

गुस्सा करते कब तक अपना खून जलाओगे ?

गुस्से में हमने अब तक कितने रिश्ते तोड़े होंगे? कितने अवसर गंवाए होंगे? कितने मन को दुखी किया होगा? यदि हम अपने क्रोध पर नियंत्रण कर लें तो हम जीवन के अनेक संघर्षों, तनावों और पछतावे से मुक्त हो सकते हैं। भारतीय संस्कृति में क्रोध को एक विकार माना गया है जो मनुष्य को विचलित करता है। भगवद गीता में भी काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार को मानवजात के सबसे बड़े दुश्मन के रूप में बताया गया है। इसमें भी काम, क्रोध, लोभ इन तीन विकारों को नर्क के द्वार के रूप में दिखाया गया है। इसीलिए गीता में भगवान ने हमें इससे दूर रहने का निर्देश दिया है। एक क्रोधित इंसान शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक रूप से सामान्य एवं स्वस्थ नहीं रह सकता। गुस्से में वह आपे से बाहर हो जाता है और कुछ भी बोल देता है। इससे रिश्तों में कड़वाहट आ सकती है और रिश्ता टूट सकता है। हमारे वहां कहते हैं, क्रोध करना माना खून जलाना। दरअसल जब हम बहुत गुस्से में होते हैं तब खासकर मस्तिष्क की कोशिकाओं में बहुत ही अधिक मात्रा में कैलेरी की खपत हो जाती है, जो वास्तव में खून जलाने के बराबर ही होता है।

क्रोध का अपना एक कुटुंब होता है। क्रोध के सूक्ष्म रूप में कई वंशज और रिश्तेदार भी हैं। क्रोध की एक प्रिय बहन है, नाम है जिद जो हमेशा गुस्से में रहती है।



क्रोध की पत्नी हिंसा है, जो आमतौर पर तो पीछे छिप जाती है लेकिन कभी-कभी आवाज सुनकर मैदान में आ जाती है। क्रोध के बड़े भाई का नाम अहंकार है, वह भी अपना नुस्खा दिखाने में कभी नहीं हिचकिचाते। क्रोध का पिता भी है जिससे वह डरता है, नाम है भय। बदनामी और गपशप क्रोध की बेटियाँ हैं, एक मुँह के पास और दूसरी कान के पास। प्रतिशोध यदि क्रोध का लड़का है, तो ईर्ष्या उसकी दुल्हन है जो क्रोध के बड़प्पन से सिर पर चढ़ जाती है। परिवार की पोती धृणा है जो हमेशा नाक के पास रहती है। क्रोध की माँ भी है, नाम है उपेक्षा। इस प्रकार क्रोध के कई सूक्ष्म रूप हैं जिन्हें यदि नियंत्रित किया जाए तो क्रोध पर स्वतः नियंत्रण हो जाएगा।

क्रोध को नियंत्रित करने के सरल उपाय :-

शारीरिक वा स्थूल युक्तियां:

क्रोध आने पर तुरंत निम्नलिखित प्रयोग किये जा सकते हैं। थोड़े समय के लिए क्रोध जैसे शत्रु और उसके दुष्परिणामों से छुटकारा पाने के लिए सहायक हो सकते हैं।

एक साथ दो गिलास पानी पी ले और गहरी सांसे लेना शुरू करें; उस स्थान से दूर चले जाए; कड़ी या कच्ची सब्जियां खाना शुरू करें वा लोंग, इलायची, सूखे आंवला या चॉकलेट जैसी कोई चीज मुँह में डाल दे।

100 अंकों तक, हो सके तो उल्टी, गिनती शुरू करें।

मनोवैज्ञानिक उपचार:

- ❖ जब कोई व्यक्ति हमारी इच्छा के अनुसार कार्य नहीं करता है, तो याद रखें कि जैसे दुनिया में एक व्यक्ति का चेहरा दूसरे के चेहरे से नहीं मिलता है, वैसे ही एक व्यक्ति का विचार और व्यवहार हमारी अपेक्षा अनुसार न भी हो। हमें समझ लेना चाहिए कि विविधता इस दुनिया का क्रम है। इस विश्वनाटक में इंसान के रूप में हर आत्मा की भूमिका एक दूसरे से अलग है, जिसका हमें भरपूर आनंद लेना चाहिए।
- ❖ हम जिस व्यक्ति के संपर्क में आते हैं उसे वो जो है जैसा है उस रूप में पहले स्वीकार करने में ही हमारी बुद्धिमत्ता है। फिर धीरे धीरे उसको समझाने की कोशिश करनी चाहिए और जहां हमें खुद को बदलने की जरूरत पड़े वहां संकोच नहीं करना चाहिए। हम स्वयं को बदल सकते हैं लेकिन दूसरों को बदलना मुश्किल है।
- ❖ दोस्तों, रिश्तेदारों और बच्चों के साथ मृदुता से स्नेहपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। उच्च वर्ग के अधिकारियों को भी निम्न वर्ग के कर्मचारियों को कोमल शब्दों में आवश्यक मार्गदर्शन देने की आदत डालनी चाहिए, सख्ती से नहीं बल्कि स्नेह, प्यार, ईमानदारी से। इससे संबंधों में मधुरता और सुसंवादिता

बनी रहेगी और हर कार्य में सफलता मिलेगी।

- ❖ जब किसी करीबी रिश्तेदार या दोस्त द्वारा अन्याय किया जाता है या वह झूठ बोलता है, तो आपका पहला प्रयास उसे प्यार से समझाने का होना चाहिए। गुस्से में प्रतिक्रिया देने में कोई बुद्धिमत्ता नहीं है। हम चुप रहकर भी आवाज उठा सकते हैं या अन्याय का सामना कर सकते हैं। गांधीजी का जीवन इसका सबसे अच्छा उदाहरण है।
- ❖ जब आप टिका या निंदा के शिकार हों, तो याद रखें कि आपकी टिका वा निंदा करने वाला आपका सबसे अच्छा दोस्त है, जो बिना कोई फीस लिए, एक मनोचिकित्सक की तरह, आपको अपने दोषों, कमियों और कमजोरियों की ओर ध्यान खिंचवा कर सावधान करता है।
- ❖ जब कोई आपका अपमान करे या आपको नफरत करे तो किसी से गुस्सा करके बदला लेने की भावना न रखें बल्कि पहले खुद को सब्र से बदलने की कोशिश करें। खुद को बदलने की कोशिश करने से आप खुशी, शांति और प्रगति से संपन्न बनेंगे। रोजबरोज की घटनाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से आप दर्द को खुशी, दुख को सुख और आलोचना या अपमान को अवसर में बदलने में सक्षम होंगे।
- ❖ निस्वार्थ भाव से प्रामाणिकता एवं निष्ठा से कर्म करो और दूसरों से बहुत अधिक अपेक्षा मत रखो, क्योंकि क्रोध तब उत्पन्न होता है

जब हमारी अपेक्षाएं, आकांक्षाएं पूरी नहीं होती हैं।

- ❖ स्वयं के भीतर का सूक्ष्म अहंकार मन की स्थिति को ऊपर-नीचे करता है। तो मन की स्थिरता प्राप्त करने के लिए मिथ्या अहंकार का भी त्याग करें। याद रखें कि आप इस दुनिया में खाली हाथ आए हैं और खाली हाथ लौटना है।
- ❖ मधुर वचन बोलने की और गम खाने की आदत चाहिए।

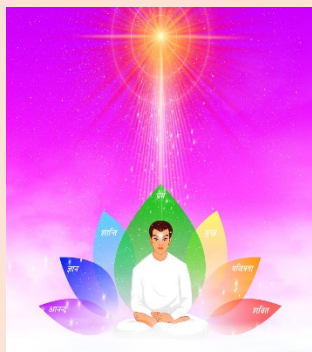
होता है। आत्मनिरीक्षण आत्मदर्शन आत्म-विश्लेषण के माध्यम से एक सकारात्मक दृष्टिकोण बनाता है जो आत्मसंतुष्टि और प्रसन्नता को बढ़ाता है।

कई लोगों के अनुभव हैं कि ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग का अभ्यास करने से क्रोध पर सहज नियंत्रण हो जाता है। शांति, धैर्य और स्नेह जैसे दिव्य गुणों रूपी तीन गोलियां प्रतिदिन लेते रहे और क्रोध के रोग से पूरी तरह मुक्त हो जाएं।

राजयोग से क्रोध मुक्त जीवन:

क्रोध, वास्तव में, मानव जाति के पांच विकारों में से एक है – काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार। ये विकार आपस में इस कदर जुड़े हुए हैं कि जब तक इन पांचों शत्रुओं से छुटकारा पाने की कोशिश नहीं की जाती है, तब तक व्यक्ति के लिए पूरी तरह से क्रोध से मुक्त होना संभव नहीं है। विकारों का कारण आत्मा की विस्मृति और देह अभिमान है।

राजयोग एक ऐसा विज्ञान है जो हमें देह अहंकार से मुक्त करता है और हमें



आत्मनिश्चयी बनाता है। जैसे-जैसे हम राजयोग का अभ्यास करते जाते हैं वैसे वैसे हम पर से सभी विकारों की पकड़ ढीली होती जाती है।

साथ ही क्रोध मुक्त जीवन के लिए आवश्यक गुण और शक्तियां जैसे शान्ति, प्रेम, सहनशीलता, धैर्य और समावेश करने की शक्ति, अनुकूलनशीलता आदि का विकास

----- 0 ----- 0 -----

ब्र. कु. प्रफुल्लचंद्र

सानडिएगो ; युएसए

(M) +91 98258 92710