

பாடம் 1

கோபத்தை மேற்கொள்ளல்

ஒரு தம்பதியினர் ஒருவரோடொருவர் சத்தமிட்டுக்கொண்டனர். அவர்களுடைய நடவடிக்கை கொடுரமாகவும் கோபத்தினால் அவர்களுடைய முகங்கள் சிவந்தும் காணப்பட்டது. அவர்களுடைய சிறிய மகள் அழுதுகொண்டிருந்தபடியால் அவளுடைய மூத்த சகோதரன் அவளை இறுக கட்டியணைத்துக்கொண்டபடி முன் அறையிலிருந்த சோபாவுக்குப் பின்னால் இருவரும் போய் ஒழிந்துகொண்டார்கள். அயலகத்தினரால் அக்கூக்குரலையும் அழுகையையும் கேட்கக்கூடியதாயிருந்தது. எனினும், அவர்களுக்கு அதில் தலையிட அவசியமற்றிருந்தது. இறுதியாக, அந்திசாயும் வேளையில் தகப்பன் வேகமாக வீட்டிலிருந்து வெளியேறி வீதிக்குச் சென்றார். தாய் படுக்கையறைக்கு ஓடிச்சென்று, கடுஞ்சீற்றத்துடன் தலையணையை குத்தியபடி உடைக்கப்பட்டவளாக கட்டிலின்மேல் விழுந்து கண்ணீர் விட்டாள். சண்டை முடிந்ததை உறுதிப்படுத்தின்கொண்டவர்களாக பிள்ளைகள் மெதுவாக சோபாவின் பின்னாலிருந்து உற்றுப் பார்த்தவண்ணம் வெளியே வந்தனர். இது அவ்வீட்டில் சாதாரணமாக வாரந்தோறும் நடக்கிற சம்பவமாகும்.

கோபம் என்பது பல்வேறு வித்தியாசமான சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் ஓர் வலிமை வாய்ந்த உணர்வுபூர்வமான எதிர் செயல் அல்லது பிரதி செயலாகும். கோபமானது வாழ்க்கைகளை வீணாக்குகின்றது. கோபம் என்பது பாவமா? கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடுமா? என ஒருவர் கேட்கலாம். இந்தப் பாடமானது கோபத்தை புரிந்துகொள்ளுவதற்கான வேதாகமக் கோணத்தை உங்களுக்கு அளிக்கின்றது.

பாடத்தின் முக்கிய அம்சங்கள்

கோபத்தின் பக்கங்கள்

கோபத்தை கையாளுதல்

அன்பின் கட்டளை

தேவனுடைய நீதியுள்ள கோபம்

பாடத்தின் நோக்கங்கள்

1. கோபத்தின் நேர்மறான மற்றும் எதிர்மறான தோற்றத்தை விளக்குதல்.
2. கோபத்தை கையாளுவதற்கான வழிமுறைகளை சுட்டிக் காண்பித்தல்.

3. நாம் கோபமாக இருக்கும்போது அன்பின் கட்டளை எவ்வாறு செயற்படுகின்றதென்பதை குறித்து கலந்துரையாடுதல்.
4. தேவனுடைய நீதியுள்ள கோபத்தின் தோற்றத்தை விபரித்தல்.

கோபத்தின் பக்கங்கள்

நோக்கம் 1:

கோபத்தின் நேர்மாறான மற்றும் எதிர்மாறான தோற்றத்தை விளக்குதல்.

உட்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் கோபம் நம்மை பாதிக்கின்றது. கோபம் மூன்று அங்கங்களைக் கொண்டது: உணர்வுப்பூர்வம் (உட்பகுதியில் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்), அறிவாற்றல் (நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள்), மற்றும் உங்களுடைய நடத்தை (நீங்கள் என்ன செய்கின்றீர்கள்). சிந்தனையாலும் வார்த்தையாலும் அல்லது செயலாலும் செய்யப்படுகின்ற கோபத்தின் வெளிப்பாடுகள் மெய்யாகவே பாவமாக இருப்பினும், கோப உணர்வுகளானது பாவம் இல்லாமலுமிருக்கலாம். அதில் ஒரு உயிரியல் சார்ந்த கோபத்தின் அங்கமும் உண்டு. நாம் இதை குழந்தைகளிடம் காண்கின்றோம். குழந்தைகளை தங்கள் இஷ்டத்திற்கு நடக்க விடாதபோது அவர்களுக்கு கோபமுண்டாகின்றது. குழந்தைகள் கோபப்படுவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளத் தேவையில்லை ஏனெனில், அழுத்தம் மற்றும் ஏமாற்றத்தின் இயற்கையான பிரதியுத்தரமாகவே கோபம் காணப்படுகின்றது. பெரியவர்களில் இந்த உணர்வு தேவனுடைய வடிவமைப்பின் ஒரு பகுதியாக இருக்கக்கூடும். எனவே, இந்த உள்ளக அமைப்பானது கஷ்டமான அல்லது ஆபத்தான வேலையை நிறைவேற்றுவதற்கு வேண்டிய செயல் ஊக்கத்தையும் உந்துவிசையையும் மனிதனுக்குத் தருகின்றது.

கோபம் என்பது கற்றுக்கொள்ளப்பட்ட மாறுத்தரமாக பலதரப்பட்ட காரணிகளிலும் தங்கியுள்ளது. உதாரணமாக பெற்றோர்கள் உட்பட மற்றவர்கள் கோபத்தோடு செயற்பட்ட விதத்தைப்போல நாமும் கிரியை செய்யலாம். நீதிமொழிகள் 22:24-25 இவ்வாறு எச்சரிக்கின்றது, “கோபக்காரனுக்குத் தோழனாகாதே; உக்கிரமுள்ள மனுஷனோடே நடவாதே. அப்படிச் செய்தால் நீ அவனுடைய வழிகளைக் கற்றுக்கொண்டு, உன் ஆத்தாமாவுக்கு கண்ணியை வருவிப்பாய்.” ஆகிலும் எல்லா கோபமும் பாவம் அல்ல. வேதாகமம் நம்மை கோபத்திலிருந்து விலகியிருக்கும்படி உற்சாகப்படுத்துகின்றது. சங்கீதம் 37:8 கூறுகின்றது “கோபத்தை நெகிழ்ந்து உக்கிரத்தை விட்டுவிடு; பொல்லாப்புச் செய்ய ஏதுவான எரிச்சல் உனக்கு வேண்டாம்.” சாலமோனும் இவ்வாறு எழுதுகின்றார், “மூடரின் நெஞ்சிலே கோபம் குடிகொள்ளும்.” (பிரசங்கி 7:9). நீதிமொழிகளின் எழுத்தாளர் இவ்வாறு கூறுகின்றார் “உக்கிரம் கொடுமையுள்ளது, கோபம் நிஷ்டுரமுள்ளது.” (நீதிமொழிகள் 27:4).

கோபத்தின் எதிர்மாறான பக்கம்

கோபத்தின் பிரதிபலிப்பானது எரிச்சல், வெறுப்பு, பகைமை, சுய-அனுதாபம், கடுங்கோபம், தோல்வி, தன்னை குறைத்து மதிப்பிடல், நம்பிக்கையற்ற நிலை, அதேவேளை வாய் மூலமோ அல்லது சரீர ரீதியாக சண்டையிடுதல் ஆகிய உணர்வுகளை உள்ளடக்கின்றது. அநேகமாக மக்கள் கோபத்தை எவ்வாறு கையாளுவதென்பதை அறியாதுள்ளனர். பகைமை உணர்வுள்ள மனிதர்கள் சிலர் ஒன்றுசேரும்பொழுது அங்கே அவர்களால் அதிக கோபத்தை உருவாக்க முடிகிறது. நாம் இதை அநேகமாக செய்தி அறிக்கைகளில் காணக்கூடியதாக இருக்கின்ற அதேவேளை கண்டனம் தெரிவிப்போரின் செயல்கள் உச்சகட்டமாகும்போது அதன் பிரதிபலன் மரணத்தையும் காயத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

சில கோஷ்டிகள் அல்லது தீவிரவாத குழுக்கள் கோபத்தையும் பகைமையையும் மதிப்பாக கருதுகின்றனர். ஆனால் அதில் எவ்வித உண்மையும் மதிப்பும் காணப்படமாட்டாது. எபிரேயர் நிருபத்தின் எழுத்தாளர் இவ்வாறு கூறுகின்றார் “யாவரோடும் சமாதானமாயிருக்கவும் யாதொரு கசப்பான வேர் முளைத்தெழும்பிக் கலக்கமுண்டாக்குகிறதினால் அநேகர் தீட்டுப்படாதபடிக்கும்” (12:14-15). நம்முடைய கோபத்தை விட்டுக்கொடுத்து மன்னிக்கும்படி இயேசு நம்மை உற்சாகப்படுத்துகின்றார். தீர்க்கப்படாத கோபம் மன்னிக்க முடியாமை ஆகியவைகள் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய பிழைகளுக்கான சாதாரண மாறுத்தரங்கள் அல்ல. ஆனாலும் அது தேவனோடுள்ள நமது உறவை காயப்படுத்தும் ஒரு பெருமை மனப்பான்மையாகும்.

ஆதியாகமம் 4:1-16 கோபத்தைக் குறித்த ஒரு வலிமையான கதையை நமக்குக் காண்பிக்கின்றது. முதல் மனிதர்களான ஆதாம் ஏவாளுக்கு இரு புத்திரர்கள் இருந்தனர். ஒருவன் பெயர் காயீன் மற்றவன் ஆபேல். ஒருநாள் இவ்விரு புத்திரர்களும் தேவனுக்கு காணிக்கை செலுத்தினர். ஆபேலுடைய பலி தேவனை பிரியப்படுத்தியது. ஆனாலும் காயீனுடைய பலியில் இருந்த ஓர் தவறினால் அது தேவனை பிரியப்படுத்தவில்லை. காயீனுடைய பலியில் காணப்பட்ட குற்றம் என்னவென்று வேதாகமம் நமக்கு துல்லியமாக தெரிவிக்காதபோதிலும் இந்த முழு காரியத்தைக் குறித்தும் காயீன் மிகவும் கோபப்பட்டான் என்பதை நாம் அறிவோம். ஆதியாகமத்தில் 4:6-7 காயீனுடைய கோபத்தைக் குறித்து தேவன் முகமுகமாக: “உனக்கு ஏன் எரிச்சல் உண்டாயிற்று? உன் முகநாடி ஏன் வேறுபட்டது? நீ நன்மை செய்தால் மேன்மை இல்லையோ? நீ நன்மை செய்யாதிருந்தால் பாவம் வாசற்படியில் படுத்திருக்கும்; அவன் ஆசை உன்னை பற்றியிருக்கும் நீ அவனை ஆண்டுகொள்ளுவாய் என்றார்.” இதற்குப் பின், காயீன் தன் சகோதரனை வயல்வெளிக்கு அழைத்துச்சென்று அவனை கொலை செய்தான். சரித்திரத்தில் முதலாவது பதிவுசெய்யப்பட்ட கொலைக்குழுலக்காரணம் கோபமாகும்.

கோபத்தின் நேர்மாறான பக்கம்

நிச்சயமாக கோபத்திற்கு எதிர்மாறான பக்கம் இருப்பதுபோல, அதற்கு நேர்மாறான பக்கமும் உண்டு. உணர்வுபூர்வமாக பிழை ஏற்படும்போது கோபம் எச்சரிக்கை செய்யும் விதமாக செயற்படுகின்றது. ஏமாற்றம், தோல்விக்கான பயம், தீர்க்கப்படாத குற்றஉணர்ச்சிகள் மற்றும் சரீரத்தின் களைப்பு ஆகியவை கோபத்தின் அறிகுறிகளாகக் காணப்படலாம்.

கோபத்தின் நேர்மாறான மூலக்கூற்றை எடுத்துக்காட்ட 2 கொரிந்தியர் 11:29, “ஒருவன் பலவீனனானால் நானும் பலவீனனாகிறதில்லையோ? ஒருவன் இடறினால் என் மனம் எரியாதிருக்குமோ?” விசேஷமாக கள்ளப்போதகர்கள் மற்றும் மாயக்காரர்களால் ஜனங்கள் பாவத்திற்கு நேராக வழிநடத்தப்படும்போது பவுல் கோபங்கொண்டார். இவ்வகையான கோபம் அநேகமாக “நீதியான கோபம்” என்று விபரிக்கப்படுகின்றது. நீதியான கோபம் எப்பொழுதும் கட்டுப்பாட்டை மீறிச்செல்லாது; அது ஒருபோதும் நம்மை பாவத்திற்கு நேராக வழிநடத்தாது. அப்படிப்பட்ட சில அரிதான நிகழ்வுகளில் அவ்வாறு நடக்கையில் நம்மைச் சுற்றிலும் நாம் காணும் ஒழுக்கக்கேட்டின் நிமித்தம் நீதியான கோபம் நம்மை தேவனிடம் கிட்டிச் சேர்ப்பதற்கான காரணமாகிவிடுகின்றது. அதனால் தீமையையும் பாடுகளையும் எதிர்த்து நிற்கும்படி மனிதர்களைத் தூண்டிவிடகோபத்தால் முடிகின்றது.

இயேசுவும் கோபத்தை வெளிப்படுத்தினார். மாற்கு 3:5 “அவர்களுடைய இருதயக்கடினத்தினிமித்தம் [சில யூதர்கள்] அவர் [இயேசு] விசனப்பட்டு, கோபத்துடனே சுற்றிலும் இருந்தவர்களைப் பார்த்து.” ஓய்வுநாளில் இயேசு சும்பின கையையுடைய மனிதனை குணமாக்கியது யூதர்களுக்கு பிரச்சினையாக ஒரு இருந்தது. மாற்கு 11:15-17 இல் இன்னுமொரு சம்பவத்தில் இயேசு கோபப்பட்டார் என்பதை பதிவுசெய்துள்ளது.

இயேசு எருசலேமிற்கு வந்து, தேவாலயத்தில் பிரவேசித்து, ஆலயத்தில் விற்கின்றவர்களையும் கொள்ளுகிறவர்களையும் துரத்தி விட்டுகாசுக்காரருடைய பலகைகளையும், புறா விற்கிறவர்களுடைய ஆசனங்களையும் கவிழ்த்து, ஒருவனையும் தேவாலயத்தின் வழியாக யாதொரு பண்டத்தையும் கொண்டுபோக விடமால். “என்னுடைய வீடு எல்லா ஜனங்களுக்கும் ஜெவீடு என்னப்படும் என்று எழுதியிருக்கவில்லையா? நீங்களோ அதைக் கள்ளர் குகையாக்கினீர்கள் என்று அவர்களுக்கு சொல்லி உபதேசித்தார்.”

கோபமானது மனிதனுடைய சாதாரணமான பிரதியுத்தரம் என்றால், அநேக வேதாகம பதங்கள் அதை தவறு என்று ஏன் கூறுகின்றது? உதாரணமாக, கொலோசெயர் 3:8 இல் பவுல் இவ்வாறு எழுதுகின்றார், “இப்பொழுதோ கோபமும் மூர்க்கமும் பொறாமையும், உங்கள் வாயில் பிறக்கலாகாத தூஷணமும் வம்பு வார்த்தைகளுமாகிய இவைகளையெல்லாம் விட்டுவிடுங்கள்.” பவுல் மீண்டும் அறிவுறுத்துகிறார், “சகலவிதமான கசப்பும், கோபமும், கூக்குரலும், தூஷணமும், மற்ற எந்தத் துர்குணமும் உங்களை விட்டு நீங்கக்கடவது” (எபேசியர் 4:31). கோபமானது பாவத்தின்பால் மனிதனை வழிநடத்திச் செல்லக்கூடியது. எனவேதான் முழு வேதாகமத்தின் பின்னணியிலும் கோபமானது பொதுவாக எதிர்மாறாக காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

பின்வரும் சில நிகழ்வுகள் கோபத்தை உண்டாக்கும் பிரச்சினைகளாகும்:

1. ஒரு நபருடைய வேலைசெய்யும் சூழ்நிலை அல்லது அதிகாரத்துடனான கேள்வி அவனை அல்லது அவனை கோபப்படுத்துகின்றது.
2. வாகனத்தை செலுத்தும் அவசரமான நேரத்தில் போக்குவரத்துநெரிசலானது அவன் அல்லது அவளுக்கு கோப எரிச்சலை அல்லது கடுஞ்சீற்றத்தை உண்டாக்கலாம்.
3. உடல் நலக்குறைவு கோபத்தை அதிகரிக்கலாம்.

4. மது பாவனை கோபத்தை அதிகரிக்கலாம்.
5. குறைவான சுய-மதிப்பீடு கோபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
6. அதிகாரத்தின் மீது ஆசை அல்லது உறவுகளின் மீது கட்டுப்பாடானது கோபத்திற்கான பாலத்தை உருவாக்கலாம்.
7. முழுமையடையவேண்டும் என்ற ஆவல் கோபத்திற்கு நேராக வழிநடத்தலாம்.
8. தோல்வி, பதட்டம் மற்றும் உணர்ச்சிவசப்படல் போன்ற சூழ்நிலைகள் கிளர்ச்சியுள்ள கோபத்தை உருவாக்கலாம்.
9. மன அழுத்தம் கோபத்தை அதிகரித்திடலாம்.

கோபத்தை கையாளுதல்

நோக்கம் 2:

கோபத்தை கையாளுதவதற்கான வழிமுறைகளை சுட்டிக் காண்பித்தல்.

நாம் எம்முடைய கோபத்தை கட்டுப்படுத்த முடியும். நம்முடைய வாழ்க்கையையும் தேவனுடனான நமது உறவையும் அழிக்கும்படிக்கு நாம் கோபத்திற்கு இடம்கொடுக்கத் தேவையில்லை. கோபத்தை கையாளுவது எப்படி என்பதற்கான நடைமுறை அறிவுரைகள் வேதாகமத்தில் நிறைந்துள்ளது. எபேசியர் 4:26-27 இல், பவுல் கிறிஸ்தவர்களுக்கு இவ்வாறு கூறுகின்றார் “நீங்கள் கோபங்கொண்டாலும் பாவஞ்செய்யாதிருங்கள்; சூரியன் அஸ்தமிக்கிறதற்கு முன்னாக உங்கள் எரிச்சல் தணியக்கடவது; பிசாசுக்கு இடங்கொடாமலும் இருங்கள்.”

நம்முடைய கோபமானது நம்மை பாவத்திற்கு நேராக வழிநடத்தக்கூடாது

கோபமானது நம்மை பாவத்திற்கு நேராக கொண்டு செல்லுமாயின் அது நீதியான கோபம் அல்லவே. கோபத்தினால் சில நேரங்களில் ஜனங்கள் கொடுரமான செயலை செய்கின்றார்கள் அல்லது சொல்லை சொல்லுகின்றார்கள். அநேக நேரங்களில் கெவினாகிய நானும், கோபத்தின் நிமித்தம் செய்த தவறுகளைக் குறித்து பரிசுத்த ஆவியானவர் பின்னொரு நாளில் அக்குற்றங்களைக் குறித்து உணர்த்தியிருக்கின்றார். நான் புண்படுத்திய மனிதர்களிடம் மன்னிப்பும் கேட்டுள்ளேன். பல நேரங்களில் நான் இவ்வாறு செய்யும்படி தேவன் இடமளித்ததோடு கடைசியாக கோபமாக இருக்கும்போது அமைதியாக இருப்பது இலகு என்பதை நான் கற்றுக்கொண்டேன்.

உங்களுக்கு கோபம் வருகிறதென்று நீங்கள் உணரும்போது, அங்கிருந்து சற்று வெளியேறி அமைதியாகுங்கள். முடிந்தால் வேறு காரியங்களைக் குறித்துச் சிந்தியுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, கோபத்துடன் மாறுத்தரம் செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் அது வெகுவாக உங்களை பாவத்திற்கு நேராக வழிநடத்தும்.

சூரியன் அஸ்தமிக்கும் வரை கோபத்தை வைத்திருக்காதீர்கள்

பவுல் இவ்வாறு எழுதுகிறார், “சூரியன் அஸ்தமிக்கிறதற்கு முன்னாக உங்கள் எரிச்சல் தணியக்கடவது” (எபேசியர் 4:26). விரைவாக மன்னித்து அடுத்த காரியங்களுக்கு கடந்துசெல்லுங்கள். கோபத்தை உங்கள் மனதில் மறைத்து வைத்துக்கொள்ள நீங்கள் அனுமதிப்பீர்கள் என்றால், அது எப்பொழுதும் கசப்பை வளர்க்கும். அநேக வேளை ஊழியங்களில்வரும் மிக கடினமான பிரச்சினை என்னவெனில் அநேக வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த காரியங்களைக் குறித்து இன்னும் கோபமாக இருப்பதுதான். உணர்வாலும் ஆவிக்குரிய விதத்தாலும் விரைவில் மன்னிக்கின்ற ஒரு நபராக இருப்பது ஆரோக்கியமானதாகும்.

பிசாசுக்கு இடங்கொடாதிருங்கள்

நாம் கோபமாக இருக்கும்போது பிசாசுக்கு சற்றேனும் இடங்கொடுக்கக்கூடாது என பவுல் கூறுகின்றார். கோபம் என்பது பிசாசு நமக்கு எதிராக உபயோகிக்கக்கூடிய ஒரு வல்லமையான கருவியாகும். நம்முடைய வாழ்க்கையை பிசாசின் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து முற்றிலும் விடுதலையானதா என்று நாம் இடைவிடாமல் கவனிக்கவேண்டும். அத்தோடு நாம் நம்முடைய எஜமானரின் திட்டத்தில் தங்கியிருக்கவும்வேண்டும். நாம் பாவம் செய்வதை தவிர்த்து, விரைவில் மன்னித்து, பிசாசுக்கு நம்முடைய வாழ்க்கையில் சற்றேனும் இடத்தை கொடுக்க மறுத்தால், அப்பொழுது நாம் கோபத்தை பயனுள்ள விதமாக கையாளமுடியும்.

கோபத்தை கையாளுவதற்கான ஏனைய நடைமுறைசார்ந்த வழிகள்

நீங்கள் வெகு காலங்கள் கிறிஸ்தவர்களாக இருப்பீர்களென்றால் முட்டாள்தனமான அல்லது அவசியமற்ற வகையிலான பிரச்சினைக்குள் பிரவேசிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் குறைவாக காணப்படும். உங்கள் மனப்பான்மை மற்றும் நடத்தை இயேசுவைப்போலாகுவதே இதற்குக் காரணமாகும். ஆகிலும் இன்னும் ஒருவரும் அந்த கருத்துவேறுபாடுகளிலிருந்து விடுதலையாகவில்லை. ஒருவர் பிரச்சினைகளை தேடிக்கொள்ளுவதில்லை என்றாலும் பிரச்சினைகள் அவர்களை நோக்கி வருகின்றது. ஆகிலும் எல்லா பிரச்சினைகளும் தீமை அல்ல என்பதே நற்செய்தியாகும். மெய்யாகவே, சில பிரச்சினைகள் மற்றைய பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க வழியாக உள்ளது.

எவ்வாறாயினும், கோபத்தை எப்படி கையாளுவதென்பதை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். விசேடமாக மற்றவர்களுடனான கருத்து வேறுபாடுகளுக்கு முகங்கொடுக்கும்போது இது அவசியமாகின்றது. கோபமானது வளர்ந்து கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைக்குட்பட்டுவிடும் என்பதால் கோபத்தை அடக்கிக்கொள்ளுவதும் அதை புதைத்துவிடுவதும் ஆபத்தான ஒன்றாகிவிடுகின்றது. கோபத்தை சரியாக வெளிப்படுத்த கற்றுக்கொள்ளாதலானது நன்மைகளைக் கொண்டு வருகின்றது. மெய்யாகவே, மற்ற நபரின் உரிமையையும் பெறுமதியையும் குறித்து அன்புடனும் விழிப்புணர்வுடனும் கோபம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரப்படுமாயின் ஒரு உறவில் மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான உடன்பாடான வழியாக கோபம் அமையும். கோபத்தை கையாளக்கூடிய ஆறு முறைகள் பின்வருமாறு.

உங்களுடைய உணர்வுகளைக் குறித்துப்பேசுங்கள்

மற்றவர்களுடைய தவறைப் பற்றி பேசுவதைப் பார்க்கிலும் உங்களுடைய உணர்வுகளைக் குறித்து பேசுவது நல்லது. மனிதர்கள் தாங்கள் எதிர்க்கப்படும்போது வன்முறையாக

செயற்படுவார்கள் அல்லது கோப்படுவார்கள். எதிர்மாறாக பிரதிபலிப்புக்களுக்கு விலகியிருங்கள்.

ஒரு சமயத்தில் ஒரு கருத்து வேறுபாட்டை மாத்திரம் சார்ந்திருங்கள்

பழைய மனகசப்புகளைக் குறித்து பேசுவதைப் பார்க்கிலும் பிரச்சினையை தீர்த்துக்கொள்ளுவது மிகவும் நல்லது. பிரச்சினைகள் வரும்போது நாம் அவற்றை கையாளுகையில் இயற்கையாய் வருகின்ற கோபத்தை அடக்கிக்கொள்வது நன்று.

மற்றவர் பதிலளிக்க இடமளியுங்கள்

விவாதங்களின்போது அவ்விடம்விட்டு வெளியேறுபவர்கள் தீய சண்டையாளர்கள்! நீங்கள் உங்கள் துணையுடன் அல்லது நண்பருடன் கோபமாயிருக்கும்போது அதை வெளிப்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு உரிமையுண்டு. மாறாக, நீங்கள் மற்ற நபருக்கும் செவிகொடுக்கவேண்டும். இது ஒரு தீர்வையோ அல்லது உடன்பாட்டையோ கொண்டுவரும்.

உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதை இலக்காக்கிக்கொள்ளுங்கள். கீழ்ப்படுத்துவதை அல்ல

நமக்கு அன்பானவர்களிடத்தில் நம்முடைய கோபத்தை வெளிக்காட்டுவது நமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கேயன்றி, அவர்களை சரணடையச் செய்வதற்காக அல்ல. இரண்டுபேர் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்காக ஈடுபடுகையில் அநேகந் தரம் அது அச்சுழ்நிலையை தெளிவாக்குகின்றது. அவர்களுடைய கோபம் வெளியேறிய பின்னர் மீண்டும் இருவரும் அன்புசெய்யத் தொடங்குவர்.

மிக அன்போடுகூடிய சமநிலையான விமர்சனம் (நல்லது கெட்டது குறித்துக் கூறல்)

மிகுந்த அன்பினால் காரியங்களை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் சமநிலையைப் பேணுவீர்களானால் கோபத்தினால் உண்டாகின்ற அநேக தெரிவிப்புக்களை தவிர்த்துக்கொள்ளமுடியும். அன்பே மிகப்பெரிய நற்பண்பாகும்.

தேவனுக்கு முன்பாக உங்கள் கோபத்தை அறிக்கையிடுங்கள்

நீங்கள் எந்தக் காரணத்திற்காக கோபம் கொண்டிருந்தாலும் சரி, கோபத்தை தேவனுக்கு முன்பாக அறிக்கை செய்யுங்கள். “நான் எவ்வளவு கோபமாக இருக்கிறேன் என்பதை தேவன் அறிய இடமளிக்கமாட்டேன். அவர் அதை விரும்பமாட்டார்!” என நீங்கள் சிலவேளை நினைக்கலாம். தேவன் ஏற்கனவே உங்கள் கோபத்தை அறிந்துள்ளார். என்றபோதிலும் நீங்கள் அவரிடம் அவற்றை அறிக்கை செய்வதையே அவர் விரும்புகின்றார். சத்துருக்களின் மீது தனது எண்ணத்தை சங்கீதக்காரன் இவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறார். “தேவனே, அவர்கள் வாயிலுள்ள பற்களைத் தகர்த்துப்போடும்; கர்த்தாவே, பாலசிங்கங்களின் கடவாய்ப் பற்களை நொறுக்கிப்போடும். கடந்தோடுகிற தண்ணீரைப்போல் அவர்கள் கவிழ்ந்துப்போகட்டும்; அவன் தன் அம்புகளைத் தொடுக்கும்போது அவைகள் சின்னபின்னமாய்ப் போகக்கூடவது. கரைந்துபோகிற நத்தைப்போல் ஒழிந்துபோவார்களாக; ஸ்திரியின் முதிராப் பிண்டத்தைப்போல் சூரியனைக் காணாதிருப்பார்களாக” (சங்கீதம் 58:6-8). அவை கடுஞ்சொற்களாக இருந்தாலும்கூட, உண்மையுள்ள புண்பட்ட இருதயம் தேவனிடத்தில் தன் உள்ளத்தை வெளிப்படுத்துவதைக் காணலாம். தன் எதிரிகளை பழிவாங்குவதற்கு பதிலாக

சங்கீதக்காரன் தன்னுடைய கோபத்தை தேவனிடம் வெளிப்படுத்துகிறார். சங்கீதக்காரனைப்போல நாமும் நமது உணர்வுகளோடேகூட தேவனிடத்தில் வரக்கடவோம். தேவன் கோபத்தினாலும் கசப்பினாலும் நிறைந்த இருதயத்தை மாற்ற வல்லவராயிருக்கிறார். அவருடைய வல்லமையால் நாம் நமது எதிரிகளை நேசிக்க கற்றுக்கொள்வோம்.

அன்பின் கட்டளை

நோக்கம் 3:

நாம் கோபமாக இருக்கும்போது அன்பின் கட்டளை எவ்வாறு செயற்படுகின்றதென்பதைக் குறித்து கலந்துரையாடுதல்.

யோவான் 13:34-35 இல் இயேசு இவ்வாறு கூறுகின்றார் “நீங்கள் ஒருவரிலொருவர் அன்பாயிருங்கள்; நான் உங்களில் அன்பாயிருந்ததுபோல நீங்களும் ஒருவரிலொருவர் அன்பாயிருங்கள் என்கிற புதிதான கட்டளையை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன். நீங்கள் ஒருவரிலொருவர் அன்புள்ளவர்களாயிருந்தால், அதினால் நீங்கள் என்னுடைய சீஷர்களென்று எல்லாரும் அறிந்துகொள்வார்கள் என்றார்.” யோவான் 15:12 இல் அவர் மீண்டுமாக அந்தக் கட்டளையை கூறுகின்றார் “நான் உங்களில் அன்பாயிருக்கிறதுபோல நீங்களும் ஒருவரிலொருவர் அன்பாயிருக்கவேண்டுமென்பதே என்னுடைய கற்பனையாயிருக்கிறது.” நாம் கோபமாக இருக்கும்போதும் நாம் மற்றவர்களை நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இயேசுவின் சீஷர்களென நம்மை காண்பிக்கக்கூடிய மிகவும் பயனுள்ள வழி இதுவாகும்.

நம்முடைய ஆணித்தரமான கோபத்தை விடவும் நம்முடைய அன்பு வலிமையாயிருத்தல் வேண்டும். எத்தனை கோபத்துடன் காணப்பட்டனும் நாம் மனிதர்களை அன்புசெய்ய வேண்டும். விசேடமாக கிறிஸ்துவுக்குள் நம்முடைய சகோதர சகோதரிகளை அன்புசெய்யவேண்டும். கோபப்படுகிறதற்கு தாமதித்தலே நமக்குளிலிருக்கும் தேவனுடைய அன்பின் குணாதிசயமாகும். நாம் மெய்யாகவே மனிதர்களை நேசிப்போமானால், நாம் அவர்களிடத்தில் பொறுமையாயுமிருப்போம்.

கொலோசெயர் 3:14 இவ்வாறு கூறுகின்றது, “இவை எல்லாவற்றின்மேலும், பூரண சற்குணத்தின் கட்டாகிய அன்பைத் தரித்துக்கொள்ளுங்கள்.” அன்பு ஒற்றுமையை உருவாக்குகின்றது. கோபம் பிரிவினையை உண்டாக்குகின்றது. தேவனுடைய பிள்ளைகளாக நாம் ஒற்றுமையாகவும் சமாதானமாகவும் வாழும்படியாகவே அழைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். நம் ஒருவரை விட்டு ஒருவரைப் பிரிக்கக் காரணமாயிருக்கும் கோபத்திற்கு அங்கு இடமில்லை. நாம் கட்டாயமாக அன்புசெலுத்தவும் ஒன்றாக வேலைசெய்யவும் மன்னிக்கவும் வேண்டும். அத்தோடு மற்றவர்களுடைய குறைபாடுகளுக்கும் இடமளிக்கவேண்டும்.

ஒருவரும் பரிபூரணமானவர்கள் அல்ல. நீங்களும்கூட. உங்கள் தவறுகளை மற்றவர்கள் பொருட்படுத்தாது அதை மன்னிக்க உங்களுக்கு வேண்டியதாயிருக்கும்போது, நீங்களும் மற்றவர்களுடைய தவறுகளை பொருட்படுத்தாதிருக்க வேண்டும்.1 யோவான் 3:14-16 இல் மற்ற தேவ பிள்ளைகளை நேசிக்க தவறும் கிறிஸ்தவர்களுக்கான வலிமையான வார்த்தைகளைக் கொண்டுள்ளது.

நாம் சகோதரரிடத்தில் அன்புகூருகிறபடியால், மரணத்தை விட்டு நீங்கி ஜீவனுக்குட்பட்டிருக்கிறோமென்று அறிந்திருக்கிறோம்; சகோதரரிடத்தில் அன்புகூராதவன் மரணத்திலே நிலைகொண்டிருக்கிறான். தன் சகோதரனைப் பகைக்கிற எவனும் மனுஷ கொலைபாதகனாயிருக்கிறான்; மனுஷ கொலைபாதகனெவனோ அவனுக்குள் நித்திய ஜீவன் நிலைத்திராது என்று அறிவீர்கள். அவர் தம்முடைய ஜீவனை நமக்காக கொடுத்ததினாலே அன்பு இன்னதென்று அறிந்திருக்கிறோம்; நாமும் சகோதரருக்காக ஜீவனைக்கொடுக்கக்கூட கடனாளிகளாயிருக்கிறோம்.

கொலை செய்வது பாவமாக இருப்பதுபோலவே பகைமையும் பாவமாகும். நீங்கள் மற்ற நபரைப் பகைத்து தேவனை நேசிக்க முடியாது. நீங்கள் வெறுக்கின்ற ஒருவருக்காக உங்கள் ஜீவனைக் கொடுப்பது இயலாத ஒரு விடயமாகும். அதனால் தேவனுடைய மக்கள் மத்தியில் உண்மை அன்பை உருவாக்குவதற்காக எல்லாக் கோபத்தையும் விட்டுவிடுவோம்.

இந்த அன்பின் நியாயப்பிரமாணமானது கிறிஸ்தவர்களுக்கான பிரதானமான வழிமுறையாகும். ரோமர் 13:8 இவ்வாறு கூறுகின்றது, “ஒருவரிடத்திலொருவர் அன்புகூருகிற கடனேயல்லாமல், மற்றொன்றாலும் ஒருவனுக்கும் கடன்படாதிருங்கள்; பிறனிடத்தில் அன்புகூருகிறவன் நியாயப்பிரமாணத்தை நிறைவேற்றுகிறான்.” கிறிஸ்தவர்கள் பின்பற்றவேண்டிய புதிய பிரமாணம் இதுவே.

தேவன் விரும்புகிறபடி நாம் ஒருவரையொருவர் மெய்யாக நேசித்தால், கோபம் ஒரு பிரச்சினையாக இராது. 1 பேதுரு 4:8 நமக்கு இதை ஞாபகப்படுத்துகிறது, “எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒருவரிலொருவர் ஊக்கமான அன்புள்ளவர்களாயிருங்கள்; அன்பு திரளான பாவங்களை மூடும்.” அன்பு நம்மை மன்னிப்பிற்கு நேராக வழிநடத்துகின்றது. நாம் ஒருவரையொருவர் சரியாக நேசித்தால், மற்றவர்களைவிரைவாக மன்னிப்பதில் எவ்வித பிரச்சினையும் நமக்கு இராது. தேவன் மன்னிப்பு கொடுத்தலை இன்றியமையாததொன்றாகக் காண்கின்றார்.

யாக்கோபு 1:19 “ஆகையால் என் பிரியமான சகோதரரே, யாவரும் கேட்கிறதற்குத் தீவிரமாயும், பேசுகிறதற்குப் பொறுமையாயும், கோபிக்கிறதற்குப் தாமதமாயும் இருக்கக்கூடவர்கள்.” நாம் கேட்கிறதற்குத் தீவிரமாயும் பேசுகிறதற்குப் பொறுமையாயும் இருந்தால் கோபம்கொள்ளுவதற்காக காரணங்கள் குறைவாக காணப்படும். அநேகமாக மற்ற நபருக்கு செவிகொடுக்கத் தவறுவதாலேயே கோபம் உண்டாகின்றது. நாம் எப்பொழுதும் மற்ற நபருடைய கோணத்திலிருந்து பார்ப்பதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். ஆகவே பேசுவதைப் பார்க்கிலும் அதிகமாக செவிகொடுத்தல்வேண்டும்.

தேவனுடைய நீதியுள்ள கோபம்

நோக்கம் 4:

தேவனுடைய நீதியுள்ள கோபத்தின் தோற்றத்தை விபரித்தல்.

சில மனிதர்கள் தேவனுடைய குணாதிசயமான அன்பை குறித்து மட்டுமே சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனாலும், வேதாகமம் தேவனுடைய நீதியான கோபத்தையும் வெளிப்படுத்துகின்றது. தேவனுடைய கோபத்தின் குணாதிசயங்கள் சிலவற்றை நாம் பார்ப்போம்.

தேவன் கோபப்படுகிறதற்குத் தாமதிக்கின்றார்

முதலாவதாக, தேவன் விரைவாக கோபம் கொள்ளுவதில்லை என்று வேதாகமம் நமக்கு கூறுகின்றது. தேவன் தம்முடைய கோபத்தை வெளிப்படுத்துகையில், அது நியாயமானதும் வரையறைக்குட்பட்டதுமாகும்; அவர் எப்பொழுதும் கட்டுப்பாட்டை மீறுவதில்லை. அத்தோடு, தேவனுடைய கோபமானது அன்பும் கிருபையும் சேர்ந்ததாகவே இருக்கின்றது. சங்கீதம் 86:15 இல், ஆனாலும் ஆண்டவரே, நீர் மனவுருக்கமும், இரக்கமும், நீடிய பொறுமையும், பூரண கிருபையும், சத்தியமுமுள்ள தேவன்.” சங்கீதம் 103:8-9 தேவனுடைய கோபத்தின் தரத்தைக் குறித்துச் சொல்லுகின்றது: “கர்த்தர் உருக்கமும், இரக்கமும், நீடிய சாந்தமும், மிகுந்த கிருபையுமுள்ளவர். அவர் எப்பொழுதும்; கடிந்துகொள்ளார் என்றென்றைக்கும் கோபம் கொண்டிரார்.” மேலும் “கர்த்தர் இரக்கமும் மன உருக்கமும், நீடிய சாந்தமும் மிகுந்த கிருபையுமுள்ளவர்.” என்று சங்கீதம் 145:8 கூறுகின்றது.

கோபப்படுகிறதற்கு தாமதமாவதைக் குறித்து கற்றுக்கொள்வது நம்மை ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முதிர்ச்சிக்கும் நேராக நடத்துகின்றது. அது நமக்கு எப்படி பிரச்சினையைத் தீர்த்துக்கொள்ளலாம் அல்லது எப்படி கோபத்தை வெளிப்படுத்தலாம் என்பதற்கான நேரத்தையும் சுதந்திரத்தையும் தருகின்றது. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வேதாகமப் பதங்கள் நாம் கோபப்படுகிறதற்கு தாமதமாகும்படி நம்மை உற்சாகப்படுத்துகின்றது:

- “பலவானைப் பார்க்கிலும் நீடிய சாந்தமுள்ளவன் உத்தமன்; பட்டணத்தைப் பிடிக்கிறவனைப் பார்க்கிலும் தன் மனதை அடக்குகிறவன் உத்தமன். (நீதிமொழிகள் 16:32)
- உன் மனதில் சீக்கிரமாய்க் கோபம் கொள்ளாதே; மூடரின் நெஞ்சிலே கோபம் குடிகொள்ளும்.” (பிரசங்கி 7:9)
- ஆகையால், என் பிரியமான சகோதரரே, யாவரும் கேட்கிறதற்குத் தீவிரமாயும், பேசுகிறதற்குப் பொறுமையாயும், கோபிக்கிறதற்குத் தாமதமாயும் இருக்கக்கடவர்கள். மனுஷருடைய கோபம் தேவனுடைய நீதியை நடப்பிக்கமாட்டாதே.” (யாக்கோபு 1:19-20)
- “மெதுவான பிரதியுத்தரம் உக்கிரத்தைமாற்றும்; கடுஞ்சொற்களோ கோபத்தை எழுப்பும்.” (நீதிமொழிகள் 15:1)

- “கோபக்காரன் சண்டையை எழுப்புகிறான்; நீடியசாந்தமுள்ளவனோ சண்டையை அமர்த்துகிறான். (நீதிமொழிகள் 15:18)

தேவன் பாவத்தைக் குறித்தும் கலகம் செய்வதைக் குறித்தும் கோபப்படுகிறார்

யாத்திராகமம் 32:9 இல், நாம்பின்வருவனவற்றை வாசிக்கின்றோம்: “பின்னும் கர்த்தர் மோசேயை நோக்கி: இந்த ஜனங்களைப் பார்த்தேன்; இவர்கள் வணங்காக் கழுத்துள்ள ஜனங்கள். ஆகையால் என் கோபம் இவர்கள் மேல் மூளவும், நான் இவர்களை அழித்துப்போடவும் நீ என்னை விட்டுவிடு.” மனிதர்களின் அவபக்தி தேவனுடைய கோபத்தின் வெளிப்பாடாகும்.

ரோமர் 1:18 கூறுகின்றது, “சத்தியத்தை அநியாயத்தினாலே அடக்கிவைக்கின்ற மனுஷருடைய எல்லாவித அவபக்திக்கும் அநியாயத்திற்கும் விரோதமாய், தேவகோபம் வானத்திலிருந்து வெளிப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.” எளிமையாக கூறுவோமாகில் தேவன் பாவத்தின் மீது கோபம் கொள்ளுகின்றார். நாம் மிகவும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில், சிலுவையின்மீது பாவத்திற்கு எதிரான தேவகோபாக்கினையால் இயேசு பாடுபட்டார். நாம் பெற வேண்டிய தண்டனையை அவர் பெற்றுக்கொண்டார்.

தேவனுடைய கோபமானது வரையரையுள்ளதும்மீண்டும் கட்டியெழுப்பக்கூடியதும்

சங்கீதம் 78:38 சொல்லுகிறது, “அவரோ அவர்களை அழிக்காமல், இரக்கமுள்ளவராய் அவர்கள் அக்கிரமத்தை மன்னித்தார்; அவர்தமது உக்கிரம் முழுவதையும் எழுப்பாமல், அநேகந்தரம் தமது கோபத்தை விலக்கிவிட்டார்.” ஏசாயா எழுதுகின்றார், “அக்காலத்திலே நீ சொல்லுவது: கர்த்தாவே, நான் உம்மைத் துதிப்பேன்; நீர் என்மேல் கோபமாயிருந்தீர்; ஆனாலும் உம்முடைய கோபம் நீங்கிற்று; நீர் என்னைத் தேற்றுகிறீர் (ஏசாயா 12:1). தேவன் தம்முடைய கோபத்தை வெளிப்படுத்தும்போதும் அது அளவுக்குட்பட்டது அல்லது எல்லைக்குட்பட்டதாகும். அவர் யாருடன் கோபப்பட்டுள்ளாரோ அவர்களை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதும் தேற்றுவதுமே அவருடைய விருப்பமாகும். பாவம் தேவனை கோபப்படுத்தும் என்றாலும் ஒரு பாவி மனந்திரும்பும்போது தேவன் உடனடியாக மன்னித்து பாவியை தேற்றுகிறார். தேவனுடைய கோபம் பாவியை மனந்திருப்புவதற்கென்றே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

கோபத்தை மேற்கொள்வதற்காக உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில நடைமுறையான சிந்தனைகள் இதோ.

- கோபத்தை ஒத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கோபமாயிருக்கின்றீர்கள் என்று ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். ஒருவருடைய எண்ணங்கள் அவருடைய உணர்வுகளுடன் இடைப்படுகிறதான பிரதான காரணிகளாகும். பிலிப்பியர் 4:8 பவுலின் வார்த்தைகளை நினைவுகூறுங்கள். “கடைசியாக சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகளெவைகளோ, ஒழுக்கமுள்ளவைகளெவைகளோ, நீதியுள்ளவைகளெவைகளோ, கற்புள்ளவைகளெவைகளோ, அன்புள்ளவைகளெவைகளோ, நற்கீர்த்தியுள்ளவைகளெவைகளோ, புண்ணியம் எதுவோ, புகழ் எதுவோ அவைகளையே சிந்தித்துக்கொண்டிருங்கள்.”
- கோபத்திற்கான காரணங்களைக் கண்டுபிடியுங்கள். எது உங்களை கோபப்பட வைத்தது என்பதை கண்டுபிடியுங்கள்.
- உங்கள் முட்டாள்தனமான நம்பிக்கைகளுக்கு சவாலிடுங்கள். நம்முடைய நம்பிக்கை முறைகளும் நாம் சிந்திக்கின்ற விதங்களும் வேறுபட்டவையாகும். கருத்துக்கள் மனிதர்களை மற்றும் சூழ்நிலைகளை நியாயந்தீர்க்கவும் மதிப்பீடு செய்யவும் நமக்கு உதவிசெய்கின்றது.
- எல்லாக் காரியங்களும் உங்களை வருத்தப்படுத்தும்படி நீங்கள் இடமளிக்கவேண்டாம். சாதாரண தோல்விகள் மற்றும் உங்களை தொல்லைப்படுத்துகின்ற காரியங்களைக் குறித்து சிரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- உறவுகளுக்கான இலக்குகளின் மீது கரிசனைகொள்ளுங்கள். உறவுகளில் ஒருவரும் ஒட்டுமொத்தமாக அப்பாவி யாகவும் அல்லது குற்றவாளியாகவுமிருப்பதில்லை.
- மனதில் சமாதானத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கோபமாக இருக்கும்போது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும்பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துவீர்கள். உங்களால் செய்யமுடியாததை தேவன் செய்யும்படி விட்டுவிடுங்கள்.

மனனம் செய்வதற்கு ஆலோசிக்கப்பட்ட வசனங்கள்

சங்கீதம் 37:8

சங்கீதம் 78:38

நீதிமொழிகள் 15:1

நீதிமொழிகள் 16:32

நீதிமொழிகள் 27:5-6

கலாத்தியர் 5:22-23

எபேசியர் 4:26

எபிரெயர் 12:14-15