

Yürümek sanıldığı kadar basit mi?

Yürümek Basit Bir Hareket Değildir

Yürümek, dışarıdan bakıldığında çok basit görünen; fakat insan vücudunda son derece karmaşık bir koordinasyonla gerçekleşen harika bir fiildir. Bir adım atabilmek için beyin, sinir sistemi, kaslar, kemikler, eklemler, denge organları, kalp ve solunum sistemi birlikte çalışır. Bu sistemlerden biri görevini aksatsa, insanın düzgün yürümesi zorlaşır.

Komut Beyinden Gelir

Yürüyüş önce beyinde başlar. İnsan yürümeye niyet ettiğinde beyin, özellikle motor korteks vasıtasıyla kaslara hareket emri gönderir. Beyincik ve beyin sapı ise bu hareketin dengeli, uyumlu ve kontrollü şekilde yapılmasına yardım eder. Yani yürümek sadece bacakların işi değildir; beyin her an bu hareketi idare eder.

Kaslar Sırayla Çalışır

Bir adım atılırken bacak kasları gelişigüzel değil, belli bir düzen içinde kasılıp gevşer. Kalça kasları, uyluk kasları, diz çevresindeki kaslar ve baldır kasları birlikte çalışır. Bir bacak ileri doğru hareket ederken, diğer bacak vücudu taşır. Sonra görev değişir ve bu hareket peş peşe devam eder.

Ayak Yere Kontrollü Basar

Yürürken ayak önce topukla yere temas eder, sonra taban yere yayılır ve en son parmak uçlarıyla yerden itiş yapılır. Bu sırada diz, kalça ve ayak bileği uyum içinde hareket eder. Böylece vücut hem ileri taşınır hem de düşmeden dengede tutulur.

Denge Her An Korunur

Yürüyüş sırasında vücut her an dengesini yeniden ayarlar. İç kulaktaki denge sistemi, kas ve eklemlerden gelen bilgiler, gözlerin çevreyi algılaması ve beynin yaptığı değerlendirmeler birlikte çalışır. İnsan farkında olmasa da beyin, "Vücut nerede duruyor, ağırlık hangi ayakta, düşme tehlikesi var mı?" gibi hesapları her an yapar.

Sinir Sistemi Sürekli Kontrol Eder

Merkezi sinir sistemi, yürüyüş boyunca kaslardan, eklemlerden ve denge organlarından sürekli bilgi alır. Buna göre kasların ne kadar kasılacağı, adımın ne kadar uzun olacağı, vücudun nasıl dik tutulacağı ayarlanır. Demek yürümek, sadece bir emir vermek değil; her an kontrol etmek, düzeltmek ve dengelemektir.

Kalp ve Solunum da Devrededir

Yürürken kasların enerjiye ve oksijene ihtiyacı artar. Kalp, oksijen taşıyan kanı kaslara gönderir. Akciğerler daha fazla oksijen alır. Yürüyüş hızlandıkça kalp atışı ve solunum da hızlanır. Böylece hareket için gereken enerji sağlanır.

İnsan Bu Fiile Sahip Çıkabilir mi?

Şimdi düşünelim: İnsan bu kadar karmaşık, hassas ve çok yönlü bir fiile gerçekten sahiplik iddiasında bulunabilir mi? “Ben yürüyorum.” derken, acaba yürümek için gereken sinir sistemini kendisi mi kurmuştur? Kaslarını kendisi mi yaratmıştır? Denge merkezini kendisi mi ayarlamıştır? Kalbine kan pompalama emrini kendisi mi vermektedir? Akciğerlerini, eklemlerini, kemiklerini, reflekslerini ve beyindeki komuta merkezlerini kendisi mi idare etmektedir?

Fiilin Hakiki Sahibi

İnsan yürümeyi ister; fakat yürüme fiilini bütün şartlarıyla yaratan Allah’tır. Kulun iradesi vardır, tercih eder, adım atmaya yönelir; fakat o adımı meydana getiren kudret, vücudu çalıştıran sistem, kaslara kuvvet veren hayat, dengeyi sağlayan hikmet Allah’a aittir. İnsan fiilin sahibi değil, fiile mazhar olan bir kuldur. Fiilin hakiki faili ise Allah’tır.

Ayetin Hakikati

Nitekim Rabbimiz şöyle buyurur:

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ وَمَا تَعْمَلُونَ

“Allah sizi de yaptıklarınızı da yaratmıştır.”

Sâffât Suresi, 37/96

Bu ayet, insanın hem kendisinin hem de fiillerinin Allah’ın yaratmasıyla meydana geldiğini bildirir. İnsan ister, Allah yaratır. İnsan yönelir, Allah kudretiyle neticeyi var eder. İnsan yürümeye niyet eder, fakat yürüyüş fiilini bütün sebepleriyle yaratan Allah’tır.