ક્રોધ

રોહન કે. પટેલ
મદદનીશ શિક્ષક, પ્રાર્થના વિદ્યાલય, ભરૂચ
મો. ૯૪૨૮૪ ૪૨૫૭૦
prathnavidyalaya@ymail.com

એક બાળક ધોરણ- ૧૨ની બોર્ડની પરીક્ષામાં નાપાસ થયો. બાળકને તેના પિતાજી એ ઠપકો આપતા કહ્યું કે તને કંઇ ખ્યાલ છે તને કંઇ સમજ પડે છે? મેં તારા અભ્યાસ પાછળ કેટલા બધા પૈસાનો ખર્ચ કર્યો, પૈસાનું પાણી કરી નાખ્યું અને તું નાપાસ થયો ? બાળક નાપાસ થયો તેનો ગુસ્સો ન હતો પરંતુ બાળક પિતાની ઈચ્છા ના પૂરી શકયો તેનો ક્રોધ હતો પિતાને એમ હતું કે બાળક ખૂબ સારા માર્ક્સ લાવીને પોતાની પ્રતિષ્ઠા વધારશે, ખૂબ સારી નોકરી મેળવશે અને પિતાની તમામ ઈચ્છા અધૂરી રહી ગઇ તેનો ક્રોધ હતો.

ક્રોધ એટલે સહનશીલતા, ધીરજ, સ્વસ્થતાનો સંપૂર્ણ અભાવ જેમાં વ્યક્તિ પોતાના મનમાં એક જાતનો ઉદ્વેગ અનુભવે છે.

મનુષ્યના જીવનમાં પ્રમ અને ક્રોધ બંન્ને આવે છે. આપણાં જીવનમાં આપણે જે કંઇ ઈચ્છીએ છીએ અને આપણાં વિચાર અનુસાર સંપૂર્ણ કામ થાય તો પ્રેમ આવે છે. પરંતુ આપણું ધારેલું ના થાય કે આપણાં વિચાર અનુસાર કોઇ કાર્ય ના કરે ત્યારે ક્રોધ આવે છે. જ્યારે મનુષ્યને ક્રોધ આવે એટલે એના મગજ પરનો કાબૂ ગુમાવે છે અને જે કાર્ય ના કરવાનું હોય તે કાર્ય કરી બેસે છે.

મોહ ઈચ્છાશક્તિ નું કારણ છે અને ક્રોધ અધોગતિનું કારણ છે એટલે પ્રથમ ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવવા મોહ અને ઈચ્છાને બાંધીને રાખવા જરૂરી છે. કારણ કે મોહ અને ઈચ્છાના કારણે ક્રોધ આવે છે અને અધોગતિનું નિર્માણ થાય છે.

"જરૂરિયાત ફકીરની પણ પૂરી થાય છે, પણ ઈચ્છા તો બાદશાહની પણ અધૂરી રહી જાય છે."

રામાયણનો એક પ્રસંગ છે કે રામ, સીતા, લક્ષ્મણનો ચૌદ વર્ષ વનવાસ હોય છે, રાવણના કહેવાથી મરિચિ એક સુંદર મૃગનું રૂપ ધારણ કરે છે સીતાજી મૃગને જોઇને તેના પ્રેમમાં મોહિત થઇ જાય છે અને સીતાજી મૃગના ચામડાની માંગ રામ પાસે કરે છે અને કહે છે આ મૃગનું ચામડું સુંદર છે તેને મારે શરીર ઉપર ધારણ કરવું છે રામ એ સમયે સીતાને સમજાવે છે કે આ કોઇ સુંદર મૃગ નથી આ માયાવી મૃગ છે, છતાં પણ સીતાજી માનતા નથી, રામ સીતાને ના પાડે છે ત્યારે સીતા રામ ઉપર ક્રોધિત થઇ જાય છે અને પછી રામાયણમાં રાવણની યુદ્ધગાથા જોવા મળી તો કહી શકાય ક્રોધ અધોગતિનું કારણ છે.

લોભ અને અહંકારથી ક્રોધ આવે છે ક્રોધની નાનકડી બહેન જીદ છે. આપણાં જીવનમાં અનેક જીદ હોય છે અને એ જીદ પૂરી ના થાય ત્યારે આપણને હંમેશા ક્રોધ આવે છે અને જીદમાં આપણી માંગણી હોય છે તે માંગની અવગણના થાય છે ત્યારે ક્રોધ આપણાં મગજ ઉપર અસર કરે છે અને આપણાં મગજ ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી બેસીએ છીએ અને તે સમયે હિત અહિતનો વિચાર નથી આવતો તેમાં આપણું અને બીજાનું અહિત થાય છે તે સમયે સાચાં ખોટાંનું આપણને ભાન રહેતું નથી. ક્રોધમાં માણસની માણસાઇ પણ ભૂલાઇ જાય છે.

ઘણા સમયે માનવીના મનમાં સંશય થાય છે ત્યારે પણ ક્રોધ આવે છે. સંશય (શંકા) એ માણસના મનમાં અનેક પ્રશ્નોનો જન્મ કરે છે એમાં ખોટા પ્રશ્નો વધુ જન્મ લે છે અને એ ખોટા પ્રશ્નો જ ક્રોધનું મૂળ હોય છે.

આપણા ક્રોધને અહંકાર પાળી પોષીને મોટો કરે છે. અહંકારથી ક્રોધ વધે છે. ક્રોધનો ભાઇ અહંકાર છે જીવનમાં જે પણ કંઇ કામ થાય છે તે કંઇ અપેક્ષાથી થાય છે. અપેક્ષા પૂર્ણ ન થતાં અથવા કોઇ વ્યક્તિ આપણા વખાણ ના કરે તો આપણો અહંકાર ઘવાય છે, મનમાં પ્રશ્ન એ થાય કે કોઇ એ મને એમ ન કહ્યું કે ઘણું સરસ કામ કર્યુ, ઘણી સારી સફળતા મેળવી, બહુ જ સરસ કામ કર્યું કે મહેનત કરી અને કોઇ એ ન કહ્યું એટલે ક્રોધ આવે છે.

પણ કોઇક સમયે સાંભળ્યુ છે કે ક્રોધને પણ ડર લાગે છે ? ના આપણે કયારેય પણ સાભળ્યું ના હોય કે ક્રોધને ડર લાગે છે પરંતુ ક્રોધને ડર લાગે છે એ સાચી વાત છે. ક્રોધને કોનાથી ડર લાગે છે? ક્રોધને તેના પિતાથી ડર લાગે છે પણ ક્રોધનો પિતા કોણ? ક્રોધનો પિતા છે ભય. આપણે હંમેશા ભયભીત હોઇએ ત્યારે આપણને ક્રોધ નથી આવતો સાચી વાત ને ? પરંતુ એ ભયને દૂર કરવાના ઉપાય આપણે શોધીએ છીએ કારણ કે જ્યારે ડર લાગે ત્યારે ક્રોધ શાંત થઇ જાય છે.

ક્રોધની માતા એ પ્રેમ છે માતા જેમ પોતાના બાળકને પાલન પોષણ કરે છે, ભલે બાળક ગમે તેટલો ક્રોધ કરે તેના ઉપર કે ગમે તેટલુ ખોટુ છતાંય માતાનો પ્રેમ એટલો જ રહે છે તેમ આપણને જે વ્યક્તિ ઉપર અનહદ પ્રેમ હોય ત્યાં ક્રોધ ઓછો આવે છે ઘણા સમયે આવે પણ ખરો પણ એ ક્રોધમાં પણ પ્રેમ છુપાયેલો હોય છે.

જીવનનાં શાંત ઝરૂખા જ્યારે જોશભેર ઝૂલવા લાગે ત્યારે ક્રોધનું નિર્માણ થાય છે. પણ આપણે આપણાં જીવનને પ્રેમ અને શાંતિથી જીવનને જીવવું હશે, દુનિયાના દરેક લોકો સાથે પ્રેમથી રહેવું હશે ત્યારે ક્રોધને તિલાંજલી આપવી પડશે. મનુષ્ય તરીકે આપણો જન્મ પ્રેમ કરવા માટે થયો છે, ક્રોધ માટે નહી ક્રોધથી થતું નુકસાનનું લિસ્ટ ખૂબ મોટું છે એ આપણને બરાબર યાદ છે તો આવો દુનિયામાં સર્વને પ્રેમ કરીએ, સ્વસ્થ જીવન બનાવીએ અને ક્રોધમુક્ત માણસ બની જીવન બનાવીએ.