

# Sağlık Büyük Zenginlik

– MESUT ÇİFTÇİ · 16 Ağustos 2024



Hastalık, bedenin sessiz bir isyanı, düzenli ritminin bozulmasıdır. Bir fırtına, bir deprem, bir yangın gibi ansızın hayatımıza dalar ve her şeyi altüst eder. Sağlıklı günlerimizde bedenimiz, karmaşık bir makine gibi kusursuz bir şekilde çalışır. Ancak hastalıkla birlikte bu makinede çarklar takılır, pistonlar yavaşlar, denge bozulur. Bilimsel bakış açısıyla hastalık, bir organizmanın normal işleyişindeki bozulma olarak tanımlanır. Patojenler, genetik mutasyonlar veya çevresel faktörler bu bozulmaya neden olabilir. Ancak hastalık sadece biyolojik bir olgu değildir. Aynı zamanda psikolojik, sosyal ve hatta ruhsal bir deneyimdir.

Hastalık, bedenimizle kurduğumuz ilişkiyi derinden sarsar. Sağlıklıyken bedenimizi çoğu zaman görmezden gelir, onun varlığını ancak acıkınca veya yorulunca hissederiz. Ancak hastalıkla birlikte bedenimiz, varlığını tüm benliğimizle hissettiğimiz bir merkez haline gelir. Ateşimiz yükseldiğinde, eklemlerimiz ağrıdığına, nefes almakta zorlandığımızda, bedenimizle kurduğumuz ilişki tamamen değişir. Hastalık, aynı zamanda bir yalnızlık deneyimidir. En sevdiğimiz insanlarla çevrili olsak bile, hastalık bizi bir adaya sürgüne gönderirmiş gibi hissederiz. Kendi bedenimizde hapsolmuş, dış dünyadan kopuk bir halde yaşarız. Bu yalnızlık, bazen fiziksel izolasyondan, bazen de hastalığın getirdiği farklılık hissiyatından kaynaklanır.

Hastalık, aynı zamanda bir dönüşüm sürecidir. Bedenimiz hastalıkla mücadele ederken, aynı zamanda iç dünyamızda da büyük değişimler yaşanır. Değerlerimiz, önceliklerimiz, hayata bakış açımız değişebilir. Hastalık, bizi hayatın kıymetini daha iyi anlamaya, küçük şeylere sevinmeye ve insan ilişkilerimize daha fazla değer vermeye itebilir. Hastalık, bir varoluş sorgulamasıdır. "Neden ben?", "Neden şimdi?", "Bundan

sonra ne olacak?" gibi sorular zihnimizi işgal eder. Bu soruların cevaplarını bulmak kolay değildir. Ancak hastalık, hayatın anlamı üzerine derin düşünmeye ve kendimizi daha iyi tanımaya bir fırsat sunar. Hastalık, aynı zamanda bir şiiirdir. Ateşin yakıcı sıcaklığı, öksürüğün kesik kesik sesi, yorgunluğun ağırlığı, hastalığın şiiirsel dilini oluşturur. Hastalık, hayatın güzelliklerini ve zorluklarını aynı anda içinde barındıran karmaşık bir duygusal deneyimdir. Hastalığın, insan ruhunda bıraktığı derin izler vardır. Sağlık, yaşamın kollarında savrulan bir yaprak gibi, bazen farkına varılmadan, hafifçe esen bir rüzgarla akıp gider. Ne var ki, insan bu hafifliği ancak hastalık denilen o ağır, soğuk gerçeklikle karşılaştığında hisseder; adeta bir tokat gibi yüzüne çarpar bu farkındalık. Hasta olmak, sadece bedeni değil, ruhu da bir dönüşüme zorlar. Her şeyin ne kadar kırılgan, ne kadar geçici olduğunu bir kez daha hatırlatır insana. Bir zamanlar, sokaklarda özgürce dolaşmanın, parkta hafif bir yürüyüş yapmanın, hatta markete gitmenin bile birer nimet olduğunu hiç düşünmeden yaşamışızdır. Oysa şimdi, yatağa bağlı kalmış bir bedenin içindeyken, dışarıda akıp giden hayatı pencereden izlerken, her bir adımın ne kadar değerli olduğunu fark ederiz. Sağlık, insanın en büyük hazinesi, en zengin kaynağıdır; o kadar ki, ona sahipken bile değerini anlamayız.

Hasta olduğunda insan, her bir uzvunun, her bir organının kıymetini daha iyi anlar. Ellerin sıcak bir fincanı tutabildiği, ayaklarının yere sağlam bastığı, gözlerinin ışığa duyarlı olduğu her anın, paha biçilmez bir lütuf olduğunu keşfeder. Hastalık, insana hayatın basit görünen tüm bu güzelliklerinin aslında ne kadar büyük birer nimet olduğunu öğretir. Zamanında sağlıklıyken göz ardı ettiğimiz her şey, hasta olunca gözlerimizin önünde canlanır. Belki bir zamanlar boş gezenin boş kalfası diye nitelendirilen yürüyüşler, şimdi özlemlerle hatırladığımız anılara dönüşür. Sağlık, insanın kendi başına var olabilme yeteneğidir. Hiç kimseye muhtaç olmadan, özgürce hareket edebilme, kendi ihtiyaçlarını giderebilme gücüdür. Bu, hiçbir zenginliğin karşılayamayacağı, hiçbir servetin satın alamayacağı bir özgürlüktür. İnsanın hayatta sahip olduğu her şey, nihayetinde sağlığına bağlıdır. Hasta bir bedenin içinde, hiçbir servetin anlamı kalmaz. Çünkü sağlık olmadan, dünyanın en büyük saraylarında bile yaşasanız, o sarayın duvarları üzerinize çöküyor gibi hissedilir. Sağlık, insanın yaşamını kendi elleriyle şekillendirebilmesidir. O eller zayıfladığında, o ayaklar yürüyemez olduğunda, insanın en büyük zenginliği olan özgürlük de yok olur. Hastalık, bir uyarıdır aslında; hayatın ne kadar kısa ve kırılgan olduğunu hatırlatan, insana sahip olduklarının kıymetini yeniden düşündüren bir uyarı. Sağlıklıyken bize sıradan gelen, günlük yaşamımızın bir parçası haline gelen her bir anı, her bir hareketi, bir lütuf olarak görmek gerekir. Çünkü bir gün, onları kaybetme ihtimalimizle yüzleşmek zorunda kalabiliriz.

İnsanın en derinlerinde, en içsel katmanlarında bir hazinenin uzanması ki bu hazine, dünya nimetlerinden daha değerli, ömür katan bir cevherdir: Sağlık. Ruhun bedene verebilir, yaşadığı nabzını attırır. Sağlıklı bir beden, ruhun özgürlüğüdür. Böyle özgürlük insan, ufuklara yelken açar, hayallerin peşinde koşar. Ancak sağlığın gölgesi düştüğünde, engin ufuklar bir anda kapanır, hayaller yarım kalır. Sağlık, insanın dünyaya tutunduğu ince bir dal gibidir. Bu dal sağlam olduğu sürece, insanın hayatının akışında devam eder; dal kırıldığında, insanın varoluşunun derinliklerine doğru çekilir.

Dünya, bütünüyle göz kamaştırıcıdır; fakat bu genelliğin, insanın kendi varlığı, kendi sağlığının kalması. Sağlık, varlığın özü, yaşamın özü. Onsuz, dünyanın bütün nimetleri bile insanın ruhunu doyuramaz. Çünkü insan, sağlıklı olduğu süre boyunca her şeyden önce kendi iç huzurunu, kendi içsel zenginliğini

keşfeder ve ancak sağlık yerinde olduğunda, bu zenginlik dünya ile paylaşılabilir, hayatın tadını çıkarabilir. Her gün, sağlığın bize sunduğu enerji ile uyanırız; bu enerji, ruhumuzu sarar, düşüncelerimizi aydınlatır. Sağlığın, ritminin, ruhunun melodisidir. İnsan bu melodiyi kaybettiğinde, dünyanın tüm güzellikleri bile birer yansımadan ibaret kalır. Yaşamın gerçeği, varlığın anlamı, sağlığın ince dokusuyla örülüdür ve bu dokuyu korumak, onu yüceltmek, insanın en büyük sorumluluğudur.

Sağlıklı bir bedene ve ruha sahip olmak, evrenin sunduğu en büyük özgürlüktür. Bu hürmet, bizi hayata bağlayan, dünyayı keşfetmemizi sağlayan bir köprü gibidir. Bu köprü sağlam olduğu sürece yaşamın tadını çıkarır, onun değerini biliriz. Ancak bu köprü zayıflarsa, en güçlü arzular bile bir anının parçaları geçemez. İşte bu yüzden insanın en büyük zenginliği, en büyük faydası, sağlığıdır. Dünya nimetleri, ancak sağlıkla değer kazanır; Hayatın anlamını, sağlıkla bulabilir. Sağlık, insanın yaşadığı en derin, en kutsal bağıdır. Bu bağ, varlığımızı anlamlı kılan, hayatın onun anlık bizi hayata bağlı yegâne güçtür ve ancak bu bağ sıkı sıkıya tutduğumuz süre boyunca, dünyamıza tüm güzelliklerini sunar, yaşamın tüm gücüyle kucaklar.

Sağlık, insanın en büyük hazinesi, en değerli mirasıdır. Tıpkı bir ağacın kökleri gibi, hayatın tüm dallarını besleyen, büyüten ve ayakta tutan yegâne kaynaktır. Sağlıklı bir beden, zihin ve ruh, insanın dünyaya açılan penceresidir. Bu pencereden baktığımızda hayatın tüm renklerini, güzelliklerini ve anlamlarını görebiliriz. Ancak ne yazık ki, sağlıklı olmanın kıymetini ancak hastalık anında anlıyoruz. Sağlıklıyken, bedenimizin kusursuz işleyişine o kadar alışırız ki, varlığını çoğu zaman fark etmeyiz. Tıpkı havanın varlığını ancak nefes alamadığımızda anladığımız gibi. Sağlık, tıpkı temiz hava gibi, varlığını ancak yokluğunda hissedilen bir nimettir. Dünya, insanlara sunduğu nimetlerle doludur. Lüks evler, pahalı arabalar, bol miktarda para... İnsanlar bu nimetlerin peşinde koşturur, onlara sahip olmak için gece gündüz çalışır. Ancak tüm bu maddi zenginlikler, sağlık olmadığı sürece hiçbir anlam ifade etmez. Bir düşünsenize, dünyanın en zengin adamı olsanız bile, hasta yatağında yatıp, yaşamın tadını çıkaramıyorsanız, bu zenginliğin ne anlamı kalır? Sağlık, insanın hayatı doyusuya yaşamasını sağlayan en önemli faktördür. Sağlıklı bir insan, sevdikleriyle vakit geçirebilir, hobilerini yapabilir, yeni şeyler öğrenebilir ve hayallerinin peşinden gidebilir. Sağlık, insanın özgürlüğüdür. Sağlıklı bir insan, istediği her şeyi yapabilir, istediği yere gidebilir. Sağlık, aynı zamanda insanın en büyük gücüdür. Sağlıklı bir beden, zorluklara karşı direnç göstermeyi, engelleri aşmayı ve hayata tutunmayı sağlar. Sağlıklı bir zihin ise, olumsuz düşünceleri yenmeyi, stresle başa çıkmayı ve hayata pozitif bir bakış açısıyla bakmayı sağlar. İnsan sağlıklıyken, yürüyebilmenin, koşabilmenin, hatta boş boş gezmenin bile ne kadar büyük bir nimet olduğunu fark etmez. Oysa bu basit eylemler bile, insanın en büyük zenginliğidir. Hastalıkla gelen farkındalık, bu zenginliğin değerini bilmemizi sağlar. Her sabah gözlerimizi açtığımızda, sahip olduğumuz sağlığın kıymetini bilmek, ona şükretmek gerekir. Çünkü sağlık, hayatta sahip olduğumuz en büyük lütuftur. Onu kaybetmeden önce anlamak, hayatı daha dolu dolu yaşamamıza olanak tanır. Tüm okuyuculara sağlıklı günler dilerim.