

ગુસ્સો કરી કરી ને લોહી ક્યાં સુધી બાળશો?

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ; મો: 9825892710

ગુસ્સો કરી અત્યાર સુધી આપણે કેટલા સંબંધો તોડ્યા હશે ? કેટલી તકો ગુમાવી હશે? કેટ-કેટલાના ના મન દુભાવ્યા હશે ? અગર આપણે આપણા ગુસ્સાને કાબુમાં રાખી શકીએ તો જીવનના ઘણા બધા અણબનાવો, તણાવો અને પ્રશ્નાત્તાપોથી આપણે મુક્ત રહી શકીએ. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ક્રોધને એક વિકાર ગણવામાં આવ્યો છે જે મનુષ્યને વિચલિત કરી દેનારો છે. શ્રીમદ ભગવદ ગીતામાં પણ ક્રામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકારને માનવ જાતના મોટામાં મોટા શત્રુ તરીકે વર્ણવ્યા છે. તેમાં પણ ક્રામ, ક્રોધ, લોભ આ ત્રણ વિકારોને તો નર્કના દ્વાર તરીકે દર્શાવ્યા છે. તેથી ગીતાના ભગવાને આનાથી દૂર રહેવાનો બોધ આપેલ છે. ક્રોધિત મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક રૂપે સામાન્ય રહી શકતો નથી. તે ગુસ્સામાં ના કરવાનું કરી બેસે છે, ના બોલવાનું બોલી બેસે છે. આના કારણે પરસ્પરના સંબંધોમાં કડવાશ ઊભી થાય છે તેમજ સંબંધો તૂટી પણ શકે છે. આપણે ત્યાં ક્રોધને લોહી ઉકાળો કરવા સમાન ગણવામાં આવે છે. વાસ્તવમાં પણ જ્યારે આપણે અતિશય ગુસ્સો કરીએ છીએ ત્યારે ખાસ કરીને મગજના કોષોમાં ખૂબજ મોટા પ્રમાણમાં કેલરી વપરાઈ જાય છે જેમાં ખરેખર લોહી બળતું હોય છે.



રહે છે. ક્રોધની મા પણ છે નામ છે ઉપેક્ષા. આ રીતે ક્રોધના અનેક સૂક્ષ્મ સ્વરૂપો છે જેને નિયંત્રણમાં રાખવાથી ક્રોધ પર સ્વતઃ નિયંત્રણ આવી જશે

ક્રોધ નિવારણની સરળ યુક્તિઓ

:-

શારીરિક યા સ્થૂળ યુક્તિઓ: ક્રોધ આવે ત્યારે તાત્કાલિક નિયંત્રણ માટે નીચે દર્શાવેલ પ્રયોગ કરી શકાય .જેનાથી અલ્પકાળ માટે ક્રોધ જેવા મહાશત્રુથી અને તેની વિપરીત અસરોથી મુક્ત થઈ શકાય .

એક સાથે બે ઝાસ પાણી પી લો તેમજ ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ કરી દો ; સ્થાન બદલી નાખો તેમજ સંગથી દૂર રહો ; કોઈ સખત, કડક અથવા કાચા શાકભાજી ખાવાનું શરૂ કરી દેવું અથવા મોંમા લવિંગ, એલચી, સૂકાં આંબળા, કે ચોકલેટ જેવી કોઈ વસ્તુ મૂકી દેવી ; 1 થી 100 આંકડાની છત્તી અથવા ઊંધી ગણતરી શરૂ કરી દેવી ; મૌન ધારણ કરી લેવું

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપાયો:

- ❖ કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે આપણી ઈચ્છા અનુસાર વ્યવહાર ન કરે ત્યારે યાદ રાખવું કે જેમ વિશ્વમાં એક વ્યક્તિનો ચહેરો બીજી વ્યક્તિની સાથે મળતો નથી તેમ સામેની વ્યક્તિના વિચારો અને વર્તન આપણી ઈચ્છા મુજબના ન પણ હોય. આપણા મનને સારી રીતે સમજાવી દઈએ કે ભિન્નતા એ આ દુનિયાનો નિયમ છે, દરેક મનુષ્ય આત્મા રૂપી એક્ટરનો રોલ અન્યથી ભિન્ન છે જે આ સૃષ્ટિ રૂપી નાટકમાં તે ભજવી રહ્યો છે. જેનો આપણે પૂરો આનંદ માણવો જોઈએ.
- ❖ આપણા સંબંધ-સંપર્કમાં આવનાર વ્યક્તિને જેવી હોય તે સ્વરૂપે સ્વીકાર કરવો એ શાણપણની નિશાની છે.

ક્રોધનું પોતાનું પણ એક ખાનદાન છે. ક્રોધના સૂક્ષ્મ રૂપે અનેક વંશજો તેમજ સગા-વહાલા છે. ક્રોધની એક લાડલી બેન છે, નામ છે જીદ જે હમેશાં ક્રોધની સાથે સાથેજ રહે છે. ક્રોધની પત્નિ છે હિંસા જે સામાન્ય રીતે પાછળ છુપાઈને રહે છે પરંતુ કોઈ કોઈ વાર અવાજ સાંભળીને બહાર મેદાનમાં આવી જાય છે. ક્રોધના મોટા ભાઈનું નામ છે અહંકાર તે પણ કોઈ કોઈ વાર પોતાનો પરચો બતાવી દેવામાં પાછીપાની કરતો નથી. ક્રોધનો બાપ પણ છે જેનાથી તે ડરતો રહે છે, નામ છે ભય. નિંદા તેમજ યુગલી ક્રોધની બેટીઓ છે, એક મોઢાપાસે રહે છે તો બીજી કાન પાસે રહે છે. વેર ક્રોધનો છોકરો છે તો ઈર્ષ્યા ક્રોધના ખાનદાનની માથે ચઢેલી વહુ છે. પરિવારની પૌત્રી છે ધૂણા જે હમેશાં નાક પાસે

આપણે સ્વયંને બદલી શકીએ છીએ પરંતુ અન્યને બદલવાનું મુશ્કેલ છે.

- ❖ સ્વયંથી નાના સ્નેહીજનો, મિત્રો, સંબંધીઓ, અથવા બાળકોને તેમજ ઉપરી વર્ગના અધિકારીઓએ નીચલા વર્ગના કર્મચારીઓને જરૂરી માર્ગદર્શન કડકાઈથી નહીં પરંતુ સ્નેહથી, પ્રેમથી, નિર્મળ અને નિર્માણ ચિત્તથી અત્યંત કોમળ અને મૃદુ શબ્દોમાં આપવાની આદત કેળવવી જોઈએ, તેથી સંબંધો મધુર બનશે અને કાર્યમાં સફળતા મળશે.
- ❖ કોઈ સ્નેહી સ્વજન કે મિત્ર દ્વારા અન્યાય થાય અથવા તે જૂઠું બોલે ત્યારે આપણો પ્રથમ પ્રયાસ એમને પ્રેમથી સમજાવવાનો કે પ્રેરણા આપવાનો હોવો જોઈએ. ક્રોધ કરી પ્રતિક્રિયા આપવાથી કોઈ ફાયદો થવાનો નથી. અન્યાયની સામે શાંત રહીને પણ અવાજ ઉઠાવી શકીએ છીએ કે તેનો સામનો કરી શકીએ છીએ. ગાંધીજી આનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે.
- ❖ જ્યારે તમે કોઈ ટીકા કે નિંદાનો ભોગ બનતા હો, ત્યારે યાદ રાખો કે તમારી ટીકા, નિંદા કરનાર તમારો શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે કે જે વગર ફીએ એક મનોચિકિત્સકની માફક તમારી ભૂલો, અવગુણો અને કમજોરીઓ તરફ ધ્યાન દોરી સાવધાન કરે છે.
- ❖ કોઈ તમારું અપમાન કે તિરસ્કાર કરે ત્યારે કોઈના પ્રત્યે બદલો લેવાની ભાવના ન રાખો પરંતુ પહેલાં પોતાની જાતને ધીરજ પૂર્વક પરિવર્તન કરવા પ્રયત્ન કરો. સ્વયંને પરિવર્તન કરવાનો પ્રયાસ તમને સુખ, શાંતિ અને પ્રગતિથી સંપન્ન બનાવશે. રોજીંદી ઘટતી ઘટનાઓ પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ કે દૃષ્ટિકોણ રાખવાથી તમે પીડાને આનંદમાં, દુઃખને સુખમાં અને ટીકા કે અપમાનને વિકાસમાં પરિવર્તન કરી શકશો.
- ❖ નિઃસ્વાર્થ પણે કર્મ કરો અને બીજા પાસે વધુ પડતી અપેક્ષા ન રાખો, કારણકે બીજા પાસે રાખેલી આશાઓ અને

અપેક્ષાઓ ન સંતોષાતા જ ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે.

- ❖ સ્વયંની અંદર રહેલો સૂક્ષ્મ અહંકાર મનની સ્થિતિને ડામાડોળ કરે છે. તેથી મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અહંકારનો પણ ત્યાગ કરો. યાદ રાખો કે આ દુનિયામાં તમે ખાલી હાથે આવ્યા છો અને ખાલી હાથે જ પાછા જવાનું છે.
- ❖ મધુરવાણી અને ગમ ખાવાની વૃત્તિને કેળવવી જોઈએ.

રાજયોગ દ્વારા ક્રોધ મુક્ત જીવન:

વાસ્તવમાં ક્રોધ એ માનવ જાતના દુશ્મન સમાન પાંચ વિકારો ક્રામ ,ક્રોધ ,લોભ ,મોહ અને અહંકારમાંનો એક વિકાર છે. આ વિકારો એક બીજા સાથે એવા વણાયેલા છે કે જ્યાં સુધી વ્યક્તિ આ પાંચેય દુશ્મનોથી મુક્ત થવાનો પ્રયાસ ન કરે ત્યાં સુધી પૂર્ણ રૂપે ક્રોધમુક્ત થવું સંભવ નથી . વિકારોની ઉત્પત્તિનું કારણ જ દેહભાન કે દેહ અભિમાન છે. રાજયોગ એક એવી વિદ્યા છે કે જે આપણને દેહ અભિમાનથી મુક્ત કરી આત્માનિશ્ચયી બનાવે છે. જેમ જેમ આપણે રાજયોગનો અભ્યાસ કરતા જઈએ છીએ ,તેમ તેમ આપણા પરથી બધાં જ વિકારોની પકડ ઢીલી થતી જાય છે .સાથે સાથે ક્રોધ મુક્ત જીવન માટે જરૂરી એવા ગુણો તેમજ શક્તિઓ ,જેવાં કે શાંતિ ,અંતઃમુખતા ,પ્રેમ, સહિષ્ણુતા, ધીરજ ,સમાવવાની શક્તિ, અનુકૂલન સાધવાની શક્તિ વગેરેનો વિકાસ થાય છે. આત્મચિંતન આત્મદર્શન, આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા સકારાત્મક અભિગમ ઊભો થાય છે જે સ્વયંની આંતરિક સંતુષ્ટતા અને પ્રસન્નતામાં વૃદ્ધિ કરે છે. બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય દ્વારા શીખવવામાં આવતા રાજયોગના અભ્યાસથી ક્રોધ પર સહજ નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થાય છે તેવો અનેકોનો અનુભવ છે. દરરોજ શાંતિ, ધીરજ અને સ્નેહ રૂપી દિવ્ય ગુણોની ત્રણ ગોળીઓ અચૂક લેતા રહો અને ક્રોધની બિમારીથી સંપૂર્ણ પણે મુક્ત રહો

