

## (कृष्ण छटा)

तमसो मा ज्योतिर्गमय!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

परवा शाळकरी मुलापैकी कुणीतरी मुलगा बोलता बोलता म्हणाला, “सगळं खरं पण जगात दुःखच नसतं तर किती बरं झालं असतं. कित्येक लोकांचा त्रास वाचला असता. फक्त आनंद. नुसती धमाल, मस्ती! खा, प्या, मजा करा, आणि मुख्य म्हणजे - फक्त हसा. रडणं नकोच.” ज्या वयात दुःखाची थोडी थोडी ओळख व्हायला लागते त्या वयातल्या एखाद्याकडून ही अपेक्षा व्यक्त होणं अगदी स्वाभाविक होतं. त्या मुलाच्या भावडया इच्छेला हसून प्रतिसाद देता देता मला, निराश मनःस्थिती घेऊन आयुष्याचा गाडा रेटणा-या असंख्य रूग्णांचे चेहरे आठवले. कुणी कुणी केलेले आत्महत्यांचे अयशस्वी आणि यशस्वी प्रयत्न आठवले. ‘सुख पाहता जवापाडे दुःख पर्वताएवढे’ हा तुकारामांचा आक्रोश आठवला. ‘दुरितांचे तिमिर जावो’ हे ज्ञानोबांचं आर्त साकडं आठवलं. आणि संपूर्ण वैश्विक दुःखाचा चेहरा डोळ्यांपुढे उभा राहिला.

दुःख ही एक मूलभूत भावना आहे. राग, आनंद आणि भीती या आणखी तीन मूलभूत भावना. या भावनांना मूलभूत म्हणण्याचं कारण असं की या सर्व भावना प्राण्यांमध्येही आढळतात. दुःखाचं मानवी आयुष्यातलं प्रयोजन काय हा प्रश्न मधून मधून पाठपुरावा करतोच आहे. स्वतःच्या आणि इतरांच्या आयुष्यातल्या दुःखांचा वेध घेता घेता एक गोष्ट नेहमी जाणवत आलेली आहे- दुःखाला आपल्या आयुष्यात निश्चित एक महत्त्वाचं स्थान आहे. अंधार आहे म्हणून आपल्याला प्रकाश कळतो. गुलाबाचं फूल हातात अलगदपणे नेमकं कुठे धरायचं ते काटे आपल्याला शिकवतात. सुखाची चव गोड असते हे दुःखाची कडू चवच सांगून जाते. सुख आणि दुःख यांच्या प्रकृतीच मुळात वेगळ्या आहेत. सुखाची गंमत क्षणिक असते. ती वरवरची असते. म्हणूनच, आपण सुखाचा हव्यास जरी धरून असलो तरी त्यातून आपण फारसं शिकत नाही. दुःख मात्र खोलवर जातं. अंतर्मनात ते बराच काळ राहतं. तिथे ते परिणाम करतं. म्हणूनच आपल्याला बदलायला लावण्याची प्रचंड ताकद दुःखात असते. आपल्या आयुष्यात येणारी लहानमोठी दुःखं आठवून पाहा- परीक्षेतलं अपयश, आर्थिक नुकसान, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, घटस्फोट, घरात एकमेकांशी न पटल्यामुळे विभक्त होणं, आजार, अपंगत्व आणि अशी कितीतरी. या प्रसंगांमध्ये आपण वरवर पाहता निष्क्रिय झालेलो दिसत असलो तरी तेव्हा आपण अंतर्मुख झालेलो असतो, म्हणजेच स्वतःच्या जवळ आलेलो असतो. झालेल्या प्रसंगाला तोंड देताना नवीन पावलं उचलावी

लागतात, नवीन भूमिका बजावावी लागते . या प्रसंगांमधून सावरताना एका वेगळ्याच ऊर्जेनिशी आपण बाहेर येतो . आपण निश्चितपणे बदललेलो असतो .

दुःखात शिकवण्याची ताकद आहे हे जरी खरं असलं तरी शिकण्याची आपली किती तयारी आहे यावर सर्व अवलंबून असतं . हे प्रसंग हाताळताना अनेकदा आपला अहंकार आड येतो . आपले स्वतःबद्दलचे आणि इतरांबद्दलचे दुराग्रह शिकण्याच्या प्रक्रियेत अडथळे निर्माण करतात . परीक्षेचा अभ्यास नीट न झाल्यामुळे नापास झालेला एखादा विद्यार्थी 'आपलं कुठे चुकलं' हा विचार न करता केवळ परीक्षापद्धतीला, नशिवाला किंवा देवाला दोष देत बसतो नाहीतर 'मी कमीच आहे, मला अभ्यास कधी जमणारच नाही' हे न्यूनगंडाचं रडगाणं आळवत बसतो . दुःखातून कधीतरी बाहेर यायचं आहे ही जाणीव हळूहळू कमी होते आणि दुःख हा स्थायीभाव होऊन बसतो .

मध्यंतरी एक अस्ताव्यस्त दाढी वाढलेला तिशीचा तरुण रूग्ण म्हणून भेटला . त्याच्या दुःखाचं कारण- त्याला नोकरी मिळत नव्हती . गेली दोन वर्ष तो या कारणाने ताणाखाली होता . नोकरी न मिळण्याचं त्याने सांगितलेलं कारण असं की त्याच्या ओंगळवाण्या दाढीमुळे त्याला नोकरीच्या ठिकाणी सगळीकडे नाकारलं जात होतं . "एवढं जर आहे तर मग तू दाढी का करत नाहीस?" हा कुणालाही सुचेल असा शहाणा प्रश्न मलाही सुचला . त्यावर तो म्हणाला, "नाही करू शकत . कारण मी देवाला नवस केलाय की नोकरी मिळाल्याशिवाय दाढी करणार नाही . नोकरी मिळाली की गावाला जाऊन देवाच्या पाया पडणार आणि मगच दाढी करणार!" आयुष्यात खरं दुःख आणि ओढवून घेतलेलं दुःख यांच्यातली सीमारेषा पुसट होते ती अशी .

दुःख ही एक 'नॉर्मल' भावना म्हणून येते तेव्हा ती एखाद्या लाटेसारखी असते . ती येते आणि ओसरतेही . पण काही वेळा काही माणसांची मनःस्थिती सतत दुःखी राहते . हे दुःख त्यांना सगळीकडे जाणवतं- घरी, कामाच्या ठिकाणी, मित्रमंडळींच्यातदेखील . या मनःस्थितीमुळे त्यांच्या कार्यक्षमतेवर आणि नातेसंबंधांवर विपरीत परिणाम होतात आणि एकूणच आयुष्याची गुणवत्ता खालावते . त्या वेळी ते नुसतं दुःख नसतं . तो असतो 'नैराश्य' नावाचा मानसिक आजार . मनोविकारशास्त्राने नैराश्य या आजाराला एक वैद्यकीय निदान मानलं आहे . त्याचे वेगवेगळे प्रकार आहेत . वेगवेगळी लक्षणं आहेत . त्यासाठी वेगवेगळ्या उपचारपद्धती आहेत . कुठलंही वय, लिंग, देश, धर्म याला अपवाद नाही . जगभरातले सुमारे वीस टक्के लोक नैराश्याच्या आजाराने ग्रासलेले आहेत . जगात ज्या आत्महत्या घडतात त्यापैकी बहुतेक लोक नैराश्याच्या आजाराचे बळी

असतात . स्त्रियांमध्ये पुरुषांपेक्षा नैराश्याचं प्रमाण जास्त आहे . नैराश्यग्रस्त व्यक्तीला अनेकदा रूग्ण म्हणून वागवलं जात नाही . ती व्यक्ती कामचुकारपणा करते आहे, ढोंग करते आहे असे आरोप तिच्यावर केले जातात . नैराश्याची काही कारणं त्या व्यक्तीच्या मज्जासंस्थेतल्या रसायनांमध्ये असतात तर काही कारणं परिस्थितीत किंवा वातावरणात असतात . आज एकविसाव्या शतकात नैराश्य या रोगावर प्रचंड संशोधन चालू आहे . उत्तम नैराश्यविरोधी औषधं उपलब्ध आहेत . मानसोपचाराच्या उत्तम आधुनिक पद्धती उपलब्ध आहेत . त्यामुळे नैराश्याच्या वैद्यकीय उपचाराचं यश पूर्वीपेक्षा कितीतरी पटींनी वाढलं आहे . या बाबतीत एकाच गोष्टीचा अभाव आहे- जनजागृतीचा . अमुक अमुक त्रासाला नैराश्य म्हणतात आणि त्यावर वैद्यकीय उपाय करावे लागतात हेच मुळी अनेकांना माहित नसतं . जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते या शतकातला सर्वात दुसरा(हृदयविकाराखालोखाल)गंभीर आजार असणार आहे नैराश्य . याबद्दल जाणून घेणं गरजेचं आहे .

तात्पर्य- या आहेत आपल्या आयुष्यातल्या कृष्ण छटा . काही फिकट तर काही गडद . काही सौम्य राखाडी तर काही भीषण काळ्या- अंगावर येणा-या . काहीही असलं तरी एक गोष्ट नक्की . या छटा प्रत्येकाच्या आयुष्यात अटळ आहेत . त्या स्वीकारून जो पुढे जातो तो आनंदात असतो . आनंदी माणूस म्हणजे दुःख नसलेला माणूस नाही तर दुःखालाही आनंदाने आपलंसं करणारा माणूस . कृष्ण छटा स्वीकारून आनंदाने जगणं म्हणजे काय? याचा शास्त्रीय भूमिकेतून मागोवा आपण पुढल्या काही लेखांमधून घेणार आहोत . यात काही माणसांची उदाहरणं असतील . उपदेश नसेल पण बोध घेण्यासाठी वाव असेल . पाककृतींसारखे तयार 'फॉर्म्युले' नसतील पण दिशा असेल . उपनिषदातली माझी आवडती प्रार्थना आहे- "तमसो मा ज्योतिर्गमय"- मला अंधाराकडून प्रकाशाकडे ने! हे सर्व मी एका गोष्टीवर श्रद्धा ठेवून लिहितो आहे- अंधा-या भुयाराच्या शेवटी प्रकाश असतोच, मग ते भुयार कितीही लांबलचक का असेना .

तेव्हा, भेटत राहू .