

क्रोध नियंत्रण की सघाट युक्तियाँ



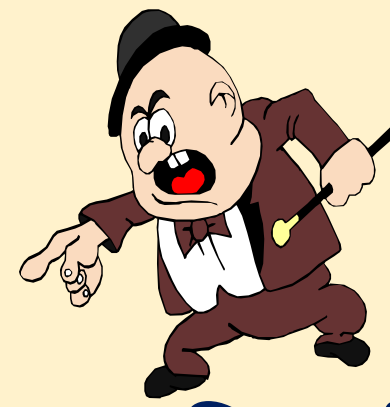
ब्रह्माकुमारीझ
प्रस्तुति



ब्र. कु. प्रफुलचन्द्र



क्रोध क्या है?



- मानव शरीर और मन को प्रभावित करने वाली एक मानसिक बीमारी
- मन की एक असंतुलित अवस्था जो मनुष्य को अस्थिर बनाती है
- मानव व्यवहार में क्षणिक पागलपन
- किसी के प्रति घृणा के भाव की अभिव्यक्ति
- दूसरे के प्रति चिड़चिड़ापन का प्रदर्शन
- किसी के प्रति द्वेष की अभिव्यक्ति
- समस्या के बीच मानव मन की व्याकुलता की विकृत मनोदशा
- अपने शांति के धर्म के विरुद्ध मनुष्य का आचरण
- मुंह से निकलने वाले अश्लील और दुखदायक शब्दों का प्रवाह



क्रोध के सूक्ष्म रूप

- जोश में आना
- घृणा करना
- उत्तेजित होना
- द्वेषभाव रखना
- प्रतिरोध करना
- बदला लेने की भावना
- इर्ष्या करना
- विरोध करना
- नाराज़ होना
- मूड ऑफ़ होना
- किनारा कर लेना
- घबराहट



क्रोध के कारण

- अन्य लोग अपनी इच्छा अनुसार कार्य नहीं करते हैं या जब हमारी अपेक्षाएँ पूरी नहीं होती हैं।
- जब हमारी आकांक्षाएँ और इच्छाएँ पूरी या संतुष्ट नहीं होती हैं।
- जब कोई अपने फायदे की उम्मीद पर पानी फेर देता है।
- जब हमारी कोई निंदा, टिका या ग्लानी करता है जिसे हम सहन नहीं कर पाते ।
- जब कोई झूठ बोलता है वा कोई हमें झूठा साबित करने की कोशिश करता है।
- हमारी कमियों, अवगुणों, बुरी आदतों या संस्कारों पर कोई प्रकाश डालता है, वा कोई अपनी कमियों को छुपाने की कोशिश करता है।

क्रोध के कारण

- जब किसी के साथ अन्याय या विश्वासघात होता है।
- निर्धारित समय सीमा में कार्य पूर्ण नहीं होता है और ऊपर वाले व्यक्ति को जवाब देना होता है।
- जब आप किसी चर्चा या बातचीत के दौरान हार या निष्फलता पाते हैं।
- आर्थिक तंगी के कारण।
- अत्यधिक थकान होने पर या अपर्याप्त आराम और नींद के कारण।

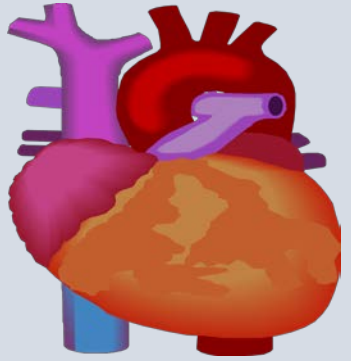
क्रोध के कारण

- कोई भी समस्या आने पर सहनशक्ति की कमी कारण ।
- किसी व्यक्ति के बारे में गलत धारणाओं, बुरे अनुभवों और गलतफहमियों के कारण ।
- कोई हमारा मज़ाक, मशकरी और अवहेलना करता है
- निम्न वर्ग के व्यक्ति अपनी भावनाएँ, विचार या मुझवण उच्च वर्ग तक पहुंचाने में सक्षम नहीं होते।
- जब खुद के जीवन से असंतुष्ट होते हैं ।

क्रोध के नकारात्मक प्रभाव

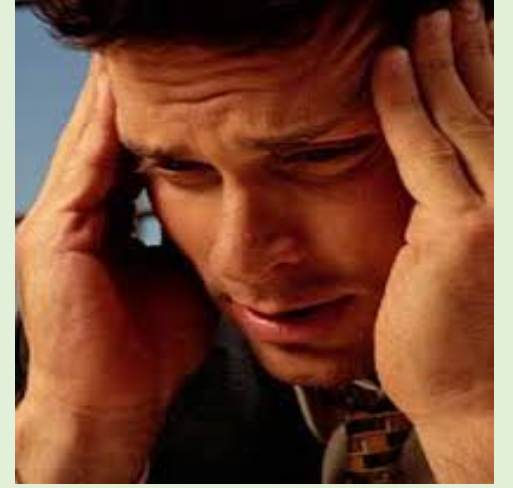
शरीर और शारीरिक स्वास्थ्य पर:

- ❖ श्वसन दर में वृद्धि
- ❖ हृदय की धड़कन तेज होना
- ❖ रक्त परिसंचरण की रफ़्तार तेज होना
- ❖ रक्तचाप बढ़ जाना
- ❖ दिल की बीमारी की संभावना
- ❖ हृदय की पंप करने की क्षमता घट जाती है
- ❖ मस्तिष्क में रक्त वाहिकाओं के टूटने की संभावना बढ़ जाती है
- ❖ इम्युनिटी कमजोर होती है
- ❖ मांसपेशियों में तनाव बढ़ जाना और सिरदर्द होना



मन पर और मानसिक स्वास्थ्य पर

- नियमन शक्ति में गिरावट
- सहनशक्ति में कमी
- परखने की शक्ति में कमी
- विवेक के साथ-साथ निर्णय शक्ति में कमी
- समानेकी शक्ति कम हो जाती है
- तनाव, चिंता, हताशा, निराशा दिखती हैं
- अन्य मनोविकार से ग्रस्त बनते हैं
- समझने की शक्ति पर परदा पड़ता है



रिश्तों एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर:

- ❖ रिश्ते में मिठाश खत्म हो जाती है और रिश्ता तनावपूर्ण हो जाता है
- ❖ रिश्तों में है कटूता और कड़वाहट आना
- ❖ दूसरे द्वारा तिरष्कृत होना
- ❖ लोग दूर रहने की कोशिश करते हैं
- ❖ अकेलापन महसूस करना
- ❖ रिश्ता खराब होने के बाद अफसोस या पछतावे की भावना होती है

क्रोध निवारण की युक्तियाँ

शारीरिक या स्थूल युक्तियाँ :

एक बार में दो तीन गिलास पानी पी ले वा एक गिलास पानी धीरे-धीरे पीए ; गहरी गहरी सांसें ले ; उस स्थान से चले जाए ; संगदोष से दूर रहें ; मनपसंद या दिलचस्प काम में पूरी तरह से लग जाना ; बैडमिंटन, वॉलीबॉल, फुटबॉल जैसे आउटडोर खेल अथवा इनडोर खेल खेलना शुरू करें ; कोई कड़क चीज या कच्ची सब्जियां खाना शुरू करें ; मुंह में लौंग, इलायची, सूखे आम या चॉकलेट जैसा कुछ डालें ; 1 से 100 अंकों की छत्ती या उलटी गिनती शुरू करें ; मौन धारण करना।

मनोवैज्ञानिक युक्तियाँ

- ❖ दोस्तों, रिश्तेदार, सम्बन्धियों, कर्मचारियों या बच्चों को आवश्यक मार्गदर्शन, कड़े या कटू वाणी से नहीं बल्कि प्यार से शुद्ध मन से अत्यंत कोमल शब्दों में देने की आदत डालनी चाहिए, तो संबंध मधुर होंगे और काम में सफलता मिलेगी।
- ❖ उच्च वर्ग के व्यक्तियों को निम्न वर्ग के व्यक्तियों से काम लेने के लिए कड़क और कठोर शब्दों के बजाय मधुर और प्रेमपूर्ण शब्दों में व्यवहार करना चाहिए।
- ❖ 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। क्रोध कर के प्रतिक्रिया देने से दूर रहना चाहिए। हम चुप रहकर भी आवाज उठा सकते हैं या सामना कर सकते हैं।

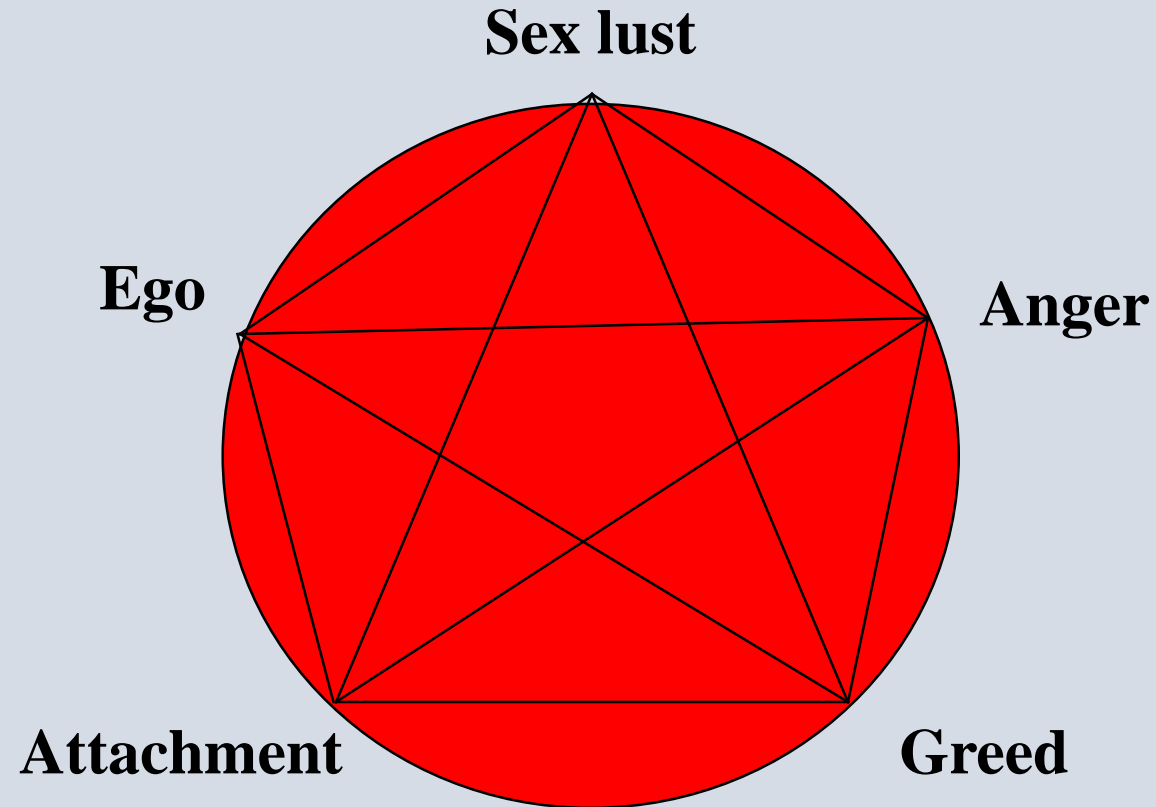
- ❖ जब आप टिका या निंदा के शिकार बनते हों, तब याद रखना कि तुम्हारी टिका, निंदा करने वाला आपका सबसे अच्छा दोस्त है जो बिना फी एक मनोचिकित्सक की तरह तुम्हारी भूलें अवगुण और कमजोरियों की ओर सावधान करता है ।
- ❖ लघुताग्रंथी से मुक्ति पाने के लिए अपनी तुलना दूसरों से न करें, याद रखें कि आप इस दुनिया में एक अद्वितीय, अनोखे और खास व्यक्ति हैं। इस दुनिया में आप जैसा और कोई नहीं हो सकता है।
- ❖ रोजबरोज की घटनाओं के प्रति सकारात्मक अभिगम, दृष्टिकोण रखने से आप क्रोध से मुक्त रह सकते हैं दर्द आराम में, दुख खुशी में और टिका या अपमान विश्वास एवं सम्मान में बदल जाएगा ।

- ❖ जब कोई आपका अपमान करे या नफरत करे तो बदला लेनी की न सोचे बल्कि पहले खुद को बदलने की कोशिश करें। खुद को बदलने की कोशिश आपको खुशी, शांति और प्रगति से संपन्न बना देगी।
- ❖ स्वयं के भीतर का सूक्ष्म अहंकार मन की स्थिति को बिगाड़ देता है। मन की स्थिरता प्राप्त करने के लिए अहंकार का त्याग करे। याद रखें कि आप इस दुनिया में खाली हाथ आए हैं और खाली हाथ लौटना है ।
- ❖ सात्विक भोजन सदगुणों को जन्म देता है। हमारे यहां कहा गया है कि जैसा अन्न वैसा मन। इस लिए तामसिक भोजन का त्याग कर देना चाहिए ।
- ❖ मधुर वचन बोलने की और गम खाने की वृत्ति पैदा करनी चाहिए।

- व्यसन से हमेशा दूर रहने की कोशिश करें।
- अंतर्दृष्टि, आत्म - विश्लेषण और सकारात्मक सोच शैली के माध्यम से अपनी आंतरिक संतुष्टि और प्रसन्नता को बढ़ाने का प्रयास करें।
- निस्वार्थ भाव से कर्म करो और दूसरों से किसी प्रकार के प्रतिफल की आशा मत करो, क्योंकि दूसरों के प्रति उम्मीदें और अपेक्षाएं ही हताशा, निराशा और क्रोध की उत्पत्ति का कारण बनती हैं।
- हररोज शांति, धैर्य और स्नेह रूपी दैवीय गुणों की तीन गोत्रियां अचूक लें जो क्रोध के रोग से पूरी तरह से मुक्त हो जाएँगे।

Spiritual and Yogic Techniques

Anger is one of the five biggest enemy of the mankind.



This five vices are interrelated with each other.

- ❖ Hence unless we put our effort to get rid of all these vices, it may not be possible to be free from anger.
- ❖ Very root cause of all these vices is body consciousness.
- ❖ To liberate our selves from these vices, the only way out is to stabilize our mind in soul consciousness.
- ❖ Anger free life also demands :
 - Positive thinking
 - Positive attitude
 - Positive emotions
 - Positive values like tolerance, introvertness, peace etc.



❖ **The Spiritual understanding and the Raj yoga meditation practice are the only total and gross tools to meet this demands.**

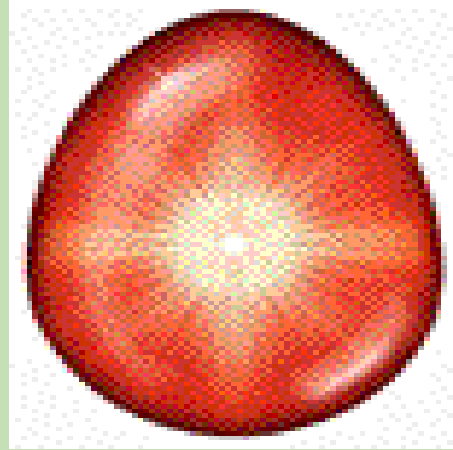
Because Raj yoga meditation is

- **An art of physical and mental Relaxation.**
- **A mental drill, which makes our mind strong, stabile and tranquil.**
- **An art of positive and creative thinking leading to the positive attitude and positive emotion.**
- **The only technique to stabilize our minds in soul consciousness which essential to be free from vices.**
- **The Sadhana, which establishes the union of our own self, soul with almighty supreme soul, which in turn enriches our soul with powers, values, virtues and especially with peace.**
- **A master key for self-realization, god realization and world realization which in turn leads to total self-transformation.**

Major Steps of Rai Yoga Meditation

- ❖ **Physical and Mental Relaxation**
- ❖ **Withdrawal**
- ❖ **Concentration**
- ❖ **Introversion**
- ❖ **Introspection**
- ❖ **Self Transformation**
- ❖ **Self Realization**
- ❖ **Linking up with God**
- ❖ **God Realization**
- ❖ **Empowerment And Enrichment of Self**





Om

Shanti