

**கோ**ழப் படைத்தளபதி ஒருவன் கடல் கடந்த போர்களில் பெருஞ் சாதனைகள் புரிந்து வெற்றியோடு திரும்பிய பின் தன் உள்ளத்தை உறங்கவிடாமல் செய்த கேள்வி ஒன்றைச் சித்தர் ஒருவரை அணுகிக் கேட்டான்: “சொர்க்கம், நரகம் இவையெல்லாம் உண்மையா?”

“உன் முகத்தைப் பார்த்தால் ஆண்டியைப் போல இருக்கிறது. உன்னைப் போன்ற ஆட்களுக்கெல்லாம் விளக்கமளித்து, என் நேரத்தை வீணடிக்க மாட்டேன். விலகிப் போ,” என்று சினத்துடனும் அலட்சியத்துடனும் சித்தர் கூறினார். ஊரெல்லாம்

னையாகிறது. உங்களுக்குள் இருக்கும் கோப மிருகத்தின் சங்கிலியை நீங்கள் அவிழ்த்துவிட்டால், அது உங்களையும் அழித்து, உங்களுக்குப் பாதுகாப்பாக இருப்பவர்களையும் சுட்டழிக்கும் என்று திருவள்ளுவர் எச்சரிக்கிறார்.

ஆனால், சமூக அநீதிகள், அவலங்கள், சிறுமைகள் இவற்றைக் கண்டு பொங்கி எழும் கோபமோ ஆக்கப் பூர்வமானது. நன்மை பயக்கக்கூடியது. இதனையே பாரதியார் தம் புதிய ஆத்திரூடியில் ‘ரௌத்திரம் பழகு’ என்று ஆதரிக்கிறார். அதே பாரதியார் தனி மனித கோபத்தை விட்டொழிக்கச் சொல்கிறார். ‘சினத்தை முன்னே வென்றிடுவீர், மேதினியில்

# இறுவது சினம் மறுவது நகை



புகழும் தன்னை ஒரே நொடியில், சித்தர் அவமானப்படுத்தியதைப் பொறுக்காத அத்தளபதி கடும் சீற்றத்துடன் சித்தரை வெட்ட வாளை உருவினான். “இதற்குப் பெயர்தான் நரகம்” என்று அமைதியாக, புன்முறுவலுடன் பதிலளித்தார் சித்தர். உடனே தளபதி கோபம் தணிந்து அவர் காலில் விழுந்து, “என்னை மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள்” என்றான். “இதற்குப் பெயர்தான் சொர்க்கம்” என்றார் சித்தர். சொர்க்கமும் நரகமும் நாம் இந்த உலகில் நமக்குள் உருவாக்குவதே என்பதைப் புரிந்து கொண்டு ஞானியானான் அந்தத் தளபதி. கோபத்தில் கொதிப்பவர்கள் தங்களுக்குள் நரகத்தை உருவாக்குவதுடன் மற்றவர்களையும் நரகத்தில் தள்ளுகிறார்கள் என்பதே உண்மை. கோபம் கொள்வது மனித இயல்புதான். உங்களை ஒருவர் புண்படுத்தினாலோ தவறு நிகழ்ந்தாலோ கோபம் எழுவது இயற்கையே. ஆனால், சினத்தீ வரம்பு கடந்து உங்களையோ மற்றவர்களையோ பாதிக்கும்போதுதான் அது பிரச்சி

மரணமில்லை’ என்று கோபத்தை விட்டொழித்தவனுக்கு மரணமே இல்லையென்கிறார்.

தான் என்ற அகந்தை, பாதுகாப்பின்மை, ஏமாற்றம், மன்னிக்க முடியாமை, அவமானம், மனப்புண், தர்மசங்கடம் முதலியவற்றிற்குக் கேடயமாகவே தனி மனித கோபம் ஏற்படுகிறது. “நான் மிகவும் கோபக்காரன்” என்று சிலர் பெருமைப்படுவது “நான் மிகவும் பலவீனமானவன்” என்று முரசு வைதாக்கும். கோபத்தை அடக்குவது அல்லது வெளியிடுவது இவற்றில் எது சரி? இரண்டும் சரியல்ல என்கின்றனர் உளவியலார். அடக்குவது மன அழுத்தத்தை விளைவிக்கலாம். வெளியிடுவது கோபத்தை இன்னும் மிகுவித்து மேலும் தீமை விளைவிக்கும். சினத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, மடைமாற்றம் செய்வதே தீர்வாகும்.

**தான் என்ற அகந்தை,  
பாதுகாப்பின்மை,  
ஏமாற்றம், மன்னிக்க  
முடியாமை, அவமானம்,  
மனப்புண், தர்மசங்கடம்  
முதலியவற்றிற்குக்  
கேடயமாகவே தனி மனித  
கோபம் ஏற்படுகிறது.**



நம்மை கோபப்பட வைக்கின்ற செயல்களே நம்மைச் சிரிக்கவும் வைக்கின்றன. மனிதத் தவறுகளே நகைச்சுவையாகின்றன. எனவே, கோபத்தை ஆற்ற சிறந்த மடைமாற்று நகைச்சுவையே. உங்கள் பலவீனங்களைப் பார்த்துச் சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். புண்படுத்தாமல், எரிச்சலூட்டாமல் நீங்கள் நினைப்பதைச் சாதிக்கக் கோபத்தை விட நகைச்சுவையே கை கொடுக்கும்.

கோபம் ஏற்படும்போது, ஐம்புலன்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. சுரப்பிகள் தாறுமாறாகச் சுரக்கின்றன. எதிர்மறை எண்ணங்கள் மனத்தை ஆட்கொள்கின்றன. இதனால் இதய நோய், இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, கொலஸ்டிரால் அளவு மிகுதல், நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைதல், மறதி, மன ஆற்றல் உறிஞ்சப்படல், சிந்தனைத் திறன் மந்தமாதல், கவனக் குறைவு, மனச்சோர்வு முதலியவற்றைக் கரம் கூப்பி வரவேற்கிறது கோபம்.



இதற்கு நேர்மாறாக, நகைச்சுவை சிறந்த விருந்தும், மருந்துமாகிறது. சிரிப்பு, உயிர்வளியை மிகுதியாக உள்வாங்கி, தேவையான சுரப்பிகளைச் சுரக்க வைத்து உடலைத் தளர்த்துகிறது. தசைகளுக்குப் பயிற்சியளித்துப் பலப்படுத்துகிறது. எந்த வலியையும் குறைக்கிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்து, இதய இரத்த நாளங்களை விரிவாக்கி, இதயநோய் வராமல் தடுக்கிறது. புற்றுநோய்க்குக் காரணமான செல்களை அழிக்கிறது. சிவப்பணுக்களை மிகுதியாக்கி, மூச்சுத் தொடர்பான நோய்களை விரட்டுகிறது. இட, வல மூளை ஆற்றலைச் சமப்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெருக்குகிறது. நம் நேர்மறை சிந்தனையை மிகுவிக்கிறது. இதனால், கோபம் வருவதைக் கட்டுப்படுத்தவும், வந்தால் சமாளிக்கவும் முடியும், நாள்தோறும் சில நிமிடங்கள் சிரிப்பதைக் கட்டாயமாக்கிக் கொண்டால் இந்தப் பலன்களை மட்டுமல்ல மேலும் பலவற்றையும் பெறலாம். கோபம் நகைச்சுவை ஒப்பீட்டை மனத்தில் பதித்தவர்கள், கோபத்தைக் கைவிட்டு நகைச்சுவையுணர்வை நிச்சயம் வளர்த்துக் கொள்வார்கள். அப்படியும் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்களுக்குச்

## சில யோசனைகள்:

▲ உங்கள் கோபத்தைத் தூண்டும் நிகழ்வுகள், இடங்கள், மனிதர்கள் முதலியவற்றைத் தவிருங்கள். சூழலைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால், கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் முன் சற்றே சிந்தியுங்கள். இந்தக் கோபத்தால் எனக்கு என்ன பாதிப்பு நேரும்? இந்தச் சூழலில் நான் நினைப்பது சரியா? கோபப்படுவதற்குப் பதில் வேறு ஏதேனும் செய்யலாமா? கோபம் வந்த பின்னர் மனம் வருந்தி, இனி கோபமே வராமல் அடக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களா? கோபமே வராமல் இருப்பது சாத்தியமில்லை. வந்தால் எப்படிக்கட்டுப்படுத்துவது, ஆக்கப்பூர்வமாகக் கையாள்வது, வெளியேற்றுவது என்பதில் தான் கோப நிர்வாகம் உள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதற்கான வழிகளைச் சிந்தியுங்கள்.

▲ 'வெல்வது வேண்டின் வெகுளி விடல்', என்று நான்மணிக்கடிகை கூறுவதையும், 'பொறுத்தார் பூமியாள்வார்' என்ற பழமொழியையும், 'அடக்கப்பட்ட வெப்பம் சக்தியாக மாறுவதுபோல, அடக்கப்பட்ட சினம் ஆற்றலாக மாறுகிறது' என்று விவேகானந்தர் கூறுவதையும், திருக்குறளின் வெகுளாமை அதிகாரம் முழுவதையும் அடிக்கடி அசை போடுங்கள்.

▲ சாந்தி ஆசனம், ஆழ்ந்த பெருமூச்சு விடுதல், அமைதிப்படுத்தும் இசை, நடைப் பயிற்சி, பிடித்தமான உடற்பயிற்சி, 10 வரை எண்ணுதல், ஓவியம் தீட்டல் - இவை கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். கோப மூட்டியவரை மன்னித்து, கோபச் சூழலுக்குக் காரணமான படிப்பினையைப் பெற முயல்வது சிறந்த வழியாகும்.

▲ எரிச்சலும் கோபமும் ஏற்பட்டால் அதைக் கட்டுப்படுத்தி, அமைதியை அளிக்கும் ஆற்றல் இனிப்பான பழச்சாறுகளுக்கும் பானங்களுக்கும் உண்டு என்கிறார் 'தி சவுத் வேல்ஸ்' பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர் டாக்டர் டென்னிசன். செம்பருத்திக்கும் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்திற்கு அமைதி தரும் ஆற்றல் உண்டு.

## பகவான் கிருஷ்ணர் அருளிய கீதையின் சாரம்

சோ ம்பலும், செயலிழந்த நிலையும் கோழைகளுக்கே உரியது.

அவை உனக்கு வேண்டாம்.

பலவீனங்களைத் தூக்கியெறிந்து வாழ்க்கைப் போராட்டத்திற்கு ஆயத்தமாகு.

துக்கங்கள் ஏற்படுவது விதியென்று கருதி அடிபணிகிறவன் பாவம் செய்கிறான்.

எதிர்ப்பைக் கண்டு அடிபணியாதே, போராடக் கற்றுக்கொள். ஓடி ஓளிந்துகொள்வது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு ஆகாது. எதுவந்தாலும் முனைப்போடு எதிர்கொள்.

உலகத்தைத் தலைகீழாக மாற்றக்கூடிய சக்தி உனக்கு உண்டு.

அதை வெளிக்கொண்டு வா.



இந்தத் தர்மயுத்தத்தைவிட மேன்மை தரக்கூடிய வேறு எதுவும் இல்லை.

இதில் உயிர்விட நேர்ந்தாலும் உயர்வேதான்.

தர்மயுத்தத்தில் இறக்கக்கூடியவனுக்கு உலகில் எல்லாமே கிடைக்கும்.

கடமையிலிருந்து நழுவுகிறவன் அனைத்தையும் இழக்கிறான்.

செயலில் இறங்க ஆயத்தமில்லாத தனி மனிதனும், சமுதாயமும் ஆபத்தை வரவழைத்துக் கொள்கின்றனர்.

எனவே எழுந்து நிில்.

எதிரிகளைத் தோற்கடித்து வளமான அரசுகளைத் தருவாயி.

அழிவில்லாத வெற்றியை அடைவாய்.

நல்வாழ்வும் செல்வங்களும் வீரனான உனக்கே உரியவை.