

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

AARON KARMİN



ÖFKE TERBİYESİ



*Öfkenizi Dizginleyemezsiniz
Ama İsterseniz Yönetebilirsiniz*



SERENAD

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>



SERENAD YAYINEVİ / KİŞİSEL GELİŞİM

ÖFKE TERBİYESİ

AARON KARMIN

Orijinal İsmi: Instant Anger Management

© Serenad, 2022 © Aaron Karmin, LCPC, 2021

Bu kitap, Nurcihan Kesim Ajansı aracılığıyla basılmıştır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

İngilizceden Çeviren: Gizem Karahasanoğlu

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarımı: İlknur Muştu

Mizanpaj: Cansu Poroy

1. Baskı: Şubat 2022

ISBN: 978-605-73889-2-6

Yayınevi Sertifika No. 52143

© Serenad Yayınevi

Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sok. Osmanlı İş Merkezi 18/11

Beyoğlu/İstanbul

Tel. (0) 212 222 10 66

www.serenadyayinevi.com

facebook.com/serenadyayinevi

instagram.com/serenadyayinevi

Baskı ve Cilt

Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Zafer Mah. 147. Sok. 9-13A Esenyurt/İstanbul

Tel. (0) 212 565 11 66

Sertifika No. 40970



AARON KARMIN



ÖFKE TERBİYESİ



*Öfkenizi Dizginleyemezsiniz
Ama İsterseniz Yönetebilirsiniz*

 SERENAD

“Bir terapist olarak, öfkeyi insanların sahip olduğu en karmaşık, en kafa karıştırıcı duygu olarak görürüm, buna rağmen çok az kaynak bu konuyla ilgilenmekte.

Öfke Terbiyesi, neden öfkelendiğimiz ve yıkıcı olmadan öfkenin üstesinden nasıl gelineceğini de anlatarak, öfkeyle başa çıkma konusunda kapsayıcı ve anlaması kolay bir rehber sunuyor. Okurlar, öfkeyi yönetme ve duygusal açıdan sağlıklı kalma stratejilerini açık bir şekilde anlatan ‘Bunu Deneyin’ kısımlarını seveceklerdir.”

– **Marisol Hanley, PhD**, psikolog ve Seattle Psychology PLLC ortağı



“İhtiyacı oldukça duyulan bir kaynak, bu kitap öfke yönetimini kolay ulaşılır ve ilişkilendirilir kılıyor.

Bu, danışanlarının, öfkeyi dağıtmada gerçekten işe yarayan önemli stratejiler belirlemesine yardımcı olan terapistlerin mutlaka sahip olması gereken bir kitap.

Terapistlerin dışında, bu kitabı kesinlikle okunması gereken bir kitap olarak öneriyorum; herkes öfkeyle başa çıkma aletlerinin olmasından faydalanabilir. Aaron, öfke yönetimini açık ve basit hale getirmiştir!”

– **Melissa A. Frey, Klinik Sosyal Hizmet Uzmanı**, terapist ve *Frey ve Ortakları*’nın sahibi



“Karmin’in kitabı öfke yaşamayı normalleştiriyor ve okuyuculara –kolayca ulaşılan aletler sayesinde– öfkeden tamamen kurtulmaktansa, bu duyguyla olan ilişkilerinin yönünü değiştirme gücü veriyor. Bilge rehberliği ve yıllardır işini iyi yapan bir terapist olması sayesinde Karmin,

okuyuculara artmış direnç ve öz-kontrole giden içsel bir dönüşüm sunuyor. Oldukça pratik ve son derece aydınlatıcı olan bu kitap, iyileşmenize ve gelişmenize yardım edecek ve size rehberlik edecektir.”

– **Cori Dixon-Fyle, Klinik Sosyal Hizmet Uzmanı**, Thriving Path'te kurucu ve psikoterapist, Chicago, Illionis'de danışmanlık vermekte



“Aaron’un ikinci kitabı, okuyuculara ihtiyaç duyacakları teknikleri vermektedir. Okuyuculara, öfkeyi ateşleyen varsayımları nasıl sorgulayacaklarını, daha sakin hissedip problemi nasıl yorumlayacaklarını öğretiyor. Aynı zamanda, başkasının öfkesine tepki verme yollarına da değiniyor. Okuyucu kendisine uygun olan çözümü bulabilsin diye, herhangi bir sorunla başa çıkmanın birden fazla yolunu öğretiyor. Kendinden bir şey bulabilecekleri bir dille, yeni başlayanlar için uygun bir rehberdir.”

– **Aimee Daramus, Psikoloji Doktoru**, ruh hastalıklarında uzman lisanslı klinik psikolog ve *Understanding Bipolar Disorder*’ın yazarı



“Piyasadaki hiçbir kişisel gelişim kitabında paranızın karşılığını bu kadar bulamazsınız. Karmin, size bu son derece yararlı metni sunmak için, yirmi yıllık klinik deneyimini kullanarak konunun etkili ve kararlı bir şekilde anlaşılmasını kolaylaştırıyor. Bu kitap, öfkenizi bugün dizginlemek için yapabileceğiniz (kelimenin tam anlamıyla yüzlerce) somut şeyle o kadar dolu ki elinizden bırakmakta gerçekten zorlanabilirsiniz.”

– **Nathan R. Hydes, PhD, Amerikan Profesyonel Psikoloji Kurulu**, kurul sertifikalı klinik psikolog

“Aaron Karmin bu kitabı yazdığı için çok mutluyum. Yoğun, kaotik zamanlar yaşarken, öfkenin bizi alt etmesine izin vermek kolay oluyor. Bu kitap, sağlıksız öfke ve hiddetle mücadele etmek için sağlıklı becerilerin geliştirilmesine yardımcı olma amacıyla dolambaçsız, aşama aşama rehberlik sağlar. Öfke sorunu yaşayan danışanlarıma bu kitabı önereceğim!”

– **Susan L. Bank, Doktor**, Chicago, Illionis’de özel ofisinde psikiyatr



“Öfke yönetimi, geliştirilebilen ve hayatımızı kişisel, profesyonel ve finansal olarak daha iyiye götürebilen bir beceridir. Aaron Karmin, öfke yönetimini anlaşılır öğretiler, pratik ipuçları ve bilişsel davranış terapisine (BDT) ait kanıtlanmış stratejilerle basit hale getiren deneyimli bir uzmandır. Bu kitap, duygusal zekânızı ve hayatınızı hızlı ve kolay bir şekilde geliştirmenize yardımcı olacak bilgelik dolu harika bir kaynaktır.”

– **Joyce Marter, lisanslı klinik profesyonel danışman**, lisanslı psikoterapist, Urban Balance’ın kurucusu, ulusal konuşmacı ve *The Financial Mindset Fix*’in yazarı

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	9
1. BÖLÜM: ÖFKE NASIL ÇALIŞIR?	
1. Hızlıca Harekete Geçmeye Donanımlı	15
2. Yorumlama Önemlidir	18
3. Bastırılmış Duygular	21
4. İpuçlarınızı Tespit Edin	23
2. BÖLÜM: KENDİNİZE İYİ BAKIN	
5. Uykuyu Düzeltme	31
6. Düzgün Beslenme	33
7. Derin Nefes Alma	35
8. Farkındalık	39
9. Günlük Tutma	42
10. Meditasyon	46
11. Aşamalı Kas Gevşetme	49
3. BÖLÜM: HÜSRANA KARŞI TOLERANS GELİŞTİRİN	
12. Kişisel Algılamayın	55
13. Aşırı Sorumluluklardan Kurtulun	58
14. Kendinizi Kabulleyin	61

15. Affediciliği Bulun	64
16. Rahat Olun	67
17. Seçim Yapma Gücünüz	70
18. Tavsiye Vermeyin	73

4. BÖLÜM: **OLUMLU BİR BAKIŞ AÇISI KAZANIN**

19. Kabullenmeyi Artırma	79
20. Özsaygı	82
21. Önceliği Kendinize Verme	85
22. İçsel Konuşmanızı Değiştirme	89
23. Konfor Alanınızı Zorlama	92
24. Bakış Açınızı Değiştirme	96
25. Olumluya Odaklanma	100

5. BÖLÜM: **KENDİNİZİ İFADE EDİN**

26. Savunma Yapmayın	105
27. Zor İnsanlarla Uğraşmak	109
28. Empatiyi Artırmak	112
29. Anlayışlı Olun	116
30. Ses Tonu ve Beden Dilini Kullanın	119
31. Tercihleri Dile Getirmek	122
32. Etkili İletişim	125

SONUÇ	133
-------	-----

GİRİŞ

Günümüz dünyasında, saldırganlık patlamalarına neden olanlar genellikle büyük şeyler –kocaman, belirlenebilir şeyler– değildir. Öfkeyi ortaya çıkaran ve ona neden olan, devamlı olarak gerçekleşen küçük, ufak şeylerdir. Park edeceğiniz yeri kaçırmamız; sadece on adet ürüne izin verilen market sırasında on bir ürünle bekleyen kişi. Konsantre olmaya çalışırken telefonun çalması veya birini aradığınızda beklemeye alınma ve ardından bağlantının kesilmesi. Öfkeyi tetikleyebilecek daha yaygın durum ve olay örnekleri şunlardır:

- Doktorunuza görünmek için uzun bekleyişler
- Trafik sıkışıklığı
- Kalabalık otobüsler
- Hassas bir konuda şaka yapan bir arkadaş
- Borç verdiğiniz parayı geri ödemeyen bir arkadaş
- Haksız yere suçlanma
- Başka birinin pisliğini temizlemek zorunda kalma
- Dağınık ev arkadaşı
- Yüksek sesle müzik çalan bir komşu
- Yanlış talimatlar verilmesi
- Sizinle ilgili gerçek olmayan dedikoduların yayılması
- Sizden çalınan para veya mal

Bunlar gibi günlük olaylar öfkemizi uyandırabilir. Birçok kez, belli olaylar hayatımızdaki hassas alanlara dokunur. Bu hassas alanlar, mesela tehlike işareti uyarıları, genellikle öfkeye kolayca neden olabilecek uzun geçmişi olan konularla ilgilidir.

Öfkenizi kontrol etmek adına yapabileceğiniz çok az şey olduğunu düşünseniz de fark yaratmak için yapabileceğiniz şeyler vardır. Bu kitap, öfkenizle başa çıkmanıza yardım etmeyi amaçlıyor. Öfkenizi anlamaya ve pratik yöntemlerle onunla başa çıkmaya yardımcı olacak teknikler içermektedir. Bu kitap boyunca, öfkenin bedeniniz, duygu-durumunuz, düşünceleriniz ve davranışlarınız üzerindeki etkilerini sağlıklı bir şekilde nasıl yöneteceğinizi öğreneceksiniz. Öfkenin amacını ve seçimleriniz için nasıl sorumluluk alacağınızı keşfedeceksiniz. Bu kitap, öfke duygularınızı kolayca yükseltebilecek durumları belirlemenize yardımcı olacak ve size daha etkili iletişim kurma becerileri kazandıracak.



ÖFKE NASIL ÇALIŞIR?

Herkes öfkelenir. Bazı insanlar öfkelerini gösterir ve ardından bundan dolayı suçlu hisseder. Diğerleri öfke hoş bir duygu olmadığı için, öfkeli duygularını bastırır. Kimileri öfkeyi ifade etmekte zorlanır ve kendilerini ifade edemedikleri için kendilerine öfkelenirler. Kimileri ise ani tepki verir. Öfkeyi neyin tetikleyebileceğini ve etkili bir şekilde nasıl tepki verileceğini öğrenmek, öfkeyi olumlu bir şekilde yönetebilmemize yardım eder.

Öfke, gerçek veya hayali bir tehdit tarafından tetiklenen iç-güdüsel duygusal bir tepkidir. Öfke acı verici olduğundan, rahatlama isteriz. Çoğu insan, birisi veya bir şey kendisini bir şekilde engellediğinde öfke hisseder. Ve birçok insan öfke hissine, engeli anında ortadan kaldırma tatmini yaşama arzusuyla –eğer ortadan kalkmazsa küfür ve hakaret ederek– tepki verir. Öfke yönetimi, sonrasında pişman olacağımız bir şeyi söylememe veya yapmamayı kapsar. Kendimizi sakinleştirmeyi, durumu soğukkanlı bir şekilde değerlendirmeyi ve hassas bir eylemde bulunmayı gerektirir. Öfke alışkanlığını kırmak için, öfkemizi tetikleyen olaylar, şartlar ve başkalarının davranışlarına dair bir farkındalık geliştirmeliyiz. Bu farkındalık aynı zamanda öfkenin sonucunda ortaya çıkan olumsuz sonuçları anlamayı da gerektirir.

Herkes öfkeyi hissetme ve dışa vurma potansiyeliyle doğuyor olsa da her birimizin hüsrân duygusuna farklı bir şekilde tepki vermemize neden olan kendi öğrenme deneyimleri var. Diğerlerinden öğreniriz ve aldığımız tek ders, duygularımızı iletme için kelimelerimizden çok davranışlarımızı kullanmaktır. Buna rağmen, öfkeyi ifade etmek her zaman bağırma veya şiddet içermek zorunda değil; üzüntü, ağlamayı içermek zorunda değil; korku, saklanma ve kaçınmayı içermek zorunda değil. Bazı insanların neden diğerlerinden daha öfkeli olduğuna dair basit bir açıklama yok; bir kısmı karakterimize veya ilk deneyimlerimize bağlı olabilir. Aşağıdaki faktörlerin de öfke patlamalarımıza katkısı olabilir:

- **Alışkanlık.** Öfke, belirli durumlara otomatik bir tepki haline gelebilir ve diğerleri öfkelenmemize alıştıysa, bu alışkanlığı pekiştirebilir.
- **Korku.** Öfke, saldırıya geçmezsek bizi alt edeceğinden korktuğumuz durumlara bir tepki olarak hissedilebilir.
- **Utanç.** Öfke, itibarımızı ve öz-değer hissimizi korumak adına savaşmak zorunda olduğumuz hissinden kaynaklanabilir.
- **Kayıp.** Öfke, genellikle ölüm veya ciddi bir başarısızlıktan kaynaklanan üzüntüye eşlik eder.
- **Girişken olamama.** Eğer hakkımızı savunamıyor ve müzakere edemiyorsak, bunun yerine öfke patlaması yaşadığımızı görürüz.
- **Düşük hüsrân toleransı.** Çoğu insanın tahammül edeceği durumların hakkından gelmeye çabalarız.

- **Geçmiş travmalara tepki.** Eğer geçmişte ciddi anlamda zarar gördüysek, bugün tehdit olarak görünen her şeye karşı anlaşılır olarak aşırı öfkeli tepkiler verebiliriz.

Bu olası faktörler üzerinde düşünerek, öfkemizi tetikleyen şeylerin daha farkında oluruz. İleriki sayfalar bedenın öfkeye nasıl tepki verdiğini ve öfkelendiğimizde ortaya çıkan ipuçlarını açıklayacak. Bu bölüm ayrıca, kızgın olduğumuzda ne düşündüğümüzü ve öfkeyi içselleştirmenin sonuçlarından da bahsedecektir.

1. Hızlıca Harekete Geçmeye Donanımlı

Öfkelendiğimizde, vücudumuz kendisini bir krize hazırlar. Savaşmaya veya kaçmaya hazırlanırız. Bu, vücudun tam anlamıyla saldırmaya veya kaçmaya hazırlandığı donanımsal ve hızlı bir tepkidir. Örneğin, bir bozayı bize doğru koşuyor olsaydı, vücudumuz hayatta kalmamız için belirli şeyler yapmaya ihtiyaç duyacaktı. İnsanların elleri soğur, çünkü bir ayının onları ısırması ihtimaline karşı kan kollardan çekilir. Bu, temelde vücudun kan akışını korur ve kendini korumak için kanın belirli yerlere gitmesine izin verir. Bu otomatik, içgüdüsel rutinde hormonlar vücuda hızla pompalanır, gözbebekleri genişler, kalp atışı hızlanır, nefes alıp verişimiz hızlanır ve kesikleşir, sindirim yavaşlar, ter bezi aktivitesi artar ve daha büyük kasları hızlı hareket etmeye hazırlayarak, kan ve oksijen beyinden çekilerek buralara aktarılır.

Bir önceki cümlemin son kısmına dikkat edin: “Kan ve oksijen beyinden çekilerek...” Bu kısım, *neden bunu* (öfkelenme ve bağırma) *yaptığımı* anlamada çok önemli. Stres, öfke, korku: Tüm beyni oksijenden mahrum bırakarak istila edebilir ve bu da düşünme becerimizi tamamen kapatabilir. Bu duygusal sel meydana geldiğinde, doğru düşünemeyiz. *Sel* terimi, vücudumuzu harekete geçmeye hazırlayan hormonların salınımını ifade eder. Bu kimyasallar, vücudumuz normale dönmeye önce vücudumuzda dolaşmalı, dokulara emilmeli ve idrara aktarılmalıdır. Savaş ya da kaç sürecinden kaynaklanan sel en az yirmi dakika sürer.

Fizyolojik olarak tamamen sakinleşmek için yirmi dakikalık bir molaya ihtiyacımız olacak. Stresli durum devam ederse, kalp atış hızımız yüksek olmaya devam eder, vücudumuz adrenalın pompalar ve düşüncelerimiz bulanıklaşır. Farklı bir tepki istendiğini bilsek bile fizyolojik olarak tepkili olacağız. Çoğu insan, fizyolojik anlamda gerçekten sakinleşmeden çok önce sakin olduğunu düşünür.

Beynimizdeki bu kontrolü ele geçirme, mantıksal prefrontal korteksimizin duygusal olan amigdalamızla rekabette kolayca geride kalmasıyla ortaya çıkar. Bu yarış başa baş bile değildir, çünkü beyindeki duygu yüklü yollar mantıksal sinyallerden daha hızlıdır. Amigdalamızın duygusal dürtüleri, nörolojik dışa vurma rotalarımızı rüzgâr gibi geçer. Aynı bilgi mantıksal olarak da işleniyor olsa bile, mantıklı düşüncelerimiz yol boyunca beynimizin diğer bölgelerine uğrayarak yerel yollardan geçer. Ancak beynimizdeki duygusal sinir yolu sinyalleri, mantık içeren daha dolambaçlı yoldan iki kat daha hızlı ilettiği için, muhakememiz zamanında müdahale edemez. Düşünmek, planlamak, analiz etmek ve harekete geçmek zaman alır.

Avcı-toplayıcı atalarımızın zaman lüksü yoktu. Bir tehditle karşı karşıya kaldıklarında hemen harekete geçmeleri gerekiyordu yoksa ölürlerd. Artıları eksileri tartmak, analiz etmek ve harekete geçmek için bir dakika bekleyemezlerdi: *Pekâlâ, önümde bir ayı var. Bal mı arayayım? Somon balığı mı tutayım? Bir tahtayı mızrak haline mi getirsem? Elime bir taş mı alsam? Uzaklaşsam mı?* Hayır, savaş (saldırı) veya kaç (uzaklaşma) tepkisi. O anda onlara yardımcı olan şey, mantıklı problem çözme değildi. Duygusal tepkileri, hayatta kalmalarını sağladı.

Yapabileceğimiz bir şey yok mu? Duygular kontrolümüz dışında mı? Bir anlamda, evet. Ama daha önemli bir anlamda,

hayır! Duyguların otomatik fizyolojik bir tepki olduğunu söylemek doğru olur. Tıpkı gözlerimizi kırpma gibi anlık kontrolümüz dışındadırlar. Ancak göz kırpmamızın farkına varabilir ve benzer şekilde duygusal tepkilerimizi neyin tetiklediğini de fark edebiliriz. Göz kırpma, nefes alma ve hafıza gibi otomatik tepkilerimizi kontrol altına alabiliyorsak, duygusal tepkilerimizin kontrolünü de ele geçirmemiz mümkündür.

2. Yorumlama Önemlidir

Beynimiz sadece birkaç ipucundan bütün örüntüyü saptama ustasıdır. Bunun bir sonucu, halihazırda inanmakta olduğumuz olguya dair kanıtları fark etmemize ve aksi yöne götürebilecek kanıtları gözden kaçırmamıza veya göz ardı etmemize yol açan bir tür seçici düşünce olan *doğrulama yanlılığına* yatkın olmamızdır. Hayat istisnasız bir şekilde en olumsuz beklentilerimizle uyumlu olduğunda, doğrulama yanlılığının işbaşında olduğundan emin olabiliriz.

Bu bana, iki başarısız evliliği olmuş ve “Bütün kadınlar paranızın peşindedir” sonucuna varmış bir danışanımı hatırlattı. Yalnızca iki örnekten milyarlarca kadını kapsayan bir genelleme yaratmıştı! Öfkesi ve herhangi bir kadının kendisine yaklaşmasına izin vermeyi istememesi, beynin nasıl çalıştığıyla ilgili iki temel gerçeğin yan etkisiydi: Birincisi; beyin, en az ipucuyla örüntünün bütününü görme konusunda inanılmaz bir beceriye sahiptir, ikincisi; beynin zaten var olan inançları doğrulayan kanıtları arama eğilimi vardır. Dolayısıyla, bir kez bir sonuca vardığınızda, yalnızca önceden var olan inancınızı destekleyen kanıtları fark ederek bu sonucu genellemeye yönelik güçlü bir eğiliminiz olur. Öfkeli, kuşkucu veya saldırganca hisler, zihninizin olumsuz kanıtları aramasına ve seçici olarak olumluları yok saymasına neden olur. Bu şekilde acı, olumsuz olayları gerçekte olduğundan daha büyük ve daha korkunç hale getirmekten kaynaklanır.

Öfke veya başka bir duygu hissettiğimizde, tepkimiz iki faktörün ürünüdür: Bir, belirli bir olayın bizde ürettiği nesnel

fizyolojik uyarılma ve iki, olaya ilişkin öznel yorumumuz. Örneğin, biri ayağımıza basarsa acı hissederiz ancak kalbimiz daha hızlı atmaya da başlar. Bu tepki otomatiktir ve vücudumuzun ilk fiziksel tepkisi üzerindeki kontrolümüz çok azdır. Fakat, yaşadığımız duygular otomatik değildir ve olayı yorumlamamızdan etkilenmiş olacaktır. Bunun bir kaza olduğunu algıladığımızda ve kişi de kendini kötü hissettiğinde, fiziksel acı yaşıyor olmamıza rağmen diğer kişiye karşı şefkat duyabiliyorken; bunun kasıtlı olduğunu algıarsak, öfkeli hissederiz ve olması gereken bu değilmiş gibi gelir.

Bazen olayları, durumsal faktörlerden kaynaklandığı şeklinde yorumlarız (*trafik kötü olduğu için uçağı kaçırdım*), öfkeli bireyler ise aynı olayları insan faktörlerine bağlama eğilimindedirler (*taksi şoförü berbat olduğu için uçağı kaçırdım*). Bunun nedeni, öfkenin genelde insanların eylemlerinden, üzüntünün ise koşula bağlı faktörlerden kaynaklanmasıdır. Reddedilmeye karşı aşırı hassassak, anlamı olmayan etkileşimleri birinin bizi küçümsediğine dair bir işaret olarak yorumlayabiliriz. Katı davranış kurallarımız varsa, biri kuralları esnettiğinde öfkelenebiliriz. Başkalarının bir oyunu kazanma girişimlerini üstünlük ve hâkimiyete yönelik çabalar olarak yorumlayabiliriz, bu yüzden onların bizi aşağıladığını ve küçümsediğini varsayabiliriz. Bunun yerine, öfkeye aşağıdaki yorumlamaların açısından bakmayı deneyin:

- 1. İntikam almak.** Canımız yanar, bu yüzden ödeşmek ve durumu eşitlemek isteriz.
- 2. Facianın önüne geçmek.** Çaresiz hissederiz, bu yüzden kontrolü ele almak isteriz.
- 3. Diğerlerini uzaklaştırmak.** Hevesimiz kırılmış hissederiz, bu yüzden kendimizi geri çekmek ve yargılanmaktan kaçınmak isteriz.

4. Dikkat çekmek. Saygı duyulmadığımızı hissederiz, bu yüzden fark edilmek veya önemimizi kanıtlamak için saldırırız.

5. Zor duyguları ifade etmek. Bunalmış hissederiz, bu yüzden rahatsızlığımızı azaltmak isteriz.

Eğer sıklıkla öfkeli olduğunuzu hissediyorsanız, olaylara getirdiğiniz yorumları incelemek isteyebilirsiniz, çünkü hayatınızın nasıl olacağına dair beklentilerinizi şekillendirecek yorumlamalarınız, öfkeli düşünceleri kışkırtıyor olabilir. Yaşadığımız duygunun kilit noktası, olayların kendisi değil, olayları yorumlama şeklimizdir.

3. Bastırılmış Duygular

Çoğu insana *duygu* denen bu şeyleri nasıl çözeceği öğretilmiyor. Birçoğumuza öğretilen şey, bazı hisleri (korku, üzüntü) *kötü* veya olumsuz durumlar, diğerlerini (öfke, heyecan) ise *iyi* veya olumlu olarak etiketlemektir. Ancak, hisler ne iyi ne de kötüdür; sadece histir. Eğer duygularımızı dinler ve ne anlama geldiklerini anlarsak, onları yönlendirebiliriz; böylece yoğunlukları da azalacaktır. Fakat duygularımızın bize söylemek istediklerini yok sayarsak, hislerimiz güçlenecek ve yıkıcı bir davranış olarak sonuçlanacaktır.

Duygular, hayatımızın parçasıdır ve onları inkâr etmek, kendi parçamızı inkâr etmek olur. On beş ila yirmi yıl önce yaşamış oldukları acı dolu deneyimleri “Üstesinden geldim sanmıştım. Sanırım gelmemişim!” diyerek anlatan kişiler gördüm. Doğrusunu söylemek gerekirse, içsel deneyimin üstesinden gelmiş olabilirler, ancak his, hâlâ ilk ortaya çıktığı günkü kadar güçlü. Sonuç olarak, bu duygular yeniden yüzeye çıkar ve geçmişte bir zaman hissedilen öfkeyi yeniden yaşarız. Kötü bir ilk evliliği olmuş bir adamı ele alalım. Eşi her “Gecikebilirim!” dediğinde, kıskançlık duygusunu yeniden yaşayabilir. Geçmişte bu cümleyi duyduğunda hissettiği öfke, beynini tetikleyerek bir anıyı bulmasına ve ilk evliliğindeki kıskançlık hissini hatırlamasına neden olur. Eğer koca, bu hissin üzerinde fazla durursa, ortada bir neden yokken güvensiz, öfkeli ve şüpheli olacaktır.

Bir duygu anısı tetiklendiğinde, anının ilk yaşandığı zaman-kiyle aynı şeyleri söyleyecek, aynı duygu yoğunluğunu hissedecek ve aynı şekilde davranacağız. Bu demek oluyor ki bugünü-müze, sanki hayatımızın farklı bir dönemi ve yerindeymiş gibi tepki vereceğiz. Sonuç olarak, savunmacı olabilir ve öfkeyle saldırabiliriz ya da üzüntü veya korku yüzünden geri çekilebilir ve yüzleşmekten kaçınabiliriz. Fakat, bu tepkilerin birçoğu mevcut duruma uygun değildir. Bu tepkiler, geçmiş ilişkilere ve asla yön veremediğimiz geçmiş duygu deneyimlerine dayanır.

4. İpuçlarınızı Tespit Edin

Öfke yönetiminin önemli bir tarafı, öfkeyi kışkırtan olaya tepki olarak ortaya çıkan ipuçlarını tespit etmektir. Bu ipuçları, öfkelendiğinize ve öfkenizin yükselmeye başladığına dair uyarı işareti görevi görür. Bunlar dört ipucu kategorisine ayrılabilir: fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel (düşünce) ipuçları.

Fiziksel ipuçları, öfkelendiğimizde vücutlarımızın tepki verme şeklini içerir. Örneğin, kalp atış hızımız artabilir, göğsümüzde bir sıkışma, vücudumuzda hararet veya yüzümüzde bir kızarma hissedebiliriz. Bu fiziksel ipuçları, öfkemizin kontrolden çıkarak yükseldiğine dair de bizi uyarabilir. Bu ipuçlarını, öfkeyi kışkırtan olaya tepki olarak ortaya çıktığında tespit etmeyi öğrenebiliriz. Öfkelendiğinizde yaşadığınız fiziksel ipuçlarının bazılarını tespit edebilir misiniz?

- Kalbin daha hızlı atışı
- Daha yüksek nabız
- Terleme
- Kasların gerilmesi
- Baş ağrısı
- Titreme veya kasılma
- Mide bulantısı veya kusma

- Uyku problemleri
- Yorgunluk
- Kısa kısa nefes alma

Davranışsal ipuçları, öfkelendiğimizde sergilediğimiz ve etrafımızdaki insanlar tarafından gözlemlenebilen davranışları kapsar. Örneğin, yumruklarımızı sıkabilir, volta atabilir, kapıyı çarpabilir veya sesimizi yükseltebiliriz. Bu davranışsal tepkiler öfkemizin ikinci ipucudur. Sizin öfkelendiğinizde yaşadığınız davranışsal ipuçlarının bazıları nelerdir?

- Bir şeyi tekmelemek veya fırlatmak
- Birinin üzerine yürümek
- İtmek (yakasını, kolunu vb.), tutmak, vurmak
- Bir şeyi kırmak
- Küfür etmek
- Ters ters bakmak
- Küsmek
- Agresif davranışlar (tehlikeli sürücü davranışı)
- Alkol ve uyuşturucu kullanımında artış
- Çok az veya çok fazla yemek yeme
- Dikkatte azalma
- Motivasyonda azalma
- İthamda bulunma veya suçlama
- Bağırma

Duygusal ipuçları, öfkenizle eşzamanlı olarak ortaya çıkan diğer hisleri kapsar. Örneğin, terk edilmiş, korku, önemsenmemiş, saygı duyulmamış, suçluluk, aşağılanmış, sabırsız, güvensiz, kıskanç veya reddedilmiş hissettiğimizde öfkelenebiliriz. Bu tür hisler, öfkemizin altında yatan temel veya birincil hislerdir. Bu birincil hisleri önemsememek kolaydır, çünkü genellikle bizi savunmasız hissettirirler. Öfke yönetiminin önemli bir bileşeni, öfkemizin altında yatan birincil hislerin farkına varmak ve onları tanımadır. Öfkeyi, bu altta yatan hislere bir tepki olarak kabul edebiliriz. Öfke nöbeti sırasında yaşadığınız birincil hislerin bazılarını tespit edebilir misiniz?

- Düşmanlık
- Üzüntü
- Suçluluk
- Kıskançlık
- Şaşkınlık
- Endişe
- Savunmasızlık
- Şüphencilik
- Utanç
- Apati (ilgisizlik)
- Panik
- Karamsarlık

Bilişsel ipuçları, öfkeyi kışkırtan olaya tepki sonucu ortaya çıkan düşünceleri kastedir. Bu düşünceler, olayı nasıl

yorumladığımızı bağıdır. Örneğin, bir arkadaşın yorumlarını eleştiri olarak anlayabiliriz ya da başkalarının eylemlerini küçümseyici, aşağılayıcı veya kontrolcü olarak yorumlayabiliriz. Bazı insanlar bu düşünceleri *içsel konuşma* (*kendi kendine konuşma*) olarak adlandırır, çünkü kendimizle yaptığımız bir sohbeti andırır. Öfkeliyken, bu içsel konuşma tonlama ve içerik bakımından genellikle çok eleştirel ve saldırgancadır. Karşılığında, dünyanın kötü bir yer olduğuna dair olumsuz inançlarımızı ortaya koyarız; bu inançlar kişiler, yerler ve nesnelerle ilgili gerçekçi olmayan fikirlere dayanmaktadır.

Düşünceler ve içsel konuşmalarla yakından ilişkisi olanlar, fantezi ve hayallerdir. Fanteziler ve hayaller, öfkenin tırmandığını gösterebilen diğer bilişsel ipucu türleridir. Örneğin, bir düşman olarak algıladığımız kişiden intikam aldığımızı hayal edebilir, partnerimizin bir ilişkisi olduğunu gözümüzde canlandırabiliriz. Bu fanteziler ve hayallerimiz olduğunda, öfkemiz daha da hızlı yükselir.

İşte bazı bilişsel veya düşünce ipuçları örnekleri. Aklınıza daha fazlasını getirebilir misiniz?

- *Bunu bilerek yaptı.*
- *Beni üzme istedi.*
- *Bunu hak ediyor.*
- *Bana hiç sormadı bile.*
- *Mantıksız davranıyor.*
- *Benden daha iyi olduğunu düşünüyorsun.*
- *Sana gösteririm.*
- *Bu adil değil.*

- *Bunu o başlattı.*
- *Umurunda değilim.*
- *Ona güvenilmez.*

Öfkenizi saldırgan olmayan bir şekilde yönetmeyi öğrenirken, öfkenin size nasıl hissettirdiğini fark etmek ve bunu yaratan durumları tanımak önemlidir. Öfkenizin kendine has fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel ipuçlarının farkına varabilirseniz, bu ilk adımları atmak daha kolaydır. Genellikle, farklı durumlarda ve hayatınızdaki farklı insanlarla farklı işaretler görürsünüz.



KENDİNİZE İYİ BAKIN

Her birimiz, sıkıcı talepler ve yerine getirilmeyen yükümlülükler dizisine dönüşen günlük rutinimize kurban gitmiş olabiliriz. Çocuğumuzun futbol maçlarına gitmek, çimleri biçmek, kuru temizleyiciden kıyafetleri almak, kayınvalidemizi ziyaret etmek, bulaşıkları yıkamak, köpeği veterinerine götürmek, evi temizlemek, market alışverişi yapmak... Hepimiz her gün zaman ve enerjimizi alan görevler, insanlar, iş ve yükümlülüklerin arasında sıkışıyoruz. Bu şeylerin bizi bunaltmasına ve öfkeyi beslemesine izin vermek kolaydır.

Bunalmış ve kronik olarak öfkeli hissediyorsanız, stresli ruh halinizin mantıklı ve doğal panzehri gevşemedir. Sonuçta, aynı anda hem sinirli hem de rahat olamazsınız – bu fizyolojik olarak imkânsızdır. Gevşeme her zaman elinizin altında, çünkü yapmanız gereken tek şey, zaten yaptığınız şeyler: uyumak, yemek yemek ve nefes almak.

Kendinize iyi bakmak, fiziksel, duygusal ve akli rezervlerinizin öfkeyi önlemesine ve yönetmesine yardımcı olacaktır. Eğer kendinizle ilgilenmeye ayıracak zaman veya enerjiniz olmadığını düşünecek kadar stresliyseniz, bu, yenilenmeye en çok ihtiyacınız olduğu zamandır. Kendinizle ilgilenmeye öncelik vermek, sadece sizin verebileceğiniz bir karardır ve davranışı değiştirmek biraz çaba gerektirir.

Bu bölüm, öfke hisleriyle başa çıkma konusundaki öz-bakım stratejilerini açıklayacaktır. Günde yirmi dakika bazı gevşeme tekniklerini yapmak, öfkeyle saldırmak yerine sakince tepki vermenizi sağlayacaktır. Bu beceriler, öfkenin üzerinde etkisini anında gösterdiği zihninizi ve vücudunuzu sakinleştirmeye yardımcı olur.

5. Uykuyu Düzeltme

“Yatağa asla öfkeli girme!” meşhur sözünü muhtemelen duymuşsunuzdur. Kimisi bu cümlemin İncil’deki Efesliler 4:26 ayetine dayandığını söyler: “Güneş, öfkenizin üzerine batmasın.” Öfkeyi yatmadan önce çözümlemek harika bir tavsiye olsa da yeterince uyuyamamak daha yaygın bir problem. Araştırmacılar, insanların uykusuz kaldıklarında daha sinirli, öfkeli ve saldırgan hissettiklerini öne sürüyorlar. Ek olarak, uyku yoksunluğu daha yoğun duygusal tepkisellik ile ilişkili görünmektedir, çünkü uyku kaybı yaşayan insanlar, kendileri için bir şeyler yolunda gitmediğinde özellikle öfkeyle tepki vermeye yatkındırlar.¹ Bunun nedeni, uyku yoksunluğunun amigdalanın (duygusal) aktivitesini artırması ve beyindeki prefrontal korteksin (düşünme) işlevini azaltmasıdır. Başka bir deyişle: Uykusuzluk öfkeyi artırır ve muhakemeyi azaltır!

BUNU DENEYİN

Çatışmaları zamanında çözmenin bir önemi olsa da, bazen sabaha kadar ayakta kalıp daha da yorulmaktansa, yatağa öfkeli girmek daha iyidir. Sabah uyanıp da önceki gecenin tartışmasını bile düşünmeme ihtimaliniz çok yüksek. Uğruna kavga etmeye değmeyen küçük bir çatışma, bir gecelik dinlenmeden sonra unutulacaktır. Sabahında hâlâ üzgünseniz, o zaman bu konuda güçlü hisleriniz olduğunu bilirsiniz. Tartışmayı yeni bir bakış açısı ve açık bir zihin çerçevesi ile yeniden başlatabilirsiniz, bu da

nihayetinde daha iyi bir çözüm sağlayacaktır. Daha iyi uyku alışkanlıkları için bazı ipuçları şunlardır:

Gün içinde şekerleme yapmayın. Geceleri uyumakta zorlanıyorsanız, gün içinde şekerleme yapmaktan kaçının; çünkü şekerleme, vücut saatinizi bozar ve geceleri uyumayı daha da zorlaştırır. Kendinizi özellikle yorgun ve kesinlikle kestirmeniz gerekiyormuş gibi hissediyorsanız, otuz dakikadan az uyuduğunuzdan emin olun ve bunu günün erken saatlerinde yapın.

Kafein ve alkolü sınırlayın. Uyumadan birkaç saat önce kafein veya alkol tüketmekten kaçının. Alkol başlarda yatıştırıcı işlevi görse de normal uyku kalıplarınızı bozabilir.

Sigara içmeyin. Nikotin bir uyarıcıdır ve uykuya dalmanızı ve uykuda kalmanızı zorlaştırabilir. Birçok reçeteli ve reçetesiz satılan ilaç da uykunuzu bozabilir.

Yatak odanız huzurlu ve rahat olsun. Odanın iyi havalandırıldığından ve sıcaklığın sabit olduğundan emin olun; odayı sessiz tutmaya çalışın. Dışarıdan gelen sesleri engellemeye yardımcı olması için bir fan veya beyaz gürültü makinesi kullanabilirsiniz.

Saatinizi ortadan kaldırın. Büyük bir ışıklı dijital saat, zamana odaklanmanıza neden olabilir ve sizi stresli ve endişeli hissettirebilir. Saatınızı, yataktayken göremeyeceğiniz şekilde yerleştirin.

Özellikle öfkeliyseniz, biriken stres sizi geceleri ayakta tutabilir. Hangi durumdan kaynaklanırsa kaynaklansın, kalp atışlarınızı hızlandıracak ve zihninizi bulandıracaktır. İleriki bölümlerde, uyumanıza yardımcı olması için öfke hislerinden nasıl kurtulacağınızı öğreneceksiniz.

6. Düzgün Beslenme

Aç olmak ve öfkeli hissetmek arasında bir bağlantı vardır. Bu nasıl oluyor? Biz insanların açlığını dinleme veya görmezden gelme seçeneği vardır. Yine de, yoğun ve aşırı dolu hayatlarımızda, genellikle bu işareti görmezden gelmeyi ve boş bir mideyi beslemek için çok uzun süre beklemeyi seçiyoruz. Vücudumuzun görmezden gelinmeye tepkisi, dikkatimizi çekmek için duygusal bir tepkiye (öfke gibi) neden olmaktadır. Kendimizi ne kadar uzun süre aç bırakırsak, duygusal tepki o kadar büyük olur.

Ancak, *açlık sebebiyle öfkeli* olmak duruma bağlıdır. Acıkmışsak, kötü bir gün geçiriyorsak ve bir iş arkadaşımız son teslim tarihini kaçırdığımız için bizi suçluyorsa, öfkemizi ona yöneltmemiz muhtemeldir. Bir papatya tarlasında bir sürü sevimli köpek yavrusuyla koştığımız için aç kaldıysak, o kadar acele etmeyebiliriz. Açlık bize bir şeylerin yolunda gitmediğini, yemek zamanının geldiğinin sinyalini verir. Ancak insanlar olarak, vücudumuzun bize gerçekte ne söylediğine bakmadan önce bu tiksindirici hissi dışsal bir şey olarak yorumlayabiliriz. Bu demek oluyor ki açlık kaynaklı olumsuzluğumuz çevremizdeki dış dünyayı suçladığında, açlık öfkesi hissetme gerçekleşir. Sizi öfkeliendirenin yolunuzu kesen kişi olduğunu düşünürsünüz – bütün gün yemek yememiş olmanız değil.

BUNU DENEYİN

Açlık öfkesi konusunda neler yapılabilir? Öfkenizi yönetmeye ve midenizi doyurmaya yardımcı olması için birkaç öneri şunlardır:

Yakınlarda her zaman sağlıklı yiyecekleriniz olduğundan emin olun. Açlık öfkesini şeker veya diğer abur cuburlarla yatıştırmaya çalışmak sadece bir kısır döngü yaratacaktır. Şekerli atıştırmalık kan şekerini yarım saatliğine yükseltir, ancak sonrasında insülin tepkisi glikozu kan dolaşımından uzaklaştırdığı için beyni bir kez daha harekete geçmesi için uyarır.

Öğün atlamayın. Bir öğünü kaçırdığınızda, zihninize ve bedeninize enerji sağlama fırsatını kaçırsınız. Yemek yediğiniz zamanlar arasında çok uzun süre beklemek, kan şekerinde bir düşüşe neden olabilir, bu da bazı durumlarda denge kaybına veya çevreyi algılayamamaya neden olarak ciddi ölçüde tehlikeli hale gelebilir. Öğünler arasına dört beş saatten fazla zaman koymamalısınız ve çoğumuz için öğünler arasında bir şeyler atıştırmak gereklidir.

Akıllı atıştırmalık. Şalteriniz atmadan devam etmenizi sağlayacak test edilip onaylanmış üçlü, protein, yağ ve karbonhidrat karışımıdır. İster bir dilim peynir ve tam tahıllı krakerler, mısır gevreği isterse ev yapımı bir çerez karışımı olsun, yanınızda taşıyabileceğiniz bu atıştırmalıkları elinizin altında bulundurun, böylece ruh halinizin bir patlamaya yaklaştığını hissettiğinizde bunlara kolayca ulaşabilirsiniz.

Temel olarak, açlığın insanlara karşı tepkilerinizi nasıl etkilediğini fark etmeyi öğrenmek, öfke yönetimi için güçlü fırsatlar yaratabilir.

7. Derin Nefes Alma

Hiç öfkeli hissettiğinizde derin bir nefes almanız söylendi mi? Çünkü bu iyi bir tavsiye olur. Bunun nedeni, hayal kırıklığına karşı ilk tepkinin tamamen fizyolojik olmasıdır: Gerçek tehlike durumunda bizi harekete geçmeye hazırlayan bir adrenalin patlaması yaşarız. Çoğu durumda, derin nefes almak için sadece birkaç dakikanızı beklemek vücudumuzun sakinleşmesini sağlar.

Kasten yavaş, derin nefesler aldığımızda, vücudumuza dolaylı olarak tüm tehlikenin artık geçtiğini söyleriz; sonuç olarak vücudumuz adrenalin üretmeyi bırakacak ve uyarılmamız kesilecektir. Yavaş ve derin nefes alma, vücudumuzun strese karşı öfke tepkisini tersine çevirir, kalbi yavaşlatır, kan basıncını düşürür ve vücudumuzun doğal ağrıkesicileri olan endorfini salgılar.

Bunu deneyebilirsiniz. Elinizi kaburgalarınızın alt kısmına gelecek şekilde karnınızın üzerine koyun. Güzel bir çiçeği kokuyormuşçasına ya da Şükran Günü'nde hindiye ya da Noel'de pişen kurabiyeleri kokladığınızı hayal ederek, burun deliklerinizden yavaşça nefes alarak başlayın. Sessizce "Al!" diyerek, yavaşça ve derin nefes alın.

Sonra dudaklarınızı büzün ve nefesi verin. Soğuması için kahve fincanınıza üflediğinizi hayal edin ya da sanki söndürecek kadar değil, alevi titretecek kadar bir kibrite üflediğinizi. Sessizce "Ver!" diyerek, havanın büzüşmüş dudaklarınız arasından çıkmasına izin vererek yavaşça ve aşamalı olarak

nefesinizi verin. Elinizin altında karnınızın yukarı aşağı hareket ettiğini hissedeceksiniz. Bu, diyafram nefesidir ya da derin nefes – bebekken doğal bir şekilde yaptığımız ve uyurken veya çok sakinken hâlâ da yaptığımız nefes alışverişidir.

Rahatsız hissediyorsanız ve başınız döndü ya da dengeniz kaybolduysa, nefesinizi yavaşlatın. Nabzınızı derin nefes almadan önce ve üç dakika sonra kontrol ederseniz, yavaşladığını göreceksiniz. Bu doğru, kalp atış hızınızı sadece bu şekilde nefes alarak kontrol edebilirsiniz.

BUNU DENEYİN

... NEFES BİR ...

Burnunuzdan yavaşça derin bir nefes alın
Dudaklarınızı büzerek yavaşça nefesi verin
Bir alevi titretmeye yetecek kadar üfler gibi
Havayı dışarı çıkmaya zorlamayın, sadece çıkmasına izin verin
Akciğerlerinizdeki tüm havayı boşaltın

... NEFES İKİ ...

Parfüm koklar gibi burnunuzdan nefes almaya devam edin
Nefesi hafif bir hava akışı yaparak dudaklarınızdan verin
Hafif ve nazikçe, sakın ve dengeli bir şekilde gerilimin akıp gitmesine izin verin

... NEFES ÜÇ ...

Çok hassas bir çiçeği kokladığınızı hayal edin
Burnunuza giren hava akışı hafif ve nazik olsun
Bir kahve fincanına üfler gibi nefesi verin
Nefes verirken dudaklarınızdan geçen bir hava akışı yaratın

... NEFES DÖRT ...

Fırında pişen kurabiyeleri kokluyormuşsunuz gibi havayı
burnunuzdan alın
Nefesi çaba harcamadan, yavaşça ve doğal bir biçimde verin

... DEVAM EDİN ...

Kendi hızınızda sessizce ve eşit bir şekilde nefes alıp verin
Akciğerlerinizde sessizce giren çıkan, ferahlatıcı ve enerji
veren havayı fark edin
Her nefesle beraber gerginliğinizin gitmesine izin verin
Nefes alışınızla beraber güç ve enerji girsin, nefes verişinizle
beraber gerginlik ve endişeyi gitsin
Hafif ve nazik, sakın ve eşit
Nefes alışınızla beraber hayat ve huzur girsin, nefes verişinizle beraber gerginlik ve endişe gitsin

Yatakta uyumaya hazırlanırken pratik yaparak başlayın.
Kendinizi öfkeli hissetmediğiniz zamanlarda gevşeme nefesi yapabiliyorsanız, hüsrana zamanlarında kullanmak daha kolay

hale gelecektir. Benzer şekilde, pratik yapmadığınız sürece, derin nefes almanız gerçekten gerektiğinde bunu yapmayı hatırlamazsınız. Her gün derin nefes almaya biraz zaman ayırın. Ustalaştıkça, öfke her ortaya çıktığında kendinizi doğal olarak derin bir nefes alma moduna girerken bulabilirsiniz.

8. Farkındalık

En son ne zaman gerçekten öfkeli hissettiğinizi düşünün. Vücudunuz gerilmiş olabilir, zihniniz geçmişe takılıp kalmış veya gelecekte yaşanacak problemleri göz önüne getirmiş olabilir; hemen harekete geçme yoğunluk veya aciliyeti bulunmaktaydı. Birçok insan, bu öfkeden kaçma dürtüsüyle tıknırcasına yeme, alışveriş yapma, uyuma, alkol tüketme veya diğer bağımlılıklar gibi sağlıksız stratejiler geliştirmiştir.

Farkındalık, dikkatimizi yeniden şu anda olup bitenlere yönlendirerek, öfke kaynaklı durum ve düşüncelerden sağlıklı bir şekilde uzaklaşmamıza yardımcı olabilir. Esasen bu, yaşadığımız zor duygulardan başka bir şeye odaklanarak, dikkatimizi dağıtma yöntemidir. Farkındalığı yerleşme, odaklanma, güvenli bir yer yaratma veya sağlıklı ayrılma olarak da düşünebiliriz. Farkındalık, öfkemizi yaratan sorunu çözmesede de, duygularımızı kontrol altına almak ve işlerin daha da kötüye gitmesini önlemek için geçici bir yoldur.

Farkındalık bizi frenler, bize sakinleşmemiz için bir şans verir ve sonunda öfkeyi tetikleyen soruna geri dönüp onu çözmeye izin verir. Üstelik farkındalık her zaman, her yerde gerçekleştirilebilir ve kimsenin bilmesine gerek yoktur. Farkındalık, içsel düşünceleriniz ve öfke hisleriniz yerine, fiziksel dünyanın bazı taraflarına odaklanmanızı teşvik eder.

➤ BUNU DENEYİN

Farkındalık yaşamak için, tüm dikkatinizi odaklamaya belli bir zaman belirleyin. Başlangıçta günde iki kez üçer dakika ile başlayın, ardından aşamalı olarak sıklığı ve süreyi artırın. Örneğin, bulaşıkları yıkarken veya duş alırken, duyularınızı kullanarak odağınızı değiştirebilir ve aşağıdakileri fark etme pratiği yapabilirsiniz:

- Suyun sıcaklığı ve teninizde nasıl hissettirdiği
- Köpüklerin dokusu
- Köpükler yavaşça patlarken üzerlerinden yansıyan ışık
- Bulaşıkları hareket ettirdikçe suyun çıkardığı ses
- Bulaşıkların veya deterjanın kayganlığı
- Süngerin sertliği
- Deterjanın kokusu

Diğer farkındalık meditasyon atıştırmalarını gündelik hayatınıza dahil edebilirsiniz.

1. Sabah rutininizin bir parçası olan **bir aktivite seçin**, mesela dişlerinizi fırçalamak, tıraş olmak veya duş almak. Bunu yaparken, anbean ne yaptığınıza odaklanın: vücut hareketleri, ne hissettirdiği, tat, koku, görüntü, ses vs.
2. **Çalışma masanızda otururken**, elinizden geldiğince sert bir şekilde sandalyenizin minderini kavrayın; parmaklarınız, avuçlarınız ve bileklerinizdeki duyuları, kol kaslarınızdaki gerilmeleri fark edin. Sonra aniden bırakın ve zayıflayan duyulara dikkatinizi verin. Avuçlarınızda gıdıklanma var mı? Kollarınızı iki yanınızda yavaşça

sallayarak tamamen gevşemesine izin verin, sallanma hareketini, ellerinizdeki havayı ve diğer her duyumu fark edin.

3. Dışarıdan gelen sesleri bastırmak için, kulaklıkla **müzik dinleyin**. Gözlerinizi kapayın ve sadece müziği dinlemesi için kendinize izin verin.
4. Bölünmeden en az yirmi dakika yürüyebileceğiniz **bir rota seçin**. Bedeninizdeki duyularla bağlantı halinde kalın ve dikkatinizi etrafınızdaki görüntülere verin. Yavaşça yürümek zorunda değilsiniz, sadece yürümenin her anki deneyiminin farkında olun.
5. Yerleştikçe vücudunuzun ağırlığını fark ederek **rahat bir koltuğa oturun**; çoraplarınız içinde ayak parmaklarınızı kıpırdatın; sırtınızın yastıklara dayandığını hissedin.
6. **Esneyin**. Parmaklarınızı, kollarınızı ve bacaklarınızı mümkün olduğunca ileri uzatın; başınızı yavaşça ve nazikçe döndürün.
7. **Bir şeyi tamamen farkında olarak yiyin**. Tek bir üzüm de olabilir, tüm öğün de. Farkında olarak yemek, ısırdığınızda, çiğnerken, tadını alırken ve yutarken tüm deneyimi yaşamak demek. Tüm süreci, ne gördüğünüz ve ne tadı aldığınızı, kokuları ve dokuları kendinize detaylı olarak anlatın.

Farkındalık, size anda nasıl olunacağını ve *şimdi ve burada* nasıl odaklanılacağını öğretir. Böylece, öfkeyi patlayıcı hale gelmeden, kontrolü kaybetmeden önce fark edebilirsiniz, bu sayede onu serbest bırakabilir, tepkisiz ve genellikle daha iyi kararların ve iletişimin ortaya çıkabileceği sakin, mantıklı bir duruma hızla dönebilirsiniz.

9. Günlük Tutma

Öfkeyi yönetmenin bir yolu da duygularınızı bir kâğıda yazmanızdır. Bu teknik, bir faydası olamayacak kadar basit görünüyor olabilir, ancak doğru şekilde yaparsanız çok başarılıdır; yani bir nefret mektubu veya upuzun şikâyet ve eleştiriler listesi yazmazsanız. Hissettiklerinizi günlüğe aktarırken, öfkenizi yapıcı bir şekilde serbest bırakıyor olursunuz.

Yazmak, bir seçim yapmayı ve gerçek dünyada eyleme geçmeyi içerir. Seçimin gücü kendi içindedir, öfkenizin size verdiği acı konusunda yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığına dair acınası duyguya karşı hoş bir panzehirdir. Yazma eylemi, öfkeniz hakkında yapabileceğiniz bir şey olduğu hissini verir ve bunu şu anda yapıyorsunuz. Seçimin gücü özgürleştiricidir ve yazmak, size kendi sıkıntılarınızdan zamanında bir uzaklaşma sağlar. Ölmüş bir sevdiğinize, Tanrı'ya, hayata, sisteme ve hatta kendinize öfkeliyseniz, öfkenizi kalbinizden çıkararak bir kâğıda dökebilirsiniz. Daha sonra mektubunuzu postalayabilir, yırtabilir veya yakabilirsiniz. Bu da sizin seçiminiz. Acı veren duygularınızı bir kâğıda yazmanın aşağıdaki etkileri vardır:

- Duygularınızı gözünüzün önünde elle tutulur ve somut hale getirir. Hayatınız veya kendiniz hakkındaki soyut düşünceleri yönetmek imkânsızdır, ancak onları karşınızda siyah beyaz olarak gördüğünüzde, onları değerlendirmeye ve elemeye başlayabilirsiniz.

- Düşünceleri düzenlemeye ve deneyimlere anlam vermeye yardımcı olur.
- Duygularınızı düzenlemenizi sağlar, bu da kara kara düşünmekten veya derin düşüncelere dalmaktan kurtulmanıza yardımcı olur.
- Başka türlü erişilemeyecek geçmişe ait fikirleri ortaya çıkaran bir çağrışım süreci başlatır.

Yazmak birçoğumuza saçma gelebilir. Öfkemiz çok acı vericidir ve unutmak istediğimiz deneyimler hakkında yazma düşüncesi, altından kalkamayacağımız korkusuna neden olabilir. Yine de, günlük tutmak acı veren duygularımızı serbest bırakmaya yardımcı olur. Kimsenin bu yaraya bandaj sarmasına imkân yok; acımız yaşanmalıdır, bu sayede iyileşebilir ve hayatımıza devam edebiliriz. Yazmak, bu duyguların nasıl ve ne zaman yüzeye çıktığı üzerinde kontrolümüz olmasını sağlar. Er ya da geç yüzeye çıkacaklardır. Belki bir gün yorgun ve acıkmışken, Starbucks'ta biri önümüze girer. Bu ufak engel, altında kalacağımız bir duygu çığına neden olan son hakaret olur. Günlük tutmak, bastırılmış duygularımızı serbest bırakmamızı sağlar, böylece her bir duruma geçmişten gelen benzer duyguların altında kalmadan bağımsız olarak bakabiliriz.

—> BUNU DENEYİN

Öfkenizi, sizi inciten veya kıran kişiye bir mektup şeklinde yazabilirsiniz. O sırada, durumla ilgili duygularınız bilinçdışı veya kabul edilemez olabilir. Üzüntü ve endişe genellikle savunmasız hissetmekle ilişkilidir ve öfkeyi, kendinizi bu duygulardan

korumak için kullanmış olabilirsiniz. Olanlar hakkında şimdi yazmak, bu duyguları, iyileşmenin başlangıcı olan bilinçli farkındalığınıza getirmenize izin verir. Savunmacılığın ve öfkenin kandırmacalarının ötesine geçmeye başlamak için bu odaklanma sorularını kullanın:

- En kötü kısmı hangisi?
- Bu durum bana nasıl hissettiriyor?
- Geçmişte ne zaman bu şekilde hissetmiştim?

Yazarken içselleştirilmiş, bilinçdışı, kabul edilemez duyguları bilinçli ve somut hale getireceksiniz. Bu, ilerlemenize yardımcı olan aykırı düşen mantıksal ve duygusal tepkilerden kurtulmanızı sağlar.

Soruları yanıtladıktan sonra ilk soruya dönün ve öfkenizin gerisindeki daha derin bir anlama ulaşmak için işlemi tekrarlayın. Hâlâ acıya neden olan bazı görünüşte alakasız anıları veya deneyimleri ortaya çıkarana kadar soruları yanıtlayarak bu alıştırmayı tekrarlamaya devam edin. Acı veren anıları ortaya çıkarma süreci soğan soymaya benzer; bu bizi ağlatabilir ama bizi iyileştiren şeye bu şekilde ulaşırız. Bazı ilave odaklanma soruları şunlardır. Durumunuza uyması için gerekli yerlerde boşlukları doldurun:

- *Neyi başarmaya çalışıyorum?*
- *Bu, uzun vadede hayatımı nasıl etkileyecek?*
- *İdeal sonuç ne olurdu?*
- *Bu durumda olan bir başkasına ne tavsiye ederdim?*
- *Neden bu kadar çok umursuyorum?*

- *Bu olduğunda kime öfkeliydim?*
- *Eğer olsaydı, hayatım nasıl farklı olurdu?*
- *Eğer olsaydım, ne olurdu?*
- *Bu bana kimi hatırlatıyor?*
- *Hangi çözüm işe yarayabilir?*
- *Ben yapabilmem için, ne olmak zorunda?*
- *Bu konuda ne yapmayı planlıyorum?*
- *Bu olaydan ne öğrendim?*
- *Beni ne mutlu ederdi?*

Yazma eyleminden en iyi şekilde yararlanmak için bazı düzgün günlük tutma alışkanlıkları geliştirebilirsiniz. Yazmaya rutin bir zaman ayırın, mesela sabah ilk kalktığınızda (rüyaları hatırlamak ve planlamak için iyidir) veya gece yattığınızda (günü gözden geçirmek için iyidir). Yazma işini masa, pencere kenarındaki rahat bir sandalye, bir park ya da kafe gibi belirli bir yerle ilişkilendirebilirsiniz. Hatta en sevdiğiniz kalem veya özel bir ciltli defter gibi aksesuarlar da kullanabilirsiniz.

10. Meditasyon

Meditasyon teknikleri, öfkeyi azaltıp gevşemeyi artırabilir. Meditasyon, zihni boşaltmanıza ve *boş verebilmenize* yardımcı olur. Meditasyon boyunca düşünceleri boş vermeyi öğrenerek, hayatımızdaki öfke kaynaklarını boş verebilme becerisi geliştirebiliriz.

Günde yirmi dakika yapılacak basit bir meditasyon tekniği, öfkenizi kontrol etmenize, kalp sağlığınıza geliştirmeye ve gevşemeye yardımcı olur.² Çatışma zamanlarında işleri kolaylaştırmak için, öfkeli olmadığınız zamanlarda düzenli olarak pratik yaparak başlayın. Birçok insan için, oturur pozisyonda pratik yapmak faydalıdır. Uzanmak, uykuya dalmaya neden olabilirken, oturma pozisyonu gevşeme ve kas dengesi sağlar. Bir yoga matında bağdaş kurup oturmak iyi bir sağlamlık ve denge sağlar; esnekliğiniz veya hareket edebilmeniz sınırlıysa bir sandalyede oturmayı da tercih edebilirsiniz.

BUNU DENEYİN

Birden çok meditasyon türü var ve herkes için tek bir yaklaşım da yok. Aşağıdaki meditasyon egzersizleri zihninizin (mantra yoluyla) ve vücudunuzun (hareket yoluyla) sakinleşmesine yardımcı olabilir.

Mantra Meditasyonu

Farkındalığımızı şimdiki ana, şimdi ve buradaya getirmemize yardımcı olur. Size rahat gelen bir pozisyonda sessizce oturarak başlayın. Bir kelime veya kalıp belirleyin – nefes alma tekniğinde yaptığımız gibi al-ver kelimelerini ya da *huzur*, *keyif*, *güven* ve *sakin* gibi kelimeleri kullanabilirsiniz. Gözlerinizi kapayın ya da bakışlarınızı karşınızdaki bir noktaya sabitleyin. Kasları gevşetin ve dikkatinizi nefese verin. Nefes alıp verirken, seçtiğiniz kelime veya kalıbı tekrarlayın.

*Bu kelime bir yankı gibi, zihninizde tekrar tekrar yankılsın
Kelimeyi kendi kendinize sürekli tekrarlayın
Zihninizdeki kelimeye kendi hızınızda odaklanın
Kendi hızınızda ve ses seviyesinde kendinize tekrarlayın
Yapmanız gereken hiçbir şey yok
Elde etmeniz gereken bir etki yok
Dikkatiniz her dağıldığında, yavaşça kelimeye geri dönün ve
zihninizde yankılanmasına izin verin*

Bu tekniği uygularken, güne sakın bir başlangıç için sabahları beş on dakika ayırmak faydalı olacaktır; günün ilerleyen saatlerinde bu aktiviteye zaman ayırmak zorlaşabilir. Bu teknikte daha rahat hissettikçe, meditasyon süresini uzatmayı seçebilirsiniz.

Hareket Meditasyonu

Bu teknik, bir huzur ve gevşeme hissi yaratmak için vücudumuzla bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Sizin için rahat olan bir

pozisyonda sessizce oturarak başlayın. Şimdi, nazik bir sallanma hareketiyle karşı karşıya kaldığınız tüm zamanları düşünün:

Belki bir hamakta sallandığınız veya sallanan bir sandalyede oturduğunuz zamanlar

Belki akıntıyla süzüldüğünüz ya da dalgaların arasında alçalıp yükseldiğiniz anlar

Ya da küçük bir çocukken, annenizin kollarında sallandığınız zamanlar

Bu sırada, ileri geri sallanmaya başlayın

Her hareket giderek daha nazik ve hafif olsun

Çaba harcamadan sallanın

Vücudunuzun kendi kendine, kendi hızında, kendine has şekilde sallandığını hissedin

Her hareket giderek belirsiz hale gelsin

Tek yapmanız gereken, sessizce tekrarlayan ileri-geri hareketine kapılmak

Bir düşünce, zihninizin dikkatini her dağıttığında

Hafif sallanma hareketine yavaşça geri dönün

İlerleyen dakikalarda, sallanmanız zar zor fark edilir hale gelsin

Düşünceleriniz dağıldığında, vücudunuzun hafif sallanmasına döndürün

Meditasyon, duygularınızla olan ilişkinizi değiştirmeye yardımcı olma yöntemidir, özellikle öfke gibi güçlü duygularla olan ilişkinizi. Öfkeyi ortadan kaldıramayabilirsiniz, ancak bu duygu ortaya çıktığında nasıl yanıt veya tepki vereceğinizi değiştirebilirsiniz. Meditasyonun getirdiği sakinlik sabrı artırır ve tepkiselliği azaltır.

11. Aşamalı Kas Gevşetme

Öfke zorlukları, gün boyunca bizi o kadar gergin bir hale getirebilir ki gevşemenin nasıl hissettirdiğini fark bile edemeyebiliriz. Ancak pratik yaparak, gerilmiş bir kas ile tamamen gevşemiş bir kas hissini ayırt etmeyi öğrenebiliriz. Kasma ve serbest bırakma yoluyla, sadece gevşemenin nasıl bir his olduğunu öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda gün içinde gerilmeye başladığımızı nasıl anlayacağımızı da öğreniriz.

Aşamalı kas gevşetme (AKG), bize iki adımdan oluşan bir süreçle kaslarımızı nasıl gevşeteceğimizi öğretir. İlk önce, sistematik bir şekilde belirli kas gruplarını gereriz, mesela boyun ve omuzlar. Ardından, gerginliği serbest bırakır ve kaslarımızı rahat bıraktığımızda nasıl hissettirdiğini fark ederiz. Bu egzersiz, genel gerginliğimizi ve stresimizi azaltmamıza ve öfkeliyken gevşememize yardımcı olacaktır. AKG'ye aşina olmak için bunu oturarak veya uzanarak yapabilirsiniz. Bu uygulama konusunda rahat oldukça, her gevşeme ihtiyacı duyduğunuzda bunu daha gayriresmi bir şekilde yapabilirsiniz.

BUNU DENEYİN

Omuz kaslarınıza odaklanarak başlayın (yukarı kaldırın, ileri geri hareket ettirin)

... OMUZLAR ...

Şimdi omuzlarınızı sıkın
Oldukça yukarı kaldırın
Gergin bir şekilde bekleyin
Gerginlik hissinin artmasına izin verin
Ve bırakın
Kaslarınız gevşemeye başlasın
Vücudunuzun gevşediğini ve hamur gibi olduğunu hissedin
Gerginlik azaldıkça
Kaslarınız rahatlasın

... KOLLAR ...

Şimdi, sağ kolunuza odaklanın
Tüm kolunuzu dirseğinizden bükerek aynı anda sıkın
(Omzunuza dokunmaya çalıştığınızı hayal edin)
Daha sıkı zorlayın
Kaslarınız iyice sertleşsin
Gerginlik hissini fark edin
10'a kadar sayarak bekleyin
Ve bırakın
Kolunuzdaki gerginliği serbest bırakın
Gevşemenin getirdiği yanma hissini fark edin
Gerginlik akıp gitsin
Aynısını sol kolunuz için yapın
Kaslarınızın daha da gevşediğini hissedin

... AYAKLAR ...

Şimdi, sağ ayağınıza odaklanın

Sağ ayağınızdaki ve parmağınızdaki kasları gerin

(Bacağınızı zemine doğru uzatırken ayak parmaklarınızı bükün)

Güçlü bir gerilme hissi yaratın

Gerginlik artsın

10'a kadar sayarak bekleyin

Ve bırakın

Gerginlik akıp gitsin

Aynısını sol ayağınız için yapın

Gevşedikçe, yarattığınız hoş hisleri fark edin

Aşamalı kas gevşetme, öfke kontrolü için etkili bir stratejidir çünkü gergin bir kas ile tamamen gevşemiş bir kas hissini ayırt etmemize yardımcı olur. Bu da bize, öfkeye eşlik eden kas gerginliğinin ilk belirtisinde bu gevşeme durumunu başlatmayı öğretir. AKG, fiziksel duyumlar sayesinde, öfke tetikleyicileri hakkında farkındalık oluşturmaya yardımcı olur ve gevşemiş kaslar ile rahatlamış bir zihinsel durum arasındaki ilişkiyi öğretir.



HÜSRANA KARŞI TOLERANS GELİŞTİRİN

Birçok insan, diğerlerinin –özellikle direksiyonun başında, cep telefonlarının diğer ucunda ve müşteri hizmetlerindeki-lerin- kabalığının, öfkelerinin en büyük tetikleyicisi olduğunu söylemektedir. Ancak diğer insanları kontrol edemesek de kendi beklentilerimizi yönetebiliriz. İstediklerimizi istediğimiz zaman elde etme konusundaki ısrarımızı dengelemek için öfke yönetimini kullanabiliriz. Geçmişte, hayat çok daha yavaş ilerlerken, uzun süreler boyunca bir hedefe ulaşmak için yapmayı, uyum sağlamayı, beklemeyi veya çalışmayı öğrenerek zorlukları memnuniyetle karşıladık. Günümüzdeki anında tatmin yaşama beklentileri, modern yaşamın içinde saklı hale geldi. Bu durum zahmet, hayal kırıklığı ve gecikmelere karşı öfkemizi körükler.

Hüsranı tolere etmeyi öğrenmenin direnç geliştirmeye faydası olur. Dirençli kişiler aksiliklere dayanma, zorlukların üstesinden gelme, sorunları çözmenin yeni yollarını bulma ve öfke kaynaklı etkileşimlerin yönetilebileceğini bilme kapasitesine sahiptir. Bazen tam da hayatımızda ihtiyaç duyduğumuz şey, mücadeledir. Doğa, hiçbir hüsranın olmadığı bir hayat yaşamamıza izin verseydi, bugün olduğumuz kadar güçlü olmazdık.

Hüsrana tahammül etmek zordur, ancak başarımızı değerli kılan şey de budur.

Bu bölüm, olayları nasıl kişisel algıladığımız ve ardından sonuçlarla nasıl başa çıktığımızla –öfkeleniriz ya da doğru ve yanlış arasındaki savaşımlara gireriz– ilgilidir. Kolay alınganlık göstermeyen biri oldukça ve hüsrana tolere etme becerilerini öğrendikçe, savunmacı olmanın ötesine geçerek öz-kontrol, özgüven ve daha fazla özsaygı durumuna girebilirsiniz.

12. Kişisel Algılamayın

Öfkeli insanlar, olayları genellikle kişisel algılar ve başkalarından eleştiri geleceğini bekler. Bir mağazada birisi bizimle konuşmazsa, bizden hoşlanmadığını düşünebiliriz, gerçekte o kişi utangaç veya başka bir konu hakkında endişeli olabilir. Biri bize baktığında, *“Aptal olduğumu düşünüyor”* diye düşünebiliriz, halbuki o kişi öyle bir düşüncesi olmadan da sadece bakıyor olabilir. Bazen konunun sizinle ilgisi yoktur. Birisi bize karşı huysuz ve aceleci davranıyorsa, kötü bir gün geçirdiğinden ve öfkesini iyi idare edemediğinden olabilir. Bizimle hiçbir alakası olmayabilir.

Başkalarının davranışlarını kişisel olarak algıladığımızda, varsayımımız *“Her şey benimle ilgili”* olacaktır. Beklediğimiz onay ve kabulü almadığımız için kendimizi berbat hissederken bulabiliriz. Kendinize şöyle diyebilirsiniz: *“Bu neden hep benim başıma geliyor?”* veya *“Hayatım neden bu kadar adaletsiz olmak zorunda?”* ya da *“Hayatım neden bu kadar zor?”* Böyle düşündüğümüzde, kendimizi içten içe evrenin merkezinde hayal ederiz. Bu kendini beğenmişlik veya kibir değil; bunun adı narsisizm. Etrafımızda gerçekleşen her şeyin referans noktası olduğumuzda olan budur.

Olayları kişisel olarak algıladığımızda, öfkeli ve itibarsız hissederiz. Tepkimiz ya kendimizi savunmak ya da içten içe söylensek de susmak olur. Her iki durumda da, birinin eleştirisini alır ve onu gerçek, kişisel ve ciddi bir tehdit olarak görürüz. Eleştirmenleri düzeltmek ve yanıldıklarını kanıtlamak isteriz.

Masumiyetimizi korumak ve tüm gücümüzle inançlarımızı savunmaya çalışmak isteriz – ki bunlar sadece çatışmayı artırmaya yararlar. Buna karşılık, en ufak bir olumsuz davranışı büyük bir sorun haline getiririz.

BUNU DENEYİN

Birinin fikrini kişisel olarak algılayamayız çünkü gerçek şu ki kendi duygularımız, inançlarımız ve fikirlerimizle uğraşıyoruz. Kimsenin görüşü diğerinden üstün değildir; bu bir fikirden ibaret. Doğru ya da yanlış konusu değil; bu sadece bir fikir. Olayları kişisel algılamak yerine, kendinizi bunları yaparken yakalayabilir ve ardından parantez içindeki cümleleri uygulayabilirsiniz.

- *Yapman gereken bu* diye düşünmek. (*Gereken* kelimesi bir tercihtir. Herkes kendi seçimini yapabilir.)
- Bir şeyin çabucak halledilmesini istediğimiz için, başkalarından bir şeyi bizim yöntemimizle yapmasını talep etmek. (İşbirliğini garantilemek daha verimlidir.)
- Başkalarını memnun etmeye çalışmak. (İnsanların nasıl memnun edilmek istediğini bilmiyorsunuz.)
- Gücendirmemeye çalışmak. (Kendinize göre yeterince iyiyi yapın.)
- Durumun gerektirdiğinden daha fazla sorumluluk üstlenmek. (Bashkalarının kendi sorumluluklarını almasına izin verin.)
- Başkalarını kendi davranışlarının sonuçlarından korumak. (Senden yardım istemediler.)

- Felaketi önlemeye çalışmak. (Anda yaşayın; geleceği tahmin edemezsiniz.)
- Başkaları için mükemmeliyetçi standartlara sahip olmak. (Onlar için gerçekte neyin en iyi olduğunu bilmiyorsunuz.)
- Değerinizi başkalarına kanıtlamaya çalışmak. (Öz-değer içten gelir.)

Kendimizi olayları kişisel algılarken yakalayarak, farklı bir tepki tercih edebiliriz: özsaygı. O zaman hatalardan ders almak mümkün olur. Bir hata yaptığımız için, berbat biri olmayız. Amaç suçluluk, hata ve suçlamayı belirleme değildir. Konu, insanın kusursuz olmamasıdır: Doğru çabayı göstersek de yine de istenmeyen sonuçlar elde edebiliriz. Dakik, sadık ve çalışkan bir çalışan olsak da işten çıkarılırız. Sevecen ve düşünceli bir partner olsak da kalbimiz kırılabilir. Dikkatli bir sürücü olsak ve aynalarımızı kontrol edip dönüş sinyalinizi versek de birisi arabamıza çarpar. Tüm bu durumlarda, çabalarımız övgüye değerdir, ancak sonuçlar hayal kırıklığıdır. Yine de her şeye rağmen değerliyiz.

13. Aşırı Sorumluluklardan Kurtulun

Çoğu yetişkin sorumluluk sahibidir. Faturalarını öderler, işe giderler ve dişlerini fırçalarlar. Bazı insanlar, bunu bir adım ileri taşıyarak, diğerlerinin mutluluğunu da üzerlerine alırlar. Aşırı derecede sorumlu olabiliriz. Başkalarının sorunlarını çözme konusunda sorumlu hisseder ve diğerlerine, kendi yöntemlerinin yanlış olduğunu anlatmaya çalışırız. Birisi üzgünken aşırı derece sorumluluk alırsak, onları mutlu etmek bizim mecburiyetimizmiş gibi hissederiz. Birisi sinirliyse, onu sakinleştirmek bizim sorumluluğumuzmuş gibi hissederiz. Eğer iki kişi anlaşmıyorsa, birbirlerinin bakış açısından bakmalarına yardım etmek bizim sorumluluğumuz gibi gelir. Birisi kırıldıysa, onu yatıştırmak bizim sorumluluğumuz gibi gelir. Birisi hastaysa, onları iyileştirmek bizim sorumluluğumuzmuş gibi hissederiz. Birisi kötü bir gün yaşıyorsa, daha iyi hissettirmek bizim sorumluluğumuzmuş gibi hissederiz.

Ebeveynler, çocuklarının iyi olma durumlarından sorumludur. Eğer sorumluluk almazlarsa, bu ihmal olur. Ancak, yetişkinler kendilerinden sorumludur. Buna rağmen, birçoğumuz diğer yetişkinlere çocuk gibi davranıyor ve onların düşünce ve kararlarını kontrol etmeye çalışıyoruz. Genellikle bunu yapmaya çalışır ve başarısız oluruz. O zaman bunu neden yapıyoruz? Kendi üzerimize almış olduğumuz, diğerlerini sırf onların iyiliği için değiştirme görevi, bizim en iyisini bildiğimiz varsayımından kaynaklanır. Gerçek şu ki hiçbirimiz mükemmel değiliz ve hepimiz hatalar yaparız, mükemmellik için çabalamak

bizde başarısızlık duyguları yaratsa da bunu yapmaya devam ederiz. Bu çelişki, hem fizyolojik hem de duygusal rahatsızlığa sebep olan stresi yaratır. Bu konuda bir şey yapamayacak kadar öfkeli ve güçsüz hissederiz. Zamanla, değer verdiğimiz diğer insanlardan vazgeçeriz. Hayal kırıklığına uğramış ve suçlu hissederiz. Kendinize, sanki suç sizdeymiş gibi “*Nerede başarısız oldum?*” diye sorabilirsiniz.

❧ BUNU DENEYİN

Fazla konuşuyoruz, fazla düşünüyoruz, fazla endişeleniyoruz, fazla suçluyoruz, fazla tahmin ediyoruz ve fazla hesaplıyoruz. Tüm bu beyhude zihinsel jimnastiklerin panzehri, gerçekten bir şeyler yapmak ve bunu da düşünmeden (veya daha az düşünerek) yapmaktır. *Yapmak zorundayım* şeklinde düşünmeyi bırakarak, hayattaki başka seçenekleri görmemizi sağlayan ve eylemlerimizde bir fırsatımız olduğunu hissettiren *yapabili- rim* zihniyetini benimseyebiliriz. Öz-değerimizi, başardıklarımızın miktarına ve ne kadar iyi yaptığımıza göre tanımlamak bir hatadır. Bu, bir görevi yeterince iyi veya yeterince hızlı yapmazsak değersiz olduğumuz anlamına gelir ve bunun ortası yoktur.

Yeterince iyi olmak, kendi başarı standartlarınıza göre yaşamak için risk almayı gerektirir. Eğer yeterince iyi olduğunuzu diğerlerinin size söylemesini beklerseniz, bu, birisinin bitiş çizgisini sürekli hareket ettirdiği bir yarışta koşmak gibidir. İyi bir partner A, B ve C yapar. Sonra, siz bunu yaptığınızda, eşiniz “İyi bir partner A, B, C ve X, Y, Z yapar” der. Bu sizi hüsrana uğratacaktır, çünkü ne kadar yaparsanız yapın, asla yeterince iyi olmayacak.

Sadece elinizden geleni yapın ve bugün yapabildiğiniz kadar yapın yeter. Yarın daha fazlasını bile yapsanız, bu da sorun değil, ancak bu müdahalenin güzelliği, bu süre esnasında da değerli bir insan olmanızdır. Sorumluluklarınızın etrafına sınırlar koymanın bazı yolları şunlardır:

Kendinize zaman ayırın. Herkesin rahatlamak, yalnız kalmak ve kendi kendine oturmak için günde en az otuz dakikaya ihtiyacı olduğuna dair bir inanç geliştirin.

Daha esnek olun. Bazı şeyler mükemmel bir şekilde yapılmassa da olur ve bazı konularda taviz vermek iyidir. Bu gerçekten tırmanmak istediğiniz bir tepe mi?

İyimser bir dünya görüşüne sahip olun. Çoğu insanın elinden gelenin en iyisini yaptığına inanın. İnsanlara kendi seçimlerinin sonuçlarıyla başa çıkacakları konusunda güvenin.

Kendinizi, elinizden geleni yapmaya ikna edebilirsiniz, bu öfke uyandıran mutlaklar hapisanesinden kurtulacak; hareket etmenizi engelleyecek başarısızlık ve mükemmelliğin aşırı uçları arasında orta yolu bulacaksınız.

14. Kendinizi Kabullenin

Hepimiz olduğumuzdan daha iyi olmak isteriz. Şimdi olduğumuzdan daha zeki, daha mutlu, daha zayıf, daha zengin, daha esprili, daha popüler, daha sevilen ve daha başarılı olmak isteriz. Liste böyle uzayıp gider. Neden olabileceğimizden daha azına kanaat etmemiz gerektiğini göremeyiz. Kendimizi gerçekleştirmek ve potansiyelimize uygun yaşamak isteriz. İkinci olduğumuz için kendi gözümüzde hiç puan almıyoruz. Bu çok saçma.

Daha iyi olmak için çabalamamız aslında bir sorun, çünkü ne kadar iyinin yeterince iyi olduğunu bilmiyoruz. *Olduğumdan daha iyi olmalıyım* fikrine inanıyorsak, bu inanç bize kendimizi iyileştirmeyi ne zaman bırakmamız gerektiğini söyleyemediği için bir sorundur. Bu inanç, bize ne kadarının yeterli olduğunu söyleyemez. Böyle bir bilgi olmadığında, kendimizi bitiş çizgisinin devamlı değiştiği bir yarışta buluruz.

Daha iyi olmak için çabalarsınız ama sonunda altta yatan bir aşağılık kompleksi, yetersizlik, değersizlik ve suçluluk hislerinden kaynaklanan öfke hissedersiniz. Bu, öfkenizi artırır ve abartılı patlamalara yol açar. Bu acı verici hisleri hafifletmek için, bir dahaki sefere daha iyisini yapmaya karar verirsiniz, hâlâ ne kadar iyinin yeterince iyi olduğunu bilmeyerek. Koşullarımız her değiştiğinde, standartlarımızı değiştirmeyi bırakmalıyız. Bir şeyin yeterince iyi, yeterince temiz, yeterince güzel ve yeterince başarılı olup olmadığına karar vermek için standartlarımızdan faydalanırız.

BUNU DENEYİN

Olumsuz düşüncelerinizle aynı fikirde olmayı bırakın. Onları sadece fark etmek ve fazla önemsememek daha iyidir. Onları bu kadar ciddiye almak zorunda değilsiniz. Örneğin, biri gelip de size “Sen mor bir filsin” dese, muhtemelen üzerinize alınmazsınız. Bunun sebebi, “*Mor bir fil olabileceğime inanıyorum ve bu kötü bir şey*” diyerek hemfikir olmayacağınızdır. Diğer taraftan, birisi size “Cimrisin!” dese, çok kızmanız muhtemeldir.

Bu lafa kızıyorsanız, bunun sebebi zihninizde bir yerde birincisi cimri olabileceğinize ve ikincisi cimri olmanın kötü bir şey olduğuna katılıyor olmanızdır. Bu nedenle, birisi bunu dile getirdiğinde veya yeni bir araba reklamı gördüğünüzde, zihninizde “*Ben tam bir başarısızım!*” düşüncesi belirir ve buna katılırsınız. Bu canınızı yakacaktır.

Ancak katılmak zorunda değilsiniz. Olumsuz düşüncelere katılmamak, onlarla tartışmaktan veya onlara direnmekten farklıdır. Birisi, “Sen mor bir filsin” dese, muhtemelen gerçekten öyle olmadığınız ve mor fillerin bile duyguları olduğu konusunda tartışmaya girmezsiniz – sadece omuz silker ve “Tamam, neyse...” dersiniz. Buna bir anlam yüklemersiniz. Bu, olumsuz duygu ve düşüncelerinizle geliştireceğiniz tutumdur – zihinsel bir omuz silkme. *Tamam, zihnimin yaptığı şey bu, her neyse.*

Endişelendiğimizde, kafa yorduğumuzda veya kara kara düşündüğümüzde, enerjimizi öfkeli bir düşünceye harcarız ve düşüncenin önemini artırmış oluruz. Öfkeli düşünceleri önemsemeyerek, onların etkisini yok eder ve tekrar ortaya çıkma becerilerini azaltmış oluruz. Bunu da aşağıdakileri yaparak başarırız:

- Hatalarımızın büyüklüğünü, affedilemez suçlardan sadece insani kusurlarına indirgemek
- Öz-değerimizin seviyesini, rezil bir başarısızdan, kusurlu bir insana yükseltmek
- Karmaşıklığımızı benimseyerek, mükemmelin ve değersizliğin uç noktalarının ortasında yaşamak

Bizi tanımlayan, sorumluluklarımız veya güçlü yanlarımız değildir. Her ikisi de biziz.

15. Affediciliği Bulun

Hüsrana karşı toleransınızı artırdığınızda, affediciliği de beslemiş olursunuz. Biri sizi incitirse –bir arkadaşınız size ihanet ederse, akrabanız sizden çalarsa, eşinizin bir ilişkisi olursa– öfkeyle saldırmak istersiniz. Karşılık veremediğinizde, hayal kırıklığınız aşırı gelebilir. Neden intikam almamalısınız? Neden size ihanet eden birini affetmelisiniz? Bunlar yerinde sorular. Ve cevapların önemli bir olguyla ilgisi var: Kötü davranışı affetmek, davranışı unutmak veya ona göz yummakla aynı şey değildir.

Eski yaraları sarmanın kontrolü bize verdiğini ve duygularımızın aşağılayıcı şekilde açığa çıkmasını –bazılarının zayıflık olarak algıladığı bir açığa çıkmayı– önlediğini düşünebiliriz. Hatta bir gün bizi incitmiş olan insanları inciterek intikam alma fantazileri bile kurabiliriz. Belirsiz bir gelecekte bu haklı çıkma hayali bizi şu anda mutlu mu ediyor, yoksa sadece bizi hayatımızı yaşamaktan mı alıkoyuyor? Öfkemiz, bizi bu insanlara öncelik vermeye ve kendimizi arka plana koymaya iter. Hayat bu önemsiz kindarlık için çok kısa. Kendimize olduğu kadar başkalarına karşı da acımasız olma hakkı saklı olduğu için yüksek bir bedel öderiz.

BUNU DENEYİN

Başkalarını affedin. Affedicilik eyleminiz sizin yararınızdır, başkasının değil. Birine kin beslemenin, zehir içip de diğer kişinin ölmesini beklemek gibi olduğu bilinen bir gerçektir. İntikam

almak istediğinizde veya başka birinin zarar görmesini istediğinizde, duygularınızın keskinliği enerjinizi tüketir ve acınızın geçmesini engeller. Ancak hüsrana karşı toleransınızı –yani, başkaları sizi incittiğinde veya hayal kırıklığına uğrattığında saldırmamak için gösterdiğiniz toleransı– artırdığınızda, dünya hakkında daha fazla şey öğrenebilir, gelişmek ve sağlıklı kalmak için yeni fırsatlar keşfedebilirsiniz, çünkü geçmişi boş verme ve şimdiki hayatın tadını çıkarma gücü geliştirirsiniz.

Ayrıca eski suçluluk ve ceza zihniyetimizi, pişmanlık odaklı bir zihniyetle değiştirmeyi de seçebiliriz. *Suçluluk*, hata yaptığımız ve cezalandırılmamız gerektiği anlamına gelir. Böyle hissetmek istemeyiz. İnsanların kanıt sunması, nadiren fikrimizi değiştirir ve bizi öfkelenendirir. *Pişmanlık* ise olayların olduğundan farklı olmasını istemektir. Farklı olmadıklarının farkındayız. Bu olay oldu ve bu talihsizlik.

“Üzgünüm!” diyebilirsiniz. “Üzgünüm!” demek, suçluluğun itirafı değildir. “Bu olduğu için üzgünüm!” demek bir pişmanlık cümlesidir. Birisi öldüğünde, “Kaybın için üzgünüm...” dememiz gibidir. Diğer kişinin kaybının sorumluluğunu üzerimize almıyoruz, yaşadıkları acıdan dolayı pişmanlık duyuyoruz. “Üzgünüm!” demek, kişisel bir güç ve özsaygı belirtisidir. Cezalandırılmayı hak eden bir suçlu değiliz. Farazi suçluluk duygumuzu, mükemmel olmadığımız –ki bu sadece insan olduğumuzu kanıtlar– için duyduğumuz pişmanlıkla yer değiştirebiliriz.

İnsani hatalar ve kusurlar üzücü ama affedilebilirdir. Kendi kalbimizin derinliklerinde, öfkeyi tanımlayabilir ve diğer kişiyi affetmeyi seçebiliriz: *Yaptığın şey için, bu kadar kusurlu olduğun için seni affediyorum*. Bunu yapmamız onların iyiliği için değil; kendi rahatlamamız içindir. Bu rahatlamayı hak ettik ve buna layığız. Diğer kişinin bunu öğrenmesine asla izin vermek zorunda değiliz. Onlara bu tatmini vermek zorunda değiliz. Bu onları ilgilendirmiyor. Bu da bizim seçimimiz!

Bağışlayıcılığı beslemek için yapabileceğimiz bazı seçimler şunlardır:

- 1. Yara ve acıyı (birinin söylediği veya yaptığı) bizi kışkırtmak isteyen düşmanlık olarak tanımlayın.** Bizim için söylenmedi ya da yapılmadı; diğer kişinin gündemine hizmet eder.
- 2. Yaranızı ve acınızı uygun bir perspektife oturtun** – karşınızdaki kişinin cümlesi ya da eylemi olgunlaşmamış ya da çocukçaydı. Harcadığınız ilgi ve enerjiyi hak etmiyor.
- 3. Yaramızın tepkimizi belirlemesine izin mi vereceğiz** yoksa olgunca düşünmeyi mi seçeceğiz? Öfkemizin bizi kontrol etmesine izin mi vereceğiz yoksa onu yönetecek miyiz?
- 4. Bunu, başkalarının kendi sorumluluklarını almasına izin vermek için bir fırsat olarak görün.**
- 5. Bilinçli olarak acınızı ve öfkenizi uygun bir şekilde yönetmeyi seçin.** Bu çocuksu, aptalca sözü kabullenebilir veya çocukluğumuza dönmek yerine bir yetişkin gibi davranabiliriz.
- 6. Durumu kontrol etme çabasından vazgeçin.** Bunun yerine kışkırtmaya karşı tepkilerimizi kontrol etmeye odaklanabiliriz.

Yeni bir şey yapma riskini alarak konfor alanımızı zorlayabiliriz. “Bu kabul edilemez. Ne yapmaya çalışıyorsun?” demeyi seçebiliriz. Saldırıyor değiliz. Gerçeği söylüyoruz. Acımıza sıkı sıkıya sarılma veya onu bırakma seçeneğimiz var. Birini affetmeyi seçebilir, böylece bu acı verici olaya takılı kalmış enerjimizi geri kazanabiliriz. Bu tamamen bize bağlı.

16. Rahat Olun*

Derisi kalın olmak ne anlama gelir? Filler ve diğer kalın derili hayvanlar, kalın derileri sayesinde böcekleri uzaklaştırabilirler, ancak biz insanlar sadece böceklerle değil, başkalarının sözleriyle de kolayca incinebiliriz. Bizim için kalın derili olmak, diğer insanlar bizi eleştirdiğinde rahatsız olmamak veya sinirlenmemek anlamına gelir. Başkalarının eylemlerini kişisel olarak algılamamak veya kendi değerimizin bir yansıması olarak kabul etmemek demektir.

Yani birisi bize “Tam bir baş ağrısısın!” dediğinde, nasıl kişisel olarak almayacağız? “Baş ağrısı olduğumuzda” bu ne anlama gelir? Kelimenin tam karşılığı anlamında mı? Onların başında fiziksel bir ağrının ortaya çıkmasına mı neden olursunuz? Hayır, bu hakarete uğradığımız anlamındadır. Okulda bu tür şeylerle nasıl başa çıkacağımız öğretilmez. Öğretmenimiz, birisi bize isim taktığında görmezden gelmemizi söylemiştir. Ama bu bizim için nasıl sonuçlandı? Berbat.

BUNU DENEYİN

Kendinizi duygusal olarak diğer insanların yaptıklarından ayırın. Soyutlama, kendinizi başkalarının davranışlarını kişisel olarak algılamamanızı engellemek için en değerli tekniklerden

* Have a thick skin: Kelime anlamıyla, *derisi kalın olmak* anlamına gelirken, mecaz anlamda vurdumduymaz olarak kullanılır. (ç.n.)

biridir. Soyutlama, rolü aktörlerden, insanları davranışlarından, günahı günahkârlardan ayrı tutabildiğimizde gerçekleşir. Sevdığımız biri grip olsa ve bizimle olan planlarını iptal etseydi, bunu anlardık. Bunu kişisel olarak almaz ya da onları düşünce-siz veya zayıf olmakla suçlamazdık. Bunun yerine, zihnimizde, planların değişmesine neden olanın sevdiklerimizden ziyade hastalık olduğunu bilerek, muhtemelen kişiyi hastalıktan ayrı tutarız. Soyutlama budur.

Ancak duygusal soyutlama yoluyla kişisel sınırlar oluşturma-nın duvarlar inşa etmekle aynı olmadığını unutmamak önemlidir. Amacımız kendimizi ve diğer insanlarla olan ilişkilerimizi iyileştirmektir, özellikle de en çok önem verdiğimiz insanlardan soğukkanlılıkla uzaklaşmak değil. Birinin söylediklerine kendinizi kaptırır ve hüsrana uğramış hissederseniz, kendinize şu soruları sormayı deneyin:

Bu gerçekten bir sorun mu? Olanlara farklı bir açıdan bakarsanız, bu aslında iyi bir şey yapmak için bir fırsat mı? Durumla başa çıkabiliyorsanız, o zaman bu sizin için büyük bir zafer olacaktır. Sorunu üstlenirseniz, sonucu ne olursa olsun ondan bir şeyler öğrenirsiniz.

Bu başka birinin yaşamakta veya yaşamış olduğu bir sorun mu? Eğer öyleyse, başkalarının bununla nasıl başa çıktığını öğrenin veya sorunu paylaşmak için onlarla konuşun; konuştuklarına memnun olabilirler. İşyerinde bir sorunla karşı karşıyaysanız, güvendiğiniz daha yaşı büyük veya daha deneyimli meslektaşlarınızla konuşun. Muhtemelen sorunla daha önce karşılaşmış olacaktırlar ve olayları perspektife koymanıza yardımcı olabilirler.

Yine de gerçekten önemli mi? Her şey ters giderse, yine de gerçekten önem taşıyacak mı? Olursa, altı ay ya da bir yıl

sonra da önemli olacak mı? İşler yolunda gitmezse de herhangi bir hatayı düzeltmek veya başka şekillerde parlamak için muhtemelen birçok fırsatınız olacağını unutmayın. Elinizden gelenin en iyisini yaptığınız ve hatalarınızdan ders aldığınız sürece, yapabileceğinizin daha iyisi yok.

Şimdiye nasıl odaklanabilirsiniz? Eski acıları ve kırgınlıkları geride bırakmıyorsanız, mevcut durumun gerçekliğini görme kabiliyetiniz bozulacaktır. Geçmişe bakıp suçlamak yerine, burada ve şimdi neler yapabileceğinize odaklanın.

Bu savaşa girmeyi istiyor musunuz? Çatışmalar yorucu olabilir, bu nedenle sorunun gerçekten zamanınıza ve enerjinize değip değmediğini gözden geçirmek önemlidir. Etrafta on beş dakikadır dolanıyorsanız, park yerinden vazgeçmeyi belki istemezsiniz ama onlarca park yeri varsa tek bir yer için tartışmaya değer mi?

Bir şeyi boş verme zamanı ne zaman? Bir anlaşmaya varamazsanız, aynı fikirde olmadığınızı kabullenip bitirin. Bir tartışmayı sürdürmek için iki kişi gerekir. Bir çatışma hiçbir yere gitmiyorsa, vazgeçmeyi ve yola devam etmeyi seçebilirsiniz.

Soyutlamayı öğrenmek, karşınızdakinin davranışına tepki vermeden önce biraz beklemeyi öğrenmek demektir. O sırada kendimize şu soruyu sorabiliriz: *Bu duygu, kişiyle mi yoksa durumla mı ilgili?* Bu ayrım, kendimizi başkalarının eylemlerinden duygusal olarak daha kolay uzaklaştırmamızı sağlar.

17. Seçim Yapma Gücünüz

Olayları nasıl yorumlayacağımız konusunda seçeneklerimiz olduğu gibi, yaşadığımız öfkeyi nasıl ifade edeceğimiz konusunda da seçeneklerimiz mevcut. Genellikle hatalı bir şekilde yalnızca iki seçeneğin olduğuna inanarak seçeneklerimizi sınırlarız: Ya öfkeyi karşımızdakine doğrudan ifade etmek (örneğin kişisel bir yüzleşmede) ya da öfkeyi *yutup* duyguları kendimize saklamak. Gerçekte ise, duygularımıza tepki vermenin ve kendimizi ifade etmenin birçok yolu bulunmaktadır.

Öfkeyi bastırmak, kontrol etmekle aynı şey değildir. Sadece onu serbest bıraktığımızdaki sonuçlardan korktuğumuz için öfkenin önünü tıkıyoruz. Birçok insan, onu bıraktığında gerçekleşebilecek sonuçlardan korktuğu için öfkesini bastırmayı öğrenmiş olabilir. Çocukken öfke gösterdikten sonra, bir yetişkinden şiddetli cezalar aldık. Şimdi öfkeyi tıkamak, gelecekte birçoğumuzun felaket (ceza) olarak gördüğü şeyin gerçekleşmesini engelleme şeklidir. Çocukken almış olduğumuz ders, ileriki hayatımızda zor durumlarla başa çıkma taslağına dönüştü.

Öfkemizin çok fazla üzerinde durmak onu şiddetlendirir. Öfkeliysek ve bu konuda çok fazla harekete geçerse, öfkemizi güçlendiriyor ve daha da kötüleştiriyor oluruz. Aynısı diğer tüm duygular için de geçerlidir. Örneğin, korkuyu ele alalım. Bir şeyden korkuyorsak, bu duyguyu onunla (korktuğumuz şeyle) her karşılaştığımızda çığlık atıp ağlayarak dışa vurmak, korkumuzu güçlendirmekten başka bir işe yaramaz. Diğer taraftan,

öfkemizin çok az üzerinde durmak genellikle bastırmaya yol açar. En iyi ihtimalle, duygusuz bir zombiye dönüşürüz: Hiçbir şey hissedemeyiz, çünkü “kötü” duygularımızı yok etmek hiçbir duyguyu hissedememeye neler olur. Kendimizin önemli bir parçasıyla teması kaybederiz. En kötü durum senaryosu ne mi? Giderek birikir ve sonunda patlarız.

➔ BUNU DENEYİN

Seçenekleri gözden geçirin. Kolayca “Bana hissettirdiler!” ya da “Karşılık vermekten başka çarem yoktu!” diyebiliriz. Bu çok saçma. Her zaman seçeneklerimiz var, ancak bazen seçeneklerimiz hoşumuza gitmez. Bilhassa, başkalarının cümlelerini nasıl yorumladığımız ve kendi ağzımızdan çıkanların üzerinde kontrolümüz var. Aşağıdakileri yaparak zihinsel vites değiştirmeyi seçebilir ve sınırlar koyabiliriz:

- Tepki vermeyi değil yanıt vermeyi seçebiliriz. Yavaşlayabilir ve durumun önemini bir bütün içinde ele alabiliriz. Harekete geçmek için acelemiz yok.
- Başkalarının sözlerini doğru kabul etmemeyi seçebiliriz. O şekilde hissettiklerinde hemfikir olabilir, ancak gerçeklere dair kendi yorumumuzu kendimize saklayabiliriz. Buna *takdir yetkisi* denir, yani ne zaman ve ne kadarını söylemek istediğimizi seçmek bizim takdirimize kalmıştır.
- Başkaları bağırdığında veya bizi suçladığında, tartışmamayı veya bağırılmamayı seçebiliriz. Kendimizi açıklama yapmak, savunmak, tartışmak, ikna etmek, dırdır etmek

veya karşı çıkmak üzereyken yakalayabilir ve bunu yapmamaya karar verebiliriz.

- Sakin kalmayı seçebiliriz. Bu eleştiriye fazlasıyla hak ettiği tüm önemi vermeyi bilinçli olarak seçiyoruz: Hiç hak etmiyor. Başkalarının bizi kızdırma gücü yok. Onların sözleri bize değil. Cevap vermeye gerek yok.

Dinlemeyi ve dikkat ediyormuş gibi görünmeyi seçebiliriz. Başımızı onaylarcasına sallamak hoş bir yaklaşım olurdu. Pasif kalmıyoruz. Sakin kalmayı ve derin nefes almayı seçiyoruz. Ol-taya takılmıyoruz. Başkalarından gelen eleştiriler, bizim değerimizin bir yansıması olarak kabul edilemez. Bizim için neyin en iyisi olduğunu bilmiyorlar ve bizi yargılayacakları bir konuma sahip değiller.

18. Tavsiye Vermeyin

Medya, insanlara tavsiye veren uzmanlarla dolu. Bize nasıl iyi ebeveyn, sevgi dolu eş ve destekleyici arkadaş olunacağını anlatıyorlar. Basın, yaşlanmakta olan ebeveynlerimizle veya zor patronlarla nasıl başa çıkacağımıza dair ipuçlarıyla dolu. Sorun şu ki tavsiyelerin çoğu işe yaramıyor. Diğer insanlar, bize ne yapacağımızı söyleyerek yardımcı olmaya çalışıyor olabilirler, ancak bu sadece bağımlılığı sürdürmeye yarıyor. Bize, bu şekilde hissetmemizde ve böyle olmamızda bir sorun varmış gibi hissettirir. Bu da sadece öfkemizi artırır.

Böyle yüzeysel, şahsi olmayan tavsiyelerin neden derin ve kalıcı etkileri olmadığının birçok sebebi var. Bana göre, bunun sebebi bu önerilerin genel çoğunluğa dayanıyor olması; her soruna uygun tek çözüm olduğu düşünülmesi ve ortak paydada buluşma yaklaşımı. Belirli durumlar söz konusu olduğunda, bu uzmanlar şunları bilmedikleri için herhangi bir cevap veremezler:

1. Bizim için altta yatan konular
2. Neyi başarmaya çalıştığımız
3. Aslında nasıl hissettiğimiz
4. Beklentilerimizin neler olduğu
5. Kendimize has durum ve şartlarımız

Bu tür tavsiyelerden önce, durumun yorumlanmasına dayanan bir düşünce veya değerlendirme gelir. Bir hedef belirler

ama bizi başarıya ulaştırmaktan alıkoyan engelleri ortadan nasıl kaldıracığımızı söylemez. Benzer şekilde, başkalarına talep etmedikleri tavsiyelerde bulunduğumuzda, gerçekten yardım etme veya destekleme niyetinde olabiliriz, ancak tavsiyemiz, tümü varsayımlara dayanan ve neredeyse her zaman olumsuz algılanan çeşitli alt mesajlar gönderir. Talep edilmeden tavsiyede bulunduğumuzda, karşı tarafın çıkardığı varsayımlar şunlardır:

- “Bunu kendi başına çözemezsin.”
- “Bunu çözebileceğine güvenmiyorum.”
- “Ben biliyorum ama sen bilmiyorsun, bu yüzden sana söylemek zorundayım.”
- “Ne kadar zeki olduğumu doğrulaman ve kendime kanıtlamam için tavsiyemi sana uzun uzun anlatmalıyım.”

Eğer bir başkası geribildirim hazırlar değilse veya bunu istemiyorsa, bunu yapmak ters etki yaratır. Talep edilmeden başkalarına tavsiyede bulunma ihtiyacı, dışa vurulmamış öfkeden kaynaklanır. Sonuç olarak, tavsiyemiz genellikle yargılayıcı, buyurgan veya kendine hizmet ediyor gibi gelir. Odağımız, olması gereken yerden yani bizden ziyade başkalarının üzerindedir. Öfkemizi doğal ve yapıcı bir şekilde dışa vurarak yönetmeliyiz ki böylece kendi yolumuzda kalabilelim.

➔ BUNU DENEYİN

İnsanlara tavsiye dağıtmayı kesin. Yardımcı olduğunuzu düşündüğümüz tavsiyelerin çoğunun gerçekte tam tersi etkisi olur. Durumu kötüleştirir ve insanların öfkeli veya yanlış anlaşılmış

hissetmesine neden olur. Hüsrana uğradığımızı gördüğümüzde –çünkü harika olduğunu düşündüğümüz tavsiyeler vererek onlara yardım ettik ama onlar almadı– taktik değiştirme vakti gelmiştir. İnsanlara nasıl olmaları gerektiğini söylemekten ziyade kendileri olmalarına izin vermemiz gerek. Hedefimiz, yeniden odaklanmak ve hakiki neşe, sevgi ve huzurla dolu bir hayat yaşamaya çalışmak.

Bilhassa kendimizi gayet iyi olduğunu düşündüğümüz bir tavsiye vermeyi isterken bulabiliriz: “Ben olsam bunu yapardım” veya “Yapmamız gereken bu.” Tavsiye vermeyin. Bunun yerine, insanların kendileri adına uygun eyleme geçmelerini önleyen şeyin ne olduğunu öğrenebilirsiniz. Yapılacak fazladan birkaç adım şunlardır:

- İnsanlara, kendilerini anlatma dürtüsünü hissettiğinizde durun ve sessiz kalın. Tavsiye verme dürtüsü ortaya çıktığında, duygularını, sezgilerini ve fikirlerini yargıda bulunmadan dinlemeyin.
- Bir fikir sunmadan önce, zihninizi kontrol edin. Sezginiz bunun doğru olduğunu onaylıyorsa, titizlikle sorun olup olmadığını sorun ve dalmadan önce izin alın: “Sana biraz geribildirimde bulunmak istiyorum. Uygun mu?” Hayır yanıtı alırsanız, yeniden düşünmek isteyip istemediklerini anlamak için birkaç kez daha sorabilirsiniz – ancak tutarlı bir hayır, hayır anlamına gelir. Yanıt evet olursa, diğer kişinin sadece kibarlık etmeye çalışmadığından emin olmak için tekrar sorun.
- Kişi söyleyeceklerinize açıksa, nazikçe bir fikir öne sürerek ve kişinin tepkisini tartışmadan veya ikna etmeye çalışmadan ilerleyebilirsiniz.

- Ek bilgi istemeleri halinde, ayrıntılandırabileceğinizi söyleyin.
- Her birimizin kendine has gerçeği olduğunu kabul edin.
- Sadece kendimizden sorumlu olduğumuzu bilin. Enerjinizi, saygı ve kişisel bütünlük içinde yaşamaya harcayın.

İnsanlar her türlü sebepten tavsiyede bulunurlar, genellikle sebep, iyi niyetli olmamız ve yardımcı olmayı gerçekten istememizdir. Ancak yardım etmek istemek, gerçekten yardımcı olabilmekle aynı şey değildir. Sözüm ona yardım etmek isteyenlerden gelen tavsiyenin hedefinde olduğunuz için öfkelendiğinizde, iyi niyetli olduklarını kabul edin ancak önerilerine uyma mecburiyeti duymak zorunda değilsiniz.



OLUMLU BİR BAKIŞ AÇISI KAZANIN

Hayata karşı bakış açımız, hayata karşı hislerimizi belli olaylardan veya tanıdığımız insanlardan daha fazla etkiler. Dünyayı berbat bir yer, diğer insanları adaletsiz veya hayatı sizden yana olmadığı şeklinde görüyorsak, o zaman öfke, üzüntü veya endişe ile ilgili bir formül yaratırız. Diyelim ki karanlık, soğuk ve yağmurlu bir günde işe gitmek için yoldasınız ve radyodaki spikerin korkunç bir trafik olduğunu söylediğini duydunuz. Öfkeyle büyük bir iç çeker ve kendinizi daha gün başlamadan bitkin hissedersiniz. Sonra dikiz aynasına bakarsınız ve arka koltukta sessizce size gülümseyen, elinde en sevdiği kamyonu olan çocuğunuzu görürsünüz. Yanınızda olduğu için mutlu ve güvenli, kuru arabada olmaktan memnundur.

Bu, aynı olayın, odaklandığımız noktaya bağlı olarak iki tamamen farklı şekilde nasıl algılanabileceğini gösterir – hangisine yoğunlaşacağınız konusunda bir seçeneğiniz var. Gıcırta çıkaran bir arabayı dinleyen bir tamirci gibi düşünmek zorundasınız. Problemi nasıl çözerdiniz? Hangi koşulların sesi tetiklediğini belirlemeye çalışarak başlardınız: Araba hızlandığında mı oluyor, vites değiştirirken mi yoksa yavaş hızda dönerken mi?

Gıcırtya bir ortam sağlarsanız, bozuk kısmı bulabilirsiniz. Aynı şekilde, öfke uyandıran durumları olup biteni aşamalı olarak inceleyerek yorumlamak da yardımcı olabilir. Olumsuz düşünme kalıpları belirlenebilir ve daha kontrol edilebilir bir bakış açısına yerleştirilebilirse, öfkeli bir şekilde aşırı tepki vermeye karşı daha dayanıklı oluruz.

Bu kısım, bakış açınızı değiştirme ve öfkeyi azaltma stratejileri içeriyor. Bu içerik, kendinize ve kendi mutluluğunuza odaklanmanın, ne istediğinizi bilmenin ve talep etmenin ve kendi öz-değer standartlarınızı belirlemenin getirdiği büyüme ve gücü de göz önünde bulunduruyor.

19. Kabullenmeyi Artırma

Çoğu çocuk oyun oynayarak sırasını beklemesini öğrenir. Birisinin parlak kırmızı topu varken kendilerinde olmadığına, paylaşmayı öğrenir ve bunun adil olmadığını söyler. Eşitsizlik acıya sebep olur, acı da öfkeliendiren yarayı yaratır.

Yetişkinler olarak, birçok kişi gündelik hayatlarındaki adaletsizlikten dolayı öfke hisseder. Bazıları, diğerlerinin tüm avantaj ve ayrıcalıklara sahip olduğunu düşünür. Toplumda iki grupla karşılaşırız: zenginler ve fakirler. Bu eşitsizlik, hayal kırıklığı yaratır ve bizi saygısızlığa uğramış ve içerlemiş hissettirir.

Adaletsizliğin yarattığı öfke, siz kibar davranırken, bir aile üyesi iğneleyici bir tonda konuştuğunda da ortaya çıkabilir. Siz mesaiye kalırken, bir iş arkadaşınızın sizden önce terfi edildiğinde de görülür. Trafik kıpırdamıyorken, sizin yetişmeniz gereken bir uçağınız olduğunda hissedilir. Ne kadar çalışsanız da biriken faturalar olması; evi daha yeni temizlediğinizde köpeğin halıya işemesi; siz borç verdikten sonra bir arkadaşınızın sözünü tutmaması; yapmadığınız bir şey için patronun sizi eleştirmesi; ne kadar överseniz övün bir çocuğun sözünüzü dinlememesi; başkalarına olağanüstü ilgi vermiş olsanız da yok sayılmış hissetmeniz adil değildir.

Adil olanın ne olup ne olmadığına odaklanmak, işlerin gerçekte olduğundan ziyade ne olması gerektiğine odaklanmak anlamına gelir. Hepimiz olayların adil olması gerektiği konusunda hemfikiriz, ancak belli bir durumda adaletin ne anlama geldiği konusunda her zaman hemfikir olmayacağız. Öfkeyle

başla çıkmaya çalışıyorsanız, adaletin istediğini elde etmek anlamına geldiğine inanma eğiliminde olabilirsiniz. Ve kabul edelim, istediğimizi her zaman elde edemeyiz.

➔ BUNU DENEYİN

Hayatınız yolunda gitmediğinde, değiştiremeyeceklerinizi kabullenmeyi seçin ve değiştirebileceklerinizi nasıl değiştireceğinize bakın. Bazı şeyleri değiştiremeyiz, ancak onlara nasıl baktığımızı değiştirebiliriz ve kabullenme bu seçeneklerden biridir. Kontrol edilemeyen kontrol etmeye çalışan bir kişi için, kabullenme bir değişimdir. Hayatı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmek ve elimizdekilerin kıymetini bilmek, öfkeyi yönetebilmek için şarttır. Kontrol edebileceklerinize odaklanarak kabullenmeyi bulmak için birkaç ipucu şunlardır:

Öncelik sırasına koyun. Herhangi belli bir günde yapılması gereken en önemli şey üzerinde çalıştığınızdan emin olmak için kendinizi devamlı kontrol edin. Çocuğunuzun yaşadığı bir problemle ilgili konuşmasına yardım etmek veya partnerle günün olaylarını konuşmak, bulaşıkları yıkamak veya çamaşırları katlamaktan daha önemli olabilir. Öncelikleri sadece yapılması gereken işler olarak düşünmeyin. Kendinizi ilk olarak en önemli görevlere yönlendirmeyi kendinize hatırlattıkça, gerçekten yapılması gerekmeyen görevleri boş verirken bulacaksınız.

Büyük değişimleri, yönetilebilir parçalara bölün. Öfkenin kaynaklarından biri de yapılması gerekenlerin altında ezilme hissidir. Büyük hedefleri yönetilebilir parçalara bölmeyi öğrenin ve başla çıkabileceğiniz bir parçayla başlayın.

Devasa projelerin en zor adımı, genellikle ilk adımdır. Üstelik görevin her bir aşamasını tamamladıkça büyük bir tatmin duygusu hissedeceksiniz ve bu da sonuna kadar motivasyonlu kalmanızı sağlayacaktır. Önünüzdeki büyük bir görevi düşünün. Nasıl başlarsınız? Sırada ne var?

Hayır demeyi öğrenin. Bu kadar zor olan kelimeyi söylemek değil. Daha ziyade onu söyler söylemez hissedilen suçluluk duygusu. Önceliklerinizden biri olmayan bir şeyi geri çevirmek adına o beş harfli kelimeyi söylemeniz sayesinde halledilecek önemli işlere odaklanmaya çalışın.

Zamanınızın mülkiyetini sahiplenin. Çoğu insan, birisi sormadan cüzdanına uzansa ve orada bulduğu parayı alsa, şaşırır. Peki bu nasıl diğerlerinin zamanınızı almasından farklı? Zamanınızın mülkiyetini sahiplenin ve sizin izniniz olmadan diğerlerinin almasına izin vermeyin. Başkalarının zamanınızı boşa harcamasına son vermek bencilce değil. İsteddiğinizde zamanınızı özgürce verin, ancak bu kaynağı küçümseme veya diğerleri israf ettiğinde öfkelenme hatasına düşmeyin.

20. Özsaygı

Öfke ateş gibidir: Yakıt olmadan varlığını sürdüremez. Öfkemizi canlı tutan yakıt birçok kaynaktan gelebilir, mesela ev veya işteki problemler, dünyayla ilgili hüsrana ya da karşı karşıya kaldığımız zorlukların üstesinden gelme kapasitemiz. Fakat başka büyük öfke kaynağı –üzerinde daha fazla kontrolümüz olan kaynak– kendine kasten zarar vermektir; belki de farkında olmadan yaptığımız şeyler bizi öfkeli tutar.

“Kim neden öfkeli olmak istesin ki?” diye sorabilirsiniz. Bir duygu olarak öfke, aşırı derecede güçlü ve karşı konulmaz olabilir, özellikle güçlü, soğukkanlı veya kontrollü görünmek istiyorsak. Hayatlarımızda biraz keyif ve zevk olanlarımız için, öfkenin hissettirdiği heyecan hissettiğimiz en güçlü duygu olabilir; kötü bir duygu bile, hiçbir şey hissetmemeye tercih edilebilir.

Öfkemizin ateşini gizlice körüklüyor olabiliriz. Nasıl? Bir şekli, öfkemizi fiziksel olarak kendimize döndürmektir. Bu belki sıradan ve kültürel olarak kabul edilen bir şey kılığında gelir, örneğin sigara veya alkol içmek; belki de uyuşturucu kullanmak veya kendine zarar vermek gibi daha günahkârdır. Belki hijyenimize önem vermeyi kesebilir veya obeziteye varacak kadar yiyebiliriz. Belki hayat kurtaran ilaçları almayı kesebilir veya dikkatsizce araba kullanabiliriz. Bu davranışların her biri için şüphesiz haklı gerekçelerimiz var ve bunların öfkemizi canlı tuttuğunu nadiren fark ederiz. Bu eylemlere ne kadar düşkün olursak, başkalarına o kadar az çekici gelir ve aynı anda bizi eleştirdikleri, bize kötü davrandıkları ve bizi yanlış

anladıkları –bizi öfkeliendiren davranışlar!– için başkalarını o kadar çok suçlarız.

Kendimizi zor durumlara sokma ve ardından başarısızlıklarımız için başkalarını suçlama örüntüsü, bir diğer kendine kasten zarar verme yöntemidir. Belki partnerimizin nasıl birine dönüşebileceğini hayal etmemize, onların potansiyeline dayanarak bir ilişkiye başlarız; belki işin nasıl olabileceğine dair kurduğumuz hayal haricinde uygunsuz olan bir işi kabul ederiz; belki de becerilerimizi ve bütçemizi aşan bir projeye başlarız. Tüm bu durumlarda, kendimizi başarısızlığa hazırlıyoruz ve gerçekten başarısız olduğumuzda da öfkeli bir şekilde partnerimizi, patronumuzu veya dünyayı suçluyoruz.

➔ BUNU DENEYİN

Sağlıklı ve mutlu bir hayat kurmak için, kendi öfkenizin hakkından gelin. *İnsanlar size adil davranmıyorsa, bu insan olarak değerimize bir meydan okumadır ve yüzleşilmelidir* düşüncenizi değiştirmeyi seçebilirsiniz. Bu eski kalıp, sadece insanları kontrol etmeye çalıştığınızı ve kendinizle ilgili iyi hissetmek için onların onay ve kabulüne bağlı olduğunuzu gösterir.

Öfkeyi yönetmek, etrafınızdaki dünyayı kontrol etmeye bağlı değildir; koşulsuz olarak sevebileceğiniz hissi olan özsaygıdan kaynaklanır. Siz sevecek ve değerli biri olarak doğarsınız. Asla daha çok veya daha az değerli olmayacaksınız. Asla üstün veya değersiz olmayacaksınız. Bu sonuca bir kez vardığınızda, hayatın korkutucu olduğu ve öfkeyi bununla başa çıkmada kullanmanız gerektiği inancından kurtulacaksınız. Özsaygıyı geliştirmenin ve öfkeden kurtulmanın bazı yolları şunlardır:

- Kendinize kusurların hatalardan başka bir şey olmadığını ve *“Bu, benim kim olduğumu tanımlamıyor”* cümlesini hatırlatabilirsiniz. Daha önce birçok iyi karar verdiniz ve hatalar yaptınız. Başarılarınız ve hatalarınızın toplamından daha fazlasısınız. Siz karmaşıksınız, tamamen iyi ya da tamamen kötü değilsiniz. Performansınız bugünden diğerine, bir saatten diğerine değişecektir; performansınızı olduğunuz kişiden ayrı tutabilirsiniz.
- Kendinizi sakinleştirmeyi ve öfkenizi makul, yönetilebilir bir bakış açısına yerleştirmeyi seçebilirsiniz: *Sırf bunu söylediler diye, bu tam anlamıyla doğru demek değildir. Şu an böyle hissediyorlar. Bu bir olgu değil.*
- Eski başarılarınızın üstüne inşa edebilirsiniz. Zihninizi hatalarınızı fark etmekte hızlı, başarılarınızı doğrulamakta çok yavaş olabilir. Bunun yerine, kendinize bilinçli olarak *“Bunu ben yaptım. Ben hallettim, ben gerçekleştirdim...”* diyerek hatırlatmayı seçebilirsiniz. Bu, kibir veya kendini beğenmiş kişisel tatmin değil. Bu, özgüven. Bir zorlukla yüzleşme ve elinizden gelen en iyi şekilde halletme çabalarınızı doğrulamak.

Hayatınızda neler olduğuna bakmaksızın, kendinize saygı duyabilirsiniz. Çünkü özsaygı istediğinizi –işte terfi, ideal partner, daha yüksek maaş– elde etmenize ya da kusursuz olma becerinize bağlı değildir. Kendine saygı duymak, başkaları ne derse desin yeterince iyi olduğunuzu kabullenmek demektir.

21. Önceliği Kendinize Verme

Mevcut öfkenizin üstesinden gelmek için, geçmiş duygusal deneyimlerinizi gözden geçirmek işe yarayabilir ve bu, sıkıntılarınızdan nasıl anlam çıkardığınızı anlamınıza da yardımcı olur. Bazen hayatınızda olanlara bakabilir ve kendinizi bu karmaşada bulmak için ne yaptığınızı merak edebilirsiniz. Başarılarınızın birçoğu, hayatınız boyunca vermiş olduğunuz büyük küçük kararların sonucudur. Kıyafetlerinizi, iş, ilişkiler ve diğer her şeyi seçersiniz. Seçimleriniz sizi potansiyelinizin zirvesine de götürebilir, şüphe ve suçluluk vadileri arasında dolaşırken de bırakabilir. Taşımış oldukları güçlerine rağmen, çoğu karar o kadar otomatik gerçekleşir ki bunları verdiğinizi bile nadiren fark edersiniz.

Otomatik duygusal süreçler benzer durumlara hızlı ve etkili bir şekilde tepki vermenizi sağlarken, kontrollü mantıklı süreçler dikkat ve zihinsel çaba gerektirerek yavaş tepkiler üretir. Böylece, hayatınız tam olarak olmasını istediğiniz gibi değilse, seçim yapma şeklinizi değiştirmeniz gerekiyor olabilir.

➔ BUNU DENEYİN

Başkalarını mutlu etmeye veya mutsuzluklarına engel olmaya çalışmaya bu kadar zaman harcamayı bırakın. Bunu yapmak, gereksiz olanı yapmayı bırakmayı seçme riskini almamızı, bunun yerine şu anda kendi tercihlerimize göre yaşayarak yapıcı

bir şeyler yapmamızı gerektirir. Yapmamız gerektiğini düşündüklerimizden vazgeçip kendi adımıza farklı bir seçim yapmayı kapsayabilir.

Birçok insan önceliği kendilerine vermeye alışık değildir, ancak kendimize öncelik tanımak tamamen uygun olandır. Bunu yaptığımız için bencil olmuyoruz. *Bencillik*, bizimle başlar ve biter; kendimizle ilgileniriz ve geri kalan herkesi boş veririz. Bu, *kendini korumadır*; yani: *Ben kendimle ilgileniyorum, bu yüzden başka kimsenin yanında olamam*. İyi bir eş, anne/baba, evlat, kardeş, arkadaş/çalışan olmak için, önce kendi ihtiyaçlarımızla ilgilenmeliyiz. Kendini koruma, oksijen maskemizi önce kendimize takmaktır, böylece etrafımızdakilere yardım edebiliriz.

İhtiyaçlarımızı karşılamaktan gelen mutluluğa ulaşmak için üç adım vardır: Birincisi, bizi neyin mutlu ettiğini keşfederiz; ikincisi, onu yapmayı seçeriz; üçüncüsü, bizi mutsuz eden şeyleri yapmamayı seçeriz.

Ne Sizi Mutlu Eder?

Öfkemizi yönetmeye çalışırken birçoğumuzun karşılaştığı ilk problem, bizi neyin mutlu ettiğini bilmememizdir. Başkalarının iyi veya kötü standartlarına göre yaşamakla o kadar meşgulüz ki kendi standartlarımızı oluşturma konusunda özgüvenimiz yoktur. Danışanlarıma, başkalarının ne düşüneceğini umursamadan, kaçırdıkları bir şeyi yapmayı seçmelerini söyleyirim. Bunu yapmaya herkes kadar hakkınız olduğuna karar verebilirsiniz. Kendinizi, bu şeyi *korkutucu*, *gereksiz* veya *önemsiz* diyerek dikkate almıyorken yakalayabilirsiniz. Bunlar, geçmişinizden gelen ve daha iyiye gitmenizi engelleyen engellerdir.

Kendinizi, mükemmel bir şekilde sonuçlanmayabileceği için, bu fırsatı reddetmek üzereyken yakalayabilirsiniz. Bunun yerine, gerçekleşmek zorunda olmadığı konusunda hemfikir olabilirsiniz.

Onu Yapmayı Seçin

Şimdi ikinci zorluğa geldik, çünkü bunu gerçekleştirmek bir seçim gerektirir. Birçok insan seçim yapmaya alışık değildir, çünkü kendi muhakemelerine güvenmez ve bunun yeterince iyi olduğunu düşünürler. Birçok insan, başkalarının “daha üstün” olan yargılarına bağlı kalmaları gerektiğini hisseder. Ancak, kendi mutluluğumuz için biz seçim yapmazsak, kim yapacak? Kendi yararımıza seçim yapmak, bir kontrol eylemidir. Bu artık sadece tepki vermek değildir; bu bir eylem başlatmaktır. Bazıları için korkutucu olabilir. Kendimiz için bir seçim yapmak zordur, bu sebeple bunu yapmak, sonucu ne olursa olsun, bir başarı sayılır.

Ne Sizi Mutlu Etmez?

Üçüncü adım kendinize, belki de ilk kez, “Beni ne mutlu etmez?” diye sormaktır. Cevaba bağlı olarak, o zaman yapmakta olduğunuz şeye devam etmeyi veya bırakmayı seçebilirsiniz. Örneğin, insanların ne düşündüğü hakkında endişelenmek sizi mutlu ediyorsa, devam etmeyi seçebilirsiniz. Ancak, bu sizi mutlu etmiyorsa, bırakmayı seçebilirsiniz! Ya da eşinizi yerden yere vurmak size keyif veriyorsa, o zaman devam edebilirsiniz. Fakat sizi mutsuz ediyorsa, yapmamayı seçebilirsiniz.

Süreç ilerledikçe, birçok insan en kolay seçimin, kendilerini mutsuz eden şeyleri yapmayı bırakmayı seçmek olduğunu fark eder. Mesela, ayakkabılarını holde bıraktığı için partnerimize dırdır etmek bizi mutlu ediyorsa, devam etmekte özgürüz. Bunu yapmaktan nefret ettiğimiz ortaya çıkarsa, durmakta özgürüz. Bunun yerine, “Bunu yapman beni öfkeliendiriyor, senin kaldırmanı tercih ederim...” demeyi seçebiliriz. Kendimizi mutlu etmeye başladığımızda, ne zaman, nerede, ne kadar söylememiz gerektiğine istinaden uygun seçimi yapmak konusunda kendi yetişkin muhakememizden faydalanırız.

22. İçsel Konuşmanızı Değiştirme

Hepimizin düşüncelerine dair aralıksız içsel bir diyalogu var. Bazen bu içsel kendi kendine konuşma karamsar, savunmacı ve kincidir. Kendi iç konuşmamıza dikkat vererek, araya giren eleştirel düşünceleri fark ederiz. Aklımıza gelen ve bizi daha kötü hissettiren öfkeli düşünceleri kapsayan *çarpık düşünmeyi* fark edebiliriz. İnsanlar öfkeli olduklarında tekrar tekrar ortaya çıkan tekrarlayıcı düşüncelere sahip olma eğilimindedir:

- *Dönmüş bana bakıyor ve aptal olduğumu düşünüyor.*
- *Beni hep yüzüstü bırakıyor.*
- *Ben umurunda bile değilim, çok bencil biri.*
- *[Küfür!] Ne [küfür!] bir saçmalık! Şimdi kesin geç kalacağız!*
- *[Küfür!] Ne [küfür!] bir herif! Bunun benim için önemli bir buluşma olduğunu biliyordu! O zaman neden geç kaldı [küfür!]?*

Öfkeli düşüncelerimize çok dikkatli bir şekilde bakmamız ve durumları yorumlamada hata yapıp yapmadığımızı görmemiz gerek. Öfkeyle ilgili uzun süreli inançlarımızı gözden geçirmek ve işe yaramayanlara karşı çıkmak faydalı olabilir.

➔ BUNU DENEYİN

Dikkatinizi düşüncelerinize verin. Düşünme şeklimizin hissetme şeklimizle çok ilgisi var, bu yüzden düşünceleri nefret dolu, olumsuz bir bakış açısından sakın, olumlu bir bakıl açısına geçmek öfke ve saygısızlık hislerini yönetmede çok önemlidir. Her gün on beş dakika ayırarak düşünce sürecinizi kâğıda geçirmeyle başlayabilirsiniz. Kâğıtta yazan düşüncelerinize bakmak, bu düşüncelerin ne zaman aşırıya kaçtığı ve karamsar olduğunu belirlemenize yardımcı olacaktır.

En yaygın olumsuz düşünce alışkanlıklarınızın, her bir alışlagelmiş düşüncenin karşısında da olumlu alternatifinin olduğu bir liste yapabilirsiniz. Öfkeli düşünceleriniz her ortaya çıktığında bu listeye başvurun, ta ki yerine faydalı alternatifleri ezberden koyuncaya veya olumsuz düşüncelere anında karşı koyacak yeni düşünce alternatifleri yaratıncaya kadar. Kendinize şunları hatırlatabilirsiniz:

- Her zaman böyle olmayacak.
- Çabalarımдан sorumluyum, sonuçlarından değil.
- Önemli olan varış noktası değil, yolculuğun kendisi.
- Şu anda iyiyim.
- Tüm hayatım boyunca hayal kırıklıklarına dayandım. Bunu da tolere edebilirim.
- İstediğimi elde etmemek sadece bir hüsrân, dünyanın sonu değil.
- İstediğim her şeye sahip olmak zorunda değilim. Dünya sadece benim için yaratılmadı.
- Güzel sonuçlar almak için, genellikle güzel olmayan şeyler yapmak zorundayım.

- Geleceği tahmin edemem ve bir şeylerin gerçekleşmesini engelleyemem. Hayatı olduğu gibi kabul edebilirim.
- Zor koşullar altında elimden geldiğince işin halledilmesi için işbirliği yapıyorum.
- Kontrolü tamamen kaybetmedim. Kendi standartlarıma göre yaşamayı seçme gücüm var.
- Sevilmez biri değilim. Şu anda, geçmiş deneyimlerim yüzünden öyle hissediyorum. Başkaları kadar sevebilir biriyim.
- Hiçbir şeyin suçlusu değilim. Kendini suçlama tuzağına düşmeme izin vermeyeceğim.
- Kendimi savunmak zorunda değilim. Bunun gerçekleştiğine dair pişmanlığımı dile getirebilirim.
- Değersiz değilim, sadece kusursuz değilim.
- Mükemmel değilim, olmak zorunda da değilim.
- Zor zamanlar yaşayan iyi bir insanım.
- Bunu halledeceğim.
- Bununla başa çıkabilirim.
- Bu duygu geçecek.
- Başkaları beni takdir etse de etmese de ben iyi bir insanım.

Öfkeli düşüncelerinizi belirledikten sonra, her bir olumsuz için birçok olumsuz cümle yazın. Belli bir problem konusunda ne yapabileceğinize odaklanabilirsiniz. Gerçekleşmemiş istekleri, gerçekçi amaçlar ve değişim planlarıyla değiştirin. Sorunlu bir durumu değiştirmek için hiçbir şey yapamadığınızda, kabullenme üzerine çalışabilirsiniz.

23. Konfor Alanınızı Zorlama

Öfkenin sizi sert kıldığına inanıyor musunuz? Diğer duygularınızı inkâr etme ve baskılama eğiliminde misiniz? Eğer öyleyse, hayatınızı güçlü ve sert olmaya öncelik vererek yaşıyorsunuz ve duyguları bir zayıflık ve mantıksızlık belirtisi olarak görme eğiliminde olabilirsiniz. Güçlü görünüyor olabilirsiniz ancak güç gibi görünen şey, aslında aşağılık kompleksi ve yetersizlik hislerini telafi etme çabasıdır. Bu, hayatınız boyunca yakın ve destekleyici ilişkiler yaşayamamanıza neden olur.

Sert olma üzerine kurulmuş bir hayat sürdürdüğümüzde, şunları birbirine karıştırabiliriz:

- İşbirliğini teslim olmayla
- Kırılganlığı zayıflıkla
- Özgüveni kibirle
- Bağımsızlığı yalnızlıkla
- Özgürlüğü sorumsuzlukla
- Mutluluğu bencillikle

Fakat, duygularla ilgili çıkardığımız dersleri ve nasıl ele alınmaları gerektiğini belirlediğimizde, öfkeyi nasıl yaşadığımız ve dışa vurduğumuzu daha iyi değiştirebiliriz. Çocuklukta çıkarılmış olabileceğimiz sorun yaratan bazı dersler şunlardır:

- Başkalarının duygularına kendininkilerden daha önemliymiş gibi davran.
- Asla başkasını mutsuz edebilecek bir şey yapma.
- Öfkeni ifade etme.
- Öfkelenmek dikkat çeker.
- Duygularını görmezden gel – hatta daha iyisi, hiç duygun bile olmasın.
- Duyguların konusunda başkalarına güvenme. Duygularını kendine sakla.
- Duygularına asla güvenme. Sadece mantığa güven.
- Her zaman mutlu ol.
- Erkekler ağlamaz.

Birçok insan duygularıyla nasıl başa çıkacağının öğretildiğini hatırlamaz, ancak bu çıkarımlar gerçekleşir; ya doğrudan ya da gözlem yoluyla. Geçmişe ait acı verici dersleri kolayca unutmayız. Hayatımızda kontrolden çıkmış durumlardan kaynaklanan öfkeyle başa çıkma şablonumuza dönüşürler. Yıllarca, başa çıkma tanımımızı yeniden gözden geçirmeyiz.

BUNU DENEYİN

Öfkeyi sağlıklı bir şekilde yönetmek cesaret ister. Zor ya da sinir bozucu da olsa bir şeyi üstlenmek cesaret ve kararlılık gerektirir. Ancak, sağlıklı seçimler yapmak ve hesaplanmış riskler almak için konfor alanınızı zorlayabilirsiniz. Seçeneklerimizi beğenmesek bile hepimizin seçim hakkı var. Zor olanı ya da kolay olanı yapmak, her iki durumda da seçim bize ait

ve mutlaka bir sonucu olacaktır. Zor şeyler rahatsızlığa neden olur ve öfkeyi körükleyebilir, ancak zor olanı yapmaktan gelen bir değer bulunmaktadır.

Altın veya pırlantalara değer veriyoruz çünkü değerlidirler ve elde edilmeleri zordur. Bir ev almaya, kariyer yapmaya, eğitim almaya veya gelişmekte olan bir ilişkiye değer veriyoruz, çünkü bunlar çaba gerektirir. Bu bizim elimizde. Zor ve alışılmadık olanı yapma riskini almadıkça, cesaretin faydalarından yararlanamayız. Kolay olanı yaptığımızda kendimizi özgüvenli veya başarılı hissetmeyiz. Konfor alanımızı zorlayarak, zor olduğunu (bir değişiklik yapmak gibi) bildiğimiz halde bunu yaparak özgüven kazanırız.

Konfor alanımızı zorlamak aynı zamanda açık fikirli ve değişken olmak demektir. Başarısızlıklara veya talihsizliklere dönüp baktığınızda, geçmiş daha farklı olsaydı hayatınızın daha iyi olacağını bile kesin bir şekilde iddia edemezsiniz. Sadece hayatınızın farklı olacağını söyleyebilirsiniz. Daha iyi mi yoksa daha kötü mü olacağını asla bilemezsiniz.

Bu düşünce biçimine –komşunun tavuğu komşuya kaz görünür– karşı çıkmak için, kendinize daha mutlu olacağınız fikrinin sadece bir teoriden ibaret olduğunu hatırlatabilirsiniz. Doğrusu, daha mutlu olmayabilirdiniz. Kendinize şunu sorun: *Diğer bir teori nedir?* Bu soru, şu an konusunda alternatif düşünme yollarını ele almanızı sağlar. Örneğin, asla giremediğimiz hayallerimizdeki iş –öfkemizi körükleyen bir düşünce– aslında çok da tatmin edici olmayabilirdi. Diğer bir teori nedir? Belki de bu iş çok uzun saatlerce çalışmanızı gerektirirdi. Bu, ikinci bir teoridir, diğeri nedir? Karşımıza çıkacak bir sonraki iş fırsatını kaçırmamıza neden olmuş olabilirdi. Peki ya o trafik kazası? Daha güvenli araç kullanmamızı sağlayarak, bir hafta sonra meydana gelebilecek daha da trajik

bir çarpışmadan kaçınmamıza yardımcı olmak adına bir uyarı işareti görevi görmüş olabilir mi? Olaylar, ilk başta istediğiniz gibi, daha farklı şekilde olsaydı, kesin olarak her şeyin daha iyi olacağını söylemeniz mümkün değil. İşler istediğiniz gibi gitseydi, hayatın daha iyi olacağı sadece bir teoridir, çok daha kötü bir durumda da olabilirdiniz.

Yine de, bazı kişiler gerçekleşmemiş bir sonucun zararlı olabileceği ve B planının daha iyi bir plan olabileceği fikrini akıllarına getiremez. Yeni seçimler yaparak konfor alanınızı zorlamanın bazı yolları şunlardır:

Hoşgörülü olun. İnsanlar, öznel duygulara sahip olma hakkına sahiptir ve onların duygusal deneyimlerini değiştirmek asla bizim işimiz değildir. Bu, kendi gündemimizi bir kenara koymayı ve başka birinin bakış açısını anlamaya (aynı fikirde olmak değil) çalışmayı gerektirir. Saygısız söz ve eylemlerden kaçınarak yanlış anlamaları daha hızlı çözebiliriz.

Ne istediğinizi sorun. Hayattaki her şeyi kendimiz yapmak zorunda değiliz. İstediklerimizi başkalarından istememiz mümkün. Birinden bir şeyler istemek, bir zayıflık veya bağımlılık belirtisi değildir. Bu bir işbirliğidir.

Gerçekçi bir bakış açısı benimseyin. Pireyi deve yapmayın. Anın hakikatine odaklanın. Hayat bizi öfkeliendirdiğinde, bunu çözülmesi gereken bir problem olarak görebiliriz. O sırada iyi de olabilir kötü de, ancak sonrasında sonucun ne olacağını kimse bilemez. Hayat ilerledikçe, ona adapte olabiliriz.

24. Bakış Açınızı Değiştirme

Zihin genellikle, bir fikir belirleyerek destekleyici kanıtlar aradığımız, fikrimizin “mantıklı gelmesini” destekleyecek birazcık kanıt bulduğumuzda da düşünmeyi bıraktığımız *bana mantıklı geliyor* kuralını kullanır. Birisi, fikrimizi sorgulayan nedenler ve kanıtlar ortaya koyduğunda fikrimizi değiştirmeye yönelebiliriz, ancak bu görüşler bize sunulmadıkça genellikle çelişen bakış açıları arama veya fikrimizi değiştirme konusunda hiçbir çaba göstermeyiz.

Bu, düşüncelerimizin bizi daha da öfkeliendirdiği çarpık düşüncelere kolayca kapılabileceğimiz anlamına gelir. Öfkeliyken, tekrar tekrar aynı düşüncelere sahip olma eğilimindeyizdir. Yenelenen kalıpları aramak önemlidir, mesela şunlar gibi:

Olumluların yok sayılması. Bir durumun olumsuz taraflarına odaklanır ve olumlu taraflarını yok sayarız. Örneğin, birçok iltifat alırız ama biz daha çok tek bir tane olumsuz geribildirime takılıp kalırız.

Olayların kişisel olarak algılanması. Diğer insanlardan gelecek eleştiriler arar ve bekleriz, geldiğinde de kırılırız. Ancak bazen, durumların bizimle alakası yoktur. Bize patlayan huysuz bir insan belki de kötü bir gün geçiriyor ve öfke ile düzgün bir şekilde başa çıkamıyor olabilir.

Mükemmelliği aramak. Kendimizden ve etrafımızdakilerden çok fazla şey bekleriz. Diğerleri bizim yüksek standartlarımızı karşılamadıklarında, hayal kırıklığına uğramış

ve kırgın hissederiz; kırgınlığımız hızlıca öfkeye dönüşür. Mükemmeliyetçilik hüküm sürdüğünde, diğer insanların – kusursuz olmasalar bile– her zaman bizi desteklediğini görmemiz genellikle imkânsızdır.

Durumları adaletsiz olarak görmek. Yalnızca tek bir standart yokken, mutlak bir standart olduğuna inanıyoruz. Ancak bir şeyin adil olup olmadığını söylemek, belirli bir durumdan ne istediğinize, ne ihtiyacınız olduğuna veya ne beklediğinize dayanarak öznel bir yargıda bulunmaktır.

Kendini gerçekleştiren kehanetlerde bulunmak. Tek bir tatsız olaya dayanarak, tümüyle hayat hakkında karamsar, alaycı ve yenilgiyi kabul eden sonuçlar çıkarırız. Dünyaya olumsuz düşüncelerimizin prizmasından bakarız ve en kötüsünü bekleriz. Sonuç olarak, genellikle elimize geçen de budur.

Ya hep ya hiç şeklinde düşünmek. Siyah-beyaz düşünme, bizi, gerçek hayatın çoğunluğunun yaşandığı orta noktadan uzaklaştırır. Örneğin, iyi bir arkadaş bizi hayal kırıklığına uğrattığında –belki de ona belli bir durumda ne istediğimizi ve beklediğimizi söyleme konusunda rahatsız hissettiğimiz için– ihanete uğramış hissederiz ve onları bir sonraki görüşümüzde, öfkeyle onlara bir daha asla güvenmeyeceğimizi söyleriz.

➔ BUNU DENEYİN

Bu süreci kolaylaştırmak ve öfkeli düşüncelerin zincirleme reaksiyonunun kontrolden çıkmasını önlemek için, kendimize diğer birçok seçeneğimiz olduğunu hatırlatabiliriz – şunlar gibi:

- Bir hatayı suç olarak algılamak yerine, onu beşeri hatanın bir sonucu olarak algılamayı seçebiliriz. Bu açıdan bakıldığında, ihmal, sorumsuzluk, yetersizlik veya başarısızlığın suçlusu biz olmayız. Hatalar yaparız ve onlardan ders alabiliriz.
- Hatalarımız ve yetersizliklerimizden dolayı kendimize öfkelenmek yerine, bu kadar kusurlu olmamızı affetmeyi seçebiliriz. Hatalarımızdan ne ders çıkarabileceğimizi görmek için, onların üzerine düşünebilir, böylece gelecekte ilerleme gösterebiliriz.
- Başkalarının seçimlerini kişisel olarak algılamak yerine, kendimize herkesin hata yaptığını ve hiç kimsenin hatalarıyla tanımlanmadığını hatırlatabiliriz. Herkesin hataları ve kusurlarına rağmen, kendimize ve başkalarına saygı duyabilirsek, daha az öfkeli oluruz.
- Hatalarımızı inkâr ederek veya üstünü kapatarak haddinden fazla telafi etmek yerine, kimsenin mükemmel olmadığını hatırlayabiliriz. Bilhassa acımızı dindirmek için kendimizi inkâr ederken bulabiliriz: Aksini iddia ederken, sanki günah ve kusurdan uzakmışız gibi, insan olarak değerimizi mükemmellikle tanımlarken bulabiliriz. Kusursuz insanların var olmadığını, herkesin kendine has sorunları olduğunu kendimize hatırlatabiliriz ve buna alışacağız. Bu mesajlar, geçmişten gelen olumsuz yankıları bir araya toplamak için içsel konuşmamıza dahil edilebilir.

Hakikatin gerektirdiğini yapmayı seçebiliriz. Hakikat, suçluluk ve öfke ya da kendine acıma ve utanç içinde debelenmemizi gerektirmez. Bu abartılı tepkileri sağduyu kullanarak değiştirmemizi gerektirir. Sağduyu, karar vermenin ruhudur.

Bize hakikatin ne yapmamızı ve ne yapmamamızı gerektirdiğini söyler. Bir şeylere öfkelenmek onları olumlu bir şekilde değiştirmez veya bizi hiçbir şekilde hazırlamaz. Gelecekteki sinir bozucu şeylerle başa çıkabiliriz, tıpkı diğer herkes gibi. Felaketin gerçekleşmesini engellememize gerek yok, çünkü sağduyumuz yeterince iyi ve her ne olduysa başa çıkabildik.

Hakikat; telafi etmemizi, sorumluluk almamızı, duyguları ifade etmemizi veya doğrulamamızı, acıya kulak vermemizi gerektirebilir. Sebep olabileceğimiz herhangi bir sıkıntı, hayal kırıklığı veya acı için içten bir özür dileyebiliriz. Bu, gündemimizi bir kenara koymayı ve bir başkasının bakış açısını anlamaya (aynı fikirde olmasak bile) çalışmayı gerektirir.

25. Olumluya Odaklanma

İnsan beyni doğal bir biçimde, hayatımızda birçok olumlu şey varken bile, bizi stresli ve öfkeli hissettirebilen olumsuzluklara odaklanmaya yatkındır. Acıdan anında ders çıkarırız – “Sütten ağzı yanan, yoğurdu üfleyerek yer.” Ne yazık ki beyin, olumlu deneyimleri anılara dönüştürmede kısmen zayıftır.

Beynimizde, bilimadamlarının deyimiyle *olumsuzluk önyargısı* vardır – beynin, genellikle kötüler için cırt cırt, iyiler için teflon görevi* gördüğü söylenir. Örneğin, birisiyle ilgili olumsuz bilgiler, olumlu bilgilerden daha akılda kalıcıdır; olumsuz reklamların siyasete yön vermesinin nedeni budur. Olumsuz deneyimlerin üzerinde durmaktan tamamen sakınmamızı önermiyorum – bu imkânsız olurdu. Bununla birlikte, olumlu deneyimler yaşadığımızda, onlara odaklanmaya ve onları beyne yerleştirmeye zaman ayırarak, beynimizi olumlu deneyimlerin farkında olması konusunda eğitebiliriz.

➔ BUNU DENEYİN

Olumlu düşünme pratiği yapın. “*En azından kiramı ödeyebiliyorum, maaş almayı seviyorum ve elimden gelenin en iyisini yapacağım*” diye düşünürseniz, sevmediğiniz bir işte çalışmak konusunda kendinizi daha iyi hissedersiniz. Depresif veya kaygılıysanız,

* Cırt cırt, her şeyi (olumsuzlukları) kendine çekerken, olumlu düşünceler teflon tavanın üzerindeki tereyağı gibi kayar gider. (ç.n.)

en kötü senaryo içinde sürüklenmek yerine en iyi senaryoyu düşünün; piyangoyu kazanmak veya mükemmel bir evlilik yapmak gibi. İki sonuç da eşit derecede olasılık dışıdır; geleceği doğru tahmin etmeye çalışmak çok saçma. Ancak en azından en iyi senaryoyu hayal ederek, aklınıza gelen her şeyi benimsemeyi ve onun doğru olduğuna inanmayı bırakabilirsiniz.

Sorun yaşadığınız bir alan seçin, ardından bu durumla başa çıkmak için akılda kalıcı, son derece elverişli, gülünç derecede saçma yeni seçenekler yaratın veya uydurun. Akrabalarınızın ve işyerinde amirinizin yanında rahatsız hissediyorsanız, çatışmaları çözdüğünüz veya düzelttiğiniz olumlu sahneler hayal edin. Öz güveniniz ve öz saygınız düşükse, özgüveninizin daha yüksek olduğu sahnelerin hayalini kurun. Çabalarınız için övüldüğünüzü, başarılı olduğunuzu veya geçmişte göstermeyen kişilerden beklediğiniz kabulü veya sevgiyi sonunda aldığınızı hayal edin.

Bu kadar basit olmayabilir. Örneğin, geçmişteki olumsuz bir deneyim yüzünden düşük öz saygı ile mücadele ettiğinizi varsayalım. Kendinizle ilgili sahip olduğunuz imajı değiştirmek için, *“İyi birisiyim, güzelim, değerliyim ve güçlüyüm”*m cümlesini tekrarlayabilirsiniz. Ancak bilinçdışı zihniniz, *“Sen güvensiz, beceriksiz, seilmeyen bir eziksin!”* şeklinde olumsuz karşı düşünceler ortaya sürerek, yeni bir pozitif kimlik yaratma çabalarını sabote eder. Bu olumsuz düşüncenin, yıllardır kendinize dair imajınız üzerinde kontrolü var. Gücünden kolay kolay vazgeçmeyen köklü bir düşünce çemberidir.

Olumsuz düşünce, daha güçlü olan olumlu bir düşünce tarafından etkisiz hale getirilmedikçe gücünü sürdürür. Pratik yaptıkça, sonunda olumlu düşünce gelişecek ve *“Ben iyi bir insanım. Hayatımda elde ettiğim birçok başarı var. İnsanlar aslında beni severler. Beğenilecek çok yanımda var...”* gibi diğer olumlu

düşünceleri çağrıştıracaktır. Negatif düşünceleri hızlı ve etkili bir şekilde etkisiz hale getirecek bir pozitif düşünce ordusunu harekete geçirmeyi seçebiliriz. O zaman, bizi sınamak için benzer bir kışkırtıcı durum ortaya çıktığında, zihnimiz olumlu, temkinli ve huzurlu kalabilir. Dışarıdan onay alma ihtiyacımızı, kendi kendini onaylama ile değiştirmeyi seçebiliriz:

- Ben yardımsever bir insanım.
- Bununla uğraşacağım.
- Bunu atlatacağım.
- Bunu yapabilirim.
- İyi bir insanım.
- Şu anda iyiyim.
- Bununla başa çıkabilirim.

Bu kişiselleştirilmiş teşviklerin kendinizi bir şey zannettirme tehlikesi yoktur. Kendini beğenmiş veya kibirli olmayacaksınız. Aksine, yüreklendirilmiş hissedeceksiniz. Garip gelebilir ama beyniniz hayatınızın daha iyi olduğunu düşünecek (sadece kendisine söylenenleri bilir!) ve moraliniz yavaş yavaş yükselecek.



KENDİNİZİ İFADE EDİN

İletişim yüzde 10 bilgi, yüzde 90 duygudan oluşur. İyi iletişim, sadece bir mesaj iletmekten daha fazlasıdır. Bu bir yakalama oyunu gibidir: İlettiğimiz mesajın alınan mesaj ve aldığımız mesajın iletilen mesaj olduğundan emin olmalıyız. Söylemesi kolay. Etkili iletişim, eylemlerimiz ve sözlerimiz uyumlu olduğunda gerçekleşir. Uyumlu değilse, gönderici veya alıcı netlik sağlamak veya istemekten sorumludur. Bu, duygularımızın ve başkalarıyla kelimeler ve beden dili aracılığıyla nasıl iletişim kurduğumuzun farkında olmayı gerektirir.

Yanlış şekilde konuşma, hiç konuşmamaktan daha yıkıcı olabilir. Olumlu iletişim bilinçli, konuyla alakalı ve faydalıdır. Olumsuz iletişim savunmacı, cesaret kırıcı ve verimsizdir. İnsanlar genellikle duygularının anlaşıldığını hissetmedikleri için, tekrar tekrar aynı şeyleri söyler. Bir dinleyicinin, söylenenleri gerçekten anlamak yerine duyguları önemsemeden tavsiye vermesi, olgular paylaşması veya sorunu küçültmeye çalışması kolaydır. Başka birinin duygularını anlamayı reddettiğimizde, esasında o kişiye “Duyguların doğru değil. Böyle hissetmeye hakkın yok” deriz.

Bu bölüm, çatışmayı yönetmek ve öfkenizi azaltma sebebiyle iletişim stratejilerini incelemektedir. Bu materyal aynı zamanda başkalarının öfkesine empatiyle yanıt verme araçları da sunar. Bu stratejiler, kendi mutluluğunuzu savunmanıza, işbirliği yaratmanıza, uzlaşma aramanıza ve kendi standartlarınızı korumanıza yardımcı olabilir.

26. Savunma Yapmayın

Savunmacı olduğumuzda bu, genellikle yaptığımızı haklı çıkarma ve yanlış bir algılama olduğunu düşündüğümüz şeyi düzeltme girişimidir. Başkalarına sözlü olarak saldırdığımızda, kendilerini savunup karşı saldırıya geçerek tartışmayı ilerletirler. Bu tür tartışmalar, asıl duygusal ihtiyacımızla tamamen alakasız bir konu hakkında olduğundan, bir çözüme ulaşmazlar. Asıl konu kaçırıldığı için, argümanlar boş ve bitmez tükenmez görünür. Duyulmazsak ihtiyaçlarımızı aktaramayız. Öyleyse, sözümüz “Bu çok saçma!” cümlesiyle kesildiğinde, engellenmiş veya daha kötü hissetmemiz anlaşılabilir.

Yaptıklarımızı neden yaptığımızı açıklamaktan kaçınmamız gerek, çünkü savunmacılığımız başkalarını engellenmiş, anlaşılmamış ve kafası karışmış hissettirebilir. Savunmacı olduğumuzda, karşımızdakine destek ve anlayış göstermenin aksine tüm dikkatimizi ve enerjimizi kendimize odaklarız. Her birimizin bir olayı algılama şekli, gerçekten önemli olan tek şeydir. Olayları farklı gördüğümüzü ve algılarının kendi görüşleri olduğunu kabul etmeliyiz. Genellikle insanlar sadece kendilerini ifade etme fırsatı ve gerçekten anlaşıldıklarını hissetmek isterler.

Bu, duyguları onaylamanın önemli olduğu anlamına gelir. Ancak bunu yapmak yerine, genellikle hoş olmayan duyguları pasif bir şekilde geçersizleştirerek yanıt veririz. Diğer kişinin istediği bu değilken, bir sorunu halletmek için bir çözüm sunar veya “Her şey yolunda. Rahat ol...” gibi bir klişe dile getiririz.

Doğrudan eleştirel veya suçlayıcı bir şey söylemiyor olabiliriz, ancak sorunu hasıraltı ediyoruzdur. “Bir fincan kahveye ne dersin?” diyerek konuyu değiştiririz. Ya da duyguyu tamamen görmezden gelebilir ve geçmesini umarak sessizce oturabiliriz. Ama geçmez. Sadece diğer kişinin öfkesine katkıda bulunduk.

—> BUNU DENEYİN

Kendinizi savunduğunuz anda, savaşı kaybettiğinizi fark edin. Birinin eleştirisine yanıt verdiğinizde, suçlamalarını sanki çürütmeye değermiş gibi gerçek kılarırsınız. Ancak kusurlarınız suç değil; siz de cezayı hak eden bir suçlu değilsiniz. Diğer kişi yargıç ve jüri değildir. Daha ziyade, birisinin duygusal tepkisini kabullenirseniz –bunu merak edin, sorular sorun ve kendinizi açıklamaya veya savunmaya başlamak yerine kelimelerin ardındaki hisleri anlamaya çalışın– yaraları sarmada daha çok şansınız olabilir. Birisinin öfkesiyle karşı karşıya kaldığınızda, aşağıdaki ifadeleri kullanabilirsiniz.

1. “Çok öfkelenmiş olmalısın.”

Diğer kişi, “Öfkeli değilim” diyebilir. Buna *inkâr* denir. “Kızgın” olmanın kabul edilebilir bir şey olduğunu öğrenmişlerdir, ancak öfkeli olmanın asla. Bu savunma bizi yıldırılmaz. Hemen devam ediyoruz, hâlâ kendi şartlarımızla. Bu mantıksız sert cevapların doğruluğu veya yanlışlığı üzerinde tartışmıyoruz. Bunun yerine, “Umarım değildir, çünkü öfke çok acı verici bir duygudur. Ama anlatmak istersen

dinlerim” diyerek hemfikir oluyoruz. Duygusal ilkyardım için onlara zorlamak niyetinde olmadığımızı bilmelerini sağlayarak yerimizi koruyoruz. Onların inkârlarına aldanmıyoruz ya da dikkatimizi dağıtmıyoruz. Buradaki konu, hissettikleri duygunun adı değil. Konu, gerçeğin ne olduğu değil. “Evet öfkелisin! Kabul et!” demiyoruz. Sorun şu ki biz işbirliği yapmaya hazırız ama onlar değil. Aynı fikirde olmasak bile her zaman anlamaya çalışarak dinleyebiliriz.

2. “Sesin çok öfkeli geliyor. Seni öfkелendirecek bir şey mi oldu?” veya “Seni bu kadar öfkелendirecek ne oldu?”

Bu müdahalenin, duygu konusunu geçme ve öfkeye neden olan tetikleyici faktörlere odaklanma avantajı vardır. Olayı tehdit edici veya yargılayıcı olmayan bir biçimde dile getirerek, kişiyi rahatlamaya davet eder. Kimin haklı kimin haksız olduğu ile ilgili değil. Diğer kişiye, yarası düzgün bir şekilde iyileşsin diye acı veren öfkесini ifade etme fırsatı sunuyoruz.

3. “Bu seni çok öfkелendirmiş olmalı. Benim başıma gelseydi, ben çok öfkеленirdim.”

Öfke kelimesini kullanarak, kişinin kontrolden çıkmış gibi hissettiği duygusunu adlandırması için fırsat veriyoruz. Ayrıca yaşadıkları duyguyu ifade etmelerine de izin vermiş oluyoruz.

**4. “Çok kızgıyım, çığlık atabilirim!” derlerse,
“Anladım. Seni suçlamıyorum. Ben de bazen böyle
hissediyorum...” demeyi seçebiliriz.**

Bu tekniğe *kendini açma* denir ve genellikle yapmayı düşün-
düğümüz son şeydir, ancak çok faydalı olabilir. Öfkeli olma-
sından memnun değiliz. Keyifsiz olduğu için mutlu değiliz.
Ancak kendisini bu duygusal acıdan kurtarmak için bu zor
koşullar altında uygun bir şekilde davrandığı için memnunuz.
Kırıcı davranışlarına rağmen, onu insan olarak onaylıyoruz.
Bu yönetilemez öfkeyi, daha yönetilebilir oranlara çekiyoruz.

5. “Bu kadar öfkeli olduğun için üzgünüm.”

Birçok insan, birisi öfkeliyken “Üzgünüm” demeyi zor bulur.
“Üzgünüm” kelimesinin bir suçu kabul etmekle aynı anlama
geldiğini öğrendik: *Bunu neden söyleyeyim? Onu ben öfke-
lendirmedim.* Ama bu ifade aslında bir pişmanlık ifadesidir.
Pişmanlık, samimi bir şekilde, işlerin şu anda olduğu gibi
olmamasını istemektir. Öfkenin can yaktığını biliriz ve kar-
şıımızdaki bu kadar acı hissetmesine üzülürüz. Kendine
saygısı olan bir kişi doğru ses tonuyla “Üzgünüm” dediğin-
de, bu suçluluğu kabullenme olarak değil, zor bir zamanda
empatinin samimi, yürekten gelen ifadesi olarak algılanır.

Savunmacılık yoluna sapmadan öfkeyi dinlemek zordur. Ses-
sizce kendimize, bu yorumların, sadece bir çocuğun öfke nö-
beti olduğunu hatırlatabiliriz; duruma yardımcı olmazlar. Bu
yorumlar doğru olsa bile, sadece hatalardan bahseder. Üzücü-
dürler ve hata yapmamış olmayı dileriz. Ama bu bizi kötü biri
yapmaz. Şimdilik fikirlerimizi kendimize saklamayı tercih
ediyoruz. Nasılsa şu anda söyleyeceklerimizi dinlemezlerdi.

27. Zor İnsanlarla Uğraşmak

İnsanları zor yapan nedir? Çoğu zaman bunun nedeni, insan samimiyetine çok ihtiyaç duyarken yakınlıktan da korkmalarıdır. Samimiyet ihtiyacı onları duygusal olarak başkalarına itiyor olsa da yakınlık korkusu uzaklaştırıyor. Zorlaştıklarında reddedilirler ve kendini gerçekleştiren terk edilme kehanetleri gerçekleşir. Zor insanlarla uğraşmak, zor davranışlarla uğraşmak demektir. Davranışlarına tepkimiz olumsuz ise, zor davranışlarına katkıda bulunmuş oluruz.

Davranışı değiştiremeyebiliriz –insanlar sadece değişmek istediklerinde değişirler– ama kendi yanıtımızı veya tepkilerimizi yönetebiliriz. Nasıl etkili bir iletişim kuracağımızı bilmek, zor bir durumda uygun davranış göstererek model olduğumuzda başkalarını olumlu bir şekilde etkileyebilir. Zor insanlarla uğraşırken gösterilen en yaygın iki tepki şunlardır:

Kendimizi savunuruz. Birisi kaba ve öfkeli olduğunda sözlü olarak saldırıya uğramış hissederez. Savunmaya geçer ve sorunu mazur göstermek için nedenler buluruz. Bu otomatik bir tepkidir, ancak hatayı bizim mi yoksa bir başkasının mı yaptığını umursamazlar. Sadece problemin çözülmesini isterler. Bu, bizim kazanma ihtimalimiz olmayan durumdur. Savunmacı ve sinirli oluruz. Problem çözülmediği için, onlar hâlâ zordurlar.

Kızgınızdır, ancak bir şey söylemeyiz ve problemi çözmeye yoğunlaşırız. Duygularımızı göstermiyor olsak da

kızgınızdır ve farkında olmadan karşımızdaki kişinin öfkelerini devralırız. Sonunda öfkemizi serbest bırakacağız. Diğerlerine sinirlenebiliriz, örneğin arkadaşımız, amirimiz, eşimiz, köpeğimize; ya da daha kötüsü, daha iyi hissetmek veya rahatlamak için içmeye başlayabiliriz. Bu, bizim kazanma ihtimalimiz olmayan durumdur. Hâlâ kızgınızdır ve öfkemizi konuyla hiçbir alakaları olmamasına rağmen başkalarına yöneltiriz.

BUNU DENEYİN

Zor insanlarla uğraşmak, zor bir iletişime girmek demektir. Zor bir iletişim kurarken, endişelerimizi dile getirmek için bir zaman belirlemeliyiz. Her iki taraf zaman konusunda hemfikir olmalı ve öngörülemeyen olaylar dışında bir önceliğe sahip olmalıdır. Başlarken, kişiyi tartışmaya zorlamak yerine bir konuşma planlayarak sohbete davet etmenizi öneririm. Sadece bizim için uygun olduğunda diğerlerini konuşmaya zorlamanın aksine, davetler, işbirliğini destekler. Şunları sormak faydalı olabilir:

- “Şu an konuşmak için uygun bir zaman mı?”
- “Konuşmak istiyorum, yarın akşam yemekten sonra bir yerde oturabilir miyiz?”
- “Az önce olanlar hakkında yardımına ihtiyacım var. Konuşmak için birkaç dakikan var mı?”
- “Seninle [olay her ne ise] hakkında konuşmak istiyorum. Senin için ne zaman uygun olur?”

Zor konuları konuşurken, bu konuşmanın öncelik olduğunu vurgulamak için dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmak

adına müzik, televizyon, bilgisayar ve cep telefonlarını kapatmanızı öneririm. Dinlemeye hazır bir şekilde sohbete başlayın ve diğer kişinin bakış açısını göz önünde bulundurun. Başımızı aşağı yukarı sallayarak, “Anlıyorum...” diyerek ve diğer kişinin bahsettiği ana noktaları yeniden dile getirerek (“Yani söylediğin şey...”) dinlediğimizi gösterebiliriz. Diğer kişinin söylediklerini kendi kelimelerimizle tekrar etmenin amacı, diğer kişiyi papağan gibi tekrarlamak değil, iletişim ve diyalog kurmaktır ve az önce konuştuklarımızı hatırlamamız için bir yöntemdir.

Ardından, doğrudan konuya gelin ve *ben dili* kullanın. Örneğin, “..... olduğunda kırıldım” veya “..... konusunda endişeliyim” veya “Gerçekten [burayı üzgün, korkmuş, kızgın, bunalmış veya stresli gibi bir duyguyla doldurun] hissediyorum ve yardımına ihtiyacım var.” Üçüncüsü, bundan sonra olmasını istediğiniz şey için bir talepte bulunun, örneğin: “..... tercih ederim.” Tercih ederim ifadesinden önce, belirli ve yapılabilir bir şey söyleyin, örneğin “İşten çıkarken bana mesaj atmanı tercih ederim” gibi.

İsteği olumlu terimlerle belirttiğinizden emin olun. “Şunu şunu yapmayı bırak” dersek, olumsuz odaklanıyor oluyoruz ve net bir alternatif sunmuyoruz. Karşımızdaki kişi kafası karıştığından önceki gibi davranmaya devam edebilir. Birinin bağırmayı bırakmasını istiyorsak, örneğin, “Sakin bir ses tonuyla konuşmanı tercih ederim” diye önerebiliriz. Anafikir, başkalarına onlardan ne istediğimizi söylememiz gerektiğidir.

28. Empatiyi Artırmak

Anlayışı ifade ettiğini düşündüğümüz birçok cümle aslında tam tersi etkiye sahiptir. Başkalarını reddedilmiş veya yanlış anlaşılmış hissettirirler. Yorumları sürekli olarak değersizmiş gibi görmezden gelinirse, fikirlerinin önemli olmadığını hissetmeye başlarlar. Aşağıda ilişkilerimizde kaçınmamız gereken durumların bazı örnekleri verilmiştir:

Olay örgüsünde tutarsızlıklar aramak. Bu, konuştuğumuz kişiye konuşmadan önce kelimelerini düzeltmesi gerektiğini hissettirecek ve bunu yapmaları halinde kendilerini özgün bir şekilde ifade edebilmeleri etkilenecektir. Bu aynı zamanda olgulara hak ettiğinden daha fazla önem verilen bir dinamik yaratır. Duygusal dışavurum daha önemlidir.

Neden haksız olduklarına (neden haklı olduğumuza) ilişkin açıklamalarla yanıt vermek. Başkalarını yaşadıkları duygudan vazgeçirmeye çalışmayın. Empatik bir dinleyici olmak, bir duygunun ifade edilmesi ve anlaşılması için alan yaratarak diğer kişinin iyileşmesine izin verir. Haklı olmak önemsizdir. Hissettikleri şekilde hissederler. Bir şeyi farklı şekilde hissetmeleri veya algılamaları gerektiğini öne sürmek mantıksız ve faydasızdır. Böyle yapmak, algıların ve duyguların nesnel ve tutarlı olduğunu ima eder – ki bu doğru değildir.

Durumu algılamanın alternatif yolunu öne sürmek. Zoraki veya yapmacık bir iyimserlik önerisinde bulunmayın. Bu, başkalarının öznel deneyimlerini küçümser ve genellikle hem can sıkıcı hem de sinir bozucudur. Hedef, deneyimlerini dışa vurabilmelerini sağlamak ve kabullenmeyi geliştirmektir. Deneyimlerini dinleyerek ve üzerine düşünerek onlara yardımcı olabiliriz. İnsanlar yargılayıcı olmayan bir kulağın verdiği güveni ister. Gerçek teşvik, zoraki iyimserlikten farklıdır. Nazikçe onların yanında olduğumuzu veya onları destekleyeceğimizi söylemek yeterlidir.

Konuyu değiştirmek için başka bir konuya atlamak. Odağın diğer kişide kalmasına izin verin. Diğer konuları gündeme getirmek, etkileşimi bozacak ve konuştuğumuz kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasını engelleyecektir. Dinleyici olarak bizim işimiz dinlemektir. Başka bir zamanda, konuşmacı olma hakkımız olabilir.

Aşağılayıcı, alaycı veya kaba olmak. Yetişkinler olarak bile kendimizi bu olgunlaşmamış davranışları yaparken bulabiliriz. Kaba olmak, “Söylediklerin beni çok bunalttı ve seni durdurmak için sana saldırma ihtiyacı hissediyorum” demenin berbat bir şeklidir. Karşımızdaki kişi için tamamen müsait olmak adına biraz zamana ihtiyacımız varsa, süre istemek kesinlikle uygundur. Yetkiyi konuşmacıdan çalmaya çalışmak amacıyla asla sözlü saldırı kullanmayın.

Tehditlerde bulunmak veya ültimatolarla ilişkiyi rehin almak. Bu manipülatif davranışlar, diğer kişinin reddedilme, terk edilme ve kaybetme korkusunu kışkırtır. Birini korkutarak anlaşmaya zorlama girişimi, boyun eğmelerine yönelik taleplerimiz tarafından kontrol edildiklerini hissettikleri için

içerlemeye neden olur. Suçlamalar veya eleştiriler, partnerimizi otomatik olarak savunmaya geçirecektir ve çözüm bulmak yerine, bizi kızdıran son on şey hakkında kavga etmeye başlayacağız.

➔ BUNU DENEYİN

Zor zamanlarda, çoğu zaman gerçekten birinin yanımızda olmasını ve pragmatik çözümler önermek veya düzeltmek için inisiyatif almanın aksine uğraşmakta olduğumuz şey için şefkat ve anlayış göstermesini isteriz. Kısacası, insanlar genellikle sadece empati isterler ve sözde dinleyici olan kişi problem çözme moduna girerse, kendilerini daha kötü, yalnız veya yanlış anlaşılmış hissedebilirler. Sorun çözme yeteneklerimizi daha sık veya empatik yeteneklerimizin yerine kullanmaya koşullandırdığımızı veya bize bunun öğretildiğini varsayıyorum. Görünen o ki toplum, problem çözümleri ve somut çözümler sunan insanları, duygusal destek sunanlardan daha fazla çabayla ödüllendiriyor. Bu ödül sistemi, insanları (özellikle erkekleri) empatik davranışlardan ziyade çözüm davranışları göstermeye yönlendiriyor. Biliyoruz ki tartıştığımız kişilere aşağıdakileri aktarabildiğimiz zaman empatik oluyoruz.

- Olanlara karşı algısı neydi?
- Canlarını sıkan neydi?
- O sırada hissettikleri duygular nelerdi?
- O sırada hangi duygular ifade edildi?
- Bizden ne istiyorlar?

Bu son sorunun cevabı, genellikle empati kurmamızı istemeleridir. Başkalarını dinlerken, o sırada nasıl hissettiklerine ve hikâyeyi yeniden anlatırken şu anda nasıl hissettiklerine dikkat etmenin faydası olur. Desteğimizi istiyorlar ve duygusal deneyimlerini güvenle paylaşabilmeleri için duygusal açıdan açık olmamıza ihtiyaç duyuyorlar. Olay örgüsünün detaylarını anlamamız nadiren önemlidir, gerçi ayrıntılara da biraz dikkat edebiliriz elbette. Sadece dinleyerek, duygusal acılarına tanıklık ederek bile yardımcı oluyoruz.

29. Anlayışlı Olun

Danışanlarımın sık sık “Bana hissettirdi” ya da “Karşılık vermekten başka çarem yoktu” dediğini duyarım. Aptalca bir yorumu görmezden gelmek bir şeydir; bir paspas gibi hissetmek, sözlü tacize katlanmak ve bir insan olarak değerimizin acı verici bir şekilde küçümsenmesini görmezden gelmek bambaşka bir şey. Ancak, diğer kişinin sadece bizi korkutmak ve baskınlığını göstermek için kışkırtıcı kelimeler veya düşmanca bir ses tonu kullanması, kişisel değildir. Bu, bizi teslim olmaya zorlamak için yapılır.

Sanki hakaretler değerimizin bir yansımasıymış gibi, kendimizi bir hakaret selini kişisel olarak algılamak üzereyken yakalayabiliriz. Karşımızdakinin bizden algılamamızı istediği de tam olarak bu! Bizi yıkarak kendisini güçlendiriyor! Bu, bize onun acı çekmekte olduğunu söylüyor. Karşımızdakine sözlü cephane vermemeyi ve onu olduğundan daha fazla yıkmamayı seçebiliriz.

BUNU DENEYİN

Olaylarla değil, duygularla hemfikir olmayı seçebiliriz – başkalarının hissettikleri gibi hissettiği konusunda hemfikir olabiliriz. “Berbat, değil mi?” veya “Öfkeli olduğun için seni suçlamıyorum” diyebiliriz. Haklı olduklarına katılmıyoruz. Sadece söylediklerini duyduğumuzu bilmelerini sağlıyoruz.

Hatta “Kesinlikle geçinilmesi zor biriyim gibi görünüyor” bile diyebiliriz. Konunun hakikatine katılmıyoruz; hissettikleri gibi hissettiklerinde hemfikiriz.

Duygular, öznel olmaları bakımından gerçekçi temeli olmayan fikirler ve algılar gibidir. Duygulara katıldığımızda, yalnızca insanların o sırada hissettikleri gibi hissettiklerini söylüyoruz. Konuşarak mantıksız duygularından vazgeçiremeyiz. Yapmaya çalışmak hatadır. Örümcek neden korkutucudur? Bazıları çığlık atıp geri çekilir; diğerleriyse bir peçete alır ve ezer. Korkunun ne kadar acı verici olduğunu anlamak için, bir örümceğin korkutucu olduğuna katılmak zorunda değilim.

Gerçeklerle değil, duygulara katılarak beklenmeyeni yapıyorsunuz. Acı verici olduğu ve bu acının can yaktığı konusunda hemfikir olabiliriz veya diğer kişinin kızgın olduğu konusunda hemfikir olmayı seçebiliriz: “Bunun olması çok sinir bozucu, değil mi?” Başkalarının suçlamalarının yanlışlığını savunmaya, kanıtlanmamış bir suç için af kazanmaya çalışmaya devam etmemiz gerekmiyor. Kurguya karşı savunma yapmamız gerekmiyor; onlar yargıç değiller ve biz de suçlu değiliz. Gerçek dünyada yaşama tercihimizi açıklamamıza gerek yok. Bu bir suç değil; onları masumiyetimiz konusunda ikna etmek zorunda değiliz. Bunun yerine, aşağılamalarına başka bir şey yaparak, mesela şunları söyleyerek yanıt verebiliriz:

- “Anlıyorum.”
- “Bunu hiç böyle düşünmemiştim.”
- “..... şeklinde düşünseydim, ben de endişelenirdim.”
- “Bu berbat bir durum.”
- “Acı veriyor olmalı.”
- “Böyle hissettiğin için seni suçlamıyorum.”

- “Buna dikkatimi çektiğin için teşekkür ederim.”
- “Ne dediğini anlıyorum. Bunu takdir ediyorum ve iyi olacağım.”
- “Bu güzel olurdu, değil mi? Ama yapmamayı tercih ederim.”
- “Niyetinin iyi olduğunu ve benim iyiliğimi istediğini biliyorum ama bu şekilde yapmayı tercih ederim.”
- “Kesinlikle aynı fikirdeyim. Sadece bunun bir faydası olacağından emin değilim.”
- “Haklı olabilirsin.”
- “Bazen öyle gibi geliyor, değil mi?”

Bu, gönül almak, yaltaklanmak veya diğerlerine tatmin sağlamak değildir. Onların öfkesini yatıştırmaktır. Onları bir hedeften mahrum ederek sağlıklı sınırlar oluşturuyoruz. Kaba veya öfkeli olmuyoruz. Sadece bir şeyler söylediklerini duyduğumuzu kabul ediyoruz.

30. Ses Tonu ve Beden Dilini Kullanın

Tartışırken neden sesimizi yükseltip insanlara bağırmaya başlarız? Baskın konuşmacı olabilmek için mi sesimizi yükseltme eğilimindeyiz? Eğer öyleyse, daha iyi bir iletişimci olma ve güvenli işbirliği yapma becerimize zarar veriyor olabiliriz. Farkında olsak da olmasak da hepimiz ihtiyaçlarımızı ve duygularımızı belli ederiz. Muhtemelen başkalarının sözlü mesajımıza yüklediği anlamın yarısından fazlası kelimelerin kendisinden değil, ses tonumuzdan kaynaklanıyor. Çekiçle başparmağımıza vurduğumuzda, korktuğumuzda veya heyecanlandığımızda bağırabiliriz, ancak bağırarak daha sıklıkla bir saldırı belirtisidir.

Sesimizden aktarılan duygu daha fazla etki yapar ve gerçekte konuşulan kelimelerden daha uzun süre hatırlanır. Bu nedenle, birinin söylediği kelimeleri her zaman tam olarak hatırlayamayız, ancak söylediğinde nasıl hissettiğimizi net bir şekilde hatırlarız. Ses tonunun (perdesi, hacmi ve netliği) tümü, söyleyen kişinin ruh halini ve kelimelerin ardındaki anlamı aktarmak için bir araya gelerek, dinleyiciye mesajı nasıl yorumlayacağına dair ipuçları verir. Bağırarak veya sesimizi yükseltmek, durumu kontrol etme girişimi olabilir. Diğer kişiyi söyleyeceklerimizi dinlemeye ve karşılığında istediklerimize uymaya ya da sonuçlarına katlanmaya zorlamak için sesimizi yükseltiriz. Fakat, hiçbir şey söylemeyen kişi bu durumda nadiren dinliyordur. Daha sık olarak, bu sözlü saldırıya karşı savunma yapmak, aksini ispat etmek için saldırıya geçmek amacıyla, konuşan kişinin ara vermesini bekliyordur.

Beden dili, ses tonu kadar önemli olabilir. Birisi, kişisel alanımızı işgal ederek, bize alışık olduğumuzdan daha fazla yaklaşırsa, bizde huzursuzluk hissi yaratabilir. Bir adım gerileme eğilimindeymişiz gibi gelir. Aynı şekilde, biz fazla yakın durursak, “saldırgan” veya “agresif” olarak mimleniriz. Fazla uzakta dikilin veya oturun, böylece “mesafemizi koruyor” oluruz veya “ilgisiz” olarak etiketleniriz. Bu yüzden bir grup içindeki bir tartışma sırasında, diğer insanların birbirine ne kadar yakın olduğunu gözlemlemek ve sonra buna göre nasıl dikildiğimizi ayarlamak faydalı olur. Ayrıca, birisine yaklaştığımızda geri çekilirse, muhtemelen biraz fazla kişisel alanına, konfor alanına girdiğimizi fark edebiliriz. Sınırı aştık ve birazcık geri çekilmeliyiz.



BUNU DENEYİN

Sözsüz işaretlere dikkat edin. Tartışmalar sırasında aktarılan en önemli bilgiler genellikle kelimeler olmadan iletilir. Sözsüz iletişim; göz teması, mimikler, ses tonu, duruş, temas ve jestleri kapsar. Bir çatışmanın ortasındaiken, diğer kişinin sözsüz işaretlerine dikkat kesilmek, karşımızdakinin gerçekte ne söylediğini anlamamıza, güven oluşturacak şekilde yanıt vermemize ve sorunun kökenine inmemize yardımcı olabilir.

Birisi konuştuğunda, gerçekten dinlemek için çaba gösterin. Her ne yapıyorsanız bırakın ve ses tonuna ve kelimelerine çok dikkat edin. Çoğu zaman satır aralarında söylenenler, dile getirilen sözcükler kadar önemlidir. Ayrıca, sözsüz ifadelere dikkat edin ve göz temasını iyi kurun. Bu, sohbete her an hazır olmanızı sağlar ve birinin gözlerinden istenenden fazla bilgi aktarılır. Beden diline odaklandığımızda, konuşmacının yaşadığı duyguyu çıkarmak çok daha kolaydır. Sözel olmayanlara odaklanmak yanlış anlamayı önemli ölçüde azaltır ve dinleyiciler olarak kendi

duygumuzu konuşmacının hikâyesine yansıtmaktan kaçınmamıza yardımcı olur. Oldukça basit bir şekilde, başkalarının nasıl hissettiğini görebiliriz.

Kafa karışıklığını dile getirmek, anlamayı besleyecektir. Bir yolculuğa çıkıp da birazcık kaybolduğunuzdaki duyguyu biliyorsunuz, değil mi? Tam olarak nerede olduğunuzu bilmezsiniz ve sonrasında ne yapacağınız konusunda emin değilsinizdir. Durup yol tarifi mi alırsınız? Etrafta döner misiniz? Geceyi geçirmek için kenara mı çekersiniz? Devam mı edersiniz? Biraz endişelenirsiniz ve hangi yolu seçeceğiniz konusunda emin değilsinizdir. İlginç bir biçimde, ses tonunuzla bu duyguyu belli etmek, öfkeli birini dinlerken yardımcı olabilir. Gerçekten neler olduğunu ve karşınızdaki kişinin bu yanlış suçlamaları neden yaptığını bilmeyiz. Yavaş ve daha yumuşak bir şekilde konuşabiliriz, ancak emin ve net.

İyi iletişimciler ses tonunu kişisel algılamazlar. Anlaşmaya zorlamak için açıklamalar yapmaktansa, anlamak için sorular sormayı seçerler. Kelimelerin ardındaki duygulara yanıt vererek saklı duyguları aleni hale getirmeyi seçerler. Bu nedenle, gözlemledikleriniz hakkında yorum yaparak ima edileni açıklığa kavuşturmak faydalı olacaktır:

- “Sesin öfkeli geliyor. Bağırıyorsun.”
- “Üzgün görünüyorsun. Ağlıyorsun.”
- “Endişeli görünüyorsun. Titriyorsun.”

Çatışma, güçlü duyguları tetikler ve hayatı değiştiren pişmanlıklara neden olabilir. Sağlıksız bir şekilde ele alındığında onarılamaz çatlaklara, kırgınlıklara ve ayrılıklara neden olabilir. Ancak çatışma sağlıklı bir şekilde çözümlendiğinde birbirimizi anlayışımızı artırır, güven inşa eder ve ilişki bağlarımızı güçlendirir.

31. Tercihleri Dile Getirmek

Birinin, “Asla beni dinlemiyorsun!” veya “Her zaman beni suçluyorsun!” dediğini hayal edelim. Kelimenin tam anlamıyla alındığında, bu *her zaman* ve *asla* ifadeleri muhtemelen olayların doğru bir yansıması değildir. Genellikle bu yanlış suçlamalara karşı savunma yapmayı seçeriz. Bu yüzden kanıt sunarız: “Asla dinlemem de ne demek? Benden tesisatçıyı aramamı istedin, ben de aradım. Al, telefon faturasına bak. Sana göstereceğim.” Bilirkişileri kürsüye çağırırız: “Seni her zaman suçlamıyorum. Kardeşime sor. Sana söyleyecektir.” Ancak, bu diğer kişinin fikrini değiştirmesini nadiren sağlar ve ricalarımız dikkate alınmaz. Bu nedenle, kendi suçlamalarımızla misilleme yaparken yalnızca suçluluğu şiddetlendiren ve yanlış iletişimi tırmandıran davamızı savunamadığımızı hissederiz.

Gerekmek ve zorunda olmak kalıplarının dilde nasıl kullanılması gerektiğini düşünün. Bu kelimeler, esnemezliği teşvik ederek seçenekleri ve yaratıcı problem çözme sınırlar. Bir şeyi bir şekilde yapmamız gerekse veya yapmak zorundaysak, o şeyin başarılabilmesi diğer tüm yolları ortadan kaldırır. Bu, bizim ve başkalarının nasıl davranması gerektiğine dair katı bir bakış açısını besler. Katılık ister istemez ideallerimiz ve olayların gerçekte olduğu halleri arasında gerilim yaratır. *Gereklilik*, ayrıca suçluluk anlamına gelir ve suçluluk acı vericidir. Bir *gereklilik* ya da *zorunluluk*, söyleyen kişiyi üstün bir otorite kılar: “Bunu bu şekilde yapmak zorundasın” cümlesi “Ben neyin doğru olduğunu biliyorum, sen bilmiyorsun” anlamına gelir.

Bu sözler, eşit taraflar arasındaki bir anlaşmazlığı baskınlık ve boyun eğme ile ilgili bir anlaşmazlığa dönüştürür ve soru şuna dönüşür: “Kim haklı, kim haksız? Kim üstünlük ve güç sahibi konumunda?”

Örneğin ebeveynlerimiz “Bunu böyle yapman gerekirdi” der. Bu gerekme kelimesi, onların en iyinin ne olduğunu bildiklerini ve onların yapacakları gibi yapmazsak, o zaman yanlış yaptığımız için suçlu olduğumuzu ve cezalandırılmamız gerektiğini ima eder. Daha sonra kendimizi, başkalarının yapmamız gerektiğini düşündüğünü neden yapmamamız gerektiğine dair gerekçeler, olgular ve savunmalar sunan hayali bir mahkeme salonunda buluruz. Bu asla işe yaramaz. Sonunda kendimizi birinin yanlış suçlamalarına karşı savunuruz. Bizim hatamız, bu suçlamaları tam anlamıyla, kişisel ve ciddiye almaktır. Bunu yaptığımızda, bir yargıç ve jüriden oluşan hayali bir mahkeme davamızı savunmayı seçme hatasına düşeriz. Yine suçlu olarak mahkûm edilmekten ve cezayı hak etmiş olmaktan kaçınmak için masumiyetimizi savunma hatasına düşeriz.

➔ BUNU DENEYİN

Her zaman ve asla ifadelerinin istisnaları olduğunu ve bunların gerçek olgular olmadığını hepimiz biliyoruz. Bu yüzden *her zaman ve asla* kelimelerinin mecazi olduğunu veya hissetme kelimeleri olduğunu aktarmak için dilimizi netleştirme-miz gerekiyor. Buradaki fikir, “Beni asla dinlemiyormuşsun gibi hissediyorum” veya “Beni her zaman suçluyormuşsun gibi hissediyorum” şeklindedir. “Gibi hissediyorum” ifadesini ekleyerek, bunun aslında her zaman mı gerçekleştiğine yoksa asla mı gerçekleşmediğine dair tartışmalara girmekten kaçınıyoruz.

Bu, net olmamızı ve duyulma ve anlaşılma olasılığımızın daha yüksek olmasını sağlar.

Aynı şekilde, bir şeyin belirli bir şekilde olması gerektiği veya olmak zorunda olduğu konusunda ısrar etmek yerine tercihimizi dile getirirsek, görüşlerimizin yoğunluğunu büyük ölçüde azaltırız. *Tercih*, bir şeyi diğerinden daha çok sevmeye veya sevmemeye yönelik bireysel, öznel bir tepkidir. Tercih, genellikle pek bir şeyin tehlikede olmadığı bir durumu tanımlar. “Ben bu yemeği, o yemeğe tercih ederim” ama tercih ettiğimi elde edemezsem çok da önemli değil. Tercih, bir talebi değil, bir seçimi ima eder. Hayatın doğası hakkında bir yargıdan ziyade, ana dair bir fikri sunuyoruz. Tercih, doğru ve yanlış karşı bakış açımızın deneyimlerimizle ilişkili olduğunu ima eder.

Zevkler konusunda tartışamayız. Kırmızı, maviden daha mı iyi bir renk? Biftek tavuktan daha mı iyi? Bunlar tercihtir. Hiç kimse diğer insanlar için en iyinin ne olduğunu bilmez ve hiç kimsenin bize nasıl olması gerektiği veya olmak zorunda olduğunu söyleme konusunda mutlak bir otoritesi yok. Herkesin gerçeklik algısı, kendi gerçeğidir. Doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü üzerinde anlaşmaya varılmış bir şey yoktur. Sadece kişisel tercihlerimiz ve bireysel zevkimiz var.

32. Etkili İletişim

Duygularımızı basit ve etkili bir şekilde söze dökmeyi öğrenmek, kendimizi savunmasız hissettirebilir, ancak öfkemizi azaltmak için atabileceğimiz en önemli adımlardan biridir. Aşağıda, bazı etkisiz iletişim biçimleri ve akabinde bu durumlarda daha etkili iletişim kurmanın örnekleri verilmiştir:

Masumiyetimizi savunmak: “Ama ben yapmadım tatlım, yemin ederim.” Bu tepki karşılık vermek olarak algılanır, sanki birine yalancı diyor ve onu hiç yapmadığı bir şeyi yapmakla suçluyoruz gibi. Masumiyetimizi savunmaya yönelik valvarışlar, genellikle, suçlamalarının yanlış olduğuna ikna etmede istenen etkiye sahip değildir. Ancak burada mesele masumiyetimiz değil; suçlu değiliz ve herhangi bir savunma yapmaya ihtiyacımız yok. Bunun yerine basitçe “Böyle düşünseydim ben de kızardım” diyebiliriz.

Emir vermek: “Kendine hâkim ol. Geri çekil. Beni yalnız bırak.” Çoğu insan emir almaz ve onları bir şey yapmaya zorlayamayız. Onlara ne istediğimizi söyleme çabamız fayda etmez. Daha iyi bir seçenek, kendimizi kontrol etmektir. Kendimizle yeterince meşgulüz zaten. Biz kendimizle ilgilenmezsek, kim ilgilenir? Emir vermek yerine, sınırlar koymak ve “Sakin olduğunda daha fazlasını dinlemek isterim” demek yardımcı olur.

Aşırı sorumluluk: “Bırak ben yapayım. Mahvediyorsun.” Başkalarının hata yaptığını ve sorumsuzca davrandığını gördüğümüzde, onların sorumluluğunu üstlenmeye çalışabiliriz. Kontrolü ele almaya çalışıyoruz – ki başkaları bunu saldırı olarak algılar. İthamlarımız onları uzaklaştırır. Bunun yerine, kendi fiziksel ve duygusal sağlığımızın uygun sorumluluğunu üstlenmeyi seçebiliriz. “İstersen yardım edebilirim” diyebiliriz.

Geleceği tahmin etmek: “Ne düşündüğünü biliyorum. İşte yine başlıyoruz.” Şimdiki hayatımız bir başkası tarafından kontrol edildiğinde, bu acı verici sorunu geleceğe kaçarak çözmeye çalışırız. “Hemen kesmezsen, sıkıntı çıkacak!” veya “Seni terk ederim!” ya da “Polisi arayacağım!” gibi hayali çözümlerle karşılık veririz. Bu uyarılar doğru olarak, tehdit, blöf ve kendi yetersizlik duygularımızı aşırı telafi etme olarak algılanır. Kimse etkilenmez. Diğer kişinin yarası daha da acı verici hale gelir. Şimdiki anda kalmak daha iyidir: “Konuşmak istersen dinlerim.”

Mantığa hitap etmek: “Bu hiç mantıklı değil. Deli gibi davranıyorsun. Çok hassas davranıyorsun.” Duygusal sorunları mantıklı bir şekilde çözmeye çalışmakla hata ederiz: “Mantıklı ol, kafanı kullan.” Mantıksal düşüncayı kullanarak, mantığa hitap etmeye yönelik naif girişimimiz yanılığdan ibarettir. İnsanların Bay Spock gibi tamamen mantıklı olduğunu ve yeterli bilgiyle, onların aklını çalacağını varsayar. Kanıt sunmaya ve anlatmak istediğimizi açıklamaya zaman harcıyoruz ama boşuna. Mantığımızı empoze ederek duygularını değiştiremeyiz, çünkü duygu hesap yapmaz. Karşımızdakinin sözlerinin ardında yatan duyguları onaylamak daha etkilidir: “Gerçekten kızgın görünüyorsun.”

Anlaşmaya zorlamak: “Yanılıyorsun. Bu tamamen yanlış.” Bu durumun hakikatine dair algımızla hemfikir olması için diğer kişiyi “mantıklı davranmaya” ikna etmeye çalışma hatasını yaparız. Yöntemlerinin yanlışlığı konusunda meydan okuruz. Bizimle aynı fikirde oldurma çabamızı fark ediyorlar: (1) onları manipülatif, alakasız mantıkla kontrol etmeye çalışarak, (2) haklı olduklarına inanıyorlarken, onları yanlışla çekmeye çalışarak, (3) onları boyun eğmeye zorlamaya çalışarak veya (4) onları aptal gibi hissettirmeye veya göstermeye çalışarak. Onlara “Anlamama yardım et, seni en çok ne öfkelenirdi?” gibi sorular sorarak anlamaya çalışmak daha etkilidir.

Öfkelerini inkâr etmek: “Senin için yaptığım onca şeyden sonra bana öfkelenmeye hakkın yok.” Öfke, anayasa ile güvence altına alınan bir hak değildir. Bir duygudur. Birinin öfkesinin geçerliliğini inkâr ettiğimizde, dolaylı olarak ona saldırıyor oluyoruz. Bunu kişisel algılıyorlar. Şimdi gerçekten incindiler. “Geç kaldın!” cümlesindeki abartılı öfke bize haksız gelebilir, ancak çoğu zaman bu yüzeysel sorunların, geçmişten gelen gereğinden fazla çözülmemiş öfkeyi gizlediğini unutmamalıyız. Tetikleyen faktörün ciddiyeti hakkında tartışmanın hiçbir faydası yok. Buna bizim sebep olduğumuz konusunda hemfikir olmadan, duyguyu kabullenebiliriz: “Öfkeli olduğun için seni suçlamıyorum. Böyle düşünseydim ben de öfkelenirdim.”

Mizahı kullanmak: “Vay canına, yüzün böyle kıpkırmızı olduğunda, komik görünüyorsun.” Bu cevap, yılanı deliğinden çıkarmaz. Bu bir dalga geçmedir ve karşımızdaki kişiyi ciddiye almadığımızı gösterir. Öfke acı vericidir ve yaralarına saygı duymak gerekir. Öfke ateşini, üzerine gazyağı

dökerek söndürmeyiz. Ortamı gevşetmenin uygun olduğu zamanlar elbette vardır. Bu onlardan biri değil. Bazen sadece gözlemlediklerimiz hakkında yorum yapmak en iyisidir: “Öfkeli görünüyorsun. Bağırıyorsun.”

BUNU DENEYİN

Şikâyet ve eleştirileri taleplere dönüştürmek faydalı olabilir. Eleştiri ve şikâyetler insanları savunmacı yapar ve sonuç olarak dinleme kapasiteleri azalır. Şikâyetleri eyleme yönelik taleplere dönüştürüp yeniden ifade etmek daha etkilidir. Bu, suçlamaya odaklanmak yerine ilerlememizi sağlayacak uzlaştırıcı, sevecen sorular sorarak yapılır. Ayrıca, bir başkasının şikâyetlerine yanıt verirken de belirli, eylem odaklı, olumlu bir dil kullanarak daha fazla işbirliği elde ederiz. Sorabileceğiniz sorulara dair örnekler şunlardır: *Gereken yerlerde, boşlukları kendi kelimelerinizle doldurun.*

- “Ne öğrenmek istiyorsun?”
- “Problemi çözmek için nasıl değiştirebilirim?”
- “..... konusunda ne düşünüyorsun?”
- “..... yaparsan, yapmama faydası olur.”
- “..... olması için, lütfen yapar mısın?”
- “..... yapmak için, senden istediğim”

Kafaları karıştığında insanlar, kişinin neden bu seçimleri yaptığını sorar, sanki daha fazla bilginin olması birdenbire onların seçimleriyle aynı fikirde olmamızı sağlayacakmış gibi.

Buradaki hata şudur: Kişinin bir şeyi neden yaptığını sorgulamak, konuşmacıyı kendini savunmaya ve neden böyle düşündüğünü ve hissettiğini haklı göstermeye iter. Ayrıca karşınızdaki kişiyi bir şeyi neden yaptığının dair soru yağmuruna tutmak da öfkelenmesine neden olabilir. Bunun, bir çocuğun “Gökyüzü neden mavi?” diye sormasından farkı yoktur. “Okyanus dolayısı” diye cevap veririz. Ve çocuk sorar: “Okyanus neden mavi?” Ve biz de “Yosun yüzünden” diye yanıtlarız. Bu, “Yosun neden var?” “Plankton yüzünden.” “Plankton neden var?” “Çünkü öyle!” diye gider. Sonunda, her cevabı savunmak zorunda kalma döngüsü öfkeye neden olur, çünkü cevap asla soruyu soranı tatmin edecek kadar iyi değildir. Nedenini sormak yerine, *ne* veya *nasıl* soruları sormak faydalı olur, mesela:

- “Nasıl oldu?”
- “O sırada aklından neler geçiyordu?”
- “Bunu nasıl anlamlandırıyorsun?”
- “Neyi elde etmeye çalışıyorsun?”

Çatışmayı yönetmek ve çözmek, nasıl dinleyeceğinizi öğrenmeyi gerektirir. İnsanlar kızgın olduklarında, kullandıkları kelimeler sorunun merkezindeki sorunları ve ihtiyaçları nadiren aktarır. Ne söylendiği kadar ne hissedildiğini de dinlediğimizde, kendi ihtiyaç ve duygularımızla ve başkalarınıninkilerle daha derin bir iletişim sağlarız. Daha iyi bir dinleyici olmak için bazı ipuçları şunlardır:

- Karşınızdakinin öne sürdüğü kızgın olma nedenlerini dinleyin.

- Karşınızdakinin size ne söylediğini anladığınızdan emin olun – onların bakış açısına göre.
- Karşınızdakinin sözlerini tekrarlayın ve doğru anlayıp anlamadığınızı sorun.
- Konuşulmayan bir şey olup olmadığını sorun, cevap vermeden önce düşünmesi için kişiye zaman tanıyın.
- Karşınızdaki kişi söylemek istediği her şeyi söyleyene, mesajını dinlediğinizi ve anladığınızı hissedene kadar kendi bakış açınızı araya sokma isteğine karşı koyun. Diğer kişinin bakış açısını dinlerken, şu cevaplar genellikle yardımcı olur: “Seni neyin kızdırdığını anlamak istiyorum” ve “Gerçekten neyi umduğunu bilmek istiyorum.”
- Varsayımlarda bulunmak yerine gerçek sorunları netleştirin. Bu bilgiyi edinmenizi sağlayan ve karşınızdakine, onu anlamaya çalıştığınızı aktaracak sorular sorun. Mesela “Bu konuyu biraz daha açabilir misin?” ve “Genellikle böyle mi olur?”
- Duyduklarınızı yeniden ifade edin, böylece hem siz hem de konuşan kişi ne anlaşıldığını görebilir ve daha fazlasını dinlemeye açık olduğunuzu gösterebilirsiniz: “Bunun olmasını beklemiyordun sanırım.” “Bu çok yorucu olmalı. Sonra ne yaptın?”
- Duyguları yansıtın ve mümkün olduğunca net olun: “Bunun ne kadar sinirlendirici olduğunu hayal bile edemiyorum” veya “Bu hayal kırıklığı yaratmış olmalı.”
- Şu anda bir çözüm zor olsa bile, karşınızdakinin endişelerini onaylayın. Minnettarlığı dile getirmek, dürüst ve saygılı bir şekilde aktarıldığında çok güçlü bir mesaj olabilir:

“Bu sorunu konuştuğumuz için gerçekten minnettarım”
veya “Bunu çözmeye çalıştığımız için mutluyum.”

Sağlıklı iletişim, aynı noktada buluşmayla bitmek zorunda değil. Kurallara uygun iletişimin faydalarından biri de aynı fikirde olmamanın normal, hatta ufuk açıcı olduğu keşfidir. Fikirleriniz ve sınırlarınız olduğunda sağlıklı zıtlık tamamen uygundur ve karşınızdakinin söylediği her şeyle mekanik bir şekilde hemfikir olmaktan daha iyidir. Fakat esas olan açık fikirliliktir. Karşıt görüşleri dinlemeye ve anlamaya istekli olmalısınız.

SONUÇ

Öfke, ateş gibidir: Yakıt olmadan hayatta kalamaz. Ateş gibi, denetimsiz öfke de kontrolden çıkarak büyük hasara ve acıya neden olabilir. Fakat yine tıpkı ateş gibi, öfke de hayatımızda tanınabilir, kontrol edilebilir ve yönetilebilir. Öfkenin yanmasını sağlayan yakıt birçok kaynaktan gelebilir – işteki veya evdeki sorunlardan, dünyayla ilgili hayal kırıklıklarından, karşılaştığımız zorlukların üstesinden gelemememizden. Alevleri söndürme teknikleri, zihninizi ve bedeninizi kontrol altına almanıza bağlıdır.

Öfkenizi kontrol etmeyi öğrenmek bir beceridir. Yeni bir beceri öğrenirken, hemen uzman olmayacağınızı ve yeni becerinin otomatik bir davranış haline gelmesi için pratiğin gerekli olduğunu unutmamak önemlidir. Bunu akılda tutarak, ilk aşamalarda istediğiniz gibi gitmezse pes etmemeniz gerektiğini unutmamak önemlidir.

Öfkenin bir nedeni olduğu fikrini kabul edebilirsiniz, o zaman her hüsranda değeri bulabilirsiniz. Bu değeri bulmak, öfkenizi anlamanıza ve onu daha uyumlu yollarla ifade etmenize olanak sağlayacaktır. Unutmayın, öfkeyi yok edemezsiniz. Hayatta her zaman hüsrana, acı, kayıp ve başkalarının öngörülemeyen eylemleri olacaktır. Bunu değiştiremezsiniz. Ancak bu tür olayların sizi etkilemesine izin verme şeklinizi değiştirebilirsiniz.

NOTLAR

1. Zlatan Krizan ve Garrett Hisler, “Sleepy Anger: Restricted Sleep Amplifies Angry Feelings”, *Journal of Experimental Psychology – Deneysel Psikoloji Dergisi: General* 148, No. 7 (2019): 1239–50.
2. Alexander B. Fennell, Erik M. Benau ve Ruth Ann Atchley, “A Single Session of Meditation Reduces of Physiological Indices of Anger in Both Experienced and Novice Meditators”, *Conscious Cognition – Bilinçli Biliş* 40 (2016): 54–66.

Aaron Karmin, uzmanlığını Chicago, IL'deki Roosevelt Üniversitesi'nden almış lisanslı bir klinik profesyonel danışmandır. Karmin ayrıca sertifikalı klinik hipnoterapisttir ve stres yönetiminde ileri düzey sertifikası bulunmaktadır. *The Anger Management Workbook for Men* kitabının yazarıdır ve yaklaşımı fiziksel ipuçlarını belirlemek, düşünceleri tanımak, sonuçları göz önünde bulundurmak, çözümleri uygulamak, davranışları seçmek ve dışavuruma teşvik etmeye odaklanır.

“Öfke geçici bir çılgınlıktır.
Hükmetmeye bak yoksa o sana
hükmeder.”

– HORATIUS

Günlük hayatta öfkenin uğramadığı herhangi bir kimse var mıdır? Kalabalık şehirlerde yaşamak, trafikte boğulmak, haksızlığa uğramak pek çoğumuzu o ince kırmızı çizgiye getirir, taşan son damlayla her şey kontrolden çıkar.

Öfke sahip olduğumuz en karmaşık duygulardan biridir ve onu dizginlemek imkânsızdır. Ancak, öfkenin gücünü doğru yere, doğru şekilde yönlendirdiğimizde yıkıcılığa değil bilgeliğe dönüşür.

Lisanslı klinik profesyonel danışman ve hipnoterapist Aaron Karmin, *Öfke Terbiyesi* adlı bu kitapta anlaşılır öğretiler, pratik ipuçları ve bilişsel davranış terapisine ait kanıtlanmış stratejilerle öfke terbiyesinin karmaşık yollarını sizin için basitleştiriyor. Hızlı sonuç alacağınız tekniklerle dolu olan bu kitap, sizin kalmanıza, tetikleyicilerinizi belirlemenize ve duygularınızı dengelemenize yardımcı oluyor. Olumsuz ve kendinize yönelik eleştirel düşünceleri frenlemeye, kendinize öncelik tanımaya ve hayata karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye yönelik stratejilerle duygusal zekânızı güçlendirmek için gereken çareyi size sunuyor.



[serenadyayinevi](#) [serenadyayinevi](#)

