

**ÖFKE NEDİR?
NELERE ÖFKELENİRİZ?**

Öfke,
doyurulmamış isteklere,
istenmeyen sonuçlara ve
karşılanmayan beklentilere verilen,
son derece doğal, evrensel ve insani
bir duygusal tepkidir.

Nelere öfkeleniriz?

- Kişisel aşağılanma ve haksız muameleye karşı koyamama,
- Adaletsiz, kaba ve önyargılı muamele görme ya da görmezden gelinme,

- Zamanın kritik olduğu durumlarda hedef odaklı çalışmanın engellenmesi,
- Kişinin otoritesinin ya da duygularının diğer insanlar tarafından ciddiye alınmaması,

- Kişinin başkaları veya kendisi tarafından hayal kırıklığına uğratılması, verilen sözlerin tutulmaması, dürüst davranılmaması,
- Sözel ya da fiziksel saldırıya maruz kalma,

- Kişinin başkalarının umursamaz davranışlarına maruz kalması ve zarar görmesi,
- Zor durumda yapacak bir şey olmaması.

Öfkenin tamamıyla olumsuz bir duygu olduğunu düşünmek doğru değildir!

Sağlıklı öfke, hakkınızı aramanız, sorunları belirlemeniz ve adaletsizlikleri düzeltmeniz için sizi motive eder.

Öfke bir alışkanlığa dönüştüğünde sorun olmaya başlar:

- Sık sık karşınıza çıkar.
- Çok yoğun hissedersiniz.
- Çok uzun sürer.
- Diğer duygularınızı gizler.
- Aile ve/veya iş ilişkilerinizi bozar.
- Sizi kontrol edilemeyen yıkıcı bir döngüye sokar.
- İnsanları incitir.