

Geçen pazartesi şekerli yiyecek içecek ve sıkılmış meyve sularını bırakalı 500 gün oldu. Ayrıca şampuan kullanmayı bırakalı 400 gün, işlenmiş et yemeyi bırakalı 300 gün, saat 16'dan sonra yemeyi bırakalı 200 gün ve beyaz unlu mamülleri bırakalı 100 gün.

Bu zaman zarfında aşağı yukarı 15 kilo verdim.

100 günlük dönemlerin her birine *sedrûz* diyorum. (Çok yaratıcı sayılmaz, Farsça 100 gün demek.) Bu sedruzda saat 21'den sonra Internet'i bırakmaya çalışıyorum ve şu yukarıdakilerden daha zor geliyor. Bazı dönemlerde modemdem kapatıyordum ancak bu sefer *kafadan* bırakmaya çalışıyorum. Bir haftadır deniyorum. *Maillere son bir defa bakıyım, belki önemli bir şey vardır* hissini hala yenemedim, direnmem gerekiyor.

Nasıl olup da bu kadar *iradeli* olduğumu soran oluyor. Herhalde 25 Mart'ta yeryüzündeki 21. ayını bitirecek *dostumun* çok etkisi var. Ondan önce pasif depresif halimi şeker ve sair iştahiyelikle kandırmaya çalışıyordum. Şimdi sağlıklı olmaya çalışmanın onun için yapabileceğim en iyi şeylerden biri olduğunu düşünüyorum.

İkincisi bunların hepsinde biraz kendime isbat gayreti var. Bilhassa şekerini bırakabileceğimden emin değildim, *sadece 100 gün için* diyerek başladım. Bugün Internet yasağı hariç hiçbirinde isbat kaygısı kalmadı ama dönmenin de pek anlamı olmadığına kanaat ettim. İnsan yüz günden sonra alışıyor, etrafımda (bana ısrar edilmediği sürece) tatlı, hamurışı vs. yenmesiyle bir sorunum yok. Bir şeyler kaçırdığımı düşünmüyorum.

Üçüncüsü zorlanacaklarımda *kaçamak yolu* mevcut. Rafine şeker yemiyorum ama hurma, kuru incir veya üzüm serbest. Salam, sucuk, hazır köfte gibi dışarda karıştırılmış et yemiyorum ama dışarıda yemek gerektiğinde bütün et yiyorum. 16'dan sonra yemeye başlamıyorum ama 18'e kadar meyva yiyorum. Unlu mamüller azıcık kepekliye benziyorsa oluyor. Internet konusunda ise bağımlılığımı düşünerek kaçamak koymadım ama gelecek sedruza belki bir kaçamak olur.

İrade hakkında okuduklarım kas gibi çalıştırdıkça gelişen bir şey olduğunu söylüyor. Onun için etrafımda *sendeki iradenin onda biri bende olsa* diyenlere *ufak başlayın* diyorum. Öğleden sonra 4 erken geliyorsa, akşam 9 olsun mesela veya bir şeyleri kısmak zor geliyorsa, akşamları beş dakika ayırıp ne yediğinizi dürüst olarak yazın. Diyeti (veya başka konuları) kendini *dövmek* için bahane gören de çok. Meselenin üzüm yemek (veya yememek) olduğundan emin olmak lazım. Bağcıyı dövmek için, kendini suçlayacak yeni bir bahane için bu kadar uğraşmaya gerek yok.

Bir de *ileri gitmeyen geri gider*. İnsan aynı kurallarla yaşamaya çalışarak sıkılabilir. Onun için *mükemmel terkibi buldum* demiyorum, kendime yeni yasaklar icad etmeye çalışıyorum. Sırada patates, pirinç, her tür ekmek, kafein gibi bir liste var.

Bir de bunun pozitifini yapabilirsem, *yapmamayı* değil de *yapmayı* becerebilsem güzel olacak. Daha o kadar iradem yok. Belki zamanla o da olur.