

Duygularla Yüzleşmek:

1. Duygularınızı Tespit Edin

Nasıl bir duygu içinde olduğunuzu biliyor olmak, duygu kontrolü bakımından kritik öneme sahiptir. Birkaç kez derin nefes alıp o an nasıl hissettiğini düşünmek, acı verici olsa bile önemlidir. Kendinize bu duygunun neden kaynaklandığını, başka bir durumu örtbas etmek için duygularınızı sizin ele geçirip geçirmediğini analiz etmeniz gerek.

Örneğin gelecek hafta gireceğiniz sınavın sizi neden strese soktuğunu analiz edin. Belki bu sınav geleceğinize etki edecektir, belki ailenizi etkilemek için bu sınavdan yüksek almak istiyorsunuzdur. Belki de bilinçaltından kaynaklanan bir biçimde ailenizin sizi sevmesinin başaranıza odaklı olduğunu düşünüyor olabilirsiniz.

Duyguları tarif ve tespit edebilmek kazanılabilen bir yetidir. Unutmayın, hiçbir duygu "yanlış" değildir. Hiçbir şey hissetmemeye çalışmak size daha çok zarar verebilir. İçinde bulunduğunuz duygunun doğal olduğunu kabul etmeniz yararınıza olur.

Duygularınızın ardındaki gerçek nedeni bulmak, duygu kontrolü açısından size çok yardımcı olur. Bu bilince ulaştınca duyguların sizin üzerinizde hakimiyet kurucu bir etkisi olmadığını öğrenirsiniz.

2. Duygularınızı İnkâr Etmeyin

Duyguları inkar etmek onların ortadan kalkmasını sağlamaz. Bir anlığına ortadan kalkar gibi olsa da kısa bir süre içinde tekrar ortaya çıkar. Buna karşın günlük 15-20 dakika boyunca bu duygularınız üzerine düşünmeye çalışmak daha kalıcı bir çözüm olabilir.

Örneğin duygularınızı günlüğüne veya blogunuza yazabilirsiniz; bir arkadaşınıza içinizi dökebilirsiniz.

Ağlama ihtiyacı hissediyorsanız ağlamaktan da çekinmeyin.

Bedeninizde olumsuz duygular nedeniyle ağrı, sancı hissediyorsanız spor, yoga, meditasyon ya da kısa bir yürüyüş yapabilirsiniz.

3. Çözüm Önerileri Düşünün

Bazen mevcut durumu nasıl kontrol edeceğinizi bilemediğiniz için duygularınız kontrolden çıkabilir. Böyle bir durumda duygulara dalıp içinde çıkılmaz bir sürece girebilirsiniz. Bu kısır döngüyü kırmak için yapabileceğiniz bazı şeyler var neyseki.

"Neden bu kadar şanssızım?"

"Neden hiçbir işim yolunda gitmiyor?"

"Neden ben?"

Bu tarz sorular sormak yerine deneyimli birinden tavsiye alabilir, öğretmeniz ya da patronunuzla konuşabilir, uzman bir psikologdan yardım alabilirsiniz.

Bazı şeylerin sizin kontrolünüz dışında olduğunu kabullenmek de yine içinde bulunduğunuz olumsuz ruh halini ortadan kaldırmak için iyi bir yoldur. Evet, hayatta bizim bilgimiz ve irademiz dışında gelişen pek çok şey var. Bu şeyler bize olumlu ya da olumsuz yansiyabilir. Bu durumda biz sadece kendimizden mesulüz.

4. Bilinçli Bir Plan Hazırlayın

Olumsuz duygularla mücadele etmek adına bir girişimde bulunacağınız zaman bunun bilinçli bir tercih olduğundan emin olun. Yani sorunu ortadan kaldırmak için kendi iradenizle hareket etmelisiniz. Durumu nasıl ve neden çözmek istediğinizi kararlaştırın ve plan yapın.

Ne tür etik değerlere sahipsiniz?

Bu durumdan nasıl bir sonuç elde etmek istiyorsunuz?

Ne tür bir eylem size istediğiniz sonucu vermeye daha yakındır?

Örneğin biri size hakaret ederse bir şey yapmazsınız, karşılık verirsiniz, bu kişiye durmasını söylersiniz ya da kavga çıkarırsınız. Böyle bir durumda nasıl davranırsınız? İnanıldığınız değerlere zarar getirmeden bu süreçten nasıl çıkarsınız?

Duyulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

1. Hemen Savunmaya Geçmeyin

Hemen savunmaya geçmek hem duyguların kontrolden çıkmasına hem de "aşırı duygusal" olarak algılanmanıza neden olur. Stresli, sinirli olunca savunmaya geçebilirsiniz, ancak başkalarının düşüncelerine de kulak vermeli, yapıcı eleştirileri dikkate almalısınız. Başkalarının düşüncelerini dinlemek tehdit algınızı azaltarak gereksiz savunma mekanizmanızı ortadan kaldırır.

Olumsuz geri bildirimleri dinlemeyi reddetmek, başarısızlığa bahane bulmak, başkaların suçlamak, başkaları konuşurken alaycı gülümsemek, sarkastik yorumlarda bulunmak savunma mekanizması örnekleri arasındadır.

2. Duygulara Karşı Önlem Alın

Duygulara karşı önlem almak derken aslında şunu demek istiyoruz: İnsanlar, mekanlar, eşyalar, kokular sizde belli duyguların uyanmasına neden olabilir. Bu tür tetikleyici şeylere karşı önlem almak gerekir.

Örneğin sevgilinizden ayrıldınız ve tüm giysilerinize onun parfümü sinmiş. Bu ayrılığı atlatabilmek için evinizdeki tüm çamaşırları yıkayarak bu parfüm kokusunu ortadan kaldırabilirsiniz. Böylece gardrobunuzu her açtığınızda kendinizi üzgün ve mutsuz bulmazsınız.

Ya da bir grup çalışması yapıyorsunuz diyelim. Ancak grup arkadaşlarınız pek istekli ve hevesli değiller, sürekli goygoy yapıyorlar. Bu durumda insanlara bağırıp çağırmak yerine öğretmeninizden grubunuzu değiştirmesini isteyin.

Proaktif, yani önleyici tedbirler alarak olumsuz duyguların eline düşmekten kurtulmak da gayet mümkün görüldüğü üzere.

3. Olumsuz İnsanları Görmezden Gelin

Bir kişi sizi mutsuz edecek şeyler söylüyor, sizin sınırlarınızla oynuyorsa bu kişiye karşı sakinliğinizi koruyun. Siz bu kişiyi umursamadığınız zaman bu kişi hareketinden vazgeçip sizi rahat bırakır.

Bir şeyler söyleme ihtiyacı hissederseniz de "Bu hareketlerin benim sınırimi bozuyor, böyle yapacaksan bir daha benle muhatap olma." gibi bir şey söyleyebilirsiniz.

4. Farklı Şeyler Yapın

Negatif duyguların sizi ele geçirdiğini hissederseniz bir an durun ve normalde o duyguya verdiğiniz tepkinin tam tersini verin. Yani kendinize ters psikoloji uygulayın. Bu yöntem olumlu bir sonuç getirirse bu alışkanlığı edinmeye çalışın.

Örneğin bulaşık yıkama konusunda bunaldıysanız eşinize kızacağınıza, bulaşıkları kendiniz yıkamaya başlayın ve eşinizden yardım isteyin. Bunu yaparken de nötr bir üslup takının.

Duyguları İfade Etmek:

1. Duygularınızı Direkt ve Özgüvenli Bir Biçimde İfade Edin

İletişim kurarken net olmayı öğrenmek duyguları kontrol altına almak adına önemli bir yöntemdir. Sizi rahatsız eden ya da vaktinizin olmadığı şeylere "hayır" demeyi öğrenmeli ve bunu net bir biçimde yapmalısınız.

Örneğin bir arkadaşınız sizi cumartesi akşamı dışarı çıkmaya davet ederse: "Beni düşündüğün için teşekkür ederim. Ama bu aralar kalabalık ve gürültülü ortamları kafam pek kaldırmıyor. Hafta içi iş çıkışı kahve içelim birlikte, olur mu?" diyebilirsiniz. Bu tür bir üslup hem duygularınızı ifade etmenizi sağlar hem de ilişkilerinizi sağlıklı kılar.

2. Başkalarını Suçlamayın

Başkalarını suçlamak ve azarlamak duygu kontrolü bakımından zayıf olduğunuzu gösterir. Bu nedenle itham edici cümlelerden kaçınmaya çalışın.

"Beni zerre kadar umursamıyorsun." yerine "Geçen ben seni ararım demiştin. Aramadığın için gerçekten üzüldüm." diyebilirsiniz.

"Böyle yapmalıydın, şöyle yapmalısın" gibi beklenti içeren ifadelerden de kaçınmaya çalışın. Kimse kusursuz değildir. İnsanları olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmeye çalışın.

Bunu kendiniz için de uygulayın. Örneğin sıkı çalıştığınız bir sınavda başarısız olursanız;

"Daha çok çalışmalıydım" demek yerine "Elimden geleni yaptım." demenin gönül rahatlığını yaşamaya çalışın. Tabii böyle bir yaklaşım için gerçekten canla başla çalışmış olmanız gerek.

3. Farklı Görüşlere Kulak Verin

Hiçbir durum tek taraflı bir bakış açısıyla değerlendirilmemelidir. Başka insanların düşüncelerini dinlemek, onların perspektiflerini anlamak ve doğal bir diyalog kurmak bakımından önemlidir. Aktif bir şekilde dinlemek, duygularınızın yatışmasını sağlar ve sizi daha sağlıklı bir düşünce atmosferine sokar.

"Peki sen bu konuda ne düşünüyorsun Melike?"

Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak:

1. Düzenli Spor Yapın

Spor yapmak bedensel ve zihinsel sağlık açısından şahane bir şeydir. Yüzmek, koşmak, yürümek, tenis oynamak, basketbol oynamak, ağırlık kaldırmak, yoga ve meditasyon yapmak ruhsal sağlığınıza son derece olumlu etkiler yapar. Spora, sağlıklı beslenmeye önem vererek de olumsuz duygulardan kurtulabilirsiniz.

2. Farklı Duyularınızı Geliştirin

Çevrenizdeki güzellikleri takdir etmek için etrafınıza daha yapıcı ve alıcı gözlerle bakmaya çalışın. Size huzur veren şeylere daha çok vakit ayırın.

Örneğin sakın müzikler dinleyin. Kedi ve köpeklerle zaman geçirin, onları sevin. Akşamları yarım saatlik yürüyüşlere çıkın. Bunaldığınız zaman ılık veya sıcak duş alın. Kendinize bazen leziz ve şık bir yemek ısmarlayın.

3. Kendinize Dokunun

İnsanlar dokunuşa, dokunmaya ihtiyaç duyan canlılardır. Sevgi dolu dokunuşlar oksitosin hormonu salgılanmasını sağlar ki bu hormon ruhsal açıdan ferahlık sağlar.

Bu açıdan sevdiklerinize sarılmaya çalışın. Kendi kendinize de dokunarak sakinleşmeye çalışabilirsiniz. Elinizi kalbinizin üstüne koyup kalp atışınızı ve her atışın hayat anlamına geldiğini düşünün. Ellerinizi yüzünüzü sarın, kendinize sevgi gösterin.

4. Meditasyon Yapın

Meditasyon anksiyete, depresyon ve mutsuzlukla başa çıkmak için şahane bir yöntemdir. Düzenli olarak iç dünyanıza dönmek, duygu ve düşüncelerinizi kontrol altına almanızı kolaylaştırır. Bunun için meditasyon kurslarına yazılabilir, meditasyon yapan bir arkadaşınızdan yardım alabilirsiniz.

5. Size Güç Veren Sözler Tekrarlayın

Yine iç huzurunuzu tesis etmek için size güç, ilham ve motivasyon veren bazı sözleri gün içinde tekrarlamanız da faydalı olur. Bu tür sözlere "mantra" adı verilir. Kendinizi güçsüz hissettiğiniz zamanlarda bu sözler sizi rahatlatacaktır.

"Bu günler de geçecek."

"Duygularımın esiri olmayacağım."

"Şu an biraz zorlansam da yine de iyiyim."

"Bunları atlatacak güce sahibim."

Uzun Vadeli Gayret Göstermek:

1. Huzursuzluğun Kökenine İnin

Eğer kronik bir olumsuz duygu dalgasının altında kaldığımızı fark ettiyseniz bu duruma neden olan esas olayı tespit etmeye çalışın. Kişisel tarihçenizi bir gözden geçirin.

En son ne zaman kavga ettiniz

Çocukken ailenizdeki kavgalar sizi nasıl etkiledi?

Boşanmadan sonra hayatınız nasıl değişti?

Yeni iş yerinize alışabildiniz mi?

Arkadaş çevreniz sizi neden tatmin edemiyor?

2. Günlük Tutun

Günlük tutmak, duygularınızı taze taze tespit edebilmek için iyi bir yoldur. Ne tür olayların ne tür duygulara neden olduğunu günlük tutarak yakın bir biçimde öğrenebilirsiniz.

Günlük tutarken yaşadığımız olayları, bu olayların sizdeki etkilerini, bu olayların eskiden sizde nasıl farklı duygular yarattığını, bugün meseleye nasıl baktığımızı göz önünde bulundurun. Bir nevi kendinizle yüzleşin ve muhasebe yapın.

3. Bardağa Dolu Tarafından Bakmayı Öğrenin

Daha iyimser ve yapıcı bir insan olmak zaman ve çaba ister. Ancak daha iyimser ve yapıcı olma alışanlığı kazanıldığında olaylara artık daha esnek bir şekilde yaklaşsınız. Ani kırılmalar deneyimlemezsiniz.

Bahane üretme yaklaşımını bir kenara bırakarak mevcut koşullar ve imkanlar altında en iyi nasıl performans sergileyebileceğinize odaklanmalısınız.

Bu bir günde olabilecek bir şey değildir, ancak durumlara yapıcı yaklaşarak daha dengeli bir duygu dünyasına sahip olmanız gayet mümkün.

4. Gerekirse Yardım Alın

Bazen duygularınızı kontrol etmeye ve negatif duygulardan kurtulmaya çalışsanız bile yine de tek başınıza başarılı olamayabilirsiniz. Böyle bir durumda okul rehberlik servisine başvurabilirsiniz.