

8

## MİZAHIN GÜCÜNDEN YARARLANIN

Öfkelenmeye başladığınızı hissettiğiniz anlarda biraz gülmek öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olacak ve daha dengeli bir bakış açısı kazanmanıza yol açacaktır. Başınıza gelen, sinirlenmenize neden olan olayların komik yanlarını görmeye çalışın. Kendinize gülmeyi öğrenmek ilk başta sinirlenmenize neden olan olayların etkisini azaltarak gerçekçi olmayan beklentilerinizi daha kolay fark etmenizi sağlayacaktır. Ancak mizah kullanmanın sorunları gülerek değiştirmek değil, aksine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmek demek olduğunu unutmamalıyız.



9

## ZİHNİNİZDE CANLANDIRIN

Rahatlatıcı bir deneyiminizi hayal edin. Bu gitmekten keyif aldığınız ve huzur bulduğunuz bir yer olabilir ya da bu işi hayal gücünüze bırakarak o yeri kendiniz zihninizde tasarlayabilirsiniz. Neredesiniz, neler var etrafınızda? Neler görüyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz ve hissediyorsunuz? Sahilde misiniz, kumların üzerinde yürüyor musunuz, denizin sesi ve tuz kokusu size eşlik mi ediyor yoksa ormanın içinde, rengarenk çiçekler arasında sırtınızı bir ağaca yaslayıp oturmuş, toprağın kokusunu içinize çekerken sevdiğiniz meyveden bir ısırık mı alıyorsunuz? Bu deneyiminizi, hayalinizi detaylandırarak düşünün. Her seferinde o yere dair sahip olduklarınızın-yarattıklarınızın tadını çıkarırken fark etmediğiniz yanlarına ve yeni deneyimlerinize odaklanın. Burası sizin güvenli yeriniz ve öfkelenmeye başladığınızı fark ettiğinizde kaçabileceğiniz bir sığınak olarak size sakinleştirecek bir deneyim sunmayı bekliyor.



## ÖFKE KONTROL BECERİLERİ

1

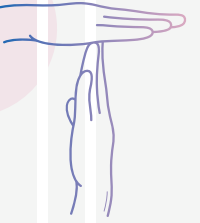
### ÖFKENİZİ FARK EDİN

Eğer bağırarak tepki veriyorsanız ve bunu sonradan fark ediyorsanız, geç kalmışsınız demektir. Sizi rahatsız eden/tetikleyen şeyler karşısında tepki vermeden önce - bu çok kısa bir zaman içerisinde de olabilir- vücudunuzdaki uyarı işaretlerini fark etmeniz gerekir. Bu tepkilerinizi yakalamaya çalışın ki durumu değiştirebilesiniz. Örneğin; sıcaklık hissetmek, sesinizin yükseldiğini fark etmek, elinizi sıkıkmak - yumruk haline getirmek, kaslarınızın kasılması, titremek, konuşmak yerine tartışmak, hızlanmak gibi tepkiler veriyorsanız öfkeniz sizi ele geçirmeye başlamış demektir. Öfke patlaması yaşamadan önce bedeninizde ne gibi değişiklikler olduğunu fark etmeye çalışmanız öfkenizi daha iyi tanımanıza imkân tanır. Onu ne kadar iyi tanırsanız kontrolünüz o kadar kolaylaşır.

2

### TARTIŞMANIZA ARA VERİN - MOLA ALIN

Yukarıda sayılan uyarı işaretlerini fark ettiğinizde, sizi sinirlendiren durumdan ve olaydan uzaklaşmanız gerekir. Tartıştığınız kişiye sakinleşmek için birkaç dakikaya ihtiyacınız olduğunu açıklayın. Evin içerisinde yürüyün, nefes alıp verin, kendinize sakinleşmek için zaman tanıyın. Tartışmanın taraflarından en az bir kişinin öfkeli olduğu durumlarda sorunların kızgın tepkiler verildiğinde çözülmeyeceğini ve işlerin sarpa saracağını hatırlayın / hatırlatın.



**3****DERİN NEFES ALIN**

En az bir dakikanızı nefes almaya ayırın. Hızlı hızlı solumak yerine nefes alışverişlerinizi senkronize etmeye çalışın. 4 saniye nefes alın, 4 saniye nefesinizi tutun ve 4 saniye de nefesinizi boşaltın. Bunu yaparken gerçekten sayıları sayın yoksa kendinizi kolayca kandırabilirsiniz. Sadece nefesinize odaklanmaya çalışın. Aklınıza tartışmaya dair şeyler gelse de sizi tetikleyenlerden dolayı bedeninizde öfkelenme sonucu değişiklikler yaşasanız da onları bir kenara bırakıp sadece nefesinize odaklanın ve nefes alışınıza, iğinizde tutuşunuza,

**4****EGZERSİZ YAPIN**

Egzersiz yapmak duygusal olarak rahatlama sağlar. Egzersiz yapma sürecinde beyinde salgılanan kimyasallar rahatlamanızı sağlayarak size daha huzurlu ve dengede hissetmeniz konusunda yardımcı olacaktır. Öfkenizin tırmanmaya başladığını hissettiğiniz anlarda açık havada yapacağınız kısa bir yürüyüş ya da sevdiğiniz farklı bir fiziksel aktiviteyle ilgilenmek öfkenizi kontrol etme noktasında işinizi kolaylaştırabilir.

**5****ÖFKENİZİ İFADE EDİN**

Sakinleştiğinizde sizi öfkeliendiren şeyi ve neden öfkeliendiğinizi dile getirin. Öfke genel olarak ikincil bir duygudur. Sizi öfkeliendiren olayları düşündüğünüzde altında yatanın ne olduğunu keşfetmeye çalışabilirsiniz. Bir hayal kırıklığı mı yaşıyorsunuz, çaresiz mi kaldınız, kırıldınız mı yoksa üzüldünüz mü? Öfkeliendiğiniz olay karşısında kendinizi sakinleştirdikten sonra öfkenizi ve öfkelenmenize sebep olan hassasiyetlerinizi paylaşmanız ileride benzer sorunlarla karşılaşmamanız konusunda size yardımcı olacaktır.

**6****SAKİN BİR İLETİŞİM KURUN**

Öfkeli insanlar hemen sonuca odaklanıp, eyleme geçme eğilimindedir ancak bu sonuçların bazıları doğru olmayabilir. Çok ateşli bir tartışmanın içindeyseniz öncelikle sakin olmaya çalışıp tepkilerinizi denetim altına alın. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemektense, sakinleşin ve karşınızdaki kişinin söylediklerini dikkatlice dinledikten sonra cevap verin. Eleştiri karşısında savunmaya geçmeniz doğaldır ancak eleştiriye saldırıyla karşılık vermeyin. Önce karşınızdaki kişinin eleştirilerini açıklamasına izin verin. Hatta sorular sorun, ancak kendi öfkenizin tartışmayı rayından çıkartmasına izin vermeyin. Sakin ve soğukkanlı kaldığınız sürece iletişim daha yapıcı bir yola girecektir.

**7****SONUÇLARI DÜŞÜNÜN**

Öfkenizle bir tepki vermeden/bağırmeden önce sonrasında yaşayacaklarınızı düşünün. Öfkeniz dinince ne gibi bir tabloyla karşılaşacaksınız? Eylemlerinizin sonuçları neler olacak? Öfkeyle davranmanız karşınızdaki insanı haklı olduğunuza ikna mı edecek? Tartışmanızdan sonra daha mutlu mu olacaksınız? Öfkeyle davranmaya birçok atasözümüz var. Örneğin; keskin sirke küpüne zarar, öfkeyle kalkan zararlar oturur vb. Öfkenizi kontrol edebildiğinizde belki haklı olduğunuz bir konuda verdiğiniz bir tepki sonucu kendinizi haksız bir konumda bulmazsınız.

