ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ೨೦.೦೯.೨೦೦೭

ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ – ೧

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಂವೇಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಬರುವ ಭಾವವೆಂದರೆ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ತಜ್ಞರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಪುಂಜದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವುದು. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅವು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ವಿಷಯ, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಯಾರದೋ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇರ್‍ಯಾರ ಮೇಲೋ ತೋರಿಸುವುದು. ಈ ಮಾದರಿಯ ಪರಾರೋಪವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೇಲೋ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೋ ಹರಿಸಬಹುದು. ಮೇಷ್ಟ್ರು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತೋರ್‍ಸಿಬಹುದು. ಸಿಟ್ಟು ಹರಿದು ಬರುವ ದಾರಿಯೇ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಿಟ್ಟು ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವು ಸೊಗಸು, ಎಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಯಿತು ಎನ್ನುವ ಭಾವ. ಇದು ಮನುಷ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆಯೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಹಾಗೆಂದ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುವು ಮುನ್ನ ಇರುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕತೆಯು ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡ ನಂತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.ಆದರೆ. ಕೋಪದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಕೋಪದ ಗುರಿಗಳೇ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿ ನಿತ್ರಾಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಕೋಪದೊಂದಿಗೆ ಸಹವಾಸ

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟಿನ ಮೂಲವೇನಿರಬಹುದು? ಸುಂಸುಂನೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡ ಅನ್ನೋ ಮಾತಂತು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದೇಬಿಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ನಮ್ಮೆಲರ ನಿತ್ಯಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ದಿನಗಳೇ ವಿರಳವೆನ್ನಬಹುದು.ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಂತೂ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದೇಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೇನು ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ರಭಸ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮೀರಿ ಜರಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಿಟ್ಟಿನ ಮೂಲ ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ, ಅದರೆ, ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶ್ರಮ ಮತ್ತ ತಂತ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಿಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಜೀವಿ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣ. ನಾಗರೀಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದು ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿದ್ದರೂ ನಾಶವಾಗಿದೇ ಹಾಗೆ'ಯೇ ಸಾಗಿಬಂದಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದರ ಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳುವುದು, ಅವನಿಗೆ ಕೋಪ ಬರೋಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡ, ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಟ್ಟಿನ ಸ್ವಭಾವದ ವಳು ಎನ್ನುವ ವರ್ತನಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಎಳೆಯತನದಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇಕೆ, ಅವನೊಬ್ಬ ದೂರ್ವಾಸ, ರುದ್ರಾ, ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ಕಾಳ, ಚಾಮುಂಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೌರಾಣಿಕ ಬಿರುದುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ಇದು ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ ಜೀವವಿರವರೆಗೂ ನಂದುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಿಟ್ಟು ಜನ್ಮಾರಭ್ಯದಿಂದಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಅದರ ವಿತರಣೆ, ವರ್ಗಾವಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಸಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಪಟ್ಟು ಇದ್ದಹಾಗೆ. ಆದರೆ, ಈ ಪಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿಪಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ತಡೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಪಟ್ಟು ಮನೆ,ಶಾಲೆ, ಒಡನಾಡಿತ್ವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಂತಹ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯಿಡ್ ಪ್ರಕಾರ ದಮನೀಕರಿಸಲಾದ ಖಿನ್ನತೆಯೇ ಒಳಮುಖಗೊಂಡ ಕೋಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಸಿಟ್ಟಿನ ನಿಜ ಕಾರಣ ನೇರವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗದಿರುವುದು. ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿಡದೆ ಹೊರತರಬೇಕೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬಹಳವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಕುಲದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಸಿಟ್ಟಿನ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವು ದೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವೆನ್ನುವ ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ಬೆಂಬಲಿಸಿತ್ತು. ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದಾಗ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆನ್ನುವ ಸಂಶೋಧನಾಂಶಗಳೂ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಇವುಗಳ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೋಪವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡೆಸುವ ಕೋಪ

ಇಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಅಮೇರಿಕೆಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮೂಹ ಒಂದರ ಅವೇಶ

ಮತ್ತು ಆಕ್ರೋಶಗಳ ಸ್ಥಿತಿ-ಸ್ವರೂಪದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಗೆ ಇಳಿದರು. ಅವರ ಎರಡು ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮೂಹದ ಅನೇಕರ ವೈದ್ಯರು ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದರಲ್ಲದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಕೋಪವಿದ್ದ ಅನೇಕರು ಸಾವಿಗೆ ಬಲಿಯಾದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪತಾಪಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದವರ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆತಂದಿತ್ತು. ಅಂದರೆ, ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಖಚಿತಪಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವು. ಹೀಗೆಂದ ಮೇಲೆ ಕೋಪವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಅನಾಹುತ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದು.

ಕೋಪ ಮಂಡೆ ಬಿಸಿಮಾಡತ್ತೆ

ಕೋಪವು ಕೇವಲ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಿತರ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವೆಂಬುದನ್ನೂ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಇಂದಿನ ನಗರ ಜೀವನದ ಓಡಾಟದ ಭರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೆಂದರೆ ರಸ್ತೆ ರೋಷವೆಂಬ ಹೊಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜಾಡ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರಸ್ತೆ ಬಳಕೆದಾರನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಶತ್ರು ಇದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಅಂದಾಜಿಲ್ಲ. ಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪಿಡುಗುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮುದಾಯ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಸುಖ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವುಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಪವೇ ಮೊದಲು ಎನ್ನಬಹುದು. ಕೋಪದಿಂದ ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳು, ಕೃತ್ಯಗಳು, ಮನುಷ್ಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧ ,ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ವಿರಸ, ಉದ್ಯಮಿ-ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ಭಿನ್ನಮತ, ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವೆ ಸಂಶಯ, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ವೈಷಮ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಕೋಪದ ಪ್ರತಾಪ-೨

ಕಳೆದ ಐದಾರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗತಜ್ಞರು ಕೋಪದ ಪ್ರತಾಪಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಬೇಕಾದ ವಿವಿಧೋದ್ದೇಶಿತ ತರಬೇತಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಪತಾಪಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿ, ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಕೂಡ ಸಿಟ್ಟು ಹುಟ್ಟಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಹಾಗು ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದಾದ ನಿಭವೊಂದು ಮೂಡಿಬಂದಿಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕೋಪದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಕಾರಣ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದು ಹೊರಬರಲಾರದು. ಹತ್ತಾರು ಜಟಿಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೋಪವೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಕೋಪದ ರೂಪರೇಷೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತರಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿದೆ. ಕೋಪದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯೊಂದನ್ನು ಇಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದ ಒಳಭಂಗಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿದೇ ನೋಡಿ ಕೋಪದಾಳದ ಸೂಚಿ !

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದಾಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತಹದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಇತರೆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನಾಗಲೀ ಅಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸರಿ/ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ಧಾಟಿಯದ್ದೂ ಅಲ್ಲ.

೧. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರತರುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣವಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನವೆನ್ನುವ ಆಸೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

೨. ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೋಪ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಿಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿರಾ?

೩. ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನೆಂಟಸ್ಥನ ಕೆಡುವುದೆಂಬ ಭಯವಿದೆಯೆ?
೪. ಗೊಂದಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇತರರ ಸಿಟ್ಟನಿಂದ ದೂರವಿರುವಿರಾ?
೫. ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಿರುತ್ತೀರಾ?
೬. ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವಿರಾ?
೭. ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು  ಇತರರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದೆ ಮರೆಮಾಚುವಿರಾ?
೮. ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವಿರಾ?

ಕೋಪಕ್ಕೆ ಏನಾದರೊಂದು ಕಾರಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಹುಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದೃಶ್ಯ ಯಾ ಆಗೋಚರವಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಬರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಯಾರೋ ಏನೋ ಹಿಂದೆ ಯಾವಾಗಲೋ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ತಕ್ಷಣದ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಕೋಪದ ತಾಪವನ್ನು ಹೊರತರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಸಲಹೆ ಯಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸದಾ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಥವಾ  ಹಲವಾರು ಸಲ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ

೯. ಅತೃಪ್ತ  ಮತ್ತು ಗೋಳಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಇತರರು ತಿಳಿಯುವರೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವಿರಾ?
೧೦. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಮಾತುಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ?
೧೧. ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ದೂರಸರಿಯುವಿರಾ?
೧೨. ಆಗಿಂದ್ದಾಗ್ಗೆ ಅಸಂತೋಷ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೋ ಸಂಕಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುವುದೇ?

ಮೇಲಿನ ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಎನ್ನುವ ಉತ್ತರವು ಕೋಪವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸಗಮ ಗಳಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಉತ್ತರವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಜಗುಣವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಕೋಪ ಬರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಂತಿರುವ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು  ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೊಂದು ಕಲ್ಪನಾ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಥವಾ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ನೀಡಿ ಆ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಸ್ವಭಾವವೆನಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಅಂದಾಜನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವು ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆಯೇ ಸದಾ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಲ್ವೇ ಜನರು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು, ಸಾಧು ಸಂತರ ಕಾಲಿಗೆ ಎರಗುವುದು. ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಇರಲಿ ಎನ್ನುವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಪಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಕಟ ಪಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಆದರೂ ಹೇಗೋ ಏನೋ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಹೊರಗೂ ಬರದೆ ಒಳಗೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರದೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲವಾಗಿ ಪರಿಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕೋಪವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೆಪ್ಪಗಿದ್ದ ಕೋಪ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜಿಗಿದೆದ್ದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ವೆ ಹೇಳೋದು ನಾ ಸುಮ್ನನೇ ಇದ್ದೇ, ಆದರೆ ಅವನು ಕಿರಿಚಿದಾಗ ನಾನು ಕಿರಿಚಿದೆ ಎಂದು. ಅಂದರೆ, ಕೋಪವು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಶಮನವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಇತರರ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇದನ್ನು ಕೆಣಕಿ ಕೆದಕುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕರು ಎಳೆಯತನದಿಂದಲೂ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಹತ್ತಿರದವರು ಮತ್ತು ಹಿತೈಷಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂಬ ಭಾವನೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘ ಜೀವಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸದಾ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಪಡೆಯುವ ಜೀವಿಯು ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.

ಕೋಪವು ಸಂತೃಪ್ತಿಯೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕದಡಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಬಹುಪಾಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೋಪವನ್ನು ಅಪರೂಪದ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಿಯೇ ಬಳಸುವ ಹಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಹಂಬಲವು ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಕೋಪದ ಬಲವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಚಾತುರ್ಯಗಳು ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಟ್ಟು ಒಂದು ಭಾವುಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟಗೂ ನಾನಾ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ  ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದರ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆತನದ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಆಪ್ತರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟಿನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸಿಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಿಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಭಾವ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸ್ವಭಾವದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೋಪವು ಸಹ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುಂತೆಯೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಾರದು.ಕೆಲವರು ಸಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಇರಲಾರರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರಲಾರರು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಿಟ್ಟೇ ಮೊದಲ ಉತ್ತರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೆಲವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಕಲಿತ ಅಥವಾ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿಟ್ಟಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಸೀಗೆಕಾಯಿಯಂತಹ ಸಂಬಂಧ. ಸಿಟ್ಟಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆಮೇಲೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶವು  ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತಂತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವರ್ತನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು  ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಚೀರಿಡಬಹುದು ಯಾ  ಘರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಹಿತವನ್ನು  ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಟ್ಟಿನ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೋಪವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಮಗೆ ಬೇಡವಾದದ್ದನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಾಗ ಯಾ ಬೇಕಾದದನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ರೀತಿಯು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬೇಕಾದದನ್ನು ಪಡೆಯುವು ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕೋಪವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಕೋಪ ತೋರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ತೋರಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಹಜ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯಾ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲರಾದಾಗ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಅವರ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

## ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಸಿಟ್ಟು

ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆನ್ನುವ ಮೊದಲ ಊಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇವು ರಚಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿ/ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ತಿರುಳೇನೆಂದರೆ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಮೂಡಿಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕೋಪದ ಚಾಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಕೋಪವು ನಿಮ್ಮ ಎಳೆಯತನದಿಂದಲೂ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಚುಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಯೋಜನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅಥವಾ ಮರೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವಂತಹ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲಾಗದು.ಆದರೆ, ಮೂಲದಲಿ ಕೋಪವು ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಯಾಗಿದ್ದು ಅನುಕರಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆಯ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದಕಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕಂಟಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ನೆರವಾಗುವ ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಸಿಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರ ನೆರವಿದ್ದರಂತೂ ಕೋಪವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಕೋಪವೆಂದರೇನು? –೩

ಕೋಪ ಎನೆಂದು ವಿವರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೋಪದ ರೀತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಕೋಪ ಸಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಂಡರಂತೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೊಂದು ನಿದರ್ಶನ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕುಲಪತಿಗಳ ಮನೆಗೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದರಂತೆ. ಸಮೂಹದ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗುರಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಕೋಪಬಂದಿದೆಯಾ, ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟ, ಅಂಥ ಕೇಳಿದ್ರೆ ಎಂತಹವರಿಗಾದರೂ ಕೋಪಬರತ್ತೆ. ಇದೇ ಕೋಪದ ವಿಚಿತ್ರ ಲಕ್ಷಣ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಪುನಃಪುನಃ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟು ನೆತ್ತಿಗೇರತ್ತೆ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದರಿಯ ಹಿರಿಯರ ವರ್ತನೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡು ಹಾಗೇ ಮಾಡಬೇಡ ಅಂತ ಹೇಳುವ ಪೋಷಕರು, ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕ್ರೂರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದೇಯಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲೂ ಕೋಪಿಷ್ಟರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಥೆಗಳದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ದೇವಾನುದೇವತೆಗಳು, ಪುಣ್ಯಪುರಷುರು, ಹುಲುಮಾನವರೆಲ್ಲರು ಕೋಪಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಪದಿಂದಲೇ ಶಾಪಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಋಷಿವರೇಣ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಚೇಷ್ಟೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದ ಕೋಪಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇದ್ದಾರೆ. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೇರ ಕಾರಣಬೇಕಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವುದು ಈ ವಿವರಣೆಗಳು ಉದ್ದೇಶ . ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಪ ಎಂದರೇನು ಅಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ರನೇ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಕೋಪಬರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಪವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಎದುರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಚಿರಪರಿಚಿತ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕೋಪವು ಮೈಮನಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಗಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಒಳಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿರುವುದು.

ಸಿಟ್ಟೇರಿದಾಗ ಕೇಶಮುಂಡನ

ನನಗೆ ತಿಳಿದವರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರ್ತನೆಯು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ತುಂಬ ತುಂಟತನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಇವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುಲು ಇವರಮ್ಮ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಚೌಚಾಲಯದತ್ತ ಕಲ್ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆಯಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಿತ್ರರ ಸಿಟ್ಟಿನ ರೀತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನ. ಈತನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಶ ಮುಂಡನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈತನ ಬೋಳು ತಲೆ ನೋಡವುದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಷೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು

ತಿಳಿದಿರುವ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿ ಆತ ಸಿಟ್ಟಿಗೇರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಹಸ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಪರ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಾಢ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋತಂತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಸಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಮನೋತಂತ್ರಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡಲಾರದು.

ಸಿಟ್ಟಿನ ಸವಾರಿ

ಕೋಪದ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿಳಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಉಂಟುಮಾಡುವ ತಾಪವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾದರೂ ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬೇಕೇಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೋಪದ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಕೋಪವು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಬಲ್ಲದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಂತ ಹಿತ ಮತ್ತು ಪರಹಿತಕ್ಕೆ ಆಘಾತ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಮನೋಕ್ರಿಯೆ ಇದಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೋಪವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣವರು–ದೊಡ್ಡವರು, ಸ್ತ್ರೀ–ಪುರುಷರೆಂಬ ಭೇದವಿರದೇ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿದ್ದು ಅನುಕರಣೆ, ಅನುಸರಣೆ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿತ ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪುವು ಅನುಕರಣೆಯ ಕಲಿಕೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರ ಸಿಟ್ಟಿನ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಹಿರಿಯರು ಬಳಸುವ ಅವಾಚ್ಯ ನುಡಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಪದಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ತೋರಿಸುವ ಸಿಟ್ಟಿನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಒಡನಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಬಲ್ಲರು. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ದುರದೃಷ್ಟವೆಂದರೆ ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಅನುಕರಣೆಯು ಶಾಲಾ ವಾಹನದ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಾಹನದ ಚಾಲಕನ ಕೆಟ್ಟ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕಿರಿಯರನೇಕರು ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಘಂನೆ, ವಿನಾ ಕಾರಣ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಾರ್ನಮಾಡುವುದು, ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಇತರೇ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುಂತಹ ನಿಯಮ ಬಾಹಿರ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾತ್ಸರ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕೋಪವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?–೪

ಹೀಗೊಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಳೆಯ ಮಗುವೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ಉಣ್ಣೆಯ ಗೊಂಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗುವುನ್ನು ಸಂತಸದಿಂದಯಿರಿಸಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ಬೊಂಬೆ ಕೊಟ್ಟರಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಮಗುವು ಖುಶಿಯಿಂದ ಬೊಂಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹಿರಿಯ ಮಗುವೊಂದು ಇದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿತು. ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ಸಮ್ಮನಾದ ಮಗುವು ನಂತರದ ಬೆಳೆಯುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬೊಂಬೆ ಕೊಟ್ಟರು ದೂರ ಎಸೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಯಾವುದೇ ರೂಪದತ್ತ ಕಿಡಿಕಾರುವ ಸ್ವಭಾವ ಮೇಲೇರಿಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಆಗ ಕಸಿದುಕೊಂಡಾಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ವರ್ತನೆಯು ನಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಟ್ಟಾಗಿಯೇ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಒಂದು ಪಂಥದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ರೂಪಾಂತರದ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು ಕೋಪ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋಪ ಕಲಿಯದೇ ಬಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕೋಪ ಕಲಿಯುವ ಕ್ರಮವು ಇತರ ಕಲಿಯುವ ಕ್ರಮಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಕಲಿಕೆ ಜರಗುವ ವಿಧಾನವು ಬೇರೆಲ್ಲ ಕಲಿಕೆಯ ವಿಧಾನದಂತೆ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲಿಕೆ ಎಂದರೆ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸದೊಂದು ವರ್ತನೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಗುವು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ

ಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಯುವ ಕಲಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಭಾಷೆ, ಸಂಗೀತ, ಕಲೆಗಳ ಕಲಿಕೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕಲಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುಣವೆಂದರೆ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಲಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಕಲಿಕೆಗಳು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಹಂತಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಬಹಪಾಲು ಕಲಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.  ಇಂತಹ ಕಲಿಕೆಗಳು ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲಿಕೆಯು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡೇ ಮಾಡುವುದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕಲಿಕೆ ಜನಿಸಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಜೀವಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕಲಿಕೆಯ ಪಾತ್ರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೋಪ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ?

ಕಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಇಂತಹ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯೇ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಕೂಪವು ಸಹ ಇಂತಹ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಕಲಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇಗ ಭಾವಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿಯೇ ಎಳೆತನದ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೋಪದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಎಳೆತನದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆ  ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ರೀತಿಗಳು ಕೋಪದ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಂದ'ರೆ  ಕೋಪದ ಜಾಡು ಎಳೆಯತನದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಕೇಳವಿರಾ? ಅದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಉತ್ತರ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಎಳೆತನ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಅನುಕರಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಮೋದನೆಗಳ ಬಲದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್, ಎಲ್ಲ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೂ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರೇರಣೆ, ಆಕರ್ಷಣೆಗಳ ಪ್ರಭಾವವಿದ್ದೇಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿ ಅವು ನಂತರದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂವೇಗ ಭಾವದ ಭಾಗವಾದ ಕೂಪವು ಮನೆಯ ಮಂದಿ, ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಮೂಲಕ ಒಲಿದು ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮನೆಮಂದಿಯ ವರ್ತನೆ-ಪ್ರತಿವರ್ತನೆಯ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಕೋಪವು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳದಂತೆಲ್ಲ ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ಇವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಆದ್ಯತೆ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಅಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಮನ್ನಣೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ತ ಮಾನ್ಯತೆ ಅಥವಾ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರೋಶ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಆಕ್ರೋಶದ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಹಠಮಾರಿತನ. ಮುಂದುವರೆದ ಹಠಮಾರಿತನವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅವೇಶಭರಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಯೋಗುಣವಾಗಿ ಕೋಪತಾಪಗಳು ಹೊರಬರಬಹುದು.

ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ಕೋಪ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಕೋಪದ ಅವತಾರಗಳು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಿನಂದಲೇ ಮೂಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವಷ್ಟು ಅರಿವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೋಷಕರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದ ಎನ್ನುವ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಗುಣವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದು. ಈ ಗುಣವು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘ ಜೀವಿಯಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಾಗರೀಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಬೇಡ ಬೇಕುಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಇತಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಬೇಡುವ ಪೋರರಿಗೂ, ಗಡಿಗೆಯ ಬೆಣ್ಣೆಯಷ್ಟುನ್ನು ಬೇಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ತಾಯಿತಂದೆಯರೋ,

ಹಿರಿಯರೋ ಇಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ಚಿಗುರುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಯುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವಾಯಿತು. ದುಡಿಯುವ ಈ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಅವರಸರ ಮತ್ತು ಆತುರದಿಂದಲೇ' ಆಗಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಈ ಮಗುವು ಅಳುವಿನ ಸ್ವಭಾವದ್ದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮಗುವು ಅತ್ತಾಗಲೂ ತಾಯಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಜೋರಾಗಿ ಗದರಿಸುವಳು. ಲಾಲೀ ಹೇಳುವುದು ಕೂಡ ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿಯೇ. ಇದೀಗ ಆರು ವರ್ಷ ತುಂಬಿರುವ ಈ ಮಗುವು ಹಠಮಾರೀತನದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿದ ದಿನವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಈ ಚೀರಾಟ, ಅಳವಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳದ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಳವುದರ ಮೂಲಕವೋ, ಕಿರುಚಾಟದ ಮೂಲಕವೋ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ವಿನ್ಯಾಸಕಾರರು ಪೋಷಕರೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೂಷಣೆಯಿಂದ ಕೋಪ ಹುಟ್ಟಬಲ್ಲದೆ? –ಋ

'ಸುಮ್ಮೆ ಹಂಗ್ಸಬೇಡ ಸಿಟ್ಟಬರ್‍ತೆ 'ಅನ್ನೋ ಮಾತನ್ನ ಆಡ್ದಿರೋರು, ಕೇಳ್ದಿರೋರು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಲಾಭಾದಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಲಾಭಾದಾಯಕವಾಗಿ ಹೊರಬರುವ ಕೋಪವು ಅಪರೂಪವೇ ಸರಿ ಇಂತಹ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಬಂದ ೨೦ ವರ್ಷದ ರಮೇಶನ ಉದಾಹರಣೆ ಕೋಪಾಂಕುರದ ವಿಧಿಯನ್ನು ತಿಳಸುತ್ತದೆ. ರಮೇಶ ಇದೀಗ ಮೂರನೇ ವರ್ಷದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜ್ಞಾನದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪದವಿಗಾಗಿ ಐ ಐ ಟಿ ಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ' ಬಾಲ್ಯದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದವನು. ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯ ಹಠಮಾರಿತನದಿಂದ ಐಐಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಾಸುಮಾಡಿದ್ದ. ಆತ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವನ ತಾಯಿಯ ಒತ್ತಡ. ದೂರವಿರುವ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಕಾಲೇಜೊಂದನ್ನು ಸೇರಿದಾಗಿನಿಂದ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ನಿತ್ಯದ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದ ಅವನ ತಾಯಿ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೋಲ್ಕತಾ ಹತ್ತಿರದ ಊರಿಗೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳಸಿದ್ದರು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರಮೇಶ ನಪಾಸಾಗಿದ್ದ. ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದವನಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇಯಿಲ್ಲ. ಈ ಫಲಿತಾಂಶವು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರಿಲ್ಲಿಯೂ ಅಚ್ಚರಿ ಉಂಟುಮಾಡಿತ್ತಲ್ಲದೆ ಅವನ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತ್ತು.

ರಮೇಶ ಸವಿವರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳಿದ ನಂತರ ತಿಳಿಯಿತು ಅವನ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಕಾರಣ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಅವನ ಕೈಬರಹ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನೇ ಅವನ ತಾಯಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುವುದು ಹೀಯಾಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕೈಬರಹ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಐ ಐ ಟಿ ಪವ್ರೇಶ ಗಿಟ್ಟಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ. ಇಷ್ಟಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ರಮೇಶನ ತಾಯಿ (ಆಕೆಯ ಕೈ ಬರಹ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ) "ನಿನ್ನ ಕೈಬರಹ ಇಂಪ್ರೂ ಮಾಡ್ಕೋ, ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ" ಅಂತ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದದ್ದರಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಹಾಕಿತ್ತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅರಿವಿಗೆ ಮೀರಿ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಿಸಿದ್ದ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಇದರ ಶಕ್ತಿ ಕೋಪವೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು, ಮಾಲೀಕರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, 'ಬಾಸ್' ಗಳು ಒಡನಾಡಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಈ ಮಾದರಿಯ ಟೀಕೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ದುರದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೋಪದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಯ ಶಿಸ್ತು ಮೂಡಿಸುವ ಕೋಪ

ಎಷ್ಟೋ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆ ಎಂದರೆ ಯಾವುದರೋ ರೀತಿಯ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಭಯ ಆರಂಭದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಇದ್ದೇಯಿರುತ್ತದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಶಾಲೆಗಳೂ ಇದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆ ಸೇರುವುದುಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಶನಗಳು, ಸಂದಾಯಗಳು, ಸಮವಸ್ತ್ರ , ಸವಾರಿಗಳೆಲ್ಲವು ಹುರುಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಹುರುಪಿಗಿಂತ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಸಮಾಧಾನವೇ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಶಿಶುವಿಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥವಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೋಪವು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರುವ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಿರದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಕೋಪದಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಲಿಸುವ ರೀತಿಯು ಮಕ್ಕಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಭರಿತ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹುಸಿನುಡಿಯುವುದು, ಉದಾಸೀನರಾಗುವುದು, ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹದಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಗರವಾಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಮನರಂಜನೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಟಿ ವಿ ವ್ಯಸನಿಗಳೋ, ಸೈಬರ್ ಭ್ರಮರಗಳೋ ಆಗಬಹುದು.

ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ವರ್ತನೆ

ವಯಸ್ಕತನ ಮೂಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಣಿಗಳು ಕೋಪದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊರತರುತ್ತದೆ. ಯಜಮಾನ–ನೌಕರ, ಅಧಿಕಾರಿ–ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ನಾಯಕ–ಅನುಯಾಯಿ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಮೂಲಕ ಕೋಪದ ಅವತಾರಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ನಮಗಿಂತ ಬಲಾಢ್ಯರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ಕೋಪದ ರೀತಿಯು ನಮಗಿಂತ ದುರ್ಬಲರಾದವರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾದ ಕೋಪವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಲೋಕರೂಢಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಕೋಪವು ವರ್ತನೆಯ ಕಲಿತರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು ವರ್ತನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕೋಪವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಾಗದ ಒಂದು ಗುಣ. ಕೋಪದಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇತರರ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಪತಾಪವನ್ನು ಜನ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅನುಮೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮಾನ್ಯತೆಗೆ ಸಿಗದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಿಟ್ಟು ವಿನಾಶಕಾರಿ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಬಲ್ಲದು. ದೇಹ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಜಗಳ ಕದನಗಳ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು ಸಹ ಸಿಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಿರಬಲ್ಲದು. ನನಗೆ ತಿಳಿದವರ ಮುಗ್ಧ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯೊಂದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪೦ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿನಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಆಕೆಗೆ ನೀಡಿದ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡಿನಿಂದ ಪಡೆದು ವೆಚ್ಚಮಾಡಿದ್ದಳು. ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಯಿರದಿದ್ದ ಈ ಹುಡುಗಿಯ ದುಂದು ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಆಕೆಯ ತಾಯಿಯಾಡಿದ ಬಿರುಸು ನುಡಿಗಳೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂತು. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಅನೇಕ ಯುವಜನರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕೋಪದ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೋಪದ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು – ೩

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪತರಿಸುವಂತಹ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ: ನೀರಿಕ್ಷಿಸಿದ್ದು ನೇರವೇರದಿದ್ದಾಗ; ನಂಬಿದವರು ಕೈಕೊಟ್ಟಾಗ; ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾದಾಗ; ಸಂಕೋಚಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ; ಅದಕ್ಷರ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಾದಾಗ; ಅದಕ್ಷರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ; ಪೆದ್ದು ್ದಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ; ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಪ್ರಶಂಸೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ವೈಯಕ್ತಿಕ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೋಪದ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು ಅನ್ನುವುದೇ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಪಕ್ರಟಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ಅದರ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಕೋಪವಿದ್ದಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ವರ್ತನೆಗೂ ಮತ್ತು ಕೋಪ ಆರಂಭವ ಆಗುವ ಮುಂಚಿನ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಗೂ ಅಂತರವಿದೆ. ಕೋಪವು ತಾಪವಾಗುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಅದರ ಶಮನ ಮತ್ತು ಹರಿಯುವ ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರಿಂದ. ಅಂದರೆ ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೋಪದ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಮಾಹಿತಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪಬಂದಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಹಾವಭಾವಗಳ ಮೂಲಕವೋ, ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕವೋ ತಿಳಿಯುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಭಾವಿಕವೆನ್ನುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುನ್ಸೂಚಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮುನ್ಸೂಚಿಯನ್ನು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಳಸಿದಾಗ ಕೋಪದ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಕೋಪ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೈ ಚೌಕ, ಅಂಗವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಅಂಚಿರುವ ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುರಳಿ ಸುರಳಿ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಬಟ್ಟೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಹಾಳೆಗಳ ಅಂಚನ್ನೆ ಸುರಳಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದು ಅವರ ಕೋಪದ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ದಾಖಲೆಗಳಿರುವ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಸುರಳಿ ಸುತ್ತಿರುವುದು ಉಂಟು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಸುರಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಉಂಟು. ಹೀಗೆ ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಈ ನಮೂನೆಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೋಪವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಲ್ಲದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುರಳಿ ಸುತ್ತಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರಮ್ಮ ಬೈಯೋದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಈಗ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಛೇರಿಯ ಕಡತಗಳು ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರದ ಪತ್ರಗಳ ಅಂಚು ಮುದುಡಿಸಿದ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಿಂದನೆ ,ಪರಿಹಾಸ್ಯಗಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕೋಪ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ವಿನಹ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿತರಣೆಗೊಳ್ಳದೆ ಕೋಪದ ಭಂಗಿಗಳಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳು ಸಿಟ್ಟಿನ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೊರಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಸಂಹಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸಲಹಬಹುದು. ಏರಿದ ಧ್ವನಿ, ಅದರುವ ತುಟಿಗಳು, ಅವಾಚ್ಯ ನುಡಿಗಳು, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೋಪದ ಸೂಚಿಯಂದೇ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಈ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆತಂಕ, ಉನ್ಮಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ವಿಕೃತ ವರ್ತನೆಗಳೆಂಬುದಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಕೋಪವು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಕೋಪದ ರೀತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಕೋಪವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅಸಹನೀಯವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಮೂಗು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತಿಂದವರಿದ್ದಾರೆ, ಸಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೆಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಇಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಎಸಗಿದ ನಂತರ ಪಶ್ಚಾತಾಪಡುವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರು ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೀವಿ.

ಕೆಲವು ಸಮಯ ಕೋಪವು ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಕುರುಹು ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ವಾತ್ಸಲ್ಯವು ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರ ಮೇಲೆ ಉದ್ದೇಶಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಆಕ್ರೋಶ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಎಡವಿ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಘಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಪೋಷಕರ ಮೊದಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೇ ಎಂದರೆ ಬೈಗಳು. 'ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಧಾಡಿ ಅನ್ನೋದು' 'ಹಾಗೇ ಆಗಬೇಕು ಅವನಿಗೆ, 'ಕೈಯೋ ಕಾಲೋ ಊನವಾಗಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಬರತ್ತಿತ್ತು' ಅನ್ನುವ ಬಿರುಸು ನುಡಿಗಳು ದುರ್ಘಟನೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಹೊರಬರುವುದು ಕೋಪದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ದುರಂತದ ಸಂಗತಿ. ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ನಾಯಿ ಮರಿಗಳೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣ. ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಅವುಗಳ

ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಮುದ್ದಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿಮರಿ ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಕುಯ್ಯೋಮರ್ರೋ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ತಿಕ್ಕಿ ತೀಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಅಪ್ತ ಗೆಳೆಯರ ಮಗ ಇವರ ಕೈಬೆರಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ್ದ. ನಾಯಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಅವನೇ ಮಾಡಿದ್ದ ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೆ, ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ, ಇವರಿಗೆ ಸಣ್ಣವನಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನಾಯಿ ಸಾಕುವ ಹಂಬಲ, ಇದು ಫಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಪರೀತದ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆಯವರ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ. ಹೀಗೆ ಕೋಪದ ನೆಲೆಗಳು, ಎಲ್ಲೆಗಳು ಜೀವರಾಶಿಯಷ್ಟೇ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೋಪ, ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಆತಂಕ –೭

ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳೆಂಬ ಪದದ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗಿರಬಹುದು. ಉದ್ವೇಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವ ಸ್ಥಿತಿಗಳಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದ್ವೇಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ್ದು ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಾಡಿಬಡಿತ, ಆತುರ ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಭಯ, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆತಂಕ. ಕೋಪವಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ವೇಗದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಆತಂಕವು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವಿವೇಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಿಂಜರಿದಿರುತ್ತದೆ. ವಿವೇಚನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೋಪದ ಬಲ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕವು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಕೆಲವರಲ್ಲಂತೂ ಆತಂಕವೇ ಕೋಪದ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡರು' ಅನ್ನೋ ಗಾದೆ ಮಾತು ಕೋಪದ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮೂರೇ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಕೋಪ ಒಂದು ಭಾವುಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೋಪ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂಡಿಬರುವುದಕ್ಕೂ ಭಾವುಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಆತಂಕವೇ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿವರಣೆಗಳೆಲ್ಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪ ಅನುಭವಿಸಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯತೆಯೇ ಮುಂದಾಗಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಂತೆ, ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಗಳ ಅನುಕರಣೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ಕೋಪ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನಾ ಹೀನತೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಸಾಗರದ ಅಲೆಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ಹತ್ತಾರು ವರ್ತನೆಗಳಂದಿಗೂ ಜೊಡಿಸಿಕೊಳಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಂತೂ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿಯೋ, ದೇಹದ ಭಂಗಿಯಂತೆಯೋ ನಿಂತು ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಅಂದರೆ, ಇದು ಹಾವಭಾವಗಳ ರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಇವುಗಳನ್ನೇ 'ಸಿಡಗಲು ಮುಖದವ ', 'ಮುಂಗೋಪಿ' 'ಡೈನಾಮೈಟ್' ಇತ್ಯಾದಿ ಅಡ್ಡ ಬಿರುದುಗಳೆಂಬಂತೆ ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಅತಿ'ರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಆವೇಗ

ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಮೂನೆಯ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಉದ್ವೇಗವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಾಹದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಂತೂ ಉದ್ವೇಗ ತುಂಬಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಆಗಿಂದ್ದಾಗ್ಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಾ ನಾಗಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಅದೃಶ್ಯ ಪ್ರೇಕ್ಷಕ ವೀಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ತರುವಷ್ಟು ಆವೇಷ, ಆಕ್ರೋಶಗಳು ಮತ್ತಾವ ಆಟದಲ್ಲೂ ತರಲಾರದೇನೋ. ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಪಂಗಡದವರು ಗೆಲ್ಲುವರೆಂಬ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅನೇಕವೇಳೆ ಆತಂಕದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲೇನಾದರೂ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಹರಿಹಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೋಪವಾಗಿದ್ದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಕರಣೆಯ ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕವು ಆತಂಕ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪಗಳು ಹುಟ್ಟಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇವು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಂದರ್ಶನ, ಪರೀಕ್ಷೆ, ವೃತ್ತಿ

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ದಿನ ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದರೆ ಆತಂಕ, ಉದ್ವಿಘ್ನತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೋಪ ಕಾಣಿಸಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವಸರ ಆತುರದಿಂದಲೇನಾದರೂ ವಿವೇಚನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗಲಂತೂ ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಜಾರಿಕೆಯ ನುಡಿಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅನಾಹುತ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ರಸ್ತೆ ರೋಷವೇರುವುದಕ್ಕೆ ಬಿರುಸು ನುಡಿಗಳು ಕೋಪದ ಕಿಡಿ ಹಾರಾಡುವುಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕೋಪ ಬರುವಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಪದ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಹಸವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಅದರ ನಾನಾ ರೂಪಗಳೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಕೋಪವು ಒಳಗಿನ ಕಾರಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸದೆ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಅವಲೋಕನವೆಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಮನಸ್ಸಿನ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ನೋಡುವವರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೋಪದ ಪರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೋಪವು ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾದಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ಹುಟ್ಟು, ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಊಹೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಸಿಟ್ಟು ಜಟಿಲವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ಬೆರೆತು ಅದ್ವಾನಗೊಂಡಿರುವ ಭಾವಗಳೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ಕೋಪದ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದರತ್ತ ಬಲವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಯಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಿ–ತಪ್ಪುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದಲೇ ಕೋಪ ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸದೆ ಬಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯವನ್ನೇ ಹಿಂಸೆಯ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹೊರತರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಳಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಂವೇಗದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಭಯ, ಆಕ್ರೋಶ್ ಮತ್ತು ಆವೇಶಗಳು ಕೋಪವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಮನದ ಬಲಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಭಾವಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಭಯವು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಭಾವಭರಿತ ಅನ್ಶಿತತೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕ್ರೋಶವು ಭಯದಂತೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದೆ ಭಯದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆಟೋಚಾಲಕನೊಬ್ಬನ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಭಾವದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಅಥವಾ ಸಂಚಾರಿ ಪೋಲೀಸ್ ಪೇದೆಯ ಜಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಒಬ್ಬರ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಮತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರೋಶ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಹೊರಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯವರ್ತನಾ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಹಿತ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಳಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಸಾಹಸಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರೋಶ ಮತ್ತು ಆವೇಶಗಳೆರಡೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆವೇಶವು ಒಂದು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯತ್ತ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಯದ ಸನ್ನಿವೇಶವು ಕೋಪದ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೂ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು. ನಾಯಿ ಕಚ್ಚುವುದೆನ್ನುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಯವೇ ನಾಯಿ ಕಂಡರೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದವರಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಭಯದ ಭಾವಗಳು ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನೋಡಬಹುದು.

ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? –ಲ

ಕೋಪವು ಒಂದು ತಾಪಮಾನವಿದ್ದಹಾಗೆ ಅದರ ಏರಿಳಿತಗಳು, ಅಬ್ಬರ ಆರ್ಭಟಗಳಿಗೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿರದು.ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹದ್ದು. ಒಳಸಂವೇದನೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಅವುಗಳು ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು

ತಾಳುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೀಗಿದ್ದರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಏರುಪೇರಾಗದಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನಕಾರಿ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭವೊಂದರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರವು ಕೋಪ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲಾರದು. ಕೆಲವು ಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಕೋಪ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೋಪದ ಕುಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಬೀಜಗಳು ಚಿಗುರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇಇರುತ್ತದೆ. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಮುಸುಕುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಸಕುಗಳನ್ನು ಕೊಡವಿಹಾಕದಿದ್ದರೇ ಅದರಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಭುಗಿಲೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಕೋಪ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೋಪ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದ ಮಟ್ಟವೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ . ಆ ನಂತರ ತಡೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬಹುದು. ನೀವು ಕೋಪಿಷ್ಟರೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡುವಾಗ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಿ. ಇದು ಸರಿ/ತಪ್ಪಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೋಪದ ವಿಧವೇನೆನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಐದಂಶದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಿದು.

ಈ ಐದಂಶಗಳೆಂದರೆ : ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಜವೆನಿಸಿದಾಗ ೫ ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಜವೆನಿಸಿದಾಗ ೪ ಬರೆಯಿರಿ; ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ ನಿಜವೆನಿಸಿದಾಗ ೩ ಬರೆಯಿರಿ; ನಿಜವಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ೨ ಬರೆಯಿರಿ; ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಎನಿಸಿದಾಗ ೧ ಬರೆಯಿರಿ.

೧.ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರಿಸಬಹುದು.
೨.ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟುಬರುತ್ತದೆ.
೩.ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಿಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಂಯಮದಿಂದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.
೪.ಕರುಬುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.
೫.ಅಂತಹದ್ದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರು ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆನಿಸುತ್ತದೆ.
೬.ಇತರರನ್ನು ಒಳಗೊಳಗೇ ಟೀಕಿಸುತ್ತೇನೆ.
೭.ನನಗೇ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ.
೮ ನಾನು ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸಿಟ್ಟುಬಂದಿರುತ್ತದೆ.
೯ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.
೧೦ನಾನು ಬೇಟಿಯಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಪರಿಣಿತರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ನನಗಿಂತ ಉತ್ತಮರೆಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
೧೧.ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಏನಾದರೊಂದು ವಿಷಯ ಸಿಟ್ಟು ಬರಿಸುತ್ತದೆ.
೧೨.ನನ್ನ ಹಿಂದೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಂದಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.
೧೩.ಸಿಟ್ಟನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಶಂಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
೧೪.ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹತ್ತಿರವಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸುತ್ತೀನಿ.
೧೫.ನನ್ನ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಿಡಿಸದ ಸ್ವಭಾವವು ಇರಸು-ಮುರಸು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
೧೬.ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟುಬಂದಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬಲ್ಲೆ.
೧೭.ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.
೧೮.ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಸಿಟ್ಟಾಗುವೆ.
೧೯.ಇತರರಿಂದ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುವೆ.
೨೦.ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಜನ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
೨೧.ಸಿಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
೨೨.ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದರೆ ಅದು ಘಂಟೆಗಟ್ಟಲೆಯಿರುತ್ತದೆ.
೨೩.ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದರೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೨೪.ಇತರರಿಂದ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇಗ ಮರೆಯುವೆ.
೨೫.ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟುಬಂದಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.
೨೬.ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮೀಯರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವೆ.
೨೭.ಸಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸ್ವಾದೀನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.
೨೮.ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.
೨೯.ನಾನು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಇತರರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿತ್ತರೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಏಗುವುದು ಕಷ್ಟವೆನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯು ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿಟ್ಟಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನೀಡಿರುವ ಅಂಕಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟಿನ ನಿಜ ಕಾರಣವೆನೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದರ ಊಹೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಅಂದಾಜಿನ ಕ್ರಮಗಳೇ ಸಿಟ್ಟು ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಚಿಂತನೆಯ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಧೀರ್ಘವಾದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಪವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?–೯

ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರಬಲ್ಲದೆನ್ನುವ ಅನನ್ಯ ವಿಶ್ವಾಸ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಗುರಿಯೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವ ಮಂದಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕುಡುಕ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯೇ ಕೋಪ ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಕುಡಿತ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ., ಅಂದರೆ, ಕೋಪ ಹಾಯಿಸಿದವರ ಮೇಲೆಯೇ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತೆನ್ನುವುದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೋಪ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಛಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮೂಡಿರುವುದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೇ ಹಾನಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವ, ಭಾವನೆಗಳು ನೆರವೇರವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೋಪವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಕರವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಳಕೆಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದುರ್ಬಳಕೆಯನ್ನೇ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋಪದ ಪರಿಗಳು ಬಹುಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದು ಒಳಮುಖ ಮತ್ತು ಹೊರಮುಖವೆರಡರಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಳಮುಖದಷ್ಟೇ ತೀವ್ರತೆ ಹೊರಮುಖದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ ಅಥವಾ ಬಯಕೆಗಳು ಕೈಗೂಡದೆ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡಾಗ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹೌಹಾರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಳಮುಖದಲ್ಲಾದರೂ ಬೇಗುದಿ, ಬೇಸರ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಂಡೇ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದೆ? ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗದ ಭಾವಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಮತ್ತೇ, ನಿತ್ಯವೂ ಸಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಸರಸದಿಂದಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯವೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಪವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡಿಸಿ ಹತಾಶೆ ತರಬಲ್ಲದ್ದಾದುದರಿಂದ ಶಮನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಕೋಪ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹಾಯಿಸುವ ರೀತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಕೋಪದ ತಾಪವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕೋಪದ ಪರಿತಾಪಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನೇ ಕೂಪದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸೂತ್ರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಕೋಪದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗೂ ಮತ್ತು ಹೊರಗೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಬಲವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಬಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಅಸಹನೀಯ ಮಾತು ಕೃತಿಗಳಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ನಾವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಕೋಪವು ಮಾನವ ಕುಲದ ಆದಿಯಿಂದಲು ಬಂದಂತಹ ಕೋಪದ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಯಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ ವರ್ತನೆ. ನಾಗರೀಕತೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅನಾದಿಯಿಂದಲೂ ಮೂಡಿಬಂದ ಈ ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಪಾಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಸುಗಮವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಕೋಪವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಭಾವರೂಪವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದು ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಪಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಡಗಿರುವ ತಾಪವನ್ನು ಸದ್ಬಳಕೆಯಾಗುವುಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಹತಾಶೆ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇಲ್ನೋಟದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ. ಹತಾಶೆ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶಮನಕಾರಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೋಪಕ್ಕೆ ರೂಪವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯು ಸಹ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಳವಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿಯೇ ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತವೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ, ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಈಗ ತಿದ್ದುಪಡಿಸುವುದು. ಕೋಪ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಹಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾವಿಧಿಗಳೇ ಮೊದಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದ್ದ ಬಾಲ್ಯದ ಅಪಕ್ವ ಕಲಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗದೇ ಮುಂದುವರೆದಾಗ ಈ ಹಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೂ ಸರಿಯೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಸ ರೀತಿಯತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವೇ ಕೋಪ ಶಮನದ ವಿಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇವುಗಳೆಂದರೆ : ಕೋಪಕ್ಕೊಂದು ಅಂದಾಜು; ಕೋಪ ತಾಪಕ್ಕೆ ಏರುವ ರೀತಿ; ಕೋಪದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು; ಕೋಪವು ವಿಕೋಪವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು; ಕೋಪವು ಇಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಧಿ; ಕೋಪದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ/ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಈ ಅಂಶಗಳು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪ ವಿಕೋಪಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಹಾನಿ, ಪರ ಹಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಸಂಯಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಯಮತೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಯೋಮಾನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದೊಂದಿಗೆ ಪಕ್ವವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಎದುರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳು ಕೋಪದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆಯೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ-೧೦

ಕೋಪವು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತರೆ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹೇಗೆ ಕೋಪವು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಗುಣಗಳತ್ತ ಸಾಗುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಕ್ರಿಯೆಗಳತ್ತ ವಾಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಕೋಪದ ಸದ್ಬಳಕೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ

ತಾನು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಕೋಪ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಲತಃ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ವರ್ತನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸುವಂತೆಯೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯತ್ತ ಹರಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ಪನರ್ರಚನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂವೇಗಗಳಾದ ಹರ್ಷ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಆವೇಶ, ಆಕ್ರೋಶ, ಅಸೂಯೆ, ಸಂತಾಪ, ನೋವು, ಹೀಗೆ ಸಂವೇಗಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವ–ಭಾವನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಹರಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಭಾವ ಪನರ್ರಚನೆಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದರೆ ಸಂವೇದನೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳ ಬಲದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣಗೆ, ಬಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೋಡುವುದು, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಬಂಧಿತ ವರ್ತನೆಗಳೂ ಸಹ ಸಂವೇದನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಸಂವೇದನೆಯು ಸಂವೇಗಗಳಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಓಳಾರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವವು ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲಾದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗಿ ಆನಂತರ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೊಂದು ಅರ್ಥ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು ಅನರ್ಥವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಕೋಪದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನರ್ಥವೇ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಲ್ಲದವರಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೋಪವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅನರ್ಥದಿಂದ ಅರ್ಥದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೇ ಕೋಪ ಸದ್ಬಳಕೆಯ ಮಹೋದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೋಪ ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಾಗುವ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಹಜ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕೋಪವು ಭಾವಾವೇಶವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದೊಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಡಬೇಕಿರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರುವ ಮಾರ್ಗದತ್ತ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬಹುಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ತಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೋಪ ತಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಸೋಲುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ ದುಃಶಕ್ತಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋಭಿಪ್ರಾಯವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮನೋಭಿಪ್ರಾಯವು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ವರ್ತನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಟವನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.(ಉದಾ: ಸೀಗರೇಟು ಸೇದುವ ಚಟ, ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನ, ಜೂಜಾಟ ಮುಂತಾದವುಗಳಂತೆ ಕೋಪವು ಸಹ ಚಟವಾಗಿಯೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ.) ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪಕ್ಕೊಂದು ಗುರಿಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ತನಕ ಕೋಪ ಬಲವಾಗಿಯೇ ಇರತ್ತದೆ.

ಕೋಪವನ್ನು ಬಲಹೀನವಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪ್ರೇರಣಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೋಪ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಅದರ ಸದ್ಬಳಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪವು ಸುಖಾಂತ್ಯದತ್ತ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವಾದರೂ ಕೋಪದ ಆರಂಭಕ್ಕೊಂದು ಸೂಚನೆ ಅಥವಾ ರೀತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ತಂತ್ರವು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ಕೋಪಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಮುಖಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಮುಖದಿಂದಾರೂ ಉಗ್ರತೆ ಹೊರಬರಬಲ್ಲದು. ಕೋಪದ

ಒಳಾವತಾರವು ಅರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಹೇಳುವ ಮಾತು 'ಸುಮ್ಮನಿರು ಸಿಟ್ಟು ಬರ್ಸಬೇಡ,' 'ಅದನ್ಕಂಡರೆ ಸಿಟ್ಟ್ ಬರತ್ತೆ' ಮುಂತಾದವುಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕರೆಗಂಟೆಯು ಇತರರನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡುತ್ತದಯೇ ಹೊರತು ಒಳಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೋಪ ಮತ್ತಷ್ಟು ಏರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯನ್ನು ತನಗಾಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಕೋಪದ ಸದ್ಬಳಕೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಂತೆಯೇ. ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಈ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಪ್ರಯಾಸವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು ಅಡ್ಡಿಬರುವ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಗಳೆರೆಡರ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಶಪಥವೂ ಕೂಡ ಮುರಿಯವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಗೇ ಇವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಹಾಗು ಮಾದರಿಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಚಯವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವುಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಲಾರದು. ಕೋಪ ಅನಗ್ಯವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುವುದು ತಾಪ ಇಳಿದನಂತರವೇ. ಇದು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬಾರದೇಕೆ? ಅಥವಾ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅರಿವು ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಯುವಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಪ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆನ್ನುವ ಛಲ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಡೆಯೊಡೆದು ಕೋಪ ಹರಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಕೋಪ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವೆನ್ನುವಂತೆ ವೃದ್ಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಕರ ಕೋಪದ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಕಾರಣಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಈ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಚಿದಾಗ ಹೊಸಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಪದ ತಾಕತ್ತು –೧೧

ಕೋಪದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅವತಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದವರಿಲ್ಲ. ಬಹತೇಕ ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವಂತಹ ಗುಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಲವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂಬ ಅರಿವು ಜನರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ತಿಳವಳಿಗೆ ಮೂಡದಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಇದೊಂದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗದ ವರ್ತನೆಯೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೋಪವು ಇತರ ವರ್ತನೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಜನಾಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆದರದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಬಲ ಕೋಪ ಬಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಿಳವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಅರಿವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚುರುಕುಗೊಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

– ಕೋಪಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ
– ಕೋಪದ ತೀವ್ರತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ
– ಕೋಪದ ಅವಧಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು
– ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಪವು ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ

- ಕೋಪದಿಂದ ಕೋಪ ಜನಿಸಬಲ್ಲದು
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮಿತಿಗಳು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲದು
- ಬಯಕೆ, ಹತಾಶೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಕೋಪವೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ
- ವಿವೇಚನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಕೋಪದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ
- ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ರೀತಿ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿರುತ್ತದೆ
- ಕೋಪದ ಅರಿವು ಅದರ ತಾಪವನ್ನು ಇಳಿಸಬಲ್ಲದು
- ಕೋಪ ತಣ್ಣಗಾಗುವುಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಸ್ವ-ನಿಂತ್ರಣ ತಂತ್ರಗಳವೆ
- ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಮನೋಗುಣ
- ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕೋಪದ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯ

ಕೋಪ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಕೋಪ ಒಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಸ್ಥಿತಿಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಒಂದು ಅರಿವು ಬರುವುದೇಯಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುವ ಕೋಪ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕೋಪ ಅಥವಾ ತಾಳ್ಮೆಗೆಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟ ಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸೂತ್ರಗಳ ಆಚರಣೆಗೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕೋಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು'. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಅಲ್ಲವೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ:

ನಿಮ್ಮ ನಡೆ ನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ; ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಭಾವ-ಭಾವನೆಗಳು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು, ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಅಸಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕಾರಗಳ ಮಾತು ಅಥವಾ ರೀತಿಗಳು ಕೋಪದ ತಳಹಾದಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವೇಗವೂ ಅತಿಯಾಗಿರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದೆಲ್ಲವು , ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಸಿಗಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಈಡೇರದಿದ್ದರೆ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಬೇಡಿ. ವೈಫಲ್ಯತೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾರ್ಯೋತ್ತಡ, ಆತುರ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವೊಮ್ಮೆ ವೈಫಲ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಪಡಪೋಸಿತನ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಅಂತರ್ ಮುಖಿಯಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕೆಡಿಸದಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಾರ ಅಥವಾ ಬಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಅಂದರೆ , ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು, ಬಾಳಸಂಗಾತಿ ಯಾ ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಲಗೆಯಿದ್ದರೂ ಸಹ ದರ್ಪ ಯಾ ಧೋರಣೆಯ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇರದಿರಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಸಲಗೆ ಕೋಪದ ಭಾವಗಳನ್ನು ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ನಿದರ್ಶನ ಇಲ್ಲದೆ. ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗೆ ಬಂದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗಿತ್ತು. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ನವವಿವಾಹಿತ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತರು'ಣಿ ಮಾಧವಿಗೆ ಅತ್ತೆ ಮಾವ ನೆಚ್ಚಿನ ಹತ್ತಿರದವರೇ. ಆದರೂ ಸಹ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲಾಗದಂತಹ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ವಾರಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಅತ್ತೆ-ಮಾವನೊಂದಿಗೆ ಆಕೆ ಮಾತುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದುಂಟು. ಗಂಡನ ಮೇಲೂ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳಲ್ಲದೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೇನಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಊಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಉಪಚಾರ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ( ಕಸ-ಕಡ್ಡಿ ಅನ್ನೋಣವೇ?) ತಿಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದ ಮಾಧವಿಗೆ ಅತ್ತೆಯ ಉಪಚಾರ

ಅಸಹನೀಯವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮೇಲಾಗಿ ಅತ್ತೆಯ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಡಿಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಸಹ ಈಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಉಪಚಾರವೇ ಮಾಧವಿಯ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲೇ ಮೀರುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತಜ್ಞರತ್ತ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿದ್ದರು ಅವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಪರಿಯೂ ಇತರರ ತಾಳ್ಮೆ ಕೆಡಿಸುವುಂತಿರಬಾರದು.

ತಾಳ್ಮೆ ಅಥವಾ ಸಂಯಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಅರಿವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರಬೇಕು. ಸಂಯಮ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೋಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಅದ ಅರಿವು ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬಲ್ಲದು. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ವಿವೇಚನೆ ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಅನುಕಂಪಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ. ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಇತರರ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನ್ನಣೆಯ ಮಟ್ಟ ಏರುತ್ತದೆ.ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ತುಂಬಿಬರಬಲ್ಲದು.

ಅದಷ್ಟೂ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯರಿ. ಅತಿ ಚಂಚಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹಳೆಯ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡುವುದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ.

ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಒಳ ಪ್ರೇರಣೆ –೧೨

ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣವು ದೇಹ ತೃಪ್ತಿಗೋ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿಗೋ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆಗಳು ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗತ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದೆಯೇ ಸಲೀಸಾಗಿ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನಲ್ಲಿ ಮೋಟಿವೇಷನ್ ಅಥವಾ ಡ್ರೈವ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಮನುಷ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಒದಗಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಜೀವಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಒಟ್ಟಾಗಿಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಎನ್ನುವುದು. ಇಂತಹ ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಭಾವಭಾವನೆಗಳು. ಬಾವಗಳ ತಾಣದಲ್ಲಿ ಕೋಪವು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಉದ್ದೇಶ ಇತರರಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಲಿಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿವರ್ತನೆಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅದರ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪವು ಒಂದು ಬಲಿಷ್ಠತೆಯ ಸೂಚಿಯಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಒಳಪ್ರೇರಣೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಒಳಪ್ರೇರಣೆಯೆಂದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡದೆಯೇ ತನ್ನತನವನ್ನು ಒಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯದಿದ್ದವರು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸದವರಲ್ಲಿ ಕೋಪ ತಾಂಡವಾಡುತ್ತದೆ. ಕೋಪವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಆದರಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು.

ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಅಥವಾ ಮನೋಬಯಕೆಗಳು. ಮನೋಬಯಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವ ಸಲಕರಣೆ ಎಂದರೆ ಕಲಿಯುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವ–ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಮದ ಬಯಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿತರಿಸುವುದರ

ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಭಯವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನೇ ಬಯಸುವವರು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಕೋಪವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಕೋಪವು ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಹಜ ಬಯಕೆಗಳು ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಅಸಹಜ ಬಯಕೆಗಳ ನಮೂನೆಗಳ ವಾಕ್ಯ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ:

–ನನ್ನ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇಯಿಲ್ಲ
–ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನಾದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ
–ನನ್ನ ಬಯಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತೀರಿಸಲೇಬೇಕು
–ಎಲ್ಲರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ
–ಮೊದಲು ನನ್ನ ಬಯಕೆಗಳು ಅಮೇಲೆ ಇತರರದ್ದು
–ನನ್ನ ಬಯಕೆಗಳು ತೀರ ಸರಳವಾದದ್ದು ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
–ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನಗೆ ಬಯಕೆಗಳು ತಿಳಿದಿರುತ್ತವೆ.
–ನನ್ನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವವರೇ ಉತ್ತಮರು
–ನನ್ನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವವರು ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಮಾದರಿಯ ನಿಲವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೋಪದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪದ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಮಾದರಿಯ ಭಾವನೆಗಳಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಕೆಳಗಿನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

– ಆಗಿಂದ್ದಾಗ್ಗೆ ಸ್ವ–ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು
–ಕೋಪದ ಹೊರ ರೂಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
–ಕೋಪ ಸೂಚಿಸುವ ನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳವಳಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
–ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು
–ದೀನ ಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
–ವಿವೇಚನೆ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ ಭಾವಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು
–ಭಾವಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಶೋಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು.
–ಸಮಯೋಜಿತ ಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಎಟಕುವಂತಹ ಅಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
–ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಆನಂದಿಸುವುದು
–ಕೆಲವು ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸದ್ದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದು
–ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಲವಾದ ಬಯಕೆ ಎಂದು ತಿಳಯದಿರುವುದು
–ಅಪೇಕ್ಷೇಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು ಎನ್ನುವ ನಿಜ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು
–ಪರ್ಯಾಯ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು
–ಹಠಮಾರಿತನವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
–ಸ್ನೇಹಿತರು ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮ ಮತ್ತು ಆದರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೋಪದ ರೀತಿಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಹ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿಹಾರದ ಮಂತ್ರಿಯೊಬ್ಬರು ಆಹವಾಲು ನೀಡಲು ಬಂದಿದ್ದ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಎದುರಿಗೆ ತಳ್ಳಿದ್ದನ್ನು ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಕೋಪದ ಉದಾಹರಣೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದರ್ಪ, ಮದವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಕೋಪ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮೇಲ್‌ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಕಡತಮೇಲೆ ತೋರಿಸುವಂತಹ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಎಲ್ಲಡೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಕೋಪದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಕೋಪದಿಂದ  ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮನ್ನಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಗುಣವೆಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪವನ್ನು  ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಗಳಲಲಿ ಒಂದಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕವು ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವುದು ಕೋಪ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎನ್ನುವ ನಿಜವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಅಷ್ಟೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಗಾಢವಾದಷ್ಟು ಕೋಪದ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.