मैं अपने क्रोध को कैसे नियंत्रण में रखूँ?

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 1

प्रश्न: मैं ईसाई हूँ, लेकिन अक्सर बहुत क्रोधित हो जाता हूँ। मैं अपने क्रोध को नियंत्रित करने के लिए क्या कर सकता हूँ?

उत्तर: क्रोध एक प्राकृतिक मानवीय भावना है, लेकिन यह दो तरह का हो सकता है एक रचनात्मक और दूसरा विनाशकारी। बाइबल हमें क्रोध के दो प्रकार दिखाती है:

1. सकारात्मक (धार्मिक) क्रोध
यह क्रोध प्रेम, न्याय की इच्छा और सही करने की भावना से उत्पन्न होता है। यह कभी पाप नहीं होता, बल्कि परमेश्वर के हृदय को दर्शाता है। यीशु ने भी यह क्रोध दिखाया जब उन्होंने शब्बाथ के दिन इलाज किया और मन्दिर से व्यापारी निकाल दिए।

मर्कुस 3:5:
“और उसने उन सब को क्रोध से देखा, क्योंकि उनके हृदय कठोर थे,
और उसने उस मनुष्य से कहा, ‘अपना हाथ बाहर फैला!’ और उसने
अपना हाथ बाहर फैला दिया, और उसका हाथ ठीक हो गया।”

मर्कुस 11:15-18:
यीशु ने मन्दिर से व्यापारियों को निकाला और इस तरह मन्दिर में भ्रष्टाचार के खिलाफ धार्मिक क्रोध दिखाया।

मैं अपने क्रोध को कैसे नियंत्रण में रखूँ?

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 2

परमेश्वर का अपने लोगों के प्रति क्रोध भी सुधार के लिए होता है, विनाश के लिए नहीं। इसका उद्देश्य पुनर्स्थापना है (देखिए यिर्मयाह 29:11)।

2. नकारात्मक (पापी) क्रोध
यह क्रोध पाप से उत्पन्न होता है — जैसे ईर्ष्या, घमंड, कटुता या स्वार्थ — और यह हानि, टुकड़े-टुकड़े होने या हिंसा का कारण बनता है। जैसे कैन ने हाबिल की हत्या की (उत्पत्ति 4), खोए हुए पुत्र की कहानी में बड़े भाई का क्रोध (लूका 15:28), या योना की परमेश्वर की दया पर कटुता (योना 4:9-11)।

याकूब 1:20:
“क्योंकि मनुष्य का क्रोध परमेश्वर के सामने धार्मिकता
नहीं करता।”

यह पद स्पष्ट करता है कि पापी क्रोध परमेश्वर की इच्छा के अनुरूप नहीं है।

हम क्रोधित क्यों होते हैं?
क्रोध तब आता है जब हमें अपमानित, अनदेखा, धोखा या अन्याय किया जाता है। क्रोध स्वाभाविक है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि हम

मैं अपने क्रोध को कैसे नियंत्रण में रखूँ?

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 3

इससे कैसे निपटते हैं। बाइबल हमें सिखाती है कि हमें अपने क्रोध को नियंत्रित करना चाहिए और उसे पाप में बदलने न देना चाहिए।

क्रोध नियंत्रण के व्यावहारिक कदम

1. सुनने में जल्दी, बोलने और क्रोध में धीरे बनो
याकूब 1:19:
“हर मनुष्य जल्दी सुनने वाला, धीरे बोलने वाला, धीरे
क्रोधित होने वाला हो।”

क्रोध में अक्सर हम जल्दी बोल या काम कर बैठते हैं। धैर्य आत्मा का फल है (गलातियों 5:22) और यह हमें समझदारी से काम करने में मदद करता है।

2. क्षमा करना सीखो

लूका 6:36-37:
“दयालु बनो, जैसे तुम्हारा पिता दयालु है। […] क्षमा करो,
ताकि तुम्हें भी क्षमा मिले।”

मैं अपने क्रोध को कैसे नियंत्रण में रखूँ?

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 4

क्षमा कटुता से मुक्ति देती है और परमेश्वर की दया को दर्शाती है।

3. परमेश्वर के वचन में डूबो

भजन संहिता 1:2-3:
“परंतु यह परमेश्वर के विधान में आनन्द करता है और उसके
विधान पर दिन-रात ध्यान करता है। वह वृक्ष की भांति है जो नदियों के किनारे लगाया गया है।”

परमेश्वर का वचन हमारे चरित्र को संवारता है और हमें नम्रता, धैर्य और प्रेम सिखाता है—जो क्रोध पर विजय पाने की कुंजी हैं।

4. शक्ति और शांति के लिए प्रार्थना करो

फिलिप्पियों 4:6-7:
“किसी बात की चिंता मत करो, परन्तु हर बात में अपनी विनती और प्रार्थना के द्वारा धन्यवाद के साथ अपनी याचना परमेश्वर
के सामने प्रकट करो। और परमेश्वर की शांति जो समझ से परे है,

मैं अपने क्रोध को कैसे नियंत्रण में रखूँ?

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 5

तुम्हारे दिलों और समझ को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।”

प्रार्थना हमारे हृदय में परमेश्वर की शांति लाती है और क्रोध को हराने में मदद करती है।

5. अपनी आशीषों को गिनो

1 थिस्सलुनीकियों 5:18:
“हर परिस्थिति में धन्यवाद दो; क्योंकि यही मसीह यीशु में परमेश्वर की इच्छा है।”

कृतज्ञता हमें चोटों से हटाकर परमेश्वर की भलाई की ओर केंद्रित करती है।

6. नम्रता के साथ जियो

फिलिप्पियों 2:3-4:
“स्वार्थ या तुच्छ महिमा के लिए कुछ भी न करो, परन्तु नम्रता
से एक-दूसरे को अपने से श्रेष्ठ समझो।”

मैं अपने क्रोध को कैसे नियंत्रण में रखूँ?

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 6

नम्रता हमें अपनी गलतियों को पहचानने में मदद करती है और घमंडी क्रोध को रोकती है।

7. समझो कि लोग अक्सर नहीं जानते कि वे क्या कर रहे हैं

लूका 23:34 (यीशु क्रूस पर):
“पिता, उन्हें क्षमा कर, क्योंकि वे नहीं जानते कि वे क्या
कर रहे हैं।”

यह दृष्टिकोण हमें दूसरों के प्रति दया दिखाने में मदद करता है, न कि क्रोध।

क्रोध अपने आप में पाप नहीं है, लेकिन इसे नियंत्रित करना आवश्यक है। शास्त्र हमें धैर्य, क्षमा, नम्रता और प्रेम की शिक्षा देता है—वे गुण जो मसीह के स्वरूप को दर्शाते हैं। परमेश्वर के वचन, प्रार्थना और पवित्र आत्मा की सहायता से हम अपने क्रोध को नियंत्रित कर सकते हैं और ऐसे जीवन जी सकते हैं जो परमेश्वर को प्रसन्न करता है।

मैं अपने क्रोध को कैसे नियंत्रण में रखूँ?

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 7

परमेश्वर तुम्हें इस मार्ग पर आशीर्वाद और शक्ति दे।

Share on:
WhatsApp