

ALİ CAN'IN ENERJİSİ

Ali Can, annesi ve babası ile birlikte doktora gitti. Uzun süredir dizleri ağrıyordu. Özellikle çok spor yapıp yorulduğunda oluyordu. Birkaç gün dinlenince kendiliğinden geçtiği için de annesine bundan hiç bahsetmemişti. Ama son hafta ağrının yanısıra şişme de görünce korktu.

Doktor Ali Can'ın dizlerini muayene etti ve onlara durumu onlara şöyle açıkladı: "Ali Can gibi gelişme çağındaki ve hızlı boy atan çocuklarda kaslar, kemiklerin uzamasına hemen yetişemez. Kaslarına çok yüklendiğinde de bu tip şişme ağrı yapar. Tabii ki spor yapmaya devam edecek ama belli bir süre, seçeceği tek sporu yapsın. Yani hem basketbol oynayıp, arkasından da futbol oynayarak kaslarını zorlamasın. Maçlardan önce ve sonra buz kullanacak ve....."

Ali Can iki üç hafta doktorun dediklerine uydu ve dizlerinde hiçbir sorun kalmadı. Ama daha sonra eskisi gibi hareket etmeye başladı. Okulların tatile girmesi onu ve arkadaşlarını adeta bir boşluğa itmişti. Bütün gün sokakta koşturuyor, saatlerce bisiklete biniyor, arkasından top oynuyor, duvarlardan zıplıyordu. Adeta bir enerji deposuydu. Gece yorgun argın yemeğini zor bitiriyor ve uyuyordu. Ama birgün eve topallayarak geldi. Annesine dizlerinin ve bacaklarının çok ağrıdığını söyledi. Gerçekten de dizleri yine şişmişti. İlk tedaviyi yaptıktan sonra babası onunla konuşmak istediğini söyledi.

- Tatili böyle geçiremezsin Ali Can. Enerjini kontrolsüz biçimde harcıyorsun. Bak şimdi en az on gün evden çıkamayacaksın. Keyfin yerindeyken yapmadığın enerji tasarrufunu şimdi zorunlu yapacaksın.
- Enerji tasarrufu da neymiş? Hayatımda ilk defa duyuyorum. Hani para, zaman, yiyecekte tasarruf yani tutumluluğu biliyordum ama enerjimi de tutumlu şekilde kullanmam gerektiğini hiç duymamıştım. Kime ne canım, enerji benim enerjim. Kimseden istemiyorum, kimseninkini de kullanmıyorum.
- Sen öyle zannediyorsun. küçük bey. Ben bunları sana anlatırken hem zaman kaybediyorum hem enerjimi harcıyorum. Bunun yerine annene mutfakta yardım edebilirdim. Ha! Bundan gocunduğumu sanma, bunu severek ve isteyerek yapıyorum. Sana doğruları öğretmek de ayrıca benim görevim. Sadece örnek olsun diye verdim. Annen de sana bakabilmek için bu hafta işten izin isteyecek. Bir hafta sonra ise işlerini toparlayabilmek için daha çok zaman ve enerji harcayacak. Tabii ki o da bundan şikayet etmiyor. Çünkü seni çok seviyor ve iyileşmen için her şeyi yapar. Ama gördüğün gibi, işin gerçeği enerjini nasıl kullandığın sadece seni ilgilendiren bir şey değilmiş.
- Doğru söylüyorsun baba da, tatil şimdi. Ne yapalım? Oynuyoruz.
- Tabii, tatili hepimiz hakettiniz. Oyun da oynayacaksınız, spor da yapacaksınız. Ama doktorun dediklerini hatırlıyorsun. Sen kendi bedenini tanıyacaksın ve ona göre davranacaksın. Ayrıca enerjinizi tüketirken harcadığınız zamanı da düşünün. Kendinize ve başkalarına ne kadar faydalı oluyorsunuz? Ben sana dikkat ediyorum. Tatilin başından beri sadece sokaktasın. Yemeklerini bile doğru dürüst yemiyorsun. Halbuki kendine bir program yapabilirsin.
- Nasıl program?
- Sen tatilde ne yapmak istiyorsun ve senden neler bekleniyor? Bunları belirlersen hem iyi vakit geçirirsin, hem de üretken olursun.
- Biliyorsun, mahalleler arası basketbol turnuvası var. Antremanlara katılacağım.

- Demek ki spor faaliyetin belirlendi. Her gün buna belli bir saat ayır ve tedavini iyi yap.
- Evet baba, Sonra tatil ödevlerim var. Bunlara da zaman ayırmam gerekir. Sanırım her gün bir saat test yapar, bir saat de kitap okursam yetiştiririm. Hıı, bir de bilgisayar oynarım.
- O da ayrı bir konu. Saatlerce evde bilgisayarın başında oturmanı istemiyorum. Gözlerini yoracağı gibi oynadığın oyun sana olumlu bir şey kazandırmaz. Bunları çok kısa tut ve yarın sana getireceğim değişik programı bir incele. Hem çok eğlenecek hem de bilgi sahibi olacaksın.
- Harika babacığım, ama yine de boş zamanım kalacak. Aklıma bir fikir geldi. Okuyacağımız kitap bir tiyatro eseri, çocuk piyesi. Ahmet'le anlaşsaksak, diğer çocukları da katar, bu piyesi bahçede sergileyebiliriz. Ne dersin? Becerebilir miyiz?
- Elbette becerirsiniz. İstemek, yapmanın yarısıdır Ali Can, unutma. Hıı ayrıca bir şey daha var. Biz sabah çıkıp akşam geliyoruz biliyorsun. Bu tatilde biraz daha fazla evle ilgilenmeni istiyorum. Enerjini bu şekilde de olumlu olarak kullanabilirsin. Odanın temizliği, salonun düzeni, çiçeklerin bakımı sana ait. Ayrıca yemek yedikten sonra mutfağı da toplamalısın. Akıllı insan kendi işini kendi görebilendir oğlum. Hadi bakalım, şimdi uyu ve dinlen. Eminim, uyanınca kendini daha iyi hissedeceksin.
- Teşekkürler babacığım, beni çok rahatlattın.

Öykü ile ilgili sorular:

1. Siz de zaman zaman, kuvvetinizi bilinçsizce harcadığınızda Ali Can gibi yorgunluk hissediyor musunuz?
2. Eneji tasarrufu yapmaya karar verdiğinizde, hangi hareketlerinizi azaltırsınız? (Gereksiz yere çok konuşarak da enerjinizi tükettiğinizi unutmayın)
3. Tatillerde zamanınızı nasıl geçireceğinizi planlar mısınız? Yoksa gelişi güzel, canınız o an ne isterse onu yaparak mı geçirirsiniz?

