हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 1

क्रोध एक वास्तविक मानव भावना है। परमेश्वर ने हमें गहराई से महसूस करने की क्षमता दी है – जिसमें क्रोध भी शामिल है। फिर भी, शास्त्र हमें चेतावनी देता है कि हम क्रोध को अपने हृदय में हावी या स्थायी न होने दें। बाइबल में लिखा है:

“क्रोध मूर्खों के सीने में रहता है।”
(सभोपदेशक 7:9, ERV)

इसका मतलब है कि क्रोध महसूस करना स्वयं पाप नहीं है, लेकिन उसे बनाए रखना मूर्खता और आध्यात्मिक दृष्टि से खतरनाक है। बुद्धिमान लोग परमेश्वर के वचन की रोशनी में क्रोध को संभालना सीखते हैं, जबकि मूर्ख इसे पाले-पोसते हैं जब तक कि यह उन्हें नष्ट न कर दे।

“मूर्ख अपनी क्रोध को खुला छोड़ देते हैं, परंतु बुद्धिमान अंत
में शांति लाते हैं।”
(नीतिवचन 29:11, ERV)

“धीरे क्रोध करने वाला समझदार होता है, परंतु जल्दबाज़ी करने वाला

हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 2

मूर्खता बढ़ाता है।”
(नीतिवचन 14:29, ERV)

हृदय में क्रोध बनाए रखने के खतरे

1. क्रोध विनाश लाता है

अनियंत्रित क्रोध आध्यात्मिक, भावनात्मक और शारीरिक विनाश की ओर ले जाता है।

“ईर्ष्या मूर्ख को मार देती है, और हीनता सरल मन वालों को नष्ट
करती है।”
(अय्यूब 5:2, ERV)

क्रम यह है: क्रोध पहले व्यक्ति की शांति को मारता है, फिर उसके रिश्तों को, और अंत में यदि अनियंत्रित छोड़ दिया जाए तो उसके जीवन को भी। काइन की अबेल के प्रति क्रोध इसका जीवंत उदाहरण है (उत्पत्ति 4:5–8)। उसने परमेश्वर के निर्देशानुसार अपने क्रोध को नियंत्रित करने के बजाय उसे अपने ऊपर हावी होने दिया, जिससे पहला हत्याकांड हुआ।

हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 3

2. क्रोध परिस्थितियों को नहीं बदलता

क्रोध बनाए रखने से वास्तविकता नहीं बदलती – यह केवल जीवन को भारी बनाता है।

“हे तू, जो अपने क्रोध में खुद को फाड़ता है, क्या पृथ्वी तुझसे
छोड़ी जाएगी या चट्टान अपनी जगह से हटी जाएगी?”
(अय्यूब 18:4, ERV)

यहाँ बिलदाद अय्यूब को याद दिलाता है कि क्रोध केवल क्रोधित व्यक्ति को नष्ट करता है। यह पर्वतों को नहीं हिलाता और दुनिया को हमारे इच्छानुसार नहीं मोड़ता। यीशु ने खुद सिखाया कि मनुष्य का क्रोध परमेश्वर की धार्मिकता प्राप्त नहीं कर सकता (याकूब 1:20)।

3. क्रोध मूर्खतापूर्ण निर्णयों की ओर ले जाता है

जब क्रोध से नियंत्रित होता है, हम आवेगपूर्ण और बिना बुद्धिमत्ता के कार्य करते हैं।

“जल्दी गुस्सा करने वाला मूर्खतापूर्ण काम करता है, और जो बुरे

हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 4

योजनाएँ बनाता है उसे घृणा की जाती है।”
(नीतिवचन 14:17, ERV)

सुल भी इसका उदाहरण है। दाऊद के प्रति उसका ईर्ष्यापूर्ण क्रोध उसे जल्दबाज़, विनाशकारी निर्णय लेने के लिए प्रेरित करता है, जिसने अंततः उसका राज्य खो दिया (1 शमूएल 18–19)।

4. क्रोध संघर्ष को बढ़ावा देता है

असुलझा क्रोध विभाजन, झगड़े और टूटे हुए संबंधों को आमंत्रित करता है।

“क्रोधी मनुष्य विवाद पैदा करता है, परंतु धीरे क्रोध करने वाला विवाद शांत करता है।”
(नीतिवचन 15:18, ERV)

नए नियम में इसे भी पुष्टि की गई है:

“क्रोध में पाप मत करो; सूरज के अस्त होने तक क्रोधित मत रहो और
शैतान को मौका मत दो।”

हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 5

(इफिसियों 4:26–27, ERV)

दीर्घकालीन क्रोध शैतान के लिए कड़वाहट, न क्षमा करना और घृणा बोने का दरवाजा खोल देता है।

गहरे जड़ें जमा चुके क्रोध के कारण

1. पाप में जीवन

मसीह के बाहर रहने वाले व्यक्ति क्रोध को पूरी तरह से नहीं जीत सकते क्योंकि पापी स्वभाव आत्म और गर्व पर पनपता है।

“अशुद्ध काम, वासनाएँ, मूर्तिपूजा, जादू, शत्रुता, झगड़ा, ईर्ष्या, क्रोध, विवाद, गुटबंदी, नफ़रत, शराब पीना, भोज और इनके समान काम।” (गलातियों 5:19–20, ERV)

हमारे फिर से जन्म लेने और पवित्र आत्मा से भरे जाने के बाद ही हम आत्म-नियंत्रण का फल प्राप्त कर सकते हैं (गलातियों 5:22–23)।

हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 6

2. क्रोध के साथ खुद की पहचान करना

कई लोग कहते हैं: “मैं ऐसा ही हूँ – मेरा गुस्सा जल्दी आता है।” लेकिन नीतिवचन सिखाते हैं:

“मृत्यु और जीवन जीभ के अधिकार में हैं।”
(नीतिवचन 18:21, ERV)

यदि हम बार-बार क्रोध को अपनी पहचान का हिस्सा मानते हैं, तो हम इसे अपने ऊपर शासन करने का अधिकार देते हैं। इसके बजाय शास्त्र हमें विश्वास, धैर्य और मसीह में हमारी नई पहचान को स्वीकार करने के लिए कहता है (2 कुरिन्थियों 5:17)।

3. क्रोधी लोगों के साथ संबंध रखना

हमारे रिश्ते हमारे चरित्र को आकार देते हैं।

“क्रोधी व्यक्ति के मित्र मत बनो, जल्दी गुस्सा आने वाले के साथ संबंध मत रखो, नहीं तो उसके रास्ते सीखकर फंस जाओगे।”

हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 7

(नीतिवचन 22:24–25, ERV)

खराब संगति अच्छे चरित्र को भ्रष्ट करती है (1 कुरिन्थियों 15:33)। यदि हम लगातार ऐसे लोगों के साथ चलते हैं जो विवाद उत्पन्न करते हैं, तो उनके तरीके हमारे मन को प्रभावित करेंगे।

क्रोध पर विजय कैसे पाएं

सुसमाचार हमें अंतिम समाधान देता है:

1. अपने हृदय को यीशु मसीह को सौंपें। केवल उसके आत्मा के माध्यम से हमारा हृदय बदल सकता है।

“क्रोध और गुस्सा को छोड़ दो; चिंता मत करो, यह केवल बुराई की ओर ले जाता है। क्योंकि दुष्ट नष्ट हो जाएंगे, परंतु जो यहोवा पर आशा रखते हैं, वे भूमि के वारिस होंगे।”
(भजन संहिता 37:8–9, ERV)

2. क्रोध को स्वीकारें और पश्चाताप करें। इसे सही ठहराएं नहीं, इसे परमेश्वर के सामने लाएं।

हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 8

“यदि हम अपने पापों को स्वीकार करें, वह विश्वासयोग्य और न्यायपूर्ण है कि वह हमारे पापों को क्षमा करेगा और हमें सब अधर्म
से शुद्ध करेगा।”
(1 यूहन्ना 1:9, ERV)

3. पवित्र आत्मा को अपने मन को नवीनीकृत करने दें। आत्मा हमारे भीतर धैर्य और आत्म-नियंत्रण उत्पन्न करता है (गलातियों 5:22–23)।

4. क्षमा का अभ्यास करें।

“मनुष्य का विवेक उसे क्रोध से धीमा बनाता है; किसी अपराध को
अनदेखा करना उसकी महिमा है।”
(नीतिवचन 19:11, ERV)

यीशु ने हमें दूसरों को क्षमा करने का आदेश दिया जैसा हमारा स्वर्गीय पिता हमें क्षमा करता है (मत्ती 6:14–15)।

अंतिम उपदेश

हृदय में बसी क्रोध से निपटना

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 9

क्रोध, जब मसीह को सौंप दिया जाए, परमेश्वर की महिमा के लिए धार्मिक उत्साह में बदल सकता है (यूहन्ना 2:15–17)। लेकिन अगर अनियंत्रित छोड़ दिया जाए, तो यह विनाशकारी क्रोध बन जाता है। विकल्प हमारे पास है: क्या हम क्रोध को अपने विनाश के लिए छोड़ दें, या मसीह को हमें पवित्र बनाने दें?

“हर कोई सुनने में शीघ्र, बोलने में धीमा और क्रोध में धीमा हो; क्योंकि मनुष्य का क्रोध परमेश्वर की इच्छा के अनुसार धार्मिकता उत्पन्न नहीं करता।”
(याकूब 1:19–20, ERV)

प्रभु हमें विनाशकारी क्रोध को त्यागने और मसीह की शांति में चलने में सहायता करें।

Share on:
WhatsApp