

BÜYÜK DÜŞÜNÜR VE SPOR HEKİMİ İBNI SİNA'NIN DOĞUYA VE BATIYA ETKİLERİ

Ruhi Sarıalp

İ.T.Ü. Öğretim Görevlisi

Türk milletinin tarih boyu yaşamındaki sporun yerine bir göz atacak olursak; eski Türkler, Samanoğulları, Harzemşahlar, Selçuklular ve Osmanlılar ordularının eğitiminde, spora ön planda yer vermişler, halkın ve askerinin yararlanabileceği bugünkü anlamda "spor parkları ve tesisleri" kurmuşlardır.

Gök	-	Alan
At	-	Alan,
Gök	-	Yazı,
Ak	-	Yazı,
Er	-	Meydanı
Ok	-	Meydanı

Gibi isimler verilmiş olan bu spor alanlarının, giriş kısımlarında pehlivan tekkeleri ve bugünkü ağırlık çalışma merkezlerine benzer "Zor-Hane" denilen tesisler ve bu tesislerde Hekimbaşı ve İdman Muallimleri nezaretinde "Adeti Kadimelere" uyarak çalışmalar yaptırılırdı.

Bu çalışma planlarını inceleyecek olursak; koşma, hendek atlama, ağırlık kaldırma, bakır tepsi yırtma, gürz savurma, mızrak atma, keman gerip ok atma, deriye ipeğe kılıç çalma, at binip cirit oynama, güreş tutma, kös dövüp halay çekme, bugünkü futbolun atası olan şişirilmiş tulumla tepük veya tomak oynama gibi hareketler, çalışma planlarının esasını teşkil ederdi.

Bu gibi idmanlar, gençleri ve leşkeri eski anlamlarda "Zağlı" yani fizik kondisyonda tutardı.

İbadetinden - müziğine,
Raksından - horon oyunlarına,
Biniş-i hümayunundan - cirit ve tomak oyunlarına, pehlivanlığa
ve leşker eğitimine kadar;

tarihte spordan yararlanmayı başarmış olan ulusumuz, eski telakkileri "adeti-kadimleri" de yenileyerek, zaman zaman hamleler yapmış, sporun usul ve adabını kendine has bir biçimde geliştirmiştir. Böylece batının, reformcu eğitimcilerine ve dolayısıyla Rönesansa ışık tutmuştur.

Bin yıl geçmişimize dönüp bir bakalım "El Kanun Fit Tıp" adlı eseriyle; akılcılığı, hekimliği, beden eğitimi ve sporla tedavi metodlarını rönesans öncesi batılılara öğreten spor hekimliğinin babası telakkî ettiğimiz İbn-i Sina değilmidir ?

Avrupa kararlıklar içinde iken Belhli Türk İbn-i Sina doğudan bir güneş gibi ilim ışığı saçıyordu.

980-1037 yılları arasında yaşamını, akli ve mantığı rehber edinerek sürdürmüş büyük Türk filozofu, tıp bilgini ve bilimsel yapıtlarında beden eğitimi ve sporun savunucusu, İbn-i Sina; bugünkü uygarlığımızın nedeni olan aydınlanma çağının temel felsefesi "Akılcılık Metodu"nu batılılarca, vaaz ettiği kabul edilen "Descartes" ten tam 637 yıl önce, akılcılık metodlarını benimseyerek, deneye dayalı araştırmalarıyla bilimsel yapıtlarını kaleme almıştı bile ...

- Peki, "akılcılık" nedir?

Akılcılık; bilgi kuramında deney karşısında, aklın yöntem olarak tercih edildiği bir yaklaşım tarzıdır.

Davranışta akılcılık ise; mantık ve bilime dayalı kararlar alabilmek, tutku, kapris ve önyargıları bir yana bırakmayı, objektif olmayı ifade eder.

Başka bir anlatımla; doğa karşısında ve insanlararası ilişkilerde, bilimin verilerini uygulamak, hakikat değerinden ayrılmamak, akılcılıktır.

İşte büyük Türk filozofu ve müsbet bilim anlayışının öncülerinden İbn-i Sina, araştırmalarında akılcılığı prensip edinmiştir.

"Her büyük yetenek müsait çevrede ve atmosferde yetişir". O zamanki Buhara kenti yüksek bir kültür merkeziydi.

FARABİ, felsefede;
Harzemli BİRÜNİ, doğa bilimlerinde;
Türk EBU FAZİL ve oğlu EBU BERZE, matematikte;
Belhli EBU MAŞER ve Ferganali KESİR, astronomide,
geniş ün sahibi idiler.

Böyle bir çevrede olgunlaşan İbn-i Sina, bir taraftan sonsuz bir enerji ile okuyup araştırırken, diğer taraftan müderrisliğe devam ediyordu.. ve yaşı 18'di.

Rivayete göre, çocuk denecek yaşta saçı-sakallı, sarıklı kimselere ders vermesi ve dersten çıkınca da, yaşlıları olan çocuklarla çelik-çomak ve tepük oynaması ve sportif aktivitelerde bulunması bazı kimselerce eleştiri konusu olmuştur.

Bu eleştirilere cevaben İbn-i Sina; "Benden yaşça büyüklere ders verişim başımın... Çocuklarla idman yapıp gülüp oynayışım, yaşımın hakkıdır..." demiş...

Aristo ve Farabi'den sonra üçüncü bilim adamı sayılması nedeni ile İbni Sina'ya çevresindeki bilginler "Muallimi Salis" ünvanını verdiler. Fakat mensup olduğu Türk ulusu ve tüm İslam alemi; bu ünvanı kafi görmeyerek İbni Sina'ya bir ünvan daha ilave etti. O da "Allame-Tül-Kavm" ünvanı idi. Yani "ulusun en bilgini".

Yüzyıllarca Türk, İslam ve batı uluslarınca en mükemmel tıp eseri olarak kabul edilen İbn-i Sina'nın araştırarak yazdığı "El Kanun Fit Tıp" adlı eseri 5 kitaptan oluşur:

I. Kitabın adı "Külliyat"tır ve 4 bölüme ayrılmıştır:

1. Bölüm, anatomik bilgiler verir.
2. Bölümün konusu fizyolojidir.
3. Bölüm ise hastalıklar ve nedenlerini inceler ve teşhis metodları hakkında bilgiler verir.
4. Bölümün konusu ise hıfzıssıhha ve koruyucu hekimlik, spor ve aktivitelerle bazı hastalıkların tedavi metodlarıdır.

(Külliyat kitabının 4. Bölümü beden eğitimi uzmanlarımız tarafından bir araştırma konusu olarak ele alınabilir. Toplumumuz spor çevrelerimizce bu konu bakılığını muhafaza ediyor kanısındayım.)

El Kanun Fit-Tıp adlı eserin II. Kitabının konusu bitkisel ilaçlardır.

III. Kitap ise vücut organlarının hastalıklarından bahseder.

IV. Kitap genel hastalıklardan,

V. ve son kitap ise; eczacılığı ele alarak bitkisel ve mürekkep ilaçlardan bahseder.

Açıklamalar için; biz şimdi "El Kanun Fit Tıp" bilimsel yapıtının I. kitabı olan Külliyet'in "hıfzıssıhha" bölümüne bir göz atalım.

İbn-i Sina'ya göre; kuramsal ve uygulamalı bilimlerin amacı; "neden"ler belirlemektir.

"Hekimler; yalnız hastalıkların nedenlerini değil, sağlığı sürdürmenin nedenlerini de gözönüne almalıdırlar." diyor ve kitabında beden eğitimi ve spor konularına geniş yer veriyordu.

Hıfzıssıhha'nın temelini üç esaslı faktöre dayar İbn-i Sina:

- 1- İdman (egzersiz)
- 2- Gıda (beslenme)
- 3- Uyku (dinlenme)

İdmanları yani egzersizleri tekrar

- 1- Oyun şeklinde yapılan egzersizler,
- 2- İradî egzersizler,
- 3- Tedavi yani (re-kondisyon egzersizleri)

diye üç kısma ayırır. Bunları da tekrar sınıflandırarak:

- a) Yavaş tempoda
- b) Normal tempoda
- c) Süreli tempoda
- d) Sert ve hızlı tempoda

uygulanacak egzersizlere kitabında açıklık getirir.

Yavaş ve normal tempoda uygulanacak egzersiz hareketlerini şöyle sınıflandırır:

- 1- Yürümek,
- 2- Yürürken derin nefes almak,
- 3- Tüm vücuda litap eden beden hareketleri yapmak,
- 4- Denge hareketleri için bir çizgi üzerinde yürümek,
- 5- Kırılarda at ve araba gezintileri yapmak,
- 6- Açık havada salıncak binmek, top atıp tutmak, gibi.

Sert ve hızlı tempoda uygulanacak egzersiz hareketleri ise;

- 1- Uzun mesafe koşuları,
- 2- Engebeli arazide koşular,
- 3- Engelli ve hendek atlama koşuları,
- 4- Gürz ve cirit, ok atma,
- 5- Zorhanelerde yapılan ağırlık kaldırmalar ve demir büküp, bakır tepsi yırtma idmanları (bugünkü; izotonik-izometrik sistem),
- 6- Karakucak ve mermer güreşleri,
- 7- At üzerinde cirit, gök-börü, çögen (polo) oyunları ve yarışmaları,
- 8- Tomak-tepük (futbol) gibi yarışmalı oyunları

kurallarıyla açıklar.

Tedavi edici (re-kondisyon) egzersiz hareketleri ise;

- 1- Kaplıca havuzlarında yüzmek,
- 2- Çamur banyosu yapmak,
- 3- Kil yoğurmak,
- 4- Vücudu oğmak (masaj),
- 5- Derin nefesler alarak teneffüs egzersizleri yapmak,
- 6- Salıncak sallanarak dolaşım bozukluklarını tedavi etmek.

gibi uygulamalı hareketlerin tedavi edici mahiyetlerini ayrıntılı bir şekilde açıklıkla kitabında anlatır.

1625 yılında "William Harvey" vücuttaki kan dolaşımı ve sistemini keşfettiği batılılarca ilan edilmişti.

Bu keşif tarihinden 588 yıl önce İbn-i Sina, vücuttaki kan dolaşımı bozukluklarının tedavisi için salıncak sallanmak gibi sportif ve aktif tedavi metodları vaz etmesi, akla bazı sualler getirmiyor mu?

İbn-i Sina hıfzıssıhha kitabının diğer bölümlerinde beslenme, dinlenme ve rekreasyon konularında geniş açıklamalarda bulunur.

Bu konuları da araştırmacılara bırakalım...

Sonuç olarak; İbn-i Sina'nın derin felsefesinden ve üstün bilim adamılığından okuyucuya nakletmeye çalıştığım birkaç damla bilgi dahi, onun filozofluğunda ve bilim sahasındaki yüceliğini ve yaratıcılığını belirtmeye yeter.

Filozof ve tıp bilgini İbn-i Sina hayatta iken ve XI. yüzyılın sonuna kadar Doğu için, XII. yüzyıldan sonra da Batı için bilim sembolü olmuştur.

Ölümünden ikiyüz yıl sonra aksi tezi savunan filozoflar, "ilim akli değil, naklidir" felsefesini ele alarak, İbn-i Sina'nın akılcı felsefesine karşı ayaklanmışlar ve aksi tez filozofisi, Doğu uluslarına hakim olmuş, bu nedenle Doğudaki fikirler, yaratıcı düşünceler yerine kalıplaşmış akidelere dönüşmüştür. Doğuların terk ettiği akılcılık filozofisine ve İbn-i Sina bilimciliğine bu sefer Batılılar dört elle sarılmışlardır.

XII. yüzyıl sonlarına doğru Gerrard de Cremon; İbn-i Sina'nın "El Kanun Fit Tıp" yapıtını Latinceye çevirerek ve İbn-i Sina'nın adını da "Avicenna" olarak tanıtmaya ve anmaya başlamış. Bundan sonra Fransuva (François) ve Antuan adlı iki bilim adamı; Padua Üniversitesinde okutulmak üzere İbn-i Sina'nın eserlerini özetleyerek bir ders kitabı haline getirmişlerdir.

8 Eylül 1309'da Papa 5. Kleman, üniversite programlarını yeni baştan düzenlerken, "El Kanun Fit Tıp" bilimsel yapıtının, muhtelif bölümlerini ayrı ayrı tedaris için üniversitede kürsüler ihdas etmiştir.

XIII. yüzyıldan, XVII. yüzyıla kadar İbn-i Sina'nın yani Batılılarca "Avicenna" nın tüm eserleri Latinceye çevrilerek batı üniversitelerinde okutulmaya başlanmıştir. "Avrupa'nın uyanışı İbn-i Sina ile başlar." hükmü değişmeyecektir.

İbn-i Sina'nın filozofisi ve bilimsel yapıtları Latinceye tercüme edilip Avrupa üniversitelerinde tedaris edildiğine göre; Rönesansın doğuşuna fikir ve fiilleriyle katkıda bulunan hümanist eğitimcilerin bu üniversitelerden yetiştiği şüphe götürmez bir gerçektir.

O çağlarda Avrupa'da her alanda olduğu gibi eğitimde de bir uyanışın yani Rönesansın fikir temelini atan Hümanistleri XIV. yüzyıldan XVIII. yüzyıla kadar İtalya'dan başlamak üzere; İspanya, Almanya, Fransa ve İngiltere'de görmek mümkündür. Hemen hepsi eğitime dair yazdıkları eserlerinde vücut eğitimine verilmesi gereken önemi belirtmişler, bazıları kurdukları okullarda uygulamalara geçmişler ve çağımız beden eğitimi ve sporunun da temellerin atmışlardır.

-
- (1) R. Sarıalp, "Çağdaş Sporda Yerimiz", İ.T.Ü.'de verilen tebliğden iktibas, 18 Ocak 1988.
 - (2) İsmail Habib, "Avrupa Edebiyatı ve Biz", İslam Medeniyetinde Yaratıcılık ve Türkün Rolü, (s. 323-326-329, Remzi Kitabevi, İstanbul 1940).