ISSN -2583-147X(P), **Vol.- 8, Issue No. VIII, November 2022**
Bastabatara Pariprakash Prachee
Peer Reviewed and Referred Research Journal

କ୍ରୋଧ ରୂପକ ରୋଗର ନିବାରଣ

ରୂପାଲିନ୍ ସାହୁ

ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଆମେ ନିଜେ ହେଉଛେ ନିଜର ଅତିପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁ ଓ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ମଧ୍ୟ । ଏପରି କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଭଗବାନଙ୍କର ଏହି ସୃଷ୍ଟିରେ ମଣିଷ ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠଜୀବ । ନିଜେ ମନୁଷ୍ୟ ଚାହିଁଲେ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତି କିମ୍ବା ଅବନ୍ନତି ଦିଗରେ ଆଗେଇ ନେଇପାରେ । କାରଣ ମଣିଷଠାରେ ନିଜ ମନ, ବିବେକ, ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ସବୁ ଉପରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ରଖି ପାରିବାରୁ ମଣିଷ ସାଜେ ନିଜେ ନିଜର ପରମ ଶତ୍ରୁ । ଏହି ସଂପର୍କରେ ଗୀତାର ଏକ ଶ୍ଳୋକରେ କୁହାଯାଇଛି :-

'ମହାଭୂତାନ୍ୟହଂକାରୋ ବୁଦ୍ଧିରବ୍ୟକ୍ତମେବ ଚ ।
ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ଦଶୈକଂ ଚ ପଂଚେନ୍ଦ୍ରିୟଗୋଚରାଃ ॥'

ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ପଞ୍ଚମହାଭୂତ, ଅହଂକାର, ବୁଦ୍ଧି, ଅବ୍ୟକ୍ତ ମୂଳ ପ୍ରକୃତି, ଏଗାରଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତଥା ପାଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ ଏବଂ ପଞ୍ଚେନ୍ଦ୍ରିୟର ବିଷୟ ଦ୍ୱାରା କର୍ମର କ୍ଷେତ୍ର ଗଠିତ । କର୍ମ ଅନୁସାରେ ଫଳରେ ପ୍ରାପ୍ତି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଲେ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧିନ ନ ହେଲେ ଜୀବନ ଦୁର୍ବିସହ ହୋଇପଡ଼େ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷଙ୍କ ଠାରେ ସବୁ ଗୁଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ମନ୍ଦ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଭଲ ଗୁଣ ଉପରେ ନିଜର ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର ନ କରି ପାରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ସେହି ମନ୍ଦ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କ୍ରୋଧ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଭଲଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ।

କ୍ରୋଧ ହେଉଛି ମଣିଷ ଭିତରେ ଥିବା ମଣିଷର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ଯିଏକି ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସେହି ମଣିଷର କ୍ଷତି କରେ ଯିଏ କ୍ରୋଧକୁ ହିଁ ନିଜର ପରମ ଅସ୍ତ୍ର ବୋଲି ମାନିନିଏ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଜାଣତରେ ନିଜେ ନିଜର ବହୁତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । କାରଣ କ୍ରୋଧ ମଣିଷର ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ବୁଝି ବିଚାରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ଶେଷ କରିଦିଏ । ମଣିଷଟି କ୍ରୋଧ ରୂପକ ବିଷକୁ ପାନ କରି କରି ପାଲଟି ଯାଏ ବିଷଧର ସର୍ପ । ଏହି ବିଷ ଦ୍ୱାରା ସେହି ମଣିଷଟି ନିଜର ଓ ନିଜ ପାଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ । କ୍ରୋଧ ରୂପ ଅଗ୍ନି ପାଖକୁ ଯିଏ ବି ଆସେ ସେ ତାକୁ ଜାଳିପୋଡ଼ି ଶେଷ କରି ପକାଏ । ଏହି କ୍ରୋଧ ରୂପକ ଅଗ୍ନି ବେଳେ ବେଳେ ଏତେ ଉଗ୍ର ରୂପ ନିଏ ଯେ ତାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପଶ୍ଚାତାପର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏହି କ୍ରୋଧ ରୂପକ ମନ୍ଦ ଗୁଣକୁ ଯଦି ଆମ୍ଭେମାନେ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିଲେ ତେବେ ଜୀବନରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିପାରିବା । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନ ରାଗିବାକୁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ତା' ପରେ ଯାଇ ଆମେ ଆମ ଭିତରେ ଥିବା କ୍ରୋଧରୂପକ କୁପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବା । ଏଥିପାଇଁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଉପାୟ ଖୋଜି ବାହାର କରିଛନ୍ତି । ଯଦି ଏକ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଏହି ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ମାନେ ତେବେ ସେ ତା' ଜୀବନରେ ଅନେକ କିଛି ଭୁଲ୍ କରିବାକୁ ନିଜକୁ ରୋକି ଦେଇପାରିବ ।

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମେ ଜାଣିରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଦୁନିଆରେ ଆମେ ଆମ ନିଜକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭଲ ପାଇଥାଉ । ତେଣୁ ରାଗିବା ସମୟରେ ଯଦି ଆମେ ଆମ ନିଜର ହେଉଥିବା

କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ଭାବିବା ତେବେ ନିଜର କ୍ଷତି କରିବାକୁ ନିଜକୁ ଅଟକାଇ ପାରିବା । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଅନେକ ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କ୍ରୋଧ ଆସିବାକୁ ହିଁ କୁହାଯାଇଛି । ଏପରି କହିବାର ଯଥାର୍ଥତା ଏହି ଯେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କ୍ରୋଧ ଆସେ ସେ ସମୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନର ବେଗ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ି ଯିବା ଯୋଗୁଁ ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ତଥା ହୃଦଘାତର ମଧ୍ୟ ଶିକାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ମଣିଷ ଭିତରେ ଅନେକ ଭଲଗୁଣ ରହିଛି ସେ ଭିତରୁ କ୍ଷମା କରିବା ଏକ ମହତ୍ ଗୁଣ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟର ଦୋଷର ଦୁର୍ବଳତାକୁ କ୍ଷମା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟଜଣେ କିଛି ଭୁଲ୍ କରୁଥିବାର ଦେଖିଲେ ଆମକୁ କ୍ରୋଧ ଆସବା ସ୍ୱାଭାବିକ କିନ୍ତୁ ସେହି ସମୟରେ ନିଜକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିଲେ ଆମେ ଅଯଥା ରାଗିବାକୁ ନିଜକୁ ରୋକି ଦେଇପାରିବା । ଦୋଷ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ କ୍ରୋଧ ଆସିବା ସମୟରେ କିଛି ନ କହି କ୍ରୋଧ ଶାନ୍ତ ହେବାପରେ ସେହି କଥା ବୁଝାଇ କହିଲେ ଏହାର ଅନେକ ସୁଫଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କ୍ରୋଧକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧିନ କରିବାର ଆଉ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ସ୍ଥାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା । ବେଳେ ବେଳେ ଆମେ ଥିବା ସ୍ଥାନର ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କିଛି ଭୁଲ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଆମକୁ ସେହି ସବୁ କାମଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧ ଆସିଥାଏ, ନିଜ କ୍ରୋଧକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସେହି ସ୍ଥାନଟିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ନିଜ ମନରେ ଅନ୍ୟ କିଛି କଥା ଭାବି ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ରୋଧ ଆସିବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ତା’କିଛି ସମୟ ପରେ ଆମେ ପୁନର୍ବାର ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଫେରି ଆସିବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା କ୍ରୋଧକୁ ଆମେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ କଳହରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରିବା । ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧ ଆସିବା ସମୟରେ ନିଜ କ୍ରୋଧକୁ ଆୟତ କରିବାପାଇଁ ନିଜ ଅତି ପ୍ରିୟ ମଣିଷ ସହିତ କିଛି ସମୟ କଥା ହେବା ଦ୍ୱାରା ସମାଧାନର ବାଟ ମିଳି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ ଆମ ଜୀବନରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଯାହାକୁ ନିଜର ବୋଲି ଭାବୁଛେ ସେମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ସମୟ ବିତାଇବା ଉଚିତ୍ ।

କ୍ରୋଧ ଆସିବା ସମୟରେ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସୁମଧୁର ଗୀତ ଶୁଣିବା ଉଚିତ୍ ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଆନନ୍ଦର ଏକ ଲହରୀ ଖେଳି ଉଠେ ଯାହା କ୍ରୋଧର ପରିମାଣକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା କ୍ରୋଧ ଆସିବା ସମୟରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ନିଜର କର୍ମକ୍ଲାନ୍ତି ଜୀବନରେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ବିଶ୍ରାମ ନକରି ପାରିବାରୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ୱଭାବ ବିରକ୍ତିକର ହେବାକୁ ଲାଗିଛି । ଅନ୍ୟ ଉପରେ ବିରକ୍ତି ଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ ତଥା ଅଧିକ ରାଗିବାରୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟାମାନ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବିରତି ନେଇ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସାମ୍ନାରୁ କେହି ଆମ ସହ କଳହ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ବା ଆମର କିଛି କ୍ଷତି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ସେହି ସମୟରେ ଉକ୍ତ ଲୋକଟିର କୌଣସି କଥାର ପ୍ରତି ଉତର ଦେଲେ କିମ୍ବା ସେହି କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର କହିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ କଳହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା ଆମ ମନରେ କ୍ରୋଧକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିଥାଏ । ଏହି ସବୁ ଭିତରେ ଆମ ଅଜାଣତରେ ଆମ ନିଜର ଅନେକ କ୍ଷତି କରି ଦେଇ ଥାଉ । ତେଣୁ ସେହି ସମୟରେ ନୀରବ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମ ନିଜର କ୍ଷତି କରିବାରୁ ନିଜକୁ ଅଟକାଇ ଦେଇପାରିବା । ଆମମାନଙ୍କ ମନରେ ଅନେକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ବହୁତ ବହୁତ ଦିନ ଧରି ରହିବା କାରଣରୁ ମନରେ କ୍ରୋଧର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁସାରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ମନରୁ ଅନେକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ଆମକୁ ଦେଇଥିବା ଉପହାର ଯଥା:- ପାହାଡ଼, ପର୍ବତ, ଝରଣା, ସମୁଦ୍ର, ଫୁଲ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଓ ଉଲ୍ଲାସ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ମନରୁ ଅନେକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଆମେ ଆମ କ୍ରୋଧକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିଥାଉ ।

କ୍ରୋଧକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠି ସକାଳର ଶୀତଳ ବାୟୁରେ ସ୍ନାନ ମୁଦ୍ରାରେ ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ଶୀତଳ ବାୟୁ ଆମ ମନ ଓ ଦେହକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ସହ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଉର୍ଜା ଆମ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଯାହା ଆମ ଭିତରେ ଥିବା କ୍ରୋଧ ରୂପକ ମନ୍ଦ ଗୁଣକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମ୍ କରି ଦେଇପାରେ । ଅନେକ ମୁନିଋଷିମାନେ କ୍ରୋଧକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ ଅନେକ ଉପାୟମାନ ବାହାର କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଆମିଷ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭକ୍ଷଣ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ନିଜ କ୍ରୋଧ ଗୁଣକୁ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ରୋଧୀ ତଥା ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବ ବିଶିଷ୍ଟ ମଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏପରି କହିବାର କାରଣ ହେଉଛି ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁପ୍ତ କରି ଦେଇଥାଏ, ଯାହା ତାକୁ ବୁଝି ବିଚାରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ ଏବଂ ଆମିଷ ଯାହା ପଶୁ ହତ୍ୟାକୁ ବି ବୁଝାଏ, ତେଣୁ ଯେଉଁ ସମୟରେ ପଶୁକୁ ହତ୍ୟା କରାଯାଏ ସେହି ସମୟରେ ପଶୁଟିର ଚିନ୍ତାଧାରା ଯେପରି ହୋଇଥିବ ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଉଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ମନରେ ମଧ ତା'ର କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯାହାର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଦେଖା ଦେଇଛି ଅଧିକ ଆମିଷ ଓ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିରାମିଷ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କ୍ରୋଧୀ ଓ ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଜ କ୍ରୋଧ ଗୁଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଆମିଷକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ବାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

କ୍ରୋଧ ଆସିବାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ସୀମା ନାହିଁ । ଏହା କୌଣସି ବୟସର ମଣିଷକୁ କୌଣସି ବି ପରିମାଣର ଆସିପାରେ । ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଆମ ନିଜ ହାତରେ ହିଁ ଅଛି । କ୍ରୋଧକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିଲେ ଆମେ ଆମ ନିଜ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିପାରିବା ଓ ହଜାରେ ଦିନର ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା । କାରଣ ଥରେ କ୍ରୋଧ ଆସିଲେ ତାହା ଆମକୁ ହଜାରେ ଦିନର ଦୁଃଖ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ କ୍ରୋଧ ଆସିବା ସମୟରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିଜର କ୍ଷତି ସଂପର୍କରେ ଭାବି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ତେବେ ଯାଇ ଆମେ ଏହି ହଜାରେ ଦିନର ଦୁଃଖ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ କ୍ରୋଧ ଆସିବା ସମୟରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିଜର କ୍ଷତି ସଂପର୍କରେ ଭାବି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ତେବେ ଯାଇ ଆମେ ଏହି ହଜାରେ ଦିନର ଦୁଃଖରୁ ନିଜକୁ ବଚାଂଇପାରିବା । ଆମ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାର କାରଣ ଖୋଜି ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ତାହା ସବୁ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏକ ଭୁଲ୍ କାର୍ଯ୍ୟର ଦୋଷ ଅନ୍ୟଜଣକୁ ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ଆମେ ଯଦି ଏହା ବିଚାର କରିବା ଯେ ଏହା ପ୍ରକୃତି ଯେ ଏହା ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ସାଧିତ ହୋଇଛି ତେବେ ଯାଇ ଆମେ କ୍ରୋଧକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ଜୟ ଲାଭ କରି ପାରିବା ।

ଗବେଷିକା, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଦୂରଭାଷ : ୭୦୭୭୯୬୦୩୩୪