



ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA

Herkes zaman zaman öfkelenir. Bazıları bu öfke ile nasıl başa çıkması gerektiğini bilir. Öfke onlara bir sorunları olduğuna işaret eder, onlar da kendilerini neyin rahatsız ettiğini ortaya çıkarır ve bu problemi çözmek için yollar ararlar. Buldukları çözümler olumlu sonuç vermez ise biraz daha düşünüp başka yol ararlar. Olumlu sonuç almış iseler öfkeyi bırakıp yollarına devam ederler.

Öfkeli kişiler genelde çok duyarlıdır. Kolay incinir ve çok çabuk hakarete uğradıkları kanısına kapılırlar. Bunların sonucu olarak da başkalarının önemsemedikleri şeyler karşısında öfkelenirler.

Öfkeye sebep olan şey, olaylara bakış tarzımız, devam ettiren de kendi düşünce hatalarımız ve eylemlerimizdir. "Beni sinirlendiriyorsun" demek, öfkemiz için gerekçeler bulup, suçlular göstermek kendimizi kandırmaktır. Kendi duygularımız sebebi ile başkalarını suçladığımız müddetçe davranışlarımızı değiştiremeyiz. Bu nedenledir ki, öfke ile mücadelede ilk yapılacak iş, duygu ve davranışlarımıza karşı sorumluluk üstlenmek ve düşüncelerimiz ile duygularımız arasındaki bağlantının farkına varmaktır.

İnsanları çoğunlukla nasıl davranılması veya nasıl davranılmamasına ilişkin kendimize özgü kurallar ile yargılarız. Bize uymayanları "YANLIŞ" diye düşünürüz. Karşımızdakinin yanlış yaptığına inandığımızda da çok doğal olarak öfke hissederiz.

Çatışma durumları ile karşılaşıldığında, bu insanların, olayları farklı bakış açıları ile değerlendirdiği anlamına gelir. Sizin bakış açınız nedenli önemli ise karşınızdaki içinde kendi bakış acısı önemlidir. Aynı olayları farklı zaman dilimlerinde, farklı sebeplerden dolayı kendimizin bile farklı algılaması mümkündür.

Bazı insanların daha fazla veya daha çabuk öfkelenmesinin çeşitli nedenleri vardır.

- Öfkeli kişiler genelde öfkeli ailelerden gelir; Çocuklar ne zaman, ne ölçüde öfkelenmeleri gerektiğini ana-babalarından öğrenir Bu tür ailelerde gereğinden fazla öfke normal ve beklenen bir tepkidir. İletişimleri öfke üzerine kuruludur. Sorunlarını bu yol ile çözmeye çalışırlar. Birbirlerini sadece öfke olduğu zaman dinlemeyi öğrenmişlerdir.
- Öfkeli kişiler genellikle uzun süreli fiziksel şiddet kurbanıdırlar.
- Alkol ve uyuşturucu madde alışkanlıklarının olması; Alkol tedavisi görenlerin yarısında öfke sorunu da vardır. Alkolik olmasanız bile içki içince daha öfkeli olur, içkili olmayı da bahane olarak kullanırsınız.
- Fiziksel ve duygusal bozukluklar; Kronik ağrı, beyin travması, depresyon, posttravmatik stres bozukluğu
- Genetik; Bazı çocukların doğuştan sinirli, alıngan, kolayca kızabilen bir yapıda olduklarına ilişkin kanıtlar vardır.
- Sosyokültürel; Kızgınlık genellikle olumsuz bir duygu olarak kabul edildiğinden, bu tür duygularımızı ifade etmemize izin verilmez. Sonuçta da bu duyguya karşı ne yapacağımızı, nasıl başa çıkacağımızı öğrenememiştir.

Öfkeyi kalıcı kılan nedenler ise;

- Öfkeli kişiler bağırma, hakaret, küfür ve şiddet yolu ile güç ve kontrol sahibi olurlar. İstedikleri olmadığında da büyümeyi başaramamış küçük bir çocuk gibi tepki verirler.
- "Beni sinirlendiriyorsun..." diyerek, etrafındakileri suçlayarak kendi tercih ve davranışlarının sorumluluğundan sıyrılıp başkalarını suçlarlar. Kendi hareket, düşünce ve duygularının sorumluluğunu almadıkları için de değişmezler .

- Açık ve net konuşamadıkları, duygularını paylaşmayı bilmedikleri, istek ve ihtiyaçlarını dile getiremedikleri ve dinlemeyi bilmedikleri için, bu zayıf iletişim becerilerini geliştirmek yerine öfkeyi kullanırlar.
- Öfkeli kişiler endişe, üzüntü, utanç veya suçluluk, sevgi ve yakınlık duyma arzusu gibi duygulardan korkarlar ve bu duygularına karşı, çok bildik olan öfkeyi kalkan gibi kullanırlar.
- Bu kişiler öfkelerini huy edinmiş kişilerdir. Esnekliklerini yitirmişler veya hiç öğrenmemişlerdir. Farklı olaylar veya durumlar karşısında otomatik olarak en iyi bildikleri tepkiyi verirler.
- Öfke heyecan verici bir duygudur. Bağırarak, kavga etmek kan dolaşımını hızlandırır, insana canlılık verir. Bazı kişiler öfkeyi bu şekilde sevmeyi öğrenir. Öfkeli olmadıkları zaman kendilerini silik, depresif, bitkin hissederler. Bu sebeple bazı kişiler öfkelerine onlara yoğun canlılık duygusu verdiği için duygusal bir bağımlılık geliştirirler.

Kızgınlık duyguları ile başa çıkamayan insanlar tepkilerini aynı şekilde göstermeyebilirler. Bazıları öfkelerini fiziksel veya sözel saldırganlık ile bağırıp, küfredip, vurarak gösterir. Bazıları ise kronik olarak sınırlı ve terstir. Kızgınlıklarını, surat asmak, içe kapanmak, fiziksel hastalık ile gösterirler. Bu ikinci grup öfkelerini ifade edememekte ve belki de kendilerine bile itiraf edememektedir. Bunun yerine duygularını dolaylı olarak pasif-agresif yollar ile gösterirler. Diğerlerini kendine bağımlı kılan işleri yapmayı unuttur, yarım bırakırlar. Öfkelerini yaptıkları ile değil yapmadıkları ile gösterirler. Herşeyi eleştirir, aşağılar, alaycı ifadeler kullanır, düşmanca kişilik geliştirirler yada öfkelenedikleri kişileri görmezden gelerek onlara ne kadar kötü olduklarını söylemeye çalışırlar. Öfke duyulan kişi bunu anlayabilir ancak nedenini bilemez tahmin yürütür. Ancak tüm bunlar ile sorunlarını çözemezler, sadece iletişimdeki beceriksizliklerini sergilerler ve kişiler arası ilişkilerini bozarlar.

Öfkenin daha direkt ifadesinde ise sırası ile: sorunların sebebi olarak başkalarını suçlama (başımı ağrıttın, beni kızdırdın, bak bana ne yaptırdın), küfredip bağırıp çağırma, talepler ve tehditler (..... yap yoksa.....), tacizkarlık gibi öfke silahlarının kullanıldığı görülür. Kısa vadede faydalı olabilen bu silahlar uzun vadede geri teper, başınızı belaya sokar. Öfke öfke doğurur. Bu silahları kullanmak öfkenizi arttırmaktadır ve bundan sonraki aşamaya geçmenizi kolaylaştırır. Bu aşama şiddettir. Karşınızdakine istediğinizi yaptırmak, kimin sözünün geçtiğini göstermek yani güç ve kontrol sağlamak için ittirir, çekistirir, tekmeler, vurursunuz. Bunu kasıtlı olarak yaptığınız için başlangıçta kontrol edilebilmektedir. Ama bu istediklerinizi kabul ettirmenin çirkin bir yoludur ve daha kötüsü artık sizin kontrolünüzden çıkan bir şiddete dönüşebilir

VÜCUDUNUZ VE ÖFKE : Öfkelenmenin nasıl bir his olduğu konusunda vücudunuz sinyaller gönderir. Bunları dinlemez iseniz ciddi sağlık problemleri ile karşılaşabilirsiniz. Gerginlik öfkelenme sürecinin ilk safhasıdır. Kaslarınız gerilir. Baş ağrısı, göğsünüzde baskı hissettiğinizde gerginliğinizin çoğaldığını bilmelisiniz. Öfkenin artması ile kan şekeri yükselir, nabız ve kan basıncı artar, kesik ve zor nefes alınır, sırt-baş ağrıları, terleme gibi fiziksel belirtiler görülür. Bunlar daha sonra kronik hastalıklara yol açan vücut stresinin belirtileridir. Hipertansiyonun oluşmasında öfkenin katkısı ispatlanmıştır. Gastrit, ülser, bağırsak problemlerinde de öfke önemli rol oynar

KIZGINLIK VE ÖFKE İLE BASA ÇIKMA

Zaman zaman öfkenin boşaltılmasının gerekliliğinin yanlış bir inanç olduğu artık gösterilmiştir. Araştırmalar kızgınlık duygusunun "boşaltılmasının" kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorun çözmede hiçbir faydasının olmadığını göstermiştir. En iyisi kendinizi kaybedecek hale gelmeden öfkenizi yatıştırmaktır. İnsanların bu duygular ile başa çıkmak için kullandıkları yollar üç ana başlıkta toplanabilir

1) **Bastırma:** Bu kızgınlığın bastırılıp daha sonra dönüştürülmesi ya da başka yöne yönlendirilmesidir. Bu yolu kullananlar kızgınlıklarını içinde tutup onu düşünmemeye çalışır ve dikkatlerini daha olumlu şeylere

yöneltiler. Amaç kişinin kızgınlığını ketleyip bastırması ve daha yapıcı davranışlara dönüştürmesidir. Bazen işe yarasada sürekli bu yolu kullanmak çok sağlıklı olmayabilir

2) **Sakinleşme:** Kızgınlık yaşadığımızda çeşitli yollar ile kendimizi sakinleştirmeye çalışmaktır. Böylece kendimizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki kızgınlığı hafifletir ve katlanabilir hale getirebilirsiniz

3) **İfade Etme :** Kızgınlığınızı saldırganlık ile değil düşünce ve duygularınızı yansıtacak şekilde ortaya koyma öfke ile başa çıkmada en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için isteklerinizin ne olduğunun farkına varmalı ve bunları açık-net ve karşınızdakini incitmeyecek şekilde dile getirmeyi öğrenmelisiniz.

Öfkeye karşı verilecek savaşta hedef SAKİN olmalıdır. Hiçbir zaman öfkelenmemek, her öfke davetine HAYIR diyebilmek. Bu uzun vadeli bir hedefdir. Başlangıcı alkol bağımlılığından kurtulmak için verilecek mücadelenin başlangıcına benzer. İlk önce sorunu kabul etmek ve bu sorunun sorumluluğunu üzerinize almak gerekir "Öfke ile bir sorunun var, bu duygunun üstesinden gelemediyorum ve bu benim düşünce, olaylara bakış açım ve davranışlarımdan kaynaklanıyor" dediğiniz ve öfkenin nedenini dışarıdan aramadığınız, bu duygunuz için çevrenizi suçlamadığınız zaman ilk adımı atmışsınız demektir. Beni sinirlendiriyorsun değil ben kendimi sinirlendiriyorum çok daha dürtüsel bir cümledir Ana-baba-eş-müdüğü mutsuzluk nedeni olarak suçlayabilirsiniz ancak bu doğru değildir. Öfkeden kurtulmak için sorunlarınız ve davranışlarınız ile ilgili tüm sorumluluğu üstlenmeyi kabul etmek gerekir.

Bütün bir gün boyunca sakin olmaya söz vermek ile işe başlayın. Bunun anlamı öfkeli iken bunu belli etmemeye çalışmak yada kızdığınız şeylerin öcünü ertesi gün çıkarmak değil, hiç kızmamaktır.

Sözünüzü tutmak için;

- Vermiş olduğunuz sözden herkese bahsedin. Sözümü tutamam endişesi ile bunu kendinize saklarsanız yenilgiyi baştan kabul etmiş olursunuz. Kendinize inandırmışsınız. Bu sözü " ——— günü hiç öfkelenmeyeceğim" diye özellikle en çok kızdığınız kişilere sakin olmak için size yardımcı olmalarını istemeden söyleyin. Bu onların değil sizin göreviniz.
- Destek isteyin. Çevrenize bakın ve öfke ile başa çıkabilen, başkaları sinirlendiğinde sükunetini koruyabilen kişiler ile birlikte olun. Diğer öfkeli kişilerden uzak durun, özellikle şu sıralar. "Ne olurdu" , "evet – ama" lara son verin. Bu işe başlamak yada söz vermek için şartlar koymak, pazarlık yapmak yada bahaneler bulmaktan vazgeçin.
- Kötü şeyleri hatırlayın. Öfkenizin sebep olduğu sağlık sorunlarını, aile ilişkinizdeki problemleri, iş yerinizdeki sorunları düşünün.
- Önceden plan yapın. Önünüzdeki 24 saatte sizi sinirlendirecek olası gelişmelere karşı neler yapabileceğinize karşı önceden plan yapmaya başlayın (çabuk öfkelendiğiniz ancak görüşmek zorunda olduğunuz biri o gün sizi ziyarete gelecekse ikizinizi de sevdiği bir yakınızı da davet etmek gibi).
- Olumlu hedefler saptayın. Öfkeniz yerine nelerinizin olabileceğini düşünün. Kendinize saygı, sizden korkmak yerine sizi seven çocuklar, dinginlik, iş-okulda daha az tartışma, hayatınızı kontrol altında tuttuğunuz hissi, sağlık veya kırılan eşyalar yerine daha güzel şeylere harcanan zaman ve para gibi.

Bu 24 saatlik sözlerinizi tuttuktan sonra daha uzun dönem sakin kalabilmek için kullandığınız öfke silahlarını bırakmaya başlayabilirsiniz

1) **KENDİNİZE ZAMAN TANIYIN:** Kendinizin patlama sınırına geldiğinizi gösteren ani terleme, mide krampı, adrenalin salgılanması gibi bedensel sinyalleri, "tamam buraya kadar, artık katlanamayacağım" "bana böyle birşeyi nasıl söyler" gibi düşünceleri, volta atmak-yumruk salmak-yüksük sesle konuşmak gibi eylemlerden oluşan belirtileri tanımalısınız. Bu belirtileri hissettiğiniz ancak durduramadığınız zaman

kendinizi iyi hissetmediğinizi, sınırlerinize hakim olacak duruma geldiğinizde konuşmak için geri geleceğinizi söyleyerek ortamdaki ayrılın.

- rahatlayabileceğiniz için yere gidin (park, sinema).
- sakinleşmenize yardımcı olacak birşeyler yapın. Yavaş yavaş kafeinsiz kahve içmek, hızlı adımlar ile yürüyüş, ilginç bir kitap okuma veya gevşeme egzersizleri gibi
- başkalarının söz ve davranışlarına bakmaksızın (o hala öfkeli olsa bile) sakin bir şekilde konuşabilecek durumda iseniz, geri dönüp konuşun. Sakin olun ve asıl soruna değinin.

2) GEVŞEYİN: Öfke sorunu, olan biri için gevşeme egzersizlerinin büyük önemi vardır. Vücut hem kavga edip hem gevşeyemez. Sürekli veya çok sık öfke yaşayanların vücutları gergindir. Aynı zamanda gerginlikleri sınırlanmaya bir ön hazırlıktır.

- Stresli bir duruma girmeden önce veya hemen sonra bir iki dakika sessizce oturun, Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi solunumunuz üzerine yoğunlaştırın.
- Yüksek sesle sayarak burnunuzdan 10 kez yavaş ve derin nefes alın. Göğsünüzün üst kısmı ile aldığımız nefes sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde karnınız şişmelidir.
- Ses tonunuzu azaltın.
- Şimdi gevşiyorum, her şeyi kontrol edebilirim, yeterki sakinleşeyim şeklindeki düşünceleri içinizden tekrarlayın,
- EI ve kollarınız, omuzlarınız, boynunuz, alnınız ve kaşlarınız, gözleriniz etrafındaki kaslarınızı hiç gerginlik olmayacak şekilde gevşetin.
- Kendinizi sanki daha derin bir rahatlığa girecekmış gibi hissedin ve daha derin gevşemek için "hoşunuza gidecek" hayaller kurun.

3) ETRAFINDAKİ KİŞİLERİN YAPTIKLARINI KONTROL ETMEKTEN VAZGEÇİN:

Dünyayı kontrol edemezsiniz. Bir fikre takılıp kalıp insanları ikna edene kadar peşlerinden gitmekten vazgeçin, Herkes sizin gibi düşünmek zorunda değildir. İnsanlar sizden farklı hareket ve düşüncelere sahip olacaklardır. İnsanların kendi görüşlerine sahip olma hakları vardır- Bunu kabul edin, Bu hak sizin içinde geçerlidir.

4) İSTEYİN, TALEP ETMEYİN: Öfkeli insanlar herşeyi talepkar bir şekilde isterler. Diğer bir deyişle kendilerine hak görürler. Bu durum adalet için de böyledir, takdir, kabul, onay vb. için de öyledir Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır, Elde edemeyince hepimiz üzülür, incinir hayal kırıklığına uğrarız. Ama kızgın ve öfkeli insanlar bunları talep ederler Talepleri karşılanmayınca hayal kırıklıkları engellenme duygusuna, o da kızgınlık ve öfke duygusuna döner. Bu insanlar düşünceleri üzerinde çalışıp, onları yeniden yapılandırırken bu talepkar özelliklerinin farkına varmalı ve "beklentilerini", "arzulara" dönüştürmelidirler. Diğer deyişle istediği herhangi bir şey için "bana verilmeli" yada "benim olmalı" yerine, "bana verilmesini isterdim" diye düşünmenin daha sağlıklı olduğunu görmelidirler. İstediginizi elde edemeyince kuşkusuz, engellenme, hayal kırıklığı, incinmişlik gibi kesinlikle normal duygular hissedebilirsiniz. Ama bu duygular içinde kızgınlık ve öfke olmamalıdır. Bazı kızgın insanlar bu duygularını, incinmişliğin acısından sakınmak için kullanmaktadırlar. Ama bu duygular eninde sonunda o acıyı duymalarını engellemez.

Başkalarının zamanı, parası, bedenleri, ruhları üzerinde hak iddiasında olmamayı kabul edin. "Lütfen", "teşekkür ederim" kelimelerini daha fazla kullanmakta fayda vardır, Ancak çok daha önemlisi, her iki cevabı da kabullenmeye hazır olmadan- "evet-hayır" sorusu sormamaktır. İstediginizi elde ettiğiniz de bundan mutluluk duyan, elde edemediğinizde ise nezaketinizi koruyun.

5) CEZALANDIRMAK VEYA TEHDİTLERDEN VAZGEÇİN-ÖDÜLENDİRİN : "Yap yoksa...", "cezalandırmayı veya cezalandırma tehdidini içerir. Öfkeli kişiler cezalandırma konusunda oldukça iyidirler. Buna ödüller ile değiştirmeniz gerekir. Vereceğiniz ödüller para-şeker-hediye gibi maddi olabilir. Ancak en önemlisi övgü, düşünceli sözler, anlayış ve dinlemedir. Ödül olarak ne yapabileceğinizi veya ne söyleyebileceğinizi düşünün

6) SAKIN BİR ŞEKİLDE KONUŞUN-KÜFÜR ETMEYİN : Başkaları bu şekilde davranırsa bile siz bunu yapmamalısınız. Düzgün bir şekilde konuşmasını öğrendiğiniz, başkalarına saygı ile hitap ettiğinizde, onlar da iyi davranırlar. İstedikinizden fazlasını elde edersiniz. Yalnız anıca sonuç beklemeyin. Sakin konuşmanız başlangıçta dikkat çekmeyebilir ve onlarda anında değişmeyebilirler. Ancak sonunda bunu yapacaklardır.

7) BEN DİLİ İLE KONUŞUN : Karşınızdaki kişiye sizi neyin rahatsız ettiğini söyleyin, Doğrudan, net, kibar bir biçimde konuşun.

"Ben" sözünü içeren açıklamalarda bulunun. Bu açıklamalar üç bölümden oluşur,

- Sizi rahatsız eden eylem (kredi kartı borcu için ayırdığımız para ile bu elbiseyi almışsın) (akşam saat 9'da döneceğini söyledim ama geç geldin)
- Duygular (şimdi hem sinirlendim hem korkuyorum) (çok endişelendim ve kızdım)
- İstekler (bunu geri götürmeni istiyorum) (bunu tekrarlamamamı istiyorum/gecikeceğini haber vermeni istiyorum)

8) DAHA İYİ DÜŞÜNMENİN YOLLARINI ÖĞRENİN : Öfke üzerinde etkili olan olumsuz düşünceler, olumsuz davranışlara sebep olur. Bu sebeple düşünme tarzınızı değiştirmelisiniz. Gün boyu genelde gerçeği yansıtan tarafsız mesajlar alırsınız (dışarıda yağmur yağıyor, elektriği uzatır mısınız) Az sayıda olumsuz mesaj alırsınız (sana kızgınım, sen bir hıyarsın). Az sayıda da olumlu mesaj alırsınız (seni seviyorum, elbisen ne kadar güzel, çok iyisin). Öfkeli kişiler bu tarafsız, hatta iyi mesajları bile abartıp, çarpıtarak kötü mesaja çevirirler, Bunu yaparken belli başlı düşünce hataları yaparlar.

▪ Felaket haline getirme → Sorunun önemini gerenden fazla büyütme ve hayatınızdaki güzel şeyleri küçümsemedir,

Bu tür bir düşüncenizi yakaladığınızda kendinize, "bu hayatınızın son günü olsaydı bu sorun sizin için ne kadar önemli olurdu" veya "daha önceki hayal kırıklıklarınız ile karşılaştığınızda bu hangi sıradadır" diye sorun. Önemsiz olumsuzluklar yüzünden hayatınızdaki olumlulukları yok sayıp, görmezden gelmeyin.

▪ Zihin okuma → Kişi çoğunlukla kendini kötü şeyler olacağına veya başkalarının kendine karşı olduğu sonucuna varır. Sonuca varmak için yeterli veya hiç kanıt olmadan olumsuz bir sonuca vardığınızda bu düşünce hatasını yaparsınız.

Arkadaşınıza gülümsediğinizde o görmeden geçmiş veya söz verdiği saatten geç gelip sizi bekletmiş ise, "sizi umursamıyor" yada "size değer vermiyor" anlamına gelmez. Öfkelenip kötü davranışlar gösterir onlardan da tepki alırsanız, bu hatalı düşüncelerinizi kendi kendinize hakk çıkarırsınız. Bunun yerine insanlar ile sizi rahatsız eden sözleri veya davranışları hakkında konuşun, açıklamalarını izin verin,

▪ Siyah-beyaz = hep-hiç tarzı düşünme → Öfkeli kişiler kendilerini, diğer insanları, olayları kutuplaşmış zıt sınıflara sokma eğilimi gösterirler Bir proje mükemmel bir şekilde sonuçlanmadıkça yoksa bunun tamamen bir rezalet olduğunu düşünürsünüz. Yada başkaları sizin kabul etmediğiniz bir şey söyledi-düşündü-yaptı diye onu tamamen kötü ilan edersiniz. Sizde her haliniz ile masum-saf-kusursunuzdur. Şunu unutmayın; iyi insanlarda sizinle aynı görüşü paylaşmayabilir veya biri sizin gibi düşünmüyor-davranmıyor ise bu onun kötü olduğu anlamına gelmez. Hayatınızda farklı renklere yer açın.

▪ Etiketleme → Hoş olmayan bir olay ile , "her zaman", "daima" böyle olduğu, iyi bir olayın "hiçbir zaman" olmayacağını düşünmek, kendinizi yada karşınızdakini "aptal", "yetersiz" "umutsuz" olarak etiketlemekten elinize sadece geleceğe dair bir yükün olumsuz yaşam ve umutsuzluk geçişi gibi etiketler yakın ilişkilerinizde iletişimin kesilmesine sebep olacaktır.

▪ İndirgeme → Kişinin olumlu noktaları indirgeyip kendi ve etrafına iyi işler için hiç prim vermemesidir. "Yeterince iyi değil" yada "daha iyi olabilirdi" gibi şeyler söyler Böylelikle ödüllendirilmemiş olma hissine kapılır, bu da kırgınlık duymasına sebep olur.

Bu düşünce hatalarınızı yakalamaya ve olumsuz düşüncelerinizi karşı yapıcı düşünceler geliştirmeye çalışın.

Örneğin:

- insanlar beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu ille de beni sevmedikleri anlamına gelmez
- her ihtiyaç önemlidir.
- yetişkinler pazarlık yapabilir.
- ben bir şey isteyebilirim ama insanların bunu reddetme hakkı vardır.
- hiç bir şey mükemmel olamaz, insanlar da.
- insanlar her zaman benim istediğim şeyleri yapmazlar.
- diğerlerinin değerleri benimkinden farklı olabilir.
- kendi ihtiyaçlarımdan ben sorumluyum.
- kızgınlık beni istediğim sonuca götürmez
- insanlar ancak kendi istedikleri zaman değişir, ben istediğimde değil.
- hepimizin seçme hakkı vardır.
- pek çok insana göre doğru-yanlış tanımı değişir.
- insanların zihnini okumayacağım.
- insanları etiketlemeyeceğim.
- gevşeme başa çıkmamı kolaylaştırır.
- çatışma kızgınlığı artırır.
- olumsuzlar olumsuzları doğurur
- nötr ifadeler kullanacağım
- hızlı yargılarda bulunmayacağım
- saldırmak işe yaramaz

9) İLETİŞİM ŞEKLİNİZE DİKKAT EDİN: iletişim kurarken bilerek veya bilmeden bazen hatalar yapar, doğru mesajı doğru bir şekilde iletemeyiz. Bu da çatışma, öfke, düşmanlığa sebep olur. İletişim, bozukluklarına sebep olan faktörler;

- başkalarının duygularının farkında olmamak
- yanlış zamanda yanlış kelimeler kullanarak incitici mesajlar gönderilmesine sebep olmak
- düşünmeden acele ile sonuçlara varmak ve yanlış varsayımlar ile hareket etme sonucunda meydana gelen yanlış anlaşılmalara (karşılıklı olarak kısır döngü halinde sürüp gidebilir)
- eleştirici söz ve davranışlarla karşıdakinin savunmaya geçmesine ve böylece problemden uzaklaşmasına sebep olmak
- kendinin başkalarından üstün olduğunu varsaymak
- emin olmadan kesinlik ifade etmeye çalışmak
- birinin bizimle gizli amaçlar için bir çeşit oyun oynadığını düşündüğümüzde ya iletişimi keser yada aynı şekilde aldatıcı oyun ile karşılık vermeye başlarız
- karşımızdaki kişinin bizi idare etmeye, özgürlüğümüzü kısıtlamaya çalıştığını hissettiğimizde direnç göstermeye başlarız.

DİNLEMEK İyi bir iletişim için şarttır. Bu şekilde karşımızdaki kişiye onu anlamaya çalıştığımız, saygı gösterdiğimiz, onunla ilgilendiğimiz mesajını yollarız. Tabii ki etkili dinlemek şarttır.

Dinlerken;

- karşınızdaki ile göz teması kurun, karşınızdakinin yüzüne bakın.
- karşınızdaki konuşurken araya girmeyin
- aceleci olmayın, konuşma zamanınızı harcıyormuş gibi davranmayın
- aldatıcı yüz ifadeleri takınmayın
- söyleneni olumsuza çevirip tekrarlamayın

Aynı şekilde KONUŞURKEN' de kendinizi açık-net-samimi olarak ifade etmelisiniz.

- başkalarına, konuşma fırsatı tanıyın
- karşınızdaki kişinin hislerini onaylayın
- aceleci olmayın, kendinizden emin olun
- ne kendinizi ne de başkasını küçük görmeyin
- kesin ve net olun
- hayır demek istediğinizde hayır deyin
- özür dileyin ancak aşırıya kaçmayın
- eleştiriye dayanıklı olun.
- ses tonunuzun farkında olun (sızlanmayın, bağırmayın, alay etmeyin, mıcıldanmayın, lafı dolandırmayın, iç çekmeyin, kükremeyin)
- vücut dilinizin mimiklerinizin farkında olun (parmak sallamayın, kollarınızı bağlamayın, yunruk sıkmayın, gözlerinizi çevirmeyin, alaycı gülmeyin, kaşlarınızı çatmayın, kafanızı sallamayın, omuz silkemeyin, ileri-geri yürümeyin, arkanızı dönmeyin)

10) GEÇMİSİ GERİDE BIRAKIN: Geçmişte yaşadığımız ancak çözünemediğimiz duygular bizim bugünkü kızgınlığımızda rol oynar. Şimdi ve geçmişte sevdiğini veya sizi seven insanlara kızmanız çok doğal. Eğer doğru olmadığını düşündüğünüz veya uygun olmadığını hissettiğinizden bu duygunuzu ifade etmemiş iseniz bilinki kızgınlığınız geçen yıllar içinde büyüyecek ve büyük olasılıkla diğer ilişkilerinizde yaralar açacaktır.

Sadece hislerinizi söze dökmek bile size yardımcı olacaktır. Bu konuda profesyonel birinden veya bir arkadaşınızdan yardım alabilirsiniz. Ancak bu kişi geçmişin bir parçası olmamalıdır. Öğüt vermesi, anlattıklarınızı yargılaması değil, sadece sizi dinlemesi gereklidir. Bundan sonra hislerinizi gitmesine izin verdiğinizizi düşünün ve geçmişe ait bu acının, sizi yavaşça terk ettiğini hissedin.

Eğer ailenizden biri size acı verdiyse ya unuttun yada ilk ve son kez duygularınızı, kendinize yada bu acıya sebep olan aile üyesine ifade edin.

*Olayın taşıdığı önemi büyütmeyin. Eğer bu olayı sadece aileniz sizi kızdırdığında hatırlıyorsanız bunun çokta kayda değer bir olay olmama ihtimali oldukça yüksektir

- Dikkatinizi ilişkideki olumlu noktalara yöneltin. Sizi kemiren konuları unuttun.
- Bu olayı hatırladığınızda, kendinizin olayın büyümesinde bir rol oynamayıp oynamadığınızı sorun. Unutmayın kendinize karşı dürüst olmak çok önemlidir.
- Eğer bu konunun hayatınızı daha fazla işgal etmesini istemiyorsanız, bunu bir kerede başarın. Karşı tarafı suçlamadan kendinizi ifade edin ve beklentilerinizden bahsedin,
- Kendinize karşı tarafın gerçekten size zarar vermek isteyip istemediğini sorun.
- Kendinize bu şekilde alınganlığımıza sürdürerek ne kazanabileceğinizi sorun.

11) MİZAHİ KULLANIN : Mizah çeşitli yollar ile öfkelenin yoğunluğunu azaltmaya yardımcı olabilir. Birine öfkelenip de belli sıfatlar, etiketler takmaya başladığınızda bir an durun ve o insanın gerçekten o "ğey" yada "öyle" olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine "muşmula" yada "odun kafalı" gibi sıfatlar ile saldırmak yerine o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış yada odun bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Eğer karşınızdaki insanı benzettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünerek kafanızda gerçekten öyleymiş gibi bir resim çizebilirseniz, öfkelenin azalmaya başladığını göreceksiniz.. Çünkü mizah sırasında yaşanan duygular ile öfkelenin birarada bulunması mümkün değildir.

İstedığınız gibi olmadığı veya sizin istediğiniz gibi olmadığında da öfkelenmiş iseniz, kendinizi tüm cadde, dükkan, resmi dairelerin sahibi bir tanrı gibi hayal edin, Tüm insanlar önünüzde eğiliyor, eteğinizi öpüyorlar gibi düşünün. Bu hayali görüntülere ne kadar ayırımı koyar iseniz ne kadar talepkar olduğunuzu veya mantık dışı davrandığınızı daha iyi anlarsınız.

Mizah kullanırken dikkatli olmak gerekir. Mizah, sorunları gülerек geçiştirmek değildir. Tersine yüzleşebilmeniz demektir. Ayrıca mizah kullanayım derken alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu sağlıksız öfke ifadesinin bir sonucudur.

SON OLARAK; Bazen sinirlenip öfkelenmenize yol açan şeylerin yakın çevremizde olduğunu fark ederiz,

- Biraz ara verin, Gün içinde özellikle stresli olacağınızı bildiğiniz saatlerde, kendiniz için kullanacağınız zaman ayırın
- Eğer sevdiğiniz kişi ile belli konuları, belli saatlerde konuşuyor ve bu hep tartışma ile sonuçlanıyor ise bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin
- Sizi öfkeliendiren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. Çocuęun dağınık odası sizi sinirlendiriyor ise "kızmamam için odasını toplaması gerekli" demeyin, kapıyı kapatın. řu anda konu kendinizi olabildiğince sakın tutabilmenizdir.
- Eğer her gün işe giderken trafik sizi sinirlendiriyorsa, farklı ve belki daha uzun ama daha rahat bir yoldan gidin.

Tüm çabalarınıza rağmen sizi kızdıracak olaylar olacaktır. Yaşam her zaman için engeller, acılar, kaygılar ve diğer insanların onlardan beklediğiniz davranışları ile dolu olacaktır. Bunu değiştiremezsiniz, ama olayların sizi etkileme şeklini değiştirebilirsiniz. Öfke tepkinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

Kaynakça :

*Türk psikoloji bülteni: "öfke-- o sizi kontrol edec eęine siz onu kontrol edin" (e-mail adresi: www.psikolog.org.tr)

*Her an öfkeli misiniz? (Yazar: Ron Potter-Efron, M.S.W, Yayınevi: Hekimler Yayın Birlięi)

*Kızgınlıkla başa çıkma (Yazar: Rebecca R. Luhn, Yayınevi: Remzi)