



ŞİMDİKİ AKLİM OLSAYDI

Geçen akşam kardeşime, seyrettiğim kanalı değiştirdiği için öfkelenmişim. Haklıydım, çünkü bir film seyretemeye başlamıştım ve bitirmek istiyordum. Yerimden fırladım, uzaktan kumandayı zorla elinden aldım ve onu tekmeledim. Yüzüme ve vücuduma bir ateş bastığını hissettim, bütün keyfim kaçmıştı. Dışardan neye benzediğime gelince, annem azgın boğaların bile benden daha sempatik göründüklerini söylüyordu. O sırada kardeşime baktım. Koltuğun köşesine sinmiş, hem korkuyor hem de benim gibi bana karşılık vermeye hazırlanıyordu. O an ne yaptığımı anladım!

Şimdiki aklım olsaydı: Kardeşim aniden kanal değiştirdiğinde, bir an öfkelensem bile üç kere derin soluk alırdım ve ona filmin sonunu merak ettiğimi, biraz sabretmesini söylerdim. Filmin çok heyecanlı olduğunu, benimle bu heyecanı paylaşmasını isterim. Sanırım kanalı düzeltir ve benimle beraber seyrederdi.

Öfkeli insanları sevmiyorum çünkü onların öfkesi beni de rahatsız ediyor, üstelik sorunu çözemiyoruz. Benim veya karşımdakinin haklı olması da öfkelenmek için bir özür oluşturmamalı. Haksızlığa uğrasam da öfkeyle bunu İspatlayamıyorum, tam tersine haksız duruma bile düşüyorum.

Özgüveni olmayan insanlar çabuk öfkelenirler. Artık, bunu biliyorum. Ben kendimi ve bütün insanları olduğu gibi kabul etmeye ve sevmeye kararlıyım. Bir daha kardeşimi asla öyle görmek istemiyorum.

SİNİRLİ ADAM

Bir gün bir evde bir adamdan söz edilirken, adam da dışardan anlatılanları dinlemektedir. Adamın hep iyi huyları söylendiği sırada içlerinden biri der ki: “Dediğiniz doğru, arkadaşlar, bu adamın birçok iyi huyu var. Ama o biraz sert, biraz sinirlidir.” O anda dışardan dinleyen adam hızla eve girerek, bunu söyleyenin boğazına sarılıp: “Seni ahmak” diye bağırır. “Nerem sert benim, nerem sinirli?”

Öfke ateşiyle parlayan adam böyle ağzını bozarak kaba bir sesle bağırınca, orada bulunanlar gülerken şöyle söylerler: “Şu anda sen kendi soruna kendin en açık biçimde yanıt vermiş bulunuyorsun. Başka yanıt gerek mi var?”

ÖFKELENİNCE NEDEN BAĞIRIRIZ?

Hintli bir ermiş öğrencileri ile gezinirken Ganj nehri kenarında birbirlerine öfke içinde bağırarak bir aile görmüş. Öğrencilerine dönüp “insanlar neden birbirlerine öfke ile bağırırlar?” diye sormuş. Öğrencilerden biri “çünkü sükûnetimizi kaybederiz” deyince ermiş “ama öfkelendiğimiz insan yanı başımızdayken neden bağırırız? O kişiye söylemek istediklerimizi daha alçak bir ses tonu ile de aktarabilecekken niye bağırırız?” diye tekrar sormuş.

Öğrencilerden ses çıkmayınca anlatmaya başlamış: “İki insan birbirine öfkelendiği zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır. Bu uzak mesafeden birbirlerinin kalplerine seslerini duyurabilmek için bağırarak zorunda kalırlar. Ne kadar çok öfkelenirlerse, arada açılan mesafeyi kapatabilmek için o kadar çok bağırma ihtiyacı vardır.”

“Peki, iki insan birbirini sevdiğinde ne olur? Birbirlerine bağırarak yerine sakince konuşurlar, çünkü kalpleri birbirine yakındır, arada mesafe ya yoktur ya da çok azdır. Peki, iki insan birbirini daha da fazla severse ne olur? Artık konuşmazlar, sadece fısıldaşırlar çünkü kalpleri birbirlerine daha da yakınlaşmıştır. Artık bir süre sonra konuşmalarına bile gerek kalmaz, sadece birbirlerine bakmaları yeterli olur. İşte birbirini gerçek anlamda seven iki insanın yakınlığı böyle bir şeydir.”

Daha sonra ermiş öğrencilerine bakarak şöyle devam etmiş: “Bu nedenle tartıştığınız zaman kalplerinizin arasına mesafe girmesine izin vermeyin.

Aranıza mesafe koyacak sözcüklerden uzak durun. Aksi takdirde mesafenin arttığı öyle bir gün gelir ki, geriye dönüp birbirinize yakınlaşacak yolu bulamayabilirsiniz.”