



DUYGU GÜNLÜĞÜM

MİRA VE YEKTA
SABİR
TÜNELİNDE



KLINİK PSIKOLOG
OYA DOĞAN



ÇİZER: AFRA ELİF



NE DEMEK BU

SABIR

Merhaba Sevgili Günlüğüm,

Sana yeniden kavuştuğum için çok mutluyum. Uzun zamandır yazamadım. Çünkü eski günlüğümün sayfaları dolmuştu. Her gün, "Yarın yenisini alırsız." diye diye günler geçip gitti. Anneme sürekli, "Ne olur alalım!" diye yalvardım. Ama annem hep aynı şeyi tekrarladı: "Sabırsızlanma, biraz daha beklemen gerek." Sabretmek... Bu hafta bu kelimeyle çok hasır nesir oldum. Her gün biraz daha yakınlaştık, istemesem de en yakın arkadaşım oldu. Bugünlerde herkes bana aynı şeyi söylüyor:

S-A-B-R-E-T-M-E-L-İ-S-İ-N-!

Peki, sabretmek ne demek sence?

Sabır kelimesini biraz araştırdım, canım günlüğüm.

Meğer sabır, bir şeyi çok istediğimizde ya da bir konuda zorlandığımızda sakin kalabilmekmiş.

Ama biliyor musun, bu kural sadece çocuklar için var gibi. Büyükler kendi istekleri için pek sabretmiyor. Onların her isteği hemen olmalı. Bizim isteklerimiz mi? Onlar bekleyebilirmiş. Bu hiç adil değil!

Her gün aynı şeyleri duyuyorum: "Odanı topla Mira!", "Ödevini yap Mira!", "Bilgisayarı kapat Mira!" Sanki kumanda düğmesiğim. Benden her şeyi tam istedikleri anda yapmamı bekliyorlar. "Beş dakika sonra..." dediğimde de kızıyorlar. "Yine erteliyorsun!" diyorlar. Merak ediyorum, acaba onlar çocukken nasıldı? Aileleri bir şey istediğinde robot gibi hemen yapıyorlar mıydı? Hiç, "Beş dakika daha!" demiyorlar mıydı?



Sevgili Günlük,

Şimdi sana sabırla beklemem gereken anları yazıyorum. Sen de sabır göstermen gereken durumları benimle paylaşır mısın?

Kardeşim sinirlenip bağırduğında sabrediyorum. Sakin kalıp ona vurmamak için kendime "Sabret Mira." diyorum.

Bazen ders saatleri çok uzun geliyor ama dinlemeye devam ediyorum.

Tuvalet sırası en çok sabır gerektiren anlardan biri. Kardeşim içerideyken sakince bekliyorum.

Alışverişteki en zor sabır sınavım, annemin giysi denemeyi bitirip kabinden çıkmasını beklemek... Birden ona kadar içimden sayıyorum.





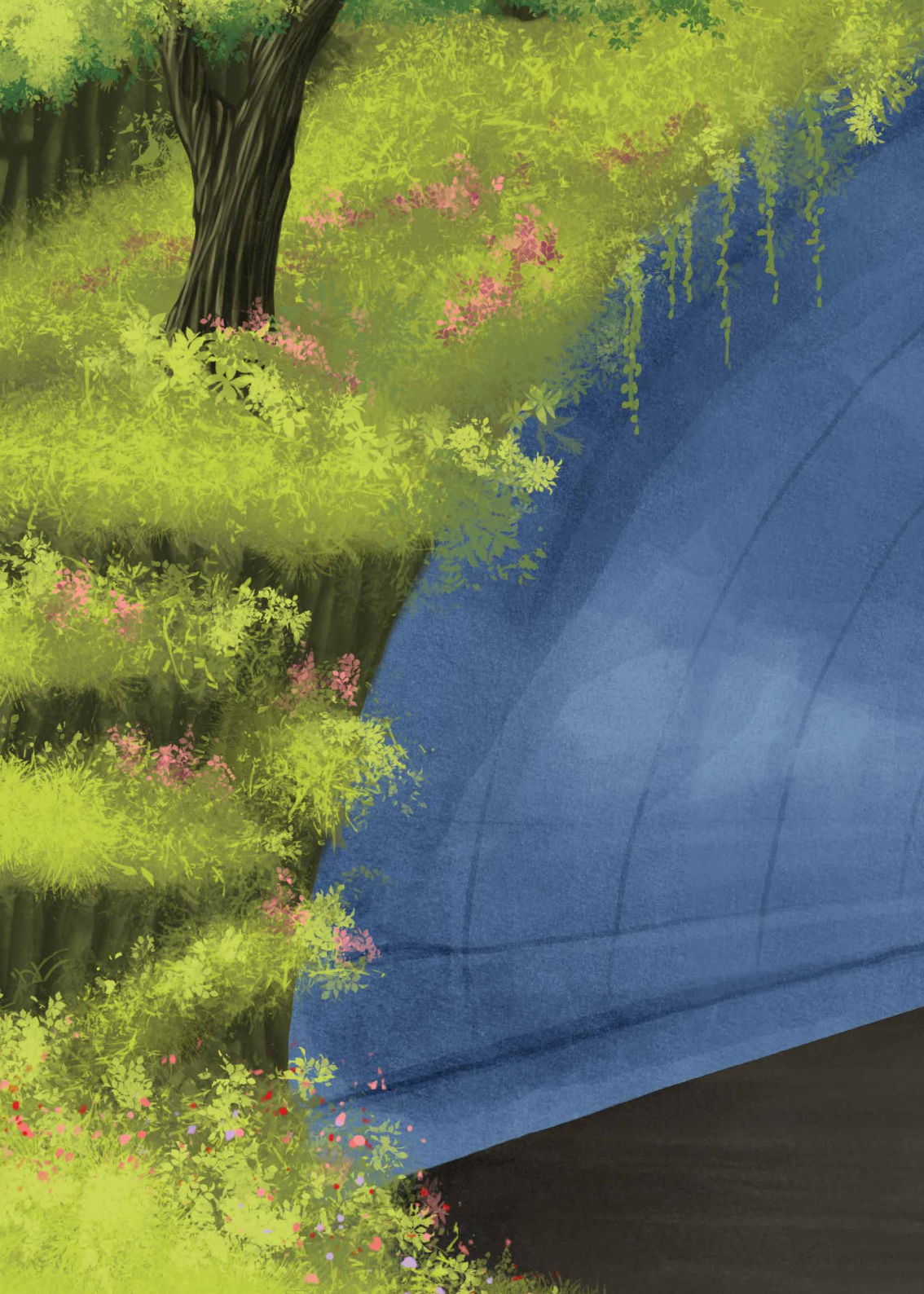
Haydi, sıra sende! Sen nelere sabrediyorsun?

A large, empty, lined writing area with a decorative border of red flowers and green leaves. The border is composed of several red flowers of various sizes and green leaves, some with white veins, arranged around the perimeter of the writing area. The writing area itself is light green with horizontal lines and a dark green border with small black dots.

SABIR TÜNELİ'NDE SAKİN BİR YOLCULUK

Sevgili Günlüğüm,

Seninle çıktığımız bu uzun yolculukta nice zorlukları birlikte aştık. Sen hep yanımda oldun, ben de sana her şeyi anlattım. Stres, kapımızı çaldığında kendimize sıcak bir kulübe yaptık. Öfkelendiğimizde uzayın derinliklerine doğru yolculuğa çıktık. Moralimiz bozulduğunda ise ıssız bir adada olduğumuzu düşledik. Seninle olduğum sürece her zorluğun üstesinden gelebileceğimi çok iyi biliyorum. Şimdi seninle yeni bir maceraya atılacağız. Birlikte Sabır Tüneli'nden geçeceğiz. Evet, tüneller çok soğuk ve karanlık olabilir. Tabii biraz ürkütücü de...





Buradan geçmek öyle göründüğü kadar kolay olmayacak gibi duruyor. Ama her tünelin sonunda mutlaka parlayan bir ışık bulunur. Unutma, biz harika bir ekibiz! Bunun da üstesinden birlikte geleceğimizi biliyorum. Sen yanımda oldukça tünelin sonundaki o tatlı ışığı rahatlıkla görebileceğime inanıyorum.

Buraya ne yazmak istersin?

3 SÖYLE

1 SIÇRA

Sevgili Günlüğüm,
Sana harika bir haberim var:

Kardesim Yekta da günlük tutmaya başladı.

Benim günlük tutmamdan çok etkilenmiş. Kardes olmanın iyi yanları da var açıkçası.

Yekta kendine kocaman bir günlük aldı. Üzerinde en sevdiği futbol takımının amblemi var. Her sayfayı futbolcu çıkartmalarıyla süslemiş. Günlüğü tıpkı onun gibi, rengârenk ve hareketli.

Doğrusunu söylemek gerekirse, neler yazdığını çok merak ediyorum. Acaba o da benim gibi duygularını

mı anlatıyor yoksa sadece futbol maçlarını mı yazıyor? Yok yok, karıştırmayı aklımdan bile geçirmedim. Çünkü günlükler özeldir ve bazı sırları kendimize saklamak isteriz.

Yekta'daki değişime inanamıyorum. Günlük tutmaya başladığından beri duygularını daha güzel anlatıyor, eskisi gibi söylenmiyor bile. Gördüğüm kadarıyla Yekta tuttuğu takımın renklerini kullanarak günlüğünü



süslüyor. Belli ki bu onu rahatlatıyor. Hem yazıyor hem de sevdiği takımla ilgili güzel vakit geçiriyor.

Geçen gün Oya abla sizden haberler getirdi. Etkinliklerde ve imza günlerinde en çok merak ettiğiniz şey, hangi takımı tuttuğumuzmuş. Bir de sıra beklerken epeyce sıkılıyormuşsunuz. İnanın, sizi çok iyi anlıyoruz. Yekta'yla biz de sıra beklerken zorlanıyoruz. Sıkılınca hemen birbirimize sataşmaya başlıyoruz. Üstelik her zamankinden daha çabuk yoruluyor ve öfkeleniyoruz. Neyse ki güzel bir çözüm bulduk. Kendimize eğlenceli oyunlar uydurduk. Böylece hem keyifli vakit geçiriyoruz hem de zamanın nasıl geçtiğini anlamıyoruz.

İlk oyunumuz: 3 SÖYLE 1 SIĞRA.

Bu oyun çok eğlenceli. Birimiz bir harf söylüyor, diğeri o harfle başlayan üç kelime bulup söylüyor ve zıplıyor. Mesela ben "A harfi" diyorum, Yekta hemen "ağaç, aslan, Ali" kelimelerini söylüyor ve zıplıyor. Art arda üç kelime söyleyemezse hep bir ağızdan "Oyyyyyy!" diyoruz. **Denemeye ne dersin?**