

## सकारात्मकतेची पाऊलवाट



मन आणि त्याचे कार्य हा एक अथांग विषय आहे आणि जसजसा आपण त्याचा विचार करत जातो, तसतशी त्याची विलक्षण भुरळ पडत जाते. मानसोपचार तज्ञ असल्याने माझ्या बाबतीत हे अधिक तीव्रतेने घडतं. म्हणूनच विचार या मनाच्या महत्वाच्या भागावर काही लिहावंसं वाटलं. मनातून उत्पन्न होणारे विचार कसे अधिकाधिक सकारात्मक करता येऊ शकतील आणि त्यायोगे आयुष्याची गुणवत्ता कशी वाढवता येईल, हे या

लेखात आपण पाहू.

गौतम बुद्धांचं प्रसिद्ध वाक्य आहे, **What we think, we become.** आध्यात्मिक आणि वैज्ञानिकदृष्ट्याही या वाक्याचा खूप सखोल अर्थ आहे. आपला कर्मफल सिद्धांत सांगतो की, कर्माची गुणवत्ता ही त्या कर्मागाच्या विचारावरून ठरते. कर्माची गोळाबेरीज करताना, त्याचे फळ मिळताना ते त्यामध्ये अधिष्ठीत असलेल्या विचाराप्रमाणे होत असते. वैज्ञानिकदृष्ट्या असे सिद्ध झाले आहे की, विचारांना कंपने असतात आणि ते जिथून उत्पन्न होतात ते मन एक शक्तिकेंद्र आहे. या विचारांच्या लहरी समप्रकारच्या लहरींना आकर्षून घेत आपल्याकडे परत येतात. मग त्या लहरींची शक्ती वाढते आणि ही साखळी अजून तीव्र होते. हळूहळू अरजूबरजूचे अनेक घटक या विचार लहरींच्या तालावर काम करू लागतात आणि त्या ध्येयाची, कामनेची पूर्तता होते! अर्थात, या चक्राच्या केद्रस्थानी आपण स्वतः असतो, त्यामुळे अगदी कोणाहीकरिता चांगल्या इच्छा बाळगल्या तर आपल्याकडे चांगल्या लहरी येतात आणि वाईट विचारांच्या वाईट लहरी आपल्याकडे येऊन आपला तोटाही करतात. आपल्याला जे मनापासून हवं असतं ते मिळतं आणि नको असलेल्या, ज्यांची भीती वाटते अशाही गोष्टी त्यांचा सतत विचार केल्याने आपण ओढवून घेतो! त्यात पुन्हा सकारात्मक विचारांपेक्षा नकारात्मक विचार अधिक येतात. कारण नकारात्मक विचार करणं सोपं असतं. सकारात्मक विचार करायला प्रयत्न करावे लागतात. नकारात्मक विचारांचा उगम हा भीती, असुरक्षीतता, द्वेष, दैववाद यातून होतो तर सकारात्मक विचारांचा उगम हा आशा, इच्छाशक्ती, प्रयत्नवादातून होतो. नकळत येणारे नकारात्मक विचारही आपल्यासाठी खूप अपायकारक असतात त्यामुळे प्रयत्नपूर्वक विचारांची पातळी उंचावणे आवश्यक असते आणि ते प्रयत्नांनी नक्की साध्य होते. त्यासाठी करावयाचे काही छोटे प्रयत्न विषद करित आहे.

सर्वप्रथम हे समजून घ्यायला हवे की, माझा आनंद कशात आहे? आनंदाचा आणि सकारात्मक उर्जेचा गहिरा संबंध आहे. अतरांना ज्यात आनंद मिळतो, त्यात आपल्याला मिळेलेच असे नाही. मग नको त्या गोष्टींच्या मागे लागल्यावर मनात गोंधळ उडतो आणि विचारांची मिश्र कंपने बाहेर पडतात. परिणामही मिश्रच मिळतात. त्यामुळे आनंद देणा-या स्वप्नांची आणि ध्येयांची एक यादी करायची आहे आणि त्यांच्या पूर्ततेसाठी झटायचे आहे. मात्र आपली ध्येयं इतरांच्या आयुष्यात अडथळा किंवा दुःख आणणारी नाहीत ना, हे सुद्धा तपासून

पाहायचे आहे.

रोज सकाळी उठल्यावर आरशासमोर उभे राहून, स्वतःचे नाव घेऊन म्हणावे, मला तू खूप आवडतोस, जसा आहेस तसा. स्वतःचं स्वतःवर प्रेम नसेल, आदर वाटत नसेल तर सगळ्या अडचणी उद्भवतात. सुरुवातीला गमतीदार किंवा कृत्रिम वाटणारी ही पद्धत सवय झाल्यावर चांगली वाटते आणि प्रभावीसुद्धा आहे.

सकाळी ५ मिनिटे स्वतःसाठी वेगळी काढून ठेवावी, त्यावेळी आयुष्यतल्या छोट्या छोट्या सुखांना आठवावं, त्याकरिता इश्वराचे आभार मानावे. राहायला घर, चांगली तब्येत, दोन वेळेस जेवण, चांगले कुटुंबिय अशी अनेक सुखं आपल्या सगळ्यांजवळ आहेत, जर त्यांबद्दल आपण कृतज्ञ राहिलो तर त्या सुखांचं आयुष्य वाढतं आणि इतरही चांगल्या गारेष्टी त्यायोगे आयुष्यात येतात.

तक्रारी कमी कराव्या. जिथे आवश्यक -आहे तिथे अन्याय सहन करू नये, पण बारीकसारीक गोष्टींसाठी इतरांजवळच नाही, तर मनातसुद्धा तक्रार करू नये. तक्रार केल्याने नकारात्मकता वाढते.

कोणाहीबद्दल अनावश्यक, नकारात्मक चर्चा, चहाड्या करू नये. त्याचा त्रास ज्याची चर्चा केली त्याला होत नाही, पण आपली कंपनी मात्र गढूळ होतात.

रोज एका तरी व्यक्तीला छोटीशी का होईना, पण मदत करावी. अशी अपेक्षा विरहित कर्म आपल्या समाधानात भर घालतात. आपल्याला व्यक्ती म्हणून अधिक चांगलं करतात. दिवसभरातल्या फावल्या वेळात स्वतःशी सकारात्मक बोलत रहावे, जसे की, मी आनंदी आहे, शांत आहे किंवा मीह सुरक्षीत आहे. प्रयत्नपूर्वक तशा भावना मनात आणाव्या. मनाच्या जागृत आणि सुप्त अशा दोन्ही पातळींवर यांचा फायदा होतो.

ज्ञोपताना दिवसभरात घडलेल्या सर्वोत्तम प्रसंगांचं स्मरण करत झोपावे. रोज पडणारे प्रश्न, मनात येणा-या काळजींचे काय करावे? सर्वात आधी हा प्रश्न आपल्या आवाक्यातल्या घटकांशी निगडित आहे की आवाक्याबाहेरच्या घटकांशी, हे पहावे. जर तो हाताबाहेरचा असेल तर निग्रहाने मी त्याचा विचार करणार नाही, असे ठरवावे. भविष्यातील संभाव्य गोष्टींची व्यर्थ काळजी वर्तमानात वाहू नये, त्यापेक्षा तसे होऊ नये म्हणून आज जे करणे शक्य आहे ते करावे.

रोज प्रार्थनेसाठी,साधनेसाठी थोडा वेळ वेगळा ठेवावा. प्रार्थनेत मन शांत करण्याची,अहंभाव कमी करण्याची आणि आपल्या सर्वांमध्ये जे इशतत्व आहे, ते वृद्धिगंत करण्याची प्रचंड शक्ती आहे.

शेवटचं पण महत्वाचं-प्रचंड आशावाद बाळगणे! आपण ऑफिसमध्ये शांतपणे काम करू शकतो कारण आपल्या मनात एक साहजिक विश्वास असतो की आपले घर, कुटुंबिय, मालमत्ता सगळे सुरक्षीत आहे.हाच वियवास प्रत्येक कार्यामागे बाळगणे आवश्यक आहे.हे विश्व माझा मित्र आहे, ही भावना मनात बाळगली तर खरंच अनेक दृश्य-अदृश्य शक्तींतून ते आपल्या मदतीसाठी सज्ज आहे !

**डॉ.पल्लवी जोशी**

मानसोपचार तज्ञ, बंगलोर