

क्रोध पर विजय

• ब्रह्माकुमार किशनदत्त अनुदर्शी, शान्तिवन

क्रोध एक मनोविकार है, सुखी जीवन के लिए अभिशाप है। इस पर सम्पूर्ण विजय प्राप्त करने के लिए यह जानना होगा कि क्रोध क्या है? इस पर विजय पाना क्यों जरूरी है? इसके आने के कारण क्या-क्या हैं? इससे होने वाली हानियाँ क्या-क्या हैं और इस पर विजय प्राप्त करने के लिए उपाय क्या-क्या हैं?

क्रोध क्या है?

क्रोध और कुछ नहीं अपितु एक नकारात्मक भाव है। किसी क्रिया की यह आक्रामक प्रतिक्रिया मात्र है। इस प्रतिक्रिया के कारण शरीर के समूचे स्नायु-तन्त्र में आक्रामक भाव की तरंगें पैदा हो जाती हैं। यह प्रतिक्रिया स्व के अस्तित्व (आत्मा) की पूर्णतः विस्मृति की अवस्था में होती है। यह पूरी तरह बहिर्मुखी चेतना होती है जो हिंसात्मक होती है। क्रोध प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हिंसा ही है। इस मानसिक अवस्था में आत्मा की बुद्धि किसी घटना, परिस्थिति, व्यक्ति या विचार से अत्यन्त सम्बद्ध हो जाती है इसलिए उसकी निर्णय शक्ति समाप्त हो जाती है।

क्रोध से हानियाँ

क्रोध से होने वाले परिणामों पर

एक नजर डालें। क्रोध के प्रभाव से शरीर की अन्तःस्त्रावी प्रणाली पर बुरा असर पड़ता है। रोगप्रतिकारक शक्ति कम हो जाती है, हार्ट अटैक, सिर दर्द, कमर दर्द, मानसिक असन्तुलन जैसी अनेक बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं, परिवार में कलह-क्लेश, मारपीट होने से नारकीय वातावरण हो जाता है, सम्बन्ध विच्छेद हो जाते हैं, जीवन संघर्षों से भर जाता है तथा व्यक्ति का चरित्र खराब हो जाता है। क्रोध से शारीरिक व मानसिक रूप से अनेक प्रकार की हानियाँ ही हानियाँ हैं।

क्रोध के कारण

- जब कोई व्यक्ति इच्छा पूर्ति में बाधा डाले।
- आपसी व्यवहार में जब अपेक्षाएँ पूर्ण नहीं होती।
- अधिक समय तक चिन्ताग्रस्त रहने से।
- तामसिक और राजसिक आहार का सेवन करने से शारीरिक रसायनों का सन्तुलन बिगड़ता है। इसका मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है और विचार ज्यादा चलने लगते हैं। इससे क्रोध के शीघ्र आने की सम्भावनाएँ बढ़ जाती हैं।

• नींद से शारीरिक ऊर्जा के क्षय की पूर्ति होती है। अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों से निकलने वाले हारमोन्स सन्तुलित रहते हैं। शरीर की सभी कोशिकाएँ तरोताजा हो जाती हैं। यदि अनुचित आहार, चिन्ता या अन्य किसी भी कारण से नींद गहरी नहीं होती है तब कोशिकाएँ ऊर्जावान नहीं रहती जिसके कारण शरीर में थकान बनी रहती है। फलस्वरूप, शरीर में गर्मी (खुश्की) बढ़ जाती है। ऐसी स्थिति में भी क्रोध आने की सम्भावनाएँ बढ़ जाती हैं।

- किसी भी ज्ञात या अज्ञात कारण से यदि शरीर में पित्त की वृद्धि हो जाती है तब भी हारमोन्स असन्तुलित हो जाते हैं। नेगेटिव दृष्टिकोण के कारण भी पित्त (एसिड) में वृद्धि हो सकती है। पित्त वृद्धि के कारण स्वभाव चिड़चिड़ा या क्रोधपूर्ण हो जाता है।
- किसी स्थान के प्रकम्पन बहुत भारी या नेगेटिव हों तब भी क्रोध आता है।
- अधिक समय तक अस्वस्थ रहने से होने वाली शारीरिक व