

“ विवेक को नष्ट करता है क्रोध”

संसार में करोड़पति हैं और रोड़पति भी, परन्तु उन दोनों में से उन्मादी है क्रोधपति। करोड़पति अहंकारी हो सकते हैं, जबकि क्रोध पति परेशानियों का शिकार रहते हैं। क्रोध पति के व्यक्तित्व में भी निखार आ जाता है और क्रोध पति क्रोध को अपने व्यक्तित्व का प्रमुख अंग मानते हैं। यह सोचना तो उनका ही काम है कि करोड़ों की सम्पत्ति के वो मालिक हैं या यह सम्पत्ति उनकी मालिक। इसी तरह क्रोध पतियों को यह स्वयं विचार करना है कि क्रोध उनका पति है या वे क्रोध के? कुछ भी हो क्रोध है बुरा जिसके घर में इसका वास होता है, उसके खजाने खाली हो जाते हैं। खजाने कौन से? सुख, शान्ति, प्रेम, खुशी व सन्तुष्टता के। यह सर्व श्रेष्ठ खजाने हैं और यह क्रोध एक भयंकर भूत है जिसकी नजर इन्हीं खजानों पर रहती है। अब सोच लें आप को यह खजाने प्रिय हैं या आपका प्यार इस भूत से है?

क्रोधो पापा के घर में प्रवेश करते ही बच्चे ऐसे ही दुबक जाते हैं जैसे बिल्ली को देख कर चूहे। यदि किसी के घर का बड़ा व्यक्ति क्रोध की अग्नि में जलता है तो वहाँ की खुशहाली जलकर नष्ट हो जाती है, बच्चों की बुद्धि का विकास रूक जाता है और अनेकों का जीवन उदासी व निराशा के गहन अंधेरे में डूब जाता है। क्रोध का पहला बुरा परिणाम भुगतान पड़ता है स्वयं क्रोधो को। हमें ज्ञात रहे कि क्रोध मनुष्य के विवेक को नष्ट कर देता है। क्रोध बुद्धि का परमशत्रु है, क्रोध मनुष्यों से पाप कराता है और उसे जेल के शिकंजों में भी बन्द कर देता है। क्रोध आने से मनुष्य की निर्णय शक्ति भ्रमित हो जाती है और मनुष्य उचित निर्णय नहीं कर पाता और यदि निर्णय ही उचित न हो तो जीवन अवश्य ही समस्याओं के घेरे में आ जाता है।

सुना होगा आपने कि क्रोध का प्रारम्भ मूढ़ता से होता है और अन्त पश्चाताप से। जब क्रोध प्रारम्भ होता है तो बुद्धि को मूढ़ कर देता है, जब मनुष्य क्रोध की ज्वाला में जलता है तो अपशब्दों का प्रयोग करता है और जब क्रोध शान्त होता है तो वह पश्चाताप की अग्नि में जलता है, तो यह क्रोध महाशत्रु आदि, मध्य, अन्त मनुष्य को दुःख देता है।

क्रोध करना पाप भी है। इससे दूसरे दुःखी होते हैं, दूसरों की भावनाओं को चोट पहुँचती है। यों भी कह सकते हैं कि क्रोध पाप का मूल है और पाप का फल सदैव ही बुरा होता है।

आज कल बच्चों में भी क्रोध की अति देखी जाती है। सभी बच्चों को जान लेना चाहिए कि इससे बुद्धि का नाश होता है। इसलिए जिन बच्चों को शिक्षा के क्षेत्र में प्रवीण होना है वो क्रोध का त्याग करें। माँ-बाप का भी कर्तव्य है कि वे घर में ऐसा वातावरण न बनायें जिससे बच्चों का क्रोध व चिड़चिड़ापन बढ़े। नहीं तो इसका प्रभाव उनके भविष्य पर अवश्य होगा।

बाह्य रूप से सब यह भी जानते होंगे कि क्रोध से तनाव और तनाव से एसीडिटी व अल्सर होता है। क्रोध से हाई ब्लड प्रैसर होता है। क्रोध का प्रभाव मनुष्य की पाचन शक्ति को क्षीण कर देता है और मस्तिष्क निर्बल बनता है। इसलिए भी मनुष्य को इस जहर को त्याग देना चाहिए।

तो हे क्रोध के पतियों- अपने क्रोध को त्यागने की इच्छा पैदा करो। आपके बच्चे और पत्नी प्यासी नजरों से आपके घर में आने की राह देखते हैं। स्वयं सोचो, जब आप क्रोध के गुब्बार मन में समाये घर में जाते हैं तो उनकी भवनाओं पर कितना कुठाराघात होता होगा। उनकी जगह आप होते तो.....?

कई अधिकारी भी कहते हैं, क्रोध करना ही पड़ता है। उसके बिना लोग काम नहीं करते। ठीक है यह बात। कार्यकर्ता भी ऐसे ही हैं। लेकिन क्या अग्नि से सब काम हो सकते हैं? क्या अग्नि प्यास भी बुझा सकती है? आप अपने अन्दर स्नेह व शुभ भावनाओं की शक्ति भरें। ये शक्ति चमत्कारिक कार्य करेगी। प्रेम का शस्त्र, क्रोध के शस्त्र से कहीं अधिक शक्तिशाली है।

क्यों होता है मनुष्य क्रोध का शिकार? निर्बल मन में क्रोध का प्रवेश होता है, जो मनुष्य ज्यादा भावुक है, उस पर क्रोध का वार होता है। जहाँ अहंकार है, वहीं क्रोध का जन्म होता है। क्रोध का मुख्य कारण है मनुष्य की कामनाओं का पूर्ण न होना। कईयों ने क्रोध को अपना स्वभाव ही बना लिया है। यह एक रोग है जो आपको निर्बल करता चलेगा। याद रहे शक्तिशाली व्यक्ति वही है जो स्वयं पर नियन्त्रण कर सके। तो क्रोध मुक्ति के लिए आप अपनी अनावश्यक कामनाओं को कम करें। आपको ज्ञात हो कि प्रत्येक मनुष्य की सामर्थ्य अपनी- अपनी है। हरेक मनुष्य हमारी इच्छाओं के अनुरूप कार्य नहीं कर सकता। हमें दूसरों को भी जानने व पहचानने की कोशिश करनी चाहिए और साथ-साथ उनकी परिस्थितियों पर भी ध्यान रखना चाहिए। इस अग्नि से बचने लिए आप सदा ही यह न कहें कि काम ऐसा क्यों नहीं किया। मुझे उसने ऐसा क्यों कहा। मेरी आज्ञा क्यों नहीं मानी। जीवन में विभिन्न क्षेत्र में उठने वाला यह क्यों, क्रोध को जन्म देता है।

जैसा मैं चाहूँ वैसा ही सब करें , इस विचार को जरा हल्का कर दें। अपने से पूछें कि क्या मैं स्वयं सदा ही दूसरों की कामनाओं के अनुरूप काम कर सकता हूँ। उत्तर मिलेगा- नहीं। इस समस्त विश्व में कोई भी मनुष्य सदा ही दूसरों की कामनाओं पर खरा नहीं उतर सकता। इस सत्य को जानकर कामनाओं को कम करें, तो क्रोध कम हो जायेगा। धैर्यता एक महान् गुण है। धैर्यता ही क्रोध की औषधी है। जरा ठहरें व जरा मन को तुरन्त प्रतिक्रिया करने से रोके। कुछ बोलना ही है तो एक मिनट ठहर जाँ।

मुझे क्रोध नहीं करना है क्योंकि क्रोध व्यक्तित्व को मलीन कर देता है। क्रोध विचारों को दूषित कर देता है यह प्रतिज्ञा कर लें, एक मास तक प्रतिदिन सबेरे उठकर अपनी प्रतिज्ञा को दोहरायें , कुछ अच्छे विचार मन मे लायें। तो क्रोध अवश्य ही खत्म हो जायेगा।

तो आओ हम सब अपने-अपने घरों में प्रेम, खुशी व शान्ति की सरिता बहायें, जिसमें नित्य सभी स्नान कर जीवन को सफल करें। हम प्रारम्भ करें क्रोध को त्यागने का तो हमें देखकर अन्य भी वैसा ही करेंगे। अपने बच्चों को भी प्रेम के शस्त्र का महत्व बतायें और चाहे जितना भी ज्यादा काम हो, सहज भाव से क्रोध रहित होकर करें।

ओम शान्ति

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com