महाराष्ट्र मंडळ बेंगळूरु

मराठी भाषा गौरवदिन

माझ्या मराठीची बोलु कौतुकें।
परि अमृतातेंही पैजां जिंके॥
ऐसीं अक्षरें रसिके।
मेळविन॥

-- संत ज्ञानेश्वर

<u>संवाद</u>

नमस्कार,

मराठी भाषा गौरव दिनाच्या निमित्ताने घेतलेल्या विशेष लेख स्पर्धेकरिता आलेला प्रतिसाद खरोखर लक्षणीय होता. महाराष्ट्र मंडळ बेंगळूरुने आयोजित केलेली ही स्पर्धा खुल्या स्वरूपाची होती. पूर्णपणे निःशुल्क असलेल्या या स्पर्धेसाठी

देशभरातून प्रवेशिका येत राहिल्या आणि आपल्या मातृभाषेचा प्रसार कुठे कुठे झाला आहे हे आम्हाला समजत गेले. सर्व सहभागी स्पर्धकांचे आम्ही आभार मानत आहोत. तसेच यापुढे देखील आमच्या विविध प्रकारच्या साहित्य स्पर्धांतून आपण भाग घेत रहाल अशी अपेक्षाही व्यक्त करत आहोत.

या स्पर्धेचे परीक्षण सौ. निशा बर्वे आणि सौ.शुभांगी पासेबंद, मुंबई यांनी केले आहे. स न वि वि संपादक मंडळ त्यांचे आभारी आहे. सर्व विजेत्या स्पर्धकांचे मनःपूर्वक अभिनंदन! दिलेल्या विषयांवर अतिशय उत्तम आणि मुद्देसूद लिखाण वाचायला मिळाले ही या स्पर्धेनिमित्ताने घडलेली सर्वात महत्त्वाची बाब होती. मराठी भाषा किती समृद्ध आहे हे हा अंक वाचताना आपल्याला सुद्धा जाणवत राहील याची आम्हाला खात्री आहे.

धन्यवाद.

सौ. सानिका सचिन पाटील

३\४२, बटाटावाला मेन्शन, गणेशगल्ली

लालबाग, मुंबई - ४०००१२

जरा विसावू या वळणावर ......

नुकतेच आमच्या चाळीचे रि युनिअन पार पडले. हो.. हो.. चाळीचे ! दक्षिण मुंबईत सध्या चाळ संस्कृती संपुष्टात येऊ लागली आहे. गिरणगावात आता पुनर्विकासाच्या नावाखाली टोलेजंग इमारती बांधण्यात आल्या आहेत. सदैव गजबजाट असलेल्या परिसरात आता बंद खोलीत दरवाजाच्या आत आपले आयुष्य जगत आहेत.

चाळीचे नाव फारच गमतीशीर .. बटाट्याची चाळ . पु. ल. देशपांडेची नव्हे तर गिरणगावची....

दोन वर्षांपूर्वी चाळीचा पुनर्विकास झाला . तेव्हापासून सर्व पाखरं विखुरली गेली. कोणी आपल्या सेकंड होम असलेल्या घरात गेले तर कोणी नोकरी , मुलांची शाळा यासाठी जवळपासच भाड्याने घर पहिले. तब्बल ४२ महिन्यांनंतर घराचा ताबा मिळाला. परंतु ६० बिऱ्हाड्यांपैकी फक्त २५ कुटुंब पुन्हा आली. काहीजण खोली विकून गेले ; तर काहींनी भाड्याने दिली.

त्यानांतर सर्व चित्र पालटले होते. जागा मोठी होती पण मोठ्या माणसांची कमी होती... लवकरच जुन्या रहिवास्यांचे नवीन इमारतीत स्नेहसंमेलन करायचे ठरले. आजकालच्या मोबाइल आणि व्हाट्स ॲप च्या जगात प्रत्येकाशी संपर्क साधणे सोपे झाले.

२५ जानेवारी संध्याकाळी ५ चा कार्यक्रम नक्की झाला. त्या दिवशी इमारतीच्या दारात सुंदर अशी रांगोळी घातली होती. आगाशी वर पण सुंदर सजावट केली होती. जुन्या इमारतीचा गेट, त्याला लागून दुकाने, दगडी पायऱ्या याची सवय असणारे एंट्रन्स लॉबी बघून थोडे गोंधळले ..नव्हे ...हिरमुसले. लिफ्ट मधून वर जाणाऱ्यांना काय कळणार म्हणा.. पायऱ्या चढून वर जाताना प्रत्येक मजल्यावर ठरलेले संवाद आणि ठरलेल्या व्यक्ती हे फक्त अनुभव घेणारेच समजू शकतात. स्वतःच्या घरी पोहोचताना कित्येकांचे निरोप किंवा एखादी सामानाची पिशवी हमखास घरपोच होत असे. डोळ्याची पापणी लावते तोच सर्व आगाशी वर पोहोचले. प्रशस्थ जागा खूप सारा झगमगाट होता पण का कोण जाणे काहीतरी चुकल्यासारखे वाटत होते. कदाचित जुनी पिढी खुर्च्या टाकून बसलेले चित्र पाहण्याची सवय होती म्हणून असावे.

बरं प्रत्येकाच्या घरात लक्ष्मी आणि सरस्वती यांचा वास होता. त्यामुळं चाळ असूनही सुसंस्कृतपणा ठासून भरला होता. घराचे दरवाजे उघडे असले तरी वेळी अवेळी कोणीही कोणाकडे ये जा करत नसे. पहाटे ४.३० ते ५ च्या दरम्यान प्रत्येक घरात उजेड असायचा. शाळेत जाणारी मुले, कामावर जाणारी यांची लगबग असायची. यावेळी जर आंबोळी चटणी चा नाश्ता असेल तर बाजूच्या दोन खोल्यांमध्ये तो नक्कीच जायचा. दुपारच्या वेळी मुलांचा गजबजाट असायचा. कॅरम , बुद्धिबळ तर कुठे सापशिडी असे खेळ खेळले जात असत. घरातील वृद्ध महिला जेवणानंतर शतपावलीसाठी बाहेर पडत. मजल्यावरच्या खिडकीवर त्यांच्या गप्पा रंगत असत.

एक मजेची गोष्ट म्हणजे, प्रत्येक मजल्यावर एक चालता फिरता CCTV असायचा. एखादी काकू किंवा आजी हो..! आज कोण लवकर आले, कि उशिरा गेले , कि कोणी रागात होते किंवा फोनवर हळूहळू बोलत होते किंवा आणखी काही... या एकाच छताखाली काका - काकू , मावशी , आत्या, मामा, दादा, वाहिनी अशी अनेक नाती असायची.

प्रायव्हसी नावाचा शब्द आमच्या शब्दकोशात जणू नव्हताच. सर्व घरे सदैव उघडी. घराला क्वचितच कुलूप लागे. फक्त घराची दारच नाही तर मनाची कवाड पण उघडी असायची. दिवाळीत नुसत्या वासानेच कोणाकडे कोणता पदार्थz होतो आहे याची चाहूल लागत असे. लोणची, पापड , मुरंबे यांच्या पाककृती चालता बोलता होत्या.

तसेतर सणावारी प्रत्येक घरात गोडधोड होत असे पण त्याची देवाणघेवाण मात्र आवर्जून होई.. . प्रत्येक घरात फराळ बनत असला तरी दिवाळीच्या पहिल्या दिवशी फराळाचे भरलेले ताट प्रत्येक घरात जात असे. दर रविवारी केलेले चिकन किंवा मासे याचा घमघमाट मजल्याभर असायचा. आज काय चिकन का..? किंवा आज काय सुरमायच्या तुकड्या वाटत ? असे प्रश्न हमखास कानावर येत असत.

जसा एकोपा होता तसेच कधीतरी मतभेद पण होत असत. चुकूनच जर वादावादी झाली तर ते त्याच ठिकाणी मिटवून दुसऱ्या दिवशीचा सूर्योदय पुन्हा हसत खेळत असायचा.

फक्त सुखातच नाही तर दुःखातही प्रत्येक वेळी सर्व जण एकत्र असत. एखाद्या घरात जर काही वाईट प्रसंग घडला तर त्या घरातील व्यक्तींना काहीच घाबरायचे कारण नसायचे. चाळीतील सर्व जण जबाबदारीने रितिपुर्वक सर्व पार पाडत. बायका दुःखी घरात चहा पाणी तसेच जेवणाचे बघायच्या. असाच एक आठवणीतील प्रसंग म्हणजे एका काकांना हार्ट अटॅक आल्यामुळे ताबडतोब इस्पितळात नेले पण दुर्दैवाने ते वाचले नाहीत. बरं ज्या घरात मयत झाले होते त्यांचा मुलगा बाहेरगावी असे ; त्याला मुंबई ला पोहचण्यासाठी ३ दिवस लागणार होते अशावेळी मृत व्यक्तीच्या बायकोला हि गोष्ट कळून न देणे महत्वाचे होते. पण प्रत्येकाने याची खबरदारी घेतली. सर्व बायका आळी पाळीने त्यांच्या घरी जात असत. विचारपूस करत असत. मृत्यूनंतरचे सुतक हे एका घराचे नसून जणू पूर्ण मजल्याचे असे . रक्ताने नाही, नात्याने नाही पण संस्काराने जोडली गेलेली हि माणसे होती.

परंतु आताच्या या धकाधकीच्या जीवनात उंचच उंच अशा इमारतीत राहणाऱ्यांना या सर्व गोष्टी म्हणजे वायफळ वाटतात. आयुष्य इतरांसाठी जगण्याचं गणित त्यांना माहित नाही. प्रायव्हसी च्या नावाखाली प्रत्येक जण जबाबदारी आणि कर्तव्य झटकत चालला आहे. खरंतर पु. ल. देशपांडे यानी रेखाटलेली बटाट्याची चाळ मी प्रत्यक्ष आयुष्यात अनुभवली होती. बालपणी जगलेले आयुष्य फक्त चाळ संस्कृती नसून संस्कृती जोपासणारी चाळ होती असे म्हणता येईल.

अशावेळी सुधीर मोघे लिखित या गीताची आठवण नक्कीच होते...

भले बुरे जे घडून गेले , विसरून जाऊ सारे क्षणभर ;

जरा विसावू या वळणावर , या वळणावर ....

****

पुष्कर कुलकर्णी

जरा विसावू या वळणावर

रस्त्यावर चालताना काही वळणं अशी असतात की तिथे गाडी आपोआपच संथ होते. फलक लागत नाही, सूचना नसते; तरीही पाय किंवा चाकं नकळत वेग कमी करतात. समोरचा रस्ता दिसत नसतो, मागचा मात्र क्षणभर अधिक स्पष्ट जाणवतो. अशा वळणांवर थांबलं, तर आजूबाजूचं दृश्य बदललेलं भासतं—तोच रस्ता, तीच झाडं; पण पाहण्याची नजर वेगळी असते.

अशाच एका वळणावर मी एकदा विसावलो. फार काही घडलं नव्हतं. ना थकवा होता, ना वेळेची अडचण. पण आत कुठेतरी काहीतरी थांबायला सांगत होतं. त्या क्षणी जाणवलं—आपण आयुष्यात खूप पुढे जातो, पण फार क्वचित मागे वळून पाहतो. आणि कदाचित म्हणूनच अनेक गोष्टी अर्धवट राहतात.

मागे वळून पाहणं म्हणजे भूतकाळात अडकणं नाही. ते स्वतःच्या प्रवासाकडे एकदा नीट पाहणं असतं. आयुष्याच्या घाईत अनेक अनुभव फक्त येतात; समजून घेतले जात नाहीत. एखादा अपयशाचा क्षण लगेच पुढच्या प्रयत्नाने झाकून टाकला जातो. एखादं यश क्षणभर साजरं होतं आणि लगेच विसरलं जातं. पण वळणावर घेतलेला विसावा या क्षणांतूनच आपल्याला आपली ओळख करून देतो.

असं मागे वळून पाहताना कळतं की काही वळणं आपण मुद्दाम घेतलेली नसतात. ती आपोआप आली होती—एखादा निर्णय, एखादं नातं, एखादी संधी. त्या वेळी त्यांचा अर्थ स्पष्ट नव्हता. पण आज मागे वळून पाहिलं, की जाणवतं: याच वळणांनी आपली दिशा ठरवली. जेव्हा आपण तेव्हा थांबलो नाही, तेव्हा आयुष्यानेच आपल्याला थांबायला शिकवलं.

मागे वळून पाहण्याचा सगळ्यात मोठा फायदा म्हणजे *समज.* रागाचं कारण स्पष्ट होतं, दुःखाची धार कमी होते, आणि अनेक गैरसमज हळूहळू विरघळतात. एखाद्या व्यक्तीशी तुटलेलं नातं, त्या वेळी असह्य वाटलेलं अंतर—आज शांत मनाने पाहिलं, तर त्यामागचं अपरिहार्यपण उमगू लागतं. प्रत्येक गोष्ट आपल्या नियंत्रणात नसते, ही जाणीव मनाला स्वीकारायला मदत करते.

या प्रक्रियेत कृतज्ञतेचाही जन्म होतो. वळणावर थांबलं, की लक्षात येतं—आपल्याला किती वेळा आधार मिळाला होता. कधी माणसांकडून, कधी परिस्थितीकडून, तर कधी स्वतःकडूनच. काही लोक प्रवासात थोड्याच वेळासाठी आले, पण त्यांच्या उपस्थितीने आयुष्य समृद्ध झालं. त्या वेळी कदाचित ते साधं वाटलं; आज मात्र त्याची खरी किंमत कळते.

मागे वळून पाहणं आपल्याला हलकंही करतं. मनात साठवलेला राग, न बोललेली वाक्यं, अपूर्ण संवाद—हे सगळं एकत्र वाहून नेण्याची गरज नाही, हे उमगतं. काही गोष्टींचं उत्तर मिळतं; काही प्रश्न तसेच राहतात. पण त्यांचं ओझं कमी होतं. विसर्जन घडतं—आठवणी राहतात, पण कटुता हळूहळू विरघळते.

महत्त्वाचं म्हणजे, असा थांबा कुठल्याही वयापुरता मर्यादित नसतो. तो निवृत्तीनंतरच घ्यायचा असतो, असंही नाही. आयुष्याच्या कोणत्याही टप्प्यावर मागे वळून पाहण्याची गरज भासू शकते. कारण वेग वाढला की दिशा तपासणं आवश्यक ठरतं. अन्यथा आपण पुढे जात राहतो, पण कुठे—हेच कळेनासं होतं.

अशा वळणांवर थांबलेला माणूस पुढे वेगळ्या पद्धतीने चालतो. तो अधिक सावध असतो, पण घाबरलेला नसतो. त्याची पावलं संथ असतात, पण ठाम असतात. कारण त्याने प्रवास फक्त केला नसतो; तो समजून घेतलेला असतो.

कदाचित म्हणूनच, आयुष्याच्या या वाटेवर काही वळणं अशी असतात—जिथे पुढे जाण्याआधी क्षणभर थांबणं अपरिहार्य ठरतं; मागे पाहण्यासाठी, स्वतःला हलकं करण्यासाठी, आणि पुढच्या प्रवासाला अर्थ देण्यासाठी.

भावनांचे ओझे कैक खांद्यांवर,

श्रमलेले पाय शोधती निवारा;

विसावून पाहू या एका वळणावर,

उमगेल अर्थ या प्रवासाचा खरा.

****

आनंद सप्रे

चला विसावू या वळणावर

मी माझ्या आयुष्यात जेव्हा मागे वळून पाहतो, तेव्हा मला जाणीव होते की मी हा जो प्रवास केला त्यात रस्ते कधीच सरळ नव्हते, परंतू वळणे आणि चढ-उतारच जास्ती होते आणि आता या वयात कुठेतरी थांबून विसावा घ्यावा असे मनाशी ठरवले.

आयुष्य म्हणजे एक अखंड प्रवास, वळणा-वळणांचा, चढ-उतारांचा, सुख-दुःखांचा! खरंतर आज अनेक माणसे पैशाच्या मागे, प्रतिष्ठेच्या मागे इतकी धावत आहेत आणि त्यामुळे त्यांना या धावपळीत स्वतःकडे पाहण्याची उसंतच मिळत नाही. सकाळी उठल्यापासून, रात्री झोपेपर्यंत, आपण नुसते पळतोय कि खरोखरंच आयुष्य जगतोय, हेच उमगत नाही,पण अशावेळी आयुष्यामध्ये आलेलं मोठं वळण म्हणजेच म्हातारपण आपल्याला थांबायला भाग पाडते.

आयुष्याच्या रस्त्यावर चालताना आपण एव्हढे व्यस्त असतो कि आपल्याला आजूबाजूचे सौंदर्य दिसत नाही पण कधी शांतपणे विचार केला कि, सर्व काही लक्षात येतं की आपण काय मिळवले आणि काय मिळवायचे बाकी आहे. जीवनात काय हरवलंय, कोणावर प्रेम करायचं राहून गेलं, कोणाला मदत केली नाही, कोणाशी कसे वागलो इत्यादी. आयुष्याच्या वळणा-वळणावर येणाऱ्या अनेक घटना जसे, आजार, अपयश, दुःख, प्रिय व्यक्तीचे जाणे इत्यादींचे स्मरण करण्याची आता वेळ येऊन ठेपली आहे, हे अफसुकच लक्षात येते आणि स्वतःला अंतर्मुख करते. खरंतर आता शरीराला आणि मनालाही विश्रांतीची गरज आहे असं वाटू लागतं. कोणत्यातरी तणावाखाली राहून मन कोमेजते. थोडा वेळ स्वतःसाठी काढणे, जुन्या आठवणींना तजेला देणे आणि शांतपणे विसावणे हेच खरं जीवन वाटते. वळणावर विसावताना, आपल्या आयुष्यातील मधुर आणि कटू क्षण आपल्याला आठवतात. आज आपण जे घडलो त्यात कोणाकोणाचा आणि किती वाटा आहे हे थांबून मागे पाहणे वेदनादायक नसून समाधान देणार वाटतं. वय वाढतं आणि कळून येते कि ही सगळी आयुष्यात आलेल्या वळणा वळणावरून केलेली वाटचालच आहे आणि आता हि अनुभवांची शिदोरी कोणाकडे तरी सुपूर्द करावी.

तरुणपणातला तो वेग,त्वेष आज नसला तरी आयुष्याच्या संध्याकाळी त्याची गरज नाही तर स्थैर्य आणि शांतताच प्रिय वाटते. अशावेळी चला विसावू या वळणावर म्हणून केवळ थांबायचं नाही तर स्वीकारायचं, यातच खरा आनंद वाटतो.जे गेलं आणि जे आहे, ते त्या-त्या वेळेप्रमाणे, म्हणून विसावायच, थांबायच नाही तर पुढील प्रवासाला सज्ज व्हायच.जसा एखादा प्रवासी वळणावर थांबून पाणी पितो, श्वास घेतो आणि थकवा दूर झाल्यावर मार्गस्थ होतो तसच थोडस काही आयुष्याचहि आहे. थोडं थांबावं आणि आता उर्वरित आयुष्य आपल्याच मनाशी मागे वळून, आलेले चढ-उतार आठवून, पुढचा प्रवास आनंदी घडावा म्हणून जरासा विचार करावा आणि त्यावेळी असंच म्हणावसं वाटतं की बस झालं, आता जरा विसावू या वळणावर.

आजच्या काळात माणूस फार व्यस्त असतो, थकलेला असतो,जरी चेहऱ्यावर हसू दाखवत असला तरी मनातून चिंताग्रस्त असतो, कारण तो दिवस-रात्र पळत असतो,पैशासाठी, प्रतिष्ठेसाठी किंवा वर्चस्व दाखवण्यासाठी. नव-नवीन विज्ञान शोधामुळे तो रोज नविन स्पर्धेला सामोरा जातो आणि यातच त्याचे समाधान,सुख व स्वतःसाठी जगणे राहून जाते. स्वतःला किव्वा कुटुंबाला तो वेळच देऊ शकत नाही.

कधी आपण बारकाईने निसर्गाकडे पाहिले आहे का? असेल तर आपल्याला तो हेच सांगतो कि नदी जेव्हा वळण घेते तेव्हा तिचा प्रवाह थोडा कमी आणि शांत होतो, पण तो कधी थांबत नाही. आपणही त्याचप्रमाणे न थांबता किव्वा हार न मानता जरा विसावा घेऊन पुढे जाव.

आपण कधी गत आयुष्यात डोकावून पाहिले आहे का? आपण या वळणावर पोहोचलो ते किती वेगाने. आपलं काही राहून गेलं का? खरंतर असा सवाल आपण ज्या वेळेला आपल्याच मनाला विचारतो, त्यावेळी कळतं कि अरे हो खरंच, मी अजून कितीतरी मित्रांना मदत केली नाही, आजारी माणसाची काळजी घेतली नाही, गरजू विद्यार्थ्याला पैशाची मदत करू शकलो नाही आणि हे सर्व आठवत तेव्हा वाटतं आपण आता तर हे करू शकत नाही, कारण आपल्याला तेवढी उमेद नसते.आपला शब्द घरात किंवा समाजात पोचत नाही, त्याला तेवढा मानहि मिळत नाही आणि हे सर्व आठवून मन कष्टी होतं. हि परिस्थिती सर्वसाधारण सर्वांचीच असते, असं मनाला समजावलं की जरा बेचैनी दूर होते,म्हणूनच आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर स्वतःला थोडा वेळ देणे गरजेचे ठरते. मन, शरीर आणि विचार यांना विश्रांती दिली तरच पुढचा प्रवास यशस्वी होऊ शकतो.

शेवटी आयुष्य म्हणजे केवळ ध्येयाची पूर्तता करण्याची शर्यत नसून, मिळणारी सुखदुःखे,अनुभव, सर्व प्रकारची माणसे आणि त्यांच्यापासून मिळणारी आपुलकी हेच महत्त्वाचे असते.खर तर आता हीच ती वेळ आहे कि फुकटच्या चौकशा बंद करा,सल्ले देणे बंद करा आणि घरातील तरुण मंडळीना निर्णय घेऊ द्या.

एखाद्या संध्याकाळी जरा बाहेर पडा, निसर्गामध्ये फिरा, समुद्रकिनारी जा आणि आपल्याच आयुष्यातील दुःखे विसरून,आनंदी क्षण, बालवायतील गंमती-जमती आठवा, मन रिझवा,मग वाटेल हेच ते वळण, यावर आपल्याला आता तरी विसावच लागेल, फक्त आणि फक्त आपला संपलेला भूतकाळ आठवण्यासाठी. चला, म्हणूनच आयुष्याच्या या वळणावर थोडे विसावूया.......आणि नव्या उमेदीनं पुढे चालूया.

****

दिनेश निवृत्ती चोरमले
पत्ता:- चोंडी-जळगाव
ता.मालेगाव जि. नाशिक
पिन. 423208

जरा विसावू या वळणावर...

धावपळ, स्पर्धा आणि गजबजाट यांनी भरलेल्या आजच्या जगात माणसाचे आयुष्य म्हणजे एक न थांबणारी शर्यत झाली आहे. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आपण फक्त धावत असतो—कधी करिअरच्या मागे, तर कधी सामाजिक प्रतिष्ठेच्या मागे. पण या अखंड धावपळीत आपण हे विसरून जातो की, आयुष्य ही केवळ एक शर्यत नसून तो एक प्रवास आहे. आणि कोणत्याही प्रवासाचा आनंद घ्यायचा असेल, तर मध्येच कुठेतरी एखाद्या वळणावर थांबणे, विसावणे अत्यंत आवश्यक असते.

इतिहासातील विसाव्याचे महत्त्व

इतिहासाची पाने उलटली तर आपल्या लक्षात येते की, महान राज्यकर्ते आणि योद्ध्यांनीही 'विसाव्याचा' वापर एक रणनीती म्हणून केला आहे. छत्रपती शिवाजी महाराज जेव्हा आग्र्याहून सुटले, तेव्हा त्यांनी थेट रायगडाकडे धाव घेतली नाही. प्रवासाच्या वळणावर त्यांनी काही काळ विश्रांती घेतली, वेषांतर केले आणि परिस्थितीचा अंदाज घेत शांतपणे पुढचे पाऊल उचलले. तो विसावा म्हणजे शरणागती नव्हती, तर 'स्वराज्य' अधिक बळकट करण्याची ती एक महत्त्वाची रणनीती होती.
तसेच, गौतम बुद्धांच्या आयुष्याकडे पाहिले तर समजते की, अनेक वर्षे सत्य शोधण्यासाठी धावपळ केल्यानंतर, जेव्हा ते एका बोधिवृक्षाखाली शांतपणे 'विसावले', तेव्हाच त्यांना 'ज्ञानप्राप्ती' झाली. इतिहासातील ही उदाहरणे आपल्याला शिकवतात की, मोठमोठी युद्धे किंवा आयुष्यातील संकटे केवळ तलवारीने किंवा वेगाने जिंकता येत नाहीत; तर काही वेळा वळणावर थांबून विचार केल्याने विजयाचा मार्ग सुकर होतो.

विसाव्याची गरज का?

निसर्गाचा नियम पाहिला तर आपल्याला समजते की, प्रत्येक गोष्टीला विश्रांतीची गरज असते. जमीन पीक देऊन थकली की तिला 'कस' धरण्यासाठी पडीक ठेवावे लागते. समुद्रालाही ओहोटी येते, जेणेकरून तो पुन्हा भरतीने किनाऱ्यावर झेपावू शकेल. आपण सतत 'बिझी' असण्याला यशाचे लक्षण मानू लागलो आहोत. पण सततच्या धावपळीमुळे शारीरिक व्याधींसोबतच मानसिक थकवा आणि चिडचिड वाढू लागली आहे. अशा वेळी एखाद्या वळणावर थांबून स्वतःला विचारणे गरजेचे आहे की, "मी नक्की कुठे चाललो आहे?"

वळणावर थांबणे म्हणजे काय?

'वळणावर विसावणे' याचा अर्थ काम सोडून आळशी होणे असा मुळीच नाही. उलट, हा विसावा म्हणजे पुन्हा जोमाने काम करण्यासाठी घेतलेली एक छोटीशी उसंत आहे. हे वळण म्हणजे आत्मपरीक्षणाची वेळ आहे. जसे एखादा चित्रकार चित्र काढताना मध्येच दोन पावले मागे सरकून आपल्या कलाकृतीकडे पाहतो, तसे आपणही आपल्या आयुष्याकडे त्रयस्थ भूमिकेतून पाहायला हवे. आपण जे करतोय त्यातून आपल्याला आनंद मिळतोय का? आपण आपल्या जवळच्या माणसांना पुरेसा वेळ देतोय का? की आपण केवळ यंत्रासारखे जगत आहोत?

हरवलेला संवाद आणि निसर्ग

आज आपण हजारो लोकांशी सोशल मीडियाच्या माध्यमातून जोडलेले आहोत, पण स्वतःशी असलेला संवाद मात्र हरवला आहे. वळणावर थांबणे म्हणजे या आभासी जगातून बाहेर पडून वास्तवाशी नाते जोडणे. तो विसावा म्हणजे हातातील मोबाईल बाजूला ठेवून खिडकीबाहेरच्या पावसाकडे पाहणे, एखाद्या जुन्या मित्राला फोन करून तासनतास गप्पा मारणे किंवा पहाटेच्या शांततेत स्वतःचा श्वास अनुभवणे. निसर्गाच्या सानिध्यात घालवलेला थोडा वेळ आपल्या मनातील साचलेला कचरा साफ करतो आणि आपल्याला नवचैतन्य देतो.

पुनरागमन आणि नवी ऊर्जा

जेव्हा आपण या वळणावर विसावून पुन्हा प्रवासाला सुरुवात करतो, तेव्हा आपल्यात एक नवी ऊर्जा संचारलेली असते. आपली दृष्टी अधिक स्पष्ट झालेली असते. जे प्रश्न आधी अवघड वाटत होते, त्यांची उत्तरे आता सहज मिळू लागतात. गाडीला जसे इंधन भरण्यासाठी पेट्रोल पंपावर थांबावे लागते, तसेच मनाला ऊर्जेने भरण्यासाठी विसाव्याच्या वळणावर थांबणे अनिवार्य आहे.

निष्कर्ष

शेवटी, आयुष्य हे रिन्यूएबल (नूतनीकरणक्षम) नाही. गेलेला क्षण आणि गमावलेले आरोग्य पुन्हा मिळवता येत नाही. इतिहासाने आपल्याला शिकवले आहे की, 'विश्रांती' हा पराभवाचा भाग नसून तो 'विजयाचा' पाया असतो. म्हणून, या वेगवान जगात स्वतःचे अस्तित्व टिकवून ठेवण्यासाठी, नात्यांमधील ओलावा जपण्यासाठी आणि स्वतःच्या आनंदासाठी 'जरा विसावू या वळणावर'. हे वळण आपल्याला केवळ विश्रांतीच देणार नाही, तर जगण्याचा एक नवा दृष्टिकोनही देईल.

लक्षात ठेवा, थांबणे म्हणजे संपणे नव्हे, तर अधिक चांगल्या प्रकारे सुरुवात करण्यासाठी घेतलेली एक छोटीशी झेप आहे!

****

सौ शामल अविनाश कामत

जरा विसावू या वळणावर

जीवन म्हणजे अखंड चाललेला प्रवास आहे. या प्रवासात रस्ते सरळ असतात, तसेच वळणदारही असतात. कधी उन्हाची तीव्रता वाढते, कधी पावसाच्या सरी थांबत नाहीत, तर कधी थंडीचा गारवा बोचतो. अशा सततच्या धावपळीत, वेगाच्या आग्रहात आणि उद्दिष्टांच्या पाठलागात आपण एक गोष्ट विसरतो—थांबणं. म्हणूनच जीवनाच्या या प्रवासात कधी तरी मनाशी म्हणावंसं वाटतं, “जरा विसावू या वळणावर.”

आजचा काळ हा स्पर्धेचा, अपेक्षांचा आणि सतत ‘पुढेच जायचं’ या मानसिकतेचा आहे. लहानपणापासूनच यशाची एक ठरावीक व्याख्या आपल्या मनावर बिंबवली जाते—अधिक गुण, चांगलं शिक्षण, मोठी नोकरी, आर्थिक स्थैर्य आणि सामाजिक प्रतिष्ठा. या सगळ्या ध्येयांच्या मागे धावताना आपण स्वतःकडे पाहणंच विसरतो. मन थकलेलं असतं, शरीर दमलेलं असतं; पण तरीही थांबण्याची परवानगी आपण स्वतःलाच देत नाही.

‘वळण’ हा शब्दच खूप काही सांगून जातो. वळण म्हणजे शेवट नाही, तर दिशाबदल. तिथे थांबणं म्हणजे माघार नाही, तर पुढचा मार्ग समजून घेण्यासाठी घेतलेला क्षणभराचा विसावा. जरा थांबलं, मागे वळून पाहिलं, तर आपण किती अंतर पार केलं आहे याची जाणीव होते. आपली वाटचाल व्यर्थ नव्हती, हे उमगतं. अनेक अडथळे, अपयश, दुःखं पार करत आपण इथपर्यंत आलो आहोत—ही जाणीवच पुढे जाण्याचं बळ देते.

विसावा म्हणजे आळस नव्हे. विसावा म्हणजे स्वतःशी संवाद साधणं. आपल्या मनात साठलेली घालमेल, प्रश्न आणि भीती यांना थोडा मोकळा श्वास देणं. सतत धावत असताना मनात निर्माण होणारा गोंधळ विसाव्याच्या क्षणी हळूहळू निवळतो. तेव्हा कळतं—आपण नेमकं काय शोधतोय? समाधान? यश? की फक्त इतरांच्या अपेक्षा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न?

निसर्ग आपल्याला नेहमीच विसाव्याचा धडा देतो. झाडालाही सतत फळं लागत नाहीत; ऋतू बदलतात, विश्रांतीचे काळ येतात. नदीसुद्धा एखाद्या वळणावर शांतपणे वाहते, स्वतःला सावरते आणि मग पुढे वेगाने धावते. माणसाचं जीवनही याला अपवाद कसं असेल? सतत ताणात जगणं म्हणजे स्वतःच्या अस्तित्वावरच अन्याय करणं होय. आज अनेक जण मानसिक थकवा, तणाव, नैराश्य यांचा सामना करत आहेत. यामागचं मुख्य कारण म्हणजे थांबायला न शिकणं. “आता थांबलो तर मागे पडेन” ही भीती आपल्या मनात घर करून बसली आहे. पण प्रत्यक्षात, योग्य वेळी घेतलेला विसावा आपल्याला अधिक सक्षम बनवतो. तो आपली दिशा स्पष्ट करतो, निर्णयक्षमता वाढवतो आणि जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी बदलतो.

वळणावरचा विसावा हा केवळ वैयक्तिक जीवनापुरता मर्यादित नाही. सामाजिक, व्यावसायिक आणि कौटुंबिक पातळीवरही तो तितकाच महत्त्वाचा आहे. नात्यांमध्ये निर्माण झालेली दुरावा, गैरसमज दूर करण्यासाठी थांबणं गरजेचं असतं. कामाच्या व्यापातून थोडा वेळ काढून कुटुंबासोबत बसणं, मित्रांशी मनमोकळं बोलणं—हे सगळं विसाव्याचंच रूप आहे.

'जरा विसावू या वळणावर' ही केवळ एक भावना नाही, तर एक जीवनदृष्टी आहे. ती आपल्याला सांगते की आयुष्य ही शर्यत नसून एक प्रवास आहे. या प्रवासात थांबणं, सावरून घेणं आणि पुन्हा नव्या ऊर्जेने पुढे जाणं—हेच खरं शहाणपण आहे. शेवटी, आपण कुठे पोहोचलो यापेक्षा आपण कसे जगलो, हे अधिक महत्त्वाचं ठरतं.

मला सर्वांना सांगावेसे वाटते , मन थकलेलं वाटेल, दिशेचा गोंधळ होईल, तेव्हा अपराधी न वाटता स्वतःला सांगा—

"जरा विसावू या वळणावर... पुढचा रस्ता अधिक सुंदर असेल."

****

उज्वला किसन तायडे

जरा विसावू या वळणावर.....

वळणावरचा विसावा : धावत्या आयुष्याचा शांत संवाद.

आजचा माणूस सतत धावत आहे. प्रत्येक जण कशाच्या तरी मागे, कशातरी साठी धावत असतो.धावण्याला सुरुवात कुठे झाली आणि शेवट कुठे आहे, याचा त्यालाच पत्ताच लागत नाही. शिक्षण, करिअर, पैसा, प्रतिष्ठा, समाजमान्यता—या सगळ्यांच्या मागे लागलेला माणूस आयुष्यालाच एक शर्यत बनवून बसला आहे. या शर्यतीत जिंकण्याची घाई इतकी वाढली आहे की, चालताना श्वास घ्यायलाही वेळ उरलेला नाही. अशा या धावत्या प्रवासात आयुष्य जेव्हा एखाद्या वळणावर येऊन उभं राहतं,

प्रवासात एखादं वळण येतं आणि ते हळूच सांगतं—"जरा विसावू या वळणावर."

तेव्हा एक शांत आवाज कानात कुजबुजतो—"वळणावरचा विसावा घेऊ या."आता हे वळण

वळण म्हणजे केवळ रस्त्याचा बदल नव्हे; ते आयुष्याच्या अनिश्चिततेचं प्रतीक आहे. सरळसोट वाटेवर चालताना माणूस निर्धास्त असतो, पण वळण आलं की वेग कमी करावा लागतो, सावध व्हावं लागतं. आयुष्यातही तसंच असतं. सगळं सुरळीत चाललं असताना आपण फारसा विचार करत नाही; पण अडचणी, अपयश, दुःख, बदल यांचा सामना करताना थांबून विचार करणं अपरिहार्य ठरतं. हे थांबणं म्हणजेच विसावा.

आजच्या समाजात थांबणं ही कमजोरी समजली जाते. "थांबू नकोस", "पुढे जात राहा", "स्पर्धेत मागे पडू नकोस" अशा सूचना लहानपणापासून दिल्या जातात. परिणामी, थांबण्याचं महत्त्व आपण विसरतो. सतत पुढे धावत राहिल्याने शरीर थकतं, पण त्याहीपेक्षा जास्त मन थकतं. मनाच्या थकव्याकडे मात्र फारसं लक्ष दिलं जात नाही. त्यामुळेच आज नैराश्य, तणाव, अस्वस्थता, एकटेपणा यांसारख्या समस्या वाढताना दिसतात.

विसावा म्हणजे आळस नाही, तर पुनरुज्जीवन आहे. जसं शेतात पिकाला थोडा काळ पाणी न दिल्यास जमीन पुन्हा ताकदवान होते, तसंच मनालाही कधी तरी विश्रांतीची गरज असते. विसाव्याशिवाय प्रवास निरस होतो, दिशाहीन होतो. वळणावर थांबून मागचा रस्ता पाहिल्याशिवाय पुढचा रस्ता नीट समजत नाही.

मराठी भाषेत "विसावा" हा शब्द किती आपुलकीनं येतो! त्यात सक्ती नाही, दडपण नाही; आहे ती केवळ समजूत आणि माया. "वळण" हा शब्दही तितकाच अर्थपूर्ण आहे. तो सांगतो की आयुष्य सरळ रेषेत चालत नाही, वळणं ही त्याची नैसर्गिक रचना आहे. मराठी भाषा अशा शब्दांमधून जीवनाचं तत्त्वज्ञान सहजतेनं मांडते. म्हणूनच मराठी भाषेतून व्यक्त होणारा विचार अधिक खोलवर मनाला भिडतो.

मराठी भाषा गौरव दिन हा केवळ भाषेचा अभिमान व्यक्त करण्याचा दिवस नाही, तर त्या भाषेतून घडलेल्या संस्कृतीचा, विचारांचा आणि जीवनमूल्यांचा सन्मान करण्याचा दिवस आहे. संत साहित्यापासून ते आधुनिक साहित्यापर्यंत मराठी भाषेने माणसाच्या अंतर्मनाचा शोध घेतला आहे.

आजच्या युगात यशाची व्याख्या फारच संकुचित झाली आहे. चांगली नोकरी, मोठा पगार, सामाजिक प्रतिष्ठा—यालाच यश मानलं जातं. पण या यशाच्या वाटेवर माणूस स्वतःला हरवून बसतो. स्वतःच्या आवडी, भावना, नातेसंबंध यांना वेळ द्यायला त्याच्याकडे फुरसत उरत नाही. अशा वेळी वळणावरचा विसावा म्हणजे स्वतःशी पुन्हा ओळख करून घेण्याची संधी असते.

अपयश हेही आयुष्याचं एक महत्त्वाचं वळण असतं. अपयश आलं की माणूस खचतो, स्वतःला दोष देतो, समाजाच्या नजरा टाळू लागतो. पण जर त्या क्षणी थांबून विचार केला, तर अपयशातून शिकण्यासारखं खूप काही असतं. विसावा म्हणजे पळ काढणं नाही, तर नव्याने उभं राहण्यासाठीची तयारी आहे. अपयशाच्या वळणावर घेतलेला विसावा पुढील यशाची पायरी ठरू शकतो.

विसावा घेणं म्हणजे केवळ काही वेळ काम न करणं एवढंच नाही. तो एक मानसिक प्रवास आहे. कधी तो निसर्गाच्या सान्निध्यात मिळतो—डोंगरांच्या शांततेत, नदीच्या प्रवाहात, आकाशाच्या विशालतेत. कधी एखाद्या आवडीच्या छंदात मन गुंतवून मिळतो.कधी एखाद्या पुस्तकाच्या पानांतून मिळतो, जिथे शब्द आपल्याशी संवाद साधतात. कधी आई-वडिलांशी, आजी-आजोबांशी गप्पा मारताना तो विसावा मिळतो. कधी मित्र मैत्रिणींशी संवाद साधल्यावर मिळतो.तर कधी फक्त स्वतःशी शांतपणे बसून विचार करतानाही तो अनुभवता येतो.

या सगळ्या विसाव्यांमध्ये भाषा महत्त्वाची भूमिका बजावते. भावना व्यक्त करण्यासाठी शब्द हवेत. आपल्या भावना ज्या भाषेत सहज व्यक्त होतात, तीच खरी आपली भाषा असते. मराठी ही अशी मायबोली आहे जी माणसाच्या प्रत्येक भावनेला न्याय देते. दुःख, आनंद, राग, प्रेम, शंका—सगळ्यांना ती शब्द देते. म्हणूनच वळणावर थांबलेला माणूस जेव्हा मराठीत लिहितो, बोलतो किंवा विचार करतो, तेव्हा त्याला एक प्रकारचा मानसिक आधार मिळतो.

आज तंत्रज्ञानामुळे जग जवळ आलं आहे, पण माणसं एकमेकांपासून दूर जात आहेत. संवाद वाढला आहे, पण समज कमी झाली आहे. अशा काळात विसाव्याचं महत्त्व अधिक जाणवतं. सतत स्क्रीनकडे पाहणाऱ्या डोळ्यांना, स्क्रीन वरून फिरणाऱ्या बोटांना,सतत धावणाऱ्या मनाला थोडा विसावा देणं अत्यावश्यक झालं आहे. वेग आणि विसावा यांचा समतोल साधणं हीच खरी प्रगती आहे.

वळणावरचा विसावा आपल्याला सजग करतो. तो आपल्याला विचारायला लावतो—आपण कुठे चाललो आहोत? आपली दिशा योग्य आहे का? आपल्याला खरंच काय हवं आहे? या प्रश्नांची उत्तरं मिळवण्यासाठी थांबणं गरजेचं असतं. थांबलेला माणूसच पुढे दूरवर जाऊ शकतो, कारण त्याची दिशा स्पष्ट असते.

“वळणावरचा विसावा” ही संकल्पना आपल्याला जीवनाकडे पाहण्याची नवी दृष्टी देते. ती आपल्याला सांगते की आयुष्य म्हणजे फक्त धावणं नाही, तर अनुभवणं आहे. प्रत्येक वळणावर थांबून त्या क्षणाचा अर्थ समजून घेतला, तर प्रवास अधिक सुंदर होतो.

मराठी भाषा गौरव दिनानिमित्त आपण एवढंच ठरवू या की, या धावत्या आयुष्यात वळणांवर विसावायला शिकू. आपल्या मायबोलीतून स्वतःशी संवाद साधू. कारण जिथे शब्द आपले असतात, तिथे मन मोकळं होतं; आणि जिथे मन मोकळं होतं, तिथेच खरा विसावा मिळतो.

****

वृषभ विद्यासागर मुकुंद

पत्ता- pro 4 colive pg, green glen layout,

Bellandur 560103

जरा विसावू या वळणावर — आयुष्याच्या

आपण आयुष्यात नेहमी पुढेच चालत राहतो. थांबायचं नसतं, मागे बघायचं नसतं, असा काहीसा नियमच करून टाकलेला असतो. मीही तसाच चालत राहिलो. सुरुवातीला सगळं ठीक वाटत होतं लोकांमध्ये मिसळणं, त्यांच्यासाठी वेळ देणं, त्यांच्या गोष्टी ऐकणं. हळूहळू ते सवयीचं झालं. कोणाला काही हवं असेल तर मी “हो” म्हणायचो. कुणी बोलावलं तर जायचो. कुणी मदत मागितली तर नकार द्यायचा प्रश्नच नव्हता.

त्या “हो” म्हणण्यात एक वेगळी समाधानाची भावना असायची. आपण कोणासाठी तरी उपयोगी पडलो, ही जाणीव छान वाटते. पण प्रत्येक वेळी “हो” म्हणताना, मी स्वतःला काय म्हणतोय, हे मात्र लक्षातच आलं नाही. कधी कधी मन नाही म्हणायचं, शरीर थकलंय असं सांगायचं, डोकं शांत बसायला मागायचं पण मी ऐकलंच नाही.

लोकांच्या अपेक्षा पूर्ण करताना नकळत मी त्यांच्या वेळेनुसार जगायला लागलो. माझी वेळ, माझे प्लॅन, माझ्या इच्छा सगळं अंगवळणी होत गेलं. “आज नको, उद्या करू”, “हे आधी संपवू दे”, “मोकळा झालो की बघू” अशा कारणांनी माझी स्वप्नं सतत पुढे ढकलत राहिलो. आणि एक दिवस लक्षात आलं की ती स्वप्नं अजूनही तिथेच आहेत, पण मी त्यांच्यापासून खूप दूर आलो आहे.हे सगळं अचानक जाणवलं नाही. छोट्या छोट्या गोष्टींमधून कळायला लागलं. जे काम मला करायचं होतं ते पुढे ढकललं जात होतं. जे शिकायचं होतं त्यासाठी वेळ मिळत नव्हता. दिवसभर व्यस्त असूनही दिवसाच्या शेवटी समाधान वाटत नव्हतं. थकवा होता.. पण तो कामाचा नाही, मनाचा थकवा .

एक दिवस शांत बसलो आणि स्वतःला सरळ प्रश्न विचारला “मी हे सगळं का करतोय?” उत्तर लगेच मिळालं नाही. पण एक गोष्ट नक्की समजली मी स्वतःसाठी कधी पुरेसा थांबलोच नाही.

तेव्हा मनात पहिल्यांदा स्पष्ट विचार आला — जरा विसावू या वळणावर.

हा विसावा म्हणजे सगळं सोडून देणं नाही. जबाबदाऱ्या टाळणं नाही. हा विसावा म्हणजे थोडा मागे सरकून स्वतःकडे बघणं. आपण कुठे आहोत, काय करतोय, आणि का करतोय हे समजून घेणं. सतत उपलब्ध असणं ही चांगली गोष्ट आहे, पण स्वतःसाठी अनुपलब्ध होणं योग्य नाही.

मला आता “नाही” म्हणायला शिकायचं आहे. सगळ्यांना नाही पण किमान काही वेळा तरी. कारण प्रत्येक वेळी इतरांना प्राधान्य दिलं तर स्वतःचं आयुष्य दुसऱ्यांच्या वेळापत्रकावर चालायला लागतं. आणि मग आपल्याच स्वप्नांना अपॉइंटमेंट मिळत नाही.

विसाव्याचा हा टप्पा मला पुन्हा स्वतःशी जोडतोय. मला काय आवडतं, कशात वेळ कसा जातो कळत नाही, कोणत्या गोष्टी करताना मन शांत होतं — हे पुन्हा शोधतोय. कदाचित मी आधीपेक्षा हळू चालीन, पण यावेळी माझ्या दिशेने चालीन.

आयुष्याचा रस्ता लांब आहे. मध्ये वळणं येणार, चढ उतार येणार. प्रत्येक ठिकाणी धावत जाण्यापेक्षा, कधी कधी थांबून श्वास घेणं जास्त महत्त्वाचं असतं. कारण थांबलेलं पाऊल मागे नसतं — ते पुढच्या पावलाची तयारी करत असतं.

या सगळ्या विचारांच्या, जाणिवेच्या प्रवासात मला काही ओळी सुचल्य

मी भटकत चालोय,
दुनियादारीच्या गर्दीत अडकत चालोय,
स्वतःच्या मनाला विसरत चालोय,
इतरांच्या आयुष्यात घुसमटत चालोय,
उपलब्ध राहून इतरांसाठी,
स्वतःची दुनिया मी मागे टाकत चालोय
होय, मे भटकत चालोय....
स्वप्नं पूर्ण करायची जी होती,
तीच मागे टाकत चालोय,
दररोज कारणं देत स्वतःलाच,
उद्यावर ढकलत चालोय
होय, मे भटकत चालोय....
स्वप्नांच्या वाटेवरून वळून,
आयुष्याच्या खडतर मार्गावर,
दिशा असूनही दिशाहीन,
मी हरवत चालोय
होय, मे भटकत चालोय...

भडकलेल्या या प्रवासात स्वतःला इतकंच सांगायचं आहे — घाई करू नकोस. सगळ्यांसाठी सगळं होण्याचा हट्ट सोड. स्वतःला विसरू नकोस. गरज वाटली तर थांब. श्वास घे. मन शांत कर. आणि मग पुन्हा चालायला सुरुवात कर.

जरा विसावू या वळणावर
पुन्हा स्वतःसाठी,आयुष्यात पुन्हा भरारी घेण्यासाठी...

****

सचिन बजरंग ठाणेकर

घर नंबर 1161, गजानन प्रसाद कॉम्प्लेक्स, हरिपूर रोड,

अजय चौक, गाव भाग सांगली, 416416

जरा विसावू या वळणावर...

(मनासाठीचा एक थांबा)

-:.....खरंच.....आयुष्य एखाद्या धावत्या बससारखं आहे. बस थांबली की आपल्याला वाटतं, वेळ वाया जातोय; पण खरं पाहिलं तर थांब्यांमुळेच प्रवास शक्य होतो. थांबा नसतील तर बस भरकटेल, प्रवासी दमतील आणि प्रवास कंटाळवाणा होईल. माणसाचं आयुष्यही तसंच आहे. सतत धावायचं, गाठायचं, जिंकायचं या एकाच लेनमध्ये आपण इतके अडकलो आहोत की “थांबायचं कधी?” हा प्रश्नच विसरून गेलो आहोत. म्हणूनच आज मनाशी हळूच बोलावंसं वाटतं— जरा विसावू या वळणावर...

आजचा काळ म्हणजे वेगाचा उत्सव. वेगवान इंटरनेट, वेगवान निर्णय, वेगवान नाती, वेगवान अपेक्षा! प्रत्येकाला सगळं लगेच हवंय. विद्यार्थी असो की नोकरदार, गृहिणी असो की व्यावसायिक—सगळेच एका अदृश्य शर्यतीत धावत आहेत. कुठे जायचंय, का जायचंय, याचा विचार न करता फक्त धावायचंय. कारण थांबलो तर मागे पडू, अशी भीती मनात घर करून बसली आहे. पण या धावण्यात आपण काय गमावतोय, याचं भान आहे का?

धावताना माणूस स्वतःला विसरतो. शरीर यंत्रासारखं काम करत राहतं, मन मात्र थकून जातं. बाहेरून हसरा चेहरा आणि आतून गोंधळलेली भावना—हा आजच्या माणसाचा स्थायीभाव झाला आहे. यश मिळतं, पण समाधान हरवतं. पैसा मिळतो, पण शांतता नाहीशी होते. मग प्रश्न पडतो—आपण नक्की कुठे चुकतोय?

उत्तर सोपं आहे, पण स्वीकारणं कठीण—आपण थांबत नाही. आयुष्यात येणारी वळणं आपल्याला थांबण्यासाठीच सांगत असतात. अपयश, आजारपण, नात्यांमधले ताण, मनाची घालमेल—ही सगळी वळणांची चिन्हं असतात. पण आपण त्यांना दुर्लक्ष करतो आणि म्हणतो, “आत्ता वेळ नाही.” खरं तर, याच वळणांवर थांबलो नाही, तर पुढचा रस्ता अधिकच कठीण होतो.

वळणावरचा विसावा म्हणजे आळस नव्हे, तर आत्मभान आहे. हा तो क्षण असतो, जिथे माणूस स्वतःकडे आरशासारखं पाहतो. “मी आनंदी आहे का?”, “मी जे करतोय ते माझ्यासाठी आहे का?”, “माझ्या मनाला काय हवंय?”—असे प्रश्न विचारायची हिंमत विसाव्यातच मिळते. धावण्यात हे प्रश्न ऐकू येत नाहीत; ते फक्त शांततेतच उमटतात.

आज मोबाईल आपल्या हातात आहे, पण मन कुठे आहे, याचा पत्ता नाही. सोशल मीडियावर सगळे सुखी दिसतात; त्यामुळे आपलं आयुष्य कमी पडतंय, अशी भावना बळावते. तुलना वाढते, अपेक्षा वाढतात आणि ताणही वाढतो. अशा वेळी वळणावर थांबून मोबाईल बाजूला ठेवणं, दोन खोल श्वास घेणं आणि “मी आहे तसा ठीक आहे” असं स्वतःला सांगणं फार गरजेचं असतं.

निसर्ग आपल्याला कायम विसाव्याचं महत्त्व शिकवत असतो. दिवस संपतो, रात्र येते—ती विश्रांतीसाठी. ऋतू बदलतात—नवीन सुरुवातीसाठी. झाडंही फुलांआधी विश्रांती घेतात. मग माणसानेच का स्वतःला अखंड कामाच्या ओझ्याखाली दाबून ठेवावं? थांबणं ही कमजोरी नाही; ती पुढे जाण्याची तयारी असते.

वळणावर विसावलो की नाती पुन्हा बोलकी होतात. आई-वडिलांसोबतचा संवाद, मित्रांबरोबरचा हास्याचा क्षण, मुलांच्या निरागस प्रश्नांची मजा—हे सगळं पुन्हा जाणवायला लागतं. या क्षणांतूनच आयुष्याची खरी चव मिळते. यशाची ट्रॉफी शेल्फवर ठेवता येते; पण आठवणी मनातच जपाव्या लागतात.

विसावा घेतल्यावर माणूस अधिक शहाणा होतो. निर्णय घाईत घेतले जात नाहीत. मन शांत असतं, त्यामुळे दिशा स्पष्ट दिसते. पुढे चालताना पावलं ठाम पडतात. थांबून पुढे जाणारा माणूसच खऱ्या अर्थाने दूरवर पोहोचतो.

म्हणूनच, आयुष्याच्या रस्त्यावर जेव्हा एखादं वळण दिसेल, तेव्हा ब्रेक लावायला घाबरू नका. तिथे थांबा, आजूबाजूला पाहा, स्वतःशी दोन शब्द बोला. कारण त्या छोट्याशा विसाव्यातूनच मोठ्या प्रवासाची ताकद मिळते.

खरंच, जरा विसावू या वळणावर... कारण आयुष्य धावण्यात नाही, तर जाणिवेत सुंदर असतं.

****

वैभवी भट

जरा विसावू या वळणावर...

आयुष्य म्हणजे अनेक वलय,अनेक वळण बालपणापासून ते तरूणपण आणि नंतर आयुष्याचं उतार वय म्हणजे म्हातारपण लहानपण;जगणे म्हणजे अनेक कल्पनात रमण,बागडण जीवनाचा भार आई-वडीलांच्या खांद्यावर टाकून बेधुंद जगणं. तरूणपणी कल्पनेच्या पलीकडे सत्यांचा जवळ आणि आयुष्याच्या कडवट चवीचा घोट घेत स्वतःला ठामपणे जगण्यासाठी साथ देणं. आयुष्याचा असा काळ जिथे शरीर, मन पुर्णपणे थकलेलं असते पण डोळ्यात स्वप्ने दाटून असतात आयुष्याचे असे वळण जिथे विसाव्या ची गरज असते, सोबतीची गरज असते. आयुष्याचा असा काळ जो सत्य आणि कल्पना यांचा मध्ये रेंगाळत असतो. पुन्हा एकदा जगण्याची उमेद निर्माण होते पण त्या वळणावर तशी साथ मिळाली तर अन्यथा आयुष्याचा या वळणावर तशी गणित जुळून आली नाही तर पुर्ण भरलेली झोळी ही रिक्त भासू लागते कारण मन हळवे ,शरिर जिर्ण झालेलं असतं ते म्हणजे म्हातारपण. अनेक अनुभवामुळे आयुष्याचे अंतिम सत्य प्रेम,करूणा यांची जाणीव आणि गरज असते. आयुष्याचा या अंकात पात्र तीच आत्मा ही तोच असला तरी त्याने फुलपाखरू सारखे कोशिका तोडून नवीन जन्म घेतलेला असतो जरा विसावू या वळणावर या साठी पुन्हा एकदा आयुष्याचा मागोवा घ्यायचा असतो.

जगणे म्हणजे केवळ आयुष्य नाही, थकण म्हणजे खूप काम केले असे ही नाही पण हो प्रत्येकाचा आयुष्याची गणितं ठरलेली असतात कसं जगायचं हे आपण ठरवण्याचा प्रयत्न केला तरी अनेकदा ती गणित पुर्णपणे बिघडलेली असतात. पुन्हा बिघडलेली गणित सावरण्याचा बेरीज, वजाबाकी आणि आयुष्य जगण्यासाठी हवी असलेली बाकी ठेवण्यासाठी आपण लागतो कारण समोर असलेल आयुष्य आपल्या अविरत जगण्याची प्रेरणा देते सोबत असलेली माणसे,नाती-गोती जगण्याची प्रेरणा देतात कधी आपण स्वतः साठी जगतो तर कधी आपल्यासाठी एखादा जगण्याचे कारण असतो. आयुष्याचा प्रवास आपण कसा करतो हे मनाचा स्थिती वर आपण कसं नियंत्रण करतो यावर ही ब-याच अंशी अवलंबून असते कारण शरीराचा जखमा पेक्षा मनाला झालेली जखम दिर्घकाळ वेदना देते केवळ वेदना नाही, तर आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन ही बदलून टाकते. त्यामुळे जगणं म्हणजे आयुष्याच्या अनुभव घेत शरीराचा प्रवासात मनाला उभारी देत प्रत्येक वळणावर मनाला वास्तविकतेच ज्ञान देत गरज पडल्यास विसावा देत आपण चालत असलेल्या प्रत्येक वाटेवर सुगंधाची उधळण करत राहणं उशी सुंदर सुगंधी क्षणांची उधळण की, आयुष्याचा कोणत्याही वळणावर विसावा घेण्यासाठी थांबलो तरी मनात कोणताही खंत राहू नये. आनंदाचा स्पर्श भासावा आयुष्याचे इतके सुंदर चित्र मनात कोरले जावे की, मनाने प्रफुल्लित होऊन सहज म्हणावे जरा विसावू या वळणावर खंत ना मजली काही जगणे तर माझे सहज होते प्रेम भरीत हृदयाने ओथंबून वहाणे जगणेच असे या वळणावर जगण्याचे अनेक मज आहे बहाणे. म्हातारपणी चा आयुष्याचा टप्पा असा आहे की जिथे विसवा घेण्यासाठी वेळ असतो पण मन तयार नसते त्याला प्रत्येक क्षण भरभरून जगायचा असतो,बालपणी विसावा म्हणजे संपलास तू, मागे पडलास तू, म्हणून पुन्हा पुन्हा उठून चालण्यासाठी

विसाव्यापासून पळ काढला जातो. तरूणपणी विसाव्याची सतत गरज असली तरी जबाबदारी च्या ओझ्याने तो नशीबात नसतो. विसावा हा केवळ शब्दात गुफता येतो किंवा निसर्गाच्या सान्निध्यात अनुभवता अन्यथा विसावा हा फक्त क्षणा क्षणाला बदलणा-या क्षणभंगुर आयुष्याला दूरून पाहता येतो तो क्षण असतो जो प्रत्येकाला बघणं अनुभवत कठीण आहे कारण मनाची अद्भुत अशी अवस्था म्हणजे क्षणभर विसाव

****

क्षितिजा सुनील माळी

जरा विसावू या वळणावर

प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्य जगण्याच्या पद्धती वेगवेगळ्या असतात, जशा प्रवासाच्या वाटा वेगवेगळ्या असतात. प्रवासातील मुक्कामाची ठिकाणे निराळी असतात, तसेच त्या प्रवासात निवडलेल्या वाटाही भिन्न असतात.

कोणाचा प्रवास हा समुद्राच्या किनाऱ्यावर धडकणाऱ्या लाटांचा अनुभव घेण्यासाठी असतो, तर कोणाचा डोंगराच्या माथ्याला भिडून डोंगरांमध्ये लपून जाणारा सूर्य पाहण्यासाठी. काही जणांना डोंगर पायथ्यावरील हिरवीगार शाल पांघरलेली जमीन पाहण्यात आनंद मिळतो.

हे सर्व अनुभव घेण्यासाठी योग्य वाट निवडावी लागते. ही वाट निसर्गाच्या वळणांनी, चढ-उतारांनी भरलेली असते. अशा वाटांवर चालताना कष्ट घ्यावे लागतात. आपल्या ड्रायव्हिंग कौशल्याचा इथेही उपयोग होतोच, पण वाट पूर्ण करताना मधेमधे विसावा घेणे आवश्यक असते.
या वाटेवर फिरताना जेव्हा डोळे एखाद्या वळणावर विसावतात, तेव्हा समुद्रात बुडणारा किंवा डोंगरात लपणारा सूर्य, तसेच पायथ्यावरील हिरवेगार गालिचे पाहून मन भारावून जाते. अशा वेळी थकवा विसरून त्या दृश्याचा आनंद घ्यावासा वाटतो.

म्हणूनच प्रवासात काही ठिकाणी थांबणे गरजेचे असते. त्या वळणावर थांबून समोरच्या दृश्याचा आनंद डोळ्यांत साठवावा.

किनाऱ्यावर येऊन पहिल तर धडकणाऱ्या लाटांची तीव्रता त्या समुद्रातील तुफान दाखवते; पण जर त्या वळणावर तुम्ही समुद्राकडे पाहिले, तर तो शांत आणि स्थिर भासतो.

कातरवेळी समुद्रात बुडणारा किंवा पर्वतात लपणारा सूर्य पाहताना, प्रत्येक दिवसाच्या कडू आठवणी मागे टाकून आनंदी क्षण मनात साठवण्याची प्रेरणा मिळते. नवीन दिवसांची ओढ निर्माण होते. सोप्या किंवा कठीण अशा येणाऱ्या संकटांना सामोरे जाण्याची ताकद मिळते. त्या हिरवागार गालिच्यासारखे कायम आनंदी राहण्याची उमेद मनात तयार होते.

त्या वळणावर घेतलेला एक छोटासा विसावा आयुष्यात कधीही न विसरण्यासारखा क्षण ठरतो.

हे झाल कठीण प्रवास निवडणाऱ्यांसाठी. पण काही प्रवासांच्या वाटा सरळ असतात—ना कुठे चढ-उतार, ना खाचखळगे. त्यामुळे एकाच मार्गावर स्थिरावलेल्या नजरेलाही कुठे तरी विसावा हवा.

मग कुठेतरी एखाद्या डाव्या-उजव्या वळणावर तळं लागावं. त्या तळ्याच्या काठी शांत बसावं आणि त्याला विचारावं—एकाच जागी बसून कंटाळा येत नाही? आणि ऐकावं उत्तर. आपल्यासारख्या वाटसरूंना थोडी विश्रांती मिळावी म्हणून आहे ते इथे.

त्या तलावाच्या डोहात पाय सोडून पाहा किती थंडावा मिळेल. थोडं पाणी डोळ्यांना लावून पाहा ते तरवटलेले डोळे शांत होतील. पाण्यात दगड भिरकावून पाहा. तो टप्पे करत गेला तर किती आनंद होईल.

ह्या सरळमार्गी प्रवासात ती वळणं, ती तळी आनंद भरण्यासाठी आहेत. असेच आपल्या आयुष्यात अनेक वळणं येतात. मग आपल्या वाटा कोणत्याही असोत—कठीण किंवा सुलभ.

पण अशाच एखाद्या वळणावर थांबावं स्वतःला शोधण्यासाठी, प्रवासातला आनंद मिळवण्यासाठी, आणि येणाऱ्या सुखाचा हात धरून नव्या उमेदीनं निघावं पुढील प्रवासासाठी.

आठवणीतील सुंदर क्षण हे घ्यावे जीवनमाळेत गुंफून !

प्रवासात या सुख-दुःखाच्या जरा विसावू या वळणावर !!

****

नेहा भदे

जरा विसावू या वळणावर

या ओळी वाचल्या आणि एका जुन्या अंगाई गीताची आठवण ताजी झाली. अंगाई गीत, जे माझे आजोबा आम्हां नातवंडांसाठी गायचे. आम्ही आते, चुलत भावंडं मिळून तब्बल वीस जणं!

सुतार उत्तमसा तुजसाठी आणविला

पाळणा रंगीत बनविला

चहुबाजूनी राघू मोर बसविले

पाळण्यात बाळ निजविले

नीज नीज बाळा रे

झोके देते मी तुजला

खेळुनि बाळ बहू दमला

बाळालाही शांत करण्याच्या आधी बहुतेक आजोबाही मेडिटेटिव्ह स्टेट मध्ये जात असावेत. कारण त्यांनी मी तान्ही असताना तन्मयतेने म्हटलेलं अंगाई गीत, आज साठ वर्षांनंतरही माझ्या कानांना त्यांच्याच आवाजात ऐकू येतंय. खरंतर अंगाईगीत गाणं हा बायकांचा प्रांत! त्या प्रांतात पाटबंधारे खात्यात executive engineer असलेले आजोबा कसे काय घुसले? हा मला आता सुचलेला विचार!

झोपेला आलेल्या बाळाला स्वतःजवळ घेऊन शांत करत झोप बहाल करणं हि आजोबांनी आम्हा सर्व नातवंडांना दिलेली देणगीच म्हणायला हवी! बाळाची आई हि त्यांची सून असेल किंवा मुलगी, तिला मिळालेला दिलासाही तेवढाच मोलाचा! त्यामुळे आजोबांची ती अंगाई तीन पिढ्यांची म्हणजे बाळाची, मुलीची किंवा सुनेची आणि स्वतःच्याही विसाव्याचा मन्त्र बनली असावीत.

त्या छोट्याशा गाण्याला असलेला नाद, सुंदर जुळलेलं यमक, आणि त्याची अकृत्रिम चाल, बाळाला अर्थ जरी कळला नाही तरी त्याला झोपेच्या कुशीत अलगद नेऊन ठेवणारी झाली. त्याची लय आधी त्या गाणाऱ्याला नि नन्तर बाळाला आराम देत असावीत.

अशा कुशीची गरज लहानथोर सर्वांना जीवनाच्या सर्व टप्प्यांवर तेवढीच आहे. शांतता हवी आहे. बाहेरच्या जगाशी आणि स्वतःशीही विनाकारणच चाललेला संवाद आणि वादविवाद काही काळापुरता थांबवायला हवा आहे. घडून गेलेल्या गोष्टींना उगाळत बसण्यात आपली शक्ती खर्च होते आहे याची जाणीव झाली तर मग उपायही सापडेल. असं आपण करू शकलो तर जास्त आनंदी, संतुलित जीवन जगता येईल हे नक्की!

अंगाई हे केवळ एक प्रतीक! मनाला शांततेकडे नेणारं साधन म्हणूया. स्वतःला स्वतःजवळ घेऊन जाणारं वळण!

आयुष्य गतिमान झालंय. ते आहे चढाओढीचं, धकाधकीचं, कुरघोडीचं आणि ताणाचं. सतत सतर्क असण्याची सवय मनाला लागून गेली आहे. नको त्या गोष्टींचा विचार, त्यांचा ताण आपण मनात बाळगत राहतोय. त्याचा मनाइतकाच शरीरावरही परिणाम होतोय. चढाओढीच्या जगात आपण मागे तर पडणार नाही ना? याची भीती तरुण वर्गाला जास्त आहे. मानसिक उपचारांना सामोरं जावं लागत आहे, समुपदेशनाची गरज जास्त तीव्रतेने जाणवत आहे. विपश्यनेला जाणाऱ्यांमध्ये तरुणवर्गही आहे.

अमेरिका यूरोप मधली माणसं अध्यात्मिक अनुभव घ्यायला भारतात आलेली आपण ऐकतो, पहातो. ते असतं त्यांचं रिसेट बटण! हि मंडळी विकसित आणि श्रीमंत देशांमधून हरिद्वार, ह्रिषीकेश, वृंदावन, काशी सारख्या ठिकाणी राहायला येतात. गंगेच्या यमुनेच्या किनाऱ्यावर वस्तीला आलेली हि परदेशी माणसं, आधुनिक ऋषींच्या आश्रमाचा दरवाजा ठोठावतात तो तेवढ्यासाठीच! तिथे होणारा मंत्रोच्चार, त्याची पुन्हा पुन्हा होणारी आवर्तनं, त्यातून निर्माण होणारा नाद, हे अंगाईचं काम करतात. प्राणायाम, ध्यानधारणा, जपजाप्य करून त्यांना ताजतवानं वाटलं तर नवल नाही.

आधुनिक ऋषींमुनींच्या आश्रमाकडे आपल्याकडची व परदेशातीलही तरुण मुलंमुली आकर्षित होताना दिसतायत. त्या मागचं कारण तिथल्या जीवनातला शिस्तशीर संथपणा असावा. तिथे सतत टीकेला सामोरं जाणं नाही, दूषणं देणं नाही कि उणीदुणी काढणं नाही. कोरी पाटी घेऊन यायचं आणि नवीन मुळाक्षरं गिरवायची! आश्रमाच्या उपक्रमात सामावून जायचं. ध्यानधारणा शिकून घ्यायची. विचारांचं चक्र थांबवून शांती मिळवायला शिकायचं. ऊर्जास्रोत निर्माण करण्याची ताकद त्या शांतीत आहे.

ह्या पॉजची आवश्यकता एका वेगळ्या समुहाने ओळखलीये. त्यांनी हा 'विसावा अनुभव' देण्याचाच कार्यक्रम आणलाय. त्यात सर्व भाषांमधली अंगाई गीतं गायली जातात. वाद्यांचा बजबजाट नाही. शांत आवाजात एकजण गाते आणि जोडीला फक्त एक गिटार! तुम्ही तिथे कोणत्याही कपड्यात या. पायजम्यात या, गाऊन मध्ये या. हवंतर स्वतःची उशी आणा. कुणाचा कुणावर दबाव नाही. गाणी ऐका, झोपहि येऊ शकते. हिला आपण 'विसावा कॉन्सर्ट' म्हणू शकतो. एकूण काय 'नादलुब्ध' व्हा, नादब्रम्ह गवसेल.

फ्लॅश जॅम, बॉलिवूड जॅम हि एक नवी संकल्पना ऐकण्यात आली. वीकेंडला पॉप म्युझिक गाण्यासाठी नाहीतर हिंदी किंवा प्रादेशिक भाषेतली गाणी गाण्यासाठी जमायचं नि मनसोक्त गाणी गायची. तुम्हाला गाणं येऊ दे नाहीतर नको येऊ दे.

'Sing with strangers and become a choir for a day!' हे त्यांचं ब्रीदवाक्य. वयाची अट नाही. येणाऱ्या नव्या आठवड्याच्या स्वागताची तयारी त्या दोन तासांच्या जॅममध्ये होते.

मुंबईच्या लोकल ट्रेन्स मधून भजनं गात ऑफिसला जाणारी भजनी मंडळं गेली कित्येक वर्षं अस्तित्वात आहेत. पण कलकत्ता, मुंबईसारख्या शहरात 'जेन झी' एकत्र जमून 'भजन क्लबिंग'करू लागले आहेत हि नवीन बातमी! ह्या बातमीवर एखादी आज्जी गालातल्या गालात हसू शकेल. 'आमच्या वेळेला असं नव्हतं गं बाई!' हे वाक्य म्हणू कि नको हा प्रश्न तिला नक्की पडेल.

कुठला ना कुठला तरी विरंगुळा शोधायला हवा आणि त्याला वेळ द्यायला हवा. तो दुसऱ्या एखाद्या कलाप्रकारातही मिळू शकतो. तो समाजसेवेतूनही मिळू शकतो. प्राणी मित्रांना तो प्राण्यांच्या संगतीत मिळू शकतो.
नाही तर साहीर लुधियानवी म्हणून गेले आहेत तशातली गत व्हायची.

कभी खुद पे कभी हालात पे रोना आया
बात निकली तो हर इक बात पे रोना आया

कधी स्वतःवर तर कधी स्वतःच्या परस्थितीवर रडू आलं
विषय निघाला आणि प्रत्येक आठवणीवर रडू आलं

****

संगीता कुलकर्णी

जरा विसावू या वळणावर

दवानं न्हालेली ती रम्य

सकाळ... थोडी थंड पण हवीहवीशी वाटणारी... पक्षांची किलबिल वातावरणात चैतन्य आणत होती.. मनाला वाटणारी एक वेगळीच प्रसन्नता... मस्तपैकी गरमागरम वाफाळलेला कडक चहा घेता घेता, "भले बुरे जे घडून गेले, विसरून जाऊ सारे क्षणभर, जरा विसावू या वळणावर " हे रेडिओवरील गीत कानावर पडलं... मनात गाण्याच्या त्या ओळी रुंजी घालत होत्या आणि हळूहळू ते गाणं कानात झिरपलं.... "जरा विसावू या वळणावर"

अर्थपूर्ण कडवे...सुरेख... खरंच आहे आयुष्यात किती तरी वळणे येतात... कधी संकटातून... वेदनेतून तर कधी आनंदातून... ही वळणं येतातच येतात.. हेच वळण जे निर्विकार असतं.. एक वाट संपून दुसरं सुरू होणार असल्याचं एक अंतराळ...अवकाश दाखवणारं असतं

भलं बुरं.. घडामोडी घडून गेलेल्या असतात नि त्यामधला हा विसावा असतो

क्षणिक या वळणावर...!

आयुष्यात बदल हे अटळ आहेत..आयुष्य हे बदलांचेच नाव आहे... जन्मापासून वार्धक्यापर्यंतचा प्रवास हा बदलांचाच असतो...

बाल्यावस्था, तारुण्य, गृहस्थाश्रम आणि मग पन्नाशी व साठीचा उंबरठा... या प्रत्येक टप्प्यावर शरीरात आणि मनात बदल घडतात...घडत असतात... निवृत्तीनंतरचे आयुष्य या प्रत्येक टप्प्यावर माणूस नवीन जबाबदाऱ्या आणि नवीन आव्हानांना सामोरे जातो.. या बदलांना सामोरे जाणे महत्त्वाचे आहे.

पुढचा प्रवास बदलणारा असतो... हा प्रवास सरळ मार्गी कधीच नसतो. अनेक वळणं, खाचखळगे यातून हा प्रवास निरंतर चालू असतो.. युगानुयुगे आणि शतकानुशतके....चाललेली ही जीवनाची कहाणी... सुखदुःख, भरती- ओहोटी,

ऊन-सावली यांनी हे खाचखळगे भरलेले असतात

वळण हे कधी सोपे तर कधी अवघड... प्रवासाची ही वाट चालता चालता वळण पार करता करता आपली दमछाक होत असते... निवांत असे क्षण वाट्याला फार कमीच येतात... तप्त झालेली धरणी जशी पावसाळ्यातील पहिल्या पावसाने सुखावून निघते, काही काळासाठी का होईना त्या सुखामध्ये भिजून जाते

स्थिर होते... त्या सुखाचा आनंद घेत उन्हाची काहिली काही काळासाठी विसरते ना अगदी तसेच आपले देखील आहे... आपल्याला ही अशीच स्थिरावण्याची गरज असते... ह्याच वळणावर आयुष्य संथ झालेलं असतं... मनाला वाटतं की घडामोडींना पूर्णविराम मिळालाय पण तो वास्तवात स्वल्पविराम असतो...जसं एक वाक्य संपत असतं नी दुसरं वाक्य सुरू होण्याच्या बेतात असतं ना अगदी तसंच...!

आयुष्य नावाच्या वातावरणाला ऊन सावलीचा खेळ तर पुरून उरतो... जीवन जगतानाचा दाह,

चटके अनेक चांगल्या वाईट प्रसंगातून मिळत राहतात पण आयुष्य थांबून कसं चालेल ? त्यामधील सावली आपणच शोधायची असते कारण थोडाफार विसावा त्या सावलीतच मिळणार असतो ना म्हणूनच... तेथे काही काळासाठी स्थिर व्हायचे असते सगळं काही विसरून...पुढील वळणावर दमछाक होऊ नये म्हणून कारण त्याच सावलीरुपी वळणावर थांबल्यावर तर कळतं ना आपल्याला काय मिळवायचं होतं, काय गमावलं आणि काय मिळवायचे आहे ?
या जीवनरूपी प्रवासात अनेक वाटसरु आपल्याला भेटतात. प्रत्येकाच्या वाटा निराळ्या तरीपण कोणत्या एका क्षणी , कोणत्या एका वळणावर या वाटा एकरूप होऊन जातात, नकळत एकमेकात गुंतून जातात हे समजत देखील नाही मग एकत्र चालतानाचा त्या वाटेवरचा आनंद तो काय वर्णावा ? मग हे रम्य वळणही हवेहवेसे वाटते की..!
आज हे साहित्यधारारूपी वळण मीच काय तर आपण प्रत्येक जण अनुभवतो आहोत. वेगवेगळ्या दिशांचे आपण सर्व प्रवासी पण या वळणावर काही काळासाठी का होईना स्थिरावलो आहोत स्वतःचे सुखदुःख काही क्षणांसाठी विसरून.... पुढ्यात असणाऱ्या क्षणांचा आनंद घेण्यासाठी.... आपण कधी मिळून हसलो तर कधी मिळून प्रेमाच्या गोष्टी केल्या तर कधी विरहाच्या, क्षणात दैववादी झालो तर क्षणात प्रयत्नवादी... पाहता पाहता कधी हे वळण आपलेसे झाले हे मला समजले देखील नाही... अशाच तर वळणावर विसाव्याची गरज असते आनंदी आयुष्य जगायला नाही का..!
सुरुवातीला मी भांबावली या वळणावर... अंदाज घेत घेत पाऊल टाकावे लागले पण मग लक्षात आलं हा तर सगळा जुनाच खेळ होता पण सगळं विसरून नव्याने खेळायचा होता... मग ही आनंदाची धारा बरसल्या वाचून कशी राहणार ? कवितेसाठी शब्द ,
लेखनासाठी प्रतिभा याच तर वळणावर मिळाली ना मला.. मग हे वेड मन का नाही परत परत त्या वळणावर गुंतून राहणार ?
या वळणावर ही सुखाची चाहूल, हा गुंतलेला श्वास मोकळा करत आणि तोल सावरत सावरत पुढची वाट चालू लागली ...याच वळणावर विसावा घेऊन...

****

वैशाली प्रसाद तोरवी

#३८,F 301,श्रीराज अपार्टमेंट,श्री कंठेश्वर नगर,

महालक्ष्मी लेआऊट, बंगळुरू.५६००९६

दुरून डोंगर साजरे

गावातल्या मारुतीच्या देवळाजवळील पिंपळाच्या पारावर रोज संध्याकाळी गावकरी मंडळी जमायची व वेग- वेगळ्या विषयांवर त्यांची चर्चा रंगायची. शेतातून काम करून परतणारी लोकं घडीभर त्यात सामील होत असत, एकमेकांचे हाल हवाल विचारत व चालू पडत .पाऊस ,पाणी ,बैल ,बाजार ,शेतमालाचा भाव ,राजकारण ,गावात आला गेलेला पे-पाहुणा, सण ,उत्सव विषयांचा तोटाच नाही हो त्यांना पण फिरून फिरून गाडी घसरायची ती शहरातल्या सोयी सुविधा आणि जीवन पद्धतीवर .

त्यांच्यापैकी प्रत्येकाचेच नातेवाईक, ओळखीचे कोणी ना कोणी शहरात राहणारे तर काही नोकरी धंद्या निमित्ताने गावाकडून शहरात गेलेले .त्यामुळे त्यांनी सांगितलेल्या नुसत्या सगळ्या ऐकिव गोष्टी .त्यातही भर पडायची ती गावातील जत्रेला येणारे पाहुणे ,गावकरी शहराबद्दल काहीबाही सांगून वेळ मानून नेणारे व उत्सुकता वाढवणारे. पण हे सगळं प्रत्यक्ष बघण्याची , अनुभवण्याची संधी मिळावी ही मनिषा बाळगून असणारे काही जण!

पारावर रोज जमणाऱ्या मंडळीत जास्त उत्साही तरुण होता तो दत्ता माळी! त्याचे शिक्षण फारसे नव्हते, पण स्वप्न मात्र मोठी मोठी बाळगून होता, त्याला शहराचे प्रचंड आकर्षण होते . शहरातील रस्ते स्वच्छ,सगळे चकाचक ,शहरातली माणसे म्हणजे राजे असतात ,सकाळी उठायचं, ऑफिसला जायचं ,त्यांना बसल्या बसल्या पैका मिळतो .मोबाईलवर वेगवेगळी रील बघून नेहमी बढा चढा के गोष्टी सांगण्यात तो पुढे असायचा .शहरातील मॉल,दुकाने मेट्रो, फॅशन एक ना अनेक गोष्टींवर सतत बोलत राहायचा. पारावरील मंडळी आपली करमणूक होते आहे ना म्हणून सगळे ऐकून घेत. हसत व सोडून देत.

काही दिवसांनी गावातल्या जत्रेसाठी दत्ताच्या लांबच्या नात्यातील बहिणीचा मेहुणा शहरातून येणार असल्याची बातमी त्यानी सगळ्यांना दिली .खरं तर मेहुण्याला डोंगराच्या पायथ्याशी असणारी जमीन घेण्याची इच्छा होती व आवडली तर तिथे छोटेसे घर बांधून राहण्याचीही. शहरातील सेकंड होम ची संकल्पना! दत्ताने मनातल्या मनात विचार केला, मी

नेहमी जे सांगतो ते हे गावकरी ऐकून न ऐकल्यासारखं करतात, आता यांना अशोक रावांना भेटवतो म्हणजे शहरातील खरी मजा काय ते कळेलच!

अशोकराव आले! हातात बॅग,डोळ्याखाली काळी वर्तुळे, दमलेले असे!

दत्ताला घाई कधी एकदा शहरासंबंधी त्यांना विचारतो आणि नवीन माहिती सगळ्यांना पुरवतो याची!

त्यांची बॅग हातात घेतली व त्याने विचारले, काय राव !शहरात भारीच मजा असेल ना?

अशोकराव उत्तरले, मजा ?हो आहे ना ...फक्त रविवारी!

म्हणजे हो? आठवड्यात कितींदा येतात रविवार? अशोक म्हणाला महिन्यात एखादाच येतो. या उत्तराने खरंतर दत्ताची निराशाच झाली, पण तसे न दाखवता तो म्हणाला ,पाव्हणं दमला असाल ,जेवून घ्या आणि वाइच विश्रांती घ्या मग बोलू दमानं.

जेवणानंतर निवांत झोपूया म्हणून अशोकरावांनी जमिनीला पाठ टेकवली मात्र त्यांचा मोबाईल वाजला,वाजताच राहिला कंटाळून त्यांनी तो उचलला दत्ताने खूणेने विचारले कोण? माझा साहेब.नंतर रागाने फोन बंदच करुन टाकला व झोपला अशोक. पण पाहुणा वैतागून गेला असल्याचे दत्ताच्या नजरेतून सुटले नाही.

दुस-या दिवशी सकाळी अशोकराव दत्ता बरोबर शेतात गेले.तिथलं हिरवं गार शिवार, तो मातीचा वास, उडणारे पक्षी, वारा या सगळ्याने पाहुणा हरखून गेला. पुन्हा पुन्हा म्हणत राहिला, किती हा निवांतपणा, शांतता!

पण शांतता म्हणजे कंटाळवाणे नाही का हो?

नाही रे बाबा शांतता म्हणजे मन:शांती! खरंच दत्ता तू नशिबवान आहेस बाबा ! असा निवांत वेळ तुला रोज मिळतो , तुला वेळेच्या मागून धावायचं नाही, काही गाठायचं नाही ,आपल्या मनाचा मालक आहेस तू!

संध्याकाळी दत्ता बरोबर जत्रेची मजा ही अनुभवली व दुसऱ्या दिवशी शहराकडे परत जायला निघालेल्या अशोक ला दत्ता म्हणाला 'राव, हे सगळं सोडून मी पण शहरात यायचा विचार करतोय",

काही काळ विचार करून व एक सुस्कारा सोडून तो म्हणाला ,जरूर ये !

"पण आधी हे लक्षात ठेव, दुरून डोंगर साजरे दिसतात,

पण चढायला लागल्यावर दम लागतो."

संध्याकाळी पारावर सगळ्यांनी विचारले काय मग केव्हा जाताय दत्ताराव शहराला ??

दत्ता हसून उत्तरला ,"आपल्याकडचा डोंगरच बरा आहे ,इथे दम आहे पण दमछाक नाही! सगळं झ्याक नसलं, तरी खाक पण नाही! "

****

सुधाकर महादेव ताटके.

दुरून डोंगर साजरे !

आपली मराठी भाषा अतिशय समृद्ध भाषा आहे. अलंकार, म्हणी, वाक्प्रचार इत्यादी वाङ्ग्यीन अलंकारांनी नटलेली आहे. तसेच, आपले पूर्वजही अतिशय तल्लख बुद्धीचे भाषातज्ञ होते आणि त्यांनी पूर्वापार ज्या काही म्हणी, वाक्प्रचार व

अलंकार इत्यादी आपल्या मराठी भाषेत आणून, मराठी भाषेला एक वेगळेच सौंदर्य प्राप्त करून दिले आहे. करावे तसे भरावे, आगासला तो मागासला, कानामागून आला आणि तिखट झाला, नाक कापून अवलक्षण, दगडापेक्षा वीट मऊ इत्यादी अनेक म्हणी त्यांनी आपल्या मराठी भाषेला बहाल केल्या आहेत. त्यापैकीच प्रस्तुत ची एक म्हण म्हणजे "दुरून डोंगर साजरे!"

या म्हणी निर्माण करताना, त्यांना त्यांच्या जीवनात जे अनुभव आले, त्यानुसार, त्या त्या वेळी, त्या त्या म्हणी, त्यांना सुचल्या असतील आणि मग त्या, मराठी भाषेत रुळल्या असतील.

पण त्यातील प्रत्येक म्हण इतकी चपखल आहे की ती मनाला थेट भिडते!

तसेच काहीसे अनुभव आपल्या जीवनात आपल्याला आले की आपल्याला ती ती म्हण किंवा तो तो वाक्प्रचार आठवतो आणि त्या त्या परिस्थितीवर चपखल बसतो.

"दुरून डोंगर साजरे" या म्हणीचा शब्दशः अर्थ असा की दुरून म्हणजे लांबून बघितले, तर डोंगर म्हणजेच पर्वत, साजरे म्हणजे सुंदर दिसतात. पण शब्दांच्या पलीकडे जाऊन या म्हणी बरेच काही सांगून जातात. थोडक्यात, ही म्हण आपल्याला असं शिकवते की दुरून जे चांगलं दिसतं ते जवळ आल्यावर चांगलं वाटतंच असं नाही. तेव्हा, तुम्हाला जे मिळाले आहे त्याची कदर करा आणि त्यातच समाधान माना.

दुरून बघितलेलं निसर्गचित्र आपल्या मनाला भावून जातं. या निसर्गात, आपल्याला,

मनसोक्त विहार करायला मिळाला तर किती छान होईल? पक्षांसारखं उडायला मिळालं तर किती मजा करता येईल? नदी बरोबर वाहता आलं तर !छोट्याशा झऱ्यासारखा खळखळाट करता आला तर! डोंगरा मागून उगवणारा सूर्य होता आलं तर! थंडगार चांदणं देणारा चंद्र होता आलं तर! चांदण्यासारखं लुकलुकता आलं तर! नारळाच्या झाडासारखं उंच उंच आकाशात जाऊन डोलता आलं तर! वाऱ्यासारखं सुसाट धावता आलं तर! इत्यादी अनेक सुंदर व भन्नाट कल्पना आपल्या मनात काही क्षणात येऊन जातात.

सकाळचा सूर्योदय, दुपारी सावली देणारी झाडे, रात्री सुगंधाचा वर्षाव करणारी रात राणी, मधुवंती ,चाफा, निशिगंध चमेली सायली इत्यादी सुगंधित फुले, हे सगळंच आपल्याला मोहित करतं.

हे झालं निसर्गाचं दुरून दर्शन! आपल्या रोजच्या जीवनात सुद्धा आपल्याला दुसऱ्यांच्या गोष्टी मस्त आहेत, असेच आपल्याला वाटत असते आणि जे आपल्या जवळ नाही पण दुसऱ्या जवळ आहे, ते सर्व हाव हावस वाटतं.

पण, आपण जेव्हा या सगळ्या गोष्टींच्या जवळ जातो तेव्हा आपल्याला काय आढळतं? हे जास्त महत्त्वाचे आहे.

जेव्हा आपण एखाद्या जंगलात सहलीला जातो तेव्हा आपल्याला निसर्ग जवळून दिसतो. पण तो आपल्याला वाटला तितका रम्य असतो का? आणि हवासा वाटतो का हा खरा प्रश्न आहे. आपण एकटेच जंगलात गेलो तर तिथला एकांत आपल्याला खायला उठतो. पशू पक्ष्यांची आपल्याला भीती वाटू लागते. वाघांची संख्या वाढायला हवी हे म्हणणं म्हणून ठीक आहे, पण जेव्हा वाघ प्रत्यक्ष मानवी वस्तीत येऊन फिरायला लागतात तेव्हा आपली काय तारांबळ उडते ते आपण पेपरात वाचतोच!

थंडी, वारा, पाऊस, ऊन इत्यादी सर्व सहन करून आपल्याला झाडासारखं स्तब्ध उभे राहता येईल?पक्षांसारखं झाडपाला खाऊन जगता येईल? दुपारच्या उन्हात आपण एक दोन दिवस फिरलो तरी आपल्याला ऊन बाधत! एकदाच पावसात भिजून आलो तरी आपण सर्दी- तापाने हैराण होतो. थंडीमध्ये तर आपल्याला आपल्या उबदार घरातून बाहेरही पडता येत नाही.

पण आकाशातून पडणारा पाऊस घरात बसून, खिडकीतून पहायला मात्र मजा येते. सकाळचा सूर्योदय खिडकीतून किंवा उंच ठिकाणाहून बघताना आपले मन प्रसन्न होते. परंतु, संततधार पाऊस, हे पशुपक्षी आणि वृक्ष आपल्या अंगावर कसा सहन करत असतील? इतक्या थंडीत कुडकुडत पक्षी आणि इतर जनावरे या थंडीचा जो सामना करतात तसा आपल्याला करता येईल का? हा विचार आपल्या मनात कधी येतो का?

आंब्याच्या झाडावर आलेले आंबे पाहून आपल्याला ते पाडायचा मोह होतो. पण आपल्याला फळे देताना झाडे, दगडांचा मार जसा सहन करतात, तसा आपल्याला सहन करता येईल? दिवसभर उन्हाचा ताप सहन करून, रात्री सुगंध देणाऱ्या फुलांसारखं आपल्याला जगता येईल?
नक्कीच नाही!

तेव्हा मग वरील म्हण आठवते, " दुरून डोंगर साजरे!" दुरून हवीहवीशी वाटणारी गोष्ट जवळ गेल्यावर नकोशी होते. कुत्रा जोपर्यंत घराच्या बाहेर असतो तोपर्यंत तो सर्वांना हवा असतो. पण, त्याला जर घरात आणला तर त्याचा त्रास होऊन आपल्याला तो नकोसा होतो. शेजारच्या घरातली श्रीमंती कितीही भुरळ घालत असली व त्यांची भांडणे ऐकायला मजा येत असली, तरी आपल्या घरी अशी भांडणे नाहीत याचं कुठेतरी मनात खोलवर समाधान दाटत असतं आणि आपली गरिबी बरी वाटू लागते .

जया अंगी मोठेपण तया यातना कठीण! अशीही एक म्हण आहे, जी दुरून डोंगर साजरे या म्हणी च्या जवळ जाते. दुसऱ्याचं मोठेपण आपल्याला कितीही मोठं वाटत असलं आणि हवं हवंस वाटत असलं तरी जवळ गेल्यावर समजत की ती व्यक्ती किती कष्ट घेतले आहेत आणि या पदापर्यंत येण्यासाठी त्या व्यक्तीने किती यातना सहन केल्या आहेत. तशा सर्व यातना सहन करण्याची आपली तयारी आहे का?
ती जर नसेल तर आपल्यासाठी ते "दुरून डोंगर साजरे" च असतील. तेव्हा, आपलं आहे तेच बरं आहे असे मानून राहण्यातच आपले हित आहे. उगाच दूरच्या डोंगरांच्या मागे लागण्यात अर्थ नाही.

****

राधिका गोडबोले

दुरून डोंगर साजरे

शीर्षक: सुखाची कल्पना

सोशल मीडियामुळे जग जवळ येते आहे, ह्या व्हर्चुअल जगांत आपले शेकड्याने मित्र, मैत्रिणी असतात, ज्यांच्याशी आपले खूप चांगले संबंध असतात. पण हे म्हणजे "दुरून डोंगर साजरे" असेच आहे. कारण आपल्या जवळ असणाऱ्यांशी आपले संबंध तितकेसे चांगले नसतात. उद्या काही अडचण आली, मदतीची गरज पडली तर ही जगभरांतील माणसे लगेच मदतीला पोहोचू शकणार नाहीत त्यावेळी घरची, शेजारची, नात्याची, जवळची माणसेच धावून येतात. त्यामुळे नात्याची, घरची, जवळची माणसे मनाने, प्रेमाने जोडलेली असणे हे फार महत्वाचे असते. त्यासाठी त्यांना वेळ देणे, समजूतदारपणाने वागून व गैरसमज टाळून ही जवळची नाती टिकवण्याचा आपण आटोकाट प्रयत्न करायला हवा.

पण आजकाला ही नाती जपतानासुद्धा आपण त्याचा दिखावा करायला लागलो आहोत. कालच शेजारच्या घरातल्या नवरा, बायकोचे सोशल मीडियावर फोटो पाहिले. लग्नाच्या वाढदिवसाच्या निमित्ताने नवऱ्याचे कौतुक करणारे बरेच शब्द त्यात बायकोने लिहिलेले होते. ज्याच्याशी ती कितपत सहमत होती माहिती नाही. दोघांचे बरेचसे फोटो एकत्र करून एक व्हिडिओ तयार केलेला होता, मागे छानसे रोमँटिक गाणे लावलेले होते. ते पाहून मला छान वाटले पण आश्चर्य सुद्धा वाटले. तसे तर ते नेहमी भांडत असतात पण इथे दिखावा करण्याचा मोह मात्र त्यांना आवरता येत नाही. मुळात एका घरात राहणाऱ्या व्यक्तींना शुभेच्छा देण्याकरता हा 'पोस्ट'प्रपंच हवा कशाला हेच मला कळत नाही. तीच कथा मुलांच्या वाढदिवसाच्या बाबतीत पण पहायला मिळते. वाढदिवसाला ओवाळण्याची प्रथा एकवेळ नाही पाळली तरी चालेल पण सोशल मीडियावर फोटो टाकण्याचा रिवाज मात्र टाळता येत नाही अशी सध्या परिस्थिती झालेली आहे. तीच गोष्ट बाहेर फिरायला गेलेल्या फोटोंची असते. असे फोटो, व्हिडिओ पाहून आपण त्यांना सुखी कुटुंब समजण्याची चूक करून बसतो. असतीलही ते सुखी आणि असू देत त्याबद्दल वाईट वाटण्यासारखे काहीच नाही. पण "जगी सर्व सुखी" असा कोणीही नसतो. संसार म्हणल्यावर त्यात सुख, दुःख दोन्ही असणारच. प्रत्येकाच्या आयुष्यात काहीना काही दुःख असतेच. त्यामुळे आपण दुसऱ्यांशी तुलना करून उगाच स्वतः दुःखी होऊ नये इतकंच. जशा दोन व्यक्ती एकसारख्या नसतात तशीच दोन भिन्न व्यक्तींची आयुष्येदेखील एकसारखी नसतात. त्यामुळे न दोन व्यक्तींची ना त्यांच्या जीवनाची, तुलना अशी होऊच शकत नाही.

सिनेमा किंवा टीव्हीवरील कलाकारांच्या बाबतीत तर ही म्हण अगदी तंतोतंत लागू होते. त्यांचे सुडौल शरीर, त्यांचे सौंदर्य पाहून आपल्याला कधीकधी त्याचा हेवा वाटतो. पण ते जिममध्ये जाऊन तासंतास मेहनत करून घाम गाळतात, तासभर बसून मेकअपचे थर तोंडावर लावतात आणि एका साध्याशा गाण्यासाठी दिवसभर नाचून दमतात ते मात्र आपल्याला दिसत नाही. तीच गोष्ट एखाद्या यशस्वी उद्योजकाच्या बाबतीत देखील लागू पडते. त्याची महागडी गाडी, घड्याळ आणि एकंदर श्रीमंती आपल्याला दिसते पण त्या मागची त्याने वर्षांनुवर्षे घेतलेली मेहनत आपल्याला माहित नसते. "जावे

त्यांच्या जन्मा" किंवा इंग्रजीतील वाक्य "Put yourself in other's shoes" ह्या म्हणण्याप्रमाणे ज्याचे त्याचे कष्ट, संघर्ष व दुःख हे त्यालाच माहित असतात आणि ते स्वतः अनुभवल्याशिवाय आपल्याला नुसते दुरून पाहून समजत नाहीत.

माझी एक मैत्रीण आहे ती नेहमी एकत्र कुटुंब पद्धतीबद्दल तक्रार करत रहायची. सगळ्यांशी खूप जमवून घ्यावे लागते. कधीतरी बाहेरचे खायचे मन असले तरी जाऊन खाता येत नाही. मुलांचे लाड हवेतसे पुरवता येत नाहीत. मुलांसाठी घरी काही आणले तर जावेच्या मुलांसाठीदेखील आणावे लागते. सासू-सासरे, दिर-जाऊ एकत्र कुटुंबात रहायचे सोपे नसते. इतकी माणसे म्हणल्यावर कामे पण जास्त पडतात. कामांवरून तिचे जावेशी कधीमधी वादही व्हायचे. ती अगदी वैतागून गेली होती. राजा, राणीचा संसार असणाऱ्या मैत्रिणींना पाहून तिला त्यांचा हेवा वाटायचा. काही वर्षे काढल्यावर तिने नवऱ्याला पटवून दिले आणि हट्टाने वेगळे रहायला लागली.

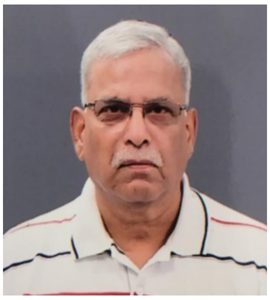
शेजारीपाजारी मात्र तिला नावे ठेवू लागले, "दोन बाळंतपणं होईस्तोवर एकत्रच होती, मुले जरा मोठी झाल्यावर गेली सोडून बघा. गरज संपल्यावर झाली वेगळी."

वेगळे झाल्यावर आपण जास्त सुखी होऊ ह्या आशेवर ती होती पण झाले मात्र उलटेच. त्यांचा घरचा बिझनेस होता, दोघा भावांचे पण बायकांच्या नादात वाजले आणि बिझिनेस चौपट झाला. परवाच मला तिची जवळची मैत्रीण भेटली ती सांगत होती, "आताही ती वैतागलेलीच असते. आधी जाऊबाई घरची काही कामं वाटून घ्यायच्या, आता घरची सगळीच कामे तिला स्वतःच करावी लागतात. रात्रीचा स्वयंपाक तर त्याच एकट्या करायच्या, तेंव्हा हिला वाटायचे हॉटेलात जावे. आता बाहेर खायला, मजा करायला जायचे तर हातात पैसा हवा. त्यामुळे पैसे वाचवायला म्हणून ती घरीच जेवायचे ठरवते पण रात्री स्वयंपाक करायचा तिला जाम कंटाळा येतो. मुलांना सोबत खेळायला कोणी नाही म्हणून मुलेही नाराज असतात, जावेच्या मुलांकडे घेऊन चल म्हणून मागे लागतात म्हणे. म्हणजे वेगळी होऊन पण ती खुश नाहीये."

ह्या उदाहरणांवरून हेच लक्षात येते की, आपण ज्या परिस्थितीत आहोत त्यात आनन्द मानून राहिले तर काही जड जात नाही. कारण आपले खुश राहणे हे बाहेरच्या परिस्थितीवर नाही तर आपल्या मनाच्या आतल्या परिस्थितीवर अवलंबून असते. 'ठेविले अनंते तैसेंची राहावे.' म्हणजे परिस्थिती सुधारण्यासाठी प्रयत्नच करू नयेत असेही नाही. जिथे शक्य तिथे आपले प्रयत्न चालूच ठेवावेत. पण ज्या गोष्टी आपल्या हाताबाहेरच्या आहेत त्या जशाच्या तशा स्वीकारायलाही हव्यात.

एखादी गोष्ट लांबून आकर्षक, योग्य वाटली तरी शेवटी स्वतः अनुभवल्याशिवाय दुसरी बाजू आपल्याला समजत नसते हेच खरे. तेव्हा "दुरून डोंगर साजरे" ह्या म्हणीला बळी न पडता, आहे त्या परिस्थितीत आनंदी राहण्याचा प्रयत्न आपण करायला हवा.

****



श्रीपाद दामोदर टेंबे
पारिजातक सोसायटी, ए-३०१,
नवश्या मारुती मंदिराच्या मागे,
सिंहगड रस्ता, पुणे. ४११०३०.

दुरून डोंगर साजरे .....

मानवी जीवन हे वास्तव आणि कल्पना यांच्या दरम्यान सतत हेलकावे खाणारे एक गुंतागुंतीचे प्रवासचित्र आहे. माणूस प्रत्यक्ष वास्तवात वावरत असला, तरी त्याचे मन नेहमीच दूर असलेल्या गोष्टींकडे झुकलेले असते. जे जवळ आहे, जे रोजच्या आयुष्याचा भाग झाले आहे, ते त्याला हळूहळू साधे, सामान्य आणि कधी कधी कंटाळवाणे वाटू लागते. त्याउलट जे दूर आहे, जे अजून मिळालेले नाही, जे अनुभवलेले नाही, ते अधिक सुंदर, अधिक सुखद आणि अधिक सुलभ भासते. या मानवी स्वभावाचा अत्यंत सूक्ष्म, पण नेमका वेध घेणारी म्हण म्हणजे "दुरून डोंगर साजरे". काही शब्दांत मांडलेले हे जीवनसत्य माणसाच्या विचारविश्वाला खोलवर स्पर्श करते.

डोंगर हा निसर्गातील एक भव्य आणि प्रभावी घटक आहे. दूर क्षितिजावर उभा असलेला डोंगर पाहताना मन नकळत त्याच्या सौंदर्यात हरवते. हिरवाईने नटलेला, ढगांच्या सान्निध्यात असलेला, शांत आणि स्थिर भासणारा डोंगर जणू काही सौंदर्याचे प्रतीकच वाटतो. त्याच्याकडे पाहताना असे वाटते की हा डोंगर सहज गाठता येईल, सहज जिंकता येईल. मात्र जेव्हा माणूस प्रत्यक्ष त्या डोंगराच्या जवळ जातो आणि त्याची वाट धरतो, तेव्हा त्या सौंदर्याच्या आड लपलेले वास्तव उलगडू लागते. खडतर चढण, घसरडे दगड, काटेरी वाटा, दमछाक करणारी चढाई आणि अनिश्चिततेची भीती या साऱ्या गोष्टी समोर येतात. तेव्हा जाणवते की सौंदर्य हे अनेकदा संघर्षाच्या साथीनेच येते. जीवनही नेमके असेच आहे दूरून रम्य, पण जवळून कठीण आहे.

माणूस जेव्हा इतरांचे जीवन पाहतो, तेव्हा तो बहुतेक वेळा त्यांच्या आयुष्यातील केवळ उजळलेले क्षणच पाहतो. यश, प्रतिष्ठा, संपन्नता आणि आनंद यांची झलक त्याच्या नजरेस पडते. मात्र त्या यशामागील संघर्ष, अपयश, निराशा, अश्रू आणि न बोललेले दुःख दिसत नाही. त्यामुळे दुसऱ्याचे आयुष्य अधिक सुंदर आणि स्वतःचे आयुष्य अधिक अपुरे वाटू लागते. ही तुलना माणसाच्या मनात अस्वस्थता निर्माण करते. प्रत्यक्षात मात्र प्रत्येक माणूस आपापल्या परीने संघर्ष करत असतो. फक्त त्या संघर्षांचे स्वरूप वेगवेगळे असते. कोणासाठी आर्थिक अडचणी डोंगरासारख्या उभ्या असतात, तर कोणासाठी भावनिक वेदना, कोणासाठी जबाबदाऱ्यांचे ओझे, तर कोणासाठी अपेक्षांचा ताण.

शिक्षण, करिअर आणि यश या संकल्पनांबाबत "दुरून डोंगर साजरे" ही म्हण विशेष अर्थपूर्ण ठरते. विद्यार्थी जीवनात असताना अनेकांना वाटते की शिक्षण पूर्ण झाले, चांगली नोकरी मिळाली की आयुष्य सुखाचे होईल. मोठ्या पदांवर असलेली माणसे पाहून असे वाटते की त्यांचा मार्ग सरळ आणि सुलभ असावा. मात्र त्या यशामागे असलेली दीर्घ प्रतीक्षा, अपयशातून मिळालेले धडे, सततचा अभ्यास, मानसिक ताण आणि स्वतःशी चाललेला संघर्ष फार थोड्यांना

दिसतो. यशाचे शिखर दूरून अत्यंत आकर्षक वाटते, पण त्या शिखरापर्यंत जाणारी वाट अनेकदा काटेरी, एकाकी आणि संयमाची परीक्षा घेणारी असते. अनेकजण केवळ शिखर पाहून वाटेला लागतात, पण वाटेतील अडचणी पाहून अर्ध्यावरच थांबतात.

वैवाहिक आणि कौटुंबिक जीवनातही या म्हणीचे प्रत्यंतर वारंवार येते. बाहेरून आनंदी दिसणारी कुटुंबे, हसरे चेहरे, सुखसोयी आणि समृद्धी पाहून मनात नकळत इर्षा निर्माण होते. पण त्या घरांच्या आत चालणाऱ्या तडजोडी, नात्यांतील गुंतागुंत, जबाबदाऱ्यांचे ओझे आणि मौनात सहन केलेले दुःख कोणालाही दिसत नाही. प्रेम हे जितके सुंदर आहे, तितकेच ते संयमाची आणि सहनशीलतेची कसोटी पाहणारेही आहे. दूरून दिसणारे सुख जवळ गेल्यावर कर्तव्याचे, जबाबदारीचे आणि समजुतीचे रूप धारण करते.

आजच्या आधुनिक काळात सोशल मीडियामुळे “दुरून डोंगर साजरे” या म्हणीला अधिक व्यापक अर्थ प्राप्त झाला आहे. सोशल मीडियावर प्रत्येकजण आपल्या आयुष्याचे केवळ सुंदर, आनंदी आणि यशस्वी क्षणच मांडतो. हे संपादित वास्तव पाहून अनेकांचे मन स्वतःच्या आयुष्याबद्दल असमाधानी होते. पण हे विसरले जाते की दाखवलेले आयुष्य हे संपूर्ण सत्य नसते, ते केवळ काही क्षणांचे चित्र असते. त्या चित्रामागील संघर्ष, ताणतणाव, अपयश आणि एकाकीपणा लपलेला असतो. त्यामुळे दूरून दिसणारे सुख हे अनेकदा भास असते, वास्तव नव्हे.

ही म्हण माणसाला केवळ इतरांकडे पाहण्यापासून रोखत नाही, तर स्वतःकडे पाहण्याची दृष्टी देते. कोणतीही गोष्ट स्वीकारण्यापूर्वी तिच्या आकर्षणा इतकेच तिच्या अडचणींचाही विचार करायला शिकवते. आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर काही ना काही डोंगर आपली वाट अडवतात. ते डोंगर टाळण्यासाठी नसतात, तर ओलांडण्यासाठी असतात. संघर्षाशिवाय अनुभव मिळत नाही आणि अनुभवाशिवाय शहाणपण येत नाही. हेच या म्हणीचे गूढ आहे.

“दुरून डोंगर साजरे” ही म्हण निराशेची नाही, तर वास्तवाशी मैत्री करणारी आहे. ती आपल्याला सांगते की जीवनातील खरे सौंदर्य सहज मिळत नाही, ते प्रयत्नातून, स्वीकारातून आणि समाधानातून उलगडते. जे जवळ आहे त्याचे मोल ओळखणे, जे आहे त्यात समाधान शोधणे आणि जे दूर आहे त्याबद्दल अति अपेक्षा न बाळगणे हेच खरे जीवनतत्त्व आहे.

शेवटी असे वाटते की जीवन म्हणजे दूर आणि जवळ यांतील सतत बदलणारे अंतर आहे. कधी डोंगर दूर असतो आणि स्वप्नासारखा वाटतो, तर कधी आपण त्याच्या पायथ्याशी उभे राहून वास्तवाचा सामना करत असतो. महत्त्वाचे इतकेच की आपण त्या डोंगराकडे भ्रमाने पाहतो की भानाने. “दुरून डोंगर साजरे” ही म्हण आपल्याला हे भान देत राहते आणि म्हणूनच ती काळाच्या प्रत्येक टप्प्यावर तितकीच अर्थपूर्ण आणि मार्गदर्शक ठरते...

****

सौ. भावना जोशी

204/ 26, केतकी वसंतविहार,

पोखरण रोड नंबर 2

ठाणे पश्चिम 400610

जरा विसावू या वळणावर

"मावशी कंपू कोण आहे तुमच्यात?", इति सानिया

सानिया, माझी भाची, इंग्रजी माध्यमाची विद्यार्थिनी आहे. पण तरीही मावशीच्या मराठी काव्य आणि स्फुट लेखनाची ती एक अविभाज्य वाचक आहे. आत्ता सानिया ज्या कवितेचं विश्लेषण करायचा प्रयत्न करत होती, ती कविता, माझ्या मराठी शाळेच्या मित्र-मैत्रिणींच्या पन्नाशीच्या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने, मी केली होती.

"अग कंपू म्हणजे ग्रुप ऑफ पीपल.", इथे मी तिला इतकंच सांगून या वाक्याला जरी पूर्णविराम दिला असला, तरी आमच्या संभाषणाला मात्र, सानियाचं पूर्ण समाधान झाल्याखेरीज, विराम मिळणार नव्हता.

सानियाची, म्हणजे अलीकडच्या पिढीची 'ही मराठी भाषा', हे माझ्या पिढीच्या बहुतेकान्ना 'आमच्या-मराठी' पुढचं अवघड वळण वाटतं. आणि मग, 'भाषेला त्या वळणावर सावरायची जबाबदारी', हा त्यांच्यासाठी एक मोठ्ठा प्रश्न आणि त्यामुळे तितकाच मोठा ताण ठरतो.

भाषा ही आपल्याला मिळालेलं एक वरदान आहे. भाषेच्या माध्यमातून आपण आपल्या ज्ञानाचा वारसा पुढच्या पिढीच्या सुपूर्त करू शकतो. विचारांची देवाणघेवाण, भावनांचा निचरा, अभिव्यक्ती, अमूर्तता मूर्ततेत मांडायची ताकद, हे सारं भाषेमुळे शक्य झालं आहे.

त्यात आपली मातृभाषा म्हणजे आपल्या ममतेची, माहेरची भाषा. आईचं आपल्या आयुष्यात जे स्थान आहे त्याची जाणीव, ओळख, ही भाषाच आपल्याला करून देते. अन्य भाषांची पायरी चढणं याच भाषेमुळे आपल्याला सुकर होतं.

मराठी ही आपली मातृभाषा. सत्तावीस फेब्रुवारी हा दिवस 'मराठी भाषा गौरव-दिन' म्हणून साजरा होतो. हा दिवस कवी कुसुमाग्रज, ज्यांनी मराठी भाषेच्या विकासासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान दिलं, त्यांच्या जयंती निमित्त आहे. तसंच, तीन ऑक्टोबर हा दिवस, मराठी भाषेला अभिजात दर्जा प्राप्त झाल्याच्या निमित्त 'अभिजात मराठी भाषा सन्मान-दिन' म्हणून साजरा केला जातो.

अभिजात म्हणजे एखादी भाषा, कला किंवा साहित्य यांसारख्या गोष्टींना त्यांच्या प्राचीनतेमुळे, श्रेष्ठतेमुळे, स्वयंपूर्णतेमुळे आणि अखंड परंपरेमुळे मिळणारा विशेष दर्जा, ज्यात भाषेची समृद्ध आणि मूळ साहित्य परंपरा तिच्या आधुनिक स्वरूपातही कायम राहते.

इथे 'आधुनिक रूपातही' म्हटलं आहे आणि 'कायम राहते' असंही म्हटलं आहे, मग हा विरोधाभास झाला का? तर मुळीच नाही! भाषा ही माणसासारखी आहे असं मला वाटतं. तुम्ही तुमच्या आजूबाजूच्या परिस्थितीत आणि लोकांत मिसळून जा, भोवतालात मिसळूनही तुम्ही वेगळे आणि उठून दिसू शकता आणि त्याशिवाय इतरांमुळे मिळालेली उर्जा तुमच्या अस्थित्वाला अधिकच झळाळी आणते. तसंच भाषेचं आहे. कितीही आत्या, मावशा, आजूबाजूला असल्या, तरी आपला ओढा आईकडेच असतो. आणि आपली आईसुद्धा समर्थपणे हा सगळा गोतावळा सांभाळून त्यात आपल्याला हरवू न देता 'स्वतःला ओळखायला' शिकवते.

मग भाषेत इतर भाषांचे शब्द येऊन भाषा बदलत का असावी बरं?, तर हे बदलणं नसून अधीक समृद्ध होणं आहे. आणि हे समृद्ध होणं वळणा-वळणांचंच असावं, कारण वळणं आपलेपणाने थोडीशी दिशा बदलून परत आपल्याच ध्येयाकडे जातात. अचानक काटकोनात वाकलं तर कोनाच्या शिरोबिंदूवर ताण येऊ शकतो, पण वळणं ही सहज आणि सुंदर आकार घेऊन येतात. मोठ्या डोंगरावर जाणारा रस्ता हा वळणांचाच असतो. शिखर गाठायचं असेल, पण वळणं मानवत नसतील तर थोडा विसावा घेणं आणि आपल्या आजवरच्या प्रवासाचं सिंहावलोकन करणं हे आपल्याला बळ देतं, पुढच्या प्रवासासाठी.

अर्थात यात विसावणं म्हणजे निष्क्रियपणे पहात बसणं नव्हे. प्रत्येक सानियाची आपल्याला अशी मावशी होता आलं पाहिजे, जी तिला, तिच्या मातृभाषेच्या, आईच्या लहानपणीच्या, तरुणपणीच्या अशाकाही गोष्टी आवर्जून सांगेल, ज्यामुळे तिला तिच्या आईबद्दल, मातृभाषेबद्दल नुसतं प्रेम नाही तर तिचा अभिमान वाटेल.

"मावशी एडी हा शब्द हिंदीमध्ये लिहायचा आहे मी इंग्लिशमधला ए आणि डी तिथे लिहिला तर काय होईल?" हा प्रश्न सानियाने तिच्या वयाच्या तिसऱ्या वर्षी मला विचारला होता. त्याचवेळी, हिच्या आईने, 'हिला इंग्रजी माध्यमात शिकवावं', हा घेतलेला निर्णय कसा चुकीचा आहे, तिथपासून आपली शिक्षणव्यवस्था किती अर्थहीन आहे हे सगळे विचार माझ्या मनात येऊन गेले. पण त्यानंतर परत ऐकू आलं... "सांग ना!"... आणि तेंव्हा जाणवलं, शेवटी हे रोपटं त्याच्याच मातृभाषेकडे मदतीच्या अपेक्षेने पाहतंय ना. मग मातृभाषेने अशावेळी प्रथम कर्तव्य म्हणून त्या रोपाची योग्य वाढ होईल याकडे लक्ष द्यायला हवं. बाकी सगळ्या सामाजिक, राजकीय लढाया होतंच रहाणार आणि त्यात आपले ठाम विचार आणि कृती ही नेहमीच हवी. पण आत्ता मात्र समोरच्या आपलेपणा शोधणाऱ्या डोळ्यांना विश्वास, स्थैर्य दर्शवणारं आणि कोमल हातांना कुठचंही बोचरं टोक नसलेलं धटदार वळणाचं ममत्व हवं. जे विसावलेलंही आहे आणि त्याचवेळी त्याचं त्या चिमुकल्या पावलांखालच्या वाटेवरच्या काट्यांवरही पूर्ण लक्ष आहे.

"ससेमीरा काय असतं?", सानिया

"म्हणजे या इथे कवितेतला अर्थ सांगायचा तर, सारखं हे कर, ते कर असं करून मागे लागणे.", मी त्याच उत्साहात तिला उत्तर दिलं.

"ओह! म्हणजे स्टोरी ऑफ माय लाईफ!!", सानियाच्या डोळ्यात मिश्किल हास्य होतं.

सानियाने पांघरलेल्या भाषेच्या शालीत, एकएक शब्द विणला जात होता. तिच्या या भाषेची मऊ लोकर मातृभाषेची उब घेऊन आली होती. तिच्या या जडण-घडणीच्या वळणांवर, मी, तिच्या आणि माझ्या या मातृभाषेला, मराठीला, शांतपणे विसावून, स्वतःला हवा असलेला वेळ घेत, धिम्या गतीने बदल स्वीकारत, पुढेच जाताना बघत होते.

आमची ही मायबोली स्वतः बरोबर सानियालाही पुढचा मार्ग दाखवत जणू म्हणत होती...

तुझ्याहाती माझा हातं

तुझं-माझं जुनं नातं

जरा कधी वळण येतं

घे विसावा, नको भिऊ

तुझं दुःख, माझं होतं...

अग ते तर.... दुःखच नव्हतं!

आणि त्याच वेळी, 'बरंच काही निसटून जातंय का?' या संभ्रमात पडलेल्या मला म्हणत होती...

माहेराची शाल तुझी, मी

आहे सदैव तुझ्याच बरोबर

करु कान-गोष्टी थांब पळभर

जरा विसावू या वळणावर! ! !

****

उषा ठाकरे
पत्ता: सी/ओ हर्षल ठाकरे, टॉवर ६, फ्लॅट नं ३०४,
अस्पायर, अमनोरा पार्क टाउन, पुणे.

वळण विसाव्याचे

माझी लेक व जावई जबाबदारीतून मोकळे झाले. संसार रथाच्या चाकावर फिरफीर फिरले. मुले परदेशात स्थिरस्थावर झालेली. संसाराच्या आपधापी नंतरच्या वळणावर विसावा घ्यावा, आयुष्याच्या धावपळीत थांबून थोडे मोकळे व्हावे. या वळणावर एकदा मागे बघून पहावे. व्यवहाराच्या चक्रातुन बाहेर पडून कौटुंबिक नात्याचा विचार करावा असे त्यांना वाटले. त्यासाठी एक गेट टुगेदर करावे, असा विचार माझ्या लेकीने केला. ह्या दृष्टीने विचारांचे चक्र चालू झाले.

'आयुष्याच्या सायंकाळी जगावे स्वतःसाठी
सुख शान्ति शोधता शोधता
क्षणभर न उसंत,शोधू आता निवांत '

पूर्वीच्या काळी वेळ असायचा, आता वेळ काढावा लागतो.मनात आणणे व ते कार्यरूपात आणणे हे काही सोपे नव्हे. पण हा योग जुळवून आणला माझ्या लेकीने. तिने मला तिच्याकडे बडोद्याला बोलवले. मी व माझ्या तीन बहिणी. चौघी चार दिशेला.छोटी बंगलोरला, एक पुण्याला मोठी इंदोरला. चौघीचे वय सत्तर, पंचाहत्तर, ऐंशी, चौऱ्यांशी.आमचे एकत्र येणे जरा कठीणच.चौघी सुपर से उपर. आम्ही माहेरहून बाळ. आता ह्या चार बाळांना एकत्र आणणे, जसे एक पळतेय, एक रांगतेय, एक धडपडतंय, एक हाती येत नाही, त्याला पकडले तर दुसरे पळतंय, त्याला आणले तर तिसरे पळतंय अगदी तसेच. चौघीना एकत्र करणे तेही ह्या वयात! शिवाय दोन भाऊ, ते तर बाळच. हे दिव्य, माझी मुलगी,सोनल हिने केले. मनाचा निर्धार झाला म्हणजे सर्व जमतं.

Where is will, there is way.

सर्वांना फोन झाले. होकार येण्याची शक्यता कमीच होती, कारण प्रत्येकाची काही ना काही करणे असतातच. पण आश्चर्य म्हणजे सर्वांचाच होकार आला. निमित्त होते राखी पौर्णिमेचे.

माझे दोघे भाऊ एकल झालेले. आम्ही बहिणी देखील एकट्या राहिलो. जणू सर्व ठरवून एकत्र देवाघरी विसावले.

आता आम्ही चौघी बहिणी, दोघे भाऊ , लहान भावाचा मुलगा सून व त्यांची छोटी छकुली असे 3 ते 83 वयाची बाळे आवरण्याचे आव्हान तिने घेतले.

आता ही बाळांची ट्रिप घोड्यावर म्हणजे जम्बूघोडा या ठिकाणी निघाली. जम्बूघोडा हे गुजरात मधे बडोद्या पासून पन्नास की. मी की. मी दूर आहे. हे एक ऐतिहासिक ठिकाण आहे, जिथे तुम्ही निसर्गाच्या सांनिध्यात राजेशाही वातावरणात राहण्याचा अनुभव घेऊ शकता. शहराच्या धावपळीतून दूर शांत आणि निसर्गरम्य ठिकाण. हे पॅलेस म्हणजे,

'A home for nature lovers paradise.'

जांबू म्हणजे जांभूळ.येथे जांभळाची झाडें खूप आहेत म्हणून ह्याला जांबुघोडा म्हणतात. शिवाय ह्याचे ऐतिहासिक महत्व ह्यासाठी की इंग्रजाच्या फौंजेला छत्रपती शिवाजींच्या घोड्याने येथे रोकले होते. त्यांचा घोडा जांभळ्या रंगाचा होता.

तर आम्ही सर्व बसने जम्बूघोडा येथे पोचलो संध्याकाळी पाच वा. तेथे राजा विक्रमसिंह यांचे वडिलोपार्जित पॅलेस आहे. येथून काही अंतरावर luxury rooms आहेत. पुढे व्हरांडा, झुला, फुलझाडे. रूमवरच चहा आला. चहा पिऊन ताजेतवाने झालो व डायनींग हाल वर जेवण्यास गेलो. अगदी ताजे गरमगरम जेवण घरच्या सारखे. ताजी तोडलेली भाजी. यथेच्छ जेवलो. येथे पामेलो नावाचे नवीन फळ बघायला व खायला मिळाले. नारळा एवढे मोठे व आतून गोड गोड संत्रे. रूमवर येऊन राखी बांधण्याचा कार्यक्रम केला. खूप वर्षात असे एकत्र राखी बांधणे झालेच नव्हते. कोणी न कोणी गैरहजर असायचेच.

हे सर्व माझी लेक सोनल व जावई मिलींद कुलकर्णी ह्या दोघांनी जुळवून आणले.

राखी बांधण्याचा कार्यक्रम जरा हटके झाला. म्हणजे पारंपरिक पद्धतीने तबक ताट रांगोळी असे काहीच केले नाही. फक्त कुंकवाचा टिळा,मिठाई,व राखी बांधणे. मग ओवाळणीची भेट, देणे घेणे झाले. निसर्गाच्या सांनिध्यात मोकळ्या वातावरणात गप्पा, विनोदाच्या रंगात राख्या बांधल्या गेल्या. प्रेमाची उजळणी झाली. चंद्र होताच साक्षीला. सर्व आपापल्या रूम मधे विसावले.

आल्हाददायक रम्य, शांत, प्रसन्न सकाळ. दवाने न्हायलेली झाडें, फुले, पाने, हवीहवीशी वाटणारी शीतल हवा.पाखरानी घातलेली शीळ, त्यांची किलबिल सारं कसं विलेभनीय. मनाची मरगळ झटकून, आयुष्याची सुंदर बाजू अनुभवत होतो.

आज आम्ही भटकंतीला निघालो.केडाडॅमला. कैडा डॅम येथून आठ की. मी. आहे. पूर्ण रस्ता हिरवळीचा. रस्त्याच्या दोन्ही बाजूला मोठमोठे वृक्ष. पावसाचा एक शेरा येऊन गेला होता त्यामुळे मोसम सुहाना होता.थोड्याच वेळात आम्ही डॅमवर पोचलो. सर्व बसमध्ये होते. मी फक्त कारने गेले. कारण (मी आळशी) वर जाण्याचा रस्ता थोडा चढावाचा होता. सर्व डुलत डुलत वर चढून आले. डॅमच्या वरून बघण्यासाठी एका छोट्या पुलावरून जाऊन मग एक लोखंडी जिना होता.

वळणदार शिडी होती.मोठी बहीण वर चढून गेली. मग मी पण गेले चढून. मला जरा हिम्मतीची हवा भरावी लागते. वरून तलावाचे दृश्य रमणीय व मोहक. पॅलेसवर यायला संध्याकाळ झाली.

सकाळचा चहा व नाश्ता करून परत भटकंती करण्यासाठी निघालो. काही अंतरावर एक धबधबा पहायचा होता. नेमका रस्ता कुठे चुकला कळलेच नाही, भलत्या रस्त्याला लागलो. बस थांबली कारण पुढे पक्का रस्ता नव्हता व खडकाळ चढ होता. पुढे गेलो तर बस उलटण्याची भीती होती. बसचालक वर जायला तयार नव्हता. त्याने आम्हाला तेथेच उतरवले. तो रिकामी बस घेऊन पुढे गेला. आम्ही कसेबसे दगड, धोंडे,काटेकुटे, किडे कीटक ओलांडत, 'दुरून डोंगर साजरा होता 'पण कसेबसे चढलो. वर धबधबा नव्हताच. शंकराचे मंदिर होते. जय भोलेनाथ, जय हो प्रभू हात जोडले. आणि दुसऱ्या रस्त्याने सोनलच्या घरी परतलो. असा हा वळणावरचा विसावा आनंदाचा झाला.

ह्या एकत्रित होण्याने एक गोष्ट जाणवली की अजूनही प्रेमाचे धागे मजबूत आहेत.

ह्याचे पूर्ण श्रेय मुलगी व जावयाकडे जाते. त्यांचा विसावा त्यांनी आमच्याद्वारे शोधला.

****

मंगेश दौंडकर

वळणावर विसावलेलं मन

आयुष्य म्हणजे एक अखंड चाललेली, न संपणारी वाट आहे. ही वाट कधी सरळ, मोकळी आणि प्रकाशाने भरलेली असते, तर कधी खडतर, वळणावळणांची आणि अनिश्चिततेच्या सावलीत हरवलेली असते. काही क्षण असे येतात की ही वाट इतकी सोपी वाटते की चालतानाही कष्ट जाणवत नाहीत; पावलं आपोआप पुढे सरकतात आणि मनात उत्साह ओसंडून वाहतो. त्या क्षणी आयुष्य सुंदर वाटतं, भविष्य उजळ भासतं आणि प्रत्येक प्रयत्न अर्थपूर्ण वाटतो. पण कधी कधी हीच वाट अचानक कठीण होते. पाय जड होतात, श्वास धापा टाकू लागतो आणि मन आतून थकून जातं. या वाटेवर चालताना आपण बहुतांशी धावतच असतो—स्वप्नांच्या मागे, जबाबदाऱ्यांच्या ओझ्याखाली आणि समाजाने लादलेल्या अपेक्षांच्या सावलीत. धावत असताना श्वासाचा वेग वाढतो, पावलं जड होतात, मन दमायला लागतं; पण तरीही थांबायचं धाडस आपण करत नाही. कारण लहानपणापासून आपल्या मनावर एकच शिकवण बिंबवली जाते—थांबणं म्हणजे मागे पडणं, थांबणं म्हणजे अपयश, आणि जो थांबतो तो शर्यतीत हरतो.

पण आयुष्याच्या या दीर्घ, कधी संपणारच नाही अशा वाटेवर एक वळण असं येतंच, जिथे मन हळूच कुजबुजतं—“जरा विसावू या वळणावर.” हे वळण म्हणजे पराभवाचं, थकव्याचं किंवा हार मानण्याचं चिन्ह नसतं. उलट, ते असतं स्वतःकडे परतण्याचं, स्वतःला पुन्हा भेटण्याचं एक शांत, सुरक्षित स्थान. इथे कुणी तुमच्याकडून उत्तरांची मागणी करत नाही, यश-अपयशाची आकडेमोड करत नाही, किंवा तुम्हाला मोजमापाच्या चौकटीत बसवत नाही. इथे फक्त तुम्ही असता—थकलेले, गोंधळलेले, कदाचित थोडेसे हरवलेले, पण तरीही आशेचा एक नाजूक धागा घट्ट पकडून उभे असलेले. या वळणावर विसावणं म्हणजे आयुष्य थांबवणं नव्हे; तर आयुष्य अधिक खोलवर समजून घेण्यासाठी घेतलेला एक जाणीवपूर्वक, मोकळा आणि आवश्यक श्वास असतो.

आपण इतक्या वेगात जगतो की हळूहळू स्वतःलाच विसरतो. हसणं औपचारिक बनतं, रडणं लपवलेलं असतं, आणि जगणं केवळ सवयीपुरतं उरतं. रोजच्या धावपळीत मनावर झालेल्या जखमा भरून काढायला वेळच मिळत नाही. स्वतःच्या भावनांकडे पाहण्याची उसंत नसते. अशा वेळी हे वळण आपल्याला थांबवून हळूच सांगतं—आधी स्वतःकडे पाहा, स्वतःला समजून घ्या. इथे थांबल्यावर हळूहळू उमगतं की आपण कित्येक वर्षे स्वतःसाठी जगलोच नाही; फक्त इतरांच्या अपेक्षा पूर्ण करत, त्यांच्या स्वप्नांना आकार देत आणि स्वतःला मागे ठेवत राहिलो.

या वळणावर आठवणींचा पाऊस पडतो. लहानपणीचं निष्पाप हसणं, आईच्या पदराची ऊब, वडिलांचा खंबीर आधार, मित्रांसोबतच्या बेफिकीर गप्पा—सगळं डोळ्यांसमोरून शांतपणे सरकत जातं. काही आठवणी हसवतात, काही डोळ्यांत पाणी आणतात, तर काही गळा आवळून धरतात. तरीही त्या आठवणी हव्याहव्याशा वाटतात, कारण

त्यांच्यामुळेच आपलं अस्तित्व अर्थपूर्ण झालेलं असतं आणि आपण कोण होतो, कुठून आलो याची आठवण आपल्याला पुन्हा मिळते.

आजचं जग आपल्याला सतत मजबूत राहण्याचा आग्रह धरतं. “रडू नकोस, थांबू नकोस, मागे पाहू नकोस,” असं वारंवार सांगितलं जातं. पण मन हे यंत्र नाही. त्यालाही थकवा येतो, वेदना होतात, विश्रांतीची गरज भासते. सतत न थांबता चाललेला माणूस एक दिवस आतून कोसळतो. म्हणूनच या वळणावर विसावणं म्हणजे कमकुवतपणाचं लक्षण नसून, स्वतःच्या मर्यादा ओळखण्याचं आणि त्या प्रामाणिकपणे स्वीकारण्याचं शहाणपण आहे.

या वळणावर मुखवटे उतरतात. समाजासाठी घातलेलं खोटं हसू, कायम मजबूत असल्याचं नाटक—सगळं बाजूला राहतं. इथे आपण निखळ असतो, जसं आहोत तसं. अपूर्ण, थोडेसे तुटलेले, पण प्रामाणिक आणि जिवंत. या क्षणी स्वतःशी संवाद साधला जातो. मन प्रश्न विचारतं—मी खरंच आनंदी आहे का? मी जे जगतोय ते आयुष्य माझंच आहे का? आणि उत्तरं मिळतात; कधी ती कटू असतात, कधी दिलासा देणारी, पण ती खरी असतात.

कधी कधी या विसाव्याबद्दल अपराधीपणाही मनात डोकावतं. “मी थांबलो तर लोक काय म्हणतील? माझी स्वप्नं मागे पडतील का?” असे प्रश्न सतावतात. पण सत्य हेच असतं की स्वप्नं कधीच थांबण्याने मरत नाहीत; ती थकलेल्या, हरवलेल्या मनामुळे मरतात. विसावा घेतलेलं मन अधिक स्पष्टपणे विचार करतं आणि अधिक धैर्याने पुढे जाण्याची ताकद मिळवतो. जसं धनुष्याला बाण सोडण्याआधी मागे ओढावं लागतं, तसंच आयुष्यालाही कधी कधी थोडा मागचा ओढ आवश्यक असतो.

या वळणावर बसून भविष्यात डोकावलं की भीतीही दिसते. पुढचा रस्ता अजूनही धूसर आणि अनिश्चित असतो. पण या विसाव्याने एक अमूल्य गोष्ट दिलेली असते—आत्मविश्वास. “मी पडून पुन्हा उठू शकतो, थांबून पुन्हा चालू शकतो,” ही जाणीव मनात खोलवर रुजते. शांततेत घालवलेला थोडासा वेळ पुन्हा स्वप्नांना जागं करतो. कधीकाळी बाजूला ठेवलेली स्वप्नं हळूच जवळ येतात आणि सांगतात—आम्ही अजून जिवंत आहोत.

या वळणावर ओघळणारे अश्रू कमजोरीचे नसतात. ते साठलेल्या वेदनांचं शुद्धीकरण असतात. रडून मोकळं झालेलं मन हलकं होतं, छातीत अडकलेला श्वास मोकळा होतो. त्या क्षणी जाणवतं—मी अजूनही जिवंत आहे, अजूनही संवेदनशील आहे. आणि हेच तर माणूस असण्याचं खरं, सुंदर आणि मानवी लक्षण आहे.

विसावा संपतो तेव्हा पुन्हा उठताना पावलं अधिक ठाम असतात. कारण हा थांबा आपल्याला तोडून नाही, तर अधिक मजबूत घडवून पाठवतो. पुढचा प्रवास कदाचित सोपा नसेल, पण तो अधिक प्रामाणिक, सजग आणि अर्थपूर्ण असेल. आता आपण फक्त इतरांसाठी नाही, तर स्वतःसाठीही जगायला शिकलो असतो.

म्हणूनच, आयुष्याच्या या अथांग प्रवासात, जिथे मन थकतं, डोळे ओलावतात आणि श्वास जड होतो—तिथे थांबायला शिका. कुणाचं बोट धरायची गरज नाही, कुणाची परवानगी नको. त्या शांत वळणावर बसा, स्वतःला घट्ट मिठी मारा आणि हळूच म्हणा—“जरा विसावू या वळणावर.

नाव : श्री. जयवंत नारायण चव्हाण

पत्ता : प्रभूआळी, दापोली,

ता. दापोली, जि. रत्नागिरी ४१५ ७१२ (महाराष्ट्र)

"जरा विसावू या वळणावर..."

धावपळ, स्पर्धा, ताणतणाव आणि न संपणारी शर्यत म्हणजे आजचे आधुनिक मानवी जीवन. सकाळी उठल्यापासून रात्री डोळे मिटेपर्यंत आपण एका यंत्रासारखे धावत असतो. प्रगतीच्या या शर्यतीत आपण इतके पुढे निघून गेलो आहोत की, मागे वळून पाहण्याची उसंतही आपल्याला उरलेली नाही. काळाचे चक्र इतक्या वेगाने फिरत आहे की, माणसाला स्वतःच्या श्वासाचा आवाज ऐकण्यासाठीही वेळ मिळेनासा झाला आहे. अशा वेळी मनाच्या कोपऱ्यातून एक आर्त साद येते "जरा विसावू या वळणावर..."

निसर्गाचा नियम आहे की, प्रत्येक गतीला विश्रांतीची जोड असावी लागते. सूर्य मावळतो जेणेकरून सृष्टीला विसावा मिळावा, ऋतू बदलतात जेणेकरून पृथ्वीला नवे रूप घेता यावे. समुद्रालाही भरतीनंतर ओहोटी येते, ती पुन्हा उसळण्यासाठीच. मग माणसानेच निसर्गाचा हा शाश्वत नियम का नाकारावा? आयुष्य म्हणजे केवळ उद्दिष्ट गाठणे नसून, त्या साध्यापर्यंतचा प्रवास अनुभवणे आहे. जेव्हा आपण जीवनाच्या एका वळणावर थांबतो, तेव्हाच आपल्याला आपण नेमके कुठे आहोत आणि कुठे जाणार आहोत, याचा अंदाज येतो. विसावा हा प्रवासाचा शेवट नसून तो प्रवासाचा आनंद द्विगुणित करणारा एक छोटासा थांबा असतो.

'विसावा' म्हणजे केवळ काम थांबवणे नव्हे, तर ते एक 'सिंहावलोकन' आहे. ज्याप्रमाणे सिंह चालता चालता मागे वळून पाहतो की आपण किती अंतर कापले, तसेच माणसानेही अधूनमधून थांबून आपल्या आयुष्याचा आढावा घ्यावा. जीवनाच्या वळणावर क्षणभर थांबल्यावर मागे वळून पाहताना अनेक गोष्टी स्पष्ट होतात. बालपणीचे ते निरागस दिवस, शाळेतील मित्र-मैत्रिणी, संघर्षाचे काळ आणि मिळालेले छोटे-मोठे विजय या सर्व आठवणी मनात गर्दी करतात. आपण किती कमावले आणि किती गमावले, याचा आर्थिक हिशोब मांडण्यापेक्षा, आपण किती 'जगलो' हे तपासणे महत्त्वाचे असते. या वळणावर थांबल्यावर समजते की, ज्या लहानसहान गोष्टींकडे आपण दुर्लक्ष केले होते, त्या खऱ्या अर्थाने आनंदाचे मोठे स्रोत होते.

आजच्या काळात आपण जगाशी 'कनेक्ट' राहण्याच्या नादात स्वतःशी 'डिसकनेक्ट' झालो आहोत.
सोशल मीडियाचे आभासी जग, नोटिफिकेशन्सचा सुळसुळाट आणि कामाचा डोंगर यात आपला मूळ स्वभाव कुठेतरी हरवला आहे.

आपण दुसऱ्यांच्या आयुष्यात डोकावण्यात इतके मग्न झालो आहोत की, स्वतःच्या अंतर्मनाचा दरवाजा उघडायला विसरलो आहोत. विसाव्याच्या या वळणावर बसल्यावर आपल्याला स्वतःचा आवाज ऐकू येतो. "मला नक्की काय हवे आहे? माझा विरून गेलेला छंद काय होता? मला कशामुळे मनापासून आनंद मिळतो?" या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यासाठी या वळणावर थांबणे अनिवार्य आहे. मनःशांती ही बाहेरच्या झगमगाटात नसून ती आपल्या आतल्या शांततेत दडलेली असते, याची जाणीव या विसाव्यामुळेच होते.

या विसाव्याची गरज केवळ मानसिक नाही, तर शारीरिक आरोग्यासाठीही आहे. आजचे जीवन 'लाईफस्टाईल डिसीजेस'ने ग्रासलेले आहे. रक्तदाब, मधुमेह आणि मानसिक नैराश्य यांसारख्या समस्या वाढण्यामागे मुख्य कारण म्हणजे सततचा ताण. शरीर हे एक यंत्र आहे आणि त्यालाही 'सर्व्हिसिंग'ची गरज असते. वळणावर घेतलेला विसावा म्हणजे स्वतःला दिलेला 'डिजिटल डिटॉक्स' आहे. मोबाईल बाजूला ठेवून, डोळे मिटून किंवा केवळ आकाशाकडे पाहत बसल्याने मनाची मरगळ दूर होते.
आपली सर्जनशीलता पुन्हा जागी होते. अनेकदा मोठ्या समस्यांची उत्तरे आपण जेव्हा विचार करणे थांबवून शांत बसतो, तेव्हाच सापडतात.

धावपळीच्या जीवनात आपण आपल्या जवळच्या माणसांना वेळ देऊ शकत नाही. संवाद हरवल्यामुळे नात्यांमध्ये कोरडेपणा आणि औपचारिकता आली आहे. जर आपण या वळणावर विसावलो, तर आपल्या कुटुंबासोबत, आई-वडिलांसोबत आणि जुन्या मित्रांसोबत पुन्हा एकदा मनमोकळ्या गप्पा मारता येतील. आईच्या हाताचा चहा आणि मुलांसोबत खेळलेला एखादा छोटासा खेळ ही सुखं कोणत्याही पदवीपेक्षा किंवा पगारापेक्षा मोठी आहेत. निसर्गाच्या सानिध्यात घालवलेले काही क्षण आपल्याला नवी ऊर्जा देतात. पाखरांचे चिवचिवाट, मातीचा सुगंध आणि झाडांची सावली आपल्याला सांगत असते की, "थांबणे म्हणजे मागे पडणे नसून, पुढच्या प्रवासासाठी स्वतःला सज्ज करणे होय."

ज्याप्रमाणे लांबचा प्रवास करताना गाडीमध्ये इंधन भरण्यासाठी आपण थांबा घेतो, तसेच जीवनाच्या प्रवासात 'विसावा' हे आपले इंधन आहे. सततच्या धावण्यामुळे मनात साचलेपण येते, विचार गढूळ होतात. क्षणभर विसावल्यामुळे विचारांची स्पष्टता वाढते. या वळणावर घेतलेली विश्रांती आपल्याला नवी दिशा ठरवण्यासाठी मदत करते. मरगळ झटकून, मनाची पाटी कोरी करून आपण पुन्हा एकदा नव्या उमेदीने आयुष्याच्या पुढच्या प्रवासाला सुरुवात करू शकतो. एका वळणावर थांबल्यामुळे आपल्याला आपल्या चुका सुधारण्याची आणि अधिक चांगल्या पद्धतीने पुढे जाण्याची संधी मिळते.

"जरा विसावू या वळणावर" हा विचार आपल्याला थांबायला शिकवतो, जगायला शिकवतो आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे पुन्हा एकदा स्वतःच्या प्रेमात पडायला शिकवतो. आयुष्य ही काही शर्यत नाही की जिथे फक्त शेवटच्या रेषेला महत्त्व आहे; आयुष्य हा एक सुंदर प्रवास आहे, ज्यातील प्रत्येक वळण, प्रत्येक चढ-उतार अनुभवायला हवा. विसावा हा आळस नसून ती एक आंतरिक साधना आहे. म्हणूनच, जीवनाच्या या वेगवान प्रवासात कधीतरी स्वतःसाठी, आपल्या माणसांसाठी आणि आपल्या निखळ आनंदासाठी एका वळणावर नक्की विसावा घ्या. कारण विसाव्याशिवाय प्रवासाचा आनंद पूर्ण होऊच शकत नाही आणि तो विसावाच आपल्याला खऱ्या अर्थाने 'माणूस' म्हणून समृद्ध करतो.
थोडक्यात काय तर,

"थांबला तो संपला" असे जरी म्हटले जात असले, तरी "पुन्हा जोमाने धावण्यासाठी थांबला तो जिंकला" हेच आजच्या काळाचे सत्य आहे असं मला वाटतं...

****

नंदा संतोष हरम

जरा विसावू या वळणावर!

अभिजात भाषेचे भवितव्य!

मराठी भाषा गौरवदिनानिमित्त आयोजित केलेल्या लेखन स्पर्धेचा विषय 'जरा विसावू या वळणावर!' वाचताच ही काव्य पंक्ती 'मराठी भाषेला' अगदी चपखल लागू पडत्येय, असे वाटले. या पंक्तीचा खोलात जाऊन विचार केला तर लक्षात येते की वळणावर थोडा वेळ विसावयाचे ते थकलो म्हणून नाही तर थोडे थांबून पुढील मार्ग जोमाने कापायचा. थांबल्यावर मागील घडामोडींचा आढावा घेऊन पुढील मार्गक्रमण करायचे.

कोणताही प्रवास सरळसोट नसतो. त्यात खाचखळगे आणि वळणे असतात. कधीतरी थांबून गत काळाचा मागोवा घ्यावासा वाटतो. मराठी भाषेच्या वाटचालीत नेमके असेच घडले, नाही का? ऑक्टोबर २०२४ ला आपल्या मराठीला 'अभिजात भाषेचा' दर्जा मिळाला. हा दर्जा सहज मिळाला नाही तर जवळ-जवळ ११ वर्षे अथक प्रयत्न चालू होते. हाच तो वळणांचा आणि खाचखळग्यांचा प्रवास! हा झगडा कशासाठी होता...? तर आपली भाषा प्राचीन आहे, हे सिद्ध कराण्याकरिता!

अंदाजे २२०० वर्षांपूर्वी नाणेघाटची निर्मिती झाली. येथील लेण्यांच्या शिलालेखात 'महारठी' म्हणजेच महाराष्ट्र असा उल्लेख आढळला. तसेच सातवाहन कुलातील राजा हाल याने प्राकृत भाषेत 'गाथासप्तशती' हा ग्रंथ लिहिला, जो महाराष्ट्राचा आद्यग्रंथ मानला जातो. मराठी भाषा ही मूळ आर्यांची भाषा आहे. इ.स. ५०० - ७०० वर्षांपासून पूर्ववैदिक, वैदिक, संस्कृत, पाली, प्राकृत, अपभ्रंश या टप्प्यांतून तिची उत्क्रांती झाली. केवढा विलक्षण आहे हा प्रवास! 'श्री चामुण्डेराय करविले' हे मराठी भाषेतील वाक्य श्रवणबेळगोळ येथील शिलालेखावर सापडले. त्यानंतर शके १११० साली मुकुंदराजांनी रचलेला 'विवेकसिंधू' हा मराठीतील पहिला ग्रंथ मानला जातो आणि बाराव्या शतकात संत ज्ञानेश्वर माउलींनी संस्कृतमधील भगवदगीतेचे सर्वसामान्यांना कळेल, अशा प्राकृत भाषेत भाषांतर केले, तोच हा 'ज्ञानेश्वरी' उर्फ 'भावार्थदीपिका' ग्रंथ!

संत ज्ञानेश्वरांना असलेला मातृभाषेचा जाज्वल्य अभिमान 'मरहाटी भाषा सुंदरी' या कवितेत किती प्रखरपणे व्यक्त झाला आहे. वानगीदाखल दोन ओळी उद्धृत करते —

जैसी दीपामांझी दिवटी, कां तिथिमांझी पूर्णिमा गोमटी
तैसी भाषांमांझी मरहाटी, सर्वोत्तम.

या बाराव्या शतकातच महानुभाव पंथाचे चक्रधरस्वामी यांनी लिहिलेला 'लीळाचरित्र' हा पहिला मराठी पद्यग्रंथ आहे. तेराव्या शतकातील संत एकनाथांनी केलेली 'भागवत' ग्रंथाची रचना, त्यातील बोलीभाषेशी जवळीक साधणारा शब्दसंग्रह आणि छोटी छोटी लयबद्ध वाक्यांमुळे अजूनही आपलीशी वाटते. तेव्हांच्या काळी झालेल्या सत्ताबदलाचा परिणाम भाषेवर ही झाला. परंतु त्यामुळे भाषा लयास गेली नाही, उलट समृद्धच झाली. सोळाव्या शतकात भारतात धर्मप्रसाराकरिता आलेल्या फादर स्टीफन्स यांनी मराठी आणि कोंकणी भाषेचा अभ्यास केला. त्यांचे मराठीवरचे प्रेम

आणि प्रभुत्व पुढील कवितेत प्रकर्षाने जाणवते.

जैसी हरळांमाजी रत्नकिळा

की रत्नांमांजी हिरा निळा

तैसी भाषांमांजि चोखळा

भाषा मराठी.

कालानुरूप मराठी भाषेचे रूप बदलत गेले. अनेक काव्यप्रकार उदयास आले, जसे की अभंग, आर्या, भारूड, जात्यावरची गाणी, भलरी गीतं, श्लोक, वासुदेव, पिंगळा इ.

हा मराठी भाषेचा प्रवास प्रदीर्घ आणि चढता होता. विशेष म्हणजे कोणाला भाषेच्या अस्तित्वाविषयी चिंताही नव्हती. बदल घडत होते, पण भाषा कात टाकल्यासारखी नवनवीन रूपात समोर येत होती. सगळा कसा भरभराटीचा काळ होता! साहित्य निर्मितीही जोशात चालू होती. पण नकळत भाषेने वळण घेतले आणि प्रश्न निर्माण झाला अस्तित्वाचा! अभिजात भाषेचा दर्जा मिळविण्यासाठी अनेक वर्षे खर्ची पडली. मुख्य म्हणजे या १०-१५ वर्षांच्या काळात सामाजिक स्थिती प्रचंड बदलली. अचानक इंग्लिश भाषेमध्ये शिक्षण घेण्यासाठी लोक आग्रही झाले. मराठी भाषा लोप पावेल की काय अशी भीती निर्माण झाली. हेच ते धोकादायक वळण, जिथे विसावून चिंतन करण्याची गरज भासू लागली.

या वळणानंतर पुढील धूसर मार्गावर मात कशी करायची याचा निश्चितच विचार करायला हवा. हे थांबणे नसून नवीन उपाय शोधून भाषेच्या उज्ज्वल भवितव्यासाठी सज्ज व्हावयाचे आहे. पुढील भरारी घेण्यासाठी ही एक विश्रांती आहे, असे समजले पाहिजे. मार्ग खडतर असेलही; पण तो थांबणार नाही, हे निश्चित! रस्ता अजून अस्तित्वात आहे, हे माहित असल्यावर भ्यायचे कशाला? फक्त खाचखळगे असलेला रस्ता मार्गक्रमणाकरिता सुयोग्य कसा होईल, हे पाहिले पाहिजे. एक खूणगाठ मनाशी बांधायची की जोपर्यंत आपण मराठीत बोलत राहू, तोपर्यंत भाषेला मरण नाही. विविध व्यवहारक्षेत्रांसाठी तसेच विज्ञान आणि तंत्रज्ञानासाठी लोकांना सहज समजतील आणि वापरता येतील, अशा मराठी शब्दांची भर घालून खड्डे बुजवता येतील. पूर्व प्राथमिक शाळेत असल्यापासून मुलांसाठी मराठीतून बडबडगीते, गाणी, गोष्टी, खेळ, परिचयपाठ असे उपक्रम राबविल्यास मुलांना खाचखळगे जाणवणारही नाहीत. आजूबाजूचा निसर्ग बघताना अन त्याचा विचार करताना रस्ता कधी कापला जाईल, हे कळणारही नाही. मराठीतून वाक्यप्रचार, म्हणी, निबंध यांच्या स्पर्धेत गुंतल्यावर पावलं भराभर पडतील. चालता-चालता शुद्ध मराठीत एक मिनिट बोलण्याची स्पर्धा लावल्यास पावलं अडखळणारच नाहीत. अशा एक ना दोन अनेक गोष्टींनी रस्त्यावरील खड्डे चुकविता येतील. थोडक्यात, वळणावर विसावल्यावर याचा उहापोह केल्यास आणि त्याप्रमाणे सुधारणा केल्यास आपल्याला अपेक्षित असलेला रस्ता सहज तयार होईल. हे विसावणे म्हणजे नुसते रिकामे बसणे नसून प्रयत्नपूर्वक पुढे सरकण्याचा हा मार्ग आहे. आत्ता जरी भांबावल्यासारखे वाटत असेल तरी हा भाषेचा मार्ग तोच आहे, खेळ जुनाच आहे. या घडीला सारे विसरून परत नव्या उमेदीने खेळायचा आहे. अकारण निर्माण झालेल्या शंका-कुशंका झटकून तोल सावरत सावरत पुढची वाटचाल करूया, याच वळणावर विसावा घेऊन...

****

Kavita puntambekar

Block no.7.plot no. 510

Karunga sagar apartment, Kanadiya road

Indore 452016, Madhy apradesh

दुरून डोंगर साजरे —

मराठी भाषेतील म्हणी या केवळ भाषेचे सौंदर्य वाढवणाऱ्या नसून त्या जीवनातील खोल वास्तव उलगडून दाखवतात. “दुरून डोंगर साजरे” ही अशीच एक अर्थगर्भ म्हण आहे. एखादी गोष्ट दूरून पाहताना जितकी आकर्षक, सोपी किंवा सुखद वाटते, तितकी ती प्रत्यक्ष अनुभवताना नसते—हा या म्हणीचा आशय आहे. मानवी स्वभाव, सामाजिक व्यवहार आणि जीवनातील अनुभव यांचे सूक्ष्म निरीक्षण या म्हणीतून व्यक्त होते.

मानव स्वभावतः तुलना करणारा प्राणी आहे. तो नेहमी स्वतःच्या परिस्थितीची इतरांशी तुलना करत असतो. इतरांचे यश, सुख, ऐश्वर्य पाहून आपल्याला वाटते की त्यांचे जीवन अत्यंत सोपे आणि आनंदी आहे. मात्र त्या यशामागे असलेले कष्ट, अपयश, संघर्ष आणि मानसिक ताण आपल्याला दिसत नाहीत. त्यामुळेच “दुरून डोंगर साजरे” असे वाटते.

आम्ही पाचवीत असताना आमच्या पुस्तकात “दुरून डोंगर साजरे” ही म्हण होती.त्याचे प्रात्यक्षिक म्हणून आमच्या बाई आमच्या वर्गाला सहलीसाठी टेकडीवरच्या मंदिरावर घेऊन गेल्या. ते मंदिर टेकडीवर दुरूनच खूप सुंदर दिसत होते, पण जेव्हा टेकडी चढायला लागलो तेव्हा मात्र सर्व मुलांची दमछाक झाली. आणि उतरताना तर पटपट पावलं टाकली गेल्यामुळे माझा तोल जाऊन मी खाली जाऊन धडपडले. दोन्ही गुडघ्याला आणि डोक्याला खूप खर्चटले. माझ्या पायाला औषध लावताना बाई हसत, हसत “म्हणाल्या यालाच म्हणतात दुरून डोंगर साजरे.”

निसर्गाच्या या प्रत्यक्ष उदाहरणातून ही म्हण अधिक स्पष्ट झाली. डोंगर दूरून पाहताना हिरवेगार, भव्य आणि रमणीय दिसतात. पण जेव्हा आपण प्रत्यक्ष त्या डोंगरावर चढायला जातो, तेव्हा खडतर वाटा, काटेरी झुडपे, दमछाक आणि धोके यांचा सामना करावा लागतो. दूरून दिसणारे सौंदर्य आणि प्रत्यक्षातील वास्तव यात मोठा फरक असतो. हेच तत्त्व मानवी जीवनालाही लागू होते.

आजच्या आधुनिक काळात या म्हणीचे महत्त्व अधिक वाढले आहे. सोशल मीडियामुळे लोकांचे आयुष्य अतिशय झगमगीत स्वरूपात समोर येते. यशस्वी करिअर, आलिशान जीवनशैली, आनंदी कुटुंब असे चित्र पाहून अनेकांना स्वतःचे आयुष्य कमतर वाटू लागते. पण ही केवळ नाण्याची एक बाजू असते. प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात समस्या, संघर्ष आणि अपयश असतात; मात्र ते सहसा सार्वजनिक होत नाहीत.

स्पर्धा परीक्षांच्या संदर्भातही ही म्हण तितकीच लागू होते. एखादा अधिकारी, प्रशासक किंवा यशस्वी उमेदवार पाहिला की वाटते की त्यांचे जीवन किती प्रतिष्ठेचे आणि सुरक्षित आहे. पण त्या पदापर्यंत पोहोचण्यासाठी त्यांनी केलेला कठोर अभ्यास, अपयश सहन करण्याची तयारी, आर्थिक अडचणी आणि मानसिक संघर्ष सहजपणे नजरेत येत नाहीत. केवळ यशाचे फळ दिसते; परंतु त्या फळामागील श्रम अदृश्य राहतात.

व्यवसाय आणि आर्थिक क्षेत्रातही याचा अनुभव येतो. यशस्वी उद्योजक पाहिला की वाटते, त्याने सहज पैसा कमावला असेल. प्रत्यक्षात मात्र अनेक अपयशी प्रयोग, तोटे, कर्ज, निर्णयांचा ताण आणि सततची धडपड यामधून तो पुढे आलेला असतो. दूरून दिसणारे यश हे दीर्घ संघर्षाचे परिणाम असते.

कौटुंबिक आणि सामाजिक जीवनातसुद्धा *मेरी साडी से उसकी साडी सफेद क्यूॅं?" असे प्रत्येकालाच वाटत असते आपण इतरांचे जीवन पाहून भ्रमात पडतो आणि इर्षा उत्पन्न होते. एखादे कुटुंब बाहेरून अतिशय सुखी वाटते; पण त्या घरातही मतभेद, जबाबदाऱ्या आणि अडचणी असतात. त्यामुळे इतरांच्या आयुष्याचा हेवा करण्याऐवजी स्वतःच्या परिस्थितीचे वास्तव स्वीकारणे अधिक योग्य ठरते.

या म्हणीमधून आपल्याला एक महत्त्वाचा बोध मिळतो—तो म्हणजे वास्तववादी दृष्टिकोन. कोणत्याही गोष्टीकडे वरवर पाहून निष्कर्ष काढू नये. प्रत्येक यशामागे संघर्ष असतो आणि प्रत्येक सुखामागे काही ना काही त्याग असतो. हे समजून घेतले तर निराशा, असंतोष आणि हेवा यापासून आपण स्वतःला वाचवू शकतो.

म्हणून असे म्हणता येईल की "दुरून डोंगर साजरे" ही म्हण मानवी जीवनाचे खरे स्वरूप उलगडून दाखवते. ती आपल्याला संयम, समजूतदारपणा आणि आत्मपरीक्षणाची दृष्टी देते. इतरांच्या बाह्य यशाकडे आकर्षित होण्याऐवजी स्वतःच्या मार्गावर प्रामाणिकपणे प्रयत्न करणे, कष्टाची तयारी ठेवणे आणि वास्तव स्वीकारणे हेच खरे यश आहे.

****

सौ.सुनिता पाटील

जरा विसावू या वळणावर

"स्मार्टफोन अतिवापर जरा विसावू या वळणावर"

सम्यक हा जोशी कुटुंबाचा एकुलता एक वारस आहे. अतिशय लाडाकोडात वाढलेला पण हुशारही तितकाच १२ वी पर्यंत अव्वल असलेला मुलगा हळूहळू शांत,तणावाखाली,एकलकोंडा राहायला लागला.आई वडील कावरे बावरे झाले .त्यानाही कारण कळेना.शेवटी सम्यकची अशी अवस्था बघून निशांतने(सम्यकचे मामा) मानसोपचार तज्ञ डॉक्टरांकडे जाण्याचा सल्ला दिला.आई वडील प्रख्यात मानसोपचार तज्ञ डॉक्टरांकडे गेले.तेथे सर्व चाचण्या केल्यावर कळले की सम्यक स्मार्टफोन वापर जास्त प्रमाणात करीत असल्याने त्याला FOMO (Fear of Missing Out) आजार जडला त्याला काहीतरी महत्त्वाचे चुकवण्याची भीती वाटू लागली तो एकटेपणाने वागू लागला. ज्यात इतरांच्या तुलनेत आपण काहीतरी चांगले अनुभव किंवा संधी गमावत आहोत अशी चिंता त्याला नेहमी वाटते, त्यामुळे त्याच्यात तणाव, मत्सर आणि असमाधान निर्माण झाले.स्मार्टफोन वर सोशल मीडियामुळे ही भावना वाढते आणि ती कमी करण्यासाठी डिजिटल डिटॉक्स, आत्म-जागरूकता आणि वर्तमान क्षणावर लक्ष केंद्रित करणे यांसारखे उपाय आहेत.सोशल मीडियाचा वाढता वापर, तुलना करण्याची वृत्ती, एकटेपणा आणि कमी आत्म-सन्मान यामुळे FOMO वाढतो. डॉक्टरांनी सम्यकला प्रेमाने समजावले तुला आयुष्यात खूप काही करायचे आहे.आयुष्य सुंदर आहे .फक्त काही दिवस तुला डिजिटल डिटॉक्स (Digital Detox) व्हावे लागेल . जिथे काही काळासाठी तुला फोनपासून दूर राहून निसर्गात, कुटुंबासोबत किंवा स्वतःच्या छंदांमध्ये वेळ घालवावा लागेल.तुला "स्मार्टफोन अतिवापर जरा विसावू या वळणावर" असाच करावा लागेल. तुला डिजिटल जगातून बाहेर पडून खऱ्या आयुष्यातील आनंद आणि नात्यांना महत्त्व द्यावे लागेल स्मार्टफोनच्या अतिवापराने होणाऱ्या मानसिक ताणतणावावर मात करण्यासाठी हा एक 'विश्रांतीचा टप्पा' (turning point) आहे , जिथे तू तंत्रज्ञानापासून दूर राहून स्वतःला शोधू शकतो . स्मार्टफोनचा सतत वापर केल्याने तुला डोळ्यांवर ताण, एकाग्रतेचा अभाव, झोपेची समस्या निर्माण झाली.या 'वळणावर' थांबून या समस्यांवर विचार करणे महत्त्वाचे आहे.यातूनच तुला कळेल जीवन फक्त स्क्रीनवर नाही, तर प्रत्यक्ष जगातही आहे आणि तिथे आनंद शोधणे आवश्यक आहे. तंत्रज्ञान आपल्या सोयीसाठी आहे, आपण तंत्रज्ञानाचे गुलाम होऊ नये. 'जरा विसावू ' ही वृत्ती अंगीकारली तर आपण आपल्या खऱ्या आयुष्यातील क्षणांचा अधिक चांगल्या प्रकारे आनंद घेऊ शकू. आपल्याला स्मार्टफोनच्या स्क्रीनमधून बाहेर पडून आयुष्यातील इतर महत्त्वाच्या गोष्टींकडे लक्ष देण्यास आणि मानसिक शांतता मिळवण्यास प्रोत्साहित करते.स्मार्टफोनचा अतिवापर आजच्या काळात एक गंभीर समस्या बनली आहे. 'जरा विसावू ' या भावनेतून आपण आपल्या डिजिटल सवयींमध्ये काही बदल करू शकतो. FOMO वर मात करण्यासाठी खालील गोष्टी तुला २१ दिवस पाळाव्याच लागतील .आता तू म्हणशील एकवीस दिवसानंतर मी पूर्ण बरा होणार का ? नंतर स्मार्टफोन वापरू शकतो का ? तुझ्या मनात असंख्य प्रश्न निर्माण होतील .पण तू फक्त २१ दिवस नियम काटेकोरपणे पाळले कि तुलाच कळेल चांगले काय आणि वाईट काय ? म्हणून मी २१ दिवस सांगितले.कारण

कुठलीही गोष्ट अंगिकारायची ठरवली तर २१ दिवस कालावधी पुरेसा असतो.म्हणून डिजिटल डिटॉक्स हो,आत्म-जागरूकता म्हणजे स्वत:बद्दल जाणून घे.वर्तमान क्षणावर लक्ष दे.खऱ्या नात्यांवर लक्ष दे.आत्म-सन्मान वाढव. स्वतःवर विश्वास ठेव.सम्यकने डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे सर्व केले .त्याच्यात हळूहळू उत्साह ,आत्मविश्वास दिसू लागला.तो पूर्वीसारखा वागू लागला.आयुष्याचे ध्येय निश्चित करून .स्वप्नपूर्तीसाठी झटू लागला.त्यामुळे आई वडील सुखावले.आता घडून गेलेले सार सार विसरुन सम्यक नव्या वळणावर स्थिरावला होता

मनात गाण्याच्या त्या ओळी रुंजी घालत होत्या स्मार्टफोन अतिवापर दूर सारून जरा विसावू या वळणावर....

****

सुनिता विश्वनाथ हंडोरे

पत्ता : जीवनदीप अपार्टमेंट,

नासिक

"दुरून डोंगर साजरे"

सोशल मीडिया बोलबाला - दुरून डोंगर साजरे करा

कुलकर्णी सरांनी काल सोशल मिडिया प्रभाव व परिणाम ह्या विषयी माहिती दिली.विद्यार्थ्यांना अभ्यास करून यायला लावले .कारण आज प्रश्न विचारणार होते.त्यामुळे काही विद्यार्थीनी उत्साही व काही एकदम अबोल होती .

सरांनी एक एकाला उभे राहून प्रश्न विचारले

रमा : सोशल मीडियामुळे जगाच्या कोणत्याही कोपऱ्यातील बातमी आपल्याला काही सेकंदात मिळते.

स्वीटी : लांब राहणारे नातेवाईक किंवा मित्र यांच्याशी आपण व्हिडिओ कॉलद्वारे सहज जोडून राहू शकतो

टीना : अनेक तरुण आज सोशल मीडियाच्या माध्यमातून स्वतःचा व्यवसाय करत आहेत आणि आपली कला जगासमोर मांडत आहेत.

सुहाना : सर्वसामान्य माणूस आपले विचार आणि तक्रारी थेट सरकार किंवा प्रशासनापर्यंत पोहोचवू शकतो.

सर्व उत्तरे देत होते पण भावना मात्र शांत बसून मनाशी पुटपुटत होती सोशल मीडिया हे एक दुधारी शस्त्र आहे. सोशल मीडिया - दुरून डोंगर साजरे करा .सर तिला विचारतात तू उभी राहून उत्तर दे .मग भावना म्हणते सर्व सकारात्मक बाजू मांडतात पण मला त्यात नकारात्मकता दिसते .म्हणून असे बोलली .आणि तुम्हाला नाही आवडले तर उगीच ओरडा म्हणून मी शांत होते.

तेव्हा

कुलकर्णी सर : जसे प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात तसेच प्रत्येक तंत्रज्ञानाचे सकारात्मक व नकारात्मक परिणाम असतात .उलट मला तुझे बोलणे आवडले कि निदान तू नीट अभ्यास करून तुझे विचार सांगण्याचा प्रयत्न करते .

भावना : "सोशल मीडियाचा अतिवापर" आणि "दुरून डोंगर साजरे" या म्हणीचा संबंध असा आहे की, सोशल मीडियावर दिसणारे आयुष्य हे डोंगरासारखे दूरून खूप आकर्षक वाटते, पण जवळून पाहिल्यास त्यात अनेक त्रुटी आणि समस्या दिसतात, ज्यामुळे सोशल मीडियाच्या आभासी जगाचे अतिवापर टाळून वास्तवाकडे लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे, सोशल मीडियावर जे दिसते ते पूर्ण सत्य नसते आणि त्याचा अतिवापर टाळून, वास्तवातील नात्यांना आणि कामांना

महत्त्व देणे आवश्यक आहे, हे या म्हणीतून स्पष्ट होते. सोशल मिडीया प्लॅटफॉर्मवर दिसणारे आयुष्य आणि वास्तव यात मोठी तफावत असते.

सोशल मिडीया विषयाचे काही महत्त्वाचे पैलू खालीलप्रमाणे आहेत:

- आभासी जग वि. वास्तव: लोक सोशल मीडियावर फक्त त्यांच्या आयुष्यातील आनंदाचे क्षण, यश आणि फिरण्याचे फोटो शेअर करतात हे पाहून इतरांना वाटते की त्यांचे आयुष्य किती परिपूर्ण आहे, पण पडद्यामागील संघर्ष कोणालाच दिसत नाही.
- तुलनेचा सापळा: दुसऱ्यांचे 'फिल्टर' केलेले फोटो पाहून आपण आपल्या सामान्य आयुष्याची त्यांच्याशी तुलना करू लागतो. यामुळे नैराश्य, मत्सर आणि कमीपणाची भावना निर्माण होते .
- मानसिक आरोग्यावर परिणाम: सततच्या अतिवापरामुळे एकाकीपणा वाढतो. "डोंगर लांबूनच छान दिसतात," तसेच सोशल मीडियावरील चकचकाट लांबूनच चांगला वाटतो; जवळ गेल्यावर त्यातली पोकळी आणि ताण जाणवू लागतो.
- वेळेचा अपव्यय: तासनतास रील किंवा पोस्ट पाहण्यात वेळ घालवल्यामुळे प्रत्यक्ष नातेसंबंध आणि कामावर परिणाम होतो. जे आयुष्य स्क्रीनवर सुंदर दिसते, ते प्रत्यक्षात जगणे आपण विसरून जातो.

थोडक्यात सांगायचे तर: सोशल मीडिया हे एक साधन आहे, ते पूर्ण सत्य नाही. "दुरून डोंगर साजरे" याप्रमाणे त्यातील झगमगाटावर विश्वास न ठेवता, आपल्या वास्तविक आयुष्यातील सुखाचा शोध घेणे महत्त्वाचे आहे..

थोडक्यात,हा लेख सोशल मीडियाच्या 'ग्लामरस' चेहऱ्यामागील वास्तव दाखवून देतात, जिथे वरवर दिसणारे सौंदर्य हे अनेकदा फसवे असू शकते.म्हणूनच

सोशल मीडियाच्या अतिवापरामुळे चिंता (anxiety), नैराश्य (depression), एकटेपणा (loneliness), झोपेचे विकार (insomnia), आत्मसन्मान कमी होणे (low self-esteem), FOMO (Fear of Missing Out), आणि सायबरबुलिंगमुळे मानसिक ताण (stress) यांसारखे आजार होऊ शकतात, जे खासकरून किशोरवयीन आणि तरुण प्रौढांमध्ये जास्त दिसून येतात. यामुळे सामाजिक तुलना वाढते, ऑनलाइन व्यसनाधीनता येते आणि वास्तविक जीवनातील संवाद कमी होतो, ज्यामुळे मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतो.

दूरून दिसणारे नेहमीच सुंदर नसते, जवळ जाऊन बघा, सत्य समजेल."

कुलकर्णी सर : भावनाचे विचार व सांगण्याची पद्धत याने प्रभावित होतात. छान माहिती मिळवली बोलून .शाबासकी देतात.मग भावना जोरात म्हणते

सोशल मीडिया बोलबाला - दुरून डोंगर साजरे करा।

****

प्रा.रेखा नाबर. वय८५

९ मेघ मल्हार

लेडी जमशेटजी रोड

माहिम मुंबई ४०००१६

जरा विसावू या वळणावर

आमच्या सोसायटीतील रेगेंच्या घरात तीन पिढ्या सुखेनैव नांदतात.सून,मुलगा कामावर गेल्यावर नातवंडे आजी आजोबांच्या स्वाधीन.शनिवार, रविवार दोघे मोकळे.त्यावेळी ज्येष्ठ नागरीक संघ,रेगेकाकींचे महिला मंडळ अशा उपक्रमांत ते व्यस्त असतात.पिढीतील मतांतरे नाहीच.

आता जोशींच्या घरात डोकावू.आजीआजोबांच्या चेहऱ्यावर कायम नाराजी.मुलगा,सून चिडचिड लेले.दोन नातवंडांच्या तक्रारीचा सूर.सुसंवाद सोडाच.संवादसुध्दा क्वचित, झाला तर विसंवाद.रेगेआजोबांचा निवृत्तीनंतरही आधीच्या जीवनशैलीला चिकटून राहण्याचा आग्रह.तरुणांचे वेळापत्रक कोलमडते ह्याचे भानच नाही.नातवंडे दंगामस्ती करतात म्हणून चिडचिड.कोणत्याही सामाजिक उपक्रमात सहभाग नसल्यामुळे सगळे लक्ष घरावर केंद्रीत.काहीतरी खुसपटे निघतात.वादावादी होते व वाढते.

बालपणीचा काळ सुखाचा भुर्रकन उडून जातो.यौवनातील हूरहूर सरते.जबाबदार्या पार पाडताना जीवनात सापशिडीचा खेळ खेळावा लागतो.सगळे मार्गी लागले की थोडीशी उसंत मिळते.गत जीवनाचा धांडोळा घेण्यासाठी व भविष्यातील योजना आखण्यासाठी.

जीवनातील खाच खळगे पार केलेले असतात.ज्येष्ठत्व आलेले असते.आपल्या वागणुकीतून त्यातले श्रेष्ठत्व सिद्ध करून आनंदात जगावे व पुढील पिढीला जगू द्यावे.

वैद्यकशास्त्रातील प्रगतीमुळे माणसाचे सरासरी वयोमान वाढले आहे.ते समाधानाने व्यतित करण्यासाठी ‘परिस्थिती बदलता येत नाही,तर. मनस्थिती बदलावी.’ह्या तत्वाचा अवलंब करावा.पुढच्या पिढीची मानसिकता समजून घेऊन पिढीतील मतांतरे मिटवण्याचा प्रयत्न करावा.पु.लं.च्या शब्दात ‘खेळात भाग घेण्याचे आपले दिवस संपले आहेत,हे जाणून खेळाडूंचे ‘भले शाबास’म्हणून निखळ मनाने कौतुक करावे.मागितल्यास सल्ला जरूर द्यावा.परंतु तो आचरणात न आणल्यास खेद मानू नये.

निवृत्तीनंतर मनाप्रमाणे कुटुंबियांसोबत व्यतित करण्यासाठी मिळालेला हा ‘बोनस’काळ आपल्या वर्तनाने सर्वांसाठी सुखद करावा.’संध्याछाया सुखविती ह्रदया’ची अनुभूती घ्यावी.ज्येष्ठत्व

हे आयुष्याचे सुंदर व प्रसन्न वळण आहे.मागे वळून पाहिल्यास लक्षात येते संसाराच्या भौतिक गरजा भागवताना

दमछाक झाली होती.आता गरज आहे विश्रांतीची.
शर्यतीत काही चुका झाल्या असल्या तरी त्या सुधारण्याची.आपले छंद जोपासण्याची.आपण डोळ्यावरच्या पापणी सारखे असावे. पापणी डोळ्याचे जागरूकपणे रक्षण करते.पण आत तरळणार्या भावनांना किंवा स्वप्नांना धक्का लावत नाही.

कार्यभाग संपल्यानंतर दूर राहिले तर वानप्रस्थाश्रमाचा छानप्रस्थाश्रम होईल. वानप्रस्थाश्रम हा पूर्णविराम नसून तो बदल आहे. त्यातून लाभ की ताप हे आपल्या आचरणातून ठरते.
ज्येष्ठत्व म्हणजे वानप्रस्थाचा जीवनातील परिपूर्णतेचा काळ.भल्याबुर्या अनुभवांनी जीवनास स्थिरता येते.आयुष्याच्या प्रवासांत झेललेले वार व सोसलेले टाकीचे घाव ह्यामुळे परिपक्वता येते.
जीवनाची गाडी उतरणीला लागलेली असते.तब्येतीच्या कुरबुरी चालू होतात.त्यांचा बाऊ न करता औषधे घेऊन शक्य तितके स्वतःला कार्यरत ठेवावे.त्यासाठी योग, प्राणायाम ह्यांचा नियमित सराव करावा.कुटुंबात असल्यास चिकूच्या बी प्रमाणे अस्तित्व ठेवावे.ती आत असूनही गर तिला चिकटत नाही.तसेच मुलांच्या संसारात रममाण झाल्यास सर्वांनाच सुखदायी ठरेल.जीवन वाईट नसते.वाईट रितीने जीवन जगणे वाईट ..जीवन ही ‘संपत्ती’ व जगणे ही ‘श्रीमंती’मानल्यास आनंदाचा झरा वाहू लागेल.पिढीगणिक वैचारिक तफावत अपरिहार्य आहे.तिचा आनंदाने स्वीकार करावा.”आमच्या वेळी असं नव्हतं ‘ह्या वाक्याला हद्दपार करावे.जागतिकीकरणामुळे परिस्थितीत वेगाने होणारा बदल राहणीमानात परावर्तित होतो.तो मोठ्या मनाने स्वीकारणे उभयपक्षी लाभदायक ठरते.चांगले वाईट ह्या संकल्पना पिढी नुसार सापेक्ष ठरतात.त्यासाठी वानप्रस्थाश्रमाचे स्वरूप बदलावे.जुन्या संकल्पना, विचार ह्यांच्या मापाची फूटपट्टी बदलत्या काळात लावली तर माप चुकून ताप पदरी पडतो.नविन संकल्पना स्वीकारणे ज्येष्ठांना कठीण गेले तरी सरावाने शक्य होईल.

तेव्हांच ज्येष्ठ आधारवड ठरतात.वडास फळे, फुले येत नाहीत.पण त्यांच्या चारही दिशांना पसरलेल्या फांद्या व भरगच्च पर्णसंभार ह्यामुळे त्याची छाया शीतल होते. आपणच ठरवायचं ‘सांगा कसं जगायचं, कण्हत कण्हत की गाणं म्हणत.’
निर्णय स्वातंत्र्य पुढील पिढीकडे सोपवावे.सुरवातीला चुकले तरी अनुभवातून सुधारतील.अनुभव हा सर्वश्रेष्ठ गुरू आहे.
ज्येष्ठत्व आल्यावर मनोभूमिका बदलावी.दोन कान व एक जीभ,ह्याचा अर्थ कमी बोलावे व जास्त ऐकावे.संघर्ष टाळून मन:शांती मिळवावी.उपदेशापेक्षा मौन प्रभाव पाडते.मौनम् सर्वार्थ साधनम्।
शरीर थकल्यावर सामोपचारच लाभदायक ठरतो.भारतीय संस्कृतीचे प्रतिक कमळ हे उत्तम उदाहरण आहे.पाण्यांत असूनही त्यास पाण्याचा स्पर्श होत नाही.असे अस्तित्व असावे.
आपला सहवास म्हणजे ‘आप आहे बहार आयी’असे वाटले पाहिजे.
वय ही एक संख्या आहे.रविंद्रनाथ टागोरांनी ५२व्या, चर्चिल ह्यांना ७९व्या व गणितज्ञ रसेल ह्यांना ७२व्या वर्षी नोबेल पुरस्कार प्राप्त झाला होता.

कोणत्याही वयात सकारात्मकता ठेवून जगण्याचा प्रयत्न करावा.नवनवे उपक्रम हाताळावे.सुखाचा शोध

घेताना जीवन हरवून बसण्यापेक्षा जीवनात हरवून गढून जावे.माणसाचे सुप्त मन विचारांनी प्रभावित होते.मनाचा शरीरावर परिणाम होतो.(मनोकायिक) चांगल्या विचारांनी मन प्रभावीत झाल्यास व्यक्तीमत्वही प्रभावी होऊन सर्वांना लाभदायी ठरते. त्याकरीता भूतकाळात डोकावू नये. भविष्यकाळात झेपावू नये.वर्तमानकाळ भरभरून जगावा व इतरांसाठी आदर्श निर्माण करावा.

वानप्रस्थाश्रम सुखदायी होण्यासाठी पूर्वनियोजन आवश्यक आहे. आधीपासूनच मन कुठल्यातरी छंदात गुंतवावे. आपण निकामी झालो असे समजू नये. झेपेल तितकी मदत जरूर करावी, पण लुडबूड नको'. थोडं तुझं थोडं माझं 'हे धोरण सुखदायी होते. आपला आब राहतो. Old age is another childhood हे बोलावयास सोपे असले तरी प्रत्यक्षात अनुभव निराळा आहे. लहान मूल सर्वांसाठी आकर्षण असते. ज्येष्ठांचे ओझे वाटते. हे समजून उतरत्या वयात मानसिक व शारीरिक संतुलन राखून जीवन आपल्याला व कुटुंबियांना लाभदायी करावे.
तात्पर्य असे की 'गुंतूनी पसार्यात सार्या पाय माझा मोकळा'असे आचरण उभयपक्षी लाभदायक ठरेल.

****

हर्षदा भुरे बावनकर, पुणे.
सुवास्तु प्रेस्टिज ,A-१३०३, (अन्नपूर्णा परिवार)
आर.एम. डी. कॉलेजच्या मागे,
वारजे , पुणे , महाराष्ट्र ४११०५८

योग्य वेळी पूर्णविराम : एक कसोटी

प्रत्येकाच्या आयुष्यात प्रवास करताना अचानक एक वळण येतं. पुढचा प्रवास करायचा की नाही? मनात विचार येऊन तिथे आपसूकच पाऊल थबकतं. कारण त्यावेळी समोर ना दिशादर्शक फलक असतो, ना कुणी मार्गदर्शक...

असते ती फक्त विचारांची सांगड आणि भांबावलेल्या पावलांना थांबायला लावणारी एक अनामिक हाक.. अशावेळी द्विधा मनःस्थितीत असलेलं मन मात्र आजूबाजूची परिस्थिती ओळखुन शांतपणे सांगतं,

“जरा विसावू या वळणावर...”

कारण आयुष्यातील काही वळणं गंतव्य बदलण्यासाठी नसतात, तर ती आपली भेट आपल्याला स्वतःशी घडवून आणण्यासाठी असतात...

आजचं आपल्या सगळ्यांचं आयुष्य वेळेच्या मागे, यशाच्या मागे, अपेक्षांच्या मागे धावत आहे... न थांबता, फक्त पुढे जायचं, असं प्रत्येकाला वाटतं. दैनंदिन धावपळीत आपण इतके व्यस्त आहोत की स्वतःचा श्वासही थांबून ऐकावासा वाटत नाही आपल्याला. परंतु आयुष्याच्या या अखंड प्रवासात विसावणं किती आवश्यक आहे, हे अनेकदा फार उशिरा उमगतं.. जेव्हा उमगतं, तेव्हा वेळ निघून गेलेली असते.. पण माझ्यासारखे मात्र काही वेळीच सावरतात आणि नशीबवान ठरतात...

काही वर्षांपूर्वी माझ्याही आयुष्यात असच एक वळण आलं. मी बालपणापासूनच महत्त्वाकांक्षी होते. समाजात आपलं नावीन्यपूर्ण अस्तित्व असावं, असं नेहमी वाटायचं. त्यात व्यवसायाची विशेष आवड होती. पण नेमका कुठला व्यवसाय निवडावा, ही देखील एक कसोटीच होती. या विचारात असतानाच आपल्याला पुस्तकांची, वाचनाची आवड आहे, तेव्हा यासंबंधीच व्यवसाय का करू नये...?

मग काय... पुस्तक विक्री व्यवसाय सुरु करायचं ठरवलं पण पारंपरिक पुस्तकविक्री व्यवसायाला काळाची गरज लक्षात घेऊन आधुनिक रूप द्यायचं असा निर्णय घेऊन ऑनलाईन पुस्तक विक्री व्यवसाय सुरू केला. रात्रंदिवस भरपूर कष्ट, वेळ, संयमाने मी हा व्यवसाय हळूहळू वाढवला. इतका की माझ्या ऑनलाईन पुस्तक विक्री वेबसाईटने भारतात बऱ्यापैकी उंची गाठली होती. काम आणि जबाबदारी वाढत होती. मात्र याबरोबरच पुस्तकांशी असलेलं नातं, वाचकांपर्यंत पोहोचण्याचा आनंद, स्वतंत्रपणे उभं राहण्याचं समाधान मला खूप सकारात्मक ऊर्जा देऊन जात होतं..

सगळं सुरळीत चालू असताना अचानक माझ्या आयुष्यात ते वळण आलं... माझीही पावलं थबकली... बाबांना गंभीर आजार झाला. उपचार, काळजी, त्यांच्याजवळ उपस्थित राहणं अत्यावश्यक बनलं. एकाचवेळी व्यवसाय, बाबांची काळजी, घर, कुटुंब सगळं सांभाळणं अवघड जात होतं. तरीही जिद्दी स्वभावाची मी एकटीच खिंड लढवत होते... पण शेवटी एका क्षणाला जाणीव झाली... मनाने समजवलं...

“दोन्ही बोटींवर पाय ठेवून प्रवास करू नकोस. जे हाती आहे, ते सांभाळ... पुढचं पुढे बघ... नशिबात असेल तर संधी येणारच...”

शेवटी मी एक कठीण पण खंबीर निर्णय घेतला... व्यवसायाच्या धावपळीत बाबांकडे दुर्लक्ष करणं मला मान्य नव्हतं. पैशांच्या मागे न धावता, कुटुंब, स्वतःच्या तब्येतीची काळजी घेण्यासाठी कुठेतरी पूर्णविराम देऊन थांबणं गरजेचं आहे, हे मनोमन उमगलं.. आणि मी ठरवलं,

“जरा विसावू या वळणावर..”

माझ्यासाठी हा निर्णय सोपा नव्हता. कष्टाने उभारलेला यशस्वी व्यवसाय आणि भविष्यातली स्वप्नं काही काळ बाजूला ठेवावी लागली. सुरुवातीला अस्वस्थता होती, मनात प्रश्नांची गर्दी होती. पण हळूहळू या निर्णयात शांतता सापडू लागली. आयुष्यातील प्रत्येक थांबा आपल्याला विचार करण्याची, जाणून घेण्याची संधी देतो. बाबांचा सहवास, गप्पा, त्यांचे अनुभव ऐकणं, बालपणीच्या आठवणींमध्ये हरवणं... तसेच कुटुंबासोबत स्वतःकडे दिलेलं लक्ष, मनाला मिळत असलेली विश्रांती... या सगळ्यातुन मला आयुष्याच्या खऱ्या मूल्यांची जाणीव झाली. सतत धावणाऱ्या आयुष्यात आपण कितीही उत्साही असलो, तरी हळूहळू आपलं मन, शरीर थकतं, अंतर्मन घाबरतं. या सगळ्या गोष्टींमुळे मला आयुष्याचा अर्थ नव्याने उलगडला... विशिष्ट वेळी विसावा घेणं म्हणजे थकव्याला आराम देणं, स्वतःला पुन्हा उमेदीने उभं करणं होय...

या विसाव्यात मला जाणवलं की आपण यशाची व्याख्या फारच संकुचित करून टाकतो. पैसा, गती आणि प्रगती यालाच सर्वस्व मानतो. पण नात्यांची ऊब, आरोग्याची साथ, मनाचं समाधान ही खरी कमाई आहे, याकडे दुर्लक्ष करतो.

खरं तर धावत असताना फक्त वेग जाणवतो; थांबल्यावरच दिशा कळते. हे मला या निर्णयाने शिकवलं.

आजची परिस्थिती बघता, सतत “अजून” हवंय या भावनेत प्रत्येक माणूस अडकलेला दिसतो. स्पर्धेचं दडपण, तुलना आणि अपेक्षा यामुळे थांबणं म्हणजे अपयश समजलं जातं. परंतु थांबणं म्हणजे पळ काढणं नव्हे; तर ती स्वतःला सावरण्याची आणि पुन्हा उभं राहण्याची संधी असते. थांबलेला माणूस अधिक सजग होतो, अधिक समंजस होतो. आयुष्याच्या खऱ्या अर्थाकडे पाहायला शिकतो.

मी अनुभवले की आवश्यक त्या वेळी पूर्णविराम देणं आपल्या आयुष्यातील प्रवासासाठी एक धडा असतो. पूर्णविराम आपल्याला शिकवतो की ध्येयापर्यंत पोहोचणं महत्त्वाचं आहे. पण आयुष्य फक्त स्पर्धा नाही, तर स्वतःला जाणून घेण्याचा, जपण्याचा, प्रेम करण्याचा प्रवासदेखील आहे.

ही सगळी अनुभवांची शिदोरी सोबतीला बांधून घेत, आता मी प्रत्येक वळणावर स्वतःला वेळ देते.

या विसाव्याने मला शिकवलं की “न थांबता पुढे चालत रहा” ही अनिवार्य आज्ञा नाही. उलट जीवनाचा प्रवास केवळ ध्येयाच्या मागे धावत न राहता, स्वतःचा आदर राखत, नात्यांची किंमत ओळखत, मनाला समाधान देत जपायचा असतो..

व्यवसायातून मी गरजेपुरता पैसा कमवला होता. तो बाबांच्या आजारपणात कामी आला. बाबा पूर्णपणे तर बरे होऊ शकले नाही पण "मुलगी असावी तुझ्यासारखी" म्हणत जेवढे दिवस होते तेवढे दिवस आनंदाने.. तृप्त मनाने जगले.. मला कायमचं समाधान देऊन गेले.. सोबत नव्या संधीचा आशीर्वाद देखील..

आता मी माझं स्वतःचं पुस्तक प्रकाशन सुरु केलंय.. स्वानंद जपत स्वतःच पुस्तके लिहिते.. प्रकाशित करते.. वाचकांपर्यंत पोहोचवते.. शेवटी परमेश्वराने पुस्तकांशी नाळ सुटू दिली नाही हे सत्य..

तेव्हा शेवटी एवढंच,

धावत्या वाटेवर थांबलं पाऊल एक क्षण...

योग्य वेळी विसावता, हसलं समाधानी मन...

****

सौ रोहिणी श्रीकांत कोठावदे

जरा विसाऊ या वळणावरती

शीर्षक-:" जीवन नौका"

परमेश्वराने मनुष्य जन्म दिला आहे? तो किती सुंदर आहे !नाही का त्यात सगळ्यांचे वाटेला बालपण, तरुणपण, वृद्धावस्था यातून माणूस चालतअसतो बालपणी आनंद मिळवत असतो तो आई, बाबा, गुरुजनांमुळे, तरुणपणी पैसा कमावून जीवनसाथी नंतर मुले, नातवंडे, सुना, जावई, या गोतावळ्यात माणूस गुरफटून जातो. तरुणपणी पैशासाठी धाव धाव धावून इतका लोभ, स्वार्थ, पैसा याला चिटकून राहतो. पत्नी संसार यातच तो अडकून राहतो. स्वतःचे जीवन जगायचं विसरूनच जातो. केलेला संघर्ष सुखदुःखाची आठवणी काढण्यापुरता देखील त्याला वेळ नसतो. आपल्या मुला मुलींसाठी विपुल पैसा कमावून ठेवतो. स्वतः काहीही उपयोग घेत नाही .आनंद नाही कुठे थांबायचं ते कळत नाही.

घरात पत्नी सोबत रुसवे फुगवे ,वाद-विवाद भावासोबत वाटणी मुलांना देणारं उत्पन्न हे सारं तरुणपणी ठीक आहे, परंतु वयाच्या साठी नंतर मुले, सुना नातवंड त्यांच्यात गुंतल्यामुळे यांच्याकडे लक्ष देण्यास कोणी तयारच नसतं तेव्हा काय करावे ?यामुळे सैरभैर होतं कधी कधी एकटेपणामुळे वृद्धाश्रमात जाणं भाग पडतं. म्हणूनच" जरा विसाऊ या वळणावरती" याचा पुरेपूर अर्थ लागतो.

कुठे ?कधी? कसं? थांबायचं याचं गणित जमलं पाहिजे. जीवनाच्या धावपळीत भूतकाळातील सुखदुःख विसरून वर्तमानात रमण्याचा आणि कुटुंब, नाते, मित्र यातील ओलावा व जिव्हाळा टिकवून ठेवणे आवश्यक असते. आपल्या जीवनात काही घटना चांगल्या किंवा वाईट घडलेल्या असतील तरी त्या सर्व विसरून थोडा वेळ का होईना तेथे त्या वळणावर किंवा त्या कालावधीत थांबलं पाहिजे.

आयुष्याच्या वाटेवर चालताना खडतर प्रवास पार करताना वाटेवर काटे लागतील ते देखील निमुटपणे सहन करून पुढे चालत राहिले तर फुले सुद्धा आपोआप येतील व त्या फुलांचा सुगंध घेण्यासाठी जरा तरी थांबन आवश्यक असतं तारुण्यात पैसा कमवण्यासाठी पैशाच्या मागे न धावता कौटुंबिक ,सामाजिक, अध्यात्मिक, परोपकार याचं भान ठेवून आयुष्याचं भलं करण यासाठी तरी थोडा विसावा घेणे गरजेच असतो. स्वतःसाठी जगलं पाहिजे जुन्या आठवणींना उजाळा देऊन त्यात रमलं पाहिजे. तेव्हाच जीवनाचा खरा अर्थ कळतो व म्हणूनच हल्ली शाळा शाळातून स्नेह मेळावे घेण्याचा उपक्रम चालताना दिसून येत आहे. वृद्धांसाठी देखील विरूंगळा केंद्र ,कट्टे, बगीचे ,याची सोय विसाव्यासाठीच केलेली आहे हे लक्षात ठेवणं तेवढंच योग्य ठरेल.

जीवनात उन्हाळे, पावसाळे, ऊन, सावली याचा खेळ चालूच असतो भरघोस पावसात छत्रीने सावरलं पाहिजे उन्हाळ्यात देखील छत्रीने सावरलं पाहिजे हा सिद्धांत खरा ठरतो. ज्याप्रमाणे तप्त धरणीमाता उन्हाने व्याकुळ झालेले प्राणी, पशु, मानव, पावसाच्या पहिल्या पाण्याने ज्याप्रमाणे आनंदी होता तसा आनंद घेता आला पाहिजे. जीवनात भरती

ओहोटी ही येतच असते जीवनाची नौका देखील पार करणे व ती काठावर लावणं हे देखील समजणं तेवढंच गरजेचं आहे.

जीवन हे सर्व मार्गाचे नसते. जीवन पार करत असताना त्यात खाच खळगे गरिबी श्रीमंती सुखदुःख कठोर परिश्रम परमोच्च आनंद या साऱ्याचा उपयोग घेता आला पाहिजे. आजची पिढीही आधुनिक युगात तंत्रज्ञान व प्रोफेशनल अशी बनली आहे. त्यांना कौटुंबिक नाती यापेक्षा बाहेरचे जग यातच त्यांचं क्षेत्र गुंतलेल्या असते. "व्यक्ती तितक्या प्रकृती"या म्हणीप्रमाणे प्रत्येक व्यक्तीचा जीवनमार्ग हा वेगवेगळा असतो कधी कुणाच्या वाटेला काय येईल चांगले वाईट प्रसंग हे कुणास ठाऊक नसते पण प्रत्येकाने कधी कसं कुठे थांबायचं हे आपलं आपण ठरवलं पाहिजे. जीवनात उत्तमाचा ध्यास हवा वाईटाची साथ नसावी. सुखाचा आभास असावा .जीवनात किती दुःख व आनंदाच्या लाटा येतात. किती व्यथा येतात म्हणून तोल ढळायचा नसतो. दोन घडीच्या जीवनाचे मोल समजून घेतले पाहिजे. विचाराची जळमट मनाच्या गाभारी न ठेवता. वृत्ती चांगली ठेवली पाहिजे. सदविचार व सदाचार पाळले पाहिजे. आनंद लुटा वा आनंद वाटा ह्या मूलमंत्र सुखाचा शोध घेऊन योग्य त्या मार्गावर आपण स्थिरावने योग्य आहे. दूरदृष्टी ठेवून उंच शिखर गाठायला हवे. सुखाच्या पायथ्याशी दगडाला देखील विसरून जाऊ नये. वेगळीपणाचा लेप आयुष्यावर लावू नये. सत्वशीलतेची ज्योत अंतरात प्रज्वलित करत ठेवावी. जीवन किती सुंदर आहे. अपेक्षांचा बंधन बाळगता नीस्वार्थपणे जगण्यात एक अर्थ मिळवून आनंद घेणे. आवड निवड निर्माण करणे. मन शांत ,समाधानी, व सौख्य भरून मोदपर जीवन गाणी गायली पाहिजे. दुष्ट दुर्जनांची संगत यापासून दूर राहणे हेच खरं शहाणपणाचा आहे. चांगला मार्ग निवडणे हे क्रमप्राप्त ठरते.

या जन्मावर या जगण्यावर आपण सतत प्रेम करत राहावे. जमलं तर आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आहार विहार हा देखील सात्विक व चांगला घेतला पाहिजे. अति पंचपक्वान्नाचे जेवण न करता साध्या जेवणावर देखील सात्विकता मिळते त्यातच स्वर्ग सुख मानले पाहिजे. हा देखील एक सोपा व सोयीस्कर पिढ्यान पिढ्या चालत आलेला एक मंत्र आहे हे सुद्धा एका वळणावर येऊन थांबवले पाहिजे. कधीतरी अचानक मैत्रिणींच्या सहवासात देखील सुख मिळते. एखाद्या गुलाबाच्या रोपट्यास येणारी पहिली कळी आणि त्याच्यानंतर सुंदर च्या फुलात रूपांतर नजरेस दिसले म्हणजे सुख नाही का?. पुस्तक वाचणे, कविता करणे लेखन करणे यात मन रमत असेल तर यापेक्षा सुंदर सुख दुसरे नाहीच. सुख शोधत फिरले तर ते कधीच सापडणार नाही पण छोट्या छोट्या आनंदात ते शोधले तर नक्की सापडेल मग दुःख कसे बरं म्हणून वाटेला आलेल्या सुखदुःखाच्या काळात कुठे कसं कधी थांबायचं कसा विसावा घ्यायचा हे आपण ठरवले पाहिजे.

जीवनात अशा संघटना घडत असतात जणू आयुष्याची संध्याकाळ म्हणजे वटवृक्षाखाली सावली बसण्याची सुवर्ण सांजवेळ म्हणूनच तेथे विसावा घेणे सुखकारक वाटू शकते. आपल्या घरातच दारासमोर उगवणारा सूर्य त्यात किरण झाडे फुले वेली निसर्गसुंदरी सौंदर्य हे सर्व बाहेर न जाता पर्यटन क्षेत्र न हिंडता ते सुख आपल्या सभोवताली व निसर्ग सूर्य यातून आपण घेऊ शकतो की तोच खरा आपला विसावा असे मी सांगू इच्छिते. ब्रह्मदेवाने निसर्ग दत्त देणगी मानवास दिली आहे तेथे आपण त्याचा उपयोग व संरक्षण करणे हे देखील आपले कर्तव्य आहे. जन्म मृत्यू व

एक कोरे पान या तीन पानांनी मानवाचे जीवन भगवंताने आयोजित केले आहे त्यात जन्म व मृत्यू हा लिखित असून आपण जेथे विसावा घेतो ते आयुष्य म्हणजे आपल्या कर्माने भरायचं परोपकार व सत्कार माने आपल्याच सुंदर व नाजूक हातांनी भरायचं असतं. हा देखील आपल्या आयुष्यातील एक जरा विसाऊ या वळणावरती असं म्हणणं मला तरी योग्य वाटते.

मानवाला विवेक दिला आहे तो परमेश्वराने आपल्या सुखदुःख याची वाटणे परोपकार चांगली कर्म चांगलं राहणं काही ठिकाणी योग्य तो वापर करून विसावा घेणे हे सार करत असताना प्राणीमात्रावर दया करणे. त्यात दान करणे . अध्यात्मिक मार्गदेखील सतत स्वीकारणं हा देखील एक आत्मशांतीचा व सुखाचा मूलमंत्र व वळणावरील विसावाच आहे नाही का? जगात काही लोक पिढ्यानपिढ्या श्रीमंत व सोन्याचा चमचा घेऊन जन्मलेली असतात त्यांना देखील काही ठिकाणी विरामाची गरजच असते.

शेवटी माणसाचा मृत्यू होतो तेव्हा देखील माणसाला शेवटी स्मशानभूमीत नेतांना वाटेत विसावा द्यावा लागतो. विसावा हा अनेक मार्गांनी चालत असताना प्रत्येकाला विशिष्ट वळणावरती थांबावेच लागते हे म्हणणे माझ्या दृष्टीने योग्यच आहे तरच मानवाचे जीवन सफल होईल व भारत देशासारखा देश सुखी संपन्न व सुजलाम सुफलाम सफलाम होईल. त्यातील प्रत्येक भारतीय नागरिक सुखाने आलेल्या मार्गाने चालत राहील व कुठे थांबायचे वळणावरती विसावा घ्यायचा याचे त्याला ज्ञान होईल एवढेच मी सांगू इच्छिते.

****

नंदिनी रांजेकर
6 ब, नितेश मेफेअर,
कस्तुरबा क्राॅस रोड, बंगलोर 560001

“जरा विसावू या वळणावर”

“ससा आणि कासव” हे गोष्ट कोणाला माहित नाही? लहान थोरांपासून ही गोष्ट सर्वज्ञात आहे. लहानपणी रंगवून रंगवून आणि मोठेपणी नैतिक तत्वे लावून ही गोष्ट ऐकविली जाते. अशाच एका वळणावर ससा आरामात ताणून देतो आणि मग त्याच्या कर्माची फळे तो भोगतोच. पण त्याचा स्पर्धक कासव मात्र वळणावरवरचा विसावा टाळून अमृत फळे चाखतो. अर्थात ह्या गोष्टीला वेगळे संदर्भ आणि कारणे असली तरी वळणावरचा “विसावा” मला खूपच आकर्षित करून गेला.

“विसावा” कुठे, केव्हां आणि कशाप्रकारे असावा असे नाहक प्रश्न रूंजी घालू लागले. विसाव्याची जागा कुठे असावी, वळणावर का आणखी कुठे? पण एवढे मात्र नक्की की आपण वळणावर थांबतोच, विचार करतो, मागेपुढे पाहतो आणि मग विचार करून शांततेत विसावतो. मग हे “वळण” आपल्याला किंवा आपल्या आयुष्याला खरोखरच “वळण” लावणारे असते का? एकमार्गी, सरळसोट रस्ता किती शांत, संथ तर कधी रटाळ व दिशाहीन वाटतो नाही का? दिशा बदलली की आपला मूड ही बदलतो. काहीतरी वेगळे करण्याची, बघण्याची चाहूल लागते. अर्थातच आपले कुतूहल आपल्याला स्वस्थ बसू देत नाही. अशा वळणावर थांबताना आपण काही काळ का होईना पण विचार करतो, थोड्याफार विसाव्याचा, पुढे जाण्याचा आणि सिंहावलोकन करण्याचा. म्हणून वाटते तो वळणावरचा विसावा एक स्फूर्तीस्थान की आठवणींचे जिव्हाळ्याचे गाठोडे? आयुष्यातील हि वळणे कोणालाही कधी येतील, कशी येतील, हे सांगणे फारच कठीण. प्रत्येकाची परिस्थिती, अनुभव व स्वभाव ह्यावर ते अवलंबून आहे. काहींना एक, नाहीतर अनेक वळणांवर थांबून विचार करावा लागतो तर काहींना तिथेच पूर्णविराम घ्यावा लागतो.

श्रीरामाला त्याच्या ऐन तारुण्यात चौदा वर्षे वनवासाचे अनपेक्षित वळण लागले. त्यातूनच पुढे रामायण घडले. कुरुक्षेत्रावर श्रीकृष्णाने अर्जुनाला विसावू दिले नाहीच पण तो त्याचा आणि आणि आयुष्याचा सारथी बनला. टिळक, सावरकर ह्यांनी कारागृहातही न विसावता त्यांच्या लेखणीतून देशप्रेम जागृत करण्याचे महान कार्य केले. तसे पहिले तर आज सर्वांनाच पुढे जायचे असते. मागे वळून पाह्यलासुद्धा वेळ नसतो. आम्ही फार “busy” असतो, दिवस फार पटापट जात असतात. घडाळ्याची टिक टिक वाढतच असते. माणूस गुदमरतो. नेहमीचे आयुष्य वैतागल्यासारखे आणि साचलेल्या डबक्यासारखे नीरस होते. अशा वेळीच हे वळण काहीतरी जादू करते. ते वळण विश्रांती घ्यायला भाग पाडते किंवा दुसर्याचा व स्वतःच्या कुटुंबाचा विचार करायला लावते. एक वेगळी उर्जा देते. आत्म चिंतनाची गरज

निर्माण करते. कधी आपल्याला परिपक्व करते. तर कधी दोन सख्खे मित्र किंवा मैत्रिणी वेगळ्याच वळणावर निघून जातात. तर कधी, एका विचित्र योगायागाने परत विसावून दुसर्या वळणावर एकत्र येतात. किंवा “दोन ओंडक्यांची होते सागरात भेट, एक लाट तोडी दोघां, नाही पुन्हा गांठ” ह्या तत्वाने, कधीच परत भेटत नाहीत. असे विचित्र योगायोग! अशाच एखाद्या बांधावर, बाकावर आपण जेंव्हा विसावतो तेव्हां गतकाल, आपले श्रम, आपले कार्य, हे नकळत आपल्या स्मृतीपटलावर राहतात. आपले मन, स्मृतीच्या हिंदोळ्यावर झुलते. मनाला दूर कोठेतरी घेउन जाते. भूतकाळातील कडू-गोड आठवणी आपोआप उलगडतात आणि मग हाच भूतकाळ आपल्याला भविष्याची चाहूल करून देतो. वळणावरची वाट आपल्याला खुणावत असते. आपल्याला आता काय करायला पाहिजे, ह्याची चालना वळण नकळत देते. आणि आपण पुढील कार्यक्रम आणि योजना करावयाला विचारप्रवृत्त होतो. म्हणूनच असे वाटते की वळणावरचा विसावा अनेकदा आपल्याला नवा उत्साह देतो. निराशेची मरगळ झटकून ताजेतवाने करतो. भूत आणि भविष्याचे एक “मेतकूट” च जुळून येते. आपली दिशा एक वेगळेच पान उलटते. एक निष्ठेचे, जबाबदारीचे आणि आत्मविश्वासाचे ध्येय समोर दिसू लागते. यश येवो वा न येवो, आपण पुढील भरारीसाठी तयार होतो. साधेच बघा ना – एक इवलीशी पोर पुढे एक कर्तबगार स्त्री होते, आई होते व आजी पण होते. तिच्या आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर तिची भूमिका बदलत राहते आणि तिला सजग बनवते. तर काही टोकाच्या वळणांने वाल्याचा वाल्मिकी तर सुरवंटाचे सुंदर फुलपाखरूही......

कधी असेही होते की आपल्या वळणावरील विसाव्यात कुणाचेतरी अभूतपूर्व मार्गदर्शन वा हातभारही लागतो आणि ते वळण ऐतिहासिक, लक्षणीय होते. वानगीदाखल, जिजाबाईच्या संस्कारामुळे शिवबाचा छत्रपती राजा शिवाजी झाला आणि संपूर्ण महाराष्ट्र पावन झाला! वळणावर विसावताना काळजी घेणे अतिशय महत्वाचे असते. मराठी दिनाच्या गौरवदिनी मराठी भाषेची अस्मिता, लेखणीच्या प्रत्येक वळणावर उंचावत गेली व भाषेला “अभिजात दर्जा” मिळून विसावली असे म्हणणे संपर्पक होईल. वळणावर विसावताना जो आनंद आहे, जे समाधान आहे, ते एखाद्या उंच “दीपस्तंभाप्रमाणे” मार्गदर्शक असावे हीच प्रार्थना!

****

SAGAR KOPARKAR

Address: B36, Jayanthi Apartment,

13 th Cross, Malleswaram,

Bengaluru 560003

जरा विसावू या वळणावर...

"बीप ...बीप...बीप...बीप ~~~~" एका यंत्रातून आलेल्या संदेशामुळे "कर्ता" दचकला. इतकी वर्ष सर्व काही सुरळीत चालू होते. सहस्त्र वर्षांपूर्वी सुरु केलेल्या ह्या प्रयोगाला यश येत होते. नाही म्हटले तरी, अध्येमध्ये हस्तक्षेप करायला लागायचा पण गोष्टी कधी हाताबाहेर गेल्या आहेत असे वाटले नव्हते. आताचे हे यंत्र म्हणजे आणीबाणीची वेळ आल्यावर संदेश देणारे होते. कर्त्याने लगेच कृतीला बोलावले. तिलादेखील हा आवाज अपेक्षित नव्हता. पण नक्की झालंय तरी काय? कृतीने त्याला विचारलं आणि ती इतर यंत्रांची निरीक्षणे नोंदवायला लागली.

कर्ता आणि कृती, दोघेजण संतुलित विकास कसा साधायचा ह्यावर गेले काही वर्ष प्रयोग करत होते. त्यांची प्रयोगशाळा होती “पृथ्वी” आणि तिचे “पर्यावरण”. प्रयोगातील साधने होती पृथ्वीवरील मानव जात आणि निसर्गातील इतर गोष्टी. हिमालयाच्या कुशीत त्यांनी आपल्या आस्थापनाची उभारणी केली होती जेणेकरून ते   सर्वांच्या नजरेपासून दूर राहील. लाखो वर्षांपूर्वी ते इथे दाखल झाले तेव्हापासून त्यांनी काही माकडांना ताब्यात घेऊन त्यांचा मेंदू आनुवंशिक अदलाबदल करून वाढविला. ज्यामुळे हळूहळू त्यांची नैसर्गिक प्रेरणा ताब्यात आली आणि ते बुद्धीने कामे करून लागले. त्यांच्या स्मृतीमध्ये भूत, वर्तमान आणि भविष्य असे काळ तयार झाले, ज्यामुळे स्वार्थाची भावना तयार झाली. तो सर्व गोष्टींची साठवणूक करायला लागला. हे माझे आहे, मी करतो ते जास्त बरोबर, मलाच सर्व कळते, माझा प्रेरणास्रोत जो ईश्वर आणि त्या अनुषंगाने आलेला धर्म तोच सर्वश्रेष्ठ आहे इत्यादी इत्यादी. साहजिकच पर्यावरण जे त्याच्या सर्व मूलभूत गरजा पुरे करत होते त्याला त्याने वेठीस धरले. आपल्या मनाला येईल तसे तो वागू लागला आणि म्हणूनच त्याचे नामकरण झाले "मानव".

कर्ता आणि कृतीसुद्धा मानवांच्या आयुष्यात आराम आणि आनंद यावा म्हणून त्यांना अध्येमध्ये अप्रत्यक्ष संदेश पाठवत होते, जे त्यांच्या विविध शोधांस कारणीभूत ठरले. जसे की १२००० वर्षांपूर्वी सुरुवात झालेली शेती आणि त्यातून आलेली स्थिरता, १७ व्या शतकात तयार झालेले वाफेचे इंजिन आणि वाढलेली उत्पादकता, १८ व्या शतकात दाखल झालेली वीज आणि कच्चे तेल ज्यामुळे वाढलेला वेग, प्लास्टिक आणि विविध प्रकारची यंत्रे ज्यांनी केलेले सहज सोपे आयुष्य, औषधे आणि रसायने ह्यांनी वाढविलेली आयुमर्यादा, कपडे, सौंदर्य प्रसाधने, मोटार, विमान इत्यादींनी केलेली जीवनाची चंगळ वगैरे वगैरे. अशी अपेक्षा होती की मानव आपले आयुष्य सुखासीन जगेल आणि उरलेल्या वेळात तो आपल्याला आनंद देणाऱ्या गोष्टी करेल जसे की संगीत, गायन, नाटक, खेळ आणि बरेच काही. असे थोड्या फार प्रमाणात घडलेही. पण मूळ गरजा फक्त अन्न, वस्त्र, निवारा पर्यंत मर्यादित न राहता त्या वीज, इंटरनेट

पर्यंत वाढू लागल्या. कुठे थांबायचे ते न कळल्याने चढाओढ व स्पर्धा होऊ लागली. त्यामध्ये आनंद हरवून जाऊन लागला. आपल्याकडे सगळी संसाधने हवीत म्हणून दुसऱ्याची जमीन, त्यांचे निसर्ग स्रोत ह्यावर हल्ला होऊ लागला. प्रयोगाचा भाग म्हणून कर्ता आणि कृतीने मानवाला रामायण आणि महाभारत सारखी बोधप्रद गोष्टी असलेली काव्ये उपलब्ध करून दिली. विविध संतांच्या मार्फत उपदेशपर वचने सांगितली, ज्यामुळे मानव थोडातरी आपल्या स्वार्थी भावनेवर नियंत्रण मिळवू शकेल असे वाटले. पण व्यर्थ...

जे कर्ता आणि कृतीने त्यांच्या ग्रहावर बघितले होते, त्याची पुनरावृत्ती होत होती. काहीतरी कठोर उपाय म्हणून त्यांनी दोनदा जागतिक युद्धे घडवून आणली, ज्यामुळे मानव थोडा समंजस होईल, पण झाले उलटेच. युद्धात लागलेल्या शोधांमुळे जी प्रगती झाली, त्याच्यामुळे मानवाचे जीवन अधिक व्यग्र, वेगवान आणि तणाव पूर्ण झाले. त्याच्या जीवनात पैसा आला आणि त्याच बरोबर आल्या अनेक समस्या. अशा समस्यांची वळणे सोडवताना मानवाची दमछाक होऊ लागली.

कर्त्याचा हे लक्षात येऊ लागले होते आणि काहीतरी हस्तक्षेप करणे गरजेचे होते नाहीतर आपण सुरु केलेल्या प्रयोगाचा स्फोट होणार होता. प्रयोगशाळेचे तापमान वाढीस लागले होते आणि प्लास्टिक सारख्या अक्षय गोष्टी महासागरात साठू लागल्या होत्या. पर्यावरणाचा समतोल ढासळला होता. ज्या मानवाला त्यांनी उल्का वर्षावापासून इतके वर्ष वाचवले होते, परग्रहावरून आलेली आक्रमणे थोपविली होती, तीच मानव जात स्वतःच्या पायावर कुऱ्हाड मारण्यास तयार झाली होती.

कर्त्याला १०० वर्षांपूर्वी केलेला उपचार आठवला, तेव्हा मानवाने त्याला नाव दिले होते, इन्फ्लुएंझा. का नाही पुन्हा एकदा मानवाला त्याच्या असुरक्षतेची जाणीव करून द्यावी, ज्यामुळे तो ताळ्यावर येईल आणि पुन्हा एकदा थांबून आपण काय करतो आहोत, कुठे जातो आहोत असा सर्वंकष विचार करेल. पर्यावरणाला ओरबाडणे कमी करेल. आणि एक एक पाऊल सावधपणे टाकेल जेणेकरून पुढची प्रगती होईल ती दीर्घकाळ टिकणारी असेल. त्याने तो प्रस्ताव कृती समोर मांडला आणि तिने १०० वर्षांच्या माहितीच्या आणि निरीक्षणाच्या आधारे त्याला होकार दिला.

“डिसेम्बर २०१९ ---- कोरोना नावाचा वायरस वुहान, चीन येथून निघून जगभर धुमाकूळ घालू लागला. सर्व व्यवहार ठप्प होऊ लागले. प्रवासावर निर्बंध आले. मानव हबकला. साऱ्या जगात मदतीची देवाण घेवाण होऊ लागली. प्रदूषण कमी झाले. कामासाठी सतत धावण्यामुळे आलेला तणाव कमी झाला. मानव आपल्या परिवारासोबत अधिक वेळ घालवू लागला. जीवनात अनिश्चितता आली होती, पण त्यामुळे तो दुसऱ्यांची अधिक काळजी घेऊ लागला. मानवाला हे कळले की तो जगाचा कर्ता आणि करविता नाही. तो पर्यावरणाला गृहीत धरू शकत नाही तर त्याने त्याचा आदर करायला शिकलं पाहिजे. ज्या प्रगतीच्या मार्गावर तो धावत आहे, तो वळणा वळणाचा आहे, आणि त्याने जर थोडे विसावून सिंहावलोकन नाही केले तर त्याचाच पुढे घात होईल...”

...आणि इथे आपल्या आस्थापनात बसून कर्ता आणि कृती ह्या नव्या प्रयोगाची टिपणे काढण्यात मग्न झाले.

(आदरणीय प्रोफेसर जयंत नारळीकर ह्यांच्या "अभयारण्य" कथेतील संकल्पनेवर आधारित)

****

यशवंत जोशी

जरा विसावूया वळणावळणावर

प्रत्येकाच्या आयुष्यात वळणाला फार महत्त्व असतं. मग ते रस्त्याचं, अगर जीवनाच्या प्रवासातलं. जीवनभर प्रवास आणि सारखी वळणं. पण "प्रत्येक वळण जीवन कसं जगायचं, याचा एक एक पैलू शिकवून जातं". जसं जीवनातलं वळण म्हणजे विचारांची दिशा बदलणं, चुकीच्या विचारांना मुरड घालणं.

वळणावळणाचा रस्ता असला की प्रवासाला जास्त वेळ लागतो. वळणं नसतील तर गाडी वेगात जाते. वेळ वाचतो. वळणावर गाडीचा वेग कमी करावा लागतो. म्हणून वेळ वाचवण्यासाठी डोंगर फोडून त्यातून बोगदा तयार करतात. मग काय सरळ रस्त्यावरून गाडी सुसाट! त्यामुळं क्वचित प्रसंगी, प्रवासात वेळ वाचवण्याच्या नादात धोका पत्करावा लागतो. म्हणूनच वळणावळणाच्या रस्त्यानं जायला वेळ जरी जास्त लागत असला तरी, त्या प्रवासात जो आनंद मिळतो, जे अनुभव येतात त्यानं जीवन समृद्ध होतं.

लहानपणापासून प्रत्येकानं ऐकलेलं असतं, "मुलांना चांगलं वळण लागलं पाहिजे". त्यासाठी मुलांना धपाटे खावे लागतात. रागावून घ्यावं लागतं. असं बरंच काही. याचाच अर्थ वळणावळणाचा मार्ग सोपं नसतो. अवघड असतो. पण त्याला पर्याय नसतो. तेवढं वळण पार केलं की जो आनंद मिळतो, जे समाधान मिळतं त्याला तोड नसते.

आपण रेल्वेने प्रवास करताना कोणत्याही डब्यात बसलेले असो, मग तो पहिल्या श्रेणीचा अगर दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या. खिडकीतून बघताना सृष्टी-सौंदर्य दिसतं. पण ज्यावेळी गाडी वळण घेत असते, त्यावेळचं दृश्य मनमोहक असतं. आणि आपण पाठीमागं-पुढं पाहिल्यावर आपला डबा कुठं आहे म्हणजेच, "जीवनात आपलं स्थान कुठं आहे याची जाणीव होते". हे फक्त वळणा वळणावरच.

आपल्या जीवनाचा प्रवास सुद्धा रेल्वेच्या प्रवासासारखाच. प्रत्येकाच्या आयुष्यातले प्रश्न वेगळे. म्हणजे सगळे वेगवेगळ्या डब्यात. काहीजण वातानुकूलित डब्यात, पहिल्या श्रेणीत. म्हणजे ज्यांच्या जीवनात आर्थिक समृद्धी असते तर, काहीजण तिसऱ्या श्रेणीत म्हणजे कष्टाचं जीवन जगणारे. पण प्रत्येकानं गाडीत बसताना तिकीट काढलेलं असतं. आणि कोणत्या स्टेशनवर उतरायचं ते आधीच ठरलेलं असतं. पण जीवनाच्या प्रवासात ते स्टेशन आधी माहीत नसतं. जीवनाच्या प्रवासात कितीतरी अनोळखी प्रवासी भेटतात. पण त्यांचा सहवास काही काळापुरताच. आपले स्टेशन आले की ते उतरून जातात. असे असले तरी, ते कायम आपल्या मनात घर करून राहिलेले असतात. पण हेच सहप्रवासी, बसायच्या जागेसाठी कधी भांडतात, कधी हमरी-तुमरी, तर कधी विचारांची देवाणघेवाण. तर बरोबर असलेल्या जेवणाच्या डब्यातला भाजी-भाकरीची देवाणघेवाण करतात. आणि जीव लावून जातात. म्हणजेच या प्रवासात तुलना असते. मी कोणत्या डब्यात, तो कोणत्या? त्याला कोणती जागा मिळाली, मला कोणती?

असाच प्रवास लहानपणापासून सुरु असतो. तुलना केली जाते. खरंतर, प्रत्येकाचं रंग-रूप-बुद्धी-क्षमता सगळं भिन्न. पण प्रत्येक वळणावर स्पर्धा सुरू होते. वितुष्ट येतं, दुरावा निर्माण होतो. वादविवाद-भांडण यात, वादाच्या विषयाला चांगलं वळण पण देता येतं. आणि नाही जमलं तर, माघार घेऊन परत फिरावं लागतं.

मग स्पर्धा करायचीच नाही का? अवश्य करायची. पण स्वतःशीच. मगच जीवनातल्या प्रत्येक वळणावर आनंद मिळतो, त्यानंतरचा आपल्या साथीदाराबरोबरचा, आपल्या जोडीदाराबरोबरचा प्रवास हा कितीही वळणावळणाचा असला तरी, जीवनाची नाव पैलतीराला लागते, जरी अडचणींच्या मोठ्या लाटा आल्या तरीही.

लहानपणी मुलाचं नाव शाळेत दाखल केलं. घरचा अभ्यास सुरू झाला. आणि घरी आई पण बाळाचा अभ्यास घ्यायला सुरू करते. तिला पण बाळानं मोठेपणी, मोठं पद मिळवावं असं वाटत असतं. म्हणून आई मुळाक्षरापासून शिकवायला सुरू करते. पण बाळाला अबकड लिहिताना, क अक्षर नीट लिहिता येत नाही. क चा वळसा नीट काढता येत नाही. आई पुन्हा पुन्हा शिकवते. आणि ते बाळ कष्टानं 'क' चा वळसा म्हणजेच वळण शिकतं. त्या कष्टाच्या वळणातूनच, ते बाळ मोठेपणी जगाला वळसा घालून येतं. आणि स्वतःच्या कर्तृत्वानं यशोमंदिरावर कळस चढवतं. अशी या वळणाची महती आहे.

प्रत्येक प्राण्याची जीवन जगण्याची कला वेगवेगळी असते. अद्भुत असते. ती पाहताना इतरांनाही आनंद होतो. पक्षांचा थवा आकाशात संचार करताना, पाहतच राहावं असं वाटतं. ते दिशा बदलताना, त्यांचं वळणं म्हणजे नक्षी कामच. ते न बिघडवता, संपूर्ण नक्षीच वळत जाते.

साप जमिनीवरून सरपट जातानाचं, ते दृश्य फार मोहक दिसतं. त्याला ते अंगवळणी पडलेलं असतं. त्याच्या आयुष्यात क्षणाक्षणाला वळण. त्याला ते त्रासदायक असेलही. बघणाऱ्यांना आनंददायी. पण ते बघण्याचं धारिष्ट आपल्या मध्ये नसतं. त्याला पाहून आपण आपली वाट वाकडी करतो.

पुरुषांचं असो अगर स्त्रीयांचं, केसांचं वळण हे चेहऱ्याचं सौंदर्य खुलवतं. 'कुरळे केस असणारा भाग्यवान असतो'. युवतीच्या कपाळावर, गालावर रुळणाऱ्या मनमोहक बटांचं वळण बघून, कवीला काव्य लिहायची स्फूर्ती येते.

वेडी वाकडी वळणं, दाट-गर्द झाडी, जीवनाचा प्रवास सुद्धा असाच वळणावळणाचा. जीवनात अडचणींचे डोंगर-दऱ्या-घाट समोर. त्याला वळसा घालून पुढं जावं लागतं, त्याचवेळी त्या प्रवासात आजूबाजूचं सौंदर्य सुद्धा असंच मनमोहक. पण आपल्याला पुढं जायचं असतं, त्या गडबडीत त्या सौंदर्याचा उपभोग घेणं जमत नाही.

जीवनाच्या गाडीचा चालक परमेश्वर आहे. आपण मात्र, मी किती मोठा आहे हे दाखवण्यासाठी चालकत्व स्वतःकडं घेत असल्याचं दाखवतो. पण "खरा चालक तोच आहे" हे लक्षात ठेवलं तर, जीवनाचा प्रवास म्हणजे एक आनंददायी सहल होणारच.

असा एखादाच माणूस असतो, ज्यानं आयुष्यात जीवनाच्या प्रवासात अडचणींचे डोंगर पार केलेत. आणि त्याचवेळी प्रत्येक वळणावरचं सौंदर्य उपभोगलेलं असतं. म्हणजेच सुखंदुःखं पचवलेली असतात. आणि त्यामुळं तो तृप्त असतो. तो म्हणतो, "मी आता अशा वळणावर येऊन पोहोचलो आहे की, मला आता काहीही नको. मी तृप्त आहे." आपल्याला पण अशी अवस्था येण्यासाठी, चला तर मग, आपण सगळे प्रवासाचा आनंद उपभोगण्यासाठी, जीवनाच्या गाडीचं चालकत्व परमेश्वरावर सोपवूया आणि "जरा विसावूया वळणावळणावर".

****

मुग्धा आनंद वैद्य

दुरून डोंगर साजरे

आमच्या आत्याबाईंना नेहेमी म्हणी वापरायची आवड होती, साधं मी खरं बोलतेय, असं जरी म्हणायचं असलं तरी त्या म्हणायच्या..काय की बाई " हाताच्या काकणाला आरसा कशाला?" ह्या म्हणी आपल्या जगण्यात इतक्या बेमालूम मिसळून गेल्यात..त्याचा प्रत्यय ठाई ठाई येतो आपल्याला, आता मुद्द्याला हात घालते, नाहीतर एक हात लाकूड सव्वा हात ढलपी व्हायचं माझं.

तर आम्ही जून २०२५ मध्ये, उत्तराखंड यात्रेला ला गेलेलो, मानसिक, शारीरिक उत्तम तयारी झालेली, यमुनोत्री च्या दिशेने जायला लागली, आणि हळू हळू निसर्ग वेगळाच दिसायला लागला, भव्य विस्तीर्ण नद्या, त्यांची कानात घुसणार खळखळाट, वळणदार वाटा, आणि उत्तुंग डोंगर रंगा, काय कौतुक वाटायला लागलेलं, एकाही डोंगराचं..नव्हे पर्वताचं टोक गाडीतून दिसेल तर शपथ, गाडी १ km जाई पर्यंत त्याचा विस्तारही संपत नव्हता, एका नजरेत मावणचं शक्य नव्हतं ते विशाल रूप. यमुनोत्री च्या पायथ्याशी पोचलो, उत्साहात चढाईला सुरुवात झाली. चांगले शूज, हातात काठी, पाठीवर सॅक, 3 किमी पर्यंत अगदी विजयी मुद्रेने मार्गक्रमण सुरू होतं. हळू हळू ऊन डोक्यावर यायला लागलं, सारखं पाणी प्यावं वाटू लागलं, बाजूनी चढणारे, उतरणारे घोडेवाले खटकू लागले, चढण कठीण होत चालली, बरं त्यात भर, छोट्या दुकानात रेडिओ वर बातम्या, अमुक ठिकाणी landslide, ha रस्ता बंद, तो रस्ता खचला,...आता धीर हळू हळू खचू लागला, पण चढाई पूर्ण करायची जिद्द हरू देत नव्हती, काही ठिकाणी वळणावर खरच अचानक सुटे दगड घसरून रस्त्यात आलेले...त्यांना ओलांडून, दरीत पडणार नाही ह्या बेताने, अक्षरशः जीव मुठीत घेऊन चालत होतो, आणि km च गणित काही कळत नव्हतं, 5..6 किमी cha trek, 9 km cha झाला, वरती पोचलो, दर्शन घेतलं, आणि पुन्हा घोड्याची घसरणारी पावलं, आणि आपली जडावलेली पावलं कशीबशी उचलून टाकत..उतरलो........ हा दिवस निभावला, मग निघालो बद्रीनाथ ला ..मजेत प्रवास सुरू होता, अलकनंदेच्या काठी, गोपेश्वर ला मुक्काम केला, तिच्या भव्य रूपानी भारून गेलो, आणि दुसऱ्या दिवशी परत उत्साहात निघलो बद्रीनाथ कडे, भीमताल च्या पुढे 5 किमी वर दरड कोसळल्या मुळे , घाट रस्ता पूर्ण बंद केला होता, वाहनांच्या रांगा लागल्या होत्या, तिथल्या निसर्गात खरच काहीतरी दैवी आहे, कारण सगळे 5..6 तास ट्रॅफिक मधे अडकूनही, एकही वाद, भांडण, हमरीतुमरी न होता, सगळे मजेत गाडीच्या

बाहेर पडून एकमेकांशी बोलत होते...जमेल तशी मदत करत होते. रस्ता मोकळा झाला आणि पुढील प्रवास सुखकर होऊन, अप्रतीम दर्शन झालं बद्रीनाथाचं. पुढचा टप्पा होता केदारनाथ धाम, एकदम फिल्मी स्टाईल नी , नेमधरून हेलिकॉप्टर बुकिंग केलेलं, त्यामुळे आपला योग आहेच बाबाच्या दर्शनाचा, अस म्हणून झोपलो, पण सकाळ उजाडली ती भलत्याच बातम्यांनी, हेलिकॉप्टर पडली, दरडी कोसळल्या, अतोनात पाऊस सुरू झाला, सगळे मार्ग बंद झाले, आणि शासनानी तात्पुरती यात्रा थांबवली, मग काय मन जरा खट्टू झालं, पण ते स्वीकारून, चोपता ला मुक्काम केला, तिथल्या मोहवून टाकणाऱ्या निसर्गाने आमच्या मरगळलेल्या मनावर थोडी फुंकर घातली, गंगोत्री गाठली, तिथला प्रचंड गंगेचा प्रवाह...खळखळाट, आणि मागच्या अवाढव्य पर्वत रांगा बघताना, आत्याबाईंची आवडती म्हण सगळ्यांच्याच मनात येऊन गेली..खरोखरच..." दुरून डोंगर साजरे"

****

रोहिणी मोहन परुळेकर

Bldg. No. 1751, 4th floor, flat.No. 9,

25th cross, 20th main road,

garden layout, ,H.S.R Layout, sector- 2,

Bengaluru- 560102.

बहुभाषिक वळणावर मराठी विसावा

आज 'विश्वबंधुत्व', 'विश्वनागरिक' हे शब्द आपल्यासारख्या बहुभाषिक भारत देशात गुण्यागोविंदाने नांदत आहेत. भारतात असलेल्या विविध राज्यांमध्ये 'कॉस्मोपॉलिटन शहरे' उदयास आलेली आहेत. अशा शहरांमध्ये वावरतांना इतर भाषांच्या प्रभावाखाली 'मातृभाषा' जपणे हे काम प्रयत्नपूर्वकच करावे लागत आहे. हे आव्हान केवळ भाषिक न राहता परदेशात गेल्यावर सांस्कृतिक होते तेव्हा विविध भाषिक मंडळे जन्मास येतात. अशावेळेस अनेक विचार, प्रश्न मनात येतात - भाषेच्या वळणावर भेटणारी बहुभाषिकता कशी जपावी? सध्या मराठीसाठी धुमश्चक्री सुरू झाली आहे का? 'विश्वची माझे घर' आहे का? आपण सांस्कृतिक संभ्रमतेच्या वळणावर उभे आहोत का? मातृभाषा की बहुभाषिकता काय व कसे निवडावे? बहुभाषिकता म्हणजे प्रगतीचे नवे द्वार की अधोगतीची सुरुवात? भारतात जिथे काही कोसांवर भाषा बदलते अशा नैसर्गिक पाण्याच्या प्रवाहापणे वाहणाऱ्या बहुभाषिकतेच्या लाटेवर स्वार व्हावे की मातृभाषा जपावी ह्याचे चिंतन करण्याची वेळ नक्कीच येऊन ठेपली आहे.

'बहुभाषिकता' ही सांस्कृतिक समृद्धीचे प्रतीक आहे. तिचा प्रवास मातृभाषेपासूनच सुरु होतो. लहानपणीच मातृभाषेचा पाया भक्कम केला तर मुले इतर भाषांतील बारकावे चांगल्या पद्धतीने समजू शकतात. एखादी संकल्पना वेगवेगळ्या भाषेत कशी मांडली जाते, ह्याचे आकलन सहज होते. विविध भाषांमधील साहित्याचे वाचन केल्यास लोकसंस्कृतीचे अनेक पैलू उलगडत जातात. भाषेच्या अभिव्यक्तीचा विस्तार करण्यासाठी इतर भाषांतील नवनवीन शब्दांचे स्वागत सहज होऊ लागते. दोन्ही भाषांत परस्पर भावनिक नाते निर्माण होते. बहुभाषिक होणे म्हणजे मातृभाषेचा त्याग नव्हे तर विविध भाषांचा सन्मान करणे होय.

मराठी भाषेच्या अस्तित्वासाठी, अस्मितेसाठी, संवर्धनासाठी किंवा भाषेच्या शुद्धतेसाठी सुरू असलेला संघर्ष म्हणजेच 'धुमश्चक्री' सुरु झाली असे खेदाने म्हणावे लागते. 'धुमश्चक्री' म्हणजे 'तुंबळ युद्ध' असा एक शाब्दिक अर्थ पण त्याचे पैलू मात्र अनेक. भाषेसाठी होणारा सामाजिक किंवा राजकीय संघर्ष, 'ऱ्हस्व-दीर्घ' किंवा व्याकरणिक नियमांवरून होणारी शुद्धलेखनाची हाणामारी, सोशल मीडियावरील चर्चासत्रांतून घडणारी आरडाओरड अशाअनेक गोष्टी त्यात समाविष्ट झालेल्या असतात.

संत ज्ञानेश्वरांच्या पसायदानातील 'विश्वची माझे घर' ही ओळ खूप काही सांगून जाते. जिथे सर्वसमावेशकता, जात, धर्म, प्रांत किंवा भाषेच्या भिंती नसाव्यात ही खरी संकल्पना. केवळ माणूसच नाही तर संपूर्ण चराचर सृष्टीच्या कल्याणाची प्रेरणा त्यांनी जगाला दिलेली आहे. खिडकीतून दिसणारे आकाश, वृक्ष, पशुपक्षी, त्यांचा किलबिलाट जणूकाही सारेजण एकाच घरातील सदस्य आहेत. जे सदैव सर्वांना 'विश्वमानव' बना असा संदेश देत आहेत. 'वसुधैव कुटुंबकम्' हे शब्द तेव्हाच सार्थक ठरतील जेव्हा या घरात सदैव शांती व समाधान नांदेल. हे घर म्हणजे 'कॉस्मोपॉलिटन' विचार वृत्तीचे प्रतीक असावे. जिथे स्वतःची संस्कृती जपतांना जगातील चांगल्या गोष्टींचा स्वीकारही सहज अंगिकारला जाईल.

सध्याचं जग सांस्कृतिक संभ्रमतेच्या भोवऱ्यात नक्कीच अडकलयं असे म्हणावे लागेल. कारण आपण 'ग्लोबल' आहोत की 'लोकल' आहोत हेच कळेनासे झालयं. 'कॉस्मोपॉलिटन' जीवनशैली अंगिकारतांना केव्हा बहुभाषिक झालो आहोत हे ही विसरलो. जागतिक नागरिक होण्याच्या निमित्ताने आपल्या स्थानिक मुळांपासून दुरावतोय ह्याचं भानही राहीलं नाही. आपण परदेशी सण भाषा स्वीकारली पण त्या ओघात स्वतःची परंपरा 'कालबाह्य' समजू लागलो. आज अस्खलित मराठी किंवा इंग्रजी बोलण्याऐवजी 'मिंग्लिश' (मराठी + इंग्लिश) कधी बोलायला लागलो असा प्रश्न स्वतःलाच विचारू लागलो. लोकं जेव्हा म्हणायला लागली की, "आजकाल भाषेच्या अभिव्यक्तीचा स्तर पार घसरलायं" तेव्हा कळलं. सोशलमीडिया जवळ असल्याने शेजारील संस्कृती दूर जाऊ लागली. आभासी जगात वावरतांना वास्तव दूर जाऊ लागलं आणि वैचारिक गोंधळ सुरु झाला. सांस्कृतिक उथळपणाच्या वळणावर कुठल्याही गोष्टींच्या मुळाशी न जाता केवळ 'ट्रेंड्स फॉलो करू लागलो. कहर म्हणजे यालाच आधुनिकता समजून बसलोय. आपण नक्की कुठल्या संस्कृतीचे प्रतिनिधित्व करतोय ह्याची शोधाशोध सुरु झाली तरच उत्तर सापडण्याची शक्यता आहे.

मातृभाषा आणि बहुभाषिकता या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. त्यांचा मेळ घालण्यासाठी मातृभाषेचा पाया भक्कम करून बहुभाषिकतेची इमारत उभारली तरच ती चिरकाळ टिकेल. त्यासाठी प्रथम घरात भाषेला जिवंत ठेवावी लागेल. ज्ञानार्जन, करिअर आणि जागतिक संपर्कासाठी इतर भाषा शिकावीच लागेल. नवीन भाषा शिकतांना तिला मातृभाषेशी जोडून शिकल्यास दोन्ही भाषांमधील दुवा मजबूत होऊन कायमचा लक्षात राहील. मातृभाषा 'मुळांशी' तर बहुभाषिकता 'जगाशी' जोडते. मुळे भक्कम करतांना घरातील लहान मुलांपासून सुरुवात करावी लागेल. त्याकरिता वयवर्षे ३ ते ८ हा वयोगट मुलांच्या भाषा विकासासाठी 'सुवर्णकाळ' मानला जातो. या काळात मुले अनुकरणातून शिकत असतात. त्यांच्याशी मराठीत संवाद साधला गेला पाहिजे. इतर भाषेतील शब्द त्यांनी वापरल्यास न रागावता त्याला मराठीत काय बोलतो ते सांगावे.

आजच्या जागतिकीकरणाच्या युगात 'बहुभाषिकता' हे केवळ एक कौशल्य नसून तर ते जगण्याचे एक अपरिहार्य वळण आहे. आपण अनेक भाषा शिकून जगभर फिरून नवनवीन संस्कृतींचे स्वागत करत असतांना आपली मातृभाषा ही एका 'होकायंत्रा'प्रमाणे वापरावी लागेल. ज्याप्रमाणे 'होकायंत्र' सदोदित उत्तर दिशेत स्थिर राहते त्याचप्रमाणे आपली मातृभाषा आपल्याला आपले निश्चित स्थान दाखवत राहते. स्थलांतरित पक्ष्यांचा संचार आकाशात

मुक्त होतं असतो, पण ठरावीक काळानंतर पुन्हा आपल्या मुळ स्थानाकडे परतत असतो. तसेच काहीसे मातृभाषेच्या बाबतीत घडत असते.

'कॉस्मोपॉलिटन' शहरांमध्ये राहून जर मराठीचा वारसा काळजात जपला, तरच आपण खऱ्या अर्थाने 'विश्वजीत' होऊ शकू. शेवटी 'विश्वची माझे घर' मानतांना घराचा पाया आपल्या मातृभाषेचा आणि संस्कृतीचा असावा, तर खिडक्या जगातील प्रत्येक चांगल्या विचारांसाठी उघड्या असाव्यात. चला तर मग, भाषिकमुळे घट्ट रोवून जागतिक क्षितिजावर मुक्तपणे संचार करूया !!

****

विक्रम ब्रह्माजी गावडे
ए/१०३, पूनम को. ऑप. हौसिंग सोसायटी लि.,
जनता मार्केट, कॉसमॉस शाळेजवळ,
भांडुप पश्चिम, मुंबई -४०००७८

जरा विसावू या वळणावर

आयुष्य म्हणजे केवळ जन्मापासून मृत्यूपर्यंतचा काळ नव्हे, तर त्या काळात आपण कसे जगलो, काय अनुभवलं आणि काय समजून घेतलं याचा एक अखंड प्रवास आहे. हा प्रवास कधी सरळ, कधी खडतर असतो, कधी चढ-उतारांनी भरलेला, तर कधी अचानक वळणं घेणारा. या प्रवासात आपण इतक्या वेगाने धावतो की धावण्यालाच आयुष्य समजू लागतो. पुढे पोहोचण्याची घाई, काहीतरी मिळवण्याची हाव, इतरांपेक्षा पुढे जाण्याची स्पर्धा या सगळ्यात आपण एक अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट विसरतो: थांबणं. म्हणूनच

आयुष्याच्या या धावपळीत कधीतरी स्वतःलाच सांगावंसं वाटतं, “जरा विसावू या वळणावर.”

सकाळच्या अलार्मपासून रात्रीच्या थकलेल्या श्वासापर्यंत आपण धावतोच असतो. कुठे पोहोचायचंय, हे स्पष्ट नसतानाही पुढे जायचंच असतं. थांबलो तर मागे पडू, थकलो तर हरू, असा एक अघोषित नियम आपल्या मनात खोलवर रुजलेला असतो. पण कधीतरी, अगदी नकळत, मनाच्या कुठल्यातरी कोपऱ्यातून एक हळूसा आवाज येतो जरा विसावू.

वळण म्हणजे थांबण्याची जागा. सरळ रस्त्यावर वेग वाढवता येतो, पण वळणावर सावधगिरी आवश्यक असते. तिथे थांबावं लागतं, आजूबाजूला पाहावं लागतं. आयुष्यही तसेच आहे. विसावा म्हणजे थांबणे नव्हे, तर स्वतःशी संवाद साधणे. आजचा माणूस वेळेअभावी जगतो आहे. घड्याळाच्या काट्यावर आयुष्य चालते.

लहानपण शिक्षणाच्या स्पर्धेत संपते, तरुणपण करिअरच्या चिंतेत जाते आणि म्हातारपण जबाबदाऱ्यांच्या ओझ्यात निघून जाते. या सगळ्या धावपळीत माणूस स्वतःसाठी वेळ काढायला विसरतो. मन थकते, शरीर दमते, पण तरीही तो थांबत नाही. अशा वेळी वळणावरचा विसावा अत्यंत आवश्यक ठरतो.

विसावा आत्मपरीक्षणाचा क्षण असतो. आपण कुठून निघालो, कुठे आलो आणि पुढे कुठे जायचे आहे, याचा विचार करण्याची संधी म्हणजे विसावा. या क्षणी आपण स्वतःला विचारतो, मी समाधानी आहे का? माझ्या यशात माझे सुख आहे का? मी ज्यांच्यासाठी धावत आहे, त्यांना माझी गरज आहे का, की फक्त माझ्या कमाईची?

पूर्वीच्या काळी आयुष्याचा वेग संथ होता. माणसाला माणसासाठी वेळ होता. आज मात्र सुविधा वाढल्या, पण समाधान हरवले. मोबाइल, सोशल मीडिया, स्पर्धा या सगळ्यांनी माणसाला सतत ‘ऑन’ ठेवले आहे. शांतता अस्वस्थ करते आणि एकांत भीती वाटतो. अशा वेळी वळणावरचा विसावा म्हणजे स्वतःशी पुन्हा ओळख करून घेणे.

कधी एखादं अपयश आपल्याला कोसळवते. त्या क्षणी वाटते, सगळं संपलं. पण तोच क्षण आयुष्याचं वळण असतो. थांबून विचार केल्यावर कळतं अपयश म्हणजे शेवट नाही, तर दिशा बदलण्याची संधी आहे. अनेक महान व्यक्तींच्या यशामागे असा एखादा विसाव्याचा क्षण दडलेला असतो, जिथे त्यांनी थांबून स्वतःला नव्याने घडवलं. विसावा नात्यांनाही हवा असतो. सतत अपेक्षा, तक्रारी, हक्क यांच्यात नाती थकतात. थोडं थांबून, समोरच्याच्या मनात काय आहे हे ऐकणं, समजून घेणं, हेही एक विसावंच आहे. या वळणावर घेतलेला विसावा नात्यांना नवसंजीवनी देतो.

आजचा सामान्य माणूस वेळेशी नव्हे, तर गरजांशी झगडतो आहे. सकाळी लोकल ट्रेनमध्ये लटकत जाणारा कामगार, दिवसभर उन्हात उभा राहणारा फेरीवाला, शेतात राबणारा शेतकरी, किंवा ऑफिसमध्ये बसूनही मनाने थकलेला कर्मचारी सगळ्यांची गोष्ट एकच आहे. शरीर चालू आहे, पण मन मागे पडलेलं आहे. अशा वेळी आयुष्य एखादं वळण दाखवतं , कधी तापाच्या रूपात, कधी अपघातात, कधी मनाच्या थकव्यात. ते वळण सांगतं, “थांब रे बाबा, थोडा श्वास घे.”

पण सामान्य माणसाला विसावा घेणं सोपं नसतं. त्याला सुट्टी म्हणजे तोटा वाटतो. आज काम केलं नाही, तर उद्या घरात काय खायचं, हा प्रश्न त्याच्या डोक्यात सतत घोळत असतो. त्यामुळे तो आजारी असतानाही कामावर जातो, दुःखी असतानाही हसतो, आणि स्वतःच्या वेदनांपेक्षा जबाबदाऱ्यांना मोठं मानतो. हेच त्याचं मोठेपण असतं, पण त्याचं दुर्दैवही असतं.

घरातही त्याचा विसावा होत नाही. कधी मुलांच्या शिक्षणाची चिंता, कधी घरभाड्याचं ओझं, कधी वाढत्या महागाईचा धसका. “स्वतःसाठी वेळ” ही संकल्पनाच त्याच्या आयुष्यात नसते. पण कधीतरी, रात्री सगळे झोपल्यानंतर, तो शांत बसतो. दिवसभराच्या घामाचा वास अजून अंगावर असतो. त्या शांततेत तो स्वतःला विचारतो, मी किती काळ असंच चालणार?

नातीही सामान्य माणसासाठी विसाव्याची जागा असायला हवीत, पण तिथेही कधी कधी ताण येतो. गैरसमज, आर्थिक अडचणी, अपूर्ण अपेक्षा यात प्रेम गुदमरू लागतं. पण थोडं थांबून, समोरच्याचं दुःख ऐकलं, तर नात्यांनाही श्वास मिळतो. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात ‘ब्रेक’ घेणं म्हणजे आळशीपणा मानला जातो. पण प्रत्यक्षात ब्रेकशिवाय पुढचा प्रवास शक्यच नसतो. शरीराला झोप हवी असते, मनाला शांतता, आणि आत्म्याला अर्थ. हे सगळं विसाव्याच्या क्षणात मिळतं.

निसर्ग हे किती सहज शिकवतो. संध्याकाळ थांबते म्हणूनच रात्र येते. रात्र थांबते म्हणूनच पहाट उजाडते. जर सगळंच अखंड चालू राहिलं, तर नव्याची किंमतच उरणार नाही. मग माणूस का थांबू नये? का त्याने स्वतःसाठी थोडा वेळ काढू नये?

शेवटी आयुष्य कुणाची शर्यत नाही. कुणाशीही तुलना करण्याची गरज नाही. प्रत्येकाचा प्रवास वेगळा आहे, प्रत्येकाची वळणं वेगळी आहेत. आणि प्रत्येकाला कधीतरी विसाव्याची गरज असते. म्हणून आज, या वळणावर उभा राहून, मी स्वतःलाच सांगतोय ,

घाई नको. भीती नको. थोडा वेळ बस. श्वास घे. डोळे मिट. मन ऐक. जरा विसावू या वळणावर...कारण पुढचा प्रवास अजून बाकी आहे. आणि तो प्रवास ताकदीने, शांत मनाने करायचा आहे.

—---

शोभा मांडलेकर

दुरून डोंगर साजरे

“दुरून डोंगर साजरे” ही मराठीतील एक अर्थपूर्ण आणि अनुभवसिद्ध म्हण आहे. लांबून पाहताना

डोंगर हिरवेगार, सुंदर आणि आकर्षक दिसतात; पण जवळ गेल्यावर त्यांच्या वाटेत येणारे दगडधोंडे, खाचखळगे आणि कठीण चढाई लक्षात येते. याचप्रमाणे जीवनातील अनेक गोष्टी वरवर सुंदर वाटतात, परंतु त्यामागील वास्तव मात्र वेगळे असते.

दूरून कोणतीही गोष्ट सोपी व रम्य वाटते. प्रत्यक्ष अनुभव घेतल्यावर तिच्यातील अडचणी समजतात.

बाह्य रूप आणि वास्तव यात फरक असतो.

इतरांचे श्रीमंतीचे जीवन पाहून आपण त्यांना सुखी समजतो, पण त्यांच्या जबाबदाऱ्या व चिंता आपल्याला दिसत नाहीत.

प्रसिद्ध व्यक्तींचे यश पाहून वाटते की त्यांना सर्व काही सहज मिळाले; पण त्यांच्या कष्टांचा प्रवास आपण पाहत नाही. विद्यार्थ्यांना दुसऱ्याचे चांगले गुण दिसतात, पण त्या मागील अभ्यास आणि मेहनत दिसत नाही.

वरवर पाहून निष्कर्ष काढू नयेत.

इतरांशी तुलना करण्यापेक्षा स्वतःच्या प्रगतीकडे लक्ष द्यावे.

कोणतेही यश मिळवण्यासाठी कष्ट, संयम आणि चिकाटी आवश्यक असते.

जीवनासाठी संदेश दिखाव्याला भुलू नये. प्रत्येकाच्या आयुष्यात काही ना काही अडचणी असतात, हे स्वीकारावे. स्वतःच्या परिस्थितीत समाधान मानून प्रयत्न करत राहावे.

प्रत्यक्ष अनुभवाला महत्त्व द्यावे.

जसे डोंगर दूरून सुंदर दिसतात पण चढताना कष्ट पडतात, तसेच जीवनातील प्रत्येक यशामागे संघर्ष दडलेला असतो. त्यामुळे इतरांचे जीवन पाहून हताश होण्यापेक्षा आपल्या क्षमतेनुसार प्रामाणिक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. परिश्रम आणि आत्मविश्वास यांच्या जोरावरच आपण आपले ध्येय गाठू शकतो.

शेवटी असे म्हणता येईल की “दुरून डोंगर साजरे” ही म्हण आपल्याला वास्तववादी दृष्टीकोन देते. ती आपल्याला शिकवते की बाह्य आकर्षणाला भुलून न जाता जीवनाकडे समजूतदारपणे पाहावे. तेव्हाच आपले आयुष्य खऱ्या अर्थाने यशस्वी व समाधानकारक बनेल.

—--

सौ. स्मिता संजीव सरमुकद्दम
301, जान्हवी, रावेतकर प्रोजेक्ट
लोकमान्य कॉलनी, परमहंस नगर,
पौड रोड, पुणे...411038

जरा विसावू या वळणावर

शीर्षक : वळण विसाव्याचे

जीव एकटाच येतो जन्माला. गर्भातील प्रवास असतो एकट्याचाच. जन्म होताच त्याला लाभतात सहप्रवासी. आई, वडील, भावंडे, इतर नातेसंबंध देतात त्याला साथ. जीवन पुढे जाते. येते एक वळण. बाल्य संपून तारुण्याच्या वाटेवर येतो आपण. या वाटेवर हळू हळू आई वडील मागे पडतात. नवे सहप्रवासी सोबत करू लागतात. तारुण्याच्या वाटेवरचा हा प्रवास असतो उत्सुकतेने भरलेला. रस्त्याच्या आजूबाजूला हिरवाईचे आकर्षण असते. तिथेच रमलात तर पुढच्या वळणानंतर येणारा रस्ता खाच खळग्यांचाच. म्हणून गुंतून न पडता हिरवाईचा आनंद लुटायाचा, दूरचे यशोशिखर मात्र दृष्टीआड होऊ द्यायचे नाही. तरच पुढचे वळण सुखद. नोकरी, लग्न, अपत्यप्राप्ती असे थांबे घेत प्रवास सुरू राहतो. पुढचे वळण येते. प्रौढत्वाचा रस्ता सुरू होतो. नोकरीतून निवृत्त झालेले असतो, मुले आपला हात सोडून, नविन प्रशस्त मार्ग चोखाळण्यासाठी दुसऱ्या वळणावर वळलेले असतात. पती आणि पत्नी दोघेच आता प्रवासात पुढे जात असतात. शरीर, मन जरासे थकलेले असते. वाटतं, आता या वळणावर जरा विसावूया. सतरंजी अंथरून जरा विसावतो दोघे. हाती जपमाळ घेतलेली असते. इतक्यात ऐकू येते एक साद. दुधावरची साय हाकारीत असते.."आजी, आजोबा!" नकळत दोघेही तडक उठतो. त्याच्या दिशेने धावत जातो. त्याला उचलून छातीशी कवटाळतो. ती नाजूक मिठी सगळा थकवा दूर करते. आणि पुढचा प्रवास या नव्या सोबत्याबरोबर सुरू होतो. नवा उत्साह, नवी आशा दाखवणारा हा वळण रस्ता, नातवंड नावाचा! त्याच्याबरोबर प्रवास करताना जणू बाल्याच्या मार्गावर पुन्हा आल्यासारखे वाटते. जरा विसावू म्हणता म्हणता पुन्हा धावायला कसे लागलो तेही कळत नाही! दोघे चालत राहतो. आणि येते एक वळण असे, जिथे सुटलेली असते एकाची साथ. पुढचा प्रवास पुन्हा एकट्याचा, कारण आता निसर्गनियमानुसार नातवंडांनीही वेगळी वळण वाट धरलेली असते. तनमनाने थकलेले आपण मागे वळून बघतो, नजर शोध घेत असते आपल्या बाल्य, तारुण्य, प्रौढत्व या मार्गांचा. ते काळाच्या पडद्याआड गुडूप झालेले असतात. मागे फिरणे शक्यच नसते. कारण पुढे जाताना भूतकाळाने मागचे सारे गिळंकृत केलेले असते. त्या प्रवासातले काही ठळक थांबे तेव्हढे मनात घर करून असतात, कप्प्यात आठवणींच्या. पुढे जाण्याशिवाय गत्यंतर नसते. एकटे वाट चालत राहणे भाग असते.

पुढचे वळण नेणार असते जाणिवेच्या प्रांतापलीकडच्या मार्गावर. ते वळण येण्याची आस मनी धरून प्रवास सुरू असतो, एकट्याचाच. येताना एकटा, जाताना एकटा हे शाश्वत सत्य या वळणावर येईपर्यंत कळलेले असते. ते वळण मृगजळासारखे बऱ्याचदा हुलकावणी देते. वाटतं, रस्ता संपला पण पुन्हा तो दिसू लागतो. चालावे लागते.

...आणि अचानक ध्यानीमनी नसताना एका विलक्षण अनोळखी क्षणी ते वळण दिसते. नव्हे, आपल्याही नकळत आपण ते पार करून अज्ञाताच्या मार्गावर मार्गस्थही झालेलो असतो! आता मागचे सगळे रस्ते आपल्याला स्वच्छ दिसत असतात. सोबती, सगेसोयरेही दिसू लागतात. आपण त्यांना बघतो, त्यांच्यातील बंध आपल्याला हाकारत असतात. आपण ओढीने त्यांच्याकडे माघारी फिरून जाऊ पहातो पण ते आपल्या स्वाधीन नसते. अनोखे बंध आपल्याला पुढे खेचत असतात. हळू हळू आपण मागची सारी वळणे विसरतो. त्या गूढ मार्गावर त्याच्या मर्जीने चालत राहतो.

एका वळणावर एक धक्का बसतो. आपल्याला अलगद ठेवल्या जाते. तिथे असतो गडद अंधार, पण हवीहवीशी ऊब. ते असते मातेचे गर्भगृह! पुनश्च आपण जिथून आलो तिथेच येऊन पडलेले असतो! आता तो मागचा गूढ मार्ग नाहीसा झालेला असतो. गर्भात आपण असतो संपूर्ण परावलंबी, एक पोकळीवजा, विचारविहीन जीव. आता पुढचा नऊ महिन्यांचा प्रवास आपल्याला एकट्याला करायचा असतो. परस्वाधिनतेच्या या वळणावर अपरिहार्यपणे विसावलेले असतो, पुढच्या जगाच्या वाटेवर नेऊन सोडणाऱ्या वळणाची वाट बघत...

असा जन्मजन्मानंतरीचा वळणावळणाचा प्रवास आपल्याच कर्मबंधाने करत राहतो. पुनरपि जननम् पुनरपि मरणम्, पुनरपि जननी जठरे शयनम्! मग खरा विसावा कधी? खरे विसाव्याचे वळण कोणते? असते ते. विधात्याने त्या वळणाचा पत्ता आपल्या आत लिहून ठेवलेला असतो. तिथून त्याच्याजवळ पोहोचणाऱ्या तेजाळलेल्या मोक्षाच्या महामार्गावर आपल्याला पोहोचवण्यासाठी त्याने नेमलेला असतो गुरु नावाचा सहप्रवासी, जो पुढच्या सगळ्या प्रवासाची जबाबदारी घेणार असतो. त्याच्याजवळ पुढच्या प्रवासात आपल्या गरजेच्या सगळ्या गोष्टींची शिदोरी तयार असते. ते म्हणजे रामनाम! त्याच्यासोबत चालताना, रामनाम श्वासात भरत मनात गुंजत ठेवायचे. सगळ्यात शेवटचे वळण येईपर्यंत जास्तीत जास्त रामनाम गुरूकडून झोळीत कसे पाडून घ्यायचे एव्हढाच विचार मनी ठेऊन चालत राहायचे.

गरज असते, त्या वळणावरील गुरुला भेटण्याची तळमळ वाढवण्याची, जीवन जगताना जगण्याचा वेग कमी करून सावधपणे आपल्या आत डोकावण्याची. या प्रवासात, गुरुजवळ जाण्याच्या वळणापर्यंत पोहोचण्याचा नकाशा त्याने आपल्या आतच मांडून ठेवलेला असतो. पण आपल्याच धुंदीत प्रवास करताना त्याच्याकडे आपले जातच नाही लक्ष. बाहेरच भलत्यालाच त्या मार्गाचा ठाव विचारत राहतो. अंतरात्मा म्हणत असतो, "तुझे आहे तुजपाशी" पण बाहेरच्या गोंगाटात तोही आवाज आपल्यापर्यंत पोहोचत नाहीच..

वाट बघतो आहोत त्या वळणाची जिथे कोलाहल नसेल. त्या निरवतेत आतून येणारा त्याचा गंभीर रव आपले अंतर्कर्ण ऐकू शकतील. अन् ते गुरूचे वळण अंत:चक्षुना दृग्गोचर होईल. तिथे पोहोचून गुरूंचा हात धरला की मग आम्ही म्हणू..आता विसावू याच वळणावर..! कारण पुढच्या प्रवासातले आपले ओझे त्यांच्या खांद्यावर टाकून आपण बालकाच्या निरागसतेने निर्धास्त झालेले असू..! त्या तेजाळलेल्या महामार्गावर गुरू आम्हाला कायमच्या विसाव्यासाठी नक्की नेऊन सोडतील या विश्वासाने..!

मार्ग तुडवत आहोत, त्या वळणावर पोहोचण्यासाठी, जेथे गुरूची हाक कानी पडू शकेल...

—---

प्रा. सचिन सुरेश सनगरे
मो. ८७९३४५०३२८
४०३०, स्वरुपानंदनगर, तिवंडेवाडी
शिरगांव, रत्नागिरी.

जरा विसावू या वळणावर

थोडा मोकळा श्वास घेऊया ... हर्षोल्हासीत मनाने, जरा विसावू ...या वळणावर!.

मानव म्हणून किती प्रगती केलीय न आपण ...मानव म्हणून या जीवसृष्टीत सुखी आणि समाधानी झालोय का? गुंतागुंत, दगदग आणि तणाव हे आपणच आपल्या भोवती निर्माण केलेय. समाधान शोधण्याचे अनंत मार्ग .. अधिकाधिक आधुनिक पण समाधान म्हणून नाही. देव, धर्म, संस्कृती, परंपरा, कमतरता म्हणून कि काय परदेशी संस्कार आणि स्वातंत्र्याच्या संकल्पना ... पण समाधान म्हणून नाही. स्थैर्य नाही ... शांतता नाही. फोम ची गादी पण डोळा झोप नाही. सतत हुरहूर आणि न संपणाऱ्या जीवघेण्या स्पर्धेतील स्पर्धक असल्याची जाणीव. वय सरते ...वाढदिवसहि साजरे होतात ...पण जगायचे राहून जाते. ...मग जरा विसावूया ...या वळणावर.

किती खटाटोप... तंत्रज्ञान शिकण्याचा ...वेगवान गाड्या ...वेगवान जीवन ...वेगवान नात्यांचे गट आणि समूह कित्येक. चार हक्काची माणस शोधायलाही... परत तंत्रज्ञानाची मदत घावी लागते. रक्ताच्या नात्यांत किती फारकत ...त्या ब्लड डोनेशनच्या याचनेवरून कळत. मग जरा विसावूया ...इथे! थोडासा मागोवा घेऊया आणि नव्याने... जुनी दुभंगलेली नाती जोडुया.

सतत इतरांसाठी ...काहीतरी काम आहेच ...असणारच ! मालक, कामगार, घर , नोकरदार , सेवा देणार ...काम करणार ...जबाबदारी संपणार नाही. तरीही कधीतरी जरा विसावूया ...या वळणावर. स्वतासाठी ...स्वताच्या आवडीसाठी...मनाच्या शांतीसाठी ...थांबूया घटकाभर.

नवं...नवं...करीत सारेच नवखे झाले. वस्तू, संस्कृती, संस्कारही नवी झाले, भाषा...वेशभूषा ...आणि ताटातले पदार्थही ...लहानपणी खाल्लेल्या चिंचेच्या बोटाची आठवण अजूनही त्या जिभेला. चुलीत भाजलेल्या वांग्याचे भरीत ...गरमागरम भाकरी ...आणि आजीची गोधडी ... अशा कितीतरी आठवणी ...नव्याच्या दुनियेत हरवलेल्या. नुडल्स आणि पिझ्झा वरती जगणारी पिढी पहिली कि वाटतच ना .... जरा विसावू या वळणावर! थोडं थांबून विचार पूर्वक आरोग्याकडे नेणारे ...संस्काराकडे ...नितीमत्तेकडे नेणारे सोबत बाळगायलाच हवं !

बालपणापासून मोठं होईपर्यंत ....काय ठरवलं आणि काय झालं ...लाऊया हिशेब थोडं थांबून एका वळणावर ...थोडं विसावू घडीभर !

मैत्री, प्रेम, जिव्हाळा, आत्मीयता, आपलेपणा , आदर आणि अनुभूती , सोबत संस्कारांची शिदोरी बांधूया पुढच्या पिढीसाठी. वृद्धाश्रम...शाप कि अभिशाप ...हा निबंधाचा विषय पाहून ...हा काय विषय आहे काय ? म्हणून किती हसलो होतो न आपण ! आता काळाची गरज म्हणून गल्लोगल्लीत अंगणवाडीसारखी तयारी करावी लागेल. नात्यांना सरणापर्यंत नेणारा खांदाच आम्ही मजबूत करायचे विसरलोय बहुतेक ...म्हणून वाटते ... जरा विसावूया ...इथे या वळणावर ...दुर्दशेची चढण तयार होण्याआधीच ...उपाय शोधायला हवेत जाणतेपणी.

एका भाकरीत समाधान मानणारी पिढी कधीच संपून गेलीय ...हे मान्यच ! पण भाकरी, रोटी, परोठा, नान, पाव खाऊनही भूक भागात नाही ...भ्रष्टाचाराच्या खाईत लोटलेला जनसागर बाहेरही यायला तयार नाही. फुकट, आयते, मोफत ...अधिकाधिक यातून काय साध्य?...समाधान नक्कीच नाही. कट, कपट, कारस्थान, लबाडी, खोटेपणा आणि अविश्वास ...हेच जन्माला घातलय मग... मिळवलं तर काय? ...कुठे जाईल हे सगळं. थोडा विचार करायला हवाच पुन्हा ... जरा विसावूया या वळणावर आणि पाहूया काही सांधता येतंय का?.

जन्म निसर्गदत्त ...मृत्यू अटळ ! जे काही आहे ते जीवनाचा न टाळता येणारा भाग. युगानुयुगे मानवी जीवनाची सामाजिक, सांकृतिक, आर्थिक क्रांती आणि उत्क्रांती होत राहिली आहे आणि राहणार. हे चक्र कधीच थांबणार नाही. मानवी कल्पनांच्या आणि कर्तृत्वाच्या पलीकडेही बरेच काही आहे आणि राहील. मर्यादा...नियंत्रण ...स्थिरता ...यासाठी थोडी नाहक वाढविलेली जीवाणाची गती कमी करण्याची गरज आहे. बाकी काही नाही. इतरांकडे काय आहे यापेक्षा ...माझ्याकडे काय आहे हे फार महत्वाचे. एका प्रवासात सारेच साध्य .. सारेच आनंदी आणि सारेच सोपे कधीच असणार नाही. अडचणी आहेत ...त्या येणारच त्यावर मात करीत ... आनंदाने पुढे जाणे ...कदाचित हेच जीवन असावे.

निसर्ग वाचवला, प्राण्यांना जीवदान ...किती तो मूर्खपणा ...कोण आहोत आपण वाचविणारे कि जीवदान देणारे ....निसर्गाने आपल्याला वाचवलेय अजूनही ...जीवदान देण्याची पात्रता नाही मानवात. सारे शब्दांचे खेळ. निसर्ग ओरबाडलाय आपण ...मानव म्हणून जबाबदारी आपलीच. डोंगर फोडले, जंगले जाळली ...नद्या प्रदूषित केल्या ...विकासरुपी भस्मासुर छाताडावर बसविला ...आणि आता प्राणी मित्र , निसर्ग मित्र अशा बीरुदावल्या लाऊन फिरतो आपण. भांडवलशाहीच्या प्रवाहात माणूसपणही गमावून बसलोत. शहरांची थडगी होण्याआधी ...थांबायला हवं ... जरा विसावूया ...इथे या वळणावर ...निसर्गभान जपायला हवं. जगायला हवं. अंत पृथ्वीचा नाही ...मानवाचाच होईल.

नाती ...निसर्ग ...निर्मळता ...शांती ...सुख ...समाधान... खरंच आणता येईल का पुन्हा ? यक्षप्रश्न आहे ...तरी अशक्य काही नाही मानवाला. शेकडो प्रकारच्या समस्यांवर मानवानेच उपाय शोधून काढलेत. निसर्गाकडे आणि मन शांतीकडे नेणारा ज्ञान आणि भक्तीचा मार्गही कधीच तयार केलेला आहे. गरज आहे ती वाट बदलण्याची ...वाट समजून घेण्याची. वाट लागण्यापूर्वीच ...वाट निवडलेली बरी. यासाठी   जरा विसावूया या वळणावर...आणि विचार करूया खऱ्या जीवनमार्गाचा.! थोडा मोकळा श्वास घेऊया ... हर्षोल्हासीत मनाने, जरा विसावू ...या वळणावर!.

—---

महेश रामनाथ वैजापूरकर
डोंबिवली

" जरा विसावू या वळणावर "

या शीर्षकाखाली आज पर्यंत मराठीत अनेक लेखन स्पर्धा, लेख आणि कथा आढळतात. आयुष्यातील थांबा, नाती आणि अनुभवांवर आधारित कौटुंबिक नात्यांची किंमत जीवनातील महत्त्वाच्या वळणावर विचार करण्यास प्रवृत्त करतात. आयुष्याचा प्रवास हा सरळ मार्गे कधीच नसतो खडतर प्रवास चालूच राहतो.

मातृ देवो भव पितृ देवो भव :

चांगल्या आई-बापांच्या पोटी आपला जन्म होतो व ते आपले चांगले पालन पोषण करतात, चांगले संस्कार करून आपल्याला शिकवून मोठे करतात. नंतर आपण आपल्या पायावर उभे राहतो चांगले शिक्षण घेऊन व नोकरी करून आपला प्रपंच करत असतो. काही काळानंतर आपल्या डोक्यावरचं छत्र जातं म्हणजेच आपला आधार जातो.

पुढे आपले आयुष्य आपण जगत राहतो, आपल्याला चांगली पत्नी लाभलेली असते. आपल्याला मुलं झाल्यावर आपण पण आपल्या आई वडिलांसारखे आपल्या मुलावर चांगले संस्कार करून त्यांना शिकवतो आणि मोठी करतो. त्यांना त्यांच्या आयुष्यात पुढे जाण्याकरता योग्य ते सर्व मदत व मार्गदर्शन करत असतो. आपली मुलं मोठी झाल्यावर ते त्यांच्या प्रपंचात सुखी असतात. आपण आपल्या नातवंडांबरोबर आपला वेळ घालवतो.

काही दिवसांनी आपण आपल्या पत्नी बरोबर परमार्थात रमतो. ज्येष्ठ नागरिकां समवेत वेळ घालवतो. एक वेळ अशी येते की कोणीतरी कधीतरी इतक्या आयुष्याची साथ सोडून जाणार या विचाराने मन उदास व दु:खी होत. पण त्या वेळेला आपण प्रपंचाच्या जबाबदारीतुन मुक्त झालेलो असतो कारण आपली मुलं सर्व सांभाळतात ते पाहून आपण सुखी व आनंदी असतो कारण आपण केलेले संस्कार.. साधारण वयाच्या साठी नंतर कुठेतरी असं वाटत असतं की चला आयुष्यभर आपण खूप कष्ट, मेहनत, चिकाटी, जिज्ञासा आणि प्रामाणिकपणे खूप प्रयत्न करून प्रपंच सांभाळून इतकेच नाही तर प्रसंगी आपली सर्व हौसमौस बाजूला ठेवून व सगळी नाती सांभाळून व त्यांचा मान ठेवून आपल्या मुलांना वाढवलं आणि त्यांना आयुष्यात ऊभे करण्यासाठी खूप खस्ता व वेळी मान अपमान सहन करून जीवन जगले आहोत. परंतु आयुष्याचा प्रवास हा कधीच पूर्ण सुखाचा सरळ मार्गे नसतो. अनेक संकटे झेलून व परिस्थिती वर मात करून खडतर प्रवास हा चालूच असतो.

आता मात्र या प्रवासात कुठेतरी थांबावं लागतं. ती वेळ कधीतरी येतेच कौटुंबिक नात्यांची किंमत जीवनातील महत्त्वाच्या वळणावर विचार करण्यास प्रवृत्त करतात. आपल्या जीवनाशी अनेक नाती जोडलेली असतात. पण आयुष्यात झेललेल्या काही अनुभवांवरून खूप काही गोष्टी शिकवून जातात. अशा तऱ्हेने चांगल्या वाईट अनुभवांची शिदोरी बाळगून जीवन हे सुखी किंवा दुःखी झालेल असत. तरी न डगमगता आयुष्याला सामोरे जाऊन खंबीरपणे जगावं लागतं. सर्व अनुभवांनी शेवटी माणूस थकून जातो. आता शरीर साथ देत नाही तेव्हा शेवटी आपण दोघेच एकमेकांना साथ देण्यासाठी आयुष्य थोडं बाकी असतं. जुन्या आठवणी येऊन बोलत राहतो व कधी अश्रू ढाळत असतो.

आपली पत्नी ही सहनशील असते. आयुष्यभर साथ देऊन व सर्व सहन करून काटकसरीने प्रपंच करत असते. आता शेवटी हा साथीदार आपल्याला सोडून जाणार म्हणून हाताश होते पण ती दाखवत नाही अश्रू डोळ्यातून न काढता ती आतल्या आत तुटत असते. मी पण तिला वाईट वाटू नये म्हणून हळूच माझ्या सदऱ्याला डोळे पुसतो. आयुष्यभर कष्ट करून जगलो कधी तिने कुठल्याही गोष्टी करता हट्ट केला नाही याची मला खंत वाटत असते व तिला मी स्वतः करता काही कधी घेतलं नाही याचं दुःख वाटत असतं. आता खरंच या वळणावर जरा विश्रांती घेण्याची गरज भासते. न जगलेले जिणे जगण्याची गरज आहे व शेवटी गाण्याच्या त्या ओळी खरोखरच ओठावर येतात व वाटतं की जीवन हे काय आहे यातच सर्व पूर्ण सार आहे :

भले बुरे जे घडून गेले,

विसरून जाऊ सारे क्षणभर, चला विसावू या वळणावर, या वळणा वर.

—---

देवश्री अंभईकर- धरणगांवकर
पत्ता: 398, 17th Main,
36th Cross, Jayanagar 4T block,
Bengaluru- 560041,Karnatka

जरा विसावू या वळणावर... एक नवी सुरुवात...

खिडकीची काच हळूहळू वर गेली तसे पावसाचे तुषार काचेवर ओघळू लागले. बाहेरची दृश्ये धूसर दिसू लागली. आज खूप दिवसांनी रोहित आणि रीमा एकत्र एका कारमध्ये होते. रोहित स्वतःच कार चालवत होता. त्यांचा एकुलता एक लाडका मुलगा तेजस शिक्षणासाठी परदेशी गेला. त्यालाच विमानतळावर सोडायला दोघंही एकत्र गेले होते. दोघांनीही तेजसला परोपरीने विनवले होते की 'शिक्षण घ्यायचे ते भारतातच घे; इतक्या दूर जाऊ नको.' त्यावर तेजसचे म्हणणे त्यांना कळलेही आणि खटकलेही होते. "आई-बाबा तुम्ही मला पैशाने कधीही काहीही कमी पडू दिले नाही. तुमचे माझ्यावर खूप प्रेम आहे हे खरं पण माझ्यासाठी तुमच्याकडे अजिबात वेळच नाही! एका घरात राहूनही मला तुमचा सहवास मिळत नाही. एकटं वाटतं. तुम्ही सारखे बिझी असता. मला या वातावरणाचा कंटाळा आला आहे. मला घराबाहेर पडू द्या. जग बघू द्या. नाहीतरी इथे राहून हेच कंटाळवाणे रुटीन असणार आहे." तेजसने असेच बरेच काही सौम्य शब्दांत त्यांना ऐकवले होते. नाईलाजाने त्यांनी त्याला परवानगी दिली पण तो जे काही बोलला त्यावर दोघेही गांभीर्याने विचार करत होते. परिस्थितीत बदल घडणं गरजेचं होतं. एक अनामिक अस्वस्थपणा त्या गाडीतल्या वातावरणात भरून राहिला होता.

रोहित एक प्रसिद्ध शेफ होता तर रीमा एक प्रथितयश आर्किटेक्ट होती. चोवीस-पंचवीस वर्षांपूर्वी त्यांचे लग्न झाले तेव्हापेक्षा आता जीवन फारच बदललेले होते. दोघंही वरकरणी शांत असले तरी मनात मात्र आत्मावलोकन सुरु होते.

कार सिग्नलमुळे थांबली. लांबलचक ट्रॅफिक अचानक आलेल्या पावसाने आणखी रेंगाळला. रोहितने रीमाकडे पाहीले. 'चाळीशी उलटून गेली तरी अजूनही किती सुंदर दिसते!' त्याला वाटून गेले. 'किती दिवसांनी असे एकत्र प्रवास करतोय तिच्यासोबत!' रिमानेही त्याच्याकडे पाहीले. 'अजूनही किती देखणा दिसतो हा. किती कष्ट करतो.' रिमाच्या मनात आले. क्षणभर दोघांनीही एकमेकांकडे पाहीले...

गेली कित्येक वर्षे तीच ती चाकोरी. प्रत्येकाची वेगळी कार, कामाचे स्वरूप वेगळे, वेळापत्रक वेगळे. कुठे दोघांना बोलावले असेल तरी दोघंही वेगवेगळे परस्परच तिकडे पोहोचणार. तो पंचतारांकित शेफ...दिवसभर वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांनी वेढलेला. सेमिनार्स, टीव्हीवरच्या रेसिपी शोजमध्ये, जुनिअर्सना ट्रेनिंग देण्यामध्ये, कधी कुठे जज म्हणून असा व्यस्त. तीसुद्धा एकाच वेळी अनेक प्रोजेक्टसवर काम करणारी... शहरातील कित्येक सुंदर इमारतींची रचनाकार. त्यांचं घर नोकरांच्या भरंवशावर. रात्री झोपण्यापुरते घरी येण्याची वेळही दोघांची वेगळी. लग्नानंतर सुरुवातीला काही वेळ एकत्र घालवीत पण तेजसचा जन्मानंतर तेही कमी झाले. दोघेही नवरा-बायको कमी अन् आई-वडील म्हणूनच जास्त वागू लागले. दोघांचेही व्यवसाय सतत नाविन्याची मागणी करणारे असले तरी वैयक्तिक आयुष्ये मात्र एकसुरी कधी झाली ते कळलेही नाही. थोडक्यात काय तर भरपूर पैसा, श्रीमंती, प्रसिद्धी, काम, प्रशस्त घर, नोकरचाकर, असं सर्व असूनही एकमेकांसाठी, मुलासाठी वेळच देऊ शकत नव्हते. दोघांना एकत्र सुट्टी घेणे महामुश्किल होई. कधी काही ठरवले तरी फोन शांत ठेवता येत नसे; मग त्यावरून चिडचिड, वादविवाद, रंगाचा भंग होई आणि सगळा बेत विचका होऊन जाई. तेजस हेच सगळे पाहत मोठा झाला होता आणि कंटाळून त्यांना सोडून स्वतंत्र झाला होता.

आयुष्याच्या एका टप्प्यावर विशेषतः चाळीशी उलटून गेल्यावर सगळ्यांचंच असं होतं. चरितार्थासाठीचा संघर्ष कमी होऊन स्थैर्य, सुबत्ता आलेली असते तरीसुद्धा कामाचा व्याप आणि हव्यास मात्र वाढतच असतो. मुलं स्वतंत्र होतात. नातेवाईक, मित्रमंडळी आपापल्या संसारात व्यस्त असतात. आपण फक्त एक रटाळ चाकोरीचा भाग होऊन राहतो. जीवन किती सुंदर आहे; अर्थार्जनासोबतच जीवन 'जगायचं' असतं; स्वतःसाठी-कुटुंबियांसाठी वेळ द्यायचा असतो हेच लक्षात येत नाही. माणसांना गृहीत धरतो. आलिशान वास्तूंमधे राहतो पण तिथे 'घरपण' निर्माण करत नाही. संसाराच्या रामरगाड्यात कुठे थांबायचं आणि विसावा घ्यायचा हे समजणं आवश्यक असतं. पसारा किती वाढवायचा आणि कधी, कसा आवरायचा हेच कळत नाही. रोहित आणि रीमाचंही हेच झालं होतं.

मुलाच्या बोलण्यामुळे आणि दूर जाण्यामुळे असेल आज अनेक वर्षांनी दोघेही पुन्हा भावनिक होऊन मनाने जवळ येत होते. आयुष्याच्या या टप्प्यावर कुठेतरी शांतपणे एकमेकांच्या सान्निध्यात वेळ

घालविण्याची तीव्र इच्छा त्यांच्या मनात जागी झाली होती. करिअरसाठी आता सतत धावण्याची गरज नाही असं त्यांना जाणवत होतं. आता व्यस्तता कमी करायला हवी हे दोघांनाही पटत होते. नवी सुरुवात संवादानेच होणार होती...

"रोहित, आज वेळ मिळालाय तर जरा लांबवर फिरून यायचं का?" रिमाने अंदाज घेत विचारले. रोहितसुद्धा अशाच काही संभाषणाची जणू वाट पाहत होता. "हो, चालेल!" त्याने कार शहराबाहेर जाणाऱ्या रस्त्याकडे वळवली. या रस्त्यावर रहदारी कमी होती. रोहितने आपणहून रेडिओ लावला. कुठलेसे जुने गाणे लागले. संगीतात मूड बदलण्याची जादू असते. दोघेही जरा निवांत झाले. गाण्यांच्या निमित्ताने हळूहळू त्यांच्या गप्पा सुरु झाल्या. जुन्या आठवणी जाग्या झाल्या. एक-दोन वेळा दोघेही अभावितपणे खळखळून हसले. प्रेमळ कारणांवरून थोडासा वादही घातला पण मनमोकळे बोलले. आयुष्याच्या या वळणावर आता जरा थांबायचे. नात्याची पुन्हा एक नवी सुरुवात करायची. एकमेकांना जास्तीत जास्त वेळ द्यायचा. अपूर्ण इच्छांना, स्वप्नांना, छंदांना पूर्ण करायचे ठरवले. निवृत्तीनंतर कोकणातल्या रिकाम्या पडलेल्या वडिलोपार्जित घरात राहायचे त्यांनी नक्की केले. अधूनमधून सुट्टी घेऊन तेजसला भेटून यायचं अशा अनेक गोष्टी त्यांनी ठरवल्या.

एका रम्य ठिकाणी जरा वेळ दोघेही शांत बसले. सूर्यबिंब अस्ताला जात होते. चंद्रबिंब उदयाला येत होते... जणू वणवण भटकणं संपून शीतल प्रवास सुरु होणार होता. आयुष्याची पुन्हा एक नवी सुरुवात होत होती. परतीच्या वाटेवर रोहित शांतपणे कार चालवत होता. रीमा डोळे मिटून गाणे ऐकत होती...

'भले बुरे जे घडून गेले, विसरून जाऊ सारे क्षणभर,

जरा विसावू या वळणावर...या वळणावर...

—गुरुदत्त दिनकर वाकदेकर—-

जरा विसावू या वळणावर

मानवी जीवनाचा प्रवास अखंड वाहणाऱ्या नदीसारखा असतो. कधी हा प्रवाह उजेडाच्या काठांना स्पर्श करतो, तर कधी अंधाऱ्या खोल प्रवाहांतून वाट काढतो. सकाळच्या गर्दीत उभा असलेला माणूस, क्षणभर थांबलेली ट्रेन किंवा अचानक लाभलेली शांत संध्याकाळ—असे साधे प्रसंगही आयुष्याला थांबायला भाग पाडतात. या वाटचालीत माणूस इतका गुंततो की धावणेच जगण्याचे अंतिम उद्दिष्ट असल्याचा भास निर्माण होतो. वेळ, यश, अपेक्षा आणि जबाबदाऱ्यांच्या ओझ्याखाली स्वतःचे अस्तित्व हळूहळू अस्पष्ट होते. श्वास घेणेही जड वाटू लागते. अशा क्षणी आयुष्य अनपेक्षित वळण दाखवते. त्या वळणावर पावले थांबतात आणि मन शांततेकडे झुकते. अंतर्मनातून हळूच एक जाणिव उमटते—आता थांबणे गरजेचे आहे. हा थांबा अशक्तपणाचे चिन्ह नसतो; तो पुढील प्रवासासाठीची मानसिक सिद्धता असतो. या वळणावर घेतलेला विसावा म्हणजे स्वतःकडे परतण्याचा क्षण असतो. स्वतःला नव्याने ओळखण्याची आणि जीवनाकडे सजग नजरेने पाहण्याची ही संधी असते. येथेच जीवनाला खरा अर्थ प्राप्त होतो.

विसावा म्हणजे पळ काढणे नव्हे किंवा जबाबदाऱ्यांपासून दूर जाण्याचा मार्गही नाही. विसावा म्हणजे वेळ थांबवणे नव्हे; तर स्वतःला ऐकण्याची हिंमत. सतत पुढे धावणाऱ्या मनाला थांबण्याची परवानगी देणे ही सजग आणि धाडसी कृती आहे. या क्षणी विचारांची गर्दी विरळ होते आणि भावनांना स्थैर्य लाभते. आत दडलेली ऊर्जा हळूहळू जागी होते. जीवनाच्या कोलाहलात न ऐकू येणारा अंतर्मनाचा सूर स्पष्ट होऊ लागतो. हा संवाद माणसाला त्याच्या मर्यादांची जाणीव करून देतो आणि त्याच वेळी त्याच्या सामर्थ्याची आठवण करून देतो. विसाव्याच्या क्षणी अपूर्ण स्वप्ने, दडपलेल्या भावना आणि न विचारलेले प्रश्न समोर येतात. “मी खरोखर थकलो आहे की थांबायला घाबरतो आहे?” असा प्रश्न मनात उभा राहतो. या प्रश्नांना सामोरे जाण्याची ताकदही याच थांब्यातून मिळते. म्हणूनच विसावा हा शेवट नसतो; तो नव्या सुरुवातीचा पाया ठरतो. आत्मविश्वासाची बीजे याच वळणावर रुजतात.

आजचे जग वेग, स्पर्धा आणि तुलना यांवर उभे आहे. तंत्रज्ञानाने जीवन सुलभ केले असले तरी मनाला विश्रांती देण्याची सवय हरवली आहे. बाहेरून जोडलेपण वाढले, पण आतून एकटेपणा अधिक गडद झाला. सतत येणाऱ्या सूचना, संदेश आणि माहिती मनाला थकवतात. समाजमाध्यमांवरील झगमगती आयुष्ये स्वतःबद्दल न्यूनगंड निर्माण करतात. अधिक मिळवण्याच्या हव्यासात जे आहे त्याचे मूल्य कमी होत जाते. या धावपळीच्या मुळाशी केवळ महत्त्वाकांक्षा नसून मागे पडण्याची भीती दडलेली असते. थांबलो तर संधी हातातून निसटेल, अशी भावना मनावर राज्य करते. त्यामुळे विसावा चुकीचा वाटतो. प्रत्यक्षात मात्र तोच विसावा जीवनाला योग्य दिशा देतो. तो प्राधान्यक्रम ठरवतो आणि गरज व दिखावा यातील सीमारेषा स्पष्ट करतो. यशाचा वेग कदाचित कमी होतो, पण जीवनाचा गाभा अधिक ठोस बनतो.

वळणावरचा थांबा मागे पाहण्याची संधी देतो. संघर्षांचे अर्थ नव्याने उलगडतात आणि जखमांकडे वेगळ्या नजरेने पाहता येते. अपयश म्हणजे पराभव नसून शिकवण आहे, ही जाणीव दृढ होते. यशानंतर घेतलेला विसावा आत्मसंयम शिकवतो, तर अपयशानंतर घेतलेला विसावा आत्मबळ निर्माण करतो. दोन्ही अवस्थांत थांबणे आवश्यक ठरते. शांतपणे घेतलेला एक श्वास विचारांची घाई कमी करतो आणि निर्णय अधिक स्पष्ट होतात. स्वतःबद्दल करुणा निर्माण होते. सतत स्वतःला दोष देणारे मन या थांब्यात समजून घेण्यास शिकते. थांबल्याशिवाय दिशा कळत नाही आणि

दिशेशिवाय प्रवास थकवणारा ठरतो. म्हणूनच विसावा मानसिक पुनर्बांधणीसाठी अत्यावश्यक आहे. तो माणसाला आतून मजबूत करतो आणि जीवनाला स्थैर्य देतो.

मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने विसाव्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. सततचा ताण मनाला कोरडे करतो. चिडचिड वाढते, अस्वस्थता साचते आणि भावनिक थकवा गडद होतो. शरीरही या थकव्याची साक्ष देऊ लागते. श्वास उथळ होतो आणि झोप अस्वस्थ होते. विसावा या सगळ्यांवर औषध ठरतो. मनाला मोकळीक मिळाली की विचार स्वच्छ होतात आणि भावना संतुलित होतात. आतली ऊर्जा पुन्हा जागी होते. छोट्या क्षणांतून जीवनाचा अर्थ उमटतो. पावसात चालण्याचा अनुभव आनंद देतो. सूर्यास्त पाहताना मन शांत होते. चहासाठी थांबलेला साधा क्षणही समाधान देतो. अशा विसाव्यांमुळे जीवन फक्त जबाबदाऱ्यांचे ओझे राहत नाही, तर अनुभवांचा उत्सव बनते. जीवनाकडे पाहण्याची सकारात्मक दृष्टी इथेच आकार घेते.

विसाव्याची गरज फक्त व्यक्तीपुरती मर्यादित नाही; समाजालाही तिची तितकीच आवश्यकता आहे. प्रगतीच्या वेगात संवेदना कमी होत आहेत आणि संवाद तुटत आहे. नात्यांत अंतर वाढत आहे. विसावा हा व्यक्तीचा लक्झरी नसून समाजाची सामूहिक गरज आहे. शिक्षणात गुणांपलीकडे जीवनदृष्टी देणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांना स्वतःला ओळखण्याची संधी मिळायला हवी. कार्यरत व्यक्तींना कामाच्या गडबडीत अर्थ सापडायला हवा. विसावा सर्जनशीलतेलाही जन्म देतो. घाई थांबली की कल्पनांना आकार मिळतो. कला, साहित्य आणि संशोधन शांत क्षणांत फुलते. निसर्गाच्या सान्निध्यात किंवा अर्थपूर्ण संवादात मन अधिक व्यापक होते. समाज, शिक्षण आणि सर्जनशीलता यांचा समतोल साधण्यासाठी विसावा अपरिहार्य ठरतो.

आध्यात्मिक पातळीवर विसावा म्हणजे अंतर्मनाशी संवाद साधण्याची संधी असते. ध्यान, मौन आणि निसर्ग माणसाला सजग बनवतात आणि स्वतःशी प्रामाणिक राहायला शिकवतात. मराठी भाषा या अर्थाने विशेष महत्त्वाची आहे. ती केवळ भावना व्यक्त करत नाही; ती थांबायला शिकवते. जीवनाच्या धावपळीत ती हळूच आठवण करून देते की थांबणेही जगण्याचाच भाग आहे. जो माणूस आयुष्याच्या वळणावर थांबतो, तो पुढचा प्रवास अधिक जाणीवपूर्वक करतो. तो घाईने नाही, तर समजुतीने पुढे जातो. असा प्रवास अधिक अर्थपूर्ण ठरतो. कारण जो माणूस थांबण्याची कला शिकतो, तोच आयुष्याला दिशा देतो. म्हणूनच थांबणे हे प्रगल्भतेचे लक्षण आहे. विसाव्याने आयुष्य थांबत नाही. विसाव्याने आयुष्य घडू लागते आणि जे आयुष्य थांबून घडते, ते कधीच दिशाहीन होत नाही.

—---

किशोर अरविंद वालावलकर

संपर्क पत्ता- 202, सद्गगुरु अपार्टमेंट, सालईवाडा,

ता.सावंतवाडी जिल्हा- सिंधुदुर्ग(महाराष्ट्र)

पिनकोड-416510

जरा विसावू या वळणावर..

संघर्षाचे दुसरे नाव म्हणजेच मानवी जीवन! अनेक प्रकारच्या चढ-उतारांनी,वळणवेड्या वाटांनी भरलेल्या या आयुष्यात जर सुखा-समाधानाने जीवन जगायचे असेल तर आपल्याला जीवनाकडे पाहण्याचा एक सकारात्मक, व्यापक व सुसंवादी दृष्टिकोन जोपासायला हवा. आयुष्याच्या या प्रवासात एखाद्या सुंदर वळणावर थोडावेळ विसावून जगण्याचा आश्वासक आनंदही लुटायला हवा.

जीवन जगणं ही सहज क्रिया होय.मात्र जीवन जगताना ते मानवी जीवनच आहे का? याचा मात्र आजच्या मानवाला विसर पडतोय की काय की हा आधुनिक काळाचा महिमा आहे...मानवी मूल्ये,नितीमत्ता, एकंदरीत माणसाचे माणूसपण या स्थित्यंतराच्या प्रवाहात हरवत चाललेय की काय? असा प्रश्न आजच्या संवेदनशील माणसाला पडल्या वाचून राहत नाही. आणि म्हणूनच या गतिमान काळात, धकाधकीच्या, स्पर्धेच्या काळात माणसाने नेमके कसे जगावे या प्रश्नाचे उत्तर शोधावे लागते. काळ झपाट्याने बदलतो आहे. बदलत्या काळागणिक नव-नवी आव्हाने माणसासमोर उभी ठाकत आहेत.रोजच्या जगण्याची धावपळ,कसरत करता करता तो मेटाकुटीला येतो आहे.आजच्या विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या युगात माणसाने अनेक भौतिक सोयी सुविधा मिळवल्या असल्या तरी नैतिक पातळीवर त्याचे अध:पतन सुरूच आहे.आधुनिक युगात लौकिकार्थाने माणसांची गर्दी वाढली तरी माणसांच्या या भाऊगर्दीत तो मनाने एकाकीच बनत चालला आहे. त्याचं जीवन कमालीचं असुरक्षित झालं आहे.त्याला माणसांचाच भरवसा वाटत नाही.माणसातील पशू कोणतेच धर्म,नाती किंवा कायद्याचे बंधन पाळत नसल्याने मोकाट सुटला आहे.उदारीकरणामुळे पैसा हा ‘युगधर्म’ झाला आहे. ओरबाडू वृत्तीचा उपभोगवाद वाढत चालला आहे. स्त्री,बालके, धर्म,जात,आर्थिक स्तराच्या उतरंडीवर असणारी माणसे भयभीत झाली आहेत. त्यामुळे कासवाने ज्याप्रमाणे आपले अंग कवचात ओढून घ्यावे तशी माणसं स्वतःला बंदिस्त करीत आहेत. सामाजिक जीवनातून स्वतःला आक्रसून घेत आहेत.कदाचित या अशाच अवस्थांतून त्याच्या माणूसपणाच्या खुणा हरवत जात आहेत.नात्यांतील गुंतागुंत,जगण्याचे बदलते संदर्भ,अनैतिकता यामुळे मन-मानस काळवंडत चालले आहे. नात्यांमध्ये वाढत चाललेला विसंवाद,माणसा माणसांमध्येच निर्माण होणाऱ्या भेदाच्या भिंती उंचावत चालल्या आहेत. म्हणूनच माणसातील माणसाला जागे करायचे असेल तर असे सांगावेसे वाटते....

नाती जपून ठेवा, विसंवाद फार झाला. सर्वत्र मैत्र साधा, कलह फार झाला. जीवन सुंदर आहे, केवळ त्यांच्यासाठी जपतात माणुसकी जे, जपतात माणसाला.

समुहाने जगण्याची मानवी प्रेरणा प्राण्यांमध्ये नैसर्गिक असली तरी माणसानं संस्कृतीबरोबर विकृतीही जन्माला घातली.विचारांचे वरदान लाभलेल्या मानवी देहात विकाराचा पिशाच्चही नंगानाच घालू शकतं हे आजकाल घडत असणाऱ्या विविध घटनांतून व परिस्थितीतून आपल्याला सोदाहरण दृष्टीस येतं.लोभ आणि आसक्तीचा पदर मनाच्या कोपऱ्यात दडलेला असतो. जो आपल्या विचारबुद्धीने विकारांवर विजय मिळवतो तो माणूसपणाच्या व्याख्येत टिकून बसतो. स्वामीत्व भावना व इतरांचे बळाने हिरावून घेण्याचा मोह निर्माण झाला की माणसातला माणूस संपतो. भूक,वासना आणि रक्त सर्व माणसांमध्ये समान असलं तरी बुद्धीचं माप प्रत्येकाला असामानच मिळालंय-कोणाला कमी तर कोणाला जास्त! या जगात बुद्धीचा वापर विवेक व करूणेत झाला तेव्हा बुद्ध, येशू,पैगंबर यांसारखे धर्मसंस्थापक निर्माण झाले. ज्ञानेश्वर, तुकाराम,कबीर यांसारखे संत तसेच सम्राट अशोक,अकबर व शिवाजी महाराजांसारखे लोकराजे निर्माण झाले. ज्यांनी जीवनाचा खरा अर्थ जाणला होता. माणूसपणाचा धर्म व मानवी कल्याणाचा वसा त्यांनी आयुष्यभर जपला. तोच त्यांच्या जगण्याचा खरा श्वास होता.पण याच बुद्धीला अविवेक महत्त्वकांक्षा व पिपासेनं जेव्हा ग्रासलं तेव्हा अनेक विकृत प्रकारची माणसंही या जगात निर्माण झाली.ज्यांनी मानव जातीला कलंक ठरतील अशा विकृत कृत्ये केली. त्यांच्या कृष्णकृत्यांमुळे अधर्म बळावू लागला. सांप्रत स्थितीचा विचार करता अशा विकृत विचारांचीच माणसे शिरजोर होत आहेत. विविध क्षेत्रांमध्ये कुविचार बळावत आहेत. आणि मग म्हणूनच म्हणावेसे वाटते,माणसाने माणसाशी माणसासारखे वागले पाहिजे. आपण ज्या वाटेवरुन प्रवास करीत आहोत त्या वळणावर थोडं विसावून.. अंतर्मुख होऊन पाहिलं पाहिजे. माणूसधर्म जागला पाहिजे.

आजच्या माणसाची जीवन जगण्याची पद्धत बदलते आहे.कौटुंबिक पातळीवरील कलह वाढत आहेत.अनैतिक व विवाहबाह्य संबंधात वाढ होते आहे.घटस्फोटांचे प्रमाण वाढले आहे. लीव्ह इन रिलेशनशिपचा फंडा वाढतो आहे. विवाहसंस्था मोडीत निघत आहे.आई वडील-मुले,सासू-सुना यांतील नातेसंबंधात फारकत होत आहे. वृद्धाश्रमांची वाढती संख्या,विभक्त कुटुंब, नात्यांतील दुरावा वाढत आहे. राग,अहंकार,विषय वासना,स्वार्थीवृत्ती यांमुळे माणसां-माणसांतील अंतर वाढते आहे. याचबरोबर स्त्रियांवरील,बालकांवरील अन्याय,अत्याचारांत दिवसेंदिवस वाढ होत आहे.आजची स्त्री सुरक्षित नाही.लैंगिक विकृतींचे,गुन्हेगारींचे, व्यसनाधीनतेचे वाढते प्रमाण माणसाला अधोगतीकडे घेऊन जात आहे.जीवघेणी सत्ता स्पर्धा वाढली आहे.भ्रष्टाचार,वशीलेबाजी, धर्मांध राजकारण,जातीयता, टोकाचा राष्ट्रवाद याने सामान्य माणसासमोर अनेक प्रश्नचिन्ह निर्माण केली आहेत. बेरोजगारी,वाढती महागाई याने सर्वसामान्य माणसाला जगणे मुश्कील बनले आहे. सोशल माध्यमे व तंत्रज्ञानाच्या चुकीच्या वापरामुळे सामान्य माणसाचे जगणे संदर्भहीन होते आहे.सर्वत्र संभ्रमाची जळमटे दाट होत आहेत.विचारवंताचे विचार दडपण्याचा,आवाज दाबण्याचा प्रकार सर्रास होतो आहे. सत्य दडपण्याचे प्रकार वाढत आहेत.अभिव्यक्ती स्वातंत्र्याची गळचेपी होते आहे. मनाची दोलायमान अवस्था, वैफल्यग्रस्त जीवन,नैराश्य या गोष्टींना खतपाणी घालते आहे. आणि म्हणूनच माणूस माणसापासून तुटतो आहे. त्याचा एकलकोंडेपणा वाढतो आहे.आत्महत्येचे प्रमाण वाढले आहे.ही सर्व परिस्थिती सुधारण्यासाठी माणसां माणसातील सुसंवाद वाढवणे.माणसाने स्वतःच जागल्या होऊन माणसालाच वाचवण्यासाठी काही आनंदस्थळे निर्माण करणे. नव्या तंत्रज्ञानाबरोबर स्वतःला जोडून घेताना काळाच्या वेगाच्या हातातील बाहुली न बनता... तंत्रज्ञानाचे गुलाम न होता.. आपली सद्सदविवेक बुद्धी जागी ठेवून वागले पाहिजे. संवेदनशीलता, माणुसकी हीच माणसाची खरी ओळख आहे... ती कायम जपली पाहिजे. निसर्ग नियमांना पायदळी न तुडवता शाश्वततेचा

कायमच पुरस्कार केला पाहिजे. माणसाने आपले व इतरांचे मन जपले पाहिजे.जगण्याचा खरा आनंद कशात आहे याचा साकल्याने,सारासार विचार रुजवला पाहिजे.आनंददायी जगण्याच्या विसाव्याच्या जागा निर्माण करणे आज काळाची गरज आहे.

—---

सौ. जयश्री ब्राह्मण- वाघ

वैतरणा सोसायटी C -21/2:2 सेक्टर नं. -15,

ऐरोली, नवी मुंबई - 400708

जरा विसावू या वळणावर

माणसाचं आयुष्य हे वेगाने पुढे जात असले तरी थोडे थांबून जीवनातल्या प्रत्येक छोट्या छोट्या गोष्टींचा पुरेपूर आनंद घेऊन जगले पाहिजे. प्रत्येक वळणावर थांबता आले पाहिजे. अन्यथा वेळ निघून गेल्यावर पश्चाताप करून काहीच साध्य होणार नाही.

‘आयुष्याच्या पटलावरती, क्षण गेलेले पुन्हा न येती |

जगून घे भरभरून वेड्या, जे तुझ्या वाटयास येती ||

जीवनात आपल्या वाटयास आलेला प्रत्येक क्षण अतिशय मौल्यवान असतो. आपापल्या परीने ते क्षण सकारात्मकरित्या जगता आले पाहिजेत.

आजच्या काळाची गरज म्हणून, शिकलेल्या ज्ञानाचा उपयोग म्हणून नोकरी केली जाते आणि साचेबद्ध जीवन जगण्यास सुरुवात होते. स्पर्धेच्या जगात वावरताना माणूस त्यात एवढा गुंतून जातो की त्यापलीकडे बघणे त्याला शक्य होत नाही. यामुळेच माणूस यंत्रवत बनत चालला आहे. आजची पिढी ही व्यावहारिक बनली आहे. ही व्यावहारिकता माणसाच्या अंगी एवढी भिनली की तो घरातही ती पाळायला लागला आहे. एकमेकांतील संवाद कमी होत चालला आहे. माया, प्रेम, जिव्हाळा, माणुसकी आटत चाललेली आहे. भावना बोथट झाल्या आहेत. आपलेपणा, मायेचा ओलावा, एकमेकांना समजून घेण्याची वृत्ती, विचारपूस करण्याची तसदी, शिष्टाचार लुप्तच झालेले दिसतात. सगळं अगदी संकुचित झालंय. कुणालाच एकही क्षण थांबायला वेळ राहिलेला नाही. माणसातील माणूसपण हरवत चालले आहे. घरं उंच झाली पण माणसं खुजी झाली आहेत.

पाश्चात्यांचे अत्यंत वाईट पद्धतीने अंधानुकरण करता करता समाजाच्या भावना मरून गेल्या आहेत. हल्लीचा माणूस कुटुंबात वावरत असताना एकटा, एकाकी जीवन जगू लागला आहे. त्यामुळे त्याच्यामधील संवेदनशीलता नष्ट होत चालली आहे. मोबाईलचा अतिरेकी वापर वाढल्यामुळे व्यक्त होणं कमी झालं आहे. आपल्या समस्या, दु:ख इतरांना न सांगितल्यामुळे हताश होऊन माणसाला जीवन निरस वाटू लागतं. सुख आणि दु:ख हे मानवी जीवनाचे अविभाज्य भाग आहेत. ज्याप्रमाणे जत्रेतला फिरता पाळणा असतो त्याप्रमाणेच बहुतेक माणसाचं आयुष्य असतं. खाली वर जाणं एका

क्षणार्धात होत असतं. त्यामुळे माणसाने आयुष्यातील प्रत्येक परिस्थितीत विचारपूर्वक स्थिरपणे जीवनाकडे पाहिले पाहिजे. इतरांकडे आपले मन मोकळं केल्याने काहीतरी मार्ग निघू शकतो. कारण दुःख करून रडत बसल्याने माणूस स्वतःला आणखी हतबल करतो आणि त्यामुळे स्ट्रेस, डिप्रेशन येऊन माणूस अधिक खचत जातो. आवडत्या कामात स्वतःला गुंतवून वेळ दिला पाहिजे.

स्त्रीचं आयुष्य हे मोठं रहस्यरंजक असतं 'स्त्री जन्मा ही तुझी कहाणी, हृदयी अमृत नयनी पाणी' असं म्हणलेलं आहे. तिच्या आयुष्यात अनेक टप्पे येऊन जातात. प्रत्येक टप्प्यावर स्त्री एक वेगळे वळण घेत असते. जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यात स्त्री स्वतःला नव्याने घडवत असते. बालिका, युवती, तरुणी, महिला, प्रौढा, वृद्धा असे विविध टप्पे तिच्या जीवनात येतात. अशा विविध गुंफणीतून तिचं आयुष्य पुढे-पुढे जात असतं. 'मेनोपॉज' हा आजार नाही तर जीवनातील नैसर्गिक टप्पा आहे. तसेच ऋतूधर्म थांबणं हेही एक महत्त्वाचं आणि अनिवार्य असं वळण असतं. ह्या काळात स्त्रियांना थोडं वेगळ्या तऱ्हेने हळूवारपणे योग्य समज, सामाजिक आधार आणि वैद्यकीय मदत देवून तिला धीर दिला पाहिजे. समजून व सांभाळून घेतले पाहिजे. अशा स्थितीत स्त्रीने स्वतः हा नैसर्गिक बदल स्वीकारायला पाहिजे आणि या वळणावर स्वतःला सावरून जीवनाकडे नव्या दृष्टीने पाहिले पाहिजे.

प्रत्येक माणसाने चाळीशीच्या उत्तरार्धात आलं की पांढरे केस होणे, चेहऱ्यावर वयोमानानुसार होणारे बदल, वेगळेपण जाणवू लागतं यावेळी अस्वस्थ न होता या वळणाला सामोरे जावून एक नवी ओळख निर्माण केली पाहिजे. आयुष्याच्या एका नव्या वळणावरून आपण जात आहोत हे ही स्वीकारायला हवंय. या काळात प्रत्येकाने समजुतदारपणे, समजपूर्वक स्वतःशी संवाद साधला पाहिजे. तरच आपली आपल्याशीच नव्याने ओळख होईल. मुख्य म्हणजे भविष्याची चिंता सोडून वर्तमानात जगलं पाहिजे !

प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात निश्चित वयानंतर सेवेचा कालावधी पूर्ण केल्यानंतर कामावरून निवृत्त होण्याचा काळ म्हणजे सेवानिवृत्ती. हे वळण म्हणजे प्रत्येकाच्या आयुष्यातला टप्पा आहे. या काळात आयुष्यातील नव्या पर्वाची सुरुवात होते. सेवानिवृत्ती म्हणजे आयुष्याचा अंत नसून कामाचा शेवट, पण सुखी आयुष्याची नवीन सुरुवात असते. या वळणावर आल्यावर प्रत्येकजण सेवेतला सगळा प्रवास आठवून भावूक होतो. तो मान सन्मान आता मिळणार नाही म्हणून हताश होतो. आता आपण थकलो, असहाय्य, कमजोर, कुटुंबावर भार झालो असे विचार मनात येऊन माणूस स्वतःला दुःखी करतो. परंतु या वळणाचे वास्तव स्वीकारून धैर्याने तोंड दिल्यास एकंदरीत ही नव्या पिढीला दिलेली वाटचाल आहे तसेच कामाच्या व्यापातून सुटका आणि आवडीचे छंद जोपासण्याची संधी आहे हे जाणावे.

वरील प्रत्येक टप्प्यावर माणसाने आत्मपरीक्षण करून घडून गेलेल्या गोष्टींना काही काळ विसरून आयुष्याच्या एका टप्प्यावर थांबून शांतपणे, स्तब्धपणे नव्या दृष्टीकोनातून त्याकडे पाहता आले पाहिजे. आयुष्याच्या चढउतारावर विचलित न होता भूतकाळातील घटनांकडे तटस्थपणे पाहून बदल स्वीकारता आला पाहिजे. सुख दुःखाचा खेळ निरंतर चालूच असतो. परंतु तो दररोज नव्याने खेळण्याची मनाची तयारी प्रत्येकाने केली पाहिजे. कुठल्याही संकटांना खंबीरपणे सामोरे गेले पाहिजे. सतत सक्रिय राहिले पाहिजे, मित्र-मैत्रिणींशी जोडलेले राहणे, निसर्गाशी मैत्री करणे, खळखळून हसणे, आवडत्या गोष्टी करणे यामुळे जीवनाला एक उद्देश मिळतो. त्यामुळे आपल्या आवडी-निवडी, छंद यांना वेळ द्यावा, त्यात रमावे, छोट्या गोष्टीत आनंद शोधावा आणि मानसिक शांतता मिळवा, आजच्या क्षणांवर लक्ष केंद्रित करून पुढे वाटचाल करावी. या प्रवासात स्वतःला हेतूपुरस्कर ताजेतवाने केले पाहिजे. थोडसं थांबून निवांत, निर्भेळ जीवनाचा आनंद,

समाधान मिळवा. हा वळणावरचा जरासा विसावा मनाला उभारी घेण्यापूर्वीची तयारी करून आत्मपरीक्षणाची संधी देत असतो. दीर्घ आणि आनंदी जीवनासाठी हे केलेच पाहिजे. माणसाच्या जीवनात क्षणोक्षणी विश्रांतीचे क्षण येतात. तेथे जरूर थांबावं तरच या वळणावर मिळणारा आनंद नक्कीच द्विगुणीत होऊन आनंददायी असेल.

शेवटी एवढेच म्हणावेसे वाटते ‘चला विसावू या वळणावर’!

—---

सौ. ऋचिता बोधनकर दवंडे

वळणावरील विसावा

माणसाचे आयुष्य म्हणजे एक अखंड प्रवास. कधी हा प्रवास सरळ सरळ असतो, कधी वळणावळणांचा, तर कधी चढ-उतार अन खाचखळग्यांनी भरलेला असतो. या प्रवासात ध्येयाची ओढ, जबाबदाऱ्यांचे ओझे आणि अपेक्षांचा ताण सहन करत यशाच्या मागे धावण्याची घाई सुरू असते. पण या सर्वात माणूस कधी थकतो, कधी हरवतो, कधी आपल्या आजूबाजूच्या जगाला आणि कधी कधी तर अगदी स्वतःलाही विसरून जातो. मग त्या क्षणी 'जरा विसावू या वळणावर' असे म्हणत थोडेसे थांबून विसावा घेणे गरजेचे असते.

आयुष्याच्या प्रवासातील हा विसावा म्हणजे मार्ग संपला असे नाही. उलट धावून धावून दमलेल्या पायांना, थकलेल्या तना मनाला विश्रांती देण्यासाठी, आत्मपरीक्षण करण्यासाठी आणि नवीन उमेदीने पुढे जाण्यासाठी हा थांबा अत्यंत महत्त्वाचा असतो. जसा मोबाईल चालण्यासाठी तो चार्ज करणे गरजेचे असते. तसे स्वतःला चार्ज करण्यासाठी हा थांबा अत्यंत फायदेशीर ठरतो.

आजच्या स्पर्धात्मक युगात माणूस काम, अपेक्षा, जबाबदाऱ्यांच्या ओझ्याखाली दबून गेलेला आहे. ताण तणाव, नैराश्य फोफावत चाललेले आहे. थांबणे म्हणजे मागे पडणे ही भीती मनात घर करून बसलेली आहे. प्रत्यक्षात मात्र या विसाव्यामुळे थकलेल्या मनाला आणि शरीराला विश्रांती मिळते. हा विसावा आपल्याला आत्मपरीक्षण करण्याची संधी देतो. आपल्या प्रवासाचा मार्ग योग्य आहे ना, यशाच्या मागे धावताना आपले स्वतःकडे, कुटुंबाकडे किती लक्ष आहे, समाजाच्या प्रती आपण किती जागरूक आहोत या आणि अशा अनेक प्रश्नांची उकल या विसाव्यामुळे होते. मग लक्षात येते खरंच किती दिवसात आपण स्वतःसाठी वेळच काढलेला नाही.आपल्या आरोग्याकडे आपले लक्ष नाही. आपली आवड, आपले छंद आपण जपलेले नाही. कुटुंबासमवेत आवश्यक तो वेळ घालवलेला नाही. इतर नात्यांची वीणही जरा सैलावलेली आहे.

अशा वेळी कपाटात पडून असलेले रंग बाहेर काढून एखादे छान चित्र तयार होऊ शकेल किंवा खूप दिवसापासून वाचायचे असे एखादे पुस्तक वाचता येईल. सकाळचा मॉर्निंग वॉक आणि व्यायाम सुरू करता येईल. कुटुंबासमवेत एखादी सहल पूर्ण करता येईल. जोडीदाराबरोबर मोकळेपणे बोलल्याने थकलेल्या मनातील भावनांचा, विचारांचा निचरा होऊन मन हलके होईल. आई-वडिलांशी संवाद साधून त्यांच्या कुशीत शिरून पुन्हा काही क्षणासाठी लहान होता येईल.अगदी सहज काहीही कारण नसताना भावाला, बहिणीला, काकांना किंवा एखाद्या नातेवाईकाला फोन

करून जुन्या आठवणींना उजाळा देता येईल. नात्यांना नव्याने समजून घेता येईल. जिवलग मित्राशी मनमोकळेपणे गप्पा मारता येतील. आयुष्याकडे डोळसपणे पाहण्याची संधी या विसाव्यामुळे मिळेल. निसर्गाच्या सानिध्यात जर वेळ घालवला तर अपार मनःशांती मिळेल. यश, पैसा, प्रतिष्ठेच्या नादात हरवून गेलेले समाधान याच थांब्यावर मिळेल. समाजमाध्यमांच्या प्रभावाखाली, इतरांशी स्पर्धा करण्याच्या प्रयत्नात जरावेळ घेतलेल्या या विसाव्यामुळे आपल्याकडे काय आणि किती आहे याची जाणीव होईल. स्वतःशी संवाद साधत जगण्याची मजा द्विगुणित करता येईल. भुतकाळातील काही अप्रिय घटना, अपयश यांचे मनावरील ओझे उतरुन वर्तमानात आनंदाने जगण्याची कला शिकता येईल.

म्हणून आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर जरासे थांबायला हवे. कारण थांबून जर स्वतःला थोडा वेळ दिला तर आपल्याला जगण्याची ऊर्जा मिळते,बळ मिळते. कार्यक्षमता वाढते. अचुक आणि योग्य निर्णय घेता येतात.वळणावरचा विसावा आपल्याला नवी उमेद देतो. कारण विसावा हा शेवट नाही तर पुढील प्रवासासाठी मिळालेली नवसंजीवनी आहे.

धावण्यात हरवलेला श्वास वळणावर सापडतो
जरा विसावता आयुष्याचा अर्थ नव्याने उमगतो

—--

सौ.स्वानंदी स्वरुप जोगळेकर

पत्ता :-मु.कोंडगाव, पो.साखरपा,

ता.संगमेश्वर, जि.रत्नागिरी

जरा विसावू या वळणावर'

'भले बुरे जे घडून गेले

विसरून जाऊ सारे क्षणभर

या गाण्याच्या ओळी माणसाच्या जीवनप्रवासाला किती समर्पक आहेत ना?

वरील ओळींबाबत सांगायचं झालं तर या ओळी आपल्याला जीवनाकडे बघण्याचा एक नवीन आणि वेगळा दृष्टिकोन देतात...

आयुष्य ही आपल्याला परमेश्वराने मुक्त हस्ते दिलेली देणगी आहे . छोट्या छोट्या क्षणांनी आयुष्य भरून घ्यायचं असतं... येईल तो प्रसंग जगायचा असतो पण आपण माणसं काय करतो आयुष्याच्या प्रवासात येणारे कटू अनुभव, नात्यातली कडू आंदोलने आयुष्यभर कुरवाळत बसतो. खरं तर माणूस हा अत्यंत सृजनशील,भावनाप्रेमी आणि उच्च वैचारिक पातळी असलेला प्राणी आहे. माणसाच्या आयुष्याची सुरूवात जन्मापासून होते आणि शेवट मृत्यू जवळ येऊन थांबते. आजकाल तर आयुष्य इतकं क्षणभंगुर झालंय ना की आत्ता भेटलेला माणूस तासाभराने पुन्हा जिवंत भेटेल याची खात्री देता येत नाही. तरीही माणूस पुढच्या दहा वर्षाची तरतूद करत बसतो. पण यातून होत काय माहितेय मंडळी? माणूस आज जगायच विसरतोय. वाढती स्पर्धा,घड्याळाच्या काट्यावर चाललेलं जीवन आणि वाढत्या अपेक्षांचं ओझ यापुढे माणूस वर्तमानात जगायचं विसरला आहे.

आजचे युग हे स्पर्धेचे युग आहे. प्रत्येकाला अग्रेसर राहायचं आहे, पुढे जायचं आहे आणि यातून निर्माण होते ती अतिरेकी स्पर्धा. निर्माण होतात वैर, मत्सर आणि शेवटी होतो तो नात्यांचा कडेलोट. बरं माणूस ही अशी जात आहे जी भूतकाळातील घटनांना कुरवाळत बसतो, आलेले कटू अनुभव सांभाळून ठेवतो आणि मनात कायम एक अढी ठेवतो. खरं तर हे कटू अनुभव मागे सोडून नात्यांना एक संधी देण्याची वेळ खूपदा येते पण त्यावेळी माणसाचा मी पणा पुढे येतो आणि नात्यांची फरफट होते. कधी कधी आपल्याला वाटतच की जाऊ दे सगळं... सगळं विसरून शांत होऊ... निवांत राहू कारण हा क्षण परत नसतो... वेळ वळूसारखी हातातून निसटते आणि राहते ती नात्यांची रिकामी ओंजळ. त्यामुळे कधी कधी एखाद्या वळणावर शांत व्हावं .. आणि पुन्हा जीवनप्रवास सुरू करावा

माझी आई सहा महिन्यापूर्वी गेली. तिचे शेवटचे काही दिवस खूप वेदनादायी होते... असाध्य रोगाने त्रस्त असुनही तिचा जीव माझ्यात होता अर्थात असणारच म्हणा. घार फिरे आकाशी, चित्त तिचे पिल्लांपाशी.. कायमस्वरूपी प्रतिकूल परिस्थितीशी सामना करताना तीने कधी परिस्थितीचा बाऊ केला नाही . आला क्षण भरभरून

जगून घेतला... आयुष्यातले कित्येक कटु प्रसंग गिळून ती शांतपणे आणि सकारात्मक दृष्टीने जीवन जगली. माझे लग्न.. माझ्या लेकाचा जन्म या सुखद वळणाचा आनंद घेतला. तिची जीवनयात्रा मला खूप काही शिकवून गेली ती आनंदाच्या वळणावर विसावली आणि दुःख गिळुन पुढे निघाली, अखेर तिची जीवनयात्रा संपली. पण तिने आयुष्य आहे तसं जगून घेतलं. आहे त्या परिस्थितीत ती विसावली आणि शेवटी थांबली. अर्थात हा अनुभव माझी आई म्हणून लिहीला नाही तर तिच्याकडून मी हे शिकले की आयुष्य कधीच सरळ आणि तुला हवं तसं मिळणार नाहीये त्यामुळे आलेल्या प्रसंगाला धीराने तोंड दे, कटु अनुभव,नकोशा वाटणाऱ्या आठवणी सोडून दे आणि एक क्षण शांत हो बघ पुढचा मार्ग तुझा तुलाच मिळेल. कधी तरी थोडं थांबणंही गरजेचं असतं

माणसाचा जीवनप्रवास हा नक्कीच सोप्पा नसतो. कधीकधी शैक्षणिक क्षेत्रातील अपयश, बेरोजगारीचे सावट, महागाईच्या जमान्यात कुटुंब चालवताना सामान्य माणसाची होणारी दमछाक याने माणूस दमतो, कंटाळतो आणि एक क्षण असा येतो की बास ....आता नको हे जीवन, नको ही दमछाक, नको ही दगदग. हवीय एक शांतता, निवांतपणा आणि मग मात्र माणूस एक क्षणभर शांतता शोधतो, स्वत:शीच संवाद साधतो आणि एक नवीन उमेद घेऊन कामाला लागतो परत.पण तो जो एक क्षण असतो ना तिथे माणसाला विसाव्याची गरज असते. मग तो एखादा प्रवास असेल किंवा आपल्या माणसांची सोबत असेल. त्यांच्यासोबत जगलेले क्षण माणसाला पुन्हा जगण्याची उमेद देतात, प्रोत्साहित करतात.

हल्ली बघा ना गेट -टुगेदरचे प्रस्थ वाढलेय ना? त्याचे कारण काय असेल बरं? आजच्या धावपळीच्या युगात सहा अंकी पॅकेजची नोकरी आहे पण आवश्यकता आहे ती शांतता आणि निवांतपणाची. आज कित्येक काळ आपण आपल्या नातेवाईकांना, प्रियजनांना भेटत नाही त्याचं कारण म्हणजे आजची व्यस्त जीवनशैली. मग अशा वेळी कौटुंबिक गेट-टुगेदर किंवा शाळा-कॉलेजच्या बॅचचे गेट-टुगेदर करण्याचे प्रस्थ वाढले आहे. जुने मित्र-मैत्रीणी भेटतात आणि शाळा-कॉलेजच्या आठवणींच्या हिंदोळयांवर झोके घेतात. आपले स्नेही असतील तर लहानपणीच्या गप्पा टप्पा, त्यावेळचे आठवणींचे किस्से सांगतात. कधी कधी ते ऐकताना हसून हसून पुरेवाट होते तर कधी कधी डोळयांच्या कडा पाणावतात. सारं काही विसरुन माणसं आठवणींच्या वळणावर विसावतात. त्यावेळचे अनेक कटू प्रसंग असतात पण माणसं या गेट-टुगेदरमधून आठवणींची शिदोरी घेऊन, पुनरुज्जीवित होऊन पुढच्या प्रवासासाठी जायला निघतात.

आुयष्य हा एक प्रवास आहे. या प्रवासात अनेक आव्हाने येतात, खाचखळगे येतात, अडचणी येतात. सगळं सावरताना आपण एवढे गुंततो ना की स्वत:लाच विसरतो. तेव्हा अशा एक वळणाची गरज असते जिथे स्वत:चीच स्वत:शी भेट होते. आपण थांबतो, विचार करतो आणि सकारात्मक उर्जेने पुढे निघतो कारण आयुष्य म्हणजे ‘थांबायचं न्हाय’ असा प्रवास आहे त्यामुळे थोडा वेळ आराम करुन परत नव्या उमेदीने, नवीन उर्जा संचित करुन जीवनप्रवास सुरु ठेवण्याशिवाय पर्याय नाही हे नक्की. शेवटी एवढंच म्हणेन की,

नवी आव्हाने, नवीन स्पर्धा असे प्रत्येक वळणावर,

नवीन उर्जा संचित करण्या जरा विसावू या वळणावर......

—---

सौ. अपर्णा आनंद सप्रे
श्री चिंतामणी सोसायटी, मिठ बंदर रोड, नातू परांजपे कॉलनी,
ठाणे पूर्व, महाराष्ट्र – ४००६०३
ईमेल : aparnasapre1956@gmail.com

दुरून डोंगर साजरे

मराठी भाषेमध्ये एकाच शब्दाचे अनेक अर्थ काढणे याचे सामर्थ्य आहे. तसेच या भाषेतील काही म्हणी अगदी तंतोतंत प्रत्ययास येतात हे ही खर. 'दुरून डोंगर साजरे' ही मराठीतील एक अत्यंत अर्थपूर्ण आणि वास्तववादी म्हण आहे. मनुष्याच्या जीवनातील अनुभव, अपेक्षा, आनंद, दुःख आणि वास्तव यांतील फरक स्पष्ट करणाऱ्या अनेक म्हणी मराठी भाषेमध्ये आहेत आणि त्यांपैकीच एक अत्यंत बोलकी व अर्थपूर्ण म्हण म्हणजे "दुरून डोंगर साजरे" ही म्हण.

मानवी स्वभावाचा एक महत्त्वाचा पैलू या म्हणीतून स्पष्ट होतो. एखाद्या गोष्टीचे बाह्य रूप पाहून आपण भुलतो, पण जवळ गेल्यावरच त्याचे खरे स्वरूप समोर येते. नोकरी-व्यवसाय यामध्येही दुसऱ्याची नोकरी किंवा व्यवसाय आपल्याला नेहमी सुकर वाटतो. दुसऱ्याची थाळी नेहमी जास्त भरलेली वाटते, ही वृत्ती म्हणजेच 'दुरून डोंगर साजरे' होय. पण प्रत्येकाने आपापल्या जीवनात डोकावून पहिले तर मग त्याला कळेल की हा आपण केलेला एक गोड गैरसमज आहे.

प्रत्येक माणसाचा स्वभाव, प्रवृत्ती हि परिस्थितीजन्य थोड्याफार फरकाने जाणवते. स्वभावातील एक महत्त्वाची प्रवृत्ती म्हणजे दूर असलेल्या गोष्टी आकर्षक वाटतात पण जवळ गेल्यावर त्यामागील वास्तव समोर येते. माणूस दूर राहून जे बघतो,विचार करतो ते प्रत्यक्षात असतेच असे नाही आणि म्हणून जीवनाच्या विविध क्षेत्रांत ही म्हण लागू पडताना दिसते.

जसे, फार अंतरावरून पाहिले की डोंगर किती भव्य, सुंदर आणि मोहक दिसतात. त्यांच्या उंच शिखरांवर सूर्यकिरण किंवा हिमनग पडले की ते अधिकच रम्य भासतात. पण जेव्हा आपण प्रत्यक्ष त्या डोंगरावर चढण्यासाठी जातो तेव्हा वास्तव समोर येते आणि कळते की ही वाट किती खडतर आहे, पाऊलवाट किती अस्थिर आहे आणि प्रत्येक पावलागणिक किती अडचणी आहेत.

हाच अनुभव मानवाच्या जीवनातही अनेकदा प्रत्येकाला कधी ना कधी येतच असतो. आपण कितीही चांगल्या परिस्थितीत असलो तरी दुसऱ्याचे जीवन, नोकरी, पैसा, प्रतिष्ठा किंवा सुख आपण ज्या वेळी पाहतो तेव्हा ते आपल्याला दूरून फारच सुंदर वाटते, पण त्या सुखामागे त्या व्यक्तीने घेतलेले श्रम, ताणतणाव आणि जबाबदाऱ्या आपल्याला दिसत नाहीत.

खरं तर आजच्या समाजात तुलना करण्याची प्रवृत्ती वाढली आहे असे म्हटले तर ते वावगे ठरू नये. आपला शेजारी, नातेवाईक यांची होणारी प्रगती पाहून, हे सर्व आपल्याला मोहक वाटते. या सर्वांचे आयुष्य किती सुखाचे आहे असा विचार मनात येतो, पण प्रत्यक्ष त्यांच्या आयुष्यात डोकावल्यावर कळते की प्रत्येकाच्या वाट्याला संघर्ष हा असतोच. कोणी आर्थिक अडचणींशी झुंज देत असतो, तर कोणी मानसिक तणावाशी, कोणी घरातील आजारपणा तर कधी आपापसातले द्वेष. असे असूनही आपण अनेकदा स्वतःच्या परिस्थितीकडे दुर्लक्ष करतो आणि इतरांचे जीवन अधिक चांगले आहे असा समज करून घेतो आणि मग खरं तर इथेच "दुरून डोंगर साजरे" ही म्हण तंतोतंत लागू होते.

आपले भविष्य घडविण्यासाठीसुद्धा ही म्हण महत्त्वाची ठरते. एखाद्या मोठ्या पदावर असलेली व्यक्ती आपल्याला फार सुखी वाटते. चांगला पगार, प्रतिष्ठा, अधिकार हे सगळे छान आणि आकर्षक वाटते.पण त्यांच्या किती रात्री, अनेक जबाबदाऱ्यानी आणि सततचा ताण असल्याने झोपेची राख रांगोळी करते ही आपल्याला दिसत नाही. त्यामुळे केवळ या गोष्टींकडे कानाडोळा करून एखाद्याचे वैभव अथवा त्या पदावर पोहोचण्यासाठी केलेले कष्ट पाहून याचा हेवा करणे योग्य ठरत नाही.

आपल्या नातेसंबंधांमध्येही या पेक्षा निराळा अनुभव नसतो. काही कुटुंबे आपल्याला अतिशय आनंदी, एकत्रित आणि सुखी वाटतात. पण प्रत्यक्षात प्रत्येक कुटुंबात मतभेद, तडजोडी आणि संघर्ष असतात. ते बाहेरून दिसत नाहीत किंबहुना दाखविले जात नाहीत आणि म्हणूनच इतरांच्या आयुष्याकडे पाहून आपल्या आयुष्याला कमी लेखणे योग्य नाही, कारण हे ही दुरून डोंगर साजरे याच उक्तीत बसते. खरंतर ही म्हण पुष्कळवेला आपल्याला एक महत्त्वाचा जीवनपाठ शिकवते.

चित्रपटसृष्टीत पाहिले तर आपण भारावून जातो. तिथला पैसा आणि प्रसिद्धी पाहून आपल्याला वाटते की त्यांचे आयुष्य किती सुंदर आहे, परंतु प्रत्यक्षात त्या कलाकारांना प्रचंड कष्ट, मानसिक ताण आणि खाजगी आयुष्याचा अभाव अशा समस्यांना तोंड द्यावे लागते ही वस्तु स्थिति आहे.आपण कोठेही बिनधास्त फिरू शकतो पण हे ग्लॅमरवले लोक फिरू शकत नाहीत,कारण त्यांचे चाहते फार आहेत, अर्थात असे ग्लॅमर पाहून आपले स्वातंत्र्य गमावयाचे का हा ज्याचा त्याचा प्रश्न. स्वतःच्या परिस्थितीचे योग्य मूल्यमापन न करणे आणि इतरांच्या जीवनाकडे निराळ्या दृष्टीने पाहणे हे कोठेतरी थांबवणे गरजेचे आहे असेच मला वाटते. प्रत्येक माणसाचा प्रवास हा वेगळा असतो. प्रत्येकाच्या वाट्याला वेगवेगळ्या अडचणी, हाल,अपेष्टा आणि तसेच संधीही येत असतात आणि त्यामुळे इतरांशी तुलना करत न बसण्यापेक्षा स्वतःच्या आयुष्यातील सकारात्मक गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करणे अधिक शहाणपणाचे ठरते.

खोलात जाऊन पाहिले तर "दुरून डोंगर साजरे" ही म्हण आपल्याला तशी सावधही करते. एखादी गोष्ट स्वीकारण्यापूर्वी तिचे सर्व परिणाम समजून घेणे आवश्यक आहे. फक्त बाह्यरूपावर किंवा कोणत्याही आकर्षणाच्या भरात निर्णय घेणे आणि नंतर पश्चात्तापाची पाळी हे आपण टाळू शकतो. विचारपूर्वक, अनुभवातून आणि वास्तव स्वीकारत पुढे जाणे हेच जीवनाचे खरे शहाणपण आहे.

मला तर वाटते की ही म्हण केवळ वर वर दिसणारे वलय नसून प्रत्येकाला जीवनदृष्टीची वाट समजावून देणारी प्रेरणा आहे. हि प्रेरणा आपल्याला समाधान, संयम आणि समजूतदारपणा शिकवते.

दूरच्या डोंगरांकडे पाहून मोहून जाण्यापेक्षा, आपण जेथे उभे आहोत त्या जमिनीची मजबुती ओळखून आणि त्या जमिनीवरच आपले स्वप्न साकार करणे अधिक योग्य ठरेल, कारण खरे सुख हे नेहमीच बाह्य रूपावर नसून, ते प्रत्येकाच्या जीवनात, दृष्टिकोनातच दडलेले असते. जेव्हा आपण लांबून डोंगरांकडे पाहतो, तेव्हा ते अतिशय सुंदर, निळेभोर आणि विलोभनीय दिसतात. पण जेव्हा आपण प्रत्यक्षात त्या डोंगरावर जातो, तेव्हा तिथे आपल्याला दगड-धोंडे, काटेरी झुडपे, खोल दऱ्या आणि चढ-उताराचा त्रास सहन करावा लागतो. म्हणजेच, लांबून दिसणारे सौंदर्य जवळ गेल्यावर तितकेसे सुखद नसते. यातून आपण काय शिकायला पाहिजे, तर बाह्य रूपाला भुलून कोणीही सुखी, समाधानी आहे असे न समजून आपल्याच अंतर्मनाकडे एकदा नीटपणे पाहणे जरुरी आहे हेच सत्य.जरी दुरून डोंगर खरोखरच सुंदर दिसत असले तरी त्यावर चढाई करून आल्यावरच आपल्याला कळेल की हा आपला भ्रम आहे आणि वास्तव कोठेतरी दूर आहे. शेवटी असच म्हणाव लागेल .... “खरंच दुरून डोंगर साजरे” हेच खर.

थोडक्यात यातून आपण काय बोध घ्यायचा ते प्रत्येकाने आपणच ठरविले पाहिजे. अर्थात नेहमीच आपण सर्वाहून सुखी, समाधानी असू असे नाहीच पण कमीत कमी आपण जे समजातोय ते वास्तवात नाही याची कल्पना येईल. या म्हणीचा अर्थ असाहि नाही की जगात सौंदर्यच नाही. तर, याचा अर्थ असा आहे की केवळ बाह्य रूपावर जाऊ नये. कोणत्याही गोष्टीचे सत्य जाणून घेण्यासाठी तिच्या अंतरंगात डोकावणे गरजेचे असते. आणि म्हणून प्रत्येकाने आपल्या कल्पनेच्या दुनियेत न रमता वास्तवाचा स्वीकार करायला हवा. आपल्याकडे जे आहे त्यात समाधान मानायला शिकावे.

दुसऱ्याच्या आयुष्यातील झगमगाट पाहून स्वतःला कमी लेखू नये.थोडक्यात सांगायचे तर, 'दुरून डोंगर साजरे' ही म्हण आपल्याला वास्तव दाखविते. बाह्य सौंदर्याला भुलून जाण्यापेक्षा सत्याची पारख करणे हेच शहाणपणाचे लक्षण आहे. जर आपण हा दृष्टिकोन स्वीकारला, तर आयुष्यात कधीही भ्रमनिरास होणार नाही.

—---

विकास गोपाळ खराते

पत्ता, किल्लारी ता.औसा जि.लातूर

पिनकोड 413516 महाराष्ट्र.

“जरा विसावू या वळणावर”

जरा विसावू या वळणावर

खूप झाली आता धावपळ,

श्वासही थकून बसला आहे

मनालाही लागली आहे झळ.

जरा विसावू या वळणावर....

आयुष्य म्हणजे अखंड धावपळ. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत माणूस काही ना काही मिळवण्यासाठी, काही साध्य करण्यासाठी पळतच असतो. शिक्षण, नोकरी, व्यवसाय, पैसा, प्रतिष्ठा, नाती, जबाबदाऱ्या या सगळ्यांच्या ओझ्याखाली माणसाची पावले थकतात; पण तरीही तो थांबत नाही. अशाच या वेगवान प्रवासात कधी तरी मन हळूच म्हणते, “जरा विसावू या वळणावर.” हा विसावा म्हणजे आळस नव्हे, तर स्वतःला पुन्हा ओळखण्याची, श्वास सावरून पुढच्या वाटचालीस सज्ज होण्याची गरज असते. रस्त्यावर चालताना एखाद्या वळणावर थांबून मागे पाहिलं, तर आपला आजवरचा प्रवास दिसतो. किती संकटे पार केली, किती आनंदाचे क्षण अनुभवले, किती अपयशांनी शिकवले हे सगळं त्या वळणावर स्पष्ट जाणवतं. आयुष्यातही असे वळण येतात. परीक्षेत नापास होणे, नोकरीत अपयश येणे, नात्यांत ताण निर्माण होणे किंवा अचानक आलेली जबाबदारी ही वळणं माणसाला थांबायला भाग पाडतात. अशा वेळी थोडा विसावा घेतला, तर मन शांत होतं आणि पुढचा रस्ता अधिक स्पष्ट दिसतो.

आजची स्पर्धात्मक जीवनशैली माणसाला थांबू देत नाही. “थांबलात तर मागे पडाल” ही भीती मनात पक्की बसली आहे. त्यामुळे शरीर थकत, मन थकत, पण आपण ते मान्य करत नाही. परिणामी ताणतणाव, चिडचिड, अस्वस्थता

वाढते. अशा वेळी ‘जरा विसावू या वळणावर’ ही हाक अत्यंत मोलाची ठरते. हा विसावा म्हणजे काही दिवसांची सुट्टी, एखादा प्रवास, निसर्गाच्या सान्निध्यात घालवलेले क्षण किंवा फक्त स्वतःशी केलेली शांत संवादाची वेळ असू शकते.

कारण थांबणं म्हणजे हार नव्हे

तेच तर खरी तयारी,

नव्या उमेदीनं पुढे जाण्याची

हीच तर पहिली पायरी.

विसावा घेतल्यावर माणूस स्वतःकडे पाहतो. आपल्या ध्येयांचा, स्वप्नांचा पुनर्विचार करतो. आपण ज्या दिशेने धावत आहोत, ती दिशा योग्य आहे का, हे तपासतो. कधी कधी लक्षात येते की आपण इतरांच्या अपेक्षांसाठी जगत आहोत, स्वतःसाठी नाही. अशा जाणिवेतून नवे निर्णय जन्माला येतात. काही जण करिअर बदलतात, काही नात्यांना नव्याने समजून घेतात, तर काही जीवनशैलीत बदल करतात. हा सगळा बदल त्या छोट्याशा विसाव्यामुळे शक्य होतो. निसर्गही आपल्याला विसाव्याचे महत्त्व शिकवतो. दिवसानंतर रात्र येते, उन्हाळ्यानंतर पावसाळा, भरतीनंतर ओहोटी ही सगळी चक्रे विसाव्याचीच रूपे आहेत. झाडेही हिवाळ्यात पानगळ करून नव्या पालवीसाठी तयार होतात. माणसानेही कधी तरी थांबून स्वतःला नव्याने उभं करायला हवं. सतत धावणं म्हणजे प्रगती नव्हे; योग्य वेळी थांबणं ही सुद्धा शहाणपणाचीच खूण आहे. वळणावरचा विसावा आपल्याला नात्यांची आठवण करून देतो. धावपळीत आपण कधी कधी आपल्या जवळच्या माणसांकडे दुर्लक्ष करतो. आई-वडील, जोडीदार, मुले, मित्र यांच्यासोबत घालवलेला शांत वेळ कमी होत जातो. विसावा घेतला की लक्षात येतं, की खरा आधार हेच नाती आहेत. त्यांच्या सोबत हसणं, बोलणं, मन मोकळं करणं यातून ऊर्जा मिळते, जी कोणत्याही यशापेक्षा मौल्यवान असते.

अर्थात, विसावा म्हणजे कायम थांबणं नव्हे. तो फक्त थोडा वेळ थांबून पुढची दिशा ठरवण्यासाठी असतो. जसं प्रवासात थांबलेली गाडी पुन्हा वेग घेते, तसंच आयुष्यातही विसावा घेतलेला माणूस अधिक आत्मविश्वासाने पुढे जातो. त्याची पावले ठाम असतात, कारण त्याने स्वतःला समजून घेतलेलं असतं. मला एवढंच म्हणावंसं वाटतं, की आयुष्याच्या या धावपळीत स्वतःला विसरू नका. जेव्हा मन दमलेलं वाटेल, दिशाभूल झाल्यासारखी भावना येईल, तेव्हा थोडा थांबा. त्या वळणावर उभं राहून श्वास घ्या, मागे पाहा, पुढे पाहा आणि मगच पुढची पावले टाका. कारण कधी कधी जिंकण्यासाठी थांबणंही गरजेचं असतं. म्हणूनच जरा विसावू या वळणावर, आणि मग नव्या उमेदीनं पुढे जाऊ या. असा हा विसावा आपल्याला माणूस म्हणून समृद्ध करतो. तो आपल्यातील संवेदनशीलता जागी करतो, विचारांना खोली देतो आणि जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी बदलतो. धावण्यात हरवलेली आपली ओळख पुन्हा सापडते. यश-

अपयशाच्या पलीकडे जाऊन जगण्याचा खरा अर्थ उमगतो. म्हणून आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर स्वतःला थांबण्याची परवानगी द्या. कारण योग्य वेळी घेतलेला हा छोटासा विसावा पुढील प्रवास अधिक सुंदर, अधिक अर्थपूर्ण आणि अधिक आनंददायी बनवतो. आजच्या धकाधकीच्या युगात 'विसावा' ही संकल्पनाच जणू दुर्मिळ होत चालली आहे. मोबाइल, इंटरनेट, सामाजिक माध्यमे यांमुळे माणूस सतत कुठे ना कुठे जोडलेला , गुंतलेला आहे; पण स्वतःशी मात्र तुटलेला आहे. बाह्य जगाशी असलेली ही अखंड जोड मनाला थकवते. अशा वेळी वळणावर घेतलेला विसावा म्हणजे डिजिटल गोंगाटातून बाहेर पडून स्वतःच्या अंतर्मनाशी जोडले जाणे होय. काही क्षण शांततेत घालवले, तर विचारांची गाठ सुटते आणि मन हलके होते.

हा विसावा केवळ वैयक्तिक आयुष्यासाठीच नव्हे, तर सामाजिक जीवनासाठीही तितकाच महत्त्वाचा आहे. सतत धावणारा माणूस कधी कधी संवेदनाहीन होतो. इतरांच्या दुःखाकडे, गरजांकडे पाहण्याची दृष्टी हरवते. थांबून विचार केल्यावर आपल्याला समाजातील आपली जबाबदारी जाणवते. आपण फक्त स्वतःसाठी नाही, तर इतरांसाठीही काही देणं लागतो, ही जाणीव बळकट होते. विसाव्याच्या क्षणी अनेकदा आयुष्याचे खरे धडे मिळतात. अपयशाचा स्वीकार, संयमाचे महत्त्व, समाधानाची खरी व्याख्या हे सगळे या शांततेत उमजते. ध्येय मोठी असली तरी प्रवास माणुसकीचा असावा, ही शिकवण मिळते. त्यामुळे पुढे चालताना केवळ यशाकडे नाही, तर मूल्यांकडेही लक्ष दिले जाते. म्हणून आयुष्याच्या प्रवासात किती वेगाने चाललो यापेक्षा, किती समजूतदारपणे चाललो याला अधिक महत्त्व द्यायला हवे. वेळोवेळी थांबून घेतलेला हा विसावा आपल्याला अधिक सजग, अधिक संतुलित आणि अधिक आनंदी बनवतो. आणि तेव्हाच आयुष्याचा प्रवास खऱ्या अर्थाने सफल होतो. म्हणून "जरा विसावू या वळणावर"

—---

सोनाली अमोल कांबळे

“दुरून डोंगर साजरे”

मानवी जीवनात अनुभव, इच्छा आणि अपेक्षा यांचे एक वेगळेच गणित असते. माणूस जे दूर असते, जे आपल्या हाताबाहेर असते, तेच अधिक सुंदर, अधिक आकर्षक आणि अधिक सुखद वाटते. या भावनेचे अचूक वर्णन करणारी म्हण , वाक्य म्हणजे “दुरून डोंगर साजरे.” या म्हणीतून मानवी स्वभावातील एक महत्त्वाचा पैलू उलगडतो. प्रत्यक्ष अनुभवापेक्षा कल्पनेत रंगवलेले चित्र अधिक मोहक वाटते आणि वास्तव अनेकदा त्या कल्पनांपेक्षा वेगळे असते. दूरवर दिसणारा डोंगर हिरवागार, भव्य आणि रमणीय वाटतो. त्याच्या शिखरावर उभे राहण्याची, तेथील सौंदर्य अनुभवण्याची इच्छा मनात निर्माण होते. मात्र जेव्हा माणूस त्या डोंगराच्या जवळ जातो, तेव्हा त्यातील चढ-उतार, काटेरी वाटा, दगडधोंडे आणि थकवा जाणवतो. तेव्हा लक्षात येते की दूरून दिसणारे सौंदर्य प्रत्यक्षात कष्ट, संयम आणि संघर्षाची मागणी करते. आयुष्यातील अनेक गोष्टी याच अनुभवासारख्या असतात. विद्यार्थी जीवनात याचे अनेक दाखले दिसतात. शालेय जीवनात असताना कॉलेजचे आयुष्य फारच स्वातंत्र्यपूर्ण, आनंदी आणि तणावमुक्त वाटते. कॉलेजमध्ये गेल्यावर नोकरीचे स्वप्न आकर्षक भासते. नोकरी करणाऱ्यांना व्यवसाय सोपा आणि स्वतंत्र वाटतो, तर व्यवसाय करणाऱ्यांना नोकरीतील सुरक्षितता हवीशी वाटते. प्रत्येक टप्प्यावर पुढचे जीवन अधिक सुंदर वाटते; पण प्रत्यक्षात प्रत्येक टप्प्याला स्वतःची जबाबदारी, अडचणी आणि संघर्ष असतात.

सामाजिक आणि कौटुंबिक जीवनातही ‘दुरून डोंगर साजरे’ ही म्हण तितकीच लागू होते. दुसऱ्यांचे घर, त्यांची जीवनशैली, त्यांचे नाते संबंध पाहून आपल्याला वाटते की त्यांचे आयुष्य किती सुखी आहे. मात्र त्यांच्या आयुष्यातील दुःख, ताणतणाव, त्याग आणि संघर्ष आपल्याला दिसत नाहीत. प्रत्येक घरात, प्रत्येक नात्यात काही ना काही अडचणी असतात. बाह्य चमक पाहून आपण भ्रमात पडतो आणि स्वतःच्या आयुष्याबद्दल असमाधान वाटू लागते. आजच्या सोशल मीडियाच्या युगात या म्हणीला अधिक महत्त्व प्राप्त झाले आहे. सोशल मीडियावर दिसणारे आनंदी चेहरे, आलिशान जीवनशैली, प्रवासाचे फोटो पाहून अनेकांना वाटते की इतरांचे आयुष्य परिपूर्ण आहे. प्रत्यक्षात मात्र ते फोटो आयुष्याचा फक्त एक निवडक भाग दाखवतात. त्या मागील कष्ट, अपयश, मानसिक ताण यांचा उल्लेख होत नाही. त्यामुळे तुलना वाढते, असमाधान वाढते आणि स्वतःच्या जीवनातील आनंद कमी होतो. राजकीय, सामाजिक किंवा प्रशासकीय क्षेत्रातही ही म्हण लागू होते. सत्तेत असलेल्यांचे जीवन अनेकांना ऐषआरामी वाटते; पण त्या पदांसोबत

येणारी जबाबदारी, टीका, दबाव आणि निर्णयांची जोखीम फार थोड्यांना दिसते. त्याचप्रमाणे मोठ्या पदावर असलेले लोक कधी कधी साध्या जीवनाची इच्छा व्यक्त करतात. कारण प्रत्येक भूमिकेला स्वतःची किंमत असते. ही म्हण आपल्याला एक महत्त्वाचा धडा देते कल्पना आणि वास्तव यामधील फरक ओळखण्याचा. दूरच्या गोष्टींचे आकर्षण नैसर्गिक आहे; पण त्यासाठी वास्तवाचे भान ठेवणे आवश्यक आहे. एखादी गोष्ट हवीशी वाटते म्हणून ती सोपी असेलच असे नाही. कोणतेही यश, सुख किंवा समाधान कष्टांशिवाय मिळत नाही. याचा अर्थ असा नाही की माणसाने स्वप्ने पाहू नयेत किंवा पुढे जाण्याची इच्छा बाळगू नये. उलट, स्वप्नेच प्रगतीची प्रेरणा देतात. मात्र त्या स्वप्नांबरोबरच त्यासाठी लागणाऱ्या परिश्रमांची, त्यागाची आणि संघर्षाची तयारीही हवी. तेव्हाच स्वप्न आणि वास्तव यामधील दरी कमी होते.

'दुरून डोंगर साजरे' ही म्हण आपल्याला आत्मपरीक्षणाची संधी देते. आपण जे आहोत, ज्या परिस्थितीत आहोत, त्याचे मूल्य ओळखायला शिकवते. सतत इतरांशी तुलना करण्याऐवजी स्वतःच्या क्षमतेवर विश्वास ठेवणे आणि उपलब्ध साधनांत समाधान शोधणे हा खरा शहाणपणाचा मार्ग आहे. शेवटी असे म्हणता येईल की आयुष्यातील प्रत्येक डोंगर सुंदर असतो; पण तो चढण्यासाठी धैर्य, संयम आणि मेहनत आवश्यक असते. दूरून डोंगर साजरे वाटले, तरी जवळ गेल्यावरच त्याची खरी ओळख होते. म्हणूनच स्वप्न पाहताना वास्तव विसरू नये आणि वास्तव स्वीकारताना स्वप्नांची ज्योतही विझू देऊ नये. या संतुलनातच मानवी जीवनाचे खरे सौंदर्य दडलेले आहे. या म्हणीचा विचार करताना मानवी मनाची अस्थिरता प्रकर्षाने जाणवते. माणूस वर्तमानात समाधान मानण्याऐवजी सतत भविष्यातील किंवा इतरांच्या आयुष्याकडे पाहत राहतो. परिणामी आज मिळालेल्या संधी, सुविधा आणि अनुभव यांचे महत्त्व त्याला उशिरा कळते. जेव्हा एखादी गोष्ट हातातून निसटते, तेव्हाच तिची खरी किंमत समजते. 'दुरून डोंगर साजरे' ही म्हण अशा वेळी आत्मभान देणारी ठरते. माणसाचे मन नेहमीच जे दूर आहे, जे सहज मिळत नाही, त्याच्याकडे अधिक आकर्षित होते. आपल्या हातात जे आहे त्याचे महत्त्व अनेकदा जाणवत नाही; पण दुसऱ्यांकडे असलेले सुख, यश किंवा जीवनशैली आपल्याला अधिक सुंदर वाटते. याच मानवी प्रवृत्तीचे सुंदर वर्णन "दुरून डोंगर साजरे" या म्हणीतून होते. आयुष्यात आपण अनेकदा इतरांच्या यशाकडे पाहून स्वतःला कमी लेखतो. एखाद्याची नोकरी, पद, पैसा किंवा प्रतिष्ठा पाहून वाटते की त्याचे जीवन खूप सोपे आणि सुखी आहे. मात्र त्या यशामागील मेहनत, अपयश, चिंता आणि त्याग आपल्याला दिसत नाही. प्रत्येक यशामागे संघर्ष असतो, हे वास्तव आपण विसरतो. कौटुंबिक जीवनातही हेच दिसते. दुसऱ्यांचे कुटुंब अधिक आनंदी, अधिक समजूतदार वाटते; पण त्यांच्या आयुष्यातील ताणतणाव, अडचणी आणि जबाबदाऱ्या आपल्याला कळत नाहीत. त्यामुळे आपल्या जीवनाबद्दल असमाधान निर्माण

होते. ही असमाधानाची भावना वाढली की मन अशांत होते. ही म्हण आपल्याला वर्तमानात जगण्याची शिकवण देते. जे आहे त्यात समाधान मानणे, स्वतःच्या प्रयत्नांची कदर करणे आणि इतरांशी अनावश्यक तुलना टाळणे हेच सुखी जीवनाचे सूत्र आहे. स्वप्ने पाहणे चुकीचे नाही; पण स्वप्नांच्या मागे धावताना वास्तव विसरता कामा नये.

शेवटी असे म्हणता येईल की दूरून डोंगर साजरे वाटतात; पण जवळ गेल्यावरच त्यांची खरी उंची कळते. म्हणूनच आकर्षणापेक्षा अनुभवावर विश्वास ठेवावा आणि आपल्या आयुष्याचे सौंदर्य ओळखायला शिकावे.

—--

सौ. विद्या चिडले,

जरा विसावू ह्या वळणावर .....

पुरे आता तो फापटपसारा! पुरे ती लगबग आणि घाई-गडबड!. आयुष्यभर सुख, यश आणि वैभव मिळावं म्हणून तुझी नि माझी अविश्रांत धडपड सुरू आहे. कधी म्हणून कुठे थांबलो नाही. एकांत सेवन काय असतं हे तरी माहीत आहे का रे तुला?

आईच्या कुशीत असताना बाहेरचं हे विस्मयकारक जग खुणावत होतं; त्याची भुलावण झाली आणि नको ते गर्भगृहातील बंधन, नको ती अंधारकोठडी, असे म्हणत अगतिक होऊन आईच्या आराम-कुशीतून बाहेर आलो.

बाहेर आल्याआल्याच क्षुधाशांतीची आणि आधाराची गरज जाणवून टाहो फोडला. स्तनपानासाठी आईचे स्तनाग्र तोंडात येईस्तोवर हातपाय मारत राहिलो. जगण्याची ही अगतिक धडपड अजूनही सुरूच आहे.

जन्म आणि मृत्यु ह्या दोन्ही गोष्टी आपल्या हातात नाहीत. जन्म कुठे, कधी, केंव्हा झाला हे तरी माहीत असतं. आपण जन्माबद्दल ठामपणे सांगतो व त्याचे दाखलेही अंगाखांद्यावर घेऊन मिरवतो. जन्मासोबतच मृत्यु लिहून आलेला असला तरी हे विधिलिखित कपाळावर आहे जे कुणी पाहू शकत नाही की वाचू शकत नाही.

' जन्म आणि मृत्युच्या मधला काळ म्हणजे आयुष्य; त्या आयुष्यातील पानं आपण लिहायची असतात; ह्या आयुष्यात आपणच रंग भरायचे असतात, प्रयास हीच यशाची खरी गुरूकिल्ली आहे; वगैरे वगैरे लहानपणापासून शिकवलेलं इतकं डोक्यात भरलंय की त्यावर अंमल करता करता नाकी नऊ आलेत. दिवसेंदिवस इच्छा-आकांक्षांच्या सीमा रुंदावत चालल्या आहेत. आणि उद्याच्या विवंचनेत आजचा दिवस संभ्रमात घालवतोय. सर्वत्र अनेक वाटांचं जाळं आहे. विविध मुक्कामांपासून आणखी वेगळे फाटे फुटतात. सर्वत्र अनाकलनीय व अनामिक तणाव आहे.

सुखाच्या अवास्तव कल्पना आणि अनेक महत्वाकाक्षा ह्यांनी भारावलेल्या तुझ्या गतीबद्दल काय म्हणावं; तुफानच आहे! तुझ्या इच्छाआकाक्षांचे घोडे चौफेर बेलगाम सतत उधळत असतात. तुझ्यासोबत माझीही घोडदौड सुरू आहे. काळकामवेगाचं तुझं गणित मात्र मला कधीही सोडवता नाही आलं बघ.

प्रत्येक पाडावावर वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या अंगावर येऊन पडल्या. त्यांचे व आपल्या इच्छांचे ओझे वाहता वाहता, तुला पिचल्यासारखं नाही का वाटत? आपण आपलं आयुष्य जगायचंच विसरलोय हे कळतंय का रे तुला! शिक्षण, नोकरी, कुटुंब आणि पैसा ह्या चौकटीत पुरतं अडकलोय.

खरं तर आयुष्यात जे काही मिळवलय त्याचा सार्थ अभिमान आहे मला. त्या यशाचे गोडवे गायलेही आहेत. ह्या काळात किती छोटे मोठे आनंददायी क्षण आले आणि गेले पण मनमुरादपणे त्यांचा आस्वाद घेतला नाही. संघर्ष हाच यशस्वी जीवनाचा पाया आहे असं समजत त्या संघर्षात झालेल्या घावांकडे लक्ष देण्यासही फुरसत मिळाली नाही.

स्वप्नांच्या मागे धावावं तर स्वास्थ्य बिघडतं आणि मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्याचा विचार करावा तर स्वप्न मागे पडतात. ह्या गुंत्यातून व जग रहाटीतून सुटका होणे नाही. समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात - 'जन्म ही अकारण गळा पडणारी गुंतागुंत आहे'. आणि चिंता नावाची अवदशा ह्या भुत्यापाठी लागली आहे'.

आपल्या प्रयत्नांनीच आपल्या आयुष्याला आकार देता येतो, आपल्या नशिबाचे आपणच शिल्पकार असतो हे सारं सारं खरं आहे. आपले प्रयत्न, आपले कष्ट हेच आपले कल्पतरू आहेत हेही खरं. पण ह्या वाटांवर चालता चालता किती वळणं पार केली आहेत, आयुष्याची किती वर्षं सरलीत हे बघ तरी जरा. ह्या धावपळीत आपला गाव मागे

राहिलाय; सखेसोयरे सुटले; जीवलग मित्र तरी आपल्या सोबत आहेत का रे? आपण खरंच आयुष्य जगलो का यश मनापासून उपयोगलं ते सांग. आज इथे फक्त आपण दोघेच आहोत एकमेकांसोबत. पण तुला माझी जराही तमा नाही. तू तर विश्रांती घेण्याचा विचारही करत नाहीस. ह्या श्रांत जिवाला कशी शांतवू हीच भ्रांत मला पडली आहे. तेव्हा म्हणतेय थोडं थांबू या वळणावर !

एकदा मागे वळून बघ दर्पणात. तुझे डोळे नक्कीच पाणावतील माझी भग्न प्रतिमा बघून. आणि हो! तुझेही प्रतिबिंब तुझ्याकडे बघून हसताना दिसेल. कारण तुही शिणला आहेस. सारासार विचार करण्याची तुझी शक्ती कुंठीत झाली आहे. आत्मभान होण्याची तुलाही गरज आहे बरं!.

तुझ्या अफाट आकांक्षांच ओझं झुगारून मी आज जेंव्हा जगाकडे बघितलं तेंव्हा कळलं आयुष्यात सगळच सगळ्यांना मिळत नाही. जे आजवर मिळवलय तेही थोडकं नाही.

म्हणून म्हणतेय जरा थांब आता? अगतिकता व चिंतेने ग्रासलेल्या जिवाला थोडा आराम देऊ यात. अंतर्मन सांगते आहे की खरं धन इथेच आहे आपल्याजवळ ह्या आनंदालयात. ते धन उपभोयचं असेल तर तनमनाची शांतता आवश्यक आहे.

म्हणूनच हे मना! आज मात्र मी अंतर्मनाचं ऐकायचं ठरवलय. 'जितका व्याप तितका संताप' होतो हे माझ्या निश्चित लक्षात आलय. म्हणूनच तुलाही हे निक्षून सांगतेय साऱ्या आशाआकांक्षांचं, जबाबदाऱ्यांचं जोखड बाजुला सारू या.

गेलेले क्षण परत येत नाहीत. पण गत आयुष्यातील भल्या बुऱ्या क्षणांचा आढावा घेऊ या. त्या आठवात पुन्हा नव्याने जगून घेऊ या. त्यासाठी तरी जरा विसावू ह्या वळणावर

मा. अटलजी म्हणतात

" क्या खोया क्या पाया जगमे,

मिलते बिछुडते मग मे

मुझे किसिसे नही शिकायत

पर छला गया पग पग मे

एक दृष्टी बिती पर डाले

यादोंकी पोटली टटोले"। .

—---

Ajita Panshikar

D-1104, Adarsh Rhythm,

Pandurang Nagar,

Off Bannerghatta Road,

Bangalore - 560076

जरा विसावू ह्या वळणावर

"अनु, झोपलीस का ग?" म्हणत विनिता तिच्या आठवीतल्या मुलीच्या खोलीत शिरली आणि तिथेच थिजून उभी राहिली. अनिका कर्कटक घेऊन मांडीवर ओरखडे काढत होती. रक्ताचे ठिपके रांग लावत होते, पण ती न थांबता रेषा ओढतच होती. तिच्या चेहेऱ्यावरील वेदना पाहून विनिताचं हृदय हेलावून गेलं. अनुला आईचा आवाज आलाच नव्हता; ती कुठल्यातरी दुनियेत हरवली होती. विनिता जवळ गेली आणि काळजीच्या सुरात, "अगं, हे काय करते आहेस?" असं विचारताच अनिका दचकली आणि घाईघाईने मांडीवरचा ड्रेस खाली केला. विनिताने अलगद तो पुन्हा वर केला तर अनेक जुने ओरखडेही तिला तिथे दिसले. "स्वतःला कशाचा त्रास करून घेते आहेस? रक्त पण येतंय बघ. इन्फेक्शन होऊ शकतं हे माहित आहे नं तुला?", विनिता न राहवून बोलत गेली. "सांग बरं मला, काय घडलंय एवढं? इतकी हुशार तू, हे असं वेड्यासारखं का करतेस? चल, झोप बरं बाळा आता", असं म्हणत हलकेच प्रेमाने अनुच्या खांद्यावर थोपटून, विनिता जरा चिंतेतच आपल्या खोलीकडे गेली.

मघाशी सुन्न असलेली अनिका आता अचानक ओक्शाबोक्शी रडू लागली. तिचं ते रडणं आणि म्हणणं ऐकायला विनिता थोडी थांबली असती तर तिला नक्कीच अजून खोलात शिरावंस वाटलं असतं. शाळेमध्ये अनिका बुलिंगची, बॉडी-शेमिंगची शिकार झाली होती. गुंडगिरी करून मुलंमुली तिला नेहेमी चिडवत - "तू हुशार असशील पण आरशात पाहिलं आहेस का कधी स्वतःला? आणि कित्ती बोरिंग आहेस! इंस्टावर कधी पोस्ट्स नाहीत, कधी मजेचे प्रसंग शेअर करत नाहीस." काहीजण तर अश्लील बोलायलाही मागे पुढे पाहत नसत. अनु ह्या सगळ्या विषारी बाणांनी घायाळ झाली होती. नको ते शाळेत जाणं असं वाटून वेळेत उठणंच टाळत होती. अशावेळी कुणाशी बोलावं हेही कळत नव्हतं.

ज्या वयात आपल्या स्वत्वाची जाणीव होते, आत्मविश्वास वाढतो, आनंद लुटतो, स्वप्नांचे मनोरे बांधतो त्या वयात अनिकासारखी आज अनेक मुले-मुली कोमेजून जात आहेत ही अतिशय दुर्दैवाची गोष्ट आहे. काहीजण जीवन सुरु व्हायच्या आधीच त्याचा अंत करायचा विचार करत आहे, काही करतही आहेत. पुढच्या आयुष्याकडे उमेदीने पाहण्याची इच्छाच नसलेली, एकाकी पिढी आपल्याभोवती वेगाने वाढत आहे. आपला समाज आज ह्या अस्वस्थ करणाऱ्या विचित्र वळणावर येऊन ठेपला आहे. इथे थांबण्याची, विसावा घेण्याची नितांत गरज आहे. आणि विसावा केवळ आराम करण्यासाठी नाही, तर आत्मनिरीक्षण करण्यासाठी, खडबडून जागं होण्यासाठी घ्यायचा...अशा 'पॉझ'शिवाय आता पर्याय नाही.

मुलांच्या नैराश्याचा, व्यसनाधीनतेचा, लैंगिक विकृतीचा, हिंसक वृत्तीचा विषय निघाला की आपण पट्कन सोशल मीडियाला दोष देऊन मोकळे होतो. जणू "हे जर आपल्या हातातच नाही, तर आपण बापडे काय करणार?", असा सूर काढून आपलं दायित्व त्याच्यावर सहज ढकलून देतो. इंटरनेट, इंस्टाग्राम, फेसबुक इत्यादी काही अंशी जबाबदार आहेतच, पण पालक म्हणून, शिक्षक म्हणून, समाज म्हणून आपण आपली कर्तव्ये पार पाडतो आहोत का? नाहीतर अनिकाला आधारासाठी कुणाकडे जावं हा प्रश्न का पडावा? बुलिंग करणाऱ्या मुलामुलींना दुसऱ्यांचा मानसिक छळ करून आपली सत्ता गाजवावीशी का वाटते? स्त्रीपुरुषांच्या नात्याकडे विभत्सपणे का पाहिलं जातं? हिंसक कृत्य करतांना हात कचरत कसे नाहीत? ही सर्व आपलीच मुले आहेत हो. त्यांचं आयुष्य फुलवण्याची, समृद्ध करण्याची जबाबदारी आपल्या सर्वांचीच आहे नं? विसावा घेत, आढावा घेतांना असे असंख्य प्रश्न आपल्याला ह्या वळणावर स्वतःला विचारायला हवेत.

आपण घरची माणसं एकमेकांशी किती संवाद साधतो? ऐकतो, तेही वरवरच. त्यामागची भावना समजून घ्यायला वेळेच नाही नं आपल्याकडे! नाहीतर अनिकाच्या शब्दांने विनिताला काहीतरी गंभीर घडतं आहे हे कळलं असतं, त्याबद्दल तिने काही पाऊलेही उचलली असती. अनिका ना आपल्या फ्रेंड्सबरोबर बोलू शकत होती ना शिक्षकांबरोबर, कारण संवेदनशीलता कशी जोपासायची हे आपल्याला आता विसरायला झालं आहे. "स्वतःचं बघ,आजूबाजूला काय होतंय ह्याच्या भानगडीत कशाला पडायचं?" अशीच धारणा सर्वत्र रुजली आहे. त्यामुळे समोर अत्याचार वा अपघात दिसत असला तरी नजर वळवून जाणं हेच शहाणपणाचं मानलं जातं. "जगात पुढे जायचं असलं तर स्वतःचा विचार करा, मागे बघून चालत नाही" असा वर्चस्व ठेवण्याचा सल्ला देतो आपण मुलांना. दुसऱ्यांसाठी काही करण्यातला आनंद आपणही नाही अनुभवला तर मुलांना कळणार कसा? मुलींना जपून रहा सांगतो तर मुलांना मोकळं रान देतो तेव्हा काय संदेश पोहोचवतो आपण त्यांना? लहान वयात हातात फोन आल्याने, 'पॅरेंटल कंट्रोल्स' न वापरल्याने, पोर्नोग्राफी-साईट्स सर्रास उपलब्ध होतात. त्याने विकृत भावनांना चालना मिळते हे लक्षात येत नाही का आपल्या? राग आला की तोडफोड करणं, दुःख झालं की दारूत बुडणं, दुसऱ्याला हिणवण्यात मोठेपणा , हिरोगिरी म्हणजे छेडछाड,....हे सर्व आपण सिनेमात पुन्हा पुन्हा उगाळून त्याचं सामान्यीकरण होतं आणि भावना व्यक्त करण्याची पद्धत प्रमाणित होत जाते. अनिका ह्या घातक वृत्तीचाच एक बळी होती.

आपण इन्स्टामार्ट-स्वीग्गीवर जेव्हा 'इन्स्टंट' गोष्टी मागवतो तेव्हा कुणीतरी आपल्याला ताबडतोब सामान पोहोचवण्यासाठी जीव धोक्यात घालतो हे आपल्या ध्यानात येतं का? ह्या तात्काळ इच्छापूर्तीच्या नादात आपण 'संयम' मागे सोडला आहे. त्याचे दुष्परिणाम आपल्याला सर्व वयोगटात, सर्व क्षेत्रात दिसतात, आणि दिसतच राहतील. आपल्याला हवं तेच झालं पाहिजे, आणि तेही लगेच, ही अवास्तव अपेक्षा झाली आहे. ह्यामुळे आपण नकळत संवेदना मारत चाललो आहोत. आपल्या वागण्या-बोलण्याचा खोलवर होणारा परिणाम समजून आपण त्यात जागरूकता आणूया का? सामाजिक गुंतागुंतीच्या ह्या वळणावर प्रत्येकाने जर स्वतःलाच हे वचन दिलं तरच आपल्या ह्या विसाव्याचा उपयोग होईल, पुढच्या पिढ्या संवेदनक्षम बनून त्यांना योग्य दिशा सापडेल.

—---

श्रद्धा वझे, कल्याण(प.)

“जरा विसावू या वळणावर”

महाराष्ट्र राज्यच नाही तर संपूर्ण देश एका अघटित घटनेनं ढवळून निघाला ... एका खाजगी विमानाचा अपघात झाला आणि पहिल्या फळीतल्या वरिष्ठ नेत्यासह अन्य चार जणांचा मृत्यू झाला ... ते विदारक दृश्य आणि बातम्या पाहून मनात एकच विचार आला, की, नक्की काय स्वस्त झालंय? जीवन की मृत्यू? ... सभोवतालचा विचार करता सद्यस्थितीत असंच म्हणावं लागेल, की, मृत्यू स्वस्त झाला आहे ... नवीन जीवाला या जगात जन्म घ्यायचा, द्यायचा असेल तर आजकाल भलामोठा वैद्यकीय खर्च होतो ... अगदी गर्भसंस्कार प्रशिक्षणापासून प्रसूतीगृहातून बाळ घरी येईपर्यंत लाखोंनी पैसे मोजावे लागतात ... पण मृत्यूचं काय? ... तो तर कित्येकदा एका क्षणात येतो अन् होत्याचं नव्हतं करून जातो ... ‘जन्म-मृत्यू मध्ये एका श्वासाचं अंतर’, हे विधान तंतोतंत खरं आहे ... अपघात, हल्ले, युद्ध, बॉम्बस्फोट, खून, जीवघेणे दुर्धर आजार, कोरोना सारख्या साथी, नैसर्गिक आपत्ती, आगी, वणवे, बेशिस्तपणा, नियोजनशून्यता अशा अनेक कारणांमुळे मोठ्या प्रमाणात मनुष्यहानी होत आहे ... माणसं किड्या मुंग्यांसारखी मरत आहेत ... चालता-बोलता कोणाला ‘यमदेव’ गाठेल याचा नेम नाही इतकं अस्थिर वातावरण निर्माण झालं आहे ... याचं ताजं उदाहरण म्हणजे लोकल ट्रेन पकडताना एका नोकरदार नवविवाहितेचा बदलापूर रेल्वे स्थानकात नुकताच झालेला दुर्दैवी मृत्यू ... हिंदू पौराणिक कथांनुसार, अष्टचिरंजीव सोडले तर पृथ्वीतलावरच्या प्रत्येक सजीवाला मृत्यू अटळच आहे ... मृत्यू हे ‘तथता’ अर्थात शाश्वत किंवा अंतिम सत्य असलं तरीही ते स्वीकारणं अजिबात सोपं नाही ... एकीकडे मृत्युपंथाला लागलेले काही जर्जर वयोवृध्द इच्छामरणाची किंवा अंताची वाट पहात असतात तर दुसरीकडे ‘कावळा बसावा अन् फांदी तुटावी’ या म्हणीनुसार अनेक धडधाकट माणसं क्षुल्लक कारणानं मृत्युमुखी पडतात ... आयुष्य हे क्षणभंगुर आहे, याची जाणीव वेळीच व्हायला हवी ... एखाद्या सुपरसॉनिक मिसाईलसारखं सुसाट वेगात धावणाऱ्या मनाला आणि जीवनाला अधूनमधून ‘अल्पविराम’ देण्याची नितांत गरज आहे ... मोहमाया जमवण्यासाठी जीवाचं रान करणाऱ्या माणसांनी जरासा ‘विसावा’ घेत मानवी आयुष्यच पणाला लावलं आहे ... चौऱ्याऐंशी योनीतून प्रवास केल्यानंतर एकदा मानवी जन्म मिळतो, तो अकाली व्यर्थ घालण्या इतका स्वस्त असू शकतो का?, याचा विचार करत थोडा ‘थांबा’ घ्यायला हवा ...

गेल्या कित्येक वर्षात आपण ‘निवांत’ दिवस घालवला आहे का? याचा विचार करायला हवा ... प्रत्येक गोष्टीचा ‘इव्हेंट’ न करता, साधं घरगुती पद्धतीनं एखाद्या गोष्टीचा आनंद एकत्रितपणे कधी घेतला आहे, हे आठवून पाहिलं पाहिजे ... पायाला लागलेली भिंगरी काढून टाकत थोडं थांबत घरच्यांशी संवाद साधणं, स्क्रिनटाईम कमी करून मोबाईलच्या आभासी जगतापेक्षा बाहेरचं खरं खुरं जग ‘याची देही याची डोळा’ पाहणं, माणसं वाचणं, निसर्गातल्या हिरव्यागार छटा

बघणं, फुलपाखरांच्या पंखांवरचे रंग न्याहाळणं, वारा पिणं, पैसे भरून कृत्रिम गोष्टींमध्ये रमण्यापेक्षा नैसर्गिक पद्धतीनं जीवनाचा आनंद घेणं, सेल्फी पेक्षा स्वतःच्या मनाशी संवाद साधणं, स्वतःच्या अंतरंगात डोकावून पाहणं या साऱ्या गोष्टी आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर अनुभवायला हव्यात ... त्यासाठी तरी काही क्षण 'विश्रांती' घ्यायलाच हवी ...

भाषा, प्रांत, सीमाभेद विसरून देशातल्या प्रादेशिक भाषा शिकणं, कोणतीही कला जोपासणं, आपल्याच देशातल्या प्राचीन गोष्टींचा अभ्यास करून त्या जतन करणं, वडिलोपार्जित प्रथा, रूढी, परंपरा रीतिरिवाज आधीच्या पिढीकडून शिकणं इत्यादी अनेक गोष्टी जीवनाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर शिकल्या पाहिजेत ... पारंपरिक पदार्थांची ओळख करून घेणं, कुटुंबियांशी-शेजाऱ्यांशी संवाद वाढवणं यासाठी काही क्षण तरी 'थांबा', असं म्हणायची वेळ आज आली आहे ... भूतकाळाचे पडसाद वर्तमानावर पाडत राहणं आणि भविष्यकाळ चांगला करण्याच्या नादात त्याचं सावट सद्यपरिस्थितीवर पाडून वर्तमानकाळ नासवणं किती योग्य की अयोग्य, याचा विचार ज्याचा त्यानं केला पाहिजे ... सगळ्यातून थोडा 'ब्रेक' घेत आत्मचिंतन, आत्मपरीक्षण करत जीवनाच्या धडपडीत 'पॉझ' चं बटन दाबून आयुष्य 'रिफ्रेश' करायला शिकलं पाहिजे ...

समाजात आज ताणतणाव, मानसिक अनारोग्य, उदासीनता आदी अनेक विकारांनी त्रस्त माणसांची संख्या वाढत आहे ... दिवसागणिक माणसांमधली सहनशीलता कमी होत चालली आहे ... छोट्याशा कारणानं सुद्धा माणसं स्वतःचं 'माणूसपण' विसरून दुसऱ्यावर जीवघेणा हल्ला करण्यापर्यंत आक्रस्ताळेपणानं वागत आहेत ... सामाजिक, कौटुंबिक अस्थिरता वाढत आहे कारण माणूस काहीतरी 'मिळवण्यासाठी, गाठण्यासाठी' सतत धावत आहे ... म्हणूनच आज अगदी चाळिशीतच अनेकांचं आयुष्य संपुष्टात येत आहे ...

तात्पर्य काय तर, भौतिक सुखाच्या मागे लागण्यापेक्षा आयुष्याच्या विविध वळणांवर, वेगवेगळ्या टप्प्यांवर काहीशी 'उसंत' घेत आत्मिक सुखाकडे लक्ष देण्याची गरज आहे ... माणुसकीचा धर्म पाळत, संवेदनशीलता बाळगत, दानाचं महत्व जाणून घेत भगवंताच्या नामस्मरणाचा मार्ग निवडला पाहिजे ... ऐहिक सुखापेक्षा अध्यात्मिक, मानसिक, कौटुंबिक सुख महत्वाचं असून स्वतःच्या गरजा मर्यादित ठेवल्या, छोट्या-छोट्या गोष्टींमध्ये आनंद मानला तर जीवनाचा वेग काहीसा कमी करता येऊ शकेल ... विठुरायाच्या वारीतले भोळेभाबडे वारकरी पायी चालत असताना जसे ठीकठिकाणी 'मुक्काम' करतात आणि नंतर आणखी जोमानं चालत माऊलीच्या चरणां जवळ जातात, त्यांचंच अनुकरण सर्वसामान्य माणसांनी करायला हवं ... सोन्याच्या ताटात जेवायचं की, पंचमहाभूतामध्ये विलीन होणाऱ्या नैसर्गिक पत्रावळीत वाढून घेत समाधानानं पोटभर जेवायचं, हे प्रत्येकानं आपापलं ठरवायचं ... आयुष्याचा उपभोग घ्यायला अनेक साधेसुधे मार्ग आहेत ... 'हातचं सोडून पळत्याच्या मागे धावलं' की, माणसाचं माकड व्हायला वेळ लागत नाही, हेच खरं ... शरीर, त्वचा हे जीवात्म्याचं आवरण आहे ते कधी ना कधी जीर्ण होणारच, माणसाचं मानवी आयुष्य संपणारच आहे, मानवाला

यमसदनी जावं लागणारच आहे ... परंतु मानवी जीवनाचा आनंदानं उपभोग न घेता, जीवन असंच अकाली संपणं, हे अत्यंत क्लेशकारक आहे ... म्हणूनच थोडं थांबून 'यावत जीवेत सुखम् जीवेत' या संस्कृत सुभाषितानुसार "जिवंत आहात तोपर्यंत आनंदानं, जीवन जगून घ्या, आणि समाधानी आयुष्य जगा" ... आयुष्याच्या संध्याकाळी 'जगायचंच राहून गेलं' अशी हुरहूर वाटण्यापेक्षा 'हे जीवन सुंदर आहे' असं म्हणत, जीवनाचा सकारात्मकतेनं उपभोग घेऊन समाधानानं डोळे मिटले तर त्यात खरा आनंद आहे ... म्हणूनच म्हणावंसं वाटतं, "जरा विसावू या वळणावर ...."

—---

Vijaya Ghayal

जरा विसावू या वळणावर....

आयुष्य म्हणजे सरळ रेषेत जाणारी वाट नव्हे; ती वळणावळणानी भरलेली, कधी चढांची तर कधी उताराची असते. प्रत्येक वळणावर नवे दृश्य दिसते – कधी आशेचे, कधी निराशेचे. धावताना श्वास घ्यायलाच वेळ मिळत नाही, आणि म्हणूनच मन हळूच सांगते, “जरा विसावू या वळणावर....” हा विसावा थांबा नसून आत्मचिंतनाचं क्षण असतो.

आजच्या काळात थकवा हा फक्त शरीराचा नाही, तो मनाचा आहे विद्यार्थी अभ्यासाच्या ओझ्याखाली दबलेला आहे. नोकरी करणारा माणूस वेळेच्या ताणात अडकलेला आहे, आई-वडील जबाबदाररांच्या ओझ्याने थकलेले आहेत, तर जेष्ठ माणस एकाकीपणाशी झुंज देत आहेत, सगळ्यांच्या चेहऱ्यावर हसू आहे, पण आत कुठेतरी एक शांत थकवा दडलेला आहे. अशावेळी थोड थाबण, कुटुंबासोबत वेळ घालवणं, स्वताच्या छदाकडे वळणं हेच त्याला पुन्हा जीवंत करते. जसं वाहणारी नदी वळणावर शांत होते, पाणी साठवते आणि मग अधिक वेगाने पुढे जाते - तसच माणसाचं आयुष्य आहे. थांबण म्हणजे आटणं नाही, तर आतून भरून येणं आहे.

संस्कृत सुभाषित आहे –

“उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथै:”

परंतु अखंड उद्यमही थकवते, उद्यमाला दिशा देण्यासाठी, मनाला स्थैर्य देण्यासाठी मधूनमधून थांबणे गरजेचे असते. विसावा म्हणजे पलायन नव्हे, तर पुनर्निर्मिती. थांबल्यावरच आपण चाललेल्या वाटेचा अर्थ उमगतो. आज आपण सगळेच मोबाईल, सोशल मीडिया, काम, बातम्या यात इतके गुंतलो आहोत की जवळचा माणूसही दूर वाटू लागला आहे, वळणावर विसावल की नात्यांना वेळ देता येतो. मनाला शांतता मिळते. आणि आयुष्याचा अर्थ पुन्हा उमगतो. हे करोना काळात प्रकर्षाने जाणवले.

कोरोना.... तो भयंकर काळ. तेव्हा माणस मरत नव्हती तर स्वप्न एकेक करून श्वास सोडत होती. हॉस्पीटल बाहेर आईचे कुडकुडणार मन उभं होतं आणि आत तिच्या लेकराचा श्वास आक्सिजनवर झुलत होता... फोनवरचा शेवटचा आवाज आजही कानात घुमतो, "काळजी घे..." :पण काळजी घ्यायला तोच उरला नव्हता,

अंत्यदर्शन न झालेल्या देहावर अश्रुनीच फुलं वाहिली, आणि माणसाने पहिल्यांदा एकटेपणाची चिता पेटताना चाहिली. स्पर्शासाठी तडफडणारी माणसं दूर उभी राहिली, कारण प्रेमाला भीतीची किनार लाभली होती. आई-वडील जिवंत असतांनाच त्यांना गमावल्यासारखं वाटल, कारण मिठी मारणेही गुन्हा झाल होतं. मुलं घरात होती पण बालपण दाराबाहेर थांबल होत. बातम्यात आकडेवाढत होते पण घराघरात माणसं कमी होत होती. त्या अंधारात देवही शांत होता आणि माणूस पहिल्यांदा खरंच एकटा पडला होता.....

कोरोनाच्या काळात जग थांबले, रस्ते ओस पडले आणि माणूस स्वतःकडे पाहायला भाग पाडला गेला. त्या काळात अनेकांनी जीव गमावले, अनेक रडले, पण त्याच वेळी नाती पुन्हा जुळली, संवाद वाढला, निसर्ग श्वास घेऊ लागला. ते एक सामूहिक वळण होते – जिथे आपण सगळे थोडा वेळ थांबलो, त्या विसाव्यातून एक चारोळी मनात रुंझी घालते

“ थांबता थांबता कळले, धावण्यात हरवले किती....

विसाव्यात सापडले पुन्हा, आपलेपणाचे मोती.”

कारण कोरोनाच्या त्या अंधाऱ्या वळणावर आपण शिकलो माणूस असण म्हणजे फक्त जगणे नाही तर जपण आहे.

आजची दुनिया वेगाची उपासक आहे. जलद, जास्त, आत्ताच – या मंत्राने आपण धावतो. यशाच्या शिखराकडे पाहतांना पायाखालची जमीन कधीच तपासली जात नाही. अशा वेळी वळणावरचा विसावा आपल्याला स्वतःची भेट घडवतो.

“न कर्तृत्वेन न वित्तेन न विद्यया न चात्मना, विसाव्येनैव तुष्यन्ति प्राणी दुःखविमोचना:” हे म्हणणे आठवते. समाधान कधी-कधी विसाव्यातच मिळते.

वळणावर विसावणे म्हणजे अपयश मान्य करणे नाही; तर पुढच्या यशासाठी मन सावरणे आहे. झाडालाही फळ येण्याआधी सावली द्यावी लागते, माणसालाही आधी स्वत:ला सावली द्यावी लागते. संत म्हणतात “ सुख दुःखाच्या वाटेवरी, समत्व ठेविजो” - समत्वाचा अभ्यास विसाव्यातच जमत असतो.

आपल्या आयुष्यातील वळणे अनेक प्रकारची असतात – नोकरीतील बदल,
नात्यातील दुरावा, आरोग्याची चाचपणी, किंवा एखादे न संपणारे स्वप्न. प्रत्येक वेळी धावणे शक्य नसते. अशा क्षणी मनाला हात धरून सांगावे लागते – थोडे थांबू या. कारण मन शांत झाले कि दिशा स्पष्ट होते. “ शान्तम मन: सुखस्य मूलम “ शांत मन हेच सुखाचे मूळ.

विसाव्यात आपण मागे वळून पाहतो, चुका दिसतात, पण त्यांच्यातील शिकवणही उमजते. जखमा आठवतात, पण त्यातून आलेली ताकदही जाणवते. त्या क्षणी एक साधी चारोळी आधार देते.

“जखमांनी शिकविले चालणे, अश्रुनी दिली दृष्टी,

विसाव्यात उमगले सारे, आयुष्य म्हणजेच सृष्टी”

म्हणूनच जरा विसावू या वळणावर.... हा आग्रह दुर्बलतेचा नाही, तो शहाणपणाचा आहे. विसाव्या नंतरची पावले अधिक ठाम, अधिक सजग असतात. पुन्हा धावायचेच आहे. स्वप्ने अजून बाकी आहेत. पण त्या धावण्याला अर्थ देण्यासाठी, माणूस म्हणून शिकण्यासाठी कधी तरी थांबणे आवश्यक आहे.

शेवटी एवढेच – विसावा हा शेवट नसतो, तो नवा प्रारंभ असतो. विसावा म्हणजे निष्क्रियता नव्हे, तर अंतर्मुखता आहे. आयुष्याचा शेवट गन्तव्यावर नसतो तर प्रवासाच्या गुणवत्तेत असतो. वळणावर थांबलेला माणूसच पुढचा रस्ता अधिक अर्थपूर्णपणे नीट पाहू शकतो – चालू शकतो. चला तर मग, धाव थोडी थांबवूया..... श्वास घेऊ या..... आणि हसत म्हणू या – जरा विसावू या वळणावर.....

—--

मालविका देखणे

जरा विसावू या वळणावर

जन्माला येणारा प्रत्येक जीव जन्म आणि मृत्यू, उत्पत्ती आणि लय ह्या दोन बिंदूमध्ये मार्गक्रमण करतो. ह्या दोन बिन्दुंमधला वाटा-वळणाचा सुंदर प्रवास म्हणजे आयुष्य. सुरुवात होते दुडक्या पावलांनी आणि सुरक्षित अशा घरात. अंगणाबाहेर पडल्यानंतरचा प्रवास तसाच सुलभ, सरळ असेल याची काहीच शाश्वती नसते. किंबहुना तो तसा नसावाच. नुसते, साधे-सरळ, संथ आयुष्य स्वंथ केल्यागत नीरस, निर्विकार वाटू लागते. संथ पाण्याला एक साचलेपण येते, शेवाळे जमते; तसेच आयुष्यावर एक ओशटपणा जमतो. खळखळत वाहणारे पाणीच अखेर सागराला मिळते. मार्गात उंचवटे आणि वळणे हवीच. वळण आले की सावध व्हावेच लागते. मग ते वळण रोजच्या बघण्यातले असो, की अनोळखी रस्त्यावर पहिल्यांदाच दिसलेले वळण असो. चौखूर पळणाऱ्या वारूचा लगाम खेचावाच लागतो, नाहीतर अपघाताची शक्यता असते. काही क्षणांचा ठहराव, उसंत मिळाली की योग्य विचार करता येतो. काही मोठ्या वळणांवर थांबे असतात. नव्हे असावेत असा संकेत आहे. ते आपला शीण घालवायला मदत करतात. नव्या जोमाने प्रवास करण्याची उभारी देतात.

काही वेळा सुंदर, सहज मार्गक्रमण सुरू असताना पुढे वळण असे नसते पण रस्ता बेचक्याप्रमाणे दोन पर्याय घेऊन येतो. हे तर अधिकच स्तिमित करणारे असते. ह्यापैकी कोणता मार्ग घ्यावा? हा? की तो? कोणता कोठे नेईल? परिणती काय होईल? हे प्रश्न आपल्याला हॅम्लेट बनवतात. पण साधे वळणही दिसते तितके साधे नसते बरं! आणि आयुष्याच्या मार्गावर कोणतेही जीपीएस आणि नकाशे नसतात. लहानलहान खुणा असतात पण कोठे आणि कसे जायचे हा निर्णय आपल्यालाच घ्यायचा असतो. अशाच एखाद्या सरळ, सुंदर वाटेवर, एखाद्या सोप्या भासणाऱ्या वळणावर, एखाद्या राजपुत्राच्या आयुष्यात राज्याऐवजी वनवास येतो. पण नंतर त्याच्या हातून असे अलौकिक कार्य घडते की त्याचा नारायण होतो! हजारो वर्ष त्याचा आदर्श ठेवला जातो. एका रोजच्या रस्त्यावर एखाद्या उमद्या, गुणी, सुखी राजपुत्राच्या आयुष्यात असे वळण येते की तो थबकतो, संभ्रमित होतो आणि मग तपश्चर्या करून त्याचा बुद्ध होतो! तो शतकानुशतके जीवनाचा मार्ग दाखवतो. पण एखाद्या सुंदर वाटेवर चुकीचे वळण घेतल्याने एका चांगल्या राजाचा रावण बनतो, कंस बनतो. अशाच वाटेवरच्या प्रवासात एखादा उमदा तरुण स्वखुशीने धोकादायक वळणे पत्करतो. त्याच्या निर्णयामुळे स्वराज्य उभे राहते आणि तो छत्रपती होऊन लाखोंचे रक्षण करतो. त्याचे सगळे

साथीदारही अशी वळणे सहज पार करतात. मग एखादा साथीदार खिंडीतील वळणावर रस्ता अडवून शेवटच्या श्वासापर्यंत लढतो आणि त्या नराचा नरसिंह होतो. अशी वळणेच महान विभूती घडवतात. त्यांचे पोवाडे गायले जातात. इतिहास लिहिला जातो. नाहीतर सरळ, सपक प्रवास; जन्मा आला हेला पाणी वाहता वाहता मेला; अशी अवस्था. ना नोंद ना आठव.

वळण हा एक बहुआयामी शब्द आहे. माझ्या मराठीची कौतुके अशा अनेक शब्दांत आहेत. रस्त्याचे वळण हा तर सोपा अर्थ झाला. पण एखाद्याला चांगले -वाईट वळण असते हा अर्थही आहेच. ‘मुला-मुलीला चांगले वळण आहे हो’, असा शेरा मिळाला की आई-वडिलांची कॉलर टाईट होते आणि पोर सगळ्यांच्या गळ्यातील ताईत होते. वळण म्हणजे स्थित्यंतर, वृत्तीत बदल असेही असते. वाईट वृत्तीप्रवृत्ती त्यागून चांगल्या अंगिकारणे यातच शहाणपण असते. वळणाचा अर्थ कधी लाक्षणिक तर कधी रूपकात्मक. काही अब्ज वर्षांपूर्वी काही रसायनांपासून एकपेशीय जीवाचा जन्म झाला. एकपेशियांपासून बहुपेशीय आणि अखेर मानवाचा जन्म, हे म्युटेशन नावाचे जनुकीय वळणच! साधे फुलपाखरू घ्या! त्याच्या इवल्याशा आयुष्यात चार स्थिती आणि तीन वळणे येतात. अंडे, सुरवंट, कोष आणि फुलपाखरू. जर एकानेही योग्य वळण स्वीकारले नाही तर सुंदर फुलपाखराचा जन्म अशक्य. वळण हा सृष्टीचा नियम आहे, अविभाज्य भाग आहे. ऋतूंच्या वळणामुळे निसर्गात विविधता येते. त्या-त्या वळणावर हिरवी सृष्टी कधी मुकी होते, कधी फुलते, कधी तरारते तर कधी वाळते. तिच्या भरोशावर सारे जीव जगतात. पानगळीच्या वळणावर वृक्ष पाने त्यागून ‘गरज सरलेल्या भारभूत गोष्टी टाकून द्या,’ असा महत्त्वाचा संदेश देतात. स्वतः अधिक जोमाने वाढू लागतात. जर त्यांनी ती पाने जवळ ठेवण्याचा अट्टहास केला, तर त्यांचेच जीवन बाधित होईल याची जाणीव त्यांना असते. आणि या वळणावरच सुधीर मोघे यांचे अत्यंत चपखल बसणारे गीत आठवले नाही तरच नवल.

‘भले बुरे जे घडून गेले,

विसरून जाऊ सारे क्षणभर,

जरा विसावू या वळणावर.’

वळताना नुसतेच दुसरी दिशा घेऊन अंदाजाने पुढे जाणे अपेक्षित नसते, तर सारासार विचार करून योग्य वळण निवडणे अपेक्षित असते. हे करताना थोडे थांबणे, कधी थोडा विसावा घेणे, सिंहावलोकन करणे, आणि भंगार, निरुपयोगी किंवा विषारी आठवणी, मानसिक खच्चीकरण करणारे नातेसंबंध तोडून किंवा मागे सोडून, आपल्याही चुका सुधारून, मनातील किल्मिष संपवून, नव्या जोमाने, आनंदाने पुढे जाणे अपेक्षित असते. नव्हे, तेच श्रेयस्कर

असते. नाहीतर भूतकाळातील घटना वर्तमानाला आणि भविष्यालाही नासवतात. रस्ता म्हणजे वर्तमान. नीरक्षीर विवेक बुद्धीने भूतकाळातील योग्य धडे तेवढे बरोबर घेऊन, भविष्याकडे मार्गक्रमण करणे हेच जीवन. हे जितक्या लवकर समजेल तितके आयुष्य सुंदर, साजिरे होईल आणि एकदाच मिळालेल्या संधीचे सोने होईल.

तेव्हा, वळण आले की क्षणभर का होईना विसावू या, म्हणजे मग नव्या जोमाने पुढे जाण्याचे बळ मिळेल.

—---

सुनील पावसकर

जरा विसावू या वळणावर

विसावा..... हा शब्दच किती आल्हादायक आहे.भर उन्हात सकाळपासून शेतात राबणारा शेतकरी जेव्हा जेवणासाठी झाडाखाली बसून विसावा घेतो, तेव्हा त्याला किती बरे वाटत असेल? त्याला किती ऊर्जा मिळत असेल?

आपलं जीवन हे सुद्धा एखाद्या शेतासारखं आहे. भविष्यातील सुखासाठी आपण आपल्या जीवनरुपी शेतात दररोज कशाची न कशाची पेरणी, नांगरणी, मशागत करत असतो. पण हे करत असताना त्या शेतकऱ्यासारखा विसावा घ्यायला मात्र विसरतो. जन्मापासून अंतापर्यंत आपल्याला अनेक वळणांवरुन जावं लागतं.लहानपणा पासून आपल्या जीवनात धावपळीला,स्पर्धेला सुरुवात होते.चांगल्या शाळा,कॉलेजातला प्रवेश,पुढे नोकरीसाठी परिक्षा आणि स्पर्धा.नोकरी मिळाल्यावर पदोन्नती साठीपण स्पर्धा.नोकरी,धंद्यात स्थिरस्थावर झाल्यावर माझं घर केव्हा होईल,मनासारखा जोडीदार मिळेल की नाही,आईवडिलांची काळजी,मुलांचं पालन पोषण,त्यांच्या शाळा,कॉलेजच्या प्रवेशाची धावपळ,आपल्या म्हातारपणाची चिंता.अरे काय हे? एवढ्याश्या जीवनात किती ही दगदग? हि सर्व आपल्या जीवनात येणारी चांगली वाईट वळणं आहेत.काही वळणं ही अपरिहार्य आहेत तर काही ही आपणच निवडलेली.काही वळणं आनंददायी आहेत तर काही त्रासदायक.

आपणा पैकी बरेच जण ह्या वळणांवरुन पुढे जाताना जीवनाचा आनंदच घेऊ शकत नाहीत. जीवनात स्थिर होईपर्यंत चाळीशी उलटते. निवृत्तीनंतर सर्वसुख उपभोगीन ह्या भ्रमात राहून आपण हातातले , पुन्हा कधीही न येणारे सुवर्ण क्षण गमावून बसतो. निवृत्तीनंतर भटकंती करायची, खेळण्याची उमेद असते पण शरीर साथ देत नाही.चणे आहेत पण दात नाहीत अशी अवस्था होते.त्यामुळे निराशा पदरी येते. बहुतांश लोकांचा हाच अनुभव असतो. हे सर्व पाहिलं की वाईट वाटतं.वयाच्या त्या वळणावर त्या व्यक्तीला नक्की वाटत असेल की ऐन उमेदीत असताना गिर्यारोहण करायला हवं होतं,भरपूर व्यायाम करायला हवा होता,गावी जाऊन तलावात मनसोक्त डुंबायला हवं होतं,वैष्णोदेवीच्या मंदिरात चालत जायला हवं होतं.माझी मुलं हट्ट करत असताना का नाही त्यांच्या बरोबर क्रिकेट,फुटबॉल खेळलो?का नाही त्यांना घेऊन देशविदेशात फिरलो? कितीतरी जवळची,लांबची पर्यटन स्थळं कुटुंबाला दाखवायची राहून गेली.

आपण आपले अमोलिक क्षण का असे वाया घालवतो? मागे वळून पहाताना आपण काय कमावलं,काय गमावलं याचा विचार केला तर बहुतेकांना उतार वयात हूरहूर,रुखरुख लागून रहाते.बढती नसती घेतली किंवा एक दोन वर्ष उशीरा घेतली असती तर काही बिघडलं असतं का? जास्त पगारासाठी थोड्या कमी पगाराची, पण वेळेवर घरी जाऊ देणारी नोकरी सोडण्याची जरुरी होती का? ह्या अशा विचारात आपण आपली सुख शांती गमावून बसतो.हि सगळी

आपल्या आयुष्याला कलाटणी देणारी वळणं आहेत,ज्यात आपण आपल्या कुटुंबा सोबत,मित्रांसोबत रहाण्याच्या आनंदाला पारखे होतो.

आपण आयुष्यभर आनंद मिळविण्याचा प्रयत्न करतो.पण तो आनंद मिळविण्याचा मार्ग जाणत नाही.जीवन सार्थकी लावायचं असेल,आनंद मिळवायचा असेल तर आपल्यालाही त्या शेतकऱ्या सारखा एखाद्या वळणावर विसावा घ्यायला हवा.विसावा घ्यायचा म्हणजे कायमचे थांबणं नव्हे तर ती आहें मानसिक तणावातून,दगदगीतून सुटून नव्या उर्जेने पुन्हा पुढे जाण्यापूर्वी घेतलेली विश्रांती.

कामातून विसावा घेणं म्हणजे फक्त घरी बसून रहाणं,झोपून रहाणं एवढच असा एक गैरसमज आहे.खरं तर कुटुंबा सोबत,मित्रमैत्रिणीं सोबत गप्पा मारणं,पुस्तकं वाचणं,गाणी ऐकणं,पर्यटन स्थळाला भेट देणं,मुलांसोबत खेळणं,नातेवाईकांना भेटणं,समारंभांना हजेरी लावणं,निसर्गाच्या सानिध्यात रहाणं,नदीकाठी,तळ्याकाठी फेरफटका मारणं,स्वतःचे छंद जोपासणे ....या व अशा इतर अनेक गोष्टींमुळे आपल्याला विसावा मिळतो.

जंगलातला सर्वात चपळ व कधीही न थकणारा चित्ता सुद्धा शिकारीची गरज नसेल तेव्हा विश्रांती घेतो, शिकारीपूर्वी क्षणभर थांबतो,शरीराला व मनाला तयार करतो आणि मग आत्मविश्वासाने व वायुवेगाने शिकारीवर झडप घालतो.आपणही आपल्या ध्येयाप्रत पोहोचण्यासाठी त्या चित्त्याप्रमाणे एखाद्या वळणावर थोडं थांबायला हवं,स्वतःला तयार करायला हवं आणि नंतर आत्मविश्वासाने व नव्या ऊर्जेने वळणावरुन पुढे जायला हवं.

आतापर्यंत आपल्या सर्वांच्या आयुष्यात अनेक वळणं येऊन गेली आहेत.ह्या पुढेही आयुष्याला कलाटणी देणारी अनेक वळणं येतील.त्यातील एखाद्या वळणावर जरुर विसावा घ्या जिथे आपलं थकलेलं मन,थकलेलं शरीर आपल्याला सांगेल...

नवा जोम अन ऊर्जेसाठी,
क्षणभर घेऊ या विश्रांती,
चला विसावू या वळणावर,
जरा विसावू या वळणावर.

—---

-

ऐश्वर्या गोडबोले

पत्ता- बी-1,साद सोसायटी, मानाजीनगर,नर्हे,

लॅंडमार्क- ग्रीन लॅंड काउंटी च्या मागे.

(जि-पुणे)411041

2nd Prize

जरा विसावू या वळणावर

"अभंग, ओवी, फटका, गवळण, धुंद पोवाडा धुंद लावणी,

मायमराठी भाषा अमुची, नक्षीदार भरजरी पैठणी,

ज्ञान-कला-भक्ती-विद्येचे,वैभव येथे सदा नाचते,

जे जे अनुपम अभिनव आहे,ते ते सारे येथे घडले !"

माणूस हा समाजशील प्राणी आहे. संस्कृती हे प्रत्येक समाजाचे वैशिष्ट्य आहे. आणि याच संस्कृती वहनाचे "भाषा"हे प्रभावी माध्यम असून शिक्षणाच्या प्रक्रियेत सर्वाधिक महत्वाचा विचार आहे तो म्हणजे "भाषा."

शिक्षण प्रकिया पुढे घेऊन जात असताना विद्यार्थ्यांची भाषा किती समृद्ध आहे, यावरच त्याचे आकलन आणि गुणवत्ता अवलंबून असते.मात्र,वर्तमानात भाषा शिक्षणाचा विचार फारसा प्रभावीपणे व गंभीरपणे केला जात नाही.विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक आरंभापासूनच त्याच्या भविष्याची तयारी पालक करताना दिसतात. दुर्दैवाने, मातृभाषा हा कधीच आपल्या व्यवस्थेत महत्त्वपूर्ण विषय म्हणून शिकण्याचा विषय बनत नाही.

"माझ्या मराठी मातीचा लावा ललाटास टिळा, हिच्या संगाने जागल्या, दऱ्याखोऱ्यातील शिळा!"

आज शालेय स्तरावरचा विचार केला तर मातृभाषा शिकवण्यासाठी कोणत्याही दर्जाचे शिक्षण चालते,असा समज पक्का झाला आहे. इंग्रजी सारखे विषय शिकवण्यासाठी मात्र उत्तम दर्जाचे शिक्षक हवेत असे म्हटले जाते.

एकीकडे मराठीला अभिजात दर्जा मिळाला आहे.इतिहासातील योगदानावर मराठी समृद्ध झाली आहे. त्यामुळे,अभिजात दर्जा मिळाल्यावर हा दर्जा कायमस्वरूपी टिकण्याच्या दृष्टीने मराठी वाचणारी नवी पिढी घडवण्याची आवश्यकता आहे. ही पिढी घडली नाही तर ,मराठी साहित्य कोण वाचणार? साहित्य वाचले नाही तर ते लिहिणार कोण?असा हा सारा प्रवास एकमेकांत गुंतलेला आहे.त्यामुळे भाषिक अध्ययन अधिक गतिमान होण्याची गरज आहे.

लेखक संदीप वाकचौरे आपल्या 'भाषा आणि शिक्षण' या पुस्तकात खंत व्यक्त करतात की,"मराठी अभिजात झाली खरी,पण ती ज्ञानभाषा व्हावी यासाठी प्रयास होताना दिसत नाही." ज्येष्ठ कवी कुसुमाग्रज ही म्हणतात की, "भाषा मारता,देश ही मरे, संस्कृतीचाही दिवा विझे!"

"माय मराठी तुला मानतो सकळ जनांची आई,तुझ्या कुशीतून सकळांसाठी अंकुरते अंगाई,

संघर्षाचे शौर्य दिले तू,धैर्य दिले जगण्याचे,तुझ्याच ठायी कृतार्थ व्हावे अवघे जीवन अमुचे,

तुझाच जयजयकार असावा सदैव अमुच्या ओठी!"

आपण मराठी माणसं एकीकडे मराठी भाषेविषयी चिंता व्यक्त करत आहोत,त्याचबरोबर दुसरीकडे मात्र मराठी ज्ञानभाषा व्हावी यासाठी प्रवास होताना दिसत नाही. मराठी भाषा जीवनभाषा झाली तर तिचा प्रवास ज्ञानभाषेच्या दिशेने होईल. ज्ञानभाषेचा प्रवास करण्यासाठी माणसाचा संवाद महत्वाचा असतो. मराठी भाषेचा गौरव करण्याची भावना मनात असली तरी, आज मराठी भाषा बोलणे अनेकांना कमीपणाचे वाटू लागले आहे. दोन मराठी शिकलेली माणसं एकत्रित आली तरी मराठी बोलण्यापेक्षा इंग्रजी बोलणे पसंत केले जाते. आपलं मूल मराठी माध्यमात शिकते म्हणजे आपला सामाजिक दर्जा घसरला, असे जणू मानले जाते. मराठी बोलणे म्हणजे गावंढळ, आणि इंग्रजी बोलणे म्हणजे प्रतिष्ठित अशी धारणा दुर्दैवाने बनत चालली आहे. मराठी राजभाषा असलेल्या महाराष्ट्रात दिवसेंदिवस शाळांची संख्या कमी होत आहे. ज्या शाळा अस्तित्वात आहेत, त्या मराठी शाळांत दिवसेंदिवस विद्यार्थी संख्येला उतरती कळा लागली आहे. भाषेसोबत संस्कृतीचाही प्रवास होत असतो. तो मार्गच थांबला तर, भाषा कशी टिकणार? १८५७ मध्ये मोत्स्यवर्थन यांनी मराठी भाषेच्या शब्दसंपत्तीच्या केलेल्या अभ्यासात मराठी भाषेत ६० हजार शब्दांची संपत्ती होती. मात्र काळाच्या ओघात लोपवत जाणाऱ्या ग्रामीण संस्कृतीसोबत अनेक शब्द गमावले गेले.

भाषा ही नेहमीच माणसामाणसात संवादाचे काम करत असते. मात्र मूळ भाषेऐवजी जाणीवपूर्वक इतर भाषेतील शब्दांचे उपयोजन होत राहिले तर मूळ भाषेतील शब्दसंपत्ती आटत जाते.

आज भाषेचा विचार “गरज” म्हणून करायला हवा. क्रिकेट जेव्हा भारतात आले तेव्हा त्यासाठी लागणारे मराठी शब्द नव्हते मात्र, नवाकाळचे तत्कालीन संपादक कृ. क. खाडिलकर यांनी संबंधित खेळाचे वृत्त प्रकाशित करताना फलंदाज, गोलंदाज, क्षेत्ररक्षक असे स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी दिलेले शब्द वापरणे पसंत केले. जाणीवपूर्वक मराठी शब्दांची भर टाकत उपयोजन करण्याच्या भूमिकेमुळे भाषेत नवीन शब्दांची भर पडत गेली.

आज नव्या युगात,मराठी भाषेत पर्यायी शब्द उपलब्ध करून देण्यासाठी प्रयत्नांची गरज आहे.भाषेची गरज संपली की,भाषेचा प्रवास मृत्यूपंथाच्या दिशेने होतो. त्यामुळे माणसांची संवादाची भूक शमविण्याची शक्ती भाषेने कमवायला हवी.

“शाळा मराठी आमची, शाळा मराठी वं! जशी लेकरा माय धरतीया पोटी वं!”

अलीकडे नुकतेच प्रदर्शित झालेले ‘क्रांतिज्योती मराठी विद्यालय’, सारखे चित्रपट ही मातृभाषेचे महत्त्व पटवून देण्याचे मोलाचे कार्य करत आहेत.आज संपत चाललेल्या मराठी शाळा आणि मराठी भाषा संवर्धनाची गरज लक्षात घेता हा चित्रपट म्हणजे माणसाला झोपेतून जागं करण्याकरता असलेला मैलाचा दगडच ठरतोय असा म्हटलं तरी वावगं ठरणार नाही.

थोडक्यात काय तर, परकीय भाषेच्या वाटा चालत असताना आपली भाषा मरणार नाही यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करण्याची गरज आहे.आपल्या भाषेची प्रतिष्ठा मनामनात रुजवण्याची गरज आहे.भाषा समृद्ध होत गेली तर ती ज्ञानभाषेची वाट चालण्यास सक्षम होत असते.त्यासाठी, श्रवण,भाषण,वाचन,लेखन ही भाषेची मुख्य चतु:सूत्री वृध्दिंगत करण्यावर भर दिला पाहिजे. वैयक्तिक, स्थानिक पातळीवर भाषाविषयक आग्रह धरताना सरकारी पातळीवरही प्रयत्न करण्याची गरज आहे. ’महावाचन उत्सव’, ‘रिड इंडिया सेलिब्रेशन’ सारख्या चळवळी यासाठी मोलाची मदत करतात. तोपर्यंत,आपण संयमाने आणि नेटाने प्रयत्न करत राहणे गरजेचे आहे.

कारण,संयमाची मुळं, सकारात्मकतेचे खोड,विश्वासाच्या फांद्या,उत्साहाची पानं, सचोटीची फुलं असतील तरच समाधानाचे पक्षी असतात. तेव्हा याबाबतही,कायम अनुकूलच परिस्थिती असेल असे नाही मात्र,अनुकूल किंवा प्रतिकूल कुठल्याही स्थितीत आपण आपला खारीचा वाटा उचलूया,आणि लक्षात ठेवूया…

“कधी ऊन तर कधी सावली,कधी चांदणे तर कधी काहीली

गोड करुनिया घेतो सारे, लावूनीया प्रीतीची झालर

जरा विसावू या वळणावर,या वळणावर !!!"

—---

मानसी तांबेकर

<u>2nd prize</u>

<u>जरा विसावू या वळणावर</u>

'धोकादायक वळण ...थांबा' असा इशारा दर्शविलेला असतानाही एका चालकाने भरधाव बस नेली... बसच्या अपघातात अनेक लोक मृत्युमुखी ' आज या बातमीने सर्व मीडियावर कब्जा केला होता . खूप भयानक अपघात झाला आणि चालकाच्या चुकीने अनेक निष्पाप बळी गेले.खरतर वळण म्हटलं की ब्रेक लावणं किंवा थांबणं अपरिहार्य आहे पण जर तसे झाले नाही तर अपघात होणार किंवा मार्ग चुकणार हे नक्की. हे वाचलं आणि मनात सहज विचार आला - त्या चालकाला 'विसावा' घेणं जरुरी होतं का ? कारण आज तो ही त्याचं आयुष्य गमावून बसला होता.

कशास भाषा व्यर्थ बोलता

एकविसाव्या शतकाची ,

एक 'विसावा 'ही न दिसावा

व्यथा आजच्या आयुष्याची ।

आज भौतिक सुखांची रेलचेल असतानाही ही 'वेदना' फार बोलकी आहे. कामाचा ताण, जबाबदाऱ्या, अपेक्षा आणि स्पर्धा यांमध्ये माणूस स्वतःला हरवून बसला आहे. कशी दंगल , कधी संप , कधी पूर तर कधी दुष्काळ या आणि अशा चिंतांनी जीवन ग्रासले आहे .'काळजी' हा ह्या काळाचा परवलीचा शब्द झाला आहे. यात भर घातली- ती सर्व विषयांना व्यापणाऱ्या, वामनाच्या पावलांची शक्ती असणाऱ्या 'सोशल मीडिया'ने.आपल्याला सतत बदलत्या जगाबरोबर बदलतं रहावे लागते. आणि त्यामुळे सोशल मीडियाचा 'परिसस्पर्श' झालेला नाही असा मनुष्यप्राणी सापडणे कठीणच!

मुळात 'सोशल मीडिया 'हा माणसा-माणसाला बांधणारा सेतू;

पण हा सेतू बांधताना आपले मित्र किती,फॉलोअर्स किती याची अहमहमिका सुरु झाली.कुठेही गेलो तर ती जागा ,का हीही नवीन करायला गेलो तर ती गोष्ट; याचा मनमुराद आनंद उपभोगण्यापूर्वी ते सोशल मीडियावर पोस्ट करण्याला

प्राधान्य दिले जाऊ लागले. लाईक्स वरून, कंमेंट्स वरून माणसाच्या लोकप्रियतेची कसोटी लागली. आज घरा-घरातील नाती, आपलुकी ही मीडियावर जास्त रंगवली जात आहे. या मोहजालात आमची संवदेनशील मनं इतकी गुंतली आहेत की सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत आम्ही इथेच‘ऍक्टिव्ह’ आहोत. या मीडियाद्वारे ‘माणसे’ कनेक्ट करणं सोपं झालं आहे पण ‘मन’ कनेक्ट करणं मात्र अवघड . यात गुरफटलेल्या आयुष्यात कधी सोपे मार्ग आहेत, कधी चढ -उतार आहेत ;तर कधी Artificial Intelligence सारखी अचानक येणारी,भयावह वाटणारी वळणं ही आहेत. अनेकदा आपण याच्या इतके आहारी जातो की त्या वळणांवर थांबून मागे वळून पाहायचंही विसरून जातो. कारण ‘थांबणं’ म्हणजे ‘मागे पडणं ‘असं समीकरण बनलं आहे . त्यामुळे पुढे जाण्याचा ताण, यशाच्या व्याख्या, स्पर्धा आणि अपेक्षांचे ओझे आपण सतत वाहत असतो . शरीर चालू असतं, पण मन मात्र थकलेले असते. अशाच क्षणी मन हळूच सांगते — ‘जरा विसावू या वळणावर.’

हा विसावा म्हणजे आळस नव्हे, तर स्वतःला पुन्हा ओळखण्याची संधी असते. या वळणावर श्वास सावरतो, विचार स्वच्छ होतात.,आपला खरा वेग आणि आपलं मन सापडतं. निसर्गही आपल्याला हेच शिकवतो -डोंगरही उंची गाठण्याआधी पायथ्याशी स्थिर उभा राहतो.डोंगरातून खळाळत वाहणारी नदी वळणावर थोडी संथ वाहते तर समुद्राच्या लाटाही किनाऱ्यावर येऊन क्षणभर मागे सरकतात जणू पुन्हा बळ गोळा करण्यासाठी.

‘दोन घडीचा डाव याला जीवन ऐसे नाव ‘

या दोन घडीच्या आयुष्यात कधी तरी थांबून मनाला, शरीराला आणि विचारांना विश्रांती देणे गरजेचे आहे. कारण श्वसन , भोजन आणि शयन या पलीकडेही माणसाला काही हवे आहे ते म्हणजे समाधान , मनःशांती !भरकटलेल्या आयुष्यात हा विसावा एक 'ज्योत' बनून नवीन दिशा दाखवू शकतो कारण विसाव्याच्या क्षणी आपण मागे वळून पाहतो—आपला आतापर्यंतचा प्रवास, घेतलेले निर्णय, केलेल्या चुका आणि मिळवलेले अनुभव. हे आत्मचिंतन आपल्याला योग्य निर्णय घेण्यास सक्षम बनवते.

वळणावर थांबलं की कळतं — आपण कुठून आलो, कुठे जात आहोत ,काय गमावलं, काय मिळवलं.. काही नाती सोबत असतात, काही आठवणींत उरलेली असतात. या सर्वांचा सारासार विचार करून समतोल साधला तर आयुष्य सुंदर होते.म्हणूनच, आयुष्याच्या प्रवासात थकल्यासारखं वाटलं, तर अपराधी वाटून घेऊ नका. पुढचा प्रवास अधिक सुंदर करण्यासाठी थांबा. स्वतःशी बोला. शांतपणे म्हणा-

‘भले बुरे जे घडून गेले ,विसरून जाऊ सारे क्षणभर ,जरा विसावू या वळणावर’

—---

अलका र. कोठावदे

<u>**जरा विसावू या वळणावर**</u>

हुश्श! झाले बुवा एकदाचे मंजिरीचे लग्न! केवढे टेन्शन होते बाबा तिच्या लग्नाचे!

आता ही मंजिरी कोण हा प्रश्न साहजिकच तुम्हाला पडला असेल, नाही का ?.तर सांगते. मंजिरी माझी मुलगी. अर्थातच एकुलती एक आणि सुंदर तर ईतकी कि माझीच

द्रुष्ट लागेल तिला अशी मला सतत भिती वाटायची. आई-वडील, दोन्ही आजी-आजोबा , मामा, काका सगळ्यांचीच लाडोबा अगदी!कधी कधी भितीही वाटायची कि या लाडाने ती बिघडणार तर नाही ना ? पण नाही. संस्कार अगदीच पक्के होते. त्यामुळेच अनेक मोहाचे क्षण येवून ही ती विचलीत झाली नाही. मुळात ती खंबीर असल्याने सहज म्हणून फ्लर्ट करायला कुणीही तिच्या वाटेला जात नसे. शाळा काँलेजात देखील एक हुशार विद्यार्थिनी म्हणून तिची ओळख होती.कधीही, कुठेही तिने आपल्या सौंदर्याचे भांडवल तिने कधीच केले नाही. ना कधी स्पेशल वागणुकीची अपेक्षा केली. तिची बारावी होईपर्यंत माझ्या जिवाला नुसता घोर. नकळत्या वयात तिला कुणाचा मोह पडला तर ? या काळजीने मला झोप लागत नसे. पण जसजसे तिचे अबोध, घसरण्याचे वय मागे पडले तसतशी माझी ही चिंता दूर झाली. मात्र नंतर काही दिवसातच मला वेगळ्याच चिंतेने घेरले . या मुलीला कुणीच आवडत नाही म्हणजे हिला काही प्राब्लेम तर नाही ना? आपण पुस्तकातून वाचतो तसे गे वगैरे ? छे! छे! कसे शक्य आहे ? आपल्या शेकडो पिढ्यांपर्यंत तशी काही हिस्ट्री नाही.' मी स्वतःलाच दिलासा देत तो विचार मनातून हद्दपार केला. मात्र तिच्या काळजीने जीव हैराण व्हायचाच. दिवस वा-याच्या वेगाने पळत होते.

मंजिरीने तारूण्यात पदार्पण केले. काँलेजात जाऊ लागली. मात्र तिच्या वागण्यात तसूभरही फरक पडला नाही. तशीच गोड होती ती. आता तिचे मुळचे सौंदर्य अजूनच झळाळून उठले होते. त्याची तिला जाणीव ही झाली होती. मात्र निग्रहाने ती काही गोष्टींपासून कटाक्षाने दूर रहात होती. शाळेप्रमाणेच काँलेज ही तिने चांगल्याप्रकारे गाजवलं. तिच्या कलागुणांना तर तिथे मुक्त वाव मिळाला. अभिनय, न्रुत्य, वक्तृत्व एक ही क्षेत्र तिने सोडले नाही. अभ्यासाबरोबरच चौफेर आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा उमटवला. एक गुणी विद्यार्थिनी म्हणून तिचा लौकिक पसरला. आता मी जरा निर्धास्त

झाले. कारण मंजिरी चुकीच्या मार्गाने जाणार नाही याची खात्री झाली होती. जरी तिने तिचा जोडीदार निवडला तरी तो साजेसाच असेल याची खात्री पटली होती.

यथावकाश मंजिरीचे शिक्षण संपले आणि एका चांगल्या संस्थेत ती प्राध्यापक म्हणून रुजू झाली. त्यालाही दोन वर्षे झाली अन् मी हळूच तिला विचारले, "मंजिरी, बाबा तुझ्या साठी स्थळे पहायचे म्हणताहेत. काय सांगू त्यांना?"

" म्हणजे ?" तिने मलाच उलट प्रश्न केला.

" अगं मी विचारतेय् कि तुझ्या मनात कुणी आहे का ?"

"नाही", ती अगदी ठामपणे म्हणाली." पण माझ्या काही अटी आहेत."

आता मी धास्तावले. ' काय अटी घालते ही मुलगी कुणास ठाऊक?"

पण ती म्हणाली,"मुलाला किमान एक भाऊ किंवा बहीण असावी. मुलाचे शिक्षण माझ्या प्रमणे हवे आणि तो स्मार्ट हवा."

" शहाणी गं माझी बाई" मी तिच्या कानशिलावर कडकडा बोटे मोडली.

तेव्हाच आमच्या पायाला जी भिंगरी लागली ती आजतागायत.

तिच्या अटी साध्यासुध्या वाटत असल्या तरी त्या पारकरणे किती कठीण आहे याची आम्हाला लवकरच खात्री पटली. कारण या तीन गोष्टी एकत्र मिळतच नव्हत्या. स्मार्ट असला तर हुशार नाही. दोन्ही गोष्टी जुळल्याच तर एकुलता एक मुलगा असायचा. खूप फिरून शेवटी विनय भेटला. तिथे तिच्या तिन्ही अटी पूर्ण होत होत्या. अर्थात तो तिच्या ईतका स्मार्ट नव्हता. पण स्मार्ट म्हणण्यासारखा होता. तिलाही हे स्थळ आवडले. दोन्हीकडचा होकार येताच मी एकदम तयारीलाच लागले. म्हटलं, ' दोघांच्या मनात आहे तोवर उरकून घ्यावे.' नव-याला म्हटले," पहिलाच मुहूर्त धरा. "

तो म्हणाला," अगं, धावपळ होईल."

म्हटलं, "होऊ दे.देव देवळात आहे तोवर कार्य पार पडू दे."

छान थाटामाटात लग्न पार पडले. मंजिरी अजिबात रडली नाही. उलट मलाच म्हणाली, " तू पण रडू नकोस. मी काय जवळच आहे. हाक मारताच धावत येईल."मागचे सारे आवरले आणि घर खायला उठले. मंजिरी नव्हती तरी सारखे मंजिरी, मंजिरी !

अखेर ती दोन दिवस आली माहेरपणासाठी। तिच्या चेह-यावरचे तेज पाहिले आणि ती योग्य जागी गेल्याची खात्री झाली. जीव भांड्यात पडला. आयुष्यातील महत्त्वाचे कर्तव्य पार पडले होते। आता पुढे काय ?.मोठा प्रश्न होता. पण म्हटले' खूप धावपळ झाली आतापर्यंत. सारखे काही ना काही समोर होतेच. पण आताची ही स्थिती ही अनुभवायला

हवी. विरक्ती कडे जाण्यापूर्वी थोडे मागे वळून पाहू आपल्याच आयुष्याकडे त्रयस्थ नजरेने. झालेल्या चुका दुरुस्त करता आल्या तर पाहू. काही करायचे राहून गेले असेल तर ते ही करून घेऊ. मन कसे स्फटिकासम निर्मळ झाले पाहिजे. विरक्तीकडे जाण्यापूर्वी रिक्त झाले पाहिजे. त्यसाठीच तर ' जरा विसावू या वळणावर'

कदाचित आयुष्यातील शेवटचे वळण. मागे पाहण्याची संधी

आहे तर आपणच करू या मुल्यमापन आपल्या जीवनाचे. त्यासाठी थोडेसे क्षणभर थांबायला हवे. तेव्हाच ते शक्य होईल ना. म्हणूनच जरा विसावू या वळणावर.

—--

सौ.शरयू काळे

१०७ वेदांत तांझानाईट
स्वागत सोसायटी
सहकार नगर
नागपूर ४४००२५

जरा विसावू या वळणावर

माणसाचे जीवन सरळ मार्गाने व्यतीत केले तरी त्यांत वळणे असतातच. पहिल्या वळणावर बाल्यावस्था येते. लहानपणातील आयुष्य आई वडिलांच्या सान्निध्यांत मजेत जाते. ४ वर्षापर्यंत घडलेल्या घटना आपल्याला आठवत नाहीत. ५ वर्षानंतरच्या गोष्टी चांगल्या आठवतात. लहानपण हे बाल मित्रांबरोबर खेळण्यात जाते. दुस-या वळणावर तारुण्यावस्था येते. ह्यांत शिक्षण, नोकरी, लग्न असे आयुष्य व्यतीत होते. संसार, मुले बाळे ह्यांच्यात वेळ जातो. ह्याही काळात आपल्याला निवांत वेळ मिळत नाही. आपण आपले कर्तव्य पार पाडत असतो. मुलांचे शिक्षण,नोकरी व लग्न होते व ती मार्गाला लागतात. ह्या वळणावर आपल्याला थोडा वेळ मिळू लागतो. आपण स्वत: बद्दल विचार करू लागतो. ह्या वळणावर आपण विसावा घेतला पाहिजे. नोकरी चालू असेल तर ऐच्छिक सेवा निवृत्ती घ्यावी. आवड असली तर छोटासा उद्योग करावा. आपल्या गंगाजळीतून आपले छंद जोपासावेत. आपण सुस्थितीत असल्यास तीर्थ यात्रा, परदेश गमन करावे. बाग कामात वेळ घालवावा. गाणे, वाद्य शिकावे. समाजातील गरजू लोकांना शिकवावे, थोडी आर्थिक मदत करावी व समाजाला उपयोगी पडावे. ह्यानंतरचे वळण म्हणजे वृद्धावस्था. आजी आजोबा झाल्यावर नातवंडांना सांभाळण्यात आनंद घ्यावा. त्यांना बागेत घेऊन जावे. त्यांच्या बरोबर खेळावे. ह्यांत नातवांना व आपल्यालाही आनंद मिळतो. तसेच आपल्या मुला मुलींच्या संसाराला थोडा हातभार लागतो. सध्याचे युग हे अंकीय युग आहे. मोबाईल हे कळीचे अस्त्र आहे. मोबाईल मुळे संभाषण, संवाद व आर्थिक व्यवहारही होतात. ज्यांना हे समजले व जमते त्यांनी इतर ज्येष्ठ व्यक्तींना शिकवावे.

सर्व संसारिक जबाबदारीतून निवृत्त होऊन आनंद मिळवणे व मनसोक्त जगणे म्हणजे विसावणे होय. ह्या वळणावर जो विसावला तो जीवन जगला.

—---

सौ वीणा अनिरुद्ध पाटणकर

पत्ता : पुणे ४११०३०

जरा विसावू या वळणावर निबंध

एका संध्याकाळी निवांतपणे रेडिओ वरची मराठी गाणी मी ऐकत बसले होते.असा निवांतपणा मी कायमच ठेवलेला असतो हल्ली.प्रत्येकालाच असे छंद जोपासता आले पाहिजेत. मग ते आयुष्याच्या कुठल्याही टप्प्यावर. मस्त मस्त गाणी ऐकताना एका गाण्याने माझे लक्ष वेधून घेतले आणि मला भूतकाळात नेले.ते गाणे होते, 'भले बुरे जे घडून गेले विसरून जाऊ सारे क्षणभर, जरा विसावू या वळणावर,या वळणावर'.. खरंच गीतकार सुधीर मोघे यांनी खूप छान संदेश दिलाय या गीतातून.बालपण,तरुणपण आणि आता साठीच्या उंबरठ्यावर... खरंच किती छान होती ती वष॔.काही लक्षात राहणारे क्षण,

घटना..काही घटना कधीच आयुष्यात घडू नयेत अशा..... आत्ता मला याची जाणीव झाली

की या सगळ्या वषा मध्ये आपण क्षणभर तरी विसावलो का??, का घड्याळाच्या काट्याप्रमाणे धावतच राहिलो!!!!

'विसावा' खरंच हा शब्दच मन आनंदी करणारा,मरगळ बाजूला करणारा आहे.उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळा या प्रत्येक ऋतूत मन आणि शरीराला नवीन ऊजा मिळवून देणारा हा विसावा.उन्हातान्हात फिरून काम करणारा फेरीवाला जेव्हा झाडाखाली सावलीत विसावतो,तेव्हा त्याचे सगळे श्रम,मेहनत ही या विसाव्यामुळे नाहीशी होऊन नवीन उमेद आणि ऊजा देते ,ती पुन्हा जोमाने काम करण्याची.सव प्राणीमात्रांचे हे असेच असते.सकाळी उठल्यावर आपण आपला दिनक्रम ठरवतो आणि घड्याळाच्या काट्याप्रमाणे कामे करत राहतो.पण दुपारी घेतलेली वामकुक्षी परत शरीर ताजेतवाने करते. एवढंच काय निसगा तील वृक्षवल्ली सुद्धा याचीच प्रचिती देतात.निष्पण झालेली झाडे त्यांची योग्य वेळ आल्यावर पुन्हा पानफुलांनी बहरून जातात.म्हणजेच त्यांनाही या ऋतुबदलाची म्हणजेच विसाव्याची गरज असतेच.

आपण जेव्हा रस्त्याच्या महामागा वरून एखाद्या स्थळी जातो,तेव्हा त्या रस्त्याला सुद्धा वळणेवळणे असतात,तसेच आपल्या आयुष्यात पण हा वळणावळणांचा माग असतोच.भूतकाळात डोकावताना असे लक्षात येते की,आपणच चांगल्या वाईट आठवणींचा टप्पा पार केलेला आहे.

वत मानात आपण अनुभवाची शिदोरी घेऊन खूप छान छान संकल्प करून जगत असतो,तसेच भविष्यात आपण काय करावे आणि काय करू नये याची गणिते मांडत असतो.या सगळ्या धावपळीत आपण हे नक्कीच विसरतो की,थकलेल्या या जीवालाही थोडी विश्रांतीची गरज असतेच,जरी हे स्पध ेचे युग असले तरी सुद्धा.. म्हणूनच ' जरा

विसावू या वळणावर ' या गीतातील वळणावर थोडसं विसावलं पाहिजे.कुठे थांबावं हे सुद्धा ठरवता आले पाहिजे,म्हणजे उव रत आयुष्य नव्या उमेदीने, उत्साहाने जगता येईल हे नक्की.

मग आता हा ' विसावा ' घेणं म्हणजे काम सोडून झोपणे असे अिजबात नाही.तर नोकरदार वगा ने सुट्टीच्या काळात सहकुटुंब सहप रवार सहलीला जाणे, सहलीच्या

दरम्यान मिळालेला हा विसावा, सहवास,गप्पागोष्टी, विनोद पुढील अनेक वषा च्या स्टॅमिनाचे टॉनिकच असते.तरुणाईने आपल्या अभ्यासक्रमाच्या व्यित रक्त ट्रेक्स,ऐतिहासिक गडांना भेटी देणे,एखाद्या स्वयंसेवी संस्थेमध्ये सक्रिय सहभाग घेणे,हा पण त्यांच्या फावल्या वेळेला विसावाच म्हणता येईल.सेवानिवृत्त व्यक्तींनी त्यांच्या एखाद्या आवडत्या छंदाची जोपासना करावी.आपल्या प्रियजनांसोबत वेळ घालवावा, कुटुंबातील व्यक्ती, नातेवाईक, सहचारी यांच्याबरोबरच भेटून गप्पा, विनोद यात वेळ व्यतीत करावा.यालाच तर म्हणता येईल, जरा विसावू या वळणावर.हे वळण आणि हा विसावा प्रत्येकाला गवसला पाहिजे हे नक्की.ते एकदा का मिळाला की नक्कीच असं गुणगुणावेसे वाटेल की, हे जीवन सं ुदर आहे.संगीतातील दोन सुरांमधील शांतता ही त्या गाण्याला सुरेल, लयबद्ध असा अथ मिळवून देते, तसेच कामाच्या व्यापातील मिळालेला हा विसावा आपल्याला िस्थर, शिस्तबद्ध आयुष्य जगायला शिकवते.

अपयश ही यशाची पहिली पायरी असते असे म्हणले जाते.ह्याचाच प्रत्यय इथेही येतो.एखाद्या रस्त्यावरील गतिरोधक आपल्याला वेग कमी करायला शिकवतो तसेच आपल्या आयुष्यातील टक्के टोणपे आपल्याला कुणाशी

कसे वागायचे हे शिकवतात. एखादे अपयश,एखादा आजार, जवळच्या व्यक्तीचे अकस्मात निधन,तर कधी एखादा निवांत क्षण आपल्याला जीवनाचा खरा अर्थ समजावून सांगतो.असे हे जीवनगाणे गात गातच पुढे वाटचाल करावी लागते.

आधुनिक युग हे स्पर्धेचे युग असल्याने प्रत्येक व्यक्ती नुसती यंत्राप्रमाणे धावत असते.माणूस तंत्रज्ञानाच्या चक्रव्युहात पार अडकून पडला आहे. तंत्रज्ञानामुळे हे जग जरी जवळ आले असले तरी माणसे माणसापासून दुरावत चाललेली आहेत.सध्या भेटायला तर वेळ नसतोच पण शुभेच्छा, लग्नाची आमंत्रणे ही सुद्धा मोबाईल वर पाठवली जातात.घरात एकमेकांबरोबर होणारे संवाद पण दुरापास्त होत चाललेले आहेत.निवांत वेळ मिळाला की मोबाईलचा वापर न करता मनमुराद गप्पा मारल्या पाहिजेत.नाहीतर पालकांचे हुबेहूब अनुकरण करणारी ही बालगोपालांची पिढी सुद्धा तंत्रज्ञानाच्या या वळणावर अडकून पडेल, मग विसावा तर सोडाच, कुठे थांबायचे हे सुद्धा त्यांना समजणार नाही.सततच्या मोबाईल, लॅपटॉपच्या वापरामुळे शारीरिक व्याधींबरोबर मानसिक थकवा पण येतो.भविष्यातील स्वप्नांचा पाठलाग करण्याच्या धावपळीत आपण हे विसरतो की,या थकलेल्या जीवालाही थोडी विश्रांती हवीच असते.

' माझिया मना जरा थांब ना, थकलेल्या

जीवाचे जरा तू ऐक ना| शतदा प्रेम कर तू या

जगण्यावर,

जीवनात क्षणभर तू थांबच एका वळणावर| पराधीन आहे

जगती पुत्र मानवाचा,

तरीही वसा घे तू आयुष्यात विसावा घेण्याचा||

रेडिओवरचे हे गाणे संपले आणि मी भानावर आले आणि गाण्याबरोबरच माझा विसावाही संपला.गोड अशा या आठवणींनी आणि विश्रांतीने मी परत माझ्या उद्योगात व्यस्त झाले.

श्री. प्रशांत पुंडलिक शिरुडे

सहशिक्षक

के. रा. कोतकर माध्यमिक उच्च माध्यमिक विद्यालय डोंबिवली

जरा विसावू या वळणावर*

प्रचंड संघर्षानंतर मराठी भाषेला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाला खरा, तरी महाराष्ट्रातच मराठी भाषेची आणि मराठी शाळांची अवस्था अत्यंत दयनीय आहे. दुरून डोंगर साजरे या म्हणीप्रमाणे अत्यंत भव्य दिव्य असे मराठी साहित्य संमेलन साताऱ्यात पार पडले प्रत्यक्षात उद्घाटनानंतर साहित्य संमेलनातील गर्दी ओसरतांना दिसली. यानिमित्ताने अनेक नवीन मराठी पुस्तके प्रकाशित होत असताना वाचकांचा मात्र अभाव जाणवत होता. त्यामुळे पुस्तकांच्या विक्रीवरही परिणाम झाला. थोडक्यात वाचन संस्कृतीचा ऱ्हास होत आहे. अशीच काहीशी अवस्था मराठी चित्रपट व नाटकांची सुद्धा आहे. चित्रपट, नाटकं येत आहेत पण प्रेक्षकांचा अभाव आहे. याशिवाय देशात, राज्यात इतरही अनेक गंभीर प्रश्न आहेत. उदा. भ्रष्टाचार, प्रचंड लोकसंख्यावाढ, बेरोजगारी, पर्यावरण प्रदूषण, सहिष्णुतेचा अभाव, गुन्हेगारी प्रवृत्तीत झालेली वाढ, आरोग्य आणि शिक्षण क्षेत्रातील उनिवा इत्यादी.

स्वातंत्र्य मिळून 75 वर्षाहून अधिक काळ लोटला अजून आपण शंभर टक्के साक्षर नाही याचा अर्थ शिक्षक चांगले शिकवत नाहीत असा नाही, वर्तमान लेखक चांगले लिहीत नाही असाही नाही किंवा चित्रपट व नाटकं दर्जेदार नाहीत असाही नाही. आपण आत्मनिर्भरते सोबत किंवा 100 % साक्षर होण्याचा प्रयत्न करतच नाही असेही म्हणता येत नाही.

मूळ समस्या सुटत नसल्या तरी प्रगती होत असलेली वर्तमान पिढी युट्युब वर व्हिडिओ अपलोड करणे, रील बनविणे, गुगल, चॅट जीबीटी, मोबाईल गेम्स यात गर्क दिसते. जग बदलत आहे. बदलणे हा त्याचा नियम आहे. एकच गोष्ट सातत्याने असू शकत नाही. या परिवर्तनाचा स्वीकार करण्यातच आपले हित आहे.

मानवाच्या उत्पत्ती पासूनच मानव हा सातत्याने भौतिक सुखाच्या मागे धावत आहे. उंचावरून घरंगळत येणारा दगड बघून त्याला चाकाची कल्पना सुचली आणि तेंव्हापासून तो सातत्याने विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या साह्याने प्रगतीच्या दिशेने धावतो आहे. पृथ्वीवरून चंद्रावर पोहोचला. मंगळावर जाऊन पोहोचण्याची तयारी सुरूच आहे. चंद्रावर व मंगळावर मानवी वस्ती करता येईल का याची चाचपणी सुरू आहे? पृथ्वी बाहेर अजून कुठे जीवसृष्टी आहे याचाही शोध सुरू आहे. विविध अस्त्र शस्त्रांचा शोध लावून एकमेकांवर मात करण्याची जीवघेणी स्पर्धा सुरूच आहे. जणू काही असमाधानी राहण्याचा शाप मिळाल्या प्रमाणे त्याचे समाधान होतच नाही. काळाच्या ओघात मानवाने शासन व्यवस्थाही निर्माण केली. आधी लोकशाही मग राजेशाही आणि आता पुन्हा लोकशाहीच्या नावाखाली पडद्यामागून हुकूमशाही हा क्रम सुरू आहे. सत्ताधारी सातत्याने क्रमाक्रमाने बदलताना दिसतात. आधीच्या सत्ताधाऱ्यांनी त्यांच्या दृष्टीने योग्य काम केले असेल आणि आताचेही त्यांच्या दृष्टीने चांगलीच काम करत असतील असे गृहीत मानले तरी एक कर्तव्यदक्ष नागरिक म्हणून प्रत्येकाने या सगळ्यांकडे पाहताना, आपली दैनिक कामे करताना

काही क्षण थांबून या सगळ्याचे अवलोकन करण्याची नितांत आवश्यकता नाही का? ही काही क्षणाची विश्रांती किंवा थोडा विसावा आत्मपरीक्षणासाठी, आत्मनिरीक्षणासाठी, आत्मचिंतनासाठी अत्याधिक आवश्यक नाही का? त्याशिवाय आपल्याला कसे कळणार? आपले बरोबर की चूक आणि आता नेमकं आपण काय करायला हवे?

'भले-बुरे जे घडून गेले,

विसरून जाऊ सारे क्षणभर,

जरा विसावू या वळणावर'

तुझ्या वाचून करमेना या मराठी चित्रपटातील गीतकार 'सुधीर मोघे' यांच्या मानवी मनाला अधिक भावविभोर करून सोडणाऱ्या गीताप्रमाणे हे आपण नाही केले तर आपण केवळ स्वप्नात जीवन जगल्याप्रमाणे आभासी जगात चंचल पणे फिरत राहू. परिणामी देशातील क्रमांक एकच्या स्वच्छ शहरात पिण्याच्या पाण्यात सांडपाणी मिसळल्याने लोक बळी जाताना दिसतील, देशात कुठे नुकतेच बांधलेले पूल कोसळताना दिसतील, रुग्णालयातील ऑक्सिजन संपलेला दिसेल, गुंड, मवाली, भ्रष्टाचारी, बलात्कारी, दहशतवादी, आतंकवादी, अविश्वासू, संशयी यासारख्यांच्या हातात देशाची व जगाची सत्ता सूत्रे गेलेली बघायला मिळतील. तरीही आपण जगात आत्मनिर्भर विकसित राष्ट्र म्हणून जगातील सर्वोत्तम तिसरी अर्थव्यवस्था म्हणून स्वतःची पाठ थोपटून घेताना दिसू. वाढलेली लोकसंख्या, प्रदूषण, बेरोजगारी, दहशतवाद, भ्रष्टाचार, अस्थिरता, धार्मिक उन्माद, परस्पर अविश्वास आणि प्रत्येकाकडे संशयाने पाहण्याची वृत्ती आपल्याला आजूबाजूला घडत असूनही दिसणारच नाही.

राज्यघटनेतील स्वातंत्र्य, समता, बंधुता, न्याय या केवळ काल्पनिक गोष्टी होऊन बसतील. सार्वजनिक ठिकाणी पचा-पचा थुंकणे, घरातील कचरा रस्त्यावर टाकने, प्लास्टिकच्या वापराचा अतिरेक करणे, मतदानाच्या दिवशी सुट्टी म्हणून मतदान न करता फिरायला जाणे, ट्रॅफिकचे नियम न पाळणे, हवालदाराने अडवल्यास पैसे समोर करणे, आपले स्वतःचे नेमून दिलेले काम प्रामाणिकपणे न करणे, कामाची टाळाटाळ करणे, विविध ठिकाणी होत असलेल्या भेसळीवर दुर्लक्ष करणे, टॅक्स प्रामाणिकपणे न भरणे, मी माझे कुटुंब व माझा स्वार्थ या पलीकडे विचारच न करणे.

आपले बरेच कायदे ब्रिटिशकालीन न्याय व्यवस्थे प्रमाणे आजही आहेत. पण ब्रिटिशांच्या कालखंडात कोणत्याही प्रकारच्या गुन्ह्यासाठी ज्या तत्परतेने कारवाई होत होती. तितक्या तत्परतेने आज होताना दिसत नाही. वर्षानुवर्षे कोर्ट केस सुरू राहतात. त्यालाच आपण तारीख पे तारीख असे म्हणतो. जातिवाद, जमातवाद, प्रदेशवाद यांना तिलांजली न देणे. भ्रष्टाचार हाच शिष्टाचार समजणे, सजग व जागरूक न राहणे, सहिष्णुतेचा स्वीकार न करता अंधश्रद्धांचा आवडंबर माजविणे. प्रेरणास्थानां मधून योग्य ती प्रेरणा न घेता विविध मार्गांनी प्रेरणास्थानांचे विभाजन करून समाजात दुही निर्माण करणे किंवा त्याचा उपयोग स्वार्थासाठी करणे. काळाची पावलं ओळखायचीच नाहीत असे ठरवून घेतल्याप्रमाणे वर्तन करणे.

हे सर्व थांबवायचे असेल तर प्रत्येकाला क्षणभर विसावा घेऊन गतकाळात होऊन गेलेल्या घटनांचे डोळसपणे आकलन, आत्मपरीक्षण व आत्मनिरीक्षण करून आता मला नेमकं काय करायला हवं ते समजून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. ते जर नाही केले तर त्याच त्याच चुका पुन्हा पुन्हा होतील. इतिहास हा आपल्याला आपल्या वर्तमानातील समस्या सोडविण्यासाठी मार्गदर्शक ठरतो व त्या सोडवून आपण आपले भविष्य उज्वल करतो. उदा. कोविडच्या संकटावर आपण मात करताना इतिहासाचा आधार घेतला, याआधी अशा प्रकारची साथ आली तेव्हा नेमकं

आपण काय केलं याचा अभ्यास केला आणि त्याच आधारे कोविड वर विजय मिळवत आपण आपले भविष्य उज्वल केले. त्या ठिकाणी आपण क्षणभर थांबून इतिहासाचा मागोवा घेतला नसता तर आपण अधिक विनाशाच्या गर्तेत ओढले गेलो असतो.

या राष्ट्राचे आराध्य दैवत असले तरी, खऱ्या अर्थाने मानवीय गुणांनी परिपूर्ण अशा छत्रपती शिवाजी महाराजांनी आपल्या मातेच्या मार्गदर्शनाखाली इतिहासाचा मागोवा घेत वर्तमान समस्यांचा डोळसपणे अभ्यास करत हिंदवी स्वराज्याची स्थापना करून पायाभरणी केली. अत्यंत सावध राहून स्वराज्यावरील प्रत्येक संकटात इतिहासाचा परामर्श घेत यशस्वी सामना केला. परिणामी पुढील शंभर वर्षात त्याचे साम्राज्यात रूपांतर झालेले आपल्याला दिसते. थोडक्यात महाराजांनी आपल्याला 'प्रचंड प्रतिकूल परिस्थिती असली तरी मोठी स्वप्ने पाहता येतात नव्हे ती सत्यात उतरवता येतात' हाच आपला आदर्श आपण आज उपयोगात आणला तर खऱ्या अर्थाने आपण आज आपल्या समोरील समस्यांवर यशस्वीपणे मात करू शकू आणि त्याचीच आज नितांत गरज आहे.

शालेय जीवनात वर्गात किंवा खेळांमध्ये प्रथम क्रमांक मिळवण्यासाठी जी निकोप स्पर्धा असते अगदी तशीच स्पर्धा सर्व विभागामध्ये, राज्या राज्यात, जिल्ह्या जिल्ह्यात, तालुक्या तालुक्यात, खेड्या खेड्यांमध्ये प्रगती संदर्भात, विकासासंदर्भात, स्वच्छते संदर्भात, वन्यजीवन, वृक्षारोपण व जंगल संवर्धना संदर्भात सुरू करता येईल. शासनाच्या प्रत्येक विभागातही सुरू करता येईल. यामुळे देशातील मुले, नागरिक, गाव, तालुके, जिल्हे, घटक राज्ये हे सर्व संपन्न होण्यास मदत होईल. त्यामुळेच देश विकसित होईल. सगळ्यात महत्त्वाचा प्रश्न म्हणजे बेरोजगारीचा प्रश्न मिटेल. अशी निकोप स्पर्धा विकासासाठी पूरक ठरेल. प्रत्येकाच्या उपक्रमांना प्रसिद्धी देणे. यातून चांगल्या गोष्टी पुढे येतील. उत्तम कामगिरी करणाऱ्यांना उत्तम पारितोषिकेही देता येतील. पण या स्पर्धा निकोप ठराव्यात. एकमेकांविषयी सहकार्य आपुलकी व प्रेमाची भावना वृद्धिंगत व्हावी म्हणून गरज वाटल्यास त्यासाठी एक स्वतंत्र यंत्रणा कार्यरत करावी लागेल.

खरंतर मराठी भाषा गौरव दिनानिमित्ताने सनविवि मासिका तर्फे आयोजित लेखन स्पर्धे साठी *'जरा विसाऊ या वळणावर'* हा विषय आयोजकांना घ्यावासा वाटला यावरून सुद्धा या विषयाचे महत्त्व लक्षात येते. त्यामुळेच मला या खऱ्या अर्थाने ज्वलंत असणाऱ्या विषयावर व्यक्त होण्याची संधी मिळाली. त्याबद्दल मी स्पर्धा आयोजकांचे मनापासून आभार मानतो.

धन्यवाद.

—---

वृंदा कुलकर्णी,
पुणे

झाले मोकळे आकाश...

ऑपरेशन नंतर चार महिन्याने अॅडव्होकेट निशिकांत रणदिवे आलिशान कारने शहरातील मध्यवर्ती भागातील 'अशोका बिज़नेस टॉवर'मधील आपल्या ऑफिसमध्ये येत होते.

अतिशय तापट स्वभावामुळे त्यांचे बीपी वाढायचे. त्यामुळे त्यांची एक किडनी काही वर्षापूर्वीच निकामी झाली होती पण नंतर योग्य आहार आणि व्यायामामुळे वयवर्ष ७५ असूनही प्रकृती उत्तम होती. ४ महिन्यापूर्वी अचानकच त्यांची दुसरी किडनी सुद्धा निकामी झाली. तातडीने किडनी ट्रान्सप्लांटची शस्त्रक्रिया करावी लागली.

अत्यंत हुशार वकील अशी ख्याति असल्यामुळे शहरातील नामवंत लोकांमध्ये त्यांची ऊठबस असे. त्यांना स्वतःला त्यांच्या हुशारीचा आणि प्रसिद्धीचा खूपच अभिमान होता.

आपल्या ऑफिसकडे उजवीकडे वळण्यापूर्वी त्यांचे डावीकडे असलेल्या ऑफिसच्या पाटीवर लक्ष गेले. 'अॅडव्होकेट निलय रणदिवे'

रिसेप्शनमधील बऱ्याच खुर्च्या रिकाम्या बघून हूंऽऽ.. असे कुत्सितपणे नाक उडवून आपल्या ऑफिसमध्ये आले. पहिल्यादिवशी मी फार क्लायंट घेणार नाही असे असिस्टंटला सांगून सुद्धा ऑफिसमध्ये बरीच गर्दी होती. अशी गर्दी बघितली की त्यांची छाती गर्वाने फुलायची.

शिपायाने केबिन उघडल्यावर मोठ्या दिमाखात ते त्यांच्या खुर्चीवर बसले.

आल्याबरोबर गरम कॉफी घेऊन मग थोड्यावेळाने कामाला सुरुवात करायची असा त्यांचा शिरस्ता होता.

कॉफीचे घुटके घेताना ते निलयचा विचार करू लागले.

निलय त्यांचा एकुलता एक मुलगा. लग्नानंतर १२ वर्षाने झाला होता. अत्यंत लाडात वाढवला होता. अतिशय तल्लख बुध्दी. दहावीला मेरिटमध्ये आला होता.त्याने डॉक्टर किंवा इंजिनिअर व्हावे, परदेशात जाऊन उच्च शिक्षण घ्यावे अशी त्यांची इच्छा होती पण निलयने मी तुमच्यासारखे वकीलच होणार असे सांगितल्यावर त्यांची निराशा झाली होती. वकिलीच्या शिक्षणात पण निलयने घवघवीत यश मिळवले. निलयवर त्याच्या आईचा प्रभाव जास्त होता. तो तिच्यासारखाच मनमिळाऊ, हळवा व मृदूभाषिक होता. शिक्षणात हुशार असला तरी वकिलीसाठी लागणारे डावपेच, छक्केपंजे, खऱ्याचे खोटे आणि खोट्याचे खरे करणे त्याला जमणार नाही असे त्यांचे ठाम मत होते.निलयची प्रॅक्टिस उत्तम चालत होती पण निशिकांतराव समाधानी नव्हते. ते नेहमी त्याची आणि स्वतःची तुलना करून येताजाता त्याला बोलून दाखवत. कोणासमोरही त्याचा पाणउतारा करत. त्यांना त्यांच्या कीर्तीची, यशाची आणि पैशाची धुंदी होती.

थोडे क्लायंट्स झाल्यावर त्यांनी काम आवरते घेऊन असिस्टंटला अजून कोणी महत्वाचे बाहेर आहे का? असे विचारताच तो म्हणाला " बाहेर तुमचे मित्र सदानंद गोखले बराच वेळ थांबले आहेत."

" अरे तुम्हाला अक्कल आहे का? त्याला का थांबवले इतका वेळ?"

" तेच म्हणाले कि त्यांना काही घाई नाही म्हणून."

" पाठव त्याला आत."

“आत येऊ का वकीलसाहेब?”

“ये ये सदा, तुला माझ्या परवानगीची गरज नाही.”

“ कशी आहे तब्येत निशी? वर टाळी देऊन आला आहेस. आता काळजी घे.”

“मी आत्ता ठणठणीत आहे. तु कसं काय येणं केलंस आज?

“मी तुला माझ्या दुकानाच्या शेजारील दुकानदाराने माझ्या जागेवर अतिक्रमण केल्याचे बोललो होतो.”

“हो हो आहे लक्षात,आण तु कागदपत्रं आपण बघू काय ते.”

“ते मी निलयकडे..

त्यांचे वाक्य पूर्ण होण्याअगोदरच निशिकांत वकील मोठ्याने म्हणाले. “काय? निलयकडे? तुला ह्या जन्मात तुझी जागा हवी आहे ना? बाहेरची गर्दी बघितलीस ना? माझ्या अपॉइंटमेंटसाठी लोक कित्येक महिने थांबतात. निलय वकील का झाला हेच मला कळत नाही.

मध्यंतरी कुठल्यातरी गावच्या शेतकऱ्यांच्या जमीनींची प्रकरण सोडवत होता. अरे त्यात काय पैसा मिळणार? मी त्याला कित्येक पॉलिटिकल केसेस देऊ शकतो पण ह्याच्यात ती धमक हवी ना. उगाच केस हरून माझे नाव खराब करायचा.

पैशाशिवाय काही नाही ह्या जगात. आत्ता माझेच बघ पैसा ओतला, झाले ऑपरेशन. मीच बघेन तुझी केस.”

“ झाले तुझे बोलून. आत्ता माझं ऐक, ती केस निलयने जिंकिली. माझ्या जागेचा ताबा मला मिळाला त्याचेच पेढे देण्यासाठी आलो होतो. एवढेच नाही तर माझ्या एका मित्राची ८ वर्षापासून रखडलेली,त्याने आशाच सोडून दिली होती अशी केस निलयने जिंकून दिली. तू तर त्याला खूपच पाण्यात बघतो. कोर्टात प्रतिपक्षाच्या वकिलाशी वाद प्रतिवाद करताना, त्याच्या आवाजातील चढ उतार ऐकताना, न्यायाधीशांशी बोलताना निलयला बघितले तेव्हा मला तुझीच प्रतिमा त्याच्यात दिसत होती. तो तुला कधीच उलटून बोलत नाही कारण वहिनींचे संस्कार. प्रत्येक गोष्ट पैशाने तोलू नकोस. तुला पैशाची आणि कीर्तीची इतकी धुंदी चढली आहे की तुला किडनी कोणी डोनेट केली हे सुद्धा जाणून घ्यावेसे वाटले नाही. निलय ज्या शेतकऱ्यांसाठी लढला त्या शेतकऱ्यांना त्याची काळजी कळताच १०/१२ शेतकरी येऊन सर्व टेस्ट करून गेले. तुझे दैव बलवत्तर. त्यातली एकाची किडनी मॅच झाली आणि तू वाचलास. एका पैशाचाही मोबदला न घेता आणि कुठेही वाच्यता न करता तो शेतकरी निघून गेला. तुमच्या या शीतयुद्धात बिचाऱ्या लतिकावहिनींची घुसमट होते. पैसा, प्रसिद्धी खूप कमावलेस आता वहिनींना थोडा वेळ दे. तू सूर्य आहे तर तो चंद्र. सूर्याचा तेजस्वी प्रकाश जेवढा सुंदर आणि महत्वाचा असतो तेवढाच तो अस्ताला गेल्यावर मिळणारी चंद्राची शीतलता तेवढीच विलोभनीय आणि महत्वाची असते हे लक्षात घे. उद्या तुझा ७५वा वाढदिवस. तुझ्या तब्येतीमुळे अगदी मोजक्याच मंडळींमध्ये साजरा करणार आहे. मला तु आणि निलय सोबत दिसले पाहिजे ह्या अटीवरच मी येईन.”

“नक्कीच मित्रा. मला ह्या कशाचीच कल्पना नव्हती. मी काही वेळा त्याच्याशी चुकीचा वागतो ह्याची जाणीव आहे मला पण त्याची सवयच झाली आहे. मी बदलायचा नक्की प्रयत्न करेन.”

दुसऱ्या दिवशी कार्यक्रमात सदानंदभावजीच्या आग्रहाखातर लतिकावहिनींने त्यांच्या गोड आवाजात गाणे गायले.

‘भले बुरे जे घडून गेले

विसरुनी जाऊ सारे क्षणभर

जरा विसावू या वळणावर...’

हे शब्द ऐकताच निशिकांत रणदिवे आणि निलयची नजरानजर झाली. दोघेही एकमेकांकडे पाहून मनापासून हसले आणि बापाने लेकाला कडकडुन मिठी मारली.

—---