



क्रोध आने के कुछ मुख्य कारण और उसके निवारण

आज के समय क्रोध सामान्य रूप से बढ़ता जा रहा है। इसके कारण और निवारण:-

आज तनाव व क्रोध का मूल कारण है कि जीवन में जब तक तनाव रहेगा, क्रोध, चिड़चिड़ापन होता रहेगा। तनाव से बचने के लिए जीवन के रहस्य को समझना बहुत जरूरी है। तनाव, चिड़चिड़ापन, क्रोध का आधार हमारे अन्दर चलने वाले विचार हैं। जब तक विचारों पर ध्यान नहीं तब तक तनाव व क्रोध पर नियन्त्रण नहीं हो सकता। हमारे अन्दर चार प्रकार के विचार चलते रहते हैं जोकि इस प्रकार हैं ...

1. सकारात्मक विचार

सकारात्मक विचार मानव में प्यार पैदा करते हैं, सहयोग की भावना पैदा करते हैं, एक दूसरे के प्रति शुभ भावना रखना सिखाते हैं, जोकि हमें आध्यात्मिक ज्ञान से ही प्राप्त होते हैं। जिससे हम आत्मिक चिन्तन कर परमात्मा से शक्ति लेकर जीवन में खुशहाली ही खुशहाली अनुभव करते हैं।

2. आवश्यक विचार

जीवन की जिम्मेवारी को कुशलता पूर्वक निभाना। इसको निभाने के लिए आज मानव सकारात्मक विचार और आध्यात्मिक जीवन को पीछे छोड़ते जा रहे हैं, ये भी तनाव व क्रोध का बड़ा कारण है।

3. व्यर्थ विचार

एक दूसरे की कमी-कमजोरी का चिन्तन व वर्णन कर, आत्मा की मूल शक्ति कमजोर होती जा रही है। जिस कारण तनाव और क्रोध पर नियंत्रण नहीं हो पाता। इसके लिए याद रखें कि संसार में हर आत्मा का पार्ट यूनिट है अपनी-अपनी समझ से सब ठीक चल रहे हैं। कहावत है कि बनी बनाई बन रही, नयी कुछ बननी नाही, चिन्ता ताकि कीजिये जो अनहोनी होए। अपने मन को रिलैक्स रखें। सदा सोचें मेरा भविष्य बहुत सुन्दर होगा, ऐसा शुभ विचार चलाते हुए परमात्मा पर सदा विश्वास रखते चलें। जीवन का लक्ष्य बनाकर चलें और अपने जीवन में लक्ष्य को इतना

महान बना दें कि व्यर्थ के लिए समय ही ना मिले। क्योंकि दृढ़ता में ही सफलता समाई हुई है।

4. नकारात्मक विचार

आज चारों ओर समाज में एक दूसरे को नीचा दिखाना, ग्लानि करना, दुःख देना ये सब बढ़ता जा रहा है। जिस कारण क्रोध की अग्नि बढ़ती जा रही है। जिससे आत्मा की मूल शक्ति घटती जा रही है। हमें क्रोध से बचने के लिए नकारात्मक विचारों से किनारा करना होगा, इससे बचने के लिए स्वयं को स्वयं ही समझाना पड़ता है। ज्ञान के अनुसार स्वयं को मारना भी पड़ता है। अगर माहौल के अधीन हो क्रोध आ भी जाए तो वो दुबारा ना आए, उसके लिए आप माफ़ी माँग लो। इस गलती को सुधारने के लिए एकांत में भगवान को सारी बातें बताओ। वो सुनता है और इसी इंतज़ार में रहता है कि कोई बच्चा मुझे दिल की बातें सुनाए। उसके घर देर है, अन्धे नहीं। वो पेपर तो लेता है कि मेरे बच्चे को मुझ पर कितना विश्वास है, वो टीचर भी है। संसार का नियम है अगर हम प्रतिदिन सफाई करेंगे तो जीवन में उमंग-उत्साह रूपी ताज़गी आ जाएगी।

क्रोध आने के मुख्य कारण

1. हमारा स्वास्थ्य

कोई भी बीमारी में गुस्सा ज़्यादा आता है, इसलिए स्वाद के लिए ना खाकर स्वास्थ्य के लिए खाएं। लम्बी-लम्बी श्वास लेकर महसूस करें कि ऑक्सीजन आपके ब्रेन में जा रही है, थोड़ा व्यायाम करें।

2. नींद पूरी ना होने पर

6 से 7 घन्टे जरूर सोयें। रात्री को सोने से 30-40 मिनट पहले मोबाइल व इंटरनेट बन्द कर दें। परमात्मा से दिल की बातें करके सोयें।

3. इच्छाएं व उम्मीदें पूरी ना होने पर

एक दूसरे से इच्छाएं, उम्मीदें, अरमान ये सब पूरी ना होने पर तनाव होता है, फिर गुस्सा आता है। इसलिए परमात्मा ने कहा कि बच्चे उम्मीद दूसरों से ना कर स्वयं से करें कि मुझे परमात्मा की शिक्षा को जीवन में उतारना है।

हम दूसरों को सहयोग दें, जिम्मेवारी निभाओ, सामने वाला कितना हमारी मानेगा ये उसके भाव्य पर छोड़ते हुए शुभ-भावना, शुभ-कामना रखते हुए अपना कर्तव्य निभाते चलो, साथ-साथ ज्ञान चिन्तन करते चलेंगे तो हमारी आत्मा रुपी बैटरी चार्ज होती रहेगी, हम क्रोध से बचे रहेंगे।

4. शक, अनुमान के कारण

एक दूसरे के साथ विश्वास से चलने के लिए समय प्रति समय आपस में बैठकर अपने विचारों की लेन-देन करें, दूसरे पर किसी बात या काम का दबाव ना डालें।

5. वैर भावना होने से

हम सम्बन्ध सम्पर्क में आते, कोई दूसरे के कान भर दे तो आपस में दूरियां हो जाती, फिर वैर बढ़ते-बढ़ते भी गुस्सा आ जाता, ऐसे व्यक्तियों से दूरी बना कर रखें, अपना बचाव करें। शुभ-भावना रखते हुए माफ़ कर, अपने को शान्त रखें। शांति हमारा अनमोल धन है।

6. किसी की निंदा करने पर

उसके लिए ब्रह्मा बाबा कहते निंदा हमारी जो करे मित्र हमारा सो होए। वो व्यक्ति फ्री में टीचर बन कर मेरे अन्दर की कमी-कमजोरी बताकर सम्पूर्ण निर्विकारी बनाने में हैल्प कर रहा है। उसको धन्यवाद दें, वो भी आगे से आपके आगे झुक जायेगा। जीवन की सच्चाई - झुकता वही है जिसमें जान होती है, अकड़े रहना मुर्दे की पहचान होती है। ये सब प्रैक्टिकल में करने में बहुत आन्तरिक शक्ति चाहिए।

परिवार में खुशहाली कैसे लायें

परिवार में खुशहाली के लिए कभी-कभी सब इकट्ठे भोजन करें। हँसी-मजाक का प्रोग्राम बनाएं, खुल कर हँसे। गीत-संगीत सुनने के शौकीन बनें। कभी-कभी पहाड़ी पर या पार्क आदि में जाकर चाहे अकेले हँसे या परिवार के साथ मनोरंजन करें। अगर ये नहीं कर सकें तो घर में म्यूज़िक चला कर खूब हँसे, डांस करें। इससे हमारे ब्रेन में पॉज़िटिव हॉर्मोन्स पैदा होते हैं, जो हमें तनाव मुक्त, क्रोध मुक्त होने में सहायक होते हैं।



दिल्ली। ताज पैलेस होटल में आयोजित कार्यक्रम में समाज में मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में विभिन्न योगदानों के लिए राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय एवं महाराष्ट्र के अनेक स्कूलों में राजयोग मेडिटेशन का प्रसार करने तथा अलग-अलग 145 वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने वाले ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके को 'भारत गौरव अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए, केन्द्रीय जलशक्ति मंत्री रतनलाल कटारिया, पूर्व केन्द्रीय मंत्री डॉ. सत्यनारायण जाटिया, बीजू जनतादल के पूर्व सांसद सदस्य प्रसन्न कुमार पटसानी तथा भारत गौरव फेडरेशन के चेयरमैन संदेश यादव।



जयपुर-राज.। 'म्हारो राजस्थान समृद्ध राजस्थान अभियान' का सवाई मानसिंह अस्पताल के सुश्रुत सभागार से शुभारम्भ करते हुए परिवहन और सैनिक कल्याण राज्यमंत्री प्रताप सिंह खाचरियावास, चिकित्सा राज्यमंत्री डॉ. सुभाष गर्ग, अल्पसंख्यक आयोग के अध्यक्ष जसबीर सिंह, स्किल विश्वविद्यालय के कुलपति ललित पंवार, ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. भानू, राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. शांता तथा अन्य।



सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। प्रसिद्ध उपन्यासकार एवं साहित्यकार मुंशी प्रेमचंद की जयंती के अवसर पर उनके पत्रिक गांव में पौधारोपण करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, क्षेत्रीय प्रबंधक ब्र.कु. दीपेन्द्र, क्षेत्रीय मीडिया संयोजक ब्र.कु. बिपिन, ब्र.कु. तापोशी, ब्र.कु. प्रीति, हरहुआ ब्लॉक प्रमुख डॉ. अशोक वर्मा, ग्राम प्रधान मीरा देवी तथा अन्य।



नोएडा-से.33(उ.प्र.)। हरियाली तीज महोत्सव के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज व नोएडा से.9 एसोसिएशन द्वारा पार्क में वृक्षारोपण करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. निपुण, ब्र.कु. उमेश, से.9 एसोसिएशन के अध्यक्ष राजीव गोयल, महासचिव मुकेश गर्ग तथा अन्य।



झोझूकलां-कादमा(हरियाणा)। 'हरित भारत स्वच्छ भारत अभियान' का शुभारम्भ करते हुए सामाजिक कार्यकर्ता विरान सिंह आर्य, प्रकृति प्रेमी डॉ. मनोज कलाली, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



गुलाब बाग-बेनिया(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज एवं दैनिक भास्कर के अभियान के अंतर्गत राम लखन सिंह यादव कॉलेज तथा मंडल कारा बेनिया के प्रांगण में पौधा रोपण करते हुए ब्र.कु. अंजना, नगरपालिका अध्यक्ष गरिमा सिकारिया तथा रोटरी क्लब, मारवाडी महिला समिति, लायंस क्लब, इनर व्हील क्लब, दैनिक भास्कर आदि संस्थाओं के सदस्य।



निलाचल नगर-ब्रह्मपुर(ओडिशा)। रबी चक्षु चिकित्सालय के निर्देशक डॉ. वी.आर.एन. सुबुद्धि को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रशांसा।



बिहार शरीफ-नालन्दा(बिहार)। दैनिक भास्कर तथा ब्रह्माकुमारीज के अभियान के तहत सुभाष पार्क में पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. जवाहरलाल, ब्र.कु. रवि, ब्र.कु. चंदन तथा अन्य।