

क्रोध-उत्पत्तीची कारणे व निवारण

म्हणतात ना की ज्या घरात क्रोधाचे वास्तव्य असते, त्या घरातील पाण्याचे घडे ही सुकून जातात अहो, पाणीच काय पण क्रोधी माणसाचे रक्तही आटत जाते. जेव्हा माणूस क्रोधित होतो, तेव्हा त्याची विचारशक्ती नष्ट होते आणि त्यामुळे भयंकर परिणाम घडून येतात. क्षणार्धात घरेच्या घरे जळून खाक होतात, देश ओस पडतात, सत्र काही सृष्टीचक्राच्या नियमाच्या उलटेच होत चालते. तेव्हा जीवन दुःखी करणाऱ्या या विकारांपासून जरा चार हात दुर असलेलेच बरे नाही का ?

आपण जर क्रोधाच्या उत्पत्तीची कारणे बघितली तर प्रामुख्याने खालील दोन कारणे आढळून येतात.

१. एक कारण म्हणजे अहंभाव अथवा देहअभिमान आणि

२. दुसरे कारण म्हणजे सर्वांनी आपल्या इच्छेनुसार-महानुसार वागावे ही इच्छा.

मतभेदामुळे मनुष्य क्रोधान्वित होतो. लोक सहमत झाले नाहीत तर माणसाला क्रोधाचा ज्वर चढू लागतो. आजच्या या कलयुगी दुनियेत मतमतांतराचा वृक्ष खूप वाढलेला आहे व विविधता असणे हा तर निसर्गाचा नियम आहे. वृक्षाच्या एकाच फांदीला फुटलेली पाने सारखी नसतात या सृष्टीरूपी वृक्षाचेही तसेच आहे. दोन व्यक्तींच्या कृती, विचार, मत सारखे असणे शक्य नाही, म्हणूनच सर्वांनी आपल्या मताप्रमाणे वागावे ही इच्छा आपल्यामधून काढून टाकणेच ईष्ट आहे.

एखादे वळी समोरील व्यक्ति आपणावर क्रोधाच्या वशीभूत होऊन व्यर्थ बडबड करीत असेल तर अशावेळी आपणही त्याच्याबरोबर तसेच न वागता, उलट त्या व्यक्तीचे मनोमन आभार मानले पाहिजेत, कारण ती एक तर आपल्यामधील उणीवा दर्शवित असते, आणि दुसरे म्हणजे ती आपल्या लक्षात आणून देते की, क्रोध या मनोविकाराला तुम्ही अद्याप हद्दपार केले नाही.

जसे आपण एखाद्या डॉक्टराकडे जातो तो आपल्या रोगाचे निदान करतो त्यासाठी आपण त्याला फी देखील देतो. मग निंदक जे आपल्यातील उणीवा, विकार आपल्या लक्षात आणून देतात. ते सुध्दा काहीही फी न घेता-तेव्हा आपण त्यांचे आभार मानायला नको काय ? म्हणूनच साधुसंत देील आपल्याला म्हणतात, निंदकाचे घर असावे शेजारी.

अपवादात्मक परिस्थितीत अभिमान व अपमान यांच्या आहारी गेल्यामुळे क्रोध आला तरी तो कृती व वाणीद्वारे व्यक्त करता कामा नये. मनावर नियंत्रण ठेवावे, मुखावाटे अपशब्द काढू नये. अशा प्रकारे वागणे म्हणजे क्रोधाला निरोप देण्यासारखे आहे.

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com