

ઓમ શાન્તિ

અનગેર મનાગેમેન્ટ – Angar Management

• ક્રોધ એ નેગેટીવ ભાવનાઓ છે. ક્રોધ એક પ્રકારનું ક્ષણિક પાગલપન છે.

• અનગેર સિ । બરંકિ માદનેસસ.

• ક્રોધ એટલે એક એવો જવાબ જે આપણને કે બીજાને કોઈને ગમતો નથી. પરંતુ કમજોરી વશ આપણે ધીરજ ખોઈ બેસીએ અને નિર્ણય લીધા સિવાય ઉતાવળે જવાબ આપવા તૈયાર થઈ જઈએ છીએ.

• ક્રોધ એ મન ને સળગાવનારી સૌથી મોટી અગ્નિ છે.

આપણે સહુ અનુભવ પણ કરીએ છીએ કે જે ક્ષણ આપણે મનને કાબુ માં નથી લઈ શકતા જેના કારણે જે રીએક્ટ કરીએ છીએ જેના કારણે થતું નુકશાન જીવનને ખુબ જ પાયમાલ બનાવી દે છે.

ઘણા લોકો નું એવું માનવું છે કે યોડો ક્રોધ તો હોવો જ જોઈએ. આપણી પર્સનાલીટી છે. ક્રોધ હોય તો જ આપણી નીચેના લોકોથી કામ લઈ શકાય. ક્રોધથી જ કામ કઢાવી શકાય. શાન્તિ થી નહીં ઘણા લોકો એવું પણ માને છે કે અનગેર સિ । નેરમાલ મોતીન. પરંતુ જો નોર્મલ હોય તો ક્રોધ કર્યા પછી તેની ખરાબ અસર કેમ પડે છે? નોર્મલ હોય તો આપણે સતત બે કલાક સુધી ગુસ્સો કરતા રહીએ? પરંતુ કરી જ ન શકીએ કોઈપણ માણસ અડધો કલાક પણ ગુસ્સો કરે છે, પછી વધારે બોલવું હોય તો પણ નથી બોલી શકતો. ક્રોધ કરનાર વ્યક્તિ પોતાનો દોષ જોતો નથી. તેની પાસે કારણ તૈયાર હોય છે. તે સદા બીજા ને જ દોષ આપે છે.

ક્રોધ આવવાનાં કારણો

૧ બીજા લોકો આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે કામ નથી કરતા.

૨ જે રીતે કાર્ય કરાવવા માગીએ તે રીતે કાર્ય થતું નથી.

૩ કોઈ ખોટું બોલે છે ત્યારે ગુસ્સો આવે છે.

૪ લઘુતા ગ્રંથી નો શિકાર હોઈએ ત્યારે પણ ગુસ્સો આવે છે.

૫ કોઈ વાયદો ન નિભાવે ત્યારે ગુસ્સો આવે છે.

૬ જ્યારે વિશ્વાસઘાત થાય છે ગુસ્સો આવે છે.

૭ કોઈ મદદ નથી કરતું

ક્રોધ નાં કારણો તો ઘણાં છે જે આપણે પર્સનલ લાઈફ ના અનુભવ ના આધારે જાણીએ છીએ. આપણે ક્રોધ મુક્ત થવા ઈચ્છીએ છીએ પરંતુ ક્રોધ ને કંટોળ કરી શકતા નથી.

વાસ્તવ માં ક્રોધ આપણા શરીર ને પણ કેટલું નુકશાન કરે છે. તેની જાણકારી છે ખરા?

ક્રોધ થી થતા નુકશાન

• ક્રોધ ના કારણે આપણી પાચનપ્રણાલી ઉપર અસર પડે છે. જેના કારણે એસિડ વધુ ઉત્પન્ન થાય છે.

• ક્રોધ ની સીધી અસર હૃદય પર પણ થાય છે. માટે કાર્ડિયોલોજિસ્ટ હાર્ટ પેશન્ટ ને ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ ક્રોધ ન કરવા સુચન કરે છે.

• ક્રોધ કરવાથી વિચારો ની ગતિ વધે છે જેના કારણે બ્લડ પ્રેશર પણ

વધે છે.

- ક્રોધ આવે ત્યારે આપણા હાથોનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે. અને ક્યારેક હાથ પણ ઉપડી જાય છે.
- સંબંધોમાં તિરાડ પડે છે.
- સામેની વ્યક્તિની ભાવનાઓને ઠેસ પહોંચે છે.
- ક્રોધ થી બન્યું બનાયું કામ પણ ભગડી શકે છે.
- ક્રોધ આપણી શક્તિઓને નષ્ટ કરે છે.
- ક્રોધ નકારાત્મક ઉર્જા કેલાવે છે.

સામાન્ય રીતે આપણે કોઈપણ વાત આવી તો ધીરજ રાખી સાંભળતા નથી. તરત જ રીએક્ટ કરીએ છીએ. ઇંટનો જવાબ પત્થર થી આપી પોતાની હોશિયારી બહાદુરી નાં દર્શન કરાવીએ છીએ. પરંતુ જ્યારે સામાન્ય અવસ્થા આવે ત્યારે આપણને જ આપણી મુર્ખામી પર હસવું આવે છે. સંકોચ થાય છે.

ક્રોધ એ આપણો સ્વભાવ નથી. આપણો સ્વભાવ તો શાંતિ છે. માટે જ આપણે શાંતિ ઇચ્છીએ છીએ, ક્રોધ નહીં. જેવી રીતે પાણી નો ગુણધર્મ શીતળતા છે. પાણી ને ગમે તેટલા તાપમાન પર ગરમ કરી ઠંડુ કરીએ ત્યારે ફરીથી શીતળ બની જાય છે. તેમ જ આત્મા નો સ્વભાવ પણ શાંત છે. આ આપણી સ્વાભાવિક ક્વાલિટી છે.

ક્રોધ કર્યા પછી પશ્ચાતાપ થાય છે. પરંતુ જો ગણતરી કરીએ ૧ કલાક માં ૫ મિનિટ જ ક્રોધ કર્યો આ પાંચ પાંચ મિનિટ થતાં આપણા શરીર ને કેટલી અસર કરે છે. આપણું શરીર નેચરલ રિધમ માં કામ કરે છે. આપણે ક્રોધ કરીએ ત્યારે રીધમ ડીસ્ટર્બ થઈ જાય છે. જેનાથી મન અને શરીર પર અસર કરે છે.

એકભાઈ ટેન માં મુસાફરી કરતા હતા. સામે બે બાળકો તોફાન કરતા હતા.

બાળકોને તોફાન કરતાં જોઈને તે ભાઈ બોલ્યા કરે, કે “હિ જીવ તૂ શાંત થા , તૂ આટલો ઉશ્કેરાઈ ન જા” આ સાંભળીને બાજુમાં બેઠલા એક મુસાફરે કહ્યું કે આપ કેટલા સારા છો, લોકો માટેની આપની ભાવનાઓને દાદ આપવી પડે છે ત્યારે પેલા ભાઈએ કહ્યું કે આ શબ્દો હું બાળકોને નહીં. મારી જાતને કહી રહ્યો છું બાકી મને તો એવું થાય છે કે “ આ બંને તોફાની બારકસો ના ટાંટીયા તોડી નાખું.” વિચાર કરીએ આવો પ્રયત્ન ઠીક કહેવાય ? વર્તમાન સમયે તો ગુસ્સો ઠાલવવા માટે ધંધાદારી બજારો પણ ખુલવા લાગ્યાં છે. ચીન નો “રાઈઝીંગ સન એન્ગર રીલીઝ” ખુબજ જાણીતો છે. ચીનના નાન્જીંગ શહેરમાં ચાલતા આ બારમાં ગ્રાહકો ને તોડકોડ કરવાની છૂટ અપાય છે. પૈસા આપો અને ગુસ્સો ઉતારો. સ્પેન માં પણ આવા એન્ગર રીલીઝ સેંટરો ચાલે છે. આપ ત્યાં જાઓ એટલે એક હથોડી અને ચશ્મા આપવામાં આવે. આ ભંગારવાડ માં બધાજ પ્રકાર ની ચીજો હોય. કોમ્પ્યુટર થી માંડી ને વાહનો તોડકોડ કરવાની છૂટ હોય. સ્ટોપ સ્ટેસ સંસ્થા ના જ્યોર્જ અરીયર્સ કહે છે કે જ્યારે કોઈ સ્ત્રી ઘરમાં ગુસ્સે થાય છે, ત્યારે થાળી વાડકા ના ઘા કરે છે. અને પુરુષો કર્નીચર અને અન્ય ચીજો તોડ કોડ કરે છે. માણસની આવી પ્રકૃતિ જોઈને આવા સેંટરો શરુ કરવામાં આવ્યા છે.

વાસ્તવમાં કોઈને માર મારવા થી તોડ કોડ કરવાથી ગુસ્સો શમી

જાય ? આ કંઈ સારી ઉપાય કહેવાય ? ગુસ્સો એક ક્ષણિક ઘટના છે. તે આવે છે અને વાવાઝોડાની જેમ નાનો મોટો વિનાશ વેરીને ચાલ્યો જાય છે. ઘણી વાર ખુબ મોટી ક્રમત પણ ચૂકવવી પડે છે. ગુસ્સો આવે ત્યારે સૌથી પહેલો શિકાર નજીક ની વ્યક્તિ બને છે. માટે પતિ પત્ની ના ઝઘડા વધુ થાય છે. એક વ્યક્તિ ક્રોધિત થાય ત્યારે બીજા ની ઉપર ક્રોધ કરે છે. રોબ, આવેશ આ પણ ગુસ્સા ના જ પ્રકાર છે.

ક્રોધ દુર કરવાના ઉપાયો

• અનગેર જી ડ ઝ ડાનગેર

આપણે હાઈ વોલ્ટેજ એરિયામાં આ સાઈન જોઈએ છીએ. જો આપણી અંદર સદા ક્રોધ રહેશે તો આપણી પર્સનાલીટી પણ આવી જ થઈ જશે. જેમ શરાબ ની બોટલ પર ખોપડી બતાવવામાં આવે છે. કે શરાબ પીવાથી આવી દશા થાય છે. તેમ ક્રોધ પણ ડેન્જર છે.

• ક્રોધ જીવતા માણસ ને મારવાનું કામ કરે છે. ક્રોધ મક્તમાં મળે છે. પરંતું ક્ષમા પીડા વેઠયા વિના મળતી નથી.

• સદા યાદ રાખો —તમે ઈચ્છો છો એવા બીજા ન બને તો ક્રોધિત ન થાઓ. તમે ખોતે જ તમે જેવા ઈચ્છો છો તેવા ક્યાં થયા છો. ?

• ક્રોધ એ તાકત નથી પરંતું તાકત નો દુરઉપયોગ છે.

• ચૂપ રહેવું એ ક્રોધ નો સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

• પોતાની જાતને કબુલાવો ગુસ્સો કરવો અયોગ્ય છે.

• કોઈપણ વાતમાં ક્રોધ આવે ત્યારે એક કલાક માટે પોસ્પોન્ડ કરો, એક દિવસ માટે પોસ્પોન્ડ કરો, ઉતાવળ ન કરો. એક મિનિટ પણ રાહ જુઓ. ત્યાં સુધી ક્રોધ શમી જશે.

• જે વ્યક્તિ માટે ક્રોધ આવે છે તે વ્યક્તિ થી દુર થઈ જાઓ.

• એક, બે, ત્રણ એમ ગણતરી શરુ કરો. સીધી નહીં તો ઉલ્ટી ગણતરી શરુ કરો .

• ક્રોધ આવે ત્યારે પાણી પીઓ.

• બીજા લોકો ને મદદ કરવાનું વિચારો.

• ઈશ્વર ની માફી માંગો, પ્રાર્થના કરો.

• યાદ રાખો બળવાન તે નથી જે નીચા પાડે, જે પોતાના ગુસ્સા ને કાબુમાં રાખે તે બળવાન છે.

• શ્રેધ મનુષ્યનો વિનાશ કરે છે. માટે યમરાજ છે.

• વાસ્તવિકતા નો સ્વીકાર કરો. ધીરજ થી, શાંતિ થી પરિસ્થિતિ ને ઉકેલવા પ્રયત્ન કરો.

• ક્રોધ કરતાં પહેલાં પરિણામ નો વિચાર કરો.

• ક્રોધ અગ્નિ છે. આપણ ને અને સામે ની વ્યક્તિ ને બાળે છે.

ડેલ કાર્નેગી ના જીવનનો ખુબ સુંદર પ્રસંગ આપણા માટે પ્રેરણા રુપ બની રહેશે.

કાર્નેગી ઉપર એક દિવસ એક મહિલા નો પત્ર આવ્યો જેમાં તેણે ખુબ ગુસ્સો ઠાલવ્યો હતો. કાર્નેગી એ લીકન પર આપેલા પ્રવચનમાં કંઈક ભૂલ થઈ હશે અને લીકન પ્રત્યે આદર ધરાવતી મહિલા ને ખુબ ખોટું લાગ્યું અને પત્ર લખ્યો. કે આપને જો તારીખોનીય ખબર ન હોય તો રેડીયો સ્ટેશન સુધી જઈને પ્રવચન આપવાની મુખામી કેમ કરી... ઘણું બધું

લાખ્યું કાર્નેગી એ પત્ર વાંચ્યો ત્યારે એમનું પણ લોહી ગરમ થઈ ગયું એમણે પણ વધુ ક્રોધિત થઈ જવાબો સાથે પત્ર લખ્યો. સાંજ પડી ગઈ હોવાથી નોકર ઘેર ન હોવાથી પત્ર કાલે પોસ્ટ કરીશ એવું માની રાખી લીધો. સવારે તેમણે કવર બંધ કરતા પહેલાં એક વાર શાંતિ થી પત્ર વાંચી ગયા. સવાર ની શાંત પળો માં એમને લાગ્યું કે જરા વધારે લખાઈ ગયું છે. આટલો આક્રોશ કરવાની જરૂર નથી. મહિલા એ એમાં શું ખોટું લખ્યું છે. મારી જ ભૂલ છે. મારે ક્ષમા માંગવી જોઈએ તેના બદલે નારાજ થયો છું. તે પત્ર બાજુ પર મુકી બીજો પત્ર લખ્યો એમને વિચાર આવ્યો કે પ્રથમ પત્ર પોસ્ટ કરી દીધો હોત તો ? એમને થયું હજી શું ઉતાવળ છે ? ત્રીજો, ચોથો એમ સાત દિવસ સુધી પત્ર લખતા રહ્યા. સાતમા દિવસે એમને લાગ્યું કે હવે કશું જ બદલવા જેવું નથી પત્ર પૂર્ણ રુપે બદલાઈ ગયો હતો. એમણે લખ્યું કે "આપના પત્ર માટે આભારી છું આપ મારે ત્યાં મહેમાન થજો, મારી ભુલ ના કારણે દિલ દુખાયું તે માટે ક્ષમા માગું છું, મને માફ કરજો.

આપણે સહુ પણ આવો પત્ર લખવાનું શરૂ કરીએ. તે કદાચ ક્રોધ મુક્ત બની જવાશે.

નાની નાની વાતોમાં ક્રોધ આવી જાય છે. પરંતુ આપણે સહુએ તેને કાબુમાં લેવા માટે પ્રથમ તો આપણી આત્મા ને પાવરફુલ બનાવવી પડશે. આપણે કહીએ છીએ ક્રોધ કરવો નથી પરંતુ આવી જાય છે. આ આપણી કમજોરી છે. આત્મા નો ગુણ શાંતિ છે. ક્રોધ તો બહાર થી આવે છે. આપણો સ્વભાવ નથી. આપણે વારંવાર ક્રોધ કરી અને સ્વભાવ બનાવી દીધો છે. પરંતુ મુક્ત થવા માટે શાંતિ ના ખજાનાને જમા કરીએ. શાંતિ ના સાગર પ્રભુ ની પાસે થી શાંતિ નો ખજાનો લેતા રહીએ. સદા યાદ રાખીએ "હું એક શાંત સ્વરુપ આત્મા છું. શાંતિ ના સાગર પરમાત્માની સંતાન છું શાંતિધામ મારું ઘર છે. અને મારે શાંતિધામ જવાનું છે.

આપણે મોટા રુપ માં ચેક કરીને કહી દઈએ છીએ કે મને ખાસ ક્રોધ આવતો નથી પરંતુ થોડા પ્રશ્નો પોતાની જાતને પુછી જોઈએ.

- ઘણીવાર મને એવું યાચ છે કે ચીજો ને તોડી નાખું?
- મને જ ખબર નથી કે હું અસંતુષ્ટ , ચીડાયેલ કેમ રહું છું ?
- ફ્યારેક મારો હાથ ઉપડી જાય છે ?
- હું ઘણીવાર અધીરો બની જાઉં છું ?
- ઘણા લોકો મને ગરમ મિજાજવાળા કહે છે. કારણ?
- જ્યારે લાઈનમાં કોઈ મારી આગળ જવાની કોશિશ કરે છે. ત્યારે. .
- જે મારી સાથે ગુસ્સો કરે છે. મને તેમની ઉપર વધારે ગુસ્સો આવે છે ?
- જે મારી પાસે વધુ પડતું કામ ઉતાવળ થી માગે છે. ત્યારે ગુસ્સો આવે છે ?
- હું જીદી છું ? કોઈની વાત સમજવાની તૈયારી છે ?
- મને જ ખબર નથી પડતી કે મને આટલો ગુસ્સો કેમ આવે છે ?
- ક્રોધ આવે છે ત્યારે નશો કરવાનો વિચાર આવે છે ?
- હું કોઈપણ પરિસ્થિતિ માં આત્મ સંયમ ખોઉં છું ખરા?
- મને એવું લાગે છે કે હમાણાં મારું માથું કાટી જશે ?

આ પ્રશ્નો આપણે જાત ને પુછીએ અને સદા ક્રોધ મુક્ત બનવા માટે પ્રભુપિતાની મદદ લેવા પ્રભુને યાદ કરતાં રહીએ. ભગવાન તેને તેના કર્મોનું ફળ આપશે એવો અશુભ ભાવ પણ ન રાખો. પરંતું યાદ રાખો મારો કંઈક હિસાબ તેની સાથે બાકી હતો તે ચુકવાઈ ગયો. ખુશ થાઓ. રીએક્ટ ન કરો. તે વ્યક્તિ પણ તેના સ્વભાવ થી મજબુર છે. તેને ક્ષમા કરો. આ શક્તિ મેડીટેશન, ધ્યાન, સાધનાથી આવશે. પ્રભુપિતાને યાદ કરો. સર્વોત્તમ ટોનિક મળશે.

- બ્રહ્માકુમારીજ્ વાર્તા ફિચર્સ

www.bkvarta.com