

ಕೋಪವೇ ದೊಡ್ಡ ಶಾಪ.

ಅತ್ಯಂತಕೋಪ: ಕಟುಕಾ ಚ ವಾಣಿ

ಪರೇಷು ಮೈತ್ರೀ ಸ್ವಜನೇಷು ವೈರಮ್ |

ನೀಚಪ್ರಸಂಗ: ಕುಲಹೀನಸೇವಾ

ಚಿಹ್ನಾನಿ ದೇಹೇ ನರಕಸ್ಥಿತಾನಾಮ್ ||

“ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಕಟುವಾಕ್ಯ, ದೂರದವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ, ಸ್ವಜನರೊಡನೆ ವೈರ, ದುರ್ಜನಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ನೀಚ ಕುಲದವರ ಸೇವೆ—ಇವು ನರಕದಿಂದ ದೇಹ ಧರಿಸಿ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು” ಎಂದು ಚಾಣಕ್ಯನೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆ ಋಷಿಗಳು ಕೋಪದಿಂದ ಶಾಪ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ನಾವು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೋಪವೇ ಒಂದು ಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೋಪದಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಹೈ ಟೆಂಷನ್ ವೈರ್‌ನಂತೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆಯುವಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಾವೂ ದುಃಖಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೀವ್ರ ಕೋಪ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುವತ್ತವೆ. ಕೋಪವನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೋಪೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಎರಡೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರ

ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕರ ಮತ. ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತು, ಆಳವಾಗಿಯೂ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ, ಆ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೋಪ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ ಅವಶ್ಯಕವೇ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೋಪದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೆಲುಕುಹಾಕಬೇಕು. ಕೋಪಿಷ್ಠರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರರ ದುರುದ್ದೇಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅವರ ಕೋಪವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾಸ್ತವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಕ್ರೋಧೇನ ಜಯೀತ್ ಕ್ರೋಧಂ (ಕ್ಷಮಾಗುಣದಿಂದ ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು) ಎಂಬ ವಿದುರನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಕೋಪವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅರಿಷ್ಟಾಟಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಕೋಪಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಅದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಪಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.”



ಆರೋಗ್ಯವೂ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಾಣ ಹಿಂಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನೂ ಅವರು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಧನಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ನೀರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡ ೮ ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಯ ಸಂಪರ್ಕವೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನು ರೋಗಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗ ತಪಾಸಣೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರೊ. ಬಿ.ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : Doctor-thinks You-have-a-disease syndrome ಮತ್ತು Patient-thinks he-has-a-disease syndrome (Bhavan's Journal September 30, 2002).

ಅನವಶ್ಯಕ ವೈದ್ಯರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತಿವೆ. ಅವರು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಯೇ ವಿಷ ಪ್ರಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಅನವಶ್ಯಕ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದಿಂದ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾದರಂತೆ. ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್‌ನಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತ್ರೆಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವರ್ಷ ೧೩೬ ಜನರನ್ನು ಸಾಯಿಸಿತಂತೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಸ್ರೇಲಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿದರಂತೆ. ಅವರು ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಕೇಸುಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆಯ (disability) ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತಂತೆ. ಅವರು ಮುಷ್ಕರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಹಿಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಉಂಟಾಯಿತಂತೆ.

ಸರಳ ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯುಕ್ತ ಸಹಚಾಳಿ—ಇವು ವೈದ್ಯರ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

