

## भावना व्यक्त करत रहा, बेचैनी दूर होते

प्रसंग- महाराष्ट्र राज्यस्तरीय मराठी मानसशास्त्र परिषद 'माझा तणावमुक्तीचा मंत्र' या विषयावर सहजस्फूर्त मुक्त संवाद आणि प्रश्नोत्तरे

दिनांक १५/११/२००८ स्थळ - बडी हांडा हॉल, जैन हिल्स

डॉ. भवरलालजी जैन तथा मोठे भाऊ, यांच्याशी तणावमुक्तीच्या अनुषंगाने प्रश्नोत्तर माध्यमातून झालेला मुक्त संवाद वाचकांसाठी देत आहोत. जैन उद्योग समूहाचा कीर्तीध्वज संपूर्ण जगात आज फडकतो आहे. आयुष्यात अनेकदा प्रतिकूलतेशी सामना करावा लागणाऱ्या या यशस्वी उद्योजकांशी संवाद साधण्याची अनेकांची ओढ असते. त्यांना वेगवेगळे प्रश्न विचारण्याची जिज्ञासा असते. ही ओढ, ही उत्कंठा याही मुक्त संवादात आहे. भाऊ यशस्वी उद्योजकासोबत, विचारवंत, तत्त्वज्ञ आहेत. मनाचा, बुद्धीचा, भावनेचा कसा घेण्यासाठी मानसशास्त्रज्ञच असावे लागते असे नाही. मानसिक समाधान, ताणतणावाबाबत सोदाहरण बोलणारे भाऊ, सुसंस्कृत व्यक्तिमत्त्व आहे. त्यामुळेच चांगल्या सवयी आणि चारित्र्यसंपन्नतेचे घट्ट नाते ते इथे उलगडून दाखवतात. सकारात्मक भाषेची शक्ती, पैशाकडे पाहण्याचा निकोप दृष्टिकोन असे अनेक महत्त्वाचे विषय या संवादात आहेत. ताण-तणाव निर्माणच होऊ नयेत या दृष्टीने मार्गदर्शन करताना भाऊ त्यांच्या आयुष्यभराच्या वाटचालीचे संचित इथे मांडतात. सहकाऱ्यांचा माणूस या नात्याने ते विचार करतात. भावनेचे महत्त्व हळुवारपणे समजावतात. बाह्यरूपापेक्षा अंतरंग, स्व-रूप कसे असावे? याची शोध यात्रा करणाऱ्या अभ्यासू पथिकांना हा मुक्त संवाद 'दीपस्तंभ' ठरेल.

प्रा. राव - नमस्कार, आजच्या या प्रसन्न सकाळी मी आपल्या सगळ्यांचे जैन उद्योग समूहाचे वतीने मनःपूर्वक स्वागत करतो. जैन उद्योग समूह आणि मुळजी जेठा महाविद्यालय यांचे एक अतूट भावनिक नाते आहे. ते नाते का आहे, आणि कसे विकसित झाले? या संदर्भात मी या ठिकाणी खोलात जाणार नाही. पण ज्या उद्योग समूहाला आपण भेट दिली आहे आणि तेथील या रम्य परिसरात आपण गेल्या दोन तासापासून आहात. त्यामुळे आयोजकांपासून तर कार्यकर्त्यांपर्यंत, विद्यार्थ्यांपर्यंत, आणि मानसशास्त्राच्या अभ्यासकांपासून, तर नवीन येणाऱ्या प्राध्यापकांपर्यंत सर्वांचा जो खूप काही खोल दडलेला काहीही ताण-तणाव असेल तर तो आता यत्किंचितही शिल्लक राहिला नसेल, याची मला खात्री आहे!. कारण अशा प्रकारची अनुभूती आम्ही या परिसरामध्ये जळगावकरांनी, आणि विशेष करून मुळजी जेठा महाविद्यालयाच्या शिक्षकांनी अनेकवेळा घेतली आहे.

जैन उद्योग समूहाचे संस्थापक आणि खानदेशचे भाऊ, माननीय 'पद्मश्री' भवरलालजी जैन यांचा परिचय आपल्याला करून देत आहे. खरे म्हणजे त्यांचा परिचय एका वाक्यात पुरेसा आहे आणि ते एकच वाक्य म्हणजे, 'काही माणसे ही अफलातून असतात!' तसा अफलातून माणूस म्हणजे आमचे भाऊ आहेत. औपचारिक परिचय त्यांनाही आवडत नाही आणि आम्हालाही रुचत नाही. आमच्या परिचय करण्याच्या प्राध्यापकांच्या पद्धतीत एक प्रकार आहे की, 'त्यांचा विस्तृत परिचय त्यांच्या संवादातून होणार आहे.' भाऊ स्वतः या खानदेशातील वाकोदच्या शेतकरी कुटुंबातील. खडतर आयुष्य सुरुवातीला त्यांनी व्यतीत केले, पब्लिक सर्व्हीस कमिशनच्या परीक्षेत उत्तीर्ण झाले, परंतु प्रशासनामध्ये जाण्याऐवजी, ज्या मातीमध्ये वाढले, खेळले, बागडले, त्या मातीचे ऋण ओळखून इथे एक वैशिष्ट्यपूर्ण काम करण्याकरिता म्हणून त्यांनी सुरुवात केली.

सुरुवातीला छोटासा परवाना घेऊन रॉकेल विकायला सुरुवात केली. आज विविध देशांमध्ये आणि जळगावच्याच बरोबरीने संपूर्ण देशात वेगवेगळ्या ठिकाणी जैन इरिगेशन सिस्टिम्स लि.चा व्याप पसरलेला आहे. २४०० कोटींची वार्षिक उलाढाल असलेल्या ह्या कंपनीच्या संस्थापकाने वयाची ७१ वर्षे पूर्ण केली आहेत. दोन बायपास शस्त्रक्रिया, एक एन्जोप्लास्टी झाल्या आहेत, पेसमेकर बसविलेले आहे, इतक्या कठीण व्याधींना सामोरे जाऊनही मोठे भाऊ अतिशय आनंदी, प्रसन्न तसेच स्वास्थ्यदायी मनःस्थितीमध्ये सर्वांशी सुसंवाद साधतात. मूलभूत तत्त्वज्ञ, समाज जीवनातील काही मूल्यांचा राष्ट्रहिताच्या संदर्भात सतत विचार करणारे आणि जे मला पूर्वजांकडून मिळाले, त्यापेक्षा अधिक चांगले सोडून जाण्याची मानसिकता असलेले Leave this world better than you found it हे ज्यांचे मिशन आहे. work is life, life is work हे ज्यांचे व्रत आहे. ज्यामुळे आजही ते सोळा तास काम करतात. अशी कार्यसंस्कृती जोपासणारे आमचे मोठे भाऊ आदरणीय व्यक्ती आहेत.

खानदेश हे भाऊ, ताई, दादा यांची भूमी आहे आणि त्यातील हे मोठे भाऊ आहेत, चार डी. लिट. 'पद्मश्री' चा मोठा सन्मान तसेच पंचवीसपेक्षा जास्त आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार आदरणीय मोठ्या भाऊंना मिळालेले आहेत. विशेषकरून मी प्राध्यापकांना सांगू इच्छितो की, आपण बहुतांशी इम्पॅक्ट ॲनालिसिस करतो, भाऊंच्या या सर्व वाटचालीमध्ये इम्पॅक्ट काय आहे? तो इम्पॅक्ट दोन-तीन आकड्यांमध्ये प्रामुख्याने आपल्यासमोर ठेवणार आहे.

Social Impact of his contribution या निकषावर over one million Farm Families have directly gained higher living standards, दुसरे over 250 Antraperniers were inspired to set up industrial units, next over 2 Crores persons are gainfully engaged either as self employed or in agriculture and industry, Rs. 8,000 to 10,000 Crores per annum worth savings have occurred through conservation of water and electricity quantitative impact indicatures the extent and the expanse of his work and life.

सामाजिक, सांस्कृतिक या विषयावर बोलण्याचे खरे म्हणजे इथे काहीच कारण नाही, कारण जळगावचे वातावरण क्रीडा नगरी तसेच सामाजिक आणि शैक्षणिक काम यामध्ये भाऊंचा वाटा हा अनन्य साधारण आहे एवढा प्रचंड आवाका. सत्तरी पार केलेली. तरीही निवृत्तीची भाषा नाही, ५० ते १०० वर्षांचे कार्य डोळ्यांसमोर आहे, सतत सुरु राहणारे हे समाज कार्य करत असताना उद्याचा खानदेश जैन उद्योग समूह आणि भारत यासाठी म्हणून भाऊंना 'अनुभूती' प्राप्त झाली आणि भाऊंनी आता 'सज्जनशक्ती'च्या अनुषंगाने खरे समाज परिवर्तन करावयाचे आहे. त्यासाठी शालेय शिक्षण हेच माध्यम आहे. ते ओळखून, एक अत्यंत वेगळी अशी 'अनुभूती' नावाची, केवळ शाळा नव्हे तर शैक्षणिक प्रयोग सुरु केलेला आहे, अशा या विविधस्पर्शी, बहुढंगी तरुण उद्योजक, कार्यकर्ता असलेल्या भाऊंचा जो सामाजिक दृष्टिकोन आहे किंवा विचार आहे, त्या व्यक्तिमत्त्वामुळेच भाऊ आता आम्ही सभागृहाला सांगणार आहोत की, चांगले आयुष्य जगण्याकरिता आवश्यक असलेला मंत्र देणारे, हे एक तत्त्वचिंतक व्यक्तिमत्त्व आपल्यात उपस्थित आहे. अशा कर्तृत्ववान व्यक्तीला मा. भवरलालजी जैन यांना मी आपल्यासमोर सादर करतो. हे सभागृह, मराठी मानसशास्त्र परिषद, तसेच मुळजी जेठा महाविद्यालयाच्या वतीने मी प्रा. शरद छापेकर यांना विनंती करतो की, त्यांनी भाऊंचे स्वागत करावे. ( स्वागत. टाळ्यांचा गजर. )

प्रा. शरदचंद्र छापेकर -नमस्कार भाऊ, आजच्या या परिषदेमध्ये आपले मनःपूर्वक स्वागत करतो! आपले सुजाण, संपन्न असे व्यक्तिमत्त्व सर्व लोकांना अगोदरच ज्ञात झालेले आहे, कारण आपला कीर्ती सुगंध केवळ महाराष्ट्रातच नव्हे, तर महाराष्ट्राच्या बाहेरही पोहोचला आहे! उत्कृष्टतेचा ध्यास घेताना काहीतरी नवीन, जगावेगळे करून दाखवत असताना, आपल्याला अनेक प्रकारचे अनुभव आले असतील. आयुष्यात अनेकदा ताण-तणावही आले असतील. आपल्या आयुष्यात तणाव नेमके कसे निर्माण झाले आणि आपण त्यावेळी त्या तणावांना कसे सामोरे गेले, याचे कोडे येथील उपस्थित सर्वांना आहे. भाऊ या अनुषंगाने आपण आम्हाला थोडे सांगाल का?

भाऊ - मित्रहो, ताण-तणाव म्हणायचे तरी कोणाला आणि कशाला? हे नक्की केल्याशिवाय तणाव निर्माण झाला आहे की नाही, हे सांगणे कठीण आहे. पण सर्वसाधारणपणे या विषयाकडे पाहण्याचा जो सार्वत्रिक दृष्टिकोन आहे, त्या बाबत आपण याचा विचार करणार आहोत. शिवाय माझ्याही विचारांचा जो वेगळा भाग आहे, तो या चर्चेतून सुस्पष्ट होईलच.

आयुष्यातला एक प्रसंग आपल्यासमोर मांडतो आणि त्या प्रसंगाच्या अनुशंगाने सुरुवातीला विचारलेल्या या प्रश्नाचे उत्तर देतो. आपणापैकी बऱ्याच जणांना हे माहिती असेल, पूर्वी 'फेरा' नावाचा कायदा होता. त्याला म्हणतात, फॉरिन एक्सचेंज रेग्युलेशन ॲक्ट. हा अत्यंत राक्षसी असा कायदा होता, त्यामध्ये तपास अधिकाऱ्याला खूप मोठा अधिकार होता. इतका अधिकार की, आरोप असणाऱ्या व्यक्तीला तुरुंगात टाकण्याचे अधिकार दिले होते. म्हणजे पहा, पोलीसही तोच, न्यायाधिशही तोच आणि तुरुंगाधिकारीही तोच! आम्ही एक लेटर ऑफ क्रेडिट उघडले होते. अमेरिकेहून माल मागवला होता. भारतात माल पोहोचल्यानंतर एका गाडीत आम्ही तो भरला आणि ती गाडी जळगावला आली. आमच्या नेहमीच्या शिरस्त्याप्रमाणे आम्ही त्या गाडीतला माल तपासला, डोळ्यांनीही पाहिला आणि आमच्या लक्षात आले की, माल पाठविणाऱ्याने यामध्ये रेझिनऐवजी माती भरून पाठविली आहे. वर फक्त २-४ किलो रेझिनचा माल ठेवला, खाली माती ठेवली आणि हे सर्व अमेरिकेत झाले. त्यासाठी आम्ही त्या काळामध्ये, मला वाटते २५ लाख रुपयांची गुंतवणूक केली होती.

२५ लक्ष रुपये गेल्याचे दुःख नाही. तो वेगळा मुद्दा आहे. परंतु आम्ही पुढचा माल मुंबई बंदरावरून जळगावला आणायला नकार दिला. ऊर्वरित माल मुंबईमध्ये पोर्टवरच पडून राहिला. माल पुरवठादाराकडून आपल्याला फसविण्यात आले आहे हे लक्षात आल्यामुळे, आम्ही पुढचा माल सोडवून स्वीकारला नाही. पोर्ट ट्रस्ट हा एक वेगळा विभाग आहे. त्यांचा फसणे वा फसविणे या विषयाशी संबंध नसतो म्हणूनच त्यांना त्याबाबत काहीही देणे घेणे नसते त्यांचे भाडे आपली अडचण काहीही असो द्यावेच लागते. आयुष्य हे अनेकदा अशा कठोर नियमांनीच पुढे पुढे सरकत असते, आपण धीर सोडता कामा नये. हळूहळू करता करता त्यांचे भाडे झाले, २२ लाख रुपये! आधीच २५ लाख रुपयांचा भुरदड होते आणि २२ लाख रुपये भाडे असा सगळा तो गंभीर प्रकार होता. तिथेही थांबले असते तर

काही हरकत नव्हती, जास्त तणाव नव्हता म्हणजे पैशांचाच तणाव होता, इतर काही नव्हते. पण अचानक कुणीतरी, कुठेतरी जागे झाले.

फॉरिन एक्सचेंजची त्या वेळी फार मारामार होती, आत्ताही झाली आहे, दिवसेंदिवस होतच आहे. तर, रिझर्व बँकेने डायरेक्टर ऑफ इंटेलिजन्सला लिहिले आणि मग यांत काहीतरी घोटाळा दिसता आहे. त्यांचा माल आला आणि तो खराब निघाला, असे कसे होते? जैन इरिगेशनने पाठवली आणि पुरवठादाराशी संगनमत करून त्यांनीच ती अमेरिकेत स्वतःकडे वळती केली असेल कशावरून? ही रिझर्व बँकेची शंका. म्हणजे पहा, या देशात आपण जन्माला आलो हाच एक मोठा गुन्हा केला आणि हे जर गृहीत धरले तर त्यांना तसे वाटणे साहजिकच आहे. प्रत्येक माणूस गुन्हेगारच आहे, असे गृहीत धरून कायदे केले जातात. अशा देशामध्ये या पत्नीकडची कोणती संस्कृती निर्माण होण्याचे कारण नाही आणि तसे सगळे कायदे एकतर पूर्वीचे होते, जे इंग्रजांनी करून ठेवलेले होते. भारतीय माणसे म्हणजे गुलाम, असे समजून त्यांनी कायदे केलेले होते. गुलाम हे प्रामाणिक आणि चांगले असतात असे गृहीत धरण्याचे मालकाला काही कारण नाही, त्यामुळे त्यांनी केलेल्या कायद्याचे स्वरूपही तसेच होते.

आपण स्वातंत्र्यानंतरही काहीच बदल त्यात केलेला नाही, एथिकली जसेच्या तसे ते कायदे आपण राबवत आहोत. मूळ कायद्यातले कॉमा किंवा वेलांटीसुद्धा आपण बदलवलेली नाही. त्यानंतर आपण जे केले त्यामध्येही हे अध्याहृत आहे की, प्रत्येक भारतीय नागरिक हा चोर किंवा लबाडच फसविणाराच आहे. तेव्हा अशा कायद्यांमध्ये आमच्यावर त्यांनी खटला भरण्याची गरज नाही. Dirने आम्हाला त्यांच्या ऑफिसमध्ये बोलावून समन्स काढावे, वॉरन्ट काढावे “वॉरन्ट काढून तुमच्या हातात देऊ, त्याच ठिकाणी तुम्हाला कैद करण्यात आली आहे”. असा दुसरा हुकूम द्यावा. हा दुसरा हुकूम म्हणजे तुरुंगवासच!

मी त्या वेळी दिल्लीत होतो. माझा मुलगा कंपनीचा मॅनेजिंग डायरेक्टर आहे. ज्याच्याकडे हा व्यवहार पाहण्याची जबाबदारी मी सोपविलेली होती त्याचा मला फोन आला. तो म्हणाला, “तीन-चारदा डी. आय. आर. खात्यातील लोकांना नाही म्हटले, पण आता तो वॉरन्ट घेऊन आलेला आहे. आता एकतर मला त्याच्या ऑफिसमध्ये जायला पाहिजे. नाही तर, मला येथून कोठेतरी निघून जायला पाहिजे, भूमिगत व्हायला पाहिजे. त्याशिवाय दुसरा काही मार्ग नाही. त्यांचे अधिकार आहेत, ते पोलिसांना बोलावून मला उचलून घेऊन जातील कारण त्यांच्याजवळ वॉरन्ट आहे. तिथे गेल्यानंतर मी परत येईन की नाही?

मला तुरुंगात टाकतील का? आणखी काय करतील? याची मला माहिती नाही. पण मला असे वाटते की ते मला तुरुंगात डांबण्याचीही शक्यता आहे.” अनिल माझ्या सगळ्यात ब्राइट मुलगा! परिस्थिती कशी निर्माण होते पहा, मी तर दिल्लीमध्ये अडकलेलो. मी विचार केला, आपण इमानदारीने २०/२५ लाख रुपयांची एल्.सी. उघडली. माल मागवला. आपल्याला फसविले गेले आहे. आपण फसलो. आपले पैसे गेले, म्हणजे ‘शेळी जाते जीवानिशी...’ अशातला तो प्रकार. मी जैन असल्यामुळे म्हणीतली दुसरी ओळ उच्चारली नाही. (हशा... एवढा वेळ प्रचंड तणावात हा प्रसंग ऐकणाऱ्या श्रोतृवृंदाच्या चेहऱ्यावर लगेच हास्य झळकले!)

मुंबईत महत्वाच्या एक-दोन ठिकाणी फोन केले. काय करावे, हा मोठा प्रश्न होता. माझ्या परिचयाच्या काही मोठ्या अधिकाऱ्यांना विचारले, एका फार मोठ्या व्यक्तीशीही चर्चा केली. “तुम्ही या गृहस्थांना ओळखता का?” तर, ते म्हणालेत, “आपण ज्यांच्या विषयी सांगत आहात, त्यांना मी थेट ओळखत नाही. परंतु आपण म्हणत असाल तर त्यांच्याशी संबंधित एका अधिकाऱ्याला फोन करतो, तो आपल्याला अडचणीत आणणाऱ्यांना फोन करेल. आपले काम होईलच असे सांगता येत नाही. कारण आमचे त्यांच्याशी थेट वैयक्तिक संबंध नाहीत. मी थोड्या वेळाने एका बैठकीला जाणार आहे. आपली समस्या गंभीर आहे याची जाणीव मला आहे. मी बैठकीत असतानाही थोडा वेळ बाहेर येऊन आपला फोन निश्चित घेईन, कारण मलासुद्धा आपल्या इतकीच या विषयाची काळजी वाटते आहे.” खूप मोठ्या तणावाचा प्रसंग निर्माण झाला होता. काही जवळची मंडळी धीर देत होती. आयुष्यात तेव्हा कदाचित पहिल्यांदाच माझ्या तोंडून अशा प्रकारची शिवी निघाली असेल, जी मी उच्चारली. अनिलला मी म्हणालो, “अनिल, जा, त्याला सामोरे जा आणि त्याला तोंडघशी घाल! You are a brave son of a brave father. Go and face the bastard.” म्हणजे, हे असेही सांगण्यासारखे होते की ‘तू जाऊन स्वतःला तुरुंगात टाकून घे’ पण सूचना ज्या होत्या, त्या कशा होत्या, हे लक्षात घ्या. Go and face the bastard.

विचार टाशीव होता. सकारात्मक होता. “जा आणि त्याच्याशी बोल. तू एका निर्भय पित्याचा, निर्भय मुलगा आहेस, हे विसरू नको. म्हणूनच कणभरही भिऊ नकोस!” या सूचनेनुसार अनिल त्याच्याकडे गेला आणि त्याच्याशी बोलला. त्याचे म्हणणे फार साधे होते, “तुम्ही ५० लाख रुपये मला द्या, मी केस बंद करतो !” त्या काळामध्ये आधीच

आपले त्या एल्.सी.मध्ये २५ लाख गेलेले, २२ लाख तो पोर्ट ट्रस्टवाला हात धुवून मागे लागला आहे, ते जाणार आहेत. शिवाय हा ५० मागतो आहे आणि चूक काय माझी? मी या देशात जन्म घेऊन प्रामाणिकपणे व्यवसाय करण्याचे ठरविले, ही माझी चूक आहे का? अशा परिस्थितीमध्ये द्विधा मनःस्थिती होऊन जाते, कारण आपल्यातला जो राईट्युअसनेस असतो, तो जागृत होतो आणि त्याच्या भ्राममध्ये अनेक टोकाचे विचार आपल्या मनामध्ये येतात. 'सगळे जग हे किती नालायक आहे,' असा सतत सतत विचार करून नकारात्मक होतो. सततच्या नकारात्मक विचारांनी तणाव वाढत राहतो, कारण आपल्या मनासारखे काहीच घडत नाही.

मी त्याला जो मंत्र दिलेला होता तो असा की, तू निर्भय वडिलांचा निर्भय मुलगा आहेस! तू स्वतः निर्भय आहेस. मित्रांनो, "तू स्वतःही निर्भय आहेस" ही त्याचीच ओळख त्याला करून देण्यात आली होती. त्याच्यात आत्मविश्वास होताच पण त्याला आणखी उभारी देण्यात आली. अनिल तिथे गेला आणि त्याने सांगितले, "तुम्ही आमच्याकडे ५० लाख मागत आहात, पण आम्हाला सध्या ५० हजारही देता येणार नाही." तो म्हणाला "हे कसे शक्य आहे? एवढी मोठी कंपनी आहे". त्या वेळी कंपनीची उलाढाल ४०० कोटींचीच होती. "आमच्याजवळ ५० हजार नाही असे नाही, पण आमची आर्थिक परिस्थिती फार नाजूक आहे आणि अशा अडचणीच्या वेळीच ही आणखी एक वाईट घटना घडलेली आहे. ह्यात आमचे काही चुकलेले नाही", अशा प्रकारे अनिलने जी वस्तुस्थिती होती, ती त्याला सांगितली. त्या सद्गृहस्थाने काही ऐकले नाही. तो म्हणाला, "तुम्हाला मी सांगतो तसेच करावे लागेल. नाहीतर पहा. विचार करा. पुढच्या वेळी तुम्ही भेटायला आलात तरी तुम्हाला तुरुंगवास होऊ शकतो, कारण कायद्यामध्ये तशी तरतूद आहे, त्याची तुम्हाला जाणीव असेलच. विचार करून या, मी तुम्हाला पैसे देण्यासाठी ८ दिवसांची मुदत देतो."

मित्रांनो, एवढी भयानक धमकी असूनही आम्ही पैसे दिले नाहीत, कारण देण्यासाठी नव्हतेच, असते तरी दिले नसते! ही वस्तुस्थिती आहे, कारण एक सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे खोटे काम काही केलेले नव्हते. खोटे काम जर केलेले असते, तर पैसे देणे क्रमप्राप्त आहे. एक चूक केली की, तिला निपटवायला दुसरी चूक करावी लागतेच. दोन चुका म्हणजे, Two negatives will make one positive, म्हणून कदाचित हे थांबेल प्रकरण! (हशा पुन्हा एकदा तणावग्रस्त वातावरण निवळले) अर्थात हाही एक शक्यतेचाच विचार. तणावमुक्त होण्याचा तो एक मार्ग आहे असे समजा. विना तिकीटाने समजा आपण प्रवास केला आणि तिकीट चेकरने पकडले, पेनल्टी मागितली, तर त्याला पेनल्टी द्यावी

लागते ना? विना तिकीटाने प्रवास करताना, त्या तयारीनिशी आपण जर गेलो की, समजा पेनल्टी बसली तरी आपण भरू, अशा वेळी आपल्याला वार्डेट वाटायला नको. मनाची पक्की तयारी करून ठेवली म्हणजे तणाव येत नाही, ठीक आहे की आपण एक गेम खेळलो, त्या गेममध्ये आपण हारलो, तो जिंकला! (हशा... )

व्यवहार असा होता, इथे काही घ्यायचेही नव्हते आणि घ्यायचेही नव्हतेच! पुढची तारीख आली. आम्ही परत तारीख मागितली. एक तारीख द्यावी लागते, नॅचरल जस्टीसमध्ये, म्हणून त्याने एक तारीख दिली. त्याने परत पुन्हा १५ दिवसांनी दुसरी तारीख लावली आणि अनिलला बोलाविले. आता ते एमिनन्ट होते की, अनिल तुरुंगात जाऊ शकतो, कारण पैसे दिलेले नाहीत. असे घडता घडता आणखी एक तारीख आम्ही मागितली. त्यानुसार पुढची एक तारीख आम्हाला मिळाली, कारण त्याला आशा होती. तो ५० लाखांवरून २५ लाखांवर आलेला होता. त्याला वाटले होते की हे २५ तरी देतील, पण मित्रांनो, तसे काही घडणार नव्हते! मध्यंतरी एक घटना घडली. ज्यांनी आम्हाला फसविले होते, त्या माणसावर आणि त्याच्या कंपनीवर अमेरिकन सरकारने फौजदारी केलेली होती. कारण त्याने असेच फ्रॉड इतर २-३ जणांबरोबर केले असल्यामुळे, त्याची कसून चौकशी आधीपासूनच सुरू होती. आमच्या तिथल्या वकिलाला हे सर्व कळले. ज्यांनी आम्हाला फसवले त्याच्याविरुद्ध आम्ही प्रोसिडिंग्ज् सुरू करून दिल्या होत्या, त्या आधीच चालू झाल्या होत्या, म्हणजे भारतात Dir ची कंपनीला नोटीस येण्याच्या आधीच त्या प्रोसिडिंग्ज् चालू झालेला होती.

अमेरिकेतले नियम बघा, अमेरिकेची या संदर्भातील सकारात्मक बाजू सांगतो. अशा संदर्भात जर त्यांनी आमंत्रित केले, तर फर्स्ट क्लासचे तिकिट ते देतात शिवाय फाईव्हस्टार हॉटेलची सुविधाही देतात. अनिल अमेरिकेत गेला. नशीब म्हणा किंवा योग म्हणा, निकाल लागला. आम्हाला फसविणाऱ्या आणि इतरही ठिकाणी फ्रॉड करणाऱ्या इंसमाला त्यांच्या कायद्याप्रमाणे अभिप्रेत असलेली दोन वर्ष सहा महिन्यांची शिक्षा झाली. निकालपत्र आमच्या हातात आले की, we are the victims of this particular fraud. म्हणजे we have committed no fraud. On the contrary fraud was committed on us, हे तिथल्या न्यायालयाने जाहीर केले.

निकाल आम्ही भारतातल्या संबंधित dir खात्याकडे दाखल केला, “बाबा रे तू आमच्या मागे कशाला लागला आहे, आम्ही काही चुकीचे केलेले नाही आणि तू असे असे करतो आहे.” कार्यालयातला अधिकारी म्हणाला, “हे सगळे ठीक आहे, पण आता पुन्हा एकदा

ही सर्व कागदपत्रे आणि ही केस तपासून पाहावे लागेल,” एवढे सांगून तो थांबला नाही त्याने अगदी ठेवणीतला इशारा दिला. असे इशारे त्यांच्या अंगवळणी पडलेले असतात. तो म्हणाला, “तुम्ही माझे काय ते बघा.” (हशा..) “माझे काय ते बघा?” हे ऐकल्यावर आम्हाला फारच आश्चर्य वाटले. या वेळी अनिलने त्याला स्पष्टपणे सांगितले की, “आम्हाला काहीही घायची इच्छा नाही.” पैसे असते तर दिले असते. असा त्याचा अर्थ. तो म्हणाला, “तुम्ही अशी पहिलीच व्यक्ती दिसत आहात की, पैसे देणार नाहीत असे स्पष्ट म्हणत आहात. म्हणजे you are a fit case to be prosecuted.” (हशा) सगळे येतात आणि काही ना काही पैसे देतात, पण तुम्हीच आपले काय ते शहाणे आले? असेच त्याला सुचवायचे असेल!

मित्रहो, एक सकारात्मक विचार घेऊन शेवटी त्या केसमधून आम्ही बाहेर पडलो. त्याला ती केस क्लोज करावी लागली. त्यानंतर त्या अधिकाऱ्याची बदली झाली. सहा-आठ महिने असे वेगळेच काही आयुष्यात घडून गेले. या सर्व अडचणींतून बाहेर पडल्यानंतर मला असे भासले की, ईश्वर आहे! अशा ज्या तीन-चार घटना माझ्या आयुष्यात घडल्या, त्यावरून माझा विश्वास बळावला. त्यातली ही एक घटना आहे की, त्या अधिकाऱ्याची बदली झाली. तो अधिकारीही गेला आणि इकडे अमेरिकन न्यायालयाचा निकालही हातात आला. त्यामुळे आपली आणखी एक बाजू बळकट झाली. आपण ज्या विचारांशी घट्ट होतो की, ‘आम्ही पैसे काही देणार नाहीत,’ त्याच्याशी आपण ठाम राहिलो. आपले काम कोणत्याही प्रकारचा गैरव्यवहार न करता झाले. आपण या भयानक समस्येतून बाहेर पडलो. यात तणाव नेमका कोणत्या वेळी सर्वात जास्त प्रमाणात निर्माण झाला होता? ह्याचा शोध घेतला तर लक्षात येईल. ज्या दिवशी मी अनिलला सांगितले की, “तू ...जा” त्या दिवशी, तो संध्याकाळी घरी परत येईल की नाही, हे माहित नव्हते. त्या क्षणी मी खुप अस्वस्थ झालो होतो.

माझा मुलगा आहे, माझ्या मुलांवर अर्थातच माझे प्रेम असणे नैसर्गिकच आहे! त्यातूनच ही भीती, ही अस्वस्थता उद्भवली होती. आपला मुलगा तुरुंगात जाऊ शकतो. कोणताही गुन्हा केलेला नसताना, व्यवहार पारदर्शक असतानाही तो तुरुंगात जाईल याचे विलक्षण दुःख होते, वैषम्य होते, झालेल्या किळसवाण्या प्रकाराचा तिरस्कार होता. त्यामुळे हा तणाव जरी आला तरी अशा तणावाच्या वेळीसुद्धा आपण सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवला, तर त्यावर मात करायला आपल्याला मदत होते. अशा तणावाच्या काळात तात्त्विक चर्चा करून काय उपयोग? ‘आपल्या देशात खऱ्याला न्यायच नाही.’ ‘लोक असेच आहेत,’

‘आपले कायदे असेच आहेत’ आणि ‘आपले सगळे अधिकारी असेच आहेत,’ ‘सगळे घाणेरडे आहेत’ वगैरे वगैरे! (हशा...) तात्विक चर्चा करून शिव्याशाप देऊन माणूस थोडा वेळ तोंड सुख घेऊ शकतो. पण त्या समस्येतून तो बाहेर निघत नाही. आमच्यापुढे अनेक लोक करतात तसा दुसरा धोपट मार्ग होता, पैसे देऊन मोकळे होणे! पैसे जवळ असो वा नसो. कटकट तर मिटवायची! पण मित्रांनो, अशा वेळी आपण खूप मोठी गोष्ट गमावतो. मिळवतो कणभर, गमावतो मात्र मणभर! आपल्या भक्कम चारित्र्याची मजबूत बांधणी होणार तरी केव्हा? चारित्र्याचा पाया बांधला जाणे फार आवश्यक आहे. त्या भक्कम पायामुळेच, अधिक प्रखर विश्वासाने या जगासमोर स्वतःची मान उंच करून, छाती फुगवून आपण चालू शकतो. तसे केले नाहीतर, आपले अवमूल्यन होणारच! सवयी आणि चारित्र्य ह्या बाबत एका प्रसिद्ध तत्त्ववेत्त्याने म्हटले आहे :

‘तुमच्या शब्दांकडे पहा; ते तुमचे विचार असतील,  
तुमच्या विचारांकडे पहा; त्या तुमच्या सवयी होतील,  
तुमच्या सवयींकडे पहा; ते तुमचे गुणधर्म किंवा चारित्र्य दर्शवतील,  
तुमचे चारित्र्य पहा; तिचं तुमची नियती ठरले!’

सकारात्मक राहून, येणाऱ्या आव्हानांना सामोरे गेले पाहिजे. नकारात्मक विचारसरणी वा अनिष्ट व्यवहारातून कॅरेक्टर बांधले जात नाही, ही वस्तुस्थिती आहे, म्हणूनच माझे म्हणणे आहे की, अशा वेळी आपण आपला ‘तोल’ बरोबर सांभाळावा. अर्थात इथे कोणत्याही फिलॉसॉफीची जोड देण्याची काही गरज आहे, असे मला वाटत नाही. मित्रांनो, इतरांपेक्षा काहीतरी वेगळे बनायचे असेल, तर आपल्याला या प्रक्रियेतून जाणे गरजेचे आहे. तावून सुलाखून निघालेच पाहिजे. जोपर्यंत लोखंड भट्टीत तापत नाही, तोपर्यंत त्याचे कणखर पोलाद कसे होणार? जोपर्यंत पाण्याच्या सूत्राला टनेल करणार नाही, तोपर्यंत वीजेची निर्मिती करता येणार नाही. जोपर्यंत एखाद्या विशिष्ट दगडाला घर्षण करून पैलू पाडणार नाही, तोपर्यंत त्याचा हिरा होणार नाही. माणूस घडणे ही तशीच कठीण प्रक्रिया आहे.

मित्रांनो, शॉर्टकट हे टाळावेच लागतात. शॉर्टकट टाळले तरच, माणूस तावून सुलाखून निघतो, वेगवेगळ्या अनुभवांनी घडला जातो. असा संस्कारित माणूस कोणत्याही परिस्थितीत तणावमुक्त राहू शकतो. सकारात्मक विचार आणि निकोप दृष्टिकोन ठेवायचा. तो जर आपण ठेवू शकलो, तर त्यातून चारित्र्य संपन्न होते. चारित्र्य संपन्नतेमुळे आपण जीवनाला

अधिक सबळपणे सामोरे जाऊ शकतो. तणावाचा अनुभव जरी अधूनमधून आला, जास्त कठीण परिस्थिती निर्माण झाली तरीसुद्धा सकारात्मक विचारामुळे, निकोप दृष्टिकोनामुळे आणि चरित्र्य संपन्नतेमुळे आपण सद्सद्विवेक बुद्धीने निर्णय घेतो आणि तणाव निश्चितच कमी होतो. परंतु आपण या उलट केले, क्षणिक स्वार्थाला बळी पडून आपण घसरत गेलो, गैरमार्गाने गेलो तर मात्र आपले सुदृढ व्यक्तिमत्त्व तयार होणार नाही.

गैरमार्गाचा अवलंब करणाऱ्यांना पुनः पुन्हा खोटे बोलणाऱ्यांसारखे करावे लागते. दुष्टचक्र त्यांच्या आयुष्यात सुरू होते. चुकीच्या मार्गाने पैसे दिले तर, आपणही गैरमार्गाने पैसे कमवावेत, हा विचार मनात येत राहतो. माणूस त्या गर्तेत अधिकाधिक रुतत जातो. चारित्र्य संपन्नतेचे कवच लाभलेल्या माणसांना असे गैरव्यवहार सूचतच नाहीत. त्यामुळे ते दुष्टचक्रात अडकण्याचा प्रश्नच येत नाही. कोणत्याही तणावाच्या परिस्थितीमध्ये सकारात्मक दृष्टीने जर आपण खंबीर राहू शकलो, मन स्थिर ठेऊन योग्य निर्णय घेऊ शकलो, तर आपले काम व्यवस्थित पार पडते. असा माझा अनुभव आहे. या अनुशंगाने अनेकदा माझ्या भाषणांमध्ये मी विचार व्यक्त केले आहेत. कारण हे विचार माझ्या एकूण जगण्याचा गाभा आहेत.

मित्रांनो, आपल्या भारताचे माजी राष्ट्रपती डॉ. ए. पी. जे अब्दुल कलाम, यांनी 'पॉवर ऑफ पॉझिटिव्ह टॉक' या दृष्टिने जे विचार मांडले आहेत, ते खरोखरच अनुकरणीय आहेत. डॉ. ए. पी. जे. च्या जीवनातील एक गोष्ट मी इथे सांगणार आहे. ते आठ वर्षांचे असताना ते आणि त्यांची एक चुलत बहीण तमी झाडावर चढले. झाड जवळ-जवळ तीस फूट उंच होते. अब्दुल कलाम तर अगदी झाडाच्या शेंड्याजवळ येऊन पोहचले. तमी साधारणतः वीस फुटांपर्यंत चढली. वाऱ्याची झुळूक येत होती, ती दोघे छान हसत होते, एकमेकांना हाका मारीत होते. अब्दुल कलामचे वडील घरातूनच त्यांच्याकडे लक्ष देत होते. समुद्राच्या काठालाच लागून असलेले हे घर आत्ताही तेथेच आहे. अब्दुल कलामांच्या चुलत बहिणीची आईसुद्धा दुसऱ्या घरातून तिच्याकडे पाहत होती. हसत-खेळत ते वर चढत होते, त्या फांदीला हात लावून छानसा झोकाही घेत होते. अचानक हवेचा जोर वाढला, वादळ सुरू झाले आणि वादळामुळे फांद्या जोराजोराने हलू लागल्या.

आठ-नऊ वर्षांची ही मुले, अब्दुल कलाम यांचे वडील लगेच ओरडले की, "अरे फांदीला घट्ट धरून ठेव" आणि तमीच्या आईने सांगितले की, "तमी, फांदीला सोडू नकोस खाली पडशील" पहा, त्या आईने सांगितलेल्या शब्दात नकारात्मक शब्द आले. खाली

पडशील ही भीतीही व्यक्त झाली. वडिलांच्या सूचनेमुळे छोट्या अब्दुल कलामने फांदीला घट्ट धरून ठेवले. पण तमी मात्र भीतीने जमिनीवर जोरात पडली. अब्दुल कलाम थोड्या वेळाने सुखरूपपणे झाडावरून खाली उतरले. त्यांनी वडिलांना ‘मी का पडलो नाही, आणि तमीच का पडली?’ हा प्रश्न विचारला. त्यांच्या वडिलांनी स्पष्टीकरण देताना सकारात्मक शब्दांचे महत्त्व समजावून सांगितले. मित्रांनो, मानसशास्त्रज्ञांच्या मते, ‘एका नकारार्थी विधानाला खोडण्यासाठी सतरा सकारात्मक विधानांची गरज पडते. एखाद्यावेळी अजाणतेपणाने आपण केलेला नकारात्मक आघात सुधारण्यासाठी आपणास सतरा वेळा तरी सकारात्मक घटना किंवा विचार मांडणे आवश्यक आहे.’ म्हणूनच, आपण आपल्या आयुष्यात नकारात्मक शब्दांना आणि विचारांना अगदी ‘नो एन्ट्री’ च करून टाकणे आवश्यक आहे.

घरातले नेहमीचे एक उदाहरण सहज आठवले म्हणून सांगतो. एखाद्या मुलाच्या हातून बशी पडून फुटली आणि त्याला जर त्याच क्षणी मोठ-मोठ्याने रागावले, “अरे लेका तुला काही समजत नाही, तू मूर्ख आहे का?” त्या कोवळ्या मुलाच्या मनात नकारात्मक इम्प्रेशनस् निर्माण होतात, ते पुसट करायला सतरा सकारात्मक घटना घडून याव्या लागतात. तरच तो मुलगा तुमच्याकडे पूर्वग्रह न ठेवता, निकोप मनाने बघेल. एवढे संस्कारक्षम, सुकोमल असे त्यांचे मन असते. तेव्हा सकारात्मकता आणि नकारात्मकता यात खूप मोठा फरक आहे.

डॉक्टर ए.पी.जे. अब्दुल कलाम यांचा म्हणूनच संदेश आहे की, “जीवनात जर आपण सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगला, तर आपल्याला तणावमुक्ती मिळू शकते, कारण सकारात्मक विचारांमुळे आपल्याला इतरांकडे पाहण्याची निकोप दृष्टी मिळते. एखादा प्रश्न कसा सोडवावा, हे लक्षात येते. साधारणतः अनेकांच्या बाबतीत असे घडलेले दिसत नाही म्हणूनच त्यांच्या तणावामध्ये वृद्धी झाल्याचे आढळते, नकारात्मक विचारांचे दुष्टचक्र अशा माणसांच्या मनामध्ये सातत्याने निर्माण होते.” मला त्या दृष्टिने असे सांगावेसे वाटते की, आपण सकारात्मक भाषेची शक्ती नीट समजावून घेतली पाहिजे.

विषारी शब्दांची आपल्या कोशातून कायमची हाकालपट्टी करणे आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ :- ‘परंतु’ हा शब्द ऐकल्यानंतर आधी केलेल्या कामावर विरजण टाकून संबंधित व्यक्ती शंका निर्माण करते आहे की काय? असेच आपल्याला वाटते. ‘किंतु-परंतु-जर-तर’ हे शब्द यशाबद्दल शंका बळावणारे आहेत. ते कधीही उच्चारू नयेत. काही माणसे नेहमी म्हणतात “मी प्रयत्न करतो” यातील “प्रयत्न करतो” हे शब्द अपयशाचा आरंभ

स्पष्ट करतात. कदाचित, घडू शकले असते, करू शकलो असतो, करणे आवश्यक आहे, करू शकत नाही, असे शब्द कामाबाबत गांभीर्य नसणाऱ्या व्यक्तीच उच्चारताना दिसतात. जबाबदार व्यक्ती कायम सकारात्मक शब्दांचा वापर करून आपला आत्मविश्वास, आपले मनोधैर्य निरंतर टिकवून ठेवतात.

प्रा.छापेकर- भाऊ, आपण नेहमीच उत्कृष्टतेचा ध्यास घेण्याकडे आकृष्ट झालात आणि इतरांनीही तसाच ध्यास घेऊन सृजनशीलता जोपासावी असा आपला आग्रह असतो. इथे 'Believe and Succeed' असे एक सुंदर पोस्टर आपण लावलेले आहे. अशा प्रकारची अपेक्षा आपल्या सगळ्या संबंधित कर्मचाऱ्यांकडून, परिवारातील घटकांकडून ज्या वेळी आपण करता, तेव्हा त्यातील अनेक अपेक्षा पूर्ण होतात, काही अपेक्षा पूर्ण होत नसतीलही. अपेक्षा पूर्ण न झाल्यामुळे आपल्याला ताण येतो का?

भाऊ - सर्वप्रथम हे स्पष्ट करायला हवे की, आम्ही आमच्या सोबत काम करणाऱ्या कोणत्याही व्यक्तीला 'कर्मचारी' म्हणून संबोधित नाही. आम्ही त्याला 'सहकारी' म्हणतो! कारण 'कर्मचारी' हा शब्द मी पहिल्यापासून माझ्या शब्दकोशातून काढून टाकला आहे. कर्मचाऱ्याच्या ऐवजी 'कर्मण्येवाधी' असे म्हणायला माझी हरकत नाही, आणखी एक गोष्ट आमच्याकडे जर एक्स एक्सपेक्टेडेशन असेल तर आम्हाला एक्स प्लस रिझल्ट्स मिळतात, एक्स मायनस मिळत नाही, कारण ज्या काही अपेक्षा असतील, त्यात प्रामुख्याने 'प्रत्येकाने चांगले काम करावे ही अपेक्षा' असणे अगदी स्वाभाविक आहे. माझा अनुभव असा आहे की, इथे प्रत्येक माणूस सर्वसाधारण माणूस आहे. एरवी खूप साधीसुधी भासणारी माणसे असामान्य कामगिरी बजावताना दिसतात. आम्ही काही इंग्लंड, अमेरिका, एम्.बी.ए., अहमदाबाद, आय. आय. टी., एम्.आय.टी., यु.एस्.ए. किंवा पुणे, मुंबई, चेन्नई, बंगलोर अशा ठिकाणाहून काही जास्त माणसे आमच्याकडे आलेले नाही. जास्त म्हणजे अगदी बोटांवर मोजण्याइतके आले आहेत, पण हे सहकारीसुद्धा इथल्या कार्यसंस्कृतीशी एकरूप होऊन गेले आहेत. त्यामुळे त्यांचे ते वेगळेपण आम्हाला जाणवत नाही.

सर्वसाधारण माणसे आहेत. साधारण माणसांकडून असाधारण काम करून घेणे, हेच आमचे कौशल्य आहे, असे आम्ही मानतो. पण मित्रांनो, ते आमचेच कौशल्य आहे, हे म्हणणेही खरे तर चुकीचे ठरेल, कारण नवनिर्मितीचा ध्यास घेऊनच आम्ही सतत विचार आणि कृती करीत असतो.' हे म्हणणे अधिक संयुक्तिक आहे. सहकाऱ्यांनीही सृजनशीलतेच्या दृष्टिकोनातून सतत कामाचा विचार करावा, हा विचार कायम डोळ्यांसमोर असते. त्यातून

जे निष्पन्न होईल, ते स्वीकारणे ही आमच्या मनाची तयारी असते. समजा, मी एखाद्या माणसाला एखादे काम समजावून सांगितले की, “हे बघ, हे काम चार दिवसात व्हायला पाहिजे आणि व्हायलाच पाहिजे” याचा अर्थ ते काम उत्तमच व्हायला पाहिजे, यात वाद नाही.

ज्या वेळी मी चार दिवस सांगतो त्यावेळी माझ्या मनामध्ये जर मला चोरकप्पा ठेवायचा असेल, तर मला हे माहिती असते की, त्याला सोपविलेले काम चार दिवसात पूर्ण होण्यासारखे नाही. मी दुसऱ्या दिवशी त्याला सांगतो, “...नाही, अरे हे तुला लगेच जमण्यासारखे काम नाही, आणखी दोन दिवस लागतील असे मला दिसते आहे”. चारचे आपण स्वतःहूनच सहा करायचे. सुरुवातीला आपण चार दिवस लागतील असे सांगावे. कामाची ओढ निर्माण होऊन एक वातावरण निर्मिती होते, सकृद्दर्शनी अशी परिस्थिती होते, की ‘चार दिवसात भाऊंनी सोपविलेले काम आपण अतिशय उत्कृष्टपणे पूर्ण करूनच दाखवलेच पाहिजे! सहकारी असा दृढ निश्चय करतो. सहकाऱ्यांची ही मानसिकता त्याला कामाच्या टप्प्यात वेगाने पुढे घेऊन जाते.

सकारात्मक शब्द, आव्हानात्मक शब्द सहकाऱ्यांमध्ये वातावरण निर्मितीचे काम करतात. अशी वातावरण निर्मिती झाल्यानंतर, if he is doing his best आपल्याशी पुनः पुन्हा चर्चा न करता, तशी परिस्थितीच निर्माण झाली तर कार्यालयातच दोन-तीन तास जास्त थांबून, सुटीच्या दिवशी येऊन सहकारी आपले काम चांगल्या पद्धतीने पूर्ण करून दाखवतोच! beyond the call of duty, हेही त्यातून दिसते आहे, आपणसुद्धा आपले स्वतःचे टारगेटस् त्याचवेळी स्वतःहून रिव्हाईज करायला हवे. आपण सहकारी आणि काम यातले सूत्र न सांभाळता, अनरिअलिस्टिक अशा अपेक्षा ठेवल्या तरच, निराशा पदरी पडते. निराशेतून ताण-तणाव वाढतच जातात.

दीर्घ अनुभवांमुळे सहकाऱ्यांबद्दल रुळलेला एक विचार सांगतो, “तू कामाचा विचार करायचा, तुझा विचार करणे, हे आमचे कर्तव्य आहे!” सहकाऱ्यांच्या भल्याचा विचार माझ्या मनात बलवत्तर आहे. जिवंत माणूस, प्रामाणिकपणे काम करणारे सहकारी ही फार मोठी संपत्ती आहे. यंत्र तंत्रांपेक्षाही फार महत्त्वाची संपत्ती आहे. खरोखरच उत्कृष्ट कार्य करणारी माणसे अनमोल असतात. जैन इरिगेशन कंपनीच्या एकूण कारखान्यांमध्ये समजा शंभर मशीन्स् आहेत, त्या शंभर मशीन्स् तेथे तशाच मांडून ठेवल्या तर, एखाद्या प्रदर्शनाच्या हॉलसारखे स्वरूप प्राप्त होईल. एखादे प्रदर्शन भरवल्यासारखे वाटेल. सगळ्या

मशीन्स अगदी व्यवस्थित रांगेत मांडलेल्या असल्या तरी त्याला कोणी कारखाना म्हणणार नाही, समजा आम्ही त्या मशीन्सही काढून टाकल्या, तर एक मोठा हॉल तिथे निर्माण होईल. “बॅटमिंटनसाठी हा हॉल केला आहे काय?” असे पहाणाऱ्यांना वाटायला लागेल. क्रिकेटसुद्धा खेळता येईल, एवढ्या मोठ्या ७-८ एकरांच्या जागेवर असे ते कारखाने आहेत.

भव्य क्रिडांगणाचे स्वरूप प्राप्त होईल, इतक्या मोठ्या ह्या जागा आहेत. परंतु त्याला कारखाना कुणी म्हणणार नाही. कारखाना जर म्हणायचा असेल, तर तेथे काम करणारा माणूस पाहिजेच. तेव्हा खरा घटक मशिनरी, कॅपिटल, प्रीमायसेस हा नसून ‘माणूस’ हाच आहे! म्हणूनच माणसाच्या कार्यसंस्कृतीवर माझा दृढ विश्वास आहे. **माणसाला माणसासारखे वागायला आपण शिकवणार असू तर मानसशास्त्रीयदृष्ट्या आपल्याला इतर काही करण्याची गरज नाही.** कार्यनिर्मितीसाठी माणूस प्रेमळ सहवासाचा भुकेला असतो. मूलभूत गरजा भागविण्यासाठी आणि त्याही पलीकडे अधिक चांगले जगता यावे यासाठी पैशांचीही अपेक्षा माणसाला असते. पद-प्रतिष्ठाही त्याला हवी-हवीशी वाटते. पण सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे प्रत्येकाला एक भावनिक ओलावा हवा असतो. कुणीतरी त्याला त्या दृष्टीने एक ‘इमोशन टच’ देण्याची आवश्यकता असते.

हसत हसत सुखदुःखे वाटून घ्यायची असतात, त्यासाठी मित्रांनो, आपल्यात संवेदनशीलता हवी. तिळगूळ वाटताना मन कसे सहज होते. आपल्याला कुणाशी तरी बोलावेसे वाटते. कुणाची तरी भेट घेऊन आपुलकीने विचारपूस करावी असे वाटते. अशा वाटण्यातच खरे माणूसपण आहे. अशा माणुसकीने आपण आपल्या सहकाऱ्यांशी जिद्दाळ्याने सुसंवाद साधला पाहिजे. “भाऊ, आपली प्रेमाने विचारपूस करतात” ही जाणीव सहकाऱ्याला निश्चितच सुखावणारी असते. सहकाऱ्यांच्या गुणांचेही मधूनमधून कौतुक केले पाहिजे त्यामुळे स्वतःच्या गुणांबद्दल खात्री वाटू लागली म्हणजे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो. आशादायी मन विकसित होते. मानसिकदृष्ट्या समाधानी राहून रोजच्या जगण्यात आनंद कसा निर्माण करता येईल म्हणजेच तणावमुक्त कसे राहता येईल मन नेहमी प्रसन्न कसे ठेवता येईल, याचा विचार सहकारी आपोआप करायला लागतो.

सहकाऱ्यांच्या काम करण्याच्या जागी शांतता, स्वच्छता, नीटनेटकेपणा कसा राहिल याचाही विचार आम्ही करित असतो. परिणामी, ताण-तणावाला वाव राहत नाही. अर्थात ताण-तणाव निर्माणच होणार नाहीत का? असेही नाही. याचा काही अपघात, काही समस्या या कामामधून नैसर्गिकरित्या निर्माण होत राहतात. त्यावरही कसे नियंत्रण मिळवता येईल

विचार आम्ही करतो. काम करण्याच्या जागी होणारे आवाज, तेथील एकूण नॉईस लेव्हल ही कशी कमी करता येईल याचाही विचार केला जातो.

आपण सहकाऱ्यांचा सर्वांगीण विचार करीत राहिलो, तर मला असे वाटते की आपले अपेक्षाभंग फारच क्वचित वेळा होतील, जवळपास होणारही नाहीत. सहकाऱ्यांबाबत तसेच आपण ज्यांच्या ज्यांच्या सहवासात असतो त्यांच्या बाबत असा एकात्मिक विचार करणे आवश्यक आहे. तसा विचार जर आपण करणार नसू तर मग आपण निवृत्त झालेले बरे! (हंशा)निवृत्ती is the best वृत्ती, असा विचार आपण करत बसलो तर जगण्याला काही अर्थच राहणार नाही. तेव्हा तसे जर करायचे झाले, तर तेवढा स्कोप ठेवावा.

आपण सहकाऱ्यांसाठी काय करीत आहोत? याचा विचार प्राधान्यक्रमाने करावा आणि त्यानंतरही सहकाऱ्याने त्याला सोपवलेले काम केले नसेल तर त्याची नेमकी कोणती कारणे असू शकतील, याचाही विचार शांतपणे आपल्यालाच करावा लागतो. अशा समतोलतेमुळे तणाव वाढीस लागत नाही. एक बाब मात्र अधोरेखित आहे की, परिश्रम हीच सर्वांची संस्कृती असली पाहिजे. आपणसुद्धा तेथे जाऊन उभे राहिले पाहिजे, आपल्यालासुद्धा त्यांच्यासोबत काम करण्याचा अनुभव पाहिजे. सहकारी जे काम करतात. त्या कामाची अनुभूती पाहिजे. प्रामाणिकपणे काम करणाऱ्याची जाणीव पाहिजे. एका आयफेल टॉवरमध्ये बसून, आपण हे सगळे करणार असाल, तर मात्र ते जमण्यासारखे नाही.

मला अनेक लोक प्रश्न विचारतात की, “भाऊ, आता नंतरच्या पिढीमध्ये, तिसऱ्या पिढीमध्येसुद्धा असेच विचार जोपासले जातील का?” माझे म्हणणे असे आहे की, जोपासलेच जातील! त्याचे कारण असे आहे की, हा एक कार्यसंस्कृतीचा भक्कम वारसा आहे. नियमितपणे चांगले काम करणाऱ्यांच्या, चांगले काम पाहणाऱ्यांच्या ते अंगवळणी पडणारच. पुढच्या पिढीलाही त्यातून चांगल्याच सवयी लागतात. चांगल्या कामांचे परिणाम चांगलेच होतात, हे डोळसपणे पुढची पिढी पाहत असते. सकारात्मक संदेश ही पिढी घेत असते. आपणही असे किंवा यापेक्षाही चांगले कार्य करून दाखवू, ही जिद्द त्यांच्यात निर्माण होते.

गेल्या ४५ वर्षांचा मला जो व्यावसायिक आणि औद्योगिक क्षेत्रातील अनुभव आहे, त्यामध्ये मला जे जाणवले, ते मी आपल्याला सांगतो आहे. माझ्या अनुभवाची ही शिदोरी आहे. आज जैन इरिगेशन कंपनी ठिबक सिंचनाच्या बाबतीत जगात दुसऱ्या क्रमांकावर आहे, ओनियन प्रोसेसमध्ये तिसऱ्या क्रमांकावर आहे. जगात आपल्या कंपनीचे बारा कारखाने

आहेत. ५००-५५० सहकारी तिथेही कार्यरत आहेत. पाचही खंडांमध्ये कंपनीचा व्याप पसरलेला आहे. एवढा सगळा व्याप सांभाळत असताना, माझा अनुभव असा आहे की, जर आपण स्वतः सहकाऱ्यांबरोबर असलो, तर त्यांची विचारधारा काहीही असली तरी त्यांच्याकडून आपल्या प्रेरक आणि प्रेमळ सहवासामुळे मिळणारा प्रतिसाद भरघोस असतो. आपण घातलेल्या सादाला मिळणारा प्रतिसाद अपूर्ण वाटत असेल तर, मात्र त्याबाबत आपणच आत्मपरिक्षण करण्याची गरज आहे. इतरांना जबाबदार धरून, इतरांच्या दोषांचा पाढा वाचत राहून जर आपण वागणार असलो, तर अर्थातच ते तणावाला सक्रिय आमंत्रणच असते.

तणाव कमी करण्याचे, वाढू न देण्याचे जे काही मार्ग आहेत, ते आपल्याच हातात आहेत, आपण जर आत्मपरिक्षण न करता सहकाऱ्यांना दोष घायला लागलो, तर नकारात्मक पद्धतीने ते संघटित होतात, पर्यायाने संघर्ष कमी न होता वाढतच जातात.

१९६२ पासून ही संस्था सुरू आहे, ४६ वर्षे झालीत. आजपर्यंत या संस्थेत असंतोष, असहकार निर्माण झाला नाही. कोणत्याही प्रकारची युनियन-असोसिएशन फॉर्म झालेली नाही, कारण त्या युनियनचा लिडर मीच आहे! (हशा) माझ्यापेक्षा जास्त त्यांच्या भल्याचा विचार करणारा माणूस ज्या दिवशी मला मिळेल, त्या दिवशी ही जागा सोडायला मी तयार आहे. युनियन असेल तर त्यांचा मी लिडर आहे. कोणत्याही प्रकारचा तणाव निर्माण होत नाही. कोणत्याही प्रकारे, कोणीही एकमेकांना फसवण्याचा प्रयत्न केला नाही, करीत नाही. पारदर्शकतेमुळे सर्वांचेच मनःस्वास्थ्य टिकून राहते. तणावमुक्तीसाठी पारदर्शकता हा ही एक महत्त्वाचा उपाय आहे.

ज्यावेळी कंपनीवर आर्थिक संकटे आली, भयंकर समस्या निर्माण झाल्या, त्यावेळी पाच-पाच महिने पगार झाले नाहीत. पैसे नसतील तर, घर कसे चालवायचे? पाच वर्षांपर्यंत बढती नाही, पगारवाढ नाही. आपण विचार करू शकता? पाच वर्ष एखाद्या मॅनेजमेंटने जर आपल्याला बढती दिली नाही किंवा पगारवाढ दिली नाही, तर घरात आपला निभाव तरी कसा लागणार? दुधवाल्याला काय सांगाल? किराणावाल्याला काय सांगाल? शाळेची फी कशी भराल? कसे जमले? पण हे जमले! पाच वर्षांमध्ये या कंपनीमध्ये कोणत्याही प्रकारची बढती झाली नाही आणि सर्वात विशेष बाब म्हणजे एकही माणूस या कारणासाठी कंपनी सोडून गेला नाही! (टाळ्या ...) मी सगळ्यांना एकत्र बोलावले त्यांना स्पष्ट सांगितले की, “परिस्थिती कठीण आहे. आता आपल्यासमोर दोन पर्याय आहेत. मी ३० टक्के लोकांना

कमी करतो, त्यांच्या पगारामधून जेवढे पैसे वाचतील, तेवढी पगारवाढ राहिले त्यांमध्ये वाटतो. ते जर शक्य नसेल, तर आपण सर्वांनी हे दुःख वाटून घ्यायला शिकले पाहिजे. तुम्हाला काय मान्य आहे ते सांगा”.

मित्रांनो, तुम्हाला ऐकल्यावर आश्चर्य वाटेल, सर्व लोकांनी मला सांगितले की “भाऊ, आपण दुःख वाटून घेऊ, माणसे मात्र कमी करायची नाहीत.” (टाळ्या...) म्हणून या कंपनीमध्ये आजपर्यंत एकही माणूस कमी झालेला नाही, म्हणून डाऊन साईजिंग, अपसाईजिंग हे शब्दसुद्धा आमच्या शब्दकोशात नाहीत आणि हे शब्दकोशात न ठेवल्यामुळे त्या माणसांना ही खात्री आहे. ज्या पाच वर्षांपर्यंत या कंपनीमध्ये पगारवाढ झाली नाही त्या पाच वर्षांत माझ्या कुटुंबातसुद्धा, माझ्या मुलांनी, सुनांनी आणि पत्नीने सांगितल्यानंतरसुद्धा आमच्या घरी जाणारा पैसा २५ हजार रुपये महिन्याप्रमाणे चौघांचा १ लाख रुपये होतो, ते १ लाखच राहिले. एक लाखाचे सव्वा लाख रुपये केले नाहीत. ज्यादिवशी कंपनीतील सर्व सहकाऱ्यांची वेतनवाढ चाळीस टक्क्यांनी झाली, तेव्हा ४० टक्क्यांनी आम्हीसुद्धा आमची उचल वाढवून घेतली. सुरुवातीपासून मी कंपनीचे पैसे पगार म्हणून स्वतःसाठी कधीच घेतले नाही. कारण मी असे समजतो की, कंपनीच माझी आहे, माझ्याच कंपनीकडून पगारापोटी पैसे घेणे म्हणजे पाप आहे. माझे मित्र मला म्हणतात की, ‘काळानुसार तरी शहाणे व्हा!’ म्हटले की, ‘शहाणे होण्यातही काय स्वारस्य आहे, आता जायचे दिवस आले, आता असे शहाणे होऊन तरी काय होईल?’ (हशा... )

मला एकदा आमचे मित्र शरद पवारच म्हणाले, “भवरलालजी तुम्ही हा शहाणपणा काय करता? तुमचे कॅपीटल फॉर्मेशन कसे होईल? आणि तुम्ही पैसे हे घ्यायलाच पाहिजे, तुम्ही काम करतात कंपनीमध्ये, संस्थापक आहात कंपनीचे, पगार हा घ्यायलाच पाहिजे”. तेव्हा मी म्हणालो की, “माझी चार मुले आहेत ना, त्यांचा पगार येतो. आपल्याला पगार पुरतो. त्यामुळे मला स्वतंत्र पैसे घ्यायची काय गरज आहे?” मी त्यांना विचारले की, “पैसा कोणाकडून कोण घेतो? आपण आईकडून खाऊसाठी पैसे मागतो आणि आपली कंपनी ही एक प्रकारे आपली आईच आहे. तिला मी खाऊ म्हणून पैसे मागू का? ती माझी आईच आहे ना ! तिने मला जन्म दिला आहे, मी की मी तिला जन्म दिला आहे? आपण या भावनिक नात्याबद्दल काहीही समजा. पण मला असे वाटते की, हे नाते अत्यंत पवित्र आहे. माझ्या वैद्यकीय उपचारावर लागणारा खर्च आहे, मी वापरत असलेली गाडी हे सर्व कंपनीच्याच पैशातून मला मिळते आहे! मग खाण्यापिण्यासाठी लाख-दोन लाख

रुपये महिन्याचे आणखी वेगळे घ्या, हा जो काही विषय आहे, मला असे वाटते की, तो विषय माझ्या दृष्टीने गौण आहे, तो आपण सोडून घावा”.

“भवरलालजी, तुम्ही तुमचा हेका काही सोडणार नाहीत,” असे ते म्हणाले. वास्तविक त्यांचा मैत्रीचा सल्ला आहे तो, अगदी मनापासूनचा सल्ला आहे, व्यवहारी सल्ला आहे. मित्रांनो, राजकारणी हे, व्यवहारी लोकांपेक्षाही, व्यवहाराच्या जास्त जवळचे असतात! (हशा...) आम्हीही व्यवहारी आहोत. आम्ही तर मारवाडीच आहोत, त्यामुळे व्यवहाराच काय, ‘व्यवहाराचे शिरोमणी’ आहोत, असे सुद्धा म्हणायला हरकत नाही ! (हशा...) एवढी पारदर्शकता जेव्हा संचालक या नात्याने ठेवली जाते. त्यावेळीच सहकाऱ्यांमध्ये आपली आदरयुक्त शुद्ध प्रतिमा टिकून राहते. त्या प्रतिमेमुळेच त्यांची सकारात्मक मानसिकता उद्योगाच्या वाढ विकासासाठी पूरक पोषक ठरते. पर्यायाने तणावाला वावच राहत नाही.

मित्रांनो, कंपनीच्या आयुष्यात पाच वर्षांनंतर एक दिवस असा उजाडला की, त्यावेळी एकदम ४० टक्क्यात वाढ झाली. पहिल्याच वर्षी आपल्या कंपनीला नफा झाला, जेवढा नफा झाला तेवढा सगळा वाटून दिला. कारण पाच वर्ष काहीच वाटले नव्हते. साधारणतः इन्फ्लेशन सुद्धा ७-८ टक्के होते. ४० टक्के शक्य होते, ४० टक्के वाटून टाकले. विषय संपला! परंतु असे न वागता मी या उलट जर सर्व काही केले असते, माझ्या गाड्या दरवर्षी किंवा सतत बदलल्या असत्या, माझ्या मुलांच्या गाड्या सतत बदलवल्या असत्या. मी चैनीत राहतो आहे हे त्यांना दिसले असते. त्यांनी तसे अनुभवले असते, अशा परिस्थितीत पगारवाढ मात्र केली नसती हे उचित ठरले असते काय? मी तसे करणे योग्यच नव्हते. ही पारदर्शकता आणि हा आदर्श रॉलमॉडेल या दृष्टीने जर आपण जीवनामध्ये उतरवू शकलो तर तणावाला काही वावच राहात नाही. तणाव निर्माण व्हायलाच स्कोप नाही तर वाढेल कोटून? वाढणे ही त्या नंतरची बाब आहे.

मी आपणाला एवढेच सांगतो की, आम्ही त्या पाच वर्षांमध्ये नवीन कपडे देखील घेतले नाही. माणसाला खरेतर भरपूर संख्येत कपड्यांची काहीही आवश्यकता नसते आणि त्यातच आजकालचे कपडेही फाटत नाहीत! (हशा...) कपड्यांची अशी पंचायत झाली की, मला पत्नीला कमीत-कमी चार वेळा आत्तापर्यंत सांगावे लागले की “हा एक सदरा किती वर्ष झाले घालतो आहे, तो फाटतच नाही, काय करायचे? आता असे करायचे की, दर तीन वर्षांनंतर हे कपडे दुसऱ्यांना वाटून टाकायचे. ज्यांना मिळतील त्यांना चांगले कपडे तर मिळतील. जे कधीही असे कपडे घेऊ शकणार नाहीत, अशा लोकांना तरी चांगले कपडे वापरायला मिळतील.”

पहा, इतरांना चांगले कपडे मिळावेत, त्यांना आनंद व्हावा असा सकारात्मक संदेश त्यात आहे. ज्यावेळी ते कपडे घालून तोच शिपाई माझ्यासमोर आला, मला किती चांगले वाटले! अगदी गोंडस मुलगा, मी जेव्हा २५ वर्षांचा असताना जसा दिसत होतो, तसा तो शिपाई माझेच कपडे घालून माझ्यासमोर आला, त्यावेळी मला फार समाधान वाटले. जसे काही मीच स्वतःला त्याच्यात पाहतो आहे, असे मला वाटले. कोणत्या ना कोणत्या सकारात्मक कामामुळे आपण निश्चितच तणावमुक्त होतो हा माझा आयुष्यभराचा अनुभव आहे. ‘पारदर्शकता’ अतिशय आवश्यक अशी बाब आहे. पारदर्शकतेमुळे सरळ वर्तन घडते परिणामी आपण तणावमुक्त राहू शकतो.

प्रा. रावसर- एखाद्या घटनेमध्ये किंवा एखाद्या प्रसंगामध्ये बेचैनी असते. ती जर कोणाबरोबर शेअर केली तर आपला तणाव कमी होतो. आपल्या आयुष्यामध्ये, सुरुवातीच्या काळामध्ये बहुतेक तो आईचा पदरही असेल नंतर धर्मचारिणी असेल आणि आता सूनबाई, पण जी मुलीसारखी आहे ती असेल. तुम्ही कोणाबरोबर शेअर करतात?

भाऊ- शेअर आणि केअर हे दोन शब्द माझ्या आयुष्यात मला फार प्रिय आहेत. (हशा...) पण आपण जेवढी उदाहरणे सांगितली, त्यापैकी एक गोष्ट आपण विचारली आहे की, मी कुणाशी शेअर केले असेल? मित्रांनो, माझ्या आयुष्यात मला जास्त तणाव हा कधी आलाच नाही, त्यामुळे मला शेअर करण्याची वेळ खूपदा आली असे झाले नाही.

प्रा. राव सर- भाऊ, म्हणूनच मी “बेचैनी” म्हटले आहे! (हशा... )

भाऊ- बेचैनी, ही माझ्या जीवनात अगदी थोड्या वेळा करताच आली असेल. तेही कधी कधी जास्तीत जास्त अर्धा तास-एक तास कारण जे स्वतःला ओळखून असतात, ते अधिक काळ अस्वस्थ, बेचैन आणि तणावग्रस्त राहूच शकत नाही. आपण कोणत्याही समस्येच्या वेळी मार्ग कसा काढतो, हे ज्याचे त्याला बरोबर कळलेले असते. ‘स्व’ ची ओळख मात्र त्यासाठी असणे फार आवश्यक आहे. He must find his own bearing. आपण In search of identity, सतत असतो आणि आपण स्वतःला कधी समजून घेतलेले नसेल हीच जर वस्तुस्थिती असेल, तर आपली बेचैनी खूप काळ टिकू शकते. मला असे वाटते की, मी जर बेचैन झालोच तर ते बेचैन होणे खूपच क्षणभंगुर असते. ती बेचैनी शेअर करायला माझ्यासमोर जो असेल त्याच्याशी मी ती शेअर करतो. माझ्या घरामध्ये मात्र एक अलिखित असा नियम आहे की, व्यवसायाशी निगडित कोणतीच

गोष्ट पत्नी मला कधीच विचारत नसे. माझ्या सुनादेखील विचारत नाहीत आणि घरामध्ये काय घडले, हे मीही त्यांना कधी विचारत नाही. त्यामुळे घरातले वातावरण प्रसन्न, शांत राहायला मदत होत असेल! (हशा...)

घर सांभाळण्याची जबाबदारी त्यांनी घेतलेली आहे. आमचे कुटुंब १५० सदस्यांचे विस्तारित कुटुंब आहे. आम्ही ज्यावेळी काका वगैरेंसह एकत्र राहात होतो तेव्हा पंधरा लोक होतो. पण आता माझ्या कुटुंबाचेच मी माझी मुले आणि मुलांची मुले असे मिळून पंधरा सदस्य झालेले आहेत. तेव्हा मी माझ्या घरात चुकून जरी विचारले की, “आज घरामध्ये काय घडले?” त्यांनी सांगायला सुरुवात केली, तर त्यामध्ये माझे तीन तीन तास जायचे, कारण घर म्हटले म्हणजे काही ना काही घटना घडतच असतात. घरातील सदस्य म्हटले की, प्रत्येकाचे काही ना काही प्रश्न, अडचणी या असतातच. या सर्वांचा पाढा जर मी ऐकत बसलो, तर माझे रोजचे दोन-अडीच तास त्यातच जातील आणि माझ्या कंपनीतील कामांचा पाढा जर मी वाचत राहिलो तर त्यातही किती वेळ जाईल? कारण मित्रांनो, खूप गोष्टी माझ्या दैनंदिन व्यवहारात सतत घडतच असतात.

आमचा तणावमुक्तीचा जो मंत्र आहे किंवा आमची जी कार्पोरेट फिलॉसॉफी आहे त्यामध्ये असे म्हटले आहे की,

न सोडी जिद्द जो कार्याची। तया नसे जाण तणावाची।

उदात्तपणा बाळगी अंगाशी। पाही पहाट तो यशाची।।

जर आपण सतत कामामध्ये मग्नच राहणार असाल आणि प्रत्येक काम जिद्दीने पूर्ण करण्यासाठी सिद्ध असाल, तर आपल्याला तणाव येण्याचा प्रश्नच येत नाही. थोडक्यात या सर्व गोष्टींवरून एवढेच सांगता येईल की, आपला अमूल्य वेळ किरकोळ गोष्टींसाठी खर्च करणे व्यवहार्य नाही. मूळ प्रश्न असा आहे की, एखाद्याला तुझे अमुक अमुक चुकले आहे, तेवढे सांगून तो प्रश्न मिटत नाही. कामाचा खूप व्याप असल्यामुळे व्यर्थ वेळ घालवण्यात खरोखरच अर्थ नाही. संत रामदासांचे वचन प्रसिद्ध आहे.

कामे पडली अनंत

वेळ मात्र मर्यादित ।

म्हणोनी व्यर्थ बोलण्यात

कालक्षेप करो नये ।।

मॅनेजमेंटच्या नियमाप्रमाणे रीपरीमांड जे करायला पाहिजे, ते पर्सनल वन टू वन मध्ये करणे आवश्यक आहे. ॲप्रीसिएशन जर करायचे असेल तर ते खुल्या रितीने केले पाहिजे. हा मॅनेजमेंटचा गुरुमंत्र आहे. पिटर्स प्रिन्सीपलपासून तो सुरु आहे आणि अजूनही तो नियम व्हॅलीड धरला जातो, पण मी अजूनही तो नियम तंतोतंत असा कधी पाळला नाही. अर्थात मी त्यांचा आदर करतो. ज्याही घटना घडल्या असतील, त्यातील सर्व बारीक सारीक गोष्टी मनावर कोरून ठेवा, हळूहळू ते गोंजारत रहा. आठवून आठवून नकारात्मक गोष्टी उकरून काढा, काही लोकांची जगण्या वागण्याची तऱ्हाच अशा प्रकाराची अजब असते. ते घडलेल्या घटना-प्रसंगातील कोण काय बोलले त्या वाक्यांची, शब्दांची बेरीज-वजाबाकी करत बसतात. दुसऱ्या दिवशीही त्यासाठी परत वेगळा वेळ काढतात. पुनःपुन्हा त्याच चर्चा, तोच तो काथ्याकूट करत बसतात. अशा दृष्टिकोनामुळे तणाव वाढत जातील का कमी होतील?

मित्रांनो, मागची पाटी पुसून त्याच विषयावर संबंधिताशी सुसंवाद साधला, तर त्याच्याही मनात कोणताही पूर्वग्रह राहणार नाही. कटूतेचा प्रसंग त्याला आठवणारच नाही. असे काही घडले होते, हे त्याच्या मनातही येणार नाही. कॅमेरामध्ये एखादा फोटो घेतल्यानंतरही त्यामध्ये जोपर्यंत फिल्म बाकी आहे तोपर्यंत तोच कॅमेरा सतत दुसरा फोटो घेण्यासाठी तयार असतो. तशा प्रकारची फ्लेम आणि फिल्म या दोन्ही माझ्या आंतरमनात सतत सतर्क असतात. त्यामुळेच कार्यालयातील माझी बसण्याची कॅबीन सदैव मला भेटणाऱ्यांसाठी, अगदी सर्वांसाठी उघडी असते! कार्यालयातील एखादा शिपाई असो, एखादा वरिष्ठ अधिकारी असो, संचालक असो किंवा बाहेरून मला भेटण्यासाठी येणारी कोणतीही साधारण व्यक्ती असो. मी कोणालाही, केव्हाही भेटू शकतो. स्वतःला दडवून ठेवण्यात सिक्रेट तरी काय आहे? माझे संपूर्ण जीवनच एखाद्या उघड्या पुस्तकाप्रमाणे आहे, असे मानल्यानंतर इतर चर्चितचर्चण खूपच किरकोळ आहे. वेळखाऊ चर्चांचे विषय त्यामुळेच अत्यंत गौण ठरतात.

मॅन्युयुलेशनचे किंवा मॅनेजमेंटचे जे नियम आहेत, त्याची मला अशा वेळी गरज वाटत नाही आणि आपण जर तसेच करत राहिलो, तर त्याचे चक्र पुढे कसे चालेल? चक्र सुरळीत जर सुरु ठेवता आले तर आपल्याला तणाव येण्याचा प्रश्नच निर्माण होणार नाही. मला असे वाटते की, इथे जो मुद्दा मांडला गेला की, आपल्याला जर अशी बेचैनी झाली तर कोणाशी त्याबाबत हितगूज करावे? या प्रश्नाचे एकच उत्तर आहे की, जो समोर असेल त्याच्याशी त्याच्यासोबत ज्या काही वाटाघाटी असतील त्या, किंवा मनमोकळी चर्चा करायला

काहीच हरकत नाही. आपल्यासमोरच्या व्यक्तीकडून जर आपल्याला काही चांगले शिकण्यासारखे असेल किंवा काही घेण्यासारखे असेल, तर आयुष्यात अशा महत्वाच्या गोष्टीला सर्वप्रथम प्राधान्य दिले पाहिजे. अर्थात मी आता आपल्याशी जे या विषयावर बोलतो आहे. तो सहज संवाद आहे. कारण 'समस्या कशा सोडवाव्यात' या दृष्टीने सांगायचेच ठरवले तर मी तुम्हाला तणावाची अनेक उदाहरणे सांगू शकतो. आम्ही तणावातून कशा तऱ्हेने बाहेर आलो, समस्याग्रस्त परिस्थिती कशी निवळली या सर्व प्रक्रियेबाबत संवाद साधण्यासाठी मी आता शब्द शोधतो आहे, कारण त्या त्या वेळी जे घडले ते आपसुक घडले. त्यासाठी काही खूप मोठा मानसशास्त्राचा अभ्यास केला असे नाही, मात्र माणसांचा मी अभ्यास केला आहे.

मी माणसाला खूप जवळून ओळखले आहे. महत्वाचे म्हणजे माणसाला माणूस म्हणून वागवले आहे! त्यामुळे मला असा कोणताही एखादा प्रसंग आठवत नाही, की ज्यामुळे मी कधी बेचैन राहिलो असेल! (टाळ्या...) मी माझ्या वयाच्या पासष्टीपर्यंत तरी सात तास झोप घेतली नाही, असा एकही दिवस नाही. अशातच माझी झोप सहा तासावर आली आहे. लोक म्हणतात की, वैद्यकीय शास्त्रानुसार आणि वयोमानानुसार झोप कमी कमी होत असते. त्यात काय रहस्य आहे? त्या विषयात मी कधी खोलवर गेलो नाही. तसेच मी रोज योगा वगैरे करून ताजातवाना राहतो. ध्यान धारणा, योगासने तणाव मुक्तीचा खूप चांगला मार्ग आहे.

मित्रांनो, योगाशी संबंधित एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे Relaxation शिथिलीकरण. माणसाला कोणत्याही प्रकारचा ताण नको. "ताण असल्यामुळे माझे कामात लक्ष तरी कसे लागेल?" असे उद्गार काही लोक काढताना दिसतात. अशा उद्गारांचा नीट अभ्यास केला तर, आपल्या लक्षात येईल. शारीरिक, मानसिक अशा दोन्ही प्रकारचे ताण कामकाजात अडथळा निर्माण करतात. मानसिक उत्तेजना, अस्थिरता, चंचलता अनेकांना निष्क्रिय करताना दिसते. काहीही न करता, शून्याकडे नजर लावून बसणारेही कमी नाहीत. यालाच काही लोक 'बोरडम' किंवा 'बोअर झाले' असे म्हणतात.

मनाप्रमाणेच शरीरावरील ताणही कमी करता येतात. व्यवस्थितपणे जीवन जगण्यासाठी शिथिलकरण, ताण कमी करण्याच्या Relaxation होण्याच्या काही पद्धती आहेत. श्वास-उच्छवासाच्या बाबतही आपण म्हणावे तितके जागरूक नाहीत. कार्यसंस्कृतीची जोपासना करतानाही शारीरिक ताण कमी करणे शक्य आहे, ते कसे? हे ही समजावून घेणे खूपच

आवश्यक आहे. बसताना शरीर कडक करून बसायला नको. शरीराचा ताठरपणा कमी केला म्हणजे मनाचाही ताठरपणा कमी होतो. विज्ञान विषयाच्या दृष्टिकोनातून सांगायचे झाले, तर आपले व्यक्तित्व 'मनोकायिक' सायकोसोमॅटिक आहे. मन आणि शरीर यांचा एकमेकांवर बराच मोठा प्रभाव पडत असतो. त्यामुळेच शरीराच्या शिथिलीकरणासाठी योगाभ्यास असणे आवश्यक बाब झाली आहे. योग आधारित शिक्षणपद्धती, योग आधारित जीवनशैली अंगीकारणे आवश्यक आहे. आसनांचेही या दृष्टीने विचार करता, अनेक लाभ आहेत. 'सुख आसनम्' बसताना, उठताना, उभे राहताना, निजताना शिथिलीकरणाचे सूत्र आचरणात आणावे.

मित्रांनो, हिंसा हा शारीरिक आणि मानसिक ताणतणावाचाच एक अतिशय टोकाचा, अतिरेकी परिणाम आहे. डोळ्याचे पाते लवते न लवते तोच गोळीबार सुरू होतो, बॉम्ब स्फोट होतो, धावपळ, चेंगराचेंगरी होते, लोकांची निर्दय कत्तल केली जाते हे सर्व घडवून आणणाऱ्यांची तसेच हिंसाचार करणाऱ्यांची, हिंसाचाराविषयी अनेकदा राईचा पर्वत करून बातम्या सांगणाऱ्यांची, लोकांच्या मनात जास्तीत जास्त भीती निर्माण करणाऱ्या दृश्य प्रसार माध्यमांची, अफवा पसरवणाऱ्यांची अशी मानसिकता, हीच आजची फार मोठी समस्या आहे! या समस्येचे मूळ अंतिम टोक गाठलेल्या ताणतणावातच आहे.

तणाव हे एकतर कुटुंबातील काही अडचणींमुळे येतात. कार्यालयात काही अप्रिय घटना घडल्या किंवा अपमानासारखे प्रसंग उद्भवले तर त्यामुळेही तणाव निर्माण होतात. पैशामुळे अनेकदा अनेकांच्या आयुष्यात फार मोठे ताण तणाव निर्माण झालेले दिसतात. पद आणि प्रतिष्ठेच्या अवास्तव कल्पना यामुळेही तणाव निर्माण होतात. मनःस्वास्थ्य बिघडण्याची आणखी इतरही खूप कारणे आहेत. अनेक लोक स्वतःहून मनःस्वास्थ्य बिघडवून घेत असतात. बोलण्या-वागण्यातील पथ्य न पाळणे. वेगळाचा विचार करणे, योग्य वेळी योग्य कृती न करता वेगळेच काम करत बसणे, भलत्यावेळी भलती अपेक्षा व्यक्त करणे अशा अनेक गोष्टीतून मनःस्वास्थ्य बिघडून तणाव निर्माण होतात. चांगल्या सवयी अंगवळणी पडलेल्या असल्या तर अशा गोष्टी कोणाच्याही हातून होणार नाहीत.

बाहेरील काही गोष्टींमुळेही तणाव निर्माण होतात. उदा. प्रदूषित हवा. प्रदूषित हवेमुळे आपल्या शरीरावर विपरीत परिणाम होऊन बुद्धीवर किंवा कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो. ध्वनि प्रदूषण ही सुद्धा गंभीर समस्या आहे. अशा समस्यांमधून निर्माण होणाऱ्या तणावांचा

निचरा तरी कसा करणार? फार मोठा प्रश्न आहे.

प्रा. रावसर - आपण सुरुवातीला एक प्रसंग सांगितला होता की, केसमुळे आपणास तणाव आला होता. त्यावेळी तणावापासून अलिप्त राहण्यासाठी काय केले?

भाऊ- मित्रांनो, चारित्र्य संपन्नतेचा पाया भक्कम आहे. त्यामुळे आयुष्यात चांगल्या सवयी लागल्या आहेत. म्हणूनच मी माझ्या मुलाला अनिलला त्यावेळी प्रखर आत्मविश्वासाने त्या प्रसंगाला सामोरे जाण्याविषयी सांगू शकलो. अनिलशी संवाद साधताना सकारात्मक आणि प्रभावी शब्दांचा वापर त्यामुळेच होऊ शकला. तू निर्भय वडिलांचा, निर्भय मुलगा आहेस. आपण काहीही चूक केली नाही, हे विसरू नको. मात्र या दोन स्त्रीकने तू तिथे जा. त्या प्रतिकूलतेला धैर्याने सामोरे जा.” या पारदर्शकतेमुळे तणाव आला नाही.

प्रा. रावसर - भाऊ आपण बोलता बोलता असेही म्हणाला की, ‘ईश्वर आहे असा भास झाला.’ भाऊ आपण असे का म्हणालात?

भाऊ - हो, ज्यावेळी त्या माणसाची बदली झाली, तो पंचवीस लाखावर तडजोड करण्यासाठी तयार झाला होता. त्यानंतर आणखी पैसे कमी करण्याची त्याची इच्छा होती, पण तेही त्याच्या नशिबात नव्हते. त्यामुळे मला असे जाणवले की, एक ईश्वरीय शक्तीच जणू आपल्या पाठीशी आणि मदतीसाठी उभी राहिली होती.

प्रा. रावसर - मला असे विचारायचे आहे की, तणावाच्या स्थितीमध्ये ईश्वरीय सत्तेचा आभास आपण मनाला आधार मिळण्यासाठी घेता काय?

भाऊ - आपण खूपच महत्वाचा प्रश्न विचारला. श्रद्धा जिथे संपते तिथे अंधश्रद्धेचा जन्म होतो असे म्हणतात. ज्यावेळी माणसाच्या मेंदूची मजल संपते, त्यावेळी ईश्वरीय कल्पनेचा विकास होतो. ईश्वर ही एक कल्पना आहे, संकल्पना आहे आणि ती जर नसती तर आजच्या शास्त्रज्ञांना शोधावी लागली असती असे म्हणावे लागेल. म्हणजे If there was no god, he would have to be invented कारण, ज्यावेळी माणूस खूप विचार करतो, खूप विचार करतो, लॉजीकने बांधला जातो. असे केले तर असे होते, तसे केले तर असे होते असे तारे तोडतो वगैरे वगैरे. पण तरी सर्व करूनही तो अडतो, सर्व करूनही ते जमतच नाही या निष्कर्षाप्रत तो जेव्हा पोहोचतो त्यावेळी त्याने इंटेलीजन्सचा पाठपुरावा सोडून भावनेचा आधार घ्यायला पाहिजे.

ज्यावेळी माणसाच्या बुद्धीची झेप पुरेशी पडत नाही, असे जेव्हा वाटायला लागते,

त्यावेळी त्याने भावनेचा आधार घ्यावा आणि भावनेमध्ये एक न दिसणारी निर्विकारी अशी एखादी शक्ती आहे किंवा असू शकते. भावना फार व्यापक भाग आहे. In the world of emotions everything exists, because there is no proof required, because there is no pre-conceived formula, मला असे म्हणायचे आहे की, भावनेमध्ये काहीही शक्य आहे. लॉजिकली मी एका क्षणामध्ये येथून अमेरिकेमध्ये पोहोचू शकत नाही. There is a certain amount of distance to be covered but, emotionally speaking, I can be in the United State in stantly मी माझ्या मुलीकडे बसलो आहे. पाहे खाणे असे वाटणे सहज शक्य आहे. मित्रांनो, भावना मनातला ओलावा, जिव्हाळा जपते.

माझ्या उभ्या आयुष्यामध्ये असे अनेक प्रश्न भापस्पर्शीवृत्तीमुळे सुटले. जर सांगायचेच झाले की प्राबल्य कोणाचे राहिले, आधिक्य कोणाचे राहिले, आधिराज्य कोणाचे राहिले? मी अगदी स्पष्टपणे सांगेल की, भावनेचे राज्य राहिले! मी हुशार विद्यार्थी नाही, मी हुशार व्यक्तीही नाही, मी हुशार का नाही याचे प्रमाणही देतो. मॅट्रिकमध्ये मला ५६ टक्के गुण मिळाले, त्यात इंग्रजीमध्ये मला ७४ गुण मिळाले आणि ७२ गुण मराठीत मिळाले दोन विषयातच मला विशेष प्राविण्य मिळाले होते, बाकीच्या विषयात सरासरी गुण प्राप्त झाले. बी. कॉम. पदवी परीक्षेमध्ये मला ५४.३ टक्के गुण प्राप्त झाले आणि एल्.एल्.बी.च्या परीक्षेतसुद्धा मला ५६ टक्क्यांच्या आसपास गुण प्राप्त झाले होते. आपल्या माहितीसाठी मी एक अत्यंत सर्वसाधारण विद्यार्थी आहे. पब्लिक सर्विस कमीशनमध्ये मी पास झालो आहे, त्यांना जेवढे उमेदवार लागतात तेवढेच ते घेतात. पण ती जी परीक्षा असते ती इंटेलेजन्सची परीक्षा असते, असा कोणताही भाग नाही.

मला व्हायवामध्ये एक प्रश्न विचारला गेला होता, की “तुम्ही भवरलाल हिरालाल जैन म्हणजे मारवाडी का?” (हशा...) आता तर माझी पंचाईतच झाली आणि हा प्रश्न विचारणारे व्हाईस चेअरमन होते, ते मराठी भाषिक होते. मी उत्तरलो, “हो साहेब, मी मारवाडी आहे” तेव्हा ते लगेच म्हणाले की, “तुम्हाला नोकरी करण्याची काय गरज आहे?” मी म्हणालो, “हो साहेब, मीही तोच विचार करतो आहे. (हशा....) खरे तर, मी इतरांना नोकरी देण्याची गरज आहे! पण नोकरी देण्याआधी एकवेळा नोकरी करून बघावी असे वाटते.” मी त्यावेळी, त्या चेअरमनला व्हायवामध्ये मोकळेपणाने विचारले की, “आपण आता जे प्रश्न विचारले त्या गोष्टीचा, या विषयांशी काही संबंध आहे का?” ते म्हणाले की, “वाईट वाटून घेऊ नका, सर्वसाधारणपणे आमच्या एम.पी.एस.सी.च्या परीक्षेत जास्त

मारवाडी मुले बसलेले आढळत नाहीत.” त्यावर मी त्यांना म्हणालो की, “त्यामुळेच एम.पी.एस.सी.चा स्तर असायला पाहिजे, तेवढा उंचावलेला नाही!” (हशा...) पहा, त्याही काळात माझ्यामध्ये एक सर्वसाधारण विद्यार्थी भावच होता. तो असाच टिकून राहिला.

मित्रहो, Let me see this, in all humidity की, त्यामुळे तो यशस्वी झाला. दोन विद्वान, दोन घड्याळे, दोन प्रोफेसर, कधीही एकमेकांचे मान्य करत नाहीत, कोणत्याही विषयामध्ये ते एकमेकांशी समरूप होत नाहीत. दोन हुशार भाऊ सुद्धा एकत्र राहात नाहीत, दोन हुशार सुना जर एकत्र असल्या तर प्रश्नच संपला. बट्ट्याबोळ झाला! (हशा... ) म्हणून मला असे वाटते की, मी हुशार नव्हतो आणि नाही हे मला ब्लेसींग आहे. इतरांना समजून घेऊ शकतो ना! तेवढी हुशारी माझ्याजवळ असली तरी खूप झाले! दोन व्यक्ती काय बोलत आहेत, एवढी आकलन शक्ती माझ्याजवळ असणे गरजेचे आहे. परंतु त्या पलीकडेही जाऊन कुणाचाही बुद्धिभेद मला करताच आला पाहिजे, त्यासाठी मला वेगळ्या वाटेवरचा प्रोफेशनल व्हायला पाहिजे आणि मी जर तसा प्रोफेशनल झालो तर, मी कुणालाही स्वास्थ्यपूर्वक मदत करू शकणार नाही. मी सतत इतरांच्या कामामध्ये हस्तक्षेप करेल.

I will poke my dirty nose, into everybody`s clean job. clearly my job is to encourage आणि हा जर माझा हेतू असेल किंवा हा जर माझ्या जीवनाचा उद्देश असेल, तर तो मी जास्त हुशार नसतांनाही चांगल्या रितीने साधू शकतो, म्हणून जर आपणांस तणावमुक्त जीवन जगायचे असेल तर, बुद्धीपेक्षा भावनेचा जास्त उपयोग करा. भावनेचा उपयोग जी व्यक्ती जास्तीत जास्त करेल त्याला काहीही मर्यादा नाही, ती फार मोठे उद्दिष्ट पार करू शकेल! भावना व्यक्त करत रहा, बेचैनी नक्कीच दूर होईल! कवी तरी काय करतात? आपल्याकडे कवी गडगंज श्रीमंत झाले आहेत का? एखादे उदाहरण दाखवा. एकही नाही.

आमचे कविमित्र ना. धों. महानोर मात्र म्हणतात की, ‘माझ्या ऐश्वर्याचा मीच राजा’ आणि ते खरेही आहे. कारण कवीचे जे भावनिक विश्व असते, त्याचा तो अनभिषिक्त सम्राट असतो. अशा भावनिक विश्वामध्ये आपणही रसिकतेने खेळायला लागलो, तर तणाव येण्याचे काहीच कारण नाही. आपल्याला जिथे जिथे तणावाची स्थिती वाटायला लागेल. त्यावेळी बुद्धीला जरा वेळ बाजूला ठेवावे. बुद्धी ही परमेश्वराने दिलेली फार मोठी देणगी आहे, क्षणभर मी तिला शाप आहे असे समजतो. कारण माझ्या आयुष्यभराच्या वाटचालीत अनेक विद्वान लोकांशी माझा संपर्क आला आहे, अशी चार भावंडे माझ्या परिचित आहेत की, जी पहिल्याच टप्प्यात आय. आय. टी. उत्तीर्ण झाली आहेत, पण ते चारही सख्खे

भाऊ असे भांडतात, असे भांडतात की, त्याचे वर्णन मी तुम्हाला सांगू शकत नाही! (हशा.....)

आपल्या बुद्धीचा उपयोग जर केवळ भांडणासाठीच होत असेल, तर त्या बुद्धीचा आणि शिक्षणाचा काय उपयोग आहे? चौथा गुरुमंत्र असा आहे की, आपल्या आयुष्यात आपल्याला जिथे जिथे तणावग्रस्त स्थिती वाटत असेल, तिथे आपल्या डोक्याला विश्रांती द्या. हृदयाला वाढवा. यासाठी संवेदनशीलता असणे अतिशय आवश्यक बाब आहे. एखाद्या चांगल्या कवितेचे वाचन सुरु करा किंवा एखादे चांगले पुस्तक वाचायला सुरुवात करा. एखादा चांगला छंद आपण जोपासला असेल, तर त्यात रममाण व्हा. आवडते संगीत ऐका, संगीत मनुष्याच्या अंगी असलेल्या उदात्त भावना जपण्याचे आणि जागरूक ठेवण्याची कामगिरी करते. आज आपण जी सकारात्मक चर्चा करीत आहोत, त्याचेही स्मरण तुम्हाला यापुढे करता येईल.

समजा आपला एखाद्याशी वाद झाला असेल, त्याला म्हणा की, “मघाशी मी वाईट बोललो, मला माफ करशील का?” कटू, अप्रिय विषय तिथेच संपतात. त्या नंतर उरतो फक्त निरामय सुसंवाद! पण, “...तू असे असे बोललीस, हाच शब्द का वापरला, याचा अर्थ काय?” (हंशा) मित्रांनो, सहज बोलून गेली असेल ती बिचारी, तिच्या तोंडून निघून गेला असेल एखादा शब्द. पण याचा अर्थ काय? त्याचा अर्थ काय? असा वादविवाद करून नात्यातील वीण आणखी बिघडवण्यात काय तो अर्थ? निकोप दृष्टिकोन ठेऊन तिला समजून घेण्याचा प्रयत्न करा, म्हणजे तणावाला पूर्णविराम! एवढा साधा कॉमनसेन्स जर आपल्यामध्ये नसेल तर बुद्धीचा उपयोग काय?

मी बद्ध असे म्हणेल की, जो माणूस एका स्त्रीला सांभाळू शकत नाही किंवा एखादी स्त्री पुरुषाला सांभाळू शकत नाही तर त्याला हुशार तरी कसे काय म्हणायचे? (हशा...) जीवनात हे जोडपे यशस्वी होतील का? आणि ते होतील असे गृहीत तरी कसे धरायचे? पु. ल. देशपांडे यांनी एका स्नेहपत्रात लिहिलेला मजकूर मला आठवला. त्या पत्रात ते लिहितात, “...हसून खेळून आयुष्यातील दुःखे कमी करीत जगण्याची संधी असताना, आपणच आपली आयुष्ये रागाने मलिन करीत असतो. राग येणे आपल्या हाती नसेल पण तो वाढीला न लागू देणे आपल्याच हाती असते!” जीवनाकडे असे खेळकर, क्षमाशील आणि ऋजूभावाच्या दृष्टीने आपल्याला पाहता आले पाहिजे.

घरी भावाशी भांडण झालेले, पत्नीशी संबंध तणावग्रस्त झालेले, अशी व्यक्ती घरात गेल्यानंतर मुलांना एकदम टेरर वाटते. कारण असा भांडखोर माणूस घरात गेल्यावर



अशा व्यक्ती इतरांनाही आनंद देऊ शकतात. त्यांचा दृष्टिकोन नेहमी आशावादी, प्रयत्नवादी आढळतो. परिश्रमात दिशादर्शक सातत्य ठेवून अशा व्यक्ती आपले ध्येय-उद्दिष्ट साध्य करतात आणि मनःस्वास्थ्यही व्यवस्थित टिकवताना दिसतात. विचार, भावना आणि विस्मृती ही तीन कार्ये नीट होण्यासाठी सशक्त मनाची आवश्यकता आहे.

दुबळ्या तसेच कमकुवत मनाने वागणारी माणसे स्वतःही तणावात राहतात आणि जिथे जातात तिथे ताण-तणाव निर्माण करतात. दोन टोकाची ही माणसे आहेत. एक तर न्यूनगंडातून आलेला अहंगंड कुरवाळणारी, नाहीतर न्यूनगंडाने स्वतः सोबत इतरांचे खर्चीकरण करणारी! अनेकदा अशा व्यक्तींकडून शिष्टाचार (इटिकेटस् अँड मॅनर्स) सांभाळले जात नाहीत. स्थळ, काळ वेळ, परिस्थिती, स्व-अभ्यासाची बैठक अशा कोणत्याही गोष्टीचे भान न राखता ही माणसे शिष्टाचारांचे उल्लंघन करताना दिसतात. त्यांच्या अशा वर्तनातून ताण-तणाव निर्माण होत राहतात. 'कॉमनसेन्स' ही ह्या संदर्भात असणारी फार महत्त्वाची बाब म्हणावी लागेल.

प्रा. शरद छापेकर -भाऊ, आपण दिवसभर कामामध्ये एवढे व्यस्त असता, विविध प्रकारची अनेकांशी चर्चा करता, एवढे मोठे साम्राज्य आपल्याला सांभाळावे लागते. विकासात्मक योजनांचा विचार आपण करत असतात, या सर्व गोष्टींसाठी समयसूचकता आपल्या मनाशी बाळगता. तर काही वेळा आपल्याला वेळेचे बंधन अगदीच काटेकोर पाळता येत नसेल आणि काही वेळा आपल्याला असे वाटते का? की, आपले दैनंदिन वेळापत्रक थोडे मोडावे. आपल्या आवडीच्या गोष्टी कराव्यात. थोडा आराम करावा. जे भावते, रुचते त्यासाठी रोजचा परिपाठ थोडा बाजूला ठेवावा. भाऊ, आपल्याला असे कधी वाटते का?

भाऊ - पहिली गोष्ट अशी आहे की, वेळेचे नियोजन करण्यासाठी आपल्याजवळ घड्याळ असायला पाहिजे असे अनेकांना वाटते. पण माझ्याजवळ घड्याळच नाही! (हशा...) गेल्या नऊ वर्षांपासून मी घड्याळ वापरत नाही. वेळेच्या व्यवस्थापनेचा पहिला धडा हा आहे की, घड्याळच वापरू नका! (हंशा...) एकदा असे झाले की, माझे घड्याळ कुठेतरी मी विसरलो. शोधलेही खूप, पण सापडले नाही. माझ्या मनामध्ये एक वेगळेच विचारचक्र सुरु झाले, घड्याळ हरवले त्यावेळी माझ्या आसपास कोण-कोण होते? माझ्या बाजूला जे गृहस्थ बसलेले होते, कदाचित त्यांनीही ते उचलले असावे. माझ्या मनात हा विचार फार काळ रेंगाळला नसेलही, पण थोड्या वेळाने मला अशा पद्धतीने विचार केल्याचे शक्य बघू लागले.

माझ्या मनामध्ये असा विचार आलाच तरी कसा? त्या गृहस्थाने माझे घड्याळ चोरले असावे, असा विचार आलाच तरी का? तो बिचारा सज्जनही माणूस असेल किंवा आहेच. असे असतानाही माझ्या मनात असा विचार येण्याचे कारण कोणते? घड्याळ हिच वस्तू यासाठी कारणीभूत आहे. मित्रांनो, आपण भौतिक वस्तूंच्या बाबत जेवढी आसक्ती सोडता येणे शक्य आहे, तेवढा प्रयत्न करावा, कारण आपल्याला या भूमीचा निरोप घेऊन जाताना सोबत काहीही नेता येणार नाही. ही जर वस्तुस्थिती आहे तर भौतिक गोष्टींचा मोह तरी कशाला? आयुष्यात पुन्हा कधीही असा विचार मनाला स्पर्शू नये. इतरांवर आपण अशा प्रकारच्या शंका कधीही घेऊ नये, आपल्या स्वभावामध्ये नकारात्मक बाबींचा शिरकाव होऊ नये कारण, निकोप कार्यसंस्कृतीसाठी ते बाधक आहे. म्हणून मी त्याच क्षणी ठरविले की, यापुढे घड्याळच वापरावयाचे नाही. त्यामुळे घड्याळ हरवल्याचे दुःख होणार नाही आणि त्यामुळे तणावही निर्माण होणार, नाही.

जेव्हा मी कुणाला ना कुणाला भेटायला जातो, संवाद साधतो त्या त्या माणसांजवळ घड्याळ असते. त्यालाच जर “किती वाजले?” असे विचारले, तर काही बिघडते का? (हशा..) थोडक्यात, वेळ बघण्यासाठी मला कोणाचेही घड्याळ चालते. माझ्या मनगटावर घड्याळ असलेच पाहिजे असा माझा आग्रह नाही. आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट अशी आहे की, ज्याला जीवनातील एकही क्षण वाया घालवायचा नाही, त्याला घड्याळ कशासाठी पाहिजे? त्याला आपल्या आयुष्यातील एक एक क्षण सत्कारणीच लावायचा आहे, मग वेळेच्या वेगळ्या नियोजनाचा प्रश्नच कुठे येतो! (टाळ्या...) आपल्याला सर्व काही सकारात्मकच वागायचे आहे, कोणतीच गोष्ट नकारात्मक करावयाची नाही, हे आधी लक्षात ठेवणे जरूरीचे आहे. एकदा मला परदेशात जाण्यासाठी विमान तळावर जाण्यासाठी उशीर झाला होता, माझ्या ड्रायव्हरजवळ जे घड्याळ होते, ते पाच मिनिटे मागे होते. तेवढाच माझ्या आयुष्यातील घड्याळ्यामुळे झालेला वेळेचा घोटाळा!

माझ्या केबिनचा दरवाजा मी कधी बंद करत नाही त्याचप्रमाणे माझ्या शेड्यूलमध्येसुद्धा योग्य त्या गोष्टीला मला वेळ देता येईल. तसे प्राधान्य देऊन ती गोष्ट करण्यासाठी माझ्या मनात जी तयारी असते तशी प्रोव्हीजन मी नक्की केलेली असते. आज सकाळी इथल्या परिसरातच असलेल्या निसर्गोपचार केंद्रातील योगशिक्षक मला म्हणाले, “भाऊ आज योगनिद्रा राहिली.” मित्रांनो, या योगनिद्रेला सत्तावीस मिनिटे लागतात.

मी सांगितले, “माझ्या काही अपॉइंटमेंट्स आहेत. मला साधारणतः दहा वाजेपर्यंत

तिथे पोहोचले पाहिजे. तेव्हा मला आज काही योगनिद्रा जमणार नाही.” त्यानंतर घरी ब्रेकफास्ट घेताना, सुनेने आठवण करून दिली, ‘आज दहा वाजता मानसशास्त्र परिषद आहे.’ साडे नऊ वाजता ऑफिसमध्ये जावून डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलामांच्या संदर्भातील एक गोष्ट मला परत चाळून पहायची होती. माझ्या नियोजनानुसार मी ऑफिसमध्ये आलो. ठरलेल्या वेळेनुसार परिषदेच्या प्रतिनिधींचा फोन आला. पण त्याच वेळी दोन माणसे ऑफिसमध्ये येऊन बसलीत. मला तर परिषदेला जायचे होते. तरीही मी त्या अचानक आलेल्या अतिथींना कॅबीनमध्ये बोलावले. प्रेमाने दोन शब्द त्यांच्याशी बोललो आणि सांगितले की, “मला आता घाई आहे. आपण नंतर भेटलो तर चालेल का? की आताच आपण चर्चा करणे आवश्यक आहे? त्यावर तेही लगेच म्हणालेत, “भाऊ, आपण दिलेल्या वेळेनुसार नंतर चर्चा करू.”

एखाद्या मोठ्या व्यक्तीची भेट घेण्यासाठी गेल्यानंतर आपण जर “नाही, नाही, तुम्ही आताच आमच्याशी चर्चा करायला बसायलाच पाहिजे” असे म्हणणे अशक्य होऊन जाते! (हशा) अर्थात इथे आपणांशी बोलता बोलता, ‘मोठा माणूस’ हा शब्दप्रयोग इतर मोठ्या माणसांसाठी मी केला. आपण माझ्यासाठी तसे आदरार्थी संबोधन वापरणार असाल तर तुम्ही समजतात म्हणून मी मोठा, असे म्हणायला हरकत नसावी ! मित्रांनो, आपल्याला एक गोष्ट अगदी मनातल्या कप्यातली सांगू का? लोक आहेत म्हणून आपण मोठे! आपण इथे बसला आहात म्हणून आम्ही मोठे! शेवटी पहा, मोठेपणा कुणावर अवलंबून आहे? समाजावर अवलंबून आहे, समाजातील सज्जनशक्तीवर अवलंबून आहे. श्रोत्यांच्या अस्तित्वाशिवाय वक्त्याला मोठेपणा नाही. म्हणजेच समाजाने आपल्याला सकारात्मक प्रतिसाद दिला. सन्मान दिला तरच आपण अधिक जोमदारपणे कार्य करू शकतो!

मी आलेल्या अतिथींशी प्रेमाने दोन शब्द बोलल्यामुळे ते लगेच म्हणाले, “हो, चालेल भाऊ, आम्ही आपल्याला नंतर भेटू.” सकारात्मक भाषेचा एवढा मोठा प्रभाव आहे. समजा मी एक स्टीफ नेकेड ॲप्रोच घेतला असता, की, “तुम्ही मला फोनवर आधी न विचारता, अचानक कसे काय आलात? आता मला १० वाजता एका परिषदेला जायचे आहे. माझ्याही कामाचे नियोजन असते, तुम्ही असे मध्येच कसे काय आलात?” असे काही तरी फाड फाड बोलून त्यांच्यावर फायरिंग केले असते. तर, काय झाले असते? एकतर माझ्याविषयी त्यांच्या मनात असलेल्या आदरयुक्त प्रतिमेला मोठा धक्काच बसला असता, आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे, माझा तणाव वाढला असता आणि त्या तणावात इथे येऊन मी आपल्यासमोर

‘माझा तणाव मुक्तीचा मंत्र’ या विषयावर भाषण तरी कसे दिले असते? (हशा...) ही गोष्ट योग्य आहे का? मानसशास्त्र परिषदेला येतांना मी स्वतः तणावमुक्त राहणे आवश्यक आहे की नाही! (हशा...) मला आपणाशी संवाद साधायचा होता. मला हा संवाद साधताना भाषणच जर करायचे असेल, तर त्या दृष्टिने भाषणाला स्ट्रक्चर पाहिजे. कर्ता, क्रियापद, कर्म हे सगळे त्या भाषणांतील वाक्यावाक्यात आपल्याला मांडायला पाहिजे. ते लॉजिकली आपल्याला सगळे सांगता आले पाहिजे, असे सगळे भाषणात असते. म्हणूनच भाषणा ऐवजी प्रश्नोत्तरांच्या माध्यमातून सुसंवाद साधणे मला अधिक आवडते. अशा वेळी प्रश्नाचा जसा दर्जा असतो, तसा उत्तराचा दर्जा आपोआप होऊन जातो! (हशा)

प्रश्नोत्तरे विद्यार्थ्यांच्या लक्षात राहणे फार गरजेचे आहे, असे मला वाटते. त्यांना जर ते लक्षात राहू शकले, तर आजच्या या प्रयोजनाचा आपला जो हेतू आहे तो साध्य झाला असे मानतो. माझ्यासमोर उपस्थित असलेले विद्यार्थी महाविद्यालयातले आहेत. वयाने शालेय विद्यार्थ्यांपेक्षा मोठे आहेत. शाळेत शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीनेही इथे मी काही सांगणार आहे.

विद्यार्थ्यांच्या दृष्टिने शारीरिक शिक्षण हा ही विषय महत्त्वाचा आहे. अभ्यासाच्या इतर विषयांइतकेच महत्त्व शारीरिक शिक्षणालासुद्धा देणे गरजेचे आहे. घराच्या अंगणात, बाहेर मैदानावर कुठे का होईना; पण नियमित खेळ हवाच! सोबत खेळणाऱ्या खेळांडूसोबत जुळवून घेणे, योग्य ते समायोजन साधणे, खेळकरपणा अंगी बाळगणे त्यातून साधता येते. चित्त स्वस्थ, प्रसन्न ठेवण्यासाठी सात्त्विक आहाराचेही तेवढेच महत्त्व आहे. आवश्यक तेवढाच आहार घेतला पाहिजे. जेवताना वातावरण प्रसन्न, शांत असावे. आवडी-निवडी थोड्या दूर ठेवता आल्या पाहिजे. योग्य स्थितीत जेवण घेणे आवश्यक आहे. टी. व्ही. पाहता पाहता, जेवण करण्याची अनेक कुटुंबात सवय आढळते. टी. व्ही. वर अनेकदा प्रक्षोभक, अतिशय भयानक दृश्य पाहिल्यामुळे तसेच कानठळ्या बसवणारे संगीत ऐकल्यामुळे चित्त विचलीत होते परिणामी घरात ताणतणाव निर्माण होण्याची शक्यता असते.

विद्यार्थ्यांना योग्य वयात, योग्य पद्धतीने संस्कारित केले तर त्यांना चांगल्या सवयी लागून त्यांची दैनंदिनी अतिशय शिस्तबद्ध आणि सुसंस्कारीत होते. वेळेचा योग्य उपयोग कसा करावा हे समजल्याने, वेळ कसा घालवावा? हा प्रश्नच निर्माण होणार नाही. आई-वडिलांनी पाल्य संगोपनाबाबत दक्ष राहून लक्षपूर्वक काळजी घेणे आवश्यक आहे. पाल्याला ‘तू हे करू नको, ते करू नको’ असे सांगण्यापेक्षा, त्याने नेमके काय काय करणे आवश्यक

आहे. हे व्यवस्थित समजावून सांगितले पाहिजे. मुले अनेक गोष्टी अनुकरणातूनच शिकतात. मुलांचे आपल्या वागण्या-बोलण्याकडे बारीक लक्ष असते. याचे भान घरातील ज्येष्ठांनी ठेवणे आवश्यक आहे.

विद्यार्थ्यांमधील जिज्ञासू वृत्ती, कुतूहल क्षमता तसेच सृजनशीलता जपण्याचे काम शाळेत आणि घरी जागरूकपणे झाले पाहिजे. तसे झाले नाही तर घरात पालक-पाल्य संबंधात भावनात्मक नाते दृढ व्हायला अडचण होते, पर्यायाने तणाव निर्माण होतो. शाळेतही अध्यापकांनी सुसंवाद राखूनच मुलांना शिकवले पाहिजे. विद्यार्थ्यांना माहिती देणारे, ज्ञान देणारे अध्यापक बहुश्रुत, अद्ययावत हवे. प्रसारमाध्यमे, कॉम्प्युटर-इंटरनेट अशा विविधांगी दालनातून फार वेगवेगळ्या प्रकारची माहिती विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहचत असते. त्या दृष्टीने अध्यापकांचेही ज्ञान अद्ययावत हवे. एखादा चुणचुणीत विद्यार्थी प्रश्न विचारतो, “गाय हिरवे गवत खाते, मग ती दूध का पांढरे देते?” (हंशा) फार क्वचित अध्यापक विद्यार्थ्यांचे समाधान करताना दिसतात. हुशार विद्यार्थ्यांला थप्पड लावणे किंवा रागावून गप्प बसवणे हा त्यावरचा मार्ग नाही. तसे केले तर तणाव निर्माण होतोच.

‘आर्ट ऑफ लिव्हिंग’ मध्ये माझे एक भाषण होते, चार दिवसांचे एक शिबिर होते. विषय होता, ‘तणावमुक्त जीवन कसे जगावे’ त्यांची शिबिरे अशा विषयांसाठी असतात. शिबिरार्थींमध्ये अनेक लोक खूप श्रीमंत होते. मी तिथे त्यांना स्पष्ट विचारले की “आपल्याला तणाव तरी कशामुळे निर्माण होतात? हेच मला समजत नाही ! कशाचा तणाव आपल्याला जाणवतो? आपण सर्व श्रीमंत लोक आहात!” तर ते प्रांजळपणे म्हणाले, “तोच तर प्रॉब्लेम आहे!” (हंशा) हेही विशेष आहे ना? पुरातन काळात तणाव हा विषयच अस्तित्वात नव्हता, आज मात्र तीन वर्षांच्या मुलापासून ते नव्वद वर्षांच्या म्हाताऱ्यापर्यंत सर्वच तणावाने घेरले गेले आहेत. हे तणाव-शारीरिक, मानसिक, आंतरिक असतात, किंवा बाह्य परिस्थितीजन्यही असतात. तणावाचे स्रोत आपण पाहिले, त्यातील पैसा हा एक फार मोठा घटक आहे. पैसा ही गोष्ट अशी आहे की, ज्याच्याजवळ नाही त्याला तर तणाव असतोच असतो, कारण मूलभूत गरजांचाच प्रश्न असतो, म्हणून त्याला समस्याच समस्या असतात. ज्याच्याजवळ पैसा आहे, त्याला तो दुप्पट करण्याची ओढ लागलेली असते, त्यामुळे त्यालाही तणाव असतो. हा एक बहुरंगी असा एक आस्पेक्ट आहे.

मला असे वाटते भौतिक समृद्धी फार मोठ्या प्रमाणात असली काय किंवा नसली काय! तरी आयुष्याचा प्रवास अडून राहत नाही. परिस्थिती कोणतीही असो, आपल्या

गरजा, आपण जर कमी करू शकलो, तर तणावमुक्त राहण्याचा तोही एक फार मोठा मार्ग आहे. **Learn to live with less.** मित्रांनो, भौतिक विकास ज्याला आपण म्हणतो, त्याला मुळातच एक मर्यादा आहे. या मर्यादेची लक्ष्मणरेषा कायम ध्यानात ठेवलीच पाहिजे. एका लेखकाने फार सुंदर विचार या संदर्भात व्यक्त केले आहे. त्यांचे म्हणणे असे आहे की, 'आपले जीवन कमळाप्रमाणे असावे. कमळ पाण्यात-चिखलात उगवते, त्यातच त्याचे पोषण होते, पण तरीही ते लिप्त होत नाही. अलिप्ततेचा एक वेगळाच सद्गुण कमळाकडून शिकण्यासारखा आहे. माणसाने या कमळाकडून ही अलिप्तता घ्यावी. भौतिक जीवनाचा पोषकरस असल्याशिवाय अनेक गोष्टींची उपलब्धता होत नाही. म्हणूनच त्या भौतिक जीवनाची उपेक्षा करण्याचेही कारण नाही, पण माणसाने अलिप्ततेचे महत्त्व सदैव लक्षात राहू द्यावे. आसक्ती नसावी, लिप्ताळा नसावा. ह्यांचा सुयोग्य समन्वय, समतोल साधून आयुष्याची वाटचाल सुखकर रचावी.'

अतिभौतिकता, अंतर्गत विसंगती (इंटरनल कॉन्ट्रिडिक्शन किंवा कॉन्फ्लिक्ट) निर्माण करते. स्वतःसोबत होणाऱ्या आणि इतरांबरोबर कराव्या लागणाऱ्या सुसंवादात (इंटरनल कन्सीसटन्सी किंवा हार्मनी ) यात अतिभौतिकतेमुळे अडथळे निर्माण होतात. इथे हे एअर कंडिशन आहे, म्हणून साहेब सुटबुट घालून बसले आहेत, सुटबुट आहे म्हणून एअरकंडीशन चालवणे गरजेचे आहे. आपल्या गरजा आपण वाढवलेल्या आहेत. या हॉलबाहेर आपण पाहिलेच की, निसर्ग कसा फुलला आहे. निसर्गाशी मैत्रीपूर्ण (इको फ्रेंडली) सहवास घडतो आहे. इथे बघा एकदम स्वच्छ प्रकाश येतो, पण आपण या हॉलमध्ये मात्र, अंधार करून बसलो आहोत! अंधार करायचा. लाईट लावायचे. याला 'सिद्धीलायझेशन' म्हणायचे! (हशा... ) ह्याला आपण 'विकास' म्हणतो, यासाठी आपण पैसा खर्च करतो, मग तो पैसा आपल्याला कमवायचा असतो, म्हणून आपण पैसे कमावायच्या मागे लागतो. अशा प्रकारे आपण या वर्तुळात गरगरत जातो. या प्रक्रियेला एक गॉडस नाव दिले आहे, ज्याला आपण 'प्रगती' म्हणतो.

आत्मपरिक्षण करणे आवश्यक आहे की, हे सर्व प्रकार आपण करतो तरी कशासाठी? ज्या लोकांनी आपल्याला अशा भौतिकतेचा मंत्र शिकविला, त्या पाश्चात्य देशांचे हाल In less than 221 years काय होते, ते पहा बघा. आज अमेरिकेची परिस्थिती कशी झाली आणि होत आहे, याचा जरा विचार करा. आपली संस्कृती आठ हजार वर्षांपासून टिकून आहे. 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' ही आपल्या संस्कृतीची शिकवण आहे. आपल्या

संस्कृतीने हे कधीच शिकविलेले नाही की, जिथे प्रकाश येऊ शकतो आहे, तिथे अंधार करा आणि अंधार करून मग दिवे लावा ! (हशा...) consumption as a criteria was introduced by the western civilization to other nations, आपण पाश्चात्यांच्या पाठीमागे धावत आहोत. गांधीजी दोनच कपडे वापरत असत. आपल्या जीवनात ज्या गोष्टींच्या गरजाच नसतील, त्या वस्तू विनाकारण कशासाठी वापरायच्या? नसत्या गोष्टींचा हव्यास कशासाठी? लोकांनी आपल्याला बाह्य रुणावरून, डामडौल पाहून चांगले म्हणावे अशी अपेक्षा कशाला ठेवावी?

आपल्या पत्नीने आपल्याकडे बघून चांगले म्हटले तरी पुष्कळ झाले! पत्नीने असे म्हणायला पाहिजे की, “माझा जीवनसाथी मला चांगला दिसतो!” हे खूप झाले! (हशा...) त्यातही आजकाल स्त्रीया असे करतात की, विविध सौंदर्य प्रसाधने वापरतात आणि शेजारच्या लोकांनी काही वस्तू घरात आणल्या की, पत्नी आपल्या पतीकडे हट्ट करते ‘अमूक वस्तू मला पाहिजेच’ कशासाठी? या सर्व गोष्टींमधूनच तणाव निर्माण होतो. मला असे म्हणायचे आहे की, साधे राहणीमान जर आपण अवलंबले, आपल्या गरजा मर्यादित ठेवल्या तर तणाव येईलच कुठून? थोडक्यात तणावाचे किंवा बेचैनीचे कारण अतिभौतिकतेच्या हव्यासापोटी, नको त्या मार्गाने कमवावा लागणारा पैसा हे आहे ! पैसा कमावण्यासाठी श्रम प्रतिष्ठा हाच एक चांगला मार्ग आहे, पण त्यासाठी घडाळ्याच्या काट्यांकडे पाहून चालत नाही. खूप, अहोरात्र मेहनत करावी लागते. अशा वेळी कुटुंबापासूनही काही वेळा दूर रहावे लागते. आपल्या घरातील लोक आपल्याला या संदर्भात खूप बोलतात. म्हणजे पहा, दिवसभर कंपनीत काम करूनही घरी गेल्यानंतर घरातील लोकांचा वैताग सहन करावा लागतो. त्यामुळे तणाव निर्माण होतो. असे काही रोज घडण्यापेक्षा एक महत्त्वाची गोष्ट अशी आहे की, घरातील स्त्रीयांनी आपल्या मागण्या मर्यादित ठेवल्या, तर कर्त्या पुरुषाला एवढा तणाव येण्याचे कारण राहणार नाही.

जैन इरिगेशन कंपनीच्या फिलॉसॉफीनुसार आमचे म्हणणे मात्र असे आहे की, कामामधून कधीच तणाव निर्माण होत नाही. *work is a neutralizing factor, if you ever get-up tention, go back to work, it will solve your problem; work can never be killing, there is no report case that, over work is killing in the world;* आणि म्हणून ओव्हरलोड हा शब्द मानसशास्त्रात वापरला जातो. त्यामुळे तणाव निर्माण होतो. जर आपण आपल्या दैनंदिन कामाकडे छंद म्हणून बघणार असाल, तर कामामुळे कधीच तणाव निर्माण होणार नाही! मात्र तुम्ही दैनंदिन

जीवनात उद्भवणाऱ्या त्या त्या परिस्थितीला कसे हाताळता, यावरही बरेचसे अवलंबून आहे. शिस्त आणि संयम अशा वेळी खूप कामी येतो. कामाला जर आपण आपले दैवत समजलो, कामाला जर आपण दिन-प्रतिदिन श्रद्धापूर्वक करण्याचा 'यज्ञ' आहे, असे समजलो तर त्या यज्ञात टाकण्यासाठी ज्या सेवेच्या परिश्रमाच्या समिधा लागतात, त्या आपल्याला अर्पण करायलाच पाहिजे. समर्पणशील आयुष्याचा तो भाग आहे. अशा समिधा टाकत असतानाही आपल्याला तणाव येत असेल, तर त्या जगण्याला काय अर्थ आहे?

माझ्या वाटचालीत जेव्हा जेव्हाही मला कधी तणाव जाणवला असेल तर अशावेळी मी जास्तीत जास्त प्राधान्य **Work is worship** ला दिले आहे. मला इथे प्रश्न विचारला आहे की, 'तुम्हाला आवडेल असे काही कधी करावेसे वाटत नाही का?' त्यावर माझे उत्तर हेच आहे की, मी माझ्या जीवनात मला जे आवडेल तशीच कामे आजपर्यंत करत आलो आहे. कारण मी नोकरी केलीच नाही, त्यामुळे माझ्या कामाचा मी कायम मालकच राहिलो! त्यामुळे मी माझी एक आचार संहिता तयार केली. कामाची संस्कृती त्यातून वृद्धिंगत होत गेली. काम हे एक अमृतच आहे आणि अशा सकारात्मक विचारालाच संस्कार म्हणतात! (टाळ्या...) मी असे मानत राहिलो, म्हणून मला कामाचा कधीच तणाव निर्माण झाला नाही. कामाशिवाय निर्मिती अशक्य आहे. जर मी अप्रामाणिकपणे काम करायचे ठरवले असते तर ते लवकरच संपले असते. परंतु कामे निपटायची नसतात, मन लावून एकाग्रतेने करायची असतात. आणि त्या पद्धतीनेच मी ती केली.

मित्रांनो, मनाची एकाग्रता ही अतिशय महत्त्वाची गोष्ट आहे. विशेषतः विद्यार्थ्यांना एकाग्रतेविषयी मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांनी दररोज ५, १० मिनिटे का असे ना, मौनव्रत राखण्याची सवय लावून घ्यावी. केवळ शब्दोच्चार न करणे म्हणजे मौन नाही. खुणांनी पण बोलायचे नाही. आपल्या स्वतःशी स्वगतपण बोलायचे नाही, असे मौन साधता आले की, त्यातून एक अंतर्मुखता येते. ही अंतर्मुखता 'एकाग्रता' साधण्यासाठी उपयोगी ठरते. एवढेच नव्हे, तर आचार्य विनोबा भावे यांनी सांगितल्याप्रमाणे आपण स्वतःच्या आत डोकावून पहायला लागतो. अंतरंग समजायला लागते. बाह्यरूपापेक्षा, 'स्व-रूप' किती महत्त्वाचे आहे याचेही चिंतन सुरु होते.

चारित्र्याची जडण-घडण मूलभूत बाब आहे, या चारित्र्याचा आपल्या सद्सद्द विवेक बुद्धीशी संमंथ आहे. तसेच या चरित्र्य संपन्नतेचे उदात्त भावनांशी अतूट नाते आहे. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची जडण-घडण त्या दृष्टीने झाली तर, कोणतीही अडचण निर्माण होत नाही.

कारण आत्मप्रतिमा कायम सुदृढ राहते. कामाची कास मी कधीही सोडली नाही. कामाची कास न सोडण्यातच आयुष्याचा सारांश आहे. उलट आपल्याला जे शिकविले जाते, सांगितले जाते की, कामामुळे तणाव येतो, मला असे वाटते की, अशा पद्धतीने विचार करणे चुकीचे आहे. आता काम कशाला म्हणायचे? हा एक स्वतंत्र विषय आहे. बुद्धीने होणारे काम, शरीराने होणारे काम, असा विचार करता करता आपण त्यात ईश्वरीय शक्तीकडे जर वळलात, तर निश्चितच तणावमुक्ती होते. any activity which is not merely physical ते सगळे कामच आहे आणि आपण कामाला एवढी मोठी व्याख्या दिली, तर कामामुळे तणाव येण्याचे काहीच कारण नाही. आपल्या हातून सातत्याने सुरु असणारे काम सृजनाचा आनंद देते, नवनिर्माणातून आपल्या आयुष्यात खूप मोठे परिवर्तन घडून येते. (टाळ्या...)

प्रा. रावसर- मित्रहो, जवळ जवळ दीड तास आपण एक वेगळी फिलॉसॉफी अनुभवत आहोत. ही फिलॉसॉफी या उद्योग समूहाचीच नव्हे, तर त्याच बरोबर संपूर्ण जैन कुटुंबाची, खरे म्हणजे जैन परिवार म्हणजे काय, तर जैन उद्योग समूहातील आठ हजार सहकारी. या सगळ्या एवढ्या मोठ्या परिवाराची जी फिलॉसॉफी आहे, आनंदाची जी व्याख्या आहे, भावनांची जी व्याख्या आहे, भावना आणि बुद्धी आणि यांचा सम्यक विचार आहे. या सगळ्यांचा एक वेगळा असा अनुभव, आपण गेल्या दीड तासात घेतलेला आहे, भाऊंना ऐकणे भाऊंशी बोलणे, अनौपचारिक गप्पा मारणे ही एक पर्वणी असते, तरीही वेळेची चौकट ही घावीच लागते.

भाऊ, आपण इथे आलात आणि आपला खूप वेळ अगदी मोकळ्या मनाने अगदी सगळ्यांबरोबर घालविला. भाऊ, येथे आलेल्या गुरुजनांसोबत जवळ-जवळ शंभर विद्यार्थी, विद्यार्थिनी आहेत आणि या मराठी मानसशास्त्र परिषदेचे वैशिष्ट्य असे आहे की, या अधिवेशानामध्ये जवळजवळ निम्मे पदव्युत्तर वर्गाचे विद्यार्थी असतात की, जे त्यांचे प्रोजेक्ट सादर करतात आणि त्यांना अशा सर्व उपक्रमांमधून, सेशनसमधून पुढची दिशाही मिळते. त्यामुळे मला असे वाटते की, सगळ्यात जास्त फायदा घेणारी जी कोणी असतील तर ही तरुण मंडळी आहे.

भाऊ- पण त्यांनी एकही प्रश्न विचारला नाही अजून.

सचिन राजपूत - (विद्यार्थी-पाचोरा) - भाऊ, नमस्कार, आपण आताच थोड्या वेळापूर्वी सांगितले की, मी तर साधारण विद्यार्थी होतो. परंतु त्यावेळी आपण जीवनाचे ध्येय ठेवले

असेल की, मला पुढे जाऊन काहीतरी करायचे आहे. आपण स्थापन केलेल्या जैन उद्योग समूहाची आजची उत्तुंग भरारी पाहिल्यावर असे वाटते की, या सर्व यशामागे कोणाची प्रेरणा होती ?

भाऊ - मला मोटिव्हेट करणारी माझी अशिक्षित आई! माझ्या आईला लिहिता वाचता येत नव्हते. तिला विशी माहिती होती. विशी म्हणजे काहीतरी परिमाण तिने करून ठेवले होते. एक विशी, दोन विशी, तीन विशी असे ती मोजमाप करी. मला एम्.पी.एस्.सी. चा कॉल आला होता तेव्हा मी आईला विचारले, “आता मी काय करू? नोकरी आलेली आहे, नोकरी करू की, उद्योग करू?” तेव्हा माझी आई म्हणाली की, “भाऊ, तू काय विचारतो आहेस मला समजत नाही, तू नोकरी कर किंवा व्यवसाय कर. तुला जे काही करायचे असेल ते कर. तुला कोणती नोकरी करायची, हे मला समजत नाही. व्यवसाय करायचा असेल तर कोणता करायचा, कोणता करू नको, हे सुद्धा मी तुला सांगू शकत नाही, अशा परिस्थितीमध्ये मी तुला एकच सांगते की, जीवनामध्ये जे काही करशील, त्यामध्ये असे काही कर की, ज्यामध्ये तुझे पोट भरेल आणि तुझ्या नातेवाईकांचेही पोट भरेल, इतकेच नव्हे, तर इथे जे काही मुके प्राणी आहेत, पक्षी आहेत. ही सगळी जी जनावरे आहेत त्यांचेसुद्धा पोट भरेल. थोडक्यात या सगळ्या चराचराचे पोट भरेल, असे काही कर.” आईचे उद्गार ऐकल्यानंतर असा एकच व्यवसाय माझ्या लक्षात आला, तो म्हणजे शेती! तसेच शेतीवर आधारित व्यवसाय.

आईच्या त्या उद्गारामधून या जीवनाला वळण मिळाले. तू जे म्हणालास की, प्रेरणा कोठून मिळाली? तर ती माझ्या आईकडून मिळाली आणि माझा प्रवास सुरू झाला. प्रवास एवढा लांबवरचा आहे की, तुला तो प्रवास मी अगदी चार-पाच मिनिटात सांगणे अशक्य आहे. एवकाहत्तर वर्षांचा प्रवास, एवकाहत्तर मिनिटात सांगण्यासारखा नाही. तुला या प्रवासाचा अभ्यास करावा लागेल. मी पाच-सात पुस्तके लिहिली आहे. अजून दहा-बारा पुस्तके प्रकाशनाच्या मार्गावर आहेत. ती आधी तू वाचायचा प्रयत्न केला, तर तुझ्या अनेक गोष्टी लक्षात येतील. आपल्यापैकी कोणालाही वेळ असेल तर, मला पत्र लिहा. काही शंका असतील किंवा काही प्रश्न विचारायचे असतील, तर तेही त्या पत्रात लिहा. मी त्याचे उत्तर देऊन तुम्हाला बोलावून घेईल आणि तुमच्यासोबत चर्चा करायला मला आवडेल.

प्रज्ञा-(विद्यार्थिनी-मुंबई)- नमस्कार भाऊ, माझे नाव प्रज्ञा मी मुंबईहून आले. मला आपल्याला असे विचारावयाचे आहे की, आपण म्हणालात, “मी माझ्या जीवनात यशस्वी

आहे” भाऊ आपण यशस्वीतेची नेमकी व्याख्या काय केली आहे?

भाऊ - ‘कॉर्पोरेट फिलॉसॉफी’ चाच तो एक भाग आहे. माझ्या यशस्वी जीवनाची व्याख्या जेव्हा विचारली जाते तेव्हा ‘परिश्रमाधारित कार्यसंस्कृती’ हे दोन कृतिशील शब्द माझ्या ओठावर येतात. मी कार्यसंस्कृतीचे पूजन करणारा आहे. आपला विकास व्हावा, हे तर सर्वानाच वाटत असते, पण त्याबरोबरच आपण इतरांच्या जगण्यात सकारात्मक पद्धतीने किती परिवर्तन घडवून आणू शकतो, यावरच आपण आपल्या आयुष्याच्या वाटचालीत किती प्रमाणात यशस्वी किंवा अयशस्वी झालो, हे ठरवायला शिकले पाहिजे. या दोन क्रायटेरियांचा विचार केला तर, लोक आदराने म्हणतातही, “भाऊ, यशस्वी झाले आहेत.” माझ्या आयुष्यभराच्या वाटचालीकडे पाहून, लोक असे गृहीत धरतात की, दुसऱ्यांच्या दैनंदिन जगण्यामध्ये मी कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात सकारात्मक परिवर्तन आणू शकलो आहे.

मला मिळणारे मानसिक समाधान लोकांच्या भल्यातच आहे. प्राचार्य अनिल राव यांनी सुरुवातीलाच सांगितले की, जैन इंजिनेरिंग कंपनीच्या कार्यसंस्कृतीमुळे दहा लाखांपेक्षा जास्त शेतकऱ्यांचे जीवनमान उंचावले आहे. इथे ‘अनुभूती’ ही शाळा सुरु केली आहे. त्याद्वारे एका वेगळ्या पद्धतीचे शिक्षण विद्यार्थ्यांना देण्याचा प्रयत्न करित आहोत. वेळ असेल तर जरूर तिथे जाऊन बघा, एक वेगळ्या प्रकारचे वातावरण आणि कृतिशीलतेतून शैक्षणिक विचार मांडण्याचा प्रयत्न तिथे करित आहोत. मी मघाशीच म्हटल्याप्रमाणे पुन्हा एकदा सांगावेसे वाटते की, परिश्रम आधारित संस्कृती निर्माण केली पाहिजे. श्रमप्रतिष्ठेची पूजा बांधली जाणे आवश्यक आहे. इतरांच्या कल्याणाचा ध्यास घेतला पाहिजे. अशा विचारांनी आपण वागलो तर, चेहऱ्यावर ती प्रसन्नता नक्कीच जाणवते. हसरे, प्रसन्न व्यक्तिमत्त्व इतरांना आनंद देते. अतिशय प्रसन्न मुद्रेने परिश्रमाची जोपासना हीच माझी दैनंदिन झाली आहे.

प्रा. राव- मित्रहो, आता शेवटच्या दोन मिनिटाचा वेळ मी आपला घेणार आहे. ह्या क्षणाला दोन प्रसंग आज मला आठवत आहेत. ते अर्थातच साहित्यातले आहे, विद्यार्थी दशेतील आहेत. पु. ल. देशपांडे यांच्या ‘अपूर्वाई’ पुस्तकाचे आपण वाचन केलेले असेल, तर तुम्हाला नक्कीच मी आता जे सांगतो आहे, ते आठवेल. त्यामध्ये त्या ब्रिटिश नागरिकांबद्दल बोलताना, पुलंनी असे म्हटलेले आहे की, ब्रिटिश माणूस असा असतो की, त्याला विक एन्डला फोर्ट रुटमध्ये जमिनीमध्ये उकरून हात घालून, मातीत त्याचे हात भिजलेले

असल्याशिवाय त्याला बरे वाटत नाही आणि दुसरा एक उल्लेख मला आठवतो तो असा की, 'सुभाष वाचन' नावाचे पूर्वी शाळेमध्ये आम्हाला मराठीचे एक पुस्तक होते. त्यात काका कालेलकरांचा एक धडा होता आणि या धड्यामध्ये पुण्याच्या रस्त्यावरून भर दुपारी जात असताना काका गाडगीळ हे एका शेणाच्या पोम्यामध्ये पाय घट्ट ठेऊन उभे असलेले दाखविले आहेत.

काका कालेलकर वर्णन करतात की, त्या शेणाच्या पोम्याचा स्पर्श पायाला हा ऊन कमी करण्याकरिता आणि मनाची दाहकता थांबविण्याकरिता आहे, अशा स्वरूपाचा आहे. अशा शेणाच्या पोम्याच्या नेहमीच आणि त्या मातीचा नेहमीच सुवास सर्व ठिकाणी अनुभवणारे असे आमचे मोठे भाऊ. आदरार्थी डॉ. भवरलालजी जैन, यांच्याशी आपला आज संवाद झाला. खूप वेळ त्यांनी दिला. आयुष्याची फिलॉसॉफी सांगितली आणि ती फिलॉसॉफी आपल्याला निश्चितच प्रेरणादायी ठरेल युवक-युवतींना दिशादर्शक ठरेल. भाऊ, आपण एकाहत्तर वर्षांचे आहात. 'जीवेत शरदः शतम् !' सभागृहातील उपस्थितांतर्फे आपल्याला या मनःपूर्वक शुभेच्छा आहेत.

भाऊ - मित्रांनो, सांगता करताना मी आणखी एक महत्वाचा विचार तुम्हाला सांगणार आहे. तो विचार यशाची व्याख्या सुद्धा म्हणता येईल. हा विचार माझ्या कंपनीच्या अधिष्ठानामध्येच समाविष्ट आहे. आमचा दृढ निश्चय आहे -**Serve and strive through starin and stress; Do our noblest, that's success.**

प्रा. राव सर - अशा अतिशय यशस्वी तत्त्व उद्योजकाला आपण उभे राहून अभिवादन करू या आणि त्यातून कृतज्ञताही व्यक्त करू या.

(सर्व उभे राहिलेत. टाळ्यांचा गजर सुरु असताना मोठे भाऊ परिषदेतील सहभागींमधून हॉलबाहेर निघालेत.)

( प्रश्नोत्तर कालावधी - ०१ तास ४५ मिनिटे)