

# Yaş Sadece Bir Sayı

– YILMAZ · 23 Mayıs 2026



Hayatımın çok büyük bir bölümünde kilolu bir adamdım. Geçen sene Mayıs ayında tam 117 kiloyla başladığım bu yolculukta bugün aynaya baktığımda 79 kiloluk, enerjik ve hayatın ritmini yeniden yakalamış bir adam görüyorum. 45 yaşında, evli ve bir ergen babası olarak çoğumuzun düştüğü o "bizden geçti artık" tuzağına ben de düşebilirdim. İşin, gücün ve aile sorumluluklarının arkasına sığınarak geçen yılların ardından, radikal bir karar alıp sporu hayatımın merkezine koydum. Bugün geriye dönüp baktığımda verdiğim 38 kilonun sadece fiziksel bir hafifleme olmadığını, asıl hafiflemenin ruhumda ve zihnimde gerçekleştiğini çok net görebiliyorum.

Sporun hayatıma olan etkisi gerçekten fevkalade oldu. Eskiden günün yorgunluğunu taşımakta zorlanırken, şimdi oğlumla aynı enerjiyi paylaşabilen, hayata daha pozitif ve dinamik bakan bir babayım. Spor salonunda akıttığım her damla ter, bana sadece kas ve kondisyon olarak geri dönmedi; aynı zamanda günlük stresle başa çıkma gücü, sarsılmaz bir disiplin ve hangi yaşta olursak olalım yeniden başlanabileceğine dair müthiş bir özgüven kazandırdı. Rutinlerimizin içine sıkışıp kalmışken kendimize ayıracağımız o bir-iki saatin, hayatın geri kalan tüm saatlerini nasıl daha kaliteli hale getirdiğini yaşayarak tecrübe ettim.

İşte bu yüzden, bu satırları okuyan tüm dostlarıma, benden genç kardeşlerime, yaşlılarıma ve hayat tecrübesiyle bizlere yol gösteren benden büyüklere seslenmek istiyorum: Kendinizi ertelemeyi bırakın. Değişim ve daha sağlıklı bir yaşam için hiçbir zaman geç değil; yaşıңыз kaç olursa olsun o ilk adımı atmak için mucizevi bir anı beklemenize gerek yok. Sporun bir zorunluluk değil, kendinize verdiğiniz en güzel değer ve geleceğinize yaptığınız en büyük yatırım olarak görün; bugün kendiniz için bir iyilik yapıp o ilk adımı atın. Zira spor yapmak için hiçbir zaman geç değildir. Hareketsiz kalmak, her hücreyi akıp giden bir nehir gibi yaşamak için tasarlanmış olan insan vücuduna, kendi elleriyle durgun bir su muamelesi yapmaktır; bu, doğamıza ve bize bahşedilen cana en sessiz ihanettir.

Saygılarımla.  
Yılmaz KURUCAN