

කෝපය පාලනය කරගනිමු

වෛද්‍ය හිල් ප්‍රනාන්දු



කෝපය, කේන්ද්‍රිය, තරහව හා ද්වේශය මේ වචන සියල්ලම එක හා සමාන තේරුම් ගෙන එයි.

කෝපය යනු අප හැමකෙනෙකුටම යම් අවස්ථාවකදී ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයක්. එය හැඟීමක් හෝ චිත්ත වේගයක් හෝ ලෙස හැඳින්වීමට පුළුවන්.

කෝපයට පත්වීම ස්වභාවික ප්‍රතිචාරයක්, එයට හේතුවන පසුබිම් අවස්ථා හා සාධක කිහිපයක් හඳුනාගැනීම වැදගත්.

- ❖ තර්ජනයකට හෝ අභියෝගයට ලක්වීම.
- ❖ වෙනත් අයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් හෝ තමන්ට කළ වරදක් ගැන සිතීම.
- ❖ අවශ්‍යතා, අපේක්ෂා සහ ඉලක්ක ලඟාකරගත නොහැකිව අපේක්ෂාභංගත්වයට පත්වීම.

කෝපය නැතිනම් තරහව කාහටත් ඇතිවිය හැකි සුලබ දෙයක්. ඒ වගේම බෙහෝවිට එය ඇතිවී නැතිවී යන දෙයක්. එසේ වුවත් කෝපය ගැටලුවක් බවට පත්වන අවස්ථා ද තිබෙනවා. එම අවස්ථා වන්නේ,

- ❖ කෝපයේ ප්‍රමාණය, නැතිනම් තිවුකාව ඉහළ ගියවිට
- ❖ නිතර නිතර කේන්ද්‍රිය යාම,

නොබලා ප්‍රකාශ කිරීම ආදී) උත්සාහ ගැනීම යනාදියයි.



සමහරු කෝපය, තරහව තමන්ට ප්‍රයෝජනවත් මෙවලමක් ලෙස සැලකීම දැකිය හැකියි. තරහවෙන් යමක් පැවසූ විට බිරිය, දරුවන්, යටත් සේවකයන් එම කාර්යය ඉටුකරන බවට ඇති අදහස එයට හේතුවයි. එහෙත් ඒ කිසිවක් එලක් ඇති ක්‍රියා නම් නොවෙයි. ඔවුන් අදාළ කාර්යය ඉටු කරනු ඇත්තේ ඔබේ කෝපයෙන් ගැලවීමට මිස ඒවා ඉටු කළ යුතුම කාර්යයක් ලෙස

කෝපයට පත්වීම.
❖ කෝපය අනුවිත ආකාරයෙන් ප්‍රකාශයට පත්කිරීමට (ගහබැණ ගැනීම, අසහ්‍ය වචන තැන නොතැන



හැගීමකින් හෝ ඕනෑකමකින් හෝ නම් නොවන බව සිතන්න.

තමන්ට අවශ්‍ය දේ ලබාගැනීමට කලහකාරී විය යුතුය යන්න ද පවත්නා මිථ්‍යාවකි. මෙහිදී කලහකාරී යන්නෙන් අදහස් කරනුයේ තවත් කෙනෙකුට හානියක් සිදුකිරීමට හෝ දේපළ හානියට පත්කිරීමට උත්සාහ ගැනෙන හැසිරීමක්ය. වචනයෙන් හිංසා පීඩා කරමින් කැකෝ ගැසීම හා බැණ වැදීම, තර්ජනය කිරීම සහ කලකෝලහල කිරීම වැනි කලහකාරී හැසිරීම් දක්වා කෝපය උත්සන්න කර ගැනීම සුදුසු නැහැ. එහෙයින් කේන්තියෑම හා කෝපයට පත්වීම පරම්පරාවෙන් එන සහජ ලක්ෂණයක් ලෙස හෝ කෝපය අනිවාර්යයෙන්ම කලහකාරීත්වයක් කරා අප යොමු කරන බවත් හෝ සිතිම ද මිථ්‍යාවකි. කේන්තිය, කෝපය, තරහව පෙන්නීම ප්‍රයෝජනවත්ය යනුවෙන් සිතිම පවා මිථ්‍යාවක් ලෙස සැලකිය යුතුය. කෝපය පාලනය කරගැනීමට උත්සාහ දැරීම හැම අතින්ම යහපත්. එය අපගේ කායික යහපැවැත්ම, මානසික යහපැවැත්මට මෙන්ම සමාජයීය යහපැවැත්මට, එසේ නැතිනම් සමස්ත සෞඛ්‍යමය යහපැවැත්මටම ප්‍රයෝජනවත්.

කෝපයට පත්වීම පුරුද්දක් බවට පත්කර නොගත යුතුයි. එහෙයින් තමන් කෝපයට පත්වෙමින් සිටින බවට පළවන ඉඟි හඳුනාගැනීම උත්සාහ කළ යුතුවනවා. මෙම ඉඟි කායික, සිතුවිලි හා හැගීම් (ප්‍රජානන) සහ හැසිරීම් වශයෙන් කොටස් 4කට බෙදිය හැකියි.

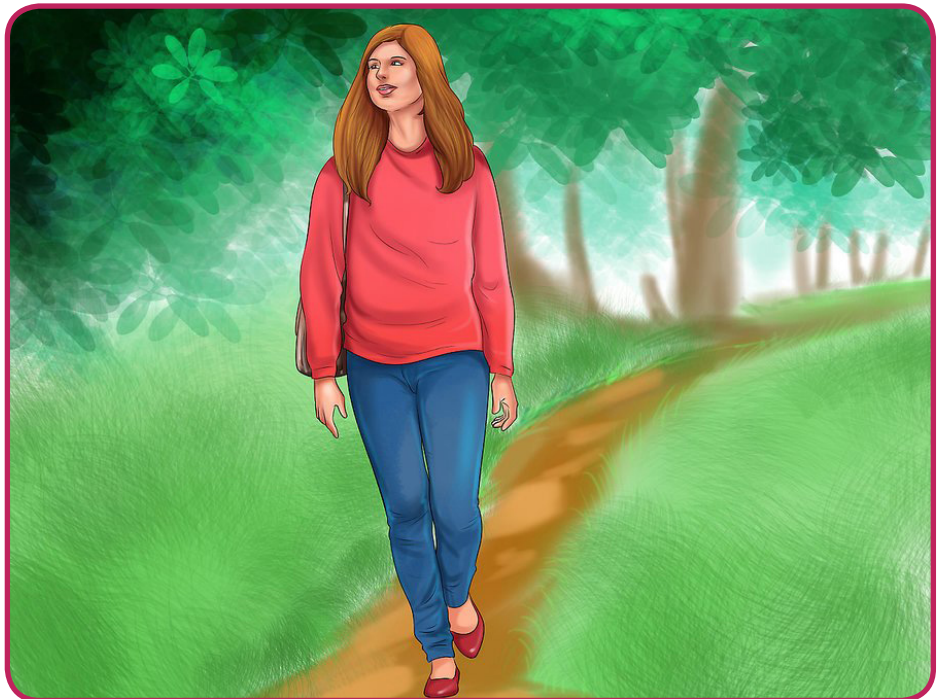
මෙහිදී දැකිය හැකි කායික ඉඟි අතර

- ❖ හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම.
- ❖ පපුවේ තදගතිය, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව

❖ ඇඟ උණුසුම් වූ බවත්, රත් වූ බවත් හැඟීම
යනාදිය සුලබය.

චිත්තවේගී ඉඟි අතර

- ❖ අත්හැර දැමූ බවක් - තනිවූ බවක් දැනීම
- ❖ ගණන් නොගැනීම
- ❖ වරදක් කළේය යන හැඟීම
- ❖ නොඉවසිලිමත් බව
- ❖ ඊර්ෂ්‍යා සහගත වීම



- ❖ බිය
- ❖ අගෞරවයට පත්වීම
- ❖ අපවාදයට ලක්වීම
- ❖ අනාරක්ෂිත බව
- ❖ ප්‍රතික්ෂේප වීම

ප්‍රජානන ඉඟි

❖ අනෙක් අයගේ ක්‍රියාවන් හා ප්‍රකාශ තමන්ව නොපිළිගන්නා තැනට පත්කළ බව, තමන්ට අපවාදාත්මක වූ බව හෝ තමන්ව පාලනය කිරීමට තැත්කළ බව හෝ ලෙසට අර්ථකථනය කිරීම.

කෝපයට පත්ව සිටින බව අඟවන වර්යාත්මක ඉඟි හෙවත් හැසිරීම් අතර

- ❖ අතමිට මෙළවීම - ඉන් එහාට



කෝපයට පත් වූ බවද ඇඟ විමට සමත් එහි අංක 10ට ළඟා වන බව ඔබගේ මනසට දැනෙන්නේ නම් එවිට කෝපය තවදුරටත් දරාගත නොහැකිව පුපුරා යන අවස්ථාවට ඔබ පත්ව ඇතිබව අඟවයි. කලහකාරී ලෙස හැසිරීම හා කලකෝලභලවලට යොමු වීම මෙම පිපිරීමත් සමග සිදුවන්නක්.

කෝපයට පත්වීම පුරුද්ද බිඳහෙළිය හැක්කේ කෙසේද?
❖ තමන්ට කේන්ද්‍රීය ස්ථාන, කෝප ගැනෙන අවස්ථා සහ කෝපවීමේ ක්‍රියාවලිය දැන හැඳින ගෙන ඒවා මඟ හැරීම.
❖ කෝපය පාලනය කරගැනීමේ උපක්‍රම භාවිතය මගින් කෝපවීමේ පුරුද්ද මඟ හැරිය හැකියි.

මෙම තත්වය කලහකාරී බවක් දක්වා විහිදීමට පුළුවන.

- ❖ එහා මෙහා ඇවිදීම හෙවත් ඉස්සරහට - පස්සට ගමන් කිරීම
- ❖ දොරක්, ජනේලයක් තදින් (හඬනගා) වැසීම.
- ❖ මහ හයියෙන් සැරෙන් කැගැසීම යනාදිය දැකීමට පුළුවන්.

එලෙසම තමන්ව කෝපයට පත්වන ස්ථාන ගැනද තමන්ව කෝපයට පත්වන අවස්ථා ගැනද හැඟීමක් ඇතිකර ගැනීම නිතර කෝපයට පත්වන අයට ප්‍රයෝජනවත්.

❖ බොහෝ අය කෝපයට පත්වන්නේ ගෙදරදීය. ගෙදර අඩුපාඩු, ළමයින්ගේ කැගැසීම, සැමියාගේ/බිරිඳගේ මැසිවිලි ආදී ඕනෑම දෙයක් මෙයට හේතුවිය හැකියි.

❖ රැකියා ස්ථානයේදී කෝපයට පත්වන අයද සිටිති. රැකියාවට යන එන අතරමගදී කෝපයට පත්වන අයද දැකිය හැකියි. (දුම්රිය - බසය පමාවීම එවැනි තත්වයක් ඇතිකිරීමට සමත්.)

කෝපයට පත්වන අවස්ථා මෙන්ම සිද්ධීන් ද තිබෙනවා. විශේෂයෙන් තමන් අකමැති

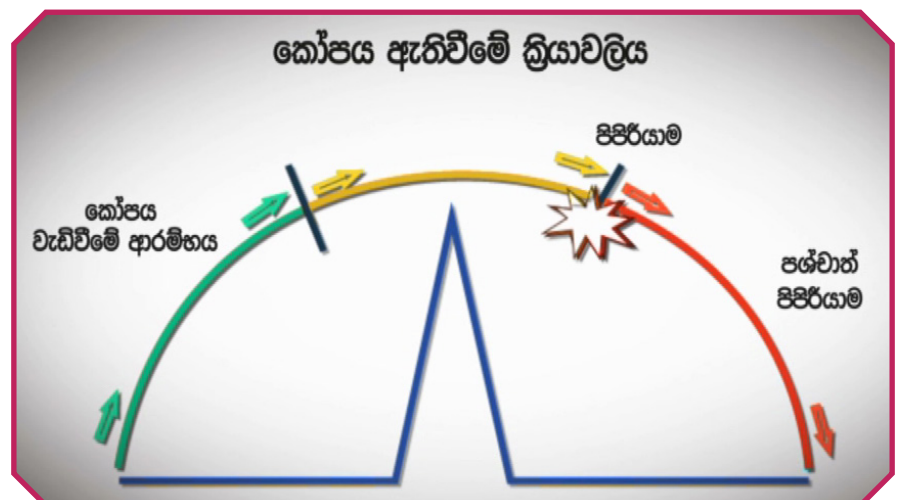
දෙයක් සිදුවන විට කෝපගැනීම සුලබව දැකිය හැකියි.

කෝපය මැනීම සඳහා විවිධ උපක්‍රම භාවිත කිරීමට පුළුවන්. සමහර විට ඒ ප්‍රශ්නාවලියක ආධාරයෙන්. නැතිනම් කෝපමානය (Anger meter) ලෙස හඳුන්වන මාපකයක් ඇසුරෙන්. මෙම කෝපමානයේ අංක 1-10 දක්වා අංකනය කර තිබෙනවා. 1-3 දක්වා කෝපය නොමැති තත්වයක් අඟවන අතර 4-6 දක්වා මැද කෝප තත්වයෙන් ද 7-9 දක්වා තදින්

- කෝපවීමේ ක්‍රියාවලිය අදියර තුනකින් දැක්වීමට පුළුවන්. ඒවානම්,
- ❖ කෝපය ක්‍රමයෙන් උත්සන්න වීම.
 - ❖ කෝපය පුපුරායාම.
 - ❖ පශ්චාත් - පිපිරීම් අවස්ථාව

කෝපයට පත්ව අනර්ථකාරී ලෙස හැසිරුන බෙහෝ අය, පශ්චාත් - පිපිරීම් අවස්ථාවේදී තමන් කෝපයට පත්ව ක්‍රියාකළේ නිරපරාදේ බව පිළිගැනීම සාමාන්‍ය තත්වයක්.

කෝපය පාලනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය එක්තෙකින් ශක්තිමත් වන සාධක





මිතුරියන් කෝපය නිවීමට හැකිවන සේ මග පෙන්වීම සිදු කරනු නියතය. යම් දුරක් ඇවිදීම මගින්ද කෝපය සංසිඳවා ගැනීමට හැකිය. විශේෂයෙන් අවට සිරි නැරඹීමෙන් සිත සන්සුන්වීම මෙන්ම ඇවිදින විට මොළයේ ප්‍රාචයවන යම් රසායනික නිසාද කෝපය නිවීමට අවස්ථාව සලසයි.

කෝපය පාලනය කිරීමට අධ්‍යාත්මික ක්‍රියාවලි හේතු කරගන්නට පුළුවන්.

විශේෂයෙන් මෙහි භාවනාව වැනි ක්‍රමයක් අනුගමනය තුළින් චෛරය සිද්ධිගෝස් කෝපය පාලනය වීමත් සිදුවනවා. කවර ආගමකට

තුනකින් සමන්විතය. ඒ මෙසේය. කෝපය පාලනය සඳහා ගත හැකි හොඳම ක්‍රියාමාර්ගය අදාළ අවස්ථාව මග හැරීමය. උදාහරණයක් ලෙස තමන් කෝප ගන්වන කාර්යය හෝ කතාබහ සිදුවන්නේ නිවෙසක් තුළ



අයත් වුවත් එම ආගමික දැක්වෙන පරිදි සිත සමනය කරන ක්‍රම අනුගමනය මෙහිදී ප්‍රයෝජනවත්ය.



හෝ කාමරයක් තුළ හෝ නම් එතැනින් පිටතට යෑම කෝප ගැන්වීම ඇතිවීම වැළැක්වීමට සමත්.

කෝප ගැන්වෙන අවස්ථාව හෝ සිද්ධිය පිළිබඳව තමන්ට විශ්වාසී හිතවත් අයෙකු සමග කතා බහ කිරීම කළ හැකිය. බොහෝ අවංක මිතුරු

කොතලාවල ආරක්ෂක විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ **වෛද්‍ය හිල් ප්‍රනාන්දු**

(ජාතික විද්‍යා පදනම නිෂ්පාදනය කළ "මිහිමඬල" වැඩසටහන් මාලාවේ "කෝපයෙන් තොර ජීවිතයක්" වැඩසටහන ආශ්‍රයෙන් සකස් කරනු ලැබීය).

