



डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे

माझ्या
मना





सादर करत आहे

माझिया मना

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे

माझिया मना

लेखिका - डॉ सरोज सहस्रबुद्धे

14 The Coppice, Blackburn, BB2 7BQ, UK

Email id – drsaroj777@gmail.com

WhatsApp - +44-7952592212

काही छायाचित्रे गुगलवरून साभार.

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई दंड व) होऊ शक (तुरुंगवासते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

माझिया मना

प्रकाशक – ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

9869674820 (Whatsapp for free ebooks)

प्रकाशन : ५ ऑक्टोबर २०२२ (विजयादशमी)

©esahity Pratishthan®2022

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापूर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापूर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

माझिया मना

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे

परिचय

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे

- जन्मगाव, माहेर आणि शालेय शिक्षण – धुळे
- संगीताची बालपणापासून आवड – शालेय जीवनात गांधर्व महाविद्यालयाच्या उपांत्यविशारद पर्यन्त चार परीक्षा (प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण)
- शिक्षण – BSc (प्रताप कॉलेज, अमळनेर. प्रथम आल्याबद्दल कॉलेजचे पारितोषिक)
- MSc व PhD च्या पदव्या – व्हिक्टोरिया युनिवर्सिटी, मॅचेस्टर, इंग्लंड (जीवशास्त्र
विषयात पाच वर्षे संशोधन करून)
- अनुभव – सात वर्षे मॅचेस्टरच्या ख्रिस्ती कॅन्सर हॉस्पिटलमध्ये संशोधन क्षेत्रात कार्य
- इंग्लंडमधील १७ वर्षांचे (१९६४-१९८०) वास्तव्यात अनेक गायक व इतर कलाकारांचे कार्यक्रम आयोजित करण्यात माझे यजमान व माझा प्रमुख सहभाग असे.
- भावसंगीत, शास्त्रीयसंगीत, हार्मोनियम, कीबोर्ड, व्हायोलिन व सतार ह्यांचेमध्ये अल्पसे प्राविण्य.
- १९८० ते २०१० पुण्यात स्थायिक. त्या काळात कॅन्सर शिक्षणाच्या प्रचाराचे कार्य – सुमारे शंभर लेख व लेखमाला विविध मराठी दैनिके व मासिकांमधून प्रसिद्ध. तसेच कॅन्सर आणि आरोग्य या विषयांवरची अकरा पुस्तके मराठीमधून प्रकाशित.
- आरोग्याव्यतिरिक्त, संगीत, चित्रकला, काव्य, नृत्य, प्रवासवर्णने इत्यादी विषयांवर ललित लेखन (पुणे व इंग्लंड)
- संगीताची आत्यंतिक आवड. उत्कृष्ट संगीत ऐकणे आणि त्यांचा संग्रह जोपासणे हा वर्षानुवर्षांचा छंद
- होमिओपॅथी, मॅनेटोथेरपी, योगासने, फोटोग्राफी, ज्योतिष, आध्यात्म, वाचन, संगणक इत्यादींची आवड
- २०१० पासून इंग्लंडमध्ये पुन्हा वास्तव्य



पुस्तकाच्या अंतरंगाबद्दल

- दोन विभागांमध्ये केलेली पुस्तकाची विभागणी:
- “जरा थांब ना” या पहिल्या विभागात रोजनिशी लेखनाबद्दलचे माझे काही विचार आणि त्यांच्या अनुषंगानं केलेली थोडी साधक बाधक चर्चा, सोबतीला काही उदाहरणादाखलचे नमुने.
- “जरा बोल ना” या दुसऱ्या विभागामध्ये, एकशे चाळीस मुद्यांखाली इंग्लंड-मधील वास्तव्यातील दहा वर्षांच्या काळात (१९६५ ते १९७५) माझ्या रोजनिशीत नमूद केलेल्या, स्वतःसाठीच उपयुक्त ठरतील अशा काही निवडक सूचनांचा संग्रह, (छोट्याशा विवेचन अथवा निष्कर्षासह)
- दोन्ही विभागांना सविस्तर आणि स्वतंत्र पार्श्वभूमी लिहिलेली आहे.
- या पुस्तकातील सर्व विचारांच्या पाठीमागे केवळ माझं मनच असल्यामुळे, प्रस्तुत लेखनाला, “माझिया मना” असं शीर्षक दिलं आहे.

मनोगत

वास्तवात खऱ्या अर्थी हे पूर्ण पुस्तक माझं मनोगतच आहे. माझ्याच मनानं मनाशी केलेले संवाद त्यात असल्यामुळे, त्याबद्दल वेगळं काही लिहायला उरलेलंच नाही. त्यातून दोन्ही विभागांना स्वतंत्र पार्श्वभूमी लिहिल्यामुळे, विशेष नमूद करण्यासारख्या सगळ्या गोष्टी त्यात आहेतच. मूळ लेखन शक्य तो त्याच स्वरूपात जसंच्या तसं सादर करून, मन रिक्त केलं आहे एवढंच. त्यामुळे काही वाचक तरी, पुस्तकातल्या माझ्या विचारांशी सहमत होतील अशी आशा बाळगते.

या पुस्तकाची प्रत तयार करित असताना मला ज्या चार लोकांचं सहकार्य लाभलं, त्यात प्रामुख्यानं माझा मुलगा डॉक्टर नील सहस्रबुद्धे, ई साहित्य प्रकाशनचे श्री सुनीळ सामंतजी व त्यांचे इतर समस्त सहकारी आणि माझ्या हस्तलिखिताचं टंकलेखन - अत्यंत तत्परतेनं, सुबक आणि तितकंच अचूकपणे करून देणाऱ्या मायलेकी, श्रीमती शैला जोशी किल्लोस्कर आणि त्यांची कन्या रश्मी किल्लोस्कर या सर्व मंडळींचे अगदी मनापसून खूप खूप आभार आणि धन्यवाद! माझं हे तिसरं पुस्तक, ई साहित्यच्या जगभरच्या वाचकांसमोर सादर करताना “माझिया मनाला”, मनापासून आनंद होतो आहे. किमानपक्षी एका वाचकानी जरी या पुस्तकाबद्दल त्यांच्या रोजनिशीत एका ओळीची नोंद केली, तरी लेखनाचं पुरेसं सार्थक झालं असंच मी समजेन.

ज्या रचनांमधून प्रस्तुत लेखनाची स्फूर्ती वेळोवेळी मला मिळाली, त्यापैकी काही निवडक रचना म्हणजे :

- मनाचिये गुंफी गुंफियला शेला (संत ज्ञानेश्वर आणि ज्ञानेश्वरी)
- मना सज्जना भक्ति पंथेचि जावे (समर्थ रामदास स्वामी- मनाचे श्लोक आणि दासबोध)
- तुका म्हणे उगी रहावे (तुकारामांची गाथा)
- मराठी गीताई (पूज्य विनोबाजी भावे)
- मन वढाय वढाय (बहिणाबाई चौधरींच्या कविता)
- माझिया मना जरा थांब ना (कवि सौमित्र)
- मना तुझे मनोगत मला कधी कळेल का? (सुधीर मोघे)
- आणि इतरही असंख्य थोर कवींची, मन मोहून टाकणारी किंवा मनाला खोल जाऊन भिडणारी काव्ये आणि गीते!

अर्पणपत्रिका



“मनामध्ये डोकावण्याच्या असंख्य विचारांपैकी,
 किमानपक्षी एका विचाराला तरी,
 दररोज प्रामाणिकपणे आपल्या रोजनिशीत
 शब्दबद्ध करणाऱ्या” -

जगभरच्या समस्त मराठी बांधवांना,
 माझी ही छोटीशी भेट सहर्ष सादर!

असेच लिहीत रहा

आणि त्याचा आनंद देत रहा- घेत रहा.

अनुक्रमणिका

माझिया मना

माझिया मना		
लेखांक १	जरा थांब ना	१२
लेखांक २	जरा बोल ना	२८

विभाग १

जरा थांब ना

पार्श्वभूमी

रोजनिशी ऊर्फ दैनंदिनी लिहिण्याबद्दलचे माझे काय विचार आहेत, ते विविध पद्धतींनी मी या लेखात मांडले आहेत. दैनंदिनी तर जगभरातले लाखो लोक लिहितात. त्यापासूनचे फायदेही असंख्य आहेत. प्रत्येकाचा त्यामागचा उद्देश भिन्न भिन्न असतो एवढंच !

दिवसभरामधल्या विविध घडामोडींची टाचणे, आर्थिक नोंदी, आठवणींसाठी लिहिलेले तपशील किंवा इतरही अनेक उद्देशांनी डायरी लिहिली जाते.

मात्र आता मोबाईलच्या जमान्यात, प्रत्यक्ष कागदांवर त्या आठवणी नोंदवण्याची फारशी गरजच भासत नाही. फोनमध्येच त्यापैकी बहुसंख्य तपशील साठवता येतात. त्यामुळे, विशेषतः तरूण पिढ्यांमध्ये, संदेश किंवा भेटकार्डे पाठवणं, E-mail द्वारा पत्रव्यवहार, कामाच्या आणि फोन नंबरांच्या याद्या किंवा महत्त्वाच्या तारखा नमूद करून ठेवणं, वगैरे जवळपास सगळ्याच “नोंदी” मशीनमध्ये असतात.

तरीही, मला मनापासून वाटतं की, प्रत्यक्ष रोजनिशीच्या पानांवर लिहिलेल्या गोष्टी, वर्षानुवर्षे जतन करून जशाच्या तशा ठेवता येतात, मनात आलं तर कधीही बाहेर काढून बघता येतात. आणि अखेर, हातानं लिहिण्याचं

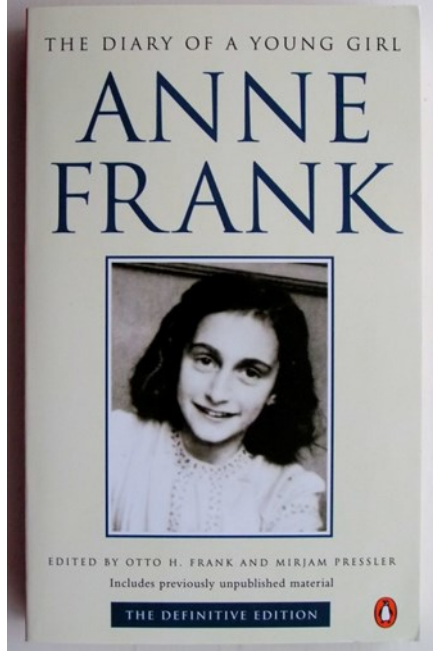
समाधान काही वेगळंच असतं. त्यात आपली भावनात्मक गुंतवणूक अधीक असते. काही तपशील, मनमोकळेपणानं नमूद केल्याचं समाधान मिळतं किंवा काही नव्या कल्पना, योजना त्याच्या त्या दिवशीच आपण नोंद करून ठेवू शकतो. ते विचार, पुनश्च तशाच स्वरूपात मनात येतीलच याची खात्री देता येत नाही.

आज दृक्श्राव्य माध्यमांच्या वाढत्या लोकप्रियतेमुळे, छापील पुस्तकांचं महत्त्व कमी होतं आहे असं थोडंफार वाटत असलं, तरी ते सर्वार्थानं खरं नव्हे. जसं की पुस्तक आपण केव्हाही आणि कधीही हातात धरून वाचायला लागलो तरी त्याचा आनंद ताजा वाटतो. तसंच काहीसं रोजनिशीचं आहे. इतर इलेक्ट्रॉनिक माध्यमं आज कितीही पुढे गेलेली असली, तरी रोजनिशी-दैनंदिनी लिहिण्याची जी दीर्घकाळ चालत आलेली परंपरा किंवा आवड आहे, ती नजीकच्या भविष्यकाळात, पूर्णपणे तरी पडद्याआड जाऊ नये असं मनापासून वाटतं. त्याचंच विवेचन करणारा प्रस्तुत लेख: **“जरा थांब ना”**

जरा थांब ना

रोजनिशी लिहिणं हा माझा अत्यंत आवडता छंद आहे. माझ्यासारखेच हजारो-लाखो लोक आपल्या दैनंदिन जीवनामधल्या घडामोडींचा आलेख भिन्न भिन्न पद्धतींनी रोजनिशीत रेखाटत असतात. कुणाला प्रसंगांचं महत्त्व वाटतं, कुणाला व्यक्तींचं तर इतरांना बारीकसारीक तपशीलांचं. मला मात्र प्रत्येक महत्वाचा प्रसंग, आठवणी, व्यक्ती, विचार या सर्वांनाच आवर्जून माझ्या रोजनिशीत स्थान द्यावंसं वाटतं.

माझ्या मते रोजनिशी ही आपल्या मनाचं स्वच्छ आणि प्रामाणिक प्रतिबिंब दाखवणाऱ्या आरशासारखी असायला हवी. दिवसभराच्या कालावधीत आपल्या मनात रोज शेकडो-हजारो विचारांची दाटी होत असते. कधी कधी तर विचारांचा भार मनाला पेलेनासा होतो. पण हे विचार काहीसे अनिर्बंध, दिशाहीन असतात. अशा मोक्यात सुटलेल्या विचारांना जर त्या दिवशीच आपण लेखणीबद्ध करू शकलो, तर कालांतरानं त्यामधून फार मोठे अर्थ, तत्त्वज्ञान आणि चिरकाल जतन करण्यायोग्य अशी अनेक जीवनमूल्येही निर्माण होऊ शकतील, अशी मला खात्री वाटते. (उगीच नाही अॅन फ्रँकची रोजनिशी जगभर इतकी लोकप्रिय झाली आणि गाजली!)



मात्र आपण स्वतःबद्दल किंवा इतरांबद्दल जेव्हां आपल्या डायरीत काही नमूद करतो, तेव्हां मन आणि विचार हे प्रामाणिक असायला हवेत. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचे, विचारांचे आणि तत्त्वांचे खरेखुरे ठसे-कवडसे त्यावर उमटायला हवेत. वास्तवात, आयुष्यामधला प्रत्येक महत्त्वाचा “क्षण” आणि अनुभवाचा “क्षण” आपलं आयुष्य परिपूर्ण आणि समृद्ध बनवीत असतो. त्यात वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक, राजकीय, धार्मिक वगैरे विविध जाणीवांचं मिश्रण असतं. त्यापैकी काही घटना आपण प्रत्यक्ष पाहिलेल्या

असतात, काही ऐकिवातल्या, तर बऱ्याचशा अनुभवलेल्या अथवा मनःपटलावर तरंगरूपानं निर्माण झालेल्या.

जो कधी विचारच करीत नाही, असा एकही मनुष्यप्राणी आपल्याला शोधूनही सापडणार नाही. पण मनात विचार येणं आणि जाणीवपूर्वक पद्धतशीर विचार करणं, यात बरंच अंतर आहे. ते अव्यक्त आणि व्यक्त भावनांसारखंच आहे.

मला नेहमी आणि मनापासून वाटतं की, प्रत्येक साक्षर व्यक्तीनं दिवसाकाठी किमान दहा ओळी तरी स्वतःच्या मनानं लिहाव्यात. तसं खरोखरीच घडलं, तर कितीतरी गुणी व्यक्तींचा शोध लागेल, गंभीर, अबोल व्यक्तिमत्त्वे समजावून घ्यायला मदत होईल आणि कोणी सांगावं; वाङ्मयातही फार मोठी भर पडू शकेल. रोजनिशी लिहिण्याचा मला तर सर्वात मोठा फायदा वाटतो तो हाच की, मनात दाटून आलेले विचार कागदावर उतरवून झाले, की ते मनावेगळे करून नव्या विचारांना त्यांची जागा घ्यायला मदत करायची.

वर्षारंभाचा दिवस त्यामुळेच मला मनापासून आवडतो. कारण त्यादिवशी नवी रोजनिशी वापरायला काढायची असते. नव्या आशा-आकांक्षा, कल्पना आणि नवे नवे बेत मनात रचले जात असतात. “येत्या वर्षात खूप काही करायचं, खूप वाचायचं, खूप लिहायचं, लोकांच्या उपयोगी पडायचं, इतरांना नीटपणे समजून घ्यायचं” वगैरे. “खूप काही” ची यादी हातभर लांब बनत असते. अगदी वर्षाच्या तीनशे पासष्ट दिवसांइतके विविध बेत मनात दाटीवाटीनं बसलेले असतात.

नव्या कोऱ्या पानावर सुंदर कोरीव अक्षरात मग मी शब्दांची रांगोळी काढायला आरंभ करते. नवीन वर्षाचं अगदी बाहू पसरून मनोमन स्वागत करायचं, असा निश्चय करते आणि पहिल्या पानावर तो मोकळेपणी लिहूनही टाकते. “आज जे कडक नियम स्वतःसाठी आखले आहेत, त्यांचं वर्षभर कसोशीनं पालन करायचं.” असं आपलंच आपल्यावर बंधनही घालून टाकते. साधारण दहा जानेवारीपर्यंत सारं सुरळीत चालतं.

अकरा जानेवारीला मी लिहिते, ‘कोणत्याही नियमांचं पालन करणं जरी सोपं नसलं, तरी त्यासाठी स्वतःवर नियमच लादून “न” घेणं हे तत्त्वही योग्य नाही. शेकडो नियमांपैकी दहांचं पालन करणं जमलं, तरी आयुष्याला कितीतरी शिस्तबद्धता आणि स्थायीभाव येईल.’ आदल्या दिवशी मी डायरीत काहीच “न” लिहिल्यानं, माझं हे “समर्थन” मला छानच वाटतं. कुठलंही “बंधन” मला जाचक वाटतं हे मी प्रांजळपणे कबूल करून मोकळी होते, आणि अकराव्या दिवशी ते तोडते. पण रोजनिशीचं लेखन मात्र नियमीत चालूच असतं.

आपल्या शरीराशी आणि व्यक्तिमत्त्वाशी निगडीत असलेली सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे आपलं मन. ते दिसत नाही, दाखवता येत नाही पण तरीही त्याचं अस्तित्व आपण क्षणभरही विसरू शकत नाही. मन ही खरोखरीच अनाकलनीय आणि अजबच चीज आहे. या “मनावर” (स्वतःच्या आणि इतरांच्याही) माझ्या रोजनिशीत मी खूप काही भरकटत असते. एके ठिकाणी लिहिलं, ‘कपड्यांबरोबर वेळोवेळी मनंही धुवून, स्वच्छ करता आली तर कितीतरी गैरसमजांची पटलं, माणसाच्या मनावरून दूर करता येतील.’

दुसऱ्या एका प्रसंगी नमूद केलं ते असं: ‘चोवीस तासांच्या कालावधीत आपलं मन हे आनंद, दुःख, खेद, उद्वेग, निंदा, चांगुलपणा वगैरे अनेक भावछटांवर आरूढ होत असतं. कधीकधी तर मनामधल्या विचारांमध्ये आणि आपल्या वागण्यात, कृतीत एवढी तफावत असते, की आपण स्वतःच स्वतःशी अप्रामाणिक राहून प्रतारणा करतो आहोत की काय असा भास व्हावा. मजाच वाटते त्याची! आपल्या मनात येणाऱ्या विचारांना तसंच्या तसं परावर्तित करणारा आरसा (अजून तरी) निघाला नाही म्हणून बरं, नाहीतर कुटुंबात आणि समाजात काय काय अनर्थ माजतील कोण जाणे!

तेव्हा आपलं “मन” आपल्या ताब्यात आलं, की आयुष्यामधल्या निम्म्या गोष्टी अत्यंत सुलभ बनतील. मनाबरोबरच, व्यक्तिमत्त्व, विचार, आचार, कुटुंबामधली आणि समाजामधली आपली प्रतिमा, कर्तव्ये, या सर्वांवर विचार करायला, प्रकाश टाकायला, स्वतःबद्दलच्या जाणीवा जागृत करायला, रोजनिशी हे फार महत्त्वाचं साधन आहे. आपण पूर्वी काय होतो, कसे होतो, काय काय चुका केल्या, त्या कशा सुधारल्या (किंवा सुधारल्याच नाहीत) वगैरे गोष्टींचा खराखुरा आढावा, प्रामाणिक रोजनिशीवरून घेता येतो.

आयुष्यामधले सगळेच दिवस सारखे नसतात. “कधी कधी मागे पडलेल्या दिवसांच्या आणि प्रसंगांच्या आठवणींनीही मन बेचैन होतं. जे हातून घडलं नाही, जे मिळवता आलं नाही, त्याची टोचणी मनाला लागते. हातून निसटलेल्या संधीचं दुःख होतं.” पण एकसारखं मागे वळून बघण्यात तरी काय अर्थ आहे? पुढे पाहून चालणाऱ्या माणसांचंच पाऊल अखेर पुढे पडणार. (हे तत्त्वज्ञानही मला माझ्या डायरीनंच जाणवून दिलं आहे.)

याउलट, काही काही दिवस अचानकच आनंद देऊन जातात. कधी त्याचं कारण कळतं तर कधी फक्त जाणीव होते. अशा दिवशी मी लिहिते. काही काही दिवस आयुष्यात काहीतरी भव्य-दिव्य उदात्त घडवून आणतात. खूप काहीतरी करावंसं वाटतं, उगीचच कशाबद्दल तरी समाधान वाटतं आणि आनंद होतो. आपोआप भोवतालच्या लोकांचं कौतुक केलं जातं. कोणी जाणून बुजून चेष्टा केली, अपशब्द बोललं तरी राग येत नाही. आयुष्य सुंदर आहे, विलोभनीय आहे, जगण्यासारखं त्यात खूप आहे, असंही कधी कधी वाटतं. आणि मग असं म्हणावसं वाटतं की प्रत्येक दिवस असाच उगवू दे!

माझ्या डायरीत लिहिण्यासाठी मी रोज एका नव्या विषयाची, भावनेची, व्यक्तीची किंवा प्रसंगाची निवड करते. त्यावर चिंतन करता करता मनात जे आणि जसे विचार येतील, ते तसेच्या तसे त्यादिवशी लिहून टाकते. कधी कधी एखाद्या विषयावर इतकं काही लिहावसं वाटतं की चार पानंही अपुरी वाटावीत. पण एखादा प्रसंग असा असतो की त्याचं विश्लेषण करताना, सारीच प्रतिभा आटल्यासारखी वाटते. मात्र चांगली पुस्तकं, मनावर ठसलेली नाटकं अथवा चित्रपट, उत्तम संगीत, अविस्मरणीय व्यक्ती, यांच्यावर मी अगदी समरसून लिहिते. नाहीतरी आवडत्या गोष्टींना आपल्या आयुष्यात नेहमीच उच्च स्थान असतं.

“संगीत हा माझ्या जीवनातला फार मोठा आनंदाचा ठेवा आणि मनाचा विरंगुळा. उत्तम संगीत ऐकणं ही एक आगळीच अनुभूती असते. सुरांची धुंदी चढते आणि नादमधुर सुरांच्या लहरींवर तरंगणारं मन हलकसं मोरपीस बनतं. धकाधकीच्या रुक्ष जीवनावर स्वर्गीय संगीताचं जलसिंचन

करून त्याला टवटवी आणणं ही केवढी महान ताकद आहे. आपली संस्कृती, कला आणि जीवन यांचा त्रिवेणी संगमच त्या संगीतात झालेला मला जाणवतो.”

काव्यानं पण माझं जीवन बरंच समृद्ध बनवलेलं आहे. त्याबद्दल रोजनिशीत मी एके ठिकाणी नमूद केलं आहे: काव्याच्या वाचनानं आणि मननानं बुद्धीला आणि विचारांना चालना मिळू शकते. आपण स्वतः वास्तवात “काव्य” जगत नाही, तर ते प्रसंग जगतो. काव्यामधलं चित्रण हुबेहुब असलं, की काव्य आणि प्रसंग एकमेकांपासून वेगळे करताच येत नाहीत. थोडक्या शब्दात खूप अर्थ प्रगट करणं, अव्यक्त भावनांना शब्दरूपानं मुक्ती मिळवून देणं आणि अनेकांच्या निरर्थक जीवनात अर्थपूर्ण ओलावा-आनंद निर्माण करणं हेच तर कवीचं खरं उद्दिष्ट असतं!

परदेशात असताना जुने प्रसंग, भूतकाळामधल्या काही व्यक्ती आणि मायदेशाहून येणारी पत्रं देखील मला नेहमीच अन्तर्मुख बनवीत असत.

“ज्या पत्रांमध्ये विचारांचा प्रवाह असतो, मनाची पकड घेणारे, मनात दीर्घकाळ रेंगाळणारे भावतरंग असतात, अशी पत्रं मला मनापासून आवडतात. पत्र लिहिणाऱ्याच्या मनाची खोली आणि झेप त्यावरून आजमावता येते. एवढंच नव्हे तर त्या व्यक्तीच्या स्वभावाची आणि मनस्थितीचीही त्यावरून कल्पना येते. अशी पत्रं संग्रही ठेवून वारंवार वाचण्यात मोठाच आनंद असतो.”

इंग्लंडमध्ये असताना इंग्रजी व्यक्तिरेखांचंही जवळून निरीक्षण करून माझ्या दैनंदिनीत त्याबद्दल वारंवार नमूद करीत असे. एक उल्लेख असा:

“इंग्रज माणसाची कामं करण्याची पद्धत खरोखरीच वाखाणण्यासारखी असते. त्यांची कामांमधली एकाग्रताही शिकण्यासारखी आहे. प्रतिकूल परिस्थितीमध्ये देखील हा गौरा माणूस काम बंद पडू देत नाही.”

आपल्या चालीरीती- आपले सण यांच्यावर तर मी आवर्जून लिहायचीच, पण त्याच्या जोडीला नाताळ, ईस्टर, व्हिटसन किंवा गायफॉक्स- सारख्या इंग्रजी सण आणि उत्सवांच्या बाबतही माझ्याजवळ नोंदी असायच्या.



एका संक्रांतीला मी लिहिलं- ‘या सणाच्या निमित्तानं लोकांनी एकमेकांमधले भेदभाव आणि दोष विसरून इतरांच्या चांगल्या भावनांचा आणि गुणांचा आदर करायला शिकलं पाहिजे. तिळगुळाची देवाण- घेवाण करून मैत्री दृढ करायला हवी.’

होळीपौर्णिमेलाही परदेशात सगळी मराठी मित्रमंडळी एकत्र जमायची. मायदेशाच्या खूप आठवणी निघायच्या. त्या दिवशी मी लिहिलं- ‘होळी पौर्णिमा! होळ्या पेटवण्याचा दिवस! मनामधल्या वाईट विचारांचीही आपण अशीच वारंवार होळी पेटवायला हवी. त्यात उदासीनता, निराशा, हेवेदावे, आणि दुष्टावा यांची राखरांगोळी करायला हवी आणि नव्या आकांक्षा, उमेदी, उत्साह आणि आनंद यांचे अंकुर मनात रुजवायला हवेत.’



जेव्हा नव्या नव्या विचारांच्या धुमाऱ्यांनी मन उदात्त बनतं, सारं वातावरण आशावादी भासायला लागतं, आयुष्यात खूप काही घडावं, उपभोगावं, जीवनाचा आनंद लुटावा अशा ऊर्मी निर्माण व्हायला लागतात, त्यावेळी मनात विचार येतात- ‘येणारा प्रत्येक दिवस यशस्वी करणं हे आपलं आद्यकर्तव्यच समजायला हवं. त्यासाठी प्रयत्नांची कास घट्टपणे धरून

ठेवायला हवी. कोणतंही भरघोस यश मिळवायला आपण प्रयत्नवादी असायला हवं. काहीतरी आगळंवेगळं करून दाखवण्याची जिद्द हवी आणि पडतील ते कष्ट करण्याची मनाची तयारी हवी. त्यानंतर यश का येणार नाही?” नक्कीच येईल.

दिनचर्या लिहिता लिहिताच कधी एकदम नव्या कल्पना- नवे विचार जन्म घेतात. आणि हे कसं सुचलं असं स्वतःलाच कौतुकानं विचारावंसं वाटतं. एकदा अशी कल्पना सुचली की “दिवसभरात आपल्या मनात जे हजारो-लाखो विचार येतात, त्यांचं ध्वनिमुद्रण आणि चलचित्रण करणारी ध्वनीफीत किंवा चित्रफीत कोणी शोधून काढेल का?” (नको नको. अनर्थ होतील)

मला प्रवासाचं खूप वेड आहे, तसंच निसर्गाचंही! निसर्गाच्या सान्निध्यात मनाला इतकी शांती, समाधान आणि प्रफुल्लता जाणवते. “निसर्गाच्या अद्भुत दर्शनानं साहित्य, कला आणि प्रतिभेलाही नेहमीच चालना मिळू शकते. निसर्गाच्या भव्यतेत, विशालतेत आणि मन मोहून टाकणाऱ्या भिन्नतेत आपण आपलं चाकोरीबद्ध नीरस जीवन क्षणभर तरी विसरू शकतो. निसर्गाची वेगवेगळ्या ऋतूंमधली विलोभनीय रूपं बघून आपण हरखून गेलो नाही असं घडूच शकत नाही. कारण निसर्गामधे लहान बालकाची निरागसता आणि मोठया माणसांच्या चित्तवृत्ती प्रसन्न बनवण्याची नैसर्गिक किमया असते”

प्रवासानं आपली दृष्टी विशाल-विस्तृत बनते. अनुभवांच्या शिदोरीत सतत भर पडते. मनुष्यस्वभावाचे बरे-वाईट नमुने जवळून बघायला मिळतात. आणि प्रत्येकाच्या जीवनमूल्यांची त्रैशिकं किती भिन्न असतात, याची प्रचिती येते.

आयुष्याकडे बघण्याचा प्रत्येकाचा दृष्टीकोनही किती वेगळा असतो याची कधी कधी मजाच वाटते. कुणाला तऱ्हेतऱ्हेच्या वस्तूच जमवायला आवडतात, कुणाला रानोमाळ भटकायला, पर्वतावर चढायला आवडतं तर कुणाकुणाला घराच्या चार भिंतींमध्येच दडून रहायला अधिक आवडतं. बहुतेक सगळे लोक, संसार थाटून मुलाबाळांमध्ये रमतात तर काही लोक संन्यास घेऊन सर्वसंगपरित्याग करतात. कुणाला जुन्या कल्पना-रुढींना घट्ट बिलगून रहावंसं वाटतं तर इतरांना ती बंधनं झुगारून द्यावीशी वाटतात. बहुतेकांना आपण काहीतरी करावं असं सातत्यानं वाटतं तर इतर काहींना निष्क्रिय आयुष्याचीच चटक लागते. अशा साऱ्या व्यक्ती आपल्या भोवती सातत्यानं वावरत असतात. एरवी आपण त्यांची तितकीशी दखलही घेतली नसती. पण रोजनिशी लिहिताना “स्वभावांचं मनोविश्लेषण” हे अपरिहार्य असतं. त्यामुळे कितीतरी व्यक्तींची नव्यानं ओळख होते. फोटोंचंही तसंच आहे. “काळानं माणसात किती बाह्यस्वरूपी स्थित्यंतरं होऊ शकतात याचा खरोखरीच अचंबा वाटतो. शरीराचा, चेहऱ्याचा नूर बदलतो, वय पुढे सरकतं, व्यक्तींचे स्वभावही क्वचित पालटतात. पण फोटोमधलं “प्रतिबिंब” बदलत नाही. त्याचं वयही वाढत नाही आणि ते बेढबही होत नाही!”

आयुष्यात इतकी विविधता असूनही आपली दैनंदिन जीवनाची “चाकोरी” मात्र सुटत नाही. दिवसांचं कालचक्र फिरतच असतं. दिवस उगवतो, मावळतो आणि रात्र होते. सगळं वातावरण अंधाराचा पडदा अंगावर ओढून बसतं आणि आपल्यालाही मग सक्तीनं विश्रांती घ्यावी लागते. दिवस-रात्र-पहाट असं काळाचं रहाटगाडगं सातत्यानं पुढे सरकत असतं. कधी वाटतं सगळे दिवस इतके एकसारखेच का असावेत? अगदी कार्बनकॉपीसारखे?

“कॅलेंडरवरची पानं फडफडतात, दिवसाचं रात्रीत आणि मग आठवड्यात रुपांतर होतं. महिने आणि वर्षेही भराभर उडून जातात पण चाकोरी फारशी बदलतच नाही. (मग मनच समजावतं की, आपण सामान्य लोक आहोत). कधी कधी वाटतं- प्रत्येक दिवस इतका का साचेबंद निघावा! त्यात फारसा बदल नाही, **excitement** नाही, पण तक्रार कसली आणि कुणाजवळ करणार! चाकोरीमधल्या आयुष्यक्रमात बदल हवा असेल, तर आपणच दिवसाचा “साचा” बदलून टाकायला नको का? पण बदलायचं म्हटलं तरी स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून आणणं तितकसं सोपंही नसतं. त्यामुळे “उद्या अमकं करू-तमकं करू, वगैरे बेतांनी मनाची फसवणूक चालूच असते. जे आजचं काम उद्यावर ढकललं जातं, ते उद्या तरी पुरं थोडंच होणार असतं? सारे मनाचेच खेळ आणि मनाच्याच समजुती.”

वर्ष संपता संपता मनावर एक प्रकारची उदासी येते. कारण रोजनिशीची पानंच्या पानं मजकुरांनी भरलेली असतात आणि मन मात्र रिकामं झालेलं असतं. वर्षभराच्या तीनशे पासष्ट पानांवर भरपूर मजकूर मी ठासून भरलेला असतो. त्यावर एकदा नजर फिरवायची असते. चुकांची दुरुस्ती करायची

असते. इतिहासाची पुनरावृत्ती टाळायची असते. आत्मोन्नती करून घ्यायची असते. मागील वर्षापेक्षा मोठ्या महत्त्वाकांक्षा उराशी बाळगायच्या असतात. समाधानाची गुरूकिल्ली शोधायची असते आणि कितीतरी!

मात्र सगळ्यात महत्त्वाची बाब म्हणजे.... नव्या वर्षाची रोजनिशी विकत घेऊन त्याचं पहिलं पान लिहिण्याची तयारी करायची असते.

(मला खात्री आहे की माझे हे विचार वाचल्यावर, काही वाचक तरी स्वतःसाठी एक सुंदरशी डायरी यंदा विकत घेणार! तेव्हा आता पुढच्या वर्षात आपण पुन्हा भेटूयात- आपण सर्वांनी वर्षभरात लिहिलेल्या नव्या निश्चयांसह!)

आता मात्र मला तुम्हा सर्वांचा निरोप घ्यायलाच हवा. कारण आजच्या दिवसात इतकं काही लिहिण्यासारखं घडलं आहे, की चार पानंही पुरी पडणार नाहीत!

विभाग २

जरा बोल ना

पार्श्वभूमी

बऱ्याच वर्षांपासून माझी अशी संवय होती की रोजनिशी लिहिताना सगळ्या व्यावहारिक गोष्टींच्या नोंदी करून झाल्या की सरतेशेवटी दोन-चार ओळी तरी “मन की बात” म्हणून लिहायच्याच. कधी जाणून बुजून विचारपूर्वक तर कधी काहीही विचार न करता त्या क्षणी जे मनात येईल-सुचेल-सुसंबद्ध-असंबद्ध-अर्थपूर्ण (किंवा अर्थहीन सुद्धा) ते विचार कागदावर उतरवायचे आणि त्यादिवसापुरतं तरी मन हलकं करायचं!

अशा विचारांचा बराच मोठा संग्रह हळूहळू तयार झाला. अर्थात सगळे मनाचेच खेळ! तरंगरूपानं मनःपटलावर निर्माण झालेल्या काही शब्दलहरी, विचारांचे तुषार- काही फुलबाजांसारखे तडतडणारे तर काही फुग्यांसारखे हवेत तरंगायला लावणारे **शब्द-बुडबुडे. (कितीयेक ते मनी जन्मलेले)**

साधारण १९६५ ते १९७५ चा काळ होता तो. त्या काळात इंग्लंडच्या वास्तव्यात क्वचितच एखादं मराठी पुस्तक हाती पडत असे. (आज मात्र ईसाहित्यप्रकाशनच्या कार्यकर्त्यांनी जगभरच्या मराठी वाचकांची केवढी मोठी सोय केली आहे!) त्यामुळे मराठी लेखनासाठी रोजनिशी आणि लांबलचक लिहिलेली पत्रे एवढाच काय तो “मराठी विरंगुळा” असे. म्हणूनच काहीही झालं तरी रोजनिशी मराठीमध्येच लिहायची असा माझा अट्टाहास होता.

दहा वर्षांच्या कालखंडात दररोज मनात उठणारे तरंग, वादळे, सुखदुःखे, मान-अपमान यांच्या मिश्रणांनी बनलेली मनातल्या विचारांची प्रतिबिंबेच (reflections) म्हणायला हरकत नाही. बरेचसे विचार प्रासंगिक, किंवा व्यक्तिगत असत. त्यामुळे त्यांना तेवढ्यापुरतंच महत्व असे. मात्र, त्याव्यतिरिक्तचे इतर विचार, मन मोकळं करण्यासाठी लिहिलेले असल्यामुळे, असे काही “शब्दतुषार” याठिकाणी एकत्र केले आहेत. काही काही विचारांमध्ये आणि भावनांमध्ये थोडीफार पुनरुक्ती असण्याची दाट शक्यता आहे (कारण त्यापाठीमागे एकच छोटसं मन आहे- “दिल है छोटासा छोटीसि आशा”) त्यामुळे त्याबद्दल वाचकांची प्रथमच क्षमा मागितलेली बरी!

रोजनिशी ही माझ्या मते गेलेल्या क्षणांच्या शब्दमय आठवणी किंवा आठवणींनी टिपता येणारे क्षण! मनाचं प्रतिबिंब दाखवणारा आरसा, आयुष्यामधल्या चुका सुधारायला मदत करणारा शिक्षक आणि मन मोकळं करण्यासाठी कामी येणारा जीवाभावाचा मित्र.

त्या काळातल्या इंग्लंडच्या वास्तव्यामध्ये, परिस्थितीनुरूप महत्त्वपूर्ण वाटणारे असे काही विचार, या लेखात विस्तारपूर्वक मांडले आहेत. त्यांना कोणताही विशिष्ट क्रम नाही. कारण प्रत्येक विचार स्वतंत्र आहे. व्यक्ती किंवा प्रसंग यांचे कुठलेही तपशील न देता, फक्त रोजनिशीच्या कोपऱ्या-कोपऱ्यांमध्ये वर्षानुवर्ष दाटी करून बसलेल्या काही साधक-बाधक विचारांना मुक्ती दिली आहे एवढंच! निव्वळ मला स्वतःला किंवा माझ्या मनाला

वेळोवेळी समजावण्यासाठी केलेल्या उपदेशांचा हा संग्रह, आज मी इतर मराठी वाचकांसमोर मोकळा करते आहे. प्रत्येक मुद्दा लिहून झाल्यानंतर त्यावर जे लहानसं भाष्य मी करित असे, ते ठळक अक्षरात मुद्द्याच्या खाली लिहित असे. कुणा वाचकाला चूकून त्यात स्वतःला शोधावसं वाटलं तर आनंदच होईल माझ्या मनाला !

जरा बोल ना

1. हाती घेतलेलं प्रत्येक काम, योग्य रीतीनं कसं पुरं करता येईल, याचा प्रयत्न करणं ही यशाची आणि समाधानाची पहिली पायरीच आहे.
(यशाचा श्रीगणेशा)
2. स्वतःला ज्या गोष्टी करताना समाधान मिळत असेल, आनंद होत असेल, त्या करीत असताना इतरांना काय वाटेल हा विचार तात्पुरता मनावेगळा करायला हवा. **(चिदानंद आनंद)**
3. कपड्यांबरोबर वेळोवेळी आपलं मन पण धुवून स्वच्छ करता आलं तर कितीतरी गैरसमजांची पटलं, मनावरून दूर होऊ शकतील.
(झुळझुळीत मन!)
4. भरपूर पैसा मिळवूनही त्यामागे समाधान आणि आनंद नसेल, तर त्या पैशांचा उपभोग आपण योग्य रीतीनं घेऊच शकणार नाही.
(कर्मदरिद्री!)

5. सर्वगुणसंपन्न लोकांची उदाहरणं सतत नजरेसमोर ठेवली, तर स्वतःच्या प्रगतीला नक्कीच मदत होऊ शकेल. (तेथे कर माझे जुळती!)
6. कोणतंही काम प्रत्यक्ष स्वतःच्या जबाबदारीवर करायला अंगावर घेतल्याशिवाय, त्यातले बारकावे कधीच कळणार नाहीत. (स्वयंपूर्णता).
7. “थेत नाही, येणार नाही, जमणार नाही” असं कधीच म्हणायचं नाही. नेहमीच “प्रयत्न करेन” म्हणायचं म्हणजे यश येणारच. (प्रयत्नांती परमेश्वर)
8. मनात येणाऱ्या सगळ्या विचारांची जर छायाचित्रं घेता आली असती, तर त्यामुळे समाजात किती अनर्थ पसरले असते कोण जाणे. (बचावलो आहोत अजूनतरी!)
9. कुणाचं मन आणि हृदय जर एखाद्या अभेद्य खडकासारखं असलं, तर त्याच्या तळाशी जाऊन ओलावा शोधणं हे मृगजळ शोधण्याइतकंच अवघड काम आहे. (कठिण कठिण हृदय किती!)

- 10.बाहेर लख्ख उजेड पडलेला असूनही कधीकधी आपण अंधारात चाचपडतच प्रकाशाचा एखादा किरण शोधत, आयुष्य निव्वळ वाया घालवत असतो. (तुझे आहे तुजपाशी)
- 11.आयुष्याची घट्ट पकड धरून बसलेल्या निराशावादाला जोपर्यंत आपण मागे हटवू शकत नाही, तोपर्यंत यशाच्या दृष्टीनं पाऊल कधीच पुढे पडू शकणार नाही. आणि वेळ मात्र निघून जाईल. (सारखा काळ चालला पुढे)
- 12.पुढे टाकलेलं पाऊल मागे “न” हटवणं आणि कधीही न थांबणं हा एकच यशाचा मार्ग आहे. त्यामुळे यशाची वाटचाल जर आपण सातत्यानं चालत राहिलो, तर एक ना एक दिवस शिखर गाठणारच. (यशोमंदिराची वाटचाल)
- 13.राग, लोभ आणि अहंकार या भावनांवर विजय मिळवणं जितकं कठिण आहे, तितकंच स्थितप्रज्ञाची भूमिका घेणंही! स्थितप्रज्ञता म्हणजे मनाची बधिरता थोडीच असते?कारण बधीर मनाला विचार करण्याची देखील शक्ती शिल्लक रहात नाही. (नसे दुःखात उद्वेग, सुखाची लालसा नसे!)

14. समाधान हे नेहमी मानण्यावरच अवलंबून असतं. निसर्गाच्या सान्निध्यात मन प्रसन्न ठेवायला आणि मनःशांती मिळवायला आपोआपच मदत होते. निसर्गाच्या अद्भुत दर्शनानं, साहित्य, कला आणि प्रतिभेलाही नेहमीच चालना मिळू शकते. **(वृक्षवल्ली आम्हा सोयरी)**
15. ठरवलेली गोष्ट पूर्ण झाली नाही की असमाधानाची हवा पसरते. एकेक दिवस असेच उगवतात की त्या दिवशी अनेक गोष्टी करायच्या ठरवून आणि प्रयत्न करूनही कशातच मन गुंतत नाही. काही बिघडतात, काही अपुऱ्या रहातात, तर काहींना मुहूर्तच लागत नाही. **(असाही एक असमाधानी दिवस!)**
16. आराम हा मिळेल तितका हवाच असतो. त्यावर मात करणं हीच कामाची खरी कसोटी. स्वस्थ बसलं की रिकाम्या मनाला अधिकच अस्वस्थता जाणवू लागते. आणि विचारही उगीचच भरकटतात. **(Devil's workshop!)**

17. राग येणं ही जरी नैसर्गिक भावना असली, तरी रागावर ताबा मिळवणं प्रयत्नांनी साध्य होऊ शकतं. मुळात राग अनावर होऊच “न” देणं किंवा क्वचित आलेला राग, संताप, क्रोध चटकन घालवता येणं, या दोनही गोष्टी जर एकदम जमल्या, तर खऱ्या अर्थी मन काबूत आलंय असं समजायला मुळीच हरकत नाही. **(रागद्वेषांमुळे चित्ती, जडला द्वंद्व-मोह जो)**

18. रोगावर जसा “प्रतिबंधन” हा सगळ्यात महत्त्वाचा उपाय आहे, त्याप्रमाणे मतभेदांवर, आणि निष्फळ वादविवादांवर-प्रतिबंध घालणं किंवा, असे प्रसंग टाळणं हाच रामबाण उपाय असतो. **(Prevention is better than cure!)**

19. कधीकधी लोक अचानकच एकमेकांशी चांगले वागायला लागतात. कारण मात्र कळत नाही. पण त्या आपुलकीच्या अनपेक्षित ओलाव्यानं जास्तच गुदमरल्यासारखं वाटायला लागतं. **(चांगुलपणाचा नवा नमूना !)**

20. वारंवार इतर लोकांना दुखवण्यापेक्षा, कधीतरी स्वतःलाच दुखवून, दुःख सहन करणं किती अवघड असतं ते बघावं. **(परदुःख शीतल!)**
21. आयुष्यामधले काही काही दिवस इतके निष्क्रीय आणि एखाद्या यंत्रातून ठसा बनवून काढल्यासारखे कृतीहीन वाटतात. उत्साह नाही, आनंद नाही किंवा बदलही नाही. पण अशा दिवसांचे साचेही आपणच तर घडवत असतो ना! **(तूच घडविशी, तूच मोडिशी)**
22. निरर्थक गप्पा हा विषय असा आहे की ज्याचा चोथा कितीही चघळला तरी तो चोथाच रहातो. पण अर्थपूर्ण वादविवाद आणि गप्पांची गोडी मात्र कधीच कमी होत नाही. **(वादे वादे जायते तत्वबोधः न तु कण्टशोषः)**
23. आईवडील किंवा इतर आदरणीय व्यक्तींच्या सहवासात किती मोठा निर्मळ आणि सात्त्विक आनंद सामावलेला असतो, हे प्रत्येकानं जाणावं आणि अनुभवावं. त्यांचे आशिर्वाद हा आयुष्यामधला मोठाच अमूल्य ठेवा समजावा. **(तेथे कर माझे जुळती).**

24. परवा एका अनाथलयाला भेट देण्याचा प्रसंग आला. त्यावरून सहज मनात विचार डोकावला, की आईवडिलांविना पोरक्या झालेल्या मुलांवरचे संस्कार किती वेगळे बनतात. त्यांच्या भावना, त्यांचे विचार, लहानपणातच काहीसे केविलवाणे वाटतात. अशा मुलांना कुणाकडून तरी भरभरून प्रेम मिळावं असं मनापासून वाटतं. (प्रेमस्वरूप आई?)

25. वाटतं, सुखाचे, समाधानाचे, आनंदाचे दिवस वारंवार उगवले तर आयुष्य किती सुसह्य होईल. पण मग दुःख झेलण्याची आपली संवय सुटेल त्याचं काय? (सुख पाहता जवापाडे दुःख पर्वताएवढे)

26. कोणतीही कलाकृती किंवा निर्मिती जिवंत वाटण्यासाठी प्रथमतः तो प्रसंग आपण आपल्या कल्पनेत जगून पहायला हवा. तरच अशी निर्मिती खऱ्या अर्थी "सजीव" वाटू शकेल. (निर्मितीचा आनंद आणि कल्पकता!)

27. यशाची फारशी अपेक्षा न धरता, शुद्ध मनानं, विश्वासानं आणि श्रद्धेनं काम करणाऱ्यांच्या कार्याला एक ना एक दिवस यशाचं मधुर फळ आल्यावाचून रहाणार नाही. (फळे रसाळ गोमटी)

28. कोणत्याही दिवसाची किंवा प्रसंगाची उत्सुकता, तो दिवस प्रत्यक्ष उगवेपर्यंत किंवा प्रसंग घडेपर्यंतच टिकते, हे जो समजून घेऊ शकणार नाही त्याला “**Day Dreamer**” च म्हणायला हवं.
29. प्रत्येक नवीन गोष्ट निर्माण केली की ती कोणत्या दर्जाची निर्मिती आहे, याचा प्रथमतः चिकित्सक नजरेनं आपणच शांत चित्तानं विचार करावा. म्हणजे जास्त सुधारणा व्हायला आणि करायला संवड सापडेल. **(आपणच आपले पहिले परीक्षक आणि टीकाकार!)**
30. हाती घेतलेल्या कामात पुरेसं लक्ष घातलं नाही, तर लवकरच त्याबद्दल निरुत्साह आणि नावड निर्माण होते. तोचतोचपणा जाणवतो आणि आपोआपच चुका घडायला लागतात. मात्र, भरकटणाऱ्या मनाला ताब्यात आणून पुनश्च गुंतवण्यासाठी प्रथम त्या कामावर सगळ्या शक्ती केंद्रित करायला हव्यात. **(एकाग्रता मनाची, कधी नं ढळू द्यायची).**

31. काम करणाऱ्या लोकांसाठी, रविवार संध्याकाळ आली की पुन्हा एकदा उगवणारा सोमवार आणि नवा आठवडा नजरेसमोर यायला लागतो. कामाचे वेध लागायला लागतात आणि मागे पडलेला शनिवार हा स्वप्नासारखा दूरचा भासायला लागतो. जीवनचक्रच असं फिरत असतं त्याला कोण काय करणार? **(जीवनाचं अजब चक्र!)**

32. कुठल्याही कुटुंबामधली प्रत्येक व्यक्ती ही त्या कुटुंबाचा अत्यंत महत्त्वाचा घटक असते. आपल्या ओळखीचं कुटुंब म्हणजे त्यातल्या प्रत्येका व्यक्तीचा परिचय. तो जर सुखदायी आणि हवाहवासा वाटणारा असला, तरच ते “आदर्श” कुटुंब किंवा आदर्श “घर” म्हणायला हवं **(असावे घर ते अपुले छान)**

33. आपल्या परिचयामधल्या कुठल्याही व्यक्तीवर दुःखाचे प्रसंग आले तरी मन हेलावून जायला हवं. मदतीचा हात पुढे व्हायला हवा. ती मनाची नैसर्गिक घडणूक असायला हवी. नाही तर अशी माणसं भावनाशून्यच म्हणायला हवीत. **(बंधुत्वाचा मिरवित चरखा!)**

34. आयुष्यात आपण कमी गोष्टींच्या अपेक्षा केल्या, तर त्यापेक्षा जास्त यश मिळाल्यास त्याचा आनंद कितीतरी पटींनी वाढतो. शेवटी जे मिळत नाही किंवा मिळणं शक्य नाही, त्यामागे मृगजळासारखं धावण्यात काय अर्थ आहे? (चित्ती असो द्यावे समाधान)
35. मनावरचं कुठलंही दडपण आणि निराशेची छाया दूर करण्यासाठी प्रथमतः मन घट्ट केलं पाहिजे. अधिक आशावादी बनलं पाहिजे. निराशेनं एकदा मन ग्रासलं की प्रगती संपलीच. (आशेवरती जग हे जगते भविष्य उज्वल आजच दिसते)
36. मनावरच्या ताणाला (elasticity) सुद्धा शेवटी मर्यादा असतातच. फारच ताणण्याचा प्रयत्न केला की अखेर कुठेतरी, काहीतरी तुटणारच. (अती ताण की सुटलाच बाण!)
37. चांगलं किंवा वाईट हे शेवटी सापेक्षतेनं मानण्यावरच अवलंबून असतं. हे सत्य स्वतःला कितीही समजावलं, तरी त्यातूनही कधीकधी वाईट वाटल्याशिवाय रहात नाहीच (आपलंच मन ते!)

38. नशिबाला दोष देणं म्हणजे इतरांच्या आपल्याबद्दलच्या आणि आपल्या अन्य लोकांबद्दलच्या इच्छा-अपेक्षा पूर्ण “न” होणं. (हेही आपलं नशीबच!)

39. कधीकधी हातून विशेष काहीही न घडता, उगीचच काहीतरी चांगलं घडल्याचं समाधान वाटत रहातं. तसंच ठरवलेल्या गोष्टींपैकी निम्म्या जरी पूर्ण झाल्या, तरी कमीतकमी “अर्ध” समाधान मिळायला हरकत नसावी. (हेही नसे थोडके!)

40. नवा दिवस, नवा महिना आणि नव वर्ष नेहमीच नव्या अपेक्षा घेऊन उगवतात. पण त्या अपेक्षांची पूर्ती करणं मात्र निव्वळ आपल्याच हाती असतं. (आपणच आपल्या जीवनाचे शिल्पकार!)

41. कटू प्रसंगांची मनात वारंवार उजळणी, किंवा वाईट गोष्टींबद्दलच्या आठवणी जर सारख्याच मनात घोळवल्या, तर नवीन येणाऱ्या बहुमोल विचारांना जागाच शिल्लक रहाणार नाही. त्यामुळे अर्थहीन आणि कडवट विचारांना जितकं लवकरात लवकर आपण मनावेगळं करू, तितकं मन स्वच्छ आणि मोकळं राहील. (मनाची साफसफाई!)

42. परमेश्वरावर विश्वास ठेवून श्रद्धेनं आणि निश्चयानं पाऊल टाकलं, तर दृढता आणि आत्मविश्वास आपोआप आपल्या मागे चालत येतील. **(भक्तीने तत्त्वता जाणे)**
43. मन कोणत्या ना कोणत्या चांगल्या आणि विधायक कार्यात गुंतलेलं असलं, की वाईट विचारांचा ताण किंवा पकड आपोआपच सैल व्हायला मदत होते आणि चित्तही अधिक समाधानी, शांत बनतं **(मना अल्प संकल्प तो ही नसावा)**
44. बऱ्याच वेळा मनासारख्या गोष्टी घडल्या नाहीत की आपण स्वतःवरच रागावतो, चिडतो. इतरांना दोष देतो किंवा कधी कधी नशिबालाही! पण मन आवरण्याची तीच तर खरी कसोटी असते! **(मना सज्जना हीत माझे करावे)**
45. कोणालाही सूचना करताना त्या काय आहेत यापेक्षा त्या आपण कोणत्या व्यक्तीला, कुठल्या शब्दात आणि कोणत्या अधिकारात करतो आहोत, याचा विचार प्रथम करायला हवा. **(अधिकारवाणी कुणाची?)**

46. दिवसभराच्या चोवीस तासात एकही गोष्ट जर पूर्ण आणि मनासारखी झाली नाही, तर त्या दिवसाच्याच भाराभर चिंध्या झाल्यासारखं वाटायला लागतं. **(एक ना धड!)**
47. चांगल्या गोष्टींवरच पूर्णांशानं आणि सातत्यानं लक्ष केंद्रित केलं, तर बारीक सारीक वाईट गोष्टींचं दुःख हलकं व्हायला नक्कीच मदत होईल **(यशाचं उंच शिखर हेच ध्येय!)**
48. कोणतीही गाडी रुळावर आणायला किंवा बंद पडलेली गाडी सुरू करायला-चालत्या गाडीपेक्षा नेहमीच जास्त प्रयत्न करावे लागतात. मग आयुष्याचं गणित तरी यापेक्षा वेगळं थोडंच आहे? **(प्रयत्ने वाळूचे कण रगडिता तेलही गळे!)**
49. फक्त आजच्या दिवसापुरताच आज विचार करायचा, असं एकदा मनाशी ठरवलं की उद्याची काळजी करणं लगेच बंद करायला हवं! उद्याच्या स्वागतासाठी थोडी जुजबी तयारी असली तरी पुरेशी ठरते. **(Live in a day-tight compartment)**

50.रोज अनेक नवीन नवीन गोष्टी आपण निर्माण करीत असतो. त्या किती का लहान असेनात, एक जाणीव सतत ठेवायला हवी:
“Quality with Quantity”

51.काही काही गोष्टी सवयीनं, परंपरेनं किंवा अंधश्रद्धेनं आपल्या इतक्या अंगवळणी पडलेल्या असतात, की त्या आपण का आणि कशासाठी करतो आहोत याचा पुरेसा विचार करायलाही आपल्याला वेळ आणि फुरसद मिळत नाही. किंवा काही वेळा आवडतही नाही. जशाच्या तशा करीत राहायच्या. हे एकच तत्व आपण घट्ट धरून बसतो (**Conditioned reflex?**)

52.आपल्या दृष्टीनं अद्वितीय वाटणाऱ्या कलाकृतीच्या निर्मितीचा आनंद इतका मोठा असतो की त्या आनंदानं मिळणारं समाधान, ती वस्तू जवळ नसली तरी चिरकाल टिकतं. समाधानही अखेर मानण्यावरच अवलंबून असतं. त्यामुळे जी निर्मिती आपल्याला साध्य होईल आणि इतरेजनांनाही आनंद देईल ती जरूर निर्माण करावी. (**Creativity is bliss**).



मी विणलेली क्रोशाची काही वॉल-हॅंगिंग (सोबत मुलगा नील)

53. सहवासानं व्यक्तींमधलं प्रेम वाढतं आणि व्यक्ती दूर गेल्यावर त्यांची अनुपस्थिती जाणवायला लागते. मुलं त्या भावना मोकळेपणी व्यक्त करू शकतात. पण मोठ्या माणसांचं काय? (शब्दावाचुन कळू दे सारे!)

54. कधीकधी आपल्या ज्ञानाबद्दल आपणच साशंक बनतो. त्यावेळेला एकतर आपण स्वतःशी संपूर्णपणे प्रामाणिक तरी असतो, किंवा आपला आत्मविश्वास ढळलेला असतो. यापैकी नक्की कारण सापडलं तर इलाज अशक्य नाही. (स्वतःबद्दलच असा “संशय का मनी यावा?”)

55. आयुष्यामधल्या प्रत्येक घडामोडीकडे किंवा प्रसंगाकडे आपण चांगल्या किंवा वाईट अशा कोणत्या दृष्टीकोनातून पाहतो यावरच त्या प्रसंगांचा चांगुलपणा किंवा वाईटपणा अवलंबून नाही का? **(नीरक्षीर विवेक)**

56. स्वतःशी पूर्णपणे प्रामाणिक रहाणारी किती माणसं या पृथ्वीतलावर आहेत? पण त्यासाठी मनामनांचं विश्लेषण करायला काय हरकत आहे? लोक आपला विचार करतात हे ऐकून जर बरं वाटत असेल तर आपणही त्या लोकांचा विचार नको का करायला? **(Selfless love for all)**

57. आयुष्यात अनेक वादळं उठतात आणि शमतात. पण त्या वादळांमधे उन्मळून पडलेले कोमल भावनांचे वृक्ष मात्र, क्वचीतच पुन्हा मूळ धरतात. **(काय म्हणावं आता या मनाला? कमकुवत की भावनाप्रधान?)**

58. प्रत्येकाच्या आचारात आणि विचारसरणीत काही ना काही ग्रहण करण्यासारखं किंवा अधिक विचार करायला लावण्यासारखं नक्कीच असतं. त्यामुळे अभ्यासू वृत्ती आणि मनाचा निग्रह वाढवण्यासाठी, इतरांमधले गुण शोधण्याचा छंद जरूर जोपासायला हवा. (छंद हा नवा, गुणग्राहकतेचा!)

59. कधीकधी मनात धुमसत राहण्यापेक्षा माणसानं दोन शब्द द्यावे- घ्यावे आणि मग सगळं काही विसरून जावं. पण व्यवहारात आणि प्रत्यक्षात तरी आपण किती जण धाडसानं असं करू शकतो? (अरे ला उत्तर कारे?)

60. आयुष्यात आपल्याला नक्की कायकाय हवं आहे हे कळल्याशिवाय शोधणार तरी कुठे आणि कसं? (तुझे असते तुजपाशी, तरी ज्ञात नसते आपणाशी?)

61. ज्या लोकांना जगाबद्दल द्वेष आणि तिटकारा वाटतो, अशा लोकांचा विचार करण्यात आपला मौल्यवान वेळ कशाला वाया घालवायचा? उत्तम मार्ग म्हणजे : **Do not think about them!**

62. एखादा दिवस असा उगवतो की ज्या दिवशी घडलेली चांगली गोष्ट शोधूनही सापडत नाही. त्यादिवशी मग आपण स्वतःचाच शोध घ्यायला आरंभ करावा. **(Day for soul searching)**

63. दुसऱ्यावर टीका करण्याच्या आधी प्रथम आपल्या वागणुकीवरच कडक टीका करून पहावी. त्यानंतर कदाचित इतर लोकांपर्यंत आपण कधी पोहोचणारच नाही. **(What a great thought!)**

64. स्वतःबद्दलचा आत्मविश्वास वाढवणं हे कोणत्याही यशाच्या दृष्टीनं अत्यंत महत्त्वाचं आहे. स्वावलंबन ही देखील यशाची तितकीच महत्त्वाची पायरी आहे. कोणतीही गोष्ट यशस्वीरित्या करण्यासाठी त्यात सातत्य हवं, मनाचा पक्का निर्धारही हवा आणि श्रद्धा तर हवीच हवी. नुसतेच हवेमधले मनोरे नकोत. **(उदयमेनही सिद्धयंती कार्याणी न मनोरथैही! नही सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगः)**

65. गडबडीचे आणि आनंदाचे दिवस आपल्याला नेहमीच जास्त समाधान देऊन जातात. कारण अशा दिवसांमधे सारखं काहीतरी विधायक किंवा चांगलं घडत असल्यामुळे, रिकामपणाचे निरुद्योगी विचार मनात आणायला वेळच शिल्लक उरत नाही. **(जीवनात ही घडी अशीच राहू दे!)**

66. आपल्याला आयुष्यात काय मिळवायचं आहे याचं उत्तर जर मनःशांती आणि समाधान हेच असेल, तर ते कसं निर्माण करता येईल किंवा मिळवता येईल, याचा मार्ग प्रत्येकानं स्वतःचा स्वतःच शोधायला हवा. (आत्मपरीक्षणातून –आत्मोन्नती)

67. महत्त्वाकांक्षी मनात अनेक कल्पनांचे तरंग रोज उठतात. पण योग्य वेळी त्यांची दखल न घेतल्यास, काळाच्या ओघात गडपही होतात. उरतं फक्त असमाधान आणि काही न केल्याची बोचरी जाणीव-पण ती जाणीवच अखेर यशाचा मार्ग दाखवते. (यशोमंदिराची खडतर वाट)

68. आयुष्यातल्या कितीतरी समस्यांवर “तडजोड” हे एकच रामबाण औषध असतं. पण तडजोडीसाठी किंवा तह करण्यासाठी नेहमी दोन व्यक्ती, दोन पक्ष हवेत. एका हातानं तडजोड करणं कसं शक्य आहे? (टाळी तरी वाजते का?)

69. प्रत्येकाचे आयुष्याकडे बघण्याचे दृष्टीकोन अगदी भिन्न भिन्न असतात. आपल्याला ज्या गोष्टी महत्त्वाच्या वाटतात त्या इतरांच्या दृष्टीनं अगदीच नगण्य आणि क्षुल्लकही असू शकतात. (व्यक्ती तितक्या प्रकृती)

70. कॅलेंडरवरची पानं फडफडतात. दिवसांचं आठवड्यात-महिन्यात आणि शेवटी वर्षात रूपांतर होतं. पण आनंदानं आणि सुखासमाधानानं जगण्याचा योग्य मार्ग शोधण्याची आपली धडपड मात्र अव्याहतपणे चालूच असते. आणि ती चालूच राहायला हवी. **(दिस जातील दिस येतील! भोग सरल सुख येईल!)**

71. कधीकधी आयुष्यातून गमावलेल्या संधींनी किंवा मागे पडलेल्या निराशाजनक दिवसांच्या नुसत्या आठवणींनीही मन बेचैन होतं. पण सारखं सारखं मागं वळून पाहण्यात तरी काय अर्थ आहे? पुढे पाहून चालणाऱ्याचंच पाऊल अखेर पुढे पडणार. प्रगतीचा मार्गही नेहमी पुढेच नेत असतो. **(सारखा काळ चालला पुढे!)**

72. कुठल्याही कार्याचा आरंभ चांगला व्हावा अशी प्रत्येकाचीच नैसर्गिक इच्छा असते. चांगल्या किंवा वाईट गोष्टी सुद्धा अखेर मानण्यावरच अवलंबून असतात. सुख आणि दुःख हे तरी किती सापेक्ष शब्द आहेत! **(आरंभ आणि शेवट गोड तर सारंच गोड!)**

73. काही लोकांच्या स्वभावात आणि वागण्यात असा काही मोकळेपणा असतो की त्यांच्या घरात प्रथम पाऊल टाकताच त्या घरात वर्षानुवर्षे जात असल्यासारखी आपुलकी आणि जवळीक वाटते. **(आपलं घरही आदर्श बनवता येईल?)**

74. स्वतःच्या भावनांना मुरड घालूनही कधीकधी इतरांच्या भावनांची कदर करणं आत्मसात करायला हवं. भूतकाळात इतिहासजमा झालेल्या गोष्टींबद्दल दुःख आणि खेद करण्यापेक्षा, वर्तमान काळामधल्या प्रसंगांवर लक्ष केंद्रित करायला हवं. आपल्या मनाचा मोठेपणा दाखवण्याची तयारी ठेवली, तरच इतरांचे अपराध नक्कीच छोटे वाटतील. **(आज हृदय मम विशाल झाले!)**

75. आपल्याला जसं घर बदलावंसं वाटतं, देशांतर करावंसं वाटतं तसं स्वतःदेखील थोडंफार अंतर्बाह्य बदलावं असं का वाटू नये? शरीरानं, मनानं आणि काही अंशी स्वभावानंही. पण ते शक्य होऊ शकेल का? प्रयत्नांच्या समोर 'नाही हा शब्दच नाही **(विचार करण्या- योग्य विचार!)**

76. रात्र झाली की बरेचदा आपल्याला विचारांच्या मधमाशा सतावू लागतात. दिवस जर आनंदात गेला असला तर तेच विचार, फुलांच्या पाकळ्यांसारखे मऊ-मृदू वाटतात, नाहीतर गुलाबाच्या काट्यांसारखे बोचायलाही कमी करीत नाहीत. त्यामुळे दिवसभरामधल्या चांगल्या-वाईट घडामोडी आणि घटना हेच रात्रीच्या स्वप्नांचं खाद्य आणि चित्रण असू शकतं. **(मनी वसे ते स्वप्नी दिसे!)**

77. कधीकधी मनाची वरवरची शांतता ही दुधावर येणाऱ्या सायीसारखी असते. जाड पण तरीही सुरकुतलेली. वरून स्थिर दिसणाऱ्या पृष्ठभागाच्या आत, तप्त भावना उसळत असतात. फारच जोर वाढला तर कधी मुसंडी मारून वर येतात, नाहीतर कालांतरानं आतल्या आत आपोआप निवतातही (भावभावनांचे खेळ).

78. एखादा निश्चय करणं आणि मोडणं याला फारसा अर्थ नाही, हे जरी कितीही खरं असलं तरी काहीतरी विधायक आणि चांगलं काम करण्याचा नुसता विचार जरी मनात आला, तरी प्रगतीची एक पायरी गाठल्यासारखं किंवा किमानपक्षी पायाभरणी करण्यासारखं तर नक्कीच आहे. (कार्यारंभाचा श्रीगणेश).

79. सगळ्या गुणांना कोंदणात बसवण्यासाठी “आत्मविश्वास” हे एकच कोंदण आहे. आत्मविश्वासानं- वागणं, बोलणं, कृती सगळं काही बदलता येऊ शकतं आणि अंगी असणाऱ्या गुणांना, वेगळीच झळाळी येऊ शकते. आत्मविश्वासामुळेच नवीन विषयांना आणि मेंदूला चालना मिळते. पण त्यासाठी भरपूर वाचन, मनन करायला हवं, विचारांमध्ये कल्पकता हवी. तरच खऱ्या अर्थी ज्ञानसंवर्धन होईल. निंदा करणं तर काय कुणालाही सहज जमू शकतं. (“आत्मविश्वास हेच यशाचं पहिलं गमक!”)

80. दरवर्षी, आयुष्यात घडलेल्या महत्त्वाच्या घडामोडींचा जर आपण आढावा घेतला तर कधीकधी अप्रिय इतिहासाची पुनरावृत्ती टाळता येऊ शकते. चुकांची दुरुस्ती करायला आणि त्यावर विचार करायला अवधी मिळतो. थोडक्यात, नव्या वर्षाला जास्त चांगली, योजनाबद्ध दिशा लाभू शकते. आनंद आणि समाधान या गोष्टी अशा आहेत की, प्रत्येक दिवसात आपण त्या जितक्या जास्त जास्त भरू, तितक्या द्विगुणितच होत जातात. **(Reap as you sow!)**

81. रोजच्या जीवनात कधीकधी असे काही तरंग उठतात की त्यामुळे मनाची शांतता भंग पावते. कामावरचं लक्ष उडतं. कधी आनंदानं, कधी उत्सुकतेनं तर कधी निराशा आणि दुःखानं. मनाच्या कमकुवतपणामुळे असं होऊ शकतं? पण अशा वादळी विचारांवर आणि भावनांवर पूर्णपणे ताबा तरी कसा ठेवणार? त्यासाठी मन बधीर तरी व्हायला हवं किंवा स्थितप्रज्ञासारखं वागायला हवं. अशावेळी हरप्रयत्नांनी स्वतःचंच मन वळवून त्याला दुसऱ्या एखाद्या कामात गुंतवणं हे अवघड काम करायला हवं. दांडग्या इच्छाशक्तीच्या बळावर पर्वत सुद्धा इकडचे तिकडे होऊ शकतात, मग मन तर काय शेवटी आपलंच असतं, वळवायचं हवं तसं! **(मना सज्जना!)**

82. विचार करण्याच्या शक्तीबरोबरच, मनातल्या मनातच ते करण्याचं वरदान आपल्याला मिळालं आहे म्हणून बरं. नाहीतर दैनंदिन जीवनात किती गैरसमज आणि अनर्थ निर्माण झाले असते कोण जाणे. पण कधीकधी असंही वाटतं की इतरांच्या मनातले आपल्याबद्दलचे विचार जाणून घेता आले असते, तर कितीतरी गैरसमज दूर करायला मदतही झाली असती. **(मना सर्वथा सत्य सांडू नको रे)**

83. चांगल्या कलेचा लाभ मिळाला की मनाला एकप्रकारचं सात्त्विक समाधान वाटतं. चांगलं पुस्तक वाचल्याचा आनंदही आयुष्यात काहीतरी नवीन गवसल्याइतका उत्कट असतो. तसंच काहीसं थोर व्यक्तींना भेटूनही होतं. ज्यांनी काहीतरी असामान्य, अद्वितीय कार्य केलं आहे अशांच्या भेटीतून “आदरानंद” निर्माण होतो. आणि मग वाटतं: **(आनंदी आनंद गडे इकडे तिकडे चोहिकडे!)**

84. बाजार करणं हा छंद जरी महागाईचा असला तरी मला वाटतं, मनावर कशाचं तरी फार दडपण आलं, तर माणसानं बाजारातून सहजच फेरफटका मारून यावं. बाजारामधली लोकांची धावपळ, गर्दी, त्यांच्या हालचाली, दुकानं, आतमधली वस्तूंची मांडणी आणि लोकांचं विविध वस्तू खरेदी करण्याचं जबरदस्त आकर्षण, या सगळ्या गोष्टी दूर उभं राहून आलिप्तपणे बारकाईनं निरखाव्यात. त्यापासून वेगळाच मजेशीर आनंद मिळू शकतो आणि मन हलकं होतं. (स्वानुभव!)

85. माणसानं फार भावनाप्रधान असणं हा काही अर्थी दोषच आहे. त्यासाठीच आयुष्याकडे अधिक डोळसपणे, उमदेपणाने आणि सारासार विचार करून काहीशा व्यवहारी दृष्टीनं बघायला शिकलं पाहिजे. जरूर पडल्यास, आयुष्याच्या दिशेचं सुकाणू, योग्य मार्गानं वळवलं पाहिजे. गेलेली वेळ, गेलेला दिवस किंवा निसटलेले क्षण जसे परत येत नाहीत, तशाच वाया गेलेल्या संधीही! त्यासाठीच, येणारे सुवर्णक्षण वाया दवडण्यात किंवा भविष्याकडे पूर्णतया दुर्लक्ष करण्यात काहीच अर्थ नाही. वर्तमान आणि थोडंसं भविष्यात बघून, भूतकाळ हा काही अंशी तरी भूतकाळातच जमा करायला पाहिजे. कारण वाया गेलेल्या काळाचा आणि निसटलेल्या संधींचा विचार करण्यातून निष्पन्न होतो फक्त मनस्तापच. (गेले ते दिन गेले!)

86. बोलून विचारात पडण्यापेक्षा, विचार करून बोललेलं केव्हाही जास्त फायद्याचं. इतर लोकांबद्दलचे नको ते विचार मनातून कमी करून, बाकीही महत्त्वाच्या घडामोडी, प्रसंग, वातावरण यांना प्राधान्य दिलं पाहिजे. त्यासाठी अभ्यासू वृत्ती आणि मनाला योग्य प्रकारच्या विचारांमध्ये गुंतवण्याची संवय लावून घेतली पाहिजे. बहुश्रुतपणानं इतरांचं बोलणं मनःपूर्वक ऐकलं पाहिजे. त्यातल्या महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर अधिक विचार केला पाहिजे आणि दिवसाकाठी ग्रहणीय, मननीय विचार राखून बाकींच्यांचा त्याग केला पाहिजे. **(विचारांचं योग्य ते वर्गीकरण!)**

87. दिवसांमागून दिवस पुढे सरकतात. गेलेल्या दिवसांमध्ये, पुढे काय करायचं याबद्दलचे नुसते बेतच मनात चालू असतात. कोणाचं काही चांगलं झालेलं पाहिलं, ऐकलं तर तशाच काही उपयुक्त गोष्टी करण्याची इच्छा जागृत होते. कधीकधी त्यादृष्टीनं आरंभही होतो. पण सुरुवात आणि शेवट यांच्यामधलं लांSSब अंतर कधीच संपत नाही. तोपर्यंत उत्साह मात्र संपुष्टात येतो. आणि निश्चयाचे असफल बुडबुडे हवेत विरून जातात. शिल्लक राहते ती फक्त हळहळ किंवा बारीकशा अपराधाची टोचणी. कालांतरानं ती पण भरून येते आणि मन पुन्हा ताज्या विचारांच्या मागे लागण्यासाठी ताजंतवानं बनतं. **(उत्तम लक्षण?)**

88. वेळ आपण जाणूनबुजून वाया घालवीत नाही हे जरी कितीही खरं असलं, तरी मिळालेल्या वेळेचा सदुपयोग करण्याचा नेहमी प्रयत्न करतोच असंही नाही. आयुष्यक्रमात शेवटी तोचतोचपणा तर रहाणारच. अगदी पडद्यावर प्रेमाचा अभिनय करणाऱ्या किंवा लोकांना स्वप्ननगरीत घेऊन जाणाऱ्या नटनट्यांच्या जीवनातही तोचतोचपणा तर येतच असणार. पण ध्येयहीन मात्र रहाता कामा नये. आला दिवस, मनात येईल त्या आणि शक्य असेल तितक्या विविध कार्यक्रमांनी भरगच्च भरून टाकायचा. त्यामधून काही ना काही उपयुक्त निर्माण होणारच. दिवसाकाठी अगदी काहीही “न” करणाऱ्या आणि उलट खूप काही करणाऱ्या लोकांशी आपली आलटून पालटून तुलना करीत राहिलं, तर आपण करीत असलेल्या कार्याचं अल्पसं समाधान आणि अधिक काही करण्याची उमेद मनात निर्माण झाल्यावाचून रहाणार नाही. **(Buck up!)**

89. जग सागरलाटांप्रमाणे झेपावत असतं आणि प्रत्येक व्यक्ती, एका पाण्याच्या तुषाराप्रमाणे दूर उडण्याचा- आपलं वेगळं अस्तित्व प्रस्थापित करण्याचा निष्फळ प्रयत्न आयुष्यभर करीत असते. पण कुठलाही प्रयत्न हा निष्फळ कसा असू शकेल? फलाची अपेक्षा धरून थोडंच सत्कार्य करायचं असतं? समाधान देखील कशात सामावलेलं आहे हे एकदा कळलं की मनःशांती मिळवणं कठीण नाही. विचारांना नेहमीच योग्य वळण लावायला हवं. बांध फोडून बाहेर पडू पाहणारं पाणी अखेर वायाच जाणार. तसेच मोकाट सुटलेले विचारही. त्यांना आचारांच्या आणि कृतीच्या बंधनातच गुरफटून टाकायला पाहिजे. **(प्रयत्नांती परमेश्वर!)**

90. शरीरापेक्षा मनाची धाव नेहमीच उंच आणि लांब असते. आयुष्य अत्यंत गतिमान आहे. ते जशी वळणं घेईल तसं त्यात सामावून जायला पाहिजे. कधी पाय अडखळतात, मागे वळून बघावंसं वाटतं, विश्रांती घ्यावीशी वाटते पण सगळ्यांबरोबर चालण्याची गती सोडली, की प्रगती थांबलीच. त्यामुळे सारे कठीण प्रसंग, दुःख विसरून पुढच्या वाटेवर लक्ष केंद्रित करायला हवं. **(जो थांबला तो संपला!)**

91. कधी कधी शरीर हे यंत्रासारखी दैनंदिन कामं करीत असतं आणि त्याच वेळेला मन मात्र मोकळ्या पक्ष्यासारखं उंच उंच भराऱ्या मारीत असतं. विचारांची उलटसुलट चक्रं फिरवायलाही मन मोकळंच असतं. एकप्रकारे, मनानं शरीरावर मिळवलेला एकप्रकारचा विजयच तो. मला खात्री आहे की अशी कितीतरी शरीरं, स्वतःच्याच मनाखाली दबून आज या पृथ्वीतलावर राबत असतील! आणि – **(मन मात्र “पाखरू पाखरू” सारखं उडत असेल!)**

92. आयुष्य ही किती गहन गोष्ट आहे. ते कुठे कुठे भरकटत जाऊ शकतं? त्यातून काय निष्पन्न होतं? सुखी माणसं म्हणजे नक्की कोण असतात? का सुख हा फक्त आभास आणि शब्दांचा खेळच असतो? दुःखी नसलेला प्रत्येक माणूस सुखीच समजायचा का? स्त्री आणि पुरुषांच्या सुखदुःखाच्या कल्पानांमधेही फार मोठी तफावत असते का? **(सुखदुःखांची ऊनसावली -प्रश्नच प्रश्न!)**

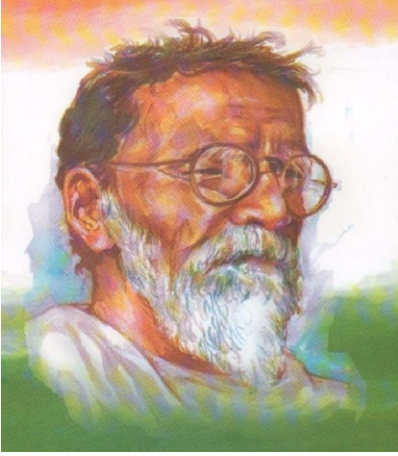
93. धनुष्यातून सुटलेले बाण जसे परत येत नाहीत, तसेच हरवलेले क्षण आणि तोंडातून निघालेले शब्द! उरतात फक्त त्यांच्या आठवणींचे बोथट काटे. कधी दुःखतात, कधी खुपतात किंवा रक्तबंबाळही करतात. पण त्यातलेच काही सुखद क्षण किंवा आपुलकीचे शब्द, नकळत सुखही देऊन जातात. **(वाळवंटातली हिरवळ)**

94. जगात फक्त आनंदी आणि हंसतमुख चेहऱ्याचंच स्वागत होतं हे जितकं सत्य आहे, तितकंच आनंदाच्या प्रसंगीही, स्वतःच्या वागणुकीनं आणि वक्तव्यानं इतरांच्या आनंदावर विरजण घालण्याचीही काही लोकांना खोड असते. लोकांना कुठलीही मदत करताना, त्याच्या मोबदल्यात आपल्याला त्यांच्याकडून काय परत मिळेल याची अपेक्षा ठेवली की, त्या मदतीचं महत्त्व संपल्यासारखंच मानायला हवं (आनंदावर विरजण!)

95. दुसऱ्याला मदत करणं ही फार चांगली बाब आहे. पण कुठलीही मदत ही “सत्पात्री” आहे याची मात्र खात्री करून घ्यायला हवी. कधीकधी आपल्या चांगुलपणाचा लोक गैरफायदा तर घेत नाहीत ना याचीही जाणीव ठेवून मदत केली, तर निदान मागाहून त्याबद्दल मनाला पश्चाताप तरी होणार नाही (“सत्पात्री” दानाचं पुण्य!)

96. स्वतःच्या कमकुवतपणाचा बरेचदा आपल्या स्वतःलाच राग येतो. पण अखेर त्याला जबाबदार पण आपण स्वतःच तर असतो. आपणच मन लावून प्रयत्न करीत नाही म्हणून गोष्टी मनासारख्या घडत नाहीत. शिवाय देणं-घेणं ही तडजोड आणि त्यामागचा व्यवहारही आपण विसरता कामा नये. (जो दुसऱ्यावरी विसंबला त्याचा कार्यभाग बुडाला)

97. कोणाच्याही स्वभावात समजूतदारपणाचा भाग कमी असला तर छोट्या-छोट्या गोष्टींमधूनही मोठमोठे गैरसमज निर्माण होऊ शकतात आणि त्यातून अंती निष्पन्न होतो फक्त मनस्ताप.



आपल्याला आनंदी राहायचं असेल, तर कुणाच्या आणि कुठल्याही वागण्यापासून काहीही अपेक्षा बाळगू नयेत. म्हणजे अपेक्षाभंगाचा प्रश्नच उद्भवत नाही!
(नसे दुःखात उद्वेग, सुखाची लालसा नसे – गीताई पूज्य विनोबाजी भावे)

98. नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या बाबतीत घर, संसार आणि नोकरी यांची रस्सीखेच रोजच चालू असते. संसाराची दोन्ही टोकं आहेत त्याठिकाणी ठेवून, समतोल साधावा लागतो. ते सांभाळूनही बाहेरच्या जगात जी आपलं स्वतंत्र स्थान वैशिष्ट्यपूर्णरित्या प्रस्थापित करू शकते, तीच खरी यशस्वी स्त्री!

99. एक गोष्ट हातात असताना त्यावर पूर्ण लक्ष केंद्रित करायला हवं, हे जरी कितीही खरं असलं, तरी व्यवहारात सामान्य माणसाला जीवन यशस्वी करण्यासाठी अनेक गोष्टी एकाच वेळी कराव्या लागतात त्याचं काय? (Multitasking?)



We need many hands for multitasking

100. जगात शिकण्यासारख्या वस्तूंची संख्या प्रत्येक व्यक्तीसमोर भरपूर असते. फक्त त्या संधीचा कोण कसा आणि किती चांगल्या रीतीनं फायदा आणि उपयोग करून घेऊ शकतो, त्यावर प्रत्येकाच्या यशाची वर्गवारी अवलंबून असते. कुठल्याही शिक्षणाचा योग्य उपयोग कसा करायचा हे शिकणंही तितकंच महत्त्वाचं असतं (त्यासाठी वेगळी शिकवणीच हवी.)

101. ज्ञान मिळवणं हे जितकं कठीण काम आहे, तितकंच ते योग्य प्रकारे वापरणं आणि चिरकाल टिकवणंही अवघड असतं. ज्ञान पुढे वाटचाल करीत असताना, आपली पावलं उगीचच भूतकाळात रोवून उभं रहाण्यानं काय साध्य होणार? फक्त आपण प्रगतीच्या शिखराकडे पाठ फिरवू. ज्ञानाची ओढ सतत कायम राहिली तरच प्रगतीची वाटचाल करता येईल. कारण ज्ञान हे अखेर कधीही न आटणाऱ्या झऱ्यासारखं आहे. जितकं बाहेर काढाल तितकं ते वाढतच जातं. त्यामुळे ज्ञान मिळवण्याच्या बाबतीत कुणीही समाधानी किंवा अल्पसंतोषी राहू नये. **(ज्ञान म्हणजे परमेश्वराचं विराट रूपच)**

102. दुसऱ्यांचे उच्च विचार ऐकले की कधीकधी वाटतं की हे विचार आपल्या मनात कधीच कसे आले नव्हते? त्यासाठी दुसऱ्यांच्या मनाची आणि उत्तम विचारांची जडण-घडण जाणून घेऊन त्यावर नुसता विचार जरी केला, तरी कितीतरी नव्या गोष्टी शिकता येतील. **(वेगळे वेगळे भाव, जाण ते सात्त्विक)**

103. माणसानं बुद्धीजीवी असावं की श्रमजीवी? मला वाटतं दोघांचं बेमालूम मिश्रण असावं. श्रम करतानाही भरपूर बुद्धी वापरावी आणि बुद्धीची कामं करीत असताना, शरीराला विश्रांती देऊन ते ताजंतवानं बनवावं. पण कधीतरी अदलाबदल म्हणून बुद्धी जिथे फारशी वापरावी लागणार नाही अशी “बिनडोक” कामंही अवश्य करावीत. मजा येते त्यात **(अशीही उलटा पालट!)**

104. लोकांच्या गुणांचा आदर करायला शिकलं तर लोकही आपल्या गुणांचा आदर करतील. प्रत्येक व्यक्तीमधले गुण शोधून काढून त्यांचा गौरव करण्याचा छंद जडवून घेतला, तर दोषांच्या ठळकपणावरही गुणांची किनार उठून दिसेल. गुणग्राहकता आली की मनाला आपोआपच समाधान मिळतं. शेवटी लोक म्हणजे तरी कोण? आपल्यापैकीच उरलेल्या व्यक्ती नव्हेत का? मग त्यांचा पण आपल्या स्वतःइतकाच आदर करायला हवा. **(जो आवडतो सर्वांना, तोचि आवडे देवाला)**

105. काही प्रतिकूल गोष्टींसाठी मन आधीपासूनच तयार केलेलं असलं तर त्या प्रतिकूलतेची तीव्रता कमी भासते. वाईटात वाईट गोष्टीसाठी जर मनाची तयारी ठेवली, तर चांगल्या गोष्टी वाट्याला आल्यावर त्यांचा आनंद शतपटीनं वाढतो. आयुष्याचा योग्य मार्ग आपण स्वतःच आखत गेलो, शोधून काढत गेलो तर वाटचाल अधिक सुलभ होते. **(आपणच व्हावे कर्ता आणि करविता)**

106. कधी कधी थोडक्यात समाधान मानायला शिकलं तर अधिक गोष्टी हातून घडतात. मिळालेल्या वेळेचा सदुपयोग जितका महत्त्वाचा, तितकाच चालत आलेल्या संधीचा फायदा घेणंही. पण त्याआधी परिणामांचा सारासार विचारही अगदीच मनावेगळा करणं योग्य नाही. **(थोडक्यात पण महत्त्वाचं!)**
107. आपण स्वतःबद्दल जितकं कमी बोलू, तितकं आपल्याला इतरांच्या जीवनाशी समरस व्हायला वेळ मिळेल. पण त्याचा अर्थ असाही नाही की स्वतःला विसरून इतरांबद्दलच सारखं बोलायचं आणि त्यांचाच विचार करायचा. **(सुवर्णमध्य हाच समतोल)**
108. आपण स्वतःबद्दल विचार करतो तो फक्त आपल्या स्वतःच्या दृष्टीकोनातून. आत्मनिरीक्षण आणि लोकांचं निरीक्षण यात बहुतेक वेळा जमीन-अस्मानाची तफावत असते. कधी कधी मनाला धक्का बसतो, तडा जातो तर कधी अनपेक्षित आनंदही होतो. लोकांच्या काचेतून स्वतःकडे बघणं देखील काही वेळा फायद्याचंच ठरतं. सरळ मार्गा- वरच्याही निरनिराळ्या वक्र दिशा आपोआप दिसायला लागतात. **(जशी दृष्टी तशी सृष्टी)**

109. आपलं जीवन हा अनेक रंगांच्या धाग्यांनी विणलेला एक गालिचा आहे. प्रत्येका धाग्याचा रंग, पोत आणि त्यापासूनचा आनंद, दुसऱ्या धाग्यापासून अगदी वेगळाच असतो. आयुष्यात कितीतरी गोष्टी पुनःपुन्हा घडत असतात. पण आनंद मिळवणं आणि टिकवणं केवळ आपल्या वृत्ती आणि कृतींवरच अवलंबून असतं. **(एक धागा सुखाचा!)**

110. आनंद ही मनाची अवस्था आहे. आपण ज्यावेळेस त्या अवस्थेत प्रवेश करतो तेव्हा ती अवस्था, नजर लागण्याइतकी समाधानाची असते. कधीकधी तर त्यात समाधीही लागू शकते. जगण्यासारखं थोडं जरी काही आपल्याला गवसलं, तरी आपण खऱ्या अर्थानं जगायला आरंभ करतो. **(आनंदी आनंद गडे)**

111. बहुसंख्य लोकांच्या आयुष्यात- दिवसभरात काय केलं आणि काय घडलं याचं उत्तर अगदी लहानसं असतं. ते उत्तर कालच्या दिवसापेक्षा फारसं वेगळं नसतं, चित्र जवळपास तसंच असतं. त्यासाठीच रोज काहीतरी करण्याचा संकल्प मनात धरायला हवा, जिद्द बाळगायला हवी. योजकता हवी, थोडीशी कल्पनारम्यताही हवी आणि काहीच न घडल्यास, मनाला टोचणीही लागायला हवी. तरच हातून काहीतरी विधायक घडेल. कुणी सांगावं त्यानंतर कितीतरी असामान्य कलाकृती अनेकांच्या हातून आपोआपच जन्माला येतील. **(अव्यक्तातून व्यक्त)**

112. सुखदुःखांची आंदोलनं तर सगळ्यांच्याच आयुष्यात उमटत असतात. पण कटु गोष्टी विसरून जाऊन आनंदी गोष्टींचा अधिक विचार केला तर मन प्रसन्न रहायला मदत होते. जे हातून घडलं नाही अगर मिळवता आलं नाही त्या गोष्टींचा सातत्यानं विचार करण्यात वेळ वाया घालवण्यापेक्षा, जे मिळतं आहे किंवा मिळवणं शक्य आहे त्याचा फायदा घेणंच योग्य. येणारा प्रत्येक दिवस यशस्वी करणं आणि चालून येणाऱ्या प्रत्येका संधीचा फायदा घेणं अखेर आपल्यावरच अवलंबून असतं. तेव्हा प्रयत्नांचा मार्ग कधीच सोडता कामा नये. उदासीनतेच्या सुरकुत्या आणि अभेद्य कवच जर आपण मनावरून दूर केलं, तर जगण्याचं समाधान भरभरून मिळवता येईल. उदासीनता आणि निराशा आली की मन बधीर, संकुचित आणि अव्यवहारी बनतं. कोणत्याच वस्तूचं किंवा प्रसंगांचं आकर्षण वाटेनासं होतं. आणि अशी वृत्ती फार काळ टिकली, तर आनंद-समाधानाचा नाश करायला पूर्णतया कारणीभूत ठरू शकते. (पुढे सर्व जाईल काही न राहे)

113. मला वाटतं....स्वतःची जे लोक खूप प्रगती किंवा आत्मोन्नती करू शकतात, त्या लोकांना राग, लोभ, भिडस्तपणा, लोकांशी व्यवहार किंवा अती परोपकार या गोष्टी काही अंशी तरी दूर साराव्या लागत असतील. नाहीतर मोठे लोक विचित्र, विक्षिप्त आणि लहरी असतात असं आम्ही सामान्य लोक का म्हणू? पण आयुष्यातल्या दैनंदिन व्यवहारांचं अवडंबर कमी केल्याशिवाय, खऱ्या आत्मविकासाला वेळ तरी कुठून मिळणार? **(मोठ्या लोकांच्या छोट्या गोष्टी?)**
114. काळाच्या उदरात सगळ्याच गोष्टी गडप होतात तसं एक दिवस आपलं अस्तित्वही मिटून जातं. मात्र त्याचे किती आणि कोणते अवशेष, मागे ठेवायचे हे आपल्याच कृतीवर अवलंबून असतं. **(कीर्तीरूपे उरावे)**
115. वाढत्या वयाबरोबर माणसांचे विचारही बदलतात. लहानपणी निरागस वाटणाऱ्या, तरुणपणी मनाची हुरहूर वाढवणाऱ्या किंवा मनाला मोरपीस बनायला लावणाऱ्या गोष्टी, मोठेपणी लहानपणाइतक्याच बालिश वाटायला लागतात. हे तर सगळं स्वाभाविकच आहे! **("आयुष्यावर बोलू काही")**

116. जे मिळत नाही किंवा मिळवणं शक्य वाटत नाही त्याच्यामागे धावून आणि धडपडून आयुष्य वाया घालवण्यापेक्षा जे हाती गवसणं शक्य आहे त्याचा अधिक उपयोग करून घ्यायला शिकलं पाहिजे **(चित्ती असो द्यावे समाधान)**
117. रिकामं मन नेहमीच नको त्या विचारांच्या आधीन होत असतं. त्यासाठीच मनाला सतत वेगवेगळ्या विधायक गोष्टींमध्ये गुंतवून ठेवायला हवं. रिकामटेकडे विचार करायला मनाला सवडच दिली नाही तर ते आपोआपच योग्य दिशेनं निमूटपणे चालायला लागेल. **(मन वढाय वढाय)**
118. शांतपणे वहाणाऱ्या दिवसाच्या कालावधीत अनेक प्रकारच्या भावनांचे तरंग मनावर उठतात. चांगल्या विचारांनी मन शुद्ध, निर्मळ स्फटिकासारखं बनतं, तसंच वाईट विचारांनी ते गढुळल्यावाचून रहात नाही. गढूळ वातावरण निवळायला नेहमीच जास्त वेळ लागतो. त्यामुळे अशी अप्रियता मुळात टाळणं हाच उत्तम मार्ग! **(दिवसाचं वरखाली होणारं रहाटगाडगं!)**

119. आयुष्यात यशापेक्षा अपयश, आनंदापेक्षा खिन्नता आणि समजांपेक्षा गैरसमजांचं प्रमाण वाढायला लागलं, की प्रत्येकानं थांबून, घडलेल्या सगळ्या प्रसंगांचा आढावा घ्यायला हवा. आणि मगच पुढचं पाऊल उचलायला हवं. **(आत्मनिरीक्षण-soul searching?)**
120. मनुष्यस्वभाव इतका विचित्र आहे की आपल्या दुःखाबद्दल कोणी नुसती सहानुभूती दाखवली तरी ती आपल्याला रूचत नाही आणि सहनही होत नाही. पण आपल्यासारखंच दुःख दुसऱ्या व्यक्तींनाही आहे हे ऐकताना मात्र मनाला दिलासा वाटतो. आपल्यासारखेच कटू अनुभव, राग, लोभ आणि कठीण प्रसंग इतरांच्याही वाट्याला आले आहेत हे ऐकताना तर कधीकधी मन हलकंही होतं. नाहीतरी: **जगी सर्व सुखी असा कोण आहे?**

121. आपल्याला आयुष्यात काय शोधायचं आहे याचं उत्तर जर मनःशांती असेल तर बाकी गोष्टी त्यापुढे तुच्छ वाटायला लागतात. परमेश्वराच्या दिव्य शक्तीवर भक्ती ठेवून, त्या प्रकाशाचा मागोवा घेत राहिलं, तर या नश्वर देहाच्या पलीकडची कितीतरी सुखं दिसायला लागतील. पण त्यासाठी जीवनातल्या भंगलेल्या स्वप्नांच्या पालापाचोळ्यातून लवकर बाहेर पडून, विश्वाबाहेरच्या शक्तीचा आणि आनंदाचा अधिक विचार करायला हवा. **(समत्व न ढळू देता, चित्त माझ्यात ठेव तू!)**

122. प्रत्येकानं एक स्वतःचंच असं जग निर्माण करावं की ज्यात शिरल्यावर मनाला शांती आणि समाधान मिळेल. ज्या जगात वावरताना इतर लोकांच्या बोलण्याचा किंवा वागण्याचा मनस्ताप होणार नाही. लोकांचा राग येणार नाही, कोणाबद्दल द्वेष किंवा मत्सर वाटणार नाही. मात्र अशा जगात वावरत असतानाही आपण एकलकोंडे, अहंकारी किंवा अप्पलपोटे बनणार नाही याचीही खबरदारी घ्यायला हवी. स्वतःच्या चित्तवृत्ती स्थिर आणि आनंदित करण्यासाठीच केवळ, त्या भावविश्वाची निर्मिती हवी. **(आनंदाचा अमूल्य ठेवा)**

123. आयुष्यामधल्या प्रत्येका संधीचा फायदा घेण्यासाठी कान उघडे ठेवून ऐकायला हवं, डोळे उघडे ठेवून पहायला हवं पण तोंड मात्र जरूरीपुरतंच उघडायला हवं. अनुभवलेल्या चांगल्या-वाईट गोष्टींची मनातल्या मनात उजळणी करून फक्त निवडक गोष्टींनाच मनात थारा द्यायला हवा. हुशारी ही काही अंशी तरी प्रयत्नांनी साध्य करता येऊ शकते. जगाच्या नेहमी पाठीमागेच राहिलं तर पाऊल प्रगतीपथावर पडणारच कसं? त्यासाठी स्वतःच्या प्रयत्नांवर श्रद्धा आणि त्याबद्दल आत्मविश्वास हवा. मग पाऊल मागे रहाणारच नाही. (सदैव सैनिका पुढेच जायचे.)

124. सामान्य माणूस हा उगीचच स्वतःला “सामान्य” समजत असतो. पण जोपर्यंत त्याला स्वतःचं “असामान्यत्व” इतरांकडून कळत नाही तोपर्यंतच. कोणत्या गोष्टीला, प्रसंगाला, कर्तृत्वाला किंवा लिखित शब्दांना केव्हा आणि कसं महत्त्व प्राप्त होईल हे आज सांगता येत नाही. तेव्हा स्वतःच्या दृष्टीला उपयुक्त वाटेल असं कुठलंही विधायक कार्य सातत्यानं करीत रहायला काय हरकत आहे? (आपुल्या आपुल्या कर्मी दक्ष तो मोक्ष मेळवी)

125. आयुष्यातून पुढे सरकलेले कटु क्षण पुनश्च मागे फिरत नाहीत एवढं बरं. मनाला झालेल्या शब्दांच्या जखमा देखील भरून यायला फार फार वेळ लागतो. शारीरिक जखमा कालांतरानं पूर्ण बऱ्या होतात. पण मनाच्या बहुसंख्य जखमा आतल्या आत स्रवतच रहातात. कधीतरी अप्रिय आठवणींनी निघालेल्या खपलीनं त्या पुन्हा उघड्या होऊन वाहायला लागतात. (उघड्या पुन्हा जहाल्या)

126. समस्त अप्रिय गोष्टींकडे दुर्लक्ष करून किंवा पाठ फिरवून, जगण्यायोग्य गोष्टींचाच आपण अधिक विचार केला, तर आयुष्यातल्या कितीतरी घडामोडी जास्त आकर्षक वाटतील. तत्वज्ञान म्हणून हे ठीक आहे! पण वाटणाऱ्या सगळ्याच गोष्टी अंमलात कशा आणता येणार? (**Man proposes and man himself disposes**)

127. एकदा निरुत्साहाचं आवरण चढलं आणि त्यानं मनाचा-शरीराचा कब्जा केला की, प्रत्येक गोष्टच कंटाळवाणी वाटते. थकवा आणि शारीरिक मरगळ आल्याचा आभास निर्माण होतो. शरीर दुर्बल वाटायला लागतं. एवढंच नव्हे तर क्वचित तरुण वयातच अकाली वार्धक्य आल्याचाही आभास निर्माण होतो. तेव्हा निरुत्साह या शत्रूला जितकं दूर ठेवता येईल, तितकं आयुष्य वाढेल. (धुके दाटलेले, उदास उदास)

128. कधीकधी मनाचा संयम राखायचा म्हटला तरी हातून छोट्या मोठ्या चुका होतात आणि विनाकारण वातावरणामधल्या शांततेचा भंग होतो. अशा वेळेस मनाचा संयम आणि शांतता टिकवून धरणं, हाच एकमेव उपाय असतो. तो ढळू न देण्याचीच कसोटी असते. तेव्हा संत तुकारामांचे शब्द आठवावे: **‘तुका म्हणे उगी रहावे - जे जे होईल ते ते पहावे.’**
129. कधीतरी मनात विचारांची इतकी गर्दी होते की स्वभाव, आयुष्यामधल्या बऱ्यावाईट घटना, कर्तव्य, इच्छा आणि आचार अशा विविध भावनांचं घनघोर युद्ध मनात सुरू होतं. अति विचार करणं नक्कीच घातकी आहे. पण विचार थांबवणार तरी कसे? रिकाम्या मनालाच विचार करायला “रिकामा” वेळ मिळतो. त्यामुळे आपली सर्वतोपरी अधोगती आणि दुर्दशा करणाऱ्या निराशावादी विचारांना वेसण घालून उत्तम विचारांची आणि विधायक आचारांची गुंतवणूक लगेचच करायला हवी. **(विचारे मना तूचि शोधूनी पाहे)**
130. कुठलंही यश मिळवण्याचे चार महत्त्वाचे मित्र म्हणजे- मनाचा मोठेपणा, दिलदार स्वभाव, गुणग्राहकता आणि वेळप्रसंगी मनाविरुद्धदेखील आनंदी असल्याचा आभास निर्माण करण्याचं कौशल्य. **(यशवंत हो, गुणवंत हो)**

131. कोणतीही कलाकृती निर्माण करताना त्यात पूर्ण लक्ष घातलं, व्यवस्थितपणा आणला तरच ज्याबद्दल अभिमान वाटेल आणि चिरकाल आनंददायी ठरेल अशी निर्मिती होऊ शकेल, अशा कलाकृतीचाच ध्यास घ्यायला हवा. **(A thing of beauty is a joy forever)**
132. कधी कधी वाटतं की वर्षानुवर्ष परदेशात राहिलं की आपलं देशप्रेम ओहोटीला तर लागत नाही ना? लहानपणी देशप्रेमाच्या सगळ्या गोष्टी अत्यंत प्रिय वाटतात. कालांतरानं आणि देशांतरानं आवडी-निवडीही बऱ्याच बदलतात. काही कल्पना आणि आवडी हास्यास्पद वाटायला लागतात. पण मोठं झाल्यावर किती लोक मोठ्यांसारखं वागतात हा देखील वादाचाच प्रश्न! **(Floating clouded thoughts!)**

133. कोणतीही नवीन गोष्ट सुरू करायची म्हटली की त्यात अनेक अडथळे येतात. लोकांची मनं वळवायला किंवा महत्त्व पटवून द्यायला बराच कालावधी लागतो. त्यातून, काही मोलाचं निष्पन्न होणार की नाही याचीही आधी खात्री नसते. पण तरीही नेटानं आणि चिकाटीनं प्रयत्न करीत राहायलाच हवं. अनुभवांनीच माणूस चोखंदळ बनतो. त्यामुळे दुसऱ्यांच्या चुका “अचूक” ओळखता येऊ लागतात. आणि त्यातच आपल्या यशाचं गमक दडलेलं असतं! (आपण फक्त चालत असतो. शहाणपण आपला मार्ग आखतो)

134. आपण स्वतःची तुलना कोणाशी करतो यावरच सापेक्ष गोष्टींचं मूल्यमापन अवलंबून असतं. स्वतःबद्दल समाधान मानायलाही शिकता आलं पाहिजे. आयुष्य फारही गुळगुळीत बनलं तर पायाखालच्या जमिनीवर आपले पायच ठरणार नाहीत, तेव्हा त्यात थोडातरी कणखरपणा आणि खडतरपणा जरूर हवा. प्रतिकूल परिस्थितीला तोंड देऊन झगडण्याची ताकद आली, तरच आपल्याला खऱ्या अर्थी अनुकूलतेचं महत्त्व कळेल. त्यातूनच मार्ग काढत राहून जो स्वतः समाधान मिळवेल आणि इतरांना आनंद वाटत राहील- तोच खरा यशस्वी माणूस!

135. काही लोकांच्या शब्दकोशात “आराम” हा शब्दच नसतो. सतत कार्यमग्न रहायचं आणि स्वतःचं मन-शरीर त्यात पूर्णपणे गुंतवून टाकायचं हे अशा लोकांच्या जीवनाचं तत्त्वज्ञान असतं. हाती घेतलेल्या कामांपासून प्रत्यक्ष लाभ काय आणि किती होईल याचा ते विचारही करीत नाहीत. पण मानसिक समाधान मिळवणं ही काय कमी महत्त्वाची निर्मिती आहे? आणि त्याचं मोल तरी कोण ठरवणार? **(कार्यमग्नता हेच ध्येय!)**

136. माणसाच्या जीवन-मरणाची किती अशाश्वती आहे! आज आहे तर उद्या नाही. आयुष्याचा इतका कमी भरवसा असल्यामुळे, मिळणाऱ्या प्रत्येक क्षणाचा आणि दिवसाचा फायदा करून घ्यायला हवा. चालून येणाऱ्या प्रत्येक संधीचा पुरेपूर उपयोग व्हायला हवा. हातातून निसटलेले क्षण परत येत नाहीत पण म्हणून वाया गेलेल्या क्षणांबद्दल दुःख करीत बसून स्वतःचं आणि भोवती वावरणाऱ्या इतरेजनांचं आयुष्य कठीण करण्यापेक्षा, येणाऱ्या क्षणांचं भरभरून स्वागत करायला शिकायला हवं. निघून गेलेल्या क्षणांची वस्त्रगाळ करून फक्त लाख मोलाचे क्षण, तेजस्वी रत्नांसारखे जपून बाकी गाळ टाकून घायला हवा. **(मौलिक क्षणांचे जतन)**

137. आचारांपेक्षा विचारांमध्ये आपला नेहमीच जास्त वेळ वाया जातो. काही विशिष्ट गोष्टी साध्य करण्यासाठी विचार केले तर ते प्रगतीचा मार्ग दाखवतात. मात्र अप्रिय व्यक्ती आणि कटू प्रसंग यांची सातत्यानं मनात उजळणी करणं म्हणजे, अन्नामधलं सत्त्वं काढल्यावर उरलेला चोथा चघळण्यासारखंच आहे. त्यामुळे मनाचा विकास तर होणार नाहीच पण उलट चांगल्या विचारांना चालना “न” मिळाल्यामुळे ते खुरटं बनेल. आणि होणाऱ्या प्रगतीलाही पायबंद घातला जाईल. मनन आणि विचार या अगदी भिन्न गोष्टी आहेत. मननानं बुद्धीला चालना मिळते. अनाकलनीयही आकलनीय वाटायला लागतं. पण कटू प्रसंगांची उजळणी ही मात्र अधोगतीच आहे. **(विचारे मना तूचि शोधूनी पाहे)**

138. बालवयात किती छोट्या छोट्या गोष्टींपासून आनंद आणि समाधान मिळत असतं. तो आनंदही इतका निरागस, निर्मळ आणि निरपेक्ष असतो की त्याला दुसरी तोड नसते. लहान मुलांमधली ही निरागस आनंदी वृत्ती जर आपल्याला पुढच्या आयुष्यातही टिकवता आली तर आपण किती समाधानी होऊ! **(बालपणीचा काळ सुखाचा!)** लहान मुलांना भेटण्याचं आकर्षण आणि उत्सुकता देखील, काही वेगळाच आनंद देऊन जातात. त्यांच्या चेहऱ्यावरची निरागसता आणि हास्य, मोठ्या माणसांची उदासीनता घालवायला नक्कीच मदत करतात. **(मुले ही देवाघरची फुले!)**

139. कधीकधी छोट्याशाही सुखद गोष्टीनं, प्रसंगानं किंवा प्रतिकात्मक वस्तूनं जुन्या आठवणी जागृत होतात. मन उगीचच भूतकाळाचा फेरफटका मारून येतं.तेवढाच तात्कालिक आनंद मिळतो.आठवणींना उजळा येतो.झळाळी येते आणि मग नवीन अनुभवांसाठी मन ताजतवानं बनतं (असे हे अनाकलनीय मनोव्यापार)!

140. परमेश्वर या शक्तीच्या जवळ पोहोचण्याचं, मनःशांती हे एक अत्यंत प्रभावी साधन आहे. त्यासाठी धडपडायला हवं. ज्या जगात दुःखांना महत्त्व द्यायला वेळ नाही- गैरसमजांना थारा नाही- भावभावनांचं स्तोम माजलेलं नाही अशा जगात मनःशांती, आनंद, समाधान भरपूर आहेत. आणि तिथेच परमेश्वरही आहे! (चिदानंद आनंद)

समारोपापूर्वी थोडेसे

समारोप या शब्दामध्ये निरोप घेण्याचा जो अध्याक्रुत संदेश असतो तो मनाला कुठेतरी स्पर्श करून, आपल्या मनाची उगीचच हुरहूर आणि बेचैनी वाढवतो. पण सुदैवानं या वर्षाची, म्हणजे २०२२ ची अखेर होण्यासाठी अजून जवळपास शंभर दिवसांचा कालावधी बाकी आहे. त्यामुळे या प्रदीर्घ काळात ई-साहित्यचे आपण सर्व वाचक मिळून खूप काही वाचू, लिहू आणि दोन्ही करांनी भरभरून ई-साहित्यप्रतिष्ठानच्या समस्त कार्यकर्त्यांच्या ओंजळीत कृतज्ञतापूर्वक नवं साहित्य टाकू.

ठरलं तर मग! लागू या पुढच्या तयारीला!

परिशिष्ट

लेखिकेसंबंधी थोडेसे (महाराष्ट्र आणि इंग्लंड)

शिक्षण :

- बी.एस्सी (प्रताप कॉलेज अंमळनेर-पुणे विद्यापीठ) प्रथम आल्याबद्दल कॉलेजचे पारितोषिक.
- एम.एस्सी व पी.एचडी (व्हिक्टोरिया युनिव्हर्सिटी – मॅंचेस्टर, इंग्लंड) जीवशास्त्र विषयात ५ वर्षे संशोधन करून.

अनुभव :

- कमलाबाई कन्या विद्यालय - धुळे
(३ वर्षे शिक्षिका म्हणून नोकरी)
- युनिव्हर्सिटी ऑफ मॅंचेस्टर – इंग्लंड
(३ वर्षे बी.एस्सीच्या विद्यार्थ्यांसाठी डेमॉन्स्ट्रेटर)
- ख्रिस्ती कॅन्सर हॉस्पिटल आणि होल्ट रेडियम इन्स्टिट्यूट –मॅंचेस्टर
(७ वर्षे कॅन्सर संशोधन क्षेत्रात काम)

कार्य :

- मराठी जनतेसाठी कॅन्सर-शिक्षणाच्या प्रचाराचे कार्य

(१५ वर्षे - पुणे आणि इतर शहरे)

- सुमारे शंभर लेख आणि लेखमाला प्रसिध्द

(विविध दैनिके, साप्ताहिके, मासिके, स्मरणिका, दिवाळी अंक)

- समाजप्रबोधन आणि जनजागृती

(महिला मंडळे, शाळा, महाविद्यालये, कार्यालये, रोटरी क्लबज इत्यादी संस्थांमध्ये भाषणे, चर्चा, प्रश्नोत्तरे)

- आकाशवाणी, पुणे

(भाषणे, चर्चा, मुलाखती)

- सल्लागार – विदर्भ कॅन्सर रिलीफ सेंटर, कारंजा (जि. आकोला)

- सहसंपादन

- फुलराणी दिवाळी अंक (शहादा)

- दीनदयाळ हॉस्पिटल आणि कॅन्सर रिसर्च सेंटर (“दीनदयाळ वार्ता”

हे मुखपत्र)

- हृदयरोग स्मरणिका (दीनदयाळ हॉस्पिटल)

●**अध्यक्ष** – श्री. सरस्वती शिशु मंदिर व प्राथमिक विद्यालय, कोथरूड, पुणे.

●**डायरेक्टर** – कॅन्सर एज्युकेशन कॅम्पेन – केअर इंडिया मेडिकल सोसायटी, पुणे.

●**सहसंचालक** – होलिस्टिक क्लिनिक – सर्व प्रकारच्या रुग्णांसाठी विविध उपचार पध्दती केंद्र, पुणे

●**संचालन** – कॅन्सर दिलासा केंद्र – कॅन्सररुग्ण आणि त्यांचे नातेवाईकांसाठी मदत योजना व सल्ला (विनामूल्य), पुणे.

●**लेखन** - १९८५ – २०२० या काळात कॅन्सर आणि आरोग्याच्या विविध विषयांवर बारा पुस्तके प्रकाशित (तपशील खाली)

सन्मान :

●**प्रमुख पाहुणी व अध्यक्ष** – हिरक महोत्सव आणि ६१वा वर्धापन दिन, कमलाबाई कन्याशाळा, धुळे, १९८८

●**भाषणासाठी निमंत्रण** – टाटा मेमोरियल हॉस्पिटलच्या सुवर्णमहोत्सवी जागतिक परिषदेनिमित्त. १९९२, मुंबई.

●**सन्मानकरी** – अखिल भारतीय मराठी विज्ञान परिषद, धुळे. डिसेंबर १९९४.

इतर :

- आरोग्यावरील लेखनाबरोबरच- संगीत, चित्रकला, काव्य, नृत्य इत्यादी विषयांवर ललित लेखन, समीक्षणात्मक लेख, मुलाखती इत्यादी प्रसिध्द. (इंग्लंड आणि महाराष्ट्र)
- होमिओपॅथी, मॅनेटोथेरेपी, योगासने, फोटोग्राफी, वाचन, ज्योतिष, प्रवास, इत्यादी विषयांची आवड व छंद.
- जर्मन-फ्रेंच आणि संगणकांच्या भाषा यांचा अल्पसा अभ्यास.
- संगीत (शास्त्रीय संगीत, हार्मोनियम, की-बोर्ड, व्हायोलिन, सतार आणि संगीत संग्रह) यांचेमधे रुची.
- हस्तकला, गृहसजावट, शिवणकला, भरतकाम यांचा दीर्घकाळाचा छंद.
- टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, टेनिस, पोहणे एकेकाळचे आवडते उपक्रम.

प्रकाशित पुस्तके

	पुस्तकाचे शीर्षक	पृष्ठ संख्या	प्रकाशन दिनांक	प्रकाशक
१	कॅन्सरची कहाणी	४४४	१ डि.१९८५	प्रपंच प्रकाशन पुणे
२	कॅन्सरपासून बचाव	१०७	२६ जाने.१९८७	प्रपंच प्रकाशन
३	कॅन्सरशी झुंज	१५५	२८ ऑगस्ट १९८७	प्रपंच प्रकाशन
४	कॅन्सर आणि आपण	९०	१ जून १९९०	प्रपंच प्रकाशन
५	आमचा काय दोष (सरोज सहस्रबुद्धे व अनु भागवत)	११५	२८ डि.१९९२	साधना प्रकाशन पुणे
६	कॅन्सर और हम	८०	२६ जाने.१९९५	परिमल प्रकाशन औरंगाबाद
७	परिचय शरीराचा	१५३	२६ जाने.१९९५	परिमल प्रकाशन
८	विकार-व्याधी-उपाधी	११८	१ मे १९९५	परिमल प्रकाशन
९	रोगचिकित्सा-रोगनिदान	११२	२० एप्रिल १९९६	परिमल प्रकाशन
१०	असे इलाज-असे उपचार	१२०	१५ जून १९९८	परिमल प्रकाशन
११	आरोग्य-स्वच्छता-स्वास्थ्य	१०८	२० एप्रिल १९९६	परिमल प्रकाशन
१२	परिचय शरीराचा (द्वितीय आवृत्ती)	२७५	५ जानेवारी २०२०	परिमल प्रकाशन

ई-पुस्तके

https://youtu.be/N_kiJEW1DRw



<https://youtu.be/bMqW0hleNdo>



ओंजळी उधळीत मोती



ई साहित्य प्रतिष्ठानचे हे पंधरावे वर्ष.
डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे यांचे हे तिसरे पुस्तक.

डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे या १९६४ साली भारतातून उच्च शिक्षणासाठी इंग्लंडमध्ये गेल्या. शिक्षणानंतर तेथे त्यांनी कॅन्सरच्या क्षेत्रात बरीच वर्षे काम केले. या सर्व काळात त्यांनी आपल्या विहित क्षेत्रातील भरघोस कामाबरोबरच, भारतीय संगीत, कला आणि संस्कृती, इंग्लंडमध्ये रुजवण्याचे व फुलवण्याचे महत्कार्य केले. भारतात परतल्यावर त्यांनी कॅन्सर आणि आरोग्य याच क्षेत्रात काम करून, आरोग्य शिक्षणाचा प्रचार केला आणि त्या विषयांवर अनेक पुस्तके लिहिली. त्या पुस्तकांना वाचकांकडून भरभरून प्रतिसाद मिळाला. सध्या त्यांचं वास्तव्य पुन्हा इंग्लंडमध्येच आहे. आता त्यांनी, जगभरच्या मराठी वाचकांसाठी अनेक पुस्तके ई- साहित्यतर्फे विनामूल्य प्रसारित करण्याचं काम हाती घेतलं आहे.

डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे यांच्यासारखे ज्येष्ठ लेखक आपली पुस्तके ई साहित्यच्या माध्यमातून जगभरातील मराठी वाचकांना विनामूल्य देतात. असे लेखक ज्यांना लेखन हीच भक्ती असते. आणि त्यातून कसलीही अभिलाषा नसते. मराठी भाषेच्या सुदैवाने गेली दोन हजार वर्षे कवीराज नरेंद्र, संत ज्ञानेश्वर, संत तुकारामांपासून ही परंपरा सुरू आहे. अखंड. अजरामर. म्हणून तर दिनानाथ मनोहर(४ पुस्तके), शंभू गणपुले(९पुस्तके),

डॉ. मुरलीधर जावडेकर(९), डॉ. वसंत बागुल (१९), शुभांगी पासेबंद(१४), अविनाश नगरकर(४), डॉ. स्मिता दामले(९), डॉ. नितीन मोरे (३९), अनील वाकणकर (९), फ्रान्सिस आल्मेडा(२), मधुकर सोनावणे(१२), अनंत पावसकर(४), मधू शिरगांवकर (८), अशोक कोठारे (४७ खंडांचे महाभारत), श्री. विजय पांडरे (ज्ञानेश्वरी भावार्थ), मोहन मद्रुण्णा (जागतिक कीर्तीचे वैज्ञानिक), संगीता जोशी (आद्य गझलकारा, १८ पुस्तके), विनीता देशपांडे (७) उल्हास हरी जोशी(७), नंदिनी देशमुख (५), डॉ. सुजाता चव्हाण (८), डॉ. वृषाली जोशी(३८), डॉ. निर्मलकुमार फडकुले (१९), CA पुनम संगवी(६), डॉ. नंदिनी धारगळकर (१५), अंकुश शिंगाडे(२३), आनंद देशपांडे(३), नीलिमा कुलकर्णी (२), अनामिका बोरकर (३), अरुण फडके(६) स्वाती पाचपांडे(२), साहेबराव जवंजाळ (२), अरुण वि. देशपांडे(५), दिगंबर आळशी, प्रा. लक्ष्मण भोळे, अरुंधती बापट(२), अरुण कुळकर्णी(१२), जगदिश खांदेवाले(६) पंकज कोटलवार(६) डॉ. सुरुची नाईक(३) डॉ. वीरेंद्र ताटके(२), आसावरी काकडे(९), श्याम कुलकर्णी(८), किशोर कुलकर्णी, रामदास खरे(४), अतुल देशपांडे, लक्ष्मण भोळे, दत्तात्रय भापकर, मुग्धा कर्णिक(३), मंगेश चौधरी, प्र. सु. हिरुरकर(३), बंकटलाल जाजू (३), प्रवीण दवणे, आर्या जोशी, सरोज सहस्रबुद्धे (३) असे अनेक ज्येष्ठ व अनुभवी लेखक ई साहित्यद्वारे आपली पुस्तके लाखो लोकांपर्यंत विनामूल्य पोहोचवतात.

अशा साहित्यमूर्तींच्या त्यागातूनच एक दिवस मराठीचा साहित्य वृक्ष जागतिक पटलावर आपली ध्वजा फडकवील याची आम्हाला खात्री आहे. यात ई साहित्य प्रतिष्ठान एकटे नाही. ही एक मोठी चळवळ आहे. अनेक नवनवीन व्यासपीठे उभी रहात आहेत. त्या त्या व्यासपीठांतून नवनवीन लेखक उदयाला येत आहेत. आणि या सर्वांचा सामूहिक स्वर गगनाला भिडून म्हणतो आहे.

आणि ग्रंथोपजीविये । विशेषीं लोकीं 'इ'ये ।
दृष्टादृष्ट विजये । होआवे जी ।

