



ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಗೆ ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

★ ಎನ್.ವಸಂತ್

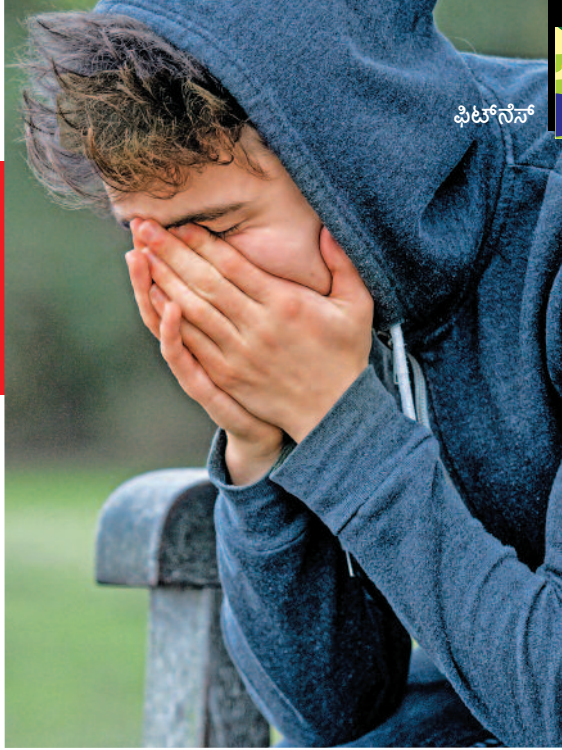
ಕೋಪವೆಂಬುದು ಕೇಳು ಪಾಪದಾ ನೆಲೆಗಟ್ಟು... ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೋಪ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರುಪೇರಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಆಮ್ಲದ ಸೃಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್, ಉರಿತೇಗು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಗ್ರವಾದಾಗ ಮಾತು ಹದಮೀರಿ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಒಡಕುಂಟಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ತಡೆದಿರುವ ಕೋಪ ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳದ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕೋಪದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೋಲುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ, ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರಹೋಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮುಂತಾದ ಸಲಹೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಬರದೆ ಇರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ?

ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೋಪವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೆ ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೆ ಓಡು ಎನ್ನುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವವಿಕಾಸದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಹೊರಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ತಳಮಳಗಳನ್ನೂ ಅಪಾಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕೋಪವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಕೋಪ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಮಾತು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೋಪದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕೋಪದ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೋಪದ ಹಿಂದೆ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಘಟನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕೋಪವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- ★ ಕಾಫಿ ತರುವುದು ತಡವಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕೋಪದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನಿಂದಿಸುವ ಪತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈಕೆ ನನಗೆ ಅವಿಧೇಯಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿರಬಹುದು.
- ★ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಬಿಸಾಕಿದಾಗ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಶಿಸ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ ತಮ್ಮ ಸೇವಕಿಯಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಿಸಬಹುದು.
- ★ ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮೀರಿ ವಿವಾಹವಾಗಿರುವ ಮಗಳ ವರ್ತನೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ



ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತೆ ಅಥವಾ ಧಿಕ್ಕರಿಸುವಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

- ★ ಬೇರೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೊಡನೆ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಪತಿಯ ವರ್ತನೆ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಕೋಪವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದರ ಅರ್ಥ ಕೋಪ ಒಂದು ವರ್ತನೆ ಮಾತ್ರ, ಭಾವನೆಯಲ್ಲ. ಕೋಪದ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಮೂಡುವ ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೋಪದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ನಾವು ಪಲಾಯನವಾದಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೋಪ ಉಕ್ಕುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಗಮನವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳ ಇಂತಹ ಅರಿವು ಮುಂದಿನ ನಮ್ಮ ಮಾತು, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾತುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಸಲು ಅಥವಾ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿಸಲು ಕೋಪದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಖಚಿತವಾದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಲುಪಿಸಲು, ಭಿನ್ನಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಘನತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಂತಿಕೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಂಧೀಜಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಾಗ ಮೆದುಳು ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಮುಂತಾದ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸೃಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಚಿತ್ತದ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದಾಗ ಡೋಪಮಿನ್ ಆಕ್ಟಿಟೋಸಿನ್‌ನಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ನರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಾರದು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು.

(ಲೇಖಕರು ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು)