



morningnewsdaily

# കോപമെന്ന വിജയ വികാരം!

**ഡോ.സുസൻ കോരുത്ത്,**  
PhD, MSc, MSW, MBA  
ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് &  
മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്

3

**കോപിക്കാത്തവരായി ആരും കാണില്ല. പക്ഷെ ആർക്കും കോപിക്കുന്നവരെ ഇഷ്ടമല്ല ശരിയല്ലേ? കോപം എന്നത് ഒരു നിഷേധ വികാരമായിട്ടാണ് നാം ധരിച്ചിരിക്കുന്നത്. നിഷേധ വികാരങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ശക്തിയുള്ളതാണ് കോപവും യേവും. ഏറ്റവും കൂടുതൽ നമ്മെ ബാധിക്കുന്നതും ഈ രണ്ടു വികാരങ്ങളാണ്. പലരും കരുതുന്ന പോലെ കോപം ഒരു അധമ വികാരം അല്ല. കോപം നാം അനുഭവിക്കുന്ന പല വികാരങ്ങളിൽ ഒന്നു മാത്രമാണ്. നാമാണ് അതിനു തീവ്രമാനങ്ങൾ നൽകുന്നത്. നമ്മുടെ ചിന്തകൾ, വിശ്വാസം, പെരുമാറ്റശൈലി എല്ലാമാണ് വികാര പ്രകടനങ്ങൾക്കു പലവിധങ്ങളായ മാനങ്ങൾ നൽകുന്നത്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും വികാരത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതു കഴിവിനനുസരിച്ച് അവ നൽകുന്ന ആഘാതവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും.**

ആയതിനാൽ കോപമല്ല കോപിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് ഇവിടെ പ്രധാനം. വികാരങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളെ കെട്ടിപ്പടുക്കാനോ തകർക്കാനോ കഴിയും. വികാരങ്ങളും വിജയവും തമ്മിൽ ശക്തമായ ബന്ധമുണ്ട്. വിജയത്തിലേക്കോ പരാജയത്തിലേക്കോ നിങ്ങളെ നയിക്കുന്ന രണ്ട് പ്രധാന വികാരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കോപവും ഭയവുമാണ്. വിജയ വികാരമെന്ന നിലയിൽ കോപം നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കും. ഒരു സ്വപ്ന ജീവിതം നയിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, പക്ഷേ, നിലവിലെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ അതിനെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ദേഷ്യം തോന്നുന്നു. തൽഫലമായി, നിങ്ങൾ ഇതിനെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കും. കോപം നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ഒരു തീ സൃഷ്ടിക്കുന്നു, അത് ഏത് പ്രയാസങ്ങളിലൂടെയും മുന്നോട്ടുപോകാനുള്ള ഊർജ്ജം നൽകും. നമുക്കതിനെ കോപാഗ്നി എന്ന് വിളിക്കാം. നിങ്ങളുടെ മുമ്പിലുള്ള തടസ്സങ്ങളെ എരിച്ചു കളയാനും ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്താനും ഈ കോപാഗ്നി നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

നിങ്ങൾക്ക് കോപിക്കാൻ പക്ഷെ കോപം മൂലം പാപം ചെയ്യരുത്. നിങ്ങളുടെ കോപം ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കാൻ നിങ്ങൾ പഠിക്കണം. പക്ഷെ കോപത്താൽ കത്തിച്ചെരിച്ചിട്ടു നിങ്ങളുടെ കോപം എല്ലായിടത്തും എറിയുകയാണെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള എല്ലാം കത്തിച്ചേക്കാം. നിങ്ങളുടെ പദ്ധതി പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ, പരാജയത്തിന് കാരണക്കാരായവരോട് ദേഷ്യപ്പെടുകയും നിങ്ങളുടെ കോപത്തിൽ അവരുമായുള്ള ബന്ധത്തെ എരിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രമിക്കണം. പകരം നിങ്ങളുടെ കോപത്തെ മനസ്സിലാക്കി കോപാഗ്നിയെന്ന ഊർജ്ജത്തെ കൃത്യമായ പാതയിലൂടെ നയിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാനാകും. നിങ്ങൾ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുമ്പോഴെല്ലാം ഒരിക്കലും അസ്വസ്ഥരാകരുത്; പകരം, കോപിക്കുക, എഴുന്നേൽക്കുക, നിങ്ങളുടെ കവചം ധരിക്കുക, നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കായി ഉത്സാഹത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുക.

മനുഷ്യ വികാരങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ശക്തമായതാണ് കോപം പക്ഷെ അതിനെ നിരന്തരവാദപരമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും ജീവിതത്തെ ചാവലാക്കാനിടയുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കോപം നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തി

ലാക്കണം. ഇതിനായി നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഒരു കോപ അലാറം സിസ്റ്റം നിങ്ങൾക്കു തന്നെ സ്ഥാപിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഈ കോപ അലാറം കോപം അതിന്റെ അപകടലെവൽ എത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന് ഒരു മുന്നറിയിപ്പ് നൽകും. കോപം നിങ്ങളുടെ പ്രായോഗിക ബുദ്ധിയെ അപഹരിച്ചു കോപാഗ്നി നിയന്ത്രണാതീതം ആകാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ ഈ കോപ അലാറം നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. ഒരു ഫയർ അലാറം സിസ്റ്റം പോലെ, നിങ്ങളുടെ കോപ അലാറം സിസ്റ്റം 24/7 പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം.

മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു, നിങ്ങൾക്ക് നാശനഷ്ടങ്ങൾ വരുത്തുന്നു, നിങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നു, ദോഷം വരുത്തുന്നു, നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെ കാര്യങ്ങൾ സംഭവിച്ചില്ല എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ നി

## വിജയത്തിലേക്കോ പരാജയത്തിലേക്കോ നിങ്ങളെ നയിക്കുന്ന രണ്ട് പ്രധാന വികാരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കോപവും ഭയവുമാണ്

നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം തോന്നുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം. കാരണങ്ങളെ ശരിയായി നേരിടുക; ആളുകളാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അവരുമായി സംസാരിക്കാൻ കഴിയും. വാഗ്ദണ്ഡ് ലാഭം നേടാൻ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച ശൈലിയാണ് വികാരങ്ങളെല്ലാം തെറ്റായതായോടെ നമ്മുടെ ശരിയായ പരയാൻ സാധിക്കുക എന്നുള്ളത്.

നിങ്ങൾ കോപത്തോടെ കത്തുമ്പോൾ ഒരിക്കലും വാഗ്ദണ്ഡ് ഏർപ്പെടുത്തരുത്. ആദ്യം നിങ്ങളെ കോപത്തിന് കാരണമായ രംഗത്ത് നിന്ന് വേർപെടുത്തി കോപം ശമിപ്പിക്കുക, നിങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിച്ച വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് ഇടവേള എടുക്കുക, നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം മന്ദഗതിയിലാക്കുക, പ്രതികരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് പ്രതികരിക്കാൻ പഠിക്കുക, കോപത്തെ വരുതിയിലാക്കാനുള്ള കഴിവുകൾ പരിശീലിക്കുക, ചില മ

നഃശാന്തിക്കുള്ള വിദ്യകൾ ഉപയോഗിക്കുക, പകപോക്കരുത്, ഒരു പ്രചോദനാത്മക സന്ദേശം വായിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കേൾക്കുക, പാർക്കിൽ നടക്കാൻ പോകുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഡയറികുറുപ്പ് എഴുതുക. നിങ്ങൾ ശാന്തനായിക്കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിച്ച പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരങ്ങൾ നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. അത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ മുറിച്ചു കൂട്ടുക.

നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ ആളുകൾ പെരുമാറില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. നിങ്ങളുടെ വൈകാരിക ക്ഷേമം പരിപാലിക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. കൈകാര്യം ചെയ്യാത്ത കോപം ഒരു കൽക്കരി ചുട്ട പോലെയാണ്. കൂടുതൽ കൂടുതൽ കൽക്കരി ചേർക്കുമ്പോൾ, അഗ്നിജ്വാലകൾ നിയന്ത്രണാതീതമായി മാറിയേക്കാം. അതിനാൽ കോപത്തിന്റെ ചുട്ട മിതമായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്ത് കൂടുതൽ കോപപ്പെടാതെ ജീവിതത്തെ കൊണ്ടു പോകാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കോപം അതിന്റെ കൊടുമുടിയിലെത്തുമ്പോൾ അത് പൊട്ടിത്തെറിക്കാൻ തയ്യാറായ ഒരു ബോംബു പോലെയാണിരിക്കുന്നത്. നിങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾ സ്വയം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു ആയുധമാണ് കോപം എന്ന ബോംബ്. നിങ്ങളുടെ കോപത്തിന്റെ ബോംബ് പൂർണ്ണമായും നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലായിരിക്കണം.

ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമങ്ങളാൽ നിങ്ങളുടെ കോപത്തിന്റെ നിയന്ത്രണ രേഖ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും അതിന്റെ സ്ഫോടനത്തിൽ പരിക്കേൽക്കും. അതിനാൽ കോപ ബോംബുകൾ രൂപം കൊള്ളുകയാണെങ്കിൽ അത് പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിർവീര്യമാക്കുക.

അറിയുക, കോപം നമുക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്തതെന്തോ സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു വികാരമാത്രമാണ്. നമ്മൾ എങ്ങിനെ അതിനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതിനെ അനുസരിച്ചിരിക്കും അത് നമുക്ക് ഉപകാരത്തിനാണോ ഉപദ്രവത്തിനാണോ ആയിത്തീരുക എന്ന്. കോപത്തിന്റെ ശക്തിയെ മനസ്സിലാക്കി അതിനെ വരുതിയിലാക്കി ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കാൻ നമുക്ക് സാധ്യമാവണം. (തുടരും)

Special Offer! പരസ്യങ്ങൾ വെബ്സൈറ്റിലും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചേക്കാം. Special Offer! വിവിധ പരസ്യം രൂപം 200/- മുതൽ. ജനുവരി 10, വിവിധ വാർഷികം, 150/- പോസ്റ്റുകൾ, മറ്റു പരസ്യങ്ങളും അവിശ്വസനീയരായ നിരക്കുകളിൽ. നിങ്ങളുടെ പരസ്യങ്ങൾ ആയിരങ്ങളിൽ നിന്നും ലക്ഷങ്ങളിലേയ്ക്കെത്തിയ്ക്കൂ. മോർണിംഗ് ന്യൂസ് ദിന പത്രം 9656571354. BOOK YOUR CLASSIFIED ADD IN WELL-KNOWN MALAYALM ONLINE DAILY MORNING NEWS

