

Öfkenin Kontrolü Gerekir

(Reşat ÖNDER)

Medeni hayatta öfke, sevinç, kıskançlık gibi duyguların aşırı şekilde açığa vurulması hoş karşılanmaz. Duygusal hassasiyet makbul sayılmakla beraber hislerin itidâl ile ifadesi istenir.¹ İnsan heyecanlarına hâkim olmayı, bunları belli şekillerde ifade etmeyi içinde bulunduğu topluma, aldığı eğitime, zeka seviyesine,² irade gücüne³ göre ayarlar.

Yapacağınız iş ne kadar bilgi ve akıl yürütmeyi gerektiriyorsa, sakin ve rahat bir zihinle o işe girişmek o kadar sizin yararınıza olur.⁴

Bir insan öfkelenmekte haklı olabilir... Fakat alevlenivermek hoş karşılanan bir davranışta değildir ve değiştirilmesi lazımdır. Heyecanın kendisinde veya onu meydana getiren uyarıcıda değişiklik yapmak mümkün olmadığına göre yapılacak tek şey tepkiyi yararlı bir şekilde idare etmeye çalışmaktır.⁵

Bir insan uyarıcı olmadan, sırf öfkelenmek istediği için öfkelenmez. Bunun gibi, öfke veya herhangi bir heyecan uyandıracak bir uyarıcıyla karşılaşınca öfkelenmemek yahut heyecanın önüne geçmek de elden gelmez. Bu heyecan açıkça gösterilmeyebilir. Yani heyecan gösterip göstermemek elde olduğu halde, heyecanın kendisi kontrol edilemez.⁶

Doğrusu öfkenin kontrol edilmesinin yolları, öfkeye neden olacak şeylerden kaçınmak, öfkeyi erteleyerek öfkenin çirkinliğini ve zararlarını kavramak için zaman kazanmak ve öfkeyi en medeni biçimde ansal (zihni) olarak dışa vurmak şeklinde özetlenebilir.

Eğitimin yüksekliği, iradenin güçlülüğü ve aklın devamlı faaliyeti bütün heyecanların kontrolünde temel unsurdur. Bunların etkinliğini sağlamak yaşamın düzen ve verimliliği bakımından önemlidir. Öfkenin zararlarından kurtulmanın iki ana yolu şu olabilir. Birincisi öfkenin oluşumuna engel olmak; ikincisi **öfkenin oluşumundan sonra tavır almak.**

Öfkenin doğuşunu, oluşumunu kırmak için, öfkelendiren şeylerden kaçınmak, insanları sevmeye çalışmak, hayata, olaylara iyimser bakmak, tabii ve sunni içecek ve ilaçlardan kaçınmak gerekir. eğer öfke doğmuş ve oluşma sürecinde ise öfkeyi çağdaşça dışa vurma veya öfkeyi erteleyerek zaman kazanmakla olur. **Öfkeyi geciktirmek öfkeyi hazmetmeye imkân tanıyacaktır.**

¹ BAYMUR, a.g.e., s.65.

² BAYMUR, a.e., s.64.

³ BİLGİN-SELÇUK, a.g.e., s.103.

⁴ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 290.

⁵ COLE-MORGAN, a.g.e, s.89.

⁶ COLE-MORGAN, a.e., s.75.