

çok küçük yaşta babam sayesinde oldu. Kendisi spora çok tutkun, çok aktif ve dinamik bir insandı. Beni de spora motive eden, ileriki yaşlarımda gerçekten koçum ve antrenörüm olan babamdır. Benim de içimde inanılmaz bir spor aşkı vardı herhalde ki spor yapmaktan çok küçük yaşlardan itibaren inanılmaz keyif aldım. Spor yaparken çok mutlu olduğumu, enerjimi çok güzel bir şekilde kullandığımı çok erken yaşta hissettim. Hala da aynı şekilde hissediyordum. İlk önce ilkokulda ve ortaokulda, özellikle atletizm alanında, daha sonra basketbol alanında çok ciddi ve disiplinli çalışmalarım oldu. Atletizm alanında 200 ve 400 metrelerde birinciliklerimle Marmara Bölgesi dereceleri aldım. Aslında ilk birinciliklerimi 6 yaşında başladığım yüzme alanında almıştım. Anlayacağınız çok değerli kategorilerde madalyalarım mevcut. Sonrasında deniz tutkum ve babamın da önderliği yelken sporuna ilgimi ve tutkumu geliştirdi. Ardından bitmek tükenmek bilmeyen bu spor enerjimi akıtacak daha farklı daha keyifli alanlar buldum kendime. Bunlardan biri okçuluk, diğer ise kickboxing. Maratonla tanışmam ve maratona başlamam ise daha genç yaşlarda oldu. 10 sene önce Londra'ya taşındığımda, ilk olarak UNICEF sonra HEFORSHE organizasyonları yararına koşu takımlarında yer aldım. Birkaç sene sonra dünya genelinde katıldığım maratonları kendi vatanımdaki dernek ve ihtiyaç sahipleri ile özellikle çocuklara yardım sağlaması amacıyla gerçekleştirmeye başladım. Sporun ilk önce yapan kişinin kendisine faydası var. Ancak daha sonra, gelişen alternatif alanlar sayesinde, aslında dış dünyaya, kendi dış prefliğindeki toplumsal alanlara da faydası çok yüksek olabiliyor.

Çoğu insan sadece zayıflamak ya da fit kalmak için spor yapıyorlar. Ancak spor sadece bedeni değil de disipline eden bir uğraş. Siz sporu bu bağlamda nasıl konumlandırıyorsunuz?

Birçok insanın sporu farklı amaçlarla kullandığını ben de görüyorum, tecrübe ediyorum. Bence yeter ki spor yapılınsın, yeter ki bir amaç kişileri spora yönlendirsin! Bu konu ve motivasyon oldukça önemli... Benim sporla yaşadığım aşk ise farklı bir boyut. Sizin de belirttiğiniz gibi spor sadece bedeninde değil aynı zamanda zihinde de işi. Fakat benim buna ekleyeceğim ruhsal anlamda üçüncü bir element var. Spor benim için beden, zihin ve ruhun bir arada dinlendiği, iyileştiği, rahatladığı, geliştiği inanılmaz büyük ve pozitif bir etkileşim şekli. Bana kalırsa spor herkesin hayatının bir parçası olmalı. Hiçbir farklı amaca bağlanmaksızın, nefes almak gibi temel bir ihtiyacı karşılamaya eş değer olacak şekilde yaşamın bir parçası olmalı. Ancak bu şekilde olduğu zaman spor kısa süreli yapıp bırakılan bir aktivite olmanın ötesine geçebilir. Bedeni, zihni ve ruhu pozitif bir şekilde birleştirir ve geliştirir. Üstelik oldukça bedelsiz bir aktivite!

Spor sizin için bir yaşam biçimi ve her türlü de kabulünüz, belli. Yine de yaptığınız sporlar arasından birini kayırdığınız oluyor mu? Sizin için ayrı yeri olan bir spor var mı?

Atletizm en çok sevdiğim spor dalıdır. Onun dışında spor olarak yapmadığım ancak hobi olarak gerçekleştirdiğim aktiviteler de var. Bunlardan biri binicilik. Atınızla pylaştığınız o iki üç saat o

kadar romantik o kadar maneviyatı yüksek anlardır ki size anlatamam! Atletizmde ise daha net bir şekilde hedefleri koyarak ilerlersiniz. Kendi gücümü aşmaya çabaladığım ve potansiyelimimin aslında koyduğum hedef olduğunu fark ettiğim bir spor atletizm. Dolayısıyla beni inanılmaz motive ediyor. Atletizmin eril yanımı besleyen hedefleri, sonuçları ve kazanımlarının varlığını daha çok beslediğini düşünüyorum. Bu nedenle atletizmi kayırdığımı rahatlıkla söyleyebilirim.

Standartların dışına çıktığınız, alışılmadık dışında spor rutinleriniz var mı?

Evet, birçok farklı spor rutinim var. Yurtdışında da "out-of-the-box" olarak tanımlanan bir yaşam tarzı sürdürürüm. Ruhun özgürlüğü hayatta her şeydir ve hiçbir kısıtlamaya boyun eğemez! Bu özgürlükse değişim ve dönüşüm süreçleri ile ilerler ve ben, değişimin insanoğlu için yaşam kaynağı olduğuna inanıyorum. Değişim içerisinde yaşadıklarımızın bir anlamda bizi yenileyen bir yapıya olduğuna inanıyorum. Değişimin gücünü pozitif kazanımlar elde etmek amacıyla güttüğümüz zaman standartların dışına çıktığımız o ana ulaşıyoruz. Belki de bu nedenle standart rutinlerimin dışına çıktığım çok olur. Daha doğrusu fundamental spor antrenmanları dışında standart rutinlerim hiç yoktur (gülüyor). Benim rutinleri kırmayı seven bir yapım var zaten. Çünkü değişik ve farklı şekilde çalışmalarımın bir çarkifelek gibi birbirini takip ederek beni daha eşsiz, daha holistik ve daha bütünsel bir çalışma stiline ulaştırdığını söyleyebilirim. Varlıksal özgürlüğümüz bize güç verir; bu yapıyı değişim ve dönüşümle bir kıldığımızda hem kendimize hem de toplumumuza fayda sağlarız.



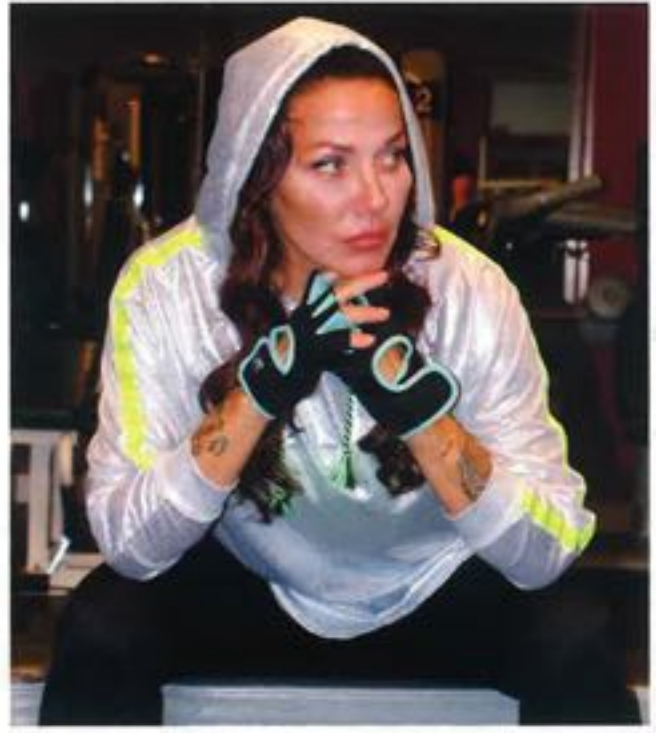
Deneyimli bir maraton koşucususunuz. Çin Seddi'ni koşunuz ve Çin Seddi Maratonu'na katılan ilk Türk kadın oldunuz. Nasıl bir deneyimdi?

Güzel yorumunuz için çok teşekkür ediyorum. Çin Seddi maratonu benim için başlı başına muhteşem bir tecrübe oldu. Ben bu tecrübeye aslında bir sene boyunca hazırlandım. Bir maraton müsabakasına üç şekilde hazırlanırsınız; ilk önce bedenen, sonra zihinsel olarak, en son ve en önemli hazırlık ise ruhsal hazırlıktır. Ben bir sene önce Çin Seddi'nde koşmayı hedeflediğimde zaten ruhsal olarak bunu kendime çektiğimi düşünüyorum. Zihinsel olarak yapabileceğim kendi kendime katabileceğim birçok şeyi de aynı anda düşünmeye başladım. Tabii daha sonra iş, hedeflerinizi disiplinli bir şekilde çalışarak belirli bir yeniyi çekmek ve bunu da bedenimi çalıştırarak yaptım. Çok keyifli antrenmanlar yaptım, kendi kendimin koçu oldum! Çok özel hocalarla da çalıştım. Bir ya da iki sefer ders aldığım oldu. Londra'da Virgin Active Health Club'a gidiyorum; Romen olimpiyat takımının baş antrenörlerinden, Londra'da çok sevdiğim ve saygı duyduğum akıllı bir hocam vardı. Kendi çalışma temposunda ve antrenmanlarında birkaç cümlelik de olsa bana çok ciddi ipuçları verdi. Londra'da okuduğum medikal ve spor yayınları, takip ettiğim spor insanları, güvenerek okuduğum sağlık yayınları çok ciddi ufuklar açtı bende. Koşacağım uzun salınımlı maratonda kendi kendimi geliştirmeye çok faydası oldu. Onun dışında haftanın üç günü, her seferinde üç bin, ayda 36000 basamak çıkarak hazırlandım Çin Seddi Maratonu'na. Çin'de çıkmamız gereken 1000 rakımlı 5500 adet merdiven vardı. Bu merdivenleri aşarak zirveye çıkmamız gerekiyordu. Bu bahsini ettiğimi basamaklar standart basamaklar da değil bu arada. Kimisi 15 santimetrelilik kimisi 65! Kısacası hiç de rutin olmayan, bedensel ve zihinsel odağınızı zorlayan çok uzun bir parkur vardı zirveye doğru. Böylesine bir parkurda standart antrenmanın ötesinde bir şeylere ihtiyaç duyuyorsunuz; nefes. Dışarıda yaptığım oksijen ve nefes çalışmalarının o bozuk rutinde çok etkili olduğunu gördüm. Eğilmeye de hazırlıklı olmak gerekiyordu. Mesela, yokuş inmek yokuş çıkmaktan daha zordur; iki aktivitede farklı kaslar çalışır. Dolayısıyla yokuş inmek için de ayrı bir antrenman programı hazırladım kendime. Çok sevgili şehrim İstanbul'da yaptım bu egzersizlerimi. İstanbul'un tepelerini, Kandilli'nin tüm yokuşlarını üzerimde 8 kiloluk ağırlık yeleğimle inip çıktım altı ay boyunca. Sonuç ise harika oldu... Çin Seddi Maratonu'nda koşan ve burada bayrağımızı dalgalandıran ilk Türk kadın atlet oldum. Bu urvanı almaktan büyük onur duyuyorum. Hedefim 25 sene sonra aynı parkuru elimde Türk bayrağım ve yanımdaya torunlarımla birlikte koşmak. Şimdiden bu hedefi koydum kendime ve bunu başaracağına inanıyorum.

Daha önce Vodafone Avrasya Maratonunda Kansersiz Yaşam Derneği'nin Sporcu Melekler projesinin 'Adım Adım İyilik Peşinde Koş' teması altında maraton koşmuşunuz. 23 Kasım'da ise Myanmar Maratonu'nda gazi ve şehitlerin yetim çocukları için koşacaksınız. Kazanılan tüm gelir bu çocukların eğitimine harcanacak. Sporun genel amacının aksine kendiniz için değil de başkaları için yapıyorsunuz sanki...

Her şeyden önce ben bir anneyim. Dila, Cana ve Ata'nın annesi...

Çocuklarımdan aldığım motivasyon ve onların yaşamına şükranım birçok projeme güç kaynağı olmaya devam ediyor. Sporun önce severek kendinizi mutlu etmek için yapıyorsunuz. Bu mutluluğu belirli bir zaman sonra paylaşmak istiyorsunuz. Böylesi bir mutluluğun paylaşım şekli o kadar koşulsuz ve gönülden olmalı ki içinde hiçbir ticari endişe olmadan yürekten gelsin. Yardımlaşmanın yaşamımızda ve evrende bizim içimizi sevgiyle dolduracak en büyük iş birliği olduğuna inanıyorum. Günümüzde geliştirilen bir takım alternatif şekilleri ile sporu kullanarak ulaşabildiğimiz pek çok toplumsal alan var. Ancak böylesi toplulukların içinde en büyük ihtiyaç sahiplerinin çocukları olduğunu görüyorum. Bir hastalıktan ötürü ya da imkansızlıklardan ötürü olabilir bu ihtiyaçlar... Sebep ne olursa olsun, bu çocuklarımıza destek vermek amacıyla, sporu toplumsal bir farkındalığa dönüştürmek beni inanır mısınız kanatlandırıyor! Severek, isteyerek ve koşulsuz yapılan paylaşımların evrenimizdeki sevgiyi inanimaz derecede sağlam ve sımsıkı tuttuğuna inanıyorum. Ben bunu daima, çok daha seçici olarak önce vatanımdaki bireyler, dernek ve çalışma kurumları için yapmayı hedefledim. Bu hedefim hayatımın sonuna kadar baki kalacak. Türkiye Harp Malûlü Gazileri, Şehit, Dul ve Yetimleri Derneği adına, dul, yetim ve çocukları için koşmak, bir Türk kadını ve Atatürk'ün amcazadesi olarak büyük bir onurdur. Birinci Dünya Savaşı sonunda, Çanakkale ve diğer cephelerden İstanbul'a gelip ihtiyaçlarını karşılayamayan yaralı harp malûflerine her türlü yardımda bulunma amacıyla, İstanbul Merkez Kumandanı Miralay Cevdet Bey ve onbir arkadaşı tarafından kurulmuş çok köklü bir dernek... Bu koşu kampanyamızın ülkemizin tüm insanlarının yüreklerinde vatanımızın temel direği askerlerimiz, onların aileleri ve çocukları için bir umut, bir vefa duygusu uyandırmasını hedefliyorum.



Atletizmi kayırıyorum dediniz. Gerçekten de çok fazla maratona katılmışsınız. Aralarınıza unutamadığınız bir maraton anınız var mı?

Aslında hiçbir maratona, etkileşimde bulunduğum hiçbir grubu unutmam ama hafızama kazınan ve sizinle paylaşmak istediğim bir tane anım var. Unutamadığım, çok enteresan bir hatıradır... Londra'da William Shakespeare'nin doğduğu topraklarda, her yıl yazarların davet edildiği bir Shakespeare Maratonu düzenleniyormuş. O sıralar ikinci kitabım çıkmıştı ve buradan davetiye aldım. Büyük bir heyecanla maratona katılmak üzere Stratford-upon-avon kasabasına gittim. Maraton başladıktan iki saat sonra, sanıyorum ki ikinci kilometrede çok dehşet bir taşıkardı yaşamaya başladım. Yüreğim sanki boynumda hiç durmamacasına atıyordu; ağızımdan çıkacak gibiydi. Mide bulantısı ve baş dönmesi de yaptı. Hemen çimlere uzandım ve nefesimle, dikkat tekniğiyle nabzımı düşürmeye gayret ettim. Beş dakika sonra yetkililerden biri geldi ve "Eğer bir sağlık sorunuz varsa maratona devam edemezsiniz" dedi. "İki dakika içinde bu çimenlerin üzerinden kalkmazsanız sizi sağlık sorunuz olduğu için maratondan men edeceğiz, çünkü bu çok riskli" diye de ekledi. Tabii ben maratona bitirmek istedim, bir yazar olarak davet edildiğim bu özel maratondan ayrı düşmek istemedim. Hemen yattığım çimenlerin üzerinde çok kısa bir meditasyon yaptım. İyileşmeyi o kadar çok arzu ettim ki, iki dakika sonra sanki bedenimde hiçbir şey olmamışçasına kendimi iyi hissederek birden ayağa kalktım. Başımdaki yetkililer gözlerimin içine baktılar nasıl oldu diye (gülüyor). Hemen teşekkür ettim ve devam edebileceğimi ilettim. Dediğimi de yaptım, maratona bitirdim! O sene Shakespeare Maratonu Listesi'nde koşuya katılan 100 adet yazarın içinde benim de adımı yer verildi ve bu liste basına duyuruldu. Bir Türk yazarı ve maratoncusu olarak bu yarışı bitirebilmekten büyük onur duydum. Hayatta daima karşımıza birtakım engellerin çıkacağını bilmeliyiz. Önemli olan bu engelleri aşmanın en büyük yolunun kendinize inancınız olduğunu hatırlamak.

Maratonlardan sonraki süreçte çaptan düşmemek için neler yapıyorsunuz?

Bir hafta kadar dinlenirim, daha sonra hızlı yürüyüşler ve aralıklı antrenmanlarla devam ederim. Eğer koşuyorsanız maraton vazgeçilmeziniz oluveriyor. Maratondan sonra oldukça sıcak ve içi tuz dolu magnezyum banyoları yaparım. Üç gün arka arkaya ciddi spor masajları yaptırım. Onun dışında da çok uzun 10 kilometrelik yürüyüşlerle nefesimi ve vücudumu desteklerim. Çünkü yürüyüşün yaşınız kaç olursa olsun, spor yapıyor olun ya da olmayın vücudunuza inanılmaz faydaları vardır. Aşağı yukarı üç haftalık bu süreçte, biraz daha yumuşak bir geçişle yaşamıma devam ederim.

Beslenme disiplininiz nasıl? Belli bir diyetiniz var mı?

Protein, sebze ve meyve ağırlıklı aslında. Farklı dönemlerde vücudumdaki glikojen miktarı çok fazla düşürmemek için karbonhidrat almım olur. Hiçbir şekilde yemek seçmem. Et, balık, sağlıklı karbonhidrat, meyve, sebze yerim. Tek dikkat ettiğim konu işlem görmüş gıdalar. İşlem görmüş gıdalar, kuruyemiş, kızartma hiçbir şekilde yemem. Ayrıca şekerin vücudumuza ne kadar zararlı olduğunu biliyorum. Şeker yemekten ve içinde şeker olan gıdalardan

tüketmekten kesinlikle uzak dururum. Bol su içerim. Bu hayatta içmeyi en sevdiğim şey su. Günde en az iki buçuk üç litre su içerim.

Türkiye'de kadın bir sporcu olmak ne demek?

Türkiye'de bir kadın sporcu olmak çok şey demek! Aslında bir Cumhuriyet kadını olarak özgürce, bir kısıtlamaya tabi olmadan spor yapan bir kadın olmanın ne demek olduğunu bazen düşünüp, idrak edip Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü daima büyük bir minnet duyarak hatırlamalıyız. Dünyanın farklı coğrafyalarında birçok kadının zor yaşam şartları ile ve politik yaptırımlar içerisinde boyun eğdirilerek hayatlarını sürdürdüğünü biliyoruz. Türkiye'de sadece spor yapan bir kadın olmanın ötesinde, Türkiye'de bir Türk kadını olmanın çok değerli bir vasıf olduğuna inanıyorum. Bununla birlikte kadının bir çimento görevi ile kendi ailesinde ve çevresinde toplumu bütünleştirici, toparlayıcı, geliştirici, kalkındırıcı bir yapısı olduğuna inanıyorum. Spor yapan kadınların spor faaliyetleri ile bu güzel idraki gerçekleştirmelerini destekliyorum daima.

Sadece sporcu değil aynı zamanda yazar, şair, aktivist, gazeteci ve hatta öğrenci kimlikleriniz var. İçinizdeki hangi karakter daha baskın, yoksa hepsini dengede tutmayı başarabiliyor musunuz?

İçimdeki en baskın karakter öğrenci kimliğim. Öğrenmeye çok tutkulu bir yapım var. Bu çok küçük yaşlardan itibaren başladı. Bilmiyorum çok enteresan, yani yaşamda öğreneceğimiz o kadar çok şey var ki! Ben medeniyetleri var eden ve geliştiren şeyin de merak olduğuna inanıyorum. Dolayısıyla benim en değerli kimliğim öğrenme aşkı... Hala her yaptığım antrenmanda her koştuğum maratonda hem kendim hem de yaşadığım dünya için güzel kazanımlar elde ediyorum. Edindiğimiz bilgiler, tüm hücrelerimizi hatta tüm ruhumuzu iyi anlamda besliyor. Eğer iyi bir öğrenci olursak öğrendiğimiz bilgileri kendimize, yaşamımızı uyarlayabilirsek işte o zaman bir şeyleri değiştirebiliriz. Hepimiz öğrenci kalalım, öğrenmekten hiç vazgeçmeyelim. İnanın yaşamın ve gençliğin en büyük anahtarı daima öğrenci kalmak. Buna inanıyorum tüm yürüğümlerimle.

İlgi duyduğunuz her konuya dair bilgi açlığınızı doyurup hayatın her alanında var olmayı en iyi şekilde başarmışsınız. Bu kanınızda var diyebilir miyiz?

Çok teşekkür ediyorum. Evet tanrı vergisi büyük bir paye ile bahsetmiş olduğunuz güzel değerlerin aslında kanımızdan da geldiğine katılıyorum. Ebedi liderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün Amcazadesi olmak çok büyük bir onur. Bu doğrultuda öğrenmek, hiç durmadan öğrenmek ve kendinizi geliştirmeniz gerekiyor. Ancak burada büyük bir nüans var. Öğrendiklerimizi kendi gücümüz ve potansiyelimiz ile hayata kattığımız, toplumlara mal edebileceğimiz, güzel değerlere dönüştürebildiğimiz zaman o bilgiler değerli. Ben öğrendiğim her şeye bu gözle bakıyorum. Bilgiyi dönüştürüp paylaşabildiğim zaman benden mutlulu olmuyor! Tahmin ediyorum bu atalarımızdan gelen bir şey. Dedem de babam da annem de bu sistematiği uyguladılar daima.