MAHMARI 19358/13/1/2000 - TC

विद्या प्रसारक मंडळ
स्थापना • नौपाडा • ठाणे

व्ही. पी. एम्.
दिशा

वर्ष सतरावे / अंक ५ / मे २०१६

संपादकीय

लक्षात राहिलेले शिक्षक

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णू गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरु साक्षात परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः ।।

या श्लोकात शिक्षकाचे आपल्या जीवनातील महत्त्व विशद केले आहे. शिक्षकाला ब्रह्मा, विष्णू, महेश यांच्या स्थानावर नेऊन ठेवले आहे! एव्हढेच नव्हे तर शिक्षकाला परब्रह्म मानून त्याला वंदन केले आहे. शिक्षकाकडे आदराने बघण्याची आपली पूर्वापार परंपरा आहे. परंतु आपल्या जीवनात येणारे किती शिक्षक या आदराला पात्र ठरतात? हा खरा प्रश्न आहे! या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न प्राध्यापक केनेथ वेस्थ्युज यांनी केला. प्राध्यापक वेस्थ्युज हे कॅनडाच्या वॉटर्लू विद्यापीठात समाजशास्त्राचे प्राध्यापक आहेत. शालेय स्तरावर विद्यार्थी अनेक विषय शिकतात. त्यामुळे महाविद्यालयात पोहोचेपर्यंत हे विद्यार्थी कितीतरी शिक्षकांच्या हाताखालून गेलेले असतात. त्यातील कोणते शिक्षक त्यांच्या लक्षात राहिले हे त्याना माहीत करून घ्यायचे होते. सुरूवातीच्या चर्चेतून त्यांच्या असे लक्षात आले की, विद्यार्थ्यांना दोन प्रकारचे शिक्षक लक्षात राहतात. त्यातील पहिला गट चांगल्या शिक्षकांचा असतो तर दुसरा गट वाईट शिक्षकांचा असतो. त्यानंतर, विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने चांगले शिक्षक कोण आणि वाईट शिक्षक कोण हे माहीत करून घेण्याचा त्यानी प्रयत्न केला. प्रत्येक विद्यार्थ्याला एका कागदावर चांगल्या आणि वाईट शिक्षकांची वैशिष्ट्ये लिहायला त्यानी विद्यार्थ्यांना सांगितले. विद्यार्थ्यांनी शिक्षक अथवा शिक्षिकेच्या नावाचा उल्लेख करू नये असे त्याना सांगण्यात आले. त्याचबरोबर त्यानी स्वतःचे नाव देखील कागदावर लिहू नये अशी सूचना प्रत्येक विद्यार्थ्यांना दिली. त्या दिवशी वर्गात एकूण ७७ विद्यार्थी होते. प्रत्येक विद्यार्थ्याचा एक कागद असे ७७ कागद त्यानी गोळा केले. घरी जाऊन त्यानी सगळे कागद एकदा नजरेखालून घातले. त्यानंतर त्यानी उपलब्ध माहितीचे पद्धतशीर विश्लेषण केले. माहिती जर संख्यात्मक स्वरूपात असेल तर तिचे विश्लेषण करणे सोपे असते. प्राध्यापक वेस्थुज यांना मिळालेली माहिती तर गुणात्मक स्वरूपात होती. अशा माहितीचे विश्लेषण करून निष्कर्ष काढणे हे जरा जिकिरीचे काम असते. उपलब्ध माहितीत काही आकृतीबंध सापडतात काय याचा शोध घेण्याचा त्यांनी प्रयत्न केला. त्यांच्या असे लक्षात आले की, वेगवेगळ्या विद्यार्थ्यांनी चांगल्या शिक्षकांची म्हणून जी वैशिष्ट्ये सांगितली

(पृष्ठ क्र २ वर)

(मुखपृष्ठावरून - **संपादकीय**)

आहेत त्यामध्ये बरेच घटक समान आहेत. त्याचबरोबर, वाईट शिक्षकांची म्हणून जी वैशिष्ट्ये सांगितली आहेत त्यामध्ये देखील समानता आढळते. या विश्लेषणाच्या आधारे त्यांनी विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीकोनातून चांगल्या आणि वाईट शिक्षकांची वैशिष्ट्ये कोणती यावर एक लेख लिहिला.

विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीकोनातून चांगल्या शिक्षकाचा सगळ्यात महत्त्वाचा गुण कोणता तर विद्यार्थ्यांबद्दल त्याना वाटणारा जिव्हाळा. विद्यार्थ्यांची काळजी घेणारे, आस्थेने त्यांची विचारपूस करणारे, अभ्यासात काही अडले तर मदत करणारे, शंकेचे निरसन करणारे शिक्षक विद्यार्थ्यांना आवडतात. अशा शिक्षकांकडे आपल्या समस्या घेऊन जायला विद्यार्थ्यांना कधीच संकोच वाटत नाही. ज्या शिक्षकांना विद्यार्थ्यांबद्दल, प्रगतीबद्दल आस्था वाटत नाही, त्यांच्या अडीअडचणीकडे जे सहानुभूतीने बघत नाहीत असे शिक्षक त्यांच्यादृष्टीने वाईट शिक्षक या गटात मोडतात. आपले शिकविण्याचे काम ते चोखपणे बजावत असले तरी अशा शिक्षकांबद्दल विद्यार्थ्यांना आपुलकी वाटत नाही असे प्राध्यापक वेस्थुज यांनी नमूद केले आहे.

विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने चांगल्या शिक्षकांचे दुसरे वैशिष्ट्य म्हणजे व्यवसायाबद्दलची त्यांची निष्ठा. शिकविण्याचे काम शिक्षक आनंदाने करीत आहेत, की ते पाट्या टाकण्याचे काम करीत आहेत हे विद्यार्थ्यांना लगेच कळते. हसऱ्या चेहऱ्याने वर्गात प्रवेश करणारे शिक्षक विद्यार्थ्यांना आवडतात. याउलट धीरगंभीर चेहरा करून शिकविणारे शिक्षक विद्यार्थ्यांना नकोसे वाटतात. त्यातल्यात्यात शिक्षकाच्या बोलण्याला जर विनोदाची झालर असेल तर ते शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने उत्तम शिक्षक ठरतात. असे शिक्षक आमच्या मनावरचे अध्ययनाचे ओझे कमी करतात असे काही विद्यार्थ्यांनी लिहिले होते. याउलट, जे शिक्षक रुक्षपणे शिकवतात ते आमच्या मनावरचा ताण वाढवितात असे त्यांनी स्पष्टपणे म्हटले आहे.

शालेय स्तरावर अनेक विषय शिकवले जातात. या विषयांमध्ये गोडी निर्माण करण्याचे महत्त्वाचे काम शिक्षक करतात. अनेक वैज्ञानिकांनी असे सांगितले आहे की, विज्ञान विषयाची आवड त्यांच्यामध्ये शालेय स्तरावरच निर्माण झाली. याउलट आपल्याला असेही काही लोक भेटतात की, गणिताची नावड त्यांच्यामध्ये शाळेपासूनच निर्माण झाली. एखादा विषय विद्यार्थ्यांचा आवडता होईल की नावडता हे त्यांना मिळालेल्या शिक्षकावर अवलंबून असते. आपल्या आवडीचा विषय शिक्षक अधिक मन लावून शिकवितात आणि शिकलेल्या तत्त्वांचे आपल्या जीवनात काय स्थान आहे हे समजावून देतात. त्यामुळे त्या विषयाचे सखोल अध्ययन करण्याची प्रेरणा मुलांमध्ये निर्माण होते. याउलट, 'हा विषय कठीण आहे, याचा आपल्या जीवनात काही उपयोग नाही' असे सांगितल्याने त्या विषयघटकाबद्दल एक प्रकारची अनास्था निर्माण होते. हे टाळण्यासाठी शालेय शिक्षणाचा दैनंदिन जीवनाशी असलेला घनिष्ट सम्बध दाखविणे आवश्यक आहे. शिक्षकाला त्या विषयाबद्दल आवड असेल तरच हे शक्य आहे. कारण त्यांची ही आवड त्यांच्या कृतीतून आणि बोलण्यातून प्रतीत होत असते.

शालेय अभ्यासक्रमात असलेल्या विषयांचे अध्यापन करण्याचे काम शिक्षकांकडे सोपविलेले असते. ते काम करणारा शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने एक सामान्य शिक्षक असतो. शालेय अभ्यासक्रमाबरोबरच जिवनोपयोगी कौशल्ये शिकविणारे शिक्षक मात्र

(पृष्ठ क्र. ३ वर)

व्ही.पी.एम्.

दिशा

वर्ष सतरावे/अंक ५/मे २०१६

संपादक
डॉ. विजय बेडेकर

'दिशा' प्रारंभ जुलै १९९६
(वर्ष २० वे/अंक ११ वा)

कार्यालय/पत्रव्यवहार
विद्या प्रसारक मंडळ
डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर
नौपाडा, ठाणे - ४०० ६०२
दूरध्वनी : २५४२ ६२७०
www.vpmthane.org

मुद्रणस्थळ :
परफेक्ट प्रिण्टस्,
नूरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे.
दूरध्वनी : २५३४ १२९१
२५४१ ३५४६
Email:perfectprints@gmail.com

अनुक्रमणिका

१)	संपादकीय	डॉ. सुधाकर आगरकर	
२)	आरोग्यवेध-४-प्रकृती निकोप राहू द्या	श्री. नरेंद्र गोळे	३
३)	नर्मदा परिक्रमा (भाग : २७)	श्री. अरविंद ओक	१५
४)	ओळख वनस्पतींची-आग्या / बिच्छू काटा	श्री. प्रकाश दुधाळकर	१६
५)	डिजिटल नेतृत्व	डॉ. सौ. अनघा गोखले	१८
६)	इंग्रजी शिक्षणाचा आग्रहास	सौ. रागिणी केळस्कर	२१
७)	पुण्य काशीक्षेत्री लागले पाय	श्री. चंद्रकांत शिंगाडे	२३
८)	डेन्मार्कमधील तरुण शास्त्रज्ञांचा मेळावा	डॉ. सुधाकर आगरकर	२५
९)	महाराष्ट्राचे खरे 'नाथ'- संत एकनाथ	सहा. प्रा. सुभाष गं. शिंदे	३०
१०)	परिसर वार्ता	संकलित	३९

या अंकात व्यक्त झालेली मते त्या लेखकांची वैयक्तिक मते असून त्या मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

व्ही. पी. एम. दिशाच्या संदर्भात

- ❖ आपण दिशा नियमित वाचा. इतरांनाही वाचायला सांगा.
- ❖ हे व्यासपीठ **अभ्यासपूर्ण लेखांसाठी** आहे.
- ❖ शैक्षणिक संस्थेने असे मासिक चालवावे, याचे हे एकमेव उदाहरण आहे.
- ❖ आपण विचारप्रवृत्त लेख पाठवून दिशाला सहकार्य करू शकता.
- ❖ आपण स्वत: देणगीमूल्य द्या व इतरांना द्यायला सांगा.
- ❖ आपले देणगीमूल्य द्यायचे राहिले नाही ना, कृपया पडताळून पाहा.
- ❖ दिशाच्या संदर्भात देणगीमूल्य, लेख पाठवावयाचे असतील तर कार्यवाह, विद्या प्रसारक मंडळ, डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, नौपाडा, ठाणे - ४००६०२ या पत्त्यावर पाठवा. ०२२-२५४२६२७० या क्रमांकावर संपर्क साधा.
- ❖ आपण सार्वजनिक ग्रंथालयाचे संचालक असाल वा असे एखादे ग्रंथालय चालवत असाल, तर आपण सभासद होणे अत्यंत गरजेचे आहे. महाविद्यालये, शाळा यांच्या प्रमुखांनीही आपल्या संस्थेचे देणगीमूल्य पाठवावे.
- ❖ www.vpmthane.org या संकेतस्थळावर दिशाचे जुने अंक आपण पाहू शकता.
- ❖ वार्षिक देणगीमूल्याचा रु. ५००/- चा धनादेश 'विद्या प्रसारक मंडळ A/C दिशा' या नावाने पाठवावा.
- ❖ कृपया वर्गणीदार व्हावे.

- संपादक

आरोग्यवेध-४
प्रकृती निकोप राहू द्या

आरोग्यवेध या सदरातील प्रकृती संबंधी हा चौथा लेख. प्रकृती निकोप राहाण्यासाठी कोणती काळजी घ्यावी हे या लेखात सांगितले आहे- संपादक

भावनिक ताण

भावनिक ताण मूलत: दोन प्रकारचा असतो. कुशाग्र आणि बद्धमूल. कुशाग्र म्हणजे टोकदार. मात्र शरीराच्या प्रतिसादाने शमू शकणारा. बद्धमूल म्हणजे अनेक कुशाग्र तणावांच्या साखळीमुळे, शरीराचा प्रतिसाद एका कुशाग्र ताणास शमवू शकण्याच्या आतच दुसरा कुशाग्र तणाव उद्‌भवल्याने अंतिमतः शरीराच्या प्रतिसादक्षमतेबाहेर गेलेला तणाव. आपल्या शरीराची संकल्पना बद्धमूल ताणापेक्षा, कुशाग्र ताणास उत्तम तोंड देता यावे या दृष्टीने केलेली असते.

जरी भावनिक तणाव (भासमान धोका) असेल किंवा भौतिक बदल (तापमानातील टोकाचे बदल किंवा अतिश्रमांचा थकवा) होत असतील तरी, शरीर घडामोडींच्या एका साखळीचे कार्यान्वयन करून त्या ताणास प्रतिसाद देते. ह्या प्रक्रियेस 'लढा-वा-पळा' प्रतिसाद म्हणतात आणि तो आपल्याला एकतर लढण्यास किंवा पळण्यास तयार करतो.

शरीर हे कार्य दोन प्रकारे करते. पहिला प्रकार असा की, तुमच्या मेंदू आणि हृदयात थेट संपर्क होतो. आनुकंपिक (sympathetic) मज्जातंतू हृदयातील संग्राहकांना उत्तेजित करून हृदयस्पंदने जलद आणि जोराने करवतात व हृदयधमनी आकषास कारण ठरतात. दुसरा प्रकार, मेंदू तुमच्या इतर अवयवांना (जशी तुमची अड्रिनल ग्रंथी) ताणविरोधी संप्रेरके (जशी की अड्रेनलिन) आणि स्टिरॉईड (जसे की कॉर्टिसॉल) स्रवण्यास कारण ठरतो. ही संप्रेरके हृदयात पोहोचेपर्यंत, रक्तात फिरत राहतात. कुशाग्र तणावाचा कल अड्रेनलिन आणि त्याचा नातेवाईक नोरॅड्रेनलिन यांच्या निर्मितीत वाढ करण्याचा असतो. मात्र बद्धमूल ताण कॉर्टिसॉल निर्मितीत वाढ करतो. या संप्रेरकांच्या संकेतांनुसार शारीरिक प्रतिक्रियांची एक साखळीच घडून येते.

१. आपले स्नायू आकसू लागतात, ज्यामुळे आपल्या 'शरीराची कवचकुंडले' मजबूत होतात. आपण शारीरिक इजेपासून सुरक्षित होतो.

२. आपला जैविक प्रतिसाद 'त्वरित' होतो, ज्यामुळे 'लढण्यास वा पळण्यास' जास्त बळ आणि ऊर्जा मिळते. आपला हृदयस्पंदनदर आणि त्यात उत्क्षेपित रक्ताची मात्रा दोन्हीही वाढतात.

३. आपला श्वसनदर वाढू लागतो, धोक्याच्या प्रतिसादात 'लढण्यास वा पळण्यास' जास्त प्राणवायू मिळतो.

४. आपली पचनसंस्था बंद होऊ लागते, ज्यामुळे 'लढण्यास वा पळण्यास' उपयुक्त असणाऱ्या मोठ्या स्नायूंकडे रक्त व ऊर्जा वळवली जाते.

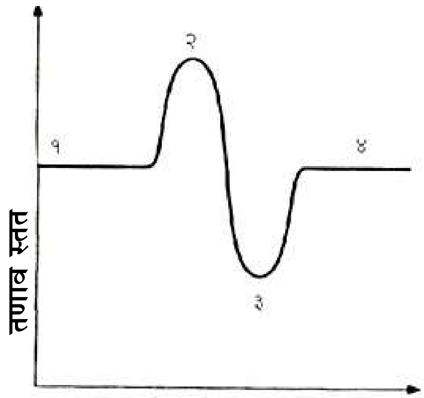
५. आपल्या डोळ्यांची बुबुळे विस्फारू लागतात, ज्यामुळे दृष्टीस मदत होते. श्रवणशक्ती सारख्या इतर संवेदनाही तीव्र होतात.

६. बुडाशी इजा झाल्यास संसर्गाचा धोका कमी व्हावा म्हणून लघवी व शौचाची तीव्र भावना होते.

७. हातापायातल्या धमन्या आकसू लागतात, म्हणजे आपल्याला जखम वा इजा झाल्यास कमी रक्त वाहून जाते.

तुम्हाला हे लक्षात आले असेल की ताणाच्या अवस्थेत हात थंड पडतात, हाच 'ताणपत्त्यांच्या' कामाचा सिद्धांत आहे. 'ताणपत्ता' हातात धरून ठेवला असता तुम्ही शिथिल होत जाता तसतसा 'ताणपत्त्याचा' रंग बदलत जातो.

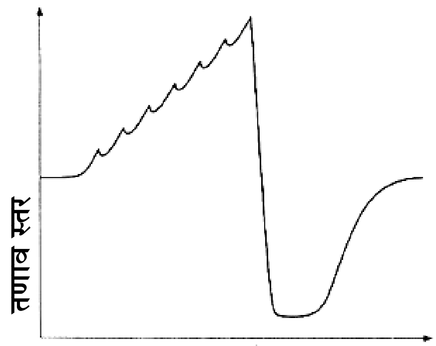
८. आपले रक्त जलद साखळू लागते, जेणेकरून आपणास जखम वा इजा झाली तर कमी रक्त वाहून जाते.



कालावधी

कुशाग्र आलेख

धोक्यातून वाचण्यास मदत करण्यासाठी, शतकानुशतके ह्या घडामोडी उत्क्रांत झाल्या आहेत. जर धोका स्पष्ट, सुनिश्चित व अल्पकालीन असेल तर त्या उत्तम काम करतात. कुशाग्र ताणाचा आलेख वरील आकृतीत दाखविलेला आहे. असे समजा की तुम्ही घरी जात असता रस्ता ओलांडत आहात (बिंदू-१). अचानक, डोळ्याच्या एका कोपऱ्यातून, तुमच्याकडे एक मोटार वेगाने येतांना तुमच्या लक्षात येते. तुमचे स्नायू ताणले जातात. तुम्हाला ऊर्जेचा आवेग जाणवतो आणि तुम्ही मागे सरकता. एका वस्तूवर धडकता. त्यामुळे हातातील एक धमनी फाटते. तिच्यात रक्तस्राव होतो. तो यथावकाश थांबतो (बिंदू-२). ह्या 'लढा वा पळा' घडामोडी तुमचा जीव वाचवतात. जेव्हा धोका टळलेला असतो. तुम्हाला एक भरपाई करणारा आनुकंपिक प्रतिसाद जाणवतो (बिंदू-३). तुमचे गुडघे थरथरू लागतात. तुम्हाला अशक्त वाटते. तुमचे स्नायू शिथिल होतात. तुमच्या धमन्या रूंदावतात. काही मिनिटांनंतर, तुम्ही पूर्वस्थितीत येता (बिंदू-४).



कालावधी

बद्धमूल तणाव आलेख

दुर्दैवाने, आजकालचे भावनिक ताण कुशाग्र असण्यापेक्षा मूलबद्ध असण्याचाच कल आहे. गेल्या काही दशकांत जीवनाचा वेग वाढत्या प्रमाणात जलद होत आहे. आपल्या शरीराचे 'अंतर्गत तंत्रज्ञान' कुशाग्र ताणाचा सामना करण्यासाठी संकल्पित आहे. ते आजकालच्या जीवनातील मूलबद्ध ताणासाठी नाही. बहुधा एका कुशाग्र ताणातून सावरण्याआधीच आपणावर दुसरा कुशाग्र ताण येऊन पडतो, तणावस्तर वाढत वाढत जातो. अखेरीस हे प्रकरण बद्धमूल ताणाच्या कक्षेत जाते. वरील आलेखात हे उलगडून दाखविलेले आहे.

एका व्यक्तीचा दिवस पूर्वीच भरगच्च ठरलेला आहे. घड्याळाचा गजर तिला अंथरुणातून बाहेर खेचतो. कार्यालयातील सकाळच्या महत्त्वाच्या बैठकीला आधीच उशीर झालेला आहे. ती व्यक्ती दाढी करत आहे. रेडिओ सुरू होताच ती ऐकते की 'आणखी एक विमान अपघातग्रस्त झालेले आहे'. त्यातच तिला दुसऱ्या दिवशीच्या विमानाने प्रवास करायचा आहे. ओह! अचानक टॉवेलवर सगळीकडे रक्त दिसू लागते. फार धारदार ब्लेड आहे! नास्त्यासोबत वर्तमानपत्र वाचत असतांना कळतं की तिच्या शेअर्सचा भाव उतरला आहे. आता तिला कर्जाचे हप्ते कसे फेडावेत आणि मुलाला

कॉलेजात कसे घालावे ह्याचाच प्रश्न पडतो. उशीर झाल्याने नाश्ता घेत असतांनाही घरच्यांशी बोलायला वेळ उरलेला नाही. ती भराभर अंडी व टोस्ट खाऊन दोन कप कॉफी ढोसते आणि घराबाहेर पडते. एक अठरा चाकी अवजड वाहन अडलेले आहे, मैलभर लांबपर्यंत वाहतूक तुंबलेली आहे. हेही आजच घडायचे होते! कामावर ती एक तास उशीरा पोहोचते. तेव्हा महत्त्वाची बैठक नुकतीच संपत असते. तिचे वरिष्ठ आणि मुख्य स्पर्धक बाहेर निघत असतांना तिच्याकडे सस्मित पाहात असतात. कार्यालयात शिरताच तिचा सचिव सांगतो की आयकर खात्याचा फोन होता. त्यांच्या गेल्या पाच वर्षातील आयकर-भरण्याची तपासणी करण्यासाठी त्यांनी भेट ठरवावी ह्यासाठी. आणि ही दिवसाची फक्त सुरुवात होती.

जेव्हा आपल्या ताण-घडामोडी बद्धमूलरीत्या कार्यान्वित होतात, तेव्हा जे प्रतिसाद आपल्या रक्षणासाठी अभिकल्पित असतात तेच हानिकारक, एवढेच काय प्राणघातकही ठरू शकतात. फक्त हातापायातीलच नव्हेत तर हृदयातील धमन्याही आकसू लागतात. हृदयधमन्यात रक्तगुठळ्या तयार होणे सहज शक्य होते.

अशाप्रकारे बद्धमूल तीव्र भावनिक ताणात आपले बहुतेक सारेच स्नायू आकसतात. मोठ्या स्नायूंपासून (ज्यामुळे मानेत, पाठीत, खांद्यात वगैरे दुःख व ताण निर्माण होतो) तर हृदयधमनी सोबतच्या मुलायम स्नायूंपर्यंत. (ज्यामुळे हृदयधमनीआकष होतो).

डॉ.अन्ड्र्यू सेल्विन, हॉर्वर्ड मेडिकल स्कूल आणि डॉ.जॉन डिअरफिल्ड, हॅमरस्मिथ हॉस्पिटल, लंडन यांनी हृदयरुग्णांचा रक्तप्रवाह मोजण्यास हृदयाचा पी.ई.टी. स्कॅन वापरला. स्कॅन होत असतांना रुग्णांना साधे अंकगणितीय प्रश्न सोडविण्यास सांगत. मानसिक अंकगणित करण्याच्या भावनिक ताणामुळे त्यांच्या हृदयाकडे होणारा रक्तप्रवाह मोजण्याइतपत कमी झाला. त्याचप्रमाणे डॉ.ऍलन रोझान्स्की, युनिव्हर्सिटी ऑफ कॅलिफोर्निया, लॉस एंजेलीस, स्कूल ऑफ मेडिसिन यांना आढळले की हृदयधमनीविकार असलेल्या लोकांत मानसिक ताण, हृदयस्पंदन कमी कार्यक्षम करतो.

ताण व हृदयाबाबत बऱ्याच गैरसमजुती आहेत. आरोग्यपूर्ण जीवनात कार्यक्षमतेने कर्तव्ये करण्याचे सामर्थ्य असण्यासाठी, ताणास प्रतिसाद देण्याचे सामर्थ्य आणि सैलावण्याचे सामर्थ्य, ही दोन्हीही सारखीच महत्त्वाची आहेत. उत्तेजित होणे आणि सैलावणे दोन्हीही, शरीरास हितकारकच आहेत. उत्कृष्ट प्रतिसाद म्हणजे आव्हानांना व कठीण प्रसंगांना जलद व कार्यक्षमतेने प्रतिसाद देणे आणि नंतर सैलावणे. अनेक लोक नंतर सैलावत असतात त्यापेक्षा, सत्त्वर प्रतिसाद देण्यात चांगले असतात. कुशाग्र ताणादरम्यान, अड्रेनलिन व नोरॅड्रेनलिन ही संप्रेरके आपल्याला जास्त ऊर्जा देतात आणि आव्हानास तोंड देण्याचे दृष्टीने सुस्पष्ट विचार करण्यात आपली मदत करतात. पण जेव्हा आपण पूर्वस्थितीत पुन्हा येऊ शकत नाही, सैलावू शकत नाही तेव्हा ताण मूलबद्ध होत जातो. जेव्हा हे घडते, तेव्हा अड्रेनलिन व नोरॅड्रेनलिन यांच्या पातळ्या चढलेल्याच राहतात, ज्यामुळे भीतीयुक्त उत्सुकता व निद्रानाश, हृदयधमनीआकष आणि वाढत्या प्रमाणात रक्तगुठळ्यांची निर्मिती होते. शिवाय अतिरिक्त कॉर्टिसॉल आणि इतर स्टिरॉईडस तयार होतात, ज्यामुळे हृदयधमनी अडथळे वेगाने वाढतात, भावनिक नैराश्य येते, नपुंसकता येते, मुरूम येतात आणि प्रतिबंधक प्रणालीचा ऱ्हास होतो. हे परिणाम आहार व इतर घटकांवर अवलंबून नसतात. पीळदार स्नायू व्हावेत म्हणून स्टिरॉईडस् घेणाऱ्या कसरतपटूंच्या असे लक्षात येऊ लागते की त्यांच्या हृदयधमन्यांतही अडथळे जमू शकतात.

सारख्याच प्रमाणातील ताण-संप्रेरके, अंशत: अडथळ्यांनी बंद धमन्यांचे, सामान्य धमन्यांचे मानाने जास्तच आकुंचन घडवितात. जेवढी अवरुद्ध झालेली धमनी असेल तेवढे ताण-संप्रेरक कमी तयार होईल. म्हणून

अडथळ्याच्या जागीच धमनी आक्रसेल. धूम्रपानामुळेही पेशींपासून ताण-संप्रेरक निर्मिती कमी होते.

भावनिक ताण निरसन

आपल्यासोबत कायमच भावनिक तणाव असतात. न सुटणारे प्रश्न, न आवडणारी माणसे, गोंधळ गडबड, प्रदूषण ह्यांचे तणाव एकापाठोपाठ एक आपल्यावर आक्रमण करत असतात. शरीराचा व मनाचाही प्रतिसाद 'लढा वा पळा' स्वरुपाचा असतो. म्हणजे झेपत असेल त्याच्याशी लढा आणि झेपत नसेल त्यापासून पळ काढा. मात्र साऱ्यातच तणावांनी एकदम हल्ला बोलताच शरीर वा मन प्रत्येक बाबतीत लढायचे वा पळायचे ह्याचा निर्णय करण्याआधीच ती समस्या येऊन ठेपते आणि मग आपण तिचा सामना करू शकत नाही. म्हणून एकावेळी एकच समस्या हाताळणे आणि 'लढा वा पळा' चा निर्णय त्वरित घेणे ह्यामुळे तणावांचे व्यवस्थापन सोपे होते. ह्याकरिता इंग्रजांप्रमाणे 'फोडा व झोडा' तंत्र अवलंबावे. म्हणजे ज्या जीर्ण, असाध्य आणि कायमच सोबत करणाऱ्या समस्या असतात त्यांची भीती स्थगित ठेवावी. त्यांच्यावर निर्णय घेणे पुढे ढकलावे. ज्या थोड्या प्रयत्नांनी सुटण्यासारख्या, पण लगेच लक्ष देणे आवश्यक आहे अशा अनेक समस्या एकएक करून सोडवाव्यात. म्हणजे समस्या सुटत असल्याचे पाहून हुरूप येतो. जे ताण आपण घेण्याची गरज नसते किंवा जे ताण आपण घेतल्यामुळे परिस्थितीत काहीच फरक पडत नाही ते तणाव घेऊच नयेत.

हे समजवण्यासाठी एक गोष्ट सांगितली होती. ती अशी. एक खेडूत आगगाडीतून निघाला होता. त्याला सांगण्यात आले की ३५ किलो सामान एका तिकीटावर नेता येते. त्याहून जास्त सामान सोबत असल्यास सामानाचे तिकीट वेगळे काढावे लागते. म्हणून त्याने स्टेशनवर आपल्याकडल्या साऱ्या सामानाचे वजन केले. ३५ किलो वेगळे काढून ते हातात धरले. उरलेले सामान डोक्यावर घेऊन तो गाडीत बसला. टी.सी. आला. त्याने एकूण सामान पाहिले, मोजले. आणि ३५ किलोहून जास्त सामानाचे तिकीट मागू लागला. इतर लोकही त्यालाच साथ देऊ लागले. खेडूताचे म्हणणे असे की ३५ किलो सामानच मी नेत आहे. उरलेले तर मी माझ्याच डोक्यावर वाहून नेत आहे ना? पण त्याला सामानाचे तिकीट काढावेच लागले. आपल्याला खेडुताचे वागणे तद्दन मूर्खपणाचे वाटेल. पण तणावाच्या बाबतीत आपणही असेच काहीसे वागत असतो. समजा सोसायटीतला केर काढलेला नसेल तर आपण त्याचा ताण वाहतो. त्यासाठी वेगळी माणसे नियुक्त असतात. जबाबदार लोक पाहणी करण्यासाठी ठरवलेले असतात. आपण ताण घेऊनही अचानक काही फरक पडण्यासारखा नसतो. अशावेळी न काढलेला केर आपण पाहिलाच नाही असे वागणे केव्हाही चांगले. म्हणजे तो प्रश्न न सोडवता, केवळ मनावेगळा करणे. हे मात्र शिकूनच घ्यावे लागते.

प्रच्छन्न अभिव्यक्ती हा तणावमुक्तीचा एक मार्ग आहे. आपल्याला जे वाटते आहे ते दुसऱ्याला, इतरांना खुलेपणाने स्पष्ट शब्दात आणि आवाजात सांगता आले पाहिजे. सभ्यतेच्या बुरख्याआड आपण मोठ्याने हसणेही विसरलेलो असतो. अलीकडे 'हास्य क्लब' निघालेले आहेत. तेथे सगळे मिळून सकाळी मोठ्याने हसण्याचा कार्यक्रम करतात. त्यांचे अनुभवही तणावमुक्तीचेच असतात. घरी एकटेच असतांना आवडते गाणे मोठ्याने, मोठ्या आनंदाने म्हणण्याचा उद्योग करून पाहा. तणाव कमी होतील. एखाद्याचे म्हणणे आपल्याला अन्यायकारक, अपमानकारक अथवा कमी लेखणारे वाटले तर आपण चिडतो. त्यालाही अपशब्द बोलतो. तसे न करता, त्याला त्याचे बोलणे आपल्याला अन्यायकारक, अपमानकारक अथवा कमी लेखणारे वाटलेले आहे ह्याची स्पष्ट शब्दात जाणीव करून द्यावी. तो जर आपल्यापेक्षा हुद्यानी वरिष्ठ असेल, बलवान असेल तर मोठ्याने खिन्न हसून आपली विफलता, विमनस्कता

जाहीर करावी म्हणजे तो जरी बदलला नाही तरी आपली मानसिकता तणावग्रस्त राहात नाही.

अपेक्षाभंगाचे दुःख दारूण असते. अशा वेळी अनेक गोष्टींचा राग येऊ शकतो. आपल्यालाही आणि समोरच्यांनाही. राग येऊच नये म्हणून काय करावे आणि आल्यास त्याचा सामना कसा काय करावा हे रागनियमनाबाबत लिहिताना वेगळे लिहिलेच आहे.

नको त्या गोष्टीत, नको तेवढे तादात्म्य साधण्याची मनाला सवय असते. त्यामुळे अनावश्यक तणाव वाढतात. याबाबतीत मी एक ऐकलेली गोष्ट सांगतो. दोन शिष्य नदीपार कामासाठी आलेले असतात. परतताना नदीला पूर चढलेला असतो. एक गरोदर स्त्री त्यांच्याच तीरावर अडकून पडलेली दिसते. ती त्यांना विनंती करते की 'मला कुणीतरी खांद्यावर घेऊन पलीकडे पोहोचवा हो!' एक शिष्य ते काम पत्करतो. ते नदीपार जातात. ती स्त्री उतरून आभार मानते आणि आपल्या वाटेने निघून जाते. शिष्य चालत चालत आश्रमाजवळ येतात. ज्या शिष्याने स्त्रिला घेतलेले नसते तो दुसऱ्याला म्हणतो, 'ब्रह्मचारी असूनही तू त्या स्त्रिला खांद्यावर उचलून घेतलेस, तुझे ब्रह्मचर्य बुडाले. मी आता हे गुरुजींना सांगणार.' त्यावर दुसरा शिष्य म्हणाला, 'तू तिला अजूनपर्यंत मनात धरून राहिला होतास होय? मी तर तिला नदीकिनारीच खाली उतरवून आलेलो आहे. (म्हणजे तुझेच ब्रह्मचर्य आता बुडालेले असणार!)'. तर मुद्दा हा आहे की कुठलीही गोष्ट झाली तरीही, ती अकारण आपले मन खूप काळपर्यंत व्यापून राहात आहे असे लक्षात येताच, ती मनावेगळी करण्यातच तणावमुक्ती साधते.

तणाव घेणे वाईट नाही. मात्र एका तणावाचा पद्धतशीर निचरा केल्याशिवाय दुसरा घ्यायचा नाही असे धोरण ठेवल्यास ते साचत नाहीत आणि त्यांचा मुकाबला समर्थपणे करता येतो. ह्या विषयावर खूप काही लिहिण्यासारखे आहे. इथे मात्र ती साठाउत्तरांची कहाणी ह्या पाचाउत्तरांमध्ये संपन्न करीत आहे.

राग नियमन

आपल्याला राग का येतो? आपण स्वत:वर क्वचितच रागावतो. जास्ती करून आपल्याला दुसऱ्याच्या वागण्याचा किंवा बोलण्याचा राग येतो. आता, आपल्याला दुसऱ्याचा राग का येतो? तर अहंकार दुखावला जाणे, घाई असणे, अपेक्षाभंग होणे आणि नकारात्मक विचारात तल्लीन असणे ह्यामुळे राग येतो. थोडक्यात हे चार प्रकार आहेत राग येण्याचे. म्हणजे तुमचा आमचा राग, ह्या चार प्रकारांत मोडतो.

१. अहंकार: त्याने मला असे कसे म्हटले? मी एवढी त्याच्याहून मोठी आहे हे तो विसरला का? किंवा मी काय शिकलेला आणि तो काय शिकलेला? स्वत:ला माझा साहेब समजतो की काय? असे विचार आपल्या मनात येतात. म्हणजे कुठेतरी आपला अहंकार दुखावला गेलेला असतो. म्हणून आपल्याला त्या व्यक्तीच्या वागण्याचा किंवा बोलण्याचा राग येतो.

२. घाई: एकाच वेळेला आपल्याला खूप गोष्टी करायच्या असतात. मग त्या ठरावीक वेळात आवरल्या जात नाहीत. किंवा ते करताना कोणी विचलित केले तरी आपल्याला राग येतो. समजा आपल्याला कुठेतरी जायचे आहे. इतर काही कामामुळे उशीर झाला आणि रस्त्यात जाताना सगळे वाहतूक दिवे लाल लागले की आपली चिडचिड होते. कार्यालयामध्ये काम करताना त्या दिवशीच्या कामाची यादी चाललेली असते आणि त्यात आठवण होते, आपल्याला कोणालातरी दूरध्वनी करायची. अशा वेळी फोन लागत नसला किंवा व्यस्त लागला की आपली परत चिडचिड. मग तो दूरध्वनी आपटला जातो किंवा हवी असलेली व्यक्ती भेटली नाही तरी राग येतो, फोनचा आणि त्या व्यक्तीचा. शिवाय बरेच काम अजून व्हायचे असते म्हणून त्या कामाचा.

३. अपेक्षा: आपण दुसऱ्याकडून अपेक्षा करतो आणि मग त्या पूर्ण झाल्या नाहीत की आपल्याला त्या व्यक्तीचा

राग येतो. साधे म्हणजे आपण आपल्या मुलांकडून, आईवडिलांकडून, नातेवाईकांकडून, मित्रांकडून काही अपेक्षा करतो आणि ते जर आपल्या अपेक्षेनुसार वागले नाहीत की आपल्याला लगेच राग येतो. आपण विचारही करत नाही की आपल्या अपेक्षा योग्य होत्या की नाही? त्यांच्या दृष्टिकोनातून विचार न करताच आपण रागवतो.

४. नकारात्मक विचार: छे, असे होणारच नाही. आपणच नेहेमी भोगणार. आपण कितीही झटा, पण आपल्याला ते मिळणारच नाही. मी सांगतो, आमचे नशीबच वाईट. आम्हाला लगेच अशी नोकरी मिळणारच नाही. आमच्या नशिबात नुसते कष्टच आणि परत ह्या कष्टाचे फळ मिळणार नाही ते नाहीच. आम्ही मुलांसाठी एवढे कष्ट केले पण तुम्हाला वाटते का की, ती मोठेपणी आम्हाला विचारतील? मी दिसायला इतका चांगला, इतकी चांगली नोकरी, आणि एवढे चांगले शिक्षण, पण आम्हाला कुठली आली त्याच्या सारखी बायको मिळायला?

विचार करून पाहा. आता आजूबाजूचे जग बदलणे सोपे, का आपण स्वत: आपले विचार बदलणे सोपे आणि शक्य आहे? आपला राग आपण नियंत्रित करणे सोपे आहे, का आपण इतरांचे वागणे बदलू शकणे सोपे आहे? आपला राग नियंत्रित करणे जास्त शक्य आहे, कारण ते आपल्या हातात आहे.

आपल्याला येणारा राग हा सक्रिय प्रकारात मोडतो की निष्क्रिय प्रकारात मोडतो हेही आधी जाणून घेतलं पाहिजे. आता सक्रिय राग म्हणजे काय? काहीतरी होते आणि आपल्याला राग येतो. म्हणजे आपली चांगली फुलदाणी कोणाच्यातरी हाताने फुटते. मग आपल्याला त्याचा राग येतो. पण आपण जेंव्हा विचार करतो की, त्या माणसाने ती काही मुद्दाम फोडलेली नाही, तेंव्हा थोड्या वेळाने तो राग शांत होतो; म्हणजे व्हायला हरकत नसते आणि अशावेळी जर सल राहिला नाही, तर तो सक्रिय राग झाला. माणूस चिडले आणि थोड्या वेळाने शांत झाले.

दुसरा असतो निष्क्रिय राग. असा माणूस बाहेरून थंड असतो, पण आतमध्ये अगदी धुमसत असतो. अगदी सगळ्या बाबतीत त्याला लोकांचा द्वेष, राग, तिरस्कार सगळेच असते, पण बाहेरून अगदी शांत असतो. त्याच्या मनात सूडाची भावनापण असते. तर असा राग फारच महाभयंकर असतो. आधी बघा तुमचा राग कशा प्रकारात बसतो ते. निष्क्रिय राग नियंत्रित करणे कठीण असते.

खालील गोष्टी करून काही फायदा होतो का ते बघा

१. अंतर-तपास: दिवसभराचा आढावा घ्या आणि बघा आपला राग सक्रिय होता का निष्क्रिय? आपण तो नियंत्रित केला की नाही? कशामुळे आपल्याला राग आला होता? तो योग्य होता का? आणि मग आपण आपली कृती सुधारण्याचा प्रयत्न करा.

२. सखोल श्वसन: राग आल्यावर हे जरूर करून बघा. राग कमी तरी होईल. आतताईपणाने निर्णय घेतला जाणार नाही. ताबडतोब तोंडाला आले ते बोलून टाकले जाणार नाही.

३. नकारात्मक स्थितीचा अस्वीकार: नकारात्मक स्थितीचा स्वीकार करू नका, किंवा तिच्याकडे दुर्लक्षही करू नका. दुसरा रागावला असला आणि तो राग तुम्ही स्वीकारलाच नाही, तर तो राग त्याच्याजवळच राहील. म्हणजे कोणी रागावले असले आणि आपण त्यामुळे रागावलो नाही, शांतच राहिलो, तर आपल्याला त्या रागाचा त्रास होणार नाही. म्हणजे कोणी म्हटले की ह्या साध्या गोष्टी तुला करता येत नाहीत, तुला काही समजतच नाही. आता ह्या नकारात्मक गोष्टी आपण स्वीकारच केल्या नाहीत की राग येणारच नाही. ओरडणे, रागावणे त्या दुसऱ्याजवळच राहतील.

४. जागा सोडा: जागेचा त्याग करा. एखादा खूप रागावला आहे. खूप आरडाओरडा चालला आहे. तुम्ही तिथून निघून जाऊ शकता. त्याला तुम्ही बदलू शकत नाही, पण स्वत:ला परिस्थितीप्रमाणे जुळवून घेणे तुमच्या हातात आहे.

प्रसंगावधान महत्त्वाचे.

५. सौम्यपणे आणि सावकाश बोला: जे लोक सगळ्या गोष्टी घाईघाईने करतात किंवा जोरजोरात बोलतात, असे लोक लवकर रागवतात. लवकर संतापतात. आणि तसे पाहिले तर, आजूबाजूच्या लोकांना पण संतापवतात. आपण जर आपला निषेध किंवा आपला विरोध, आरडाओरडा न करता दाखवला, तर समोरच्या व्यक्तीकडून आपल्याला सकारात्मक प्रतिसाद पण मिळू शकतो किंवा आपण दुसऱ्याला पण पटवून देऊ शकतो. बघा पुढच्या खेपेला तुम्हाला कोणाचा राग आला आणि तुम्ही आरडाओरडा न करता तुमचा मुद्दा सांगितलात की समोरच्याला पटतो की नाही ते.

६. खाली बसा किंवा चक्क आडवे व्हा: रागावले असताना जर खाली बसले तर रागाचा आवेश कमी होतो. माणूस जेंव्हा उभा असतो तेंव्हा रागावून जास्त तावातावाने बोलत असतो असे लक्षात येईल. जरा खाली बसला, की रागाचा आवेश उतरतो.

७. जरा थंड पाणी पिऊन बघा. राग आलेला असताना जर दोन घास पोटात गेले तर राग नाट्यमयरित्या कमी होतो असा अनुभव आहे.

८. दुसऱ्या बाजुनी विचार करून बघा: कोणावर रागवण्याआधी त्याच्या दृष्टीकोनातून विचार करून बघा. दुसरी व्यक्ती का रागावली असेल किंवा त्या व्यक्तीचे असे वागण्याचे कारण काय असेल?

ह्यातील काही गोष्टी पटतील, काही पटणार नाहीत. सगळेच उपाय प्रत्येक वेळेला लागू होतीलच असे नाही. राग संपूर्णपणे निघून जाईलच असेही नाही. पण निदान नियंत्रणात राहील किंवा थोडासा कमी होणे पण शक्य आहे. काही गोष्टी अंमलात आणणे शक्य आहे आणि काही फरक पडतो का ते बघता येण्यासारखे आहे.

संतापाचा ताबडतोब निचरा करावा. आरडाओरडा करून वगैरे. म्हणजे मन स्वच्छ राहातं. याउलट तो साठत राहिला तर त्याचं रूपांतर विद्वेषात होतं. हे सगळं रागवल्यावर आठवायला पण पाहिजे. यातला गमतीचा भाग सोडून दिला तरी, एक गोष्ट खरी की, रागाचा सामना करण्यासाठी आपल्या मनाला तयार करावं लागतं.

सखोल श्वसन केल्यानंतर मन स्थिर झाल्याचा जो एक क्षण आपल्याला मिळतो, त्या एका क्षणात सगळा राग पचवून टाकण्याचं सामर्थ्य असते. ह्यानंतर बाकीचे उपाय करताना आपल्या जीवाचा तळतळाटपण होत नाही. विपश्यना, कोणत्याही प्रकारचं ध्यान, प्राणायाम अशा गोष्टींनी तयार केलेलं मन कुठल्याही रागाचा सामना करू शकतं आणि एखाद्या कमलपत्राप्रमाणे त्या वैफल्याच्या भावना त्याच्यावर न साठता निघून जातात आणि त्याची परिणती विद्वेषात होत नाही.

राग आला की १ ते १०० अंक मोजा. त्याचे २ फायदे आहेत. राग हळूहळू नाहीसा होतो व आपल्याला १ ते १०० अंक नीट मोजता येतात याचा आनंद वाटतो.

नियमांचं पालन न करणारे लोक पाहून खूप राग येतो. बसमधे, सरकारी कार्यालयांमधे, बँकेत, अगदी कुठेही असे लोक आणि त्यांना निमूटपणे सहन करणारे लोक बघून खूप राग येतो. नियमांचा अंमल ज्यांचे हातात असतो त्यांनी तो रुजू केल्यास बेशिस्त लगेच नियंत्रणात येते.

एकदा एक रेल्वेचा तिकिट कारकून, घोळक्यानी समोर येणाऱ्या लोकांना पाहून बराच रागावलेला होता. त्यानी काम थांबविले आणि जाहीर केले की रांगेत उभे राहाल तरच तिकिटे देईन. लगेच लोक रांगेत उभे राहिले. तो प्रयोग जादूच्या कांडी सारखाच वाटला.

स्वयंसुधारणेबद्दलच्या निरनिराळ्या व्यवस्थापन प्रशिक्षण शिबिरांना उपस्थिती लावल्यावर असा अनुभव येतो की, असल्या मानसशास्त्रीय विश्लेषणांत काही राहून गेले आहे असे सहसा नसतेच. जर आपल्याला ते दिसले नाही, तर आपणच नीट पाहावे म्हणजे दिसते. राग, वैफल्य

जीवन क्षणभंगूर आहे आणि कडूही आहे असे सगळेच सांगत आले; पण त्याचा प्रत्येक क्षण अडुळशाच्या फुलासारखा देठात मधाने भरलेला असतो.

वगैरे दोषही आपलेच असतात आणि त्यांवर उपायही आपणच, आपल्यावरच करायचा असतो. अपेक्षाभंगाचे दु:ख दारूण असते. तशीच अतृप्तीची बोचही. कुठल्याही प्रकारच्या अतृप्तीमुळे राग चटकन येतो.

रागावर सगळ्यात चांगला उपाय 'मौनं सर्वार्थ साधनं'. दुसऱ्याचे दोष दाखवताना मुठीची तीन बोटे आपल्याकडे वळत असतात. रामदासांचे 'मनाचे श्लोक' सुद्धा, जर कोणी अर्थ समजून त्याप्रमाणे वागेल, तर तोही एक चांगला उपाय ठरावा. मानसोपचाराचे बरेच उपाय त्यात दिसतात.

मनोव्यवस्थापन

मन कुठल्याही एका गोष्टीवर एकाग्र होत नाही. आपण ऑफिसला जायला निघतो तेव्हा घरातल्या समस्या सोबत करत असतात आणि घरी परततो तेव्हा कार्यालयीन डावपेचांनी मन व्याप्त असते. ह्यातून बाहेर पडण्याचा राजमार्ग म्हणजे ओंकार जप, प्रार्थना, कल्पनाचित्रण इत्यादींच्या उपयोगाने मन एकाग्र करण्याची किमया साधणे. ह्यालाच 'ध्यानधारणा' म्हणतात. बहिणाबाई चौधरींनी मनाचे खूपच सुंदर वर्णन करून ठेवलेले आहे. त्या म्हणतातः

मन वढाय वढाय, उभ्या पिकातलं ढोर ।
किती हाकला हाकला, फिरी येत पिकावर ॥

भरल्या संसारातील मन, उभ्या पिकातल्या गुरासारखेच नाठाळ असते. त्याचेवर ताबा मिळवणे सोडाच, पण केवळ ते स्थिर ठेवणेही अवघड असते. ते अस्थिर होते. कसे? तर काही लोकं खुर्चीत बसल्यावर हात अथवा पाय सारखा हलवत राहतात. काही लोक, एक काही बोललेले असतील तर त्यावरील प्रतिसादाची प्रक्रिया पुरी होण्याच्या आतच, लगेच त्यांना दुसरे काहीतरी वेगळेच बोलायचे असते. काही लोक एकापाठी एक असंबद्ध विषय चर्चेला घेत असतात. तर अनेकांना समोर कुणी पाहुणा येऊन बसताच, मोबाईलवर बोलायचे असते. कित्येक लोकांशी त्यांच्या घरी भेटायला जाऊनही, त्यांच्याशी चार शब्द बोलणे केवळ दुरापास्त होऊन बसते. कारण ते टी.व्ही. पाहात असतात. जाहिरात लागेपर्यंत आपण फक्त बसून राहायचं. हवंतर टी.व्ही. पाहायचा आणि लोकच अशी वागतात असे नसून, आपणही अनेकदा ह्या प्रकारच्या वागणुकीचे नमुने ठरत असतो. अशा प्रकारची वागणूक इतरांस देणे, म्हणजे खराब मनोव्यवस्थापनेचा उत्कृष्ट नमुना होय.

आमच्या योगशिक्षिका ध्यानधारणेस बसतांना मोबाईल बंद करण्यास सांगत. फोन येईल अशा अपेक्षेत असलेले मन कुठल्याही कामात क्वचितच एकाग्र होऊ शकते. त्या म्हणत जे काम करत असाल, त्याव्यतिरिक्त सर्व कामे तात्पुरती पण पूर्णपणे थांबवा. शिवाय (लटकेच का होईना पण), जे काम करत आहात ते पूर्ण करण्यासाठी तुम्हाला भरपूर वेळ (ऑल द टाईम इन द वर्ल्ड- अहो हल्ली प्रत्येक गोष्ट इंग्रजीत पुन्हा एकदा सांगावीच लागते! काय करणार?) उपलब्ध आहे असे समजा. मुळीच घाई-गडबड नाही, असेही माना. ते काम पूर्ण इतमामानिशी आणि शांत मनाने पूर्ण केल्याशिवाय, तुम्हाला कुठलेच काम करण्याची गरज भासणार नाही, अशीच भूमिका घ्या. असे साधल्यास, मनाची जी निश्चयात्मक अवस्था होत असते, तीच साधणे हे ध्यानधारणेचे प्रमुख उद्दिष्ट असते.

एका वेळेस एकच काम. जे करत असू त्याव्यतिरिक्त इतर सर्व ठिकाणी त्यावेळी दुर्लक्ष. स्वस्थचित्त होणे, सावधचित्त होणे, दत्तचित्त होणे. म्हणजे ज्या गोष्टीकरता वेळ दिलेला असेल तिचाच विचार, आचार आणि व्यवहार त्या वेळी करणे ही एकाग्रतेची प्रमुख साधने आहेत.

आमच्या बसमध्ये एक गृहस्थ दररोज घर ते ऑफिस सर्ववेळ एका छोट्याशा डायरीत राम, राम, राम, राम, असे लिहीत बसलेले दिसून येत. केवढी प्रचंड एकाग्रता त्यामुळे त्यांना साधलेली होती. ह्यात नामसामर्थ्य,

कोणतीही गोष्ट तोडून टाकणे सोपे. पण जोडण्याकरिता कौशल्य आणि सावधगिरी लागते. - महात्मा गांधी

जपसामर्थ्य पारंपरिक अर्थाने कितपत निर्माण झाले, मला माहीत नाही, मात्र ते गृहस्थ कार्यालयात नक्कीच कुठलेही काम एकाग्रतेने करू शकत असले पाहिजेत. विशेषतः त्यांचा व्यवसाय जर लेखनिकाचा असेल, तर ते त्यातही कौशल्य मिळवून असावेत हे स्पष्टच आहे. कुठल्याही गोष्टीचा स्वाध्याय आणि अभ्यास माणसाला त्या गोष्टीबाबत परिपूर्ण करतात.

मी पहिल्यांदा जेव्हा योगसाधनेसाठी बसलो तेव्हा मला डोळे मिटून घेण्यास सांगण्यात आले. पण काय आश्चर्य. माझे डोळे मिटेचनात. सारी सृष्टी केवळ डोळ्यांच्याच आधारे अनुभूत करण्याची लागलेली चमत्कारिक सवय सुटता सुटेना. डोळ्यांव्यतिरिक्त इतरही इंद्रिये आपल्याला आहेत हे भान मला तेव्हा आले. आंधळे कसे काय जगत असतील कोण जाणे! मी मात्र महत्प्रयासाने तेव्हा डोळे मिटू शकलो. उत्तरोत्तर प्रगती होत, आता मी ध्यानधारणेसाठी योग्य त्या प्रकारे म्हणजे अर्धोन्मिलीत डोळे ठेवून राहू शकतो. त्यासाठी कष्ट पडत नाहीत. आजूबाजूला काय घडत आहे ते डोळे किलकिले करून पाहावेसे वाटत नाही. शिक्षिकेच्या तोंडी मार्गदर्शनाबरहुकूम योगासने करीत असतांनाही, डोळे मिटलेले असूनही, आता हात कशाला धडकणार तर नाहीत, ही व्यर्थ भीती मन हल्ली बाळगेनासे झालेले आहे. सकारात्मक विचार करायला शिकविणे हा संस्कृतीचा भाग झाला. मात्र एके दिवशी -

‘बदका बदका नाच रे, तुझी पिल्ले पाच रे एक पिल्लू हरवले, पोलिसाला सापडले’ हे गाणे मी एका मुलाला म्हणतांना ऐकले.

मुलाचे मन नकारात्मक विकल्पास किती पटकन पकडू शकले, हे जाणवून माझे मन स्तिमित झाले. नकारात्मक विकल्पांना प्रयत्नपूर्वक दूर ठेवण्याची साधने आपल्या प्रथा-परंपरांमध्ये, प्रच्छन्नपणे गुंफिलेली आपल्याला दिसून येतात. त्यांचा वापर मुलांसाठीच नव्हे तर आपल्यासाठीही करून घेण्याचे दिवस आलेले आहेत.

तशीच गोष्ट आहे एकाकीपणाची. एकत्र कुटुंबे विभक्त होऊ लागली. विभक्त कुटुंबांमध्येही एकमेकांशी अर्थपूर्ण संवाद साधायला वेळच मिळेनासा झाला. कित्येकांच्या घरात नवरा-बायकोला एकमेकांचे निरोप समजावेत म्हणून पाटी-पेन्सिल ठेवलेली मी पाहिलेली आहे. हृदयविकार हा जसा अतिरेकाचे पर्यवसान ठरणारा रोग आहे, तसाच तो एकाकीपणाचे पर्यवसान ठरणाराही आहे.

आपल्याला आरोग्यपूर्ण जगायचे असेल तर आयुष्याचा वेग कमी करा. थांबा थोडे. बोला घरच्यांशी, बाहेरच्यांशी,. कार्यालयातल्यांशी. कुठल्याही विषयावर. मोकळेपणाने. वितंडवाद न घालता. आपल्याला आवडणारे त्याचे गुण त्याला वर्णन करून सांगा. केवळ चांगल्या गोष्टीच हुडका. आणि त्यांची स्तुती करा.

मनुष्याची भाषा ही अभिव्यक्तीचे उत्तम साधन आहे. तिच्या आधारे वस्तू, परिस्थिती, काळ, त्यांचे परस्परसंबंध, पर्यवसान इत्यादींबाबतची वर्णने करता येतात. वर्णने एकतर स्तुतीपर असतात, वस्तुनिष्ठ असतात किंवा निंदाव्यंजक असतात. यांमधील निंदाव्यंजक वर्णने टाळावीत म्हणून संस्कृतीची गरज भासते. भारतीय संस्कृतीत ह्यावर शोधलेला उपाय म्हणजे चांगल्याची स्तुतीस्तोत्रे. अशी असंख्य स्तुतीस्तोत्रे आपल्या आठवणीत असतील. मात्र निंदाव्यंजनाची गीते आपल्या स्मरणात कितीशी आहेत? तुम्ही ‘रावणनिंदा’ अशा प्रकारचे काव्य ऐकलेले आहे का कधी? कारण ते निषिद्धच मानलेले आहे. तेव्हा निंदाव्यंजनापासून दूरच राहावे हे बरे.

रोज रात्री झोपण्यापूर्वी विचार करा की आज आपण कोणती सृजनात्मक गोष्ट केली. काय महत्त्वपूर्ण साध्य केले. उद्या सृजनात्मक, महत्त्वपूर्ण काय करावे ह्याचाही विचार करा. स्वतःसाठी नव्हे अख्ख्या मानवतेसाठी. हळूहळू नवनवीन गोष्टी सुचतील. मनोव्यवस्थापन रंगत आणेल.

जीवन ही आश्चर्याची श्रृंखला असते. आज आपल्याला उद्याचा रागरंग कधीच कळत नाही. - इमर्सन

एकाकीपणा आणि त्यावरचे उपाय

एकाकीपणामुळे हृदयविकार उद्‌भवू शकतो असे सिद्ध झालेले आहे. मनुष्य समाजशील प्राणी आहे. एकटे पडण्यामुळे मनाच्या काही गरजा भागत नाहीत. साखरेपासून कोलेस्टेरॉल तयार करण्याच्या शारीरिक गतीस अशा परिस्थितीत वेग लाभतो. आणि मग सर्व शरीर सुदृढ आणि निरोगी असूनही हृदयधमन्यांमध्ये कीट साठू लागते. त्या अवरूद्ध होतात. हृदयविकार होतो. असल्यास बळावतो. म्हणूनच हृदयविकार झालेल्यांना समाजात मिळून-मिसळून राहण्याचा सल्ला दिला जातो. इतरांशी जुळवून घेण्याचा सल्ला दिला जातो. असे केल्याने फायदाही होतो. ह्याकरताच, एकाकीपणा उद्भवतो कसा? त्याचा सामना कसा करावा? हृदयविकाराचा प्रतिबंध करण्यासाठी, एकाकीपणा टळावा म्हणून जीवनशैलीत काय परिवर्तन करावे? ह्या प्रश्नांचा उहापोह इथे करण्याचे योजिले आहे.

हल्ली विभक्त कुटुंब पद्धतीमुळे घरात माणसेच मुळात कमी असतात. 'दार बंद संस्कृती' मुळे शेजाऱ्यांशी संवाद मर्यादितच असतो. त्यात घरातील प्रत्येक व्यक्ती इतकी व्यस्त असते की एकमेकांशीही बोलायला फुरसत असू नये. घरात माणसे एकतर झोपलेली असतात किंवा घराबाहेरच जास्त वेळ असतात. जागेपणी घरातील दोन-चार व्यक्ती घरात असण्याचा काळ, तीन-चार तासांचाच काय तो असतो. ह्या 'काळास' ते एकतर प्रत्येकाचा स्वतंत्रपणे विश्रांती घेण्याचा काळ मानतात किंवा सामुहिकरित्या दूरदर्शन बघण्याचा काळ मानतात. व्यक्तीव्यक्तींमध्ये अर्थपूर्ण संवाद होतच नाहीत.

ह्यामुळे व्यक्तींचे न सुटणारे प्रश्न, साखळलेली निराशा, कामाचे जागी कधीही उद्‌भवू शकणारे वैमनस्य, अनपेक्षित रीतीने वेळाचा, कष्टाचा, पैशाचा झालेला ऱ्हास, इत्यादी समस्यांना श्रोता सापडत नाही. दिलासा मिळणे तर दूरच राहते. अशा परिस्थितीत शरीरभर चैतन्य मंद होते. मनाचे अस्वास्थ्य शरीरात अवतरू लागते.

वाढत्या वयात माणूस कार्यशक्तीच्या बहरातून प्रथम चढत असतो व पन्नाशीनंतर उतरत असतो. उत्तरोत्तर उत्कर्ष साधत तो स्वत:ची एकमेवाद्वितीय जागा बनवत जातो. एकटा पडत जातो. त्याची कामे करण्यास केवळ तोच सक्षम राहतो. इतरांची मदत त्याला होईनाशी होते. आपले पद अबाधित राहावे म्हणून कधीकधी तो स्वत:च इतरांना सुगावा लागू देत नाही. तो व्यावसायिक गुप्ततेच्या भिंती बांधत जातो. त्यामुळे कुठेही काहीही बोलू शकण्याचे, वागू शकण्याचे त्याचे स्वातंत्र्य उत्तरोत्तर घटत जाते. मन कैदेत पडल्याचा अनुभव घेते आणि शरीर परिणाम भोगू लागते.

घरात आणि बाहेरही आपण क्षणोक्षणी असंख्य लोकांना भेटत असतो. मात्र मनातली किल्मिषे दूर करण्यासाठी त्यांच्याशी अनेकानेक कारणांनी संवाद साधता येत नाही. कधी ते लोक आपल्या बौद्धिक क्षमतेचे नाहीत असे आपल्याला वाटत असते. कधी पुरेसा वेळच हाताशी नसतो. कधी समोरच्याला तुमची रामकहाणी ऐकण्यात मुळीच स्वारस्य नसते. कधी परिस्थिती सोयीस्कर नसते. अगदी ओठांवर आलेली गोष्ट बोलण्याच्या वेळेसच, काही दुसरी महत्त्वाची घटना बोलणेच खुंटवते.

१९५६ साली डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर ह्यांनी नागपूरच्या दीक्षाभूमीवर धम्मचक्र प्रवर्तित करून बौद्ध धर्मात प्रवेश केला होता. त्या घटनेचा सुवर्णमहोत्सव जेव्हा साजरा झाला तेव्हा ते बौद्ध धर्माकडे आकर्षित झाले. त्यामागील अनेक कारणांची चर्चा ह्यानिमित्ताने सर्वत्र झाली. मात्र त्याही आधीपासून मला बौद्ध धर्माच्या तीन वचनांची मोहिनी पडलेली आहे. संघशक्तीचे निःसंदिग्ध वर्चस्व त्यांमध्ये विषद केलेले आहे. ते प्रार्थनेचे शब्द आहेत:

बुद्धं शरणं गच्छामी। ...म्हणजे बुद्धिवंतास मी शरण जातो,
धम्मं शरणं गच्छामी ।...म्हणजे धर्मास मी शरण जातो,
संघं शरणं गच्छामी ॥...संघास मी शरण जातो.

सुसंस्कृतता अंगीकारण्यास काही द्यावे लागत नाही. पण तिच्यामुळे बरेच काही प्राप्त होते. - लेडी मॉंटेज

(धर्म = अर्धमागधी भाषेत धम्म, बुद्धवचने संस्कृत/ अर्धमागधीत लिहिलेली दिसून येतात.)

क्रम महत्त्वाचा आहे. संघशरणता सर्वोच्च महत्त्वाची मानलेली आहे. माझे मानणे असे आहे की; साऱ्या अवनतीकारक रोगांचे मूळ, मनोविघटनाद्वारे शारीरिक दुर्बलतेत परिणत होऊन, व्यक्तीस ऱ्हासाप्रत नेत असल्याचे ज्ञान; ह्या वचनांमागच्या भूमिकेमधून स्पष्टपणे दिसून येते.

बुद्धीला पटेल तसे आपण वागतो. ही बुद्धिशरणता होय. स्वार्थासाठी दुसऱ्याची फसवणूक करून सौख्य साधणे बुद्धिला पटू शकते. मात्र ते धर्माला पटणार नाही. नैतिकतेला पटणार नाही. तसे वागणे धर्मशरणता ठरणार नाही. शत्रू बलवान असला तर लढाईत विजय मिळणार नाही. तरीही अशी लढाई बुद्धिला पटणारी असू शकते. धर्म्य असू शकते. मात्र ती संघशक्तीला पटणारी नाही. संघाच्या तिच्या दृष्टीने तो निव्वळ ऱ्हास ठरेल. म्हणून असेच वागावे जे बुद्धिला पटेल, धर्म्य असेल आणि संघास हिताचे ठरेल. त्याकरिता अनुक्रमे बुद्धं शरणं गच्छामी, धम्मं शरणं गच्छामी आणि संघं शरणं गच्छामी म्हणायचे आहे. तिन्हीही आवश्यक.

मात्र माणूस समाजशील असल्याकारणाने, वरीलप्रमाणे न वागल्यास, व्यक्तीलाही मानसिक व शारीरिकदृष्ट्या गंभीर परिणाम भोगावे लागत असणार; ह्याचे ज्ञान गौतम बुद्धास असले पाहिजे. ते ज्ञान आज मनोकायिक अभ्यासांनी सिद्ध केलेले आहे. तेव्हा संघशरणता हा एकाकीपणावर उत्तम उपाय आहे. मात्र हे साधावे कसे?

भाषेचा वापर वर्णन करण्यासाठी, साद / प्रतिसाद देण्यासाठी, टिप्पणी करण्यासाठी केला जातो. आपल्या बोलण्यात आपण वस्तुनिष्ठ वर्णनशैली विकसित करावी. टिप्पणी / भाष्य करणे टाळण्याचे धोरण ठेवावे. असे केल्यास एकवाक्यता साधते. सहमती होऊ शकते.

कुणीही कधीही आपली मदत मागत असेल, न मागताही आपल्याला शक्य असेल तर प्रसंगी पदरमोड करूनही करावी. मानवी मनाला कृतज्ञता शिकविण्याची गरज नसते. अवघड प्रसंगी केलेल्या मदतीची जाण दुष्ट लोकही ठेवतात. म्हणून कुणी मदत मागत असणे, ही आपल्या एकाकीपणावर मात करण्याची संधी मानावी. अर्थातच आपापल्या कार्यशक्तीच्या मर्यादेत राहून.

आपण समाजशील आहोत ह्याचे सदैव भान ठेवावे. सर्वांसोबत राहिल्यानेच आपली उन्नती वेगाने घडून येऊ शकते. आपले विशेषाधिकार समाजपुरुषाच्या पायी समर्पित केल्यास आपली भौतिक आणि मानसिक उन्नती घडून येते. कम्युनिस्टांनी 'कम्युन्स'चा महिमा गायला. गीतेनी 'सांख्य' योग शिकविला. सर्वच धर्मांनी समुदायाचे भान ठेवले, दखल घेतली. मात्र भांडवलशाही समाजात पैशाला अवास्तव महत्त्व प्राप्त झाल्याने माणसाची, माणुसकीची किंमत अकारणच घटली. पैशावरचा विश्वास माणसामाणसातील विश्वासापेक्षा मोलाचा ठरला.

एकाकीपणा सामान्यत: खालील कारणांनी उद्‌भवू शकतो. आणि त्याचा सामना त्यासोबतच सुचविलेल्या उपायांनी होऊ शकतो.

१. खराखुरा एकाकीपणा. आपल्यासारखेच इतरही लोक मैत्रीच्या शोधात असतातच. तेव्हा 'बर्डस् ऑफ सेम फिदर' शोधत असावे.

२. सभोवती असंख्य नातेवाईक, मित्र, ओळखीचे, आसपासचे, कार्यालयीन असे लोक सदैवच सोबत असूनही त्यांच्याशी संवाद साधता न आल्याने येणारा एकाकीपणा. अशा बाबतीत संवादास कारणे हुडकून काढण्याची, संवाद करण्याची, विसंवाद टाळण्याची आत्यंतिक गरज असते. सोबतच्या लोकांच्या मदतीने आणि जाणीवपूर्वक संवाद साधावा.

३. आपल्या पदाच्या एकमेवाद्वितीयत्वामुळे उद्‌भवणारा एकाकीपणा. आपण जीवनाच्या केवळ एखाददुसऱ्या

पैलूबाबत एकमेवाद्वितीय असतो, हे लक्षात घ्या. इतर अनेक बाबतीत आपले इतरांशी असलेले सांख्य (साधर्म्य, समानता, सारखेपणा) शोधा. त्यांच्या अनुभूतीत रस घ्या. त्या त्या बाबतीत तेही तुमच्यात रस घेतील आणि संवाद साधेल, वाढेल.

४. जवळच्यांनी दूरत्व पत्करल्याने येणारा एकाकीपणा. ही सर्वसामान्यपणे एकतर्फी प्रेमाची कहाणी असते. तेव्हा समोरच्याने काय करावे हे तुमच्या हातात उरलेलेच नसते. म्हणून 'मिले न फुल तो, काटों से दोस्ती कर ले', हेच धोरण पत्करावे. आपल्याला आपला एकाकीपणा घालवायचा आहे. त्यांना त्याच्याशी काय कर्तव्य असणार?

५. पराकोटीच्या वैमनस्यात सदासर्वदा रममाण होण्यामुळे येणारा एकाकीपणा. लोक तुमच्या वैमनस्यापायी हैराण होतात. त्यांना तुमच्या कर्मकहाण्यांमध्ये मुळीच रस राहात नाही. अशावेळी त्या आपल्यासाठी ऐतिहासिक महत्त्वाच्या असलेल्या वैमनस्यावर वर्तमानाचा दाट पडदा टाकून, निरामय भविष्याची वाट धरावी हेच श्रेयस्कर ठरते.

६. स्वावलंबनाच्या अतिरेकी कल्पनांमुळे उद्‌भवणारा एकाकीपणा. मी कुणावर अवलंबून नाही. माझे कुणावाचून काही अडणार नाही. ह्या व्यर्थ कल्पना असतात. 'पराधीन आहे जगती पुत्र मानवाचा' हेच काय ते निखळ सत्य असते. परावलंबित्वाचा एवढा बाऊ करू नये. किंबहुना काहिसे परावलंबित्व हेतुत:च पत्करावे. म्हणजे त्यायोगे आपोआप मित्र मिळतात.

मी जनात फिरलो तेव्हा, असंख्य मित्रही केले ।
जंगलात फिरलो तेव्हा, निर्झरही बोलत होते! ॥

मी मनात फिरलो तेव्हा, स्मृतींची साथही होती ।
मी कशात मन रमवावे, मज भ्रांत कधीही नव्हती ॥

वरीलप्रमाणे विचार असतील तर सदरहू कविवर्यांस एकाकीपण सतावणारच नाही. स्मृतींची साथ ही माणसाला एकाकीपण कधीच जाणवू देत नाही. भरपूर पाठांतर असावं. असंख्य कविता, गाणी, वेचे मुखोद्‌गत असावेत. म्हणजे अगदी अंधारकोठडीतही मनुष्य सुखेनैव कालक्रमणा करू शकतो. माणसाला कल्पनादारिद्र्य नसावे. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी तुरूंगातही 'सागरा प्राण तळमळला' लिहून एकाकीपणा घालवला. कालिदासाच्या शापित यक्षाने 'मेघदूता'स भारतवर्षाची रमणीय सफर घडवीत, मनोमन अलकानगरीत नेऊन पोहोचविले. कल्पनाविलास माणसाला मुळीही एकाकीपण जाणवू देत नाही. म्हणून कल्पनाचित्रण करावे. तशी सवयच जडवून घ्यावी.

ह्या आणि तुम्हाला सुचतील त्या सर्व उपायांनी एकाकीपणाचा सामना करावा. लोक आपले शत्रू नाहीत. एकाकीपणा आपला शत्रू आहे हे मनोमन मानावे. म्हणजे खचितच एकाकीपणापासून सुटका होईल ह्यात काय संशय?

संदर्भ:

१. डॉ.डीन ऑर्निशस प्रोग्राम फॉर रिव्हर्सिंग हार्ट डिसीज, डॉ.डीन ऑर्निश, बॅलंटाईन बुक्स, किंमत: १९ अमेरिकन डॉलर्स, कागदी बांधणी ५ डॉलर्स, भारतात रू.२५५/- फक्त, प्रथमावृत्ती: १९९०, सदर आवृत्ती: सप्टेंबर १९९१.

२. माझे जीवनशैली परिवर्तन, नरेंद्र गोळे, http://aarogyasvasthata.blogspot.in/

- नरेंद्र गोळे

१०४ दत्तात्रय प्रसन्न, जोशीवाडी,
टिळकपथ छेदगल्ली, टिळकनगर,
डोंबिवली (पू.) - ४२१२०१
भ्रमणध्वनी : ९९३०५०१३३५
Email : narendra.v.gole@gmail.com

•••

नर्मदा परिक्रमा

भाग : २७

नर्मदा परिक्रमेतील हा पुढचा टप्पा. लेखकाचे चौफेर निरीक्षण, भेटलेली माणसे या नोंदी वाचण्यासारख्या आहेत - संपादक

सोमवार दि. ४ फेब्रुवारी २०१३. दिवस ७१ वा. अलिगंज-बोरास मु. सीताराम मंदिर

आजचा प्रवास मैय्या किनाऱ्यावरून झाला. वाटेत चहासाठी/भोजनासाठी इतका आग्रह की अक्षरशः प्रत्येकाच्या पायावर डोके ठेवून आर्जवे होत होती.

साडे-अकराच्या सुमारास निशाण पाहून वर चढलो, तो एक आश्रम होता. भोजन व्यवस्था दिसली. हातपंपावर मी कपडे धुतले. निघण्यापूर्वी मैय्यावर स्नान झाले होते. दोन वाजून गेले. काही मंडळींना भोजन दिले. एका झाडाखाली. दुसऱ्या झाडाखाली मी व बन्सी दोघे बसलो होतो. मुळात जेवण तयार झालेले दिसले एक वाजताच! परंतु भगवान को भोग; त्याशिवाय जेवण नाही म्हणून गप्प बसलो. आम्ही सारे अंगणातच होतो. पोळ्या माझ्यासमोरच होत्या. विचारले की भोजन तयार आहे का? तर पोळ्या करणारी महिला म्हणाली, 'बाबाजी आतमध्ये भात शिजवत आहेत.'

भोग लागला, घंटा झाली आणि २ वाजता जेवण सुरू झाले तरी आम्ही समोर असून कुणी 'या' म्हणेना!

कपडे वाळले होते, ते पॅक केले. पायात बूट घालायचे बाकी होते. आम्ही भोजनाविना आश्रम सोडण्याचा निर्णय घेतला. अंगणात कुटीचे जमिनीचे काही काम सुरू होते. मुख्य बाबाजी त्यात गुंतले होते. भोजनासाठी ७/८ माणसे होती. त्यातले बाहेरचे फक्त ६ जणांपैकी ४ जेवत होते. वाढणारे साधू कुणी दुसरे होते.

आम्ही निघतोय हे मुख्य बाबाजींच्या ध्यानात आले. ते ओरडले तेव्हा वाढणारा म्हणाला, 'मी त्यांना पाहिले नाही.'

अखेर आम्हाला भोजन मिळाले पण तीन तास गेले. त्यामुळे संध्याकाळी ६ वाजून गेले तेव्हा कुठे आम्ही इच्छित स्थळी पोहोचलो.

सीताराम आश्रम- नवे बांधकाम सुरू आहे. रात्रंदिवस तिथे रामधून चालते. परंतु गंमत म्हणजे अतिशय सुंदर सुंदर चालींमध्ये सीताराम सीताराम ही धून गायली जाते पेटी तबल्याच्या साथीने!

मंगळवार दि. ५ फेब्रुवारी २०१३. दिवस ७२ वा. बोरास-चौरास-कैल्कच्छ-पतै मु. (थाला-दिघावत) सिद्धघाट

काल परवापासून माझी व बन्सीची जोडी जमली आहे. त्यामुळे दोन गट चालताना सहजच मागे-पुढे होतात. काल आमचे जेवणावळीत तीन तास गेले तर ६ सोकला तयार भोजन अगदी आमच्या पुढल्या गावात सहज मिळाले.

आज तर आमची भेट सकाळी एका ठिकाणी झाली. नंतर मात्र दिवसभर तर भेटलो नाहीच. परंतु रात्रीचा मुक्कामही वेगवेगळ्या गावात झाला. अशोक आमच्यापुढे २/३ कि.मी. असावा.

आज कैलकच्या गावात शिरलो व चार एक महिला घराच्या मागच्या अंगणात बसल्या होत्या. त्यांना भोजनाविषयी विचारले तर त्यांनी आश्रमाचा रस्ता दाखविला. 'तुम्ही पण आश्रमात जेवता का?' यावर त्या

(पृष्ठ क्र. ३८ वर)

ओळख वनस्पतींची
आग्या / बिच्छू काटा

'ओळख वनस्पतींची' या लेखमालेतील सहावा भाग. 'आग्या / बिच्छू काटा' या वनस्पतीची वैशिष्ट्ये, त्याचे उपयोग, त्याची देखभाल या बाबींवर या लेखात प्रकाश टाकला आहे - संपादक

मित्रांनो, श्रावणातील ऊन-सावलीचा खेळ सुरू झाला की जिकडे तिकडे सुंदर हिरवळ पसरते. आतापर्यंत उघडे बोडके दिसणारे उजाड डोंगर आता हिरवी पोपटी साल पांघरून उभे राहतात आणि आपल्याकडे येण्यासाठी खुणावतात. अशा वेळी घरी बसणारे तुम्ही नाहीत. सुट्टीच्या दिवशी कुठे कुठे जायचे याचे वेत आठवडाभर आधीच शिजू लागतात. एकमेकांना निरोप जातात. अन् शनिवार, रविवारला जोडून एखादी रजा घेऊन किंवा दांडी मारून देखील भटकंतीसाठी बाहेर पडतात. खरेच, निसर्गात रमायला कुणाला आवडणार नाही. विविध प्रकारची झाडे, झुडुपे, सुंदर वेली अन् त्यावर आलेली लोभसवाणी फुले. काही ठिकाणी फुलांचे ताटवेच फुललेले. एखाद्या डोंगर कड्यावरून हे दृष्य आपण पाहतो. त्यावेळी चढाई केल्यामुळे आलेला थकवा क्षणात नाहीसा होतो. मस्त ताजी हवा श्वासात भरून घेतो अन् नव्या जोमाने पुनः चालण्यास सिद्ध होतो.

असे डोंगरात, जंगलात झाडांच्या सानिध्यात फिरतांना निसर्गाची मुळीच हानी होणार नाही याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. प्लॅस्टीक पिशव्या, पेले, पाण्याच्या बाटल्या तेथे न टाकता सारा कचरा सोबत परत आणणारे काही चांगले भटके देखील आहेत. निसर्गाविषयी जिव्हाळा असणारे असे मित्र मात्र अगदी हाताच्या बोटावर मोजण्या इतकेच भेटतात. जंगलात, डोंगर-दऱ्यात फिरतांना जसा आनंद मिळतो. तसाच आत उत्साहीपणाचा फटका देखील बसतो. डोंगर-दऱ्यातील जीव जंतू व तेथील वनस्पती यांची दखल घेणेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. दिसणारी सर्वच सुंदर झाडे निरुपद्रवी असतील असे नाही. जंगलात अशा अनेक वनस्पती आहेत की ज्यांचा साधा स्पर्श देखील फिरण्यातील सारा उत्साह घालवू शकतात. अशा वनस्पतीमधील एक आहे आग्या.

आग्या ही एक झुडूप वर्गीय वनस्पती आहे, उंची १ ते १.५ मीटर. पानांचा आकार तीन टोके असलेला व टोकाला लांबोळकी असलेली कडा दंतूर पानांच्या खालच्या बाजूंना तसेच वरच्या बाजूंना देखील सूक्ष्म टोकदार काटे. या काट्यांमध्ये विषारी द्रव्य भरलेले असते. असेच काटे पानांच्या देठावर व फांद्यावर देखील असतात. पानांवर खवल्यासारख्या अनियमित आकाराच्या आकृत्या दिसतात. रंग छान हिरवा पोपटी त्यावरून हात फिरवावा असे कुणासही वाटेल पण सावधान! हे काटे चुकून तुमच्या हाताला लागले तर पळता भुई थोडी करून सोडतील. प्रचंड आग होऊन त्वचेवर गांधी उठतात. काटे इतके सूक्ष्म असतात की नुसत्या हाताने काढता येत नाहीत. यावर चिखल लावून तो सुकू द्यावा. नंतर रगडून तो काढावा. खाण्याचा सोडा किंवा लिंबू रस व कांद्याचा रस लावणे असे तात्पुरते उपाय करता येतील. पण शक्यतो यापासून चार हात दूर राहणेच उत्तम.

आग्या हे सातपुड्यातील आदिवासी लोकांनी मला सांगितलेले नाव आहे. स्थानिक भाषेत वेगवेगळी नावे आहेत. याला इंग्रजीत Neetle sting असे नाव आहे. याचे शास्त्रीय नाव आहे Urtica dioca. भारतीय उपखंडात सर्वत्र असणारे पण प्रमाण कमी. विशेषतः पश्चिम घाट, सातपुडा येथील जंगलात हमखास सापडणारी ही वनस्पती. यातील काही जातींना काटे नसतात; तरीही यापासून दूर राहणेच उत्तम. या वनस्पतीला हिवाळ्यात चार पाकळ्यांची सुंदर हिरवट पिवळ्या रंगाची फुले येतात. नंतर हिरव्या फुटबॉल सारखा दिसणाऱ्या व संपूर्ण काटेदार फळांनी झाड सजते. ही फळे देखील तेवढीच खतरनाक असतात.

असे असले तरी या वनस्पतीमध्ये अनेक औषधी द्रव्ये दडलेली आहेत. यात जीवनसत्त्व सी, जीवनसत्त्व ए तसेच लोह विपुल प्रमाणात असतात. त्यामुळे आदिवासी यांच्या कोवळ्या पानांची भाजी करतात. मात्र कोवळे शेंडे तोडतांना चिमट्याचा किंवा अन्य साधनांचा वापर करावा लागतो. नेपाळमध्ये सिस्नु का साग या नावाने ही भाजी प्रसिद्ध आहे. ते लोक यापासून वेगवेगळी व्यंजने तयार करतात. याचा वापर ॲनेमिया, त्वचाविकार, संधीवात, मूत्र मार्गाचे आजार, अपचन, डोळ्यातील कोंढा यावर उपयोगी आहे. मात्र तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाशिवाय कोणत्याही औषधी वनस्पतीचा वापर करू नये हेच उत्तम.

मित्रांनो, अशा अनेक वनस्पती आहेत. ज्या अनेक औषधी गुणांनी युक्त असूनही त्यांची बाह्य उपद्रवमूल्ये लक्षात घेऊन त्या नष्ट केल्या जातात. मात्र पुरेशी काळजी घेतली तर त्या वनस्पती मानवी जीवनासाठी वरदानच ठरतात. अशा अनेक वनस्पतींविषयी अधिक संशोधन होणे गरजेचे आहे. आदिवासींकडूनच मला कळलेले याचे दुसरे नाव म्हणजे 'बिच्छू काटा.' विंचू चावल्यामुळे जशा वेदना होतात तशाच वेदना यापासून होत असल्याने या वनस्पतीला हे नाव दिले असावे. आदिवासी मात्र या वनस्पतीचा आदरच करतात. सातपुड्यामध्ये ठिकठिकाणी ही वनस्पती दिसली. भटकंतीच्या सुरुवातीसच याची ओळख झाल्याने सावधगिरी बाळगता आली एवढेच. भाजी मात्र खाता आली नाही. बघू या कधीतरी तो योग येईल. आपण मात्र काळजी घ्या, कोणत्याही अनोळखी झाडांना हात लावू नये हे बरे.

- प्रकाश दुधाळकर
एफ-२२, नीता अपार्टमेंट,
मिठागर-नवघर लिंक रोड,
मुलंड (पू.), मुंबई - ८१.
दूरध्वनी : २१६३ ६०५२

●●●

आदरणीय अब्दुल कलाम यांना आदरांजली

तूच कर्ता, तूच सुखकर्ता

ज्याने जगास अग्नीपंख दिले तोच,
तो आज आपल्यात नाही, तरीपण त्याचे ऋण मानुनी राहू
ज्याने स्वकलेनेच अण्विक ऊर्जा स्रोत शोधून काढलेले
तो आज आपणांस सोडून दूर दूरही गेला

ज्याने आपल्या ज्ञानाचे विज्ञान केले,
पण त्याने ना त्याचा गर्व कधीही केला,
भुषवल्याही मोठमोठ्या मानाच्या जागा
पण (विनय) नम्रता त्याने कधीच सोडलीही नाही

आज त्याच्याच ह्या गुणांनी त्यांस लोकमान्यही केले
जगात 'भारताची-शान' ताठ उंचवितच ठेवली
अशा या थोर सतपुरुषास वाहातो आदरांजली
डोळ्यांत आणूनी हे 'आदरांचेच' पाणी...

- परमानंद मनोहर शेलार
कळवा, ठाणे

●●●

डिजिटल नेतृत्व

डिजिटल युगातील डिजिटल नेतृत्वाचे महत्त्व विशद करणारा लेख - संपादक

धुरेने युद्धास जाणे । यैसी नव्हे ती राजकारणे ।
धुरा चकसून सोडणे । कितेक लोक॥

धुरा म्हणजे नेतृत्व. चकसून म्हणजे चक्षून, म्हणजे पूर्ण अभ्यास करून. नेतृत्वाने स्वत: आघाडीवर जाऊन युद्ध करणे हे राजकारण नव्हे तर त्याने युद्धाचा पूर्वाभ्यास करून डावपेच आखून इतर लोक आहेत त्यांना मार्गदर्शन करून त्यांचेवर जबाबदारी सोपवून ती ते पार पाडतील असे पाहावे असे रामदास स्वामी ३५० वर्षांपूर्वी सांगून गेले. नेतृत्वाची अशी काही परिमाणे आहेत की ती कालातीत आहेत, त्यांचा थोडक्यात परामर्श असा- स्वत:च्या वागणुकीने आदर्श घालून देणे (Leading by example), बिनचूक/अचूक नियोजन, स्वच्छ चारित्र्य, संघटन आणि कर्मचाऱ्यांचे सबलीकरण, मूल्याधिष्ठता, मनुष्यबळ विकास आणि संवर्धन, संघशक्ती निर्माण करणे आणि त्यांना सतत प्रेरित करणे, निर्णय क्षमता आणि दूरदृष्टी. मग डिजिटल युगातील नेतृत्वात वेगळे काय असायला हवे? डिजिटल युगातील नेतृत्व की डिजिटल नेतृत्व? मला कोणताही संभ्रम नाही, मला डिजिटल नेतृत्वच म्हणायचे आहे. कारण डिजिटल युगातील नेतृत्व म्हणजे तंत्र नेतृत्व (digital technology leadership) हे आपणास अभिप्रेत नाही. डिजिटल तंत्रज्ञान हे साधन आहे साध्य नव्हे. बरेचदा आपण साधन आणि साध्य यांची गफलत करतो. त्यामुळेच अनेक दिग्गजांनी हे यापूर्वीच सांगितले आहे की डिजिटल तंत्रज्ञान महत्त्वाचे नाही तर प्रतिपक्षाला नामोहरम करण्यासाठी त्याचा योग्य वापर करण्याचे डावपेच (strategy) महत्त्वाचे.

डिजिटल क्रांतीमुळे झालेले वैचारिक बदल, कार्य करण्याच्या शैलीमध्ये झालेले बदल आणि आवश्यक कलाकौशल्यांत झालेले बदल हे येथे अभिप्रेत आहे. तसेच डिजिटल नेतृत्व ही संकल्पना नेतृत्व करणाऱ्या व्यक्तीबद्दल किंवा फक्त डिजिटल तंत्रज्ञान आत्मसात करण्याबद्दलची अथवा त्याच्या वापराबद्दलची नाही, तर त्याहूनही व्यापक आहे.

आता डिजिटल तंत्रज्ञान हे साधन आहे आणि साध्य नाही ही खूणगाठ मनाशी पक्की असेल तर पुढचे सारेच सोपे होते. केवळ आपली संघटना डिजिटल तंत्रज्ञानाने समृद्ध आहे म्हणून आपण त्याचा स्पर्धात्मक लाभ (competitive advantage) उठवू शकत नाही. कारण ते तंत्रज्ञान आपले आपण काही करणार नाही आपण त्याचा वापर कसा करतो हे महत्त्वाचे. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे वरिष्ठ नेतृत्वाला डिजिटल तंत्रज्ञानाची ताकद कळायला हवी. वरिष्ठ व्यवस्थापनात आपल्या विचारांना अनुकूल असणाऱ्या व्यक्तीची युती करून(coalition of power) त्यांचे या बदलाला समर्थन मिळविणे म्हणजे अर्धी लढाई जिंकण्यासारखे आहे. सत्तेतील काहींचा आपल्यावर वरदहस्त असणे कसे फायद्याचे असते हे प्रत्येकजण जाणतोच.

त्याचबरोबर स्वत:च्या कलाकौशल्यांचा विकास करणे तितकेच महत्त्वाचे आहे (leadership by example). डिजिटलच्या या खेळात स्वत: एक उत्तम खेळाडू असणे गरजेचे आहे. नेतृत्वाने डिजिटल तंत्रज्ञानाकडे धोका म्हणून न बघता संधी म्हणून बघितले

पाहिजे. डिजिटल डावपेच आखणे आणि त्याची अमलबजावणी करण्याची क्षमता आणि अनुभव तुमच्याकडे असेल तरच तुम्ही डिजिटल नेतृत्व करू शकाल आणि तुमचे सहकारी तुमच्यावर विश्वास ठेऊन तुमच्याबरोबर येतील, संघटनेतील डिजिटलचा ओघ (digital fluency) वाढता राहील. यासाठी डिजिटलवर कमांड असणे गरजेचे नाही तर डिजिटलच्या वापरासंबंधीची कमिटमेंट महत्त्वाची. कमिटमेंट असेल तर हळूहळू कमांड निर्माण होईलच.

डिजिटल युगातील कोळ्याच्या जाळ्यासारख्या असलेल्या संघटन रचनेत नेतृत्वाने जुन्या उतरंड अथवा श्रेणी पद्धतीच्या रचनेपेक्षा सर्वसमावेशक आणि सर्वांना समान संधी देणारी रचना निर्माण करून अधिकाराचे विकेंद्रीकरण करण्यावर भर दिला पाहिजे. त्याने आपले अधिकार एकेकाला वाटून दिले तर एकूणच संघटनेची लवचिकता, वैयक्तिक पुढाकार आणि लोकशाही वाढेल. याचा परिणाम असा होईल की, नावीन्यपूर्ण क्षमता, नावीन्यपूर्ण उत्पादन कल्पना आणि परस्पर सहसंबंध रचना वाढीस लागेल. प्रत्येक नावीन्यपूर्ण कल्पना यशस्वी रीतीने लागू करता येईल. डिजिटल नेतृत्वाने या परस्पर सहसंबंध (नेटवर्क) संघटन रचनेचा फायदा ज्ञान व्यवस्थापनासाठी करून घेतला पाहिजे. सोशल मीडियाच्या ताकदीकडे दुर्लक्ष न करता त्याचा वापर कर्मचाऱ्यांना नवीन ज्ञान देण्यासाठी / मिळवण्यासाठी, नावीन्यपूर्ण कल्पनांच्या आदानप्रदानासाठी मंच म्हणून कसा करता येईल यावर विचार केला पाहिजे. नेतृत्वाने सगळ्यांना घेऊन पुढे जायचे असते. त्यामुळे आपल्या बरोबर आपल्या सहकाऱ्यांमध्ये देखील डिजिटल कलाकौशल्ये विकसित करण्याकडे त्याने लक्ष दिले पाहिजे. डिजिटल नेतृत्वाला पुढे होणाऱ्या बदलांचा वेध घेता आला पाहिजे आणि त्याप्रमाणे योग्यवेळी योग्य निर्णय घेता आले पाहिजेत, तरच तो या गतिमान युगात टिकून राहू शकेल. शक्यतो कोणताही निर्णय सहकाऱ्यांना विश्वासात घेऊन घेतला असेल तर त्यांना पक्क माहीत असेल की आपण हे का करतोय आणि त्यामुळेच ते सदैव प्रेरित राहतील. ही सर्व परिमाणे कालातीत आहेत. फक्त डिजिटल युगातील त्याचे उपयोजन जरा वेगळ्या पद्धतीने होईल इतकेच. आता आपण डिजिटल नेतृत्वाचे काही प्रकार बघू.

आजच्या डिजिटल नेतृत्वापुढचे प्रमुख आव्हान कोणते असेल तर सहकाऱ्यांमध्ये डिजिटल तंत्रज्ञानाविषयी जागरूकता निर्माण करणे. यासाठी तुमच्यावर विश्वास असणारे, नवीन काही ऐकण्याची-शिकण्याची तयारी असलेले असे सहकारी निवडायला लागतील.संघटनेतील संप्रेषण आणि सहयोग, संघटनेतील व्यक्ती आणि समूह यांची कार्यक्षमता आणि कार्याची परिणामकारकता वाढविण्यासाठी सोशल सॉफ्टवेअर, मोबाइल तंत्रज्ञान, बिग डेटा अर्नॅलिटिक्स, क्लाउड आधारित साधने आणि सेवा आणि आय.ओ.टी. युक्त उपकरणे याचा वापर इथून पुढे कसा अनिवार्य आहे हे त्याला त्याच्या सहकाऱ्यांना पटवता आले पाहिजे. या नेतृत्व प्रकाराला ‘डिजिटल जागरूकता निर्माण करणारे नेतृत्व’ म्हणू शकतो. या प्रकारच्या नेतृत्वाला डिजिटल तंत्रज्ञानाचे फायदे या ना त्या माध्यमांतून सातत्याने जगासमोर हिरिरीने मांडावे लागतील. त्याचा प्रचार आणि प्रसार करण्याकरिता धोरणात्मक कार्यक्रम राबवावे लागतील.

संसाधन चलनशीलता निर्माण करणारे नेतृत्व म्हणजे समाज घटकांना डिजिटल तंत्रज्ञानाचा जास्तीत जास्त वापर करण्यासाठी भाग पाडणे. अर्थात याला प्रचंड राजकीय इच्छाशक्ती, राजकीय पाठबळ आणि पैसा असे सर्व हवे. यासाठी सर्वात आधी सरकारी कार्यालयांचे डिजिटायजेशन होणे गरजेचे आहे. उदा. आपल्या सरकारने विजबिले ऑनलाइन भरली तर काही सूट दिली आहे अथवा जमिनीची कागदपत्रे (land records) ऑनलाइन उपलब्ध केली आहेत (ऑनलाइन ७/१२) हे सगळे या प्रयत्नांचा

एक भाग आहे. डिजिटल प्रणाली जेव्हा लोंकांच्या दैनंदिन जीवनाचा अनिवार्य भाग होईल तेव्हाच खऱ्या अर्थाने डिजिटल क्रांती घडेल. उदा. आज सामान्यातला सामान्य माणूस स्मार्ट फोन सहजगत्या वापरतो. अशी संसाधन चलनशीलता आपण इतर डिजिटल संसाधनाच्या बाबतीतही साध्य करू शकतो.

कार्याधारीत डिजिटल जाणीव (सेन्स) वाढविणे (Operational Leadership), या प्रकारचे नेतृत्व संघटनेत हार्डवेअर आणि सॉफ्टवेअर, ॲप्स, आयओटी युक्त मशीन्स आणि डिजिटल तंत्रज्ञान संबंधित पायाभूत सुविधा निर्माण करते आणि मग त्याच्या वापराचे प्रशिक्षण देते आणि त्या तंत्रज्ञानाचा वापर करवून घेते. अर्थात नेतृत्वाला हे समजले पाहिजे की, अशी कोणती कौशल्ये आहेत की जी डिजिटल युगात काम करण्यासाठी कर्मचारीवृंदाकडे असणे आवश्यक आहेत. नंतर त्यांना ती कौशल्ये विकसित करण्यासाठी कसे प्रशिक्षण द्यावे याचा धोरणात्मक कार्यक्रम तयार करावा लागेल. कॉर्पोरेट जगाने 'पॉवर ऑफ शेयरिंग' ची संकल्पना मान्य केली आहे. आज इ-मेल, सोशल मेडिया आणि मेसेंजरच्या माध्यमातून माहितीची/ज्ञानाची प्रचंड देवाण घेवाण होते आहे. त्यातूनही कर्मचाऱ्यांना खूप काही शिकता येते हे या नेतृत्वाला चांगलेच माहीत असते. त्यामुळे या साऱ्या गोष्टींना तो दैनंदिन कामकाजात स्थान देतो.

आज बहुराष्ट्रीय आणि भिन्न भिन्न संस्कृतींमध्ये काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांमध्ये (distributed workforce) संघटनेची संस्कृती रुजविण्याचे अवघड काम नेतृत्वाला करावे लागते. परस्पर संवाद हा कोणत्याही संस्कृतीचा आत्मा असतो. स्मार्ट फोनच्या माध्यमातून हे कर्मचारी कार्यालयाशी आणि एकमेकांशी जोडले गेलेले आहेत. मोठ्या प्रमाणावर माहितीचे आदान प्रदान सहज शक्य झाले आहे. क्राउड कम्प्यूटिंग, EDI, ERPs, वेब आणि ॲप या सारख्या तंत्रज्ञानांमुळे संघटनेचे पूर्वीचे जे स्वरूप होते ते पूर्णत: बदलून गेले आहे. आज ती आभासी आणि कोळ्याच्या जाळ्यासारखी पसरलेली आहे आणि या जाळ्याचा केंद्रबिंदू म्हणजे संघटनेचे मुख्यालय. आज या रचनेत कुठूनही आणि कधीही काम करणे शक्य झाले आहे. ऑफिस अवर्स ही संकल्पना मोडीत निघते आहे. अशी संस्कृती रुजविणे आणि कर्मचाऱ्यांकडून अपेक्षित ते काम करून घेण्याचे सारे श्रेय रचनात्मक नेतृत्वाला (structural leadership) जाते.

थोडक्यात, पारंपरिक नेतृत्व काय किंवा डिजिटल नेतृत्व काय, महत्त्वाचे हे की योग्य कृती योग्य प्रकारे करणे, ग्राहकांची नाविन्याची (नवीन गरजांची) वाढती भूक पूर्ण करणे, त्यासाठी संशोधन आणि विकासावर भर देणे, अत्यंत वेगाने होणाऱ्या तांत्रिक बदलांशी जुळवून घेणे, बौद्धिक उत्सुकता, नवीन ज्ञानाची भूक आणि नाविन्याची आस कायम ठेवणे, त्याचबरोबर समविचारी लोकांचा समूह (community) निर्माण करून सातत्याने विचारांची देवाण-घेवाण करून भिन्न भिन्न दृष्टिकोन समजून देणारे, नवीन तंत्रज्ञानांबद्दल पूर्ण माहिती आकलन करणे, इतर क्षेत्रांत होणाऱ्या बदलांचा मागोवा घेत राहणे हे गुणांचे पॅकेज डिजिटल युगात टिकण्यासाठी डिजिटल नेतृत्वाला आवश्यक आहे.

- डॉ. सौ. अनघा उदय गोखले
वि. प्र. मं. चे महर्षी परशुराम अभियांत्रिकी
महाविद्यालय, वेळणेश्वर.
e-mail : anagha.gokhale@vpmmpcoe.org
भ्रमणध्वनी-९८५०८९०३८२

•••

दिशा संपर्क दूरध्वनी
०२२-२५४२ ६२७०

इंग्रजी शिक्षणाचा आट्टाहास

मातृभाषेतील शिक्षणाचे महत्त्व विशद करणारा लेख - संपादक

माझी माय सरस्वती
मले शिकविते ओवी।
लेक बहिणाच्या मनी
किती गुपित लपलं।।

वरील ओवी बहिणाबाईंनी लिहिली आहे. एक अशिक्षित स्त्री. परंतु जीवनाचं रहस्य तिने मातृभाषेत सहज सुंदर ओव्यांमध्ये बद्ध केलं आणि महाराष्ट्रात अजरामर झाली. तशीच ज्ञानेश्वरांची ज्ञानेश्वरी मातृभाषेत असल्यामुळे तळागाळातल्या माणसांनाही समजली. श्यामच्या आईने श्यामवर संस्कार केले ते मातृभाषेतून. शिवरायांना घडविताना जिजाबाईंनी परकीय भाषेचा आधार घेतला नाही. आज अशी कितीतरी उदाहरणे देता येतील की, ज्यांचे दहावीपर्यंतचे शिक्षण त्यांच्या मातृभाषेतून झालेले असले तरीही आज ते त्यांच्या आयुष्यात यशाच्या शिखरावर विराजमान आहेत. त्यांच्या प्रगतीच्या आड त्यांचं मातृभाषेतील शिक्षण कधीच आड आलं नाही. उलट त्या शिक्षणाने त्यांचा पाया भक्कम केला.

आज प्रत्येक पालकाचा आपल्या पाल्याला इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेत घालण्याचा अट्टाहास आहे. मुलांना भविष्यात चांगली नोकरी मिळावी. समाजात वावरताना आपलं मूल कुठेही कमी पडू नये ही त्यांची माफक अपेक्षा असते. त्यांना वाटतं इंग्रजी शिक्षण त्यांना स्वतःच्या पायावर उभं राहायला, आत्मविश्वासाने जगायला जास्त मदत करेल. मातृभाषेतील शिक्षणाच्या तुलनेत हे थोडंफार खरं असलं तरीही ते पूर्ण सत्य नाही. शिक्षण हे ज्ञान मिळविण्याचं माध्यम आहे आणि इंग्रजी जागतिक भाषा आहे. त्यामुळे जागतिक ज्ञान मिळविण्यासाठी इंग्रजीची गरज आहे. परंतु त्यासाठी मुलांनी लहानपणापासूनच इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेत गेलंच पाहिजे असं नक्कीच नाही.

जेव्हा पालक स्वतः मुलांचा अभ्यास घेतात तेव्हा त्यांची अभ्यासाची उजळणी चांगल्याप्रकारे होते आणि त्यांना तो विषय अधिक चांगल्या प्रकारे समजतो. ज्या पालकांचं शिक्षण इंग्रजी माध्यमातून झालेलं आहे किंवा निदान कॉलेजचं शिक्षण इंग्रजी माध्यमातून झालेलं आहे ते आपल्या मुलांना अभ्यासात मदत करतात. परंतु काही पालक आपल्या मुलाची बौद्धीक क्षमता लक्षात न घेता आणि आपण स्वतः त्यांचा निदान प्राथमिक पर्यंतचा अभ्यास चांगल्या प्रकारे घेऊ शकू का? या गोष्टींचा विचार न करता त्याला इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेत घालतात. मग ते मूल शाळेत कावरंबावरं होतं. त्याला काहीच कळत नाही. ते शिक्षकांकडे मख्ख चेहऱ्याने बघत बसतात. शिक्षक त्यांना शिकविण्याचा आटोकाट प्रयत्न करतात. परंतु घरातील अपुऱ्या उजळणीमुळे किंवा पालकांना त्याचा अभ्यास योग्य प्रकारे घेता येऊ न शकल्यामुळे त्यांची शैक्षणिक प्रगती मंदावते, आत्मविश्वास डगमगतो. मग पालक मुलांना लहानपणापासूनच शिकवणीला पाठवितात.

अशा शिकवण्यांमध्ये वेगवेगळ्या इयत्तांची मुले असतात. तिथे ही मुलं फक्त घोकंपट्टी करतात. विषय पूर्णतः समजेल याची खात्री नसते. त्यामुळे त्यांचा पाया कमजोर होत जातो. त्यांचा शिक्षणातला रस कमी कमी होत जातो. मग अशा मुलांकडून उज्ज्वल भविष्याची

अपेक्षा कशी करू शकतो? ह्या शिकविण्यांची फी जस-जसे वर्ग वाढत जातात तसतशी वाढत जाते. पालकांचा कधी-कधी अर्ध्या वर्षाचा पगार शिकवणीची फी भरण्यात जातो. वेगवेगळी गाईड्स, पुस्तके घेण्यात जातो. एवढं करूनही आपल्या मुलाला मनाजोगतं यश मिळेल याची खात्री नसते. होतो तो फक्त त्रास! मानसिक, शारीरिक आणि आर्थिक. मानसिक आणि आर्थिक त्रास पालकांना, तर शारीरिक आणि मानसिक त्रास मुलांना!

माझ्या मते प्रत्येक पालकाने आपण 'आपल्या मुलांना कोणत्या माध्यमातून चांगल्या प्रकारे शिकवू शकतो?' याचा सारासार विचार करून मगच त्यांचं शिक्षणाचं माध्यम निवडावं. आज सायन्सनेही सिद्ध केलं आहे की, मातृभाषेतील शिक्षणामुळे मुलं विषय अधिक चांगल्या प्रकारे आत्मसात करतात. पालकांनी मुलांच्या शिक्षणाच्या कालावधीत फक्त आर्थिक बाजू न सांभाळता शैक्षणिक प्रगतीतही हातभार लावला पाहिजे. हे तेव्हाच शक्य होईल जेव्हा तुम्ही त्याच्याबरोबर अभ्यासाला बसाल आणि न समजलेला विषय त्याला समजावून सांगाल. जेव्हा तुम्ही त्याच्या बरोबर असाल तेव्हा तो प्रगती करेलच, त्याचबरोबर त्याचा पायाही भक्कम होईल. विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीत शिक्षकांबरोबर पालकांचाही वाटा असतो.

आता राहिला प्रश्न इंग्रजीचा. तर तुम्ही त्याला पाचवीनंतर छोटी छोटी इंग्रजी गोष्टींची पुस्तकं वाचायला देऊ शकता. जर एखाद्या शब्दाचा अर्थ कळला नाही तर त्याचा अर्थ इंग्रजी शब्दकोषात शोधण्याची त्याला सवय लावा. हळूहळू इंग्रजी गोष्टींच्या पुस्तकांचा स्तर वाढवत जा. सोबत इंग्रजी पेपर सुरू करा. मग बघा मातृभाषेतून शिक्षण घेतलेली ही मुलं इंग्रजी शिक्षणही चांगल्या प्रकारे आत्मसात करतील!

आज जगातील अनेक देश असे आहेत की तेथे मातृभाषेतूनच शिक्षण दिलं जातं आणि त्यातील चीन, जपान यासारख्या देशांची प्रगती तर थक्क करायला लावणारी आहे. किमान प्राथमिक स्तरापर्यंतचं शिक्षण मातृभाषेतूनच दिलं जावं असं जगातील सर्व शिक्षणतज्ज्ञांचं एकमत आहे. भारतासारख्या देशांत मात्र इंग्रजीच्या भस्मासूराचं साम्राज्य इतकं वाढलं आहे की त्याने कधी आपल्याला गिळंकृत केलंय हे समजलंच नाही. तरीही असं वाटतं की, 'अजूनही वेळ गेलेली नाही!' एक दिवस असा उगवेल की मातृभाषेतील शिक्षणाला पर्याय नसेल...

- सौ. रागिणी केळस्कर
सौ. आनंदीबाई जोशी इंग्रजी माध्यम शाळा,
पूर्व-प्राथमिक विभाग, ठाणे

•••

दिशासाठी

आपले लेखनसहकार्य अपेक्षित आहे. आपल्या अध्ययन-अध्यापन विषयांतील नवीन घडामोडी, नवीन ज्ञानक्षेत्रे यांबाबत सातत्याने लेखन करणे हे अध्यापनात साहाय्यकारी ठरणारे आहे.

तरी, आपणांकडून लेखन अपेक्षित करीत आहोत.

- संपादक

पुण्य काशीक्षेत्री लागले पाय...

विद्या प्रसारक मंडळ तंत्रनिकेतनाच्या भ्रमणमंडळाची ट्रीप (सहल) काशी (बनारस) येथे गेली होती. तिचे प्रवास वर्णन या लेखात केले आहे - संपादक

विद्या प्रसारक मंडळाच्या तंत्रनिकेतनाच्या भ्रमणमंडळाची ट्रीप (सहल) दिनांक. २३ डिसेंबर २०१५ रोजी काशी (बनारस) येथे गेली होती. कुर्ला येथील लोकमान्य टिळक टर्मिनस येथून वाराणशी एक्सप्रेसने रात्री १२.३५ च्या गाडीने आमचा प्रवास सुरू झाला. जवळ-जवळ दहा जणांचा ग्रुप होता. बरीच मंडळी ठाणे आणि कल्याण परिसरातून, आणि मी एकटाच पनवेलहून आलो होतो. गाडी वेळेवर सुटली.

दरवर्षी आम्ही बारा ज्योतिर्लिंगांपैकी कुठल्याही स्थळाला भेट देतो. यावर्षी म्हणजे डिसेंबर २०१५ ला आम्ही काशी विश्वेश्वर येथे गेलो होतो. आम्ही मंडळी २५ डिसेंबर २०१५ ला पहाटे ४.०० वाजता वाराणशी येथे पोहचलो. स्टेशन परिसर स्वच्छ होता. स्वच्छ भारत अभियानाचा प्रभाव आणि माननीय पंतप्रधान नरेन्द्र मोदी यांचा हा मतदार संघ ही त्यामागची कारणे असावीत असे वाटते. मोटारीने आम्ही इच्छित स्थळी 'लहुराबीर' या ठिकाणी 'लक्ष्मण निवास' या हॉटेलवर पोहोचलो. थोडी विश्रांती घेऊन सकाळी लवकर उठलो. महाराष्ट्रीयन काशीचे शिधोरे गुरुजींनी आम्हाला काशीचे महत्त्व आणि कोणकोणते विधी येथे करायला पाहिजेत या विषयी सविस्तर माहिती दिली. आम्ही मंडळींनी शिधोरे गुरुजींनी दिलेल्या विधी व पूजा-अर्चा माहिती पत्रकाप्रमाणे ज्यांची ज्यांची इच्छा असेल त्याप्रमाणे पूजा व विधी करायचे ठरले. त्यामध्ये पिंडदान, गंगापूजा आणि विश्वेश्वराचे दर्शन इत्यादींचा समावेश होता. त्यांनी निर्देश केल्याप्रमाणे सकाळी सात ते साडे सात वाजता प्रथम काळभैरवाच्या दर्शनाला गेलो. सोबत गुरुजींचा माणूस माहिती देण्यासाठी आला होता.

काळभैरव दर्शन घेऊन आम्ही मंडळी गायघाट येथे गंगास्नान, गंगाआरती व पिंडदानासाठी गंगा किनारी गेलो. पाठ्यपुस्तकात गंगेची माहिती वाचलेली होती. पण आता ती प्रत्यक्ष पाहात होतो. विस्तीर्ण पात्र आणि सभोवताली जिकडे पहावे तिकडे सर्व भाविक. आम्ही मंडळींनी प्रथम गंगास्नान केले. त्यानंतर ज्यांना-ज्यांना पिंडदान करायचे होते त्यांनी तो विधी पार पाडला. त्यानंतर सर्वांनी गंगापूजन केले. सर्व विधी शिधोरे गुरुजी आणि त्यांच्या सहकार्यांनी आमच्याकडून करवून घेतला. भारतात गंगा नदीस पवित्र मानले जाते. हिमालयात गंगोत्री या ठिकाणी ती उगम पावते व पुढे बंगालच्या उपसागराला मिळते. भारतातील ती सर्वात लांब नदी आहे.

पुढे नंतर बोटीने गंगा नदीतून अनेक घाट पाहात काशी विश्वेश्वराच्या दर्शनाला गेलो. काशी विश्वेश्वर बारा ज्योतिर्लिंगांपैकी एक उतर प्रदेश राज्यातील बनारस या ठिकाणी आहे. या क्षेत्राला काशी या नावानेही ओळखले जाते. मंदिराचे बांधकाम दगडी व पुरातन आहे. राजमाता अहिल्याबाई होळकर यांनी मंदिराचा जीर्णोद्धार केला आहे.

दुपारी २:०० ते ३:०० वाजता आम्ही रांगेने काशी विश्वेश्वराचे दर्शन घेतले. अनेक दिवसांची मनाची इच्छा पूर्ण झाली. पुण्य काशी क्षेत्री आम्हा मंडळीचे पाय लागले. अशी एक म्हण आहे की, जन्मास येऊन एकदा तरी काशी यात्रा घडावी. ती आमची इच्छा प्रत्यक्षात फलद्रूप झाली. मंदिराजवळ असलेल्या अन्नपूर्णा मातेचे दर्शन घेतले. त्यानंतर आम्ही मंडळी रिक्षाने संकट मोचन मंदिर, तुळशीदास स्थापित तुलशीदास रामचरित्र मानस मंदिर व कवडाबाई मंदिर अशा तीन मंदिरांत जाऊन दर्शन घेतले. नंतर आम्ही मंडळी रिक्षाने गंगा किनारी आलो. सायंकाळी ६.०० वाजताची वेळ होती. गंगा-आरती चालली होती. त्या आरतीमध्ये आम्ही सामील झालो. मोठ्या संख्येने भाविक गंगा-आरतीमध्ये सहभागी असल्याचे दिसले. जवळ जवळ एक तास आरती चालली. भक्तीभावाने नमस्कार करून आम्ही गंगाजल आणलं. नंतर रूमवर आलो.

दुसऱ्या दिवशी दि. २६.१२.२०१५ च्या पहाटे उठून तयार होऊन मिनी बसने गयेकडे निघालो. दुपारी २.०० ते २.३० वा. दरम्यान गयेत पोहोचलो. आमच्या ग्रुपमधील काही मंडळींनी त्या ठिकाणी फाल्गुनी नदीत पिंडदान केले. मुख्य मंदिरात जाऊन दर्शन घेतले. नंतर पुढे बोधगया येथे गेलो. गौतमबुद्धाची भव्य आणि आकर्षक मूर्ती मन मोहून घेत होती. मंदिर परिसर स्वच्छ व सुशोभित होता. गया आणि बोधगया ही दोन्ही स्थळे बिहार राज्यात येतात. बोधगयेवरून दुपारी ४.०० वाजता परत वाराणसीकडे निघालो. रात्री १२.०० वाजता रूमवर पोहोचलो. आम्ही जसं नियोजन केलं होतं तसंच घडत होतं. प्रवासामुळे मात्र खूपच थकवा जाणवत होता.

दुसरे दिवशी दि. २७.१२.२०१५ रोजी पुन्हा सकाळी लवकर उठून तयार झालो. वाराणसीहून अयोध्येकडे निघालो. वाराणसीला आम्ही परत येणार नव्हतो. त्यामुळे सगळं सामान घेऊन रूममधून बाहेर पडलो. दुपारी १.०० वाजता आम्ही अयोध्येत पोहोचलो. प्रथम शरयु नदीच्या किनारी गेलो. त्यानंतर सभोवताली असलेली मंदिरे पाहिली. राममंदिर उभारणी कार्यशाळा पाहिली. शेवटी अत्यंत कडक सुरक्षा कवचातून आम्ही मंडळींनी रामदर्शन घेतले. गेली १८ वर्षे राममंदिर आणि बाबरी मशीद असा वाद चालू आहे.

'रामदर्शन' घेऊन साधारण ४.०० वाजता आम्ही चित्रकुटकडे निघालो. अमेठी, प्रतापगड आणि अलाहाबादमार्गे आम्ही चित्रकुटला रात्री ११.०० वाजता पोहोचलो. दुसरे दिवशी दि. २८.१२.२०१५ रोजी सकाळी लवकर उठून तयार होऊन चित्रकुटमधील सभोवतालची मंदिरे आणि भरत-राम भेट इत्यादी स्थळांना भेट दिली. अनुसया आश्रम पाहिले. भव्य 'रामदर्शन' संग्रहालय पाहिले. नंतर आम्ही मंडळी अलाहाबादकडे निघालो. आमची यात्रा शेवटच्या टप्प्यात होती. दुपारी १.०० वाजता अलाहाबादला पोहोचलो.

अलाहाबाद हे धार्मिक शहर म्हणून प्रसिद्ध आहे. गंगा, यमुना आणि सरस्वती अशा तिन्ही नद्यांचा संगम याठिकाणी होतो. दुपारी १.३० च्या सुमारास नदी किनारी जाऊन संगमावर काही विधी आणि पवित्र स्नान करायचे होते. त्यासाठी बोटीने आम्ही मंडळी ज्या ठिकाणी त्रिवेणी संगम आहे तेथे पोहोचलो. काही सहकार्यांनी पिंडदान केले व सर्वांनी त्रिवेणी संगमावर शाही स्नान केले. आमच्या यात्रेतील ही शेवटची महत्त्वाची प्रक्रिया होती.

दरम्यान ४.०० वाजता तुळशी एक्सप्रेस गाडी आम्हाला गाठायची होती. वेळ कमी असल्याने आम्ही सर्वजण अलाहाबाद स्टेशन गाठले. बरोबर ४.१५ च्या गाडीने मुंबईकडे परतीच्या प्रवासाला निघालो. दि. २९.१२.२०१५ च्या रात्री ९.०० वाजता मुंबईत पोहोचले. आमची ट्रीप सफल झाली होती. अशा पर्यटनामुळे ताजेतवाने वाटत होते.

- चंद्रकांत शिंगाडे
विद्या प्रसारक मंडळाचे तंत्रनिकेतन,
ठाणे

●●●

डेन्मार्कमधील तरुण शास्त्रज्ञांचा मेळावा

डेन्मार्कची राजधानी कोपनहेगन येथे एप्रिल महिन्याच्या शेवटच्या आठवड्यात तरुण शास्त्रज्ञांचा मेळावा भरला होता. या मेळाव्यात बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालयाचे विद्यार्थी प्रथमच सहभागी झाले होते. त्या मेळाव्याची माहिती या लेखात दिलेली आहे - संपादक

डेन्मार्क हा युरोप खंडातील एक प्रगत देश. दूध आणि दुधाचे पदार्थ या बाबतीत या देशाने केलेली प्रगती वाखाणण्याजोगी आहे. या देशात विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीकडे देखील पुरेसे लक्ष दिले जाते. या विषयात शिक्षण देणाऱ्या अनेक उच्च संस्था त्यांनी देशात उभारल्या आहेत. त्यातील एक आहे ॲस्ट्रा (-ASTRA-). विज्ञान, तंत्रज्ञान आणि आरोग्य या विषयांत शिक्षण देणारी ही संस्था आहे. तरुण संशोधकांना उत्तेजन देण्याचे काम शासनाने या संस्थेकडे सोपविले आहे. त्यांनी एका संघटनेची स्थापना केली आहे. त्या संघटनेचे नाव 'यंग साइंटिस्ट' असे आहे. डॅनिश भाषेत त्याला 'उंगे फोर्सकेरे' (Unge Forsekere) असे म्हणतात. त्याची स्थापना १९८९ मध्ये करण्यात आली होती.

डेन्मार्क मधील ॲस्ट्रा ही संघटना शालेय आणि महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना नवनवीन प्रयोग करायला उत्तेजन देते. तसेच त्यांना आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भरविण्यात येणाऱ्या स्पर्धांमध्ये सहभागी होण्यासाठी सहकार्य करते. त्यामुळे डेन्मार्क मधील अनेक तरुण शास्त्रज्ञ वेगवेगळ्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये पाहायला मिळतात. आपल्या तरुण वैज्ञानिकांना इतर देशात पाठविण्याबरोबरच आपल्या देशात देखील ही संस्था विज्ञान तंत्रज्ञान स्पर्धा आयोजित करते. मागील २८ वर्षे त्यांचे हे काम सुरू आहे. यासाठी देशातील स्पर्धकांबरोबरच बाहेरच्या देशातील स्पर्धकांना देखील आमंत्रित केले जाते. या स्पर्धेचे नाव 'डॅनीश यंग साइंटिस्ट फेअर' (Danish Young Scientist Fair) असे आहे. या मालिकेतील २८ वी स्पर्धा डेन्मार्कची राजधानी कोपनहेगन येथे २२ ते २६ एप्रिल २०१६ या कालावधीत आयोजित करण्यात आली होती. या स्पर्धेत आलेला अनुभव विशद करण्यासाठी हा लेख लिहायला घेतला आहे.

मागील काही वर्षांपासून विद्या प्रसारक मंडळ वेगवेगळ्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये भाग घेत आहे. २००७ पासून सलग ९ वर्षे विप्रमंच्या सौ. आनंदीबाई जोशी शाळेतील विद्यार्थी 'चीन विज्ञान तंत्रज्ञान संघटने'ने आयोजित केलेल्या स्पर्धेत भाग घेत आहेत. त्यानंतर याच शाळेचे विद्यार्थी हांगकांग येथील स्पर्धेत सहभागी झाले. मागील दोन वर्षांपासून ब्राझील देशात भरणाऱ्या तंत्रज्ञान स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी निमंत्रण येत आहे. पहिल्या वर्षी जोशी शाळेतील विद्यार्थी, तर दुसऱ्या वर्षी तंत्रज्ञान महाविद्यालयातील विद्यार्थी या स्पर्धेत सहभागी झाले. या प्रत्येक ठिकाणी डेन्मार्क येथील स्पर्धकांची आणि आयोजकांची भेट होत असे. अनेकदा त्यांनी निमंत्रण देखील दिले. परंतु त्या निमंत्रणाचा आम्हाला स्वीकार करता आला नाही. याचे कारण ही स्पर्धा एप्रिल महिन्यात होते आणि हा महिना आपल्याकडे परीक्षेचा महिना असतो. काही महिन्यांपूर्वी जेव्हा ब्राझील मध्ये आमची भेट झाली तेव्हा त्यानी परत माझ्याकडे विचारणा केली. एवढेच नव्हे तर, तीन महिन्यांनंतर रीतसर निमंत्रण पाठवले. या वेळेस कसेही करून आपण डेन्मार्कच्या स्पर्धेत सहभागी व्हायचेच असा निर्धार करूनच मी कामाला लागलो.

बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालयातील विद्यार्थी मिळू शकतील काय याची पडताळणी करण्यासाठी मी

महाविद्यालयाच्या प्राचार्या सौ. पेजावर यांच्याशी संपर्क साधला. त्यानी बी. एस्सीच्या शेवटच्या वर्षाला शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांना पाठविण्याची तयारी दर्शविली. परंतु त्यांचे परीक्षेचे वेळापत्रक विद्यापीठाकडून यायचे होते. ते येईपर्यंत थांबावे लागले. शेवटचा पेपर झाला की प्रवासाला निघायचे अशी योजना आम्ही आखली. या महाविद्यालयातील आदित्य छत्रे आणि चिन्मयी शुक्ल हे दोन विद्यार्थी ज्या प्रकल्पावर काम करीत होते त्या प्रकल्पाचा सारांश आयोजकांकडे पाठवून दिला. सध्या कचरा म्हणून फेकलेल्या प्लॅस्टिकची समस्या दिवसेंदिवस बिकट होत आहे. या समस्येवर मात करण्यासाठी प्लॅस्टिकचे विघटन करता येईल का असा विचार ते करू लागले. बऱ्याच प्रयत्नांनंतर त्यांच्या असे लक्षात आले की, सांडपाण्यात आढळणारे बॅक्टेरिया या कामी उपयुक्त ठरू शकतील. याच विषयावर मागील काही महिने ते काम करीत आहेत. या कामाचा गोषवारा आम्ही त्यांना पाठविला. त्यांनी तो स्वीकारून या दोन्ही विद्यार्थ्यांना रीतसर निमंत्रण पाठवले. त्याच्या मदतीने आम्ही डेन्मार्क प्रवेशासाठी विसा मिळवू शकलो.

मुंबई ते कोपनहेगन हे अंतर बरेच आहे. या प्रवासासाठी आम्ही तुर्कीश एअरलाईन्सची निवड केली. त्यामुळे आम्हाला तुर्कस्तानची राजधानी इस्तंबूल या शहरातून जावे लागले. पहिला प्रवास मुंबई ते इस्तंबूल हा सुमारे सात तासाचा आणि दुसरा प्रवास इस्तंबूल ते कोपनहेगन तीन तासांच्या. २२ एप्रिल रोजी सकाळी आम्ही मुंबईहून प्रस्थान केले आणि त्याच दिवशी संध्याकाळी सहा वाजता कोपनहेगनला पोहोचलो. मुंबई आणि कोपनहेगन या दोन शहरांतील घड्याळात साडेतीन तासांचे अंतर आहे. त्यामुळे भारतात त्या वेळी साडे-नऊ वाजले होते. विमानतळावरच आयोजकांनी आमचे स्वागत केले आणि मेट्रो रेल्वेने राहण्याच्या ठिकाणी नेले. राहण्यासाठी निवडलेले हॉटेल साधे परंतु सुबक आणि नीटनेटके होते. दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठून आम्ही कोपनहेगन दर्शनासाठी निघालो. वेगवेगळ्या देशांतून येणाऱ्या लोकांना आपल्या देशाची माहिती व्हावी या उद्देशाने ही सहल आयोजित केली होती. (त्यावर स्वतंत्र लेख लिहायचा विचार आहे. म्हणून या लेखात शहर भेटीवर जास्त न लिहिता विज्ञान प्रदर्शनावर लक्ष केंद्रित करतो.)

इस्तंबूल ते कोपनहेगन प्रवासाचा मार्ग

२४ एप्रिलला सकाळी आमच्या हॉटेल पासून जवळच असलेल्या फोरम या प्रदर्शन स्थळी आम्ही पोहोचलो. या प्रदर्शन सभागृहाचा विस्तार फारच मोठा आहे. बहुधा अशाच प्रदर्शनासाठी या सभागृहाचा वापर केला जात असावा. प्रदर्शनाची रचना अगदी डोळ्यांत भरेल अशी होती. मधोमध लाकडी ओंडके टाकून लोकांच्या बसण्याची सोय केली होती. लोकांनी या ठिकाणी यावे यासाठी कृत्रिम विस्तवाची व्यवस्था केली होती. त्या विस्तवाजवळ बसून छायाचित्र काढण्याचा मोह मला टाळता आला नाही. प्रदर्शन जरी विज्ञानाचे असले तरी सौंदर्यदृष्टी चांगली वापरण्यात आली होती. मध्यभागी बसण्याची सोय आणि त्याच्या चारही बाजूंनी लाकडी पॅनेल अशी व्यवस्था केली होती. या पॅनेलवर पुरेसा उजेड पडेल असा एक दिवा आधीच लावून ठेवला होता. त्याचबरोबर विजेचे उपकरण चालवायला उपयोगी पडावे यासाठी एक विजेची मुक्त जोडणी दिलेली होती. संपूर्ण सभागृहात पुरेसा उजेड पडेल याचीही व्यवस्था केलेली होती. एका बाजूला वरच्या मजल्यावर जेवणाची सोय

केली होती. तेथे प्रवेश सुकर व्हावा यासाठी प्रत्येकाच्या मनगटावर आधीच पट्टी बांधून ठेवली होती. प्रदर्शनाच्या आयोजनात किती बारकाईने लक्ष दिले होते हे कळावे यासाठी एवढे सविस्तर लिहिले आहे.

प्रदर्शनाच्या मध्यभागी केलेली रचना

दोन डॅनिश प्रकल्पांमध्ये एक आंतरराष्ट्रीय प्रकल्प अशी योजना केलेली होती. डॅनिश विद्यार्थ्यांसाठी ही राष्ट्रीय स्तरावरची स्पर्धा होती. राज्य स्तरावर विजेते ठरलेले प्रकल्प येथे आणले होते. ही स्पर्धा प्रामुख्याने डॅनिश मुलांसाठी असली तरी त्यात काही विदेशी विद्यार्थ्यांचा सहभाग असतो. आयोजकांच्या विनंतीवरून भारत, हॉलंड आणि चीन या देशांचे विद्यार्थी आपापले प्रकल्प घेऊन आले होते. भारत आणि हॉलंड या देशांचे चमू लहान होते. परंतु चीन मधून एकूण १२ विद्यार्थी आले होते. लवकरच आम्ही आमची जागा शोधून काढली. प्रकल्प लागेपर्यंत जेवणाची वेळ झाली. जेवण आटोपून आम्ही परत आलो तोपर्यंत शाळकरी विद्यार्थ्यांचा मोठा घोळका आत आला. त्यांना आपापल्या प्रयोगाची माहिती देण्यात सगळे तरुण शास्त्रज्ञ गुंतून गेले. मी मात्र प्रदर्शन सभागृहातून फेरफटका मारून कुठे काय चालले आहे याची माहिती घेऊ लागलो.

सभागृहाच्या एका बाजूला स्टेज बांधून ठेवले होते. या स्टेजवरून वेगवेगळे मनोरंजक प्रयोग दाखविले जात होते. एक स्त्री आणि एक पुरुष आलटून पालटून कृती दाखवीत

प्रदर्शनात ठेवलेले पक्षी व प्राण्यांचे सांगाडे

असे. त्या दोघांमध्ये चांगले तारतम्य होते. त्यांच्या हालचालींवरून ते या कामात चांगलेच मुरलेले आहेत याची खात्री पटत होती. विद्यार्थी आणि पालक मोठ्या संख्येने स्टेजपुढे प्रयोग पाहात बसले होते. त्यांना ते प्रयोग स्पष्ट दिसावेत म्हणून तंत्रज्ञानाचा वापर केला जात होता. व्हिडिओ कॅमेरा वापरून सर्व कृती मोठ्या पडद्यावर दाखविल्या जात होत्या. त्यामुळे कोणालाही स्टेज जवळ जाऊन गर्दी करावी लागत नव्हती. प्रत्येक जण आपापल्या जागी बसून प्रयोग पाहू शकत होता. प्रयोग दिग्दर्शन करणाऱ्या व्यक्तीचे वय फारसे नव्हते. त्यामुळे ही मंडळी नेमकी कोण आहेत हे जाणून घेण्याची मला उत्सुकता होती. म्हणून प्रयोग दिग्दर्शन संपल्यावर मी त्यांना भेटायला गेलो. ते दोघेही डॅन्मार्क तंत्रज्ञान विद्यापीठात शिक्षण घेणारे विद्यार्थी होते. शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांमध्ये विज्ञानाची आवड निर्माण व्हावी यासाठी ते असे प्रयोग दाखवीत असतात. हे काम करणे सुकर व्हावे यासाठी त्यांनी 'डीटीयू सायन्स शो' नावाचा एक गट तयार केला आहे. या गटाला त्यांचे काम करण्यासाठी विद्यापीठ सर्वतोपरी सहकार्य करते. वर्षभर शाळांमधून ते विज्ञान प्रयोग दिग्दर्शन करीत असतात. आयोजकांच्या विनंतीवरून ते येथे आले होते. विज्ञान प्रयोगांचे दिग्दर्शन करण्याबरोबरच मुलांना वेगवेगळी कौशल्ये शिकविणारा महाविद्यालयाचा एक स्टॉल तेथे होता. महाविद्यालयीन विद्यार्थी शाळकरी विद्यार्थ्यांसाठी जे मोलाचे कार्य करीत आहेत त्याचे मला कौतुक वाटले.

प्रयोग दिग्दर्शन

डीटीयू बरोबरच रॉसकिलड विद्यापीठाने देखील आपला स्टॉल उभारला होता. मला सगळ्यात आश्चर्य वाटले जेव्हा मी उद्योग करणाऱ्या कंपन्यांनी उभारलेले स्टॉल पाहिले तेव्हा. डॅनफॉस ही देशातील प्रसिद्ध अभियांत्रिकी कंपनी आहे. या कंपनीने देखील एक स्टॉल उभारला होता. तेथे कंपनी करीत असलेल्या उत्पादनांची माहिती तर दिली होतीच, त्याचबरोबर तरुण संशोधकांना तेथे कोणत्या संधी आहेत याची माहिती उपलब्ध करून दिली होती. मोनोझाईम ही आणखी एक कंपनी. एंझाईमच्या मदतीने ते अनेक खाद्य पदार्थ तयार करतात. त्या सगळ्यांची माहिती आणि एंझाईमच्या आपल्या जीवनातील महत्त्व या स्टॉलवर समजावून सांगितले जात होते.

एंझाईमची माहिती देणारे वैज्ञानिक

अंतरिक्ष संशोधनात डेन्मार्कने आपले स्थान निर्माण केले आहे. त्याची माहिती एका स्टॉलवर दिली होती. दुसऱ्या एका स्टॉलवर भूगर्भातील खडकांची माहिती दिली जात होती. कोपनहेगन शहरातील मेट्रोचा विस्तार केला जात आहे. त्या उत्खननात सापडलेल्या दगडांचेच एक प्रदर्शन तेथे भरविण्यात आले होते. त्याची माहिती देण्याचे काम एक भूगर्भ शास्त्रज्ञ करत होते. रेड क्रॉस ही एक आंतरराष्ट्रीय संस्था आहे. युद्धात जखमी झालेल्या सैनिकांना ही संस्था मदत करते. या संस्थेचे कार्य समजावून देण्यासाठी तेथे एक स्टॉल होता. अशा रीतीने अनेक विषयांवर माहिती देण्याचा प्रदर्शनात प्रयत्न केला होता.

खडकांची माहिती देणारे वैज्ञानिक

त्यांना नेमून दिलेल्या जागेत तरुण शास्त्रज्ञांनी आपापले प्रकल्प लावले होते. डेन्मार्क मधील निवडलेले १०० प्रकल्प या प्रदर्शनात समाविष्ट केले होते. या खेरीज भारत, ब्राजील, हॉलंड आणि चीन या देशांतून आणलेले प्रकल्प होते. भारत, ब्राजील आणि हॉलंड या देशाचे प्रत्येकी एकेक प्रकल्प होते तर चीनने चार प्रकल्प आणले होते. या सर्व प्रकल्पांचे दुसऱ्या दिवशी मूल्यमापन करण्यात आले. त्यावेळी फक्त विद्यार्थ्यांनाच सभागृहात ठेवण्यात आले. त्यांच्याबरोबर आलेल्या मार्गदर्शकांना बाहेर जाण्यासाठी मोकळा वेळ देण्यात आला होता. या संधीचा फायदा घेऊन मी कोपनहेगन शहराच्या उत्तर भागात फेरफटका मारून आलो.

ठाण्याचे विद्यार्थी आपला प्रकल्प समजावून देताना

स्पर्धेच्या सुरूवातीला कसलीही औपचारिकता बाळगण्यात आली नव्हती. विद्यार्थ्यांनी आपापले प्रकल्प लावले आणि आलेल्या मंडळींना ते समजावून देऊ लागले. प्रदर्शनाचा सांगता समारंभ मात्र अतिशय पद्धतशीरपणे आयोजित करण्यात आला होता. या कार्यक्रमाला देशाचे राजकुमार आणि देशाच्या शिक्षण मंत्री अशा दोन मोठ्या व्यक्तींना पाचारण करण्यात आले होते. ते दोघेही ठरलेल्या वेळेच्या आधी सभागृहात उपस्थित झाले. त्यांच्या हस्ते सर्व विजेत्या विद्यार्थ्यांना बक्षीस वितरण करण्यात आले. तंत्रज्ञान, भौतिक विज्ञान आणि जीवविज्ञान या तीन गटांत प्राथमिक तसेच माध्यमिक स्तरावर प्रकल्पाची निवड करण्यात आली होती. त्या सर्वांना या दोन व्यक्तींच्या हस्ते बक्षीसे देण्यात आली.

बक्षीस वितरण सोहळा

आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील प्रकल्पांमधून तीन उत्तम प्रकल्प बक्षीस देण्यासाठी निवडले गेले होते. त्यातील पहिले बक्षीस हॉलंडच्या विद्यार्थ्यांना देण्यात आले, दुसऱ्या बक्षिसासाठी चीनच्या एका प्रकल्पाची तर तिसऱ्या बक्षिसासाठी भारतीय प्रकल्पाची निवड करण्यात आली. हे सर्व विद्यार्थी स्टेजवर जाऊन आनंदी चेहऱ्याने खाली उतरून येत होते. पहिल्या क्रमांकाला ३००, दुसऱ्या क्रमांकाला २०० आणि तिसऱ्या क्रमांकाला १०० अमेरिकन डॉलरचे बक्षीस देण्यात आले. ठाण्याचे विद्यार्थी हे बक्षीस घेताना टिपलेले छायाचित्र पुढे दिलेले आहे.

ठाण्याचे विद्यार्थी पारितोषिक स्वीकारताना

बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालयातील विद्यार्थी आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये सहभागी होण्याची ही पहिलीच वेळ होती. यातून सहभागी झालेल्या विद्यार्थ्यांना खूप काही शिकायला मिळाले. याखेरीज महत्त्वाचे असे की, अशा स्पर्धा होतात आणि आपण त्यात सहभाग घेऊ शकतो याची महाविद्यालयात शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांना माहिती झाली. पुढच्या वर्षी त्यांच्याकडून चांगला प्रतिसाद मिळेल अशी मला आशा वाटते. या स्पर्धेच्या निमित्ताने डेन्मार्कमधील तरुण तसेच ज्येष्ठ शास्त्रज्ञांना भेटण्याची संधी मिळाली. जगाला भेडसावणाऱ्या समस्या विज्ञानाच्या मदतीने सोडविता येतात यावर त्यांची दृढ श्रद्धा आहे. त्यादृष्टीने त्यांचे प्रयत्न चालू आहेत. तरुण शास्त्रज्ञांच्या मेळाव्यात त्यांची प्रचीती आली.

- डॉ. सुधाकर आगरकर
सी-१४, विसावा, वैभवनगरी,
कल्याण-शीळ रोड,
काटई, ता. कल्याण,
जि. ठाणे - ४२१२०४

●●●

महाराष्ट्राचे खरे 'नाथ' - संत एकनाथ

महाराष्ट्राचे भूषण, संतश्रेष्ठ एकनाथांचे जीवन-दर्शन घडवून आणणारा लेख - संपादक

महाराष्ट्राच्या विविध भागांत व जिह्यांमध्ये अनेक जुनी व ऐतिहासिक मंदिरे आढळतात. पुरातन वा प्राचीन काळापासूनच महाराष्ट्रावर राज्य करणाऱ्या सातवाहन, वाकाटक, कलचूरी, चालूक्य, राष्ट्रकुट, शिलाहार इत्यादी राजघराण्यांनी अनेक मंदिरे व देवालये उभारलेली दिसतात. आपल्या ठाणे जिल्ह्यातील काही मंदिरांची उदाहरणे द्यायची झाली तर भिवंडीतील लोणाडचे शिवमंदिर, अंबरनाथचे भूमिज प्रकारातील शिवमंदिर, खिडकाळी (डोंबिवली) येथील शिवमंदिर, कौपीनेश्वर मंदिर (ठाणे शहर) या मंदिरांची उदाहरणे देता येतील. ठाणे जिल्ह्याप्रमाणेच इतर अनेक जिल्ह्यांत देखील अतिशय प्रेक्षणीय मंदिरे असलेली आपणास आढळतात. अशाच काही मंदिरांची नावे पुढीप्रमाणे आहेत. वेरूळचे शिवमंदिर (जिल्हा औरंगाबाद), गोंदेश्वर शिवमंदिर (सिन्नर, जिल्हा नाशिक), त्र्यंबकेश्वरचे शिवमंदिर (नाशिक जिल्हा), मार्कंडेय मंदिर (गडचिरोली जिल्हा) रामटेकचे राममंदिर, (नागपूर जिल्हा) औंढा नागनाथांचे मंदिर(हिंगोली जिल्हा) इत्यादी.

वर उल्लेखिल्याप्रमाणे महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यात विविध हिंदू देवतांची देवालये व मंदिरे विखुरलेली आहेत. त्यामुळे महाराष्ट्रास 'देवभूमी' म्हणणे वावगे ठरणार नाही. महाराष्ट्राची भूमी मंदिरांप्रमाणेच अनेक साधू-संतांच्या पावलांनी पुनीत झाली आहे. महाराष्ट्रात प्रामुख्याने मध्ययुगीन काळात अनेक साधू-संत होऊन गेले. या काळातील बरेच संत वारकरी संप्रदायातील होते.

वारकरी संप्रदाय हा प्राचीन काळापासून अस्तित्वात असलेला अतिशय महत्त्वाचा हिंदू धर्मीय पंथ आहे. या पंथाचा इतिहास इसवी सनाच्या सहाव्या शतकापासून सुरू होतो असे तज्ज्ञांचे मत आहे. कारण या पंथीयांची देवता पांडुरंग वा विठ्ठल हिचा उल्लेख या शतकापासून आढळतो. पुंडलिक हा विठोबाच्या आद्य भक्तांपैकी होता असे दाखले देखील सापडतात. याच वारकरी पंथात पुढे इसवी सनाच्या १३ व्या शतकात ज्ञानेश्वरांसारखे उत्तुंग बुद्धिमत्ता व विद्वत्ता असणारे संत होऊन गेले. ज्ञानोबांनी 'ज्ञानेश्वरी' हा ग्रंथ रचून वारकरी पंथास खऱ्या अर्थाने पूर्णत्वास नेले व वारकरी संप्रदायाची विशिष्ट भक्तीची व विचार-आचारांची बैठक बसवून दिली. त्यामुळेच त्यांनी या संप्रदायाच्या पायाभरणीचे महत्त्वाचे काम केले असे अभ्यासक म्हणतात. ज्ञानेश्वरांप्रमाणेच संत नामदेवांनी वारकरी संप्रदाय जनसामान्यांमध्ये लोकप्रिय करण्याचे काम केले व भागवत धर्माची पताका उत्तरेस पंजाबपर्यंत फडकविण्याचे काम केले.

ज्ञानेश्वर व नामदेवांच्या काळानंतर इसवी सनाच्या १६व्या शतकात मराठवाड्यात एका महान संताचा जन्म झाला व या संताने भागवतरूपी मंदिरास ध्वज दिला असे म्हटले जाते. या संतश्रेष्ठाचे नाव 'एकनाथ' हे होते. एकनाथ महाराजांचा जन्म इस. १५३३ मध्ये गोदावरी नदीच्या तीरावरील पैठण या गावी झाला. हे गाव मराठवाड्यातील औरंगाबाद या जिल्ह्यात आहे. पैठण हे गाव तसे पाहता फार पुरातन वा प्राचीन असे गाव आहे. प्राचीन काळात या गावाचा उल्लेख 'प्रतिष्ठान' या नावाने आलेला आपणास आढळतो. कालांतराने 'प्रतिष्ठान' या नावाचा अपभ्रंश होऊन त्याचे पैठण असे नाव झाल्याचे अभ्यासकांचे व इतिहासकारांचे मत आहे. नाथांच्या गावासंबंधी विस्ताराने लिहिण्याचा मोह आवरत नाही. याचे कारण म्हणजे या

पैठण गावाने महाराष्ट्रास एकनाथांसारखी महान नररत्ने तर दिलीच, पण फार पूर्वीपासून हे गाव विद्येचे माहेरघर म्हणून देखील प्रसिद्ध आहे.

संत परंपरेमध्ये एकनाथ स्वामींचे आपले एक वेगळे व अढळ असे स्थान आहे. १६ व्या शतकापर्यंत संपूर्ण देशात मुस्लीम राजवट जवळ जवळ पूर्णपणे रुळली होती. या राजवटीच्या चांगल्या व वाईट अशा दोन्ही बाजू होत्या. मात्र, काही वाईट बाबींपैकी एक म्हणजे काही धर्मकट्टर मुस्लीम राजे व सरदार यांचा मूर्ती पूजेस टोकाचा विरोध असल्यामुळे ते हिंदू धर्मीयांची मंदिरे व ग्रंथांची नासधूस करत असत. तसेच धर्मांतराचे प्रमाण नाही म्हटले तरी बऱ्याच प्रमाणात वाढलेले होते. जसा राजा तशी प्रजा या उक्तीप्रमाणे या काळात मुस्लीम धर्मीयांचा सामाजिक दर्जा निश्चितपणे वाढलेला होता व हिंदू समाज वा एकंदरीतच मुस्लीमतेत्तर समाज काही प्रमाणात तरी एका दडपणाखाली वावरत होता असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही. अशा ह्या १६ व्या शतकात संत एकनाथांचे वारकरी पंथ मोठ्या प्रमाणात लोकप्रिय करून हिंदू धर्माचे तत्त्वज्ञान सामान्य जनांपर्यंत नेण्याचे काम निश्चितच वाखाणण्याजोगे आहे. हिंदू धर्मास प्राचीन काळापासून ते आजपावेतो अशी नररत्ने सापडली वा होत गेली व त्यामुळेच या देशावर गेल्या अडीच ते तीन हजार वर्षांत मोठ्या प्रमाणात आक्रमणे होऊन देखील हिंदू धर्म व भारतीय संस्कृती टिकून राहिली.

पैठण हे गाव प्राचीन काळी प्रतिष्ठान या नावाने प्रसिद्ध होते व ते संस्कृत अभ्यासाचे मोठे केंद्र होते. त्याचप्रमाणे हे शहर शालीवाहन व आंध्र या राजघराण्यांचे राजधानीचे शहर म्हणून देखील इतिहासामध्ये प्रसिद्ध आहे. पंढरीची वारी ही महाराष्ट्रामध्ये प्राचीन काळापासून चालत आली आहे. पंढरपूरच्या विठोबा माउलीचे रूप हे श्रीकृष्णाचेच रूप आहे व त्यामुळेच पंढरपूरास 'दक्षिणेकडची द्वारका' वा 'दक्षिण द्वारावती' असे संबोधलेले आढळते. ज्याप्रमाणे पंढरपूर ही दक्षिणेची द्वारका ठरते त्याचप्रमाणे पैठण हे गाव येथील संस्कृत विद्येचा अभ्यास व पांडित्य परंपरा यामुळे दक्षिणेकडील 'काशी' ठरते. अगोदर असा उल्लेख आला की, पैठण नगरीने अनेक नररत्ने महाराष्ट्राला व त्या अनुषंगाने देशाला दिली. यापैकी काही प्रसिद्ध विद्वान घराणी म्हणजे देशपांडे, घाटपांडे, वऱ्हाड-पांडे, कुलकर्णी ही होत. अशाच विद्वान घराण्यांपैकी एका घराण्यात गोविंदभट्ट, रामेश्वरभट्ट, नारायणभट्ट, कमलाकर भट्ट व गागाभट्ट हे विद्वान पुरुष होऊन गेले.

रामेश्वरभट्ट यांचा महिमा व कीर्ती एक प्रकांड पंडित म्हणून संपूर्ण भारतदेशात पसरलेली होती. त्यामुळेच त्यांच्याकडे देशभरातील विद्यार्थी वेदशास्त्र पठणासाठी येत असत. हे रामेश्वर भट्ट नंतरच्या काळात काशीस जाऊन राहिले. काशी हे भारतातील हिंदुधर्मशास्त्रांचे व भारतीय संस्कृतीच्या अभ्यासाचे खऱ्या अर्थाने माहेरघर व सर्वात प्रमुख केंद्र आहे असे म्हणणे अतिशयोक्ती ठरणार नाही. आजही हिंदू धर्माचा अभ्यास करणाऱ्या अभ्यासकांचा अभ्यास वा संशोधन काशीस जाऊन, तेथील पंडितांशी चर्चा करून व तेथील ग्रंथांचा अभ्यास केल्याशिवाय पूर्ण होत नाही, असे म्हणणे वावगे न ठरावे. याचे कारण म्हणजे काशी हे शहर हिंदू धर्मीयांचे अतिशय प्रिय व पवित्र असे शहर आहे. येथे साक्षात शिवाचा (महादेव) वास असतो व हे शहर स्वतः शिवाने निर्माण केलेले आहे अशी हिंदूंची निस्सीम श्रद्धा आहे. त्यामुळे भारतातील विविध प्रांतांतील विद्वान ब्राह्मण व पंडितांची फार प्राचीन काळापासून काशी क्षेत्री येऊन अभ्यास करण्याची व ग्रंथरचना करण्याची इच्छा वा अपेक्षा असते. त्यामुळे असे अनेक विद्वान वा विद्यार्थी काशीस मागील अनेक शतकांपासून जाऊन राहात आहेत वा स्थलांतरीत होत आहेत. यामुळेच काशीस मोठी पांडित्य परंपरा असल्याचे आपणास जाणवते. त्यामुळेच आजही डायना अेक यांच्यासारख्या अमेरिकन विदूषीस देखील हिंदू धर्म शास्त्रांचा अभ्यास करताना काशीस जावे लागते. डायना

अेक यांनी तर ‘बोझमन टू बनारस’ अशा शीर्षकाचा एक लेख देखील लिहिला आहे. यात त्यांनी आपल्या आध्यात्मिक व धार्मिक अभ्यासाचे व विचारांचे सुरेख वर्णन केले आहे. असो. तर रामेश्वर भट्ट हे नंतरच्या काळात काशीस राहू लागले. त्यांचे पुत्र नारायणभट्ट यांनी देखील आपल्या विद्येचा व पांडित्याचा चांगलाच ठसा उमटविला. त्यामुळे उत्तर भारतात व प्रामुख्याने काशी क्षेत्रात महाराष्ट्रीय ब्राह्मण व पांडित्यपरंपरेचा मान अजून मोठ्या प्रमाणात वाढला. काशीविश्वेश्वराच्या मंदिराचे पुनर्निर्माण यांच्याच प्रयत्नामुळे शक्य झाले, कारण काही कट्टरवादी मुस्लीम पंथीयांनी या मंदिराची नासधूस केली होती. याच नारायण भट्टांचे पणतू म्हणजे कमलाकर भट्ट हे होत व याच कमलाकर भट्टांनी धर्मशास्त्रावरील ‘निर्णयसिंधू’ हा प्रसिद्ध ग्रंथ रचला. १७ व्या शतकात महाराष्ट्रात स्वराज्याची स्थापना करणारे महान राजे शिवछत्रपती यांचा शास्त्रशुद्ध पद्धतीने राज्याभिषेक करणारे काशीचे सुप्रसिद्ध गागाभट्ट हे देखील याच घराण्यातील महान पंडित होते. हे सर्व लिहिण्याचे कारण म्हणजे नाथांचा जन्म अशा विद्येच्या पैठण नामक वैभवनगरीत झाला होता. पैठण नगरीने अनेक विद्वान आपल्या देशाला दिले व आपले वेगळे वैशिष्टच कायम राखले. मात्र, एकनाथांच्या जन्मानंतर त्यांनी केलेल्या एकंदरीतच उत्तुंग कामगिरीमुळे पैठण या मातेरुपी नगरीस आपली ओळख नाथांमध्ये विलीन करावी लागली व पैठण हे ‘नाथांचे पैठण’ म्हणून ओळखले जाऊ लागले.

एकनाथांचा जन्म वर उल्लेखिल्याप्रमाणे इसवी सन १५३३ (शके १४५५) साली झाला. वारकरी संप्रदायातील प्रसिद्ध असे साधुतुल्य पुरुष भानुदास महाराज हे नाथांचे पणजोबा होत. अशी एक अख्यायिका आहे की, पंढरपुरची विठोबाची मूर्ती विजयनगरच्या राजांनी पंढरपूरहून हलवून ती त्यांच्या राज्यात नेली होती व ही विठ्ठलमूर्ती भानुदासांनी आपल्या भक्तिच्या जोरावर विजयनगरहून परत आणली होती. नाथांना आपल्या घराण्याचा व घराण्यातील पुरुषांचा सार्थ अभिमान होता. आपल्याला विठ्ठलभक्तीचे अमृत प्राप्त होण्यास आपल्या घराण्यातील साधुतुल्य पूर्वज वा महान पुरुषच कारणीभूत आहेत असा उल्लेख नाथ आपल्या लिखाणात वेळोवेळी करतात. एकनाथ, भानुदास महाराजांचा उल्लेख अत्यंत आदराने करतात. कारण त्यांच्या काळापासून एकनाथ महाराजांच्या घरात पंढरीच्या वारीची व विठ्ठल भक्तीची परंपरा चालत आलेली होती. नाथांचे पितामह व आजोबा म्हणजे ‘चक्रपाणी’ हे होत. आपल्या पितामहांचे पिता म्हणून देखील नाथांना भानुदासांविषयी नितांत आदर व आपुलकी होती. नाथांच्या आईचे नाव रूक्मिणी व वडिलांचे नाव सूर्यनारायण होते. अशा तऱ्हेने एकनाथांची पणजोबांपर्यंत परंपरा सांगावयाची झाल्यास भानुदास (पणजोबा), चक्रपाणी (आजोबा), सूर्यनारायण (वडील) व स्वत: एकनाथ महाराज अशी सांगता येईल.

एकनाथ महाराजांना माता-पित्यांचे छत्र जास्त काळ लाभले नाही व त्यामुळे त्यांचे आजोबा चक्रपाणी यांनी नाथांचे लालनपालन केले व त्यांना मोठे केले. अर्थात, नाथांच्या बालमनावर आजोबांनी केलेले संस्कार चांगलेच व कायमस्वरूपी कोरले गेले असावेत यात वादच नाही. असे म्हटले जाते की, नाथांचा जन्म मूळ नक्षत्रावर झाला व त्यामुळे त्यांची समजूत होती की, हे मूळ नक्षत्र त्यांच्या माता-पित्यांच्या मूळावर आले व त्यांचा मृत्यू झाला. साहाजिकच, नाथांसारख्या मृदुस्वभावाच्या व्यक्तीस असे वाटणे स्वाभाविक होते. त्यांनी आपल्या आईवडिलांच्या मृत्यूचे कारण आपणा स्वत:वर ओढून घेऊन स्वत:स कारणीभूत ठरविले साऱ्या अनिष्ट व वाईट अशा गोष्टींस. स्वत:स जबाबदार ठरविणे व जे काही चांगले असेल त्याचे श्रेय इतरांस देणे असा हा श्रेष्ठ गुण नाथांच्या ठायी होता हे यातून अधोरेखीत होते.

नाथांची वयाच्या सहाव्या वर्षी त्यांची मुंज झाली व तद्नंतर त्यांचा खऱ्या अर्थाने अभ्यास सुरू झाला. नाथ हिंदू धर्मशास्त्रांचा अभ्यास व चिकित्सा करू लागले.

त्यांच्या घरातच मोठी पांडित्य परंपरा होती व अनेक ग्रंथ उपलब्ध होते. या सर्वांचा नाथांना निश्चितपणे फायदा झाला असावा. पैठण नगरीतील वातावरण अगोदर नमूद केल्याप्रमाणे अतिशय विद्वत्तापूर्ण होते. जणू तेथील संपूर्ण हवेतच ज्ञानाचा सुगंध दरवळत असे व व्यक्तीस ज्ञानामृत देऊन तजेलपणा आणत असे. नाथांचा बालवयापासूनच अनेक प्रकांड पंडितांशी संबंध आला असणार व त्यांच्याशी चर्चा करावयाचा योग आला असणार यात काही शंकाच नाही. नाथांच्या घरातदेखील त्यांच्या पणजोबांपासूनच ज्ञानोपासनेची व भक्तीची परंपरा होती. त्यांच्या घरात भजने, कीर्तने व प्रवचनांचा वारसा होता. त्याचप्रमाणे पंढरीची वारी होती. या सर्व वातावरणाचा त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीत अतिशय महत्त्वाचा वाटा होता यात वादच नाही. मराठीत असे म्हटले जाते की, बाळाचे पाय पाळण्यात दिसतात अगदी त्याच उक्तीप्रमाणे बालपणापासूनच नाथांच्या भविष्यातील महान व्यक्तिमत्त्वाची पायाभरणी सुरू होती.

नाथांचे मन हळूहळू भक्ती व अध्यात्माकडे वळू लागले. लहानपणापासूनच त्यांना चिंतन करण्याची सवय लागली. काही अभ्यासकांच्या मते नाथ बालवयात शिवमंदिरात (शिवालयात) जाऊन चिंतन व नामस्मरण करीत असत. अशा या अध्यात्माची ओढ लागलेल्या व भक्ती, चिंतन व नामस्मरणाने ओतप्रोत भरलेल्या जीवाला गुरूंची हूरहूर लागली नसेल हे कसे शक्य होईल? अर्थात त्यांना जाणीव झाली की सद्गुरू शिवाय त्यांचे अध्यात्म अपूर्ण राहील व या संसाररूपी सागराच्या पैलतिरी जावयाचे असेल तर गुरूंचे मार्गदर्शन अवश्य लागणार. त्यामुळेच वयाच्या तेराव्या वर्षी (काहींच्या मते बाराव्या वर्षी) एकनाथ देवगिरीवरील (मराठवाड्यातील औरंगाबाद जिल्ह्यातील) जनार्दनस्वामींच्या भेटीस गेले. पैठणच्या लोकांपर्यंत जनार्दनस्वामींच्या आध्यात्मिक अधिकाराविषयीची माहिती पोहोचलेली होती. हे जनार्दनस्वामी श्रीदत्ताचे उपासक होते. एकनाथांनी जनार्दनस्वामींची मनोभावे सेवा केली. एकनाथ महाराजांची निस्सीम भक्ती व गुरूविषयीची निष्ठा पाहून जनार्दनस्वामींना आनंद झाला व त्यांनी नाथांना गुरूपदेश केला. नाथ, जनार्दनस्वामींचा शब्द म्हणजे पडत्या फळाची आज्ञा मानत. गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली नाथांनी अनेक संस्कृत धर्मग्रंथांचा अभ्यास केला, मात्र ज्ञानोबा माउलींच्या ज्ञानेश्वरी व अमृतानुभव या ग्रंथांचे विशेष अध्ययन केले. जनार्दनस्वामी स्वत: दत्तोपासक होते, परंतु त्यांनी नाथांना विठ्ठलोपासनेचा गुरूमंत्र दिला व ज्ञानेश्वर महाराज रचित 'ज्ञानेश्वरी' या ग्रंथाचा सखोल अभ्यास करण्याचा उपदेश केला.

अशा तऱ्हेने एकनाथांनी आपले गुरू जनार्दनस्वामी यांच्या मार्गदर्शनाखाली शिक्षण पूर्ण केले. एकनाथांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या अनेक पैलूंपैकी त्यांची गुरूभक्ती हा एक महत्त्वाचा पैलू होय. त्यांना वयाच्या बाराव्या-तेराव्या वर्षी गुरूंची दीक्षा मिळाली व सुमारे तीस वर्षांपेक्षा जास्त काळ त्यांना गुरूंची सोबत वा सानिध्य लाभले. त्यामुळे एकनाथ स्वत:स फार सुदैवी मानतात. त्यांना गुरूरूपाने देवच भेटला असे त्यांचे म्हणणे होते. नाथांना आपल्या गुरूंविषयी किती पराकोटीचा आदर होता हे ल.रा. पांगारकर लिखित 'मराठी वाङ्मयाचा इतिहास' या पुस्तकातील पुढील ओळींवरून येईल - 'वेद तो आम्हा जनार्दन, शास्त्र जनार्दन, पुराण जनार्दन, योग जनार्दन, तप जनार्दन, कर्म-धर्म सर्व काही जनार्दन.' जनार्दनस्वामी हे नाथांचे गुरू होते व त्यांना नाथांनी सर्वश्रेष्ठ अशा वेदांचेही स्थान दिले आहे. नाथांनी आपल्या अनेक अभंगांतून गुरूंच्या श्रेष्ठत्वाचा महिमा गायलेला आपणास आढळतो.

गुरूंच्या प्रत्यक्ष सानिध्यात नाथांना जवळ जवळ बारा वर्षे घालवता आली. या सर्व बारा वर्षांत नाथांचा वेळ ग्रंथांचे अध्ययन, आत्मचिंतन, ईश्वराची उपासना व गुरूसेवा यात व्यतीत होत असे. नाथांनी गुरूंच्या आज्ञेप्रमाणे शूलभंजन पर्वतावर जाऊन काहीकाळ तपश्चर्या व अनुष्ठान केले.

येथे अनुष्ठान करीत असताना नाथांना एका भल्या मोठ्या भुजंगाचे दर्शन झाले व ह्या भुजंगाने नाथांच्या माथ्यावर फणा धरला होता असे संदर्भ सापडतात. हे अनुष्ठान व तपश्चर्या संपविल्यानंतर जनार्दन स्वामींनी नाथांना तीर्थयात्रा करण्यास सांगितले व तीर्थयात्रेच्या पहिल्या टप्प्यात नाथांना साथ देखील केली. या तीर्थयात्रे दरम्यान पवित्र गोदावरी नदीच्या तीरावर स्थित चंद्रावती नामक नगरातील एका चंद्रभट नावाच्या व्यक्तीच्या घरी ह्या गुरू-शिष्यांचा मुक्काम झाला. या मुक्कामादरम्यान चंद्रभटाने चतु:श्लोकी भागवतावर निरूपण केले. हे निरूपण जनार्दनस्वामींना आवडले व त्यांनी नाथांना त्यावर लेखन करण्यास सांगीतले व त्यानुसार एकनाथांनी 'चतु:श्लोकी भागवत' या ग्रंथाचे लेखन केले. हा संत एकनाथ लिखित पहिला ग्रंथ होय. या ग्रंथाने सुरू झालेली नाथांची लिखाणयात्रा अखंडपणे सुरू होती. नाथांनी अनेक ग्रंथ, अभंग, भारूडे अशा विविध प्रकारात मोठ्या प्रमाणात साहित्य निर्मिती केली. काही अभ्यासकांच्या मते त्यांनी जवळ जवळ चार हजारांच्यावर अभंग रचना केली आहे. तसे पाहाता नाथांनी आपले ग्रंथ ओव्यांमध्ये लिहिलेले आढळतात. मात्र सामान्यजनांपर्यंत भक्तीमार्गाचा उपदेश पोहोचावा यासाठी विपूल प्रमाणात अभंग देखील लिहिलेले आढळतात. कारण त्या काळात अभंगाची भाषा जनसामान्यांपर्यंत पोहोचण्यास सोपी होती. नाथांनीही समाजातील सामान्य व तळागाळातील जनतेवर केलेली फार मोठी कृपा होय. तसे करून नाथांनी भक्ती व ज्ञानाची कवाडे सर्वांसाठी खुली करून दिली असे म्हणणे अतिशयोक्ती ठरणार नाही. भारतीय संस्कृतीमध्ये गुरू-शिष्य परंपरेचा महिमा प्राचीन काळापासून चालत आला आहे. प्राचीन काळी गुरूंच्या सान्निध्यात राहून गुरूंच्या रोजच्या दिनचर्येतून, वागण्या-बोलण्यातून व एकूणच जीवनशैलीतून अनेक गोष्टी विद्यार्थ्यांनी शिकाव्यात असे अपेक्षित होते. त्यामुळेच विद्यार्थी गुरूकुलात जाऊन ब्रह्मचर्य आश्रमाच्या काळात शिक्षण व ज्ञानग्रहण करत असत. विद्यार्थ्यांना नव्हे शिष्यांना आपल्या गुरूंविषयी अतोनात आदर असे व गुरूआज्ञा म्हणजे जीव की प्राण असे. नाथांचे देखील असेच होते. त्यांनी प्राचीनकाळापासून चालू असलेली ही गुरू-शिष्य परंपरा अगदी रास्त असल्याचे आपल्या आचरणातून व एकंदरीतच जीवनातून दाखवून दिल्याचे दिसते. त्यांना आपल्या गुरूंविषयी किती आस्था होती हे खालील ओळींवरून लक्षात येते.

सेवेसी आवडी । आराम नाही अर्धघडी ॥ १ ॥
नित्य करितां गुरूसेवा । प्रेमपडिभर होत जीवा ॥ २ ॥
आळस येवोचि सरला । आराणुकेचा ठाव गला ॥ ३ ॥
तहान विसरली जीवन । भूक विसरली मिष्ठान्न ॥ ४ ॥
ऐसे सेवे गुंतले मन । शरण एका जनार्दन ॥ ५ ॥

नाथांनी आपली तीर्थयात्रा पूर्ण केल्यानंतर गृहस्थाश्रमात प्रवेश केला. त्यांनी गृहस्थी भक्तीमार्गाने ईश्वराच्या सानिध्याचा परम्मोच अनुभव घेऊ शकतो हे दाखवून दिले. तीर्थयात्रे दरम्यान नाथांनी उत्तर व दक्षिण भारतातील अनेक पवित्र तीर्थक्षेत्रांना वा स्थळांना भेटी दिल्या. नाथांच्या वयाची चोवीस वर्षे पूर्ण होईपर्यंत त्यांची ही तीर्थयात्रा सुरू होती. तीर्थयात्रा संपवून नाथ पैठणला परतले तेव्हा जनार्दनस्वामींच्या पुढाकाराने त्यांचा विवाह जमला अशी माहिती आपणास कृष्णदास जनदानंदनंदनांकडून मिळते. हेच ते 'प्रतिष्ठान चरित्रकार' कृष्णदास जनदानंदनंदन होत. यांना नाथांविषयी अत्यंत आदर होता. ते नाथांच्या प्रतिभेने एवढे प्रभावित झाले होते की, त्यांनी नाथांचा उल्लेख 'व्यासो नारायण' असा केलेला आढळतो. त्यांनी नाथांची तुलना थेट कवीश्रेष्ठ व्यासमुनींशी केलेली पाहूनच त्यांना एकनाथांविषयी किती आदर व आस्था होती हे जाणवते. एकनाथांच्या पत्नीचे नाव गिरिजा होते.एकनाथांना एकूण तीन अपत्ये होती असे बहुतांशी अभ्यासकांचे मत आहे. त्यांच्या पुत्राचे नाव हरिपंडित तर कन्यांची नावे गोदा व गंगा अशी होती.

अयोग्य माणसा बरोबर आनंद करण्यापेक्षा योग्य माणसाबरोबर दु:खात राहाणे बेहत्तर.

हरिपंडित नावाप्रमाणे व आपल्या पित्याप्रमाणे पंडित व उच्च दर्जाचे विद्वान होते त्यांचा संस्कृतवर हातखंडा होता व त्यांच्या रचना प्रामुख्याने संस्कृतमध्ये आढळतात.

नाथांच्या दिनचर्येचा 'एकनाथकालीन मराठी साहित्य' (लेखक - डॉ. हेमंत इनामदार व डॉ. वसंत स. जोशी) या पुस्तकात छान उल्लेख आला आहे. नाथ पहाटे ऊठून भजन करीत असत. तद्नंतर सकाळच्या प्रहरी पुराणांचे वाचन चाले, सायंकाळच्या प्रहरी विविध ग्रंथांवर प्रवचन चाले. ह्या प्रवचनादरम्यान श्रोत्यांना नाथांच्या मधाळ अशा अमृततुल्य वाणीचा साक्षात्कार होत असे. ग्रंथांवरील प्रवचन व टीकेनंतर रात्रीच्या वेळी निद्रेपूर्वी नाथ हरीकीर्तन करीत असत. यावरून नाथांच्या भक्तीने ओतप्रोत भरलेल्या आध्यात्मिक व सात्विक जीवनशैलीची कल्पना येते.

एकनाथ जसे संतश्रेष्ठ ठरतात त्याचप्रमाणे ते मराठी साहित्यातील एक श्रेष्ठ दर्जाचे साहित्यिक देखील ठरतात. मराठी साहित्याच्या इतिहासात त्यांचे नाव अत्यंत आदराने घेतले जाते. याचे कारण नाथांची पैठण नगरी ही महाराष्ट्रातील 'संस्कृतविद्या नगरी' व 'दक्षिण काशी' म्हणून प्रसिद्ध होती. असे असताना देखील नाथांनी आपली विपूल साहित्य संपदा मराठी भाषेतच जाणूनबुजून केली. त्यांच्या काही रचना संस्कृतमध्ये देखील आहेत. मात्र मुख्य साहित्य मराठीतच आहे. नाथांना चांगली जाणीव होती की, सामान्यांपर्यंत संस्कृतमधील ज्ञान व भक्तीमार्गाचा प्रसार करण्यासाठी ग्रंथरचना मराठीतच झाली पाहिजे. नाथांच्या मराठी प्रेमाविषयी अशी एक आख्यायिका सांगितली जाते की, नाथांचे सुविद्य पुत्र हरिपंडितांना नाथांनी मराठीतून पुराणे सांगणे रुचत नव्हते. त्यामुळे ते रुसून काशीस निघून गेले. त्यावेळी नाथ स्वत: आपल्या पुत्राचा रुसवा काढण्यासाठी पवित्र काशीक्षेत्री गेले. हरिपंडितांनी नाथांना एक विचित्र अट घातली, ते म्हणाले की, नाथांनी मराठीतून पुराण सांगणे सोडून द्यावे त्याऐवजी हरिपंडित स्वत: संस्कृत भाषेतून पुराण सांगतील व नाथांनी ते ऐकावे. पुत्र हट्टामुळे नाथांना नमते घ्यावे लागले. मुळात नाथांचा स्वभावच फार मृदू होता. त्यांना राग कधीच येत नसे. त्यांना राग न येण्याच्या अनेक गोष्टी व आख्यायिका प्रसिद्ध आहेत. नाथांनी आपला पुत्र हरिपंडित याची अट मान्य केली व मराठीत पुराण सांगणे बंद केले. कालांतराने हरिपंडितास आपल्या पित्याच्या महात्म्याची प्रचीती आली व त्याने नाथांना आपल्या अटीतून मुक्त केले. येथे हा प्रसंग सांगण्याचा उद्देश 'संस्कृत विरूद्ध मराठी' हा वाद निर्माण करण्याचा मुळीच नाही. संस्कृत ही भारताची ज्ञानभाषा व मूळभाषा असून आपल्या संपूर्ण सभ्यतेचे व संस्कृतीचे ज्ञान संस्कृतमध्ये आहे यात वादच नाही. त्यामुळेच एवढ्या जुन्या प्राचीन काळापासून आजपर्यंत ती ज्ञानभाषा जिवंत आहे व अनेक श्रेष्ठ दर्जाच्या भारतीय व आंतरराष्ट्रीय विद्वानांनी तिचे गोडवे गायलेले आहेत. मात्र एकनाथकालीन महाराष्ट्रात या ज्ञानभाषेतील भांडार जनसामान्यांसमोर खुले करण्यासाठी मराठीचीच, जी सामान्यांची भाषा होती, गरज होती. त्यामुळेच नाथांना संस्कृतविषयी नितांत आदर होताच; मात्र आपल्या लोककार्याची देखील जाणीव होती.

नाथांनी आपल्या सहासष्ट वर्षांच्या जीवनात एकनाथी भागवत (भागवत एकादशस्कंधावरची टीका), रुक्मिणी स्वयंवर, ज्ञानेश्वरीची सुधारित व शुद्ध प्रत, भावार्थ रामायण इत्यादी ग्रंथ तर लिहिलेच; त्याचबरोबर अनेक कविता व अभंग रचले. नाथांनी भाष्य, महाकाव्य, व्याख्यान, भारूडे, गौळण, संतचरित्र, जोहार, पदे, आरत्या, इत्यादी विविध प्रकारांत विपुल साहित्य निर्मिती केलेली आढळते. नाथांच्या आरत्या आजही लोकप्रिय आहेत व महत्त्वाच्या सणांसमयी व गणेशोत्सव, सत्यनारायण पूजा आदी मंगल प्रसंगी त्या म्हटल्या जातात. नाथांनी रचलेल्या अनेक लोकप्रिय आरत्यांपैकी 'त्रिगुणात्मक त्रैमूर्ती दत्त हा जाणा। त्रिगुणी अवतार त्रैलोक्यराणा' ही दत्तात्रेयाची आरती होय. भागवत ग्रंथावर

झोप आली असतांना जो झोपी जात नाही आणि झोप येत असतांना जो जागा राहतो असा मनुष्य, हा भूतलावर एकमात्र प्राणी आहे.

मराठीत टीका लिहिली जात आहे हे ऐकल्यावर काशीस्थित विद्वानांना ते रुचले नाही. त्यांच्या मते अशी रचना संस्कृतमध्ये करणे योग्य होते. त्यामुळे नाथांना काशीस बोलाविण्यात आल्याची आख्यायिका आहे. या कारणामुळे नाथांना काशीला जाऊन एकादशस्कंधावरील टीका पूर्ण करावी लागली व ती काशीतील पंडितांसमोर ठेवावी लागली. नाथांच्या विद्वत्तेने व प्रखर बुद्धीमतेने काशीतील पंडित देखील प्रभावित झाले. त्यांनी एकनाथकृत रचनेस मान्यता दिली व नाथांची हत्तीवरून मिरवणूक काढली. हा नाथांचा व त्यांनी मराठी भाषेच्या केलेल्या सेवेचा रास्त गौरव होता. काशीतील प्रसिद्ध मनकर्णिका घाटावरच नाथांनी 'रुक्मिणी स्वयंवर' या आपल्या दुसऱ्या ग्रंथाची रचना केली.

अगोदर नमूद केल्याप्रमाणे नाथांनी ज्ञानेश्वरकृत ज्ञानेश्वरीचे देखील 'शुद्धीकरण' करून त्यातील नंतरच्या काळात घुसवलेले पाठ व अशुद्धी व त्रुटी दूर केल्या. नाथांचे हे फार मोठे कार्य होय. नाथांच्या ह्या सर्व लिखाणामुळे व मराठी भाषेच्या सेवेमुळेच त्यांचे मराठी साहित्यातील स्थान अढळ आहे.

नाथांविषयी अजून एक अख्यायिका प्रसिद्ध आहे व याचे पर्यावसान ज्ञानेश्वर माउलींच्या समाधीच्या जीर्णोद्धारात झाले. असे म्हटले जाते की, नाथांच्या गळ्याला सूज आली होती व ती काही केल्याने कमी होत नव्हती. तेव्हा स्वत: ज्ञानोबा माउलींनी नाथांना स्वप्नात दृष्टांत दिला व सांगितले की, त्यांच्या आळंदी येथील समाधीजवळील वृक्षाची मुळी त्यांच्या (ज्ञानेश्वरांच्या) कंठास लागत आहे. तेव्हा एकनाथ स्वामी अनेक भक्तांसह आळंदीस गेले. तेथे ज्ञानेश्वरांच्या समाधीची स्थिती अतिशय दयनीय झाली होती. चारही बाजूंनी वृक्ष व जंगल वाढले होते. नाथांनी स्वत: त्या झाडीत शिरून संतशिरोमणी ज्ञानेश्वरांच्या समाधीस शोधून काढले. नाथांनी फक्त समाधीच शोधली नाही तर तिचा पूर्ण जीर्णोद्धार केला व आळंदीची वारी सुरू केली. अशाप्रमाणे पंढरपूरच्या वारीप्रमाणे आळंदीची वारी देखील सुरू झाली व ती आजतागायत सुरू आहे याचे श्रेय अर्थातच एकनाथांना जाते. नंतरच्या काळात संत तुकाराम दरवर्षी आळंदीच्या वारीस जात असत असे दाखले आपणास आढळतात.

नाथांचे अजून एक महत्त्वाचे कार्य म्हणजे त्यांनी भक्तीचा मार्ग समाजातील सर्व स्तरांतील लोकांना खुला आहे असे सांगितले. त्यामुळे भक्तीमार्गात सामाजिक विषमतेला छेद देऊन समानतेचा प्रसार करण्याचे महान कार्य देखील नाथांनी केले. अर्थात, वारकरी पंथातील ज्ञानेश्वरांपासूनच्या सर्व संतांना भक्तीमार्गातील समानता मान्य होतीच. मात्र, सोळाव्या शतकात देखील तिचा पूनर्उच्चार करून ती भक्कम करण्याचे श्रेय संत एकनाथांना जाते यात वादच नाही. एकनाथांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांच्या ठायी असलेले शम, दम, तप, शुचिता, संतोष, शांती, आर्जव, निजभक्ती, दया, सत्यबुद्धी ही लक्षणे व अगाध विद्वता, बुद्धिमत्ता, संयम, करूणा इत्यादी गुण होत. एकनाथांविषयी असे सांगीतले जाते की, ते एवढ्या शांत स्वभावाचे होते की, त्यांना कधीच राग येत नसे. एवढेच नव्हे तर ते गहन चूक केलेल्यांना देखील हसतमुखाने माफ करत. एकदा नदीवरून स्नान करून परतत असताना एका देवडीवर एक यवन बसला होता. त्याने नाथांवर चूळ टाकावी व नाथांनी त्याचवाटेने नदीवर परत जाऊन स्नान करावे असे एकशे आठ (१०८) वेळा सुरू होते. शेवटी त्या यवनास आपली चूक उमगली व तो लज्जीत झाला. त्याने नाथांच्या पायांवर लोटांगण घातले व क्षमा मागितली. नाथांना त्याचा क्रोध येणे तर दूरच; उलट त्यांनी त्याच्यामुळे आपणास एवढ्या वेळा गंगास्नान करण्याचे पुण्य लाभले असे उद्‌गार काढले!

अशाच एका विलक्षण घटनेपैकी एक म्हणजे नाथांच्या घरात घुसलेल्या चोरांची घटना होय. चोर नाथांच्या घरात चोरी करत होते. त्यांनी सोने, कपडे, भांडी

इत्यादींची चोरी केली. नाथ देवघरातून हा सर्व प्रकार शांतपणे पाहात होते. त्यांनी शेवटी चोरांच्या हातावर आपल्या हातातील अंगठी देखील काढून दिली व त्यांना पहाट झाली असल्यामुळे जेवण करून जाण्याचा आग्रह करून जेवण्यास वाढले. त्यामुळे चोरांचे देखील आपसूक अवसान गळून गेले.

नाथांच्या घरी रात्री कीर्तने होत असत याचा उल्लेख अगोदर आलेलाच आहे. अशाच प्रकारे एकदा कीर्तन चालू असताना एक वडारी समाजाचा माणूस नाथांच्या वाड्यात आला व नाथांच्या शयनागारातील पलंगावर जाऊन झोपी गेला. पलंग मऊ असल्यामुळे त्याला झोप केव्हा लागली ते त्यास कळलेच नाही. कीर्तन संपल्यानंतर नाथांच्या हे लक्षात आले तेव्हा त्यांनी त्याच्या अंगावर शाल पांघरली. आपली झोप पूर्ण झाल्यावर हा गृहस्थ उठला व घाबरला. मात्र नाथांनी त्याला कुठल्याही प्रकारे न ओरडता आपल्या प्रेमळ वाणीने त्यास जेवण्याचा आग्रह धरला व वस्त्र, पात्र देऊन त्याला त्याच्या घरी पाठविले.

नाथांनी अशाच प्रकारे एकदा महार समाजातील व्यक्तीचे तीन महिने लालन-पालन करून त्यास त्याच्या घरी पाठविले. नाथ एकदा काशीची कावड घेऊन रामेश्वरास गेले असता तेथे एक गाढव तापलेल्या वाळवंटात लोळत होते व त्याला दाहाचा त्रास होत होता; तेव्हा एकनाथ महाराजांनी त्या गाढवास गंगाजल पाजले व त्यास हुशारी येऊन ते चालू लागले. एवढेच नव्हे तर त्यांनी त्यांच्या पितरांच्या श्राद्धास अस्पृशांना जेवण वाढले होते. अशाच प्रकारे एकदा तापलेल्या वाळवंटात रडणाऱ्या महार जमातीच्या लहान मुलास कडेवर घेऊन नाथांनी ते मूल त्याच्या माता-पित्यांकडे नेऊन दिले होते. ही सर्व उदाहरणे येथे देण्याचे कारण म्हणजे, या उदाहरणांत उल्लेख केलेल्या व्यक्तींना ते एका विशिष्ट जातीत जन्माला आल्यामुळे अस्पृश्यतेच्या व जातीयतेच्या दाहक झळा लागत असत. जातीयवादामुळे त्यांना अनेकदा जगणे अशक्य होई. मात्र एकनाथांनी स्वत: तत्कालीन जात-पातीस भिक न घालता मानवता धर्म व समानतेत विश्वास ठेवला हे यावरून सिद्ध होते. अर्थात, नाथांना जातीयवादाचा भस्मासूर त्या काळात पूर्णपणे संपविणे काही सहज शक्य नव्हते. तरीदेखील त्यांनी स्वत:च्या वैयक्तिक जीवनात कधी त्याला स्वत:स स्पर्श होऊ दिले नाही. अशाप्रकारे भक्ती मार्गातील समानतेचा पुरस्कार करण्याचा व जातीयवादी प्रवृत्तींना त्यांची जागा दाखवून देण्याचे महान कार्य नाथांनी केले आहे.

नाथांच्या घराण्यातील विद्वत्तेची परंपरा त्यांचे पुत्र हरिपंडित व नातू मुक्तेश्वर यांनी पुढे नेलेली आढळते. हे दोघेही महान पंडित होते. मुक्तेश्वरांना आपले आजोबा म्हणजेच पितामहांचा सार्थ अभिमान होता. त्यांनी आपल्या पितामहांचा गौरव करणारे सत्त्याऐंशी ओव्यांचे 'एकनाथचरित्र' वा 'श्रीखंडयाख्यान' लिहिले होते. त्याचप्रमाणे त्यांनी नाथांना वंदना करणाऱ्या दोन आरत्या देखील लिहिल्या आहेत. त्यांनी या आरत्यांमध्ये नाथांच्या विविध गुणांचा गौरव केला आहे. नाथांचे नातू मुक्तेश्वर यांना मराठीचे 'व्यास' म्हणून देखील ओळखले जाते. नाथांच्या कार्याचा व गुणांचा गौरव त्यांच्या हयातीत अनेक समकालीन विद्वानांनी तर केलाच. मात्र, त्यांच्यानंतर झालेल्या विद्वानांनी व साधू-संतांनी देखील नाथांविषयी गौरवोद्गार काढलेले आढळतात. अशाच महान व्यक्तींपैकी एक म्हणजे संतशिरोमणी तुकाराम महाराज हे होत. तुकाराम महाराजांनी एकनाथांच्या समतेच्या व ममतेच्या संदेशाचे व तो त्यांनी स्वतःच्या जीवनात आचरुन जन कशाप्रकारे खेळकर केला व वैष्णवांचा मेळा भरविण्यास कशी मदत केली याचे अचूक वर्णन खालील ओळींमध्ये केले आहे.

ब्राह्मणाचा पोर खेळिया एक भला।
तेणे जन खेळकर केला रें॥
जनार्दन बसवंत करुनिया।
तेणे वैष्णवांचा मेळा मेळविला रे॥
एकचि घाई खेळतां खेळतां।
आपणचि बसवंत जाला रे॥

तुकोबांचे शिष्य निळोबाराय व मराठीतील महान कवी मोरोपंत यांनीदेखील नाथांच्या विषयी गौरोवोद्गार काढून त्यांच्या गुणांची व कार्याची महती गायिलेली आहे. अशा या महान संत एकनाथांचे स्थान महाराष्ट्रात व मराठी मनात कायमच अढळ राहिल यात काहीच वाद नाही. नाथांचे कार्य व साहित्य नेहमीच महाराष्ट्रास प्रेरणादायी ठरेल व मनात भक्तीभाव निर्माण करील यात शंका नाही. नाथांच्या अलौकिक कार्यामुळेच आधुनिक भारताच्या काळातील महान विचारवंत, लेखक व समाजसुधारक न्यायमूर्ती महादेव गोविंद रानडे यांनी नाथांचा गौरव 'हे खरे महाराष्ट्राचे नाथ होत' या शब्दात केला होता व तो रास्तच आहे. कारण संतकवी एकनाथ, समानतेचा संदेश देणारे एकनाथ, भूतदयेचा पाठ घालून देणारे एकनाथ व महाराष्ट्राची खऱ्या अर्थाने आपल्या विविध कार्यांतून सेवा करणारे एकनाथ म्हणजेच 'महाराष्ट्राचे खरे नाथ होत'. त्यांची कृपादृष्टी महाराष्ट्रावर कायम राहो व महाराष्ट्र देश सतत प्रगती पथावर पुढे राहो अशी नाथचरणी प्रार्थना.

संदर्भ

संतकवी एकनाथ : डॉ. मुकुंद दातार

एकनाथकालीन : डॉ. हेमन्त वि. इनामदार व डॉ. वसंत स. जोशी

मराठी साहित्य

मराठी वाङ्मयाचा इतिहास (खंड दुसरा): ल. रा. पांगारकर

एकनाथ-तुकारामांचा काल

संतांची सामाजिक बांधिलकी : डॉ. शंकरराव खरात

टीप : लेखातील काही जीतींचे संदर्भ तत्कालीन जातीय विषमतेची पराकोटिता दाखविण्यासाठी दिलेले आहेत. कृपया, वाचकांनी यातून कुठलाही दुसरा अर्थ काढू नये.

- सहा. प्राध्यापक सुभाष गं. शिंदे
उपप्राचार्य व इतिहासविभाग प्रमुख
जोशी-बेडेकर महाविद्यालय, ठाणे.
भ्रमणध्वनी : ९८२०३२८२२६
Email :subhashinscotland@gmail.com

(पृष्ठ क्र.१५ वरून **नर्मदा परिक्रमा**)

काय बोलणार! परंतु आम्ही पुढे गेलो आणि एक महिला हाका मारत धावत आली. 'तयार आहे ते भोजन चालेल का' असे विचारले.

मैय्याचे आत पानावर लगेच बसविले. ती वस्ती हरिजन वस्ती आहे.

सकाळी सुद्धा एका घरात चहा विचारला. त्या घरातील महिलेने नुकतीच परिक्रमा केली होती. आम्हाला चहाबरोबर बिस्किटेही मिळाली.

किनाऱ्यावरून वाट कधी उंचावरून, कधी शेतामधून, कधी अगदी अरूंद उंच काठावरून अशी की तोल चुकला तर सरळ मैय्यामध्ये! तर कधी वाळवंटातून, की पाय सारखा रूतत राहातो व चालणे अगदी कठीण आणि नकोसे होते.

या भागात काही ठिकाणी मेलेली जनावरे पात्रात दिसली/सांगाडे पात्रात दिसले. पाणी काही ठिकाणी निर्मळ स्वच्छ वाटले नाही.

मालकाच्या परवानगीने हरभरे खाल्ले एका ठिकाणी तर हरभरे भाजून मिळाले. नर्मदे हर!

- अरविंद ओक
मानपाडा, डोंबिवली.
भ्रमणध्वनी : ०९८३३४४१५८०

परिसर वार्ता

- संकलित

डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, माध्यमिक विभाग

अभिनंदन !

जागतिक महिला दिन दि. ८ मार्च २०१६ या दिवसाचे औचित्य साधून आपल्या शाळेतील शिक्षिका सौ. साधना कारंडे-जोशी यांनी केलेल्या शैक्षणिक व सामाजिक क्षेत्रातील कृतीशील, प्रयोगशील व उपक्रमशील विशेष उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल व सामाजिक कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी ब्राह्मण शिक्षण मंडळ या संस्थेतर्फे त्यांचा सन्मान करण्यात आला. सर्वांतर्फे त्यांचे हार्दिक अभिनंदन!

निमित्त एक हजाराव्या उत्सवाचे

विद्या प्रसारक मंडळाचे सभासद आणि सुप्रसिद्ध गझलगायक मा. अनिरुद्ध जोशी यांचा प्रत्येक कार्यक्रम म्हणजे रसिकांसाठी एक उत्सवच असतो.

त्याचाच एक हजारावा उत्सव म्हणजे दि. २० एप्रिल २०१६ रोजी 'स्वरमंच' तर्फे झालेला 'फर्माईश' हा संगीत जलसा.

या उत्सवाला साजेशा सूत्रसंचालिकांची निवड जोशी सरांनी केली आणि ती जबाबदारी आपल्या शाळेतील शिक्षिका सौ. साधना कारंडे-जोशी यांनी यशस्वीरित्या पेलली.

'फर्माईश' व 'सूत्रसंचालन' दोन्हीचा एकत्रित संस्मरणीय अनुभव रसिकांना मिळाला.

स्काऊट-गाईड उपक्रम

गंगा आरती व स्वागत यात्रेत सहभाग

सूर्यदेव कोपलेला आहे. वरूणदेव रुसलेले आहेत. कारण वृक्षराजी विनाशाच्या उंबरठ्यावर उभी आहे. म्हणूनच जलदेवतेची आराधना करून ह्या निसर्गदेवतांना प्रसन्न करण्यासाठी गुढीपाडव्याच्या पूर्वसंध्येला पवित्र जीवनमयी पाण्याची आराधना कारण्यासाठी 'गंगा-आरती' चे आयोजन ठाण्यात करण्यात आले. त्यात आपल्या शाळेतील स्काऊट-गाईड व शिक्षिका सौ. कल्पना बोरवणकर ह्या सहभागी झाल्या होत्या.

कौपिनेश्वर मंदिर ट्रस्टतर्फे गुढीपाडव्याच्या मुहूर्तावर ठाण्यात स्वागत यात्रेचे आयोजन करण्यात आले होते. या स्वागत यात्रेत आपल्या शाळेतील स्काऊट-गाईड व शिक्षिका सौ. कल्पना बोरवणकर ह्या सहभागी झाल्या होत्या.

सौ. आनंदीबाई जोशी माध्यमिक विभाग

Conquest आयोजित I.Q Olympiad चा निकाल :

I.Q Olympiad चे संक्षिप्त निकाल -

- १३ विद्यार्थ्यांची दुसऱ्या फेरीसाठी निवड झाली.
- राज पाटीलला अखिल भारतीय स्तरावर तेरावा क्रमांक मिळाला.
- १२ विद्यार्थ्यांना प्रशिस्तीपत्रके मिळाली.

फेब्रु. २०१६ -टिळक विद्यापीठ गणित परीक्षेचा निकाल : १००%

इ.	परीक्षेला बसलेले विद्यार्थी	प्रावीण्य प्राप्त	प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण	द्वितीय श्रेणीत उत्तीर्ण	तृतीय श्रेणीत उत्तीर्ण
५वी	११	६	५	-	-
६वी	०७	२	१	२	-
७वी	०५	३	२	-	-
८वी	१७	५	७	१	

शांतता बाहेर सापडणे फार कठीण आहे कारण ती आपल्या आतच दडलेली असावी.

सर्वाधिक गुण मिळवणाऱ्या विद्यार्थ्यांची नावे :

इ.	नाव	गुण
५वी	प्रत्युष त्रिपाठी	९२
	यतिश वैद्य	९२
६वी	सिद्धार्थ वेर्णेकर	८९
७वी	हित जैन	९०
८वी	तेजस भाटे	९६

विद्या प्रसारक मंडळाचे ठाणे नगरपालिका विधी महाविद्यालय

प्रात्यक्षिक परीक्षा निकाल

प्रथम, द्वितीय व तृतीय वर्ष विधीची प्रात्यक्षिक परीक्षा पूर्ण झाली असून अंतिम निकाल दि. २ एप्रिल, २०१६ रोजी जाहीर झाला.

विधी महाविद्यालयाच्या स्थापनेकरिता विद्यापीठ तज्ज्ञ समिती

प्रभारी प्राचार्या श्रीविद्या जयकुमार ह्यांनी विद्यापीठ तज्ज्ञ समितीच्या सदस्या म्हणून नवीन विधी महाविद्यालयाची सुरुवात करू इच्छिणाऱ्या दोन महाविद्यालयांना ताला तल ताला व माझगाव ह्या ठिकाणी भेट दिली. VES विधी महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. ज्योती देशमुख सदर समितीच्या संयोजक (Convenor) होत्या.

४४ वा वार्षिक पारितोषिक वितरण सोहळा

४४ वा वार्षिक पारितोषिक सोहळा दि. ९ एप्रिल, २०१६ रोजी पार पडला. महाविद्यालयातील शैक्षणिक, अभ्यासांतर्गत, क्रीडा, सांस्कृतिक पारितोषिकांचे वितरण करण्याकरिता मा. न्यायाधीश अभय ओक हे आम्हास प्रमुख पाहुणे म्हणून लाभले. न्यायमूर्ती अभय ओक ह्यांनी विद्यार्थ्यांना विधी मधील करिअरवर मार्गदर्शन करून न्यायशास्त्रामधील करिअरवर भर दिला. विद्या प्रसारक मंडळाचे कार्याध्यक्ष डॉ. विजय बेडेकर ह्यांचा देखील ह्या कार्यक्रमास सहभाग लाभला. कार्याध्यक्षांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना चांगला नागरिक बनण्यातील अडथळे व भारताला नवीन उंचीवर नेण्याविषयी भाष्य केले.

पूर्व परीक्षा

पूर्व परीक्षा व प्रश्नपत्रिकेबाबत चर्चा खालील वेळापत्रकाप्रमाणे पार पडली.

एप्रिल	प्रथम वर्ष	द्वितीय वर्ष	तृतीय वर्ष
४	भारतीय दंड संहिता	न्यायतत्त्वशास्त्र	भारतीय पुरावा अधिनियम
५	भारताचे	करार कायदा -दोन	लवाद व समेट कायदा
६	कौटुंबिक कायदा-एक	जमिनीविषयक कायदे	कायद्याचे स्पष्टिकरण कायदे स्त्रियांचे व मुलांचे
७	पर्यावरण		विमा अधिनियम /मेडिसिनला/ बँकिंग कायदा

एल. एल. एम. करिता वाढीव संलग्नीकरण

महाविद्यालयाने एल. एल. एम.च्या संलग्नी करणाकरता मागणी केल्यानंतर विद्यापीठातील तज्ज्ञ समितीने दि. २२ एप्रिल, २०१६ रोजी महाविद्यालयास भेट दिली. विद्यापीठ तज्ज्ञ समितीत डॉ. कविता लालचंदानी, प्राचार्या जी. जे. अडवाणी विधी महाविद्यालय, बांद्रा व डॉ. राजश्री वऱ्हाडी, असोसिएट प्रोफेसर, मुंबई विद्यापीठ त्यांचा समावेश होता.

ठाणे मध्यवर्ती कारागृह

दि. २३ एप्रिल, २०१६ रोजी विद्यार्थ्यांनी ठाणे सेंट्रल जेलला भेट दिली. त्यात तृतीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांचा जास्त सहभाग होता. प्राध्यापक संजय वैद्य ह्यांनी सदर भेटीचे आयोजन केले होते. तृतीय वर्ष विधीचा विद्यार्थी जितेंद्र पगारे ह्याने विद्यार्थी समन्वयक म्हणून काम पाहिले.

विद्यापीठ परीक्षा

सेमिस्टर I,II आणि V च्या विद्यापीठ परीक्षा दि. १२ एप्रिल ते २५ एप्रिल २०१६ दरम्यान पार पडल्या.

(पृष्ठ क्र. २ वरून- **संपादकीय**)

विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने असामान्य शिक्षक असतात. संभाषण कौशल्य, लेखन कौशल्य, माहितीचे संकलन आणि विश्लेषण अशी कौशल्ये जे शिक्षक शिकवितात ते विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने चांगले शिक्षक ठरतात. याउलट अभ्यासक्रम एके अभ्यासक्रम, परीक्षेची तयारी, गृहपाठ यावर भर देणारे शिक्षक त्यांच्या दृष्टीने वाईट शिक्षक ठरतात.

मिळालेल्या माहितीचे विश्लेषण करताना प्राध्यापक वेस्थुज यांच्या असे लक्षात आले की, शिक्षकांची गुणवत्ता ठरविताना त्यांच्या अध्यापन पद्धतीला विद्यार्थ्यांनी मुळीच महत्त्व दिलेले नाही. शिक्षक दृक-श्राव्य माध्यमांचा वापर करतात की नाही, शैक्षणिक साधनांचा वापर करतात की नाही, विषय ओळख ते मूल्यमापन असा अध्यापनात क्रम ठेवतात की नाही, यावर शिक्षक-प्रशिक्षण करणाऱ्या संस्थांचा भर असतो. परंतु यापैकी कोणतीही बाब शिक्षकांचा चांगुलपणा ठरविताना विद्यार्थी लक्षात घेत नाहीत. तसेच, शिक्षकांचे विषय-ज्ञान या बाबीला देखील ते फारसे महत्त्व देत नाहीत. शिक्षकांच्या ज्ञानाची खोली किती आहे यापेक्षा जे त्यांना माहीत आहे ते किती आस्थेने शिकवितात हेच विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने अधिक महत्त्वाचे आहे.

प्राध्यापक वेस्थुज यांच्या लक्षात आलेल्या आणखी काही बाबी येथे सांगण्यासारख्या आहेत. विद्यार्थ्यांनी शिक्षकांच्या नावाचा उल्लेख करू नये असे जरी त्यांनी सांगितले होते तरी अमक्या एका व्यक्तीने मला कशी मदत केली हे सांगताना शिक्षकाच्या किंवा शिक्षिकेच्या नावांचा विद्यार्थ्यांनी मुद्दाम उल्लेख केला. जणू त्यांना या शिक्षकांच्या नावाची जाहिरातच करायची आहे असे वाटावे एवढ्या स्पष्टपणे काही ठिकाणी नावांचा उल्लेख झालेला होता. चांगल्या शिक्षकाबरोबरच वाईट शिक्षकांच्या नावांचा देखील काही विद्यार्थ्यांनी उल्लेख केला. अर्थातच अशी उदहरणे फारच थोडी होती. दुसरी बाब जी लक्षात येते ती अशी की, बऱ्याच विद्यार्थ्यांनी माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचा उल्लेख केला. परंतु काही विद्यार्थ्यांनी प्राथमिक स्तरावरील शिक्षकांचा त्यांच्यावर कसा प्रभाव पडला याची माहिती दिलेली आहे. प्रगत राष्ट्रामध्ये प्राथमिक स्तरावर प्रामुख्याने महिला शिक्षिका आहेत. माध्यमिक स्तरावर महिला आणि पुरुष यांचे प्रमाण सर्वसाधारणपणे समसमान असते. असे जरी असले तरी विद्यार्थ्यांच्या लेखनात स्त्री आणि पुरुष अशा दोन्ही प्रकारच्या शिक्षकांचा उल्लेख आहे.

प्राध्यापक केनेथ वेस्थुज यांनी केलेल्या कृतीसंशोधनाला अनेक मर्यादा आहेत. एकतर त्यांचा अभ्यास एका प्रगत राष्ट्रात केलेला आहे. आपल्या अभ्यासात त्यानी केवळ ७७ विद्यार्थ्यांचा समावेश केलेला होता. तेदेखील समाजशास्त्राचा अभ्यास करण्यासाठी आलेले विद्यार्थी होते. हेच संशोधन वेगळ्या ठिकाणी, वेगळ्या ज्ञान-शाखेच्या विद्यार्थ्यांना घेऊन केल्यास निष्कर्ष थोडे वेगळे असतील. तरीही प्राध्यापक वेस्थुज यानी काढलेले निष्कर्ष अतिशय महत्त्वाचे आहेत. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने विचार करता विद्यार्थ्यांबद्दलचा त्यांचा जिव्हाळा, व्यवसायाबद्दलची त्यांची निष्ठा आणि विषयाची आवड हे तीन गुण शिक्षकांना उच्चस्थानी नेऊन ठेवतात असे प्राध्यापक वेस्थुज यांच्या अभ्यासावरून लक्षात येते. शिक्षकी पेशातील लोकांनी अंतर्मुख होऊन या बाबींचा विचार करावा आणि आपण कुठे बसतो हे ठरवावे. म्हणजे पुढच्या प्रगतीची दिशा त्यांची त्यांनाच कळेल!

- डॉ. सुधाकर आगरकर

•••

Posting under the Reg. No. MH/MR/TNC-27/2004-2006

विद्या प्रसारक मंडळ, ठाणे

* *अत्याधुनिक दृक्श्राव्य यंत्रणा*
* *वातानुकूलित प्रसन्न वातावरण*
* *वाहने उभी करण्यासाठी प्रशस्त जागा*

अशा सुविधांनी युक्त

सभागृहाचे नाव	ठिकाण	आसन क्षमता
थोरले बाजीराव पेशवे सभागृह	महाविद्यालय परिसर	३००
कात्यायन सभागृह	कला/वाणिज्य इमारत, ३ रा मजला	१६०
पातंजली सभागृह	बा. ना. बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालय इमारत	१६०
पाणिनी सभागृह	डॉ. वा. ना. बेडेकर व्यवस्थापन अभ्यास संस्था इमारत	१८०
मनु सभागृह	वि.प्र.मं.चे ठाणे नगरपालिका विधी महाविद्यालय इमारत	२५०

❋ संपर्क ❋

कार्यवाह

विद्या प्रसारक मंडळ

विष्णूनगर, नौपाडा, ठाणे – ४०० ६०२

दूरध्वनी क्रमांक – २५४२६२७०

हे मासिक प्रकाशक आणि संपादक डॉ. विजय वासुदेव बेडेकर व मुद्रक श्री. विलास सांगुर्डेकर, परफेक्ट प्रिण्टस्, नुरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे-४०० ६०१ या मुद्रणालयामध्ये छापून विद्या प्रसारक मंडळ, जिल्हा ठाणे-४०० ६०२ यांच्याकरिता विद्या प्रसारक मंडळ, डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, विष्णूनगर, ठाणे - ४०० ६०२ इथून प्रकाशित केले.