

නව වසරට නව මාණයක්

කෝපය සහ ඔබ : මනෝ විද්‍යාත්මක විමසුම

එය සිතුවාදා වේ :

මුළු පරිසරයම මනරම්ය. ඒ වසන්ත කාලයයි. නමුත් ඇය බිත්ති හතරට කොටුවී ඇතැයි සිතයි. ඒ මධුකාගේ සතියේ අවිචේකිත දවසයි. උදේ සිට කැම පිසීමත් (අසනිපව සතිගණනක් සිටින, වසර 2ක් වන තම එකම පුතුවේ ඇවට්ලි මත), ඉන්පසුව නිවසම පිරිසිදු කිරීමත්, ඇඳුම් සෝදා වේලීමත්, සවස හේ සැකසීමත්, නොනැවති තොරතෝචියක් නැතිව හඬ නැගෙන ටෙලිෆෝනයන් ඇයගේ මනසට විශාල වෙහෙසක් වාගේම කේන්ද්‍රියක් ගෙන ආවාය. මේ සියල්ල සඳහා තම සැමියාගෙන් යම් සහයක් ලැබුනා නම් යැයි සිතූ වාර අපමණය. “එයා හරිම කම්මැලියෙක්” ඇය ඇයටම කියා ගත්තාය. දැන් ඇයගේ පුතා යහන්ගතව ඇත. (තමාට අවශ්‍ය විදියටම නිවසේ කටයුතු පාලනය කිරීමට ඇයට අවශ්‍ය විය.) දැන් තමාට අවශ්‍ය විදියටම නිවස පිරිසිදු වී ඇත. සවස 4 වන විටත් තවමත් ඇය ඊට ප්‍රථම දින ඇඟලාගත් රාත්‍රි ගවුම සමඟ විම තමා පිලිබඳව පිළිකුලක් ඇති කරමින් සිටියි. ඇයට ඇයගේ හිස කසන බව දැනෙන්නට විය. සැමියා නිවසට පැමිණීමට විනාඩි කිහිපයකට ප්‍රථම ඇය නාන කාමරයට වැදුණේ කේන්ද්‍රියෙන් පිරුණු සිත පිරිසිදු කිරීමට හැකි නම් යැයි සිතමින්ය. මඳ වේලාවකට පසු සාලයේ කෙරෙන ගබ්ද වලින්, තම සැමියා නිවසට පැමිණ ඇති බව ඇයට වැටහිනි.

තමාට ඇති පමණ පිරිසිදු වී සාලයට පැමිණි මධුකා මොහොතක් ගල් ගැසී බලා සිටියායා. තම සැමියා සාලයේ සැටිය මත සුවපහසුව වාඩි වී රූපවාහිනියේ ක්‍රිකට් නරඹමින් බිර බොමින් සිටී. CHIPS බිම සැම තැනම විසිරී ඇත. ඔහුගේ පාවහන්වල සටහන් හා පාවහන් යුගල සාලය පුරා විසිරී ඇත. කුස්සිය පුරා විවිධ බඳුන් ගොඩ ගසා ඇත. ඇයගේ පුතා බිම වාඩි වී පාන්පිටි සමඟ සෙල්ලම් කරමින් සිටී. ඔහුගේ ගරීරයම පාන් පිටි වලින් වැසී ඇත.

මධුකාට දැනුණේ මුළු පරිසරයම අඳුරු වී ගියාක් වැනිය.

මධුකාගේ සැමියාට අනුව මෙතැන් සිට :

ඇය එකවරම බිම වාඩිවී සිටි පුතුව පහර පිට පහර ගැසීමට පටන්ගත් අතර ඇය නතර කිරීමට ගත් උත්සහයේදී ඇය (ආවේශ වුවෙකු ලෙස) ඔහුව සැපීමට තැන් දුරා ඇත. ඔහුට අනුව ඇගේ මෙම වර්ථාව ඔහු මිට ප්‍රථම කිහිප වරක් මේ වසර තුළම දැක ඇත. ඇයගේ කෝපය අන් අය අතර ද ප්‍රචලිතය.

කෝපය (ANGER) යනු කවරක්ද?

'කෝපය' මනුෂ්‍යයාගේ ප්‍රාථමික ආවේශ වලින් එකකි. අපට යම් බලපෑමක්, තර්ජනයක්, බඩා කිරීමක්, ඉච්ඡාහිංගත්වයක් (FRUSTRATION) හෝ නිගරු කිරීමකට ලක් වූ විට අවිඥානිකව අපට ඒ වෙනුවෙන් සටන් කිරීමට හෝ පලායාමට ලැහැස්ති කරනු ලබයි. මෙවිට අපගේ හෘද ස්පන්දනයේ වර්ධනයක්, මුඛයේ කේඩ වියලි යාමක් ද, ආශ්වාස කරන ප්‍රමාණයේ අඩුවීමක් ද, අක්ෂි කෝනිවල

ප්‍රමාණය අඩුවීමක් ද, වාග්මාලාව උස් වීමක් ද, ශරීරය නොසන්සුන් වීමක් ද නිරීක්ෂණය කල හැක. එනම් කේන්ද්‍රිය ධනාත්මකව හා ඍනාත්මකව පුද්ගලයා තුලට පැමිණිය හැකි බවද?

ආවේග / කෝපය අප සැමට පොදු වුවත් ආවේගයන්ට, එක් එක් පුද්ගලයා ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ එක් පුද්ගලයාගේ ආකල්ප හා පෞරුෂය මතය. උදාහරණයක් ලෙස, යම් පුද්ගලයෙකුට සමාජය පිලිබඳ වෛරයක් ඇති විට එක් පුද්ගලයාට යම් තර්ජනයක් ඇති වූ විට එවැන්නෙකු තේරුම් ගන්නේ, තමාට ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඕනෑම දෙයක් කිරීමට කාලය පැමිණ ඇති බවයි. අනෙක් අතට සමාජය පිලිබඳ වෙනස් ආකල්පයක් ඇති අයෙකුගේ ප්‍රතිචාර මීට හුදෙක්ම වෙනස් වීමට ඉඩ තිබේ. (උදාහරණයක් ලෙස තර්ජනය ගෙන දුන් සිදුවීමට පිවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට මාර්ගයක් එවැන්නා යොදා ගත හැක.)

කෝපයෙන් දිගින් දිගටම කාලය ගතකිරීම පුද්ගල යහපත් පැවැත්මට විවිධ ආකාරයෙන් අයහපත් ලෙස බලපානු ලබයි. එවැන්නෙකුට ඍනාත්මක ගාර්ථික, මානසික හා පුද්ගල සම්බන්ධතාවලට පුළුල් ලෙස බලපෑමක් ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. එවැන්නෙකු සාධක නොමැතිව විවිධ නිගමන වලට එළඹීමටත්, සාධක නොමැතිව විවිධ අර්ථකථන කිරීමට පෙළඹීමටත් ඉඩ තිබේ. එනම්, කෝපය පුද්ගලයා පහසුවෙන් මුලා කිරීමට ලක්කරනු ලබන බවද?

මෙහිදී කෝපය මනෝ විද්‍යාත්මකව විශ්ලේෂණය කරනු ලබයි.

කෝපයක් ඇති වූ විට

මනෝ විද්‍යාවේදී පුද්ගලයන් කෝපයට මුහුණ දෙන විවිධ ආකාර පිලිබඳව සාකච්ඡා කරනු ලබයි. අවිඤානිකව (Subconscious) හෝ සංරක්ෂණ ප්‍රයෝගයක් ලෙස (Defence Mechanism) පුද්ගලයා කෝපයට මුහුණ දෙනු ලබයි. (සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග පිලිබඳව වඩාත් පුළුල්ව ලබන කලාපයක සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.) මෙහි සඳහන් සමහර හුරුවන් හුදෙක්ම අප සැමට පිවිතයේ යම් යම් අවස්ථාවල පොදු වුවද, සමහර හුරුවන් පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍යයට සෘජුව හෝ වක්‍රව බලපානු ලබයි. බව මතක් කිරීම වැදගත් බව සිතමි.

එක් පුද්ගලයෙකු තම කෝපය විවිධ හේතු නිසා සැඟවීමට (Repress) උත්සහ කරනු ලබයි. පර්යේෂණවලදී හා පුද්ගල අත්දැකීම් වලින් වාර්ථා වන්නේ සිතේ තද කරගත් කෝපය (Bottled - up Anger) මතු පිටට පැමිණෙන්නේ විශාදය (Depression) ලෙස බවයි.

තව අයෙකු එම කෝපයම විවිධ යහපත් කටයුතු වලට යෙදවීමට උත්සහ කරනු ලබයි.(උදා: දේශපාලන රැස්වීමක පාලක පක්ෂයට විරුද්ධව ජන ඇමතිම)

තව අයෙකු කෝපය නොපෙන්වා නිශ්ඡබීදව අන් අයට ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටීම (Passive Anger) හෝ කරන කාර්යය දීර්ඝ කාලයක් ගෙන ඇල් මරුණු ස්වභාවයෙන් කිරීම.

තව අයෙකු එක් කෝපය වඩාත් පහසු පුද්ගලයන් වෙත පැටවීම (උදා : රැකියාවේ උසස් නිලධාරියාගේ අවඤා සහගත ආමන්ත්‍රණයට නිශ්ඡබීදව සිට, නිවසට පැමිණි විට තම භාර්යාවට හේතු රහිතව පරෑච වචනයෙන් ආමන්ත්‍රණය හා පහර දීමට සැරසීම) තවත් අයෙකු තම කෝපය සාධාරණ

බවට (Rationalize) හේතු පෙන්වීමට හැක. එලෙසම තව අයෙකු තවත් පුද්ගලයෙක් (Projection) තමාට කෝප කල බවට හේතු දැක්විය හැක.

පාලනය කිරීමට අපහසු කෝපය අභිතකරයි.

පාලනයක් රහිත නිරන්තර කෝපය පිලිබඳව මනෝ විද්‍යාඥයන්ගේ නිරන්තර අවධානය යොමු වන්නක්. මන්ද කෝපය ප්‍රවණත්වයක ආරම්භය වන නිසයි. කෝපය දෙයාකාරව පුද්ගලයාට බලපෑම් කිරීමට ඉඩ තිබේ.

කෝපය නිසා මානසික රෝග තත්වයන්වලටත්, මානසික රෝග තත්වයන් නිසා කෝපයටත් පත්විය හැක. තවද පහත සඳහන් මානසික තත්වයන් නිසාද හේතු අපහැදිලිව තිබියදී ද යම් අයෙකු කෝප විය හැක.

ක්ලමතය (PSYCHOLOGICAL STRESS) ඇති කරලීමටත්, වර්ධනය කිරීමටත් එම නිසාම විශාදය (DEPRESSION) දක්වා වර්ධනය වීමටත් ඉඩ තිබේ. තවද MANIC DEPRESSION (හේතු රහිතව අධික දුකෙන් සිට, ඉන් පසු කාලයේ එක් වරම අධික මුත්තියෙන් සිටීමත් අසාමාන්‍ය ලෙස වි විධ කාර්යයවල නිදි රහිතව නිරත වීමත්) අවස්ථාවලදී පුද්ගලයෙකු තුළ කෝපය වර්ධනය වීමටත්, ඇති කරලීමටත් හේතු විය හැක. (උදා: තමාගේ අධික සතුටට හේතුව හා එවිට ඇතිවන සීමා රහිත සිතුවිලි වලට උදව් වීම වෙනුවට තමාට මානසික රෝගලකට හෝ වෛද්‍ය උපකාරවලට බලෙන් යොමු කල විට.)

එමෙන්ම පුද්ගල පෞර්ෂ ව්‍යාකූලතාවලදී (PERSONALITY DISORDER) කෝපය ප්‍රබල සාධකයක් ලෙස නිරීක්ෂණය කල හැක. (උදා)හරණයක් ලෙස PARANOID PERSONALITY DISORDER තත්වවලදී එක් පුද්ගලයා සමාජයේ සිටින සෑම පුද්ගලයෙකු පිලිබඳව සැකයෙන් බලනු ලබයි. එක් පුද්ගලයා වෙත එන සෑම අයෙකුම වෙත කෝපයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉඩ තිබේ.)

NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER අවස්ථාවලදී එක් පුද්ගලයා අන් පුද්ගලයන්ට වඩා උසස් යැයි සිතනු ලැබේ. අනෙක් අය තමාගේ ජයග්‍රහණයට බාධා පමුණුවන බවට සිතයි. කෝපය මෙවැනි පුද්ගලයන් හට භයානක අවියක් විය හැක.

BORDERLINE PERSONALITY DISORDER ඇති පුද්ගලයෙකු නිරන්තරයෙන් කෝපයෙන් සිටීමට ඉඩ ඇත. මෙවැනි පුද්ගලයෙකුගේ සිතුවිලි වලට කරනු ලබන පහර දීමක්, එවැන්නෙකුට කරනු ලබන වංචාවක් හෝ තනි කිරීමක් පාලනය කිරීමට අපහසු කෝපයක් බවට පරිවර්ථනය විය හැක. මෙවැන්නක් මමත්වයට කල පහර දීමක් ලෙස සලකා දිවි නසා ගැනීමට, ගර්භයට හානිකර ගැනීම දක්වා වර්ධය වීමට ඉඩ ඇත. ඒ අනෙක් අය තුළ ඔවුන් වරදක් කලා යන සිතුවිල්ල ඇති වේවි යන සාවද්‍ය සිතුවිල්ල නිසාවෙනි.

එමෙන්ම ANTI - SOCIAL PERSONALITY DISORDER නමැති මානසික තත්ව වලදී එක් පුද්ගලයා තුළ නිරතුරුවම කෝපය ඇති වෙමින් තිබීමට ඉඩ තිබේ. සමාජ සම්මත රීති, අන් පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිලිබඳව මෙවැන්නන් තැකීමක් නොකරනු ඇත.

චලෙසම සාමාන්‍යයෙන් ඔබ කෝප නොවන්නෙකු වුවද අධික මත්පැන් පානය, කෝකේන්, කංසා වැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කෝපය ඔබ කරා තවත් ආකාර කිපයකට ගෙන එනු ලබයි.

එනම් මානසික ව්‍යාකූල (PSYCHOLOGICAL DISORDER) තත්වයන් කෝපය පුද්ගලයන් කරා ගෙන ඒමට ඉඩ ඇති අතරම, පාලනය නොකල කෝපය මනෝ විද්‍යාත්මක, කායික හා සාමාජික ප්‍රශ්න කරා අප ගෙන යා හැකි බවයි.

කුමක් කල යුතු ද?

කෝපය හේතු කරගෙන ඔබත් නිතර නිතර සාමාන්‍ය ජීවිත කටයුතු, පුද්ගල සබඳතාවලට බාධා කර ගනු ලබයි ද?

1. උපකාරක ක්‍රම

කෝපය පාලනය කිරීමේ (ANGER MANAGEMENT) මනෝ විකිත්සක ක්‍රමය එවැනි පුද්ගලයන්ට වඩාත් යෝග්‍ය බව පර්යේෂණ වලදී සනාථ වී ඇත. එම විකිත්සක ක්‍රමවේදයේදී, පුද්ගලයා කුමන කරුණු පාදක කොට ගෙන කෝපවන්නේද, තම කෝපය පාලනය කරන ක්‍රම පිළිබඳවත්, ශරීරය සන්සුන් කරන ක්‍රම පිළිබඳවත් (RELAXATION TECHNIQUES) උපදෙස් ලැබෙනු ඇත. සාමන්‍ය ජීවිතය ඵලදායී ලෙස යෙදවීමට (ASSERTIVENESS) තමාගේ කෝපය පාලනය කර ගත හැකිය යන ස්වයං යෝජනාවට පත් කිරීමත් මෙහිදී සිදු වේ.

ඔබ දන්නා යම් කිසිවෙකු කෝපය පාලනය කිරීම පිළිබඳව ගැටලු ඇති කරගෙන සිටි නම්, අදාල ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න. එවැන්නෙකුට ප්‍රතිකාර යෝජනා කිරීම අපහසු විය හැකි බව මතක තබා ගන්න. මැදිහත්කරුවෙකුගේ සහය එවිට පතන්න.

ප්‍රසන්න පණ්ඩිතරත්න
උපදේශණ මනෝවිද්‍යාඥ
+61 41639056 (AU)
+94 779472336 (SL)
www.pbpconsultancy.com
prabu1@pbpconsultancy.com