



ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 4, Sayı: 34, Kasım 2016, s. 202-216

Yayın Geliř Tarihi / Article Arrival Date

06.11.2016

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date

30.11.2016

Yrd. Doç. Dr. Erhan AKIN

Siirt Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkçe Eğitimi,
erhanakin49@hotmail.com

Arş. Gör. Erdem AKIN

Siirt Üniversitesi, Fen Edebiyat Fak, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Türk Halk Edebiyatı
Anabilim Dalı
erdemakin19@gmail.com

TÜRKİYE TÜRKÇESİ ATASÖZLERİNDE ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Öz

Eğitimin ve sosyal yaşantının her anında bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerinde atasözlerini kullandıkları bilinmektedir. Bireyler, kimi zaman karşısındakine kısa ve öz cevaplar vermek için kimi zaman kendilerine has duyguları daha net ifade etmek için atasözlerini kullanmaktadır. Bireylerin bu duygularından birisi de öfkedir. Bireyler bazen öfkelerini birkaç kelime ile ifade edip karşısındakine net mesaj vermeye çalışır. Atasözleri, bu duyguları ifade etme aracı olduğu kadar bireylerin davranışlarında dengeli olması gerektiğini de belirten ifadeleri barındırır. Atasözleri, kısa zaman zarfında ama etkili ifade tarzıyla bireyleri sakinleşmeye çağırabilir. Tarama modeline dayanarak yürütülen çalışmada, öfke ve öfke kontrolü ile ilgili söylenmiş atasözlerini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaçla, Ömer Asım Aksoy'un "Atasözleri Sözlüğü 1" kitabı ile Türk Dil Kurumu'nun "Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü" web sitesi taranarak veriler elde edilmiştir. Elde edilen veriler, öfke ve öfke kontrolünü doğrudan ve dolaylı olarak ifade eden atasözleri başlığı altında incelenmiştir. İncelenen atasözlerinden bir kısmı açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca, öfke kontrolüne ters düşen atasözleri de çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışma sonucunda öfke ve öfke kontrolü ile ilgili söylenmiş yüz on altı atasözüne rastlandığı görülmüştür. Bunlardan kırk sekiz tanesinin doğrudan,altmış sekiz tanesinin de dolaylı olarak öfke kontrolünü ifade eden atasözleri olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda

atasözlerinin birçok alanda öğretim aracı olarak kullanılabilceği şeklinde önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Atasözü, öfke, öfke kontrolü, Türkiye Türkçesi

ANGER AND ANGER MANAGEMENT IN MODERN TURKISH DIALECT

Abstract

It is known that people use proverbs in their social and educational life to express themselves in a comfortable way. Individuals use proverbs sometimes in order to reply in brief and to the point way, sometimes in order to express their feelings towards the incidents they experience. One of these feelings is anger. Individuals sometimes express their anger in a few words to give a message to the other side. Proverbs also includes expressions to state individuals should be balanced as well as express these kinds of feelings. Proverbs can try to calm people in a short time, but with an effective way. Proverbs can try to calm people in a short time, but with an effective way. In study conducted based on the scanning model, it was aimed to determine the proverbs mentioned about anger and anger management. For this purpose, Ömer Asım Aksoy's "Dictionary of Proverbs 1" book and the Turkish Language Association's "Dictionary of Proverbs and Idioms" website, were scanned. The obtained data were examined under the title of proverbs expressing the anger and anger management directly and indirectly. Of the proverbs examined, forty tried to be explained. Furthermore, proverbs that are contrary to anger management are included in the study. As a result of the study, it is seen that there are about one hundred sixteen proverbs about anger and anger management. Forty-eight of these were identified as direct, and sixty-eight were proverbs indirectly expressing anger management. As a result of the study, it has been suggested that proverbs can be used as teaching tools in many areas.

Keywords: Proverbs, anger, anger management, modern Turkish dialect

1. Giriş

Türkçenin ilk yazılı kaynağından beri sözlü, yazılı ve nispeten kısa bir süredir dijital ortamda yoğun olarak kullanılan atasözleri, Türk dilinin eskimez kaynaklarından *Divanü Lügat-it Türk'te* (DLT), "Söz, haber, salık, mektup, risale, kıssa, hikâye, tarihsel şeyler"¹ anlamında kullanılmıştır. İsmail Parlatır atasözlerini, "Uzun deneme ve gözlemlere dayanan düşüncelerden doğan, kesin hükümler içeren, bilgece bir tavırla öğüt verir ve yol gösterir nitelikte olan, yüzyıllar boyu sözlü geleneğin içinde beslenerek halk tarafından beslenmiş bulunan ve de halkın değer yargılarını taşıyan kalıplaşmış özlü sözlerdir."² şeklinde tanımlar. Ömer Asım Aksoy'a göre ise atasözleri, "Atalarımızın, uzun denemelere dayanan yargılarını genel kural, bilgece düşünce ya da öğüt olarak düsturlaştırıp ve kalıplaşmış biçimleri bulunan kamuca benimsenmiş öz sözler."dir.³

¹Kaşgarlı, Mahmut, *DivanüLigat-it-Türk*, 4. Cilt: Dizin, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara, 1998. s.498.

²İsmail Parlatır, *Atasözleri*, Yargı yayınları, Ankara, 2008, s.2.

³Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi, İstanbul, 1988, s.37.

Atasözleri geçmiş tecrübeleri, yaşam felsefesini anlam ve anlatım zenginliği ile günümüze aktarır. Anonim bir tür olarak gelenekleri, görenekleri, inançları ve daha birçok kültürel öğeyi bünyesinde barındırır. Bu ortak algılayış yani yaşam felsefesi alan yazında Alan Dundes tarafından “halk fikri” olarak ifade edilmiştir. Şöyle ki; “İnsan ile dünyanın tabiatlarına ve yeryüzünde insanın hayatına dair geleneksel kabulleri ve varsayımları oluşturan halk fikirleri, bütün halk bilgisi ürünlerinin içinde yer alır.”⁴ Toplumun hayata karşı bütün tutum, davranış ve tasavvuru öz halinde, en belirgin şekliyle atasözlerinde yer alır. Bu sebeple; Türk kültüründe öfke kontrolü öğretisini incelediğimiz çalışmamızda çıkış noktamızın atasözleri olması doğaldır.

“Öfke”, TDK’nin internet adresindeki *Güncel Türkçe Sözlük*’te, “1. Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap”⁵ olarak tanımlanmaktadır. Öfke hem hayvanda hem insanda görülen yaratılıştan gelen doğal bir duygudur. Temelde, kişi herhangi bir engelle karşılaştığı an öfkelenir. Kişi, engelleme durumuyla pek çok farklı şekilde karşılaşabilir. Beklenen bir durumun gerçekleşmemesi, isteklerine ulaşamaması, kendini tehdit altında hissetmesi, kişiliğine, değerlerine veya kutsalına saldırılması, beklemediği bir durumla karşılaşması vb. bunlardan bir kaçıdır. Kontrolsüz bir şekilde gerçekleşen öfke hali, kişiye ve çevresindekilere ciddi zararlar verebilir. Bu sebeple öfke halini yenmek veya kontrol etmek kişinin psikolojik sağlığı için oldukça önemlidir. Öfke basit bir duygu olmanın ötesinde kızgınlık, hiddet, nefret, intikam, düşmanlık, bağırma, kin, kaygı vb. gibi duygularla iç içe geçmiş oldukça girift bir duygudur. Öfke şiddetine göre bir başka duyguya dönüşebilir. “Saldırganlık öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan davranıştır.”⁶

Mesnevi’de ise öfke kontrolünün, öfkeyi yenmenin önemi şu şekilde işlenmiştir: “Akıllı-fikirli biri İsa’ya varlık âleminde her şeyden daha güç-zor nedir diye sordu. İsa ‘Ey can, her şeyden güç olan Allah’ın gazabıdır, çünkü o gazaptan cehennem bile titrer durur,’ dedi. Adam, ‘Peki Tanrı gazabından neyle âmâna erilir?’ İsa, ‘Kızdığın zaman, kızgınlığını yenmekle’ dedi. Kötü kişi, kızgınlık madenidir, kötü, çirkin öfkesi canavarları bile geçmiştir. O hünersiz kişi, huyundan vazgeçmedikçe rahmetten ne umabilir?”⁷ Kişinin öfkelendiği zaman öfkesini yenmesi kişiyi Tanrı gazabından koruyacak kadar önemli bir durumdur.

Atasözleri toplumda huzuru koruyabilmek adına birtakım sosyal normlar koyma yoluyla insanların olumsuz davranışlarda bulunmasını engellemeye çalışır. Dahası, olumsuz duyguların henüz davranış haline geçmeden yok edilmesi için tavsiyelerde ve telkinlerde bulunur.

1.2.Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı öfke kontrolü ile ilgili söylemiş atasözlerini tespit etmek ve incelemektir. Bu amaçla öncelikle öfke kontrolü ile ilgili literatür taranmıştır. Daha sonra ise atasözleri taramasına geçilmiştir. Öfke kontrolü ile ilgili doğrudan ve dolaylı olarak söylenmiş atasözleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Tespit edilen bu atasözlerinden bir kısmı kısaca yorumlanmıştır.

⁴ Özkul Çobanoğlu, (2000). "Geleneksel Dünya Görüşü veya Halk Felsefesinin Halkbilimi Çalışmalarındaki Yeri ve Önemi Üzerine Tespitler" Millî Folklor, C. 6, S. 45, s.12.

⁵TDK, Büyük Türkçe Sözlük, Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁶Hülya Kökdemir, “Öfke ve Öfke Kontrolü,” Pivolka, Yıl: 3 Sayı: 12, s.7.

⁷Mevlana Celaleddin Rumi, *Mesnevi*, Konularına Göre Açıklamalı Mesnevi Tercümesi, (haz. Şefik Can), Ötüken Yayınları, c. 3-4, 2005, İstanbul.

1.3.Çalışmanın Önemi

Eğitimin ve sosyal yaşantının her anında bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerinde atasözlerine başvurdukları bilinmektedir. Bireylerin, kimi zaman karşısındakine kısa ve öz cevaplar vermek için kimi zaman onlara yönelik duygularını daha net ifade etmek için atasözleri kullanılmaktadır. Bireylerin bu duygularından birisi de öfkedir. Bireyler bazen öfkelerini birkaç kelime ile ifade edip karşısındakine net mesaj vermeye çalışılır. Atasözleri bu duyguları ifade etme aracı olduğu kadar bireylerin davranışlarında dengeli olması gerektiğini de belirten ifadeler barındırır. Öfke anında bireylere uzun uzun cümlelerle sakinleştirme çalışması yapılmaya fırsatı olmayabilir. İşte bu noktada atasözleri devreye girer. Atasözleri, kısa zaman zarfında ama etkili ifade tarzıyla bireyleri sakinleşmeye çağırabilir. Bu çalışmada, öfke kontrolü ile ilgili söylenmiş atasözleri tespit edilerek atasözlerin bireylerin psikolojik hayatında da etkili olabileceği durumu tespit edilebilir. Bu da atasözlerin bireylerin psikolojik hayatını etkileyebileceği hususuna işaret eder. Bu da çalışmamızın disiplinler arası bir çalışma niteliğine kavuşmasına ve bu yönden de önem kazanmasına etki ettiği düşünülmektedir.

1.4.Sınırlılıkları

Bu çalışmada; basılı olarak taran kitap Ömer Asım Aksoy'un "Atasözleri Sözlüğü 1" ve Dijital taramada ise TDK resmi web sitesi kullanılmıştır. Çalışma bu iki kaynakla sınırlandırılmıştır.

2.Yöntem

Bu bölümde, çalışmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizi ve yorumlanması üzerinde durulmuştur.

2.1.Model

Öfke kontrolü ile ilgili söylenmiş atasözlerinin taranmasına dayalı olarak yürütülen bu çalışmada, bir durumu, olayı var olduğu şekliyle ortaya koymaya çalışan tarama modelidir. Bu model, daha önce meydana gelmiş bir olayı ya da varlığını devam ettiren bir durumu, olayı olduğu gibi ortaya çıkarmaya çalışan modeldir. Böylelikle çalışmaya konu olmuş durum ya da olay üzerinde herhangi bir etkide bulunulmadan olduğu gibi ortaya çıkarılmaya çalışılır.⁸

2.2.Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Ömer Asım Aksoy'un "Atasözleri Sözlüğü 1 ve TDK'nın resmi web sitesinde bulunan atasözleridir. Bunun sebebi alandaki diğer atasözleri derleme eserlerinin atasözleri ve deyimleri bir arada vermiş olmasıdır.⁹Çalışmanın örnekleme ise bu kaynaklarda bulunan ve doğrudan ya da dolaylı olarak öfke ve öfke kontrolü ile ilgili söylenmiş atasözleridir.

2.3.Verilerin Toplanması ve analizi Tekniği

Çalışma için belirlenmiş olan iki kaynaktan bulunan atasözleri; öfke kontrolü ile ilgili olduğu düşünülen "öfke, kızgınlık, sinirlilik, infial, haraza, celal, hışım, asabılık, köpürme, saldırma, bağırma, zarar" vb. yaklaşık 15 kelimelik anahtar kelime yoluyla verileri elde etmek için kullanılan kaynaklarda bulunan atasözleri taranmıştır. Tarama sonucu elde edilen atasözlerin anahtar kelimeleri barındırmasına rağmen konu ile ilgili olmadığı düşünülen

⁸ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.

⁹Mustafa Nihat Özön, *Türk Atasözleri*, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1962.

Feridun Fazıl Tülbentçi, *Atasözleri ve Deyimler*, İstanbul, 1988.

atasözleri ayıklanmıştır. Ayrıca anahtar kelime barındırmayan fakat anlamsal olarak öfke kontrolüne yönelik söylenmiş atasözleri de taramada elde edilen verilere eklenmiştir. Yapılan tarama sonunda 116 atasözüne ulaşılmıştır. Taranan bu atasözleri çalışmanın zeminini oluşturmuştur. Atasözleri tek tek incelenerek fişlenme çalışması yapılarak tasnif edilmiştir. Doğrudan veya dolaylı olarak öfke kontrolü ile ilgili söylenmiş atasözleri bu yolla belirlenmiştir. Atasözlerini belirleme aşamasında; atasözlerinin öfke kontrolünü doğrudan mı ya da dolaylı mı ifade ettiğini belirlemek için iki alan uzmanına danışılmış ve bu yolla çalışma verileri iki ayrı başlık halinde düzeltilmiştir.

Elde edilen veriler; öfke kontrolünü doğrudan ifade eden ve öfke kontrolünü dolaylı ifade eden atasözleri şeklinde iki başlık halinde incelenmiştir. İnceleme yapılırken çalışmanın konusunun uygun olan atasözleri ile ilgili toplam sayı verilmiştir. Ancak atasözlerini yorumlama kısmında elde edilen bütün atasözlerin üzerinde durulmamıştır. Öfke kontrolü ile ilgili söylenmiş atasözlerinden bir kısmı açıklanmaya çalışılmıştır. Bu yolla tekrara düşmemek ve çalışmayı çok uzatmamak hedeflenmiştir. Tarama sonucunun elde edilmiş veriler çalışma amacına uygun olarak kategoriler halinde sunulabilir.¹⁰

3. Bulgular

Tablo 1: Çalışmada öfke kontrolüne yönelik elde edilen atasözlerinin dağılımı

Yazar	Kitap Adı	Doğrudan Öfke Kontrolü Atasözü	Dolaylı Öfke Kontrolü Atasözü	Toplam
Ömer Asım Aksoy	Atasözleri Sözlüğü 1	31	41	72
TDK	Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü	17	27	44
	Genel toplam	48	68	116

Halklar yaşadıkları tarihsel süreçte edinmiş oldukları deneyimleri atasözleri aracılığıyla ifade ederler. Bu deneyimlerde uzun gözlemler, deneme-yanıma süreçleri derin bir kavrayış bulunur. Bir davranışın, tutumun, düşüncenin hangi şartlarda şekillendiği aktaran, genel-geçer yapıdaki atasözleri “*ders verme*” temasıyla karşımıza çıkarlar. Bu durum halk arasında” ibret alma” olarak ifade edilir. “Az ve öz söyleme ilkesine sıkı sıkıya bağlı olmaları nedeniyle sanat değeri”¹¹ bulunan atasözlerinde, bu yoğun anlatım içerisinde psikolojik ve sosyolojik pek çok tespit bulunmaktadır. Öfke kontrolü, kaynağı itibariyle psikolojik bir durum olduğu kadar sonuçları itibariyle sosyolojik bir durumdur. “Önceki kuşakların yaşamlarından kesitler sunan atasözleri, yeni kuşaklar için önemli öğütler veren, yol gösteren, akıl öğretiren birer ‘akıl hocası’

¹⁰ Ali Yıldırım ve Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2006.

¹¹Nurettin Koç, *İslamıktan Önce Türk Dili ve Edebiyatı*. İnkılâp Yayınları, İstanbul 2002, s. 375.

durumundadır.”¹² İşte bu noktada, atasözleri kişinin öfke halini yenebilmesi ve sağlıklı bir şekilde kontrol edebilmesi için telkin ve tavsiyelerle kişiye “*akıl hocalığı*” yapar.

Çalışmamızda, öfke kontrolüne yönelik atasözlerini “Doğrudan öfke kontrolüne yönelik atasözleri” ve “Dolaylı olarak öfke kontrolüne yönelik atasözleri” olmak üzere ikiye ayrıldı. Tarama sırasında, “öfke, kızgınlık, sinirlilik, infial, haraza, celal, hışım, asabilik, köpürme” gibi anahtar sözcükleri barındıran atasözlerini ilk gruba alındı. Ayrıca semantik olarak “öfke halinin nasıl başarılı bir şekilde üstesinden gelinebileceğini” aktaran atasözlerini de ilk gruba dâhil edildi. Bunun yanı sıra, ilk grup kadar hissettirilmese de, ikincil, üçüncül anlamlarında öfke kontrolüne değinen, öfke kişiyi sarmadan önce sonuçlarının düşünülmesi gerektiği vb. mesajlarını ileten atasözlerini ikinci grupta sınıflandırıldı. Öfke kontrolüne yönelik Tespit ettiğimiz tüm atasözlerini vermek çalışmamızın sınırlarını aşacağı için, her iki gruptan yirmi kadarını vermeyi uygun görüyoruz.

3.1. Doğrudan Öfke Kontrolüne Yönelik Atasözleri

3.1.1. Öfkede akıl olmaz.¹³

Öfkeli insan, davranışlarının ve düşüncelerinin merkezine akli değil hislerini koyar. Kişi öfkeli olduğunda sebep-sonuç bağlamında düşünemediği için doğru karar veremez ve yanlış davranışlarda bulunur. Kişinin mantıklı düşünebilmesi için öncelikle sakin olması gerekir. Etraflıca düşünülmüş, bir karar sadece sakince düşünen bir dimağdan çıkabilir.

3.1.2. Öfkeyle kalkan zararlar (ziyanlar) oturur.¹⁴

Kişi, öfke halinde detaylı düşünemediği için sonu iyi bitmeyecek davranışlarda bulunur. Tamamen duygularının etkisiyle kendisine zararı olabilecek davranışları dahi yapar. Sonuçları önceden tasarlanmamış olan davranış sebebiyle maddi ve manevi zarara uğrar.

3.1.3. Keskin sirke kabına (küpüne) zarar(-dır).¹⁵

Öfke sırasında vücudumuz biyolojik ve kimyasal olarak değişikliklere uğrar. El, ayak titremesi, avuç içlerinin terlemesi, kalbin daha hızlı atması bu değişikliklerden birkaçıdır. Öfke nöbetinin daha kontrolsüz biçimde gerçekleşmesi, bu değişikliklerin şiddetini arttırabileceğinden kişinin sağlığını bozması muhtemeldir. Dahası, geçici ya da kalıcı hasarlar vererek kişinin vücudunu yıpratır.

3.1.4. Deliye taş atma başını yarar. (başına taş yağdırır).¹⁶

Kişi, dengesiz davranışlar sergileyen bir kişi tarafından engellemeye uğrasa dahi öfkelenerek bu kişiye herhangi bir tepki vermemelidir. Dengesiz kişi davranışlarının sonuçlarını etraflıca düşünmediği için buna karşılık öfkelenerek yapılan etraflıca düşünülmemiş herhangi bir davranış durumu çok daha kötü yapar. Öfke kontrolünü özellikle dengesiz kişilere karşı başarıyla yürütüldüğü takdirde muhtemel çok daha büyük sorunların gerçekleşmesini önler.

3.1.5. Kanı kanla yumazlar, kanı su ile yurlar.¹⁷

Öfke kontrolünde, öfke halinin ortadan kaldırılması için aksi yönde bir adım atılması gerekir. Şiddetin şiddeti doğurması gibi öfke de öfkeyi doğurur. Herhangi bir engellenme

¹²Vecihe Hatiboğlu, *Türkçenin Sözdizimi*. TDK Yayını, Ankara 1972, s. 182

¹³Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 405.

¹⁴Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 405.

¹⁵TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

¹⁶Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 232.

¹⁷TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

karşısında bu engeli ortadan kaldıracak mantıklı kararları almak yerine tamamen duygularla yüklü sözel ya da fiziksel bir tepkiyi uyarıcıya yönlendirmek kişinin psikolojik ve beden sağlığı adına çok büyük tehlikeleri ortaya çıkarabilir. Bu sebeplerle öfke halini tamamen zıt yönde hal ve hareketlerle aşmak gerekir.

3.1.6. İki testi çarpışınca biri kırılırsa biri de çatlar.¹⁸

Öfke halinde herhangi bir tepki vermeden önce verilecek aşırı bir tepkinin her iki tarafa da zarar vereceği unutulmamalıdır. Öfke kontrolü başarılı bir şekilde gerçekleştirildiği zaman tepki, sadece söze olarak ifade edilir. Aksi durumda, fiziksel olarak verilecek herhangi bir tepkide az da çok da olsa yenen de yenilen de zarar görür.

3.1.7. Köpek sürünmekle etek kesilmez.¹⁹

Engellenme çeşitlerinden birisinin de kişinin şahsiyetine, değerlerine ve kutsalına saldırı olduğuna daha önce değinmiştik. Dengesiz kişinin sataşmasıyla bu öğeler lekelenmez. Kişi kendisini öfkeye kaptırarak bu kişiye müdahale etmeye kalktığı anda istenmedik durumlarla karşı karşıya gelir.

3.1.8. İtle (köpekle) dalaşmaktan çalıya dolaşmak yeğdir. (Köpeğe dalanmaktan çalıya dolanmak yeğdir.)²⁰

Öfke kontrolünde, kişiyi öfkeliendiren uyarıcının ortadan kalkması ya da uyarıcının ortadan kaldırılması bir diğer yöntemdir. Kişi kendisine karşı herhangi bir tehdit unsuru ile karşılaştığında bu uyarıcıya tepki vermek yerine bulunulan ortamdan uzaklaşmalıdır.

3.1.9. Ne yavuz (aşkın, azgın) ol asıl, ne yavaş (şaşkın, miskin) ol basıl.²¹

Öfke kontrolünde belki de en önemli nokta verilecek tepkinin ne kadar normal olduğudur. Kişi normalüstü bir tepki verirse çok daha büyüklük sorunlar baş gösterir. Normalin altında gösterilecek bir tepkide ise kişi kendisini suçlar. Bu noktada empatik bakış açısıyla kişi, tepkinin dozajını belirleyebilir.

3.1.10. Düşüne düşünme görmeli işi, sonra pişman olmamalı kişi.²²

Kişi öfke halinde vereceği tepkinin ne kadar sağlıklı olacağını iyice düşünüp bu doğrultuda davranış sergilerse öfke kontrolünü gerçekleştirmiş olur. Bunun aksinde, iyice düşünülmemiş o anki öfke derecesine bağlı olarak verilmiş bir tepki, sonrasında öfke duygusunun yanı sıra pişmanlık duygusunun da yaşanmasına sebep olacaktır.

3.1.11. Yarına kalan davadan korkma.²³

Öfke kontrolünde bir diğer yöntemde verilecek tepkiyi ertelemektir. Öfke halinde kişi sağlıklı düşünemediği için aradan belli bir süre geçtikten sonra daha ayrıntılı düşünmeye başlar. Öfkenin şiddeti zamanla doğru orantılı şekilde azalacağından kişinin vereceği tepkiler duygulardan – tamamen olmasa da- arınmış şekilde daha mantıklı olacaktır. Bu da oluşması muhtemel sorunların daha gerçekleşmeden çözülmesi demektir.

3.1.12. El elden kalmaz, dil dilden kalmaz.²⁴

¹⁸Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 323.

¹⁹TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

²⁰Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 334.

²¹TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

²²Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 254.

²³Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 468.

²⁴TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

Kişi bir başkasına bir söz söylediğinde karşılık alacağı için söyleyeceği sözlere oldukça dikkat etmelidir. Sözler davranış boyuna geçtiği zaman karşı taraf da yine aynı şekilde davranacaktır. Öfke halinde bu düşünce merkeze alınırsa kişi öfkesinin derecesini ayarlayabilir. Çünkü öfkesi dolayısıyla göstereceği her tepkiye karşı taraftan da aynı oranda (bazen daha fazla) tepki gelecektir.

3.1.13. Er gönüllü ibrişim, dolaşırsa açılmaz.²⁵

Öfke halinde kişi, tamamen duygularının tesirinde olduğu için sağlıklı düşünemeyerek pek çok kırıcı söz söyler. Çevresindeki nice nazik ve içli kişi bu söylemler sebebiyle kırılır. Kırılan gönlü onarmak, eski haline getirmek oldukça güç olduğu için öfke krizi anında bu noktayı düşünerek öfke, kontrol altına alınmaya çalışılmalıdır.

3.1.14. Her deliğe (taşın altına) elini sokma, ya yılan çıkar ya çıyan.²⁶

Kişinin karşılaşılabileceği farklı engellenme durumlarına daha önce değinmiştik. Bu atasözünde konu olan engellenme durumu, kişinin beklenmedik bir durumla karşı karşıya kalmasıdır. Kişi sonunu düşünmeden zarar görebileceği bir davranışı gerçekleştirirse, bu engellenme durumu sebebiyle öfkelenir. Karşılaştığı zarar oranında öfkelenerek psikolojisini tehlikeye sokmuş olur.

3.1.15. Derin su yavaş akar.²⁷

Bir önceki atasözüne paralel olarak, beklenmedik bir durumla karşı karşıya kalmamanın bir diğer yolu sağduyulu davranmaktır. Sağduyulu kişi, bir karar vereceği veya bir davranış gerçekleştireceği sırada çabuk karar vermez. Üzerinde uzun uzun düşünerek muhtemel tüm sonuçları zihninde tasarlar. Bu sebeple zihninde şablon dışında pek fazla değişkenle karşılaşmayacağı için öfkelenmesi bu öfkesini kontrol etmesine de gerek kalmaz.

3.1.16. Herkesi (kişiyi) nasıl bilirsin? Kendin gibi (kalbince).²⁸

Çevremizdeki kişilerin muhtemel davranışlarını nitelendirirken empatiden yoksun bir şekilde kendimizi merkeze koyarak değerlendirme yaparsak her zaman doğru yargılarda bulunmayabiliriz. İkili ilişkilerde esas olan, kişinin karşı tarafa olabildiğince onun penceresinden bakabilmesidir. Kişinin beklentisinin karşılanmaması onu öfkelenireceğini düşünürsek empati yeteneğinin yerleşmesinin öfke, sinir, stresten uzak bir yaşamı sağlayacağını düşünebiliriz.

3.1.17. Yavaş (yumuşak huylu) atın çiftesi (tekmesi) pek (yavuz) olur.²⁹

“Yumuşak huylu kimselerin kızması, korkunç olur. Çünkü bunlar, ancak sabırlarını taşıran olaylar karşısında tepki gösterirler. Bunun için davranışları aşırı bir öfke patlamasıdır. Her şeye kızan kimsede, bu denli taşkın öfke bulunmaz.”³⁰ Bu sebeple öfke kontrolünün sanıldığı aksine her şeye kızan insanlardan ziyade, yumuşak başlı gibi görünen insanların üzerinde uygulanması daha büyük önem arz etmektedir. Öfke şiddet derecesinin “öfke

²⁵Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 268.

²⁶TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

²⁷Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 235.

²⁸Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 310.

²⁹TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

³⁰Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 470.

patlaması” gibi son noktaya çıkmış olduğu durumlarda, öfkenin bireye ve çevreye vereceği zarar da o derece şiddetli olur.

4.1.18. İş anlatılıncaya kadar baş elden gider.³¹

Hararetili geçen bir tartışmada ya da çekişmede, dert anlatılıncaya kadar pek çok ciddi sorun ortaya çıkar. Öfke halinde kişi duygularının etkisi altında olduğu için kendini açıkça ifade edemez. Alıcıya gönderdiği iletide düşüncelerinden çok duyguları ağır basar. Bu sebeple aldığı dönüt kişiyi memnum etmez. Bu sebeple öfke nöbetinde kişi, “Tam olarak ne söylemek istiyorum?” sorusunu kendisine sorarak hazır zamanı ve imkânı varken kendini sağlıklı bir şekilde ifade etmelidir.

3.1.19. İş amana binince kavga uzamaz.³²

Bir tartışmada bir taraf geri adım attığında ya da hatasını anladığında o tartışma daha fazla uzamaz.

3.1.20. Ağır kazan geç kaynar.³³

“1. Kalın kafalı insan bir konuyu zor anlar. 2. Tembel kimsenin elinden iş geç çıkar. 3. Ağırbaşlı insan çabuk öfkelenmez.”³⁴ Davranışlarında ölçü bulunan olgun kimselerin empati (duygudaşlık) yeteneği gelişmiş olduğu için her şeye çabucak öfkelenmezler. Kişiyi bu davranışı sergilemeye iten etmenlere odaklanarak ona haklılık payı verir. Bu etmenlerin ortadan kaldırılması için neler yapılabileceğini hesaplar.

Açıklamalarını verdiğimiz atasözlerinden başka doğrudan öfke kontrolüne değinen 12 atasözü bulunmaktadır. TDK “*Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü*” ve Ömer Asım Aksoy’un “*Atasözleri Sözlüğü 1*” adlı eserlerde göremediğimiz fakat internet ortamında bulunan öfke kontrolü ile ilgili iki atasözü daha bulunmaktadır. Bunlar;

3.1.21. Öfke gelir gider, kelle gider gelmez.³⁵

3.1.22. Öfke gelir göz kararır, öfke gider yüz kızarır.³⁶

Bu atasözlerinde öfke halinin gelip geçici olduğu fakat üzerinde çok düşünülmeden söylenen sözlerin ve yapılan davranışların sonuçlarının kalıcı olduğuna değinilmiştir. İlk atasözünde düşüncesizce, öfke kaynaklı gerçekleştirilen tutum ve davranışların sonucu ölüm kadar ağır olabilmektedir vurgusu yapılırken ikinci atasözünde böylesine gerçekleştirilmiş davranışlar sonucunda toplum karşısında çok zor duruma düşerek halk içine karışmama sonucuna değinilmiştir.

3.2. Dolaylı Şekilde Öfke Kontrolüne Yönelik Atasözleri

3.2.1. Can çıkmayınca (çıkmadan, çıkmadıkça, çıkar) huy çıkmaz. (Huy canın altındadır.)³⁷

Huy, yaşam süresince kazılan alışkanlıklardır. Doğumla başlar yaşam boyu şekillenerek ölene kadar karakterimizin bir parçası olur. Huyun herhangi bir şekilde değişmesi söz konusu

³¹TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

³²TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

³³Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 121.

³⁴Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi Ankara, 1993, s. 116.

³⁵ İnternet kaynağı: kisiselgelisimveolumlamalar.comE.T:05.11.2016

³⁶ İnternet kaynağı: aktueldergi.deE.T:05.11.2016

³⁷TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

olamaz. Bu sebeple, karşımızdaki insanın huyu olduğunu bildiğimiz davranışları sergiliyor diye ona öfkelenmek çok mantıklı bir davranış değildir. Çünkü bu davranışın gerçekleşmesini bizim öfkelenmemiz değil sadece canın çıkması söndürebilir.

3.2.2. Söz var, dağa çıkarır; söz var dağdan indirir.³⁸

Kişi, yakın ve uzak çevresiyle kurduğu ilişkide davranışlarına dönüşmeden önce özellikle söylemlerinde çok dikkatli olmalıdır. Üzerinde fazla düşünmeden kuracağı cümleler kişiyi sinirlendirerek gerginliğin artmasına sebep olabilir. Dolayısıyla kişinin öfkelenmemesi ya da öfkesini kontrol altında tutması daha ilk elden ağızdan çıkacak sözlere bağlıdır.

3.2.3. Hak yerde kalmaz.³⁹

Gerçek doğru, adalet kesinlikle yok edilemez, çığnenemez. Bu sebeple kişi öfke hali sırasında bu yönde düşünürse aslında engellenme durumunun kalıcı olmadığını anlamış olur. Bu durumda öfke halinin üstünden kolay bir şekilde gelir.

3.2.4. Hak yerini bulur.⁴⁰

Bir önceki atasözüne paralel olarak bir anlaşmazlığı, öfke halini, engeli ortadan kaldıran hak yol yani doğru yoldur. Kişi, öfke kontrolü esnasında haklının hakkını alacağını ve suçlunun bir şekilde cezalandırılacağını düşünerek aşırı tepki vermeyi gereksiz görmelidir.

3.2.5. Herkesin ettiği yoluna gelir.⁴¹

Kişi, engellenme türlerinden kendini tehdit altında hissettiğinde ya da şahsiyetine, kutsalına, değerlerine saldırılma yoluyla kötülük yapıldığında o kişinin de buna benzer bir kötülükle karşı karşıya kalacağını bilmelidir. Nasılsa kötülüğü yapan kişi er ya da geç karşılığını alacağına göre normalüstü bir tepki göstererek kişinin kendisini zor bir duruma sürüklemesine gerek yoktur.

3.2.6. Harmanı yakarım diyen, orağa yetişmemiş.⁴²

Yine yukarıdaki atasözüne paralel olarak başkasına kötülük yapmayı planlayan kişi ya bunu gerçekleştirmeye fırsat bulamaz, fırsat bulsa dahi bu davranışının karşılığını alacağı için bu tip insanlara karşı bir tepki vermek gereksizdir. Kişi öfke hali sırasında bu kişinin muhatap olarak alınmaması gerektiğini kendisine telkin ederek kriz anını sağlıklı bir şekilde aşmalıdır.

3.2.7. Her delinin başına bayrak dikilse bedestende bez kalmaz.⁴³

Kişi, günlük hayatında çevresinde davranışlarında ölçü, denge bulunmayan birçok insanla karşı karşıya gelir. Her birinin engellemelerine karşı öfke hali içerisinde bulunacak olsa sağlıklı, mutlu yaşam sürdürmesi imkânsız hale gelir. Dolayısıyla kişi, bu gibi davranışlarında herhangi bir ölçüt bulunmayan insanları görmezden gelerek, bunların sebep olduğu engellemelerin pek önem arz etmediğini düşünmelidir.

3.2.8. Her güzelin bir kusuru (huyu) vardır.⁴⁴

³⁸Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılap Yayınevi Ankara, 1993, s.432.

³⁹TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁴⁰TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁴¹TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁴²TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁴³Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılap Yayınevi Ankara, 1993, s.307.

⁴⁴TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

Çevremizde hayranlık uyandıran kişilerin dahi içten içe bir kusuru vardır. Bu sebeple herhangi bir kusurla karşılaştığımız durumda öfkelenmek yerine bu durumun çok doğal olduğunu kabul etmemiz gerekir.

3.2.9. Her inişin bir yokuşu (her yokuşun bir inişi) vardır.⁴⁵

İşi bozulan ya da herhangi bir sıkıntı, engelle karşılaştıkça kişi bu durumun geçici olduğunu bilmelidir. Böylece aşırı tepki vermektan dolayısıyla kendisine ve çevresine vereceği zarardan korunmuş olur.

3.2.10 Her inleyen ölmez.⁴⁶

Kişi, bazen kendisini çıkmazda hissettirecek sıkıntılı bir durumun içerisinde bulabilir. Hem kendini tehlike içerisinde hissettiğinden; hem de isteklerinin ve beklentilerinin gerçekleşmemesinden dolayı kendini engellemiş olarak düşünür. Öfke halinde bu durumun geçici olduğunu bilerek kendisini bu durumdan kurtaracak adımları attığı zaman başarılı bir öfke kontrolü süreci geçirmiş olur.

3.2.11. Her kapının bir anahtarı vardır.⁴⁷

Kişinin kendisini engellenmiş hissettiği bir durumda bunun çözümünün olduğunu bilmelidir. Çözümü kendisi arayıp da bulamadığı takdirde dahi umutsuzluğa düşmemelidir. Bu zor durumdan kurtulmanın bir yolunun olduğunu bilen kişi, öfke krizine girmek yerine yeterince çabaladığı takdirde başarıya ulaşacağını bilir.

3.2.12. Her işte bir hayır vardır.⁴⁸

Kişi beklemediği bir durumla karşılaştığında, ya da beklemediği bir durum gerçekleştiğinde istediği olmadığı için öfke hali içerisinde düşebilir. Fakat bu beklenmedik durumlar kendi içerisinde hesaplanmamış iyilikleri ve güzellikleri barındırabilir.

3.2.13. Herkesin (her başın) bir derdi var, değirmencinininki de su.⁴⁹

Herkesin kendince bir derdi vardır. Bu sebeple, kendimize bir dert edindiğimizde bunu gayet normal olduğunu herkesin bu gibi sorunlarla baş etmeye çalıştığını düşünürsek öfkelenmek yerine üzerinde düşünerek daha sağlıklı kararlar alabiliriz.

3.2.14. Herkes ne ederse kendine eder.⁵⁰

Kötü bir davranış sergileyen kişiye, bu davranışından dolayı öfkelenmek mantıklı değildir. Çünkü o kişi yaptığı kötülüğe bağlı olarak çevrede anılacağı için artık tepki vermenin gereği yoktur. O kişi artık çevreden bir iyilik göremeyeceği için kendi kendinin sonunu getirmiş olacaktır.

3.2.15. Her şeyin vakti var, horoz bile vaktinde öter.⁵¹

Girişilen herhangi bir işte başarıya ulaşmak isteniyorsa en uygun zamanda yapılmalıdır. Geç ya da erken olması kişiyi başarıya ulaşmaktan alıkoyabilir. Bu sebeple engellenmiş bir

⁴⁵TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁴⁶Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü I*, İnkılap Yayınevi, Ankara, 1993, s.308.

⁴⁷Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü I*, İnkılap Yayınevi, Ankara, 1993, s.308.

⁴⁸TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁴⁹TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁵⁰TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

birey bu durumda öfkelenip çevreye tepki vermek, kendini suçlamak yerine şartların ve zamanın yeterince olgunlaşıp olgunlaşmadığını sorgulamalıdır.

3.2.16. Hoca okurken yanılır.⁵²

Mükemmeliyetçi bir anlayış kişiyi başarıya ulaştırmak yerine başarısızlığa sürükler. Herkesin hata yapabilme potansiyeli olduğunu bilen kişi, bu sebepten kaynaklanan bir başarısızlıkta öfkelenmek yerine normal bir durum olduğunu bilir. Diğer türlü mükemmeliyetçi yaklaşımla hata yaptığı takdirde kendine aşırı yüklenen, öfke krizleri geçiren kişi psikolojik sağlığına çok büyük zararlar verebilir.

3.2.17. Her zaman çiğdem çıkmaz, bazen de küsküç kırılır.⁵³

Kişi hayatta her zaman istediğini elde edemez. Bazen beklediği durumlar gerçekleşirken bazen de hiç beklemediği durumlarla karşı karşıya kalabilir. Bu anlayışı yaşam felsefesinin merkezine oturtan birey bir başarısızlıkla, istemediği sonuçla karşı karşıya geldiğinde bunu büyük sorun haline getirmez. Bu durum yüzünden aşırı öfkelenerek kendisine ve çevresine yıkıcı etkileri olabilecek davranışlarda bulunmaz.

3.2.18. Hırsıza kilit (kapı, baca) olmaz.⁵⁴

Kötü bir iş yapmayı kafasına koymuş bir kişiyi engellemek imkânsızdır. Kişi, bu kadar kararlı bir kişiden herhangi bir kötülük gördüğü zaman engellemek için gerekli enerjiyi harcadıktan sonra tamamen karşı koyamayacağını bilmelidir. Öfke krizi sırasında yıkıcı etkiler başlamadan önce öfke kontrolüyle bu etkilerden korunmuş olur.

3.2.19. Kazanırsan (sen) dost kazan, düşmanı anan da doğurur.⁵⁵

Kişi öfke ile hareket ettiği zaman öfke kontrolü uygulamak yerine bu davranışını yaygınlaştırırsa çevresinde eş dost kimseyi bırakmaz. Daha kötüsü bazı kimseler bu öfkeyle davranışlar sonucunda düşman olabilir. Hâlbuki kişi dost kazanmaya çalışmalıdır. Çünkü çevrede her zaman düşman olabilecek yeteri kadar insan vardır.

3.2.20. Kara gün kararıp kalmaz (durmaz). (Koç yiğit bunalıp ölmez.)⁵⁶

Kişi, çeşitli engellemelerle zor süreçlerden geçtiği zaman bu durumun her an değişebileceğini bilmelidir. Bu süreç içerisindeyken öfke ile çevreyle etkileşim kurmak yerine bu sürecin biteceği günü beklemelidir.

Açıklamalarını yaptığımız atasözlerinin dışında dolaylı olarak öfke kontrolünü işleyen 11 atasözü bulunmaktadır. Bu atasözlerinde, yukarıda açıklamalarını verdiğimiz atasözleriyle aynı anlamları içermektedir.

3.3. Öfke Kontrolüne Ters Düşen Atasözleri

Tarama yapılan derleme atasözleri kitaplarında az sayıda da olsa öfke kontrolüne ters düştüğü söylenebilen atasözleri de bulunmaktadır. Bu atasözlerinde genel olarak öfke halinin kişinin çevresine zarar vermeyeceği, öfke halinin gayet hoş bir durum olduğu, öfke haliyle

⁵¹TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁵²Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi, Ankara, 1993, s.313.

⁵³TDK Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü Erişim Tarihi: 05.11.2016

⁵⁴Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi, Ankara, 1993, s.314.

⁵⁵Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi, Ankara, 1993, s.352.

⁵⁶Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılâp Yayınevi, Ankara, 1993, s.343.

yapılmış davranışlarda söylenmiş sözlerde, verilmiş kararlarda hata aranamayacağı gibi mesajlar verilmektedir. Bu atasözleri, öfkenin doğal bir duygu olduğuna değinse de genel anlamda öfke kontrolünün temasına uymadığı açıktır. Fakat atasözlerine bütüncül açıdan bakıldığında bu tip atasözlerinin sayısal olarak çok düşük olduğu görülmektedir.

3.3.1.Kılıç kını kesmez. 1789

“Sert ve aşırı davranışlı kişinin yakınlarına zararı dokunmaz.”⁵⁷ Atasözünde “Sert ve aşırı davranışlı kişiler”in sert mizaçlı kişiler olduğunu düşünürsek, bu kişilerin kişiliklerine bağlı olarak öfke halini başarılı bir şekilde yönetemeyeceklerini söyleyebiliriz. Dolayısıyla öfke kontrolünde başarısız kişilerin öfkenin şiddetine bağlı olarak kendisine olduğu kadar yakınlarına ve çevresine de zararı vardır.

3.3.2.Öfke baldan tatlıdır. 2103

“Sinirlendirici bir durum karşısında bağırıp çağırmak, içini boşaltmak, insana ferahlık dahası zevk veren tatlı bir şeydir.”⁵⁸ Atasözünden “öfke hali kişinin içini boşaltması için bir fırsattır” gibi bir anlam çıksa da, kişi; karşısındaki kişiye içini öfke halinde sağlıklı düşünemeyerek dökmek yerine sakin bir şekilde karşısına alarak düşüncelerini ve duygularını aktarmalıdır. Atasözünün öfke anlatımı şeklinde kolay kızan kişileri önlemek adına gizli bir anlamı olduğu da düşünülebilir.

3.3.3.Kabahat (suç) öldüründe değil, ölümdür. (Kabahat ölüme mi, öldüründe mi?) 1627

Atasözünde “tahrik” vurgusu yapılsa da daha önceki atasözlerinde sıralanan pek çok sebepten dolayı (çevrede pek çok dengesiz kişinin bulunması, dengesiz kişiyi sataşması vb.) kişi öfke kontrolü çerçevesinde öfkesine yenik düşmeyerek kendisini zararlı durumlara düşmekten alıkoymalıdır.

3.3.4.Arı kızdığını sokar. 324

“Kişi sonunda öleceğini bilse bile kendisini sınırlendirene saldırır.”⁵⁹ Atasözü kişinin öfke krizi geçirdiği sırada sonunda ölüm dahi olsa o kişiye sözel dahası fiziksel olarak saldıracağını vurgular. Fakat öfke kontrolü sayesinde en şiddetli öfke krizinde dahi kişi, bu süreci gayet başarılı bir şekilde yöneterek kendisini güç durumlara düşmekten kurtarır. Bu süreçte daha önce verilen atasözleri kişiye yardımcı olabilir.

4. Sonuç ve Öneriler

Çalışma sonucunda öfke kontrolü ile ilgili söylenmiş çok sayıda atasözlerine rastlandığı görülmüştür. Bunlardan 48 doğrudan 68 de dolaylı olarak öfke kontrolünü ifade eden atasözleri olduğu tespit edilmiştir. Özellikle doğrudan öfke kontrolünü ifade eden atasözlerine bakıldığında; bu atasözlerin toplumsal hayatta sıkça kullanıldığı görülmüştür. Bu da atasözlerinin toplumsal hayatın her alanında kendisine yer bulduğu sonucunu göstermektedir.

Özellikle elde edile atasözlerin bireylerin öfkelerini kontrol etmede toplumda bir denge unsuru olabileceği sonucuna varılmıştır. Çünkü bu atasözleri sayesinde bazen çok uzun cümlelerle ifade edilemeyen durumlar çok kısa ve net bir şekilde ifade edilebilir. Bu da kişilerin

⁵⁷Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılapYayınevi, Ankara, 1993, s. 359.

⁵⁸Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılap Yayınevi, Ankara, 1993, s. 405.

⁵⁹Ömer Asım Aksoy, *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1*, İnkılap Yayınevi, Ankara, 1993, s. 151.

bu sözleri daha çabuk anlamalarına ve atasözlerinin geçmişin bir tecrübesi olduğu düşüncesine bağlı olarak bazı şeyleri kabullenmeleri daha iyi olabilmektedir.

Çalışmada elde edilen diğer bir sonuç ise atasözlerinin bazen birbiriyle çeliştiğidir. Nitekim öfke kontrolüne ters düşen atasözleri de bu çalışmada tespit edilmiştir.

Öfke kontrolü profesyonel tedavi ortamlarında başvurulan bir yöntem olmasının yanında, seminer ve toplantılarla halka, özellikle de genç kesime yönelik birçok çalışmanın konusu olmaya başlamıştır. Fakat atasözlerinin öfke kontrolündeki rolü üzerine herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden bu çalışmanın bir karşılaştırılması yapılamamıştır. Ayrıca çalışmanın bir tespit çalışması olması nedeniyle tartışma da yapılmamıştır.

Bu sonuçlardan hareketle konu ile ilgili olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Öfke kontrolü ile ilgili atasözlerini eğitimin her kademesinde bir öğretim aracı olarak kullanılabilirliği üzerinde çalışmalar yapılarak atasözlerin eğitimdeki rolü üzerinde durulabilir.
2. Atasözlerinin kişisel gelişim üzerindeki etkisi ayrı bir çalışma konusu olarak ele alınabilir. Bu yolla bireylerin diğer duygularında atasözlerinin rolü tespit edilebilir.
3. Atasözlerinin bu rolü, deneysel çalışmalara konu edilerek daha net sonuçlara ulaşılabilir.
4. Atasözlerinin birbirleriyle çelişme nedenleri ya da birbiriyle çelişen atasözlerinin tespiti ile ilgili farklı çalışmaların yapılması alana katkı sunabilir.

KAYNAKLAR

- Aksoy, Ömer Faruk, (1988), Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1 Atasözleri Sözlüğü, İnkılâp Kitabevi, İstanbul.
- Çobanoğlu, Özkul, (2000), "Geleneksel Dünya Görüşü veya Halk Felsefesinin Halkbilimi Çalışmalarındaki Yeri ve Önemi Üzerine Tespitler" Millî Folklor, C. 6, S. 45, s. 12-14.
- Hatiboğlu, Vecihe, (1972), Türkçenin Sözdizimi, TDK Yayını, Ankara.
- Karasar, Niyazi, (1999), Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kaşgarlı, Mahmut, (1998), Divanü Ligat-it-Türk, 4. Cilt: Dizin, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- Koç, Nurettin, (2002), İslamlıktan Önce Türk Dili ve Edebiyatı. İnkılâp Yayınları, İstanbul.
- Kökdemir, Hülya, "Öfke ve Öfke Kontrolü," Pivolka, Yıl: 3 Sayı: 12, ss.7-10.
- Parlatır, İsmail (2008), Atasözleri, Yargı yayınları, Ankara
- Rumi, Mevlana Celaleddin, (2005), Mesnevi, Konularına Göre Açıklamalı Mesnevi Tercümesi, (haz. Şefik Can), Ötüken Yayınları, c. 3-4, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu. (2016). Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü. http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_atasozleri&view=atasozleri (E.T: 05.11.2016)
- Türk Dil Kurumu. (2016). Büyük Türkçe Sözlük. http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts (E.T:05.11.2016)

Yıldırım, Ali ve Şimşek, Hasan, (2006),*Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

İnternet Kaynakları:

<http://www.kisiselgelisimveolumlamalar.com/genel-kultur/ofke-gelir-gider-kelle-gider-gelmez-atasozunun-anlami-t508758.0.html>

http://aktueldergi.de/index.php?option=com_content&view=article&id=1400:oeffke-gelir-goez-kararr-oeffke-gider-yuez-kzarr&catid=19:turkey&Itemid=34