

İREM OTURAKLIOĞLU

PSİKOLOJİ  
KİTAPLIĞI

# CAN SİKİNTİMA NE SÖYLEDİM?



ÇİZER: AYÇA TUBA SANCAR





# BÖLÜM 1

MEYVE  
BAHÇESİNDEKİ  
MERDİVEN

Yaz, Simla'nın en sevdiği mevsimdi. Anane ve dedesinin yazlığında keyifli zamanlar geçirirdi. Bu yaz da ananesiyle lezzetli poğaçalar, kurabiyeler pişirecek, bahçedeki çiçeklerle ilgilenecek, sebzeleri otlardan temizleyecek, dedesiyle meyve toplayacaktı.

Yazlığa ulaştıklarında Simla arabadan inip anane ve dedesine koştu. Uzun uzun sarıldılar.

Akşam olunca ateş böcekleri uçuşmaya ve Simla'ya göz kırpmaya başlayacaklardı. Simla odasına yerleşti, yatağa zıpladı. Biraz uzandı, ılık rüzgâr aralık pencereden yüzünü okşadı. Yıldızlı göğü izledi ışı ışı gözleriyle. Tekrar bahçeye indi. Meyve tabağından bir dilim elma aldı ve koşturmaya başladı. Ateş böceklerini takip ediyor, şarkılar söylüyordu.

Ertesi gün, erkenden uyandı, saçlarını iki yana ördü, bahçivan tulumunu giydi. Dedesiyle meyve toplayacaktı. Hava çok sıcak, yol biraz uzundu. **Simla'nın heyecanı yürüdükçe azalüyordu.** Eve dönüp soğuk, koca bir bardak limonata içmek istiyordu. Meyve bahçesindeki en büyük ağacın gölgesine piknik örtüsünü serdi. Eşyalarını bıraktı,

oturdu. O sırada içine tuhaf bir his dolduğunu fark etti. Kalkıp gitmek istedi. Niçin böyle olmuştu acaba? Tam ayaklanacaktı, vazgeçti. “Uyusam mı?” diye düşündü. Yok, canı uyumak da istemiyordu. **Simla'nın canı hiçbir şey yapmak istemiyordu!** “Meyve toplamaya hazır mısınız?” dedi dedesi gülümseyerek. Simla isteksizce “Hazırım” dedi. Sıcak mı çarpmıştı acaba?

Yüksek dallardaki meyvelere yetişmekte zorlanıyordu. Boyu uzun sayılırdı. Bir de ağaca tırmanabilse... Bacaklarını kaldırıp dallardan birine basmaya çalıştı, olmadı. Dallara iki eliyle tutunup kendini çekmeye çalıştı, olmadı. Dedesi ahşap merdiveni getirdi. Böylece Simla yüksek dallardaki meyveleri toplayabiliyordu. **Simla dedesinin, hayatını kolaylaştırmasına bayılıyordu.** Meyve toplarken can sıkıntısını unuttu. İyi hissetmeye başlamıştı. Meyveleri koklamak, arada tatlarına bakmak çok keyifliydi O **TUHAF HİS** Simla'dan uzaklaşmıştı.

Simla yazlıkta olmaktan keyif alırdı. Kumsalda yürümek huzur vericiydi. Rüzgârda saçılan çiçeklerin kokusuyla heyecanlanırdı. Özgür ve capcanlı

hissederdi. Fakat bu yaz öncekiler gibi değildi. Bazı anlarda farklı hissediyordu, meyve bahçesinde hissettiği gibi... Ananesi Simla'daki durgun hâli fark ediyor, onu yaptığı her işe dahil edip oyalamaya çalışıyordu. Yine kurabiyeler, kekler pişirdiler, çiçek dikip suladılar. Ancak Simla eskisi gibi odaklanmıyor, heyecanlanmıyor, çabuk sıkılıyordu. **Acaba keyif aldığı şeyler değişiyor muydu?** Ananesi onunla konuşmaya çalıştı, keyfini yerine getirmek için türlü masallar anlattı, türlü oyunlar oynattı. Çoğunlukla Simla'nın keyfi yerine geldi de. Ancak son zamanlarda bu yöntemler çok da işe yaramamaya başlamıştı. Acaba keyif aldığı şeyler değişiyor muydu?

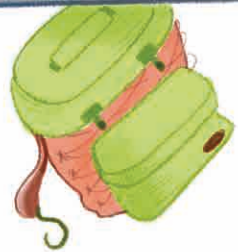
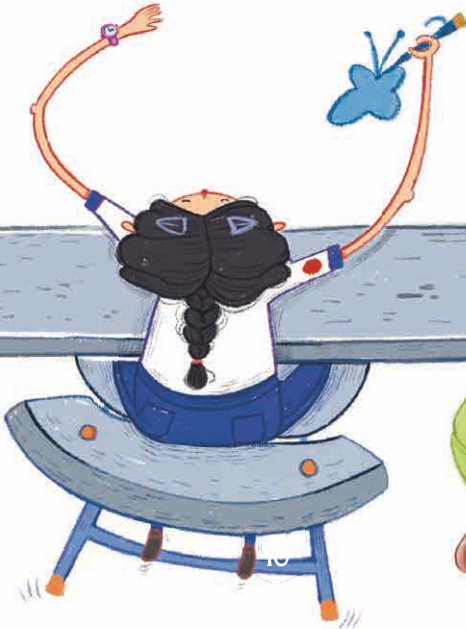
Bu yaz parçalı bulutluydu Simla için. İki gün güneşliyse, üçüncü gün kara bulutlar dolduruyordu içini. Simla için ilk defa bir yaz tatili o kadar da güzel geçmemişti.

SEN DE BAZEN BÖYLE HİSSEDER MİSİN?  
AKSİLİKLER SENİ YOLUNDAN DÖNDÜRÜR MÜ?  
BİRİ SANA YARDIM ETTİĞİNDE NASIL HİSSEDERSİN?



# BÖLÜM 2

## KELEBEK TOKALI KIZ



Simla kahvaltısını bitirip okul servisine doğru koşarak gitti. Serviste Lina ve Elif'le tatilde neler yaptıklarını konuştular. Elif, kardeşine bisiklet sürmeyi öğretmiş, Lina çokça kitap okumuş, bir sürü çizgi film izlemişti. Birbirlerini heyecanla dinlediler.

### **Ah! Arkadaşlarını ne çok seviyordu!**

Simla nihayet okula vardığında, sırasına geçip oturduğu yerden sınıfa giren arkadaşlarına selam vermeye devam etti. Kapıdan sarışın, yeşil gözlü, kelebek tokalı bir kız girdi. Ürkek gözlerle bakıyordu etrafına. Simla onu bir süre izledi. Oturabileceği boş bir sıra arıyordu sanki. Yavaşça doğruldu, kızın onu fark etmesi için el salladı.

**“Merhaba! Burada boş yer var!”** Nihayet dikkatini çekebilmişti. İçtenlikle gülümsedi Simla. Kız da Simla'ya gülümsedi, birinin onunla ilgilenmesine sevinmişti belli ki. “Okulumuza yeni mi geldin?” diye sordu Simla. Kendi de geçen senenin ikinci dönemi gelmişti bu okula. Dönem ortasında okul değiştirmek epey zor olmuştu. Kıza yardım etmek ve sınıfa hemen alışmasını sağlamak istiyordu. Evet,” dedi altın sarısı saçlı kız, biraz rahatlamış görünüyordu. “Yeni geldim.”



- Ben Simla.

- Simla mı? Ne güzel isimmiş! Ben de Nehir.

Nehir tokalaşmak için elini uzattı. Simla, sevinçle sıkı elini.

- Yanım boş, istersen buraya oturabilirsin.” dedi Simla. Nehir, okulun ilk gününden arkadaş edindiği, Simla da ona yardım edebildiği için mutluydu.

YENİ BİR ORTAMA GİRDİĞİNDE NE HİSSEDERSİN?  
YARDIM ETMEK SENİ DE MUTLU EDER Mİ?

