

## ९ . रागाचे व्यवस्थापन (Anger Management)

प्रत्येक माणसाला बरेच शत्रु असतात . काही प्रत्यक्ष दिसणारे तर काही न दिसणारे, पण स्वतःचे अस्तित्व दाखविणारे . अशाच ब-याच शत्रुपैकी एक मोठा शत्रु म्हणजे राग . (Anger) रागावर नियंत्रण करण्याची दिक्षा / सवय बालवयापासून लावली नाही तर मोठेपणी शिक्षा भोगावी लागते . मित्राने आज मी तुम्हाला राग नियंत्रणात आणण्याचा , रागाचे मूळ काय ? / कारण काय ? यासंबंधी काही उपयोक्त गोष्टी सांगणार आहे .

काय म्हणालात ? मला राग येतो का ? हो तर . मला सुद्धा राग येतो पण मी तो आटोक्यात कसा राहील हे बघतो व राग येणा-या कारणांवरच घाव घालतो .

पण माणसाला राग येणे चांगले . ते एक जीवंतपणाचे लक्षण आहे . रागाची अभिव्यक्ती शरीराला उपकारक असते . पण मनातल्या मनातील संताप मात्र शारीरिक व्याधीना आमंत्रण देतो .

- १ . रागावर नियंत्रण ठेवायचे असेल तर स्वतःची ओळख असणे गरजेचे आहे . तुम्ही म्हणाल हा काय प्रकार आहे ? परंतु आज आपण दुस-याची ओळख करून घेत असतो . त्याच्या वागणुकीचे विश्लेषण करतो पण स्वतःच्या अंतरंगात डोकावूनच बघत नाही . आपण जर का स्वतःचा शोध घेतला व स्वीकारला तर आपल्याला कळेल की आपल्याला राग नेमका का येतो ?
- २ . आपण जर का महत्वाची कामे वेळेवर केली नाहीत व शेवटच्या क्षणी करायला घेतली तर राग येण्याचे प्रसंग येणारच . उ.दा . माझा मुलगा परिक्षेच्या दिवशी Hall Ticket चा प्रिंटआऊट काढायला बसतो . Hall Ticket दोन दिवस आधीच Email वर मिळालेले असते . पण वेळेवर लगेच Print out काढणार नाही . म्हटले तर ५ मिनीटांचे काम . पण शेवटी Computer काय , Printer काय ते तर मशीनच . मग घाई घाईत Printer मध्ये कागद अडकतो, मग रागाला भरती . इतर जोखमीचा /factor चा विचारच करायचा नाही . उ.दा . Printer ची ink संपलेली असू शकते , Printer चे कागद उपलब्ध नसतील , Power failure असेल, Computer दगा देऊ शकतो . . . .
- ३ . आपल्याला दुस-याने चूक दाखविली तर राग येतो . कारण आपल्या Ego ला धक्का बसतो ना . पण आपण जर विचार केला कि आपल्याला ह्या चूकेतून (Mistake) काय शिकता येईल ? आपण दुस-याच्या जागी असतो तर आपणही चिडलो असतो वगैरे .
- ४ . दुस-यावर टिका करू नका (अकारण) तक्रार करू नका . (अकारण) कारण हे सर्व करताना राग येणे स्वाभाविकच आहे . तेव्हा हे टाळा .
- ५ . प्रत्येक माणसाला ' नाही ' म्हणता आले पाहिजे . बरेच लोक ' होयबा ' असतात . प्रत्येकाच्या विनंतीला होय म्हणतात (अगदी मनातून नाही म्हणायचे असेल तरी) आणि मग स्वतःवरच रागावतात .
- ६ . आपल्या आवडीचे कार्यक्षेत्र निवडा आणि बघा रागाचा प्रसंगच येणार नाही . परंतु प्रत्येकजणाच्या नशीबी हे सुख असेल असे नाही . परंतु तरीही थोडा वेळ तरी आपल्या आवडीचे काम/छंद जोपासा किंवा आपल्या नेहमीच्या कामात आवडीचे काम शोधायचा प्रयत्न करावा .
- ७ . मनाला शिस्त लावा व ऑफीस/घरच्या Desk ला सुद्धा . थोडक्यात वेळच्या वेळी कामे करा . वेळेचे नियोजन करा म्हणजे रागाचे नियंत्रण फारच कमी येतील .

८. सर्वात महत्वाचे म्हणजे जे आपण बदलू शकत नाही ते स्वीकारा व जे तुम्ही स्वीकारत नाही ते बदलायचा प्रयत्न करा .
९. कोणतेही काम पूर्ण समजल्याशिवाय करू नका . निरर्थक प्रश्न विचारले गेले तरी चालेल . त्यामुळे पुढील चूका कमी घडतिल किंवा घडणार नाहीत व रागाचे प्रसंग मर्यादीत राहतील .
१०. वेळीच क्षमा मागा (Say Sorry) म्हणजे दुस-याचा राग निवळण्यास मदत होईल .
११. १ मिनीट तुम्ही रागावलात तर तुमचे ६० सुखाचे सेकंद वाया जातील याचे भान ठेवा .
१२. रागाचे प्रसंग शब्दरूप करायचा प्रयत्न करा . मग तुम्हालाच कळेल की शब्दरूप देणे किती कठीण आहे व आपला राग किती निरर्थक आहे ते .
१३. तुमच्या संमतीशिवाय कोणीच तुम्हाला राग आणू शकत नाही .
१४. अधिकारी असणा-यानी दुस-याचे, सहका-यांचे, Staff चे म्हणणे ऐकायची सवय ठेवली तर रागाचे प्रसंग नक्कीच कमी होतील .
१५. जेव्हा तुम्ही रागावलेले असता तेव्हा पत्रव्यवहार करू नका .
१६. लक्षात ठेवा की राग ही चैन फक्त खुप श्रीमंत किंवा अगदी फटीचर यांच्यासाठीच आहे . तुमच्या आमच्यासाठी नाही .
१७. राग शांत झाल्यानंतरच झोपा .
१८. दुस-याकडून कमीत कमी अपेक्षा ठेवा . अपेक्षा ठेवल्या तर अपेक्षाभंगाचे दुःख आले . निराशा माणसाला राग आणते . आत्मपरिक्षण करा . आपल्याकडून कोण व कोणती अपेक्षा करतो ? . ती अपेक्षा आपण पूर्ण करतो का ? तरी सुद्धा तो माणूस आपल्यावर रागावतो का ?
१९. जो माणूस कार्यरत असतो त्याला राग कमी येतो .
२०. रागावर विजय नाही मिळवता आला तर काही धडगत नाही .
२१. Common Sense ला तुमचा मित्र बनवा व रागाशी सामना करा . मला कल्पना आहे व तुम्हाला सुद्धा अनुभव असेल की Common sense किती Uncommon असतो ते ? .
२२. कोणताही निर्णय वेळेवर घेतला नाही तर रागावण्याचे प्रसंग येणारच .
२३. आपण जर आपले राहणीमान मर्यादित ठेवले . थोडक्यात अंथरूण पाहून पाय पसरले तर रागावर विजय कधी मिळेल तुम्हाला कळणारही नाही . अर्थात तरूणपीढीला हे पटणार नाही . त्यांच्यामते आपले अंथरूण वाढवणे हाच उपाय आहे . असो .

- २४ . आपण लोकांना वर्तणुकसुधारण्याचा सल्ला देत असतो . प्रथम स्वतःला सुधारा . ते जास्त सोपे आहे .
- २५ . नेहमी सहका-यांच्या,Staff च्या, मुलाबाळांच्या चुका काढण्याबरोबरच त्यांच्या चांगल्या कामाची पण तारीफ करा .
- २६ . विसराळूपणाचा शाप प्रत्येकाला असतो त्यामुळे समोरच्या व्यक्तीचे विस्मरण झाले असल्यास त्याला नावीन्यपूर्ण पद्धितीने आठवण करा . जेणे तो तर खजील होईलच पण आपल्याला पण राग येणार नाही .

काय मित्रांनो कंटाळा आला लांबलचक टिपणे ऐकून? पण राग नाही आला ना? नाहीतर पालथ्या घडयावर पाणी !!!

