



ഡോ.സുസൻ കോരുത്ത്

PhD,MSc,MSW,MBA

http://www.drsusankoruthu.com

നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള വഴികൾ

ദേഷ്യം എന്നത് അതൊരു വ്യക്തിക്കും അനുഭവേദ്യമാകുന്ന ഒരു വികാരമാണ്. എന്നാൽ ദേഷ്യത്തിന്റെ പാരമ്യത്തെ നമുക്ക് കോപം എന്നും, കോപത്തിന്റെ പാരമ്യത്തെ കോപോന്മത്തമാകുക എന്നും മനസ്സിലാക്കാം. കോപം എന്നത് ഏറ്റവും ശക്തമായ വികാരങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഇത് സൃഷ്ടിപരമായ അല്ലെങ്കിൽ വിനാശകരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കാം. എന്തിനുവേണ്ടി നിങ്ങളുടെ കോപം ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങളുടെ തീരുമാനം ആണ്.

കോപത്തിന്റെ പരിധികൾ ലംഘിക്കപ്പെടുമ്പോൾ നാം കോപാധരായി പ്രവർത്തിക്കുവാനിടയാകുന്നു. അനിയന്ത്രിതമായ കോപം ബോംബ് പോലെയാണ്. അത് പൊട്ടിത്തെറിച്ചാൽ നമ്മുടെ മറ്റുള്ളവർക്കും ക്ഷതം സംഭവിക്കാനിടയുണ്ട്. ഒരിക്കൽ കോപത്താൽ ചിതറിത്തരിച്ചുപോയ ബന്ധങ്ങളെ കൂട്ടിച്ചേർക്കുക അസാധ്യമെന്നു കരുതാം. ഇനി ബന്ധങ്ങൾ കൂടിചേർന്നാൽ തന്നെ ആദ്യത്തെ രീതിയിലുള്ള കെട്ടുറപ്പ് കാണുകയില്ല. ബന്ധങ്ങളെ തകർക്കാൻ കെല്പുള്ളതായതു കൊണ്ടു തന്നെ കോപം നമ്മുടെ മനസികാവും ശാരീരികവുമായ വ്യവസ്ഥകളെ താറുമാറാക്കും മുഖേന അതിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ കോപം ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ചില ഉപയോഗപ്രദമായ നൂറുക്കോടിയിലുള്ള ഇനിവിശദീകരിക്കുന്നത്. ഇവയിൽ ചിലതെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കോപത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സഹായകരമാകണം.

1. കോപിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഒരു സമയപരിധി എടുക്കുക,

ഇതൊരു ചെറിയ കാര്യമായി തോന്നാമെങ്കിലും കുറച്ചു സമയം തന്നോട് തന്നെ സംസാരിച്ചുതിനു ശേഷം പ്രതികരിക്കുന്നത് ദേഷ്യത്തെ മയപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് പത്തു മുതൽ ഒന്ന് വരെ പുറകോട്ട് എണ്ണുക, ശാന്തമാകുക അന്ന് ആവർത്തിച്ച് മനസ്സിനോട് പറയുക, എനിക്ക് തു നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം

ചെയ്യാൻ സാധിക്കും എന്ന് പലയാൾ പറയുക, വികാരപ്രകടനമല്ല ഉത്തമമായ പ്രതികരണമാണ് വേണ്ടത് എന്ന് മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ പ്രതികരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ചില മന്ത്രങ്ങൾ ജപിക്കുക എന്നിവയൊക്കെ നിങ്ങളുടെ കോപം ശമിപ്പിക്കുവാനുതകും.

2. കുറച്ച് നേരം വിട്ടു നിൽക്കുക

നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുന്നതു വരെ നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യത്തിലാക്കുന്ന വ്യക്തിയിൽ നിന്നോ സംഭവത്തിൽ നിന്നോ അകന്നു മാറി നിൽക്കുക. നിങ്ങൾ ആഴത്തിൽ ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കോപം നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് സ്വയം ബോധ്യമാകുവാനുവരെ നിങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുക.

3. നിങ്ങൾ ശാന്തനായിക്കഴിഞ്ഞാൽ, പ്രതികരിക്കുക

നിങ്ങളുടെ നിരാശയെ, എതിരടിപ്രായങ്ങളെ പരസ്പരം പോരടിക്കാത്ത രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമാണ്. ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ പ്രതികരിക്കുന്നത് സ്ഥിതി കൂടുതൽ വഷളാക്കും. അതേ സമയം, ദേഷ്യത്തെ ഉള്ളിലൊതുക്കി വികാരത്തെ പുറത്തുകളയാതിരിക്കുന്നത് സ്വയം ഹാനികരവുമാകും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ വികാരത്തെ ഉള്ളിലിടാതെ പ്രതികരിക്കാൻ നാം ശീലിക്കണം.

4. കുറച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യുക

ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾക്ക് മനസ്സിൽ നിന്നും പുറത്തുപോകാനുള്ള ഒരു വാതിലാണ്. നിങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന എൻഡോർഫിൻ എന്ന സന്തോഷം നൽകുന്ന ഹോർമോണുകൾ കോപത്താലുണ്ടാകുന്ന ഫ്ലൈറ്റ് ഹോർമോൺസ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന അഡ്രിനാലിൻ, കോർട്ടിസോൾ എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾ കോപത്താൽ പൊട്ടിത്തെറിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ. വേഗത്തിൽ നടക്കാനോ ഓടാനോ നീന്താനോ കളിക്കാനോ പോകുക. ഒരു ബോക്സ്

സിംഗ് ഡമ്മി പഞ്ച് ചെയ്യുന്നത് കോപം മൂലമുള്ള അക്രമസ്വഭാവം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.

5. എന്തും പറയുന്നതിന് മുമ്പ് ചിന്തിക്കുക

നിങ്ങൾ കോപമായിരിക്കുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലും പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളോ മറ്റുള്ളവരോ പിന്നീട് ചോദിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ പറയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. നിങ്ങൾ ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോൾ, എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനുള്ള വിളിച്ചുപറയുന്നത് സാധാരണമാണ്. നിങ്ങൾ ബന്ധമില്ലാത്ത പ്രശ്നങ്ങളെക്കൂടി നിങ്ങളുടെ ഇടയിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് രംഗം വഷളാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട് നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം നിങ്ങളുടെ മുമ്പിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിൽ മാത്രം ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നതിനായി നിങ്ങൾ എന്താണ് ചർച്ച ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്നും, നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണത്തിന്റെ ആവശ്യമെന്തെന്നും, എന്തു അന്തരഫലങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതെന്നും ചിന്തിക്കുന്നത് സഹായകമാകും.

6. പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക

നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ നിങ്ങളുടെ കോപത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനുപകരം, നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യം പിടിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ എന്താണോ അവയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യം പിടിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്ത് പ്രതിവിധി കണ്ടെത്തുക. ഇനി നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യം വ്യക്തിയുമായി ആണെങ്കിൽ കാര്യങ്ങളെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ മേലിൽ അകന്നു നിന്ന് പ്രവർത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

7. പ്രശ്നം വിവരിക്കുമ്പോൾ 'ഞാൻ, എന്റെ, എനിക്ക്' എന്ന പ്രസ്താവനകൾ ഉപയോഗിക്കുക

ഞാൻ, എന്റെ, എനിക്ക് എന്ന വീക്ഷണകോണിൽ നിന്ന് സംസാരിക്കുന്നത് വിമർശനമാകാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു വികാരമാണ് നിങ്ങളുടെ മറ്റുള്ളവരെ വിമർശിക്കുകയോ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുക.

പക മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കാരണം പക മനസിന്റെ ജീർണ്ണതയാണ്. മനസിനെ കാർന്നു തിന്നുന്ന ക്വാൻസർ ആണ്. അതുകൊണ്ട് പകയുടെ മുളകളെ നിങ്ങൾ ആരംഭത്തിലെ പിഴുതെറിയേണ്ടതായുണ്ട്.

ചെയ്തതൽ അവരെ ദേഷ്യം പിടിപ്പിക്കുകയും വഴക്കിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രശ്നത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനുപകരം, പരിഹരിക്കേണ്ട പ്രശ്നത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.

8. പക മനസ്സിൽ പെരുമാറരുത്

നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരാളോട് ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങളെ രണ്ടുപേരെയും നന്നായി ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കും. നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ എല്ലാവരും പെരുമാറുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് യുക്തിപരമായ രീതിയിൽ സാധ്യമാവുകയില്ല. തന്റെ മറക്കുകയോ ആതന്റെ ആവർത്തിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതല്ല ക്ഷമ. ക്ഷമിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുകയും വ്യക്തിയുമായി ഏറ്റവും മികച്ച പുതിയ പ്രവർത്തന ബന്ധം ക്രമീകരിക്കുകയും വേണം. വ്യക്തിയുടെ പ്രവർത്തികളെ എതിർക്കുക എന്നാൽ എതിർപ്പ് വ്യക്തിപരമാകാതെയും സൂക്ഷിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരാളുടെ രീതികൾ ഇഷ്ടമാവാതിരിക്കാനുള്ള സാമ്രത്ത്യമുണ്ട് എന്നാൽ പക മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കാരണം പക മനസിന്റെ ജീർണ്ണതയാണ്. മനസിനെ കാർന്നു തിന്നുന്ന ക്വാൻസർ ആണ്. അതുകൊണ്ട് പകയുടെ മുളകളെ നിങ്ങൾ ആരംഭത്തിലെ പിഴുതെറിയേണ്ടതായുണ്ട്.

9. പിരിമുറുക്കം ഇല്ലാതാക്കാൻ നർമ്മം ഉപയോഗിക്കുക

പല കാര്യങ്ങളെയും നർമ്മപരമായി സമീപിക്കുന്നത് മാനസിക പിരിമുറുക്കം അകറ്റാൻ സഹായിക്കും. എന്നാൽ പരിഹാസങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ചിലപ്പോൾ നർമ്മം വേദനിപ്പിക്കുന്ന അഭിപ്രായങ്ങളിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ തന്നെ നർമ്മം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതിരുകൾ സൂക്ഷിക്കുക.

10. പ്രകോപനം ജേർണൽ എഴുതുക

നിങ്ങളെ നിരാശനാക്കുകയോ ദേഷ്യപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്ന സംഭവങ്ങൾ എഴുതുന്നതും അതിൽനിന്നു പഠിച്ച പാഠങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതും നിങ്ങളുടെ കോപത്തെ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. നിങ്ങളെ വിലയിരുത്തുകയോ, കാടുകയറി ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ, നിങ്ങളെ ദേഷ്യം പിടിപ്പിച്ചതും, നിരാശപ്പെടുത്തിയതുമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് എഴുതി സൂക്ഷിക്കുന്നത് കോപത്തിന്റെ ഗൗരവം ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

11. ഉറങ്ങുകയോ കൂട്ടിക്കുകയോ ചെയ്യുക

നിങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം ഉറങ്ങുന്നത് നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ നന്നായി നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇത് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നവീകരിക്കുകയും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ, ചെറുചുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ നീണ്ടനേരം കൂട്ടിക്കുന്നതും, ഒരു നല്ല ഉറക്കവും നിങ്ങളെ കോപത്തരത്തിൽനിന്നും സുഖപ്പെടുത്തും.

12. പിരിമുറുക്കം കുറയാനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക

മനോ വിശ്രമത്തിനും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുമുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ പഠിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ കോപം നിയന്ത്രിക്കാനും, ആത്മനിയന്ത്രണത്തിനും സഹായിക്കും. ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസനപ്രക്രിയ വ്യായാമങ്ങൾ പഠിക്കുക, വിശ്രമിക്കുന്ന ഒരരംഗം ദൃശ്യവൽക്കരിക്കുക എന്നിട്ട് സ്വയം ശാന്തമാക്കുന്ന ഒരു വാക്കോ വാക്യമോ ആവർത്തിക്കുക ഉദാഹരണത്തിന് 'കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പമായി എടുക്കൂ, എനിക്ക് സുഖമാണ്, എല്ലാം ശരിയാകും, എനിക്ക് ആവശ്യത്തിന് സഹായം ലഭിക്കും, എന്റെ ജീവിതത്തെ നയിക്കാൻ ഞാൻ മതി എന്ന് കൈകൊണ്ട് സ്വയം സംസാരിക്കുന്നത് സമ്മർദ്ദത്തെ കുറയ്ക്കും. കോപം ലഘൂകരിക്കാനുള്ള മറ്റ് തെളിയിക്കപ്പെട്ട മാർഗങ്ങളിൽ സംഗീതം കേൾക്കുക, ധ്യാനം ജേണലിൽ എഴുതുക, സന്നദ്ധ വിദ്യകൾ, യോഗ പരിശീലിക്കുക എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയും അവരുടെ കോപത്തിന്റെ പരിധി അറിഞ്ഞിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കോപം അനുഭവനീയമായ പരിധിക്കുള്ളിൽ കൊണ്ടുവരാൻ നിങ്ങൾ പരിധികൾ വരയ്ക്കുകയും കോപത്തെ നിയന്ത്രണത്തിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. കോപം നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രണവിധേയമാകുന്നില്ലെങ്കിലോ, കോപാധരത ബാധിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ ഉപദ്രവകരമാകുമ്പോഴോ നിങ്ങൾ വികാര നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള ചികിത്സ നേടേണ്ടതാണ്.

ലയാളത്തിലെ ജനപ്രിയ ഡിജിറ്റൽ ദിനപത്രം

എല്ലാ ഞായറാഴ്ചയും വിശേഷാൽ പതിപ്പ്

വാർത്ത, ലേഖനങ്ങൾ, ചിത്രങ്ങൾ, പരസ്യങ്ങൾ, വിവാഹ പരസ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഇ ക്വെസ്റ്റിലും വാട്സാപ്പിലും അയക്കാം

മോർണിംഗ് ന്യൂസ്

എല്ലാ പ്രദേശത്തിലും നിങ്ങളുടെ കൈകളിലെത്തുന്നു

morningnewsdaily64@gmail.com

പത്രം വാട്സാപ്പിൽ ലഭിക്കുവാൻ 9656571354 8281947838