एंगर कहीं डेंजर न बन जाये...!

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 भृकुटी, 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 गूंगा 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। अत: मनुष्य को क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि क्रोध का निरोध करना चाहिये।

★ क्रोध मनुष्य को अनेक रूपों में सताता है। द्वेष, ईर्ष्या, बदले की भावना, रुष्ट होना, हिंसा, वैर, विरोध की भावना, ये सभी क्रोध के ही भिन्न भिन्न रूप हैं। देखा गया है कि प्राय: मतभेद से तंग आकर भी मनुष्य को क्रोध आ जाता है, जब दूसरे मनुष्य किसी के विचारों से सहमत नहीं होते तो उन्हें क्रोध का बुखार चढ़ने लगता है।

★ सच में, क्रोध एक तूफान है। कहते हैं किसी को बिना किसी हथियार के समाप्त करना हो, तो उसे क्रोध करना सिखा दो। वह इस प्रकार ख़त्म होगा जैसे स्लो पवाइज़न लेने वाला धीरे-धीरे रोज़ मरता है। विशेषज्ञों के अनुसार क्रोध के दौरे से मस्तिष्क की शक्ति का ह्रास हो जाता है।

★ एक बार क्रोध करने से हम 6 घंटे कार्य करने की क्षमता को खो देते हैं। यहाँ तक कि अनेकानेक भयंकर बीमारियों की चपेट में भी आ सकते हैं। क्रोध के कारण नस-नाड़ियों में विष की लहर सी दौड़ जाती है। एक नहीं, ऐसी अनेकों घटनाएँ दर्ज़ हैं, जहाँ एक माँ ने क्रोधावेश में जब शिशु को अपना दूध पिलाया तो शिशु की मृत्यु हो गई। क्योंकि वह दूध क्रोध के कारण ज़हरीला हो गया था। मोटे तौर पर कहें तो, 10 मिनट गुस्सा करके आप अपनी 600 मिनट की खुशियाँ खो बैठते हैं और वो ऐसे रूप रंग बनाकर रग रग में बस जाता कि वो निकलने का नाम ही नहीं लेता।

★ **क्रोध : इंसानी फितरत का वो हिस्सा है जो ''बुद्धि'' के चिराग को बुझा देता है।**

★ अब आप स्वयं ही आकलन कर देखें- क्या सामने वाले ने आपको इतनी हानि पहुँचाई थी जितनी आपने उस पर क्रोध करके स्वयं को पहुँचा डाली?

★ इसलिए याज्ञवल्क्य ने कहा है- 'यदि

तू हानि करने वाले पर क्रोध करता है, तो क्रोध पर ही क्रोध क्यों नहीं करता, जो सबसे अधिक हानि करने वाला है।' तो हमें क्रोध पर क्रोध करने की आवश्यकता है, अर्थात् क्रोध को शांत कर देना।

★ गीता में भी कहा गया कि काम क्रोध और लोभ यह तीनों नर्क के द्वार हैं। कामनाओं की पूर्ति न होने से क्रोध की उत्पत्ति होती है और क्रोध से बुद्धि का विवेक नष्ट हो जाता है और फिर वह अच्छे और बुरे के फर्क को नहीं समझ पाता और अपने विनाश की ओर अग्रसर हो जाता है।

★ श्रीमद्भगवद् गीता में कहा है कि क्रोध इंसान के विवेक को वैसे ही ढ़क देता है जैसे धूल दर्पण को ढ़क देती है।

क्रोध आने के कुछ कारण:-

★ **इच्छा के विपरीत कार्य होना:-**

हमारे अंदर 30 से 40%क्रोध इसलिए होता है कि लोग हमारी इच्छा के विपरीत कार्य करते हैं।

★ **अहम् के कारण :-**

एक, अपने अहंकार के वशीभूत होकर व्यक्ति चाहता है कि सभी उसके नियंत्रण में रहें। जब ऐसी परिस्थिति नहीं बनती, तब उसे क्रोध आता है। दूसरा, कुछ लोगों का व्यक्तित्व ऐसा होता है कि जैसा मैं कहूँ वैसा सब करें। ऐसे लोगों को बहुत गुस्सा आता है।

★ **स्वभाव के वशीभूत:-**

एक, कुछ लोग झूठ को सहन नहीं कर पाते हैं और गुस्सा कर बैठते हैं। उस समय यह सोचना चाहिए कि हमारे गुस्सा करने से कोई झूठ बोलना छोड़ देगा क्या? दूसरा, अन्याय को सहन नहीं कर सकते हैं। यहाँ भी यह सोचना पड़ता है कि क्या गुस्सा करने से न्याय मिल जाता है।

★ क्रोध का एक कारण यह भी है कि मनुष्य दूसरों की कमज़ोरी और भूल को देख कर उसे बर्दाश्त नहीं करता। परंतु वास्तव में दूसरों की कमज़ोरियों और गलतियों को देखकर क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि अपने क्रोध के संस्कार को देखकर अपनी कमजोरी और त्रुटि की ओर ध्यान देना चाहिए। कई बार हम सही हों, लेकिन कोई हमें गलत ठहराए, तब क्रोध आ जाता है।

★ जब अपमान होता है तब क्रोध आता है, जब नुकसान हो जाता है, तब क्रोध आता है।

★ क्रोध आने का कारण होता है जब हमारे अनुकूल परिस्थितियां नहीं होतीं जैसा हम चाहते हैं, या क्रोध हम उनके ऊपर करते हैं जिन्हें हम कमज़ोर समझते हैं, जिन्हें हम अपने से शक्तिशाली समझते हैं उन पर हम क्रोध नहीं करते।

★ नौकर से चाय के कप टूट जाएँ, तब क्रोध आ जाता है, लेकिन जमाई के हाथों टूटे तब? वहाँ क्रोध कैसा कंट्रोल में रहता है, अर्थात बिलीफ पर ही आधारित है न? - क्रमश:

बरेली-चौपुला रोड। जिलाधिकारी विक्रम सिंह को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पार्वती। साथ हैं ब्र.कु. नीता, गोपाल अग्रवाल तथा रजनी खन्ना।

फतेहपुर-उ.प्र.। पुलिस अधीक्षक कवीन्द्र प्रताप को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् राखी का संदेश पत्र भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता।

बिजोलिया-राज.। तहसील अधिकारी भूपेन्द्र सिंह सोलंकी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रचना।

फिरोजपुर सिटी। सेन्ट्रल जेल के सुपरीन्टेंडेंट दिलबीर सिंह तेजी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.तृप्ता।

सादुलपुर-राज.। रक्षाबंधन के अवसर पर बन्दी सुधारगृह में उपखण्ड अधिकारी सुभाष भड़िया को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.शोभा। साथ हैं एडवोकेट बृजमोहन शर्मा, विजय सिंह गहलोत,रजिस्ट्रार कार्यालय अधीक्षक तथा सतबीर भाई।

कानपुर-उ.प्र.। उद्योग विकास राज्यमंत्री सतीश महाना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सुनीता।

महुआ-बिहार। सेंट्रल बैंक मैनेजर सुशील कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दिव्या।

इटावा-उ.प्र.। पी.ए.सी. कमांडेंट लल्लन राय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दिप्ती।

लखनऊ-हिन्द नगर(उ.प्र.)। सी.आई.एस.एफ. कमाण्डेंट गंगा शंकर जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. माधुरी।

कृष्णा कॉलोनी-पलवल। रिटा. अटोर्नी जनरल वीरेन्दर कादियान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदेश।

बरेली-सिविल लाइन्स(उ.प्र.)। आई.जी. एस.के. भगत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीता।

मोगा-पंजाब। सब-जेल में कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.रंजन। साथ हैं ब्र.कु.नीलम, जेल अधिकारी तथा अन्य भाई-बहनें।