

# Öfke Kontrolü

Şubat 2021

**ÖPKE: SEVGİ, ÜZÜNTÜ,  
KORKU, ACIMAK GİBİ EN  
TEMEL DUYGULARIMIZDAN  
BİRİDİR.**

- Öfkenin yeri ve zamanı yoktur. Her an, her yerde öfke yaşanabilir. Ayrıca herkes öfkelenebilir, öfkenin sebebi olabilir.
- Öfkelenmemek kadar başkasını öfkelenmemekte önemlidir.
- Problem yaşandığı zaman ise suçlu aramak yerine çözüm aramakta aynı şekilde önemlidir.



- Öfkelenmemek için; empati yapabilmek, iyi niyetli düşünebilmek, ön yargılarımızdan uzaklaşabilmek, olayı anlamaya çalışmak ve duygularımızı iyi kullanabilmek çok önemlidir.



- Öfke geçici bir duygu ve süresinin kısa olmasına rağmen yanlış karar alma ve hata yapma ihtimali çok yüksektir.
- Buna karşılık öfke kontrol edildiğinde sağlıklı karar alarak duyguların yararlı hale çevrilmesini ve zarardan dönülmesini sağlar.



## Öfke Kontrolünde Önemli Noktalar

- Özgüven sahibi olabilmek
- Duygularınızı tanımak
  - Hoşgörülü / iyi niyetli olabilmek
  - Karar verirken acele etmemek
- Duygularınızı yanı sıra mantığınız ile durumu değerlendirebilmek
- Ön yargılardan arınmaya çalışmak
  - Karşınızda da bir insan olduğunu hatırlamak
  - Kişisel zaaflarınızı bilebilmek
  - Karşınızdakine zarar verebileceğinizi hatırlayabilmek
  - Öz eleştiri yapabilmek



- Burada temel amaç, şiddet duygusuna, saldırganlığa, şiddete dönüşmeden öfkeyi bir pozitif enerji kaynağına dönüştürebilmektir.
- Kişinin her şeyden önce özeleştiri yapabilmeyi bilmesi gerekir. Suçlu olabilir miyim, nerede hata yapmış olabilirim ve ne yapabilirim diye düşünmek gerekir. Yani her şey genellemelerden kaçınmak farkındalığı yaratabilmek çok önemlidir.
- Hatırlanması gereken en önemli konulardan birisi de günlük yaşantımız içinde zamanımızın çok ciddi bir kısmını öfkemize sebep olabilecek duyguları ve hatta öfkemizi kontrol edebilmek için harcamaktayız.

- Acele karar vermeyin, eğer duygunuzu kontrol edemiyorsanız, ortamdaki uzaklaşın ve öfkenize sebep olan konuyu, daha sonra tekrar değerlendirin.
- Sakin olmamız gerektiğini hatırlamaya çalışmalıyız.
- Bilincimizi kaybetmememiz gerektiğini hatırlamalıyız.
- Biliyorsak nefes alma egzersizlerini yapmayı düşünmeliyiz, bazen bu yoga, kas gevşeme egzersizleri, farkındalık egzersizleri şeklinde de düşünülebilir.

- Öfkemizi kontrol edebilmek için aslında çok kısa bir süreye ihtiyacımız olduğunu unutmamalıyız.
- Çok öfkelendiğimiz anda sözel veya fiziksel tepki vermeye özen göstermeliyiz
- Karşımızdaki insana o anki duygularımızı güzel şekilde (kırmadan) aktararak, konuşmanın bitirilmesi veya konunun değiştirilmesi gerektiğini belirtmeliyiz. Eğer bir çalışma ortamı ise ara verilmesi gerektiğini hatırlatmalıyız.
- Öfkemizi tanıyorsak, daha önceden belirlediğimiz alternatif davranışları (dikkatimizi başka yöne çevirmek, hoşlandığımız bir şey ile uğraşmak gibi) dikkat dağıtıcı yöntemleri veya geliştirdiğimiz stratejileri deneyebiliriz.