



Türk Atasözlerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İyilik Hali

Fidan KORKUT-OWEN¹

Öz

Bu makalede sağlık ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının eski kültürlerde ele alınışından sözedilerek ve sağlıklı yaşam biçiminin yeni karşılığı olan iyilik hali kavramıyla sağlıkla ilgili atasözleri arasında bağ kurulmuştur. Bu amaçla alanyazın taraması ile sağlıklı yaşamla ilgili farklı kültürlerdeki anlayışlar özetlenmiştir. Tarihçeye bakıldığında Türk kültürü de dahil eski kültürlerin sağlığa yaklaşımlarında tinsel dünyadan etkilenen bütüncül bakış açılarının olduğu görülmüştür. Bütüncül bakış açısında, sağlık sadece fiziksel olarak değil duygusal, sosyal ve zihinsel olarak ele alınmaktadır. İyilik hali kavramında da fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve tinsel boyutlar yer almaktadır. Bu kuramsal çerçeve ile Türk Dil Kurumu tarafından onaylanan atasözleri ile ilgili alanyazında rastlanan atasözleri incelenmiştir. Atasözleri iyilik hali kavramına ilişkin beş boyutun yanı sıra, bu beş boyutun birbirilerini etkilemeleri, sağlığın önemi/hastalığın yaşamda varoluşu, önleyici çabalar, sağlık için bireysel sorumluluk alma/kadercilik ve değişimin çaba gerektirmesi /zor olması olmak üzere 10 başlıkta incelenmiştir. Bu çalışmada 2394 atasözü içinden bu başlıklara giren 193 atasözü incelenmiş ve alanyazına göre tartışılmıştır. İncelemenin sonunda Türk kültürünün yansıması olan atasözlerinde iyilik hali ve ilgili kavramlara ilişkin anlamlı atasözlerinin yer aldığı anlaşılmış ve psikolojik hizmetler verilirken bunlardan yararlanılabileceği önerisinde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Yaşam Biçimi, İyilik Hali, Yerli Kültürler, Türk Atasözleri, Psikolojik Danışma

Healthy Lifestyle Behaviors and Wellness in Turkish Proverbs

Abstract

This article discusses how health and healthy lifestyle behaviors were addressed in ancient cultures, and establishes a connection between the concept of wellness, which is the modern equivalent of a healthy lifestyle, and proverbs related to health. To this end, a literature review was conducted to summarize understandings of healthy living in different cultures. Historically, it has been observed that ancient cultures, including Turkish culture, approached health from a holistic perspective influenced by the spiritual world. In this holistic perspective, health is considered not only physically but also emotionally, socially, and mentally. The concept of wellness, also includes physical, social, emotional, cognitive, and spiritual dimensions. Within this theoretical framework, proverbs approved by the Turkish Language Association and those found in the literature were examined. Proverbs were examined under 10 headings, including five dimensions related to the concept of wellness, the interaction of these five dimensions, the importance of health/the existence of the disease in life, preventive efforts, taking/not taking individual responsibility for health, and the difficulty/effort required for change. In this study, 193 proverbs falling under these headings among 2394 proverbs were examined and discussed in accordance with the literature. At the end of the study, it was understood that proverbs reflecting Turkish culture contain meaningful proverbs related to wellness and related concepts, and it was suggested that these could be utilized when providing psychological services.

Keywords: Healthy Living Style, Wellness, Indigenous Cultures, Turkish Proverbs, Counseling

Atıf için / Please cite as :

Korkut-Owen, F. (2026). Türk atasözlerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve iyilik hali. *Journal of Turkic Civilization Studies*, 7 (1), 125-141.

Makale türü/Article type: Araştırma makalesi/Research article

Geliş tarihi / Received date: 05.02.2026

Kabul tarihi / Accepted date: 19.03.2026

Bu makale **intihal.net** yazılımı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir / This article was screened for plagiarism using **intihal.net** software.



¹ Prof. Dr. - Hacettepe Üniversitesi'nden emekli, Türkiye, Ankara, fdnkrkt@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0144-1521



Giriş

Bu makalenin iki ana amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki Türk kültürü de dahil eski kültürlerde sağlıklı yaşamla ilgili görüşlere ilişkin tarihçeyi özetleyerek aslında bu kavramın öteden beri farklı kültürlerde yer aldığını ortaya koymaktır. Makalenin ikinci amacı, atasözleri aracılığı ile iyilik hali kavramının Türk kültüründe de yer aldığını nitel bir çalışmayla ortaya koymaktır. Bu amaçla bu bölümde sağlık, sağlıklı yaşam biçimleri ve iyilik hali kavramları tanımlanıp bu kavramlara ilişkin tarihçe verildikten sonra atasözlerinin kültürü yansıtan öneminden söz edilmiştir.

Sağlık, Sağlıklı Yaşam Biçimi ve İyilik Hali Kavramları

İnsanoğlunun belki de en temel güdülerinden birisi daha uzun, daha sağlıklı ve daha iyi yaşamaktır (Murphy, 2022). Bunun nedenlerinden birisi bireylerin varlıklarını sürdürebilmelerinin sağlıklı olmalarıyla yakından ilişkili olmasıdır. Dolayısıyla sağlıklı olmak ve sağlıklı yaşam biçimi kavramları, antik kültürlerden beri farklı adlarla kullanılmaktadır. Sağlık, Türkçede köken olarak sağ olmaktan üretilen bir sözcüktür. Türk Dil Kurumu Sözlükleri'nde (2022) sağlık "*Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği; keyif, sıhhat*" biçiminde tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1948 yılından beri sağlık "*sadece hastalık veya sakatlık durumunun yokluğu değil, tam bir bedensel, zihinsel ve sosyal iyilik hali*" biçiminde bütünsel olarak ele alınmaktadır (The World Health Organization, WHO, n.d.). Sağlıklı olmak konusunda kalıtsal hastalıklar gibi biyolojik koşullar, hava kirliliği gibi çevresel koşullar, sağlık hizmetlerine ulaşılabilirlik gibi sosyal ve politik koşullar çok önemlidir. Bu koşullar birey tarafından tamamen kontrol edilemese de bireyin yaptığı bazı davranışlarla sağlık kısmen kontrol edilebilmektedir. Belirsizliklerle dolu olan yaşamda kontrol edilebilecekler odaklanmak bireyleri değişime götürmektedir. Araştırmalar bazı davranışlar sayesinde pek çok hastalığın önlenilebileceğini göstermektedir (Anand vd., 2008; Danaei vd., 2009; Farley vd., 2010; Hayman ve Worel, 2014; Kılıç, 2011; Loefer ve Walach, 2012; Song ve Giovannucci, 2016). Dolayısıyla bireylerin yapabilecekleri bazı sağlıklı yaşam biçimi davranışları vardır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları, stres yönetimi, fiziksel olarak aktif olma, tinsel/spiritüel büyüme, kişilerarası ilişkiler/ sosyal destek ve sağlığı koruma ve geliştirme sorumluluğunu alma biçiminde ele alınmaktadır (Walker ve Hill-Polerecky, 1996). Zaybak ve Fadiloğlu (2004) sağlıklı olmak için bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını sürdürmeleri gerektiğini ve bu davranışların bireylerin iyilik düzeylerini koruyan ve yükselten özellikleri olduğunu belirtmektedirler.

İyilik hali kavramı Myers ve diğerleri (2000) tarafından sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan bir araştırmada iyilik halinin %68'inin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla yordandığı bulunmuştur (Demirbaş-Çelik ve Korkut-Owen, 2017). Dolayısıyla bu iki kavram arasında çok yakın bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik danışma alanının tanımında "*bireylerin, ailelerin ve grupların iyilik hallerinin artırılması*" ifadesi de yer almaktadır (Kaplan vd., 2014). Sonuç olarak iyilik hali, psikolojik danışma alanında çok önemli bir yere sahiptir. İyilik hali genellikle iyi oluş kavramıyla karıştırılır. Rachele ve arkadaşlarına göre (2013) iyi oluş kavramı daha çok bireyin yaşamına ilişkin öznel yargılarından oluşması nedeniyle iyilik hali kavramından farklılaşmaktadır. Ayrıca iyilik hali, bireyi optimal bütünsel sağlığa götüren, farkında olmayı ve seçim yapmayı içeren aktif bir süreçtir (Global Wellness Institute, n.d.a).

İyilik Hali Kavramının Tarihçesi

Sağlıklı olmak ve sağlıklı yaşam biçimi kavramları, antik kültürlerden beri çok farklı adlarla kullanılmaktadır. Bu anlamda iyilik hali kavramı, antik zamanlardan beri pek çok kültürde farklı biçimlerde yer alan sağlıklı yaşamla ilgili kavramların modern karşılığı olarak ele alınmaktadır (Gamby vd., 2021; Murphy, 2022). Alanyazında antik kültürlerde sağlıklı yaşamın nasıl ele alındığına ilişkin yayınlara rastlanmaktadır.

Bu konuyla ilgili ilk kavramlardan birisi olarak yaklaşık MÖ 3.000 yıllarından gelen Hint kültürüne dayalı sözlü bir gelenek olan Ayurveda gösterilmektedir (Global Wellness Institute, n.d.b; Murphy, 2022). Tinsel bir yaklaşım olan Hinduizmden kaynaklanan Ayurveda, beden, zihin ve ruh arasında uyum yaratmayı amaçlayan, bireylerin farklı gereksinimlerine (beslenme, aktif olma, sosyal etkileşim ve temizlik) göre uyarlanabilen, dengeyi korumaya ve hastalığı önlemeye yönelik, bütüncül bir yapıya sahiptir. Ayu (yaşam) ve vera (bilgi) olmak üzere iki yapıdan oluşan bu kavramın anlamı uzun yaşamının bilgisidir. Sağlıklı ve refah içinde yaşama, sürdürülebilir mutluluk ve uzun yaşam gibi konuları ele alan Ayurvedaya göre bireylerin fiziksel-fizyolojik, zihinsel ve ruhsal olmak üzere üç temel durumu bulunmaktadır. Birey, sürekli duyuları ve bilişsel işlevleri aracılığı ile dış dünya ile etkileşim içinde olduğu için bireyin sağlıklı olması bu üç durumun dış dünya ile ilişkisinin dengede olması ile olasıdır (Payyappallimana ve



Venkatasubramanian, 2016). Ayurveda halen dünyanın farklı yerlerinde yoga, meditasyon gibi uygulamalarla sürdürülmektedir.

Çin’de M.Ö. 3.000 ve 2.000 yıllarda geliştirilmiş olan Geleneksel Çin Tıbbı (GÇT) da Ayurvedanın hinduzimden etkilenmesi gibi, Taoizm ve Budizmden etkilenmiştir. GÇT’de bireylerin sağlık ve refaha ulaşma konusunda bütünsel bir bakış açısı benimsenmektedir. GÇT’ye göre evrenin ruhu olan yaratıcı Tao, birbirine zıt olan Yin ve Yang ile kendini hissettirmektedir. Öyle ki bu güçlerden biri azaldığında diğer artmaktadır. Bu iki gücün insan bedeninde uyum içinde ve dengede olması bireyi sağlıklı yapmaktadır (Bakır, 2024; Global Wellness Institute, nd.b). Akupunktur, bitkisel tıp ve tai chi gibi GÇT’den türeyen yaklaşımlar, modern sağlık yaklaşımlarında kullanılmaktadır.

Eski Mısır’da M.Ö. 3.000 yıllara ait papirüslerde hastalıklar ve tedavileri ile ilgili bilgilere rastlanmaktadır (Yılmaz, 2024). Eski Mısır kültürüne göre sağlığın bozulmasının en önemli kaynakları tanrıların öfkeleri, kötü cinlerin bedene girmesi, aşırı yemek yemek olarak görülmekteydi (Tez, 2010; Yılmaz, 2024). Dönmez, (2019) tarafından aktarıldığına göre eski Mısırlılar “*Yediklerimizin dörtte biriyle vücudumuzu, kalan dörtte üçüyle de bekimleri besleriz*” anlayışına sahiptiler. Onlara göre hastalıklar aşırı yemek, fazla içmek, ham meyve yemek, bayat bozulmuş yiyecekler tüketmek, parazitler, rüzgar, toz ve iklim değişiklikleri nedeniyle oluşmaktaydı. Papirüslerde sağlıkla ilgili bilimsel açıklamaların yanısıra diğer kültürlerde olduğu gibi tinsel ve doğaüstü güçlere dayandırılan açıklamalara da rastlanmaktadır (Yılmaz, 2024).

Binlerce yıldır, Amerikan yerlilerinin geleneksel tıbbı, bireylerin sağlığını ve refahını desteklemek amacıyla kullanılmıştır (Koithan ve Farrell, 2010). Amerikan yerlilerinin sağlıkla ilgili görüşlerinde kabile farklılıkları olsa da, genel olarak biyolojik-psikolojik-sosyal-tinsel yaklaşımları ve gelenekleri de kapsayan ortak sağlık inançları bulunmaktadır (Cohen, 2018). İnsanoğlunun doğadaki yeri ve sağlık hakkında farklı bir düşünme biçimine örnek olarak bir Amerikan yerlisi grubu olan Zia halkına ait Zia Güneş Sembolü gösterilebilir. Zia halkının bu güneş sembolünü 13. Yüzyıldan beri kullandıkları, yaptıkları kaya resimlerinden ve çömleklerinden anlaşılmaktadır (Hampson ve Challis, 2024; Turner, 2012). Sembol, evreni ve kutsal dört sayısını temsil etmektedir. Sembolde güneş daire biçiminde merkezde yer almaktadır ve etrafında dört yöne doğru yayılan dört ışın grubu bulunmaktadır. Bir grup dört yönü (kuzey, güney, doğu ve batı), diğer grup yılın dört mevsimini (kış, bahar, yaz ve sonbahar), diğeri her günün dört dilimini (sabah, öğle, akşam ve gece) ve sonuncusu yaşamın dört aşamasını (çocukluk, gençlik, orta yaşlılık ve yaşlılık) temsil etmektedir. Merkezde ise, güçlü bir bedene, berrak bir zihne, saf bir ruha sahip olma ve başkalarının iyiliğini düşünme olmak üzere dört yaşam sorumluluğu yer almaktadır (Crowe, 2015). Görüldüğü gibi sembolün merkezinde, fiziksel, duygusal, tinsel ve sosyal boyut olmak üzere sağlığın çok boyutlu hali vurgulanmaktadır. Kısaca Avustralya’nın 60.000 yıllık geçmişi olan yerli halkı Aborijinlerde de sağlık kavramı geleneksel olarak fiziksel, zihinsel, tinsel, kültürel sağlığı ve iyi oluşu kapsayacak biçimde bütünsel olarak ele alındığından (Dockery, 2010) söz edilmesi gerekmektedir.

Eski Yunan kültüründe M.Ö. 500’lerde yaşayan Hipokrat, muhtemelen hastalıkların tedavisi yerine hastalıkları önlemeye odaklanan ilk doktordur (Global Wellness Institute, n.d.b). Ona göre sağlık da hastalık da beslenme, yaşam biçimi ve çevresel koşullara bağlıdır. Hipokrat, hastalıkların oluşmasını bedendeki dört sıvı olan kan, kara safra, sarı safra ve balgam arasındaki dengenin yitirilmesine bağlamaktadır. Ona göre sağlığın yeniden kazanılması bu dengenin tekrar oluşması ile gerçekleşmektedir. Hipokrat’ın “*Önce söz, sonra ilaç, en sonunda bıçak*” biçimindeki yaklaşımı, tedavi sürecinde konuşmanın ve psikolojik yönlerin önemine dikkat çekmektedir (Eldemir, 2025). Genel olarak bakıldığında sıvıların dengesinin dışında Klasik Yunan tıbbına göre sağlık, temiz havada olmaya, sağlıklı yiyecek ve içecek tüketmeye, yeterli sürede uyumaya, boşaltım sisteminin iyi çalışmasına, fiziksel ve duygusal aktivitelere bağlıdır (Ahmad, 2007). Antik Romalılar da M.Ö. 50’lerde Antik Yunan görüşlerinden etkilenerek hastalığı önlemeye odaklanmış ve hastalıkların kötü yaşam stillerinin sonucu olduğunu savunmuşlardır.

Orta Asya, Güney Sibirya, Doğu ve Batı Türkistan’ı kapsayan büyük bir alan Türklerin anayurdu olarak ele alınmaktadır. Orta Asyada, genelde göçebe olarak yaşayan Türk toplulukları, sağlık problemlerini ve yakalanmış oldukları hastalıklarını eski Hindistan ve Çinde olduğu gibi tinsel olarak açıklamaktaydılar. Türk topluluklarının dini inançları natürizm (doğal varlıkların ve olayların kutsallaştırıldığı din anlayışı), atalar kültü, gök tanrı inancı ve Şamanizm öğretilerine dayanmaktaydı (Bakır, 2024). Eski Türk boylarından Altay Kırğızları ve Kaşgarlı Türkler sağlık konusunda bütüncül bir yaklaşıma sahiptiler. Onlara göre sağlık sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildi. O anlayışa göre bireyin sağlıklı olabilmesi için ruhsal, zihinsel ve fiziksel alanlardaki sağlıklarının uyum içinde olması gerekiyordu (Eldemir, 2025). Şimdiki Özbekistan’da 10. Yüzyılda yaşamış olan Türk-İslam bilimcileri Biruni ve İbni Sina bütüncül sağlıkla ilgili yaklaşımlarıyla



dikkat çekmektedirler. Biruni, temizlik, beslenme ve yaşam biçiminin sağlıklı olmaya yarayacağını belirterek önlüyici bir bakış açısı sergilemektedir (Eldemir, 2025). İbni Sina yazdığı tıp kitaplarında günümüzde biyo-psiko-sosyal model olarak adlandırılan ve biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlerin sağlık ve hastalıklar üzerindeki etkisinden söz etmektedir. İbni Sina ayrıca stres, üzüntü gibi duygusal durumların bazı fiziksel hastalıkların ortaya çıkışındaki rolünü de dikkat çekerek tinsel ve zihinsel gücün artırılması gerektiğini belirtmektedir (Demirhan Erdemir, 2018). Türk tıbbi tarihindeki bütüncül sağlık yaklaşımlarını inceleyen Eldemir (2025) Türk tıbbının tarihsel süreçte sağlık ve hastalığı fiziksel, ruhsal ve sosyal olmak üzere üç boyutu bir arada ele aldığına değinmiştir. Yapılan çalışmalar Osmanlı döneminde, doktorların sağlığı yalnızca fiziksel/biyolojik değil, psikolojik ve manevi faktörlere de odaklanarak ele aldıklarını ve ardından bütüncül tedavi yöntemlerini benimsediklerini göstermektedir (Eldemir, 2025; Koçyiğit ve Lokmacı, 2024). Koçyiğit ve Lokmacı, (2024), yaptıkları arşiv araştırmasında Osmanlı zamanında sağlıklı yaşamın, dengeli beslenme, temiz çevre ve düzenli fiziksel egzersiz yapma gibi etmenlere bağlı olduğunu savunulduğunu saptamışlardır.

Görüldüğü gibi eski kültürlerde sağlığı koruma konusunda oldukça gelişmiş anlayışlar bulunmaktadır. Çoğunun sağlıklı kalmak için bütüncül bir yaklaşıma önem verdikleri anlaşılmaktadır. Dolayısıyla farklı antik kültürlerdeki sağlık anlayışlarının bazı geleneksel özellikler dışında birçok yönden birbirine benzemektedir.

Tarihçeye bakıldığında "iyilik hali" kelimesinin İngilizcede kullanımı, 1650'li yıllara kadar uzanmaktadır (Oxford English Dictionary, nd.). Oxford Sözlüğüne göre iyilik hali kavramını yazılı olarak günlüğünde ilk kullanan kişi avukat ve politikacı olan İskoçyalı Archibald Johnston'dır. Sağlıklı yaşamla ilgili 19. yüzyılda Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da yeni entelektüel akımlar, manevi felsefeler ve tıbbi uygulamalar yaygınlaşmıştır. Öyle ki 19. Yüzyıldaki bazı felsefi görüşler sağlıklı beden, sağlıklı beyin ve ruh ile olası olduğunu savunmaya başlamışlardır. Bu görüş iyilik hali ve kendine yardım kavramlarının öncülleri olarak ele alınabilirler. İzleyen yüzyılda kanıta dayalı tıbbın yükselmesiyle antik kültürlerdeki ve 19. yüzyılda da geliştirilen bu bakış açısı gözden düşmüşse de son yıllarda yeniden popülerlik kazanmaya başlamıştır (Global Wellness Institute, n.d.b).

Modern dünyada kullanılan iyilik hali kavramının kökeni 1950'lere ve tıp doktoru olan Dunn'ın (1959) yazdığı bir kitaba dayanmaktadır. Ardından 1970'lerde John Travis, Don Ardell, Bill Hettler ve diğerleri bu konuda çalışmışlardır. Kavramın psikolojik danışma alanında kullanılmaya başlaması Myers (1992) tarafından yazılan bir makale ile gerçekleşmiştir. O nedenle Nice ve diğerleri (2023) Myers'ı iyilik hali kavramını psikolojik danışma alanına kazandıran kişi olarak ele almaktadırlar. İyilik halini Myers ve diğerleri (2000) "*optimal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyi oluşa yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek*" olarak tanımlamaktadırlar. Görüldüğü gibi iyilik hali çok boyutlu, bütünsel ve öznel bir yapı göstermektedir. Kısmen birey tarafından bilinçli biçimde yönetilebilen iyilik hali ile ilgili tanımlarda bazı temel özelliklerin olduğu görülmektedir. Bu özelliklere göre iyilik hali, hastalığın olmaması halinden farklı, dinamik, bütüncül, birbirleriyle ilişki içinde olan boyutlara sahip öznel bir yapıdır. İyilik halinin boyutları arasında dengenin olması çok önemlidir. Ayrıca iyilik hali kişisel sorumluluk almayı gerektirmekte ve bireyin yaşadığı çevresel ve sosyal koşullardan etkilenmektedir (Granello ve Witmer, 2013; Roscoe, 2009).

Alanyazında, iyilik hali ile ilgili geliştirilmiş farklı modelleri karşılaştıran çalışmaların bulunması modellerin çokluğuna dikkat çekmektedir (Örn., Ciziceno, 2022; Fullen, 2019; Kauppi vd., 2023; Stoewen, 2017). Kısaca modellere bakıldığında iyilik hali ile ilgili ilk modellerin tıp alanındaki uzmanlara ait olduğu görülmektedir. Örneğin halk sağlığı doktoru olan Hettler (1980) tarafından geliştirilen altı boyutlu Bütüncül İyilik Hali Modeli'ndeki boyutlar fiziksel, duygusal, sosyal, entellektüel, mesleki ve tinsel olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik danışma alanında geliştirilmiş modeller arasında en fazla bilinen iki modelden birisi olan İyilik Hali Çemberi Modeli (İHÇM), Myers ve diğerleri (2000) tarafından oluşturulmuştur. İHÇM'nde, tinsellik, sevgi, çalışma ve serbest zaman, kendini düzenleme, arkadaşlık olmak üzere beş temel boyut ve kendini düzenleme boyutunun altında 12 alt boyut yer almaktadır. En yaygın söz edilen diğer iyilik hali modeli Myers ve Sweeney, (2004) tarafından geliştirilen Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modelidir. Modelde yaratıcı benlik, sosyal benlik, temel benlik, başa çıkan benlik ve fiziksel benlik olarak beş boyut tanımlanmıştır. Türkiye'de geliştirilen İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından farklı metaforlardan yararlanılarak oluşturulmuş beş boyutlu bir modeldir. İHYM'deki boyutlar fiziksel, sosyal, duygusal/psikolojik, bilişsel ve tinsel iyilik hali olarak adlandırılmaktadır.

Karşılaştırmalı çalışmalarda boyutların sayısı değişse de sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel ve tinsel (spiritüel) boyutlarının tüm modellerde vurgulandığını görülmektedir (Miller ve Foster 2010, Roscoe,

2009). Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik (2018) bu boyutları kısaca şu şekilde özetlemektedirler: Sosyal iyilik hali, bireylerin diğer bireylerle olan etkileşimini ve bireyin diğerleri tarafından aldığını düşündüğü sosyal desteği içermektedir. Duygusal iyilik hali, bireylerin duygularını fark etmeleri ve kontrol edebilmelerinin yanı sıra kendilerine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilme özellikleri ile ilgilidir. Bilişsel iyilik hali boyutunda, zihinsel olarak aktif olmayı sevmek, öğrenmeye açık olma ve çatışma çözme gibi özellikler yer almaktadır. Fiziksel iyilik hali, genel olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olma, fiziksel olarak aktif yaşam sürme, yeterince uyuma ve öz bakım gibi davranışları yerine getirmekle ilgilidir. Tinsel iyilik hali ise yaşamın amacını ve anlamını araştırma, umut gibi özellikler vardır. Bu çalışmada atasözleri inceleniyorken bu beşli ayrım dikkate alınmıştır.

Kültür, Atasözleri ve Sağlık

Sağlık ve iyi oluşun kültürle yakından ilişkili (Biles vd., 2024) olması nedeniyle her kültürde yerli halk tarafından üretilen sağlıkla ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Her kültürde yerli halk kendine özgü ve bağlamsal olan geleneksel bilgilerini binlerce yıldır korumuş ve yönetmiştir (Redvers vd., 2023). Bu geleneksel bilgiler bir çok ülkedeki yerli halk tarafından önemli görülen sağlığın ruhsal, duygusal, zihinsel, fiziksel gibi tüm boyutlarında genel iyi sağlığı ve dengeyi teşvik etmek için hayati önem taşıyan bilgileri de kapsamaktadır (Carroll vd., 2025). Yerli kültürler binlerce yıldır sağlıklı yaşamla ve hastalıkla ilgili bir dizi atasözleri ve deyimler üretilmişlerdir. Atasözleri hem doğa hem de sosyal olaylarının nasıl gerçekleştiğini belirttikleri, ders ve öğüt verdikleri ayrıca adet, gelenek ve inanışları bildirdikleri için kavramsal özellik göstermekte ve sıklıkla bir cümle ile istenilen bağlamdaki mesajı iletebilmektedir (Aksoy, 1988). Bunun gerçekleşmesinin nedenlerinden birisi atasözlerinin metaforik anlatıma sahip olmalarıdır (Bülbül Oğuz, 2021). Bu bağlamda atasözleri “...metaforlar üzerine kurulmuş halk cümleleri” (Yaylagül, 2010) biçiminde de tanımlanmaktadır. Atasözleri, insanlık tarihinin en eski söz varlıklarındandır (Mert ve Harmancı, 2021). Toplumun bir bakıma belleği olan atasözleri, Türklerin yaşama bakışını ve hayattaki farklı durumlara karşı felsefi duruşunu yansıtmakta (Hirik, 2017) ve kuşaklar arası kültürün aktarıcısı olarak rol oynamaktadırlar (Baysal ve Akçiçek, 2019). Şanlı ve Piştöfa (2016) göre atasözleri, toplumların kendilerine ve başka toplumlara bakışını, geçmiş ve geleceğe yönelik temel inançlarını barındırarak bilişsel şemaların kuşaklara aktarılmasında önemli rol oynadıkları için toplumsal şemaların en güçlü yansımalarıdır. Atasözleri içinden çıktığı toplumun genel yaşam biçimini, düşünme tarzını yansıttığı için onlara bakılarak bir toplumun geçmişteki değerlerini, yaygın olan davranış ve düşünce kalıplarını görebilmek olasıdır (Yıldırım, 2022). Önceki çalışmalarda atasözlerinde psikoloji, sosyoloji, eğitim ve diğer alanlardaki kavramların araştırıldığı görülmektedir. Bunlara örnek olarak umut (Kara, 2023), öfke (Akın ve Akın, 2016), psikolojik dayanıklılık (Özpeynirci ve Kırmızı 2022), olumlu psikoloji (Kıyak ve Avcıoğlu, 2024), çatışma nedenleri (Mamatoğlu vd., 2016), iletişim (Bekiroğlu, 2014), kadına yönelik şiddet (Aşan ve Demir, 2015), evlilik ve aile (Bunsuz ve Demirtaş, 2025), eğitim (Saban, 2014; Yıldırım ve Yıldırım, 2023) ve sağlıklı olma (Gürel ve Tat, 2019; Mert ve Harmancı, 2021; Yıldırım, 2022) verilebilir.

Her kültürde bulunmakla birlikte farklı algılanan kavramlar oldukları için sağlık ve hastalık, en azından bir yönüyle kültürün bir ürünüdür (Kaplan, 2016). Bu anlamda sağlıkla ilgili atasözlerinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Mert ve Harmancı, (2021) Türk atasözlerinin Türk kültürünün tarihinden miras kalan yaşam deneyimlerinin toplumsal şifrelerini taşıdıkları için toplumdaki sağlık davranışlarının anlaşılmasında iyi bir kaynak olduklarını belirtmektedirler. Yazarlar atasözleri ile ilgili yaptıkları çalışmada toplumdaki sağlık davranışlarının beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite, stresle baş etme, sosyal destek, güvenlik, uyku ve temizlik olmak üzere yedi grupta ele alındığını saptamışlardır (Mert ve Harmancı, 2021). Gürel ve Tat, (2019) atasözlerini incelediklerinde Türk toplumunun en fazla beden sağlığını önemseydiğini saptamışlardır. Yıldırım (2022) da benzer biçimde pandemi döneminde sağlığın önemini vurgulayan atasözlerini derlediğinde sağlığa çok önem verildiğini belirtmiştir. Dolayısıyla atasözleri ve sağlıkla ilgili üç çalışmaya rastlanabilmektedir. Bu makalenin öncekilerden farkı atasözlerini iyilik hali kavramının kuramsal çerçevesine dayanarak incelemesidir. Böylece diğer uzun geçmişi olan kültürlerde olduğu gibi Türk kültüründe de sağlıklı yaşam biçimine yönelik atasözlerinin geliştirilmiş olduğu ortaya konmak istenmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada hem veri toplama tekniği hem de veri analizi yöntemi (O’Leary, 2017) olan döküman analizi kullanılmıştır. Kültür olarak üretilen atasözleri incelendiği için, atasözlerini listeleyen hazır belgeleri sistematik biçimde incelemeye dayalı olan döküman analizinin (Sak vd., 2021; Yıldırım ve Şimşek, 2011) bu çalışma için uygun olduğu düşünülmüştür. Bu amaçla temel olarak Türk Dil Kurumu’nun Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü’ne dayalı olarak hazırlanmış 2394 atasözünü inceleyen Atasözleri ve Atasözlerinin



Anlamları (Türkçedersi.net., nd) başlıklı liste incelenmiştir. Bunun yanı sıra atasözlerini sağlık (Gürel ve Tat, 2019; Mert ve Harmancı, 2021; Yıldırım, 2022), psikolojik dayanıklılık (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022) ve pozitif psikoloji (Kıyak ve Avşaroğlu, 2024) açısından inceleyen yayınlarda yer alan listelerden de yararlanılmıştır. Bu inceleme 2025 yılının aralık ayında tamamlanmıştır. Araştırmanın verileri hazır bilgi olduğu için etik izine gerek olmamıştır.

Veri Toplama/Değerlendirme Aracı

Bu çalışmanın ham verileri Türk Dil Kurumu tarafından derlenen atasözleri ile alanyazında yer alan diğer atasözleridir. Ulaşılan atasözlerinin listesi ilk gözden geçirildikten sonra değerlendirme yapabilmek İçinleme Formu'nun oluşturulması aşamasına geçilmiştir. Form oluşturulurken iyilik hali ile ilgili alanyazından yararlanılmıştır. Önceden söz edildiği gibi iyilik hali sağlıklı yaşamla ilgili, önleyici rolü olan, değişimi vurgulayan çok boyutlu bir kavramdır. Bu boyutlar bu çalışmada fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve tinsel olmak üzere beş grupta ele alınmıştır. Bu anlamda atasözlerinin bu beş boyutun yanı sıra sağlığın önemi, iyilik hali ile ilgili olan önleyici davranışlar, bireysel sorumluluk alma, değişimin zorluğu ve boyutların birbirini etkilemeleri açısından da gözden geçirilebileceği anlaşılmıştır. Bu durumda oluşturulan formda atasözleri sırasıyla (1) sağlığın önemi/hastalığın yaşamda varoluşu, (2), önleyici davranışlar, (3) bireysel sorumluluk alma/kadercilik, (4) değişimin çaba gerektirmesi/zorluğu (5) sosyal iyilik hali, (6) fiziksel iyilik hali, (7) bilişsel iyilik hali, (8) duygusal/psikolojik iyilik hali, (9) tinsel iyilik hali ve (10) iyilik hali alanlarının birbirini etkilemesi açılarından incelenmiştir.

Verilerin Analizi

Bu tür döküman incelemeye dayanan çalışmaların hangi aşamalara izlenerek yapılabileceği belirten çalışmalar olsa da (Örn., O'Leary, 2017), çalışmanın amacına ve ulaşılan belgelere bağlı olarak (Yıldırım ve Şimşek, 2013) aşamaların daha çok genel bir yönerge olduğu anlaşılmaktadır (Sak vd., 2021). Kabaca bu analizde verilerin bulunması, seçilmesi, verilerin belli bir kavram ya da kurama göre anlamlandırılması ve sentezlenmesi süreci izlenmektedir (Bowen, 2009).

Bu araştırmada önce toplam 2394 atasözü teker teker okunarak verilere aşinalık edinilmiştir. Ardından iyilik hali ile ilgili kavramlara dayalı bir inceleme formu oluşturmuş ve o forma göre atasözleri yeniden gözden geçirilmiştir. Yukarıda açıklanan formda yer alan 10 başlığa göre üstte sözü edilen yayınlarda bulunan diğer atasözleri de incelenmiştir. Üçüncü gözden geçirmede toplamda 200'ün üzerinde atasözünün iyilik kavramına göre incelenebileceği kararına varılmıştır. Bu aşamada atasözleri ve inceleme formu birisi eğitimde program geliştirme alanında öğretim üyesi diğeri sosyoloji alanında yüksek lisansı olan bir öğretim görevlisi olmak üzere iki uzmana iletilerek geribildirim alınmıştır. Alınan geribildirimlerine göre gerçekleştirilen dördüncü gözden geçirme sonucunda toplam 193 atasözü kalmıştır. Atasözlerinden iki tanesi üç, altı tanesi iki farklı kategoriye yerleştirildiği için tablodaki atasözü sayısı 201 olarak görülmektedir. Bir atasözünün birden fazla boyutta yer alması, iyilik kavramının özelliklerinin binişikliği ve sistemik açıklamasına uygun görülmektedir.

Bulgular ve Tartışma

Atasözleri inceleme formundaki 10 başlığa göre incelendiğinde gerçekleştirilen gruplamaya giren atasözlerinin toptan görünebilmesi için bir tablo oluşturulmuştur. Aşağıda Tablo 1'de iyilik hali ve ilgili kavramlarla ilişkilendirilebilecek atasözleri görülmektedir. Ardından bulguların tartışmalarına yer verilmiştir.



Tablo 1. İyilik Hali ve İlgili Kavramlar ile İlişkili Türk Atasözleri

Temalar	Atasözleri
Sağlığın önemi/ hastalığın yaşamda varoluşu f=12	Allah dert verip derman aratmasın. Başın sağlığı, dünyanın varlığı. Can bostanda bitmez. Cana gelecek mala gelsin. Daha iyisi can sağlığı. Hasta olmayan sağlığın kadrini bilmez. Hastalık da sağlık da bizim için Her işin başı sağlık. Sağ olana her gün düğün bayram. Sağlık gibi dost, hastalık gibi düşman, çocuk sevgisi gibi tatlı, açlık gibi acı yoktur. Sağlık sultanlıktır. Sağlık varlıktan yeğdir.
Önleyici davranışlar. temkinlilik f=29	Ağaca dayanma kurur, adama (insana) dayanma ölür. Ağzını açacağına gözünü aç. Ak akçe kara gün içindir. Alçak yerde yatma sel alır, yüksek yerde yatma yel alır. Atına bakan ardına bakmaz. Çoğu zarar, azı karar. Dağ başına harman yapma, savurursun yel için; sel önüne değirmen yapma, öğütürsün sel için. Dibi görünmeyen sudan geçme. Dut yaprağı açtı, soyun; döktü giyin. Erine göre bağla başını, tencerene göre kaynat (pişir) aşını. Eşğini sağlam kazığa bağla, sonra Allaha ısmarla. Gençlikte para kazan, kocalıkta kur kazan Gençlikte taş taşı, kocalıkta ye aşı. Hekimsiz, hâkimsiz memlekette oturma. Her deliğe elini sokma, ya yılan çıkar ya çıyan. Her yüze gülmeni dost sanma. İki ölç, bir biç. İnsan gençliğinde ihtiyarlığı, sağlığında hastalığı düşünmeli. İşini kış tut da yaz çıkarsa bahtına. Kalendere 'kış geliyor' demişler, 'titremeye hazırım' diye cevap vermiş. Kuşkulu uyku evin bekçisidir. Maşa varken elini ateşe sokma. Perşembenin gelişi çarşambadan bellidir. Pisboğaz ile boşboğaz beladan kurtulmaz. Sağlılır ineğin buzağısı kesilmez. Sütten ağzı yanan, ayrıntı üfleyerek içer (yoğurdu üfleyerek yer). Şimşek çakmadan gök gürlemez. Sırrını verme sırdaşına, darılır bir gün kakar başına. Yığılde ihtiyat yarasır.
Bireysel sorumluluk alma/kadercilik f=21	Ağustosta beyni kaynayanın zemheride kazanı kaynar Akacak kan damarda durmaz. Akarsu çukurunu kendi kazar. Arayan Mevla'sını da bulur, belasını da. Atılan ok geri dönmez. Bağa bak üzüm olsun, yemeye yüzün olsun. Böyle gelmiş, böyle gider. Çanağa ne doğrarsan kaşığında o çıkar. En kolay iş yemek, çiğnemedi yutulmaz. Gölgeyi hoş gören tekneyi boş görür. Hamama giren terler. Her koyun kendi bacağından asılır. Herkes ne ederse kendine eder. Herkesin ettiği yoluna gelir. Kendi düşen ağlamaz. Kişi (herkes) ektiğini biçer. Kısmet gökten zembille inmez. Olacakla öleceğe çare olunmaz. Rüzgâr eken, fırtına biçer. Tarlada izi olmayanın harmanında yüzü olmaz. Tekkeyi bekleyen çorbayı içer.



Tablo 1. Devamı

Temalar	Atasözleri
Değişimin çaba gerektirmesi ve zor olması f=13	Ağustosta beyni kaynayanın zemheride kazanı kaynar Alışmış kudurmuştan beterdir. Bal bal demekle ağız tatlanmaz. Bir insan yedisinde ne ise, yetmişinde de odur. Can çıkmadan (çıkma, çıkmadıkça, çıkar) huy çıkmaz. Demir ıslanmaz, deli uslanmaz Huy canın altındadır. Huylu huyundan tenesirde vazgeçer. Huylu huyundan vazgeçmez. Kırkıllık yani, olur mu Kâni. Sütle giren huy, canla çıkar. Yazın başı pişenin, kışın aşı pişer. Zahmetsiz rahmet olmaz.
Fiziksel iyilik hali f=20 <i>İyi beslenme, fiziksel olarak aktif olma, yeterli uyku ve sağlıklı alışkanlıklar yoluyla bedene özen gösterme, doktor kontrolü.</i>	Akan su yosun tutmaz. Akşama karşı gitme, tana karşı yatma. Arslan, yatağından (yattığı yerden) bellidir. Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin Az uyku, az yemek insanı eder melek; çok uyku, çok yemek insanı eder helek. Az yiyen az uyur, çok yiyen güç uyur. Can boğazdan gelir. Güne göre kürk giyinmek gerek. Güneş girmeyen eve doktor/umacı girer. İnsan ayaktan, at tırnaktan kapar. Mide derdin ise perhiz devanın başıdır. Nerede hareket, orda bereket. Pisboğaz ile boşboğaz beladan kurtulmaz. Rüzgârlı havanın kuytusı, yağmurlu havanın uykusu. Sağlık istersen çok yeme, saygı istersen çok deme. Temizlik imandan gelir Tok iken yemek yiyen, mezarını dişıyla kazar. Uçan kuş aç kalmaz. Ye tatlıyı içme suyu yandırır, ye yağlıyı iç suyu dondurursa dondurur. Yuvarlanan taş yosun tutmaz.
Sosyal iyilik hali f=33 <i>Diğerleriyle sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme. Aidiyet ve bağlılık duygusunu geliştirme. Sosyal destek sistemine sahip olma. Etkili iletişim kurma, sınır koyma, kişilerarası çatışma çözme vb.</i>	Açık yaraya tuz ekilmez. Anca beraber, kanca beraber. Az el aş kotarır, çok el iş kotarır. Az söyle çok dinle. Bıçak yarası geçer, dil yarası geçmez. Bir elin nesi var, iki elin sesi var. Boğaz dokuz boğumdur, sekiz kere yutkun bir kere söyle. Bülbülün çektiği dili belası. Can canın yoldaşdır. Değirmen iki taştan, muhabbet iki baştan. Dilim seni dilim dilim dileyim, başıma geleni senden bileyim Dost (iyi dost) kara günde belli olur. Düğün el ile harman yel ile. El el ile, değirmen yel ile El yarası onulur, dil yarası onulmaz. Elin ağzı torba değil ki büzesin. Ev alma komşu al. Gönül bir sırça saraydır, kırılırsa yapılmaz. Gönüller bir olunca samanlık seyran olur. Hayırlı komşu, hayırsız akrabadan iyidir. İki kulak bir dil için. İnsan konuşa konuşa, hayvan koklaşa koklaşa. İstedğini söyleyen istemediğini iştir. Komşu komşunun külüne muhtaçtır. Nerede birlik, orda dirlik. Sağlık istersen çok yeme, saygı istersen çok deme (konuşma) Pisboğaz ile boşboğaz beladan kurtulmaz. Sev seni seveni, hâk ile yeksan ise; sevmeyeni, Mısır'a sultan ise. Söylersen söz olur, söylemezsen içine dert olur. Söz var iş bitirir, söz var baş yitirir. Tatlı dil, yılanı deliğinden çıkarır. Yalnız taş, duvar olmaz. Yarım elma, gönül (hatır) alma.



Tablo 1. Devamı

Temalar	Atasözleri
Bilişsel iyilik hali f=25 <i>Düşünme, öğrenme ve hatırlama. problem çözme, karar verme/ kararlılık. Akalca olmayan düşüncelerin azlığı, zamanı iyi kullanma, stres yönetimi vb.</i>	Akıl akıldan üstündür. Akıllı, söylemeden düşünür, akılsız düşünmeden söyler. Akılsız başın cezasını ayaklar çeker. Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin. Bilmemek ayıp değil, sormamak (öğrenmemek) ayıptır. Bin bilsen de, bir bilene danış. Bugünün işini yarına bırakma. Çekişilmeyince pekişilmez Çobanın gönlü olursa, tekeden yağ çıkarır. Çok yaşayan (okuyan) bilmez, çok gezen bilir. Dağ başından duman eksik olmaz. Danışan dağı aşmış, danışmayan düz yolda şaşmış. Dert gezmiş, derman beraber gezmiş. Dervişin fikri ne ise zikri de odur. Her şeyi bilen bir şey bilmez. İp inceldiği yerden kopar İp koptuğu yerden bağlanır. İşleyen demir ısıldar. Kar ne kadar çok yağsa yaza kalmaz. Köpek suya düşmeyince yüzmeyi öğrenmez. Korkunun ecele faydası yoktur. Meramın elinden bir şey kurtulmaz, Olmaz olmaz deme, olmaz olmaz. Sora sora Bağdat bulunur. Yol bilenle yürüyen, yorulmaz.
Duygusal iyilik hali f=19 <i>Duyguları anlama, kabul etme ve etkili bir şekilde yönetme, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkma.</i>	Ağacı kurt, insanı dert yer. Altın pas tutmaz. Baca eğri de olsa duman doğru çıkar. Başa gelen çekilir. Derdini söylemeyen (saklayan), derman bulamaz Dert gider amma yeri boş kalmaz Duvarı nem, insanı gam yıkar. Dünyada tasasız baş, bostan korkuluğunda olur. Erik dalına basma, her söze kulak asma. Elmas çamura düşse yine elmas. Geçmişe mazi, yenmişe kuzu derler. Gönlün yazı var, kışı var. İnsan beşer, kuldur şaşar. Kalaylı bakır küflenmez. Öfkeyle kalkan zararlar oturur. Öfke gelir göz karartır, öfke geçer yüz karartır. Ölenle ölünmez. Vücut kocar, gönül kocamaz. Herkesin tenceresi kapalı kaynar.
Tinsel iyilik hali f=23 <i>Kişisel değerler, inançlar, yaşamda anlam, amaç ve bağlantı bulmak, yaşamı kabul, umut, affetme, şefkat, iyimserlik</i>	Ahırap kusuruna bakan ahıapsız kalır. Akacak kan damarda durmaz. Akla gelmeyen (gelen) başa gelir. Allah dağına göre kar verir. Aynı 15i karanlık 15i aydınlıktır. Beterin beteri var. Böyle gelmiş böyle gider. Çıkmadık candan ümit kesilmez. Dağ dağa kavuşmaz, insan insana kavuşur. Derdi veren devasını da verir. Geç olsun da güç olmasın. Geceler gebedir Gün doğmadan neler doğar. Hatasız kul olmaz. Her yokuşun bir inişi vardır. Her kapının bir anahtarı vardır. Hızlı sağanak tez geçer Kara gün kararıp kalmaz Kul sıkışmayınca Hızır yetişmez. Sabreden derviş muradına ermiş. Olacakla öleceğe çare olunmaz. Öcün iyisi, bağışlamaktır. Sabah ola, hayrola.



Tablo 1. Devamı

Temalar	Atasözleri
İyilik hali boyutlarının birbirleriyle etkileşimi f=6	Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin. Ayak acısı yürek acısını unutturur. Neşe sindirimi kolaylaştırır. Sağlık istersen çok yeme, saygı istersen çok deme (konuşma). Sağlığı olanın umudu, umudu olanın her şeyi var demektir. Sağlık sultanlıktır.

Bulgular, atasözlerinin incelendiği grupta sırasına göre tartışılmıştır. Atasözlerine bakıldığında “Her işin başı sağlık”, “Sağlık gibi dost, hastalık gibi düşman, çocuk sevgisi gibi tatlı, açlık gibi acı yoktur.” ve “Sağlık varlıktan yeğdir.” örneklerinde olduğu gibi sağlığın yaşamda çok önemli olduğuna yönelik olanların bulunması şaşırtıcı değildir. Alanyazında farklı kültürlerde de insanların en çok arzuladıkları isteklerinin daha uzun, daha sağlıklı ve daha iyi yaşamak olduğu görülmektedir (Donner vd., 2015 Lang ve Rupprecht, 2019; Murphy, 2022). Türkiye’de yapılan iki incelemede de atasözlerinde sağlığın öneminin vurgulandığı görülmüştür (Gürel ve Tat, 2019; Yıldırım (2022)). Öte yandan “Hastalık da sağlık da bizim için” örneğinde olduğu gibi sağlığın da hastalığın da insan olmakla ilgili olduğunu belirten atasözleri de bulunmaktadır. Hastalık, Uçan ve arkadaşları (2015) tarafından belirtildiği gibi yaşamın doğal sonucu, bireysel ve sosyal yaşamın önemli bir parçasıdır. Dolayısıyla Türk kültüründe sağlığın temel olduğunun vurgulandığı ancak hastalığın da yaşamın bir parçası olarak ele alındığı söylenebilir.

İnceleme sonucunda sadece fiziksel sağlığı değil, duygusal ve sosyal sağlığı korumak adına önlem almak ve temkinli olmakla ilgili atasözlerinin olduğu saptanmıştır. Bu duruma “Eşğini sağlam kazığa bağla, sonra Allaha ısmarla.” “Dibi görünmeyen sudan geçme.”, “Hekimsiz, hâkimsiz memlekette oturma.”, “Sırrını verme sırdaşına, darılır bir gün kakar başına.”, “Yığılma ibtiyat yaraşır.” Örnek olarak verilebilir. Söz konusu atasözleri pek çok yaşam alanına uygulanabilecek türdendir. Mert ve Harmancı (2021) da güvende olmak için önlem almaya yönelik atasözleri olduğuna dikkat çekmektedirler. Atasözlerini koruyucu ve önleyici halk hekimliği açısından inceleyen Demirtaş (2023) beslenme alışkanlıkları, öz bakım ile ilgili davranış şekilleri ve mekan seçimi olmak üzere üç grup elde etmiştir. İyilik hali ile ilgili yayınlarda iyilik halini korumak ve artırmak için önleyici çabaların önemi vurgulanmaktadır. Psikolojik danışma alanının temel felsefesi yaşam boyunca iyilik halini oluşturmaya, artırmaya, geliştirmeye ve risk etmenlerini önlemeye yöneliktir (Remley ve Herlihy, 2020). Atasözlerinde risk etmenleri azaltmaya yönelik ifadelerin olması, bireylerin yüzyıllar boyuncaki gözlemlerinden ve deneyimlerinden yola çıkarak temkinli olmanın ve önleyici davranışlar içinde olmanın her türlü sağlık için öneminin farkında olduklarının göstergesidir.

Bireylerin değiştiremeyecekleri doğuştan getirdikleri, kaza sonucu ya da kötü/ulaşılamayan sağlık hizmetleri nedeniyle oluşan sağlık sorunlarının yanısıra değiştirebilecekleri bazı davranışlar bulunmaktadır. Bunlardan birisi bireylerin sağlıklarını korumak için bazı sorumluluklar almalarının gerekmesidir (Walker ve Hill-Polerecky, 1996). İyilik hali modellerinde de bireylerin davranış değişikliği için sorumluluk almalarının gerekliliği vurgulanmaktadır (Örn., Myers ve Sweeney, 2004; Stoewen, 2017). Atasözlerinden bazılarının bireylerin davranışları için sorumluluk almalarına dikkat çekerken bazılarının kısmen kontrol edilemeyecek etmenlere kısmen kaderci bakış açısına yönelik olduğu görülmektedir. İlk kısma örnek olarak bireylerin istediklerine ulaşmak için çabalamaları, davranışlarının sonuçlarına katlanmaları ve sorumluluk almaları gerektiğini vurgulayan “Kişi (herkes) ektiğini biçer.” “Tarlada izi olmayanın harmanında yüzü olmaz.” atasözleri verilebilir. Sorumluluk almak yerine kaderci kabullenişe yönelik olan ikinci kısma “Böyle gelmiş, böyle gider.” ve “Olacakla öleceğe çare olunmaz.” atasözleri uygun görünmektedir.

Atasözlerinin ağırlıklı olarak “Bir insan yedisinde ne ise, yetmişinde de odur.” ve “Sütle giren buy, canla çıkar.” örneklerinde olduğu gibi değişimin neredeyse olanaksız olduğuna yönelik oldukları görülmektedir. Bu örnekler bir üstteki önlem almaya ya da sorumluluk almaya yönelik atasözleriyle çelişmektedir. “Zahmetsiz rahmet olmaz.” ve “Bal bal demekle ağız tatlanmaz.” örneklerinde olduğu gibi az sayıdaki atasözünde değişim için uğraşmak gerektiği vurgulanmaktadır. Alanyazında değişimin çaba gerektirdiğine ve zorluğuna dikkat çeken yayınlar bulunmaktadır (Prochaska vd., 1992; Prochaska ve Velicer, 1997).

İyilik halinin boyutlarına göre yapılan incelemede sağlıklı beslenme, fiziksel olarak aktif olma, yeterince uyuma ve öz bakım gibi fiziksel iyilik haline yönelik atasözlerinin olduğu görülmektedir. Dengeli ve sağlıklı beslenme davranışlarıyla ilgili “Tok iken yemek yiyen, mezarını dişyle kazar.”, aktif olmanın önemiyle ilgili “Akan su yosun tutmaz”, dengeli uyku ile ilgili “Az uyku, az yemek insanı eder melek; çok uyku, çok yemek insanı eder belek.” ve öz bakım için ayakları temiz tutmakla ilgili “İnsan ayaktan, at turnaktan kapar.” Atasözleri örnek olarak verilebilir. Mert ve Harmancı (2021) tarafından yapılan incelemede sağlık



davranışlarıyla ilgili beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite, uyku ve temizlik ile ilgili fiziksel iyilik haline girebilecek türden atasözleri olduğunu saptamışlardır. Diğer bir çalışmada atasözlerinde en büyük zenginliğin beden sağlığı olduğunun vurgulandığına dikkat çekilmektedirler (Gürel ve Tat, 2019). Bir bakıma atasözlerinde esas sağlığın fiziksel sağlık olduğu vurgusu yapılmaktadır.

Atasözleri arasında bireylerin diğerleri ile olan etkileşimine, iletişime ve desteğine ilişkin olan sosyal iyilik haline yönelik olanlara örnek olarak *“Can canın yoldaşdır.”* *“Nerede birlik, orda dirlik.”* ve *“İnsan konuşa konuşa, hayvan koklaşa koklaşa.”* verilebilir. Örneklerde görüldüğü gibi bireylerin başkalarının varlığına, desteğine ve iletişimine gereksinimlerinin olduğu belirtilmektedir. Atasözlerinde iletişim kurarken özenli olmanın gereği *“Boğaz dokuz boğumdur, sekiz kere yutkun bir kere söyle.”* Atasözü örneğinde olduğu gibi vurgulanmaktadır. Söylenen sözlerin haksız ya da acı olmasının oluşturduğu hasar *“Bıçak yarası geçer, dil yarası geçmez.”* Atasözü ile ifade edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü insanların altıda birinin sosyal anlamda yalnızlık yaşadıklarına ve bunun da fiziksel ve duygusal sağlığa olumsuz etkisi olduğuna dikkat çekmektedir (WHO, 2025). Drageset de (2021) sosyal desteğin fiziksel ve zihinsel sağlığa katkısı olduğunu, bireyleri eş ölümü gibi stresli olayların kötü etkilerine karşı koruyucu etkisi olduğunu belirtmektedir. Mert ve Harmancı (2021), toplumdaki sağlık davranışlarına yönelik atasözleri arasında sosyal destekle ilgili olanlara dikkat çekmişlerdir. Atasözlerini pozitif psikolojinin kavramlarına göre araştıran Kıyak ve Avşaroğlu (2024) tarafından yapılan grupta kişilerarası ilişkilere, sosyal desteğe ve aşk ilişkilerine yer verilmiştir. Atasözlerinde sonradan ampirik çalışmalarla kanıtlanan sosyal ilişkilerin ve sosyal desteğin önemini belirttiği anlaşılmaktadır. Sosyal boyuta giren atasözü sayısının diğerlerinden biraz daha fazla olması sağlıklı yaşamın toplumsal koşullar ve kültürel kodlara ilgili olmasıyla (Özgen, 2026) açıklanabilir.

Bilişsel/zihinsel iyilik hali düşünme, öğrenmeye açık olma, zihni aktif tutma, çatışma çözme, akılcı olan inançlara sahip olma gibi özellikler taşımaktadır. Atasözlerinde bunlardan bazılarını destekleyenler bulunmaktadır. Örnek olarak *“Akılsız başın cezasını ayaklar çeker.”*, *“Bin bilsen de, bir bilene danış.”*, *“Bugünün işini yarına bırakma.”*, *“Çekililmeyince pekişilmez”*, *“Meramin elinden bir şey kurtulmaz.”* atasözleri verilebilir. *“İşleyen demir ıslıdır.”* örneğinde olduğu bazı atasözlerinde beynin aktif tutulmasının önemine dikkat çekilmektedir. Bilişsel iyilik halinin yüksekliği diğer diğer alanları da etkilemektedir. Her yaşta bilişsel sağlığın korunması gelecekte demans gibi hastalıkların önlenmesinde de önemlidir (Akyol ve Küçükgüçlü, 2018).

Bireylerin duygularını fark etmeleri, uygun biçimde ifade edebilmeleri, yaşama gerçekçi bakabilme ve kabullenebilme, stresi yönetebilme gibi özellikleri duygusal iyilik hali ile ilgilidir. Bu konudaki atasözlerine *“Duvarı nem, insanı gam yıkar.”*, *“Başa gelen çekilir.”*, *“Erik dalına basma, her söze kulak asma.”*, *“Öfke gelir göz kararır, öfke geçer yüz kararır.”* ve *“Dünyada tasasız baş, bostan korkuluğunda olur.”* verilebilir. Mert ve Harmancı (2021) atasözlerinde sağlık davranışlarıyla ilgili olarak stresle baş etmeye yönelik olanların varlığından söz etmektedir. Bireyin duygusal iyilik hali, onun yaşamdan doyum alma, mutlu olma, yaşamdaki sorunlarla başa çıkabildiğine inanma ve iyi oluşuyla ilgili olması nedenleriyle önemlidir. Birey böylece kendini psikolojik olarak sağlam hissedebilmektedir. Atasözlerinde bu konulara ilişkin öneriler olduğu anlaşılmaktadır.

Daha çok yaşamın anlamını ve yaşam amacını araştırma, iyimserlik, umut dolu olma, yaşamı olduğu gibi kabul etme, bazı değerlere göre yaşama gibi anlamları olan tinsel iyilik haline giren atasözleri bulunmaktadır. Bunlara *“Her kapının bir anahtarı vardır.”*, *“Hızlı sağanak tez geçer.”*, *“Kul sıkışmayınca Hızır yetişmez.”*, *“Öcün iyisi, bağışlamaktır.”* ve *“Sabah ola, hayrola.”* örnek olarak verilebilir. İnanç sistemleriyle de ilgili olan bu boyuta verilebilecek örnek *“Allah dağına göre kar verir.”* atasözüdür. Bireylerin yaşamda bir anlama ve amaca sahip olmaları, onların duygusal sağlıklarını yakından etkilemekte ve psikolojik sağlamlık vermektedir (Gürsu ve Ay, 2018). Pozitif psikolojinin kavramlarına dayalı olan atasözlerini araştıran Kıyak ve Avşaroğlu (2024) affetme, sabır, şükür, iyimserlik, umut ve maneviyat gibi tinsel gruba giren atasözleri olduğunu saptamışlardır.

İyilik hali modelleri çok boyutlu yapı gösterse de bu boyutların her biri diğerleri ile etkileşim halinde hatta bazen örtüşük ve içiçe bulunabilmektedir. Dolayısıyla iyilik hali aslında bir çok boyuttan oluşan bir bütündür (Korkut-Owen ve Owen, 2012; Myers vd., 2000; Myers ve Sweeney, 2005; Stoewen, 2017). Atasözlerinin bazılarında bu konuda örneklerle rastlanmaktadır *“Neşe sindirimi kolaylaştırır.”*, *“Sağlığı olanın umudu, umudu olanın her şeyi var demektir.”* Bu konuda verilebilecek örneklerdendir. İlk örnek, bireyin keyfi yerinde ise (duygusal iyilik hali) sindirim sisteminin (fiziksel iyilik hali) iyi işleyebileceğine işaret etmektedir. İkincisi ise fiziksel olarak sağlıklı olmanın yaşama anlam katma (tinsel) rolüne ilişkindir.

Sonuç ve Öneriler

İnsanoğlu için sağlıklı olmak ve uzun yaşamak için varlığını sürdürmek hep önemli olmuştur. O nedenle binlerce yıldır farklı kültürlerde sağlıklı yaşamla ilgili bazı fikirler ve uygulamalar geliştirilmiştir (Carroll vd., 2025; Gamby vd., 2021; Global Wellness Institute, n.d.b). Antik ve yerli kültürlerle bakıldığında sağlıklı yaşamla ilgili çok boyutlu bakış açılarının geliştirildiği sağlığın sadece fiziksel sağlık olarak ele alınmadığı görülmektedir (Carroll vd., 2025; Redvers vd., 2023). Bu çalışmadaki incelemede Türk kültüründe de sağlığın çok yönlü olarak ele alındığı görülmektedir.

Bu noktada bilimsel bakış açısı ile çoğu doğu felsefelerinin ve yerel halkların geleneksel bakış açılarından söz etmek gerekmektedir. Zidny ve diğerleri (2020) bilimsel bakış açısına nesnelcilik, indirgemecilik, rasyonalizm ve modernizm de denebileceğini ve bu özelliklerin çoğunun Descartes'tan beri Batı uygarlığında yaygınlaşan ve insanları doğadan ayrı olarak ele alan beden-zihin düalizmi ile açıklanabileceğini belirtmektedirler. Aynı yazarlar doğu felsefelerinin ve yerel halkların çoğunun geleneksel bakış açıları daha bütüncül ve sistem odaklı olduğuna dikkat çekmektedirler. Stephens (2001) de özellikle Alaska'daki yerli halkların düşünme biçimleriyle ve batının bilimsel düşünce biçimini ayrıntılı olarak karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırmada yerli halkların düşünme biçimlerinin bütüncül, fiziksel dünya ile metafiziksel dünyayı bir arada ele alan, atalardan gelen bilgeliklere güvenen ve bilgi ve becerilerin günlük yaşamdaki pratik uygulamalarına dikkat çeken yapılarının olduğu belirtmiştir. Batılı bilimsel düşünme biçiminin ise parçalardan bütüne giden, "nasıl"ı anlamaya odaklı, sadece fiziksel dünyadaki kanıtlarla ve açıklamalarla sınırlı, şüpheli ve yaşamı daha çok kuramlarla açıklamaya çalışan yanı olduğuna dikkat çekmiştir.

Kısaca bilimsel bakışın artması ile testler, makineler aracılığı ile fiziksel sağlığı artırmaya daha fazla odaklanılmışsa da son yıllarda sağlığın sadece fiziksel sağlıkla ilgili olmadığı görüşü yeniden vurgulanmaya başlamıştır. Bu yeniden keşfetme döneminde sağlıklı yaşama biçimi, iyilik hali kavramına dönüşmüştür. Diğer kültürlerdeki gibi Türk kültüründe de sağlığa sadece fiziksel değil çok yönlü bakışın yer aldığı atasözlerinde görülmektedir. Öyle ki atasözlerinde farklı alanlardaki sağlığın birbirlerini etkilediğine, önleyici davranışların önemine ve değişimin zorluğuna yönelik ifadelerle de rastlanmaktadır. Dolayısıyla iyilik hali kavramı ve onunla ilgili kavramların kültürel olarak atasözlerinde yer aldığı ve bu kavramın Türk kültürüne yabancı olmadığı söylenebilir.

Bu tip değerlendirme, psikolojik danışmanlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, hemşireler, tıp doktorları gibi bireylere yardım hizmeti sunanlara kültüre dayalı bir yaklaşım sağlayabilir. Bireyler kültürel olarak aşına oldukları kavramlara, anlayışlara daha dikkat etme ve onlarla daha mutlu olma eğilimindedirler (Suh ve Oishi, 2002). Çalışmalar bireylerin karşılaştıkları durumlarda ne düşünceleri ve ne yapmaları gerektiğini, atasözlerine dayanarak belirleyebildiklerini göstermektedirler (Kallay, 2007; Karadağ, 2013). Türk kültüründe bireylerin duygularını doğrudan ifade etmek yerine dolaylı ve sembolik yolları daha çok tercih ettikleri belirtilmektedir (Poyrazlı, 2003). Buradan yola çıkarak sembolik ve metaforik anlamları olan atasözlerinin psikolojik danışma sürecinde kullanılması işe yarayabilir. Akalın ve Türküm (2021) tarafından belirtildiği gibi kültüre duyarlı olmak danışanlarının kültürlerindeki işlevsiz, uygun olmayan inanç ve davranışların olduğu gibi kabul edilmesi anlamına gelmediği için atasözleri kullanılıyorken bunu gözönünde bulundurmak anlamlı olabilir. Her ne kadar atasözlerinin daha çok yetişkinler tarafından kullanıldığı düşünülse de yapılan çalışmalarda lise (Tepeli ve Arıcı, 2012) ve üniversite öğrencilerinin (Tekşan ve Yiğit, 2012) zaman zaman atasözlerinden yararlandıkları anlaşılmaktadır. O nedenle bireylerin farklı sağlık alanlarına yönelik hizmet verenler bütüncül bakış açısına göre hizmet verdikleri genç, yetişkin, yaşlı bireyler ya da gruplarla çalışırken bu atasözlerinden yararlanabilirler.

Etik Beyan / Ethical Declaration

"*Türk Atasözlerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İyilik Hali*" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Bu araştırma da etik kurul kararı zorunluluğu bulunmamaktadır. / During the writing process of the study "*Healthy Lifestyle Behaviors and Wellness in Turkish Proverbs*" scientific rules, ethical and citation rules were followed. No falsification was made on the collected data and this study was not sent to any other academic publication medium for evaluation. Ethics Committee Permission is not required.



Çatışma Beyanı / Declaration of Conflict

Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir. / There is no potential conflict of interest in the study.

Finansman / Funding

Bu çalışma için herhangi bir kurum veya kuruluştan destek alınmamıştır. / No funding was received from any institution or organization for this study.

Yapay Zeka ve Türleri Kullanım Beyanı / Statement of Use for Artificial Intelligence and Its Types

Bu makalenin yazımında yapay zeka ve türleri kullanılmamıştır. / Artificial intelligence and its various types were not used in the writing of this article.

Veri Paylaşım Beyanı / Data Sharing Statement

Bu çalışmanın verilerini bulguların doğrulanması amacıyla makul bir talep üzerine “etik ilkeler ve yayın politikası”nın ilgili kısmında belirtilen şartlara göre paylaşabileceğimi beyan ederim. / I declare that, upon reasonable request for the purpose of verifying the findings, I can share the data of this study according to the conditions specified in the relevant section of the "ethical principles and publication policy".

Teşekkür / Acknowledgments

Çalışmaya verdikleri geri bildirimler nedeniyle Prof. Dr. Fatma Mızıkacı ve sosyolog Rıdvan Korkut’a minnettarım. / I am grateful to Prof. Dr. Fatma Mızıkacı and sociologist Rıdvan Korkut for their feedback on this study.

Kaynakça

- Ahmad, S. (2007). Unani Medicine: Introduction and present status in India. *The Internet Journal of Alternative Medicine*, 6 (1).1-4. ispub.com/print/3747
- Akalın, M. B. ve Türküm, A. S. (2021). Kültüre duyarlı psikolojik danışma. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 81-107. <https://doi.org/10.34056/aujef.850094>
- Akın, E. ve Akın, E. (2016). Türkiye Türkçesi atasözlerinde öfke ve öfke kontrolü üzerine bir inceleme, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(34), 202-216. <https://doi.org/10.16992/ASOS.6562>
- Aksoy, Ö. A. (1988). Atasözleri, deyimler. *Türk Dili Araştırmaları Yıllığı-Belleken*, 10, 131-166.
- Akyol, M. A., ve Küçükçüçlü, Ö. (2018). Yaşlı bireylerde bilişsel işlevlerin korunmasında ve geliştirilmesinde bilişsel eğitimin önemi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(4), 334-339. <https://izlik.org/IA93YX93HE>
- Anand, P., Kunnumakkara, A. B., Sundaram, C., Harikumar, K. B., Tharakan, S. T., Lai, O. S., Sung, B., & Aggarwal, B. B. (2008). Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes. *Pharmaceutical research*, 25(9), 2097–2116. <https://doi.org/10.1007/s11095-008-9661-9>
- Aşan, N. ve Demir, T. (2015). Kadına şiddetin arka planı: Atasözleri ve deyimlerimiz. *Journal of Turkish Studies*, 10(6), 179-196. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8136>
- Bakır, A. (2024). Eskiçağda tababet kültürü ve çalışmaları. *Cappadocia Journal of History and Social Sciences*, 1(8), 21-45.
- Baysal, N. ve Akçiçek, E. (2019). Uygur Türkleri atasözlerinde halk hekimliği unsurları üzerine edebiyat üzerine incelemeler. *Rıza Filizok’a Armağan* içinde (s.117-126). Yayınevi: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Bekiroğlu, O. (2014). Türkçe atasözlerinde iletişim olgusunun izleri ve sosyo-kültürel çıkarımları. *Milli Folklor*, 26(103), 80-97. [TRDizin | Türkçe atasözlerinde iletişim olgusunun izleri ve sosyo-kült](https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2024.101220)
- Biles, B. J., Serova, N., Stanbrook, G., Brady, B., Kingsley, J., Topp, S. M., & Yashadhana, A. (2024). What is Indigenous cultural health and wellbeing? A narrative review. *The Lancet regional health. Western Pacific*, 52, 101220. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2024.101220>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Bunsuz, H., ve Demirtaş, S. (2025). Evlilik ve aile hayatına dair atasözlerine disiplinler arası bir yaklaşım. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* (54), 141-162. <https://doi.org/10.21497/sefad.1682174>
- Bülbül Oğuz, B. (2021). Atasözlerinde yönelim metaforları. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (23), 259-273. <https://doi.org/10.29000/rumelide.948337>
- Carroll, D., Houndolo, M. M., Big George, A., & Redvers, N. (2025). Protecting repositories of indigenous traditional ecological knowledges: A health-focused scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(6), 886. <https://doi.org/10.3390/ijerph22060886>



- Ciziceno, M. (2022). The conceptions of quality of life, wellness and well-being: A literature review. In P. Corvo & F. M. Lo Verde (Eds.), *Sport and quality of life practices, habits and lifestyles* (pp. 11-27). Springer Link. https://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-93092-9_2
- Cohen, K. S. (2018). *Honoring the medicine: The essential guide to Native American healing*. Ballantine Books.
- Crowe, N. (2015). Science, spirituality, and nature: A view from New Mexico [Keynote-Pub.Version](#)
- Danaei, G., Ding, E. L., Mozaffarian, D., Taylor, B., Rehm, J., Murray, C. J., & Ezzati, M. (2009). The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. *PLoS medicine*, 6(4), e1000058.
- Demirbaş-Çelik, N. ve Korkut-Owen, F. (2017). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının iyilik halini yordayıcılığı. *Journal of Strategic Research in Social Science*, 3:69-88.
- Demirhan Erdemir, A. (2018). Türk tıp tarihinde ünlü Türk hekimi İbni Sina'nın tıbbi tedaviler üzerinde yorumlamaları. *Türk Dünyası Araştırmaları* 118, 189-210.
- Demirtaş, S. (2023). Atasözlerine koruyucu/önleyici halk hekimliği açısından bir yaklaşım. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 12, 419-429.
- Dockery, A. M. (2010). Culture and wellbeing: The case of indigenous Australians. *Social Indicators Research*, 99(2), 315-332. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9582-y>
- Donner, Y., Fortney, K., Calimport, S. R., Pfleger, K., Shah, M., & Betts-LaCroix, J. (2016). Great desire for extended life and health amongst the American public. *Frontiers in genetics*, 6, 353. <https://doi.org/10.3389/fgen.2016.00035>
- Drageset, J. (2021). Social support. In G. Haugan (Eds.) et. al., *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*. (pp. 137-144). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11
- Dönmez, O. O. (2019). *Eski Mısır uygarlığında tıp uygulamaları*. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. <https://hdl.handle.net/11499/27787>
- Dunn, H. L. (1959). High-Level wellness for man and society. *American Journal of Public Health and the Nation's Health*, 49(6), 786-792
- Eldemir, F. (2025). Türk tıp tarihindeki bütüncül sağlık yaklaşım örnekleri. *Journal of Analytic Divinity*, 9/1, 2025, 1-23.
- Farley, T. A., Dalal, M. A., Mostashari, F., & Frieden, T. R. (2010). Deaths preventable in the US by improvements in use of clinical preventive services. *American Journal of Preventive Medicine*, 38(6), 600-609. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.02.016>
- Fullen, M. C. (2019). Defining wellness in older adulthood: Toward a comprehensive framework. *Journal of Counseling & Development*, 97(1), 62-74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12236>
- Gamby, K., Burno, D., & Forristal, K. (2021). Wellness decolonized: The history of wellness and recommendations for the counseling field. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(3), 228-245. <https://doi.org/10.17744/mehc.43.3.05>
- Global Wellness Institute, (n.d.a). *Wellness defined. Wellness Definitions - Global Wellness Institute*
- Global Wellness Institute, (n.d.b). *History of wellness. History of Wellness - Global Wellness Institute*
- Granello, P. F., & Witmer, J. M. (2013). Theoretical models for wellness counseling. In P. F. Granello (Ed.) *Wellness counseling* (pp. 29-36). Pearson Education
- Gürel, E. ve Tat, M. (2019). Türkçede beden olgusu: Atasözleri ve deyimler üzerine bir içerik analizi. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, (AKİL)*, 32, 235-256. <https://doi.org/10.31123/akil.620824>
- Gürsu, O., ve Ay, Y. (2018). Manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi* Uluslararası Multidisipliner Kongresi, Antalya, 2018 Ekim, (s.198-207).
- Hampson, J., & Challis, S. (2024). Cultures of appropriation: rock art ownership, Indigenous intellectual property, and decolonisation. In In: Abadía, O.M., Conkey, M.W., McDonald, J. (eds) *Deep-Time Images in the Age of Globalization: Interdisciplinary Contributions to Archaeology*, Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-54638-9_19
- Hayman, L. L., & Worel, J. N. (2014). Healthy lifestyle behaviors: The importance of individual and population approaches. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(6), 477-478. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000192>
- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus: Family and community health. *Journal of Health Promotion and Maintenance*, 3, 77- 95 <https://doi.org/10.1097/00003727-198005000-00008>
- Hirik, E. (2017). Türkiye Türkçesi atasözlerinde akrabalık bildiren kelimeler ve duygu değerleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1726-1746.
- Kallay, E. (2007). Q Methodology the investigation of meaning systems in different life-conditions through proverbs. *Cognition, Brain, Behavior*, 11(2), 353-369
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92, 366-372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x>
- Kaplan, M. (2016). Kültürel bir inşa süreci olarak sağlık: Kavramsal ve tarihsel bir bakış. *Dört Öge*, (10), 11-18.
- Kara, E. (2023). Türk atasözlerinde “Umut” kavramına psikolojik bir bakış. *RumeliDE Dil Ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi* (32), 228-238. <https://doi.org/10.29000/rumelide.1252740>
- Karadağ, Ö. (2013). Emotional intelligence functions of Turkish proverbs. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(2), 295-310. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.2.295>
- Kauppi, K., Vanhala, A., Roos, E., & Torkki, P. (2023). Assessing the structures and domains of wellness models: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 1-19. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2619>



- Kılıç, M. (2011). Kronik hastalıkların önlenmesinde davranışsal risk faktörlerinin önemi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(6), 733-740.
- Kıyak, S. ve Avşaroğlu, S. (2024). Pozitif psikoloji çerçevesinde atasözlerimizin incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587),10(11),1940-1950. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14218152>
- Koçyiğit, M. ve Lokmacı, S. (2024). Osmanlı tıbbında birey ve toplum sağlığı: Günlük yaşam pratiklerinin incelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 11 (5), 3506-3525.
- Koithan, M., & Farrell, C. (2010). Indigenous Native American healing traditions. *The Journal for Nurse Practitioners: JNP*, 6(6), 477–478. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2010.03.016>
- Korkut-Owen, F., ve Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoess/issue/8533/105947>
- Korkut-Owen, F., ve Demirbaş-Çelik, N. (2018). Yaşamboyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,10 (4), 430-443. <https://doi.org/10.18863/pgy.364108>
- Lang, F. R., & Rupprecht, F. S. (2019). Motivation for longevity across the life span: An emerging issue. *Innovation in Aging*, 3(2), igz014. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz014>
- Loef, M., & Walach, H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 55(3), 163–170. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.06.017>
- Mamatoğlu, N., Dönmez, R. Ö., Keskin, S., ve Albayrak, B. D. (2016). Türk atasözlerinde çatışma sebepleri. *Folklor/Edebiyat*, 22(86), 59-76.
- Mert, K., ve Harmancı, M. E. (2021). Türk atasözleri tanıklığında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına bakış. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 3(1), 45-54
- Miller, G., & Foster, L. T. (2010). A brief summary of holistic wellness literature. *Journal of Holistic Healthcare*, 7(1), 4-8. [JHH7.1_article1.pdf](https://doi.org/10.1177/0898010109348888)
- Murphy, D.P. (2022). The history of wellness, *Pacific Psychiatry*, [The History of Wellness - Dr. Douglas P. Murphy](https://doi.org/10.1177/0898010109348888)
- Myers, J. E. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling & Development*, 71 (2), 136-139.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Nice, M. L., Brubaker, M. D., Asempapa, B., Gibson, D. M., Kennedy, S. D., Moore, C. M., & McMullen, J. W. (2023). Wellness and well-being in counseling research: A 31-year content analysis. *Journal of Counseling & Development*, 101(3), 251-263 <https://doi.org/10.1002/jcad.12467>
- O'Leary, Z. (2017). *The essential guide to doing your research project*. SAGE Publications Inc. (PDF) [The essential guide to doing research](https://www.sagepub.com/en-gb/9781446268588/the-essential-guide-to-doing-your-research-project)
- Oxford English Dictionary (n.d.). What is the earliest known use of the noun *wellness*?. [wellness, n. meanings, etymology and more | Oxford English Dictionary](https://www.oed.com/entry/wellness)
- Özgen, M. (2026). Anadolu folklorunda hastalık ve sağlık algısı. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 16(1), 194-203. <https://doi.org/10.31020/mutfd.1777168>
- Özpeynirci, R., ve Kırmızı, C. (2022). Atasözleri ekseninde psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 24(43), 1113-1126.
- Payyappallimana, U., & Venkatasubramanian, P. (2016). Exploring Ayurvedic knowledge on food and health for providing innovative solutions to contemporary healthcare. *Frontiers in Public Health*, 4, 57. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00057>
- Poyrazlı, S. (2003). Validity of Rogerian therapy in Turkish culture: A cross-cultural perspective. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42 (1) 107-115. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2003.tb00172.x>
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *The American Psychologist*, 47(9), 1102–1114. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.47.9.1102>
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 12(1), 38–48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Rachele, J. N., Washington, T. L., Cockshaw, W. D., & Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7(1), 3-12.
- Redvers, N., Aubrey, P., Celidwen, Y., & Hill, K. (2023). Indigenous Peoples: Traditional knowledges, climate change, and health. *PLOS global public health*, 3(10), e0002474. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0002474>
- Remley, T. P., & Herlihy, B. (2020). *Ethical, legal, and professional issues in counseling* (6th ed.) Upper Saddle River, NJ: Pearson
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216-226.
- Saban, A. (2014). Türk atasözlerinin bakış açısıyla eğitim. *Milli Eğitim Dergisi*, 44(203), 37-54.
- Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Öneren Şendil, Ç., ve Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227-250. <http://doi.org/10.33400/kuje.843306>



- Song, M., & Giovannucci, E. (2016). Preventable incidence and mortality of carcinoma associated with lifestyle factors among white adults in the United States. *JAMA Oncology*, 2(9), 1154–1161. <https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2016.0843>
- Stephens, S. (2001). *Handbook for culturally responsive science curriculum*. Fairbanks, Alaska: Alaska Native Knowledge Network. [ED451986.pdf](https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2016.0843)
- Stoewen, D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *Canadian Veterinary Journal*, 58(8), 861–862. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28761196/>
- Suh, E. M., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being across cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 10(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1076>
- Şanlı, E. ve Piştöf, S. (2016). Yeni bir kavram önerisi olarak toplumsal şema ve atasözlerine bilişsel davranışçı pencereden bir bakış. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 85–93. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.237313>
- Tekşan, K., ve Yiğit, M. A. (2012). Türkçe öğretmen adaylarının atasözleri kullanımına ilişkin tutum ve görüşleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 32(2), 311–329.
- Tepeli, Y., ve Arıcı, A. F. (2012). Lise öğrencilerinin atasözlerini kavrama düzeyleri üzerine nitel bir araştırma. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 223–236.
- Tez, Z. (2010). *Tıbbın gizemli tarihi*. İstanbul: Pasifik Ofset.
- The World Health Organization (n.d.). *Constitution*. [Constitution of the World Health Organization](https://www.who.int/about/constitution)
- The World Health Organization (2025). Social connection linked to improved health and reduced risk of early death. [Social connection linked to improved health and reduced risk of early death](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death)
- Turner, S. (2012). The case of the Zia: Looking beyond trademark law to protect sacred symbols. *Chicago-Kent Journal of Intellectual Property* 11 (2): 116–145.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2026). *Sağlık*. [sağlık ne demek TDK Sözlük Anlamı](https://tdk.gov.tr/sogluksa)
- Türkçeders.net (nd). *TDK'ye bire bir uyumlu 2394 atasözü ve bu atasözlerinin anlamı*. [Atasözleri ve Atasözlerinin Anlamları - turkceders.net](https://www.turkceders.net)
- Uçan, G., Çalım, S. İ., ve Yıldırım, Ş. (2015). Sosyal hizmet uzmanlarının sağlık iletişimi alanındaki rol ve fonksiyonları. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 91–100.
- Walker, S. N., & Hill-Polerecky, D. M. (1996). Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. *Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center*, 13, 120–6.
- Yaylagül, Ö. (2010). Divânı Lugâti't-Türk'te yer alan atasözlerindeki metaforlar, *Millî Folklor*, 22(85), 113–121.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (8. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, B. ve Yıldırım, N. H. (2023). Türk atasözlerinde yer alan pedagojik anlamlar ve çağdaş yansımaları. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(2), 459–475. <https://doi.org/10.33206/mjss.1180598>
- Yılmaz, E. (2024). Antik Mısır'da sağlık ilişkilerinin yapısal boyutu ve hekimlerin toplumsal rolü. *Tarih Okulu Dergisi*, 17(69), 1100 - 1112. doi.org/10.29228/Joh.57634
- Zaybak, A., ve Fadiloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 20(1), 77–95.
- Zidny, R., Sjöström, J. & Eilks, I. A (2020). Multi-Perspective reflection on how indigenous knowledge and related ideas can improve science education for sustainability. *Science & Education*, 29, 145–185 (2020). <https://doi.org/10.1007/s11191-019-00100-x>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: This article discusses how health and healthy lifestyle behaviors were addressed in ancient cultures and establishes a connection between proverbs related to health and the concept of wellness, which is the modern equivalent of a healthy lifestyle. For this purpose, a literature review was conducted to summarize the understandings of healthy living in different cultures. Subsequently, proverbs related to healthy living/wellness in Turkish culture were analyzed from the perspective of the theoretical framework of the concept of wellness. The literature review reveals that ancient cultures such as those of ancient China, India, Rome, Greece, Egypt, Turkish, Native Americans, and Australian Aborigines had quite advanced understandings of health preservation and a holistic approach to health. Therefore, it is observed that the understandings of health in different ancient cultures are similar in many ways, apart from some traditional differences. Historically, ancient cultures, including Turkish culture, have shown holistic approaches to health influenced by the spiritual world. In this holistic perspective, health is considered not only physically but also emotionally, socially, and mentally. This perspective also emphasizes preventative behaviors and efforts to maintain health. The concept of wellness, the contemporary equivalent of a healthy life, also includes physical, social, emotional, cognitive, and spiritual dimensions (Korkut-Owen & Demirbaş Çelik, 2018; Miller & Foster, 2010; Myers & Sweney, 2004; Roscoe, 2009). Indigenous cultures have produced a wealth of proverbs and sayings about health and illness over thousands of years. According to Aksoy (1988), proverbs exhibit conceptual characteristics because they describe how both natural and social events occur, provide lessons and advice, and convey customs, traditions, and beliefs. Since proverbs reflect the general way of life and thinking of the society



from which they originate, it is possible to understand the past values, prevalent behavioral and thought patterns of a society by examining them, and to draw conclusions about the social and cultural structure of that society (Yıldırım, 2022). Based on this, in this study, proverbs have been examined within the framework of the concept of wellness. *Method:* Using the academic framework mentioned above, proverbs approved by the Turkish Language Association and found in the relevant literature (e.g., Gürel & Tat, 2019; Kıyak & Avcıoğlu, 2024; Mert & Harmanlı, 2021; Yıldırım, 2022) were examined. The examination was conducted through document analysis (O'Leary, 2017; Sak et al., 2021). The proverb analysis form, prepared based on the literature, contains 10 headings. These headings are: (1) the importance of health, (2) preventive efforts, (3) taking individual responsibility for health/fatalism, (4) the effort required for/difficulty of change, (5) physical dimension, (6) social dimension, (7) emotional dimension, (8) cognitive dimension, (9) spiritual dimension, and (10) the interaction of these dimensions. In this study, 193 proverbs among 2394 proverbs falling under these headings were examined and discussed in accordance with the literature. *Findings and discussions:* The findings can be briefly summarized according to the order in the form as follows: According to the first section, it is understood that health is emphasized as very important in Turkish culture, but illness is also considered a part of life. The examination revealed that there are proverbs related to taking precautions and being cautious not only to protect physical health, but also emotional, social, and financial health/wellness. While some proverbs draw attention to individuals taking responsibility for their actions, others reflect a somewhat fatalistic perspective towards factors that are partially beyond control. A small number of proverbs suggest that one should strive for change, but more often they emphasize that change is difficult, almost impossible, thus highlighting a fatalistic perspective. Among the proverbs are those related to physical wellness, such as healthy eating, being physically active, getting enough sleep, and self-care. The proverbs also emphasize the importance of being careful in communication, and the need for individuals to have the presence, support, and communication of others, thus highlighting the social wellness. It has been observed that there are a large number of proverbs on this topic. From a cognitive perspective, the proverbs seem to draw attention to the importance of keeping the brain active. Among the proverbs, there are those that address the emotional wellness, such as recognizing and accepting emotions, having a realistic perspective on life, and managing stress. There are also proverbs related to the spiritual wellness, such as having faith, forgiveness, patience, gratitude, optimism, and hope. The final section focuses on the interaction of these five dimensions, and proverbs related to this interaction have also been found. These findings are consistent with the healthy lifestyle behaviors mentioned in the literature (Carroll et al., 2025; Gamby et al., 2021; Global Wellness Institute, n.d.b; Myers & Sweeney, 2005; Prochaska & Velicer, 1997; Walker & Hill-Polerecky, 1996; WHO, 2025). *Conclusion and recommendations:* This study revealed that proverbs reflecting Turkish culture address health in a multifaceted way, and contain meaningful proverbs related to wellness and related concepts. Individuals tend to pay more attention to and be happier with concepts and understandings that are culturally familiar to them (Suh & Oishi, 2002). Studies show that individuals can determine what to think and do in situations they encounter based on proverbs (Kallay, 2007; Karadağ, 2013). Based on this, it is suggested that professionals working in health-related fields can utilize these proverbs.