ಕೋಪದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಮನ

ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎದುರಿಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊಡೆದು ಬಿಡಬೇಕು ಅಂತಲೋ ಅಥವಾ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಿ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೇರೆಯದೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಿಟ್ಟು ಒತ್ತಡ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಿತು ಮೈಮನವನ್ನು ನಡುಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಕೋಪವನ್ನು ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಹೌದು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಂತಹದ್ದೊಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಖ್ಯಾತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

**ಏನಿದು?:**ಕೋಪ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಟ್ಟ ಪಿಠೋಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಪಂಚಿಂಗ್‌ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಬಹುದು. ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಗೀಚಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಭಾವನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಮ್ಮಿ ಆಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗುತ್ತೀರ. ಕೋಪವನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ವಿಧಾನದ ಸಾಧ್ಯಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಅದಲ್ಲದೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೋಪವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂದು ಸೃಜನಶೀಲರು ಅನ್ಯರ ಕೋಪವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚತುರತೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಕೋಪವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ಒಂದು ತಾಣವಿದೆ. 5 ನಿಮಿಷ ಬ್ರೇಕ್‌ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಬೈದು ಕೋಪ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಬಡಿದು ಹಾಕಿ ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಶುಲ್ಕ ವಿಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ ಶಮನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೋಪ ಎನ್ನುವುದು ಇವತ್ತಿನದ್ದಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಕೋಣೆಯೂ ಕೂಡ. ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೆ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಕೈಕೇಯಿ ಕೂಡ ಕೋಪ ಗೃಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಳಂತೆ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು [ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ](https://vknotifications.indiatimes.com/topics/%E0%B2%B5%E0%B3%8D%E0%B2%AF%E0%B2%95%E0%B3%8D%E0%B2%A4%20%E0%B2%AA%E0%B2%A1%E0%B2%BF%E0%B2%B8%E0%B2%B2%E0%B2%BF%E0%B2%95%E0%B3%8D%E0%B2%95%E0%B2%BE%E0%B2%97%E0%B2%BF) ಕೋಣೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ಇವತ್ತಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಪುರಾಣ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇತ್ತು ಎಂಬ ಕತೆ ಇದೆ.

**ಮನೆಗೊಂದು ಕೋಪ ಕೋಣೆಯಿರಲಿ:**ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ [ಕೋಪದ ಕೋಣೆ](https://vknotifications.indiatimes.com/topics/%E0%B2%95%E0%B3%8B%E0%B2%AA%E0%B2%A6%20%E0%B2%95%E0%B3%8B%E0%B2%A3%E0%B3%86) ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೋಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೊರಬರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗಾದರೆ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೇ ಕೋಪದ ಕೋಣೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕುವ, ವಟವಟಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಸುರಿಯಬಹುದು. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಎಷ್ಟೇ ತಟ್ಟಿದರೂ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯದೆ ಕೂತು ಬಿಡುವರು. ಆದರೆ ಇವಾವುವೂ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಕೊಂಡರೆ ಕೋಪ ಶಮನವಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತಿಸ್ಥಾಪನೆಯಾದರೂ, ಮೂಲ [ಕಾರಣ](https://vknotifications.indiatimes.com/topics/%E0%B2%95%E0%B2%BE%E0%B2%B0%E0%B2%A3) ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಕ್ರೋಶಗಳು ಭುಗಿಲೆದ್ದು ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಟ್ಟು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಕೋಪದ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವೋ, ನಕಾರಾತ್ಮಕವೋ ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.