



## क्रोध से मुक्ति Release From Anger

Author- Nancy Atkins

Christian Science Sentinel

Volume 117, Issue 26, June 29, 2015

कल मेरे पति ने मुझे कहा तुम्हारे कन्धे पर एक चिप्स का टुकड़ा है। असल में मैं एक आराम कुर्सी पर बैठी हुई लिफाफे में से चिप्स का मज़ा ले रही थी संभवतः यह इसके साथ संबंधित था। हम दोनों खूब हँसे। परन्तु उस हास्यप्रद क्षण से मैंने इस पर सोचना शुरू कर दिया कि उस समय मेरे कन्धे पर चिप्स होने का अर्थ क्या है जब मैं नाश्ता न कर रही होऊँ।

यह कहावत स्पष्ट रूप से हमें 18 वीं सदी में ले जाती है तथा उस प्रथा को दर्शाती है जिसमें आपके कन्धे पर एक लकड़ी के टुकड़े को रखा जाता था, किसी को बुलाने तथा उसे गिराने के लिए ललकारते हुए, लड़ाई में हिस्सा लेने की उम्मीद से। तब से यह एक मनमुटाव को थामे रखने या क्रोध को मन में रखने के विचार को प्रस्तुत करता आया है, और इस दौरान कई बार अपेक्षा करना या यहाँ तक कि स्वयं को उकसाने के लिए दूसरों को तैयार करना है। हम आज भी इसे किसी को अपनी नाराज़गी या दर्द को ज़ाहिर करने के लिए एक पीड़ित बनने के रूप में वर्णित कर सकते हैं।

जिस तरह से एक प्रेममयी माता पिता नहीं चाहेंगे कि उनका बच्चा कटुता तथा चिड़चिड़ेपन के एक दुष्चक्र में फँसे, वैसे ही हमारा दिव्य माता-पिता\* जो कि स्वयं प्रेम है हममें से किसी को भी इस तरह के कष्ट सहते हुए देखना नहीं चाहेगा। असल में, परमेश्वर कभी भी अपने बच्चों को कष्ट नहीं देता। उसके आध्यात्मिक प्रतिरूप होने के नाते असल में हम जो हैं, के कारण, न केवल हममें से प्रत्येक अपनी जिन्दगियों में समन्वय अनुभव करने के पात्र हैं- वास्तव में यह हमारे पास है क्योंकि हम उसके समन्वित अस्तित्व को प्रतिबिम्बित करते हैं। समन्वय परमेश्वर के विचारों का प्राकृतिक संतुलन है, इसलिए नहीं कि परमेश्वर अच्छाई से कठिनाई को संतुलित करता है, अपितु इसलिए कि परमेश्वर स्वयं सर्व-अच्छाई है। समन्वय निश्चित ही भावपूर्ण दबाव के बढ़ावे को शामिल नहीं करता जिसे समय-समय पर भाप छोड़ने की आवश्यकता हो, उन सब को जलाते हुए जो बहुत ज्यादा करीब खड़े होते हैं।

वर्षों पहले मेरा परिवार दोपहर के मध्य एक शानदार पहाड़ी दृश्य तथा एक प्यारी सी झील वाले एक सुंदर कैम्प के मैदान में पहुँचा। मैं पढ़ने के लिए एक शांत समय पाने तथा प्राकृतिक दृश्य में पूरी तरह खो जाने के लिए बहुत ज्यादा उत्साहित थी। कैम्प का मैदान लगभग खाली था, परन्तु कुछ दूरी पर, एक समान उठाने वाला ट्रक आया, और चालक ने इसके दरवाज़े खोले और रॉक संगीत ज़ोर से बजाना शुरू कर दिया। संगीत इतना ज्यादा ऊँचा था कि तीव्र आवाज़ के कारण खराब लग रहा था। कैम्प के अन्य लोगों के लिए यह आवाज़ कैम्प साईट पर किसी के लिए मनोरंजन के बजाए एक चुनौती की तरह लग रही थी।

\* पूरे लैसन सरमन में जिन शब्दों को बड़े आकार में लिखा गया है, वह परमेश्वर के समानार्थक शब्द हैं

For this translation in English and other translations in [Hindi], please see <http://translations.christianscience.com>

मैं कुछ समय के बाद आगे बढ़ी और नम्रतापूर्वक उस नवयुवक से पूछा कि क्या वह संगीत को थोड़ा सा धीमा कर सकता है ताकि हम सब उस जगह का आनन्द ले सकें। वह कूद कर ट्रक में चढ़ा और तेज़ी से चला गया, इस दौरान अपने पहियों को धूल तथा चट्टानों पर फिसलाते हुए। उसके बाद मुझे एहसास हो गया कि शायद यह व्यक्ति मानसिक पीड़ा में था जो अपना गुस्सा निकालने के लिए उत्तेजित था। शायद उसने इस शॉट कैप के मैदान को इस उद्देश्य के लिए अपने घटनास्थल की तरह चुना था, जिस तरह कि कोई अपने कंधे पर लकड़ी का एक टुकड़ा रखता है।

उसके तेज़ी से जाने के बाद मेरा हृदय उसके लिए सहानुभूति से भर गया। मैं उस बात को कभी भी जान नहीं पाऊँगी कि उसके इस व्यवहार का क्या कारण था, परन्तु मैंने उसे परमेश्वर के प्रिय बच्चे के रूप में देखने का चुनाव किया जो कि पहले से ही क्रोध या कष्ट से मुक्त था, क्योंकि वास्तविकता में इस कष्ट का कोई असली स्रोत नहीं है। केवल अनन्त प्रेम ही कार्यान्वित है। मैं निश्चित रूप से आशा करती हूँ मेरी सरल प्रार्थना ने उसे सान्त्वना प्रदान की होगी।

यदि हम दूसरों को नाराज़गी या क्रोध के लिए हमें उकसाने की अनुमति देते हैं, टुकड़े जमा होते रहते हैं, और जल्द ही हमारे पास गलतियों का एक कैम्पफायर सचमुच होगा जलाने के लिए। उस मॉडल के बजाए, मैंने एक छोटे से उल्लेख, “टेकिंग ऑफ़ेंस” में दी सलाह को मान्यता दी, जिसे मेरी बेकर एडी ने अपनी पुस्तक मिसलेनियस राइटिंग्स 1883 – 1896 में सम्मिलित किया था। यह कहता है “... हमें जीवन में न्यूनतम अपेक्षाओं के साथ, परन्तु अधिकतम धैर्य के साथ, आगे बढ़ना चाहिए वह सब कुछ जो सुन्दर, महान तथा अच्छा है, उसके लिए अत्याधिक उत्साह तथा उसकी प्रशंसा के साथ, परन्तु इतने प्रसन्नचित्त मिज़ाज के साथ कि संसार के मतभेद हमारी संवेदनाओं को प्रभावित न कर पाए; इतने स्थायी धैर्य के साथ कि पास से जाता हुआ कोई भी या आकस्मिक अशांति इसे हिला न पाए या व्याकुल न कर पाए; इतने व्यापक प्रेम के साथ जो समस्त संसार की बुराई को ढक ले, और इतनी मधुरता के साथ कि इसमें जो भी कड़वाहट है उसे निष्प्रभावी कर दे, - दृढ़ होते हुए कि अपमानित न हो तब जब कुछ गलत न हुआ हो या चाहे तब जब हुआ भी हो, जब तक कि अपराध परमेश्वर के विरूद्ध न हो” (पृष्ठ 224)

हमें भरोसा करने की आवश्यकता है कि परमेश्वर हमारे सच्चे अस्तित्व में उल्लासित होता है, जो कि हर प्रकार की त्रुटि या कष्ट से मुक्त है तथा कष्ट को गर्व के तमगे की तरह पहनने की कोशिश न करे। जिस प्रकार श्रीमती एडी व्याख्या करती है: “नश्वर मन के दबे हुए तत्वों को मुक्त करने के लिए किसी भयंकर विस्फोट की आवश्यकता नहीं है। ईर्ष्या, प्रतिस्पर्धा, घृणा को किसी अस्थायी अनुग्रह की आवश्यकता नहीं कि वे कष्ट के द्वारा नष्ट हो सकें; उनका वायु तथा आज़ादी के अभाव से दम घोट देना चाहिए (मिसलेनियस राइटिंग्स पृष्ठ 356)।

अपनी भावनाओं को बढ़ावा देने के बजाए, हम अपनी सोच को प्रेम तथा ज्ञान के साथ भर कर बेहतर कर पाएंगे कि हम सब अभी परमेश्वर के परमप्रिय, सुरक्षित तथा पूर्णतः आशीषित बच्चे हैं। जिस प्रकार श्रीमती एडी सॉयस एण्ड हैल्थ विद् की टू द स्क्रिपचर्स में कहती हैं, “नश्वर मन में से त्रुटि को खींच निकालने का रास्ता प्रेम की तेज़ लहरों के द्वारा सत्य को उड़ेलना है” (पृष्ठ 201)।

अतः बेशक हम अपने स्वयं के कंधे पर चिप्स रखने के लिए प्रलोभित महसूस करें दूसरों को उसमें आकर्षित करने के लिए जिसे हम अपनी आंतरिक पीड़ा की तरह महसूस करते हैं और चाहे हम किसी के पास जाकर किसी और के कंधे पर से चिप्स हटाने के लिए प्रलोभित महसूस करें जब हम देख रहे हों कि वह वहाँ खतरनाक ढंग से पड़ा हुआ है, शान्तिपूर्वक अपनी सोच को परमेश्वर की तरफ अग्रसर करते हुए,

हम लाभ प्राप्त कर सकते हैं, प्रेम की सान्त्वना तथा प्यार को अन्दर प्रवाहित होने की अनुमति देते हुए। अपने साथ तथा दूसरों के साथ हमारे वार्तालाप परमेश्वर द्वारा रचित आध्यात्मिक मानव के लिए अति सम्मान पर आधारित होनी चाहिए तथा उसमें एक दूसरे के लिए करुणा तथा धैर्य दोनों शामिल होने चाहिए। भड़स निकालने की आवश्यकता हो ही नहीं सकती क्योंकि आज़ादी तथा समन्वय हमें स्वाभाविक रूप से परमेश्वर द्वारा दिए गए हैं।