

விரளத்திரம் பழகு

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், மனநல மருத்துவர், அறம் மருத்துவமனை, திருச்சி.

Tamil Psychiatry Journal, Vol-1, Issue-3, Oct-Dec 2025, Page 34-38

எல்லா மனிதர்களுக்கும் கோபம் ஏற்படுவது இயல்பான ஒன்றுதான். ஆனால் இந்த கோபம் வெறுப்பாக மாறித் தன்னையும், மற்றவர்களையும் பாதிக்கும் வகையில் இருந்தால் அது பிரச்சனையாக மாறிவிடும். நியாயமான கோபம், ஒருவருடைய உரிமையையும், பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்யும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமான கோபத்தினால் ஒருவருடைய மனமும், உடலும் அதிக அளவு பாதிப்படைவதோடு, உறவுக்கும் கேடு விளைவிக்கும். கோபம் மனிதனின் ஐந்து அடிப்படை உணர்ச்சிகளில் ஒன்றாகும். சில நேரங்களில் நமது உந்து சக்திகளின் வெளிப்பாடாக கோபம் அமைகிறது. நம்மால் கோபத்தை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க முடியாது என்றாலும், அதை எளிதாகக் கையாள முடியும். நம்மில் பலருக்கு கோபத்தின் விளைவு எப்பொழுதும் தவறாகத் தான் இருக்கும் என்ற எண்ணம் நினைவில் வருகிறது. ஆனால், கோபம் வரும் பொழுது அவற்றைச் சரியான முறையில் கையாளும் பொழுது சில ஆக்கப்பூர்வமான முடிவுகளும் ஏற்படுகின்றன. நாம் கோபத்தை சரியான முறையில் பயன்படுத்தினால் கோபம் நமது வெற்றிக்கான கருவியாக அமையும். ஏனெனில், நாம் கோபப்படும் பொழுது நம்மில் அதீத சக்திகள் ஏற்படுகின்றன.

அவற்றை சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் பொழுது சரியான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. கோபத்தைப் பொறுத்தவரை நம்மில் பலருக்குத் தவறான எண்ணங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. அதனால், கோபப்படுவது முற்றிலுமாக தவறு என்ற எண்ணத்தினாலும், கோபப்படுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை நினைத்து ஏற்படும் அச்சத்தினாலும், அநேக

நேரத்தில் கோபத்தை நம்மில் அடக்கி வைக்கிறோம். ஆனால், அவ்வாறு அடக்கி வைப்பதன் விளைவாக என்றாவது ஒருநாள் அடக்கி வைக்கப்பட்ட கோபம் பன்மடங்காக பெருகி விரும்பத்தகாத வகையில், பிறரையும் தன்னையும் பாதிக்கும் வகையில் வெளிப்படுகிறது.

கோபத்தைக் கையாளுவதன் முக்கியத்துவம்:

கோபத்தைக் கையாளும் திறன் என்பது சிறு வயது முதலில் இருந்தே ஒருவருக்குத் தம்முடைய அனுபவத்தின் மூலமாகவும், மற்றவர்களிடமிருந்து கற்பதன் மூலமாகவும் ஏற்படுகின்றது. கோபம் ஏற்படும் பொழுது உடலில் அட்ரினலின் என்ற ஹார்மோன் சுரப்பதினால் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. படபடப்பு, இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், மூச்சிரைப்பு, வியர்வை, நடுக்கம், நாவு குளறுதல், தசை இறுக்கம் போன்ற உடல் ரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்படும். கோபம் ஏற்படும் பொழுது ஒருவர் தன்னை வீரம் மிகுந்தவராகக் காட்டிக் கொள்வதோடு, தன்னால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்ற அசட்டுத்தனமான தைரியமும் ஏற்படும்.

மேலும், அதீத கோபத்தை வெளிப்படுத்தும்போது மற்றவர்களை அடக்கி ஆழவும், பயமுறுத்தவும் முடியும் எனத் தவறுதலாக எண்ணிக் கொள்கின்றனர். ஆத்திரம் கொள்பவர் மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளத் தவறுவதோடு தங்களின் செயலால் மற்றவர்களை மனதளவிலும், உடலளவிலும் காயப்படுத்தவும் செய்கிறார்கள்.

ஆதி மனிதன் தன்னுடைய இருப்பைத் தக்க வைத்துக்கொள்ள தன்னை எதிர்கொள்ளும் ஆபத்துகளை சண்டையிட்டும், தப்பி ஓடியும் தன்னைத் தற்காத்துக் கொண்டான். இதையே நாம் “Flight or Fight” response என்று கூறுவோம். ஆனால், தற்காலத்தில் நாகரீக வளர்ச்சியின் விளைவாக இது போன்ற ஆபத்துகள் அன்றாட வாழ்க்கையில் இல்லாத போதும் நம் ஆழ் மனதில் ஆபத்து என்ற உணர்வு ஏற்பட்டாலும் கூட உடனடியாக நாம் “Flight or Fight” response-க்கு சென்று விடுகிறோம். இதனால் நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களைக் கண்டு நம்மை அறியாமலேயே பயப்படுவது அல்லது கோபம் கொள்வது இயற்கையாகவே நடக்கின்றது. இவ்வாறு நம் உணர்ச்சிகள் மாறும்பொழுது அட்ரினலின் ஹார்மோன் சுரப்பதினால் நம் உடலும், மனமும் தூண்டப்பட்டு நமக்கு இன்னல்களை ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வாறு தேவை இன்றி அதிக அளவில் ஏற்படும் கோபத்தைக் கையாள்வது இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

கோபத்தினால் ஏற்படும் அழிவுப்பூர்வமான விளைவுகள்:

ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமாக கோபத்தைக் கையாள்வார்கள். மற்றவர்களைத் திட்டுவது, பொருட்களைச் சேதப்படுத்துவது, வன்முறை செயல்களில் ஈடுபடுவது, தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்வது அல்லது கோபத்தைத் தனித்துக் கொள்ள மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை உபயோகிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவார்கள்.

மதுவும் - கோபமும்!!

தனிப்பட்ட மனிதன் கோபத்தைக் கையாளும் முறையும், குடிபோதையால் ஒருவர் கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் முறையும் பல வேறுபாடுகளைக் கொண்டிருக்கும். ஒருவருடைய கோபத்தின் வெளிப்பாடு மது போதையினால் கட்டுக்கடங்காமல் வெளிப்படலாம்.

இதனால் விளைவுகளும் சில நேரங்களில் விபரீதத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

இதே போல் ஒருவர் மதுவை விட்டு வெளியேறும் பொழுது, மது அருந்தாதனால் ஒரு வகையான வெறுமை உணர்வு அவருக்கு ஏற்படுகிறது. எப்போது மது இல்லாமல் வெறுமை ஏற்படுகிறதோ அப்போதெல்லாம் எரிச்சல் உணர்வு தானாக ஏற்படும். அதிகப்படியான எரிச்சலின் விளைவு கோபமாக மாறுகிறது.

மது போதையில் இருந்து வெளியேறும் நபருக்கு உடனடியாக தன்னுடைய வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு விட வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுவதால் ஏமாற்றமே ஏற்படுகிறது. தொடர் ஏமாற்றத்தின் விளைவாக இயலாமை ஏற்படும் போது, அந்த விரக்தியே கோபமாக வெளிப்படும். இவ்வாறு தனது கடமைகளை எப்போதெல்லாம் சரிவர செய்ய முடியவில்லை அல்லது தன்னால் சில விஷயங்களை செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் இருந்த போதும் அவற்றை செய்ய முடியாமல் தவிக்கும்போது தன்னை அறியாமலேயே கோபம் ஏற்படுகிறது. இது போன்ற தருணங்களில் மதுவை விட்டு வெளியேறிய ஒருவர் கோபத்தின் காரணமாக, மீண்டும் குடியைத் தொடங்குவதற்கு வாய்ப்பாக அமைகிறது .

இதே போல் மதுவை விட்ட பிறகும் குடும்பத்தினரும், சமூகத்தினரும் தன்னை ‘முழுமையாக திருந்தி விட்டானா? இல்லையா?’ என்ற சந்தேகத்துடன் பார்க்கும் பொழுது மன விரக்தி ஏற்பட்டு மீண்டும் மதுவைத் தொடங்க வாய்ப்பு உள்ளது.

மதுவை நிறுத்தியவுடன் கோபம் ஏற்படுத்தும் காரணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. உதாரணத்திற்கு, தூக்கமின்மை, சரியான நேரத்திற்கு உணவு அருந்தாமை, எதிர்பார்த்த செயல்கள் நடைபெறாத போதும், தன்னை பிறர் குறை கூறும் போதும் கோபம் ஏற்படும்.

இதனால், இது போன்ற தருணங்களை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு தவிர்த்து விட வேண்டும்.

மது அருந்தும் போது மட்டும் ஏன் அதிகப்படியான கோபம் வெளிப்படுகிறது?

நீண்ட காலம் ஒருவர் தொடர்ந்து மது அருந்துவதனால் அவருடைய சிந்தனை மற்றும் ஆளுமைத் திறன் குறைந்து விடுகின்ற தன்மை அடையும். இதனால் சூழ்நிலைகளை அறிந்து சிந்தித்து செயல்படும் திறன் குறைந்து போகும். இதன் விளைவாக எதற்கெடுத்தாலும் எரிச்சல் அடைந்து கோபத்தை முறையாகக் கையாளும் திறன் அவர்களுக்கு மங்கிவிடும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. இவ்வாறு வெவ்வேறு விதமாக கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கான காரணமாகத் தங்களுடைய வளர்ப்பு, வாழ்க்கை அனுபவம், ஆளுமைத் திறன், உணர்ச்சிகளைக் கையாளும் திறன், அறிவுத்திறன், பேச்சுத் திறன், மனப்பக்குவம் மற்றும் மனநல பாதிப்பு போன்ற பல்வேறு காரணங்களைப் பொறுத்தே அமைகின்றன.

மேலும், தாழ்வு மனப்பான்மை, மன அழுத்தம், மனப்பதற்றம், இயலாமை வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிறு சிறு தோல்விகள், ஏமாற்றம், இழிப்புகள், உறவுகளில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், கொடுமையான நிகழ்வுகள், பசி, தூக்கமின்மை மற்றும் உடல் ரீதியான பிரச்சனைகளாலும் அதிக கோபம் ஏற்படலாம். அன்றாட வாழ்க்கையில் சிறு சிறு சிக்கலினால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தினால் கூட சிலருக்கு அதிக கோபம் ஏற்படலாம்.

- ✧ கோபம் நல்ல உறவைத் துண்டித்து விடும்.
- ✧ கோபம் நம்பிக்கையைத் தகர்த்து விடும்.
- ✧ கோவம் வன்முறையில் ஈடுபடத் தூண்டும்.

கோப உணர்வு வெளிப்படுவதால் என்னென்ன மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது?

உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்:

- ✧ உடல் இறுக்கம்
- ✧ படபடப்பு
- ✧ தூக்கமின்மை
- ✧ அஜீரணக் கோளாறு, தலைவலி, மூட்டு வலி

மனரீதியான வெளிப்பாடுகள்:

- ✧ எரிச்சல் மற்றும் ஆத்திர உணர்வு, மனம் நொந்து பேசுவது
- ✧ பிறரை கேளிக்கையாகப் பேசுவது
- ✧ சுய பச்சாதாபம் (எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி நடக்க வேண்டும்)

நடத்தை ரீதியான வெளிப்பாடு:

- ✧ முகத்தோரணையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி வெளிப்படுத்துவது
- ✧ குரலை உயர்த்திப் பேசி வெளிப்படுத்துவது
- ✧ பொருட்களைச் சேதப்படுத்துவது

கோபம் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட நபருக்கும் பலவிதமாக வெளிப்படும். அதாவது, பெரும்பாலும் கோபத்தை அவரவர் இருக்கும் சூழல் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளைப் பொறுத்து கோபம் வெளிப்படுகிறது அல்லது மறைக்கப்படுகிறது.

மேலே சொன்ன அனைத்தும் அளவுக்கு அதிகமான கோப உணர்வால், மனித உணர்வில் இருக்கும் அடிப்படை மனிதாபிமானம் மறைந்து, ஆதிக்கம் நிறைந்த நபராக உடல், மனம், நடத்தை என்று அனைத்திலும் தங்களை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

கோபத்தைக் கையாளும் முறைகள்:

முதலில் ஒருவர் தனக்கு ஏற்படும் கோபத்தைப் பற்றிய புரிதலைத் தங்களுக்குள்ளே ஒரு சுய அலசல் உடன் புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அதாவது, எந்த சூழலில் கோபம் ஏற்படுகிறது, கோபம் ஏற்படும் பொழுது தன்னுடைய செயல்பாடுகள் எப்படி இருக்கின்றன? உடலிலும், எண்ணத்திலும் என்னென்ன

மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன போன்ற நிகழ்வுகளை சுய அறிதல் மூலமாகவும், மன ஆலோசனையின் மூலமாகவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

கோபம் ஏற்படும் பொழுது, முன் யோசனை இன்றி பேசுவதாலும், செயல்படுவதாலும் பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. உதாரணத்திற்கு, ஆத்திரத்தினால் ஒருவர் தன் அலைபேசியை அடித்து உடைத்தபின், மனம் வருந்துவதை நாம் பார்க்கின்றோம். இதுபோன்று கோபத்தினால் பல செயல்களைச் செய்த பின் மனம் வருந்தும் நிலையில் நாம் இருக்கின்றோம்.

ஆகையால், கோபத்தாலும் ஆத்திரத்தாலும் அறிவிழந்து முன் யோசனை இன்றி செயல்படுவதைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். கோபத்தினால் நாம் விபரீதமாக செயல்படுவதற்கு முன்பு, சற்று நிதானித்து அந்த செயலைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். சில வினாடிகள் நம் செயல்களைத் தவிர்த்தாலே நம்முடைய கோபம் தானாகவே குறைந்து விடும். இது போன்ற தருணங்களில் தனிமையான ஒரு அறைக்குச் சென்று, சில நிமிடங்கள் தன்னை அமைதிப்படுத்திக் கொள்வதாலும், தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதாலும், தம்மை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள ஆழமாக மூச்சுப் பயிற்சி செய்து கொள்வதாலும், ஒன்றிலிருந்து பத்து வரை எண்களை எண்ணிக் கொள்வதாலும் வருந்தத்தக்க பல ஆத்திர செயல்களை வெகுவாக தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். மேலும், உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம் உடலில் ஏற்படும் சோர்வுகளையும், அட்ரினலின்-ல் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் வெகுவாகக் குறைத்து சீரான மனநிலைக்கு நம்மைக் கொண்டு வர முடியும்.

"ரௌத்திரம் பழகு" என்று பாரதியார் கூறியதைப் போல, நம்முடைய கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் முறையை சரியாகவும், நியாயமாகவும் செய்ய வேண்டும். நமக்குப் பிடிக்காத விஷயத்தை ஒருவர் செய்தார்

என்றால் அது எவ்வாறு நம்மைப் பாதித்துள்ளது என்பதை அமைதியாகவும், அழுத்தமாகவும், தெளிவாகவும், குறை சொல்லாமலும் இருக்குமாறு வார்த்தைகள் மூலம் வெளிப்படுத்த (Assertive Skills) வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு,

- ✧ சக ஊழியர் ஒருவர் பணிக்கு தினந்தோறும் தாமதமாக வரும் பழக்கத்தினால் அவருடைய வேலையையும் சேர்த்து மற்றொரு ஊழியரின் விருப்பமின்றி தானாக செய்ய நேரிடுகிறது. இதனால், தாமதமாக வரும் ஊழியரின் மீது வருத்தமும், கோபமும் ஏற்படுகிறது. இதை அவரிடம் கீழ்க்கண்டவாறு தெரிவிக்கலாம்.
- ✧ "நீங்கள் தினந்தோறும் தொலைதூரத்தில் இருந்து வருவதை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் அப்படி வருவதனால் எனக்கு வேலைப் பழு அதிகமாகிறது. இதனால் எனக்கு மன அழுத்தமும், மன வருத்தமும் ஏற்படுகிறது". இதுபோன்று கூறுவதால் சக ஊழியரைக் குறை கூறாமல் அவருடைய செயல்பாடுகளைச் சுட்டிக் காட்டும் விதமாகவும், தன்னுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் விதத்தையும் காணலாம்.

சிலர் தங்களுடைய கோபத்தை வெளிப்படுத்தாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டு, வெளியில் காட்டாமல் எந்த ஒரு உணர்ச்சியையும் வெளிப்படுத்தாமல், அழுத்தமாக இருப்பார்கள். இதற்கு Passive Aggression என்று பெயர்.

இது போன்ற, கோப மேலாண்மை நம் பிரச்சனைகளிலிருந்து தீர்வு காண்பதில் வழிவகுப்பதோடு, நம் மனநலத்தையும் மேம்படுத்தும்.

"அடிக்கடி கோபப்பட்டால் கோபத்திற்கு மரியாதை இல்லை, கோபமே படாமல் இருந்தால் மனிதனுக்கு மரியாதை இல்லை" என்ற விவேகானந்தரின் வார்த்தைக்கு இணங்க,

நம்மால் கோபத்தை நம் வாழ்வில் இருந்து முழுமையாக ஒதுக்கி வைக்க முடியாது.

நாம் நம்மைப் பற்றி தெளிவாக அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். நமக்கு எப்போதெல்லாம் கோபம் வருகிறது? எந்த சூழலில் வருகிறது? எந்த நபருடன் வருகிறது? என்பதை நாம் மட்டுமே அறிவோம்.

கோபம் ஏற்படும் சூழல்களில் அந்த சூழலுக்கு உடனே மறு செயல் கொடுக்காமல், சற்று நேரம் எடுத்துக்கொண்டு அமைதி காத்து பின்பு செயல்படுவது நமது கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

முதலில் 'நாம் கோபப்படுகிறோம்' என்கின்ற முன் எச்சரிப்பு நமக்கு இருக்க வேண்டும்.

கோபமாக இருக்கும் சூழலில் அதிகப்படியான தண்ணீர் குடிப்பது மற்றும் எண்களை எண்ணுவது சில நிமிடங்கள் மூச்சுப் பயிற்சி செய்வது போன்றவை கோபத்தைக் குறைக்கிறது.

நமது கோபத்தை உணர்ச்சிப் பூர்வமாக வெளிப்படுத்தாமல், அவற்றை வார்த்தைகளின் மூலமாக அமைதியான முறையில் வெளிப்படுத்துவது சிறந்த செயலாகும். கோபம் ஏற்படுகின்ற சூழலில் சற்று அதை ஒத்திவைத்து அல்லது அதிலிருந்து வெளியேறுவது பின் அதைப்பற்றி சிந்தித்து அதன்பின் மறுசெயல் செய்வது கோபத்தை ஆக்கபூர்வமான வழியில் பயன்படுத்துவதற்குச் சமமாகும்.