

Öfke Yönetiminde Bazı İpuçları

– Elvan USUL · 16 Temmuz 2013

ÖFKE YÖNETİMİNDE BAZI İPUÇLARI

Öfke, herhangi bir kişi ya da olaya karşısında duyulan kızgınlık hissinin artmasıyla ortaya çıkan bir duygudur. Olumsuz olarak nitelendirilen öfke, toplum tarafından da kabul edilebilir bir duygu değildir. İnsanoğlunun var oluşundan bu yana bizimle hep iç içe olan öfke, kontrol edilemediği takdirde yıkıcı sonuçlara neden olur. Öfke, aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Lakin bizler öfkemizi kontrol noktasında hep iradesiz ve idaresiziz. Öfkemizi idare etmek, kontrol altına almak, öfkeye neden olan olayları düşünüp çözmek yerine, en basit şekliyle patlamayı tercih ediyoruz. Her canlı gibi insanlar da herhangi bir tehdit ve tehlike altında iken öfkelenir. Önemli olan o anda öfkemizin bizi yönetmesine ele geçirmesine izin vermemektir. Bir kere kendimizi öfkenin eline bırakırsak, belki de geri dönüşü olmayan yıkımla sonuçlanan, yakan, yok eden bir tutum içine girmemiz an meselesidir. Karşı tarafa verdiği zarardan belki de daha fazlasını kendimize verir. Migren, yüksek tansiyon, psikosomatik hastalıklar (ülser, alerjiler vb) veya depresyon gibi hastalıklara neden olabilir. Böyle olumsuzluklarına maruz kalmamak, başkalarına ve özellikle de kendimize zarar vermemek için öfkemizi kontrol etmeyi öğrenmeliyiz. Emerson, " Dünyayı zekâ yönetir" der. İnsanoğlu; zekâsını ve aklını kendi duygularını kontrol altına alıp, kendini de rahatlıkla yönetebileceği şekilde de kullanmalı. Kendini kontrol edemeyen, kendini idare edemeyen birinin bir başkasını ve ya bir toplumu idare edemeyeceği aşikârdır. Bir müdür, bir patron, bir şef, bir usta, bir başkan, bir öğretmen, bir baba, bir anne, bir abi, bir abla olabilirsiniz. Memurunuzu, işçinizi, öğrencinizi, elemanınızı, çocuğunuzu, kardeşinizi, halkınızı doğru ve istenilen doğrultuda yönetmek için önce kendinizi yönetmek zorunda olduğunuzu unutmamalısınız. O halde, sevgi gibi, aşk gibi, üzüntü gibi duygularımızı nasıl şekillendirebiliyorsak öfkemizi de aynı şekilde şekillendirebiliriz. Bu konu yetersiz kaldığımızı veya başarısız olduğumuzu düşünüyorsak bir psikologdan yardım almayı düşünebiliriz. Zira öfke ile söylenen bir söz kırıcı, yapılan bir davranış yıkıcı olabilir.

Prof Dr Köksal Alptekin öfkeyi kontrol altında tutmanın yollarını draligos sitesinde şöyle sıralamıştır:

√ Problemi çözme :

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır.

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

√ Daha iyi iletişim :

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey ;Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi

doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın.

Ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sükûnetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir.

√ Mizah kullanın :

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o şey ya da öyle olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, muşmula ya da odun kafalı gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin.

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir.

√ Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülererek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz.

√ İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.

√ Çevrenizi değiştirmek

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan şeylerin yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz.

Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayıracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çocuklarının isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir.

Elvin ELVİNCE