"माइंडफुलनेस - A tool to Reduce stress and Increase Joy"

फेसबुक या प्रतिथयश कंपनीचा कर्ता-धर्ता मार्क झुकरबर्ग हा आपले माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी यांना गेल्याच आठवड्यात "डिजिटल एक्सपान्शन इन इंडिया आणि फेसबुक या कंपनीचा त्यामधील सहभाग" याची चर्चा करण्यासाठी भेटला. भारतातील खेड्या-पाड्यात इंटरनेटची सक्षम उपलब्धता आणि उपयोग या व अशा इतर प्रेरणादायी योजनांमुळे खरंच मोदींच्या नेतृत्वाखाली भारत परत एकदा प्रगतीपथावर चालू लागला आहे याची खुणगाठ सर्व भारतवासी आणि आमच्यासारखे मनात "भारत" घेवून वावरणारे, जगभरात पसरलेले भारत-अनिवासी यांच्या मनात रुजू लागली नसेल तरच नवल. माझा मानस राजकारण किंवा भारतातील प्रगतीचा सखोल अभ्यास, मोदी - नॉन मोदी इ. विषयवार काही लिहिण्याचा बिलकुलच नाहीये.

एकीकडे मोदींच्या मार्गदर्शनाखाली भारतात होत असलेल्या विज्ञान व तंत्रज्ञान क्षेत्रातील येवू घातलेल्या बदलाबाबत खूपच सकारात्मक भावना आहेत तर दुसरीकडे आहे जगभरातील प्रगत राष्ट्रांत, अगदी भारतातील मेट्रो सिटीज मध्ये सुद्धा याच तंत्रज्ञानाच्या अधीन झालेली आजची आमची घड्याळाच्या काट्याशी स्पर्धा करणारी आणि परस्परातील खरा संवाद हरवत चाललेली पिढी - या बाबतची थोडी निराशा...

मी मुळात खूप आशावादी असल्याने एवढ्या तेवढ्या कारणाने निराश होणे हा माझा पिंड नाही, पण काही दिवसांपूर्वी माझ्या एका मैत्रिणीने तिच्या कंपनीमध्ये राबवला गेलेला " बी माइंडफुल" नावाचा सेमिनार माझ्याशी शेअर केल्यापासूनच हे विचार मनात जास्त घोळू लागले आहेत आणि आजूबाजूला तेच घडते आहे हे बघून अस्वस्थता वाढत आहे.

मित्राचा ४० वा वाढदिवस साजरा करण्यासाठी सगळे एका Chinese Restaurant मध्ये जमलो होतो. मित्र, त्याची बायको, भारतातून नुकतेच व्हिजीट ला आलेले त्याचे आई-वडील आणि ४-५ जवळचे मित्र-मैत्रीण अशी धमाल सुरु होती. फूड आणि पेयं ऑर्डर करण्यात आली. अधून मधून कोणा-कोणाच्या फोनचे क्लिक्स काही नेमके क्षण टिपत होते आणि ताबडतोब त्यांची रवानगी होत होती फेसबुक च्या भिंतीवर ! एव्हाना फूड आले, सगळे त्याचा आस्वाद घेवू लागले आणि काही वेळाने माझ्या लक्षात आले कि काका-काकू एकदमच गप्प आहेत. काही खात पण नाहीयेत. मी ते हळूच माझ्या मित्राच्या व त्याच्या बायकोच्या निदर्शनास आणून देण्याचा प्रयत्न केला पण ते दोघे नुकत्याच फेसबुक वर टाकलेल्या फोटो वर आलेल्या कॉमेंट्स वाचण्यात आणि त्याला उत्तर देण्यात व्यस्त होते. अशी जवळपास १५-२० मिनिटे गेली. शेवटी मीच न राहवून काकूंना हळूच विचारले "काय झाले काकू, शांत का? काही खाल्ले पण नाही तुम्ही?" तर म्हणाल्या " अगं काकांची एक औषधाची

गोळी असते जेवणाआधी घेण्याची, ती गडबडीत घरून येताना आणायला विसरलो बघ. ती घेतल्या शिवाय त्यांना काही खाता येणार नाही आणि मग मी तरी कसे खावू त्यांना सोडून?"

प्रसंग अगदीच साधा होता. पटकन गाडी काढून घरून १० मिनिटांत गोळी घेवून येणे सहज शक्य होते. आमच्या मित्रानेही काही जाणून-बुजून त्याच्या आई-वडिलांकडे दुर्लक्ष केले नव्हते, पण फेसबुक वर फोटो टाकण्याच्या आणि कॉमेंट्स बघण्याच्या नादात तो आई-बाबांची काळजी घेण्याचे १५-२० मिनिटे तरी विसरला....आणि माझ्या मनात आले, हे फेसबुक पोस्ट्स, twits, hash-tags अगदी याच क्षणी करायला हवेत का? एकमेकांशी गप्पा, विचारपूस यांच्यामध्ये या distracting गोष्टींचे अडथळे हवेतच का?

मागच्या वीकेंड ला माझी एक मैत्रीण तिच्या ११ वर्षाच्या मुलीला घेवून माझ्याकडे गप्पा मारायला आली. घरात तिच्या बरोबरीचे कोणी नाही म्हणताना मी तिच्याशी गप्पा मारण्याचा प्रयत्न करू लगले. माझ्या प्रश्नांना "येस - नो" अशी उत्तरे देवून पाचच मिनिटात तिने आपल्या आईकडे "बोर होतेय" अशा अर्थाचा कटाक्ष टाकला. काय समजायचे ते समजून मी तिला माझ्या मुलीची काही ती स्वतः ११-१२ वर्षाची असतानाची पुस्तके काढून दिली. ती २ मिनिटे चाळल्यासारखे करून तिने परत तोच कटाक्ष आईकडे टाकला आणि माझ्या मैत्रिणीने गुपचूप तिचा i-Phone काढून मुलीच्या हातात ठेवला व तिला आतल्या खोलीत पिटाळले. मला म्हणाली, "अभी कम से कम एक घंटा तंग नही करेगी". आणि खरंच पुढचा एक-दीड तास आमच्या अखंड गप्पा झाल्या आणि तिच्या मुलीने आतल्या खोलीतून बाहेर पाऊल देखिल नाही टाकले. मैत्रीण परत गेल्यावर राहून राहून माझ्या मनात एकच विचार येत राहिला ... आम्ही लहान असताना कुठे होती ही खेळणी? आम्ही काय करायचो मग? आई-बाबा आपल्याला त्यांच्या मित्राकडे नेत आहेत यातच आम्ही खुश असायचो. तिथेच त्यांच्यामध्ये बसून खाऊ खाताना त्यांच्या गप्पा/अनुभव ऐकत कितीतरी गोष्टी कळायच्या, शिकायला मिळायच्या. त्यांनी आमचे केलेले कौतुक हवे-हवेसे वाटायचे. आता आमच्या गप्पांचे विषय मुलांनी ऐकण्यासारखे राहिले नाहीयेत की गप्पात मुलांना सहभागी करून घेत कसे गुंतवायचे ही कला आम्ही पार विसरून गेलो आहोत? प्रश्न पडतोच नं !

परवा संध्याकाळी एका कलीग बरोबर कॉफी प्यायला स्टारबक्स ला गेले आणि चर्चा करताना आजूबाजूला नजर फिरवली तर तिथल्या एकूण १३ लोकांपैकी ९ जण आपल्या वेगवेगळ्या डिव्हाईसेस वर काहीतरी वाचण्यात किंवा लिहिण्यात बुडालेले होते. एक कपल समोरासमोर बसून आपापल्या फोन वरून दुसऱ्याच कोणाशीतरी बोलत होते आणि उरलेल्या आम्ही दोघी भोवताली हे बघत एकमेकींशी बोलण्याचा प्रयत्न करत होतो.

कुठल्याही पब्लिक ट्रान्स्पोर्ट ने प्रवास करताना अलीकडे सहप्रवासी तुम्हाला कोणाशीही साधा औपचरिक संवाद साधताना दिसणार नाही कि आस्थेने एकमेकांची चौकशी करताना दिसणार नाही. मुलांच्या गाण्याच्या किंवा कराटे-सॉकर क्लासच्या इथे बाहेर वाट बघत थांबलेली पालक मंडळी आपापल्या फोन मध्ये डोके खुपसून बसलेली दिसतात. कोणाला कोणाशी कसलाही संवाद साधायची गरज दिसत नाही. नव्या ओळखींचे तर बहुदा आम्हाला ओझेच होते. त्याच्या उलट मी लहान असताना माझ्या डान्स क्लासला येणाऱ्या मैत्रिणींच्या पालकांच्या आणि माझ्या आई-बाबांच्या ओळखीचे घट्ट मैत्रीत झालेले रुपांतर मी स्वतः पाहिलेले आहे आणि आम्ही मुली आयुष्याच्या वाटेवरून पुढे जाताना एकमेकिंपासून लांब गेलो तरी पालकांची ती मैत्री अगदी आजतागायत तशीच घट्ट आहे,

माझा सोशल मेडिया व त्याच्या आपल्या आयुष्यातील स्थानाला काहीही व्यक्तिगत विरोध नाहीये. असायचे काही कारणच नाही. मी स्वतः माझ्या कित्येक जुन्या मित्र-मैत्रिणींशी फेसबुक द्वारेच परत एकदा जोडली गेले आहे. त्यातून मिळणारा आनंद काही औरच आहे. मायबोली, मिसळपाव सारख्या ग्रुप्स वर तर कित्येक मंडळी प्रत्यक्ष गाठ-भेट न होता केवळ व्यक्त होण्यातून बांधली गेली आहेत. माझी वेब-साईट आहे जिथे मी माझ्या कविता-लेख पब्लिश करत असते. वाचकांचा मोठा संग्रह आहे. ते पण सोशल मेडियाच्या वेगवेगळ्या माध्यमातून संपर्कात आहेत. मी स्वतः अनेक Blogs follow करते. त्यातून खूप काही नवीन वाचायला, शिकायला मिळतं. सामाजिक शिक्षण आणि परिवर्तन यामध्ये याच सगळ्या माध्यमांचा मोलाचा हातभार आहे आणि रहाणार याची कल्पना, जाण मला नक्कीच आहे. मग त्याची अशी दैनंदिन आयुष्यातील खोलवर पसरत चाललेली पाळ -मुळ मला अलीकडे अस्वस्थ का करतात?

याचे कारण एकच - सामाजिक पातळीवर जरी या गोष्टींचे सकारात्मक परिणाम दिसत असले तरी व्यक्तिगत पातळीवर माणूस माणसाला पारखा होत चालला आहे. फेसबुक वरून येता-जाता माहीत असणाऱ्या-नसणाऱ्या लोकांच्या आयुष्यात डोकावून बघता बघता आम्ही आमच्याच कुटुंबातील लोकांच्या मनात काय चालले आहे हे समजून घ्यायला पुरेसा वेळ देवू शकत नाहीये, १-२ वर्षांच्या मुलांपासून हातात आयपॅड सारखी खेळणी देवून क्षणा-क्षणाला आपल्या हातातील अद्ययावत फोन डिव्हाईसच्या माध्यमातून वेग-वेगळ्या अप्लिकेशन वर बोटे नाचवता नाचवता आपलं हेच बोट छकुल्याच्या हातात देण्याचे विसरतोय... आजचे आधुनिक तंत्रज्ञान लहान लहान मुले कित्ती झपाट्याने आत्मसात करत आहेत, परंतु त्यात गुंतून पडल्याने भोवतालच्या माणसांकडून, त्यांच्याशी झालेल्या वैचारिक देवाण-घेवाणीने जे काही अनुभवांचे ज्ञान त्यांना मिळू शकते त्यापासून हि मुले वंचित रहात आहे. त्यांना आता आज्जी-आजोबांच्या गोष्टी नकोत कि आईने झोपवताना म्हंटलेले

गाणे नको. त्यांना त्यांचे टेम्पलरन व तत्सम गेम्स खेळायला मिळाले कि झाले. पण त्यात त्यांची तरी काय चूक? हे सगळे आम्हीच त्यांना उपलब्ध करून देतोय नं?

गरज असो वा नसो, दर ५ व्या मिनिटाला फोन मध्ये डोळे घुसवून पाहण्याची आमची ही सवय प्रसंगी जीवघेणी सिद्ध होत चालली आहे. गाड्या चालवताना रेड लाईट लागला की येतोच हातात फोन आणि मग सुरु होते मेल्स बघणे, आणि टेक्स्टिंग - हो अगदी पोलिस चा डोळा चुकवत ही तारेवरची कसरत करण्यात आम्हाला खूप "थ्रिल" वाटतं, आणि मग होतात अपघात. आपल्या या चुकीच्या सवयींमुळे आपल्या बरोबर दुसऱ्याचे आयुष्य पण आपण पणाला लावतोय हे आपण सुशिक्षित लोकं सोयीस्कररित्या विसरतो. खरंच घर ते ऑफिस हे अंतर कापायच्या कालावधीत नाही चेक केला फोन तर काही आभाळ कोसळणार असते का? १० वर्षांपूर्वी नव्हते हे सगळे शोध आणि प्रगत तंत्रज्ञान, तरीही लोकांचे जॉब चालूच होते, प्रमोशन्स पण होत होती. वेगवेगळ्या कंपन्या उन्नती करत होत्या आणि आपले कार्यक्षेत्र विकसित करत होत्या.

वेगवेगळ्या शास्त्रज्ञांच्या अथक परिश्रमांमुळे खरंच सारं जग आज जोडलं गेलं आहे. पृथ्वीच्या २ टोकांवर असलेली माणसे आज स्काईप च्या सहाय्याने एकमेकांना बघू शकतात, बोलू शकतात. हे अक्षरशः विलक्षण आहे. माझी नव्वदीला पोचलेली आज्जी तर गमतीने याला "भुताटकी" म्हणते. तिच्या दृष्टीने हे सारे अगम्य आहे पण ती सुद्धा कैक हजार मैलांवरून माझ्याशी स्काईप वर बोलताना हरखून जाते आणि लाख लाख धन्यवाद देते या सगळ्या शोधांना. त्यामुळे माझ्या एकंदर लिखाणावरून या गोष्टींना माझा विरोध आहे असे तुम्हाला वाटत असेल, तर तसे बिलकुलच नाहीये. माझा मानसिक संघर्ष केवळ आपण या सगळ्या गोष्टींचा आवश्यक तेवढाच उपयोग करून घेतोय की त्यांच्या अधीन होत चाललो आहोत आणि नकळत आपल्याच माणसांपासून दूर फेकले जात आहोत- या विचाराशी येवून थांबतो.

जेवताना फोन जवळ न घेता बसणे, चार-चौघांत काही चर्चा सुरु असताना मधेच फोन काढून चाळू न लागणे, रिटेल शॉप्स/बँक्स इथल्या कॅशियर समोर असताना आपले फोनवरचे चालू संभाषण थांबवून त्यांना आपले पूर्ण अटेन्शन देणे, गाडी चालवताना कटाक्षाने फोन ला हात लावणे टाळणे, वडिलधाऱ्या माणसांशी व आपल्या मुलांशी बोलताना काही काळासाठी का होईना फोन बंद करून किंवा सायलेंट मोड वर ठेवणे, सार्वजनिक ठिकाणी त्याचा आवश्यक तेवढाच वापर करणे व असा वापर करताना बाकीच्यांना त्याचा त्रास होणार नाही याची दक्षता बाळगणे - हे व असेच सोपे सोपे शिष्टाचार पाळणे आपल्याला खरंच खूप अवघड होणार आहे का? प्रत्येक सिच्युएशन ला एक्सेप्शन असतेच, पण वेळेचं -काळाचं-स्थानाचं तारतम्य विचारात आणि आचरणात आणणे आपल्याला क्रमप्राप्त झाले आहे असे मला वाटते व आपल्या सारख्या सुशिक्षित व सुसंस्कृत लोकांना ते तसे करणे जमवायला लागेल असे माझ्या संवेदनशील मनाला जाणवायला लागले आहे... म्हणूनच हे तुम्हा सर्वांबरोबर शेअर करण्याचा

एक प्रामाणिक प्रयत्न. सवयीचे गुलाम न होता, जाणीवांना जागते ठेवून मिळणाऱ्या गोष्टींचा योग्य तो आणि आवश्यक तितकाच उपयोग व उपभोग घेणं आपल्या व पर्यायाने समाजाच्या हिताचं राहील असे माझे प्रांजळ मत आहे. या क्षेत्रात उत्तरोत्तर प्रगती साधताना मानसिक व पर्यायाने कौटुंबिक स्वास्थ्य सांभाळणं तितकंच महत्वाचं आहे हाच कानमंत्र मला या "बी माइंडफुल - Reduce stress and Increase Joy" या विचारधारेतून माझ्या वाचकमंडळींसमोर मांडावा वाटतो.

- प्रीती देशपांडे

www.meetipreeti.com