

ÖFKE



Öfke aslında normal, ve doğal bir duygudur. Kontrol edilebilir bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatımızda, kişisel ilişkilerimizde çok ciddi sonuç doğuracak sorunlara yol açabilir.

Kendimizi çevremizden izole edemeyiz, beklemediğimiz, bizi kızgınlığa, öfkeye sevk edecek birçok durumla, olayla trafikte, sokakta, alışveriş merkezinde vb. yerlerde karşılaşabiliriz.

O halde sonradan pişmanlık duymamak, daha büyük sıkıntılar yaşamamak adına, insanlara karşı gösterdiğimiz tepkilerimizi kontrol edebilmek ve onları yapıcı bir şekilde yönetebilmemiz gerekmektedir.

Sevgili öğrenciler öfkenizi kontrol edebilmeniz için aşağıdaki yollardan bir ya da birkaçını deneyebilirsiniz;

- Gevşemeye çalışın, karnınızı dolduracak şekilde derin nefes alıp verin,
- Derin nefes alırken, kendi kendinize gevşe, sakin ol, gibi telkinlerde bulunun, hayal ederek sizi rahatlatacak bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın.
- Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri bir olayı, ortamı hatırlayın,
- Farklı bir konu düşünmeyi deneyin,
- Bulduğunuz ortamdan ayrılın,
- Sizi öfkeliendiren durumu açıkça ifade edin, karşı tarafa duygularınızı açıkça ifade ederek, sizi anlamalarını sağlayın,
- İçinizden sayı sayın, sabır telkin edin kendinize,
- Mantıklı, sonuç odaklı düşünceler geliştirin. Mantık öfkeyi yener. Bu yüzden öfkeli olduğunuzu hissettiğinizde mantığınıza sığının.

- Geçici bir öfke durumu ile karşı karşıya olduğunuzu düşünün. Bu düşünce dengeli bir bakış açısı yakalamanıza yardımcı olacaktır.
- Problemlerinizle yüzleşerek çözüm yolları arayın,
- Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, kendinize zaman ayırın.
- Sizi öfkeliendiren olayların üzerine gidin ve onu çözmek için uygun yolları araştırın. Sorunlarınıza karşı alternatif çözümler bulmaya çalışın.
- Düşüncesi kalıplaşmış, sizden çok farklı düşünen kişilerle ayrıştığınız konularda tartışmayın,
- Bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olarak insanların karşısına çıkmayın,
- Öfkesine yenik düşüp sonrasında pişmanlık duyan tanıdığınız birini ya da duyduğunuz, gördüğünüz, yaşadığımız bir olayı hatırlayın,
- Eğer sürekli öfkeleniyor ve öfkenizi kontrol edemediğinizi düşünüyorsanız bu sizin hayatınızı ilişkilerinizi olumsuz etkiliyorsa rehberlik servisinden destek isteyin.

Öncel KARAKUŞ