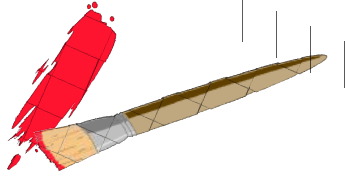


तणावमुक्त व्हा आनंदानं जगा



डॉ. दीपक केळकर
डॉ. अमोल केळकर
डॉ. राधिका केळकर

लेखक

डॉ. दीपक केळकर

डॉ. अमोल केळकर

डॉ. राधिका केळकर

रामदासपेठ,

अकोला - ४४४००१

फोन नं - २४३४४२९, २४३६७३५

मुद्रक

....

मुल्य रु. १५०/-

मनोगत

एकविसावं शतक हे स्पर्धेचं शतक आहे असं म्हटलं जातं. स्पर्धा आली की अनिश्चितता येते आणि त्यामुळे ताण येतो. तू फारच ताण घेतोस, फारच विचार करतोस, हे करत जाऊ नकोस असे म्हणुन कोणी ताण घेणं किंवा विचार करणं थांबवणार आहे का? उलटपक्षी दररोज अपरिहार्यपणे येणाऱ्या



ताणतणावाला असहायपणे तोंड देण्यापेक्षा मन पक्कं करुन जीवन जगणं अतिमहत्वाचे आहे. कितीही ताणरूपी दगड आपल्या मनावर येऊन आदळले तरीही त्यामुळे घायाळ न होता आपल्या मनावर त्याचा परिणाम होणार नाही हयाची तजवीज आपण करायला हवी.

ताणाची निर्मिती, ताणाची कारणं, त्यामुळे होणारे शरीरावरील दुष्परिणाम, ताण सहन करण्याकरीता आपल्या दृष्टिकोनात आपल्याला आवश्यक असलेला बदल, ताणाला प्रभाविपणे तोंड देणं आणि ताण आल्यावर शरीरावर त्याचा दुष्परिणाम होऊ न देणं हे जाणणं आवश्यक आहे. स्वसंमोहनानं शरीर आणि मन शिथिल करुन ताणाचा दुष्परिणाम आपल्या मनावर आणि शरीरावर होऊ न देणं महत्वाचे आहे. हयासोबत स्वसंमोहनात सूचना देऊन आपल्या दृष्टिकोनात कसे बदल घडवावेत याचं वर्णन हया पुस्तकात आहे. हे पुस्तक प्रत्येकाला तणावमुक्त करुन आनंदानं जगण्यास नक्कीच उपयुक्त ठरेल.

डॉ. दीपक कुळकर

तणाव मुक्त व्हा, आनंदानं जगा

कॉम्प्युटर ही विसाव्या शतकाची देणगी आहे तर ताण हा एकविसाव्या शतकाचा शाप आहे.

वातावरणातील होणाऱ्या बदलांमुळे, आव्हानांमुळे किंवा काल्पनिक भीतीमुळे आपल्या शरीरामध्ये आणि मनामध्ये जे बदल घडून येतात त्याला ताण असे म्हणतात. ज्याची अपेक्षा केली होती ते जर वास्तवात उतरलेले नसेल तर मनुष्य तणावग्रस्त होतो.

एखाद्या होकारात्मक किंवा नकारात्मक घटनेमुळे दैनंदिन जीवनात बदल घडून आला असेल, त्या परिस्थितीला ताण असे म्हणतात.

भूतकाळातील गोष्टींचा विचार केल्यामुळे निराशा येते आणि भविष्यकाळातील गोष्टींची चिंता केली तर ताण निर्माण होतो. चिंता ही मेलेल्या माणसाला जाळते तर चिंता ही जिवंत माणसाला जाळते. तणाव नियंत्रण नीती ही आधुनिक युगातील नवीन विचारसरणी आहे. तणावामुळे आयुष्याची लांबी आणि जीवनाचा दर्जा (Longevity & Quality) या दोन्हीवर परिणाम होतो. तणावामुळे शरीर, मेंदू आणि मन यांवर दुष्परिणाम होतात. त्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक या स्तरांवर तणाव नियंत्रण नीतीचा विकास होणे आवश्यक आहे.

तणाव म्हणजे एखाद्या क्रियेवर शरीराने दिलेली प्रतिक्रिया आहे. ही प्रतिक्रिया शरीर देते, पण याचे आदेश मेंदूतून सुटतात. मेंदूमधील हे आदेश त्या व्यक्तीची विचारसरणी, त्याची वर्तणूक, त्याचा विश्वास (belief system) यावर अवलंबून असतात. मेंदूवर आपले नियंत्रण नसल्यामुळे मेंदूने शरीराला दिलेल्या आदेशावरसुद्धा आपले नियंत्रण नसते. तणावामुळे मेंदूवर परिणाम न होऊ देणे हे तेव्हाच शक्य आहे जेव्हा आपला मेंदू शिथिल अवस्थेमध्ये आहे. त्यामुळे मेंदूला शिथिल करणे आवश्यक आहे.

आपले मन आपल्या विचारांचा समूह आहे. विचारांचा समूह हा भूतकाळातील अनुभवांवरून तयार होत जातो. तयार झालेला विचारांचा

समूह आपला दृष्टिकोन तयार करतो. एखाद्या घटनेकडे किंवा प्रसंगाकडे आपण कसे पाहतो, त्याला कशी प्रतिक्रिया देतो हे आपल्या विचारांच्या समूहावर अवलंबून आहे. त्या समूहातून आदेश सुटल्यावर ते आदेश मेंदूमध्ये सर्वदूर पोहोचतात आणि त्यानंतर त्या घटनेवर आपली प्रतिक्रिया दिली जाते.

मन (विचारांचा समूह, दृष्टिकोन) → मेंदूवर परिणाम → शरीरावर परिणाम

शरीर शिथिल करणे → मेंदू शिथिल होतो, मन शिथिल होतं, शरीर शिथिल होतं, शरीर शिथिल असल्यास तणावाच्या विचारांचा मेंदू आणि मनावर परिणाम होत नाही.

चिंतेचे प्रकार

विविध प्रकारची चिंता माणसाला असू शकते ज्यामुळे ताण येतो.

१) आर्थिक चिंता : पैशांची विवंचना

२) तारुण्यातील चिंता : -

अ) नोकरी अथवा व्यवसाय मिळण्याची चिंता, नोकरीतून काढून टाकण्याची, प्रमोशन न मिळाल्याची चिंता

ब) लैंगिक समस्यांची चिंता

३) बालकांना भेडसावणाऱ्या चिंता :- शिक्षकाची भिती, अभ्यासाची भिती इ.

४) मध्यमवयाची चिंता : मुलामुलींचे शिक्षण, मुला मुलींचे लग्न.

५) म्हातारपणातील चिंता - दुर्लक्षित होणे, गंभीर आजार होणे, मृत्युची भिती इ.



ताणाची कारणे

खालील गोष्टींमुळे मनावर ताण येतो. -

१) निष्क्रियता - कोणतेही काम नसेल किंवा माणूस निष्क्रिय असला तर मनावर ताण येतो.

२) भविष्याबद्दलची काळजी - भविष्यात आपल्या मनासारखे होईल की मनाविरुद्ध होईल याबद्दलची चिंता, परीक्षेचे, मुलाखतीचे निकाल काय लागतील त्याबद्दल चिंता यामुळे ताण येतो.

३) धमकी - समाजातील, कुटुंबातील, व्यवसायातील किंवा इतर कोणीही जर शारीरिक इजा करण्याची धमकी दिली किंवा त्या लोकांकडून काही शारीरिक इजा होईल असे वाटत असेल तर ताण येतो.

४) मत्सर - आपल्यापेक्षा तो वरचढ आहे, हुशार आहे किंवा त्याला मानसन्मान मिळतो आहे या द्वेषभावनेने ताण येतो.

५) अनिश्चितता - काय होईल याबद्दल नेमका अंदाज न काढता येणे. जसे प्रवासाचे आरक्षण मिळेल का, नोकरीवरून काढून टाकले जाईल का, ताणाला कारणीभूत होऊ शकतात.

६) नकारात्मक दृष्टिकोन - प्रत्येक गोष्टीत नेहमी नकारात्मक विचार केला तर ताण येतो.

७) भीती - काही अघटित होईल, मनाविरुद्ध होईल अशी प्रत्यक्षात किंवा काल्पनिक स्वरूपात भीती असेल तर ताण येतो.

८) स्पर्धा - हे स्पर्धेचे युग आहे. प्रत्येक क्षेत्रामध्ये स्पर्धा असते. आपण नंबर वन आणि वरचढ कसे होऊ असा प्रयत्न प्रत्येक जण करीत असतो त्यामुळे ताण येतो. स्पर्धा असली की ताण येतो. आपल्याच व्यवसायातील किंवा धंद्यातील एखादं नविन दुकान किंवा ऑफिस सुरु झालं की आता आपलं कसं होणार म्हणून ताण येतो. जेव्हा भविष्याबद्दल अनिश्चितता असते आणि जे आपल्याजवळ आहे ते आपण गमावून बसू असं वाटतं त्यावेळेस ताण येतो.

१) मनातील द्वंद - हे करु की ते करु, असे करु की नको हयाबद्दल मनामध्ये काही शंका असतील तर ताण येतो.

१०) अहंकार - मी कोणी तरी मोठी व्यक्ती आहे. श्रेष्ठ आहे, मला सर्व येते अशी बाहेरून भलावण करणाऱ्या लोकांना मनातून ताण असतो.

११) काल्पनिक भांडण - आपलं वरिष्ठांशी भांडण होईल का, ते रागावतील का, मित्रांशी भांडण होईल का, अशा काल्पनिक विचारांमुळे ताण येतो.

१२) दबाव - वरिष्ठांचा, मित्रांचा, कुटुंबीयांचा दबाव असल्यास ताण येतो.

१३) दुर्लक्ष - आपल्याकडे मित्रमंडळी, नातेवाईक, कुटुंबीय हे दुर्लक्ष करतात, आपल्याला महत्व देत नाहीत असे वाटल्यामुळे ताण येतो.

१४) कामाची घाई - कमी वेळेत जास्त कामे केल्यामुळे ताण येतो. थोड्या वेळात जर खूप कामे करण्याचा दबाव मनावर असेल तर अर्थातच ताण येतो.

१५) दारु, मादक पदार्थ किंवा औषध - या व्यसनांमुळे ताण येतो.

१६) गर्दी - आजच्या युगामध्ये घाईगर्दीने आणि वेगाने चालणाऱ्या, तुडुंब भरलेल्या बसेसमधून प्रवास केल्याने ताण येतो.

१७) तरुण मुला - मुलींचा ताण पालकांच्या मनावर असतो. मुलगा व्यसनी, मुलगी चित्रविचित्र फॅशन करत असेल तर पूर्ण घर तणावाखाली येते.

१८) व्यक्तिमत्व : टाईप ए व्यक्तिमत्व आणि टाईप बी असे ढोबळ मानाने व्यक्तिमत्वाचे दोन प्रकार आहेत.

टाईप ए व्यक्तिमत्व रागीट, ध्येयवादी, खूप व्यस्त, भराभर काम करणारे, एकाच वेळी अनेक काम करणारे असे असते.

टाईप बी व्यक्तिमत्वाचे लोक शांत असतात, चिडत नाहीत, कोणतेही

काम समजून उमजून घेतात, अचानक कोणताही निर्णय घेत नाहीत.

टाईप ए व्यक्तिमत्वाच्या लोकांना खूप ताण असतो. ते सतत तणावाखाली वावरत असतात. त्यांना टारगेटस पूर्ण करायची असतात, वेळेचे बंधन असते. कामाचा व्याप खूप असतो, ते मोठ्या पदावर काम करत असतात. अशा लोकांमध्ये हृदयविकाराचा झटका, पोटाचा अल्सर असे आजार जास्त आढळतात.

स्पर्धा असली की ताण येतो. आपल्याच व्यवसायातील किंवा धंद्यातील एखादे नवीन दुकान किंवा ऑफिस सुरु झाले की आता आपले कसे होणार म्हणून ताण येतो. जेव्हा भविष्याबद्दल अनिश्चितता असते आणि जे आपल्याजवळ आहे ते आपण गमावून बसू असे वाटते त्या वेळेस ताण येतो.

१९) बदला घेण्याची प्रवृत्तीही ताणतणावाला कारणीभूत असते. माझा अपमान झाला, मला फसवले आणि मग मी त्याचा बदला घेणारच, मी त्याला सोडणार नाही असे विचार जेव्हा एकसारखे मनामध्ये येतात तेव्हा माणूस तणावाखाली असतो.

२०) आपल्या कामाच्या क्षेत्रात जर कमी ज्ञान आणि कौशल्य असेल तर काम करतांना नेहमी ताण येतो. आपण ज्या क्षेत्रात काम करत असतो त्या क्षेत्रामध्ये आपण कौशल्य मिळविलेले असले पाहिजे आणि भरपूर ज्ञानसुध्दा आपल्याला असले पाहिजे. ज्यामुळे आपल्याला ताण येणार नाही.

२१) लोकांना कामाच्या ठिकाणी खालील गोष्टींमुळे ताण येतो.

१. कंपनीमधील राजकारण,
२. वरिष्ठांकडून चुकीची वागणूक,
३. कंपनीचा दर्जा कमी असणे,
४. मुखवटा धारण केलेले लोक कंपनीत असणे,
५. कामात एकसारखा बदल केला जाणे,
६. अधिकाराशिवाय जबाबदारी येणे,
७. कामाप्रती जबाबदारी आणि वचनबद्धता नसणे.

८. कामात कौशल्य नसणे,
९. मित्रमंडळी सोबत नसणे,
१०. कामाची प्रशंसा न होणे,
११. कामाची जागा चांगली नसणे, चांगले वातावरण नसणे,
पंखा, हवा, उजेड नसणे,
१२. कामाची आवड नसणे,
१३. आर्थिक मोबदला कमी असणे,
१४. नोकरीची सुरक्षितता नसणे,
१५. बढतीची शक्यता नसणे,
१६. कर्मचाऱ्यांमध्ये एकमेकांबद्दल आपलेपणा, आत्मीयता न वाटणे,
१७. मानसिक आणि शारिरीक आरोग्य चांगले नसणे,
१८. वरिष्ठांचा विश्वास नसणे,
१९. शिस्तप्रिय वातावरण नसणे,

अतिरागीटपणा किंवा शीघ्रकोपीपणा हा व्यक्तिमत्वाचा दुर्गुण आहे.

ताणामुळे राग येतो आणि रागावल्यामुळे ताण येतो. त्यामुळे ताण आणि राग हे एकमेकांच्या ठिकाणी वापरले जाणारे शब्द म्हणता येतील.



शारिरीक आणि मानसिक बदल

ताणामुळे खालील बदल घडतात :

- १) पिट्युटरी ग्रंथी ACTH नावाचे हॉर्मोन रक्तात सोडतात.
- २) ACTH हॉर्मोनमुळे अॅड्रेनल ग्रंथीवर परिणाम होतो. त्यामुळे कॉर्टिसॉल या हॉर्मोन्सचा स्राव होतो, जो लिक्वरवर दुष्परिणाम करतो.
- ३) कॉर्टिसॉलमुळे लिक्वर रक्तातील साखरेचं प्रमाण वाढवते, ज्यामुळे शरीराला ताकद मिळते.
- ४) श्वासोच्छ्वास जोरजोराने व्हायला लागतो, ज्यामुळे शरीराला अधिक

- ऑक्सिजनचा पुरवठा होतो.
- ५) अॅड्रेनॅलीन आणि नॉरअॅड्रेनॅलीन या हॉर्मोन्सचे प्रमाण रक्तात वाढते ज्यामुळे शरीराला अधिक ताकद मिळते.
 - ६) हृदयाची गती वाढते, ज्यामुळे रक्ताचे अभिसरण प्रचंड प्रमाणात वाढते.
 - ७) रक्तदाब वाढतो.
 - ८) घाम येतो.
 - ९) स्नायू ताठरतात आणि शरीर कडक बनते ज्यामुळे माणूस प्रतिकार करायला तयार होतो.
 - १०) पचनक्रिया बंद पडते ज्यामुळे अधिक रक्त शरीराच्या इतर भागाकडे धावू शकते.
 - ११) डोळ्यातील बाहुल्या मोठ्या बनतात ज्यामुळे जास्त उजेड डोळ्यात जाऊ शकतो.
 - १२) तोंड कोरडे पडते.
 - १३) मूत्राशय आणि गुदद्वार हयातील स्नायू ढिले पडतात ज्यामुळे लघवीला आणि संडासला जाण्याची इच्छा होते.
 - १४) हातपाय थरथर कापतात आणि आवाज घोगरा होतो.
 - १५) हातापायातील रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात. जेणेकरून शरीरातील इतर अवयवांना रक्तपुरवठा अधिक होऊ शकतो.
- जेव्हा ताण एखाद्या आक्रमणाच्या रुपात पहिला जातो तेव्हा खालीलपैकी एक गोष्ट होते.

- १) माणूस त्याला प्रतिकार करायला (Fight) सज्ज होतो.
- २) माणूस तेथून पळ काढतो (Flight) किंवा
- ३) त्या ठिकाणी तो निपचित होऊन (Frigid) पडतो आणि आक्रमणाला शरण जातो.

ताणामुळे खालील प्रकारचे शारीरिक आजार होऊ शकतात.

- १) दमा.
- २) पाठदुखी.
- ३) पचनसंस्थेचे विकार, उदा. - पोटातील व्रण, अन्नपचन न होणे, ढेकर, छातीत जळजळणे, संडासला वारंवार जावे लागणे, पोटाला फुगारा येणे, घशाशी येणे.
- ४) डोकेदुखी, अर्धशिशी.
- ५) मानदुखी, खांदेदुखी
- ६) उच्च रक्तदाब, हृदयविकाराचा झटका येणे.
- ७) संधिवात.
- ८) मधुमेह.
- ९) स्नायूंचा कडकपणा आणि अंगदुखी.
- १०) मानसिक आजार.
- ११) नपुंसकत्व आणि शीघ्रपतन.

ताण आल्यामुळे सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टीम अधिक काम करायला लागते ज्यामुळे अधिक ताकद आणि प्रतिकारशक्ती तयार होते. परंतु सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टीम जर सतत जास्त काम करत राहिली तर शरीर थकते आणि आजार होतात.

आपण जेव्हा शरीर शिथिल करण्याचे व्यायाम करतो तेव्हा पॅरासिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टीम कामाला लागते. पण पॅरासिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टीम जर जास्त काम करायला लागली तरीही ताण येऊ शकतो. शरीराच्या सर्व अवयवांना पॅरासिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टीम निष्क्रिय करते. अतिनिष्क्रियतचा सुध्दा ताण असतो.

ताण आल्यामुळे आपण चिडचिड करतो, अस्वस्थ होतो, बेचैन होतो, गोंधळतो, कार्यक्षमता कमी होते, एकाग्रतेचा भंग होतो, वैफल्यग्रस्त होतो, निर्णय घेता येत नाहीत, कामात लक्ष लागत नाही, लक्षात (स्मृतिभ्रंश) राहत नाही आणि विसरभोळेपणा येतो.

याशिवाय खालील बदल वर्तणुकीतून दिसतात. -

- १) महत्वाची कामे शेवटच्या मिनिटापर्यंत पूर्ण होत नाहीत ज्यामुळे आणखी ताण येतो.
- २) कोणतेही काम वेळेवर होत नाही आणि वेळा पाळल्या जात नाही.
- ३) दोन - तीन गोष्टी एकाच वेळेला करण्याचा प्रयत्न केला जातो.
- ४) जेवतांनासुध्दा माणूस कामे किंवा वाचन करतो.
- ५) जोराने, भरभर, मोठ्याने बोलतो, इतरांना बोलू देत नाही, शपथ खाऊन बोलतो आणि उगीचच वादविवाद करतो.
- ६) एका ठिकाणी बसून राहात नाही, इकडे तिकडे येरझारा घालत फिरतो.
- ७) गंमत किंवा विनोद केलेले आवडत नाहीत.
- ८) लहान लहान गोष्टीत उदासीन होतो, चिडचिडेपणा करतो.
- ९) अपघात होईल अशा रितीने वाहन चालवतो.
- १०) निद्रानाश होतो. स्वस्थ आणि शांत झोप लागत नाही.

ताणतणाव असणाऱ्या माणसाची बाहेरून दिसणारी लक्षणे -

- १) नखं कुरतडणे, २) मुठी आवळणे, ३) दात खाणे, ४) टेबलावर बोटं वाजवणे, ५) खुर्चीवर बसले असतांना पाय हलवणे, ६) झोपेत दात खाणे, ७) खांदे उडवून बोलणे, ८) डोळे मिचकावून बोलणे, ९) कपाळावर आठ्या, १०) उसासे टाकून बोलणे, ११) जमिनीवर पाय वाजविणे, १२) भरभर श्वास घेणे १३) हातपाय, खांदे, मान, पोटाच्या, मांडया यामधील स्नायू कडक होणे, १४) पोट कडक होणे, १५) जांभया देणे.

आगपेटीच्या काडीला डोके असते पण मेंदू मात्र मुळीच नसतो. त्यामुळे थोडे जरी घर्षण झालं तरी एकदम आग लागते. आपल्याला तर डोके आहे आणि मेंदूही आहे, मग थोडयाशा घर्षणामुळे आपण लगेच आपल्या डोक्यात आग का पेटवून घ्यावी? म्हणून एखादा विचार आला की अकस्मात प्रतिक्रिया देणे आणि रागावणे यात शहाणपणा नाही. जे लोक अहंकारी असतात, त्यांना लगेच राग येतो.

अशा लोकांनी नेहमीच आगपेटीची काडी जवळ ठेवावी म्हणजे त्यांना सतत आठवण येत राहिल की या काडीप्रमाणे आपण केव्हाही रागावू

शकतो. स्वामी, साधू, महाराज हे लोक अहंकारी असतात. लोकांनी आपल्या पाया पडावे असे त्यांना वाटत असते. लोक पाया पडले की त्यांचा अहं सुखावतो. एक महाराज माझ्या व्यक्तिमत्व विकास कार्यशाळेत विद्यार्थी म्हणून आले होते. लोक पाया पडले की मला बरे वाटते असे ते म्हणत असत. आपण अहंकारी आहोत याची जाणीव त्यांना झाली होती. त्यांना त्यांचा अहंकार कमी करायचा होता. अहंकारी लोकांना मनातून ताण असतो.

ताण आल्यावर लोकां काय करतात.

- १) ताणाचा उपयोग करून अधिक चांगले काम करतात.
- २) काम थांबवतात.
- ३) पळून जातात.
- ४) व्यसनी बनतात.
- ५) बंड करतात.
- ६) कामातील आवड कमी झाल्यामुळे कामाचा वेग कमी करतात.
- ७) नैराश्य येते, लोक दुःखी आणि निराश होतात.
- ८) आत्महत्येला प्रवृत्त होतात.

ताणतणाव मुक्तीची मुख्य सुत्रे खालील मुद्यांमध्ये मांडता येतील.

- १) नियमित व्यायाम, झोप, आहार ह्याद्वारे शरीराचे सर्व अवयव सुदृढ ठेवल्यामुळे मेंदूतून निघणाऱ्या ताण तणावाच्या आदेशांचे दुष्परिणाम शरीरावर होणार नाहीत.
- २) संपूर्ण शरीर शिथिल ठेवण्याची सवय केल्यास मेंदूचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम टाळता येतील.
- ३) काल्पनिक दृष्ट्यांच्या द्वारे मेंदूला शिथिल करून मेंदूतून शरीराकडे जाणारे आदेश नियंत्रणात आणून कमी करतात येतात.
- ४) सदसदविवेकबुद्धी आणि तर्कसंगत विचारसरणीद्वारे मनाने मेंदूकडे जाणारे आदेश नियंत्रणात आणून कमी करता येतात.

संमोहनाच्या अवस्थेत तर्कसंगत, (लॉजिकल थिंकिंग) विश्लेषणाद्वारे विचारसरणी करायला हवी. संमोहनाच्या अवस्थेत मेंदू आणि शरीर शिथिल

असल्यामुळे तर्कसंगत विचारसरणी व्यवस्थित होऊ शकते.

मी जे करतो आहे ते बरोबर आहे की चुक? चुक असेल तर कां? कसे? ते बरोबर करता येईल कां? विचारसरणी तर्कसंगत होऊ शकेल कां? ह्या विषयीचे चिंतन संमोहनावस्थेत करावे.

खालील प्रश्न स्वतःला विचारून ताणतणावाच्या परिस्थितीत आपण वावरतो आहोत किंवा नाही याविषयी स्वतःचे परीक्षण करावे-

- १) आपण बिकट परिस्थितीत फसलेलो आहोत किंवा आपल्याला मार्ग सापडत नाही असे आहे काय?
- २) आपल्यात खूप वाईटपणा आहे काय?
- ३) नवीन माणसांशी बोलतांना कच खातो काय ?
- ४) लोक काय म्हणतील म्हणून आपण आपलं म्हणणं इतरांसमोर मांडत नाही असे होते काय ?
- ५) लोकांच्या इच्छेचा मान ठेवून आपल्या इच्छा दाबतो काय?
- ६) आपल्या समस्यांबद्दल बोलणं आपल्याला कठीण जाते काय?
- ७) अपयशाच्या चिंतेमुळे महत्वाचं काम शेवटच्या क्षणी आपण थांबवतो काय?
- ८) काही कठीण परिस्थितीत आपण घाबरून जातो काय?
- ९) भविष्याची चिंता करून आपण वेळ घालवतो काय?
- १०) आपल्या डोळ्यांत लवकर अश्रू येतात काय ?
- ११) लक्ष्यपूर्ती झाली तर मानसिक अस्थिरता वाटते काय?
- १२) आराम करणे आपल्याकरीता कठीण आहे काय? आपण आराम करू शकत नाही काय ?
- १३) ताणतणावाच्या परिस्थितीला सामोरे जाण्यास आपण कचकतो काय ?
- १४) स्वतःकरीता वेळ काढणे कठीण जाते काय ?
- १५) पैशाबद्दल चिंता करता काय ?
- १६) मुले उलट प्रत्युत्तर देतात काय ? व्यवहार बरोबर करत

नाहीत काय?

- १७) तुम्ही वेळ देऊ शकत नाही म्हणून कुटुंबातील लोक नाराजी दाखवतात काय ?
- १८) मित्रांशी भेटू शकत नाही काय?
- १९) लोक तुमचा फायदा घेतात असे वाटते काय?
- २०) आवश्यकतेपेक्षा अधिक जोर लावून काम करतो असे वाटते काय?
- २१) नेहमीचे कामाचे तास सोडून आपण कामे करता काय?
- २२) कामाची व्याप्ती खूप वाढते आहे, कामे पूर्ण होत नाहीत असे आहे काय?
- २३) कामाचा उबग आला आहे काय?
- २४) काम करण्यात वेळ कमी पडतो आहे काय?
- २५) गोंगाटाच्या वातावरणात आपण काम करत आहोत काय?
- २६) काम लवकर लवकर उरकतो काय?
- २७) बरीच कामे एकाच वेळेस करण्याचा प्रयत्न करतो काय?
- २८) आपण बोलणे, चालणे एकाच वेळेस करतो काय?
- २९) वेळ फारच भराभर जातो असे वाटते काय?
- ३०) कामावर पोहोचायला वेळ होतो काय?
- ३१) जेवण भरभर करतो काय?
- ३२) कोणतेही काम खात खात करतो काय?
- ३३) नेहमी सर्दी पडसे होते काय?
- ३४) सिगारेट, पान, तंबाखू घेतो काय?
- ३५) शरीर शिथिल करण्याकरीता (शवासन, स्वसंमोहन) किंवा व्यायामाकरीता वेळ काढू शकत नाही काय?
- ३६) दिनचर्येत शारीरिक परिश्रम कमी आहेत काय?
- ३७) थकवा आल्यामुळे लैंगिक इच्छा (कामवासना) कमी होते काय?

खालील नमुद केलेल्या घटना रोजच्या व्यवहारात घडत असतात.

आपण त्यावर खूप रागावलो तर आपण तणावाखाली जगत आहोत असं म्हणता येईल.

- १) एखादी वस्तू विकत घेतली, घरी आणली, ती खराब निघाली तेंव्हा.
- २) एखाद्याने लहान कामाकरिता जास्त किंमत मागितली तेंव्हा.
- ३) सगळ्यांनी चूक केली पण फक्त आपल्यालाच जाब विचारला जातो तेंव्हा.
- ४) तुमची गाडी चिखलात फसली तेंव्हा.
- ५) तुम्ही चार कप चहा घेऊन जात आहात, कोणी धक्का दिला, चहा सांडला तेंव्हा.
- ६) कोणी धक्का मारून तुमची वस्तू पाडली, उचललीसुध्दा नाही तेंव्हा.
- ७) भेटण्याची नक्की वेळ ठरवून सुध्दा शेवटच्या क्षणी कोणी भेट रद्द केली तेंव्हा.
- ८) कोणी तुमच्याबद्दल गंमत केली, खिल्ली उडवली तेंव्हा.
- ९) तुमची गाडी बंद पडली, मागून एकसारखा कोणी हॉर्न देतोय तेंव्हा.
- १०) गाडी चालवतांना तुम्ही चूक केल्यामुळे कोणी उपरोधिकपणे हिणवेल की तुम्ही गाडी कोठून शिकलात तेंव्हा.
- ११) कोणाला आपण पुस्तक दिले, ते त्याने परत केले नाही तेंव्हा.

ताणाचे मोजमाप :

होल्म्स आणि राहे या मानसशास्त्रज्ञांनी एक प्रश्नावली तयार केली होती. त्या प्रश्नांची उत्तरे आपण जर दिलीत आणि त्यानुसार आपण मिळालेल्या गुणांची बेरीज केलीत तर आपण तणावतणावाखाली वावरतो आहोत याची जाणीव आपणास होईल. ही प्रश्नावली पुढीलप्रमाणे आहे -

१. खाली दिलेल्या ज्या घटना आपल्या आयुष्यात गेल्या एक वर्षात घडल्या त्यांच्यासमोर () अशी खूण करावी. हा बदल भला अगर बुरा किंवा कमी अगर अधिक असेल.

२. यानंतर इम्पॅक्ट या सदराखाली तुमचे गुण मांडावेत.

उदाहरणार्थ, गेल्या एका वर्षात क्र. ४ अपहरण तुम्हाला लागू होत असेल तर तुमचे गुण या रकान्यात ७५ हा आकडा भरावा.

३. गुणसंख्येसाठी सर्व गुणांची बेरीज करावी.

| क्र. | घटना | होय/नाही | गुण |
|------|-------------------------------------|----------|-----|
| १. | घटस्फोट | | १०० |
| २. | जोडीदाराचे निधन | | ९३ |
| ३. | वैवाहिक विभक्तपणा | | ७५ |
| ४. | अपहरण | | ७५ |
| ५. | कुटुंबियांपैकी एखादा पळून जाणे | | ७५ |
| ६. | तुरुंगवास | | ६३ |
| ७) | जवळच्या नातेवाईकाचे निधन | | ६३ |
| ८) | सासरच्या लोकांशी न पटणे | | ६० |
| ९) | गंभीर दुखापत किंवा आजारपण | | ५३ |
| १०) | स्वतःचा अगर मुलांचा विवाह | | ५० |
| ११) | नोकरीतून बडतर्फी | | ४७ |
| १२) | वैवाहिक रीकन्सिलिएशन | | ४५ |
| १३) | सेवानिवृत्ती | | ४५ |
| १४) | आरोग्यात बदल | | ४० |
| १५) | गर्भारपण | | ३८ |
| १६) | लैंगिक प्रश्न | | ३८ |
| १७) | घरात जन्म | | ३८ |
| १८) | व्यवसायातील पुनर्जुळणी | | ३८ |
| १९) | कामात बदल | | ३८ |
| २०) | जवळच्या स्नेहयाचे निधन | | ३७ |
| २१) | वास्तव्य होत असलेल्या शहरातील बदल | | ३६ |
| २२) | जोडीदाराबरोबर होणाऱ्या वादामुळे बदल | | ३५ |

तणाव मुक्त व्हा, आनंदानं जगा

१४

| क्र. | घटना | होय/नाही | गुण |
|------|---|----------|-----|
| २३) | प्रमुख कर्ज | | ३१ |
| २४) | जप्ती | | ३० |
| २५) | कामाच्या ठिकाणी अथवा घरी जबाबदाऱ्यांमध्ये बदल | | २४ |
| २६) | तुमच्या मुलाने घर सोडणे | | २८ |
| २७) | मोठी वैयक्तिक कामगिरी | | २८ |
| २८) | पत्नी शाळा अथवा कॉलेज सुरु करणे अगर संपवणे | | २६ |
| २९) | तुम्ही शाळा अथवा कॉलेज सुरु करता अगर संपवता | | २५ |
| ३०) | कामकाजाची वेळ किंवा परिस्थिती यामध्ये बदल | | २४ |
| ३१) | वैयक्तिक सवयींमुळे बदल | | २४ |
| ३२) | वरिष्ठ अगर सहकाऱ्यांशी न पटणे | | २३ |
| ३३) | राहण्याच्या परिस्थितीत बदल | | २० |
| ३४) | निवासस्थानात बदल | | २० |
| ३५) | शाळा वा कॉलेजमध्ये बदल | | २० |
| ३६) | छंदांमधील बदल | | १८ |
| ३७) | सामाजिक घडामोडीमध्ये बदल | | १८ |
| ३८) | लहान कर्ज | | १७ |
| ३९) | निद्रेच्या सवयीत बदल | | १६ |
| ४०) | कौटुंबिक स्नेहमेळाव्याच्या संख्येत बदल | | १५ |
| ४१) | आहाराच्या सवयीत बदल | | १५ |
| ४२) | सुट्टी | | १३ |
| ४३) | सण | | १२ |
| ४४) | सौम्य कायदाभंग | | ११ |

तणाव मुक्त व्हा, आनंदानं जगा

१५

तुमची गुणसंख्या आणि ताण

| | | |
|------------|---|---|
| १५० पर्यंत | : | पुर्ण न वापरलेले सुप्त गुण, कंटाळ्याचा ताण. |
| २५० पर्यंत | : | आदर्श स्तर |
| २५०-३०० | : | सुरक्षित स्तर |
| ३००-४५० | : | वाढती असुरक्षितता |
| ४५० | : | तुमच्या आरोग्यासाठी पुढील एक वर्ष घातक |

तणावमुक्त होण्याच्या पध्दती मुख्यतः दोन प्रकारच्या आहेत.

- ◆ दृष्टिकोन बदलणे.
- ◆ स्वतःच्या जीवनशैलीत बदल घडवून आणणे.

दृष्टिकोन बदलणे

आपल्याला जर जीवनाच्या अत्युच्च शिखरावर पोहचण्याचे असेल तर तुमच्या विचारांच्या आणि परिस्थितीच्या बाहेर काही नसुन जे तुमच्या डोक्यातले विचार आहेत तेच तुम्हाला जीवनामध्ये शिखरावर घेऊन जातील. तुमच्या डोक्यातील महामानवाला जागृत करा. तुमच्या दोन कानांच्या मध्ये अमर्याद संभावनांचे साम्राज्य आहे. दोन कानांच्या मध्ये असलेल्या महामानवांचा शोध घ्या. तुमच्या जीवनातील आजचा दिवस इतर दिवसांच्या तुलनेत अतिउत्तम आहे. तुमचं भविष्य आज सुरु होत आहे. तुम्हाला काय पाहिजे, तुम्हाला काय शक्य साध्य करायचे आहेत याची घोषणा करा, जीवनाची उद्दिष्टे ठरवा आणि आत्ता सुरुवात करा.

तुमच्या जवळ काय आहे याला महत्व नसुन तुमच्या जवळ जे आहे त्याचा उपयोग तुम्ही कसा करुन घेता हे महत्वाचे आहे. केव्हाही कारणे देवु नका. प्रत्येक वेळेस विचार करा की कोणतेही काम मी कसे करु शकतो. तुमचं शिक्षण पैसा, नातेसंबंध, आरोग्य, बुद्धी, वातावरण याचा उपयोग करुन मी जीवनात काय करु शकतो हे पाहा. जेव्हा जेव्हा तुम्ही तक्रार करता तेव्हा तेव्हा हाताची मुठ करा, तोंडात टाका आणि तोंड

बंद करा. प्रत्येक दिवशी एक कृती करा. ज्या ठिकाणी तुम्ही कारणे दिली असतील आणि कृती करणे थांबवले असेल त्या ठिकाणी त्या कारणांवर मात करुन कृती करा. आणि यश मिळवा. भविष्य तुमचे असेल.

आपल्या आजुबाजुची परिस्थिती, प्रसंग, आणि व्यक्ति हयांच्याकडुन काहीना काही क्रिया घडत असतात आणि आपण त्याला प्रतिक्रिया देत असतो. हया प्रतिक्रिया एकदम आणि आपोआप होत असतात. अनेकदा आपण अजाणतेने त्या प्रतिक्रिया देत असतो. आपल्याला हे माहिती नसतं ही प्रतिक्रिया म्हणजे ही आपली निवड आहे. आपण हे विसरतो की आपण दिलेली प्रतिक्रिया ही अनेक प्रतिक्रियांपैकी एक आहे. आपण एकदम क्षणीक, नकळत प्रतिक्रिया देवुन टाकतो.

ही प्रतिक्रिया आपण जर जाणीवपूर्वक आणि निवडुन दिली तर काय होवु शकेल? जसं, कोणी मला दुःखी किंवा अपमानित करण्याची क्रिया केली. परंतु मी दुःखी किंवा अपमानित न होण्याचा पर्याय निवडुन एक वेगळी प्रतिक्रिया त्या प्रसंगाला देवु शकतो.

ज्यावेळेस मी प्रतिक्रिया देतो तेव्हा मी स्वतःला दोन प्रश्न विचारले पाहिजेत.

- १) मी निवडलेल्या प्रतिक्रियेचा काय परिणाम होणार आहे?
- २) ज्यांच्यावर त्या प्रतिक्रियेचा परिणाम होणार आहे ते माझ्या प्रतिक्रियेमुळे आनंदी होवु शकतील का?

त्यामुळे कोणत्याही प्रसंगी किंवा घटना घडली तर अशा वेळेस काही क्षण थांबुन मला अशी प्रतिक्रिया निवडण्याची सवय करावी लागेल, शोधुन काढावी लागेल की ज्याच्यामुळे इतरांना आणि मला शांती आणि आनंद मिळेल.

तर मग आजच निर्णय घ्या की कोणत्याही परिस्थितीमध्ये, कोणावरही मी एकदम प्रतिक्रिया (Reaction) देणार नाही, तर प्रत्येक क्षणी प्रतिक्रिया आपोआप न होता मी त्या वेळेस माझ्या पसंती नुसार, निवडीनुसार प्रतिक्रिया देईन. मी अशी प्रतिक्रिया देईन की ज्यामुळे मला

आणि इतरांना सुख, शांती, समाधान आणि आनंद मिळेल.

उदा. तयार होवून घराच्या बाहेर पडण्याअगोदर, चहा पितांना आपल्या मुलाचा धक्का लागून चहा आपल्या ड्रेस वर सांडू शकतो. अशा वेळेस एकदम न रागवता किंवा विचलित न होता शांतपणे विचार करून या क्षणी मला काय करता येईल हा विचार आपण करू शकतो. धक्का लागून शर्टावर चहा पडला म्हणून मुलावर ओरडणे हे स्वाभाविक आहे परंतु त्या क्षणी मन शांत ठेवून शर्ट बदलून आनंदाने आणि शांत मनाने आपल्या कामाला लागणे हे अपेक्षित आहे.

समोरचा व्यक्ति जे बोलला ते बोलला, समोरच्या व्यक्तिने जे केलं ते केलं, समोरच्या व्यक्तिने असे बोलायला नको होतं आणि असं करायला ही नको होतं, समोरच्या व्यक्ति जे बोलला, किंवा त्याने जे केलं ते मला आवडलं नाही परंतु त्याला कोणती प्रतिक्रिया द्यायची याचा ताबा माझ्या मनावर असला पाहिजे.

आपण आपला दृष्टिकोन, आपला विचार आपले मत किंवा मुद्दा इतरांना पटवून देण्याचा किंवा लादण्याचा प्रयत्न करीत असतो. तसेच माझाच दृष्टिकोन किंवा मुद्दा बरोबर आहे असे सिध्द करण्याचा नेहमी प्रयत्न करतो. इतरांचे मत चुकीचे आहे आणि मीच बरोबर आहे असे जर आपण म्हणत असू तर विनाकारण वाद निर्माण होतात.

प्रत्येकाला असं वाटत असतं की मीच बरोबर आहे आणि समोरचा चुकीचा आहे. खरं तर एकाच विषयी लोकांचा वेगवेगळा दृष्टिकोन असू शकतो. मी इतरांशी बोलताना जर असं म्हटले की अमुक एका गोष्टी कडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन हा आहे आणि तुम्ही जे मत मांडत आहात तो तुमचा दृष्टिकोन आहे. तर कोणाशी ही वाद होणार नाहीत.

थोडक्यात, दुसऱ्यांच्या मताला जर आपण मान दिला तर वाद विवाद होण्याची शक्यता फारच कमी राहते. तर आपण आजच निर्णय करूया की माझा मुद्दा / दृष्टिकोन कोणावरही लादणार नाही, पटवून देणार नाही. समोरच्याने तो मान्य करावा असा आग्रह धरणार नाही. आपण अमुक

एका गोष्टीवर असहमत आहोत आणि आपला दृष्टिकोन वेगवेगळा आहे हे जर आपण मान्य केले तर वाद होणार नाहीत.

प्रत्येक जण ताणतणावाखाली जगत असतांना तू ताण घेऊ नको, चिंता करू नको असे म्हटल्याने काही फायदा होत नाही.

समजा एक दगड एका काचेवर मारला तर काय होईल? अर्थातच काच फुटेल ! काच कशामुळे फुटली ? अर्थातच दगडामुळे ! तोच दगड आपण जर भिंतीवर मारला तर काय होईल ? कदाचित भिंतीच्या रंगाचा थोडासा पापुद्रा निघेल. दगडामुळे काच फुटली असं म्हटलं तर दगडामुळेच भिंतही तुटायला हवी. मग भिंत का तुटली नाही? तर ती पक्की असल्यामुळे! काच तुटली ती दगडामुळे नव्हे तर ती कच्ची असल्यामुळे तुटली. आपले मन भिंतीसारखे कडक, पक्के असायला हवे, जेणेकरून त्यावर कितीही ताणरूपी दगड आदळले तरी त्याचा परिणाम होणार नाही. कोणत्या गोष्टीमुळे ताण येऊ शकतो याकरिता मनाची तयारी आधीच केलेली असेल, तर ताण जाणवत नाही. मन पक्के करण्याकरीता विचारांमध्ये काय काय बदल करावे लागतील ते पुढे पाहू.

विचार बदलण्याची सुरुवात करा -

कामाला सुरुवात करावी. कोणत्याही समस्येमुळे किंवा कामामुळे ताण येत असेल तर ते काम करण्याची सुरुवात करावी. सुरुवात करणे महत्वाचे आहे. एक चिनी म्हण आहे की एक हजार मैलांचा प्रवाससुध्दा एका पावलाने सुरु होतो आणि ते पहिलं पाऊल पुढे टाकणे जरूरीचे आहे.

आपण इतरांना बदलवू शकत नाही म्हणून स्वतःला बदला.

हया जगात आपण इतरांच्या वर्तणुकीत बदल घडवून आणू शकत नाही. आपल्या मनासारखे प्रत्येकाने वागले पाहिजे, इतरांनी त्यांच्यात बदल करायला हवा, स्वभाव बदलायला हवा असा प्रत्येकाचा अड्डहास असतो. आपण इतरांच्या व्यक्तिमत्वात बदल घडवून आणू

शकत नाही. स्वतः मात्र बदलू शकतो कारण ते आपल्या नियंत्रणात आहे. म्हणून आपण आपला स्वभाव इतरांशी अॅडजस्ट होईल असा बनविला पाहिजे.

तुम्ही कोणालाही बदलवू शकत नाही.

तुम्ही तुमच्या वडिलांना बदलवू शकत नाही.

तुम्ही तुमच्या आईला बदलवू शकत नाही.

तुम्ही तुमच्या पत्नीला बदलवू शकत नाही.

तुम्ही तुमच्या भावाला किंवा बहिणीला बदलवू शकत नाही.

तुम्ही तुमच्या मुलाला किंवा मुलीला बदलवू शकत नाही किंवा

तुमच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला बदलवू शकत नाही.

तुम्ही स्वतःला मात्र बदलवू शकता कारण ते तुमच्या हातात आहे,

म्हणून स्वतःला बदला.

मी संपूर्ण जग बदलण्याचा प्रयत्न केला पण मला जमले नाही.

मी माझ्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला बदलवू शकलो नाही.

मी माझ्या मुलीला, मुलाला, सहकाऱ्यांना, मित्रांना बदलवू शकलो नाही.

म्हणून मी स्वतःलाच बदलण्याचा निर्णय घेतला आणि तणावमुक्त झालो."

हे जीवन जगत असतांना आपल्याला असंख्य प्रकारचे लोक भेटतात. लोक आपल्याशी कसाही व्यवहार करतात, लोक विक्षिप्त वागतात, क्रुरतेने वागतात. आपल्याला असे वाटते की हा माझा सख्खा जीवाभावाचा, हा माझ्याशी असा कसा काय वागू शकतो? सख्खा भाऊ, बहीण, वडील किंवा इतर नातेवाईक असे कोणीही आपल्याशी आपल्या अपेक्षेपेक्षा विपरीत व्यवहार करतात. लोक असे का वागतात हे अनेक वेळा समजत नाही. मनुष्य हा प्राणी कृतज्ञ नसून कृतघ्न आहे असंच म्हणण्याची वेळ येते. रक्ताची नाती ही बिनरक्ताच्या नात्यापेक्षा काही वेगळी असतात का? अशी शंका घेण्याची वेळ येते.

आपल्या सभोवतालची माणसं, वातावरण जसं आहे तसं स्विकारलं

तर आपल्याला मनःशांती आणि आनंद समाधान मिळू शकतं. हे असं झालं असतं तर बरं झालं असतं, ह्याने असं वागायला नको होतं, हा असा असायला हवा होता असे विचार आपल्या मनामध्ये येत असतात. जे आपल्या समोर आहे त्यापेक्षा वेगळं काही तरी किंवा आदर्श आपल्या हवं असतं. आपल्या सभोवतालच्या माणसांची वागणुक, परिस्थिती, घटना ह्या आपल्या ताब्यात नाहीत. त्या जशा आहेत त्या तशा स्विकारणं, विरोध न करणं हे मात्र माझ्या ताब्यात आहे.

भविष्यात काही वेगळं घडेल याची तुम्ही आशा करू शकता पण या क्षणी जे घडतं आहे ते तसंच स्विकारणं महत्वाचं आहे. एकदा का त्या व्यक्ती, घटना, परिस्थिती आपण स्विकारली तर मग तुम्ही कोणालाही दोष देणार नाही किंवा तुम्हाला ते त्रासदायक होणार नाही.

तुमचा भुतकाळ, वर्तमान काळ, सभोवतालची माणसं, तुमचा आजार, नोकरी, व्यवसाय, घरची परिस्थिती, मुलांमुलींमधील व्यंग, आई-वडील, भाऊ-बहीण, पत्नी, शिक्षण जसं असेल तसं स्विकारणे महत्वाचे आहे.

जगामध्ये लोक अनाकलनीय असे का वागतात हे आपल्याला समजत नाही. लोक अन्याय करतात, विक्षिप्त वागतात, फसवेगिरी करतात, आणि आपल्याला वाटते, आपला तर काहीच दोष नाही. आपण ज्याला आपला म्हटले, त्याच्यावर उपकार केले, तोच कृतघ्न होतो आणि आपल्या जीवावर उठतो.

या ठिकाणी मी एक गोष्ट नमुद करतो

◆ एका गावाच्या जवळ एक नदी होती. तेथे कोळ्यांनी एक मोठे जाळे टाकून एक मोठा व्हेल मासा पकडला होता. तेथे एक लहान मुलगा खेळत होता. तो मासा त्या मुलाला म्हणाला की मी या जाळ्यात अडकलो आहे मला सोडव.

मुलगा : मी का मूर्ख आहे का? मी तुला सोडवलं की तू मला खाऊन टाकशील.

मासा : (काकुळतीला येऊन म्हणाला) मी तुला खाणार नाही.

माझ्यावर विश्वास ठेव.

मुलाने त्या माशावर विश्वास ठेवला आणि त्याला त्याच्या तोंडाकडल्या बाजूने जाळ्यातून मुक्त केले. जाळ्यातून सुटल्याबरोबर त्या माशाने त्या मुलाचा पाय तोंडात पकडला.

मुलगा : मला वाटलंच होतं की तू कृतघ्न होशील. ही काय रीत झाली की? मी तुला जाळ्यातून सोडवलं आणि आता तूच मला खायला उठलास?

मासा : जग हे असंच आहे. सगळेच लोक असे वागतात. मी का त्याला अपवाद राहू ?

जवळच एका मोठ्या दगडाच्या आडोशाला एका मांजरीने चार पिल्लांना जन्म दिला होता. त्या मांजरीकडे पाहून तो मुलगा म्हणाला, " तू तरी या माशाला काही सांग. "

मांजर : मी सकाळीच या चार बाळांना जन्म दिला आहे. थोडी जरी मी कुठं गेले तर बोका येईल आणि ही पिल्लं मारून टाकेल. बोक्याला काही दया येत नाही, जग हे असंच आहे. जग हे असंच अन्याय करीत असतं. लोक असेच वागतात.

तेथून एक वृद्ध चालला होता. मुलगा म्हणाला, " आजोबा, तुम्ही तरी या माशाला सांगा. " वृद्ध गंभीर आवाजात उसासा टाकून म्हणाला, " मी माझ्या मुलाला लहानाचं मोठं केलं, शिक्षण दिले, लग्न लावून दिले. हे सगळे करीत असतांना कर्जबजारी झालो, मुलाचं लग्न झाल्यावर मुलानं बायकोच्या म्हणण्याखातर मला निरुपयोगी म्हणून घरातून हाकलून दिलं. जग हे असंच आहे, जग हे नेहमीच अन्याय करीत असतं. जग हे कृतघ्न आहे, दृष्ट आहे."

तिकडून एक ससा चालला होता. मुलगा सशाला म्हणाला, " हे सश्या, तू तरी या माशाला काही सांग, हा माझ्यावर अन्याय करतो आहे. मी याचा जीव वाचवला, आता मला हा खायला उठलाय."

ससा (माशाकडे पाहून) : हे माशा, तुझं असं वागणं बरोबर नाही,

मला तुझ्याशी या बाबतीत बोलायचं आहे.

तो मासा काही बोलायला लागला पण तोंडात त्या मुलाचा पाय असल्यामुळे तो बोलू शकत नव्हता. ससा त्याला म्हणाला की " त्या मुलाला तू सोड आणि मग माझ्याशी याबद्दल वादविवाद करायला तयार हो.

मासा : मी काय मूर्ख आहे का? या मुलाला सोडलं तर तो पळणार नाही काय?

ससा : तो मुलगा पळायला लागला तर तुझ्या शेपटीकडल्या भागानं तू त्याला मार. माशाला ते पटतं. तो मुलाला सोडतो.

ससा : (त्या मुलाला उद्देशून) अरे लवकर पळ.

मासा त्याला शेपटीनं मारायला लागतो पण शेपटीकडला भाग जाळीमध्ये तसाच अडकला असल्यामुळे मासा त्याला काहीच करू शकत नाही.

मासा (सशाकडे पाहून) : हे तुझं बरोबर नाही. तू मला फसवलंस.

ससा : जग हे असंच आहे, सगळेच लोक असे वागतात. जग हे नेहमीच अन्याय करत असतं.

तो मुलगा गावात जातो आणि गावकऱ्यांना घेऊन येतो. ते गावकरी सर्व मिळून त्या माशाला मारतात. त्यांच्या बरोबर एक कुत्रा असतो. तो सशाला पकडण्याकरीता सशाच्या मागे धावायला लागतो ससा पुढे आणि कुत्रा मागे असे सुरु होते.

मुलगा (कुत्र्याला उद्देशून) : अरे, त्या सशानं माझे प्राण वाचवलेत. त्याला मारू नकोस. कुत्रा त्या मुलाचे काही ऐकत नाही, तो सशाला पकडतो आणि मारतो.

तो लहानसा मुलगा एक दीर्घ उसासा टाकून म्हणतो - मासा म्हणाला ते खरंच आहे, जग हे असेच आहे, जग हे नेहमीच अन्याय करत आलेले आहे.

जगामध्ये अनेक गोष्टी गूढ आहेत, अनाकलनीय आहेत. लोकांचे वागणे - सुध्दा असेच गूढ, अनाकलनीय, क्लिष्ट असे असते. लोक फसवतात, कृतघ्न होतात. जगतातील अनेक गोष्टी गूढ आहेत, त्यांची उकल होत नाही. ते आपल्याला समजत नाही.

आपण मात्र आपल्या स्वतःच्या मनाची शक्ती वाढवायला हवी आणि जगातील या अशा अन्यायकारक आणि गूढ गोष्टींना तोंड देण्याची आपली नेहमीच तयारी ठेवावी.

लोक असे का वागतात हे आपण सांगू शकत नाही.

लोक अत्यंत क्रूरतेने, कृतघ्नतेने, कठोरतेने व्यवहार करतात. सख्खा म्हणणारा आपला भाऊ, बहीण किंवा जीवाभावाचा मित्र आपल्याशी कसाही व्यवहार करू शकतात. अशा वेळेस शेवटी आपण मग देवाला शरण जातो. आपल्याला असे वाटते की आपण असहाय्य आहोत. त्या वेळेस आपण वस्तुस्थिती मान्य केली पाहिजे आणि त्या परमात्म्यापुढे शरण गेले पाहिजे. एक प्रार्थना मला या ठिकाणी नमूद करावीशी वाटते.

जे साधणे अशक्य, दे शक्ती ते सहाया

जे शक्य साध्य आहे, निर्धार दे कराया

मज काय शक्य आहे, आहे अशक्य काय

माझे मला कळाया दे बुध्दी देवराया !

" हे परमेश्वरा ! जे माझ्याकडून साधणे अशक्य आहे ते सहन करण्याची, स्वीकारण्याची शक्ती मला दे. जे माझ्याकडून होऊ शकते ते करण्याची शक्ती, बळ मला दे, कोणती कार्ये शक्य आहेत आणि कोणती अशक्य आहेत हे समजण्याची बुध्दी मला दे. ही प्रार्थना रोज करावी.

आपला रिकामा वेळ ताण कमी करण्यास वापरा

प्रवास करताना, झोप लागण्याच्या अगोदर, गादीवर पडले असतांना, सकाळी उठल्यावर दाढी, आंघोळ करतांना, कोणत्याही दोन कामांच्या मध्ये वेळ असल्यास, कोणाची वाट पाहात असतांना, अशा अनेक वेळा असतात. ज्या वेळेस आपण आपल्याला असणाऱ्या ताणतणावाच्या विचारांबद्दल चिंतन करून ताण कमी करू शकतो.

◆ दोन साधू एका गावाकडून दुसऱ्या गावाकडे जात होते, रस्त्याने पायी जात असतांना त्यांना मध्ये एक आडवा पाण्याचा नाला दिसला. नाल्याच्या एका काठावर एक सुंदर युवती उभी होती आणि नाला कसा पार करावा या विचारात होती. दोन साधूंपैकी एका साधूने तिला आपल्या खांद्यावर उचलून नाल्याच्या दुसऱ्या काठावर नेऊन सोडून दिले. दोघेही साधू पुन्हा भराभर चालत दुसऱ्या गावाकडे प्रस्थान करायला लागले. दुसरा साधू हया गोष्टीमुळे फार विचलीत झाला. आपल्याबरोबर असणाऱ्या साधूने स्त्रीला स्पर्श करावा आणि तिला आपल्या खांद्यरपी उचलून नाला पार करायला न्यावे हे पाहून तो बराच विचलित झाला होता. रात्री दुसऱ्या गावात पोहोचल्यानंतर हा दुसरा साधू अस्वस्थ होता. त्याला झोप येत नव्हती. शेवटी न राहावून त्याने पहिल्या साधूला म्हटले की, "काहीही झालं तरी तू तिला आपल्या खांद्यावर घ्यायला नको होतं. साधूनं असं करणं चांगलं नाही." पहिला साधू म्हणाला "अरे ! मी तर तिला खांद्यावर उचलून दुसऱ्या काठावर नेऊन सोडून दिलं. तू तर अजूनही तिला आपल्या मनाच्या खांद्यावर ठेवून आहेस, तू अजूनही तोच विचार करतो आहेस, यात अधिक दोषी कोण आहे?"

आपण जेवढ्या जास्त विचारांचे ओझे वाहत असू तेवढा जास्त ताण असतो. अशी कल्पना करा की आपण एखादा डोंगर चढतो आहे, आपल्या पाठीवर, खांद्यावर जर बरच काही सामान असेल तर आपल्याला चढतांना खूप त्रास होईल, खूप कष्ट पडतील आणि चढणे कधी कधी मुश्किलही होईल. आयुष्याची वाटचाल करत असतांना आपल्या मनावर जर विचारांचे असेच ओझे असेल तर आयुष्याची वाट त्रासदायक आणि कठीण होते, अशा वेळेस मनावर ताण येतो. जीवनामध्ये मन कमीत कमी विचारांनी भरलेले असावे.

तुलना करू नका.

इतरांशी तुलना करू नका, तुलनाच करायची असेल तर ती स्वतःच्या भूतकाळातील कार्याविषयी करा. आपल्या मुलांची तुलना इतर

मुलांबरोबर करु नका. मागच्या परीक्षेपेक्षा या परीक्षेत त्याला किती मार्क्स मिळाले ही तुलना करा. आपल्या मुलांची तुलना इतरांशी केल्यामुळे त्यांचा स्वाभिमान दुबळा होतो. आपले स्वतःचे स्वतःवरच नियंत्रण असल्यामुळे आपण आपली तुलना आपल्याशीच करावी. त्यामुळे आपण स्वतःला अधिक चांगले बनवू शकतो. आपण प्रत्येक तासाला, दिवसाला, आठवड्याला, महिन्याला स्वतःला अधिक चांगले बनवू शकलो पाहिजे. माझ्याजवळ कार नसली म्हणून काय झाले इतरांजवळ तर मोटरसायकलसुध्दा नसते हा विचार असायला हवा. तुलना केली की माणूस असमाधानी राहतो, त्यामुळे ताण येतो.

जर तुलनाच करायची असेल तर ती आपल्यापेक्षा कमी असलेल्या लोकांशी करा. आपल्यापेक्षा कमी असलेल्या लोकांशी तुलना केल्याने आपली प्रगती होणार नाही असे वाटेल पण असे होत नाही. जेव्हा स्वतःचे व्यक्तिमत्व परिपक्व होईल तेव्हाच आपल्यापेक्षा मोठ्या लोकांशी आपली तुलना करा, त्या वेळेस मोठे ध्येय ठेवा. हे लक्षात घ्या की जर चंद्र पकडायचा आपण प्रयत्न केला तर कदाचित आपल्याला चंद्र मिळणार नाही पण तारे तर नक्कीच मिळू शकतील. माती मात्र निश्चितच मिळणार नाही.

मोठा विचार केला तर आपण मोठे होऊ. ध्येय उंच ठेवा ते गाठण्याचा संकल्प करा. काही ना काही तर मिळेलच.

समस्या आल्यास सामना करा

आपल्या समोर खूप समस्या असल्या तर आपण रागवतो किंवा तणावाखाली येतो. पण जीवन जगत असतांना समस्या तर येणारच. एकदा एक जण मला म्हणाला की समस्या येणारच नाहीत अशी कोणती जागा आहे का ती मला दाखवा. मी त्याला सांगितले, तुला मी अशी जागा दाखवतो की ज्या ठिकाणी राहणाऱ्या माणसांना कोणत्याही समस्या नाहीत. तो फार उल्हसित झाला. अशी जागा दाखवा म्हणून माझ्या मागे लागला. मी त्याला स्मशानभूमीत घेऊन गेलो आणि त्या ठिकाणी जी थडगी होती ती दाखवली. म्हटले, इथे जे लोक झोपलेले आहेत त्यांना कोणतीही समस्या नाही. समस्या नाही अशी ही एकच जागा आहे हे लक्षात घ्या. मला कोणतीही समस्या येऊ देऊ नको अशी प्रार्थना देवाजवळ न करता, मला समस्या आली

तर ती सोडवण्याची बुद्धी, शक्ती आणि ज्ञान दे अशी प्रार्थना करायला पाहिजे.

सत्यवचनी व्हा

सत्यासारखी मोठी शक्ती कोणतीही नाही. आपण म्हणाल की या कुलीयुगामध्ये कोणी सत्य बोलते का, सत्याचा व्यवहार कोणी करतो का? पण मी आपल्याला सांगू इच्छितो की आपण सत्य बोलाल, सत्याचा व्यवहार कराल तर नक्कीच तणावरहित व्हाल. खरं बोलण्याची सवय लावायला अनेक वर्षे लागतात. पण जर आपण एकदा ती सवय लावली तर आपल्यात आत्मविश्वास वाढेल, आपले आयुष्य पारदर्शक होईल, आपल्याला कशाचीही भीती वाटणार नाही, तुम्ही इतरांकरिता आदर्श व्हाल. तुमची स्वप्रतिमा उंचावेल.

आपल्या नैतिक मूल्यांच्या विरुद्ध काम करू नये. खोटे बोलणे किंवा चोरी करणे हे चांगले नाही ही आपली नैतिक मूल्ये असतात. त्यामुळे खोटे बोलल्यावर, चोरी केल्यावर आपल्या मनावर ताण येतो. चोराला किंवा इतर नैतिकतेच्या विरुद्ध काम करणाऱ्याला मनातून असेच वाटत असते की मी ते चूक करतो आहे. चोर आपल्या मुलाला चोर बनविणार नाही. प्रत्येक दारुड्याला वाटते की आपल्या मुलाने दारु पिऊ नये.

वेळेचं व्यवस्थापन करा

आजकालच्या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाला वेळेचं महत्त्व वाटतं. कामाच्या व्यापामुळे प्रत्येकाला कमीत कमी वेळेत जास्तीत जास्त काम पूर्ण करायचं असतं. प्रत्येकाची हीच तक्रार असते की, मला वेळ नाही वेळेचं व्यवस्थापन हा एका पुस्तकाचा पूर्ण विषय होऊ शकतो या ठिकाणी फक्त महत्वाचे मुद्दे नमुद केलेले आहेत. कामांची विभागणी चार प्रकारात करता येऊ शकते.

ग्रुप १ - महत्वाची आणि तातडीची कामे.

ग्रुप २ - महत्वाची पण कमी तातडीची कामे.

ग्रुप ३ - कमी महत्वाची पण तातडीची कामे.

ग्रुप ४ - कमी महत्वाची आणि कमी तातडीची कामे.

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">(Urgent) तातडीची कामे गट - १</p> <p>वेळेची बंधन असलेली कामे मुलांना वेळेवर शाळेत पोहोचवणे. इलेक्ट्रीक, टेलीफोनचे बिल भरणे. स्कुटरच्या इंजीनाचा आवाज आणि त्याची अर्जट दुरुस्ती, इन्कमॅक्स तारीख, दात दुखतो, डॉक्टरला दाखविणे. उद्याच्या भाषणाची तयारी.</p> | <p style="text-align: center;">(Not Urgent) कमी तातडीची कामे गट - २</p> <p>नातेसंबंध वाढवणे नविन संधी ओळखणे, मानसीक आणि शारीरिक आरोग्या विषयी काळजी घेणे. योजना बनवणे, मनोरंजन करणे कुटुंबियांसमवेत वेळ घालविणे आणि संवाद साधणे, लेख लिहिणे, व्यक्तीमत्त्व विकास कार्यशाळा करणे. मृत्युपत्र लेख करणे. नविन भाषा शिकणे. वैद्यकीय तपासणी करून घेणे. वजन आहार याविषयी डॉक्टरांशी बोलणे. मुलांच्या करीअर विषयी त्यांच्याशी बोलणे. पत्नीशी विसंवाद वाढतो आहे, खटके उडत आहेत त्याबद्दल तिच्याशी निवांतपणे बोलण्यास वेळ काढणे.</p> |
| <p style="text-align: center;">गट - ३</p> <p>काही पत्र पाठविणे. रस्त्यावर सहज भेटला म्हणून सभेचे आमंत्रण मिळाले असेल त्या समाजाच्या सभेला जाणे, न चालणाऱ्या एखाद्या मासिकात मित्रांच्या आग्रहाखातर लेख देणे, काही फोन कॉल्स, इतर आपल्याकडून जी अपेक्षा करतता ती कामे, घरी अनाहुत दूरचा पाहुणा आला तर त्याची सरबराई करणे. दूरच्या नातेवाईकांचं किंवा क्वचित भेटणाऱ्या मित्रांचं लग्न असेल तर लग्नाला जाणे. दूरवरच्या एखाद्या संस्थेमध्ये एक तासाचे भाषण देण्याकरीता बारा बारा तास प्रवास करणे. लग्नाच्या पार्टीला, सत्यनारायणाच्या प्रसादाला जाणे.</p> | <p style="text-align: center;">गट - ४</p> <p>टी. व्ही. वरील कार्यक्रम पाहणे. गप्पा मारणे, टिंगल टवाळक्या करणे, सिनेमाला जाणे, निव्वळ पत्रीका आली म्हणून एखाद्या समारंभाला जाणे.</p> |

गट १ - तातडीची आणि महत्वाची कामे :-

तातडीची आणि महत्वाची कामे आपल्याला वापरून घेत असतात. ती कामे ताबडतोब करायची असतात. प्रत्येक यशस्वी माणसाला यातील कामे करावीच लागतात. यामध्ये टंगळ मंगळ करता येत नाही, चाल ढकल करता येत नाही, पण यामधील बरीच कामे आपण वेळेवर केली नसल्यामुळे ती तातडीची आणि महत्वाची बनलेली असतात. इलेक्ट्रीकचं बिल, इन्कमॅक्सची तारीख, उद्याचं भाषण याची योजना आपण बनवून ठराविक वेळेच्या आत ते करू शकतो. आपण जर शिस्तबद्ध कार्यक्रम आखला नाही तर ही नंबर एकची यादी खुप फुगत जाते. या यादीमध्ये कमीत कमी कामे असावीत, हे कटाक्षाने आपण पहायला पाहीजे. महत्वाची आणि तातडीच्या कामांची यादी ही छोटी असायला हवी. दुसऱ्या गटाची कामे जर वेळच्या वेळी केली नाही तर ती पहील्या गटामध्ये येतात.

या गटामधील कामांना समस्या किंवा प्रश्न असं संबोधता येऊ शकतं. आपल्या प्रत्येकाच्या जीवनात गट एक ची कामे असतात. बरेचसे लोकं या कामांमध्ये व्यस्त होऊन थकून जातात. या गटामधील समस्या सोडवणे, प्रश्नांकडे लक्ष देणे आणि वेळेच्या आत काम कसं पूर्ण होईल हे कटाक्षाने पाळणे याकडे बऱ्याच लोकांचं लक्ष असतं, आणि ही कामे त्यांचा वेळ व्यापून (संपवून) टाकतात.

ही कामे जर वेळच्या वेळी केली नाही तर ती मोठी मोठी होत जातात. त्याचं जर मोठ्या समस्येत रुपांतर झालं तर आपण त्याच्या ओझ्याने वाकून जाऊ शकतो. मग ते काम पूर्ण करण्याकरीता आपण अधिक ताकदीने कामाला लागतो, ते काम पूर्ण करतो आणि ते संपत नाही तर लगेच एखादं नविन काम समोर उभं रहातं.

स्कुटरचं इंजीन अचानक बिघडलं किंवा अचानक दात दुखायला लागला तर त्याला आपला नाईलाज असतो, ते तर ताबडतोब करावच लागतं. परंतु ते तातडीचं न होण्याकरीता वेळेच्या वेळी स्कुटरची सर्व्हिसिंग करणे किंवा दातांची तपासणी आवश्यक आहे. जी कामे आपण वेळच्या वेळी करत नाही ती कामे नंतर तातडीची होतात.

गट : २ - महत्वाची पण कमी तातडीची :-

या गटामधील कामे तातडीची नसतात पण ती महत्वाची असतात. ती कामे आपल्यावर स्वार होत नाहीत. ती कामे आपल्याला स्वतःहुन करावी लागतात. त्या गोष्टी आपल्याला घडवून आणाव्या लागतात. आपल्या जीवनातील उद्दीष्ट निश्चित असेल, आपल्याला जीवनामध्ये काय महत्वाचं आहे हे जर माहीत असेल आणि आपल्याला जीवनात काय घडवायचं आहे याची निश्चित दिशा असेल तर आपण ही महत्वाची आणि कमी तातडीची कामे करण्यावर जास्त भर देतो. यामधील कामे सुध्दा कधी कधी लक्ष न दिल्यामुळे तातडीची होऊ शकतात.

व्यायाम करणे, अभ्यास करणे, कुटुंबियांबरोबर वेळ घालविणे, मुलामुलींकडे लक्ष देणे, वाचन करणे, कार्यशाळा करणे, वेळच्या वेळी बिल, टॅक्स भरणे अशी बरीच कामे महत्वाची असतात पण ती तातडीची नसल्यामुळे आपण करत नाही.

उदा. पत्नीशी विसंवाद होतो आहे म्हणून चर्चा करण्याचं लांबवलं तर त्याचा कधी कधी विस्फोट होऊ शकतो. पत्नीशी नातेसंबंध बळकट करणं हे गट २ चं काम आहे.

आयुष्यातील आपली जीवनमूल्ये प्राधान्यक्रमानुसार ठरवून त्यानुसार ती पूर्ण करण्याकरीता वेळ द्या.

गट :३ - तातडीची पण कमी महत्वाची :-

टेलीफोनची घंटी वाजत असतांना आपल्याला तो फोन उचलावाच लागतो. टेलीफोन करणारा त्याच्या स्वतःच्या कामाकरीता आपल्याला फोन करत असतो. त्याला त्याचं काम महत्वाचं वाटतं. आपल्याला ते कमी महत्वाचं असतं. पण टेलीफोनच्या घंटीचा एकसारखा आवाज व्हायला लागला की ते आपल्याकरीता तातडीचं होतं. लोकं १०-१५ मिनीटे फोनवर बोलतात. असे दोन तीन फोन जरी आलेत तरी आपला अर्धा ते एक तास जातो.

ही तातडीची कामे आपल्यावर आक्रमण करत असतात. ती कामे करायला लोकं आपल्याला भाग पाडतात. ती कामे केली तर इतर लोकांना

त्यापासून आनंद मिळतो. आपण लोकांकरीता ती कामे करत असल्यामुळे आपण लोकप्रिय होतो. ती कामे आपल्यासमोर एकदम उभी असतात. पण आपल्याकरीता ती कमी महत्वाची असतात. तातडीची आणि कमी महत्वाची कामे ही सोपी असतात, ती कामे करायला आपल्याला गंमत वाटते, आनंद वाटतो म्हणून आपण ती कामे करतो.

मला एकदा यवतमाळच्या एका कॉलेजचे व्याख्यान देण्याचे निमंत्रण आले. आयोजकांनी सांगितले की, एक हजार विद्यार्थी तुमच्या भाषणाला उपस्थित राहतील. आपण एक ते दीड तास संमोहनावर व्याख्यान द्यावं अशी आमची इच्छा आहे. आमच्या कॉलेजचे विद्यार्थी तुमचं व्याख्यान ऐकायला खुप उत्सुक आहेत, त्यांना संमोहन शिकायचं आहे. बऱ्याच वर्षांपासून तुमचा कार्यक्रम घेण्याचा आम्ही प्रयत्न करतो आहे असं ते म्हणाले. मी त्यांना सांगितलं की मला एक हजार रुपये मानधन लागेल. आयोजक पुन्हा माझ्याकडे फिरकलेच नाहीत. माझा हेतू असा होता की त्या कॉलेजचे विद्यार्थी माझं व्याख्यान ऐकण्याकरीता जर एवढे उत्सुक असतील आणि एक हजार विद्यार्थी भाषणाला येणार असतील तर त्यांनी प्रत्येकी एक रुपया द्यावा. म्हणजेच खऱ्या अर्थाने ते किती उत्सुक आहेत ते कळू शकेल. कॉलेजच्या प्राध्यापकांना माझं व्याख्यान ठेवणं अर्जट वाटलं होतं. भाषणाला जाऊन माझा वेळ वाया गेला असता कारण अनिच्छेने विद्यार्थी भाषण ऐकत बसले तर त्यांना फायदा होणार कसा? कारण जो कॉलेजचा विद्यार्थी भाषण ऐकायला उत्सुक आहे आणि जो विद्यार्थी दिवसातून पाच ते दहा रुपये तंबाखू सिगारेट पान यामध्ये खर्च करतो तो खर्च किती उत्सुक आहे हे मला आयोजक पुन्हा न फिरकल्यामुळे कळून चुकले.

रस्त्यावर आपल्याला आपल्या समाजाचा एखादा माणूस भेटतो, तेथेच समाजाच्या मिटिंगला या म्हणून आमंत्रण देतो. ते त्याला महत्वाचं असतं. पण आपल्याला मात्र महत्वाचं नसतं. आपल्याकडे लग्नाच्या मौसमात लग्नाची बरीच आमंत्रण आलेली असतात. आमच्याकडे हॉस्पिटलला एका वेळेस तीन ते चार लोकं लग्नाच्या मौसमात गैरहजर

असतात. एकदा माझ्या कंपाऊंडरला मी विचारलं कोणाच्या लग्नात गेला होतास ? तो म्हणाला माझ्या चुलत बहिणीच्या दिराच्या साडभावाचं लग्न होतं. तिथे गेलो होतो. मी विचारलं त्याचं नाव काय? म्हणाला माहीत नाही. ज्या लग्नात शेकडो लोकांना बोलवलं असेल आणि त्या ठिकाणी आपण जाऊन किंवा न जाऊन काही फरक पडत नसेल तर कशाला जावं? आपल्याला जर त्या गृहस्थाकरीता वेळच द्यायचा असेल तर तो त्याच्या अडल्या नडल्याच्या वेळेस द्या. लग्नात जेवायला तर खुप लोकं येतात पण जेव्हा त्याच्या आयुष्यात दुःखाचे प्रसंग येतात त्यावेळेस जर आपण त्यांना वेळ दिला तर तो त्यांना नेहमीकरीता स्मरणात राहिल. हजार दोन हजार लोकांच्या उपस्थितीमध्ये आपल्या न जाण्याने विशेष फरक पडणार नसतो. जी लग्ने अगदी जवळच्या नातेवाईकांची असतील, मित्रांची असतील किंवा ज्यांनी स्वतः येऊन पत्रीका देऊन आग्रहाने लग्नाचं आमंत्रण दिले असेल, ज्या लग्नाला आपण अनुपस्थित राहीलो तर आमंत्रण देणाऱ्यांना बराच फरक पडणार असेल तर अशा लग्नाला अवश्य जावं अन्यथा तार किंवा ग्रीटींगज कार्ड पाठवावे. आपण अनुपस्थित राहणार असु तर येऊ शकणार नाही म्हणुन नम्रपणे नकार देता आला पाहिजे.

गट : ४ - कमी तातडीची कमी महत्वाची :- एक दोन तास रोज वर्तमानपत्र वाचण्यात घालवणे, टि.व्ही. वरील अनेक मालीका पाहणे, तीन तासामध्ये टि.व्ही. वरील चार पाच सिनेमे, चॅनल्स बदलत बदलत पहाणे, चौकात बसुन मित्रांशी गप्पा मारणे, टिंगल टवाळक्या करणे, लोकांचं चारित्र्यहनन करणे ही कामे म्हणजे कमी तातडीची आणि कमी महत्वाची असतात.

आठ दहा तास काम करुन जर दहा ते पंधरा मिनीटं टि. व्ही. वरील मनोरंजनाचे कार्यक्रम पाहिले तर त्यात काहीच हरकत नसावी. पण लोकं दिवसभर क्रिकेटचे सामने पहात बसतात किंवा क्विज कॉन्टेस्ट पहात रहातात.

बरेच लोकं तातडीच्या आणि महत्वाच्या कामाखाली खुप दबून, थकुन जाता आणि त्यांच्या समोर मग मार्ग उरतो तो म्हणजे कमी महत्वाची

आणि कमी तातडीची कामे करणे, म्हणजेच गट चार ची कामे करणे. त्यामुळे बऱ्याच लोकांचा ९० टक्के वेळ हा तातडीची आणि महत्वाची कामे पार पाडण्यात जातो, दहा टक्के वेळ हा कमी तातडीची आणि कमी महत्वाची कामे करण्यात जातो आणि अगदी थोडा वेळ गट दोन किंवा गट तीनच्या कामाकरीता उरतो.

प्रभावी आणि यशस्वी लोकं गट तीन आणि चारच्या कामांपासून स्वतःला अलिप्त ठेवतात कारण ती कामे अर्जट असोत किंवा नसोत ती महत्वाची नाहीत.

व्यक्तीगत व्यवस्थापनामध्ये सगळ्यात परीणामकारक म्हणजे गट दोनमध्ये आपला वेळ गुंतवणे. यामध्ये महत्वाच्या कामांना वेळ दिला जातो, ती तातडीची असोत अगर नसोत. गट दोन मध्ये जर आपल्याला वेळ द्यायचा असेल तर आपल्याला तो गट तीन आणि चारमधून आणावा लागतो. कारण गट एक मधील कामे ही तर महत्वाची असतात आणि ती आपल्याला पार पाडावीच लागतात. गट दोन मधील कामे करण्याकरीता आपल्याला जर प्रोअॅक्टिव व्हायचं असेल आणि ती कामे करायची पूर्ण इच्छा असेल तर गट तीन आणि चार मधील कामांना आपल्याला नकार द्यावा लागेल. काही वेळेस असंही होवू शकते की तातडीची कामे करण्यास सुध्दा आपल्याला नकार द्यावा लागेल. आपल्या जीवनामध्ये आपल्याला काय महत्वाचं आहे हे जर आपण पक्क केलं असेल तर मग आपण सहज, आनंदाने हसतमुख राहुन, कोणाला न दुखवता, इतर कमी महत्वाच्या गोष्टींना नकार देऊ शकतो, जर आपल्या मनामध्ये एक मोड्डा होकार (ध्येय) दडला असेल तर बाकी इतर गोष्टी आपल्याला क्षुल्लक वाटायला लागतील. आपल्या आयुष्यातील उद्दीष्टे जर नक्की असतील, तर मनाविरुद्ध लादलेल्या कामांना नकार देण्याची ताकद वाढते. जर आपल्या मनात आपल्या जीवनातील उद्दीष्टे खोलवर रुजलेली असतील तर गट दोनची कामे करण्यास आपल्याला अधिक आनंद वाटेल. मनामध्ये खोलवर जर होकार असेल म्हणजेच काय करायचं हे पक्क नसेल तर गट ३ मधील कामांना नकार देणं जवळपास अशक्य होतं.

जी कामे करावयाची आहेत त्यांची नोंद तारखेप्रमाणे त्या त्या दिवशीच्या पानाच्या डायरीत करावी म्हणजे जी कामे त्याच तारखेवर करायची आहेत त्यांची आठवण आपल्याला त्या दिवशी येईल. दुसऱ्या दिवशीच्या कामाकरीता आदल्या दिवशी संध्याकाळी पूर्ण काम संपल्यावर डायरी पाहावी किंवा त्याच दिवशी सकाळी काम सुरु करण्याअगोदर पाहावी. लग्नाला हजर राहणे, गाडीवर हजर राहणे, कोर्टाची तारीख अशी तारखेची बंधन असलेली करावयाची कामे त्याप्रमाणे त्या त्या दिवशी करता येतील.

प्रत्येकाला २४ तासच

निसर्गाने प्रत्येकाला २४ तासच वेळ दिलेला आहे. याच २४ तासाचा उपयोग करून कोणी चहावाल्याचा पंतप्रधान होतो तर कोणी अब्जाधीश होतो. वेळेच्या बाबतीमध्ये शिस्तबद्ध असणे आवश्यक आहे. जे बोललं ते करा आणि ज्यावेळेला जे बोललं ते त्या वेळेला करा. सर्व गोष्टी वेळेवर करा आणि सर्व गोष्टींकरिता वेळ द्या. तुमचे दैनंदिन वेळापत्रक तयार करा. आपल्या जीवनात अशा गोष्टी ज्या महत्वाच्या आहेत पण तातडीच्या नाहीत अशा गोष्टींकरिता वेळ काढा. उदा. व्यायाम करणे, पुस्तके वाचणे, घरातील व्यक्तिकरीता वेळ देणे, ज्ञानार्जन करणे, समाजउपयोगी कामे करणे इ.

ज्ञोपण्यापूर्वी दुसऱ्या दिवशीचे वेळापत्रक किंवा कामाची यादी तयार करा. तुम्ही कोणाला काही शब्द किंवा वचन दिले असेल तर त्याचा वेळापत्रकामध्ये समावेश करा आणि जो शब्द दिला असेल त्याचे पालन करा. आयुष्यात ठरविलेल्या प्रत्येक गोष्टीकरीता जर वेळ निश्चित केला आणि त्या प्रमाणे वागलात यश तुमचेच आहे.

नेहमी शब्दाचं पालन करा.

ज्यांना ज्या वेळेकरीता जो शब्द दिला असेल आणि ज्या वेळेस दिला असेल त्या वेळेस ते काम करा आणि तो शब्द पाळा. जेव्हा तुम्ही तुमचा शब्द पाळत नाही तेव्हा तुमची पत्नी / पती, मुलं, मुली, कर्मचारी, नातेवाईक तुमच्यावर विश्वास ठेवत नाहीत. ते तुमचा मान ठेवत नाहीत.

मी घरी ७ वाजता येईल हा शब्द आपण दिला आणि जर ८ वाजता पोहोचलात तेव्हा इतरांचा तुमच्यावरचा विश्वास उडून जातो. तुम्ही तुमच्या शब्दाला मान दिला नसल्यामुळे इतरही तुमच्या शब्दाला मान देत नाहीत. मग तुम्हाला असा प्रश्न पडतो की लोकं माझ्या शब्दाला किंमत का देत नाहीत. माझं का ऐकत नाहीत? जेव्हा तुम्ही एखादी गोष्ट जाहीर करता आणि ती करीत नाहीत तेव्हा इतर लोकं तुमच्या बदल साशंक होतात. त्यानंतर लोकं सुध्दा त्यांचा शब्द पाळत नाहीत आणि मग कोणतेही काम वेळेवर होत नाही. सगळ्यांचीच उत्पादन क्षमता कमी होते. काम करण्यायोग्य परिस्थिती राहत नाही आणि चांगले परिणाम मिळत नाहीत. बोले तैसा चाले त्यची वंदावी पाऊले असे संतानी म्हटलं आहे. रघुकुल रित सदा चली आयी, प्राण जाये पर वचन न जाए असे रामायणात ऐकलं आहे. आपल्या शब्दांना मान दिल्याशिवाय आपण आयुष्यात कोणतेही मोठे लक्ष्य गाठू शकणार नाही. तर मग तुमच्या आयुष्याचे ध्येय निश्चित करा, त्याची घोषणा करा त्याकरीता शब्द द्या. आणि वचनबद्ध व्हा.

शब्दाचा मान ठेवून आत्मविश्वास वाढवा.

तुम्ही सकाळी लवकर उठायचे म्हणून गजर लावता आणि गजर वाजायला लागला की उठून पाच वाजण्याच्या ऐवजी सहाचा गजर लावता. मग सहाला गजर झाला की तो ७ वाजताचा करता. जर तुम्हाला उठायचं नाही तर मग गजर लावताच कशाला? रात्री आपण शब्द देतो की सकाळी लवकर उठू आणि मग सकाळी उठत नाही आणि आपल्या शब्दांचा मान ठेवत नाही अशा रितीने सकाळ पासूनच नकारात्मक घटनेने किंवा गोष्टीने तुमचा दिवस सुरु होतो. आपण वेळेवर उठलो नाही म्हणून आपल्यालाच अपराधिपणाची भावना येते ज्यामुळे आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास कमी होतो. आता आजपासून स्वतःला शब्द द्या की, मी माझा दिवस सुरु करतांना शब्दांचे पालन करूनच दिवस सुरु करेल.

आम्ही अशा जगात वावरतो की लोकं आपला शब्द पाळत नाहीत. लोकं आपल्या शब्दाला फारच हलकं समजतात किंवा आपल्या शब्दाची उपेक्षा करतात. आपण स्वतःला आणि इतरांना काही वचन देतो आणि मग पुढे ते वचन पाळण्याची तसदी घेत नाही. असे वारंवार केले तर ती तुमची सवय बनते. जर तुम्ही तुमच्या शब्दाचे पालन केले नाही तर तुम्ही तुमची विश्वसनियता गमावता. तुमचे इतरांबरोबर असलेले नातेसंबंध तुटतात. मागील आठवड्यात किती ठिकाणी तुम्ही तुमची वचनं तोडली हे पाहा. जेव्हा तुम्ही कोणाला कोणत्या तरी गोष्टीं करीता वचन देता ते वचन पाळा. तुम्ही म्हणजे तुमचा शब्द असं लोकांनी तुम्हाला समजलं पाहिजे.

बोले तैसा चाले त्याची वंदावी पावले.

असे संतानी म्हटले आहे.

रघुकुल रित सदा चली आइ

प्राण जाये पर वचन न जाये

Walk as you talk

Actions speak louder than words

अशी अनेक वचनं आपण फक्त ऐकतो पण कृतीमध्ये आणत नाहीत दिलेला शब्द तुम्ही पाळला नाही तर ज्याला शब्द दिलेला आहे त्याच्याशी संपर्क करा. आपण वचन तोडलं हे कबुल करा आणि पुन्हा नविन वचन द्या हे केल्याने तुम्ही विश्वास पात्र होता.

वचनबध्द व्हा

जे लोकं आपल्या कामामध्ये १०० टक्के वचनबध्द असतात, ज्या लोकांचा दृष्टिकोन काही झालं तरी पण ते करु असा असतो, जे स्वतः संपुर्ण झोकुन देवुन काम करायला तयार असतात त्यांना यश मिळतं. विश्वास ठेवा अगर ठेवु नका बरेच लोकं सकाळी उठल्यानंतर विद्धा मनःस्थिती मध्ये असतात. हे करावं किंवा करु नये. शब्द पाळावा किंवा पाळु नये, ती कृति करावी किंवा करु नये अशा मनःस्थितीमध्ये असतात. यशस्वी लोकं त्यांचा शब्द पाळतात. त्यांनी एकदा शब्द दिला की

मग ते काम झालंच म्हणुन समजा त्यामध्ये कुठलीही तडजोड नसते. यशस्वी लोकं शब्द दिल्यावर ते काम करुन दाखवतातच. एकदा शब्द दिला की मग किंतु परंतु मनात न ठेवता काम केलं तर मनात गोंधळ राहत नाही. आणि त्यामुळे वेळ वाया जात नाही, आत्मविश्वास वाढतो, स्वतःवरचा विश्वास वाढतो. यशस्वी लोकं शिस्तप्रिय असतात. शिस्त याचा अर्थ असा की एकदा निर्णय घेतला की मग काहीही झालं तरी त्यामध्ये पुन्हा चर्चा करायची नाही ते काम करायचंच.

वेळ दवडु नका.

भारतीय नागरीक साधारणपणे ३ तास टि.व्ही. पाहतो. जर टि.व्ही. पाहण्याचा वेळ रोज एक तासाने कमी केला आणि तो दुसऱ्या चांगल्या कामात गुंतवला तर तुम्ही आयुष्यात खुप यशस्वी व्हाल. जर तो एक तास वाचनात, स्वतःला कार्यकुशल बनविण्यात, चांगल्या वक्त्यांची प्रेरणादायी सिडी बघण्यात किंवा पुस्तके वाचण्यात, स्वतःचा विकास करण्यात घालवला तर तुम्ही आयुष्यात खुप पुढे निघुन जाल. जर तुम्ही टि.व्ही. पाहत असाल तर प्रेरणा देणारे कार्यक्रम पाहा. नेहमी शिकत राहा. मला सर्व माहित आहे ही वृत्ती सोडा. मी खुप ज्ञानी आहे हे लोकांना दाखविण्याची आवश्यकता नाही. यशस्वी लोकांच्या गोष्टी वाचा ज्यातुन तुम्हाला यशस्वी होण्याची प्रेरणा मिळेल.

डायरीमध्ये प्रत्येक दिवसाकरीता एक पान द्या.

| डावी बाजू | उजवी बाजू |
|---|---|
| तातडीची पण कमी महत्वाची | महत्वाची पण कमी तातडीची |
| कामाची निश्चित वेळ भेटण्याची वेळ दिली असेल त्या व्यक्तीचे नाव कामाचे स्वरूप मिटींगची वेळ | महत्वाची पण कमी तातडीची अशी कामे उजव्या बाजूला लिहावीत. |
| ज्या कामांना वेळेचं बंधन आहे अशी कामे पानाच्या डाव्या बाजूला लिहावी. | महत्वाची पण कमी तातडीची कामे संपवण्याची निश्चित तारीख आणि वेळ ठरवावी. |

दिवस संपल्यावर रात्री दिवसभराच्या कामाचे मूल्यांकन करा. कामे पार पाडल्या गेली नसतील तर कारणे शोधून त्यावर मात करा. वेळच्या वेळीच कामे पार पाडण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करा. दुसरी माणसं येऊन तुमच्या कामात व्यत्यय आणत असतील किंवा तुम्हाला दुसरेच काम सांगत असतील तर त्यांना नम्रपणे नकार द्या.

◆ एकदा माझी इन्कमॅटमेंट सल्लागाराकडे सकाळी अकरा वाजताची वेळ ठरली होती. माझा एक जुना मित्र अकराला दहा मिनिटं कमी असतांना माझ्याकडे आला. त्याला पाहुन मला आनंद झाला. तो नागपूरला असल्यामुळे बरेच वर्ष मला भेटला नव्हता. त्याला विचारलं कसा काय आलास ? तो म्हणाला माझी अकोल्याच्या कोर्टात आज तारीख आहे म्हणून कोर्टात गेलो होते, तेथील क्लर्क ने सांगितलं दुपारी तीन वाजता या, माझा वेळ जात नव्हता. तुझं घर कोर्टाच्या जवळ होतं हे आठवलं म्हणून तुला भेटायला आलो. माझ्या डोक्यात एकदम प्रकाश पडला. त्याचा वेळ जात नव्हता म्हणून तो मला भेटायला आला होता. मी त्याला नम्रपणे सांगितलं माझी

अत्यंत महत्वाची अपॉईंटमेंट इन्कमॅटमेंट सल्लागाराकडे आहे तेथे जाणं आवश्यक आहे. संध्याकाळी मला रिकामा वेळ आहे संध्याकाळी माझ्याकडे ये आपण गप्पा मारू आणि एकत्र जेवण घेऊ. तो म्हणाला मला संध्याकाळी ताबडतोब नागपूरला परत निघायचं आहे. संध्याकाळी जमणार नाही.

त्याचा वेळ जात नव्हता म्हणून तो माझा वेळ घ्यायला आला होता अशा वेळेस मी त्याला नम्रपणे नकार द्यायलाच हवा. जर त्याला भेटणं महत्वाचं वाटत असेल तर सल्लागाराला फोन करून तसे कळवावे आणि नविन वेळ घ्यावी. ह्यामुळे आपल्या शब्दांचा मान ठेऊन विश्वासार्ह बनतो.

पण जर अशा वेळेस एखादा पेशंट माझ्याकडे आला, तो सिरीयस असेल आणि मला मग दुसरं कोणतंही महत्वाचं काम असेल ते मी बाजूला सारून सिरीयस पेशंट पहायलाच हवा, किंवा मला माझ्या मित्राने त्याच्या घरातील कोणी गंभीर आजार आहे म्हणून मला बोलावलं तर मी ताबडतोब जायला हवं.

आपण कितीही वेळेचे पक्के असलो तरी लोकं वेळा पाळत नाहीत. अशा वेळेस काय करावं? असा प्रश्न आपल्याला पडू शकतो. जर आपण आपल्या कामाकरीता कोणाची अपॉईंटमेंट घेतली असेल तर मी एक पुस्तक घेऊन जातो आणि तो गृहस्थ येईपर्यंत ते पुस्तक वाचत बसतो. त्यामुळे माझा वेळ वाया जात नाही आणि बऱ्याच दिवसांपासून एखादं पुस्तक वाचण्याचं राहून गेलं असते ते पूर्ण होतं.

जेव्हा तुम्ही बसले असता (उदा - प्रवास करतांना, कोणाची वाट पाहतांना) तेव्हा तुम्ही चांगली पुस्तके वाचा. जेव्हा तुम्ही चालत असता (उदा- कोणाला भेटायला जात असतांना, स्कुटरवर कोणाच्या मागे बसून जात असतांना) तेव्हा व्यक्तीमत्त्व विकासावरील किंवा अन्य कोणत्याही चांगल्या कॅसेटस ऐका.

वेळेच्या व्यवस्थापनामध्ये अतिउत्तम आणि अतिअचूक यामध्ये फरक असायलाच हवा. अतिअचूक वेळ पाळणारे लोक फारच कमी आहेत. आपण जर अतिअचूक वेळ पाळणारे असू तर प्रत्येक वेळेस

आपल्याला इतरांशी भांडणच करावे लागेल. कारण की भारतात अतिअचूक वेळ पाळणाऱ्या लोकांचं प्रमाण अत्यंत अल्प आहे.

मी स्वतः जरी अतीअचूक वेळ पाळणारा असलो तरी सुध्दा मला लोकांच्या वेळेनुसार जमवून घ्यावं लागतं हे मी शिकलो, त्यामुळे वादविवाद होत नाहीत.

जेवढा जास्त वेळ तुम्ही नियोजनावर खर्च करता तेवढा कमी वेळ काम पूर्ण करण्यास लागतो. असं म्हटलं जातं की प्रत्येक एक तासाच्या कामाकरीता सहा मिनिटांचे नियोजन तुम्ही करायला हवं. अगदी बारीक सारीक तपशीलांसह कामाचं संपूर्ण नियोजन तयार करा, त्या कामाच्या प्रत्येक तपशीलाचं चित्र मनामध्ये तयार करा. यामुळे काम फारच कमी वेळात पूर्ण होईल.

अमेरिकेत एखाद्या मिटींगच्या १० मिनीटे अगोदर जर तुम्ही सभास्थानी जाऊन पोहोचले असाल तर तुम्ही ५ मिनीटे उशीर केलात असं समजलं जातं. ठरलेल्या वेळेच्या १५ मिनीटे अगोदर तुम्ही सभास्थानी हजर राहणे आवश्यक आहे असं अमेरिकन मानतात.

कामांची विभागणी करणे -

आपण दोन प्रकारे कामं करतो, पहिला प्रकार - वेळेचं काटेकोरपणे पालन करून, वेळेचा विचार करून, दुसरा प्रकार - माणसे विचारात घेऊन.

जर आपण वेळ विचारात घेऊन आणि वेळेनुसार काटेकोरपणे कामं केले तर आपली क्षमता चांगली आहे असं होतं. स्वतः काम पार पाडल्यामुळे ते परिणामकारक आणि प्रभावी होतं.

जर ते काम आपण इतरांवर सोपवलं तर ते परिणामकारक किंवा प्रभावी झालं किंवा नाही हे तपासून पहावं लागतं. कारण इतर लोक ते कामं करत असतांना किती प्रभावीपणे ते काम पार पाडतात हे महत्वाचं असतं.

बरेच लोकं इतरांना जबाबदारी सोपवण्यास तयार नसतात. त्यांना असं वाटतं की ते काम इतरांवर सोपवल्यापेक्षा आपणच जर ते करून टाकलं तर कमी वेळात, कमी श्रमामध्ये आणि चांगल्या प्रतीचं होईल. परंतु

मी तुम्हाला सांगतो की, जर तुम्ही एखादं काम व्यवस्थीतरित्या इतरांवर सोपवलं आणि त्याकरिता त्यांना प्रशिक्षित केलं तर खूप मोठं काम उभं राहू शकतं.

कौशल्यवान आणि प्रशिक्षित लोकांवर जर कामाची जबाबदारी सोपवली तर इतर महत्वाच्या गोष्टी करण्यास तुम्ही मोकळे राहता. इतरांना काम दिलं तर आपली व्यक्तीगत आणि आपल्या कंपनीची वाढ झपाटयाने होते. जेव्हा आपल्याला कळून चुकतं की, एखादं मोठं काम हे आपल्या क्षमतेपेक्षा जास्त झालेलं आहे, त्या कामाचा व्याप खूप वाढलेला आहे आणि इतर त्या कामाला हातभार लावून ते काम पार पाडताहेत तर सर्वोत्तम निर्णय हा आहे की, ते जसं होतं आहे तसं होऊ द्या. प्रत्येक वेळेस ते काम आपल्या मनासारखंच होईल असा अड्डाहास करू नका.

एखादा उत्पादक (प्रोड्युसर) अपेक्षित उत्पादन कसे मिळविले जाईल याकरीता झटत असता, आई कपबशा धुते, एखादा आर्किटेक्ट स्वतः ड्रॉईंग काढतो किंवा एखाद्या कंपनीचा मालक विना टाईपीस्ट स्वतःच टाईप करायला लागतो, त्यावेळेस तो स्वतः कर्मचारी असतो.

पण एखादी आई आपल्या मुलांकडून कपबशा धुवून घेते, एखादा आर्किटेक्ट आपल्या हाताखालील शिकावू मुलांकडून नकाशा काढून घेतो किंवा एखाद्या कंपनीचा मालक हा आपल्या टाईपिस्टकडून पत्र टाईप करून घेतो तेव्हा तो मॅनेजर असतो. एखादा मॅनेजर हा एक तास गुंतवतो आणि ५० ते १०० तासाचं काम इतरांकडून करून घेतो. इतरांकडून कामे करून घेतल्याने प्रचंड मोठं काम होऊ शकतं.

मॅनेजरचं काम हेच आहे की, इतरांवर काम सोपवणे आणि ते काम करण्यास त्यांना प्रोत्साहित करणे. इतरांवर काम सोपविणे दोन प्रकारे होऊ शकतं.

१) गोफर डेलीगेशन

२) स्टीवर्डशीप डेलीगेशन

गोफर डेलीगेशन :-

हयामध्ये तू हे काम कर, इकडे जा, तिकडे जाऊ नकोस, असं

कर आणि हे सर्व झालं की मला येऊन काय झालं ते सांग अशा तऱ्हेने सूचना दिलेल्या असतात.

जे लोकं प्रोड्यूसर असतात ते लोकं गोफर डेलीगेशनच्या पार्श्वभूमिवर काम करत असतात. स्वतः बाह्या सरसावणे आणि कामाला लागणे हे गोफर डेलीगेशनमध्ये होतं. प्रत्येक काम करणाऱ्या व्यक्तीवर लक्ष देऊन त्यांच्याकडून काम करून घेणे हे गोफर डेलीगेशनमध्ये होतं. पण आपण व्यक्तीशः किती लोकांवर देखरेख करून त्यांच्याकडून काम करून घेऊ शकतो?

स्टीवर्डशीप डेलीगेशन :-

हयामध्ये अपेक्षित निकाल "Results" मिळतो किंवा नाही हयावर भर दिला जातो. तुम्ही कोणत्या पध्दतीने काम करता याला विशेष महत्त्व राहत नाही, कोणत्या पध्दतीने काम करावं याचा निर्णय काम करणाऱ्याने घ्यायचा असतो, या करीता सुरुवातीला प्रशिक्षण द्यावं लागतं. प्रशिक्षण द्यायचं असल्यामुळे सुरुवातीला काम सुरु व्हायला वेळ लागतो आणि अपेक्षित निकाल लवकर मिळत नाहीत. पण निकाल एकदा सुरु झाले की, मग त्याची गती वाढत जाते.

आपल्याला काय हवं आहे, कोणते निकाल अपेक्षित आहेत यावर लक्ष दिलं जातं. पध्दत कोणती वापरायची याकडे लक्ष दिलं जात नाही. निकाल पाहिले जातात, पध्दत पाहिली जात नाही, म्हणून प्रशिक्षित करण्याकरीता बराच वेळ द्यावा लागते. धीर धरावा लागतो.

अपेक्षित कल्पना करून, कल्पना शक्तीने चांगल्या निकालाचं चित्र रंगवून अपेक्षित फळ निश्चित मिळतातच.

विश्वास हा सर्वात मोठी प्रेरणा देणारी गोष्ट आहे. लोकांमधील सर्वोत्तम काय आहे हे त्यांच्यावर टाकलेल्या विश्वासामुळे बाहेर येतं, या गोष्टीकरीता वेळ द्यावा लागतो आणि धीर ठेवावा लागतो, लोकांवर विश्वास ठेवावा लागतो.

इतरांवर सोपवा.

आपले जास्तीत जास्त काम इतरांवर सोपवा आणि स्वतः मोकळे व्हा. कामाचे वाटप करून स्वतः मोकळे झाल्यास तो वेळ आपण विचार करून नविन निर्माण करण्याकरीता घालवू शकतो. ज्याच्यावर काम सोपवलेले आहे त्याच्यापासून तुम्ही खुष नसाल तर त्याला तसे सांगा. सांगून समजले नाही तर त्याला ते काम करण्यात प्रशिक्षित करा. लोकं काम करीत नाहीत म्हणून केव्हाही तक्रार करू नका. दुसरा व्यक्ति शोधा आणि त्याच्याकडून काम करून घ्या. जर तुमची कामे तुम्ही इतरांवर सोपविली तर तुम्हाला वेळ मोकळा मिळेल त्यामुळे तुम्हाला जे काम करणे आवडतं, ज्यात तुम्हाला अत्याधिक आनंद मिळतो त्यात तुम्ही वेळ देवू शकाल. कामे करण्याकरीता नेहमी टीम ठेवा. ज्या टीममध्ये सर्व प्रकारचे लोकं असतील. तुम्ही जे काम करता ते काम करणारा दुसरा एक टीम मेंबर तयार करा. वेळेचं व्यवस्थापन केल्यास आणि कामाचे वाटप केल्यास आपला ताण कमी होतो.

आजची कामे आजच करा -

कामाची टाळाटाळ करू नका, आजचे काम उद्यावर ढकलु नका. आजचे काम उद्यावर ढकलल्याने कामे अर्जट होत जातात. नकारात्मक दृष्टिकोन असणारे लोकं आजचे काम उद्यावर ढकलतात. कामाची चालढकल की कि ताण वाढतो.

कल करे सो, आज करे,

आज करे सो, अब

क्षण मे प्रलय होगा

फिर करेगा कब

- संत कबीर

पण आपण वागतो असे -

" आज करे सो कल करे कल करे सो परसो

अभी तो बहोत जिंदगी पडी है यारो, जिना है यहाँ बरसो"

जबाबदारीने काम पार पाडा, जर, तर अशी वाक्ये मनात येऊ देऊ नका. चुक झाली असल्यास पुढल्या वेळेस नक्की चांगले करू असा निश्चय करा. आजचे काम टाळून ते पुढल्या वेळेस करू असे म्हणू नका.

एक वेळ गेलेला पैसा परत मिळवता येईल, गेलेली प्रतीष्ठा परत मिळवणेही एक वेळ शक्य आहे पण गेलेला वेळ परत मिळवणे कदापी शक्य नाही. जे लोक आपल्याला वेळ नाही असे सांगतात अशा लोकांनी वेळेचे योग्यप्रकारे नियोजन केले तर त्यांना हव्या असलेल्या महत्वाच्या गोष्टी पूर्ण करण्यासाठी भरपूर वेळ उपलब्ध होऊ शकेल.

एक जूना श्लोक या ठिकाणी नमूद करतो.

आज कराया जे, काम उद्यावर कधी न ढकलावे ।

उद्या उद्या म्हणतांना काम न हो, काळ जाय जाणावे ॥

या श्लोकाचा अर्थ पहा किती स्पष्ट आहे, आजचे काम या क्षणीच करा ते उद्यावर टाकू नका. रोज उद्या उद्या करू म्हणालं तर काम होईल तरी कसं? तेव्हा शक्य झाल्यास उद्याचे काम आजच करा, कारण काळ हा कोणासाठीच थांबत नाही, तो क्षणा क्षणाने संपत असतो, वेळेचं महत्त्व ओळखणं म्हणजे प्रत्येक काम वेळेवर करणे होय. तुम्ही जर तुमची कामे अगदी वेळच्या वेळी केलीत तर वेळेचा प्रश्नच उद्भवणार नाही. तुम्हाला जर आयुष्य खरोखरं सुखसंपन्न करायचं असेल तर वेळेचं बंधन पाळणं अगत्याचं आहे, हे वेळेच बंधन पाळण्यासाठी मनापासून प्रयत्न केल्याशिवाय शक्य नाही. प्रत्येक क्षण हा बहुमोल आहे.

कमी वेळात खूप कामे करायची बाकी असतील तर ताण येतो. तसेच एखादे काम करतांना जर वेळ कमी असेल तर ताण येतो. आपल्या जवळ किती वेळ आहे? त्यात किती काम उरकता येईल? अशी योजना असेल तर ताण येणार नाही. मुंबईला जाण्याकरीता रात्री ८.३० वा गाडी असल्यास आपण संपूर्ण तयारी निशी रात्री ७.४५ ला घराबाहेर पडलो तर ताण येणार नाही. पण रात्री ८.१० ला बाहेर पडलो तर ताण येईल. (स्टेशन पासून घर किती लांब आहे आणि ट्रॅफिक किती आहे हे विचारात

घ्यावे लागेल).

आजकालच्या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाला वेळेचं महत्त्व वाटतं. कामाच्या व्यापामुळे प्रत्येकाला कमीत कमी वेळेत जास्तीत जास्त काम पूर्ण करायचं असतं. प्रत्येकाची हीच तक्रार असते की "मला वेळ नाही" वेळेचं व्यवस्थापन हा एका पुस्तकाचा पूर्ण विषय होऊ शकतो या ठिकाणी फक्त महत्वाचे मुद्दे नमूद केलेले आहेत.

मोबाईलमध्ये मायक्रोसॉफ्ट आऊटलुक हा प्रोग्राम असतो. त्यामध्ये प्रत्येक काम कोणत्या वेळेस करायचे हे टाकून ठेवा. त्या त्या वेळेस घंटी वाजून त्या कामाची आठवण तुमचा मोबाईल तुम्हाला करून देईल. तसेच मोबाईलमध्ये टु डू लिस्टमध्ये कामाची यादी टाकून ठेवा आणि काम झाले म्हणजे ते रद्द करत जा.

ज्या कामांवर तारखेचे बंधन आहे अशा कामांची दोन प्रकारे विभागणी करावी.

१) स्वतः करावयाचे : काही कामे अशी असतात की जी स्वतःलाच करावी लागतात उदा. महत्वाच्या व्यक्ती किंवा जवळचे नातेवाईक हयांच्या लग्नमध्ये उपस्थिती.

२) कोणाकडून करून घ्यायचे : काही कामे अशी असतात की त्यात आपल्याऐवजी इतर कोणीही गेलं तरी ते काम होऊ शकतं परंतु ते त्याच तारखेला करणं आवश्यक आहे. उदा. कोर्टाची तारीख आहे, आपल्याला पुढील तारीख मागून घ्यायची आहे हे काम वकील सुध्दा करू शकतो. वकिलाला फोन करून किंवा माणुस पाठवून आपण तसा निरोप देऊ शकतो.

ज्या कामांवर तारखेचे बंधन नाही अशी कामे खालीलप्रमाणे विभागता येतील.

१) तातडीचे महत्वाचे काम आणि ते स्वतःलाच करावयाचे आहे असे.

२) तातडीचे, महत्वाचे काम पण कोणाकडून तरी करून घ्यावयाचे आहे असे.

- ३) कमी तातडीचे किंवा कमी महत्वाचे पण स्वतः करावयाचे.
- ४) कमी तातडीचे, कमी महत्वाचे पण कोणाकडून तरी करून घेता येऊ शकेल असे.
- ५) काही कामे अशी असतात की जी टाळली तरी त्यामुळे विशेष फरक पडत नाही. ते काम केलेच पाहिजे अशी आवश्यकता नाही.

१) तातडीचे आणि महत्वाचे : समजा एखादा माझा मित्र गंभीर आजारी आहे तर त्याला भेटणे हे तातडीचे आणि महत्वाचे आहे. त्याला औषधांची आवश्यकता असेल किंवा काही तातडीने चाचण्या करावयाच्या असतील तर त्याला मदत करण्याकरीता मीच जाणे आवश्यक आहे.

२) तातडीचे आणि महत्वाचे पण कोणाकडून करून घ्यावयाचे : संध्याकाळी माझ्या घरी काही पाहुणे जेवायला येणार आहेत. स्वयंपाकाकरीता भाजीपाला आणायचा आहे. हे काम महत्वाचे आहे, तातडीने करणे आवश्यक आहे पण कामाकरीता मी जर नोकर बाजारात पाठविला तरी ते होऊ शकेल.

३) कमी तातडीचे आणि कमी महत्वाचे पण स्वतः करावयाचे : मला माझे कपडे शिंप्याकडे टाकायचे आहेत. गेल्या आठ दिवसांपासून कपडा खरेदी करून ठेवला आहे. वेळेचं बंधन नसल्यामुळे ते काम मागेपुढे झाले तरी हरकत नाही पण मलाच शिंप्याकडे जावे लागेल, माप द्यावे लागेल. इतर कोणाकडून ते करवून घेता येणे शक्य नाही.

४) कमी तातडीचे, कमी महत्वाचे पण कोणाकडून करून घेण्यासारखे : स्कुटरची एक किल्ली हरविल्यामुळे एकच किल्ली जवळ आहे. दुप्लीकेट किल्ली तयार करण्याचे काम बऱ्याच दिवसांपासून प्रलंबित आहे. हे काम एवढे तातडीचे, महत्वाचे नाही पण ते करणे आवश्यक आहे अशा वेळेस आपला नोकर दुप्लीकेट किल्ल्या तयार करणाऱ्या माणसाकडून दुसरी किल्ली तयार करून आणू शकतो.

५) कमी महत्वाचे, टाळता येण्यासारखे : उदा. मी पुण्याला गेलो, त्या ठिकाणी माझे २,३ मित्र होते. मी त्यांना जर भेटलो असतो तर त्यांना आनंद झाला असता, मलाही चांगलं वाटलं असतं. पुण्याला गेल्यावर कामं आटोपता आटोपता मला वेळ कमी पडला, बसची वेळ झाली मित्रांना भेटणे हे काम विशेष महत्वाचं नव्हतं, टाळता येण्यासारखं होतं म्हणून मी ते काम टाळलं.

वरील प्रमाणे कामांची विभागणी केल्यास कमी वेळेत जास्त कामे होऊ शकतील आणि ताणतणावापासून मुक्ती मिळू शकेल. कामाच्या व्यवस्थापनामध्ये संपूर्ण कामाची यादी आपल्याजवळ तयार असेल आणि प्राथमिकतेनुसार त्यांना क्रमवारी नंबर दिले असतील तर ते सुध्दा अधिक चांगले.

आपल्याला करावयाच्या कामांची विभागणी करून ती कामे आपल्या देखरेखीखाली इतरांकडून करवून घेणे ही सुध्दा एक कला आहे. हयामध्ये कामांचा निपटारा भराभर होऊन वेळ वाचतो. रोज करावयाच्या कामांची त्यांच्या प्राथमिकतेनुसार क्रमवार मांडणी करून क्रमाक्रमाने एक एक काम हातावेगळे केल्यास चांगले. समजा एकंदर १० कामे करावयाची आहेत त्यातील प्रथम दोन किंवा तीन कामे अती महत्वाची असतात. त्यांचे महत्त्व संपूर्ण कामाच्या ऐंशी टक्के एवढे असते. संपूर्ण यादीतील प्रथम दोन किंवा तीन कामे जरी झाली तरी आपण एकंदर कामांपैकी ऐंशी टक्के कामे उरकलीत असे होईल. हयालाच पॅराटोचा सिध्दांत असे म्हणतात. पहिली २-३ कामे ८० टक्के महत्वाची असतात. उरलेली ७-८ कामे २० टक्के महत्वाची असतात, म्हणून उरलेली ७-८ कामे झाली नसली तरी त्यांचं महत्त्व २० टक्के असल्यामुळे आपल्याला उरलेली कामे झाली नाहीत म्हणून खंत वाटायला नको कारण ती फक्त २० टक्के महत्वाची असतात.

बऱ्याच वेळेला असं होतं की आपल्याला वेळ जास्त असतो, तेवढ्या वेळात एक ठराविक काम करायचं असतं. काही वेळेला असं होतं की तेच ठराविक काम कमी वेळ असून सुध्दा आपण तेवढ्याच

वेळात पूर्ण करतो. उदा. आपण सकाळी ७ वा. उठतो, ९ वाजता आपल्याला एका महत्वाच्या मिटींगला जायचं आहे. २ तास हाताशी वेळ असल्यामुळे आपण दात घासणे, शौच, मुखमार्जन, आंघोळ, पेपर वाचणे, ह्या सर्व गोष्टी उरकून पावणे नऊला तयार होऊन त्या मिटींगला निघतो. पण काही वेळेला असं होतं की नऊ वाजता महत्वाची मिटींग असते, सकाळी लवकर जागच येत नाही. आपण झोपेतून ८ वाजता खडबडून जागे होतो, सकाळची वर नमूद केलेली कामे भराभर उरकून पावणे नऊ वाजता तयार होतो. ह्याचा अर्थ असा की जास्त वेळ हाताशी असेल तर कामाचा वेग मंदावतो आणि ते काम अशारितीने प्रसरण पावते, की त्यामध्ये हाताशी असलेला पूर्ण वेळ खर्च होतो.

ह्याला पार्किन्सनचा सिध्दांत असे म्हणतात. काम अशा रितीने प्रसरण पावतं की उपलब्ध असलेला संपुर्ण वेळ ते व्यापून टाकतं असे पार्किन्सन म्हणतो.

पार्किन्सन म्हणतो आपल्याला जितका वेळ उपलब्ध असतो तो वेळ भरून काढण्याकरीता आपलं काम पण मोठं मोठं होत जातं. "Work expands to fill the time which is available.")

समजा मला एखादं काम उद्या संध्याकाळपर्यंत करायचं असेल तर मी ते काम उद्या संध्याकाळपर्यंत पुरेल एवढं हळूहळू करत जातो, समजा तेच काम आज संध्याकाळपर्यंत करायचं ठरवलं तर ताकदीनं, जोमानं कामाला लागतो आणि संध्याकाळपर्यंत पूर्ण करतो.

पैशासारखा वेळ वाचवा :-

एक सत्तर वर्ष वयाचा माणूस पंचविस वर्ष झोपेत घालवतो, आठ वर्ष शिक्षणात घालवतो, सहा वर्ष आजारपणात घालवतो, पाच वर्ष वरील कामे करण्याच्या प्रवासात घालवतो, सात वर्ष सुट्यांमध्ये घालवतो, चार वर्ष खाण्यात घालवतो, आणि तीन वर्ष वरील सगळी कामे करण्याच्या तयारीत घालवतो. उरलेल्या बारा वर्षात तो काम करतो. आयुष्याच्या सत्तर वर्षांपैकी फक्त १२ वर्ष कामे करण्याकरीता वेळ उरत असल्यामुळे पैशासारखा वेळ

वाचवा म्हणजेच नियोजन करा. याकरीता कामाची एक यादी तयार करा, आठवड्याची योजना बनवा, येणाऱ्या एक वर्षाचा आराखडा बनवा. ध्येय निश्चिती करा आणि आयुष्याची योजना बनवा.

खालील गोष्टी केल्याने वेळ वाचतो आणि ताण कमी होतो.

- १) ऑफिसमध्ये अशा तऱ्हेने कागदंपत्रं लावा की तुम्हाला जे पाहिजे ते ताबडतोब मिळेल.
- २) कामाची यादी तयार करा, तुमच्या कनिष्ठ कर्मचाऱ्यांनाही कामाची यादी बनवायला सांगा.
- ३) तुमच्या कामाच्या मध्ये कोणालाही व्यत्यय आणू देवू नका.
- ४) आपल्या कनिष्ठ कर्मचाऱ्यांना सविस्तर सुचना द्या आणि त्या सुचना त्यांना लिहून घ्यायला सांगा.

समजा एक शंभरची नोट घेतली आणि त्याचे दोन तुकडे करायला सांगितले तर आपण कराल का ? नक्कीच करणार नाही कारण ती आपल्याला महत्वाची वाटते. पण खरं म्हटलं तर त्या दोन तुकड्यांना पुन्हा आपण जोडू शकतो आणि ती नोट वापरू शकतो. असं असून सुध्दा तीचे आपण तुकडे का करत नाही? आपण कोणताही विचार न करता आपल्या वेळेचे मात्र असेच तुकडे तुकडे करत असतो आणि वेळ वाया घालवत असतो. वेळ तर पुन्हा आपल्याला जोडता येत नाही.

खालील ठिकाणी आपण वेळ वाचवू शकतो.

- १) सकाळी लवकर उठणे, प्रत्येकाला फक्त साडे सहा ते सात तास झोपेची आवश्यकता आहे तेवढेच झोपा.
- २) स्वतःचं वाहन वेगळं ठेवा.
- ३) सामाजिक कार्यामध्ये आपली उपस्थिती अनिवार्य असेल तरच जा. जर आपल्या अनुपस्थितीची जाणीव कोणाला होत नसेल तर जाऊ नका.
- ४) टेलीफोन घेण्याकरीता टेलीफोन ऑपरेटर ठेवा आणि फक्त महत्वाचे फोन्स स्वतः घ्या.

५) आपले काम इतरावर सोपवा परंतु ते विसरून जाऊ नका. ज्या व्यक्तिवर ते काम सोपवले असेल त्याच्याकडून ते काम झाले किंवा नाही हे जाणून घ्या.

वेळेची किंमत :

- एका महिन्याच्या वेळेची किंमत काय आहे ?
हे त्या आईला विचारा जिने अपूर्ण वेळेच्या बाळाला जन्म दिला.
- एका आठवड्याच्या वेळेची किंमत काय आहे?
हे साप्ताहिक वर्तमानपत्राच्या संपादकाला विचारा.
- एका तासाची किंमत काय आहे?
हे प्रियकर आणि प्रेयसीला विचारा जे एकमेकांची वाट पाहत उभे आहेत.
- एका मिनिटाची किंमत काय आहे?
हे त्या माणसाला विचारा ज्याची गाडी चुकली.
- एका सेकंदाची किंमत काय आहे?
हे त्या माणसाला विचारा जो एका मोठ्या अपघातातून वाचला.
- एका मिलीसेकंदाची किंमत काय आहे?
हे त्या धावकाला विचारा ज्याने ऑलिंपिकमध्ये सुवर्णपदक मिळवले.
आपल्याजवळील प्रत्येक क्षण आपण वाचवा कारण वेळ हा पैसा, पाणी, सोनं हयापेक्षाही मौल्यवान आहे.

निर्णय घेण्याच्या वेळेस :

आपण समस्या सोडवितांना सारासार विचारच करीत नाही. निर्णय घेण्यामागे कोणते नुकसान आहे, कोणते फायदे आहेत हयाची यादी आपण तयार करत नाही म्हणून योग्य निर्णय घेता येत नाही. समजा मला माझ्या मामेभावाच्या लग्नाकरीता मुंबईला जायचं आहे. मुंबईला जावे किंवा नाही असा विचार माझ्या मनात आहे तर आपण मुंबईला जाण्यापासून किती फायदे आहेत, किती नुकसान आहे हयाचे विश्लेषण करावे, त्याला मार्क्स घावेत. मी समजा मुंबईला गेलो तर तीन दिवस सुट्टी काढावी लागेल. सध्या सुट्ट्या शिल्लक नाहीत. माझा बॉस नाराज होईल. प्रवासाची दगदग होईल. मुंबईला खर्च करावा लागेल. माझं महिन्याचं बजेट त्यामुळे अस्ताव्यस्त होईल इ. यानंतर फायद्याची यादी करावी. सगळ्यात मोठा फायदा म्हणजे माझा मामेभाऊ खूप आनंदीत होईल. तो माझ्यावर खूप खुष होईल. तो असा विचार करेल की माझ्या लग्नात येण्यासाठी ह्याने मुद्दाम सुट्टी काढली, पैसा खर्च केला. इ. आपण किती व्यस्त आहोत हे त्याला माहित असतं. एवढ्या धावपळीतून आपण त्याच्यासाठी वेळ काढला म्हणून ही गोष्ट तो आयुष्यात विसरणार नाही. मुंबईला जाण्याकरीता ज्या समस्या आहेत त्या नेहमीच्याच समस्या असतात त्यामुळे मामेभावाला समस्या सांगून काही फायदा होणारा नसतो. अशा रितीने दोन्ही बाजूंचा विचार करून त्याला मार्क्स देऊन मग निर्णय घ्यावा. निर्णय घेता येत नसेल तर संमोहनावस्थेत बसून शांतपणे विचार करून अंतर्मनाचा कल ओळखावा.

एखादा मोठा निर्णय घेण्याच्या वेळेस १० ते १५ दिवस थांबा, म्हणजे भावनेच्या भरात निर्णय न घेता बुद्धीने निर्णय घेता येईल.

कोणी मला म्हटलं. तुम्ही माझ्या सोबत नागपूरला चला. तुम्ही जर आलात तरच माझं काम होईल अन्यथा नाही. आपण टाळतो, म्हणतो मला वेळ नाही, सध्या माझं जमायचं नाही. तेव्हा तो म्हणतो, मग तुम्ही म्हणाल तेव्हा जाऊ. तुम्ही सांगाल तो दिवस ठरवू. मग मला प्रश्न पडतो की मी काय करावं.? नाही तर म्हणू शकत नाही. अशा

वेळेस अंतर्मनाला निर्णय घेण्याकरीता काही काळ द्या. त्यातून जर असं वाटलं की आपल्याला जाणं शक्य नाही तर समोरच्या व्यक्तिला नकार देण्याचं धैर्य आपल्याला दाखवावं लागेल. त्याला कोणतंही कारण न देता स्पष्ट नाही म्हणावं. तुम्ही कोणतंही कारण किंवा कितीही कळकळीने तुमच्या खऱ्या अडचणी सांगितल्या तरी त्याला ती उडवाउडवीची उत्तरे वाटतील. आपण सांगितलेल्या कारणांच तो खंडन करेल. उगीच वादविवाद वाढेल म्हणून नम्रपणे त्याला सरळ नकार देऊन मोकळे व्हावे.

बऱ्याचदा एखादा निर्णय घेण्याच्या वेळेस आपण गोंधळून जातो. करावं की करू नये? हे करू की ते करू असा संभ्रम किंवा गोंधळ आपल्या मनात होतो. आपण मनाशी हे पक्के लक्षात ठेवा की कोणताही निर्णय अचुक असूच शकत नाही. प्रत्येक निर्णयात फायदे, तोटे, असू शकतात. प्रत्येक घटनेला चांगली तसेच वाईट बाजूही असतेच, म्हणून निर्णय घेण्याच्या वेळेस गोंधळ होत असेल तर शिथिल अवस्थेत बसून त्या घटनेचे सांगोपांग चिंतन करा. शांत शिथिल अवस्थेत सारासार विचार करण्याची क्षमता वाढते, भावना स्थिर असतात त्यामुळे तर्कसंगत निर्णय अचूकपणे घेता येऊ शकतो. एकदा निर्णय घेतला की मग मात्र बदलू नका.

गरजा पूर्ण करा, लालच सोडा.

आपल्या सर्व गरजा पूर्ण होऊ शकतात मात्र लालसा कधीच पूर्ण होऊ शकत नाही. आपली गरज काय आणि आपली लालसा काय हयातील फरक ओळखता आला पाहिजे. महात्मा गांधीजींनी असं म्हटलेलं होतं, "here is enough in India to fulfill all the needs of the people but we don't have enough to fulfill the greeds of the people."

कारण इच्छा अनंत असतात. गरज फार मर्यादित असते. प्रत्येक माणसाला या जगातील प्रत्येक वस्तू हवी असते. इच्छांचा नेहमी गुणाकार होत जातो आणि त्या प्रचंड प्रमाणात वाढत जातात. तुम्ही गरजा जितक्या पुरवायला लागाल. तितक्या त्या गरजा वाढतच जातात.

◆ एक गृहस्थ त्याचे मामा वारले म्हणून आपल्या घरी रडत बसला

होता. त्याचा मित्र त्याला भेटायला आला. हा गृहस्थ रडताना पाहून त्याच्या मित्राने त्याला विचारले, तू एवढ्या मोठ्याने रडतो का आहेस ? हा गृहस्थ उत्तरला की माझ्या मामांची खूप प्रापटी होती, त्यांना मूलबाळ नसल्यामुळे त्यांनी त्यांच्या मृत्यूपत्रात ती प्रापटी माझ्या नावाने लिहून ठेवली. त्याची अंदाजे किंमत वीस लाख रुपये असेल. असे म्हणून तो पुन्हा रडायला लागला.

मित्राने तू रडतो का आहेस असे त्याला पुन्हा विचारले, तो म्हणाला, एक महिन्यापूर्वी माझे आजोबा वारले. त्यांनाही कोणी वारसदार नसल्यामुळे त्यांनी त्यांची तीस लाखाची प्रापटी माझ्या नावाने लिहून ठेवली ती मला मिळाली, असे म्हणून तो पुन्हा मोठ्याने रडायला लागला. मित्राने समजावले की तुझे आजोबा फार वृद्ध झाले होते, ते आजारी होते. ते मृत्यू पावले ते एका दृष्टीने ठीकच झाले. पण तू एवढा रडतो का आहेस?

हा गृहस्थ म्हणाला, एक आठवड्यापूर्वी माझे एक काका वारले. त्यांनाही कोणी वारसदार नव्हता, त्यामुळे त्यांनी पन्नास लाखाची प्रापटी माझ्या नावाने करून ठेवली ती मला मिळाली. असे म्हणून तो पुन्हा रडायला लागला. मित्राने त्याला म्हटले तुझे काकासुद्धा फार वृद्ध झाले होते, तेही आजारी होते. जे झाले ते वाईट झाले पण तू एवढा रडतो का आहेस?

अखेर तो गृहस्थ म्हणायला लागला की आता कोणी नातेवाईक मरायलाच उरला नाही, आता मला कोणतीही प्रापटी मिळणार नाही.

जेवढे तुमच्या जवळ आहे त्यापेक्षा अधिक तुम्हाला हवे असते. त्याला काही अंत नसतो. जे आपल्या जवळ आहे त्यामध्ये आपण कधीच समाधानी नसतो. आपल्याला असे वाटते की आपल्याकडे जे आहे त्यापेक्षा अधिक आपल्याजवळ असते तर आपण अधिक सुखी, समाधानी झालो असतो. पण वास्तविक असे होत नाही. तुम्हाला जे हवे आहे ते सर्व मिळवल्यानंतर सुद्धा या जगामध्ये मिळवण्यासारखे आणखी बरेच काही शिल्लक राहते. तुम्ही एक कार विकत घेता, तेव्हा आनंद होतो. ती इच्छा

पूर्ण होते. पण काही काळानंतर तुम्ही एखादी दुसरी कार पाहता, ज्यामध्ये अधिक सोयी उपलब्ध आहेत. ती कार अधिक चांगली दिसते. मग तुम्हाला तशी कार घेण्याची इच्छा होते.

◆ समुद्रकिनारी एक बाई आपल्या मुलाला घेऊन खेळत होती. अचानक समुद्राची मोठी लाट आली. बघता बघता तो लहानसा मुलगा त्या लाटेबरोबर पाण्यात ओढला गेला. ती बाई आरडाओरड करायला लागली. त्या ठिकाणी एकजण पड्टीचा पोहोणारा होता. त्याने पटकन पाण्यात उडी मारून त्या पोराला परत आणले. त्या बाईने मुलाला प्रेमाने कवटाळले, मुके घेतले, ती खूपच आनंदित झाली होती. त्या बाईचे लक्ष एकदम त्या मुलाच्या पायाकडे गेले. त्या मुलाच्या पायातली चप्पल वाहून गेली होती. मुलगा सुखरूप आल्यावर चप्पल गेली, चप्पल गेली म्हणून मोठ्याने आरडाओरडा करायला लागली. प्रत्येक वेळेस आपल्याला जे मिळत नाही त्यासाठी आपण असमाधानी असतो, दुःखी असतो. ते एकदा मिळाल्यावर आपली नजर दुसरीकडे जाते आणि ते आपल्याला हवे असते. लालची माणूस तणावाखाली असतो म्हणून लालसा सोडा.

आपल्याला प्रमोशन मिळावे असे वाटते. तुम्ही प्रयत्न करता, धडपड करता. तुम्हाला प्रमोशन मिळते. प्रमोशन मिळाल्यानंतर तुमच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याकडे तुम्ही पाहता. मग तुम्हाला त्या वरिष्ठाची जागा मिळावी, पुन्हा बढती मिळावी असे वाटते. याचा सारांश असा की, आपल्याला ज्या गोष्टींची किंवा वस्तूंची इच्छा निर्माण होते, ती इच्छा आपण जर पूर्ण केली किंवा झाली तर आणखीन एक नवीन इच्छा तयार होण्याकरीता त्यामुळे इंधन मिळते.

इच्छेचे मूळ लालसा आहे. लालसा कधीच पूर्ण होऊ शकत नाही. इच्छापूर्तीच्या अगोदर आणि इच्छापूर्तीनंतर चिंता येते. जेव्हा जेव्हा इच्छा निर्माण होते तेव्हा तेव्हा इच्छा कशी पूर्ण करावी म्हणून आपली काळजी वाढते. तो माणूस अनेक अडचणींचा, ताणतणावांचा सामना करत ती इच्छा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करतो. जेव्हा इच्छापूर्ती होते, ती वस्तू मिळते तेव्हा ती आपण गमवू की काय यामुळे भीती आणि चिंता निर्माण होते.

कोणतीही इच्छा पूर्ण झाल्यानंतर जो आनंद मिळतो तो आनंद फार अल्प स्वरूपाचा असतो. एखादी वस्तू मिळण्याकरीता किंवा इच्छा पूर्ण होण्याकरीता आपण धडपड करतो. ती मिळाल्यानंतर आपण आनंदी होऊन एका ठिकाणी काही वेळ स्थिर होतो. काही वेळानंतर आपले मन मग मूळच्या स्वभावावर येते, कारण एक नवीन इच्छा पुन्हा तयार झालेली असते.

◆ पोहेम नावाच्या एका लालची शेतकऱ्याची गोष्ट इथे नमूद करावीशी वाटते. या पोहेम नावाच्या शेतकऱ्याला जास्तीत जास्त जमीन विकत घेण्याची लालसा होती. त्याकरिता तो नेहमी कुठे स्वस्त जागा विकत मिळते का ते पाहायचा आणि जागा खरेदी करायचा. त्याने आपल्या गावातील बऱ्याच जमिनी खरेदी केल्या. आणखीन काही जमीन खरेदी करण्याकरीता तो शेजारच्या गावात गेला. त्या गावाच्या सरपंचानी त्याच्याशी सौदा केला. फारच स्वस्त किंमतीत त्याला जमीन विकत मिळणार होती. सरपंचाने त्याला एक अट घातली की, सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंत तू जेवढा धावशील तेवढी जमीन तुझी, पण ज्या ठिकाणाहून धावण्यास सुरुवात केली तेथे सूर्यास्तापर्यंत पोहोचणे आवश्यक आहे.

पोहेम खूप खूष झाला. फारच मामुली अट होती. अगदी कमीत कमी पैशात आपण धावू तेवढी आपली जमीन हा सौदा त्याला फारच स्वस्त वाटला. तो सकाळी उठला, नाश्तापाणी केले आणि सूर्योदयाच्या वेळेस मोठ्या उत्साहाने त्याने धावायला सुरुवात केली, वेगाने धावायला लागला. धावताना त्याने अन्न, पाणी, विश्रांती काहीच घेतले नाही. सतत धावत सुटला. एखाद्या आधाशासारखा उन्हामध्ये तो सतत धावत राहिला.

दुपारच्या १२ वाजता तो ज्या ठिकाणी पोहोचला त्या ठिकाणावरून वर्तुळाकार चक्कर मारून परत फिरणे आवश्यक होते कारण ज्या ठिकाणाहून त्याने धावायला सुरुवात केली होती तेथे त्याला सूर्यास्तापर्यंत पोहोचणे आवश्यक होते. त्याचे मन मात्र अजूनही पुढे धावायचाच विचार करत होते. पण शेवटी मन पक्के करून त्याने परतीचा प्रवास

सुरु केला. एक लांब गोल चक्कर मारून तो पुन्हा आपल्या सुरुवातीच्या ठिकाणाकडे परत धावायला लागला. अन्न नाही, पाणी नाही, विश्रांती नाही.

अत्यंत थकलेला, पडत, उठत, मार लागत, ठेचाळत, कसा तरी तो जेव्हा मूळ ठिकाणी पोहोचला तेव्हा अतिशय थकलेला होता. त्याला चकरा यायला लागल्या. काही सेकंदातच त्या ठिकाणी तो चक्कर येऊन खाली पडला. सर्व लोक तिथे जमा झाले. काही वैद्यकीय मदत मिळण्याच्या आतच तो गतप्राण झाला. तेथेच त्याचा अंत्यविधी करून त्याला पुरून टाकण्याचा निर्णय गावकऱ्यांनी घेतला. गावकऱ्यांनी एक सहा फूट लांब खड्डा खणला आणि त्यामध्ये त्याचा मृतदेह पुरून टाकला. तेथील सरपंच मोठ्या दुःखद अंतःकरणाने एक दिर्घ उसासा सोडून म्हणला, "अरे, याला तर फक्त सहा फूट जागेचीच गरज होती"!

प्रत्येकाला शेवटी गरज फक्त सहा फूट जागेचीच असते; पण आपण मात्र लालसेपोटी आयुष्यभर धावत राहतो. थांबावं कोठे, केव्हा ते मात्र कळत नाही. लालसी स्वभावामुळे पोहेमला योग्य निर्णय घेता आला नाही. शेवटी तो आपले प्राण गमावून बसला. आपण आपली गरज ओळखून कोठे थांबायचे हा कठीण पण आवश्यक असा निर्णय घेणे महत्वाचे आहे. लालसीपणा कोठे होत आहे हयाचे आत्मचिंतन करणे आवश्यक आहे.

भूतकाळातील दुःखद किंवा अपयशाच्या घटना विसरा आणि जबाबदार असलेल्यांना माफ करा.

आपण इतिहास शिकतो, वाचतो. इतिहासात काय काय चुका झाल्या त्याची पुनरावृत्ती होऊ नये म्हणून इतिहासाचा अभ्यास करणे, भूतकाळात डोकावून पाहणे गरजेचे आहे. आपण स्वतःला उपलब्ध असलेल्या रिकाम्या वेळेपैकी ७५ टक्के वेळ भूतकाळातील घटनांचा विचार करण्यात घालवतो. मी असे केले असते तर, मी अमुक केले असते तर बरे झाले असते! मी असे करायला हवे होते ! मी त्याला असे म्हटले असते, तर बरे झाले असते! अशा भूतकाळातील घटनांची चर्चा मनातल्या मनात आपण

करत असतो. भूतकाळातील घटना कितीही दुःखदायक, क्लेशदाय असल्या तरी त्याची आठवण करून फक्त निराशाच पदरी पडते. बाकी काहीच होत नाही. त्यामुळे भूतकाळात घडलेल्या घटना विसरून जायला हव्यात. ज्या ज्या ठिकाणी भूतकाळामध्ये आपल्याला अपयश आले असेल आणि त्याकरिता कोणी जबाबदार आहे असे वाटत असेल तर त्यांना माफ करून टाकायला हवे. Forget & Forgive (विसरा आणि माफ करा) हे तत्त्व आपण वापरायला पाहिजे. आपण आज काय करू शकतो याचा विचार करायला पाहिजे.

एक मध्यमवयीन गृहस्थ माझ्याकडे आला आणि म्हणाला, "मला निराश वाटतं, उदास वाटतं. आपलं आयुष्य आपण उगाचच वाया घालवलं असं वाटते." मी विचारलं, "काही कारण आहे का?" तो म्हणाला, "मला सैन्यात जायचं होतं, आजपर्यंत माझी २० वर्षांची नोकरी झाली असती. मी कमिश्नर ऑफिसर म्हणून सैन्यात लागलो असतो तर आजपर्यंत कर्नल बनलो असतो. मला माझ्या आईनं सैन्यात जाऊ दिलं नाही. गेली काही वर्षे एकसारखे हेच विचार माझ्या डोक्यात येत असतात." मी त्याला म्हटलं की, "आईला दोष देत किती वर्षे तेच तेच उगाळत बसणार? भूतकाळ विसरून जा. त्याला जबाबदार तुझी आई आहे, तिला माफ करून टाक, आणि पुढील कामाला लाग."

आपण भूतकाळातील अपयशाकरीता इतरांना दूषणे देऊन त्यांच्याशी संबंध बिघडवलेत तर आयुष्यात आपल्याला एकही व्यक्ती मित्र म्हणून उरणार नाही. आपल्या भूतकाळामध्ये आपल्या मनाच्या विरोधात अनेक गोष्टी घडलेल्या असतात. आपण ७५ टक्के रिकामा वेळ भूतकाळातील घटनांचा विचार करण्यात घालवतो. त्यामुळे आपल्या नैराश्य रोग होतो किंवा निराशा येते. आपल्याजवळ उपलब्ध असलेल्या वेळेपैकी २५ वेळ आपण भविष्याची चिंता, भविष्याचे विचार करण्यात घालवितो. त्यामुळे आपल्याला चिंतारोग होतो. मी मॅट्रिक पास होईन का? मला नोकरी मिळेल का? माझे लग्न होईल का? मला मूलबाळ होईल का? मला प्रमोशन मिळेल का? माझा बॉस मला रागवेल का? मला हार्ट अ‍ॅटॅक येईल का? एखादा मोठा आजार होईल का ? अशा अनेक भविष्यकाळातील घटनांची चिंता

केल्यामुळे चिंता रोग होतो.

आपण भूतकाळ आणि भविष्यकाळ हे इतके घट्ट धरून ठेवतो की, वर्तमानकाळ हा आपल्या समोरून भराभर निघून जात असतो. वर्तमानकाळ आपल्याला पकडताच येत नाही. त्यामुळे आपण आनंदी राहत नाही. लहान मूल वर्तमानकाळात जगते म्हणून ते खूष असते, आनंदी असते. आपण मात्र काल आणि उद्याच्या विचारात आजचा जगण्याचा आनंद घालवून बसतो. आनंद मिळवू शकत नाही. आपण असे जगायला हवे की आजचा दिवस हा माझ्या आयुष्याचा शेवटचा दिवस आहे आणि उर्वरित आयुष्याचा पहिला दिवस आहे. आपली आयुष्याची योजना मात्र अशी हवी की मी १०० वर्षे जगणार आहे. भूतकाळ विसरून आजचा आयुष्याचा शेवटचा दिवस आणि उर्वरित आयुष्याचा पहिला दिवस असे आपण जर वागायला लागलो तर आपण नक्कीच आनंदी होऊ, तणावमुक्त होऊ.

भूतकाळातील घटना वारंवार आठवून त्याला जबाबदार असलेल्या व्यक्तींना सतत दूषण देण यात आपण आपल्या वेळेचा अपव्यय करत असतो आणि शेवटी निराश होतो. आपण किती दिवस तेच ते उगाळणार? कोळसा उगाळावा तितका काळाच! त्यातून काही निष्पन्न होणार आहे का? भूतकाळातील घटनेला जबाबदार असलेल्या व्यक्तींना एकदा माफ करून टाका. म्हणजे आपले मन रिकामे होईल आणि त्यात भविष्यातील गोष्टींकरीता आवश्यक असणाऱ्या चांगल्या बाबी यायला लागतील, आपण काही तरी चांगले काम करून दाखवू. भूतकाळाकरीता आजचा शेवटचा दिवस आहे हे ध्यानात ठेवा. त्याचबरोबर

"Today is the first day of the rest of my life".

" माझ्या उर्वरित आयुष्याचा आजचा पहिला दिवस आहे" हे माना. हे जर मी मानले तर आजचा माझा जन्मदिवस आहे. आजचा तुमचा जन्मदिवस आहे म्हणून "Happy birthday to you."

आताचा क्षण आनंदाने राहा -

आपला आनंद हा सभोवतालच्या गोष्टींवर अवलंबून असतो. मला अमके अमके मिळाले म्हणजेच मी आनंदी होईन असा आपला दृष्टिकोन असतो.

◆ एकदा मला अकोला ते मुंबई असा प्रवास करायचा होता. बर्थचे आरक्षण नव्हते. ते कसे मिळेल म्हणून मला चिंता होती. मी प्लॅटफॉर्मवर उभा होतो. वाटले बर्थ मिळाला की बरे होईल. मला आनंद होईल. मी रिलॅक्स होईन. शांत होईन. मी हमालाशी संपर्क करायचा प्रयत्न करीत होतो, कोणी ओळखीचा मिळेल का ते पाहात होतो. गाडी येईपर्यंत मी अस्वस्थ होतो. बर्थ कसा मिळेल? बिनाबर्थ माझा प्रवास कसा होईल ? असा विचार सतत भेडसावत होता.

गाडी प्लॅटफॉर्मवर आल्या आल्या मी धावत पळत श्री टायरच्या टी.सी. ला गाठले. विनंती करून महत्प्रयासाने बर्थ मिळवला. सामान घेऊन हाशहूश करून सीटवर जाऊन बसलो. झाले, एकदाचे मनासारखे म्हणून सुटकेचा निःश्वास टाकला. गाडी सुरु झाली. रात्रीचे साडेआठ वाजले होते. आता मला भुकेची जाणीव व्हायला लागली. सकाळपासून जेवायला वेळ मिळाला नव्हता. जेवण नाही तर काही खायला मिळेल का, भूक तर खूप लागलेली आहे. काय करावे? म्हणून मी पुन्हा अस्वस्थ झालो. बेचैन झालो. काही नाही तर शेगांवची गरम गरम कचोरी तरी मिळेल, या आशेने शेगाव येण्याची वाट पाहात बसलो. भुकेमुळे पोटात कावळे ओरडत होते. आता खायला काही मिळेल का म्हणून चिंता, अस्वस्थता होती.

शेगाव आले, गरम गरम कचोऱ्या खाल्ल्या. पोट भरले, समाधान झाले, गाडी पुन्हा सुरु झाली, पाणी प्यायचे मात्र राहून गेले होते. मी तहानेने व्याकुळ झालो, बेचैन झालो, नांदुरा स्टेशन आले. कसेबसे एक ग्लास कोमट पाणी मिळाले. ते प्यायलो, तहान भागली नाही. कोमट पाणी प्यायल्यामुळे समाधान झाले नाही. तितक्यात पुन्हा गाडी सुरु झाली, थंड पाणी कसे मिळेल यावर मी आता विचार करायला लागलो. पुन्हा मी दुःखी, असमाधानी, बेचैन अवस्थेमध्ये भुसावळ येण्याची वाट पाहायला लागलो.

भुसावळ आले, थंड पाणी प्यायलो, मनाचे समाधान झाले, मी आनंदी झालो, रिलॅक्स झालो. गाडी सुरु झाली. आता तरी मी शांत -

समाधानी असायला हवे होते. त्याच वेळेस मला कळले की आतापर्यंतच्या प्रवासात गाडी जवळपास दोन तास उशीरा धावते आहे. दुसऱ्या दिवशी सकाळी ९ वा. अतिमहत्वाचे काम मुंबईला होते. आपण जेमतेम आठ साडेआठ वाजता मुंबईला पोहोचू असा हिशेब गाडीच्या उशीरा धावण्यामुळे लागत होता. आता सुरुवातीला बर्थ मिळाला म्हणजे मला आनंद होईल, माझे टेन्शन दूर होईल असे वाटणारा मी नंतर भूक, तहान याकरिता अस्वस्थ आणि दुःखी झालो होतो आणि नंतर मुंबईला उशीरा पोहोचू म्हणून चिंतित झालो होतो.

जीवनाची गाडी अशीच धावते आहे. आपण त्यामध्ये बसून आनंद मिळवण्याचा, सुखी होण्याचा प्रयत्न करत असतो. प्रत्येक वेळेस असे वाटते की, आता तरी आपल्याला सुख मिळेल, आनंद मिळेल. तो मिळतोही, पण तो अल्पकाळ टिकतो. पुन्हा नवीन काही तरी समोर दिसते. ते मिळविण्याकरीता पुन्हा आपण धडपड करायला लागतो.

जीवनात आपली धावपळ एकसारखी सुरु असते. आनंद, समाधान, पुढे पुढे धावते. आपण त्याच्या मागे धावत असतो. बंदीनाथ केदारनाथचा प्रवास करतांना आपण अनुभवले की आपण एक पहाड पार केला की लगेच समोर दुसरा पहाड दिसतो. असे वाटते हा शेवटचा आहे. हयानंतर समोर कुठलाच पहाड दिसत नाही. मग आपली गाडी वळली की पुढे आणखीन एक उंच मोठा पहाड दिसायला लागतो. आनंदाचे या पहाडांप्रमाणे आहे. एक आनंद मिळाला की, समोर दुसरा आनंद दिसतो आणि तो मिळविण्याकरीता आपण सतत धावत असतो.

संत रामदासांनी तीनशेपन्नास वर्षापूर्वी मनाच्या श्लोकात सांगितले.

जगी सर्व सुखी असा कोण आहे,

विचारी मना तूचि शोधून पाहे!

जगात सर्वात सुखी असा कोणीही नाही आणि संत रामदास स्वामी म्हणतात की, आपल्या मनालाच विचार की तू शोधून पाहा सुखी माणूस कोठे आहे.

आपली वृत्ती ही

"ठेविले अनंते तैसेचि राहावे,

चिंती असू द्यावे समाधान!"

अशी असावी.

आपला आनंद बाह्य जगातील वस्तूवर, घटनेवर बाहेरील परिस्थितीवर अवलंबून नको. अमुक अमुक मिळाले म्हणजे मी आनंदी होईल असे न होता आनंद आपल्या अंतर्मनातच शोधता आला पाहिजे. आनंद हा २४ तास सारखा मिळू शकत नाही. काम पूर्ण झाल्यावरचा आनंद क्षणिक असतो. दुःख, अडचण किंवा आनंद हया आयुष्यामध्ये कायम टिकणाऱ्या गोष्टी नाहीत. समस्या सुध्दा नेहमी सुटत जातात. समस्या किंवा दुःख हे फक्त काही वेळेपुरतेच असते. म्हणून आपण स्थितप्रज्ञ असायला हवे. जेव्हा आनंदाच्या लहरी येतात. तेव्हा आपण हवेत उडायला नको आणि जेव्हा दुःखाचे वातावरण असते तेव्हा त्यामध्ये बुडून जायला नको. दुःखावर सुध्दा मात करता आली पाहिजे. कोणत्याही गोष्टीला प्रतिक्रिया न देता क्रिया करणे आवश्यक आहे. दुःखापासून आपण जेवढे दूर पळतो तेवढे दुःख जवळ येत जाते म्हणून त्या दुःखाचा सामना करायला हवा.

◆ आनंद किंवा समाधान एखाद्या फुलपाखराप्रमाणे आहे. आनंदाच्या मागे धावायला लागलो तर तो पुढे पुढे पळत राहतो. बगीच्यामध्ये फुलपाखराच्या मागे धावायला लागलो, तर ते एका फुलावरून दुसऱ्या फुलावर उडत जाते. आपण त्यामागे सतत धावत असतो पण ते पकडले जात नाही. आपण जर एका ठिकाणी उभे राहिलो ते फुलपाखरु अलगद आपल्या खांद्यावर केव्हा येऊन बसले हे कळतसुध्दा नाही. म्हणून आनंदाच्या मागे न लागता जी परिस्थिती आहे त्यामध्ये आनंदी राहा. आनंद माना.

सुख आणि दुःख हे एकमेकांपासून कधीच वेगळे होऊ शकत नाहीत. एकाच नाण्याच्या त्या दोन बाजू आहेत. ज्या ज्या ठिकाणी सुख असतं त्या त्या ठिकाणी दुःख असतंच. सुख आणि दुःख हे तात्पुरत्या स्वरूपाचं असतं. एका पाठोपाठ दुसरं नैसर्गिकरित्या येत राहतं. ज्या ज्या

ठिकाणी सुख आहे किंवा ज्या ज्या वस्तुंपासून सुख मिळतं, आनंद मिळतो तो कधीच स्थिर नसतो किंवा कायमस्वरूपी नसतो. तो एकसारखा बदलत असतो. समजा रसगुल्ला खाण्याची मला खुप इच्छा झाली आहे. मी जेव्हा रसगुल्ला खातो त्यावेळेस मला फार चांगलं वाटतं, आनंद वाटतो, सुख वाटतं, पण एकदा का पोट भरलं कि तोच रसगुल्ला मला आनंद देत नाही. तो रसगुल्ला मला नकोसा वाटतो. प्रत्येक अनुभवाच्या परमोच्च बिंदुवर गेल्यानंतर त्याचा आनंद आपल्या करीता आनंद रहात नाही. त्याची मजा निघून जाते. मग माणुस दुसऱ्या एखाद्या आनंदाच्या मागे धावायला लागतो. शरीरावर एखाद्या ठिकाणी आपल्याला खाज सुटते. तुम्ही खाजवलं की, तेवढ्यापुरत तुम्हाला बरं वाटतं. त्यानंतर खाजवायची आपली इच्छा आणखीन आणखीन वाढत जाते. एखाद्या ठिकाणी आग लागली आहे. तुम्ही त्यामध्ये जेवढं जास्त इंधन टाकाल तेवढी ती आग आणखीनच भडकत जाईल. तेच आनंदाचं आहे. तुम्ही जितका आनंद मिळविण्याच्या मागे धावत जाल, जेवढा आनंद मिळवाल तेवढा तो आणखीनच हवा हवासा वाटतो. मन कधी तृप्त होतच नाही. समजा तुम्हाला आईस्क्रीम खायची खूप इच्छा झाली आहे. तुम्ही आईस्क्रीम खाता, तुम्हाला समाधान मिळतं, आनंद मिळतो, तुम्ही तृप्त होता. नंतर तुम्हाला सिनेमा पहायची इच्छा होते. ती पूर्ण करण्याकरीता म्हणजेच आनंद मिळविण्याकरीता तुम्ही त्या नवीन गोष्टीच्या मागे लागता म्हणून हे लक्षात ठेवायला पाहिजे की आनंद, सुख, समाधान हे आपल्या सभोवतालच्या वस्तूंमध्ये किंवा वातावरणामध्ये शोधण्याचं कारण नाही. आपण आपल्या मनात पहायला हवं.

एखादा आनंद किंवा समाधान मिळविण्याकरीता त्याच्या मागे लागण्यात किंवा ते मिळविण्यात जास्त वेळ जातो आणि त्याचा आनंद उपभोगण्यात मात्र कमी वेळ जातो किंवा कमी वेळ ते उपभोगल्या जातं. जेव्हा तुम्हाला हवं असलेलं सुख मिळतं तेव्हा ज्या सुखाची आपण कल्पना केलेली होती त्यापेक्षा खरोखर, प्रत्यक्षात मिळणारं सुख हे कमी असतं. आपण काहीतरी एक वेगळीच कल्पना केलेली असते. जेव्हा ते सुख

खरोखर मिळतं तेव्हा असं आढळून येतं कि याची कल्पना आपण केलीच नव्हती. ज्याची कल्पना किंवा अपेक्षा केली होती ते तर फार वेगळंच होतं.

याचसाठी केला होता का एवढा मोठा अड्डाहास अशी म्हणण्याची वेळ आपल्यावर येते.

आनंदाच्या बरोबर मिळणारं जे दुःख आहे, ते सुरुवातीला मिळणाऱ्या समाधानाच्या किंवा आनंदापेक्षा कितीतरी अधिक असते. तुम्ही एखाद्या हॉटेलमध्ये जाता, तुमचा नंबर येईपर्यंत हॉटेलमध्ये थांबता, मग जागा घेवून पदार्थ मागवता, खाण्याची ऑर्डर देता, जर वेळेवर मिळालं नाही तर त्या वेटरवर ओरडाआरडी करता. तुम्ही तळलेले चमचमीत पदार्थ खाता, आनंदी होता, फार छान वाटतं, समाधान वाटतं मग पुढे काय होतं? ते तळलेले तुपकट आणि तेलकट पदार्थ खाल्ल्यामुळे तुमची तब्येत खराब होते, तुमचं पोट खराब होतं, अपचन होतं. मळमळ होते, सुरुवातीच्या आनंदा नंतर जे दुःख येतं ते सुरुवातीच्या आनंदाच्या कितीतरी पटीने जास्त येतं.

आनंदी होण्याकरीता किंवा राहण्याकरीता कोणत्याही कारणांची गरज नाही. आनंदी होण्याचा किंवा राहण्याचा कोणताही राजमार्ग नाही. आपला आनंद किंवा दुःख हे बाहेरील वातावरणावर अवलंबून असायला नको. अमुक मार्क मिळाले तर मी आनंदी होईल, अमुक यश मिळाले तर मी आनंदी होईल, गाडी घेतली, बंगला घेतला की मी आनंदी होईल अशा रितीने आपल जगणं असते आपला आनंद किंवा आपले दुःख यांचा रिमोट कंट्रोल बाहेर न ठेवता तो स्वतःमध्येच ठेवा. बाहेरून मिळणारा आनंद किंवा दुःख हे अल्पकाळ टिकणारं असते. त्यामुळे कोणतेही कारण नसतांना आनंदी राहायला शिका.

सतत आनंदाच्या मागे न लागता, आपण जसे आहोत तसेच चांगले आहोत, आनंदी आहोत अशा स्वयंसूचना घायला हव्यात. आनंदी राहण्याकरीता वर्तमानकाळात जगणे आवश्यक आहे. मी आता जसा

आहे तसाच आनंदी आहे सुखी आहे समाधानी आहे, अशी विचारसरणी असणे आवश्यक आहे. आनंद हा मनातून मिळायला हवा तो बाहेर शोधून मिळत नाही.

◆ एक सरदार फुटबॉलचा सामना पहात होता. तो सामना हिंदू आणि मुस्लिम या दोन चमूत खेळल्या जात होता. जेव्हा मुस्लिमांच्या गोलकडे हिंदू लोकं चढाई करून फुटबॉल न्यायचे तेव्हा सरदार खुप नाचायचा, खुप आनंदी व्हायचा. ओरडायचा, भांगडा करायचा. जेव्हा तो फुटबॉल हिंदूच्या गोलकडे मुसलमान न्यायचे आणि मुसलमान हिंदूच्या गोलावर चढाई करायचे त्यावेळेस सुध्दा सरदार शिष्टी वाजवायचा, आनंदी व्हायचा, भांगडा करायचा. त्याला शेजारच्या व्यक्तींनी विचारलं तुम्ही आहात तरी कोणाकडून? कोणत्या बाजुचे आहात ? मुसलमानांच्या की हिंदूच्या? सरदार म्हणाला की मी तर कोणत्याच बाजुचा नाही. मी फक्त आनंद मिळवतो आहे. जेव्हा एक चमू दुसऱ्या चमूवर चढाई करते तो आनंदाचा क्षण मी अनुभवतो आहे. यातला गमतीचा भाग सोडला तर आपल्याला निश्चितच कळेल की, आपण परिस्थिती असेल त्यामध्ये आनंद मिळवायचा प्रयत्न करायला पाहीजे. वर्तमान काळात जगायला हवं. असं म्हटलं जातं. -

◆ " Past is a history,
Future is a mystery,
The current moment is a gift
given to us by Nature
and that is why it is called as present,
enjoy it."

भूतकाळ हा एक इतिहास आहे त्याला विसरा -
भविष्यकाळ हा गुढ आणि अनाकलनीय आहे, त्याकडे पाहू नका.
वर्तमानकाळ जो आताचा क्षण आहे ती निसर्गाने आपल्याला दिलेली एक देणगी आहे त्याचा आनंद घ्या.

" Past is an outdated cheque,
future is a promissory note,
the current moment is cash in hand,
utilise it."

भूतकाळ हा तारीख संपलेला एक बँकेचा चेक आहे.
भविष्यकाळ ही एक प्रॉमेसरी नोट आहे जी पैसे देण्याचं आश्वासन देते.
आताचा क्षण जो आहे ती आपल्या हातात असलेली रोकड आहे त्याचा वापर करा.

अडचणी आणि जीवनातील मर्यादा यावर मात करा. -

जीवनामध्ये आपल्याला अनंत अडचणी येतात. अडचणी म्हणजे जीवनाचा एक भागच आहे. अशी कुणीही कल्पना करू नये की आपलं जीवन हे बिना अडचणींचे आणि कोणत्याही समस्या विरहीत असलं पाहीजे. हे नेहमी लक्षात घ्या की, आयुष्यामध्ये नेहमी चढउतार होत असतात. अनेक अनपेक्षित गोष्टी आयुष्यात घडत असतात. आपल्याला त्याकरीता नेहमी तयार असायला पाहीजे. अडचणी आपल्याला नेहमी काहीतरी शिकवून जातात आणि शेवटी त्या आपल्याला फायद्याच्याच ठरतात. जेव्हा तुम्हाला कठीण प्रसंगांना किंवा अडचणींना तोंड द्यावं लागतं तेव्हा घाबरू नका. जीवनामध्ये कोणतीही गोष्ट अशी अचानक किंवा अपघाताने घडत नसते, प्रत्येक घटनेला काहीना काही कारण असतं. आपल्याला जी अडचण आलेली आहे, त्यामागे सुध्दा काहीतरी एक कारण असलं पाहिजे, आपल्या जीवनामध्ये जेव्हा कठीण समय येतो किंवा अडचण येते, तेव्हा आपली खरी कसोटी पणाला लागते. आपण त्यामध्ये बुचकळून जायला नको, चलबिचल व्हायला नको. आपण थोडं शांत थांबायला पाहीजे. अंतर्मुख व्हायला पाहीजे. प्रत्येक अडचणीपासून किंवा समस्यांपासून आपण काहीना काही शिकलं पाहीजे. आपल्या फायद्याकरीता त्याचा कसा उपयोग करून घेता येईल याचा आपण तपास केला पाहीजे, हा निसर्गाचा खरा नियम आहे.

आपल्याला ताण किंवा कठीण प्रसंग आल्यानंतर आपण जर कोणाला दोष दिला तर आपण उगीचच एक नविन समस्या तयार करत असतो. म्हणुन कोणाला दोष देऊ नका अत्यंत वाईट घटनेतून सुध्दा काहीतरी चांगलंच घडेल असा दृष्टिकोन हवा. जेव्हा जेव्हा कठीण प्रसंग

येतो तेव्हा तेव्हा आपल्याकरीता ती एक संधीच आहे असं आपण समजल पाहीजे.

आपल्या समोर आलेल्या प्रत्येक समस्यांना धीराने आणि खंबीरपणे तोंड द्या. त्या अडचणींपासून किंवा समस्यांपासून तुम्ही पळून जाऊ नका. त्यांचा सामना करा. त्या ठिकाणावरून पळून जाणं म्हणजे आपली सुटका झाली असा त्याचा अर्थ होत नाही. तुम्ही त्यापासून पळून जाण्याचा दुर जाण्याचा जेवढा प्रयत्न कराल तेवढा ती अडचण आपल्याला घट्ट पकडून ठेवते. तुम्ही त्या अडचणींशी दोन हात करा!

कोणतीही समस्या एका रात्रीतून सुटत नसते. तुम्हाला तिच्या बरोबर काही वेळ रहावं लागतं. हे पण लक्षात घ्या त्या समस्येबरोबर आपण राहत असतांना, त्यामध्ये काही बदल निश्चितच आपण करू शकतो. काहीना काही मार्ग आपण काढू शकतो. थोडा जरी बदल आपण करू शकलो तर त्यातून मार्ग निघू शकेल. जेव्हा समस्या असतात त्यावेळी सुध्दा आपण आपली प्रगती कशी साधल्या जाईल याचा विचार केला पाहीजे. आपल्या आयुष्याच्या अगदी शेवटच्या क्षणापर्यंत सुध्दा आपल्याला काहीना काही समस्या निर्माण होत राहाणारच. याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही कधीच प्रगती करायची नाही. सर्व समस्या संपल्या की मग प्रगती करणे सुरु करायचे असं नाही, तुम्ही कितीही खराब अवस्थेमध्ये असा तरी पण प्रगती करत रहा. समस्या किंवा कठीण प्रसंग पुढे येतीलच असे गृहीत धरू नका अशी कल्पना किंवा चिंता करू नका. ज्या ज्या वेळेस समस्या येतील त्या त्या वेळेला त्याचा खंबीरपणे सामना करा. असा कधी विचार करू नका कि मला कॅन्सर झाला तर काय होईल? माझ्या मुलाने मला सोडून दिलं तर काय होईल? माझी नोकरी गेली तर काय होईल? आपल्याला हे माहिती आहे की आपण ज्या ज्या कल्पना किंवा चिंता केलेल्या होत्या त्या पैकी ९९ टक्के काल्पनिक निघाल्यात, त्या कधी वास्तवतेत उतरलेल्याच नाहीत. तुमच्या साशंक मनाच्या त्या फक्त कल्पना होत्या, ज्या ज्या वेळेस अनेक समस्या किंवा कठीण प्रसंग एकाच वेळेला उभे रहातात, तेव्हा तेव्हा एका कठीण प्रसंगाचा सामना एकावेळेला करा, एकाच वेळेला अनेक

प्रसंगांना तोंड देण्याचा, त्यांचा सामना करण्याचा प्रयत्न करू नका सर्व समस्या किंवा कठीण प्रश्न यांची यादी बनवा, अनुक्रमांकानुसार त्या समस्या सोडवण्याचा प्रयत्न करा.

" Go as far as you can see,

Once you reach there

You will be able to see still further."

जेवढा रस्ता तुम्हाला दिसतो तेवढा चालुन पार करा, पुढे गेल्यावर आणखीन पुढील रस्ता दिसायला लागेल.

जेव्हा एखाद्या कामाच्या सुरुवातीला ताण येतो तेव्हा -

" Do what is necessary

Then do what is possible

Suddenly You will come to know that you are doing the impos-
sible."

जे आवश्यक आहे ते करा

नंतर जे शक्य आहे ते करा.

अचानक तुम्ही अशक्य गोष्टीसुध्दा करत आहात हे तुम्हाला कळुन चुकेल.

मानसिक मर्यादा तोडा -

आपण स्वतःवर बऱ्याच मर्यादा घालुन ठेवलेल्या असतात. काही मानसीकता किंवा विचार हयामुळे त्या मर्यादेमध्ये आपण गुंतून राहतो. त्या मर्यादेच्या बाहेर जाऊन काम करण्याची कोणाची इच्छा नसते. ते सुचत पण नाही. आपल्या मनाचे कठडे नेहमी तोडायला पाहिजे. मर्यादीत विचार केला तर जीवन संकुचीत रहातं, मोठा विचार केला तर आपण मोठे होतो, यशस्वी होतो आणि म्हणूनच गणपतीच्या मोठ्या डोक्याप्रमाणे (थिंग बिग) मोठा विचार करायला पाहिजे.

ब्रेक काढा.

कल्पना करा की आपण एखादे वाहन चालवितो आहे आणि ब्रेक दाबुन ठेवला आहे. वाहनाचा वेग वाढविण्याकरीता तुम्ही ॲक्सीलरेटर

वर पाय देवुन दाबाल काय? का तुम्ही ब्रेक वरचे पाय काढाल? आपल्यातील बहुतेक जणं जीवन जगत असतांना आपल्यावर ब्रेक लावुन जीवन जगत असतो. आपले ब्रेक कोणते आहेत.

१. आपल्याला बंधनात ठेवणारे बिलीफ्स (विश्वास)

२. भावनिक अडथळे,

३. स्वतःला इजा केल्या जाईल अशा तऱ्हेची वर्तवणुक

हे ब्रेक काढुन टाकण्याकरीता स्वविकासाचे ट्रेनिंग घेणे आवश्यक आहे. ज्यामुळे आपल्या ज्या वाईट सवयी (ब्रेक) आहेत त्या आपण बदलू शकु आणि विचार करण्याची नविन क्षमता निर्माण करू शकु. स्वविकासाचे कार्यक्रम केल्यामुळे तुमचे विचार विशाल होतील आणि आपल्या जिवनात काहीही संभव आहे हे दिसायला लागेल. लहानपणी लागलेल्या वाईट सवयी तुटतील आणि भावनिक अडथळे दूर होतील. मला हे शक्य नाही, मी लहान आहे, माझी क्षमता नाही अशा विचारांचे ब्रेक लहानपणापासुन लागलेले असतात. या ब्रेक मुळे आपण यशापासुन दुर जातो. तर आजपासुनच स्वविकासाची पुस्तके वाचा, कार्यशाळांना हजेरी लावा, सिडी पाहा आणि आपला विकास करा.

◆ घारीच्या एका पिल्लाला कोंबडीच्या खुराडयात नेवून सोडलं, ते घारीचं पिल्लू हळुहळू मोठं व्हायला लागलं. कोंबडीच्या पिल्लासारखं ते चालायला लागलं. कोंबडीच्या खुराडयामध्ये वाढल्यामुळे त्याला उडणं माहितच नव्हतं, ते उडणं कधी शिकलंच नाही. घारीचं पिल्लू मोठं झालं, मोठी घर बनली. घर मोठी झाल्यावर तिच्या बरोबर वाढलेल्या कोंबडीला म्हणाली की आकाशामध्ये बघ किती मोठी घर उंच उंच उडते आहे. आपण तर असं काही उडू शकत नाही. वास्तविक कोंबडीच्या खुराडयामध्ये वाढलेली ती घरच होती. ती सुध्दा उडू शकली असती पण तीने खुराडयामध्ये स्वतःला जखडून ठेवल्यामुळे आणि कोंबडीसारखं राहिल्यामुळे आपण आकाशात उंच उडू शकतो ही तीला कधी उमगलच नाही. आपले मनाचे कठडे तीने कधी तोडले नाही.

आपण स्वतःला एखाद्या विशिष्ट ठिकाणी जखडून ठेवतो आणि खूप मोठं काम करण्याची कुवत असून सुध्दा आपण ते करण्याचा कधी विचारच करत नाही. आपल्याला लहानपणापासून असं शिकवलं जाते की अंधरुण पाहून पाय पसरावे. मात्र असा विचार केल्याने आपण मोठं होऊ शकत नाही, आपल्याला मोठं यश मिळत नाही. आजच्या काळात आधी हातपाय पसरा आणि नंतर अंधरुण मोठं करुन घ्या असं म्हणायला हवं.

◆ माझ्याकडे एक मित्र आला, तो म्हणला सध्या मला खुपच ताण आला आहे. काय करावं काही समजत नाही. मी विचारलं काय झालं? तो म्हणाला की, मला एक फ्लॅट विकत घ्यायचा आहे. त्याची किंमत ३५ लाख रु आहे, त्यात एक मोठा हॉल, दोन बेडरूम, एक किचन, एक ड्रॉईंग रुम आहे. घरच्या सर्व मंडळींना फ्लॅट पसंत आहे मी म्हटलं मग समस्या काय आहे ? तो म्हणाला की, मी कितीही प्रयत्न केलेत तरी आठ लाखाच्या वर एक पैसाही देऊ शकत नाही. घरच्या सर्वांचा आग्रह आहे की, हाच फ्लॅट घ्यावा. वडील मात्र विरोध करतात, ते म्हणतात आपल्या जवळ जेवढा पैसा आहे त्यातच दुसरा छोटा फ्लॅट घ्यावा. आपण नेहमी अंधरुण पाहून पाय पसरावेत. मी त्याला सल्ला दिला की ३५ लाखाचा फ्लॅट तू घेवून टाक. हातपाय पसरुन टाक मग अंधरुण मोठं करुन घे. त्याने कर्ज काढलं. ३५ लाखाचा फ्लॅट घेतला आणि कर्ज फेडण्याकरीता एक अर्धवेळ काम स्वीकारलं, त्या मिळकतीतून त्याने हप्ते भरणे सुरु केले. मोठा विचार आणि मोठं काम करण्याचा दृष्टिकोन ठेवला कि आयुष्यात मोठं होता येतं, कुवतीबाहेर काम करता येतं.

नकारात्मक वाक्ये

तुमच्या मनातील नकारात्मक वाक्यांना सकारात्मक वाक्यामध्ये बदला. नकारात्मक वाक्ये आणि आपल्याला काय शक्य आहे या बदलची बंधनं आपल्या मनातून काढून आपल्याला काहीही शक्य आहे अशा विचारांचे बिजारोपण आपल्या मनात करा. आणि त्या प्रमाणे इतरांशी बोलत राहा.

मनामध्ये "Ants" Automatic Negative Thoughts असतात.

त्या "Ants" ला दुर करण्याकरीता अशी घोषणा करा की मी कोणत्याही नकारात्मक विचारांना माझ्या मनात थारा देणार नाही. नकारात्मक विचारांना महत्व द्यायचं किंवा नाही हे तुम्हालाच ठरवायचं आहे. तुमच्या मनात एखादा नकारात्मक विचार आला म्हणजे ते खरं आहे किंवा सत्य आहे असे मानण्याची आवश्यकता नाही.

तुमच्या मुलाला किंवा पती/पत्नीला किंवा सहकारी कर्मचाऱ्याला हे सांगून ठेवा की जेव्हा जेव्हा नकारात्मक वाक्ये मी बोलून तेव्हा त्यांना २०० रुपये दंडाची रक्कम मी देईन. जेव्हा तुम्ही नकारात्मक वाक्ये बोलाल तेव्हा तुम्ही २०० रुपये डब्यात टाका. जमा झालेल्या रकमेचे दान करा.

संशोधन असं सांगतं की आपल्या मनामध्ये दररोज ५० ते ६० हजार विचार येत असतात. त्यांना स्वविचार असं म्हणतात. बहुतेक स्वविचार हे नकारात्मक असतात. हे स्वविचार आपला दृष्टिकोन, प्रेरणा, कृति यावर परिणाम करत असतात. आपले नकारात्मक स्वविचार आपल्या वर्तणुकीवर अंकुश ठेवत असतात. स्वविचारांमुळे आपण बोलतांना अडखळतो, बोलतांना विसरतो, भिती वाटते, आपल्या हातुन काही सांडतं. स्वविचारांमुळे तुम्ही अशक्त होता, तुमच्या पोटात गोळा उठतो, आणि तुम्हाला खुप काम करावं लागतं. सकारात्मक स्वविचारांमुळे आपण शांत, समाधान आणि आनंदी होतो. सकारात्मक स्वविचारांमुळे मेंदुमध्ये एन्डॉर्फिन नावाचे रसायन तयार होते. ज्यामुळे दुःख कमी आणि आनंद जास्त होतो. एखाद्या यशस्वी व्यक्तीप्रमाणे स्वतःशी बोलत रहा. ज्या ठिकाणी तुम्ही उभे आहात त्या ठिकाणी तुमच्या विचारांमुळे आलेले आहात आणि ज्या ठिकाणी तुम्हाला जायचे आहे त्या ठिकाणी तुम्ही तुमच्या विचारांमुळे जाल. तर मग आजपासुनच तुम्ही असफल व्यक्तिं जे बोलतात ते टाळून सफल व्यक्तिं सारखे मनात आणि इतरांशी बोलायला लागाल.

विश्वास ठेवा की तुम्ही यशस्वी होवु शकता. मी सकारात्मक आहे

आणि ते मी करु शकतो असा दृष्टिकोन आपल्याला ताकद देतो, कौशल्य देतो, उर्जा देतो. जेव्हा तुम्ही विश्वास ठेवता की मी ते करु शकतो तेव्हा ते कसे करावे हे आपोआपच उलगडायला लागतं. मी प्रयत्न करून पाहतो पण मला शंका आहे असा दृष्टिकोन असेल तर नक्कीच तुम्हाला अपयश मिळतं. मोठी स्वप्ने पाहा आणि मोठे साध्य करा. ज्या गोष्टींची तुम्ही कल्पना करता आणि ज्या गोष्टींवर तुम्ही विश्वास ठेवता त्या गोष्टी नक्कीच साध्य होतात. तुमचे मन म्हणजे ATM (Automatic Thought Machine) मशीन आहे. ते सतत निराशावादी विचार उत्पन्न करत राहतं. त्याकडे लक्ष न देता सकारात्मक विचारांची फॅक्टरी सुरु करा. आणि त्यावर विश्वास ठेवून कामाला लागा.

नकारात्मक विश्वास

आपण आपल्यालाच एका मर्यादित बांधुन ठेवलेलं असतं. मी एवढंच करु शकतो, मला एवढेच शक्य आहे अशी आपली आपल्याबद्दल ठाम समजुत असते आणि विश्वास असतो. मी ते करु शकत नाही. मी चांगला व्यक्ति नाही. कसे करायचे ते मला माहित नाही. लोकं मला मदत करीत नाहीत. मी स्मार्ट नाही. अशा अनेक विचारांच्या आणि विश्वासांच्या मर्यादेमध्ये आपण असतो. हया विचारांना सकारात्मक वाक्यांमध्ये बदला.

नकारात्मक घटना

प्रत्येक नकारात्मक घटनेमध्ये किंवा नुकसान झाले असल्यास त्यामध्ये भविष्यात घडणाऱ्या फायद्याचे बिज लपलेले असते. जेव्हा काहीतरी तुमच्या बद्दल वाईट घडतं तेव्हा लक्षात ठेवा तुमच्या समोर काहीतरी चांगलं होणार आहे किंवा घडणार आहे. प्रत्येक काळोख्या रात्री उद्याचा उषःकाल लपलेला असतो. म्हटलंच आहे की जे होतं ते चांगल्या करीता होतं.

तर मग तुमच्या आयुष्यात घडणाऱ्या प्रत्येक वाईट घटनेकडे यात माझ्यासाठी नक्कीच चांगले काहीतरी दडलेले आहे या दृष्टिने

बघा. लक्षात घ्या की तुमच्या आयुष्यात जे जे घडतं आहे ते तुमच्या उज्वल भविष्याकरीताच घडतं आहे. आयुष्यात तुमच्या हाती लिंबू आलं तर आंबा का मिळाला नाही म्हणुन रडत बसु नका. त्याच लिंबाचे चविष्ठ सरबत बनवा आणि प्या. आयुष्यातील प्रत्येक चांगल्या वाईट घटनेमध्ये संधी शोधा तुमच्या आयुष्यात नक्कीच चमत्कार घडेल.

म्हणुन कोणतीही भिती न बाळगता मोठी ध्येयनिश्चिती करा आणि त्याकरीता झोकून देवून स्वतःला मोठं करा. जेव्हा तुम्ही मोठे उद्दिष्ट साध्य करता तेव्हा ते उद्दिष्ट साध्य तर होतंच पण त्याच बरोबर तुम्ही आयुष्यामध्ये मास्टरी (महारत) मिळवता. तुम्ही आयुष्यामध्ये असे व्यक्ति बनता की ज्या व्यक्तिजवळ नविन कौशल्य, नविन नातेसंबंध, नविन दृष्टि आणि काहीही शक्य आहे अशी वृत्ती तयार होते.

सोबती.

जे लोकं सकारात्मक आहे अशांची सोबती करा. जे लोकं नकारात्मक आहेत अपयशी आहेत त्यांना टाळा. त्या लोकांच्या नकारात्मक वागण्यांपासुन तुमच्यावर परिणाम होणार नाही ते पाहा. यशस्वी लोकांबरोबर राहतांना त्यांना विचारा की यश मिळविण्याची तुमची कोणती योजना होती. त्या योजनांचा अभ्यास करुन त्यावर कृति करा. त्यापासुन फायदा होत असेल तर ते करत राहा. फायदा होत नसेल तर ते टाळा.

जे आपल्याजवळ आहे त्याबद्दल देवाचे आभार माना :

मद्यपि अनामिक (Alcoholic Anonymous) हया संस्थेच्या सभेमध्ये नियमीतपणे एक प्रार्थना म्हटल्या जाते

हे देवा ! ज्या परिस्थितीला मी बदलू शकत नाही

ती स्विकारण्यास मनाची प्रसन्नता मला दे!

जी परिस्थिती मी बदलू शकतो

ती बदलण्याचे धैर्य मला लाभू दे!

आणि या दोन्ही मधील भेद जाणण्याचे ज्ञान मला लाभू दे !

जी परिस्थिती आपण बदलू शकत नाही. ज्या परिस्थितीवर आपण

मात करू शकत नाही ती आपण प्रसन्न मनाने स्विकारली पाहीजे. बदलू न शकणाऱ्या परिस्थितीची स्विकृती (Acceptance) ही आपल्या आयुष्यात खूप मोठा बदल घडवून आणणारी बाब आहे. आहे त्या परिस्थितीचा आपण प्रसन्नतेने स्विकार केला म्हणजे मनातील त्याविषयी असलेली खंत निघुन जाते. आपण भविष्यातील घडणाऱ्या घटनांकरीता स्वतःला सक्षम करू शकतो. म्हणून आपण जी परिस्थिती बदलू शकत नाही ती प्रसन्न मनाने स्विकारायला हवी.

समजा आपल्याला डायबिटीस झाला आहे. एकदा डायबीटीस झाला की तो आपल्याला आयुष्यभर चिकटुन राहतो. देवाने मलाच का डायबीटीस दिला? मी असं काय केलं? मी मागच्या जन्मी असं काय पाप केलं? असं म्हणुन आयुष्यभर एक सारखं रडत बसणार का? डायबीटीस झाला आहे त्याचा स्विकार करुन टाकायला हवा.

दुसरी मागणी देवाजवळ केली आहे की जी परिस्थिती आपण बदलू शकतो ती बदलण्याचे धैर्य मला लाभू दे म्हणजे या डायबीटीस मध्ये आपण काही बदल करू शकतो का? मला डायबीटीस झाला यावर उपाय म्हणुन इंशुलीन इंजेक्शन, गोळ्या घेऊ शकतो का ? मला या आजाराकरीता काही करता येईल का? या आजारावर मला जो औषधोपचार करता येऊ शकेल तो मी करायला हवा. म्हणुन जी परिस्थिती मी बदलू शकतो ती बदलण्याचे धैर्य मला लाभू दे अशी प्रार्थना देवाजवळ आपण करायला हवी.

दोन जुळ्या बहीणी होत्या. एकीला डायबीटीस झाला, काही महीन्यांनी दुसरीलाही डायबीटीस झाला. एक बहीण त्राग्याने म्हणते कि मी मागच्या जन्मी कोणतं पाप केलं ? मलाच का डायबीटीस झाला? बाकी इतरांना का नाही? ती जीवाचा खूप त्रागा करते, नशीबाला दोष देते, नर्हस होते, तिच्या जुळ्या बहीणीला सुध्दा डायबीटीस होतो. दुसरी बहीण म्हणते बरं झालं ! मला डायबीटीस होण्याआधी ईशुलीनचा शोध लागला! त्यामुळे ईशुलीन घेवून मी डायबीटीसच्या आजारातुन निदान बरी तर होऊ शकते. दुसऱ्या बहीणीसारखा दृष्टिकोन असेल तर डायबिटीस

ची ट्रिटमेंट सोपी होईल आणि कमी औषधात ती चांगली राहू शकेल.

प्रार्थनेत देवाजवळ तिसरी मागणी आपण केली आहे ती म्हणजे मी काय बदलू शकतो आणि काय बदलू शकत नाही या दोन्ही मधला फरक मला कळला पाहीजे. आणि तो फरक जाण्याचे ज्ञान मला लाभू दे.

हे देवा ! मला कळू दे, कि वरील दोन गोष्टी कशा भिन्न आहेत ते कळण्याची बुद्धि मला दे अशी मागणी देवाजवळ आपण केलेली आहे.

◆ अकोल्यात माझ्या परिचयाच्या एका माणसाने अपघातात आपला एक पाय मांडीपासुन गमावला आहे. तो सगळी दैनंदिन कामं करतो. सामान्य माणसं ज्या सहजतेनं कामं करतात तेवढ्या सहजतेने तो अथु माणुस आपली दैनंदिन कामे करतो, व्यापार करतो, कार सुध्दा चालवितो. त्याला विचारलं की तुम्हाला आनंदी राहणं कसं काय जमतं? तुम्ही एवढे सुखी कसे? एकच पाय आहे याचं दुःख तुम्हाला वाटत नाही? तो म्हणाला मी जेव्हा अपघातात एक पाय गमावला त्यावेळेपासुन मी मनाची समजूत करुन घेतली की माणसाला तर एकच पाय असतो! किती मोठं कडवं सत्य त्या माणसानं स्वीकारलं? पण त्यामुळे तो सुखी बनला. पुढे तो म्हणाला ज्या दिवशी माझा अपघात झाला आणि मी एक पाय गमावला त्यानंतर ज्याच्याकडे दोन्ही पाय नव्हते अशा माणसाकडे मी मुद्दाम भेटायला गेलो आणि त्यांच्यापेक्षा मी १०० टक्के जास्त सुखी आहे असं मला वाटायला लागलं. माणसाला जर एकच पाय असता तर त्याने जीवन कसं जगलं असतं असा विचार मी केला. मनातील सर्व खंत काढुन टाकली. सर्व मानवांना जन्मापासुन एक पाय असतो हा विचार स्वीकारला आणि कामाला लागलो.

कोणत्याही बदलता न येणाऱ्या परिस्थितीला स्वीकृत केलं म्हणजे आयुष्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक होऊन जातो, वारंवार तेच दुःख उगाळत बसण्याची गरज वाटत नाही. जे आहे ते आहे. सतत पुढचा विचार केला पाहीजे. पुढच्या प्रवासाला निघायला पाहीजे असा दृष्टिकोन ठेवणं महत्वाचं आहे. याकरीता मी कोणती परिस्थिती बदलू शकतो आणि

कोणती बदलू शकत नाही या दोन्ही मधला फरक जाणण्याचं ज्ञान मला लाभू दे अशी मागणी देवाला आपण करावी. आपला दृष्टिकोन जर सकारात्मक असेल तर आपल्याला जाणीव होईल की, आपण सर्वजण हिऱ्यांच्या खाणीवरच चालत असतो. हिऱ्यांच्या खाणी आपल्या पायाखालीच असतात. पण नेहमी असं होतं की, आपल्याला इतरांच्या पायाखाली जमीन हिरवीगार दिसते, इतरांच्या बगीच्यातील झाडांना जास्त फुलं दिसतात. इतरांचे घर, इतरांची स्कुटर, इतरांची नोकरी, इतरांचा थंडा हे आपल्याला फार चांगलं वाटतं. खरं बघीतलं तर आपल्याजवळ जे आहे तेच चांगलं असतं. आपल्याला असं वाटतं की, लोकांना जे मिळतं ते आपल्याला मिळालं तर आपण अधिक सुखी होऊ, पण जे लोक सुखी आहेत असं तुम्हाला वाटतं ते सुध्दा असाच विचार करतात की, तुम्ही खुप सुखी आहात. इतरांचे जे आहे ते चांगलं आहे ह्या समजुतीमुळे आपण जागेची अदलाबदल, थंड्याची अदलाबदल करायला नेहमीच तयार असतो. मला इंग्रजीतील काही ओळी नमूद कराव्या वाटतात -

**I had blues, when I had no shoes
Until upon the street,
I saw a man
who had no feet!**

घटनांचा स्विकार

जेव्हा एखादी घटना मी स्विकारत नाही किंवा मानत नाही तेव्हा मी निराश होतो व मला राग येतो. ज्या गोष्टी घडलेल्या आहेत त्यांना अमान्यकरुन कसं चालेल कितीही वाईट घटना घडली असेल तरी त्यामध्ये काहीना काही सकारात्मक दडलेलं असतेच. त्यामधून आपल्याला काही अनुभव येतो, धडा शिकायला मिळतो, त्यामुळे आपण परिपक्व होतो.

जो होता है वो भले के लिए होता है, असं म्हटल्या जातं. जी कोणती वाईट घटना घडली असेल त्याचा आपण जर स्विकार केला तर आपण पुढे काय करायला पाहीजे याचा विचार करुन आपण कार्याची

सुरुवात करु शकतो. त्यामुळे प्रत्येक गोष्ट, घटना, व्यक्ति, परिस्थिती यांचा त्या जशा आहेत तशा किंवा जशा नाहीत तशा स्विकार करायला सुरुवात करा.

◆ मी माझ्या सहकाऱ्याच्या पायात पाच हजार रुपयाचे बुट पाहीले तेव्हा मला खूप दुःख वाटले. आपण पाच हजार रुपयांचे बुट घालु शकत नाही ह्याचं दुःख वाटलं. मात्र दोन्ही पायांनी अधू असलेली व्यक्ती मी जेव्हा पाहीली तेव्हा मला आपल्या जवळ पाय आहेत ह्याचा अभिमान वाटला आणि आपण खरंच सुखी आहोत, भाग्यवान आहोत ह्याची जाणीव झाली. आपल्याजवळ जे आहे त्याबद्दल संतुष्ट रहा आणि ते दिल्याबद्दल देवाचे आभार माना.

◆ समजा एखाद्याने अपघातात आपला पाय गमाविला आहे आणि प्लॉस्टिक सर्जरी करून एक पाय लावायचा आहे. पंचविस लाख रुपये रोख दिल्यावर सुध्दा तुम्ही आपला एक पाय त्याला कापून घाल का? असा हिशोब लावला तर प्रत्येकजण करोडपती आहे, आपली किंमतच करता येत नाही. प्रत्येकजण अनमोल आहे. एखाद्याने एका अपघातात उजवा हात गमविला आहे. १० लाख रुपये रोख नगदी दिल्यावर तुम्ही तुमचा उजवा हात त्याला कापून घाल का? २५ लाख रुपये दिले तरी ? नक्कीच देणार नाही! आपल्याजवळ जे आहे त्याबद्दल स्वतःला आपण सुखी समजत नाही आणि जे आपल्याजवळ नाही त्याबद्दल आपण स्वतःला अभागी, दुदैवी समजून दुःखी होत असतो.

आपलं लक्ष्य उंच ठेवा. पण ते मिळालं नाही तर बेचैन होऊ नका. ते मिळेल तेव्हाच मी आनंदी होईन असा विचार करु नका. कार नाही म्हणुन बेचैन व्हायचं नाही. आपल्या जवळ स्कुटर आहे त्याचं समाधान बाळगा. कार घेण्याचं उद्दीष्ट समोर ठेवा, पण कार नाही म्हणुन दुःखी, कष्टी, चिंतीत होऊन ताण घ्यायला नको. याचा अर्थ अल्पसंतुष्ट रहा असा नाही. आपलं ध्येय, महत्वाकांक्षा नेहमी उंच ठेवावी, पण आहे त्यात नेहमी समाधानी असावं. आहे त्यात समाधान बाळगा म्हणजे काम करु नका असा त्याचा अर्थ नाही. असा अर्थ आपण काढला तर आपण सीलेक्टीव्ह

लीसर्नींग (Selective Listening) केलेलं आहे असं समजल्या जाईल. सीलेक्टीव्ह लीसर्नींग म्हणजे आपल्याला सोयीस्कर असा अर्थ घेणे.

◆ दारु व्यसनी व्यक्तींच्या एका सभेत मनोविकारतज्ञ म्हणून दारुचे दुष्परीणाम या विषयावर बोलण्याकरीता मला आमंत्रित केलं होतं. सभेमध्ये ५०-६० दारुचे व्यसनी बसले होते. दारुचे काय काय दुष्परीणाम आहेत आणि दारु शरीराला कशी घातक आहे हे मी समजावून सांगत होतो. मी दोन कोचेचे ग्लास बोलविलेत. एका ग्लासमध्ये पाणि भरून दुसऱ्या ग्लासमध्ये दारु भरली. एक किडा पकडला आणि तो पाण्याच्या ग्लासमध्ये टाकला, पाण्यावर तो तरंगायला लागला. तो किडा मी बाहेर काढला आणि दारुच्या ग्लासमध्ये टाकला तरे लगेच तडफडून मेला. मला त्यांना हे समजाऊन सांगायचे होते की दारुमुळे जसा हा किडा मेला तशीच दारुमुळे पोटातील आतडी सुध्दा जळतात आणि मरतात. व्यसनींना हा प्रयोग दाखविला, नंतर त्यांना विचारले की ह्यापासुन काय बोध घ्यायचा?

एक व्यसनी उठून उभ राहीला आणि म्हणाला, दारु नियमितपणे घेत जावी कारण की दारु प्यायल्यामुळे पोटातील किडे मरतात! ह्याला म्हणतात आपल्याला हवा असलेला अर्थ काढणे. (Selective Listening)

सकारात्मक विचार करा :-

आपली विचारसरणी नेहमी सकारात्मक असावी, प्रत्येक गोष्टीकडे पाहण्याचा आपला दृष्टीकोन सकारात्मक असायला हवा. सकारात्मक दृष्टीकोन असणारे लोक तणावरहीत असतात.

मी ते करु शकतो, ते शक्य आहे, सर्व काही चांगले होईल, अशी आशावादी आणि सकारात्मक विचारसरणी असली पाहीजे. अर्धा ग्लास रिकामा आहे की अर्धा ग्लास भरलेला आहे हे आपल्या दृष्टीकोनावर अवलंबून असतं.

सकारात्मक लोकांना ताण कमी असतो.

प्रत्येक वेळेस मला हे शक्य नाही, मी हे करु शकणार नाही, माझ्याने हे होणार नाही अशी वाक्ये आपण उच्चारत असतो, "आय

कॅनॉटचा" "टी" तोडुन टाकुन प्रत्येक वेळेस "आय कॅन" असा दृष्टीकोन आपला असायला हवा.

I CAN'T
I CAN ✓

महात्मा गांधीची ३ माकडं प्रसिध्द आहेत. ती म्हणतात वाईट बोलु नका, वाईट ऐकु नका आणि वाईट पाहु नका. त्या ३ माकडांमध्ये मी आणखीन एक माकड जोडलं आहे ते म्हणतं वाईट विचार करु नका. आपण म्हणाल कितीही प्रयत्न केले तरी वाईट विचार मनात येतातच. मन दुसरीकडे कितीही वळवलं तरी वाईट विचार पिच्छा सोडत नाहीत, असं सर्वांचच म्हणणं असतं.

नकारात्मक विचार आले तरी सकारात्मक, चांगलं बोलणं हे तर आपल्या ताब्यात आहे ना?

◆ टेलीफोन विभागात वर्ग १ अधिकारी असलेली ३५ वर्षांची एक स्त्री माझ्याकडे तपासणी करीता आहे. पाच वर्षांपासुन ती अनेक आजारांनी ग्रस्त होती. माझ्या टेबलवर एक जाडजूड फाईल आदळुन ती म्हणाली पहा! हयात सर्वच तज्ञ डॉक्टर्सचे मत, निदान, प्रिस्क्रिप्शन्स आणि तपासण्यांचे अहवाल आहेत, सर्व काही केलं पण हया आजारातुन माझी सुटका होत नाही. सर्व तपासण्यांचे रिपोर्ट जेव्हा नकारात्मक होते तेव्हा ही मनोविकार तज्ञांची केस असली पाहीजे असं समजून माझ्या एका डॉक्टर मित्राने त्या बाईना माझ्याकडे पाठवलं, मी विचारलं ताई, तुम्हाला काय त्रास आहे? ती म्हणाली, मला काय त्रास नाही ते विचारा, माझी पाठ दुखते, कंबर दुखते, पोटाला फुगारा येतो, छातीमध्ये जळजळ करतं, वारंवार ढेकरा येतात, आम्लपित्त वाढतं, पोट ताठरतं, हात पाय दुखतात, डोळ्यांमध्ये जळजळ होते, डोक्यामध्ये अंगार होते, डोकं जड वाटतं, डोकं बध्द वाटत, हातापायात अंगार होते, डोक्यामध्ये हातापायात मुंग्या धावतात, भुक लागत नाही, सर्व अंग दुखतं, झोप येत नाही ... अशा तऱ्हेने तीची लांबलचक यादी सुरुच होती. तिला तपासल्यानंतर आणि सर्व रिपोर्ट पाहिल्या नंतर असं आढळुन आल की तिला कोणताही शारीरीक आजार नव्हता, मी माझ्या पॅडवर काही

गोळ्या लिहून दिल्या आणि म्हटलं, आपण ८ दिवसांनी तब्येत दाखवायला या. ती बाई म्हणाली की, डॉक्टरसाहेब या औषधांवर काय पथ्य आहेत? मी म्हटलं, हया औषधांवर पथ्य एकच, तपासणीकरीता आठ दिवसांनी येईपर्यंत तुम्ही आपल्या आजाराबद्दल एक अवाक्षर घरातील कोणाजवळही काढायचं नाही. आठ दिवसांमध्ये आजाराबद्दल कोणाशीही बोलायचं नाही. आजाराबद्दल विचार करायचा नाही मला बरं वाटत नाही असं एकसारखं म्हणायचं नाही. याउलट दिवसातून १० ते १५ वेळा आज मला कालच्यापेक्षा बरं वाटतं असे म्हणायचं. ती बाई म्हणाली हे कसं शक्य आहे? मला त्रास होतो म्हणून तर मी बोलते! ते बोलल्याशिवाय इतरांना कसं कळणार? बरं मी काही ढोंग करते आहे का? ती बाई सकाळपासुन आपलं दुखणं इतरांना सांगायची, ती उठली की मुलं, पती तीला विचारायचे, आज तुला कसं वाटतं? थांब तुला चहा करुन देतो, तू आंघोळ करुन घे म्हणजे तुला बरं वाटेल. मुलांना, पतीला, शेजाऱ्यांना, सहकाऱ्यांना ती फक्त आपल्या आजाराबद्दलच वर्णन सतत कराची आणि आजाराकडे लक्ष वेधून घ्यायची. आजाराबद्दल बोलणं एकदम बंद करणे खुप कठीण आहे असं तिला वाटत होतं.

मोठया हिंमतीने ती म्हणाली, "ठीक आहे आजपासुन मी आजाराबद्दल बोलणार नाही" तिच्या पतीलाही सांगितलं की, "तुम्ही तिच्या आजाराबद्दल काही विचारायचं नाही. तिची सेवा करणं सोडून द्या!" आठ दिवसानंतर ती स्त्री माझ्याकडे आली, तिच्या चेहऱ्यावर प्रसन्नता होती. ती म्हणाली डॉक्टर मला आता खुप आनंदी आणि उत्साही वाटतं. जवळपास ५० टक्के आराम वाटतो आहे, धन्यवाद! त्या महिलेला औषध म्हणून मी फक्त एक टॉनिकची गोळी लिहून दिली होती, आता मी तीला सगळं स्पष्ट करुन सांगितलं. मी तीला म्हणालो की बाई तुमचा मेंदू शारीरीक दुःखाच्या नकारात्मक विचारांनी व्यापलेला होता. तुमचं मन शारीरीक व्याधींबद्दल सतत विचार करत होतं. तुमच्या मनात आरोग्याविषयी एकसारखे नकारात्मक विचार येत होते. तुमचं संपुर्ण मन नकारात्मक विचारांनी व्यापलेंलं होतं. चांगला विचार करण्याकरीता

तुमचं मन रिकामंच नव्हतं. तुम्ही जेव्हा नकारात्मक बोलणं बंद केलं, तेव्हा तुमचं मन हळूहळू रिकामं व्हायला लागलं. मन जसं जसं रिकामं झालं तस तसे चांगले चांगले विचार मनामध्ये यायला लागले आणि तुम्हाला बरं वाटलं.

सकारात्मक बोला.

जेव्हा तुमचे कुटुंबिय, कर्मचारी तुम्हाला सकाळी भेटतील तेव्हा तुम्ही त्यांना विचारा की मागील एक आठवड्यात घडलेली एक चांगली घटना सांगा. असे रोज करा. विचारण्याची सवय करा. सकारात्मक बोलल्यामुळे प्रत्येकाच्या दृष्टिकोनामध्ये सकारात्मक बदल घडून येईल. जेव्हा ते चांगली घटना शेअर करतील तेव्हा त्यांची स्तुती करा. रोज सकाळी उठल्यावर ५ मिनिटे स्वतःला द्या ज्यामध्ये तुमच्या आयुष्यात घडलेल्या चांगल्या घटनांबद्दल तुम्ही स्वतःची स्तुती कराल किंवा कौतुक कराल तुमचा दिवस यामुळे चांगला जाईल.

लेबल लावणे.

स्वतःला किंवा इतरांना केव्हाही लेबल लावू नका. लेबल लावल्यामुळे लोकं परिणामकारक रित्या काम करू शकत नाहीत. लेबल्सची काही उदाहरणे अशी आहेत. मुखर्ष, बेजवाबदार, नालायक, अहंकारी, अक्कल नसलेला, लेबल म्हणजे तुम्ही स्वतःबद्दल आणि इतरांबद्दल तयार केलेली एक कहाणी आहे. जे अर्थ तुम्ही इतरांना लावता ते सर्व भुतकाळातुन आलेले आहेत. मी मुखर्ष आहे असा विचार जर मनात आला तर मी मुखर्ष आहे असे लेबल न लावता. त्याला बदलवुन मी अधिक चांगल्या तऱ्हेने ही गोष्ट करायला हवी होती असा विचार मनामध्ये आणा.

बऱ्याच वेळा इतरांच्या वागणुकीला आपण नकारात्मक अर्थ देतो. सत्य हे आहे की कोणत्याही वर्तवणुकीचे अनेक अर्थ असू शकतात. लोकं असे का वागतात किंवा ती व्यक्ति अशी का वागली हे आपण आपल्या मनाने ठरवत असतो आणि अर्थ लावत असतो. समोरच्या व्यक्तिका जीवनात उभे राहुन पाहा की तो असे का वागला. त्याला ऐका, त्याला

समजून घ्या म्हणजे कळेल की तो असे का वागला.

काही लोक मात्र म्हणतात वाईट विचार करणं थांबत नाही. एकसारखे वाईट विचार मनामध्ये येतात. मी त्यांना सांगतो, कि तुम्ही चांगले शब्द उच्चार, चांगले बोला. सतत चांगलं, सकारात्मक बोलल्यामुळे तुमचे विचार सुध्दा सकारात्मक व्हायला लागतील. तुमच्या मनाच्या Dictionary मधून नाही (No) हा शब्द काढून टाका.

There should be no 'No' in your dictionary.

मनामध्ये नेहमी सकारात्मक विचार निर्माण होण्याकरीता सकारात्मक विचारांचा कारखाना सुरू करा. भगवद गिता, डेल कॉर्नेगी, महात्मा गांधी, स्वामी विवेकानंद किंवा आणखीन अशीच मॅनेजमेंटची पुस्तके वाचा, ऑडीओ कॅसेट ऐका, व्हिडीओ कॅसेट पहा, नेहमी सतत सकारात्मक विचार मनात ठेवा आणि प्रत्येक गोष्टीत सकारात्मक पहा.

मुलांना स्वतंत्र बनवा :

मुलांच्या प्रत्येक गोष्टीत दखल देऊ नका. मुलांना आयती ब्रेड खायला देण्यापेक्षा ती ब्रेड कशी कमवायची ते शिकवा. त्याला आयती ब्रेड दिली तर तो एक दिवस खाईल पण ब्रेड कशी कमवायची हे जर त्याला शिकवलं तर तो आयुष्यभर ब्रेड खाऊ शकेल. मुलांना स्वतंत्र केलं तर आपला ताण कमी होतो. मुलांना जबाबदार बनवा. ते काम त्यांना शिकवा.

तुमच्या मुलामध्ये जर त्याचा मित्र रस घेत असेल त्याला महत्व देत असेल, त्याच्याबद्दल आस्थेने चौकशी करीत असेल तर अर्थातच तुमचा मुलगाही त्या मित्रामध्ये रस घेईल, त्याला महत्व देईल. तुमचा मुलगा सिगरेट पितो कारण की त्याच्यावर त्याचा मित्राचा दबाव असतो आणि त्याच्या मित्रांनी त्याला स्विकारावं, त्यांच्यामधला एक आहे अस समजावं असं वाटत असतं, तुमच्या मुलाचे मित्र त्याच्यामध्ये आस्था दाखवतात, काळजी घेतात आणि त्यामुळे तुमचा मुलगा त्याच्या मित्रांचं जास्त ऐकतो. आमचा मुलगा आमच्या पेक्षा त्याच्या मित्रांचं जास्त ऐकतो असे आईवडील म्हणतात. जर तुमच्या मुलाला घरी स्विकारल्या गेलं, प्रेम मिळालं, कौतुक केल्या गेलं, आपुलकी मिळाली, त्याचे दोष काढले नाहीत, प्रेमाने समजावुन

सांगितलं तर बाहेरच्या व्यक्तिकडे तो आकर्षित होईलच का बरं? तर आजपासुनच आपल्या मुलांकरीता वेळ द्यायला सुरुवात करा. त्यांच्या विश्वाची माहिती करून घ्या. त्यांच्या आवडी निवडीबद्दल विचारा त्यांच्या दृष्टिने काय महत्वाचे आहे याविषयी माहिती करून घ्या. तुमच्या आयुष्यातील अनुभव त्यांना सांगा. तुमच्या मुलांचे तुम्ही मित्र बना.

अज्ञान जाणा :

अज्ञानाची जाणीव होणं हा ज्ञानाकडे जाण्याचा मार्ग आहे. आपलं अज्ञान ज्या क्षेत्रात आहे ते जाणा आणि ज्ञानी व्हा. बाकी प्राण्यांपासून मनुष्य प्राणी वेगळा आहे कारण तो विचार करू शकतो. आयुष्यातील लहान लहान आनंद कोठे मिळेल हे शोधत रहा आणि आनंदी व्हा. तुम्ही आपल्या सभोवताल नजर टाकली तर आपल्याला कळेल की अशी अनेक ठिकाणे आहेत की ज्यावर आपण लक्ष दिलं तर आपल्याला आनंद मिळू शकतो. सुर्योदय कसा होतो हे सकाळी उठून महिन्यातून एकदा तरी पहा त्या पासूनही तुम्हाला आनंद मिळू शकतो. आनंदी होण्याकरीता टाटा, बिल्वा किंवा अंबानी होण्याची गरज नाही. फक्त आपण विचार केला तर आपण लहान लहान गोष्टींपासून आनंद मिळवू शकतो.

नोकरीतून काढून टाकणे :

कामावरून केव्हाही काढून टाकतील हे लक्षात ठेवून कर्मचारीवर्गाने नेहमी मानसिक तयारी ठेवावी, आणि तयार रहावे. आपल्याला कामावरून काढून टाकतील म्हणून कंपनीतील कर्मचारी नेहमी तणावाखाली वावरत असतात. नेहमी तयारीत रहा की आपल्याला नोकरीवरून केव्हाही काढून टाकल्या जाईल. पण त्याचबरोबर हाही विचार करा की, आपण जर मौल्यवान काम करत असू आणि कामावर प्रेम करत असू तर कोणीही आपल्याला कामावरून काढून टाकण्याचा विचारही करणार नाही.

आपण indispensable बना. हयाचा अर्थ त्या कंपनीत विशिष्ट काम पूर्ण करण्यात तुमचे कौशल्य बनवा म्हणजे तुम्हाला नोकरीवरून कोणी कोढणारच नाही. कोणत्याही कंपनीच्या मालकाला कंपनी बंद करायची

नसते तुम्ही जर त्या कंपनीत महत्वाची भूमिका पार पाडत असाल तर तुम्हाला कोणीही कामावरून कमी करणार नाही.

अपयशाची भिती

अपयशी होऊ या भितीने लोकं कामाची सुरुवातच करीत नाही. खरं तर अपयश हे शिक्षणाची पहिली पायरी आहे. अपयशा करीता नेहमी तयार रहा. कामाची सुरुवात करा, चुका करा, चुकांपासून फिडबॅक घ्या, स्वतःला दुरुस्त करा आणि तुमच्या ध्येयाकडे वाटचाल करा. तुम्ही केलेली प्रत्येक चुक ही एक शिकण्याची नविन संधी आहे असं समजा. तुम्ही कधीही संपुर्ण रस्ता पाहु शकणार नाही. संपुर्ण पायऱ्या पाहण्याची तुम्हाला गरज नाही. तुम्हाला फक्त पहिले पाऊल टाकण्याची गरज आहे. रस्ता अंधुक दिसतो, अस्पष्ट दिसतो, यश मिळेल की नाही याची खात्री नसते, आपण चुक करू याची भिती असते आणि त्यामुळे आपण काम करायला सुरुवात करत नाही.

तुमच्या स्वप्नाकडे वाटचाल करण्याची सुरुवात करा. एक एक पाऊल पुढे टाका आणि ज्या ठिकाणी तुम्हाला जायचे आहे त्या ठिकाणी तुम्ही निश्चित पोहोचाल.

◆ एक उच्च शिक्षित माणुस एकदा हातामध्ये छोटा कंदील घेवून पर्वत चढण्याकरीता रात्रीच्या अंधारात निघाला. पर्वताच्या पायथ्याशी गेल्यावर त्याच्या लक्षात आले की खुप दाट अंधार आहे आणि पर्वतावर काहीच दिसत नाही म्हणुन तो सकाळ होण्याची वाट पाहत पायथ्याशी थांबला. तिथून एक वृद्ध खेडुत वाटसरू जात होता तो त्या उच्च शिक्षित माणसाला विचारतो का रे बाबा का थांबलास तेव्हा तो उत्तर देतो की पाहा ना किती दाट अंधार आहे पुढचे काहीच दिसत नाही. तेव्हा वृद्ध गृहस्थ म्हणतो अरे बाबा तुझ्याजवळ कंदील आहे त्या कंदीलाने पुढली पाच पावला इतकी जमीन दिसते आहे. तेवढी तु चालायला लाग आणि मग आपोआपच तुला पाच पाच पाऊले पुढची दिसायला लागतील आणि तु तुझ्या इच्छीत स्थळी जाऊन पोहोचशील. तुला पुर्ण पर्वताचा रस्ता

पाहण्याची गरजच नाही. तुला प्रथम पाच पाऊलेच पाहणं आवश्यक आहे.

एक चिनी म्हण आहे जर तुम्हाला जर शंभर मैल चालायचं असेल तर तुम्हाला पहिले एकच पाऊल टाकावं लागतं आणि ते एक पाऊल टाकणं महत्वाचं आहे. जर तुम्ही दाट धुक्यामध्ये गाडी चालवत असाल आणि तुम्हाला पुढला रस्ता दिसत नसेल तर फक्त थोडं थोडं पुढे सरकणं महत्वाचं आहे, पुर्ण रस्ता दिसण्याची गरज नाही. त्याचप्रमाणे यशाचे आहे. एक एक पाऊल पुढे टाकत गेलं की ज्या ठिकाणी जायचे आहे तेथे नक्कीच पोहोचू.

भिती घालवा.

स्वतःला विचारा की माझी भिती घालविण्याकरीता मी काय करू शकतो. त्वरीत निर्णायक कृती करा. द्विधा मनःस्थितीमुळे भिती वाढते. जेव्हा तुम्ही एकटे असता तेव्हा भुतकाळातील सकारात्मक, सुखद घटना, यश आठवा. झोपण्यापूर्वी आणि सकाळी उठल्यानंतर ज्या ज्या ठिकाणी तुम्हाला यश मिळाले असेल त्याची उजळणी करा. नकारात्मक विचार किंवा अपयशाचे विचार आले तर त्याला मनात मुळीच थारा देऊ नका. जेव्हा तुम्ही सदसदविवेक बुद्धीच्या विरोधात काम करता तेव्हा तुम्हाला अपराधीपणाची भावना येते आणि या अपराधीपणाच्या भावनेमुळे तुमच्या मनात विचारांचा गोंधळ उडतो. मी पकडल्या जाईल का? या विचारामुळे तुम्ही सरळ विचार करू शकत नाही. आपल्या प्रत्येकामध्ये प्रामाणिक आणि इमानदार वृत्तीने वागण्याची आणि विचार करण्याची इच्छा असते. जेव्हा आपण त्याच्या विरोधात काम करतो तेव्हा आपण आपल्या मनात एका कॅन्सरचं बिजारोपण करतो. हा कॅन्सर वाढत जावून आपल्या आत्मविश्वासाला खाऊन टाकतो. त्यामुळे मी पकडलो जाईल का? लोकं मला शोधून काढतील का? अशा कृती केव्हाही करू नका. पकडले जाऊ अशी कोणतीही कृती जेव्हा आपण करत नाही तेव्हा आपोआपच आपण आत्मविश्वासू आणि निर्भय बनतो.

अपयशाची भिती प्रत्येकाला असते. अपयश म्हणजे आपल्या स्वप्नांचा शेवट नव्हे. पहिले अपयश हे पुढील यशाची पायरी असते. जर आपण

आपल्या अपयशाकरीता इतरांना दोष देत असू तर पुढे आपली प्रगती होणार नाही, पण स्वतःला दोष दिला तर पुढे प्रगतीला वाव रहातो. अब्राहम लिंकन आयुष्यात अनेकवेळा अपयशी झाले, पण अपयश आल्यामुळे लोकं काय म्हणतील हा विचार त्यांनी कधीच केला नाही. अपयश ही पुढील यशाची संधी आहे हे मानणं महत्वाचं आहे. आपल्या अपयशाबद्दल लोकं काय विचार करतात, याची चिंता कधीच करू नका कारण की लोकं त्यांच्या स्वतःच्या अपयशाबद्दलच्या चिंतेत असतात. आपली सशक्त स्वप्रतिमा महत्वाची असते. ज्या ज्या ठिकाणी मला यश आलं असेल, त्या त्या लहान गोष्टींची एक यादी बनवा आणि जेव्हा नैराश्य येतं त्यावेळेला ती यादी वाचा.

प्रत्येक अपयशामागे दुसरी कोणती तरी कृती असते ज्यामुळे यश मिळतं तुम्हाला ते शोधावं लागतं. जेव्हा तुम्ही रस्ता संपतो त्या ठिकाणी थांबता त्या ठिकाणी युटर्न घ्यावा लागतो. ज्या ठिकाणी कठीण परिस्थिती असेल त्या ठिकाणी संधी असते. कठीण परिस्थिती म्हणजे चांगला अनुभव, एक पायरी ज्यावर पाय देवून आपण यशाकडे आपण पोहचू शकू. जेव्हा एक दरवाजा बंद असतो तेव्हा आपण त्या ठिकाणी खुप वेळ वाट पाहत उभे असतो. ज्यामुळे दुसरा दरवाजा उघडला तरी आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो आणि संधी गमावतो. दुसरा दरवाजा उघडणं हे नैसर्गिक आहे ज्यामुळे समतोल साधल्या जातो. कोणत्याही क्षेत्रामध्ये यश मिळण्याकरीता रोज एक नविन कृती करा. जर तुम्ही असे केले तर या पृथ्वीतलावावरील कोणीही व्यक्ति तुम्हाला यशापासून दूर ठेवू शकत नाही.

प्रत्येक यशस्वी माणसाला अनेक अडथळे आलेले आहेत. यशस्वी माणसांचे जीवन चरित्र्य वाचा म्हणजे तुम्हाला कळेल की त्यांनी अनेक अडचणींचा सामना केला आहे. कठोर परिश्रम, विरोध, अपयश अशा अनेक समस्यांचा सामना करून ते यशस्वी झालेले आहे. अपयश हे पुढील यशाची पायरी आहे. जेव्हा अपयश येतं तेव्हा हे समजा की हे अपयश नसून पुढील विजयाची ही शिकवण आहे.

लोक काय म्हणतील याचा विचार करू नका.

सबसे बड़ा रोग क्या कहेंगे लोग अशी एक म्हण आहे. प्रत्येक वेळेस आपण लोकं काय म्हणतील या विचाराने ग्रासलेलो असतो. प्रत्येकाला स्वतःच्या च समस्या एवढ्या आहेत की त्यांना तुमच्याकडे बघण्यास किंवा तुमच्या बदल विचार करण्यास वेळच नसतो. उलट लोकच हा विचार करत असतात की तुम्ही त्यांच्या बदल काय विचार करता. लोकं तुमच्या बदल नव्हे स्वतः बदल विचार करतात.

ज्यांच्या मताला किंवा विचारांना आपण महत्व दिलं पाहिजे असे प्रतिष्ठित लोक समाजामध्ये असतात. परंतु त्यांना तुमच्या बदल विचार करायला वेळच नसतो. काही रिकामे लोकं बिनकामाचे समाजामध्ये असतात की ज्यांना समाजामध्ये मानसन्मान नसतो किंवा प्रतिष्ठा नसते. त्यांच्या विचारांना किंमत नसते, असे रिकामे लोकं तुमच्या बदल काही बोलले जरी तरी पण ते काय म्हणतात याला महत्व देण्यात काहीच अर्थ नाही. लोकं तुमच्या कपड्यांबद्दल, मुलांबद्दल, तुमच्या घराबद्दल, तुमच्या दिसण्याबद्दल, तुमच्या पैश्यांबद्दल काय विचार करत असतील यामध्ये वेळ घालविण्यामध्ये काहीच अर्थ नाही. त्यापेक्षा तोच वेळ तुमचे ध्येय गाठण्याकरीता सत्कारणी लावा.

स्वतःकडे लोकांच्या नजरेतून बघू नका. तुमच्या वागण्या बोलण्यावर लोकांच्या टिपणीचा प्रभाव पडू देवू नका. तुम्ही कसेही वागले तरीही लोक काही ना काही बोलतच राहतात. त्यामुळे आपण चांगलं दिसले पाहिजे, आपल्याला लोकांनी चांगले म्हटले पाहिजे, वाईट म्हणायला नको, लोकांनी टिका टिपणी करायला नको याकडे लक्ष न देता आपण ज्या कामासाठी वचनबद्ध आहोत ते काम करा.

लोकांच्या टिकेला भिऊ नका, काम न करणारे, कोणतेही निर्णय न घेणारे, टि.व्ही. समोर बसून, पनीर, चिझ खाणारे, कर्तृत्वहीन लोकच टिंगल टवाळक्या करतात. तुम्ही कसे ही वागलेत तरी लोक काहीना काही कॉमेंटस करतात. आपण प्रत्येकाला समाधानी करून शकत नाही. लोक आपल्याला कमी लेखतील, त्यांच्या नजरेतून आपण उतरून जाऊ, त्यांच्या

अपेक्षा पूर्ण करू शकणार नाही अशा अनेक विचारांनी आपल्याला ताण येतो.

◆ एका मच्छीबाजारामध्ये एका व्यक्तीने मासे विक्रीचे एक नविन दुकान चालू केले. दुकानावर पाटी लावली होती,

FRESH FISH SOLD HERE -

"येथे ताजे मासे विक्रीला उलपब्ध आहेत"

त्याचा एक मित्र दुकानासमोरून चालला होता, तो या दुकानदाराला उद्देशून म्हणाला "पाटीवर FRESH लिहायची काय आवश्यकता आहे ? FRESH लिहून उगीचच तू असे सांगतो की इतर लोक शिळे मासु सुद्धा विकतात. कोणी शिळे मासे विकतं का? जे आहेत ते कसेही असोत ताजे मासे म्हणून विकावे लागतात FRESH लिहून तु उगीचच लोकांच्या मनात शंका निर्माण करतो आहेत. FRESH हा शब्द मोडून टाकतो.

FISH SOLD HERE येथे मासे विक्री

काही वेळाने दुसरा गृहस्थ दुकानाची पाटी वाचतो तो म्हणतो HERE लिहीण्याची काय आवश्यकता आहे. येथेच विकणार ना? दुकानदाराला पटतं तो HERE शब्द मोडून टाकतो. पाटीवर वाक्य उरतं -

FISH SOLD मासे विक्री

काही वेळाने तिसरा एक मित्र तेथे येतो, "म्हणतो सोल्ड लिहीण्याची काय आवश्यकता आहे? बाजारात बसला आहेस म्हणजे विकायलाच बसला आहेस, दानधर्म करायला बसला आहेस का? SOLD काढून टाक." दुकानदार पुन्हा ब्रश घेतो आणि सोल्ड शब्द पुसून टाकतो, पाटीवर उरतो फक्त एकच शब्द

FISH मासे

काही वेळाने चौथा मित्र येतो, तो म्हणतो FISH शब्द लिहीण्याची काय आवश्यकता आहे? मच्छी बाजारात बसला आहेस तेंव्हा तू मासेच विकणार! आंबे विकणार आहेस का? FISH शब्द मोडून टाक." दुकानदार

ब्रश घेतो आणि FISH शब्द मोडून टाकतो. पाटी कोरी होते.

काही वेळाने पाचवा मित्र येतो की कोऱ्या पाटीकडे पाहून दुकानदाराला म्हणतो "काय रे एवढं नव्याने दुकान लावलं आणि पाटी कोरी ठेवलीस नाव वगैरे काही लिहित का नाहीस? पैसे कमी पडले का ?"

टिंगल टवाळक्या करणारे, सल्ला देणारे लोकं खुप आहेत. लोकांच्या म्हणण्याप्रमाणे आपण वागायला लागलो तर आपल्याला जगताच येणार नाही.

गाढव, मुलगा आणि वडील ही गोष्ट आपल्याला माहीती आहे. लोकांच्या म्हणण्यानुसार ते वागल्यामुळे दोघांपैकी एकही जण त्या गाढवावर बसू शकला नाही. जे निर्णय तुम्ही घेतले असतील ते चुकीचे होऊ शकतात. त्याची दुरुस्ती आपण करू शकतो, पण जर आपण कोणताच निर्णय घेतला नाही तर आपली प्रगती कशी होणार ? निर्णय न घेणं हा सुध्दा एक निर्णयच आहे.

बाकी लोकं आपल्याबद्दल काय विचार करतात याची चिंता करू नका, कारण तुम्ही काय विचार करत आहात याची चिंता करण्यात ते व्यस्त आहेत.

धन्यवाद घ्या आणि चुकीची माफी मागा

जर आपल्यावर कोणी उपकार केले असतील तर त्यांना धन्यवाद घ्या किंवा आपल्याकडून जर काही चूक झाली असेल तर माफी मागा. याकरीता कोणतीही लाज वाटण्याचे कारण नाही. धन्यवाद किंवा माफी हे ताबडतोब करणं आवश्यक आहे. बऱ्याचवेळेस काहीही न बोलता सुध्दा आपण बरेच काही सांगून जातो. कोणाचा मृत्यु झाल्यानंतर जर आपण त्या कुटूंबाला ताबडतोब भेट दिली आणि फक्त तेथे जाऊन काही न सांगता बसलो तरी सुध्दा आपण त्यांच्याशी मूक संवाद करत असतो. त्यावेळेस त्यांना वाटतं की ते एकटेच नसून त्यांच्याबरोबर आपणही आहोत. धन्यवाद देऊन किंवा आभार मानून आपला ताण बराच कमी होतो.

खालील ठिकाणी धन्यवाद घ्या आणि तणावमुक्त व्हा.

- १) तुमच्या व्यवसायात जर तुम्हाला मोठी ऑर्डर मिळाली असेल तर गिऱ्हाईकाला धन्यवाद घ्या.
- २) ऑर्डर मिळाली नसेल तर गिऱ्हाईकाने तुम्हाला वेळ दिला म्हणून त्याला धन्यवाद घ्या.
- ३) तुमच्या गिऱ्हाईकांनी इतरांना तुमच्या मालाबद्दल चांगले सांगितले असेल तर त्याला ही धन्यवाद घ्या.
- ४) तुमच्या गिऱ्हाईकांना त्यांच्या जन्मदिवशी, दिवाळी, नविनवर्ष या वेळेस एस.एम.एस. पाठवून त्यांनी तुमचा धंदा कसा भरभराटीला नेला आहे याबद्दल माहीती घ्या आणि धन्यवाद घ्या.
- ५) एखाद्या वक्त्याचे भाषण ऐकल्यावर त्याला एस.एम.एस. पाठवून कौतुक करा आणि धन्यवाद घ्या.
- ६) एखाद्याने तुमची चुक दाखविली तर त्याला धन्यवाद घ्या.
- ७) तुम्हाला बसमध्ये किंवा गाडीत बसायला जागा दिली तर त्याला धन्यवाद घ्या.

◆ एकदा भगवान येशूख्रिस्त एका गावाच्या दिशेने चालले होते. गावाच्या बाहेर बारा महारोगी रडत बसले होते, त्या बारा महारोग्यांना महारोग झाला आहे म्हणून घरातून बाहेर काढून दिलं होतं. भगवान येशूख्रिस्ताला पहाताच ते बारा महारोगी येशूख्रिस्ताच्या पाया पडले, ते म्हणालेत हे देवा, आम्हाला वाचवा आमचा रोग बरा करा, महारोगामुळे आम्हाला घरातु काढून दिलेलं आहे. येशूख्रिस्तांना त्यांची दया आली. त्यांच्या अंगावरून येशुंनी हात फिरविला, आणि काय आश्चर्य, सर्वच्या सर्व महारोगी एकदम बरे झालं,

आपला रोग बरा झालेला पाहून ते महारोगी आनंदले, नाचायला लागलेत आणि आपआपल्या घराकडे धावत सुटले. ते घरी पोहोचल्यावर सगळ्यांना खुप आनंद झाला. गावामध्ये आनंदोत्सव सुरु झाला. दोन तासांनी एका महारोग्याला येशूख्रिस्तांची आठवण झाली. तो मनाशी म्हणाला अरे आपल्याला ज्यांनी चांगलं केलं त्यांना आपण धन्यवाद सुध्दा

दिले नाहीत! तो येशुख्रिस्ताला धन्यवाद देण्याकरीता गावाबाहेर पुन्हा आला. तोपर्यंत भगवान येशुख्रिस्त गावापासून खुप दूरवर पायीपायी पोहोचले होते, या महारोग्याने त्यांना मोठमोठ्याने आवाज देवून थांबवलं, त्यांच्यापर्यंत जाऊन पोहोचला आणि भगवान येशुख्रिस्तांच्या पाया पडता. तो म्हणाला "मी तुम्हाला धन्यवाद द्यायला आलो आहे. धन्यवाद!" येशुख्रिस्ताने त्याच्याकडे नजर टाकली ते म्हणाले "मी तर काहीच केले नाही."

दोन तासाने बारापैकी एकाला येशुख्रिस्ताची आठवण झाली आणि तो धन्यवाद देण्याकरीता त्यांच्यापर्यंत पोहोचला. त्यावर खेशुख्रिस्तांनी म्हटलं "मी तर काहीच केलं नाही." कोणावरही उपकार करा, लोकांना नेहमी द्या, धन्यवादाची अपेक्षा करू नका आणि कोणी धन्यवाद दिलेच तर भगवान येशुख्रिस्ताप्रमाणे म्हणा! "मी तर काहीच केले नाही." अशी मनोवृत्ती ठेवली तरच ताण तणावापासून आपण मुक्त राहु कारण लोकं तुम्ही केलेल्या उपकारांचे धन्यवाद सुध्दा मानत नाहीत.

आपण कोणावर उपकार केले असतील तर विसरून जा! पण आपल्यावर कोणी उपकार केले असतील तर त्याला धन्यावाद द्यायला विसरू नका.

येशुख्रिस्ताला बारापैकी एकाच महारोग्याने धन्यावाद दिलेत. कलियुगामध्ये शंभरामध्ये एकाने जरी दिलेत तरी खुप आहे.

**नेहमी इतरांना देत रहा. धन्यवाद द्या, सूचना द्या,
आजारी माणसाला फळं. फुलं द्या, इतरांना प्रेम द्या,
आणि तणाव मुक्त व्हा !!**

जेंव्हा तुम्ही धन्यवाद देता तेंव्हा

दहा टक्के तुमच्या शब्दातून

वीस टक्के तुमच्या डोळ्यातून

तीस टक्के तुमच्या बुध्दीतून आणि

चाळीस टक्के तुमच्या भावनेतून असले पाहिजे.

म्हणूनच अमेरिकन माणसाला तुम्ही जरी मराठीतून धन्यावाद दिले तरी ते तुमच्या मनापासून असतील तर त्याला ते नक्कीच समजतील.

दुसऱ्यांनी चुका केल्या असतील तर त्यांना क्षमा करा.

इतरांना क्षमा करणे ही आपल्या वागण्याची नेहमीची पध्दत असती पाहिजे. जर तुम्ही मित्रांना क्षमा करून शकले नाहीत तर असा एक दिवस येईल की तुम्हाला कोणी मित्रच उरणार नाहीत. इतरांच्या चुका विसरण्याकरीता आपण विसरभोळे असणं आवश्यक आहे. ज्यामुळे आपला ताण कमी होतो.

नकार द्यायला शिका

जेंव्हा आपल्याला एखादी गोष्ट करू नये असं वाटतं तेव्हा आपण इतरांना नकार द्यायला शिकायला हवं. नकार नम्रपणे द्यावा. दिल्यामुळे आपला ताण कमी होतो. मनाविरुध्द उगीचच कोणतीही गोष्ट जबरदस्तीने करावी लागल्यामुळे मनावर ताण येतो. इतरांनी नाही म्हटल्यास ते सुध्दा स्विकारायची तयारी ठेवा. मनातून जेंव्हा नाही म्हणायचं असतं तेंव्हा बाहेरून हो म्हणू नका.

बऱ्याच वेळा आपण आपल्या भिडस्त स्वभावामुळे, नाही म्हणता येत नसल्यामुळे, एखादे काम इच्छा नसतानाही करतो. शेजारी बाहेर गेला तर त्याचा मुलगा सांभाळणे, आपण बाजारात चाललोच आहे तर आपला मित्र एखादे काम सांगतो म्हणून करणे, शेजाऱ्याचे पत्र पोहचविणे अशी अनेक कामे आपण आपल्या मनाविरुध्द करत असतो. काही गोष्टी शेजारधर्म म्हणून किंवा मैत्रीखातर म्हणून कराव्या लागतात. पण मनावर फारच ताण येत असल्यास नम्रपणे नकार द्यावा. जेथे आपली इच्छा नाही त्या ठिकाणी न भिता, न घाबरता आपण नम्रपणे नकार देऊ शकतो पाहिजे. पण हे लक्षात ठेवा की अडचणीच्या वेळेस आपला मदतीचा हात इतरांकरीता सदैव तयार असायला हवा.

कोणालाही नाही म्हणतांना आपलं ब्लडप्रेसर वाढू देऊ नका. आपल्याकडील कर्मचारी कामावर जर उशिरा आला असेल तर त्याला रागावतांना आपलं ब्लडप्रेसर वाढू देऊ नका. राग आला आहे हे त्याला दाखवा पण ते रागाच नाटक असलं पाहिजे. मनातून राग यायला नको.

आपलं ब्लडप्रेसर वाढवून त्या कर्मचाऱ्याच्या वृत्तीवर किंवा वागणूकीवर काहीच परिणाम होणारा नसतो.

प्रेमळ बना

प्रेम म्हणजे लोकांना स्विकारणे होय. ते जसे आहेत तसे आणि जसे नाहीत तसे. तुमचे प्रेम दृश्य बनवा. प्रेम मनात असून चालत नाही पण ते करावे लागते. प्रेम तुमच्या स्पर्शामधून व्यक्त करा. तुमच्या पालकांना प्रेमाने स्पर्श करा आणि तुमच्या मनात असलेली प्रेम भावना व्यक्त करा. त्यांना प्रेमाने अलिंगन द्या तुमच्या मुलांना स्पर्श करण्याची एकही संधी सोडू नका. मुलांना प्रेमाने स्पर्श केले, अलिंगन दिले तर मुलं खुप समाधानी होतात आणि ते घरात चांगले रमतात. सुखी वैवाहिक जीवनाचे खरे रहस्य एकमेकांना प्रेमाने स्पर्श करून प्रेम दर्शविणे होय. तर आजपासुनच तुमच्या संपर्कातील येणाऱ्या व्यक्तीला प्रेमाने स्पर्श करा, पाठीवर थाप द्या आणि प्रेम भावना व्यक्त करा.

दाता बना.

तुम्हाला जे आयुष्यात पाहिजे तेच देण्याची सुरुवात करा. तुम्हाला आनंद पाहिजे आनंद द्या, प्रेम पाहिजे प्रेम करायला लागा, कौतुक पाहिजे कौतुक करा, प्रशंसा पाहिजे इतरांची प्रशंसा करा, अपमान पाहिजे लोकांचा अपमान करा.

जर तुम्हाला पैसा पाहिजे असेल तर लोकांना पैशांचे दान करा. ज्या ज्या वेळेस तुम्ही इतरांच्या संपर्कामध्ये याल तेव्हा त्यांना काहीतरी द्या. त्यांना फुल द्या, त्यांची स्तुती करा, प्रशंसा करा, त्यांना शुभकामना द्या. तुम्ही मनातल्या मनात त्यांना आर्शिवाद द्या आणि त्यांच्या जीवनात आनंद, प्रसन्नता मिळावी म्हणून प्रार्थना करा आणि हे देण्याकरीता काही पैसे मोजावे लागत नाहीत. कोणाच्याही घरी भेट देण्याकरीता गेल्यास त्यांना एक फुल द्या, कार्ड द्या, पत्र द्या आणि त्यावर तुमच्या भावना लिहून द्या. जे तुम्ही इतरांना देता ते तुमच्या कडे एक हजार पटीने वापस येतं परंतु त्याकरीता अपेक्षा करू नका. विना अपेक्षा लोकांना देणे चालू करा.

मी, माझे, मला याच्या पलीकडे मी जावू शकतो का? तुमच्यातील परिवर्तन, तुमच्या संभावना, तुमचे हास्य, ज्ञान, क्षमता सगळ्यांबरोबर वाटायला लागा. ते पण तसे होतील. तुमच्या उत्पन्नाच्या १० टक्के दान करा. तसेच २४ तासातील किमान १० टक्के तुम्ही इतरांकरीता द्या. तुमच्या स्वतःच्या सीमेपलीकडे जावून आपण काय करू शकतो याचा विचार करा. सामान्य माणूस काहीतरी वेगळं करतो ज्यामुळे तो असामान्य होतो. सामान्य लोकं प्रत्येक ठिकाणी जबाबदारी घेतात आणि प्रत्येक वेळेस स्वतःच्या पलीकडे जावून इतरांकरीता काहीतरी करण्याची संभावना निर्माण करतात. अशा लोकांच्या करीता काम करा की जे तुम्हाला पैसा किंवा वस्तु देवून तुमच्या उपकाराची परत फेड करू शकणार नाहीत. त्यांच्यावर प्रेम व्यक्त करा, प्रेम भावना बोलून दाखवा.

अपेक्षा भंग

नातेसंबंधामध्ये अपेक्षाभंग होणे हे निराशेचे आणि रागाचे मुख्य कारण आहे. तुम्ही लोकांकडून अपेक्षा करता त्यांच्यावर विश्वास टाकता तोच अपेक्षाभंग करतो. आपल्या अपेक्षा काय आहेत? हे लोकांना जर स्पष्टपणे सांगितले किंवा लोकांना तुमच्याकडून काय अपेक्षा आहेत हे स्पष्टपणे विचारले तर मग निराशा किंवा राग येणार नाही. खरं म्हणजे नातेसंबंधामध्ये कुणाकडून काही मिळेल याची अपेक्षा न ठेवता त्याला काय देता येईल, याचा विचार करा म्हणजेच त्याग करायला शिका. ज्याक्षणी तुम्ही त्याग (देण्याची) करण्याची सुरुवात कराल त्या क्षणापासून तुम्हाला निश्चितच आनंद समाधान आणि शांती मिळेल.

नातेसंबंधामध्ये प्रेम दिल्याने प्रेम मिळतं, प्रेमाची अपेक्षा करून अपेक्षाभंगच होतो.

प्रेम कोणीही करेना

का अशी फिर्याद खोटी

प्रेम लाभे प्रेमळाला

त्याग ही त्याची कसोटी

तर मग प्रेम घायला सुरुवात करा आणि नातेसंबंध घडू करा.

कृतज्ञता व्यक्त करा.

आपल्या आयुष्यात अनेक लोक असतात की जे आपल्या कामात आपल्याला मदत करतात योगदान देतात. आपण लोकांना गृहीत धरतो. अनेक व्यक्ति आपल्या आयुष्यामध्ये योगदान करीत असतात. आपल्या आयुष्यातील लोकांना त्याकरीता धन्यवाद द्या, त्यांचे आभार माना, त्यांच्या प्रति कृतज्ञता व्यक्त करा. त्यांनाही चांगले वाटेल, तुम्हालाही चांगले वाटेल. त्यांना फोन करा, व्हॉटसअप करा, एसएमएस करा आणि तुम्ही त्यांच्या योगदानाची किंमत करता असे सांगून त्यांना धन्यवाद द्या. तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात जे जे मिळाले आहे त्यावर लक्ष केंद्रित करा आणि त्याकरीता देवाचे आभार माना. आपले आई-वडील, पती-पत्नी, भाऊ बहिण, मित्रमंडळी अशा सर्वांचेच त्यांनी तुम्हाला जे योगदान दिले त्याबद्दल आभार माना. आभार मानणारा माणूस मनाने मोठा होतो. आभार मानल्यावर आपल्याही आनंद होतो आणि लोकांनाही पुन्हा काम करण्याची स्फूर्ती मिळते. तक्रार करण्यात वेळ घालविण्यापेक्षा आभार मानण्यात किंवा कृतज्ञता व्यक्त करण्यात वेळ घालवला तर तुमचे जीवन सुखी, समृद्ध आणि आनंदी होईल.

जबाबदारी घ्या

जर तुम्हाला तुमचे आयुष्य असाधारण बनवायचे असेल तर बाह्य परिस्थितीला दोष देणे, लोकांना दोष देणे, कारणे सांगणे यासारख्या गोष्टी बंद कराव्या लागतील. तुम्हाला तक्रार करणे सोडून द्यावे लागेल. जेव्हा तुम्ही कोणत्याही गोष्टीबद्दल, व्यक्तिबद्दल तक्रार करता याचाच अर्थ तुमचा यावर विश्वास आहे की जे चालू आहे त्यापेक्षाही अधिक चांगलं काही होवू शकतं. पण तसं काहीतरी चांगलं करण्याकरीता तुम्हाला जबाबदारी घ्यावी लागते, धोका पत्करावा लागतो, काहीतरी वेगळं करावं लागतं पण ती तुमची तयारी नसते. तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात आहे त्या पेक्षा चांगली नोकरी मिळू शकते, अधिक पैसा मिळू शकतो, सुंदर घर मिळू शकतं,

चांगले शेजारी मिळू शकतात, तुमच्यावर प्रेम करणारी पत्नी मिळू शकते पण या सगळ्या गोष्टी मिळविण्याकरीता तुम्हाला काहीतरी कृती करावी लागेल. जेव्हा आपण तक्रार करतो तेव्हा आपल्याला कोणतीही कृती करण्याची इच्छा नसते. आजपासुनच निर्णय घ्या की मी तक्रार करणे थांबवेल आणि जी परिस्थिती, जी व्यक्ति आहे त्यामध्ये परिवर्तन घडून आणण्याकरीता जबाबदारी घ्यायची.

तुम्ही चांगल्या दर्जाचे जीवन जगत आहात त्याकरीता एकच व्यक्ति जबाबदार आहे आणि ती व्यक्ति म्हणजे दुसरं तिसरं कोणी नसुन तुम्ही स्वतः आहात. पहिले पासुन आपल्यावर असे संस्कार झाले आहेत जे काही विपरीत घडलं असेल त्याकरीता आपण लोकांना दोष देतो. आईवडील, मित्रमंडळी, आपले वरिष्ठ, आपले गिऱ्हाईक, आपले सहकारी, पती किंवा पत्नी, वातावरण, पैश्यांची कमतरता अशा अनेक गोष्टींना दोष देत आपण जीवन जगतो. आपल्याला स्वतःकडे बघायचं नसतं. थोडं थांबून विचार करा की आपल्याला जसं आयुष्य पाहिजे होतं जे परिणाम पाहिजे होते ते आपल्याला का नाही मिळाले. तुमच्या व्यतिरिक्त कोणीही तुमच्या आयुष्यात यश निर्माण करू शकत नाही. तुमच्या आयुष्याची १०० टक्के जबाबदारी तुम्हालाच घ्यायची आहे. एकदा मागे वळून पाहा आणि विचार करा की कोणकोणत्या ठिकाणी आपण जबाबदार आहोत. जेव्हा तुम्ही १०० टक्के जबाबदारी घेता तेव्हा तुम्हाला ज्या ठिकाणी तुम्ही अडकलेले आहात त्या ठिकाणी काम करण्याचे १०० मार्ग सापडतील. त्यातुन योग्य मार्ग निवडा आणि कृती करा.

लोकं आपल्याला समजुन घेत नाही अशी तक्रार असते आणि तुम्ही त्यांना समजुन घेत नाही अशी लोकांची तक्रार असते. लोकांना समजुन घेतलं त्यांचे म्हणणे काय आहे, त्यांचा दृष्टिकोन काय आहे तर मग वाद होणार नाहीत. लोकं म्हणतात नातेसंबंधामध्ये किती वेळा मीच समजुन घ्यायचं, किती वेळा मीच जबाबदारी घ्यायची याचं उत्तर आहे नेहमी करीता.

कारण जीवन कोणाचे आहे. जीवन आपलं आहे आणि आपल्याला जीवनामध्ये जर मनःशांती, आनंद, समाधान हवा असेल तर वादविवाद न करता लोकांना ऐकणं, लोकांना समजून घेणं, कोणतीही तक्रार न करणं, कोणालाही दोष न देणं महत्वाचं आहे.

माझ्या आयुष्यात जे जे घडलेलं आहे त्याला मीच जवाबदार आहे, माझ्या आयुष्यात जे घडत आहे त्याला मीच कारणीभूत आहे असे जीवन तुम्ही जर जगलात तर तुमचे जीवन असामान्य होईल. माझ्या आयुष्यात जे घडत आहे त्याला मीच कारणीभूत आहे. हया ठिकाणी तुम्ही उभे राहिलात तर अनेक कृती करण्यायोग्य दिसतील.

तक्रार

तुम्ही जेव्हा तक्रार करता तेव्हा तुम्ही चुकीच्या माणसाकडे तक्रार करता अशी माणसं की जी तुमच्या तक्रारीबद्दल काहीच करू शकत नाहीत. जसे की तुम्हाला तुमच्या साहेबांबद्दल काहीतरी तक्रार असते पण तुम्ही कुरकुर करता चपराश्याजवळ किंवा पत्नी जवळ याचा काहीच उपयोग होत नसतो. तुम्हाला तुमच्या पत्नीबद्दल तक्रार असते पण ती तक्रार तुम्ही करता ऑफिस मधल्या आपल्या सोबत्या बरोबर जो त्यामध्ये काहीच करू शकत नाही. असे आपण का करतो ? कारण सोपं आहे साहेबांना किंवा बायकोला त्यांच्या तोंडावर सांगण्याकरीता जी हिंमत लागते ती हिंमत नसते किंवा ती तक्रार तशीच भिजत घोंगडे म्हणून ठेवायची तुमची इच्छा असते. तुम्हाला एखादी परिस्थिती आवडली नसेल किंवा एखादया ठिकाणी तुमच्या मनाप्रमाणे घडत नसेल तर त्याबद्दल तुम्ही बदल घडवून आणा किंवा तेथून निघून जा पण विनाकारण तक्रार करत त्या ठिकाणी वातावरण खराब करू नका. तुमच्या पत्नी बद्दल काही तक्रार असेल तर तिला सरळ तसं सांगा, संवाद साधून संबंध सुरळीत करा. स्वतःमध्ये बदल घडवून आणा. पत्नीमध्ये बदल घडवून आणण्याकरीता काही स्टँड घ्या. पण नुसतेच तक्रार करत बसू नका. नोकरीच्या ठिकाणी तक्रार असेल, साहेबांबद्दल तक्रार असेल तर त्या तक्रारीचा निपटारा करा. परिस्थिती बदला, स्वतःला बदलवा

नाहीतर ही नोकरी सोडून दुसरी नोकरी पत्करा पण तक्रार करण्यात वेळ घालू नका.

तुम्ही तुमच्या परिस्थितीचे उत्पादक आहात.

असं म्हटलं जातं की तुम्ही तुमच्या परिस्थितीचे उत्पादक आहात. नकारात्मक लोकांबरोबर जास्त वेळ सहवास घडला तर तुम्ही नकारात्मक होता. वाईट सवयी असणाऱ्या लोकांबरोबर सहवास घडला तर आपल्याला ही वाईट सवयी लागतात. उत्तुंग कल्पना आणि उत्तुंग ध्येय असणाऱ्या लोकांचा सहवास घडला तर आपणही मोठा विचार करायला लागतो. जे लोकं तुम्हाला असं म्हणतात की हे असं होवू शकत नाही ते बहुतेक अपयशी लोकं असतात. त्यांचे म्हणणे एक आव्हान म्हणून स्विकारा. तुमच्या सभोवलेचे लोकं कोण आहेत यावरून तुम्ही कोण आहेत हे ओळखलं जातं. संभावना आणि प्रगतीचे विचार बोलणाऱ्या लोकांच्या संपर्कात रहा. मोफत सल्ला देणारे लोकं आपल्या सभोवताल खुप हिंडतात. त्यांचा सल्ला कृपा करून घेवू नका.

आपल्या दैनंदिन व्यवहारात लहान लहान गोष्टी घडत असतात ज्यामुळे आपल्यावर विशेष परिणाम होणारा नसतो. लहान लहान गोष्टी जर मनाविरुद्ध घडल्यात तर त्याच्यामुळे ताण येवू नये. हे असं घडतच असतं असं म्हणून शांत रहायला हवं. प्रत्येकवेळेस मनावर घेऊन आपल बलडप्रेसर वाढवायला नको. आपल्या पेक्षा लहान लोकांशी आपण भांडण करू नये. तसं तर कोणाशीही भांडण करू नये पण लहान लोकांशी तर करूच नये. कारण त्यांना त्यामुळे काहीच फरक पडणारा नसतो. आपलं मात्र बलडप्रेसर वाढतं. कधी कधी एखादा अॅटोरिक्षावाला आपल्याला फसवतो, लांबच्या मार्गाने घेवून जातो आणि आपल्याला दोन चार रुपयाचं अॅटोचं अधिक भाड पडतं. अशा वेळेस आपलं डोकं शांत ठेवावं. त्या अॅटोवाल्याशी भांडण करून आपल्या तब्येतीवर त्याचा दुष्परिणाम होतो. अॅटोरिक्षावाला मात्र मनातल्या मनात म्हणतो की यांना कसं सुनवलं, कसे जास्त पैसे काढले इ. तो इतरांनाही मोठ्या अभिमानाने सांगू शकतो की

डॉ. केळकरांशी कसं भांडण केलं आणि जास्त पैसे कसे उकळले!

शुल्लक गोष्टींना टाळा.

९९ टक्के भांडणं ही शुल्लक, छोट्या, कमी महत्वाच्या गोष्टींवर वादविवाद केल्याने होतात. म्हणुन कुठेही तक्रार करण्या अगोदर, दोष देण्या अगोदर, आरोप करण्या अगोदर, टिका करण्या अगोदर, ताशेरे ओढण्या अगोदर, दाटण्या अगोदर स्वतःला विचारा की असे करणे खरंच महत्वाचे आहे का? बहुतेक वेळेला ते महत्वाचे नसते. अशा रितीने तुम्ही संघर्ष, मतभिन्नता टाळू शकता. जेव्हा एखादी नकारात्मक कृती करायची असते तेव्हा स्वतःला विचारा ते करणं खरंच महत्वाचं आहे का?

जर तुमच्या समोर मोठी उद्दीष्ट असतील, मोठा संदर्भ असेल, मोठे ध्येय असेल तर तुम्ही विनाकारण लहान लहान गोष्टींमध्ये लक्ष्य देणार नाही. उदा. पत्नीने अन्न गरम केले नाही, दुधपेस्ट ट्युबवर झाकण लावले नाही, पती घरी उशीरा येतो, पत्नी जास्त खर्चीक आहे, एखाद्याने तुम्हाला मागे टाकुन तो वेगाने पुढे गेला अशा गोष्टींनी तुम्ही विचलीत होणार नाही. प्रत्येक वरील शुल्लक कृती करण्याअगोदर स्वतःला विचारा की ते खरंच महत्वाचे आहे? का मला आणखीन काही महत्वाच्या गोष्टी आयुष्यात करावयाच्या आहेत. तर मग मोठा विचार करा आणि शुल्लक गोष्टींमध्ये उगाचच वेळ वाया घालवु नका.

बदल घडवा.

बदल हा होणारच. आपली काम करण्याची पध्दत, धंद्याची पध्दत, संवाद कौशल्य इ. सर्व बदलत आहे. जेव्हा बदल घडतो तेव्हा तुम्ही त्या बदलात स्वतःला सामावुन घेऊ शकता, त्यापासुन फायदा करुन घेवु शकता किंवा त्याला विरोध करु शकता. निवड तुमची आहे तुमचे जीवन समृद्ध होण्याकरीता बदल स्विकारा. कोणताही बदल होत असेल तर त्याला विरोध करु नका, तुमच्या नोकरीमध्ये, लोकांच्या वागण्यात, त्यांच्या बोलण्यात, कामाच्या ठिकाणी, मुलांनी कॉलेजमध्ये जाणं, मुला मुलींचे लग्न होणं, धंद्यात, पुरवठादार, गिऱ्हाईक, निवृत्ती होणे, कमाई कमी होणे

अशा अनेक ठिकाणी बदल घडत असतात. त्या बदलांना स्विकारणे आणि सामावुन घेणे महत्वाचे आहे.

लोकं बदलत का नाहीत? लोकांना बदल का नकोसा वाटतो? कारण बदल ताण तणाव निर्माण करतो.

लोकं रुळलेल्या वाटेवरुन जाणं पसंत करतात. थोडा जरी बदल झाला तरी लोकं अस्वस्थ होतात. जे चालु आहे ते चालु घ्या, बदल नको असं प्रत्येकाला वाटतं. कामाचं स्वरुप बदललं, बदली झाली, बढती झाली, सोडावी लागली, शिक्षणाकरीता गाव सोडलं, लग्न होऊन सासरी गेली असे अनेक बदल सर्वसामान्यपणे होत असतात. पण ते झाले की लोकांना ते नकोसे वाटतात.

बदल करणे (फिरविणे) आवश्यक आहे. खालील तीन प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला एका शब्दात द्यायची आहेत-घोडा का अडला? विड्याचे पान का सडले? भाकरी का करपली?

उत्तर आहे - न फिरविल्यामुळे (न बदलल्यामुळे) आपण बदल केला नाही तर आपणही सडून जाऊ, करपुन जाऊ.

बदल करण्यारीता आपल्या रुळलेल्या वाटेवरुन थोड बाजुला विचार करावा लागतो. आपलं नेहमीच जीवन अगदी, सुखकर, चांगलं वाटत असलं तरी प्रगती करावयाची असेल तर बदल हवाच. आपण राहात असलेला पिंजररा जरी सोन्याचा असला तरी तो शेवटी पिंजराच असतो. पिंजऱ्यातुन बाहेर पडुन आकाशात झेप घेतली कि यश मिळतं. बदल झाला की लोकांना टॅशन येतं आणि बऱ्याच वेळा लोकं काम सोडून पळून जातात. आयुष्यात असामान्य मिळवायचं असेल तर सतत बदल करत जा.

सल्ला देणे -

कोणालाही सल्ला देऊ नका आणि फुकटचा सल्ला तर मुळीच देऊ नका. कोणालाही सल्ला ऐकणं आवडत नाही. कोणालाही सल्ला

देऊन तो आपल्या सल्ल्याप्रमाणे वागेल याचीही खात्री नसते. सल्ला विचारला तरच द्या. समोरचा मनुष्य आपल्या सल्ल्याप्रमाणे वागला नाही तर आपल्याला ताण येतो. त्यामुळे पत्नीला, मुलांना मित्रांना सल्ला देण्याच्या भानगडीत पडू नका.

मी फक्त दोनच ठिकाणी लोकांना सल्ला देत असतो एक म्हणजे स्टेजवर कार्यक्रम करीत असतांना आणि दुसरा पेशंट जेव्हा माझ्या क्लीनीकला येऊन पैसे भरून सल्ला मागतात तेव्हा.

स्मित करा -

लग्नसमारंभामध्ये, कॉन्फरन्समध्ये किंवा सभामध्ये अनेक ओळखीचे लोक आपल्यासमोरून जातात. एखाद्याने जर आपल्याकडे दुर्लक्ष केले आणि हॅलो म्हटलं नाही तर आपल्याला वाईट वाटतं. असंच समोरच्याचंही होतं. डॉ. केळकरांनी आपल्याकडे बघितलं पण आपल्याला हॅलो म्हटलं नाही असं त्याला वाटतं. कार्यक्रमांमध्ये असंख्य लोक आपल्या ओळखीचे दिसतात, प्रत्येकाशी बोलणं तर शक्य नसतं, अशा वेळेस प्रत्येकाला आपण स्मित हास्य तर देऊच शकतो आणि स्मित हास्याने त्यांच्याशी आपण संवाद साधू शकतो.

अपराधीपणाची भावना येऊ देऊ नका -

आपण काहीतरी चूक केली, वाईट केलं, वाईट रितीने वागलो असं करायला नको होतं, असं वाटून आपण स्वतःला अपराधी समजतो. जे होऊन गेलं ते भुतकाळात गेलं आहे. वारंवार उगाळून आपण स्वतःला दुःखात का लोटायचं? अपराधीपणाची भावना आली की दुःख होतं, मनावर ताण येतो. मी असं करायला नको होतं. मी उगीचच असं केलं असं वाटतं. ही भावना फार वाईट आहे. भुतकाळातील चुकांपासून आपण शिकायला हवं. म्हणून भुतकाळ विसरून अपराधीपणाची भावना काढून टाकायला हवी.

◆ अमेरिकेत एका गृहस्थाने एक नवीन कार विकत घेतली. विकत

आणल्यावर घरासमोर उभी करून ठेवली. हा गृहस्थ आपल्या चौथ्या मजल्यावरील फ्लॅटमध्ये काही कामाकरीता गेला. त्या गृहस्थाचा चार वर्षांचा मुलगा कारपाशी खेळत होता. कारवर त्याने काही किडे पाहीलेत, माशा पाहील्यात आणि त्या माराव्यात म्हणून त्याने दोन लोखंडी सळ्या घेतल्यात. नंतर कारच्या बॉनेटवर बसून त्या किड्यांना आणि माशांना मारायला लागला. अर्थातच त्या कारला पोचे आले. नविन कोरी कार आपल्या मुलाने अशा रितीने खराब केल्याचे पाहून त्या गृहस्थाला भयंकर राग आला. रागाच्या भरात तो खाली आला, त्याने दोन मोठे लोखंडाचे पाईप घेऊन आपल्या मुलाच्या दोन्ही हातावर जोरात मारले. मुलाचे दोन्ही हात फ्रॅक्चर झालेत. रक्तवाहिन्या तुटल्यात आणि खुप रक्त वाहीले, तो मुलगा बेशुध्द पडला. त्या गृहस्थाने मुलाला उचलून हॉस्पिटलमध्ये नेले. डॉक्टरांनी शर्धीचे प्रयत्न करून सुध्दा डॉक्टरांना कठोर निर्णय घ्यावा लागला, आणि दोन्ही हाताचे पंजे कापून टाकावे लागले. मुलगा हॉस्पिटलच्या सातव्या मजल्यावर भरती होता. ऑपरेशन नंतर, तीन दिवसांनी मुलगा शुध्दीवर आला, त्याला कळून चुकले की आपले दोन्ही पंजे कापल्या गेले आहेत. तो रडायला लागला. तो त्याच्या वडिलांना म्हणाला, "बाबा मी तुमच्या कारला पोचे आणलेत, मला माफ करा, मी कधी तुमच्या कारला पुन्हा पोचे आणणार नाही, पण मला माझे हात वापस द्या."

त्या लहानग्या मुलाचा आकांत पाहून, गयावया करून रडतांना पाहून गृहस्थाला खुप पश्चाताप झाला, तो दुःखी झाला. त्याने दुःखाच्या आवेशात, हॉस्पिटलच्या सातव्या मजल्यावरील खिडकीतून खाली उडी मारली आणि मृत्यू पावला. राग, अपराधीपणाच्या भावना आणि नैराश्य ह्यामुळे परिस्थिती कशी विपरीत होऊ शकते ह्याचे हे ज्वलंत उदाहरण आहे.

रागावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे. तसेच होऊन गेलेल्या घटनेमुळे अपराधीपणाची भावना सतत मनात ठेवता काम नये.

यशाकरीता आत्मविश्वास

लोकं अपयशी होतात याचं एक कारण म्हणजे त्यांचा स्वतःवर विश्वास नसतो. नेपोलियनने एकदा म्हटलं होतं कि, एकदा एखादी गोष्ट तुमच्या मनाला पटली आणि त्यावर तुमचा विश्वास बसला की ती तुम्ही नक्की प्राप्त करू शकता. नेपोलियनच्या शब्द कोशामध्ये अशक्य नावाचा शब्दच नव्हता.

रिचर्ड बॅच असं म्हणतो की तेच लोक यशस्वी होतात ज्यांचा स्वतःवर विश्वास असतो की ते हे करू शकतात. मग यश कधी लवकर मिळतं किंवा उशीरा मिळतं, मात्र मिळतं नक्कीच. जे लोक अयशस्वी होतात त्यांचा स्वतःवर विश्वासच नसतो की ते यशस्वी होऊ शकतात. अमेरिकेचे माजी अध्यक्ष बराक ओबामा यांनी "Yes we can" या एका वाक्याच्या आधारे संपुर्ण अमेरिकेन्सचे मन जिंकुन निवडणुकीत यश प्राप्त केले होते.

भुतकाळ हा संपलेला असतो. एखादया अपयशाकरीता तुमच्या पालकांना, कुटुंबियांना, परिस्थितीला दोष देण्यात उपयोग नसुन जी परिस्थिती आहे त्यावर नियंत्रण घ्या, जबाबदारी घ्या आणि यश मिळवा. मला हे जमणार नाही, मी हे करू शकणार नाही यासारख्या वाक्यांचा त्याग करा. जी गोष्ट तुम्हाला मिळवायची आहे, जे ध्येय गाठायचे आहे त्याकरीता तुम्ही सक्षम आहात, तुम्ही काहीही करू शकता याची जाणीव ठेवा आणि कामाला लागा.

यशाची गुरुकिल्ली.

१. जे तुम्हाला हवं आहे ते निश्चित करा.
२. त्यावर कृती करा.
३. रिझल्टसचे मुल्यमापन करा.
४. मनाप्रमाणे रिझल्टस मिळत नसतील तर आपली कृती बदलवा.
५. कृती करत रहा.

रिझल्टस कधीही खोटे बोलत नाहीत. तुमच्या जीवनात सध्या कोणते रिझल्टस मिळत आहेत ते पाहा. जर तुम्ही त्या रिझल्टस पासुन खुश नसाल तर चुका शोधुन त्यात काय करायला पाहिजे ते पाहा आणि

ते करा. अपयश येणं हे काही चुक नाही. अपयशामध्ये शिकणं महत्वाचं आहे कारण ते शिकण्यातुनच आपण पुढे यशस्वी होतो.

यशाचे रहस्य

यशाची कोणतीही खात्री किंवा शाश्वती देता येत नाही. जर तुमच्यामध्ये अपयशाला तोंड देण्याची हिंमत नसेल तर तुम्ही कधीच यशस्वी होवू शकत नाही. अपयशाला भिणारा महान आणि असामान्य व्यक्ती बनू शकत नाही. जगाच्या पाठीवर असा व्यक्ति मिळणार नाही की ज्याला फक्त यशच मिळत गेले आणि त्याने अपयशाचा कधीच सामना केलाच नाही. अपयश ही यशाची पहिली पायरी आहे. जर तुम्ही कृती करीत राहीलात तर तुम्हाला यश मिळेल आणि यश मिळालं नाही तर अनुभव मिळेल. काहीच मिळालं नाही असं काही होणार नाही. एकतर यश मिळेल नाहीतर अनुभव मिळते. प्रत्येक अपयशातुन तुम्ही नविन काही तरी शिकत असता. यशस्वी होण्याकरीता दुपटीने अपयशी व्हा. जितक्या जास्त वेगाने तुम्ही अपयशी व्हाल तितक्या जास्त वेगाने तुम्ही यशाजवळ पोहोचाल. माणुस कधी अपयशी होत नसतो. त्याची कृती अयोग्य असते ज्यामुळे यश मिळत नाही. तुम्ही तुमच्या जीवनात कोणकोणत्या क्षेत्रामध्ये अपयशाच्या भितीने थांबला आहात याची एक यादी तयार करा आणि नव्याने कृती करायला सुरुवात करा यश तुमचेच आहे.

कारण देणे.

जितका अधिक यशस्वी माणुस असेल तितका तो कमी बहाणे बनवितो किंवा कारणे देतो. सामान्य माणसे त्यांच्या अपयशाकरीता त्वरीत कारणे देतात. त्यांच्या जवळ का नाही, त्यांनी काय केले नाही, ते काय करू शकत नाहीत, त्यांना काय शक्य नाही, ते का करू शकत नाहीत अशी अनेक कारणे ते देतात. यापुढे केव्हाही कारण देवू नका.

खालील सात गोष्टी करा ज्यामुळे तुमचा आत्मविश्वास वाढेल.

१. नेहमी पहिल्या रांगेत बसा.

२. नजरेला नजर लावुन बोला.
३. २५ टक्के वेगाने चाला.
४. वाईट दिसेल म्हणुन चुप राहु नका. कोणत्याही मिटींग, फोरम, कॉन्फरन्स मध्ये बोलण्याची सवय करा.
५. नेहमी हसतमुख रहा.
६. ज्याची सुरुवात केली आहे ते संपवा.
७. प्रत्येक ठिकाणी, प्रत्येक वेळेस वेळेवर पोहोचा.

शक्तीशाली जीवन जगा

शक्तीशाली जीवन जगण्याकरीता केव्हाही तक्रार करु नका नेहमी लक्षात ठेवा. या जगात काहीही चुक किंवा काहीही बरोबर नाही. तसेच जे काही घडत आहे, होत आहे त्याला मी कारणीभूत किंवा जबाबदार आहे. खालील गोष्टी केल्या म्हणजे तुम्ही शक्तीशाली होवू शकता.

- १) कोणतीही गोष्ट मनावर न घेता सोडून द्या अशी वृत्ती बाळगा.
- २) कुणाहीबद्दलची खुन्नस किंवा द्वेषभावना मनातून काढून टाका किंवा त्याला विशेष महत्व देवु नका.
- ३) प्रत्येक गोष्टीची शंभर टक्के जबाबदारी घ्या.
- ४) स्वतःला माफ करा किंवा इतरांनाही माफ करा.
- ५) एखादा व्यक्ती असा का वागतो ? हे जाणून घ्यायचं असेल तर त्या व्यक्तीच्या ठिकाणी किंवा त्या परिस्थितीत स्वतःला ठेवून बघा म्हणजे समोरच्या व्यक्तिबद्दलच्या वागण्याचे कारण तुम्हाला कळेल. त्या परिस्थितीमध्ये आपण असतो तर काय केलं असतं? हे स्वतःला विचारा आणि मग त्या व्यक्तिला माफ करा.

शक्तीशाली संवादाचे सहा मार्ग

१. नेहमी सकारात्मक, मोठी, उत्तेजनात्मक वाक्ये उच्चार. आपण कसे आहात असे जर कोणी विचारले तर खुपच छान, अति उत्तम असे

म्हणुन धन्यवाद द्या आणि आपण कसे आहात असे विचारा.

२. इतरांचं वर्णन करतांना नेहमी उत्साही, सकारात्मक, मोठी वाक्ये उच्चार.
३. ज्या ठिकाणी शक्य असेल तेथे लोकांची प्रशंसा करा. प्रत्येक जण प्रशंसेचा भुकेला असतो. तुमची पत्नी / पती, मुले / मुली, मित्रमंडळी, यांची लहानातल्या लहान गोष्टी करीता प्रशंसा करा.
४. कोणाशीही संवाद सुरु करण्या अगोदर प्रथम त्याचा संदर्भ निर्माण करुन ते बोलुन मग पुढे संभाषण चालु ठेवा.
५. शुल्लक गोष्टींना टाळा. शुल्लक गोष्टींकरिता वादविवाद करु नका. शुल्लक गोष्टींना महत्व देवु नका.
६. आपल्या पेक्षा लहान किंवा शुल्लक व्यक्तिंबरोबर लहान सहान गोष्टींकरिता वादविवाद करु नका किंवा भांडण करु नका. त्या लहान व्यक्तींना तुमच्याशी भांडण करुन काहीच गमवायचे नसते. तुम्ही मात्र तुमची मनःशांती गमावता. असं म्हटल्या जातं की डुक्करांशी भांडण करु नका. तुमचे कपडे खराब होतील. आणि त्या भांडणात डुकरांना मजा येईल.

सृजनशील व्हा

ते होणार नाही, ते होऊ शकत नाहीत, ते करु शकत नाहीत, त्याचा उपयोग नाही, अशी वाक्ये काढुन टाका आणि नविन कल्पनांचे स्वागत करा. जे रूटीन बनलेलं आहे ते तोडा. नविन रेस्टॉरंट मध्ये जाणे, नविन थिएटरमध्ये सिनेमा पाहणे, नविन मित्र जोडणे, नविन पुस्तके वाचणे, नविन रस्त्याने घरी येणे, नविन ठिकाणी सुटी घालविणे असे सर्व नविन तऱ्हेने करुन पाहा. रोज स्वतःला विचारा मी माझं काम नविन तऱ्हेने कसे करु शकतो. मी माझ्या कर्मचाऱ्यांना नविन तऱ्हेने प्रोत्साहन कसे देवु शकतो. मी माझ्या गिऱ्हाईकांना काय नविन देऊ शकतो इ. असे केले तर यश नक्कीच मिळेल.

कठोर परिश्रम

प्रत्येक मोठ्या यशामागे शिक्षण, प्रशिक्षण, सराव, शिस्त आणि त्याग आवश्यक असतो. ऑलंपिक ची तयारी करणारा खेळाडू दररोज साधारणतः सहा ते आठ तास वर्षातले ३१० दिवस असे ६ वर्ष सराव करतो. जिंकण्याची इच्छा असणे महत्वाचे नाही ती प्रत्येकाला असते. जिंकण्याची तयारी करण्याची इच्छा महत्वाची आहे.

विचारणे.

प्रचंड यश मिळविण्याकरीता लोकांना माहिती, सहकार्य, पाठिंबा, पैसा, वेळ या बद्दल मदत मागा. लोकं घायला तयार असतात. लोकं नाही म्हणतील या भितीने आपण विचारतच नाही. कोणाला मदत मागीतली तर आपण गरजू आहोत, आपण मुर्ख आहोत, लोकं नाकारतील आणि ते चांगलं दिसणार नाही असे वाटते. नकार मिळेल याला लोकं फार घाबरतात. म्हणून लोकांना विचारा किंवा मागा. तुम्ही पगार वाढवून, बढती, देणगी, कन्सेशन, मोफत औषध किंवा सॅम्पल, एखादी ऑर्डर, काम, जबाबदारी, सुटी, घरकामात मदत, प्रेयसीचा होकार असे काहीही मागू शकता. पण यामध्ये नाही ऐकण्याचा धोका आहे आणि तो धोकाच घ्यायला लोकं तयार नसतात. म्हणून तुम्ही जे हवं आहे ते विचारण्याची हिंमत ठेवा, कृति करा, कृति केल्याशिवाय रिझल्टस मिळणार नाहीत.

स्वतः उत्साही रहा आणि उत्साही वागा, तुमच्या सभोवतालच्या लोकांना प्रोत्साहन द्या. त्यांच्या समस्या ऐकून घ्या, त्यांना मदत करा. त्यांच्या पाठीवर कौतुकाची थाप मारा. त्यांच्या भविष्याबद्दल योजना बनवा, त्यांना हे कळू द्या की तुम्ही त्यांच्यावर प्रेम करता. तुमच्या कर्मचाऱ्यांना हे कळू द्या की जरी ते चुका करतील तरी तुम्ही त्यांना कामावरून काढणार नाही. जेव्हा तुम्ही इतरांपासून दुर जाता तेव्हा तुम्ही स्वतःला विचारा तुम्ही त्याला शक्तीशाली बनवलं की नाही.

जेव्हा तुम्ही इतरांशी ते महत्वाचे आहेत अशा रितीने वागता आणि त्यांना आपण महत्वाचे आहे असे वाटते तेव्हा इतर लोकं तुमच्या करीता काहीही करावयास तयार होतात. आपण महत्वाचे आहोत ही प्रत्येकाची

भुक आहे आणि भुक जर क्षमवली तर लोकं तुमच्या करीता काहीही करायला तयार होतात.

लोकांना मोठेपणा द्या.

इतरांना मोठेपणा दिला किंवा आपण महत्वाचे आहोत असे त्यांच्याशी वागले तर गिन्हाईक तुमच्याकडून जास्त माल खरेदी करतील, कर्मचारी तुमच्या करीता अधिक काम करतील, तुमचे वरिष्ठ तुमच्यावर खुष राहतील, जर तुम्ही इतरांना महत्त्व दिलं तर आपण सुध्दा महत्वाचे आहोत असं आपल्याला वाटतं.

खालील गोष्टी करा.

१. प्रशंसा करा - इतरांनी तुमच्या करीता केलेल्या लहानातल्या लहान गोष्टींकरिता त्यांची प्रशंसा करा.
२. तुमच्या कर्मचाऱ्यांनी गिन्हाइकांशी चांगला व्यवहार केला असेल तर कर्मचाऱ्यांची प्रशंसा करा.
३. बोलण्याची सुरुवात कृपा करून हे कराल का अशी विनंती करून करा.
४. कोणी काही तुमच्या करीता केले असेल तर त्याला धन्यवाद द्या.

यशस्वी लोकं खालील गोष्टींचा सराव करतात.

१. लोकांना त्यांच्या नावाने हाका मारतात.
२. अहंमपणा सोडतात.
३. लोकांना महत्त्व देतात.
४. ते महत्वाचे आहेत असे त्यांच्याशी वागतात.
५. लहानातल्या लहान गोष्टींकरिता ते इतरांची प्रशंसा करतात किंवा त्यांचे अभिनंदन करतात.
६. प्रत्येक संधीच्या वेळेस स्वतःची ओळख करून देतात.
७. आदल्या दिवशी नविन ओळख झालेल्या लोकांशी दुसऱ्या दिवशी फोनवर बोलतात.
८. लोकं जसे आहेत तसा त्यांचा स्विकार करतात.

९. सभोवताल वावरणारा प्रत्येक जण हा मोठा माणुस आहे असे त्यांच्याशी वागतात.

यशस्वी लोकं चांगले श्रोता असतात. ते इतरांना बोलण्यास उद्युक्त करतात. समोरचा व्यक्ति काय करतो, त्याच्या कुटुंबात कोण आहेत कोणातं काम करतो, त्याच्या समस्या काय आहेत इ. वर प्रश्न विचारून तो त्याला बोलण्यास उद्युक्त करतो. संवाद कौशल्यामध्ये इतरांना बोलतं करणं आवश्यक आहे. ज्यामध्ये तुम्ही खुप मित्र जोडू शकता.

दिवसाची सुरुवात उत्साहाने करा -

दिवस सुरु होण्याच्या अगोदर तो दिवस कसा जावा यांची निवड आपली असते. आपण आपला भुतकाळ निवडू शकत नाही. लोक कसे वागतील हे आपण सांगू शकत नाही, भविष्यात काय घडणार आहे हे आपण सांगू शकत नाही. आपण त्याला कशा प्रतिक्रिया द्यायची आपण त्याच्याकडे कसे पाहायचं हे मात्र आपण ठरवू शकतो.

तुमच्या दिवसाची सुरुवात चांगल्या विचाराने करा. सकाळी उठल्याबरोबरच एमील कुएचं वाक्य उच्चारं.

'हर एक दिवशी प्रत्येक बाबतीत माझ्या जीवनात सुधारणा घडून येत जाईल, मी दिवसेंदिवस अधिकाधिक आनंदी होत जाईल' हे ते वाक्य आहे.

(Every day in every way I am becomming better and better)

हे वाक्य दहा वेळा उच्चारं, माझा दिवस चांगला जाईल अशी प्रार्थना दिवसाच्या सुरुवातीला करा.

तुम्ही उत्साहाने दिवसभर वागा. एका सायकॉलॉजीस्टने असं म्हटलं आहे कि जर स्वतः उत्साहीत आहे असं समजून त्याप्रमाणे उत्साहाने तुम्ही वागायला लागले तर तुम्ही उत्साहीत होता

(You will be enthusiastic if you act as if you are enthusiastic)

उद्या सकाळी जेव्हा तुम्ही उठाल तेव्हा ताबडतोब अंधरुणावरून उठा, बाहेर या आणि स्वतःशीच उत्साहाने म्हणा की माझा आजचा दिवस आनंदाचा आणि सुखाचा जाणार आहे. एन्थुझीयाझम म्हणजे उत्साह. हा

एका महत्वाचा दृष्टीकोन आहे. उत्साह हा गोवर ह्या आजारापेक्षाही संसर्गजन्य आहे. एन्थुझीयाझम हा ग्रीक शब्द आहे. एन्थु याचा अर्थ गॉड विदीन द बॉडी, याचा अर्थ देव शशीरात आहे असा होतो.

इझम म्हणजे आय सोल्ड माय सेल्फ, तुम्ही स्वतःला वाहुन दिलं, विकुन टाकलं किंवा झोकून दिलं. माझ्या शरीरात देवाएवढी शक्ती आहे आणि मी स्वतःला एखाद्या कामाकरीता वाहुन घेतलं आहे किंवा झोकून टाकलं आहे असा अर्थ होतो. उत्साहीपणा हा लोकांवर छाप पाडण्याकरीता नसून जीवनाचा तो एक मार्ग आहे. जीवन जगण्याची दिशा आहे. जेव्हा सर्व काही चांगलं असतं तेव्हा तुमचा दृष्टीकोन चांगला असणं हे महत्वाचं आहे.

स्वतःशी म्हणा 'आज जी जी संधी मला उपलब्ध होईल, त्या संधीचा मी संपूर्ण फायदा उचलणार आहे.'

तुम्ही जेव्हा आंघोळ कराल तेव्हा तुम्ही छानपैकी गाणं म्हणा (You cannot be negative at the top of your voice) जेव्हा तुम्ही गाणं म्हणत असता किंवा गुणगुणत असता तेव्हा तुम्ही नकारात्मक असूच शकत नाही. विलीयम जेम्स एकदा म्हणाले, की 'आनंदी आहात म्हणून तुम्ही गाणं म्हणत नसून गाणं म्हणता म्हणून तुम्ही आनंदी होता.'

You do not sing because you feel happy.

you feel happy because you are singing.

आपण म्हातारे झालो म्हणून खेळणं आणि काम करणं बंद करत नाही तर, आपण खेळणं आणि काम बंद करतो म्हणून आपण म्हातारे होतो.

We do not stop working and playing because we grow old
We grow old because we stop working and playing

वरील ओळींचा अर्थ असा कि तुमच्या सभोवतालंच वातावरण तुमचा दृष्टीकोन बदलत नाही, तुमचा दृष्टीकोन तुमच्या सभोवतालचं वातावरण बदलू शकतो. जे लोक वरीलप्रमाणे आचरण करतात त्यांना ताण नसतो.

वादविवाद टाळा -

कोणाशीही चर्चा करतांना नेहमी वादविवाद टाळावा. वादविवादामध्ये कोणीही जिंकत नसतो. चर्चा करतांना जर जिंकायचं असं तुम्ही ठरवलं असेल किंवा अशी इर्षा असेल तर वादविवाद सुरुच करू नका. कारण समोरच्याला असं वाटतं की मी म्हणतो तेच खंर आहे. आपण आपल्या म्हणण्याच्या पुष्ट्यर्थ कितीही पुरावे दिलेत तरी समोरचा म्हणतो "तुम्ही म्हणता ते ठिक आहे पण मी म्हणतो त्यालाही तर काही अर्थ आहेच ना?"

वादविवाद केल्यानंतर जर एखादा गप्प बसला तर आपल्याला असं वाटतं की आपण जिंकलो. परंतू ते तसं नसतं. जर समोरच्याचे मुद्दे संपले असतील तर तो चुप रहातो आणि मनाने मात्र मग जखमी होतो. अशा वेळेस संबंध दुरावतात आणि एका अर्थाने आपण हरतोच.

आपण जिंकूनसुद्धा जर आपण हारलो असू आणि जर हारल्यावर सुद्धा हारलोच असू तर वादविवाद करावाच कशाला? ज्याला असं वाटतं की तो स्वतः अचूक आहे आणि जगातील तो सर्वज्ञानी आहे तर तो मुखर्च आहेच परंतू जो त्याच्याशी वादविवाद करतो तो तर महामुखर्च आहे.

वादविवाद केला तर आपली मित्रमंडळी कमी होतात, लोकं तुटतात, पण याचा अर्थ असा नाही की आपआपले म्हणणे मांडूच नये. आपले म्हणणे आपण नम्रपणे मांडावे. जर कोणी वाद करायला लागला तर त्याला असं म्हणता येतं कि, तू जे म्हणतो ते कदाचित बरोबर असेलही परंतू मी मात्र त्याला सहमत नाही, माझे म्हणणे अमुक-अमुक आहे असे म्हणून आपले म्हणणे नम्रपणे मांडता येते.

आपल्या म्हणण्याच्या पुष्ट्यर्थ आपण कितीही मजबूत पुरावे सादर करू शकलो तरीही वाद करू नका कारण वाद हा मुद्यावरून अहं वर सरकतो आणि मग शेवटी अहंम दुखवल्या गेल्यास मुद्यांवरून गुद्यावर सुद्धा वाद जाऊ शकतो.

जर कोणी आपलं म्हणणं जोरजोरात सांगायला लागलं तर त्याला त्याचे मुद्दे मांडू द्या, त्याचं मन रिकामं होवू द्या. त्याला तो चुकतो आहे असं वाटू देवू नका. एकदा का त्याच मन पूर्ण रिकामं झालं की मग तो कदाचित

आपलं ऐकण्याच्या मनस्थितीमध्ये येवू शकेल. काही वेळेस समोरच्या मनुष्याला आपली चुक झाली आहे यांची जाणीव होते परंतू तो माफी मागायला तयार होत नाही किंवा तो कबुल होत नाही अशावेळेस त्याने माफी मागायला हवी असा हट्ट धरू नका.

आपल्यापेक्षा छोट्या व्यक्तींशी (वयाने, बुद्धीने, ज्ञानाने, अनुभवाने, प्रतिष्ठेने) वादविवाद करू नका. अशा व्यक्तींना मात्र आपल्याशी वादविवाद करायला आवडतं, म्हणून ते वादविवादाला तयार असतात.

चर्चा करतांना खालील गोष्टी पाळाव्यात -

- १) चर्चा करत असतांना त्याचं रुपांतर वादविवादात होणार नाही हयाची काळजी घ्यायला हवी.
- २) खुप मोठं किंवा फुगवून किंवा खोटी तारीफ करून कोणतीही गोष्ट सांगू नये.
- ३) आपण एखादा मुद्दा त्याला पटवतो आहे अशा अविर्भावात त्याला सांगू नये. कारण कि, मी तुला पटवून सांगतो असं म्हटलं की तो लगेच दक्ष होवून जातो आणि पहिल्यापासूनच प्रतिकार करायला लागतो.
- ४) मला असं असं म्हणायचे आहे तुम्ही विचार करा असे वाक्य उच्चारवे.
- ५) आपल्या प्रतिष्ठेचा मुद्दा केव्हाही बनवू नये.
- ६) आपण चुकलो आहोत ही जाणीव जरी समोरच्याला झाली तरी तो सहजा सहजी तसे मान्य करित नाही, म्हणून त्याला चर्चेमधुन बाहेरून जाण्याकरीता जागा द्यावी, विषय बदलून टाकावा.

कधी कधी समोरचा माणूस जर वादविवाद करायला लागला तर आपण त्याविषयात अज्ञान दाखवावे आणि उलट आपणच प्रश्न विचारावे जेणेकरून तो हळू हळू शांत होऊन जातो आणि आपण नंतर तो विषय सहजपणे बदलू शकतो.

आपले म्हणणे मांडतांना मला असं वाटतं..., शक्य आहे की मी चुकू शकतो, पण मला असं म्हणायचं आहे असे शब्द उच्चारलेत

तर वादविवाद टळू शकतो.

चुकून जर वादविवाद झालाच तर आपण दोघेही या गोष्टीला असहमत आहोत याबद्दल आपली सहमती झालेली आहे असे म्हणावे आणि तिथून निघून जावे किंवा विषयांतर करावे.

खालील गोष्टींच्या सवयी लावा.

१. इतरांची प्रशंसा करा.
२. हाताखालच्या लोकांना प्रशिक्षण द्या.
३. गिन्हाईकांना असामान्य अनुभव द्या.
४. लहानातल्यालहान कृतिकरीता कुटुंबियांची प्रशंसा करा.
५. कमीत कमी एक तास आपल्या कुटुंबियांकरीता द्या.
६. आठवडयातून कमीत कमी दोन तास आपल्या कामाशी निगडीत पुस्तके वाचून अभ्यास करा.
७. आठवडयातून कमीत कमी एक पुस्तक स्वःविकासावर वाचा.
८. कमीत कमी ३० मिनीटे रोज मेडीटेशन करा.
९. कमीत कमी एका आठवडयात ५ मित्रे जोडा.

आपल्या वर्तवणुकीपैकी ९० टक्के वर्तवणुक ही आपल्या सवयी मुळे घडत असते. सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत आपण तेच तेच करत असतो आणि आपल्या सवयीमुळे एकाच पध्दतीने करीत असतो. दात घासणे, आंघोळ करणे, कपडे बदलणे, नाश्ता करणे, वर्तमान पत्र वाचणे, गाडी चालविणे, टेबल आवरणे, घर स्वच्छ करणे, बाजारात जाणे, अश्या अनेक गोष्टी आपण सवयीनुसार एकाच पध्दतीने करीत असतो. याचा चांगला भाग असा आहे की सवयीमुळे आपलं मन मोकळं राहतं. आणि आपलं शरीर ऑटोमॅटीक प्रक्रिया करीत राहतं. त्यामुळे आपण विचार करू शकतो. याचा वाईट भाग असा आहे की यामुळे आपण नविन काहीच करीत नाही. तेच तेच करत राहतो.

जर तुम्हाला आयुष्यामध्ये प्रचंड यश हवं असेल तर तुम्हाला बऱ्याच सवयी बंद कराव्या लागतील. उदा. प्रत्येक फोन ला उत्तर न देणं,

रात्री उशिरापर्यंत टि.व्ही. पाहणे, रस्त्यावरचे पदार्थ खाणे, धुम्रपान करणे, उत्पादपेक्षा जास्त खर्च करणे, वाचन न करणे, व्यायाम न करणे, वेळ न पाळणे, इ. आजपासून हा निश्चय करा की माझ्या वाईट सवयी सोडेन आणि तसेच चांगल्या सवयी स्वतःला लावेल.

आवड असेल तेच करा :

आपल्याला ज्या गोष्टी मध्ये आवड असेल किंवा गोडी असेल तेच काम करावे. आपल्या नोकरीत किंवा धंद्यात आवड नसेल किंवा गोडी नसेल तर ते काम कंटाळवाणे आणि तणावपूर्ण वाटतं. आवड नसतांनाही जर आपण एखादी नोकरी करत असल्यास मनाचा त्राग करून कटकट करून ती नोकरी करू नये. मनाविरुद्ध नोकरी असल्यास आपल्याला नोकरीशिवाय पर्याय नाही, नोकरीत मोबदला आपल्याला मिळतो आहे, त्या मोबदल्यावर आपण आपलं घर संसार चालवितो आहे त्यामुळे आपण आपल्या नोकरीत आनंदी राहायला हवे, मनापासून काम करायला हवे, अशी विचारसरणी अशा प्रकारच्या सूचना संमोहनावस्थेत द्याव्यात.

तुम्ही जर लोकांना सहज प्रश्न विचारला, की तुम्ही काम का करता? तर साधारणतः एकच उत्तर मिळते की पैसे कमविण्याकरिता, कुटुंबियांनी सुखी जीवन जगावे या करिता, परंतु कोणीही असे म्हणतांना दिसत नाही की हे काम मी आवड म्हणून करतो किंवा माझा आवडता छंद म्हणून करतो, मला हयातून आनंद मिळतो म्हणून मी हे काम करतो किंवा लोकांच्या फायदयाकरीता करतो.

जरा स्वतःला विचारा की तुमच्या जीवनात जर पैसा कमविण्याची चिंता नसती तर तुम्ही काय केलं असतं? तुम्हाला जर पैसा कमविण्याची गरज नसेल एखादया स्रोतातून तुमच्याकडे पैशाचा ओघ येत असेल तर तुम्ही कोणते काम कराल ? पैसे कमविण्याचा उद्देश नसतांना जे काम तुम्ही कराल ती असेल तुमची आवड, तुमचा छंद, तुमचा आनंद. प्रत्येक काम आनंदाने करा, आवडीने करा.

पैसे कमविण्याची चिंता नसतांना जे काम तुम्ही रोज कराल ती

तुमची खरी प्रतिभा आहे.

तर आवड असलेले काम निवडा आणि त्यामध्ये अर्थार्जन करा किंवा जे करणे क्रमप्राप्त आहे, आवड नाही आहे तरी कराव लागत तर त्यामध्ये आवड निर्माण करा.

असं म्हटलं जातं कि

Choose a job of your choice

& you need not have to work even for a single day in life.

जे तुम्हाला आवडत नाही ते बंद करून जे तुम्हाला आवडतं ते काम करणं, हे जणु काही ५०० हॉर्सपॉवर चे इंजिन १० वर्षे जुन्या कार मध्ये ठेवण्यासारखे आहे. तर आजपासुनच ज्या कामावर तुम्ही प्रेम करता, जे काम तुम्हाला आवडतं ते काम करण्याची सुरुवात करा. किंवा जे काम करणे क्रमप्राप्त आहे त्यावर प्रेम करायला लागा.

◆ काही वर्षापूर्वी मी जेव्हा नुकताच कार चालवायला शिकलो होतो ते दिवस आठवतात. त्यावेळेस कार चालवायची म्हटले की मला आनंद वाटायचा, एक थरारक अनुभव यायचा, एकदा मला नागपूरला जायचं होतं, मी स्वतः कार चालवत नागपूरला गेलो. नागपूरला गेल्यावर सुध्दा पुन्हा उत्साहाने कार चालवून तेथील कामे केलीत. त्या अगोदर एकदा ड्रायव्हरला घेवून गेलो होतो. ड्रायव्हर गाडी चालवत होता, नागपूरला पोहोचल्यावर मात्र तो म्हणाला, मी आता थकलो आहे थोडासा आराम करतो. ड्रायव्हरकरीता कार चालविणे ही त्याची नोकरी होती. त्यामुळे तो त्यात थकून गेला. कार चालवणे माझ्याकरीता आनंदाची बाब होती त्यामुळे मी मात्र नागपुरला गेल्यावर प्रफुल्लीत होतो, उत्साहित होतो.

◆ एका बांधकामावर मजुर काम करीत होते. एकाला विचारले तू काय करतो आहेस ? तो म्हणाला पोटाकरीता विटा वाहुन नेण्याचे काम मी करतो आहे. तेथे असणाऱ्या एका मजुर बाईला विचारले तू काय करते आहेस? ती म्हणाली भिंत बांधण्याकरीता मी विटा नेत आहे, तिसऱ्या मजुराला विचारलं तू काय करतो आहेस? तो म्हणाला भगवान श्रीकृष्णाचं

तणाव मुक्त व्हा, आनंदानं जगा

११४

सुंदर मंदीर बांधण्याकरीता मी विटा घेऊन चाललो आहे. तिघेही मजुर एकच काम करीत होते पण तिघांचा दृष्टिकोन वेगळा होता प्रत्येकाला मजुरी मिळणारच होती. प्रत्येकजण पोटाकरीताच काम करत होता. पण दृष्टिकोन वेगवेगळा होता. त्यामुळे मंदीर बांधण्याचं काम मी करतोय असं म्हणणारा माणुस कधीच तणावाने ग्रस्त होणार नाही, तो ते काम आनंदाने आणि आवडीने करत होता.

एखादी गृहिणी जर जीवावर येऊन घरातील कामे करत असेल, स्वयंपाक करत असेल, तर तिचा स्वयंपाक चविष्ट होणार नाही, दुसरी गृहिणी मात्र घरामध्ये उत्साहाने काम करीत असेल, आपल्या मुलाला, पतीला चांगले जेवण खाऊ घालायचे म्हणून स्वयंपाक करत असेल तर ताण वाटणार नाही. पण पहिली गृहिणी मात्र कामामुळे थकून जाईल, घरातील काम तिला तणावपूर्ण वाटेल.

एखादा शिक्षक पगार मिळतो म्हणून शाळेत कसे बसे शिकवतो, शिकवणे त्याला कंटाळवाणे वाटते, संध्याकाळचे ५ केव्हा वाजतात, शाळा केव्हा सुटते हयाची तो वाट पाहतो त्यामुळे तो निष्क्रिय बनतो. मुलं सुध्दा अशा शिक्षकाचा वर्ग म्हणजे कंटाळवाणा समजतात. तर दुसरा शिक्षक आपण भारताचे उद्याचे चांगले नागरिक तयार करतो आहोत हया उदात्त भावनेने शिकवितो. त्यामुळे त्याला शिकविण्यात गोडी असते, उत्साह असतो, आपण आपली जबाबदारी पूर्ण पार पाडीत आहोत हयाचे त्याला समाधान असते. त्यामुळे कोणत्याही ताण तणावाखाली तो जगत नाही.

मुलांना अभ्यासाची गोडी असेल तर अभ्यास कर म्हणून त्याला वारंवार सांगावे लागत नाही, रागवावे लागत नाही, तो पूर्ण मन लावून अभ्यास करतो.

ज्यामध्ये आवड किंवा गोडी आहे असे काम आपण निवडले तर आयुष्यात एक दिवससुध्दा काम करण्याची गरज नाही कारण ते काम न राहता आवड किंवा छंद होतो.

बालपणापासुनच घरातील वडीलधारी मंडळी मुलांवर शाळा किंवा

तणाव मुक्त व्हा, आनंदानं जगा

११५

अभ्यासाबद्दलचे चुकीचे संस्कार करीत असतात, काय बंडया आज सुट्टी आहे! मजा आहे नाही? किंवा आता काय दिवाळीची सुट्टी लागणार आहे! अभ्यासाच्या रोजच्या कटकटीतून सुटल्यामुळे आता फारच मजा येईल! खाण्यापिण्याची चंगळ होईल, असे आपण म्हणतो त्यामुळे अभ्यास म्हणजे सजा, सुट्टी म्हणजे मजा असे समीकरण त्याच्या मनात तयार होते, त्यामुळे त्याला अभ्यासाचा ताण वाटू लागतो.

दररोज तेच तेच काम करून कामाचा कंटाळा येतो आणि त्यामुळे ताण येतो. यावर सोपा उपाय म्हणजे आपण जे काम करतो त्यावर प्रेम करायला शिका, त्यात आवड निर्माण करा. आपली नैसर्गिक प्रवृत्ती अशी आहे कि आपल्याला आव्हानात्मक काम करावं असं वाटतं. पण होतं काय की जेव्हा जेव्हा आव्हान देणारी एखादी संधी आपला दरवाजा ठोठावते तेव्हा तो आवाज आपल्याला ऐकू येत नाही, कारण संधीचा आवाज हळू असतो आणि आपल्याला तर कानठळ्या बसणाऱ्या आवाजाची सवय झाली असते. संधीचा आवाज जरी आपण ऐकला नाही तरी आपण कामाला लागू आणि आपल्या कामावर प्रेम करायला शिका. जी संधी येईल तिचा फायदा घ्या. जर तुम्हाला लिंबू मिळाले तर आमरस मिळाला नाही म्हणून तक्रार न करता लिंबाचा रस काढा, छान लिंबू शरबत बनवा आणि ते विकायला लागा.

वरील सर्व उदाहरणांवरून आपणांस हे स्पष्ट होईल की आवडीचे काम असेल किंवा कामात आनंद मिळत असेल तर त्या कामाचा दर्जा उच्च प्रतीचा होतो ते काम म्हणून केल्या न जाता, आवड म्हणून केल्या जातं. कोणत्याही ताण तणावाखाली ते काम केल्या जात नसल्यामुळे मनावर, शरीरावर होणारे दुष्परिणाम टाळल्या जातात. स्वसंमोहनात वरील गोष्टींचे चिंतन करून स्वयंसूचना दिल्यास व्यक्तिमत्वात चांगला बदल घडून येतो.

आपल्या अपेक्षा कमी करा :

जर काहीच जमत नसेल तर आपल्या अपेक्षा कमी करा, लोकं काय म्हणतील? लोकं निंदा करतील का? याकडे लक्ष न देता त्यांच्या

टिकेमुळे आपल्यात काही सुधारणा घडून येते का ते पहा.

सर्व साधारण मनुष्य आपल्या मनावरील ९५ टक्के ताणावर मात करू शकतो. जर आपण एखादी समस्या सोडवू शकलो नाही तर आपल्यावर ताण येतो. ताण हा मानसिक असतो आणि तो आपल्या मनात असतो. कोणतीही घटना ताण देत नाही. त्या घटनेला आपण कशी प्रतिक्रिया देतो त्यामुळे ताण येतो, काही लोकं लहान - लहान बाबतीत ताण घेतात, अशा लोकांकरीता त्यांच्यासमोरील प्रत्येक समस्या म्हणजे त्यांना जीवनमरणाचा प्रश्न वाटतो. त्यांच्यासमोरील प्रत्येक तारीख त्यांना प्रतिष्ठेची वाटते, अशा लोकांना लवकर ताण येतो आणि त्यामुळे त्यांना अनेक आजार होतात.

ताण कमी करण्याकरीता शरीर शिथिल करण्याचे व्यायाम करा. नेहमी आपण जिंकलोच पाहिजे, नेहमी आपण योग्य आणि अचुकच असलो पाहिजे असा विचार केल्याने ताण येतो, दररोज आपण ताण निर्माण करणाऱ्या घटनांना तोंड देत असतो. ट्रॅफिक सिग्नलचा लाल लाईट, आपले वरीष्ठ अधिकारी, पत्नी, पत्नीची कटकटी वृत्ती, मुलांचा अभ्यास, धंदा अशा अनेक गोष्टींनी ताण येतो. मेरी सारी से उसकी सारी सफेद क्यों? अशी तुलना केल्यामुळे सुध्दा ताण येतो. ताण हा बाहेरून येणारा नसून आपण त्याला कशी प्रतिक्रिया देतो हे अवलंबून असल्यामुळे आपल्या मनातील ताण कमी करणे आवश्यक आहे. आपल्या मनात जर ताण वाढत राहिला तर अनेक आजारांना आपण आमंत्रण देत रहातो.

जर एखादी गोष्ट आपण टाळू शकत नसू तर शरीर शिथिल करा आणि आनंदी व्हा. आपल्या समस्या, चिंता, काळजी, ताण ह्याची कोणाबरोबरही चर्चा करू नका. जर त्यामध्ये आपल्याला कोणी मदत करत असेल तर चर्चा करावी अन्यथा नाही. आपलं मन म्हणजे अनेक एकरांची एक शेती आहे. त्यामध्ये आपण काय पिकवायचं हे आपण ठरवायं. ज्या बिजांचे आपण रोपण करू त्याचीच फळं आपल्याला मिळतील पण बिजारोपण केल्यावर त्याला खत देणं, पाणी टाकणं आणि झाड वाढण्याकरीता मदत करणं आवश्यक आहे. जर ते केलं नाही तर गवत वाढलेलं आपल्याला दिसेल.

न्युनगंड :

न्युनगंड Low Self Esteem याबद्दल आपण विस्ताराने पाहु.

न्युनगंड असणाऱ्या व्यक्ति खूप तणावाखाली असतात. न्युनगंड असणारी व्यक्ति कशी ओळखावी? त्यांची लक्षणे खालील प्रमाणे असतात-

- ◆ न्युनगंड असलेली माणसं जिद्दी नसतात. ते अर्धवट काम सोडून देतात.
- ◆ ते हेकेखोर असतात. ते दुसऱ्याचं ऐकुन घ्यायला तयारच नसतात. माझंच म्हणणं बरोबर अशी वृत्ती असते. त्यांचं मन बंद असतं, खुलं नसतं, "मेरी मुर्गी की एक ही टांग" अशी वृत्ती असते.
- ◆ खोटया अहंकाराच्या आड त्यांना आपली कमजोरी लपवायची असते. ते स्वतःचा बडेजाव दाखवितात. आपण खूप मोठे आहोत असे भासवतात. आपण कसे आहोत हे एक दिवस इतरांना कळतेच, आपण ते जास्त काळ लपवु शकत नाही हयाची जाणीव त्यांना नसते. एक दोन वेळा इतरांवर तुम्ही खोटी छाप मारुन काम करुन घ्याल पण तुम्ही जास्त वेळ संपर्कात आले की इतरांना तुमचा फोलपणा कळतोच.
- ◆ ते निर्णय घेऊ शकत नाही. हे करु कि ते करु अशी द्विधा मनःस्थिती त्यांची असते.
- ◆ आत्मसन्मान कमी असलेले चिडचिड करतात. त्यांना लवकर संताप येतो.
- ◆ लहान सहान गोष्टींबद्दल त्यांना चिंता वाटते.
- ◆ ते नेहमीच असमाधानी असतात.
- ◆ ते स्वतःची चुक कधीही कबुल करीत नाहीत.
- ◆ हे लोक नेहमी तक्रार करीत राहतात. ते तक्रारपंत असतात.
- ◆ लाईट बंद करुन काळोख किती आहे हे पाहतात. प्रत्येक घटनेची काळी बाजुच ते पाहतात. चकाकलेली बाजु जणू त्यांना दिसतच नाही.
- ◆ न्युनगंड असलेल्या व्यक्ती एकटया राहु शकत नाहीत. ते एकटे बोअर होतात. त्यांना लगेच एकटेपणा जाणवायला लागतो. एकटेपणा म्हणजे

एकटं राहण्याची लादल्या गेलेली अवस्था. एकटेपणा वाटणे म्हणजे आपण हया जगात एकटे आहोत असे वाटणे. आपलं कोणीही नाही, कोणीही आपल्याला मदत करणार नाही असे वाटणं. न्युनगंड असणारे जेव्हा एकटे असतात किंवा जेव्हा त्यांच्याकडे काही काम नसतं तेव्हा ते बेचैन होतात, कुठेतरी जातात आणि काम करतात. जेव्हा ते एकटे असतात तेव्हा त्यांना एक तर रेडिओ, टि. व्ही. लावुन बसतात. जरी ते ऐकत नसले किंवा पहात नसले तरीसुध्दा रेडिओ, टि. व्ही. लावुन बसतात. हे ड्रायव्हींग करतांना, प्रवास करतांना ट्रांझिस्टर ऐकत असतात.

- ◆ हे लोकं खोटं बोलतात नजरेला नजर लावून ते बोलत नाही. खाली पाहुन बोलतील. नजर चोरतील, इकडे तिकडे पाहतील. प्रामाणिक लोकांची मुद्रा करारी असते. जे सत्य बोलणारे असतात ते डोळ्यात डोळे टाकुन बोलतात. जो प्रामाणिक असतो तो स्पष्ट बोलतो आणि बोलतांना त्याच्या नजरेतून करारीपणा जाणवतो.

- ◆ आमच्या हॉस्पिटलमध्ये रोज सकाळी पाण्याच्या टाक्या भराव्या लागतात. त्याकरीता पाण्याची मशिन लावण्याची जबाबदारी कंपाऊंडरवर सोपवली आहे. तो सकाळी ६ वा. कामावर येतो एक दिवस सकाळी ८ वा. मी त्या कंपाऊंडला विचारलं पाण्याची मशिन लावली कां? तो म्हणाला होय, लावली! त्याच्या चेहऱ्यावरुन, बोलण्यावरुन वाटलं की त्याने मशिन लावली नाही. मी म्हटलं नाही ! तु मशिन लावली नाही. तो परत खोटं बोलला म्हणाला मी मशिन लावली मी त्याला दरडावुन म्हटलं खोटं बोलु नकोस ! मला माहीती आहे तु मशिन लावली नाही. खरं सांग मशिन का नाही लावली. खरं सांग मशिन का नाही लावली? तो कामावर उशीरा आला होता आणि आल्या आल्या माझ्याशी गाठ पडली होती. त्यामुळे वेळ मारुन नेण्यासाठी त्याने मशीन लावली असं खोटंच सांगितलं. शेवटी त्याने कबुल केलं आणि मलाच विचारलं, तुम्ही कसं काय ओळखले? नाही म्हणतांना तो आत्मविश्वासाने बोलला नाही. नजर चुकवुन बोलला, यावरुन मला कळलं. खरं बोलणाऱ्याला

आत्मविश्वास असतो. न्युनगंड असलेल्या व्यक्ति स्वतःशी आणि इतरांशी प्रामाणिक नसतात. त्यांना आत्मविश्वास नसतो.

♦ जेव्हा इतर तुमच्यावर विषारी शब्द फेकतात किंवा टिका करतात तेव्हा तुम्ही कशी प्रतिक्रिया देता किंवा एखाद्यावेळेस लोक तुमच्यावर हसलेत की त्यावर तुम्ही कशी काय प्रतिक्रिया देता यावरून सुध्दा न्युनगंड असलेली व्यक्ती ओळखता येते. त्यांना असं वाटतं की लोकं आपल्याकडे पाहून हसतात. लोक त्यांच्याकडे पाहून सहज हसले किंवा निंदा केली तर ते मुद्दामच आपल्याला हसलेत असं त्यांना वाटतं.

♦ ते निंदा नालस्ती सहन करू शकत नाहीत. कोणी काही बोललं तरी त्यांना सहन होत नाही, त्यांच्या मनाला पटकन लागतं. लहान सहान गोष्टींनी आपला अपमान झाल्याचं त्यांना वाटतं! हे लोकं इतरांची टिंगल, टवाळक्या, निंदा करतात.

♦ जेव्हा एखाद्याची प्रेरणा नाहीशी होते किंवा मनुष्य प्रेरीत होत नाही, माघार घेतो किंवा तो म्हणतो मी जिंकण्याची पर्वा करत नाही, तेव्हा समजावं की त्याला न्युनगंड आहे. जिंकण्याची परिस्थिती असतांना सुध्दा ते स्पर्धा सोडतात.

♦ दिसायला, कपडे घालण्याच्या बाबतीत ते अनाकर्षक असतात. स्वच्छता ठेवत नाहीत. लहू होतात.

♦ हे लोकं जास्त बोलत असतात आणि ह्यांच्या बोलण्यामध्ये अशिल्लतेचा रंग लागलेला असतो. काही वेळेला हे लोकं विचित्र बालीश गोष्टी करतात. नैतिकता सोडून बोलतात. एकदम अनैतिक, गावंढळ बोलायला लागतात.

♦ दारू गुंगीची औषध किंवा इतर व्यसनांच्या ते आहारी जातात.

हया लोकांचा जास्तीत जास्त भर चांगल्या कार, पैसा, सध्याचं करंट फॅड, सध्याचे नविन फॅशनचे कपडे, केसांची ठेवण किंवा निगा, मेकअप यावर असतो. त्यांना असं वाटतं की ते जसे आहेत तशाप्रकारे ते इतरांमध्ये मान्य होणार नाहीत. हे लोक काही गँगमध्ये सामील होतात. ते इतरांच्या हो ला हो म्हणतात. कारण त्यांना असं वाटतं की आपण त्या गँगमध्ये असलो की सुरक्षित असू.

इतरांचं लक्ष आकर्षित करून घेण्याकरीता समारंभस्थळी हे लोकं

अति भडक कपडे घालणे, तोकडे कपडे घालणे, वेगळ्या प्रकारचे कपडे घालणे किंवा विचित्र प्रकारची हावभाव करणे असं करतात.

हया लोकांना खरे मित्र नसतात. कामापुरतेच मित्र ह्यांना असतात. आपल्या अपयशाचे खापर इतरांवर फोडतात. लहान सहान गोष्टींना ते आपल्या इज्जतीचा प्रश्न बनवतात.

न्युनगंड असणारे लोकं कोणतीही गोष्ट पूर्ण करीत नाहीत. एखादं पुस्तक, पेटिंग, घराचं डेकोरेशन, एखादा कोर्स करण्याची सुरुवात करून ते अर्धवट सोडतात.

सातत्याचा अभाव :- त्यांच्या वागण्यात सातत्याचा अभाव असतो आज ते तुमच्याशी खुप प्रेमाने बोलतील, वागतील आणि उद्या ते तुमच्याशी अगदी त्रयस्थासारखे आणि तुटकपणे वागतील.

स्वतःला मोठे दाखविणकरीता इतरांना घालून पाडून बोलतात. अपयशाला झाकण्याकरीता बहाणे बनवतात. नशिबावर दोष देतात.

ज्या विक्रेत्यांना न्युनगंड असतो, ते काम अर्धवट सोडतात. त्यांना थोडं जरी अपयश आलं किंवा त्यांच्या मालाची विक्री झाली नाही तर लगेच सुटी टाकून घरी जाऊन झोपतात किंवा त्या दिवशीचं काम संपलं असं जाहीर करतात. दिवस चांगला नाही म्हणून काम थांबवतात.

ज्या पालकांची स्वप्रतिमा खराब असते ते पालक मुलांना शिस्त लावायला मागे पुढे पाहतात. ते म्हणतात की, मुलांना शिस्त लावली तर मला जास्त दुःख होतं, कारण मी त्याच्यावर खूप प्रेम करतो, ते स्वतःची चुक कबुल करीत नाहीत.

हे लोक खुप संवेदनशील असतात, कोणी थोडं जरी बोललं तरी त्यांच्या मनाला पटकन लागतं. संवेदनशिल म्हणजे जरासं कोणी बोललं की मनाचा फुगा फुटलाच समजा. त्यांना लगेच रडायला येतं, ते लगेच आरडा ओरडा करायला लागतात.

त्यांच्या वागण्यात बडेजावपणा असतो. मी खुप मोठा आहे, मी मोठा कसा झालो हे रंगवून सांगतात, स्वतःची डिंग मारतात, नाटकी वागतात. अशा

व्यक्ती स्वार्थी असतात. ते इतरांबरोबर वागतांना मी बरोबर केलं का? माझं काही चुकलं का? असा प्रश्न वारंवार विचारतात.

बोलण्याच्या सुरुवातीला माफी मागतात. मला माफ करा माझं काही चुकलं असेल तर पण मला एक गोष्ट सांगाविशी वाटते. अशी सुरुवात ते करतात. हे लोकं पैश्याला फारच महत्व देतात. ते स्वार्थी असतात इतरांशी बोलतांना पैश्याने घेतलेल्या गोष्टींचा आवर्जून उल्लेख करतात. माझा एक मित्र मला सांगत होता मागच्या आठवड्यात मुंबईला गेलो. गाड्यांना काय गर्दी आहे? बर झालं मी ए.सी. फर्स्ट चं तिकिट काढलं होतं, चांगला प्रवास झाला. ए.सी. फर्स्ट तिकिट काढलं हे सांगण्याकरीता त्याने गाड्यांच्या गर्दीचा उल्लेख केला आणि मुंबईला गेलो हे सांगितलं.

हे कोणावरही विश्वास ठेवत नाहीत. ह्यांचा स्वतःवर ही विश्वास नसतो. खेकडाप्रवृत्ती आपणा सर्वांना माहीती आहे. खेकड्यांना जर आपण एका मोठ्या भांड्यात टाकलं आणि त्यांचं निरिक्षण केलं तर आपल्याला असं आढळून येतं की खेकडे वर येतांना कधी तुम्हाला दिसणारच नाही. काही खेकडे सुरुवातीला वर येण्याच्या प्रयत्न करतात. पण खाली असलेला खेकडा वर सरकणाऱ्या खेकड्याचे पाय ओढतो. न्यूनगंड असलेल्या व्यक्ति ह्या खेकडाप्रवृत्तीच्या असतात. ते स्वतः प्रगती करत नाही आणि इतरांना प्रगती करू देत नाहीत.

इच्छाशक्ती (will power) जबरदस्त असली की आत्मसन्मान वाढतो. न्यूनगंड असणाऱ्या व्यक्तींची इच्छाशक्ति कमजोर असते. जसं ठरवलं तसे ते करत नाहीत. इच्छाशक्ती म्हणजे आपण जे ठरवतो तेच करणे. ठरवायचं एक आणि करायचं दुसऱ्यांचं असं नाही. इच्छाशक्ती जबरदस्त असली की माणूस ठरवतो तेच करतो. माझी इच्छाशक्ति (Will Power) कमी आहे असे लोक म्हणतात. इच्छाशक्ति जास्त असणाऱ्या व्यक्तींना ताण कमी असतो म्हणून इच्छाशक्ति वाढविणे जरूरीचे आहे.

इच्छाशक्ति वाढविण्याकरीता काय करावे? :

आपण जे नक्की करू शकतो, जे आपण करू ही खात्री आहे तेच आपण ठरवायला पाहिजे आणि करायला पाहिजे. उदा. तुम्हाला रोज सकाळी ५ वा. उठून व्यायाम करायचा आहे. तुम्ही रोज ५ वा घडयाळाचा गरज लावता, सकाळी ५ वा. घडयाळ्याच्या गजर वाजला की बंद करता. परत झोपता. असं का घडतं ? तर इच्छाशक्ती कमी पडते म्हणून. रात्री झोपण्याच्या वेळेस बाहयमन ठरवतं की उद्या सकाळी ५ वा. उठायचं, ५ वा. गजर होतो, त्यावेळेस अर्धवट झोपेत असतांना अंतर्मन घडयाळाचा गजर बंद करायला लावतं. उद्यापासून सकाळी उठण्याची सुरुवात आपण करू असं ठरवतो आणि पुन्हा झोपी जातो. रात्री गजर लावून सकाळी उठण्याचा निश्चय करतं ते असतं बाहयमन, सकाळी गजर वाजला की गजर बंद करून झोपायला सांगतं ते अंतर्मन असतं. सकाळच्या वेळेस आपलं अंतर्मन प्रबळ असतं आणि आपल्या बाहयमनावर ते पूर्ण वर्चस्व गाजवतं.

सकाळी उठण्याचं काम तुमच्या स्वतःच्याच अंतर्मनावर अवलंबून आहे. त्यात दुसऱ्या कोणाची मदत किंवा जबाबदारीचा प्रश्नच येत नाही. याबाबत दुसऱ्या कोणाला दोषी ठरवता येत नाही. रात्री तुम्ही ठरवता एक आणि सकाळी करता दुसरंच, याचा अर्थ तुम्ही स्वतःशीच प्रामाणिक नाही. तुमची दोन मन दोन तऱ्हेनी वागतात. जेव्हा दोन्हीही मन एकसारखं काम करतात तेव्हा इच्छाशक्ति (Will Power) प्रबळ आहे असे समजावे जर तुम्ही ५ वा. उठू शकत नाही तर ६ वा किंवा ७ वा गजर लावा. जे करू शकतो ही आपली खात्री आहे, तेच ठरवा त्यामुळे इच्छाशक्ति (Will Power) प्रबळ होते, हळूहळू जीवनाच्या सर्वच बाबतीत ते होतं. जितके वाजता तुम्ही ठरवलं असेल त्याच वेळेला तुम्ही उठलात की आपण स्वतःशी प्रामाणिक आहोत असं वाटेल. अपराधीपणाची भावना (Guilty Feeling) निघून जाईल. आपण जे ठरवलं त्याप्रमाणेच वागलो कि इच्छाशक्ती, आत्मविश्वास वाढत जातो. अंतर्मन आणि बाहयमन जेव्हा ठरविल्याप्रमाणेच एकत्र काम करायला लागतील तेव्हा प्रत्येक

काम तुम्ही दृढनिश्चयाने कराल.

Walk as you talk बोले तैसा चाले, त्याची वंदावी पाऊले असं संतानी म्हणलं आहे. तुम्ही जसे बोलता तसेच वागलात तर आत्मसन्मान वाढतो आणि त्यामुळे ताण कमी होतो.

मान - अपमान इतरांच्या हातात देऊ नका -

स्वतःचा मान आणि अपमान हा लोकांवर अवलंबून नको. समजा सकाळी तुमच्या घरी येऊन तुम्हाला साखर झोपेतून जागं करून जर कोणी म्हटले तुम्ही फार चांगले आहात, तुम्ही फार उदार आहात, तुम्ही लोकांची फार सेवा करता, तुम्हाला नोबेल पारितोषीक मिळायला पाहीजे, तुम्ही फार दयाळू आहात, तुम्ही लोकांच्या फार कामी पडता तर तुम्हाला चांगले वाटायला लागेल. दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठल्या उठल्या एखाद्या व्यक्तिके येऊन तुम्हाला म्हटले की तुम्ही काय मुर्ख माणुस आहात, समजा तुम्हाला त्यांनी शिवीगाळ केली तू नालायक आहेस, मुर्ख आहेस, असं म्हटलं तर तुम्हाला वार्डट वाटेल, आदल्या दिवशी जर कोणी चांगलं म्हटलं तर तुम्ही स्वतःला लायक आणि नोबेल पारितोषीकाचे मानकरी समजता आणि दुसऱ्या दिवशी जर कोणी तुम्हाला नालायक म्हटलं तर तुम्ही नालायक बनता, म्हणजे तुम्ही खरे आहात कोण? स्वतःला स्वतःबद्दल काय वाटतं याचा रिमोट कंट्रोल लोकांच्या हातात देवु नका तो स्वतःच्या हातामध्ये असणे महत्वाचे आहे. मी लायक आहे की नालायक आहे हे स्वतः मीच ठरवायला पाहीजे.

आपण स्वतः स्वाभिमानाची असलं पाहिजे. आपल्या मनात आपल्या स्वतःबद्दल आदर असायला पाहिजे. या जगात माझ्या परवानगी शिवाय माझा कोणीही अपमान करू शकत नाही किंबहुना तो अधिकारच मी कोणाला दिलेला नाही हे आपल्या मनात असलं पाहिजे. आपली स्वप्रतिमा जर चांगली असेल तर आपला मानापमान हा इतरांच्या मर्जीवर अवलंबून राहत नाही.

स्वतःला एक मौल्यवान व्यक्ति समजा :

No one on the face of this earth can make you feel inferior without your permission. I will permit no one to narrow & degrade my soul by making me to hate me.

हा दृष्टीकोन आत्मसन्मान वाढविण्याकरीता महत्वाचा आहे. तुमचा रिमोट कंट्रोल हा तुमच्या हातात असला पाहिजे तो Internally driven म्हणजे आतून असायला हवा. बाहेरून तुमच्या मनावर कंट्रोल नको, म्हणजे externally driven नको.

No one on the face of this earth can make you feel inferior without your permission ह्या पातळीपर्यंत जर तुम्ही आला असाल तर त्याचा अर्थ असा की तुम्ही स्वतःला स्विकारलेलं आहे. आयुष्यात तुम्ही चांगल्या गोष्टी मिळविण्याच्या लायकीचे झाले आहात असा त्याचा अर्थ होतो. मग तुम्ही स्वतःला स्विकारलेलं आहे. आयुष्यात तुम्ही स्वतःवर जी बंधन घातलेली आहेत की काही गोष्टी मिळविण्याच्या लाकयकीचे आपण नाही ती बंधनं आपोआपच तुटतात.

आकर्षक दिसा.

यशस्वी लोकं जसा पेहराव घालतात तसा पेहराव करा. जणु काही आपण लग्नाला चाललो आहोत अशा तऱ्हेने नेहमी आकर्षक पेहराव करा. अशा रितीने वागा की तुम्ही एक महत्वाची व्यक्ती आहे. तुमच्या सारखे या जगात दुसरे कोणीही नाही. हा विचार जर केला तर तुमचा आत्मविश्वास वाढेल आणि तुम्ही इतरांशी आत्मविश्वासाने बोलाल आपले काम फार आदर्श आणि महत्वाचे आहे असा विचार तुम्ही केलात तर तुमचे कर्मचारी सुध्दा तसाच विचार करतील. नेहमी उत्साही आणि आनंदी राहा. जर तुम्ही तसे नसाल तर कमी कमी तसे दाखवा.

Fake it till you, make it.

ह्या जगामध्ये माझा कोणीही अपमान करू शकत नाही. तो अधिकार मी कोणाला दिलेला नाही. हे मनात ठेवत असतांनाच आपण स्वतःवर खालील कारणांमुळे प्रेम केलं पाहिजे.

अ) तुमच्या जवळ जे आहे ते अमोल आहे. तुम्ही जर सर्वसाधारण मनुष्य असाल तर तुम्हाला पैसा कमावणं आवडेल. परंतु तुमच्या आरोग्याच्या बदल्यात तुम्हाला पैसा कमावणं आवडणार नाही. अपघातात एखादा हात पाय गमावून, त्याच्या बदल्यात पैसा मिळत असेल, तरीही ते तुम्हाला आवडणार नाही. कारण ह्या जगामध्ये तुम्ही अनमोल आहात. या जगामध्ये तुमच्या सारखा एकच माणूस जन्माला आलेला आहे. तो म्हणजे तुम्ही. तुमच्यासारखा दुसरा माणूस जगामध्ये जन्माला येणारच नाही. तुम्ही वेगळे आहात एकमेव आहात. तुम्हाला उत्तम बुद्धि आणि विचार करण्याची शक्ति मिळाली आहे ती वापरा.

ब) विज्ञान असं सांगतं की तुम्ही स्वतःबद्दल अभिमान बाळगा. डझनभर कॉम्प्युटरमध्ये ज्ञान सामावल्या जाणार नाही त्यापेक्षा जास्त ज्ञान दोन कानांच्या मध्ये मेंदुत साठवलं जातं. तुमचा मेंदु हा अमोल आहे. तुम्ही जेव्हा जेव्हा शब्द उच्चारता त्यावेळेला तुमचा मेंदु कमीत कमी ७२ स्नायुंना कामाला लावतो.

क) भगवद्गीता सांगते देव तुमच्यावर प्रेम करतो. जर देव माझ्यावर प्रेम करतो तर मी माझ्यावर प्रेम केलं पाहिजे. हे महत्वाचं आहे.

◆ जर तुम्हाला तुमची स्वप्रतीमा चांगली करायची असेल तर चांगले कपडे घाला. चांगला मेकअप करा. चांगले हावभाव करून बोला.

◆ या जगामध्ये ज्या ज्या लोकांनी अद्वितीय काम केलं आहे. त्या त्या लोकांचे जीवन चरित्रे वाचा. अब्राहम लिंकन, थॉमस एडिसन, अँड्र्यु कारनेगी, माहात्मा गांधी, स्वामी विवेकानंद या लोकांची चरित्रे जर आपण वाचली तर त्यापासून आपल्याला स्फूर्ती मिळेल. चांगले शिक्षक, चांगले वक्ते आणि चांगले धर्मोपदेशक यांना ऐका. त्यांचे टि.व्ही. पोग्राम, पुस्तके, सिनेमे पहा.

ताणामधील सारखेपणा ओळखा आणि मनाची तयारी ठेवा :

कोणकोणत्या घटनेमुळे किंवा कामामुळे ताण येतो? त्यामधील सारखेपणा काय ? ह्यांची नोंद आपण घ्यायला हवी. त्या दृष्टीने एकतर ती गोष्ट शक्य असेल तर टाळावी, शक्य नसेल तर तो ताण सहजपणे स्विकारण्याची मनाची तयारी ठेवावी. त्याकरीता मन पक्के करावे.

इतरांना समजावून घ्या :

एकाच गोष्टीकडे पाहण्याच्या दोन व्यक्तींचा दृष्टीकोन वेगवेगळा असू शकतो. १० एकर जमीन पाहतांना शेतकरी विचार करेल की जमीन कसदार आहे का? सुपिक आहे का? तर इंजिनिअर त्या जागेमध्ये लहान घरांची कॉलनी वसवता येईल? ह्या दृष्टीकोनातून विचार करेल. प्रत्येक क्षण प्रत्येकाकरीता वेगवेगळा असू शकतो. कोणत्याही गोष्टीला आपल्याच चष्म्यातून न पाहता जी गोष्ट आपल्या दृष्टीकोनातून अयोग्य आहे ती गोष्ट दुसऱ्याच्या दृष्टीकोनातून योग्य असू शकते, असा विचार असायला हवा. दोन दिवस उपाशी असलेल्या व्यक्तीने जर दुकानातून ब्रेड चोरली तर ती त्याच्या दृष्टीकोनातून समर्थनीय कृती आहे. पण आपल्या दृष्टीकोनातून मात्र ती चोरी होते.

त्यामुळे आपण कोणत्याही गोष्टीचे मुल्यमापन करतांना सर्वसमावेशक विचार करायला हवा.

“तुम्ही असा निर्णय घ्यायला नको होता, तुमचं चुकलं, मुखपणा झाला!” असं सरसकट विधान करणे चुकीचे आहे. त्या परिस्थितीत कदाचित आपणही तसेच केले असते.

इतरांची निंदा करू नका किंवा त्यांचे दोष दाखवू नका :

कोणाचीही निंदा करणे किंवा त्यांचे दोष दाखवणं हे फार सोपं आहे. जर तुम्हाला इतरांच्या चुका दाखवायच्याच असतील तर खुशाल दाखवा पण तुम्ही त्यामध्ये कौशल्य प्राप्त केले असले पाहिजे अन्यथा आपण शांत रहा. हे लक्षात असू द्या की जेव्हा आपण इतरांच्या चुका दाखवतो तेव्हा आपण आपले शत्रु तयार करतो आणि शत्रु नेहमी ताण

देतात. इतरांच्या चुका किंवा दोष दाखवायचे असतील तर एक मोठा भाऊ किंवा गुरु म्हणून ते दाखवा. त्याचे दोष दाखवून आपल्याला जर आनंद होत असेल तर दोष दाखवू नका. स्वतःच्या चुका मात्र मान्य करा आणि त्याकडे पाहून हसा.

जेव्हा आपण भुतकाळातील काही घटनांचा पश्चाताप करून स्वतःला दोष देऊन तणावमुक्त होतो तेव्हा आपण चुक करत असतो. त्या परिस्थितीत तोच निर्णय योग्य होता असे समजायला हरकत नाही.

तुम्ही इतरांकरीता त्याग करा

तुम्ही इतरांकरीता काय करत आहात हा प्रश्न महत्वाचा आहे.

- मार्टीन ल्युथर किंग

जरी पोलीसांकडून किंवा इतरांकडून तुमची अवहेलना होत असेल किंवा तुम्हाला त्रास दिल्या जात असेल तरी अपघात ग्रस्त व्यक्तींना मदत करा. तुमच्या मनाला बरं वाटेल आणि तुमचा ताण कमी होईल. जेव्हा आपल्याला इतरांकरीता काही करावं असं वाटतं तेव्हा ते ताबडतोब करायला लागा. त्याकरीता वेळेची वाट पाहू नका. घरामध्ये एकटं बसून विचार करत बसलात तर उगीचच ताण येतो. घराबाहेर पडा, मित्रांना, नातेवाईकांना भेटा आणि त्यांच्याकरीता जी करता येईल ती मदत करा.

झीग झीगलर म्हणतात- तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात जे जे हवं आहे ते ते मिळेल जर तुम्ही इतरांना त्यांच्या आयुष्यात जे हवं आहे ते मिळण्यास मदत केली तर !

इतरांना सतत देत रहा. भुकेल्यांना अन्न, तहानलेल्यांना पाणी, गरीबांना पैसा, असे देत रहा. प्रेम द्या, धन्यावद वाद, प्रसंशा करा, वेळ द्या, जे देता येईल ते द्या. देणाऱ्याला शांत झोप लागते, घेणारा तणावाखाली असतो.

सतत कार्यमग्न रहा

जे लोकं नेहमी कार्यमग्न असतात त्यांना कमी ताण असतो. आवडीचं काम केल्यास कामाचा बिलकुल ताण येत नाही. व्यवस्थापकीय

नियम असा आहे की आपल्याला जर कोणाला काम सांगायचं असेल तर ते खुप व्यस्त माणसाला सांगा तो ते काम करून देईल. ते काम कसं कराव हे त्याला माहित असतं आणि तो तणाव रहित असतो, म्हणून ते काम तो करून घेऊ शकतो. ताण आल्यावर एखादं काम सुरु करा.

स्वतःला दोष देऊ नका.

२४ तास ७ ही दिवस आपल्या मनात विचार चालू असतात. मी एवढा चांगला नाही असे विचार २४ तास आपल्या मनाच्या पार्श्वभूमीवर असतो. मग अशा अवस्थेत आपण कोणाबरोबर कसे काय चांगले आनंदी, प्रेमळ नातेसंबंध निर्माण करू शकू. मी चांगला नाही या विचारामुळे आपण स्वतःला दोष देतो. अपराधी ठरवितो, भिती वाटते, स्वतःवर टिका करतो, स्वतःला पश्चाताप होतो. जितका जास्त दोष आणि अपराधीपणाची भावना स्वतःबद्दल असते तीतकी आपली कामाची क्षमता कमी असते. स्वतःवर टिका करणे, दोष देणे, अपराधीपणाची भावना असणे या ऐवजी जर आपण स्वतःला क्षमा केलं आणि स्वतःवर प्रेम करून स्वतःचा स्विकार केला तर आपलं जीवन अधिक आनंदी आणि सुखी होईल. कधीही कोणत्याही गोष्टीकरीता स्वतःवर टीका करू नका.

लोकांनाही क्षमा करा, जेव्हा तुम्ही स्वतः आणि लोकांना क्षमा कराल तेव्हा तुम्ही रोग मुक्त व्हाल कारण की अनेक रोगांच्या मुळामध्ये स्वतःला सांगितलेल्या गोष्टी असतात. जेव्हा तुम्ही आजारी होता तेव्हा पाहा की तुम्ही कोणाला क्षमा केली नाही. किंवा कोणाला स्विकारलेलं नाही आणि त्यात तुम्ही सुध्दा आलात.

वृत्तिशिल व्हा.

तुम्हाला किती ज्ञान आहे याची किंमत कोणालाच नसते. त्याकरीता कोणी किंमत मोजत नाही. तुम्ही कृती करून कोणते रिझल्टस मिळविता याकरीता लोकं किंमत मोजतात. कोणतेही यश मिळण्याकरीता तुम्ही कृती करणे महत्वाचे आहे. जे जिंकतात ते कृती करतात. योगाचे पुस्तक वाचून कोणी बरे होत नाही तर योग करून माणुस बरा होतो. सर्व यशस्वी

लोकांचा कल कृती करण्याकडे असतो. कृती केल्याशिवाय काहीही घडत नाही. प्रत्येक यशामध्ये प्रेरणा १० टक्के महत्वाची असते तर ९० टक्के महत्त्व हे कृतीला असते. काही लोकं आपलं संपुर्ण जीवन योग्य वेळ आली म्हणजे कृती करू असे म्हणून योग्य वेळेची वाट पाहतात. अचुक वेळ कोणतीही नसते. काम सुरु करणे महत्वाचे आहे. मॅगडोनाल्ड चा संस्थापक रे क्रॉक म्हणतो की यशाकरीता ३ गोष्टी महत्वाच्या आहेत.

१. योग्य वेळी योग्य ठिकाणी असणे.
२. आपण त्या ठिकाणी आहोत याची जाणीव असणे.
३. कृतीची सुरुवात करणे.

एक जपानचे तंत्र आहे. त्याला CANI असे म्हणतात Constant And Never Ending Improvement. प्रत्येक दिवशी स्वतःला विचारा की काल पेक्षा आज मी काय चांगलं केलं. काल पेक्षा आज मी कोठे सुधारणा केली, प्रगती केली. कोणत्या नविन गोष्टी शिकलो. तुमचा भुतकाळ पुन्हा उगाळू नका. प्रत्येक दिवशी एक नविन कृति करा ज्यामुळे तुम्ही आयुष्यामध्ये खुप मोठे यश मिळवाल. प्रत्येक दिवशी एक लहान पाऊल जरी पुढे सरकले तरी पण कालांतराने खुप मोठे यश मिळतं. तुम्हाला यश मिळत गेले तर तुमचा आत्मविश्वास वाढत जातो. जर रोज काहीतरी नविन शिकण्याची आणि कृति करण्याची शिस्त तुम्ही लावली तर कालांतराने खुप मोठे उद्दिष्ट साध्य होईल. आपल्याला एक वाईट सवय असते ती म्हणजे सुरु करणे आणि मध्येच थांबवून देणे, त्याच्या शेवटापर्यंत न जाणे. जी संभावना आपल्या मनात असते ती कालांतराने नाहीशी होते. म्हणूनच तुमची संभावना इतरांबरोबर शेअर करा आणि प्रत्येक दिवशी प्रत्येक बाबतीत, मी अधिकाधिक चांगला होत आहे अशी सूचना स्वतःला द्या.

चिकाटी

ज्यांना अत्युच्च यश मिळतं त्यांच्या मध्ये चिकाटी हा गुण असतो. ते मध्येच सोडून घ्यायला नकार देतात. जोपर्यंत एका ठिकाणी तुम्ही चिटकुन असता त्या ठिकाणी यश मिळण्याची संधी अधिक असते. तुमच्या

नातेवाईकांनी, मित्रमंडळींनी, पालकांनी असे कोणीही सांगितले तरी चिकाटी सोडू नका. ते करत राहा. कधीही सोडून देऊ नका.

उच्च ध्येय ठेवा.

तुमच्या ध्येयांना तुम्ही शरण जा. तुमचे ध्येय तुम्हाला दिर्घकाळ जगण्यास मदत करतील.

दिर्घायुष्यासाठी जगामध्ये कोणतेही औषध नाही पण जर यशस्वी होण्याची आणि दिर्घ उद्दिष्ट ठेवून काम करण्याची इच्छा असेल तर ते दीर्घकाळ जगण्याचं उत्तम औषध आहे.

ध्येय निश्चिती करा :

ज्यांना ध्येय नसतात त्यांना ताण असतो. ध्येय असले की समोर आव्हान असतं त्यामुळे आपण खुप काम करतो. सतत कार्यमग्न राहिल्याने काम तुंबून रहात नाही आणि ताण आपोआपच नाहीसा होतो. म्हणून प्रगतीपथावर रहा. तुम्ही एक ध्येय गाठलं की लगेच दुसरं ध्येय समोर ठेवा. जे मैदान सोडून जातात ते कधीच जिंकत नाहीत आणि जिंकणारे कधीच मैदान सोडून जात नाहीत.

तुमच्या आयुष्याचे कोणते ध्येय आहे. असा प्रश्न विचारयला तर बरेच लोक उत्तर देतात की आनंदी जीवन जगणे हे आमच्या जीवनाचे ध्येय आहे. पण हे फार अस्पष्ट उत्तर आहे. ध्येय निश्चित ठरवलेलं असावं, साध्य करता येण्यासारखं असावं मोजता येण्यासारखं असावं, आणि त्याला वेळेची मर्यादा घातलेली असावी, जेव्हा जेव्हा तुमच्या समोर निश्चित ध्येय असतात तेव्हा तुम्ही कामाची टाळाटाळ करत नाही. आळशीपणा करीत नाही. त्यामुळे कामाचा उरक झपाट्याने वाढतो. ध्येय निश्चिती असेल तर कामाचा प्राधान्यक्रम ठरवता येतो.

योग्य काम करण्याची सुरुवात करा आणि नंतर ते योग्य मार्गाने करण्याचे कौशल्य मिळवा. ध्येय ठरविल्याशिवाय जीवन जगणे याची तुम्ही कल्पना करू शकता काय? जर हॉकीच्या किंवा फुटबॉलच्या मॅचमध्ये गोल पोस्ट नसेल तर खेळण्यात तुम्हाला मजा येईल का?

खेळाडू फक्त बॉल इकडून तिकडे नेत आहेत हे पाहून तुम्हाला त्या खेळाची मजा येईल का? त्या ठिकाणी घड्याळ लावून जर खेळ खेळला गेला नाही तर खेळण्यात रस वाटेल का? कोणत्याही ध्येयाचा शेवट हा अर्थपूर्ण असायला हवा.

ध्येयामुळे तुम्हाला समाधान आणि शांती मिळायला हवी.

ध्येयामुळे इतरांनाही आनंद वाटायला हवा.

ध्येय साध्य केल्यावर तुम्हाला अपराधीपणाची भावना वाटायला नको,

तुम्ही एखाद्या पदावर पोहोचण्याचे ध्येय जरी गाठले असेल पण त्या प्रक्रियेत तुमची मुले वाममार्गाला लागली असतील तर त्याचा काय उपयोग? ध्येय कसे असावे? गरजा पूर्ण करणारे असावेत की लालच पूर्ण करणारे असावे? लालच असेल तर ताण येतो म्हणून गरज असेल तेवढेच ध्येय ठेवा.

कधी असंही होवू शकतं की तुम्ही ध्येय गाठण्याकरीता झपाट्याने वाटचाल करत असता आणि ध्येय गाठल्यावर मग तुम्हाला कळतं की आपली शिडी ही चुकीच्या भिंतीवर लावून ठेवली होती. त्यामुळे आपण ध्येय कोणते ठरविले आहे याची निट जाणीव असणं महत्वाचं आहे.

तुमच्या जीवनाचे ध्येय निश्चित असेल तर ते तुमच्या आयुष्यामध्ये आनंद निर्माण करतं. तुम्ही तुमच्या आयुष्याचे मोठे ध्येय निश्चित करा आणि ते प्राप्त करण्याकरता प्रयत्नांची पराकाष्ठा करा.

तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात ज्या गोष्टी कराव्या वाटतात अश्या २५ गोष्टींची यादी तयार करा. तसेच तुम्हाला जे हवं आहे अशा २५ गोष्टींची यादी तयार करा. आणि मरण्यापूर्वी तुमच्या जवळ असाव्यात असं तुम्हाला वाटतं अशा २५ गोष्टींची यादी तयार करा. हे केल्यावर तुम्हाला कळेल की आपल्याला नेमकं काय हवं आहे, त्याला कोणता वेळ द्यावा, ते केव्हा करायचं, प्रत्येक गोष्टीकरीता तारीख टाका आणि ते ते त्या वेळेला पूर्ण करा.

जेव्हा तुम्ही एखादे उद्दिष्ट निश्चित करता तेव्हा तुमची शक्ती अनेक पटींनी वाढते. यशस्वी लोकं १० तासापेक्षा जास्त काम करतात. आपल्याला असं वाटतं की यश फुकटात मिळतं परंतु यशस्वी लोकांचा भुतकाळ जर आपण तपासला तर आपल्याला असं कळेल की आधी त्यांनी बरंच काम केलं होतं. ते कोणतेही काम करत असतांना स्वःताला हे विचारा की जे काम मी करतो आहे ते मला माझ्या उद्दिष्टांकडे घेवून जात आहे का? जर उत्तर नाही असेल तर ते काम करू नका, जर उत्तर हो असेल तर ते काम करा. येणाऱ्या ३० दिवसामध्ये तुम्ही काय काय करणार आहे त्याची यादी तयार करा. प्रत्येक दिवसाची योजना आदल्या रात्री बनवा. २०२६ साली आपण कोठे असु, काय करीत असु याची योजना बनवा, याचे चित्र तयार करा. आणि ते चित्र रोज पाहा.

स्वप्न चोर

तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात तसे अनेक लोक भेटतील की जे तुम्हाला तुमच्या ध्येया पासून विचलित करतील किंवा तुमचा स्वप्न भंग करतील. तुम्ही ठरविलेले ध्येय चुकीचे आहे. हे तुम्हाला समजून सांगतील पटवून देतील, तुम्हाला हसतील. असे लोक तुमच्या आजुबाजुला वावरत असतात. त्यांच्या कडे दुर्लक्ष करा त्यांचे ऐकु नका. खालील सात विभागात तुमचे ध्येय निश्चित करा.

१. आर्थिक
२. नोकरी किंवा व्यवसाय
३. शाररिक स्वास्थ्य
४. छंद / करमणुक
५. नातेसंबंध
६. व्यक्तिगत उन्नती किंवा विकास
७. समाजकार्य / धार्मिक कार्य

वरील सातही विभागामध्ये तुम्हाला काय हवे आहे ? त्यात तुमचे काय ध्येय किंवा उद्दीष्ट आहे हे कागदावर लिहा. ते स्मार्ट (SMART) असावं.

S = Specific

M = Measurable

A = Achievable

R = Realistic

T = Timebound

नेमके रिझल्टस कोणते पाहिजे आहेत ते माहित हवं, त्या रिझल्टसच मोजमाप करता आलं पाहिजे अशा रितीने लिहून काढा, जे रिझल्टस पाहिजे आहेत ते शक्य साध्य आहेत का ते पाहा, ते रिझल्टस वास्तवतेला धरून आहेत का ते पाहा आणि ते किती वेळात पूर्ण करता येतील ती वेळ लिहा अशा रितीने तुमची उद्दिष्टे जर लिहीली असतील तर ती नक्कीच पूर्ण होतील. तुमच्या ध्येयांबद्दल किंवा उद्दिष्टांबद्दल तुमच्या मित्रांशी, नातेवाईकांशी, सहकाऱ्यांशी चर्चा करा. ते लोकं तुम्हाला वेगवेगळे मार्ग किंवा साधनांबद्दल अधिक माहिती सांगू शकतील आणि मदत करू शकतील. जितक्या जास्त लोकांजवळ चर्चा कराल तितके तुमचे उद्दिष्ट स्पष्ट होत जाईल.

स्वतःमध्ये परिवर्तन होण्याकरीता काही गोष्टी स्वतःलाच कराव्या लागतात. स्वतःला तंदुरुस्त ठेवण्याकरीता, व्यायाम करण्याकरीता तुम्ही कोणाला नोकरीवर ठेवू शकत नाही. व्यायामापासून फायदे पाहिजे असतील तर तुम्हाला व्यायाम स्वतःलाच करावा लागेल. व्यायाम, मेडीटेशन, वाचन, नवनविन गोष्टी शिकणे, ध्येय निश्चित करणे, व्हिज्युलायझेशन करणे या सर्व गोष्टी तुम्हालाच कराव्या लागतील. ध्येय निश्चिती करणे आणि त्याकरीता योजना बनविणे याकरीता तुम्हाला कोणी मार्ग दाखवू शकेल पण करावं तुम्हालाच लागेल ते जर केलं तर तुम्हाला निश्चितच यश मिळेल याची खात्री देवू शकतो.

चला तर मग कृती करायला सुरुवात करा. यश तुमचेच आहे.

कबीराचा एक दोहा आहे -

कबीरा जब हम पैदा हुए, जग हसे हम रोये,
ऐसी करनी कर चलो के हम हसे और जग रोये.

आपण सर्वजण एका अद्वितीय उद्देशाने या जगामध्ये आलेलो आहोत एक अत्युत्तम, भव्य, उद्देश्य असेल तर आपोआपच आपल्यातील सामर्थ्य व्यक्त होईल किंवा स्पष्ट होईल आणि त्याच बरोबर आपल्या सभोवताल असणाऱ्या लोकांच्या जिवनात सुध्दा आपण काहीतरी मौल्यवान देवू शकू. याचा अर्थ असा आहे की तुम्ही लोकांच्या जीवनामध्ये योगदान द्या. तुम्ही तुमच्या मध्ये झालेले परिवर्तन तुम्ही निर्माण केलेली संभावना लोकांशी शेअर करू शकता आणि ज्यांच्यावर तुमचे प्रेम आहे त्या लोकांकरीता तुम्ही स्टँड घेवू शकता. या पृथ्वीवर तुम्ही जीवन जगत असतांना अनेक लोकांच्या जीवनामध्ये योगदान देवू शकता. हे केल्याने तुमचे जीवन अर्थपूर्ण होईल आणि तुमची जीवन यात्र मजेदार आनंदाची होईल.

स्वतःची ओळख निर्माण करा.

गांधीजींनी स्वतःची ओळख स्वतःपेक्षाही मोठं लक्ष निश्चित करून जगाला करून दिली आणि ते लक्ष गाठण्याकरीता शेवटच्या श्वासापर्यंत झटले. भारताला स्वातंत्र्य अहिंसेनी मिळायला पाहिजे अशी घोषणा त्यांनी केली आणि ते साध्य करण्याकरीता कोणतीही अट न ठेवता स्वतःला झोकून देवून काम सुरु केले. स्वतःला काय हवं आहे किंवा स्वतःची गरज काय आहे याचा विचार न करता लोकांना काय हव आहे, त्यांची काय गरज आहे याचा विचार करून त्याकरिताच काम करा. गांधीजींनी भारताच्या स्वातंत्र्याकरिता जे योगदान दिले त्यामुळेच भारताच्या प्रत्येक शहरात गांधीजींचे पुतळे आणि महात्मा गांधी रोड आणि चलनी नोटांवर गांधीजींचे छायाचित्र आहे.

दररोज एक विशिष्ट वेळ बाजूला ठेवा आणि त्यावेळेस तुमचे उद्दिष्ट जणु काही पूर्ण झाले आहेत असे व्हिज्युअलाईज करा. काही मनोविकारतज्ञ असा दावा करतात की एक तासाचे व्हिज्युअलाईजेशन हे सात कामाच्या कामाएवढे महत्वाचे आहे. व्हिज्युअलाईजेशन हे यश मिळविण्याकरीता एक शक्तीमान साधन आहे. अझीम जमाल असे म्हणतात,

की रोज एक तास आपल्याला शक्तीमान बनवु शकतो. त्यामधील २० मिनीटे व्हिज्युअलाईजेशन, २० मिनिटं व्यायाम आणि २० मिनिटे प्रेरणा देणारे व्हिडीओ पाहणे किंवा पुस्तके वाचणे. कल्पना करा की तुम्ही जर हे रोज केलं तर तुमच्या जीवनात किती मोठा चमत्कार घडु शकेल.

योग्य किंवा कमी योग्य ह्यातील फरक समजून घ्या.

कोणतीही गोष्ट चुक आहे किंवा बरोबर आहे हे ओळखणं फार सोपं आहे त्यातील फरक ताबडतोब ओळखता येतो, पण एखादी गोष्ट योग्य आहे की कमी योग्य आहे. चांगली आहे की अधिक चांगली आहे ह्यातला फरक लवकर ओळखता येत नाही. त्यामुळे कोणतीही गोष्ट सर्वोत्तम करण्याचा प्रयत्न करा पण अति अचूकतेच्या मागे लागू नका.

कामाची विभागणी करून त्या कामाची जबाबदारी इतरांवर सोपवा पण त्यावर दुरुन देखरेख करा. आपल्या कनिष्ठ कर्मचाऱ्याकडून काम करून घ्यायचं असेल तर त्यांना ते वारंवार सागांव लागतं. वारंवार सांगितल्याशिवाय ते कामच करीत नाहीत म्हणून त्यापासून ताण घेऊ नका.

सोडुन देवु नका, इतरांना विचारा

जेव्हा तुम्ही इतरांना मदत मागता तेव्हा कोणी हो म्हणेल किंवा कोणी नाही म्हणेल त्यात काय मोठंस आहे. बाहेर कोणीतरी व्यक्ति तुमच्या कल्पनेला हो म्हणण्याकरीता वाट पाहत उभा असतो. फक्त त्या व्यक्ति पर्यंत पोहोचणे आवश्यक आहे. हा आकड्यांचा खेळ आहे. जो पर्यंत तुम्हाला हो मिळत नाही तोपर्यंत तुम्हाला लोकांना मागत रहावे लागेल किंवा विचारत राहावे लागेल. लोकांनी मदत केली, टीप तयार झाली तर खूप मोठ काम उभं राहु शकेल. सोडुन न देणे हेच यशाचं गुपीत आहे.

कर्नल सॅन्डर्स यांना त्यांनी केलेल्या फ्राईड चिकन च्या डिशकरीता ३०० नकार एकावे लागलेत. शेवटी त्यांना एक व्यक्ति भेटला की ज्याने त्यांच्या चिकन डिशची प्रशंसा केली त्याला स्विकारलं. आणि आज KFC Kentuki Fried Chicken च्या ८० देशामध्ये १५ हजार शाखा आहेत.

वयाच्या ६७ व्या वर्षी कर्नल सॅन्डर्स यांनी हा व्यवसाय सुरु केला.

जेव्हा एखादा व्यक्ति तुम्हाला नकार देतो तेव्हा आणखीन पुढील व्यक्तीला विचारा या जगात ७३० कोटी लोकं आहेत. कोणीतरी, कुठेतरी, कोणत्या तरी वेळेला तुमची वाट पाहत तुम्हाला होकार द्यायला उभा आहे. प्रश्न एवढाच आहे की तो व्यक्ती मिळे पर्यंत तुम्ही निराश होवुन थांबणार का?

तुमच्या आयुष्यात तुम्ही तपासुन पाहा की तुम्ही विचारणा करणे, मागणी करणे, विक्री करणे, विनंती करणे, देणगी देणे, देणगी घेणे, आदेश देणे, एखाद्या कामाची सुरुवात करणे, योजना बनविणे, यापैकी नकार मिळेल म्हणुन तुम्ही कोठे थांबला आहात. कृति करा आणि यश मिळवा.

कोणाला प्रश्न विचारातांना, विचारणा करतांना किंवा एखाद्या गोष्टींचा पाठपुरावा करतांना खालील महत्वाचे मुद्दे लक्षात ठेवा.

१. तुम्ही जेव्हा विचारणा करता तेव्हा तुम्हाला ते मिळेलच याची इच्छा करा

आणि त्यावर विश्वास ठेवा.

२. तुम्हाला ते मिळेलच अशी अपेक्षा करुन मगच विचारा.
३. विचारतांना स्पष्ट शब्दांत विचारा आणि नेमकं विचारा. अस्पष्ट विनंती केल्यास त्याचे अस्पष्ट परिणाम दिसतात.
४. जो तुम्हाला देवु शकतो असं तुम्हाला वाटतं नेमक्या त्याच व्यक्तीला विचारा.
५. पाठपुरावा करत राहा. इच्छा सोडु नका, पुन्हा पुन्हा विचारा. जर तुम्ही पुन्हा पुन्हा विचारले आणि पाठपुरावा केला तर होवु शकतं की तो व्यक्ती नंतर हो म्हणु शकतो म्हणुन पुन्हा पुन्हा विचारा.- १) वेगळ्या दिवशी विचारा, २) तो जेव्हा चांगल्या मुड मध्ये असेल तेव्हा विचारा, ३) त्याच्याशी नातेसंबंध प्रस्थापित करुन मग विचारा, ४) परिस्थिती बदलली असेल त्यावेळेस विचारा, ५) जेव्हा त्याचा तुमच्यावर विश्वास वाढलेला असेल तेव्हा विचारा.

एखादे लहान मुल त्याला हवे ते कोणताही विचार न करता, लाज न बाळगता, पुन्हा पुन्हा मागत राहतं आणि त्याला ते नंतर मिळतं.

एका माणसाने एका सुंदर स्त्री ला ३० वेळा लग्नाकरीता मागणी घातली आणि तीने नकार दिला. परंतु तो विचारतच राहिला आणि ३१ व्या वेळेस तीने होकार दिला.

यशस्वी होण्याकरीता सातत्याने, चिकाटीने, न डगमगता, खचुन न जाता, निराश न होता, पुन्हा पुन्हा विचारा आणि मागत राहा.

कोच ठेवा.

अती यशस्वी लोकांना कोच असतो किंवा सल्लागार असतो. तुमच्या मनातील प्रश्न सोडविण्याकरीता, तुमचा प्लॅन अमलात आणण्याकरीता कमी प्रयत्नात जास्त यश मिळविण्याकरीता, आर्थिक बाबींमध्ये सल्ला देण्याकरीता, गुंतवणुक करण्याकरीता, फिटनेस ठेवण्याकरीता कोच ची आवश्यकता असते. कोच बरोबर नियमित मिटींग घेवुन त्याचा सल्ला घेत जा. कोच तुम्हाला तुमच्या उद्दिष्टांपासुन दुर जावु देत नाही.

फिडबॅक घ्या

यशस्वी लोकं त्यांच्या यशाची नोंद ठेवतात. ज्या ज्या विभागात त्यांना यश हवे आहे त्या त्या विभागाचा रेकॉर्ड ते ठेवतात. रेकॉर्ड ठेवल्याने आपण कोठे आहोत याची जाणीव आपल्याला होते. जेव्हा जेव्हा आपण मागील आकडे पाहतो तेव्हा तेव्हा आपल्याला किती पुढे जायचे आहे याची जाणीव होते. आणि त्या दृष्टिने आपण कृति करायला लागतो. मागचे रेकॉर्ड पाहुन आपल्याला प्रेरणा ही मिळू शकते.

जर विक्रेत्याला एखादी गोष्ट विकायची असेल तर त्याला ती खरीददाराच्या नजरेतुन पाहावी लागेल. आणि खरीददाराच्या नजरेतुन पाहण्याकरीता विक्रेत्याला एकावे लागेल की खरीदाराचे म्हणणे काय आहे. एखादी गोष्ट आपल्याला पटवायची असेल तर समोरच्याच्या नजरेतुन ती कशी दिसते हे पाहावे लागेल आणि समोरच्याच्या नजरेला काय दिसतं

हे माहित करुन घेण्याकरीता तो काय म्हणतो हे एकावे लागेल. जेव्हा तुम्ही इतरांना एकाल तेव्हा तुम्हाला नविन नविन कल्पना सुचतील. नेहमी नविन कल्पनांना सजग रहा. नविन प्रयत्न करुन पाहा. स्वतःला विचारा की मी जे करतो आहे ते अधिक चांगलं कसं करू शकतो आणि जितकं करतो आहे त्यापेक्षा जास्त कसं करू शकतो अशा तऱ्हेने उत्पादन वाढेल आणि उत्पादनाचा दर्जाही वाढेल.

आपण जे काम करतो त्याचा फिडबॅक आपल्या ग्राहकांकडून घ्या. तुम्ही तुमच्या जीवनात, नातेसंबंधामध्ये कार्यक्षमतेमध्ये तो पर्यंत प्रगती करू शकत नाही तोपर्यंत तुम्ही कसे काम करत आहात याचा फिडबॅक तुम्हाला मिळत नाही. म्हणुन तुमच्या कुटुंबियांकडून, मित्रांकडून, सदस्यांकडून, ग्राहकांकडून, पक्षकारांकडून नेहमी फिडबॅक (अभिप्राय) घेत जा.

ज्या गोष्टींबद्दल चांगला फिडबॅक मिळाला असेल ते काम जास्त करा आणि याचा अभिप्राय योग्य नसेल ते टाळा.

तुमच्या व्यवसायाचे किंवा कामाचे मुल्यमापन करण्याचा खात्रीशीर मार्ग म्हणजे त्या कामाचा मिळालेला परिणाम. रिझल्टस कधीही खोट बोलत नाहीत. योग्य रिझल्टस मिळालेत नाहीत याचा अर्थ तुम्ही जे करत आहात त्यामध्ये बदल करण्याची आवश्यकता आहे.

जेव्हा तुमची कृति संपते आणि तुम्ही पुढे सरकता तेव्हा तुम्हाला अपेक्षित रिझल्टस मिळतील किंवा मिळणार नाहीत. कृति संपल्यावर इतरांना फिडबॅक विचारा. तुम्ही कशी कृती केली, त्यात काय चुकलं?, सुधारणा कुठे करणे आवश्यक आहे? बहुतेक लोकं फिडबॅक घेण्याकरीता घाबरतात. त्यांना भिती वाटते की लोकं आपल्या बद्दल वाईट सांगतील. त्यामध्ये खरं तर भिण्याचे काहीच कारण नाही उलट लोकांनी तुमच्या कृतीबद्दल तुमच्यावर टिका केली, तुम्हाला फिडबॅक दिला, खरं सांगितलं तर तुम्हाला त्याच्यामध्ये प्रगती करता येवु शकते, सुधारणा करता येवु शकते, फिडबॅक मुळे तुम्हाला तुमच्या जीवनात, नातेसंबंधात, खेळात,

उद्योगधंध्यात अशा ज्या ठिकाणी असाल त्या ठिकाणी तुम्हाला सुधारणा करता येवू शकते. तुमच्या गिऱ्हाईकांना, शिक्षकांना, गुरुंना, भागीदाराला, मित्रांना, पालकांना, वरिष्ठांना, कर्मचाऱ्यांना, मालकांना, सहकाऱ्यांना फिडबॅक मागू शकता. काही लोकं फिडबॅक घ्यायला घाबरतात कारण त्यांना भिती असते की तुम्ही त्या फिडबॅकवर नाराजीची प्रतिक्रिया घाल म्हणुन लोकं तुम्हाला फिडबॅकच देत नाहीत. म्हणुन फिडबॅक विचारण्या अगोदर त्यांना असे आश्वासन द्या की तुम्ही नाराज होणार नाही किंवा रागवणार नाही. त्यांना हे सांगा की प्रामाणिक पणे फिडबॅक द्या. त्यांना हे सांगा की तुमचा फिडबॅक ही माझ्याकरीता एक भेट वस्तु आहे की ज्यामुळे मी अधिक प्रभावीपणे काम करू शकेल.

नाराज झालेले गिऱ्हाईक फिडबॅक देण्याकरीता वापस येत नाहीत. ते तुम्हाला सोडुन जातात म्हणुन त्यांच्या पर्यंत पोहोचा आणि फिडबॅक घ्या. जर गिऱ्हाईकांना भिती असेल तर त्यांना हे सांगा की तुम्ही स्वतःचे नाव न टाकता ही फिडबॅक देवू शकता. गिऱ्हाईकांनी वाईट फिडबॅक जरी दिला तरी पण ते चांगलं असतं. कारण गिऱ्हाईक मन मोकळं करुन गेला असल्यामुळे त्याच्या डोक्यातील वाईट भावना चालल्या जातात.

कृती करत रहा

प्रत्येक माणसाला असे वाटते की त्याच्याजवळ कृतिशील माणसे असावीत कारण की मालकाला येणारी कल्पना जर अमलात आणावयाची असेल तर त्या करीता काम करणारी माणसे हवीत. यशस्वी माणसे ही सक्रीय असतात आणि कृति करणारी असतात. अपयशी लोकं सुस्त असतात आणि कामे पुढे ढकलतात. अपयशी लोकं तेव्हाच काम करायला पाहतात जेव्हा त्यांना असं वाटतं की आपल्या मार्गातील सर्व अडथळे दुर झालेले आहेत आणि आपल्याला १०० टक्के यश मिळेल. असं कधी होत नसतं. अतीयोग्य वेळ कधीच येत नसते. हजारो लोकं त्यांच्या मनातील कल्पना काढुन टाकतात कारण त्यांना भिती असते कृति करुन अपयश येण्याची. कोणतीही भिती कृति करुन नष्ट होते. अनेक स्वप्न कधीच

प्रत्यक्षात साकार होत नाही कारण की आपण एक दिवस कामाची सुरुवात करू असं त्यांना वाटतं. त्याऐवजी मी आजच आताच काम सुरु करणार असा दृष्टिकोन हवा. जेव्हा तुमच्या मनात एखादी कल्पना येईल तेव्हा त्यावर ताबडतोब कृति करायला लागा.

स्वतःच्या जीवनात बदल घडवून आणणे -

दैनंदिन जीवनामध्ये ताणतणाव नियंत्रण करण्याकरीता किंवा तणावमुक्त जीवन जगण्याकरीता काही मुद्दे आपण आपल्या वर्तणूकीत आणलेत तर आपल्याला निश्चितच तणावमुक्त जीवन जगता येईल.

सभोवतालच्या व्यक्ति :

नेहमीच तुमचे दोष दाखविणारे, नकारात्मक विचारसरणी असणारे, निराशावादी दृष्टीकोन असणारे, नेहमी टिका करणारे मित्र तुमच्या सभोवताल नकोत.

नेहमी प्रोत्साहन देणारी, आशावादी दृष्टीकोन असणारी, पाठीवर थाम मारुन कौतुक करणारी, पण वेळ पडल्यास आणि आवश्यक असेल तेव्हाच आपल्यातील दोष दाखविणारी मंडळी सभोवताल हवीत. नेहमी टिका करुन, निराशा दाखवून, कामात व्यत्यय आणणारी मंडळी सभोवताल असली तर विचारांचा गोंधळ होऊन ताण निर्माण होतो.

विश्वासू मित्र

एक किंवा दोन जवळचे विश्वासातले चांगले मित्र जोडायला हवेत. ज्यांच्याजवळ आपल्याला मनातील सर्व काही सांगता येईल. ज्यांच्याजवळ आपले विचार, भावना ह्यांना मोकळी वाट करुन देता येईल असे मित्र हवेत. पत्नीसुध्दा मित्र म्हणुन एक चांगली व्यक्ती होऊ शकते. सुखदुःखात सामील होणारे जवळचे मित्र हवेत.

चांगल्या सवयी लावा

काही वाईट सवयी खालीलप्रमाणे आहेत.

१. काम पुढे ढकलणे.

२. शेवटल्या क्षणी बिलं भरणे.
३. लोकांकडून आणलेले कागदपत्रे उशिरा वापस करणे.
४. मिटींगला उशिरा जाणे.
५. समोरचा व्यक्ति बोलणं थांबवायच्या अगोदरच बोलण्याची सुरुवात करणे.
६. ऑफिसमध्ये व्यक्तिगत फोनवर बोलणे आणि घरी असतांना ऑफिसमधील फोन घेणे.
७. रात्री उशिरापर्यंत काम करणे.
८. मुलांना वेळ न देणे.
९. रस्त्यावरचे पदार्थ खाणे.

तुम्हाला अश्या काही सुचना किंवा अलार्मस ठेवावे लागतील की जे तुम्हाला आठवण करतील की तुम्ही वाईट सवयी कृती मध्ये आणत आहात. उदा.

१. वाईट सवयी केल्यास तुम्हाला इतरांनी जाब विचारणे.
२. घरामध्ये भिंतीवर पेपर चिटकवुन त्यावर लिहून ठेवणे.
३. वाईट सवयी अमलात आणल्यास स्वतःला १०० दंड करणे किंवा एक उपाशी राहणे. इ.

कमीत कमी महिन्यातुन एक नविन सवय लावा. सकाळी लवकर उठणे, व्यायाम करणे, मेडीटेशन, चहा कॉफी बंद, पोटभर न जेवणं, वेळेवर पोहोचणे, अशा काही नविन सवयी आहेत त्या लावा. संशोधन असं सांगतं की एखादी कृती तुम्ही रोजच्या रोज असे २२ दिवस केली तर ती तुमची सवय होवुन जाते.

छंद निर्मिती क्षमता जोपासणे :

प्रत्येक व्यक्तिला एक स्वतःचा छंद असणे आवश्यक आहे, वाचन, संगीत, चित्रकला, पेंटींग असा एखादा छंद असावा. छंदात मन रमलं कि मनाला शांती मिळले, प्रसन्न वाटतं, आपण काहीतरी नविन करतो आहोत ह्याचे समाधान आणि आनंद मिळतो. कॉम्प्युटर शिकणे, पोहणे हे सुध्दा चांगले छंद होऊ शकतात.

शारिरीक व्यायाम :

किमान अर्धा तास प्रत्येकाने शारीरिक व्यायाम करायला हवा. पायी फिरायला जाणे, खेळणे किंवा पोहणे ह्या सारखा कोणताही व्यायाम चालेल. सगळ्या स्वत आणि सोपा व्यायात म्हणजे वेगाने पायी फिरावयास जाणे.पायी फिरतांना गप्पा गोष्टी टाळाव्यात. बोलणे बंद ठेवल्यामुळे मनातील विचारांचे चिंतन होतं आणि आत्मपरिक्षण आपोआपच केल्या जाते.

पायी फिरायला जाणे कधी कधी कंटाळवाणे वाटते म्हणुन खेळ खेळा. खेळण्याचा कधी कंटाळा येत नाही खेळण्यामध्ये जिंकायची स्पर्धा असते, त्यामध्ये मनाला आनंद मिळतो, म्हणुन ते कंटाळवाणे वाटत नाही. खेळण्यामुळे चांगला व्यायाम होतो.

ताणतणावाखाली वावरणाऱ्या लोकांना हृदयविकार लवकर होतात. हृदयविकाराचं एकाच ऑपरेशन जर झालं असेल तर त्यामागे १०० लोकांना अती ताणतणाव आलेला असावा असा अंदाज आहे. दररोज कमीत कमी ३० मिनीटात ३ कि. मी. भरभर चालण्याचा व्यायाम करा म्हणजे हार्टअॅटॅकचा धोका टळू शकेल. मेडिकलेमची पॉलीसी काढा, स्वतःचा विमा उतरवून घ्या, अपघात विमा काढा, म्हणजे स्वतःची आणि कुटूंबाच्या भविष्याची चिंता वाटणार नाही.

झोप -

सरासरी ६ ते ७ तास झोप प्रत्येकाला आवश्यक आहे. झोपेची वेळ नियमित हवी. कधी रात्री ११ ला झोपायचं, तर कधी २ वाजता, असे व्हायला नको. शांत, गाढ झोप लागणे आवश्यक आहे, जेणेकरुन दुसऱ्या दिवशी सकाळी ताजंतवानं, टवटवीत वाटलं पाहिजे.

शांत आणि पूर्णवेळ झोप झाली तर दुसऱ्या दिवशी कामात उत्साह राहतो. अशांत किंवा अपुरी झोप झाली असल्यास चिडचिडेपणा येतो, दुसऱ्या दिवशी कामाच्या वेळेस झोप लागते, कामाचा वेग मंदावतो आणि त्यामुळे अधिकच चिडचिडेपणा येतो.रात्री शांत झोप झाली तर दिवसभर ताण येत नाही.

- ◆ शांत झोप होऊन सकाळी ताजेतवाने वाटण्यासाठी झोपेची नियमित वेळ ठेवा नियमित वेळेला झोपण्याची सवय ठेवल्याने तुमचे शरीररूपी घडयाळ तुम्हाला रात्री झोपण्याचा आणि प्रातःकाळी नियमित वेळेला उठण्याचा संकेत देईल.
- ◆ तुमच्या शयनकक्षातील अनावश्यक आवाज कमी करा आणि प्रकाश मंद ठेवा!
- ◆ तुमच्या शयनकक्षातील तापमान शरीराला सोसवेळ एवढेच ठेवा.
- ◆ भुकेल्यापोटी झोपू नका हलका आहार घेतल्यास उत्तमच!
- ◆ जास्त खाल्यास अपचन होऊन झोप अशांत होते, झोपण्याच्या तीन तास अगोदर जेवण करा!
- ◆ सायंकाळी धुम्रपान न केलेले चांगले तंबाखू हा पदार्थ शरीर उत्तेजित करतो त्यामुळे झोपेत व्यत्यय येवू शकतो.
- ◆ दररोज व्यायाम करा दैनंदिन व्यायाम करणे केव्हाही चांगले, मात्र झोपेच्या दोन तीन तास अगोदर अतिशय थकवा येईल इतका व्यायाम करू नका.
- ◆ सक्रीय सहज जीवन जगा ज्यामुळे रात्री शांत आणि गाढ झोप लागण्यास मदत होते.

झोपायला जाण्यापूर्वी आपलं मन रिकामं करा :

आपल्या पलंगा शेजारी भिंतीवर एक खुंटी ठोकून आपल्याला येणारे चिंतेचे विचार झोपायला जाण्यापूर्वी त्यात अडकवून ठेवा. सकाळी उठल्यावर आपल्याला कळेल की त्यातील अर्थ विचार उडून गेलेले आहेत आणि जे शिल्लक आहेत ते एवढे महत्वाचे नाहीत, मी स्वतः असे करतो असे केल्यामुळे मला स्वतःला गादीवर पडल्या पडल्या ताबडतोब झोप लागते. झोपायला जाण्याअगोदर आपण आपले खिसे रिकामे करतो त्याच प्रमाणे आपलं मनही रिकामं करायला हवं. झोप येत नसेल तर दिवसभरातील विचाराचे चिंतन करा. येणाऱ्या दिवसाची योजना बनवा. कोणतीही गोष्ट मनाविरुद्ध झाली, कोणी आपल्याला रागावलं

की आपल्याला ताण येतो, असा ताण आपण इतरांवर टाकत जातो. ऑफिसमध्ये साहेब कर्मचाऱ्यांवर रागावले की तो तणावाखाली येतो आणि घरी आल्यावर पत्नीला एखाद्या लहानशा गोष्टीवरून रागावून ओरडा - ओरडी करतो. त्याची पत्नी मग हा राग आपल्या मुलांवर काढते. वास्तविक पाहतो ऑफीचा ताण घरी आणायला नको आणि घरचा ताण ऑफिसमध्ये न्यायला नको. ऑफिस आणि घर यामध्ये पक्क हवाबंद असं पार्टीशन असलं पाहिजे.

◆ एक नळ दुरुस्ती करणारा माझ्याकडे एकदा नळाच्या पाईप लाईनचं काम करण्याकरीता आला होता. किचकट काम होतं. दिवसभर तो फिटींगज करीत होता. त्याला ते जमत नव्हतं. पाण्याचा प्रवाह कुठे अडकला आणि वेगाने पाणी येत का नाही हे त्याला कळत नव्हतं. त्याने पाईप बदलून पाहीलेत, व्हॉल्व बदलून पाहीलेत तरीपण काही उपयोग झाला नाही. दिवसभर तो तणावात होता. अंधार पडला तरी तो काम करीत होता. रात्रीचे आठ वाजले शेवटी त्याने काम अर्धवट बंद केलं. त्याने दिवसभर खुप मेहनत घेऊन सुध्दा त्याला यश आलं नाही म्हणून तो जरा चिडचिडा झाला होता. तुझं घर लांब आहे मी तुला घरी सोडून देतो, असे म्हणून मी माझी कार काढली. त्याला त्याच्या घरापर्यंत सोडलं. खाली उतरल्यावर त्याने मला चहाकरीता खुप आग्रह केला म्हणून मी त्याच्या लहानशा घराकडे कार मधून उतरून जायला लागलो.

घरामध्ये प्रवेश करायच्या अगोदर हा नळवाला त्याच्या घराच्या बाहेर असलेल्या एका मोठ्या झाडाजवळ गेला. झाडाच्या फांदीला तो काहीतरी अडकवतो आहे असं मला वाटलं. वास्तविक त्याने काहीच अडकवलेलं दिसलं नाही. त्याने एक प्रदक्षिणा घातली आणि मग तो त्याच्या घराच्या दाराजवळ प्रवेश करण्याकरीता गेला. घरात गेल्यावर त्याने पत्नीला चहा ठेवायला सांगितला. मुलांशी आणि पत्नीशी तो फार प्रेमाने गोड बोलत होता, मुलांशी खेळायला लागला. दिवसभर जणू काही झालच नाही असं कोणालाही त्याच्याकडे पाहून वाटावं इतका तो आनंदी

होता. मी त्याला विचारलं तू घरामध्ये येण्याअगोदर झाडाला काय लटकवलंस? तो म्हणाला माझ्या कामामध्ये दिवसभरात ताण तणाव येतो रोजच मी घरामध्ये प्रवेश करण्याअगोदर तो सर्व ताण तणाव त्या झाडाच्या फांदीला लटकवून ठेवतो आणि मग घरामध्ये प्रवेश करतो. त्यामुळे दोन फायदे होतात. एक कामाचा ताण मी घरात न घेतल्यामुळे घरामध्ये आनंदी वातावरण राहतं आणि दुसरं सकाळी कामावर जायच्या अगोदर जेव्हा मी सकाळी उठून त्या झाडाजवळ तो ताण घ्यायला वापस जातो तेव्हा त्यातील अर्ध्या समस्या उडून गेलेल्या असतात आणि अर्ध्या समस्यांची धार बोधट झालेली असते.

आहार :

दोन वेळा भरपूर पोट भरून जेवण करण्याऐवजी तेवढाच आहार चार वेळेस विभागून घ्यावा. आहारात फळभाज्या, पालेभाज्या भरपूर प्रमाणात असाव्यात. आहारात अती गोड, तेलकट, मसालेदार पदार्थ असल्यास शारीरिक अस्वास्थ्य वाढतं आणि ते मानसिक ताणतणावासाठी कारणीभूत ठरतं. खूप पोट भरून जेवल्यास हालचाल मंदावते, झोप येते, कामात लक्ष केंद्रीत होत नाही.

व्यसने :

मनावर ताण आल्यावर बरेच लोकं सिगारेट किंवा बिडी ओढतात, तंबाखू खातात किंवा दारु पितात. या मादक पदार्थांच्या सेवनामुळे मन हलकं होतं, मनावरील ताण कमी होतो असा समज आहे. पण ते जरी काही अंशी खरे असले तरी ह्या व्यसनानामुळे मनाला तात्पुरती तरलता येते, आणि पुन्हा जैसे थे परिस्थिती होते, परिणामी व्यक्ती मात्र व्यसनी बनते. त्यामुळे कोणतेही व्यसन वाईटच. मनावर ताण आल्यास शरीर शिथिल करण्याची सवय करावी.

मनोरंजन :

दररोज किमान १५ -२० मिनीटे तरी प्रत्येकाने आपल्याला आवडेल त्या

ठिकाणी मनोरंजनामध्ये वेळ घालवावा. टि.व्ही. वरील आवडती मालिका असो, मित्रांशी गप्पा गोष्टी किंवा इतर कोणतेही करमणुकीचे माध्यम असो ! मनोरंजनामुळे मनावरचा ताण कमी होतो आणि उत्साह वाढतो. आठवडयातून एक दिवस आपल्या नेहमीच्या कामाच्या व्यापातून सुट्टी काढावी आणि आपल्या कुटूंबाचा सहभाग होईल अशा ठिकाणी वेळ द्या किंवा ते काम करावे.

डायरी लिहिणे :

प्रत्येकाने रोज रात्री झोपायच्या अगोदर किंवा किमान आठवडयातून दोनदा तरी स्वतः डायरी लिहावी. डायरी ही एक आपली चांगली मैत्रीण आहे. आपल्या मनातील खळबळ, भावना, विचार, आपल्या मनाला स्पर्श करून गेलेल्या काही घटना, सभोवताल घडणाऱ्या महत्वाच्या घटना, त्याचे आपल्यावर होणारे परिणाम इत्यादींचा उल्लेख डायरीमध्ये असावा. डायरीमुळे आत्मपरिक्षण होतं. चिंतन होतं, स्वतःच्या चुका समजावून घेऊन दुरुस्त करता येतात.

हसा आणि हसवा :

हसण्यामुळे ताण कमी होतो. काम करतांना शिळ घाला, गाणे गुणगुणणे ज्यामुळे तुम्हाला आनंद मिळेल आणि ताण नाहीसा होईल. गमती जमतीचे चुटके ऐकल्यामुळे चुटक्यांची पुस्तकं वाचल्यामुळे, चार्लीचॅप्लीन सारख्यांचे सिनेमे पाहिल्यामुळे हसु येतं आणि ताण कमी होतो.

कमीत कमी एका वेळचे जेवण आपल्या कुटूंबीयांबरोबर

करा : दिवसभर प्रत्येकजण आपआपल्या कामामध्ये मग्न असतो, आजकालच्या धावपळीच्या जीवनामध्ये एका कुटूंबात राहून सुध्दा निवांतपणे कुटूंबातील व्यक्तींच्या भेटी होत नाहीत. म्हणून कमीत कमी एकवेळचे जेवण तरी कुटूंबातील सर्वांनी एकत्र येऊन घ्यावयास हवे. घरातील ताण कमी होण्यास त्यामुळे बरीच बदल होते.

आठवडयातुन एकदा संध्याकाळच्या वेळेस कुटुंबातील सर्वांनी एकत्र फिरावयास जा :

सर्वांनी एकत्र फिरावयास गेले म्हणजे विचारांचे आदान प्रदान होतं, एकमेकांना समजुन घेणं होतं, कोणाचा अपमान कोणाकडून झाला असेल तर त्याबद्दल सहज चर्चा होवू शकते, एकमेकांचे कौतुक करता येतं एकमेकांचे दोष खेळीमेळीच्या वातावरणात दाखवल्या जातात आणि रोजच्या वातावरणापासून दूर गेल्यामुळे मनावरचा ताण कमी होतो.

सहलीला जा :

सहा महीन्यातून एकदा कमीत कमी पाच सहा दिवस कुटुंबातील सर्वांनी एकत्र सहलीला जावं. रोजचं जीवन कंटाळवाणं होऊ शकतं. पाच सहा दिवस जर सर्वांनी एकत्र वेळ काढला आणि निसर्गरम्य ठिकाणी सहलीला गेले तर बराच ताण कमी होतो.

गोंधळ आणि गर्दीचे वातावरण :

आजकालच्या धावपळीच्या जीवनात जिकडे तिकडे आपल्याला गर्दीच आढळते. बऱ्याच ठिकाणी लांबच्या लांब रांगा असतात, बसमध्ये, लोकल्समध्ये खुप गर्दी असते अशा वेळेस खुप ताण येतो. आपल्या काम करण्याच्या ठिकाणी जर वातावरण प्रसन्न नसेल तरी सुध्दा खुप ताण येतो, गाडीच्या प्रवासाचे आरक्षण काढून ठेवणे आणि नेहमीची दैनंदिन कामे नित्यनियमाने केल्यास ताण टाळता येतो.

शवासन :

दररोज ५ ते ७ मिनीटं शवासन करायला हवे. शवासन म्हणजे संमोहनाची पहीली अवस्था. संपूर्ण शरीर शिथिल करुन आरामखुर्चीत बसावे किंवा गादीवर झोपावे. कोणत्याही प्रकारची शारिरीक हालचाल न करता संथ श्वास चालु ठेवावा, मन शून्यावस्थेत ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. कोणताही विचार मनामध्ये येताच तो काढून टाकण्याचा प्रयत्न करावा. शक्य असल्यास प्रत्येक वेळेस ७ मिनीटं असे दोन वेळा शवासन करावे. शवासनाने चिंतेमुळे शरीरावर होणारे दुष्परीणाम टाळता येतात.

संमोहन :

स्वसंमोहनाने मनावरचा ताण कमी होतो. मन रिलॅक्स होतं. दररोज १० ते २० मिनीटे संमोहन करा. संमोहनामध्ये आत्मचिंतन चांगलं होतं, ज्यामुळे ताण कमी होतो. संमोहनामध्ये व्हीज्युअलायझेशन करुन ज्या ज्या प्रसंगांमध्ये ताण येतो ती घटना समोर आणल्यास जेव्हा प्रत्यक्ष त्या घटनेला तोंड देण्याची वेळ येईल तेव्हा ताण येणार नाही. स्वसंमोहन करण्याची प्रक्रिया खालील प्रमाणे आहे. संमोहन विविध प्रकारांनी करता येते. सर्वच प्रकारांमध्ये शरीर शिथिल (रिलॅक्स) करुन एका मागुन एक सूचना देऊन शरीर जास्त शिथिल करण्यास सांगुन संमोहनाच्या प्राथमिक अवस्थेतुन गाढ अवस्थेत नेणे ही मुख्य प्रक्रिया आहे.

संमोहन सुरु करण्याच्या वेळेस वातावरण शांत असावे, मंद मंद प्रकाश असावा, गडबड, गोंधळ असू नये. कपडे सैल करुन, खुर्ची भिंतीला लावुन, डोके भिंतीला टेकुन बसावे किंवा पलंगावर झोपावे. हवामानानुसार पंखा चालु ठेऊन डसांचा उपद्रव होवू नये म्हणून डास प्रतिबंधक कॉईल लावावी. भुक किंवा तहान लागलेली अवस्था असू नये. संमोहनाच्या प्रक्रियेत ३ शब्द वारंवार उच्चारले जाता त्यांचा अर्थ असा -

१) रिलॅक्स :- याचा अर्थ शिथिल करणे, सैल करणे किंवा आरामच्या अवस्थेत राहणे, जेव्हा जेव्हा रिलॅक्स हा शब्द उच्चारला जाईल तेव्हा तेव्हा शरीर शिथिल करायचे.

२) स्लीप :- या शब्दाचे नाते आपण झोपतो आहोत, आपल्याला झोप येते आहे. या कल्पनेशी जोडायला हवे. जेव्हा जेव्हा स्लीप हा शब्द उच्चारला जाईल तेव्हा तेव्हा आपण झोपतो आहोत अशी कल्पना करायची, झोपायचं नाही.

३) डीप :- डीप याचा अर्थ खोल किंवा अंधार, जेव्हा जेव्हा डीप हा शब्द उच्चारला जाईल तेव्हा तेव्हा आपल्या डोळ्यांसमोर अंधार होतो आहे, आपण एखाद्या अंधाच्या गुहेमध्ये खोल खोल जात आहोत अशी कल्पना

करायची. ज्या लोकांना अंधाराची भिती वाटते त्यांनी हवेत तरंगतो आहोत अशी कल्पना करायची.

स्वसंमोहनाची प्रक्रिया खालील प्रमाणे स्वयंसूचना देऊन सुरु करावी.

संपूर्ण लक्ष मी माझ्या आवाजावर केंद्रीत करतो आहे. दुसरा कुठलाही आवाज ऐकणार नाही. दुसऱ्या कुठल्याही आवाजाकडे लक्ष देणार नाही डोळे मिटून शांतपणे पडून राहिले माझ्या सूचनांचे मी तंतोतंत पालन करेन...

सुरुवातीला जोर जोराने लांब-लांब श्वास घेऊन श्वास सोडण्याची प्रक्रिया करावी. दीर्घ लयबद्ध श्वास आत घ्या आणि श्वास हळूहळू बाहेर सोडावा. छाती भरभरून श्वास घेऊन श्वास सोडण्याची प्रक्रिया तिन ते पाच मिनीट सतत करावी या प्रक्रियेमध्ये शरीरातील कार्बनडाय ऑक्साईड श्वासावाटे बाहेर फेकला जाऊन थोडी गुंगीची अवस्था येते. ३ ते ५ मिनीटे झाल्यानंतर शरीर रिलॅक्स करावे आणि स्वतःला खालील प्रमाणे सूचना देण्यास सुरुवात करावी. त्या सूचना खालील प्रमाणे आहेत-

“माझ्या पायाचे अंगठे रिलॅक्स होत आहेत..... अंगठे रिलॅक्स झालेत.... पायांचे तळवे रिलॅक्स होत आहे.... तळवे रिलॅक्स झालेत..... पायांचे पंजे रिलॅक्स होत आहेत.... पंजे रिलॅक्स झालेत.... पोटच्या रिलॅक्स होत आहेत.... पोटच्या रिलॅक्स झाल्यात.... दोन्ही गुडघे रिलॅक्स होत आहेत..... गुडघे रिलॅक्स झालेत..... दोन्ही मांड्या रिलॅक्स होत आहेत..... मांड्या रिलॅक्स झाल्यात..... पोट रिलॅक्स होत आहेत..... पोट रिलॅक्स झालं.... कंबर रिलॅक्स होत आहे.... कंबर रिलॅक्स झाली.... पाठ रिलॅक्स होत आहे.... पाठ रिलॅक्स झाली.... छाती रिलॅक्स होत आहे.... छाती रिलॅक्स झाली..... दोन्ही खांदे रिलॅक्स होत आहे.... खांदे रिलॅक्स झालेत.... दोन्ही हात रिलॅक्स होत आहेत.... दोन्ही हात रिलॅक्स झालेत.... हाताचे पंजे रिलॅक्स होत आहेत..... पंजे रिलॅक्स झालेत... मान रिलॅक्स होत आहे.... मान रिलॅक्स झाली..... जबडा रिलॅक्स होत आहे.... जबडा रिलॅक्स झाला.... गाल रिलॅक्स होत आहे.... गाल रिलॅक्स झालेत.... डोळे रिलॅक्स होत आहेत.... डोळे रिलॅक्स झालेत....

डोळ्यांच्या पापण्या रिलॅक्स होत आहेत.... पापण्या रिलॅक्स झाल्यात..... कपाळ रिलॅक्स होत आहे.... कपाळ रिलॅक्स झालं..... कपाळावरच्या आठ्या काढुन टाकल्या आहेत..... कपाळ रिलॅक्स होत आहे.... डोकं रिलॅक्स होत आहे.... डोकं रिलॅक्स झालं.... संपूर्ण चेहरा रिलॅक्स होत आहे.... संपूर्ण चेहरा रिलॅक्स झाला. संपूर्ण शरीर रिलॅक्स होत आहे.... संपूर्ण शरीर रिलॅक्स झालं..... तुम्ही आता संमोहनाच्या खोल खोल अवस्थेत जात आहात.....

मी आता ३ वेळा स्लिप आणि १ वेळा डीप असं म्हणेन. स्लीप, स्लीप, स्लीप, डीप ह्या शब्दांनी मला खोल संमोहन अवस्थेशी नाते जोडायचे आहे. जेंव्हा जेंव्हा मी हे ४ शब्द म्हणेन तेंव्हा-तेंव्हा मी आणखीन, आणखीन, खोल खोल, संमोहन अवस्थेत जाईन. संमोहन अवस्थेचा मध्येच भंग झाल्यास ३ वेळा स्लिप आणि १ वेळा डीप हे शब्द म्हणताच मी पुन्हा खोल - खोल संमोहन अवस्थेत जाईन. स्लीप..... स्लीप..... स्लीप.....डीप.....”

मी आता १ ते ५ पर्यंत आकडे मोजेन, जसे जसे आकडे वाढत जातील तस तसा माझ्या डोळ्यांभोवतालचा अंधार वाढत जाईल..... मी खोल खोल संमोहन अवस्थेत जाईल. १..... मी खोल, संमोहन अवस्थेत जात आहे.... २.....३..... खोल संमोहन अवस्थेत जात आहे. ४..... स्लीप.....५.....डीप..... मी संमोहनाच्या गाढ अवस्थेत पोहचलेलो आहे. स्लीप.....स्लीप.....स्लीप..... डीप अशी सुचना वारंवार देऊन संमोहनाची पातळी आणखीन खोल करता येऊ शकते.

“मला आता एका आल्हाददायक दृष्याची कल्पना करावयाची आहे. मी समुद्रकिनारी मऊ, मऊ वाळूवर बसलेला आहे. समुद्राच्या लाटा फेसाळताहेत,.... उचंबळताहेत. थंडगार वाऱ्याची झुळूक येत आहे..... मी त्या ठिकाणी भरपूर हिंडतो आहे, खेळत आहे.... संध्याकाळची वेळ आहे. खूप हिंडल्यामुळे मला थकल्यासारखे वाटते आहे.....मी त्याच ठिकाणी झोपणार आहे. मी आता ६ ते १० पर्यंत आकडे मोजेन..... जसे जसे आकडे वाढत जातील तस तसा

माझ्या डोळ्यांभोवतालचा अंधार वाढत जाईल..... मी खोल,खोल संमोहन अवस्थेत जाईल....६.....७..... डोळ्यांसमोरचा अंधार वाढतो आहे.....८..... मी खोल, खोल संमोहन अवस्थेत जात आहात.....९..... स्लीप.....१०..... स्लीप..... स्लीप..... स्लीप..... डीप.....'

मी आता संमोहनाच्या खुप गाढ अवस्थेत जाऊन पोहोचलेलो आहे मी आता स्वतःला खालील प्रमाणे सूचना देणार आहे त्या सूचनांचे तंतोतंत पालन मी करेन त्या सूचना मला माझ्या रोजच्या व्यवहारात, जीवनात अंमलात आणायच्या आहेत....

सूचना क्र.(१) रोज रात्री मला खोल, गाढ, शांत झोप लागेल, सकाळी उठल्यावर प्रफुल्लीत, उत्साहीत आणि आनंदीत वाटत जाईल. सुचना क्र. (२) आयुष्यातील कोणत्याही कठीण प्रसंगी माझे मन शांत, संतुलीत राहून माझा आत्मविश्वास दिवसेंदिवस वाढत जाईल. (टीप: स्वसंमोहनाच्या वेळेस प्रत्येक सूचना प्रथम पाठ करून संमोहन अवस्थेत तीनदा म्हणाव्या प्रत्येक वेळेस १० सेकंदाचे अंतर द्यावे.)

ताणतणाव दूर करण्याच्या सूचना तयार कराव्या लागतात, त्या प्रत्येकाने आपआपल्या तयार कराव्यात. व्हीज्युअलायझेशनच्या पध्दतीने सूचना दिल्यावर कोणत्याही प्रसंगाची भिती उदा. परिक्षेला जाणे, तोंडी परिक्षेला बसणे, भाषण देणे, लोकांची भिती वाटणे अशा सर्वच प्रकारच्या भिती दूर होवू शकतात.

संमोहन अवस्थेत काल्पनिक चित्र डोळ्यांसमोर आणून ते प्रत्यक्षात घडत आहे असे पहावे. वारंवार असे केल्याने भिती नाहीशी होते.

सूचना देऊन झाल्यानंतर जागे होण्याकरीता स्वतःला खालील प्रमाणे सूचना द्याव्यात.....मी आता ३ ते १ पर्यंत उलटे आकडे मोजत जाईन, जसजसे आकडे कमीकमी होत जातील तसतसा माझ्या डोळ्यांभोवतालचा अंधार कमीकमी होऊन मला हळूहळू जाग येईल. ३..... डोळे हलके हलके होत आहेत, अंधार कमी कमी होतो आहे..... २ अंधार कमी होतो आहे. मला हळूहळू जाग येत आहे. १ माझे डोळे पूर्णपणे उघडल्या गेले आहेत..... मला जाग आलेली

आहे..... माझ्या शरीराच्या कुठल्याही भागात कसलाही जडपणा नाही..... माझ्या अंगात भरपूर उत्साह आणि ताकद आली आहे..... शरीर हलके हलके झालेले आहे..... हळूहळू डोळे पूर्णपणे उघडतो आहे..... उठा....."

संमोहनात सूचना देत असतांनाच तशा प्रकारची दृष्ये डोळ्यांसमोर आणणे आवश्यक आहे. कल्पना चित्रे वारंवार आणल्यामुळे आपल्या मेंदूला ते खरं वाटतं आणि याचे परिणाम आयुष्यात दिसायला लागतात.

संमोहनाची खोल अवस्था गाठण्याकरीता

संमोहनाची खोल अवस्था गाठण्याकरीता साधारणतः ४ ते १२ बैठकीची आवश्यकता असते. प्रत्येक बैठकीत खोल संमोहनात जाण्याकरीता प्रत्येक वेळा आकडे मोजायचे आणि आल्हाददायक दृष्य पाहतो आहे अशी कल्पना करायची. दृष्य पाहणे, आकडे मोजणे वारंवार केल्यास संमोहनाची खोल अवस्था गाठता येते.

प्रसंगाचा मनात सराव करणे :-

एखाद्या विशिष्ट प्रसंगाचे भय मनामध्ये पक्के दडून बसले असल्यास या उपचाराने ते भय काढतो येते.

उदा. रस्ता पार करण्याची भिती, उंचावर जाण्याची भिती, एकटे राहण्याची भिती, परिक्षेची भिती, प्राण्यांची भिती, बस किंवा आगगाडीने प्रवास करण्याची भिती, सभेत भाषण करण्याची भिती इत्यादी.

संमोहनाच्या गाढ अवस्थेत पोहचल्यानंतर ज्या प्रसंगाची मनामध्ये भिती वाटत असते तो प्रसंग बारीकसारीक तपशीलांसह मनासमोर उभा करावयाचा, त्या प्रसंगाचा तपशील मनासमोर उभा करत असतांना संपूर्ण शरीर शिथिल अवस्थेत ठेवायचे, त्या प्रसंगाची मनामध्ये भिती असल्यामुळे शरीर मधुन मधुन ताठ किंवा कडक होत जाईल अशा वेळेस आपण जाणीवपूर्वक शरीर शिथिल करत जायचे. मनासमोर भिती वाटणाऱ्या प्रसंगाचा तपशील आहे. शरीर मात्र शिथिल आहे अशी अवस्था ५ ते १० मिनिटे राहायचे. वारंवार अशा तऱ्हेचा सराव केल्यानंतर त्या प्रसंगाची भिती मनातून निघून जाईल.

सर्वच भययुक्त प्रसंगाचा सराव संमोहनाच्या गाढ अवस्थेत केल्यास सर्व प्रकारचे भय निघून जाऊ शकते. बारीकसारीक तपशिलांसह प्रसंगाचा मनात सराव करणे आवश्यक आहे.

योग्य प्रतिक्रियेची निर्मिती -

एखादा प्रसंग घडत असतांना आपल्या मनावर ताण आल्यामुळे आपली प्रतिक्रिया त्या वेळेस अयोग्य होते, त्यामुळे मानसिक किंवा मनोशारीरीक आजारांची निर्मिती होते किंवा आपली प्रतिक्रिया अयोग्य झाल्यामुळे व्यक्ती व्यक्तीमधील संबंध खराब होऊ शकतात.

ताणतणावाच्या प्रसंगाला तोंड देत असतांना बरेच मानसिक आजार होऊ शकतात किंवा बऱ्याच मनोशारीरीक आजारांची सुरुवात होऊ शकतो. उदा. डोकेदुखी, दमा, हातपाय दुखणे, चिंता वाटणे, वारंवार संडास किंवा लघवी लागणे, जठराचा (अल्सर) त्रण, अर्धशिशू इत्यादी.

एखाद्या ताणतणावाच्या प्रसंगी प्रत्येकालाच चिंता वाटते, पण ही चिंता जर वारंवार आणि तीव्र वाटली तर चिंतेमुळे दम्याचा आजार उद्भवू शकतो, दम्याचा आजार उद्भवणे ही त्याची अयोग्य प्रतिक्रिया होय. त्या करिता खालीलप्रमाणे सूचना दिल्यास चिंतायुक्त वातावरणाला तोंड देत असतांना दम्याचा अॅटॅक टळू शकतो.

भितीच्या किंवा ताणतणावाच्या वातावरणाला (अशा वेळेस तो प्रसंग डोळ्यासमोर आणावा) सामोरे जात असतांना मी माझे शरीर आणि मन शांत, शिथिल ठेऊन त्या कठीण प्रसंगाची उकल शांत मनाने करून त्या प्रसंगाला धैर्याने सामोरा जाईन. मनाविरुद्ध घडणाऱ्या प्रसंगाच्या वेळेस किंवा चिंतायुक्त वातावरणात माझी प्रतिक्रिया शांतपणाची आणि संयमी राहिल अशा सूचना द्याव्यात.

या पध्दतीचा उपयोग खालील प्रसंगी केल्यास वाद टळू शकतो. उदा. घराबाहेर कामाकरीता पती निघाला असतांना घरी परत येण्याकरीता पत्नीने आठवण करून देणे, वारंवार आठवण करून दिल्याबद्दल पतीने चिडणे, त्यामुळे दोघांत भांडण होणे. पतीच्या वरील उदाहरणात पतीची प्रतिक्रिया अयोग्य असून त्यामुळे भांडणे होतात. पतीच्या अंतर्मनाला जर हे पटले की आपल्याला उशीर झाला तर पत्नीने काळजी करणे स्वाभाविक

आहे, त्यामुळे ती आठवण करून देते, राग येणे ही प्रतिक्रिया न दिल्यास भांडण टळू शकेल संमोहन उपचाराद्वारा वरीलप्रमाणे प्रतिक्रिया देणे शिकल्यास प्रश्न सुटू शकतो.

चिंता (अॅंग्झायटी) :-

आजकालच्या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकालाच पावलोपावली चिंता आणि ताण वाटत असतो. त्या चिंतेवर आपआपल्यापरीने प्रत्येकजण मात करण्याचा प्रयत्न करून आपले दैनंदिन जीवन सुरळीतपणे जगत असतो. परंतु काही व्यक्तींना अगदीच लहान सहान कारणांवरून चिंता वाटते. अशावेळेस जीव घाबरा होणे, बेचैन होणे, हातापायाला थरथरी सुटणे, छाती धडधड करणे, घाम सुटणे, थकवा येणे, झोप न लागणे, वारंवार लघवी किंवा संडास लागणे, तोंडाला कोरड पडणे, कंबर, पाठ दुखणे, डोके दुखी, पोट बिघडणे, आम्लपित्ताचा त्रास होणे, भोवळ येणे इत्यादी लक्षणे दिसतात.

आत्मविश्वास असलेली व्यक्ती रोजच्या जीवनातील चिंतेवर मात करून रोजचे जीवन सामान्यपणे जगत असते. परंतु चिंता विकृतीत अगदीच क्षुल्लक कारणांवरून त्या व्यक्तिला चिंता वाटत असते. बऱ्याच वेळेस चिंतेचे कारण माहिती असते पण काही वेळेस चिंतेचे कारण अंतर्मनात दडलेले असल्यामुळे ते बाह्यमनाला माहित नसते. चिंताविकृतीने मनोशारीरीक आजार होतात. उदा. हृदयविकार, रक्तदाब, पोटाचा अल्सर, एक्झीमा, दमा. थोडक्यात सांगायचे म्हणजे चीता ही मेलेल्या माणसाला जाळते पण चिंता ही जीवंत माणसाला क्षणक्षणाला जाळीत असते. असुरक्षित वाटणे, न्यूनगंड, अपराधीपणाची भावना, अनामिक भिती, संशयीवृत्ती, द्विा मनःस्थिती इत्यादी कारणांमुळे चिंता विकृती निर्माण होऊ शकते. चिंतेमुळे इतर मानसिक आजार लवकर होऊ शकतात, व्यसनाधिनता वाढते, सेक्सरोग निर्माण होऊ शकतो. चिंता ही नेहमी भविष्याकाळातील अनिश्चिततेच्या वातावरणामुळे असते. याकरीता वर्तमानकाळात जीवन जगात आले पाहिजे. माझ्या हातामध्ये आज, आता काय आहे यावर लक्ष केंद्रित करता आले पाहिजे.

स्वसंमोहनामध्ये चिंतन करून, आत्मपरिक्षण करून, चिंतेचे

मुळ कारण शोधून काढले पाहिजे. त्या समस्येवर कोणता तोडगा मला काढता येईल हे शिकले पाहिजे. संमोहनाच्या अवस्थेमध्ये चिंतेच्या मूळ कारणांचा विचार करून त्यावर मात कशी करता येईल ह्याचा विचार करावा. संमोहनाच्या अवस्थेत मन, शरीर शिथिल असल्यामुळे चिंतेच्या मुळ कारणांवर मात कशी करावी ह्याचा शांतपणे विचार करता येऊ शकतो. तसेच संमोहनावस्थेत खालील प्रमाणे सूचना द्याव्यात.

चिंतेचे मूळ कारण मी शोधून काढले आहे. प्राप्त परिस्थितीमध्ये मी त्यावर मात करून समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करित जाईन. काल्पनिक चिंता करण्याचे मी टाळणार आहे. माझ्या मनात आजपासुन धैर्य, उत्साह, आत्मविश्वास दिवसेंदिवस वाढत जाऊन माझे जीवन दिवसेंदिवस स्फुर्तिदायक, आनंदी होत जाईल.

दररोजच्या जीवनात वावरतांना ज्या ज्या ठिकाणी चिंता वाटते, ज्या ज्या ठिकाणी चिंतेमुळे होणारी लक्षणे दिसतात. उदा. हातापायाला थरथरी सुटणे, जीव घाबरा होणे, बेचैनी होणे, घाम सुटणे, अशा सर्व वेळेस त्याच ठिकाणी सरावामुळे शरीर आणि मन शिथिल करता आले पाहिजे. शरीर आणि मन शिथिल झाल्याबरोबर वरील प्रमाणे दिसणारी चिंतेची लक्षणे कमी होऊन आहे त्या परिस्थितीमध्ये योग्य काम करता येईल.

संमोहनाच्या शिथिल अवस्थेमध्ये ज्या ज्या ठिकाणी चिंता वाटते त्या त्या ठिकाणचे विचार किंवा काल्पनिक दृश्य डोळ्यांसमोर आणावे, अशा वेळेस दृश्ये किंवा विचार ही चिंतेची असतात, शरीर आणि मन मात्र शिथिल असते. अशा सरावामुळे प्रत्यक्षात ज्या ज्या ठिकाणी चिंता वाटते त्या त्या ठिकाणी मन शांत आणि प्रसन्न राहते.

संमोहनाच्या शिथिल अवस्थेमध्ये तर्कसंगत, वस्तुनिष्ठ विचार केल्यास चिंता वाटणे कसे फोल आहे ह्याची जाणीव होते. कर्मण्येवाधिकारस्ते मां फलेषु कदाचन हा भगवान श्रीकृष्णाचा भगवदगीतेतील विचार जर आपण अंमलात आणला तर चिंतारोग आपल्या आसपास सुध्दा येणार नाही.

भयगंड (फोबीया)

आपल्या रोजच्या जीवनात बऱ्याच गोष्टींची भिती आपल्याला वाटत असली तरी ती नैसर्गिक असते. परंतु या भितीचा अतिरेक होऊन परिस्थितीशी विसंगत अशी अतिरेकी भिती जेव्हा वाटते त्यावेळेस त्या व्यक्तिला भयगंड झाला आहे असे समजावे. भितीमुळे मनावर ताण येतो. भयगंड अनेक प्रकारचे असतात. उदा. अंधार, उंच जागा, एकटे राहणे, रस्ता पार करणे, इतरांमध्ये न मिसळणे, परीक्षा, आजार, प्रवास, गर्दी, बंद जागा, वादळ किंवा विजेचा कडकडाट, विशिष्ट जनावर किंवा प्राणी (पाल, झुरळ, उंदीर, मांजर, कुत्रा) एखादी वस्तु किंवा घटना याबद्दलची भयंकर भिती इ. याचे कारण वरकरणी जरी त्या घटनेत वाटत असले तरी त्यांचे खरे कारण अंतर्मनात दडलेल्या कुठल्यातरी दुसऱ्याच विचारांमध्ये असतं. अंतर्मनातील ती भिती दुसऱ्याच कुठल्यातरी गोष्टीशी जोडल्या जाऊन बाह्यमनात येते. एवढे भयगंड असण्याचे कारण नाही हे त्या व्यक्तिला पटत असतं पण प्रत्यक्षात मात्र ती व्यक्ती त्या वस्तुला किंवा त्या परिस्थितीला भित्त असते. कळतं पण वळत नाही अशी त्या व्यक्तीची अवस्था असते.

भिती दुर करण्यासाठी त्या भितीदायक घटनांचा संमोहनात वारंवार काल्पनिक सराव करावा. संमोहनावस्थेत स्वतःला दिलेल्या दृष्यांबद्दलच्या सूचना प्रत्यक्षात खरोखरच घडत आहेत असे वाटते. म्हणून संमोहन अवस्थेत जर सराव केला तर प्रत्यक्षात त्या घटनेला तोंड देतांना काहीही ताण येणार नाही.

रंगमंचावर संमोहनावस्थेत मी सूचना देतो की तुम्हाला प्रत्यक्षात भगवान श्रीकृष्ण दर्शन देत आहेत. प्रत्यक्ष देवी तुम्हाला दर्शन देत आहे, असं म्हटल्यावर त्याला दृष्टिचे भ्रम घडतात. देवी किंवा भगवान श्रीकृष्ण त्याला खरोखरच डोळ्यांसमोर दिसून तो नतमस्तक होतो, साष्टांग दंडवत घालतो. संमोहनावस्थेत जे जे घडतं ते त्याला १०० टक्के खरं वाटतं. त्याला त्या बद्दल शंकाच नसते म्हणून जर संमोहनाच्या अवस्थेमध्ये ज्या ज्या प्रसंगाची भिती वाटते त्या त्या घटनांची कल्पना चित्ररूपाने करून सूचना दिली तर ते खरं वाटेल, नंतर संमोहनातुन जाग आल्यावर त्याची भिती नाहीशी होईल. हा अनुभव मी घेतला असून त्यावेळेस मला काहीही त्रास झालेला नाही अशी त्याची विचारसरणी होईल.

संमोहन अवस्थेत खालीलप्रमाणे सूचना घाव्यात -

ज्या गोष्टींची मला भिती वाटते ती कधी प्रत्यक्षात घडतच नाही त्यामुळे मी यापुढे घाबरणे सोडून देणार आहे. भितीयुक्त परिस्थितीला तोंड देण्यास माझ्यामध्ये धैर्य, सामर्थ्य, आत्मविश्वास येणार आहे. भितीदायक प्रसंगापासून पळून जाण्यापेक्षा मी भितीला धैर्याने सामोरा जाईन. माझे मनोबल दिवसेंदिवस वाढत असून मी भयमुक्त होत आहे.

सभाधीटपणा नसलेल्या व्यक्तीला प्रसंगाचा मनात सराव करणे ही पध्दत वापरावी लागते. त्याच्या सूचना खालीलप्रमाणे आहेत -

सभाधीटपणा नसलेल्या व्यक्तीने स्वसंमोहन करून खालीलप्रमाणे सूचना देणे सुरु करावे.

मी प्रमिलाताई ओक हॉलमध्ये सुरु असलेल्या एका वादविवाद स्पर्धेमध्ये भाग घेतलेला आहे. त्या ठिकाणी अन्य १० लोकांनी वादविवाद स्पर्धेत भाग घेतलेला आहे. अनेक वक्ते तेथे आलेले आहेत. हॉल खचाखच भरलेला आहे. खूप गर्दी झालेली आहे. माझ्या कॉलेजचे विद्यार्थी तेथे आलेले आहेत. माझी बोलण्याची पाळी आली आहे. मी मोठ्या आत्मविश्वासाने स्टेजवर गेलो. मला विषय दिलेला आहे की भारतामधील आरक्षणाची पध्दत आणखी १० वर्षे चालू ठेवणे आवश्यक आहे. माझी चांगली तयारी झालेली आहे. हॉल पूर्णपणे भरलेला आहे. माझ्या हातामध्ये माईक घेतलेला आहे. उपस्थित माझ्या बंधू आणि भगिनींनो अशी सुरुवात करून मी खाड खाड १४ मिनीटं भाषण दिलं, मी समोरच्या व्यक्तीचे मुद्दे खोडून काढलेत. लोकांनी मला टाळ्यांनी खूप प्रतिसाद दिला. लोकांनी खूप स्तुती केली. आपण चांगलं भाषण दिलं म्हणून मला खूप आनंद झाला.

वरीलप्रमाणे संमोहनात अनुभव घ्यावा म्हणजे सभेमध्ये बोलण्याचा आत्मविश्वास येतो, सभाधीटपणा येतो. जेव्हा प्रत्यक्षात बोलण्याची वेळ येईल तेव्हा ताण येणार नाही.

भयगंड ह्या आजारात ज्या घटनेची किंवा वस्तुची भिती वाटत असते त्यामध्ये प्रसंगाचा मनात सराव करणे ही पध्दत वापरल्यास त्याचा फायदा होतो. भितीचा प्रसंग संमोहनावस्थेमध्ये डोळ्यांसमोर वारंवार आणल्यामुळे

जेव्हा प्रत्यक्ष त्या परिस्थितीला सामोरे जाण्याची वेळ येते तेव्हा सरावामुळे शरीर आणि मन आपोआपच शिथिल होऊन भयगंडाची लक्षणे निर्माण होत नाहीत.

काहीजण गर्दीच्या ठिकाणी प्रवास करू शकत नाहीत. माझ्याकडे एक उच्चविद्याविभूषित गर्भश्रीमंत गृहस्थ आला. बसमध्ये किंवा रेल्वेने किंवा ज्या ठिकाणी गर्दी असते अशा वाहनांमधून तो प्रवास करू शकत नव्हतां. जर तो असा प्रवास करायला लागलाच तर त्याचा जीव घाबरा व्हायचा, छाती धडधडणे, हात थरथरणे, घाम येणे अशी लक्षणे दिसायची, आता काहीतरी भयंकर होईल ह्या भितीने तो खाली उतरून जायचा.

तो नेहमी कोणाला तरी सोबत घेवून प्रवास करायचा. प्रवासात एकटा कधी गेला नाही. कारण त्याला भिती वाटायची. तो जेव्हा अकोल्याला आला तेव्हा दोन कार होत्या. एका कारमध्ये तो स्वतः बसला होता तर दुसरी कार रिकामी होती. पहिल्या कारला काही झालं, वाटेत बंद पडली तर दुसरी तयार असावी.

मी त्या व्यक्तीला संमोहन अवस्थेमध्ये मागच्या घटना आठवायला सांगितल्या, भिती नेमकी केव्हा सुरु झाली हे आठवायला सांगितले. संमोहनाच्या २-३ सरावानंतर त्याला त्याच्या वडिलांच्या हृदयविकारानंतरच्या मृत्युचा प्रसंग डोळ्यापुढे आला. त्याचे वडील घरी एकटेच असतांना हृदयविकाराच्या तीव्र झटक्याने मृत्यू पावले होते, त्यांना कोणतीही वैद्यकीय मदत मिळू शकली नव्हती. वरील रुग्णाने त्यांच्या स्वतःमध्ये त्याच्या वडिलांची प्रतिकृती (Identification) पाहिली. प्रवासामध्ये आपण सुध्दा एकटे आहोत, वैद्यकीय मदत न मिळाल्यास आपले काही होईल का? ह्या विचारामुळे त्याला प्रवासाचा भयगंड निर्माण झाला होता. ह्यामुळे प्रत्येक प्रवासाच्या वेळेस तो कोणाला तरी बरोबर घेऊन जायचा.

मनोविश्लेषणाच्या आधारे भितीचे मुळ कारण शोधून काढले म्हणजे वस्तुस्थितीची योग्य जाणीव होऊन अतिरेकी भिती नष्ट होते.

बसने प्रवास करण्याची भिती :-

डिसेन्सीटायझेशन या पध्दतीचा संमोहनामध्ये वापर करून बसने प्रवास करण्याची भिती घालविता येते. माझ्या विल्लीक मध्ये एक मुलगा आला, मला म्हणाला की, मी बसने प्रवास करू शकत नाही मला खूपच भिती वाटते. काल मी नागपूरला जाण्याकरीता अकोला नागपूर बस मध्ये बसलो असता अकोल्यापासून १८ किलोमीटर अंतरावर बोरगांव मंजुला मी बस थांबवून खाली उतरलो. मला तो प्रवास अशक्य वाटत होता. तेथे मी रात्री मित्राकडे मुक्काम करून परत अकोल्याला आलो. माझी प्रवासाची भिती नष्ट होईल कां? मी फारच त्रासून गेलो आहे.

मी त्याला म्हटलं, मी तुझी भिती नक्कीच घालवून देईन तुला मात्र सहकार्य करावं लागेल तो कबुल झाला, त्याला मी म्हटलं की, तू सर्वप्रथम संमोहन शिक मी त्याला संमोहन शिकवलं. संमोहनाच्या गाढ अवस्थेत बसने प्रवास करतो आहे असं काल्पनिक दृश्य निर्माण करून त्याचा सतत सराव करण्याचा सल्ला मी त्याला दिला. दृश्य कशी निर्माण करावयाची, काय सूचना द्यायच्या ते समजावून सांगितले. त्याचा तपशील, प्रसंगाचा मनात सराव करणे ह्या उपचार पध्दतीत नमूद केला आहे.

नुसत्या संमोहनावस्थेत सूचना देऊन योग्य तो बदल लवकर दिसत नाही, ह्याकरीता दैनंदिन कसे प्रयत्न करायचे ते मी त्याला सांगितले.

प्रत्यक्षात रोज बसस्टँडवर जायचं, स्टँडवर गेल्यावर अकोला नागपूर गाडीत बसायचं, तुला खरोखर प्रवास करायचा नाही. नुसतं गाडीत बसायचं आहे, गाडी सुरू झाली कंडक्टर ड्रायव्हर आले की लगेच गाडीतुन उतरून जायचं आणि घरी यायचं. आपल्याला प्रवास करायचा नाही हे पक्के असल्यामुळे न भिता स्टँडवर जाऊन तु बसमध्ये बैस. असं दोन तीन आठवडे कर, ह्याचा सराव झाला की १५-२० दिवसांनी फक्त शिवणीपर्यंतच तिकिट काढ आणि शिवणीपर्यंत प्रवास करून ये. त्यानंतर पुढच्या वेळेस बोरगांव मंजु पर्यंत जाऊन ये, हळुहळु तुझी भिती कमी कमी

होत जाईल. त्यानंतर मुर्तिजापुर, त्यानंतर अमरावतीला जाऊन ये, नंतर तु एकदम नागपुरचं तिकिट काढ, तुला कोणताही त्रास होणार नाही त्याने सल्ला मानून त्याप्रमाणे केलं. हळुहळु त्याची भिती निघून गेली. म्हणून ज्याची भिती वाटते त्या प्रसंगाची कल्पना करायची, त्या प्रसंगाचा सराव करायचा, प्रत्यक्षात शक्य असेल तेव्हा ते अंमलात आणायचं, ह्याला डिसेन्सीटायझेशन म्हणतात.

परिक्षेची भिती :-

काही हुशार मुलं परिक्षेला जातात पण काहीही आठवत नाही म्हणून पेपर कोरा देऊन येतात. कधी कधी इंटरव्हयुला गेल्यानंतर असं वाटतं की खूप मोठं ओझं, दडपण मनावर आलय, आपलं डोकं काम करेनासं झालं आहे. भारताचा पंतप्रधान कोण? ह्या साध्या प्रश्नाचं उत्तर सुद्धा आठवत नाही. भिती, टेंशन, चिंता यामुळे काहीही सुचन नाही. मुलाखत देण्याचा किंवा परीक्षा हॉलमध्ये पेपर लिहीतो आहे असा सराव जर आपण घरी बसल्या बसल्या संमोहनावस्थेत केला तर प्रत्यक्ष मुलाखतीला गेल्यावर काहीही त्रास होणार नाही. परिक्षा हा प्रकार वारंवार येणारा नसल्यामुळे प्रसंगाला प्रत्यक्ष वारंवार समोर जाणे शक्य नाही म्हणून याचा मनातल्या मनातच सराव करावा.

सूचना खालीलप्रमाणे द्याव्यात :-

मी परीक्षा हॉलवर गेलो. माझा नंबर असलेल्या बेंचवर बसलो. नंतर बेल वाजली. प्रश्नपत्रिका वाटायला सुरुवात झाली. मी शांतपणे प्रश्नपत्रिका वाचायला सुरुवात केली. पेपरमधील सर्व प्रश्न वाचून काढलेत, कोणत्या प्रश्नांना पर्यायी प्रश्न आहेत किंवा नाही ते पाहून मला सोपे वाटणाऱ्या प्रश्नांची उत्तरं मी मुद्देसुद भाषेत व्यवस्थित लिहीली. पेपरच्या शेवटच्या तासाला कठीण वाटत असलेल्या प्रश्नांची उत्तरं मी मुद्देसुद भाषेत व्यवस्थित लिहीली. बेल वाजली, शांतपणे मी निरीक्षकाजवळ उत्तरपत्रिका देऊन घरी परतलो माझा पेपर व्यवस्थित गेला आहे अशी कल्पना करायची. अशा सूचनांद्वारे परीक्षेची भिती नष्ट करता येऊ शकते.

आपल्या मेंदूला शब्द समजत नाहीत चित्र समजतात ज्या ज्या परिस्थितीत किंवा प्रसंगात ताण येतो त्यावेळेस त्या परिस्थितीचं चित्र डोळ्यांसमोर उभे करून सूचना दिल्यास खात्रीने फायदा होतो.

वरील प्रमाणे आपला दृष्टीकोन बदलविणे आणि सवयी बदलविणे केले तर प्रत्येक व्यक्ति तणावमुक्त जीवन जगू शकते.

स्वसंमोहन मनोविकासाकरीता आवश्यक आहे. स्वसंमोहनामुळे तणावमुक्त जीवन जगता येतं आणि मानसिक आजार होणार नाही असे पक्कं मत बनतं.

हिप्नॉटिझम किती दिवस करावे असा प्रश्न काही लोकं विचारतात. मी उत्तर देतो रोज आणि जन्मभर. आपण स्वसंमोहन करत नसाल तर मानसोपचार तज्ञांकरीता महीना रुपये ५००/- बाजुला काढून ठेवा मानसिक आजार झाला कि पुढे केव्हाही कामाला येतील.

ताणामुळे लवकर राग येतो. राग आला कि ताण वाढतो. राग नष्ट करण्याकरीता खालील उपाय करा -

- ◆ काम वेळेवरच करावे नाहीतर तेच कधी कधी तातडीचं होते.
- ◆ चुकांपासून शिकणे चांगले, रागावणे नव्हे.
- ◆ कोणावर टिका करू नका आणि कोणालाही दुखवू नका.
- ◆ ज्या कामामुळे तुम्हाला संतोष आणि आनंद मिळतो असेच काम करा म्हणजे तुम्ही रागावर नियंत्रण ठेवू शकाल.
- ◆ नाही म्हणणे शिका.
- ◆ पुष्कळ समस्या किंवा चिंता ह्या चिंता नसतातच केवळ विचारांचा अभाव असतो.
- ◆ विचार करा पुढचा, भविष्याचा वेध घ्या, ज्यामुळे ताण कमी होईल.
- ◆ घडलेला बदल स्विकारा आणि जे स्विकारू शकत नाही ते बदलून टाका.
- ◆ ताणतणाव टाळण्यासाठी कामात कमी चुका करा. चुका कमी करण्यासाठी आणि काम बरोबर करण्यासाठी छोट्यातल्या छोटा प्रश्न विचारा.
- ◆ दुसऱ्याचा राग कमी करण्यासाठी चुक झाली असल्यास माफी मागा.
- ◆ लहान भांडे लवकरच गरम होतं, मन मोठे करा.
- ◆ स्मरणशक्तीपेक्षा छोटासा पेन बरा, जो राग कमी करेल, नेहमी कागद पेन ठेवा.
- ◆ ज्या व्यक्तिंपासून तुमचे काहीही नुकसान होणार नाही, अशा व्यक्तीवर रागावू नका.
- ◆ श्रवण कौशल्य वापरा, इतरांचे ऐका, त्यांना समजावून घ्या.
- ◆ जेव्हा तुम्ही रागात असता तेव्हा उत्तर देऊ नका.
- ◆ वर्तमान काळात जगा, भविष्याची चिंता आणि भूतकाळातील घटना यावर विचार करू नका.
- ◆ वादविवाद डोक्यात ठेवून झोपू नका.
- ◆ काम हेच रागावर कंट्रोल करावयाचे माध्यम आहे.

- ◆ जेवढ्या अपेक्षा आहेत तेवढं यश न आल्यास अपेक्षाच कमी करा.
- ◆ तुम्ही दुसऱ्याला लवकर बदलवू शकत नाही जेवढे स्वतःला लवकर बदलवू शकता म्हणुन स्वतःला बदलवा.
- ◆ मुलांना, नौकरांना तसेच कर्मचाऱ्यांना चुका करतांना पकडू नका, तर योग्य आणि चांगले करतांनाच पकडा.
- ◆ तुम्ही जे काही सांगाल ते लोकांना २० टक्केच लक्षात राहणार असल्यामुळे योग्य ती खबरदारी घेऊन त्यांना समजावून सांगावे म्हणजे ताणतणाव कमी होईल. आपल्या कर्मचाऱ्यांना काही काम सांगितले असेल तर ते त्यांना समजले की नाही हयाची खात्री करुन घ्या.

शीघ्रकोपीपणा किंवा लवकर राग येणे हे तणावपूर्ण परिस्थितीत वावरतो आहोत हयाचे नेमके लक्षण आहे. प्रत्येकाला राग येणे हे स्वाभाविक आहे पण खूप राग येवून अद्धातद्धा बोलणे हे योग्य नाही.

आपल्या दैनंदिन जीवनांत खालील तणाव नियंत्रण नितीचा अवलंब करा -

- १) आवश्यक असेल तेव्हा भर भर आणि नसेल तेव्हा आरामशीर काम करा.
- २) आरामाच्या वेळेस आराम करतो म्हणजे आपण काही चुक केली असे वाटू देऊ नका.
- ३) रागावर नियंत्रण करायच्या नितीचा अवलंब करा.
- ४) आरामाची आवश्यकता असेल तेव्हा काम सोडून आराम करा.
- ५) कामावर पूर्ण लक्ष केंद्रीत करा.
- ६) संपूर्ण काम गडबडीशिवाय, शांततेने समजावून घेऊन करा.
- ७) सुटीच्या दिवशी खऱ्या अर्थाने आराम करा.
- ८) निराशेच्या भावनेवर नियंत्रण करा.
- ९) केलेल्या चुकांपासून धडा घेऊन त्यानंतर विसरुन जाऊ नका.
- १०) स्वतःच्या भावना, विचार स्पष्टपणे व्यक्त करा.
- ११) स्वसंमोहन करुन दररोज शरीर आणि मन रिलॅक्स करा.

मंत्र

तणावमुक्त जीवन जगण्याकरीता सकाळी उठल्यावर एक मंत्र रोज म्हणा तो असा -

**असं तर असं, तसं तर तसं,
नाहीतर मग
जसं असेल तर.**

खालच्या शब्दांचा अर्थ नीट समजाऊन घेतलं तर कामे व्यवस्थित होतील, ताण येणार नाही.

ज्याचे त्याने
जेंव्हाच्या तेंव्हा
जेथल्या तेथे
जसेच्या तसे केलं
तर ताण कमी होतो.

ताण आल्यास डॉ. KELKAR यांचा सल्ला घ्या.

K = Karma - कर्म - आपलं कर्म करीत रहा

कर्मण्ये वाधीकारास्ते मा फलेषु कदाचन हे गितेतलं वाक्य आचरणात आणा.

E = Education - - एज्युकेशन - आपल्या कामात आपलं कौशल्य वाढवा आणि अधिकाधिक ज्ञानी व्हा. कौशल्यवान आणि ज्ञानी व्यक्तींना ताण नसतो.

L = Listen - इतरांचे ऐका - प्रत्येक गोष्टीकडे पाहण्याचा प्रत्येकाचा दृष्टिकोन वेगवेगळा असू शकतो, त्याला काय वाटतं, त्याचं म्हणणं काय आहे याचा विचार करा, प्रत्येक गोष्ट दुसऱ्यांच्या चष्यातून पहा. कमी बोला आणि जास्त ऐका.

K = Kind - दयाळू वृत्तीने वागा इतरांवर प्रेम करा, इतरांना नेहमी सतत देत रहा.

A = Accept - जी परिस्थिती असेल त्या परिस्थितीचा स्विकार करा. केव्हाही तक्रार करू नका. प्रत्येक अडचण किंवा समस्या यांना आव्हान म्हणून स्विकारा आणि त्यांचा सामना करा.

R = Right Thinking - सतत सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा आणि आपल्या विचारांची दिशा नेहमी सकारात्मक ठेवा.

दैनंदिन जीवनात ताण तणाव नितीचा अवलंब करुन आनंद आणि समाधान मिळवून शतायुषी व्हा ही सदिच्छा !