

गुस्सा

हम भारतीयों गर्म जलवायु के रहने वाले प्राणी हैं अतः बात करते करते मन पसन्द रास्ते पर वार्तालाप को न ले जाने की स्थिति में बहुत जल्दी गुस्सा हो जाते हैं। इतने ज्यादा तैश में आ जाते हैं कि हमारी समझ जबाब दे जाती है और बिना किसी निष्कर्ष पर पहुँचे बिना अपने प्रतिपक्षी की अवेहलना करके उससे नाराज हो कर बैठ जाते हैं। उससे आपसी सम्बंध बिगड़ जाते हैं। विवेक का नाश हो जाता है। गुस्सा आते ही विवेक कहीं चला जाता है। विवेक का नाश होते ही दिशा का ज्ञान नहीं रहता है और किसी भी निष्कर्ष पर पहुँचना असम्भव हो जाता है।

एक बात और कि गुस्से में ज्यादा काम करना पड़ता है। ज्यादा शक्ति भी खर्च होती है तो बची खुची ऊर्जा का ह्रास होता है। इस तरह हम अपनी ऊर्जा का सही इस्तेमाल निर्माण कार्य में नहीं कर पाते हैं वह गुस्से में खर्च हो जाती है। इस ऊर्जा को हम निर्माण कार्य या समस्याओं को सुलझाने में लगाए तो हमें अधिक लाभ हो ब हमारी क्षमता बढ़ेगी। जिन बातों का फैसला हमारे हाथ में नहीं है उन पर विवाद करने से क्या लाभ होगा ?

हमें गुस्सा तब आता है जब हम अपने को असाहय मान लेते हैं और दूसरों को यह दर्शाना चाहते हैं कि हम बलवान हैं। इसका मूल कारण यह हुआ कि हम अपनी कमजोरी को छिपाना चाहते हैं। सोचें क्या हम असाहय हैं। जबकि भगवान हमारा सबसे बड़ा सहायक है तो हम असाहय कैसे हो सकते हैं? यह तो गलत बात है। तो अगर यह महामंत्र हमें याद रहे तो हम कभी भी गुस्सा नहीं करेंगे और अपनी समस्त ऊर्जा का उपयोग निर्माण कार्य में लगा कर अपना जीवन उपयोगी बना सकते हैं।

सदा याद रखें कि जो हलात बदल सकते हैं उसे जरूर बदलें जो हलात हम नहीं बदल सकते उसके बारे में विलकुल न परेशान हो और भगवान हमें यह सद बुद्धि प्रदान करें कि हमें उन दोनों में अन्तर पता चल जाय समय रहते।

रश्मि उमेश रोहतगी

24161 Nilan Drive Novi MI 48375 USA phone ☎(248)471-5786

webpage : www.rurohatgi Email: rurohatg@yahoo.com