

## KONTROLIRAJ JEZO



Znašli smo se v kar malo zakompliciranih časih, ko nam lahko ljudje, ki jih imamo najraje, grede že kar malo »na živce«. Lahko se zgodi, da se v nas nabira jeza zaradi vseh okoliščin, dogodkov, situacij v katerih smo in izbruhne ob neprimernem času. Zavedati se moramo, da je jeza normalno in včasih celo zdravo čustvo, s katerim se moramo naučiti spopadati pozitivno. Nekontrolirana jeza lahko ima uničujoče posledice za naše odnose in zdravje.

Z malo vaje lahko svojo jezo dobro kontroliramo. Pomagajo nam lahko naslednji nasveti za obvladovanje jeze:

1. Preden spregovoriš, si vzemi čas za premislek.
2. Ko se umiriš, izrazi svojo jezo.
3. Telovadi. Telovadba znižuje stres, ki lahko privede do jeze.
4. Vzemi si odmor. Pomaga lahko že nekaj trenutkov tišine.
5. Identificiraj mogočo rešitev. Namesto osredotočenja na stvar, ki te jezi, se raje osredotoči na iskanje rešitve, da temu ne bo več tako.
6. Uporabljaljaj »jaz« stavke. Z »jaz« stavki lahko orišemo problem s svojega vidika in se izognemo kritiziranju in obtoževanju drugega.
7. Ne drži zamere. Odpuščanje je zelo močno orodje, s katerim se lahko izogneš zagrenjenosti, občutku krivičnosti in utrdiš odnos s sočlovekom.
8. S humorjem sprosti napetost.
9. Vadi spretnosti za sproščanje. Dihalne vaje, predstave o sproščujočem dogodku, ponavljanje besed za umirjanje, poslušanje glasbe, pisanje dnevnika in še marsikaj lahko pripomore k temu, da se sprostiš.
10. Zavedaj se kdaj poiskati pomoč. Če meniš, da svoje jeze kljub trudu, ne moreš obvladovati, bodi pogumen in poišči pomoč in s tem obvaruje pred svojo jezo tiste, ki ti največ pomenijo.

(povz. po Anger management: 10 tips to tame your temper, februar2020)

## ZGODBA O OBVLADOVANJU JEZE



Nekoč je živel deček, ki je bil zelo nagle jeze. Njegov oče mu je nekega dne izročil vrečko z žebli in mu naročil, da mora vsakič, ko bo spet izgubil živce, zabiti en žebelj v ograjo na vrtu.

Prvi dan je deček zabil v ograjo 37 žebeljev. V naslednjih nekaj tednih, ko se je že naučil bolje obvladati svojo jezo, se je število žebeljev postopoma zmanjševalo. Ugotovil je, da je celo lažje obvladovati jezo, kot zabijati tiste žebelje v ograjo...

Končno je prišel dan, ko se fantek ni niti enkrat razjezil. Z navdušenjem je to povedal svojemu očetu. Ta ga je pohvalil in mu predlagal, naj zdaj iz ograje izpuli en žebelj za vsak dan, ko mu bo uspelo obvladati svojo jezo in obnašanje.

Dnevi so minevali in fantič je končno lahko svojemu očetu ponosno povedal, da je odstranil vse žebelje. Oče je svojega sina prijel za roko, ga odpeljal do ograje in mu rekel: "Dragi moj sin, zelo dobro si se odrezal in zares sem ponosen nate. Ampak poglej te luknje v ograji. Ograja nikoli več ne bo ista. Kadar v jezi izrečeš stvari, ki jih sicer ne bi, v človeku pustijo brazgotine, podobne tem tukaj. Človeka lahko zabodeš z nožem in nož potem izvlečeš. Ne glede na to, kolikokrat se mu potem opravičiš, rana bo ostala za vedno. Besedne rane prav tako bolijo kot fizične. Pravi prijatelji so tako redki, kot so redki dragulji. Prijatelji te pripravijo do smeha, prijatelji te poslušajo, prijatelji te opogumljajo, ko ti gre slabo, imajo zate lepe in vzpodbudne besede in njihovo srce je tebi vedno odprto. Zato vedno pazi kaj delaš, prej, predno »zabodeš« nekaj v človeka.«

Fantek je razumel, kako močne so bile očetove besede. S sklonjeno glavo se je obrnil k njemu in mu rekel: "Očka, upam, da mi boš odpustil vse luknje, ki sem jih naredil v tebi."

"Izbiraj jih previdno, kajti besede imajo večjo moč kot atomske bombe." -Pearl Strachan