

Psikolojik
ve Manevi
Yaklaşımla

Ailede Öfke Kont- rolü



Ayşe Nur
Özkan

7.
BASKI



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
-------------	---

Birinci Bölüm

Öfke Hakkında Bilmemiz Gerekenler

Öfke Nedir?	15
Kur'an-ı Kerim'de 'Öfke' İle İlgili Terimler	19
Öfke – Saldırganlık İlişkisi	26
Öfkenin Nedenleri – Kaynağı	29
Öfkenin Boyutları	39
Öfkenin Çeşitleri	46
Öfkenin Sonuçları	50
Öfkenin İşlevleri	52
Öfke Kontrolü	54

İkinci Bölüm

Ailede Öfke Kontrolü

Mutlu ve Huzurlu Bir Aile İçin	69
Aile İçi İlişkilerde Öfkenin Oluşmasında Rol Oynayan Etkenler	75
Anne - Baba ve Çocuk Üçgeninde Öfke	100
Çocukların Gelişim Evrelerine Göre Öfke Davranışları	103

Üçüncü Bölüm

Adım Adım Öfke Kontrolü

Öfkemizi Neden Kontrol Etmeliyiz?	141
İlk Adım:	
Hedef Belirleyin	143
İkinci Adım:	
Duygularınızı Tanıyın.....	149
Üçüncü Adım:	
Öfke Duygusu Hakkında Bilgi Sahibi Olun	165
Dördüncü Adım:	
Dinî Metinlerde Yer Alan Öfke Hakkında Bilgi Sahibi Olun	174
Beşinci Adım:	
Öfkenin Nedenlerini Ortaya Çıkarın	183
Altıncı Adım:	
Öfke İfade Tarzlarını Fark Edin	191
Yedinci Adım:	
Öfke Anında Yapılması Gerekenler.....	196
Sekizinci Adım:	
Öfkeye Karşı Yapıcı Duygu ve Davranışlar geliştirin.....	204
Dokuzuncu Adım:	
Öfke Davranışından Sonra	225
Onuncu Adım:	
Öfkeyi Yenmenin Faziletleri	229
SON SÖZ.....	231
BİBLİYOGRAFYA.....	237

ÖNSÖZ

Neden Öfke?

İstanbul'un Esenyurt ilçesinde komşular arasında çıkan tartışma kavgaya dönüştü. Öfkesini kontrol edemeyen adam, kavgayı ayırmak için gelen güvenlik görevlisine saldırdı. Sinir krizi geçiren adam evindeki pompalı tüfekle güvenlik görevlisini hedef aldı. O anlar, çevredeki vatandaşların cep telefonu ile görüntülendi.

21.08.2024

Çankırı'da meydana gelen vahim olayda, öfkeli koca eşini bıçaklayarak ağır yaraladı. Olayın ardından yaralı kadın hastaneye kaldırılırken öfkeli koca polise teslim oldu.

18.09.2024

Gün geçmiyor ki bu haberler sosyal medyada karşımıza çıkmassın. Metroda, otobüste, markette öfkeden gözü dönmüş, her an çevresine zarar vermeye hazır bireylerle aynı ortamlarda yaşıyoruz. Eğer öfke kontrolü konusunda yeterli birikime ve farkındalığa sahip değilssek bir gün o kişilerden biri olma

ihtimalimizin olduğunu unutmamamız gerekiyor. Her gün karşımıza çıkan haberler bize bu gerçeği hatırlatırken 2024 yılında yayımlanan “Küresel Duygu Raporu” da endişelerimizi doğrular nitelikte. Gallup’un “Global Emotions” tarafından yayımlanan raporuna göre, ülkemizde yaşayan bireylerin %48’i kendisini sinirli olarak tanımlamış. Böylece dünya sıralamasında ikinci sıraya yerleşmiş durumdayız. Bu istatistik, toplumun içinde saklı bir volkan gibi kaynayan öfkenin hem bireysel hem de toplumsal huzuru nasıl tehdit ettiğinin de en somut göstergesi.

Aslında doğuştan sahip olduğumuz diğer tüm duygular gibi, öfke de bizi harekete geçirebilen, sağladığı enerjiyle güzel ve farklı davranışlara yöneltebilen bir potansiyele sahip. Bu olumlu gücünden faydalanamadığımızda, elimizde pimi çekilmeye hazır bir bomba haline dönüştüğü için, çoğu zaman öfkenin hayatımıza olumlu katkı sağlayabilecek özelliklerini görmekte zorlanıyoruz.

Öfkemizi kontrol edebilmek ve onun olumlu yönlerinden faydalanabilmek, güçlü bir iradeyle gerçekleşebilir. “Hemen istiyorum! Şimdi istiyorum!” benzeri ifadelerle hayatlarına haz merkezli bir yön belirlemeye çalışan bireyler için, öfkeyle ortaya çıkan ve anlık rahatlama gibi görünen tepki durumunu ertelemek çok da kolay değildir. Ama öfkenin sebep olduğu olumsuz sonuçlar düşünüldüğünde, onu yönetmek için gösterilen çabanın, hayatı ve ilişkileri güzelleştiren anlamlı bir çaba olduğu da fark edilir.

Bu kitap, bireye bu çabasında bir nebze olsun katkı sağlayabilmek amacıyla kaleme alındı. Kitabın, öfke kontrolü üzerine yapılan diğer çalışmalardan farkı, psikolojik yaklaşımlarla birlikte dinî ve kültürel birikimlere de yer vermesidir. Günümüzde öfke kontrolü çalışmaları, ağırlıklı olarak bilişsel davranışçı ve akılcı-duygusal teknikler kullanılarak gerçekleş-

tiriliyor. Bu teknikler içinde, bireyleri derinden etkileyen ve onların hayatlarına yön veren inançların; dinî, ahlaki öğretilerin bulunmaması, büyük bir eksiklik. Dinler; sadece ahirete yönelik söylemlerde bulunmazlar, hayatın her alanını kapsayan bir dünya görüşü de sunarlar. Bu dünya görüşünün ‘iç değer’ olarak kişide yerleşip yaşanmaya başlaması, bireyin hayatını yönlendiren en güçlü faktörler arasında yer alır.

Ülkemizde, her ne kadar bu olumlu etkinin sonuçlarına çok yer verilme de dinin bir değişim aracı olarak günlük hayatta karşılaştığımız problemlerle başa çıkmada, ruh sağlığını korumada ve depresyonu önlemede önemli işlevler gördüğü, yapılan araştırmalarla ortaya koyuluyor. Örneğin; ‘Ruh Sağlığı ve Din İlişkisi’ üzerine yapılan bir araştırmada¹ Allah’ın varlığını güçlü şekilde hissetme düzeyinin artmasıyla özsaygının da arttığı; depresyon, umutsuzluk ve intihar ihtimalinin ise düştüğü tespit edilirken duanın etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada² da duanın, ruh sağlığı üzerinde psikolojik ve psikoterapik etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Yurt dışında benzer çalışmalara daha fazla ağırlık verildiği bir gerçek. Amerikan Psikologlar Derneği’nin bir araştırmasında Amerikalı psikologlar, danışanlarının ‘bireysel yaşantılarını’ %60 oranında dinî terimlerle dile getirdiklerini ve rahatsızlık çeken her altı kişiden birinin, maneviyat veya dinle ilgili konulara temas ettiğini belirtiyorlar. Psikoterapi sürecinde bireylerin %72’sinin, terapinin herhangi bir zaman diliminde, manevi veya dinî konular üzerine eğildikleri de psikologların ifadeleri arasında yer alıyor³.

Dinin insan hayatı üzerindeki etkileri ortaya çıktıkça, bu etkiden faydalanmaya yönelik çalışmaların da gün geçtikçe

1 Yapıcı, 2007

2 Doğan, 1994

3 Merter, 2008

arttığını gözlemliyoruz. Amerika’da faaliyet gösteren ve oldukça dikkat çeken bir örnek olan ‘Alcoholics Anonymous’ (AA), inanç ve maneviyatın birey üzerindeki etkilerini temel alarak alkol bağımlılığını tedavi etmeye yönelik bir yaklaşım sergiliyor. Kurumun bu yaklaşımı, Amerika’da yaygın olarak kullanılan bir müdahale şekli. ‘On iki adım’dan oluşan bu müdahale programı; dinî gelenekten ilham alarak manevi prensiplere dayalı bir yol haritası çiziyor ve hastalara, yüce bir gücün yardımına güvenmelerini telkin ediyor. En dikkat çeken bulgu ise alkol sorunuyla mücadele edenler arasında, ateist olduklarını belirten bireylerin bile bu yöntemin sunduğu destekten fayda sağladıklarının gözlemlenmesi oluyor⁴.

Benzer bir yaklaşımla, bu kitapta da öfke ve öfke kontrolüne dair bilgiler sadece psikolojik verilerle değil, aynı zamanda dinî metinlerde yer alan bilgi, yönlendirme ve teşviklerle birlikte ele alındı. Üç bölümden oluşan kitabın ilk bölümü, öfke kavramını farklı perspektiflerden inceliyor. Bu başlık altında psikolog ve İslam düşünürlerinin öfkeyle ilgili görüşlerine yer verilerek öfkenin nedenleri, sonuçları ve işlevleri psikolojik ve manevi yaklaşımla açıklanmaya çalışıldı.

İkinci bölüm, daha çok ‘ailede öfke kontrolü’ hakkında bilgilerden oluşuyor. Aile ortamı, maalesef sonuçları düşünülmeden öfkenin en fazla sergilendiği yerlerden biri olarak karşımıza çıkmakta. Toplumdaki saygınlığını koruma adına, başkalarıyla birlikteyken ortaya çıkan olumsuz durumlarda, kendilerini kontrol etmeyi başarabilen bireyler, yakın ilişkiler söz konusu olduğunda kontrolsüz öfke patlamaları yaşayabiliyorlar. Bu tecrübelerle maruz kalarak büyüyen çocukların, genellikle aynı davranışları örnek alarak; bebeklik döneminde oyuncaklarına, çocukluk döneminde arkadaşlarına, evlendik-

4 Aydın, 2004

lerinde de eşlerine şiddet uyguladıkları ve bu durumun da kısır döngünün devamına yol açtığı görülüyor. Öfkenin olumsuz sonuçlarından kurtularak bu döngüyü durdurabilmek için, aile ortamında öfkeyi oluşturan nedenler hakkında bilgilerin yer aldığı bu bölümde, aynı zamanda öfkeyi tetikleyebilecek cinsiyet farklılıklarına da yer verildi. Çocukların gelişim evrelerine göre; öfke yaşantıları, ebeveynlere düşen görevler ve tavsiyeler ise ailede çocuklardan kaynaklanan öfkeyi azaltmayı hedefliyor.

Üçüncü bölüm, bireyin kendi kendine öfke kontrolünü gerçekleştirebilmesine yardımcı olabilecek adımlardan oluşuyor. Ağırlıklı olarak uygulamaların, pratik düşünce ve davranışların yer aldığı bu bölümde, öfkesi üzerinde söz sahibi olmak isteyen bireyler için nasıl davranılması gerektiğini anlatan tavsiyeler yer alıyor. Öfke kontrolünü gerçekleştirmeye yönelik bu adımları okuyarak zihne yerleştirmekten çok, düzenli şekilde davranışlara yansıtmanın, arzu edilen hedefe ulaşmayı kolaylaştıracığını burada hatırlatmak isterim.

* * *

Teşekkür faslında ilk olarak ismini zikretmem gereken kişi, bu kitabın ortaya çıkmasında büyük rolü olan arkadaşım Nuray Türkyılmaz Catic. Yüksek lisans tezi olarak hazırlanan bu çalışmanın içeriğini genişleterek, yeni ve faydalı olabilecek bir esere dönüşmesinde bana verdiği destek, bu kitabın yazılmasında önemli bir başlangıç oldu. Onun bıraktığı yerden devralan editör arkadaşım Fahrünnisa Erdem ve Neslihan Demirci'ye ayrıca teşekkür ederim. Onların yönlendirmeleri, destek ve yardımları; eserin son şeklini almasına büyük katkı sağladı.

Bir kitabın ortaya çıkmasında emeği geçen pek çok kişi var. Hepsini burada anmak mümkün değil. Ancak, Din Psikolojisi alanına yönelmemi sağlayan Prof. Dr. Ali Murat Daryal, Prof.

Dr. Ali Köse ve Nejla Koytak; danışman hocam Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu; bölüm başkanımız Prof. Dr. Veysel Uysal; burada yâd etmeden geçemeyeceğim çok değerli hocalarım.

Yıllar sonra kitabın tekrar gözden geçirilerek yeniden basılması için beni teşvik eden ve editoryal sürecine titizlikle katkı sağlayan arkadaşım Naz N. Varlı'ya teşekkürlerimi bir borç bilirim. Elbette, bu kitabın ve kitaba konu olan malzemelerin ortaya çıkmasına katkı sağlayan, düzenli olarak seminer ve atölye çalışmalarına dahil olan çok değerli katılımcılarımıza da burada özel bir teşekkür borçlu olduğumun farkındayım. 'Dinî Motiflerle Öfke Kontrolü' seminerlerine düzenli katılım sağlayarak bu çalışmanın faydalarını ortaya çıkarmaya yardımcı olmasalardı bu çalışma eksik kalırdı.

Maddi ve manevi desteğiyle her zaman yanımda olan eşime ve istemediğim halde zamanlarından çalmak zorunda kaldığım çocuklarıma da teşekkür borçluyum.

Tabii ki en büyük şükrüm Rabbime.

Gayret bizden, başarı Allah'tan...

Altunizade, Ocak, 2025

Birinci Bölüm

**ÖFKE HAKKINDA
BİLMEMİZ
GEREKENLER**

ÖFKE NEDİR?

Eski bir Japon masalına göre kavgacı bir samuray, bir Zen ustasını 'cennet ve cehennem' kavramlarını açıklamaya davet eder. Ancak Zen ustası onu küçümseyen bir tavırla, "Sen eşeğin tekisin. Senin gibilerine ayıracak zamanım yok!" der.

Onuru zedelenen samuray, öfkeden köpürerek kılıcını kınından çekip, "Seni bu küstahlığın için öldürebilirim!" diye bağırır.

"İşte," der Zen ustası sakince. "Bu, cehennemdir!"

Samuray, kapıldığı öfkeyi ima eden ustanın doğru sözleri karşısında irkilir ve sakinleşerek kılıcını kınına yerleştirir. Sonra da karşısında saygıyla eğilip kendisine kazandırdığı içgörü için ustaya teşekkür eder.

"İşte bu da cennettir!" der Zen ustası.

Öfke, bir anlık davranışla bizi cehenneme ya da cennete götürebilecek kadar güçlü bir duygudur. Onu kontrol edemediğimizde, kendimize ve ilişkilerimize zarar vererek hayatımızı çıkmaza sürükler. Çoğu zaman, ortaya koyduğumuz olumsuz tepki ve davranışlar sebebiyle, öfkenin yaşanması gereken doğal bir duygu olduğunu unutuveririz. Onun bu doğallıktan

ve işlevsel olmaktan çıkma nedeni, genellikle arzu edilmeyen şekillerde ifade edilmesi, yaşanması ve ortaya konmasıdır.

Aslında öfke, bize bahsedilen tüm duygular gibi doğuştan sahip olduğumuz bir duygudur. Allah'ın vücudumuzda var ettiği şehvet, öfke, korku, uyku vs. gibi güdüler biyolojik yapımızın devamını sağlarlar. Bu duygular sayesinde canımızı, malımızı, ırzımızı ve dinimizi koruyabiliriz. Öfke duygusu, hoşlanmadığımız durumlarla karşılaştığımızda, kişilik haklarımızı saldırıldığında, beklentilerimiz önemsenmediğinde, incindiğimizde ve engellendiğimizde ortaya çıkar. Psikoloji sözlüğünde öfke; *“engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu”* olarak yer alır.⁵

Türkçe kaynaklarda öfke ve kızgınlık, genellikle aynı anlamda kullanılır. Kimine göre, kızgınlık öfkeden ayrı ele alınmalıdır. Çünkü öfke; kızgınlığın çok daha yoğunlaşarak birikmiş şeklidir. Daha üst seviyede yaşanır ve öfkenin kontrolsüz tepkisi olarak ortaya çıkar. Kızgınlık, *“rubumuza acı veren bir durumun işareti;”* öfke ise *“ifade edilmemiş, ifade edilse de duyulmamış, anlaşılmamış, kabul görmemiş kızgınlıkların toplu halde yaşanması veya ortaya dökülmesidir.”*⁶

Önem verdiğimiz biri, beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında ya da hakkımız olanı alamadığımızda yaşadığımız duygudur öfke.⁷ İncindiğimizde, haklarımız ihlal edildiğinde, gereksinim ve isteklerimiz karşılanmadığında bir işaret olarak doğar.⁸ Engellenme ve korkudan kaynaklanan bir tepki olarak aşırı derecede yoğun hissedildiğinde, bilinç

5 Budak, 2000

6 Navaro, 2004

7 Geçtan, 1996

8 Lerner, 2004

bulanıklığına ve davranış bozukluklarına yol açabilecek kadar da güçlüdür.⁹

İslam ahlakı düşünürlerinden İmam Gazali, öfkeyi Allah tarafından insana verilen bir nimet olarak görür. Ona göre öfke, insanın muhtemel tehlikelerden ve kötülüklerden korunabilmesi için bir araçtır. Ancak Gazali, bu duygunun kontrolsüz kaldığında kişiye büyük zararlar verebileceğini de vurgular. Öfkenin zararlarını açıklarken bu durumun iç ve dış sebeplerine dikkat çeker.

İç sebepler arasında rutubet ve hararet bulunur; bu dengeyi sağlamak için besinlere duyulan arzu devreye girer. Dış sebepler ise fiziksel ve ruhsal sağlığın bozulması ya da hayatı tehdit eden tehlikeler gibi durumları kapsar. Bu zararlardan ve tehlikelerden korunabilmek için insan bir güce ihtiyaç duyar. Allah, bu sebeple insan bünyesinde ateşten meydana gelen ‘gazap’ tabiatını yaratmıştır.

Gazali’ye göre *“Kişi amacına ulaşamayınca gazap ateşi alevlenir. Bu alev kalbin kanını kaynatır. Kaynayan kan, ateşin ve kaynayan suyun yukarı çıkması gibi beyne hücum eder, yüze yansır ve yüz kızarır. Cildin berraklığı, kaynayan kanın dışarıdan fark edilmesini sağlar.”*¹⁰ Gazali, kanın bu şekilde bedene yayılmasının, insanın gücünün yettiği ve kendisinden zayıf olanlara öfkelenildiği zaman gerçekleştiğini; kızdığı kişi kendisinden üstün ve güç yetiremeyeceği biriyse kanının çekilip yüzünün solduğunu, içine hüznü çöktüğünü söyler.

İbn Miskeveyh’in ‘Ahlakı Olgunlaştırma’ eserinde, nefsin hastalıklarına yer verdiği bölümde ‘öfke’ konusuna değinir.¹¹ Gazali ile benzer ifadelere yer veren düşünür, öfkeli bireyin

9 Köknel, 1985

10 İhya, 1974

11 İbn Miskeveyh, 1983

öç alma arzusuyla hareket ettiğinde akli melekelerinin azalacağını Sokrat'a ait bir örnekle açıklar. Yunan filozofu Sokrat'a göre, fırtınaya tutulmuş ve dağ gibi dev dalgalarla boğuşan geminin kurtulma ümidi, öfkelenmiş ve kızmış insanınkinden daha fazladır. Çünkü bu duruma düşmüş geminin tayfaları, onu kurtarmak için her yola başvururlar. Öfkeyle yanan birey ise yapayalnızdır. Ona yardım edebilecek hiç kimse yoktur. Hatta yardımcı olmaya çalışıp ona öğütler vermek ve onun öfkesini yatıştırıcı sözler söylemek; yanan ateşe odun atmak gibi öfkesinin alevini arttırır.