

કંઈ માણસના ગુસ્સાથી ફળીભૂત થતો નથી.

- સૌમ્ય ઉત્તર ક્રોધ શમાવે છે, પણ કઠોર શબ્દો ક્રોધાગ્નિ સળગાવે છે.
- ક્રોધી માણસ ઝઘડા સળગાવે છે અને ઉગ્ર સ્વભાવનો માણસ ઘણા અપરાધ કરે છે.
- દુષ્ટ માણસોની અદેખાઈ કરીશ નહિ, અને તેમની સોબત કરવાની ઈચ્છા ન રાખ.
- ક્રોધી સ્વભાવના માણસની મિત્રતા બાંધીશ નહિ, અને તામસી, પ્રકૃતિના માણસનો સંગ કરીશ નહિ.

યાકૂબનો પત્ર ૧: ૧૯-૨૦; નીતિવચનો ૧૫:૧;

૨૯:૨૨; ૨૪:૧; ૨૨:૨૪

યોસેફ, જે એક જ્ઞાની અને ન્યાયી પુરૂષ હતો, તે જ્યારે જુવાન છોકરો હતો ત્યારે તેના ભાઈઓ, જેઓએ તેનું ખરાબ કર્યું અને તેને મિસરમાં ગુલામ તરીકે વેચી દીધો તેમને તેણે કેવી રીતે માફ કર્યા એ બાઈબલ જણાવે છે. ઈશ્વરે આ ન્યાયી જુવાનને ઈજિપ્તના વડાપ્રધાન બનવાનો આશીર્વાદ આપ્યો જે બળવાન ફેરો પછીના દરજ્જે હતો. યોસેફે જ્યારે વડાપ્રધાન હતો ત્યારે મોટો દુકાળ પડ્યો. તેના ભાઈઓ યોસેફને આશરે હતા. હવે યોસેફ તેનું બૂરું કરવા બદલ તેના ભાઈઓ પર ગુસ્સે થવાને બદલે તેમને માફ કરવાનું પસંદ કર્યું અને તેમના હૃદયો જીતી લીધાં.

પછી યોસેફે કહ્યું, “અહીં મારી નજીક આવો.” તેઓ તેની નજીક ગયા એટલે તેણે કહ્યું, “હું યોસેફ, તમારો ભાઈ, જેને તમે ઈજિપ્તમાં વેચી દીધો હતો તે જ હું છું.”

તો હવે ગભરાશો નહિ. વળી, તમે મને અહીં વેચી

દીધો તે માટે મનમાં દુઃખી થશો નહિ, કે પોતાને દોષિત ઠરાવશો નહિ. એ તો ઈશ્વરે જ મને બધા લોકના જીવ બચાવવા તમારી પહેલાં અહીં મોકલ્યો. ઘરતી પર દુકાળનું આ બીજું જ વર્ષ છે, હજી બીજા પાંચ વર્ષ બાકી છે, તેમાં વાવણી કે કાપણી થવાની નથી.

તમારો વંશવેલો ચાલુ રહે એટલા જ માટે ઈશ્વરે મને તમારી પહેલાં મોકલ્યો. ઘણાને બચાવી લેવા અને જીવતા રાખવા મને મોકલવામાં આવ્યો હતો. માટે તમે તો નહિ, પણ ઈશ્વરે મને અહીં મોકલ્યો, અને તેમણે મને ફેરોના પિતા સમાન અને તેના આખા રાજમહેલનો અધિકારી તથા સમગ્ર ઈજિપ્તનો અધિકારી બનાવ્યો છે. ઉત્પત્તિ ૪૫: ૪-૮

અરવિંદનો અનુભવ

અરવિંદે કેવી રીતે તેના ગુસ્સા પર જીત મેળવી એની સત્ય જીવન ઘટના અહીં છે.

“મારા પિતા દારુના સખત બંધાણી હતા અને હંમેશા મને અને મારી માને મારતા. હું ૧૩ વર્ષનો હતો ત્યારે એક વખત તેમણે મારી માને લગભગ મારી નાખ્યા. આના માટે હું મારા પિતાને ધિક્કારતો. આ ધિક્કારે મને ગુસ્સાવાળી વ્યક્તિ બનાવી દીધી. અને તરત આની અસર મારા મિત્રો તેમ જ આસપાસના લોકો સાથેના સંબંધ પર પડી. પણ મનોમન હું મારા પીડાકારક ભૂતકાળ, નકારાત્મક વિચારો અને નિરંકુશિત ગુસ્સાથી મુક્ત થવાની ઈચ્છા રાખતો હતો. એક દિવસ, મારા એક મિત્રએ મને પ્રાર્થના મીટિંગમાં આમંત્રણ આપ્યું. તેઓ એક બીજા માટે અને મારા ગુસ્સા માટે પણ પ્રાર્થના કરતા હતા એ મને ગમ્યું. આ મીટિંગમાં, હું પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્ત વિષે અને તેમના શિક્ષણ વિષે વધારે જાણી શક્યો જે મને

કેવી રીતે બીજાને પ્રેમ કરવો અને માફી આપવી તે જણાવે છે. મને ભાન થયું કે ઈસુએ મને એટલો બધો પ્રેમ કર્યો કે મારા પાપ માટે તે મરણ પામ્યા. અને મેં તેમને મારા તારનાર થવા આમંત્રણ આપ્યું. ઈસુની કૃપાથી મેં મારા પિતાને માફ કર્યા અને તરત મારા ગુસ્સાથી મને મુક્તિ મળી. આજે, ઈસુના સાજાપણું આપનાર સામર્થ્ય અને જે સ્વતંત્રતા હું અનુભવું છું તે માટે હું તેમનો આભાર માનું છું.”

ગુસ્સા પર કાબૂ મેળવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે, ઈશ્વરની મદદ માગવી અને તેમના પર સંપૂર્ણપણે ભરોસો કરવો. શાસ્ત્ર આપણને નીચેનું વચન આપે છે:

પૂરા હૃદયથી પ્રભુ પર ભરોસો રાખ; માત્ર તારી પોતાની જ સમજણ પર આધાર રાખીશ નહિ. તારાં બધાં કાર્યોમાં ઈશ્વરનું આધિપત્ય સ્વીકાર, અને તે તને સીધે માર્ગે દોરશે. સુભાષિતસંગ્રહ ૩:૫-૬

વધુ માહિતી માટે નીચેના સરનામે લખી જણાવશો:

બાઇબલ સોસાયટી ઓફ ઈન્ડિયા
ગુજરાત ઓર્કિલિયરી

બાઈબલ હાઉસ, આઈ.પી.મિશન કમ્પાઉન્ડ,
ગુજરાત કૉલેજ પાસે, એલીસબ્રિજ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬.



Published by: BSI
IS ANGER DESTROYING YOU? (EASA) - Gujarati
50M 0853/2016/25M H50 GUJA 091

શું ગુસ્સો તમારો નાશ કરી રહ્યો છે?



શું ગુસ્સો તમારો નાશ કરી રહ્યો છે?

પ્રિય મિત્ર:

ગુસ્સો એ ઈશ્વરદત્ત લાગણી છે. જે સમાજમાં આપણે રહીએ છીએ તેમાં તે મહત્વનો હેતુ પાર પાડે છે. ગુસ્સો, સમાજની અંદરના અન્યાય અને દુષ્ટતાની સામે લડવાનું અસરકારક સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સાધન છે. મર્યાદાસહિતનો ગુસ્સો સમાજના કલ્યાણ માટે સારો છે. તો પણ, અન્ય સાધનોની માફક તેનો ઉપયોગ પણ ડહાપણથી અને અંકુશમાં રહીને કરવાનો છે. નિયંત્રણ વગરનો ગુસ્સો અવારનવાર નુકસાનકારક અને ભયંકર પરિણામો તરફ દોરી શકે છે. ગુસ્સા વિષે પવિત્ર શાસ્ત્ર આ પ્રમાણે કહે છે:

જો તમે ગુસ્સે થાઓ, તો તમારો ગુસ્સો તમને પાપમાં દોરી જાય એવું થવા ન દો; અને આખો દિવસ ગુસ્સે ન રહો. વાતચીતમાં નુકસાનકારક શબ્દો વાપરો નહિ. પણ માત્ર ઉન્નતિકારક અને જરૂર જેટલા જ શબ્દો વાપરો; જેથી સાંભળનારનું ભલું થાય. એફેસીઓને પત્ર ૪: ૨૬, ૨૮.

નિરંકુશ ગુસ્સાથી થયેલ ખૂન

શાસ્ત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ઈશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલાં પ્રથમ પુરુષ અને સ્ત્રી, આદમ અને હવાના જયેષ્ઠ પુત્ર કાર્દનના નિરંકુશ ગુસ્સાએ તેને તેના નાના ભાઈ હાબેલનું ખૂન કરવા સુધી દોર્યો:

કેટલાક સમય પછી કાર્દન ભૂમિની ઊપજમાંથી પ્રભુ માટે કંઈક અર્પણ લાવ્યો. પરંતુ હાબેલે પોતાના ઘેટાંબકરામાંથી પ્રથમજનિતનું ચરબીયુક્ત બલિદાન ચડાવ્યું. પ્રભુ હાબેલ તથા તેના અર્પણથી પ્રસન્ન થયા. પણ તેમણે કાર્દનને તથા તેના અર્પણને સ્વીકાર્યું નહિ. તેથી કાર્દનને ખૂબ ક્રોધ ચડ્યો અને તેનું મોં ઊતરી ગયું. તેથી પ્રભુએ કાર્દનને કહ્યું, “તને શા માટે ક્રોધ ચડ્યો છે? તારું મોં કેમ ઊતરી ગયું છે? જો તું સારું કરે તો શું હું તારો સ્વીકાર ન કરું? પણ જો તું સારું ન કરે તો તારા હૃદયમાં પાપ છૂપાઈ રહેશે. પાપ તારા પર આધિપત્ય જમાવવા માગે છે, પણ તારે તેને અંકુશમાં લેવું જોઈએ.” પછી કાર્દને પોતાના ભાઈ હાબેલને કહ્યું, “ચાલ, આપણે ખેતરમાં જઈએ.” તેઓ ખેતરમાં હતા ત્યારે કાર્દને પોતાના ભાઈ પર હુમલો કરીને તેને મારી નાખ્યો. ઉત્પત્તિ ૪: ૩-૮

તમારો ગુસ્સો આરોગ્યવર્ધક મર્યાદાઓમાં છે કે નહીં તેની સતત તપાસ કરો. જો એમ ના હોય તો તમે ખતરામાં છો. ડૉક્ટરો ચેતવણી આપે છે કે અંકુશ વિનાનો ગુસ્સો નીચે મુજબની શારીરિક તકલીફોમાં દોરી શકે છે:

- લોહીનું દબાણ વધવું
- ગંભીર હૃદય રોગ
- પેટમાં ચાંદા પડવા
- વધતા તણાવને કારણે અનિદ્રા અને માનસિક વિકૃતિની સમસ્યાઓ

માંદગી ઉપરાંત, ગુસ્સો તમારા જીવનમાં બીજી મુશ્કેલીઓ પણ ખડી કરી શકે છે જેવી કે:

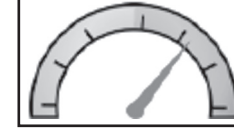


- સંબંધોમાં તકલીફો
- નોકરી, મિત્રો અને નાણાં ગુમાવવા
- કુટુંબ જીવનમાં ઘર્ષણ
- શારીરિક હુમલા અને અપશબ્દો

સ્વ-પરીક્ષણ

તમારો ગુસ્સો તમને મુશ્કેલ વિસ્તારમાં દોરી રહ્યો હોય તો તે શોધી કાઢવા માટેની જાત તપાસ અહીં આપેલ છે.

- શું તમે તમારી બૌદ્ધિક શક્તિ કરતા વધારે ઝડપથી વાત કરો છો?



- જ્યારે ગુસ્સે થાઓ છો ત્યારે હાંફો છો, મોટેથી ઘાંટા પાડો છો, મોટે સાદે વગર વિચારે પ્રવચન કરો છો અને શ્વાસ રૂંધાતો હોય એવું અનુભવો છો?

- તમે કટાક્ષથી, વેર વાળવાની યોજના કરીને અથવા અપશબ્દોનો ઉપયોગ કરીને બીજાને દુભાવો છો?

- શું તમને કીમતી ચીજવસ્તુઓ ફેંકવાની કે તેને નુકશાન કરવાની અથવા આખરી ઉપાય તરીકે તમારી જાતનો નાશ કરવાની ટેવ છે?

ઉપરોક્ત પ્રશ્નોમાંના કોઈપણનો જવાબ ‘હા’માં છે તો તમે જોખમમાં છો!

કારણો:

હવે તમારા ગુસ્સાને કાબૂમાં લાવવા માટે તમારે એ જાણવાની પણ જરૂર છે કે કઈ બાબતો તમને ગુસ્સો કરવા પ્રેરે છે. તમારી લાગણીના વિસ્ફોટના કેટલાક મુખ્ય કારણો છે:

- અસંમતિ (આપણામાંના મોટા ભાગનાને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે થાય એ ગમે છે).
- તમે પીડા, ઈજા કે કોઈ ખોટ સહન કરી હોય અથવા તમે ગેરસમજનો ભોગ બન્યા હો તો તે ગુસ્સાનું કારણ હોઈ શકે.
- તમે જીવનથી તણાવમાં છો અને હતાશ થઈ ગયા છો.
- તમે લાંબા સમયથી તમારી લાગણીઓને અંદર દબાવી રાખી છો.
- તમે અયોગ્યતા, અન્યાય સમજો છો અને તેથી ઉશ્કેરાયા છો.

ગુસ્સા પર વિજય મેળવવાના વ્યવહારુ સૂચનો

- “શું મારો ગુસ્સો વ્યાજબી છે?” આ પ્રશ્ન તમારી જાતને પૂછવા સમય લો.
- જ્યારે તમે ગુસ્સે થાઓ છો ત્યારે તમે જે વર્તન કરો છો તે માટે તમે જવાબદાર છો તે જાણો.
- કેટલીક પરિસ્થિતિ તમારા નિયંત્રણની બહાર છે તે સ્વીકારો અને તેને છોડી દો.
- તમારી જાતને અને અન્યને પ્રેમ કરવા અને માફ કરવાનું શીખો.

ઈશ્વરી ડહાપણ

આપણા ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખવા મદદ કરવા ઈશ્વરે નીચે પ્રમાણેનાં વચનો આપ્યાં છે.

- **મારા પ્રિય ભાઈઓ, આટલું યાદ રાખો: દરેકે સાંભળવામાં તત્પર, બોલવામાં ધીરા અને ગુસ્સે થવામાં ધીમા થવું જોઈએ. ઈશ્વરનો ન્યાયી ઈરાદો**