

# கோப அலைகள் ஓய்வதில்லை!

அது ஒரு ரம்மியமான காலை. கீழ்க்கே வெளுத்து, கீழ் வானம் சிவந்து சூரியன் உதிக்கும் நேரம். சில நண்பர்களுடன் கடற்கரையில் அலைகளின் களிப்பை ரசித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஒவ்வொரு அலையும் ஒவ்வொரு விநமாக எங்களைத் தாக்கியது. சில அலைகள் அடிக்கும் என்று எதிர்பார்க்கும் பொழுது அடிக்காமல் போய் விட்டது. சில அலைகள் மெதுவாகத் தாக்கியது. பெரிய அலை அடிக்கும் பொழுது ஒரு பயம் கலந்த மகிழ்ச்சியை உணர்ந்தோம் என்று சொல்லலாம். பெரிய அலை தாக்கும் பொழுது காக்களை நன்றாக, திடமாக ஊன்றி நின்றால், சமாளித்து விடலாம். அலைகள் திரும்பப் போகும் பொழுது நம்மை இழுத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பதற்குத் தகுந்தவாறு நாம் நிற்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்த பொழுது ஒரு எண்ணம் தோன்றியது. அந்த எண்ணம் தான் இந்தக் கட்டுரை.

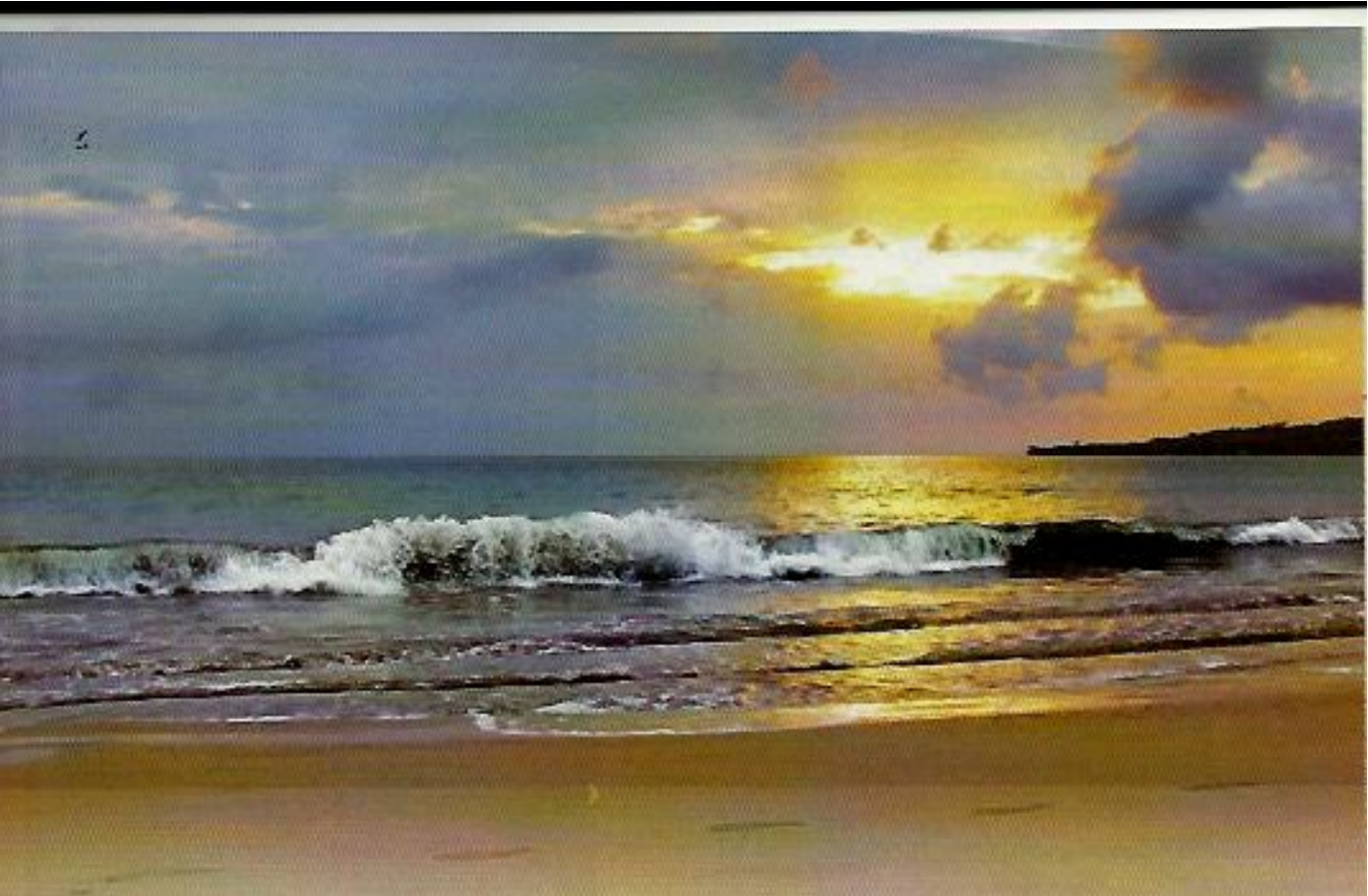
சினித்தும் பார்த்தால் நமது அன்றாட வாழ்வில் கோபம் கடல் அலைகளைப் போல் தான். சம்சாரக் கடலில் கோப அலைகள் ஓய்வதில்லை. சராசரி வீட்டில் தினமும் கோபம் தாண்டவமாடுகிறது. கோபம் அந்த வீட்டின் சூழ்நிலையைப் பாதித்து விடுகின்றது. அங்கிருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தொற்றிக் கொள்கின்றது. இதன் விளைவு? வீடே உம்மென்று கனமான சூழ்நிலைக்குத்

தள்ளப் படுகின்றது. மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டிய தருணங்களை இழந்து விடுகின்றோம். இதைப் பார்த்து வளரும் சூழ்நிலைகள் இதுதான் வாழ்க்கை முறை என்று நினைத்துக் கொண்டு அவர்களும் அதேமாதிரி வளர்கிறார்கள். இதை மாற்ற முடியுமா? மற்றவர்கள் கோபப்படும்பொழுது நாம் அடிபடாமல் நம்மைக் காத்தால் ஓரளவு நலமாக வாழ முடியும்.

கோபம் இல்லாத மனிதர்கள் சொற்பம் என்று சொல்லலாம். கோபம் இருக்கும் இடத்தில்தான் குணம் இருக்கும் என்ற பழமொழி ஒரு கோபக்காரரால்தான் கூறப்படாவிட்டாலும்! கோபம் இல்லாத இடத்தில் பொற்குணம் இருக்கும் என்று மாற்றலாமே! கோபம் பெரும்பாலும் சூழ்நிலையைப் பொருத்தது. நடக்கும் என எதிர்பார்த்தது நடக்காவிட்டால் சட்டென்று கோபம் வந்து விடுகிறது. எங்கேயோ காட்ட முடியாத கோபத்தை வீட்டில் காட்டுவார்கள். மற்றவர்களை வார்த்தையாலோ அடித்தோ தாக்கிடுவார்கள்... இந்நிலையில், கேட்பவரும் கோபப்பட்டால் நிலைமை மோசமாகி விடலாம். ஒருவர் கோபிக்கும் பொழுது மற்றவர்கள் அமைதியாக இருந்தால் சூழ்நிலை கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

கடற்கரையிலிருந்து பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும் பொழுது அலை பெரியதா சிறியதா என்று தீர்மானிக்க முடிகின்றது. அதற்குத் தகுந்தாற்போல் நாமும் தயார்





படுத்திக் கொள்ளலாம்... அதைப்போலவே எதிர் கொள்ளும் கோபம் எப்படிப்பட்ட ரகம் என்று சிந்தித்து சமாளிக்கலாம். இப்பொழுது வெவ்வேறு விதமான கோபங்களை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பதைப் பார்ப்போம்.

சின்னச் சின்னக் கோபங்கள் சிற்றலைகள் போல்தான். வந்து தொட்டு விட்டுப் போய் விடும். நமக்கும் மனம் ரொம்ப நோகாது. யார் இங்கே ஈரத் துண்டை போட்டா? என்னுடைய புகை யார் எடுத்தா? இங்கு தானே வெச்சேன்? என்று அடித்தொண்டையிலிருந்து கத்துவது இந்த ரகம் கோபம்தான். எனக்கு வேறு வேலை இல்லையா? என்று கேட்டு சண்டைக்குப் போவதைவிட பொருளை எடுத்துக் கொடுத்து விடலாம். இதை ஒரு இனிமையான சொந்தநாயப் பிணக்கம் (ஊடல்) என்று சொல்லலாம். அதை ரசிக்கக் கூட முயற்சிக்கலாமே!

சீற்றம் பெரிய அலை போல், உடல் நனைந்து கண்ணில் உப்புக் கரித்து நம்மை நிலை குலையச் செய்யும். சிலர் எட்டு ஊருக்குக் கேட்கும்படி கத்துவார்கள். இங்கு நாம் நிதானமாகச் சிந்தித்தால் மனம் மிகவும் நோகாமல் நிற்கலாம். இவருக்கு கோபம் வருகின்றது. இது இவருடைய ஏமாற்றத்தின் வெளிப்படுத்தல். இவருக்கு இப்போதைய தேவை நமது புரிந்துகொள்ளுதல். கண்டிப்பு அல்ல. என்று யோசித்தால் நாம் அவர்கள் கோபத்தை உள்வாங்கிக் கொள்ளாமல் இருக்க முடியும். அது மட்டும் இல்லாமல்,

அவருடைய நோக்கம் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். வெளிப்படுத்துதல் சீற்றமாக இருந்தாலும் அதன் நோக்கம் நல்லதாக இருக்கலாம்.

கோபப்படுபவர் சொல்வதை அமைதியாக இருந்து அவர் கண்களைப் பார்த்து கூர்ந்து கேட்கலாம். அப்படிக் கேட்கும் பொழுது ஈடுபாட்டுடன் கேட்கிறோம் என்பதைப் பேசுவார் புரிந்து கொள்வார். நாமும் அவருடைய எண்ணத்தையும் நோக்கத்தையும் புரிந்து கொள்ள முடியும். அப்பொழுது கோபப்படுபவர் சீற்றம் குறைய வாய்ப்பு உண்டு.

பெரும் சீற்றம் சுனாமி அலைபோல் வந்து அடித்து அழித்து தீரும்படி போகும் பொழுது இழுத்துக் கொண்டு போய் விடும். இதில் எதிர்த்து நிற்பது கடினம். சுனாமி வருமுன் எச்சரிக்கை வருகின்றது. உடனே பாதுகாப்பான இடத்திற்குப் போய் விடுவதுதான் விவேகம். எதிர் பார்த்தாலும் எதிர் பார்க்காவிட்டாலும் பெரிய கோபத்தை எதிர் கொள்ளும் பொழுது முடிந்தால் சிறிது நேரத்திற்குப் பின் அந்த இடத்தை விட்டு அமைதியாகச் சென்று விடலாம்.

சில பேர் கோபத்தில் பொருள்களை விட்டுவிட்டு விடுவார்கள். பிறகு ஒரு நாள் நசுங்கியதை ஒட்டி தட்டி சரி செய்வார்கள். விட்டுவிடானேன் சரிசெய்வானேன்? உடையக் கடின பொருட்களை அவர்கள் கைப்பட



வீவக்காமல் இருப்பது விவேகம். ஒரு நண்பர் குடும்பத்தில் வீட்டில் பெரும்பாலும் இருக்கும் பொருட்களையே கை எட்டும் தூரத்தில் வைப்பார்கள். கோபம் வரும் பொழுது எடுத்து விட்டெறிய வசதியாக இருக்கும் மற்றும் உடையாது இல்லையா? ஆனால் உடைந்த மனதை எதை வைத்து ஒட்ட முடியும்?

கோபமாகப் பேசுவரிடம் பதில் சொல்லும் பொழுது குரலைத் தாழ்த்தி உறுதியுடன் பதில் சொன்னால், மேலும் கோபம் அதிகம் ஆகாமல் குறையும். எவ்வளவு நேரம் தான் ஒருவர் தானே கத்திக் கொண்டிருக்க முடியும்?

மற்றும் அவர்கள் பேசுவதில் நியாயம் இருந்தால் அதை ஒப்புக் கொள்வது நல்லது. நீங்கள் சொல்வது சரி தான் என்று சொல்வது சூழ்நிலையின் இறுக்கத்தைக் குறைக்கும். கிதைச் செய்யும்பொழுது நாம் மெளனமாக ஆழ்ந்த மூச்சு விட்டால் நம் உணர்ச்சிகள் கட்டுக்குள் இருக்கும். கீது பெரிய அலையை எதிர்கொள்ளும்பொழுது அழுந்த நிற்பதில் தன்னைக் காத்துக் கொள்வதற்கு கவனம் செலுத்துவதுபோல்.

மிக முக்கியமான விஷயம் ஒன்று. நம்மை உடலளவில் துன்புறுத்தினால் அதை நிறுத்துவதற்கு நமக்கு அதிகாரம் உண்டு என்பதை உணரவேண்டும். நம்மால் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாவிடில் மற்றவர்களுடைய உதவியை நாடவேண்டும். அடிப்பட்டுச் சாவதுதான் என் தலையெழுத்து என்று நொந்து வாழ வேண்டாம்.

அதைப் போலவே பழிக்கும் சொற்களால் அவமானப்படுத்திப் பேசினால் கேட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை. குழந்தைகள் முன்னில் என்னை அசிங்கமாகத் திட்டுகிறார். அடிக்கிறார் என்று ஒரு பெண் வருத்தப்பட்டார். சுயமரியாதையுடன் வாழ்வதற்கு அடிப்படை அதிகாரம் நம் எல்லோருக்கும் உண்டு. "நிறுத்துங்கள் கித்தோடு" என்று சொல்லி எழுந்து போய்விடலாம். "என்னிடம் பேசவேண்டுமானால் வார்த்தையை யோசித்துப் பேசுங்கள் என்று தைரியமாகச் சொல்ல வேண்டும். குனியக் குனியக் குட்டுகின்ற உலகம் கீது.

கீது வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குத்தான் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. கோபம் ஒரு பலவீனம். கீது நம்மை மகிழ்ச்சியாக இருக்க விடாது. கின்னொருவருடைய பலவீனத்தைப் பொறுமைமூடல் புரிந்து கொண்டு நம்மைப் பாதிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும். சம்சாரக் கடலின் அமைதியையும் ரசிக்கலாம். அலைகளையும் அனுபவிக்கலாம். ஏனெனில் கோப அலைகள் ஒழிவதில்லை.

- முனைவர் சுமதி நாராயணன்  
மனித வள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளர்

