महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे
यांच्याद्वारे नियोजित नवीन अभ्यासक्रमावर आधारित

मराठी युवकभारती

इयत्ता अकरावी

ठळक वैशिष्ट्ये:

- अभ्यासक्रमाचा परिपूर्ण आढावा.
- सोपी व ओघवती भाषा.
- सरावासाठी अधिकाधिक प्रश्न.
- सर्व प्रश्नांचा अचूक, मुद्देसूद उत्तरांसहित समावेश.
- व्याकरणावर मुबलक प्रश्न.
- भाषावृद्धीसाठी लेखन व उपक्रमांच्या उत्तरांचा समावेश.
- उपयोजित विभागातील संकल्पनांच्या दृढीकरणासाठी अधिक प्रश्नांचा समावेश.

Printed at: **Jasmine Art Printers Pvt. Ltd.,** Navi Mumbai

© *Target Publications Pvt. Ltd.*
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, C.D. ROM/Audio Video Cassettes or electronic, mechanical including photocopying; recording or by any information storage and retrieval system without permission in writing from the Publisher.

P.O. No. 32638

10167_11000_JUP

प्रस्तावना

'माझा मऱ्हाटाचि बोलू कवतिके।
परी अमृतातें ही पैजा जिंके।।'

या शब्दांत संत ज्ञानेश्वरांनी मराठी भाषेचा महिमा वर्णन केला आहे. अमृतापेक्षाही गोड व श्रेष्ठ अशा मराठी भाषेला प्राचीन, समृद्ध अशी परंपरा आहे. काळाचा दीर्घपट या भाषेने पाहिलेला असल्यामुळे मराठी भाषेच्या प्रवाहात त्या त्या काळाची प्रतिबिंब दिसतात. मराठीचे सर्वांत मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे ती सदैव काळाशी सुसंगत राहिली. काळाच्या ओघात मराठीने स्वत:मध्ये आवश्यक ते बदल घडवले ज्यामुळे समस्त मराठी भाषिकांची ती जिव्हाळ्याची भाषा आहे; म्हणूनच मराठीच्या शिक्षणाला महत्त्वाचे स्थान आहे. हे शिक्षण जीवनाभिमुख व व्यावहारिक कौशल्ये विकसित करणारे असावे ही काळाची गरज आहे. ही गरज जाणूनच शिक्षण विभागाने इयत्ता अकरावीचा नवीन अभ्यासक्रम विकसित केला आहे.

मराठी भाषेच्या बदललेल्या अभ्यासक्रमावर आधारित टार्गेट प्रकाशनाचे 'मराठी युवकभारती इयत्ता अकरावी' हे पुस्तक विद्यार्थ्यांच्या हाती देताना आम्हांला आनंद होत आहे. या पुस्तकाच्या साहाय्याने मराठीचा अभ्यास सहजसोपा व अनुभव समृद्ध करणारा ठरेल.

या अभ्यासक्रमाचे एकूण पाच भाग असून याद्वारे विद्यार्थ्यांची कल्पनाशक्ती, भाषिक कौशल्ये, व्याकरणाची समज अधिकाधिक परिपक्व होणार आहे. या पुस्तकात पाठ्यपुस्तकातील प्रश्नांची सोप्या व नेमक्या शब्दांत उत्तरे दिली आहेत, ज्यामुळे आकलनास व लक्षात ठेवण्यास सोयीचे होईल. सरावासाठी दिलेल्या अधिक प्रश्नांमुळे अभ्यास परिपूर्ण होईल.

गद्य व पद्य पाठांच्या सखोल आकलनासाठी त्या पाठाची, कवितेची पार्श्वभूमी, लेखक किंवा कवीचा परिचय, त्याचे इतर साहित्यलेखन यांची माहितीही आवश्यक असते म्हणून त्याचा अंतर्भाव या पुस्तकात केला आहे. गद्य पाठांची पार्श्वभूमी स्पष्ट करताना गर्भितार्थही उलगडून सांगितला आहे. ज्यामुळे विद्यार्थ्यांना पाठाचा नेमका अर्थ समजण्यास मदत होईल. तर कवितांच्या अर्थाची व्यापकता लक्षात घेऊन अर्थाचे अनेक पदर उलगडणारा विस्तृत भावार्थ दिला आहे, तसेच अगदी थोडक्यात कवितेचे मर्मही विद्यार्थ्यांच्या आकलनासाठी दिले आहे. यामुळे कठीण वाटणाऱ्या कविताही सोप्या वाटतील याची खात्री आहे.

भाषाभ्यास आणि व्याकरण विभागाच्या प्रश्नांचा सर्व गद्य-पद्य पाठांखाली समावेश केला आहे, जेणेकरून पाठाच्या अभ्यासासोबतच व्याकरणाचा जास्तीत जास्त सराव होईल.

या पुस्तकात उपक्रम व लेखन विभागातील प्रश्नांची उत्तरेही सविस्तर दिली आहेत. विद्यार्थ्यांच्या लेखनकौशल्यास व कल्पनाशक्तीला त्यामुळे चालना मिळेल, महत्त्वाची माहिती मिळेल. तसेच स्वयंअध्ययनास उत्तेजन मिळून विचारांनाही दिशा मिळेल.

आजच्या युवकाला करिअरमधील संधीसाठी भाषा कौशल्याचा उपयोग करता यावा यादृष्टीने उपयोजित विभागात आधुनिक काळाशी सुसंगत घटकांचा समावेश केला आहे. यातील संकल्पना पुढील करिअरच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या असल्याने त्यांची सखोल माहिती दिली आहे, सोबतच उदाहरणादाखल अनेक नमुने समाविष्ट केले आहेत. भाषेच्या मौखिक वापरासंदर्भातील सूत्रसंचालन व सादरीकरण यांसारख्या विभागांच्या सरावासाठीही अधिकचे प्रश्न दिले आहेत.

विद्यार्थ्यांची आकलनक्षमता आणि मराठी-इंग्रजी माध्यमातून आलेल्या विद्यार्थ्यांची भाषाकौशल्ये ध्यानात घेऊन या पुस्तकात अधिकाधिक शब्दार्थ, टिपा, भावार्थ, व्यंग्यार्थ, कवितांचे मर्म, साहित्यिकांची माहिती, पाठाची पार्श्वभूमी, सोपी व नेमकी उत्तरे, सरावासाठीचे प्रश्न इत्यादींचा समावेश केला आहे. ज्याप्रमाणे एखादी वस्तू सूर्यप्रकाशाखाली आल्यास ती सर्वांगांनी उजळून निघते, त्याचप्रमाणे नवीन अभ्यासक्रमातील प्रत्येक अभ्यासघटकाचा या पुस्तकात सर्वांगांनी परामर्श घेतला आहे, त्यावर प्रकाश टाकला आहे. तेव्हा मराठीच्या अभ्यासासाठी हे पुस्तक म्हणजे एक परिपूर्ण मार्गदर्शक आहे. टार्गेट प्रकाशनाचे 'मराठी युवकभारती इयत्ता अकरावी' हे पुस्तक विद्यार्थ्यांना स्वयंमूल्यमापनासाठी उपयुक्त ठरेलच; पण सोबतच शिक्षकांना व पालकांनाही हे पुस्तक अध्यापनासाठी साहाय्यकारी ठरेल, याची खात्री वाटते.

हे पुस्तक परिपूर्ण करण्यासाठी आम्ही सर्वतोपरी प्रयत्न केले आहेत, तरी पुस्तकाची उत्कृष्टता अधिकाधिक वाढावी यासाठी आपल्या सूचना स्वागतार्ह आहेत. आपला अभिप्राय पुढील ई-मेल पत्त्यावर पाठवावा : mail@targetpublications.org

धन्यवाद!

अभिनव अभ्यासासाठी शुभेच्छा !

प्रकाशक

अनुक्रमणिका

क्र.	पाठाचे नाव	लेखक / लेखिका	पृष्ठ क्र.
	लेखन व व्याकरण		
१	कल्पनाविस्तार		१
२	पद्य उताऱ्याचे आकलन		८
३	भाषेचे वाङ्मयीन उपयोजन		९
४	व्याकरण		१७
	व्यक्तिचित्रे		
	व्यक्तिचित्र परिचय		२४
१	प्रिय बाबा...	मंगेश तेंडुलकर	२८
२	झेप विश्वविक्रमाची	चैताली भोगले	३६
३	आयटीतज्ज्ञ - शेतकरी	स्वप्नाली अभंग	४७
	गद्य विभाग		
१	वृक्ष व उदक बहुत जतन राखावें	रामचंद्रपंत अमात्य बावडेकर	५७
२	माझ्या युवक मित्रांनो!	साने गुरुजी	६४
३	अजिंठा	भालचंद्र नेमाडे	७३
४	कायमची सोबत	शैला नरेंद्र दाभोलकर	८१
५	माती आणि कागुद	आप्पासाहेब खोत	८९
६	नैनीताल	अरुणा ढेरे	९९
७	आझादीचा महायज्ञ	विश्वास पाटील	१०९
	पद्य विभाग		
१	संतवाणी		
	अ . जोडोनिया धन	संत तुकाराम	११७
	ब . ज्ञान सर्वांहूनी श्रेष्ठ	संत बहेणाबाई	१२१
२	अज्ञान	सावित्रीबाई फुले	१२६
३	भंगुं दे काठिन्य माझें	बा. सी. मर्ढेकर	१२९
४	आमचें निशाण	बा. भ. बोरकर	१३५
५	तांडा चालला	वामन कर्डक	१३९
६	सूर्योदय	हिरा बनसोडे	१४४
७	राजवाडा	संजीवनी बोकील	१५०
८	सोनं होऊन उगावं	सदानंद देशमुख	१५४
९	आई! मला जन्म घेऊ दे!	वा. ना. आंधळे	१६०
१०	झाडे सडकेलगत उगवलेली	अजीम नवाज राही	१६५

	उपयोजित मराठी		
१	स्व-परिचयपत्र		१७१
२	वृत्तलेखन		१७५
३	जाहिरात		१८३
४	सूत्रसंचालन		१९२
५	सादरीकरण		१९८
६	कोशवाङ्मय		२०२
७	संगणक आणि मराठी		२०५

०१ कल्पनाविस्तार

आपल्या जीवनात प्रत्येक प्रसंगी भाषा ही फार महत्त्वाची भूमिका साकारत असते. प्रत्येकाला व्यक्तिमत्त्व विकास करण्यासाठी भाषेची मदत घ्यावी लागते. जेवढे भाषिक ज्ञान अधिक तेवढीच आपली आकलन शक्तीही सुधारण्यास संधी मिळते. भाषेचा अभ्यास परिपूर्ण होण्यासाठी श्रवण, संभाषण, वाचन व लेखन ही कौशल्ये विकसित करणे महत्त्वाचे असते. उत्तम लेखन ही एक कला आहे. ती कला ज्याला साध्य होते तो प्रतिभावान लेखक ठरतो. सर्जनशील लेखनामध्ये परिच्छेदलेखन, सारांशलेखन, दैनंदिनीलेखन, कथालेखन, पत्रलेखन, निबंधलेखन, कल्पनाविस्तार आदी लेखनप्रकारांचा समावेश होतो. आपण येथे कल्पनाविस्तार हा लेखनप्रकार अभ्यासणार आहोत.

कल्पनाविस्तार :

कल्पनाविस्तार म्हणजे एखाद्या ओळीतील कल्पनेचा अर्थ विस्ताराने स्पष्ट करणे. शब्दश: अर्थाबरोबरच त्या ओळीतून सूचित होणारा गर्भितार्थ, लक्ष्यार्थ समजून घेऊन त्या वेगवेगळ्या अर्थछटांचे स्पष्टीकरण करावे लागते. विविध दाखले, उदाहरणे देऊन लालित्यपूर्ण लेखन करून त्या कल्पनेतील विविध अर्थ वाचकापर्यंत पोहोचवणे म्हणजे कल्पनाविस्तार.

सुवचन, सुभाषित, काव्यपंक्ती, म्हण यांचा कल्पनाविस्तार केला जातो.

कल्पनाविस्तारातील पायऱ्या

१. सुरुवातीला कल्पनेचा अर्थ मांडावा.
२. विविध उदाहरणे देऊन कल्पना स्पष्ट करावी.
३. मतितार्थ समजावून देण्यासाठी इतिहासातील, पुराणातील, तत्कालीन दाखल्यांचा वापर केल्यास आशय अधिक परिणामकारकतेने वाचकापर्यंत पोहोचतो.
४. शेवटी नेमकेपणाने, पूर्ण निबंधाचे सार मोजक्या शब्दांत सांगावे.

कल्पनाविस्तार करताना पुढील बाबी उपयुक्त ठरतात

- श्रवण, वाचन, संभाषण, निरीक्षणे ही कौशल्ये आत्मसात केल्यास कल्पनाविस्तार करताना आपली अभिव्यक्ती अधिक प्रभावी व ज्ञानसमृद्ध होते.
- बहुश्रुत व व्यासंगी व्यक्तीच्या लेखनात त्याच्या ज्ञानाची, माहितीची छाप कायमच पडते. यासाठी आपला व्यासंग वाढवावा, जेणेकरून लेखन सशक्त व परिणामकारक होते.
- भाषा ओघवती, सुलभ परंतु तरीही लालित्यपूर्ण असावी.
- शब्दयोजना करताना व्यवस्थित विचार करावा, कारण नेमकी शब्दयोजना केल्यास कल्पना किंवा विचार अधिक सुस्पष्टपणे मांडता येतो.
- आपला शब्दसंग्रह विपुल असावा. वेगवेगळ्या म्हणी, वाक्प्रचार संग्रही असावेत. योग्य ठिकाणी उचित म्हणींचा किंवा शब्दांचा नेमका वापर केल्यास कल्पनाविस्तार अधिक चांगल्याप्रकारे मांडला जातो.
- लेखनात विशेषणे, क्रियाविशेषणे यांचा वापर करून भाषेला सजवावे, अलंकृत करावे.
- कल्पनाविस्तार हा विचारांना, कल्पनेला चालना देणारा, अलंकारिक, प्रासादिक भाषेने सजलेला असा लेखनकलेचा उत्तम नमुना होय. लघुनिबंधाचे एक प्राथमिक रूप म्हणजेच कल्पनाविस्तार असे म्हणता येईल.

खालील विषयांवर प्रत्येकी सुमारे २०० शब्दांत कल्पनाविस्तार करा.

*१. आरोग्यम् धनसंपदा
*२. बोले तैसा चाले
*३. कायदा पाळा गतीचा
*४. आळसे कार्यभाग नासतो
*५. मन करा रे प्रसन्न

आरोग्यम् धनसंपदा

'शुभं करोती कल्याणम्
आरोग्यम् धनसंपदा'

देवासमोर दिवा लावून आपण नेहमीच हा श्लोक म्हणतो व ईश्वराकडे 'सर्वांचे कल्याण कर, सर्वांना आरोग्य धनसंपदा दे' असे मागणे मागतो. खरे तर, आरोग्य हीच धनसंपदा आहे असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. आरोग्य नसेल, तर जीवनाचा आस्वाद घेणेच शक्य होत नाही. मनुष्य स्वप्ने पाहतो व ती पूर्ण करण्यासाठी धडपडतो; पण अशा या काळात जर शरीरानेच साथ सोडली, तर कितीही मोठे स्वप्न असले, तरी पूर्ण करता येणार नाही. ईप्सित ध्येय गाठण्यासाठी सुदृढ शरीर हे महत्त्वपूर्ण साधन असते. शिवाय जर आरोग्याची साथ नसेल, तर कमावलेल्या धनसंपदेचा उपभोग घेणेदेखील सुखावह वाटत नाही. त्यामुळे धनसंचय करतो त्याच चिकाटीने आरोग्यसंपदेचाही संचय केला पाहिजे.

असं म्हणतात, की ८४ लक्ष योनींतून प्रवास केल्यानंतर मनुष्याचा जन्म मिळतो, मनुष्य देह प्राप्त होतो. तर मग या अमूल्य अशा देहाची आपण किती बरे निगा राखतो? स्पष्ट सांगायचे, तर देहाला आपण गृहीतच धरतो. इतके दुर्लक्ष करतो, की जोवर आपले शरीर आजारी पडून असहकार पुकारत नाही तोवर आपल्याला शरीराची काळजीच घ्यावीशी वाटत नाही.

म्हणायला तर पृथ्वीवरील सर्वांत सामर्थ्यशील मेंदू असलेला प्राणी म्हणजे मनुष्य; पण इतर प्राण्यांना समजणाऱ्या साध्या नैसर्गिक बाबीही आपल्याला समजत नाहीत. स्वप्राणाचे रक्षण करण्याची उपजत बुद्धी सर्व प्राणिमात्रांत असते. खाण्यायोग्य वनस्पती कोणती, विषारी कोणती यांमध्ये योग्य ती निवड करून ते खातात. वाघसुद्धा पोटाला तडस लागेपर्यंत शिकार करून खात नाही, तर जेव्हा भूक लागते तेव्हाच शिकार करतो. चुकीच्या अन्न सेवनाने प्राणी आजारी पडल्याचे फारसे ऐकिवात नाही; पण माणसं मात्र वेळी-अवेळी, अयोग्य पदार्थ खाऊन तर कधी अयोग्य वर्तनामुळे वारंवार आजारी पडतात. तर मग श्रेष्ठ मेंदूचा आपण आपल्या आरोग्यासाठी कितपत उपयोग करतो हा एक मोठा प्रश्न आहे.

आपल्या शरीर, मनाची स्थिती ही आपली जीवनशैली ठरवत असते. पूर्वीच्या काळी स्पर्धा नव्हती, कमी उत्पन्नातही माणसे समाधानाने जगत होती. त्यामुळे अर्थातच धावपळ नव्हती. ताण नव्हता. लोकांचा दिनक्रम अधिक निसर्गवत होता. तेव्हा प्रदूषणही कमी होते त्यामुळे शारीरिक तक्रारीही कमी होत्या व त्यामानाने सुदृढ आयुष्य पूर्वीचे लोक जगत होते. आधुनिकीकरणाने आपली जीवनशैली निसर्गाच्या विरुद्ध जाणारी बनली आहे. आजच्या धावपळीच्या, अस्थिर जीवनशैलीमुळे छोट्या-छोट्या, चांगल्या आरोग्यसवयींकडे वेळेअभावी आपले दुर्लक्ष होत आहे. बैठे काम करण्याची पद्धत, व्यायामाचा अभाव, फास्टफूड, जंकफूड खाण्याची लागलेली सवय या सर्व गोष्टींमुळे आधुनिक मनुष्याने अतिलठ्ठपणा, मधुमेह, हृदयविकार यांसारख्या आजारांची एक प्रदीर्घ यादीच आपलीशी केली आहे. एका विचारवंताचे एक वाक्य इथे उद्धृत करावेसे वाटते. तो म्हणतो, 'मनुष्य आधी संपत्ती मिळवण्यासाठी आरोग्य खर्ची घालतो आणि नंतर आरोग्यासाठी संपत्ती खर्च करतो.'

या आरोग्यरूपी धनसंपदेचे महत्त्व ज्यांनी जाणले अशा अनेक थोर व्यक्तींनी महान कार्यासाठी आपल्या सुदृढतेचा योग्य वापर केला. भारतीय असंतोषाचे जनक लोकमान्य टिळक हे लहानपणी प्रकृतीने कृश होते; पण आपल्या तरुण वयात देशसेवेचे व्रत घेण्याआधी त्यांनी कॉलेजचे एक वर्ष वाया घालवून दंड, जोर, बैठका करून आपले शरीर कमावले. तेच बाळ गंगाधर टिळक पुढे भारताच्या स्वातंत्र्यलढ्यात मंडालेसारख्या तुरुंगात विषम वातावरणात राहूनही गीतारहस्य निर्माण करू शकले. स्वा. सावरकरांनीही अंदमानातल्या अंधारकोठडीतील जाच सहन करून स्वत:च्या बळकट शरीरामुळेच स्वातंत्र्याची उमेद जागृत ठेवली. संत रामदासांनीही बलोपासनेद्वारे शारीरिक तंदुरुस्तीचे महत्त्व प्रस्थापित केले. तरुणांना हनुमानासारखे मारुततुल्य चपळ शरीर कमावण्याची शिकवण दिली. व्यायामातील नियमिततेचे एक उल्लेखनीय उदाहरण म्हणजे शहीद भगत सिंग. भगत सिंग यांना फाशी दिली त्या दिवशीही सकाळी उठून त्यांनी सूर्यनमस्कार घातला. ते पाहून जेलरने छद्मीपणे विचारले, की "तुला तर आता मरण येईल, मग काय उपयोग सूर्यनमस्काराचा?" त्यावर भगत सिंग उत्तरले, "माझा हा जन्म संपेल; पण मी पुन्हा जन्म घेईन तेव्हा देशसेवेसाठी माझ्याकडे सुदृढ शरीर असायला हवे ना!" या संवादातून समजते, की या महारथींनी व्यायामास जीवनात किती महत्त्वाचे मानले होते. व्यायाम हा आरोग्यसंपत्ती संवर्धनाचा सर्वांत प्रभावी उपाय आहे. भारताला तर योगसाधनेची परंपरा वैदिक काळापासून आहे. योगासने, प्राणायम ही तर खास भारताची वैशिष्ट्ये. नियमितपणे ती आचरणात आणली, तर असाध्य रोगही दूर करण्याची क्षमता योगसाधनेत आहे; पण अट एकच, नियमितता.

व्यायामाप्रमाणेच आहार हादेखील आरोग्यसंवर्धनातील महत्त्वाचा घटक आहे. आहाराच्या बाबतीत इंग्रजीत एक म्हण आहे, 'सकाळची न्याहारी राजाप्रमाणे करावी, मध्यान्ह भोजन राजपुत्राप्रमाणे घ्यावे, तर गरीबाप्रमाणे रात्रीचे भोजन असावे.' त्याचबरोबर चौरस आहार घेणेदेखील महत्त्वाचे असते. कडू, गोड, आंबट, खारट, तुरट अशा सर्व प्रकारच्या चवींचे, ताजे, साधे, पचायला हलके, शरीराचे पोषण करणारे अन्न शरीरावर चांगला परिणाम घडवते.

शरीर आणि मन ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. दोहोंमधील संबंध फार गुंतागुंतीचा आहे; पण हे दोन्ही परस्परांवर अवलंबून असतात. 'प्रसन्न मन तर निरोगी तन' असे अनेकदा म्हटले जाते. मनावरचा ताण हा सध्या अनेक आजारांना निमंत्रण देणारा मुख्य घटक ठरत असल्याचे तज्ज्ञ सांगतात. त्यामुळे मन ताणरहित ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणे अत्यावश्यक आहे. ताण व्यवस्थापन शिकल्यास ताणयुक्त घटकांना समर्थपणे सामोरे जाण्यास मन प्रशिक्षित होते. तेव्हा आधुनिक जगाला सामोरे जाताना ही कला अवगत करून घ्यायला हवी.

ज्याप्रमाणे कमावलेली धनसंपत्ती टिकवून ठेवून योग्य मार्गी लावण्यासाठी आपण प्रयत्नशील असतो, त्याचप्रमाणे आरोग्य ही संपत्ती टिकवून तिचे संवर्धन केले पाहिजे.

'शरीरमाद्यम् खलु धर्मसाधनम्।' कोणतेही (कर्तव्य) कार्य करण्याचे आद्य साधन म्हणजेच शरीर. या शरीराची हेटाळणी न करता किंवा त्याला अवाजवी महत्त्व न देता योग्य तऱ्हेने वागवणे गरजेचे आहे. या साधनाच्या माध्यमातूनच कोणत्याही कार्याची जडणघडण होणार आहे, म्हणून आरोग्य ही धनसंपदा वृद्धिंगत करण्यासाठी सदैव तत्पर राहिले पाहिजे.

बोले तैसा चाले

'बोले तैसा चाले। त्याची वंदावी पाऊले।।'

हे संत तुकारामांचे वचन असून, त्याद्वारे ते स्पष्ट करतात, की एखादी व्यक्ती जे बोलते त्यानुसारच वर्तन करत असेल, तर देवाप्रमाणे तिची पावले वंदावीत. अशी व्यक्ती वंदनीय ठरण्याचे कारण हेच, की उक्ती व कृतीत मेळ साधणाऱ्या व्यक्ती खरेच दुर्मीळ असतात. अशा व्यक्तीला समाजात गौरव तर मिळतोच शिवाय तिचे विचार, तत्त्वे इतरांनाही मार्ग दाखवणारे दीपस्तंभ ठरतात. अपवादाने अशी व्यक्ती आढळल्यास तिला वंदन करावे.

उक्तीनुसार कृती करणे सोपे नाही. त्यासाठी स्वभावत: प्रामाणिकपणा अंगी असावा लागतो. अनेकदा मोठी आव्हाने पेलावी लागतात. सचोटीने कृती करावी लागते. असे तत्त्वनिष्ठ जगणे सर्वांनाच शक्य होत नाही. अनेकदा समाजात 'लोका सांगे ब्रम्हज्ञान आपण कोरडे पाषाण।' अशी परिस्थिती दिसते. एखादा चांगला विचार लोकांसमोर मांडायचा आणि प्रत्यक्षात स्वत: मात्र त्याउलट कृती करायची, अशी जीवनात विसंगती असलेली असंख्य माणसे असतात. राजकारणी, नेते, तथाकथित समाजसुधारक, बुवा-बाबा, वरिष्ठ अधिकारी अशी अनेक उदाहरणे आपल्याला दिसतात, ज्यांच्या बाबतीत 'सांगताना एक, करताना दुसरेच' अशी परिस्थिती दिसते. सर्वच क्षेत्रांत दहा तोंडाने बोलणारी, रंगबदलू सरड्याप्रमाणे परिस्थितीनुसार आपले रंग बदलणारी माणसे दिसतात. अशी माणसे अवतीभोवती असताना अविश्वसनीयतेत वावरताना 'बोले तैसा चाले' या वृत्तीचा सत्पुरुष मिळणे महाकठीण ! पण याला काही अपवादही आहेत. भूतकाळात काही अशी नावे होऊन गेली ज्यांनी 'बोले तैसा चाले' हे आपल्या वर्तनाद्वारे प्रत्यक्षात आणले. संतांच्या मांदियाळीतले शिरोमणी ज्ञानेश्वर माऊली यांनी 'अवघाचि संसार सुखाचा करीन।' या वचनाला जागून ज्ञानेश्वरीतून भगवद्गीतेची गंगा सर्वसामान्यांपर्यंत वाहून आणली. महर्षी धोंडो केशव कर्वे यांनी सर्वप्रथम पूर्वीच्या काळी रूढ असलेल्या अमानुष सती प्रथेविरोधात सर्वप्रथम टीका केली. यामुळे त्यांना तत्कालीन समाजाचा मोठा रोष पत्करावा लागला. विधवा स्त्रियांनी पतीच्या मृत्यूनंतर सती जाऊ नये या मुद्द्यासोबतच त्यांनी विधवा स्त्रियांच्या पुनर्विवाहाचा मुद्दाही लावून धरला होता. पतीच्या मागे पत्नीने जीवनाची आहुती द्यावी अशी धारणा असणाऱ्या समाजाला विधवा स्त्रीचे दुसरे लग्न मान्य करणे हे जणू सूर्य पश्चिमेकडे उगवण्यासारखे होते; मात्र कर्वे यांनी स्वत: एका विधवेशी विवाह केला आणि नवीन पायंडा रचला. ही कृती करताना त्यांना किती संघर्ष करावा लागला असेल याची कल्पनाही करता येणे कठीण आहे. असेच वंदनीय असलेले म. जोतीबा फुले. स्त्रीशिक्षणाचा आग्रह धरणाऱ्या जोतीबांनी मुलींसाठी पहिली शाळा काढली; मात्र त्याआधीच स्त्री-शिक्षणाचा श्रीगणेशा त्यांनी पत्नी सावित्रीला शिक्षण देऊन केला होता. संत गाडगेबाबा हे असेच एक उदाहरण. अंधश्रद्धा, अस्वच्छता आणि भेदाभेद या समाजाला ग्रासलेल्या आजारांविरुद्ध त्यांनी बडगा उभारला. फार कठोर भाषेत ते टीका करत. त्यांनी स्वच्छतेचा संदेश देताना स्वत:च हाती झाडू घेतला व गावोगावचे रस्ते झाडून स्वच्छ केले. आज स्वच्छता अभियानाच्या नावाखाली राजकारणी व प्रसिद्ध व्यक्ती छायाचित्रक दिसेल तिथे झाडू हातात घेऊन उभे राहतात. व्यापक उद्देशाचे संत गाडगेबाबांचे व्रत कुठे आणि या आधुनिक स्वच्छता अभियानाचे बेगडी रूप कुठे!

ही होती गतकाळातली नावं; पण आजही अशी काही जगावेगळी माणसं आपल्या अवतीभोवती आहेत, जी काळाच्या प्रवाहाविरुद्ध पोहून समाजकल्याणासाठी धडपडत आहेत. आसाममधील 'फॉरेस्टमॅन' म्हणून ओळखला जाणारा जादव पायेंग याचं उत्तम उदाहरण आहे. वनविभागात मजुरी करणाऱ्या पायेंगने ब्रम्हपुत्रेच्या खोऱ्यात अनेक दशकांपासून वृक्षारोपण करून १३६० एकर क्षेत्रफळावर एकहाती अरण्य उभं केलं आहे. 'मला जंगल उभारायचंय' या त्याच्या शब्दांची खिल्ली उडवणाऱ्या वनाधिकाऱ्यांनी कशीबशी त्यास ५० रोपे दिली. याच रोपांची लागवड करून पायेंगने ५० ची ५०० आणि ५०० ची ५००० करत हे अरण्य उभं केलं. लहानग्या पायेंगच्या जिद्दीची तेव्हा वनाधिकाऱ्यांना कल्पना आली नसेल; पण पायेंगने त्याचे शब्द पूर्ण करून दाखवले. अशीच एक दुसरी पर्यावरणव्रती म्हणजे पुण्यातील डॉ. हेमा साने. त्यांनी तर बुधवार पेठ, पुणे येथे शहराच्या मध्येच स्वत:चे निसर्गानुकूल विश्व जतन केले आहे. एके काळी गरवारे विद्यापीठाच्या वनस्पतीशास्त्र विभागप्रमुख असलेल्या, ७३ वर्षीय सानेबाई आपल्या जुन्या वाड्यात अनेक प्रकारची झाडे व पशू-पक्ष्यांच्या सहवासात राहतात. पर्यावरणाची हानि रोखण्यासाठी त्या कायमच वाहनाऐवजी पायी प्रवास करतात व त्यांनी घरात वीजही घेतलेली नाही. इतर प्राध्यापकांप्रमाणे त्यांनीही वनस्पतीशास्त्राच्या तासाला वृक्ष संगोपन, संवर्धनाचा संदेश विद्यार्थ्यांना दिला; मात्र आपल्या वैयक्तिक जीवनपद्धतीद्वारे मुलांना हा संदेश देणाऱ्या त्या पहिल्याच प्राध्यापिका आहेत. पर्यावरण संवर्धनाच्या हाकाट्या मारणारे खूप दिसतात; पण त्याची सुरुवात स्वकृतीतून करणारे हे असे निसर्गव्रती मात्र विरळाच. या आदर्श व्यक्तींना स्वत:च्या कृतीची उक्तीतून जाहिरात करावी लागतच नाही. त्यांच्या सद्वर्तनाचा सुगंध इतक्या सर्वदूर पसरतो, की त्यांचे जीवन पाहिल्यावर 'बोले तैसा चाले' ची प्रचीती येते.

तुकारामांनी ज्या काळात ही ओवी लिहिली त्या काळात एखाद्याच्या कार्याचा गौरव करण्यासाठी त्याच्या पावलांचे वंदन करणे हा सुयोग्य मार्ग होता; मात्र सध्याच्या काळात आचारविचारांतली सुसंगता दाखवणाऱ्या व्यक्तींच्या एखाद्या महत्कार्यास व्यापकता प्रदान करण्याच्या हेतूने आपणही त्या

कार्यात सहभागी होणे हा त्याची पावले वंदण्याचा एक कालसुसंगत मार्ग म्हणता येईल.

'क्रियेवीण वाचाळता व्यर्थ आहे' असे आपले संत फार पूर्वीच सांगून गेले. व्यर्थ बडबड करणारे, गमजा मारणारे मोठ्या संख्येने आढळतात; पण कृतिविना बोलण्याला काहीच अर्थ नसतो. बोलणे, आपले विचार मांडणे फारच सोपे असते; पण ते आचरणात आणणे फार कठीण कारण ते आचरणात येण्यासाठी मन, बुद्धी आणि शरीराने त्यांचा पूर्णत: स्वीकार करावा लागतो. म्हणूनच, वर उल्लेख केलेल्या व त्यांच्यासारख्या काही मूठभर व्यक्ती मात्र विचारपूर्वक बोलतात, त्याला कल्पक कृतीची जोड देतात ज्यामुळे त्यास नैतिकतेचे अधिष्ठान प्राप्त होते. तेव्हा अशा अशा आदर्श व्यक्तींचे विचार व वर्तन प्रमाण मानून आपण आपले वर्तन आचरावे, तेच या सेवाव्रती व्यक्तींच्या चरणांचे खरेखुरे वंदन ठरेल.

कायदा पाळा गतीचा

'कायदा पाळा गतीचा, काळ मागे लागला, थांबला तो संपला!' या कवी माधव ज्यूलियन यांच्या प्रसिद्ध काव्यपंक्ती आहेत. यामध्ये ते जीवन कसे जगावे याबद्दल उपदेश करत आहेत. गतीचा कायदा सर्वांनी पाळायलाच हवा. गती ही अनेक बाबींच्या संदर्भातील असू शकते. गती म्हणजे वेग. वाहनांची गती, आयुष्याची गती, काळाची गती. यांतील कोणत्याही गतीचं योग्य भान ठेवलं नाही, तर ते घातक ठरू शकतं. उदाहरणार्थ एक म्हणजे वाहनाचा वेग आणि दुसरा आयुष्याचा वेग. वाहन चालवताना अति वेगाने चालवले किंवा अति मंदगतीने चालवले तर आपण प्राणाला मुकू शकतो. दळणवळण, वाहतुकीला मिळालेली चालना ही माणसाच्या प्रगतीची, भरभराटीची खूण आहे; पण गतीचा कायदा न पाळून अपघात, जीवितहानी ओढवून घेणे ही गतीची दुर्गती होत आहे, हे नक्की. गतीचा फायदा मिळवायचा तर शिस्तबद्धतेने कायदे पाळण्याचा वायदा आपण पार पाडलाच पाहिजे, नाही का!

हाच नियम विकासाच्या किंवा काळाच्या गतीलाही लागू पडतो. विकासाचा वेग ओळखून अनेक शहरांनी प्रगतीच्या मार्गावर धावायला प्रारंभ केला. त्यामुळे ही शहरे विकसितच नव्हे, तर अस्ताव्यस्त फोफावत गेली. या शहरांच्या विकासात कोठेच नियमन आढळत नाही. माणसांचे लोंढेच्या लोंढे या शहरांनी आपल्यात सामावून घेतले. ते जागा मिळेल तिथे, हवे तसे पसरले, स्थापित झाले. ही शहरे आज ओंगळवाणी दिसू लागली आहेत. विकासाचे नियमन, नियोजन यांसारखे कायदे त्यांनी कुठेच जुमानले नाहीत. त्यामुळे नागरी सुविधा, नगराची संरचना, नागरिकांना मिळणाऱ्या सुखसोयी हे महत्त्वाचे भाग दुर्लक्षितच राहिले. मुंबई शहर हे याचे उत्तम उदाहरण म्हणता येईल. सध्याच्या घडीला भारतातील सर्वाधिक वेगवान शहर म्हणून मुंबई ओळखली जाते; मात्र मुंबईतील लोकांचे जनजीवन प्रचंड गैरसोयींनी व्यापले आहे. अतिवेगाचे हे दुष्परिणाम आहेत, तर दुसरीकडे भारताच्या ग्रामीण भागांतील खेडी-पाडी विकासाच्या प्रवाहात सामील न झाल्याने दुर्गम राहिली आहेत. अत्यंत मंदगतीने चालणारी ही गावे विकासापासून वंचित राहिल्याने तेथील रहिवासी उदरनिर्वाहासाठी शहरांकडे स्थलांतरित होत आहेत. थोडक्यात, विकासाची नेमकी गती साधता न आल्याने शहरे बकाल झाली आहेत, तर गावे ओसाड झाली आहेत. अतिगती आणि मंदगती या दोन टोकांमधील विसंगती आज आपल्या सभोवताली सर्वत्र दिसते. विकासाच्या या वेगाने कायदे तोडण्याची इतरही अनेक उदाहरणे देता येतील. हरितक्रांतीद्वारे धान्य उत्पादनाची गती वाढवणे ही काळाची गरज होती; परंतु ही गती अधिकाधिक वाढवण्यासाठी अनेक रासायनिक खतांचा व कीटकनाशकांचा अतिवापर करण्यात आला. यामुळे कस कमी झालेल्या, नापीक झालेल्या अनेक जमिनी पंजाबसारख्या उत्पादक प्रांतात आहेत. गतीला अनैसर्गिक चालना देण्याची ही जणू शिक्षाच आहे. जीवनाच्या बाबतीत बोलायचे झाले, तर आज मानवाने प्रगतीचे काही मानक तयार केले आहेत. ते मानक पूर्ण करण्याच्या नादात कित्येक वेळा आपण आपल्या आयुष्याचे वारू भरधाव वेगात सोडून देतो. सतत प्रगतीच्या ध्यासाने भारावून माणसे जगण्याच्या स्पर्धेत धावत राहतात. चांगले गुण मिळवायचे तर धावा, अधिक कौशल्ये शिकायची तर धावा, उत्तम नोकरी मिळवायची म्हणून धावा, व्यवसाय करायचे म्हणून धावा. धावण्यासाठी कारणांची मोठी साखळीच मिळते. एक एक टप्पे ओलांडत ही माणसे अखंड धावतात. एक क्षण असा येतो, की कुठे थांबायचे हेच कळेनासे होते. कोठे विसावा घ्यायचा तेही समजत नाही. ज्यासाठी जन्मतो ते जगण्याचेही माणसे विसरतात. जीवनातील छोट्या गोष्टींचा, क्षणांचा आनंद त्यांना घेताच येत नाही. निवांत क्षणांचे समाधान, निसर्गाचा सौंदर्यपूर्ण आस्वाद घेणे जमत नाही. त्यामुळे जीवनाचा फार सुंदर असा अर्थही उमगत नाही, त्यासाठी तितका वेळ देण्याची माणसांची मानसिकता उरत नाही.

गतिमान होण्याची चुकीची कल्पना आपण मनात बाळगली आहे. केवळ समृद्धीच्या दिशेने अखंड धावणे म्हणजे गतिमान राहणे होत नाही. मानवी संस्कृतीच्या प्रगतीच्या प्रवासात अधिकाधिक उन्नत टप्पे गाठणे म्हणजे गतिमानता होय; मात्र सध्या शर्यतीत धावताना आपण मूल्येही पायदळी तुडवून धावत आहोत. यश मिळवण्याच्या नादात आपण माणुसकी, सच्चेपणा, दुसऱ्यांना मदत करण्याची वृत्ती हरवून बसलो आहोत. मनुष्याच्या जीवनातील मूल्यच नाहीशी झाली, तर जीवन म्हणजे फक्तच निष्कारण शर्यत म्हणून उरेल. मूल्यांचे मानवी जीवनातील स्थान

मनुष्याच्या गतिमानतेइतकेच महत्त्वपूर्ण आहे; परंतु अतिगतिमानतेच्या नादात जीवनाचे 'जगा आणि जगू द्या' इतके साधे-सोपे कायदेही समाज पाळेनासा झाला आहे. त्यातूनच मग समाज मानसिक स्वास्थ्य हरवून बसत आहे.

गतिमानतेचा अतिरेकच विनाशकारी असू शकतो असे नाही, तर त्याचा अभावही नुकसानकारक असू शकतो. जीवनाच्या किंवा काळाच्या गतीचा कायदा न पाळणारे अनेकदा काळाच्या फारच मागे राहतात. विचारांचे मागासलेपण त्यातूनच येते. जातीव्यवस्थेबद्दल कर्मठ विचार करणारे, काळे-गोरे यांच्यात वर्णभेद करणारे, स्त्री-पुरुषांमध्ये उच्च-नीच असा भेदाभेद करणारे लोक याचे उत्तम उदाहरण म्हणता येईल. पूर्वापार चालत आलेल्या प्रथांना, विचारांना प्रश्न करून, त्यात बदल करण्याची त्यांना आवश्यकता वाटत नाही. असे लोक काळाच्या प्रवाहात मागास विचारांचे ठरतात व त्यांचा जीवनाकडे, जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन संकुचित होतो; पण याचबरोबर समाजाच्या समतोल आणि सर्वांगीण जडणघडणीतही अडथळा बनून राहतात. त्यामुळे काळाची गती ओळखून त्यानुसार स्वत:च्या आचार-विचारांत बदल करणे कालसुसंगत जगण्यासाठी महत्त्वाचे आहे.

समाजाच्या दुर्गतीचा तथाकथित कायदा तोडून नवी गती, नवा कायदा तयार करणारे काही अपवादात्मक लोकही होऊन गेले. उदा. महात्मा फुलेंनी स्त्रियांना गुलामगिरीतून बाहेर काढून स्त्रीशिक्षणाचा पाया रचला, महर्षी कर्वेंनी विधवा पुनर्विवाहासाठी मोठे कार्य केले, तसेच संतांनी ढोंगीपणा, कर्मकांड यांच्यावर प्रहार करून समाजमने गतिमान केली. या समाजसुधारकांनी समाजातील प्रस्थापित नकारात्मक कायदे तोडले; मात्र त्यातूनच समाजाला प्रगतिपथावर नेणारे सकारात्मक कायदे निर्माण झाले. त्यामुळेच या मंडळींच्या तत्कालीन समाजाच्या गतीचा कायदा तोडण्याच्या कृतीला नवीन आयाम प्राप्त होतो.

गतिमानतेची ओढ ही माणसाला आदिम काळापासून आहे. ही ओढच त्याला प्रगतिपथावर घेऊन गेली. चाकाच्या शोधापासून ते आजच्या संगणकापर्यंत अनेक संशोधनं याची साक्ष आहेत; पण जोपर्यंत या गतीवर माणूस आरूढ होऊन ती नियंत्रित करत आहे, तोपर्यंतच ही गती प्रगतीकडे नेणारी ठरेल. अन्यथा गतीचा कायदा भंग करणे महाग ठरू शकेल.

आळसे कार्यभाग नासतो

अलसस्य कुतो विद्या, अविद्यस्य कुत: धनम्।
अधनस्य कुतो मित्रम्, अमित्रस्य कुत: सुखम्।।

या सुभाषितातून 'आळस' हा माणसाचा शत्रू आहे, हे किती यथार्थपणे पटते! आळशी माणसाला विद्या कशी मिळणार? अशा अविद्य माणसाला धन कसे मिळणार? अशा निर्धनाला मित्र कसे मिळणार? अशा मित्र नसलेल्याला सुख कसे मिळणार? कारण आळस या एका दुर्गुणामुळे माणूस क्रियाशून्य बनतो. मानवाच्या शरीर व मनात मरगळ, उदासीनता, निराशा, जडता येते. हीच नकारात्मकता मग आपोआप प्रत्येक गोष्टीत पसरत जाते, अगदी नकळत!

'आळस' म्हणजे नेमके काय? हा आळस नावाचा शत्रू म्हणजे मानवी मनातील एक भावना आहे. आळसाची नेमकी व्याख्या करता येत नाही; पण एखादे काम करण्याची गरज आहे हे समजत असतानाही आपण ते करत नाही त्याला 'आळस' म्हणता येईल. अनेकदा आळस आणि आराम यांच्यातील धूसर सीमारेषा न कळल्याने गोंधळ उडालेला दिसतो. एखाद्याने दीर्घ काळ श्रम केल्यानंतर थोडा आराम करण्यासाठी म्हणून निष्क्रियता दाखवली, तर तो आळस नसून आराम असतो. याउलट सदैव कामाला बगल देऊन आराम करणारा इसम नि:संशय आळशी असतो.

सहज साध्य होणाऱ्या गोष्टीही आळसामुळे साध्य होत नाहीत. उदाहरणार्थ, सकाळी लवकर उठायचे ठरवून आपण गजर लावतो; पण गजर वाजल्यानंतर दहा मिनिटांनंतरचा गजर लावतो. पुन्हा तो वाजला की थोडा उशिराचा लावतो आणि असे करता करता आपल्याला चांगलाच उशीर होतो. आपल्या कार्यशील बुद्धीवर आळस जणू निष्क्रियतेचा पडदाच टाकतो.

काही वेळेस आळसाचे परिणाम त्वरित दिसून येतात, तर काही वेळेस ते दूरगामी स्वरूपाचे असतात. उदा. डॉक्टरांनी ऐन शस्त्रक्रिया करताना किंवा रोगनिदान करताना आळस केला, तर रुग्णाच्या जीवावर बेतू शकते. एखाद्या बसचालकाच्या छोट्याशा डुलकीमुळे सर्व प्रवाशांच्या जीवाला धोका उद्भवू शकतो. वैमानिकाला तर डोळ्यांत तेल घालून विमान उडवण्याची सर्व प्रक्रिया अनेकदा पाहावी लागते. त्यात थोडासा जरी आळस झाला, तर त्याची शिक्षा त्याच्यासकट प्रवाशांनाही भोगावी लागते. तर दुसऱ्या बाजूला, विद्यार्थिजीवनात अभ्यासाचा आळस केला, तर याचे दूरगामी परिणाम पाहायला मिळतात. आवडीच्या विषयांचा अभ्यास करताना मजा येते; पण नावडीच्या विषयांचा अभ्यास करायला आळस केला जातो. परीक्षेपुरता अभ्यास करून वरवरच्या इयत्ता गाठता येतात; पण त्या विषयांचा पाया कच्चाच राहतो आणि आयुष्यात पुढे कधीही गरज लागते तेव्हा या ज्ञानाचा सक्षम वापर आपल्याला करता येत नाही.

आळसामुळे मांद्य येते. शारीरिक मंदता, जडता तर येतेच शिवाय मन व बुद्धी दोहोंनाही गंज चढतो. कार्यसिद्धीसाठी आवश्यक साधना न केल्याने कार्यभाग नासतो. आळशी मनुष्य हा कोणी वेगळ्या ग्रहावरचा इसम नसतो. तो आपल्यासारख्या कार्यशील माणसांतूनच 'आळशी' मध्ये परिवर्तीत होतो. अनेकदा हा आळस अंशत: आपल्यालाही

ग्रासतो. आपण एखादे काम सांगताच त्याबद्दल तक्रार करायला लागलो, आव्हानांना टाळू लागलो किंवा आपल्याला नवीन शिकण्याची ओढ वाटेनाशी झाली, तर समजावे की आपल्याला आळसाने ग्रासले आहे. अशा वेळी एका झटक्यात आळस झटकून कामाला लागावे, कारण सातत्याने कृतिशील राहणे हाच आळस दूर ठेवण्याचा एकमेव मार्ग आहे.

मानवाने आजवर जी प्रगती केली आहे ती त्याच्या कार्यशीलतेमुळेच. थोर संशोधकांनी जर शोध घेण्याऐवजी आळस केला असता, तर मानवी जीवनात क्रांतिकारक बदल घडलेच नसते. संशोधिका मादाम मेरी क्यूरी यांनी रेडिअमचा शोध लावला. त्या दिवसातील १८-१८ तास गुंग होऊन काम करत. अनेकदा तर त्या प्रयोगशाळेतून बाहेरच पडत नसत. हीच गत एडिसनची. एडिसनसुद्धा रात्रभर प्रयोगशाळेत चिकाटीने काम करत असे. त्यामुळेच तब्बल १३०० हून अधिक शोध त्यांच्या नावे आहेत. सुप्रसिद्ध लेखिका आणि राजकीय, सामाजिक कार्यकर्ती हेलन केलर अंध आणि बहिऱ्या होत्या. आळशीपणासाठी हे अपंगत्वाचे कारण पुरेसे होते; मात्र त्यांनी जिद्दीने शिक्षण पूर्ण केले आणि समाजसेवाही केली. या सर्वांना आळस करून निष्क्रियतेचे जीवन जगता आले असते; पण त्यांनी आव्हानांचा, यशाचा मार्ग स्वीकारला.

यश कोणाला नकोसे वाटते? कुणालाच नाही; पण यश पदरात पाडण्यासाठी सातत्यपूर्ण कार्यशीलता हवी. उद्यमशीलतेशी मैत्री करायला हवी कारण उद्यमशीलताच जीवनात उत्साह, चैतन्य, क्रियाशीलता आणि संतुष्टी प्रदान करते. यशस्वी होण्याची दिवास्वप्ने पाहणे फार सोपे असते; मात्र ही स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी योग्य वेळी योग्य कृती करणारेच यशस्वी होतात. यासाठीच आळसाला उद्योगी वृत्तीत रूपांतरित करण्याची गरज आहे. त्याला सृजनात्मक आनंद बनवण्याची कला आपल्याच हातात आहे. यासाठी आपल्या रोजच्या जीवनपद्धतीत थोडासा बदल करावा लागेल. काम पूर्ण करण्याचा नवा, कल्पक मार्ग शोधणे, अधूनमधून कामात बदल करणे ठरवलेल्या वेळेत काम पूर्ण झाले, तर स्वत:ला शाबासकी म्हणून एखादी भेटवस्तू देणे, मोकळ्या वेळात स्वत:चे छंद, आवडीनिवडी जोपासणे, सकारात्मक विचारांना चालना देणारे साहित्य वाचणे, स्वत:साठी, कुटुंबासाठी वेगळा वेळ काढणे, फिरायला जाणे इ. अनेक मार्ग चोखाळले तर आळस आपल्या जीवनातून हद्दपार होऊ शकतो.

ससा-कासवाची गोष्ट आपण लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत. सुरुवातीला चपळतेने पळणारा ससा कासवाची धीमी चाल पाहून गाफीलपणे झोपला, आराम करण्यासाठी. इथे, सशाला आळसाने ग्रासले आणि त्याचा घात झाला. मंदगतीने चालूनही कासव शर्यत जिंकला. तेव्हा लक्षात घ्यायला हवे, की जीवनाची शर्यत जिंकायची असेल, तर सतत काहीना काही करत राहिले पाहिजे. उद्यमशीलतेनेच विकास साधतो. आपल्याला जीवनाच्या शर्यतीतील ससा व्हायचे नाही, तर अविरत मेहनत करणारा कासव व्हायचे आहे, हे ध्यानात घ्यायला हवे.

मन करा रे प्रसन्न

मन करा रे प्रसन्न। सर्व सिद्धीचे कारण।
मोक्ष अथवा बंधन। सुख समाधान इच्छा ते।

संत तुकारामांच्या अभंगवाणीतील या ओवी मनाच्या स्थितीचे महत्त्व विशद करतात. मन प्रसन्न असेल, तर सर्व सिद्धी प्राप्त करता येतात. म्हणजेच,सध्याच्या काळाशी सुसंगत भाषेत सांगायचं, तर मन प्रसन्न असेल, तर सर्व प्रकारचा कार्यभाग निर्विघ्नपणे साधता येतो. मनात खूप शक्ती सामावलेली असते. राखेतूनही भरारी घेणाऱ्या फिनिक्स पक्ष्यासारखे सामर्थ्य मनात असते. विल्मा रूडाल्फ, ऑस्कर पिक्टोरिअस, स्टीफन हॉकिन्स यांसारख्या व्यक्ती शारीरिक अपंगत्वावर मात करून जेव्हा प्रबळ मानसिक इच्छेद्वारे विजय मिळवतात, तेव्हा मनाचे सामर्थ्य आपल्याला जाणवते; पण मन ही काही साधीसोपी गोष्ट नाही. मन म्हणजे फार गुंतागुंत असते. 'मन' नावाचे कोडे सोडवण्याचा आजवर अनेक संतांनी, विद्वानांनी, तत्त्ववेत्त्यांनी व मानसशास्त्रज्ञांनी आपापल्या परीने प्रयत्न केला आहे. मनाचे अनेक पदर उलगडतानाच मनाच्या सामर्थ्याचेही अनेक पैलू त्यांनी अधोरेखित केले आहेत.

सर्व भावनांचा उगम हा 'मनात' होतो असे जर ढोबळमानाने म्हटले, तर माणसाची भावनिक व त्यानुसार वर्तनातली सर्व स्थित्यंतरे ही मन नावाच्या सूत्रधाराकडे केंद्रित झालेली असतात असे म्हणता येईल.

चित्ते प्रसन्ने भुवनम् प्रसन्नम्।
चित्ते विषण्णे भुवनम् विषण्णम्।।

या सुभाषितात म्हटल्याप्रमाणे मन प्रसन्न असेल, तर सारे जग प्रसन्न आहे असे वाटते; मात्र मन खिन्न असेल, तर जगही उदास वाटते. म्हणजेच, जशी मनस्थिती त्यानुसार वर्तन असे साधे समीकरण मांडता येते. रोजचेच काम प्रसन्न मनाने करताना कसलाच भार जाणवत नाही; पण मनात विचारांचे काहूर असेल, तर मात्र रोजचीच कामे करताना चिडचीड होते. दीर्घकाळासाठी मनाचे स्वास्थ्य बिघडल्यास त्याची परिणती आजारांत होते. अपुरी झोप, अकार्यक्षमता, एकाग्रता ढासळणे यांसारखे दुष्परिणामही दिसून येतात. त्यामुळे आयुष्याचा खऱ्या अर्थाने आस्वाद घेण्यासाठी मनाची प्रसन्नता, ताणरहितता फार महत्त्वाची ठरते.

सध्याच्या स्पर्धात्मक युगात असे अनेक प्रसंग येतात जेव्हा मन नैराश्याने, संतापाने ग्रासते. काही वेळा काही गोष्टी आपल्या मनासारख्या घडत नाहीत. त्यामुळेही मनात ताण, राग, चिडचिड

निर्माण होत असते. ठरवलेल्या वेळेत एखादे काम आपल्या हातून पूर्ण होत नाही. शिक्षक, आई, वडील, मोठ्यांच्या अपेक्षा, त्यांची मते पटेनाशी होतात, स्वत:चा निर्णय घेण्याचा आत्मविश्वास मनात निर्माण होत नाही. अशा सर्व परिस्थितीमुळे मनावर ताण येऊ शकतो.

मध्यंतरीच्या डब्ल्यूएचओ (जागतिक आरोग्य संघटना) अहवालातून एक धक्कादायक बाब समोर आली ती अशी, की भारत हा जगातील सर्वाधिक नैराश्याने ग्रासलेला देश आहे. सध्याच्या घडीला एकूण ३६ टक्के भारतीय हे नैराश्याने ग्रस्त आहेत असा अनुमान काढण्यात आला आहे. आपल्या आजूबाजूलाही करिअरमधले अपयश, प्रियकरासोबतचे वाद, परीक्षेतील कमी गुण, आईवडिलांनी हट्ट न पुरवणे यांसारख्या लहानसहान कारणांसाठी अगदी आत्महत्येसारखी टोकाची भूमिका घेणाऱ्यांचे प्रमाण वाढलेले दिसते. त्यामुळे भविष्यकाळात नैराश्य, पर्यायाने मानसिक आरोग्य हे देशापुढील मोठे आव्हान असणार आहे. तेव्हा वेळीच काळाची पावले ओळखून आपण या दिशेने पावलं उचलण्याची गरज आहे. मनाची मरगळ झटकून टाकण्यासाठी त्याला प्रसन्न करण्याची गरज आहे. मनातील नकारात्मक भावनांवर मात करून मनात सकारात्मक विचार रुजवण्याची गरज आहे. मानसशास्त्राने याला महत्त्व दिले आहेच; पण आपल्या संतांनीही सकारात्मक विचारांना महत्त्वाचे मानले आहे. सकारात्मक विचारांच्या सामर्थ्याने मोठमोठ्या आजारांवर मात मिळवल्याच्या अनेक घटना आपल्या वाचनात येतात. मोठ्या संकटांना जिद्दीने सामोऱ्या गेलेल्या व्यक्तीही सकारात्मक विचारांच्या बळावरच अशक्य गोष्ट शक्य करताना दिसतात. हल्ली सकारात्मक विचारांना प्रवृत्त करण्यासाठी विविध योगपद्धती, ब्रम्हविद्या, मनसंस्कार शिबिरे असे अनेक उपाय अवलंबले जातात. कारण, मनुष्याला सकारात्मक विचार मनावर किती प्रभावी ठरू शकतात व प्रसन्न मन जीवनाची किती सुंदर अनुभूती देऊ शकते हे उमगले आहे.

हे चमत्कारिक मन प्रसन्न कसं बरं ठेवायचं? अर्थात, ते व्यक्तिसापेक्ष आहे. कोणाला उत्तम साहित्य वाचनातून प्रसन्नता लाभते, कोणाचे कविता लिहून मन प्रसन्न होते, कुणी व्यायाम केल्यामुळे प्रफुल्लित होतो, तर एखादा खवय्या पोटभर चविष्ट अन्न सेवनाने प्रसन्न होतो. कधी निसर्ग अशी अखंड प्रसन्नता देतो, त्यामुळे माणसं निसर्गाच्या सहवासात जाणे पसंत करतात, तर कुणाला प्रवास करणे, वेगवेगळ्या माणसांना भेटणे-बोलणे मनाची प्रसन्नता बहाल करते. चित्रकला, गायन, संगीत, नृत्य यांसारख्या कला याबाबतीत महत्त्वाच्या ठरतात. त्यातून मिळणारी मनाची प्रसन्नता ही स्थल-कालातीत आणि शाश्वत असते.

जागोजागी दिसणारे हास्य वर्ग, योग वर्ग, संगीतोपचार वर्ग, ताण-व्यवस्थापन वर्ग हेच दर्शवतात, की प्रगतीचे टप्पे ओलांडताना मनुष्याने मनाचे स्वास्थ्य, स्थिरता प्रसन्नता गमावली आहे; पण त्याने गमावलेल्या या अमूल्य घटकाची त्याला जाणीव झाली आहे आणि म्हणूनच ही प्रसन्नता पुन्हा प्राप्त करण्यासाठी तो सर्वतोपरी झटत आहे. या प्रयत्नांना शास्त्रांची, विज्ञानाची व कलांची जोड देत आहे.

स्वत:चं मन प्रसन्न करण्याचे तर अनेक मार्ग अस्तित्वात आहेत; पण दुसऱ्याचे मन प्रसन्न करणे ही मात्र एक कला आहे. एखाद्याचे निखळ मनाने कौतुक केल्यानेही त्याचे मन प्रसन्न करता येते. कौतुकाचे दोन शब्दही जादू करू शकतात. दुसऱ्याचे मन प्रसन्न करणे हेदेखील आपल्या मनाला प्रसन्नता प्रदान करते.

लहानसे काम असो किंवा यशाची उत्तुंग शिखरे गाठणे असो, मन प्रसन्न असेल, तर आपण काहीही साध्य करू शकतो. या मनाला सतत प्रसन्न ठेवण्याची कला ज्या व्यक्तीला अवगत असते ती व्यक्ती संकटांना खंबीरपणे सामोरे जाऊ शकते व आपले आयुष्य फुलवू शकते. अशा व्यक्तीला जीवन सजा न वाटता मजा वाटते. तेव्हा आनंदी, समाधानी जीवनाची गुरुकिल्ली मनात दडलेली आहे, हे जाणा आणि मन प्रसन्न ठेवा.

०२ पद्य उताऱ्याचे आकलन

मनुष्याच्या भावना, संवेदना, हृदयस्पर्शी अनुभव यांच्या मोजक्याच आशयघन व अंत:करणाला भिडणाऱ्या शब्दांतील अभिव्यक्तीला 'काव्य' किंवा 'कविता' किंवा 'पद्य' असे म्हणतात. प्रतिभाषेत कवी काव्याच्या माध्यमातून वाचकाला प्रचंड मोठ्या अनुभवविश्वाची सफर घडवून आणतात. कधी मनाला हळुवार, सुखद, तरल अनुभव देणाऱ्या, कधी वाचणाऱ्याच्या अंत:करणाचा ठाव घेणाऱ्या, कधी एखादी प्रखर जाणीव आपल्या मनाच्या गाभाऱ्यापर्यंत पोहोचवणाऱ्या कवितांना साहित्यात आणि वाचकांच्या भावविश्वात मोठे मानाचे स्थान आहे.

कवितेच्या आशयगर्भ स्वरूपामुळे तिचे आकलन हे अतिशय बारकाईने करावे लागते. वरवर वाचून त्यातील गर्भितार्थ समजणे किंवा आकळणे शक्य नसते. त्यासाठी त्या पद्यपंक्तींचा विचार करून, मनन करून त्यातील अर्थाचे अनेक पदर उलगडावे लागतात. कवितेचा आस्वाद घ्यायचा, तर त्यातून व्यक्त होणाऱ्या अनेक अर्थछटा समजून घ्याव्या लागतात. यासाठीच कवितेचे आकलन करताना कविता पुन:पुन्हा वाचावी लागते. कित्येक वेळा नव्याने कविता वाचताना त्याचे नवनवीन अर्थ उलगडत जातात आणि त्या ज्ञानानुभवाचा आनंद काही वेगळाच असतो. कवितेचे आकलन हे खालील तीन पातळ्यांवर होते.

१. **कवितेतील शब्दार्थ समजणे :**
ही सर्वांत सुलभ पातळी आहे. केवळ शब्दांचे अर्थ समजले म्हणजे कविता समजली असे जरी होत नसले, तरी कवितेच्या गाभ्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी त्यातील शब्दांचे अर्थ व्यवस्थित समजून घेणे आवश्यक असते.

२. **कवितेतील भावार्थ समजणे :**
या पातळीवर कवितेच्या शब्दांतून उलगडणाऱ्या भावाचा बोध होतो. या पातळीवर एकाच शब्दापासून निघणाऱ्या विविध अर्थांचा बोध होतो.
कवितेचा नेमका भाव समजून घेणे हा काव्य आकलनातील महत्त्वाचा टप्पा आहे.

३. **कवितेतील भाषा व भावसौंदर्य यांचा आनंद प्राप्त होणे :**
या पातळीवर भावार्थ व्यक्त करणाऱ्या भाषिक वैशिष्ट्यांचा आस्वाद घेतला जातो. व्यंग्यार्थ, यमक, नाद, लय अशा सौंदर्यस्थळांच्या आकलनाने काव्यास्वाद हा एक आनंदानुभव होतो.

कवितेचे आकलन करण्याची आवड निर्माण होऊन विद्यार्थ्यांना या रसास्वादाचा आनंद घेता यावा यासाठी पद्य आकलन या विभागाचा अभ्यासात समावेश करण्यात आला आहे. आकलनासाठी दिलेल्या कवितेवर काही प्रश्न विचारले जातील. त्यांची स्वत:च्या शब्दांत व भाषेत उत्तरे लिहायची आहेत. प्रश्नांच्या स्वरूपानुसार त्यांची उत्तरे थोडक्यात, नेमक्या शब्दांत, मुद्देसूद व चपखलपणे अर्थ सांगणारी असावीत.

खालील कविता वाचून त्याखाली विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

[पाठ्यपुस्तकातील पृष्ठ क्रमांक पाचवरील 'श्रावण' ही कविता वाचा व खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.]

***१. श्रावणाचे आगमन कसे झाले आहे?**

उत्तर: श्रावणाचे आगमन विविध रंगांचा गुच्छ घेऊन झाले आहे. उन्हाचे केशरी, डाळिंबी, सोनेरी रंग, तर पावसाच्या धारांचा निळा रंग श्रावण घेऊन आला आहे.

***२. श्रावणात कोवळे ऊन कोठे दाटून येते?**

उत्तर: श्रावणात कोवळे ऊन 'केशराच्या रानोरानी' दाटून येते. येथे, राना-रानांत कोवळे ऊन पडल्याने त्यांना प्राप्त झालेला केशरी रंग अधोरेखित करण्यासाठी 'केशराच्या रानोरानी' ही प्रतिमा वापरली आहे.

***३. गोठलेल्या आसवांना नवीन पंख केव्हा येतील?**

उत्तर: मनातील मरणासन्न औदासिन्याला जिवंतपणाची, चैतन्याची पालवी फुटेल तेव्हा गोठलेल्या आसवांना नवीन आशेचे पंख येतील.

***४. श्रावणात फेर कोण धरते?**

उत्तर: श्रावणात कवडशांचे डाळिंबे फेर धरतात.