

Sağlıklı Ve Uzun Yaşamın Altın Anahtarı

— safdeha · 06 Temmuz 2021

Bir ayağı kesilmiş sigara tiryakisine soruyorlar, hala elinde sigara, “Bak diğer bacağını da kaybedersin!” diyene, “Ulan içiyorum, öbürünü de kessinler...” Hani halini görüpte acıyan kişi, pes diyor... “Ne halin varsa gör, kendi düşen ağlamaz!”

Trafik, iş, görülmedik bir kazayı yaşayan kişi, ayağını kaybedeceksin diyen doktora, “Kesmeden tedavi edemez misiniz? Hiç mi yok çaresi...” Doktor susar, yapacağını yapmıştır, o da çaresizdir... İşin doğrusu da bu gerçekçi yaklaşımdır. Kim bir uzvunun kesilmesini yahut kaybetmeyi ister ki!

İslamda vücudu korumak, namaz kılmak kadar farzdır. Vücudunu nerede kullandın, ona nasıl davrandın sorularına muhatap olacağız. Eğer yalan söylersek, uzvumuz dillenecek ve doğruyu söyleyecek.

Ne yürürken, ne konuşurken, ne yerken, ne fikir yürütürken, ne nefes alırken, ne çalışırken... Zorlamayacağız da. Bu eyleme muhatap uzvumuza merhamet edeceğiz. Ona anne şefkati göstereceğiz. Bedenen yaptıklarımızla bir yarışmaya çevrilmiş eylemlerden uzak duracağız. Elbette tembellikte etmeyeceğiz. Her uzvumuzun yapması gerekenlerini unutturmayacağız. İşleyen demir parıldır misali... Sürülmeyen toprağın bozkıra dönüşmesi gibi... İşlenecek de.

Emekli olan kişiler, ah puf ederek herkesten hizmet beklerler...Hiç bir iş yapmayı düşünmezler. Hayattan zevk almazlar. Heyecan duygusunu yitirmek en doğal görüntüleridir. Bu yüzden sağlığını yitirir, tedavi edilmeyen hastalıklara maruz kalır, en kısa zamanda da ölürlür. Hangi yaşta olursak olalım, bedenimiz çalışmak ve hareket etmek zorundadır.

Sumo güreççisi gibi aşırı kilolu kişiler üzerinde yapılan deneylerde, kalp krizi riskinin çok az olduğu kanıtlanmıştır. Bunu nedeni ise, kişi aşırı kilolu bile olsa, hareket etmesinin bu riskten kurtardığını göstermiştir. Kişi zayıf olmuş yahut kilolu olmuş fark etmiyor. Kişiyi farklı kılan yaşamında ki hareket zenginliğidir. Artık öyle bilinçlendik ki, kişi engelli bile olsa, yüzüyor, koşuyor, futbol yahut basketbol oynuyor... Yaşamında heyecan artarken, sağlığını da koruyorlar. Bir işe yarayacak işleri yaparak kendilerini yaşamın zenginliği içinde bulmaktadırlar.

Bir hadiste, “ Yaşlansak bile kimseye muhtaç olmamaya çaba gösteren ve kendi işimizi kendimiz yapmamız!” gerekliliğine dikkat çekilmiştir. Sonuç olarak, mutlaka hareket etmeliyiz, yaptığımız hareketliliği de abartmamalıyız. Bedenimiz bizim ve ona gerektiği gibi merhamet etmeliyiz. Eğer biz kendimize merhamet etmezsek, başkası da bize asla merhamet etmez. Sağlıklı ve uzun bir yaşamın altın anahtarı, “Hareketir...”

Saffet Kuramaz