

Yine uykusuz bir gece. Uzun zamandır böyle göremiyordum seni.

Saat 2 olmuş ve iki defa uyumaya çalıştıktan sonra *başarısızlıkla* kalktım. Birinde *Jonathan Strange & Mr Norrell* romanından biraz okudum. İkincisinde aklıma üşüşen bir takım ufak işleri yapayım dedim.

Bu yazı da o işlerin biri mi?

Hem evet, hem hayır. Kendimle ilgili keşfettiğim şey, günümü çalışarak geçirir ve akşam da yemezsem, pek uyku sorunu olmadığı yönünde. Dün olduğum grip aşısından mütevellit ve pazar olmasının da verdiği rehavetle gündüz uyudum. Ancak asıl uyutmayan gündüz uykusundan çok, akşam yemeği sanırım.

İnsanın *beden saati* için asıl önemli olanın yemek olduğunu okumuştum bir yerde. *Yemek yiyebildiğin sürece uyanık kal* diye bir komut var herhalde bir yerde.

Olabilir. Önceden *açlıktan uyuyamamak* diye bir korkum vardı. Bugünlerde de, sanırım *ağır çalışma şartlarından* dolayı istediğim ölçüde iradeli değilim. Akşam yememem lazım ama *ya gereksiz yere sinirlenirsem korkusu* yüzünden yiyorum.

Gereksiz yere sinirlenme fobisinden dolayı kendine sinirleniyor musun?

Aslında oruçluyken daha sakin olduğuma göre, belki yemeyince de o kadar sinirlenmeye gerek olmaz. Bir de yemeğin ne kadar zaman aldığını yemeyince görüyorsunuz. Yemeyip, yiyenlerin yanında yatsan bile, en azından uykunu almış olursun.

Uyku yemekten hayırlıdır gibi mi?

Bence evet, uyku yemekten hayırlıdır.