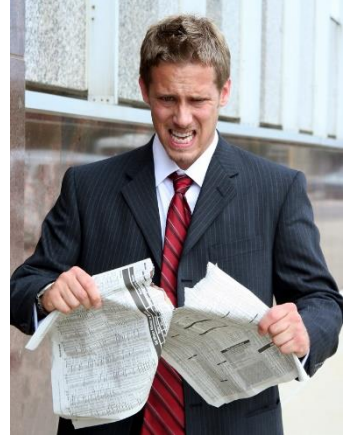


ÖFKE YÖNETİMİ İÇİN 7 TEMEL İPUCU

“Engellenme Hissi” en basit tanımıyla kişinin herhangi bir eyleminin fiziksel olarak engellenmesiyle oluşan anlık ve geçici bir duygu (Örneğin; bir kapıdan geçmek isterken birinin önünüze geçip sizi engellemesi). İlginç olansa, bu duygunun sosyokültürel statülerinden bağımsız olarak kişilerde anlık öfke patlamasına (öfke epizodu) sebep olması. Akli başında olan (en azından görünüşte ☺) koca koca insanların bile bir bilet sırası için niye kavgaya tutuşabildiğinin de kanıtı sanırım ☺. Peki, sizler de böyle bir durumla karşılaştığınızda öfkenizi nasıl kontrol edeceksiniz? Gelin, hep birlikte bunun nasıl yapılacağına dair temel ipuçlarına bir göz atalım:



- 1) Diğer kişinin gerçekten ne söylemeye çalıştığına odaklanın (Focus on what the other person is really trying to say):** Her şeyi kişisel algılamak yerine diğer kişinin gerçekten ne söylemek istediğini ortaya çıkarmaya çalışın. Suçlayıcı ve/veya hakaret içeren kelimeler içerisinde boğulmaktansa bir adım geriye çekilip büyük resmi görmeye çalışmak diğer kişinin bakış açısını daha iyi anlamanızı sağlayacaktır. Bu, sizin de öfke diliyle değil daha mantıklı bir cevap vermenize yardımcı olacaktır. **Özetle, kişiyle konuyu ayırın ve karşınızdakinin ne söylediğinden çok ne söylemek istediğine (niyetine) dikkat edin. Herkesin de kendini tam olarak doğru ifade edemeyeceği gerçeğini unutmayın. Karşınızdakinin niyetinin ne olduğunu tespit etmeye çalışmak her zaman daha faydalı olacaktır.**
- 2) Sesinizi yükseltmeyin (Don't raise your voice):** Uzmanlara göre sesinizin tonu bir tartışmadaki en temel farkı ortaya koyacak unsurdur. Aile danışmanlığı da yapan *Psychology Today* yazarlarından Dr. Barton Goldsmith'in belirttiğine göre daha önce birbirleriyle bağırarak tartışan çiftlere aynı tartışmaları birbirlerine fısıldayarak yapmaları istendiğinde öfke seviyelerinin otomatik olarak düştüğü tespit edilmiştir. Yani, mümkün olduğunca sessiz tartışın ☺ **Söylemesi kolay ama yapması çok zor bir iştir. Tartışma sırasında (bu siz de olabilirsiniz) bağırarak; “Bağırmiyorum!” diyenleri bir hatırlayın yeter ☺**
- 3) Vücut duruşunuza dikkat edin (Pay attention to your body posture):** Beden diliniz bir tartışma sırasında çok büyük bir etki yaratabilir. Saldırgan mesaj vermeyen (kollar önde ve göğüs hizasında bağlı, sıkılmış yumruklar, yere vuran ayak vb.) kendinden emin, omuzların dik olduğu düz bir duruş hem sizin hem de karşı tarafın öfkesini kontrol etmesine yardımcı olacaktır. **Maçlardaki tartışmalı pozisyonlarda hakemlerin duruşlarına dikkat ederseniz, demek istediğimizi daha iyi anlayacaksınız.**
- 4) Nefes alın (Breath):** Doğru nefes almak sandığınızdan çok ama çok daha önemlidir. Bu açıdan da en basit ve somut önerimiz bu. Derin ve yavaş nefes almak kişiyi sakinleştirebilecek en temel unsur. *Livestrong'a* göre, bu durum beynimizdeki *hipotalamus'u* tetikler ve stres üreten hormonları bloke eden ve gevşemeyi sağlayan hormonların salgılanmasını sağlar. **Özetle; klişe ama gerçek ☺ İçinizden 10'a kadar sayın ve her seferinde derin ve yavaş nefes alıp (burundan) verin (ağızdan).**
- 5) Tartışmayı ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz andan daha önce terk edin (Exit an argument earlier than you think you need to):** Kendinizi herkesten daha iyi tanıyor ve biliyorsunuz (umarım ☺). Bir tartışma sırasında sinirlenmeye ve duygusallaşmaya başladığınızı hissettiğiniz an hemen ortamdaki uzaklaşın. İlişki uzmanlarından Dr. Susan Heitler, öfkenin seviyesi 1-10 arası bir aralık için 3 bile olsa hemen ortamdaki uzaklaşmayı önermektedir. Bu kritik eşik geçilirse artık tartışmayı terk etmek imkânsızlaşır ve pozisyonunuzu savunma durumuna geçersiniz. Her geçen an da öfkeniz artar. **Özetle, tartışma sırasında ara vermek ya da ortamdaki fiziksel olarak uzaklaşarak başka bir yerde hava almak size çok iyi gelecektir. Bu, sonradan pişman olacağınız bir şey söylemenizi ya da yapmanızı da engeller.**

6) **Dingin ya da komik bir şey düşünün (*Think of something calm or funny*):** Gergin bir tartışmadan sonra size kahkaha attıracak ya da sakinleştirecek bir şeyler düşünün. Çok komik bir anınızı hatırlamak ya da internet üzerinden komik birkaç video izlemek bu konuda size yardımcı olacaktır. **Unutmayın ki, gülmek (herhangi somut bir sebep yoksa bile), mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin salgılanmasını sağlar.¹ Özetle; kafanızı dağıtmaya ve alginızı değiştirmeye çalışın.**

7) **Diğer konuları tartışmaya karıştırmayın (*Don't bring other issues into the argument*):** Her tartışmada sadece bir konuyu ele almaya özen gösterin. Geçmişte yarım kalan bir tartışmanız varsa onun için ayrı bir zaman planlayın ve mevcut konunuza odaklanın. Birden fazla konuyu, hem de artan bir öfkeyle ele almaya çalışmak yapılabilecek en büyük hata olabilir. **Belki de çiftlerin tartışırken yaptığı en önemli hatalardan biri de bu: Eski tartışma konularını mevcut tartışmaya taşımak. Bu durum tartışmayı daha da alevlendirmekten ve açmaza sürüklemekten başka bir işe yaramayacaktır. Özetle, her konuyu kendi içinde değerlendirmeye çalışın.**

Son olarak söyleyebileceğimiz, hayatınız boyunca bir daha görmeyeceğiniz kişilerle mecbur kalmadığınız sürece tartışmaya girmemeye özen gösterin (Örneğin; trafikteki tartışmalar). Hele hele, öfkelenmeye değmeyecek bir konuda ise (engellenme hissi) asla tartışmayın. Stres ve öfkenin fiziksel ve ruhsal sağlığınıza vereceği zararı aklınızdan hiç çıkarmayın. Ayrıca, **sinirliken çok basit konularda bile asla karar vermeyin. Sakinleşmeyi bekleyin. Atalarımızın dediği gibi, “Öfkeyle kalkan, zararlı oturur”.** Her ikisiyle de karşılaşmamanız dileğiyle, az öfkeli günler dileriz 😊

(Genel Kaynak: Kelly Tatera, thescienceexplorer.com)

Arif Gökhan Rakıcı
Şubat 2016

¹ Ayrıntılı bilgi için bkz. “**Mutlu Olmak için 7 Temel İpucu**”:

http://www.abcdanismanlik.com/resim/makale/Mutlu_Olmak_icin_7_Temel_Ipucu_Arif_Gokhan_Rakici.pdf