

DAVUT CAN



DIYETTE  
NEFSİN  
EĞİTİMİ

DIYET DÜŞÜNCEDE BAŞLAR



## **Davut CAN**

*Eđitimci - Yazar*

1973 yılında Mersin'de dünyaya geldi. İlk ve orta öğrenimini Mersin'de tamamladı. Trakya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Edebiyat Bölümü'nden mezun oldu. Yazar, edebiyat öğretmeni olarak görevine devam etmektedir.

Aldığı NLP kursları ile eğitim ve motivasyon sahasında kendini geliştiren yazar, kişisel gelişim-eğitim kitapları yazarak ve seminerler vererek tecrübelerinden diğer insanların da yararlanması için çalışıyor.

### ***Kitapları:***

*Başarı Yolunda Gemileri Yakmak*

*Başarı Evde Başlar*

*Eğitim Evde Başlar*

*Mutluluk Bakış Açımızda*

*Eşim Haklıymış*

*Diyette Nefsin Eğitimi kitabının bir kısmı daha önce 'Asla Zayıflayamam Diyordum' adıyla yayımlanmıştır.*

İletişim: davut.can.33@hotmail.com

## İÇİNDEKİLER

Giriş .....	9
-------------	---

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### NİÇİN DİYET YAPMALIYIZ?

Son Kararım: Yarın Diyete Başlıyorum .....	15
Niçin Zayıflamak İstiyoruz? .....	21
Bir Gün Minibüse de Alınmayabilirsiniz.....	24
Bir Gün Uçağa da Alınmayabilirsiniz .....	27
ABD’de Aşırı Obezler Uçaklara Alınmıyor .....	27
Ünlü Dahi Olsanız “Şişmansınız” Diye Yerinizden Kaldırılabilirsiniz .....	28
Mahkemeye Verseniz de Sonuç Aleyhinize Olabilir .....	28
Uçağa Binseniz Bile Fazladan Para Ödemek Zorunda Kalabilirsiniz.....	29
Yamaç Paraşütüne ve Balona da Alınmayabilirsiniz.....	31
Dar Yerlerden Geçemezsiniz, Mahçup Olursunuz .....	31
Okulunuzdan Mezun Olamayabilirsiniz .....	33
Hatta Mesleğiniz Tehlikeye de Girebilir.....	33
Evde Kalabilirsiniz.....	36
Onur Kırıcı Davranışlardan Birkaçı .....	42

## İKİNCİ BÖLÜM

### ŞIŞMAN MI OBEZ Mİ?

Şişko .....	59
Kral Çıplak .....	59
Şişmanlığın Bedelini Sürekli Ödüyoruz .....	63
Şişmanlık = Hastalıklar ve Ölüm .....	65

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YAĞLAR NASIL OLUŞUR?

Yediklerimiz Yağa Nasıl Dönüşüyor, Yağ Nasıl Erir? .....	79
Yakıt Tankımızın (Midemizin) Kapasitesi Ne Kadar? .....	99
Yemek mi Bizi Taşıyor Yoksa Biz mi Yemeği Taşıyoruz? .....	105
Ne Günlere Kaldık? .....	112

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ŞIŞMANLAMAMAK İÇİN...

Göbeği Şişirmemenin Yolları .....	127
A) Görünen Püf Noktalar .....	127
1. Doğal Beslenmeliyiz .....	127
2. Yiyeceğimiz Kadar Alışverişi Yapmalıyız .....	128
3. Öğünü İkiye İndirmeliyiz .....	131
4. Yeme-İçmede Sıraya Dikkat Etmeliyiz .....	136
5. Lokmamızı Çok Çiğnemeli, Yavaş Yemeliyiz .....	138
6. Porsiyonumuzu Küçültmeliyiz .....	141

7. Midemizin Kapasitesini Yarıya İndirmeliyiz .....	148
8. Son Lokmaya Dikkat!!! .....	149
9. Yediklerimizi Yazalım .....	152
10. Verdiğimiz Kiloyu Görelim .....	153
11. İstikrarlı Olalım .....	154
12. Öğün Haricinde Dikkat Etmeliyiz .....	156
13. Sade Yemeliyiz (Tek Çeşide İndirebilmeliyiz) .....	157
14. Çevremizin Ürünüyük .....	163
15. Soğuktan Korunmalıyız .....	166
16. Bütün Maddelerin Özeti: Az Yemeliyiz .....	167
Yoğurt Diyeti .....	175
İslam Diyeti .....	178
B) Görünmeyen Püf Noktaları .....	179
1. Çok Yediğimizi Kabul Etmeliyiz .....	179
2. Tadı Gidecek, Yağı Kalacak .....	181
3. Kelepçeyi Mideye Değil Nefsimize Takmalıyız .....	185
4. “Sanki Yedim” Diyebilmeliyiz .....	189
5. İdealimizdeki Kiloya Kadar Kendimizi Hasta Kabul Edelim .....	192
6. Ebediyete Yatırım Yapabilmek .....	196
7. Duyguları Harekete Geçirerek Zayıflama .....	210
8. Ödülle Zayıflamak .....	214
9. Yemek Yemek İçin mi Yaşıyoruz? .....	215

**BEŞİNCİ BÖLÜM**  
**NİÇİN AZ YEMELİYİZ?**

Niçin Az Yemek Zorundayız? .....	223
Kusmuk Taşları .....	230

**ALTINCI BÖLÜM**  
**NEFİS DİYETİ**

Diyette Nefsin Eğitimi .....	251
İşin Püf Noktası .....	255
Mankenlere Sağlık Raporu Şartı .....	265
Yasayı Çiğneyenlere Ceza .....	266
Nefsin Oruçla Eğitimi .....	278
Hayata Yunusça Bakabilmek .....	291
Şuurlu Çinli, Vurdumduymaz Müslüman .....	304

# GİRİŞ

Selamün aleyküm, değerli okurlarım. Yeni bir kitapla, sizlere duygu ve düşüncelerimi aktarma imkânı veren Cenabı Allah'a sonsuz şükürler olsun. Elinizdeki kitabı okuyup değerlendiren, Vaiz Mustafa KÜLAHİ Hocaefendi'ye, Doktor Mustafa AK-ÇA'ya, Müdür Mustafa GÜRSES'e ve Müdür Yardımcısı Mehmet Akif Özer'e, teşekkür ederim. Allah (c.c.) hepsinden razı olsun

Toplumda, neredeyse herkes bir konu üzerinde ortak fikre sahip: "Nasıl zayıflayabilirim?" Kadınından- erkeğine, köylüsünden-şehirlisine, gencinden -yaşlısına, ilkokul mezunundan-profesörüne, dindarından -ateistine aklınıza hangi grup gelirse gelsin, aralarında mutlaka "Nasıl zayıflayabilirim?" sorusunu soranlara şahit olursunuz.

Milyonların hatta dünyayı düşünürsek, milyarların sorduğu bu soruya, on binlerce insan cevap veriyor. Bu cevapların büyük bir çoğunluğu yanlış, bu yanlış cevaplardan dolayı nice insanlar, bırakın zayıflamayı daha da şişmanlıyorlar. Hatta bazıları "zayıflayacağım" diye ölüyor.

Bu kadar insanın duygu ve düşünceleri, "Nasıl zayıflayabilirim?" sorusunun cevabı üzerine yoğunlaşmış durumda. Temizlik ürünlerinin pazarlamasını yapan halamın kızı Sezanur'un anlattığı şu hatıra, konuya yeteri kadar açıklık getiriyor: "Firmamızı arayan bir bayan, sinirli ve yüksek ses tonuyla 'Yağ çözünüzü bir haftadır kullanıyorum; fakat hiçbir faydasını göremedim.' der. Firma yetkilisi 'Hanımefendi ürünümüzü nasıl kullanıyorsunuz?' diye sorar. Bayan 'Yemeğin üzerine üç çay kaşığı içiyorum; ama hâlâ

yağlarımda çözülme olmadı. Hâlâ kilom aynı.’ der. Duyduklarına inanamayan yetkili ‘Hanımefendi siz ne yaptınız? Ürünlerimiz, temizlik ürünleri. Yağ çözümümüz, vücudun yağını çözmüyor, kirli yüzeydeki yağları çözüyor. Allah korusun ya başka bir yağ çözümü içseydiniz. Boğazınız ve mideniz erirdi.’ der.”

Bu kadının aklı, sürekli zayıflamada olunca, “yağ çöz”ü “vücuttaki yağların çözülmesi” olarak algılamış ve içmiş.

Bu hatırayı anlatan Sezanur’a “Bir hafta içtiği halde nasıl olmuş da boğazı tahriş olmamış?” diye sorunca şu cevabı aldım: “Limonun ne kadar asitli olduğu biliyorsun. Kirli yere limonu sık, orası bembeyaz oluyor; ama biz limonu yiyoruz. İşte bu ürünler de özel bir bitkiden imal edildiği için mideyi delmiyor.”

Diyet konusunda kitap yazacağım aklıma dahi gelmezdi; fakat toplumdaki nice insanların, zayıflamanın çok kolay yolu varken, zor yolu seçmeleri ve bunun sonucunda da zayıflayamadıklarını görünce bu kitabı yazmak zorunda kaldım. Psikolojisi normal olan bir insan, doğruluğundan emin olduğu bir işin, yanlış yapıldığını gördüğü an müdahale eder; çünkü başka bir insanın üzülmesini istemez. Çevremde, yıllarca diyet programları yaptığı halde şişmanlayanlar var. Hâlbuki bütün bu diyet programlarından çok kolay bir diyet programı var. Bunun da bir tek kuralı var: AZ YEMEK.

İçinizden “Bu diyeti ben de biliyorum; fakat uygulayamıyorum.” dediğinizi duyar gibiyim. Bu kitabı okuduktan sonra iradenize hâkim olacaksınız ve yediklerinizi azaltacaksınız. İradenize hâkim olamazsanız bile, gerçekleri bu kadar net gördükten sonra, lokmalar boğazınızda düğümlenip kalacak yutkunamayacaksınız. Çok aç olduğumuz bir zamanda, önümüze çok güzel bir kebab gelse, kebabı ağzımıza götüreceğimiz sırada, kulağımıza bir ses “Onu yeme; çünkü zehirli, ölürsün.” dese, biz yine o lokmayı

ağzımıza götürmeye devam eder miyiz? “Kesinlikle hayır.” değil mi? Kulağımıza gelen o sesle birlikte, nefsimizi aklımızın emrine vererek, o kebabı yemiyorsak; Allah’ın izniyle de bu kitabı okuduktan sonraki hayatımızda da nefsimizi aklımızın emrine vererek, hiçbir şeyi fazladan yiyemeyeceğiz; çünkü fazladan yediğimiz her şey bizi madden ve manen ölüme götürüyor.

İlk defa tattığımız ve hoşumuza giden bir yiyeceğin tarifini hemen alıyoruz. Sokakta yürürken kokusuna dayanamadığımız çeşit çeşit yiyecekleri yemenin yollarını anında buluyoruz. Televizyonda gördüğümüz yemeği bir gün sonra yemeyi hayal ediyoruz. Sonuçta nefsimizin çektiği herhangi bir yiyeceği boğazımızdan aşağı indirmeden, psikolojik olarak rahat bir nefes alamıyoruz. İndirdikten sonra da biyolojik olarak rahat bir nefes alamıyoruz. Yani, yiyen şişmanlar, şişmanlayan kişide de hastalıklar başlar. Bir ömür boyu biyolojik olarak nefes alamamaktansa birkaç dakika psikolojik olarak nefes almalıyım. Nefsimize, irademize hâkim olmanın yollarını öğrenelim. Elinizdeki kitabı bitirdiğinizde, eskiye göre iradenize bir puan da olsa katkı sağlayacağınıza inanıyorum.

Kitabın tamamını okuyanın “Zayıflama konusunda farklı bir kitapmış. Düşüncelerimin bu kadar değişebileceğini beklemiyordum.” diyeceğine inanıyorum; çünkü kitabı okuyan, iradesinin sağlamlaştığına hayretle şahit olacak ve artık bundan sonra fazla bir şey yiyemeyecek. Yiyemediğinden, ilk önce şişmanlaması duraklayacak sonra da zayıflamaya başlayacak. Giriş kapısında beklemeyin, lütfen içeriye buyurun.



BİRİNCİ BÖLÜM

**NİÇİN DİYET YAPMALIYIZ?**



## SON KARARIM: YARIN DİYETE BAŞLIYORUM

Yaklaşık üç aydır hemen hemen her gün, geceleri yatağına yat-tığında “Tamam bugün de fazla kaçır-dım; ama kendime söz veriyorum, yarın az yiyeceğim. Bir daha bu şekilde şişmiş bir karınla yatağına uzanmayacağım.” diyordu.

İşte, bugün de yatağına uzandığında yine aynı şeyleri düşünüyordu; çünkü bugün de fazla kaçır-mıştı. Yemekten sonra iki şişe maden suyu içtiği halde, yine midesinin şişkinliğinden rahatsızdı. Bu akşam, bacanağına yemekli misafirlige giderken kendi kendine “Üç lahmacundan fazlasını yemeyeceğim. Bacanak ne kadar ısrar etse de.” demişti. Çorbasını içip üzerine de üç lahmacunu yedikten sonra “Elhamdülillah” deyip sofradan kalkmaya niyetlenirken, yanında iştahla lahmacunları götüren bacanağı, koluna yapışarak “Bak bacanak, inan gücenirim. Kırk yılda bir evime yemeğe geliyorsun, onda da ağzına lokmayı koymadan ‘Elhamdülillah’ diyorsun. O zaman yemekli gelmeseydin. Kesinlikle olmaz. Sen normalde on lahmacun yiyorsun. Hadi doktorun hatırına birini yeme. Ama sana dokuz tane yedirmeden seni ayağına kaldırmam.” diyerek ağırlığını koymuştu. Hâlbuki ortalama her ay birbirlerine yemekli misafirlige giderlerdi. Bacanağı kendisini çok sevdiğinden, yedirmek için “kırk yılda bir” demişti. Nasıl da hanımının keskin bakışlarını görmezden gelerek, biraz da içinden sevine-rek altı lahmacunu bir anda götürüvermişti. Bacanağına durumu izah edebilirdi. Sanki bacanağı başına silah mı dayamıştı?

İçinden “Hadi dokuz lahmacunu yedin. Peki arkasından ne-yine güvendin de o kadar çayı, yaş pastayı ve meyveyi midene indirdin? Tamam, bugünün bir mazereti var. Yemezsek ayıp olabilirdi, bacanak gücenebilirdi ya diğer günlerin? Üç ay boyunca sana hangi gün kim ısrar etti? Üstelik bacanağın ısrar edince, içten içe de sevinmiştin. Bir türlü, şu kahrolası nefesine hâkim olmuyorsun. Yemekleri karşında görüverince bütün iraden gevşeyiyor, frenler tutmuyor. Daha geçen ay doktorun, üzerine basa basa ‘İki aydan beri kilon aynı. Hiç kilo vermedin. Az yiyeceksin, çok yürüyeceksin. Kalbin yağların arasında sıkışmış kalmış, damarların iyice daralmış. Kilo vermediğin takdirde kalbin bir anda durabilir belki de felç geçirebilirsin, bundan sonraki hayatını yatalak devam ettirmek zorunda kalabilirsin.’ dememiş miydi? Sen de doktora ‘Tamam doktor bey, bundan sonra irademe hâkim olacağım, çok az yiyeceğim.’ diye söz vermemiş miydin? Tamam, yarın diyetle yüzde yüz başlayacağım, aynı zamanda perhize tam uyacağım. Hiç bir güç, bu konuda bana geri adım attıramayacak. Buna en fazla eşim sevinecek. Sağlığım için sürekli beni takip eder. Bu akşam, kaç lahmacun yediğimi tek tek saydı. Müdahale etmesine rağmen yine de yedim. Misafirlikten eve gelince de bir sürü tartıştık. Zavallı kadın, benim az yemem için elinden gelen her şeyi yapıyor. Hasta olmadığı halde, ben alışayım diye, benim için yemekleri tuzsuz yiyor. Ben de bir çocuk gibi ona göstermeden gizlice yemeklere tuz atıyorum. Hâlbuki kendimi kandırıyorum. Tamam, bu oyun bugüne kadardı. Yarın yeni bir hayata başlayacağım.” düşünceleri geçti. Kendine kesin söz verince, özgüveni arttı. Bundan sonra iradesine söz geçireceğini hissedince psikolojik olarak rahatladı ve bu rahatlamayla birlikte uyku moduna girmeye başladı.

Kalbinin müthiş şekilde sıkıştığını nefes alamadığını hissetti. Sanki kalbinin üzerine tonlarca ağırlık konulmuştu. Sol kolundan

omzuna doğru müthiş bir ağrı vardı. Alnında soğuk terler birikmişti. Vücudundaki bütün sinirler adeta uyuşmuştu. Kalp krizi geçirdiğini anladı. Bütün gücünü kullanarak, ayağıyla hanımını uyandırmayı başarabilirdi. Kocasının ayak vurmalarıyla ilk defa karşılaşan hanımı, olağanüstü bir şeylerin olduğunu sezdi. Uyanmasıyla, yatağın üzerinde oturması bir oldu. Kocasına “Hayırdır, bir şey mi oldu?” demesine kalmadan, eşinin hırıltılı sesini duydu. Yüzü de hafiften morarmıştı. Eşinin kalp krizi geçirdiğini anladı. Hayatında daha hiç bu kadar heyecanlandığını hatırlamıyordu. Hemen eline telefonu aldı ve hızlı bir şekilde 1-1-2 tuşlarına bastı ve çıkan görevliye, evinin adresini verdi. Görevliye ağlayarak “Ne olur çabuk yetişin, eşim kalp krizi geçiriyor. Ne olur hemen gelin.” diye yalvardı. Evleri hastaneye yakındı. Şimdiye kadar, siren seslerinden rahatsız olurdu; ama şimdi “İyi ki evimiz hastaneye yakınmış.” der demez siren sesi apartmanın önüne gelmişti. Hemen dış kapıyı açmak için düğmeye bastı. Zaten birinci kattaydılar. Aşağı doğru “Hemen üst kat.” diye seslendi. İki görevli kapıda ayakkabılarını çıkaracaklarken “Kesinlikle çıkarmayın, hemen müdahale edin.” diyerek yatak odasını gösterdi. Görevliler nabzına baktılar ve kalbine baktılar. Kalbin durduğunu anlayınca şok uyguladılar. Kalbi çalışmaya başlayınca görevli, “Yaşıyor” diyerek müjdeyi verdi. Yüz kilodan fazla olan hastayı, iki görevli sedyeye kaldıramadı. Üst komşu İlker Bey, siren sesiyle uyanıp aşağı kata inmişti. Onun da yardımıyla hastayı sedyeye koydular; fakat sedye yan durduğundan görevlilerin bir anlık dalgınlığıyla, hasta diğer tarafa yuvarlanıverdi. Kocasının yuvarlandığını gören kadın, görevlilere “Eşimi burada öldüreceksiniz.” diye bağırdı. Hâlbuki görevlilerin bunda fazla bir suçu yoktu. Kocasını yemekten top gibi olmuştu. Bırakılan yerde durmuyordu, yuvarlanıveriyordu. Bu sefer daha dikkatli bir şekilde sedyeye koydular ve hemen bağladılar. Merdivenlerden zorlanarak indirip, ambulansa

koydular. Eşi de ambulansın şoför mahalline bindi. Hastane yakın olduğundan çabucak geldiler. Acilden giriş yaptılar. Görevli “Hastanın kalbi yine durdu. Yol açın yol açın.” diyerek hastayı acil müdahaleye aldılar. Eşine içeri girmenin yasak olduğunu, kapıda beklemesini söylediler.

Eşi kapının arkasından adeta dişleriyle dudağını yiyordu. Aradan bir saat geçmesine rağmen hâlâ kocasının kalbinin yeniden çalışıp çalışmadığını öğrenememişti. Kaç kişiye sormuş, “Görevliler sizi bilgilendirirler, az sabredin.” demişlerdi. Sabrın da bir sonu vardı. Sabır bardağı tam taşacakken, acil müdahalenin kapısı açıldı ve bir görevli kendisine doğru üzgün bir çehreyle yaklaştı, ‘Takdir-i İlahi, kurtaramadık.’ Sesini duyunca bir anda hastane koridorlarında müthiş bir çığlık koptu: “Mehmeeeeeeeet! Yaktın beni Mehmeeeeeet!”

Bu yüksek sesle uyanan kocası, hanımını dürterek uyandırdı ve “Hayırdır hanım, sen de mi benim gördüğüm rüyayı görüyordun?” der demez, hanımı eşinin kalbinin üzerine başını koyup, hem hıçkırma hıçkırma ağlıyor hem de “Sen sağsın değil mi? Kalbin atıyor değil mi? Konuşuyorsun değil mi?” diyordu.

Mehmet Bey’in kulağından, eşinin hastane koridorundaki feryadı hiç gitmiyordu. Cenabı Allah ikisine de aynı anda aynı rüyayı göstermişti. Eşinin kendisini bu kadar sevdiğini bilmiyordu. Bundan sonra, kendisi için değil eşi için, sağlığına çok daha fazla dikkat edecekti.

Değerli okurlarım, buna benzer olaylar her gün çevremizde yaşanmıyor mu? Birçok insan, boğazına yani nefesine hâkim olamadığından dolayı en yakınlarını bu şekilde “yakarak” bırakıp gitmiyor mu? Ne hakkımız var, sevdiklerimizi nefsimiz uğruna yakmaya?

Bir rehber öğretmenin bununla ilgili hatırasına dikkatinizi çekmek istiyorum: