

सवय

सवय म्हणजे काय? एखादी गोष्ट किंवा क्रिया, नियमितपणे करत राहणे, जणू ती एक दैनंदिनीचा भाग असणे. काही वेळा ही क्रिया आपोआप, नकळतपणे घडत असते.

प्रत्येक जडलेली सवय ही फक्त माणसाच्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनत नाही तर ती सवय जणू व्यक्तिमत्त्वाची ओळख होते.

सवय ही चांगली अथवा वाईट असते. सवय चांगली का वाईट हे मुख्यतः त्या सवयीच्या परिणामावर अवलंबून असते. एखाद्या सवयीने स्वतःला किंवा समोरच्या व्यक्तीला त्रास होत असेल तर ती सवय हानिकरकच असते. तंबाखू अथवा धूम्रपान करण्याची सवय वाईट, कारण हे शरीराला हानिकारक आहे. त्यामुळे कर्करोगासारख्या दुर्धर रोगांना निमंत्रण मिळते. त्याचे वाईट परिणाम त्या व्यसनाधीन माणसाला भोगावे लागतातच पण त्याच्या कुटुंबियांना आणि आप्तजनांना देखील त्याचे परिणाम भोगावे लागतात.

सवय चांगली की वाईट जसे परिणामावर अवलंबून आहे तसेच सवय चांगली व वाईट हे व्यक्तिसापेक्ष असू शकते. एखादी व्यक्ती शिस्तप्रिय आणि टापटीप राहणारी असते, किंबहुना स्वच्छता आणि टापटीप ही सवय त्या व्यक्तीची एक स्वतंत्र ओळख बनते परंतु हीच स्वच्छता आणि टापटीपपणा समोरच्या माणसावर अनावश्यक लादला गेल्यास, ती एक प्रकारची जबरदस्ती ठरू शकते.

सवय जणू दुधारी तलवार आहे. त्याचे चांगले आणि वाईट परिणाम आहेतच.

'Habits are a double edged sword. Bad habits can cut you down just as easily as good habits can build you up.'

चांगल्या सवयीचे जसे चांगले results दिसतात तसे वाईट सवयीचे दुष्परिणाम दिसतात.

एखादी गोष्ट अव्याहतपणे करत असताना त्याचे परिणाम दिसायला वेळ लागतोच. जसे वजन कमी करायचे असेल तर त्यासाठी अनेक सवयी जोडाव्या लागतात. पौष्टिक आणि चौरस आहार, व्यंजनयुक्त पदार्थाचे सेवन टाळणे, त्याला नियमित व्यायामाची जोड. हे सगळे करताना थोडा कालावधी द्यावाच लागतो, त्यामुळे चांगल्या सवयीचे चांगले परिणाम दिसण्यासाठी संयम बाळगणे आवश्यक आहे.

सवय एकदा लागली आणि ती कार्यरत ठेवली तर ती फक्त 'सवय' राहत नाही तर तुमची 'जीवनशैली'

बनते, तुमच्या व्यक्तिमत्वाची जणू ओळख बनते. फक्त ती सवय अंगिकारणे आणि त्यात सातत्य राखणे महत्वाचे आहे.

'वक्तशीरपणा आणि वेळेचे नियोजन' हा गुण काही उपजत नसतो, मात्र एकदा तुम्ही मनात आणले, तर तो गुण अंगी बाळगला जातो. त्यासाठी वक्तशीरपणा नियमित पाळला पाहिजे. कदाचित आपण वेळ पाळतो पण समोरची व्यक्ती वेळ पाळत नाही, अश्यावेळी थोडी नाराजी येणे साहजिक आहे. अश्यावेळी आपली चांगली सवय कार्यरत ठेऊन ती सवय वृद्धिंगत करणे गरजेचे आहे. कदाचित दोन चार भेटीनंतर समोरची व्यक्ती ओशाळून वेळ पाळायला शिकेल.

चांगली सवय ही यशस्वी माणसाच्या स्वभावाचा अंगभूत भाग असतो.

'Habits are the compound interest of self improvement.'

तुमच्या दैनंदिन जीवनशैलीपैकी एक छोटी सकारात्मक सुधारणा तुम्हाला वेगळ्याच उंचीवर घेऊन जाते.

सकाळी उठणे, हा नित्यनियम झाला परंतु ब्रम्ह मुहूर्तावर उठणे हा त्यात एक सकारात्मक बदल घडवला आणि तो नियम पाळला तर किती सकारात्मक बदल घडू शकतील. सगळ्यात महत्वाचे ब्रम्ह मुहूर्ताच्या वेळी, पहाटे ४ ते ५:३० च्या दरम्यान हवेत ऑक्सिजनचे प्रमाण सगळ्यात जास्त असते. ह्यावेळी एक निरामय शांतता असते, जी एकाग्रतेसाठी पूरक असते. अश्यावेळी creative ideas निर्माण होतात. नवीन विचार सुचतात. दिवसाचे नियोजन करता येते. ध्यानधारणेसाठी ही उत्तम वेळ असते.

सवय लावणे, ही तशी सोपी तशीच अवघड गोष्ट आहे. चांगल्या सवयी लागायला वेळ लागतो पण वाईट सवयी लगेच लागतात. त्यामुळे सवय चांगली की वाईट हे प्रथम ठरवणे आणि निश्चयाने त्यावर मेहनत करणे गरजेचे आहे.

साधारणतः सवय लागण्याच्या चार पायऱ्या आहेत.

१. Cue अर्थात संकेत
२. Craving अर्थात प्रेरणा
३. Responce प्रतिसाद
४. Reward अर्थात मोबदला, बक्षीस

पहिली आणि दुसरी पायरी हा problem चा भाग आहे आणि तिसरी आणि चवथी पायरी हा solution चा भाग आहे.

आता तुम्हाला diet करायचे आहे, अश्यावेळी तुम्हाला संकेत मिळतात, वजन वाढले आहे, काम करताना दमछाक होते आहे. मग त्यावर मात करण्यासाठी तुम्ही प्रोत्साहित होतात, मनात ठरवतात की वजन कमी करायचेच.

मग मिताहर, पौष्टिक आहार, शारीरिक व्यायाम इ. गोष्टींना सुरुवात होते.

आता काही दिवसांनी वजन कमी झाल्याचे दिसते, ह्या सकारात्मक बदलाने तुमच्या मनाला उत्तम प्रतिसाद मिळतो आणि तुम्ही तुमच्या ध्येयाकडे वाटचाल सुरु ठेवतात. काही कालावधी यानंतर घटलेले वजन आणि शरीर जणू हलके झाल्याचे जाणवते. तुमचा उत्साह वाढतो, चपळता येते, बांधा सुडौल बनतो आणि सगळ्या लोकांकडून कौतुक होते, हे जणू तुमच्या सकारात्मक सवयीचे बक्षिस अथवा reward ठरते.

सवय लावण्याचे काही नियम आहेत.

Laws Of the habits.

1. Make it obvious
2. Make it Attractive
3. Make it easy
4. Make it satisfying

आता साधं उदाहरण घेऊया,

चालल्याची सवय लावायची तर या वरील पायऱ्यांचा कसा अवलंब होईल.

१. रात्री झोपायच्या आधी ट्रॅक सूट आणि sports shoes दर्शनी जागी ठेवावे जेणेकरून त्या गोष्टीची सहज आठवण होईल आणि क्रिया टाळण्याचा मोह होणार नाही.
२. नवीन कोरे sports shoes आणि track suit विकत घ्यावे ज्यामुळे प्रोत्साहन मिळेल.
३. प्रथम चालण्याचे छोटे छोटे उद्दिष्ट ठेवावे जेणेकरून दमछाक होणार नाही आणि सवयीत खंड पडणार नाही. Practice makes perfect.
४. काही कालावधीनंतर वजन बघा. वजन कमी झाल्याचे दिसल्यास साहजिकच समाधान मिळते अश्यावेळी स्वतःलाच छोटी भेट द्या आणि लोकांच्या कौतुकाच्या पावतीने तुमची सवय वृद्धिंगत होते.

सवय लावणे प्रथम थोडे अवघड काम आहे, मात्र एकदा लागली की ती सहजपणे अंगिकारली जाते.

एक साधा thumb rule आहे, कोणतीही सवय लावायची असेल तर ती क्रिया २१ दिवस अविरत करायची ज्यामुळे ती क्रिया सवयीत बदलली जाते. हीच सवय ९० दिवस राहिली तर ती नकळतपणे तुमची जीवनशैली बनून जाते. सवय हा मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग बनून जातो.

काही सवयी एकदा लागल्या की बदलणे पण अवघड जाते कारण ती तुमची जीवनशैली बनते. ती क्रिया तुमच्या अचेतन मनावर जणू कोरली जाते.

कार्ल जंग ह्या प्रसिद्ध मानसोपचार तज्ज्ञांचे वाक्य आहे -

"Until you make the unconscious, conscious, it will direct your life and you will call it fate."

- Carl Jung, psychologist

त्यावर थोडं विस्तृतपणे विचार केला तर,

सवय जी जडते किंवा जडली जाते, ही मुख्यतः एखादी गोष्ट पुन्हा पुन्हा केल्याने, वर्तणुकीचा भाग बनते. नंतर अजाणतेपणी क्रिया घडत जाते एवढी सवय अंगी जडते, जणू अंतर्मनावर कोरली जाते.

एखादी चांगली सवय लावायची असेल तर ती प्रथम अंतर्मनावर रुजली पाहिजे, जणू अचेतन मनाला, चेतन मनामार्फत सजगतेने निर्देश दिले पाहिजेत.

वाईट सवयी ह्याच मार्गाने लागतात, जशी भीती वा phobia अंतर्मनावर कोरली जाते आणि माणूस अधिकाधिक बचावात्मक होत जातो, जणू धाडसी निर्णय घेण्यास घाबरतो. नंतर तेच अचेतन मन तुमच्यावर आरूढ होते आणि समोर दिसणाऱ्या परिणामाला सामोरे जाताना, काही वेळा 'नशीब' हे लेबल लावले जाते.

सवय लागणे हे उत्तम पण त्या सवयीचा अतिरेक व्हायला नको अन्यथा तुम्ही त्या सवयीच्या आहारी जाण्याची शक्यता असते. त्यामुळे सवयीवर नियंत्रण पण हवेच.

"सवय चांगली की वाईट हे जितके महत्वाचे तितकेच त्या सवयीचे गुलाम होत नाही हे पाहणे तितकेच महत्वाचे."

- मनोज कुरुंभटी