

# Kendime Öğütler

– MESUT ÇİFTÇİ · 27 Ocak 2011

Öfke baldan tatlıdır demiş atalarımız. Son derece haklılar. Bende çoğu kez öfkeme yenik düşüyorum. Ama öfkeyle ilgili bir söz daha var ki bu da en az biraz önce yazdığım kadar doğru; Öfke ile kalkan zararlar oturur. Her iki söz hakkında da bizzat deneyimlerim oldu. O yüzden şimdilerde ; Süttten ağzım yandığı için yoğurdu üfleyerek yiyorum.

Normalde öfkeli birisi değilim. Hatta neşeli bile sayılırım. Neşeli insanlar negatif düşünceye sahip olmayan insanlardır. Hayata ve insanlara olumlu bakarlar, hoşgörülü olurlar. Ama maalesef bu olumlu bakış açıları ve hoşgörülü durumları her zaman suiistimal edilir. Sık sık bu durumu yaşadığım oldu. İlkel ve içgüdüsel bir duygu olan kıskançlık devreye giriyor bu ve bunun gibi durumlarda. Yani birileri; ya bu adam neden bu kadar neşeli? Şunun moralini bozayım da görsün diye düşünüyor. İşte bu durumlarda gel de öfkelenme. Şeytan diyor ki bu şekilde davranan insanın suratının ortasına öyle bir yumruk at ki, burnu suratına gömülsün. Ama elbette şeytanın dediklerini yapacak değilim. Çünkü öfke ile kalkan zararlar oturur. Elbette bu bir tabiat kanunudur ki her etkinin oluşturacağı bir tepki vardır.

Öfkelenildiğinde ve tepki vermediğinde oluşan tepki enerjisi ile ne yapacaksınız? Ben bu yazıyı o öfke tepkisiyle yazıyorum. Ama sakinleşecek gibi değilim. Yalnız benim bir kara listem var. Öfkelendiğim insanları bu kara listeye kaydediyorum. Bu benim kindar olduğumu gösterir öyle değil mi? Evet maalesef ben çok kindar birisiyim. Unutmaya çalışırım elbette ama unutamam. Aslında insan öfkelenildiğinde direk tepki verse kindar olmaz. Ama maalesef insan öfkelenildiğinde hemen tepki veremiyor. Çünkü vermemesi gerekli. Bunu çocuk yaşlarda öğrendim. Öyle olunca da kindar oluyorsunuz işte.

Önemli bir konu da insan öfkeli iken karar vermemeli. Öfkeli iken verilen kararların hemen hemen hepsi yanlış oluyor maalesef. Öfke dindikten sonra kararlar almalı ve uygulamalı. Öfkelenmek insani bir olgudur. Ama öfkeli iken hata yapmak öyle değil. Bir romanda figüran sayılabilecek bir karakter şöyle diyordu ; İnsan kavga ederken bile hesabını bilmeli. Yani kaç yumruk attığını, kaç yumruk yediğini. Öfkeli insan hesap yapamaz. Tek istediği öfkesini dindirmektir. Öfkesi ile ilgili intikamını bile öfkesi dindikten sonra değerlendirmelidir. Hemen hemen herkesin bildiği o meşhur sözde dediği gibi; İntikam soğuk yendiğinde lezzetli aştır.

Velhasıl-ı kelam öfke her insanın kolaylıkla yaşayabileceği bir duygu. Ama öfkeye esir olmamak lazım. İnsan öfkesinin esiri olur mu? Elbette ki olur. Öfke anında salgılanan hormonlar kendimizi daha enerjik hissetmemizi sağlar. Hatta acı algılama eşiğimizi yükseltir. Tüm gün çalışmış yorgun bir insan bile öfke anında bedeninde müthiş bir enerji hisseder. Bu yüzden umutsuz olmaktansa öfkeli olmak daha iyidir derler. Fakat öfkeli insan dengesiz insandır. Ne yapacağı belli değildir ve kalp kırması son derece olası bir durumdur. Bu sebepten öfkeli olma durumunun bağımlısı olmamak gerekir. Öfke hali aslında sarhoşluğa benzer. Sarhoş insanı alkol uyuşturur öfke ise daha enerjik hale getirirken insanın karar mekanizmalarını uyuşturur. Nasıl içki ile alkolik olunabiliyorsa öfke ile de alkolizme benzer bir bağımlılığa ulaşabilir insan. Önceleri pek az şeye öfkelenirken öfke bağımlısı olduktan sonra her şeye öfkelenmeye başlar. Bu öfke seanslarının artması dolayısıyla hayatında karar verme anlarının bu öfke seanslarına denk gelme olasılığı

da artar. Bu bir doğru orantıdır. Ayrıca öfkeli olma halinin sıklaşması fizyolojik olarak da son derece sakıncalıdır. İnsanın sinirleri harap olur. Ruh hastalıklarına davetiye çıkarılır.

Öfkelenmemek elde değil, ama insan sakinleşmesini bilmeli. İnsanın kısacık ömrünü öfke ile zehretmesine ne gerek var? Elbette bunun anlamı bitki gibi yaşamak değil. Mücadele her zaman gereklidir. Yalnız her zaman mantıklı ve makul bir kişi olmalıdır.