

BİR ŞANSIM DAHA OLSAYDI!!!

Özlediğine kavuşunca mutlu olmak,

Kalabalık karşısında konuşurken heyecanlanmak,

Bir yakınını kaybedince üzölmek,

Karanlıktan korkmak,

Her biri nasılda doğal ve hayatımızdan çıkarılması imkansız durumlar ve duygular öyle değil mi? Mutluluk, korku, heyecan, üzüntü gibi bir başka doğal duygudan bahsedelim biraz. Adı "ÖFKE" Sorsanız insanlara; kavga, çatışma, mücadeleyi anımsatıyor sanki ama mutlu olmaktan farkı yok. Onun kadar olmazsa olmaz.

Amaca ulaşamayınca, engellenince, tehdit altında olunca, anlaşılmayınca, kışkırtılınca ve stresle baş etme konusunda sıkıntı yaşadığımızda yaşanan bir duygu durumu öfke. Ancak öfkeyi ifade etme biçimimiz onun olumsuz olarak değerlendirilmesine sebep olabiliyor. Nasıl mı? Bir kasırğa düşünün etrafı darmaduman ediyor, kırıyor döküyor, zarar veriyor. Ama bir müddet sonra bitiyor kasırğa.Ardında bıraktığı tabloyu görebiliyor musunuz?Nasıl toparlayabiliriz diye kara kara düşündüğümüz hatta kimisini toparlayamadığımız bir sürü kırık,kırgın eşya ve maalesef kalp, insan...Sonrası pişmanlık.

Önce şunu bilmek gerekiyor sanırım. Öfke normal bir duygu ve kontrol edilebilir. Yoksa maksadımız öfkeyi yok saymak değil, ifade etmek... Ama doğru şekilde.

*Öfkeliyken sorun çözmeye çalışma

*Öfkeliyken karar verme

Eğer amacımız sorunu çözmekse işe buradan başlayabiliriz. Çok öfkelenedik ve biliyoruz ki bu kadar öfkeliyken söyleyeceklerimiz ve yapacaklarımız işleri daha da içinden çıkılamayacak bir hale sokacak. Ne yapalım?

*Derin derin nefes al.

*1'den 10'a kadar sakinleşmeye çalışarak say.

*Ortamı değiştirme şansın varsa seni öfkeliendiren kişi ya da olaydan uzaklaş.

*Yapmaktan keyif aldığın bir şey ya da bir işle meşgul ol. (Müzik, kitap, dans, bulmaca vb.)

*Kapat gözlerini. Kendini en huzurlu ve en güvende olduğun yerde hayal et.

*Seni öfkeliendiren kişi ya da olayı bir çerçevede, bir aynada, bir nesnenin üstünde hayal et. Sonra o resme bak. Onun hakkında düşün. Sonra at onu, uzaklaştır bilincinden. Bir balonun üzerine yaz mesela sonra bırak uçup gitsin.

*Mizahı kullan. Sizi öfkeliendiren durumla alakalı esprili bir dil kullanmakta işe yarayabilir.

*Öfkeyi yenecek ilaç sizde. Onun adı "SABIR". Sorunu çözmek için acele etmeyin, sabredin.

*Size özel sihirli telkin cümleleriniz olsun. " Kendimi kontrol edebilirim" "Başaracaksınız" " Öfkeme yenilmek yok" gibi.

*Yazın. Bazen anlatmak zor geliyorsa neler olduğunu, neler hissettiğinizi yazın. Nasıl başettiğinizi ya da edemediğinizi yazın.

*İletişim kurun. Size bu konuda yardımcı olabileceğini düşündüğünüz ve sakinleşip daha sağlıklı karar vermeniz noktasında destek olabilecek bir arkadaş, aile büyüğü, öğretmen ile.

*Pek çok sorunun çözümünde olduğu gibi öfke kontrolü konusunda da probleme takılıp kalmayın. Olumsuz düşüncelere yoğunlaşmak yerine olumlu yanları da görmeye çalışın.

*Sürekli bir öfke haliniz varsa ve bu durum kendinize, çevrenize zarar vermenize sebep oluyorsa lütfen uzman yardımı alın.

Unutmayın!

Öfke sadece size bahşedilmiş bir duygu değil. Karşımızdaki insanın da en az bizim kadar öfkeyi hissedebilme hakkı olduğunu düşünüp birbirimizi anlamaya çalışırsak her şey daha kolay olacak.

Hiçbirimiz mükemmel değiliz ve zaman zaman hata yapıyoruz. Ama öfke anında yaptığımız hatanın neticelerini hayat boyu unutamamak gibi bir ihtimal de var. Bu sebeple lütfen düşünmeden hareket etmeyin. Konuyla ilgili 2. bir şansınız olmayabilir.

Öfkeyle alakalı paylaşabilecek pek çok bilgi var ancak bir hikaye ile bitirelim.

Adam yeni aldığı kamyonuna bakmak için evinden çıktığında, üç yaşındaki oğlunun gayet mutlu bir biçimde elindeki çekiçle, kamyonunun kaportasını mahvettiğini görmüş. Hemen oğlunun yanına koşmuş ve elindeki çekici alarak oğlunun eline çekiçle vurmaya başlamış. Biraz sakinleşince oğlunu hemen hastaneye götürmüş. Doktor çocuğun kırılan kemiklerini kurtarmaya çalıştıysa da, elinden bir şey gelmemiş ve çocuğun iki elinin parmaklarını kesmek zorunda kalmış. Çocuk ameliyattan çıkıp, gözlerini açtığında, bandajlı ellerini fark etmiş ve gayet masum bir ifadeyle, “babacığım, kamyonuna zarar verdiğim için çok üzgünüm,” demiş ve sonra şu soruyu sormuş: “Parmaklarım ne zaman çıkacak baba?”

Burcu DEMİR ÖNCÜL
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen