



## ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açar.

### Öfkenin İfadesi

Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız. Bunlar kısaca; ifade etme, bastırma ve sakinleştirmedir.

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

İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeylere yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bazen işe yarasa da sürekli kullanılması sağlıklı olmayabilir.

Öfke durumunda kendinizi sakinleştirmeye çalışmak üçüncü seçeneğinizdir. Nefes alıp verişinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek , kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu kontrol edebilirsiniz.

## Öfkenin Yönetimi

Öfke yönetimi ile amaçlanan, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmektir. Çevrenizde kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınamazsınız; onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey olaylara ve insanlara karşı gösterdiğiniz tepkilerinizi kontrol edebilmek ve onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

### Öfkemizi Boşaltmak İyi Midir?

Araştırmalar öfke boşaltımının yanlış ve tehlikeli olduğunu göstermektedir. Bunun kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha da artırdığını ve sorunu çözmek için hiç bir yararı olmadığını ortaya çıkarmıştır. Onun için öfkenizi neyin başlattığını bulmak ve kendinizi öfkeyle kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabilme yollarını öğrenmektir.

### Hangi Yöntemler Öfkenizin Taşmasını Önler?

#### Gevşeme:

- \*Karnınızı dolduracak şekilde derin nefes alıp verebilirsiniz.
- \*Derin nefes alırken, kendi kendinize gevşe, sakin ol gibi telkinlerde bulunabilirsiniz.
- \*Hayal ederek sizi rahatlatacak bir yer ya da ortamı düşünüp ve gözünüzün önüne getirmeye çalışabilirsiniz. \*Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayabilirsiniz.

### **Düşünceleri Değiştirme:**

Kendi düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Örneğin, kendi kendinize “Eyvah, her şey mahvoldu!” gibi şeyler söylemek yerine, “Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek” diyebilirsiniz.

Mantık öfkeyi yener. Bu yüzden öfkelenendiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize “Tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını” hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş çıkışlarından birini yaşadığınızı düşünün. Bu daha deneli bir bakış açısı yakalamanıza yardımcı olacaktır.

### **Problem Çözme:**

Öfke yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duygusu böyle zamanlarda yaşanan doğal ve sağlıklı duygudur. Bu durumda en yararlı tutum; durumu değiştirebileceğimizi araştırmaktır.

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

### **Daha İyi İletişim:**

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Böyle durumlarda aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün. Aynı zamanda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

### **Kendinizi Rahatlatmak İçin İpuçları:**

\*Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın.

\*Sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu da tartışmayla sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin.

\*Sizi öfkelendiren olayların üzerine gidin ve onu çözmek için uygun yolları araştırın. Sorunlarınıza karşı alternatif çözümler üretin.

\*Eğer öfkenizi kontrol edemediğinizi düşünüyorsanız ve bu sizi etkiliyorsa psikolojik yardıma başvurun.

“En büyük zafer insanın kendine hakim olmasıdır.”  
(Platon)

**ŞEHİT FERHAT SÖZER ORTAOKULU**  
**REHBERLİK SERVİSİ**