

**ಕೋಪ  
ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು  
ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು**

**ಡಾ.ಎ.ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ**

## ಪರಿಚಯ

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ  
ಕೋಪವು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ, ಘಟನೆ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದಕ್ಕೆ  
ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

## ಕೋಪದ ಸ್ವಭಾವ

ಒಂದು ಕಡೆ ಉಂಟಾದ ಕೋಪವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ  
ತೋರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೋಪವನ್ನು ಹೊರಗಿನವರ ಮೇಲೆ  
ತೋರಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ.

## ಕೋಪದ ಪರಿಣಾಮ

ಕೋಪವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ  
ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

## ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

ಕೋಪವು ಮಾನವನ ಸಹಜ ಭಾವನೆ.

ಇದು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

## ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮ

ಕೋಪವು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ:

- ತಂದೆ-ಮಕ್ಕಳು
- ದಂಪತಿಗಳು
- ಸ್ನೇಹಿತರು
- ಸಮಾಜ

## ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿ

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೋಪವು ಹೃದಯರೋಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

## ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ

ಕೋಪವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.