

கோபம் கொள்வதற்குச்

சாரியான வழி

[4:25-27]

மகா அலெக்சாண்டர் அரசுகள் பலவற்றை வெற்றிகொள்ள முடிந்தது, ஆனால் பலம் வாய்ந்த அந்தத் தளபதியினால் கோபத்துடனான தனது தனிப்பட்ட யுத்தத்தில் வெற்றி கொள்ள முடியாது போயிற்று. அலெக்சாண்டர் கொண்டிருந்த நெருங்கிய நண்பர்களில் ஒருவரின் பெயர் கிலிட்டஸ் என்பதாகும். அவர்கள் சிறு பையன்களாயிருந்த பொழுதே நண்பர்களாகியிருந்தனர். கடைசியில் கிலிட்டஸ், அலெக்சாண்டரின் படையில் தலைமை அதிகாரியாகப் பணியாற்றினார். ஒரு நாள் கிலிட்டஸ் அதிகமாய்க் குடித்துவிட்டுப் போர் வீரர்களின் முன்னிலையில் அலெக்சாண்டரை அவமானப்படுத்தினார். அலெக்சாண்டர் கோபத்தினால் வெடித்து, தனது ஈட்டியை எடுத்து கிலிட்டலை நோக்கி வீசினார். அந்த ஈட்டி தனக்கு நியமிக்கப்பட்ட இலக்கை அடைந்தது, கிலிட்டஸ் கொல்லப்பட்டார்.

அலெக்சாண்டர் தமது நண்பரின் மரணத்தைத் தொடர்ந்து கொடிய மனவருத்தத்திற்கு உள்ளானார். குற்ற உணர்வு அவரை மூழ்கடித்தது. ஒரு வேளையில் அவர் தாம் கிலிட்டலைக் கொன்ற அதே ஈட்டியினால் தம்மையே குத்திக் கொல்லவும் முயற்சி செய்தார், ஆனால் அவரது நண்பர்கள் அதைத் தடுத்து விட்டனர். அலெக்சாண்டரின் மனவருத்தம் அவரை உடல்ரீதியாக சுகவீனமுள்ளவராக ஆக்கிற்று. அவர் படுக்கையில் படுத்து நாஸ்தோறும் கிலிட்டஸின் பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தார். அவர் தம் நண்பனைக் கொன்ற விஷயத்தைத் தமது சிந்தையிலிருந்து எடுக்க இயலாதவராயிருந்தார். அலெக்சாண்டர் யுத்தங்கள் பலவற்றில் வெற்றி கொண்டு, அந்தக் காலத்தில் இருந்த நாகரீகம் அடைந்த உலகின் பெரும்பகுதியை ஆட்சி செய்தார், ஆனால் அவரால் தனது சொந்த ஆவியுடனான போரில் வெற்றி கொள்ள முடியவில்லை. அவர் கோபத்தினால் தோற்கடிக்கப்பட்டார்.¹

மனிதனின் உணர்வுகள் எல்லாவற்றிலும் கோபம்தான் மிகச் சாதாரணமாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது என்று தோற்றம் அளிக்கின்றது. கடந்த சில நாட்களில் ஏதாவது ஒன்றைப் பற்றிக் கோபம் கொண்டவர்களின் வரிசைகளில் அநேகமாக நீங்களும் நானும் உள்ளடங்குபவர்களாய் இருக்க முடியும். இது ஒரு உடமையை இடமாற்றி வைத்தல் அல்லது

யாரேனும் ஒருவரால் கேலி செய்யப்படுதல் போன்ற சிறு நிகழ்ச்சிகளாய் ஏற்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். இது உங்கள் ஆண் நண்பர் அல்லது பெண் நண்பர் உங்களால் இழந்து போகப்பட்டது, எவ்வித காரணமுமின்றி உங்கள் முதலாளி உங்களைத் திட்டியது, அல்லது நிதிநிலை விஷயங்களில் உங்கள் துணைவருடன்/துணைவியுடன் கருத்து வேறுபட்டது, போன்ற பெரிய விஷயமாகவும் இருக்க முடியும்.

நாம் யாவருமே அவ்வப்போது கோபம் கொள்ளுகின்றோம். கோபம் என்பது எல்லா மனிதர்களாலும் பகிர்ந்து கொள்ளப்படுகின்ற உணர்வாக உள்ளது. இது - வீடு, பணியிடம், பள்ளி அல்லது ஒரு கடை என்று - எங்கு வேண்டுமானாலும் நடக்க இயலும். சில வேளைகளில் மூப்பர்கள் மற்றும் உதவிக்காரர்களின் கூட்டங்களில் (கூட) கோபம் வெளிப்படுகின்றது. எங்கெல்லாம் மக்கள் உள்ளார்களோ அங்கெல்லாம் நீங்கள் சிறிது நேரம் காத்திருந்தால், ஏதாவது ஒரு வேளையில் கோபத்தைப் பெரும்பாலும் காணலாம்.

தேவனுடைய வசனமானது கோபத்தைப் பற்றி நிறையக் கூறுகின்றது. பவுல் எபேசியருக்குத் தனது நிருபத்தை எழுதிய பொழுது, அவர் இந்த உணர்வைப் பற்றி எடுத்துரைத்தார். ஏன்? ஏனென்றால், கிறிஸ்தவராக இருத்தல் என்பதில், கோபம் கொள்வதற்குச் சரியான வழி எது என்பதைக் கற்பதும் அடங்கியுள்ளது. அவர் பின்வருமாறு கூறினார்:

அன்றியும், நாம் ஒருவருக்கொருவர் அவயவங்களாயிருக்கிற படியால், பொய்யைக் களைந்து, அவனவன் பிறனுடனே மெய்யைப் பேசக்கடவன். நீங்கள் கோபங்கொண்டாலும் பாவஞ்செய்யா திருங்கள்; சூரியன் அஸ்தமிக்கிறதற்கு முன்னாக உங்கள் எரிச்சல் தணியக்கடவது; பிசாசுக்கு இடங்கொடாமலும் இருங்கள் (4:25-27).

சரியான வழியில் கோபம் கொள்வது எப்படி?

நேர்மையாயிருங்கள்

மாற்கு கோஸ்குரோவ் என்பவர் கோபத்திற்கான ஆலோசனை நெறிகள் (Counseling for Anger) என்ற தமது புத்தகத்தில், திருமணத் தம்பதியான ஜார்ஜ் மற்றும் ஜேன் என்பவர்களைப் பற்றிக் கூறினார். ஜேன் வெளிப்படையாய்ப் பேசுவளாக இருந்தாள்; அவள் ஏதொன்றைப் பற்றியும் அல்லது எந்த ஒரு நபரைப் பற்றியும் தனது கருத்துக்களையும் திருப்தியின்மையையும், தயக்கம் இன்றிப் பகிர்ந்து கொண்டாள். அத்துடன் ஜேன் தனது உணர்வுக் கட்டுப்பாட்டைத் திடீரென்று இழக்கக் கூடியவளாகவும் இருந்தாள். அவள் கூச்சல் போடுபவள் மற்றும் கதவை அறைந்து மூடுபவள் என்ற வகைப்படுத்தப்படக் கூடியவளாக இருந்தாள்.

ஜார்ஜ் இதற்கு நேர் மாறானவராயிருந்தார். அவர் வாழ்வை அமைதியாக அணுகக் கூடியவராக இருந்தார். அவர் தம் நற்பெயர் பற்றி அக்கறை கொண்டிருந்தார், எனவே அவர் தம்மையும் தமது உணர்வையும் கட்டுப்படுத்தியிருக்கும் உருவகம் ஒன்றை முன்னிறுத்த முயற்சித்தார். அவர்

கோபத்தை மிக அரிதாகவே வெளிப்படையாகக் காண்பித்தார்.

ஜார்ஜ் மற்றும் ஜேன் ஆகியோர் விவாதித்த பொழுது, ஜார்ஜ் அமைதியாக, சலனமற்ற நிலையில் இருக்க முயற்சி செய்தார். அவர் தமது கோபத்தை வெளிப்படுத்தினால், ஜேன் மிகுந்த எரிச்சல் அடைவார், சூழ்நிலை மிகவும் மோசமாகி விடும் என்று பயந்தார். ஜேன் கோபம் அடையும் பொழுது காணப்படுவது போன்ற கட்டுப்பாடு இழந்த நிலையில் தாம் இருப்பதை அவர் ஒருபோதும் விரும்பவில்லை. இருப்பினும் ஜார்ஜ் உள்ளாகக் கோபம் கொண்டார். அவரது கோபம் உண்மையானதாக இருந்தது, ஆனால் அது வெளிப்படுத்தப்படாதிருந்தது. அவர் உள்ளாக மட்டுமே கொதிப்படைந்த நிலையிலும் ஜேன் அறை விட்டு வெளியேறும் பொழுது முணுமுணுப்பவராகவும் காணப்பட்டார்.

ஜார்ஜும் ஜேனும் கோபத்தைக் கையாளுவதில் மாறுபட்ட இரு வகைகளைக் கொண்டிருந்தனர். ஜேன் வெளியரங்கமாகக் கோபம் அடைந்தார். ஜார்ஜ் தம் உணர்வுகளை உள்ளாகக் கொண்டிருந்தார்; கோபத்தை அவர் கையாண்ட வழிமுறையானது அதை மூடி வைப்பதாக இருந்தது.²

ஜேன் செய்தது போன்று அடித்து நொறுக்கும் வகையில் செயல்படும் நபர் ஒருவர் கோபம் பற்றிய பிரச்சனையை அதிகம் அறிந்திருப்பதுடன், அதைக் குறித்து ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற அதிக ஆர்வம் உடைய வராகவும் இருக்கின்றார். தனது கோபத்தை உள்ளடக்கி வைக்கிற ஜார்ஜைப் போன்ற ஒரு மனிதர் செயல்படுவதில் சிரமம் கொண்டவராக இருக்கின்றார். இந்த நபர் பெரும்பாலும் சுயநீதியின் பக்கம் சாய்ந்து, வெறுப்புணர்வு மற்றும் கசப்புணர்வைப் பற்றிய பிரச்சனையை ஒப்புக் கொள்ள அல்லது கையாள மனவிருப்பம் இல்லாதிருக்கின்றார்.

நேர்மையை நாடும்படி - பிறருடன் வெளிப்படையாக மற்றும் உண்மையாக இருக்கும்படி வேதாகமம் நமக்குப் போதிக்கின்றது. இதைப் பவுல், “அன்றியும், நாம் ஒருவருக்கொருவர் அவயவங்களாயிருக்கிற படியால், பொய்யைக் களைந்து, அவனவன் பிறனுடனே மெய்யைப் பேசக் கடவன்” (4:25) என்று எழுதியதன் மூலம் வலியுறுத்தினார். பிறர் மீதான நமது கோபத்தை எதிர்கொள்ளுதல் என்பது நேர்மையாயிருப்பதன் ஒரு பாகமாக உள்ளது.

கோபத்தை விழுங்குதல், அதைப் புதைத்து விடுதல் அல்லது அதை மறுத்தல் என்பது கோபத்தைக் கையாளுவதற்கான மிகச் சிறந்த வழிமுறையாக இருப்பதில்லை. கோஸ்குரோவ் பின்வருமாறு கூறினார்:

புதைக்கப்பட்ட கோப உணர்வுகள் தவறான இடத்தில் காட்டப் படும் கோபமாக உருமாற்றம் அடையும் விளைவை ஏற்படுத்தக் கூடும். கோபமானது தற்காலிகமாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, பின்பு கோபத்திற்கான தொடக்கக் காரணத்திலிருந்து புறம்பே திசை திருப்பப்பட்டு, இன்னொரு நபர் அல்லது விஷயத்தின் மீது திருப்பி விடப்படுகின்றது. ஒரு மனிதர் தனது முதலாளியின் மீதோ அல்லது தனது பணியின் மீதோ கோபத்தைக் காண்பிக்க இயலாத பொழுது, அவர் அதைத் தனது இல்லத்திற்குக் கொண்டு வந்து, தனது

பிள்ளைகளிடம் கோபத்தைக் காண்பிப்பதென்பது சுலபமானதாகின்றது.³

கோபத்தைக் கையாளுவதற்கு அதைக் கட்டியெழுப்பும் வகையில் வெளிப்படுத்துதல் என்பதுதான் சரியான வழியாக உள்ளது. இது, கோபத்தைக் குறித்துப் பிறரிடம் தாக்கும் வழிமுறையில் அல்ல ஆனால் உண்மை நிறைந்த வகையில் பேசக் கற்றுக் கொள்ளுதல் என்று அர்த்தப்படுகின்றது. இதற்குப் பதிலாக, நாம் நம்மையே அன்பின் ஆவியில் வெளிப்படுத்தி, பிரச்சனையைத் தீர்த்து உறவை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர நாட வேண்டும். கட்டியெழுப்பும் வகையில் கோபத்தை நாம் எவ்வாறு வெளிப்படுத்த முடியும்?

1. அந்த நபரிடத்தில் தனிமையில் பேசச் செல்லுங்கள்.
2. யார் தவறு செய்கின்றோம் என்று விவாதிப்பதற்குப் பதிலாக நீங்கள் உணருகிற புண்படுதலைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.
3. கடந்த காலத்தை (நினைவுக்கு) கொண்டு வராமல், தற்போதய பிரச்சனையின் மீது (மட்டும்) கவனம் செலுத்துங்கள்.
4. மன்னிப்பு வேண்டுகளுக்கு மறைமுகமாய் பிசுபிசுவென்று பேசாமல் இருங்கள். உணர்வுகளை மட்டும் வெளிப்படுத்துங்கள்.
5. எதிர்மறை மற்றும் நேர்மறைக் கூற்றுக்களுக்கிடையில் சமான நிலையைக் காத்துக் கொள்ளுங்கள்.
6. பயமுறுத்துதல்களை ஏற்படுத்தாதிருங்கள். அமைதியாக சலனமற்ற வகையில் பேசுங்கள்.
7. நீங்கள் பேசுகின்ற அந்த மற்ற நபரை இடையூறின்றி பதில் கூற அனுமதியுங்கள்.
8. உறவு மேம்படக் கூடியதற்கு என்ன செய்யலாம் என்று அந்த நபர் நினைப்பது பற்றிக் கேளுங்கள்.⁴

கோபத்தைக் கையாளுவதற்குச் சரியான வழி என்ன? நேர்மையாக இருங்கள். அதை (கோபத்தை) வெளிப்படுத்தி, அதை விசேஷமாய்க் கிறிஸ்துவின் சரீரத்தினுள் நேர்மறையான வழியில் கையாளுங்கள்.

பகுத்து உணர்பவர்களாய் இருங்கள்

நீதியுள்ள கோபம் மற்றும் பாவம் நிறைந்த கோபம் ஆகியவற்றுக்கு இடையில் உள்ள வேறுபாட்டைக் கிறிஸ்தவர்கள் புரிந்து கொள்வது அவசியம். இயேசு சிலுவையில் அறையப்படுவதற்கு முந்திய ஞாயிற்றுக் கிழமையன்று அவர் ஒரு (கோவேறுக்) கழுதையின் மீது அமர்ந்து எருசலேமுக்குள் பிரவேசித்தார். மக்கள் புகழ்ச்சியின் ஆரவாரத்துடன் அவரைக் கணப்படுத்தி, அந்தக் கழுதையின் முன்பாகச் சாலையில் தங்கள் மேலாடைகளை விரித்தார்கள். அவர்கள் அவரைக் கடந்து செல்லுகையில் அவரைக் கணப்படுத்துவதற்காகக் குருத்தோலைகளைத் தங்கள் கைகளில் ஏந்தி அசைத்தார்கள். இயேசு நகருக்குள் பிரவேசித்தவுடன் அவர் என்ன செய்தார் என்பதைப் பற்றி மாற்கு 11:11 பின்வருமாறு நமக்குக் கூறுகின்றது: “அப்பொழுது, இயேசு எருசலேமுக்கு வந்து, தேவாலயத்தில் பிரவேசித்து,

எல்லாவற்றையும் சுற்றிப் பார்த்து, சாயங்காலமானபோது, பன்னிரு வரோடுங் கூடப் பெத்தானியாவுக்குப் போனார்.”

அடுத்த நாளில் இயேசு ஆலயத்திற்குத் திரும்ப வந்தார், ஆனால் இந்த வேளையில் அவர் சுற்றுமுற்றும் பார்த்துக் கொண்டு மட்டும் இருக்கவில்லை. அவர் ஆராதிக்கும் இடத்தை அநாவசியமாய்ப் பயன்படுத்தியவர்களுக்கு ஒரு செய்தியை அனுப்பும் நோக்கம் கொண்ட ஒரு ஊழியத்தில் இருந்தார்:

அவர்கள் எருசலேமுக்கு வந்தார்கள். இயேசு தேவாலயத்தில் பிரவேசித்து, ஆலயத்தில் விற்கிறவர்களையும் கொள்ளுகிறவர்களையும் துரத்திவிட்டு, காசக்காரருடைய பலகைகளையும், புறா விற்கிறவர்களுடைய ஆசனங்களையும் கவிழ்த்து, ஒருவனும் தேவாலயத்தின் வழியாக யாதொரு பண்டத்தையும் கொண்டுபோக விடாமல் (மாற். 11:15, 16).

இயேசு எருசலேமில் (மிகவும்) கோபம் கொண்டவரானார். பஸ்காவுக்கு வந்திருந்த திருப்பயணிகள் செலவிடுவதில் அதிக லாபம் ஈட்டுவதற்காக புறா விற்பவர்கள் தங்கள் (புறாக்களின்) விலையை அதிகப்படுத்தியது அவருக்குக் கோபமூட்டியது. காசக்காரர்கள் மக்களை ஏமாற்றியதும், தேவனை ஆராதிக்கவும் கண்படுத்தவும் வந்த மக்களின் பணப் பைகள் ஆராதிக்கச் செல்லும் வழியில் பறிக்கப்பட்டதும் அவருக்குச் சினமூட்டியது. செய்ய வேண்டிய சிலவற்றைச் செய்யப் போதுமான அளவுக்கு இயேசு கோபம் உள்ளவரானார்.

சில வேளைகளில் தேவன் எவ்விதம் கோபம் உள்ளவராகக் கூடும் என்று இயேசு நமக்குக் காண்பித்தார். பவுல் வலியுறுத்தியபடி, கோபம் என்பது தன்னிலே பாவம் உள்ளதல்ல: “நீங்கள் கோபங்கொண்டாலும் பாவஞ்செய்யாதிருங்கள்” (4:26). இதைச் சில மொழிபெயர்ப்புகள், “கோபம் கொள்ளுங்கள், பாவம் செய்யாதீர்கள்” என்று கூறுகின்றன. கோபம் என்பது தேவன் நமக்களித்த உணர்வாக உள்ளது. சில வேளைகளில் நாம் கோபமுள்ளவர்களாய் இருக்க வேண்டும். இந்த உண்மையை இயேசு விவரித்தார். தேவனுடைய வசனம் வெளிப்படையாகக் கீழ்ப்படியப் படாமல் போகின்ற பொழுது, பாவம் ஆர்ப்பாட்டம் செய்கின்ற பொழுது அது நம்மைக் கோபப்படுத்த வேண்டும். தேவனுடைய நாமம் தூஷிக்கப்படும் பொழுது, அது நம்மைக் கோபப்படுத்த வேண்டும். மக்கள் பிறரால் தவறாக நடத்தப்படும் பொழுது, கோபம் என்பது சரியான பதில் செயலாக உள்ளது. சில வேளைகளில், தேவனுடைய மக்கள் கோபத்தை அறிந்து அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. நீதியுள்ள கோபத்திற்கான சோதனை இதுதான்: ஒரு விஷயம் தேவனைக் கோபப்படுத்தும் என்றால், அது தேவனுடைய மக்களைக் கோபப்படுத்த வேண்டியதாக உள்ளது.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, எனது எல்லாக் கோபமும் அந்த வகையான கோபமாய் இருப்பதில்லை. சிலவேளைகளில் நான் கோபம் கொள்கின்ற பொழுது, அது தேவனைப் பொறுத்ததாயிருப்பதில்லை. அது என்னை - எனது சுயநலத்தை, மேட்டிமையை, அல்லது பொறாமையை - ப் பொறுத்த

விஷயமாகின்றது. அந்த வகையான கோபத்தைப் பற்றியே பவுல் எச்சரிக்கை விடுத்தார். சுயநலமான, சுயத்தை மையங்கொண்ட, சுயத்திற்கு ஊழியம் செய்கின்ற கோபமானது தேவனுடைய பிள்ளையின் வாழ்வில் இடம் கொண்டிருப்பதில்லை.

சுயத்திற்கு ஊழியம் செய்கின்ற கோபமானது ஒரு வைபவத்தை அல்லது குடும்ப ஒன்றுகூடுதலை ஒரு சில நொடிப் பொழுதுகளில் அழித்து விடக் கூடும். இது திருமணங்களைச் சீரழித்து, நட்புறவுகளைச் சிதைத்து, ஒரே உள்ளூர் சபையில் உள்ள சக கிறிஸ்தவர்களை உண்மையிலேயே விரோதிகளாக்கி விடக் கூடும்.

கோபம் கொண்டிருப்பதற்கான சரியான வழிமுறை என்ன? பகுத்துணருபவர்களாய் இருங்கள். கோபத்தின் சரியான வகைக்கும் தவறான வகைக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாட்டை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

பாதுகாப்புள்ளவர்களாய் இருங்கள்

எபேசியக் கிறிஸ்தவர்களுக்குப் பவுல் பின்வருமாறு கூறினார்: “நீங்கள் கோபங்கொண்டாலும் பாவஞ்செய்யாதிருங்கள்; சூரியன் அஸ்தமிக் கிறதற்கு முன்னாக உங்கள் எரிச்சல் தணியக்கடவது; பிசாசுக்கு இடங் கொடாமலும் இருங்கள்” (4:26, 27). கோபத்தைக் குறித்து அவர் இரு பாதுகாப்பு காரணிகளைக் கொடுத்தார்:

“கோபத்தைக் கொதிப்படைய அனுமதிக்காதிருங்கள்” என்பது முதல் பாதுகாப்புக் காரணியாக உள்ளது. கோபத்தின் செயல்விளைவை நீடித்திருக்க விடாதீர்கள். “சூரியன் அஸ்தமிக்கிறதற்கு முன்னாக உங்கள் எரிச்சல் தணியக்கடவது.” அடிக்கடி தன் மனைவிக்கு எரிச்சல் மூட்டிய கணவன் ஒருவனைப் பற்றிப் பவுல் ஃபாக்னர் அவர்கள் எடுத்துரைத்தார். அவனால் அவ்வாறு செய்யாதிருக்க முடியாதிருந்தது. எடுத்துக்காட்டாக, அவன் குளிர்பதனப் பெட்டியில் உரிக்காத வெங்காயம் ஒன்றை அவ்வப்போது வைப்பதுண்டு, அது அவனது மனைவிக்கு உதவியாய் இருக்கும் என்று அவன் நினைத்தான். அந்த வெங்காயம் குளிர்பதனப் பெட்டியிலிருந்து துர்நாற்றங்களை உறிஞ்சி விடும் என்று அவன் நினைத்தான். (ஆனால்) அதற்குப் பதிலாக, அவனது மனைவி வெங்காய வாசனையை நீக்க வேண்டி, குளிர்பதனப் பெட்டி முழுவதையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டியதாயிற்று. அது அவளுக்கு எரிச்சல் மூட்டியது, ஆனால் அதைப் பற்றி அவள் அவனிடத்தில் ஒன்றும் கூறவில்லை. அவன் அதை வைத்த போதெல்லாம் அவள் வெங்காயத்தை எடுத்துப் போட்டு விட்டு, குளிர்பதனப் பெட்டியைச் சுத்தம் செய்வாள், ஒரு வார்த்தை கூட அதைப் பற்றிப் பேச மாட்டாள். அடுத்த நாள் குளிர்பதனப் பெட்டி நல்ல வாசனையுடன் இருக்கும், அவனோ தனது வெங்காயம் நல்ல ஒரு பதிலாக இருந்தது என்று நினைத்துக் கொள்வான்.

இரவு வேளைகளில், அம்மனிதன் ஜன்னலைத் திறந்து வைத்து விடுவான். தனது மனைவிக்குத் தூய காற்று கிடைக்கும் என்று எண்ணி

ஓவ்வொரு இரவிலும் அவன் இவ்வாறு செய்து வந்தான். உண்மையில் அவன் குளிரினால் அவதிப்பட்டான். ஓவ்வொரு இரவிலும் அவன் படுக்கையிலிருந்து எழும்பி, இன்னொரு போர்வையை (தேடி) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. இது அவளுக்குக் கோபமுட்டியது, ஆனால் அதை அவள் ஒருக்காலும் அவனிடத்தில் கூறவில்லை.

கடைசியில், பதினேழு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, குளிர்பதனப் பெட்டியில் உரிக்காத இன்னொரு வெங்காயத்தைக் கண்ட பொழுது, அவள் கோப உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனை இழந்து போனாள். அவள் கூக்குரலிட்டு அழுது அலறினாள். அவளது கணவனால் இதைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அவன், “அது ஒரே ஒரு சிறிய வெங்காயம் தானே. அந்தச் சிறிய வெங்காயத்திற்காக ஏன் இப்படி அலறுகிறாய்?” என்று கேட்டான். அது ஒரு சிறிய வெங்காயம் அல்ல. அது குளிர்பதனப் பெட்டியில் பதினேழு ஆண்டுகளாக வைக்கப்பட்ட வெங்காயங்களாகவும், பதினேழு ஆண்டுகளாகப் பற்கடிப்பை உண்டாக்கிய குளிராகவும் இருந்தன.

நாம் பின்வரும் பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்வோமாக: யாரேனும் உங்களுக்கு எரிச்சல் மூட்டினால், நீங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டை இழக்குமுன்பாக அதைப் பற்றிப் பேசி விடுங்கள். அந்த மனைவி, “அன்பே, நீங்கள் சமையல் அறையில் எனக்கு உதவுவதை நான் பாராட்டுகின்றேன், ஆனால் உரிக்காத வெங்காயம் குளிர்பதனப் பெட்டி முழுவதிலும் கெட்ட நாற்றத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. ஓவ்வொரு வேளையிலும் நான் அதைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டியதாகின்றது. அது என்னைக் கோபப்படுத்துகின்றது, நான் அவ்வாறு கோபம் கொள்ள விரும்பவில்லை” என்று தன் கணவனிடம் கூறியிருக்கலாம். அந்த நபர் உங்கள் உணர்வு பற்றி உங்களிடம் விவாதித்து அறியவும் நீங்கள் அதன் மூலம் செயல்படும் வகையைப் பின்பற்றவும் கூடும்படிக்கு அவர் அல்லது அவன் உங்கள் உணர்வைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள அனுமதியுங்கள். கோபத்தை நீட்டிப்பதினால் பாவம் உங்களுக்குள் ஊர்ந்து ஏறிவிட அனுமதியாதீர்கள். கூடிய விரைவில் - உங்களால் முடியுமென்றால் ஒரு நாள் முடிவதற்கு முன்பே பிரச்சனை களைத் தீர்த்து விடுங்கள்.⁵

“பிசாசுக்கு இடங்கொடாதீர்கள்” என்பது இரண்டாவது பாதுகாப்புக் காரணியாக உள்ளது. நாம் எல்லாருமே, கோபமாயிருக்கும் பொழுது சோதனைகளை எதிர்கொள்ளுகின்றோம். நாம் கோபமாய் இருக்கும் பொழுது, சாத்தான் நம்முடன் வருகிறான், அவன் நம் உறவுகளைச் சிதைப்பதற்கு அந்தக் கோபத்தை பயன்படுத்துகின்றான். மனம் புண்படுத்துவதில் அவன் விசேஷித்த கவனம் செலுத்துகின்றான், எனவே ஒரு மோசமான மனநிலை கொண்டிருத்தலையோ அல்லது அதைப் பற்றி நகைச்சுவையாய்ப் பேசுவதையோ தவிர்ந்து விடுங்கள். கோபத்தை ஞானமாய்க் கையாளுங்கள், ஏனென்றால் வெளிப்படுத்தப்படாமல் அல்லது ஆராய்ந்து பார்க்கப்படாமல் செல்லுகின்ற கோபமானது உங்கள் வாழ்விற்குள் சாத்தானுக்குத் திறந்த கதவொன்றை அளிக்கின்றது. அது சாத்தான் இயங்குவதற்கு அவன் ஒரு முகாமிடத்தை அமைக்க உதவு

கின்றது. சாத்தான் காலூன்ற இடம் தராதீர்கள்.

முடிவுரை

கோபம் கொள்வதற்குச் சரியான வழிமுறை என்ன? நேர்மையாய் இருங்கள். கோபத்தைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு கட்டியெழுப்பும் வகையில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பகுத்து உணர்பவர்களாய் இருங்கள். நீதியுள்ள கோபத்திற்கும் பாவம் நிறைந்த கோபத்திற்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாட்டைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பாதுகாப்புள்ளவர்களாய் இருங்கள். கோபத்தைக் கையாளுவதற்கு தேவன் தம்முடைய வசனத்தில் நமக்களித்துள்ள பாதுகாப்புக் காரணிகளை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

மக்கள் பல வழிமுறைகளில் மாறுபடுகின்றனர், ஆனால் நாம் பொதுவான பண்புகளையும் அதிகம் கொண்டிருக்கின்றோம். கோபத்தின் உணர்வு என்பது நாம் யாவரும் பொதுவாய்க் கொண்டுள்ள குணமாகும். இயேசு உங்கள் கர்த்தராய் இருக்கிறார் என்றால், அவர் உங்கள் கோபத்தின் மீது(ம்) கர்த்தராய் இருத்தல் என்பதைக் காட்டிலும் குறைவான விஷயத்துடன் அமைந்து விடமாட்டார். தேவனைக் கோபப்படுத்துகின்ற சில விஷயங்கள் உடன் வருகிற பொழுது, அது உங்களையும் கோபப் படுத்தி, தேவனுக்கேற்ற வகையில் செயல்படும்படித் தூண்ட வேண்டும். இதற்கு மறுபுறத்தில், மேட்டிமை, சுயத்தை மையங் கொள்ளுதல், அல்லது தவறாக புரிந்து கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கோபம் கண்ணு எரிகின்ற பொழுது, அது நீங்கள் அதைத் தீர்ப்பதற்கு கட்டியெழுப்பும் துரிதமான செயல்பாட்டை மேற்கொள்ளக் காரணமாக வேண்டும். இதையே தேவன் தம்முடைய மக்களிடம் எதிர்பார்க்கின்றார்.

குறிப்புகள்

¹Clarence E. Macartney, comp., *Macartney's Illustrations* (Nashville, Tenn.: Abingdon Press, 1945), 20-21. ²Mark P. Cosgrove, *Counseling for Anger*, Resources for Christian Counseling, gen. ed. Gary R. Collins (Dallas: Word Publishing, 1988), 62-63. ³Ibid., 64. ⁴Ibid., 97. ⁵Paul Faulkner, *Making Things Right When Things Go Wrong: Ten Proven Ways to Put Your Life in Order* (Dallas: Word Publishing, 1986), 143.

“நடை”

1. அன்பில், ஒருவர் மற்றவரை மன்னித்து நடத்தல் (4:32; 5:2).
2. ஒளியில், உலகத்தில் கிறிஸ்துவுக்காகப் பிரகாசித்து நடத்தல் (5:8).
3. ஞானத்தில், சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு, நமது காலத்தைத் தக்க வகையில் பயன்படுத்தி நடத்தல் (5:15).
4. ஆவியில், கர்த்தருக்குப் பாடல்கள் பாடி இருதயத்தில் கர்த்தரைப் பாடிக்கீர்த்தனம் பண்ணி நடத்தல் (5:19; கலா. 5:16).