

İYİLEŞTİRİCİ BİR ÖYKÜ: İNATÇI ELMA

Bir gün Can okuldan eve giderken yol kenarında gördüğü bir ağaçtaki elmaları fark eder. İçlerinden kocaman parlak bir elma çok iştah açıcı gözükmektedir. Elmaya baktıkça karnı acikir ve bir an evvel elmayı yemek ister.

Can parmak uçlarında yükselip mümkün olduğunca yukarı uzanmaya çalışır ama ne kadar uzanırsa uzansın bir türlü elmaya yetişemez. İyice yükseğe zıplayıp elmaya ulaşmaya çalışır ama bir türlü elmaya yaklaşamaz.

Can bir süre bu sorunu nasıl çözebileceğini düşünür. “Belki de çitlerden tırmanabilirim” der Can kendi kendine. Ama çitler dümdüz olduğu için elini ya da ayağını koyacak hiçbir çıkıntı bulamaz.



Can, “Vazgeçmeyeceğim” der ve “Keşke üzerine çıkabileceğim bir yer olsa” diye düşünür. Okul çantası da ne yazık ki istediği yüksekliği sağlamaz. Çantasındaki kalem kutusunu, beslenme çantasını ve oyuncaklarını da kırmak istemediği için bu fikirden vazgeçer. Etrafta eski bir kutu, bir kaya hatta bir sandalye bulmayı umut ederek etrafa bakınır ama kullanabileceği hiçbir şey bulamaz.

Yapabileceği her şeyi düşünür. Başka bir seçenek olmadığını görünce vazgeçer ve olduğu yerden uzaklaşmaya başlar. Başlangıçta ne kadar çok acıktığını, elmayı yemeyi ne kadar çok istediğini ve elmanın sulu tadını düşündükçe sinirlenir ve hayal kırıklığı yaşar. İstediklerini elde edemediğini düşündükçe, kendisini daha mutsuz ve umutsuz hisseder.

Hikâyemizin kahramanı Can, zeki bir çocuktur. Kendi kendine şöyle der: “Elmayı alamadım ve kendimi mutsuz hissediyorum. O elmayı alabilmek için elimden gelen her şeyi yaptım. Peki başka ne yapabilirim?”

“Belki de elma ile ilgili farklı düşünürsem, farklı duygular hissedebilirim” diye düşünmeye başlar, o esnada aklına birkaç fikir gelir: “Elma bana ait değildi bu yüzden almam kötü olabilirdi”, “Belki de elma henüz olgunlaşmamıştı ve yediğimde ağzımda kötü bir tat bırakabilirdi.”

Can bu şekilde düşünmeye başlayınca kendini daha mutlu hissetmeye başlar. Yüksek sesle “İyi ki elmayı alamadım” der. Böyle düşündükçe kendini daha mutlu hisseder ve kendini daha fazla mutlu edecek fikirleri düşünmeye başlar.

Gelin hikayemizde bir gezintiye çıkalım. Can çok istediği bir elma için çaba gösteriyor, elinden geleni yapıyor ama bazen istediği olamayabiliyor.

- Sizin de çok çaba gösterdiğiniz halde gerçekleşmeyen bir isteğiniz oldu mu?
- Bu durumda ne hissettiniz? Nasıl tepki verdiniz?
- Bu tür bir durumla yeniden karşılaşırsanız ne yapardınız?



İYİLEŞTİRİCİ BİR ÖYKÜ: İNATÇI ELMA



Kaynak: BURNS, G. W. (2019) *Çocuklar Ve Ergenler İçin 101 Tedavi Edici Öykü.* (Çev. N. C. Maral)
İstanbul: Nobel Yaşam.