

रागाची पंचसूत्री

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

योग्य वेळी, योग्य व्यक्तीवर, योग्य कारणासाठी, योग्य प्रमाणात आणि योग्य पद्धतीने
रागावणं हे कठीण आहे!

गौरी ऑफिसमधून घरी आली . तिच्या आठ वर्षांच्या मुलीने खेळण्यांचा पसारा मांडून ठेवला होता . गौरीच्या कपाळावर आठया चढल्या . “आधी हे सगळं आवरून ठेव .” ती मुलीवर ओरडली . मुलीला कळेना आज आईला काय झालंय ते- रोज इतपत पसारा असतोच घरात . आईने आज घरी आल्यावर नेहमीप्रमाणे आपल्याला जवळही घेतलं नाही . गौरी तरातरा आत निघून गेली . तिने स्वतःसाठी चहा केला . चहाचा कप तोंडाला लावल्या लावल्या तिच्या लक्षात आलं की आपण चहात साखर घालायला विसरलो आहोत . ती पुन्हा मुलीवर ओरडली, “तो टी . व्ही . चा आवाज बंद कर आधी .” मुलीने घाबरून टी . व्ही . बंद केला . आज नक्कीच काहीतरी झालेलं दिसतंय . चहात साखर ढवळता ढवळता गौरी पुटपुटत होती, “घरी यावं तर शांतता नाही . ऑफिसमध्ये कटकट असतेच . एक गोष्ट धड नाही . काय ग? तुझं परीक्षेचं टाइम टेबल मिळालं का? आजचं होमवर्क झालं का?” मुलीने मानेनेच ‘नाही’ सांगितल्यावर गौरीचा पारा चढला . “म्हणजे पुन्हा तुझ्या डायरीत शेरे येणार . अभ्यास झाला नाही म्हणून . मी मुलीच सही करणार नाही . मी आधीच सांगतेय .” मुलीला सांगायचं होतं, “ अग आज अभ्यास दिलाय पण तो परवासाठी हवाय, उद्याला नकोय .” पण आईचा अवतार बघून तिच्या तोंडून शब्दच फुटेना . गौरी तावातावाने बोलतच होती, “सगळं मीच बघायचं . घरातलं, ऑफिसचं, तुझा अभ्यास मीच घ्यायचा, तुझ्या टीचरला मीच भेटायचं, तुला कधी कळणार आहे तुझी जबाबदारी? कधीही विचारावं तर तुझा अभ्यास झालेला नसतो . घर नीट आवर म्हटलं तर ते झालेलं नसतं . मागच्या वेळी तुझ्या टीचरने मलाच ऐकवलं होतं तुमच्या मुलीकडे नीट लक्ष द्या म्हणून . तेसुद्धा इतर पालकांसमोर . पालकांसभेमध्ये . मला तुझ्यामुळे लाज वाटली होती तेव्हा . मी कुठे कुठे लक्ष देणार आता? तुला काही सांगून उपयोग नाही . मीच जाते आता कुठेतरी निघून .” आता मात्र मुलीला रडू कोसळलं . आईच्या रागाचं हे स्वरूप तिच्यासाठी अनाकलनीय होतं .

आज झालं होतं ते असं- गौरीला तिच्या ऑफिसमध्ये तिच्या बॉसने कुठल्या तरी कामावरून सुनावलं होतं . तो राग तिच्या मनात धुमसत होता . घरी आल्यावर मुलीचा पसारा, तिचा न झालेला गृहपाठ, तिला पूर्वी डायरीत मिळालेले शेरे, त्यावरून तिच्या शिक्षकांचं ऐकून घ्यावं लागलेलं बोलणं हे सगळं आठवलं आणि

ऑफिसमध्ये दडपलेला राग हे सगळं घेऊन ज्वालामुखीसारखा बाहेर पडला . दुर्दैव असं की त्याचं लक्ष्य मुलगी बनली .

गौरी तिच्या बॉसचा आलेला समर्थपणे हाताळू शकली नाही . त्या रागाचं तिला जाणिवेच्या पातळीवर भान होतं असंही वाटत नाही . तो राग बाहेर पडायची वाट बघत असावा . घरातला पसारा, मुलीचा निश्चित चेहरा दिसल्याबरोबर त्या रागाला लगेच वाचा फुटली . आतला राग नेहमी बाहेर निमित्त शोधत असतो . गौरी रागाच्या भरात जे जे बोलली त्याला वर्तमानकाळाचा थोडा संदर्भ असला तरी भूतकाळाचा जास्त संबंध होता आणि भविष्यकाळाची चिंताही . मुलीच्या शिक्षकांनी पूर्वी ऐकवलेले सल्ले, इतर पालकांसमोर झालेला अपमान या भूतकाळातल्या घटना आणि आज अभ्यास झाला नसेल तर पुन्हा तशाच प्रसंगाला तोंड द्यावं लागेल अशी भविष्याबद्दलची चिंता या दोन्ही वर्तमानकाळाशी फारकत घेतेलेल्या घटना होत्या . वर्तमानकाळात घडलं होतं ते इतकंच की मुलीने अजूनपर्यंत अभ्यास केला नव्हता . त्याचं मुलीकडे असलेलं स्पष्टीकरण तिला द्यायलाही मिळालं नाही . वड्याचं तेल वांग्यावर निघालं हे झालंच पण त्याबरोबर अयोग्य शब्द वापरले गेले . रागाचा हेतू सफल झालाच नाही .

गौरीने घरी आल्या आल्या जर फक्त स्वतःला शांत करण्यासाठी काहीतरी केलं असतं, किंवा मुलीला सांगितलं असतं की मला आत्ता बरं वाटत नाहीए, मी शांतपणे चहा घेते आणि मग तुझ्याशी बोलते, किंवा आल्या आल्या मुलीला घट्ट मिठी मारून आपला ताण विरघळवून टाकला असता(किंवा असं काहीही केलं असतं ज्यामुळे तिचा राग शांत व्हायला मदत झाली असती) तर तिचा दडपलेल्या रागाचा निचरा झाला असता . फक्त त्यासाठी, 'आपल्याला' बॉसचा राग आलाय आणि त्याचा निचरा 'आपण' करायला हवाय हे लक्षात ठेवायला हवं होतं .

ॲरिस्टॉटलने म्हटलंय- “रागावणं सोपं आहे पण योग्य वेळी, योग्य व्यक्तीवर, योग्य कारणासाठी, योग्य प्रमाणात आणि योग्य पद्धतीने रागावणं हे कठीण आहे!”
