

# ÖFKE HİKÂYELERİ

**\* Problemler dünyanın sonunu getirmez. Çözülebilirler...\***

**\* Asla kalp kırma zira yaşadığın her aksiliğin telafisi mümkündür. \***

Bir gün sabah vakti işe gitmek üzere olan adam, telaşlı, öfkeli bir halde hanımına bağırıp, çağırıyordu. Babalarının sesini duyan iki çocuk ise yataklarından kalkıp salona gelmişti. Babalarının öfkesini görünce, korkmuş, sinmiş halde birer koltukta sessizce oturup kalmıştı. Kadın, kocasının açık mavi gömleğini ütülecekti fakat yoğunluğundan ötürü aklından çıkmıştı. Adam, çocuklara, hanımın üzüntüsüne aldırılmadan söylenip duruyordu:

-Söyledim değil mi, söyledim. Bugün toplantı olduğunu, açık mavi gömleği ütüleni söyledim. “Kahverengi gömlekle gidersen ne olur!”muş. Bugün sunum yapacağım, kahverengi gömlek giyersem karamsar bir görüntü veririm ve beni dinleyenlerin içi kararır. Bu da projeye verecekleri oyu olumsuz etkiler! Bunu mu istiyorsun?

-Tamam bey, bitti işte. Ütüledim.

-Adam açık mavi gömleği hışımlla aldı; Bitti, tabi bitti ama ben geç kaldıktan sonra bitmiş neye yarar.

Hanımı çocukların korkmuş yüzlerine baktıktan sonra, yine eşini sakinleştirmeye çabaladı;

-Dün bundan da geç çıkmıştın, vakit var, yetişirsin, lütfen stres yapma.

-Anlamıyor ki, Bugün sunumu ben yapacağım. Herkesten önce gitmeliyim ki, gelecek önemli konuklara ‘Hoş geldiniz’ diyebileyim.

Adam birçok olumsuz söz sarf ederek, bağırarak, homurdanarak çıktı, arabasını çalıştırıp uzaklaştı. Hanımı, direksiyon başında bile öfke saçan eşinin halinden endişelendi, “Bir kaza yapmasa bari...” diyerek endişeyle söylendi.

Eşi uzaklaşınca, çocuklarının yanına gidip sarıldı, rahatlatmaya çalıştı.

-Madem erkenden kalktınız, hemen size sultanlara layık bir kahvaltı hazırlayıp getireceğim.

Mutfığa geçti, zihnindeki huzursuzluğu dağıtmak için hemen neşeli müzikler çalan bir radyoyu açtı. Ocağa haşlamak için yumurta koydu, cezvede süt ısıtmaya başladı. Masaya zeytin, peynir, reçel koymayı da ihmal etmedi.

Biraz sonra çocuklarına seslendi; Kahvaltınız hazır!

Çocuklar kahvaltıya otururken, radyoda müziğin birden kesilmesi dikkatini çekti. Son dakika haberi anonsuyla, radyonun sesini biraz daha açtı. Radyo’da zincirleme bir kaza haberi vardı. Ayrıntılarla biraz sonra birlikte olacağız demişti spiker ama kazanın yerini söylediği andan itibaren kadın sandalyesine yığılıp kalmıştı. Spikerin bahsettiği kaza yeri, kocasının her gün işe giderken geçtiği dörtlü kavşaktı.

Eşinin bu kavşaktaki trafikten şikâyetçi olduğunu, her sabah yoğun bir trafik olduğunu söyleyişi kadının aklına geldi.

“Geç kaldım diye aşırı süratli gidip kazaya mı karıştı...” Aklına gelen düşünce kadının içini daha da yaktı, hemen ayağa kalktı.

Kadın kararını verdi. Olayın bulunduğu yere gitmek için hazırlandı. Çocuklara, “Unutmayın ocağa yaklaşmak yasak. Kahvaltınızı yapıp salona geçin, oynayın. Benim acil bir yere uğramam gerek, kapıyı da kimseye açmayın tamam mı?” dedi.

Çocukları uslu, söz dinler olduğu halde, çok kısa süreli de olsa evde yalnız bırakmak zorunda kalsa tekrar tekrar tembihte bulunurdu.

Sokağa çıkmak için üzerine bir şeyler aldı, cebine de bir taksi parası aldı. Kapıya yöneldiğinde kocasının bu kazada ölmüş olabileceği endişesiyle kabaran yüreğine daha fazla dayanamayıp, ağlamaya başlamıştı. Gözyaşlarını çocukları görmesin diye, açık olan mutfak kapısına sırtını dönmeye özen gösteriyordu. İçindeki acının kocasının ölmüş olma ihtimali kadar, giderken kendisini kırması ve çocuklarının önünde bağırıp çağırmasından da kaynaklandığını anladı. Oysa her zaman böyle öfkeli değildi.

-Eğer ölürse, çocuklarım babalarını, son gördükleri haliyle mi hatırlayacak? Kalp kıran, öfkeli bir baba olarak mı kalacak akıllarında?

Kapıdan çıkarken, çocuklarına bir kez daha seslenecekti ama artık akan gözyaşları saklanamayacak haldeydi. Hemen kapıyı açıp dışarı çıkmak için hamle yaptı ama karşısında kapıya doğru adım atmakta olan kocası vardı.

Adam, bir an karısının ıslak yanaklarına baktı; “Haberleri mi dinledin?” diye sordu. Hanımı, konuşamadı ve sadece başıyla onayladı. Adam, önce sarıldı, sonra eşinin yanaklarını sildi. Hanımı zorlukla sordu;

-Hani önemli bir toplantına geç kalmıştın, niye döndün?

-Kaza benim hemen yakınımda oldu. O anda toplantıdan daha önemli bir şeyi unuttuğumu hatırladım.

Eğer o kazada ölseydim ne olurdu...

O anda çocuklar da yanlarına gelmiş, babalarının yine öfkeli olabileceğini düşünerek, annelerinin yanında durmuştu. Adam, bütün içten, samimi gülümsemesiyle çocuklarını yanına çağırdı, boyunlarına sarıldı, yanaklarından öptü.

-Ben bu gün büyük bir hata yaptım ve evden çıkarken, sizleri ne kadar sevdiğimi söylemeyi unuttum. Böyle önemli bir şey unutulur mu hiç. Ne yapalım, ben de geri döndüm. Sabah maalesef öfkeme hâkim olamadım ve kırıcı cümleler sarf ettim. Annenizden ve siz güzel çocuklarımdan özür diliyorum. Lütfen beni affedin. Sizleri çok seviyorum.

## \* Çivi Sökülür İzi Kalır. \*

### \* Kırılan Kalbin Onarılması Çok Zordur. \*

Evvel zaman içinde çok iyi yürekli bir adamın bir erkek çocuğu varmış. Özünde iyi bir çocukmuş. Ancak çok çabuk öfkelenmişti için herkesin kalbini kırıyormuş. Bu yüzden hiç kimse onunla arkadaşlık etmek istemezmiş.

Bütün arkadaşları ondan uzaklaşmış ve yalnız kalmış.

Bir gün bu durumdan yakılarak babasına gelmiş. İyi, geçimli bir çocuk olmak istediğini söylemiş. “Lütfen babacığım, bana yardımcı ol. Gerçekten düzelmek istiyorum. Bana ne yapmam gerektiğini söyle.”

Babası bu duruma sevinmiş. Bir koca torba dolusu koca koca çiviler vermiş ve her öfkelendiğinde, arka bahçedeki atıl durumda olan eski tahta kapıya bir çivi çakmasını söylemiş. Her şeye kızan öfkeli çocuk, kızmayı o kadar alışkanlık haline getirmiş ki, ilk gün kapıya tam kırk tane çivi çakmış. Fakat gün geçtikçe tahta kapıya daha az çivi çakmaya başlamış. Çaktığı çivilerin sayısı günden güne iyice azaltıyormuş.

Sonunda öyle bir gün olmuş ki, öfkesine hâkim olmaya ve kırıcı sözleri ağzından kaçırmamaya başlamış. Koşarak babasının yanına gitmiş. Sevinerek ve kendinden memnun bir biçimde durumu anlatmış. Babası bu defa ona; “Aferin güzel evladım! Artık çivi çakmayı bırak. Çünkü öfkene hâkim olabiliyormuşsun. Seni tebrik ederim. Fakat şimdi senden, öfkene her hâkim olduğunda kapıdan bir çivi sökmeni istiyorum,” demiş.

Çocuk biraz şaşırılmış. Ancak bunu neden istediğini sormamış. Bilge babasının elbet bir bildiği varmış. Babasının dediklerini sabırla yerine getirmiş. Günler sonra çocuk koşu koşu babasının yanına giderek kapının üzerinde artık bir tek çivi bile kalmadığını müjdelemiş. Babası sevinçle oğlunu öpmüş. Elinden tutup kapının önüne getirmiş ve şöyle demiş:

“Aferin oğlum, sonunda başardın. Ama şimdi sana söyleyeceklerimi dikkatle dinlemeni istiyorum. Kapının üzerindeki şu delikleri görüyor musun? Kapı bir daha asla eskisi gibi olmayacak. Eğer öfkelendiğinde çivi çakmak yerine karşındakine kötü sözler söyleseydin, o sözler aynen bu delikler gibi bir yara açacaktı karşındakinin kalbine. Birine bir zarar verirsin; defalarca ‘özür dilerim’ desen de o yaranın izini yok edemezsin. Bu nedenle, öfkene hâkim olup kimseyi kırmamak, incitmek gerekir.”

“Bundan sonraki yaşamında öfkelendiğin zamanlarda kendini frenleyerek sergileyeceğin davranışlara ve ağzından çıkan kelimelere dikkat etmelisin. İnsanlar ile sağlıklı iletişim kurabilmen ve kalp kırmamak için öfke kontrolü çok önemlidir. Kalbinden sevgiyi, iyiliği ve nezaketi asla çıkarma ve en önemlisi öfkeni kontrol et ki iyi ve sevilen bir insan olasın.”

\*\*\*

## \* Öfke, kalpleri birbirinden uzaklaştırır. \*

### \* Öfke, bireyler arasında soğuk rüzgarlar estirir. \*

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 öfkeli anımızda 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 öfkelenmişti zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır. Bu uzak mesafeden birbirlerinin kalplerine seslerini duyurabilmek için bağırarak zorunda kalırlar. Ne kadar çok öfkelenilirse, bireylerin kalpleri arası açılan mesafenin kapatılabilmesi için o kadar çok bağırma ihtiyacı hissedilir.”

“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, birbirinizi öfkelendirecek sözcüklerden uzak durun. Aksi takdirde kalplerinizin arasında mesafenin arttığı öyle bir gün gelir ki, geriye dönüp birbirinize yakınlaşacak yolu bulamayabilirsiniz.”

\*\*\*