

ఆరోగ్యం అంటే? -25

కోపాన్ని జయించడం ఎలా?

కోపాన్ని జయించడం అంత తేలిక కాదు అనడానికి విశ్వ ప్రయత్నాలు చేసిన విశ్వామిత్రుడి కథ పెద్ద ఉదాహరణ. అలాగే కోపం వల్ల ఎవరికి వారే ఎంత నష్టపోతారో కూడా విశ్వామిత్రుడి కథ మనకి చెబుతుంది.

కోపం మానవ సహజం. కోపంతో ఘన విజయాలు సాధించ వచ్చు, సరైన దారిలోకి పెడితే. అదే కోపంతో సర్వ నాశనమూ చేసుకోవచ్చు. కోపం వచ్చినప్పుడు అది మూడు విధాలుగా వ్యక్తం అవుతుంది. ఒకటి కోపాన్ని బయటకు కక్కడం - అంటే గట్టిగా అరవడం, వస్తువులు విసిరేయడం, కొట్టడం ఇలా ఏదైనా ఉద్రేకంగా చేయడం. రెండవది కోపాన్ని లోపలికి మింగడం, లోపల్లోపల కోపాన్ని అనుభవిస్తూ నిశ్శబ్దంగా ఉండడం. లోపల దావానలం ఉన్నట్లు బాధపడడం. ఈ రెండు విధాలలోనూ ఇబ్బందులున్నాయి. మొదటి దానిలో ఎటువంటి అఘాయిత్యమైనా చెయ్యొచ్చు. సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బ తినవచ్చు. ఉద్యోగాలకి ఉద్వాసన జరుగవచ్చు. ఏదైనా ఇది అవాంఛనీయమే. రెండో పద్ధతిలో ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదముంది.

ఇక మూడో పద్ధతి- కోప కారణాన్ని విశ్లేషించుకోవడం. కోపం వచ్చిన వెంటనే కొంతసేపు నిశ్శబ్దంగా ఉండి జరిగిన సంఘటనని గుర్తు చేసుకొని, నా పొరపాటు ఏమిటి అని విశ్లేషణ చేసుకొని కోపాన్ని పోగొట్టుకోవడం. ఇది ఉత్తమ విధానం. కోపం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కొద్ది క్షణాలు అదుపులో ఉండ గలిగితే మరుక్షణం ఎవరికి వారికే ఇందులో ఇంత కోపం తెచ్చుకొనేందుకు ఏముంది అనిపిస్తుంది. కాసేపు ప్రశాంతంగా ఉండగానే మెదడులోంచి వచ్చిన ఉద్వేగ జనక స్థానాలు తగ్గుతాయి. పాలపొంగు చల్లారినట్టు కోపం దిగిపోతుంది. ఆ కొన్ని క్షణాలే ప్రమాదమయినవి.

యోగశాస్త్రంలో చెప్పిన యోగాసనాలు, ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం - వీటిని మనసు లగ్నంచేసి సాధన చేస్తుంటే అరిషడ్వర్గాలు ముఖ్యంగా మహర్షి పతంజలి అందించిన క్రియాయోగం, తపస్సాధ్యాయ ఈశ్వర ప్రణిధానాలు, భగవంతుని పూజ,

సద్బంధ పఠనం, భగవంతునికి తనకి తాను సమర్పించుకోవడం వంటి ఉత్తమ క్రియలలో మనసు లగ్నం అయినా ఇటువంటి బాధలుండవు.

కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి అనుభవజ్ఞులు కొన్ని సూచనలందిస్తారు.

1. రెండు క్షణాలు ఆగండి. పది అంకెలు లెక్కపెట్టండి. ఊర్ధ్వంగా పది శ్వాసలు తీసుకోండి. కోపం చల్లారిపోతుంది.
2. తర్వాత నిదానంగా మీకు కోపం రావడానికి గల కారణాన్ని ఎదుటి వారికి సమంగా చెప్పండి.
3. ఆ క్షణంలో ఏదయినా వ్యాయామం చెయ్యండి. వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ఆటలు, పాటలు ఏదయినా మనసుకి నచ్చినది.
4. కోప కారణానికి పరిష్కారం ఆలోచించండి.
5. క్షమాగుణం అలవాటు చేసుకోండి. ఎదుటి మనిషిని క్షమించ గలిగితే కోపం పటాపంచలైపోతుంది. అనవసరంగా అదే అంశాన్ని మనసులో పెట్టుకొనే అలవాటుని నెమ్మదిగా దూరం చేసుకోవాలి. లేదా అది అగ్నిలా మనల్ని దహించి వేస్తుంది. ఇవి అన్నీ నిరంతరం సాధన చేసి కోపాన్ని జయించాలి. సాధనతోనే ఈర్ష్య, అసూయలని కూడా జయించవచ్చు.

పతంజలి యోగశాస్త్రంలో మైత్రీ, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష అనే నాలుగు అంశాలని అలవాటు చేసుకోమని ఒక చక్కని సూత్రం ఉంది. (వచ్చే సంచికలో దీన్ని గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం).

‘యోగ’ అన్న పదం ఈ రోజుల్లో చాలా ప్రాచుర్యంలో ఉంది. యోగ అంటే ఆసనాలు వేయడం, ప్రాణాయామం చేయడం మాత్రమే కాదు. మనిషి మానసికంగా ఎదిగి ఆధ్యాత్మికంగా ఉచ్ఛస్థితికి చేరుకోవడానికి పతంజలి వేల సంవత్సరాల క్రితం అందించినా, నేటి పరిస్థితులలో యావత్ప్రపంచానికి అనుసరణీయమైన ఏకైక మార్గమే యోగశాస్త్రం.

(మరికొన్ని వివరాలు వచ్చే సంచికలో).

ఆరోగ్యం అంటే? -26

కోపాన్ని జయించడం ఎలా?

మొట్ట మొదట 'నాకు కోపం ఉంది. నాకు కోపం ఎక్కువ. అయినదానికీ, కానిదానికీ కోపగించుకుంటున్నాను' అనే అంశాన్ని ముందు ఎవరికి వారు గుర్తించాలి. సామాన్యంగా ఎదుటివారిదే తప్పు అనీ, ఎదుటి మనిషి కారణంగానే నేను అరవవలసిన వచ్చింది అనీ అనుకుంటూ ఉంటారు. ఒక సంఘటన జరిగిన తరువాతే ఎవరికి వారు ఒంటరిగా కూర్చుని విశ్లేషించుకోవాలి. విశ్లేషించుకోవడం నిజాయితీగా చేసుకోవాలి. మరోసారి అలా చేయకుండా ఉండడానికి విశ్లేషణ సహాయపడుతుంది.

కోపం వలన బాంధవ్యాలు చెడిపోకుండా ఉండాలంటే, కోపం చల్లారి విశ్లేషించుకున్నాక మనసు విప్పి మన్నించమని అడగడానికి వెనుకాడకూడదు. అలా అడగడానికి ఓ మానసిక ఔన్నత్యం కావాలి. పదే పదే చేసుకొనే విశ్లేషణ వలన కోపం కొంతవరకు అదుపులోకి వస్తుంది.

కోపానికి - కామం, మోహం, లోభం, మదం, మాత్సర్యం - వీటిలో ఏదయినా కారణం అవుతుంది. వీటిని అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే కోపం తగ్గుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే కోపం రాదు. మానసిక ప్రశాంతతకి వేల సంవత్సరాల క్రితం మహర్షి పతంజలి అందించిన యోగసూత్రం గురించి క్రిందటి సంచికలో ప్రస్తావించుకున్నాం.

“వైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ వుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనాచ్చిత్త ప్రసాదనమ్” ప.యో.సూ1/33
స్నేహభావం, దయ, సంతోషం, ఉపేక్ష అనే నాలుగు గుణాలు అలవరచుకుంటే మనసు ప్రశాంతంగా, కోపానికి దూరంగా ఉంటుంది. మన చుట్టుపక్కల ఉన్నవారి పట్ల స్నేహభావం ఉండాలి. ఎదుటివారు ఆనందిస్తుంటే వారి ఆనందాన్ని చూసి ఆనందించ గలగాలి. ఎదుటి వారి సంతోషాన్ని చూసి ఏడిచే వారికి ఏనాడూ ఆనందం అందదు. ఆ ఏడుపు గుణం మనసుని ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వదు. ఎదుటి మనిషి కష్టపడుతుంటే, బాధపడుతుంటే జాలిపడాలి.

దయతో చూడాలి తప్పు వారి ఏడుపును చూసి ఆనంద పడకూడదు. చేతనయితే సాయం చేయాలి. ఎదుటి వారిని చూసి వారికి అనుకూలంగా స్పందించడం వలన మానసిక ప్రశాంతత, ఒక సకారాత్మకమయిన శక్తి వస్తుంది.

ఎదుటి వారు స్నేహశీలురైతే వారితో చక్కటి స్నేహబంధాన్ని పెంచుకోవాలి. మంచి స్నేహాలు, స్నేహభావాలు మనకి శక్తిని మనోబలాన్ని ప్రశాంతతని ఇస్తాయి. దుర్లభులు, దుర్లక్షణాలు ఉన్న వారు కలిస్తే వారిని ఉపేక్షించాలి- అని పతంజలి మనకి ఒక మంచి ఫార్ములా ఇచ్చారు. దీన్ని అనుసరించే సాధన చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. కోపం అదుపులో ఉంటుంది.

- వైత్రీ - స్నేహభావం - సంతోషంగా ఉన్న వారి పట్ల కరుణ - దయ - కష్టంలో ఉన్న వారి పట్ల ముదిత - సంతోషం - మంచి వారితో ఉపేక్ష - వదిలేయాలి - చెడ్డవారి గురించి

అలా కాక సంతోషంగా ఉన్నవారిని చూసి ఈర్ష్య, కష్టపడుతున్న వారిని చూసి ఆనంద పడడం, మంచి వారిని బాధించడం మనకే బాధలని ఇస్తాయి. మానసికంగా మనశక్తి హరించుకుపోతుంది. ఎదుటి వారు చెడ్డవారు కదాని నిరంతరం వారి చెడు గురించి తల్చుకుంటున్నా మన శరీరంలో శక్తి తగ్గుతుంది. ఇటువంటి ఆలోచనాధోరణి మానసిక అశాంతికి, క్రోధానికి కారణం అవుతుంది. అందుకే 'తన కోపమే తన శత్రువు, తన శాంతమే తనకు రక్ష, దయ చుట్టంబో/ తన సంతోషమే స్వర్గము/ తన దుఃఖమే నరకము- అని సుమతీ శతకంలో ఈ మాటల్నే తేట తెలుగులో చెప్పారు. వీటిని వంటబట్టించుకుని ఆచరించడానికి “సాధన” చెయ్యాలి. సాధనతోనే కోపాన్ని జయించగలం.

ఈ వ్యాసం చదవగానే మొదట మిమ్మల్ని మీరు విశ్లేషించుకోండి. మీకు కోపం ఎందుకు వస్తోందో గమనించాలి. అధిగమించాలనే కోరిక కలిగించుకోండి. సాధన చెయ్యండి. సాధించండి. అది మీకు ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ఆనందాన్నిస్తుంది. అనుబంధాల్ని పెంచుతుంది.