

विचार

'Thinking is natural process. It is a natural mental exercise, carried on consciously or semi-consciously.'

विचार ही निसर्गाने माणसाला दिलेली मोठी देणगी आहे, त्यामुळे मनुष्य प्राणी इतर प्राण्यांपेक्षा वेगळा आहे. माणसाच्या मनात सतत विचार स्फुरत असतात. असे म्हणतात की माणसाच्या मनात दिवसभरात अंदाजे साठ हजार विचार येतात. माणूस कामात असो वा रिकामा त्याच्या मनात विचारांची उजळणी सुरुच असते. किंबहुना रिकाम्या वेळात विचार जास्तच मनात येतात. म्हणतात ना, 'रिकामं डोकं सैतानाचं खोकं'. कामात व्यस्त असताना सुद्धा back of the mind मध्ये काही ना काही विचार सुरुच असतात. अगदी driving करताना सुद्धा माणसं स्वतःच्या विचारात गढलेले असतात, जे खूप धोकादायक असते कारण बरेच अपघात अश्या विचारग्रस्त अवस्थेत होत असतात.

मनातले विचार साधारणतः संस्कार, संगत, शिक्षण, गतकाळातील अनुभव आणि त्याची उजळणी, भविष्याची चिंता, कौटुंबिक समस्या, सभोवतालचे वातावरण इ. अनेक बाबींशी निगडित असतात. माणूस समूहात असताना किंवा कामात असताना अनावश्यक विचार कमी येतात, त्याउलट एकटा असताना विचारांची शृंखला वाढतच जाते.

आता विचार करू नये किंवा मनात विचार येऊ नये असे म्हणणे सोपे पण ते प्रत्यक्षात अंमलात आणणे खूप कठीण. त्यासाठी मनाची सजगता खूप महत्वाची. मेंदूमध्ये सततचे येणारे विचार, त्यातील काही सकारात्मक तर काही नकारात्मक. आता सकारात्मक विचार म्हणजे आनंद, उल्हास, श्रद्धा, विश्वास, प्रेम, जिव्हाळा, कृतज्ञता, समाधान इ. आणि नकारात्मक विचारांची यादी केली तर भीती, मत्सर, राग, शत्रुत्व, निर्भत्सना इ.

सकारात्मक विचारांनी मन उल्हासित आणि जागृत होते त्याउलट नकारात्मक विचारांनी मनात चिडचिड, पूर्वग्रहदूषित भावना, राग, मत्सर ह्या भावनांची निर्मिती होते.

नकारात्मक विचारांमुळे एक spiral निर्माण होतो आणि त्या गर्तेत माणूस अडकून जातो आणि मग त्या अवस्थेतून त्याला बाहेर काढणे अवघड होऊन जाते. जसे भीती ही सुरुवातीला क्षुल्लक गोष्ट वाटते मात्र तीच भीती बळावत गेली की त्याचे फोबिया मध्ये रूपांतर होते. साधे उदाहरण द्यायचे तर पाण्याची आणि पाण्यात बुडण्याची भीती स्वाभाविक आहे मात्र त्या भितीपोटी कित्येक लोक पोहायला शिकत नाही आणि मग त्या भितीचे फोबिया मध्ये रूपांतर होताना पाण्याचीच भिती मनात

बसते. त्यामुळे ह्या नकारात्मक विचारांचे तण मनाच्या शेतात पसरण्याआधिच त्याचे उच्चाटन करणे गरजेचे. जसे जमिनीत उगवलेले तण जमिनीचा कस कमी करते तसेच मनाच्या सुपीक जमिनावर चांगले पीक येण्यासाठी हे नकारात्मक विचारांचे तण वेळीच काढून टाकायला हवे अन्यथा त्याची वाढ एवढी होते की ते काढणे अवघड होऊन जाते.

मन हे काही न काही विचारांनी सतत भरकटलेले असते. त्याला ताळ्यावर आणण्यासाठी सजगता महत्वाची आहे, जेणेकरून मनात कुठले विचार आले, म्हणजे नकारात्मक विचार आले की त्वरित दक्षपणे त्या नकारात्मक विचारांना पळवून लावायला हवे. आता कोणी म्हणेल एवढे सोपे आहे का? नकारात्मक विचारांची पेरणी मनात सुरू झाली की ती भावनांमार्फत परिवर्तित होतेच. जसे राग, द्वेष तुमच्या देहबोलीतून आणि श्वासाच्या तीव्रतेने प्रतिबिंबित होतात. भीती, नैराश्य, चिंता शरीराची अस्थिरता, नख कुरतडणे इ. मार्गांनी परिवर्तित होतात. अश्यावेळी त्या नकारात्मक विचारांना वेळीच अटकाव केला तर. त्यासाठी त्या नकारात्मक विचारांची जागा सकारात्मक विचारांनी घेणे गरजेचे आहे. जसे एक प्रकारचं replacement.

एखाद्या भांड्यात पाणी भरायचे आहे, त्यासाठी ताजे पाणी भरण्याआधी भांड्यातील शिळे पाणी फेकून देऊन भांडे स्वच्छ करणे गरजेचे आहे. तसेच मनातील नकारात्मक विचार पाहिले काढून टाकले पाहिजे पण त्यासाठी सकारात्मक विचारांचा सोबत हवीच, जेणेकरून त्या नकारात्मक विचारांची जागा सकारात्मक विचारांनी घेणे गरजेचे आहे. मनाच्या उत्तम मशागतीसाठी हे खूप महत्वाचे.

मनात नकारात्मक विचारांना थारा देणे टाळायचे असेल तर वर्तमानात जगण्याची सवय करायला हवी. ' To live in presence.'

काही वेळा मन उगाच अनावश्यक भविष्यातील चिंता आणि भूतकाळातील दुःख, वाईट घटना हे गोष्टींमध्ये अनावश्यक फसलेले असते, अश्यावेळी मनाला सजगतेने वर्तमानात रमायला शिकावे लागते. ह्याला mindfulness living म्हणतात. वर्तमान, म्हणजेच present एक gift आहे, त्याचा स्वीकार करायलाच हवा.

"Yesterday is history;
Tomorrow is mystery;
Today is Gift, that is why called 'present'."

- मनोज कुरुंभटी