

एंगर कहीं डेंजर न बन जाये...!

-गतांक से आगे...

क्रोध को अंग्रेजी में कहते हैं - एंगर। एंगर कब डेंजर में बदल जाये पता ही नहीं चलता। क्रोध का दौरा जब पड़ता है, व्यक्ति के मुख की आकृति इतनी भयंकर हो जाती है कि उसके मित्र तक सहम जाते हैं। लाल आँखें, टेढ़ी भुकुटी, फूले हुए नथुने, काँपते होंठ, भिंचे दाँत, मुँह से उगलते अंगार- क्रोधी व्यक्ति को देखते ही लगता है, मानो किसी ज्वालामुखी का दर्शन हो रहा हो।

★ **क्रोध क्या है?** क्रोध भयावह है, क्रोध भयंकर है, क्रोध बहरा है, क्रोध गुंगा है, क्रोध विकलांग है। क्रोध की फुफ़कार अहं पर चोट लगने से उठती है। क्रोध करना पागलपन है, जिससे श्रेष्ठ संकल्पों का विनाश होता है। क्रोध में विवेक नष्ट हो जाता है।

★ **कहावत है कि जिस घर में क्रोध होता है उस घर में पानी के घड़े भी सूख जाते हैं। परंतु वास्तव में पानी तो क्या, क्रोधी मनुष्य का खून भी सूख जाता है। अतः मनुष्य को क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि क्रोध का निरोध करना चाहिये।**

अब हम जानते हैं कि क्रोध के बारे में क्या-क्या मान्यतायें प्रचलित हैं और इससे निजात किस प्रकार पाया जा सकता है...

★ **क्रोध का परिणाम:-** हज़ारों घर उजड़ते हैं, लाखों लोग जेल की रोटियाँ खाते हैं, अनेक दिलों में दरारें पड़ जाती हैं।

क्रोध के बारे में महानुभावों का कहना

‘क्रोध से मूढ़ता उत्पन्न होती है, मूढ़ता से स्मृति भ्रंश हो जाती है, स्मृति भ्रंश हो जाने से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि नष्ट होने पर प्राणी स्वयं नष्ट हो जाता है।’

- श्रीमद्भगवद् गीता

‘क्रोध करने का मतलब है, दूसरों की गलतियों की सज़ा स्वयं को देना। जब क्रोध आए तो उसके परिणाम पर विचार करो।’

- कम्प्यूशियस

‘जो मन की पीड़ा को स्पष्ट रूप में नहीं कह सकता, उसी को क्रोध अधिक आता है।’

- रवीन्द्रनाथ ठाकुर

‘ईर्ष्या और क्रोध से जीवन क्षय होता है।’

- बाइबिल

‘क्रोध को जीतने में मौन सबसे अधिक सहायक है। - महात्मा गांधी

‘मूर्ख मनुष्य क्रोध को ज़ोर-शोर से प्रकट करता है, किंतु बुद्धिमान मनुष्य शांति से उसे वश में करता है।’ - बाइबिल

‘क्रोध मूर्खता से प्रारम्भ और पश्चाताप पर खत्म होता है।’ - पाईथागोरस

‘सुबह से शाम तक काम करके आदमी उतना नहीं थकता जितना क्रोध या चिंता से पल भर में थक जाता है।’ - जेम्स एलन

‘क्रोध मूर्खों के हृदय में ही बसता है।

- अल्बर्ट आइंस्टीन

‘क्रोध वह तेजाब है जो किसी भी चीज़ पर डाले जाने से ज़्यादा उस पात्र को अधिक हानि पहुंचा सकता है जिसमें वह रखा हुआ है।’

- मार्क ट्वेन

क्रोध को शांत करने के कुछ महत्वपूर्ण सूत्र:-

1. बातों को सहज रूप में लेना सीखें

कई बार हम छोटी-छोटी बातों को स्वयं पर हावी होने देते हैं। ज़रा-सी बात पर ही क्रोधित हो उठते हैं। जैसे यदि स्नान करने गए और गीजर में गर्म पानी नहीं मिला, कपड़े वक्त पर प्रेस नहीं हुए, खाने में स्वादानुसार मसाले नहीं मिले- बस, आ गया गुस्सा! चढ़ गई भौहें ! कह डाले दो-चार अपशब्द। पर यहीं अंगर हमने थोड़ा विवेक, थोड़ा धैर्य और थोड़ी-सी एडजस्टमेंट से काम लिया होता, तो दृश्य बदल सकता था।

2. स्वाध्याय करें

जब भी आपको क्रोध आये तो एकांत में बैठकर चिंतन करो। विचार करो कि आपको क्रोध क्यों आया? उन परिस्थितियों को पुनः याद करो। आपको अवश्य ही अपने किये पर पश्चाताप होगा कि व्यर्थ ही मैं अपने आपे से बाहर हो गया। जब हम एक-दो बार स्वाध्याय कर पश्चाताप करेंगे, तो पुनः वैसी परिस्थिति आने पर तुरंत सावधान हो जाएंगे। क्रोधावेग में नहीं बहेंगे।



3. प्रतिक्रिया में विलम्ब करें

क्रोध को समाप्त, कम या नियंत्रित करने का एक अच्छा उपाय यह भी है कि प्रतिक्रिया के बीच के समय को जितना हो सके टालें। यदि ऐसा संभव नहीं तो विषय को बदलने की कोशिश करें, परन्तु उसी समय प्रतिक्रिया करने की भूल न करें। सेनेका के अनुसार- ‘क्रोध की सर्वोत्तम औषधि है विलम्ब।’

क्रोध आता है तो 1 ग्लास पानी पी लें या अंदर (मन में) 25 बार ॐ शांति, ॐ शान्ति बोलते रहें या 1 मिनट के लिये अपने इष्ट देव को याद कर लें, तो क्रोध तुरंत ही शांत हो जाता है और परमानेंट क्रोध हमसे निकल जाये उसके लिये हम मेडिटेशन का उपयोग करें।

4. सात्विक भोजन करें

इस सन्दर्भ में हुए अनुसंधानों द्वारा अब यह स्पष्ट हो गया है कि सात्विक भोजन करने वालों की तुलना में तामसिक भोजन करने वालों को अधिक गुस्सा आता है। तामसिक भोजन करने वाले ‘short tempered’ होते हैं। तभी भारतीय चिंतकों ने कहा- ‘जैसा खाए अन्न, वैसा होवे मन।’

देवताओं की हर इंद्रिय के साथ कमल शब्द का प्रयोग होता है। जैसे - हस्त-कमल, कमल-नयन, चरण-कमल। तो क्या हमें कमल की जगह कांटे जैसा स्वभाव वाला बनना उचित है? क्रोध तो आसुरी लक्षण है।

अतः यदि हम क्रोध करते रहेंगे तो देवता कैसे बनेंगे?

क्रोध-नियंत्रण के लिए कुछ अन्य सुझाव

1. यदि आत्मा को याद रहे कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ...शांति के सागर परमपिता परमात्मा की संतान हूँ तो क्रोध नहीं आयेगा।
2. बहुत से मानव कहते हैं कि क्रोध के बिना काम नहीं होता है, लेकिन यह सही नहीं है। प्यार और स्नेह से तो और भी अच्छी रीति होता है। इंसान यदि अभिमान छोड़ दे तो उसके कार्य भी हो जायेंगे और क्रोध से भी बच जायेंगे।
3. दृढ़ प्रतिज्ञा कर लें कि मुझे किसी भी परिस्थिति में गुस्सा नहीं करना है। यदि गुस्सा आये तो थोड़ा-सा धैर्य धारण करें। जिससे गुस्सा खिसक जायेगा, क्रोध का तापमान कम हो जयेगा।
4. गहरी-गहरी साँसें लीजिये 8-10 बार।
5. राम-बाण औषधि- क्रोध को पूरी तरह नियंत्रित करने की अचूक औषधि है ब्रह्मज्ञान। ब्रह्मज्ञान अर्थात् ईश्वरीय ज्ञान।
6. क्रोध का अगर निवारण करना है तो हमेशा पवित्रता के ऊपर अटेंशन रखना होगा। हमेशा चेक करना है कि कोई भी इम्प्योर थॉट तो नहीं चलता है मन में? किसी के बारे में नेगेटिव सोचना, झूठ बोलना, दूसरों की उन्नति देखकर मन में हिंसा पैदा करना, दूसरों को आगे बढ़ने नहीं देना, परचिन्तन, परदर्शन, यह सभी इम्प्योर थॉट्स हैं, इसलिए क्रोध जल्दी आ जाता है। अगर इसपर हम जीत पा सकते हैं तो क्रोध ऑटोमेटिकली चला जायेगा।
7. पक्का कर दें कि मैं सहनशीलता की देवी या देवता हूँ।
8. गुणों को देखें - संसार में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है जिसमें एक भी गुण न हो। अतः किसी की कमज़ोरियों के बारे में सोच-सोच कर बेचैन व क्रोधित होने के बजाए उसकी विशेषताओं के बारे में सकारात्मक सोचकर हल्के हो जाइये।
9. निन्दा कसौटी है - यह सदैव हमारी शुद्धता की जाँच करती है कि हम आंतरिक दिव्यताओं पर कितने खरे उतरते हैं। अतः निन्दक को अपना मित्र समझें, उसपर गुस्सा ना करें।
10. योग - आत्मा के मूल गुणों को, परमात्मा से आत्मिक स्थिति में रहकर योग करने से इमर्ज कर सकते हैं। यह अंतर्मन की यात्रा है, इससे जीवन का पूरा आनंद व आंतरिक शांति का अनुभव कर सकते हैं। इससे क्रोध से शीघ्र छुटकारा मिल जाता है।
11. स्वमान- मैं शांति का पुंज हूँ। इसका दिनभर अभ्यास करने से क्रोध पर आसानी से विजय प्राप्त की जा सकती है। मुख से क्रोध वश कटु वाणी बोलकर आप अपने मुख को विषैला न करें, ये मुख अच्छे वाक्य बोलने एवं दुआयें देने के लिए हैं, और आपका हाथ दूसरों को मारने के लिए नहीं, बल्कि उन्हें आशीर्वाद देने के लिए है।

अतः अब एकता और शांति लाने के लिए या क्रोध का ताप उतारने के लिए मनुष्य को बीज रूप परमात्मा और सतयुगी देवताओं की स्मृति में रहना चाहिए।



तोशाम-हरियाणा। जन्माष्टमी कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए उप विभागीय न्यायिक मजिस्ट्रेट सौरव गुप्ता एवं उनकी धर्मपत्नी, चतुर्भुज गोयल, प्रधान, अग्रवाल समाज, समाजसेवी सत्यनारायण, कृष्ण गोयल तथा ब्र.कु.मंजू।



लहेरियासराय-बिहार। जन्माष्टमी के शुभ अवसर पर विधायक संजय सरावगी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.आरती।



भैरहवा-नेपाल। विभिन्न राजनीतिक पार्टियों के लिए आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में कम्युनिष्ट पार्टी माओवादी केन्द्र के नगर अध्यक्ष चोपलाल आचार्य, नगर इंचार्ज अनुप बराल, सचिव डार्विन मगर, नेता फैज़ अहमद खान, केशव कुँवर एवं अन्य क्षेत्रिय प्रमुखों के साथ ब्र.कु.शान्ति तथा ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी।



बरनाला-पंजाब। जन्माष्टमी के अवसर पर प्रतिभागी बच्चों के साथ चित्र में बैंक मैनेजर सम्पूर्ण शर्मा, ब्र.कु. वृज बहन, ब्र.कु. सुदर्शन बहन, ब्र.कु.पुष्प तथा ब्र.कु.सोमा।



फाज़िल्का-पंजाब। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. प्रिया तथा ब्र.कु. शालिनी।



रावतभाटा-राज। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी मेले में आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन अवसर पर वीणा दशोरा, प्रधान, पंचायत समिति, भैंसरोड गढ़ तथा लीला शर्मा, पूर्व जिला प्रमुख, चित्तौड़गढ़ को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु।