क्रोध जीवन ऊर्जा का नाशक

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

क्रोध मानव का सबसे बड़ा शत्रु है। क्रोध के कारण बुद्धि नष्ट हो जाती है। क्रोध में लिया गया निर्णय आत्मघाती होता है। क्रोध मानव को अन्धा बना देता है। जैन धर्म में भगवान को अरिहन्त कहा गया है। अरिहन्त का अर्थ है शत्रु को नष्ट करने वाला। शत्रु कौन हैं? काम, क्रोध, मान, माया और लोभ मानव के आन्तरिक शत्रु हैं इन्हें नष्ट करना आवश्यक है। बाहरी शत्रुओं को मानव कुछ दिनों में तो भूल जाता है किन्तु आन्तरिक शत्रु मनुष्य को भीतर से खोखला बना देते हैं। इसलिए आन्तरिक शत्रुओं से लड़ने के लिए मानव को क्षमा, सहनशीलता, समता और परोपकार के गुणों को विकसित करना चाहिए। सिकन्दर महान ने विश्व विजय की कामना से अनेक देशों को जीता। काल के प्रभाव ने उसको विसमित कर दिया। शत्रु वह है जो आत्मा के निजी गुणों को नष्ट करता है। इसलिए आन्तरिक शत्रुओं से लड़ना बहुत आवश्यक है उन पर विजय प्राप्त करना चाहिए। जो इन शत्रुओं पर विजय प्राप्त कर लेता है वही सफल योद्धा होता है और वही आत्म कल्याण कर सकता है। भीतर का शत्रु क्रोध है। यह जीवन ऊर्जा को ही नष्ट कर देता है। इसलिए इसे सबसे बड़ा शत्रु माना गया है। क्रोध से मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है, तनाव व्याप्त हो जाता है। इसलिए क्रोध नहीं करना चाहिए। क्रोध के अनेक कारण हैं सबसे बड़ा कारण है किसी वस्तु के प्रति लगाव। जिस वस्तु के प्रति लगाव है यदि वह प्राप्त नहीं होती तो मनुष्य को क्रोध आता है। इसलिए किसी वस्तु के प्रति लगाव नहीं रखना चाहिए। क्रोध मानसिक कमजोरी है। क्रोध में मनुष्य के न्यूरोन्स कमजोर हो जाते हैं जिससे क्रोध बार–बार आता है। घर में सामन्जस्य नहीं होने से भी क्रोध आता है। मानव के अहंकार की तुष्टि न होने से भी क्रोध आता है। यह जीवन का नाशक है। शरीर में प्राण ऊर्जा के द्वारा जीवन का संचरण होता है जिस व्यक्ति में जीवन ऊर्जा कमजोर होती है वह अस्त–व्यस्त रहता है। प्राण ऊर्जा को उत्पन्न करना कठिन कार्य है। शरीर का बीस प्रतिशत रक्त मस्तिष्क खर्च करता है। मस्तिष्क ही शरीर को नियंत्रित करता है। मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करने के लिए विधायक भावों को उत्पन्न करना

आवश्यक होता है। ऐसी परिस्थितियों को नहीं उत्पन्न होने देना चाहिए जिससे मस्तिष्क में उत्तेजना पैदा हो।

क्रोध एक दावानल है। जिस प्रकार दावानल सबको जलाकर ही शान्त होती है वैसे क्रोध भी शरीर को जलाकर के ही शान्त होता है। क्रोध शरीर के रक्त को जहरीला बना देता है। क्रोध की शान्ति के लिए अनेक प्रयोग भी किए जाते हैं। हार्ट, मन, चित्त और किडनी पर क्रोध का दुष्प्रभाव पड़ता है। क्रोध के कारण शरीर का आन्तरिक ढांचा अपना कार्य ठीक से नहीं कर पाता। क्रोध को शान्त करने के लिए दीर्घ श्वास प्रेक्षा का अभ्यास करना चाहिए। प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाना चाहिए। वीर का आभूषण तलवार, कटारी, तोप या अस्त्र–शस्त्र तो हैं ही साथ ही साथ क्षमा भी उसका एक बहुत बड़ा शत्रु है। ऐसा वीर जो बाहरी शत्रुओं से लड़ता हैं उसके पास तीर कमान तलवार और आधुनिक अस्त्र–शस्त्र आवश्यक है। लेकिन मनुष्य के अन्दर जो आन्तरिक शत्रु बैठे हुए हैं उनको नष्ट करने वाला महावीर कहलाता है। इस जीवन में दो प्रकार के अन्धकार हैं। एक अन्धकार तो सूर्य के प्रकाश से नष्ट हो जाता है। किन्तु दूसरा अन्धकार जो मानव के अन्तःकरण में स्थित है, उसे सैंकड़ों सूर्य का प्रकाश भी दूर नहीं कर सकता। वह इतना गहन हैं कि जब तक वह अन्दर विराजमान रहता हैं मानव को किसी चीज का ज्ञान ही नहीं हो सकता। उस अन्धकार को दूर करने वाला सबसे बड़ा वीर है क्षमा। जीवन का अन्धकार हैं काम, क्रोध, मद, लोभ। इन चारों का एक ऐसा जोड़ा हैं जिसको दूर करने के लिए आत्मबल की आवश्यकता होती है। आत्मबल एक ऐसी शक्ति हैं जो हृदय के अंधकार को दूर करके ज्ञान का प्रकाश करती है। ऐसा ही मनुष्य महामानव कहलाता है। ऐसे व्यक्ति का अस्त्र क्षमा है।

महात्मा गांधी ने देश को स्वतन्त्र कराने के लिए प्रायश्चित्, असहयोग आन्दोलन, सविनय अवज्ञा आन्दोलन, सत्य, अहिंसा और क्षमा का मार्ग चुना। यह ऐसा मार्ग हैं जो शत्रु के हृदय को परिवर्तित कर देता है। महान् वही होता हैं जो क्षमाशील हो, जिसमें विनम्रता हो, करुणा हो दया हो और दूसरों को अपने साथ ले चलने की शक्ति हो। क्षमा एक ऐसा धर्म हैं जो शत्रुता को शत्रुता से नहीं बल्कि प्रेम से जीतता है। भगवान् महावीर जब त्रिशला मां के गर्भ में आये तो तीन ज्ञान मति, श्रुति और अवधिज्ञान उनमें पहले से ही विद्यमान था। जन्म के बाद

उनकी प्रकृति ही कुछ ऐसी थी, जो साधारण बालकों में नहीं होती। राजपुत्र होते हुए भी सभी प्रकार के वैभवों को त्यागकर मानवता के कल्याण के लिए उन्होंने अपने जीवन में अहिंसा के मार्ग को चुना और घोर तपस्या करके विश्व को सत्य का दर्शन दिया। वह दर्शन था, जियो और जीने दो। क्षमाशील व्यक्ति ही इस मार्ग पर चल सकता है। चौरासी लाख जीव योनियों के कल्याण के लिए उन्होंने अपना जीवन खपा दिया। अपने विरोधियों को भी उन्होंने क्षमादान दिया। चण्डकौशिक को उन्होंने क्षमा कर दिया। इसीलिए महावीर भगवान कहलाये। उनके जीवन में राजप्रासाद का सुख महत्वपूर्ण नहीं था।