

क्रोधित होने का सही ढंग

(4:25-27)

सिकन्दर महान ने कई देशों को जीता था, परन्तु यह शक्तिशाली सेनापति क्रोध को नहीं जीत सका था। सिकन्दर का ज़िल्टुस नामक एक पज़्का दोस्त था। वे बचपन से मित्र बन गए थे। ज़िल्टुस सिकन्दर की सेवा में सेनापति के रूप में कार्य करता था। एक दिन, ज़िल्टुस ने कुछ अधिक पी कर सिपाहियों के सामने सिकन्दर का अपमान कर दिया। इस पर सिकन्दर गुस्से से लाल पीला हो गया। क्रोध में उसने एक भाला उठाकर ज़िल्टुस की ओर फेंक दिया। भाला निशाने पर लगा और ज़िल्टुस की मौत हो गई।

अपने मित्र की मृत्यु के बाद, सिकन्दर परेशान हो गया। उसे इसमें अपनी गलती लग रही थी। एक बार तो उसने उसी भाले से जिससे ज़िल्टुस को मारा था, खुद को भी मारने की कोशिश की परन्तु लोगों ने उसे रोक लिया। सिकन्दर की निराशा ने उसे शारीरिक रूप से बीमार बना दिया। वह बिस्तर पर पड़ा ज़िल्टुस का नाम पुकारता रहता। उसके मन से अपने मित्र की हत्या की बात नहीं निकल पाई। सिकन्दर ने बहुत से युद्ध जीते और उस समय के अधिकतर सञ्च समाज पर राज किया, परन्तु वह अपनी ही आत्मा से युद्ध जीतने में नाकाम रहा। उसे उसके क्रोध ने पराजित कर दिया था।'

क्रोध हर मानवीय भावना से सबसे अधिक प्रकट किया जाता है। आप और मैं भी उन लोगों में से हो सकते हैं, जिन्होंने पिछले कुछ दिनों में किसी न किसी बात पर क्रोध किया हो। यह किसी सज़्पज़ि को किसी दूसरे को दिए जाने या किसी व्यक्ति द्वारा चिढ़ाए जाने की छोटी सी घटना भी हो सकती है। यह किसी मित्र या सहेली के खोने, अपने बाँस द्वारा छोटी सी बात के कारण डांट खाने या पैसों से जुड़े मामलों पर पति-पत्नी के बीच हुए झगड़े जैसी कोई बड़ी बात भी हो सकती है।

कभी न कभी हम सब को क्रोध आता ही है। क्रोध हर मनुष्य का एक भावनात्मक पहलू है। घर में, काम पर, स्कूल में या दुकान में कहीं भी क्रोध आ सकता है। कई बार क्रोध ऐल्डरों और डीकनों की मीटिंगों में, कलीसिया की संगति में और कलीसिया के कार्यालयों में भी दिखाई देता है। जहाँ भी लोग होंगे, आप कुछ देर रुककर वहाँ देख सकते हैं कि किसी न किसी समय वहाँ क्रोध दिख ही जाएगा।

परमेश्वर का वचन क्रोध के सज़्बन्ध में काफी कुछ कहता है। इफिसियों के नाम पत्रों लिखते हुए पौलुस ने इसी भावना की बात की। ज्यों? ज्योंकि मसीही होना क्रोध करने का सही ढंग सीखना है। उसने कहा:

इस कारण झूठ बोलना छोड़कर हर एक अपने पड़ोसी से सच बोले, क्योंकि हम आपस में एक दूसरे के अंग हैं। क्रोध तो करो, पर पाप मत करो: सूर्य अस्त होने तक तुम्हारा क्रोध न रहे। और न शैतान को अवसर दो (इफिसियों 4:25-27)।

क्रोधित होने का सही ढंग क्या है ?

ईमानदार बनें

काउंसिलिंग फॉर एंगर नामक अपनी पुस्तक में मार्क कॉस्प्रोव ने एक विवाहित दृष्टिजि जॉर्ज और जेन के बारे में बताया है। जेन एक स्पष्टवादी महिला थी, जो किसी भी वस्तु या व्यक्ति के बारे में बिना हिचकिचाहट अपने विचार और अप्रसन्नता जता देती थी। जेन को अचानक गुस्सा भी आ जाता था। उसे चीखने वाली और दरवाजा धम से मारने वाली स्त्री कहा जा सकता है।

जॉर्ज इसके विपरीत था। वह शांत व्यक्ति था। उसे अपनी प्रतिष्ठा का ध्यान था, जिस कारण वह अपने आप को और अपनी भावनाओं को काबू में रखने वाले व्यक्ति के रूप में अपनी छवि बनाने की कोशिश में रहता था। वह अपना क्रोध बहुत ही कम व्यक्त करता था।

जब जॉर्ज और जेन का झगड़ा होता, तो जॉर्ज शांत रहने की कोशिश करता। उसे डर रहता था कि यदि वह अपना गुस्सा दिखा देगा, तो जेन चिढ़ जाएगी जिससे स्थिति और खराब हो जाएगी। जॉर्ज ने जेन की तरह क्रोध में आकर कभी आपे से बाहर नहीं होना चाहा। परन्तु मन ही मन वह क्रोधित अवश्य होता था। उसका क्रोध वास्तविक होता था परन्तु वह उसे प्रकट नहीं करता था। वह मन ही मन खौलता और जेन के बाहर जाने पर बुड़बुड़ाता।

क्रोध पर काबू पाने का जॉर्ज और जेन का ढंग अलग-अलग था। जेन खुलकर विरोध जता देती थी। जॉर्ज अपनी भावनाओं को मन में रखता; क्रोध के साथ पेश आने का उसका ढंग उसे बोटल में बंद रखना था।

जेन की तरह क्रोध दिखाने वाला व्यक्ति क्रोध की समस्या के बारे में अधिक जानता है और इसके बारे में कुछ करने में उसकी अधिक दिलचस्पी होती है। जॉर्ज जैसे व्यक्ति की जो क्रोध को मन में ही रखता हो, सहायता करना अधिक कठिन है। ऐसा व्यक्ति नाराजगी और कड़वाहट की समस्या को न मानने या उससे निपटने में अपने आप को सही मानता है।

बाइबल हमें ईमानदारी बरतने अर्थात् दूसरों के साथ स्पष्ट और निष्कपट होने के लिए प्रोत्साहित करती है। पौलुस ने इस पर जोर देते हुए लिखा है, “इस कारण झूठ बोलना छोड़कर हर एक अपने पड़ोसी से सच बोलें, क्योंकि हम आपस में एक दूसरे के अंग हैं” (4:25)। ईमानदार होने का कुछ हिस्सा दूसरों को अपना क्रोध दिखाना है।

क्रोध के साथ पेश आने का सबसे अच्छा ढंग इसे पी जाना, दबा देना या इससे इन्कार करना नहीं है। कॉस्प्रोव ने कहा है:

दबाई गई क्रोध की भावनाएं बदल सकती हैं, जो कि क्रोध का अलग रूप होगा। क्रोध को अस्थाई तौर पर नियन्त्रण में रखा जाता है और फिर किसी दूसरे व्यक्ति या वस्तु पर डाल दिया जाता है। क्रोध को अपने बाँस या अपने काम पर नहीं दिखा पाने वाले व्यक्ति के लिए इसे घर जाकर बच्चों पर दिखाना आसान होता है।^१

क्रोध के साथ पेश आने का सही ढंग इसे रचनात्मक ढंग से व्यक्त करना है। इसका अर्थ इसके बारे में दूसरों से ईमानदारी से बात करना सीखना है, न कि आक्रामक ढंग से। इसके बजाय, हमें प्रेम के आत्मा में मुद्दे का हल निकालने और सज़बन्ध सुधारने की इच्छा से अपने आप को व्यक्त करना चाहिए। रचनात्मक ढंग से क्रोध को कैसे व्यक्त किया जा सकता है ?

1. उस व्यक्ति से अकेले में बात करें।
 2. यह चर्चा करने के बजाय कि गलती किसकी है, आप उससे होने वाली हानि की बात करें।
 3. अतीत को भुलाकर वर्तमान समस्या पर ध्यान दें।
 4. क्षमा मांगने की खोज में न रहें। केवल अपनी भावनाएं व्यक्त करें।
 5. नकारात्मक तथा सकारात्मक कथनों में संतुलन बनाए रखें।
 6. धमकियां न दें। शांति और विनम्रता से बात करें।
 7. दूसरे व्यक्ति को बिना रुके बोलने का अवसर दें।
 8. पूछें कि सज़बन्ध सुधारने के बारे में दूसरे व्यक्ति के ज़्या विचार हैं।^१
- क्रोध से निपटने का सही ढंग ज़्या है ? ईमानदार हों। इसे व्यक्त करें, इसके साथ विशेषकर मसीह की देह में सकारात्मक ढंग से पेश आएँ।

विवेकी बनें

मसीही लोगों के लिए ईमानदारी से क्रोध और पापपूर्ण क्रोध के अन्तर को समझना आवश्यक है। क्रूस पर चढ़ाए जाने से पहले रविवार को यीशु ने एक गधे पर सवार होकर यरूशलेम में प्रवेश किया था। लोगों ने जयकारों के साथ उसका स्वागत किया और गधे के आगे मार्ग में अपने कपड़े बिछा दिए थे। अपने पास से गुज़रते समय उन्होंने यीशु के सज़मान के लिए खजूर की टहनियाँ हिलाई थीं। मरकुस 11:11 बताता है कि यीशु ने नगर में प्रवेश करते ही ज़्या किया था: “और वह यरूशलेम पहुंचकर मन्दिर में आया और चारों ओर सब वस्तुओं को देखकर बारहों के साथ बैतनिय्याह गया, ज्योंकि सांझ हो गई थी।”

अगले दिन यीशु मन्दिर में गया, परन्तु इस बार उसने केवल इधर-उधर ही नहीं देखा बल्कि वह एक विशेष मिशन पर था जिसमें उसने उन लोगों को संदेश देना था, जो आराधना के स्थान का दुरुपयोग कर रहे हैं:

फिर वे यरूशलेम में आए, और वह मन्दिर में गया; और वहां जो लेन-देन

कर रहे थे उन्हें बाहर निकालने लगा, और सर्राफों के पीढ़े और कबूतर के बेचनेवालों की चौकियां उलट दीं। और मन्दिर में से होकर किसी को बरतन लेकर आने जाने न दिया (मरकुस 11:15, 16)।

यरूशलेम में यीशु क्रोध में आ गया। उसे इस बात पर क्रोध आया था कि कबूतर बेचने वालों ने फसह मनाने के लिए आने वाले यात्रियों से कमाई करने के लिए चीजों के दाम बढ़ा दिए थे। उसे इस बात से चिढ़ आई कि पैसे का लेन-देन करने वाले लोगों को धोखा दे रहे थे और आराधना और परमेश्वर की महिमा करने के लिए आने वाले लोगों को ही लूटा जा रहा था। यीशु को इतना क्रोध आया कि उसे लगा, इसका कुछ करना चाहिए।

यीशु ने हमें दिखाया कि कई बार परमेश्वर क्रोध में आ सकता है। क्रोध अपने आप में पाप नहीं है, जैसे पौलुस ने जोर देकर कहा है, “क्रोध तो करो, पर पाप मत करो: सूर्य अस्त होने तक तुम्हारा क्रोध न रहे” (इफिसियों 4:26)। क्रोध तो एक भावना है, जो हमें परमेश्वर की ओर से मिली है। कभी-कभी हमें क्रोध करना भी चाहिए। यीशु ने इस तथ्य को समझाया है। जब परमेश्वर के वचन की खुलेआम अवज्ञा होती है और पाप फलता है, तो हमें क्रोधित होना चाहिए। जब परमेश्वर का नाम व्यर्थ में लिया जाता है तो हमें क्रोधित होना चाहिए। यह देखकर कि किसी से दुर्व्यवहार हो रहा है, क्रोध करना उचित है। परमेश्वर के लोगों के लिए कभी-कभी क्रोध करना आवश्यक है। यह देखने के लिए कि क्रोध धर्म के अनुसार है याद रखें: यदि इससे परमेश्वर क्रोधित होता है, तो परमेश्वर के लोगों को भी क्रोधित होना चाहिए।

दुख की बात है, कि मेरा क्रोध ऐसा नहीं होता। कई बार जब मैं क्रोधित होता हूँ तो परमेश्वर के साथ इसका कोई सञ्बन्ध नहीं होता। इसका सञ्बन्ध केवल मेरे साथ अर्थात् मेरे स्वार्थ, घमण्ड या ईर्ष्या से होता है। पौलुस ने ऐसे क्रोध के विरुद्ध चेतावनी दी है। स्वार्थ, आत्म केन्द्रित, अपनी सेवा करने वाले क्रोध का परमेश्वर की संतान के जीवन में कोई स्थान नहीं है।

अपनी सेवा कराने वाला क्रोध क्षणों में किसी जश्न या पारिवारिक समुह को नष्ट कर सकता है या परिवारों को बर्बाद कर सकता है, दोस्ती खत्म कर सकता है और एक ही स्थानीय कलीसिया में साथी मसीहियों को एक दूसरे के शत्रु बना सकता है।

क्रोध करने का सही ढंग क्या है? विवेकी बनें तथा सही और गलत तरह के क्रोध में अन्तर को समझें।

सुरक्षित हों

इफिसुस के मसीहियों को पौलुस ने बताया कि, “क्रोध तो करो, पर पाप मत करो: सूर्य अस्त होने तक तुम्हारा क्रोध न रहे। और शैतान को अवसर न दो” (4:26, 27)। उसने क्रोध के सञ्बन्ध में रक्षा के दो उपाय बताए।

पहला उपाय है, “क्रोध को भड़कने न दो।” क्रोध का असर अधिक देर तक न रहने

दें। “सूर्य अस्त होने तक तुज़्हारा क्रोध न रहे।” पॉल फॉकनर ने एक आदमी के बारे में बताया है जो अपनी पत्नी को चिढ़ा देता था। उसका इस पर नियन्त्रण नहीं था। उदाहरण के लिए, वह अपनी पत्नी की सहायता करने की आशा से फ्रिज में प्याज काटकर रख देता था। उसे लगता था कि इससे फ्रिज से आने वाली गंध खत्म हो जाएगी। परन्तु, उसकी पत्नी को प्याज की गंध खत्म करने के लिए पूरा फ्रिज साफ करना पड़ता था। इससे वह खीझ जाती थी, परन्तु कहती कुछ नहीं थी। वह केवल बिना कुछ कहे हर बार फ्रिज में से प्याज को निकालकर फ्रिज साफ कर देती थी। अगले दिन फ्रिज में से सुगंध आने पर उस आदमी को लगता था कि प्याज रखने से गंध चली गई है।

रात को, वह आदमी खिड़की खोल देता था। हर रात वह ऐसा ही करता था ताकि उसकी पत्नी को कुछ ताज़ी हवा मिल सके। वास्तव में, पत्नी को ठण्ड लगती थी और हर रात वह बिस्तर से उठकर एक और कज़बल ओढ़ लेती थी। उसे क्रोध तो आता था, परन्तु वह कहती कुछ नहीं थी।

आखिर, सत्रह वर्ष बाद, फ्रिज में एक और कटा हुआ प्याज देखकर उसकी पत्नी अपने क्रोध पर काबू न रख पाई। वह चीखने और पुकारने लगी। उसका पति समझा नहीं और वह कहने लगा, “एक छोटा सा तो प्याज था। छोटे से प्याज से इतना बड़ा हंगामा खड़ा करने की ज़्या आवश्यकता थी?” यह केवल छोटा सा प्याज नहीं था। यह तो फ्रिज में प्याज के सत्रह वर्ष और सत्रह वर्षों का दांत किटकिटाना था।

इस पाठ से हमारे लिए सबक मिलता है कि यदि कोई आपको क्रोध दिलाता है, तो अपने क्रोध पर नियन्त्रण खोने से पहले उससे इस सज़बन्ध में बात करें। पत्नी पहले ही दिन कह सकती थी, “प्रिय, रसोई में मेरी सहायता करने के लिए मैं आपकी आभारी हूँ, परन्तु कटे हुए प्याज से पूरे फ्रिज में बदबू फैल जाती है। मुझे हर बार उसे साफ करना पड़ता है। इससे मुझे बुरा लगता है और मैं हर बार क्रोधित होना नहीं चाहती।” दूसरे को यह पता चलने दें कि आपको कैसा लगता है ताकि वह आपके साथ उस पर चर्चा कर सके और उसके हल के लिए आप कुछ कर सकें। देर तक क्रोध को मन में रखकर पाप को अनुमित न दें। जितनी जल्दी हो समस्याओं का समाधान करें, सज़भव हो तो दिन ढलने से पहले।

दूसरा उपाय है “शैतान को अवसर न दें।” क्रोधित होने पर हम सबके सामने परीक्षाएं होती हैं। हमारे क्रोधित होने के साथ ही शैतान आकर उस क्रोध का इस्तेमाल हमारे सज़बन्धों को खराब करने के लिए करता है। उसे हानि पहुंचाने में महारत है, इसलिए गुस्से को कम आंकने या उसे मज़ाक समझने से बचें। इसके साथ समझदारी से व्यवहार करें, ज्योंकि मन में रखा क्रोध शैतान को आपके जीवन में प्रवेश करने के लिए खुला द्वार दे देता है। उसके लिए यह एक छावनी बन जाता है, जहां से वह आक्रमण कर सकता है। शैतान को पांव रखने की भी जगह न दें।

सारांश

क्रोधित होने का सही ढंग ज़्या है? *ईमानदार बनें।* क्रोध को वश में रखने के लिए

ज्ञावनाओं को रचनात्मक ढंग से व्यक्त करना सीखें। *विवेकी बनें*। ईमानदारी से क्रोध तथा पापपूर्ण क्रोध में अन्तर करना सीखें। *सुरक्षित हों*। रक्षा के लिए परमेश्वर के उपायों को अपनाएं, जो उसने क्रोध से निपटने के लिए अपने वचन में दिए हैं।

लोगों में कई अन्तर होते हैं, परन्तु हम में बहुत कुछ साझा भी है। एक गुण, जो हम सब में पाया जाता है, वह है क्रोध की भावना का होना। यदि आप यीशु को प्रभु मानते हैं, तो वह आपके क्रोध का भी प्रभु होना चाहता है। यदि किसी बात से परमेश्वर को क्रोध आता है, तो इससे आपको भी क्रोध आना चाहिए ताकि आप उसका भय रखकर काम कर सकें।

दूसरी ओर, जब क्रोध, घमण्ड, स्वार्थ या नासमझी के कारण भड़कता है, तो आपको चाहिए कि इसे सुलझाने के लिए तुरन्त, रचनात्मक कार्य करें। परमेश्वर अपने लोगों से यही अपेक्षा करता है।

पाद टिप्पणियां

¹ज़्लेरंस ई. मैकार्टनी, संक., *मैकार्टनी 'ज़ इलस्ट्रेशंस* (नेशविल्ले, टैनिसी: अबिंग्डन प्रैस, 1945), 20-21. ²मार्क पी. कॉस्ग्रोव, *काउंसिलिंग फ़ॉर एंगर*, रिसोर्सिस फ़ॉर क्रिश्चियन काउंसिलिंग, सामा. संस्क. गैरी आर. कोलिन्स (डैलस: वर्ड पब्लिशिंग, 1988), 62-63. ³वहीं, 64. ⁴वहीं, 97. ⁵पॉल फॉल्कनर, *मेकिंग थिंग्स राइट व्हेन थिंग्स गो रॉन्ग: टैन प्रूवन वेज़ टू फुट योअर लाइफ़ इन ऑर्डर* (डैलस: वर्ड पब्लिशिंग, 1986), 143.