

# अपने गुस्से पर अपनी नज़र...

- ब्र.कु. निधी,शिमला

मैंने एक ऐसे व्यक्ति को देखा है जो बहुत प्रतिभावान है। हर क्षेत्र में चाहे व्यापार हो, चाहे खाना ही पकाना हो, संगीत के क्षेत्र में, सामाजिक ज्ञान इत्यादि प्रत्येक क्षेत्र में अब्बल है। इसके बावजूद लोग उसकी तारीफ नहीं बुराई करते हैं। कारण है उसका तीव्र गुस्सा। अपना आपा खोते ही वह सारी शालीनता ताक पे रख देता है। उसके व्यक्तित्व का यह हिस्सा बाकी पूरे व्यक्तित्व पर ग्रहण की तरह छाया रहता है। ऐसे और भी कई लोग होंगे जो अपने गुस्से पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं। और उसका तगड़ा खामियाज़ा भुगतते हैं। जिस तरह बीमारी की जड़ होती है उसी तरह गुस्से का भी कुछ न कुछ मूल कारण होता है। उसी पर ही विचार कर लिया जाए -

## क्यों आता है गुस्सा...?

क्रोध या गुस्सा आने का सबका अपना-अपना कारण हो सकता है। पर कुछ कारण ऐसे हैं जो आपके गुस्से को बढ़ावा देते हैं। जैसे कि 'मैं', का गुमान या अभिमान -यदि कोई आपकी सोच या बात से सहमति न रखते हुए फौरन असहमति जता दे तो आपको लगता है कि यह आपका अपमान है। अहम् के आड़े आते ही मिजाज गर्म होने लगता है। यह सोच रखना कि आपने जो कह दिया उसका सभी अनुसरण करें, भले ही हालात कुछ भी हों। यदि ऐसा न हो, तो गुस्सा फूट पड़ता है।

## अधिकारिक रवैया

मौका चाहे जो भी हो या कोई भी बात करनी हो, रवैया हमेशा अधिकारिक ही रहेगा। किसी के आवाज़ उठाते ही क्रोधाग्नि धधक उठेगी। भले कोई उनकी भलाई के लिए ही बात करना चाहता हो परन्तु वह स्वयं के अधिकारिक मानस के होने से वह ग्रहण करने में असहमत रहता है।

## नियंत्रण बनाना

हर बात और हर व्यक्ति के ऊपर अपना नियंत्रण रखने की कोशिश और नाकाम होने पर वही गुस्सा। आजकल बॉसिंग नेचर वाले साथियों पर दबदबा बनाये रखने के लिए गुस्से को हथियार मानकर व्यवहार करते हैं। जब ऐसा होने में नाकाम रहते तो गुस्सा फूट पड़ता है।

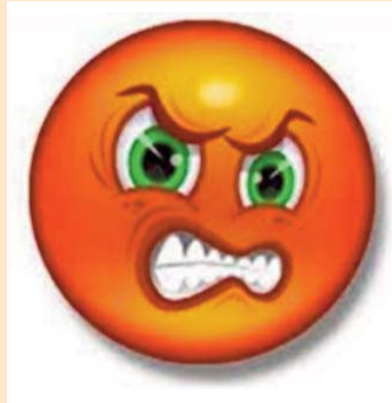
## दूसरों को कमतर समझना

यदि खुद में कुछ कमी महसूस करते हैं तो जिसे बेहतर पाते हैं गुस्सा उसी पर निकल जाता है। ऐसे में खीझ दूसरे से ज़्यादा खुद पर होती है। अंदर ही अंदर गुस्से के गुबार

में दम घुटता रहता है। जिससे स्वास्थ्य पर भी खराब असर पड़ता है।

## गलत धारणा

यह सोचना कि दूसरों पर गुस्सा करके ही उन पर नियंत्रण रखा जा सकता है और उन पर अपनी धाक जमाई जा सकती है तो बेवजह गुस्सा करने लगते हैं। जब खुद गलत धारणाओं का आपा पहनकर चलते हैं तो दूसरे की अच्छाइयों को ग्रहण नहीं कर पाते।



**आत्मविश्लेषण कर क्रोध का कारण पता करें और एक कागज़ पर लिखें। जब तेज़ गुस्सा आने लगे तो स्थान परिवर्तन कर जीवन का कोई हास्यप्रद किस्सा याद करें। गुस्सा अपने आप कम हो जाएगा। खुद से प्रश्न करें कि 'दूसरों पर गुस्सा निकालकर क्या हासिल होगा..?'**

## गुस्से का असर

यदि क्रोध आपके व्यवहार में शामिल हो चुका है तो इसका बुरा प्रभाव न केवल सेहत पर पड़ता है, बल्कि आपकी सामाजिक छवि भी खराब हो जाती है। देखें कैसे -क्रोध कई शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का मूल कारण है, जैसे सिर दर्द, उच्च रक्तचाप, एसीडिटी, एकाग्रता में कमी आदि।

आपके आसपास के लोग यहां तक कि दोस्त भी आपसे दूरियां बनाने लगते हैं। और धीरे-धीरे आपका सामाजिक दायरा सिकुड़ता चला जाता है। आप अधिकतर समय खुद को तनाव से घिरा हुआ पाते हैं। दोस्तों/रिश्तेदारों के साथ हँसना, बहलना, वक्त गुज़ारना कम होता जाता है और रिश्तों में खटास बढ़ती चली जाती है। लोग पीछे-पीछे बुराईयों करने लगते हैं। इससे छवि खराब होती है। आपका मूड नियंत्रण

से बाहर चला जाता है। आपको कब गुस्सा आएगा और आप किस बात से खुश होंगे, यह तय करना आपके बस में नहीं रह जाता।

किसी मुसीबत में होने पर भी कोई आपको सुझाव देने का साहस नहीं कर पाता। नतीजन आपकी परेशानियां सुलझने की जगह उलझती चली जाती हैं। जब और कोई नहीं मिलता तो आप खुद पर ही गुस्सा करने लगते हैं। इससे आत्मविश्वास खत्म होता चला जाता है। आपमें असुरक्षा की भावना जन्म ले लेती है और आप दूसरों पर जल्दी यकीन नहीं कर पाते।

## कैसे पाएं नियंत्रण

गुस्से से निजात पाने के लिए उस पर काबू पाना ज़रूरी है। पेश है चंद उपाय जिनकी मदद से गुस्से की लगाम थामी जा सकती है - महान व्यक्तियों की जीवनी पढ़ें। पढ़ते समय एकाग्रचित्त रहने का प्रयत्न करें। इससे आपके व्यक्तित्व में स्वयं ही बदलाव आने लगेगा।

आत्मविश्लेषण कर क्रोध का कारण पता करें और एक कागज़ पर लिखें। जब तेज़ गुस्सा आने लगे तो स्थान परिवर्तन कर जीवन का कोई हास्यप्रद किस्सा याद करें। गुस्सा अपने आप कम हो जाएगा। खुद से प्रश्न करें कि 'दूसरों पर गुस्सा निकालकर क्या हासिल होगा..?'

सकारात्मक विचारों को मन में लाने का प्रयास करें। इसके लिए अच्छी किताबें पढ़ें तथा अच्छे साथियों का संग किया करें। गुस्से को जड़ मूल से निकालने की चाहत है तो अपने आपसे बात करने की कला सीख लें। अपने से बातें करें कि आखिर गुस्सा करने से क्या मिलता है? और क्या नुकसान होता है? इसी सोच पर दृष्टिपात करने की आदत डालते रहें। आप निष्कर्ष पर पहुँच जाएंगे..ओहो! यह तो जीवन का सबसे खतरनाक ज़हर है या कड़वापन है, जो मेरी असलियत को निखारने में बाधक है।

साथ-साथ रोज़ मेडिटेशन करना न भूलें। इससे मन शान्त होता चला जाएगा। और सकारात्मक विचार अपने आप ही आने लगेंगे। अंततः आप अपने को स्फूर्त, ऊर्जावान तथा खुशनुमा महसूस करेंगे।

**गुस्सा किसी भी व्यक्तित्व का सबसे नकारात्मक हिस्सा है...**

**यह आपके व्यक्तित्व, छवि और आपसी रिश्ते सब कुछ खराब कर देता है।**



**आबू रोड-राज।** नवरात्रि के अवसर पर लगाई गई चैतन्य देवियों की मनोरम झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् अवलोकन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. मोहन व अन्य।



**बुलंदशहर-यमुनापुरम(उ.प्र.)।** 'कार्य में कुशलता कैसे प्राप्त करें' विषयक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. रामनाथ, मुख्य अतिथि रिटायर्ड जज अशोक जी, हिन्दुस्तान टाइम्स के चीफ ब्यूरो अनिल जी, ब्र.कु. रचना व ब्र.कु. शीला।



**कटक-ओडिशा।** चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् चित्र में जस्टिस रघुवीर दास व उनकी धर्मपत्नी, ब्र.कु. अरुण, ब्र.कु. नथमल, ब्र.कु. प्रतिभा व ब्र.कु. त्रिवेणी।



**दिल्ली-डेरावल नगर।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के उद्घाटन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए किरन चोपड़ा, डायरेक्टर, पंजाब केसरी, नीलम गोयल, डिप्युटी मेयर, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन, ब्र.कु. चक्रधारी दीदी व ब्र.कु. शुक्ला दीदी।



**कोलकाता-राजवगान।** चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. बिन्दू, सबज़ोन इन्चार्ज, ब्रह्माकुमारीज।



**कोटा-राज।** राजयोग शिविर का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. नारायण, मेयर सतीश जी व अन्य।



**आगरा-सिकन्दरा।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् जेल अधीक्षक सन्तराम यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता व ब्र.कु. गीता।



**कुरुक्षेत्र-हरियाणा।** कला एवं संस्कृति प्रभाग के अभियान के दौरान आयोजित कार्यक्रम में कृष्ण कुमार बेदी, राज्यमंत्री, सोशल जस्टिस एंड एम्पॉवरमेंट को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. कुसुम। साथ हैं ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. लक्ष्मण व अन्य।