



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

23 “மனமே... கூடாது சினமே!”

சுவாமி சிவானந்தர் கூறுகிறார், “நரகத்தை அடைய மிகவும் குறுக்கு வழி கோப்படுதலே.” ஆம்... அதிகம் கோப்படுபவர்கள் வீடாகட்டும் அல்லது அலுவலகமாகட்டும் அந்த சூழ்நிலையையே நரகமாக மாற்றிவிடுகிறார்கள்.

உங்களை நீங்களே மிகச் சிறப்பான மனிதராக உருவாக்கிக் கொள்ள முயலும் இந்த நேரத்தில் உங்களிடமிருந்து நீக்க வேண்டிய முக்கியமான குணம் சினம்.

‘கோபம் குல நாசம்’ என்பார்கள். நடைமுறை வாழ்க்கையில் எத்தனையோ பேரைச் சந்தித்திருப்பீர்கள். கோபத்தால் படிப்பைப் பாதியில் விட்டவர்கள் எத்தனையோ பேர். கோபத்தால் உத்தியோகத்தை உதறிவிட்டு பிறகு வருத்தப்பட்டவர்கள் எத்தனையோ பேர். கோபத்தால் குடும்பத்தை விட்டு விலகிவிட்டுப் பரிதவிப்பவர்கள் எத்தனையோ பேர். கோபத்தால் தகாத வார்த்தைகளை அள்ளி வீசிவிட்டு உறவுகளையும் நட்புகளையும் பகைத்துக் கொண்டவர்கள் எத்தனையோ பேர். இவர்களைக் கேட்டுப் பார்த்தால் தெரியும், அல்லது இவர்கள் ஆழ் மனதிற்குப் புரியும், ‘சினம்’ என்ற மூன்றெழுத்தால் தங்கள் தலையெழுத்தே மாறியதை உணர்ந்திருப்பார்கள்.

நடைமுறை வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் நாயகர்கள் என்று இல்லை. அந்தக்கால புராண, இதிகாச, சரித்திர நாயகர்கள் பலரும் ‘கோபம்’ எனும் பெரு நோயால் வீழ்ந்து விட்டதை அறிந்திருக்கிறோம். ஜோதிடர் கூற்றை நம்பி கோபம் கொண்ட ‘கம்சன்’, தன் புதல்வன் மீதே கோபம் கொண்டு துன்புறுத்திய ‘இரண்யன்’, பழிவாங்கும் கோபத்தால் தர்மம் மீறிய துரியோதனன் இப்படி உதாரணங்களை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

உலக வரலாற்றைப் புரட்டிப் பார்த்தால் கோபப்பட்ட மனிதர்கள் யாரும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றதாக சரித்திரம் இல்லை. சினம் யாரையும் சிறப்பாக வாழ வைத்திருந்ததாக ஆதாரமும் இல்லை.

கோபப்பட்டு கத்தி கூச்சல் போட்டுப் போராடும் போது கிடைக்காத சுதந்திரம், அண்ணல் மகாத்மா காந்தி அஹிம்சை முறையில் அமைதியாகக் கேட்ட போது கிடைத்தது.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

கோபமாக வன்முறையில் போர்க்களத்தில் போர் புரியும் போது கிடைக்காத மனநிம்மதி, மனநிறைவு புத்தருக்கு போதி மரத்தடியில் கிடைத்தது.

கோபத்தில் பல வகைகள் உண்டு.

கோபப்படுவதையே சுபாவமாகக் கொண்டு 'முணுக் முணுக்'கென்று தொட்டதற்கெல்லாம் கோபப்பட்டு 'டக்' என்று உணர்ச்சிவசப்பட்டு 'சட்' என்று அடங்கிவிடும் கோபம் "முன் கோபம்".

உப்புப் பெறாத விஷயத்திற்குக் கோபப்பட்டு கத்தி பொது இடத்தில் தன்னை ஒரு ஆளாகக் காட்டிக் கொள்ள எத்தனித்து, சிறிது நேரத்தில் தானாகவே அடங்கிவிடும் கோபம் "அர்த்தமற்ற கோபம்."

எதிலும் ஒரு பர்ஃபெக்ஷன் எதிர்பார்த்து மற்றவர்கள் சரிவர நடந்து கொள்ளாத பட்சத்தில் நொந்து கொண்டு அவர்களை நல்வழிப்படுத்தும் முயற்சியில் ஏற்படும் கோபம் "அர்த்தமுள்ள கோபம்".

மனதிற்குள் நீண்ட காலமாக வஞ்சத்தை வைத்துக் கொண்டு எதிரில் ஒன்றும் தெரியாதவர் போல நடித்து, முக்கியமான நேரத்தில் காலை வாரி பிறர் முன் பழித்துப் பேசி மனதிற்குள் ஒரு வித வெறியை வளர்த்துக் கொள்ளும் கோபம் "பழிவாங்கும் கோபம்". மிகவும் அபாயகரமான கோபம் இது. "கோபமும் பழிவாங்கும் சுபாவமும் மணந்து கொண்டால் கொடுமை எனும் குழந்தை பிறந்து விடும்" என்று ரஷ்யப் பழமொழி கூறுகிறது.

"கோபம் என்பது தற்காலிக பைத்தியக்காரத்தனம் என்கிறார் அறிஞர் ஜேபர்சன். அடிக்கடி கோபப்பட்டு, கோபப்பட்டு தற்காலிக பைத்தியக்காரத்தனத்தையே நிரந்தரமாக்கி விட்டால்?"

கோபப்பட்டுக் கத்தும் போது நம் உடலிலும், மனதிலும் என்னென்ன மாற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன தெரியுமா? கோபப்படும் போது நரம்பு மண்டலமும், தசை மண்டலமும் தூண்டப்பட்டு ஒரு ஆளே நாலு ஆள் பலத்தை உணர்வதுடன், அதிக ஆற்றல் உள்ளவர் போல சத்தம் போட்டு ஓங்கிக் கத்துகிறோம். துள்ளிக் குதிக்கிறோம். கோபம் 'சட்' என்று அடங்கியதும் உடல் வலிமை முழுவதையும் ஒட்டு மொத்தமாக இழந்துவிட்டவரைப் போல துவண்டு போய் சோர்ந்து, நிற்கக் கூட திராணியற்றவர்களாய், வலிமையற்றவர்களாய் ஆகிவிடுகிறோம். நம்மில் பலர் இதை அனுபவத்தில் உணர்ந்திருப்போம் என்றாலும் ஏனோ கோபப்படுவதைக் குறைப்பதும்

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

இல்லை, நிறுத்துவதும் இல்லை. தொடர்ந்து கோபப்பட்டு இரத்த அழுத்தம், நரம்புக் கோளாறு, இதய நோய், தலைவலி, அல்சர் என்று பல்வேறு நோய்களை சிவப்புக் கம்பளம் விரித்து வரவேற்று பிறகு மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி 'கோபத்தைக் குறைக்கலாம்' என்று தீர்மானத்திற்கு வருகிறோம். "கோபம் தான் ஆரோக்கியத்துக்கு எதிரி, இனிமேல் கோபமே படக்கூடாதுன்னு டாக்டர் சொல்லி இருக்கார்" என்று நாமாகவே உணர வேண்டிய ஒரு விஷயத்தை டாக்டர் சொல்லி புதிதாகத் தெரிந்து கொள்வது போலத் தெரிந்து கொள்கிறோம்.

பொதுவாக... கோபம் ஏன் வருகிறது? எந்த ஒரு விஷயத்தையும் அறிவுபூர்வமாக அணுகாமல் உணர்ச்சி பூர்வமாக அணுகும்போது, அதிக அளவில் உணர்ச்சி வசப்பட்டு நம்மை அறியாமல் கத்துகிறோம். ஆவேசப்படுகிறோம். எந்த ஒரு விஷயமாகட்டும், தோல்வியைக் காணும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட நபர் மீது கோபம் ஏற்படுகிறது. சிந்தித்துப் பார்த்தால் அதற்கு அவர் மட்டும் காரணமல்ல. ஐம்பது சதவீதம் நீங்களும் காரணம் என்பது புரியும். "கோபமடைந்த மனிதனுக்கு விவேகம் திரும்பும் போது தன்மேலேயே மறுபடியும் கோபம் வருகிறது" என்கிறார் சைரஸ். நம் மேலேயே தப்பை வைத்துக் கொண்டு தான் நாம் கோபப்படுகிறோம். ஆக, நியாயமாகப் பார்த்தால் கோபப்பட வேண்டியது உங்கள் மீதேதான். பிறர் மீது நீங்கள் கொண்டுள்ள கோபத்தை அப்படியே உங்கள் மீது திருப்பி உங்களை சுய ஆராய்ச்சி அதாவது தற்சோதனை செய்து பாருங்கள். கோபம் படிப்படியாகக் குறையும் கோபத்தைக் குறைக்க நிரந்தரத் தீர்வு இதுதான்.

சரி கோபத்தை உடனடியாகக் குறைக்க என்ன செய்யலாம்? இதோ சில யோசனைகள்.

- முதலில் கோபம் உச்சகட்டத்தில் இருக்கும் போது அந்த இடத்தை அந்த சூழ்நிலையை விட்டு அடுத்த அறைக்குச் சென்று விடுங்கள். மாறிய சூழ்நிலை பாதி மாறுதலை உங்கள் மனதிற்குள் கொண்டு வரும். மனம் அமைதியான பிறகு உங்கள் கருத்து நியாயமாக இருக்கும் பட்சத்தில் மெதுவாக அதை எதிராளிக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

- கோபமாக இருக்கும் போது நீங்கள் பேசுவதற்கு முன் நிதானமாக மனதிற்குள் பத்து வரை எண்ணுங்கள். அதிக கோபம் இருந்தால் நூறுவரை கூட எண்ணலாம் என்கிறது மனோதத்துவம். நாற்பது எண்ணும் போதே கோபமும் பாதியாகக் குறைந்துவிடும்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

- இறை நம்பிக்கை அதிகம் உள்ளவர்களைக் 'கோபம்' எனும் நோய் தாக்குவதில்லை. "தன் மீது எப்போதும் இறைவன் பார்வையை செலுத்திக் கொண்டிருக்கிறான் என்று யார் நினைக்கிறார்களோ அவர்கள் கோபப்படுவதில்லை" என்கிறார் பிளேட்டோ எனும் அறிஞர்.

- கோபப்படும் போது நீங்கள் நிச்சயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விஷயம், அதாவது விரதம்... மௌன விரதம். ஆம். கோபப்படும்போது என்ன வார்த்தைகள் உங்கள் மனதின் அடித்தளத்திலிருந்து நாக்கின் நுனி வரை பீறிட்டு வரும் என்று உங்களாலேயே சொல்ல முடியாது. நாவினால் சுட்டு எதிராளியின் மனதில் ஆறாத வடுவை ஏற்படுத்தாமலிருக்க மௌனத்தை இந்த நேரத்தில் கடைப்பிடிக்கலாம்.

- கோபப்படும் போது நிச்சயமாக நிலைக்கண்ணாடியில் உங்கள் முகத்தை உடனே பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கண்கள் சிவந்து நீர்த்திவலைகள் கிளம்ப, மூக்கு நுனி சிவக்க, நாக்கு வார்த்தைகளைத் தேடித் துடிக்க, நாடி நரம்புகள் புடைக்க உங்கள் திருமுக அழகை நீங்களே பார்க்க சகிக்காத போது உங்கள் உறவினர்களும் நண்பர்களும் சகித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது எந்த விதத்தில் நியாயம்?

- கோபத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க நினைப்பவர்கள் ஆசையை அளவுடன் வைத்துக் கொள்ள முதலில் பழக வேண்டும். பெண்ணாசையால் இராமாயணப் போர்க்களம் விளைந்தது. மண்ணாசையால் மகாபாரதப் போர்க்களம் விளைந்தது என்றால் உங்கள் பேராசையால் உங்கள் வீட்டிலும் போர்க்களம் விளையாதா என்ன? எனவே, ஆசையைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வாருங்கள். கட்டுக்கடங்காத கோபம் கூட கட்டுப்படும்.

- உங்களைப் போலவே கோபப்படுபவர்களுடன் அதிக நட்பு வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். அது உங்கள் கோப குணத்தை மென்மேலும் வளர்த்து விடத்தான் செய்யுமே தவிர கோபம் குறைய வழி செய்யாது.

- எப்போது பார்த்தாலும் 'சுள்' என்று இருக்கிறீர்களே? உணவில் அதிக காரம், அதிக உப்பு, அதிக மசாலா சேர்க்கிறீர்களோ! உணவுப் பழக்கமும் குண நலன்களை மாற்ற வல்லது. சாத்வீக உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்துப் பாருங்கள். அதிக கோபத்தை விளைவிக்கும் ராட்சஷ குணம் மாறலாம்.

- யோகாசனப் பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி போன்றவைகளைத் தகுந்த ஆசிரியரைத் தேர்வு செய்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள். கற்றுக் கொள்வதுடன் நிற்காமல் நாள்தோறும்

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

விடாமல் பயிற்சி செய்து பாருங்கள். மனம் பண்பட, பண்பட கோபதாபங்கள் எல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

- நெருங்கிய இரத்த பந்த உறவிற்குள் கோபம் இருந்தால் சுமுகமாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நெருங்கி வருவது தெரிந்தாலே அவர்களும் சமாதானமடைந்து விடுவார்கள். அதே சமயம் பேசித் தீர்க்கிறே என்று ரொம்ப நேரம் பேசி வளர்த்துவிட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

“கர்வம் கொள்ளாதே, கடவுளை இழப்பாய். பொருமை கொள்ளாதே, நண்பனை இழப்பாய். கோபம் கொள்ளாதே, உன்னையே இழப்பாய்” என்பது பொன்மொழி. ஆம், உங்கள் மூதாதையர் வழிவந்த குலப் பெருமையையும், உங்கள் முற்பிறவி வழி வந்த நற்குணங்களையும், நீங்கள் இதுவரை சேர்த்த அருமை பெருமைகளையும் உறவினர் நண்பர்கள் மத்தியில் தொலைக்காமல் இருக்க வேண்டுமானால், உங்கள் கோபத்திற்கு வையுங்கள் ஒரு பெரிய முற்றுப்புள்ளி. சிரித்த முகத்துடன் வளைய வந்து கோபத்திற்கு ஒரு குட்-பை சொல்லிப் பாருங்கள். உங்கள் உறவு வட்டமும், நட்பு வட்டமும் எப்படி மெல்ல மெல்ல விரிந்து கொண்டே போகிறது என்பதை அனுபவித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in