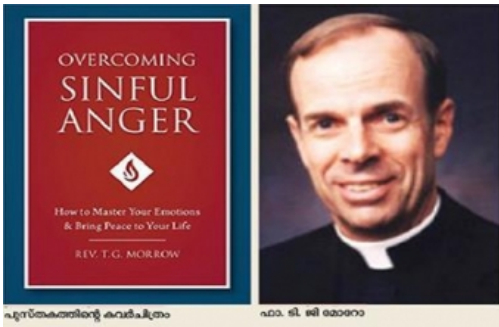




Athmaraksha.org

ലേഖനം - കുടുംബം, സമാധാനം, സന്തോഷം, കരുണ

കോപിക്കുന്നവരെ ജാഗ്രത ശത്രു കുടുംബത്തിൽ



അമേരിക്കയിൽ അറിയപ്പെടുന്ന മാത്യുജ് കൗൺസിലറാണ് വാഷിംഗ്‌ടണിലെ ഫാ, ടി.ജി. മോറോ, ആയിരക്കണക്കിനുള്ളവരാണ് ദിനംപ്രതി അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപദേശം തേടിയെത്തുന്നത്. ആത്മീയ ജീവിതത്തിലെ പരാജയം പലരുടെയും കുടുംബജീവിതം തകർക്കുന്നത് അദ്ദേഹം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ കണ്ണുങ്ങളെ വിശ്വാസത്തിൽ വളർത്തുകയും കൗദാശിക ജീവിതത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്ത രണ്ടു കുടുംബങ്ങൾ വിവാഹമോചനത്തിന്റെ വാക്കിലെത്തേണ്ടിവന്നു. കുടുംബത്തെ തകർക്കുന്ന രഹസ്യ ശത്രുവിനെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹത്തിന് തിരിച്ചറിയാൻ.

ഏറെ ഉപദേശങ്ങൾക്കും ചർച്ചകൾക്കും വിധേയമായെങ്കിലും ഈ രണ്ടു കുടുംബബന്ധങ്ങളും പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ വേദനയോടെ നോക്കിനിൽക്കേണ്ടിവന്നു. അദ്ദേഹത്തിന് ശത്രു മറ്റാരല്ല, അമിതമായ കോപം തന്നെ, ഓവർ കമിംഗ് സിൻഡ്രം ആംഗർ എന്ന പേരിൽ പ്രശസ്തമായ ഒരു പുസ്തകം എഴുതാൻ അദ്ദേഹത്തെ പ്രചോദിപ്പിച്ച സംഭവങ്ങളായിരുന്നു അവ.

കോപം എന്നത് അത്ര വലിയ പ്രശ്നമാണോ എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരോട് ഫാ, മോറോയ്ക്ക് ഒന്നേ പറയാനുള്ളൂ. ഭാര്യയും ഭർത്താവും അമിതമായ കോപത്തിന് അടിമപ്പെട്ടവരാണെങ്കിൽ, എത്ര ആത്മീയമാകാൻ ശ്രദ്ധിച്ചാലും അവരുടെ ബന്ധം തകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കുറച്ചുനാൾ കഴിയുമ്പോൾ ആ ബന്ധത്തിൽനിന്ന് എങ്ങനെയെങ്കിലും പുറത്തുകടക്കണമെന്ന് ദമ്പതിമാർ ആഗ്രഹിച്ചുതുടങ്ങും. വേർപിരിയലിന്റെ വക്കിൽനിന്ന് നിരവധി ദമ്പതികളെ പുതുജീവിതത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ചുകയറ്റിയ അനുഭവസമ്പത്തുമായി അദ്ദേഹം തുടരുന്നു.

അമിതമായ കോപമുള്ളയാളോടൊപ്പമുള്ള സഹവാസവും അത്തരം വ്യക്തികളുമായുള്ള ബന്ധവും അനിഷ്ടത്തോടെയാണ് എല്ലാവരും നോക്കിക്കാണുന്നത്. ഈ ബന്ധത്തെ എങ്ങനെ ദ്രവ്യമാക്കാം എന്നതിനെക്കാൾ, അതിൽനിന്ന് എങ്ങനെ രക്ഷപെടാം എന്നാണ് പലരും ചിന്തിക്കുന്നത്. കോപം എന്ന വികാരം എല്ലാവർക്കുമുള്ളതാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രവൃത്തികളിൽ അനിഷ്ടമുണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായി രൂപപ്പെടുന്ന വികാരമാണത്. എന്നാൽ പ്രതികാരചിന്തയും പ്രവർത്തികളും അതിനെ പിന്തുടരുന്നവോൾ അത് കൂടുതൽ ഗുരുതരമാകും. മറ്റുള്ളവരെ മുറിപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിൽ കോപമുള്ളവർ തീർച്ചയായും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മനസ്സിൽ കോപം പ്രവേശിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ വിഷം കടക്കുന്നതിനു സമാനമായാണ് അദ്ദേഹം വിലയിരുത്തുന്നത്. ചെറിയരീതിയിലുള്ള വിഷത്തെ ശരീരം ചിലപ്പോൾ സ്വന്തം ശക്തികൊണ്ട് പുറന്തള്ളിയേക്കാം. എന്നാൽ മരണകാരണമായ വിഷം ബന്ധത്തെ ആകെ തകർത്തുകളയും.

ഈ അപകടത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ചില വഴികളും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുസ്തകം വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുമ്പോൾ കോപിക്കേണ്ട സാഹചര്യമാണോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. അതാണ് കോപത്തെ അതിജീവിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യപടി. ഇത് സാധിക്കാതെ ചെറിയകാര്യങ്ങൾക്ക് അമിതമായ കോപം പുലർത്തുന്നവർ ജാഗ്രത പുലർത്തണം. പരിശ്രമം കൂടാതെ കോപത്തെ അതിജീവിക്കാനാവില്ല എന്ന ഉപദേശവും ഫാ.മോറെ നൽകുന്നു. ദൈവത്തിന് ഈ സ്വഭാവത്തെ ബലിയായി സമർപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുമ്പോഴാണ് വിജയം നമ്മുടെ ഭാഗത്തു വരുന്നത്.

ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തികളിൽ അനിഷ്ടമുണ്ടാവുകയും കോപം രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഭീരുക്കളെപ്പോലെ പ്രവർത്തിച്ച് ഉള്ളിലെ വികാരത്തെ അടിച്ചമർത്തുന്നതും സത് സ്വഭാവത്തിന് യോജിച്ചതല്ലെന്ന് അദ്ദേഹം പറയുന്നുണ്ട്. ആ സാഹചര്യം കൈകാര്യംചെയ്യേണ്ടതിനുള്ള ഉദാഹരണവും അദ്ദേഹം പുസ്തകത്തിൽ കുറിക്കുന്നു. അഗസ്റ്റിനോസിന്റെ അമ്മയായ മോനിക്ക പുണ്യവതിയുടെ ഭർത്താവ് അമിതകോപത്തിനടിമയായിരുന്നു. എല്ലാ ദിവസവും എന്തെങ്കിലും കാര്യത്തിന് അദ്ദേഹം അവരുമായി വഴക്കിടുമായിരുന്നു. ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ ദേഷ്യപ്പെടും. ഭാര്യയ്ക്ക് യാതൊരു വിലയും കൊടുക്കാതെ പെരുമാറും.

സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുകയും ഭാര്യയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും അസ്തിത്വമുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു മനുഷ്യൻ. സ്വന്തം താൽപര്യങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാനുള്ള ഒരു യന്ത്രമായാണ് അദ്ദേഹം ഭാര്യയെ കണ്ടത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാര്യങ്ങളും പദ്ധതികളും നിറവേറുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടേണ്ട വസ്തുക്കണക്കായിരുന്നു മോനിക്കയുടെ ജീവിതം. പക്ഷേ, സഭ കണ്ട വലിയ വിശുദ്ധരിൽ ഒരാളായി മോനിക്ക മാറി, മോനിക്കയുടെ ഭർത്താവാരെന്ന് ചോദിച്ചാൽ അറിയാവുന്നർ അധികമുണ്ടെന്നും തോന്നുന്നില്ല.

വിശുദ്ധയായ ആ സ്ത്രീയുടെ തിരികെയുള്ള പെരുമാറ്റം പക്വതയും സ്നേഹവും നിറഞ്ഞതായിരുന്നു. കോപം ശമിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തെ ഇക്കാര്യം ബോധ്യപ്പെടുത്താനും അവർ ശ്രമിച്ചിരുന്നു. മോനിക്കക്ക് ഒരു വിശുദ്ധയാകണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു. ആ ലക്ഷ്യം മുൻനിറുത്തിയാണ് ഭർത്താവിന്റെ കോപസ്വഭാവത്തെയും മകന്റെ ദുർനടപ്പിനെയും അവർ വിലയിരുത്തിയത്. അവർ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം തകരാതിരിക്കാനുള്ള കാരണവും അതുതന്നെ.

കോപത്തെക്കുറിച്ചും ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങളിൽ അതിന്റെ പ്രതിഫലനത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള ഓവർകമിംഗ് സിൻഹുൾ ആംഗർ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് പ്രമുഖ കത്തോലിക്കാ പുസ്തക പ്രസാധകരായ സോഫിയ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പ്രസ്സാണ്.