

Physical and Mental Problems Caused by Anger among youngsters (Special Reference to South Eastern University of Sri Lanka)

“இளைஞர்களிடத்தில் கோபம் ஏற்படுத்தும் உடல் மற்றும் உளவியல்
தாக்கங்கள்: இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தை மையப்படுத்திய
ஓர் ஆய்வு”

Safiyya A.A.F¹, Safiullah M.I.M², Shabana Kanney S.A.M.S³ and Shakira M.S⁴

^{1,2,3&4} Department Of Arabic Language, Faculty of Islamic Studies and Arabic Language,
South Eastern University of Sri Lanka
msafiullah09@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இன்றைய சூழலில் தான் மாத்திரமின்றி தன்னை சார்ந்தோருக்கும் பாரிய தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஓர் எதிர்மறையான உணர்வே கோபமாகும். ஒரு நாட்டின் முதுகெலும்பாகவும், சமூக மாற்றத்தின் முன்னோடிகளாகவும் திகழ்பவர்கள் இளைய தலைமுறையினரே! முன்னோடிகளாகத் திகழ வேண்டிய இளம் சமூகத்தினர் முன் கோபக்காரர்களாக விளங்குகின்றனர். அவ்வகையில் கோபமானது உடல், உள, சமூக தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. எனவே எமது பல்கலைக்கழக மாணவ மாணவியர்களை மையப்படுத்தி நாம் இவ்வாய்வினை நகர்த்தியுள்ளோம். “கோபத்தினால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள்” எனும் தலைப்பிலான எமது ஆய்வானது காலத்தின் தேவையைக்கருதி மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் ஆய்வாகும். அவ்வடிப்படையில் இவ்வாய்வானது முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளை ஆய்வு மூலங்களாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

திறவுச்சொற்கள் : கோபம், உளவியல், இளைஞர்கள், தாக்கங்கள்.

ஆய்வு அறிமுகம்

எல்லா மனிதர்களிடையேயும் காணப்படுகின்ற ஓர் எதிர்மறையான உணர்வே கோபமாகும். பொதுவாக எல்லோருமே கோப உணர்வை கொண்டவர்கள் தான். அதற்கு விதிவிலக்காய் யாருமே இல்லை. ஏதோ ஒரு தருணத்தில் கோபத்தை வெளிப்படுத்தக்கூடியவனாகவே மனிதன் இருக்கின்றான்.

கோபம் என்பது மனிதர்களுக்கிடையே தோன்றும் கடுமையான உணர்ச்சியே ஆகும். பயம், பதற்றம், அச்சம், விரக்தி, சோகம் போன்ற பல வகையான உணர்ச்சிகளின் கூட்டு என்றும் சொல்லலாம். இன்னும் இது நம் அறிவிலும், நடத்தையிலும், உடலிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதனால் ஓர் ஆக்கிரமிப்பு உணர்ச்சியாகவும் இதனை கொள்ளலாம். Robert Plutchik, Sylantomkins போன்றோர் மனவெழுச்சியை பற்றி குறிப்பிடும் போது அதன் அடிப்படை அம்சங்களில் ஒன்றாக கோபத்தை குறிப்பிடுகின்றனர்.

வளர்ந்து வரும் இளம் தலைமுறையினர்களிடத்தில் கோபம் ஏற்படும் வீதமானது வயதானவர்களைப் பார்க்கிலும் பன் மடங்கு அதிகமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இயந்திரமயமாகி வரும் இன்றைய அவசர உலகில் அவசரமாய் சிந்திக்கும் இளம் சமூகம் இன்று அற்ப காரணங்களுக்காக கோபப்பட்டு தன்னையும் மாத்திரமின்றி பிறரையும் வருந்தச் செய்யும் காட்சிகளை நாம் அன்றாடம் காண்கின்றோம்.

எந்த ஒரு மனிதனாலும் கோபத்தினை இல்லாமற் செய்ய முடியாது. ஆனால் அதனை குறைக்கவோ அல்லது ஓரளவுக்கேனும் கட்டுப்படுத்தவோ முடியும் என்பதே யதார்த்த உண்மை. கோபத்தினால் ஏற்படக்கூடிய உடல், உள, சமூக பாதிப்புக்களை ஓரளவேனும் அறிந்திருந்த போதிலும் சில நொடிகளில் அதனை கட்டுப்படுத்த முடியாததன் காரணமாக இன்று எம்மில் பலர் தங்களது பல வருட முயற்சிகளையும், வாழ்வின் சந்தோசங்களையும், அடைவுகளையும் இழந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இவ்வாய்வானது இளம் தலைமுறையினரிடத்தில் கோபம் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள், அதனால் ஏற்படும் உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் தாக்கங்கள் என்பவற்றோடு கோபத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சாதக, பாதக விளைவுகளை குறிப்பிட்டு பாதக விளைவுகளை களைவதற்கான சில வழிவகைகளையும் முன்வைக்கின்றது.

ஆய்வின் நோக்கங்கள்

பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் கோபத்தின் தன்மைகள் மற்றும் அதன் பிரதிபலிப்புக்கள் என்பவற்றினை கண்டறிதல்.

- கோபத்தினால் ஏற்படும் உடல், உள தாக்கங்களை இணங்கணல்.
- பல்கலைக்கழக மாணவர்களிடத்தில் கோபம் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களை குறைப்பதற்கான வழிவகைகளை முன்வைத்தல்.

ஆய்வின் முக்கியத்துவம்

இளம் தலைமுறையில் குறிப்பாய் கல்விச் சமூகமாய் விளங்கும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களை மையப்படுத்தி கோபத்தினால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள் என்ன? என்பதனை அடையாளப்படுத்தி எதிர்கால சந்ததியினருக்கான சில வழிகாட்டல்களும் இவ்வாய்வில் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதால் இன்னும் இது முக்கியம் பெறுகின்றது.

ஆய்வுப்பிரச்சினை

நாட்டின் நற்பிரஜைகளை உருவாக்கும் ஒரு கல்வி நிறுவனமே பல்கலைக்கழகமாகும். அவ்வகையில் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் கோபம் பல்வேறு உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இருந்த போதிலும் அவற்றை கட்டுப்படுத்தும் சிறந்த பொருத்தமான வழிமுறைகளை கையாள்வதில் மாணவர்கள் பொடுபோக்கு காட்டுகின்றனர் என்பதே ஆய்வின் பிரச்சினையாக உள்ளது.

ஆய்வு முறை

இவ்வாய்வு சமூகவியல் மற்றும் பண்பு சார் ஆய்வாக அமையப் பெறுவதனால் இவ்வாய்வில் முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

1) முதலாம் நிலைத்தவரவுகள்

- கலந்துரையாடல் முறை
ஆய்வு பிரதேசமானது எமது பல்கலைக்கழகத்தை மையப்படுத்தியமையால் பல்கலைக்கழகத்தின் இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழி பீடத்தின் 1ம், 2ம், 3ம் வருட மாணவர்களிடத்தில் கலந்துரையாடல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு அவர்களிடமிருந்து தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டன.
- வினாக்கொத்து முறை
மேலும் இவ்வாய்வுக்கு தேவையான மேலதிக தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கில் பல்கலைக்கழகத்தின் இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழி பீடத்தின் 1ம், 2ம், 3ம் வருட மாணவர்களில் 150 பேரை எழுமாறாக தெரிவு செய்து அவர்களுக்கு வினாக்கொத்துக்கள் வழங்கி அதன் மூலமும் தகவல்கள் பெறப்பட்டன.

2) இரண்டாம் நிலைத்தரவுகள்

ஆய்வு தொடர்பான தகவல்கள் நூல்கள் மற்றும் இணையத்தளங்களில் இருந்து பெறப்பட்டன.

கோபம் தொடர்பான உளவியலாளர்களின் கருத்துக்கள்

- வில்லியம் டி.பூர் எனும் கோப மேலாண்மை எழுத்தாளர், கோபத்தை உயர் அழுத்த சமையல் பாத்திரத்துடன் (Pressure Cooker) ஒப்பிடுகிறார். இன்னும் நமது கோபத்தின் மீது நாம் அழுத்தம் கொடுக்கலாம். ஆனால் அது வெடிக்கும் வரையே என்கிறார்.
- நவீன உளவியலாளர்கள், கோபம் என்பது முதன்மையான, இயற்கையான, முதிர்ந்ததான அனைத்து மனிதனுக்கும் ஏற்படும் தொடர்ந்து வாழ்தலுக்கான ஒரு அனுபவமாக கருதப்படுகின்றது என்கிறார்கள்.
- யு.ஸி.இர்வினை சேர்ந்த ரேமண்ட் நோவோகோ 1975இலிருந்து இது தொடர்பான மிகுதியான இலக்கியங்களை அளித்துள்ளார், அவர் கோபத்தை 3 விதமாக வகைப்படுத்தியுள்ளார்.
 1. அறிவை பாதிக்கக்கூடியது
 2. உடலை பாதிக்கக்கூடியது
 3. நடத்தையை பாதிக்கக்கூடியது
- உளவியலாளர்கள் 3 வகையான கோபத்தை கண்டறிந்துள்ளனர். அவை,
 1. பதற்றத்துடன் கூடிய திடீர் கோபம் என்பதனை ஜோசப் பட்லர் எனும் 18ம் நூற்றாண்டை சேர்ந்த ஆங்கில பாதிரியாரால் கண்டறியப்பட்டது. இது சுய பாதுகாப்பின் போது வெளிப்படும்.
 2. அமைதியான உள் நோக்கத்துடன் கூடியதாகும். இது ஒருவர் நியாயமில்லாத வகையில் நடக்கும் போது உணரப்படும்.
 3. தங்களின் இயற்கையான மனநிலையுடன் ஒன்றிப் போவதாகும். எப்போதும் எரிச்சலுடனும் கடுகடுப்பாக இருப்பதும் இவ்வகையின் வெளிப்பாடாகும்.மேற்படி முதல் 2 நிலைகளும் அடிக்கடி வந்து செல்பவையாகும்.
- சுவிஸ்லாந்து நாட்டு மனநல மருத்துவரான எலிஸபத் கூபர் ராஸ் துக்க நிகழ்வை எதிர் கொள்ளும் முறையினை விளக்கியுள்ளார். ஆக ஒரு துக்க நிகழ்வை எதிர் கொள்ளும் மனித மனம் கீழ் கண்ட ஏழு நிலைகளை கடந்து வருகின்றது.

1. அதிர்ச்சி
2. மறுப்பு
3. கோபம்
4. பேரம்
5. மனச்சோர்வு
6. சோதித்து பார்த்தல்
7. ஏற்றுக் கொள்ளல்

மேற்படி ஏழு நிலைகளில் கோபத்தை 3வது நிலையாக சுட்டிக்காட்டுகின்றார்.

- உடனே சிந்திக்காமல் ஏற்படும் ஒருவித அதிருப்தியான வெளிப்பாடு அல்லது தம்மை தாமே தாழ்த்திக் கொண்டு சிந்திக்கும் ஓர் விளைவே என மற்றுமோர் உளவியாளர் குறிப்பிடுகின்றார்.

கோபம் தொடர்பாக இவ்வாறு பல்வேறு அறிஞர்கள் பல்வேறு கருத்துக்களை முன்வைத்த போதிலும் அனைவருமே மனவெழுச்சியின் ஒரு பாரதூமான ஒரு அம்சமென்பதில் ஒருமித்த கருத்துடையவர்களாக இருக்கின்றனர்.

இஸ்லாத்தின் பார்வையில் கோபம்

மனிதனின் இயல்பான குணங்களில் ஒன்றான கோபம் மிகவும் ஆபத்தானதாகும். இது ஷைத்தானின் மிகப் பெரிய ஆயுதமாகும். சமூகத்தில் காணப்படும் தீமைகளில் பெரும்பாலானவை கோபத்தின் பிண்ணணியில் நிகழ்ந்தவை தாம். இது ஒருவன் தன் மனைவியை விவாகரத்து செய்வதாயினும் சரி, சிறை தண்டனை அனுபவிக்கும் கைதியாயினும் சரியே.

- இதனால்தான் நபி (ஸல்) அவர்கள் சிறந்த அறிவாளிக்கான அடையாளத்தை பற்றி குறிப்பிடும் போது கோபத்தை கட்டுபடுத்தும் தன்மையையும் இணைத்தே கூறுகிறார்கள்.

“ பிறரை வீழ்த்துவவன் வீரனல்ல மாறாக கோபம் வரும் போது எவன் தன்னை அடக்குகின்றானோ அவனே சிறந்த வீரன் ”

(அறிவிப்பவர்:- அபூஹுரைரா (ரழி)) (புஹாரி – 6114)

- இப்பனு கையையும் (ரஹ்) அவர்கள் பின்வருமாறு கூறுகிறார்கள்:

“ ஓநாய் ஆட்டை வேட்டையாடுவது போல் கோபம் ஒருவனின் அறிவை வேட்டையாடிவிடும் என்றும் ஒரு மனிதன் அதிகமாக ஷைத்தானின் வலையில் சிக்கிக் கொள்வது 2 தருணங்களில் தான். அவை, (1) கோபம் (2) ஆசை என்பவற்றின் போதுதான் என்றார்கள். ”

- இறையச்சமுடையவர்களின் தன்மை பற்றி அல்லாஹ் அல்குர்ஆனில் கூறும் போது,

“ அவர்கள் இன்பமான நிலையிலும், துன்பமான நிலையிலும் செலவிடுவார்கள். தவிர, கோபத்தை அடக்கிக்கொள்வார்கள். மனிதர்களை மன்னிப்போராய் இருப்பார்கள். நன்மை செய்வோரையே அல்லாஹ் நேசிக்கின்றான். ” (3:134)

- அல்லாஹ்வினால் அனுப்பப்பட்ட நபிமார்கள் கோபப்பட்டுள்ளார்கள் என அல்குர்ஆன் கூறுகின்றது. நபிமார்கள் தங்களின் சுய விடயங்களுக்காக கோபப்பட மாட்டார்கள். ஆனால் அவர்கள் அல்லாஹ்விற்காக கோபப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

“ ஒரு தடவை குர்ஆனிலுள்ள ஒரு வசனம் தொடர்பாக சண்டையிட்டுக் கொண்ட இருவரின் சப்தத்தை கேட்டு தமது முகத்தில் கோபத்தை கொண்ட முஹம்மத் (ஸல்) அவர்கள் வெளியே வந்து, உங்களுக்கு முன்னிருந்தோரும் வேதத்தில் கருத்து முறண்பாடு கொண்டதால்தான் அழிந்து போயினர் என்று கோபத்துடன் கூறினார்கள். ” (அப்துள்ளாஹ் இப்னு அம்ர் (ரழி)) (முஸ்லிம்)

- நபியவர்கள் கூறுகின்றார்கள்:

“ (உண்மைக்கு மாறாக பேசுவதை விட்டு) தன் நாவை காத்துக் கொள்பவனின் குறையை அல்லாஹ் மறைத்து விடுவான். தன் கோபத்தை தடுத்துக் கொள்வனை விட்டும் மறுமை நாளில் வேதனையை அல்லாஹ் அகற்றி விடுவான். இறைவனிடம் மன்னிப்புக் கோருவனையும் அல்லாஹ் மன்னித்து விடுவான். ” (மிஷ்காத்)

இஸ்லாம் கோபத்தை 2 விதமாக வகுத்துத் தந்துள்ளது.

- 1) நன்மையை ஏற்படுத்தும் கோபம் / நியாயமான கோபம்.
- 2) தீமையை உண்டு பண்ணும் கோபம் / அநியாயமான கோபம்.

நியாயமான கோபம் எனும் போது தீமைகள், தவறுகள் கண்டால் கோபம் கொள்வது இவ்வகையில் அடங்கும். அல்லாஹ் தன் திருமறையில் தீமைகளை கண்டால் கோபம் கொள்ளுமாறு கட்டளையிடுகிறான். அநியாயமான கோபம் எனும் போது அழிவு, பாதிப்பை தரக்கூடியதுமான கோபமாகும்.

எந்த ஒரு விடயத்திலும் நிதானம் மற்றும் நடுநிலையையே எதிர்ப்பார்க்கின்ற மார்க்கம் இஸ்லாம். அவ்வகையில் கோபமானது அவசரத்தினால் ஏற்படக்கூடியது. எனவே அவசரத்தினை இல்லாமல செய்வதன் மூலம் கோபத்தின் தன்மையை அல்லது பிரதிபளிப்பை குறைக்க முடியும். அதற்குரிய வழிவகைகளை இஸ்லாம் அழகாய் சொல்லித் தந்துள்ளது. அத்தோடு இஸ்லாம் ஆக்கபூர்வமான கோபத்தை வரவேற்று அழிவைத் தரக்கூடிய கோபத்தினை தவிர்த்து கொள்ளும்படியே எச்சரிக்கின்றது.

கோபம் கொள்வதால் சிந்தனை, கவனம் போன்றன சிதறிக்கப்படுகின்றன. சரியான சமயத்தில் செய்ய வேண்டிய செயல்கள் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றன. நம்மை சுற்றி இருப்பவர்களைப் பற்றியும் சூழ்நிலையையும் உணராது நமது செயல்கள் பெரிய பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. ஆக, உங்களை அழிப்பதற்கு முன் நீங்கள் அதை அழித்து விட வேண்டியது முக்கியம்.

கோபத்தின் விளைவுகள் குறித்து எச்சரிக்காத எந்த மதமும் இருக்க முடியாது. எனினும் குறிப்பாக இஸ்லாம் கோபத்தை பற்றி மிக தெளிவான முறையில் எச்சரித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இன்னும் இஸ்லாம் நிதானத்துடன் வெளிப்படும் கோபத்தினை வரவேற்கின்றது. இவ்வகையில் நோக்கினால் கோபத்தினால் சமூக சீர்திருத்தமும் சமூக மேம்பாடும் ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் உள்ளன.

கோபம் ஏன் வருகின்றது???

கோபமென்பது ஓர் எதிர்மறையான உணர்ச்சி என்பது எல்லோரும் அறிந்த உண்மை. இருந்தாலும் நிறைய பேர் அடிக்கடி கோபப்படுகிறார்கள். அவர்களால் கோபத்தை கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை.

கோபம் ஏன் வருகின்றது? என்று நோக்கினால் நூல்கள், இணையத்தளங்கள், கலந்துரையாடல்கள், வினாக்கொத்து என்பவற்றிலிருந்து பெறப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் கீழ்க்கண்ட அம்சங்கள் கோபத்துக்கான காரணிகளாக அடையாளப்படுத்தப்பட்டன.

- நிர்ப்பந்தம், வற்புறுத்தல்.
- விரும்பியமை நடைபெறாமை.
- புரிந்துணர்வின்மை, தப்பெண்ணங்கள்.
- தேவையற்ற பேச்சுக்களும், செயற்பாடுகளும்.
- கேலி, கிண்டல் பேச்சுக்கள்.
- குறைவாக பிறரை மதிப்பிடுதல், மமதை, ஆணவம், தன்மானம், பொய்யை இட்டுக் கட்டுதல்.
- அநீதி இழைக்கப்படுதல், தன் உரிமையில் பிறர் தலையிடுதல்.
- விட்டுக் கொடுக்காமை.
- சோம்பல், வேலைப்பழு.
- கேட்பது கிடைக்கப் பெறாமை, எதிர்ப்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறாமை.
- சுயநலம், அறியாமை, வீண் வாதம்.
- சமூக வலைத்தளங்களின் தாக்கம், நவீனத்துவத்தை விரும்புதல்.

இவ்வாறு கோபத்துக்கான காரணிகளின் பட்டியல் நீண்டுக் கொண்டே செல்கின்றன.

எமது இளைஞர்களுக்கு மத்தியில் கோபத்தினால் ஏற்படும் உடலியல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள்

மனவெழுச்சி எனும் போது சாதக அல்லது பாதக மனவெழுச்சி என அறிஞர்கள் 2 வகைப்படுத்தி நோக்குகின்றனர். அதில் அதீத கோபம் ஒரு பாதகமான மனவெழுச்சியாகும். இது உள்ளத்துக்கு மட்டுமின்றி உடலுக்கும் தீங்கினை ஏற்படுத்த வல்லது. பதற்றம், முகம் சிவத்தல், அச்சம், கவலை, சினம், பொறாமை, சலிப்பு போன்ற தீவிர நடத்தைகளை கோபத் ஏற்படுத்துகின்றது. அதிலும் இவை தனிமனித வாழ்வில் அதிக முக்கியம் பெறுகின்றது. இதனால் சமூக நல்லிணக்கணம் சீர் கெடுகின்றது, குடும்ப உறவு சீர் குலைகின்றது, நட்பு வட்டாரத்தில் விரிசல் ஏற்படுகின்றது. இறுதியில் இது அடிதடி, ஆள் கடத்தல், சொத்து சூறையாடல், கொலை செய்தல் போன்ற வன்செயல்களில் போய் முடிகின்றது.

இன்னும் தன்னையே அழித்து விடக்கூடிய ஒன்றாக கோபம் உள்ளது. சந்தோசத்துக்கு எதிரானதாகவும் இது காணப்படுகின்றது. மனிதனின் இயல்பான ஒரு உணர்வாக இது இருந்தாலும் கட்டுபாட்டை இழக்கின்ற வேளையில் மிகப்பெரிய விபரீதத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அது தனிப்பட்ட உறவுகளில், வேலைத்தளங்களில் பிரச்சினைகளுக்கு வழி அமைக்கின்றது. மேலும் வாழ்க்கைத் தரத்தினை ஒட்டு மொத்தமாக மாற்றி விடுகின்றது. இதன் போது ஏற்படும் உடலியல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்களாக எமக்கு பல பாதிப்புக்களை அடையாளப்படுத்தலாம். இவ்வாறான விடயங்கள் அதிகமாக எமது இளம் சமூகத்தினரிடத்தில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன.

வினாக்கொத்தின் மூலம் கிடைக்கப்பெற்ற தரவுகளின் அடிப்படையில் அவ்வகையான பாதிப்புக்கள் சில கீழே பட்டியலிடப்படுகின்றன,

- சலிப்பு, விரக்தி, வெறுப்பு ஏற்படல்.
- கோபம் உச்ச கட்டத்தை அடையும் போது வன்முறை, பொருள் சேதம், தற்கொலை, கொலை, அடிதடி என்பன நிகழும்.
- மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், மன சோர்வு, உள பதட்டம், உளப் பாரம் என்பன ஏற்படும்.
- பகை, இழிவு, அவமானம், பிரிவு, தாழ்வு மனப்பான்மை என்பன ஏற்படக் காரணமாக அமையும்.
- வாழ்வின் சந்தோசத்தை பறித்து விடுகின்றது.
- மன இருக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருதய நோய்க்கு வழி வகுக்கின்றது.
- சரியாக சிந்தித்து செயல்படுவதை தடுத்து தமது செயல்களை தவறானதாக்கி விடுகின்றது.
- வெற்றிக்கு தடையாக அமைகின்றது.
- தொழிலை முடக்கி விடுகின்றது.
- இதயத் தசைகளில் வலிப்பு, இதயத்துடிப்பில் பாதிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், நிலையற்ற நெஞ்சு வலி என்பன ஏற்படும்.
- மூளையைத் தாக்கும் பக்கவாதம் ஏற்படும்.
- அடிக்கடி கோபப்படுபவர்கள் அந்த கோபத்தை கட்டுப்படுத்த புகையிலை, மது போன்ற தூர் பழக்கங்களுக்கு அடிமைப்படுகின்றனர்.
- உள சார் நோய்கள், தீராத தலைவலி, உடல் வலி போன்ற உடல், உள நோய்கள் ஏற்படுதல்.
- வியர்வை, நடுக்கம், மூக்கு விடைத்துக் கொள்ளல் போன்றன ஏற்படுவதுடன் தூக்கமின்மை, ஓய்வின்மை, எரிச்சல், தசைகள் கெட்டித்தன்மையாகுதல், பலமிழந்து போதல் போன்ற பல பிரச்சினைகள் தோன்றும்.
- நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்தக் குழாய் சுருக்கம் ஏற்படுதல்.

இவ்வாறு எண்ணிலடங்கா பல பாதிப்புக்கள் கோபப்படுவதனால் ஏற்படுகின்றன. எனவே அவற்றை அறிந்து அவற்றை களைவதற்கான வழிவகைகளை கையாழ்வதன் ஊடாய் முழுதாய் இல்லாவிடினும் ஓரளவேனும் கோபத்தை குறைக்க முடியும் என்பது திண்ணம்.

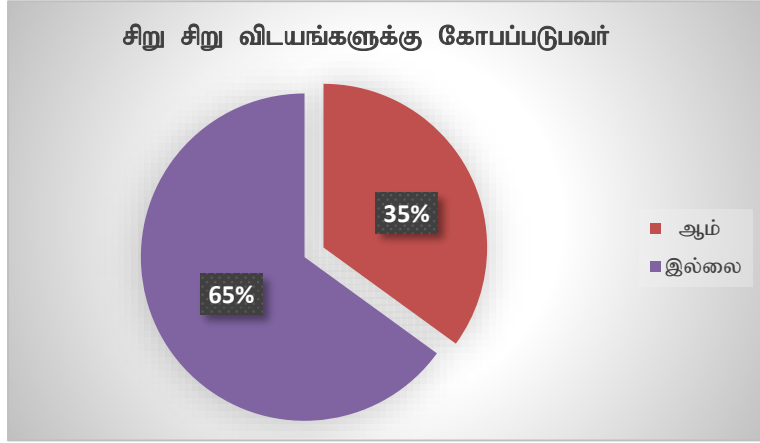
கலந்துரையாடலும் பிரதான கண்டறிதல்களும்

வளர்ந்து வரும் இன்றைய இளம் சமுதாயத்தினர் அதிகளவில் கோபப்படக்கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். இதனால் தனக்கு மட்டுமின்றி தான் வாழும் சமுதாயத்தினருக்கும் கூட பல பாதிப்புக்களை இவர்கள் ஏற்படுத்தி வருகின்றனர். எனவே கோபம், அதன் தாக்கங்கள், அதற்கான தீர்வுகள் என்பன சமூகத்தில் சீர்தூக்கி பார்க்க வேண்டிய ஓர் அம்சமாக இருக்கின்றது.

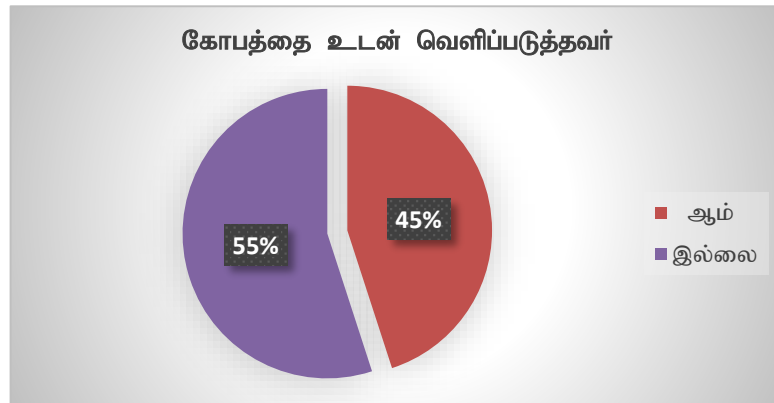
மேற்படி எமது தலைப்பிற்கு மேலும் வலு சேர்க்கும் விதமாய் நாம் எமது பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழி பீடத்தின் 1ம், 2ம், 3ம் வருட மாணவர்களுல் 150 பேரை

எழுமாறாக கொண்டு பெறப்பட்ட தகவல்கள் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன. இதில் சில தகவல்கள் Ms Excel மூலம் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. அதன்படி பெறப்பட்ட விபரங்கள் வருமாறு,

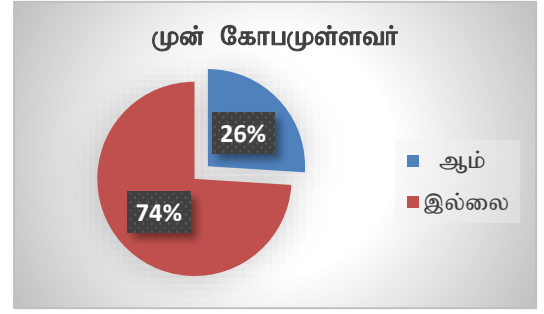
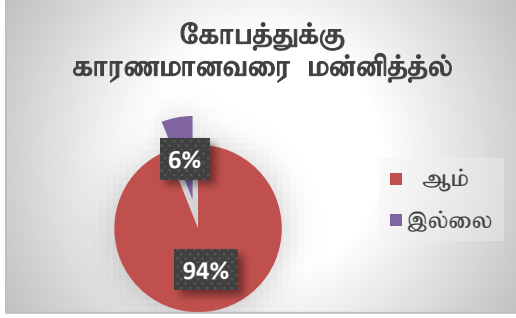
ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டோரில் சிறு சிறு விடயங்களுக்கு கோப்படுவோரிலும் பார்க்க பொறுமையாய் விடயங்களை கையாளக்கூடியவர்களே அதிகம். இவர்கள் 100க்கு 70% வீதமாக இருக்கின்றனர். Intermittent Explosive Disorder என்ற பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களே அதிகமாக சிறு சிறு விடயங்களுக்கு கோப்படுக்கூடியவர்களாக உள்ளனர். இத்தகையோர் பெரும்பாலும் தான் செய்த தவறுகளை மறைக்கவும், நியாயப்படுத்தவுமே முயற்சிப்பர்.



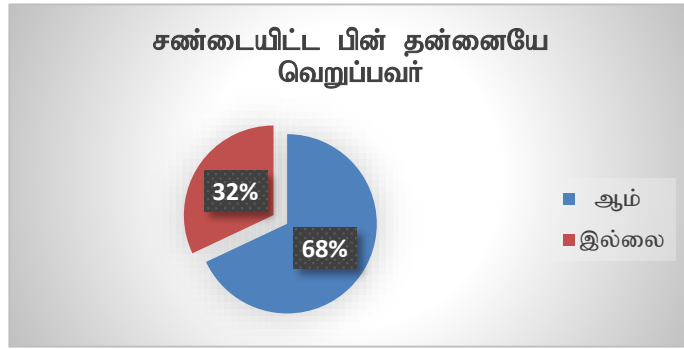
பெறப்பட்ட தரவுகளின் படி சிறு சிறு விடயங்களுக்கு கோப்படுபவர்களே தன் கோபத்தை உடன் வெளிப்படுத்தக்கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். இவர்கள் 100க்கு 35% விகிதமாக உள்ளனர். எனினும் ஏனையவர்கள் கோபத்தை தன்னுள் அடக்கி வைத்து ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் அதை வெளிப்படுத்தக்கூடியவர்களாக உள்ளனர். உடன் கோப்படுபவர்களை பார்க்கிலும் இத்தகையவர்களின் கோபம் பாரதூரமான விளைவுகளையும் ஏற்படுகின்றது. பழகும் போது முன்பிருந்த சகஜத்தன்மை நீங்குதல், பிரிவு, விரிசல், தன்னையே வெறுத்துக் கொள்ளல் என்பன இவர்களிடம் காணப்படும்.



இன்னும் கோபத்தை தன்னுள் அடக்கி வைப்போரில் 32% மானோர் தன்னைத் தானே வெறுத்து பழிக்கக்கூடியவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். 100க்கு 68% மானோர் தான் கோபப்பட்டதன் பின்னர் உடன் சகஜமாக பழகக்கூடியவர்களாகவும் எஞ்சிய 32% மானோர் அவ்வாறனதொரு நிலையில் இல்லாதவர்களாக இருக்கின்றனர். இவர்களில் அதிகமானோர் கோபத்தை தன்னுள் அடக்கி வைக்கக்கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்களிடத்தில் ஒரு தயக்கம், தாழ்வுணர்வு, கூச்சம் என்பன மிகைத்து காணப்படும். இவர்கள் கோபப்பட்டதற்காக தன்னையே வருத்திக் கொண்டும், தனிமையை அதிகம் நாடக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பர். இவர்கள் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பும் வரையில் இவர்களின் செயற்பாடுகளில் சிற்சில மாற்றங்கள் காணப்படும்.



மேற்படி தரவுகளின் படி 100க்கு 25% மானோர் முன் கோபமுடையவர்களாக இருக்கின்றனர். 100க்கு 05%மானோரே தன்னை கோபமுட்டியவர்களை மன்னிக்காதவர்களாக இருக்கின்றனர். ஏனைய 95% மானோரும் அவர்களை மன்னிக்கும் மனோநிலையில் இருக்கின்றனர். ஆய்வின்படி இன்றைய சமூகத்தில் தன் அளவு கடந்த கோபத்தினால் தன்னை கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்களில் 35% மானோர் தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர் என்பது தெளிவாகின்றது.



எனவே இவ்வாய்வின்படி அனைவரும் ஏதோ ஒரு வகையில் கோபப்படுபவர்களாகவும், அக்கோபத்தை தனக்குள்ளே அடக்குபவராகவோ அல்லது வெளிப்படுத்துபவராகவோ உள்ளனர். அதே போன்றே முன் கோபமுள்ளவர் தன் கோபத்தின் பின் உடன் சகஜமாக பழகுவவர்களாக உள்ளனர். இவ்வாறு கோபத்தின் பிரதிபளிப்பு பலரிடத்திலிருந்து பல வகையிலும் வேறுபட்டு வரலாம் என்பது மேற்கொண்ட இவ்வாய்வின் மூலம் தெளிவாகின்றது.

கோபத்தை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

கோபப்படக்கூடியவர்களுக்கு அதற்கான தீர்வினை பொது உளவியல் மற்றும் இஸ்லாமும் பல தீர்வுகளை முன்வைக்கின்றது. அவ்வகையில்,

1) கோபத்தை தீர்ப்பதற்கான பொதுவான சில வழிமுறைகள்

- உங்களை பற்றி அவதூறாகவோ, மிக மட்டமாகவோ யார் பேசினாலும் அதை காதில் வாங்கிக் கொள்ளாமல் விட்டு விடுதல்.
- எதையும் யாரிடமும் எதிர்ப்பார்க்காதிருத்தல்.
- எதிரிகளை அலட்சியம் செய்யாதிருத்தல்.
- தேவையற்ற எண்ணங்களை நிறுத்தி விடுதல்.
- கோபத்தின் முக்கிய காரணியான வெறுப்பினை கைவிடல், பிறரையும் அன்புடன் பார்த்தல், நிதானமாக கோபமூட்டியவரின் நிலையை சிந்தித்தல்.
- கோபத்தை ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகளை விட்டும் தவிர்ந்திருத்தல், உடன் மனதை வேறு விடயத்தில் திசை திருப்புதல்.
- பொறுமையை கையாழ்தல்.
- நேர மேம்பாடு மற்றும் சுய கட்டுப்பாட்டை கடைபிடித்தல்.
- செய்யும் வேலையை நேசத்துடனும், குழப்பமின்றியும் செய்தல்.
- குறித்த இடத்தை விட்டும் உடன் வேறு இடம் செல்லுதல்.
- குறித்த நிகழ்வை எண்ணாமல் மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடுதல்.
- கோபம் வரும் போது உடன் கண்ணாடியை பார்த்தல்.
- மன்னிக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்து கொள்ளல்.
- என்னை யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லையே என்ற முன்கலைத் தவிர்த்து அடுத்தவரை புரிந்து கொள்ள முயற்சித்தல்.
- குழப்பம், கவலைகளை உள்ளுக்குள் புதைக்காமல் நம்பிக்கைகுரியவர்களிடம் பகிர்தல்.
- பிறருக்கு எதனை செய்யும் போது ஆத்மார்த்தமான அன்புடன் செய்தல்.

2) கோபத்தை தீர்ப்பதற்காக இஸ்லாம் கூறும் வழிமுறைகள்

இஸ்லாம் மார்க்கத்தை எடுத்து நோக்கும் போது அது ஏனைய விடயங்களை போலவே அல்குர்ஆன், ஸுன்னா அடிப்படையில் கோபத்தை தீர்ப்பதற்காக சில வழிவகைகளையும் எமக்கு சொல்லித்தந்துள்ளது. அவற்றில் சில வருமாறு,

- உழு செய்தல்.
அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: “கோபம் ஷைத்தானிய பாதிப்பின் விளைவாகும் ஷைத்தான் நெருப்பால் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றான். நெருப்பு நீரால் மட்டுமே அணைகின்றது. எனவே, உங்களில் ஒருவர் கோபம் கொண்டால் அவர் வழு செய்து கொள்ளட்டும்.” (அபூதாவுத்)
- இரண்டு ரக்ஆத் நபில் தொழ வேண்டும்.
- கோபம் உண்டு பண்ணியவரை மன்னித்து விடல்.
- கோபம் வந்தால் ஏதும் பேசாமல் அமைதியாகிவிடல் வேண்டும்.
“உங்களில் ஒருவருக்கு கோபம் வந்தால் அமைதியாக வாய் மூடி விட்டும்.”
என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.
- “أعوذ بالله من الشيطان الرجيم” எனக்கூறி ஷைத்தானிடமிருந்து பாதுகாவல் தேட வேண்டும்.
- கோபத்தின் காரணத்தை கண்டறிதல்.

- கோபம் இறையச்சமுள்ளவர்களிடம் இல்லாத ஓர் பண்பு என்பதை அறிந்திருத்தல்.
- உளத்தூய்மையுடன் இருத்தல்.

எவர் தனது செயற்பாட்டை இஹ்லாஸுடன் அமைத்துக் கொள்கின்றாரோ அவர் எவ்வித மனக்கசப்பையோ கோபத்தையோ பிறருடன் வைத்துக் கொள்ள மாட்டார்.

- இறைவனை பற்றிய பூரண திருப்தியை கொண்டிருத்தல்.
- அல்குர்ஆனை பொருள் விளங்கி ஓதுதல்.

அல்குர்ஆன் அனைத்து நோய்களுக்கும் நிவாரணியாகும். அதனை பொருள் விளங்காது ஓதுபவர் நஷ்டவாளியே! அல்குர்ஆன் உடல், உள, இம்மை, மறுமை என அனைத்துக்குமே நிவாரணியாகும்.

“இது (அல்குர்ஆன்) நம்பிக்கை கொண்டோருக்கு நேர்வழியாகவும் நிவாரணியாகவும் இருக்கும் என்று (நபியே!) நீர் கூறுவீராக.” (அல்குர்ஆன் 41:44)

- தன்னை பற்றி தானே சுய விசாரணை செய்து கொள்ளல்.
- தர்மம் செய்தல்.

இது மனிதனின் உள்ளத்தை தூய்மைபடுத்திவிடும். இது பற்றி நபி (ஸல்) அவர்கள் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்கள்,

“தர்மத்தினால் உங்களது உள்ளங்களை தூய்மைபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.”

(புகாரி)

- மற்றவருக்கு எதிராக மோசமான வார்த்தைகளை பிரயோகித்தல், ஆயுதம் ஏந்துதல் என்பவற்றை விட்டும் தவிர்ந்திருத்தல்.
- அதிகம் கேள்வி கேட்டல், மனிதனின் குறைகளை ஆராய்வதை விட்டும் தவிர்ந்திருத்தல்.
- பிறருக்கும் நல்லவற்றையே விரும்புதல்.
- கோள், புறம் போன்றவற்றை கேட்டல், பேசுவதை விட்டும் தவிர்ந்திருத்தல்.

முடிவுரை (Conclusion)

எனவே இன்றைய இளைஞர் யுவதிகளிடம் காணப்படும் அதீத கோபம் காரணமாக பல்வேறு உடல் உளம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதை இவ்வாய்வின் மூலம் விளங்க முடிகின்றது.

கோபம் என்பது மனிதனிடம் காணப்படும் மனவெழுச்சி என்றாலும் அதனை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சிறந்த மனவெழுச்சி உள்ளவர்களாக எம்மால் மாற முடியும் அதற்கான சிறந்த வழிகாட்டல்களை நாம் பின்பற்ற வேண்டும் குறிப்பாக இஸ்லாம் கூறும் வழிமுறைகள் ஒருவர் கோபத்தை நெறிப்படுத்த பெரிதும் துணைபுரிகின்றன.

பெறுபேறுகள் (findings)

1. அதீத கோபம் இளைஞர்களிடம் உடல் மற்றும் உளவியல் சார்ந்த பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகின்றது.
2. கோபத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளை இன்றைய இளைஞர், யுவதிகள் பயன்படுத்துவது மிகக்குறைவு அது தொடர்பான அறிவின்மை காணப்படுகின்றது.

3. கோபத்தை கட்டுப்படுத்த இஸ்லாம் கூறும் வழிகாட்டல்கள் இன்றைய சூழலில் மிக பயன்மிக்கது.
4. நியாயபூர்வமான கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதை விட நியாயமற்ற கோபத்தை இன்றைய இளைஞர், யுவதிகள் அதிகமாக வெளிப்படுத்துகின்றனர்
- 5.

புரிந்துரைகள் (recomendations)

1. கோபம் தொடர்பான சாதக பாதகங்களை இன்றைய இளம் தலைமுறையினருக்கு தெளிவுபடுத்துவது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.
2. பாடசாலையில் கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு சிறுபராயத்திலிருந்தே சிறந்த மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டல்களை வழங்க வேண்டும்.
3. பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளிடத்தில் சிறந்த மனவெழுச்சிகளை கட்டி எழுப்ப வேண்டும்.
4. இளம் தலைமுறையினரிடம் கோபம் தொடர்பான உளவளத்துணை வழிகாட்டல்களை கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
5. கோபம் அதனால் ஏற்படும் விபரீதங்கள் தொடர்பாக பாடசாலை மற்றும் பல்கலைக்கழக மட்டங்களில் ஆக்கபூர்வமான கருத்தரங்குகளை ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும்.

உசாத்துணை :

- 1) முனைவர் பீ.எம் ஜமாஹிர், பொது உளவியல் ஓர் அறிமுகம்.
- 2) குனகசபை சிவானந்தமூர்த்தி B.A (Hons) Cey. M.A, முதுநிலை விரிவுரையாளர் தரம் I, உளவியல் ஓர் அறிமுகம் - I
- 3) Elaine K. McEwan, **How to Deal With Parents Who Are Angry, Troubled, Afraid, or just plain crazy**
- 4) கோபத்தை அடக்க சுலபமான வழிகள், www.tamilnatural.blogspot.com
- 5) நமக்கு ஏற்படும் கோபத்தை குறைக்க, www.takecameraaction.blogspot.com , www.padugai.com
- 6) மன அழுத்தத்தை குறைப்பது எப்படி, www.batticaloa.com
- 7) அமைதியான உள்ளம், www.suvanthendral.com
- 8) கோபம், www.ta.m.wikipedia.org
- 9) உங்கள் கோபத்தை குறைக்க எளிய வழிகள், www.vavuniyanet.com
- 10) கோபத்தை அடக்க சில வழிகள், www.srilankanmoors.com
- 11) Maalaimalar News: “மென்மையை இழப்பவன்”, www.maalaimalar.com
- 12) இஸ்லாத்தின் பார்வையில் கோபம், www.tamilmumeen.blogspot.com , www.abuwasmeeonline.blogspot.com
- 13) Mirror: வேண்டாம் கோபம், www.rajaramshivaa.blogspot.com
- 14) கோபம் படுவதால் ஏற்படும் தீமைகள், www.thelastchance4u.blogspot.com

15) மனம்+:மனம்+: கோபம், www.manamplusblogspot.com

16) இஸ்லாம் பார்வையில்....., www.muhasabanet.wordpress.com