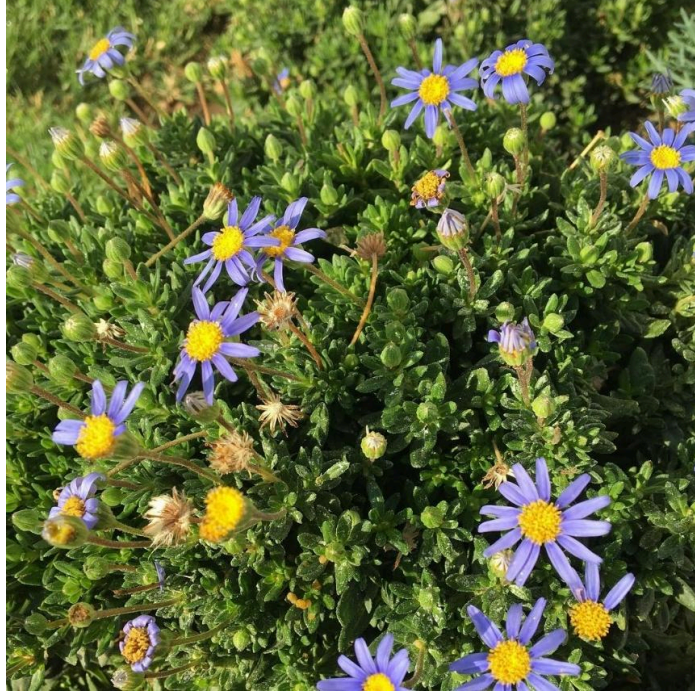


Obezite Günlüğü 3

– MESUT ÇİFTÇİ · 29 Mayıs 2024



Sabahın ilk ışıkları, pencerenin ardından içeriye süzülürken, ruhumda bir uyanış hissettim. Bu sabah kilo verme maceramın ikinci gününe açtım gözlerimi. Sanki yıllardır derin bir uykuda olan bedenim, şimdi uyanışın ilk tatlı sancılarını yaşıyordu. Bugün, kilo verme yolculuğumun ikinci günüydü şimdiden kendimi daha hafif hissetmeye başlamıştım. Tabii, bu his sadece zihinsel bir hafiflik olabilir, ama bir yerden başlamak gerek, öyle değil mi? Ancak bu yolculuk, sadece bedenimi hafifletmekle kalmayacak, aynı zamanda ruhuma da kanatlar takacaktı.

Sabah uyandığımda, aynadaki yansımayla göz göze geldim. 126 kilo ve 184 cm boyuyla kocaman bir dağ gibi duruyorum. Eskiden bu yansımaya bakmak bile canımı acıtır. Ama bugün, içinde bir umut ışığı taşıyan, biraz daha kararlı bir yüz gördüm. Belki de bu yeni rutinimden kaynaklanıyordur. Dün akşam hiç yemek yemedim. Geceleyin oluşan mide guruldalarını saymazsak oldukça rahat bir gece geçirdim.

Günlük ritüelime başladım; çayımın buharı havada dans ederken, kaşığımda yavaşça eriyen şekere veda ettim. Şeker, yıllardır hayatımın bir parçası olmuştu, ama şimdi bir dosttan ayrılır gibi vedalaşıyordum onunla. Çayımın tadı, belki biraz eksikti ama doğanın saf ve berrak tadını hissediyordum artık. Bu basit ritüel, hayatımdaki küçük ama önemli bir değişimin sembolüydü.

Bu devrimi dün gerçekleştirdim: Çay ve kahveme şeker atmaya bıraktım. Uzun zamandır vazgeçilmezim olan o beyaz zehri içeceklerime karıştırmamak zannettiğim kadar zor olmadı. İlk başta tatsız geldi, ama

dilim yavaş yavaş alıyor. Bugün de kahvaltıda aynı rutini devam ettirdim. Sıcak çayımın yanına ekmek koymadım. Kahvaltı masasındaki ekmek dilimlerine bakışım bile farklıydı artık. Onlar, geçmişteki alışkanlıklarımın birer temsilcisiydi. Her lokması, bir ağırlık gibi mideme çöken ekmek dilimlerini yemeyi bırakmıştım. Ekmek, her ne kadar eski bir dost gibi görünse de, artık özgürlüğümü kısıtlayan bir pranga olarak görüyordum onu. Şimdi, taze meyveler ve sebzelerle süslenmiş bir kahvaltı, bana yeni bir hayatın kapılarını aralıyordu. Bunun yerine, peynir ve domatesle dolu bir tabak hazırladım. Ekmeksiz hayat, amatör bir yazara zor gelir diye düşünmüştüm, ama aslında yazmaya devam ettikçe beynimin daha berrak çalıştığını fark ettim. Belki de şekerin ve beyaz ekmeğin verdiği ağırlıktan kurtulmam beynimi de hafifletmiştir. Zihnimi berraklaştırmıştır.

Sabah yürüyüşüm ise ayrı bir maceraydı. Günün en güzel kısmıydı bir de yürüyüşe çıkmak. Gözümü karartıp spor ayakkabılarımı giydim ve dışarı çıktım. Baharın serin esintisi yüzümü okşarken, adımlarımı attım. Başlangıçta biraz zorlandım. Kilolarımın her birini adeta taşıyordum. Ama her adımda içimde büyüyen bir kararlılık vardı. Sokaklar sessizdi, kuşların civıltısı eşlik ediyordu bana ve kumru kuşlarının ötüşleri. Adımlarım, yavaş yavaş ağırdan hafife doğru evriliyordu. Her adımda, bedenimin zayıflayan yükünü hissediyordum. Ayaklarımın altında ezilen çakıl taşları, sanki bana eski alışkanlıklarımı ve fazla kilolarımı bırakmam gerektiğini fısıldıyordu. Her adım, gelecekteki hafifliğin bir müjdecisiydi. Doğa, bana kucak açmıştı ve ben, onun içinde kaybolarak kendimi yeniden buluyordum. Adım adım ilerledikçe bedenimle barış yaptığımı hissettim. Her ter damlası, vücudumun içindeki ağırlıklardan bir parçayı daha atıyordu sanki. Yürüyüşüm sırasında, gökyüzündeki bulutların şekilleriyle oynadım. Her biri, hayatımın farklı bir anısını hatırlatıyordu bana. Bulutlar, tıpkı benim gibi değişim içindeydi. Onların arasından süzülen güneş ışıkları, kalbime umut ışıkları saçıyordu. Doğa, bana bir kez daha öğretmenlik yapıyordu; değişim, zaman alır ama her adım, bizi hedefimize biraz daha yaklaştırır.

Yürüyüşüm sona erdiğinde, biraz yorgun ama inanılmaz mutlu hissettim. Bu iki gün, bana ne kadar güçlü olabileceğimi gösterdi. Belki büyük bir değişim daha çok yol almayı gerektiriyor, ama ben bu yolda yürümeye hazır hissediyorum. Bugün attığım her adım, yarın için bir umut. Gün içinde de belirli aralıklarda kendime yürüyüş planları hazırladım.

Bugün, belki sadece ikinci gün olabilir ama bu iki gün, bana bir ömür boyu unutulmayacak dersler verdi. Her küçük değişiklik, hayatımızda büyük farklar yaratabilir. Çayımın şekerini, hayatımdan ekmeği çıkararak, kendime yeni bir başlangıç yapma şansı verdim. Her adım, yeni bir başlangıçtı ve bu yolculukta, hem bedenim hem de ruhum hafifleyerek ilerliyordu.

Kilo verme maceramın bu ikinci gününde, hayatımın ritmini yeniden keşfettim. Bedenimdeki her fazla kilo, aslında ruhumda da bir yükmiş. Şimdi, bu yükleri birer birer atarken, hem bedenimde hem de ruhumda hafifliğin ve özgürlüğün tadını çıkarıyorum. Belki de asıl yolculuk, sadece kilo vermek değil, hayatın içindeki küçük mutlulukları yeniden keşfetmektir.

Amatör bir yazar olarak, kendi hikayemi yazıyorum şimdi ve bu hikâye, mutlu bir sonla bitmek zorunda değil, ama kesinlikle sağlıklı bir yolculukla devam edecek.