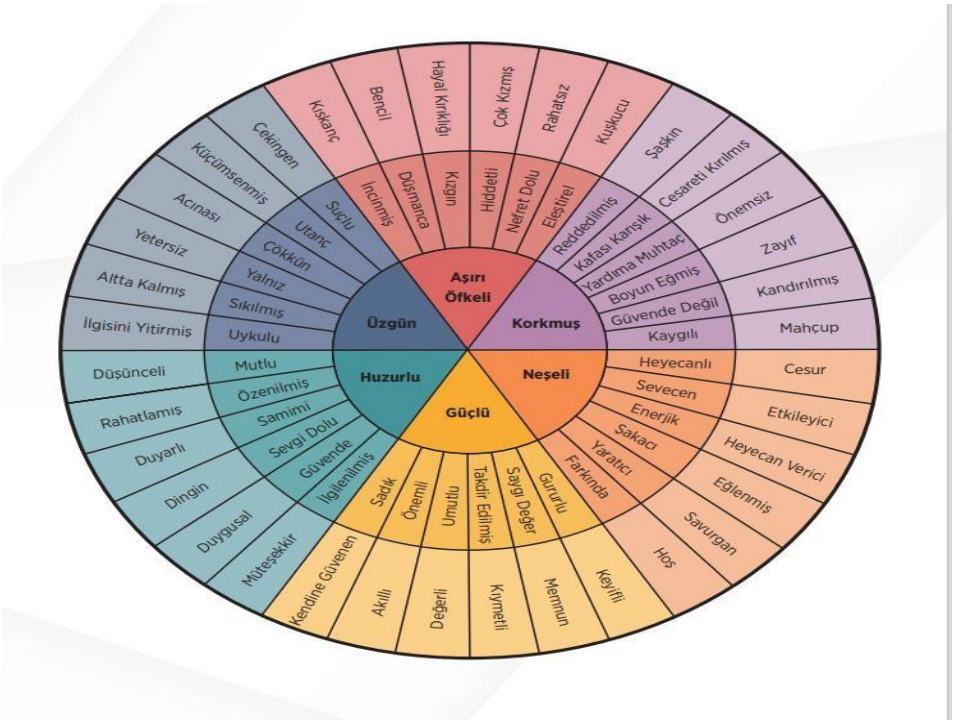
DUYGULAR VE DAVRANIŞLAR

ÖFKE KONTROLÜ

Öğrenciler için



Resim Yazısı: Belgenizin profesyonelce oluşturulmuş bir görünüme sahip olmasını sağlamak için Word birbirini tamamlayan üst bilgi, alt bilgi, kapak sayfası ve metin kutusu tasarımları sağlar.

Yaşadığın duyguyu değiştiremezsin ama bu duygu sonucunda sergilediğin davranışı değiştirebilirsin.

Duygular tartışılmaz ancak duyulabilir ve anlaşılabilir.

‘Bunun için bu kadar üzülmeye değer mi?’

‘Heyecanlanacak ne var altı üstü bir sınav.’

‘Bu kadar kızacak bir şey yok, ben olsam hiç sinirlenmem.’

Bu sözler sizlere de tanıdık geliyordur. Siz de yaşadığınız duygulardan dolayı eleştiri almışsınızdır.
Halbuki duygular bir olay anında ya da sonrasında hissettiklerinizdir. Şekil veremezsiniz, değiştiremezsiniz. Kişiyeözgüdür.

Duyguların doğrusu yanlışı yoktur. O an hissettiğin duygunun sebebini sorgulamamak gerekir. Çünkü hissettiğin duyguyu seçerek hissetmiyorsun. Bu duyguyu değiştiremezsin fakat onunla nasıl davranacağını belirleyebilir ya da değiştirebilirsin.

Duygular davranışları yönlendirir ve şekillendirir. Bu davranışı yapıp yapmaman senin iradene bağlı. Duygunu tanır ve kabullenirsen davranışlarını da iyi yönetebilirsin.

Çok üzgün olduğunda bu duyguyu yaşamak ağır gelebilir. Kaçmayı görmezden gelip bu duyguyu bastırdığında hiç beklemediğin biranda sorunlar yaşayabilirsin.
Oysaki duygunu tanıyıp kabul ettiğinde kendine daha iyi davranacaksın.

Yaşadığın duyguyu tanımak kadar ifade edebilmek de çok önemli. Önce kendine sonra konuşmaktan keyif aldığın bir yakınına ya da bir psikolojik danışmana duygularını anlatabilirsin.

Duygunu yaşamaya izin verdiğinde geçmişe takılmadan bugüne ve geleceğe daha iyi odaklanacaksın.

Biri sana ‘Hiç boşa uğraşma sen matematik yapamazsın.’ Dese muhtemelen kızgınlık hissedersin. Bu kızgınlık bir faydaya dönüşebilir mi?

Bu kızgınlıkla içinden bağırmak, vurup kırmak da gelebilir.
Derin bir nefesin alıp düşündüğünde belki de matematiği iyi yapabilmek için yeteri kadar çalışmadığını fark edeceksin.
Evet, matematiğe çok çalışmak istiyordun ama nedenini bilmediğinbir şekilde çalışmıyorsun.

Bu söze çok kızdığında belki de beklemekten vazgeçip tüm enerjinle çalışmaya başlayacaksın.
Başardığında bu kızgınlığın sende neleri harekete geçirdiğini göreceksin.

Kızgınlık en yüksek yaşanan duygulardan biridir. Harekete geçmek için iyi bit itici kuvvettir.

Çok fedakârlık yaptığın arkadaşın, istemediğini bildiği halde bu sefer sana çok daha büyük bir yalan söyledi. Çok kızgınsın. Bu kızgınlıkla eline geçenleri atıp kırmak isteyebilirsin. Bu istek duygunun oluşturduğu bir davranış.

Sen kendi iradenle bunu yapmak yerine derin bir nefes alıp sakinleşmeyi bekleyip ne yapman gerektiğini düşünebilirsin. Kim bilir belki de bu arkadaşınla arana biraz mesafe koymak istiyordun ama yapamıyordun. Belki şimdi bunu yapmak sana yeni daha sağlam arkadaşlıklar kurmana fırsat verebilir.

Psik. Dan. Rasime TUĞRAL