

# කෝපයට සීමාවක් පවතීද ?

**කෝපය** උපදේශන කේන්ද්‍රයට යොමුවන බොහෝ ගැටලුවලට මුල් වී ඇති ප්‍රධාන හේතුවකි. මෙය විවිධ මුහුණුවරින් පැමිණ ලොකු කුඩා කවරකු වුවද වෙලා ගන්නා, අහිතකර ප්‍රතිඵල රැසක් ළඟා කර දෙන හතුරෙකි. බොහෝමයක් දෙනා අසන ප්‍රශ්න අතර තරඟා ගන්නේ නැතුව ඉන්නේ කොහොමද ? තරඟා පාලනය කළ හැකි ද ? යන්න ප්‍රධානය.

**වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශකා - වාන්දිමා මුනමලේ ඇපා**

කෝපවීම අඩු වැඩි වශයෙන් බොහෝ දෙනකුට උරුම වී ඇති ලක්ෂණයකි. මෙය තම පෞරුෂයේම කොටසක් බවට පත්කරගත් අයත් අප අතර සිටිති. "තරඟා යන එක මගේ ස්වභාවය" "මම සැරයි තමා" "මට අසාධාරණය ජේන්න බෑ" "කියන්න ඕන දේ මම මුණටම කියනවා ඒ මගේ හැටි" මේ අයුරින් තමන් ගැනම හඳුන්වා දෙන අය තම කෝපය සාධාරණ බව කියාපාන්නට උත්සාහ ගනිති. එහෙත් කෝප වීම තමාගේ දුර්වලතාවයක් බව ඔවුහු හොඳින්ම දනිති. ඇතැම් පුද්ගලයෝ සුළු දෙයටත් ඉක්මණින් කෝප වී කෑ කෝ ගසා බැන වැළී පහර දී ඉක්මණට සන්සුන් වෙති. "හොස්ස ළඟින් මැස්සා යන්න බෑ" කියා හඳුන්වන්නේද ඒ නිසාම ය. සුළු වචනයක්

සුළු ක්‍රියාවක් නිසා ඔවුහු කෝපයට පත් වුවත් පසුව ඒ ගැන පශ්චාත්තාප වෙති. යොවුන් දරුවන් මවට පියාට එකට එක කියා කෑ ගසා පසුව හඬමින් සමාව අයදීන අවස්ථා අප අසා දැක තිබේ. තවත් සමහර අය කෝපවන්නේ ඉඳහිට ය. එහෙත් එම කෝපය කල්පවිතික බව කියති. මට ලේසියෙන් තරඟා යන්නේ නෑ. හැබැයි ඉතිං තරඟා ගියොත් මොනවයිත් මොනවා වෙයිද දන්නේ නෑ. මම තරඟා වුණොත් වුණාමයි. ආයේ ඒ කෙනා හේ මුණ බලන්නෙ නෑ ජීවිතේට. මේ සියලු ආකාරවලින් පැවසෙන්නේ තමාගේ කෝපය සාධාරණ බව යි. ප්‍රදරුවන්ට ද කේන්ති ගොස් නොනවත්වා හඬන අයුරු දක්නට ලැබේ. නින්දට බාධා වීම,

කුසගිනි දැනීම වැනි කරුණු නිසා ළදරුවා ද තරඟා ගන්නා බව පෙනේ. එසේ නම් "කෝපය" අප උපතින්ම රැගෙන එන ලක්ෂණයක් ද ? කුඩා දරුවා ගේ සිටිමහල්ලා දක්වා විවිධ වයස්වල විවිධ පිටිත ගත කරන, උගත් නුගත්, දුප්පත් පොහොසත් හේදයකින් තොරව ඕනෑම අයකු ඉඳහිට හෝ නිතරම කෝප වන බව පෙනී යයි. එක් අයකුට තරඟා ඇති කරන හේතුව තවකකුට විහිළුවක්, විනෝදයක් විය හැකි ය. මේ අනුව බලනවිට කෝපය ඇතිකරන හේතුව ද ඒ ඒ පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වන බව පැහැදිලි ය. ඇතැම් පිරිස් අන් අයව කෝප ගන්වා සතුටු වෙති. එය මානසික අක්‍රමිකතාවයක් වන්නට ද පුළුවන. තවත් අය මෙසේ හැසිරෙන්නේ අවධානය තමා වෙතට ලබා ගැනීමට විය හැකි ය. මහ හඬින් කෑ කෝ ගසා බඩු මුට්ටු පෙරළා දමා තමාගේ ප්‍රබල බව පෙන්වන්නට උත්සාහ දරණ දුර්වලයෝ ද සිටිති. මේ විවිධ දේ විවිධාකාර පෞරුෂ ගැටලු වේ.

කෝපය නිසා සිදු වූ හානි එමට ය. අනතුරු, සියදිවි හානි කර ගැනීම්, ප්‍රචන්ඩ හැසිරීම්, යුද්ධ ඇතුලු බොහෝ දේ සිදු වන්නේ කෝපය හා වෛරය මුල්කර ගෙන ය.

පළමු ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දැරියක් තමා ළදරු පාසැල් යන කාලයේ තම මව කෝපයට පත් වී ගිනි තබා ගෙන මිය ගිය ආකාරය ඇසින් දුටු අයුරු විස්තර කළේ ක්ෂණික කෝපයේ ප්‍රතිඵල කොතරම් හයානකදැයි පසක් කර දෙමිනි. "මගේ තාත්තා වැඩ ඇරලා ඇවිත් අම්මට මොනවද කීවා. ඒකට අම්මට තරඟා ගියා. තාත්තා බැනලා මීදුලට ගියා. අම්මා එකපාරම කුම්බලේ වත්කරගෙන ගිනි තියා ගත්තා. දැන් මගේ අයිලලා තුන් දෙනයි, අක්කයි, ඉන්නේ එක එක තැන්වල. පත්සලේ, නැදෑ ගෙවල්වල, ළමා නිවාසවල. තාත්තා හිරේ වෙන්න ඇති. හරියට දන්නේ නෑ. "මම ගේ විශෝවත් සමඟම එම පවුල සිසි කඩ විසිර ගොසිනි. ඉවසීමටත්, ගැටලු විසඳා ගැනීමටත් යම් තරමක හෝ දැනුමක් තිබුණා නම් එම කුඩා දැරියට මව ගේ උණුසුම, සොයුරු සොයුරියන් ගේ ආදරය අදටත් හිමිවනු ඇත.

ඉක්මන් කෝපය නිසා නිතර ගැටලු ඇතිකර ගන්නා තවත් පිරිසකි. නව යෞවනයන් මාලිකා ද එවැනි දැරියකි. ප්‍රසිද්ධ මාලිකා විද්‍යාලයක දක්ෂ ලෙස ඉගෙනුම ලැබුවත් ඇගේ ප්‍රධාන දුර්වලතාවය ගැන කවුරුත් දැන සිටිය න.

පුළු වරදක දී ඇය මිතුරියන්ට බැන වැදුනා ය. ගුරුවරුන්ට එකට එක කීවා ය. වයසින් මුහුකුරා යන විට මවට, පියාට පහර දෙන්නට පවා නොපසුබට වුවා ය. ළමා කළ සිදු වූ අම්බිරි සිදු වීම් හේතුවෙන් සහ කෝප වී ගැටලු විසඳන්නට උගෙන තිබීමෙන් ඇයට තමාව පාලනය

කරගන්නට බැරි තරමට ගැටලු උග්‍රවන තත්ත්වයට පත් විය. උපදේශනයේ දී ලැබුණ මඟ පෙන්වා දීමත්, සියලු දෙනාගෙන්ම ඇයට ලැබුණු සහයෝගයත් නිසා මාලිකා ක්‍රමයෙන් තම වරදේ නිවැරදි කර ගනිමින් සිටියි. අත්දැකීම් අඩු නව යොවුන් දරුවන් බොහෝ දෙනකුට තම හැඟීම් පාලනය කර ගැනීමට නොදත්කමින් සහ බාහිරින් ඇතිවන පීඩන (අධ්‍යාපනික, සමාජයීය) හේතුවෙන් කෝපය හටගන්නා බවද පෙනී යයි.

විවාහයන් දෙදරා යන්නටත් පවුල් අවුල් වන්නටත් නිතරම හේතු වන්නේකෝපය පුපුරා යමින් ඉවසීම යටකර දැමීම යි. ඉවසීම යනු අප විසින් වර්ධනය කර ගත යුතු, වාසි රැසක් හිමිකර දෙන ශක්තිමත් ගුණාංගයකි. එයින් අදහස් වන්නේ සියලු වැරදි සිදුවන්නට ඉඩ දී ඉවත බලා සිටීම හෝ සියල්ල දරා ගනිමින් තමා පීඩා විඳීම නොවේ. එය නිවටකම ලෙස වරදවා වටහා ගත් අය ද සිටිති. යමක් කළ යුතු තැන දී එය කළ යුතු ය. තදින් සිටිය යුතු තැන දී එසේ කළ යුතුය. දැඩි පියවර ගත යුතු තැන දී එවැනි දේ කළ යුතු ය. නමුත් කෝප වී යමක් කිරීම කෝප නොවී එය කිරීමට වඩා වෙනස් ය. කෝපයට රිසි ලෙස හැසිරෙන්නට නොදී එය පාලනය කර ගන්නට නම් ඉවසීම වර්ධනය කර ගත යුතුය.

ඉවසීමට ද සීමාවක් පවතින බව කියැ වේ. නමුත් එය ද ඒ ඒ පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වන බව පෙනේ. ක්ෂණිකව කෝප වූ පුද්ගලයා පවසන්නේද "මම ඉවසලා ඉවසලා බැරීම තැන කීව්වා හොඳ දෙකක්" කියා ය. මගේ රතු ඉර පැන්නා තවකෙක් පවසයි. "ඉවසීමෙන් මොකක් ද ලැබුණු සැනසීම ?" තව අයෙක් අසනු ඇත. තවත් කෙනෙක් කියා සිටින්නේ ඔයාට තව ටිකක් ඉවසන්න තිබුණා" කියා ය. මේ සියලු දේ හොඳින් විග්‍රහ කර බැලූ විට පෙනී යන්නේ ඉවසීමේ සීමාව සොයා ගැනීමටත්, කෝප විය යුතු තරම සොයා ගැනීමටත් හැම දෙනාම අසමත් වී ඇති බවයි.

ඒ කෙසේ වෙතත් හැම දෙනෙක් ම "කෝප-වීමට" හොඳින් දනිති. එහෙත් කෝපය ඇති වන්නේ කෙසේ ද ? එවිට අපට සිදු වන්නේ කුමක් ද. මෙහි ප්‍රවීපල මොනවා ද ? කියා කෝප වන බොහෝ දෙනෙක් කිසි-සේත්ම නොදන්නා බව ද පෙනේ. කෝප වන අය කෝපය ගැන දැන සිටීම ද වැදගත් ය.

නොදැන කෝප වී ඇතිකර ගන්නා භානියට වඩා එහි ස්වභාවය දැන ගෙන කෝප-වන්නේ නම් එම භානිය අවම කර ගනිමින් එයින් මිදීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට ද හැකි වෙයි. කෝපය පාලනය කර ගැනීමේ ප්‍රථම පියවර කෝපය ඇතිවන ආකාරය හා කෝපය ඇතිවන බව දැන ගැනීමයි. තමා ගේ මනසට, සිරුරට ආදරය කරන

විවාහයන් දෙදරා යන්නටත් පවුල් අවුල් වන්නටත් නිතරම හේතු වන්නේකෝපය පුපුරා යමින් ඉවසීම යටකර දැමීම යි. ඉවසීම යනු අප විසින් වර්ධනය කර ගත යුතු, වාසි රැසක් හිමිකර දෙන ශක්තිමත් ගුණාංගයකි. එයින් අදහස් වන්නේ සියලු වැරදි සිදුවන්නට ඉඩ දී ඉවත බලා සිටීම හෝ සියල්ල දරා ගනිමින් තමා පීඩා විඳීම නොවේ. එය නිවටකම ලෙස වරදවා වටහා ගත් අය ද සිටිති.

නැතහොත් තමාට ආදරය කරන අයෙක්, වෙනත් අය හෝ දේ නිසා ඇතිවන කෝප-යෙන් රෝගී විය යුතු දැයි තවත් වරක් සිතා බැලීම සුදුසු ය. කෝප වන්නේ ඔබ වුවත් ඊට හේතු වූ සිදු වීම ඇත්තේ ඔබෙන් බාහිරව යි. ඔබ සහ එම සිදු වීම අතර පරතරයක් ඇති කළ හැකි නම්, ඔබේ මනසට සිතුවිලි ධාරාවට එම හේතුව ඇතුළු කර නොයන්නේ නම්, කෝප වීමට ද අවශ්‍ය නොවනු ඇත. ඔබෙන් පිටත දී සිදුවන සිදුවීම් කෝපය බවට පත්කර දෙන්නේ ඔබේ මනසේ දුවන දෙබස වීසිනි. ඔබේ ආකල්ප, සිතුවිලි රටාව අනුව මනස තුළ ඇතිවන ස්වයං දෙබස නිසා කෝපය ඇති වීම වැඩි වීම හෝ අඩු වීම ද සිදු විය හැකි යි.

දහසය හැවිරිදි පුතා ක්‍රීඩා කිරීමට ගොස් සවස හයන් පසු වී ඇතත් තවමත් පැමිණියේ නැතැයි සිතන්න. ඔහු ගේ මව වූ ඔබ එළුව එ කපමින් හෝ පිහන් සෝදමින් සිතන්නේ "දැන් කියද වෙලාව ? මට කියලා ගියේ කොහොම ද ? ආවදෙන්කො අද ? යවන්නම් මම ආයෙ සෙල්ලම් කර කර ඉන්න ....." මේ ආකාරයෙන් තනිවම මනසින් කතා කරමින් සිටින ඔබට දරුවා ගේ හඬ ඇසුණු සැනින් ඔබේ ආවේගය පාලනය කර ගැනීමට නොහැකිව තටයුතු කරනු ඇත.

දරුවා කිසිවකුට සිදු වූ හදිසි අනතුරකට පිහිට වී එය මවට කියන්නට මහත් බලා-පොරොත්තුවකින් පැමිණියා විය හැකි ය. නමුත් සිදු වන්නේ වෙනත් දෙයකි.

මිනිස් මනස ගැන කරුණු පෙන්වා දෙන විද්‍යාඥයින් පවසන්නේ මනස ප්‍රධාන කොටස් තුනකින්, සමන්විත බවයි. උපතේ සිටම අප රැගෙන එන්නේ ඉඩ් (ID) නමැති මූලික අවශ්‍යතාවයන්ගෙන් යුත් කොටස යි. පිපාසය, කුසගින්න, නින්ද වැනි ජීවිතය ඉදිරියට ගෙන යෑමට අවශ්‍ය දේ සඳහා ප්‍රේරණ ඇති වන්නේ ඉඩ් අවශ්‍යතා තුළයි. මෙවැනි අවශ්‍යතා ඉටු නොවූ විට ඒවා ලබා ගැනීම සඳහා ආතතියකින් ආත්මාර්ථකාමී හැසිරීමකින් "ඉඩ්" ක්‍රියාත්මක වේ.

මේ නිසා කෝපය ගැන හොඳින් දැන, කටයුතු කරමින් එය පාලනය කරගන්නට පියවර ගත යුතු ය.

මිනිස් මනස ගැන කරුණු පෙන්වා දෙන විද්‍යාඥයින් පවසන්නේ මනස ප්‍රධාන කොටස් තුනකින් සමන්විත බවයි. උපතේ සිටම අප රැගෙන එන්නේ ඉඩ්(ID)නමැති මූලික අවශ්‍යතාවයන්ගෙන් යුත් කොටස යි. පිපාසය, කුසගින්න, නින්ද වැනි ජීවිතය ඉදිරියට ගෙන යෑමට අවශ්‍ය දේ සඳහා ප්‍රේරණ ඇති වන්නේ ඉඩ් අවශ්‍යතාව තුළයි. මෙවැනි අවශ්‍යතා ඉටු නොවූ විට ඒවා ලබා ගැනීම සඳහා ආතතියකින් ආත්මාර්ථකාමී හැසිරීමකින් "ඉඩ්" ක්‍රියාත්මක වේ. ළදරුවා මුහුණ රතු වන තුරු කෑ ගසා හඬමින් ඉල්ලන්නේ තම අවශ්‍යතාවය ඉටු කර දෙන ලෙස යි. අවශ්‍යතා ඉටු නොවූ කළ ඉවිජාහංගය (Frustration) ඇති වේ. මෙම බලාපොරොත්තු කඩ වීම නිතර සිදු වන විට කෝප හැසිරීම ද පුරුද්දක් බවට පත් වේ. ඉඳහිට කලාතුරකින් හෝ නිතර කෝප වූවන් කෝපය ඇති වන විට අප ගේ සිරුර තුළ වෙනස්කම් සිදු වේ. මෙය අප කවුරුන් අත්දැකීමෙන්ම දන්නා කරුණකි.

"මගේ ඇගේ ලේ රත්වේගෙනයි එන්න"

පිං සිද්ධ වෙයි මගේ යකා අවුස්සන්න එපා !"

"මගේ ඇගේ මාළු නටනවා" වැනි වදන් වලින් අපගේ සිරුර තුළ සිදුවන වෙනස කෙතරම් ප්‍රබලදැයි පැහැදිලි වේ. කෙනකුගේ මුහුණ රතු වෙයි. අත පය වෙව්ලෙයි. ශරීරයට මෙතෙක් නො තිබූ ශක්තියක් එකතු වී අත්මීට මොලවා ගනී. හදවත වේගයෙන් ගැහෙන බව දැනෙයි. මේ සියලු දේ සිදුවන විට පහරදීමට හෝ පලායාමට(Fight or Flight)හැකි වන පරිදි සිරුරේ අභ්‍යන්තර සැකැස්ම සුදානම් වෙයි. එසේනම් කෝපය ඇතිවන විට සිරුරේ රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනස් වෙයි. නිතර කෝපය ඇතිවන අයකු ගේ මෙම වෙනස්කම් නිතර සිදුවන බව ඔබට

අමතකවීම, සමේ දළ කුෂ්ඨ රෝග ඇති වීම වැනි තත්ත්වයන් ගේ සිට අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග ඇතුලු විවිධාකාර රෝග රැසක් අත්කරදීමට "කෝප ප්‍රතික්‍රියා" සමත් වෙයි. ඔබේ පෙනුම පවා වෙනස්කර අන් අයට ප්‍රිය නොවූ කෙනකු බවට පත්කර දෙන්නට කෝපයට හැකි ය.

සති දෙකකට වරක් පහත සටහන පුරවා ඔබේ කෝපය ගැන අවබෝධ කර ගනිමින් කටයුතු කරන්නට අවශ්‍ය නම් ඔබට හැකි වෙයි.

**පහත වගන්ති 7 සඳහා ඔබට වඩාත්ම අදාල අංශය 0 - 8 අතරින් ලකුණු කරන්න.**

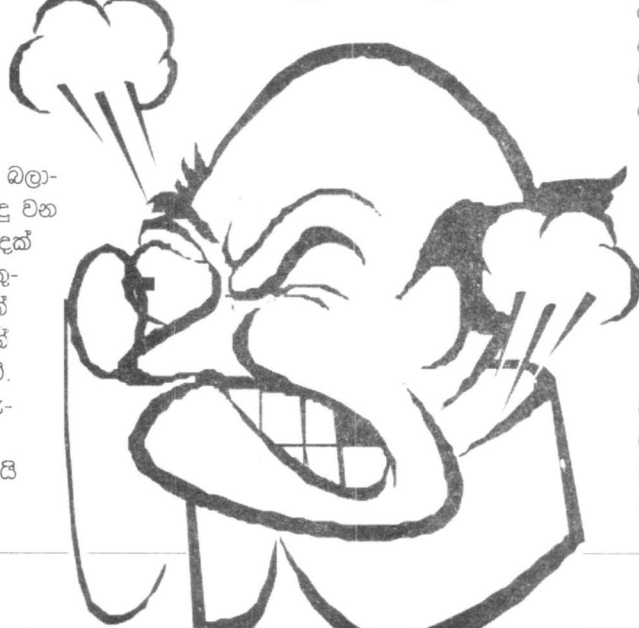
වගන්තිය	සතිය	1	3	5	7	9
1. මට නිතරම දැනෙනවා මිනිස්සු සමහර සිදුවීම් ගැනත් මම කේන්ද්‍රීය ගන්නවා කියලා						
2. මට තරහා ගියාම නම් පිස්සු වගේ මොනවා කරයි ද මමවත් දන්නෙ නැහැ						
3. තරහා ගියාම මම ඒ තරහෙන් දිගටම ඉන්නවා						
4. කෙනෙක් එක්ක තරහා ගියොත් මට හිතෙන්නෙම ඒ කෙනාට පහර දෙන්න						
5. කේන්ද්‍රීයම නිසා මගේ වැඩ සේරම අවුල් වෙනවා						
6. මිනිස්සු එක්ක එකට වැඩ කිරීම, ඇසුරු කිරීම, වලක්වන හේතුව තමයි, මගේ මේ කෝපය						
7. මම දන්නවා මගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස මේ කෝපය බලපාන බව						

**NOVACO'S DIMENSIONS OF ANGER REACTIONS)**

පැහැදිලි විය යුතු ය. මෙසේ සිදුවීම රෝගාබාධ රැසක් සිරුරටත්, මනසටත් උරුම කර දීමට සමත් වෙයි. සිරුරේ ඇතිවන අසාත්මිකතා, ආහාර දිරවීම සම්බන්ධ ගැටලු, ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීමෙන් නිතර රෝග බෝ වීම, මස් පිඬු තද වීම,

- 0. කිසිසේත්ම නැහැ
- 1. හරිම කලාතුරකින්
- 2. කලාතුරකින්
- 3. ඉඳහිට
- 4. වරින්වර
- 5. බොහෝවිට ටිකක් තදින්
- 6. බොහෝවිට තදින්ම
- 7. නිතරම බොහෝම තදින්
- 8. සෑම විටම බොහෝම තදින්

# Angry



හොඳින් සිතා බලන්න ඔබට කෝපය ඇතිවනවා ද? ඒ ඉඳහිට ද! නිතරම ද ? කුමන හේතුවක් නිසා ද ? ඔබ තුළ පවතින ආකල්ප මීට හේතුවනවා ද ? කෝපය ඔබට ඇති කළ අලාභනාති මොනවා ද ? කෝපය පාලනය කර ගනිමින් ඔබ වෙනස් විය යුතු ද ?

සොබාදහම අපට දී ඇති බොහෝ දේ අතර වෙනස්වීමට ද ශක්තිය දී තිබීම වාසනාවකි. මේ නිසා ඔබට අවශ්‍ය නම් පමණක් වෙනස් විය හැකිය. උපදේශකවරයකු ගේ නිවැරදි මඟ පෙන්වාදීම ඔබට ලබා ගත හැකිය. එහෙත් තීරණ ඔබ සතුය. කෝපය පාලනය කර ගනිමින් ඉවසීම සහ සතුට වර්ධනය කරගන්නට ඔබ ලබන වාසි පිළිබඳව තවත් කලාපයක දී තොරතුරු දැන ගනිමු. □