



SEYRİ ŞİFA
Kadim İlimlerle Şifaya Yolculuk

SAĞLIKLI YAŞAMIN 6 TEMELİ

İbn Sînâ'dan Günümüze
Beden, Zihin ve Hayat Dengesi

HAVA



YEME-İÇME



UYKU



HAREKET-DİNLENME



TUTMA-
BOŞALTMA



DUYGULAR



YAZARLAR

Seyri Şifa Kurucuları

Murat COŞKUN ve Filiz KAPLAN

www.seyrisifa.com

SAĞLIKLI YAŞAMIN 6 TEMELİ

İbn Sînâ'dan Günümüze Beden, Zihin ve Hayat Dengesi

Ücretsiz Tanıtım / Ön İzleme Nüshası
Tam eser değildir – Satılamaz

Murat COŞKUN • Filiz KAPLAN

Seyri Şifa

Kadim İlimlerle Şifaya Yolculuk

www.seyrisifa.com

KÜNYE

Yayın Bilgisi	Açıklama
Eserin Adı	Sağlıklı Yaşamın 6 Temeli
Alt Başlık	İbn Sînâ'dan Günümüze Beden, Zihin ve Hayat Dengesi
Yazarlar	Murat COŞKUN • Filiz KAPLAN
Yayımcı	SEYRİ ŞİFA ZÜMRÜT AKADEMİ EĞİTİM VE DANIŞMANLIK LİMİTED ŞİRKETİ
Yayın Markası	Seyri Şifa
Dil	Türkçe
Materyal	Elektronik Kitap
Format	PDF
Yayın Yılı / Sürüm	2026 • Dijital Sürüm 1.0
e-ISBN (PDF)	978-625-90910-0-6
Editör, Yayına Hazırlık ve Yayın Kontrolü	Murat COŞKUN
Yayımcı Sertifika No	84286
Tasarım	Seyri Şifa Yayın Ekibi
Web Sitesi	www.seyrisifa.com
Telif Hakkı	© 2026 Murat COŞKUN ve Filiz KAPLAN Tüm hakları saklıdır.

Telif, görsel kullanım hakları ve sağlık sorumluluk sınırları Bölüm 38'de açıklanmıştır.

SEYRİ ŞİFA

Kadim İlimlerle Şifaya Yolculuk

SEYRİ ŞİFA'NIN YOLCULUĞU

Seyri Şifa, 'Kadim İlimlerle Şifaya Yolculuk' anlayışıyla; insanı, hayatı ve sağlığı daha derin bir bakışla ele alan bilgi alanlarını doğru kaynaklarla tanıtmak amacıyla yola çıkmıştır.

Günümüzde pek çok alanda bilgi kirliliği artmış; kadim ilimlere dair eksik, bağlamından kopuk veya gereğinden fazla kesin anlatımlar yaygınlaşmıştır. Seyri Şifa'nın hedefi, bilgiyi kendi kaynağı ve sınırları içinde; anlaşılır, sade ve günlük hayatta karşılığı görülebilecek bir dille sunmaktır.

Çalışmalarımız; Mizaç İlmi ve kadim sağlık yaklaşımı başta olmak üzere farklı geleneksel gözlem, eğitim ve kişisel farkındalık alanlarını kapsar. Dil, tırnak ve göz gibi geleneksel gözlem yöntemleri tıbbi teşhis olarak sunulmaz. Sağlıkla ilgili içeriklerde bilimsel kanıtın sınırı, profesyonel sağlık hizmetinin yeri ve güvenlik çerçevesi açık tutulur.

Fitoterapi, masaj ve kas sistemi, hacamat, sülük, kupa uygulamaları ve nefes çalışmaları gibi sağlıkla ilişkili alanlar ile numeroloji, isim ve ilişki analizleri, enerji ve farkındalık gelenekleri gibi diğer alanların aynı bilgi ve kanıt türüne dayanmadığı özellikle gözetilir. Her konu kendi çerçevesi içinde ele alınır.

Seyri Şifa kurucuları Murat COŞKUN ve Filiz KAPLAN, kadim bilgiyi günümüz insanının anlayabileceği bir dille sunmayı; ilmi faydaya, farkındalığa ve günlük hayatın içine taşımayı hedeflemektedir.



www.seyrisifa.com

İLME, EMEĞE VE EMANETE SAYGI

Elinizdeki eser, geçmişten bugüne ulaşan kadim bilgileri yalnızca aktarmak için değil; onları **anlaşılır, sade, görsel ve günlük hayatta karşılığı bulunan bir bütünlük içinde** insanlarla buluşturmak niyetiyle hazırlanmıştır.

Seyri Şifa olarak **“Kadim İlimlerle Şifaya Yolculuk”** diyerek çıktığımız bu yolda; bilgi kirliliği içinde kaybolan, eksik aktarılan veya bağlamından koparılan bilgilerin yerine, mümkün olduğunca kaynaklarına ulaşılmış, sınırları belirtilmiş ve anlaşılır hâle getirilmiş çalışmalar ortaya koymayı amaçlıyoruz.

Bizim için kadim ilimleri tanıtmak yalnızca eski bilgileri yeniden yazmak değildir. Bir kavramın ne anlama geldiğini açıklamak, tarihî yerini göstermek, günümüzdeki karşılığını ayırmak ve okuyucunun günlük hayatında bunu nasıl gözlemleyebileceğini örneklerle anlatmak da bu sorumluluğun parçasıdır.

Bu nedenle eserlerimizde mümkün olduğunca **sade anlatım, günlük yaşam örnekleri, görseller, şemalar, uygulamalar ve gözlem yöntemleri** kullanıyoruz. Gayemiz, okuyucunun yalnızca “bunu öğrendim” demesi değil; öğrendiği bilgiyi doğru yere koyabilmesi ve hayatına fayda sağlayacak yönünü görebilmesidir.

Bu çalışmalar uzun bir araştırma, yazım, düzenleme, görselleştirme ve yayın emeğinin sonucudur. Bu nedenle, yürürlükteki mevzuatın izin verdiği istisnalar saklı kalmak üzere, bu esere özgü metinlerin, görsellerin, infografiklerin, düzenlemelerin ve diğer özgün içeriklerin **yazılı izin alınmaksızın çoğaltılmasına, dijital ortamda paylaşılmasına, başka platformlara yüklenmesine, yeniden yayımlanmasına, dağıtılmasına veya ticari amaçla kullanılmasına rızamız bulunmamaktadır.**

Kitabın satın alınmış olması, eserin tamamının veya bölümlerinin başkalarıyla serbestçe paylaşılması hakkını vermez. Bir kişiye fayda sağlamak niyetiyle dahi olsa kitabın dosyasını izinsiz çoğaltmak yerine, eseri edinmesini veya resmî yayın kanallarından ulaşmasını teşvik etmek; hem emeğin korunmasına hem de yeni çalışmaların hazırlanabilmesine katkı sağlar.

Biz bu meseleyi yalnızca ticari bir konu olarak görmüyoruz.

Her satın alınan eser, hazırladığımız yeni çalışmalar için bir destek; her tavsiye, kadim ilimlerin daha fazla insana doğru ve bütüncül biçimde ulaşabilmesi için açılan yeni bir kapıdır.

Bugün **Sağlıklı Yaşamın 6 Temeli** ile başlayan bu yolculuğun; Mizaç İlmi ve insanın bedenine, zihnine, gönlüne ve yaşamına dokunan başka alanlarda hazırlanacak yeni eserlerle devam etmesini arzu ediyoruz.

Bir insanın öğrendiği doğru bir bilginin hayatında güzel bir değişime vesile olması, başka bir insana faydayla aktarılması veya kişinin kendisini ve hayatını daha bilinçli görmesine yardımcı olması bizim için bu çalışmanın en kıymetli karşılığıdır.

Bu eserleri edinerek, yakınlarınıza tavsiye ederek veya yeni okuyucuların bu çalışmalarla buluşmasına vesile olarak sizler de **faydalı bilginin yayılmasına ve yeni eserlerin hazırlanmasına katkıda bulunmuş olursunuz.**

Dileğimiz; bu vesileyle oluşan her güzel farkındalığın, her faydalı davranışın ve yapılan her hayır duasının Allah katında kabul görmesi; bu hayra katkıda bulunan herkese de nasibince güzellik olarak dönmesidir.

Bizler de bu eserlerden faydalananların dualarında yer almayı ve ortaya çıkan hayra küçük de olsa vesile olabilmeyi ümit ediyoruz.

Çünkü bizim için asıl kazanç, yalnızca bir kitabın okunması değil; **ilmin faydaya, faydanın güzel bir hayata, güzel bir hayatın da hayra vesile olmasıdır.**

© 2026 Murat COŞKUN ve Filiz KAPLAN

SEYRİ ŞİFA ZÜMRÜT AKADEMİ EĞİTİM VE DANIŞMANLIK LİMİTED ŞİRKETİ

Tüm hakları saklıdır.

İTHAF

Bu eseri; sağlığın yalnızca bedene değil, insanın yaşamına bir bütün olarak özen göstermesiyle korunabileceğine inanan herkese ithaf ediyoruz.

Bize sevgileriyle güç veren ailelerimize, bilgi ve tecrübeleriyle yolumuzu aydınlatan kıymetli hocalarımıza, Seyri Şifa yolculuğunda yanımızda olan dostlarımıza ve öğrenme isteğini hiç kaybetmeyen bütün gönüllere şükranla...

Bu kitabı ayrıca kendisini daha iyi tanımak, günlük hayatında ölçü ve dengeyi gözetmek, geçmişten gelen bilgileri bugünün anlayışıyla değerlendirmek ve öğrendiğini faydaya dönüştürmek isteyen bütün okuyucularımıza armağan ediyoruz.

Dileriz bu eserdeki her bilgi yeni bir farkındalığa, her farkındalık güzel bir alışkanlığa ve her güzel alışkanlık daha dengeli bir yaşama vesile olur.

İlmin hayra, bilginin faydaya ve güzel niyetlerin kalıcı iyiliklere dönüşmesi dileğiyle...

Murat COŞKUN ve Filiz KAPLAN

TEŞEKKÜR

Bu kitabın hazırlanması, yalnızca iki kişinin kaleminden çıkan bir çalışma olmadı. Okuduğumuz her kaynak, dinlediğimiz her hoca, aldığımız her geri bildirim ve paylaşılan her tecrübe bu eserin şekillenmesine katkı sağladı. Bu nedenle teşekkürümüz, yolculuğumuz boyunca bize destek olan herkesi kapsıyor.

Öncelikle sevgileri, sabırları ve anlayışlarıyla her zaman yanımızda olan ailelerimize gönülden teşekkür ediyoruz. Uzun çalışma saatlerinde gösterdikleri anlayış, bu eserin tamamlanmasında bizim için büyük bir güç oldu.

Bilgileri ve tecrübeleriyle yolumuzu aydınlatan kıymetli hocalarımıza, araştırmalarından yararlandığımız bilim insanlarına, hekimlere, akademisyenlere ve eserlerini gelecek nesillere bırakan geçmiş dönem

âlimlerine şükran borçluyuz. Onların emekleri olmasaydı, geçmişten bugüne uzanan bu bilgi yolculuğunu kurmak mümkün olmazdı.

Seyri Şifa'nın kuruluşundan bugüne kadar yanımızda olan dostlarımıza, çalışmalarımıza katılanlara, seminerlerimizde soruları ve gözlemleriyle bize yeni pencereler açan herkese ayrıca teşekkür ediyoruz. Bazen tek bir soru, üzerinde uzun süre düşünmemize ve bir konuyu yeniden değerlendirmemize vesile oldu.

Bu eserin bilimsel, tarihî, dil ve görsel açıdan daha doğru hâle gelmesine katkıda bulunan danışmanlarımıza, editörlerimize ve yayın sürecinde emeği geçen herkese de teşekkürlerimizi sunuyoruz.

En özel teşekkürümüz ise bu kitabı eline alan siz okuyucularımızdır. Bilgiyi merak eden, sorgulayan, öğrendiğini hayatında ölçülü biçimde uygulayan ve faydalı olanı çevresiyle paylaşan her okuyucu bu çalışmanın gerçek anlamda tamamlanmasına katkı sağlar.

Dileriz bu eser, geçmişten gelen bilgiyi bugünün anlayışıyla değerlendirmeye ve günlük hayatımızda daha bilinçli tercihler yapmaya küçük de olsa bir katkı sunar.

Murat COŞKUN ve Filiz KAPLAN

ÖN SÖZ

Bismillahirrahmanirrahim.

Hamd, âlemlerin Rabbi olan Allah’a; salât ve selâm, Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed Mustafa’ya, onun âline ve ashabına olsun.

İnsan, var olduğu günden beri sağlığını korumanın yollarını aradı. Ne yediğini, nasıl uyuduğunu, hangi havayı soluduğunu, ne kadar hareket ettiğini ve hangi şartlarda kendisini daha iyi hissettiğini gözlemledi. Yüzyıllar boyunca şehirler, sofralar, çalışma biçimleri ve tıp bilgisi büyük ölçüde değişti. Buna rağmen insanın temel ihtiyaçları değişmedi. Hâlâ nefes alıyor, yiyip içiyor, uyuyor, hareket ediyor; bedenimiz gerekli olanı kullanıyor, bazı maddeleri tutuyor ve ihtiyaç kalmayanları uzaklaştırıyor. Sevinç, korku, öfke, üzüntü, kaygı ve huzur gibi duygular da hem bedenimizi hem günlük hayatımızı etkiliyor. Bu kitabın çıkış noktası işte bu sade gerçektir: **Sağlık, hayatımızın tek bir alanına bağlı değildir.**

İnsan yalnızca bedenden ibaret değildir. Bedeniyle, zihniyle, duygularıyla, çevresiyle, ilişkileriyle ve manevi dünyasıyla bir bütündür. Bu nedenle sağlığı da yalnızca hastalık bulunmaması şeklinde anlamak eksik kalır. İyi beslenmek önemlidir; fakat sürekli uykusuz kalıyorsak bu tek başına yeterli değildir. Düzenli hareket etmek değerlidir; fakat ruhumuz sürekli gerginlik içindeyse bunun etkileri başka alanlara da yansiyabilir. Bedenimizi korumaya çalışmak, bize verilmiş olan **emanete özen göstermek** anlamına da gelir. Rahat nefes almak, yürüyebilmek, uyuyabilmek, yiyebilmek, düşünebilmek ve sevebilmek çoğu zaman fark etmeden yaşadığımız büyük nimetlerdir. Sağlığı korumaya çalışmak bu nimetleri fark etmek, onlara şükretmek ve ölçsüzlükten kaçınmakla da ilgilidir.

İslam ve klasik hekimlik geleneğinde sağlığın korunmasına bu bütünlük içinde önem verilmiştir. Hekimler yalnızca hastalık ortaya çıktıktan sonra yapılacaklarla ilgilenmemiş; insanın havasını, yeme-içmesini, uyku ve uyanıklığını, hareket ve dinlenmesini, bedenin tutma-boşaltma düzenini ve ruhsal hâllerini de değerlendirmiştir. Zaman içinde **Sitte-i Zaruriye** adıyla da anılan bu yaşam alanlarını biz günümüz Türkçesiyle **Hava, Yeme-İçme, Uyku,**

Hareket-Dinlenme, Tutma-Boşaltma ve Duygular başlıkları altında ele alıyoruz. Bunları değişmez altı reçete olarak değil, sağlıklı yaşamın altı temel dayanağı olarak görüyoruz. Çünkü yaş, mevsim, iklim, çalışma şartları ve insanın ihtiyaçları değişebilir. Bu nedenle kadim hekimliğin önemli kavramlarından **itidal**, yani kişiye ve şartlara uygun ölçü ve denge düşüncesi, kitabın bütününde bize yol gösterecektir.

Bu yolculuğun önemli parçalarından biri de **Mizaç İlmi**dir. Kadim hekimlikte insanın yapısını ve çevresiyle ilişkisini anlamak için sıcak, soğuk, kuru ve nemli olmak üzere dört temel nitelikten yararlanılmış; bunların birleşimiyle **Safravi (Sıcak-Kuru), Demevi (Sıcak-Nemli), Balgami (Soğuk-Nemli) ve Sovdavi (Soğuk-Kuru)** olmak üzere dört temel mizaç anlatılmıştır. Sovdavi, bazı kaynaklarda Sevdavi şeklinde de yazılır ve geleneksel dört hilt anlayışında kara safra (sevdâ) ile ilişkilendirilir. Mizaç yalnızca kişilik tipi olarak görülmemiş; yaş, mevsim, iklim, beslenme, uyku, hareket, çevre ve duygular da bu değerlendirmeye katılmıştır. Bu kitapta mizaç, insanı değişmez bir kalıba sokmak veya hastalık teşhisi koymak için değil; **“Hangi şartlarda daha dengeliyim, hangi şartlarda zorlanıyorum?”** sorusunu daha bilinçli sorabilmek için kullanılacaktır.

Mizaç bilgisinin bu yönü, insanın kendisini tanımasıyla ilgili daha derin bir kapı da açar. Tasavvufi terbiyede insanın kendi hâllerini fark etmesi, nefsinin eğilimlerini tanıması ve aşırılıklarını görebilmesi önemlidir. Kimi insan hızlı hareket eder ve durmakta zorlanır; kimi başlamayı erteler. Kimi öfkesini hemen dışarı taşır; kimi uzun süre içinde tutar. Kimi çok düşünür, kimi yeterince düşünmeden davranır. Kendini tanımak, kendine kesin bir etiket yapıştırmak değil; hangi hâlin insanı nereye sürüklediğini fark edebilmektir. Bu farkındalık insanı yalnızca kendisine değil, kendi sınırlılığını ve aczini görerek **Rabbine yönelmeye** de davet eder.

Dua da bu yolculuğun manevi merkezlerinden biridir. Biz dua kavramını yalnızca gevşeme veya stres azaltma yöntemi olarak görmüyoruz. Mümin için dua; **ibadet, yöneliş, sığınma, ümit, şükür ve teslimiyettir**. İnsan sağlığı için sebeplere sarılır; hekimine gider, gerekli tedaviyi olur, beslenmesine dikkat eder, uykusunu düzenler, hareket eder ve bedenine özen gösterir. Fakat bütün bunları yaparken şifanın gerçek sahibini unutmaz. Dua ile tedbir birbirinin

karşıtı değildir. Hekime başvurmak tevekküle aykırı olmadığı gibi, dua etmek de gerekli tıbbi yardımın yerine geçmez. İnsan elinden geleni yapar, gayret eder ve sonucunu Allah'a bırakır. **Dua, tedbir, çaba ve tevekkül** birbirini tamamlayan bir yol hâline gelir.

Hayat her zaman istediğimiz gibi ilerlemez. Bazen hastalık kısa sürer ve iyileşiriz; bazen uzun bir tedavi sürecinden geçersiz. Bazen bedenimizin bazı sınırlarını kabullenmemiz gerekir. Böyle zamanlarda şifa kavramı yalnızca hastalığın ortadan kalkmasıyla sınırlı olmayabilir. Şifa bazen bedende, bazen gönülde; bazen sabırda, bazen ferahlıkta, bazen de insanın bulunduğu hâli Rabbine dayanarak taşıyabilmesinde tecelli edebilir. Tasavvufi bakış bize sebepleri terk etmeyi değil, sebeplerin arkasındaki kudreti unutmamayı öğretir. Sağlıkta şükür, hastalıkta sabır; gayrette ihlas ve neticede tevekkül, insanın manevi dengesinin de parçalarıdır.

Bu kitapta İbn Sînâ ve diğer kadim hekimlerin görüşlerini kendi tarihî bağlamlarında tanıyacak, ardından aynı konulara günümüz sağlık bilgisinin penceresinden bakacağız. Bazen iki yaklaşım arasında benzerlikler göreceğiz, bazen açıklamalar farklı olacaktır. Geçmişe saygı duymak, geçmişte söylenen her şeyi sorgulamadan kabul etmek değildir. Günümüz biliminden yararlanmak da geçmişte biriken tecrübeyi değersiz görmek anlamına gelmez. Bu nedenle kadim bilgiyi modern bilim gibi göstermeden, modern bilgiyi de kadim kaynakları küçümsemek için kullanmadan ilerlemeyi amaçladık. Bu eser bir teşhis veya tedavi kitabı değildir; Mizaç İlmi de modern tıbbın tanı sistemi değildir. Buradaki bilgiler kadim sağlık düşüncesini tanımaya, günümüz bilgisini daha bilinçli değerlendirmeye ve kişinin kendi hayatını dikkatle gözlemlemesine yardımcı olmak için sunulmaktadır.

Bu kitabın asıl amacı çok sayıda bilgi biriktirmek değil, **ilmi faydaya dönüştürmektir**. Bir pencereyi açmak, yemeği biraz daha yavaş yemek, sabah gün ışığına çıkmak, birkaç dakika yürümek, bedenın doğal ihtiyaçlarını sürekli ertelememek, öfkelendiğimizde hemen cevap vermeden önce kendimizi fark etmek veya günü birkaç dakikalık dua ve tefekkürle tamamlamak küçük adımlar gibi görünebilir. Fakat hayat çoğu zaman bu küçük davranışların tekrarından oluşur. Her şeyi bir anda değiştirmek zorunda değilsiniz. Okuyun, düşünün, kendinizi gözlemleyin, size gerekli olan küçük adımı seçin ve onun

hayatınızdaki karşılığına bakın. Çünkü sağlık kusursuzluk değil, **bir ömür devam eden denge arayışıdır.**

Dileğimiz, bu kitabın yalnızca okunup rafa kaldırılan bir eser değil; zaman zaman yeniden açılan bir yol arkadaşı olmasıdır. Soluduğunuz havanın, sofranızdaki nimetin, uykunun, hareket edebilmenin, bedeninizin doğal işleyişinin ve gönlünüzde yaşanan hâllerin değerini yeniden fark etmenize vesile olmasını diliyoruz. Rabbimizden bu çalışmada doğru olanı söyleyebilmeyi, yanlışlarımızı fark edip düzeltebilmeyi, öğrendiğimiz bilgiyi faydalı kılmayı ve bu eseri okuyan herkes için hayra vesile eylesin diye niyaz ediyoruz. Hastalarımıza şifa, dertlilerimize ferahlık, yorgunlarımıza kuvvet, kaygılı gönüllere huzur; sağlıkta şükür, hastalıkta sabır, nimette ölçü, sıkıntıda ümit, gayrette ihlas ve neticede tevekkül nasip eylesin.

İlmin faydaya, bilginin hikmete, farkındalığın güzel alışkanlıklara, güzel alışkanlıkların dengeli bir hayata; bütün gayretlerimizin de Rabbimizin rızasına vesile olması duasıyla...

Murat COŞKUN ve Filiz KAPLAN

BU KİTABIN NİYETİ

Seyri Şifa olarak “**Kadim İlimlerle Şifaya Yolculuk**” diyerek çıktığımız bu yolda, geçmişten bugüne ulaşan kıymetli bilgi mirasını doğru anlamayı, anlaşılır hâle getirmeyi ve insanın günlük hayatına fayda sağlayacak biçimde yeniden sunmayı bir sorumluluk olarak görüyoruz.

Elinizdeki **Sağlıklı Yaşamın 6 Temeli**, bu niyetle hazırladığımız çalışmaların önemli adımlarından biridir. Bu eseri ortaya koyarken büyük iddialardan çok, üzerimize düşen sorumluluğu yerine getirme gayreti taşıdık. Kadim hekimlikte insanın sağlığını korumak için önem verilen hava, yeme-içme, uyku, hareket-dinlenme, tutma-boşaltma ve duygular alanlarını; Mizaç İlmi, günümüz sağlık bilgileri ve günlük yaşam uygulamalarıyla birlikte ele almaya çalıştık.

Bu kitabın amacı sağlığı yalnızca hastalık ortaya çıktığında hatırlanan bir konu olmaktan çıkarıp hayatın doğal bir parçası olarak görmeye yardımcı olmaktır. İnsanın nefesini, sofrasını, uykusunu, hareketini, bedeninin doğal işleyişini, duygularını ve kendi mizacına dair eğilimlerini daha dikkatli gözlemleyebilmesini istiyoruz. Çünkü bazen daha dengeli bir yaşam, büyük kararlarla değil; küçük bir farkındalıkla başlar.

Seyri Şifa yolculuğunun bu kitapla sınırlı kalmasını da düşünmüyoruz. İnsanın bedenine, zihnine, gönlüne ve günlük hayatına dokunan; kadim ilimlerin farklı alanlarını kendi kaynakları ve sınırları içinde tanıtan yeni çalışmalar hazırlamayı niyet ediyoruz. Mizaç İlmi başta olmak üzere hava, beslenme, uyku, hareket, duygular ve insanın kendisini tanımasına yardımcı olabilecek başka alanlarda da daha kapsamlı eserlerle bu yolculuğu sürdürmek istiyoruz.

Bütün bunları yaparken temel ölçümüz şudur: **Kadim bilgiyi abartmadan tanıtmak, günümüz bilgisini küçümsemeden kullanmak, ikisini birbirine karıştırmadan okuyucuya fayda sağlayacak bir dil kurmak.**

İlmin Faydaya Dönüşmesi

Bilgi yalnızca öğrenildiğinde değil, doğru anlaşılıp hayra ve faydaya dönüştüğünde değer kazanır. Bu nedenle amacımız geçmişten bugüne ulaşan bilgileri yalnızca bir araya toplamak değildir. Asıl gayemiz, zor görünen kavramları sadeleştirmek ve okuyucunun günlük hayatında karşılığını bulabileceği bir anlayışa dönüştürmektir.

Her bilgi herkes için aynı şekilde uygulanamaz. İnsanların yaşı, yaşadığı çevre, sağlık durumu, hayat şartları ve kişisel özellikleri farklıdır. Kadim hekimliğin

itidal, yani ölçü ve denge anlayışı ile Mizaç İlmi'nin kişisel farklılıklara dikkat çeken yaklaşımı da bize bunu hatırlatır.

Bu nedenle okuyucudan bütün önerileri aynı anda uygulamasını beklemiyoruz. Önce anlamasını, sonra kendisini gözlemlemesini, ardından gerçekten ihtiyacı olan küçük ve sürdürülebilir adımları seçmesini istiyoruz.

Dileğimiz, bu eserdeki bilgilerin yalnızca zihinde kalmaması; daha bilinçli bir nefese, daha ölçülü bir sofraya, daha düzenli bir uykuya, daha hareketli bir güne, bedeninin ihtiyaçlarını daha iyi fark etmeye ve duyguları daha bilinçli yaşamaya vesile olmasıdır.

Kadim Bilgi ile Günümüz Bilgisini Birlikte Okumak

Kadim tıp bilgileri, geçmiş hekimlerin insanı, sağlığı, çevreyi ve yaşam düzenini nasıl değerlendirdiğini anlamamıza yardımcı olur. İbn Sînâ ve klasik hekimlik geleneği bu açıdan önemli bir bilgi mirası bırakmıştır. Ancak bu miras kendi döneminin dili, gözlemleri ve tıp anlayışı içinde değerlendirilmelidir.

Günümüz sağlık bilgisi ise bilimsel araştırmalar, klinik çalışmalar, ölçüm yöntemleri ve sürekli yenilenen bilgiler üzerine kuruludur. Bu nedenle tarihî bir görüş ile günümüzde bilimsel olarak desteklenen bir sağlık bilgisini aynı tür bilgi olarak sunmuyoruz.

Bu kitapta iki yaklaşımı karşı karşıya getirmek yerine, **doğru yerde yan yana okumaya** çalışıyoruz. Benzerlik bulunan yerlerde bunu gösterecek, ayrıldıkları noktalarda farkı açık tutacağız.

Bir kadim görüşün günümüz bilgisiyle benzer olması, onun bütün açıklama mekanizmasının modern bilim tarafından doğrulandığı anlamına gelmez. Aynı şekilde bir bilginin geçmişe ait olması da onun tarihî ve düşünsel değerini ortadan kaldırmaz.

Mizaç İlmi de bu anlayışla ele alınmaktadır. **Safravi (Sıcak-Kuru), Demevi (Sıcak-Nemli), Balgami (Soğuk-Nemli) ve Sovdavi (Soğuk-Kuru)** mizaçlar, klasik ve geleneksel hekimlik çerçevesinde insanın farklılıklarını anlamaya yardımcı olan bir sistem olarak tanıtılmaktadır. Bu yaklaşım modern tıbbın tanı sistemi değildir; kişiye hastalık teşhisi koymak veya tedavi belirlemek amacıyla kullanılmaz.

Amacımız okuyucunun hangi bilginin kadim geleneğe, hangisinin günümüz sağlık bilgisine ait olduğunu açıkça görebilmesidir.

Dua, Sebep ve Sorumluluk

Seyri Şifa yolculuğunda insanı yalnızca bedeniyle ele almanın eksik kalacağına inanıyoruz. İnsanın gönlü, ümidi, korkuları, duası, tevekkülü ve Rabbiyle kurduğu bağ da hayatının ayrılmaz parçalarıdır.

Dua, insanın Rabbine yönelmesi, aczini bilmesi, şükretmesi, yardım dilemesi ve şifanın gerçek sahibini unutmamasıdır. Bununla birlikte insana düşen, kendisine verilen beden emanetine özen göstermek ve elinden gelen sebeplere sarılmaktır.

Hekime başvurmak, gerekli tedaviyi sürdürmek, beslenmeye dikkat etmek, uyku düzenini korumaya çalışmak, hareket etmek ve sağlık konusunda gerekli tedbirleri almak dua ile çelişmez. Bunlar insanın kendi sorumluluğunu yerine getirmesinin parçalarıdır.

Bizim için en güzel denge:

Dua etmek, tedbir almak, gayret göstermek ve sonucu Allah'a bırakmaktır.

Bu nedenle bu kitapta dua, tıbbi tedavinin yerine konulmaz. Tıbbi yardım da insanın manevi yönelişine karşı bir seçenek olarak görülmez. Her ikisi kendi yerinde değerlendirilir.

Rabbimizden gayretimizi hayırlı, öğrendiğimiz ilmi faydalı, niyetimizi halis ve bu çalışmayı insanlara iyilik vesilesi kılmasını diliyoruz.

Okuyucuya Davet

Bu kitabı yalnızca okuyup bitirilecek bir metin olarak değil, zaman zaman yeniden dönülecek bir **yaşam rehberi** olarak görmenizi isteriz.

Her bölümde kendinize şu soruyu sorun:

“Bu bilgi benim hayatımda neyi fark etmemi sağlıyor?”

Hemen her şeyi değiştirmeye çalışmayın. Önce gözlemleyin. Size uygun olan küçük bir adımı seçin. Bir süre uygulayın ve hayatınızdaki etkisine bakın.

Amacımız kusursuz bir yaşam düzeni kurmak değildir. Daha bilinçli, daha ölçülü ve daha dengeli yaşamaya katkı sağlamaktır.

Seyri Şifa olarak **“Kadim İlimlerle Şifaya Yolculuk”** niyetiyle çıktığımız bu yolda, elinizdeki eseri naçizane bir başlangıç ve bize yüklenen sorumluluğun bir parçası olarak görüyoruz. Bundan sonra da insanın kendisini, bedenini, gönlünü ve hayatını daha iyi tanımasına katkı sağlayacak farklı kadim ilimleri aynı hassasiyet, ölçü ve fayda anlayışıyla ele almaya devam etmeyi diliyoruz.

Şimdi, sağlıklı yaşamın altı temelini birlikte keşfetmeye başlayabiliriz.

SAĞLIK VE SORUMLULUK AÇIKLAMASI

Bu kitap, genel sağlık bilgisi vermek ve sağlıklı yaşam konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta yer alan bilgiler tanı koymaz, kişiye özel tedavi belirlemez ve sağlık profesyonelinin değerlendirmesinin yerine geçmez.

Mevcut bir hastalığınız, düzenli kullandığınız ilaçlar veya özel bir sağlık durumunuz varsa, günlük yaşamınızda belirgin değişiklikler yapmadan önce ilgili sağlık profesyonelinin görüşünü almanız uygun olabilir. Doktor tarafından başlanmış ilaçlar ve tedaviler yalnızca bu kitapta yer alan bilgilere dayanılarak bırakılmamalı, azaltılmamalı veya değiştirilmemelidir.

Çocuklar, gebeler, emziren anneler, ileri yaştaki kişiler ve kronik hastalığı bulunanlar için bazı genel önerilerin kişiye göre uyarlanması gerekebilir.

Kitapta yer alan kadim bilgiler ve Mizaç İlmi, tarihî ve geleneksel tıp anlayışı içinde ele alınmaktadır. Bu bilgiler günümüz tıbbındaki tanı, tedavi ve bilimsel kanıtlarla aynı düzeyde değerlendirilmemelidir. Bununla birlikte kadim yaklaşım, kendi kavramları ve tarihî bağlamı içinde anlaşılır biçimde aktarılacaktır.

Kitap boyunca genel uyarılar sürekli tekrar edilmeyecektir. Dikkat bölümleri yalnızca gerçekten önemli bir güvenlik sınırı bulunduğunda kullanılacaktır.

Şiddetli göğüs ağrısı, ciddi veya ani nefes darlığı, bilinç kaybı, ani konuşma bozukluğu veya vücudun bir tarafında güçsüzlük, durdurulamayan ciddi kanama, ağır alerjik reaksiyon, nöbet ya da ciddi yaralanma gibi acil durumlarda kitaptaki uygulamalar denenmemeli ve profesyonel yardım geciktirilmemelidir. Türkiye'de hayati tehlike oluşturan acil durumlarda 112 Acil Çağrı Merkezi aranabilir.

BU KİTAP NASIL KULLANILMALI?

Bu kitap baştan sona okunabileceği gibi, ihtiyaç duyduğunuz konulara daha sonra yeniden dönmek için bir başvuru rehberi olarak da kullanılabilir.

İlk okumada bölümleri sırayla takip etmeniz, **Hava, Yeme-İçme, Uyku, Hareket-Dinlenme, Tutma-Boşaltma ve Duygular** arasındaki bağlantıyı daha kolay görmenizi sağlar. Daha sonraki okumalarınızda İçindekiler ve PDF yer imleri üzerinden istediğiniz konuya doğrudan ulaşabilirsiniz.

Kitap boyunca uzun ve teknik açıklamalar yerine mümkün olduğunca **kısa bilgiler, görseller, günlük uygulamalar, kontrol listeleri ve örnekler** kullanılacaktır. Bir konuyu okuduğunuzda yalnızca “bunu bilmek” değil, **günlük hayatınızda nasıl kullanabileceğinizi görmek** amaçlanmıştır.

Bazı sayfalarda **Bugün Uygula, Nasıl Yapılır?, Evde Kontrol Et, Kendin Gözlemle** veya **5 Dakikalık Uygulama** gibi kısa uygulamalarla karşılaşacaksınız. Bunların hepsini aynı anda yapmanız gerekmez. Önce size en uygun görünen küçük bir adımı seçmeniz yeterlidir.

Kitapta sık karşılaşılan bazı uygulamalar ve sağlık iddiaları için **Gerçekten İşe Yarıyor mu?** başlığı kullanılacaktır. Böylece örneğin bir ürünün, yöntemin veya yaygın bir sağlık önerisinin ne kadar işe yaradığını ve günümüz bilgisinin bu konuda ne söylediğini daha kolay görebileceksiniz.

Kadim Kaynaklarda, geçmiş hekimlerin konuya nasıl baktığını gösterir.

Günümüz Bilgisi, bugün bildiklerimizi sade bir dille açıklar.

Mizaç Penceresi, konunun geleneksel Mizaç İlmi içindeki yerini anlamaya yardımcı olur.

Bu başlıkların amacı bilgileri birbirinden ayırmak değil, **hangi bilginin hangi bakış açısına ait olduğunu açıkça göstermektir.**

Görseller de yalnızca sayfayı süslemek için kullanılmayacaktır. Bir nefes hareketinin nasıl yapıldığı, bir odanın hava kalitesinin nasıl değerlendirileceği, sağlıklı bir sofranın nasıl kurulabileceği veya uyku düzeninin nasıl

geliştirilebileceği gibi konular mümkün olduğunca görsel olarak gösterilecektir.

Bu kitabı kullanırken temel yaklaşımınız şu olabilir:

Oku → Anla → Gözlemle → Küçük bir adım seç → Uygula

Her şeyi bir anda değiştirmeye çalışmayın. Sağlıklı yaşam çoğu zaman büyük ve zor değişikliklerden değil, **küçük fakat sürdürülebilir alışkanlıklardan** oluşur.

KİTABIN GÖRSEL VE BİLGİ SİSTEMİ

Kitap boyunca altı temel, kendi renk ve simgeleriyle takip edilebilir:



Bilgilerin türünü daha kolay ayırt edebilmeniz için bazı kısa başlıklar kullanılacaktır.

Kadim Kaynaklarda: İbn Sînâ ve diğer klasik hekimlerin konuya nasıl baktığı, mümkün olduğunda kaynak ve dönem bilgisiyle birlikte anlatılır.

Günümüz Bilgisi: Bugün insan bedeni ve sağlık hakkında bildiklerimiz, güvenilir güncel kaynaklardan yararlanılarak sade bir dille açıklanır.

Mizaç Penceresi: Konunun sıcak-soğuk, kuru-nemli özellikler ve geleneksel Mizaç İlmi içindeki yeri gösterilir. Mizaç bilgisi kendi tarihî ve geleneksel sistemi içinde anlatılır.

Günlük Uygulama: Okuyucunun günlük hayatında kolayca deneyebileceği sade, uygulanabilir ve sürdürülebilir adımlar verilir.

Nasıl Yapılır? Bir uygulama, hareket veya günlük düzenleme gerektiğinde yöntem kısa ve anlaşılır adımlarla gösterilir.

Gerçekten İşe Yarıyor mu? Yaygın kullanılan ürünler, yöntemler ve sağlık iddiaları ele alınır. Ne söylendiği ile günümüzde bu konuda ne bilindiği birbirinden ayrılır.

Dikkat: Yalnızca gerçekten önemli bir güvenlik konusu bulunduğunda kullanılır. Genel sağlık uyarıları bölüm bölüm tekrar edilmez.

Bir Dakikada Özet: Konunun akılda kalması gereken 3-5 temel noktası kısa biçimde hatırlatılır. Bu başlıkların amacı kitabı karmaşıklaştırmak değil, bilgiyi daha kolay bulmanızı ve günlük hayatta daha rahat kullanmanızı sağlamaktır. Görseller, uygulamalar ve kısa açıklamalar mümkün olduğunca aynı konu içinde birlikte kullanılacaktır.

İÇİNDEKİLER

1. Sağlık Günlük Hayatta Kurulur?	23
2. Altı Temelin Tarihî Yolculuğu	28
3. Mizaç İlmi: İnsan Neden Her Zaman Aynı Değildir?	37
HAVA VE SOLUNUM	46
4. Nefesinizi Tanıyın	46
5. Evinizin Havasını Tanıyın.....	60
6. Hava Temizlemek: Ne İşe Yarıyor?.....	77
7. Dış Hava ve Günlük Hava Rehberi.....	95
YEME VE İÇME	109
8. Açlık, İştah ve Tokluk.....	110
9. Sofranın Düzeni	115
10. Su ve Sıvı Dengesi.....	121
11. Gıdayı Seçmek	125
12. Gıdaların Mizacı ve Müslîh	133
13. Mutfakta Sağlık ve Güvenlik	143
UYKU VE UYANIKLIK	150
14. Uyku Neden Gereklidir?	150
15. Bedenin Saati ve Gün Işığı	164
16. Gündüzünüz Geceyi Nasıl Hazırlar?	171
17. İyi Bir Akşam ve Uyku Ortamı.....	178
18. Uyku Düzeni Bozulduğunda	186
HAREKET VE DİNLENME.....	193
19. Beden Hareket İçin Yaratılmıştır	194
20. Günlük Hareket ve Yürüyüş.....	201
21. Kuvvet, Esneklik ve Denge	207
22. Oturmayı Bölmek	214

23. Dinlenme ve Toparlanma	219
TUTMA VE BOŞALTMA.....	225
24. Beden Neyi Tutar, Neyi Uzaklaştırır?	225
25. Bağırsak Düzeni.....	232
26. Böbrek, İdrar ve Sıvı Dengesi	239
27. Terleme ve Diğer Doğal Yollar.....	246
28. Detoks Gerçekten Ne Demektir?	253
DUYGULAR VE RUHSAL DENGİ.....	263
29. Duygular Bedende Nasıl Hissedilir?	263
30. Öfke, Korku, Üzüntü ve Sevinç	272
31. Stres Döngüsü	281
32. İlişkiler, Yalnızlık ve Destek	288
33. Dua, Anlam ve İç Denge.....	296
ALTISINI BİRLİKTE YAŞAMAK	303
34. Bir Gün İçinde Altı Temel	303
35. Kendi Yaşamınızı Gözlemleyin	311
36. 30 Günlük Küçük Değişim Planı.....	319
SON BÖLÜMLER.....	326
37. Kavram Sözlüğü.....	326
38. Kaynakça ve Görsel Kaynakları.....	338
39. Yazarlar ve Seyri Şifa	350
40. Dijital Yayın Bilgileri.....	358

GİRİŞ

Sağlığı parçalar hâlinde değil, bir yaşam sistemi olarak görmek.



Bu giriş bölümü, kitabın geri kalanını daha iyi anlamanız için üç temel anahtar sunar. Birincisi, sağlığı yalnızca hastalık çıktığında düşünülen bir konu olarak değil, günlük yaşamın içinde kurulan bir denge olarak görmektir. İkincisi, bu kitapta ele alınan altı temel yaşam alanının nereden geldiğini ve neden birlikte düşünülmesi gerektiğini kavramaktır. Üçüncüsü ise, Mizaç İlmi'ni insanın ve hayat şartlarının farklılığını anlamaya yardımcı olan geleneksel bir çerçeve olarak tanımdır.

Bu kitabı okurken her bölümde aynı soruya döneceğiz: **“Bu bilgi günlük hayatımda ne işe yarar?”** Çünkü amaç yalnızca bilgi vermek değil, okuyucunun kendi hayatına daha dikkatli bakmasına yardımcı olmaktır.

Sağlık çoğu zaman küçük alışkanlıkların toplamıdır. Soluduğumuz hava, soframız, uykumuz, hareketimiz, bedenimizin doğal işleyişi ve duygularımız birbirinden bağımsız değildir. Birindeki dengesizlik zamanla diğerlerini de etkileyebilir. Bu nedenle sağlıklı yaşamı tek tek parçalar hâlinde değil, birbirine bağlı bir bütün olarak ele almak gerekir.

1. Sağlık Günlük Hayatta Kurulur?

Sağlık denildiğinde akla çoğu zaman hastalık, ilaç ve hastane gelir. Oysa sağlık yalnızca hastalandığımızda düşündüğümüz bir konu değildir. Her gün nasıl yaşadığımız, ne kadar dinlendiğimiz, nasıl beslendiğimiz, ne kadar hareket ettiğimiz ve kendimizi nasıl hissettiğimiz de sağlığımızı etkiler.

Bu bölümde önce sağlığın neden yalnızca hastalık olmaması anlamına gelmediğini göreceğiz. Sonra kitabın temelini oluşturan altı yaşam alanını tanıyacağız. Ardından **itidal**, yani ölçü ve denge fikrini ele alacağız. Son olarak da bu altı alanın neden birbirinden ayrı değil, birbirine bağlı olduğunu göreceğiz.

Bu bölüm bitince

- Altı temel alanı tanırsınız.
- İtidal fikrini anlarsınız.
- Bir alışkanlığın diğer alanları nasıl etkileyebileceğini fark edersiniz.

1.1. Sağlık Yalnızca Hastalık Olmaması Değildir

Bir insan hasta değilse kendini sağlıklı sayabilir. Bu düşünce ilk bakışta doğru gibi görünür. Gerçekten de ateş, şiddetli ağrı ya da belirgin bir hastalık olmadığında kişi “iyiyim” diyebilir. Fakat sağlık bundan daha geniş bir konudur.

Bazen insanın önemli bir hastalığı olmaz ama yine de kendini iyi hissetmez. Sabah yorgun kalkabilir. Gün içinde halsizlik yaşayabilir. Uykusu düzensiz olabilir. Midesi rahat etmeyebilir. Sürekli gergin hissedebilir. Bunların her biri tek başına ciddi bir hastalık anlamına gelmeyebilir; ama yaşam düzeninde bir dengesizlik olduğunu gösterebilir.

Sağlık, yalnızca hastalıkların yokluğu değildir. Aynı zamanda bedenin, zihnin ve günlük hayatın mümkün olduğunca dengeli işlemesidir. Yani kişi yalnızca “hasta olmamakla” değil, kendini genel olarak iyi hissetmekle de ilgilenir.

Günlük hayattan basit bir örnek düşünelim. Bir kişi düzenli olarak geç yatıyor, sabah yorgun kalkıyor, kahvaltıyı atlıyor, gün boyu hareketsiz kalıyor ve akşam çok ağır yiyor olabilir. Belki ortada hemen fark edilen bir hastalık yoktur; ama bu düzen zamanla hem bedeni hem ruh hâlini etkileyebilir.

Bu nedenle kitap boyunca yalnızca “hangi hastalık ne yapar?” sorusuna değil, **“Günlük hayat sağlığını nasıl etkiliyor?”** sorusuna odaklanacağız.

1.2. Altı Temel Nedir?

Bu altı başlık, insan hayatının en temel günlük ihtiyaçlarını ve etkilenme alanlarını gösterir.



Hava, yalnızca nefes almak değildir. Yaşadığımız ortamın havası, dış hava, havalandırma ve solunum rahatlığı da bu başlığın içindedir.

Yeme-İçme, yalnızca ne yediğimizle ilgili değildir. Ne zaman yediğimiz, nasıl yediğimiz, ne kadar su içtiğimiz ve sofradaki düzenimiz de önemlidir.

Uyku, bedenin ve zihnin dinlenmesi için temel bir ihtiyaçtır. Uyku süresi kadar, uyku düzeni ve uykuya hazırlanma biçimi de önemlidir.

Hareket, yalnızca spor yapmak anlamına gelmez. Gün içindeki yürüyüş, oturma süresi, kısa beden hareketleri ve dinlenme dengesi de bu alana girer.

Tutma-Boşaltma, bedenin aldığı maddeleri kullanması, gerekli olanları tutması ve ihtiyaç kalmayanları dışarı atmasıyla ilgilidir. Tuvalet düzeni, terleme ve bedenin doğal işleyişi burada değerlendirilir.

Duygular ise sağlıklı yaşamın en çok gözden kaçan alanlarından biridir. Oysa öfke, korku, üzüntü, sevinç ve stres hem davranışlarımızı hem bedenimizi etkiler.

Bu altı temel, ayrı başlıklar gibi görünse de aslında günlük hayat içinde sürekli birlikte çalışır.

1.3. İtidal: Ölçüyü Bulmak

Sağlıklı yaşamın önemli kavramlarından biri **itidal**dir. İtidal, en sade anlamıyla **ölçülü olmak ve dengeyi bulmak** demektir.

Günlük hayatta çoğu zaman iki uç arasında yaşarız. Çok az uyumak da yorucudur, çok fazla uyumak da düzeni bozabilir. Hareketsizlik bedeni zorlayabilir; ama dinlenmeden sürekli zorlayıcı egzersiz yapmak da iyi olmayabilir. Çok az yemek kadar sürekli ve ölçsüz yemek de sorun oluşturabilir.

İtidal, “**herkese aynı miktar uygundur**” demek değildir. Tam tersine, kişinin kendi hayatında uygun ölçüyü bulması demektir. Çünkü herkesin yaşı, işi, yaşadığı yer, bedeni ve şartları aynı değildir.

Örneğin gün boyu masa başında çalışan biri ile sürekli ayakta duran birinin hareket ihtiyacı aynı değildir. Yazın ihtiyaç duyulan su miktarı ile kışınki aynı olmayabilir. Çocuk, yetişkin ve yaşlı bir insanın günlük ritmi de birbirinden farklıdır.

Bu nedenle kitap boyunca katı kurallar vermekten çok, okuyucunun kendi dengesini fark etmesine yardımcı olacağız. İtidal, kusursuz bir hayat kurmak değil; aşırılık ve eksiklik arasında daha uygun bir denge aramaktır.

1.4. Altı Temel Birbirini Nasıl Etkiler?

Hayatımızdaki bu altı alan birbirinden ayrı değildir. Çoğu zaman biri değiştiğinde diğerleri de etkilenir.

Örneğin kötü bir uyku, ertesi gün iştahı değiştirebilir. Daha yorgun ve gergin hissetmeye neden olabilir. Bu da hareket isteğini azaltabilir.

Hareketsiz bir gün geçirildiğinde kişi akşam daha huzursuz olabilir, sindirimi yavaşlayabilir ve gece uykusu etkilenebilir.

Yoğun stres yaşayan biri daha hızlı nefes alabilir, sofrada daha düzensiz davranabilir ya da bedeninin doğal ihtiyaçlarını erteleyebilir.

Kapalı ve havasız bir ortamda uzun süre kalan biri baş ağrısı, halsizlik veya dikkat dağınıklığı yaşayabilir. Bu da iş verimini, hareket isteğini ve genel ruh hâlini etkileyebilir.

Yani sağlıklı yaşam tek bir alana odaklanarak kurulmaz. Sadece “iyi beslenirsem yeter” ya da “spor yapıyorum, gerisi önemli değil” demek çoğu zaman eksik kalır.

Bu nedenle kitabın yapısı da bu anlayışa göre kuruldu. Önce her alanı ayrı ayrı anlayacağız. Sonra onların nasıl bir araya geldiğini göreceğiz. Böylece sağlığı parçalar hâlinde değil, **bir yaşam sistemi** olarak düşünmeye başlayacağız.

BUGÜN UYGULA: Bugün yalnızca altı alanı gözlemleyin: hava, sofrası, uyku, hareket, tuvalet düzeni ve duygular. Hemen değiştirmeye çalışmadan birini seçip not alın.

“Bugün bu altı alandan hangisi en çok dikkatimi çekti?”

Dilerseniz yalnızca birini seçip kısa bir not alın.



Bir alandaki küçük bir değişim,
diğer alanlara da yansiyabilir.

2. Altı Temelin Tarihî Yolculuğu

Ana soru: Bu altı yaşam alanı tarih içinde nasıl sistemleşti?

Bu bölüm bitince: Tıbb-ı Nebevî, İbn Sînâ'nın klasik tıp sistemi ve Osmanlı hekimliğinin aynı şey olmadığını ayırt edebilir; **Sitte-i Zaruriye** kavramını sade biçimde tanıyabilir; kadim bilgi ile günümüz sağlık bilgisinin farklı bilgi ve kanıt kaynaklarına dayandığını bilir.

2.1. Yaşam Düzeni Neden Tıbbın Konusu Oldu?

Bugün “sağlıklı yaşam” dediğimizde beslenme, uyku, hareket, stres ve çevre şartlarını birlikte düşünmek bize doğal gelir. Fakat bu düşüncenin kökleri oldukça eskidir.

Eski hekimler insanın yalnızca hastalandığı anla ilgilenmiyordu. Şu soruyu da soruyorlardı:

İnsan sağlıklı hâlini nasıl koruyabilir?

Çünkü hastalık ortaya çıkmadan önce de insanın hayatında her gün tekrarlanan bazı şartlar vardı: soluduğu hava, yediği yemek, içtiği su, uykusu, hareketi, dinlenmesi, duyguları ve bedeninin doğal boşaltım düzeni.

Bir insan günlerce kötü uyursa, sürekli ağır yemekler yerse, havasız bir yerde yaşarsa veya bedenini hiç hareket ettirmezse bunun kendisini etkilediğini fark etmek için modern laboratuvarlara sahip olması gerekmezdi. İnsanlar bu ilişkileri önce **gözlemleyerek** fark etti.

Kadim hekimlikte bu gözlemler zamanla sistemli bir yaşam düzeni anlayışına dönüştü. Orta Çağ İslam tıbbında çevre, beslenme, hareket, uyku, boşaltım ve ruhsal durum gibi alanlar sağlığın korunmasıyla ilişkilendirildi. Tarih araştırmaları, bu alanların daha eski Yunan tıp düşüncesindeki köklerden geliştiğini, İslam dünyasındaki hekimler tarafından yeniden ele alındığını ve zaman içinde “altı” başlıklı daha belirgin bir düzen hâline geldiğini gösterir.

Burada önemli bir nokta vardır:

Kadim hekimlerin insan bedenini açıklamak için kullandıkları mekanizmalar ile bugünkü fizyoloji bilgimiz aynı değildir. Fakat onların “**Günlük yaşam sağlığı etkiler**” şeklindeki temel gözlemi, sağlığı yalnızca hastalık tedavisinden ibaret görmediklerini gösterir.

Örneğin geçmişte bir hekim havayı mizaç ve hılt dengesi üzerinden açıklayabilirdi. Bugün ise hava kalitesini ince partiküller, gazlar, havalandırma ve solunum sistemi üzerinden inceliyoruz.

Konu aynıdır: **hava ve sağlık**.

Fakat açıklama biçimi ve kanıt yöntemi aynı değildir.

Bu ayrım, kitabın tamamında bize yol gösterecek.

2.2. Tıbb-I Nebevî’de Ortak Yaşam Temaları

İslam tarihinde sağlıkla ilgili bilgiler yalnızca hekimlerin yazdığı tıp kitaplarında bulunmaz. Kur’an, hadisler ve Hz. Muhammed’in uygulamalarıyla ilişkilendirilen sağlık konuları etrafında zamanla **Tıbb-ı Nebevî**, yani “Peygamber tıbbı” adı verilen ayrı bir literatür de oluşmuştur.

Bu literatürde beslenme, bazı yiyecek ve maddeler, temizlik, hastalıklar, salgınlar, bazı tedavi uygulamaları ve sağlıkla ilişkili davranışlar gibi farklı konular ele alınmıştır. Tıp tarihindeki kaynaklar, Tıbb-ı Nebevî eserlerinin Yunan-Arap tıp geleneğinde eğitim almış hekimlerin kitaplarından farklı bir eser türü olduğunu özellikle belirtir.

Bu nedenle iki önemli ayrımı baştan yapmak gerekir.

Tıbb-ı Nebevî, İbn Sînâ’nın tıp sistemi değildir.

Aynı şekilde:

Sitte-i Zaruriye de doğrudan “altı peygamberî sağlık kuralı” anlamına gelmez.

Bu gelenekler arasında beslenme, ölçülülük, temizlik veya insanın günlük hayatıyla ilgili ortak konular bulunabilir. Fakat ortak bir konudan söz etmeleri, aynı düşünce sistemine sahip oldukları anlamına gelmez.

Bunu günlük bir örnekle düşünelim.

Bir evde hem yemek kitabı hem sağlık kitabı bulunabilir. İkisinde de “su” kelimesinin geçmesi, iki kitabın aynı kitap olduğu anlamına gelmez.

Benzer şekilde İslam tarihindeki dinî sağlık literatürüyle klasik hekimlik literatürü bazı noktalarda kesişebilir; fakat kaynakları, amaçları ve açıklama biçimleri farklıdır.

Bu kitapta da Tıbb-ı Nebvî'den söz edildiğinde, bilgi **kendi dinî ve tarihî bağlamında** verilecektir. İbn Sînâ'dan veya klasik hekimlikten gelen bir görüş ise kendi kaynağıyla ele alınacaktır.

Böylece geçmişte birbirinden farklı olan gelenekleri bugün tek bir “kadim tıp” başlığı altında eritmemiş olacağız.

2.3. İbn Sînâ Ve Sağlığı Koruma Yaklaşımı

İbn Sînâ'nın 11. yüzyılda kaleme aldığı **El-Kânûn Fi't-Tıbb**, yani **Tıbbın Kanunu**, tıp tarihinin en etkili eserlerinden biridir.

Eser yalnızca hastalıkları ve ilaçları anlatmaz. İlk kitabının önemli bir bölümü insan bedeninin temel özellikleri, hastalıkların sebepleri ve **sağlığın korunması** ile ilgilidir. İbn Sînâ'nın yaklaşımında uygun beslenme, hava, hareket ve dinlenme, uyku, boşaltım ve kişinin ruhsal durumuyla ilişkili etkenler sağlık düzeninin parçaları olarak değerlendirilir. *Kanunda* koruyucu yaklaşımın ve günlük yaşam düzeninin önemli bir yer tuttuğu tıp tarihi kaynaklarında açıkça görülmektedir.

İbn Sînâ açısından hekimliğin görevlerinden biri yalnızca kaybedilen sağlığı geri kazandırmak değil, **mevcut sağlığı korumaktır**.

Bu düşünce kitabımız açısından önemlidir.

Çünkü “**sağlık**” böyle bakıldığında yalnızca hastane veya ilaç konusu olmaktan çıkar ve insanın günlük hayatına girer.

Ne yiyorsunuz?

Ne kadar hareket ediyorsunuz?

Nasıl uyuyorsunuz?

Yaşadığınız ortam nasıl?

Bedeninizin ihtiyaçlarını sürekli erteliyor musunuz?

Duygusal yükünüz günlük düzeninizi nasıl etkiliyor?

Bu soruların benzerleri klasik hekimliğin de ilgi alanındaydı.

Ancak burada tarihî bir inceliği korumamız gerekir.

Bugün sıkça “**Altı sağlık kuralını İbn Sînâ oluşturdu**” şeklinde çok kısa bir anlatımla karşılaşılabilir. Bu ifade konuyu gereğinden fazla basitleştirir. Altı

yaşam etkeni düşüncesinin daha eski tıp geleneklerinde kökleri vardır ve bunların tam olarak altı başlık hâlinde standartlaşması tarih içinde aşamalı biçimde gerçekleşmiştir. Araştırmacılar, İslam tıbbındaki metinlerde başlıkların ve isimlerin dönemlere göre değişebildiğini de belirtmektedir.

Bu nedenle daha doğru ifade şudur:

İbn Sînâ, sağlığın korunmasında yaşam düzenine büyük önem veren klasik hekimlik geleneğinin en etkili isimlerinden biridir ve El-Kânûn Fi't-Tıbb bu yaklaşımın sonraki yüzyıllara aktarılmasında çok önemli bir yere sahiptir.

2.4. Sitte-I Zaruriye ve Osmanlı Hekimliği

Bu kitabın altı ana bölümünün tarihî arka planını anlamak için bilmemiz gereken önemli ifadelerden biri **Esbâb-ı Sitte-i Zarûriyye**dir.

Kelimeleri sadeleştirirsek:

Esbâb = sebepler

Sitte = altı

Zarûriyye = zorunlu, gerekli

Yani kabaca:

“Sağlık üzerinde sürekli etkili olan altı gerekli sebep” diyebiliriz.

Kaynaklarda ifade ve sıralama küçük farklılıklar gösterebilse de temel alanlar şunlardır:

- ✓ **Hava**
- ✓ **Yeme ve içme**
- ✓ **Beden hareketi ve dinlenme**
- ✓ **Uyku ve uyanıklık**
- ✓ **Tutma ve boşaltma**
- ✓ **Ruhsal hareketler ve duygular**

Tıp tarihi çalışmalarında bunlar hava, yiyecek-içecek, hareket-dinlenme, uyku-uyanıklık, boşaltım-tutma ve insanın ruhsal/duygusal hâlleri şeklinde aktarılmaktadır.

Biz bu kitapta aynı konuları okuyucunun daha rahat takip edebilmesi için şu sırada ele alıyoruz:



Yani kitabımızdaki sıra, bütün tarihî metinlerdeki sıra ile birebir aynı olmak zorunda değildir. Önemli olan altı temel alanın anlamını korumaktır.

Neden “zorunlu” denilmişti?

Çünkü bunlar insanın hayatından bütünüyle çıkarabileceği şeyler değildir.

- ✓ İnsan havasız yaşayamaz.
- ✓ Yemek ve içmek zorundadır.
- ✓ Uyur ve uyanır.
- ✓ Hareket eder ve dinlenir.
- ✓ Bedeni bazı maddeleri tutar, bazılarını dışarı çıkarır.
- ✓ Duygusal durumlar yaşar.

Kadim hekim açısından mesele bunların olup olmaması değil, **nasıl ve hangi ölçüde gerçekleştiğidir.**

Burada yeniden **itidal**, yani ölçü ve denge fikrine dönüyoruz.

Klasik Osmanlı hekimliği de bu mirası devraldı. Osmanlı tıp metinlerinde **esbâb-ı sitte-i zarûriyye** açık biçimde karşımıza çıkar. Örneğin 17. yüzyıl hekimi Salih bin Nasrullah'ın eserini inceleyen çalışmalar, onun sağlık ve hastalık sebeplerini bu altı alan üzerinden ele aldığını ve eserinin bir bölümünü bu konuların düzenlenmesine ayırdığını göstermektedir.

15–17. yüzyıl Osmanlı tıp metinleri üzerine yapılan araştırmalar da havanın, yaşanılan yerin ve çevre şartlarının sağlığın korunması bağlamında ele alındığını ortaya koymaktadır.

Osmanlı tıp tarihçileri de klasik Osmanlı hekimlerinin sağlığın korunmasına önem verdiğini ve bu yaşam alanlarını **esbâb-ı sitte-i zarûriye** başlığı altında değerlendirdiğini belirtmektedir.

Bu nedenle kitabımızdaki altı temel, modern dönemde rastgele yan yana getirilmiş altı başlık değildir. Arkasında uzun bir tarihî sağlık düzeni geleneği vardır.

Fakat bu noktadan:

“Öyleyse eski kaynaklardaki bütün uygulamalar bugün de doğrudur.”

sonucunu çıkarmamalıyız.

Örneğin bazı klasik metinlerde boşaltım konusu kapsamında kan alma, kusturma, müshil veya lavman gibi uygulamalar da yer alabilir.

Bunların tarihî bir tıp sisteminde bulunması, günümüzde herkes için uygulanmaları gerektiği anlamına gelmez.

Bizim yapacağımız şey, önce **geçmişin ne söylediğini doğru anlamak**, sonra bugünkü bilgiyle ayrıca değerlendirmektir.

2.5. Kadim Bilgi İle Günümüz Bilgisini Birlikte Okumak

Bu kitabın en önemli kurallarından biri şudur:

Geçmiş ile bugünü konuşturacağız; fakat birbirine karıştırmayacağız.

Kadim bir hekim:

“Uyku önemlidir.” diyebilir.

Bugünkü uyku araştırmaları da uykunun insan sağlığında önemli olduğunu gösterebilir.

Bu iki sonuç birbirine benzeyebilir. Fakat buradan kadim hekimin uykuyu açıklarken kullandığı bütün fizyolojik görüşlerin modern bilim tarafından doğrulandığı sonucu çıkmaz.

Aynı durum beslenme, hareket, hava ve duygular için de geçerlidir.

Bir başka örnek:

Kadim hekimler yaşanılan yerin havasının sağlığı etkileyebileceğini düşünüyordu. Günümüzde de hava kirliliğinin sağlık üzerindeki etkilerini araştırıyoruz.

Burada bir **kesişim** vardır:

Havanın sağlık için önemli olması.

Ama kullanılan açıklama sistemi farklıdır.

Klasik hekimlik bunu mizaç, nitelikler ve dönemin beden anlayışı üzerinden açıklayabilir.

Modern araştırmalar ise partikül maddeler, gazlar, akciğerler, kalp-damar sistemi, ölçüm cihazları, epidemiyolojik çalışmalar ve laboratuvar verileri üzerinden inceler.

İşte bu kitapta kullanacağımız yöntem budur:

Kadim bilgi → Ne söylendiğini doğru anlayacağız.

Günümüz bilgisi → Bugün ne bildiğimizi ayrıca inceleyeceğiz.

Kesişim → Aynı noktaya işaret ettikleri yerleri göstereceğiz.

Fark → Açıklamaları veya kanıtları farklıysa bunu gizlemeyeceğiz.

Bu yaklaşım iki uçtan da kaçınmamıza yardımcı olur.

Birinci uç:

“Eskiden söylenen her şey doğrudur.”

İkinci uç:

“Eski olduğu için hiçbir değeri yoktur.”

İkisi de sağlıklı bir okuma biçimi değildir.

Kadim metinler bize insanların sağlık, çevre ve yaşam düzeni konusunda yüzyıllar boyunca nasıl düşündüğünü gösterir. Bazı gözlemleri bugün de anlamlı bulunabilir. Bazı açıklamaları ise döneminin bilgi sınırları içinde kalmıştır.

Günümüz tıbbı da farklı bir bilgi üretme yöntemine sahiptir. Ölçüm, deney, klinik çalışma, epidemiyoloji, istatistik ve sürekli yeni verilerle görüşlerin yeniden değerlendirilmesi bu yöntemin parçalarıdır.

Bu nedenle kitap boyunca bir tarihî görüşü **“İbn Sinâ söyledi, demek ki bilimsel olarak kanıtlanmıştır”** şeklinde sunmayacağız.

Aynı şekilde tarihî bir fikri yalnızca modern terimlerle yeniden adlandırıp iki sistemi aynı şeymiş gibi göstermeyeceğiz.

Bunun yerine okuyucuya daha kullanışlı bir soru soracağız:

“Bu bilgi nereden geliyor, ne söylüyor ve bugün bunun hakkında ne biliyoruz?”

Bu üç soruyu ayırabildiğimizde geçmişten yararlanabilir, günümüz bilgisini kullanabilir ve ikisini de kendi yerinde değerlendirebiliriz.

KADİM KAYNAKLARDA: Bu kitapta tarihî bir görüş aktarılırken mümkün olduğunca **hangi kaynağa veya hangi döneme ait olduğu** belirtilecektir.

Tıbb-ı Nebevî, İbn Sînâ’nın klasik tıp sistemi ve Osmanlı hekimliği birbirinin farklı adları değildir.

Aralarında etkileşimler, ortak konular ve tarih içinde kesişmeler bulunabilir; ancak her biri kendi kaynakları ve bağlamı içinde ele alınmalıdır.

Benzer şekilde, **Esbâb-ı Sitte-i Zarûriyye** tarih içinde gelişmiş bir klasik hekimlik çerçevesidir. Altı yaşam alanının İbn Sînâ’nın eserlerinde önemli bir yeri bulunmakla birlikte, bu sistemi yalnızca tek bir kişiye bağlamak yerine daha uzun bir tıp geleneğinin parçası olarak görmek daha doğru olacaktır.

BİR DAKİKADA ÖZET

- ✓ Eski hekimlikte sağlığı korumak, hastalığı tedavi etmek kadar önemli bir konuydu.
- ✓ Tıbb-ı Nebevî ile İbn Sînâ’nın klasik tıp sistemi aynı gelenek değildir.
- ✓ Sitte-i Zaruriye; hava, yeme-içme, hareket-dinlenme, uyku-uyanıklık, tutma-boşaltma ve duygusal/ruhsal durumlarla ilişkili altı yaşam alanını kapsayan tarihî bir sağlık çerçevesidir.
- ✓ Bu yaklaşım Osmanlı tıp eserlerinde de açık biçimde kullanılmıştır.
- ✓ Kadim bir görüşün günümüz bilgisiyle benzerlik göstermesi, aynı mekanizmaya veya aynı kanıt düzeyine sahip olduğu anlamına gelmez.

Altı Temelin Tarihî Yolculuğu

Benzer yaşam alanları tarih içinde farklı geleneklerde ele alındı; ancak aynı sistem değildir.



Aynı konu başlıklarının bulunması, sistemlerin aynı olduğu anlamına gelmez.

Bu kitapta Tıbb-ı Nebevî, İbn Sînâ'nın klasik tıp sistemi ve Osmanlı hekimliği birbirine karıştırılmadan ele alınır.



SEYRİ ŞİFA

Kadim İlimlerle Şifaya Yolculuk

SAĞLIKLI YAŞAMIN 6 TEMELİ

Bu kitap, sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez altı temel alanını sade, anlaşılır ve uygulanabilir bir dille ele alır. Hava, yeme-içme, uyku, hareket-dinlenme, tutma-boşaltma ve duygular, insan bedeninin doğal dengesi için birlikte çalışır.

İbn Sînâ ve klasik hekimlik geleneğinden gelen kadim bilgiler, günümüz sağlık anlayışıyla birlikte değerlendirilerek günlük yaşama uyarlanır. Mizaç ilmi ise kişisel farklılıklarımızı, yaşam şartlarımızı ve çevremizi anlamamıza yardımcı olan önemli bir anahtar olarak bu çalışmanın merkezinde yer alır.

Uzun ve karmaşık teoriler yerine, pratik öneriler, günlük uygulamalar, kontrol listeleri, görseller ve örneklerle desteklenen bu rehber; okuyucunun kendi sağlığını daha iyi anlamasına ve hayatına küçük ama etkili adımlar katmasına yardımcı olur.

BU KİTAPTA NELER BULACAKSINIZ?



HAVA

Soluduğumuz havanın kalitesi, mevsimler, iklim ve yaşam alanlarımızın sağlığını etkiler.



YEME-İÇME

Besinlerin özellikleri, öğün düzeni, sindirim ve mizaca uyumlu beslenme önerileri.



UYKU

Uyku düzeni, biyolojik ritim, uykusuzluk ve kaliteli uykunun temel ilkeleri.



HAREKET-DİNLENME

Günlük hareketin gücü, doğru dinlenme ve beden dengesini koruma yolları.



TUTMA-BOŞALTMA

Bedenin doğal işleyişi, düzenli boşaltım ve sağlıklı alışkanlıkların önemi.



DUYGULAR

Duyguların beden üzerindeki etkisi, ruh sağlığı ve duygusal dengenin korunması.

KADİM BİLGİ + GÜNÜMÜZ BİLGİSİ

Kadim kaynakların derinliği ile günümüz sağlık bilgisinin açıklığı bir araya getirilerek, etik sorumluluk bilinciyle hazırlanmış bütüncül bir yaşam rehberi sunuluyor.

- ✓ Mizaç ilmi ile kendini ve çevreni daha iyi tanı
- ✓ Günlük uygulamalarla sağlığını destekle
- ✓ Yanlış inanışları ve bilimsel verileri birlikte değerlendir
- ✓ Her yaşa ve her mevsime uygun öneriler bul
- ✓ Kendini gözlemlerle, farkındalığını artır

Yazarlar: Seyri Şifa Kurucuları
Murat COŞKUN ve Filiz KAPLAN
Farkındalıkla yaşa, dengeyle şifaya yaklaş.



www.seyrisifa.com

ISBN 978-625-90910-0-6



9 786259 091006