

# Kızgınlık Ve Küfür

– lalelik · 04 Eylül 2013

## Küfür

Küfür ekşi sözlükte kötü söz anlamına geliyor. Sövgü de deniyor. Ama küfür daha alışılmış, yaygınlaşmış, oturmuş bir kelime diyebiliriz.

Küfür eden insan bazen komik duruma düşebilir. Hafif yani insanın tahammül sınırları içinde ağız alışkanlığı ile edilen küfür komik olabiliyor. Ya da muhabbette falan ağza alınan küfürler. Küfür elbette ki erdemli bişey değildir. Dinimizde de büyük günahdır. Sağduyu ile bakınca zaten durumun anormalliği anlaşılır. Bir tepkidir, belki de boşalma biçimi. Ben oldum olası küfür pek kullanmam. Ama gençlik özentisi ile ettiğim küfürler olmuştur kendi kendime, söylendiğim. Hakaret tarzı konuşmalar da beni rahatsız eder. Ama günümüzde bazı laflar çok kullanılır olmuş, anlamını bile yitirmiş, bir tepki biçimini almıştır. Yani şu an bu duruma tahammül edemiyorum demektir bir bakıma. Hakaretler de muhabbetlerde çok kullanılır. Salak, manyak gibi kelimeleri ise çevremde çok duymaktayım. Bu kelimeleri kullanmak negatife girdiğimize işaretler. Bu kelimelerden kurtulmanın ve daha huzurlu ortamlar yaratmanın yolu tahammül etmeye daha fazla alıştırmamızdır kendimizi.

\*\*\*

Film ve dizilerde de küfür, hakaret tarzı şeyler oldukça çok. Hayatın bir yansıması olarak normal karşılanabilir ama aşırısına karşıyım. Hele ki kötü örnek olacak biçimde olursa sanat çizgisinden kaymış olmaz mıyız? Küfürler biplendiği için çok etkilenmiyoruz ama günlük hayatta edilen ciddi biçimde söylenmiş gerçek küfürler beni rahatsız ediyor. Çevreye saygıyı unutmuyarak bu işi azaltmak gerek. Kızdığınızda “vipassana meditasyonu” yapmanızı öneririm. İnternette öğrenmeniz kolay olacaktır. Bende mucizevi biçimde işe yarıyor. Bir içgörü ya da farkındalık sağlıyor ve siniriniz yatıştırıyor. Kısaca anlatmam gerekirse yapılışı şöyle: Kızdığınız, sinirlendiğiniz anlarda bunu dışı vurmaktan direk olarak bu meditasyona başlıyorsunuz. Yapmanız gereken karından sakın olarak nefes almak. Sakin olmak zorunda değilsiniz. Sadece nefesinizi takip edip kızdığınız duruma, olaya ve kızgınlığınıza yoğunlaşıyorsunuz. Gerisi kendi kendine geliyor. Çok kısa sürede iyi sonuçlar aldım. Birçok durumda kendimi düşündüğüm için kızdığımı anladım. Hararetle tavsiye edilir, meraklı olanlara. Mucizevi bir buluş!

Kavgalarda, anlaşmazlıklarda da kullanılan kibar bir yöntem daha var. Bunu da paylaşmak istiyorum: Evliliklerde mucizevi olarak anlaşmazlıkları çözüme dönüştürüyor. Ama sinirlenmemek sadece “ben dilini” kullanmak öneriliyor. Sen şöyle yapıyorsun diye karşı tarafı suçlamak yerine ben şunu seviyorum, ya da bundan dolayı kendimi kötü hissediyorum gibi durumumuzu açıklayan şeyler daha kibarca ve iletişime açık biçimde sorunu çözüme doğru götürüyor. Bunu iyice araştırıp öğrenmenizi ondan sonra

uygulamaya geçmenizi öneririm. Ben sadece aklımda kaldığı tarzıyla açıklamaya çalıştım. Yoksa zaten evli de değilim yani uygulama şansı bulamadım ama sanırım annemize babamıza karşı da kullanabiliriz. Bu bir silah değil, sadece iletişime açık bir yöntem: Kendinizi paylaşıyorsunuz!

Umarım yararlı olacak bilgiler sundum. Daha mutlu, sakin, huzurlu bir hayatınız olmasını diliyorum.