

भावनांचा कोंडमारा आणि निचरा

स्वयंपाकघरातील आजकालचा अविभाज्य घटक म्हणजे 'प्रेशर कुकर'. प्रत्येक स्त्रीच्या जणू स्वयंपाकघरातला हक्काचा मदतनीस. कमी वेळात जास्तीत जास्त स्वयंपाक करण्यासाठी उपयोगी वस्तू. घरात बायकांनी कुकर लावला आणि त्या दुसऱ्या कामात अडकल्या की नेहमीची सूचना 'अमुक इतक्या शिट्ट्या झाल्या की गॅस बंद करा'. कुकर जणू त्याच्या काळ, काम आणि वेग ह्याचे त्रैशिक जणू.

शास्त्रीयदृष्ट्या एखादा पदार्थ कमी दाबाच्या ठिकाणी, कमीत कमी इंधनात अन्न शिजवण्यासाठी प्रेशर कुकरचा शोध लागला. कुकरच्या भांड्यातील पाण्याची वाफ तयार होताना, बंदिस्त झाकणामुळे ती वाफ कोंडली जाते आणि त्या निर्माण झालेल्या दाबामुळे पाण्याचा उत्कलनांक वाढतो आणि पदार्थ लवकर शिजतो. कुकरच्या भांड्यातील कोंडलेली वाफ बाहेर जाण्यासाठी एक व्हॉल्व असतो, त्या व्हॉल्ववरील शिट्टीमार्फत ती कोंडलेली वाफ बाहेर जाण्यास मदत होते आणि पदार्थही लवकर शिजतो. समजा ही कोंडलेली वाफ बाहेर जाण्यास शिट्टीवाटे मार्गच मिळाला नाही तर ? कुकरचे झाकण उडून जाते एवढी ताकत त्या कोंडलेल्या वाफेत आहे.

माणसाचे मन हे जणू एक कुकरचे भांडे आहे असे मानले तर त्या मनात सदोदित असंख्य विचार सुरू असतात. ते विचार कधी सकारात्मक तर कधी नकारात्मक असतात. ह्या विचारांचा परिपाक म्हणजे भावनांची निर्मिती.

मनात सकारात्मक विचार असतील तर त्यामुळे सकारात्मक भावना निर्माण होतात. जसे सुख, समाधान, आनंद, प्रेम, विनोद, आशा, कृतज्ञता इ. त्याउलट नकारात्मक विचारांच्या उजळणीने नकारात्मक भावनांची निर्मिती होते, जसे दुःख, राग, भिती, वैर, निराशा, द्वेष, अपराधी भावना, मत्सर इ. ह्या व्यतिरिक्त करुणा आणि आश्चर्य ह्या थोड्या तटस्थ भावनाही आहेत.

भावना जणू मानवी मनात होणारी आंदोलने होय. ह्या भावनांच्या निर्मितीमुळे माणसाच्या कृतीवर त्याचा मोठा परिणाम होता, माणसाचे मूड्स बदलतात. ही भावना जणू माणसाचे वागणूक आणि कृती ह्यांना नियंत्रित करते.

माणसाच्या मनातील भावना कधी कृती अथवा वागणुकीद्वारे व्यक्त होतात अथवा त्या बऱ्याच वेळा अव्यक्त स्वरूपात राहतात पण बराच वेळा त्या भावनांचा जणू कोंडमारा होतो. भावना सहसा व्यक्त

व्हाव्यात, त्यामुळे माणसाच्या मनाचा अंदाज येतो परंतु बऱ्याच वेळा सभोवतालची परिस्थिती आणि माणसाचा स्वभाव ह्यामुळे ह्या भावना अव्यक्त राहतात. कदाचित त्या भावनांना समजून घेणारे योग्य माणूस समोर नसल्याने अथवा अनुकूल परिस्थिती नसल्याने त्या भावना जणू अव्यक्त राहतात. अश्या वेळी ह्या भावनांचे दमन होण्याची दाट शक्यता असते. मनातील भावनांचा योग्य वेळी आणि योग्य ठिकाणी निचरा होणे आवश्यक असते.

बऱ्याचदा सकारात्मक भावना, जसे आनंद, विनोद, कृतज्ञता, आशा इ. सहजपणे व्यक्त होतात त्याला काही कोणाची आडकाठी असायची शक्यता नसते. त्याउलट नकारात्मक भावनांपैकी भिती, निराशा, अपराधी भावना, मत्सर इ. सहजपणे व्यक्त होण्याची शक्यता असते तथापि अश्या सहज व्यक्त होणाऱ्या नकारात्मक भावनांचा गैरफायदा घेतला जाण्याची शक्यता जास्त. त्याउलट राग, द्वेष, वैर इ. नकारात्मक भावना सहसा दाबून ठेवल्या जातात कारण त्यांचा प्रतिकूल परिणाम होण्याची दाट शक्यता असते. ह्या मनात साठलेल्या नकारात्मक भावनांचा योग्य वेळी आणि योग्य ठिकाणी निचरा होणे आवश्यक असते.

भावना ही एक ऊर्जा आहे. ती सकारात्मक अथवा नकारात्मक असू शकते. त्या ऊर्जेचे योग्य नियमन होणे गरजेचे आहे. कुकरमध्ये कोंडलेली वाफ आणि पदार्थाचा शिजण्याचा वेळ ह्याचा सुयोग्य मेळ साधला गेला तर कुकरच्या शिट्टीचीपण गरज भासत नाही. मात्र हा मेळ साधला नाही तर ती कोंडलेली वाफ शिट्टीवाटे बाहेर जाणे आवश्यक आहे.

माणसाच्या मनातली सर्वसामान्य पण घातक भावना म्हणजे राग आणि दुःख ह्या ह्या नकारात्मक भावनांचा उगम, साधारणतः सगळ्यांच्या मनात होतोच. त्या भावनेचा योग्य निचरा होणे गरजेचे आहे. ह्या भावना अनेक मार्गांनी व्यक्त होत असतात.

१. कृती
२. शब्दातून
३. हावभाव
४. लिखाण
५. अव्यक्तपणे

राग आणि दुःख तर कृतीतून सहजपणे व्यक्त होते, जसे वस्तूची आदळआपट, हिंसक मार्ग जसे मारपीट तर काही वेळा शब्दावटे, रागाच्या भरात समोरच्याचे तोंडसुख घेऊन राग व्यक्त केला जातो. हावभाव हाही सहज व्यक्त होण्याचा मार्ग, रागाने हातवारे करत व पाय आपटत, राग आणि दुःख व्यक्त होत असते. काही संयमी माणसे मात्र मनावर प्रचंड ताबा ठेवत ह्या भावना सहजपणे व्यक्त करत नाही अश्यावेळी लिखाणातून त्याच्या भावनांचा निचरा होत असतो, जणू मनातील साचलेल्या

भावनांना सहज मोकळी वाट देतात.

भावना काही वेळा जणू अव्यक्तपणे बाहेर येतात. मनात साचलेलं दुःख काहीवेळा डोळ्यातील अश्रूवाटे व्यक्त होते. त्या दुःखाला अश्रूवाटे मोकळी वाट मिळते जणू. समोर जिव्हाळ्याची व्यक्ती आली की तिने केलेल्या आपुलकीच्या विचारपुसीने, अश्रूवाटे दुःखाला मोकळी वाट मिळते.

भावना व्यक्त होण्याचे मार्ग कुठलेही असोत मात्र त्या भावनांचा योग्य वेळी आणि योग्य ठिकाणी निचरा होणे आवश्यक आहे. ह्या भावनांना योग्य वेळी वाट मिळाली नाही तर त्याचे दमन होऊन त्याचे शारीरिक आणि भावनिक दुष्परिणाम भोगावे लागतात. ह्या भावनांचे दमन झाल्यास रक्तदाब, मधुमेह सारखे आजार जन्मभर मागे लागण्याची शक्यता जास्त. त्याही पेक्षा जास्त घातक म्हणजे काही मानसिक आजार जडले जातात. भितीचा जास्त कोंडमारा झाल्यास त्याचे phobia मध्ये रूपांतर होते. दुःख जास्त साचले की माणूस नैराश्याच्या खाईत ढकलला जातो. रागाचे रेचक न झाल्यास हिंसक वृत्ती निर्माण होते.

भावनांचा निचरा करण्यासाठी कलाविष्कार आणि लेखन हाही उत्तम मार्ग आहे मात्र तो सगळ्यांना जमेल ह्याची खात्री नाही. अश्या लोकांनी सकारात्मक विचारांची कास धरावी, निसर्गाच्या सानिध्यात वेळ व्यतित करत मूड बदलण्याचा प्रयत्न करावा. एखादी छोटी ट्रिप, outing मनाला तजेला देऊ शकते. प्राणायाम, योग साधना, मेडिटेशन ह्यामुळे मन तजेलदार राहण्यास मदत होते आणि भावनांचा निचरा होऊ शकतो.

त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या मनरूपी भांड्यातील कोंडलेली भावनारूपी वाफ बाहेर पडण्यासाठी आणि तिचा योग्य निचरा होण्यासाठी त्या कुकरला शिट्टी लावायला विसरू नये जेणेकरून मनातील भावनांच्या वाफेचा निचरा होईल.

भावनांचा निचरा काही लोक अश्या मार्गांनी करतात जणू त्या मनातील भावनांच्या कोंडमाऱ्याने काही प्रतिभावान लोकांच्या प्रतिभेला अंकुर फुटतात. त्यावेळी फाळणीच्या वेळेचं दुःख अनुभवून संपूर्णसिंग कालरा अर्थात गुलजार त्यांच्या काव्यावाटे प्रकट होतात. बहिणाबाईसारखी निरक्षर महिला संसाराचे गुपित आणि अगाध ज्ञान सादर करतात आणि त्यांच्या अव्यक्त भावनांना जणू मोकळीक देतात. अमृता प्रीतमसारखी थोर लेखिकेची प्रतिभा जणू ह्या भावनांच्या कोंडमाऱ्याने जागृत होते.

ही झाली प्रतिभावान लोकांची उदाहरणे, पण सर्वसामान्य लोकांनी त्यांच्या भावनांचा निचरा होण्याचे मार्ग शोधले पाहिजेत. जसे आपल्या आवडत्या मित्रांसोबत रंगात जाणारी पार्टी, आपल्या

मैत्रिणीसोबत मुद्दाम arrange केलेली ladies special tour, नविन सासुरवाशिणी मुलींनी मुद्दाम आखलेले माहेरवासाचे बेत, अचानक जमलेला गप्पांचा फड, एखादी गायनाची सुरेल मैफिल किंवा अगदीच काही तर सरळ बॅग घेऊन मॉलचा फेरफटका आणि अचानक आखलेला shopping चा प्लॅन. एखादे विनोदी नाटक अथवा चित्रपट पाहण्याचा प्लॅन. अश्या अनेक रीतीने स्वतःचा mood सहज बदलता येतो आणि मनातील अव्यक्त भावनांचा निचरा होण्यास मदत होते.

सरते शेवटी आपल्या मनरुपी कुकरच्या भांड्यातील भावनारूपी वाफेचा कोंडमारा होत असेल तर त्याची वाफ सहजपणे बाहेर जाण्याची शिट्टी आपण शोधलीच पाहिजे ज्यामुळे त्या भावनांचा कोंडमारा होणार नाही.

-मनोज कुरुंभटी