



Gülihsan YİĞİT / Ayancık Kaymakamı

Öfke ve Öfke Kontrolü

“Öfke ile kalkan zararlar oturur.”

Öfke Kontrolü

Öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazanmaya “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygula-

rını ifade edebilmesidir. Siz de öfkeye yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz ama bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz tepkilerinizi kontrol edebilirsiniz. İşe öncelikle kendimizle ilgili tespitler yaparak başlayabiliriz.

Öfkenizi Kabul Edin

Kendimizle ilgili olumlu yönler bulmayı ve bunları başkalarına sunmayı çok sevsek de bazen olumsuz yönlerimizi de görmezden gelmemiz gerekir. Öfkeden kurtulmak istiyorsak ilk temel şart “ Ben bazı durumlarda öfkeli bir insanım.” Diyebilmektir.

Öfkenin Kaynağını Bulun (Neden Öfkeli Olduğunuzu Anlayın)

İkinci adım öfkenin nereden geldiğini bulmaktır. Bazı durumlarda bu çok açık olabilir ama bazen de çok belirsiz ve karışıktır. Arkadaşınız, anneniz, kardeşiniz, sokaktaki bir adam, öğretmeniniz gibi belli bir insana öfkelenebileceğiniz gibi; trafik sıkışıklığı, iptal edilen bir randevu, tuttuğunuz takımın kaybetmesi gibi olaylara da öfkelenebilirsiniz. Öfkelenmenizden kendi kişisel kuruntularınız sorumlu olabileceği gibi, daha önceden başınızdan geçmiş ve sizi öfkeliendirmiş bazı olayların anıları da sorumlu olabilir.

Öfkeyle Gerçek Bir Biçimde Mücadele Edin

Eğer öfkeli olduğunuzu kabul ettiyseniz, öfkenizin kaynağını biliyorsanız ve sebebinin gerçekçi bir temele dayandığına karar verdiyseniz, o



zaman öfkenizle gerçekçi bir biçimde mücadele etmeniz zor olmayacaktır.

Öfkelendiğinizde...

Öfkeli olduğunuz zaman vücudunuzda fiziksel bir gerginlik oluşmaktadır. Rahatlamanıza yardımcı olacak yöntemleri öğrenerek öfkenin getirmiş olduğu fiziksel belirtileri de kontrol altına almaya çalışabilirsiniz. Burada kullanılan iki yöntem önerilmektedir;

1) Derin Nefes Alma: Derin nefes alırken diyaframınızdan almaya özen gösteriniz. Göğsünüzün üst kısmı ile nefes almak sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil mideniz şişmelidir. Doğru nefes alıp almadığımızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığımızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Derin nefes alırken yavaş ve ritmik olmasına dikkat edin. Örneğin uyurken nefes alıp vermeniz gibi. Sinirleneceğinizi anladığınız anda derin nefes almak için birkaç dakikanızı ayırın. Diyaframınızdan yavaşça nefes almaya başladığınız zaman kaslarınız gevşemeye başlayacak ve gerginliğinizin azaldığını hissedeceksiniz.

2) Sistemik Gevşeme: Bu teknik vücuttaki temel kas gruplarının rahatlatılmasını içermektedir. Bu teknik sayesinde gergin olan kaslarınızı tespit ederek rahatlatılması sağlanmaktadır. Sistemik gevşeme öfke anında sizin daha az öfke duymanızı sağlamayacaktır. Bu teknik öfke durumundan sonra sizin daha fazla rahatlamanızı ve az öfkeli olmanıza yardımcı olacaktır. Öfkenin yol açtığı uzun süreli belirtileri (Örneğin: gerilme, kas ağrıları) bedensel rahatsızlıkların azalması ve hatta ortadan kaldırılmasını sağlayacaktır.

Bu fizyolojik rahatlama yöntemleri tek başına her zaman etkili olmayabilir.

Bunların yanı sıra başka yöntemler de öfke kontrolünde oldukça etkilidir.

Ara Verme: Gün içinde özellikle stresli olacağınızı bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayıracığı bir 15 dakikalık süre olursa, çocukların isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir.

Zamanlama: Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor, ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece böyle bir alışkanlık haline gelmiştir.

Kaçınma: Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte "kafanızın tasını attırıyorsa", kapıyı kapatın. Sizi öfkelen diren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. "Ama, öfkelenmemem için çocuğumun odasını temiz tutması gerekir" Konu şu anda bu değil. Konu kendini olabildiğince sakin tutabilmektir.

Alternatifler Bulma: Çeşitli alternatiflerle öfkeden uzaklaşabilirsiniz.

• Çevre Değişikliği

Bazen sinirlendiğinizde sizi sinirlendiren ortamdan bir süreliğine de olsa uzaklaşmak öfkenizi dindirip mantıklı düşünmenize neden olabilir. Böyle durumlarda öfke düzeyinizin düşmesi için derin nefes alıp verebilir ve 10'a kadar sayabilirsiniz. Ayrıca size gün içinde stresli olduğunuz zamanlara dikkat edin ve bu zamanlarda kendinize küçük bir mola vermeye çalışınız. Bununla birlikte bu zamanlarda stresinizi daha da artıracak veya uygun tepkiler veremeyeceğiniz ortam veya tartışmalara girmemeye çalışın. Mesela her gün işinize gittiğiniz yoldaki trafik, sizi engellenmişlik ve öfke duyula-

rı içinde bırakıyorsa bunu çözmeyi bir iş edinin. Elinize bir harita alıp aynı yere farklı, belki daha uzun ama daha rahat, manzaralı, hoş bir yoldan gitmeyi ya da evden daha erken/ geç çıkmayı deneyin.

• Mizah

Mizahın olduğu yerde öfke barınmaz. Bu yüzden öfkeli yanlarınızın mizahi bölümlerini yakalayın ve aklınızda hayal edin. Örneğin, tartışırken zihinsel az da olsa kendinizi tartışma ortamından uzaklaştırıp tartışmaya 3. kişinin gözü ile baktığınızda çoğu zaman tartışmanın incir kabuğunu doldurmayan sebeplerinin farkına varabilir ve tartışmanın komik yönlerini görebilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta mizahı kullanmanızın sorunlarınızı gülerek geçiştirmek veya alay etmek anlamına gelmediğidir. Aksine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmek anlamına gelmektedir.

• Daha İyi İletişim

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılarda bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey;

Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelin 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 sizde saldırıya geçip savaşmayın. Onun yenirde söylenenlerin altında yatana 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. Sükunetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir.

Botlarda Görevli Personelde Öfke

Kontrolü Öfke Oluşumunun Nedenleri:

- Personelin yaşam/görev/hareket alanının sınırlı olması nedeniyle oluşan sıkıntılar ve vücutta biriken enerjinin açığa çıkarılmaması.
- İletişim kurulabilecek kişi sayısının azlığı, çıkabilecek iletişim sorunlarının olduğundan daha büyük algılanması ve çözümsüz olarak er-telenmesi.
- Görev niteliği gereği planlanamayan mesai saatleri sonucu oluşan belirsizliğin personel üzerinde yarattığı gerginlik, sürekli tetikte olma hali, sosyal hayatın planlanamaması ve aile / arkadaşlar ile yeterli zaman geçirilememesi nedeniyle oluşan kişisel ve sosyal sorunların iş hayatına yansımaları.
- Seyir saatlerinin değişkenliği, uzunluğu ve görev dönüşü yapılan

raporlamanın ardından personelin yeterince dinlenmeden tekrar mesaiye başlaması sonucu birikimli olarak artan fiziksel ve zihinsel yorgunluğun neden olduğu stres.

- Bazı botların konuşlu olduğu yerlerde lojman, sosyal tesis ve faaliyetler, sağlık, eğitim, iş imkanlarının yetersiz olması nedeniyle personel ve ailelerin sıkıntı yaşaması.
- Personel sayısının yetersizliği nedeniyle branş dışı çeşitli ek görevler alan personelin iş yükünün artmasına bağlı olarak oluşan strese bağlı kaygı ve öfke hali.
- Bazı botlarda yiyecek içecek hizmetlerinin dışa bağımlı olması nedeniyle uzun seyir saatlerinde personelin sıkıntı yaşaması.
- Bota katılışını yapan bazı erbaş / erlerde psikolojik rahatsızlıkları nedeniyle (su ve kapalı alan korkusu; kaygı bozuklukları) uyum sürecini tamamlayamamaları sonucu botta-ki işleyişin aksaması ve bu durumun tüm bot personeline olumsuz yansımaları.

• Psikolojik /sosyal sorun yaşadığı gerekçesiyle hastane ve/veya Rehberlik Danışma Merkezine sevk edilen erlerin rahatsızlık boyutuna göre bazı görevlerden düşürülmeleri sonucu bot personeline oluşan kaygı, memnuniyetsizlik öfke duyguları.

• Personelde aidiyet duygusunu güçlendirecek uygulamaların yetersizliği nedeni ile oluşan kaygı ve stres.

Çözüm Önerileri

• Bot personelinin sosyal faaliyetlerde bulunmalarının teşvik edilmesi.

• Personelin fiziksel, ruhsal ve sosyal durumlarının titizlikle irdelenerek, mümkün

olduğunca sorunlarla baş etme becerisi, strese dayanıklılığı, uyum ve duygudaşlık yeteneği yüksek personelin botlarda görevlendirilmesi.

• Botların konuş yerlerinde lojman, sosyal tesis ve faaliyet imkanlarının artırılması.

• Acemi birliklerinde, botlarda görevlendirilecek erlere botlardaki işleyişve yaşam hakkında oryantasyon eğitimi verilerek bilinçlendirilmele-ri ve böylece bota katılan askerin uyum sürecinin kolaylaştırılmasının / kısaltılmasının sağlanması .

Sonuç Olarak;

“Herhangi bir kise öfkelenebilir.

Bu kolaydır.

Ne var ki;

doğru insana

doğru derecede

doğru zamanda

doğru maksatla ve

doğru biçimde öfkelenmek

İşte bu zordur....” (Aristo)

KAYNAK

<http://www.psikolog.org.tr> “Uzm.psk. Eda Kargı ve Doç. Dr. Gülsen ERDEN “ Türk Psikologlar Derneği, 1999 / http://www.saglik.tr.net/ruh_sagligi_ofke.shtml / <http://gwired.gwu.edu/counsel/OutreachSelfHelp/SelfHelpAdditionalTopics/AngerManagement/Overcome Anger and Aggression>, California State University, Long Beach / <http://cvillage.buffalo.edu/vpc.html>