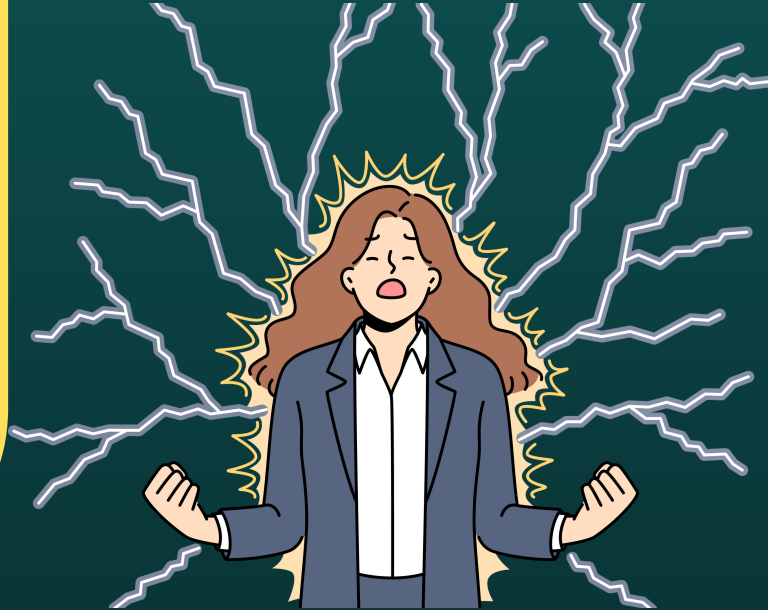


## Öfke Nedir?

Genel anlamda kişinin davranışının onaylanmadığı durumlarda, istenmeyen bir olaydan rahatsızlık duyulduğu anda ortaya çıkan temel bir duygudur. Bu yüzden öfke kontrolü önemlidir. Öfkenin ortaya çıkışında kişinin kendisinden doğan sebepler ya da çevresinden kaynaklı sebepler olur. Eğer ki engellenme durumlarında kişi yoğun bir öfke orta koyuyorsa bu kişinin kendisine olan güveninin de düşük olduğunu simgeler.

## ÖFKE KONTROLÜ NEDİR?

**Öfke duygusunun sağlıklı olarak yaşanması, sağlıklı olarak ifade edilmesi, kontrol altında tutulması ve öfkenin normal bir duygu olduğunun kabul edilmesi gerekmektedir. Bu noktada öfke kontrolü öfkeyi ifade etmemek değil öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi temsil etmektedir.**



## Öfkenin Boyutları

Öfke biliş, duygu, iletişim, duyuş ve davranış olarak beş temel boyuttur. Biliş boyutunda kişinin öfke anında aklından geçen düşünceler yer alır. Duygu ise temelde öfkeyi tetikleyen temel uyarıdır. İletişim kısmında ise ortaya çıkan öfkenin karşı tarafa nasıl aktarıldığı söz konusudur. Duyuş boyutunda ise öfkenin ortaya çıkış anında kişinin çevreyi nasıl gördüğü, çevresine karşı öfkeyi ifade ederken neleri deneyimlediği önemlidir. Davranış boyutu ise öfkenin nasıl davranışa döküldüğüdür. Bu beş boyut birbiriyle uyum içinde çalışmazsa öfke kontrolü açısından bazı eksiklikler ortaya çıkabilir.

# ÖFKE

## BASAMAKLARI

- 1-Öfkeyi kabul etmek: Bu noktada kişi öfkeli olduğunu kabul etmeli, Öfke kabul edilmezse kişiyi öfkeliendiren gerçek sebep bulunmaz
- 2- Öfkenin kaynağın bulun: Bazen niçin öfkeliendiğimizi çok net fark ederiz ancak bazı durumlarda ise öfke kaynağı belirsizdir. Sanki bir karadelikte kaybolmuştur. Bu durumlarda öfkenin kaynağı bizi korkutur. Öfkenin kaynağını belirlemek daha uygun davranışlar ortaya koymamıza yardımcı olacaktır.
- 3- Neden öfkeli olduğunuzu anlatın: Öfke duygunun dışı vurum şeklidir. Öfkenin altında yatan asıl duyguya ulaşmak gerekir. Hangi duygunuz öfke olarak ortaya çıktı? Terk edilmişlik, yalnızlık, sevgisizlik, değersizlik?
- 4- Öfkeyle gerçekçi şekilde mücadele edin: Öfkenin saklanması da bazen yıkıcı şeylere neden olur. Bu noktada kontrolden kaçmaktansa kontrolde kalmak tercih edilmelidir. Unutmayın davranışlar bir tercihtir!

**'Pehlivan, güreşte insanları yenen değildir. Asıl pehlivan, öfke anında kendisine hakim olandır.'**

**HZ. MUHAMMED  
(S.A.V.)**



## ÖFKE KONTROLÜ NASIL OLUR?

- 1- Öfkenin ilk işaretine dikkat edin!
- 2- İnsanların iyi olduğuna inanmak kızgınlığı azaltır, davranışlara anlamlı sebepler bulun!
- 3- Düşüncelerini kontrol etmeyi öğrenin.
- 4-Empati kurmaya çalışın.
- 5-Bu yüzden dostlarınızla öfkenizi konuşun.
- 6-Hayati olmayan durumlarda hoşgörü gösterin.
- 7-Öfkeli olduğunuzda neleri kaybettiğinizi düşünün.
- 8- Öfke patlamalarına müsaade etmeyin.
- 9-Diğer insanların değerlerinin ve ihtiyaçları olduğunu kendinize söyleyin.
- 10-Kontrolden çıkacağınızı fark ettiğiniz anda kendinizi ortamdaki uzaklaştırın.