

Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?

Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen aslında son derece doğal, evrensel ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir.

Evrensel bir duygu olan öfke, günlük yaşamımızda önemli bir yere sahiptir. Öfkenin dört temel duygudan (sevinç, üzüntü, korku ve öfke) birisi olduğu kabul edilmektedir.

Aslında öfke işlevsel olmayan bir duygu değildir. Diğer bütün duygularımızın olduğu gibi öfkenin de insan yaşamında önemli bir yeri vardır.



arasında baş ağrısı, mide rahatsızlıkları ve duygusal problemleri sayabiliriz.

Eğer öfke başkalarına yönelik fiziksel saldırılara dönüşürse, hayatın her alanında öfkelenen bir şey buluyorsanız, genel olarak kendinizi öfkeli hissediyorsanız, daha önce öfkelenmediğiniz şeylere öfkelenmeye başlamışsanız öfke

artık sizin için bir risk taşımaktadır.

Peki biz ne zaman öfkeleniriz, hangi durumlar karşısında öfke duyarız?

Peki, öfkeyle nasıl başa çıkmak gerekir?

Bunun pek çok sebebi olabilir ve kişiden kişiye göre değişebilir.

Utancı hissettiğimizde, hayal kırıklığına uğradığımızda, kendimizi engellenmiş hissettiğimizde, haksızlığa uğradığımızda, kıskançlık hissettiğimizde, herhangi bir tehdit algıladığımızda vs.

Öfke durumunda; nefes alıp vermemiz sıklaşır, kalp atışlarımız hızlanır, kan basıncımız artar. Öfkenin kişiler arası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabildiği belirtilmiştir.

Öfke uygun ifade edilmediğinde; pek çok sağlık sorunuyla karşılaşabilirsiniz. En sık karşılaşılanlar

- Öncelikle hangi duygunuz öfkeye yol açıyor bunu fark edin.
- Haklarınızı koruyun ancak bunun için pasif de olmayın saldırgan da.
- Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!
- Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin, yani ben dili kullanın.
- Sizi öfkelenen problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunuzu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını düşünün.
- Durumla ilgili düşüncelerinizi değiştirin. Abartılı olanların yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Öfkenizin hangi

düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

- Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sakinleşmemize yardımcı olur.
- Durumu değiştirip değiştiremeyeceğinizi araştırın.
- Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak

yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

- Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın.
- Öfkenin doğal, yaşanması gereken bir duygu olduğunu; asıl sorunun öfke değil, ifade edilme biçimi olduğunu unutmayın.

<http://muthispsikoloji.com/ofke-kontrolu-nasil-saglanir>

7 maddede öfkeyi kontrol etmenin yolları

Tamamen normal, sağlıklı, insani bir duygu olan öfke, kontrolden çıktığı zaman yıkıcı olabiliyor, bireyin ve toplumun yaşam kalitesini bozabiliyor. Güney Florida Üniversitesi'nden öfke konusunda uzman psikolog Dr. Charles Spielberger; öfke, genellikle dışa vurulamayan gerçek duyguların birikimi sonucu ortaya çıkan bir patlama olduğunu söylüyor. Spielberger bu yaklaşımın bir salgın gibi en küçük sosyal birimden, ülke geneline yayılabileceğine de dikkat çekiyor. Spielberger, "Diğer duygularda olduğu gibi öfkeye de fizyolojik ve biyolojik değişiklikler eşlik eder. Öfkelendiğiniz zaman kalp atımınız ve tansiyonunuz yükselir; adrenalin ve noradrenalin gibi enerji hormonlarınız patlama yapar" diyor. Öfke dış kaynaklı olacağı gibi içsel de olabiliyor. Belirli bir insana veya olaya öfkelenilebildiği gibi kişiyi kaygılandıran özel sorunlara karşı da öfke duyabiliyor. Bu, sadece o andaki değil, geçmiş travmatik bir olay da insanlarda öfke duygusu uyandırabiliyor.

Cumhuriyet gazetesinin ilavesi "Bilim Teknoloji"nin bu haftaki (11 Mayıs 2012) kapak konusu öfke kontrolü. "Öfke sizi kontrol etmeden siz öfkeyi kontrol edin!" başlığıyla yayımlanan haberi Reyhan Oksay derledi.

İşte öfkeyi kontrol edebilmenin 7 yolu..

Öfke kontrol yöntemleri

Amerikan Psikoloji Derneği'nden Dr. Spielberger, öfkeyi neyin tetiklediğini araştırıp bu tetikleyicilerin tekrar sizi etkilememesi için stratejiler geliştirilmesini öneriyor: Spielberger, herkesin günlük yaşamında uygulayabileceği bu basit stratejileri şöyle özetliyor:

1) Rahatlama ve farkındalık oluşturma

Derin bir soluk ve rahatlatan bir görüntü gibi basit rahatlama araçları öfke duygusunu yatıştırabilir. Uzakdoğu felsefelerinde geniş bir yer tutan rahatlama teknikleri oldukça yararlıdır. Ancak ikili ilişkilerde her iki tarafın da bu konuda eğitilmesinde fayda vardır. Bu hedefe yönelik atılacak basit adımlar şöyledir:

Diyaframdan derin bir soluk alın; göğüsten alınan soluk sizi rahatlatmaz. Soluğunuzun karından geldiğini hayal edin.

"Rahatla", "aldırma" gibi, yavaşça, sakinleştirici ve yatıştırıcı sözcükleri tekrarlayın. Bu arada derin soluklar almaya devam edin.

Hayal gücünüzü kullanın; sizi rahatlatan bir deneyiminizi anımsayın.



Yoga gibi stres içermeyen egzersizler, kaslarınızı gevşetir ve sizi yatıştırır. Bu teknikleri gün boyu tekrarlayın. Bunlar stresli ortamlarda otomatik olarak uygulayacak hale gelsin.

2) Bilişsel yapılandırma

Bu strateji yalın olarak düşünme şeklini değiştirmek anlamına gelir. Öfkeli insanlar küfür ederler, içlerinden geçen duyguları yansıtan kaba sözcükler kullanırlar. İnsanlar

öfkeli olduğu zaman düşünceler abartılır ve dramatik bir hal alır. Bu duyguların yerini daha rasyonel duyguların alması için gayret sarf edin. Örneğin, "Eyvah! Her şey mahvoldu", "felaket" "rezalet" gibi yorumlarda bulunmak yerine "Bu durum beni bunalıma sürüklüyor; beni altüst ediyor. Ancak bu dünyanın sonu değil. Öfkelenerek ben bu durumdan çıkamam" diyerek kendinize telkinde bulunun.

Ayrıca kendinizle veya yabancılarla konuşurken "asla" veya "daima" gibi sözcükleri dikkatli kullanın. "Sen zaten benim söylediklerimi daima kulak arkası ediyorsun", "Bu aptal makine hiçbir zaman çalışmaz" gibi yorumlardan kaçın. Çünkü bunlar doğru olmadıkları gibi sorunun çözümüne katkı sağlamazlar. Kaldı ki bu sözcüklerin muhatabı olan

kişi kendisini aşağılanmış veya dışlanmış gibi hissedeceği için yardım edeceği varsa bile etmez.

Burada unutmamanız gereken en önemli şey, öfkenin çözüm üretmeyeceği ve kendinizi rahatlatmayacağıdır (tam tersi kendinizi daha kötü hissetmenize yol açar).

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke, haklı bir tepki olduğunuza inandığınız durumlarda bile, çok kısa bir süre içinde mantık dışına çıkar. Olabildiğince mantıklı olmaya çalışın. Öfkeli insanlar adalet, övgü beklerler; işlerin kendi istedikleri gibi yürümesini arzu ederler. Bunlar olmadığı zaman büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar. Ve bu hayal kırıklığı giderek öfkeye dönüşür. Bilişsel yapılanmanın bir parçası olarak, öfkeyle baş etmenin ilk adımlarından biri öfkeli olduğunuzun farkında olmaktır. Öfkenin ilk işaretlerini tespit edebilirsiniz, ileri aşamalara geçmeden kendinizi frenleyebilirsiniz. Düzenli olarak vücudunuzda fiziksel belirtilerin bulunup bulunmadığını –Dişlerinizi veya yumruklarınızı sıkıyor musunuz? Midenize kramplar giriyor mu? Yutkunma zorluğu çekiyor musunuz? Dudaklarınızı ısırıyor, kaşınmadığı halde sürekli olarak aynı bölgeyi kaşıyor musunuz?- kontrol edin. Herkes sinirlendiği veya öfkelenildiği zaman ne gibi belirtiler sergilediğini keşfedebilir.

Öfkenizin gerçek nedenini keşfetmeye çalışın. Pek çok insan acı veren veya korku uyandıran duyguları öfke maskesinin ardında gizler. Umutsuz, korkak, çaresiz, suçlu, yitik, terk edilmiş gibi hissetmektense, öfke ile saldıran adrenalinden kaynaklanan güçlülük hissi insanlara daha iyi gelebilir.

3) Sorun yaratmayın; sorun çözün

Bazen öfke ve bunalım, hayatımızda kaçamadığımız bazı sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Öfke nöbetlerinin tümü yanlış hedefe yöneltilmiş olmayabilir; sorunlar karşısında gösterilen son derece sağlıklı, doğal tepkiler olabilir. Her sorunun bir çözümü olduğu yönündeki yanlış yönlendirmenin sonucunda çözümsüz durumlarda bunalıma girebilirsiniz.

Bu gibi çözümsüz durumlarda çözüme odaklanmak yerine, sorun ile nasıl baş edeceğimiz ve en az zararı göreceğiz şekilde nasıl bir strateji belirlememiz gerektiğine odaklanmalıyız. Böylece

sorun çözülmemiş olsa bile daha sabırlı olmayı öğrenebilirsiniz.

4) Soğukkanlı ve sakin bir iletişim kurun

Öfkeli insanlar hemen sonuca odaklanıp, eyleme geçme eğilimindedir. Ne var ki bu sonuçların bazıları doğru olmayabilir. Çok ateşli bir tartışmanın içindeyseniz, önce sakin olmaya çalışıp tepkilerinizi denetim altına alın. Aklınıza gelen ilk şeyi dile getirmeyin. Diğerlerinin söylediklerini dikkatlice dinleyip öyle cevap verin.

Eleştiri karşısında savunmaya geçmeniz normaldir. Ancak savunma saldırı haline dönüşmemeli. Önce muhatabınızın eleştirilerini açıklamasına izin verin, hatta sorular sorun, ancak öfkenizin tartışmayı rayından çıkartmasına izin vermeyin. Sakin kaldığınız sürece iletişim daha yapıcı bir yola girecektir.

5) Mizaha yer verin

“Aptalca espriler” öfkeyi pek çok açıdan yatıştırır. Öncelikle daha dengeli bir perspektif kazanmanıza yol açar. Örneğin birlikte çalıştığınız kişiye öfkeleniniz. Onu tek hücreli bir yaşam formu olarak düşünebilirsiniz. Espri yapmak, stresli bir ortamdaki gerginliği azaltabilir. Dr. Deffenbacher, esprili bir yaklaşım sergilerken de, alaycı olmamaya, kırıcı espriler yapmamaya gayret edilmesi gerektiğini söylüyor. Deffenbacher, kendisini aşırı ciddiye alan insanların her koşulda haklı olduklarına inandıklarını ve bu nedenle planlarının bozulmasına tahammül edemediklerini belirtiyor. Öfke ciddi bir duygudur, ancak öfkeye eşlik eden duygular, sonradan düşünüldüğünde sizi güldürecek kadar gayri ciddi olabilir.

6) Çevrenizi değiştirin

Bazı durumlarda insanları içinde bulunduğu ortam öfkelenirebilir. Sırtınıza yüklenen sorunlar ve sorumluluklar sizde kapana kısıtlanmış duygusu uyandırabilir.

Bu gibi durumlarda kendinize mola verin. Stres yüklü anlarda, kişisel kaçış planları yapın. Örneğin işten eve dönen bir anne, “Evde yangın çıkmadıkça kimse benimle 15 dakika konuşmasın” diyerek kendisine soluk alacak bir zaman yaratabilir. Bu 15 dakikanın sonunda çocuklarının taleplerini daha büyük bir sabırla karşılık verebilir.

7) Kendinizi rahatlatmanın diğer yolları

Zamanlama: Tartışmaların kavgaya dönüşmeyeceği zamanlarda tartışmaya girin. Özellikle yorgun olduğunuz zamanlarda tartışmalardan uzak durun.

Göz ardı etme: Çocuğunuzun odasının dağınıklığı sizi öfkelenendiriyorsa kapısını kapatın. Sizi kızdıran olaylardan ve nesnelere uzak durun. "Çocuğum nasılsa bir gün odasını toplar ve ben de sinirlenmem" diye düşünmeyin. Hedefiniz bu olmamalı; hedefiniz sükûnetinizi korumak olmalı.

Alternatifler oluşturmak: İşe gidip gelirken trafikten rahatsız oluyorsanız farklı yolları deneyin. Kısaca sizi öfkelenirmeyecek yeni seçenekler yaratın.

Öfkenin ifade edilmiş şekilleri

Öfkenin doğal dışavurumu şiddetli bir tepki şeklindedir.

Öfke, aslında tehditlere karşı doğal bir uyum tepkisidir. Saldırıya uğradığımız zaman mücadele etmemizi ve kendimizi savunmamızı sağlayan güçlü, çoğunlukla saldırgan bir duygudur. Dolayısıyla hayatta kalmamız için yaşamsal bir önemi vardır.

Diğer taraftan bizleri sinirlendiren, kızdıran herkese ve her şeye fiziksel olarak saldıramayız:

Yasalar, sosyal normlar ve sağduyu fren vazifesi görür.

İfade edilmeyen öfke başka sorunlara gebedir. Pasif-agresif davranışlar (öfkeli kişi kızdığı insanla yüzleşmek yerine, dolaylı yollardan acısını çıkartır) gibi hastalıklı tepkilere yol açabilir.

Veya sürekli alaycı ve düşmanca duygularla beslenen kişilik bozukluklarına yol açar. Devamlı olarak yanındakileri aşağılayan, eleştiren, alaycı yorumlar yapanlar genellikle öfkelerini yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrenememiş insanlardır.

Bu tür insanların sağlıklı ve uzun süreli ilişkiler kurabildiğini de söyleyemeyiz.

Bazı insanlar niçin daha öfkeli?

Colorado Eyalet Üniversitesi'nden psikolog Dr. Jerry Deffenbacher,

bazı insanların ortalama bir insana göre daha çabuk öfkeye kapıldıklarını ve öfkelerini daha yoğun yaşadıklarını belirtiyor.

Deffenbacher ayrıca öfkelerini sesli olarak dışa vurmadıkları halde kronik olarak sinirli olarak tanımlanan kişilerin bu gruba girdiğine işaret ediyor.

Diğer taraftan aslında öfkelendikleri halde, bir köşeye çekilip, somurtmayı tercih edebilen insanlar da var.

Çabucak öfkelenen insanların çoğunun, psikologların tanımı ile engellenmeye karşı toleransları düşük olur. Başka bir deyişle, bu insanlar yapmak istediklerinin engellenmesine, set çekilmesine ve sorunlarla karşılaşmaya tahammül edemezler. Dahası haksızlığa uğradıklarını düşündükleri için öfkeleri daha da büyür. Örneğin küçük bir hatadan dolayı eleştirildiklerinde karşısındakini şaşırtacak kadar büyük bir tepki gösterirler.

Bu insanların bu kadar büyük bir öfkeye kapılmalarının nedenleri genetik veya fizyolojik kökenli olabilir. Bazı çocukların doğuştan daha sinirli, daha alıngan ve daha öfkeli oldukları yönünde bulgular söz konusu. Bir diğer neden de sosyokültürel kaynaklıdır. Öfke genellikle olumsuz bir duygu olarak algılandığı için kaygı, depresyon veya diğer duygular gibi açıkça ifade edilmesi doğru karşılanmaz; kaldı ki küçük yaşta bu duygunun kontrol altında tutulmasının daha doğru olduğu öğretilir. Sonuç olarak çocuk, öfkesi ile nasıl başa çıkacağını öğrenemez.

Bu konudaki araştırmalar ayrıca aile yapısının da bu konudaki önemini gösteriyor. Çok çabuk öfkelenen insanların şiddet içeren, sevgisiz, kaotik, duygusal iletişimin çok zayıf olduğu ailelerden geldiği düşünülüyor.

Saldırganlığı frenlemek için

Öfkelenmek ve diğer insanlardan rahatsızlık duymak her insanın gün içinde bir çok kereler yaşadığı duygulardır, ancak kimse toplu taşıma araçlarında kendisini sıkıştırdığı için veya işyerinde eleştirildiği için öfkelendiği kişiyi dövmeye veya öldürmeye kalkışmaz. Buna engel olan özdenetimdir. Son araştırmalar özdenetimin egzersiz ile zayıflatılabileceğini veya güçlendirilebileceğini gösteriyor.

Kriminologlar ve sosyologlar uzun zamandır özdenetimi zayıf olan insanların fırsat buldukları anda suç işleyebileceklerine dikkat çekiyor. "Bu bir dürtü" diye konuşan Güney Galler Üniversitesi'nden psikolog Thomas F. Denson, "Son yaptığımız çalışmalar özdenetim ve saldırganlık arasında çok sıkı bağlar olduğunu gösteriyor diyor.

Kentucky Üniversitesi'nden C.Nathan DeWall ve Northwestern Üniversitesi'nden Eli J. Finkel, insanlarda özdenetimi azaltan deneyler gerçekleştirdiler. Birinde, deneklerin önüne koydukları tabağın içindeki kurabiyeleri yememelerini tembih ettiler. Bir süre kendilerini frenleyen deneklerin, daha saldırgan bir tavır ile kurabiyelere saldırdıklarını tespit ettiler. Deneklerin özdenetimleri bu şekilde zayıflatıldıktan sonra, çevreden gelen herhangi olumsuz bir geribildirim karşısında daha saldırgan bir tepki verdikleri izlendi.

Özdenetim güçlendirilebiliyor

Diğer taraftan piyano egzersizleri gibi özdenetimin de egzersiz yoluyla güçlendirilebileceği fikri kabul görmeye başladı. Denson, deneylerinden birinde, deneklerinden genel olarak başat olmayan ellerini

iki hafta boyunca daha sık kullanmalarını istedi. Başka bir deyişle sağ ellerini kullanan deneklere sol ellerini kullanmalarını söyleyen Denson, "Deneklere mouse kullanmak, kahve karıştırmak, kapı açmak gibi sorun yaratmayacak işlerde sol ellerini kullandırdık. Böylece başat ellerini kullanma alışkanlıklarından vazgeçmek için özdenetimlerini güçlendirmek zorunda kaldılar" diye konuşuyor. İki hafta sonra özdenetimleri az da olsa güçlenen deneklerin saldırganlık dürtülerini daha iyi kontrol ettikleri görüldü. Bir diğer deneyde ise aynı denekler başka bir öğrencinin hakaretlerine -hafif ölçekte- maruz bırakıldılar. Özdenetimlerini güçlendiren deneklerin hakaretlere çok fazla tepki vermediği izlendi.

Kaynaklar:

<http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>

www.bbc.co.uk/.../coping_angermanagement

www.mind.org.uk/.../dealing_with_anger

<http://www.sciencedaily.com/articles/a/anger>

<http://patience-mason.blogspot.com/2012/04/infants-possess-sense-of-justice-how.html>

<http://t24.com.tr/haber/7-maddede-ofkeyi-kontrol-etmenin-yollari.203679>

Öfke kontrolü nasıl sağlanır

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini "öfke kontrolü" olarak adlandırabiliriz. Peki, bu kontrolü sağlamak kolay mıdır? Öfke kontrolü nasıl sağlanır?

Öfkeyi kontrol etmenin amacı, insanın bu duygusunu saldırgan davranışlara dönüştürmeden, kendisine ve çevresine zarar vermeden doğru olarak ifade etme becerisini kazanabilmesidir. Peki, bu kontrolü sağlamak kolay mıdır? Yetersizlik, acizlik, kıskançlık, korku, endişe, yalnızlık, itilmişlik ve de anlaşılammamak öfkeyi ortaya çıkaran duygulardır. Öfkenin kaynağı olan bu duyguları paylaşabildiğiniz, anlayabildiğiniz ve duyurabildiğinizde aktarımı da daha olumlu olacaktır.



Amacınız öfkeyi tamamen yok etmek değil, öfkenin aktarımında çevrenize zarar vermesini önlemektir. Öfke, doğal ve geçici bir duygudur, her insan yaşar. Önemli olan sinirinizin ve öfkenizin saldırgan davranışlara ve kine dönüşmemesidir.

HAKLIYKEN HAKSIZ DURUMA DÜŞEBİLİRSİNİZ

Öfkenizi kontrol edemezseniz, haklı olduğunuz durumda bile haksız duruma düşebilirsiniz. Sinirinizi doğru bir şekilde ifade edememeniz, geri dönülmesi imkansız durumlara ve pişmanlıklar yaşamınıza sebep olabilir. Öfkenizi sağlıklı bir biçimde aktarabilmek için önce kendinizi tanımanız ve isteklerinizi bilebilmeniz gerekir. Duygularınızı açıkça ifade edebiliyor ve sorumluluklarınızı biliyorsanız, olumsuz duygularınızı da karşı tarafa sağlıklı bir biçimde aktarabiliyorsunuz demektir.

ÖFKENİZİ KONTROL ETMENİN YOLLARI

• Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi için öncelikle bazı farkındalıkları kazanmanız gerekir. Ne istediğini bilen, duygularını tanıyan ve düşüncelerini tespit eden insan, hislerini de doğru bir şekilde ifade eder. • Öfkeli olan insan, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılar. Öfkenin hangi düşünceyle arttığını ve azaldığını gözden geçirin.

• Olumsuzluk ifade eden ve öfke uyandıran "Asla" ya da "Her zaman" gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. Bu sözcüklerle başlayan cümleler kurmak, öfkelendiğinizde haklı olduğunuzu düşünmenize yol açar. Durumla ilgili

yargıyı koyduğunuz için de problemin çözümüne katkıda bulunmaz. • Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Öfkeli olduğunuzda önce yavaşlayın, gösterdiğiniz tepkileri gözden geçirin, aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün, karşınızdaki kişinin söylemeye çalıştıklarını dinlemeye ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin.

• Öfkenizin altında yatan gerçek düşünceyi bulmaya çalışın. O ortamdan bir süre uzaklaşın, sakinleşmeye çalışın. Kendinizin ve karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin.

• Derin nefes alıp verme egzersizleri yapıp, sakinleştirici durumlar hayal etmeye çalışın. Bu sıra da kendinize "Sakin ol!" ya da "Gevşe!" diyerek telkinlerde bulunun. Unutulmamalıdır ki, öfke duygusunu yok edemeyiz, mutlaka öfkelenmenize sebep olacak olaylar yaşanacaktır. Yaşamda her zaman için engellerle, kayıplarla ve istemediğiniz durumlarla karşılaşma olasılığınız vardır. Bunu değiştirmek imkânsız. Olaylara bakış açınızı değiştirmek sizin elinizdedir. Bakış açınızın değişmesi, olayların sizde yarattığı öfke duygusunu taşınabilir boyuta indirgemene ve doğru biçimde ifade etmenize yardımcı olacaktır.

Formsante