

ÖFKE VE BAŞ ETME YOLLARI

ÖFKE:

İstenmedik durumlara karşı gösterdiğimiz tepkilerdir.

Kontrol edilmediği zaman kişiye zarar verir.

ÖFKEYİ KUSMAK DOĞRU BİR YÖNTEM MİDİR?

'Öfke kontrol edilemez, ne olursa olsun kontrol edilmemelidir; öfkeyi kusmak psikolojik rahatlama açısından daha iyidir.' Araştırmalara göre bu görüş yanlış yöndedir ve bir uydurmadan ibarettir.

Öfkeli düşünceler silsilesi kişinin öfkesini alevlendirir. Neden öfkelendiğimiz hakkında ne kadar uzun düşünürsek, öfkemizi haklı çıkaracak o kadar çok 'haklı ve iyi neden' buluruz. Kafayı takmak sadece öfkeyi körükler.

Bu durumda yapılabilecek en iyi şey olaylara değişik açılardan bakabilmektir.

Bir durumu olumlu bir çerçevede yeniden düşünebilmek öfkeyi engelleyen en güçlü yöntemlerden biridir.

ÖFKEYLE NASIL BAŞ EDİLEBİLİR?

Öfkeyi dağıtmanın bir yolu, öfke dalgasını başlatan düşüncelerin farkına varmak ve bunlara meydan okumaktır.

- Öfkeyi hafifletmenin ilk yolu 'anlamaktır'. Karşımızdaki kişinin duygularını anlayışla karşılırsak öfkemiz hafifleyecektir.
- 1899 yılında öfke konusunda yapılmış ilk bilimsel çalışmada yer alan ikinci yöntem ise çok önemlidir ve hala en etkili yöntem olarak kabul edilmektedir.

Bu yöntem: Hiddetlenmeye yol açacak kışkırtıcı unsurların bulunmadığı bir ortamda sakinleşmeyi beklemektir. Bir çatışma yaşandığında, o kişiden uzak durmak gibi.

En güvenli seçenek uzun bir yürüyüşe çıkmak olabilir. Egzersizler de öfkeyi dağıtmaya yardımcı olur. Derin nefes alma ve kasları gevşetme alıştırmaları rahatlama sağlayacaktır.

Odak değiştirmek yatıştırma sürecinde önemli katkılar sağlar. TV, sinema izleme, kitap okuma gibi.

Öfkeyle nasıl baş edilebilir sorusuna Tibetli bir hoca olan Chogyam Tringpa şu yanıtı vermiştir:

' ÖFKENİ İÇİNE ATMA. ANCAK ÖFKEYLE DE HAREKET ETME'