



रूलबाबा

लहानांसाठीचे मोठ्यांचे “रूल बुक”!

डॉ. प्रविण मुळ्ये



ई साहित्य प्रतिष्ठान

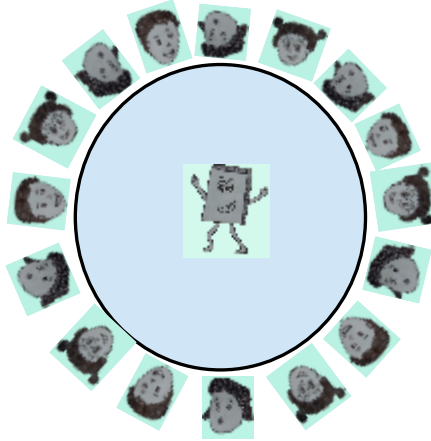


सादर करित आहे

रूलबाबा

(लहानांसाठीचे मोठ्यांचे "रूल-बुक"!)

लेखक : डॉ. प्रविण मुळ्ये (Ph.D.)



रुलबाबा

लेखक... प्रविण मुळये (Ph.D.)

पत्ता : १९, पद्मकुंज सोसायटी, ६७६, बिबवेवाडी, पुणे – भारत – ४११०३७

फोन नम्बर : ९८२२० ३७२५६

ई मेल : mulay.praving@gmail.com

पुस्तकातील चित्रे: अवनी ध्रुव मुळये

मुखपृष्ठ : डॉ. प्रविण मुळये

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखकाकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण व नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखकाची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. 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.

प्रकाशक : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.in
www.esahity.com
esahity@gmail.com
eSahity Pratishthan
eleventh floor
eternity
eastern express highway
Thane.
Whatsapp: 7710980841



प्रकाशन : २५ एप्रिल २०२१

©esahity Pratishthan®2021

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही उपयोग करण्यासाठी ई साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी आवश्यक आहे.



- डॉ. प्रविण मुळये,

M.Com., M.C.M., CAIIB, CISA, Ph.D. ...

“संगणक सुरक्षा”, “स्क्रीन-व्यसन”, “माहिती-प्रणालींचे ऑडिट” अशा किचकट विषयांबरोबरच “विचारशास्त्र”, “अंतिम प्रवासाचे गूढ”, “लहानांचे मानसशास्त्र”, अशा मूलभूत विषयांचेही प्रेम असल्यामुळे त्यांचा सखोल अभ्यास हे माझे सध्याचे कार्यक्षेत्र. बँकिंग आणि खाजगी उद्योगक्षेत्रात वरिष्ठ पदांवरील कामाचा प्रदीर्घ अनुभव आणि विविध देशांत केलेले काम यांचा उपयोग मला अशी अनिर्बंध मुशाफिरी करताना निश्चितच होतो. या सर्व क्षेत्रांतील अनेक प्रकल्प (विविध लेखनाचेसुद्धा) मी पूर्ण केलेले असून अनेक चालू आहेत आणि योजना तर अनेक आहेत!

शैक्षणिक क्षेत्राशी गेली तीस वर्षे मी संबंधित असून (इतरांना) व्याख्यान देणे हा एक माझा आवडता छंद आहे. भारतातील आणि बाहेरील अनेक नामांकित संस्थांमध्ये मी व्याख्याने दिलेली असून माझ्या इतर वेळेच्या अबोल स्वभावावर हा उताराच आहे!

टेक्रो थ्रिलर्स, वैज्ञानिक कथा आणि आत्मभान देणारे स्वगत – या विषयांवरचे माझे लिखाणही चांगलाच आकार घेत आहे.

संपर्क - १९, पद्मकुंज सोसायटी, ६७६, बिबवेवाडी, पुणे – भारत – ४११०३७

ईमेल - mulay.praving@gmail.com

अर्पणपत्र



सिद्ध,



अवनी आणि



इरावती यांना

आणि खरं तर

आम्हा मोठ्यांचे आयुष्य सफल आणि आनंददायक करणाऱ्या एकूण

सर्वच नातवंडांना

प्रेमपूर्वक...

शहाणे व्हा ,मोठे व्हा आणि स्वयंप्रकाशित व्हा ...

हे पुस्तक कोणत्याही प्रकारच्या अर्थार्जनासाठी लिहिलेले आणि प्रसृत केलेले नाही. केवळ शैक्षणिक विचारप्रसार आणि विचारविनिमय हाच हेतू आहे. यातील विचारांचा उपयोग कोणीही अव्यापारिक, वाणिज्येतर, शैक्षणिक कारणांकरिता मुक्तपणे करू शकतो. शक्य असेल तर या पुस्तकाचा उल्लेख आणि अशा वापराची मला सूचना दिली तर बरे होईल. याचे बंधन नाही!

या पुस्तकातील छोटी छोटी चित्रं (खऱ्या) अवनीने काढलेली आहेत!



रुलबाबा

हे पुस्तक फुकट नाही

यामागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत.

पण तरीही आम्ही ते वाचकांना विनामूल्य घेऊ देतो.

कारण ई पुस्तक एकदा बनलं की एकजण वाचो वा एक लाख.

आमचं काहीच कमी होत नाही.

उलट आनंद वाढतो.

मजा येते.

पण

तुम्ही ते फुकट का घ्यावं?

तुम्हालाही काही देता येईल.

असे काही द्या ज्याने ई साहित्यच्या लेखकांना, टीमला आणि तुम्हालाही आनंद मिळेल

आणि तुमचं काहीच कमी होणार नाही.

तुम्ही आशिर्वाद आणि शुभेच्छा द्या

लेखकांना फ्रोन करून दाद द्या

आपल्या मित्रांचे मेल पत्ते आम्हाला द्या

मित्रांना हे पुस्तक मेल आणि Whatsapp करा

ई साहित्यचे फेसबुक पेज, इन्स्टाग्राम, टेलिग्राम यांवर स्वतः जा व इतरांना आमंत्रित करा.

सोशल मिडियावर ई साहित्यचा प्रचार करा.

सर्वात बहुमोल अशा तुमच्या सूचना द्या

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत ज्याने लेखकाला व ईसाहित्य टीमला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यास मदत होईल. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे व त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा. अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.



अनुक्रमणिका

रूलबाबांची ओळख...	११
रूल १ - “अपूफ”	१८
रूल २ - "मेडिसीन रूल"	२१
रूल ३ - "मच्छरदाणी"	२३
रूल ४ - "डोक्याने करा..."	२६
रूल ५ - “सतत प्लॅनिंग ...”	२८
रूल ६ - "पक् पक् पक्... "	३१
रूल ७ - "काभाप्र ... "	३४
रूल ८ - "टांगती तलवार..."	३६
रूल ९ - "खातो त्याचं काय होतं ..."	३९
रूल १० - “तम्बू” ... "	४२



अनुक्रमणिका

रूल ११ - "खेगो आहे का?" -----	४५
रूल १२ - "ईश्वरी" -----	४८
रूल १३ - "स्विच ऑफ ! " -----	५०
रूल १४ - "चित्रावर सांडलेले पाणी..."-----	५३
रूल १५ - "अ SSS मा! ..." -----	५६
रूल १६ - "हजार किलोमीटरचा प्रवास..." -----	५९
रूल १७ - "लास्ट लॅप प्रॉब्लेम..." -----	६२
रूल १८ - " 'बाहुबली' पाहिला आहेस का?... " -----	६५
रूल १९ - "होरे आणि नाहीरे..." -----	६८
रूल २० - "सगळ्यामागे शास्त्र असते..." -----	७२
रूल २१ - " "चुकी"चा नियम..." -----	७५

* * * * *



रूलबाबांची ओळख...

हे पुस्तक मोठ्यांसाठीच आहे पण त्याचा उपयोग लहानांच्या दैनंदिन वागणूकीमध्ये उपयोगी ठरेल अशी खात्री आहे!

माझी नात अवनी (वय वर्ष ८) तिसरीत आहे. बाईसाहेबांचा शाळेचा अभ्यास आज जरा चांगलाच झाला. तिने काही कटकट न करता पूर्ण अभ्यास संपवला. पण त्यात भरपूर वेळ मात्र घालवला. नंतर रात्री तिच्याशी बोलताना आमचा झालेला संवाद:

"अवन्या, आज तू अभ्यास छान केलास पण आपल्या "रूलबाबा"च्या "अपूफ"चं काय?"

तिनं एक मिनिट विचार करून सांगितलं, की "हो आबा, मला "फ" काही जमलं नाही!"

"Good!, उद्याचा अभ्यास मात्र "अपूफ" होणार ना?"

"हो!".

मित्रांनो, आमचे - म्हणजे माझे आणि माझ्या नातवंडांचे – एक रूल-बुक तयार झालेले आहे. खरं तर आम्ही घरातले सर्वजणच आता हे रूलस सतत वापरत असतो. सध्या तरी हे पुस्तक आमच्या फक्त स्मरणातच आहे.

लिहून-बिहून ठेवलेले नाही. आता या लिखाणाच्या निमित्ताने मी या रूल-बुकला छापील मूर्त स्वरूप देण्याचा प्रयत्न करीत आहे. आमच्या घरातील छोट्या मुलांच्या ("मुलं" असा उल्लेख येत असला तरी मला "मुलंमुली" असेच म्हणायचे असते. वाचन सुलभतेसाठी "मुलं" असा उल्लेख करत आहे!) रोज घडणाऱ्या अनेक घटनांसाठी तसेच त्यांना आयुष्यभर उपयोगी पडणाऱ्या, योग्य सवयी लागण्यासाठी या रूल-बुकचा परिणामकारक उपयोग व्हायला लागला आहे.

या पुस्तकात पुढे वारंवार समोर येणाऱ्या व्यक्तिरेखा म्हणजे **माझी नातवंडे – सिद्ध वय वर्षे १२, अवनी वय ८ आणि इरावती वय ४**. लिखाणात आलेल्या घटना घरात घडलेल्या!

अभ्यास असो, जेवण असो, औषध घेणं असो की खेळताना धडपडणे असो, आमचे हे वेगवेगळे नियम मुलांना पुढे जायला निश्चित मदत करत आहेत.

या रूल बुकचे नाव आहे "**रूलबाबा**" – जो आम्हाला सोपे नियम सांगत असतो. खरं तर या आमच्या नियमांमध्ये "नियम"पणा जरासा कमीच आहे; त्याउलट आत्ताच्या परिस्थितीत लागणारी आयुष्यभराची तत्त्वंच आलेली आहेत असे मला वाटते. फक्त मुलांच्या दृष्टिकोनातून याला तत्त्व वगैरे न म्हणता रूल असेच म्हणले आहे. या तत्त्वांना रूल न म्हणता नियम म्हणता

आले असते आणि या पुस्तकाला नियमपुस्तिका- नियमावली असेही म्हणता आले असते.

“नियमावली” या शब्दाचा मुलांनी धसका घेऊ नये म्हणून आपण सरसकट वापरात असलेला “रूल” हा शब्दच वापरत आहोत. ‘रूल’ असा इंग्रजी शब्द वापरताना केवळ बच्चेकंपनीच्या सुलभ आकलनाचा विचार मनात आहे. हे वेगवेगळे नियम प्रसंगानुसार मी मुलांना समजावून सांगतो. त्यांचा अर्थ आणि त्यामागच्या गमती त्यांना समजतील अशा भाषेत त्यांच्यापर्यंत पोचवतो.

एखादा रूल त्यांच्या पूर्णपणे लक्षात आला की त्याचा वापर आमच्या घरांमध्ये सुरू होतो. आणि एकदा का असा वापर प्रचलित झाला – ‘अमा’, ‘औषध रूल’, ‘अपूफ’, ‘टांगती तलवार’.., – की अक्षरशः या रूल्सचा वाक्-प्रचारांसारखा उपयोग व्हायला लागतो.

हे "रूल-बुक" एक प्रकारचं जिवंत पुस्तक आहे. त्यात सतत बदल होत असतात, भर पडत असते आणि काही वेळा मुलंसुद्धा सांगतात की, “आबा, आपण हा रूल तयार करू” म्हणून! तसेच आपण जसेजसे हे नियम वापरायला लागतो तसेतसे त्यांचे विविध आणि अनपेक्षित उपयोग समोर यायला लागतात.

हे नियम काही नवीन तयार केलेले नाहीत किंवा शोधलेले नाहीत; आपल्या परंपरेमध्ये, यम-नियमात खरं तर या सवयी – या पद्धती आहेतच. फक्त त्यांना सुटसुटीत स्वरूप दिल्याने हे नियम समजणे आणि अंगवळणी पडणे हे सोपे जाते असा अनुभव आहे.

आणखी एक म्हणजे, हे नियम सामान्य वागणुकीसंबंधी आहेत... काही रूल्स नैतिकतेच्या पैलूला ओझरता स्पर्श करतात पण या रूल-बुकचा तो उद्देश्य नाही. आपले 'यम' (सत्य, अहिंसा...), 'नियम' (शौच, संतोष...) अत्यंत महत्वाचे असले तरी येथे दैनंदिन वर्तणूक आणि त्यासंबंधीची विचारप्रक्रिया यावरच लक्ष केंद्रित केले आहे!

या "रूलबाबा"चा उपयोग सर्वांसाठीच आहे. ढोबळमानाने ४ ते १२ वर्षे वयातील बच्चेकंपनी, त्यांचे पालक आणि घरातले ज्येष्ठसुद्धा याचा वापर करू शकतात. एवढंच काय, या संकल्पनेत तुम्ही, तुमच्या घरगुती परिस्थितीनुसार आणि तुमच्या बच्चेकंपनीच्या स्वभावांनुसार आवश्यक ते बदल करून तुमचे नवीन रूल बुक करू शकता. आमच्या "रूलबाबा"तही दिवसे न् दिवस नवनव्या नियमांची भर पडत असतेच. आत्तापर्यंत (यशस्वीपणे) वापरत असलेल्या काही नियमांचा समावेश या पुस्तिकेमध्ये केलेला आहे.

आमचा हा "रूलबाबा" या पुस्तकस्वरूपात तुमच्यापुढे ठेवण्यामागे माझी भूमिका अशी – या "रूलबाबा"तील नियमांचा आम्हाला, आमच्या बच्चेकंपनीला अनेक प्रकारे उपयोग होत आहे. मुलांना अलगदपणे चुका दाखवणारे, समज देणारे, शिस्त लावणारे हे नियम कडवटपणा टाळून विचार करायला लावतात. म्हणूनच हे नियम इतरांपर्यंत पोचावेत असे वाटले. यात काहीतरी नवीन, वेगळे किंवा जबरदस्त निर्माण करायचे वगैरे अभिनिवेश नाही. केवळ हे विचार इतरांपर्यंत पोचवेत ही इच्छा. वाचकांना या "रूलबाबा"चा उपयोग झाला तर उत्तमच. मला मात्र हे लिहिताना आनंद मिळाला हे निश्चित!

या विचारांवरची / नियमांवरची आपली प्रतिक्रिया किंवा/आणि सूचना मला बहुमोल आहेत. ईमेलने पाठवू शकता.

आमच्या एका नियमाप्रमाणे - "मच्छरदाणी रूल" प्रमाणे (A stitch in time...वगैरे) - आपण सर्वांनीच या "रूलबाबा"साठी थोडा वेळ द्यावा आणि त्या दिलेल्या वेळेचा दीर्घ काळासाठी आपल्याला उपयोग घ्यावा ही इच्छा.

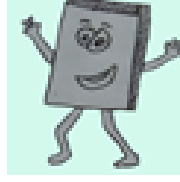
* * * * *



आपण पाहणार असलेले रूलबाबांचे काही नियमः

१. अपूफ	२. मेडिसीन
३. मच्छरदाणी	४. डोक्याने करा
५. सतत प्लॅनिंग	६. पक् पक् पक्
७. काभाप्र	८. टांगती तलवार
९. खातो त्याचं काय होतं	१०. तम्बू
११. खेगो आहे का?	१२. ईश्वरी
१३. स्विच ऑफ	१४. चित्रावर सांडलेला रंग...
१५. अमा	१६. हजार किलोमीटरचा प्रवास
१७. लास्ट लॅप	१८. 'बाहुबली' पाहिला आहेस का?
१९. होरे आणि नाहीरे	२०. सगळ्यामागे शास्त्र असते
२१. "चुकी"चा नियम	

* * * * *



"रूलबाबा"

(लहानांसाठीचे मोठ्यांचे "रूल-बुक"!)





रूल १ - "अपूफ"



माझ्या नातवाचं, सिद्धचं - (वय वर्षे १२) जेवण म्हणजे एक प्रकरणच असतं. परवा बघतो तर काय, पळ्या भरभर जेवला आणि ताट पण स्वच्छ! म्हणतो कसा, "आबा, बघा झालं की नाही **अपूफ**?"

बघितल्यावर एक गोष्ट लक्षात आली की महाशयांनी भाजी आणि कोशिंबीर घेतलीच नव्हती! हट्ट करून फक्त गूळ-तूप आणि आवडती चटणी तेवढी हाणली होती. त्याला सांगितलं की, "सिद्ध, तू जेवण पूर्ण आणि फटाफट केलसं पण ते चांगलं केलंस का? योग्य आहार घेतलाच नाही की!"

समजावून सांगितल्यावर स्वारीला कळलं की त्याने जेवताना "अच्छा" चा भाग पाळला नव्हता.

लगेच त्याच्या तोंडून आलं, "आबा, पुढच्या वेळेस बघा, माझं जेवण **अपूफ** होत की नाही ते!".

कुठलीही गोष्ट आपल्याला आयुष्यात करायची असेल तर या नियमाचे बोट धरलेच पाहिजे. **"अपूफ" - "अच्छा, पूरा आणि फटाफट"**. कोणतेही काम करताना या तीन पैलूंपैकी कोणताच पैलू आपण वगळू शकत नाही.

अभ्यास, वाचन, घर आवरणं, घरकाम, जेवण, व्यावसायिक काम, खेळ, देवाची प्रार्थना... सर्व गोष्टी कशा व्हायला पाहिजेत - उत्तम, संपूर्ण आणि योग्य वेळेत - फटाफट! यातला कोणताही एक पैलू बाजूला काढून बघा आणि तुमच्या लक्षात येईल की आपण करत असलेली कृती अयोग्य किंवा अपूर्ण झालेली आहे. किंवा त्या कामाचा अपेक्षित परिणाम झालेला दिसत नाही.

उदा. मुलांनी अभ्यास केला तर तो चांगला, पूर्ण आणि भरभर - योग्य वेळेतच केला पाहिजे. खाणं खात असतील तर योग्य आहार, घेतलेले सगळे संपवणे आणि भरभर, खोली आवरायची... **अपूफ!**

तर काय, या नियमाची अंमलबजावणी मुलांच्या (आणि आपल्या सर्वांच्या) प्रत्येक कृतीत पायाभूत ठरली पाहिजे. मुलांसाठी हा मंत्रच व्हायला पाहिजे -

"अपूफ झालंय का? Good!"

नाहीतर पुढच्या वेळी त्यासाठी प्रयत्न.

यातली मेख अशी आहे की प्रत्येक करावयाच्या कृतीचे आपण तीन तुकडे केलेले आहेत. आणि मुलांना तर हे समजायला आणि त्यांच्या रक्तात भिनायला खरच वेळ लागत नाही. ते त्यांचं ते analysis करून पटकन सांगतात " अ आणि फ झालयं पण पू नाही केलं - सगळं जेवायला घेतलं, भरभर खाल्लं पण खूप टाकलं".

आपल्या कोणत्याही गोष्टीत आपण काय सुधारणा घडवू शकतो हे स्वतःचे स्वतः शोधण्यासाठी हे मुलांना दिलेले एक साधनच आहे.

आपण मुलांकडे लक्ष देत असतो तसे मुलांचेही आपल्याकडे बारीक लक्ष असते.

परवा आजीने दोन दिवसात उत्तम शिवून दिलेली गोधडी बघून जेव्हा अवनी तिच्या गळ्यात पडून "अपूफ, आजी" म्हणाली तेव्हा खूप छान वाटलं.

* * * * *



रूल २ - "मेडिसीन रूल"

या ना त्या कारणासाठी कधीतरी औषध घ्यावे लागणे हे आजच्या जगातील आबाल-वृद्धांसाठी अपरिहार्य आहे. अशाच अनेकदा अत्यावश्यक आणि योग्य पण अप्रिय गोष्टी प्रत्येकालाच करायला लागतात. हळूहळू कळते की अशा गोष्टी करायलाच पाहिजेत; त्या योग्य आहेत, त्यांना पर्याय नाही! हे कळूनसुद्धा आपण मोठी मंडळीसुद्धा कित्येकदा अशा गोष्टींसाठी कुरकुर करत असतो तर लहानांचं काय!



इरावती - वय वर्षे ४ - औषधं घ्यायला प्रचंड कटकट करायची, तिला औषधं घ्यायला लावणे हा घरातल्या दोघा-तिघांचा एक प्रोजेक्टच असायचा.

एकदोनदा तिला अगदी समजावून सांगितले की,

"हे बघ इरावती, तू कितीही रडलीस किंवा वेड्यासारखा हट्ट केलास तरी आम्ही तुला हे औषध देणारच आहोत. ते घेतलस की तू बरी होणार आहेस. यावर चर्चा, वाद नको. आता तूच ठरव की रडारड करून घ्यायचं का पटकन् न रडता घ्यायचं ते."

दोनतीनदा अशा पद्धतीने तिला औषध पाजल्यावर आणि अनेकदा हेच स्पष्टपणे पण छान समजावून सांगितल्यावर बाईसाहेब आता पटकन् औषध घेऊन टाकतात.

या प्रकरणाला आम्ही नाव दिलेले आहे - **"मेडिसीन रूल"**.

"मेडिसीन रूल"चा आमचा मंत्र आहे **"जे करायलाच (या "च" वर जोर!) हवे ते केलेच पाहिजे!"**. मित्रहो, हा रूल आम्ही इतक्या वेळा वापरतो की त्याला गणनाच नाही.

दात घासणं, नखं काढणं, घरचा (योग्य तेवढा!) अभ्यास करणं, सांगितल्यावर मोठ्यांना नमस्कार करणं, सर्वांशी (म्हणजे अगदी केर नेणाऱ्या मावशींशीसुद्धा) आदरानेच वागणे, दुसऱ्याची वस्तू विनापरवानगी न घेणं/न वापरणं वगैरे वगैरे. इरावतीला कधीतरी जेवायच्या आधी हात धुवायचा कंटाळा येतो त्यावेळी तिला फक्त सांगितले "इरू, हा **"मेडिसीन रूल"** आहे बर कां" की त्यावेळी तिला लगेचच कळतं की येथे तिला सूटका नाही - करायलाच पाहिजे!

तर काय मंडळी, मुलांसाठी (आणि आपल्या स्वतःसाठी सुद्धा) हा **"मेडिसीन रूल"** अनेकदा लागू पडतो ना!

आयुष्यात अनेक चांगल्या सवयी अंगी मुरवण्यासाठी आपण हा **"मेडिसीन रूल"** परिणामकारकरीत्या वापरू शकतो.

* * * * *



रुल ३ - "मच्छरदाणी"



सिद्ध स्वभावातःच आनंदी मुलगा. हुशार आणि कामसूसुद्धा. फक्त कोणतीही सांगितलेली गोष्ट (अगदी साधं कामसुद्धा) वेळेवर करायचा अतिशय कंटाळा!

आमच्या घराच्या आजुबाजूला भरपूर झाडी आहे. संध्याकाळनंतर डासांचं साम्राज्य असते. रात्री डासांच्या फौजेचा हल्ला सुरू झाला की शांत झोप अशक्यच. मच्छरदाणीत झोपणं हाच एकमेव उपाय. आपली मच्छरदाणी आपणच लावायाची हा नियम आणि सिद्धला असलं काही करायचा जाम कंटाळा. घरच्या सगळ्यांना तो मच्छरदाणीतच झोपतो ना याची काळजी. आणि पुन्हा त्याची मच्छरदाणी त्यानेच लावली पाहिजे ना! रोजची वादावादी अन् युद्ध!

एक दिवस मी युक्ती केली. त्याला सांगितलं, “मच्छरदाणी लावायला खरा वेळ किती लागतो ते बघू स्टॉपवॉचच लावतो...”

जेमतेम २ ते ३ मिनिटे लागली.

तरीही दुसऱ्या रात्री हा पट्टा मच्छरदाणी न लावताच झोपला. आम्ही मुद्दामच त्याला टोकलं नाही. तास-दोन तासांतच डासांमुळे हैराण होऊन महाशय चिडचिड करूत उठले आणि मच्छरदाणी लावली.

सकाळी त्याला म्हटलं, "अरे लेका, तू झोपतोस साधारणतः ८ तास - म्हणजे ४८० मिनिटे आणि मच्छरदाणी लावायला लागतात ३ मिनिटे. म्हणजे तू फक्त ३ मिनिटे कष्ट घेतलेस की पुढची ४८० मिनिटे उत्तम झोप! बघ बुवा!"

हे गणित एकदा त्याच्या लक्षात आल्यावर स्वारी सध्या आपण होऊनच मच्छरदाणी वापरायला लागलेली आहे. एवढेच नव्हे तर अनेक कामात/गोष्टीत आम्ही हा रूल वापरतो - उदा. घर आवरणे, बागेला पाणी, शाळेचे दप्तर भरणे, पुस्तकांना कव्हर घालणे, व्यायाम, घरचा अभ्यास, शरीरस्वच्छता...

याला साधारणतः समानार्थी असलेली इंग्रजीमधली एक म्हण आपल्याला माहित आहे - A stitch in time saves nine!

या **"मच्छरदाणी रूल"** चा अर्थ - आत्ता घेतलेल्या थोड्या कष्टाने उद्याचे प्रचंड कष्ट वाचतात, त्रास वाचतो! (आधी कष्ट मग फळ...).

आता नुसतं "मच्छरदाणी रूल" असा उच्चार करायचा अवकाश, मुलं विचार करायला लागतात. 'समोरचं छोटसं काम आत्ता केलं नाही तर नंतर कायकाय करावं लागेल' आणि मग ते छोटेसेच पण आवश्यक काम लगेचच केले जाते.

या "रूलबाबा"चे नियम सगळ्यांनीच – मुलं आणि आपण – नेहमी वापरणे हेच "मच्छरदाणी रूल" चे उत्तम उदाहरण नाही का?

* * * * *



रूल ४ - "डोक्याने करा..."



सिद्धे सायकल शिकणे चालू होते. दोनचार वेळा धडपडल्यानंतर लक्षात आले की स्वारी फक्त शारीरिक हालचालींवरच लक्ष केंद्रित करत होती. पळापळी खेळतानाही तेच; परवा त्याचा कपाटातला कप्पा आवरताना पण त्याचे हात चालत होते पण डोकं मात्र वापरलं जातच नव्हतं! हळूहळू लक्षात यायला लागलं की महाशय अनेक गोष्टी विचार न करताच करायचे.

आणि मग नियम तयार झाला – “डोक्याने करा”!

भांग पाडतोय – डोक्याने पाड; गाद्या घालतोय – डोक्याने घाल; जेवण करतोयस – डोक्याने कर; पत्ते/शिवणापाणी खेळतोय – डोक्याने खेळ...

हा विषय मुलांना अधूनमधून समजावत राहिलो...

कधीही-काहीही करताना विचार करून लक्षपूर्वक केलं; डोकं वापरून, लक्ष देऊन केलं तर ते कसं जास्त चांगलं होतं. सर्व कृतींमध्ये शारीरिक क्रिया महत्त्वाची आहेच पण बुद्धीचा वापर जास्त कसा महत्त्वाचा! “शक्तीपेक्षा युक्ती श्रेष्ठ” वगैरे.

काहीही करताना सर्व बाजूंनी विचार करणे चांगले. हे ओघातच घडले पाहिजे. विचार करत बसण्याची गरज नाही. असं डोकं वापरण्याची सवयच लागली पाहिजे – वेगळ्या प्रयत्नांची गरज पडता कामा नये.

सिद्धीची कपडे घालण्याची / काढण्याची पद्धत बघून एकदा त्याला त्यातल्या छोट्याछोट्या युक्त्या शिकवल्या. त्याला जुन्या पद्धतीने बनीयन काढणे आणि नव्या युक्तीने काढणे यातला फरक कळल्यावर तर तो खूपच झाला.

या अगदी लहानसहान गोष्टी वाटतील. पण मुलांचं (आणि खरं तर मोठ्यांचसुद्धा) आयुष्य अशा छोट्या गोष्टींनीच व्यापून गेलेलं असतं. अशा छोट्या गोष्टींची / कृतींची परिणामकारकता आणि सफाई आपण सुधारू शकलो तर एकूणच आपल्या जीवनात छान फरक पडेल.

आता हा “रूलबाबा” वाचताय ... मग काय ... **“डोक्याने” करताय ना?**

* * * * *



रूल ५ - "सतत प्लॅनिंग..."

आपण करत असलेल्या प्रत्येक कृतीमागे एकतर उत्स्फूर्तता असते किंवा काही विचार असतो. उत्स्फूर्तता आपले अनुभव, सवयी, विचार, परिस्थिती, संस्कृती अशा अनेक बाबींमधून आकाराला आलेली असते.

मुलांच्या तर कित्येक गोष्टी / हालचाली – छोट्या-मोठ्या – अगदी सहजपणे घडत असतात. त्यात हातातले काम संपवणे आणि पुढे जाणे हा सामान्यतः हेतू असतो. ही 'करून टाकलेली' कामे 'अपूफ' - उत्तम व्हावीत म्हणून मुलांना 'विचारपूर्वक' कामे करण्याची सवय लागायला हवी. एकदा विचारपूर्वक कामे करायची सवय झाली की मग त्यातूनच योग्य उत्स्फूर्तता निर्माण होऊ शकते; कामे/हालचाली सहज होतात आणि मग जाणीवपूर्वक विचार करण्याची गरजच उरत नाही.

अगदी साधी उदाहरणं द्यायची झाली तर – जेवणं, चालणं, शाळेची तयारी करणं, आंघोळ करणं, कपडे घालणं, केस विंचरणं, परीक्षेचा अभ्यास करणं, ट्रेकिंगचा प्लॅन करणं, पेन्सिलीला टोक करणं. बुटाची नाडी बांधणं, पाठांतर करणं – अशी अनेक दैनंदिन कामे करतासुद्धा विचारांची, प्लॅनिंगची आवश्यकता असते.

अशा प्लॅनिंगने ही कामे 'अपूफ' होतात आणि हळूहळू असे प्लॅनिंग 'जाणीवपूर्वक' करण्याची गरज कमी होत जाते. त्यामुळे काहीही करताना विचार करणे, प्लॅनिंग करणे हे कसे योग्य आहे हे मुलांना समजणे आवश्यक आहे.

मंडळी, आपण करत आहोत ते काम कशासाठी करतो आहोत याचा विचार अगोदरच करून ते काम पार पाडणं कसं फायदेशीर असतं हे मुलांना अनेक सोप्या उदाहरणांतून सहजपणे दाखवून देता येतं.



“सिद्ध, जेवताना शेवटी फक्त चटणी राहिली ना, प्लॅनिंग केलं नव्हतं का?”

“इरू, थंडीत फिरायला चालली आहेस ना, कपड्यांचे प्लॅनिंग केलंस का?”



“अवनी, परीक्षेला वेळ कसा पुरला नाही, प्लॅनिंग केलं नव्हतं का?”

“मैत्रिणीची चुकांमुक्त कशी झाली, प्लॅनिंग केलं नव्हतं का?”

“खेळायला वेळच उरला नाही ना, प्लॅनिंग केलं नव्हतं का?”

“निबंध लिहायचं राहून गेला ना, प्लॅनिंग केलं नव्हतं का?”

“व्वा! छान पानं घेतलीस, **मस्त प्लॅनिंग केलस..** keep it up!”

अशा प्रत्येक प्रश्नानंतर त्यांनी प्लॅनिंग केलं असतं तर कसा फरक पडला असता हेही सांगणे महत्त्वाचं आहे. कोणतंही काम सोपं, लहान किंवा किरकोळ आहे असे न समजता ते विचारपूर्वक, प्लॅनिंग करून जास्त चांगले करण्याची सवय लागणे हे कायमसाठीच हितकारक आहे यात शंका नाही.

तर काय मंडळी, हे पुस्तक वाचतावाचता पुढील कृतींचं **प्लॅनिंग केलं आहे ना?**

* * * * *



रूल ६ - "पक् पक् पक्..."

एक दिवस बालवाडीत असताना इरू माझ्याजवळ काहीतरी लिहायला बसली होती. थोड्या वेळाने माझ्या लक्षात आलं की तिचा खोडरबराचा वापर जरा जास्तच होता. एक अक्षर लिहायचं, दुसरं लिहिताना काहीतरी चूक ... मग इकडं तिकडं बघत खाडखोड.



तिला विचारलं, “इरू, लक्ष नाही का?”

तर जरा विचार करून हसतच म्हणाली, “अहो आबा, आज जरा जास्तच **पक् पक् पक्** होतय.”

“का म्हणे?”

“दादूची आठवण येतेय!”.

आता याचा आणि “**पक् पक् पक्**” चा काय संबंध आहे यांची एक छोटी आठवण आहे. गेल्या वर्षी मुलींना घेऊन आम्ही एका खेड्यात २-४ दिवस राहायला गेलो होतो. तिथं एक कोंबड्यांचं खुराडं पाहताना त्यांना खूपच मजा आली होती. दाणे टाकलेले होते आणि अनेक लहानमोठ्या

कोंबड्या पक् पक् पक् करत सतत दाणे खात इकडून तिकडे फडफडत होत्या. त्यादिवशी रात्री मुलींना एक विचार सांगितला,

“इरावती, आपलं मन असतं नां, त्यात एकाच वेळी खूप विचार चाललेले असतात. आपण करत असतो ती गोष्ट सोडून मन अनेक इतर विषयांकडे सारखं धावत असतं. त्या कोंबड्या **पक् पक् पक्** करत इकडून तिकडे फडफडत होत्या ना, तसंच. आणि मग हातातल्या कामावर आपण पूर्ण लक्ष देऊच शकत नाही”

मग त्यांना “अर्जुन आणि पोपटाच्या डोळ्याची” गोष्ट सांगितली.

“खूपदा आपल्याला काय करायला लागतं माहित आहे का? त्या मनाला पकडून सांगायला लागतं की **पक् पक् पक्** करू नकोस.”

आणि तेव्हापासून कधीही हातातल्या गोष्टीकडे लक्ष लागत नाही असं दिसलं की आम्ही “**पक् पक् पक्**” चा वापर करायला लागलो. मुलांपर्यंत त्याचा मथितार्थ बऱ्यापैकी पोचला आहे यात शंका नाही.

मनाची चंचलता, त्याला एकाग्र करण्यासाठी झगडावं लागणं हे काही आपल्याला नवीन नाही. तसेच ‘हे सोपेही नाही’ याचीही जाणीव प्रत्येकालाच असते. या पार्श्वभूमीवर मुलांना मन एकाग्र करण्याच्या

प्रयत्नांकडे “डोळसपणे” पाहायला शिकवता आले तर निश्चितच उपयोगी होईल.

मन **पक् पक् पक्** होतंय हे ओळखणे ही पहिली पायरी आणि दुसरी पायरी म्हणजे या अस्थिर मनाला पकडून स्थिर करायचा प्रयत्न करणे. विचारविश्वातल्या या महत्त्वाच्या पायऱ्यांचा परिचय जेवढा लवकर होईल तेवढं चांगलं नाही का?

* * * * *



रूल ७ - "काभाप्र ... "

नावडतं काम, नावडता अभ्यास, नावडते विषय, नावडती चर्चा... शक्य तेवढी पुढे ढकलण्यात आपण सर्वच – लहान-मोठे – माहिर असतो. हे टाळणं अगदी अशक्य झालं की मगच ती गोष्ट करणे हा आपला स्वभावधर्म! अशी पुढे ढकललेली गोष्ट/काम हे जर करावेच लागणार असेल तर ते लगेचच करणे खरं तर योग्य.

आमच्याकडे कारल्याची भाजी मोठ्यांना आवडते व लहानांना आवडत नाही (यात नवीन ते काय!). पण घरातल्या सामान्य शिस्तीप्रमाणे जेवताना केलेले सर्व पदार्थ थोडेतरी घ्यायचेच म्हणून त्या दिवशी कारल्याची थोडी भाजी सिद्धला वाढली होती. साहजिकच ती शक्य तेवढी शेवटी खाण्याचा प्रयत्न आणि इतर आवडत्या गोष्टी हाणणे असं त्याचं चाललं होतं. त्यानंतरचे आमचे संवाद:

“सिद् ती भाजी टाकायची नाही बर कां.”

“नाही आबा, मी ती शेवटी खाणार आहे!”

“सिद्, **कारल्याची भाजी प्रथम (काभाप्र!)** खारून टाक म्हणजे बाकी आवडत्या गोष्टी शांतपणे खाता येतील”.



मग त्याला समजावून सांगितलं की “नावडती पण अनिवार्य, करायलाच लागेल अशी गोष्ट शक्य तेवढी लगेचच करून टाकावी म्हणजे आवडत्या गोष्टी नंतर शांतपणे आणि बिनधास्त करता येतात, ‘डोकं वापरून’ शेवट आवडता आणि आनंददायक कर म्हणजे सगळंच साध्य होईल”.

थोडी खळखळ करत हे झालं पण नंतर त्याच्याच लक्षात आलं की ही ट्रिक आपल्याच फायद्याची आहे.

त्यानंतर आमच्याकडे **“काभाप्र!”** हा नियम भलताच लोकप्रिय झाला. दोनतीन विषयांचा अभ्यास आहे, भूगोल आवडत नाही, **“काभाप्र!”** पहिला भूगोल करून टाकायचा. रोजच्या कामातलं एक काम आवडत नाही, **“काभाप्र!”** तेच काम पहिलं करून टाकायचं. व्यायाम करायचाय दोरीच्या उड्या पकवतात? **“काभाप्र!”** व्यायामात पहिल्या त्या मारून टाकायच्या!

थोडक्यात काय, नावडती पण अनिवार्य/अत्यावश्यक गोष्ट पहिल्या फटक्यात करून टाकणे आणि मग मानपसंद गोष्टी शांतपणे, त्यांचा आनंद / आस्वाद घेत करणे म्हणजेच **“काभाप्र!”**

“काभाप्र!” हा नियम साधारणपणे “मेडिसीन” रूलच्या सारखाच आहे; फक्त कामांमधला क्रम/प्राथमिकता/priority याचं महत्त्व पटायला उपयोगी पडतो.

* * * * *



रूल ८ - "टांगती तलवार..."

Procrastination या शब्दाचे मूळ - लॅटिन 'pro' म्हणजे 'for' आणि 'cras' म्हणजे 'tomorrow' - यात आहे! तत्काळ मिळणाऱ्या (क्षणिक) आनंदासाठी/फायद्यासाठी दीर्घकालीन ध्येयाकडे दुर्लक्ष करणे म्हणजेच procrastination!

काम पुढे ढकलण्याची धडपड - procrastination - ही आपल्या सर्वांच्याच स्वभावात घट्ट बसलेली असते. खरं तर या विषयात अनेक पैलू आहेत. पण आवश्यक काम केवळ अवघड/नावडतं आहे किंवा अर्जट नाही म्हणून ते आज/आत्ता/लगेच न करता पुढे ढकलण्याची उर्मी आपल्या सगळ्यांच्यातच असते. लहान मुलांमध्येसुद्धा! त्यांना कामे पुढे ढकलण्याची सवय लागू नये म्हणून मध्ये एकदा "राजा आणि टांगती तलवार" ची गोष्ट सांगितली होती.

कुठलंही आवश्यक काम पुढे ढकलणं म्हणजे आपण आपल्या डोक्यावर एक **टांगती तलवार**च निर्माण करत असतो. यांची जाणीव मुलांना झाली की मग महत्त्वाचं, आवश्यक पण अर्जट नसलेलं काम/गोष्ट/अभ्यास... पुढे

ढकलण्यातला तोटा मुलं ओळखायला लागतात अन् त्यासंबंधी डोळसपणे ठरवतात. हा या “टांगती तलवार” नियमाचा मोठा उपयोग.

मुलांना सुट्टीत शाळांनी दिलेला अभ्यास हे यांचे उत्तम उदाहरण!



परवा अवनीला शाळेतून एका विषयाचे स्वाध्याय सोडवायला सांगितले होते. बाई एका आठवड्याने तो बघणार होत्या. अवन्याने नेहमीप्रमाणे शेवटच्या क्षणापर्यंत ते केलं नाही अन् मग रविवारी दुपारी आणि रात्री हीss धमाल!

दुसऱ्या दिवशी शांतता प्रस्थापित झाल्यानंतर तिला समजावून सांगितलं,

“अवनू, तुला तो स्वाध्याय त्या आठवड्यात कधीतरी करायलाच लागणार होता ना? मग शेवटच्या क्षणापर्यंत तू ती “टांगती तलवार” का डोक्यावर ठेवलीस?”

अवनी, “...”

“बरं, ते काम पुढे ढकलून त्यातून सुटका तर होणार नव्हतीच.

हो ना?”

अवनी “हं”

“तसंच तो अभ्यास पूर्ण करणं हे योग्य होतं ना? ती **टांगती तलवार** सतत डोक्यावर जाणवत असल्यामुळे तुझ्या मनाला ती सारखी टोचत असेलच ना?”

“आणखी म्हणजे तू त्या दिवशी आयत्या वेळी रडत खडत केलेला अभ्यासही “अपूफ” झाला असं नाही.”

“पुढच्या वेळी लक्षात ठेव, अशी **“टांगत्या तलवारी”** लगेच काढून टाकायची!”

अशा गोष्टी शेवटच्या क्षणापर्यंत पुढे ढकलण्याची उर्मी कोणाचीच सुटत नसते. खूपदा मुलांनाही कळत असतं की अशा **“टांगत्या तलवारी”** नंतर त्रास देणार म्हणून. मुलांना या कामं पुढे ढकलण्याच्या तात्कालिक फायद्याचे दीर्घकालीन तोटे लक्षात आले की बस!

मग काय मंडळी, तुमच्या घरातला पिंटू एखाद्या आवश्यक गोष्टीकडे दुर्लक्ष करत असेल तर त्याला **“टांगत्या तलवारीची”** आठवण करून द्या. मग बघा कसा फरक पडतो ते!

* * * * *



रूल ९ - "खातो त्याचं काय होतं ..."

घरात लहान मुलं असली की अनेक प्रकारचे चटक मटक खाद्य पदार्थ घरात अवतीर्ण होत असतात. त्यात जंक फूडचा वाटा पण मोठा असतो. पिझ्झा, पास्ता, क्रीमचे केक, तळलेले कुरकुरे, २-मिनिटे-नूडल्स, चीज, चॉकलेट... एक ना दोन. यावर मुलांचे हट्ट, त्यावर चर्चा, मुलांवर बंधनं, वगैरे धमाल नेहमीच चालू असते.

अशाच एका प्रसंगी अवनीने विचारले “आबा, आपण एवढं सगळं खातो त्याचं काय होतं हो? असे वेगवेगळे पदार्थ का खायचे असतात?”



त्यादिवशी आमच्याकडे “खातो त्याचं काय होतं” हा विषय मस्त रंगला. त्यांच्या भाषेत त्यांना समजेल असे सांगताना मजा आली.

“अवन्या, आपल्या पोटात जाणाऱ्या पदार्थांचं रूपांतर तीन गोष्टीत होत असतं. शक्ती, शरीर आणि शी.”

याचं अजून जरा वर्णन करून सांगितलं,

“हे बघ, शक्ती म्हणजे आपली बुद्धी, विचार, उत्साह, ऊर्जा वगैरे. शरीर म्हणजे सर्व अवयव उदा. हात, पाय, हाडे, स्नायू, दृष्टी वगैरे आणि शी म्हणजे शरीरातून बाहेर टाकले जाणारे पदार्थ उदा. शी, शु, घाम वगैरे.”

“पोटात गेलेले पदार्थ योग्य आणि संतुलित असतील तर शरीराचे पोषण छान होते, शरीर शक्तीमान होते आणि शरीराला नको असलेले पदार्थच फक्त बाहेर टाकले जातात. आणि महत्त्वाचं म्हणजे आपला आहार योग्य नसेल किंवा पौष्टिक पदार्थही जर चुकीच्या प्रमाणात खाल्ले तर मात्र या तीनही गोष्टींचा प्रॉब्लेम सुरू होतो...”

मंडळी, मला माहिती आहे की या वर्णनात खरं तर काही मोघमपणा आणि अपुरेपणाही होता. पण हा त्यांच्या आकलनशक्तीला साजेसं सांगण्याचा प्रयत्न होता. मुलांना हे वर्णन इतके पटले, भावले की विचारू नका.

आता कोणत्याही खाद्यपदार्थाविषयी चर्चा सुरू झाली की मुलांच्या मनात निश्चितपणे **“खातो त्याचं काय होतं”**... हे विचारचक्र सुरू होतं. एखाद्या खाद्यपदार्थाचे परिणाम जाणवून द्यायचे असतील तर फक्त “याने काय बनते” एवढे म्हणाले तरी पुरेसे होते.

मध्ये कधीतरी 'शिवसंहिता' वाचताना पाचव्या पटलाच्या काही श्लोकात साधारणतः याच प्रकारचे विचार समोर आले आणि खूश झालो. मुलांना कोणत्याही (त्यांच्या या वयात) अनावश्यक विचारजंजाळात न ढकलता या छोट्याशा संकल्पनेने खूप काही सांगता येते असे दिसले.

परवा अवनी म्हणाली, “आबा, मन शक्तीचाच भाग आहे. कारण मी काही विशिष्ट पदार्थ खाल्ले की माझ्या मनाला खूपच बरं वाटतं, शक्ती मिळाल्यासारखी वाटतं.”

माझ्या लक्षात आलं की बाईसाहेबांचे “**खातो त्याचं काय होतं...**” यावरचे विचार समृद्ध व्हायला लागले आहेत.

छान वाटलं; काही न खाताच शक्ती आल्यासारखं वाटलं!

* * * * *



रूल १० - “तम्बू” ... ”

वाचन, संगीत, TV, वेगवेगळे खाण्याचे पदार्थ, वेगवेगळी करमणूक वगैरेंचा आस्वाद घेताना त्या गोष्टी आपल्या एकूण व्यक्तिमत्त्वाला सर्वथा पोषक आहेत का? की तात्पुरता आनंद देत आहेत? ह्याचा विचार करण्याची सवय मुलांना आणि आपल्यालाही लागली पाहिजे.

बऱ्याच वेळी क्षणिक आनंद देणाऱ्या गोष्टी या पुढे हानीकारक असू शकतात हे लक्षात घेतले पाहिजे. फास्ट फूड, सांगणकावरचे खेळ, फालतू सिनेमे, अती-उथळ वाचन वगैरे गोष्टी तात्पुरता आनंद देतात पण त्याचे इतर-दीर्घकालीन परिणाम निश्चितच अयोग्य असतात.

एकदा माझा अवनी बरोबर झालेला संवाद:

“अवन्या, सारखं पास्ता खायचा हट्ट का करतेस गं?

“आबा, आवडतं मला – आणि भरपूर चीज घातल्यावर तर जास्तच!”



“अवनू, कोणत्याही खाण्याच्या गोष्टी आपल्या शरीराला पोषक आहेत का, त्यांच्यामुळे आपले मन शांत-समाधानी होतं का, तुझ्या

बुद्धीच्या तल्लखपणाला त्यांचा हातभार लागतो का ह्याचा तू विचार करतेस ना? नुसतं खाणंच नाही तर आपण जे बघतो, ऐकतो, वास घेतो, स्पर्श करतो त्याने आपल्या शरीराला, मनाला आणि बुद्धीला खाद्य मिळत असतं. या सर्व गोष्टी आपल्या तन, मन आणि बुद्धी या सर्वांना पोषक आहेत का याचा आपण विचार सतत करायला पाहिजे...”

आणि मग बोलता बोलता आम्ही एक रूलच तयार केला - **“तम्बू”** (तन, मन आणि बुद्धी!). कोणताही पदार्थ खाल्ला, काहीही बघितलं किंवा काहीही ऐकलं तरी **“तम्बू”** चा विचार करण्याची सवय चांगलीच. एकदा ही कल्पना मनात ठसली की **“तम्बू”** हा कळीचा शब्दच (Key Word) तयार होतो.

या **“तम्बू”** नियमाचा उपयोग अनेक वेळा होतो.

त्यादिवशी बाईसाहेब पलंगावर लोळत कुठल्यातरी मासिकातली एका नटीची मुलाखत आणि फोटो बघत होत्या. माझं लक्ष तिच्याकडे गेल्यावर मी तिला एकच प्रश्न विचारला “का गं, हे वाचताना **“तम्बू”** ची काळजी घेतली आहेस ना?”

तिने क्षणभरात उत्तर दिले “नाही आबा, माझ्या लक्षातच आलं नव्हतं.”

आता ती काहीही वाचताना, पाहताना, खाताना, काहीही करताना हळूहळू विचार करायला लागली आहे.

दर वेळी **“तम्बू”**ची काळजी घेतलीच जाते असं नाही. तसेच या तीनही पैलूंना सतत, सारखंच महत्त्व देता येईल असंही नाही. पण हे विचार, हा दृष्टिकोन मुलांच्या मनात येणं हेच खूप महत्त्वाचं आहे.

सध्याच्या उपभोगी वातावरणात तर या तीनही – **तन,मन आणि बुद्धी** – पैलूंची काळजी घेणं अतिशय आवश्यक झालं आहे.

* * * * *



रूल ११ - "खेगो आहे का?"

खाली दिलेले प्रातिनिधिक उद्गार मुलांच्या उद्योगांवर त्यांच्या आई/बाबांचे:

“इरू sss त्या दिव्याच्या बटनांना हात लावू नकोस!”



“सिद्ध त्या सुरीशी का खेळतोयस?”

“सिद्ध माझा मोबाईल ठेवून दे बरं; लगेच!!!”

यावर माझी नेहमीची प्रतिक्रिया: “सिद्, ती **खेगो आहे का?**”

“नाही” इति सिद् आणि मग तो नसता उद्योग सिद् स्वतःहून थांबवतो – लगेचच! अनेक वेळा असे उद्योग थांबवताना सिद्ध स्वतः विचार करताना दिसतो.

मंडळी, **“खेगो” म्हणजे “खेळायची गोष्ट”** उदा चेंडू, मन्याची सायकल, खेळायच्या टोपलीतल्या अनेक चित्रविचित्र वस्तू...

मुलांना एकदा नीट समजावून सांगितले की त्यांनी खेळण्याच्या गोष्टी सोडून इतर महत्त्वाच्या, मोठ्यांच्या कामाच्या किंवा नाजूक गोष्टींशी खेळणे योग्य नाही; ‘त्यात त्या वस्तूची तोडमोड होऊ शकते किंवा मुलांनाच इजा होऊ शकते’ की त्यांचे अशा वस्तूंबरोबरचे उद्योग खूपच कमी होतात. एखादी गोष्ट त्यांच्या खेळण्याची नाही हे त्यांनाच कळल्यावर अशा गोष्टींशी खेळणे योग्य नाही हे त्यांना सहज पटते.

मुलांच्या मनात प्रचंड उत्सुकता आणि निखळ चौकसपणा उपजतच असतो. त्यामुळे त्यांनी खेगो नसलेल्या वस्तूंना हात लावला नाही तरच खरी काळजी करण्यासारखी गोष्ट असते. त्यामुळे त्यांना वेगवेगळ्या वस्तू हाताळव्याशा वाटतात हे चांगलंच आहे पण त्यांना निश्चितपणे समजले पाहिजे की काही गोष्टी या त्यांनी हाताळणे योग्य नाही. हे नीट समजल्यानंतर बहुतेक वेळा जास्त सांगायची गरज पडत नाही. काही वेळा मी अशी **खेगो** नसलेली वस्तू घेऊन (उदा. सुरी, चष्मा ...) त्यांना त्यातले धोके लुटुपुटीच्या प्रात्यक्षिकासह दाखवतो म्हणजे तो संदेश त्यांच्या आतपर्यंत व्यवस्थित पोचतो.

यांची दुसरी बाजू अशी की मुलांना त्यांच्या **खेगोशी** प्रयोग करण्यास प्रोत्साहितच केले पाहिजे. **खेगो** तुटल्या, बिघडल्या तरी ते योग्य पद्धतीनेच घेतले जाईल यांची त्यांना खात्री असली पाहिजे.

मुलांनी **खेगो** मुक्तपणे वापरणे आणि इतर वस्तूशी न खेळणे हे **“खेगो आहे का?”** या प्रश्नातून सुलभपणे पुढे नेता येते असा अनुभव आहे.

फक्त **“खेगो”** ची व्याख्या छानपणे पोरंपर्यंत पोचवा!

* * * * *



रूल १२ - "ईश्वरी"

त्या दिवशी अवनी शाळेत जरा जोरातच धडपडली होती. गुडघ्याला बऱ्यापैकी खरचटलं होतं. घरी आल्यावर तिने अगदी अभिमानाने सांगितलं

"आबा, एवढं लागूनसुद्धा आज मी खूप रडले नाही.



अन् लागल्यानंतर परत खेळलेसुद्धा!".

"कसं काय बुवा?".

"अहो, ती ईश्वरी नाही का माझ्या वर्गात, माझी बेस्ट फ्रेंड, तिने मला आयडिया सांगितली की खूप लागलं ना तरी नंतर त्याचा विचारच



करायचा नाही; फक्त आता काय करतोय त्याच्यावरच लक्ष द्यायचं म्हणजे आपलं दुखणं आपण विसरूनच जातो! आणि खरचं आबा, मी नंतर खेळायला जाताना ठरवूनच टाकलं होतं की आपण गुडघ्याकडे लक्षच नाही द्यायचं म्हणून. आणि मला ना, नंतर खूप नाही दुखलं!"

मग मंडळी, आम्ही याचा रूलच करून टाकला आणि त्याला नाव दिलं "ईश्वरी रूल". खरं तर तुम्ही कोणत्याही नावाने (म्हणजे तुमच्या घरातल्या

अशा मुलामुलींच्या कोणत्याही लाडक्या मित्रमैत्रिणीच्या... नावाने) हा रूल वापरू शकता. ज्या ज्या वेळेला मुलं धडपडतात आणि त्याबद्दल त्यांची सारखी कुरकुर चालू राहते, त्यावेळी मी सांगतो "अवनी, **“ईश्वरी रूल”** वापरून टाक ना." आणि खरंच, ती स्वतः समजून प्रयत्नपूर्वक तिचे मन दुसरीकडे गुंतवायला लागते.

लहान मुलांचं हे फार अफलातून असतं – एकदा त्यांच्या मनाने ठरवलं की तसं करण्यात ती अक्षरशः हरवून जातात!

खरं तर हा एक अत्यंत साधा मानसिक उपाय आहे. आपल्या मोठ्यांना पण खूपदा कळतं (पण वळत नाही!) की एखादी (मानसिक अथवा शारीरिक) दुखरी ठसठसणारी जखम असेल तर, आपण तिला लॉक न होता मनातील विचारांचा प्रवाह दुसरीकडे वळवला तर आपोआपच ते दुःख थोडेसे शीतल होते. ते कमी करायला काही उपाय निश्चित आवश्यक असतील पण त्याची तीव्रता तर आपण **“ईश्वरी रूल”**ने निश्चित कमी करू शकतो.

मुलं धडपडतात तेव्हाच फक्त हा **“ईश्वरी रूल”** वापरावा असा रूल नाही! मुलांच्या (आणि खरं तर मोठ्यांच्याही) विश्वातल्या इतरही अनेक क्लेशकारक प्रसंगांसाठी तो वापरता येतो. मुलांच्या आवडत्या व्यक्तीचा दुरावा, खेळणं तुटल्याचा राग, शारीरिक जखमेच्या वेदना, वस्तू हरवल्याचं दुःख... अशा अनेक प्रसंगी या **“ईश्वरी रूलची”** आठवण उपयोगी पडते.

* * * * *



रुल १३ - "स्विच ऑफ ! "



सिद्धचा त्या दिवशीचा हट्ट जरा जास्तच चालला होता. त्याची आई आणि तो कोणीच ऐकायला तयार नव्हते. वातावरण एकदम युद्धमय! बराच वेळ गेला तरी त्यांची फुसफूस काही थांबत नव्हती.

शेवटी मी त्याला म्हणालो, “सिद्ध, चिकार झालं बर का. **“स्विच ऑफ”** कर बरं”. पाच-दहा मिनिटांत वातावरण निवळलं. तह होण्याची पण चिन्हे दिसायला लागली!

स्विच ऑफ – बटण बंद – केल्यानंतर दिवा, पंखा जसा खाडकन् बंद होतो तसं एखाद्या विचार प्रवाहासंबंधी जमलं पाहिजे. आपण मोठी माणसे सुद्धा कित्येकदा एखाद्या विषयाला, अडचणीला, अप्रिय घटनेला अक्षरशः लॉक होतो आणि त्या विषयातच हरवून जातो. खरं तर असे विचारकोंब काही काळाकरता थांबवून ठेवले तर त्यांच्या मूळाकडे अलिप्तपणे बघणं जमू शकतं. एवढंच नाही तर त्यातला (म्हणजे ते लॉक होण्यातला) फोलपणाही आपल्याला दिसायला लागतो.

हा **स्विच ऑफ** नियम तर मुलांच्या बाबतीत अनेकदा उपयोगात येतो. त्यांना फक्त शांतपणे समजावून सांगायला लागते. रागावणं, चिडणं, हट्ट करणं, ताणून धरणं, वाईट वाटत राहणं, (जरा जास्तच) तीव्रतेने काहीतरी वाद घालणं या गोष्टी खूपदा घडत असतात. त्यांची कारणं पण लहानग्यांच्या दृष्टिकोनातून अत्यंत महत्त्वाची असतात. त्या एककल्ली विचारांच्या भूलभुलैय्यात हरवलेल्या स्थितीतून मनाला जरासा धक्का देऊन मार्ग बदलण्यास **“स्विच ऑफ”**, हे परवलीचे शब्द निश्चितच मदत करू शकतात.

सिद्ध नेहमीच्या मूडमध्ये आहे ना हे पाहिलं आणि गप्पांच्या ओघात त्याला समजावून सांगितलं,

“सिद्ध ज्यावेळी तुला एखाद्या गोष्टीसाठी किंवा अडचणीसाठी खूप चिडचिड होते किंवा सतत रडू येतं त्यावेळी तू काय करतोस?”

“काही नाही आबा, अशा वेळी तो विचार माझ्या डोक्यातून जातच नाही बघ.”

“सिद्ध, **स्विच ऑफ** म्हणजे काय माहितीये का?”

“हो. आपण पंख्याचं बटण, दिव्यांचं बटण, ओव्हनचे बटण जेव्हा बंद करतो ना, तेव्हा ते लगेचच बंद होते.”

“हो नां, तसचं अशा वेळी तुझ्या त्या रडक्या विषयाला पण **स्विच ऑफ** करून बंद करता येईल का असा प्रयत्न कर ना. मनाला

सांगायचं की हे कटकटे विचार, हा विषय या क्षणापुरता तरी पूर्ण थांबवायचा. **स्विच ऑफ** म्हणायचं आणि थोडा वेळ का होईना, त्या जंजाळातून बाहेर पडायचं. बघ करून.”

आणि मंडळी, सिद्धलाच काय, हळूहळू आम्हा सर्वांनाच या “**स्विच ऑफ**” ची महती जाणवायला लागली. तर काय, “**स्विच ऑफ**” रूल जिंदाबाद!

* * * * *



रूल १४ - "चित्रावर सांडलेले पाणी..."



मुलांना जात्याच चित्रकलेची आवड असते... असं मला नेहमीच वाटतं. मधे एकदा सिद्ध एक चित्र काढत होता. दोन-तीन दिवस चालले होते. मनापासून. अगदी हरवून जाऊन. ज्या दिवशी ते चित्र पूर्ण होत आलं होतं त्यादिवशी जरा गडबडीत त्यांच्या हातून रंगाच्या पाण्याचे भांडेच धक्का लागून त्या चित्रावर उलटे झाले. सगळ्या चित्राची अक्षरशः वाट लागली! मग काय, दिवसभर रडारड, जाम नाराज होता तो!

आपलंही खूपदा असं होत असतं. एखादी गोष्ट घडून जाते आणि तिचे परिणाम, नाराजी, दुःख, हळहळ, चिडचिड मनाला अक्षरशः व्यापून रहाते. त्यातून बाहेर पडणे अवघड पण आवश्यक असते. मुलांच्या विश्वात तर अशा घडून गेलेल्या गोष्टी फारच जबरदस्त ठसा उमटवून बसलेल्या असतात.

खूप विचार केला आणि नंतर एक-दोन दिवसांनी ज्यावेळी तो विषय जरा मागे पडला आणि शांतता प्रस्थापित झाली, त्यावेळी त्याच्याशी गप्पा मारल्या.

“सिद्ध, काल माझं लाडकं पेन माझ्याच हातून मोडलं बघ. फार वाईट वाटतंय. विचार करतोय की काय केलं की ते मला परत मिळेल?”

माझी दाखवलेली नाराजी बघून सिद्ध मला म्हणतोय,

“आबा, तुम्ही काहीही केलं तरी एकदा मोडलेलं पेन परत कसं मिळेल? वैतागून काही उपयोग नाही बघा. दुसरं छान पेन घ्या आता!”

“खरंच की सिद्ध, तू म्हणतोस ते बरोबरच आहे. पण काय रे, परवा तुझ्याही असं लक्षात आलं नव्हतं बरं का! परवा ते चित्र तुझ्याच हातून खराब झाल्यावर तू खूपच नाराज झाला होतास ना? अरे ते नैसर्गिकच आहे. अशा वेळी वार्डेट वाटून स्वतःचाच राग येणं बरोबरच आहे. पण एक सांग, तुझं चित्र परत चांगलं झालं का? ते चांगलं होऊ शकणार होतं का? मग तू जे खूप रडलास आणि रागवा-रागवी केलीस त्यानं काय घडलं?”

साहेब मान हलवत म्हणाले, “काहीही नाही; चित्र वायाच गेलं.”

“हे बघ, खूपदा अनेक गोष्टी काही ना काही कारणानं घडून जातात. काही वेळा त्या आपल्या हाताबाहेरच्या पण असतात. काहीही केलं तरी आपण त्या घडलेल्या घटनेला उलटं फिरवू शकत नाही.”

“हे बघ सिद्ध, तुम्ही कितीही रडारड करा, आदळ-आपट करा, ते घडलेलंच असतं! तुम्ही काहीही करू शकत नाही; हो ना? अशा वेळी फक्त दोन विचार मनात आणावेत, *तसं परत घडू नये म्हणून काही करता येईल का आणि घडलेल्या घटनेचे परिणाम सुसह्य करता येतील का!*”

सिद्धला हे सांगितलेलं पटलं असावं. स्वारी काही न बोलता मान हालवून खेळायला निघून गेली.

त्या दिवसापासून असं काही झालं किंवा हाताबाहेरच्या गोष्टीवर त्रागा चालू झाला की आम्ही विचारतो “**पाणी सांडलेलं चित्र** परत येणार आहे का?” याचा एक परिणाम निश्चितच होतो – भावनांची तीव्रता कमी होऊन पुढे चालायला मदत होते.

मंडळी, Don't cry over spilt milk! **चित्रावर सांडलेल्या पाण्यामुळे** रडत न बसता पुढच्या चित्राकडे वळा – हा विचार आपल्या सगळ्यांनाच आणि विशेषतः मुलांना ‘कळणे आणि वळणे’ खूप महत्वाचे आहे.

* * * * *



रूल १५ - "अ SSS मा! ..."



..

“इरू, दाणे खाणं आता बास झालं, नाहीतर काय होईल
अ SSS मा!”

“अवनू, आता तो खेळ बास झाला बर का, नाहीतर
काय होईल .. अ SSS मा!”



“सिद्, कुरकुर किती करतोस, नाहीतर काय होईल ..
अ SSS मा!”

“इरू, फार हट्ट करू नको बर का, नाहीतर काय होईल .. अ SSS
मा!”

मंडळी, “अ SSS मा!” म्हणजे ‘अति तेथे माती’.

एकदा मुलांना त्या “गरीब पण हावर्ट माणसाला देवाने दिलेला वर,
घातलेली अट आणि त्यांची पिशवी फाटून मोहरांची जमिनीवर पडून झालेली
माती” यांची गोष्ट सांगितली होती. गोष्टीचं नाव होतं ‘अति तेथे माती’.
तेव्हापासून आमचा हा नियम - “अ SSS मा!” - “रूलबाबा” मध्ये
समाविष्ट झाला! सारख्या वापरल्या जाणाऱ्या नियमांमध्ये हा नियम आहे.

मुलांची एक सहजप्रवृत्ती असते की एखादी गोष्ट आवडली, सोपी वाटली किंवा करत राहाविशी वाटली की तीच परत परत करत राहणे! अशा ‘अती’पणामुळे होणारे नुकसान, विपरीत परिणाम, रागवा-रागवी हे त्यांना खूपदा कळत नाही. खरं तर आपल्या मोठ्यांच्या बाबतीतपण हे बरेचदा घडत असते. अशावेळी मुलांना (आणि मोठ्यांना पण) त्या हरवलेपणांमधून बाहेर येण्यासाठी अलगदपणे धक्का देणे गरजेचे असते. तेव्हा हा **“अ SSS मा!”**चा मंत्र खूप उपयोगी पडतो.

घरातल्या मुलांच्याच काय पण सगळ्यांच्याच आता लक्षात येऊ लागले आहे की जेव्हा कुणीतरी **“अ SSS मा!”**चा उच्चार करते तेव्हा थांबायची वेळ झालेली आहे म्हणून. दोन तीनदा **“अ SSS मा!”**ची वॉर्निंग देऊन झाल्यानंतर मग रागवारागवी झाली तर त्यांना आपण समजावून सांगू शकतो की **“सिद्, “अ SSS मा!”** चा गजर तीनतीनदा करूनसुद्धा तू थांबत नव्हतास... मग खा बोलणी!

बोलताना, वाद घालताना, काहीतरी खाताना, खेळताना, कुठलातरी स्क्रीन पहाताना, हट्ट करताना, मोठ्यांशी जोरात बोलताना, रडताना, एखादी गोष्ट सतत न ऐकताना... - **“अ SSS मा!”** म्हटले की ते चक्र भेदायला मदत होते.

आपल्या सर्व साहित्यात आणि संस्कृतीतसुद्धा सांगितलंच आहे कोणत्याही गोष्टीचा, उपभोगाचा अतिरेक हा हानिकारकच – “अति सर्वत्र वर्जयेत्” हे सगळ्यांनीच कायम लक्षात ठेवायला पाहिजे.

फक्त हा नियम वापरताना, या नियमाचंच “अ SSS मा!” होत नाही ना, याची काळजी घेतली पाहिजे. नाहीतर “अ SSS मा!” नियमाच्या परिणामकारकतेचीच होईल “अ SSS मा!”

* * * * *



रूल १६ - "हजार किलोमीटरचा प्रवास..."

कोणताही किचकट, मोठा, बराच काळ चालणारा प्रोजेक्ट- मोठे काम समोर आला की भल्याभल्यांचा उत्साह गळाठतो. मुलं तर स्वभावतःच चंचल. मग एखादं मोठं काम किंवा जरा जास्तीचा अभ्यास वगैरे आला की विचारूच नका. शक्यतो न करण्याकडे / पुढे ढकलण्याकडे कल. मग ते काम, तो अभ्यास चालत राहतो...

एकदा इरावतीबरोबर बोलताना हा विषय निघाला; निमित्त होतं शाळेने एकदम खूप गृहपाठ सांगितला त्याचं. इरू – तसा अभ्यासाचा कंटाळा नाही पण एकदम खूप लिखाण करायचे म्हणल्यावर स्वारी वैतागलेलीच होती. कुरकुर चालू राहून सुरुवात मात्र होत नव्हती.

मग तिच्यासमोर बसून बोलायला सुरुवात केली "इरू, इथून केरळ किती लांब आहे माहित्येय का?" गेल्यावर्षीच सगळ्यांची केरळ सहल झालेली असल्यामुळे तिला ही जागा घरापासून बरीच लांब आहे माहित होतं. सध्याचा कोणतेही मोठेपण दाखवण्याचा आमचा आकडा "हजार" असल्यामुळे लगेच उत्तर आलं "हजार किलोमीटर, आबा".



हे

“समजा तिथे आपल्याला चालत जायचं म्हटलं तर काय करायला लागेल?”

“अरे बापरे, खूपच लांब आहे; बरेच दिवस लागतील” इति इरू.

“पण जमेल का?”

“जमेल पण जरा अवघडच वाटतंय.”

“OK, या प्रवासाची सुरुवात करायची असं ठरवलं तर कशी करणार दाखव बरं”

नेहमीच्या उत्साही स्वभावामुळे बाईसाहेब लगेचच उठून उभ्या राहिल्या आणि खोलीतच चालायला सुरुवात केली. तिला थांबवून विचारलं,

“इरू, अगं, अवघड आहे ना? मग पोचणार कसं?”

यावर तिचं उत्तर “सुरुवात केलीय ना आबा चालायला, मग पोचेन! सुरुच केलं नाही तर पोचेन कशी?”

मग तिला समजावून सांगितलं की “बेटा, अगदी बरोबर! प्रवास कितीही मोठा असो, अगदी हजार किलोमीटरचा, सुरुवात

केल्याशिवाय, पहिलं पाऊल उचल्याशिवाय तो सुरुही होणार नाही अन् संपणारही नाही...”

मग दुपारी अभ्यासाच्या वेळी तिला आठवण करून दिली की “आज अभ्यास पण खूप आहे ना – अगदी हजार किलोमीटरच्या प्रवासासारखा ? मग लिहायला सुरुवात तर कर; पहिलं पाऊल तर टाक, संपेलच ना?” अन् मग आमच्या अभ्यासाची आगगाडी सुटलीच. आणि दोन-तीन दिवसांत संपलाही!

कोणत्याही मोठ्या कामाची / प्रवासाची / प्रोजेक्टची / अभ्यासाची सुरुवात करणे, पहिले पाऊल उचलणे हे निःसंशय महत्त्वाचे असते. कामाच्या व्याप्तीच्या दडपणाने नुसते हातावर हात ठेवून बसून राहिले तर कधीच काही साध्य होणार नाही!

आता घरात “केवढा अभ्यास, केवढं काम, केवढी आवराआवर” अशी चर्चा चालू झाली की फक्त म्हणायचा अवकाश **“हजार किलोमीटरचा प्रवास...”** की जो तो समजून घेतो की पहिले पाऊल उचलले पाहिजे!

* * * * *



रूल १७ - "लास्ट लॅप प्रॉब्लेम..."



अवनी भरतनाट्यमचा एक छोटासा कार्यक्रम करणार होती. अत्यंत आवडती गोष्ट असल्यामुळे भरपूर प्रॅक्टिस चालू होती. शेवटी शेवटी बेटी साहजिकच खूप कंटाळली होती. प्रत्यक्ष कार्यक्रम मात्र छान झाला. तीपण खूश होती. पण माझ्या डोक्यात मात्र 'शेवटच्या टप्प्यात तिचे कंटाळणे' घर करून बसले होते. खूप विचारानंतर एक कल्पना सुचली.

दोन दिवसांनी मी तिला एक ऑलिम्पिकची १५०० मीटरची अंतिम शर्यत दाखवली. त्यात कोणाला सुवर्णपदक मिळाले तेही सांगितले. दोन-तीनदा पुन्हा पुन्हा ती शर्यत पाहिल्यावर मी तिला विचारले,

“तो विजेता तर शेवटच्या फेरीपर्यंत – लॅप पर्यंत – थोडासा मागेच होता, मग तो कसं काय जिंकला?”

तिचं उत्तर, “आबा, पाहिलत का तुम्ही, त्याने शेवटच्या फेरीत – लास्ट लॅपमध्ये – काय तुफान (सध्याचा आवडता शब्द!) जोर लावला तो. इतर खेळाडू मात्र लास्ट लॅपमध्ये दमलेलेच वाटत होते.”

मग तिला समजावून सांगितलं की

“जे यशस्वी होतात ना, जिंकतात ना, त्यांनी कामाच्या / शर्यतीच्या शेवटच्या टप्प्यासाठी (लास्ट लॅपसाठी) खास शक्ती आणि उत्साह राखून ठेवलेला असतो. त्यामुळे ते नेहमीच लास्ट लॅपमध्ये जास्त जोरात जातात, जास्त मन लावून काम करतात आणि म्हणूनच ते इतरांना मागे टाकू शकतात. बाकी मंडळी कामाच्या / शर्यतीच्या पहिल्या टप्प्यातच खूप जोर लावतात आणि मोक्याच्या वेळी, शेवटच्या क्षणी मागे पडतात.”

ही बाब आता घरात सगळ्यांनाच इतकी भावलेली आहे. अनेक कामात, परीक्षेच्या वेळी किंवा कोणत्याही प्रकल्पाच्या शेवटच्या टप्प्यावर मुलं टेपाळल्यासारखी वाटायला लागली तर मी विचारतो, “काय.. **लास्ट लॅप प्रॉब्लेम?**”

परवा तर अवनीने माझी विकेटच घेतली. दिवाळीच्या वेळी आवराआवरी करताना सगळं घर आवरून झालं होतं. अवनी पण बरोबर होतीच. फक्त एक कोपरा आवरायचा राहिला होता. मी जरा बसलो होतो तर बाईसाहेब म्हणाल्या,

“काय आबा, **लास्ट लॅप प्रॉब्लेम** नाही ना?”

लगेच उठलो अन् कामाला लागलो!

मंडळी, कोणत्याही मोठ्या कामाच्या अगदी शेवटी ते घाईघाईने संपवण्याच्या नादात आपण कित्येकदा त्या कामाच्या गुणवत्तेत (नकळत) तडजोड करायला लागतो. हे थोडसं नैसर्गिकच आहे. भरपूर कष्ट घेतल्यानंतर The End बघण्याची घाई होतेच – तिथे हा “लास्ट लॅप”चा रूल खूपच उपयोगाला येतो.

* * * * *



रूल १८ - " 'बाहुबली' पाहिला आहेस का?... "

एका मराठी नाटकात वादावादी सुरू झाली की काही वेळाने, एक पात्र दुसऱ्याला हमखास म्हणायचं “तू मंगल पांडे पाहिला आहेस का?” आणि मग विषय बदलला जाऊन संवाद पुढे जायचे. चालू असलेल्या चर्चेचा विषय बदलायची त्या पात्रांची ती एक ठरलेली युक्ती होती – चालू चर्चेचा विषय बदलायचा असेल की हा प्रश्न यायचा!

अनेकदा, घरात मुलांबरोबर किंवा मुलांसमोर – चर्चेच्या वेळी, काहीतरी बोलताना, कशाला तरी नाही म्हणताना, किंवा त्यांच्यासमोर न बोलण्यासारखा विषय (हो, असे विषय असतातच!) निघाल्यास – चालू विषय अलगदपणे बदलण्याची गरज अनेकदा निर्माण होते. विषय थोडासा अप्रियतेकडे झुकायला लागलेला असतो. कधीकधी लक्षात येतं की चालू चर्चा पुढच्या वळणावर स्फोटक होणार आहे. अशा वेळी एकदम भिन्न विषय सुरू झाला तर शांतता प्रस्थापित होऊ शकते आणि अशा वेळी **“तू बाहुबली पाहिला आहेस का?”** यासारख्या संदर्भहीन प्रश्नांचा उपयोग होतो.

परवाच ‘घरात मांजर पाळणे’ या विषयावर सुरुवातीला गंमतीने आणि नंतर नंतर गरमागरम चर्चा सुरू होती. या विषयावर घरात साहजिकच दोन पक्ष आहेत. त्यामुळे चर्चेचा



निर्णायक शेवट अशक्यच होता. इरावतीला मांजरं खूप आवडतात. तिचा हळूहळू आवाज भरून यायला लागला. आणि डोळे पण. शेवटी मी मध्येच तिला विचारलं, “इरू, तुमच्या शाळेत खेळायची सुट्टी कितीदा होते गं?”

तिचा चेहरा जरा प्रश्नार्थक झाला.

“अगं, आमच्या वेळी तीन सुट्ट्या असायच्या. अवनी तुझ्या शाळेत किती होतात गं?”

क्षणभर तिला अन् इतरांना काही कळालेच नाही. पण चर्चेचा ओघ एकदम दुसरीकडे वळाला अन् इरावतीच्या रडारडीचा समरप्रसंग पण टळला.

यावर अवनीने एक वाक्य टाकलंच “आबा, **बाहुबली केला ना?**”

यातली कल्पना अशी आहे की विचारांच्या आणि चर्चेच्या लॉक झालेल्या विषयातून चर्चा दुसरीकडे अलगदपणे कोणालाही न दुखवता नकळत वळवणे.

मंडळी, यात तुम्ही **“तू बाहुबली पाहिला आहेस का?”** विचारलं काय, दुसऱ्या सिनेमाचं नाव घेतलं काय किंवा चालू विषयाशी संबंधित नसलेला प्रश्न विचारला काय; विषयांतर होतेच! सहजतेने केलेले विषयांतर अनेकदा

वातावरणातील अनावश्यक कटुता उत्तमपणे टाळू शकते. त्या नाटकामुळे हा प्रश्न “विषयांतर स्पेशल” म्हणून आमच्याकडे रूढ झालेला आहे.

अनेकदा मोठ्यांशी चाललेल्या वार्तालापातसुद्धा या युक्तीचा खूप उपयोग होतो.

एकदा मुलांच्या मोठमोठ्याने चाललेल्या वादात अवनीने याचा उपयोग केलेला पाहिला आणि खूप छान वाटले.



तिने त्यांच्या खेळात ‘कोणाची चूक झाली’ याच्या वादात हरवून गेलेल्या त्यांच्या टीममध्ये एकदम प्रश्न टाकला होता की,

“अगं, आपल्या चित्रकलेच्या सरांचं लग्न ठरलंय माहितीये का तुला?”

आणि त्या मुलींच्या कंपूचा चिवचिवाट एकदम वेगळ्या पातळीवर सुरू झाला.

तर मंडळी, **“तुम्ही बाहुबली पाहिला आहे का?”**

* * * * *



रूल १९ - "होरे आणि नाहीरे..."

माणसं (मोठी मंडळी आणि मुलंसुद्धा) साधारणपणे दोन प्रकारची असतात.

पहिला प्रकार म्हणजे --- काहीही करायला सांगितलं, काम असलं, विचार आला, कोणत्याही गोष्टीकडे बघितलं तर ते कसे होईल-ते करण्यासाठी काय करता येईल-त्या गोष्टीत काय चांगले पैलू आहेत... हे बघणारे आणि असा विचार करणारे! ही मंडळी साधारणतः सकारात्मक स्वभावाची – अर्धा भरलेला ग्लास बघणारी असतात.

दुसरा प्रकार म्हणजे --- काहीही करायला सांगितलं, काम असलं, विचार आला, कोणत्याही गोष्टीकडे बघितलं तर ते कसे होणार नाही-ते करायला काय अडचणी आहेत -त्या गोष्टीत काय वाईट पैलू आहेत... हे बघणारे आणि असा विचार करणारे! ही मंडळी साधारणतः नकारात्मक स्वभावाची – अर्धा रिकामा ग्लास बघणारी असतात.

आयुष्यात प्रगती साधण्यासाठी नकारात्मकतेपेक्षा सर्वानाच आशावादाची, सकारात्मकतेची जास्त गरज असते.

मी एकदा मुलींना नेहमीप्रमाणे गोष्ट तयार करून सांगत होतो. आमच्या नेहमीचा पद्धतीने त्या गोष्टीमध्ये दोन छोट्या मुलांच्या – ‘होरे’ आणि ‘नाहीरे’च्या – व्यक्तिरेखा रंगावल्या. एकजण सगळं मनापासून धडपडून करणारा आणि त्यामुळे सगळ्यांचा लाडका वगैरे आणि दुसरा किरकिऱ्या, सारखं “नाही जमणार” वाला! ‘होरे’ आणि ‘नाहीरे’ चे दोन चार काल्पनिक प्रसंग गोष्टीतून रंगवून सांगितल्यावर मुली खुशच झाल्या.

आणि मग हे दोन शब्द – ‘होरे’ आणि ‘नाहीरे’ – आमच्या रूलबुकचा भाग बनून गेले!

एक छोटं उदाहरण सांगतो. परवा इरूला एक छोटे काम सांगितले,

“इऱ्या, जरा माझा चष्मा शोधून आण गं”

बाईसाहेबांचा निमित्त-कारखाना चालू झाला (खरं तर आपण सगळेच यात तरबेज असतो!).

“आबा, माझे पाय दुखताहेत”;

“चष्मा कपाटावर असेल-माझा हात पोचणार नाही तेथे”;



“ताईला सांगा ना; मी चित्र काढतीये”;

“तुम्ही थोड्या वेळाने वाचा ना आबा”;
“ए ताई. बघ आबा काय म्हणताहेत..”

मग मी तिला म्हणालो “इरू, आज तू “नाहीरे” झाली आहेस काय?”

असं म्हणल्यावर ती एक क्षण थबकली अन् जाऊन चष्मा घेऊन आली. एखाद्या वस्तूत, घटनेत, व्यक्तीत चांगल्या गोष्टी कशा हेरायच्या आणि त्यातील वाईटावर लॉक कसं व्हायचं नाही हे शिकवायला या ‘होरे’ आणि ‘नाहीरे’ चा फार उपयोग होतो.

या नियमाचं प्रत्यंतर मुलांना अनेक घटनांत, सिनेमांत, गोष्टींत, आजूबाजूच्या दैनंदिन प्रसंगांत सहज दाखवता येतं. आता इरू, अवनी वगैरे पण या प्रकारचा विचार करायला लागल्या आहेत (असे वाटते!).

कालचा एक संवाद:



अवनीताईने ताईच्या तोंड्यात इरूला “इय्या, माझी पेन्सिल शोधून दे ना”
इरू नेहमीप्रमाणेच “मला नाही सापडणार, तू दुसरी पेन्सिल वापर नां!”

अवनी “काय तू तर अगदी “नाहीरे”च आहेस”

आणि काय गंमत, इरूबाईनी अवनीताईचं काम केलच!

मी आपलं अवन्याला जरा खेचलं “काय गं, ‘होरे’ आणि ‘नाहीरे’ चा छान उपयोग आहे हं!”

तर मंडळी, हा नियम ‘कसा वापरता येईल’ असा विचार करा नाहीतर...

* * * * *



रूल २० - "सगळ्यामागे शास्त्र असते..."

मुलं जन्मतःच अत्यंत चौकस असतात. हळूहळू मोठी व्हायला लागली की गडबड होते!

मी तर मुलांना 'सवाली राक्षस'च म्हणतो. सतत प्रश्न विचारणारे...

“उचकी का लागते?”

“थंडीत शू का जास्त होते?”

“फुलपाखरांचे पंख असे रंगीबेरंगी का असतात?”

“कुकरची शिट्टी का होते?”

“कुत्रा खूपदा जीभ बाहेर का काढतो?”

“TV मध्ये सतत कार्टून का दिसत नाही?”

“झाडांना पाणी का घालायचं?”

“जेवताना सगळं का खायचं?”

“मला ताप का आला?”...

असे अनेक प्रश्न मुलांना पदोपदी पडत असतात. आपणही त्यांना अशा प्रकारचे प्रश्न विचारू शकतो आणि विचार करायला उद्युक्त करू शकतो. गंमत अशी आहे की जगात कोणतीही गोष्ट आपोआप, विनाकारण किंवा

चमत्काराने घडत नसते. प्रत्येक घडणाऱ्या, अगदी छोट्यातल्या छोट्या, घटनेच्या मागेही शास्त्र (Science, विज्ञान) असतेच.

त्यामुळे मुलांच्या अशा शंकांना उत्तर देताना मीच त्यांना विचारतो –

‘शास्त्र काय सांगते?’

आणि यावर थोडीफार चर्चा झाली की त्यांना अशा घटनांमागे काय शास्त्र आहे ते उलगडून सांगण्याचा प्रयत्न करतो. हे वारंवार घडत असल्यामुळे मुलांनाही आता जाणवायला लागले आहे की सर्व गोष्टींमागे शास्त्र असते! त्यामुळे काहीही घडलं की ते का घडलं, कसं घडलं यांचा ऊहापोह सुरू होतो.



परवा अवनी विचारत होती की “आबा फुलांना वास का असतो?”

“त्यामागे शास्त्र आहे! तू सांग..” आणि आमचा संवाद चालू होतो.

आमच्या अशा चर्चा वारंवार घडतात. काही वेळेस मलासुद्धा उत्तर माहीत नसते. मग मी मुलांना हेही जाणवून देतो की सर्व गोष्टी मला माहीत असतीलच असं नाही; पण एक मात्र निश्चित की प्रत्येक घटनेमागे शास्त्र

असतेच. मग मी त्याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न करून त्यासंबंधीची माहिती मुलांना सांगतो.

बोकाळलेली अंधश्रद्धा आणि सध्याच्या उथळ वातावरणात मुलांच्या शास्त्रीय दृष्टिकोनाची पायाभरणी होण्याची यातून चांगलीच शक्यता आहे. त्याची नितांत गरज आहे.

बरोबर ना? ... **“शास्त्र काय सांगते?”**

* * * * *



रूल २१ - “चुकी”चा नियम...

त्यादिवशी बाईसाहेब जरा जास्तच फणफणत होत्या. काहीतरी कारणाने बराच वेळ चिडचिड चालली होती. बाबा समजावायला गेला तर ती रागावूनच त्यांच्यावर ओरडली.

मी तिला दटावलं, “इरू, मोठ्या माणसांशी असं बोलतात का?”

मोठे कधी खरं रागावलेले आहेत अन् कधी आपली खरी चूक झाली आहे हे लहान मुलं बरोबर ओळखतात. माझ्या आवाजाची धार ऐकल्यावर इरू एकदम कावरीबावरी झाली. कोणाशीही बोलताना, मोठ्यांशी तर विशेषतः, बोलताना सौम्य, नम्र आणि योग्य आवाजातच बोलले पाहिजे असं आमचं सगळ्यांचं मत मुलांना चांगलंच ठाऊक आहे.

“सॉरी बाबा” म्हणाली अन् खेळायला पळून गेली.

मी एकदम खूश झालो. यावेळी मला आमच्या **““चुकी”च्या नियमा”**चा उच्चारपण करावा लागला नाही!

आपण सर्व जण खूपदा आपल्या वागण्यात, बोलण्यात काहीतरी चुकत असतो. आपल्याला कळत असते ही “चूक” आहे म्हणून. मनात कुठेतरी हे

असं वागायला/करायला/बोलायला नको होतं हा विचार डोकावत राहतो. मुलांचंसुद्धा असं होतच असतं.

यावर आम्ही एक नियम तयार केला आहे –

““चुकी”चा नियम”!

या नियमाप्रमाणे आपली चूक लक्षात आली तर तीन गोष्टी करायच्या:

- काय चुकले ते पक्के ठरवायचे
- चूक मान्य करून शक्यतो तसे सांगायचे – कोणीही असेल तरी आणि
- पुन्हा तशी चूक न करण्याचे ठरवून प्रयत्न करायचा!

मंडळी, यातली प्रत्येक गोष्ट अवघड आहे बरं का! विशेषतः वय वाढत जाते तसतशी ही प्रत्येक गोष्ट चढत्या क्रमाने अवघड बनत जाते असा माझा (स्व)अनुभव आहे. पण एक गोष्ट मात्र लक्षात आलेली आहे की त्यामानाने लहानांना हे करणं तसं अवघड जात नाही. फक्त बाळकडू दिलं गेलं पाहिजे!

“आबा, तुम्ही पण लहानपणी चुकायचात का हो?” इति सिद्ध.

“हो बेटा, लहानपणीच काय, आत्तापण मी खूपदा चुकत असतो”

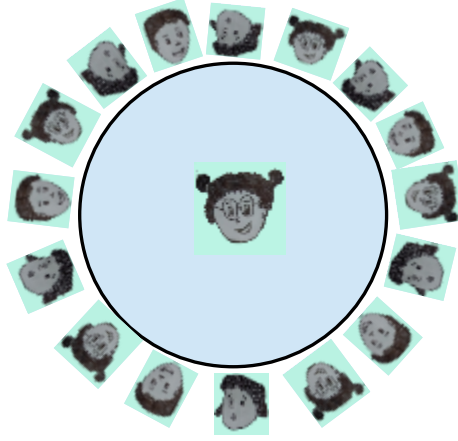
माझे हे उद्गार ऐकल्यावर त्याचे डोळे हे विस्फारले. आपली, अन् त्यात मोठी, माणसं चुका करू शकतात आणि ते सांगू शकतात हे बेट्याला धक्कादायकच होतं!

मुलांच्या हातून काही चुकीचं घडल्यानंतर मुलांना त्याची जाणीव करून द्यायला हवी. आपली “ती कृती / ते बोलणं / तो विचार चुकीचा होता”, आणि ते त्यांना पटलं म्हणजे **“चुकी”च्या नियमा** चा उल्लेखही करावा लागत नाही. फक्त या नियमात अंतर्भूत असलेल्या (वर उल्लेखिलेल्या) तीन पैलूंची त्यांना जाणीव पाहिजे म्हणजे झालं!

मंडळी, स्वानुभवावरून सांगतो – मोठ्यांना हा नियम अमलात आणायला अवघड जातो पण छोट्यांना अत्यंत उपयोगी ठरतो!

★ ★ ★ ★ ★





रूलबाबांचे हे नियम येथे संपत नाहीत. सुरु होतात!



* * * * *

चार पुस्तकं वाचली म्हणजे कोणी शहाणा होतो का?

हो.

होतो.

कोणत्याही प्राण्याला, सजीवाला, अनुभवाने शहाणपण येतं. बऱ्याच प्राण्यांना काही प्रमाणात त्यांचे जन्मदाते थोडंफार शिक्षण देतात. पण मानव हा असा प्राणी आहे ज्याला स्वतःचे अनुभव व आईवडील यांसोबत पुर्वी जगलेल्या आणि आता जिवंत नसलेल्या माणसांचे अनुभवही शिकता येतात. ते पुस्तकांद्वारे. माणसाला आपल्या सभोवताली नसलेल्या, दूर देशातल्या माणसांचे अनुभव समजून घेऊन शिकता येतं. तेही पुस्तकांद्वारे. प्रत्यक्ष अनुभवांहून चांगला शिक्षक नाहीच. पण इतरांना आलेले अनुभव, त्यांनी खाल्लेल्या ठेचा याही माणसाला शिकवतात आणि शहाणे करून सोडतात.

म्हणून वाचा

कृपया वाचत रहा.

म्हणून वाचा. वाचत रहा.

www.esahity.com

www.esahity.in

विनामूल्य वाचक नोंद करण्यासाठी लिहा

esahity@gmail.com