

BÜYÜK DÜŞÜNÜR VE SPOR HEKİMİ

İBNİ 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, Selçuklar 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 "Zorhane" denilen tesisler 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, güz savurma, mızrak tama, 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 hümayûndan-cirit ve tomak oyunlarına, pehlivanlığa ve leşker eğitimine kadar;

tarihte spordan yararlanmayı başarmış olan ulusumuz, eski telâkkileri "adet-i kadimeleri" de yenileyerek, zaman zaman hamleler yapmış, sporun üsul ve adâbını kendine has bir biçimde geliştirmiştir. Böylece batının, reformcu eğitimlerine 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 telâkki ettiğimiz İbni Sina değil midir?

Avrupa karanlıklar içinde iken Belhili Türk İbni Sina doğudan bir güneş gibi ilim ışığı saçıyordu.

980-1037 yılları arasında yaşamını, aklı ve mantığı rehber edinerek sürdürmüş büyük Türk filozofu, tıp bilimini ve bilimsel yapıtlarında beden eğitimi ve sporun savunucusu, İbni Sina; bugünkü uygarlığımızın nedeni olan aydınlanma çağıının 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 önyrguları bir yana bırakmayı, objektif olmayı ifade eder.

Başka bir anlatımla; doğa karşısında ve insanlararası ilişkilerde, bilimin verilerine uygulamak, hakikat değe-

rinden ayrılmamak, akılcılıktır.

Her büyük yetenek müsait çevrede ve atmosferde yetişir.' O zaman ki Buhara kenti yüksek bir kültür merkeziydi.

FABARİ, felsefede;
Harzemli BİRÜNİ, doğa bilimlerinde

Türk EBU FAZİL ve oğlu EBU BERZE, matematikte;

Belhi EBU MAŞER ve Ferganalı KE-SİR, astronomide,
geniş ün sahibi idiler.

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

Rivayete göre, çocuk denecek yaşta, saçlı-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 İbni Sina; "Senden yaşça büyüklere ders verişim başımın... Çocuklarla idman yapıp gülüp oynayışım, yaşamın hakkıdır..." demiş.

Aristo ve Farabi'den sonra üçüncü bilim aamı sayılması nedeni ile İbni Sina'ya çevresindeki bilginler "Muallimî Salis" ünvanını verdiler. Fakat mensup olduğu Türk ulusu ve tüm İslâm âlemi; bu ünvanı kâfi görmeyerek İbni Sina'ya bir ünvan daha ilave etti. O da "Allame-Tül-Kavm" ünvanı idi. Yani "Ulusun en bilgini"...

Yüzyıllarca Türk, İslâm ve batı uluslarının en mükemmel tıp eseri olarak kabul edilen İbni Sina'nın araştırarak

UNUTULMAYANLAR

yazdığı "El Kanun Fit Tıp" adlı eseri 5 kitaptan oluşur:

1. 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 aktivitele bazı hastalıkların tedavi metodlarıdır.

(Külliyat kitabının 4. bölümü beden eğitimi uzmanlarımız tarafından bir araştırma konusu olarak ele alınabilir. Toplumumuz ve sopr çevrelerimizce bu konu bakırlığını muhafaza ediyor kanısındaım.)

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

II. 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 Külliyat'ın "hıfzıssıhha" bölümüne bir göz atalım.

İbni Sina'ya göre; kuramsal ve uygulamalı bilimlerin amacı; "neden"leri belirlemektir.

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

Hıfzıssıhhanın temelini üç esaslı faktöre dayar İbni Sina:

- 1- İdman (egzersiz)
 - 2- Gıda (beslenme)
 - 3- Uyku (dinlenme)
- İdmanları yane gezersizleri 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 hitap eden beden hareketleri yapmak,
- 4- Denge hareketleri için bir çizgi üzerinde yürümek,
- 5- Kırlarda 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- Engelibeli 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 ilân edilmişti!

Bu keşif tarihinden 58 yıl önce İbni Sina, vücuttaki kan dolaşımı bozukluklarının tedavisi için salıncak sallanmak gibi sportif ve aktif tedavi metodları vaz etmesi, akla bazı suallar getirmiyor mu?

İbni Sina hıfzıssıhha kitabının diğer bölümlerinde beslenme, dinlenme, rekreasyon konularında geniş açıklamalarda bulunur.

Bu konuları da araştırmacılara bırakalım...

Sonuç olarak; İbni Sina'nın derin felsefesinden ve üstün bilim adamlığından okuyucuya nakletmeye çalıştığım birkaç damla bilgi dahi, onun filozofluğunda ve bilim sahasındaki yüceliğini ve yaratıcılığını belirtemeye yeter.

Filozof ve tıp bilgini İbni 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, İbni Sina'nın akılcı felsefesine karşı ayaklanmışlar ve aksi tez filozofisi, Doğu uluslarına hâkim olmuş, bu nedenle Doğudaki fikirler, yaratıcı düşünceler yerine kalıplaşmış akidelere dönüşmüştür. Doğuluların terk ettiği akılcılık filozofisine ve İbni Sina bilimciliğine bu sefer Batılılar dört elle sarılmışlardır.

XII. yüzyıl sonlarına doğru Gerard ve Crémon; İbni Sina'nın "El Kanun Fit Tıp" yapıtını Latinceye çevirerek ve İbni Sina'nın adını da "Avicenna" olarak tanıtmaya ve anmaya başlamış. Bundan sonra Fransuva (François) ve Antuan adlı iki bilim adamı; Padua Üniversitesinde okutulmak üzere İbni 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 tedris için üniversitede kürsüler ihdas etmiştir.

XIII. yüzyıldan, XVII. yüzyıla kadar İbni Sina'nın yani Batılılarca "Avicenna"nın tüm eserleri Latinceye çevrilerek batı üniversitelerinde okutulmaya başlanmıştır. "Avrupa'nın uyanışı İbni Sina ile başlar." hükmü değişimeyecektir.

İbni Sina'nın filozofisi ve bilimsel yapıtı Latinceye tercüme edilip Avrupa üniversitelerinde tedrit edildiğine göre; Rönesansın doğuşuna fikir ve fiilleriyle katkıda bulunan hümanist eğitimcilerin bu üniversitelerden yetiştiği şüphe götürmez bir gerçektir.

O çağlardan 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 sopurcunun da temellerini 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).