

İSLÂM FİLOZOFLARINA GÖRE BEDEN SAĞLIĞI

Physical Health According to Islamic Philosophers

Kazım SARIKAVAK*

Özet

Bu çalışmamızda İslâm filozoflarından öncelikle İbn-i Sina, Nasîreddin Tûsî ve İbn-i Miskeveyh'in nefis sağlığı ve beden sağlığı konularındaki görüşlerine yer vermeğe çalışacağız.

Bilindiği gibi genelde dinler, özelde İslâm'da neslin korunması önemli bir görevdir. Neslin korunmasının ise çeşitli yönleri vardır. Bunlardan birisi de neslin beden sağlığının korunması olduğudur. Neslin beden sağlığının korunması konusunda ise hem Kurân'da hem de Hazreti Peygamberin hadislerinde çeşitli öğütler vardır.

Neslin korunması bağlamında beden sağlığının korunması konusunda İslâm düşünürleri de çeşitli fikirler ileri sürmüşlerdir: Hatta bu fikirlerinden bazıları İslâm'daki ibadetlerle sağlık arasında ilişki kurularak ifade edilmiştir. Nitekim büyük İslâm düşünürü İbn-i Sina Namaz risalesinde şöyle diyor: "... İnsanın her bir fiili için de hususi bir (cevap); hususi bir faide vardır: ...(Nitekim ibadet) filinin faide(lerinden birisi de) bedene nizam, a'zaya itidal, cisme kuvvet vermektir..."¹ buradan da anlaşılacağı gibi, ibadetlerin ruhi sağlık faydalarının yanında zahiri olarak beden sağlığına da önemli faydaları vardır.

Elbette ibadetler sadece bedeni faydaları için yapılmaz; ancak ibadetlerin ruh sağlığı kadar beden sağlığına da faydalı oldukları gözden kaçırılmamalıdır.

Anahtar Kelimeler: İbn-i Sina, Nasîreddin Tûsî, İbn-i Miskeveyh, Beden Sağlığı

Abstract

In this study, we will try to discuss Islamic philosophers İbn-i Sina, Nasîreddin Tûsî ve İbn Miskeveyh's opinions about soul and physical Health.

As known especially in Islam, protecting generations is a very important issue. There are several aspects of next-generation protection. One of them is that generation is the protection of physical health. About the Generation of health protection there are various advices in hadiths and Quran.

* Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, kazims@gazi.edu.tr

¹ İbn-i Sina, Namaz Hakkındaki Görüşleri, (çev: M. Hazmi Tura), İstanbul, 1943, s. 10

Generation of conservation protection in the context of physical health in the Islamic thinkers have suggested many ideas: Even some of these ideas has been defined by establishing a relationship between the health and worships in Islam. Indeed, the great Muslim thinker Ibn-i Sina said in prayer tract: "In all acts of Humans there ara a special (Answer) and benefit; (Indeed, worship) acts benefits are: to give order and sobriety and force to body..."² As can be seen here: worships has benefits are also important to physical health and mental health.

Of course, worship is not for only physical benefits, but also beneficial to mental health as physical health that they should not be overlooked.

Keywords: *İbn-i Sina, Nasîreddin Tûsî, İbn-i Miskeveyh, Physical Health*

İnsan, beden ve ruhu ile birlikte insandır. Beden, insanın maddi boyutunun kendisiyle temsil edildiği tarafıdır. İnsanın ruhu da manevi tarafının temsil edildiği yönüdür. Ayrıca bu iki tarafı sağlıklı olduğunda insan tam ve sorumluluk sahibi olur. İnsanın bu iki tarafının nasıl sağlıklı olacağı hususu oldukça geniş bir konudur. Bu çalışma, bir makale, bir tebliğ sınırları içerisinde olacağından burada biz sadece insanın beden sağlığı üzerinde duracağız. İnsanın beden sağlığı konusunda özellikle İslâm düşünürlerinden İ. Sina (öl. 1037), İ. Miskeveyh (öl. 1030) ve Tûsî'nin (öl. 1274) görüşlerine yer vermeye çalışacağız.

Beden sağlığı, hep beden eğitimi ile birlikte düşünülmüş bir konudur. Be sebepten Beden sağlığını beden eğitimi ile birlikte ele almaya çalışacağız. Konuya ilişkin İslâm düşünürlerinin görüşlerine geçmeden önce İslâm'ın iki temel kaynağı olan Kur'an ve Hz. Peygamber'in hadislerinde insanın beden sağlığı ve eğitimi konusundaki fikirlere yer vereceğiz. Zira İslâm düşünürlerinin fikirlerinin oluşmasında da Kur'an-ı Kerim'in ve Hz. Peygamberin hadisleri en ağırlıklı yeri teşkil etmektedir.

Burada hemen şunu da belirtmemiz gerekir: bugün beden sağlığı, beden eğitimi denildiğinde bedenle yapılan sporlar da akla gelmelidir ve sporun beden sağlığının ve beden eğitiminin en önemli aracı olduğunu unutmamamız gerekir.

Öncelikle Kur'an-ı Kerim'de Yüce Allah, insanın kendisini tehlikeye atmaması, kendini tehlikelerden koruması gerektiğini şu şekilde beyan buyurmaktadır: "...

² İbn-i Sina, Namaz Hakkındaki Görüşleri, (çev: M. Hazmi Tura), İstanbul, 1943, p. 10

Kendi kendinizi tehlikeye atmayın...’’³ Buradan anlaşılacağı gibi insanın her ne halde olursa olsun, kendini tehlikeye atmaması gerekir; ancak bu tehlikenin şumulu oldukça geniştir; zira burada hem maddi, hem de manevi tehlikeden insanın kendisini koruması gerekir. İnsanın maddi tehlikelerden korunması bağlamında insanın beden sağlığını koruması da buna dahildir. Beden sağlığının korunması elbette tıbbi açıdan önemli bir yere sahiptir; Fakat tıbbın dışında koruyucu sağlık açısından beden eğitimi ve spor da beden sağlığının korunması için gereklidir. Yüce Allah, bu anlamda da insanın beden sağlığını koruması için tehlikelerden kaçınması gerektiğini beyan etmektedir.

Hz. Peygamber de hadislerinde insanın beden sağlığı için önemli olan bazı beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin yapılmasını tavsiye etmektedir. Buna göre de Hazreti Peygamberin hadislerinde geçen beden eğitimi faaliyetleri sünnettir.

Sahabeden Seleme vasıtasıyla Hz. Peygamber’in şöyle buyurduğu beyan edilir: “...Seleme demiştir ki: Bir kere Elsem oğullarından bir cemaat ok talim müsabakası yaparken Nebi (s.a.v.) yanlarına uğradığında: Ey İsmail (Peygamberin) oğulları ok atınız! Sizin (bu büyük) babanız da (maharetli) bir atıcı idi. Siz de atınız!... (Bu müsabaka da) ben de Mihcen İbn-i Edra’ (kolu) ile beraberdim, buyurdu...’’⁴

Bu hadis-i şeriften anlaşılacağı gibi Hz. Peygamber ok atmayı mübah görmüş, hatta teşvik etmiştir. Ok atma her ne kadar harpte lazım olan bir maharetse de, aynı zamanda beden sağlığının gelişmesinde de önemli katkıları olan bir beden eğitimi, bir spordur. Dolayısıyla Hz. Peygamber beden gelişmesine, sağlıklı kalmasına yardımcı olan sporları yasaklamamış, hatta bu sporların yapılmasını tergihtir.

Yine Hz. Peygamberden Hz. Aişe(r.anna) nin bir rivayetinde şöyle buyurulur: “...Aişe radiyallahü anhâ’dan: şöyle demiştir: Kasem ederim ki, bir gün Rasülü’llah Sallahahü aleyhi vesellem’i hücremin kapısında (şu halde) gördüm: Habeşîler mescitte oyun oynuyor, Rasülü’llah (s.a.v.) de ben oyunlarını seyrediyim diye kendi ridasıyla beni setre ediyordu.

Bir rivayette harbeleriyle oynuyorlardı (diye vârid olmuştur)...’’⁵

³ Kur’an-ı Kerim, Bakara Suresi, ayet 195

⁴ Sahih-i Buhari Muhtasarı Tecrid-i Sarih Tercemesi, C. 8, s. 331

⁵ Sahih-i Buhari Muhtasarı Tecrid-i Sarih Tercemesi, C. 2, s. 397-8

Yine bir başka hadiste de şöyle rivayet edilmiştir: "... Ebu Bekir Radiyallahü anh, ... Habeşilerin mescitte oyun oynamalarını hoş görmeyip men etmek istemiş ise de Nebiyy-i Ekrem (s.a.v.): Bırak! Buyurmuşlardır. Harbeler yani kısa mızraklarla oyun, âdi oyun değildir. Yakın vakitlere kadar seyrettiğimiz kılıç kalkan oyunu, cirit oyunu gibi düşmana karşı silah istimalinde idman peyda etmek için oynanır. Düşmana karşı hazırlık sayıldığı için mübah olmuş, hatta mescit de bile oynanması tecviz buyrulmuştur..."⁶

Bu hadis-i Şeriflerden de anlaşılacağı gibi Hz. Peygamber beden eğitimi ve bu amaçla yapılan sporları tecviz etmiş, hatta teşvik etmiştir. Diğer taraftan burada bu sporların mutlaka düşmana karşı her zaman hazırlıklı olmaya matuf olması gerektiğini bunun için mescitler de bile oynanabileceğinin işaretini vermiştir. Burada önemle üzerinde durulması gereken bir diğer husus da bu müsabakaların seyredilmesinin ve seyircilerin de müsabıkları teşvik etmelerinin de Hz. Peygamber tarafından tecviz edilmiş olmasıdır.

Şimdi de bazı İslâm bilgin ve düşünürlerinin sağlıklı bir bedene sahip olabilmek için insanın neler yapması ve nelere dikkat etmesi gerektiği konusundaki düşüncelerinden bir kısmını burada belirtmeye çalışacağız. Bu konuda fikirlerine yer vereceğimiz ilk filozof ise İbn-i Miskeveyh olacaktır.

İ. Miskeveyh özellikle eğitim üzerinde durur ve bu bağlamda pek çok konuya ilişkin görüşlerini belirtir. İnsanın beden ve ruh sağlığı hakkındaki düşüncelerine de bu çerçevede yer verir. Nitekim O, insan ve eğitim ilişkisinin önemini şöyle belirtir: "... insan eğitildikçe, bilim ve eğitim yolunda ilerledikçe eğitimi artar..."⁷

Ona göre eğitim ve bilim yolunda ilerledikçe insanın anlayışı ve kavrayışı artar. Aristoteles'in de belirttiği gibi ona göre "... kötü insan eğitimle iyi insan ola(bilir)..."⁸ Diğer taraftan İ. Miskeveyh, çocukların aldıkları eğitim sırasında yorulabileceklerini, çocukların bu yorgunluklarını giderebilmek için de onların oyun oynamalarına izin verilmesi gerektiğini

⁶ Sahih-i Buhari Muhtasarı Tecrid-i Sarih Tercemesi, C. 2, s. 398

⁷ İbn-i Miskeveyh, Ahlakı Olgunlaştırma, (çev: A. Şener, C. Tunç, İ. Kayaoğlu), Ankara-1983, s. 14

⁸ İ. Miskeveyh, a.g.e., s. 38

belirtir.⁹ Böylece oyun, beden eğitimi ve bunların insan sağlığına etkilerine de filozofumuz işaret etmiş olmaktadır.

İnsanda ilk ortaya çıkan gücün beslenmeye karşı duyulan istek olduğunu¹⁰ belirten İ. Miskeveyh, insanların aynı zamanda yaratılış itibariyle zorunlu olarak birbirine muhtaç olduğunu; insanların insanlıklarını ancak bu şekilde tamamlayabileceklerini¹¹ belirtir. Zira toplum halinde yaşama ve birbirlerini tamamlama insanların eğitimi, ruh ve beden sağlığı açısından önemlidir.

İ. Miskeveyh, insanın ruh ve beden sağlığının temininin daha çocuk yaşlarda dikkat edilmesi gereken bir konu olduğunu belirtir. Nitekim ona göre insan ilk gençlik yıllarından itibaren öfkelenildiğinde kendisine hakim olmayı etrafındaki insanlara karşı dilini tutmayı alışkanlık haline getirirse hayatının sonraki dönemlerinde hem bedenen hem de ruhen daha sağlıklı, daha kolay bir hayat yaşar.¹²

Toplumları idare eden yöneticilerin öncelikle insanları düşünce ile kazanılan ilimlerle doğru yola, sonra onları sanatlara ve bedeni işlere yöneltmeleri gerekir¹³ diyen İ. Miskeveyh, böylece insanın hem düşünce ve ruh sağlığının, hem de beden sağlığının korunabileceğine işaret etmektedir.

İ. Miskeveyh, insanın bedeni ile ilgili sağlık konusunda tıbbın ikiye ayrıldığını, bunun ilkinin insanın mevcut sağlığının korunmasına, diğerinin de bozulan sağlığın tedavisine yönelik tıp¹⁴ olduğunu vurgulayarak bu konuyu şöyle açıklar: “Nefsin sağlığını korumak isteyen kimsenin uyması gereken kurallardan birisi, nazarî alanda olduğu gibi, amelî alanda da bir disipline bağlı olmaktır. Onun bundan ayrılmasına hiçbir surette izin verilmez. Çünkü bu, beden sağlığını korumak için gerekli olan idmanın yerini tutar...”¹⁵

İ. Miskeveyh, beden sağlığının eğitim ve günlük hayattaki bazı davranışlarla yakından ilişkili olduğunu; aynı zamanda beden sağlığı ile bazı

⁹ a.g.e., s. 63

¹⁰ a.g.e., s. 57

¹¹ a.g.e., s. 34

¹² a.g.e., s. 166-7

¹³ a.g.e., s. 71

¹⁴ a.g.e., s. 157

¹⁵ a.g.e., s. 158

beden eğitimi ve sporların ne kadar önemli bir ilişkiye sahip olduğunu şöyle belirtir: “...(çocuk ve genç için)... Eğitimle ilgili ödevleri bitirmeden ve yeteri kadar yorulmadan yemek yememeli... çok uykudan kaçınmalı, çünkü çok uyku onu fenalaştırır, zihnini kalınlaştırır ve hafızasını öldürür... Yumuşak yataktan ve her çeşit rahatlıktan kaçınmalı ki, vücudu sertleşsin ve sertliğe alışsın... Yürümeye, hareket etmeye, biniciliğe ve beden eğitimi yapmaya alıştırılmalı, bunların zıtları olan alışkanlıkları kazanmamalıdır.”¹⁶ Bu ifadelerden de anlaşılacağı gibi İ. Miskeveyh'e göre insan sağlığı üzerinde beden eğitimi ve sporun olumlu anlamda büyük faydası vardır.

Şimdi de konuya ilişkin büyük Türk-İslâm düşünürü İbn-i Sina'nın görüşlerine kısaca yer vermeye çalışacağız. Bilindiği gibi İ. Sina felsefe, bilim ve özellikle de Tıp tarihinde önemli bir yere sahiptir. Onun el-Kanun fi't-Tıbb adlı meşhur eseri 17. yüzyıla kadar batı Tıp eğitiminde en önemli müracaat eserlerinden birisidir. Dolayısıyla İ. Sina'nın beden sağlığı konusundaki fikirleri bu makalenin hacmini fazlasıyla aşar. Bu bakımdan biz burada çok kısa olarak onun beden sağlığı, beden eğitimi ve bu çerçevedeki bazı fikirlerine özlüce, kısa olarak yer vermeye çalışacağız.

İ. Sina'nın beden sağlığını ilgilendiren konulardaki görüşleri doğu ve batıda pek çok araştırma ve bilimsel toplantılarda yer almıştır. Konuya ilişkin onun görüşleri için doğrudan onun el-Kânûn adlı eseri ilk el kaynaktır. Diğer taraftan özellikle ülkemizde uluslar arası nitelikte bir çok toplantıda O'nun, sadece tıp değil felsefe ve bilimin çeşitli konularına yönelik görüşlerine yer verilmiştir.¹⁷

İ. Sina, yukarıda da belirttiğimiz gibi yetkin bir filozof ve bilim adamlığının yanı sıra gelmiş ve geçmiş en büyük tabib ve hekimlerden birisidir. Onun sağlıklı bir hayat için insana önerdiği üç şey vardır: Bunlardan ilki egzersiz yani riyazet, ikincisi beslenme ve üçüncüsü ise uykudur¹⁸ İ. Sina'nın özellikle egzersiz konusundaki fikirlerinin bugünkü tıp biliminde de tavsiye edilen konular olduğunu görüyoruz. O, bu egzersizleri pek çok kısma ayırır. Bu egzersizler vasıtasıyla vücuttaki toksit maddeler dışarı atılır, bunlar aracılığıyla eklemler güçlenir, besinler kolay hazmedilir

¹⁶ a.g.e., s. 61

¹⁷ Bunlardan sadece ikisi 1984 yılında yapılan aşağıdaki toplantılardır:

a- Uluslar arası İbni Sina Sempozyumu (Bildiriiler), Ankara-1984

b- İbni Sina (Kongre Tebliğleri), Kayseri-1984

¹⁸ Yavuz Özgül, “İbni Sina'da Yaşam Boyu Spor ve Kaplıcalar”, İbni Sina Kongresi Tebliğleri, Kayseri-1984, s.170

ve sindirilir ki ona göre bu egzersizlerden bazıları şunlardır: "...Güreşmek, koşmak, ok atmak, mızrak atmak, atılan bir cismi tutmak için zıplamak, ata binmek, kürek çekmek..."¹⁹ Bu egzersizlerin daha birçok çeşidinden bahseden İ. Sina, bu egzersizlerin her birinin tek amaca yönelik olduğundan bahseder ve bunların beden sağlığı ve dolayısıyla insan sağlığı üzerinde fevkalade yararlı olduklarını söyler. Nitekim o, bu önemi şöyle belirtir; "Egzersizsiz terk etmek, hayatı terk etmeye benzer"²⁰

İ. Sina'ya göre kişilerin beden yapısına ve yaşına uygun egzersiz tipleri seçilmeli ve her organı güçlendirecek spor yapılmalıdır. Ayrıca ona göre egzersiz sonrası masaj yapılmalıdır. O, bu masajları "...sert, yumuşak ve orta şiddetle olmak üzere üç tipe ayırmıştır..."²¹ Bunlardan özellikle orta şiddetteki masajın insan için en uygun olan olduğunu vurgular. Bugünkü modern insanların beden sağlığı ile şikayetlerine baktığımızda İ. Sina'nın egzersiz ve masajlar konusundaki önerilerinin ne kadar yararlı olduğunu daha iyi kavrayabiliriz.

Beden sağlığı konusuna görüşlerine yer vereceğimiz üçüncü filozofumuz Nasîreddin Tûsi'dir. Tûsi, insanın hastalanan bedeninin tedavisi için takip edilecek yöntem konusunda şunları söylemektedir: "Hastalıkların tedavisindeki meslekî kaidelerin şöyle olduğunun bilinmesi gerekir: İlk önce hastalıkların cinslerinin belirlenmesi gerekir; daha sonra onların sebep ve alametleri öğrenilir ve bundan sonra onun tedavisiyle meşgul olunur. Hastalıklar mizaçların dengesinden sapması, onun tedavisi ise sanatsal çözüm (Sınâî hîle) ile bu sapmanın giderilmesi ve dengenin meydana getirilmesidir."²² Buradan anlaşılacağı gibi Tûsi, her bir hastalığın ayrı bir tedavi yolu ve yöntemi olduğunu, aynı zamanda hastalıkların insanda var olan denge düzeninin bozulması ile oluştuğunu söylüyor. Dolayısıyla Tûsi, her bir hastalığa farklı bir yöntem uygulanan insanın sağlık düzeninin tekrar kurulacağını belirtiyor.

Beden eğitimi ve sporun insan sağlığının korunmasında çok önemli olduğu bugün de herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir. Tûsi, tıp açısından sağlığın korunması konusunda şöyle söylemektedir: "...Tıp ilminde sağlığın korunmasının kuralı, mizaca uygun olanı kullanmak..."²³

¹⁹ A.g.m., s. 170

²⁰ A.g.m., s. 171

²¹ A.g.m., s. 171

²² Nasîruddin Tûsi, Ahlâk-ı Nâsırî, (Ç. A. Gafarov, Z. Şükürov), İstanbul-2007, s. 149

²³ Tûsi, a.g.e., s. 136

Buradan da anlaşılacağı gibi Tûsi, sağlığı korumanın en önemli kuralının her insanın kendi tabiatına ve karakterine uygun olanı kullanmak olduğunu söylüyor, aksi taktirde yani tabiatına ve karakterine uygun olmayanı kullanmaya kalkışan kişinin sağlığı bozulmaya başlar. Buradan şunu anlamak mümkündür: İnsan, sağlıklı bir hayatı sürdürebilmek için kendini zorlayan ve tabiatına ters gelen beden eğitimi ve sporlardan da uzak durmalıdır.