

Telegram: @cinciva

BİR KADIN PLAN YAPARSA

Ömür boyu macera, güzellik ve başarı için tavsiyeler

MAYE MUSK



Telegram: @cinciva

DESTEK YAYINLARI: 1355

KİŞİSEL GELİŞİM: 218

MAYE MUSK / BİR KADIN PLAN YAPARSA

Orijinal İsmi: A Woman Makes a Plan: Advice for a Lifetime of Adventure, Beauty, and Success

Yayıma Hazırlayan: Özlem Küskü

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Anatolialit Telif Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Copyright © 2019 Maye Musk by arrangement with CookMcDermid Agency, The Cooke Agency International, and Anatolialit Agency.

Originally published in English by Viking

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,

yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Çevirmen: Cansu Varol

Redaksiyon: Aslı Tohumcu

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Melike Doğan

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Telegram: @cinciva

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ekim 2020

3.- 7.Baskı: Kasım 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-026-0

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkan.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Serti fi ka No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Telegram: @cinciva

Bu kitabı, hayatımı en derinden etkileyen insanlara ithaf etmek istiyorum:

Bana, kız kardeşlerime ve tanıştığı her kadına başarılı olmamız için gerekli özgüveni aşılayan merhum annem, Wyn Haldeman'a...

Beş yıl boyunca, her gece sıkıntılarımı dinleyen ve binamın baca onarımı için girdiğim kooperatif davası boyunca beni cesaretlendiren, şimdi aramızda olmayan kız kardeşim Lynne Haldeman'a...

Hayatım boyunca beni koruyan ve ayakları yere basan biri olmamı sağlayan ikiz kız kardeşim Kaye'ye...

Yaptığım her şeyde bana saygı duyan ve destekleyen sevgili kızım Tosca, oğullarım Elon ve Kimbal'a...

Sorularıyla beni neşelendiren ve hep öğrenmeye devam etmemi sağlayan on bir torunuma...

Zor, güzel ve yeni zamanlarımda beni destekleyen geniş ailem, arkadaşlarım ve ekibime.

Telegram: @cinciva

GİRİŞ

DİKKATLİCE, TEHLİKELİ YAŞA

Bir plan yap, şansını dene

Bir uçağı ve keşfetme tutkusu olan bir ailede büyüdüm. Ebeveynim Kanada, Amerika, Afrika, Avrupa, Asya ve Avustralya'yı boydan boya, ne GPS'i ne de telsizi bulunan, keten branda kaplı küçük bir pervaneli uçakla gezerdi. Çocukken her kış bizi kayıp şehri aramak üzere Kalahari Çölü'nde yolculuğa çıkarırlardı. Geriye dönüp bakınca idrak ediyorum ki beş çocukla çölün bir ucundan diğerine bir pusula, üç haftalık yiyecek ve su stokuyla geçmek oldukça tehlikeliydi. Ama annem ve babam gezilerimizi en ince ayrıntısına kadar planlardı. Ailemizin sloganı "Dikkatlice, tehlikeli yaşa" idi. Babam maceraya meraklıydı, ama beklenmeyen şeylere hazırlıklı olması gerektiğini de bilirdi. İşte bu yüzden, ben de her zaman meraklı ve keşfetmeye hevesliyim. Ve biliyorum ki hazırlıklı olduğum sürece risk alabilirim.

Afrikalıların, büyürken hep duyduğum bir deyimi var: "N boer maak'n plan." Tam olarak şöyle çevrilir: "Bir çiftçi plan yapar." Bu, Güney Afrika'da insanların sürekli dilindedir. Küçük ya da devasa fark etmez, ne zaman bir sorunu çözmemiz ve yön değiştirmemiz gerekse bu deyimi kullanırdık. Önünüzde ne tür bir engel olursa olsun, ele alın ve çözmenin başka bir yolunu bulun.

Başta bu kitabın adının Mücadele Etmek ve Hayatta Kalmak olmasını istedim, ama bu kimsenin kulağına pek zorlu gelmeyecekti. Sizler bu kitabı okuduğunuzda benden daha az mücadele eder ve daha uzun hayatta kalırsınız umarım. Hayatımda sıklıkla bir şeylerin ters gittiği oldu ve her seferinde bir plan yapmam gerekti. Bir kadın olarak bir şeyleri planlayabilirsiniz ama sonra bir kenara itilirsiniz ve yeni bir plan yapmanız gerekir. (Bu arada, bu erkeklerin de başına gelir.)

Telegram: @cinciva

Hayatıma defalarca sıfırdan başladım ve yetişkinliğim boyunca üç farklı ülkede, dokuz şehirde yaşadım. Benim yaptığım gibi sürekli yeniden başlamanızı tavsiye etmem ama zorunda kalırsanız, ilerisini planlamanız gerekir. Eğer şansınızı denerseniz, daha heyecan dolu ve mutlu bir hayat yaşayabilirsiniz. Ben birçok risk aldım ve başlarda zorlandım ama özel ve profesyonel hayatımda başarıyı bulana kadar üsteledim. Hayatınızdaki her değişikliğin detaylarını planlamanıza gerek yok; bazen problemleri karşılaştıkça da çözebilirsiniz. Tabii birçok farklı problemle karşılaşacaksınız. Ama tek yapmanız gereken, o ilk adımı planlamak.

Hayatın her bir köşesinde bir sürpriz bekliyor: Kendiniz, aileniz ve arkadaşlarınızla ilgilenmekten tutun da, muhteşem görünmek, hissetmek, başarılı bir kariyere sahip olmak ve maceracı bir hayat yaşamaya kadar. Hepsini tek seferde düşününce biraz fazla görünebilir. Ama önce ilk adımınızla başlar ve ardından bir sonrakini atarsanız, her zaman ileri gidersiniz.

Kötü bir durumda kaldığımda, aşk romanları ve kişisel gelişim kitapları okudum. Bana umut verdiler. Belki benim paylaştığım deneyimler de sizlere umut verir.

Benim yaşımda olmak muhteşem. Başarılı iki kariyerin keyfini çıkardım ve üç çocuk büyüttüm. On bir torunlu bir büyükanneyim. Ve şimdi, bir iyi yaşam konuşmacısı ve model olarak her zamankinden daha çok rağbet görüyorum. Hatta bu kitabı yazmam bile istendi! İşte bu yüzden diyorum ki yetmiş bir olmak harika! Her yeni güne heyecanla uyanıyorum.

Eğer olumlu bir tavrınız varsa ve bir plan yapar, şansınızı denerseniz, Mars'a bile gidebilirsiniz.

BİRİNCİ BÖLÜM

Güzellik

BİR

YENİ SARIŞIN, GÜMÜŞ

Hayat hep daha iyiye gidiyor

Elli dokuz yaşından sonra, saçımı bıraktım ki aklaşsın. İki yıl sonra New York dergisinin kapağında hamile poz veriyordum. (Gerçekten hamile değildim tabii, ama oldukça ikna edici görünüyordu.) Altmış yedimde, üçte birim yaşındaki kadınlarla birlikte, New York Moda Haftası'ndaki ilk defilemde yürüdüm. Altmış dokuzumda bir CoverGirl[1] oldum.

Düşünebiliyor musunuz? Benim asla aklıma gelmezdi. Saçımı kendi halinde kırlaşmaya bırakmanın bir süper model olmanın sırrı olacağını asla öngöremezdim. İlk kez on beş yaşındayken podyuma çıktım, on sekizime geldiğimde işimin biteceğini söylediler. Bir model olarak bu kadar devam etmeyi hiç beklemiyordum – hele de en parlak zamanlarımın yetmişlerim olacağı asla aklıma gelmezdi. Ama işte buradayım, elli altı yıl geçti ve daha yeni başlıyorum.

Kadınların yaş aldıkça yavaşlaması gerekmiyor. Ok gibi hızlıyım. Her şeyi keşfediyorum, eğleniyorum, her zamankinden çok çalışıyorum, çalıştığımdan emin olmak adına sosyal medyada da aktifim ve bundan büyük keyif alıyorum. Eğlendiğimden söz etmiş miydim? Eğer erkeklerin yavaşlaması gerekmiyorsa, bizlerin de gerekmiyor. Yaşlanmanın sizi yavaşlatmasına ya da ilerlemenize engel olmasına izin vermeyin. İyi beslenerek, gülümseyerek, aktif, mutlu ve özgüvenli olarak kendinize en iyi şekilde bakın. Yaşlanmaktan hiçbir zaman korkmadım. Tuhaf ama, yüzümdeki kırışıklıkları –ki altmışımdan sonra kalçalarım ve kollarımda da belirmeye başladılar– eğlenceli buluyorum. Sağlığım yerinde olduğu için öyle mutluyum ki.

Modellik yapmaya onlu yaşlarımda Pretoria, Güney Afrika'da başladım; çünkü bir aile dostumuz, bir model okulu ve ajansı yönetiyordu. Adı Lettie'ydi ve kocasının tıpkı babamınki gibi bir uçağı vardı. Her pazar akşamı, ailemizle akşam yemeği yerlerdi. Lettie çok güzel ve zarifti, öyle dingin bir özgüveni vardı ki sizden bir şey isterse o şeyi yapmak isterdiniz.

Ben ve ikiz kız kardeşim Kaye on beş yaşımızdayken, Lettie bizi verdiği modellik derslerine ücretsiz olarak davet etti ve biz de fazla düşünmeden katıldık. Bize diplomalarımızı kazandıracak final yürüyüşü için, kendime Chanel tarzı pembe bir takım diktim. Kahverengi saçlarıma şekil verdim ve makyajımı da kendim yaptım.

Beni modellik işlerine yollamaya başlayan da Lettie oldu. Benden istediğinde, cumartesi sabahları büyük mağazalarda defilelere çıkar ya da katalog işleri yapardım. Model olduğum için kendimi özel ya da ayrıcalıklı hissetmezdim. Sadece bir işti. Başka işlerden daha çok kazandırıyordu ki bu iyi bir şeydi, ama ben bunu fark ettiğimde şaşırmıştım. Bir yere gidiyorsun, bir elbise giyiyorsun, odayı boydan boya yürüyorsun, sonra eve dönüyorsun. Bu neden çok para kazandırsındı ki? Ama kazandırıyordu işte, özellikle de benim yaşımda bir kız için.

O zamanlar yetmiş birimde hâlâ modellik yapıyor olacağım aklımın ucundan geçmezdi. Modellerin hep çok genç insanlar olduğunu anlamak için, bu gibi işlerde bulunduğunuz ortama şöyle bir bakınmanız yeterliydi. Bunun geçici bir iş olduğunu biliyordum ve bu beni üzmüyordu. Ödeme aldığım için mutluydum işte. Hedefim modellik yapmak değildi; üniversiteye gidecektim.

Sürpriz bir şekilde üniversitede de modellik yapmaya devam ettim. Planladığım gibi, mezun oldum ve sonra evlendim: Al sana bir sürpriz daha. Hedefim hemen çocuk yapmak değildi. Balayında hamile kalacağımı ve üç yıl içinde üç çocuk doğuracağımı bilemezdim. Elon, Kimbal ve Tosca üç yeni sürpriz oldu. Her bir çocukla, saçıma bir iki röfle daha ekledim. Tosca'dan sonra tamamen sarışındım.

Üç çocuktan sonra tekrar modellik yapmaya başladım; çünkü Lettie rica etmişti. Ajansının "gelinin annesi" defilelerinde yürüyecek birine ihtiyacı vardı ve bunu on sekiz yaşında birine yaptıramazlardı. Diğer kızların hepsi çok gençti. Hal böyle olunca benden istedi; çünkü basbayağı yirmi sekiz yaşında bir yetişkindim. Böylece, Güney Afrika'daki en yaşlı model oldum.

Otuz bir yaşında bekâr bir anne olarak Durban'a taşındım çünkü kocamdan kaçıyordum. Artık başka birine saçımı boyatmaya param yetmediği için kendim boyamaya başladım ve kafam sarıyla turuncunun değişik tonlarıyla doldu. Saruncu dedikleri renk. Bayağı kötüydü. Tiftik tiftikti çünkü tasarruf etmek için kesimi de kendim yapıyordum. Her nedense bana modellik yaptırmaya devam ettiler, o yüzden pek kafaya takmadım. Yirmi iki yaşında Pretoria'daki dairemde başladığım diyetisyenlik işimi de hiçbir türlü etkilemiyordu. Müşterilerim, onlara yardım edebildiğim sürece, saçımın nasıl göründüğüne aldırış etmiyordu.

Kırk ikimde Toronto'ya taşındım ve doktoramı yapmak için okula devam ederken bir yandan modellik ve öğretmenlik yaparak iki işte de aktif kaldım. İş alabildiğimi gösteren bir model portfolyom vardı ve Toronto'daki bir ajans beni bünyesine almaya hevesliydi çünkü onlara para kazandırabileceğimi düşündüler. Modellik işlerinin çoğu daha genç kadınlar içindi ama kimi zaman daha gerçekçi görünmek adına biraz daha olgun bir modele ihtiyaç duyulabiliyordu. İlk büyükanne reklamımı o sıralar yaptım, kapağa çıkmıştım. Yalnızca kırk iki yaşındaydım!

Toronto'da kırklarındaki tek model ben değildim tabii ki. Çoğu zaman bir modellik işinde onlu ya da yirmili yaşlarında olmayan tek kişi ben olsam da, genel durum öyle değildi. Bu arada hatırlatayım, bunlar yüksek moda ya da özel dikim işleri, New York ya da Milano Moda Haftası değildi.

Bir seferinde, hep yaşça büyük kadın ve adamların olduğu bir defilede yürüdüğümü hatırlıyorum. Sonrasında hep beraber bir şeyler içmeye gitmiştik. Adamlardan biri bana şöyle dedi:

"İçkini kendin ödemen gerekecek, çünkü burada benimle yatağa girmemiş tek kişi sensin."

Adama öylece bakakaldım.

"Evet, diğer bütün modellerle yatak reklamlarına çıktım" diye ekledi.

Daha yaşlı modellere uygun olan işler böyle şeylerdi. Yataklarda indirim reklamları gibi şeyler işte.

Umurumda değildi. Heyecan verici işler yapmak için orada değildim. Bu yalnızca bir işti ve işe ihtiyacım vardı. Modellik yapmayı sürdürdüm, çünkü eğlenceliydi, hep iyi görünmemi sağlıyordu ve yeni insanlar tanımak, farklı şehirler keşfetmek üzere beni ofisten uzaklaştırıyordu. O yıllarda, diyetisyenlik işimi sekteye uğratmamak için bana üç hafta öncesinden haber veriyorlardı ve modellik işlerine ayda dört günden fazlasını ayırmıyordum. Beslenme danışmanlığım kadar para kazandırıyordu ki o benim sabit ve temel gelirimdi ve kira, yol parası, okul formaları, benzin ve araç servisi gibi günlük harcamaları karşılayan bu gemiyi sarsmaya hiç niyetim yoktu. Modellik sayesinde, ailemi ziyaret etmek için ucuz uçak biletleri, giysiler ya da evde ihtiyaç duyduğumuz bir şeyleri alabiliyordum. Bazen de bir elbise alırdım. Modellik, kremanın üzerindeki kirazdı.

Danışanlarıma modellik yaptığımı söylemezdim bile, sosyal medya da olmadığına göre, kimse bilmezdi.

Zaman zaman biri şöyle derdi: "O dergideki sen misin?"

Ve ben de, "Evet, Sears sabahlık kraliçesi benim" derdim.

Bu benim işimdi. Sears bir sabahlık ürettiyse, iyi görünmesi için beni ararlardı.

Ellili yaşlarıma geldiğimde, New York'ta yaşıyordum. Birkaç başarılı kampanya yapmış, ardından daha büyük bir ajansla anlaşmıştım, çünkü görünürlüğümü artıracaklarını düşünmüştüm. Tam tersi oldu. Arada bir modellik yaparken, neredeyse hiç yapmaz hale geldim.

Onlara e-posta atar ve kendileriyle modelliği bırakmak için anlaşma yapmadığımı yazardım. Onlar da, bana uygun iş olmadığı cevabını verirlerdi.

Arardım. "Seni görmek istemiyorlar işte. Senden daha tanınır, başka modelleri tercih ediyorlar" derlerdi.

"Ama onlar da o kadar çok tanınmıyor ki" diye düşünürdüm.

Müşterilerin beni artık neden görmek istemediklerini anlayamıyordum. Onlarca yıldır modellik yapıyordum ama belki de artık bırakma zamanı gelmişti. Kimsenin görüntümü beğenmediği söyleniyordu.

Şans eseri, sektörden insanlara rastlardım. Beni sokakta ya da bir restoranda durdurup, "Seni ayarlamaya çalışıyoruz ama hiç müsait olmuyorsun" derlerdi.

Ajansa gidip, "Beni isteyen insanlar var" derdim.

"Hayır, istemiyorlar. Seni başkasıyla karıştırıyorlar."

İşte saçımı boyamayı bırakmaya o zaman karar verdim. "Zaten doğru düzgün modellik işi alamıyorum. Altta nasıl bir renk varmış görelim bakalım" diye düşündüm.

Saçımı uzattım, korkunç görünüyordu. Tepemde beyaz bir tutam, omuzlarımdaysa sarı saçlar vardı. Bir diyetisyen olarak, eğer işinizde iyiyseniz, saçınızın ne renk olduğunun bir önemi yoktur. En iyi arkadaşım Julia Perry'nin tavsiyesiyle, saçımı kısacık kestim. Daha önce denediğim hiçbir şeye benzemeyen, keskin, heyecan verici bir tarzdı.

Gümüşe döndükten sonra, ajans beni altı ay boyunca hiç işe yollamadı. Çok zor bir dönemdi. Benim için artık bütün kapılar kapanmış, hatta muhtemelen modellik kariyerimin sonu gelmiş gibi görünüyordu.

Ardından enteresan bir şey oldu. Bir kast direktörü, beni Time dergisinin kapağına çıkarmak için ajansı aramıştı. Ajanstakiler bu sefer uygun olmadığımı söyleyemediler; çünkü kast direktörünün ofisi evimin bir blok ötesindeydi ve kadın her sabah beni köpeğimle yürüyüş yaparken görüyordu.

Böylece beni o işe yollamaları gerekti. Kendimi Time dergisinin sağlık bölümünün ön sayfasında işte böyle buluverdim.

O zaman farkına vardım, bana uygun işler vardı. Görünüşümle alakası yoktu. Sorun ajanstaydı.

Bir plana ihtiyacım vardı.

Herkesin kendine göre bir hedefi var. Benimki, benim için mümkün olabilecek tüm iş olanaklarından yararlanmaktı. Ajansım kariyerimi desteklemeliydi, ama her nedense desteklemiyordu. Bir kere bunu fark ettikten sonra, bununla mücadele etmem şarttı. Öylece durup, birinin iş almamı engellemesine izin veremezdim.

Aklımdan geçenleri söylemek için ajansa gittim; çünkü bir şey istiyorsan, onu talep etmen gerekir.

Temsilcim öfkelendi.

"Senin için yeterince çalışmadığımızı söylemeye nasıl cüret edersin!"

Yalan söylüyordu. Bunu ikimiz de biliyorduk. Seçmelere katılıp işi alamamak başka bir şeydir. Bu başıma sayısız defa geldi. Gider, kendin gibi yirmi kadınla beraber sırada beklersin ve işi alamazsın. Bu da model olmanın bir parçasıdır. Ama temsilcin tarafından seçmelere gönderilmemek, işte bu kötüdür.

Yaptıklarını kabul etmeye yanaşmadılar. İş olmadığı konusunda ısrar edip durdular. Sıkışıp kalmıştım, çünkü sözleşmem vardı.

İş hayatında kötü çalışma koşullarına sıkışıp kaldığınızda ve kurtulmak istediğinizde, sonrasında ne olup biteceğinden emin olamazsınız. Bu durum korkutucudur. Her gün işyerinde berbat zaman geçirirsiniz. Hiç neşe duymuyorsanız, gününüz kasvetli geçer. Oysa işinizi sevmeli ve işe gitmek için sabırsızlanıyor olmalısınız; çünkü uyanık olduğunuz saatlerin büyük kısmını çalışarak geçirirsiniz. Diyetisyenlik işimde, işini çok seven ama patronlarından hoşlanmayan

birçok kadın avukat danışanım vardı. Bunu algılayabiliyordum; çünkü mutsuzluk ve stres kötü beslenmelerine yol açıyordu. Onlara koşullarını değiştirmelerini söylerdim. Bir değişiklik yapıp, yeni bir hukuk firmasına geçer ya da kendi işlerini kurarlar ve daha mutlu olup, daha iyi beslenirlerdi. Zaten müşterilerim hep psikologdan daha ucuza geldiğimi söylerlerdi.

Temsilcimle sözleşmemi inceledim ve sözleşmemin yalnızca New York'u kapsadığını gördüm. Ben de Philadelphia'dan ajanslarla bağlantıya geçtim. Sonra Hamptons, Connecticut, New Jersey, Los Angeles, Hamburg, Münih, Paris, Londra. Buralardan ajanslarla sözleşmeler imzaladım ve biraz iş almaya başladım. Katalog çekimleri, dergi işleri, ilaç ya da saç reklamlarında çalışmak için Avrupa'ya gitmeye başladım. Kendimce iyi ödeme alıyordum ve hep ekonomi sınıfında uçtum, tutumlu bir şekilde seyahat ettim.

New York'tayken, reklam ve showroom işleri yapıyordum. İhtişamlı şeyler değildi ama işti. Olay şuydu: Büyük ucuzluk mağazalarının müşterilerine kıyafetleri göstermek. Üzerimi değiştirmem için kartondan küçük bir kabin olurdu, giyinip içinden çıkardım. Kıyafetleri giyip çıktığımda, oturmuş izleyen otuz kadar insan olurdu. İki kıyafet arasında, krem peynirli simidimin olduğu o küçük kabine geri döner ve her üzerimi değiştirdiğimde tek bir ısırık alırdım; çünkü simidin tamamını yiyecek vaktim olmazdı.

İşlerin çoğu New York'taydı ve ben hâlâ birçok fırsattan alıkonuyordum. Daha iyisini yapabileceğimi biliyordum. Önümdeki engelin yaşım ya da görünüşüm olmadığını biliyordum. Sorun onlardı, ben değil!

Başka bir yol bulmam lazımdı. Gidip bekleme odalarında oturdum ve bekledim, bekledim, bekledim, ta ki daha yetkili biriyle konuşmak üzere içeri alınana kadar.

Ona dedim ki: "Altı aydır hiçbir seçmeye giremedim. Beni bırakmanızı istiyorum."

İstediğimi alana kadar oradan ayrılmamaya kararlıydım ve sonunda yola geldiler. Keşke bunu daha önce yapmış olsaydım. Lütfen siz benden daha hızlı öğrenin, böylece daha az sıkıntı yaşarsınız. Eğer durum değişmiyorsa bir an önce içinden çıkmaya bakın, ardından elinizde hiçbir şey kalmayacaksa da veya kalmayacağını düşünseniz de. Ya da meteliksiz kalacak olsanız da.

Önceden de benimle çalışmış butik bir ajansa o zaman katıldım. Benimle çalışacakları için heyecanlılardı, ayrıca yeni imajıma da bayılmışlardı. Beni Toronto'da bir dergi çekimine yolladılar ki bu takdire şayandı çünkü yaşın ilerledikçe kimse dergi çekimleri için seni istemezdi. Dergi çekimi çok havalı bir şeydi. Bense değildim. Bir dergi çekiminde nasıl poz vereceğime dair hiçbir fikrim yoktu!

Katalog çekimlerinde rahatsındır, mutlu birisindir ve üzerindekileri kırıştırmazsın. Komik bir açıyla kıyafetini çekiştirmezsin. Ama dergi sayfalarına gelince, bir anda sıçramak, dans etmek, gerinmek ya da çılgınca şeyler yapmaya hakkın olur. Benim bunları öğrenmem gerekiyordu, o yüzden dergileri karıştırmaya başladım.

O zamana kadarki tek dergi deneyimim, kırk beş yaşındayken, esas süper modelin tuhaf arka planında poz verdiğim çekimdi.

Toronto'ya uçtum. Çekimdeki tek model bendim.

"Diğer modeller nerede?" dedim.

"Bir tek sen varsın" diye yanıtladılar.

Tasarım, özel dikim, çok şık kıyafetlerin olduğu yaratıcı bir dünyaya adım atmıştım. Sekiz sayfalık, beyaz temalı, beyaz giysilerin olduğu bir çekim yaptılar. Çok güzeldi. Her seferinde farklı bir saç tarzı, kısa saça rağmen.

Sayfaları gördüğümde tek söyleyebildiğim "Vay canına!" oldu.

İşte o zaman işlerin arkası gelmeye başladı. New York'a ilk taşındığımda, Kimbal'la Times Meydanı'ndaydık ve o devasa

reklamlara bakarken ona şöyle demiştim: "Bir gün bunlardan birinde ben olacağım." İkimiz de kıkırdamıştık. Ve işte şimdi, ilk kez oradaydım, Times Meydanı'nda, dört buçuk metre yüksekliğinde bir reklam panosunda.

Virgin America reklamı için üç yüz kadının olduğu bir seçmeye katıldım ve seçildim. Çekimde genç bir kadın ve adam da vardı; çok genç ve benimle konuşmayacak kadar havalı modeller. Ama sonunda, reklam panolarında görünen yüz benimkiydi. Altmış yedi yaşında, her yerdeydim: Times Meydanı'nda, metroda, Amerika'daki bütün havalimanlarında. Benim yüzümü görmeden bir tren ya da uçaktan inemezdiniz.

İşlerin gümüşe dönmemle bu şekilde yükselişe geçeceğini kim bilebilirdi? On beş yaşındayken, on sekizimde işimin biteceği söylediler, yetmiş birimdeyse gelmiş geçmiş en güçlü halimdeyim. İnsanın her zaman bir yol bulabileceğini öğrendim. Her zaman başka bir plan yapabilirsin. Tabii ki bunu öğrenmem zaman aldı, hâlâ da öğreniyorum!

Başıma kocaman bir sürpriz daha geldi. Sosyal medya! Gönderilerimi gören herkes, beyaz saçlarıma tek kelimeyle bayıldı ve bu renk sayesinde modellik işleri geliyordu. Şimdi bir yere girip, ortamdaki tek beyaz saçlı kişi olduğumu bilmek beni mutlu ediyor. Eğer beyaz saçlı bir başka kadın daha varsa, hep gülümseyip, "Pişti!" diyorum.

Emin olduğum bir şey varsa, o da işlerin daha iyiye gittiği. Her pazartesi her zamankinden daha da heyecanlıyım çünkü eğlenceli işler yapmanın beklentisi içindeyim. Hiçbir şey olmasa bile, oldurmak için sosyal medyama ya da web siteme gönderiler yüklerken heyecanlanıyorum. İşte bu yüzden diyorum ki, yetmiş bir olmak harika. İşte bu yüzden, yaşla ilgili endişelerim yok.

Eğlenmekle çok meşgulüm.

1 Maye Musk, ABD'de kurulan bir Amerikan kozmetik markası olan Maryland'in reklam yüzü olmuştur.

İKİ

BÜYÜLEYİCİ OL

İlginç olmak, güzel olmaktan yeğdir

Ellilerimde bir güzellik ürününün reklam kampanyasının seçmelerine katılmıştım.

Kast direktörü, "Ah, çok güzelsin" dedi.

"Bu zaten önkoşul değil mi?" dedim.

Sonuçta, bir güzellik reklamı kampanyası için oradaydım. Bence çok komiktim, Güney Afrika'da büyüdüğümden, insanların kendilerini küçümsemelerine alışkındım.

Fakat esprim onları dehşete düşürmüştü. Beni hiç komik bulmadılar... O iş için bir dakika bile düşünülmedim; çünkü fazla küstahtım.

O günden sonra, yalnızca, "Teşekkür ederim" demeyi öğrendim.

Neden Amerika'daki herkes güzel olmaktan söz eder hiç anlamadım. Güney Afrika'da, eğer iyi bir mizah anlayışın varsa, akıllı ve ilginçsen, bir kadın olarak daha çok değer görürsün. Dış görünüşündense bunlar daha önemlidir. İnsanlar bana "Komiksin" derdi ve ben de öyle olduğumu sanırdım. Ve hâlâ öyle olduğumu düşünüyorum. Güney Afrika'da bir diyetisyen olarak yaptığım işler, güncel araştırmalara hâkim oluşum ve yaptığım konuşmalarla daha çok ilgiliydiler. Medya işleri yapıyordum. Bir yandan danışmanlık işimi yürütüyordum. İş ahlakım ve profesyonelliğim daha çok ilgilerini çekiyordu.

Amerika'ya ilk geldiğimde, Amerikalıların tuhaf bir şekilde sürekli güzellikten bahsetme alışkanlığını anlatmak için ikiz kız kardeşim Kaye'yi aradım.

Kaye hayatta en sevdiğim insanlardan biridir. Onunla her gece konuşuruz ve bana her konuda doğruyu söyler. Kaye, yatırımlarımdan tutun da lamine diş yaptırıp yaptırmamama

(yaptırma dedi) kadar her türlü konuda tavsiyesine başvurduğum kişidir. Her zaman yanımda oldu ve beni hep destekledi.

Kaye'nin en iyi özelliği, dobralığı ve saçmalığa tahammülsüzlüğüdür. Ne düşündüğünü doğrudan söyler.

Bu onun ciddi biri olduğu anlamına gelmiyor. Kaye her zaman güler ve ikimizin arasında eğlenceli olan odur. Ama kendi dışında kimseyi eğlendirmeye çalışmaz. Sonuçta, herkes ona bayılır ve konuşmaya başladığı an etrafına toplanırlar. Eğer tanışsaydınız, siz de onu çok severdiniz. Biri Kaye'yle tanıştığında, ben bir köşede oturup örgü örsem yeridir. Ne yazık ki onunla tanışamayacaksınız çünkü insan içine pek karışmaz.

Kaye, "İnsanlar her zaman seni güzel buldu, bunu dile getirmeseler bile. Sen bir yere girdiğinde, insanlar hep dönüp sana baktı" dedi.

Bunu fark etmemiştim bile, çünkü ben kimseye bakmıyordum. Sadece gittiğim yere bakıyordum. Bu bana, eskiden çıktığım adamların, "Maye, restorana girdiğimizde sen önden yürür müsün?" dediğini hatırlattı.

Ben de yürürdüm ve buluştuğum adam da arkamdan bana katılır ve böylece herkes onun benimle olduğunu görebilirdi. Tabii sonunda hepsi bir şekilde beni terk etti; çünkü yalnızca dış güzelliği görebilen insanlar tam da böyle yapar işte.

Onları terk eden ben olmalıydım. Güzel biriyle tanıştığınızda, tabii ki onunla olmanın keyfini çıkarmak istersiniz. Ama eğer ilginç biri değilse, hızlıca yanından ayrılırsınız. İnsanların dış güzelliğinizden değil de, karakterinizden dolayı sizden hoşlanması daha iyidir.

Bir çiftle tanıştığımı hatırlıyorum; adam çok göz alıcı, kadınsa sade biriydi. Garip bir çiftti. Ta ki kadın konuşmaya başlayana kadar; işte o zaman ortamdaki en çekici kişi oluverdi.

Tavrında bir şey vardı. Özgüveninde bir şey vardı. Hayata bakış açısında bir şey vardı. İyi bir arkadaş kazanmıştım,

çünkü çok zeki ve eğlenceliydi. Ona doyamıyordum.

Bir insan birçok şey olabilir. Şahsen mezar taşımda "Komik biriydi" yazmasını, "Güzel kadındı" yazmasına tercih ederim.

Eğer kusursuz görünmüyorsanız, dış güzelliğe kafayı takmak özgüvensizlikler yaratabilir. Sizi mutsuz eder ve zeki, esprili ya da ilginç olmak gibi başka birçok harika özelliğinizi geliştirmekten alıkoyar.

Benim tavsiyem, başkalarına karşı kibar davranmanız, iyi bir dinleyici olmanız ve enerjinizi yüksek tutmanızdır. Hayatınızdaki sorunlardan yakınmaya başlamayın. Etrafınızdakilere özgüven, saygı ve ilginizi gösterin ve gülümseyin; bunlar sizi büyüleyici biri yapar. Herkesin çevresiyle paylaşabileceği bir yeteneği vardır. Şu anda herhangi bir yeteneğiniz olmadığını düşünseniz de, geçmişte hayatınızın özgüvenli hissettiğiniz bir yönüne dönüş yapın. Onun üzerinde çalışın, onu paylaşın ve daha ilginç hale gelin. Bir mesleğiniz, hobiniz ya da ilgi duyduğunuz bir konu varsa, onun hakkında okuyun ve sohbetlerinizde ondan söz edin. O konuda heyecan duyun; kendiliğinden daha ilgi çekici ve zeki olacaksınız. Her konuda iyi olmanız gerekmiyor, ama bir konuda iyi olmanız gerekiyor. İnsanlar bana yemek tarifi sorduğunda onlara yardımcı olamıyorum çünkü iyi bir aşçı değilim. Bu konuda kendimi kötü hissetmiyorum; çünkü bu benim yeteneğim ya da ilgi alanım değil. Kendim bile keyif almazken, kimseyi yeni yiyeceklerle deney yaparak etkilemeye çalışmam. Keyif aldığınız bir konuya yoğunlaştığınızdan emin olun.

Bir de, bir mizah anlayışı geliştirmeye çalışın ve insanların söylediklerine karşı daha az duyarlı olun. Bir adam benden bir randevu istese ve ben de hayır desem, benden daha genç birini bulabileceğini söyler. Buna sadece gülerim. Ne bulacağıyla ilgilenmiyorum, çünkü zaten kendisiyle ilgilenmiyorum ve daha da önemlisi, dediği şeye üzülmüyorum.

Hep önümüze bakmalı ve kendimizle mutlu olmalıyız. Eğer konuşurken mizah anlayışınızdan faydalanır, kendinize

gülmeyi başarabilir ve sesinize tatlılık katabilirseniz, daha eğlenceli olacaksınız. Özellikle de zor dönemlerden geçiyorsanız, insanın kendinden bahsetmeden durması zor, ama unutmayın, büyüleyici olmanız gerekiyor.

ÜÇ

MÜTHİŞ MODEL, AMA BERBAT GİYİNİYOR

Tarz görünmek zorunda değilsin,tarz sahibi bir arkadaş edin yeter

Eskiden yılda bir iki defa doğum günüm ya da bir düğün için giyinip süslenirdim. Altmış yedi yaşındayken, Elon'un davetiyle büyük bir moda etkinliği olan Met Gala'ya gittiğimde, kırmızı halıda yürümenin ne kadar çok hazırlık gerektirdiğini ilk kez gördüm. Işıltılı bir elbise giydiğimde, kendimi muhteşem hissederim. Özgüvenle yürür, daha dik durur, herkese gülümser ve biraz daha neşeyle süzülürüm.

Şimdi ünlü yıldızları ödül gecelerinin ya da galaların kırmızı halılarına hazırlayan ekiplerin emeğini daha çok takdir edebiliyorum. Tasarımcılar, stil danışmanları ve asistanları, mükemmel kıyafeti bulmak için strese giriyor. Fark etmediğinizse, elbisenin hoş bir şekilde aşağı dökülmesini sağlayan şeyin, mükemmel iç çamaşırları olduğu. Tabii ağırbaşlıdan abartılıya, aksesuvarlar da önemli. Saçınızın her davette farklı görünmesi gerekiyor ki böylece insanlar ekstra özenli olduğunuzu anlayabilsin. Makyözler "yok-makyaj" doğal görünümü mü (yine de bir saat alıyor) yoksa takma kirpikler ve keskin kontur tekniğiyle yapılan dikkat çekici bir görünüm mü olacağına karar veriyor. Şimdi anlıyorum ki bu iş için resmen bir ordu gerekiyor. Yıldızları bunun için de takdir etmek gerekiyor.

Ben bir etkinliğe kusursuz şıklıkta katılıyorsam, yaklaşık otuz yıldır, en iyi arkadaşım ve imaj danışmanım Julia Perry beni giydirdiği içindir.

Julia'yla kırk üç yaşındayken tanıştım. Toronto'da ikinci yüksek lisansımı bitirmiş, diyetisyenlik işimi kurmakla cebelleşiyordum. Modellik kariyerim bir şeye daha yaramıştı: Modellik okulu da yöneten bir ajans, akşamları okulda ders vermem ve modellik yapmam karşılığında, ofislerinden birini ücretsiz olarak kullanmama izin verdi. Defileleri, katalog çekimlerini ve profesyonelliği öğretiyordum ve ilk kez evden

uzakta, kendime ait bir ofisim vardı. Çok heyecanlı zamanlardı ve tam bir profesyonel gibi hissediyordum.

Benden okul kısmını yönetmemi istemeleri yalnızca bir ay sürdü; çünkü eğitim programını yöneten kadın pek organize değildi. Güvenilir ve dakik olmakla bilinirim ki bu çok büyük bir avantaj olmuştur. Gardırop dersi de vermeyi teklif ettim: Güney Afrika'dayken veriyordum aslında, ama konu hakkında ne kadar az bilgim olduğunun farkında değildim.

Okula bir uzman çağırdılar ve kadın konuşmaya başladığı an, gardırop hakkında hiçbir şey bilmediğimi anladım. Dört mevsimden, farklı renklerden, dokulardan bahsetmeye başladı... Bense bambaşka bir diyardaydım.

Julia'yla işte böyle tanıştım. O da kendi adına, benimle ilgili izlenimleri olduğunu anlatabilir.

"Modellik okulunda ders veren şu güzel kadın..." der. "Müthiş bir model, ama berbat giyiniyor. Tek kelimeyle berbat."

Son günlerde hep trendlere uygun giyiniyor olsam da, hayatımın her döneminde böyle değildim. Çocukken, annem kıyafetlerinin tamamını kendi yapardı, bizimkileri de tabii. Ergenlikte, kendi kıyafetlerimi yapabilmek için dikiş dikmeyi öğrendim. İspanyol paçalar ve çan elbiseler diktim. Takım elbise bile dikebiliyordum. Başta hazır kalıplardan dikiyordum, sonra annem beni bir kalıp kesme kursuna yolladı, böylece dergilerde gördüğüm ama henüz hazır kalıbı olmayan parçaları dikebilecektim. Eğer son moda elbiseler giymek istiyorsam, onları kendim dikmem gerekiyordu.

Profesyonel hayatımda, iş kıyafetlerimi seçerken, ağırlıklı olarak takım elbiseleri tercih ediyordum. Üzerime yapışan ya da dar kesimli parçalar giymiyordum, çünkü danışmanlık veriyordum. Takım giyiyorsam, ortama özgüvenli bir şekilde adım atardım, çünkü takımın içinde kendimi iyi hissederdim. Takımların beni akıllı ve güven veren biri gibi gösterdiğini düşünüyordum.

Kızım Tosca da şöyle derdi: "Yine gri takımını mı giyeceksin, yoksa denizci mavisi olanı mı?" Çünkü sürekli ikisi arasında gidip geliyordum.

Kendime her zaman baktım. Sadece, çok zevk sahibi değildim işte. Çok şükür ki bunun farkında değildim. Neden olacaktım ki? Etrafım bilim insanlarıyla çevriliydi ve tüm enerjimizi araştırmalara, insanlar için iyi bir şeyler yapmaya ve sağlıklı kalmalarını sağlamaya harcıyorduk. İşimizi çok seviyorduk. Bilim insanı dostlarımdan daha tarz sahibiydim, o yüzden meslektaşlarım çok harika giyindiğimi düşünürdü tabii. Ben de çok özgüvenli hissederdim.

Sonra Julia'yla tanıştım. Julia bana daha iyi giyinmem gerektiğini söyledi. Sürüsüne bereket takımlardansa, daha kaliteli materyalden, üzerime daha iyi oturan bir tanesinin yeterli olacağı konusunda ısrarcı oldu ve bana gardırobum konusunda yardım etmeyi önerdi. Onun yardımına ihtiyacım vardı, ama ücretini ödeyecek gücüm yoktu, o yüzden şöyle anlaştık: Stil danışmanlığının karşılığında ben de ona beslenme danışmanlığı verecektim. Bence onun yeme alışkanlıklarını geliştirdim, ki o da böyle olduğunu ve hâlâ da geliştirdiğimi söylüyor. Ben de biliyorum ki bana verdiği tavsiyeler hayatımı değiştirdi.

Julia'dan önce, en iyi izlenimi yaratacak şekilde kendime nasıl çekidüzen vereceğimi tam anlamış değildim. Julia'dan sonra, dışarıdan da içimde hissettiğim kadar özgüvenli görünüyordum ve iki işimdeki başarımın da giyim tarzım konusunda bana verdiği tavsiyelerle bağlantılı olduğuna ikna olmuştum.

Julia ilk adımda gelip kıyafetlerime şöyle bir baktı ve neredeyse her şeyi attı. Giyecek yalnızca birkaç şeyim kalmıştı.

"Şimdi..." dedi. "Bir takım elbise, iki bluz, bir çift ayakkabı ve bir çanta alman gerekiyor. Anlaştık mı?"

"Benim bunları alacak param yok" dedim.

"Müşterilerin kadar iyi görünmen gerekiyor" dedi. Hâlâ para sıkıntısı çekiyordum, o nedenle bu işi aşamalar halinde yapmaya karar verdik. Çok fazla şeye ihtiyacım yoktu. Müşterilerim beni haftada bir gördüğünden, her gün farklı bir şey giymem gerekmiyordu.

Doğru kesimde, güzel kumaştan dikilmiş o kıyafeti ilk giydiğimde, itiraf edeyim, gerçekten daha özgüvenli hissettim.

Para kazanmaya devam ettikçe, Julia gardırobumu oluşturmaya devam etmemi istedi, ama buna harcayacak çok zamanım yoktu. O kadar çok çalışıyordum ki alışverişe ayıracak vakit kalmıyordu.

"Bir saatini bana ayır" dedi.

Büyük mağazalar yakındaydı, o yüzden Julia gider, ikinci bir takım elbise, ayakkabılar, bluzlar, günlük kıyafetler ya da bir kaban gibi, önemli olduğunu düşündüğü bütün parçaları seçerdi. Molamda oraya koşturur, hepsini hızlıca dener ve ofise dönmeden önce seçtiğim şeylerin parasını öderdim. İki ayda bir, bu alışverişleri yapıyorduk. Gardırobumu, işte böylece oluşturdu.

Stil sahibi olmak istiyor ama bu işi çok karışık buluyorsanız, benim yaptığımı yapın ve zevkli bir arkadaş edinin. Onlar genelde alışverişe çıkmayı severler. Ondan sizi alışverişe çıkarmasını rica edin ve birkaç temel parçanızı ve özel durumlar için büyüleyici bir giysiyi ona seçtirin. Bir de küpe, kolye, el çantası, ayakkabı, çorap gibi aksesuvarlarınızı da seçsin. Baştan aşağıya iyi bir görünüme ihtiyacınız var. Arkadaşınız seçimlerini yaptığında, bu yeni kıyafetlerin içinde kendinizi çok rahatsız ve garip hissedeceksiniz. En azından bana hep öyle oldu, ama o kadar çok iltifat aldım ki benden daha stil sahibi birine güvenmem gerektiğini kabullendim. Değişime hevesli olun, hatalar yapın, tekrar değişin; ta ki doğru stilinizi bulana kadar.

Ömrümün çoğunda varlıklı değildim ama yine de gücümün yettiğince tarz giyinmeyi başarıyordum. Benim uzun yıllar

yaptığım gibi, kıyafetlerinizi dikebilirsiniz. Hesaplı bir kumaş ve kalıp satın almak size sevimli bir elbise kazandırabilir. Bir dikiş makinenizin de olması lazım tabii. İndirimli ya da seri sonu kıyafetler satan birçok mağaza var. Bazen oralara bana kıyafet satın almamda yardımcı olması için bir arkadaşımı götürürüm. Toronto'ya ilk taşındığımda, bir arkadaşım beni bir indirim mağazasına götürdü ve kırk ikilik halimle bana, on dolarlık bir mini etek aldırdı. Ben çok utanmıştım ama herkes bayıldı. İnsanlar hep iyi görünmek için çok paran olması gerektiğini düşünür. Ama uzun yıllar maddi sıkıntı çekmiş biri olarak söylüyorum, bunu yıllık toplam harcamalarınızın bir parçası olarak görmeniz gerekiyor. Aynı şey saç kesimi ve diş hekimi ziyaretleriniz için bütçe yaparken de geçerli. Yılda iki kere harcamak üzere yalnızca 500 dolarınız varsa, muhteşem indirimler, ikinci el mağazaları ve iki ya da üç kıyafetle hayat tarzınızı ve işinizi ışıldatacak kiralık giysi veren yerler var. Buna yatırım yapmaya değer. Yalnızca bir plana ihtiyacınız var.

Benimki şöyle: Arkadaşım Julia, yılda iki kere bana gelip gardırobuma göz atar. Gardırobumu hep en iyi parçaları ve temel şeyleri bırakacak şekilde sadeleştiririz. Bunu yapmak için, önce dolap ve çekmecelerinizdeki her şeyi dışarı çıkarın. Giymekten keyif aldığınız, üzerinize yakışan giysi ve aksesuvarları geri koyun. Tadilat gerektirenleri onarın.

Yalnızca gerçekten giydiğim şeyleri dolapta bırakarak sadeleşmek, giyinmeyi angaryadan bir keyfe dönüştürüyor. Moda blogları okuyan, saatlerini alışverişe ve farklı kıyafetler denemeye harcayan bir sürü insan var. Bu işlere bayılıyorlar. Ama hiç benlik değil! Evet, güzel giyinmekten keyif alıyorum, ama buna her gün bir sürü zaman ayırmak istemiyorum. İşte tam da bu yüzden sık sık nelerim olduğuna bakıyor, giymediğim giysileri çıkarıyor ve Dress for Success'in [2] bağış çantalarına koyuyoruz. Bunlar tertemiz ve iyi kıyafetler; bana artık yakışmıyorlar, ama başka birini çok mutlu edebilirler. Keşke bir manto alacak param yokken Toronto'da da olsalardı.

Eğer arada bir eleme yapmazsanız, muhtemelen gardırobunuzun yarısı çok küçük, çok büyük, hasar görmüş ya da artık hoşunuza gitmeyen şeylerle dolacaktır. Esas olan kıyafetlerin üzerinize uyması. Çünkü çok büyük oldukları anda, demode görünürsünüz. Çok dar olduklarındaysa, korkunç görünürsünüz.

Julia'yla şu konuda hemfikiriz: Önemli olan temel parçalardan iyi bir altyapı kurmak, sonrasında altın halka küpeler, güzel bir kot pantolon ya da havalı botlar ekleyebilirsiniz. Önce basit şeylerle başlayın: Her şeyle çekici görünebilen siyah bir kot gibi gündelik parçalar. Gömlek ya da kazaklarla kombinleyebileceğiniz deri görünümlü bir tayt da olabilir. Harika bir gri yün kaban ya da bir trençkot. Güzel tişörtler ve her şeyle takabileceğiniz küpeler. Eğer dolabınızı yeni doldurmaya başlıyorsanız ya da keskin bir değişime gidiyorsanız, şık bir blazer ya da cekete yatırım yapın. Bu hem halihazırda var olan parçalarınıza hem de görünüşünüze güzel bir dokunuş olacaktır.

Temel parçaları aldıktan sonra renkleri eklerken iş çok eğlenceli hale geliyor. Yeşil ya da pembe bir hırka, her şeyin üzerine alabileceğiniz herhangi bir parça ya da trençkotunuzun havasını değiştirmek için kullanabileceğiniz çılgın bir kemer olabilir. Yüksek kalite deri ürünler, sahip olduğunuz parçalara değer katmanın ve imajınızı parlatmanın bir başka yolu. Julia benim gardırobum üzerinde çalışmaya başladığında, benim el çantası koleksiyonumdan kurtulup, yerine bir tane kaliteli deri çanta almıştı. Bütçem kısıtlıyken bile, bana niceliğin değil, niteliğin daha önemli olduğunu öğretti ve bu sayede kaliteli bir parçayla kendimi şımartmayı ve bunun için kendimi suçlu hissetmemeyi öğrendim. Böylece sürekli yeni bir şeyler almak yerine, aynı parçaları birçok defa giyerek, aynı anda hem sürdürülebilir hem de şık bir stil oluşturabiliriz.

Bu hikâyeden çıkarılacak ders; iyi giyinmek için stil sahibi olmak gerekmediği. Gerekli olan, stil sahibi bir arkadaş.

Bazen benim gibi beyaz saçları olan başka kadınlar görüyorum.

“Elbisene bayıldım” diyorlar.

Ben de, “Sen de giyebilirsin!” diyorum.

“Giyemem” diyorlar.

Çoğu kadın yapamayacağını düşünüyor. Benim yaşımdaki, hatta bütün yaşlardaki kadınlar, yeni şeyler denemiyor. Biliyorum çünkü ben de onlar gibiydim.

Julia, “Şunu giysene!” derdi.

Ben de, “Yok, giymem!” derdim.

Direnmeye çalışırdım ama pes etmezdi. Büyük yaş günü partilerimin hiçbirinde, seçtiği elbisenin çok dar ya da fazla afili olduğunu söylediysem de beni dinlemedi. İyi ki de dinlemedi, çünkü sonunda muhteşem göründüğüm fotoğraflarım oldu.

Bu yüzden artık evet diyorum, çünkü biliyorum ki eğer denersem, muhtemelen seveceğim. Beğenmezsem de ne olmuş? Alt tarafı bir elbise. Çekindiğiniz tarzları deneyebilirsiniz çünkü tekrar giymek zorunda değilsiniz. Hiçbiri üzerinize yapışmayacak.

Eskiden şu an olduğum kadar cesur değildim. Çok yaratıcı temaları olan birçok moda dergisinin ve deneme çekiminin bir parçası olduğumdan, sürekli beklenmedik ve iddialı görünümlere bürünüyorum. Şimdilerde kendimi yüksek moda ekibimin ellerine bırakırken, bu konuda daha da hevesliyim, hatta maceracıyım. Çoğu sefer, bir etkinliğe katılmak üzere dışarı çıkmadan önce aynaya baktığımda, “Stilistim ne düşünüyordu acaba? Hiçbir şey anlamadım bu görüntümden!” diye düşünürüm. Ama sonra dostlarım, fotoğrafçılar ve yabancılardan aldığım, tipik bir yetmiş-üstü gibi görünmediğim ve modayla eğlenen biri olduğuma dair geri dönüşlerin keyfini sürerim. Niye bu kadar beklemişim ki?

Bir iltifat aldınız mı harika hissedecek, daha dik yürüyecek, daha çok gülümseyecek ve yeni giysilerinizin içinde kendinizi daha rahat hissedeceksiniz. Bir deneyin derim.

2 Düşük gelirli kadınların iş bulma ve mülakat süreçlerine destek olmak için profesyonel kıyafetler sunan bir yardım kuruluşu.

DÖRT

MAKYAJLA DUYGULARIMIZ KARŞILIKLI

Makyaj görünüşünü de, ruh halini de değiştirebilir

Büyüleyici bir kişiliğe sahip olmak, dışarıdan donuk görünmek anlamına gelmiyor. Makyajı seviyorum; çünkü boş bir tuvale benzeyen sade yüzümü alıp, üzerine bir sanat eseri resmediyor. Yüzümde güneş lekeleri, göz altlarımda koyu halkalar ve tabii ki kırışıklıklarım var. İyi bir fondöten ve kapatıcı, cildimin rengini eşitliyor. Seyrek kaş ve kirpiklerim olduğu gibi, ince dudaklıyım da. Kaş kalemi yüzüme zarifçe şekil veriyor. Göz makyajı gözlerimi ortaya çıkararak daha büyük görünmelerini sağlıyor. Maskara da eklenince daha çarpıcı görünüyorlar. Takma kirpikler bana göz kamaştırıcı bir görünüm kazandırarak, kırmızı halıya hazırlıyor. Dudaklarımın dışına sürdüğüm dudak kalemi, dudaklarımı daha iri gösteriyor ve parlatıcı da dolgunlaştırıyor. Makyaj kırışıklıklarımı azaltıyor, gözlerimi irileştiriyor ve yanaklarıma form kazandırıyor. İşte bu yüzden makyaj yapıyorum.

Farklı renklerde far ve rujlarla, birbirinden farklı birçok görünüm yaratılabilir. Bu tür denemeler yapmak eğlenceli. Makyajım bittiğinde sonuçları görmekse muhteşem.

Onlu yaşlarımın başlarından beri makyaj yapıyorum. Altmışlı yıllardı ve dergilerde Twiggy'ye bakar dururdum. Onun görünümünü taklit etmek çok emek istiyordu; gözkapaklarının kıvrılma noktasına çekilen siyah kalem, üst kapakta gür takma kirpikler ve altta tekli takma kirpikler, ki onları da boyardık. Bir saat sürerdi ve çok eğlenceliydi. Bundan keyif alıyorduk çünkü havalı ve modaya uygun görünüyorduk. Babam gelip, "Çok abartılı olmuş" derdi.

Modayla ilgili sorun, sürekli değişmemiz gerekmesi. Mesela doğal makyaj moda olduğunda, makyaj rutinimi kökünden değiştirmem gerekti. Altmışlarda, Twiggy makyajıyla, kaşlarımız incecik olsun istiyorduk. Cımbızla o kadar iyi iş

çıkardım ki kaşlarım tekrar çıkmadı. Zaten önceden de pek gür oldukları söylenemezdi. Olanları da almış bulundum.

Trend değişir değişmez, içlerini doldurmayı öğrenmem gerekti. Hâlâ da dolduruyorum! Makyajın güzelliği işte tam da burada. Kaşlarımı şekillendirmekte pek başarılı değilim, ama makyajla en azından kaşım var!

Şu anda yetmiş bir yaşındayım ve hâlâ kırmızı halı ya da podyumda yürümek için giyinip süslenme fırsatı buluyorum. Ama geri kalan günlerde o şekilde giyinmiyorum tabii! Çoğu zaman, evdeyken makyaj yok, yalnızca temiz cilt ve dudak nemlendiricisi var. Köpeğimle ufak tefek işleri halletmek için oradan oraya koştururken, gündüz bilgisayarımda çalışırken ya da torunlarımı okuldan alırken makyaj yapmıyorum. Dışarıda bir öğle yemeğine, arkadaşlarla buluşmaya ya da bir toplantıya gideceğim zaman makyaj yapıyorum.

Makyaj rutinim her zaman temiz ve nemlendirilmiş bir ciltle başlıyor. Cilt bakımı rutinimse oldukça basit. Evdeysem yüz yıkama jeli, seyahatteyken de sabun ve su kullanıyorum. Önce göz çevresi kremi, ardından güneşli günlerde en az 15 SPF korumalı nemlendiricimi sürüyorum. Akşamları, o gün ne kadar makyaj yapmış olursam olayım, yüzümü temizliyorum, arkasından göz kremimi ve gece kremimi sürüyorum.

Güneş koruyucu olmadan asla dışarı çıkmayın! Makyajı atlayabilirsiniz, bu size kalmış. Ama eğer güneş korumasını atlıyorsanız belanızı arıyorsunuz demektir. Cilt sağlığı için endişelenip, sonra da güneşin altında "sağlıksızca" yatan o kadar çok kadın var ki anlatamam. Bu konuda verilebilecek en doğru karar, şapka giyerek ve güneş losyonu kullanarak cildi güneşten korumak.

Eğer bir kırmızı halı etkinliği yoksa, makyajımı kendim yapıyorum. Kırmızı halı makyajımı kendim yaptığımda solgun görünüyorum. Ama profesyonel ellere bıraktığımda, daha ışıltılı ve göz alıcı oluyor. Kimi zaman yeşil far, kimi zamansa gözpınarlarında altın ışıltılar... Bunlar yetmişlerinde bir kadın için çok sıra dışı şeyler. Sosyal

medyadaki yorumlar olumlu, o nedenle yeni şeyler denemeye devam ediyoruz. "Ateşli", "Yanıyorsun", "TZEİ" ("Tüm zamanların en iyisi" anlamına geliyor) ya da "EG" (Esas Gangster) gibi yorumlar geliyor. İşte o zaman gülüyorum.

Kendi makyajımı yapmam on dakika sürüyor. Makyaj sanatçılarıysa bir saat çalışıyor. Ben bir saat de uğraşsam, doğru makyajı yapamam çünkü öyle bir yeteneğe sahip değilim. Bu insanlar resmen birer sanatçı! Bense bir bilim insanıyım ve sanatçılardaki yetenek bende yok. Ama sanatçı olmayan biri bile, birkaç basit malzemeye sahipse ve onları doğru kullanmayı öğrenirse, makyaj konusunda iyi iş çıkarabilir. Değişik renkler ve malzemelerle dolu bir bavulu olan bir makyaj sanatçısı tanıyorum. Yirmi dört kilo ağırlığındaki makyaj ürünü ile malzemesini yüklenip, uçuşlarda yanında taşıyor. Tabii her seferinde de ekstra ağırlık için ücret ödemek zorunda kalıyor ama o fazladan 4 kiloya ihtiyacı var, çünkü bu onun işi.

Bir etkinliğe hazırlanırken, sanat direktörü olarak arkadaşım Julia'ya sahip olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. O gece kim olacağıma beraber karar verme fırsatı buluyoruz. Görünüşümle öne çıkacağımdan emin olmak için neler yapabileceğini düşünüyor.

Saçımı nasıl yapacaklar? Makyajımı nasıl yapacaklar? Taze mi görüneceğim? Abartılı bir göz makyajı mı yapacağız? Ya da belki koyu bir ruj? Julia altın, mor ya da mavi olsun isteyebilir. Nereye gideceğimi de göz önünde bulunduruyor, çünkü yaratılacak imaj, gideceğim etkinliğe göre şekilleniyor. Bir film galası mı? Kitap tanıtımı mı? Bir yardım etkinliği mi? Sonra işe koyuluyorlar. Tıpkı bir kostüm partisi gibi.

Altmış dokuz yaşındayken CoverGirl seçildiğimde, bu benim için çok büyük ve sevindirici bir sürpriz oldu. Öncesinde makyaj kampanyalarında yer almıştım, ama hiç marka yüzü olmamıştım. Çok heyecanlanmıştım. Şimdi Amerika makyajın her yaşta iyi durduğunu görebilecekti. Hiç olduğumdan daha genç görünmem istenmedi ya da yaşımı saklama ihtiyacı duymadım. Yetmiş bir olduğum için çok mutluyum! İnsanlara bu kadar muhteşem görünebildiğimizi

gösterdiğim için çok mutluyum. Makyaj biz kadınların görünümünü bir adım daha ileri taşıyabilir. Bundan faydalanalım.

BEŞ

ÖZGÜVEN OYUNLARI

Dik dur ve düşünceli davran

İçinizdeki özgüven, birçok zaman yerle bir olabilir. Bazen, onu dimdik yürüyerek taklit etmeniz gerekir. Bu bir oyun. Düzgün duruş bizim ailede genetiktir. Annem bir dansçı, babam bir kayropraktördü, onun annesi de Kanada'daki ilk kayropraktörlerden biriydi. Kardeşlerim ve ben dik durmayı erken yaşta öğrendik ve dans öğretmeni kız kardeşlerim ve kayropraktör erkek kardeşim Scott'la bu alışkanlığımızdan hiç vazgeçmedik. Hepimiz dimdik yürüyoruz.

Babam bizim ön bahçede yıllık yürüme yarışmaları düzenlerdi. Daha önce kimsenin böyle bir yarışmaya ev sahipliği yaptığını duymadım. Babam harika bir pazarlamacıydı. Tüm hastalarını ve onların arkadaşlarını, kliniğinin önündeki büyük bahçeye davet ederdi. Annem bir sürü turta yapıp dondururdu. Devasa bir dondurucumuz vardı, bin kişiyi doyuracak miktarda turtayı sığdırabileceği kadar devasa. Bir yandan da çay ve kahve servis ederdi. Tüm konuklar bahçedeki yerlerine oturduğunda yarışma başlar, en iyi duruşa verilecek sertifikalar hazır olurdu. Herkes özgüvenli ve mutlu görünürdü.

Ömrüm boyunca insanlar hep ne kadar düzgün durduğumu fark etti. Şimdilerde herkes modellikten kaynaklandığını sanıyor, ama aslında hiç alakası yok. Aileden gelen bir alışkanlık. Dimdik yürüyen birini gördüğünüzde, siz de öyle yürüyebilmek istemez misiniz? Eğer alıştırma yaparsanız, siz de yürüyebilirsiniz. Kambur durduğunuzda, özgüvensiz ve mutsuz görünürsünüz. Ama dik durursanız, güçlü ve özgüvenli görünürsünüz. Eğer daha özgüvenli görünmek ve hissetmek istiyorsanız, işe daha iyi bir postür edinmekle başlayın. Dik bir şekilde ayakta durun. Omuzlarınızı geriye alın, yüzünüze hoş bir ifade yerleştirin ve sizinle konuşan kişinin suratına bakın, başka taraflara değil. Bunun adı da özgüven oyununuz olsun.

Duruş bir yana, görgü de önemli. Belki de Kanadalı olduklarından; sakin konuşan, kibar ebeveynlerle büyüdüm. Başkalarına karşı her zaman saygılı ve düşünceliydiler. Modellik okulunda bir görgü kuralları dersimiz vardı. O derste bize, bir restoranda nasıl sipariş verileceğini ve hangi çatal bıçakların kullanılacağını öğrettiler.

Sofra adabıyla ilgili öğrendiklerimi hayatım boyunca uyguladım. Bloemfontein, Güney Afrika'da öğretmenlik yaptığım modellik okulunda da öğrencilere görgü kuralları dersi veriyordum. Dersler yalnızca modeller için değildi, çocuğu üniversiteye ve okula giden bütün ebeveynler çocuklarını, görgülü olmayı öğretmem için bana yolluyordu.

Tüm modellerime verdiğim dersin bir kısmı, dakik olmak, anlaşılır şekilde konuşmak ve utangaç olmamak hakkındaydı. Eğer görgülüyseniz, kesinlikle daha özgüvenlisinizdir. Çevrenizdeki insanlara da daha özgüvenli görünürsünüz. Görgülü davranan birini gördüğümde, bunu takdir ediyorum ki aslında bu şekilde davranmak oldukça kolay.

Çocuklarımın ve torunlarımın her zaman, düzgün bir postür ve görgülü davranışlarla, saygılı ve onurlu tavırlara sahip olmalarını istedim; umarım onlara tıpkı ebeveynimin benim için yaptığı gibi, iyi örnek olabilmişimdir.

Oğlum Elon'un beş oğlu var. Los Angeles'a taşındığımda, aile yemekleri düzenlerdik ve tam bir kaos olurdu. Herkesin sohbet etmesiyle ortamın ne kadar gürültüye boğulduğunu tahmin edersiniz.

"Bundan böyle her hafta, çocukların her biriyle baş başa yarım saat geçireceğim" dedim. Cuma öğleden sonraları evlerine gittim. Oturup okuldaki çalışmalarından, neler yapmak istediklerinden ve nelerin ilgilerini çektiğinden konuştuk. Bazen onlarla sadece oyun oynadım ya da onlara kitap okudum.

Ardından onları sofraya oturttum. Nasıl kibar bir şekilde yemek yiyeceklerini ve konuşacaklarını gösterdim. Konuşacakları anı beklemeleri gerektiğini ve diğer kardeşleri

konuşurken hep bir ağızdan konuşmamaları gerektiğini söyledim: "Ağzın kapalı ye." "Ağzın doluyken konuşma." Çatal bıçağı nasıl kullanacaklarını gösterdim. Ve öğrendiler!

Onlara şöyle dedim: "Yemeğiniz bitince de, tabağınızı mutfağa götüreceksiniz, ama babanızla benim tabaklarımı da unutmayın. Ayrıca babanıza tüm gün neler yaptığınızı anlatmak yerine, ona gününün nasıl geçtiğini sorun."

Hep beraber sofraya oturduk ve çocuklar çok kibar davrandı. Elon oturup yemeğe katıldı ve oğlanlardan biri sordu: "Günün nasıldı?"

Elon şaşırıp kaldı.

Bir diğeri, "Önce ben soracaktım ama!" diye söylendi.

Ardından bir başkası: "Hayır, esas ben soracaktım."

Çok komik bir durumdu.

Ardından, babalarının tabağını hangisinin mutfağa götüreceği hakkında tartıştılar. Ben de bunu sırayla yapabileceklerini söyledim.

Bugün, üzerinden yıllar da geçse, hepsi çok saygılı çocuklar ve onlarla gurur duyuyorum.

Düzgün davrandığınızda insanlar size algılarını daha da açıyorlar ve yüksek sesli, oradan oraya zıplayan delişmen birinden daha etkileyici hale geliyorsunuz. Bu, yanlarında olduğunuz için minnettarlık duymalarına neden oluyor.

Kendiliğinden özgüveni yüksek biri de olsanız, özgüveniniz hayatınız boyunca iniş çıkışlar yapacaktır. Umarım, yaşlandıkça özgüveninizi kaybettiğiniz süreler kısalır. İnsanın yetmişli yaşlarında, özgüveninin azalacağını düşünebilirsiniz. Ama aksine, her zamankinden daha yüksek, çünkü reddedilmek ya da aşağılanmakla ilgili endişelerim yok. Bir model olarak, on seferden dokuzunda reddedildim. Eğer özgüveninizi kaybediyorsanız, bunun nedenini tespit etmelisiniz. Birçok kadının kendine güveni yok. Her konuda iyi olmaları gerektiği hissine kapılıyor, kendilerini eleştiren

kişiler tarafından bastırılıyor ya da gereğinden fazla yükü omuzlayıp, hepsini taşıyamayacaklarını görüyorlar. İyi olduğunuz konuda kendinizi geliştirin ve her konuda iyi olmaya çalışmayın.

Çocukken, derslerimde çok başarılıydım ama her türlü spor aktivitesini denememe rağmen, hiçbirinde başarılı olamadım. İkiz kız kardeşim Kaye ise, derslerde pek parlak değildi ama doğuştan sporcuydu. Birbirimizle gurur duyuyorduk ve birbirimizin başarılarını her zaman takdir ettik. Hepsinden öte, her iki alanda da başarılı olamadığımız için kendimize güvenimizi kaybetmedik.

Genelde özgüveni yüksek biriyseniz ama kötü geçen bir günle bu özgüven sarsıldıysa, o günün neden kötü geçtiğini analiz edin. Özgüveninizi yerle bir eden neydi? Biri size canınızı acıtan bir yorum mu yaptı? Canınızı acıttığının farkında mıydı? O yorum sizi neden bu kadar etkiledi? Kimi zaman çalışma ortamınızdaki diğer insanların, işinizin iyi olmak istediğiniz bazı alanlarında sizden daha iyi performans sergilediklerini göreceksiniz. Daha sıkı çalışarak yeteneklerinizi geliştirmeli ve sizden daha başarılı, daha deneyimli kişilerden bir şeyler öğrenmelisiniz.

Boşandıktan sonra, mutlu bir ev kurarak, mutlu çocuklar yetiştirerek, bana karşı nazik davranan yeni arkadaşlar edinerek ve başarılı bir diyetisyen ve model olarak özgüvenimi yeniden kazandım.

Özgüven kaybına uğradığınızda, özgüveninizi geri kazanmak için hayatınızda büyük bir değişiklik yapmanız gerekebilir. Hayatınızı sürekli keyifsiz hissederek geçiremezsiniz. Etrafınızı, sizi olduğunuz kişi olarak takdir eden bir aile, dostlar ve çalışma arkadaşlarıyla çevrelemelisiniz. Bu sizi özgüvenle, dimdik yürüyen biri kılar.

İKİNCİ BÖLÜM

Macera

ALTI

JAKARANDA ZAMANI

Kendi yolundan git

İnsanların çoğu normlara uyar. Babam onlardan biri değildi. Sıra dışı bir adamdı. Dünyayı uçarak gezmek isterdi. Babam Joshua Haldeman keşfetmeyi severdi ve yalnızca araba kullanmak ona yetmezdi, o yüzden bir Bellanca uçağın da fertlerinden biri olduğu bir ailede büyüdüm. Kanvastan yapılma pervaneli uçağın adı da tıpkı anneminki gibi, Winnie'ydi.

Annemin adı Winnifred'di ama herkes onu Wyn diye çağırırdı. Harika biriydi ve büyüdükçe onun parlaklığını daha da net görür oldum.

Ebeveyni İngiltere'den Kanada'ya göç etmiş ve annem Moose Jaw adlı bir kasabada büyümüş. Babamın ailesiyse 1727'de memleketleri İsviçre'den Philadelphia'ya göç etmiş. Babam Minnesota'da doğmuş ve dört yaşına geldiğinde ailesi, bir çiftlikte yaşamak üzere Waldeck Saskatchewan'a taşınmış.

Annem ve babam Büyük Buhran'dan hemen sonra tanışmış. Kanada Buhranı, insanların çocuklarına yemek ve temel tıbbi bakım almak için sıraya girip yalvardığı, korkunç bir dönemmiş. Çaresizce hayatta kalmaya çalışırken, takas sistemine yönelmişler. Babam Davenport, Iowa'da kayropraktik tıp eğitimi almış. Kalacak yer karşılığında atları eğitir, yiyecek karşılığında kayropraktik tedaviler uygularmış. Annem yalnızca on altı yaşındaymış. Sadece iki çalışanı kalan Moose Jaw Times-Herald 'da çalışıyormuş ve işinden olmamış, çünkü gazetenin en düşük ücretli çalışanıymış. Ailesi, annemin o azıcık haftalık ücreti sayesinde hayatta kalmış.

Yirmilerinde, dansçılık eğitimi almış ve Chicago, New York ve Vancouver'a seyahat ederek dans ve matematik dersleri almış. O yıllarda bekâr bir kadın olarak yaptığı uzun tren seyahatlerini düşünebiliyor musunuz? Ne macera ama!

Buhrandan sonra ebeveynimin ikisi de Regina, Saskatchewan'a taşınıp işlerini kurmuşlar. Babam bir kayropraktik muayenehanesi açmış. Annemse bir dans okulu. Elimde okulun, öğrencilerin ve annemin dans ederken çekilmiş fotoğraflarının olduğu, yerel gazetelerden makaleler var.

Babam salon dansı dersi almak için okula gelmiş. Annemden çok hoşlanmış ve onu akşam yemeğine çıkarmayı teklif etmiş. Annem, "Müşterilerimle çıkmıyorum" deyince, babam dersini iptal etmiş ve akşam yemeği teklifini tekrarlamış. Bu defa annem kabul etmiş.

Düğün fotoğraflarında bayağı paspal görünüyorlar, çünkü o zamanlar hiç paraları yokmuş. Annem sade, gri bir döpiyes, babam da bir takım elbise giymiş. Annem tüm kıyafetlerini kendi dikiyormuş ve o döpiyesi de aynı şekilde dikmiş olması muhtemel. Ne olursa olsun her zaman mutlu olmuşlar, en başından beri hep gülümsemişler.

Annemle babam Regina'da dört çocuk dünyaya getirdi. Babamın önceki evliliğinden de bir oğlu vardı; ağabeyim Jerry, babama çok benziyor. Ardından ağabeyim Scott gelmiş, sonra ablam Lynne ve 1948'de ikizim Kaye ile ben.

1948'de, yani Kaye ile benim doğduğumuz yıl, Bellanca'ya atlamışlar. Aslında Bellanca ikinci uçaklarıymış. İlki, arabayla Regina'dan Calgary'ye giderken aldıkları bir Luscombe'muş. Babam bir çiftliğin arazisinde, yanında SATILIK tabelasıyla duran uçağı fark etmiş. Üzerlerinde hiç nakit yokmuş, ama kullandıkları araba varmış. Babam arabayı uçakla takas edip, annemi Regina'ya dönmesi için bir trene bindirmiş ve kendi de, onu uçurması için bir pilot tutup eve uçakla dönmüş.

Buhran zamanı atları ehlileştirdiği günlerde aldığı içkulak hasarından olsa gerek, babamı uçak tutmuş ve pilot ara ara

yola inerek babamın kendini yeniden iyi hissetmesini beklemiş. Babamı, pilotluğu kendi üstlendiği zamanlarda asla uçak tutmadı, ama yolcu konumundayken hep rahatsızlanırdı.

O sırada kırk dört yaşındaydı.

Alberta ve Saskatchewan arasında gidip gelmek için hep uçak kullandı. Bir seferinde Los Angeles'a kadar uçtu ama sis yüzünden havalimanını görmekte zorluk çekti. O yıllarda navigasyon sistemleri şu anda olduğu kadar gelişmiş değildi, hatta arada bir uçurum vardı! Bir keresinde Rocky Dağları üzerinden geri dönebilmek için bir çalı pilotunu takip etmeleri gerekmişti.

İlk uçuşum üç aylıkken, ebeveynimizin ikizim Kaye ile beni Iowa'daki bir konferansa götürmeleriyle oldu. Önce Edmonton'da mola verdik. Bunu biliyor olmamın tek sebebi, yerel gazetelerde Kaye'yle fotoğraflarımızın olması. Bize "Uçan İkizler" diye başlık atmışlar.

Babam büyüleyici biriydi. Korkusuz ve maceracıydı ve ona sonuna kadar güvenirdik. Örnek olarak öğreten, harika bir adamdı. Uzun saatler çalışırdı, düşünceli ve kibar biriydi. Hiçbir zaman fazla konuşmayan, nazik bir devdi. Çocuklarım babamla tanıştıklarını hatırlamıyorlar; çünkü oğlanlar daha bebekken vefat etti ve o sırada Tosca'ya hamileydim. Çocukların üçü de çok ıslık çalar ve benim de çok hoşuma gider. Bu bana sürekli mırıldanan babamı hatırlatır. Islıkları beni mutlu eder; çünkü insanın hep mutlu olduğunda ıslık çaldığını ya da mırıldandığını düşünmüşümdür.

1950'de annemle babam Kanada'dan taşınmaya karar verdiler. Güney Afrika'da bulunmuş misyonerlerle tanışmışlar ve onlardan oraların ne kadar güzel olduğunu dinlemişlerdi. Öyle olunca uçağı, 1948 model Cadillac'ı, bizi ve bütün eşyalarımızı toparladılar ve Afrika'ya doğru iki ay sürecek bir yolculuk için bir kargo gemisine atladık. Annem iki yaşında ikizler ve biri altı, diğeri sekiz yaşında dört çocukla gemide nasıl baş etti bilmiyorum. Ama baş etti.

Babam uçağın kanatlarını çıkardı, bir kasaya yerleştirdi ve Cape Town'a gönderdi; çünkü uçakla ilgili işleri hep kendi yapardı. O uçakla etrafı gezip keşif yapabilmek için kanatları tekrar takarken biz de havaalanında kamp yaptık. Kanatları muhafaza ettiği o kasanın ahşabı, daha sonra evimize yerleştiğimizde babamın açacağı klinikteki mobilya olarak yerini buldu. O ahşaptan yapılan kitaplıkların bazıları onlarca yıl dayandı.

Babam karasal bölgede yaşamak istiyordu, o yüzden insanlar Johannesburg'a uçmamızı önerdi çünkü orada İngilizce konuşuluyordu. Pretoria yakınlarında, herkes Afrika dili konuşuyordu, dolayısıyla oraya yerleşmek çok daha zor olacaktı.

Pretoria üzerinden uçarken jakaranda zamanıydı ve tüm şehir lila tomurcuklarla dolup taşıyordu.

Babam hiç bu kadar güzel bir şey görmemişti ve "Kalacağımız yer burası" dedi.

Büyük ağaçların arasındaki evimizin (Saskatchewan'ın ovalarında biraz zor bulunur) bulunduğu, büyüdüğümüz yer Pretoria'da insanlar sıcakkanlıydı. Afrikanerler tanısalar da tanımasalar da, bütün yetişkinlere Oom ve Tannie, yani amca ve teyze diye sesleniyordu. Biz de bunu çok sevimli buluyorduk.

Kanada'da herkes deli olduğumuzu düşünüyordu, çünkü ebeveynim tek pervaneli kanvas uçaklarına küçük çocuklarını doldurup oradan oraya uçardı ve bu görülmemiş bir durumdu. Sonra Güney Afrika'ya gittik. Oradakiler daha da deli olduğumuzu düşündü. Hatta bize "Çılgın Amerikalılar" diyorlardı. (Biz Kanadalıydık ama onlara göre hepsi aynıydı tabii.)

İnsanlar garip olduğumuzu düşünüyorlardı, çünkü hayatı kafamıza göre yaşıyorduk. Bunun sebebi yabancı bir yerden gelmemiz değildi; Kanada'dayken de her şeyi kendi yöntemimizle yapıyorduk. Farklıydık, çünkü seyahat ediyorduk, çünkü diğer çocuklar hazırlarını satın alırken

bizim okul formalarımızı annem dikiyordu, çünkü demliğimizde çay yerine kahve olurdu, çünkü diğer çocukların aileleri ziyarete gelecek kişilerle randevulaşırken bizim arka kapımız her an misafirlere açıktı ve öğle yemeği için herkes okula beyaz ekmekten sandviç getirirken biz esmer ekmekten sandviçler götürürdük. Bize hiçbir zaman abur cubur için para verilmedi. Canım o sosisli rulolardan ve İngiliz böreklerinden çekerdi ama nadiren yerdim, çünkü cep harçlığımı onlara harcamak istemezdim. Bir de Cadillac'ımız vardı ve babamın arkadaşınınki hariç (o da bizden sonra getirmişti), dışarıdan gelen tek Cadillac bizimkiydi. Bir de uçak vardı tabii. Yine babamın arkadaşı dışında, uçağı olan kimseyi tanımadım.

Babam hiçbir zaman başkalarının yaptığını yapan biri olmadı. Eğer yapmak istediği bir şey varsa, yapardı. Babamla tanışmadan çok daha önce kendi kariyerini ve yolunu çizmiş olan annem de benzer tabiattaydı.

Ben beş yaşındayken, annemle babam bir kayropraktik konferansı için Pretoria'dan Oslo'ya uçarken, Afrika'nın başka bölgelerinden, İspanya'dan ve Fransa'dan geçtiler. Bir de babamın orada tanıdığı kayropraktörleri ziyaret edebilmesi için Londra'da mola verdiler.

Altı yaşındayken, Avustralya'ya bir gezi planlamaya başladılar: Dönüş yolunda da kendileri uçacakları için, gidiş dönüş otuz bin milden uzun bir yolculuk. Bu onların normaliydi, komşularımızın normali değil. Normal olmamaları bir yana, ebeveynlerim pusulayla yön bulmak zorundaydı, çünkü ne GPS vardı ne de radyo. Gezileri hep detaylı planlama gerektirirdi ve önceden plan yaparlardı, çünkü bir şeylerin yanlış gidebileceğinin bilincindeydiler ve hazırlıklı olmak istiyorlardı. Radyo olmadığında, kendi kendinin dayanağı olmaya hazırlıklı olman gerekir. Böyle bir mesafe çok fazla yakıt gerektiriyordu, o yüzden arka koltukları kaldırıp, yerine yakıt bidonları koymaları gerekti, çünkü Avustralya'ya giderken denizi geçtiklerinde ekstra yakıta ihtiyaç olacaktı. Tamire de ihtiyaç olabilir diye yanlarına alet edevat aldılar ve babam kendi uçağını nasıl tamir edeceğini biliyordu.

Annemle babam bu yolculuklardan dikkatli olmaları sayesinde sağ salim döndü. Uçakta hava durumunu kontrol eder, pusula kullanır, haritayla yön bulur ve doğru yere iniş yapacaklarından emin olmak için, kimi kasabanın üzerinde tabelaları okuyabilecek kadar alçalırlardı. Bazen bir spor sahasına, bazen de bir sokağa inerlerdi, çünkü havaalanı yoktu. Benden daha cesurlardı. Yaptıkları şeyi şimdi idrak ediyor ve hayatta kalabilmelerine hayret ediyorum.

Bir planınızın olması, işlerin yolunda gideceği anlamına gelmiyor. Eğer işler yanlış giderse, yeni bir plan yapacağınız anlamına geliyor.

Annemle babamın yolculuğu onları, Afrika kıyısından yukarı çıkardı, Asya'yı boydan boya geçirip Pasifik'i aştıktan sonra geri eve getirdi. Rotalarının haritası hâlâ duruyor; yalnızca babam, annem ve Winnie, dünyayı keşfetmek üzere Pasifik'i geçiyorlar.

Daha o zamandan altı ülkede bulunmuşlardı. Ne zaman bir yerde dursalar, orayı uçağın kanadına resmettiler.

Çocukken kendi sorumluluğumuzu almamız gerekiyordu ki bu o zaman için bile sıra dışıydı.

Daha sadece dört yaşındayken, ikizimle el ele tutuşur okula yürürdük. O zaman yedi yaşında olan ablamız Lynne, bizimle yürür ve yaklaşık bir kilometrelik yol boyunca üç defa karşıdan karşıya geçmemize yardım ederdi. Anaokulumuz, Lynne'in okulundan en az üç yüz metre uzaktaydı ve kalan o mesafeyi de Kaye'yle ikimiz bitirirdik. Çıkışta da Lynne'in okuluna yürür ve onu beklerdik. Dönüşte de bizimle eve yürürdü.

Bağımsız hareket edebilmek konusunda cesaretlendirildik.

Abim Scott ailemle yaptığı bir geziyi hatırlıyor. Uganda, Kenya, Zanzibar ve Nairobi üzerinden Afrika'nın merkezine uçmuşlar. Scott, Zanzibar ve Nairobi'de, sokaklarda kendi başına keşfe çıkmasına izin verdiklerini söylüyor ve ekliyor: Şimdi olsa çocuk istismarı sayılır! Ama o zamanlar bizim için tamamen normal bir şeydi.

Gezilerimizin tamamında, becerikli olmamız beklenirdi. İlk kez ata bindiğimde, şimdilerde Lesotho adını alan ülkedeydik. Dağlık bir bölgeydi. Birkaç gün süren, yaklaşık 97 kilometrelik bir yoldu. Pretoria'da doğan küçük kardeşim Lee, yalnızca beş yaşındaydı ve annemin arkasına bindi. Scott on yedi yaşındaydı.

Eyer üzerinde uzun günler geçirdik, zorlu bir yolculuktu, üstelik ıslaktı da. Hiç ateş yakmadık ve yalnızca konserve yiyecekler ve ekmekle beslendik. Sınırlı saatler boyunca uyuyabiliyorduk, çünkü geceleri sığırlar yüzlerimizi yalamaya ya da battaniyelerimizi çalmaya çalışıyordu.

Belki de bu yüzden çocuklarımla küçük bir daireyi paylaşmak beni hiç rahatsız etmedi. Çekyat dünyanın en konforlu şeyi sayılmaz, ama bir iç mekânda, yanaklarınızdaki tuzu yalamaya çalışan bir dananın dili olmadan iyi bir uyku çekmek çok daha kolaydır.

Her zaman sizden bekleneni gerçekleştirmeniz gerekmez. Kendi yolunuzdan gidebilirsiniz. Bu dersi çocukken aldım ve yetişkinliğimde kullandım. Diyetisyenlik diplomamı aldıktan sonra hamile kaldım ve iş arayamazdım, o yüzden kendi özel ofisimi açtım. Bu, kendi danışmanlık ofisimi açmadan önce en az beş yıl bir hastanede çalışmam gerektiğini düşünen meslektaşlarım tarafından pek hoş karşılanmadı. Ama böyle bir seçeneğim yoktu ve insanların daha iyi beslenmesine yardım etmek bana büyük keyif veriyordu. Belki de bu yüzden dünyanın her yerini dolaşıp, diyetisyenlik işimi her seferinde yeniden, defalarca tekrar kurdum. Taşınmak berbat bir şey, ama sanırım ben her zaman eğlenceli ya da heyecan verici olabilecek yeni şeyler denemeye hevesliyim.

Eğer hayatınızın her bir gününde aynı şeyleri yapıyor, aynı işe devam ediyor, aynı yerde yaşıyor ve mutlu hissediyorsanız, bunu sürdürebilirsiniz.

Ama eğer huzursuz veya mutsuz hissediyorsanız, bir değişiklik yapmak istiyorsanız ne yapabileceğinizi, nerede yaşayabileceğinizi ve sizi en çok tatmin edecek mesleğin ne olabileceğini araştırmaya başlayın. Yeni yerler öğrenmek ve

yeni insanlarla bir araya gelmek zihninizi açacak ve daha mutlu hissetmenizi sağlayacaktır.

Babam hep şöyle derdi: "Bir Haldeman'ın yapamayacağı hiçbir şey yoktur." Ve kardeşlerim de ben de her zaman buna inandık. Muhtemelen bunu kendi çocuklarıma da aşıladım. Şimdi de bir Musk'ın yapamayacağı hiçbir şey yok.

YEDİ

KEŞİF

Beklenen için plan yap ve beklenmedik için hazır ol

Her yılın temmuz ayında –Güney Afrika'da kışa denk geliyor– ailem kayıp şehri aramak üzere Kalahari'ye giderdi. O zamanlar Botsvana'nın adı Bechuanaland'dı. Bazen babam uçağı alır, annem de arabayla giderdi. Bazen de hepimiz kamyona biner, pusulamızla Kalahari Çölü'nü üç haftada boydan boya geçerdik. Annem araca üç haftalık erzak, su, yakıt ve tabii beş çocuk doldururdu.

Babam kayıp şehri arama fikrini, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında çölü bir öküz arabasıyla geçen Kanadalı Guillermo Farini'nin yazdığı kitaptan edinmişti. Farini kitapta kayıp şehrin yıkıntılarını bulduğundan söz ediyordu. Farini ayrıca Niagara Şelalesi'ni ip üstünde yürüyerek geçmesiyle de biliniyor, yani adamın sürekli macera peşinde olduğunu anlayabilirsiniz.

Babam, Farini'nin rotasını arabayla takip etmeyi denemek istedi ve bu da bizim senelik temmuz tatilimiz haline geldi. Şimdi bakıyorum da, beş küçük çocuğu, üç haftalığına çöle götürdüğünüzü düşünebiliyor musunuz? Annem gitmek zorunda değildi. Başka bir seçeneği vardı. Evde çocuklarla kalabilirdi. Ama babamın her şekilde gideceği belliydi ve onu yalnız bırakmak istemedi, o yüzden hep beraber yola koyulurduk.

Çöldeki gezilerimizde hiç korkmadım, çünkü her şey annemle babamın kontrolü altındaydı. Bir sırtlanın gelip yüzümü ısırarak koparabileceği söylendiğinde bile korkmadım, yalnızca sırtlanın bunu yapamaması için uyku tulumumu iyice kapattım. Bu gezilerde herhangi bir şeyin kötü gidebileceği ihtimali hiç aklıma düşmedi. Belki de ebeveynim güvenliğe ağırlık verip, her şeye hazırlıklı olduğu içindi. Her şeyi çözmüş gibi görünüyorlardı. Bavul hazırlamayı düşünmem gerekmiyordu, çünkü annem onu da hallediyordu. Geri dönüp bakınca görüyorum ki her bir detayı düşünmek

zorundaydı: Giysiler, yiyecek, beş çocuğu için yeterli su. Babamın da haritaları, pusulayı, yakıtı, araç tamir malzemelerini düşünmesi gerekiyordu. İkisi de harikaydı.

Her şey önceden göz önünde bulundurulurdu. Üç hafta yetecek kadar su stoku almamız gerekiyordu. Konserve sebze ve meyveler alırdık. Yalnızca ilk hafta için yeterli taze yemeğimiz olurdu, ama daha sonrası için kalmazdı tabii.

Bu yolculuklar, aile sloganımızın –"Dikkatlice, tehlikeli yaşa"– deneme sürüşüne çıktığı zamanlardı. Tabii ki işlerin ters gitme ihtimali vardı. O yüzden, öncesinden nelerin ters gidebileceğini düşünmek ve ona göre plan yapmak gerekiyordu.

Kaybolma ihtimalimizin farkındaydık. Çölde ölmüş insanların mezar taşlarını görürdük. Babam bazen bize tercümanlık yapacak rehberler tutardı, ama o kadar çok farklı kabile vardı ve hepsi o kadar farklı diller konuşuyordu ki genelde kendi başımıza gidiyorduk. Bechuanaland hükümetiyle çalışan, deve üzerinde devriye gezen askerler olurdu; çünkü o zamanlar Botsvana İngilizlerin kontrolündeydi. Annemle babam geziye küçük bir kasabadan başlayıp, bir başkasında bitirmeyi planlardı ve devriye gezenler seyahat ettiğimizden haberdar, bizi beklerlerdi. Eğer üç hafta içinde diğer tarafa ulaşmazsak, gelip bizi aramaya hazırdılar.

Babam kumda takılıp kalabileceğimizin farkındaydı, o yüzden yanına kürekler alırdı. Gömüldüğümüzde, kamyonu kumdan kazarak çıkarırdık. Çalılıkların arasındaki çukurlara girmemek için, biz çocuklar sırayla kamyonun önünden koşar, delikler ya da kütük kalıntıları olmadığından emin olurduk; çünkü ortada bir yol yoktu. Yanımızda alet edevat da olduğundan, kamyonda bir arıza çıktığında babam tamir edebilirdi. Bir keresinde aracımız bir ağaç köküne çarptı ve yanımızda bir kaynak makinesi vardı; ağabeyim Scott ve babam inip makineyi ısıtmak için ateş yaktı ve parçaları yeniden bir araya getirdiler, böylelikle yolculuğumuza devam edebildik.

Bir şeyler bozulurdu. Paniklemezdik. Tamir eder ve yola devam ederdik. Hayatta, olmayacak birçok şeyden korku duyuyoruz. Kötü bir şey olduğunda bir çözüm bulmak gerekir. Mesela bir keresinde, içme suyumuza petrol karıştı ve petrollü suyu içtik, çünkü yapacak başka bir şey yoktu. Bulabildiğimiz ilk fırsatta temiz su içtik ve işte, konu kapandı.

Her sabah gün doğarken uyanır, toplanır ve hava yeniden kararana kadar yol alır, sonra da kamp yapardık. Yiyecek stoklarımızın üzerini örtmek için bir çadırımız vardı.

Hepimizin görevleri vardı. Kaye'yle ben kurumuş odunları toplardık, erkek kardeşim ateşi yakardı. Annem su, yumurta tozu, süttozu, un ve kabartma tozunu karıştırır, büyük bir çelik tencerede bize çörekler yapardı. Bunu mümkün kılmak için yapılan planlamayı düşünsenize bir. Bir yetişkin olarak, annemin önden yaptığı tüm o hazırlığı düşünüyorum, sırf bize lezzetli çörekler pişirmek için.

Babamın haftada bir hayvan vurma lisansı vardı. Bir erkek geyik ya da beçtavuğu vurduğumuzda, bize yetecek kadarını alıp, geri kalanını karşımıza hangi kabile çıkarsa onlara verirdik. Çölde hepimiz avcılık da öğrendik. Annem şampiyon bir nişancıydı.

İhtiyacımız olabilecek her şeyi yanımızda götürürdük. Kaye'yle benim geceleri ve sabahları yıkanmak için bir çanak suyumuz vardı. Çöl geceleri öyle soğuk olurdu ki su donardı ve sabah ellerimizi ve yüzümüzü yıkayabilmek için buzu kırmamız gerekirdi.

Evimizin konforu olmadan yaşayabilmeyi öğrendik. İnsan zorunda kaldığında, her şeye alışıyor.

Bir çalılığın arkasında tuvalete giderdik. Duşumuz olmadan da yaşadık. Bunu sorun etmedik, çünkü çöldeydik ve kum pis bir şey değildi. Anne babamız haritadan bir sonraki durağımızı belirlerken, biz çocuklar da kitap okurduk. Elimde hepimizin kitap okuduğu fotoğraflar var, kafalarımız kitaplara gömülü.

Kesinlikle şunu öğrendim: Konfora ihtiyacım yok. İnsan çok az ile yetinebilir.

Harcamalardan her zaman kısılabileceğini işte o gezilerde öğrendim; borca girmeyin, lüks içinde yaşayan başka insanlara gıpta etmeyin – yapabileceğinizin en iyisini yapın, hayatta kalmaya gayret edin ve umarım ki başarılı olun.

Bir kış, Hendrik adında bir rehberimiz vardı. Hendrik ateşin başında uyurdu – bunun en güvenli nokta olduğunu söylemişti çünkü hiçbir hayvan ateşe yaklaşmazmış.

Bir akşam, babam masanın üzerindeki gaz lambasını yaktı ve hemen oracıkta, kampın içinde bir aslan olduğunu gördü. Yavaşça çadıra doğru uzanıp, "Wyn, aslan var. Meşaleyle silahı uzat" dedi. (Meşale derdi, fener demezdi. Kanada'ya gittiğimizde, kelimenin bizim kullandığımız şeklini düzeltmemiz gerekti.)

Aslan ateşin yanındaki Hendrik'in etrafında şöyle bir dolaştı. Ne yazık ki aslan, kuralları okumamıştı. Ateşe yaklaşmaması gerektiğini bilmiyordu.

Babam seslendi: "Hendrik, aslan!"

Hendrik battaniyesinin içinden ok gibi fırladı ve bağırdı: "Voetsek!" Yani: "Git buradan!" Babam kafasının üzerinden birkaç el ateş ederken aslan yavaşça kampın dışına doğru süzüldü ve hiç tepki vermedi. Aslanın eşi kampın hemen dışında bekliyordu. Babam aslanları kovalamak için kamyona atladı ve ikili kampın yanındaki kum tepesine çıkıp tüm sabahı bizi izleyerek orada geçirdi.

Kardeşim Lee onu uyuması için kamyona gönderdiğimizi hatırlıyor. En küçüğümüz olduğundan, en lezzetli lokma oydu, o yüzden onu güvende tutmamız gerekiyordu.

Babam korkmuşa benzemiyordu ya da korktuysa bile biz fark etmemiştik. Tavırları bizi güvende hissettiriyordu.

O yolculuklarda bir sürü hayvan ve böcek gördük: Keseli antiloplar, Afrika antilobu, kertenkeleler, karınca yuvaları, akbabalar ve başka yırtıcı kuşlar. Bir defasında annemi bir

akrep soktu ve zehri dışarı akıtmak için turnike yapmamız gerekti. Bir seferinde de Lynne'i bir devekuşu kovaladı. Bu komiğimize gitmişti. Ama tabii bir de sırtlanlar vardı. Onlardan korkuyorduk işte! Sırtlanlar çok saldırgan hayvanlar.

Bir sabah Scott'la beraber Okanavago Nehri kıyısı boyunca yürüdüğümüzü ve Scott'ın beraber yememiz için bir beçtavuğu vurduğunu hatırlıyorum. Hayvan nehre düşmüştü. Scott da beni, yüzüp tavuğu çıkarmam için nehre yolladı. Sudan çıktığımda kıpırdayan bir şeye bastım. Bir timsahtı. Nehrin timsahlarla dolu olduğundan bihaberdik. Evet çok korkunçtu, ama hâlâ buralardayım, yani sorun çıkmadı.

Babamın o kayıp şehri bulmayı çok istediğini biliyorum, ama hiçbir zaman bulamadık. Çöle on iki defa geri döndü. O yolculukların sekizinde ben de vardım. Kayıp şehri bulamadığımız için hayal kırıklığına uğramadım, çünkü annemle babam da uğramış gibi görünmüyordu. Ailece maceraya atılmış, eğlenceli vakit geçirmiş olduk.

Bir hedef belirlemiş olabilirsiniz, ama ona ulaşamasanız da sorun değil.

Bence babam bilinmeyeni keşfetmeyi, yeni kültürleri tanımayı, yeni yerler gezmeyi seviyordu; o ve annem, öğrenmeyi asla bırakmadılar. Babam kırsalda dolaşmaya, çölde kendi yolunu çizmeye bayılırdı. Hep pusulasına bağlı kaldı. Hiçbir zaman kaybolmadık, hep varmak istediği noktaya ulaşmayı başardık.

SEKİZ

NEDEN OLMASIN?

Fırsatlara evet de

Bir kariyer planım vardı: Bilim okuyacaktım. Tıp, mikrobiyoloji ya da biyokimyayı düşünüyordum. Babam, dört yıl içinde beni bir meslek sahibi olarak mezun edecek bir dal seçmem konusunda cesaretlendiriyordu. Diyetisyenlik okumaya karar verdim.

Üçüncü yılımda sınıf arkadaşlarımdan biri, "Seni Vaal Queen'e aday göstereceğim" dedi.

"O ne ki?" dedim.

Konudan o kadar bihaberdim.

Bana bunun bir güzellik yarışması olduğunu açıkladı. Daha önce hiç böyle bir şeye katılmamıştım. Ben de ona inek bir öğrenci olduğumu, bir güzellik kraliçesi olmadığımı söyledim.

Sırf dalgasına beni kaydettirdi ve yarışmacı olarak seçildim. Bunu yapmalı mıyım emin değildim, çünkü pek benlik bir şey değildi. Ama yine de evet dedim. Neden olmasındı ki? Uzun vadede bir anlam ifade etmeyecekti.

Muhtemelen bir daha hatırlamayacağım saçma bir öğleden sonra olduğunu düşündüm. Ama hayatımı değiştirdi.

O güzellik yarışmasına katılmış olduğum için çok mutluyum. Beni Johannesburg'daki daha profesyonel bir modellik ajansına tanıtmış oldu. Şaşırtıcı bir şekilde, bu benim için ömür boyu devam eden ikinci bir kariyer haline geldi.

Organizasyonun düzenlendiği binaya varmadan önce, bazı kadınların böyle bir güzellik yarışmasını ne kadar ciddiye aldıkları hakkında hiçbir fikrim yoktu. Ben yalnızca bir öğrenciydim hatırlatırım, rekabet sırasında, tacı kazanmaya hazırlanırken zaman ve para harcamak gerektiğini bilecek deneyime sahip değildim. Diğer kızlar muhteşem

görünüyordu. Belli ki saçlarını yaptırmışlardı ve makyajları çok profesyonel duruyordu. Ve tabii mayoları da.

Ben kendi mayomu giydim, saçımı kendim yaptım, makyajımı kendim yaptım. Bütün ailem geldi, çok şaşırmıştım. Normalde kalkıp gidecekleri türden bir şey değildi, ama geldiler.

Kuliste bize numaralar verdiler.

İlk çıkmak üzere seçilen kız, "Ben bir numara olmak istemiyorum" dedi.

"Ben olurum" dedim. Korkmuyordum. Kendime çok güvendiğimden değil, o podyumda yürümek zerre kadar umurumda olmadığından. Düşünmem gereken sınavlar vardı, bir de beni aldatan bir erkek arkadaşım. Daha önemli konular vardı yani. Hepimiz yürüdük. Bittiğinde Kaye ağlayarak, "En iyileri sendin" diyordu.

"Ya, tabii..." dedim.

Ama kazanmıştım! Mutlu oldum.

Bazı kızlar çok üzüldü, çünkü modellik kariyerlerinde yükselişe geçmek için tacı bir dayanak olarak görüyorlardı. Kazandığıma sevinmiştim, ama bu deneyimin yalnızca eğlencelik bir şey olduğunu düşünüyordum. Ödül, 100 rand (aşağı yukarı 150 dolar ediyor), Johannesburg'da bir modellik ajansıyla kontrat ve yine Johannesburg'da modellik dersleri için bir bursu kapsıyordu.

Bana ayrıca on tane bowling bileti de verdiler.

Şaşırtıcı bir şekilde, ben kazandıktan ve herkes fotoğraf çekmeyi bitirdikten sonra bir kutlama yapılmadı. Oradan ayrılmamız gerekiyordu. O zaman ailem de benim biletlerle bowling oynamaya gitti. Çok sevimliydi. Bunların hiçbirini hayal edemezdim. O modellik derslerine başlamanın, beni Pretoria'dan yalnızca 48 kilometre uzaklıktaki Johannesburg'da fotoğraf çekimlerine yönlendireceğini de öngörememiştim. Johannesburg modellik işlerinin başkentiydi. Oraya kız kardeşimin arabasıyla gidip gelmeye

başladım. Doğru modellik tekniklerini ve profesyonelliği öğrendiğim yer, orasıdır.

Modelliğe evet demek ve diplomamı almak için çalışmak birbirinden tamamen bağımsız iki bölgeydi. Hayatım boyunca esas odağım beslenme okumak ve bir diyetisyen olarak kendi işimi kurmak üzerinde olmuştu. Modelliğe hiçbir zaman bağlı olduğum gelir kaynağı gözüyle bakmadım. Modellik işi yaptığımda benim için sadece bir ekstra oluyordu, ama bırakmadım da çünkü eğlenceliydi, beni moda dünyasında tuttu ve çok yaratıcı insanlarla tanışmamı sağladı.

Modellik kariyerimin bana birçok faydası oldu. Sayesinde, yalnızca diyetisyenlik yapıp, sürekli bilim insanlarıyla bir arada olsam hiç tanışamayacağım, tamamen farklı bir grup meslektaş ve arkadaş edindim. Modellik, dünyayı keşfetmemi, bir sürü şehir görmemi sağladı, çünkü seçmeler herhangi bir yerde düzenlenebiliyor, fotoğraf çekimleri ya korkunç ya da muhteşem mekânlarda yapılıyordu.

Şimdilerde evet demeden önce o kadar çok düşünmüyorum. Eğer merak ediyorsam, eğlenceli, ilgi çekici ya da beni daha iyi bir noktaya taşıyacak bir şeyse evet diyorum.

Birtakım değişiklikler yapmak istiyorsanız, "Neden olmasın?" demeniz gerekiyor.

Zamanında, güzellik yarışması küçük bir "Neden olmasın?" gibi görünüyordu. Ama bazen, doğru tavır bu olabiliyor, çok büyük yaşamsal değişikliklerde bile.

Tosca otuz yedisine bastığında, çocuk sahibi olmasının vakti geldiğine karar verdi. Hayatına ve kariyerine odaklanmış ve çocuk yapmak onun için hep rafa kaldırılan bir fikir olmuştu. Ama çocuk sahibi olma şansının gün geçtikçe daha da azaldığını hissetmeye başladı ve sırf çocuk sahibi olabilmek için herhangi biriyle ilişki kurmaya razı olmayacaktı. Tüp bebek yöntemiyle, kendi başına çocuk sahibi olacağını söyledi ve ailemiz bu fikri destekledi.

Elbette ona kendi başına çocuk sahibi olmamasını söyleyen insanlar çıktı. Tek başına başa çıkmak için fazla zor bir

sorumluluk olduğunu, bunun doğru bir seçim olmadığını, kariyerine zarar vereceğini ya da çocuk için kötü olacağını söylediler. Ama o insanlar aslında kendi adlarına korkuyorlardı. Sizinle alakası olmayan insanların, kendi hayatınızla ne yapacağınız hakkındaki düşünceleri, sizin kararlarınızın temelini oluşturamaz. Tabii ki çocuk sahibi olmak, durumunuz ne olursa olsun, ciddi bir yaşamsal değişiklik.

Şöyle dediğimi hatırlıyorum: Göreyim seni! Sperm donörünü seçmene yardım ederim! Ayrıca işin içinde bir adam olmadığında çok daha kolay olacağını da söyledim – ki bugün hâlâ katıldığı bir düşünce. Bir sürü test (gerçekten çok fazlaydı) ve hayal kırıklığı (kimi zaman kalp kırıcıydı) boyunca yanında oldum ve zor zamanlardı. Yumurtaları yerleştirildikten sonra dört gün boyunca yatması gerekiyorken, o hafta bir de taşınıyordu. New York'tan Tosca'nın yanına uçtum. O koltukta The West Wing izlerken, bütün eşyalarını ayıkladım ve ikinci el mağazalara ve çöpe gitmek üzere on iki büyük boy poşet doldurdum. Otuz sekizinci doğum gününde, hamile olduğunu ve iki embriyonun tutunduğunu öğrendi. Hamilelik süreci de pek kolay değildi ama çoğu hamilelik kolay değildir zaten. Şimdi her gün hayatımızı aydınlatan (ve meydan okuyan) iki güzel çocuğu var. Tüp bebek tedavisi uygulanan her kadın kocaman birer alkışı hak ediyor. Çok zor, ama buna değer.

Tosca bunun hayatı boyunca verdiği en doğru karar olduğunu söylüyor. Çocukları onun sağlam adımlar atmasını sağlıyor ve koşulsuz birer sevgi kaynağılar. Çocukların, dünyaya bambaşka bir şekilde bakmasına yol açtığını söylüyor – onlar için dünyayı nasıl daha iyi bir hale getirebilir? Onlara yardımcı olmak için neler yapabilir? Bu onu alçakgönüllü biri yapıyor, ona ilham veriyor.

Film yapmak için dünyayı dolaştığından, işle anneliği bir arada yürütmek zor, ama bir arada olma, beraber dünyanın yepyeni köşelerini keşfetme şansı yakalıyorlar ve çocuklar, annelerinin ne kadar sıkı çalıştığını görmüş oluyorlar (tıpkı

küçükken kendi kardeşleriyle beni gördükleri gibi). Ben de onlara bakıcılık etme fırsatı buluyorum.

Önünüzdeki fırsatın büyüklüğü ne olursa olsun, "Neden olmasın?" sorusunu hep sizin yerinize cevaplayacak biri var. Ama sizi neyin mutlu edeceğini düşünün. Hayatınızda, kendiniz için yeni kapılar açmaya devam edin; denemeden asla göremezsiniz.

DOKUZ

BİR KADIN PLAN YAPARSA

Hayatının kontrolünü ele al ve mutluluğu hedefle

Ailem beni, hep başkalarına karşı düşünceli davranan ve kibar biri olarak yetiştirdi. Dışarıdaki hayata karıştığımızdaysa, gerçeklerle yüzleştik. Evden ayrılana kadar insanların ne kadar korkunç olabileceğini öğrenemediğimiz konusunda kardeşlerimle şakalaşıyoruz! Ben, herkesin içinde iyilik olduğuna inanıyorum. Bunun sonucunda da canım yanıyor. Ne yazık ki kendimi nasıl koruyacağımı öğrenmem uzun zaman aldı.

Üniversiteyi Pretoria'da, ailemin yaşadığı şehirde okudum. Kuzey Amerikalı bir ebeveyn tarafından büyütüldüm ve evde İngilizce konuşuyorduk, ama benim almak istediğim diyetisyenlik eğitimi yalnızca bir Güney Afrika üniversitesinde veriliyordu. Bütün dersler, her şey Afrika dilindeydi. Dilimin yetersizliği, ayak uydurmak için herkesten çok çalışmamı gerektiriyor ve arkadaş edinmeme de hiç yardımcı olmuyordu.

Ama, on altı yaşından beri bir ayrılıp bir barıştığım bir erkek arkadaşım vardı. Matematik ve bilimde iyiydi, hatta benden de iyiydi ve böyle erkeklerle pek fazla karşılaşmıyordum. Bir de sürekli benimle evlenmek istediğini söylüyordu.

Beni başka bir kızla aldattığını öğrendiğimde, o kadar çok üzüldüm ki yemek yiyemedim. Bir hafta boyunca ağladım. Üzüntüden neredeyse beş kilo verdim. Model olmak için profesyonel eğitim almamı, kontrat imzalamamı ve okul dışında bambaşka bir hayatım olmasını sağlayan Vaal Queen yarışmasına o zaman katılmıştım. Model olmak için Johannesburg'a gidiyordum ve gayet de iyi durumdaydım. Miss LM Radio oldum – ki dönemin 20 hitini çalan en havalı radyoydu.

Miss South Africa finalistlerindendim. Kazanırsam, üniversiteyi bırakabileceğimi düşündüm; çünkü Afrika

dilinde ders çalışmaktan çok yorulmuştum. Üniversitedeki son yılımda kesintisiz stres vardı. Kendi anadilim olmayan bir dilde fizik ve kimya çalışmanın ne kadar zor olabileceğini fark etmemiştim. Daha iyi hissetmek için yedim. O kadar çok yedim ki, mezun olurken 93 kilo olmuştum. Ne mutlu ki Miss South Africa 'yı kazanmadım.

İş görüşmelerine gitmeye başladım ve ilgimi çeken işler için ya fazla donanımlı ya da yetersizdim. Uygun görülmediğim bir pozisyon için girdiğim mülakatların birinde, Cape Town'daki bir yemek firması için beslenme uzmanı arayan biriyle tanışma fırsatını yakaladım. Böylece işi kabul ettim ve taşındım. Yirmi bir yaşındaydım.

Bir yıldır görüşmediğim bir dargın bir barışık erkek arkadaşım, elinde bir nişan yüzüğüyle beni ziyarete geldi. Bana âşık olduğunu ve o andan itibaren bana düzgün davranacağını söyledi. Eğer onunla evlenseydim fikri değişirdi.

Hayır dedim. Onun yüzüğünü asla takmayacaktım.

Pretoria'ya geri döndü ve aileme teklifini kabul ettiğimi söyledi. Çıktığımızı bile bilmedikleri için çok şaşırmışlardı. Çünkü çıkmıyorduk.

O sırada evde, Kaye ve uzun süreli erkek arkadaşı artık evlenmeye hazırlanıyorlardı. Babam çifte düğün yapmamızı önerdi. Herkes de bunun harika bir fikir olduğunu düşündü! Düğünü organize ettiler, davetiyeleri bastırdılar ve insanlara yolladılar. Hediyeler geliyordu.

Ben bunların hepsini bir telgraftan öğrendim. Şöyle yazıyordu: "Tebrikler!" Nişanımdan aldığım ilk haber buydu. Şok geçirdim. Telgraf, işimden ayrılmamı ve eve dönmemi, çünkü düğünün bir ay içinde olacağını söylüyordu.

Bu durum modern kulaklara tuhaf gelebilir, ama bunun 1970'te, uzun mesafeli telefon aramalarının yapılmadığı Güney Afrika'da yaşandığını unutmamanız gerekiyor. Bu tür aramalar çok para yazıyordu. Ya telgraf çekiyor ya da birbirimizi ziyaret ediyorduk. Erkekler genelde isteyecekleri

kızın babasına giderlerdi. Bu yüzden babama bunların hiçbiri tuhaf gelmedi; çünkü ona da eski erkek arkadaşımla evlenmeyi kabul ettiğim söylenmişti.

Tabii zamanlamayı doğru ayarlamıştı. Yalnızdım, sırtımı incitmiştim ve ağrım oluyordu. Aldığım onca kilo yüzünden özgüvenimi kaybetmiştim. Görünüşümden nefret ediyor ve hiçbir adamın benimle çıkmak istemeyeceğini düşünüyordum. Telgrafta söyleneni yaptım, işimi bıraktım, eşyalarımı topladım ve eve uçtum.

Pretoria'ya döndüğümde, erkek arkadaşımın hiç değişmediğini gördüm. Hâlâ çok agresifti. Düğün konusunda ne yapacağımı bilmiyordum. Birbirine yakın bir aileydik, ama duygularımızdan pek konuşmazdık. Etrafımdaki herkes düğüne hazırlık yapıyordu. Ablam Lynne, bana şifon dolu bir gelinlik dikiyordu, böylece kıvrımlarım gizlenecekti. Birkaç haftalık bir zaman diliminde, sekiz yüz kişinin gelmesini bekliyorduk. Annemle babamın bütün arkadaşları, ikizimin arkadaşları, onun nişanlısının arkadaşları. Benim arkadaşlarım ve benimkinin arkadaşları. Evlilikten bir çıkış yolu göremedim. Kafamda, bu işin kaçışı yoktu.

Çifte düğünü yaptık. Hatırladığım, Kaye ve yeni kocasının mutlu olduğuydu. Benim yeni kocamsa, onların mutluluğunun sahne ışığını kendisinden aldığı gerçeğinden ötürü, yalnızca öfkeliydi.

Ardından hayatımın cehenneme döndüğü yıllar geldi. Hayatımın, hakkında konuşmak istediğim bir dönemi değil, çünkü çok acı verici. Canımı acıtıyor ve sinirleniyorum. Olmak istediğim kişi bu değildi. O yıllardan bahsettikten sonra, gece yatakta bir o yana bir bu yana dönüyorum. Uyuyamıyorum. Yine de, hayatın kolay olduğunu söylemek ya da kolaymış gibi davranmak yanlış olur. Hayat kesinlikle kolay değil. Katı ve acımasız olabiliyor. Öyle olduğunda, kendinizi bulunduğunuz durumdan çıkarmanız gerekiyor. Lütfen. Bunu olabildiğince çabuk yapın.

Erkekler tarafından incitildim, bitap düştüğüm zamanlar oldu ve hayatımda çok defa özgüvenimi kaybettim. Hiçbirinde

çıkış yolunu göremezdim. Ama her seferinde karanlık tünelden çıkmanın bir yolunu buldum. Özel olarak dişli biri olduğum için böyle olmadı bu. Bana öyle olduğum söylendi ama ben dişli olduğumu düşünmüyorum. Evet, güçlü olduğumu düşünüyorum, ama yine de çoğu zaman kendimi güçsüz hissettiğim oldu. Tekrar ayağa kalkmam zaman aldı. Ama sonunda bir şekilde kalktım. Başka kadınlarınkinin yarısı kadar bile kötü olmayan bu hikâyeyi anlatıyorum ki kötü durumlardan çıkabileceğinizi bilin. Size kendi hikâyemi, sizlerin de bir değişiklik yapmak ve daha mutlu bir hayat bulmak için gereken ilham ve özgüveni bulabileceğinizin bir kanıtı olarak sunuyorum. Hepimiz mutlu birer yaşamı hak ediyoruz.

Bir eş olarak işimin her şeyi yapmak olduğunu, evlenir evlenmez fark ettim. Düğün gecemizde, benim birikimlerimle Avrupa'ya uçtuk. Tasarruf yapmak için çok ucuz bir uçuş ayarladık ve eşimin Cenevre'deki kuzeninde kaldık. Günde 5 dolara Avrupa'ya seyahat edebildiğin zamanlardı ve bizim de amacımız tam olarak buydu.

Bavullardan her şeyi benim boşaltmam gerekti, bavulları benim yapmam gerekti. Ona yemek yapmam gerekiyordu. O oturup Playboy okurken, benim temizlik yapmam gerekiyordu. Playboy Güney Afrika'da yasaklanmıştı, o yüzden Avrupa'da da yasaklanmadığı için mutluydu.

Bana ilk kez vurduğunda balayındaydık. Beni dövmeye başladığında şok olmuştum. Gitmek istiyordum ama gidemedim çünkü pasaportum ondaydı.

Eve döndüğümüzde, aileme gidip, "Haklıydınız. O bir canavar!" demeyi düşündüm. Ama çok utanmıştım. Çok geçmeden sabah bulantılarım başladı ve hamile olduğumu anladım. Balayımızın ikinci gününde hamile kalmıştım. Onunla evlenmenin bir hata olduğu çok açıktı, ama şimdi bu hatayı geri almak iyice imkânsızlaşmıştı.

Anlamsız bir şekilde acımasız davranıyordu. Elon doğmadan hemen önce, uçağını yeniden boyuyordu ve ben de ona yardım ediyordum. Ne zaman kasılmam olsa, yavaşlıyordum.

O da şöyle diyordu: "Kasılman oldu diye yavaşlamana gerek yok."

Kasılmaların arasında beş dakika olana kadar beni hastaneye götürmeyi reddetti.

"Yalnızca tembel ve zayıf davranıyorsun" dedi.

Hastaneye vardığımda normal doğum yaptım ve inanılmaz bir acı duydum.

Hemşire kocama, "Yalnızca sırtını ovun. Bu ona kendini daha iyi hissettirecektir" dedi.

"Ne diyorsunuz? Esas o benim sırtımı ovsun. Bana oturayım diye verdiğiniz tabureye bakın. Ben gidiyorum. Doğumdan beş dakika önce ararsınız" dedi.

O böyle bir adamdı işte.

Yirmilerimin başlarında çok meşguldüm. Sabahları kocam için çalışır, mühendislik notlarını daktiloya geçer ve muhasebeciliğini yapardım. Evde küçük bir özel beslenme danışmanlığı ofisim vardı. Elon'dan sonra, Kimbal ve Tosca'yı doğurdum; üç yıl, üç haftada üç doğum. Tüm bunlarla beraber çocuklarla, evle ilgilenmek, yemek yapmak ve evi temizlemek de benim işimdi.

Ailem, kendi evlerinin yanındaki arsaya bir ev inşa etmemize izin verdi ve biz de bir ev inşa ettik. Kendi birikimlerimle aldığım küçük bir kamyonum vardı ve onu tuğla, çimento ve keresteyle doldurup araziye sürdüm.

Yanımdaki koltukta çocuklar yuvarlanırdı çünkü o zamanlar emniyet kemerleri yoktu. Babamın inşaatçısı evi inşa etmemize yardım ediyordu.

Banyo duvarlarına fayans döşerken karnı burnunda olduğumu hatırlıyorum.

Ev tamamlandığında, haftalarca orada kaldık. Tosca'ya hamileydim ve babam bir uçak kazasında ölmüştü. Kaye'nin eşi, yani enişte mle uçuyordu ve ikisi de kurtulamadı.

Kocam, babamın ölümü vesilesiyle elimize ne kadar para geçeceğini bilmek istiyordu.

Ben de, "Bence bir şey geçmeyecek. Her şey anneme kalacak diye düşünüyorum" dedim.

O da, "Bu doğru değil. Ben seninle bütün parayı annen alsın diye evlenmedim" dedi.

Bu arada, annem bize babamın uçağını verdi ve evimizi inşa ettiğimiz arsayı bize çok düşük fiyata sattı.

Kocam yine de öfkeden kuduruyordu, çünkü daha fazlasını istiyordu.

Bir süre sonra, Kaye yeniden evlendi. Kocası bir kayropraktördü ve Kaye, babamın, evinin hemen yanında bulunan kliniğini satın aldı. Kocam, Kaye'nin benden daha fazlasını aldığını düşünüyor, sinir oluyordu.

İki yıl boyunca ailemle konuşmama izin vermedi. Çocukları görmelerine izin vermedi. Ne zaman annem telefon etse, hemen veda eder ve telefonu kapatırdım.

"Bir adamdı o. Bir adam arıyor seni" der, sonra da beni döverdi.

Adam falan yoktu, arayan annemdi. Eğer bunu söyleseydim, bunun için de döverdi beni.

Ailemle bağımı kopardı. Berbat zamanlardı.

Kocamın işleri iyi gittikçe, daha çok otomobil, bir uçak ve bir tekne aldı. Zenginliğini göstermek, umursadığı tek şeydi.

Evliliğim boyunca, birçok sefer sıkıcı, salak ve çirkin olduğumu duydum. Şöyle düşündüm: "Eh, sıkıcılığım konusunda bir şey yapamam. Ama fen fakültesi diplomam olduğuna göre o kadar da salak olamam. Güzellik yarışmalarında ödül aldığıma ve modellik yaptığıma göre o kadar çirkin de olamam." Bunların hiçbirini hiçbir zaman dile getiremedim. Eğer getirseydim, dayak yerdim.

Ama bazen, "Ne düşündüğünü biliyorum" der ve bunun için de bana dayak atardı.

Yirmilerimin ortalarında, Ben Ok'im – Sen Ok'sin kitabını okudum. Bana umut ve güç verdi. Kitabı benden almak istedi. O kitabı okumam hiç hoşuna gitmemişti.

Ara sıra akşam yemeğine misafir gelirdi. Her yemeğin sıfırdan hazırlanması gerekiyordu, ekmek yapmak dahil. Yemek yapmayı sevmem ama tarif kitaplarım vardır. Onları harfiyen takip ederdim ve yemekler enfes olurdu.

Misafirlerimizin önünde benimle olabilecek en edepsiz şekilde konuşur, bana hakaret ederdi ve insanlar bir daha misafirliğe gelmezdi. O zaman da, "Bak, gördün mü, yemeklerin yeterince iyi değil ve sıkıcısın. O yüzden bir daha gelmiyorlar" derdi.

Çocuklar doğduktan sonra modelliği bırakmıştım. Bir daha da asla döneceğimi düşünmüyordum. Modellik işlerine istensem bile, çürüklerim yüzünden gidemezdim.

Üç başka çiftle beraber bir Oktoberfest[3] kutlamasındaydık, herkes bira içiyor, eğleniyordu ve bazı insanlar biraz sarhoştu. Diğer üç kadın çok güzeldi. Ben o kadar muhafazakâr giyinmiştim ki inanamazsınız, beraber olduğumuz diğer kadınlar çok havalı kıyafetler giymişlerdi.

Hepimiz tuvalete gitmek için ayaklandık ve yan masamızdaki adamlar ıslık çalıp, "Hey, güzelim, hepiniz çok seksisiniz" gibi bir şey söyledi.

Kocam bana bağırdı ve sürtük dedi. Bütün herkesin önünde bana vurmak üzere ileri atıldı.

Kendini kaybetmişti. Zaman geçtikçe daha da delirdi. Başlarda, bana yalnızca evdeyken vururdu. Şimdiyse istismar o kadar kötü bir hal almıştı ki bunu insan içinde yapmaya kalkışıyordu.

Arkadaşlarımın kocaları onu üzerimden çekiştirerek aldılar, kadınlar da beni alıp annemin evine götürdüler. Sabahın

ikisinde, camı tıklattığımda, beni gördüğüne şaşırmıştı, çünkü iki yıldır görüşmemiştik.

Ertesi sabah annemin evine geldi. Beni onunla geri göndermesi için anneme yalvardı. Ağladı, özürler diledi.

Annem, "Bir daha ona asla dokunmayacaksın, yoksa buraya geri döner" dedi. Bana vurduğunu öğrendiğinde öfkeden deliye dönmüştü. Ona korkunç evliliğimden neden bahsetmediğimi de bilmiyordu. Sanırım utanmıştım. Ayrıca aileme zarar vereceğinden korkuyordum.

Annemi dinledi ve o olaydan sonra bir daha asla bana vurmadı. Önceden, çocuklar etrafımızdayken bana vururdu. İki ve dört yaşlarındaki Tosca ve Kimbal'ın bir köşede ağladıklarını ve beş yaşındaki Elon'un da dizlerinin arkalarına vurarak onu durdurmaya çalıştığını hatırlıyorum. Hatırlayamayacak kadar küçüklerken durduğu için mutluyum. Ondan sonrasında yalnızca sözlü istismarını tolere etmem gerekti. Fiziksel istismar bittiğinde, sözlü istismar daha da kötü hale geldi; yine de, acı ve morluklardan kurtulmuştum.

Lettie aradı ve modellik yapıp yapamayacağımı sordu. Morluklarım olmadığına göre, evet diyebilirdim. Bu onu çıldırtmıştı. Bir defileye peşimden geldi ve bir sütunun arkasına geçip, ben çalışırken gözlerini dikip beni izledi. Sahne arkasına geldi ve saç tasarımcısını saçımı yaparken gördü. Saçıma dokunduğu için adamı dövmek istedi. Yaptığım her şeyi kontrol etmek istiyordu.

Eğer bir gün ondan boşanırsam, yüzümü jiletle keseceğini, yanımda üç sakat çocukla gezersem modellik yapamam diye, çocukları da dizlerinden vuracağını söylüyordu. Korkunçtu. Ondan daha erken boşanamadım çünkü korkuyordum.

Ayrıca bu evlilikten bir çıkışım olabileceğini de düşünmemiştim. Bir kanıtım yoktu. O zamanki Güney Afrika yasaları benden yana değildi ve boşanmam için yeterli hukuki neden yoktu. Bir adamın bir kadını istismar etmesi boşanmak için iyi bir sebep değildi. Hatta, erkeklerin yaptığı bir şeydi

bu, çünkü onları erkek yapan buydu ya da beni buna inandırmışlardı.

Şiddetli geçimsizlik yasasının yürürlüğe girdiği yıl, "Şimdi boşanabilirim işte" dediğim zamandı. Birden, benim için bir kurtuluş şansı doğmuştu.

Nereye gideceğime karar vermem gerekiyordu. Annemde kalabilirdim, ama onu tehlikeye atacağımı düşündüm. Annemin peşine düşmesini istemiyordum. Annemlerin tatil evinin yanındaki evi satmıştık ve Durban yakınlarında, hiçliğin ortasında bir yazlık almıştık. Çocuklarımla oraya gittim.

Böyle bir seçeneğe sahip olduğum için şanslıydım. Avukatı, Durban'daki evi benim üzerime geçirmeyi önerdi.

Avukatına, "Hayır. Hiçbir şey onun üzerine geçirilmeyecek" dedi.

Avukat ona bir evi, bir yatı, bir uçağı, altı arabası olduğunu hatırlattı. Hepsi onun üzerineydi. Herhangi bir şey yanlış gider, birileri onu dava ederse, her şeyini kaybedebilirdi.

"Umurumda değil. Onun olsun" dedim.

"Benim olmasını istediğinden emin misin?" diye sordu.

"Evet, sende kalsın" dedim.

"Tamam, onun üzerine yapın" dedi.

Ev üzerime geçtiği an, içime su serpildi. Depozitoyu ödemiştik, geriye ayda 300 dolar ev kredisi kalıyordu.

Ben avantajlı biriydim. Yasa değiştiğinde çocuklarımla gidebileceğim bir yerim oldu. Biraz da bu sayede ayrılabilmiştim zaten.

Krediyi ödemek konusunda kendime güveniyordum çünkü biraz birikimim vardı. Kocamın benimle evlenirken hiç parası yoktu, ama bir mühendis olarak iyi iş çıkardı ve durumunu düzeltti. Onun cepleri doluydu, fakat benim pek öyle değildi. Ama birikimimin çocuklarımı doyurmak ve ev kredimi

ödemek için yeterli olduğunu düşünüyordum, en azından ilk aylarda.

Evli olduğum sürenin tamamı boyunca kocamdan hep korktum. Boşanma süreci boyunca, yine korktum.

Boşanmayı beklerken, Durban'daki eve geldi ve beni elinde bıçakla sokaklarda kovaladı.

Komşumun evine koştum, mutfakta iş yapıyordu. "Bahçeye git, arkadaşlarım orada" dedi.

Bıçakla içeri daldı ve "Karımı istiyorum" dedi.

Komşum, "Bir bardak çay alır mısınız?" diye sordu.

Komşum, sonradan söylediğine göre, öyle şoktaydı ki, söyleyecek başka bir şey bulamamıştı.

Ama her ne yaptıysa, işe yaramıştı. Kocam kendini yere atıp beni geri istediğini söyleyerek ağlamaya başladı.

Komşum dehşete düşmüştü. Ben de tabii. Ondan sonra hakkında uzaklaştırma kararı çıkarttım.

Tek istediğim ondan kurtulmaktı ve aynı zamanda danışanım olan iki avukatım vardı. Bir tanesi acımasız bir boşanma avukatı, diğeri de bir gayrimenkul avukatıydı. Tercihimi gayrimenkul avukatından yana kullandım. Sürüncemeli bir dava istemiyordum. Bu işin bir an önce bitmesini istiyordum. Onun parasını istemiyordum. Çocuklarımdan başka hiçbir şey istemiyordum.

Mahkemeye gitmek üzere hazırlanırken kırmızı bir mini etek, beyaz bir bluz, kırmızı topuklu ayakkabılar giydim ve saçımı, makyajımı harika bir şekilde yaptım. Annem bana bir bakış attı ve "Makyajını sil, saçını geriye topla, kız kardeşinin eski kıyafetlerinden ve düz ayakkabılarından birini giy" dedi.

Üzerime çok bol gelen çiçekli bir elbise giydim ve adliyeye çok sade bir şekilde gittim.

Hâkim gülümsüyor ve benimle flört ediyordu.

"Kocan gerçekten de senden boşanmak istiyor mu?" diye sordu.

"Kâğıtları imzaladı" dedim.

Boşanmak istiyor deseydim yalan söylemiş olurdum. İstemiyordu. Ama kâğıtları imzalamıştı.

Çocuklar dışında hiçbir şey istemedim ama hâkim, kocamın gelirinin yüzde beşini bana vermesinde ve çocukların okul, sağlık, diş masraflarını üstlenmesinde karar kıldı – ki o bunları asla karşılamadı. Bana bir de dört kapılı bir araba vermesine hükmetti çünkü çocuklar vardı. Kocamın beş tane lüks otomobili ve benimse bir kamyonum vardı ama o gitti, bulabileceği en ucuz arabayı buldu; çevirmeli kollu camlarıyla, klimasız bir Toyota Corolla. Sonra da bana bir Jaguar ya da Mercedes karşılığında her ay teftişe gelmeyi teklif etti.

Bu da beni kontrol etmenin başka bir yoluydu, o yüzden Toyota'yı seçtim. Ayağımı yerden kesiyordu, beni gitmem gereken yere götürüyordu ve kocam bana yanaşamıyordu.

Bana ait bir arabam olduğu için mutluydum.

Hemen işe başladım. Güney Afrika'da diyetisyenlere değer veriliyordu ve Durban'daki doktorlar, hastalarını bana yönlendirmekten mutluydular. Bir yandan modellik işleri de alıyordum.

Sırf ev kredisini ödemek konusunda bile sorun yaşıyordum. Çocukların okul formaları vardı, normal kıyafetlerden daha ucuzdular. Kendime güzel kıyafetler almıyordum, hatta hiç kıyafet almıyordum, alsam da ikinci el alıyordum.

Boşanmamızdan sonraki ilk yıllarda, ayda bir hafta sonu çocuklar ona giderdi, ben de çantalarını hazırlardım. Çocukları kıyafetsiz, çantasız geri yollardı ve her seferinde çocuklara yeni kıyafetler almam gerekirdi. Bu çok üzücüydü, çünkü alacak gücüm yoktu.

Bütün bunları bilerek yapıyordu. Sık sık, sonunda ona geri döneceğimi, çünkü çocukları doyuramayacak kadar

yoksullaşacağımı söylüyordu. Sonraki on yıl boyunca defalarca bana çocukların velayeti için dava açtı. Bütün birikimimi harcattı, ama en azından günün yirmi dört saati ona katlanmam gerekmiyordu. Duruşmalara gitmek, bütün o hazırlık ve çocuklarımı kaybetme korkusu dehşet verici olsa da, yine de sürekli bir korkuyla yaşamaktan iyiydi.

Hiç geri dönmedim. Ne kadar zor olsa da, üstesinden gelmeniz gerekiyor. Çıkışı bulmanız gerekiyor. Buna değiyor.

Birinden çekinerek ya da korku içinde yaşıyorsanız, bu durumdan çıkmak için bir plan yapmanız gerekiyor. Eğer kendinizi mutsuz bir ilişkide bulursanız, onu terk etmek için elinizden geleni yapın. Ben karşımdaki kişinin ya da durumun değişeceğini umarak çok uzun süre kaldım. Ama ben bir değişiklik yapana kadar hiçbir şey değişmedi.

Bir ilişkiden çıktığınızda, işlerin yoluna girmeden önce daha da kötüye gittiğini görebilirsiniz. Sonrasında büyük bir yalnızlığa düşebilirsiniz ve buna katlanmanız gerekir. İşte o yalnızlık hissine kapıldığınızda, arkadaşlarınızı ziyarete gidin. Ailenize telefon edin. Yeni bir iş edinin. Bir film izleyin. Başka bir şehre taşının.

İyi bir planın, mali durumu ve lojistik detayları da kapsaması gerekir. Arkadaşlarınızdan ya da profesyonellerden yardım istemeniz gerekebilir. Birçok farklı konuda stres yaşayabilirsiniz –finansal, sosyal– ama ben, kocam yüzünden benden kaçınan birçok arkadaşımın saklandığı yerden çıktığını fark ettim. Ben hiçbir zaman kabul etmesem de, bazı çiftler bana finansal anlamda yardım etmeyi bile teklif ettiler.

Planınızın beş yıllık bir plan olmasına gerek yok. Eğer fazla uzun vadeli düşünüyorsanız, o ilk adımı atmanız zorlaşabilir. En önemli şey, durumun dışına çıkabilmek. Uzak geleceğe odaklanmayın. Bir sonraki hamlenize odaklanın.

Terk etme zamanının geldiğini fark ettiğinizde önemli olan, sonrasında gerçekleşecek şeyler karşısında yenik düşmemek. Önce o ilk adımı planlayın, ardından yeni bir plan yapın.

İçinde bulunduğum tüm o kötü durumları düşününce, şimdi görüyorum ki o ilişkiden daha erken çıkmalıymışım. Durumun iyi olmadığını ve değişmeyeceğini fark ettiğiniz an, terk etme kararını vermeniz gereken andır. Yapabileceğiniz en çabuk şekilde.

Eğer ilişkiniz mutsuzsa, ayrıldığınızda kaybedecek neyiniz var ki? Partnerinizi değiştiremiyorsanız, çabaladıysanız, ömrünüzün geri kalanında mutsuz olmanız için hiçbir sebep yok.

Boşanmamdan sonra, özellikle de çocuklar hafta sonu için ya da bir tatil için babalarına gittiklerinde çok yalnız kalırdım. Onları Avusturya'ya kayağa, Hong-Kong'a ya da New York'a götürürdü. Çocukları bu deneyimlerden alıkoymak istemezdim. Hep beni de davet ederdi –ki yeni ülkelere seyahat etmeye bayılırım– ama her seferinde onunla seyahat etmenin ne kadar berbat oluğunu kendime hatırlattım. Her andan eğlenceyi emip çıkarmayı başarırdı.

Yalnız olmak, ilişkinizde korkuyla yaşamaktan iyidir. Mutsuz olmak çok daha beter. Yalnızlık hiçbir zaman mutsuz evliliğime dönmek istememe sebep olmadı. Maddi sorunlar yaşamak, her gün istismar edilmekten çok daha iyidir. Beraberinde gündelik bir sefaletle gelen malikâneye, süslü giysilere, arabalara, uçaklara, teknelere, çiftliklere ihtiyacım yok.

Birden fazla kez, küçücük dairelerde yaşadıysak ne olmuş? Çocuklarla çok fazla fıstık ezmeli sandviç yediysek ne olmuş? Sürekli fasulye çorbası içtiysek ne olmuş?

Biz birbirimizi seviyorduk. Beraber çok eğleniyorduk. Önemli olan da bu.

Size hikâyemi anlatıyorum, çünkü karanlığa düştüğünüzde, bir çıkış yolu olduğunu bilmenizi istiyorum. Eğer size zarar veren biriyle bir ilişki yaşıyorsanız, hayatta kalmak için ayrılmanız gerektiğini bilmenizi istiyorum. Dokuz yıl süren, istismara dayalı bu evlilikten canım yandı. Ayrıldığım anda, sanki karabulutlar dağılmış ve umut varmış gibi hissettim.

Ne kadar kasvetli görünürse görünsün, hep bir başka yol vardır.

3 Ekim Festivali, Almanya'nın Münih kentinde her yıl ekim ayının başında, Bavyera kültürünü tanıtmak için düzenlenen iki haftalık bir festivaldir.

ON

HAYATINI ALTÜST ET

Problemlerini masaya yatır

Evliliğim boyunca kilom indi çıktı. Balayımda hamile kaldım ve sabah bulantılarım oldu, ki benim için daha çok tüm-gün-bulantılarıydı. Önce çok fazla kilo verdim. Sonra çok fazla kilo aldım. Her bir çocukla kilom dalgalandı. Böyle sağlıklı çocuklarım olduğu için şanslıydım. Öyle de kalmalarını istiyordum. Çocuklarımı çok sağlıklı besliyor, yemeklerini kendim hazırlıyordum.

O yıllar hayatımın en zor yıllarıydı. Çocuklarım hayatta yaptığım en iyi şeyler, ama evlilik bir hataydı. Boşandıktan sonra Durban'da yaşarken, üç küçük çocuğun bekâr annesi olarak, bize bakmak benim görevimdi. Modelliğe devam edebilmek ve çocuklarıma destek olacak ek geliri yaratabilmek için, kilomu aşağıda tutmam hayati önem taşıyordu. Beslenmeye dair bildiğim her şeye sırtımı dayadım, yalnızca acıktığımda yedim ve sadece sağlıklı besinler tükettim: Tahıllar, süt, sebzeler, meyveler, tam buğday ekmeğinden fıstık ezmeli sandviçler, fasulye çorbası, konserve balık ve bazen de tavuk. İşimi kolaylaştıran, zaten düşük bütçeli bir beslenme modeli uyguluyor oluşumdu; sağlıklı besinler pahalı olacak diye bir kural yok.

Durban'da sosyalleşmek için çaba sarf ettim, ama ailem erkek arkadaşlarımın hiçbirinden etkilenmiyordu. Kaye bana serseri mıknatısı diyordu ve haklıydı da. Bir akşam dışardayken, benden çok hoşlanan bir adamla tanıştım ve kendimizi bir ilişkide bulduk. Şişman göründüğümü düşünüyor ve kilo vermemi istiyordu. Şişman değildim, ama onu memnun etmek için kilo verdim. Çok ince olmaya çalışmak benim için gerçekten stresliydi. Kısıtlayıcı bir şeydi.

Bana onunla evlenmemi teklif etti, ama ona hayır cevabını verdim, çünkü beni aldatıyordu. O yine de benim için sürpriz bir nişan partisi düzenledi. Benim tipim bu herhalde. Benimle birlikte yaşamak için bir ev inşa ediyordu;

çocuklarım ve kendisi için birer yatak odası, artı diyetisyenlik işim için ayrı bir ofis ve bekleme odası. Ne zaman yüzüğünü ona geri vermeye çalışsam, beni intihar etmekle tehdit etti. Benden kaçması için her görüştüğümüzde üç porsiyon tatlı yemeye başladım. Hızlıca kilo aldım.

Kızarmış, yağlı ve tatlı şeyler yemeye bayılıyordum ama bunu mutsuzluk ve stres yüzünden yapıyordum. Tekrar 93 kiloya çıkmıştım. Kilo almak yalnızca birkaç ay sürdü ama sağlıklı bir 40 bedene dönmem neredeyse on yılımı aldı. Tabii o zamanlar bunun böyle olduğunu bilmiyordum.

Şimdi ne yapacağımı bulmam gerekiyordu, yeni bir plana ihtiyacım vardı. Arkadaşlarımdan biri yardımıma koşana kadar plan yapmak gözüme imkânsız görünüyordu. Önerisi basitti. Her gün, yarım saatimi mutlu zamanları hatırlayarak geçirmemi söyledi, bunun bir sonraki adımıma karar vermeme yardımı olacaktı.

Hiç meditasyon yapmamış ya da yalnızca oturup düşünmek için zaman ayırmamıştım. Ama arkadaşım bunu yapmam gerektiğini söyledi. Benim için çok tuhaftı. Neyse, otuz dakika boyunca oturdum ve zihnimde hiçbir şey yoktu. Yani resmen bomboştu. Yalnızca mutlu olduğun zamanları hatırlamaya çalış. Çok üzgündüm, mutlu olduğum hiçbir anı hatırlayamıyordum. "Eh, okul eğlenceliydi" diye düşündüm, ama liseye dönecek halim yoktu. Afrika dilinde okumanın stresine rağmen, en mutlu dönemlerimin üniversitede geçtiğini fark ettim. Avantajı şimdilerde dilimin çok iyi olmasıydı!

Diyetetik stajımı yapmak için Bloemfontein'e gitmeye o zaman karar verdim. Her şeyden vazgeçtim ve taşındım; çocuklarımla beraber Durban'daki o güzelim evden, herkesin Afrika dili konuştuğu, hiçliğin ortasındaki küçük bir kasabaya.

O kadar üzgündüm ki, "Taşınmaya değer" dedim.

Küçük bir kasabada, küçük çocukları olan boşanmış bir kadın için sosyal yaşam diye bir şey yoktu, ama zaten tamamen

derslerime odaklanmış durumdaydım. Çocuklarımla doktorların oturduğu bölgede oturuyorduk. Çocuklar yatak odasında, ben de oturma odası/mutfakta uyuyordum. Hepsine değerdi, çünkü oraya ulaştığımızda, bütün o üzüntüden uzaklaştığım için mutluydum. Sürekli mutsuzluğumu hatırladığım bir yerde bulunmamak büyük fark yarattı.

Diyetetik programı bursuna kaynak yaratmak için modellik ve imaj geliştirme öğretiminde gönüllü oldum. O kadar iyi gitti ki ders verdiğim öğrenciler beni okul yönetmeye ikna etti. Bu yeni girişim çok başarılı olmuştu. Profesörlerin çocukları, meslektaşlarım, arkadaşlarım ve basın beni destekledi. Defileler yaptım, özgüven ve beslenme üzerine dersler verdim ve çok eğlendim. Hatta yüksek lisansı tamamlamak için okula devam ettim. Kendime olan güvenimi ayağa kaldırmak için ne harika bir yol ama!

Hayat güzeldi. Geceleri ders veriyordum ve bu da benim sosyal yaşamım haline geldi. Bu üniversite şehrinde, kimse kilomdan dolayı beni yargılamıyordu ve bu da çok daha rahat hissetmemi sağladı. Hatta benden daha genç birkaç tatlı adamla bile çıktım.

Eğittiğim modellerin kariyerlerini desteklemek istiyordum, o yüzden fotoğraflarını göstermek için Johannesburg'a, en iyi modellik ajansı G3'e gittim.

Orada Gaenor Becker adında bir menajerle tanıştım. Modellerimin hiçbiriyle ilgilenmedi. Benim ölçülerimi aldı, "Sen modellik yapmaz mısın?" dedi.

"Hayır, hayır, ben modellik yapmıyorum artık" dedim.

Geçen aylarda aşağı yukarı on kilo vermiştim, ama kendi modellik kariyerim üzerine düşünmüyordum artık.

Gaenor, büyük beden modellik diye yeni bir kategori olduğunu söyledi ve beni kabul etmem konusunda cesaretlendirdi, çünkü zaten modellik deneyimim vardı.

Bir kere daha, "Neden olmasın?" diyerek, kendim için uzun vadede harika bir şey yapmış oldum.

Büyük beden modellik kariyerim televizyon reklamlarında yer almak üzere Johannesburg'a uçmamla başladı. Güney Afrika'daki tek büyük beden model olduğumdan, kısa zamanda katalog ve defileler için ülkeyi dolaşmaya başladım, bir yandan da yüksek lisansımı bitiriyordum. Bir büyük beden, bir de olgun bir modele ihtiyaçları vardı, ben iki ihtiyacı da karşılıyordum.

Bu arada, Gaenor'la yakın arkadaş olduk. Ben Johannesburg'a taşındıktan sonra Gaenor, "Musk soy isimli, en korkunç adamı tanıyorum" dedi.

"Eski kocamdır o" dedim.

"Arkadaşımla evlendi ve düğünden sonra kadını evden attı" dedi.

"O zaman kesin odur" dedim.

Ondan birkaç yıl sonra Gaenor, "Sue Musk'la tanışmak ister misin?" diye sordu.

"Elbette" dedim.

Sue bir top modeldi, benden çok daha havalı, güzel bir kadındı. Bir kokteyl partiye gittik. Sue beni insanlarla tanıştırıp şöyle dedi: "Bu Maye Musk. Eski kocamla on yıl evli kaldı, bense on dakika."

O kadar çok güldük ki. İnsanlar şakayı anlamıyordu, ama umurumuzda değildi. Bütün olan bitene sadece güldük.

Johannesburg'da diyetisyenlik işimi hâlâ sürdürüyordum ve işi o kadar ilerletmiştim ki sağlıklı beslenme üzerine konuşmalar yapıyordum. Bir yandan, tıbbi anlamda obez sayılırdım, ben de duygularımı mizahla maskeledim. Durumu komikleştirmeye çalışıyordum, böylece daha özgüvenli görünecektim ve vücudumu saklamak için bol giysiler giyiyordum. Yine de müşterilerim bana gelmeye devam ediyor ve motive oluyorlardı. Bu kendimi bir düzenbaz gibi

hissetmeme neden oluyordu, çünkü müşterilerime yapmalarını söylediğim şeylerin tam tersini yapıyordum. Bilgiye sahiptim, ama kendim için kullanmıyordum.

Kırk birime geldiğimde, kolesterolüm yükselmişti, dizlerim ve sırtım ağrıyordu. Bu beni ürküttü çünkü bakmanız gereken üç çocuğunuz varsa sağlığınızın iyi olması gerekir. Bedenimin içinde iyi hissetmeyi özlemiştim.

Ben de kendi tavsiyeme uymaya başladım: Yalnızca acıktığında ye, sağlıklı besinler tüket ve gerekenden fazla yeme. Tavsiyelerime uyduğumda kilo verdim. Bu sefer bu durumu otuz yıl boyunca korudum.

Bunun için her gün çaba gösterdiğimi bilmenizi isterim. Kolay bir şey değil.

Yapı olarak ince biri olmadığımdan, eğer formumu korumak istiyorsam, her gün, gün boyu buna odaklanmalıyım. Her zaman öğünlerimi planlıyorum ve etrafımda sağlıklı seçenekler bulunduğundan emin oluyorum. Yeterli miktarda yemediğimde, kendimi en iyi hissettiğim günlerden biri olmuyor. Eğer çok uzun süre aç kalırsam, ilk gördüğüm herhangi bir şeyi mideye indiriyorum. Sağlıksız besinler tükettiğimde, zihnen ve fiziken yavaşladığımı hissedebiliyor, yorgun ve şişkin oluyorum. Kırk yıldır diyetisyen olmama rağmen, hâlâ baştan çıkabiliyor ve sonra bundan mustarip olabiliyorum. Ama çoğunlukla, yeniden sağlıklı beslenme doğrultusunda seçimler yapıyorum çünkü muhteşem hissetmek istiyorum.

Güzel fotoğraflar, o noktaya gelmek için verilen bütün emeği yansıtmıyor – tam iki defa otuz kilo alıp verdim. Gereğinden fazla yersem, yemeyi bırakana kadar kilo almaya devam edeceğimin tamamen farkındayım. Gerçekten bir noktada kilomun sabitleneceğini düşünmüştüm. Öyle olmadı. Sonra zayıflamak çok büyük çaba gerektirdi. Hâlâ da gerektiriyor.

Tıpkı benim aşırı yeme davranışı göstererek yaptığım gibi, en kolayı, kötü hissettiğiniz zaman anlık bir çözüme yönelmek. Ama bu tutum sizi probleminizle yüzleşmekten alıkoyuyor ve

muhtemelen daha da kötü hissetmenize sebep oluyor. Eğer daha iyi hissetmek istiyorsanız, durumu altüst etmeli ve gerçek anlamda bir değişiklik yapmalısınız. Meditasyon yapmayı öğrenmek gibi küçük bir değişiklik de olsa, yeme şeklini değiştirmek ya da yeni bir yere taşınıp en baştan başlamak gibi büyük bir değişiklikte, bir plan yapmak zorundasınız.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Aile

ON BİR

ÇALIŞAN ANNE

Örnek ol

Elon doğduğunda yirmi üç yaşındaydım, yani 1971'de ortalama anne olma yaşında. Üç gün süren yalancı doğumla başladı; gün boyu devam edip, geceleri kaybolan kasılmalarım oluyordu. Elon'un büyük bir kafası vardı ve 3 kilo 850 gram olduğundan zor bir doğumdu. Ağrıkesicisiz, normal bir doğum istedim; acıyı hâlâ hissedebiliyorum.

Onu kucağıma aldığımda bütün acı uçup gitmişti. Çok mutluydum. Küçük, melek yüzlü, nur topu gibi bir oğlandı. Hiçbir şeyin o kadar güzel olabileceğini düşünmemiştim. Yanımda yatardı ve onu seyretmekle yetinirdim.

Başıma gelen en muhteşem şeydi.

İştahlı bir bebekti, üç ay boyunca emzirdim. Çok ağlardı, o yüzden üçüncü ayda yarı kaynamış süt, yarı kaynamış suyla takviye gıdaya başladım. Dördüncü ayda tamamen süte geçmişti. Beşinci ayda, bebek gevreklerinden yiyordu. Sonra meyve sebze püreleri ve benim normal yemeklerimden. Elon yemeyi çok seviyordu.

Hemen hemen emzirmeyi bıraktığım anda Kimbal'a hamile kaldım, yirmi dördümde onu doğurdum. Kimbal uzun boylu, cılız bir çocuktu, kilosu ağabeyinden 100 gram fazlaydı. Daha kolay bir doğumdu. Yine üç ay boyunca emzirdim ve çok acıktığında, Elon'da yaptığım gibi süt ve suya geçiş yaptım. Hemşirelere katı gıdaya altıncı ayda başlamak gerektiğini öğretiyordum ama benim oğlanlar iriydi, o yüzden ben daha erken başladım.

Emzirmeyi bıraktıktan birkaç ay sonra, yine hamileydim. Yirmi beş yaşında bir kızım oldu. Tosca, Kimbal'dan 220 gram

daha zayıf doğdu. Kız bebeğim olması, bana büyük bir sürpriz ve mutlak bir neşe yaşatmıştı.

İki küçüğü kollarımda taşırdım, en büyük de yanımda yürürdü. Ele avuca sığmıyorlardı, olabilecek en harika şekilde hem de.

Üç yıl, üç haftada üç doğum yaptıktan sonra kadın doğum uzmanına ilk gittiğimde, rahmime bir spiral yerleştirdi çünkü vücudumun biraz toparlanması gerekiyordu. Morluklarımı da görmüştü.

Otuz birime geldiğimde, bekâr bir anneydim ve önceliğim çocuklarıma bakmaktı.

Tıpkı ebeveynim gibi, ben de çalışan bir anneydim. Ama ebeveynimin aksine, her şeyi kendi başıma yapıyordum. Çocuklarım hâlâ hayatımın en önemli parçası.

Annem tamzamanlı çalışıyor olmasından hiçbir zaman suçluluk hissetmedi. Ben de hissetmedim, çünkü başka bir seçeneğim yoktu. Başımızın üzerinde bir çatı, karnımızda yemek ve sırtımızda giysilerimiz olması için çalışıyordum. Çocuklarımın kendilerinden sorumlu ve –yatak odamı ofise dönüştürdüğümden– işime karşı da düşünceli olmaları gerekiyordu. Suçlu hissedecek bir şey yoktu. Eğer çalışmıyorsanız ve küskün hissediyorsanız, bu çocuklarınız için çok eğlenceli olmaz. Daha olumlu bir tutum geliştirmek için, tam ya da yarızamanlı çalışmak üzere bir plan yapmalı ve hangi şekilde yardım alabiliyorsanız almalısınız. İş programınızı çocuklarınızı ve komşunuzun çocuklarını okula götürebileceğiniz şekilde ayarlarsanız, komşunuz da çıkışta onları alabilir. Öğleden sonralar için, eve gelene kadar bakıcıya ihtiyacınız olabilir, ama eve mutlu ve kendinizi gerçekleştirmiş bir şekilde dönersiniz. En azından ben öyle olurdum.

Çocuklarım küçükken, müşterilerime evden beslenme danışmanlığı verdim. Modellik yaptığımda da dadıları vardı. Bazen ben defilelerde yürürken, ellerinde kitaplarıyla ön sırada oturmaları gerekirdi.

Babamın kayropraktik kliniği hep bizim evin yan tarafındaydı ve annem de onun için çalışırdı. İkiz kardeşim ve ben de sekiz yaşımızdan itibaren babamla çalıştık. Aylık broşürünü postalamasına yardım etmek için saatte 5 cent alırdık. Ama onun işine yardım etmek için bedava da çalışırdık. Babam broşürü anneme okur, annem stenograf olarak not eder, sonra da daktiloya geçerdi.

Yazıları şablonla yazmak ve çoğaltmak da bizim görevimizdi. Sonra Kaye'yle oturma odasında yere oturur, broşürleri üçe katlar, zarfa koyar ve pul yapıştırırdık. Bunlardan her ay bin tane civarında yapıyorduk. O zamanlar o kadar küçüktüm ki pazarlama aracı diye bir şey olduğundan haberim bile yoktu, ama yaptığımız şey buydu aslında. Bu bana kendi mesleğim konusunda da çok şey öğretti.

Kaye'yle on iki yaşımıza geldiğimizde, babamın kliniğinde resepsiyoncu olarak çalışmaya başladık. Sabahları 06.45'ten 7.30'a ve öğleden sonraları 16.00'dan 18.00'e ikizimle nöbetleşe çalışıyorduk. Hastaların girişini yapıyor, onlara çay ikram ediyor, röntgen filmlerini hazırlıyor ve babam onları içeri almaya hazır olana kadar onlarla sohbet ediyorduk.

Güvenilir birer yetişkin muamelesi görüyorduk.

Ebeveynimizin tesiri, kardeşlerim ile benim sürmeyi seçtiğimiz yaşamlarda ve kendi çocuklarımızı yetiştirme şekillerimizde gözle görülüyor. Babam bir bilim insanıydı ve bir işletme yürütüyordu, ben de bir bilim insanı ve girişimci oldum, aynı şekilde ağabeyim Scott da. Kardeşim Lee'nin Güney Afrika'da kendi işletme okulu vardı, sonra da Kanada'da büyük bir teknik enstitüde müdür yardımcısı ve dekan olarak görev yaptı. Annem dans okulu yönetiyordu, kız kardeşlerim Kaye ve Lynne de dans okulları yönettiler.

Küçük yaşlarından itibaren, çocuklar bana diyetisyenlik işimde yardım etti. Tosca ofisime gelir, doktorlara kelime işlemcisinde mektuplar yazardı. O, doktorun adını, adresini, selamlama sözcüklerini ve hastanın adını yazar, ben de danışmanlık notlarım ve muhtemel sonuçlar kısmını doldururdum. Elon bana kelime işlemcisinin işleyişini

anlatarak yardımcı olmak konusunda çok başarılıydı – şaşırdım mı? Kimbal da her zaman çok yardımcı olurdu.

Bloemfontein'de yaşarken, Tosca'yı yönettiğim imaj ve modellik okulunda işe soktum. Öğrencilere nasıl yürüyeceklerini öğretti, defile koreografilerini yaptı ve görgü kuralları derslerine girdi. Benim bütün defilelerimde kostümcüydü. O zamanlar sekiz yaşlarındaydı.

Ne diyebilirim ki? Yardıma ihtiyacım vardı.

Çocuklarımı tıpkı biz küçükken annemle babamın bizi büyüttüğü şekilde büyüttüm: Bağımsız, kibar, dürüst, düşünceli, saygılı olacak ve sıkı çalışıp, iyi şeyler yapacak şekilde. Onlara ne bebekmişler gibi davrandım ne de azarladım. Hangi derse çalışacaklarını hiç söylemedim. Onlar bana neye çalıştıklarını söylerlerdi ya da söylemezlerdi. Ödevlerini kontrol etmezdim; onların sorumluluğuydu. Bu kesinlikle onların kariyerlerine zarar vermedi. Bence tıpkı ben ve kardeşlerim gibi, kendi çocuklarım da erken yaşta sorumluluk almanın faydalarını gördü.

Yaşları büyüdükçe, aldıkları kararlarla beraber kendi geleceklerinin sorumluluğunu üstlenmeye devam ettiler. Tosca gideceği liseyi kendi seçti. Seçtikleri üniversitelere başvurdular, öğrenci bursu ve kredi başvurularını kendileri tamamladılar. Ben bunların hiçbirini görmedim bile.

Çocukların sorumluluk gerçeğinden korunmaya ihtiyaçları yok. Çocuklarım avantajlıydı çünkü beni başımızı sokacağımız bir çatı, karnımızı doyuracak yemekler ve ikinci el kıyafetler alabilmek için didinirken gördüler. Şu anda hayat benim için çok kolaymış gibi görünse de, ne kadar zorlandığımı bilmenizi istiyorlar.

Üniversiteye gittiklerinde, çok kötü koşullarda yaşadılar; yer yatakları, altı ev arkadaşı ya da yıkık dökük bir ev gibi, ama bunları sorun etmediler.

Çocuklarınız lükse alışmadığında, ayakta kalmaları kolay olur. Onları şımartmanız gerekmiyor. Güvende olduklarından eminseniz, bırakın kendi başlarının çaresine baksınlar.

Benim işimle meşgul olmam, çocukların ara sıra birtakım maskaralıklar yapma özgürlüğü olduğu anlamına geliyordu ki bence bugün hâlâ hikâyelerinin yalnızca bazılarını biliyorum. (Ben sorumsuz olduklarında katı davrandığımı düşünmeyi seviyorum ama onlara sorsanız saftiriğin biri olduğumu söylerler.)

Bir keresinde sigara içen bir adamla çıkıyordum ve ondan hoşlanmıyorlardı çünkü bizim evde katı bir sigara içilmez kuralı vardı. Adamın sigaralarının içine küçük maytaplar koydukları zamanı hatırlattılar. Bir sigara yaktı ve BUM! Gülmekten yerlere yattılar. Bence de komikti. Ama adam gülmedi. Bunun için de hiç cezalandırılmadılar.

Onları disipline etmediğimden değil. Yaramazlık ya da gürültü yaptıklarında onları cezalandırıyordum. Televizyon haklarını ellerinden alıyor ya da odalarına yolluyordum. Ama sonradan öğrendim ki meğer odalarına yolladığımda, sessizce evin dışından dolaşıp, en sevdikleri televizyon programını eski VHS'ye kaydeder, sonra koşarak odalarına geri döner ve böylece A Takımı ya da MacGyver 'ı kaçırmazlarmış. Ofisimde çalışıyor olur ve bu olanları fark etmezdim.

Dediklerine göre, çalışan bir anneleri olmasının bir başka avantajı da buymuş.

ON İKİ

ON İKİNİN BÜYÜSÜ

Çocuklar bir şeye ilgi gösteriyorsa, onları teşvik et

İnsanlar bana nasıl bu kadar başarılı çocuklar yetiştirdiğimi soruyor. Bunu, onları ilgilendikleri alanlara yönelmelerine izin vererek yaptım.

Çocuklarımı çok seviyorum ve başardıkları her şey için onlarla müthiş gurur duyuyorum. En büyükleri Elon, roketler fırlatıyor, çevreyi korumak için elektrikli araçlar üretiyor. Ortancaları Kimbal, "tarladan masaya" restoranları açtı ve ülkenin dört bir yanında, imkânları yetersiz okullardaki çocuklara meyve sebze bahçeleri kurmayı öğretiyor. En küçükleri Tosca, kendi eğlence şirketini yönetiyor, çok satan kitaplardan romantik filmler yapıyor ve yönetiyor. Hepsinin farklı ilgi alanları var.

Bu bana kardeşlerimle beni hatırlatıyor; hepimiz kendi yollarımıza gittik. Ebeveynimiz farklı ilgi alanlarımızı desteklemekten mutluydu. Aynı şekilde, benim çocuklarım da erken yaşta bir şeylere ilgi göstermeye başladılar ve bugün hâlâ bunlardan keyif alıyorlar.

İhtiyaç duyduklarında onları cesaretlendirdim ve yardım ettim. Her ne kadar bu kitabı yazarken sözü uzun tutmaya çalışsam da, tavsiyemi istediklerinde onlara verdiğim yanıtlar çok kısaydı. Ha ha!

Kimbal bir Instagram gönderisinde çok kibar bir şekilde ifade etti. "Annem @MayeMusk hep hayatımın Kuzey Yıldızı oldu. 70 yaşında bir CoverGirl olmasının yanı sıra, iki bilim dalında yüksek lisans derecesi var ve #gercekbesinler konusunda hep tutkulu oldu. Benim için her zaman bir ilham kaynağı olmuştur ve olmaya devam ediyor. @BigGreen'in, gelecek nesli gerçek besinler ekmenin, yetiştirmenin ve yemenin gücü konusundaki eğitimlerine verdiği destek için minnettarım. Teşekkürler anne!"

Çocuklarım on iki yaşında geldiklerinde, kariyerleri haline gelebilecek yönelimler geliştirdiler.

Elon küçükken, her şeyi okuduğunu fark ettim. Ben de okurdum, ama bir hikâyeyi okumayı bitirdiğim anda unuturdum. Öte yandan Elon, okuduğu her şeyi hatırlardı. Her zaman bilgiyi sünger gibi çekerdi. Elon'a ansiklopedi diyorduk, çünkü Britannica ve Colliers ansiklopedilerini okumuştu ve her maddesini hatırlıyordu. Ona "Dâhi Çocuk" dememizin nedeni de buydu. Her şeyi ona sorardık. Unutmayın, bu dediklerim internetten önce oluyor. Herhalde şimdi olsa ona "Bay İnternet" derdik.

On iki yaşındayken ilk bilgisayarını aldı. Yıl 1983'tü ve bilgisayarlar çok, çok yeniydi. Kullanmayı öğrendi ve BLASTAR adlı bir oyun olan bir bilgisayar programı yazdı. Programı modellik okulumdaki üniversite öğrencilerine gösterdim. Bütün kodlama kısa yollarını biliyor olmasına çok şaşırdılar. Bu bahsettiğim öğrencilerin, üniversitenin bilgisayar bölümünde ikinci ya da üçüncü yıllarıydı ve bayağı etkilenmişlerdi.

Ona programını bir bilgisayar dergisine yollamasını söyledim.

BLASTAR'ı PC Magazine 'e yolladı ve ona 500 rand (yani 500 dolar) yolladılar. Bence on iki yaşında olduğunu bilmiyorlardı. On üç yaşına geldiğinde yayımlandı. Devamında neler yapabileceğinin farkında değildim.

Kimbal küçükken yemeyi çok severdi. On iki yaşına geldiğinde yemek saatlerinin sorumluluğunu üstlendi ve aile için yemekleri o hazırlamaya başladı. Lezzetli şeyler yemek istiyordu ve bu isteğini elde etmek için kendi pişirmesi gerekiyorsa da bunu seve seve yapıyordu. Benimle markete gelmeye bayılırdı. Beraber pazara gittiğimizi ve eline bir yeşil biber alıp kokladığını hatırlıyorum. Ben de, "Sen nereden geliyorsun böyle?" derdim; çünkü ben yemek yapmakta herhangi bir neşe göremiyordum. Onlara sağlıklı şeyler yediriyordum ama çok basit şeylerdi: Fıstık ezmeli sandviç, fasulye ve havuç.

Kimbal daha önce hiç görmediğimiz o sebzeleri alır ve pişirirdi. Daha o gün tutulmuş taze bir balık bulur ve onu mangalda domates, limon ve soğanla pişirirdi. Doğuştan bir aşçıydı. Sebzeden anlıyordu ve sebze ucuzdu, o yüzden mükemmel seçimdi. Yaptığı her şey lezzetli ve benim sıkıcı yemeklerimden çok daha iyi olurdu.

Toronto'ya taşındığımızda, Elon'a kız arkadaşlarına pişirmesi için yengeçli gnocchi Alfredo yapmayı öğretti.

Kimbal geçenlerde bana, ne yapmayı seçerse seçsin, hep çok destekleyici olduğumu hissettiğini söylediğinde çok mutlu oldum. Birden çok defa kariyerini değiştirdi! İşletme okudu, internet girişimcisi oldu, sonra New York'taki French Culinary Institute'ta aşçılık okudu. Gece on birde vardiyası bittiğinde, onunla beraber akşam yemeği yemek için okulunun yemek salonuna giderdim. Boulder'a taşınıp, önceden de restoran olarak kullanılan bir mekânda Kitchen adlı bir restoran açtı, ben de gidip ocakları, buzdolaplarını ışıldamaları için ovdum. Ne yazık ki yenileri alındı! Ne yapalım...

Kimbal'ın ilginç bir yolculuğu oldu. Çocuklarıyla su kayağı yaparken geçirdiği kazada kırılan boynu, hayatta gerçekten ne yapmak istediğine dair düşünmesi için ona çok zaman sağladı. Tutkusu restoranlardı, o yüzden sonunda orta Amerika'da "tarladan masaya" restoranları açtı ve kâr gözetmeyen Big Green hareketini başlattı. Ayrıca Square Roots adında, genç girişimcilere şehirli çiftçiler olmayı, otoparklarda geri dönüştürülebilir yük konteynerleri içine bahçeler kurmayı öğreten bir şirket kurdu.

Geri dönüp on iki yaşında ne yapmayı sevdiğine baktığımda, bu yaptıkları mantıklı geliyor.

Tosca on iki yaşında, yedinci sınıftayken, tiyatro öğretmeni tiyatro kulübünü yönetmeyi bırakma kararı aldı. Tosca işi devraldı.

Kızım her zaman tam bir aktris olmuştur. Çok küçük yaştan itibaren hep tiyatro, dans, performans ve müzikle ilgilenmiş

ve film izlemeye bayılmıştır.

Johannesburg'da cuma gecelerini, kanepede beraber romantik filmler izleyip dondurma yiyerek (ben yediklerime bugünkü gibi dikkat etmiyorken) geçirirdik. Bütün performans sanatları kulüplerinin üyesiydi. Bunlar, şimdi kendi filmlerini yaptığını, yönetmen olduğunu, aşk romanlarını şirketi Passionflix için filmlere çevirdiğini düşününce anlamlı geliyor.

Giyinip süslenip, filmlerinin galalarının kırmızı halısında ona eşlik etmek beni her seferinde heyecanlandırıyor.

Anne babalar çocukları konusunda çok stres yapıyor. Bunu diyetisyenlik işimde gördüm. Anne ya da baba, çocuklarını iyi bir okul ya da üniversiteye sokmak için doldurulacak bir sürü form olduğundan, strese bağlı yiyebiliyordu. Bu anne babalara, üniversiteye ya da işe girebilmeleri için, çocuklarına kendi belgelerini kendilerinin tamamlamalarına müsaade etmelerini söylüyordum. Geleceklerinden kendileri sorumlu olmalılar. Eğer bir iş kurmayı tercih ediyorlarsa ve siz de bunun iyi bir fikir olduğunu düşünüyorsanız, onları destekleyin. Çocuklarınıza görgülü davranmayı öğretin. Ama ne istediklerine kendi başlarına karar vermelerine izin verin.

Ne Tesla ya da Space X'i, ne Kitchen ya da Big Green'i, ne de Passionflix'i tahmin edebilirdim. Ama şimdi görüyorum ki Elon'un teknoloji alanında başardıklarının, Kimbal'ın yemek dünyasında kurduklarının ve Tosca'nın filmlerle yaptıklarının kökleri, çocukken yapmayı sevdikleri şeylere dayanıyor.

ON ÜÇ

YENİDEN BAŞLAMAK

Hayatını daha ilginç hale getirmek için evet de

Yeniden başlamak zor; hele de bu, yeni bir yere taşınmanız anlamına geliyorsa.

Yetişkinliğimde taşındığım sekiz şehirde, ilk yılım yalnız geçer, ikinci yıl arkadaşlar edinir, üçüncü yılımdaysa gerçekten keyif aldığım bir sürü arkadaşım olurdu. Yalnızca yeniden başlamanın zor olduğu gerçeğini kabullenmem gerekiyordu. Temel sebep kendi işimin patronu olmamdı. Meslektaşlarımla iletişim kurabileceğim bir ofiste değildim. Meslektaşlarımla bir araya gelmek için işe başka diyetisyenlerle bağlantı kurarak başlamam da bu yüzdendi. Bazılarıyla arkadaş olduk. Bazılarıyla hâlâ arkadaşız.

Yeni bir yerde hayata tekrar başladığınızda, dışarı çıkmanız gerekiyor. Öylece oturup yalnızlığınıza hayıflanıp, sosyal yaşamınızın ve işinizin ayağa kalkmasını umamazsınız. Dışarı çıkıp insanlarla bağlantı kurmanız ve sosyalleşmeniz gerekir. İnsanlarla tanışmaya başlamanız lazım; çünkü bu şekilde iş bulursunuz. Bu şekilde arkadaş ve partner bulursunuz. Demem o ki, içlerinden biri prense dönüşmeden önce, bir sürü kurbağa öpmeniz lazım. Yeni bir yerde, sadece çıkıp sosyalleşmeye çalışmak bile insanın gözüne iş gibi gelebilir. Çünkü aslında öyledir.

Etkinliklerde yalnız başına olmak kolay değildir. Stres olursunuz. Kimse sizi tanımıyordur ve herkes birbirine öpücükler atar, sarılır. Sizinse tek yaptığınız öylece dikilmektir. Onların arkadaşlık çemberine müdahale edip, küçük kalabalıklarına giremezsiniz, çünkü bu tuhaf kaçar. Şanslıysanız, biri yanınıza gelip size merhaba diyecek kadar kibar davranır. Bazen kendime, o birinin benimle konuşması için bir saat veririm, sonra oradan ayrılırım. Bir partiyi çok nadir terk etmişimdir.

Bunu otuz bir yaşında ve daha yeni boşanmışken öğrendim. Bir arkadaşım bana, "Sürekli dışarı çık. Yeni bir şehirde ancak bu şekilde insanlarla tanışmaya başlayabilirsin" dedi. Çıktım, ama çoğu zaman kendimi yırtık dondan çıkmış gibi hissettim.

O zamandan beri de, herkesin bu hissi yaşadığını fark ettim. Bazen ünlü kişiler bile yalnız olabilir. Bloemfontein'deki modellik okulunu yönetirken, Kâinat Güzeli'ni karşılamak için öğrencilerimi havaalanına götürmem istendi. Orada tek başına bekliyordu. Çok saygılıydım ve ona yaklaşıp yük olmak istemedim.

Sonunda biri bana acıyana kadar kimseyi tanımadığım partilerde deneyimlediğim şey tam anlamıyla buydu. "Bu hissi hatırlıyorum" diye düşündüm.

O yüzden yanına gidip, "Merhabalar. Ben modellik okulunun müdiresiyim. Sizi karşılamak istedim" dedim.

O da, "Benimle konuştuğunuz için çok teşekkür ederim! Tek başına durmak berbat!" dedi.

O yüzden unutmayın: Kâinat Güzeli bile partilerde kendini tuhaf hissediyor.

Elimde yüksek lisans derecemle, aileme daha yakın olma amacıyla Bloemfontein'den Johannesburg'a geri taşındım. Hemen danışmanlık ofisimi kurmam gerekiyordu.

Eğer her gün çalışırken etrafınızda aynı insanların bulunduğu bir işiniz varsa, o insanlar arkadaşınız olabilir. Ben meslektaşlarımla, kariyerimi güçlendirmek için değil, serbest çalışan bir diyetisyen olarak başardıklarımı paylaşmak ve alanımda neler olup bittiğinden haberdar olmak için bağlantı kuruyordum. Daha çok diyetisyenin kendi muayenehanesini açması ve dönem dönem trend olan diyetleri savuşturmalarını istiyordum. Sonuç olarak, meslektaşlarım bana olumlu yaklaştı, beni konuşmacı olarak önerdiler, marka sözcülüğü yaptım, basında yer aldım ve bana danışmanlık yapacağım müşteriler yönlendirdiler. İnsanlarla bağlantı kurmak işinizi, yalnız başına oturup telefonun

çalmasını beklemekten daha fazla canlandırır. Ya da şimdilerde, e-postaların gelmesini beklemek.

Davetleri kabul etmenin yanı sıra, benim stratejim, girebileceğim bütün derneklere üye olmaktı. Diyetetikler Derneği'ne girdim ve kendi bölgemdeki diyetisyenlerin bir listesini aldım. Eğer bir komiteye girebilirseniz, aynı insanları orada görürsünüz ve onları tanıma imkânı yakalarsınız. Özel danışmanlık veren ya da vermek isteyen diyetisyenler için toplantılar düzenlemeye başladım ve başarıyı yakalamaları için bazı tavsiyelerde bulundum, hem de sohbet etmek için zaman bulmuş olduk. Meslektaşlarım o kadar minnettar kaldı ki bu yaptığımı sürdürmeye karar verdim.

O sıralarda sağlam bir müşteri listesi oluşturmaya başlamıştım. İki yıl sonra, günde yirmi müşteriyle görüşüyordum!

Sonra akla gelmeyecek bir şey oldu: Telefonum bozuldu. Ofis telefonumun kablosu hasar almıştı ve seksenli yıllardaydık, Güney Afrika'da bu tür şeyler imal edilmiyordu ama kablonun Avrupa'dan gelmesi altı ay alacaktı.

Telefon, bütün randevularımı ayarladığım araç ve ofise uğramak ya da mektup yazmak dışında, müşterilerimin bana ulaşabileceği tek yoldu. Yetmezmiş gibi, numaramın ulaşılamıyor olduğunu insanlara bildirebileceğim bir mesajım yoktu. Eğer beni aramaya çalıştılarsa, tek duyabildikleri şey meşgul sinyaliydi! Eğer ayakta kalmak istiyorsam bir plana ihtiyacım vardı. Bir çözüm bulduğumu sanarak bir çağrı cihazı aldım, bütün müşterilerime, doktorlara birer mektup yollayarak, tek yapmaları gerekenin bana çağrı bırakmak olduğunu, aramalarına geri dönmek için bir telefon bulacağımı bildirdim.

Bu plan işe yaramadı. Üç hafta içinde, günde yalnızca bir müşteri görür hale gelmiştim.

Düşüşe geçmiştim. İstikrarlı bir şekilde gelir kaybediyordum. Ne yapacağımı bilmiyordum.

Meslektaşlarımla düzenlediğim bir sonraki buluşmada, bana ulaşmaya çalıştıklarını ama telefonumun sürekli meşgul çaldığını söylediler. Sinirlerim boşaldı ve ağlamaya başladım. Ama sonra harika bir şey oldu; şimdi onların bana yardım etme sırasıydı. Yarızamanlı danışmanlık işlerinin altısını bana devrettiler – bakımevi, özel klinik, çocuk beslenmesi araştırması, yazarlık, öğretmenlik ve bir süpermarkette beslenme tavsiyeleri vermek. Bu işlerin her birine haftada dört–sekiz saat mesai gerekiyordu ama telefona gerek olmuyordu. Yeniden çalıştığım ve beslenmenin daha önce çalışmadığım bir alanını keşfettiğim için heyecanlıydım.

Telefon kablom tamir olduğunda, işim yeniden ayağa kalktı ve her zamankinden daha meşguldüm! Danışmanlık, beslenme kariyerimin geri kalanında bana yardımı dokunacak yeni bir gelir kaynağı olmuştu. Bazen en iyi plan, yardımı kabul etmektir.

Bu bir keresinde, diyetisyen arkadaşlarımdan biri, çocuklarımdan biri için bir iş imkânı bilgisiyle çıkageldiğinde de işe yaramıştı.

Toronto'ya yeni taşındığımızda, Elon'un işe ihtiyacı vardı. Diyetisyenler toplantısına katılmış, oğlumun bir işe ihtiyacı olduğundan bahsetmiştim. Oradaki diyetisyenlerden birinin kocası Microsoft'ta çalışıyordu.

"Oğlumum bilgisayarlarla arası çok iyidir" demiştim kadına. Her anne benzer şeyler söyler. Ama bu olayda, ne kadar haklı olduğumu fark ettiklerinde şaşırmışlardı.

Kariyerim boyunca, hep başkalarının başarılı olmasına yardım etmek için sıkı çalıştım. Şaşırtıcı olan, bazen benim de onların desteğine ihtiyaç duymamdı. Başkalarına, yalnızca karşılığında bir şeyler almak için iyi davranmayın; bunu keyif aldığınız ve onların daha iyi olmasına faydası olduğu için yapın.

Yetmiş birime geldiğimde, yıllardır çalıştığım işimde en iyi dostlarımdan bazılarıyla tanışmıştım. Hâlâ da modellik ve

diyetisyenlik kariyerlerim sayesinde birçok harika dost edinmeye devam ediyorum.

Şimdilerde ne zaman bir etkinliğe katılsam ve yalnız duran birini görsem, yanına gidiyor ve onu da sohbete dahil ediyorum. Eğer yapayalnız birini görürseniz, siz de onunla konuşun. Rezil olacağınızı düşünebilirsiniz, ama aslında olmazsınız. Genellikle bu yolla düzgün insanlarla tanışırsınız.

ON DÖRT

GEREKİYORSA, ÜLKE DEĞİŞTİR

Şansını dene, her zaman geri dönebilirsin

Hayat öngörülemez ve sürprizlerle dolu. Bazen tek yapmanız gereken risk almak ve büyük bir değişiklik yapmak.

Kırk bir yaşındaydım, Johannesburg'da işim iyi gidiyordu ve güzel bir evimiz vardı. Nihayet kendimi güvende hissediyordum.

Elon Kanada'ya taşınmak istiyordu. Kuzey Amerika'nın, bilgisayar ilgisini beslemek için doğru yer olduğunu hissediyordu. Benden vatandaşlığımı tekrar almak için başvuru yapmamı istedi, böylece üç çocuğum da vatandaşlık alabilecekti.

Tosca da ona katılmak istiyordu çünkü oranın daha eğlenceli olduğunu düşünüyordu. Tosca on üç yaşındayken, eğer Kanada'ya taşınırsa diye, Alliance Française'de Fransızca öğrenmek istiyordu; çünkü Kanada'da ikinci dilin Fransızca olduğunu okumuştu.

Ben de ders aldım. Okulda Fransızca görmüştüm, o yüzden ileri seviye sınıftaydım. Alliance Française'deki tüm sınıflar bir performans sergiliyordu ve benim sınıfımdakiler, "Bir opera sanatçısına ihtiyacımız var" dediler. Hiçbirimiz yetenekli değildik.

"Kızım yapabilir!" dedim.

"Ama o başlangıç sınıfında. Fransızca konuşamaz" dediler.

"Bir yolunu buluruz" dedim.

Altın rengi bir opera elbisesi ile bir peruk kiraladık ve Tosca, Fransızca performans sergiledi. Çok genç olmasına, Fransızca konuşamamasına rağmen, bu mücadeleye girdi ve harika bir performans sundu.

Kimse onu tanıyamadı. Kimileri profesyonel bir şarkıcı getirmemizin adil olmadığını söyledi. Sanatçının on üç yaşındaki Tosca'dan başkası olmadığını gördüklerinde şaşkına döndüler.

O yine de Fransızcada ustalaşmadığı için panikliyordu, çünkü Güney Afrika'da, eğer Afrika dili sınavlarını geçemezsen, sınıfta kalıyordun. Taşınacağımıza ve Kanada'ya vardığımızda Fransızca konuşamıyor olursa derslerinden kalacağına inanıyordu.

Her şeyi yoluna koymak çok zaman aldı. Sonunda pasaportlarımız geldikten üç hafta sonra Elon Kanada'ya doğru yola koyulmuştu. On yedi yaşındaydı.

Onu elinde adresler ve 2000 dolarlık bir seyahat çekiyle yolladım. Para, yirmi yıl önce katıldığım ilk güzellik yarışmasında kazandığım o 100 randdan geliyordu. Bir arkadaşım bana kazancımla hisse almamı söylemişti. Piyasalar 1969'da düşüşe geçtiğinde ve R100, R10'a düştüğünde, doğumundan sonra Elon'un adına bir hesap açmış ve o hesabı unutmuştum. 1989'da o hesabı buldum ve 2000 dolar kazandığını gördüm. Şimdi birkaç hafta yetecek kadar parası olmuştu.

Kanada'daki aileme geleceğimi haber vermek için yazdım, ama tabii Elon mektuplardan önce yanlarına vardı. O sıralar mektupların alıcısına ulaşması altı hafta alıyordu.

Montreal'de uçaktan indi ve amcamı aradı, ama cevap yoktu. Beni karşı ödemeli aradı ve "Şimdi ne yapacağım ben?" diye sordu. Ona bir YMCA[4] bulmasını söyledim. Sonra, yine yerinde olmayan başka bir amcasını bulmaya Toronto'ya geçti. Ardından da kuzenlerimi bulmak için Saskatchewan'a giden bir otobüse atladı.

Bir anda kapılarında bitip, "Selam, ben Maye'nin oğluyum" dedi. O sırada on sekizine basmıştı.

O zaman on beş yaşında olan Tosca, "Belki biz de Elon'a katılmalıyız. Gidip ne yapıyormuş görelim" dedi.

Ama ben doktora için Cape Town Üniversitesi'nden kabul almıştım.

"Ben burada doktoramı tamamlayayım, sonrasında gidebiliriz" dedim.

Tosca, "Eğer taşınmıyorsak, Kanada'ya ben giderim, Elon bana bakar" dedi.

Bunun tam bir saçmalık olduğunu düşünmüştüm ama yine de gidip neler olup bittiğini görmeyi kabul ettim. Taşınmak gibi bir niyetim yoktu ama Elon zaten oradaydı. Kimbal da liseyi bitirdikten sonra gitmek istediğini söyledi, Tosca da oldukça kararlıydı, benim de onları yalnız başlarına yollayacak halim yoktu. En azından gidip bir bakabilirdim.

Ben seyahat ederken danışmanlık işimi devralmayı kabul eden iki diyetisyen buldum. Tosca'ya bakmak için bizim evde kaldılar.

Fırsatları gözden geçirmek için Kanada'ya yolculuk ettiğimde, Elon'la beş civar şehirdeki üniversiteleri gezdik. Fransızcamın araştırma yapmak için yeterli olmadığı durumda, Montreal dışındakilerin her biri beni almaya hazırdı.

Toronto Üniversitesi ilgimi çekmeye başladı; çünkü haftada on saat araştırma görevlisi olarak çalışmam karşılığında bana maaş vereceklerdi ve böylece bir yandan diyetisyenlik yapabilecek, ders çalışabilecek ve modellik işleri alabilecektim. Toronto ayrıca Kanada'nın modellik işleri konusunda merkeziydi. Ayrıca ben de okul personelinden olduğumdan, çocuklarım orada ücretsiz okuyabileceklerdi.

Beş büyük şehrin her birindeki modellik ajanslarına gittim. Kırklarımın başlarındaydım, o yüzden nasıl karşılanacağımdan pek emin değildim. Ama her biri evet dedi, yaşça büyük bir model işlerine yarayabilirdi.

Üç hafta sonra Johannesburg'a geri döndüğümde gördüm ki, Tosca evimi, mobilyalarımı ve arabamı satmış. Bu 1,77'ye

15'liğin hiçbir şeyi satmaya izni yoktu ama genç yaşına bakmamıştı. Evdeki her bir şey gitmişti. Arabam da.

Benim tek yapmam gereken kâğıtları imzalamaktı ve bitti gitti. Ondan birkaç hafta sonra ülkeyi terk ettik. Plan, Kimbal'ın okulunu bitirdikten sonra yanımıza gelmesiydi.

Bir sürü insan bana evimi, arabamı, mobilyalarımı sattığı için neden Tosca'ya sinirlenmediğimi sordu. Eh, kız haklıydı. Eninde sonunda Kanada'ya taşınacağımızı konuşmuştuk; sadece süreci hızlandırmak istemişti. Bir aile bireyi mantıklı bir şey önerdiğinde, dönüş keskin bile olsa, ayak uydurun.

Toronto'ya taşınmak ailemize iyi geldi çünkü burada birçok yeni fırsat vardı. Johannesburg'da mesleğimin zirvesindeydim ve orada yaşamaktan mutluydum, ama çocuklarım Amerika'da bir gelecek gördü. Kanada'da bir başlangıç yapabilirdik. Başta zor olacağını biliyorduk ama kendimizi ispatladığımızda, uzun vadede faydasını gördük.

Kısa vadede, şaşırtıcı olan, cehennemde geçen yirmi yılın ardından, bir daha asla eski eşimden korkmayacak olmamdı. Korkusuzca yaşamak muhteşem bir şey. Taşınmanın sizin ve aileniz için iyi olup olmayacağını bilmeseniz bile, her zaman geri dönebilirsiniz. Ben asla dönmedim.

İleri gitme zamanı geldiyse, risk alın, kendinize üç yıl şans tanıyın ve yerleşmek için içten bir şekilde uğraşın. Eğer yaşam koşullarınız iyiye gitmez ve çok mutsuz olursanız, önceki durumunuza geri dönün.

4. Young Men's Christian Association, yani Genç Hıristiyan Erkekler Birliği, herhangi bir mezhep ya da ruhban sınıfına bağlı olmayan gençler için küresel bir Hıristiyan hareketi.

ON BEŞ

İYİ NİYET GÖSTERİSİ

İyi niyetle yapılanın kıymetini bil

Asla olmayacak birçok şey için endişe duyabilirsiniz, ama başınıza, hiç aklınıza gelmeyecek korkunç şeyler gelebilir. Bunları çözmeye uğraşmayın. Plan yapabilir, hazırlanabilirsiniz, ama neler olacağını asla önceden kestiremezsiniz. Tosca dil yüzünden geri kalmaktan çok endişeleniyordu, biz de gidip Fransızca hazırlık dersleri aldık, ama Toronto'ya vardığımızda fark ettik ki şehirdeki kimse Fransızca konuşmuyor.

Ama bu sefer de başka bir sürü şey ters gitti. Elimizden gelenin en iyisini yaptık. Birçok insan bize nazik davrandı. Kimileri arkadaşlar, kimileri yalnızca iyi kalpli yabancılardı.

Birçok yardım elinden ilki, Güney Afrika'dan ayrılmadan hemen önce, bir dostumuzun Toronto'daki ilk birkaç ay için bize mobilyalı, Güney Afrika'dayken ödeyebileceğimiz bir daire kiralayabilecek birinden bahsetmesiyle uzandı. Bu çok işimize geldi çünkü Güney Afrika hükümeti, taşındıktan sonra hesabımı bloke edecek ve ülkeden çıkarken 2000 dolardan fazlasını almama izin vermeyecekti, o yüzden kiramı hemen ödemem gerekiyordu.

Tosca'yla Toronto'da bir daireye taşındık. Bir yatak odası vardı, dolayısıyla Tosca'yla ben oradaki yatakta, Elon da oturma odasındaki kanepede uyurdu. Toronto'ya keskin soğuğun olduğu aralık ayında gelmiştik. Kıyafetlerimiz Miami'lik şeylerdi, o dondurucu soğuk hava için uygun değillerdi. Sanırım annem ve kız kardeşimden kabanlar ödünç almıştık, ya yirmi ya da elli yıllık kabanlar.

Öğrenmemiz gereken çok şey vardı. Şehri pek iyi bilmiyor, sürekli berbat bir şekilde yolumu şaşırıyordum. Araba alacak param yoktu, o yüzden sürekli metroda ya da otobüsteydim. Tek bildiğim, metro ya da otobüse binebilmek için "loonie", yani bir dolarlık bir bozukluk gerektiğiydi.

İlk birkaç hafta otobüse, metroya, sonra tekrar otobüse vermek için yanımda koca bir çanta dolusu bir dolarlık bozukluklarla gezdim; çünkü bir yandan kiralık evlere bakıyor, bir yandan seçmeler için bir sürü farklı yere gidiyordum.

Bir gün yine otobüste giderken, birkaç turist şoförden aktarma bileti istedi. Bileti aldılar ve metroya geçtiler. "Aktarma diye bir şey mi var?" dedim.

Muhteşem bir şey öğrenmiştim. Arka arkaya bir sürü modellik işi almıştım ama o işlere gidebilmek için uzun mesafeler kat etmem gerekiyordu. Şimdiyse o aktarma biletlerini kullanarak tek yönde her yere gidebilirdim. O bozuk para dolu çantaları taşımayacak olmak büyük rahatlıktı, finansal açıdan da tabii.

Kırk dördümde, Toronto'da danışmanlık ofisimi açmak için sabırsızlanıyordum ama resmi kayıtlı bir diyetisyen olana kadar açamazdım, bu da Kanadalıların girdiği sınavı geçmem gerektiği anlamına geliyordu. Aynı anda, bir de Toronto Üniversitesi'nde, notlarımın lisansüstü eğitim için yeterli olduğunu kanıtlamak üzere lisans seviyesinde beş tane sınava girmem gerekiyordu. Kayıt yaptırmak için, yirmilerinin başlarında, yeni mezun diyetetik öğrencileriyle aynı sınavlara girmek zorundaydım. Ne mutlu ki, hayatımda ilk defa İngilizce ders çalıştım – ki bu harikaydı!

Sınavın olduğu gün, finansal durumumdan dolayı çaresizce oynamam gereken bir televizyon reklamı vardı. Beslenme bilimleri bölümündeki diyetisyen öğretim görevlilerinden biri, inanılmaz bir iyi niyet örneği göstererek, sınavımı başka bir öğleden sonra yapmayı kabul etti.

Bir diyetisyenler toplantısında meslektaşlarımdan biri bir yüksekokulda haftada iki gecelik çocuk beslenmesi eğitimini veremeyeceğini söyledi ve dersi bana teklif etti. Yüksekokul, Güney Afrika'da aldığım yüksek lisans derecesini kabul etmeye hevesliydi ve kayıtlı bir diyetisyen olma şartı koşmuyorlardı. Birdenbire yeni bir işim daha olmuştu.

Bir yandan modellik yapıyordum. Hep kimin model olduğunu tespit edebiliyordum çünkü hep uzun boylu, ince ve kocaman birer çanta taşıyor olurlardı. Kendi saç ve makyajımızı yapıyor ve her zaman kendi ayakkabı, aksesuvar, peruk ve takma saçlarımızı taşıyorduk. Özel tasarım defilelerine çıkmıyordum sonuçta.

Modellikte çok fazla deneyimim vardı, ama işin yalnızca Güney Afrika'da yapıldığı şekliyle deneyimliydim.

Toronto'da gittiğim ilk provada, gelinin annesiydim.

Yapımcı, "Neden sandalet giyiyorsun? Borularını ve yükseklerini giyiyor olmalısın" dedi.

Dediklerinden bir şey anlamadım.

"İtfaiyeci miyim ben? Boru ne? Yüksekler ne?" dedim.

Tabii borudan kastı külotlu çoraplar, yüksekten kastı da uzun topuklu ayakkabılardı. Ben nereden bilecektim? Bunlar insanın yeni bir ülkeye taşındığında öğrendiği türden şeylerdi.

Şikâyet etmek için ajansımı aradı. Neredeyse ağlayacaktım; çünkü işe ihtiyacım vardı ve profesyonel olmadığım gerekçesiyle kötü muamele görüyordum. Modellerden biri şikâyete kulak misafiri oldu ve "Toronto'da 19 dolara ayakkabı satılan bir mağaza var" dedi.

Bir çift altın, bir çift de gümüş rengi ayakkabı aldım ve maddi durumum yükselişe geçene kadar bütün defilelerin podyumuna o ayakkabılarla çıktım. Bir modelden, bir iyi niyet gösterisi.

Kış ortasıydı, Toronto'ya uçarken, bütün diploma ve kıyafetlerimin olduğu bagajım kaybolmuştu. Tabii ki Tosca'nın pelüş oyuncaklarıyla dolu çantası sapasağlam döndü.

Bavulum bulunana kadar, Elon ve Tosca'nın kıyafetlerini giymek zorunda kaldım çünkü yenilerini alacak param yoktu.

İnsanlara neden böyle tuhaf giyindiğimi açıklamak zorunda kalıyordum.

Sürekli, "Kusura bakmayın, çantalarım kayboldu da" deyip duruyordum.

Her ay bir araba kiralayıp havalimanına gider, bavullarımı sorardım. Onlar da her ay, "Üzgünüz, nerede olduğunu bilmiyoruz" derlerdi.

Birkaç ay sonra yine, Toronto'da tanıştığım bir adama neden tuhaf giyindiğimi açıklıyordum.

"Nasıl yani bagajını bulamıyorlar?" dedi. "Havaalanına götürüyorum şimdi seni." Beni aldı – ki bu harikaydı çünkü araba kirası ödememe gerek kalmamıştı. Ne kadar fakir olduğum hakkında hiçbir fikri yoktu.

Havayolu şirketinin ofisine gittik, içeri girdi ve "Ben avukatıyım. Bagajını bulacaksınız" dedi.

"Evet efendim" dediler.

Aslında adam bir muhasebeciydi. Çok güldüm. İnanamıyordum. Ertesi gün onu arayıp, "Çantaları Mexico City'de bulduk" dediler. Üç gün sonra iki koca çantama kavuşmuştum. Bir tanesi biraz hasar almıştı. Bir kazak kayıptı. Ama diplomalarımın hepsi oradaydı!

Avukat olmayan bir adamdan, harika bir iyi niyet gösterisi.

Toronto'dan arabayla kırk dakika uzaklıktaki Mississauga'da bir modellik işi almıştım. Uyandığımda kar yağdığını gördüm. Eh, eğer işe gitmeniz gerekiyorsa, oraya ulaşmanın bir yolunu bulursunuz, fırtınada bile. Büyük çantama ayakkabılarımı koydum ve evden çıktım. Stüdyoya ulaşmak için iki otobüs, iki metro hattı, ardından iki otobüse binmem ve sonra da 90 santim karın içinde 360 metre yürümem gerekiyordu.

Kaldırımı göremiyordum. Bir sokak lambası, bir de araba yolu vardı, ben de kaldırımın o ikisinin arasında olduğunu varsaydım, ama bir şey göremiyordum. 90 santimlik karı delerek o stüdyoya giderken, etrafta tek yürüyen bendim.

Giriş yaparken, "Bu korkunç havada arabayla buraya kadar geldiğiniz için teşekkür ederiz" dediler.

"Yok, ben otobüsle geldim" dedim. Kalakaldılar.

Çekimi yaptık, ardından ben yine kalın kar tabakasını dele dele tekrar yola çıktım.

İleride yolun sonunda, bir otobüsün durduğunu gördüm. Yürümeye devam ettim ve yanından geçerken, şoför kapıyı açtı.

"Mahsur mu kaldınız?" diye sordum.

"Hayır, yürüdüğünüzü gördüm o yüzden sizi bekledim. Yalnızca otobüs yakalamak için yürüyor olabilirdiniz, çünkü başka yürünecek bir yer yok" dedi.

Otobüsteki tek kişi bendim. Bir otobüs şoföründen, harika bir iyi niyet gösterisi.

Bu tecrübelerden aldığım ders, yabancılardan gelen iyi niyetli eylemlere minnet duymanın sizi mutlu edeceğidir. Bu kitabı yazana kadar ne kadar çok insanın bana nazik davrandığını fark etmemişim. Sonradan hatırlıyorsun işte. Hayat, insanlar kibar davrandığı için kolaylaşmıştı. Rahatsız, mutsuz ya da zor durumlardan beni çıkarmak için yardım etmişlerdi. Karşılığında hiçbir şey beklemediler. Bunlar iyi insanlar ve sayıca çoklar. Hayatınızda olan iyi şeyler için minnet duyun. Zor bir durumda kaldığınızda, ailenizden, dostlarınızdan, hatta yabancılardan destek bekleyin. Siz de yabancılara karşı nazik olun.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Başarı

ON ALTI

İŞ YAŞAMINDA KADIN

Ne kadar çok çalışırsan, o kadar şanslı olursun

Babamın sloganı, "Ne kadar çok çalışırsan, o kadar şanslı olursun" idi. Herkes babama, başarılı olduğu için ne kadar şanslı olduğunu söylerdi. İnsanlar aynısını bana da söylüyorlar, ama yanılıyorlar. Ailem ve dostlarım ne kadar sıkı çalıştığımı, yaşadığım zorlukları gördüler ve bunları kitabımda paylaşmamı istediler. Hiçbiri de şanslı olduğumu söylememiştir. Altmış dokuz yaşında CoverGirl olmak ya da Times Meydanı'nda bir reklam panosuna çıkmak koca bir şans patlaması gibi görünüyor olabilir. Ve öyle de! Ama bunu kendi şansınız haline getirmek için çok çalışmanız gerekiyor.

Toronto'ya taşınırken yanımıza çok az para alma imkânımız vardı. Johannesburg'da çok çalışmış ve nihayet refaha ermiştim ama hesaplarım bloke olduğundan, yeniden başlamam gerekiyordu.

Muhasebecim her ay, her bir öğrenci için küçük bir meblağ yollayabiliyordu ve dördümüz de okuduğumuz için, o meblağların toplamı market alışverişimizi ödüyordu. Haftada on saat boyunca araştırmacı olarak çalışıyor ve bu sayede kira denetimli dairemizin ücretini ödüyordum. Gider gitmez modelliğe başladım, o da başka şeyleri karşılıyordu.

Hemen üniversitede çalışmaya başlamıştım ve o kadar yoğundum ki Tosca için okul bakacak zamanım olmamıştı.

Kendi kendine, oturduğumuz muhitte gidebileceği okullardan birini seçebilmek için bir sürü broşür toplamıştı. Okul işi böylece halloldu. Ama eve döndüğünde, oturduğumuz sitede yapacak hiçbir şeyi olmadığını fark etmişti. O yüzden yakınlardaki bir hamburgerciye gidip iş istemişti.

"Haftada kaç gün çalışmak istiyorsun?" diye sormuşlardı ona.

"Ah, ben her gün çalışabilirim" demişti.

"Yasal olarak haftada yalnızca altı gün çalışabilirsin" demişlerdi.

Ardından kaç saat çalışmak istediğini sormuşlar. O da günde on iki saat çalışmak istediğini söylemiş. Bu sefer de yasal olarak günde sadece sekiz saat çalışabileceğini söylemişler. İlk defa hukukla ilgili bir şeyler öğreniyor ve biri için çalışıyordu.

Görüşmeden hemen sonra orada tamgün çalışmaya başladı, okul açıldığında da okuldan sonra gidiyordu.

Hamburgercide yerleri paspaslıyor, çöpü çıkarıyor, tuvaletleri temizliyordu ve bunların hiçbirini daha önce yapmamıştı. Burası, Güney Afrika'da alıştığı, kendi zevkine göre tasarlanmış bir yatak odası ve duvardan duvara bir giyinme dolabının olduğu dünyadan çok farklıydı. Evdeki en güzel oda onundu.

Şimdiyse benimle bir yatak odasını paylaşıyor ve bir fast-food restoranında tuvaletleri temizliyordu.

Ama tüm bunları bir macera olarak gördü. Kendine "Bu bir iş" dedi ve yaptı. Asla şikâyet etmedi.

Bütün bir ay boyunca hamburger ve patates kızartması yedi. Bu başlı başına bir deneyimdi çünkü Güney Afrika'da fast-food yememişti. Temizlikçi olarak yalnızca bir ay çalıştıktan sonra "arabaya servis"in müdür yardımcılığına terfi edildi.

Sonunda Tosca eve daha yakın yeni bir iş buldu. Bu seferki lüks bir süpermarketteydi ve maaşı neredeyse iki katına çıkmıştı. Bu onun için bir finans öğretisi oldu ve bu öğretiyi asla unutmadı.

Şu anda çok iyi pazarlama yapıyor. Ayrıca kendi için çalışan herkese karşı adil. İş ahlakı olan ve uzun saatler çalışan insanları takdir ediyor.

Toronto'da yaşamak kolay olmuyordu, ama hızlı öğreniyorduk. Modellik yapıyordum ama bir kredi kartı çıkartamıyordum çünkü herhangi bir kredi notum yoktu. Bütün başvurularım reddediliyordu. Bu da demek oluyordu ki, elimizde ne kadar nakit varsa onunla idare etmeye mahkûmduk. Ne zaman bir modellik işinden ödeme çeki alsam bu, daha kalın kabanlar, ayakkabılar ya da ev için masa örtüleri, battaniyeler gibi bir şeyler alacak paramız olduğu anlamına geliyordu.

Kaç tane bankaya gittiysem de kredi kartı alamıyordum, çünkü kredi geçmişim yoktu; kredi kartım olmaksızın da ülkede bir kredi geçmişi oluşturamıyordum. Hesap açamadığım müddetçe, ne bir araba, ne bir ofis, ne de herhangi bir şey için kira kontratı yapabiliyordum. Hiçbir banka gözümün yaşına bakmıyordu.

Biri bana büyük mağazaların daha hoşgörülü olacağını söyledi ve kart başvurusu yapmam için beni yolladı, böylece bir kredi geçmişim oluşmaya başlayacaktı.

Büyük ve şık bir mağaza olan Eaton's'a gittim.

Hayır dediler.

Ödemelerimi düzgün şekilde yapacağımdan emin olmalarının bir yolu olmadığını söylediler. Ama ofis masasının arkasındaki duvarda bir Anneler Günü posteri vardı, üzerinde de ben. Posteri işaret ettim.

Çok hoşlarına gitti. "Tamam, size bir kart vereceğiz" dediler.

Şans yüzüme gülmüştü. Sonra Eaton's çekimini hatırladım: Üniversiteden izin almış, stüdyoya varmak için önce metroya, ardından otobüse binmiştim. Buna gerçekten değmişti.

Ben ayrıcalıklı bir ortamda doğdum. Sağlam bir eğitim almamı sağlayan iyi ebeveynim vardı. Devam eden eğitim masraflarımı karşılarken, bir yandan üç farklı ülkede, sekiz şehirde işimi kurmayı başardım. Modellikle de bağlantılı olarak, annem gibi güzel görünüyordum, uzun boyumu da yakışıklı babamdan almıştım, yani şanslıydım. Modellik bana

küçük bir ekstra gelir sağladı. Şimdi, yetmiş birimde, çok iyi bir gelirim var. Bunun şans olduğunu söyleyebilirdim, ama aslında modellikte elli yıl boyunca çok sıkı çalıştım ve hâlâ da sağlığımı ve kilomu korumak için her günün, her dakikası, her saati çok çalışıyorum. Bu gerçekten çaba gerektiriyor.

Eğer ayrıcalıklı bir evde doğmamışsanız, yeteneğinizi keşfetmeli ve o alanda çok çalışmalısınız. Sosyal medya yoluyla onu çevrenizdeki herkesle ve dünyayla paylaşmalısınız. Ben olsam, nasıl doğduğunuzu unutun derdim. "Yirmi birinizde, artık bir öksüz değilsinizdir" diye bir deyiş vardır. Bu, gelecek yaşantınızın sorumluluğunu üstlenmeniz gerektiği anlamına gelir. Siz ne kadar sıkı çalışırsanız, şansın sizi bulması o denli kolay olacaktır.

ON YEDİ

İSTEKLERİNİ DİLE GETİR

Başarıya giden yol, istikrardan geçer

Çocuklar küçükken, onlara istedikleri şeyleri hep dile getirmelerini öğrettim.

Tosca on bir yaşındayken onu Amerikalı şarkıcı Laura Branigan'ı dinlemesi için konsere götürdüm. Branigan'ın çok büyük hayranıydı. Konserin yapılacağı otelin fotoğrafçısını tanıyordum. Bize biletleri o ayarladı, kendimiz alamazdık. Bir de Tosca'ya, Laura'nın sahnede şarkı söylerken çekilmiş bir fotoğrafını verdi.

Ertesi gün bir restoranda yemek yiyorduk ve inanılmaz bir şekilde, yakındaki bir masada, Laura Branigan öğle yemeği yiyordu.

Tosca imzasını almak istiyordu, ama çok çekiniyordu. Sürekli, "Gidip isteyemem ki" deyip durdu.

Ben de şöyle dedim: "Eh, eğer istemezsen, cevabı zaten hayır say. Ama eğer rica edersen, evet deme ihtimali var. Yani cevap ya evet, ya da belki hayır."

Biraz düşündü ve "Tamam" dedi.

Yanına gitti ve sordu.

Laura önce, "Dur bakayım! Bu fotoğrafı nereden buldun sen?" diye sordu, o kareyi hiç görmemişti. Tosca da otelin fotoğrafçısından aldığını söyledi. Laura da fotoğrafı imzaladı. Tosca havalara uçtu. Bu onun için büyük bir başarıydı. Hiçbir zaman unutmadı.

Tosca, Passionflix için yatırımcılar ararken Kimbal, "Eğer seninle görüşmeye devam ediyorlarsa, hâlâ ilgileniyorlar demektir" dedi. Tosca da sonuçta bunun doğru olduğuna kanaat getirdi.

Eğer kesinlikle hayır diyorlarsa, önünüze bakarsınız.

Ama eğer hayır demiyorlarsa, o eveti alana kadar denemeye devam etmelisiniz.

Yeni bir şehre her taşındığımda diyetisyenlik işimi baştan kurmam gerekti. Güney Afrika'da kolaydı; doktorlar kendi muayenehanelerinin yakınında bir ofis açmama hep heyecanlanır ve hemen bana hasta yollamaya başlarlardı, o yüzden Kanada'da daha da büyük coşku beklemiştim. Ama öyle olmadı.

Eğer hasta görmek istiyorsam, istediğimi dile getirmem gerekiyordu. Toronto'daki doktorlara, hastaları konusunda yardım edebileceğimi söylediğim mektuplar yazmakla başladım. Mektuplar önce ofis görevlisine ulaştığından çoğunun göz ardı edildiğini fark ettim. Yine de eğer yüz tane duyuru yollarsanız, birkaç tanesinden cevap bekliyorsunuz.

Toronto'da ilk grup mektupları postaladığımda, telefonum bozuk zannettim, çünkü kimse beni aramıyordu. Ben de doktorların ofislerini aramaya başladım. Çoğu ofis görevlisi doktorun benimle görüşmek istemediğini söylerdi. Eğer başkalarını aramaya devam edersem, en azından yirmi tanesini benimle bir randevu ayarlamaya ikna edebileceğimi düşündüm. Ve ettim de. Kendi tavsiyeme uyuyordum: Mutlak evet diye bir şey yok, ama eğer sormazsanız, mutlak bir hayır var.

Bekleme odasında, kimi zaman bir saat boyunca, randevumu beklerdim. Doktorlardan, diyabet öncesi, yüksek kolesterol ya da yüksek tansiyonu olan hastalarını bana yönlendirmelerini isterdim. Eğer beslenme alışkanlıklarını düzeltebilirsem, üç ay içerisinde kan değerlerinin de düzeleceğini biliyordum. Bir faydası da ilaçların yan etkilerinden kaçınmış olmaktı.

Doktorlar hastalarını bana göndermek konusunda çekinceliydi. "Sigorta sizin beslenme danışmanlığınızı karşılamıyor; zayıflama ilaçlarını karşılıyor" diyorlardı.

Ya da, "Hastalar seni dinlemez" diyorlardı.

Ben, eğer bir şans verilirse, hastaların dinleyeceğinden emindim. Bana hasta yollasalar, onlara sonuçlarla dönüş

yapabilirdim. İyi beslenme alışkanlıklarınız olduğunda, daha enerjik olur ve harika hissedersiniz, ama bunun için zaman ve istikrar gerekir. En sonunda, dört doktor bana deneme görüşmeleri yapmak üzere hasta yolladı.

Gerçek sonuçlar bir gecede alınmaz. Bir hasta, yüksek kan şekerini işaret eden laboratuvar sonuçlarıyla gelebilir. Eğer beslenme planına sadık kalırsa, üç ayın sonunda yirmi kilo verebilir. Kan şekeri normal seviyelere iner ve diyabet riski azalır.

Hastaların sonuçları gözle görülür derecede iyiye gitmeye başladığı zaman, doktorlar da bunu fark etti ve çok yoğun çalışmaya başladım. Sabah 07.30'tan akşam 19.30'a kadar hasta görmem altı ay aldı. Hafta sonları ve tatillerde evrak işlerimi halleder, hasta sonuçlarını postalar ve hizmetlerimden bahsettiğim tanışma broşürlerinden daha çok yollardım. Basında yer alabilmek için gazete, dergi ve televizyon kanallarına başvurdum. Bu da kolay değildi. İlgilenmiyorlardı. Hâlâ tanınmıyordum.

Daha tanınır olma çabasıyla, konuşmalar hazırlayarak diyetisyenlik konferanslarına katıldım, böylece konuşmacı olarak daha çok davet alabilirdim. Yine, uzun bir süreçti. Beslenme üzerine bir konuşma yaptım ve sonra kuruluşlara konuşmanın broşürünü postaladım. Nihayet, bir sürü konuşma yapar ve yemek endüstrisine danışmanlık verir hale geldim. Çok geçmeden Ontario Danışman Diyetisyenler'in yönetim kurulu üyesi, ardından da Kanada Danışman Diyetisyenler'in başkanı oldum. Bu sefer medya beni arar olmuştu, yorumcu olarak haberlerde yer almamı ya da beslenme ile ilgili sorulara cevap vermemi istiyorlardı.

Toronto'ya geldikten dört yıl sonra, 1994'te, Kanada Diyetetik Derneği'nde bir konuşma yaptım. Dinleyiciler arasında bir yayın sorumlusu vardı.

Konuşmam bittikten sonra, "Bir kitap yazmanızı istiyorum!" dedi.

Bütün bunlar istikrarım sayesinde olmuştu.

Kimi kadın utangaç, özgüvenden yoksun ya da reddedilme korkusu yaşıyor olabilir ve bu yüzden isteklerini dile getirmek istemez. Erkeklerinse böyle bir problemi yok gibi görünür. Harika olduklarını, daha iyi bir işi, zammı, daha çok ayrıcalığı, köşedeki büyük pencereli ofisi hak ettiklerini düşünürler – çekilmez ve yetersiz olsalar bile. Böylelerini çok gördük.

Henüz yeni işinden kovulmuş bir kadınla tanıştığımı hatırlıyorum. Nasıl yeni iş bulacağını sormuştum. O da bunu evrene ilettiğini söylemişti. Ben de onun yerine özgeçmişlerini iletmesinin daha iyi olacağını söylemiştim. Yirmi tane özgeçmiş yollar ve iş bulamazsanız; dünyama hoş geldiniz!

Unutmayın ki, istikrar işe yarar. Ancak her zaman değil, bazen. Eğer iş isterseniz ve hayır derlerse, devam edersiniz. Ama eğer herhangi bir şeyi istiyorsanız, sormaya devam etmek zorundasınız.

ON SEKİZ

MUHTEŞEM HİSSET

Hayal kırıklıklarında debelenme

Bütün çocuklarım üniversite için evden ayrılmıştı ve bu yüzde yüz onların seçimiydi. Ben Toronto Üniversitesi'ndeydim ve eğer tıp ya da hukuku seçselerdi çocuklarım da orada bedava okuyabilirlerdi. Kira ya da gıda masrafı ödemeden yanımda kalırlardı. Kendi başlarının çaresine bakmayı tercih ettiler. Elon fizik ve işletmeyi seçti, Kimbal işletme okudu ve Tosca da sinema. Geçinmek için hibe ve kredi almaları gerekiyordu, üçü de aldı. Bağımsız olmayı seçip kendi yollarına gittikleri için mutluyum. Belki de benim fasulye çorbamdan sıkılmışlardı.

Herkes, çocuklarım için yaşadığımdan boş yuva sendromuna gireceğimi söyledi. Bu kulağa mantıklı geliyordu; çünkü birçok müşterim de çocukları evden ayrıldığında üzülürdü ve aynısını benim de yaşayacağımı düşündüm. Ama olmadı! Aksine çok mutlu oldum. Görünen o ki başka insanların problemlerini sen de yaşayacaksın diye bir şey yok. Doksan yaşında birinin şöyle dediğini hatırlıyorum: "Olacağından endişelendiğin şeylerin yüzde doksan beşi asla gerçekleşmez."

Tosca ayrıldığında, "Ne kadar özgür olduğuma inanamıyorum" dedim. Yirmi yıldır ilk kez kendi başıma yaşıyordum. Artık geceleri egzersiz yapabilir, evde pişecek yemek için endişelenmeyi bırakabilir ve etrafta çıplak dolaşabilirdim! Bunu bir kere denedikten sonra karar verdim; tişörtü tercih ederim. Ta ki kitap sözleşmemi imzalayana kadar... O andan itibaren her gece aşağı yukarı beş saat, hafta sonları da on iki saat boyunca yazıyordum. İlk taslağımı tamamlamam üç ayımı aldı.

Çocuklarımla paylaşmak için sabırsızlanıyordum.

Ayda bir onlardan birini ziyaret ediyordum. Ayda 2000 dolar biriktiriyor ve bu parayla uçuşumu ve çocukların ihtiyaç

duyduğu herhangi bir şeyi karşılayabiliyordum. En ucuz uçuşu bulur, havalimanına da otobüsle giderdim çünkü servise param çıkışmazdı. Bazen 150 dolara bilet yakalardım ve paranın geri kalanını çocuklara harcardım; ne isterlerse artık, yemek, giysiler ya da mobilya.

Elon'u görmek için Wharton'a gidiyordum. "Ne yapmak istersin?" dedim.

Elon, "Haydi New York'a gidelim" dedi.

New York trenine bindik, etrafı gezdik ve turistçe şeyler yaptık. Rockefeller Center'da oturuyorduk ve Elon'a okuması için kitabımın taslağını verdim. Kaloriler, metabolizma, temel besinlerle ilgili bilgilerle doluydu, hem de muhteşem bilgiler.

Elon okumaya başladı ve "Bu sıkıcı" dedi.

"O ne demek?" dedim.

"Niye günde yirmi beş müşteri görüyorsun ki? Ne bilmek istiyorlar?" diye sordu.

"E, beslenme tavsiyelerim için geliyorlar işte" dedim.

"O zaman kitaba da onları koy" dedi.

O yaşta bile, bilgeliğini göstermişti. Ben de onu dinledim. O andan itibaren, ne zaman bir müşteri gelse, ona bir kitap yazdığımı söyler ve seansımız boyunca notlar almak için izin isterdim, ama isimlerini vermezdim tabii.

Hepsinin kitap için bir sürü tavsiyesi vardı! Besin planlarının dışında, imaj ve özsaygıdan da bahsetmemi istiyorlardı, çünkü beni görmeye geldiklerinde, onlara saçlarında ve giysilerinde değişiklik yapmalarını, dik durmalarını ve gülümsemelerini tavsiye ediyordum.

Bunların hepsinden kitabımda bahsettim. Çocuklarıma bir sonraki okutmamda, tepkileri daha coşkuluydu. Herkesten yardım almıştım. Kimbal ilk kitabımı tam beş kez düzenlemişti. Tosca da altı defa yaptığını söyledi. Annemin de kitabın nasıl aktığını görmek için yüksek sesle okuduğunu

hatırlıyorum. Birbirine başarılı olmak için yardım eden bir aileye sahip olduğum için çok talihliydim.

Kitap yayıncıya gittiğinde, adını Muhteşem Hisset koymaya karar verdiler, çünkü okuduklarında tam da böyle hissetmişlerdi. Ayrıca beni kapakta görmek istediklerini söylediler. Tanıdığım bir fotoğrafçıya fotoğraflarımı çektirdim ve çekimi ödediler, Julia da stil danışmanlığımı yaptı. Kırmızı, dökümlü bir takım elbise giymiştim, o zamana dek aldığım en pahalı takım elbiseydi. Yine de, paramın karşılığını almıştım, çünkü o takım elbiseyi daha sonra konuşmalarımda tekrar tekrar giydim. O günlerde sosyal medya yoktu, o yüzden kimse her konuşmada aynı takımı giydiğimin farkında değildi.

Nihayet, kariyerimin toparlandığını hissediyordum. Davet edildiğim konuşmalar artıyor ve bunun kitap satışlarıma da yardımı oluyordu. Konuşmalarımdan biri Kellog's'un genel merkezindeydi. Konuşmama iyi beslenme ve özsaygıyı da dahil ettim, çünkü enerjin daha yüksek olduğunda ve besleyici gıdalar tükettiğinde daha iyi ve özgüvenli hissediyorsun. O konuşma benim için çığır açıcı oldu, çünkü Kellog's'takiler yayıncıma, kadınların özsaygısını yükseltmek üzere yürüttükleri kampanya kapsamında, kitabımın kapağını Special K gevrek kutusuna koymak istediklerini söylediler.

Kitabı bir gevrek kutusunun üzerinde yer alan ilk diyetisyen benim, hem de kapakta fotoğrafımla! İşte bu kendimi gerçekten muhteşem hissettirmişti. Kaye süpermarkete gidip, koca bir rafı dolduran gevrek kutularımı görmek için heyecanlanıyordu.

Yanından geçen bir yabancıya, "Bak, bu benim ikizim!" demişti.

Adamcağız etkilenmek bir yana, kaçmıştı.

Kaye bana bunu anlattığında, kahkahalarla güldük.

O noktada, çocuklarım okuduğu için, ayrıca işim ve kitabım konusunda çok özgüvenli hissediyordum. Çok uzun süredir

kira ödüyordum ve kırk altımda, yeni bir meydan okumayı göğüslemeye hazırdım: Ev sahipliği. Artık zamanı gelmişti.

Biraz birikmiş param vardı ve Toronto'daki ofisimin yanında satılık, iki katlı, çok güzel, küçük bir ev vardı. O sıralar Kanada'da, yalnızca yüzde beş depoziton olması yeterliydi. Evin değeri 200.000 dolardı ve benim de bankada 10.000 dolarım vardı. Bu hayatta biriktirebildiğim ilk paraydı.

Bankaya gittim ve başvurumu lüks bir alışveriş merkezindeki şubede tamamladım. Banka müdürünün orada modellik yaptığımı görmesinin sürece yardım edeceğini düşündüm. Orada çalıştığımı biliyorlardı. Başvurumu kabul edeceklerinden emindim. İki hafta geçti, onlardan haber alamayınca gittim. "Bu arada, başvurumla ilgili bir hafta önce benimle iletişime geçecektiniz" dedim.

Görevli utana sıkıla, "Başvurunuz reddedildi" dedi. Son beş yıllık gelirimin yeterli olmadığını, işyerimin tek sahibi olduğumdan, ev kredisi vermek için riskli bir aday olduğumu söylediler.

Şaşırmıştım, hevesim kursağımda kaldı. Hem mükemmel bir müşteriydim hem de alışveriş merkezlerinde beni çalışırken görüyorlardı. Ama şimdi ret almıştım. Ne olduysa olmuştu, işime geri dönmeliydim, hayal kırıklıklarımın içinde debelenecek vaktim yoktu. Bu sadece planımın geciktiği ve kendimi kanıtlamak adına biraz daha birikim yapmam gerektiği anlamına geliyordu.

Bunlar olup biterken, Kimbal Toronto'da çalışıyor ve her gün Elon'la konuşmak için benim ofis telefonumu kullanıyordu. Telefon faturası 800 dolar gelince, Palo Alto Kaliforniya'ya, Elon'un yanına gitmesini söyledim. O da internet patlaması başlamışken, teknoloji şirketlerini tanıtmaya çalışmak için Silikon Vadisi'ne taşındı. İlk şirketlerinin adı Zip2'ydi, haritalar ve adresten adrese yol tarifleri veriyor ve dünyanın en büyük gazetelerinden birini çevrimiçine taşıyabilmek için çalışıyorlardı. Bunlar tamamen yeni fikirlerdi ve hayatı kolaylaştıracak, iyi fikirler olduklarını düşünüyordum. Onları desteklemek adına yapabileceğim her şeyi yapmak

istiyordum. Onlar iş planlarını yürütürken, ben de altı haftada bir ziyaretlerine gidiyordum. Onlara yiyecek, kıyafet ve mobilyalar alıyor, baskı masraflarını karşılıyordum. ABD'den kredi kartı alamıyorlardı, o yüzden benim Kanada kredi kartımı kullanıyorlardı.

Paraları neredeyse bitmiş, devam edebilmek için biraz nakde ihtiyaçları olmuştu. Şükür ki o 10.000 dolar hâlâ bankadaydı. Parayı onlara verdim, çünkü yaptıkları şeye inancım vardı.

Risk sermayedarlarıyla yapacakları toplantının öncesindeki gece, Kimbal'la sunumlarının renkli çıktılarını almak için Kinko's'a gittik. Ben ödüyordum çünkü sayfası bir dolardı, yani çok pahalıydı.

Ertesi sabah, hiçbirimiz uyuyamadığımız için yorgunluktan perişan haldeydik. Tabii ki Elon turp gibiydi, o asla uyumaz. Zaten programlarının kodlamasını yapmak için hep geç saatlere kadar ayaktaydı.

Aylardır fikirlerini sunmak için birkaç başkan yardımcısıyla görüşüyorlardı. O sabah onlara ilk kez bir teklif sunan iki başkan yardımcısıyla görüşmüşlerdi. Sevinçten havalara uçtuk.

O gece, "Şehirdeki en iyi restorana gidiyoruz" dedim.

Harika bir restorana gittik, üçümüz de yorgun ve pasaklı görünüyorduk. Yine de bize harika servis verdiler. Neden o kadar iyi davrandıklarını bilmiyoruz. Hatta ben ne yediğimizi bile bilmiyorum. Hep Jack in the Box[5] gibi şeyler yiyorduk; hızlı, ucuz ve sabahın ikisinde de bulunan türden şeyler. Kimbal, tavuk fajitalı pidelerinin tadını hâlâ hatırladığını söyler.

Hesap geldi, ödedim ve "Bu kredi kartımı son görüşünüz" dedim. Ve öyle de oldu.

Özetlemem gerekirse, hiçbir zaman hayal kırıklıklarının içinde boğulmamak gerektiğini öğrendim. Eğer hayal kırıklığına uğradıysanız, farklı bir yöne gidin. Eğer terk edildiyseniz ya da başvurduğunuz o işi alamadıysanız, unutun

ve yola devam edin. Ev kredisi başvurunuz reddedildiyse, kredi notunuzu yükseltmek için çalışmaya devam edin. Evlilik ve ilişkilerde başarılı olamadım. Defalarca bir sürü işten ret aldım. Hayatım öyle bir raydan çıktı ki, farklı ülkelere, şehirlere taşınmam gerekti.

İlişkilerimde, bir adam tarafından terk edildikten sonra altı ay, sonraları üç ay, daha sonra üç hafta, daha da sonra üç gün üzülür oldum. Keşke en başında o kadar debelenmeseydim. Bu şekilde debelenmek, sizi itici ve can sıkıcı kılarak insanları sizden uzaklaştırır. Beslenme danışanlarım yüzleri asık geldiklerinde, onlara dimdik yürümelerini ve gülümsemelerini söylerdim. Benim günümü de batırmalarına izin vermezdim. Güler ve tavsiyem için teşekkür ederlerdi. Bir modellik işinden gelecek ekstra gelire çaresizce ihtiyaç duyduğumda ve seçileceğimi sanırken reddedildiğimde, bu durum beni korkuturdu. Şimdiyse buna alışkınım. Hatta böyle durumlarda, köpeğime ayıracak ekstra zamanım oldu diye düşünüyorum. Ben yanında olduğumda hep mutlu. Yaşlanmanın güzel yanı, bir hayal kırıklığı yaşadığınızda, onu aslında çoktan aşmış olmanız. Çok daha hızlı toparlanıyorsunuz.

Benim size tavsiyem, olabildiğince pozitif olmanız. Zaman iyileştiricidir. Hayal kırıklığından, benim yaptığımdan daha hızlı bir şekilde çıkmaya, toparlanmaya çalışın. Bir köpek almak da işe yarayabilir.

5 1950'lerde kurulan, Amerikan fast-food zinciri.

ON DOKUZ

ÖNÜNE BAK

Yeniden başlamak, yaptığın en iyi şey olabilir

Herkesin bir yerden bir yere taşınmak için bir sebebi var. Taşınmak çok zor olduğundan, bunun iyi bir sebebi olması gerekiyor.

Annem işini kurmak için Moose Jaw'dan Regina'ya taşındı ve o arada da New York, Chicago gibi büyükşehirlerde dans eğitimi aldı. Babam kayropraktör olmak için büyüdüğü çiftlikten ayrıldı ve annemle tanıştığı yer olan Regina'ya taşındı. Güney Afrika'ya taşındığında, göz alıcı lila rengi jakaranda ağaçlarından dolayı Pretoria'yı seçti.

İlk taşınmalarım ya eğitimim ya da kariyerim uğrunaydı. Sonrakiler, taşınmam gerektiğini hissettiğim ya da kötü bir durumdan kendimi kurtarmam gerektiği içindi. Daha da sonra, çocuklarıma yakın olmak ya da mutlu olacağım yerler bulmak içindi. Bir de, yerimde duramıyor ve yeni şehirler, yeni ülkeler, yeni kültürler keşfetmek istiyorum. İkiz kız kardeşim kıçımda kurt olduğunu söyler. Çocuklarım da taşındıklarında, bunu fırsatlar, eğitimleri ve kendi ailelerini kurmak için yaptılar. Onlara yakın olmak için, onlardan uzak olmak için, sonra tekrar yakın olmak için taşındım.

Yetişkinliğimde, üç farklı ülke ve dokuz şehirde yaşadım. Taşınmak hep zordur. Hele de başka bir ülkeye taşınıyorsanız, daha da büyük olaydır. Kanada yasaları değişip, çocuklarım Kuzey Amerika'ya taşınmak istediğinde, vatandaşlığımı onlara geçirebilmek için aylarca evrak işleri, o işleri tartışmak için kafa kafaya vermek, bekleme odalarında oturup öneri istemek, sayfalar dolusu belge, ardından biraz daha sayfalar dolusu belgeyi teslim etmekle uğraştık. En sonunda Kanada vatandaşlığımı aldığımda, zaten Kanada'da doğmuş olduğumdan, o belgelerin hiçbirine ihtiyacım olmadığı söylendi.

Toronto'da iki kere, New York'ta üç kere taşındım. Öncesinden plan yapıyor, yalnızca taşınma masraflarına değecek şeyleri topluyordum. Önceden, bir sürü yer kaplayan, ağır oldukları için taşıması çok pahalı tutan araştırma dergilerini de paketlerdim. Neyse ki şimdi internetle, tek paketlemem gereken dizüstü bilgisayarım. Bütün araştırma çalışmaları çevrimiçinde yüklü. Çok derleyip toplamanız gerekiyor. Ama bir sürü çerçöpten de kurtulmuş oluyorsunuz – fiziken ve ruhen.

Toronto'da mutlu ve başarılı olsam da, çocuklarım onlara daha yakın bir yerde yaşamamı istiyordu. Bense o sırada taşınmayı aklımdan bile geçirmiyordum. Sonsuza kadar Toronto'da yaşayacağımı sanıyordum. Planım buydu. Ama belki de yeni bir plan yapmanın zamanı gelmişti.

ABD'ye taşınmak, önceki taşınmalarımdan daha zordu. Babam Minneapolis doğumluydu, o yüzden biz de, bu işin mümkün olup olmadığını araştırmak için Toronto'daki ABD Başkonsolosluğu'na gittim. İki yüz potansiyel göçmenle beraber saatlerce bekledim. Sonra bana tamamlamam gereken bir sürü evrak olduğunu söylediler ve bunların doğruluğunu da sağlamam gerekiyordu. Babam ben doğmadan altı yıldan daha fazla süre öncesinde Kanada'ya taşındığından ABD vatandaşlığı alamayacağımı öğrenmem için, altı ay boyunca başkonsolosluğa gidip gelip, her defasında yarım gün beklemem gerekti. Bu kapı kapanmıştı. Öyle olunca ben de H1B vizesine başvurdum. O da aylar sürdü.

Kırk sekiz yaşında, Amerika'da beslenme danışmanlığı yapabilmem için, çalışıp Amerikan sınavlarını geçmem gerekiyordu. Bu da çok daha fazla biyokimya öğrenmem, bir de bunu dünyanın geri kalanının kullandığı metrik sistem yerine, lb, ons, inç gibi emperyal ölçü birimlerinde yapmam gerekiyordu. İki sisteme de hâkim olmanın ne kadar zor olduğuna inanamazsınız, ama uluslararası olarak anlaşılmamı sağlıyor.

O sıralar korkunç siyatik ağrılarım vardı, o yüzden sosyalleşemiyordum. Ama çok canım ağrısa da çalışabiliyor, sırtüstü uzanarak da derslerime bakabiliyordum. Eğer o

açıdan bakmayı başarabilirseniz, bu bir fırsattı. Şaşırtıcı olsa da, sınavlarımı geçtim, Toronto'daki ofisimi sattım ve oğullarımla Mountain View'a 6 taşındım.

Oraya bir ulaştım; ne dağ vardı ne de manzara. Çocuklar da ortada yoktu, çünkü gece gündüz çalışıyorlardı. Kimbal üç hafta boyunca onunla Elon'la kaldığımı hatırlamıyor bile ve haklı da, çünkü gerçekten sürekli çalışıyorlardı.

"Benim yaşamaya ihtiyacım var. Daha büyük bir şehre taşınmalıyım. San Francisco'ya taşınmalıyım" dedim.

Bütçem hayli kısıtlıydı, çünkü yine en baştan bir danışmanlık işi kurmam gerekiyordu ve önceki ofisimin satışından gelen para çok uzun dayanmayacaktı.

Kimbal'ın arabasını ödünç alıp bir daire bulmak için San Francisco'ya doğru yola koyuldum. ABD'de kredi geçmişim olmadığından, saygın görünmek için takım elbisemi giydim, banka garantili çekimi yanıma aldım ve bir yer kiralamak için uzun sıralar bekledim. Başarısız bir plandı. En sonunda, Nob Hill'de bana mobilyalı, tek yatak odalı bir daire kiralayabilecek bir emlakçı buldum ve ödemeyi de Kanada kredi kartımla yapabilecektim. Bu iyi olmuştu. Bana gelen arkadaşlarım, evin ne kadar demode olduğunu fark edip, hiç benlik olmadığını söylüyorlardı ama umurumda değildi çünkü ucuza gelmişti. En iyi kısmıysa, zemin katında bir kütüphane olmasıydı ve orayı ofisim olarak kullanabiliyordum.

Bir kez daha, doktorlara yazma ve onları hastalarıyla çalışmama izin vermeleri konusunda ikna etme sürecim başlamıştı. San Francisco'nun dört bir yanında konuşmalar yapıyordum ve çoğu ücretsizdi, çünkü daha yeniydim ve tanınmam gerekiyordu. Bu ücretsiz konuşmalar genelde kötü organize edilmişti ve çok az dinleyici olurdu, ama umursamazdım çünkü genelde oradan bir müşteri çıkardı. Size ne kadar çok ödeme yapıyorlarsa, o kadar düzgün davrandıklarını öğrendim.

Ne zaman bir konuşma yapsam, programın çıktısını alır ve pazarlama için kullanırdım. Diyetetik derneklerine ve

kuruluşlara da yollardım ki müsait olduğumu bilsinler, ama çok azı etkilenirdi.

Diyetisyenlik işimin yeniden ayağa kalkması çok uzun zaman alıyordu. Param tükeniyordu. Üç ayın sonunda gözyaşlarına boğuldum, çünkü kiramı ödeyemiyordum.

Oğlanları aradım. Kimbal, ilk defa kendimden geçip ağladığımı gördüğünü söyledi.

Çocuklar, "Biz kiranı öderiz" dediler.

Bu durum hiç hoşuma gitmemişti. Zaten sürekli işte oldukları için maaşlarını harcayacak zamanları olmadığını söyleyerek ısrarcı davrandılar.

Paramın yeteceği daha ucuz bir yer aramaya başladım. Bulabildiğim tek ev, Tenderloin sınırındaydı ve orası da sıkıntılı bir muhitti. Kirli, karanlık, pis kokan koridorlar, ama makuldü. Çocuklarım yeğenlerimi de yanlarına alıp taşınmama yardım etmeye geldiler. Kamyonu olan bir arkadaşım, bir meslektaşımdan satın aldığım yatağı taşıdı. Birkaç eşyamı yeni stüdyo daireye taşıdık. Neyse ki çok bir şeyim yoktu.

Bir başka diyetisyen, üç jimnastik salonundaki danışmanlık işlerini bana devretti, çünkü doksan dakika uzaklıkta oturuyordu ve sırf birkaç müşteri görmek için o mesafeyi kat etmeye değmeyeceğini düşünmüştü. Bu, San Francisco'da biraz daha kalabilmemi sağladı.

Ellinci yaş günümden bir yıl önce, çocuklarım bana tahtadan küçük bir ev ve araba hediye etmiş ve bir gün bana ikisinin de gerçeğini alacaklarını söylemişlerdi. Bunun çok tatlı olduğunu düşünmüştüm. Oğullarım Zip2'yi sattıklarında, almak isteyeceğim bir ev ve araba bulma zamanımın geldiğini söylediler.

Tosca'yla beraber San Francisco'da bakındık, ama o orada yaşadığı için benim de Los Angeles'a taşınmamı istiyordu. Los Angeles'ta da evlere baktık. O sıralar New York'ta beslenme girişimciliği üzerine bir konuşma yapmak üzere

anlaşmıştım. New York'a vardığımda, aklım başımdan gitti. New York'ta insanlar hızlı yürüyor, hızlı konuşuyor, hızlı düşünüyor ve dediklerini yapıyorlardı. "İşte bunlar benlik insanlar" diye düşündüm.

Çocuklara, "Ben New York'a taşınıyorum" dedim.

"Öyle deyince oluyor mu?" diye sordular.

Ben de, "Biraz heyecana ihtiyacım var" dedim.

New York'ta bir müşterimin iş ortağının kanepesinde yattım ve kiralık evlere bakmaya gittim, çünkü şehri hiç bilmiyordum.

Yukarı Doğu Yakası'nda oturmam gerektiğini söylediler.

"Şehir merkezine gidemez miyim?" diye sordum.

"Hayır, 42'nci Cadde'nin aşağısında kimse oturmuyor" dediler.

Bir kere daha, kredi geçmişim olmadığından kimse bana evini kiralamıyordu. Yıllık kirayı peşin olarak nakit ödemeyi teklif ettim. "Bu dediğinizi sadece uyuşturucu tacirleri ve fahişeler yapar" dediler.

Birisi bana aylık ödeme için Kanada kredi kartımı kabul edecek, mobilyalı bir dairede kalmamı önerdi. Sonunda 22'nci Cadde'de, Park ve Broadway'in arasında, savaş öncesi bir binanın onuncu katında, satın alabileceğim gibi bir daire buldum. Otuz kadar su kulesini gören geniş pencereleri vardı. Bunun çok havalı olduğunu söylediler.

Hayatımın sonuna kadar New York'ta kalacağımı düşünüyordum, çünkü oradaysanız, dünyanın merkezinde gibisinizdir. Sonra bir kooperatif sorunu yaşadım ve herkes gibi inancımı yitirdim, çok üzülmüştüm.

Kızımın ikizleri doğduğunda, ona yardımcı olmak için Los Angeles'a gittim. New York'a geri dönmeme izin vermiyordu, ben de dairemi sattım, bitkilerimi ve mutfak eşyalarımı verdim, birkaç parça eşyayı depoya kaldırdım ve bazı mobilyaları aileme yolladım. Sekiz ay Tosca'yla kaldıktan

sonra bir daire satın aldım. Hâlâ çok sık seyahat ediyor olsam da, Los Angeles'ta çocuklarıma ve yedi torunuma yakın olmaktan mutluluk duyduğumdan, bu iyi bir hamleydi.

Her seferinde bir şeyler öğrenseniz de, taşınmak hep zordur. Her bir taşınmada, önceden planlar yapar, taşımaya değmeyecek her şeyi verir, daha büyük parçaları satar, bazı şeyleri de depoya koyardım. Tüm bunlar ciddi süreçler. Ardından gelen ilk birkaç yıl da hep zorlanarak geçer. Yalnızsınızdır ve zamanın çoğunda fiziksel ve ruhsal açıdan kendinizi kaybolmuş hissedersiniz. Kendi işimi yürüttüğümden, aynı şehirde bir yerden başka bir yere taşınsam bile, müşterilerime adres değişikliğimi bildirmem gerekiyordu, ama bence buna değerdi. Eğer bunun koşullarda bir düzelme sağlayacağını düşünmüyorsa, kimseye böyle bir değişiklik önermem. Ama eğer durumunuzun daha iyiye gideceğini düşünüyorsanız, denemeye değer.

Taşınmak için bir sebebinizin olması gerekir. Belki daha iyi fırsatlarla karşılaşmak istiyor, kötü bir durumdan uzaklaşıyor ya da sadece şansınızı deniyorsunuz. Bu, yapacağınız en iyi şey olabilir.

6 Türkçede Dağ Manzarası anlamına gelen, adını Santa Cruz Dağları'ndan alan, Kaliforniya Eyaleti'ne bağlı bir şehir.

YİRMİ

ALIŞILMIŞIN DIŞINA ÇIK

Sınırlarını zorla

Hayatınızda çoğu zaman, kendinizi rahat hissetmeyeceğiniz şeyler yapmanız istenecek. Örneğin, topluluk içinde konuşmak gibi. Bu çok yaygın bir şekilde, çok insanı dehşete düşüren bir konu. Ayağa kalkıp bir toplantıdaki insanları tanıştırmanız, bir müşteriye sunum yapmanız ya da yatırımcıları üzerinde çalıştığınız şeyin para yatırmaya değeceğine ikna etmeye çalışmanız gerekebilir.

Ben konuşma yaparken hep özgüvenliydim; bu bir sorun olmadı. Eğitimime devam ettiğim akreditasyonumu yenilemek için her beş yılda bir, yetmiş beş tane bir saatlik sınava girdiğim ve her gün yeni araştırmaları okuduğum için, diyetisyenlik dünyasında beslenme bilgim açısından rahattım.

Bir reklam modeli olarak –katalog, havayolu, otel, diş, saç, makyaj çekimlerinde yer alıyorum– modellik dünyasında da gayet rahatım.

Şimdi gelelim rahatsız olduğum alanlara:

Bir şehre yeni gelmiş biri olarak, bir oda dolusu yabancının arasında yürümek hep rahatsızlık vericidir. Bundan zaten bahsetmiştim.

Bir de altmış yaşına gelmemle, modellik kariyerimde de deneyimlediğim rahatsız edici durumlar oldu: Çıplak pozlar, hem de iki kere! Time dergisi için çıplak bir şekilde modellik yapmam istendiğinde, "Hayır, soyunmuyorum" dedim.

Çekimi yapmam için baskı yapmaya devam ettiler. Bu fırsattan bahsetmek için Kimbal ve Tosca'yı aradım.

Tosca, "Sen çıplak poz vermezsin ki" dedi.

Kimbal, "Anne, Time dergisi diyorsun. Her şey yolunda gidecek" dedi.

Haklıydı da. Her şey iyi gitti.

Konfor alanınızın dışında kalan bir şey yapmanız istendiğinde, hayır demekte sorun yok. Nü çekimlere elli yıl boyunca hayır demiştim. Ama sonra düşündüm, Time dergisi bir defa denemek için güvenli bir mecraydı. Fotoğrafçı tanınmış bir isimdi ve çok güzel bir iş çıkardı, o yüzden denediğime değdi.

Hazırlık aşamasında nasıl rahat olacağımdan emin değildim, ama beni doğal saçlar, tırnaklar ve makyajla hazırlanmama yardım eden iki kadının olduğu bir odaya aldılar. Gayet rahattım.

Karşımda bir aynayla beni yere oturttular, böylece fotoğrafın nasıl olacağını görebilecektim.

Ardından fotoğraf sanatçısı geldi, erkek bir fotoğrafçıydı, fotoğrafları çekti ve ayrıldı. O açıdan da rahattım.

Zevkli bir şekilde çekilmiş güzel fotoğraflar çıktı ortaya. Sonunda fotoğrafı Time 'ın kapağına koymak yerine, içindeki sağlık bölümünün başına koydular. Menajerim bundan mutlu olmadı, fotoğrafçı da mutlu değildi çünkü bu şekilde anlaşmamıştık.

Çıplak fotoğraflarım bütün gazete raflarını doldurmadı diye çok da üzülmemiştim. Bana göre sorun yoktu!

New York dergisi New Jersey'deki ajansımı aradı ve onlar da nü bir çekim yapmamı istediler. Bu sefer, Demi Moore pozu vermemi istediklerini söylediler. Bu çekimde hamile gibi görünüyor olacaktım.

Tosca'ylaydık ve "İnanamayacaksın, Demi Moore pozu vermemi istiyorlar" dedim.

Bu kez, "Yap bu çekimi!" dedi.

Ben de, "Neden yapayım ki?" diye sordum.

"Çünkü ikonik!" dedi.

Ben yapmak istemiyordum, ama fikrimi değiştirmişti.

Keskin ışıklar olmadan, doğal bir görünüm istiyorlardı, çünkü yetmiş görünmemi istiyorlardı. O sırada yalnızca altmış ikiydim, onlarsa olduğumdan çok daha yaşlı görünmemi istiyorlardı, bunu umursamadım. Bunu da önceden yapmıştım.

Ten rengi iç çamaşırları ve yapışkanlar giymiştim ama yine de kendimi bayağı çıplak hissediyordum.

Çekime, o hafta doğum yapacak hamile bir kadın getirdiler. Karnının altında bir dövmesi olduğunu unutmuştu ve onu fotoşopla silmeleri gerekti. İkimizin de fotoğrafları çekildi, sonra hamile görünmem için, onun karnını bana fotoşopladılar.

Fotoğraf, "Bunun İçin Fazla mı Yaşlı? 50 Üzeri Yeni Ebeveynler, Çocuk Yetiştirmenin Yeni Yaş Sınırı" kapak spotuyla, dünyanın dört bir yanında televizyon programları ve gazetelerde çıktı.

Komiktir, ondan aylar sonra gittiğim bir fotoğraf çekiminde herkes hamilelik kilolarımı verdiğim için sevindi. Ben de onlara hamile olmadığımı ve altmış iki yaşında olduğumu söyledim!

Bütün bunlardan sonra herkes, "Nü çekimler yapmak sana kendini özgür hissettirdi mi?" diye sordu.

Hayır! Acayip rahatsız ediciydi ve fotoğraflar konusunda çok tuhaf hissettim. Bunu belli etmediysem, bir model ve bir profesyonel olduğumdandır. Pozları verdim, çünkü iki dergiye de güveniyordum. Şimdi nasıl bir şey olduğunu gördüğüme göre, tekrar yapmama çok da gerek yok.

Konfor alanımdan dışarı adım atmanın çok iyi bir fırsat doğurduğu birçok zaman oldu. Bir fotoğraf çekiminde Martha Graham gibi dans etmem istendiğinde, beni aşar diye düşündüm. Pek iyi bir dansçı olmadığımdan, bir video izleyeyim dedim. Videoyu aynen taklit ettim. Bazı kareler bir bale topluluğunun baş dansçısıyla çekildi. Dansçı, bana kendimi kollarına bırakmamı söyledi. Bıraktım ve kendimi harika hissettim. Çok güçlüydü. Fotoğraflar muhteşem oldu.

Profesyonel bir dansçı gibi görünüyordum. Sorun şu ki o zamandan beri herkes fotoğraf çekimlerinde dans etmemi ister oldu!

CoverGirl reklamını çekerken, topuklularla bir çatıda dans etmemi istediler. Dans edemediğimi söylesem de, Martha Graham mevzuundan dolayı inanmadılar. Bir koreograf çağırmaları için onları ikna etmem gerekti. Beni dinlediler. O kamera arkasında dans etti, ben de onun hareketlerini kopyaladım. O zamandan beri çoğu çekimde beni dans ederken çekiyorlar. Kim bilebilirdi ki?

Daha farklı bir demografik kitleye, milenyum çocuklarına hitap etmek için hip-hop, sokak stili giysiler giydiğim Hypebeast'in dergi çekiminde, büyükannelerin de sokak giyimi markaları giyip, tarz görünebileceğini göstermiş oldum. Hatta televizyon dizisi Empire 'daki yıldızların nasıl dans ettiğini hatırlamam gerekti. Keşke daha dikkatli izleseymişim; neyse, herkes çekime bayıldı. O çekim çok eğlenceli geçmekle kalmadı, benim için modanın yepyeni bir alanının kapılarını açmış oldu. O çekim sayesinde, modada yaş sınırı diye bir şey olmadığını ispat etmiş olduk.

Bu tecrübelerden şunu öğrendim: Bazen stilinizle ilgili rahat hissetmeyebilirsiniz, ama bir deneyin ve hiçbir şeyin –yaş sınırı gibi– sizi kısıtlamasına izin vermeyin.

YİRMİ BİR

INSTA-ÜNLÜ

Yeni bir teknolojiyi öğrenmek için hiçbir zaman fazla yaşlı değilsin

Teknolojiye minnettarım. Yıldırıcı ve can sıkıcı bir süreç ama benim için harikaydı. Teknoloji tüm ailem için harika oldu. İşimize, yaşamımıza ve gezegene faydası olacak hiçbir değişiklikten geri durmadık ve bunlara teknoloji de dahildi.

Teknoloji çocukluğumdan beri çok değişti. Sekiz yaşındayken, şeridini elle değiştirmem gereken ağır ve gürültülü bir daktiloda yazı yazarak babama yardım ederdim. Daktilolar iyiye gitti, ta ki nihayet, otuzlarımın sonunda bir kelime işlemcisi alana kadar. Harika bir şeydi. Üzerinde düzeltmeler yapabiliyordun, ama kaydedemiyordun. Sayfaların çıktısını alabiliyordun, sonra tekrar üzerlerine yazabiliyordun. Esas "kes yapıştır" buydu – kesiyorsun, kâğıt parçalarını yerlere koyuyorsun, sonra belli bir sırada yapıştırıyorsun. Sonra tekrar yazıyorsun. İlk tezimi on dört defa tekrar yazmıştım – ilk yüksek lisansım dört yıl sürdü de. İkincisi sadece on beş ay sürdü. Çünkü ikincisinde, bilgisayarım vardı.

Hâlâ internet yoktu, San Francisco'ya taşındığım zamanlara kadar.

O sıralar oğullarım teknolojinin çığır açtığı noktadaydı. Zip2'nin lansmanını yapacakları zaman, benden yapacakları güncellemeler için beta test yapmamı isterlerdi. Eğer beceremezsem, herkesin kullanabileceği şekilde değişiklikler yaparlardı. Bir keresinde, internet şirketini kurarlarken, adresten adrese yol tarifinin çıktısını aldım. Denedikten sonra geri dönemedim çünkü tek yön olan caddelerden geri gidemedim. Yani geri dönüş istikametine de ihtiyaç vardı, o özelliği de eklediler.

Diyetisyenlik işimin reklamını yapmak için çocuklarla bir anlaşma yaptım: Çalışanlarına bir beslenme konuşması yapmam karşılığında, bana bir web sitesi kuracaklardı.

Sanırım bir web sitesi olan ilk diyetisyen benimdir. Pazarlama açısından çok kullanışlı oldu, kâğıda basmaktansa, hoş bir değişiklik. Zamanında bel bağladığım o broşürler, bilgi değiştikçe hızla zamanaşımına uğruyorlardı. Şimdiyse tek yapmam gereken insanları sayfama yönlendirmekti ve orada okuyacakları her şey güncel olacaktı. Doksanların sonundan itibaren, danışmanlığımın pazarlamasını web sitem üzerinden yaptım. O web sitesi sayesinde, bir sürü konuşmaya çağrılıyor, basında yer alıyor ve marka elçilikleri yapıyordum. 2010 civarında, elli yıldır yaptığım modellik işlerinin portfolyosunun yer aldığı bir web sitesi açtım.

Sosyal medyanın iki mesleğimde de bana büyük yardımı oldu. Twitter'ı ağırlıklı olarak beslenme araştırmaları ve ilgimi çeken haberleri paylaşmak için kullanıyordum; bu mecra bana röportajlar ve sağlıkla ilgili seve seve gittiğim yeni konuşmalar getirdi. Bir yandan geri dönüşler almak için de çok kullanışlı. Twitter'da bir araştırma ile ilgili gönderi paylaştığımda, takipçilerim hemen neyin hoşlarına gidip neyin gitmediğini, neye ihtiyaçları olup neye olmadığını bana iletebiliyorlar. Ayrıca insanların ilgilendiği kulvarlarda yürümeme yardımcı oluyor. Bence harika bir şey.

Instagram'la beraber, farklı görünen beyaz saçlı bir kadının dergi çekiminden karelerini paylaştıktan sonra, Julia'yla beraber bir işe kalkıştık ve benim imkânlarımla Paris'e gittik. Niyetim kendime yatırım yapmaktı ki bu hepimizin zaman zaman yapması gereken bir şey. Paris Moda Haftası'nda altmış yedilik halimle bana, sokak stili görünümleri yarattık. O sırada en iyi markaların defilelerine davet edilmemiştim, ben de her saniyeyi bir Instagram anına çevirdim, Paris sokaklarını farklı farklı görünümlerle arşınladım. Yükselişte olan tasarımcıların giysilerini giydim ve Instagram üzerinden tanıştığımız Fransız bir fotoğrafçıyla çalıştım.

Yatırımımın karşılığını aldım. Bana en özel defilelerin, CoverGirl'ün ve çok daha fazlasının kapılarını açtı. Hatta yıllar sonra bugün bile, o fotoğrafların ilham verdiği modellik işlerine gidiyorum. Ama en nihayetinde hiçbir işe yaramasaydı bile, çekimlerden, giyinip süslenmekten ve

yeni-eski dostlarla kahkahalar atmaktan büyük keyif aldım. Sosyal medya sayesinde, IMG Models ile anlaşma imzaladım, en yaşlı CoverGirl oldum ve artık modellik işleri için seçmelere katılmama gerek kalmadı.

Sosyal medya beni yüksek moda dünyası ile buluşturdu. Bir tasarımcı Facebook fotoğraflarımı gördü ve filminin Los Angeles'taki galasına çağırdı. Yanımda bir arkadaşımı götürdüm; orada kimseyi tanımıyorduk. Galadan bir fotoğrafı paylaşınca, tasarımcı defilesinin podyumunda yürümemi istedi. Daha önce hiç New York Moda Haftası'nda yürümemiştim. Altmış yedi yaşında ilk özel tasarım defileme çıktım. Çok güzel, beyaz ve gümüş bir elbise giydim ve saçlarım bembeyaz olsa da, gelin gibi görünüyordum. Arkadaşlarım ve seyirciler, ben yürümeye başladığımda davetlilerin çığlıklar atıp alkışladığını söyledi. Benim yaşımda birini gördüklerine çok şaşırmış ve mutlu olmuşlardı. Final yürüyüşünde tasarımcı, başka bir modelle beraber iki yanında yürümemizi istedi. Bu bana kendimi çok özel hissettirmişti.

Facebook ve Instagram'ın gücünü bir kere görünce, sosyal medyadan New York'a gideceğimi duyurdum. Bir sürü fotoğrafçı bana ulaşıp kendileriyle deneme çekimi yapıp yapmayacağımı sordu. Hepsine evet dedim. Hangi fotoğrafın iyi çıkacağını bilemezsiniz, ama denemeye değer. Bunlardan korkunç fotoğraflar da çıktı, paylaşılmaya değer havalı fotoğraflar da ve tabii daha çok modellik işi geldi.

Birçok kişi, teknolojinin insanları ayrı düşürdüğünü ya da bizleri yalnızlaştırdığını söylüyor. Ben durumun böyle olduğunu düşünmüyorum. Teknoloji beni yeni ve eski dostlarla, potansiyel müşterilerle bağlantıya geçiriyor. Ayrıca bulundukları şehirde olduğumu görüp hemen yazan arkadaşlarımdan son dakika davetleri alıyorum. Dünyanın öbür ucundan arkadaşlarımız ve ailemizle konuşabiliyor hatta yüzlerini bile görebiliyor olmamız gerçekten inanılmaz. Hem çılgınca hem de muhteşem bir şey bu. İkizimi her gece FaceTime ile arayabiliyorum. Kaliforniya'daki torunlarım, New York ya da Colorado'daki kuzenleriyle oyunlar oynarken çok eğleniyora benziyorlar – ki bu da onları iletişimde

tutmanın harika bir yolu. Telgraf çeker, telefonla arar ya da altı hafta sonra ancak adresine ulaşan mektuplar yazarken yaşadığımız iletişim kopukluklarını düşünüyorum da, modern teknoloji harika!

Teknolojinin zaman zaman zor olabildiği doğru. Ve her bir yeni teknoloji sancılı. Her bir güncellemeyle karmaşanın içine itiliyorsunuz. Hatalar yapıyorsunuz. Instagram bir özelliği güncellediğinde, birden paylaşmadığımı sandığım bir şeyin üç videosunu eklemiş oldum ve gecenin yarısında hepsini kaldırmam gerekti. Bazen insanı delirtebiliyor. İnternette çözümler bularak, işleyişe ayak uydurmanız gerekiyor. Bu uzun zaman alıyor ve yorucu olabiliyor. Ama bu, tüm bunlar için çok yaşlı olduğum anlamına gelmiyor. Belki de annemi örnek almalıyım; doksan dört yaşında bilgisayar sanatına başladı çünkü elişleri için elleri biraz fazla titrekti. Yaşın bunlarla bir alakası yok. Şaşırtıcıdır ki, NYU, Columbia Üniversitesi ya da başka üniversitelerden diyetetik stajyerlerim seçmeli derslerini benimle yaparken, teknolojide bayağı ilerlemiş olduğumu düşünürlerdi, hatta onlardan bile ileride olduğumu. Teknoloji sizin için o kadar çok fırsat yaratabilir ki – işiniz, sağlığınız ya da sadece iletişim kurmanın eğlencesi için. Yeni bir teknolojiyi öğrenmek için asla fazla yaşlı değilsiniz.

YİRMİ İKİ

BEKÂR HANIMLAR BURAYA

Aşkla da mutlu olabilirsin, kendi başına da

Birçok tavsiye verebilirim, ama ilişki tavsiyesi vermem. Hayatım boyunca hep başarılı oldum, âşık olduğum zamanlar hariç. Bir sürü randevuya gittim ve bazı adamlardan gerçekten hoşlandım, ama hayatımın devamını beraber geçirmek isteyeceğim biriyle tanışmadım. Bazen ilişki tavsiyemin şu olduğunu söylüyorum: Benden tavsiye alma! Ama aşk tavsiyem şudur ki, âşıkken de mutlu olabilirsiniz, kendi başınıza da. Sizin için doğru kişiyi bulamıyorsanız, sevgiyi ailenizde, dostlarınızda ya da işinizde bulabilirsiniz.

Eğer mutluluğun anahtarının evlilik olduğunu düşünüyorsanız, evli arkadaşlarınızla bir konuşun. Altmışlı yıllarda herkes yirmi yaşında evleniyor olmasına rağmen, gençken kimse bana kendi kendine mutlu olunmayacağını söylemiyordu. Kimse yalnız değildi. O çiftlerden kaç tanesinin mutlu ya da hâlâ evli olduğunu merak ediyorum. Annemle babam, erkek kardeşlerim ve ikizimin evliliklerinde olduğu gibi, iyi bir yaşam partnerinizin olması harika bir şey. Onlar mutluluğu buldu. Ben otuz bir yaşından beri evli değilim; yani kırk yıldan bu yana. İnsanlar bana, "Hiç beklemediğin bir anda aşkı bulacaksın" diyor ama ben aşkı hiç bulmadım. Denediysem de, hayatımı benim kendi kendime yaptığımdan daha iyi hale getiren bir adam bulamadım.

İkiz kız kardeşim Kaye yüzünden, on üç yaşında birileriyle çıkmaya başladım. Erkek arkadaşıyla on üç yaşımızdayken çalıştığımız dans okulunda tanıştı ve onunla baş başa çıkmaya izni olmadığından, çifte buluşma yapıyorduk. Çocuk ona benim için de birini bulmanın kolay olacağını söylemişti. Bense çıkacağım kadar ilginç bir genç adamla nadiren tanışıyordum. Randevulaştığımda da, çocuk önce benim için deli olur, sonra mesafe isterdi; bunu da hiç anlamadım. Bunlara "gel yanıma, git başımdan" ilişkileri adını verdim. Kırıcıydı.

On beş yaşında modelliğe başlayınca, çocuklar bir cumartesi akşamı çıkmayı teklif etmek için fazla popüler olduğumu düşünürlerdi. İkizimle erkek arkadaşı beni arabalı sinemaya götürürdü. Onlar için sorun yoktu. Cumartesi geceleri benim için önemli randevu geceleriydi ve biriyle çıkmadığıma üzülüyordum. Evlendiğimde, beni aldatan, istismarcı bir adam için kendimden ödün vermiştim. Kocamın benden istediği her şeyi yapmaya çalışıyordum ve sefil haldeydim. O evlilikten çıkınca, başka sıkıntılar çekmem gerekse de, bütün hayatım düzeldi. Boşandıktan sonra, nasıl birileriyle çıkılacağı hakkında en ufak fikrim yoktu. Biri çıkma teklif ediyorsa, çıkıyordum. Eğer can sıkıcı ya da ilgimi çekmeyen biriyse, bir daha çıkmıyordum. Ben birinden hoşlanınca da iş, ya beni terk etmesi ya da aldatmasıyla sonuçlanıyordu – ağırlıklı olarak aldatmasıyla diyelim. Sabıkasına baktığımda, eski eşini ya da kız arkadaşını da aldatmış olduğunu görüyordum. Bana gelince değişecek değildi. Otuzlarımın başlarında nişanlandığım adam da beni aldattı.

Ayrıca üç çocuğum vardı, yani çıkacağım kişinin onları sevmesi gerekiyordu. Çoğu erkek çocuklarıma ilgi duymuyor, hatta etrafta olmamalarını tercih ediyordu. Bazıları da ilişkinin yürümesi için bazı fedakârlıklar yapmamı istiyordu ve yapıyordum! Bir tanesinin giyim fabrikası vardı ve yalnızca kendi pamuklu dokuma giysilerini giymemi istiyordu. Başka hiçbir şey giymemi istemiyordu, ben de istediğini yapıyordum. Bir tanesi de fazla sofistike olduğumu düşündüğünden, onun için de jean ve tişörtle gezmeye başladım.

Bütün erkekler benim değişmemi istiyordu ama ben hiçbir zaman onlardan benim için değişmelerini istemedim. En sonunda anladım ki eğer bir ilişki yaşamayı biraz bile istiyorsam, hiçbir şeyden ödün vermeyecektim. Vermedim de. Ama ilişkilerimde yine de düzelme olmadı. Geçen yıllar boyunca hep daha az kandırıldım. Bir teselli varsa, o da bir şeyler öğrenmiş olduğumdur. Onlu ve yirmili yaşlarımda tam bir serseri mıknatısıydım, her nasılsa otuzlarımda da öyle olmaya devam ettim. Kırklarımda, harika birkaç adamla

çıktım, ama hiçbiri hayatımın geri kalanını beraber geçirmek isteyeceğim kişi değildi.

Ellilerimin başlarında, New York'tayken, internetten randevulaşmayı denemeye karar verdim. Düşündüm ki otuz randevuya çıkar yine âşık olmazsam, devam etmeyecektim. Randevu ayarlamak kolaydı çünkü siteye bir model fotoğrafımı yüklemiştim. Kimisi benim yaşlarımda, kimi yirmi yaş büyük, kimi de yirmi yaş küçüktü. Hiçbiri fotoğraflarındaki gibi görünmüyordu.

Çabucak öğrendim ki öğle yemeği ya da akşam yemeği buluşmaları, üç saat boyunca yalnızca kendinden bahseden ya da hayatından şikâyet eden bir adamı dinlemek anlamına geliyordu. Ya da sadece eski eşlerinden yakınıyorlardı. Konuların hiçbiri ilgimi çekmiyordu. Çocuklarımın olduğunu bile bilmiyorlardı, çünkü sormuyorlardı. Benim hakkımda hiçbir şey sormuyorlardı.

Benim istediğim adam, işte geçen uzun bir günün, bir konuşma ya da modellik işi için yaptığım seyahatin ardından beni gördüğüne sevinecek türden biriydi. Çok mu şey istiyordum? Sanıyorum ki çokmuş.

O vakitler, Elon'un dachshund ve yorkie cinsi köpekleri vardı ve iki köpeğin bebekleri oldu.

"Yavruyu sana vereceğim" dedi.

Dehşet içinde Tosca'ya, "New York'ta yaşıyorum. Hayatımda ilk defa yalnız kalıyorum. Kendim dışında kimseden sorumlu değilim. Kimse çocuklarım olduğunu bile bilmiyor. Şimdi bu Elon bana bir yavru köpek mi kakalamak istiyor?" dedim.

Tosca, "Serserilerle çıkmana bir son verecek" dedi. Ve biliyor musunuz? Randevulara çıkmama son verdi.

Bir adamla çıktığımda, kibirli ve itici davranırdı. O uzun sızlanma seanslarına tahammül edemiyordum, o yüzden ben de yalnızca kahve için buluşmaya başladım. Otuz dakika geçince, "Köpeğimi gezdirmem gerekiyor" diyordum. Harika bir bahaneydi.

Eve geldiğimde köpeğim beni, mutluluk sarhoşluğu içinde seviyordu. Randevulara çıkmama olabilecek en tatlı şekilde son verdi, çünkü zaten bir manası yoktu.

Aşık olmak istiyorsanız, randevulara çıkmanız gerekir. Dışarı çıkıp, sizinle çıkabilecek arkadaşları olan arkadaşlarınızla buluşmanız ya da internet üzerinden randevulaşmayı denemeniz lazım (ama halka açık bir kafede buluşun ve birkaç defa kahve için buluşana kadar kendinizle ilgili bilgi vermeyin). Randevulaşmak zordur. İlişkiler karmaşıktır. Ama bu sizi caydırmasın. Köpeğim beni şu ana kadarki tüm ilişkilerimden daha çok mutlu ediyor, ama ben yetmiş bir yaşındayım, yani siz henüz bu yola sapmayın. Hâlâ deneyebilirsiniz. Ama sizi mutlu eden şeyi yapmalısınız. Eğer âşık olmadığınız, ama eşliğinden keyif aldığınız, en yakın arkadaşınız gibi biriyleyseniz, bu da iyi olabilir. Eğer bu kişi sizi beraberken, yalnız olduğunuz zamanlardan daha mutlu hissettiriyorsa, gayet güzel. Ama eğer biriyle mutsuzsanız, en iyisi ayrılmanız. Keyif almadığınız biriyle beraber olmanızın hiçbir anlamı yok.

Dünya romantik ilişkileri şişirdikçe şişiriyor, peki arkadaşlıklardan ne haber? Hâlâ, on bir yaşında tanıştığım arkadaşlarım var. Julia'yla tanıştığımda kırklarımdaydım. Bu yıl yeni tanıştığım arkadaşlarım var.

Julia'yla tanıştığımda, ikimiz de mücadele veriyor ve her şeyi nasıl yoluna koyabileceğimizi çözmeye çalışıyorduk. Yine de hiçbir zaman rekabetçi olmadık; yalnızca birbirimizin başarılı olmasını istiyorduk. Bu da ömürlük arkadaşlar olmamızın nedenlerinden biridir.

Başarılı bir ilişkinin bileşenlerinden biri, ne kadar sürdüğüdür. Bir diğer bileşen de ne kadar besleyici olduğudur. Sizi hor gören, yeterince iyi olmadığınızı söyleyen bir arkadaşınız varsa, bu yanınızda tutmak isteyeceğiniz ya da tavsiyesini almak isteyeceğiniz biri değildir.

Julia hep, birbirimizin en harika amigosu olduğumuzu söyler ve buna katılıyorum. Ayrıca birbirimizin yanında olmaktan keyif alıyoruz ve benzer mizah anlayışlarına sahibiz. İkimiz de

dakik ve çalışkanız. Her zaman iletişimdeyiz. Beraber olduğumuzda bol bol seyahat ediyoruz – Milano, Paris, Doha, Budapeşte... Ayrıysak, FaceTime yapıyoruz. Arkadaşlarının yanında evinde hissetmek ve tamamen kendin olabilmek bir konfor.

Yirmi bir yaşına gelene kadar, annem, babam ve kardeşlerimle, sonra da çocuklarımla yaşadım. Şimdi, tek başıma yaşamayı seviyorum. İş nedeniyle ve arkadaşlarım tarafından, birçok yemeğe ya da partiye davet ediliyorum. Ailemiz genellikle lansmanlar için bir araya geliyor: Bir restoran, yeni bir otomobil, bir bağış etkinliği, bir film ya da roket gibi. Ya da torunlarım gelip bende kalıyor, yastıklardan ve yatak örtülerinden kaleler yapıyorlar.

Romantik bir birlikteliğim olmaksızın, hayatım ailem ve arkadaşlarım bakımından oldukça kalabalık, ama köpeğim Del Rey'le sakin bir geceden de keyif alıyorum. Bu bir cumartesi gecesi bile olsa.

Annem şöyle derdi: "Eğer onunlayken, yalnızken olduğundan daha mutsuzsan, çık o ilişkiden. Eğer yanındayken, onsuzken olduğundan daha mutluysan, kal o ilişkide."

Memnuniyetle bildiriyorum ki, Del Rey ve ben gayet iyi bir ilişki içindeyiz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sağlık

YİRMİ ÜÇ

İYİ BESLENMEK SENİ MUTLU EDER

Öğünlerini planla

Sürekli zindeliğimden bahseden genç bir kadın benimle röportaj yapıyordu: "Çok enerjiksiniz! Ne kadar enerji dolusunuz!" Haklıydı.

Toplantılara gitmek, defilelerde yürümek, konuşmalar için dünyanın dört bir yanına uçmak, defileler ve modellik için bol bol enerjiye ihtiyacım var. Köpeğimi gezdirmek için enerjiye ihtiyacım var. Torunlarımı okuldan alıp, saatler ya da günler boyu onlara göz kulak olmak için enerjiye ihtiyacım var. Enerji zihnimin keskin, ruh halimin iyi kalmasına yardım ediyor.

90 kiloyu aşkın bir obezken, yaptığım konuşmalarda ya da sağlıklı beslenme üzerine danışmanlık yaptığım müşterilere, ailemdeki herkes fazla kilolu olduğundan, genetik faktörlerin baskın geldiğini söylerdim. Bunu şakadan söyler, iyi beslenmelerini ve benim yediğim gibi yememelerini tembih ederdim. Bu bana güven vermiyordu, çünkü kontrolü kaybetmiştim bir kere. Yemeyi çok seviyordum. Kızarmış tavuklar, hamburgerler, dondurmalar, çikolatalar – her şeyden ve istediğim kadar. Sonrasında zafiyet geçirirdim, çünkü o kadar çok yemekten yorgun düşüyordum. Burada fizyolojik olarak yaşanan, tüm enerjinin yediklerinizi sindirmeye harcanması ve vücudunuzun geri kalanı için çok az enerji kalmasıdır. İyi beslendiğinizde, çok daha fazla enerjiniz olur. Bu müşterilerimin hep karşılaştığı bir sürprizdi. Yeme alışkanlıklarını değiştirdiklerinde, varlığından haberdar olmadıkları enerjileri ortaya çıkıyordu.

Önemli olan, umutlu olmaya odaklanmak ve yeni gün için heyecan duymak. Asıl istediğiniz şey, sağlıklı bir şekilde yaşlanmak. İleriki yaşlarda görülen diyabet, Alzheimer ya da

kalp hastalıkları gibi zayıf sağlık koşulları, beslenmeyle ilişkilidir. İyi bir şekilde yaşlanmanın en iyi yolu, sağlıklı beslenmektir. Bu bir yandan hareket kabiliyetinizi de etkiler. Şu anda bunları kafaya takmıyor olabilirsiniz, ama ailenize ve yaşadıkları sıkıntılara bir bakın. Olası sağlık sorunları riskinizi düşürmek sizin elinizde.

Vücudunuzu ve zihninizi zinde tutmak için uygulayabileceğiniz en iyi diyetler, DASH, Akdeniz Diyeti ve Flexitarian Diyeti'dir. Bunların her biri önceden planlama yapmayı gerektirir.

Planınız her zaman, diyetinizle ilgili her şeyi olduğu gibi yazmakla başlamalı. Müşterilerimle görüşürken, günlük yeme rutinlerine dair her detayı öğrenirdim. Kaçta uyanıyorlar, öğünlerde ve aralarda neler yiyorlar. Kaçta yiyorlar ve ne yemeyi seçiyorlar. Hangi saatlerde aktifler. Bu, ne yediklerini düşündükleri hakkında bana bol bol fikir veriyordu. Sonraki soruysa alkolle ilgiliydi: Ne sıklıkta, hangi tür ve ne miktarda içiyorlar. Tavsiye edilen, kadınlar için günde bir, erkekler içinse iki içkidir. Araştırmalar gerçekten de bu miktarların sağlığa yararları olduğunu gösteriyor, fakat eğer içki içmiyorsanız, şimdi içmeye başlamanız gerekmiyor. Bazı müşterilerim, alkolle ilgili önerilerimi dikkate aldıklarında çok kilo verirdi, bu da aslında hatırladıklarından daha çok içtiklerinin göstergesiydi. Bazen bana akşamdan kalma olduklarını ve bunun ne kadar berbat olduğunu anlatırlardı. Çoğu zaman merak ederdim, neden bunu ikinci kez yapmak istesinlerdi ki? Çok içki içen biri olmadığımdan, bu durumu anlayamıyorum. Alkolle, irade gücünü de kaybediyorsun. Ben kaybediyorum. En sevdiğim içki, rom ve diyet kolanın ardından, mutlu mutlu bir şeyler kemiriyorum. Etrafta da kesinlikle salata olmuyor, yani genelde cips, patates kızartması, kuruyemiş oluyor ve ben de bunları fazla kaçırabiliyorum. Beslenme hedeflerim suya düşüyor. Eğer alkolün irade gücünüzü kaybettirdiğini düşünüyorsanız bu, alkol alışkanlığınızı zayıflatmak için bariz bir neden.

Müşterilerime kahve ya da çay tüketiyorlar mı, kaç fincan içiyorlar, süt katıyorlar mı (şimdilerde bitkiseli de yapılıyor),

şeker mi tatlandırıcı mı kullanıyorlar sorarım. Ben günde en fazla üç fincan kahve, üç fincan çay ve bir diyet gazlı içecek öneriyorum. Benim durumumda, normal bir günde, iki fincan kahve, bir fincan çay ve bir diyet içecek tüketiyorum.

İnsanlar kahve siparişimi süt ve tatlandırıcıyla verdiğimde dehşete düşüyor. Şok diyetlere göre, her şeyden uzak durmak gerekiyor. Bu tam bir saçmalık. Bilim ve sağduyuya kulak verin ve kahvenizi yeniden afiyetle için. Süt ve bir tatlandırıcılı siyah çay çok hoşuma gidiyor. Yeşil çayın zengin antioksidan içeriğiyle, sizin için daha iyi olduğu söylense de, ben tadını sevmiyorum. Hoşunuza gitmiyorsa, besleyici içecekleri içmek zorunda değilsiniz. Kilo kaybı ya da uyku için birtakım çaylar var. Fakat bunlara karşı ihtiyatlı olmanız gerekiyor. İşe yarıyor gibi görünüyorlarsa, içlerinde bu kilo kaybı ya da uyku durumuna sebep olan başka bileşenler olabilir.

Açlık hissi dışında, insanların aşırı yemesine sebep olan başka bir sürü neden var. Müşterilere gergin, stresli, yorgun, canı sıkılmış, yalnız ve/veya mutlu ya da sosyalleşirken mi daha çok yediklerini sorardım. Kimi bunların hepsinde kimi de bazılarında yediklerini söylerdi. Yemek yemek için geçerli olan tek sebep, aç olmanızdır – o yüzden müşterilerimle diğer nedenler üzerine çalışıyordum. Bu sebepleri ortadan kaldırmadan, yeme alışkanlıklarınızı değiştiremezsiniz.

Gerginken aşırı yiyorsanız: Gergin hissetmenize sebep olan ne? Çözümü olan bir şey mi? Bir şeyin olması ya da olmamasından mı korkuyorsunuz? Bazen asla başımıza gelmeyecek şeylerden korkarız. Tabii başka zamanlarda da, başımıza hiç beklemediğimiz korkunç şeyler gelebilir ve onlarla ilgili gerginlik duymamışızdır.

Eğer işinizin stresi altında fazla yiyorsanız, bunu değiştirmek istediğinize de karar vermeniz gerekir. Diyelim ki işinizi seviyor, ama çalışma arkadaşlarınızdan hoşlanmıyorsunuz, bunu nasıl değiştirirsiniz? Onlarla konuşabilir misiniz? Şirketinizin başka bir departmanına mı geçeceksiniz? Yoksa kalkıp başka bir iş mi bulmanız gerekir? İşyerinizde mutlu olmanız gerekiyor. Mutluyken, iyi beslenmek daha kolaydır.

Aksi takdirde, ofis mutfağındaki kurabiyeler, top kekler gibi, iyi hissettiren yiyeceklere yönelirsiniz. Bir başka opsiyonunuz da, elinizden geldiğince iyi beslenmek, etrafınızdaki bütün baştan çıkarmaları göz ardı etmek ve masanızda ve mutfaktaki dolapta sağlıklı yiyecekler bulundurmaktır.

Eğer özel bir ilişkiniz yüzünden yiyorsanız, kilo vermediğiniz takdirde sizi terk etmekle tehdit eden bir sevdiğiniz varsa, bir karar vermeniz lazım. Bilin ki, burada asıl problem, hiçbir zaman kilonuz değildir. Benim durumumda kesinlikle öyle değildi. Erkek arkadaşımı mutlu etmek için en düşük kiloma indim, yine de benden şikâyet etti ve aldattı. Yani, problem fazla kilolarım değildi. O bunu bir bahane olarak kullanmıştı. Kendinizi iyi hissettirmek için iyi beslenmeniz gerekiyor, başkalarını değil.

Yorgunken fazla ya da yetersiz besleniyorsanız, o zaman doğru besinleri sürekli etrafınızda bulundurmalısınız. Üç bebekli bir anneyken, benim için dinlenmek diye bir şey yoktu ve bütün gece uyuduğum nadir olurdu. O zamanlar, evde sadece sağlıklı yiyecekler bulundurdum, böylece baştan çıkmıyordum. Şimdi bile, etrafımda yalnızca sağlıklı yiyecekler bulunduruyorum.

Depresyonda olduğunuz için yiyorsanız, neden depresyonda olduğunuzu ortaya çıkarmanız ve bu nedeni ele almanız gerekiyor. Müşterilerim bir defa depresyonlarıyla başa çıkarak, daha iyi beslenmek için çaba sarf ettiler mi, hep daha özgüvenli ve olumlu hissederlerdi. Dar gelen kıyafetlerinin içine girmeye başlar ve mutlu anlarını benimle paylaşırlardı. Aynı durum yalnız kaldığında ya da canı sıkıldığında yiyen kişiler için de geçerli.

Bazı müşterilerim mutlu oburlardı. Mutlu oburlar, yemeyi; özellikle de çok yağlı, çok tuzlu ve çok şekerli gıdaları çok sever. Onlar için masada ne kadar çok yemek varsa, o kadar iyidir. Bir araştırma gösterir ki, obez birine bir tabak makarna gösterirseniz, mutlu bir şekilde çoğunu mideye indirir, ama dört farklı makarna tabağı sunarsanız, daha çok yiyeceği için daha da mutlu olur. Bunu çok iyi anlıyorum, çünkü tek bir makarnayla bile, tat tembelliği başlar. Bir yandan da,

tabağımızdaki her şeyi bitirmek ister ve dört tabak varsa, muhtemelen hepsini bitiremesek de, kesinlikle bir deneriz. Bu şekilde aşırı yediğimizde mutlu oluruz ama ertesi sabah çok kötü hissederiz. Mutlu olduğunuzda bile, otokontrol üzerine çok sıkı çalışmalısınız. Benzer şekilde, sosyalleşmeyi seviyor ve birkaç kadeh şarap ya da bira içip, sonra da önünüze gelen atıştırmalığı yiyorsanız –ki bu asla salata olmaz– kraker, peynir, cips, yerfıstığı, patates kızartması ve mini burger gibi şeyleri aşırı yemek işten değildir. E, herkes içki içiyor ve yiyor, nasıl oluyor da kilo almıyorlar? Bunun nedeni kimi insanın doğuştan ince yapıda olmasıdır – ya da belki sizin kadar atıştırmıyorlardır. Çıkıp içki içmeye davet edilmişsem, genelde rom ve diyet kola ya da meyveli bir martini sipariş ediyor, sebze ya da karides gibi kızarmamış bir atıştırmalıklarının olmasını umarak, sağlıklı bir şeyler bakıyorum. Bir de, arkasından akşam yemeğine gitmiyorum. Aldığım atıştırmalığı akşam yemeğine sayıyorum. Kalorisi o kadar yüksek oluyor ki zaten doymuş ve akşam yemeği yiyecek kadar aç hissetmiyor oluyorum. Bunu yapmak, alıştırma, irade, ihtiyat ve istikrar gerektiriyor. Ama gecenin sonunda hep daha iyi hissediyor oluyorum. Sosyalleşirken düzgün beslenmeyi başardığınızda ne kadar iyi hissettiğinizi anımsayın ve o duyguyu kendinize hatırlatmaya devam edin.

İyi bir beslenme planı, sabah yapılacak ilk iş olarak başlar. Mesela yulaf ya da yüksek lifli kahvaltı gevreğini, yüzde bir yağlı süt ve birkaç dilim muzla yiyebilirim. Hızlı ve basit olması gerekiyor. Yemek konusunda yaratıcı değilseniz, işe yarar bir şey keşfettiğinizde, her sabah aynısını yiyebilirsiniz.

Sabahın ilerleyen saatlerinde acıkacağımı bildiğimden, önceden planlıyor ve meyveyle yoğurt ya da tam buğday ekmeği ve fıstık ezmesi yemeye hazır oluyorum. Bunu da öğle yemeği ve başka bir ara öğün takip ediyor, çünkü genelde öğleden sonraları hepimiz acıkıyoruz. Gerçekten açlık mı yoksa can sıkıntısı, bitkinlik ya da stresten mi kaynaklanıyor, ayırt edin. Altı saat bir şey yemeden durmayın, bu sefer de çok acıkırsınız! Eğer doğru öğleden sonra seçimleri yapmakta zorlanan biriyseniz, o saate bırakmayın. Öğleden sonra 15.30 civarı, acıkmadan önce tok tutan bir ara öğün yemeyi

planlayın ve vakit geldiğinde, akşam yemeğinizin keyfini çıkarın.

Ben erken akşam yemeğini ve geceleri hafif şeyler yemeyi seviyorum. Ne zaman yapabilirsem, sabah 07.00 ile akşam 19.00 arası oruç tutuyorum. Çok açsam, uyuyamıyorum; öyle durumlarda, bir bardak süt ya da yarım bardak kadar süzme peynir yiyorum. Fark etmişsinizdir, çok fazla acıkmamak için gün boyu birkaç saatte bir yiyor ve çok şişkin hissetmemek için küçük porsiyonlar tercih ediyorum. Eğer çok acıkırsam, bitkin hissetme ve keyifsiz olma risklerini almış oluyorum. Bir sonraki öğünümün ya da atıştırmalığımın vaktinin geldiğini şöyle anlıyorum: Biraz acıkmaya başladım.

Daha sık yemek, küçük porsiyonlarla sağlıklı besinler tercih etmek ve yemek için acıkmayı beklemek, iyi bir beslenme planının temelleridir.

Ben becerikli bir aşçı değilim, o işi Kimbal'a bırakıyorum. Tatillerde, o Tosca'nın yardımıyla mutfakta bir ziyafet hazırlarken, Elon'la ben ayağının altında durmuyoruz. Ama evdeyken, yemek yapmaktan pek hazzetmesem de, karnımı doyurmam gerekiyor. Genellikle, hafta boyunca artmış sebzelerim, pirinç ve fasulye ile (geceden suya koyduğum kuru fasulyeler) bolca çorba yapıyorum. Çorbayı tekli porsiyonlar halinde dondurucuya atıyorum ki ihtiyaç olduğunda çözdürüp ısıtıp yiyebileyim.

Yetmişinci yaş günümde çocuklar, büyürken onları besleme şeklimle dalga geçtikleri bir konuşma yaptılar. Sütle lif bakımından zengin kahvaltı gevrekleri, bir sürü meyve, sebze, fıstık ezmeli sandviçler ve fasulye çorbası. Ben hâlâ aynı şekilde besleniyorum. Çünkü sağlıklı besinlerin karmaşık olması gerekmiyor.

Pahalı olmaları da gerekmiyor. Ebeveynimiz Büyük Buhran'ı yaşadığından, biz de minimal bir şekilde büyüdük. Ne pahalı yemekler ne de israf vardı. Hayatım boyunca hep hesaplı bir şekilde yedim. Artık gerek olmasa bile, hâlâ yemek konusunda tutumlu davranıyorum. Sorun şu; gelir seviyesi düşük kişiler, bağışıklık güçlendiricilere, detoksa ya da enerji

veren meyve sularına ihtiyaçları olduğunu düşünüyor – ki bunlar pahalı şeyler. Bütün o reklamlar yüzünden, bir de takviye edici gıdalara ihtiyaçları olduğunu düşünüyorlar. Herkes sürekli, organik beslenmemiz gerektiğini söylüyor. Ama birçok insan organik gıdaları karşılayamıyor ya da zaten bulamıyor. Bunların sizi meyve sebze yemekten alıkoymasına izin vermeyin, sadece iyice yıkayın, yeter.

İşte önceden plan yapmanız için birkaç fikir: Yanınıza fıstık ezmeli sandviç ve bir muz alın, yanına da sütlü kahve sipariş edin. Yumurtalı bir sandviç, peynirli ya da domatesli bir sandviç de olabilir; ikisini de işyerindeki buzdolabına koyabilirsiniz. Dört yumurtayı haşlayabilir, dört gün boyunca onları yiyebilirsiniz. Sonrasında muhteşem hissedebilmek için, kurabiye yerine bir elma yiyin. Yoğurt yemek zor bir şey değil. Aceleniz olduğunda bir bardak süt içmek zor bir şey değil. Eğer siz çaba sarf ederseniz, her şey elinizin altında. Kahvaltıyı atlayıp, sabah onda bir çöreğe yumulma hatasını yaptıysanız, bu sizin suçunuz değil. Ama bunu ikinci kez yaptığınızda, sizin suçunuz. Bu yüzden plan yapmanız gerekiyor. Eğer içinizden kahvaltı yapmak gelmiyorsa, muhtemelen bu önceki gece akşam yemeğinde çok yediğiniz, o yüzden acıkmadığınız içindir. Eğer aceleniz olduğu içinse, beş dakika daha erken kalkın. Ben kahvaltı gevreği yerken e-postalarımı kontrol edebiliyorum. Siz de yapabilirsiniz.

Benim için başka bir seçenek yok. Ya planlama yaparak sağlıklı besleneceğim ya da kilo alacağım, çünkü diğer alternatiflerin hiçbiri sağlıklı değil. Eğer yüksek karbonhidrat tüketirsem, iki saat içinde acıkacağımı biliyorum. Eğer kızarmış ekmeğimle yumurta da yersem, dört saatte acıkırım. Sindirilmeleri daha uzun sürdüğünden, yağ ve protein daha uzun süre tok kalmanızı sağlar. Ama ben karbonhidratı seviyorum, o yüzden evde iki saatte bir, bir şeyler yiyorum. Seyahat ediyorsam, kahvaltı için odama yulaf ezmesi söylüyorum. Porsiyonlar hep çok büyük geliyor, ben de yarısını sabah sekizde, geri kalan yarısını saat onda yiyorum ve 12.30'da öğle yemeğine gittiğimde, açlıktan midem kazınmıyor. Çok aç olduğunuzda, iyi düşünemezsiniz. Yağ oranı yüksek yiyecekler baştan çıkarıcıdır ve hep

etraftadırlar; ofis kafeteryasındaki kruvasan ya da cipsler gibi.

Sık sık önceden plan yapmam gerektiğini söylerim; aksi halde yoldan çıkıveririm ve geri dönmek daha da zorlaşır. O yüzden en baştan seçim yapmalı ve sağlıklı beslenmeliyim, yoksa kilom alır başını gider. Akşam yemeğinde çok yesem, 1,5 kilo alırım ve pantolonlarım sıkar. O 1,5 kiloyu geri vermem üç günümü alır. Bu her yıl daha da az başıma gelmeye başladı.

Evdeyken bu şekilde besleniyor, yolculukta da bu prensipleri yanımda götürüyorum. Bugünlerde iş için çok seyahat ediyorum. Üç saatliğine, sekiz günlüğüne ya da haftalar boyunca uzakta olsam bile, beslenme planıma sadık kalmam gerektiğini biliyorum. Evde olmadığım için her gün öğünlerimi planlayamayacaksam, iş programımın nasıl olacağını ve etrafta hangi yiyeceklerin olabileceğini düşünürüm. Eğer programdan ya da atmosferden emin değilsem, yanıma bir muz alırım, çünkü muz beni bir iki saat kadar götürür.

Evde iyi beslenmek için bir plana ihtiyacım varsa –ki var– buna seyahat ederken daha bile çok ihtiyacım olduğunu fark ettim. Geçen yıl, dünyanın farklı yerlerinde katılmam gereken birkaç etkinlik vardı. Altı hafta içerisinde, Los Angeles'tan New York'a, Londra'ya, tekrar New York'a, Milano'ya, Londra'ya ve sonra tekrar Los Angeles'a uçtum. Her birinde modellik işleri, tanışılacak insanlar, görülecek yerler ve iyi planlanmış birer program vardı. Tüm bunlar çok enerji gerektiriyor.

Öncelikle, acil durumlar için çantamda her zaman kabuklu yemiş ve kuru meyveler bulunduruyorum. Çok acıkınca, ağzınıza bulduğunuz herhangi bir şeyi çabucak tıkıştırıveriyorsunuz ve doğru seçimler hiçbir zaman ortalıkta olmuyor. O gözü dönmüşlük hissini ortadan kaldırması ve bir sonraki öğünde doğru besin seçimleri yapmama yardım etmesi için, yalnızca küçük bir atıştırmalığa ihtiyacım var.

İkincisi, eğer otelde kalıyorsam, önden arayıp odadaki bütün abur cuburları kaldırmalarını rica ediyorum. O baştan çıkarıcı

çikolataların hiçbirine ihtiyacım yok. Kendi yiyeceklerim için alana ihtiyacım olduğundan, buzdolabını boşaltmalarını istiyorum. Yakındaki bir markete gidip, süt, gevrek, meyve, kabuklu yemişler ve yoğurt alıyorum. Daha doyurucu bir atıştırmalığa ihtiyacım olduğunu düşündüğümde, biraz tereyağıyla tam tahıllı yuvarlak ekmekler, peynir ve domates bile aldığım oluyor.

Üçüncüsü, sabah aldığım o sütle kendi kahvemi yapıyorum, çünkü odaya koydukları "ikisi bir arada"dan iyidir. Dışarı açlıktan midem kazınır şekilde çıkmak istemiyorum. O yüzden, daha doğru yiyecekler seçebilmek için, önden sadece biraz yoğurt ya da sütü tercih ediyorum. Canım küçük kreplerden istiyor, ama yediğim anda raydan çıkacağımı; çünkü tabağı bitirene kadar durmayacağımı biliyorum. Hatalarınızdan ders alın ve önden plan yapın.

Akşam yemeğini dışarıda yiyeceksem, çıkmadan önce bir atıştırmalık, daha yemeğimi sipariş bile etmeden ekmek sepetini mideye indirmemin önüne geçiyor. Öğünlerde, genelde bir ana yemek yerine, sebze çorbası ve tam buğday ekmeği daha çok hoşuma gidiyor. Hiçbir zaman aceleye getirmiyorum ve kafamda her şeyi planlıyorum.

Çoğu takipçim bir günde tam olarak neler yediğimi soruyor. İşte evde olduğum sıradan bir günde tükettiğim besinler:

Kahvaltı

Geniş bir kaba, (Cheerios, Bran Flakes ya da All-Bran Buds gibi) sevdiğim yüksek lifli kahvaltı gevreklerinden iki hafta yetecek kadar, kuru yabanmersini ya da üzüm, ceviz ya da ay çekirdeği ekliyorum. İyice karıştırıyor, karışımın bir fincanına, dilimlenmiş yarım muz ve bir bardak yüzde bir yağlı süt katarak yiyorum.

Yüzde bir yağlı süt ve bir paket tatlandırıcıyla kahve içiyorum.

Ara öğün

Yarım bardak yoğurt

1 elma

Yüzde bir yağlı süt ve 1 paket tatlandırıcıyla 1 fincan siyah çay.

Öğle yemeği

1 kâse ev yapımı sebzeli fasulye çorbası

Bir saat sonra

2 dilim tam buğday ekmeği, 2 çay kaşığı tereyağı

1 yemek kaşığı fıstık ezmesi, marul

1 diyet kola

Bir saat sonra

1 portakal

Atıştırma

Yüzde bir yağlı süt ve 1 paket tatlandırıcıyla latte

1 yemek kaşığı kuruyemiş

Akşam yemeği (18:00)

1 bardak marul, 1 dilim soğan, yarım domates, ¼ bardak nohut, 1 haşlanmış yumurta, 55 gram konserve somon, 1 yemek kaşığı ay çekirdeği, 2 yemek kaşığı sirkeli sos

Atıştırma

1 bardak yüzde bir yağlı süt ya da ½ bardak az yağlı süzme peynir

12 üzüm

Çorba Tarifi

Geceden ıslatılmış, 90 derecede kaynamış 1 paket 15 Bean Soup.[7] Pişmesine yirmi dakika kala, pirinç ve elimde olan sebze ve baharatlardan ekliyorum.

[7] Amerika'da yaygın bir şekilde tüketilen, paketli kuru fasulye çorbası karışımı.

YİRMİ DÖRT

BESİNLERİN YENİDEN TADINI ÇIKAR

Sihirli hap diye bir şey yok

Bugünlerde insanlar sürekli süper besinlerden bahsediyor. Bir yandan, ekmekten ölümüne korkuyorlar. Sütten korkuyorlar. Yetersiz protein aldıklarından endişe ediyorlar. Herkes protein tozu, protein takviyeleri, yüksek proteinli barlardan istiyor. Neden, bilmiyorum. Kırk beş yıldır özel danışmanlık veren bir diyetisyen olarak, protein eksikliği olan birini görmedim. Ama kimse sağduyuya kulak asmak istemiyor. Onun yerine sihirli bir hap bekliyorlar.

Modellik işleri ve konuşma davetlerinin hâkimiyeti ele almasıyla, beş yıl önce danışmanlığı bıraktığım için sık sık mutlu oluyorum, çünkü şok diyetler akla mantığa uymuyor. Şimdi dinleyicilere bilim ve sağduyuya kulak vermelerini söylemek için ödeme alıyorum. Zamanı gelmiş de geçiyordu bile.

Şok diyetlerin, en sevdiğiniz yiyecekleri, işlenmiş gıdaları, yağlı besinleri ve alkolü hayatınızdan çıkardıkları için hızlı kilo kaybı sağladıkları doğru. İnsanlar sağlıklı beslenmeyi deneyip, çoğu zaman başarısız oldular. Baştan çıkarmalara kayıtsız kalmak zor. Onun yerine bir besin grubunu tamamen hayatlarından çıkarmak kolaylarına geliyor. Mesela karbonhidratı tamamen dışlamak, pizza, cips, patates kızartması, hamburger ekmeği, makarna ve tatlı yemeyecekleri anlamına geliyor. Bunu, sağlıklı beslenmeden daha kolay buluyorlar, çünkü sağlıklı beslenmek, kalorisi yüksek gıdalardan da limitler dahilinde tüketmek anlamına geliyor. Danışmanlık kariyerim boyunca, tek bir danışanımın bile tam buğday ekmeğinden kilo almadığını söylediğimde, kafalarına yatıyor. Ama yine de tam buğday ekmeği yemiyorlar. Onun yerine simit ya da kruvasan yemeyi tercih ediyorlar. Bu insanlar, yüksek lifli gıdalarla beslenmiyor, değiştirmeleri gereken şey de tamamen bu. Lif zengini gevrekler, ekmek, esmer pirinç, fasulye, kuruyemiş ve

sebzeleri tercih etmek. Çoğu insanın fasulye yemediğini ve çok azının yeterli miktarda sebze meyve tükettiğini biliyorum. Bunun sağduyu olduğunu sanıyor olabilirsiniz, zaten öyle. Bir diyet, size ara öğünde meyve yerine domuz pastırması yemenizi söylüyorsa, kafanızda bir ses, bunun iyi bir fikir olmadığını söylemeli. Ama siz ne yapıyorsunuz? Hımmm... Pastırma yiyebiliyorum.

Eğer sağlıklı bir diyet uygular ve en sevdiğiniz yiyeceklerin yerine yüksek lifli besleyici gıdaları koyup, bir yandan da işlenmiş besinler ve alkolden uzak durursanız, uçuk şeyler yapmadan yediklerinizden keyif alabilirsiniz. Ayrıca, bir parti ya da akşam yemeğinin, sinir bozucu davetlisi olmaktan kaçınmış olursunuz.

Glütensiz diyet kalkışa geçti: Yine herkes sağduyusunu kaybetmiş durumda. Glütensiz bir kurabiyenin, bir parça meyve ya da bir dilim tam buğday ekmeğinden daha iyi olduğunu sanıyorlar. Ne akıllıca bir pazarlama. Komiktir ki, insanlara arpa çorbası seviyorlar mı diye sorduğumda, evet diyorlar. İçinde glüten olduğunu söylüyorum. Onlar da, o glütene alerjileri olmadığını söylüyorlar. Buna cevaben yüzümde oluşan ifade, genelde kimse açısından beni sevimli kılmıyor. Çavdarda da glüten var, ama bu da onlar için problem değil gibi görünüyor.

İşlenmiş gıdalarda glüten, size iyi gelmeyecek başka bileşenlerle değiştiriliyor, yani eğer mide problemleri yaşıyorsanız, nedeni bu olabilir. Ayrıca, glütensiz yiyecekler, diğerleri kadar lezzetli değil.

Eğer glütensiz beslenmek, her gece bütün bir pizzayı yemeyerek, kilo verip harika hissetmeniz anlamına geliyorsa, neden o bütün pizzayı bir tam buğday ekmekli sandviçle değiştirmeyi denemiyorsunuz? Uçuk şeyler yapmanıza ve etrafınızdakileri sıkmanıza gerek yok. Birçok insanın glütenin nelerde bulunduğundan ve hatta ne olduğundan bile haberi yok. "Glütensiz ve protein ağırlıklı besleniyorum" diyor kimileri. Ben de onlara glütenin de bir protein olduğunu söylüyorum. Bunu bilmiyorlar. Ve verdiğim bilgiyi de takdir etmiyorlar.

İnsanlar umut istiyor. Şok diyetler, size umut ve aşırı kısıtlamalar ve düşük kalori alımına dayanarak bazen de hızlı kilo kaybı sağlıyor, o yüzden hep popüler olacaklar.

Bir diyetisyenlik öğrencisi olarak, benimle radyoda beslenmeyle ilgili röportaj yaptıklarını hatırlıyorum. Hocalarım ve diyetetik bölümündeki herkes Afrika dili konuşuyor, kimse İngilizce bilmiyordu, o yüzden beni yolladılar. Henüz mezun olmadığım için kalifiye olmadığımı düşünmüştüm, fakat temel besin maddeleri için periyodik cetvele çalıştığım ve metabolizma için de Krebs döngüsünü okuduğumdan, tam formumdaydım. Sonunda karşıma çıkan soru şöyle bir şeydi: Patates kilo aldırır mı? Sonra şunu anladım ki, insanlar fizyoloji ya da biyokimyayı değil, sadece temel olanı bilmek istiyor.

Araştırmacılar, toplumun bu şok diyetlere neden inandığını anlayamıyor. Otuz beş yıl evvel, Johannesburg'daki Witwatersrand Üniversitesi'nin seksen yaşındaki prestijli beslenme araştırmacısından ders vermesi istendiğinde, onu ve eşini konferanslara götürüp getirmem gerekti. Bunu benden istemelerinin nedeni, beslenme ve en son araştırmalar hakkındaki parlak konuşmasından sonra bu araştırmacıya gelen sorulardan birinin, "Atkins diyeti hakkında ne düşünüyorsunuz?" oluşuydu. Ne olduğunu bilmiyordu. Soruyu ben cevapladım ve hayvansal yağ ağırlıklı, düşük karbonhidratlı beslenme şeklini savunan, çok satan bir kitap olduğunu ona açıkladım. Bu kafasını karıştırdı, çünkü araştırmalara göre bu sağlıklı bir rejim değildi. Evet, şok diyetler uzun zamandır hayatımızda ama yaşam stilinizi değiştirmiyorlar. İnsanlar onlara uymakta zorlanıyor. Glütensiz beslenme, eğer istikrarlı olursanız, devamlı kilo kaybı sağlıyor, çünkü sizi pizza ve kurabiye yemekten alıkoyuyor. Afiyetle yiyeceğiniz yiyecekler yemeli, pahalı olmayan, dengeli ve lezzetli bir diyet seçmelisiniz. Şok diyetler de en az sağlıklı, besleyici diyetler kadar planlama gerektiriyor.

Londra'da, "muhteşem beslenme uzmanları"ndan bahseden çok zeki, başarılı iki kadınla öğle yemeği yiyordum.

"Her ay bizden kan alıyor" dediler.

"Niye?" diye sordum.

"Ah, çünkü hormonlarımız zıvanadan çıkmış durumda."

Ben de, "O zaman bu uzmandan hap da satın alıyorsunuzdur siz" dedim.

"Tabii, tabii, bütün haplarından alman gerekiyor."

"Peki bu size her ay kaç bin dolara mal oluyor haberiniz var mı?"

"Şey, test beş bin dolar, bir de ayda birkaç bin dolar veriyoruz."

"Bunların hepsine son verebilirsiniz" dedim.

"Ah, hayır. Kilo alırım o zaman. Gerçekten hayatımı kurtardı."

Ben de şöyle sordum: "Ama bu uzmana gitmeye başlamadan önce kötü besleniyor muydunuz? Beslenmenizde ne değişti?"

"Çok peynir yiyordum, onu bıraktım ve kilo verdim."

"Yani aslında peyniri beslenmenden çıkarmaktan başka bir şeye ihtiyacın yoktu" dedim.

Benim bu açıklamam hoşlarına gitmedi ve beni dinlemediler. Hâlâ hiçbir vasfı olmayan o uzmanlarına sadıklar.

Bazı insanlar da şişesi 40 dolardan meyve sularına bir sürü para harcıyor. Bu gülünç. Eğer sıkma meyve suları çok hoşunuza gidiyorsa, kendiniz sıkın ve meyve sebzenizdeki bütün liflerden faydalanın. Etraflıca yapılan araştırmalarda, etikette belirtilen bileşenleri doğru miktarlarda içerdiği kanıtlanmış zenginleştirilmiş kahvaltı gevrekleri ve içeceklerden de ekstra besin öğeleri alabilirsiniz.

Ben diyorum ki, sağlıklı yemenin karmaşık bir sırrı yok; sadece bilim ve sağduyuyu takip edin. Ne zaman bir yemeği yiyip yiyemeyeceğinizi düşünseniz, üniversitelerin sayfaları ya da diyetisyenler tarafından yazılmış makaleler gibi,

internetteki güvenilir kaynaklara başvurun. Beslenme alanında sıfır ya da çok az pratiği olan, ama çok satan bir kitabı olan doktorların, holistik beslenmecilerin (bu da neyse artık), fitness antrenörlerinin ya da meyve suları, tozlar veya haplar satmaya çalışan insanların yazdıklarına bakmayın. Diyetisyenler, size sadece iyi bir sağlık satmaya çalışır ve bunu çok daha ucuza yaparlar. Size iyi beslenmeniz ve beslenme alışkanlıklarınızı kontrol altında tutabilmeniz için özgüven verirler. İnsanlar lisanslı diyetisyen beslenme uzmanları (LDB) ya da lisanslı diyetisyenler (LD) ile beslenme uzmanları arasında farkı anlamıyor. Saydıklarımın ilk ikisi, üniversite mezunu, hastanelerde staj yapmış, beslenme alanında uzman kişiler. Hurafeyle gerçeği birbirinden ayırt edebilir, öğün planlaması yapabilir ve size beslenme bilimini sağlıklı yiyecek seçimlerine tercüme etmenizde yardımcı olabilirler. Diyabet, kanser, hipertansiyon ve kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisinde, diyetin önemini anlar ve tavsiyeleriyle yaşam kalitenizi yükseltebilirler.

Bir de herhangi bir vasfa ihtiyacı olmayan, araştırmalara dayalı olmayan birtakım uygulamalara inanıyor olabilecek beslenme uzmanları vardır. Bunlar genellikle daha pahalıdır ve ürün satarlar. Kanmayın! Çek yazmadan önce, akreditasyonlarını kontrol edin. İsimlerinin önündeki LD ya da LDB bir ipucu olabilir. Unvanları DR. bile olsa, bir programa kayıt olmadan önce size satmak istedikleri şeyi bir gözden geçirin. Kapı kapı dolaşıp normal besinler yemekten korkutan ya da takviyeler, tozlar veya herhangi bir faydası olduğu kanıtlanmamış ürünlerle, tedavi ya da mucizeler vaat eden biri size yardım etmeye değil, kendi cebini doldurmaya gelmiştir. Bunlar sizin özgüven eksikliğinizi tedavi eder, sağlık sorunlarınızı değil.

Trendleri unutun. Sağlıklı olmak için lahana yemeniz gerekmiyor. Evet, yiyebilirsiniz, ama zorunda değilsiniz. Ben bir süper-tadıcıyım, yani bazı besinleri yemek için fazla acı buluyorum, bunlara lahana da dahil. Hoşuma gitmiyor, o yüzden de yemiyorum. Başka sebzeler yiyorum, hoşuma giden sebzeler.

Lahana yemediğiniz için düş kırıklığına uğrayacak o insanlardan hep olacak. O insanlara, lahananın bir sağlık sırrı olmadığını söyleyin. Sağlığın "sırrı", daha çok meyve, sebze, tam tahıl, bakliyat ve süt ürünü yemek ve sevdiğiniz besinleri, küçük porsiyonlar halinde, acıktığınızda yemektir.

En iyi sağlık planı, sürdürülebilir olandır: Stresli, yorgun ya da buna bu kadar ilgi göstermek için fazla meşgul olduğunuzda bile sadık kalacağınız plandır.

Bir hapa ihtiyacınız yok. Bir plana ihtiyacınız var.

YİRMİ BEŞ

ÇİKOLATA BERABERİNDE MİSAFİRLER GETİRİR

Baştan çıkarmaları erişim dışı bırak

Kötü yemek seçimlerine giden yol, kafa karışıklığı ve baştan çıkarılmaktan geçer. Baştan çıkma söz konusu olduğunda, eğer önceden plan yapmamışsanız, genelde en yakınınızdaki yiyecek, yağdan ya da şekerden yana zengin cips ya da çikolata gibi bir şeydir. Bu yiyecekleri yemeye bir başladık mı, duramayız. Bunlar bizi tetikleyen yiyeceklerdir. Bu yiyeceklere karşı koyamaz, yerken kendimizi durduramayız. Tok olduğumuzda bile bunları yiyebiliriz. En azından benim –tıka basa dolu hissediyor bile olsam– patates kızartması ya da çikolata için her zaman yerim vardır.

Beslenme işimde, her bir müşterimle çalışırken, ilk verdiğim hedef, etraflarında yoğurt, bir parça meyve ya da bir dilim ekmek ve fıstık ezmesi gibi sağlıklı gıdalar bulundurmak için plan yapmaları olurdu. Sıklıkla şöyle derdim: "Bir kurabiye yemeden önce, üç elma ye." Hiçbir zaman o kurabiyeyi yiyemediler, çünkü bir elmadan sonra doymuş oluyorlardı. Yani bu iyi bir stratejiydi. Bazen sebze ve meyveyi fazla kaçırır ve biraz kilo alırdım, ama abur cuburları tıkınırcasına yediğim zamanda aldığımla alakası olmazdı.

Bir doğum günü kutlaması için yenilen zengin ve lezzetli bir akşam yemeğinin ardından, garson masaya tatlı getirdi, ben de hiç tereddüt etmeden yumuldum. Bir doksanlık bir adamın yanına oturmuş bulundum. Bir süre sonra adam, "Benden çok yiyorsun" dedi.

Ben de ona her zaman bu şekilde yemediğimi, o gece buna değdiğini söyledim. O tatlılar lezizdi! Bütün tat alma bölgelerim mutluydu. Bir buçuk kilo aldım. Ertesi gün, her zamanki sağlıklı yeme düzenime döndüm ve o bir buçuk kiloyu vermem bir hafta sürdü. Yirmilerimde olsam, o kiloyu iki günde verirdim. Yetmişlerimde bir haftamı alıyor. Ama bazen, buna değer.

Eğer şımaracaksanız, bunu lezzetli bir yemek uğruna yapın, üzüntü ya da stres yüzünden tetiklendiğiniz için değil. Zamanla kalorilerimi lezzetli olmayan tatlılara harcamamayı öğrendim.

Titiz birine dönüşmek işinize yarayabilir. Bir keresinde zengin bir kurabiye seçkisinin olduğu bir toplantıdaydım. Onlara karşı koymak istemedim, o yüzden üzerindeki çikolata ve kuruyemişlerle, en şatafatlı görünenini seçtim. Bir ısırık alınca fark ettim ki hiç tadı yoktu. Hayal kırıklığıydı ve yemeye değmezdi, ben de onu tabağıma geri bıraktım ve bir daha dokunmadım.

Bir şeyin tadına baktınız ve lezzetli gelmediyse, bırakın onu.

İnsanlar bana çikolata ya da ikramlıklar getirdiklerinde o kadar kibarca gülümsüyorlar ki. Bense dehşete düşüyorum. Bana böyle yiyecekler getirmemelerini, çünkü hepsini bitireceğimi söylüyorum. Onlar da her gün bir parça yememi söylüyorlar, ama benim genetiğim öyle değil bir kere. Kutuyu yanlarında evlerine geri götürmek zorunda kalıyorlar ya da ben birilerine veriyorum. Hatta bazen, verecek kimse yoksa, çöpe atıyorum. Mutfaktaki mıknatısın beni sürekli çektiğini bilme stresine değmez. Evde şekerli hiçbir atıştırmalık bulundurmuyorum çünkü onlar tetikleyici yiyecekler. Bu ne demek? Şu demek: Küçük bir parça çikolatanın tadına bakamam, çünkü bir tetikleyici reaksiyon başlatır. Tat bezlerimi kıpırdatmaya başlar ve bütün çikolata kutusunu silip süpürmek isterim. Bu kimi insan için cips gibi baharatlı şeyler olabilir. Kimileri için dondurmadır. Eğer bir tetikleyici yiyeceğiniz varsa, ne olursa olsun, onu erişebileceğiniz yerlerden ve evinizden uzakta tutun.

Tetikleyici yiyeceğinizden kaçınmak, kilo kaybıyla ilintilidir ama hayal kırıklığı ve mutsuzluk hissiyle de ilgisi vardır. Ruh halinizi etkiler. Mutsuz olmanızı istemeyiz.

Strese bağlı yiyor ya da aşırı yiyorsanız, yemekle ilgili stres yaparak daha fazla zaman kaybetmeyin. Daha iyi bir strateji de, suçluluk hissini başınızdan savmaktır. Kendinize sorun: "Keyif aldım mı?" Eğer cevap evetse, kendinizi hırpalamayın.

Hiçbir şey olmamış gibi devam edin. Bir sonraki öğününüzde meyve, sebze, yağsız protein, tam tahıllar ve fasulye yiyin. Ertesi gün, sağlıklı rutininize geri dönün. Öğünlerin kusursuz olması gerekmiyor. Sizin de öyle. Tek bir sağlıksız öğün, sağlıklı yaşam tarzınızı batırmaz da çıkarmaz da. Zamanınızın yüzde 80'inde sağlıklı beslenirseniz, tamamında harika hissedeceksiniz.

Eğer cevap hayırsa, kendinize sağlıksız atıştırmalıkların hiçbir işe yaramadığını hatırlatan bir not yazın, o halde yemeye ne gerek var?

Duyarlı ve sağlıklı yiyecek seçimlerinden gelen güzel duyguları hatırlamaya odaklanın. Doğru miktarlarda sağlıklı yiyecekler yerseniz, beslenmiş ve enerjik hissedersiniz.

Evdeyken, doğru beslenme planı yapmak çok daha kolay. Asla paranızı, kendi sağlıklı alışkanlıklarınızı bozacak yiyeceklere harcamayın. Eğer çocuklarınız varsa, çocukların seveceği abur cuburlar alın, kendi seveceklerinizi değil. Torunlarıma atıştırmalık vermek istediğimde, küçük dondurmalar ya da tek bir kurabiye arasında seçim yapmalarına izin veriyorum. Böylece bitirilecek bir kutu olmuyor.

Zaaflarınızın farkında olun, onları erişemeyeceğiniz bir yerde tutun ve her gün daha iyi hissedeceksiniz.

YİRMİ ALTI

HAREKETİ BIRAKMA

Keyif aldığın aktiviteler seç

Evde olduğumda, her gün yürüyorum. Daha doğrusu, günde dört kısa yürüyüşe çıkıyorum, çünkü köpeğim onu dışarı çıkarmamı istiyor. Bunun bana da faydası oluyor. Güzel bir yürüyüşün verdiği hissi seviyorum, Del Rey de tabii.

Her gün bir tür aktivite konusunda kendimi teşvik ediyorum. Ama incinene kadar kendini zorlamaya inanmıyorum. Fiziksel açıdan formda olmak acı verici olmak zorunda değil.

Sporda hiçbir zaman iyi olmadım. Gençken inek olan ben, atletik olan da Kaye'ydi. Bütün sporlarda başarılıydı, çocukları da öyle oldu. Ben değilim, çocuklarım da değil.

Günlük aktivite planı yapmanız gerekiyor. Eğer müşterim hiç aktif değilse, yapmak isteyebilecekleri bir şey bulurdum. Yürümeyi mi seviyorlar, koşmayı mı, tenis oynamayı mı, yoksa spor salonuna gitmeyi mi? Keyif alacakları bir şey olması şarttı. Eğer ileri derecede obezse, yalnızca günde otuz dakika yavaş yavaş yürümesini isterdim: On ila yirmi kilo verene kadar, kalbe, dizlere ya da sırta baskı yapmak istemiyordum.

Eğer bir aktivite için zamanları yoksa, onlara televizyon izlerken oldukları yerde yürümelerini ve esneme hareketleri yapmalarını tavsiye ederdim. Bu benim, çocuklar küçükken yaptığım şeydi. Spor salonuna gitmeye ancak kırklarımın ortalarında başladım, çocuklar evden ayrılmıştı ve salonun ücretini karşılayabiliyordum. Eminim çocuklar eve arkadaşları geldiğinde, karşılarında zıp zıp zıplamamdan utanmışlardır, ama umursamazdım.

Aktif olmak tek başına kilo kaybı sağlamaz, ama iyi hissetmeniz için sizi motive eder – ki bu da kilo kaybına yardımcı olur. Vücudu sağlıklı olmak için hareket ettirmek önemlidir. Bu kitabı yazarken bile, oturma odamdaki yoga matında esniyor, köpeğimi gezdiriyor, günde kırk dakika

egzersiz yapıyorum – kondisyon bisikletinde otuz dakika, ardından küçük ağırlıklarla on dakika.

İlk kitabımı yazarken, geceleri step ve yoga derslerine katılıyor, çok antrenman yapıyordum. Aşırıya kaçtım ve kalçalarımda ağrılar başladı. Doğal olarak, daha da çok antrenman yapmaya başladım. Ağrı uyluğuma, ardından sağ bacağıma indi. O kadar canım acıyordu ki dizlerime dokunamıyordum. Yere bir şey düşürünce, düşürmüş olduğum şeyleri almak için acıyla başa çıkıp dört ayak üzerinde durabilene kadar, birkaç gün yerde bırakırdım. Küvete girebilmek yarım saatimi alıyordu. Bunun ne kadar acı veren bir şey olduğunu, ancak bir bacaktan inen bu inanılmaz yanma hissini yaşayanlar bilir. Sağlıklı görünüyorsun, ama ne ayağa kalkabiliyorsun, ne oturabiliyorsun.

Altı kayropraktöre gittim; hiçbiri beni tedavi etmek istemedi çünkü çift taraflı fıtık olmuş bir diskim vardı. Masaj terapistine gittim; o da bana dokunmaktan korktu. Acı olmadan yürüyebiliyordum, ama onun dışındaki tüm hareketler bacağımı alev alev yakıyordu. Sağlıklı görünürken ağrıdan şikâyet etmek tuhaf.

Nörolog olan erkek kardeşimi aradım, o da beni bir beyin ve sinir cerrahına yolladı.

Neyse ki Kanada'da, cerrahlar daha çok ameliyat yaptıkça, daha fazla para kazanmıyordu, o yüzden gerçekten gerekli olmadıkça beni ameliyat etmeyeceklerdi.

Cerrah, ayağım uyuşana kadar beni ameliyat etmek istemediğini söyledi. Bu sinirlerimin ölüyor olduğu anlamına gelecekti. Umurumda olmadığını söyledim, sadece ağrının geçmesini istiyordum. Şimdi muhafazakâr bir doktor olduğu için mutluyum, çünkü fıtığım sekiz ayda iyileşti. Belinden ameliyat olmuş birçok arkadaşım vardı ve acıya dayansalardı, daha iyi olabilirdi.

Hâlâ çalışmam gerekiyordu! Defilelere çıkarken, bana iki kostümcü ayarlarlardı. Biri giysilerimi alttan giydirirdi, diğeri üstten. Bazen günde sekiz defileye çıktığım olurdu. İki defile

arası, ayaklarımı bir sandalyeye koyup yere yatardım. Ne kadar ağrım olduğunu kavrayabilmeleri zordu, çünkü ayakta dururken gayet iyi görünüyordum.

Bir firma için danışmanlık yapıyordum ve Philadelphia'da bir araştırma toplantısına gittim, çünkü bilim insanlarını dinlemeyi çok istiyordum. Uçmak çok ağrılı olacaktı, ama bu yüzden toplantıyı kaçıracak değildim. Bel desteğimi yanımda götürdüm ve her oturduğumda kullandım.

Toplantıya vardığımda, yere uzanmam gerekti.

Çıkışta, hep beraber yemeğe gidecektik.

Bilim insanlarından biri, "Neyse ki Maye için bir sandalye ayarlamamıza gerek yok. O yerde olacak" dedi.

Bir daha asla iyi olmayacağımı düşündüm. Koşan, antrenman yapan insanları izler, "Bunları bir daha asla yapamayacağım" diye düşünürdüm. Ortalıkta gezinebilen ve canı yanmadan oturabilen insanlara gıpta ederdim. Tek istediğim acısız hareketlilikti.

Altı ay kadar sonra, yeniden eğilip dizlerime dokunabildiğimden, iyiye gittiğimi hissedebiliyordum. Sekizinci ayda ayaklarıma dokunabiliyordum, yani sonunda yeniden düzgün bir duş alabilecektim.

Bedeni dinlemek gerektiğini öğrendim; acıyı bastırmaya çalışmayın. Her zaman agresif bir antrenman programınız olması gerekmez. Her zaman daha yüksek ağırlıklara ihtiyacınız yok. Bedeninizi sürekli daha da zorlamak zorunda değilsiniz. Sadece hareket etmeniz yeterli, çünkü aşırı egzersiz de sakatlıklara sebep olabiliyor.

Torunlar da.

Geçenlerde torunlarımın arkasından merdivenleri koşarak çıkıyordum. Köşeyi dönerken dizimi incittim. Sonrasında, topallıyordum ve dayanılmaz bir ağrım vardı. Ne olduğunu bilmiyordum ve tabii ki, Dr. İnternet'e gittim ve eğer yaşınız varsa ya da bir elit atletseniz, diz yaralanmalarınızın olabileceğini söylüyordu.

Eh, elit atlet olmanın sonu.

Kimbal'ın defalarca diz ameliyatı olmuş elit atlet arkadaşları, bana muhtemelen bir operasyona ihtiyaç olacağını söylediler. İyileşme sürecinin yalnızca altı hafta sürdüğünü söylediler. Ben de öyle bir zamanım olmadığını söyledim. İki hafta sonra New York Moda Haftası'nda yürüyecektim.

Tıpkı Dr. İnternet'in önerdiği şekilde, dizime buz uyguladım ve yüksekte tuttum.

Kıyafet provasında, "Çok basamak olacak" dediler.

Kafayı yiyordum, çünkü yürüyebiliyor olsam da, merdiven çıkmak acı veriyordu.

Gösteri Met Opera'daydı ve dört basamak yukarı, dört basamak aşağı inilip çıkılıyordu. Bunu dört kez yapmam gerekiyordu. Bana düz ayakkabılar verdiler – ki bu çok iyiydi. Kesinlikle şikâyet etmeyecektim, çünkü ben bir profesyonelim. Yalnızca acıyla başa çıktım. Ama çok ağrıyordu.

O defileyi atlattım ve eve geri döndüğümde doktorumu aradım; bana dizime Bengay sürmemi ve bir ortopedi cerrahını görmemi söyledi. Haberler iyiydi: Yalnızca dizim burkulmuştu ve zamanla iyileşecekti. Ameliyatlık değildim.

Birçok zor dönemi, çocuklarımın ve benim sağlığımız yerinde olduğu için atlatmayı başardım. Bunun için çok minnettarım. Küçücük bir ters hareket ya da ufak bir kaza, sonra günlerce yatıyorsunuz. İşte o anda farkına varıyorsunuz, her şeyin başı sağlık.

Bugünlerde, kendimi çok fazla zorlamıyorum. Kondisyon bisikletinde antrenman yapıyorum ve eğer dizlerim acırsa, koşu bandına geçiyorum. O da ağrı yaparsa, esneme ve ağırlık egzersizleri yapıyorum. Bir iki gün sonra, kondisyon bisikletine ağrısız bir şekilde çıkabiliyorum. Torunlarımın peşinden koşarken daha temkinliyim. Dizim ağrıyorsa, dizlik kullanıyorum.

Tıpkı elit atletler gibi.

YİRMİ YEDİ

MUTLU İNSANLARLA BİR ARADA OL

Sağlıklı ilişkiler sana iyi gelecek

Daha iyi beslendiklerinde, daha mutlu, güçlü ve özgüvenli hissettikleri için, müşterilerim psikologlarından daha ucuza geldiğimi söylerlerdi. Duyguların sağlığınızda büyük rol oynadığı doğru. Mutsuzsanız, iyi beslenecek güç ve enerjiyi bulmak zor. İyi hissettiren yiyecekler arıyorsunuz, ama hepsi çok yağlı.

Sizi mutlu eden aile ve arkadaşlarınızla bir araya gelmek, sağlığınız için çok iyi olacaktır. Bir bilim insanı olarak, bu okuduğum bir şey değil, ama ortak fikir bu yönde. Eğer iyi bir ilişki içindeyseniz, fiziksel açıdan sağlıklı hissediyorsunuz. Ama değilseniz, yılmış ve üzgün olursunuz.

Mutlu bir çekirdek aile ve geniş aileye sahip olduğum için şanslıyım. Beraber vakit geçirmeyi ve gözlerimizden yaşlar gelene kadar, kocaman kahkahalar atmayı seviyoruz. Aileyle ilgilenmek, bana annemin örnek olarak aşıladığı bir değer. Her zaman iyi beslendiğimizden emin olarak ve farklı ilgi alanlarını keşfetmemiz için bizleri cesaretlendirerek, bizimle hep yakından ilgilendi. Kendi çocuklarımıza iyi bakmamızı da sağladı. Boşanırken annem bana, "Önce aile" dedi. Kastettiği şey, çocuklarımı her şeyden önde tutmam gerektiğiydi. Çocuklarım uğruna evli kalmıştım. Sonra da çocuklarım uğruna boşandım.

"Önce aile" bizim ailenin işleyiş şekli. Düzenli aralıklarla bir araya gelmemiz önemli. Bu başka başka şehirlerde yaşayan, oldukça meşgul, kırk kişilik bir insan topluluğu için çok zor olsa da, önceliğimiz haline getiriyoruz.

Bir sene, bütün geniş aile bir arada Kosta Rika'ya gittik. Bir başka sene İspanya'daki Costa Brava'yı seçtik. Küçük bir otel ayarlayabileceğimiz bir yer bulup, orayı ailece dolduruyoruz.

Beraber bu kadar iyi vakit geçirmemizin nedenlerinden biri de, herkese canının istediğini yapması için mesafe bırakıyor

olmamız. Kimimiz spor yaparken, kimimiz kitap okuyor. Bazıları yüzmeye ya da yürüyüşe gidiyor. Bazıları uyuyor; bazıları yemek yiyor. Bu tatillerde, etrafınızda sizi seven insanlar olduğunu bilirsiniz, ama kendi istediğiniz şeyleri yapmanıza da müsaade vardır. Yapışkan bir aile değiliz. Eğer bir aktivite organize edildiyse, katılabilir ya da dışında kalabilirsin. Eğer kendi başına zaman geçirmek istiyorsan, bu da sorun değil. Telefonunla vakit geçirmek istiyorsan, o da tamam. Eğer dizüstü bilgisayarında çalışacaksan, o da kabul.

Günbatımlarında, Kaye tek başına yüzmeye gider. Günde üç saat yüzebilir; harika bir yüzücüdür. Birinin ona katılıp katılmamasını umursamaz. Bazen peşine takılırım ama benden çok daha hızlı yüzer. Yarım saat geçtiğinde ben yorulurum, ama o kulaç atmaya devam eder. Suyun üzerinde kayıyor resmen.

Bazen çıkıp yakın kasabaları gezeriz. Kim gelmek istiyorsa gelir. Bazen de bir restorana akşam yemeği rezervasyonu yapar, kırk kişiyi içeri sığdırmaya çalışırız.

Bir akşam, kırkımız birden yemek için çıktık. Bütün torunlar etrafta koşuyor, çığlıklar atıyordu, aşırı gürültü vardı yani.

Kaye'ye dönüp, "Bu gürültüyü kaldıramayacağım daha fazla" dedim.

"Ben de!" dedi.

Sandviçlerimizi alıp kumsala doğru yürüdük. Yalnız başımıza oturup denizi izledik ve birlikte huzurlu bir akşam geçirdik.

Bazen de sadece ben, çocuklarım ve onların çocukları oluyoruz. Tosca doğum yaptıktan hemen sonraki Şükran Günü'nde, tatili Elon'un evinde geçirmeyi planlıyorduk.

Space X bir roket fırlatacaktı ve Elon hepimizi orada istedi, bir önceki gece şöyle bir e-posta aldım: "Yarına uçuşlarınız ayarlandı, sabah Orlando'ya uçuyorsunuz."

Haber vermek için Tosca'yı aradım, ama çoktan uyumuştu. Dadıya ulaşmayı başardım ve "Tosca'ya gidip onu sabah altıda

uyandırman lazım; uçağa yetişmek için sabah yedide havaalanında olması gerekiyor" dedim.

Bütün bu son dakika planlarından nasıl deliye döndüğümüzü tahmin ediyorsunuzdur. Yanımızda uluyan iki bebekleydik. Saatler boyu, bir yandan bebekleri sakinleştirmeye çalışırken, bir yandan da etrafımızdaki diğer yolculara özür dileyen bakışlar attık.

Orlando'ya vardığımızda, Cape Canaveral'daki fırlatmaya gitmek üzere hep beraber otobüse bindik. NASA binasındaki herkesle beraber paketlenmiş hindi yedik.

Her zaman birbirimize güvendiğimiz ve birbirimizden destek beklediğimiz için, yakın ilişkileri olan bir ailem olmasını seviyorum. Çok zor zamanlarımız oldu, ama birbirimize kenetlendik. Bu gerçekten değerli bir şey. Bazen insanlar bana, ailelerin işe yaramaz olduğunu söylüyor. Onlarla yüz yüze gelip, birbirlerine durmaksızın hakaretler savurduklarını görene kadar, bu söylediklerine inanmıyorum. Eski eşimin ailesini düşünüyorum. Her yemek bağrış çağrışla geçerdi. Bu durumu ailenizle vakit geçirmemek dışında nasıl değiştirirsiniz bilmiyorum. Sizi mutsuz eden bir aileniz varsa, gülümseten, mutlu eden arkadaşlar edinin. Eğer aileniz yanınızda olamıyorsa, arkadaşlar kesinlikle iyi ve kötü zamanlarda size destek olabilir.

Birbirimize iyi bakarsak, herkes iyi olur.

YİRMİ SEKİZ

YETMİŞ BİR OLMAK HARİKA

Gülümsemeyi bırakma

Arkadaşlarımın bazıları benim yaşlarımda. Çoğu benden genç. Hepsi de hayat için heyecan duyuyor. Sosyal medyadaki hashtag'im #71OlmakHarika, çünkü gerçekten bundan çok keyif alıyorum.

Sosyal medyada okuduğum yorumlara bakılırsa, insanlar yaşlanmaktan korkuyora benziyor. Gönderilerimi görmek, onların gelecekleri ve kırışıkları konusunda kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlıyor. Neden yaşımdan mutlu olduğum, neden olgun insanlara saygı duyulması, onların takdir edilmeleri gerektiği, güncel ve tarz sahibi olabileceklerinden bahsetmek üzere sıkça röportajlara çağrılıyorum.

Yaşlanmaktan korkmamamın sebeplerinden biri, hayatımın her bir on yılının, öncekinden daha iyi olması. Üç güzel çocuğum dışında yirmilerim berbattı, otuzlarım da epey kötüydü, kırklarımda hayatta kalmakla meşguldüm, ellilerimde New York'ta yeniydim, işimi kurmaya ve arkadaşlar edinmeye çalışıyordum, altmışlarımda çocuklarım ve torunlarımla düzenimi daha iyi oturtmuş, çalışıyordum. Şimdiyse, her zamankinden daha yoğunum. Bunu hiç beklemiyordum, ama çok seviniyorum.

Yaşlanmaktan korkmamamın bir başka sebebi de, annemin oluşturduğu örnek. Babam vefat ettiğinde, annem altmış bir yaşındaydı. Babam yetmiş üçtü ve ikizimin eşiyle beraber bir uçak kazasında hayatını kaybetmişti. Tek kelimeyle trajikti – imkânsız gibi geliyordu. Bizim kafamızda, o Superman'di.

Annemle babamın evlilikleri çok mutluydu, bunun üstesinden asla gelemeyeceğini düşündük. Anneme ne olacağını bilemiyorduk; hep babamlaydı, ona yardım ediyor, destek oluyordu. O kadar yanılmıştık ki. Annem filizlendi. Altmışlarının ortalarında, sanat dersleri almaya başladı. Oymacılık, çömlek ve resme merak saldı. Yağlıboya ya da

suluboyayla manzara, ev resimleri yaparak ülkenin dört bir yanını dolaştı. Pretoria'da düzenli olarak çalışmalarını sergiliyordu.

Aynı zamanda da fotoğrafçıydı ve fotoğraf sergileri açmaya, ödüller almaya başladı. Yeteneğini takdir edememiştik. Annemin beyaz saçlarını aldım, ama sanatsal yeteneğini alamadım. Yetmişlerine gelince gravüre başladı; metal bir plakayı iğneyle oyup, arkasından çeşitli kimyasallar ve makinelerle kâğıda basarak gerçekleştirilen zorlu bir süreç. Bütün malzemelerini aldı ve nasıl kullanacağını öğrendi. Güney Afrika'nın Who's Who Book of Artists 'ine 8 çıktı. Sabah akşam sanatıyla uğraşıyordu. Bunların hepsi, Güney Afrika'da bir sanatçı olarak yirmi iki yıllık bir kariyer yapmasını sağladı.

Elli altı yaşına geldiğinde, Kanada'ya geri döndü ve en baştan başladı. Zip2'nin satıldığı zamanlardı ve annemle kız kardeşimi uçakla getirip, aileye daha yakın olmaları için Kanada'ya yerleştirecek gücümüz vardı. Başkaları annemin arkadaşlarını özleyeceğinden endişe ediyordu. Onu arayıp bunu sorduğumda, bütün arkadaşları öldüğünden, kendisinin hiç endişelenmediğini söyledi. Hâlâ çiziyor, gravür yapıyordu (bütün malzemelerini getirmişti) ve düzenli sergiler açıyordu. O sıralar kız kardeşim Lynne onunla yaşıyordu ve dans öğretmeniydi, bir yandan da elli dokuz yaşında dijital sanata el attı. Ama annem henüz yeni başlıyordu.

Annem doksan dördüne geldiğinde, güzel sanatlar için fazla titriyordu, ama duraklamak yerine teknolojiden faydalandı ve dijital sanat yapmayı öğrendi. Doksan altısında bunun için bile fazla titrekti ve bırakıp, açgözlü bir şekilde kitap okumaya ve haritada bizim seyahatlerimizi takip etmeye başladı. Doksanlarında hiç olmadığı kadar mutlu olduğunu söylüyordu. Bence dört gözle beklememiz gereken bir şeye sahibiz.

Annemle küçük bir Alberta kasabasının yaşlılarının bir sosyalleşme etkinliği olan "kızlar" çayına gittiğimi hatırlıyorum. Berbat bir deneyimdi, çünkü hepsi sızlanıp duruyordu.

Oradan ayrılınca, "Yaşlandıkça somurtkanlaşıyorlar mı acaba?" diye sordum.

Annem de "Hayır, onlar gençken de somurtkandırlar" dedi.

Yani, eğer somurtkan biriyseniz, şimdiden değişmek için çalışabilirsiniz; aksi halde yaşlandığınızda huysuzun biri olacağınız kesin.

Annem, etrafında olması harika biriydi. Zekâsı, doksan sekiz yaşında pes edip vefat edene kadar kıvraktı. Kaye yanındaydı ve o sabah kahkahalar attığını söyledi. Annem yaşlanmaktan hiçbir zaman korkmadı. Yaşlanmaktan söz etmiyordu bile. Her zaman nefis görünürdü – her yere giderken parlak kırmızı rujunu sürer ve dışarı çıkarken küpeler takmaya bayılırdı. İleriki yaşlarında, çok güzel uzun, beyaz saçları vardı. Üstü başı hep düzgün olurdu (kıyafetlerindeki boyalar hariç).

Her zaman pozitifti, babam da öyleydi. Babamı hep neşe arayan biri olarak hatırlıyorum. Hatta iş kartvizitinin arkasında bile "Gülümsemeyi Bırakma" yazardı. Bu ruhu yaptığı her işe taşıdı. Birbirlerine karşı asla seslerini yükseltmediler ve onları asla tartışırken duymadım.

Yeterince uzun yaşarsanız, sorunların kendilerini tekrar ettiklerini görürsünüz. Korkunç bir olay dinlediğinizde ya da birileri size berbat davrandığında, yalnızca şöyle diyebilirsiniz: "Sıra şu taraftan." Zaten önceden başınıza gelmiş bir şeydir ve sizi feci üzmüştür, ama bir sonrakinde daha az üzer ve bu sefer başınızdan savabilirsiniz.

Ailemizde kayıplar oldu, çünkü çok kalabalığız ve bunun olması kaçınılmaz. İlk kayıp çok yıkıcıdır. Üstesinden gelemeyeceğinizi düşünürsünüz, fakat sonra atlatırsınız. Hatta ailenizden ölen kişilerle ilgili konuşabilir ve darmaduman olmazsınız. Yaşlanmanın güzel tarafı budur.

Kolon kanserine yakalanan ablamı ziyarete gittiğimde, köpeğimi de götürürdüm. Sonra köpeğim yaşlandı ve hastalandı. Çok üzgündüm. Ablam, "Köpeğinden uzun yaşaman gerekiyor" dedi, bunu kabullenmem gerekiyordu.

Bu gerçekliği sık sık düşünüyorum, hatta kız kardeşimi kaybettiğim için şimdilerde daha da çok düşünüyorum. Son ana kadar mizah duygusunu kaybetmedi. Bir evrede onu süpermarkete götürmüştüm. O kadar güçsüzdü ki sepete sıkıca tutunması gerekiyordu. Bir tanıdığa rastladık, kadın ablama çok iyi göründüğünü, zayıflamış olduğunu söyledi ve ne diyeti yaptığını sordu. Ablam da, "Kanser!" dedi ve bir kahkaha patlattı.

Yetmişinci yaşımı, iki partiyle kutladım. New York'taki, CoverGirl ve Harper's Bazaar tarafından organize edilmişti. Parti moda endüstrisinden insanlar, modeller ve orada yaşadığım zamandan arkadaşlarımla doluydu. Los Angeles'ta da, Elon, Kimbal ve Tosca büyük bir parti organize etti. Çok güzel bir gündü. Geçmiş yaşlarımdan fotoğraflarımın gösterildiği bir slayt şovu, evin dışını süsleyen balonlar, özel kokteyller, bir dondurma barı, profesyonel dansçılar, yanında bir saksofon sanatçısıyla gelen bir DJ vardı. Etrafım bir sürü arkadaşım ve ailemle çevrilmişti. On bir yaşından beri tanıdığım memleketten bir okul arkadaşım da oradaydı. Elon üzerinde bir tişörtle Tesla Gigafactory'den fırlayıp gelmişti. En yakın arkadaşım Julia ve eşi oradaydı. Yıllar boyu beraber çalıştığım diyetisyenler, meslektaşlarımdan gelen hikâyelerle bir klasör oluşturmuştu; beni gözyaşlarına boğan bir takdir ve minnettarlık koleksiyonuydu.

Benden herhangi bir şey öğreneceksenız, şu olsun: Yaşlanmaktan korkmayın ve yaşlanmaktan korkmayan arkadaşlarla vakit geçirin. Sizi büyüleyici, ilginç, akıllı, özgüvenli ya da belki stil sahibi (size göre) bulduğu için sizden hoşlanan, her yaştan arkadaşınızla eğlenin. Başkalarını dinleyin, onlara karşı nazik olun, yaşları kaç olursa olsun. Eğer biri size çok yaşlı olduğunuzu söylüyorsa, hele de o kişiyle çıkıyorsanız, ona elveda deyin.

Yaşlanmak harika. Olgunlaştıkça bilgeleşiyoruz. Daha özgüvenli hale geliyoruz – deneyimlediğim hoş bir sürpriz bu. Ve bir de, hayatımızdaki serseri tiplerden nasıl daha hızlı kurtulacağımızı biliyoruz. Sanırım, gelecek günleri coşkulu bir şekilde, iple çektiğimi söyleyebilirim.

Hayatımın bu evresinde, gelmiş geçmiş en iyi günlerimi yaşıyorum. En başta, başka kadınların daha iyi hayatları olabilmesi için bu kitabı yazdım. Bu bana kendimi iyi hissettirdi, umarım size de öyle hissettirir.

Yetmişlerime daha yeni adım attım ve olacaklar için sabırsızım.

8Sanatçılardan Kim Kimdir Kitabı

SONUÇ

PLANINI YAP

Şimdi başla

Bu kitabı yazmaya başladığımda, New York'a gitmiştim. Kitabımın editörüyle bir öğle yemeği yedim, bir CoverGirl lansman etkinliğine katıldım ve Allure dergisinin genel yayın yönetmeniyle bir podcast yaptım. Julia da oradaydı, benim için kıyafetler seçiyordu.

Çok güzel bir otelde kalıyordum. O sırada bir film setinde olan Tosca'yla telefonda konuşmuştum. O hafta yeni bir restoran açacak olan Kimbal'la mesajlaşıyorduk ve lobide oturmuş, gururla iPad'imden Elon'un Space X fırlatmasını izliyordum – ve o otelde daha önce kaldığımı hatırladım. Ellilerimin başında, New York'ta yaşıyordum. Diyetisyenlik işim daha yeni başlıyordu.

Bir moda çekimi için New York'a, tam olarak o otele geldiğimi hatırladım. Oteldeki hiçbir şey farklı görünmüyordu, ama bence ben farklı görünüyordum. Durumum farklıydı.

Çekimden sonra herkes restoranın barında bir içki içmeye gitti. Ben de onlara katılmak istiyordum, ama söyleyememiştim, çünkü kendi içkimi ödeyecek param yoktu. Belki bir başkası bana ısmarlardı. Ama ya ısmarlamazsa? O yüzden ben de oradan ayrıldım. Eğer bir şeye paranız çıkışmıyorsa, onu yapmayın. Bir şeylerden yoksun gibi hissedip, kendime acımadım. Asla, "Bir gün buraya geri döneceğim!" demedim. Hele de bir gün dönersem, böyle görünüyor olacağımı hiç düşünmedim.

Yalnızca sıkı çalışmaya, hep yeni bir plan yapmaya ve ileri gitmeye devam ettim.

Belki de bu yüzden, her sabah iyimser hissederek uyanıyorum. Bolluk içinde de yaşadım yokluk içinde de ve bir adım sonra olacakların asla tahmin edilemeyeceğini öğrendim. Sağlığım yerinde, işimden keyif alıyorum, ailemi seviyorum ve harika arkadaşlarım var.

Sağlık konusunda, iş hayatında, hayatta şipşak çözüm diye bir şey yok. Elinizde yalnızca iyi çalışmak, iyimserlik ve dürüstlük, sağduyu ve bir plan var.

Siz bir plan yapabilirsiniz, ama her zaman işe yaramayabilir. O zaman başka bir plan yapmanız gerekir. Hayatınız tıpkı bir hız treni gibi, iniş çıkışlarla dolu olacaktır. Çıkışlar harika, inişler cehennem gibidir. İnişe geçtiğinizde, tekrar tırmanmak için bir plana ihtiyacınız vardır. Yaş aldıkça, inişler daha az trajik, sancılı ve kırıcı olmaya başlar, çünkü zaten daha önce başınızdan geçmiş şeylerdir.

Ne zaman mutlu olmak istediğinize kendiniz karar vermelisiniz. Ne zaman yapacaksınız bunu? Kariyer değişikliğini, sağlığınızı düzeltmeyi, mutlu bir aile ve dostları, hayatınızı sevmeyi neden geciktiresiniz? Öyle zamanlar oldu ki, asla mutlu olamayacağımı düşündüm. Asla! Sonra o durumdan çıkmak için bir plan yaptım; çünkü devam eden bir mutsuzlukla yaşamak, yaşamak sayılmaz.

Şimdi planınızı yapın.

TEŞEKKÜR

Zeki, çalışkan, yumuşak, bilge ve kendine güvenen bir kadın olarak harika bir örnek oluşturan anneme teşekkür ediyorum. Eminim bu kitabı okusa çok mutlu olurdu, çünkü kırk dört yıl önce ilk kitabımı, satır satır, sesli okumuştu.

İki yıldır bu kitabı yazmam için başımın etini yiyen Kanessa Tixe'e teşekkürler. Dünyanın dört bir yanını gezip, hikâyemi medya, yeni bağlantılar ve konuşmalarımdaki dinleyicilerle paylaşmaya başlayana kadar verecek yeterince önemli bir mesajım olduğunu düşünmemiştim.

Benimle çalışmaktan büyük heyecan duyan yayın temsilcilerim Paige Sisley ve Sally Harding'e teşekkür ederim. Onlar önceki kitabımdaki tavsiyelerden keyif ve ilham aldılar, ben de anlatacak daha uzun bir hikâyem daha olduğunu hissettim.

Stil danışmanım ve en yakın arkadaşım Julia Perry'ye, muhteşem görünmemi sağladığı ve benim için hep en iyisini istediği için teşekkür ederim. Beni sürekli hukuki anlamda koruyan, bu da dahil olmak üzere tüm sözleşmelerimi kontrol eden Ali Grace Marquart'a teşekkürler.

Hikâyelerimi alıp, bölümlere ayıran Sandra Bark'a teşekkür etmek istiyorum.

Bölümlerin tutarlı olması için haftalarca çalışan ve mesajıma odaklanarak devam etmemi sağlayan editörüm Emily Wunderlich'e teşekkür etmek istiyorum.

Bu proje için en az benim kadar heyecanlanan Viking Penguin Random House'a teşekkürler.