



ಕೋಪದ ವಿಧಗಳು:

- ಧನಾತ್ಮಕ ಕೋಪ: ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಕೋಪದ ವಿಧವಿದು. ಇದು ಮೂಲ ಹಿಡಿದಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮರಳಿಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವೇರಣೆ ನೀಡುವಂಥ ವಿಧ.
- ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಕೋಪ: ಕೋಪಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆ ಇದಾಗಿದ್ದು, ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೋಪ: ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒತ್ತಡ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆ ಕೋಪವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಕೋಪ: ಯಾವುದೇ ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಕೋಪ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೋಪ: ನಮ್ಮ ಕೈ ಮೀರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ನಿರಾಶೆ, ಒತ್ತಡದ ಫಲ. ಅತಿಯಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಥವಾ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.
- ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೋಪ: ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯ, ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ತೋರ್ಪಡಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತೀಕಾರದ ಕೋಪ: ಕಿಚ್ಚು ಒಳಗೊಳಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧ್ವೇಷ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುವ ಕೋಪ.
- ಸ್ವ ನಿಂದನೆಯ ಕೋಪ : ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಾವೇ ಕೀಳರಿಮೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಕೋಪ. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಾವೇ ಅವಮಾನದ ಭಾವ ಹೊಂದಿ, ತಮಗೆ ತಾವೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ನಡವಳಿಕೆ.
- ಮೌಖಿಕ ಕೋಪ: ನಡವಳಿಕೆಗಿಂತ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ ನಡೆಸುವ ವಾಗ್ವಾದ. ಕಿರುಚುವುದು, ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು, ವ್ಯಂಗ್ಯ, ನಿಂದಿಸುವುದು, ಟೀಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆ.

ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಏನೇನಾಗುವುದು?

ಏರಿಕೆ	ಇಳಿಕೆ
ಹೃದಯ ಬಡಿತ	ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	ಧೈರಾಯ್ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ
ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ	ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ
ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ	ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ
ಮೈಗ್ರೇನ್	ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ
ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯ	

ಕೋಪದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜನರ ಪ್ರಮಾಣ

20%

ಕೋಪದ ಮೂಲ ನಿರಾಶೆ, ಒತ್ತಡ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಅಸಡ್ಡೆ, ಭಯ, ಅಹಂಕಾರ



ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಕೋಪದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕುರಿತು ಮೊದಲು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವರು ರೋಮನ್ ವಿದ್ವಾಂಸ ಸೆನೆಸಾ. ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದವರಿವರು. 'ನಿನ್ನ ತಪ್ಪಿಗಿಂತ ನನ್ನ ಸಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' - ಕೋಪದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತ ಅವರ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು.

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಪ್ರಮಾಣ

45%



ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ...

- ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತರಾಗಿರಿ. ಮರೆತುಬಿಡುವುದು, ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ/ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
- ವಿಷಕಾರಿ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ದೂರವುಳಿಯಿರಿ, ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಜಗಳ ನಡೆದಾಗ ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹೊರಟುಬಿಡಿ.
- ಮನಸಿನಲ್ಲೇ ಒಂದರಿಂದ 10ರವರೆಗೂ ಎಣಿಸಿ
- ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ.

ಮೂಲ: mindyouranger.com, zoilo