

३. आयुष्य... आनंदाचा उत्सव

■ शिवराज गोर्ले (१९५१) :

सुप्रसिद्ध लेखक. नाटक, चित्रपट, दूरदर्शन मालिका, कथा, व्यक्तिचित्र, कादंबरी, ललितलेख, वृत्तपत्रीय स्तंभ इत्यादी माध्यमांतून विपुल लेखन प्रसिद्ध. 'कुर्यात् सदा टिंगलम्', 'गोलमाल' इत्यादी गाजलेल्या नाटकांसाठी तसेच 'थरथराट', 'चिमणी पाखर' इत्यादी लोकप्रिय चित्रपटांसाठी पटकथा, संवाद लेखन त्यांनी केले आहे. त्यांनी मराठीत प्रेरक साहित्याचे दालन समृद्ध केले. 'मजेत जगावं कसं?' या त्यांच्या गाजलेल्या पुस्तकाला 'महाराष्ट्र तत्त्वज्ञान परिषदेचा' पुरस्कार मिळाला आहे. याशिवाय त्यांची 'माणसं जोडावी कशी?', 'मस्त राहावं कसं?', 'यशस्वी व्हावं कसं?', 'तुम्ही बदलू शकता' अशी अनेक प्रेरक पुस्तके प्रसिद्ध आहेत. 'सर्वस्व', 'शोधार्थ', 'एका कल्पनेची आत्मकथा' या कादंबऱ्या प्रसिद्ध. त्यांच्या 'नग आणि नमुने' या विनोदी पुस्तकाला महाराष्ट्र राज्य शासनाच्या पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे.

प्रत्येकाला आनंद हवा असतो; परंतु बऱ्याचदा आनंद म्हणजे काय आणि तो कसा मिळवावा हे उमगत नाही. खरेतर आनंद बाहेर नसून अंतर्गात असतो; पण त्यासाठी आनंदाचे भान जागे असावे लागते, हे या पाठात लेखकाने हलक्याफुलक्या शैलीत उलगडले आहे. आनंद नेमका कशात असतो, तो कसा अनुभवायचा असतो, छोट्या छोट्या गोष्टीतही आनंद कसा भरून राहिलेला असतो, आनंदी राहण्याची सवय कशी लावून घ्यावी यासंबंधी विविध उदाहरणांमधून केलेले विवेचन आनंदी राहण्यासाठी मोलाचे मार्गदर्शन करणारे आहे. निसर्गाची सोबत, संगीताची साथ आणि पुस्तकांचा सहवास आनंदी राहण्यासाठी कसे उपयुक्त ठरतात, यासंबंधीच्या पाठातील विवेचनामुळे आपणास जीवनात आनंदी राहण्याचा राजमार्ग गवसतो.

आनंद सगळ्यांनाच हवा असतो... पण आपला आनंद नेमका कशात आहे, हे अनेकांना कळत नसतं. आनंद म्हणजे नेमकं काय हेही उलगडलेलं नसतं. कुठे असतो हा आनंद? कुठे नसतो हा आनंद? आनंदी आनंद गडे, जिकडे तिकडे चोहीकडे! ही फक्त कविकल्पनाच नव्हे, तेच सत्य आहे, किंबहुना शाश्वत सत्य आहे!

आनंदाची गंमत अशी आहे, की तुम्ही शोधू लागलात, की तो दडून बसतो, पकडू गेलात, की हातातून निसटतो. आनंदासाठी जितका आटापिटा कराल, तितका तो हुलकावण्या देतो. जितका सहजपणे घ्याल, तितका आनंद सहज प्राप्त होतो. आनंद असतोच. तो अनुभवता मात्र यावा लागतो.

आनंदाच्या बाबतीत कळसा काखेत असूनही आपण गावाला वळसा घालीत असतो. आनंद आपण बाहेर शोधत असतो आणि तो मात्र आत असतो. आनंद आपल्या मनातच असतो. आनंदाच्या झऱ्याचा उगम आपल्या अंतरंगातच असतो.

हे खरं आहे, की आनंद सर्वत्र असतो; पण अंतरंगात आनंद असेल, तरच तो अनुभवता येतो. आनंदाचं नातं जुळतं, ते फक्त आनंदाशी. आनंदाला आकर्षित करतो, तो फक्त आनंदच. आनंदाला प्रसवतो, तोही आनंदच.

आनंदाचं भान जागृत ठेवणं हेच आनंदाचं रहस्य आहे. असंख्य, अगणित पातळ्यांवर आनंद अनुभवता

येतो. आपल्या आयुष्यासोबत ज्याचं अस्तित्व असतं, तो म्हणजे अस्तित्वाचा आनंद. आपलं अस्तित्व आपण नेहमीच गृहीत धरून चालतो आणि अस्तित्वाच्या आनंदाला मुक्ततो. आपल्या अस्तित्वाची साक्ष देत असतो, तो आपला श्वास.

आपल्या श्वासाचंही आपल्याला भान नसतं. खरंतर श्वास हा शरीर आणि मन यांना जोडणारा सेतू असतो. हा सेतू आपण जाणीवपूर्वक वापरत नाही. पोटातून खोलवर श्वास घेणं केवळ आरोग्यासाठी चांगलं असतं, असं नव्हे, तर त्यामुळे मनही शांत होतं. मुख्य म्हणजे श्वासाचं बोट धरून मनापर्यंत पोहोचता येतं, मनाशी नातं जोडता येतं.

पण आपण श्वासाकडे लक्षच देत नाही. आयुष्यातला एकेक क्षण येतो आणि जातो. आपण क्षणांकडे लक्ष देत नाही. एकेक दिवस उजाडतो, मावळतो. आपण दिवसाकडे लक्ष देत नाही. सूर्योदय, सूर्यास्त होतो, तोही आपण नीट पाहत नाही. तो दिसतो, तेव्हा आपल्याला दृष्टी आहे, हेही आपण गृहीत धरतो. जे जे आनंद देणारं आहे, ते गृहीतच धरून चालल्यामुळे आपल्याला ना सृष्टीचं कौतुक वाटतं, ना दृष्टीचं. आपल्या श्वासाचं, आपल्या अस्तित्वाचं, आपल्या अस्तित्वाच्या आनंदाचं भान हवं.

आपलं अस्तित्व हीच एक कमाल आहे. एक अद्भुत सत्य आहे. भले सापेक्ष असेल, पण सत्य आहेच. जीवनाच्या, युगायुगांच्या खडतर तपश्चर्येनंतर हा मानवी

जन्म लाभला आहे. तो लाभला आहे, हेच आनंदासाठी एक सबळ कारण आहे. आनंदासाठी आपलं 'असणं' ही पुरेसं आहे; किंबहुना आपलं 'असणं' हीच आनंदाची खूण आहे, अभिव्यक्ती आहे.

एखादी आनंददायक घटना घडते. तरीही आपल्याला म्हणावा तितका आनंद होत नाही, त्याची काही स्पष्ट कारणं असतात. एखाद्या नाट्यस्पर्धेत तुम्हांला सर्वोत्कृष्ट अभिनयाचं बक्षीस मिळतं; पण तुमच्या मते ते खरं तर दुसऱ्या एखाद्या कलाकाराला मिळायला हवं असेल, तर आनंद होऊनही रुखरुख लागून राहते. आनंद हा निखळ असेल, तरच तो आनंद असतो. 'खरा' असेल, तरच तो अनुभवता येतो.

लोकांना पेढे 'वाटणं' वेगळं आणि स्वतःला आनंद वाटणं वेगळं. खरा आनंद ओळखण्याची एक सोपी खूण आहे. तुम्हांला हलकं हलकं, पिसासारखं वाटायला हवं. मनावरचे सर्व ताण, सर्व दडपणं नाहीशी व्हायला हवीत. मुख्य म्हणजे ईर्ष्या, असूया नाहीशा व्हायला हव्यात. राग, द्वेष विरघळायला हवेत.

काहींना एखादं बक्षीस मिळालं, तरी त्या 'अमक्या'ला चार बक्षिसं मिळाली याचं वैषम्य वाटतं किंवा मग 'त्या' लेकाला एकही बक्षीस मिळालं नाही', याचाच अधिक आनंद होतो. स्वतःला काही मिळणं, स्वतः आनंद मिळवणं यापेक्षा दुसऱ्याला आनंद न मिळणं हे ज्यांना महत्त्वाचं वाटतं, ते आयुष्यात कधीच आनंदी होऊ शकत नाहीत. तुलना आली, की आनंद संपलाच. खरा आनंद दुसऱ्याच्या दुःखावर कधीच पोसला जात नसतो. खरा आनंद हा मनाला केवळ हलकंच नव्हे, तर चित्ताला शुद्ध करत असतो. माणूस खऱ्या आनंदात असतो, तेव्हा त्याला सगळं जग छान, सुंदर वाटत असतं. आपल्यासारखंच सगळ्यांनी मजेत, आनंदात असावं, असंच त्याच्या मनात येत असतं. स्वतःच्या मनात तो मावेनासा झाल्यानं सर्वांना वाटावा, असं वाटत असतं. ती गरज आनंद वाटण्याची असते, दाखवण्याची किंवा प्रदर्शन करण्याची नसते.

अनेकदा आयुष्यात असं काही घडतं, की आपण आनंदासाठी मनाची कवाडं कायमची बंद करून टाकतो. आपण म्हणतो, माणसं दुःखातून बाहेर येत नाहीत. त्याचं कारण ते दुःखाला बाहेर जाऊ देत नाहीत. हृदयाची दारं मिटलेली असतील, तर आतलं दुःख बाहेर जाणार कसं?

बाहेर दाराशी घुटमळणारा आनंद आत येणार कसा? आनंदाला जागा मोकळी लागते. तुमच्या मनात दुःख, चिंता, टेन्शन अशा मंडळींची गर्दी झाली असेल, तर तशा दाटीवाटीत आनंद कधीच घुसत नाही. आनंदाचं खुल्यादिलानं स्वागत करावं लागतं. शेतकरी मंडळी 'कधी पडायचा पाऊस' म्हणून आभाळाकडे डोळे लावून बसतात. त्यांचा नाइलाज असतो, कारण पाऊस पाडणं त्यांच्या हातात नसतं. आनंदाचा पाऊस मात्र आपण पाडू शकतो. कृत्रिम नव्हे... नैसर्गिक. कुठून तरी आनंद येईल आणि आपल्या मनाचं अंगण भिजवेल, म्हणून वाट पाहत बसलं, तर आनंद येईलच याची खात्री नसते. आनंद हा आपण घ्यायचा असतो. कुणी तो देईल याची वाट पाहायची नसते. एकदा आनंद कसा घ्यायचा याचं तंत्र जमलं, की मग मात्र 'नाही आनंदा तोटा' अशी अवस्था होते.

आनंद हा तुमचा स्वभाव व्हायला हवा. आनंदात राहण्याची सवयच जडायला हवी. सगळी धडपड आनंदासाठी चाललेली असते; पण आनंद घ्यायला वेळ नसतो, हेच अनेकांचं दुःख असतं. दुःखासाठी आपण भरपूर सबबी, भरपूर कारणं शोधलेली असतात. आनंदासाठीची मात्र मोजकीच कारणं आपल्याला माहिती असतात. खरं म्हणजे हे उलट व्हायला हवं.

आनंद होणं, छान वाटणं, मस्त वाटणं हे एकदम सोपं आणि सवयीचं करून घ्यावं. 'वाईट वाटणं' दुर्मीळ, अपवादाचं करून ठेवावं.

सौंदर्य जसं पाहणाऱ्याच्या दृष्टीत असतं, तसा आनंद घेणाऱ्याच्या वृत्तीत असतो. लहान मुलं निरागस, आनंदी वृत्तीची असतात, म्हणूनच ती आनंद घेण्यात तरबेज असतात. आनंद हा त्यांचा आग्रह असतो, अधिकार असतो. त्यांनी 'हात' केल्यावर चिमणी भुरकन उडाली तरी त्यांना केवढा आनंद होतो. किती आतून हसतात ती!

आपण मोठे होतो आणि या छोट्या छोट्या आनंदाला पारखे होतो. आनंदाची हीच तर गंमत आहे. आनंद छोट्या छोट्या गोष्टींतच असतो. आपण मात्र तो मोठ्या गोष्टींत शोधत असतो. आयुष्यात अशा मोठ्या गोष्टी, आनंदाचे मोठे प्रसंग कितीसे येतात? तेव्हाच आनंद घ्यायचा आणि बाकी आयुष्य काय नुसतं रेटत राहायचं? आनंद कणाकणानं टिपायचा असतो. क्षणाक्षणानं घ्यायचा असतो. आपल्याला मात्र तो टनाटनानं हवा असतो. 'खाईन तर तुपाशी, नाहीतर



उपाशी.' तिथंच सगळं चुकतं.

निसर्गात तर काय आनंद भरून राहिलेला आहे. 'देता किती घेशील दो कराने', अशीच अवघी परिस्थिती आहे. हिवाळ्यातल्या कोवळ्या उन्हाचा आनंद, श्रावणातली रिमझिम अंगावर झेलण्यातला आनंद, चांदण्या रात्री भटकण्यातला आनंद.. झाडांचे नुसते आकार पाहत हिंडलं, तरी थक्क व्हायला होतं. हिरव्या रंगाच्या नुसत्या छटा पाहत राहिलं तरी भान हरपतं. बदलत्या प्रकाशात त्या बदलताना न्याहाळत बसलं, तर वेडं व्हायला होतं. साक्षात निसर्ग ज्यांना आनंद देऊ शकत नाही, त्यांनी आयुष्यातील आनंदाला विसर्ग द्यावा, हेच बरं.

संगीताच्या सात सुरांमध्ये तर सात जन्म पुरेल एवढा आनंद भरून राहिलेला आहे. आपलं शास्त्रीय संगीत ही तर आनंदाची इस्टेटच आहे. कुमारगंधर्व, पं. भीमसेनजी, पं. जसराज, किशोरी आमोनकर यांचं गाणं आपण ऐकू शकतो, हे केवळ भाग्यच म्हणायला हवं. आत्मिक आनंद म्हणतात, तो यापेक्षा फारसा वेगळा नसावाच. आत्म्याच्या या भाषेत गाता आलं नाही, तरी ऐकता येतंच ना? कलाकार मंडळी खरी जगतात ती कलेच्या मस्तीतच. एखाद्या कलेशी आपणही दोस्ती करू शकलो, तर एका वेगळ्याच विश्वात वावरता येतं, निर्मितीच्या आनंदाशी नातं जोडता येतं. या आनंदाची जात काही वेगळीच असते; पण कलावंत होता आलं नाही, तरी रसिक होण्याचा आपला अधिकार कुणीच नाकारू शकत नाही. कलेच्या आस्वादातला अनोखा आनंद हा आपणच आपल्याला बहाल करू शकतो. निर्मिती म्हणजे काही प्रत्येकानं ताजमहाल बांधायला हवा असं थोडंच आहे? पोरान्या बरोबरीनं दिवाळीतला किल्ला करण्यातही मौज असतेच.

शिकण्यातला आनंद हा तर आयुष्यभर न संपणारा असतो. शिकलेलं शिकवण्यातही आनंद असतोच. हा आनंद आपण किती घेतो? नाइलाजानं नव्हे, परीक्षा देण्यासाठी नव्हे की कुणावर उपकार म्हणून नव्हे, केवळ स्वतःची हौस म्हणून काही शिकून पाहा. एखादी कला, एखादी भाषा, एखादा खेळ. माणसं स्वतःची हौस, स्वतःचा छंद विसरू कसा शकतात, हे मला न उलगडलेलं कोडं आहे. खेळाचा आणि छंदाचा उद्देशच केवळ आनंद हा असतो. पोटपाण्यासाठी उद्योग आणि आनंदासाठी छंद इतकं हे साधं गणित आहे आणि छंद म्हणाल तर तो अगदी

कुठलाही असू शकतो. वेगवेगळे दगड गोळा करण्याचं किंवा पक्षी निरीक्षणाचं.. कसलं कसलं वेड घेतात लोक डोक्यात; पण तेच त्यांच्या आनंदाचं आणि उत्साहाचं रहस्य असतं. आनंद हवा असेल, तर थोडं वेडं व्हावंच लागतं. नेहमी 'शहाणंसुरतं' राहून जमत नाही.

शहाणंसुरतं राहायचं असेल, तर वाचनाचा छंद लागतोच. पुस्तकांची सोबत म्हणजे तर अक्षरआनंदाची सोबत. ही सोबत तुम्हांला कधीच दगा देत नाही. या आनंदासाठी टिचून पैसे मोजावे लागत नाहीत. तुमचा हा आनंद कुणीच हिरावून घेऊ शकत नाही. सपाटून वाचावं आणि झपाटून जावं. माणसं अस्वस्थ होतात, उदास होतात, तेव्हा परमेश्वराचा धावा करतात. काहीजण अशा वेळी आवडीचं पुस्तक वाचतात, त्यादृष्टीनं पुस्तकाला परमेश्वरच म्हणायला हवं. अशा वेळी मित्रही हवे असतात; पण ते काही नेहमी उपलब्ध नसतात. पुस्तकं म्हणजे कायम उपलब्ध असलेले मित्र असतात.

निसर्गाची सोबत, संगीताची साथ, पुस्तकांची संगत असेल, तर माणूस जगाच्या पाठीवर कुठंही एकटा राहू शकतो. एकटं असण्यातही एक वेगळाच आनंद असतो. तुम्ही स्वतःच्या अंतरंगात हलकेच डोकावू शकता, स्वतःला ओळखू शकता, स्वतःशी संवाद साधू शकता. एकटे असताना तुम्ही विचार करू शकता, एकटे असतानाच तुम्हांला नव्या कल्पना सुचू शकतात. निर्मिती, शोध, साक्षात्कार हे एकटेपणाचेच आविष्कार असतात. जो एकटेपणातला आनंद घेऊ शकतो, थेट जीवनाच्या सोबतीनंच जगू शकतो, दुःख त्याच्या वाटेला कधीच जात नाही!

आनंदासाठी मन मोकळं असावं लागतं. भूतकाळाची स्मृती आणि भविष्याची भीती या दोन्हींपासून मन मुक्त होतं, तेव्हाच ते आनंद अनुभवू शकतं. भूतकाळ संपलेला असतो, भविष्यकाळ अनिश्चित असतो. खरा असतो तो फक्त वर्तमानकाळ. तोच भरभरून जगायचा असतो.

वर्तमानात जगायचं असेल तर जगण्याविषयी प्रेम हवं. जगण्याची हौस हवी. ही हौस नसेल, तर 'आजचं काम उद्या करू' असं होतं. काम उद्यावर ढकललं जातं किंवा कसंतरी उरकलं जातं. आपण सगळंच उरकून टाकत असतो. अंधोळ उरकतो, जेवण उरकतो, काम उरकतो. एका अर्थी आपण जगणंही उरकतोच. मग आनंद कसा घेणार?

एखाद्या गाण्याच्या कार्यक्रमाला आपण जातो. त्यात पूर्ण रंगून जातो का? कार्यक्रम संपल्यावर रिक्शा मिळेल की नाही, याची चिंता करत बसलो, तर गाण्याचा आनंद कसा घेणार? यासाठी आताच्या क्षणात जगा, याचा सोपा अर्थ म्हणजे या क्षणी उत्कटतेनं जे करावंसं वाटतंय आणि जे शक्य आहे, ते करा. पावसात भिजावंसं वाटतंय ना, मग भिजा. लोक काय म्हणतील, याचा विचार करू नका. असा विचार करत बसलात, की तो क्षणही गेला आणि आनंदही गेला.

खरा आनंद, टिकाऊ आनंद हा अंतरंगातून येतो. बाह्य यश, वैभव मिळवण्यातही आनंद असतो; पण जर तुम्ही यात दुःखी असाल, उदास असाल, तर बाह्य यश तुम्हांला आनंद देऊ शकत नाही. जेव्हा भरपूर सुख, वैभव मिळवूनही माणसाला आनंद मिळत नाही. स्वतःबद्दल 'छान' वाटत नाही, समाधान होत नाही, तेव्हा माणूस एक चुकीचा निष्कर्ष काढतो. त्याला वाटतं, मला अजून काहीतरी मिळवायला हवंय. ते मिळालं, तरच मला आनंद वाटेल. हीच गल्लत होते. अशा वेळी त्यानं बाहेर नव्हे, आत डोकवायला हवं. एवढं मिळवूनही मी आनंदात का नाहीये? मला अशांत, अस्वस्थ का वाटतं आहे? मला नेमकं काय हवं आहे? अशा वेळी उत्तर मिळू शकतं, 'मला विरंगुळा हवा आहे, मला बायको-मुलांत रमायला हवंय, मला मित्रांशी जिवाभावाचं बोलायला हवंय, मला लिहायला हवंय, मला लॅन्डस्केप्स करायला हवीत.' तुम्ही आनंदी नसता, त्यावेळी आणखी काही मिळवणं, अधिक पैसा कमावणं, अधिक नाव कमावणं हे त्यावरचं उत्तर नसतं. आपल्याला काय हवंय, ते शोधणं हेच उत्तर असतं आणि जे खरोखर हवं असतं, ते आपल्याजवळ असतंच. आनंद, प्रेम, शांती, समाधान हे सगळं अंतरंगातच असतं. त्या अंतरीच्या आनंदाशी नातं जोडणं हीच आपली खरी गरज असते. हे नातं जोडणं अगदी सोपं असतं. आनंद जर 'मानता' येत असेल, तर तो 'मिळवायचा' कशाला? असं काहीना वाटतं. एक साधं उदाहरण घेऊ. जे रोज ताटात येतं, ते आपण आवडीनं खायला हवंच. अगदी झुणका-भाकर आली तरीही. अन्न हे पूर्णब्रह्म म्हणतात, ते खरंच आहे; पण याचा अर्थ आयुष्यभर झुणका-भाकर खाऊन दिवस काढावेत, असा थोडाच होतो?

अधिक सुखाचे-मी सुखाचे म्हणतोय-दिवस यावेत, गोडधोड खावं, असं वाटणं गैर आहे का? 'गोडधोड' हे सुद्धा पूर्णब्रह्मच असतं की! कष्टाची भाकर गोड लागते यात शंकाच नाही; पण कष्टाचं गोडसुद्धा गोडच लागतं की! ते अधिक गोड लागतं, जर त्यात स्वकर्तृत्वाची गोडी मिसळली असेल तर!

अधिक मिळवायला हवं; पण हवं असणं म्हणजे हाव असणं नव्हे. पैसा का हवा असतो? पैसा मिळाल्यानं आनंद होतो. तो आनंद पैशाचा नसतो, तो आपण कमावला, याचा आनंद असतो.

पैशाशिवाय जो आनंदी राहू शकतो, तोच पैशानं अधिक आनंद घेऊ शकतो. नाही तर कितीही पैसे मिळाले, तरी त्याचं समाधान होत नाही. तो पैशाच्या, अधिक पैशाच्या पाठी धावत राहतो आणि आनंदाला अधिक पारखा होत जातो.

यश मिळतं, वैभव मिळतं, कीर्ती मिळते, तेव्हा नक्की काय होतं? अंतरीचा आनंद द्विगुणित होतो. $2 \times 2 = 4$ असा आनंदाचा गुणाकार होतो; पण मुळातच आनंद शून्य असेल तर? शून्याला कितीही मोठ्या यशानं, पैशानं गुणलं, तरी गुणाकार शून्यच येणार.

यश, वैभव ही आनंदाची कारणं नव्हेत. आनंद अनुभवण्याची ती निमित्तं आहेत. पैशानं आनंद विकत घेता येत नाही. खरा आनंद विकाऊ नसतोच. टिकाऊ असला तरच तो खरा आनंद.

एखाद्या ध्येयानं, स्वप्नानं झपाटून जाणं आणि त्याच्या पूर्ततेसाठी झटून प्रयत्न करणं हेच माणसाचं जगणं आहे; पण या प्रयत्नांतही आनंद असतोच. तो घेता आला, की आनंदासाठी वेगळा प्रयत्न करावा लागत नाही.

आनंदी आयुष्यासाठीचं एक सोपं तत्त्व आहे- ज्यात तुम्हांला खरा आनंद होतो, तेच क्षेत्र निवडा. स्वतःच्या आवडीचं काम निवडा. केवळ आई-वडिलांची इच्छा म्हणून मुलानं डॉक्टर होऊन काय साधतं? त्याला वाटतं आपण आई-वडिलांच्या आनंदासाठी हे केलं; पण जेव्हा आई-वडिलांना जाणवतं, की मुलगा खरा आनंदी नाही, तेव्हा शेवटी तेही खंतावतातच.

ज्यात तुम्हांला खरा आनंद वाटतो, तेच काम करा. अर्थात काही वेळा हे शक्य नसतं. हवं तेच काम मिळतं,

असं नाही; पण अशा वेळी जे काम करायचंच आहे, त्यात आनंद घ्यायला शिकणं हेही शक्य असतंच. कुठल्याही कामात आनंद घ्यायच्या पुष्कळ युक्त्या असतात. तुमच्यासारखंच काम करणारे इतर कित्येक जण हसत, मजेत काम कसं करू शकतात, ते जाणलंत, तर तुम्हीही हसत, आनंदात काम करू शकाल, यश मिळवू शकाल.

शांत चित्तानं, आनंदी वृत्तीनं काम केलं, तर यश मिळत जातं. मिळणाऱ्या यशामुळे आत्मविश्वास, उत्साह वाढतो, अधिक आनंद होतो, त्यामुळे पुन्हा अधिक यश, अधिक आनंद- अशा आनंदाच्या चक्रवादीवर आयुष्याचं चक्र फिरत राहतं. आयुष्य हा संघर्ष राहत नाही... ती एक सततची संधी वाटते, आनंदाचा उत्सव वाटतो.

(मजेत जगावं कसं?)

कृती

(१) (अ) कृती करा.

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <p>(१) लेखकाने सांगितलेल्या
आनंदाच्या गमती</p> | | <p>(२) लेखकाने वर्णिलेली
खऱ्या आनंदाची लक्षणे</p> | |
| <p>(३) माणसाच्या एकटेपणातून
निर्माण होणारे आविष्कार</p> | | | |

(आ) खालील विधाने योग्य की अयोग्य ते लिहा.

- (१) यश, वैभव ही आनंद अनुभवण्याची निमित्तं आहेत.
- (२) पैशाने आनंद विकत घेता येऊ शकतो.
- (३) शिकण्यातला आनंद तात्पुरता असतो.
- (४) यशामुळे आत्मविश्वास वाढतो.
- (५) ज्यात तुम्हांला खरा आनंद वाटतो, तेच काम करा.

(इ) हे केव्हा घडेल ते लिहा.

- (१) माणसाला आनंद दुसऱ्याला वाटावासा वाटतो, जेव्हा...
- (२) माणूस दुःखातून बाहेर पडत नाही, जेव्हा...
- (३) आनंद हा तुमचा स्वभाव होईल, जेव्हा...
- (४) एका वेगळ्या विश्वात वावरता येतं, जेव्हा...

(२) (अ) खालील शब्दसमूहांचा तुम्हांला समजलेला अर्थ लिहा.

- (१) मनाची कवाडं-
- (२) आनंदाचा पाऊस-

(आ) खालील चौकटी पूर्ण करा.

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|
| (१) आनंदाला आकर्षित करणारा- | <input type="text"/> | |
| (२) शरीर आणि मन यांना जोडणारा सेतू- | <input type="text"/> | |
| (३) बाहेर दाराशी घुटमळणारा- | <input type="text"/> | |
| (४) आनंदाला प्रसवणारा- | <input type="text"/> | |
| (५) आनंद अनुभवण्याची निमित्तं- | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

(३) व्याकरण.

(अ) खालील वाक्यांचा प्रकार ओळखून लिहा.

- | | |
|---|-------|
| (१) एवढं मिळवूनही मी आनंदात का नाहीये ? | |
| (२) 'गोडधोड' हे सुद्धा पूर्णब्रह्मच असतं की ! | |
| (३) आनंदासाठी मन मोकळं असावं लागतं. | |

(आ) योग्य पर्याय निवडा व लिहा.

- (१) माणसं स्वतःचा छंद कसा विसरू शकतात ? या वाक्याचे विधानार्थी वाक्य-
- (अ) माणसं स्वतःचा छंद नेहमी विसरतात.
- (आ) माणसं स्वतःचा छंद लक्षात ठेवतात.
- (इ) माणसं स्वतःचा छंद विसरू शकत नाहीत.
- (ई) माणसं स्वतःचा छंद किती लक्षात ठेवतात.
- (२) हा आनंद सर्वत्र असतो. या वाक्याचे प्रश्नार्थी वाक्य-
- (अ) हा आनंद कुठे नसतो ?
- (आ) हा आनंद कुठे असतो ?
- (इ) हा आनंद सर्वत्र नसतो का ?
- (ई) हा आनंद सर्वत्र असतो का ?
- (३) किती आतून हसतात ती ! या वाक्याचे विधानार्थी वाक्य-
- (अ) ती आतून हसतात.
- (आ) ती फार हसतात आतून.
- (इ) ती आतून हसत राहतात.
- (ई) ती खूप आतून हसतात.

(इ) खालील तक्ता पूर्ण करा.

क्र.	सामासिक शब्द	विग्रह	समासाचे नाव
(१)	झुणकाभाकर		
(२)		सूर्याचा अस्त	
(३)		अक्षर असा आनंद	
(४)	प्रतिक्षण		

(ई) खालील वाक्यांतील प्रयोग ओळखा व लिहा.

- (१) स्वतःच्या आवडीचे काम निवडा.
- (२) लोकांना पेढे वाटणं वेगळं.
- (३) कष्टाची भाकर गोड लागते.

(उ) 'आनंद' या शब्दासाठी पाठात आलेली विशेषणे शोधा व लिहा.

.....

(४) स्वमत.

- (अ) 'जे काम करायचं आहे, त्यात आनंद घ्यायला शिकणं हेही शक्य असतं', या विधानाबाबत तुमचे मत सविस्तर लिहा.
- (आ) 'सौंदर्य जसं पाहणाऱ्याच्या दृष्टीत असतं, तसा आनंद घेणाऱ्याच्या वृत्तीत असतो', या विधानाबाबत तुमचे मत स्पष्ट करा.
- (इ) 'आनंदाचं खुल्या दिलानं स्वागत करावं लागतं', या विधानाचा तुम्हांला कळलेला अर्थ स्पष्ट करा.
- (ई) 'प्रत्येक माणसाला आपल्या अस्तित्वाचे भान असणे अत्यंत गरजेचे आहे', तुमचे मत लिहा.

(५) अभिव्यक्ती.

- (अ) खरा, टिकाऊ आनंद मिळवण्यासाठी करावे लागणारे प्रयत्न तुमच्या शब्दांत लिहा.
- (आ) तुमचे जीवन आनंदी होण्यासाठी तुम्ही काय काय कराल, ते लिहा.

उपक्रम :

प्रस्तुत पाठात आलेल्या इंग्रजी शब्दांची यादी करा. त्यांसाठी वापरले जाणारे मराठी शब्द लिहा.

● तोंडी परीक्षा.

(अ) खालील वाक्प्रचारांचा अर्थ सांगून वाक्यांत उपयोग करा.

- (१) आभाळाकडे डोळे लावणे.
- (२) विसर्ग देणे.

(आ) 'माझ्या जीवनातील आनंदाचे क्षण' या विषयावर पाच मिनिटांचे भाषण सादर करा.

