

## क्रोध

भारतीय जीवनप्रणालीनुसार, दिनचर्येच्या नियमांच्या पालनात संयमाला महत्त्वाचे स्थान दिले गेले आहे व जे अति ते वर्ज्य असावे असेही मानले गेले आहे. विस्तारभयास्त्व, मनःशांती व संयमी जीवनाचे शत्रू काम, क्रोध, लोभ, मोह, मत्सर व अहंकार या विकारांपैकी क्रोध या प्रबळ पण दुःखदायी भावनेचा परामर्श घेण्याचा मानस आहे. “अति राग आणि भीक माग” हा वाक्प्रचार का प्रचलित झाला असेल? या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न केला तर रागाचे दुष्प्रभाव व दुष्परिणाम तत्क्षणी ध्यानात येतील. ‘तत्क्षणी’ शब्दाचा उपयोग केला व ‘instant’ या शब्दाची आठवण आली. आजच्या तंत्रज्ञान प्रगतीच्या युगात सारेच तत्काल, तत्क्षणी घडावे अशी माणसाला सवय होते. आपल्या इच्छा, आशा, आकांक्षा, स्वप्न, आपल्या हिताच्या गोष्टी, आपल्या वेळापत्रकानुसार, आपल्या सोयीने व शक्यतो लवकर घडल्या नाहीत तर आपल्याला राग येतो. मुले, भावंडे, मित्र, नातेवाईक, पती किंवा पत्नीचे मनाविरुद्ध वागणेही आपल्या मनस्वी रागाचे कारण बनू शकते. एक ना अनेक कारणामुळे व काही वेळा अकारणदेखील आपण राग व्यक्त करीत असतो.

रागीट व तापट स्त्रीचा पती, पत्नीचा राग कमी व्हावा म्हणून मिस्किलपणे कन्येचे नाव रागहरिणी ठेवतो. या रागहरिणीला शिस्त लावण्यासाठी तिच्यावर रागावणारी रागीट आई, आयुष्यभर स्वतःच्या क्रोध भावनेला शिस्त लावू शकली नाही, हे वास्तव सोयीस्करपणे विसरते. एक मात्र होते की रागासारखी प्रबळ भावना, मनाचा ताबा घेते, तरी रागाच्या उद्रेकानंतर माणसाला असहाय्य व दुर्बल वाटू लागते. या दुर्बलतेचे कारण हे असते की, क्रोधभावनेने उकळणाऱ्या मनात जेथे स्वतःचे प्रतिबिंब स्पष्ट दिसू शकत नाही तेथे, आपण ज्या व्यक्तीवर रागावलो तिचा दृष्टिकोन समजून घेण्याचे आपल्याला भान रहात नाही. रागातून जर आपली असहाय्यता व दुर्बलता व्यक्त झाली तर आपल्या या मर्यादा, दुसऱ्या व्यक्तीची ताकद बनू शकतात व ती व्यक्ती आपल्या दुर्बलतेचा फायदाही घेऊ शकते हे विसरून चालत नाही. परिस्थितीचा संयमाने सामना करण्याची, आपल्यात कुवत नाही ही जाहिरात लोकांपुढे करण्याऐवजी माझ्याजवळ शांतीप्रिय हृदय का नाही? या प्रश्नाचा विचार करून स्वतःच्या स्वभावात आवश्यक बदल जरूर करावा. एका अज्ञात लेखकाने लिहिले आहे, “एक मिनिट रागावण्याने व्यक्ती स्वतःच्या आनंदाचे आयुष्य साठ सेकंदांनी कमी करते.” हेही तितकेच खरे आहे की संताप जर सात्विक असेल तर तो समस्या समाधानाचे, शांती प्रस्थापित करण्याचे कारण बनू शकतो; दुष्ट-वृत्ती, दुर्व्यसनांपासून आपल्याला दूर ठेवू शकतो.

प्लेटोने आपल्या एका रूपकात लिहिले आहे, “मनुष्याचे व्यक्तिमत्व एका रथासारखे आहे. सद्सद्विवेक व तर्कबुद्धीने बनलेल्या या रथाला ओढणारे दोन घोडे आहेत: इच्छाशक्ती व क्रोध. इच्छाशक्तीच्या जोरावर जीवनावश्यक गरजांची पूर्ती करणे सहजसाध्य होते व व्यक्ती आपले अस्तित्व अर्थपूर्ण बनविण्याचे समाधान मिळवू शकते. या प्रयत्नात धर्माला अभिप्रेत

असलेले, नीतीपूर्ण जीवन जगण्यासाठी, इच्छाशक्ती एक प्रकारे आपली मदतच करते. कारण, नियोजित, समाजसंमत, धर्मसंमत, योग्य मार्गापासून आपल्याला परावृत्त करणाऱ्या गोष्टींचा आपल्याला राग येतो. त्या रागामुळे आपण योग्य मार्गापासून परावृत्त न होण्याचे अधिक प्रयत्न करतो. इच्छाशक्ती व क्रोधाचा दुरुपयोग केला तर इच्छाशक्तीचे वासनेत रूपांतर होते व क्रोध भावना नाशास कारणीभूत होते. या दोन शक्तींच्या दुरुपयोगातून द्वेष, भीती, मोह, लोभ, मत्सर, असुरक्षितता, वैर अशा मानसिक व शारीरिक शक्तींचा अपव्यय करणाऱ्या भावनांची निर्मिती होते. स्वतःची, स्वतःला आवडणारी प्रतिमा जर रागामुळे विच्छिन्न होत असेल तर स्वतःच्या तर्काला व सद्सद्विवेकाला आंधळा बनविणारा राग विसरणे योग्य.”

प्लेटोच्या विचारांवर शांतपणे मनन केले तर लक्षात येते की व्यक्तीची तर्कशक्ती, सद्सद्विवेकाचे इच्छित स्थान जर प्रीती, शांती, सामोपचार, सहयोग, क्षमाशीलता व सहनशक्ती असेल तर जगातील सर्व समस्यांचे समाधानकरक निराकरण शोधणे सहज शक्य होईल. हृदय व आत्म्याला स्पर्श करित, व्यक्तीचा आत्मसन्मान वाढविणारी क्षमाशील प्रीती शांतिदायी ठरते व परस्पर संबंधातील सामंजस्य वाढविते हा अनुभव घेण्यासाठी रागाला, त्याची सीमा दाखविण्याचा जरूर प्रयत्न करावा.

राग एकांगी असला तर दुसऱ्या व्यक्तीने, आपल्यासाठी बदलावे हा अट्टाहास पुन्हा एकदा आपल्या अहंकाराला गोंजारू लागतो. राग एकांगी नसावा हे मानले तर आपण ज्या व्यक्तीवर रागावलो, त्या व्यक्तीकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन बदलण्याचे अगत्य जाणवते. त्या व्यक्तीची मनःस्थिती समजून घेण्याची निकड जाणवते. दुसऱ्याच्या मनाला लागेल असे उपरोधाने बोलून, अलिप्तता स्वीकारून किंवा हिंसात्मक मार्गाचा अवलंब करून राग व्यक्त करायचे ठरविले तर स्वतःवरील नियंत्रण विसरायला लावणारी, तर्कबुद्धीचे न ऐकणारी क्रोध भावना सकारात्मक बनू शकत नाही. रागाच्या क्षणी, क्षमाशीलता, संवेदनशील औदार्य व समजूतदारपणा दाखविण्याचे ठरविले तर स्वतःच्या स्वभावातील संयमाची नव्याने ओळख होते.

रागावर नियंत्रण ठेवण्याचे मार्ग शोधण्यासाठी समुपदेशन किंवा पैसे मोजून तज्ञाचा वेळ विकत घेण्याऐवजी सर्वात सोपा, हितावह व मनःशांती मिळवून देणारा मार्ग असा की आपला राग परमेश्वराजवळ व्यक्त करून न्याय त्याच्यावर सोपवून देणे. सूड घेणे, मनात अढी बाळगणे, इतरांचे दोष काढणे किंवा इतरांचा न्याय करणे या गोष्टींचा अवलंब केला तर ‘कटुतेने कटुता वाढते’ हे लक्षात ठेवावे. रागातून नकारार्थीच गोष्टी घडतात हे ध्यानात ठेवून आनंद व मनःशांतीचे आयुष्य कमी करण्याचा गुन्हा करू नये. जगातील सर्व भाषांमध्ये असीम मनःशांतीचे वर्णन अत्यंत सहज, सुंदर शब्दांत व्यक्त केले गेले आहे. लायबेरिन लोक मनःशांतीचे वर्णन करताना म्हणतात, “माझे हृदय शांतपणे बसले आहे.” अफ्रिकेतील लोक, “मनःशांतीला देहाचे गीत मानतात, जे ऐकत जीवनाचा शीतल निर्झर आनंदाने धावत असतो.” सूड घेणे, न्याय करणे जर ईश्वरावर सोपवून देण्याचे तारतम्य दाखविता आले तर क्षमेचे गाणे ओठावर सजते. अहिंसा शब्द व महात्मा गांधींचे वाक्य आठवते. राष्ट्रपित्याचा “Anger and Intolerance are

enemies of correct understanding” हा उद्बोधक विचार मनात घर करू लागतो. अन्याय, आतंकवाद, भेदाभेद, इत्यादि मनुष्यनिर्मित समस्यांचा सात्विक संताप येऊ लागतो. हा सात्विक संताप, सामंजस्य, सहयोगाकडे संकेत करीत ‘हे विश्वची माझे घर’ या विश्वात्मक ऐक्य भावनेवर आधारित भारतीय विचारसरणीला कृतिशील बनवू लागतो. विश्वबंधुत्वाचा हात धरून मानवी कृतिशीलतेची वाटचाल ज्या दिशेने सुरू होते, त्या दिशेलाच मानवतेचे घर असते हे ‘सुज्ञास सांगणे न लगे’.

**उषादेवी विजय कोल्हटकर**

[www.ushadevikolhatkar.com](http://www.ushadevikolhatkar.com)