

ÖFKE ÜZERİNE BİR SÖYLEŞİ

Söylenğine göre Kanuni öfkeli olduğu zamanlar "**Şu an sinirliyim karar vermeyeceğim**" demiş.

Bugün toplumsal bir ihtiyaç olarak gördüğüm öfke kontrolünü ele almaya çalışacağım. "**Öfke baldan tatludur**" anlayışı ile ne yazık ki toplum olarak bundan uzak kalamıyoruz. Yaşadığımız günlük hayatı gözden geçirdiğimizde, sokağa ve trafiğe göz attığımızda öfkenin başımızdan hiç gitmediğini görüyoruz. Öfkesi çok kabaran bir toplum haline geldik. Öfkesi kuvvetli, sesi çok çıkan hatiplerin halkımız nezdinde daha çok değer bulması bile bu konuda ne düşündüğümüzü göstermektedir. Öfkenin sınırlanmadığı tartışma programlarının daha çok izlenmeye değer görülmesi de öfke konusundaki yaklaşımımızı gösterir durumdadır. Tüm bu nedenlerle öfke konusunda herkes kendini teraziye koymalı ve olaylara daha serinkanlı bakmayı denemelidir.

Öfke uygun düzeyde hissedildiğinde ve ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur.

Öfke bireyin kendini savunmak ve karşdakini uyarmak amacı ile ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Ancak **öfke kontrolden çıkarsa kişi ve etrafındakiler için yıkıcı hale dönüşür**. Öfke kontrolünde başarılı olunamadığında okul-iş hayatı, kişisel ilişkiler ve genel yaşam bozulmaya yol açar. Öfke bu durumda davranışlara fiziksel ya da sözel saldırganlık olarak yansır.

Öfke neden ortaya çıkar?

Öfke, kişinin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ortaya çıkar. Kişi kendisine karşı saldırıya geçildiğini düşündüğü durumlarda öfke kendini gösteriyor. Öfke yine kişinin kışkırtıldığı, hayal kırıklığına uğratıldığı durumlarda da ortaya çıkar. Stres altında veya haksızlık ve adaletsizliğe maruz kalındığında öfke meydana çıkar.

Öfkenin dış etkenleri olarak ayrıca büyük şehirlerdeki yaşam şartları, gürültü, trafik sıkışıklığı, mekân darlığı, ekonomik hayatın zorluğunu söyleyebiliriz.

Depresyonda olmak, kişinin mükemmeliyetçi olması da öfkenin başka bir nedeni olabilir.

Öfke Kontrolü

Öfke ile başa çıkma öncelikle, öfkenin bastırılmasını ve saklanmasını değil, tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan düşünsel, biyolojik, fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının, içinde yaşadığı ortamın ve aile, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesi ile mümkündür. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkesinin zararlarından kurtulabilir ve onu kendileri için yapıcı bir hale getirebilir.

Öfkesini kontrol edemeyen kişiye nasıl davranılmalı?

Öfkeli bir kişi ile yaşanılıyor ise dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Kişi öfkeli olmaya başladı mı onu düşünmeye sevk edecek sözler sarf edilmelidir. Kişinin barışçıl olması için, moral yükseltici tutum takınılmalıdır.

Öfke ertelenmeli

İnsanlar öfkelenebilir; fakat önemli olan öfkenin şiddete dönüşmeden ifade edilmesidir. Meselâ bir köpeğin saldırgan olmaması için sahibinden korkması gerekir. Köpek eğitiminde buna çok dikkat edilir. Bu eğitimi yapanlar bilirler ki, ödül ve ceza birlikte verilir. Sahibinin '**dur**' ihtarını köpeğin durması için yeterlidir. İşte bunun gibi içimizdeki öfke duygusu kabardığında, bu duygu 'ben' den, yani sahibinden korkmalı ve hemen farklı bir yöne kanalize edilmelidir.

Bu durumda öfkenin en etkili ilacı ertelemektir. Eğer sahibi öfke konusunda dengeliyse, durum kolayca düzeltilebilir.

'Damara basmak' tehlikeli

Öfkenin şiddete dönüşmemesinde kişinin kendi yaklaşımı da çok önemlidir. Meselâ, itfaiyecinin yangını azaltması gibi, var olan öfkeyi söndürecek bir yaklaşım sergilenmelidir. Aileden bir örnekle açmak istiyorum siz bu şablonu sosyal hayata da uygulayabilirsiniz. Kişi, eşinin sınırlı olmasından rahatsızlık duyuyorsa, kendine şu soruyu sorabilir: 'Ne yaptığım zaman, eşimin öfkesi artıyor?' Bu sorulduğunda öfkenin verdiği duygusal hasar en aza indirilmiş olur. Böyle bir analizi doğru yapan insan, eşine onu sınırlandırmeyecek şekilde yaklaşır. Bir kalemi, 'buyur' diye vermekle, fırlatmak arasında çok fark vardır. Eşler, birbirlerinin güçlü ve zayıf taraflarını bilip, halk tabiriyle 'damarına basmadan' yaklaşırlarsa sonuç pozitif olacaktır.

Öfkenin kadın ve erkekte etkisi

Öfke kadın ve erkeklerde farklı sonuçlar doğurur. Meselâ erkeklerde kalp krizini artırır. Kalp krizi, cinsiyet farkı gözetmeksizin sabırsız, aceleci, hızlı hareket eden, riski seven, her şeye kızan ya da duygularını çok bastıran kişilerde diğerlerine oranla üç misli fazla görülür. Bazı kimselerin çok sakin görüntülerinin altında fırtına öncesi sessizliği hâkimdir. Bu kimseler, bastırdıkları duygularının bedelini bedenleriyle, fiziksel olarak öderler ve alerji, astım, kalp gibi hastalıklara kolayca yakalanırlar.

Öfke ve günlük politika

Öfke kontrolünün en çok gerekli olduğu meslek mutlaka siyasetçiliktir. Çünkü ülke gemisinin kaptan köşkünde olanların öfkelerini kontrol edememe konforları yoktur.

Başkan Bush'un psikolojik danışmanı iyi şeyler yapabiliyor mu bilmiyoruz ancak öfkeyi bastırmak yerine öfkeyi öğütmeyi öğreten profesyonel yardımları küçümsemek gerekir.

Öfkeyi kontrolü için neler yapılmalı?

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "**öfke kontrolü**" denir.

Öfke kontrolünde temel amaç saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Araştırmalara göre öfkeli kişilerde kalp krizi geçirme riski üç kat artmaktadır. Esas olan, kızgınlığı neyin tetiklediğini bulmak ve bu nedenler ile başa çıkabilmek için stratejiler geliştirmektir. Yazımıza birkaç madde öneri ile son verelim:

1. Derin nefes alın. (Diyafraamınızdan derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir)
2. Güzel bir ortamı düşünün. (Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın)
3. Bulduğunuz ortamı değiştirin. (Bulduğunuz odadan çıkın, yürüyüş yapın)
4. Yoga türü egzersizler ile gevşemeye çalışın
5. Öfkelenmenize neden olan olumsuz düşünce ve inanışlarınızı değiştirmek için uğraş verin.
6. Kızgınlığın altında yatan üzüntü ve korkularınız ile yüzleşin.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan