

Öfke Yönetimi

ÖFKE YÖNETİMİ

Beş Amerikalı'dan birinin, öfke yönetimi ile ilgili bir problemi vardır. Öfke, insana özgü doğal bir duygudur. Öfke, bize karşı olası bir tehdit veya saldırıyı algılamak ve buna karşı koymak için gösterdiğimiz tepkidir. Bizim tarafımızdan idare edilen öfke, kişisel ve profesyonel ilişkilerimizde ortaya çıkan çatışmanın büyük nedenlerinden biridir. Sosyal çevrede karşılaşılan asosyal davranışlar, trafikte gösterilen tepki, işyeri şiddeti, boşanma ve bağımlılık, gibi olaylar karşısında insanların kendini etkili olarak idare etmediği zaman öfke ortaya çıkar. Ebeveynler çocukların beden ve ruh sağlıklarından sorumludur. Aileler kendilerini tatmin etmek uğruna, çocukların beden ve ruh sağlıklarını tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınmalıdır.

Kişisel stresi tanımak...

Stres ve öfke el ele gitmek eğilimindedir. Bir kişideki yüksek stres düzeyi, onun daha kolay kontrolden çıkmasına ve öfkeli davranmasına neden olur. İnsanlar, karmaşık dünyanın birçok talep ve beklentileri ile mücadele etmenin yarattığı stresi yönetmek zorundadır. Stres yönetimi tekniklerini öğrenmek, karşılaşılabilecek davranışsal, fiziksel ve duygusal problemleri azaltacak en etkili yoldur. Stres, ortak hayatta huzurlu bir yaşamı sağlayan barışçıl duyguların varlığını tehdit ederek huzurun bozulmasına neden olacak öfkeli davranışları tetikler. Bilim adamları ister içsel veya dışsal olsun strese karşı, insan organizmasının ve vücut sistemlerinin “daha iyi mücadele veya keşfetmek-kanatlanıp uçmak” gibi güçlü ve aşırı bir yanıtlar verdiğini tespit etti. Senin stres yanıtın, öfke veya saldırganlığa dönmeden önce, onu kontrol altında almak için stres idare stratejilerini kullanmalısın

Empati Geliştirin

Sen bir tren yolculuğunda, otobüste, insanların toplu halde buldukları yerlerde herhangi birinin cep telefonu ile yüksek sesle konuşmasından rahatsız olurmusun? Yüksek sesle konuşan insan yolcuları rahatsız ettiğinin farkındamı? Bu çoğunlukla duygusal yönden veya sosyal yönden bilinç eksikliğinin bir işaretidir. Empatik düşünme yeteneğimiz, bizim çevremizde ki insanların duygularını tanıyarak onlarla pozitif bağlantılar kurmamıza yardımcı olur. Karşısındaki bir diğerrinin düşüncelerini tanıyarak hareket etmeyi “**empatik düşünme**” olarak adlandırırız. Anlayışlı olmak, karşısındaki insanın gözleriyle görmek, kulaklarıyla duymak ve karşısındaki insanın kalbiyle hissetmektir. Empati eksikliğine, zayıf iletişim ve karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini anlamamak neden olur. Öfke, çoğunlukla, diğerr insanların davranış ve düşünceleri karşısındaki empati eksikliğimiz sonucu ortaya çıkar.

Tepkiye cevap vermek

Çoğu zaman gün içinde kızgın ve gergin oluruz, böylesi bir atmosferde olumsuz davranışlar sergileyen bir insana pimi çekilmiş bir bomba gibi tepki gösteririz. Yaşadıkların ne kadar sinir bozucu olursa olsun öfkeyle cevap vermek yerine olumsuzluklarla başa çıkmayı öğrenebilir ve karşısındaki insana olumlu yaklaşabilirsin. Yaşayacağın stres ve hayal kırıklıklarına neden olan sebepler karşısında daha esnek olmayı ve nasıl mücadele edeceğini öğrenmenin hayatın boyunca sana bir çok avantaj sağlayacağını unutma. Stresle mücadele yöntemlerinin başında güçlü bir mantığa sahip olmak gelmektedir. O senin yanıtının, diğerr insanlar veya koşullar tarafından kontrol edilmesinden ziyade kendi iradesi doğrultusunda verir ve bu yanıt sahibinin kendini iyi ve güçlü hissetmesini sağlar. Başarılı insanlar, birbirleri hakkında kızgın olmaktan çok birbirleriyle birlikte uyum içinde yaşamayı öğrenir.

Öfke, genellikle onlar ile bir şekilde haksızlık edilmiş olmanın bizim algımız ve hissimizden dolayı çoğunlukla bizim, diğerr insanlar veya durumlara doğru tuttuğumuz şikâyetlerin sonucudur. Dargınlık, öfkenin bir formudur, daha çok, suçludan sahibine zarar verir. Bir kını tutmak, canlı suçlunun, senin başında özgür yırttığına izin veriyor