

## रिस व्यवस्थापनका उपायहरू (Tips for Coping with Anger or Anger Management)

- खुसी, दुःख, डर जस्तै रिस पनि एउटा स्वाभाविक मानवीय प्रतिक्रिया हो ।
- दैनिक जीवन यापनका क्रममा रिस उठ्नुलाई हामीले एउटा सङ्केतका रूपमा लिन सक्छौं जसले हामीसँग सम्बन्धित कुनै घटना, परिस्थिति वा व्यवहारप्रति हाम्रो असन्तुष्टि जनाउँछ ।
- रिसलाई हामीले त्यस बेला एउटा समस्याका रूपमा लिनुपर्छ जब यसले हाम्रो व्यवहार, सम्बन्ध र कार्य सम्पादनमा असर गर्न थाल्छ ।
- दैनिक जीवन यापनका क्रममा आफूलाई केही कुराप्रति रिस उठेको खण्डमा तत्काल त्यसलाई कम गर्न निम्नलिखित उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :
  - तत्काल रिस कम गर्नको लागि रिस उठेको चाल पाउने बित्तिकै १० देखि १५ सम्म उल्टो गन्ती गर्ने । यसले गर्दा रिस उठ्ने व्यक्ति वा वस्तुबाट ध्यान मोडिन्छ र बिस्तारै रिस साम्य हुन थाल्छ ।
  - कुनै सिर्जनशील माध्यमबाट रिस व्यक्त गर्ने जस्तै नरम तक्रियामा मुक्का हिकार्एर, बललाई खुट्टाले हिकार्एर, एउटा कागजमा रिसले गर्दा मनमा उठेको भावनाहरू लेखी कागज च्याती मिल्काएर आदि ।
  - कुनै कुरामा तनावको कारणले रिस उठेको हो भने छोटो समयको लागि फुर्सदको समय निकालेर रिस कम गर्न सकिन्छ ।
  - नियमित रूपमा आफूलाई मन पर्ने व्यायाम, खेलकुद, ध्यान आदि गर्दा खुसी र आनन्दसँग सम्बन्धित रसायनहरू हाम्रो शरीरमा बढी उत्पादन हुन थाल्दछन् ।
  - आफ्नो मनमा लागेको कुरा उपयुक्त तरिकाले व्यक्त गर्ने सिपको विकास गर्न सकिन्छ । किनकी दबिएर रहेका रिसहरूले हामीलाई नजानिँदो किसिमबाट भित्रिभित्रै उग्र हुन उक्साइरहेको हुन्छ ।
  - यसको लागि आफ्नो मनमा उठेका भावनाहरू चिन्ने र अरुलाई नकारात्मक असर नपर्ने गरी उपयुक्त शब्द मार्फत व्यक्त गर्ने सीपको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
  - जस्तै कसैले कुनै काम बिगार्दा उसलाई होच्याउने किसिमको मूर्ख, अल्छी जस्ता शब्द प्रयोग नगरी यो कामलाई यस ढङ्गबाट गर्न सकिन्छ्यो भनेर भनिदिनु बढी प्रभावकारी हुन सक्छ । यसले गर्दा मुख्य समस्यामा ध्यान केन्द्रित गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।
  - यसका साथै आफ्नो सोचाइ बदल्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तो कुनै काम आफूले चाहे जस्तो नहुँदा 'म यो सहनै सकिदैन' भन्ने सोचाइ आउँछ भने त्यस्तो सोचाइले हामीलाई अभ्र बढी अधैर्य बनाइरहेको हुन सक्छ । बरु त्यस्तो बेला 'मलाई यो कुराले रिस उठेको छ, पक्कै पनि यो एउटा चित्त नबुझ्दो अवस्था हो, तर यसलाई सामना गर्न म तयार छु' भन्ने जस्ता सोचाइ राख्दा रिस कम भएर जान सक्छ ।

- तर, रिस जब एउटा गम्भीर समस्याका रूपमा देखा पर्न थाल्छ, यसले व्यक्तिको दैनिक जीवनका साथै व्यवहार र सम्बन्धहरूमा पनि असर पुऱ्याउन थाल्छ । त्यस्तो अवस्थामा माथि उल्लेख गरिएका तरिकाहरू पर्याप्त नहुन सक्छन् । यसका लागि तल उल्लेखित रिस व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो अभ्यास गर्नका लागि आफूसँग एउटा डायरी राख्नु आवश्यक हुन्छ ।

- रिस एउटा समस्याका रूपमा देखा परिसकेपछि, हामीले यसको बारे जति बढी जानकारी राख्न सक्छौं त्यसप्रति हामीले उठाउने कदम त्यति नै बढी प्रभावकारी हुन्छ ।
- सर्वप्रथम, आफूलाई रिस उठेको भनेर स्वीकार गर्नुहोस् । यसो गर्दा आफूलाई के कस्तो अनुभव भइरहेको त्यसप्रति ध्यान दिनुहोस् ।
- हरेक चोटि रिस उठ्दा कुन बेला, कहिले, कहाँ रिस उठेको हो त्यसको मिति, समय, र स्थान डायरीमा लेख्नुहोस् ।
- हरेक चोटि आफूलाई उठेको रिसको तीव्रता १ देखि १० सम्मको श्रेणीमा मापन गर्नु होस् जस्तै १ भनेको एकदमै कम रिस उठेको हुनु, २ भनेको त्यो भन्दा अलि धेरै, यसै गरी ३ र ४ भनेको क्रमशः त्योभन्दा धेरै रिस उठेको हुनु । त्यसै गरी ५ भनेको औसत रिस, ६ भनेको अलि धेरै, ७ भनेको धेरै मात्राको रिस, ८ भनेको निकै धेरै रिस उठ्नु र ९ र १० भनेको आफूलाई सम्हालिनै नसक्ने गरी उठेको एकदमै धेरै रिस ।
- त्यसपछि रिस उठ्दा आसपासमा भएका व्यक्ति, घटना, परिस्थिति, आफूले अनुभव गरेका शारीरिक लक्षणहरू जस्तै मुटुको ढुकढुकी बढ्ने, अनुहार रातो वा तातो हुने, शरीर काम्ने, स्वर ठूलो हुने आदि र सोचाइमा आउने परिवर्तन जस्तै ममाथि अन्याय भएको छ भन्ने सोच, कसैलाई मेरो वास्ता छैन भन्ने सोच र रिस उठ्नु हुँदैनथ्यो भनेर मनमा हुने ग्लानी र विचारहरू डायरीमा नोट गर्नुहोस् ।
- ३-४ दिनसम्म यसरी हरेक चोटि आफूलाई रिस उठ्दा के भएको थियो भन्ने जानकारी सहितको डायरी लेखिसकेपछि रिसको स्रोत थाहा पाउनका लागि आफूलाई धेरै रिस उठ्ने कारण कुनै व्यक्ति हो, वा हल गर्न नसकिएको कुनै समस्या, घटना वा परिस्थिति हो सो पत्ता लगाउनुहोस् ।
- रिसको स्रोत थाहा पाइसकेपछि समस्या समाधान कसरी गर्न सकिन्छ, मस्तिष्क मन्थन गरी विकल्पहरू पहिल्याउनुहोस् । प्रत्येक विकल्पहरूका फाइदा, बेफाइदा केलाएर उपयुक्त विकल्पको छनोट गर्नुहोस् र समस्या समाधानका लागि उक्त विकल्पलाई व्यवहारमा उतार्नुहोस् । यो प्रकृत्यालाई चित्त नबुझेसम्म वा समस्या समाधान नभएसम्म फेरि फेरि दोहोऱ्याउन सकिन्छ ।
- यदि यस्ता उपायहरू अपनाउँदा पनि आफ्नो रिसमा कुनै कमी आउँदैन र त्यसले आफ्नो व्यवहार र सम्बन्धमा असर गरिरहन्छ भने मनोविमर्शकर्ता वा मनोविज्ञ जस्ता विशेषज्ञको सेवा लिनु पर्ने हुन सक्छ ।
- थप जानकारीको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौंमा सम्पर्क गर्नु होला ।