

# කෝපය සාලනය කර ගන්න මේ ගැනින් සිතන්න



**වි**විධ අය විවිධ ලෙස කෝපවන අයුරු පසුගිය කලාපයේ දී අප සාකච්ඡා කළෙමු. දැන් අප සුදානම් වන්නේ ඔබට ඇතිවන කෝපය තේරුම් ගනිමින් එය වලක්වන්නට පියවර ගන්නා ආකාරය හඳුනා ගන්නට යි.

ඔබට ඇතිවන කෝපය කෙබඳු දැයි ඔබ හඳුනා ගන්නා ද? ඔබට කෝපය ඇති කරවන හේතු හඳුනා ගන්නට ඔබ සමත් වුවා ද? ඔබ නිතරම පීඩාවට පත් වන්නේ කුමන ස්ථානවලදී ද? ඒ ඔබේ නිවසේ දී ද? කාර්යාලයේ දී ද? මඟතොටේදී ද? ඔබ නිතරම කෝප වන්නේ ඔබේ සැමියා හෝ බිරිය නිසා ද? දරුවන් අතර ඇතිවන ගැටුම් කලහකාරී හැසිරීම් නිසා ද? ඔබේ

**වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා වාන්දිමා මුනමල්ලේ ඇපා**

ආයතන ප්‍රධානියා හෝ සේවකයින් සමඟ ද? මේ අයුරින් ඔබට කෝපය වැඩිපුර ඇතිවන ස්ථාන හා කෝපය ඇති කරවන අය හඳුනා ගැනීම කෝපය පාලනයේ ප්‍රථම පියවරයි. ඔබේ මනස තුළ ඇතිවන දෙබස ගැන ද ඔබ වටහා ගත යුතු ය. කෝපය ඇති කරවන බාහිර හේතුවට වඩා එය දෙගුණ තෙගුණ වීමට හේතුවන්නේ අපගේ ම මනස තුළ ඇතිවන දෙබසයි. අප එම ගැටලුම දකින ආකාරය යි.

- \* කෝපයට දක්වන ප්‍රතිචාරය ඔබ තුළින් ම පැන නැගුණු එකකි.
- \* කෝපයට හේතු වූ කරුණුවලට වඩා වැදගත් වන්නේ එම ආතතිය පිළිබඳ ඔබ තුළ ඇති වූ ආකල්පය යි. ඔබේම සිතුවීම් නිසා ඔබේ මනස විඩාවට පත් වෙයි.

- \* එහෙත් බොහෝ විට අප විශ්වාස කරන්නේ කෝපයට හේතුව එම සිදුවීම බවයි.
- \* මානසිකව කායිකව මෙන් ම වෛතසිකව ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාරයට වග කිව යුත්තේ ඔබම යි.

ඔබ වෙත එල්ල වී ඇති බලපෑම් දරා ගැනීමට ශක්තියක් ඔබට තිබීමටත් නොතිබීමටත් ප්‍රථමය. අභ්‍යන්තර සමතුලිත බව රැකගැනීමට හැකි වන්නේ ඔබේ දරාගැනීමේ ශක්තිය මතයි. එමෙන් ම ඔබ ගැටලුව දෙස බලන ආකාරය අනුව යි. ඔබ බලන කෝණය අනුව එම සිදුවීම කෝපය ඇතිකරවන කරුණක් ලෙස පෙනීමට හෝ එමඟින් කිසිදු කෝපයක් ඔබට ඇති නොවීමට ප්‍රථමය. කෝපය යනු එය ඇති කළ හේතුවේත් එම සිදුවීම ගැන ඔබ දරන ආකල්පයේත් එකතුවකි.

කෝපය = එය ඇති කළ හේතුව + එම සිදුවීම ගැන ඔබ දරන ආකල්පය

යම් අවස්ථාවකට ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාරය තෝරා ගැනීම

ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථාවට ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාරය ධනාත්මක ද? උදාසීන ද? සෘණාත්මක ද කියා තීරණය කරන්නේ ඔබේ මනස එය ලබා ගන්නා ආකාරය අනුව යි.

ඔබේ නිවසට අමුත්තන් පැමිණි අවස්ථාවක් සලකන්න. පවුලේ හැම සාමාජිකයකු ම ඔවුන් සමඟ කථාබහ කර සංග්‍රහ කරනු ඇත.

ඔවුන් ගිය පසු එකිනෙකා ලැබූ අත්දැකීම් ගැන විමසූ විට ඒ ඒ අය තම තමන්ට කැමති ලෙසින් ඒ ගැන කථාකරනු ඇත. "එයාලා ආව එක කොයි තරම් හොඳ ද? මම නම් අද ඇතිතරම් හිනා-වුණා. සතුටු වුණා.

ඒ එක් අයකු ගේ අදහසයි. "මට නම් කිසි විශේෂත්වයක් නෑ. ආවා. කථාබහ කරා, ගියා" ඒ තවකකුට දැනුන ආකාරයයි." මගේ නම් සේරම වැඩ පාලිවුණා. එයාලා යන්නේ කොයිවෙලාවේ ද කියලයි මම බලන්නිටියේ" තවත් අයකු පවසයි. එකම බාහිර සිදුවීම ඒ ඒ අයට දැනුනේ විවිධ ලෙසිනි.

එහෙත් මෙහිදී සෘණාත්මකව සිතූ කෙනාට යම් ආතතියක් දැනෙන බව ඔබටත් පැහැදිලි වනු ඇත. අප යම් අවස්ථාවක් / සිදුවීමක් දෙස සෘණ කෝණයකින් බලන කළ අප තුළම මානසික ආතතියක්, නොසන්සුන් බවක් හට ගනී. එහෙත් අප ගේ විශ්-

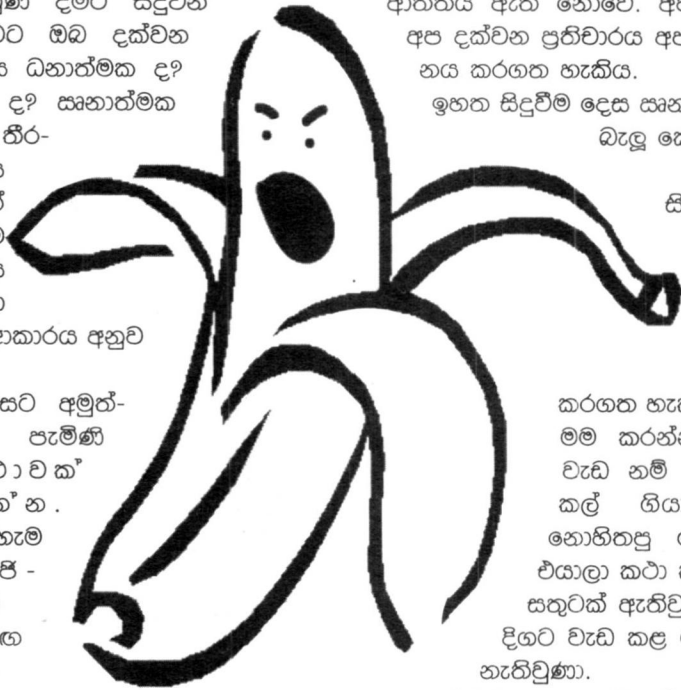
වාස පද්ධතිය මඳක් වෙනස් කොට අප එම අවස්ථාව අර්ථකතනය කරන ආකාරය වෙනස් කර බැලූ විට එම ආතතිය ඇති නොවේ. අවස්ථාවට අප දක්වන ප්‍රතිචාරය අපට පාලනය කරගත හැකිය.

ඉහත සිදුවීම දෙස සෘණාත්මකව බැලූ කෙනා

මෙසේ සිතන්නට පුරුදු වීමෙන් එම ආතතිය ඉවත්

කරගත හැකිය. "අද මම කරන්න හිටිය වැඩ නම් පැයකින් කල් ගියා. ඒත් නොහිතපු වෙලාවක එයාලා කථා කළ නිසා සතුටක් ඇතිවුණා. එක දිගට වැඩ කළ මහන්සිය නැතිවුණා.

ඔබට දැනෙන මානසික විඩාව හා කෝපය අවම කර ගැනීමට ගතහැකි මිලඟ පියවර සැලසුම් සහ-



ගත ලෙස ජීවිතය පවත්වා ගැනීමයි. එහෙත් සමහරවිටක කෝපය හඳුනා නොගෙන එහි පීඩාවෙන් කරදර විඳිමින් අප වසර ගණනාවක් කටයුතු කර තිබෙන බව දැනගන්නේ රෝගයක ලක්ෂණ පහළ වූ විටයි.

මේ නිසා සැලසුම් සහගත ජීවිතයක් ගතකිරීම ඉතාම අවශ්‍ය කටයුත්තකි. මේ නිසා මෙම ක්‍රියාකාරකම් කරමින් අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වගකීම් සහිතව වෙනස්කම් ඇති කර ගනිමින් කටයුතු කිරීම ඔබේ ජීවිතය වඩා සාර්ථක කරනු ඇත.

ඔබගේ ජීවන ක්‍රමය අනුව ඔබ කොතරම් දුරට පීඩාවට පත්වනවා ද, කොතරම් දුරට ඊට මුහුණ දෙනවා ද, පීඩාව හසුරුවා ගන්නවා ද, යන්නත් තීරණය වෙයි.

මෙහිදී ඔබගේ පවුලේ ක්‍රම රටාවන් රැකියා පරිසරය පුද්ගල සම්බන්ධතා ශරීර සෞඛ්‍යය වැනි සියලු කරුණු මඟින් ඔබ ගේ කෝපය ගැන පැහැදිලි වෙයි. ඉතාම වැදගත් කරුණ වන්නේ වඩා යහපත් රටාවකට මේ සියලු කරුණු වෙනස්කර ගැනීමට, අවශ්‍ය පරිදි හසුරුවා ගැනීමට ඔබ කොතරම් දුරට සමත් ද යන්නයි.

දැන් ඔබට ඇත්තේ කෝපය අවම කර ගත හැකි ක්‍රම සහ විධි ඔබේ ජීවිතයට අදාළ වන අයුරින් ක්‍රියාවට නැංවීම යි. ජීවිතයට වෙනසක් ඇති කර ගැනීම යනු කිසියම් තෝරා ගැනීමක් සිදු කිරීම යි.

සමහර තෝරාගැනීම් වඩාත් අපහසු ඒවා විය හැකි යි. ඔබට ඇති විකල්ප මාර්ග සියල්ල සලකා බැලූ විට කිසිවක් නොකර පවතින තත්ත්වය එලෙසින් භාර ගැනීමට ඔබට සිදුවන්නට ද ඉඩ තිබේ.

කිසිවක් නොකර සිටීම යනු එක් අතකින් යම් තෝරාගැනීමකි. පැටලිලි සහගත තත්ත්වයකට මැදි වී සිටීම ඉතාම දුෂ්කර ය. ඔබ ක්‍රියාත්මක කළත් නොකළත් ඔබේ අවුලෙන් මිදීමට මඟක් ඇති බව දැනගැනීම ම යම්තාක් දුරකට පීඩාව අඩුකරන හේතුවකි.



# අපට කෝපය ඇතිකරවන මානසික සැකසුම් කීපයක් හඳුනා ගනිමු

## සෘණාත්මක සංකල්ප ඇති වීම

බොහෝ ක්‍රියාවන් නිසා අප තුළ විශේෂ බලපෑමක් ඇති නොවේ. ඒවා උදාසීන ක්‍රියාවන් ලෙස දිනපතා සිදුවෙයි. එහෙත් අප මීට පෙර ලැබූ අත්දැකීම් කේතුවෙන් යම් ක්‍රියාවකට බනහෝ සෘණ අර්ථකතනයක් ලබා දිය හැකි වෙයි. උදාහරණයක් ලෙස මීට පෙර අවස්ථාවේ දී ඔබේ ආයතන ප්‍රධානියා ඔබට කථා කොට යම් කරුණක් සම්බන්ධයෙන් තදින් තරවු කළ බව සිතමු. එම සිදුවීමට පෙර ප්‍රධානියා ගේ කැඳවීමකට ඔහු වෙත යෑම ඔබට උදාසීන ක්‍රියාවකි.

එහි විශේෂත්වයක් නොමැත. එහෙත් දැන් ඔහු කැඳ වූ බව දැනගත් විට ඔබ ආතතියට පත් වේ. විවිධ සෘණාත්මක සිතුවීම් ඔබේ මනස පීඩනයට පත්කරයි. මේ ආකාරයෙන් අප ගේ පෙර අත්දැකීම්ක ධනාත්මක හෝ සෘණාත්මක බව උදාසීන සිදුවීමකට වෙනත් අර්ථකතනයක් ලබා දෙයි.

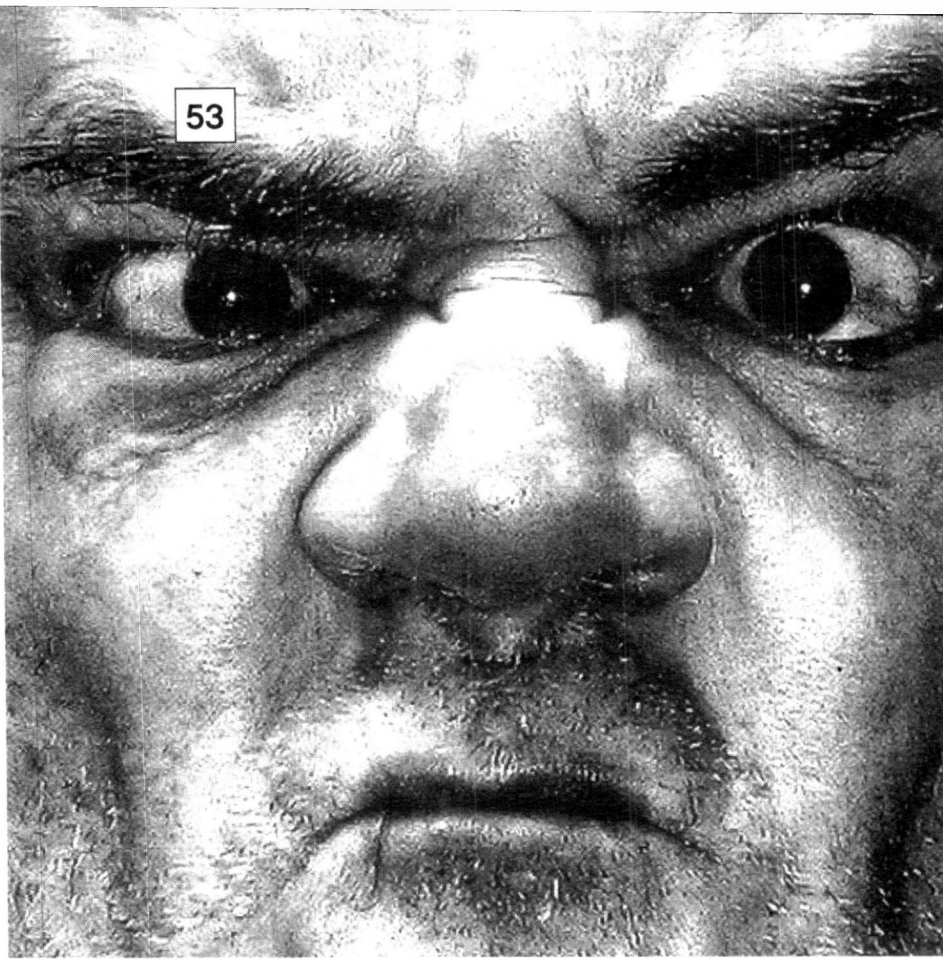
## බලාපොරොත්තු නොවූ සිදුවීමක්

යම් සිදුවීමකට පසු ඔබ එය සිදු වේ යැයි බලාපොරොත්තු වූ ආකාරය හා දැන් සිදුව ඇති ආකාරය ගලපා බැලූ විට එය වෙනස් නම් ඔබ තුළ කෝපයක් හට ගනී. "මම හිතුවේ මෙහෙම වෙයි කියලා ඒත් දැන් වෙලා තියෙන්නේ ඒකේ අතින් පැත්ත. මේ සිදුවීම මම හිතපු විදිනට වුනා නම් අද මම කොයිතරම් සතුටින් ඉඳිවි ද? සිදුව ඇති යථාර්ථය පිළිගැනීමට නොහැකි වූ විට ඔබ ඔබ තුළම අනවශ්‍ය ආතතියක් ඇති කර ගනී. නම්සිලී වන්න. දැන් එය සිදු වී නමාරය. යථාර්ථය සත්‍ය ලෙස පිළිගන්න. එවිට ඔබ තුළ ඇතිවන කෝපය සමනය වනු ඇත.

## විනිශ්චය කිරීම

විනිශ්චය කිරීම, විවේචනය කිරීම, යන පහ - අයහපත අතර සම්බන්ධතා දැක්වීමට යෑම නිසා අමනාපය ඉච්ඡාභංගය, තමාගේ යහපත්කම් ගැන අනවශ්‍ය සේ සිතමින් කෝපවන තත්වයන් ඇති කරයි. මේ සියලු විත්තාවේගයන් මනස ආතතියට පත්කරයි.

"සුනිල් හරිම නරකයි. ඒ වැඩේ හරිම



වැරදියි. සුනිල් මහ කැන හිතක් තියෙන කෙනෙක්. මට පේන්න බෑ ඔය මිනිනා" මෙවැනි කථාබහ තමන් තුළ අමනාපයක් කෝපයක් ඇති කරවයි. "මම හොඳ වැඩියි. අපරාදේ මම එයාට උදව් කළේ.

මට මෙහෙම වෙලා මදි" වැනි වදන් නිසා ඉච්ඡාභංගත්වයත් තමා කෙරෙහි ම කෝපයත් හට ගනී. මේ සියල්ල තමාටත් තම කථාව අසා සිටින අයටත් මානසික ආතතියක් ඇති කරයි.

ඔබට කිසිසේත් වගකීමක් භාර ගැනීමට නොහැකි දේ සඳහා තමන්ට ම දොස් කියා ගැනීමෙන් වළකින්න. "එයා විහාගේ අසමත් වුනේ මම නිසා වෙන්න ඕන. මම මහා වැරද්දක්නේ කළේ. මාත් එක්ක කථා කර කර

# Angry



ඉඳලා පාර පනිනකොටයි එයා වාහනේට හැප්පුණේ. මම කථා නොකර එයාගේ ගමනට බාධා නොකර හිටිය නම් ඒ වාහනේ එන්න කලින් එයා පාර පනිනවා. මෙසේ අන් අය ගේ වැරදි අඩුපාඩු නොසැලකිලිමත් බව තමන් ගේ වැරදි ලෙස ගනිමින් ස්වයං දෝෂාරෝපණයක යෙදීම ඔබව ආතතියට පත්කරයි. තවත් සමහර අය නිතරම අනුන්ගේ දොස් දකී. නිතර අනුන්ට ගරහමින් කථාකරයි. තමන් ගේ ආකල්පයේම එල්ල සිටිමින් තමාට අවශ්‍ය කෝණයෙන් ම අන් අය ගේ අඩුපාඩු දකිමින් කථාකරන්නට යෑම ද එම පුද්ගලයා ගේ ස්වයං වර්ධනයට කරගන්නා බාධාවකි.

## අතීත සැකසුම

අප තුළ ඇති බොහෝ යථාර්ථවාදී නොවන විශ්වාසයන් ගේ පදනම වැරී ඇත්තේ ළමා කල අත්දැකීම් විසින් තීරණය කරන ලද හොඳ නරක අනුව ය.

අප ගේ මත, ආකල්ප, විශ්වාස සකසන්නේ ළමා කල අත්දැකීම් ය. එමඟින් අප ගේ මනසේ අභ්‍යන්තර සැකැස්ම තීරණය වී පවතී. මෙම කාලයේ දී ඇති කරගන්නා විශ්වාස පද්ධතිය සැමදාටම අප සමඟ සිටියි. මේ සෑම දෙයටම වගකිව යුත්තේ මව්පියන් නොවේදැයි සිතා ඔවුන්ට බැන වැදීම නම් පහසුය. එහෙත් එය ඔවුන්ගේම වරදක් නොවේ.

**කෝපය ඇති කරන හේතු වෙනස් කිරීම**

- \* හේතුව ඉවත් කිරීම
- \* ඵලදායක උපක්‍රම එකතු කිරීම
- \* ජීවිතය ගැන අවබෝධකර ගැනීම
- \* කෝප විමට ඇති හේතු ඉවත දැමීම

**හසුරුවා ගැනීමේ ක්‍රම ශිල්ප දියුණු කර ගැනීම**

- \* පුහුණුවීම්
- \* ස්වයං වර්ධනය
- \* කාල කලමනාකරණය
- \* ස්ථීර ප්‍රකාශන හිත තුළ තහවුරු කරගැනීම
- \* නිවැරදි සන්නිවේදනය

**කෝපය හසුරුවා ගැනීම**

**මනස ක්‍රියාකාරී කරගැනීම**

- \* ධනාත්මක සංකල්ප වර්ධනය
- \* අහේතුවාදී විශ්වාස වෙනස් කර ගැනීම
- \* සියල්ල කළ හැකි බව හෝ කිසිවක් නොකරන බව, ඒත්, නම් කළයු තුමයි, විය යුතුමයි වැනි පද ජීවිතයෙන් ඉවත් කර ගැනීම

**සමබර ද්‍රව්‍යක් ගත කිරීම**

- \* පෝෂ්‍යදායී ආහාර පිළිවෙත
- \* මත්පැන් දුම්වැටී කැලේන් අත්හැරීම හෝ අවම කිරීම
- \* නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම
- \* රුචිකම් සහ විනෝදාංග පවත්වා ගැනීම
- \* සුවදායී නින්දක් ලබා ගැනීම සහ ඉහිල් විමට ඉගෙනීම

එහෙත් ඔබේ කුඩා අවදියේ දී එම මානසික ආකල්ප, මත, විශ්වාස සකස් කරන්නට වැඩි බලපෑමක් කිරීමේ හැකියාව ඇත්තේ මව්පියන්ට ය.

කෝපය අවම කර ගත හැකි එය හැසිරවිය හැකි ප්‍රායෝගික ක්‍රම ශිල්ප පිළිබඳ මිලිගට දක්වා ඇති හතර ආකාරයෙන් ඔබේ කෝපයට පහර දෙන්නට ඔබට හැකි වී නම් කෝපය අවම කරගැනීමට ඔබ සමත් වනු ඇත. (රූප සටහන බලන්න)

**හේතුවට පහරදීම**

කෝපය ඇතිකරන හේතුවේ මුල සොයා ගන්න. එය ඉවත් කිරීමට ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ එහි අග මුල සොයා ගැනීමට හැකි වූ විටයි. කළයුතු වෙනස්කම් ඇතිකර ගනිමින් එම හේතුව ඇති වන මුල් සිඳ බිඳ දමන්න.

ඔබ රෝගයකින් පීඩා විඳින විට නිතර කෝප වනවා වන්නට පුළුවන. වෙනදා කළ හැකිව තිබූ වැඩ කර ගැනීමට නොහැකි තත්වයකට පත් වී ඇත්නම් කේන්හි යනු ඇත.

මෙවැනි කරුණු ගැන වටහා ගනිමින් කටයුතු කිරීම වැදගත් ය.

**හසුරුවා ගැනීමේ ක්‍රම ශිල්ප වර්ධනය කරගැනීම**

ඔබට දැනෙන පීඩාවන්ට එරෙහිව හැකි සෑම අයුරකින් ම ක්‍රමෝපායන් වර්ධනය කර ගෙන ඔබේ කායික මානසික ආරක්ෂාව සහතික කරගෙන ඇති බව ඔබට දැනුනා ද? මෙහිදී සුවිශේෂ හැකියා වර්ධනය කරගෙන සිටින්නට ඔබට සිදුවනු ඇත.

නිවැරදි සන්නිවේදන ක්‍රම ධනාත්මක ප්‍රකාශන තහවුරු කරන ආකාරය වඩාත් හොඳින් දැන සිටීම කෝපය ඇතිකරන හේතුව බැහැර කරනු ඇත.

ඔබේ සැමියා බිරිය දරුවන් සේවකයින් ආයතන ප්‍රධානියා වැනි ඔබට වඩාත් සමීප අයගේ ගතිගුණ අවබෝධ කර ගන්න ඔවුන්ට වෙනස් කර ගැනීමට නොහැකි පුරුදු නිසා ඔබ කෝප විය යුතු දැයි සිතා බලන්න.

**විඩාව ඇති කරන හේතුවට පහර දිය හැකි ක්‍රම**

කෝපය සමඟ ජීවත් වීමට අවශ්‍ය නැත. එය වෙනස්කර ගන්නට හැකි-දෙයක් බැවින් ඒ තුළ හිලී එහි අහිතකර එල විඳීමින් නොසිට ඉන් මිදීමට කෙනකුට හැකියාව පවතී. ජීවිතයට බලපාන තර්ජනාත්මක රෝග ඇතිකරන පුද්ගලයාව වෙහෙසට පත්කරන මෙම ආතතීන්ගෙන් මිදීම ජීවිතයට විශාල පහසුවක් එක්කරයි. සමහරවිටක කෝපය ඇතිකරන හේතුව සෘජුවම ඉවත් කිරීමට හැකි වෙයි. ඒ ගැන ඔබ දැනුවත් වී සිටීම වැදගත් ය.

**ඵලදායක උපක්‍රම එක්කර ගැනීම**

වැඩ අධික වූ විට තරහා යෑම වැඩි වන බව ඔබටත් දැනී ඇති ඔබේ හිස මත ඇති අධික වැඩ ප්‍රමාණය අවම කරගත හැකි ක්‍රමයකි උපක්‍රමශීලී ක්‍රම එක්කර ගැනීම මෙයින් අදහස් වන්නේ නව තාක්ෂණික උපකරණ ද්‍රව්‍යමය හෝ භෞතික භාණ්ඩ එකතු කරගැනීම යි. අතිකුත් පුද්ගලයින්ගේ සහාය ලබාගැනීම ද ඉතා සුදුසු ක්‍රමයකි.

පවුලේ සාමාජිකයින්, හිතවතුන් ඔබට හිතවත් සේවකයින් ඔබේ වැඩ බෙදා ගැනීමට එකතුවන විට ඔබට මහත් අස්වැසිල්ලක් දැනෙනු ඇත. දරුවා පාසැලට රැගෙන යන්නට ඔබ වෙනුවෙන් යම් කටයුත්තක් කිරීමට රැකියා ස්ථානයේ වැඩකටයුතු සඳහා හවුල් වන්නට තවත් අයකුට හැකි නම් කොතරම් අගනේද? මෙය සැමවිටම කළ හැකි, පහසු කටයුත්තක් නොවේ. එහෙත් ඔබේ උනන්දුව අනුව යම් යම් අවස්ථාවල දී ඔබේ සිතට සහනයක් ඇති කරන්නට අන් අයගේ සහ උපකරණවල සහාය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වෙයි. □

