जीवन आणि जीवनशैली

मिलिंद चौधरी

ई साहित्य प्रतिष्ठान

सादर करत आहे

जीवन आणि जीवनशैली

मिलिंद चौधरी

जीवन आणि जीवनशैली

लेखक: मिलिंद चौधरी

बी-३१, दादलानी पार्क, बाळकुम , ठाणे(पश्चिम) - ४००६०८
भ्रमणध्वनी - ९८२१८३२२२७
ई मेल - milindchoudhari@zohomail.in
milindmchoudhari@gmail.com
मुखपृष्ठ- मिलिंद चौधरी

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

esahity@gmail.com

Whatsapp- 9987737237

(विनामूल्य ईपुस्तकांसाठी फ़क्त नाव गाव कळवा)

प्रकाशन : १६ जानेवारी २०२६

छापिल प्रत खासगी वितरणासाठी उपलब्ध
देणगी मूल्य- रु. १५०/- फक्त
(१००% रक्कम लेखकाकडे छपाईचा खर्च म्हणून जाईल.)
(संपर्क- मिलिंद चौधरी)

©esahity Pratishthan®2026

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

लेखक परिचय

मिलिंद चौधरी, ठाणे

मी व्हि जे टी आय मुंबई मधून वस्त्रोद्योग या विषयावर पदविका घेऊन व्होल्टास लि. या टाटा उद्योग समूहातील कंपनीतील टेक्सटाइल मशिनरी डिव्हिजनमधून सिनियर सेल्स मॅनेजर या हुद्यावरून वयाच्या पंचावन्नव्या वर्षी , २०१७ साली स्वतः:ला वेळ देण्यासाठी स्वेच्छानिवृत्ती घेतली.या निर्णयाचा खूपच फायदा होतो आहे.

माझे लहानपण उत्तर महाराष्टातील एका छोट्या शहरात, तर इयत्ता सातवीपासून आजपर्यंतचे आयुष्य मुंबईत व्यतीत झाले. लहान असतांना सुरवातीच्या काळात आमच्या छोट्या शहरातील कॉलनीत वीज नव्हती तसेच विहिरीचे पाणी लांबून आणून साठवणूक करणे यामुळे अशा गोष्टी जपून वापरण्याची आपोआप सवय झाली. यांचा सगळ्या मोठा फायदा म्हणजे जर कधी अशा गोष्टींची काही कारणास्तव कमतरता असली तर त्याचा बाऊ न होणे .

नोकरीच्या निमित्ताने ऊत्तरपूर्व सोडून जवळ जवळ संपूर्ण भारतात तसेच काही युरोपीय देश, चीन, केनया या देशांना भेट देण्याचा योग आला. या निमित्ताने वेगवेगळ्या माणसांशी संबंध येऊन तसेच त्या त्या भागातील संस्कृती अनुभवायला मिळून बऱ्याच गोष्टी शिकण्याची संधी मिळाली तसेच वेगवेगळे अनुभव आलेत. जर्मनीसारख्या देशाकडून शिस्तबद्धता शिकलो, तर चीन मधील लोकांची

कामाबद्दलची आत्मियता अनुभवता आली. केनयातील लोक खूप मनमोकळे आहेत. भारतीय वंशाचे बरेच लोक या देशात रहातात. बहुतेक सर्व उद्योग यांच्या हातात आहेत.

माझा नेहमीच काहीतरी वेगळे करण्याचा स्वभाव असल्याने नोकरीनिमित्त मिळालेल्या संधींचा खूप फायदा झाला तसेच आजही होत आहे.

माझे वाचन तसे बेताचेच. तंत्रज्ञानावरील लिखाणा व्यतिरिक्त, ललित साहित्यात केलेल्या वाचनात श्री. पु.ल देशपांडे यांचे लेखन, मृत्युंजय कादंबरी तसेच श्रीमती इंदिरा गांधींचे, श्रीमती पुपुल जयकर यांनी लिहिलेले चरित्र हे माझे आवडते वाङमय श्री. ग. दि. माडगूळकर हे माझे अत्यंत आवडते कवी. त्याची चित्रपट गीते, गीतरामायण तसेच नइतर कविता मी पुन्हा पुन्हा ऐकतो. श्री. मंगेश पाडगावकर यांच्या कविता आणि गीते सुध्दा मला खूप आवडतात. माझा आणखीन एक आवडता विषय म्हणजे अध्यात्म . भारतीय तत्वज्ञान, संतांची शिकवण नेहमीच आपल्या जीवनाला योग्य दिशा दाखवते तसेच योग्य वळण देते.

भारतीय तत्त्वज्ञान ज्याला सनातन धर्म किंवा हिंदू धर्म म्हणून संबोधले जाते ते कसे विज्ञाननिष्ठ आहे ,यावर अभ्यास करून एक लेख लिहिला आहे. नुकतेच माझ्या मुलीचे लग्न झाले. यातही खूप विविधता होती. या अनुभवावर सुध्दा एक लेख लिहिला आहे.

सामाजिक कार्य हा माझा आणखीन एक आवडता विषय. टाटांच्या कंपनीत याचे महत्व पटून यांतील आनंद काही वेगळाच आहे. जेवढे जमेल तेवढे करण्याचा मनापासून प्रयत्न करत असतो. सचोटी सुध्दा येथेच शिकलो.

मनोगत

आज तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे माणसाला पूर्वी नव्हते इतके भौतिक सुख आणि इतर सुविधा प्राप्त झाल्या आहेत, त्यामुळे जीवनशैली खूप आरामदायक झाली आहे असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही. जागतिकीकरणाने जग खूप जवळ आले आहे. सभोवताली लहान-मोठ्या उपहारगृहातील गर्दी, अत्याधुनिक व्यायामशाळा, मॉल्स, आधुनिक इस्पितळे, दर्जेदार शिक्षण संस्था, रस्त्यांवरील वाहने इ. ची वाढती संख्या दिसते तसेच इस्पितळातील रूग्ण , वाहनांमुळे होणारे वायू आणि ध्वनीप्रदूषण, कारखान्यामुळे होणारे प्रदूषण तसेच मधुमेह, हृदयरोग, रक्तदाब, व्यसनाधिनता, नैराश्य तसेच शिक्षणावरील खर्च यांतील वाढ सुध्दा जाणवते. आज आपल्या मानव जमातीला होमोसेपियन्स या संज्ञेने संबोधले जाते. आपण होमोसेपियन्स होऊन साधारण दोन लाख वर्षे झाली. पुढे साधारण दहा हजार वर्षांपूर्वी मानवाने शेती करण्यास सुरूवात केली. आणि मानव स्थिरस्थावर झाला. आदिमानवाला असलेल्या जैविक आव्हानांनुसार निसर्गाने मानवी शरीराची रचना केली आहे. कालांतराने जैविक आव्हाने कमी झाली आणि मनोसामाजिक ऊद्दिष्टे वाढली. पुढे काळानुसार, आदिम भावनांचे प्रगत भावनांत रुपांतर होऊन पुढे ऊन्नत भावना तयार झाल्या . परंतु आजही आदिम भावना तसेच शरीराची जडणघडण आणि आव्हानांना द्यायच्या प्रतिसादात फार फरक झालेला नाही. पुढे तंत्रज्ञानामुळे जीवनशैलीत बदल होत गेले आणि त्याचा परिणाम हा मानवी जीवनावर तसेच सभोवतालच्या निसर्गावर होतो आहे.

आजचे जग स्पर्धेचे आहे असे म्हणतात. परंतु स्पर्धा तुलनात्मक नसावी. सर्वसाधारणतः सामजिक प्रतिष्ठा आणि भौतिक आरामदायी जीवनशैली याला जास्त महत्व दिले जाऊन शिक्षणाची शाखा आणि करिअर यांची निवड केली जाते. आपण उत्तम मार्क आणि नंबर मिळवण्यासाठी तसेच प्रवेश परीक्षा ऊत्तीर्ण होऊन महाविद्यालयात आणि विद्यापीठात जागा मिळवण्यासाठी धडपड करतो. परंतु अशा गोष्टींनी ज्ञान मिळेलच असे नाही. माझी आवड, शिक्षणातून मिळणारे ज्ञान तसेच कामातून मला मिळणारा आनंद तसेच त्या कामाचा माझ्या समाजाला होणारा ऊपयोग यासारख्या गोष्टींना महत्व देण्याची सुध्दा गरज आहे. व्यक्तिमत्त्व विकास म्हणजे केवळ भौतिक यश, भरपूर पैसा, नावलौकिक मिळवण्यासाठीची क्षमता निश्चितच नव्हे. पुरेसा पैसा कमावणे नक्कीच जरूरी आहे पण लालसा कुठे सुरू होते हे कळणंही तितकेच महत्त्वाचं.

या विश्वात आपल्या आरोग्याव्यतिरिक्त दुसरे काहीही महत्वाचे नाही. चांगली प्रकृती ठेवायची याचा अर्थ प्रकृतीच्या प्रत्येक अंगाचा विचार करून आपली जीवनशैली योग्य ठेवणे.

आज माणसाचे आयुष्यमान वाढले आहे परंतु दिर्घायुष्याबरोबरच, चांगल्या गुणवत्तेचं आयुष्य जगणे महत्वाचे आहे. आनंद आणि शांतता हे दोन्ही एकमेकांना पूरक असून सजीवांच्या मुलभूत गोष्टी आहेत. त्यांना मिळवण्याची किंवा शोधण्याची गरज नाही तर अनुभवायची आवश्यकता आहे.

प्रत्येकाने आपल्या योग्य गरजा काय हे ओळखणे आणि त्याप्रमाणे आपली जीवनशैली निवडून अनुसरण करणे म्हणजे आनंदी जीवनशैली. निसर्गाने प्रत्येक सजीवांच्या योग्य गरजा भागतील याची सोय करून ठेवली आहे, पण लोभ आणि

अतिरेक याला निसर्गात थारा नाही. सुखाकडून आनंदाकडे जाणे म्हणजे - मनाने बाह्य गोष्टींमधील सुखात न रमता, विचारांमध्ये, ज्ञानामध्ये, छंदामध्ये आनंद निर्माण होणे. इतर काय करतात किंवा इतरांनी काय करावे हे माझ्या आवाक्यात नाही पण मी काय करतो हे सर्वस्वी माझ्या आवाक्यात आहे, हे नेहमी लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे.

जीवन(Life) आणि आपली जीवनशैली (Lifestyle) या दोन भिन्न गोष्टी आहेत. आपल्या जीवनशैलीचा स्वतःवर तसेच सभोवतालावर होणारा परिणाम या विषयी अध्ययन करण्यास सुरूवात केली. वैद्यकशास्त्र, मानसशास्त्र, आध्यात्म इ. विषयातील तज्ञांचे विचार समजून घेऊन त्या विचारांचे एकत्रित संकलन करून तसेच स्वत:चे काही अनुभव विचारात घेऊन हा लेख लिहिला. जीवन आणि जीवनशैली यांची ही तोंडओळख.

मिलिंद चौधरी

अनुक्रमणिका

१) जन्म

२) अनुवंशिकता

३) गर्भावस्था

४)मानवी शरीर

५) स्वास्थ्य

६) मानवी जीवनाचा मानसिक विकास

७) संस्कार

८) आहार

९) विहार

१०)आचार

११) विचार

१२)आराम

१३) सारांश

जीवन आणि जीवनशैली

आज उपलब्ध असलेल्या माहितीनुसार संपूर्ण ब्रह्मांडात (विश्वात) पृथ्वी या एकमेव ग्रहावर जीवसृष्टी अस्तित्वात आहे. विविध प्रजाती पृथ्वीवर अस्तित्वात असून प्रजोत्पादनाचे निरनिराळे प्रकार आहेत.

जन्म- नवीन जीव जन्माला येणे ही एक नैसर्गिक जीवशास्त्रीय क्रिया आहे.मानव हा प्राणी सस्तन प्रकारात मोडतो. सस्तन प्राण्यात नराकडील (पित्याकडील) शुक्रपेशीचा मादीकडील (मातेकडील) स्त्री बीजाशी संयोग होतो आणि नवीन जीव जन्माला येतो.या संयोगाने निर्माण झालेल्या एका पेशीचे बहुविभाजन होऊन संपूर्ण शरीर बनते.

प्रत्येक सजीवात भूक, निद्रा, पुनरूत्पादन ही सामान्य वैशिष्टये असतात. परंतु मानव या प्राणीजातीत या सामान्य वैशिष्ट्यां व्यतिरिक्त एक अद्वितीय वैशिष्ट्य आहे जे मनुष्याला इतर प्राण्यांपेक्षा श्रेष्ठ बनवते ती म्हणजे विकसित बुध्दी. या अतिरिक्त वैशिष्ट्यामुळे आपण अत्यंत आत्मजागरूक आहोत तसेच स्वयंनिर्णय घेण्यास सक्षम आहोत.

आनुवंशिकता- आनुवंशिकता हा सजीवाच्या अस्तित्वाचा महत्वाचा भाग आहे. प्रत्येक सजीवाला त्यांच्या दोन्ही जैविक पालकांकडून वारसाने जनुके (gense) मिळतात आणि ही जनुके नवीन संततीत केस, डोळ्याचा रंग, उंची, स्वभाव, बुध्दीमत्ता, आरोग्य यासारखे विशिष्ट गुण निश्चित करतात. दुसरीकडे, काही

जनुकांमध्ये हृदयविकार, मधुमेह, कर्करोग या सारखे काही विशिष्ट रोग आणि विकारांचा धोका देखील असू शकतो जो पालकांकडून त्यांच्या संततीला जाऊ शकतो. आपली पुढील पिढी शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या निरोगी आणि सुदृढ असण्यासाठी आपण स्वतः सुदृढ तसेच निरोगी रहाणे आवश्यक आहे.

आधुनिक विज्ञानानुसार आनुवंशिकतेत काही प्रमाणात बदल शक्य आहेत, परंतु शारीरिक व्याधी आणि व्यंगासारखे काही प्रकार हे बदलता येणे कठीण असले, तरी टाळता येऊ शकतात किंवा काही दोष जन्मानंतर शस्त्रक्रियेने काही प्रमाणात किंवा पूर्णपणे ठीक करता येतात.

परंतु उपचारापेक्षा प्रतिबंध चांगला या उक्तीप्रमाणे बाळाच्या जन्माआधी आनुवंशिक आजार किंवा व्यंग टाळणे इष्ट. सामाजिक स्वास्थ्य आणि संतुलन जपण्यासाठी माणसाने लग्नसंस्था निर्माण केली. लग्ना आधी मुलाचा तसेच मुलीचा आनुवंशिक इतिहास तसेच काही रक्त चाचण्या करून योग्य निर्णय घेता येतो तसेच काही ऊपचार करून घेता येतात जेणेकरून नवीन तयार होणाऱ्या जीव सुदृढ जन्माला येईल.

गर्भावस्था - मानवात शुक्रपेशी आणि स्त्रीबीज यांच्या संयोगापासूनच्या नवव्या आठवड्यापासून ते जन्म होईपर्यंतचा कालावधी म्हणजे गर्भावस्था. या काळात शरीराचे महत्वाचे अवयव प्रथमिक स्वरूपात विकसित होत असतात. जन्माला येणारे बाळ सुदृढ आणि सशक्त असण्यासाठी आईचे प्रसुतीपूर्व आणि गर्भावस्थेतील आरोग्य आणि गर्भावस्थेतील काळ खूप महत्वाचे योगदान देतो तसेच वडिलांच्या शुक्रपेशींची गुणवत्ता सुध्दा तितकीच महत्वाची असते.

वरील माहिती हे दर्शवते की, जन्माआधी आपले व्यक्तिमत्व तसेच आरोग्य हे आपल्या आनुवंशिकतेवर तसेच गर्भावस्था असतानाच्या आईच्या आंतरबाह्य परिस्थितीवर अवलंबून असते.

मानवी शरीर - भारतीय तत्वज्ञानानुसार, मानवी शरीराने त्याच्या कार्यावर आधारित पाच आवरणे (कोष) परिधान केली आहेत.

१) **अन्नमयकोष** -

भौतिक शरीर जे दृश्यमान आहे. मुख्यत्वे अन्नापासून बनलेले आहे. हे शरीराचे बाह्य आवरण आहे. त्वचा, शरीराचे अवयव इ चा. यात समावेश होतो. आपल्या शरीरात रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा, शुक्र (ऊर्जा) हे सात धातू असतात. भौतिक शरीरात बदल होत असतात तसेच ते नाशवंत आहे.

२) **प्राणमयकोष**- जीवन ऊर्जा, श्वास किंवा जीवनशक्ती. हा कोष स्वतःशी, इतरांशी तसेच निसर्गाशी जोडण्याचा तसेच चैतन्य आणि ऊर्जेचा अनुभव देतो.

आपल्याला कुठलीही कृती करण्यासाठी तसेच ती टिकवून ठेवण्यासाठी ऊर्जेची आवश्यकता असते. प्राणशक्ती आपल्या अवयवांना कृती करण्यासाठी ऊर्जा देते.

३) **मनोमयकोष**, - ज्ञानेंद्रियांच्या सहाय्याने हा कोष आपल्याला बाह्यजगतातील गोष्टींची जाणीव करून देतो. हा कोष मन आणि पाच ज्ञानेंद्रिये (डोळे, कान, नाक, जीभ आणि त्वचा) यांच्या परस्पर संवादाने तयार होतो.

मानस -- मन हे भावनांचे आसन आहे. यात भावनिक प्रतिसाद आणि विचारविमर्श यांचा समावेश होतो.ही मनोवैज्ञानिक अवस्था क्षणिक अनुभवांभोवती बांधलेली असते.

शरीरातील सर्व पेशींत माहिती आणि ऊर्जा यांचा प्रवास असतो. हा प्रवाह नियंत्रित करणारी व्यवस्था म्हणजे मन.

४) **विज्ञानमयकोष** -हा कोष आपल्या खोल तसेच सुक्ष्म विचारांशी संबंधित आहे. आपल्यात सखोल जागरुकता निर्माण करून वास्तवाची जाणीव करून देतो.

बुध्दी - - जागरूकता आणि हुशारपणाचे आवरण. तर्कशक्ती. माहितीपूर्ण निर्णय घेण्यास मदत करते.

चित्त - स्मृती - पाच ज्ञानेंद्रीयाद्वारे आलेले अनुभव साठवून ठेवणे.

अहंकार - स्व-व्यक्तिमत्व, स्वतःची ओळख. निर्णय घेण्याची स्वकेंद्रीत वृत्ती.

भावना आणि तर्क हे एकाच अंतर्गत अवयवाचे पैलू आहेत.

- विचारात गुंतल्यावर त्याला बुध्दी म्हणतात
- भावनांना सामोरे जातांना त्याला मन (मानस्) म्हणतात
- आठवणी (स्मृती) जागवतांना त्याला चित्त म्हणतात.

थोडक्यात विज्ञानमयकोष म्हणजे ज्ञानशक्ती, मनोमयकोष म्हणजे इच्छाशक्ती आणि प्राणमयकोष म्हणजे क्रियाशक्ती

अन्नमयकोष शरीराच्या विविध अवयवांशी संबंधित आहे तर प्राणमयकोष अवयवांच्या कार्याबद्दल आहे.

प्राणमयकोष हा अन्नमयकोष आणि मनोमयकोष , विज्ञानमयकोष यांना जेडणारा दुवा आहे

मेंदू शरीराचा नियंत्रक आहे. मेंदू उजवा आणि डावा भाग यांत विभागलेला आहे. ऊजवा भाग भावनांशी (विचार, काळजी, चिंता, नवनिर्मिती आणि कला) तर डावा भाग बुध्दीशी (बुध्दिमत्ता, जागरूकता, सात्विकता, महत्वाकांक्षा आणि अहंकार) निगडीत असतो.

ज्यावेळेस या दोन्ही भागांचे संतुलन बिघडते तेव्हा मेंदूच्या आजाराला आणि पर्यायाने बहुतेक शारीरिक आजारांना सुरूवात होते.

विचार, भावना आणि कर्म (वर्तन) या तिन्हींचे संतुलन म्हणजे मानसिक आरोग्य.

५) **आनंदमयकोष - आध्यात्मिक कोष** - चेतनेची ही पातळी आपल्या खऱ्या स्वभावाशी संबंधीत असून ती एक परिपुर्णता आहे. हा कोष वैयक्तिक चेतना आणि वैश्विक चेतना यांना एकत्र जोडतो.

स्वास्थ्य - स्वास्थ्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक , सामाजिक आणि आध्यात्मिक सुस्थिती, म्हणजे चांगली प्रकृती. निकोप प्रकृती म्हणजे कुठलाही त्रास नसणे. याचा अर्थ चांगली प्रकृती असा नाही. निरामय स्थिती म्हणजे आजार नसणे.

याचा अर्थ चांगली प्रकृती नाही. शारीरिक सुस्थीतीचे दोन भाग आहेत. शरीर रचनात्मक प्रकृती आणि शरीर क्रियात्मक प्रकृती (शांत झोप लागणे, चांगली भूक लागणे श्वसन व्यवस्थित होणे, स्नायुंमध्ये शक्ती आणि कौशल्य असणे). काही गोष्टी अनुवंशिकतेने ठरतात तर आपल्या परिसरातील स्वच्छता, शारीरिक स्वच्छता, नियमित केलेले व्यायाम, योग्य आहार तसेच आपण शरीराकडे बारकाईने लक्ष देऊन आजारांचे प्रतिबंध कसे करतो यावर आपली शारीरिक स्थिती अवलंबून रहाते. आपली शरीर रचना आणि शरीराला लावलेल्या सवयी या शरीरक्रिया ठरतात. शरीर रचना आणि शारीरिक क्रिया यावरून आपली शारीरिक प्रकृती ठरते.

जी गोष्ट, घटना किंवा परिस्थिती पाच ज्ञानेंद्रीयांद्वारे आपल्या मनाला अनुकूल असते ते **सुख** तर जे प्रतिकूल असते ते **दुःख**.

सुख आणि आनंद यातील फरक - सुख आणि आनंद या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत. आनंद आणि सुख यात खूप फरक आहे. सुख ही एक क्षणिक भावना आहे जी बाहेरच्या गोष्टीतून येते. सुखाचा संबंध आपल्या इंद्रियांच्या सकारात्मक अनुभवांशी आणि घडणाऱ्या चांगल्या गोष्टींशी असतो. सुख आपल्याला क्षणिक आनंदाची अनुभूती देऊ शकते, परंतु हा आनंद फार काळ टिकत नाही कारण तो बाह्य घटना आणि अनुभवांवर अवलंबून असतो. सुखी रहाण्यासाठी आपल्याला सतत चांगल्या अनुभवांची तसेच अधिकाधिक (जास्त) गोष्टींची आवश्यकता भासते. परिणामी सुख मिळवण्यासाठी लोकांना अधिकाधिकची गरज भासते आणि बऱ्याच लोकांना या बाह्य अनुभवांचे व्यसन लागते.

सुख भावनिक स्वरूपाचे असते आणि बहुतेकदा पाच ज्ञानेंद्रियांवर अवलंबून असते, तर आनंद वेगळा असतो, ती आंतरिक संवेदना आहे. सुखात भावना सक्रिय असतात. आनंदाच्या स्थितीत शांतता असते.

आनंद घटना किंवा बाह्य घटकांद्वारे ट्रिगर केला जाऊ शकतो, परंतु तो त्यांच्यावर अवलंबून नाही. ही आंतरिक शांतता आणि समाधानाची संवेदना आहे.

जेव्हा आपल्याला मोकळे वाटते, कोणतीही चिंता नसते आणि काहीही त्रास होत नाही ही आनंदाची आणि शांततेची अवस्था आहे. काही क्षणांसाठी, आपल्याला असे वाटते की एक ओझे उतरले आहे, आणि आपल्याला कोणतीही भीती किंवा शंका वाटत नाही आणि आपण पुढे कुठल्या गोष्टी करायच्या याचा विचार करत नाहीत.

या अवस्थेत कोणताही विचार, शंका किंवा अपेक्षा न ठेवता आपण आरामाची खोल भावना अनुभवतो. क्षणभर आपले मन रिकामे असते.

या "रिक्त अवस्थेत" आनंद निर्माण होतो. हे सहसा जास्त काळ टिकत नाही, कारण आपण या अवस्थेत जास्त काळ राहू शकत नाही आणि सर्व विचार, इच्छा, शंका, भीती किंवा अपेक्षा पुन्हा अवतरतात जेणेकरून आपण काही क्षणांपुर्वी अनुभवलेली शांतता भंग पावते.

प्रत्येकजण आनंदाचा शोध घेतो, पण प्रत्यक्षात हा शोध म्हणजे आंतरिक शांती आणि न थांबणाऱ्या विचारांपासून मुक्तता.

काही लोकांना वाटते की एखाद्या विशिष्ट इच्छेची पूर्तता त्यांच्या जीवनात आनंद आणि समाधान देईल, परंतु हे नेहमीच खरे नसते. बऱ्याचदा, जेव्हा आपली

इच्छा पूर्ण होते, तेव्हा आपण आपल्या यशाचा आनंद न घेता फक्त पुढच्या इच्छेकडे जातो.

वेगवेगळे लोक आनंद या शब्दाचा वेगवेगळ्या प्रकारे अर्थ लावतात.

बहुतेक लोकांसाठी हा शब्द चांगली भावना, समाधान,सुख किंवा मजा दर्शवतो.

परंतु आनंद ही आंतरिक अवस्था आहे, जेव्हा मन शांत होते, अस्वस्थ विचार आणि चिंतांपासून मुक्त होते.

आनंद आणि आंतरिक शांती एकमेकांशी संबंधित आहेत. जेव्हा मन शांत असते तेव्हा आनंद असतो आणि जेव्हा आनंद असतो तेव्हा मन शांत होते.

सुखाकडून आनंदाकडे जाणे म्हणजे - माझे मन हळूहळू बाह्य गोष्टींमध्ये सुख शोधण्यापेक्षा विचारांमध्ये,ज्ञानामध्ये,छंदामध्ये आनंद निर्माण होणे.

मानवी जीवनाचा मानसिक विकास -

आदिम भावना - सुमारे एक लाख वर्षांपुर्वी आदिमानवासमोर जास्त करून जैविक आव्हाने (biological challenges) होती. त्यांचा सामना करण्यासाठी तात्काळ निर्णयाची गरज असतांना खालील पर्याय वापरले जात.

जर एखाद्या परिस्थितीत आपण शक्तिशाली आहोत तर लढा (Fight)

जर परिस्थीतीनुसार आपण कमकुवत किंवा दुबळे आहेत तर पळा (Flight)

जर एखाद्या परिस्थितीत आपण एकटे आहोत आणि वरील गोष्टींची शक्यता कमी असेल तर थिजून जा (Freeze) - लपून बसा

या पर्यायांची जोडणी करण्यासाठी, शरीर सतर्क (alert) रहावयास पाहिजे. या मुळे माणसात खालील भावना निर्माण झाल्या.

लढा - संताप व क्रौर्य

पळा - भीती व चिंता

थिजून जा - नैराश्य

सुटका अथवा विजय- आनंद /ऊन्माद

चुकीचा निर्णय - खंत.

प्रगत भावना - पुढे साधारण दहा ते बारा हजार वर्षांपूर्वी जशी संस्कृतीची वाटचाल झाली तशी आव्हाने बदलत गेली.

तांत्रिक, भावनिक, सामाजिक आणि सांस्कृतिक आव्हाने निर्माण झाली.

जैविक आव्हाने कमी झाली आणि मनोसामाजिक ऊद्दिष्टे वाढली. प्रगत भावनांचा सांस्कृतिक उदय झाला, विचार जन्माला आले.

याचा परिणाम आवेगांचे रूपांतर विचारांमध्ये झाले तसेच, प्रतिक्रिया(reaction) प्रतिसादात (response) रुपांतरीत झाली.

प्रगत भावनांमुळे एकत्रित राहाणे, उत्पादक सुबत्तेसाठी आणि आनंदाने रहाण्यासाठी परस्परावलंबी टिकाऊ सहकार्य करणे अशा जाणीवा निर्माण झाल्या.

ऊन्नत भावना - पाच ते सहा हजार वर्षांपुर्वी प्रगत भावना ऊत्क्रांत होऊन माणुसकी आस्तित्वात आली आणि खालील प्रमाणे ऊन्नत भावना निर्माण झाल्या.

आस्था - स्वतःला दुसऱ्याच्या भूमिकेत ठेवून त्याच्या भावनांना समजून घेणे.

करुणा - दोघेही एकच

दया -बघणे आणि निघून जाणे,

तन्मयता -मीपणा गेला

समर्पण -ध्येय, काम आणि नाते यात समर्पण

नम्रता,

कृतज्ञता,

निरपेक्ष त्याग ज्यात हिशोब नाही

निर्मळता - पारदर्शकता

अदंभ - मी काय बोलतो, काय करतो व कसा वागतो यात दरी नाही.

क्षमा -

निग्रह आणि संयम

विचारशील सहिष्णुता -

कैवल्य- एकतेचा आनंद मिळवण्याचे सुख.

ऊ. क्रोध येणे ही आदिम भावना आहे, क्रोधावर नियंत्रण ठेवणे ही प्रगत भावना तर क्रोध येऊ न देणे ही ऊन्नत भावना आहे.

आदिम भावना,- लोकांबद्दल पूर्वग्रह असणे (Judgmental thinking)

प्रगत भावना - लोकांबद्दल पूर्वग्रह व्यवहारात कमीतकमी आणणे

उन्नत भावना - निर्णायकता (Non judgemental)

आदिम भावना ते प्रगत भावना ते उन्नत भावना म्हणजेच स्वयंकेन्द्रित विचारसरणी पासून सहकेंद्रित ते विश्वकेंद्रित होत जाणे.

मनुष्याची उत्क्रांती -

अस्तित्व टिकवणे -गरज

अस्तित्व स्थिर करणे- आवश्यकता

जगण्याला आरामदायी करणे - सुविधा

जगण्याचा मर्यादित आस्वाद - सुख

आयुष्याचा अमर्याद आस्वाद - चैन

आस्वाद नव्हे धुंदी - चंगळ

वैयक्तिक दृष्ट्या आपण स्वतः तसेच आपले कुटुंब सुखी आणि आनंदी होण्यासाठी आपल्या सगळ्यांची धडपड असते. किंबहुना आनंद आणि मन:शांती जपण्यासाठी प्रत्येक व्यक्ती प्रयत्न करीत असते. आनंद, मनःशांती या गोष्टी मानवी जीवनाचे ध्येय नसून त्या मानवी जीवनातील मुलभूत गोष्टी आहेत.

खऱ्या अर्थानं समृद्ध आयुष्यासाठी माझ्याकडं सहा गोष्टी असणं गरजेचं आहे.

१) शारीरिक स्वास्थ्य

२) मानसिक स्वास्थ्य

३) माणसांबरोबरच निसर्गातल्या प्रत्येक घटकाशी छान नातं

४) पुरेसा पैसा (लालसा कुठे सुरू होते, हे कळणं महत्त्वाचं)

५) कुठल्याही क्षणी आनंदी राहण्याची कला

६) समाधानी वृत्ती

पहिल्या पाच गोष्टी साधल्या, की समाधानी वृत्ती येते. या सहा गोष्टी असल्यास व्यक्तीचं जीवन समृद्ध म्हणता येईल.

स्पर्धेच्या युगात ताण तणाव अपरिहार्य आहेत.

व्यक्तिमत्त्व विकास म्हणजे केवळ भौतिक यश, भरपूर पैसा, नावलौकिक मिळवण्यासाठीची क्षमता निश्चितच नव्हे. या गोष्टींबरोबरच चांगला, जबाबदार नागरिक होणं, समाजाप्रति संवेदनशील बनणं व शांत, स्वस्थ, आनंदी राहू शकणारं सकारात्मक आणि कणखर व्यक्तिमत्त्व बनणं हे जास्त महत्त्वाचं. आयुष्यातील चढ-उतार, यश-अपयश सहज स्वीकारता येण्याची क्षमता मिळवणं महत्त्वाचं.

जीवनशैली

आपली जशी भावनिक बैठक असते तशी जीवन शैली होते.

आरोग्य जपणाऱ्या जीवनशैलीची सुरुवात खालील प्रमाणे होते.

तुमच्या माझ्या सवयी, म्हणजे आपला आहार, विहार (संवाद,छंद, व्यायाम, व्यसने) आचार, विचार आणि आराम. चांगल्या सवयींना ठाम होकार देणे.

वाईट सवयी म्हणजे सवयीचा गुलाम बनण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होणे-

- शारीरिक परिणाम
- नातेसंबंधावर होणारे परिणाम
- उत्पादकता, जीवन आनंद ह्यातील गुणवत्तेवर परिणाम होणे

संस्कार- बाह्य गोष्टींचे आपल्यावर होणारे परीणाम.

सुरवातीला लिहिल्याप्रमाणे आपल्यात आनुवंशिकतेने आपल्या पुर्वजांकडून काही मानसिक आणि शारीरिक गुण येतात यात वर ऊल्लेख केलेल्या भावनांचा सुध्दा समावेश आहे. एखाद्याचा कौटुंबिक वैद्यकीय इतिहास जाणून घेतल्याने व्यक्तीला विकारांचा धोका कमी करण्यासाठी पावले उचलता येतात. डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली नियमित शारीरिक तपासणी , वेगवेगळ्या चाचण्या केल्यास , तसेच सकस आहाराचा अवलंब, नियमित व्यायाम आपली मानसिकता यांनी आपण आनुवंशिकते मधून आलेल्या गुणधर्मांना प्रकट होऊ द्यायचे की नाही किंवा

दिले तर ते चटकन सांभाळायचे कसे हे ठरू शकतं. जीवनशैलीतील बदलांमुळे अनेकांना विकार आणि इतर सामान्य आजार होण्याची शक्यता कमी होण्यास मदत होते.

कौटुंबिक वैद्यकीय इतिहास व्यक्तितील हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, स्ट्रोक, विशिष्ट कर्करोग आणि मधुमेह यांसारखे विकार ओळखण्यास मदत करतो. ह्या सारख्या जटिल विकारास आनुवंशिक घटक, पर्यावरणीय परिस्थिती आणि जीवनशैलीच्या निवडी कारणीभूत असू शकतात. आनुवंशिकतेने येणाऱ्या गुणधर्मांवर परिस्थितीने पुष्कळ बदल घडवता येतात. ज्याच्या घराण्यात एखादा आजार आहे अशांनी आपल्या प्रकृतीची काळजी लहानपणापासून घेणे खूप जरूरी आहे. आपल्या घराण्यात कोणते आजार होते किंवा नव्हते याची काहीतरी माहिती असणे ह्याची माणसाच्या प्रकृतीला, स्वास्थ्याला नितांत गरज आहे.

मानवी गर्भ त्याच्या स्वतःच्या विकासात सक्रिय सहभागी आहे. याची सुरूवात मातेच्या पोटात, गर्भावस्थेपासून होते. यासाठी आईचे गर्भधारणेच्या आधीपासून, गर्भावस्थेत तसेच बाळाला जन्म दिल्यानंतर चे आरोग्य चांगले असणे अत्यंत महत्वाचे आहे. गर्भावस्थेत बाळाच्या विकासावर अनेक जैविक आणि पर्यावरणीय गोष्टींचे प्रभाव पडतात. गर्भवती स्त्री वरील ताण (stress) हा यापैकी एक आहे. स्त्री ज्या हवेत श्वास घेते, ती जे पाणी पिते, ती जे पोषण घेते इ. आणि गर्भारपणातील तीचे आजारपण या गोष्टी बाळाच्या विकासात महत्वाची भुमिका बजावतात. तसेच गर्भावस्थेत आईचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य , तिचे विचार, तिला मिळणारी वागणूक, संभाषण हे देखील तितकेच महत्वाचे आहे. या सर्व गोष्टींसाठी आई बरोबरच बाळाचे वडील, संपूर्ण कुटूंब आणि समाज यांची

भुमिका जबाबदार आहे. गर्भावस्थेत वैद्यकिय चाचण्या करणे, डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे वेळेवर घेण्याने आईचे आरोग्य चांगले रहातेच पण गर्भाची वाढ सुदृढतेने होते. घरातील खेळीमेळीचे आणि आनंदी वातावरण, वादविवाद कमी होणे किंवा टाळणे, होणाऱ्या आईची काळजी घेणे, तिला काळजी करण्यापासून परावृत्त करणे, इ. गोष्टी आपल्या हातात आहेत. हे सगळे सोपे असून यामुळे आपला वंश आणि पर्यायाने आपला समाज आणि देश सुदृढ होतो. जर आपल्या वस्तीत एखादी स्त्री गर्भवती असेल आणि तिला कुठल्याही गोष्टींची गरज भासत असेल तर मदत करणे तसेच सामाजिक स्वास्थ्य, पर्यावरणाची काळजी, हवा आणि ध्वनिप्रदूषणावर ताबा इ. गोष्टी करणे आपले कर्तव्य आहे. मुल जन्माला आल्यावर आईव्यतिरिक्त त्याचा संबंध कुटूंबातील इतर व्यक्तिंशी येतो. भूक ही नैसर्गिक आणि भिती ही आदीम या दोन भावना तसेच झोप ही मूलभूत गरज त्याला माहित असतात. आईचे दूध हे त्याचे ऊत्कृष्ट पोषण असते. कुटूंबातील चांगल्या वाईट गोष्टींचा त्याच्यावर शारीरिक आणि मानसिक परिणाम होत असतो. या दृष्टीने आपल्या कुटूंबाचे स्वास्थ्य अत्यंत महत्वाचे काम करते. यासाठी मी कुटूंबाचा एक सदस्य म्हणून जबाबदारीने वागले पाहिजे. आईचे स्वास्थ्य हे मुलाच्या स्वास्थ्यावर परिणाम करते. जन्मलेले बाळ जर सुदृढ नसेल तर नंतर कितीही प्रयत्न केले तरी ते सुदृढ होत नाही. म्हणून आईचे स्वास्थ्य जपणे हे तीचे स्वतःचे तसेच कुटूंबातील प्रत्येक सदस्याचे कर्तव्य आहे.

पुढे मुल मोठे होत असतांना ते समाजात वावरायला लागते, यात समाजातील प्रत्येक व्यक्ती आणि प्रत्येक कुटूंब यांची भुमिका काय असायला हवी हे वेगळे सांगायची गरज नाही. प्रत्येकाला शिक्षण (फक्त पुस्तकी शिक्षण नव्हे) मिळणे ही फक्त सरकारची जबाबदारी नसून ती समाजाची म्हणजेच समाजाचा एक घटक म्हणून

माझी स्वतःची सुध्दा आहे हे सतत लक्षात ठेवून त्याप्रमाणे कृती करणे आवश्यक आहे. आपल्या आजूबाजूला असलेल्या होतकरू, हुशार तसेच शिक्षणात गोडी असलेल्या मुलांमुलींना योग्य प्रकारचे शिक्षण मिळेल या साठी प्रत्येक नागरीकाने प्रयत्न केले पाहिजेत. स्वतःकडे असलेले ज्ञान, कला, कौशल्य तसेच आपल्याकडे असलेल्या संपत्तीचा काही भाग याचा ऊपयोग करून तसेच त्यांची देवाणघेवाण करून समाजातील प्रत्येकाला योग्य शिक्षण मिळेल या साठी सतत प्रयत्न केला पाहिजे. योग्य शिक्षण म्हणजे ज्या गोष्टीत मुलाला आवड आहे, गती आहे, ज्या गोष्टीने त्याला आनंद मिळतो आणि अर्थार्जनास मदत होते ते शिक्षण मग ते कुठल्याही शाखेचे किंवा क्षेत्रातले असो. कुठलेही काम हे समाजासाठी, देशासाठी सारखेच गरजेचे आणि म्हणून महत्वाचे आहे. आपण आपले काम दर्जेदार करण्याचा पुर्ण प्रयत्न करावा. आपल्या कामाचे क्षेत्र हे त्यापासून अर्थार्जन किती होईल , माझी सामजिक प्रतिष्ठा यावर आधारित न ठेवता माझी आवड , कामातून मला मिळणारा आनंद तसेच त्या कामाचा माझ्या समाजाला होणारा उपयोग यासारख्या गोष्टींवर आधारित असण्याचा कटाक्ष असावा. जसा आपल्या शरीराचा प्रत्येक अवयव हा आपल्यासाठी उपयोगी आणि तितकाच महत्वाचा असतो त्याचप्रमाणे कुठलेही काम,तसेच कामाचे क्षेत्र आणि स्वरूप हे समाजरूपी शरीरासाठी महत्वाचे आणि उपयुक्त असते.

इतरांशी तुलना, तीही सतत करणे ही गोष्ट मनस्वास्थ्य बिघडवण्यास कारणीभूत ठरते. मनःस्वास्थ्याचा परिणाम हा शारीरिक स्वास्थ्यावर होत असतो. याचा अर्थ तुलना करणे चूक असे नाही.ती कशी, केव्हा, कोणाशी आणि कशासाठी करावी हे लक्षात ठेवून आपली वागणूक असावी. बाह्य गोष्टींचा आपल्यावर कमीतकमी परिणाम होईल या करीता प्रयत्नशील असणे महत्वाचे. मी काय करतो,

कसा वागतो, काय विचार करतो यावर माझे संपुर्ण प्रभुत्व तसेच नियंत्रण असते परंतु बाह्य गोष्टी ज्यात अनेक घटक कार्यरत असतात त्यावर माझे नियंत्रण असावे असा विचार आणि कृती यामुळे आपल्या मनःस्वास्थ्यावर नकारात्मक परिणाम होण्याची दाट शक्यता असते. इतर काय करतात किंवा इतरांनी काय करावे हे माझ्या आवाक्यात नाही पण मी काय करतो हे सर्वस्वी माझ्या आवाक्यात आहे. हे नेहमी लक्षात ठेवले तर आपण आनंदी राहू शकतो.

आता आपण जीवनशैली म्हणजे काय ? ती कशी असावी यावर विचार करू या.

"आरोग्य ही एक देणगी आहे आणि समाधान ही संपत्ती आहे"

प्रत्येकाने आपल्या योग्य गरजा काय हे ओळखणे आणि त्याप्रमाणे आपली जीवनशैली निवडून अनुसरण करणे , म्हणजे आनंदी जीवनशैली. निसर्गाने प्रत्येक सजीवांच्या योग्य गरजा भागतील याची सोय करून ठेवली आहे, पण लोभ आणि अतिरेक याला निसर्गात थारा नाही.

या विश्वात आपल्या प्रकृती व्यतिरिक्त दुसरे काहीही महत्वाचे नाही. चांगली प्रकृती ठेवायची याचा अर्थ प्रकृतीच्या प्रत्येक अंगाचा विचार करून आपली जीवन शैली योग्य ठेवणे. ध्यान करणे म्हणजे आध्यात्मिक प्रकृती सुधारणे. शरीर रचनात्मक, क्रियात्मक, मानसिक, बौद्धिक , धार्मिक आणि अध्यात्मिक अशा सहाही अंगाने प्रकृतीचा विचार करून प्रकृती जर चांगली ठेवलीत तर तुमच्या जीवनाचे सार्थक झाले असे तुम्हाला वाटेल. सकस संतुलीत आहार, नियमाने

केलेला व्यायाम, अंतरबाह्य स्वच्छता, शरीराची नियमित दखल घेणे आणि आजाराचा प्रतिबंध करणे या गोष्टी महत्वाच्या आहेत. शरीर क्रिया चांगल्या ठेवण्याकरता शरीर रचना चांगली असावी तर लागतेच पण आपल्या शरीराला चांगल्या सवयी लावून घ्याव्या लागतात. वेळेवर ऊठणे, वेळेवर झोपणे, वाईट सवयींपासून दूर राहणे. मानसिक स्वास्थ्य जपण्यास माणसाने आपले विचार, अनुभव हे बोलून दाखवले पाहिजेत.

प्रत्येक सजीवाला जगण्यासाठी ऊर्जेची गरज असते. ही ऊर्जा योग्य प्रमाणात मिळवणे तसेच तिचा पूर्ण वापर आवश्यक आहे आणि तिचा अतिरेक (कमी किंवा जास्त) शरीराला घातक ठरतो.

अपेक्षा आणि वस्तुस्थिती यातील दरी म्हणजे मानसिक अस्वास्थ्य. आपली अपेक्षा हे वास्तव नसणे याची जाणीव होणे महत्वाचे आहे. अस्वस्थ समाजात कोणाचेही मन: स्वास्थ्य रहाणार नाही.

आहार, विहार, आचार, विचार आणि आराम हे जीवनशैलीचे महत्वाचे घटक आहेत आणि त्यातील नियमतता ही शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यासाठी महत्वाची आहे.

आहार

आहार हा आरोग्याचा पाया आहे. शरीरातील प्रत्येक पेशीला योग्यरीत्या काम करण्यासाठी लागणारी ऊर्जा ही आपल्याला वातावरणातून (सुर्यप्रकाश आणि हवा) तसेच आपली पृथ्वी (अन्न आणि पाणी) या पासून मिळते. ही ऊर्जा अन्नातून तयार झालेली साखर आणि प्राणवायू (oxygen) यांच्या रासायनिक प्रक्रिये (reaction) मुळे तयार होते. वातवरणाची शुध्दता, प्रदूषण हे निसर्गावर तसेच सजीवांच्या सामुहिक वागणूकीवर अवलंबून असून, (सामुहिक जबाबदारी) आपला आहार(अन्न आणि पाणी) हा आपल्या स्वतःवर अवलंबून असतो.

आहाराबद्दल विविध प्रकारची माहिती उपलब्ध आहे. माहिती तंत्रज्ञानामुळे या विषयावर वेगवेगळी माहिती समोर येते. सर्वच माहिती ही विज्ञानावर, संशोधनावर आधारीत असतेच असे नाही. आपण बारकाईने पाहिले असता असे आढळून येते की भारतातील तसेच संपूर्ण जगातील प्रत्येक खाद्य संस्कृती ही त्या त्या प्रदेशातील हवामानाला अनुसरून असून, त्या प्रदेशात पिकत असलेल्या आणि उपलब्ध असलेल्या अन्नपदार्थांनुसार आहे. ती तशीच जपणे आवश्यक आहे. जागतिकीकरणामुळे विविध खाद्यपदार्थांची ओळख होऊन आहारातील विविधता वाढली. आपण काय खातो याबरोबरच आपण कसे जेवतो, हे ही तितकेच महत्वाचे आहे.

सर्व प्रथम लक्षात घेतले पाहिजे की पोट रिकामे असणे आणि भूक लागणे या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी असून पोट रिकामे असणे म्हणजे भुकेले असणे नव्हे.

शरीरातील पेशींतील ऊर्जा कमी होणे, त्यांना ऊर्जेची गरज भासणे म्हणजे भूक लागणे. सर्वसाधारणपणे जेवण झाल्यावर दोन ते अडीच तासात पोटातील अन्नाचे पचन होऊन पोट रिकामे होते व पुढील प्रक्रियेसाठी अन्न छोट्या आतड्यात मार्गस्थ होते. आपण पोट रिकामे झाले म्हणून अन्न ग्रहण न करता, आपल्याला वर सांगीतल्याप्रमाणे भूक लागल्यावर अन्न सेवन करावे. आपण भूकेले होण्याची वेळ जाणून घेऊन (जी प्रत्येकाची वेगळी असू शकते) त्या प्रमाणे आपल्या आहाराची (जेवणाची) वेळ निश्चित करावी.

आहार कसा आणि किती असावा याचा सोपा अर्थ म्हणजे जे आणि जेवढे अन्न माझे शरीर सहज रीत्या योग्य वेळेत पचवू शकते तसेच जे माझ्या शरीराला आवश्यक ऊर्जा देते तो माझ्यासाठी योग्य आहार. आपल्या कामाच्या स्वरूपावर आणि पध्दतीवर आपल्या शरीराला लागणाऱ्या ऊर्जेची आवश्यकता अवलंबून आहे. ती सर्वांसाठी सारखी नक्कीच नाही. तसेच तयार झालेल्या ऊर्जेचा जास्तीत जास्त वापर, आणि निचरा होणे आवश्यक आहे.

आपले जेवण असे असावे याचे एक ऊदाहरण.अर्धा भाग भाजी, पाव भाग प्रथिने आणि उरलेला पाव भाग पिष्टमय पदार्थ याप्रमाणे जेवणाच्या ताटाची विभागणी असावी. जेवतांना ताक किंवा दही सेवन करावे. आहारात एखादे फळ, सॅलेड किंवा कोशिंबीर यांचा समावेश असावा.

मानव हा शाकाहारी की मांसाहारी, माणसाने मांसाहार करावा का याबद्दल बरीच मते आहेत. माणूस हा मिश्राहारी प्राणी आहे. भारतात जे लोक मांसाहार करतात ते नेहमीच सामीष आणि शाकाहारी अन्न एकत्र खातात. मानवाची पचनसंस्था, दातांची ठेवण ही शाकाहारासाठी मिळतीजुळती आहे, आपला आहार

हा आपल्या प्रदेशात उपलब्ध असलेल्या अन्न पदार्थांनुसार असावा तसेच आपल्या सभोवतालानुसार आणि हवामानाला अनुकूल असावा जेणेकरून शरीराला पोषक अन्नघटक मिळतील, शरीरातील पेशींना आवश्यक ऊर्जा मिळेल. ज्या प्रदेशात अन्नधान्य कमी पिकते तेथे मांसाहार किंवा मिश्र आहार आवश्यक ठरतो. अन्नाचे अतिसेवन तसेच अन्न वाया घालवणे मग ते शाकाहारी असो वा सामिष, म्हणजे एक प्रकारची हिंसा आहे.

जेवतांना पोट थोडे रिकामे राहील याची दक्षता घ्यावी. जपानी तत्वज्ञानानुसार पोट साधारण वीस टक्के रिकामे राहील इतकेच जेवावे. परंतु सर्वात महत्वाचे म्हणजे अन्नाचे योग्य वेळेत पचन आणि अन्नग्रहणानंतर आळस न येणे तसेच काम करण्याचा ऊत्साह कमी न होणे. अती प्रक्रिया केलेले तसेच बराच वेळ (शीतपेटीत)

साठवलेल्या अन्नपदार्थांचे सेवन टाळावे.जेवणाच्या वेळेत नियमितता असावी. शक्यतो व्यवस्थित बसून (मांडी घालून) तसेच सावकाश चावून चावून जेवल्यास जेवणावर चित्त एकाग्र होऊन जेवण अंगी लागते. अन्नाचे व्यवस्थित पचन होऊन शरीराला आवश्यक असलेली ऊर्जा मिळते. छोटे छोटे घास (अन्न तोंडात व्यवस्थित पसरून त्याची सहज हालचाल होणे) साधारणतः वीस वेळा चावून खाल्ल्यास त्यात लाळेचे व्यवस्थित मिश्रण होऊन अन्नाचे तोंडात काहीप्रमाणात पचन होते. याचा पुढील अन्न पचनास हातभार तर लागतोच पण जेवणास लागत असलेला वेळ हा पोट भरल्याचा संदेश मेंदूकडे योग्य वेळेस जाऊन पोट थोडे रिकामे रहाण्यास मदत होते. घाईघाईत जेवल्यास ज्यास्त अन्न खाल्ले जाऊन संपूर्ण पचन संस्थेवर ताण येतो.

ज्याप्रमाणे भविष्यातील गरजा भागवण्यासाठी आपण पैशाची बचत करतो त्याप्रमाणे निसर्गाने भविष्यात अन्नाची कमतरता भासल्यास शरीराला आवश्यक असलेली ऊर्जा मिळण्यासाठी ऊर्जेची बचत म्हणजेच साठवण करण्याची व्यवस्था केली आहे. दैनंदिन जीवनात आपल्या शरीरातील पेशीतील ऊर्जेची गरज भागली की अतिरिक्त ऊर्जेचे रूपांतर चरबीत(fats) होते, ही चरबी भविष्यातील ऊर्जेच्या आवश्यकतेसाठी शरीरातील यकृतात तसेच हात आणि पाय यासारख्या सतत हलचाली करणाऱ्या अवयवांच्या स्नायु जवळ साठवली जाते, जेणेकरून आवश्यकतेनुसार ही ऊर्जा तात्काळ ऊपलब्ध होईल. या अतिरिक्त चरबीचे प्रमाण वाढल्यास ती यकृतात तसेच शरीराच्या इतर भागांत साचायला लागते. ह्या चरबीचे जास्त प्रमाण आणि साठवण म्हणजे निरनिराळ्या शारीरिक व्याधिंना आमंत्रण, शरीराच्या विविध अवयवांवर विपरीत परिणाम आणि त्यांच्यातील पेशींची काम करण्याची क्षमता कमी होणे.

आपले शरीर सुदृढ आणि सक्षम रहाण्यासाठी त्याला आवश्यक असलेला योग्य असा आहार घेणे म्हणूनच महत्वाचे. आहारात विविधता असणे चांगले म्हणजेच महिन्यातून दोन तीन दिवस लग्नसमारंभ, मित्रांबरोबर मेजवानी इ. वेळी कधी कधी जीभेचे चोचले पुरवायला हरकत नक्कीच नाही.

पाणी हा सजीवाच्या जीवनातील सगळ्यात महत्वाचा घटक आहे असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. पाणी पिण्यास योग्य करण्यासाठी वेगवेगळ्या पध्दती वापरल्या जातात. आज पेट बाटलीतील पाणी पिण्याकडे लोकांचा कल खूपच वाढलेला आहे. प्रशासन निरनिराळ्या पध्दतीने पाणी साठवून आणि शुध्द करून घरोघरी पोहोचवते. जवळजवळ प्रत्येक घरात कुठल्या ना कुठल्या प्रकारचे पाणी शुध्द करण्याचे यंत्र (water purifier) बसवलेले असतात. पण या सर्व पध्दतीने आपण पीत असलेले पाणी शुध्द असतेच असे नाही. पेट बाटलीत पाणी जर जास्त काळ ठेवले किंवा एकाच बाटलीचा वापर पुन्हा पुन्हा पाणी भरून केल्यास त्या पाण्यात सूक्ष्म प्लास्टिककण उतरतात. तज्ञांच्यामते पाणी शुध्द करण्याची सर्वात ऊत्तम पध्दत म्हणजे पाणी साधारणत: पंधरा मिनीटे उकळून पिणे.

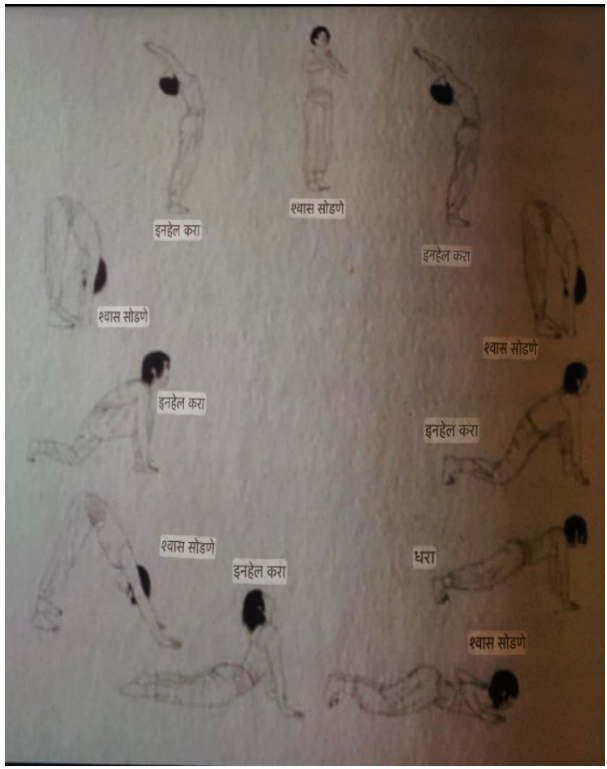
पाणी किती आणि केव्हा प्यावे, जेवतांना पाणी प्यावे की नाही याबाबत पण वेगवेगळी मते आहेत. शरीराला जेव्हा पाण्याची आवश्यकता भासते तेव्हा तहान या संवेदनेने ते पाणी मागते. आपल्याला जेव्हा जेव्हा तहान लागेल त्यावेळेसच पाणी प्यावे. पाणी बसून, हळूहळू घोट घेत (पाण्यात तोंडीतली लाळ मिसळली पाहिजे) प्यावे म्हणजे ते योग्य प्रमाणात प्यायले जाते. तसेच जेवतांना जर अन्न व्यवस्थित हळूहळू चावून खाल्ले, जेणेकरून योग्य प्रमाणात लाळ मिसळली जाऊन अन्नाचे व्यवस्थित चर्वण आणि पचन तर होतेच पण पाणी सुध्दा कमी प्यायले जाऊन

पाण्याऐवजी अन्नसेवन होते. जेवणात आमटीसारखे द्रवपदार्थ असल्यास जेवतांना तहान कमी लागते आणि जेवताना पाण्याचे सेवन कमीप्रमाणात होते. जेवतांना अन्ननलिकेत कोरडेपणा जाणवणार नाही हे महत्वाचे असून गरज पडल्यास थोडे पाणी पिणे आवश्यक आहे किंबहूना जेवतांना घसा आणि अन्ननलिका कोरडी पडणार नाही या प्रमाणे जेवणात अन्नघटक ठेवावे आणि अन्न अधिक चावून सावकाश खावे.

हल्ली गोड खाणे, साखर याबद्दल बरीच चर्चा होते. गोड पदार्थ खाणे चुकीचे नक्कीच नाही. आपल्या मेंदूला गोड खाणे आवडते. पण गोड पदार्थ चुकीच्या पद्धतीने खाल्ला तर त्याचे ज्यास्त सेवन होते जे शरीराला हानिकारक ठरू शकते. भारतीय संस्कृतीत गोड पदार्थ हा जेवणाचा एक भाग आहे. आपण गोड पदार्थ जेवणा दरम्यान मधुन मधून इतर पदार्थाबरोबर खातो. या पध्दतीने गोड पदार्थांचे अतिसेवन टाळले जाते. भारतात जास्त करून सणासुदीला गोड पदार्थ खाल्ले जातात. गोड पदार्थ जेवणाच्या सुरुवातीला किंवा जेवणानंतर (desert) खाऊ नये.

अन्नाचे व्यवस्थित पचन होत नसेल, अशक्तपणा जाणवत असेल तसेच मधुमेह, उच्च रक्तदाब या सारख्या व्याधी झाल्यास तज्ञांचे मार्गदर्शन घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

विहार



आहार म्हणजेच इंधनापासून ऊर्जा तर तयार झाली, शरीरात अन्नावर प्रक्रिया होऊन, ऊर्जेत रूपांतर होणे तसेच तिला शरीरातील विविध भागात पोहोचवण्याची व भविष्यातील गरजेसाठी साठविण्याची सोय नैसर्गिक आहे. आपले शरीर हे पेशींनी बनले आहे. एका पेशीचे विभाजन होऊन अनेक पेशींचा समुह म्हणजे आपले शरीर. या पेशी कार्यरत राहून , त्यांची झीज होऊन त्या मरतात आणि नवीन पेशी तयार

होतात(याला मेंदू अपवाद आहे). जोपर्यंत पेशींना काम मिळते, तोपर्यंत त्या आपले काम योग्य पध्दतीने करतात,जोपर्यंत त्यांना आवश्यक असलेली ऊर्जा मिळते आणि मिळालेली ऊर्जा वापरली जाते तो पर्यंत शरीर सुदृढ आणि निरोगी राहते.

जेव्हा पेशींची कार्यक्षमता तसेच पुनरुत्पादन कमी होते किंवा थांबते तेव्हा शरीरातील चेतना लुप्त पावते शरीराचे संपुर्ण कार्य थांबून ते नाश पावते, त्याचा मृत्यू होतो.

आज तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे माणसाला पुर्वी नव्हते इतके भौतिक सुख आणि इतर सुविधा प्राप्त झाल्या आहेत असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही. आपल्या पुर्वजांचे आयुष्य इतके आरामदायी नव्हते आणि पुढील पिढीचे आयुष्य कदाचित यापेक्षा अधिक आरामदायी नसेल. आयुष्याची गुणवत्ता , आपली रोगप्रतिकारक शक्ती तसेच शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य याला जबाबदार असणाऱ्या गोष्टींपेकी महत्वाची गोष्ट म्हणजे आपला विहार.

पेशींना असलेल्या सवयी व्यतिरिक्त किंवा माहित नसलेली गोष्ट त्यांच्यावर आली की त्या गोंधळतात आणि चूकीचे काम करायला सुरूवात करतात अतिरिक्त ऊर्जेची मागणी करतात, पेशींच्या स्वभावात बदल होतो. तसेच त्या अवास्तव पुनरुत्पादन करतात, त्यांच्या आकारात वाढ होते, त्यामुळे कर्करोगाची लक्षणे दिसू लागतात. कर्करोगासारख्या व्याधी होतात.शरीरात साचलेल्या अतिरिक्त चरबीचा योग्य निचरा न झाल्याने मधुमेह, हृदयरोग, स्थुलपणा , यकृतातील चरबी वाढणे (fatty liver) या सारख्या व्याधी निर्माण होऊन संपूर्ण शरीरावर त्यांचे विपरीत परिणाम होतात, अवयवांची कार्यक्षमता कमी होऊन शरीर आजारी पडते.

शरीराची स्वच्छता, शरीरातील प्रत्येक पेशीला कामाला लावणे, त्यांना नेमून दिलेल्या कामात व्यस्त ठेवणे, आवश्यक ती ऊर्जा देणे तसेच शरीराला मिळालेल्या ऊर्जेचा निचरा किंवा वापर होऊन पेशींना योग्य आराम मिळणे म्हणजे शरीराचा विहार. यासाठी योग्य आहारा बरोबरच शरीराची हलचाल आणि शरीराला विश्रांती महत्वाची आहे. आदिमानवाला असलेल्या जैविक आव्हांनानुसार निसर्गाने शरीराची रचना केली, शरीराला शारीरीक कष्ट घेणे जरूरीचे होते. मानवाने प्रगत बुध्दीचा उपयोग करून शारीरिक कष्ट कमी करण्यावर भर दिला. याचा परिणाम आजची मानवी जीवनशैली आणि आदिमानवाची जीवनशैली यांत खूप फरक पडला. आजच्या जीवनशैलीत शारीरिक कष्ट कमी झाले आहेत परंतु पेशींना असलेली शिकवण आणि शरीराचे कार्य थोड्याफार बदलाने तसेच चालू आहे. यामुळे शरीराला योग्य प्रमाणात हलचाल मिळणे आवश्यक आहे म्हणजेच प्रत्येक पेशीला तिला असलेल्या ज्ञानाप्रमाणे वागायला मूभा देणे तसेच योग्य ऊर्जेचा पुरवठा आणि ऊर्जेचा वापर आवश्यक आहे जेणेकरून त्या सुदृढ आणि सशक्त राहतील.

मानवाने स्वतःच्या सोईसाठी कालगणनेची आखणी केली. आपण वेळेचे व्यवस्थापन (time management) यावर बरीच चर्चा करतो. प्रत्येकाकडे दिवसाला सारखाच वेळ असतो. तो वेळ कसा व्यतीत करायचा हे प्रत्येकावर त्याचे काम आणि त्याच्या सवयीनूसार अवलंबून आहे. याचा अर्थ वेळेचे व्यवस्थापन हा नसून सर्वांना सारख्याच असलेल्या वेळेत आपल्या दिनचर्येचे व्यवस्थापन करणे. म्हणजेच शिस्तबद्ध दिनचर्या. आपल्या पेशींना वर उल्लेख केल्याप्रमाणे वागायला प्रवृत्त करणे. दिवसात करण्याच्या कामांचे प्राधान्य ठरवणे यांत विश्रांती आणि झोप सुध्दा आली.

शरीराची हालचाल म्हणजेच व्यायाम महत्वाचा आहे. चल पध्दतीचे व्यायाम जसे की चालणे, सायकल चालवणे, पोहणे, शाळेत शिकलेले कवायतीचे प्रकार इ. केल्याने मेंदूचा रक्त पुरवठा वाढतो. तसेच योगासने आपल्या सांध्यांना लवचिक ठेवतात आणि चल पध्दतीच्या व्यायामाला मदत करतात. ताकदीचे व्यायाम स्नायूंना बळकटी देतात. मनावरील ताणाचे संतुलन करण्यासाठी नियंत्रित श्वासोच्छवास (प्राणायम्) महत्वाचे आहे. कुठलाही व्यायाम करतांना शरीराची हलचाल आणि त्या दरम्यानचा श्वासोच्छवास यांचे संतुलन आणि योग्य लय फार महत्वाचे आहे. या साठी तज्ञांचे मार्गदर्शन तसेच पूर्वजांनी लिहून ठेवलेल्या याविषयावरील ग्रंथांचा अभ्यास करून व्यायाम करणे खुप आवश्यक आहे. शक्यतो दिवसात व्यायामाची वेळ नियमित असावी तसेच दिनक्रम शिस्तबध्द असावा. सर्व व्यायामाच्या क्रिया एकाच वेळेस करणे जरूरी नाही. तज्ञांचे मार्गदर्शन मात्र आवश्यक आहे. स्वतःच्या मनाने, समाज माध्यमांवर असलेल्या माहिती आधारे व्यायाम करणे टाळावे किंवा अश्या माहितीच्या योग्यतेची तज्ञांमार्फत तपासणी करून मगच अमलांत आणावी. आपल्याला झेपेल तेवढाच व्यायाम करावा. शास्त्राप्रमाणे आपल्या एकुण शारीरिक शक्तीच्या (ताकदीच्या) अर्धापट व्यायाम करणे योग्य. कुठल्याही गोष्टीचा अतिरेक नेहमीच हानीकारक असतो. निसर्गाच्या सानिध्यात राहणे, वाचन, ज्ञानप्राप्ती, नवीन काहीतरी शिकण्याचा, करण्याचा प्रयत्न करणे, छंद आणि आवड जपणे इ. गोष्टींमुळे मेंदूच्या पेशी कार्यरत राहतात. प्रत्येक अवयवाची क्षमता व्यायाम करून वाढवता येते. माणसाला शांत झोप लागणे म्हणजे सकाळी ऊठल्यावर ऊत्साही वाटणे. आपली प्रकृती चांगली आहे की नाही हे दररोज अजमावणे महत्वाचे असते. शरीरात झपाट्याने झालेले बदल शरीराला विकार

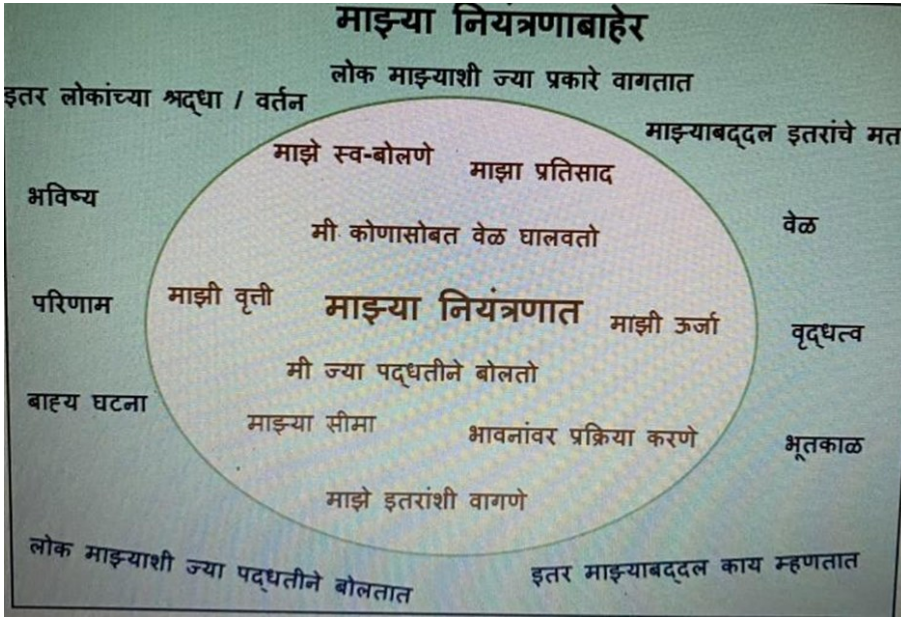
करता आहेत का हे बघायला हवे. शरीराच्या क्रिया व्यवस्थित चालल्या आहेत की नाही यावर लक्ष ठेवणे महत्वाचे आहे.

शारीरिक आरोग्यासाठी शारीरिक स्वच्छता आवश्यक आहे. आपल्या दैनंदिन वापरात वातावरणातील धूलिकण, शारीरिक हालचालींमुळे येणारा घाम इ. मुळे त्वचेवर जीवाणू निर्माण होतात. काम करतांना हात अस्वच्छ होतात.नियमित स्वच्छ पाण्याने अंग व्यवस्थित चोळून अंघोळ करणे, जेवणापूर्वी हात स्वच्छ धुणे या गोष्टींनी जीवाणू संसर्ग कमी होऊन रोगांपासून बचाव होतो. तोंडाची स्वच्छता पण महत्वाची. अन्नग्रहणानंतर चूळ भरावी, तसेच दिवसातून दोनदा दात घासावे. तज्ज्ञांच्या मते रात्री झोपण्यापूर्वी दात घासणे खुप महत्वाचे आहे. दात घासतांना बोट किंवा ब्रश आडवा न फिरवता दातांवर हळूवार दाब देऊन ऊभा फिरवावे. यामुळे हिरड्यांना इजा न होता, दातांच्या बाह्य आवरणाचे नुकसान टळते.

शरीराच्या स्वच्छतेप्रमाणे मनाची स्वच्छता पण महत्वाची. याबद्दल सविस्तर चर्चा आपण पुढे करणार आहोत.

आचार विचार आणि आराम याबद्दल चर्चा करण्यापूर्वी आता आपण आपल्या स्वतः:च्या आवाक्यात (नियंत्रणात) असलेल्या तसेच आवाक्याबाहेर असलेल्या गोष्टींबद्दल माहिती करून घेउ यात.

आचार



आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण बऱ्याचदा आपल्या नियंत्रणाबाहेरील गोष्टींवर विचार करतो काही गोष्टी बदलण्याचा प्रयत्न करतो, दुसऱ्याने आपल्या मनाप्रमाणे वागावे असे प्रयत्न करतो. नियंत्रणात असलेल्या गोष्टींकडे बऱ्याचदा दुर्लक्ष होते. परंतु असे केल्याने या नियंत्रणाबाहेरील गोष्टीत बदल होतीलच असे नाही परंतु अशा विचारांनी किंवा प्रयत्नांनी राग, द्वेष, भीती यासारख्या भावनांचा आपल्या मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यावर विपरित परिणाम होतो. तसेच आपल्या नियंत्रणातील गोष्टींवर काम केल्याने आपले इतरांशी संबंध चांगले राहून प्रगत आणि ऊन्नत भावना निर्माण होतात आणि मानसिक समाधान लाभते.

कुठलीही भावना प्रत्येकाच्या स्वभावात असून तिचा परिणाम हा सकारात्मक किंवा नकारात्मक असतो. भावनेचा परिणाम कसा होईल तीचा ऊपयोग कसा करायचा हे मात्र आपल्या स्वतः:वर अवलंबून आहे.

- निसर्गाच्या आणि समाजाच्या नियमांचे संतुलन ठेवून दिनक्रम व्यतीत करणे तसेच कौटुंबिक जबाबदारी व्यवस्थित पार पाडणे म्हणजे योग्य आचार. यासाठी निसर्गाचे आणि समाजाचे नियम जाणून घेणे आणि त्याप्रमाणे आचरण करणे महत्त्वाचे आहे. स्वतःच्या आचरणाने स्वतःला तसेच इतरांना शारीरिक आणि मानसिक इजा होणार नाही, सर्वांप्रती कृतज्ञता , आदर, निसर्गाप्रति आस्था इ. गोष्टींचे भान असणे आणि जाणीव ठेवणे आवश्यक ठरते. आपले जगणे परस्परावलंबी आहे. प्रत्येकाबद्दलची कृतज्ञता ठेवल्याने मन:शांती लाभते तसेच समाधान मिळते, निसर्गा पासून आपल्याला अन्न देणारा शेतकरी तसेच आपल्या दैनंदिन जीवनात मदत करणाऱ्यांमुळे आपल्या जीवनाची गाडी व्यवस्थित चालते. इतरत्र कचरा न टाकणे रस्त्यावर न थुंकणे, आपला परिसर स्वच्छ ठेवणे, आपल्या अर्थाजनातील थोडा भाग सामाजिक कार्या करता वापरणे इ. म्हणजे समाजाप्रती कृतज्ञता, कुठल्याही प्रकारचे प्रदूषण टाळणे म्हणजेच निसर्गाप्रती कृतज्ञता. तर अन्न वाया न घालवणे, अन्नाची (धान्य सुध्दा) नासाडी रोखणे म्हणजे शेतकऱ्याप्रती कृतज्ञ राहाणे असे म्हणायला हरकत नाही. आपल्या दैनंदिन जीवनात मदत करणारे, जसे घरकाम, बागकाम, सुतार काम तसेच स्वच्छता कामगार इ लोकांबरोबर आदराने वागणे, त्यांच्या कामाचा योग्य मोबदला वेळेवर देणे त्यांच्या कठीण प्रसंगात त्यांची मदत करणे इ. म्हणजेच कृतज्ञता. या प्रकारे कृतज्ञता व्यक्त करणे सोप्पे आहे. देशाची गाडी व्यवस्थित चालण्यासाठी जनतेला विविध सुविधा पुरवण्यासाठी महसूलाची

आवश्यकता असते. विविध करांमार्फत सरकार महसूल जमा करते. म्हणूनच वेळेत योग्य कर भरणे आपले कर्तव्य ठरते.

विश्वास मग तो आत्मविश्वास असो किंवा इतरांवरचा विश्वास हा सुध्दा खूप महत्वाचा ठरतो. परंतु तो अंधविश्वास नसावा. बहुतेक वेळी आपल्या मनातील भीती ही विश्वास डळमळीत होण्यास कारणीभूत ठरते. भीती ही एक कल्पनिक गोष्ट आहे. आपली स्मृती तसेच भविष्यातील गोष्टींबद्दल चे (ज्या घडल्या नसतात) विचार या भीती ही भावना निर्माण करतात. भीतीमुळे आपल्या मन:स्वास्थ्यावर विपरित परिणाम होण्याची दाट शक्यता असते. याचा अर्थ भीती ही नकारात्मक भावना आहे का? नक्कीच नाही. काही बाबतीत भीती आपल्याला जागरूक रहाण्यास , सावध रहाण्यास मदत करते.

नैसर्गिक आव्हांनापासून तसेच लज्जा रक्षणासाठी मानवाने वस्त्र निर्मिती आणि वस्त्र परिधान करण्याची पध्दत सुरू केली. आपल्या देशातील पोशाख संस्कृती ही सुध्दा सभोवतालच्या निसर्गाला आणि वातावरणाला अनूसरून आहे. ती आपण जपायला हवी. कालांतराने जागतीकरणाचा एक प्रभाव म्हणून त्यात बदल होत गेले तसेच फॅशन संस्कृती आली. सादरीकरणाला महत्व प्राप्त झाले. वस्त्रोद्योग हा जगात सर्वात जास्त प्रदुषण करणाऱ्या तसेच जास्त ऊर्जा वापरणाऱ्या आणि रसायनांचा आणि पाण्याचा वापर करणाऱ्या ऊद्योगात मोडतो. आपल्या जरूरी पुरते कपडे घेणे महत्वाचे आहे. अर्थात थोडी फॅशन, सादरीकरण पण आवश्यक आहे परंतु त्याचा अतिरेक टाळणे इष्ट. यामुळे पर्यावरण संतुलन राखण्यास तसेच पाण्यासारख्या नैसर्गिक संसाधनाचा अपव्यय आणि प्रदुषण कमी होण्यास मदत होईल. जैविक इंधनावर चालणाऱ्या वाहनांचा अतिरेकी वापर जसे की जवळच्या

ठिकाणी चालत न जाता वाहनाने जाणे या सारख्या सवयींनी वायु प्रदूषणात भर पडते. आज जगात बहुतांश वीजेची निर्मिती ही कोळसा वापरून होते. कोळसा जाळणे वायू प्रदूषणात भर घालतो. या अशा प्रदूषणामुळे सगळ्याच सजीवांच्या आरोग्याला धोका पोहोचतो. पृथ्वीचे तापमान वाढणे या सारख्या घटनांनी पृथ्वीच्या ऋतुचक्रात विपरित बदल होत आहे. पाण्याचा योग्य वापर आणि अपव्यय टाळणे हेही तितकेच आवश्यक ठरते.

वातानुकूलित वातावरणाचा कमीतकमी वापर तसेच नैसर्गिक वातावरणात ज्यास्त काळ घालवणे यामुळे ऊर्जेचा वापर कमी होऊन पर्यावरणाची हानी कमी तर होतेच पण आपले स्वास्थ्य निरोगी रहाण्यास मदत होते. सार्वजनिक स्वच्छता राखणे , ध्वनी प्रदूषण रोखणे या सारख्या गोष्टींकडे भारतीय लोक कानाडोळा करतात, त्यांना महत्व देत नाहीत ही वस्तुस्थिती आहे. या बाबतीत प्रत्येक नागरिकाने विचार करून योग्य दक्षता घेतली पाहिजे. वाहने चालवतांना हॉर्न न वाजवणे, वाहतुकीचे नियम समजून घेऊन त्यांचे पालन करणे, रस्त्यावर न थुंकणे तसेच इतरत्र कचरा न टाकणे ह्या खुप सोप्या गोष्टी असून प्रत्येकाने प्रयत्न केल्यास सहज शक्य आहेत. लहान मुले मोठ्यांचे तसेच लोक इतरांचे (कळत नकळत) अनुकरण करतात. त्यामुळे आपले स्वतःचे आचरण योग्य असणे जरूरी आहे. एका ठिकाणी कोणी कचरा टाकला असेल तर बरेच जण तेथे कचरा टाकायला लागतात हे आपण नेहमीच अनुभवतो. आजुबाजूला स्वच्छता असेल, इतर लोक नियम पाळत असतील, तर आपोआपच प्रत्येक माणूस त्या प्रमाणे वागतो .

आपण केलेल्या चुकीमुळे किंवा नियम मोडल्याने होणाऱ्या दंडात्मक कारवाई पासून किंवा शिक्षेपासून पळ काढण्यासाठी तिच्या भीतीपोटी किंवा शिक्षा

कमी होण्यासाठी तसेच नियमितता नसूनही आपले काम होण्यासाठी किंवा ते लागणाऱ्या वेळेपेक्षा लवकर होण्यासाठी आपण लाच देण्याचा प्रयत्न करतो. पैशाच्या लालसेपोटी अशा कामांसाठी जबाबदार असलेले कर्मचारी ती स्वीकारतात. अशा भ्रष्टाचारामुळे (लाच देणारा आणि घेणारा दोघेही भ्रष्ट आचार करतात) नियम मोडणे , निकृष्ट कामे यांत वाढ होत रहाते आणि भ्रष्टाचार हा समाजव्यवस्थेचा एक भाग होतो. समाजात दरी निर्माण होते. आपल्या समाजाचे आणि देशाचे नुकसान होते. देशाची प्रगती खुंटते. अपघातांचे प्रमाणही वाढते असे भ्रष्ट आचरण करण्याने आपण काहीतरी चुकीचे काम करतो आहे ही भावना निर्माण होऊन सतत तणावाखाली राहून आपले मन:स्वास्थ्य बिघडते परिणामी माणूस व्यसनाधीन होऊन शरीरस्वास्थ्य बिघडते. समाजात आपली प्रतिष्ठा कमी होते किंवा लोक आपल्याला खोटी प्रतिष्ठा देतात, पुढे आपल्या मुलाबाळांवर याचा विपरीत परीणाम होऊन ती बिघडतात.

आपल्या परीसरात कचऱ्याचे योग्य संकलन होईल त्या साठी आवश्यक असलेल्या कचराकुंड्या योग्य प्रमाणात योग्य जागी आहेत की नाही याकडे लक्ष दिले पाहिजे. आपण निवडून दिलेल्या लोकप्रतिनिधींकडे याचा पाठपुरावा करणे हे आपले कर्तव्य आहे तसेच अशा सोई सुविधांची जुळवाजुळव करणे,त्या ऊपलब्ध करणे ही लोकप्रतिनिधींची जबाबदारी आहे. जरूर भासल्यास वर्गणीच्या साहाय्याने अशा गोष्टींची ऊपलब्धता आपण सर्व करू शकतो. स्वतःची तसेच सार्वजनिक स्वच्छता म्हणजेच ईश्वर सेवा हे लक्षात ठेवून आचार करणे सहज शक्य आहे. कुठल्याही गोष्टीची स्वतःपासून सुरूवात करणे महत्वाचे.

कुठल्याही प्रकारचे व्यसन हे नेहमी वाईट असतेच असे नाही, व्यसन म्हणजे जर एखादी गोष्ट न मिळाल्याने बेचैन किंवा अस्वस्थ होणे. व्यसन ज्याचा आपल्या शरीरावर(भौतिक आणि मानसिक) , कुटुंबावर, समाजावर तसेच देशावर विपरित परिणाम होतो, त्यांना हानी पोहोचते अशी व्यसने (सवयींचा अतिरेक)टाळणे महत्वाचे. दुसऱ्याला मदत करणे, कृतज्ञता, ज्ञान मिळवणे आणि वाटणे इ. गोष्टींचे व्यसन नक्कीच चांगले.ज्याने स्वतःला आणि इतरांना समाधान मिळते, आनंद वाटतो.

आजचे युग स्पर्धेचे आहे असे म्हणतात. परंतु स्पर्धा , दुसऱ्यांशी तुलना ह्याचा आपल्यावर नकारात्मक परिणाम होण्याची शक्यता असते. यश अपयश हे जीवनातील घटक आहेत. यशाने हुरळून न जाता तसेच अपयशाने दुःखी न होता त्या पासून शिकवण घेऊन अधिक जोमाने प्रयत्न करणे महत्वाचे. शालेय जीवनात मला किती गुण मिळाले, माझा नंबर कितवा आला या पेक्षा मी किती ज्ञान मिळवले आणि माझ्याकडील ज्ञान किती लोकांना वाटले, मी शिकत असलेल्या गोष्टीत मला आनंद मिळत आहे या गोष्टी विचारात घ्याव्यात. तसेच कुठल्याही खेळात फक्त माझा किंवा माझ्या संघाचा कितवा नंबर आला हे न बघता मी खेळात किती रमलो, पूर्ण प्रयत्नांनी खेळलो, सांघिक भावनेचा आनंद घेतला यावर लक्ष दिले पाहिजे. दुसऱ्याच्या यशात सहभागी होणे, त्यात आनंद मानणे म्हणजेच स्वयंकेन्द्रीत विचारसरणी पासून सहकेंद्री होणे.

शिक्षक किंवा शाळा चाचणी किंवा परीक्षा घेऊन गुण देतात म्हणजे ते विद्यार्थांमध्ये स्पर्धा लावत नाहीत तर या निकषाच्या आधारे कोणी किती ज्ञान ग्रहण केले, विषय किती समजला, कोणाला सरावाची किती गरज आहे याचे आकलन

करून योग्य ती कृती करण्याचा प्रयत्न करतात. परंतु पालक आणि विद्यार्थी या गोष्टीला स्पर्धा मानून इतरांशी तुलना करून ज्ञानार्जनाचा मुळ ऊद्देश विसरून जातात. यात पाल्याचे खच्चीकरण किंवा गर्व वाढण्याला वाव मिळतो. तसेच शिक्षणात अर्थकरणाला ऊत्तेजन मिळत आहे. पाल्यावर दडपण येऊन मानसिक स्वास्थ्य बिघडण्याचे, अमली पदार्थांचे व्यसन लागण्याची शक्यता वाढते आणि समाजातील अपप्रवृत्ती याचा फायदा घेऊन मुलांना चुकीचे वळण लागते. खेळाच्या बाबतीत हे असेच होते आणि खेळांचा मूळ ऊद्देशच नाहिसा होत चालला आहे आणि खेळात अर्थकारण वाढते आहे.

एकमेकात ठरवलेली वेळ पाळणे फार महत्वाचे आहे. Time is money ही एक इंग्रजी उक्ती आहे. आपण जर वेळ पाळली नाही तर दुसऱ्याच्या वेळेचा अपव्यय होतो हे लक्षात ठेवणे जरूरी आहे. कामात नुकसान होते हे वेगळेच. जर काही कारणाने आपल्याला विलंब होत असेल तर तसे पुढच्या व्यक्तीला कळवणे इष्ट.

योग्यवेळी आणि योग्य वेळेत काम न करणे कामात चालढकल करणे म्हणजेच कामातील दिरंगाई. ही सवय सर्वांनाच घातक ठरते. कामात दिरंगाई केल्यास नंतर काम पुर्ण करण्यास घाई होते, मानसिक तणाव वाढतो, कामात चुका होण्याची शक्यता असते. आपल्याला नेमून दिलेले किंवा आपण करीत असलेले काम आनंदाने आणि वेळेत करण्यात एक वेगळेच समाधान लाभते, कामात यश मिळण्याची शक्यता वाढते.

काम करत असतांना चुका ह्या होणारच, पण या चुकांपासून शिकवण घेऊन त्या पुन्हा होणार नाहीत याची दक्षता घेतली पाहिजे.

आज व्हॉट्सॲप, फेसबुक, इन्स्टाग्राम यासारख्या समाज माध्यमांचा(social media) सर्रास वापर होत असतो. यांत वेळ किती कारणी लागतो किंवा वाया जातो हा प्रश्न आहेच, पण आपल्या पैकी बऱ्याच जणांना हे माहीत नसावे की या समाजनाध्यमांशी निगडीत सर्व्हर कार्यरत ठेवण्यासाठी, त्यांना लागणाऱ्या वातानुकूलित यंत्रणांसाठी तसेच विदेची (data) देवाणघेवाण करण्यासाठी अफाट वीज वापरली जाते. त्यामुळे समाजमाध्यमांचा अतिरेकी वापर जसेकी की फोटो,व्हिडिओ शेअर करणे, फॉरवर्ड करणे इ गोष्टी कमीतकमी करणे किंवा टाळले पाहिजे.

शिस्तबद्धता, कार्यक्षमता , वेळेचे महत्व, हातात घेतलेले काम मग ते कुठलेही असो वेळेत आणि व्यवस्थित, मन लावून करणे इ. गोष्टी (ज्यांची आपल्या देशात कमतरता आहे) , आत्मसात केल्यास आपली प्रगती वेगाने होईल यांत शंका नाहीं.

आपल्याला आपल्या ज्ञानानुसार, कौशल्यानुसार अर्थार्जनाची संधी मिळते. कुटुंबाची गाडी हाकताना काही गोष्टींसाठी कर्ज काढावे लागू शकते. यांत गैर काहीच नाही. परंतु आपल्या कुवतीनुसार कर्ज काढावे जेणेकरून ते योग्य वेळेत आपल्या इतर आवश्यक गरजांना धक्का न लागता फेडता आले पाहिजे. व्यावसायिक जीवनातून निवृत्त झाल्यानंतर उपजीविकेसाठी लागणाऱ्या पैशाची बचत ही व्यवसायिक जीवनात योग्यरितीने करणे जरूरी आहे. भविष्यात चलनाचे होणारे अवमुल्यन, वाढत जाणारी महागाई आणि आजारपणाची शक्यता या गोष्टी लक्षात ठेवून सरकारी योजना जसे की भविष्यनिर्वाह निधी व्यतिरिक्त अधिकची बचत करणे अत्यंत महत्वाचे आहे. आपण व्यावसायिक जीवनातून निवृत्त होतांना आपल्यावर कुठलेही कर्ज नाही हे अत्यंत आवश्यक आहे.

व्यवसायिक जीवनातून निवृत्ती - मानवाने विज्ञानाच्या मदतीने केलेल्या प्रगतीचा एक परिणाम म्हणजे कमी झालेला मृत्यू दर. याचे दोन पैलू दिसतात. एक म्हणजे माणसाचे वाढलेले आयुष्य आणि कमी होत असलेला जन्मदर. समाजात मध्यमवर्गीयांच्या संख्येत सतत वाढ होतांना दिसते, एकत्रित कुटुंबपध्दतीत बदल होऊन विभक्त कुटुंबपद्धती ऊदयास आली आहे. आयुष्याच्या ऐन ऊमेदेतील काळ हा अर्थार्जनात, कुटुंबाचे पालनपोषण करण्यात (गृहस्थाश्रम) गेल्यानंतर नोकरी धंद्यातून सेवानिवृत्तीचा दिवस उजाडतो. या उमेदीच्या काळात आपण समाजात आपले एक स्थान निर्माण केलेले असते, एक प्रतिष्ठा मिळवलेली असते. कौटुंबिक आणि आर्थिक स्थैर्य आलेले असते. सेवानिवृत्ती म्हणजे भारतीय तत्वज्ञानात सांगितलेल्या चार पुरूषार्थांमधील अर्थ आणि काम यापासून वेगळे होणे. परंतु यावेळेस आपण सेवानिवृत्त झाल्यानंतर पुढे काय, समाजात आपले स्थान काय असेल, आपल्याकडील वेळ कसा व्यतीत करायचा , आरोग्य आणि अर्थ (पैसा) याबद्दलची धास्ती इ. विचार येऊन मनात एकप्रकारची नकारात्मकता निर्माण होण्याची शक्यता असते. परंतु आपण एक गोष्ट विसरतो की आपण नोकरीधंद्यातून निवृत्त होणार आहे किंवा झालो आहोत जीवनातून नाही. खरेतर स्वतःसाठी वेळ मिळण्याचा हा कालखंड असतो. कदाचित जेवढी वर्षे नोकरीधंद्यात घालवली तितकीच, किंबहूना जास्त वर्षे सेवानिवृत्तीनंतर असू शकतात. आपल्या ऐन उमेदीच्या काळात भविष्यासाठी केलेले वित्तीय व्यवस्थापन, केलेली बचत तसेच वैद्यकीय विम्याची केलेली योग्य तरतूद आणि महत्वाचे म्हणजे आपल्या योग्य गरजा ओळखून आत्मसात केलेली जीवनशैली याचा सेवा निवृत्तीनंतरच्या आयुष्यात

उपयोग होतो. आता आयुष्याचा दुसरा डाव (second inning) सुखासमाधानात कसा घालवायचा यावर चर्चा करू यात.

सर्वप्रथम सकारात्मकता आवश्यक असते. निसर्गनियमानुसार शरीर म्हातारे होत जाणार हे वास्तव स्वीकारणे. आत्तापर्यंत केलेल्या जीवनशैली बद्दलच्या चर्चेचा या वेळी खूप उपयोग होतो. पुढची पिढी त्यांच्या जीवनात रमलेली असते ,व्यस्त असते. तेव्हा गृहस्थाश्रमातून वानप्रस्थाश्रमात प्रवेश करणे जरूरी आहे. वानप्रस्थाश्रम म्हणजे कौटुंबिक जबाबदारीतून मुक्त होत ही जबाबदारी पुढच्या पिढीच्या स्वाधीन करून स्वतः:साठी वेळ देणे. म्हणजेच पुढच्या पिढीतील दैनंदिन व्यवहारात ढवळाढवळ न करणे, त्यांना त्यांच्या जबाबदारीची स्पष्ट पणे जाणीव करून देणे. पण त्यांना जरूर भासल्यास शक्य असेल ते मार्गदर्शन करणे. सेवानिवृत्ती नंतर आपल्या आयुष्यात वेळेची उपलब्धता जास्त भासते आणि वेळ आणि स्वव्यवस्थापन हे एक आव्हान वाटते. परंतु हे व्यवस्थापन योग्यरितीने करणे सहज शक्य आहे, त्यासाठी बऱ्याच संधी उपलब्ध असतात. या संधी लक्षात घेऊन त्यांचा योग्य ऊपयोग होतो. प्रत्येक माणसाला काहीना काही छंद किंवा आवडी असतात. कदाचित नोकरीधंद्यात व्यस्त असतांना या गोष्टींना वेळ दिला जात नाही. ते छंद किंवा आवडी या जोपासायला सेवानिवृत्ती नंतरचा वेळ उपयोगी ठरतो. सकाळी लवकर उठून चलपध्दतीचे व्यायाम, योगासने केल्याने शरीर सुदृढ ठेवता येते. आपल्या जोडीदारासोबत घरकाम वाटून घेतल्याने वेळ कारणी लागतो. आपले जीवन परस्परावलंबी आहे. माणूस समाजात वावरत असतो. या समाजाप्रती आपली बांधिलकी आहे. समाजसेवा करणे ही सेवानिवृत्ती नंतर एक ऊत्तम संधी मिळते. यांत समवयस्क लोकांच्या गटात आपल्या वयोमानानुसार बरीच समाजोपयोगी लहान मोठी कामे करता येतात. आपल्याकडील वेळ, ज्ञान, कौशल्य यांचा समाजासाठी

उपयोग होऊ शकतो. आणि यांत मिळालेले समाधान वेगळेच आहे. धर्म आणि मोक्ष या दोन पुरुषार्थात वाटचाल योग्यरितीने चालू रहाते. दुपारची विश्रांती, आध्यात्मात वेळ घालवणे, इ गोष्टींचा हातभार लागून दिवसाची सांगता होऊन रात्री शांत झोप लागते. समाज माध्यमांचा योग्य वापर या कालावधीत उपयोगी ठरतो. वाचनाची गोडी असेल तर सोने पे सुहागा. भारतीय संस्कृतीत गृहस्थाश्रमानंतर तीर्थयात्रा करण्याची प्रथा आहे. यातील धार्मिक मुद्यासोबत पर्यटन ही दुसरी बाजू आहे. आज पर्यटनासाठी भरपुर संधी उपलब्ध आहेत. पर्यटन हा एक व्यवसाय असल्याने बऱ्याच सोईसुविधा उपलब्ध होतात. पर्यटनामुळे दैनंदिन आयुष्यात थोडा बदल अनुभवता येतो. निसर्गसानिध्यात वेळ घालवण्यासाठी ही एक उत्तम संधी आहे. उतारवयात नियमित आरोग्य चाचणी महत्वाची ठरते. या काळात तोल जाऊन किंवा पाय घसरून पडणं, जेवतांना किंवा पाणी पितांना जोराचा ठसका लागणे अशा गोष्टी वाढतात. वृधत्वात अन्ननलिका आणि श्वासनलिका यांतील झडपेची कार्यक्षमता कमी झाल्याने ठसका लागण्याची शक्यता असते. त्यामुळे लक्षपुर्वक जेवणे, जेवतांना न बोलणे इ गोष्टी पाळल्या पाहिजेत. व्यायाम करतांना आपल्या बाजूला काही आधार आहे का हे बघितले पाहिजे जेणेकरून तोल गेलाच तर आधार मिळतो. घरात जमीनीवर पाण्यासारखे पदार्थ सांडलेले नाहीत, बाथरूम तसेच शौचालयाची जमीन निसरडी नाही हे तपासले पाहिजे. वयोमानाप्रमाणे शरीरातील हाडे ठिसूळ होत जातात. त्यामुळे तोल जाऊन हाडांचे फ्रॅक्चरची शक्यता वाढते तसेच फ्रॅक्चर दुरूस्तीस वेळ लागतो. कमरेच्या (माकड हाड) हाडांचे फ्रॅक्चर खुप किचकट ठरते. थोडक्यात कुठलीही गोष्ट करतांना मन शांत असणे तसेच एकाच कामात एकाग्रता आवश्यक ठरते. म्हातारपणात अपेक्षा नियंत्रणात ठेवणे आवश्यक ठरते. आज विभक्त कुटुंबपद्धती अवलंबली गेली आहे. अशावेळेस आपली मुले

आपला सांभाळ करू शकतीलच असे नाही. ते त्यांच्या जबाबदाऱ्या सांभाळण्यात मग्न असू शकतात हे समजून घ्यायला हवे. भारतात वृध्द लोकांची काळजी घेण्यासाठी बरेच पर्याय ऊपलब्ध आहेत. आपल्याला जमेल तश्या पध्दतीने आपण आपली सोय नक्कीच करून घेऊ शकतो. यांत गैर काहीच नाही. आपले मृत्यूपत्र तसेच इच्छापत्र वेळेस बनवून ठेवले पाहिजे. अवयवदान करावयाचे असल्यास त्याबाबतची कार्यवाही करून ठेवलेली केव्हाही चांगले.

विचार

जेव्हा आपण आपल्या तर्कशुद्ध मनाचा वापर करतो तेव्हा आपण तर्क आणि तथ्यांवर आधारित निर्णय घेतो. याचा अर्थ स्पष्ट विचारसरणी, माहितीचे विश्लेषण करणे आणि वस्तुनिष्ठ राहणे.

जेव्हा आपण शहाण्या (बुद्धिमान) मनाचा वापर करतो तेव्हा आपण तर्क आणि भावना या दोघांचे संतुलन साधतो. याच्या जोडीने विचारशील, शांत आणि जागरूक रहाण्यास मदत होते. योग्य आणि व्यावहारिक निर्णय घेता येतात.

जेव्हा आपण आपल्या भावनिक मनाचा वापर करतो तेव्हा आपण आपल्या भावनिक मनःस्थितीने प्रेरित होतो. आपण भावनांवर जलद प्रतिक्रिया देतो. आपले वैयक्तिक अनुभव आणि आवेग आपल्या निर्णयांवर प्रभाव टाकतात.

आनुवंशिकतेनुसार आपल्या गुणसूत्राद्वारे शरीराच्या प्रत्येक पेशीत काही माहिती संकलीत केलेली असते. तसेच बाह्य जगात वावरतांना जागृत अवस्थेत आपल्या ज्ञानेंद्रियांद्वारे (डोळे, कान, नाक जीभ आणि त्वचा) असंख्य माहिती गोळा होऊन आपल्या सुप्त मनात साठवली जात असते. सुप्त मनाला योग्य आणि अयोग्य काय याची जाण नसते. मनात या अश्या सतत येत असलेल्या असंख्य माहितीचे मेंदू पृथ्थकरण करून तसेच साठवलेल्या माहितींच्या आधारे (अनुभवानुसार) निर्णय घेतो. जोपर्यंत मिळालेली माहिती आपल्या मनात साठवलेल्या माहितीशी एकरूप असते तो पर्यंत मन शांत असते आणि जर ही नवीन माहिती मनात साठलेल्या माहितीपेक्षा वेगळी असते तेव्हा त्याचे प्रतिसादात किवा प्रतिक्रियेत रूपांतर होते.

यालाच मनात विचार येणे आणि विचार करणे म्हणतात. मेंदूचे कामच विचार निर्माण करणे आहे. जी भावना अधिक असते त्याप्रमाणे मनात विचार येत असतो. कुठलाही विचार नकारात्मक नसतो. विचार हा उपयोगी आहे का निरूपयोगी आहे हे महत्वाचे आहे. जसे काळजी करणे आणि काळजी घेणे या दोन भिन्न गोष्टी आहेत तसेच विचार येणे आणि विचार करणे या दोन भिन्न गोष्टी आहेत. कोणत्या विचाराला महत्व द्यायचे आणि कोणत्या विचाराला महत्व द्यायचे नाही हे कौशल्य आपण विकसित करू शकतो.मनात जे आपोआप विचार येतात, मनात काय चालले आहे, मनात काय भावना आहेत त्याकडे लक्ष देत रहावे. मनात येणारे विचार अनावश्यक आहेत का यावरसुध्दा लक्ष दिले पाहिजे. आपण विचार येण्यावर ताबा

मिळवू शकत नाही पण विचार करण्यावर ताबा मिळवू शकतो. विचार करणे आपण थांबवू शकतो पण विचार येणे आपण थांबवू शकत नाही. विचार येणे माझ्या नियंत्रणात नसून विचार करणे माझ्या नियंत्रणात आहे. सजगता (mindfulness) म्हणजे वर्तमान क्षणात सभोवतालच्या परिसरात, शरीरात आणि मनात काय चालले आहे त्याकडे लक्ष देणे. पहिली पायरी वर्तमान क्षणात लक्ष देणे आणि दुसरी पायरी म्हणजे जे काही जाणवतं आहे त्यावर मुद्दामहून कोणताही विचार न करणे, प्रतिक्रीया न देणे. भावनांशी जोडलेली स्मृती पुन्हा पुन्हा आठवत रहाते.

वर्तमान क्षणात सतत रहाणे अपेक्षित नसून भविष्याचा विचार करणे आवश्यक आहे. भविष्याचा विचार करून कृती करावयास हवी (कृती करण्या अगोदर सुध्दा विचार करायला हवा.) विचार भविष्याचा करायचा, लक्ष वर्तमानात ठेवायचे आणि अनुभव पुर्ण झाल्यानंतर जे काही झाले असेल (भुतकाळ) त्याचा स्वीकार करायचा. भुतकाळाचा विचार कमीतकमी व्हायला हवा. भविष्याचा विचार, वर्तमान क्षणात लक्ष आणि भुतकाळाचा स्वीकार ही सजगतेची त्रिसुत्री आहे.

आज मानसिक तणाव (stress) , तणावाचे व्यवस्थापन(stress management) याबद्दल बरीच चर्चा होत असते. कुठल्याही गोष्टीचा अनावश्यक विचार तणाव वाढवत असतो. आपले मन समोर आलेल्या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्याचे काम करते. ऊत्तर मिळेपर्यंतची स्थिति म्हणजे तणाव. उत्तर सापडल्यावर तणाव जातो. ऊत्तर अगोदर माहिती असेल तर तणावाचे रूपांतर आनंदात होते. एखादी गोष्ट करावयाची नसेल तर तो मनावरचा ताण असतो. ताण म्हणजे अशा प्रकारचा विचार तो योग्य वेळी आणि योग्य प्रमाणात आला तर तो चांगला असतो. चूकीच्या वेळी आला तर तो त्रासदायक असतो. मनावर ताण असणे आवश्यक आहे पण तो

योग्य प्रमाणात असावा. मनात येणाऱ्या विचारांना थांबवणे किंवा त्यावर लक्ष केंद्रीत करण्यापेक्षा विचारांशी मैत्री करणे महत्वाचे आहे. याचाच अर्थ कुठल्या विचाराला प्राधान्य द्यायचे, कुठल्या विचाराला बाजुला ठेवायचे यावर काम केले पाहिजे आणि या साठी मनात येणाऱ्या विचारांचे निरिक्षण करणे आवश्यक आहे ज्याला साक्षी भाव म्हणतात.

मन आणि शरीर एकच आहे. मनात आलेला प्रत्येक विचार आणि भावना शरीरात बदल घडवत असते. मेंदूला जर काही धोका आहे असे जाणवले की तो धोक्यापासून बचावासाठी प्रतिक्रिया व्यक्त करतो. युध्द स्थितीची व्यवस्था प्रत्येक प्राण्यात आहे. युध्दजन्य परिस्थितीनुसार लढा(fight), पळा (flight) किंवा थिजून जा किंवा लपून बसा (freeze) यासारखे पर्याय उपलब्ध असतात. युध्दजन्य परिस्थितीत शरीरात काही रसायने पाझरतात आणि ती शरीरात बदल घडवतात. धोक्याच्या परिस्थितीत स्नायुंना अधिक ऊर्जेची आवश्यकता असते. ही ऊर्जा साखर आणि प्राणवायू (oxygen) यांच्या रासायनिक प्रक्रिये(reaction) मुळे तयार होते. प्राणवायू अधिक हवा म्हणून श्वासाची गती वाढते. रक्तातील साखर वाढते. ही साखर यकृतात साठवलेली असते आणि रसायने पाझरल्याने ती रक्तात येते. ही ऊर्जा पेशींपर्यंत हृदय पोहोचवते आणि अशा परिस्थितीत हृदयाची गती वाढते. हृदय वेगाने काम करत असतांना रक्तदाब वाढतो. त्यामुळे रक्त वेगाने पेशींपर्यंत पोहोचते. आणि पेशींना अधिक ऊर्जा मिळते. यावेळेस पचनसंस्था महत्वाची नसते. त्यामुळे पचनसंस्थेचा रक्त पुरवठा कमी किंवा बंद केला जातो. त्यावेळेस पचन कमी होते. तोंडाला कोरड पडते. पाचक रस पाझरणे कमी होते.

पुढे घटना घडून गेल्यावर सुध्दा माणसाच्या मनात तिचे विचार येत रहातात. या विचार करण्यामुळे वरील सर्व गोष्टी (जरूर नसतांना) घडतात तसेच सर्व रसायने पाझरत रहातात शरीराला होणारे ७० टक्के आजार हे मी युध्दस्थितीत रहाण्यामुळे (घटना घडून गेल्यानंतरही तिचा विचार करणे) होतात. हे असे बदल कायमस्वरूपी रहाणे म्हणजे आजार.

अतिविचार करणे (overthinking) कमी करण्यासाठी वर्तमानात चाललेल्या कृतीकडे लक्ष देणे महत्वाचे आहे. ध्यान देणे हा मेंदूचा व्यायाम आहे. ध्यान म्हणजे एकाग्रता हे चुकीचे आहे. एकाग्रता हे एक प्रकारचे ध्यान आहे परंतु प्रत्येक वेळा एकाग्रता आवश्यक नसते. एकाग्रतेबरोबरच जागरूकता (awareness) पण आवश्यक असते.

आपण काय विचार करतो याचा शरीरावर परिणाम होत असतो. आलेले विचार सुप्त मनात साचत असतात. सुप्त मनासाठी सर्वच विचार सारखे असतात. त्यातील भिन्नता त्याला माहीत नसते. त्यामुळे योग्य (सकारात्मक) आणि अयोग्य (नकारात्मक) यातील फरक सुप्त मनाला माहित नसतो. याचाच अर्थ दुसऱ्याबद्दल मनात आलेले विचार हे आपल्या मनावर त्याप्रमाणेच परिणाम करत असतात. म्हणूनच सतत योग्य, चांगला विचार मनात येणे आवश्यक आहे. दुसऱ्याबदद्ल नकारात्मक विचार येणे किंवा करणे याचा परिणाम स्वत::वर तसाच होतो.

शांत म्हणजेच प्रसन्न मनातच आपली बुध्दी काम करू शकते. मन शांत आणि प्रसन्न ठेवायचे म्हणजे आपल्या मनाचे व्यवहार बघायचे. मनात येणारे विचार संथ केले पाहिजेत, जे विचार थांबवण्यापेक्षा सहज शक्य आहे. मनाच्या विचारांच्या मुळाशी भावना असतात. त्या भावनातून विचार निर्माण होतात. भावना आपल्या

अहंकारातून निर्माण होतात.अहंकार सुखावला की चांगल्या भावना निर्माण होतात आणि दुखावला की नकारात्मक भावना आणि तसे विचार सुरू होतात.अहंकार ही आपली एक प्रतिमा आहे ही प्रतिमा जी आपण आणि इतरांनी केलेली आहे. ती म्हणजे आपण नव्हे हे ज्याला पुर्ण समजते तो या अहंकारात निर्माण झालेल्या भावनांच्या लाटांपासून मुक्त राहील. काय प्रश्न निर्माण होणार आहे याचा अंदाज बांधणे आणि त्याचे ऊत्तर काढून ठेवणे, माहित नसेल तर ज्याला ते माहित असेल त्याला विचारावे म्हणजे मन शांत होईल. मनातील विचार बोलून दाखवणे, लोकांचे ऐकणे हे माणसाला फार गरजेचे आहे. मेंदूचे काम व्यवस्थित चालण्यासाठी श्रध्दा महत्वाची आहे, जी आपले आणि दुसऱ्यांचे अनुभव यातून तयार होते. डोळस श्रध्दा ठेवणे फार जरूरीचे असते. तसेच विनोदबुध्दी जागृत असणे महत्वाचे असते. मन प्रफुल्लीत ठेवण्यासाठी निसर्गाच्या सानिध्यात रहाणे महत्वाचे आहे.

आराम

विश्रांती ही स्वाभाविक असून शारीरिक आणि मानसिक गरज आहे. निद्रा (झोप) हे प्रत्येक सजीवांचे सामान्य वैशिष्ट आणि विश्रांतीचा एक महत्वाचा प्रकार. झोपेची वेळ काय असावी यावर एक मत असले तरी झोप किती वेळ घ्यावी यावर भिन्न मते आहेत. काहींच्या मते प्रत्येक प्रौढ व्यक्तीस चोवीस तासातील आठ तास झोप आवश्यक आहे , काहींच्या मते असे करणे म्हणजे आयुष्याचा एक तृतीयांश भाग काहीही न करता (वाया) घालवणे. रात्री लवकर झोपणे आणि सकाळी लवकर उठणे तसेच झोपेची आणि उठण्याची एक निश्चीत वेळ असावी हे सर्व तज्ञ मंडळी सांगतात. आपल्याला शांत झोप लागणे महत्वाचे. झोपेत श्वासोश्वासाचे नियमन होते, भौतिक शरीराला विश्रांती मिळते. आपण जेव्हा झोपतो तेव्हा आपली पांचही ज्ञानेंद्रिये सभोवतालचे आकलन करत नसतात त्यामुळे झोपेत आपल्याला बाह्य जगाची जाणीव नसते. हा एक प्रकारचा मनाला आणि मेंदूला आराम असतो. त्याच प्रमाणे संपुर्ण भौतिक शरीर अचल असते. परंतु शरीरातील काही विशिष्ट क्रिया झोपेतही चालू असतात. झोपेत होणारे लयबध्द नियमित श्वसन म्हणजे एक प्रकारचे ध्यान आहे. यामुळे मेंदू, हृदय तसेच फुफ्फुसे यांना आराम मिळतो. आपण करत असलेल्या कामात बदल करणे, कामाच्या दरम्यान थोडी विश्रांती घेणे, काही क्षण श्वासावर लक्ष केंद्रित करणे अशा गोष्टींनी मेंदूला आराम मिळतो. भारतीय तत्वज्ञानात असे सांगीतले आहे की दुपारच्या जेवणानंतर काही काळ वामकुक्षी (डाव्या कुशीवर झोपणे) घ्यावी. याला कारण आपण दिवस भरात शारीरिक आणि मानसिक कामात

व्यस्त असतो. त्यासाठी खूप ऊर्जेची आवश्यकता असते. आपल्या शरीराला आवश्यक असलेल्या एकूण ऊर्जेपैकी साधारण वीस टक्के ऊर्जा ही फक्त मेंदू वापरतो. जेवण झाल्यानंतर पचनासाठी ऊर्जा आवश्यक असते. म्हणून वामकुक्षी घेतल्याने मेंदू आणि शरीराच्या इतर भागास लागणारी ऊर्जा ही कमी होऊन तिचा उपयोग पचनासाठी केला जातो. शारिरीक कष्ट करणारे लोक दुपारचे जेवण झाल्यावर थोड्या वेळासाठी झोपताना आपण नेहमीच अनुभवतो. आजच्या जीवनात वामकुक्षी सगळ्यांनाच शक्य नाही परंतु दुपारचे जेवण झाल्यावर काही काळ जरा आराम करणे , काम थोड्यावेळाने सुरू करणे इ प्रकार सहज शक्य आहेत. तसेच भारतीय तत्वज्ञानानुसार रात्रीचे जेवण झाल्यावर थोडे चालणे (शतपावली) सांगितले आहे. तसेच जेवल्यानंतर काही काळाने (साधारण दोन तासांनंतर) झोपावयास जाणे सांगितले आहे, याला कारण सर्व साधारणता आपण रात्री कुठलेही शारीरिक अथवा मानसिक काम करत नाही, तसेच नंतर झोपायला जातो. त्यामुळे शरीरात निर्माण झालेली ऊर्जा जिचा काही भाग पचनासाठी वापरला जात असताना ऊर्वरीत ऊर्जेचा निचरा होणे आवश्यक आहे. थोडे चालण्याने काही ऊर्जा वापरली वापरली जाते. आपण झोपेत असतांना मेंदू साठी तसेच शरीरातील अंतर्गत अवयवांच्या कार्यासाठी काही ऊर्जा वापरली जात असते.

एकाच वेळेस अनेक कामे (multitasking) करावीत का करू नयेत याबद्दल वेगवेगळी मते आहेत. परंतु गरज असेल तर multi tasking केले पाहिजे. ते आपण लक्ष देऊन करू शकतो. एकापेक्षा जास्त काम करतांना कुठले काम महत्वाचे आहे त्यावर जास्त लक्ष केंद्रीत केले पाहिजे (to decide priority). लक्ष वेगवेगळ्या कामांवर शिफ्ट करता आले पाहिजे. सर्व अपघात बेफिकीर असल्यानेच हेतात. multi tasking केल्याने थकवा अधिक येतो. लक्ष बदलाने (लक्ष विचलीत

झाल्याने) मेंदु खूप थकतो. Multitasking केल्यानंतर मेंदूला विश्रांती देणे जरूरीचे असते. लक्ष फक्त श्वासाच्या हलचाली कडे देणे म्हणजे मेंदूला आराम देणे. अर्धा मिनीट श्वासाकडे लक्ष देणे. दिवसभरात पाच ते दहा मिनिटे कोणतेही काम आणि विचार न करता बसायला हवे. मनात साचलेले यामुळे बाहेर येते.

झोप झाल्यानंतर किंवा सकाळी झोपेतून जागे झाल्यानंतर आपण ताजेतवाने आणि उत्साही असणे तसेच रोज एकाच वेळी (घडाळ्याच्या गजरा शिवाय) जाग येणे म्हणजे आपल्या झोपेचा कालावधी आणि दर्जा योग्य आहे असे समजण्यास हरकत नाही. रात्री झोपण्या आधी काही वेळ सोशल मिडिया पासून दूर असणे, मोबाईलच्या स्क्रीन, टीव्ही न बघणे, दिवसभर केलेल्या कामांचा आढावा घेऊन केलेल्या चांगल्या गोष्टींबद्दल समाधान मानणे, ज्यांच्यामुळे मला मदत झाली अशांचे आभार मानणे त्यांच्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा संकल्प करणे, तसेच झालेल्या चुकांचे निरिक्षण करून त्या पुन्हा होणार नाहीत असा निश्चय करणे अशा गोष्टींमुळे शांत झोप लागण्यास मदत होते. काही तज्ज्ञांच्या मते, झोपे आधी सकारात्मक वाचन केल्याने तसेच संथ संगीत ऐकण्याने शांत झोप लागते. आपल्या मनात काही ना काही विचार सतत येत असतात, झोपेच्या वेळी असे विचार येत असतील तर आत्ता झोपणे महत्वाचे असून ते वारंवार मनात आणल्यास विचार मागे लोटले जाऊन झोप लागण्यास मदत होते. असे करण्यास सराव आवश्यक ठरतो. जास्त वेळ चालणारे एकच काम सतत आणि सलग केल्याने मेंदूला थकवा येतो. अशावेळी थोडा वेळ शांत बसणे किंवा कामादरम्यान दुसरी काहीतरी वेगळी क्रिया केल्याने (कामात थोडा बदल केल्यास) मेंदूचा थकवा कमी होऊन मन एकाग्र होऊन कामाचा ऊत्साह कायम रहातो.

उपवास - जगातील प्रत्येक धर्मात ऊपवासाला महत्त्व दिले आहे. ऊपवास म्हणजे पचनसंस्थेला आराम. प्रत्येक धर्मात उपवासाच्या विविध पध्दती सांगितल्या असल्या तरी मुळ ऊद्देश सारखाच आहे. भारतीय तत्त्वज्ञानानुसार दिवसातून दोन वेळा जेवणे सांगितले आहे. बरेच लोक आठवड्यातून किमान एकदा उपवास करतात. सणांवारात तसेच वर्षातील ठराविक महिन्यात उपवासाची प्रथा आहे. ही प्रथा ऋतूमानानुसार ठरवलेली आहे म्हणजेच हवामानामुळे पचनसंस्थेवर पडणारा ताण कमी करणे. उपवास म्हणजे पचनास हलके असलेल्या अन्नाचे योग्यरितीने योग्य प्रमाणात सेवन. उपवास करतांना अंधश्रद्धा टाळावी जेणेकरून शरीराला अपाय होणार नाही.

सारांश

नवीन जीव जन्माला येणे ही एक नैसर्गिक जीवशास्त्रीय क्रिया आहे.प्रत्येक सजीवात भूक, निद्रा, पुनरूत्पादन ही सामान्य वैशिष्टये असतात. विकसित बुध्दीमुळे मानव इतर प्राण्यांपेक्षा श्रेष्ठ ठरतो. सामाजिक स्वास्थ्य आणि संतुलन जपण्यासाठी माणसाने लग्नसंस्था निर्माण केली.

लग्न किंवा विवाह यांची साधी व्याख्या म्हणजे समाजाच्या साक्षीने एक पुरूष आणि एका स्त्री यांनी सहजीवनास सुरूवात करणे आणि पुढे प्रजोत्पादन करून वंशवृध्दी करणे. आनुवंशिकता हा सजीवाच्या अस्तित्वाचा महत्वाचा भाग आहे. आपल्यात आनुवंशिकतेने आपल्या पुर्वजांकडून काही मानसिक आणि शारीरिक गुण येतात.आपली पुढील पिढी शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या निरोगी आणि सुदृढ असण्यासाठी आपण स्वतः सुदृढ तसेच निरोगी रहाणे आवश्यक आहे. लग्ना आधी मुलाचा तसेच मुलीचा आनुवांशिक इतिहास तसेच काही रक्त चाचण्या करून योग्य निर्णय घेता येतो तसेच काही उपचार करून घेता येतात जेणेकरून नवीन तयार होणारा जीव सुदृढ जन्माला येईल. एखाद्याचा कौटुंबिक जीवनशैलीतील बदलांमुळे अनेकांना विकार आणि इतर सामान्य आजार होण्याची शक्यता कमी होण्यास मदत होते. स्वास्थ्य याचा अर्थ आपली शारिरीक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक सुस्थिती. शारीरिक सुस्थिती

या विश्वात आपल्या आरोग्या व्यतिरिक्त दुसरे काहीही महत्वाचे नाही. चांगली प्रकृती ठेवायची याचा अर्थ प्रकृतीच्या प्रत्येक अंगाचा विचार करून आपली जीवन शैली योग्य ठेवणे. आहार व्यवस्थित ठेवायचा, चल पध्दतीचे व्यायाम करून मेंदूचा रक्त पुरवठा वाढवायचा आणि मेंदूचे काम व्यवस्थित चालण्यासाठी मनाचे व्यवहार पहायचे, अकारण विचारात आपला मेंदू शक्ती खर्च करत नाही ना हे बघायचे म्हणजे मग माणूस सर्व प्रकारच्या तणावांना तोंड देण्यास समर्थ झाला असे म्हणायला हरकत नाही.

वैयक्तिक दृष्ट्या आपण स्वतः तसेच आपले कुटुंब सुखी आणि आनंदी होण्यासाठी आपल्या सगळ्यांची धडपड असते. किंबहुना आनंद आणि मन:शांती जपण्यासाठी प्रत्येक व्यक्ती प्रयत्न करीत असते. आनंद, मनःशांती या गोष्टी मानवी जीवनाचे ध्येय नसून त्या मानवी जीवनातील मुलभूत गोष्टी आहेत.

शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, निसर्गातल्या प्रत्येक घटकाशी छान नातं, पुरेसा पैसा आणि कुठल्याही क्षणी आनंदी राहण्याची कला या पाच गोष्टी साधल्या की समाधानी वृत्ती येऊन व्यक्तीचं जीवन समृद्ध झाले म्हणता येईल.

व्यक्तिमत्त्व विकास म्हणजे केवळ भौतिक यश, भरपूर पैसा, नावलौकिक मिळवण्यासाठीची क्षमता निश्चितच नव्हे. या गोष्टींबरोबरच चांगला, जबाबदार नागरिक होणं, समाजाप्रती संवेदनशील बनणं व शांत, स्वस्थ, आनंदी राहू शकणारं सकारात्मक आणि कणखर व्यक्तिमत्त्व बनणं हे जास्त महत्त्वाचं. आयुष्यातील चढ-उतार, यश-अपयश सहज स्वीकारता येण्याची क्षमता मिळवणं महत्त्वाचं.

आपली जशी भावनिक बैठक असते तशी जीवन शैली होते. आरोग्य जपणारी जीवनशैली म्हणजे

तुमच्या माझ्या सवयी, आपला आहार, विहार, आचार, विचार आणि आराम आणि चांगल्या सवयींना ठाम होकार देणे. वाईट सवयी म्हणजे सवयीचा गुलाम बनण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होणे. मानवी गर्भ त्याच्या स्वतःच्या विकासात सक्रिय सहभागी आहे. आनुवंशिकते व्यतिरिक्त आपले व्यक्तिमत्व (शारीरिक आणि मानसिक) घडवण्यास आईच्या गर्भावस्थेपासून, कौटुंबिक, सामाजिक तसेच सभोवतालत्या नैसर्गिक गोष्टींचा हातभार लागतो. इतरांशी तुलना, तीही सतत करणे ही गोष्ट मनस्वास्थ्य बिघडवण्यास कारणीभूत ठरते. मनःस्वास्थ्याचा परिणाम हा शारीरिक स्वास्थ्यावर होत असतो. बाह्य गोष्टींचा आपल्यावर कमीतकमी परिणाम होईल या करीता प्रयत्नशील असणे महत्वाचे. मी काय करतो, कसा वागतो, काय विचार करतो यावर माझे संपुर्ण प्रभुत्व तसेच नियंत्रण असते परंतु बाह्य गोष्टी ज्यात अनेक घटक कार्यरत असतात त्यावर माझे नियंत्रण असावे असा विचार आणि कृती यामुळे आपल्या मनःस्वास्थ्यावर नकारात्मक परिणाम होण्याची दाट शक्यता असते. "आरोग्य ही एक देणगी आहे आणि समाधान ही संपत्ती आहे" प्रत्येकाने आपल्या योग्य गरजा काय हे ओळखणे आणि त्याप्रमाणे आपली जीवनशैली निवडून अनुसरण करणे म्हणजे आनंदी जीवनशैली. निसर्गाने प्रत्येक सजीवांच्या योग्य गरजा भागतील याची सोय करून ठेवली आहे, पण लोभ आणि अतिरेक याला निसर्गात थारा नाही.

प्रत्येक सजीवाला जगण्यासाठी ऊर्जेची गरज असते. ही ऊर्जा योग्य प्रमाणात मिळवणे तसेच तिचा पूर्ण वापर आवश्यक आहे आणि तिचा अतिरेक (कमी किंवा जास्त) शरीराला घातक ठरतो.

अपेक्षा आणि वस्तुस्थिती यातील दरी म्हणजे मानसिक अस्वास्थ्य. आपली अपेक्षा अवास्तव आहे याची जाणीव होणे महत्वाचे आहे. अस्वस्थ समाजात कोणाचेही मन स्वस्थ रहाणार नाही.

आहार, विहार, आचार, विचार आणि आराम हे जीवनशैलीचे महत्वाचे घटक आहेत आणि त्यातील नियमितता ही शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यासाठी महत्वाची आहे.

आहार कसा आणि किती असावा याचा सोपा अर्थ म्हणजे जे आणि जेवढे अन्न माझे शरीर सहज रीत्या योग्य वेळेत पचवू शकते तसेच जे माझ्या शरीराला आवश्यक ऊर्जा देते तो माझ्यासाठी योग्य आहार. आपल्या कामाच्या स्वरूपावर आणि पध्दतीवर आपल्या शरीराला लागणाऱ्या ऊर्जेची आवश्यकता अवलंबून आहे. ती सर्वांसाठी सारखी नक्कीच नाही. तसेच तयार झालेल्या ऊर्जेचा ज्यास्तीत ज्यास्त वापर, आणि निचरा होणे आवश्यक आहे. आपला आहार हा आपण राहतो त्या प्रदेशात ऊपलब्ध असलेल्या अन्न पदार्थांनुसार असावा तसेच आपल्या सभोवतालानुसार आणि हवामानाला अनुकूल असावा जेणेकरून शरीराला पोषक अन्नघटक मिळतील, शरीरातील पेशींना आवश्यक ऊर्जा मिळेल. जेवणाच्या वेळेत नियमितता असावी. सावकाश चावून चावून जेवल्यास जेवणावर चित्त एकाग्र होऊन जेवण अंगी लागते. अन्नाचे व्यवस्थित पचन होऊन शरीराला आवश्यक असलेली ऊर्जा मिळते. पाणी हा सजीवाच्या जीवनातील सगळ्यात महत्वाचा घटक आहे. बहुतांश रोग हे दूषित पाण्यामुळे होतात. पिण्याचे पाणी शुद्ध करण्याचा ऊत्तम मार्ग म्हणजे पाणी साधारण पंधरा मिनीटे ऊकळणे. आपल्याला जेव्हा जेव्हा तहान लागेल त्यावेळेसच पाणी प्यावे. पाणी बसून, हळूहळू घोट घेत प्यायल्याने ते योग्य प्रमाणात

प्यायले जाते. तसेच जेवतांना जर अन्न व्यवस्थित हळूहळू चावून खाल्ले, जेणेकरून योग्य प्रमाणात लाळ मिसळली जाऊन अन्नाचे व्यवस्थित चर्वण तर होतेच पण पाणी सुध्दा कमी प्यायले जाऊन पाण्याऐवजी अन्नसेवन होते. भारतीय संस्कृतीत गोड पदार्थ हा जेवणाचा एक भाग आहे. आपण गोड पदार्थ जेवणा दरम्यान मधून मधुन इतर पदार्थाबरोबर खातो. या पध्दतीने गोड पदार्थांचे अतिसेवन टाळले जाते. शरीरात अन्नावर प्रक्रिया होऊन, ऊर्जेत रूपांतर होणे तसेच तिला शरीरातील विविध भागात पोहोचवण्याची व भविष्यातील गरजेसाठी साठविण्याची सोय नैसर्गिक आहे. आज तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे माणसाला पुर्वी नव्हते इतके भौतिक सुख आणि इतर सुविधा प्राप्त झाल्या आहेत. आयुष्याची गुणवत्ता , आपली रोगप्रतिकारक शक्ती तसेच शारीरीक आणि मानसिक आरोग्य याला आपला विहार जबाबदार आहे.शरीराला मिळालेल्या ऊर्जेचा निचरा किंवा वापर होऊन पेशींना योग्य आराम मिळणे म्हणजे शरीराचा विहार. यासाठी योग्य आहारा बरोबरच शरीराची हलचाल आणि शरीराला विश्रांती महत्वाची आहे. आदिमानवाला असलेल्या जैविक आव्हांनानूसार निसर्गाने शरीराची रचना केली, आजच्या जीवनशैलीत शारीरिक कष्ट कमी झाले आहेत परंतु पेशींना असलेली शिकवण आणि शरीराचे कार्य थोड्याफार बदलाने तसेच चालू आहे. यामुळे शरीराला योग्य प्रमाणात हलचाल मिळणे आवश्यक आहे.शरीराची हलचाल म्हणजेच व्यायाम महत्वाचा आहे. मनावरील ताणाचे संतुलन करण्यासाठी नियंत्रित श्वासोच्छवास (प्राणायम्) महत्वाचे आहे. सर्वांना सारख्याच असलेल्या वेळेत आपल्या दिनचर्येचे व्यवस्थापन करणे म्हणजे शिस्तबद्ध दिनचर्या. निसर्गाच्या सानिध्यात राहणे, वाचन, ज्ञानप्राप्ती, नवीन काहीतरी शिकण्याचा करण्याचा प्रयत्न करणे, छंद आणि आवड जपणे इ. गोष्टींमुळे मेंदूच्या पेशी कार्यरत राहतात. प्रत्येक अवयवाची क्षमता व्यायाम करून वाढवता येते. माणसाला शांत झोप लागणे म्हणजे

सकाळी ऊठल्यावर ऊत्साही वाटणे. शारीरिक आरोग्यासाठी शारीरिक स्वच्छता आवश्यक आहे यात तोंडाची स्वच्छता आली.निसर्गाच्या आणि समाजाच्या नियमांचे संतुलन ठेवून दिनक्रम व्यतीत करणे तसेच कौटुंबिक जबाबदारी व्यवस्थित पार पाडणे म्हणजे योग्य आचार. स्वतःच्या आचरणाने स्वतःला तसेच इतरांना शारीरिक आणि मानसिक इजा होणार नाही, सर्वांप्रती कृतज्ञता, आदर, निसर्गाप्रती आस्था इ. गोष्टींचे भान आणि जाण ठेवणे आवश्यक ठरते. सार्वजनिक स्वच्छता राखणे, ध्वनी प्रदूषण रोखणे या सारख्या गोष्टींकडे भारतीय लोक कानाडोळा करतात, त्यांना महत्व देत नाहीत ही वस्तुस्थिती आहे. या बाबतीत प्रत्येक नागरिकाने विचार करून योग्य दक्षता घेतली पाहिजे. शिस्तबद्धता, कार्यक्षमता, वेळेचे महत्व, हातात घेतलेले काम मग ते कुठलेही असो वेळेत आणि व्यवस्थित, मन लावून करणे इ. गोष्टी (ज्यांची आपल्या देशात कमतरता आहे) आत्मसात केल्यास आपली प्रगती वेगाने होईल यांत शंका नाहीं. यश अपयश हे जीवनातील घटक आहेत. यशाने हुरळून न जाता तसेच अपयशाने दुःखी न होता त्या पासून शिकवण घेऊन अधिक जोमाने प्रयत्न करणे महत्वाचे. व्यावसायिक जीवनातून निवृत्त झाल्यानंतर ऊपजीविकेसाठी लागणाऱ्या पैशाची बचत ही व्यवसायिक जीवनात योग्यरीतीने करणे जरूरी आहे. आपण व्यावसायिक जीवनातून निवृत्त होतांना आपल्यावर कुठलेही कर्ज नाही हे अत्यंत आवश्यक आहे. आयुष्याच्या ऐन ऊमेदेतील काळ हा अर्थार्जनात, कुटुंबाचे पालनपोषण करण्यात (गृहस्थाश्रम) गेल्यानंतर नोकरी धंद्यातून सेवानिवृत्तीचा दिवस उजाडतो. सेवानिवृत्ती म्हणजे भारतीय तत्वज्ञानात सांगितलेल्या चार पुरूषार्थांमधील अर्थ आणि काम यापासून वेगळे होणे. स्वतःसाठी वेळ मिळाण्याचा हा कालखंड असतो. सर्वप्रथम सकारात्मकता आवश्यक असते. निसर्गनियमानुसार शरीर म्हातारे होत जाणार हे

वास्तव स्वीकारणे. आज विभक्त कुटुंबपद्धती अवलंबली गेली आहे. अशावेळेस आपली मुले आपला सांभाळ करू शकतीलच असे नाही. ते त्यांच्या जबाबदाऱ्या सांभाळण्यात मग्न असू शकतात हे समजून घ्यायला हवे. उतारवयात नियमित आरोग्य चाचणी महत्वाची ठरते. आपल्या ऐन उमेदीच्या काळात भविष्यासाठी केलेले वित्तीय व्यवस्थापन, केलेली बचत तसेच वैद्यकीय विम्याची केलेली योग्य तरतुद आणि महत्वाचे म्हणजे आपल्या योग्य गरजा ओळखून आत्मसात केलेली जीवनशैली याचा सेवा निवृत्तीनंतरच्या आयुष्यात उपयोग होतो. आपले मृत्यूपत्र तसेच इच्छापत्र वेळेत बनवणे तसेच अवयवदान करावयाचे असल्यास त्याबाबतची कार्यवाही करून ठेवणे महत्त्वाचे आहे.

मेंदूचे कामच विचार निर्माण करणे आहे. जी भावना अधिक असते त्याप्रमाणे मनात विचार येत असतो. कुठलाही विचार नकारात्मक नसतो. विचार हा उपयोगी आहे का निरूपयोगी आहे हे महत्वाचे आहे. आपण विचार येण्यावर ताबा मिळवू शकत नाही पण विचार करण्यावर ताबा मिळवू शकतो. याचाच अर्थ, विचार येणे माझ्या नियंत्रणात नसून विचार करणे माझ्या नियंत्रणात आहे. सजगता (mindfulness) म्हणजे वर्तमान क्षणात सभोवतालच्या परिसरात, शरीरात आणि मनात काय चालले आहे त्याकडे लक्ष देणे. भविष्याचा विचार, वर्तमान क्षणात लक्ष आणि भुतकाळाचा स्वीकार ही सजगतेची त्रिसूत्री आहे. आपले मन समोर आलेल्या प्रशनाचे ऊत्तर शोधण्याचे काम करते. ऊत्तर मिळेपर्यंतची स्थिती म्हणजे तणाव. ऊत्तर सापडल्यवर तणाव जातो. उत्तर अगोदर माहिती असेल तर तणावाचे रूपांतर आनंदात होते. एखादी गोष्ट करावयाची नसेल तर तो मनावरचा ताण असतो. ताण म्हणजे अशा प्रकारचा विचार तो योग्य वेळी आणि योग्य प्रमाणात आला तर तो चांगला असतो. चूकीच्या वेळी आला तर तो त्रासदायक असतो. मनावर ताण असणे

आवश्यक आहे पण तो योग्य प्रमाणात असावा. कुठल्या विचाराला प्राधान्य द्यायचे, कुठल्या विचाराला बाजुला ठेवायचे यावर काम केले पाहिजे आणि या साठी मनात येणाऱ्या विचारांचे निरिक्षण करणे आवश्यक आहे ज्याला साक्षी भाव म्हणतात. मन आणि शरीर एकच आहे. मनात आलेला प्रत्येक विचार आणि भावना शरीरात बदल घडवत असतात. अतिविचार करणे (overthinking) कमी करण्यासाठी वर्तमानात चाललेल्या कृतीकडे लक्ष देणे महत्वाचे आहे.. ध्यान देणे हा मेंदूचा व्यायाम आहे. ध्यान म्हणजे एकाग्रता हे चुकीचे आहे. एकाग्रता हे एक प्रकारचे ध्यान आहे परंतु प्रत्येक वेळा एकाग्रता आवश्यक नसते. एकाग्रतेबरोबरच जागरूकता (awareness) पण आवश्यक असते.दुसऱ्याबद्दल मनात आलेले विचार हे आपल्या मनावर त्याप्रमाणेच परिणाम करत असतात. म्हणूनच सतत योग्य, चांगला विचार मनात येणे आवश्यक आहे. दुसऱ्याबदद्ल नकारात्मक विचार येणे किंवा करणे याचा परिणाम स्वतः:वर तसाच होतो. शांत म्हणजेच प्रसन्न मनातच आपली बुध्दी काम करू शकते. मनाच्या विचारांच्या मुळाशी भावना असतात. त्या भावनातून विचार निर्माण होतात. भावना आपल्या अहंकारातून निर्माण होतात अहंकार सुखावला की चांगल्या भावना निर्माण होतात आणि दुखावला की नकारात्मक भावना आणि तसे विचार सुरू होतात.अहंकार ही आपली एक प्रतिमा आहे ही प्रतिमा जी आपण आणि इतरांनी केलेली आहे. ती म्हणजे आपण नव्हे हे ज्याला पुर्ण समजते तो या अहंकारात निर्माण झालेल्या भावनांच्या लाटांपासून मुक्त राहील. मेंदूचे काम व्यवस्थित चालण्यासाठी श्रध्दा महत्वाची आहे, जी आपले आणि दुसऱ्यांचे अनुभव यातून तयार होते. डोळस श्रध्दा ठेवणे फार जरूरीचे असते. तसेच विनोदबुध्दी जागृत असणे महत्वाचे असते. मन प्रफुल्लीत ठेवण्यासाठी निसर्गाच्या सानिध्यात रहाणे महत्वाचे आहे.

विश्रांती ही स्वाभाविक असून शारीरिक आणि मानसिक गरज आहे. निद्रा (झोप) हे प्रत्येक सजीवांचे सामान्य वैशिष्ट आणि विश्रांतीचा एक महत्वाचा प्रकार. आपल्याला शांत झोप लागणे महत्वाचे. झोप झाल्यानंतर किंवा सकाळी झोपेतून जागे झाल्यानंतर आपण ताजेतवाने आणि उत्साही असणे तसेच रोज एकाच वेळी (घड्याळाच्या गजरा शिवाय) जाग येणे म्हणजे आपल्या झोपेचा कालावधी आणि दर्जा योग्य आहे असे समजण्यास हरकत नाही. एकाच वेळेस अनेक कामे (multitasking) करावीत का करू नयेत याबद्दल वेगवेगळी मते आहेत. परंतु गरज असेल तर multi tasking केले पाहिजे. ते आपण लक्ष देऊन करू शकतो.ज्यात वेळ, चालणारे एकच काम सतत आणि सलग केल्याने मेंदू ला थकवा येतो. अशावेळी थोडा वेळ शांत बसणे किंवा कामा दरम्यान दुसरी काहीतरी वेगळी क्रिया केल्याने (कामात थोडा बदल केल्यास) मेंदूचा थकवा कमी होऊन मन एकाग्र होऊन कामाचा ऊत्साह कायम रहातो.

जगातील प्रत्येक धर्मात उपवासाला महत्त्व दिले आहे. उपवास म्हणजे पचनसंस्थेला आराम. ही प्रथा ऋतूमानानुसार ठरवलेली आहे ज्यामुळे हवामानामुळे पचनसंस्थेवर पडणारा ताण कमी करणे.

ई साहित्य प्रतिष्ठानचे हे अठरावे वर्ष आहे.
श्री मिलिंद चौधरी यांचे हे ई साहित्यवरील पहिलेच पुस्तक आहे.

श्री मिलिंद चौधरी हे वस्त्रोद्योगातील अभियंते. त्यांच्या आयुष्यात त्यांनी यंत्रावर विचार केला. तसेच आनवी आयुष्यातील यंत्रमयतेवरही त्यांनी चिंतन केले. या विचारांतही एक सूचिबद्धता, वैज्ञानिक तर्कशुद्ध वैचारिकता तुम्हाला जाणवेल. त्यांचे अध्यात्मिक विचारही पसरटपणे वहावत जाणारे नसतात. तर नेमके, मुद्देसूद आणि शिस्तबद्ध असतात.

श्री मिलिंद चौधरी 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 (१६), अविनाश नगरकर (४), डॉ. स्मिता दामले (९), **डॉ. नितीन मोरे (६०पुस्तके)**, अनील वाकणकर (९), फ्रान्सिस आल्मेडा (२), मधुकर सोनावणे (१२), अनंत पावसकर (२४), मधू शिरगांवकर (८), अशोक कोठारे (४७ खंडांचे महाभारत), श्री. विजय पांढरे (ज्ञानेश्वरी भावार्थ), मोहन मद्वण्णा (जागतिक कीर्तीचे वैज्ञानिक), संगीता जोशी (आद्य गझलकारा, १८ पुस्तके), विनीता देशपांडे (७), उल्हास हरी जोशी (९), नंदिनी देशमुख (५), डॉ. सुजाता चव्हाण (१४), **डॉ. वृषाली जोशी (६१ पुस्तके)**, डॉ. निर्मलकुमार फडकुले (१९), CA पुनम संगवी

(७), डॉ. नंदिनी धारगळकर (१५), अंकुश शिंगाडे (३८), आनंद देशपांडे (३), नीलिमा कुलकर्णी (४), अनामिका बोरकर (३), अरुण फडके (६), स्वाती पाचपांडे (२), साहेबराव जवंजाळ (२), अरुण वि. देशपांडे (५), दिगंबर आळशी, प्रा. लक्ष्मण भोळे, अरुंधती बापट (५), अरुण कुळकर्णी (१२), जगदिश खांदेवाले (६), पंकज कोटलवार (६), डॉ. सुरुची नाईक (३), डॉ. वीरेंद्र ताटके(२), आसावरी काकडे (१४), श्याम कुलकर्णी (३०), किशोर कुलकर्णी, रामदास खरे (६), अतुल देशपांडे, लक्ष्मण भोळे, दत्तात्रय भापकर, मुग्धा कर्णिक (५), मंगेश चौधरी, प्र. सु. हिरुरकर (३), बंकटलाल जाजू (४), प्रवीण ना दवणे, आर्या जोशी, डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे (१३), अरविंद बुधकर (४), जयश्री पटवर्धन (७), श्रीरंग कौलगी (५), यशवंत कदम (११), पांडुरंग सूर्यवंशी (४), सुधीर कारखा्नीस (८), मिलिंद कपाळे, मुकुंद कर्णिक (३), श्रीराम काळे (३), शैलेश पुरोहित (४), बी बी देसाई (२), श्रीनिवास शारंगपाणी (३), रामकृष्ण बाक्रे(३) विजया टिळक, संजय टाकळगव्हाणकर(२), पांडुरंग भागवत, मिलिंद बेंबळकर, गायत्री साळवणकर(३), भारती बिर्जे डिग्गीकर(३), विकास भावे, डॉ सुनील सावंत, अशोक बेंडखळे(५), सुहास साने, सुवर्णा लेले(२), शशिकांत कर्डेकर(११), स्वाती वर्तक, भारती सावंत, अभिषेक ठमके, हर्षवर्धन यादव(२), दिगंबर सलगर(४), कैलास बडगुजर, अंजुषा पाटील प्रा श्रीपाद काळे(१०), चारुलता काळे, अनिल शिणगारे(२), स्वाती वर्तक, प्रमोद नाईकवाडॅ(२), सुधीर शास्त्री, रुपेश मराठे, सुप्रिया उपाध्ये, संजीवनी कुलकर्णी, सुरेश पंधारे, श्रेणीक सरडे(६), मिलिंद चौधरी, धनंजय कुलकर्णी, दिलीप ठाकूर, जोसेफ तुस्कानो, सुभाष धारणकर, सचिन कुल्ली(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'यें।
दृष्टादृष्ट विजयें। होआवे जी।