



YETİŞKİNLER İÇİN ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açar. Öfke çok çeşitli olaylar sonucu ortaya çıkabileceği gibi doğal afetler gibi hiç beklenmeyen bir anda gelip hayatı alt üst eden ve istenmeyen değişikliklere sürüklenme durumlarında da sıkça ortaya çıkar.

ÖFKENİN İFADESİ

Sağduyumuz, öfke duygumuzu nereye kadar götüreceğimiz konusunda önümüze sınırlar koymaktadır. Ancak afetler sırasında yaşanan panik ve şok karşısında her şey karmakarışık olabilir. En başta artık hayatımız karmakarışık olmuştur. Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız. Bunlar kısaca; **İfade etme, bastırma ve sakinleştirmedir.**

Öfkeyi saldırganlıkla değil de sözel olarak ifade etmek, bunlar içinde en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarmalıyız.

İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığımızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeye yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu bazen işe yarasa da sürekli olarak bu yolu kullanmak, çok sağlıklı olmayabilir. Eğer kızgınlık doğru bir biçimde ifade edilemezse, bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve çeşitli ruhsal sorunlara yol açabilir.

YUSUF ZİYA ÖNER FEN LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Öfke yaşadığınızda kendinizi sakinleştirmeye çalışmak, üçüncü seçeneğinizdir. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz.

ÖFKENİN YÖNETİMİ

Öfke yönetimi tekniklerinin amacı, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmektir. Siz de kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınmazsınız; onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir. Eğer zaman zaman kontrolü kaybettiğiniz oluyorsa ya da kaybedeceğinizden korkuyorsanız, bir psikologdan yardım isteyebilirsiniz.

ÖFKEMİZİ BOŞALTMAK İYİ MİDİR?

Psikologlar artık bunun çok yanlış ve tehlikeli bir inanç olduğunu göstermişlerdir. Araştırmalar, kızgınlık duygusunun “boşaltılması”nın kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok artırdığını ve sorunu çözmek için hiç bir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi, öfkenizi neyin başlattığını bulmak ve kendinizi öfkeyle kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabilme yollarını öğrenmektir. Örneğin, asıl kaygı duyduğunuz şey, kendinizi güvencede hissetmeme iken, bambaşka bir şeye bağırıp çağırabilirsiniz.

HANGİ YÖNTEMLER ÖFKENİZİN TAŞMASINI ÖNLER?

Gevşeme:

Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sakinleşmemize yardımcı olur.

Denebileceğiniz bazı basit yöntemler şunlardır:

Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!” diyerek telkinde bulunun.

Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın.

Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberlerseniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRME

Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algularız. Bu tür düşünce biçimlerimizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.

Örneğin kendi kendinize, “Eyvah, her şey mahvoldu!” gibi bir şeyler söylemek yerine, “Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla” ya da “her zaman” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. “Hiç bir şey asla düzelmeyecek ” ya da “Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum.” gibi cümleler oldukça hatalıdır. Öfke duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili yargıyı koyduğunuz için problemin çözümüne de katkıda bulunmaz.

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelenişinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize “Tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını” hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığınızı düşünün. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, bu yöntemle başvurun. Bu daha dengeli bir bakış açısını yakalamanıza yardımcı olacaktır.

Öfkeli insanlar her şeyi talepkar bir şekilde isterler, diğer deyişle kendilerine hak görürler. Bu durum, adalet için de böyledir, takdir, kabul, onay, vb. için de böyle. Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır. Elde edemeyince hepimiz üzülür, incinir, hayal kırıklığına uğrarız. Ama kızgın ve

YUSUF ZİYA ÖNER FEN LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

öfkeli insanlar, bunları talep ederler. Talepleri karşılanmayınca, hayal kırıklıkları engellenme duygusuna, o da öfkeye döner.. Bu insanlar, düşünceleri üzerinde çalışıp onları yeniden yapılandırırken, bu talepkâr özelliklerinin farkına varmalı ve “beklentileri”ni, “arzular”a dönüştürmelidirler. Diğer deyişle, istediği herhangi bir şey için, “Bana verilmeli” ya da “Benim olmalı” demek yerine, “Bana verilmesini isterdim.” diye düşünmenin daha sağlıklı olduğunu görmelidirler.

PROBLEMİ ÇÖZME

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır.

Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama, yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın.

DAHA İYİ İLETİŞİM

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey ;

Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın. Ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin

vermeyin. Sükûnetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir.



MİZAH KULLANIN

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar.

Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o “şey” ya da “öyle” olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, “muşmula” ya da “odun kafalı” gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Eğer karşınızdaki insanı benzettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünerek kafanızda gerçekten öyleymiş gibi bir resim çizebilirseniz, öfkenizin azalmaya başladığını göreceksiniz. Çünkü mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir.

Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, “Her şey benim istediğim gibi olmalı!” dir. Öfkeli insanlar kendilerinin ahlaken haklı ve doğru olduklarına inanırlar. Planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay/durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algılanır. Kendilerinin bu şekilde sıkıntı yaşamamaları gerektiğini düşünürler. Belki başka insanlar sıkıntı çekebilirler ama onlar değil!

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir. Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebileniz demek olduğunu bilmelisiniz. İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.

Çevrenizi değiştirmek

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz.

Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çocuklarının isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir.

Kendinizi rahatlatılabilmek için birkaç ipucu daha

Zamanlama: Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiştir.

Kaçınma: Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte “kafanızın tasını attırıyorsa”, kapıyı kapatın. Sizi öfkelenen şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. “Ama, öfkelenmemem için çocuğumun odasını temiz tutması gerekir.” demeyin. Konu şu anda bu değil. Konu kendinizi olabildiğince sakin tutabilmektir.

Alternatifler bulun: Bazı olaylar sizi öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi bir iş edinin ve uygun yollar araştırın.

Danışmanlığa ihtiyaç duyuyor musunuz?

Eğer öfkenizin, kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız, ev ve iş hayatınızın önemli boyutları bu duygudan etkileniyorsa, bir psikoloğun danışmanlığına başvurabilirsiniz.

Unutmayın, öfkeyi yok edemezsiniz, tüm çabalarınıza rağmen sizi öfkelenirecek olaylar olacaktır.

Yaşam her zaman için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır.

Bunu değiştiremezsiniz. Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.