

## மனித நடத்தைகளில் கோபம் திருக்குறளை மையப்படுத்திய நோக்கு

க.கணேசராஜா

அறிமுகம்

நடைமுறையில் நாம் மனிதர்களை உடல், உளம் என்ற இரண்டு வகுப்புக்குள் வைத்து நோக்குவதுண்டு. இவை இரண்டும் பற்றி ஆரம்ப காலத்தை விட தற்காலத்தில் அறிவியல் ரீதியாக பல கருத்துக்கள் பரிமாறப்படுகின்றன. இந்தக் கருத்துக்கள் காலப்போக்கில் வளர்ச்சியடைந்து மனம் பற்றிய ஆராய்ச்சியாக முன்னேறி வந்துள்ளதனை நாம் பொதுவாக அவதானிக்கின்றோம். தனிமனித செயல்களுக்கு மனம் மிகவும் முக்கியமானது. மனம் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இயங்குவதில்லை. சில அறிஞர்கள் இதனை விலங்குகளோடு ஒப்பிட்டு விளக்கியுள்ளனர். குறிப்பாக மனம் ஒரு குரங்கு அல்லது மனம் அலை பாய்தல் என்ற கருத்துக்கள் அன்றும் இன்றும் சாதாரணமாகவே பேசப்படுவதை நாம் அவதானிக்கலாம். மனம் பற்றிய தேடல் அல்லது நோக்கு அல்லது விசாரணை, ஆதிகால சிந்தனையாளர்கள் தொடக்கம் தற்கால சிந்தனையாளர்கள் வரை விசாரணைக்குட்படுத்தப்பட்டிருப்பதை பொதுவாக அவதானிக்கலாம். குறிப்பாக சோக்கிரட்டீஸ் “உன்னையே நீ அறிவாய்” (know thyself) என்ற கருத்தைக்

கூறினார். இது பிற்பட்ட காலங்களில் பல்வேறு கோணங்களில் வியாக்கியானப் படுத்தப்பட்டது. அதேபோல் பிளேட்டோ, அரிஸ்டோட்டில், டேக்காட், லொக், ஹைல் போன்றோரும் இது தொடர்பான விடயங்களை விவாதித்திருந்தார்கள். ஆனால் நவீன காலப்பகுதியில் மனம் பற்றிய தேடல் ஒரு முறைப்படுத்தப்பட்டதாக வளர்ச்சியடைந்தது. இதனை நாம் விஞ்ஞான, சமூக ரீதியான சிந்தனை வளர்ச்சியாகவும் அடையாளப்படுத்த முடியும். எடுத்துக்காட்டாக “மனிதனது மனம் பற்றியதும் நடத்தை பற்றியதுமான ஒரு துறை உளவியலாகும்”. இதனை மனவியல் எனவும், உள்ளத்தியல் எனவும் அழைப்பர்.

ஆங்கிலத்தில் Psychology என்றமைந்த சொல், கிரேக்க மொழியிலான ‘Psyche’, ‘Logos’ என்கின்ற இரு சொற்களின் இணைவால் உருவானது. Psyche என்பது ஆன்மா குறித்ததொன்றென்றும் Logos என்பது கல்வி என்றும் பொருள் கொண்டுள்ளது. எனவே ஆன்மா குறித்த ஆய்வு உளவியல் எனப்பட்டது. நவீன காலத்தில் Psyche என்பது பேராற்றல் மிக்க மாற்றங்களுக்குட்படும் ஒன்றென்றும், Logos என்பது ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட

ஆய்வென்றும் பொருள் கொள்ளப்பட்டு, உளவியல் பேராற்றல் மிக்க மாற்றங்களுக்கு உட்படுகிறதோடு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட கற்கை நெறி எனப்பட்டது. இத்துறை இன்று உலகளாவிய ரீதியில் அதிகமாக வளர்ச்சியடைந்து வருகின்ற ஒரு துறையாகும் (சிவானந்த மூர்த்தி, க. 2002). இத்துறை மனிதனது அன்றாட விடயங்களோடும் பிரச்சினைகளோடும் தொடர்புபட்ட பல அம்சங்களை கோட்பாட்டு ரீதியாக அல்லது எண்ணக்கரு ரீதியாக பகுப்பாய்வு செய்து வந்திருக்கின்றது. இதற்கு பல உளவியலாளர்கள் நீண்ட காலத்தை செலவளித்திருப்பதை எங்களால் அறிய முடிகின்றது. இவ்வாறானதொரு துறை ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புபட்ட அடிப்படையிலான பல எண்ணக்கருக்கள் இத்துறையில் முக்கியத்தவம் பெற்றுள்ளன. அதாவது கற்றல், ஞாபகம், மறதி, ஆளுமை, மனப்பான்மை, உளப்பிறழ்வு, ஊக்கி, உந்து, சித்தம், நுண்ணறிவு என்ற வரிசையில் கோபம் என்ற அம்சமும் முக்கியமான ஒரு எண்ணக்கருவாகும். இவ் எண்ணக்கரு மேலே கூறிய எண்ணக்கருக்களுடன் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ ஒன்றோடொன்று தொடர்புபட்டிருப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

மனிதனது நடத்தைகளில் கோபம் எத்தகைய தாக்கத்தை செலுத்துகின்றது என்பது தொடர்பாக ஆன்றோர்களினதும் சான்றோர்களினதும் கருத்துக்கள் மிக முக்கியமானவையாகும். பண்டைத் தமிழக இலக்கியங்கள் கோபம் பற்றியும் அதன் விளைவுகள் தொடர்பாகவும் கூறிய கருத்துக்கள் தீர்க்க தரிசனங்களாக அமைந்துள்ளன. குறிப்பாக முப்பால் நூல் எனப் போற்றப்படும் திருவள்ளுவரின் திருக்குறள் கோபம் பற்றிக் கூறிய சிந்தனைகள் இன்றளவும் நிலைத்து நிற்பன.

## கோபத்தின் வகைகள்

உளவியலாளர்கள் மூன்று வகையான கோபத்தை கண்டறிந்துள்ளனர். அதில் முதல் வடிவமான பதற்றத்துடன் கூடிய திடீர் கோபம் என்பது ஜோசப் பட்லர் எனும் 18ஆம் நூற்றாண்டை சேர்ந்த ஆங்கில பாதிரியாரால் கண்டறியப்பட்டது. இது சுயபாதுகாப்பின் போது வெளிப்படும். இரண்டாம் வடிவம் அமைதியான உள் நோக்கத்துடன் கூடியதாகும். இது ஒருவர் தன்னை நியாயமில்லாத வகையில் நடத்தும் போது உணரப்படும். இவை இரண்டும் வந்து செல்பவை. மூன்றாவது வடிவ கோபம் தங்கள் இயற்கையான மனநிலையுடன் ஒன்றிப்போவது. எப்போதும் எரிச்சல் அல்லது கடுகடுப்பாக இருப்பது இந்த வகையின் வெளிப்பாடாகும்.

யூ.ஸி. இர்வினனை சேர்ந்த ரேமண்ட் நோவாகோ, 1975லிருந்து இது சம்மந்தமாக பல கருத்துக்களை அளித்துள்ளார். அவரும் கோபத்தை மூன்று விதமாக வகைப்படுத்தி உள்ளார். அறிவை பாதிக்கக் கூடியது, உடலைப் பாதிக்கக்கூடியது, நடத்தையைப் பாதிக்கக்கூடியது.

## கோபத்திற்கான காரணங்கள்

மனிதர்கள் தங்களை சார்ந்தவர்கள் அவமதிக்கப்பட்டாலோ, தாக்கப்பட்டாலோ கோபமடைகின்றனர். உதாரணத்திற்கு ஒருவருடைய கார் சேதமடைந்து விட்டதென்றால், அந்த சேதத்திற்கு காரணம் வேறொருவர் என்பதை அறிந்தால் அவர் மீது கோபமடைவார். அதுவே அவ்வண்டி இயற்கை சூழ்நிலையால் சேதமடைந்து விட்டதென்றால் வருத்தமடையார் அல்லது தன்னால் அவ்வண்டி சேதப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் அவர் வருத்தமடைவார். ஒருவர் தான் விரும்பியதை அடையாவிடில் கோபம் அடைவர்.

கோபத்தை அனுபவித்த ஒருவர், தனக்கு ஏற்பட்ட விடயங்களைக் கொண்டே கோபம் அடைகிறார். இவ்வாறான கருத்துக்கள், வெளிக் காரணங்களே தம் கோபத்திற்கு காரணம் என்னும் மாயையை உருவாக்குகிறது.

இக்கருத்துக்கள் கோபமுற்றவரின் அனுபவமான சுய கண்காணிப்பு, இழப்பு, கவனமின்மை முதலியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டே கணிக்கப்படுகிறது. கோபம் பல காரணங்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து தனிமையாக தோன்றுகின்றது. ஆனால் மக்கள் தங்கள் கோபத்திற்கான காரணம் ஒன்றே எனும் முடிவுக்கு வருகிறார்கள். கோபம் ஒருவரை அதிக நம்பிக்கைக்கு உள்ளாக்குகிறது. ஆபத்துக்கள் சிறியதாக தோன்றும், தாம் செய்யும் எதுவும் அபாயகரமானது அல்ல என்னும் எண்ணம் தோன்றும். கோபமானவர்கள் தங்களுக்கு கோபம் உண்டாக்கும் செயலை எதிர்பார்த்தே இருப்பர். அவர்கள் தங்கள் நிலையின் உண்மையறியாது அடுத்தவர் மீது பழி சுமத்துவதையே நாடி இருப்பர். அவர்களுக்கு ஏதேனும் மாற்றுக் கருத்து தெரிவிப்பின் அது அவர்களை மேலும் கோபம் அடையச் செய்யும். கோபம், ஒருவரை சமூகத்தில் உயர்ந்தவனாக காட்டவும் பேரம் பேசுவதில் சிறந்தவனாக காட்டவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு ஆய்வு 'மக்கள், மகிழ்ச்சியான ஆசாமியைவிட கோபமான ஆசாமிக்கே அதிகம் வளைந்து கொடுக்கின்றனர்' என தெரிவிக்கிறது.

**கோபத்தின் தன்மைகள்**

கோபம் (Anger) என்பதனை சினம் எனவும் அழைப்பர். இதனை ஆங்கிலத்தில் Anger என்பர். சீரமைக்கப்படாத ஆசை செயலாகாமல் தடைப்படும் போது அத்தடையை

நீக்க எடுக்கும் ஆர்வமே சினமாகும். மனிதர்களுக்கிடையே தோன்றும் கடுமையான உணர்ச்சியாக கோபம் உள்ளது. இது சிறிய எரிச்சல் அளவில் இருந்து கடுமையான வெறி கொண்டதாக இருக்கலாம். கோபம் ஏற்படும் போது உடலளவில் அதிக இரத்த அழுத்தம், வேகமான இதயத்துடிப்பு, மனவெழுச்சி மாற்றம், தீர்மானம் எடுக்க முடியாமை, பதகளிப்பு போன்றன ஏற்படும். மனமகிழ்ச்சி இல்லாமல் போய் விடும். இதனை வள்ளுவர்,

"நகையும் உவகையும் கொல்லும் சினத்தின் பகையும் உளவோ பிற"

(வெகுளாமை, குறள்: 4)

என்கிறார்.

கோபம் என்பது ஒரு ஆக்கிரமிப்பு உணர்ச்சியாக நம் அறிவிலும், உடலிலும், நடத்தையிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது. ஒரு மனிதன் தன்னை அச்சுறுத்தும் வேறு ஒரு வெளிச்சத்தியை எதிர்க்க எடுக்கும் முடிவே மூளையின் தேர்வான கோபம். கோபத்தின் வெளிப்பாடுகளை முக பாவனைகள், உடல் மொழி, மூர்க்கத்தனமான நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றால் கண்டறியலாம். மனிதர்களோ, மிருகங்களோ கோபத்தின் வெளிப்பாடுகளான மிகுந்த சப்தம் எழுப்புவது, உடலை பெரிதாக்க முயற்சிப்பது, பற்களைக் கடிப்பது, முறைப்பது முதலியவற்றைத் தங்கள் எதிரிகளின் அச்சுறுத்தலை நிறுத்த தரும் ஒரு எச்சரிக்கையாக வெளிப்படுத்துகின்றார்.

கட்டுப்படுத்த முடியாத கோபம் ஒரு மனிதனின் தனிப்பட்ட அல்லது சமூக நலனில் எதிர்மறையான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது. பல ஞானிகள் கோபத்தின் விளைவுகளைப் பற்றி எச்சரித்தாலும் கோபத்தின் உள்ளார்ந்த மதிப்பின் மீது பல வேற்றுமைகள் இருந்த வண்ணமே

உள்ளது. கோபத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளை வழங்கிய ஞானிகள் அதனால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளையும் எடுத்துக் கூறியுள்ளனர்.

கோபத்தினால் விளையும் கேடுகள்

எமது வாழ்க்கையில் வாழ்க்கைக்கு தேவையில்லாதது, வெற்றியைப் பெற தடைபோடுவது, மனித நேயத்தை மறையச் செய்வது, மதிப்பைக் குறைக்க வைப்பது, நல்ல பெயரைக் கெடுப்பது, உறவுகளை வேருடன் அறுப்பது, சமுதாய முன்னேற்றத்தைத் தடுப்பது, போலியான மாயத் தோற்றத்தை ஏற்படுத்திக் காட்டுவது, உலக சாம்ராஜ்யங்களை வீழ்த்துவது கோபம் என்ற ஒன்றாகும். பொதுவாகவே நம்மில் சிலர் கோபம் என்ற ஒன்றை அதிகமாக உள்ளவராகவும், குறைவாக உள்ளவராகவும் இருப்பதை அவதானிக்க முடிகிறது. கோபம் ஒரு பாவம் என்று ஞானிகள் கூறியிருக்கின்றார்கள். ஆனால் இயல்பாகவே கோபம் உணர்வுகளோடு தொடர்பானது. சிலர்தங்களை எப்போதும் கோபக்காரர்களாகக் காட்டிக் கொள்வதற்கு முற்படுகின்றார்கள். வேறு சிலர் கோபத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைப் பற்றி அறியாமல் கோபப்படுகின்றார்கள். வரலாற்றில் கோபப்பட்டவர்கள் எல்லாம் எப்படி வீழ்ந்து போனார்கள், எவ்விதம் தோல்வியைத் தழுவினார்கள், எவ்விதமாக வாழ்வை மாய்த்துக் கொண்டார்கள் என்பதை புரிந்துகொண்டால் நாம் ஒவ்வொருவரும் கோபப்பட மாட்டோம். அதேநேரம் கோபத்தை அடக்கி ஆண்டவர்கள் எப்படி வெற்றி பெற்றார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் நாமும் அதே பாதையில் நடந்து சென்று வெற்றி பெற முடியும். இதனால்தான் வள்ளுவரும் யார் மீது சினம் கொண்டாலும் அதை மறந்து விட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்தச்

சினமே தீய விளைவுகளுக்குக் காரணமாகும் என்கிறார். இதனை,

“மறத்தல் வெகுளியை யார்மாட்டும் தீய பிறத்தல் அதனான் வரும்”

(வெகுளாமை, குறள்: 3)

எனும் குறளில் காணலாம். நாம் கோபமடையும் போது உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது முகம் சிவந்து விடும், முகத்தசைகள் சுருங்கிப் போகும், உடல் சற்று நடுங்கும், மனிதனாகவே இருக்க மாட்டோம், சிந்திக்கும் ஆற்றலே இல்லாமல் போகும், என்ன செய்கிறோம் என்று தெரியாது, வார்த்தைகள் தடுமாறும், பேச்சில் தெளிவில்லாமல் தேவையற்ற பேச்சுக்கள் வரும், மிருகம் போல வெறியுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும், பல வன்முறைகள் ஏற்படும். வாழ்க்கையில் உயர்வான நிலையில் இருக்க வேண்டிய நாம் கோபப்பட்டு தாழ்வான நிலையை அடைவோம், நன்மைகளுக்குப் பதிலாக தீமைகளே விளையும், இப்படிப் பல அம்சங்களை கோபம் என்ற ஒன்று இயல்பாகவே ஏற்படுத்துகின்றது. இது தனிமனிதனுடைய வளர்ச்சியையும், ஆளுமையையும் நியம ரீதியான நடத்தையையும் பாதிப்பதையச் செய்கின்றது. கோபம் வரும் போது சிறியவர்கள், பெரியவர்கள் என்ற வேறுபாடு இன்றி முரண்பட்டுக் கொள்கின்றோம். இதனால் விளையும் தீமைகள் பற்றி வள்ளுவர்,

“செல்லா இடத்துச் சினந்தீது செல்லிடத்தும் இல்அதனின் தீய பிற”

(வெகுளாமை, குறள்: 4)

என்கிறார். அதாவது, வலியோரிடம் சினம் கொண்டால், அதனால் கேடு விளையும். மெலியோரிடம் சினம் கொண்டாலும் அதைவிடக் கேடு வேறொன்றுமில்லை.

இந்த விடயங்களை அறிந்ததனால் என்னவோ நியூட்டன் கோபப்படாமல் இருந்ததற்கான ஒரு கதையுள்ளது. அதாவது ஐசக் நியூட்டன் நாய்களையும் பூனைகளையும் அன்பாக வளர்த்து வந்தார். அவர் ஆராய்ச்சி செய்கின்ற அறையில் அவைகள் அவருடன் கூடவே எப்போதும் இருக்கும். ஒரு நாள் அவர் தனது ஆராய்ச்சிக் குறிப்புக்களை தன் மேசையில் வைத்துவிட்டு வெளியில் செல்லும் போது அருகில் ஒரு மெழுகுவர்த்தி எரிந்து கொண்டிருந்தது. அந்த சந்தர்ப்பத்தில் அவரது நாய் மேசை மீது தாவிய போது மெழுகுவர்த்தி விழுந்துவிட்டது. அதனால் அவரது குறிப்புக்கள் எல்லாம் எரிந்துவிட்டன. வெளியில் சென்ற நியூட்டன் வந்து பார்க்கும் போது அவரது குறிப்புக்கள் எல்லாம் எரிந்து போயிருந்தது. அவர் திகைத்துப்போனார், ஆனால் நாயோ வழமையான விசுவாசத்தோடு வாலை ஆட்டியது. நாயை சில நிமிடம் அவதானித்த அவர் அதன் முதுகில் தட்டி “பாவம் இதன் மதிப்பு உனக்கென்ன தெரியும். நீ செய்த காரியத்தை நீயே அறிய மாட்டாய்” என்று நாயைப் பார்த்து முணுமுணுத்தார். உண்மையில் நியூட்டனுக்கு கோபம் வந்தாலும் அக்கோபத்தை அவர் கட்டுப்படுத்தினார், அவரது கோபம் அர்த்தமற்றது என ஒரு நிமிடத்திலேயே உணர்ந்து கொண்டார். அவர் மற்றவர்களைப் போல் கோபப்பட்டு நாயை துன்புறுத்தவில்லை. அவர் நிதானமாக சிந்தித்து தெளிவடைந்து கொண்டார். அதாவது எரிகின்ற மெழுகுவர்த்தியை வைத்திருக்கக் கூடாது. அதேபோல் நாயை அறையில் அனுமதித்திருக்கக் கூடாது. இவை தன்னுடைய தவறு என்பதை அறிந்து கொண்டார். இழப்பு எவ்வளவு பெரிதாக இருந்தாலும் கோபப்படுவதில் பயன் இல்லை என்பதைப் புரிந்து

கொண்டார் (மெர்வின், 1998:12). இது நம் ஒவ்வொருவருக்கும் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும். ஏனெனில் நாம் ஒவ்வொருவருமே கோபம் எனும் கொடிய நோயினால் ஆட்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம். இதனைத் தவிர்த்து விட்டால் அமைதியாகவும் ஆனந்தமாகவும் ஒவ்வொருவரும் வாழ முடியும் என உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

**கோபத்தால் விளையும் பாதிப்புக்கள் மனநல பாதிப்பு:**

கோபம் வரும் போது முகம் விகாரமாகிறது. எவ்வளவுதான் அழகானவர்களாயினும் கோபம் வரும்போது அவர்கள் முகங்கள் கோணலாகிப் பார்க்கச் சகிக்காதவையாகி விடுகின்றன. கோபம் வரும் போது முக அழகு கெடுவது மட்டுமன்றி, உடல் நடுங்கும், கண்கள் சிவக்கும், நாக்குழறும், மனம் தடுமாறும், இன்னது செய்கிறோம், இன்னது பேசுகிறோம் என்று தெரியாது, கோபம் தணிந்த பிறகும் கூட முன் நடந்ததை எண்ணிப்பார்க்க வராது. அந்த அளவிற்கு கோபத்தினால் மன நலத்தில் பாதிப்பு உள்ளாகும். எமக்கு வரும் கோபம் சில இடங்களில் பலிக்கலாம். ஆனால் சில இடங்களில் பலிக்காது, உண்மையில் எமது சினம் பலிக்கும் இடத்தில்தான் அச்சினத்தை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் மனநிலை பாதிப்பே ஏற்படும்.

“செல்லிடத்துக் காப்பான் சினங்காப்பான் அல்லிடத்துக் காக்கின் என் காவாக்கா”

(வெகுளாமை, குறள்:1)

என்கின்ற வள்ளுவரின் வாக்கிற்கமைய சினம் பலிக்கும் இடத்தில் எம் சினத்தை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆன்மீகத்தில் வீழ்ச்சி:

கோபத்தால் உடலிலே உள்ள உயிர்சக்தி விரைவு கொள்கிறது. குருதி அழுத்தம் ஏற்பட்டு இரத்த வேகம் அதிகரிக்கிறது. கண்கள் சிவக்கின்றன, நரம்புகளில் படபடப்பு ஏற்பட்டு அவை பலவீன மடைகின்றன. இதன் விளைவாக உடலில் பல தொடர் நோய்கள் உண்டாகின்றன. எனவே ஒருவன் தன்னைத் தான் காத்துக் கொள்ள வேண்டுமாயின் சினத்தைக் கைவிட வேண்டும். இதனை வள்ளுவரும்,

“தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க காவாக்கால்  
தன்னையே கொல்லுஞ் சினம்”

(வெகுளாமை, குறள்: 5)

என வற்புறுத்துகின்றார். இல்லையேல் நோய்கள் நம்மையே அழித்து விடும். கண்நோய், நாக்குப்புண், வயிற்றுப்புண், மூலம், மலச்சிக்கல் போன்ற பலவாறான நோய்கள் உருவாகக் கோபம் ஏதுவாகின்றது. ஏனெனில் உள்ளக சக்தி எழும்போது நமது சீவகாந்த ஆற்றலானது அதிகமாக வெளியேற்றப்படுகின்றது. சீவகாந்த ஆற்றல் அதிகமாக வெளியேற்றப்பட்டால் அது உடலையும் உள்ளத்தையும் தாக்குவதோடு ஆன்மீக வாழ்வில் வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

பிறருக்கும் நமக்கும் உள்ள உறவு பாதிப்பு:

கோபமானது பிறரை எவ்வாறு துன்புறுத்துகின்றதென பார்ப்போம். சொந்த மகன், மகள், வாழ்க்கைத்துணை என்று வைத்துக் கொள்வோம். சினம் எழும்போது அவர்கள் மனம் என்ன பாடுபடுகின்றது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். பிறர் நம்மீது கோபம் கொள்ளும்போது நம் மனம் வருந்துகிறது என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். அதுபோன்றே பிறர்

மேல் நாம் கொள்ளும் கோபம் அவர்களுக்கு வருத்தத்தை அளிக்கும் என்று கண்டு கொண்டால் நம்மோடு ஒத்த உறவினர், நமக்கு நலம் செய்பவர்களை இப்படி வருந்தவிடுவது நல்லதன்று என்பது தெளிவாகும். எனவே அதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அது மாத்திரமல்ல, ஒருவர் மீது கோபம் கொண்டால் அது ஓர் அவமதிப்பும் கூட.

கோபம் எனும் சங்கிலி:

ஒரு குடும்பத் தலைவனுக்கு அடிக்கடி கோபம் வருகின்றதென்று வைத்துக் கொள்வோம். அவன் மனைவி, மக்கள் மனநிலைகள் அதனால் பாதிக்கப்படும். அவர்கள் சோகம் நிரம்பிய முகத்தினராவார்கள். அவர்களது மனவலிமை குன்றிப்போகும். தோல்வி மனப்பான்மை அவர்களிடத்தில் தோன்றும். மறைவாகத் தீங்கு செய்யும் குணமுடையவர்கள் ஆவார்கள். அவர்களும் சிடுமுஞ்சிகளாவார்கள். எளிதில் கோபம் வயப்படும் பலவீனத்தையும் அவர்கள் பெற்றுவிடுவார்கள்.

கோபம் ஒரு சங்கிலி போன்றது. தொற்று நோய் போன்றதென்றும் சொல்லலாம். ஓர் அதிகாரியின் வீட்டுக் குழந்தை அதன் தாயாருக்குத் தன் பிடிவாதப் போக்கினால் கோபமூட்டுகிறது. அதன் விளைவினால் அந்த மனைவி தன் கணவனிடம் எரிந்து விழுகிறாள். அந்த அதிகாரி இந்தக் கோபத்துடன் தன் அலுவலகத்திற்குச் சென்று தன் பணியாளர்களிடம் சிடுசிடு வெனப் பேசுகிறார். மனம் புண்பட்ட பணியாளர் வீட்டுக்குப்போய் தன் மனைவியிடம் காரணமில்லாமல் கோபித்துக் கொள்கிறார். அந்த மனைவி உள்ளக் குமுறலுடன் இருக்கும் சமயம் குழந்தை வந்து தொந்தரவு கொடுக்கிறது. அவள் ஆத்திரம் தீர அந்தக்

குழந்தையை அடிக்கிறாள். இப்படிச் சினம் சங்கிலித் தொடர்போல சென்று பலருக்கும் துன்பத்தை விளைவிப்பதனை நமது நடைமுறை வாழ்வில் அவதானிக்கலாம். (தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், 2005: 23) எனவே கோபம் எம்மை மட்டுமல்லாது எம்மைச் சூழ இருப்பவர்களையும் அழித்து விடுகின்றது. இதனால்தான் வள்ளுவர்,

“சினமென்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி இனமென்னும் எம்பு புணையைச் சூடும்”

(வெகுளாமை, குறள்: 6)

என்கிறார். அதாவது, சினங்கொண்டவரை அழிக்கக் கூடியதாகச் சினமென்னும் தீயே இருப்பதால், அது அவரை மட்டுமின்றி, அவரைப் பாதுகாக்கும் தோணி போன்ற சூறத்தையும் அழித்துவிடும் என்கிறார்.

கோபத்தை குறைப்பதற்கான உத்திகள்

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளாக பொறுமை, அன்பு, சாந்தி, கருணை, நட்பு ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் கோப உணர்வு சிறிது நமக்கு ஏற்படும் போது அல்லது ஆத்திர உணர்வு ஏற்படும் போது பேச்சை நிறுத்திவிட்டு மௌனமாக இருப்பது நல்லது. இனிய மென்மையான வார்த்தைகளையே எப்பொழுதும் பேச வேண்டும். ஏனெனில் நாவில் கூர்மையான வாள் உண்டு. கோபம் ஏற்படும் போது அதைக் கட்டுப்படுத்துவது கஷ்டமாக இருந்தால் உடனே அந்த இடத்தை விட்டு நீங்கி குளிர்ந்த நீரைப் பருகி விரைந்து நடக்க வேண்டும். தினமும் காலையில் 10 நிமிடங்கள் பொறுமையின் பெருமைகளைக் குறித்து எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். பொறுமை, பொறுமை என்று மனத்திற்குள்ளேயே பலமுறை சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு நான் இப்போது

பொறுமையுடன் இருக்கிறேன், இன்றைய தினத்தில் இருந்து ஆத்திர உணர்வுக்கு நான் இடம் கொடுக்க மாட்டேன். நம்மிடம் கடல் அளவு பொறுமை இருப்பதாக உணர வேண்டும். பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பதால் தோல்விகள் ஏற்பட்டாலும் பரவாயில்லை. ஏனெனில் சிறிய விடயங்களில் பொறுமை காட்டா விடில் பெரிய விடயங்கள் கெட்டுப் போகும் என்று கன்பூசியஸ் எச்சரிக்கை செய்கின்றார். நிலத்தைக் கையால் அறைந்தவனுக்கு அவன் கைதான் வலிக்கும் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். அது போலத்தான் சினத்தைப் பண்பாகக் கொண்டவன் நிலையும் என்பதை அறிய வேண்டும். இதனை வள்ளுவர்,

“சினத்தைப் பொருளென்று கொண்டவன் கேடு நிலத்தறைந்தான் கைபிழையா தற்று”

(வெகுளாமை, குறள்: 7)

அன்றே திறம் வெளிப்படுத்தியுள்ளார். சிலர் நினைக்கின்றார்கள் ஏமாற்றம் அல்லது விரக்தி ஏற்படும் போது அதன் பிரதிநிதியாக கோபம் ஏற்படுகின்றது. கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் ஏமாற்றத்திற்குப் பரிகாரம் ஏற்பட்டு விடாது. இதனால் ஏமாற்றம் விரக்தி போன்றவற்றை சமநிலையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் (மெர்வின், 1998: 17).

ஒரு மனிதன் கோபத்தில் இருக்கும் போது வன்முறையை தவிர்க்க அவ்விடத்தினை விட்டு நீங்க வேண்டும். வேறு வழிகளாக ஆத்திரத்தை அடக்க முயற்சி செய்து நிலைமையை சுமுகப்படுத்த முற்படலாம். நொவோகோவின் கருத்தின்படி ஒருவன் தன் கோபத்திற்கான காரணத்தை ஆராய வேண்டும். பின்னர் அவன் தன் கடந்த கால கோபமான அனுபவங்களில் இருந்து தளர வேண்டும். அல்லது நவீன உளவியல்

மருத்துவம் காட்டும் பயிற்சியின் மூலம் கோபத்தை குறைக்கலாம். நவீன பயிற்சிகள் அறிபுல நடத்தைச் சிகிச்சை (cognitive behavioural therapy), அறிவுசார் உணர் வெழுச்சி நடத்தைச் சிகிச்சை (Rational emotive behaviour therapy) முதலியவை ஆகும். இப்பயிற்சிகளை தேர்ந்த ஒருவரிடம் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் கோபத்தை வெகுவாக குறைக்கலாம் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இப்பயிற்சியின் பின்னர் உளைச்சல் தடுப்பு எனும் பயிற்சியின் மூலம் கோபத்தை தவிர்க்கும் வழிமுறைகளை அறியலாம்.

### அறிபுல நடத்தைச் சிகிச்சை

இது எப்ரம் ஃபெர்னான்டஸ் என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இப்பயிற்சி அறிவாற்றல் மற்றும் நடத்தை சார்ந்த வழிமுறைகளை கொண்டு மனதை சாந்த மாக்குவதுடன், கோபத்தை கையாளும் வழிமுறைகளை நமக்கு புலப்படுத்தும். இப்பயிற்சி மூன்று விதமான முறையில் கோபத்தை கையாளுகிறது: தடுத்தல், தலையிடுதல், பயிற்சிக்கு பின்னர் இதன் மூலம் ஒருவர் கோபம் வருவதை தடுக்கலாம், வந்தாலும் எளிதில் கையாளலாம் (<https://ta.wikipedia.org/wiki/கோபம்>).

முதலில் கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்படுவதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்பதை நினைவுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து எமது கவனத்தை புதியதோர் திசையில் திருப்பிக்கொள்ள வேண்டும். எந்த விடயத்தின் மீது அல்லது யார் மீது கோபம் ஏற்பட்டதோ அதை விடுத்து மற்றோர் விடயமாக சிந்திக்கத் தொடங்க வேண்டும். முடிந்தவரை நேரான எண்ணங்களை மனதில் தோற்றுவிக்க வேண்டும். எந்த மனிதருடன் எமக்குக் கோபம் ஏற்பட்டதோ அந்த மனிதரை

மன்னித்து விடுவதே கோபத்தைக் கையாளக்கூடிய சிறந்த வழிமுறையாகும். அதனை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் ஒரு படிமுறை உண்டு.

நீங்கள் அவரை மன்னிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முதலில் தீர்மானியுங்கள். மன்னிக்க விரும்புங்கள். கோபத்தை மன்னிக்க விரும்புவன் துறவி என்கின்றார் வள்ளுவர். இதனை,

“இறந்தார் இறந்தார் அணையர் சினத்தைத் துறந்தார் துறந்தார் துணை”

(வெகுளாமை, குறள்:10)

மற்றவரை புண்படுத்துவதை நிறுத்துவதாக முடிவு செய்யுங்கள். அவரை மன்னிக்கும் அற்புதமான செயற்பாட்டை ஒத்திகை செய்து பாருங்கள். அதன் பின், குறித்த அந்த நபருடன் கதைப்பதற்கான நேரம் ஒன்றை குறித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உரையாடலின் போது அவருடனான மதிப்பைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அவருடன் கதைக்கும் நேரத்தில் அவரை நீங்கள் மன்னித்து விட்டதாக வெளிப்படையாக கூறுங்கள். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர் பெரும்பாலும் தன் பக்கமான சில நியாயங்களை அவர் கூறுவார். அவை உங்களுக்கு எவ்வளவு கஷ்டத்தைக் கொடுத்தாலும் அவற்றை உற்றுக் கேளுங்கள். கவனமாகக் கேளுங்கள். நீங்கள் அவருடன் கதைக்க விரும்பியதற்கான காரணத்தை அவருக்கு விளக்கிக் கூறுங்கள். இறுதியாக இந்த விடயம் இன்றுடன் முடியட்டும் என்று கூறி விடை பெறுங்கள். (கோகிலா மகேந்திரன், 2000: 84). இந்த உத்தியை வள்ளுவர்,

“இணர்எரி தோய் வன்ன இன்னா செயினும் புணரின் வெகுளாமை நன்று”

(வெகுளாமை, குறள்: 9)



என அன்றே உரைத்திருக்கின்றார். அதாவது, தீயினால் சுட்டெரிப்பது போன்ற துன்பங்களை ஒருவன் தொடர்ந்து செய்தாலும் அதற்காக வருந்தி அவன் உறவு கொள்ள வரும் போது சினங்கொள்ளாமல் இருப்பதே நல்லது.

### முடிவுரை

கோபம் பற்றிய விடயம் மனிதனுடன் பிறந்த ஒன்றாக பார்க்கப்பட்டாலும் கூட அது பற்றி பல உளவியலாளர்களும், சமூக உளவியலாளர்களும் வெவ்வேறு பட்ட கோணங்களில் வெவ்வேறு வகையாக பகுப்பாய்வு செய்துள்ளார்கள். மனிதனது வாழ்வியலில் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ கோபம் தாக்கத்தைச் செலுத்துவதாக திருக்குறளில் வள்ளுவர் விபரித்துள்ளார். அவர் பல குறளில் கோபத்தினால் ஏற்படுகின்ற உடலியல்

ரீதியான, உள ரீதியான, சமூக ரீதியான பாதிப்புக்களைப் பற்றி விபரித்திருப்பது கவனிக்கத்தக்கதாகும். இன்றைய உளவளத் துணையாளர்கள் ஒருவரது கோபத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான பல்வேறு நுட்ப முறைகளை அறிமுகப்படுத்தி இருக்கின்றார்கள். அதே போல் ஆத்மீக வாதிகளும் யோகக் கலையின் வல்லுநர்களும் கோபத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பற்றி உணர்ந்து கொள்வதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவதோடு தளர்வுப் பயிற்சியின் அவசியத்தைச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர். இருப்பியல்வாத சிந்தனையாளர்களும் லோகோ திரபி மூலமாக பல விடயங்களை எடுத்துக் கூறியுள்ளார்கள். உளவியலாளர்கள் நடத்தை மாற்று சிகிச்சை முறையினையும் அதன் முக்கியத்துவத்தினையும் எடுத்துக்கூறி இருப்பதனை இவ்வாய்வின் மூலமாக அறிந்துகொள்ள முடிகின்றது.

### உசாத்துணை நூல்கள்

1. அனஸ், எம்.எஸ்.எம்., 2006, மெய்யியல் கிரேக்க மெய்யியல் முதல் தற்காலம் வரை, குமரன் புத்தக இல்லம், கொழும்பு - சென்னை
2. கோகிலா மகேந்திரன், 2000, எங்கே நிம்மதி: உளவியல் கட்டுரைகள். மீரா பதிப்பகம், கிருளைப்பனை.
3. சிவானந்த மூர்த்தி, க., 2002, உளவியல் ஓர் அறிமுகம், அம்பாள் வெளியீட்டகம், புத்தூர்.
4. தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தொலை நிலைக் கல்வி இயக்கம், (2005), யோகா வரலாறும் வளர்ச்சியும்.
5. தயாசோமசுந்தரம், சிவயோகன். சா., 2000, தமிழ்சமுதாயத்தில் உளநலம். பண்பாடுகளினூடான உளசமூக நிறுவனம், யாழ்ப்பாணம்.
6. மெர்வின், 1998, கோபப்படாதே. குமரன் பதிப்பகம், சென்னை.
7. விமலா கிருஷ்ணபிள்ளை, 2006, வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும், கே.எஸ்.யு. கிராகிக்ஷ், ராஜகிரிய.
8. (<https://ta.wikipedia.org/wiki/கோபம்>)