

राग आला म्हणून वाटेल ते बोलायचं नाही. बोलण्यापूर्वी थोडा विचार करायचा. दहा आकडे मोजा म्हणतात, ते यासाठी. या क्षणभरच्या विचारात हा राग का आला बरं? कशाचं एवढं वाईट वाटलं असेल? याचा विचार करायचा. एकदा रागाचा पारा खाली आला की विचार करता येतो, आपल्या मनात कोणत्या काळज्या आहेत? आपल्याला का निराशा आली? हे स्पष्टपणे बोलता येतं. समोरच्याला न दुखावता सांगता येतं.

'मुलांना मारू नका' या माझ्या लेखावर भरपूर प्रतिक्रिया आल्या. बऱ्याचशा पालकांनी असं म्हटलं आहे की, खरं तर आम्हाला मुलांना मारायचं नसतं पण राग कसा आवरायचा? रागाची अनेक रूपं आपण सभोवती पाहत असतो. टी.व्ही.वर, चित्रपटात अनेकदा माणसं एकमेकांना फाडकन् थोबाडीत मारतात. असं प्रत्यक्षात आपण मारतो का? कोणी राग आला की स्वतःच्याच थोबाडीत मारून घेतात. िभतीवर डोकं आपटतात. कोणी जेवता-जेवता ताट भिरकावून देतात, स्वतःचे केस उपटतात. या मंडळींना नुसता राग येतो असं नाही, तर ते त्याला ताब्यात ठेवू शकत नाहीत. तो अशा वेड्यावाकड्या पद्धतीनं व्यक्त होतो. स्वामी विवेकानंद लहानपणी फार संतापी होते. त्यांना राग आवरता येत नसे. मग त्यांची आई त्यांच्या डोक्यावर दोन-तीन घागरी गार पाणी ओतत असे, तेव्हा कुठं त्यांचा राग शांत होई. पूर्वी राजवाड्यांमध्ये क्रोधागार असे. ज्याला राग येईल तो त्या क्रोधागारात जाऊन बसे. माणसाचे जे सहा शत्रू म्हणतात ते म्हणजे - काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर. या सहा शत्रूंवर विजय मिळवला तर सुखाने जगता येतं. मुलांच्या बाबतीत म्हणायचं तर, ज्यांचं मुलांवर खरं प्रेम असतं त्यांना मुलांचा राग येत नाही. आमचे एक सर होते, त्यांच्याकडे पालक, स्त्रिया मुलांच्या तक्रारी घेऊन जात आणि म्हणत, 'याला चांगला फोडून काढा. कान लाल करा त्याचे.' सर म्हणायचे, 'त्याला पाठवून द्या माझ्याकडे. मी त्याला घेऊन इंग्रजी सिनेमाला जाणार आहे.' सरांना माहित असायचं की ज्या मुलाबद्दल पालक अशा तक्रारी करतात ती मुलं तेच-तेच ऐकून किती वैतागली असतील! अशा मुलांना करमणुकीची गरज असणार! मुलं कधी-कधी फारच चुकीचं वागतात, पण म्हणून त्यांच्यापुढे जाऊन आपणही अविचारानं वागायचं का? 'मी माझं डोकं कायम शांत ठेवीन. डोक्यावर बर्फ असल्यासारखा वागीन.' हे पालकांनी ठरवून टाकावं.

एका मुलीने सांगितलेला हा अनुभव सर्वांनाच शिकवणारा आहे. या मुलीला वडील नव्हते. आई एकटीच सर्व जबाबदाऱ्या पेलत होती. या मुलीला मोठी दोन भावंडं होती. एकदा १४-१५ व्या वर्षी ही मुलगी मन्निणींबरोबर चित्रपटाला गेली. तेही संध्याकाळच्या 'शो'ला आणि आईला न सांगता. नऊला स्वारी घरी हजर. आल्या-आल्या आई म्हणाली, 'आज तुझी आवडती भाजी केली बरं का?' मुलीला वाटलं, सुटलो! आईला कळलेलं दिसत नाही. ती हात-पाय धुऊन जेवायला आली. आई शांतपणे म्हणाली, 'मी तुझं पान घेतलेलं नाही. तीन तास अभ्यासाचे बुडलेत तेवढा अभ्यास कर आणि मग जेवायला ये.' मुलीनं काय तीन तास अभ्यास केला कोण जाणे! ती जेव्हा जेवायला आली तेव्हा तिला दिसलं आईनं दोन पानं घेतली आहेत, एक मुलीचं आणि एक स्वतःचं. आई मुलीसाठी ताटकळत बसली होती. यापुढे मुलीला काही सांगावं लागलं नाही. तिला धडा मिळाला होता. आईनं एकही वेडावाकडा शब्द न उच्चारता तिची चूक तिला दाखवून दिली.

काही पालक मुलं चुकली की स्वतःला शिक्षा करून घेतात. उपाशी राहतात. काही काळ मुलावर परिणाम

होईल पण नंतर हे अस्त्र उपयोगी पडणार नाही. कारण त्यात संताप आहेच. रागावर ताबा मिळवण्याचे अनेक उपाय आहेत ते बघूच, पण रागच येणार नाही इथवर कसं पोचायचं? त्यासाठी मुलांविषयी निखळ प्रेम मनात हवं. मग मुलाला एखादी गोष्ट पटवून द्यायची तर रागाचं नाटक करता आलं पाहिजे. स्वतः संतापून आपला तोल घालवायचा नाही. रागावून तोल गेला की माणसं काहीही बोलतात. मग त्यांना आपण कोणापुढे उभे आहोत तेही कळत नाही. आमच्याकडे मुलं लहान असताना काही काळ त्यांच्याशी खेळायला, घरकाम करायला तिशी-पस्तिशीची बाई होती. तिला काम जास्त झालं की ती संतापून मला विचारायची, 'संसार काय माझा आहे का हा?' 'नाही गं बाई! हा संसार तुझा कसा असेल?' असं मी गमतीत म्हणायची. पण तिच्या बोलण्याचा अर्थ मला कळत होताच. ती तरी राग कसा व्यक्त करेल?

मुलांनी आणि पालकांनी दोघांनाही लक्षात ठेवण्यासारखी ही गोष्ट आहे, की राग एकदम येत नाही, हळूहळू साठत जातो. कधी-कधी मुलाच्या मनात काय आहे, कशासाठी आहे ते पालकांना कळत नाही आणि पालक अमुक असं का म्हणतायत हे मुलांना कळत नाही. मग सुरुवातीला नाराजी असते ती वाढत जाते आणि राग येतो.

मुलं तर आपल्याला राग येईल असं वागतातच. ती हट्ट करतात, नको त्या घाईच्या वेळी अडून बसतात तेव्हा आपल्या डोक्यात वेगळे विचार असतात आणि मुलाच्या मनात नेमकं काय आहे ते आपण लक्षातच घेत नाही. त्यामुळे त्याच्या आणि आपल्या विचारांची संगतीच जुळत नाही. मूल तर आपल्या पालकाच्या मनात काय आहे हे समजून घेऊ या, असं म्हणणार नाही, तेव्हा पालकांनीच शांत व्हायला हवं.

मुलांना न्याय-अन्याय चांगला कळतो. त्यांची चूक असली आणि मार बसला तर त्यांना एवढं वाईट वाटत नाही. पण त्यांची चूक नसताना मार बसला, तर त्यांना तो अपमान जिव्हारी लागतो. वडिलांचं मारणं आणि आईचं मारणं यातही फरक असतो. वडील दया-माया न करता मारू शकतात. आईचा हात साधारणपणे एवढा लागत नाही.

खरं तर राग येणं स्वाभाविक गोष्ट आहे. राग येणं जोवर आपण ताब्यात ठेवू शकतो, तोवर तो वाईट नसतो. पण आपला रागाने तोल जात असला आणि आपण बेभानपणे वागू लागलो तर तो वाईट असतो. त्याचा प्रकृतीवर तर परिणाम होतोच पण नात्यांवरही कायमचा परिणाम होतो.

आपल्याला पश्चात्ताप होईल असं काही रागाच्या भरात बोलूच नये. त्यासाठी राग आवरावा लागतो. एकदा मी कामासाठी एका लहान गावात गेले होते. तिथे एक बाई खणाची चोळी शिवून देत होत्या. त्यांना फार वेळ लागत नसे. मलाही कौतुकानं त्यांनी शिवून दिली. मी घरी येऊन ही हकीकत सांगितली. ती चोळी घालून दाखवली तर माझी तीन-चार वर्षांची मुलगी एकदम संतापलीच. तिला माहित असलेल्या सर्व शिव्या ती द्यायला लागली. माझ्या लक्षात आलं की तिला का राग आला असेल. मी तिला म्हटलं, 'तुला पण आणू बरं का असा खण-परकर-पोलकं शिवायला.' त्याबरोबर तिने मला मिठी मारली. स्वारी खूप झाली अगदी! तिच्या मनातलं मला ओळखता आलं हा जादूचा क्षण होता. त्यानं सगळं बदललं. म्हणूनच राग आला म्हणून वाटेल ते बोलायचं नाही. मुलाला राग आला तरी किंवा आपल्याला आला तरी बोलण्यापूर्वी थोडा विचार करायचा. दहा आकडे मोजा म्हणतात ते यासाठी. या क्षणभरच्या विचारात

हा राग का आला बरं? कशामुळे आत्मसन्मान दुखावला गेला असेल? कशाचं एवढं वाईट वाटलं असेल? याचा विचार करायचा. मुलं जास्त तीव्रपणे भावना व्यक्त करतात. पण आपण त्याला शांतपणे सामोरे गेलो तर तीपण लवकर शांत होतात. घरात एक वेगळी खुर्ची थोडी बाजूला ठेवून द्यायची आणि सर्वांनी ठरवायचं की ज्याला राग येईल त्याने त्या खुर्चीत जाऊन बसायचं. राग गेला की उठून परत यायचं. यामुळे तो मधला विचार करण्यासाठी वेळ मिळतो.

एकदा रागाचा पारा खाली आला की विचार करता येतो. आपल्याला काय बरं खुपलं? आपल्या मनात कोणत्या काळज्या आहेत? आपल्या गरजा काय आहेत? आपल्याला का निराशा आली? हे स्पष्टपणे बोलता येतं. समोरच्याला न दुखावता सांगता येतं.

असं म्हणतात की राग आला की चालून यावं. धावावं. उशीवर बुक्के मारावेत. त्याचा अर्थ असा आहे की, शरीराने हालचाल केली की ताण कमी होतो. कुणी सांगतात की राग आला तर जमिनीवर झोपावं. पृथ्वी माता आपल्याला शांत करते. शांत झाल्यावर घडलेल्या प्रसंगावर काय उपाय असू शकतात? प्रश्न कसा सोडवता येईल? यावर विचार करता येईल.

बोलताना नेहमी तू पसे चोरलेस, तू अभ्यास केला नाहीस, तू मित्राबरोबर सिनेमाला गेलीस, असं दुसऱ्याला दोष न देता मला असं वाटलं, मला काळजी वाटली तुझ्या अभ्यासाची, मला काळजी वाटली तुझ्या उशिरा येण्याची, माझ्या मनात असं-असं आलं असं सांगावं. त्यामुळे आपल्या भावना समोरच्या माणसापर्यंत पोहोचतात.

कधी-कधी फारच ताण निर्माण झाला तर एखाद्या विनोदी वाक्यांनी तो कमी होऊ शकतो. विनोदाचा सुयोग्य वापर करता आला तर बरं! मुलांशी बोलताना आपल्याच अपेक्षा आवाक्याबाहेरच्या आहेत का हाही विचार करावा. आणि मुख्य म्हणजे संताप आला की जी श्वासाची गती वाढते ती नेहमीसारखी करायला दीर्घश्वसन करावं. ताण सल करण्याची तंत्र आपलीशी करावीत.

राग आवरणं म्हणजे गरसमजुतीतून योग्य समजुतीकडे जाणं, अविचारापासून विचारापर्यंत जाणं, अस्वस्थतेतून शांतीकडे जाणं, संकुचितपणाकडून विशालतेकडे जाणं.