

मानसिक कमजोरी भी क्रोध आने का कारण बनती है।

- जिद्द के संस्कार, अपनी मान्यताओं से अत्याधिक सम्बद्धता, मैं ही ठीक हूँ, मेरी बात ही ठीक है, यह अपनी मनवाने की मानसिकता क्रोध का कारण बनती है।
- जब हम दूसरों को जबरदस्ती कन्ट्रोल करना चाहते हैं, तब भी क्रोध आता है।
- दूसरे की झूठ को सहन नहीं कर सकने पर क्रोध आता है।
- न्याय ना मिलने पर या अन्याय होने पर गुस्सा आता है।
- व्यर्थ की टीका-टिप्पणी पर क्रोध आता है।
- हार या असफलता होने पर, व्यापार में घाटा होने पर, निन्दा या अपमान होने पर, निराशा की स्थिति में क्रोध आने की सम्भावना बढ़ जाती है।
- खूब मेहनत करने पर भी जब कार्य सफल नहीं होता, तब गुस्सा आता है।
- कभी-कभी किसी एक व्यक्ति का क्रोध दूसरे पर थोप दिया जाता है। जैसे ऑफिस में बॉस पर क्रोध ना कर पाना और घर में बच्चों आदि पर क्रोध करना।
- अनुमान के वश होकर भी व्यक्ति

क्रोध करता है।

क्रोध पर विजय प्राप्त करने के लिए ध्यान देने योग्य बातें

क्रोधजीत बनने के लिए आध्यात्मिक व व्यवहारिक समझ की आवश्यकता है। इस विश्व नाटक में हर आत्मा अपना पार्ट ठीक प्ले कर रही है। विकारों के वश अर्थात् परवश आत्मा के साथ क्रोध की प्रतिक्रिया का क्या औचित्य?

स्वयं की शक्तियों को पहचान कर आत्म-निर्भरता में विश्वास करें। अनावश्यक अपेक्षाओं को मन में न पालें। अपने चिन्तन को श्रेष्ठ बनायें। आध्यात्मिक व्यक्तित्व की धनी आत्माएँ कभी चिन्ता नहीं करती अपितु एकाग्र चिन्तन करती हैं। आध्यात्मिक ज्ञान के मनन-मंथन से मानसिक विक्षिप्तता हो नहीं सकती। सात्विक आहार के महत्व को समझें और उसी का सेवन करें।

नींद की आवश्यकता शरीर की आयु के अनुसार कम-ज्यादा होती है। नींद का औसतन समय 5 से 6 घण्टे हो सकता है। नींद गहरी होनी चाहिए। इसके लिये काम और विश्राम (नींद) दोनों का सन्तुलन रखें। शारीरिक या बौद्धिक कार्य की थकान के बाद गहरी नींद आ सकती है। नींद की जितनी गहराई बढ़ती है उतनी ही लम्बाई घटती है।

पॉजिटिव की अभिव्यक्ति में अवरोध पड़ने के कारण नेगेटिव का जन्म होता है। इसलिए दृष्टिकोण की नकारात्मकता एक अज्ञानता है। नकारात्मकता सकारात्मकता की अनुपस्थिति है। समय प्रति समय शारीरिक जाँच कराते रहें। स्वयं की प्रकृति की पूरी समझ रखें। स्वयं को प्रकृति से (शरीर से) अलग समझ प्रकृति के साथ सद्भाव रखें। दृष्टिकोण को ठीक ठहराने की जिद्द ना करते हुए स्वयं को शान्त रखें। अपनी दृष्टि का कोण बदल समाधान की भाषा में सोचें। दृष्टिकोण को बदलने से रेगिस्तान (मरुस्थल) में मरुद्धान का अनुभव किया जा सकता है।

किसी को भी जबरदस्ती कन्ट्रोल नहीं किया जा सकता। आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों की समझ से किसी को दिशा देना ही वास्तव में कन्ट्रोल करना है। फिर भी याद रखें, 100% ज़रूरी नहीं कि सभी हमारे कहने के अनुसार ही चलें।

याद रखें कि झूठ के पैर नहीं होते। अन्तिम विजय सत्य की ही होती है। इस विश्व नाटक में अन्याय में भी कहीं ना कहीं न्याय छिपा होता है। याद रखें कि ईश्वर के दरबार में देर हो सकती है लेकिन अन्धे नहीं। 'साँच को आँच नहीं' इस सिद्धान्त