



□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□!

பெரும்பாலும் காரணம் இல்லாமல் கோபம் வருவது இல்லலை; ஆனால், மிக அரிதாகத்தான் அது நியாயமான காரணத்திற்காக வருகிறது - பஞ்சமின் ஃபிராங்கிளின் வாரத்தலை இது. ஆக, கோபம் என்பது மீண்டும் மீண்டும் ஒரு எதிர்மறை எண்ணமே என்பது தெளிவாகிறது. எண்ணங்கள் இல்லாமல் மனித மனம் கிடையாது. ஆகவே, கோபப்பட்டுங்கள்; ஆனால், அதற்கு ஆட்படாதீர்கள். அதாவது அழகாகக் கோபப்பட்டுங்கள்.

உளவியல் துறையில் கோபத்தை நிர்வகிக்க (Anger management) பயிற்சி அளிப்பதற்காகவே சிறப்பு வல்லுநர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களிடம் பெரும் நிறுவனத்தின் உரிமையாளர்களும் உயர் அதிகாரிகளும் தங்களது வாடிகையாளர்கள், ஊழியர்கள் மற்றும் சக நிறுவனத்தினரிடம் கோபப்படாமல் நடந்துகொள்வது எப்படி? அல்லது எந்த விகிதாச்சாரங்களில் கோபப்பட வேண்டும் என்கிற பயிற்சிகளைப் பெறுகிறார்கள்.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டாம்; ஆனால், அதை வளியேற்றும் விதங்களை, விகிதாச்சாரங்களை மாற்றி அமையுங்கள். அப்போதுதான் அக்கோபத்திற்கான பலன் கிடைக்கும். அல்லது குறைந்தபட்சம் அதனால் நேரம் எதிர்மறை விளைவுகள் தவிர்க்கப்படும். அதற்கு சில உபயோகமான யுக்திகளையும் சொல்லித் தரக்கூடுமானால் உளவியல்.

0 கோபம் ஒற்றை உணர்வு அல்ல. ஒரு கோபம் இன்னொன்றை, இன்னொன்று மற்றொன்றை என அது ஒரு சங்கிலித் தொடர்போல உருவாகிறது. அமையாத குளத்தில் கல்லெறிவதுபோது ஏற்படும் அலைகள் போன்றது கோபம். ஒருமுறை கல் எறிவதுடன் நிறுத்திக்கொண்டால் அதுவாக அடங்கிவிடும். திரும்பத் திரும்ப கல் எறிந்தால் அடங்குவே அடங்காது. எனவே, கோபப்பட்டு வகையில் ஒரு நிகழ்வு நடந்த பின்

திரும்பவும் அதையே நின்கைக் காத்தீர்கள். நின்கைக், நின்கைக் கோபம் தனக்கான நியாயத்தகைக் கற்பித்துக்கொண்டு பல்கிப் பெருகும்.

0 அப்படியும் அந்நிகழ்வை மறக்க முடியவில்லையா? உடனே கிளம்புங்கள் உல்லாசச் சூற்றாலாவுக்கு. ஆனால், இந்தச் சூற்றாலாவுக்கு பசை சலெவா கிடையாது. பஸ்பிபிக்கவும் தவேயில்லை. இது மனவெளியில் மறக்கொள்ளப்படும் பயணம் (Mental tour). உங்கள் குழந்தையின் முதல் முத்தமோ காதலியின் கன்னங்களோ உங்களின் சந்தோஷத் தருணங்களை நின்தைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

0 கோபம் வருகையில் ஒரு செய்முறை. கண்ணாடி முன்பு நின்று கோபப்படுங்கள். உங்கள் முகபாவனகளைப் பாருங்கள். ஒன்று, பயந்து புதறி விடுவீர்கள். இல்லை, அது பயங்கர காமடெயாக இருக்கும். சிரித்துவிடுவீர்கள். போயே போச்சு கோபம்!

0 நிகழ்வு நடந்த இடத்தில் இருந்து உடனே கிளம்பிவிடுங்கள். ஆனால், நண்பருடன் அல்ல, தனியாக. ஏன்னெனில் உடன் வருபவர் உங்களுக்கு வக்காலத்து வாங்கி உங்கள் கோபத்துக்கு எண்ணையை வாரக்கலாம்.

0 கோபம் வருகையில் ஜோராக ஒரு நடபையிற் சிமறக்கொள்ளலாம். தண்டால் எடுப்பது, பளதுக்கிக்குவது போன்ற உடற்பயிற்சிகளை மறக்கொள்ளலாம். பிடித்தமான விளையாட்டுகளை விளையாடலாம். இதுபோன்ற சமயங்களில் கோபத்தின் காரணமாக வெளியறும் மனச்சோர்வுக்கான ஹார்மோன்கள் குறைந்து, மகிழ்ச்சிக்கான எண்டோர்பின்கள் சூரக்கத் தொடங்கும்.

0 தாமதப்படுத்துங்கள். கோப உணர்வகை காட்டத் துடிப்பதில் நீங்கள் காட்டும் ஒரு நிமிடத் தாமதம் கட்ட உங்கள் வாழ்வின் போக்கையே மாற்றக்கூடும். இதை நிரூபிக்கப் பெரியதாக அறிவியல் ஆய்வுகள் ஏதும் தவேயில்லை. அடுத்த முறையார்மீ தனேும் உங்களுக்கு கடும் கோபம் ஏற்படுகையில் உடனடியாக அவரை மனதுக்கள்ள திட்டங்கள். ஒரு நிமிடம் ஆசுவாசப்படுத்திக்கொண்டு, முடிந்தால் மனவெளிப் பயணம் போய் விட்டு அவரை அழைத்துத் திட்டங்கள். கோபம் பாதிக்கக் குறைந்திருப்பதை உணர்வீர்கள்.

0 எதிராளியின் இடத்தில் நின்று யோசியுங்கள். சமாளியுங்களும் மகான்களாகும் வாய்ப்பு இது. அடிப்படை மனிதப்பண்பு, மனிதநேயம் இது. ஒவ்வொரு முறையும் கோபப்பட்டுப் போது எதிராளியின் இடத்தில் நின்று சிந்திக்கும் போது ஒன்று அவரது

செய்கையின் நியாயம் புரியும். நீங்களும் அதுபோல நடந்துகொண்ட சந்தர்ப்பங்கள்
நினைவுக்கு வரும். காணாமல் போகும் கோபம். அல்லது எதிராளியின் தவறு பிடிபடும்.
மன்னிப்பு எதிராளிக் கு மட்டுமல்ல; உங்கள்க்கே அது ஓர் அருமருந்து.
மன்னியுங்கள்!

-00000000 0000 00000000000000

நன்றி: தி இந்து