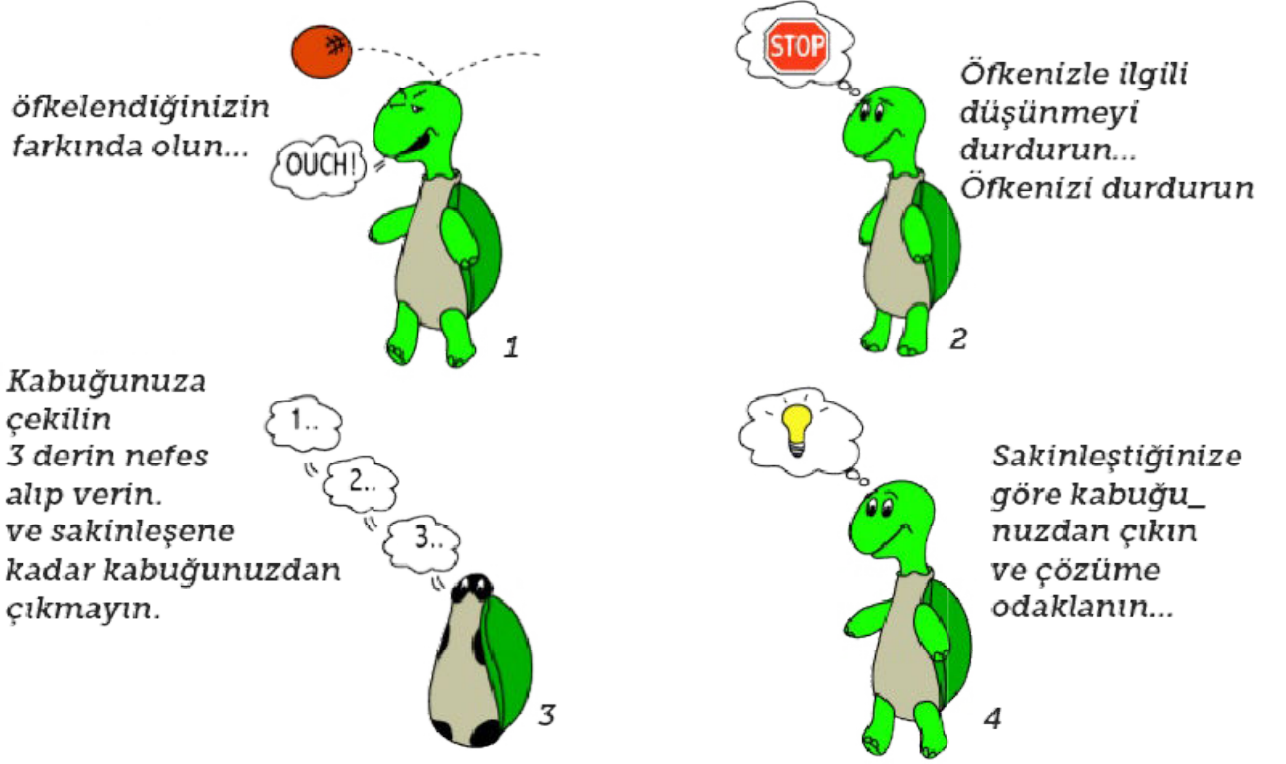


Öfke Kontrolü ve Kaplumbağa Tekniği



Bazı durumlar bizi öfkelenendir ve kontrolümüzü kaybettirir. Böyle durumlarda genellikle öfkelenmekten başka bir çıkar yol göremeyiz. Ama öfke kontrolü için bazı teknikler vardır. Bunlardan biri de kaplumbağa tekniğidir.

Öfke genellikle çevremizde kontrol edemediğimiz bir durum yüzünden patlak verir. Mesela bir topun kafamıza çarpması veya trafikte birinin korna çalması gibi ve bazen de kaybetme korkumuz yüzünden ortaya çıkar. Fakat her ne olursa olsun öfkemiz geçtikten sonra yaptıklarımızdan utanç duyarız. Öfke tabiatımızın bir parçası gibi dursa da insanoğlunun aşması gereken bir duygudur.

Kaplumbağa tekniği oldukça basit ve yararlıdır. Şimdi gözünüzde bir kaplumbağa canlandırın. Bir tehlike anında kaplumbağa ne yapar kabuğuna çekilir. Öfkemizin ana nedeni de tehlike de hissetmemizdir.

Zihnimiz bir tehlike anında iki şekilde tepki verir kaç kurtul veya savaş, mücadele et.

Ama 21. yüzyıl toplumunda alt benliğimizle değil kendi kişiliğimizle hareket etmeli ve öfkemizi kesinlikle kontrol etmeliyiz. Bu yüzden öfke bizi yakalandığında yapmamız gerekenler basittir.

1- Öfkelendiğinizde Farkında olun.

Öfkeni fark et ve onu izle onun nasıl yükseldiğini ve seni nasıl zorladığını fark et. Bu sayede öfkeye kapılmak yerine onu izleyerek onu anlamış olacaksınız.

2- Öfkelendiğinizde öfkeli şeyler düşünmeyi bırakın.

Öfkelendiğimizde genellikle parçalamak, kırmak, küfretmek, dövmek gibi yıkıcı düşünceler bizi sarar ve bunlara bazen uyarız. Fakat öfkemiz geçtikten sonra ne yazık ki bize bıraktığı şeyler korkunçtur. Sevdiklerimizi üzmüş ve onları kırmışızdır. O halde öfkelendiğinizde durdurmanız gereken en önemli düşünceler öfke düşünceleridir. Onları durdurun göreceksiniz öfkenizde duracak.

3- Şimdi Kaplumbağa gibi düşünün ve Kabuğunuza çekilin

Bir meditasyon gibi düşünün bunu. Kabuğunuz olduğunu düşünün ve içinize dönün derin nefesler alıp verin ve sakinleşmeye odaklanın. Bu sayede sakinleşecek ve öfkenizi kamçılayan hormonlardan kurtulmuş olacaksınız. Genellikle sakinleşmeniz bir veya iki dakikadan fazla sürmez...

4- Artık kabuğunuzdan çıkabilirsiniz.

Şimdi problemi daha net göreceksiniz ve doğru bir çözümle yaklaşacaksınız...