

# सहज जीवन

(मराठीतील पहिले मुक्त-स्रोत, सार्वजनिक, सहकारी आणि अद्ययावत पुस्तक)

...आणि डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी



# अनुक्रमणिका

1	प्रस्तावना	3
2	सहज जीवन म्हणजे काय?	5
3	सहज जीवनासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे	7
4	वू वेई आणि काहीच न करणे	9
5	खरी गरजा, साधी गरजा	11
6	आपल्या गरजा कमी करा	13
7	कोणती हानी करू नका, आणि दयाळू राहा	15
8	कोणतेही लक्ष्य किंवा निश्चित योजना ठेवू नका	17
9	तीन महत्त्वाची नोंदी	19
10	लक्ष्यांची समस्या	21
11	लक्ष्यांशिवाय जगणे	23
12	कोणत्या अपेक्षा ठेवू नका	25
13	नियंत्रणाचा भ्रम	27
14	गोंधळासोबत जगणे	31
15	योजनांशिवाय दैनंदिन जगणे	33
16	योजना का भ्रम आहेत	35

17 उलगडणाऱ्या क्षणासाठी मुक्त राहा	37
18 खोटी गरजा निर्माण करू नका	39
19 उत्कट राहा आणि आवडत नसलेले काम करू नका	41
20 घाई करू नका, हळू जा आणि उपस्थित राहा	43
21 अनावश्यक कृती निर्माण करू नका	45
22 समाधान शोधा	47
23 यश आणि मान्यता मिळवण्याची गरज सोडा	49
24 सध्याच्या क्षणात जगा	51
25 स्वतःवर विश्वास ठेवा	53
26 नियंत्रण सोडा	55
27 तुमचा दिवस साधा करा	57
28 नवीन सवयी निर्माण करा	59
29 तुमचा आवडता मार्ग शोधा	61
30 तुमची उद्दिष्टं साधी करा	63
31 सोपं आणि विश्वासाह तंत्र	65
32 निष्कर्ष	67
33 मिनिमलिझम: सर्वसाधारण जीवनशैली	71
34 आर्थिक मिनिमलिझम	75
35 डिजिटल मिनिमलिझम	79
36 कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि स्वयंचलन : काही विचार	83
37 अंगीकारण्यासाठीची तत्वे	85
38 निष्कर्ष : साधेपणातून समृद्धीकडे	95

लीओ बाबाउटा यांच्या 'द एफर्टलेस  
लाईफ' या पुस्तकाचा स्वैर अनुवाद



## प्रस्तावना

जीवन कठीण आहे. किंवा आपल्याला तसे वाटते. सत्य हे आहे की जीवन तेवढेच कठीण आहे जेवढे आपण ते समजतो. आपल्यापैकी बहुतेकजण दररोज अनेक कामांमध्ये आणि धावपळीत व्यस्त असतो, समस्यांवर तडजोड असतो आणि अनेक नाट्यमय प्रसंगांना सामोरे असतो. या संघर्षांपैकी बहुतेक गोष्टी काल्पनिक आणि उगाचच ओढून ताणून बोलावल्यासारख्या असतात.

आपण साधे प्राणी आहोत. अन्न, वस्त्र, निवारा, आणि नातेसंबंध हे एवढेच आपल्याला आनंदी राहण्यासाठी पुरेसे आहेत. अन्न नैसर्गिकपणे मिळते. वस्त्र म्हणजे फक्त कापड. निवारा म्हणजे साधे छत. नातेसंबंध म्हणजे अपेक्षांशिवाय एकमेकांच्या सहवासाचा आनंद घेणे. या साध्या गरजांच्या पलीकडे, आपण उगाचच काल्पनिक गरजा जोडल्या आहेत: करिअर, बॉस-सहकारी; नवीन यंत्रे, सॉफ्टवेअर आणि सोशल मीडिया; गाड्या आणि छान कपडे, पर्स, लॅपटॉप बॅग, टेलिव्हिजन आणि बरेच काही. मी असे म्हणत नाही की आपण आदिमानवाच्या काळात परत जावे, पण हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे की काय आवश्यक आहे आणि काय काल्पनिक आहे. जेव्हा आपल्याला कळते की काहीतरी काल्पनिक आहे, तेव्हा आपण त्या गरजेला नाकारण्याचे ठरवू शकतो; जर ती चांगल्या उद्देशाची पूर्तता करत नसेल, जर ती जीवन अधिक कठीण बनवत असेल, तर ती त्यागली जाऊ शकते! जीवन कठीण बनवणाऱ्या गोष्टी काढून टाकल्याने, आपल्याकडे 'सहज जीवन' उरते.

मला जेव्हा चांगला पोहणारा बनायचे होते तेव्हा मी एक महत्वाचा धडा शिकलो. मला वाटत होते की सुदूर आणि वेगाने पोहणे यासाठी लागतं ते म्हणजे फक्त अधिक प्रयत्न करणे, अधिक कष्ट घेणे. मी पाण्यात लागेलासारखा हातपायमारत होतो, आणि मग थकून जात होतो. जेव्हा मी शिकलो की पाणी तुम्हाला वर ढकलू शकते आणि तरंगण्यास मदत करू शकते, तेव्हा त्यातून पोहणे खूप सोपे झाले. मी शांत-शिथिल झालो, गोष्टींना जबरदस्तीने करण्याचा प्रयत्न थांबवला आणि कमी प्रयत्नाने चांगले पोहायला शिकलो. जीवन असेच आहे. जीवन हे पाण्यासारखे आहे, आणि आपण खूप जोराने ढकलतो, धडपडतो, गोष्टींवर जबरदस्ती करतो, संघर्ष करतो. त्याऐवजी, तरंगायला शिका, गोष्टींना सहज होऊ द्या. तुम्ही अधिक पुढे जाल आणि जीवन तेवढे अधिक आनंददायक होईल.





## सहज जीवन म्हणजे काय?

अशा जीवनाची कल्पना करा जिथे तुम्ही जागे होता आणि तुम्हाला आवडणारे काम करता. तुम्ही आवडत्या लोकांसोबत वेळ घालवता आणि त्या वेळेचा पूर्ण आनंद घेता. तुम्ही या क्षणात जगता, भविष्याची चिंता न करता, भूतकाळातील चुका विसरून.

कल्पना करा की तुमचे काही जवळचे मित्र आणि कुटुंबीय आहेत, आणि तुम्ही त्यांच्यासोबत भरपूर वेळ घालवता. त्यांच्याकडून तुमच्या कोणत्या अपेक्षा नाहीत, म्हणून, ते तुम्हाला निराश करत नाहीत, आणि खरे तर, ते जे काही करतात ते परिपूर्ण आहे. तुम्ही त्यांच्यावर त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाबद्दल प्रेम करता, आणि तुमचे नातेसंबंध गुंतागुंतीचे राहत नाहीत.

तुम्हाला एकटे वेळ घालवण्यात आनंद वाटतो - तुमच्या विचारांसोबत, निसर्गासोबत, पुस्तकासोबत, आणि कदाचित निर्माण करताना.

हे एक साधे, सहज जीवन आहे. "प्रयत्न नाही" असे नाही, पण ते सहज वाटते, आणि तेच महत्त्वाचे आहे. आणि हे पूर्णपणे शक्य आहे.

सहज जीवनाच्या मार्गात फक्त मन येते.



### 3

## सहज जीवनासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

ही कठोर नियम नाहीत. आणि ते नकारात्मक स्वरूपात आहेत कारणासाठी: हे मार्गदर्शन तुम्हाला काय करावे सांगत नाही. हे तुम्हाला काय करू नये सांगते, जेणेकरून तुम्ही अनावश्यक प्रयत्न निर्माण करू नका. तुम्ही काय करता हे तुमच्यावर सोडलेले आहे.

मार्गदर्शक तत्त्वे:

- कोणती हानी करू नका.
- कोणतेही निश्चित लक्ष्य किंवा योजना ठेवू नका.
- कोणत्या अपेक्षा ठेवू नका.
- खोटी गरजा निर्माण करू नका.
- आवडत नसलेले काम करू नका.
- घाई करू नका.
- अनावश्यक कृती निर्माण करू नका.

काही संभाव्य सकारात्मक मार्गदर्शक तत्त्वे:

- दयाळू राहा.
- उत्साही राहा.
- समाधान शोधा.
- हळू जा.
- धैर्य धरा.
- उपस्थित राहा.
- वजाबाकीला प्राधान्य द्या.



## 4

# वू वेई आणि काहीच न करणे

ताओवादात एक संकल्पना आहे जी पश्चिमी मनाला कठीण वाटते: वू वेई, जी अनेकदा "न-करणे" किंवा "क्रिया नसणे" असे अनुवादित केली जाते. मी त्याचा अर्थ कधी कृती न करावी हे जाणून घेणे आणि कधी कृती करणे योग्य आहे हे जाणून घेणे असा करू इच्छितो.

हे आपल्या "करणे" च्या पश्चिमी परंपरेत कठीण आहे. आपली संस्कृती कृतीला महत्त्व देते, आणि निष्क्रियता चिंता निर्माण करते. तथापि, जगण्याचा हा मार्ग आपल्या जीवनातील अनेक अडचणींचे मूळ आहे - आपण "न करणे" च्या स्थितीत अस्वस्थ असल्यामुळे अनावश्यक प्रयत्न करतो.

काहीच न करणे शक्य आहे का? शब्दशः नाही - आपण कृती करत नसलो तरी, आपण बसतो किंवा पडून असतो किंवा उभे राहतो. पण कृती करणे म्हणजे सहसा एखादी क्रिया करणे, अनेकदा लक्ष्याच्या दिशेने आणि हेतूने. जर आपण लक्ष्य किंवा हेतू काढून टाकला तर? मग ती कृती अनावश्यक आहे, आणि ती घेणे गोष्टींना अनावश्यकपणे कठीण बनवेल.

त्यामुळे, लक्ष्य काढून टाकणे आणि हेतू साधे करणे अनेक कृतींची गरज नाही करते.

हा विचार स्वीकारणे आपल्यासाठी अत्यंत कठीण आहे. आपल्याला उत्पादक बनायचे आहे. "निष्क्रिय" या शब्दाचे इतके नकारात्मक अर्थ आहेत की आपण काहीच न करण्यापासून दूर राहतो. आपली संस्कृती आळशीपणाला तुच्छ मानते. म्हणून आपण अनावश्यक गोष्टी करतो, आणि आपल्याला असे वाटते म्हणून मनमानी लक्ष्ये तयार करतो.

आपण आपली किंमत आपल्या कामगिरीवरून मोजणे थांबवले तर काय? आपण काय करतो त्यापेक्षा आपण कोण आहोत हे नेहमीच महत्त्वाचे असेल. काहीच न करण्याचा प्रयत्न करा. फक्त पाच मिनिटांसाठी. आपण चिंताग्रस्त होतो आणि नवीन टॅब उघडायची, ईमेल तपासायची, बातम्या वाचायच्या, कोणाशी तरी बोलायची, काही काम करायचे इच्छा होते. आणि हे फक्त पाच मिनिटांसाठी - जर आपण सारा दिवस काहीच केले नाही तर काय?

जर आपण खोटी गरजा, लक्ष्ये, अपेक्षा आणि हेतू काढून टाकले, तर आपण जे काही करतो त्यापैकी बरेच काही करण्याची गरज नाही होते. मग आपल्याकडे एक रिकामेपणा

राहू शकते जे फक्त आवश्यक असलेल्या गोष्टींनी, नैसर्गिक गोष्टींनी, सुंदर गोष्टींनी भरले जाऊ शकते.

## 5

# खरी गरजा, साधी गरजा

तर खरोखर काय आवश्यक आहे? मी वर नमूद केले की आपल्या मूलभूत गरजा कमी आहेत: अन्न, कपडे, निवारा, नातेसंबंध.

या गरजांपैकी कोणतीही गुंतागुंतीची नाही.

तुम्ही असा युक्तिवाद करू शकता की अन्न मिळवणे गुंतागुंतीचे असू शकते, पण मसानोबू फुकुओकाचे "वन स्ट्रॉ रिव्होल्यूशन" वाचा - तो दाखवतो की आपण एका एकरावर कुटुंबासाठी पुरेसे उगवू शकतो, निसर्गात कमीत कमी हस्तक्षेप करून. तण वाढू द्या, कीटकनाशक वापरू नका, जमीन नांगरू नका, प्राणी आणि कीडे आणि सरडे शेतात मोकळे राहू द्या. हे गुंतागुंतीचे नाही.

याचा अर्थ असा नाही की आपण सगळे उद्या जमिनीकडे परततील, पण हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे की आपल्या खऱ्या गरजा आपण निर्माण केलेल्या समाजामुळे गुंतागुंतीच्या झाल्या आहेत, आणि अन्न आणखी एक स्टेटस सिम्बल बनण्याची गरज नाही. आणि अशाप्रकारे आपल्याकडे वजाबाकीने काहीतरी सोपे निर्माण करण्याची क्षमता आहे.

निवाराही गुंतागुंतीचा बनवला गेला आहे - घर हा अनेक लोकांसाठी सर्वात मोठा खर्च आहे, आणि सुंदर घर आता एक महाग स्टेटस सिम्बल आहे. पण त्याच्या सर्वात मूलभूत स्वरूपात, निवारा म्हणजे एक छत जे आपल्याला हवामानापासून संरक्षण देते. ते एका माणसाचे लीन-टू असू शकते, किंवा अनेक कुटुंबांसाठी मोठे आश्रयस्थान असू शकते. आपल्याला हवे तसे साधे असू शकते.

कपडेही खूप गुंतागुंतीचे बनवले गेले आहेत. ते इतक्या क्लिष्ट पद्धतीने स्टेटस सिम्बल बनवले गेले आहेत की ते खऱ्या गरजेपासून कितीतरी दूर गेले आहेत. आपल्याला फक्त आपले शरीर झाकायचे आहे, आणि गांधीजींनी दाखवल्याप्रमाणे, तुम्हाला फक्त थोडेसे हाताने कातलेले कापड हवे. पुन्हा, आपण कदाचित लवकरच कौपीन घालणार नाही, पण आपल्या कपड्यांपैकी किती खऱ्या गरजेची पूर्तता करतात आणि किती काल्पनिक आहे हे लक्षात ठेवूया.

नातेसंबंध कदाचित आपल्या गरजांपैकी सर्वात गुंतागुंतीचे आहेत, कारण माणसे गुंतागुंतीचे प्राणी आहेत जे सहजपणे साधे केले जाऊ शकत नाहीत. आपल्याला अपनत्वाची

भावना हवी आहे. आपल्याला आपल्या समवयस्कांच्या नजरेत चांगले दिसायचे आहे, इतरांना आकर्षक वाटायचे आहे. म्हणून नातेसंबंध परस्परसंवाद आणि भावना आणि अपेक्षांचे इतके गुंतागुंतीचे जाळे बनले आहेत की त्यांना सहजपणे सोडवले जाऊ शकत नाही.

इतके कठीण असण्याची गरज नाही. मी एका मित्राशी भेटतो, उर्वरित जग विरघळू देतो, आणि उपस्थित राहण्यावर लक्ष केंद्रित करतो. आपण बोलतो, आपण विनोद करतो, आणि आपल्यात एकमेकांकडून कोणत्या अपेक्षा नाहीत. आपण दुखावले न जाणे आणि पुन्हा कधी एकत्र येणार याची काळजी न करता निघून जातो.

माझे लग्न आणि माझ्या मुलांसोबतचे नातेसंबंध त्यापेक्षा गुंतागुंतीचे आहेत, पण मी अपेक्षा आणि गरजा कमी करायला शिकत आहे, जेणेकरून जे राहते ते प्रत्येक कुटुंबीयाचा शुद्ध आनंद आहे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाबद्दल. मी अजून तिथे नाही, पण शिकत आहे. वजाबाकी केल्याने फक्त सार राहतो, नातेसंबंधांमधून आपल्याला जे हवे आहे ते राहते.

समाजातील आपले योगदान अर्थातच तितकेच गुंतागुंतीचे होऊ शकते. यात सहसा आपली नोकरी समाविष्ट असते, आणि ते आपल्या जीवनाचा बहुमत भाग घेते आणि आपल्या ताण आणि निराशेचा बहुमत भाग बनवते. पण याचे एक कारण म्हणजे काल्पनिक गरजांना आधार देण्यासाठी आपल्याला करावे लागणारे लांब तास. जर आपण आपल्या गरजा कमी केल्या आणि कमीत काममे समाधान करायला शिकलो, तर आपल्याला जगण्यासाठी कमी काम करावे लागेल.

यामुळे आपल्याकडे खूप मुक्त वेळ राहते समाजात अगदी साध्या मार्गाने योगदान देण्यासाठी. आपण धर्मादाय संस्थांमध्ये स्वयंसेवा करू शकतो, काहीतरी अद्भुत निर्माण करू शकतो, आपल्या शेजारी इतरांना मदत करू शकतो. आपण चांगले काम करू शकतो आणि त्याला सोडून देऊ शकतो, बक्षीस, पेमेंट किंवा प्रशंसाची अपेक्षा न करता. किंवा आपण फक्त उपलब्ध राहू शकतो जेणेकरून जेव्हा इतरांना आपली गरज असेल, तेव्हा आपण नेहमी आपल्या स्वतःच्या लक्ष्यांकडे धावत नसू.

या आपल्या गरजा आहेत, आणि त्या साध्या आहेत.



## 6

# आपल्या गरजा कमी करा

मी म्हटल्याप्रमाणे, आपल्या खऱ्या गरजा अगदी साध्या आहेत. आधुनिक समाजात, आपण अधिक गरजा निर्माण केल्या आहेत: तुम्हाला तुमच्या घर आणि कपडे आणि गाडी आणि कॉम्प्युटर आणि इंधन आणि वीज आणि अन्न आणि बाहेर जाणे आणि मनोरंजन आणि शिक्षण आणि बरेच काही यासाठी नोकरीची गरज आहे.

जर तुम्ही तुमच्या गरजा कमी केल्या आणि कमीत काममे समाधान करायला शिकला, तर तुम्हाला अगदी कमी करावे लागेल. तुमच्या कमी गरजांचा परिणाम कमी प्रयत्नात होतो.

जर तुमच्या कमी गरजा आहेत, तर तुमचे कमी खर्च आहेत, आणि मग तुम्हाला कामाची कमी गरज आहे. तुम्ही कमी काम करू शकता आणि अधिक खेळू शकता. तुम्ही आवडत्या कामात गुंतू शकता, कारण त्या उत्कट कामातून तुम्हाला फार कमावावे लागणार नाही, आपल्याला थोडा वेळ अपयशी होण्याचे स्वातंत्र्य मिळते.

जर तुमच्या कमी गरजा आहेत, तर तुमच्यावर यशस्वी होण्याचा कमी दबाव आहे आणि तुम्ही अधिक आराम करू शकता. तुम्ही जास्त काळजी करत नाही, कारण काळजी करण्यासारखे कमी आहे.

तुमच्या गरजा कमी करणे एक हळू आणि जागरूक प्रक्रिया आहे. तुम्हाला रातोरात सर्व काही कापावे लागत नाही. तुमच्या खर्चावर, तुम्ही दर आठवड्यात काय करता यावर लक्ष द्या, आणि स्वतःला विचारा की या गोष्टी आणि क्रियाकलाप खरोखर आवश्यक आहेत का.

हळूहळू कमी करण्यास सुरुवात करा, एक के एक महागडा क्रियाकलाप कापून टाका. तुम्हाला खरोखर दररोज त्या स्टारबक्स कॉफीची गरज आहे का, की तुम्ही स्वतः बनवू शकता, किंवा त्याऐवजी पाणी पिऊ शकता? तुम्हाला खरोखर महाग नाश्याची गरज आहे का, की तुम्ही फळे आणि नट खाऊ शकता? तुम्हाला खरोखर महाग मनोरंजनात भाग घेण्याची गरज आहे का, की तुम्ही तुमच्या मुलांसोबत खेळू शकता किंवा उद्यानात काही मित्रांसोबत वेळ घालवू शकता? तुम्हाला खरोखर जिम सदस्यत्वाची गरज आहे का, की तुम्ही तुमच्या जोडीदारासोबत फिरू शकता किंवा बाहेर पुश-अप्स करू शकता?

हळूहळू मोठ्या खर्चाकडे बघा: तुम्हाला खरोखर दोन गाड्यांची गरज आहे का? तुम्ही

तुमची SUV लहान, कमी महाग, वापरलेल्या गाडीसाठी बदलू शकता का? तुम्ही तुमची गाडी सायकल किंवा सार्वजनिक वाहतुकीसाठी सोडू शकता का? तुम्हाला खरोखर इतक्या मोठ्या घराची गरज आहे का? तुम्ही लहान, कमी महाग, गरम किंवा थंड करण्यासाठी कमी खर्चाच्या जागी जाऊ शकता का? तुम्हाला खरोखर इतक्या महाग शिक्षणाची गरज आहे का, की तुम्ही स्वतःला मोफत शिक्षित करू शकता?

मी असे म्हणत नाही की तुम्हाला यापैकी काही किंवा सर्व गोष्टी सोडाव्या लागतील - मी सूचवितो की तुम्ही लक्ष द्या, आणि हळूहळू कमी करा जेणेकरून तुम्ही ज्यावर खर्च करता त्यापैकी बहुतेक मुख्य गरजांवर खर्च होईल.

तुम्हाला आनंदी बनवणाऱ्या गोष्टींना जास्त खर्च करावा लागत नाही. माझ्या काही आवश्यक गोष्टी:

- एक चांगले पुस्तक - जे ग्रंथालयात मिळू शकते.
- लिहिण्यासाठी वही किंवा लॅपटॉप.
- बाहेर फिरणे.
- माझ्या पत्नीसोबत चहा.
- माझ्या मुलांसोबत खेळणे.
- मित्रासोबत धावणे.

मूलभूत गरजांच्या (अन्न, कपडे, निवारा, इ.) पलीकडे आनंदी राहण्यासाठी मला बहुतेक हेच हवे आहे. आणि या गोष्टींपैकी कोणत्याही गोष्टीला फार खर्च येत नाही. तुमच्या गरजा कमी करा, कमीत काममे समाधान करा, आणि जीवनासाठी आवश्यक प्रयत्न मैलांनी कमी होतो.

## कोणती हानी करू नका, आणि दयाळू राहा

हा माझा जगण्याचा मूलभूत नियम आहे, आणि त्याने माझी चांगली सेवा केली आहे. यामुळे माझे जीवन कमी कठीण झाले आहे:

- नातेसंबंध सोपे आणि अधिक फळदायी आहेत.
- लोक माझ्याशी दयाळू असतात.
- दयाळू व्यक्ती म्हणून ओळखले जाणे अधिक दरवाजे उघडते.
- मी अधिक आनंदी आहे.
- माझ्या आजूबाजूचे सर्वजण थोडे अधिक आनंदी आहेत.

सहज जीवनाचे पहिले मार्गदर्शक तत्त्व म्हणजे कोणती हानी करू नका. हे पहिले आहे कारण ते इतर सर्व गोष्टींवर परिणाम करते. जर ”घाई करू नका” या मार्गदर्शक तत्त्वामुळे हानी होत असेल, तर तुम्ही ”कोणती हानी करू नका” च्या बाजूने ”घाई करू नका” नाकारावे. जेव्हा तुम्ही हानी करता, तेव्हा ते समस्यांची लहरी निर्माण करते जी तुमच्यासाठी आणि ज्यांचे तुम्ही नुकसान केले आहे त्यांच्यासाठी जीवन अधिक कठीण बनवते. मग तुम्हाला तुमच्या चुका सुधारण्याची आणि क्षमा मागण्याची जबाबदारी येते, जी दोन्ही लांब आणि कंटाळवाणी कामे आहेत ज्या सहजपणे टाळल्या जाऊ शकल्या असत्या. दैनंदिन जीवनात हे कसे घडते? येथे काही उदाहरणे आहेत:

- इतरांना हानी पोहोचेल तर त्यांच्यावर हिंसाचार करू नका किंवा त्यांना मारू नका.
- प्रदूषण करू नका किंवा इतरांच्या आरोग्याला हानी पोहोचेल अशी गोष्टी करू नका.

- मद्यपान करून गाडी चालवू नका, किंवा इतर निष्काळजीपणाचे काम करू नका ज्यामुळे इतरांना इजा होऊ शकेल.
- प्राणी किंवा प्राणी उत्पादने खाऊ नका.
- इतरांना दडपशाहीच्या पद्धतीने काम देऊ नका, किंवा दडपलेल्या मजुरांनी बनवलेली उत्पादने वापरू नका.
- इतरांना हानी होईल अशी माहिती पसरवू नका.
- इतरांना हानी होईल तर चोरी करू नका किंवा त्यांच्याकडून गोष्टी घेऊ नका.
- इतरांना हानी होईल तर त्यांच्याकडून संसाधने थांबवू नका.
- इतरांना हानी होताना बघितले तर शांत राहू नका किंवा उभे राहू नका.
- तुमच्यासाठी जे अवडत नाही ते इतरांना करू नका.
- तुमचे विश्वास इतरांवर जबरदस्ती लादू नका.
- खोटे बोलू नका.
- खरोखर गरज नसलेल्या गोष्टी विकत घेऊ नका (पर्यावरणाला हानी करू नका).

अनेकदा "कोणती हानी करू नका" मुळे कठीण निवडी करावे लागतात - कधीकधी तुम्हाला शोधून काढावे लागते की कोणती कृती (किंवा निष्क्रियता) कमी हानी करते. या तत्त्वाची सकारात्मक बाजू म्हणजे "दयाळू राहा." यामध्ये अनेकदा आपल्या विचार करण्याच्या पद्धतीत पूर्ण बदल करावा लागतो. उदाहरणार्थ, इतरांचा न्याय करण्याऐवजी, दयाळू असणे म्हणजे त्यांना अधिक चांगल्या पद्धतीने समजून घेण्याचा प्रयत्न करणे, त्यांच्याशी सहानुभूती दाखवणे आणि त्यांच्या दुःखापासून मुक्ती मिळवण्याचा प्रयत्न करणे. दयाळू जीवन हा विषय आहे ज्याला संपूर्ण पुस्तकाची गरज आहे - मी दलाई लामाचे "द आर्ट ऑफ हॅपिनेस" सुचवेन. थोडक्यात, यासाठी समजून घेणे, सहानुभूती आणि इतरांचे दुःख कमी करण्याची आणि आनंद वाढवण्याची इच्छा आवश्यक आहे.

## कोणतेही लक्ष्य किंवा निश्चित योजना ठेवू नका

ठोस, साध्य करता येणारी लक्ष्ये असण्याची कल्पना आपल्या संस्कृतीत खोलवर रुजलेली दिसते. मला माहित आहे की मी अनेक वर्षे लक्ष्यांसोबत जगलो, आणि खरे तर, माझ्या पूर्वीच्या लेखनाचा मोठा भाग लक्ष्ये कशी ठेवावी आणि साध्य करावी याबद्दल आहे. या दिवसांमध्ये, तथापि, मी बहुतेक वेळा लक्ष्यांशिवाय जगतो. हे मुक्तिदायक आहे, आणि तुम्हाला शिकवले गेले असेल त्या विरुद्ध, याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही गोष्टी साध्य करणे थांबवता. याचा अर्थ असा आहे की तुम्ही लक्ष्यांमुळे स्वतःला मर्यादित करणे थांबवता. या सामान्य विश्वासाचा विचार करा: "तुम्ही कुठे जात आहात हे माहित नसेल तर तुम्ही कुठेही पोहोचणार नाही." हे सामान्य बुद्धीसारखे वाटते, तरीही तुम्ही खरोखर विचार केला तर हे स्पष्टपणे खोटे आहे. एक साधा प्रयोग करा: बाहेर जा आणि यादृच्छिक दिशेने चालत जा, आणि यादृच्छिकपणे दिशा बदलण्यास मोकळे राहा. वीस मिनिटांनंतर, एक तासानंतर... तुम्ही कुठेतरी असाल! तुम्हाला फक्त माहित नव्हते की तुम्ही तिथे पोहोचणार आहात. आणि हीच खरी गोष्ट आहे: तुम्हाला तुमचे मन उघडे ठेवून अशा ठिकाणी जाण्यासाठी तयार असावे लागेल जिकडे तुमची अपेक्षा नव्हती. जर तुम्ही लक्ष्यांशिवाय जगलात, तर तुम्ही नव्या प्रदेशाचा शोध घ्याल. तुम्ही काही अनपेक्षित गोष्टी शिकाल. तुम्ही आश्चर्यकारक ठिकाणी पोहोचाल. हे या तत्त्वज्ञानाचे सौंदर्य आहे, पण हे देखील एक कठीण संक्रमण आहे. आज, मी बहुतेक लक्ष्यांशिवाय जगतो. अधूनमधून मी एखादे लक्ष्य विचारू लागतो, पण मी त्यांना सोडत आहे. लक्ष्यांशिवाय जगणे हे माझे कधीच वास्तविक लक्ष्य नव्हते... हे फक्त एक गोष्ट आहे जी मी शिकत आहे ज्याचा मला आनंद होतो, जी मुक्त करणारी आहे, जी माझ्या आवडीचे काम करण्याच्या जीवनशैलीसोबत काम करते.



## तीन महत्त्वाची नोंदी

अनेक लोकांना माझ्या ”लक्ष्य नाही” प्रयोगावर आक्षेप आहे, म्हणून मी त्यात जाण्यापूर्वी तीन नोंदी करणार आहे:

- माझी ”लक्ष्य” ची व्याख्या: मी लक्ष्याची व्याख्या ”काहीही करायची इच्छा” अशी करत नाही. मी सर्व इच्छा संपवण्याबद्दल बोलत नाही. मी पूर्वनिर्धारित परिणाम सोडण्याबद्दल बोलत आहे. म्हणून ”लक्ष्य” म्हणजे ”पूर्वनिर्धारित परिणाम किंवा गंतव्य.” जर तुम्ही कुठे जात आहात हे न जाणता चालू लागला, तर तुम्ही म्हणू शकता, ”माझे चालण्याचे लक्ष्य आहे!” पण तुम्हाला माहित नाही तुम्ही कुठे जात आहात. त्याऐवजी जर तुम्ही दुकानात जाण्यासाठी चालू लागला, तर ते लक्ष्यासह चालणे आहे. जेव्हा लोक म्हणतात, ”तुम्ही काहीतरी करत आहात, म्हणून तुमची लक्ष्ये आहेत!”, तेव्हा माझे उत्तर असते, ”होय, पण मला माहित नाही किंवा काळजी नाही ते मला कुठे घेऊन जाईल.” (बीटीडब्लू, हे गॉचा सिंड्रोमचे लक्षण आहे, जिथे लोक खरोखर शिफारसी वापरून बघण्याऐवजी माझे दांभिकपणा दाखवण्याचा प्रयत्न करतात.)
- तुम्हाला ते करून पाहण्याची गरज नाही. जर लक्ष्यांशिवाय जगणे तुम्हाला मूर्खपणाचे किंवा अतिपरिणामकारक वाटत असेल, तर ते करून पाहू नका. मला याबद्दल तुम्ही माझ्याशी असहमत आहात यावर काही फरक पडत नाही – हे माझ्यासाठी काम करते, पण कदाचित तुमच्यासाठी काम करणार नाही. ते ठीक आहे. या पुस्तकातील इतर गोष्टी अजूनही उपयुक्त आहेत. आणि कोण जाणे, कदाचित एखाद्या दिवशी तुम्ही यावर परत याल आणि त्याचा विचार कराल.
- मला सुरुवातीला लक्ष्यांची गरज होती का? अनेक लोक म्हणतात की मला आता लक्ष्यांची गरज नसणे ठीक आहे, पण हे फक्त यामुळे आहे की मी आधीच खूप काही साध्य केले आहे, आणि अशा स्थितीत पोहोचलो आहे जिथे मला लक्ष्यांची गरज नाही. ते ठीक आहे – तुम्ही यावर विश्वास ठेवू शकता... किंवा, तुम्ही फक्त लक्ष्यांशिवाय जगून आणि काम करून बघू शकता, आणि काय होते ते पाहू

शकता. मला माहित नाही मला सुरुवातीला लक्ष्यांची गरज होती का – मी परत जाऊन ते तपासू कसे? माझा अंदाज असा आहे की जर मी या विचारांनी सुरुवात केली असती तर मी आता जिथे आहे तिथे नसतो, पण मी कुठेतरी छान जागी असतो.



## लक्ष्यांची समस्या

भूतकाळात, मी वर्षासाठी एक किंवा तीन लक्ष्ये ठेवायचो, आणि मग प्रत्येक महिन्यासाठी उप-लक्ष्ये. मग मी प्रत्येक आठवडा आणि प्रत्येक दिवस कोणत्या कृतीच्या पायऱ्या घ्यायच्या याचा विचार करायचो, आणि त्या पायऱ्यांवर दिवसभराचे लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करायचो. दुर्दैवाने, हे कधीही, कधीही इतक्या व्यवस्थितपणे काम करत नाही. तुम्हा सर्वांना हे माहित आहे. तुम्ही व्यस्त होता किंवा टाळाटाळ करता किंवा जीवन मध्ये अडथळे येतात, तुमची साप्ताहिक लक्ष्ये आणि मासिक लक्ष्ये मागे ढकलली जातात किंवा रांगेत राहतात, तुम्ही निराश होता कारण तुमच्यात शिस्त नाही. मग तुम्ही तुमच्या लक्ष्यांचा आढावा घेता आणि त्यांना पुन्हा सेट करता. तुम्ही उप-लक्ष्ये आणि कृती योजनांचा नवीन संच तयार करता. कधीकधी तुम्ही लक्ष्य साध्य करता आणि मग तुम्हाला अद्भुत वाटते. पण बहुतेक वेळा तुम्ही ते साध्य करत नाही आणि तुम्ही स्वतःला दोष देता. येथे गुपित आहे: समस्या तुमच्यात नाही, ती प्रणालीत आहे! लक्ष्य प्रणाली अपयशाची स्थापना आहे. जरी तुम्ही सर्वकाही नीट केले तरीही, ते आदर्श नसते कारण लक्ष्ये तुमच्या शक्यता मर्यादित करतात. जेव्हा तुमचे काहीतरी करावेसे वाटत नाही तेव्हा तुम्हाला स्वतःला जबरदस्ती करावी लागते. तुमचा मार्ग निवडलेला असतो, म्हणून तुमच्याकडे नवीन प्रदेशाचा शोध घेण्यासाठी जागा नसते. तुम्हाला योजनेचे पालन करावे लागते, जरी तुम्ही दुसऱ्या गोष्टीबद्दल उत्कट असाल तरी. काही लक्ष्य प्रणाली अधिक लवचिक आहेत, पण लक्ष्यांशिवायचे जीवनाइतके लवचिक काहीही नाही.



## लक्ष्यांशिवाय जगणे

तर लक्ष्यांशिवायचे जीवन कसे दिसते? व्यवहारात, ते लक्ष्यांसह असलेल्यापेक्षा खूप वेगळे असते. तुम्ही वर्षासाठी लक्ष्य ठेवत नाही, महिन्यासाठी, आठवड्यासाठी किंवा दिवसासाठी नाही. तुम्ही ट्रॅकिंग किंवा कृतीक्षम पायऱ्यांबद्दल वेड धरत नाही. तुम्हाला टू-डू लिस्टची गरजही नाही, जरी तुम्हाला हवे असल्यास आठवणी लिहिण्यात काही हरकत नाही. मग तुम्ही काय करता? दिवसभर सोफ्यावर पडून राहता? नाही, तुम्ही एखादी गोष्ट शोधता ज्याबद्दल तुम्ही उत्कट आहात, आणि तुम्ही ती करता. फक्त तुमची लक्ष्ये नसल्यामुळे तुम्ही काहीच करत नाही असे नाही - तुम्ही निर्माण करू शकता, तुम्ही उत्पादन करू शकता, तुम्ही तुमच्या आवडीचे काम करू शकता. आणि व्यवहारात, ही एक अद्भुत गोष्ट आहे: तुम्ही जागे होता आणि ज्या गोष्टीबद्दल तुम्ही उत्कट आहात ती करता. माझ्यासाठी, ते सहसा लिहिणे असते, पण ते इतरांना मदत करणे किंवा अविश्वसनीय लोकांशी संपर्क साधणे किंवा माझ्या पत्नीसोबत वेळ घालवणे किंवा माझ्या मुलांसोबत खेळणे असू शकते. कोणती मर्यादा नाही, कारण मी मुक्त आहे. शेवटी मी सहसा लक्ष्ये असल्यापेक्षा अधिक साध्य करतो, कारण मी नेहमी अशा गोष्टीत व्यस्त असतो ज्याबद्दल मी उत्साहित आहे. पण मी साध्य करतो की नाही हा मुद्दा नाही: महत्त्वाचे हे आहे की मी नेहमी आवडते काम करतो. मी अशा ठिकाणी पोहोचतो जी अद्भुत, आश्चर्यकारक, उत्कृष्ट असतात. मी फक्त सुरुवातीला माहित नव्हते की मी तिथे पोहोचणार आहे. तुम्हाला जो काही मार्ग मिळतो, तुम्ही कुठे पोहोचता, ते सुंदर असते. कोणताही वाईट मार्ग नाही, कोणतेही वाईट गंतव्य नाही. ते फक्त वेगळे असते, आणि वेगळे म्हणजे अद्भुत. न्याय करू नका. फक्त अनुभव घ्या. नेहमी लक्षात ठेवा: प्रवास हीच सर्वकाही आहे. गंतव्य हे बाजूला आहे.



## कोणत्या अपेक्षा ठेवू नका

तुमचा ताण, निराशा, निराशा, राग, चिड, वाईट मूड यापैकी किती एका छोट्या गोष्टीमुळे येतो? या सर्वांचे जवळजवळ सर्व आपल्या अपेक्षांमधून येते, आणि, जेव्हा गोष्टी (अपरिहार्यपणे) आपल्या अपेक्षेप्रमाणे घडत नाहीत, तेव्हा गोष्टी वेगळ्या असाव्यात अशी इच्छा करण्यातून. आपण आपल्या डोक्यात ही अपेक्षा तयार करतो की इतर लोकांनी काय करावे, आपले जीवन कसे असावे किंवा दिसावे, इतर ड्रायव्हर कसे वागावेत... आणि तरीही हे सर्व कल्पना आहे. हे खरे नाही. आणि जेव्हा वास्तविकता आपल्या कल्पनांशी मेळ खात नाही, तेव्हा आपण जग वेगळे असावे अशी इच्छा करतो. येथे एक साधा उपाय आहे: तुमच्या अपेक्षा घेऊन समुद्रात फेकून द्या. स्वतःसाठी, तुमच्या जीवनासाठी, तुमच्या जोडीदारासाठी, तुमच्या मुलांसाठी, तुमच्या सहकाऱ्यांसाठी, तुमच्या नोकरीसाठी, जगासाठी तुमच्या सर्व अपेक्षांची कल्पना करा. त्या तुमच्या आतून काढून समुद्रात फेकून द्या. नदी किंवा तलाव देखील चालेल. त्यांचे काय होते? ते तरंगतात. ते लाटांनी भोवती नेले जातात. प्रवाह त्यांना बाहेर नेतो, आणि ते वाहून जातात. त्यांना स्वच्छ पाण्याने धुवून नेऊ द्या, आणि त्यांना सोडून द्या. आता त्यांशिवाय तुमचे जीवन जगा. अपेक्षांशिवायचे जीवन कसे असते? तुम्ही वास्तविकता जशी आहे तशी स्वीकारता, आणि लोकांना जसे ते आहेत तसे, त्यांना तुम्ही निर्माण केलेल्या चौकटीत जबरदस्ती ठोकण्याचा प्रयत्न न करता. तुम्ही गोष्टी जश्या आहेत तश्या पाहता. तुम्हाला निराश किंवा निराश किंवा रागावणे गरजेचे नाही - किंवा जर तुम्ही आहात, तर तुम्ही ते स्वीकारता, आणि मग सोडून देता. याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही कधीच कृती करत नाही - तुम्ही तुमच्या मूल्यांनुसार कृती करू शकता आणि जगावर प्रभाव टाकू शकता, पण जग तुमच्या कृतींना कसा प्रतिसाद देईल याची कधीही अपेक्षा ठेवू नका.

जर तुम्ही काहीतरी चांगले केले, तर तुम्ही प्रशंसा किंवा कौतुकाची अपेक्षा ठेवणार नाही. त्या बक्षीस आणि प्रशंसेच्या अपेक्षांना लाटांसोबत वाहून जाऊ द्या. चांगले काम करा कारण तुम्हाला चांगले काम करायला आवडते, आणि त्यापलीकडे काहीही अपेक्षा करू नका. तुमच्या विचारांकडे लक्ष द्या. तुमच्या अपेक्षा आहेत म्हणून स्वतःला मारहाण करू नका. फक्त त्यांना पहा. मग त्यांना समुद्रात फेकून द्या. जर तुम्हाला गोष्टी ज्या प्रकारे आहेत त्यापेक्षा वेगळ्या असाव्यात अशी इच्छा सुरू झाली असे लक्षात आले तर.

जर तुमची इच्छा असेल की इतर कोणीतरी काहीतरी करू नये असे वाटत असेल, तर त्याकडे लक्ष द्या. तुमच्या अपेक्षा आहेत, आणि तुमची इच्छा आहे की लोक किंवा जग त्या पूर्ण करावेत ते खरोखर काय करतात त्याऐवजी. त्या इच्छांनाही समुद्रात फेकून द्या. आता गोष्टी स्वीकारा, आणि पुढे जा. जगाच्या पाण्याने आपल्याला स्वच्छ करू द्या, आणि आपल्या कल्पनांशिवाय आधीच अद्भुत असलेल्या जगात हलकेपणाने चालू द्या.

## नियंत्रणाचा भ्रम

जेव्हा तुम्हाला वाटते की तुम्ही काहीतरी नियंत्रित करता, तेव्हा तुम्ही चुकता. हे आश्चर्यकारक आहे की आपण किती वेळा आपण काहीतरी नियंत्रण करतो असे मानतो जेव्हा खरोखर आपण करत नाही. नियंत्रण हा एक भ्रम आहे. आपण सतत अशा योजना बनवतो ज्या कधीही आपल्या कल्पनेप्रमाणे घडत नाहीत. "जर तुम्हाला देवाला हसवायचे असेल तर योजना बनवा," एक जुनी म्हण आहे. आपल्याला लक्ष्ये ठेवण्यासाठी आणि नंतर त्या लक्ष्यांकडे नेणाऱ्या कृतींवर काम करण्यासाठी प्रशिक्षित केले गेले आहे... आणि तरीही आपण किती वेळा त्या लक्ष्यांना पूर्ण करण्यात अपयशी ठरतो? आपण किती वेळा अशा भविष्याला नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करतो ज्याचा आपण अंदाज लावू शकत नाही? तुम्हाला पाच वर्षांपूर्वी माहित होते का की जग असे निघेल - ओबामा राष्ट्रपती म्हणून निवडले जातील, स्टॉक मार्केट कोसळेल, आपण मंदीत खोल गेलो असू, भूकंप आणि त्सुनामी येतील, तुम्ही आज नक्की जे करत आहात ते करत असाल? अर्थात नाही. आपल्याला भविष्य माहित नाही, तसेच आपण ते नियंत्रित करू शकत नाही. आपल्याला असे वाटायला आवडते की आपण करू शकतो, पण ते कधीच खरे ठरत नाही. आणि तरीही आपण नियंत्रणाच्या भ्रमावर विश्वास ठेवत राहतो. आपण गोंधळलेल्या आणि गुंतागुंतीच्या जगाला तोंड देतो आणि जे काही शक्य आहे त्या पद्धतीने ते नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करतो. जग नियंत्रित करण्याचे आपले प्रयत्न या पद्धतींद्वारे दिसू शकतात:

- आपली मुले कशी निघतील याला नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करणे, जणू काही आपण त्यांना माती च्या तुकड्यांसारखे आकार देऊ शकतो, जणू काही माणसे आपल्याला समजण्यापेक्षा अधिक गुंतागुंतीची नाहीत.
- प्रत्येक छोट्या गोष्टीचा मागोवा घेणे, खर्चापासून व्यायामापासून आपण काय खातो ते आपण कोणती कामे करतो ते आपल्या साइटवर किती अभ्यागत आहेत ते आज आपण किती पावले उचलली आणि किती मैल धावलो यापर्यंत. जणू काही आपली निवडक ट्रॅकिंग परिणामांवर प्रभाव टाकणाऱ्या अनेक गुंतागुंतीच्या घटकांचा समावेश करू शकेल.
- कर्मचाऱ्यांना नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न - पुन्हा, गुंतागुंतीचे मानवी प्राणी ज्यांच्या

अनेक प्रेरणा आणि लहरी आणि सवयी आहेत ज्या आपल्याला समजत नाहीत.

- प्रकल्प, सहली, दिवस, पाठ्यांची वेडसरपणे योजना करणे, जणू काही कार्यक्रमांचे परिणाम अशा गोष्टी आहेत ज्यांना आपण जगावरील आपल्या हाताळणीच्या शक्तींनी नियंत्रित करू शकतो.

जर आपण या भ्रमाला सोडू शकलो तर आपल्याकडे काय राहते? या गोंधळात आपण कसे जगू शकतो? माशाचा विचार करा. मासा अशा गोंधळलेल्या समुद्रात पोहतो जे तो नियंत्रित करू शकत नाही - जसे आपण सर्व करतो. मासा, आपल्यापेक्षा वेगळा, असा भ्रम पाळत नाही की तो समुद्राला किंवा समुद्रातील इतर माशांना नियंत्रित करतो. मासा तो कुठे संपतो ते नियंत्रित करण्याचा प्रयत्नही करत नाही - तो फक्त पोहतो, एकतर प्रवाहासोबत जातो, किंवा प्रवाह येतो तसा त्याला तोंड देतो. तो खातो आणि लपतो आणि संभोग करतो, पण कोणतीही गोष्ट नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करत नाही. आपण त्या माशापेक्षा चांगले नाही, तरीही आपले विचार करणे या भ्रमाची गरज निर्माण करते. त्या विचार करण्याला सोडून द्या. मासा होण्यास शिका. जेव्हा आपण गोंधळाच्या मधोमध असतो, तेव्हा त्याला नियंत्रित करण्याची गरज सोडून द्या. त्यात बुडून जा, त्या क्षणी त्याचा अनुभव घ्या; परिणाम नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करू नका पण प्रवाह येतो तसा त्याला तोंड द्या. आपण असे आपले जीवन कसे जगतो? भ्रम सोडल्यावर हा पूर्णपणे वेगळा जगण्याचा मार्ग आहे:

- आपण लक्ष्ये ठेवणे थांबवतो, आणि त्याऐवजी आपल्याला जे उत्साहित करते ते करतो.
- आपण योजना करणे थांबवतो, आणि फक्त करतो.
- आपण भविष्याकडे बघणे थांबवतो, आणि या क्षणात जगतो.
- आपण इतरांना नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न थांबवतो, आणि त्याऐवजी त्यांच्याशी दयाळू राहण्यावर आणि प्रेम दाखवण्यावर लक्ष केंद्रित करतो.
- आपण शिकतो की आपल्या मूल्यांवर विश्वास ठेवणे हे विशिष्ट परिणामांची इच्छा करणे आणि त्यांच्यासाठी प्रयत्न करण्यापेक्षा कृती करण्यासाठी अधिक महत्वाचे आहे.
- आपण प्रत्येक पावल हलकेपणाने, संतुलनासह, या क्षणात, त्या मूल्यांनी आणि ज्या गोष्टीबद्दल आपण उत्कट आहोत त्याच्या मार्गदर्शनाखाली घेतो... पुढच्या १००० पावलांची आणि आपण कुठे संपणार याची योजना करण्याऐवजी.
- आपण जग जसे आहे तसे स्वीकारायला शिकतो, त्याच्यामुळे कष्ट होणे, ताण होणे, राग येणे, निराशा होणे, किंवा आपल्याला हवे तसे बदलण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी.
- गोष्टी कसे निघतात त्यामुळे आपण कधीही निराश होत नाही, कारण आपण कधीही काहीची अपेक्षा करत नाही - आपण फक्त जे येते ते स्वीकारतो.



काहींना हा जगण्याचा निष्क्रीय मार्ग वाटू शकतो, आणि हा आपल्या आक्रमक, उत्पादक, लक्ष्य-केंद्रित सांस्कृतिक स्वभावविरुद्ध आहे. जर तुम्ही हा जगण्याचा मार्ग स्वीकारू शकत नसाल तर ते ठीक आहे - अनेक लोक नियंत्रणाच्या भ्रमासह आपले जीवन जगतात. त्यांना दुःखी किंवा निराश करणाऱ्या गोष्टींबद्दल अज्ञान राहणे हे सर्वात वाईट गोष्ट नाही. पण जर तुम्ही अशा प्रकारे जगायला शिकू शकलात... तर हे जगातील सर्वात मुक्तिदायक गोष्ट आहे.



## गोंधळासोबत जगणे

आपण लक्ष्ये, योजना, अपेक्षा सोडण्याबद्दल बोललो आहो. मी अजूनही शिकत आहे की नियंत्रणाचा भ्रम सोडल्यावर आणि शक्य तितकी कमी योजना केल्यावर काय करावे. लक्ष्ये किंवा योजनांशिवायचे जीवन कसे असते? गोंधळाला आपण कसे तोंड देतो? माझ्याकडे सर्व उत्तरे नाहीत, पण मी खूप काही शिकत आहे. मी नुकतेच पोर्टलँडमधील वर्ल्ड डॉमिनेशन समिटला कमी योजनांसोबत गेलो होतो. माझे एक भाषण होते, काही छोट्या सत्रे घ्यायची होती, एक बाईक टूर ठरवलेला होता, विमानाचे तिकीट आणि हॉटेल रूम होते. पण आठवड्याचा मोठा भाग मी मोकळा ठेवला होता, कोणत्या योजनांशिवाय. हे मुक्तिदायक होते. भाषणे देण्यात मला हरकत नव्हती, आणि टूरला मी प्रेम केले, पण अनपेक्षित अनोळखी लोकांशी भेटणे, मी कधीही न भेटलेल्या लोकांसोबत वेळ घालवणे, गर्दीच्या प्रवाहासोबत जाणे - मजा होती. मला खरोखर माहित नव्हते पुढे काय होणार आहे, आणि ते डरकारक आहे... पण विचित्रपणे मुक्तिदायक आहे. मी नुकताच गुआममध्ये एका महिन्यासाठी गेलो होतो, आणि भेटण्यासाठी अनेक मित्र आणि कुटुंबीय होते. पण राहण्यासाठी जागा वगळून, आमच्या कोणत्या निश्चित योजना नव्हत्या. आम्हाला माहित नव्हते वाहतुकीसाठी काय करणार, दररोज काय करणार हे आम्हाला माहित नव्हते. डरकारक होते, पण आम्ही ठीक होतो. गोंधळासोबत तुम्ही कसे जगता? तुम्ही त्याला आलिंगन देण्यास शिकता.



## योजनांशिवाय दैनंदिन जगणे

मी शक्य तितकी कमी वेळापत्रक ठेवण्याचा प्रयत्न करतो, आणि दररोजासाठी माझी कोणती लक्ष्ये नाहीत. मी जागा होतो आणि स्वतःला विचारतो, "आज मला कशामुळे उत्साह आहे?" आणि दररोज उत्तर वेगळे असते. नक्कीच, माझी काही जबाबदाऱ्या आहेत ज्या मला पूर्ण करावी लागतात, पण बहुतेक त्या अशा गोष्टी आहेत ज्याबद्दल मी उत्साहित आहे. मी अजूनही त्या गोष्टी करेन ज्याबद्दल मी तितका उत्साहित नाही - जर मी त्या टाळू शकलो नाही तर. पण प्रत्येक क्षणात मी जाणीवपूर्वक, या क्षणात जगण्याचा प्रयत्न करतो, आणि स्वतःला विचारतो... "मी कशाबद्दल उत्कट आहे? आणि माझ्या मूल्यांशी स्वरे राहून प्रत्येक क्षणाला कसे हाताळू शकतो?" हे "जागरूक" राहण्याबद्दल आहे. बहुतेक लोक जागरूकतेच्या अवस्थेत जगत नाहीत. माझे मूल्य म्हणजे दया, जी विविध प्रकारांमध्ये येते: प्रेम, दयाळूपणा, सहानुभूती, कृतज्ञता. प्रत्येक वेळी परिस्थिती येते, मी स्वतःला विचारतो, "मी यास दयाळूपणाने कसे तोंड देऊ शकतो?" हा प्रश्न अधिक लोकांनी स्वतःला विचारावा. मी अजूनही हे कसे करावे ते शिकत आहे. मी त्यावर प्रभुत्व मिळवले आहे असा दावा करत नाही, आणि कदाचित येत्या वर्षांमध्ये ते करण्याचे मार्ग शोधत राहीन.



## योजना का भ्रम आहेत

योजनांशिवाय जगणे बहुतेक लोकांना मूर्खपणाचे किंवा अवास्तव वाटू शकते. ते ठीक आहे. पण जर तुम्हाला वास्तववादी व्हायचे असेल, तर तुम्हाला समजावे की तुम्ही बनवलेल्या योजना नियंत्रणाचे शुद्ध भ्रम आहेत. एक साधे उदाहरण घेऊया. तुमची एक अहवाल (किंवा ब्लॉग पोस्ट किंवा पुस्तकाचा अध्याय) लिहिण्याची आणि नंतर सहकारी किंवा व्यावसायिक भागीदाराशी भेटण्याची योजना आहे. लेखन सकाळी ९ वाजता होणार आहे आणि भेट ११ वाजता आहे. समजा या गोष्टी खरोखर योजनेप्रमाणे घडतात. अनेक दिवस, इतर गोष्टी येतात आणि नियंत्रणाचा भ्रम सहजपणे भंग पावतो. पण काही दिवस आपल्याला नशीब लागते आणि आपल्या योजना खरोखर आपल्या आशेप्रमाणे घडतात. तर तुम्ही योजनेप्रमाणे लिहिण्यासाठी बसता. कदाचित तुम्ही तुमच्या लेखनाची रूपरेषा तयार केली असेल. पण जसे तुम्ही लिहिता, तुम्हाला अशा गोष्टींचा विचार येतो ज्यांची योजना नव्हती. तुम्हाला अशा समस्यांना सामोरे जावे लागते ज्यांचा तुम्ही लिहायला सुरुवात करण्यापूर्वी अंदाज लावू शकलात नसता. खरे तर, जर तुम्ही बारकाईने लक्ष दिले, तर हे स्पष्ट होते की तुम्ही लेखन आधीपासून नियोजित करू शकलात नसता - ते तुम्ही करताना उलगाडत जाते, कारण फक्त तुम्ही करताना तुम्ही गोष्टींचा पूर्ण विचार करता, आणि स्वतःच्या विचार करण्याचा (इतरांच्या विचार करण्याची तर सोडाच) अंदाज लावण्याचा कोणताही मार्ग नाही. आणि म्हणून आपल्या लेखनातून अशा गोष्टी उदयास येतात ज्यांची कधीही योजना करता आली नसती, आणि खरे तर, जर आपण त्यासाठी मुक्त असू, तर आपण काहीतरी पूर्णपणे प्रतिभावान लिहू शकू जे आपण कधीही अंदाज लावू शकलो नसतो. तथापि, जर आपण रूपरेषेला चिकटून राहण्याचा प्रयत्न केला, तर आपण उद्धवणाऱ्या प्रतिभावान शक्यतांकडे दुर्लक्ष करू शकतो. तर आता सकाळी ११ वाजले आहेत आणि तुमच्या भेटीचा वेळ आहे. तुम्ही योजनेप्रमाणे तुमच्या सहकाऱ्याशी किंवा भागीदाराशी भेटता, आणि बोलायला सुरुवात करता. अर्थात, संभाषणांची योजना करता येत नाही, आणि तुम्ही बोलता तेव्हा काय उदयास येईल याचा अंदाज लावणे शक्य नाही. तुमच्याकडे अजेंडा देखील असू शकतो, पण तुम्ही अजेंडावरील गोष्टींबद्दल बोलता तेव्हा नवीन कल्पना येतात, आणि जेव्हा तुमच्यापैकी कोणी नवीन कल्पना सुचवतो, तेव्हा ती दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये दुसरी

कल्पना जन्माला घालते, आणि असेच चालू राहते - कल्पना जन्माला येतात, मागे-पुढे, ज्यांची योजना करता आली नसती. आणि अशा प्रकारे या भेटीतून नवीन कल्पना आणि प्रकल्प आणि सहकार्य उदयास येते जे कधीही नियोजित करता आले नसते. हे एक छान गोष्ट आहे. दोन नियोजित कार्यक्रम, जरी ते नियोजितप्रमाणे घडले, तरीही ते पूर्णपणे अंदाज न बांधता येणारे आणि अनियंत्रित होते. आपण या गोंधळाला जितके आलिंगन देतो, तितकी आपण उदयास येऊ शकणाऱ्या प्रतिभावान शक्यतांना आलिंगन देतो. आपण योजनांसह आपला दिवस आणि कृती नियंत्रित करण्याचा जितका प्रयत्न करतो, तितके आपण स्वतःला मर्यादित करतो.



## उलगडणाऱ्या क्षणासाठी मुक्त राहा

आपण नियंत्रणाचा भ्रम धरून ठेवण्याचा प्रयत्न करतो, पण त्याऐवजी आपण गोंधळाला आलिंगन दिले तर काय? जर आपण स्वतःला बदलणाऱ्या, उलगडणाऱ्या क्षणासाठी आणि ज्या शक्यतांची आपण कधीही योजना करू शकलो नसतो त्यांसाठी मुक्त ठेवले तर काय? हे सुंदर आहे. त्याचा प्रयत्न करा. पुढच्या तासासाठी तुमच्या योजना फेकून द्या. क्षण-प्रति-क्षण काय होते ते पहा. तुम्हाला काय उत्साहित करते, तुमच्या मूल्यांशी कशाची जुळवणी होते याचा विचार करा. याबद्दल जाणीवपूर्वक राहा. आणि तुम्ही अशा गोष्टी करायला सुरुवात केली ज्या तुम्हाला उत्साहित करतात, तुमच्या मूल्यांशी जुळतात... कोणत्या नवीन गोष्टी उदयास येतात ते पहा. निश्चित हेतूशिवाय लोकांशी बोला, आणि त्या संवादातून कोणत्या कल्पना उदयास येतात ते पहा. लोकांसोबत, कल्पनांसोबत, तुमच्या स्वतःच्या विचारांसोबत संवाद साधताना कोणत्या नवीन संधी विकसित होतात ते पहा.

हे अस्पष्ट वाटते, पण खरे तर हे इतर कोणत्याही गोष्टीइतकेच ठोस आहे. मी दाखवल्याप्रमाणे, जेव्हा आपण योजना बनवतो, तेव्हा आपल्याला वाटते की आपण गोष्टी ठोस कॉन्क्रीटमध्ये ठेवत आहोत, पण जीवन नेहमी तरल असते - आपण फक्त स्वतःला विश्वास दिलवण्याचा प्रयत्न करतो की ते घट्ट कॉन्क्रीटसारखे आहे. जेव्हा आपण आपल्या जीवनाच्या तरलतेला मान्यता देतो, तेव्हा आपण त्या तरलतेचा आपल्या फायद्यासाठी वापर करायला शिकतो. आपण वाहतो. आपण बदलत्या प्रवाहांसाठी मुक्त असतो. आपण आपल्या योजना आणि लक्षांशी जगाला जुळवण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी मुक्त डोळ्यांनी गोष्टी पाहतो. माझ्याकडे सर्व उत्तरे नाहीत, आणि खरे तर, जर मी असे जगल्यावर काय होईल याचा अंदाज लावू शकतो असा दावा केला तर मी दांभिक ठरेन... किंवा जर कोणी असे जगले तर काय होईल. मला माहित नाही काय होईल. त्या साध्या विधानाच्या अमर्याद शक्यतांचा विचार करा.



## खोटी गरजा निर्माण करू नका

आपल्या जीवनात अशा गोष्टींनी भरलेले आहे ज्या आपल्याला करण्याची गरज आहे. जोपर्यंत आपण त्या गरजांकडे थोडे अधिक बारकाईने बघत नाही. तुमच्या कोणत्या गरजा असू शकतात त्याचा विचार करा: दर १५ मिनिटांनी ईमेल तपासण्याची गरज, किंवा इनबॉक्स रिकामा करण्याची, किंवा तुमचे सर्व ब्लॉग वाचण्याची, किंवा काहीतरी पूर्णपणे व्यवस्थित ठेवण्याची, किंवा कामावर नवीनतम फॅशनमध्ये कपडे घालण्याची गरज. तुमच्या मुलांना गोष्टींबद्दल सतत त्रास देण्याची, किंवा सहकाऱ्यांना नियंत्रित करण्याची, किंवा भेटू इच्छिणाऱ्या कोणाशीही भेटण्याची, किंवा अधिकाधिक पैसे मिळवण्याची, किंवा छान गाडी बाळगण्याची गरज. या प्रकारच्या गरजा कुठून येतात? त्या पूर्णपणे बनावट आहेत. कधीकधी गरजा समाजाने निर्माण केल्या असतात: तुम्ही ज्या उद्योगात आहात त्यात तुम्हाला रात्री ९ पर्यंत काम करावे लागते किंवा निर्दोष सूट घालावे लागतात. तुमच्या शेजारच्या ठराविक मानके आहेत आणि जर तुमच्याकडे निष्कलंक हिरवळ आणि ड्राईव्हेत दोन BMW नाहीत तर तुमचा न्याय केला जाईल. जर तुमच्याकडे नवीनतम iPhone नाही तर तुमची गीक क्रेड किंवा स्टेटस सिम्बल राहणार नाही, आणि तुम्हाला ते असलेल्यांचा हेवा वाटेल. कधीकधी गरजा आपणच निर्माण करतो: आपल्याला आपल्या ईमेल किंवा RSS फीड किंवा बातम्या वेबसाइट किंवा टेक्स्ट मेसेज किंवा ट्विटर अकाउंट सतत तपासण्याची इच्छा होते, जरी आपण त्यांचा मागोवा ठेवला नाही तर कोणतेही नकारात्मक सामाजिक किंवा कामाचे परिणाम होत नाहीत. आपल्याला परिपूर्ण बनवलेला पलंग हवा असतो जरी दुसऱ्या कोणालाही त्याची पर्वा नसली. आपल्याला आयुष्यातील लक्षांची, किंवा वर्षभराची यादी बनवायची आणि त्यापैकी प्रत्येक साध्य करायची इच्छा होते, जरी आपण त्यापैकी बहुतेक साध्य केले नाही तर काहीही वाईट होणार नाही. यापैकी कोणत्याही बनावट गरजा नाकारल्या जाऊ शकतात. फक्त सोडण्याच्या इच्छेची गरज आहे. तुमची एखादी बनावट गरज तपासा, आणि स्वतःला विचारा की ती इतकी महत्वाची गरज का आहे. विचारा की तुम्ही ती सोडली तर काय होईल. काय चांगले होईल? तुम्हाला अधिक मुक्त वेळ आणि लक्ष केंद्रित करण्यासाठी आणि निर्माण करण्यासाठी अधिक जागा मिळेल, किंवा कमी ताण आणि दररोज तपासण्यासाठी कमी गोष्टी मिळतील का? कोणत्या वाईट गोष्टी

होतील - किंवा होऊ शकतात? आणि या गोष्टी होण्याची कितपत शक्यता आहे? आणि तुम्ही त्यांचा प्रतिकार कसा करू शकता? या गरजा भीतीमुळे निर्माण होतात, आणि आपण या भीतीबद्दल जितके प्रामाणिक असू तितके चांगले. भीतींना सामोरे जा, आणि स्वतःला थोडा प्रयोग काळ द्या - स्वतःला गरज सोडण्याची परवानगी द्या, पण फक्त एक तासासाठी, किंवा एक दिवसासाठी. फक्त एका आठवड्यासाठी. जर काहीही वाईट झाले नाही तर प्रयोग वाढवा, आणि या पद्धतीने हळूहळू तुम्हाला कळेल की ती गरज अजिबात गरज नव्हती. सोडणे चांगले वाटू शकते, आणि सोडून देऊन, तुम्ही स्वतःला मुक्त करत आहात.

## उत्कट राहा आणि आवडत नसलेले काम करू नका

आपल्या दिवसांपैकी किती भाग अशा गोष्टी करण्यात घालवला जातो ज्या आपल्याला आवडत नाहीत? आपल्यात हे रुजवलेले आहे की आपण आवडत नसलेल्या गोष्टी करायलाच हव्यात - या गोष्टी आवश्यक आहेत, आवडत नसलेल्या गोष्टी करणे हा एक सद्गुण आहे. मी असहमत आहे. जर तुम्हाला काहीतरी करण्याचा तिरस्कार वाटत असेल तर ते करणे थांबवण्याचा मार्ग शोधा. हे कधीकधी अगदी सोपे असू शकते, पण कधीकधी याचा अर्थ अंततः आमूलाग्र जीवन बदल करणे होय. तो बदल करावा की नाही हे तुमच्यावर अवलंबून आहे. कधीकधी मी फक्त काहीतरी करणे थांबवू शकतो, कधीकधी मला खरोखर आवश्यक वाटलेली गोष्ट सोडावी लागली आहे (माझी नोकरी, गुआममध्ये राहणे, इ.). आणि प्रत्येक वेळी मी कष्टकारक काम सोडले आहे, मला अधिक मुक्त वाटले आहे. मी अनेक नोकऱ्या सोडल्या आहेत ज्यांचा मला तिरस्कार होता. मला गाडी चालवणे आवडत नाही, म्हणून मी सॅन फ्रान्सिस्कोला गेलो, आणि आता माझी पत्नी आणि सहा मुले आणि मी गाडी-मुक्त आहोत. मला बजेटिंग आवडत नाही, म्हणून मी माझे आर्थिक व्यवहार स्वयंचलित केले. मी कॉमेंटचे नियंत्रण करण्यामध्ये कंटाळलो, म्हणून मी ते काढून टाकले. मला जाहिरातदारांशी व्यवहार करणे आवडत नव्हते, म्हणून मी माझ्या साइटवरून जाहिराती काढून टाकल्या. जेव्हा मी असे पुस्तक वाचत असतो जे मला कंटाळवाणे वाटते, तेव्हा मी दुसरे निवडतो. मी माझ्या जीवनातील पुनरावृत्ती होणारी, कंटाळवाणी कामे स्वयंचलित करतो किंवा काढून टाकतो. मला आवडत नसलेल्या गोष्टी सोडणे मला आवडत्या गोष्टी करण्यासाठी मुक्त करते. आता मी फक्त अशा गोष्टी करतो ज्याबद्दल मी उत्कट आहे. जर मला एखादा प्रकल्प आवडेल नासा वाटायला लागला तर मी तो सोडून देईन. याचा अर्थ असा असू शकतो की मी सुरू केलेली प्रत्येक गोष्ट पूर्ण करत नाही, पण आपण सुरू केलेले पूर्ण करणे ही एक खोटी गरज आहे - माझ्या प्रयोगांमध्ये मला असे आढळले आहे की आपल्याला आवडते ते करणे ही खूप चांगली पद्धत आहे. मी सर्वात प्रिय असलेल्या लोकांसोबत वेळ घालवतो. मी वाचतो, आणि धावतो, आणि लिहितो. मी इतरांना मदत करतो, आणि एकटेपणासाठी

वेळ शोधतो. या गोष्टी मला आवडतात, आणि माझे जीवन त्यांनी भरलेले आहे. मी आरोग्य आणि तंदुरुस्तीसाठी समान कल्पना लावतो: मला आवडणारे निरोगी पदार्थ शोधतो आणि ते खातो. मी खेळण्याचे मार्ग शोधतो, आणि म्हणून मला आवडत्या गोष्टी करताना मी सक्रिय आणि तंदुरुस्त राहतो - धावणे आणि उडी मारणे आणि गोष्टी फेकणे आणि माझ्या मुलांसोबत खेळणे आणि चढाई आणि टेकड्यांवर धावणे आणि पोहणे आणि बास्केटबॉल खेळणे. मला आवडत्या गोष्टी करताना मी तंदुरुस्त होतो, आणि ते सहज होते. जर तुम्ही तुमच्या आवडत नसलेल्या गोष्टींमध्ये स्वतःला ढकलण्यात इतकी शक्ती खर्च न केलात तर तुमचे सर्वोत्तम काम किती अधिक कुशल, भावपूर्ण आणि उपयुक्त होऊ शकेल?

## घाई करू नका, हळू जा आणि उपस्थित राहा

घाई करू नका. हळू जा. उपस्थित राहा. आपल्या दिवसांमधून घाईघाईने जाणे अडचणी आणि अतिरिक्त प्रयत्न निर्माण करते. आपण घाईघाईने फिरतो, सर्व काही पटकन करतो, आपल्या दिवसांमध्ये मानवी शक्यतेइतकी कामे ठोकतो. याचा अर्थ असा आहे की आपल्याकडे थोडा विश्रांतीचा वेळ आहे, कामे आणि कार्यक्रमांमधली थोडी जागा आहे, थोडी विश्रांती आहे. आणि याचा अर्थ असा आहे की आपण काम करताना फारच क्वचितच उपस्थित असतो, ज्याचा अर्थ आपण जीवनाचा, अन्नाचा, लोकांचा आनंद घेत नाही. याचा अर्थ असाही आहे की आपण अनावश्यक समस्या निर्माण करतो. घाई करणे अनेकदा अपघातांना कारणीभूत ठरते - उदाहरणार्थ, वेगाने गाडी चालवणे हे मोटार अपघातांचे सर्वात मोठे कारण आहे. कामाच्या ठिकाणी घाईघाईने फिरणे अपघातांना कारणीभूत ठरते. काम घाईघाईने करणे चुकांना कारणीभूत ठरते. आपण घाई करताना जागरूक नसतो, ज्याचा अर्थ आपण गोष्टी चुकवतो, समस्या जवळ येताना दिसत नाहीत, आपण स्वतःला आणि इतरांना हानी पोहोचवतो. घाई करणे आपल्या आजूबाजूच्या इतरांनाही अधिक तणावग्रस्त बनवते. जेव्हा मी उशीर होऊ नये म्हणून माझ्या कुटुंबाला घाईने दारातून बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा माझी पत्नी (जी कोणत्याही गोष्टीसाठी तयार होण्यासाठी वेळ घेते) तणावग्रस्त होते कारण मी तिला घाई करायला लावतो. जेव्हा आपण ऑफिसमध्ये घाईघाईने काम करतो, तेव्हा आपल्या सहकाऱ्यांना स्वतःला अधिक घाईत वाटायला लागते. हे आपल्या जीवनातील प्रत्येक कार्यक्रमात एक अतिरिक्त, अनावश्यक दबाव जोडते. त्याऐवजी, हळू जाण्याचा प्रयत्न करा. हा सहज जीवनाचा खरा ताल आहे, आणि विडंबना म्हणजे, अनेक लोकांसाठी हे सोपे नाही. ऑफिसमध्ये किंवा घरात दोन गोष्टींमधून हळूहळू चालणे ही आपल्यापैकी बहुतेकांसाठी परकी संकल्पना आहे. अधिक हळूहळू खाण्याचा प्रयत्न करा. फक्त खाणे करण्याचा प्रयत्न करा - वाचन किंवा इंटरनेट ब्राउझिंग किंवा टेलिव्हिजन पाहणे किंवा इतरांशी बोलणे नाही. जर तुम्हाला याची सवय नसेल तर हे कठीण आहे. पण परिणाम असा होतो की आपण आपल्या अन्नाबद्दल अधिक जागरूक होतो - त्याचा

चव आणि पोत, ते कुठून आले, आपण किती खातो, आपण किती भरलेले आहोत. वजन कमी करण्यासाठी, आपल्याकडे जे आहे त्याबद्दल कृतज्ञ राहण्यासाठी, तुम्ही खात असलेल्या अन्नाची पूर्ण प्रशंसा करण्यासाठी हा एक चांगला मार्ग आहे. अधिक हळूहळू गाडी चालवण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही अधिक सुरक्षित असाल, कमी हानी कराल, कमी तणावग्रस्त असाल, तुमची ड्राइव्हचा अधिक आनंद घ्याल. हळू जीवन जगणे म्हणजे अनावश्यक लक्ष्ये, योजना, कृती काढून टाकणे, जेणेकरून तुमच्याकडे अधिक श्वास घेण्याची जागा असेल. ही वजाबाकी करण्याची प्रक्रिया वेळ घेऊ शकते. हळूहळू वजाबाकी करण्यास मोकळे राहा.



## अनावश्यक कृती निर्माण करू नका

आपण जे बरेच काही करतो ते अनावश्यक आहे. हे एक धाडसी विधान आहे, पण निरीक्षणातून मला हे खरे वाटले आहे. मसानोबू फुकुओकाचा विचार करा, क्रांतिकारी जपानी शेतकरी ज्याचा मी आधीच्या ”खरी गरजा, साधी गरजा” या अध्यायात उल्लेख केला आहे. त्याने पारंपरिक आणि आधुनिक शेतीचा अभ्यास केला, आणि दीर्घ आणि काळजीपूर्वक निरीक्षणानंतर निष्कर्ष काढला की शेतकरी (आधुनिक किंवा पारंपरिक) जे बरेच काही करतात ते अनावश्यक आहे: नांगरणे आणि मशागत आणि तण काढणे आणि खत घालणे आणि छाटणी आणि कीटकनाशकांचा वापर. त्याने या अनावश्यक कृती काढून टाकल्या आणि करण्यासाठी खूप कमी राहिले. समान तत्त्व आपण करत असलेल्या प्रत्येक गोष्टीला लागू होते. आपण जे बरेच काही करतो ते फक्त रूढीमुळे, आपल्याला ते आवश्यक वाटते म्हणून, किंवा आपण घेतलेल्या इतर कृतींमुळे निर्माण झालेल्या समस्यांमुळे त्या कृतींची गरज निर्माण केल्यामुळे केले जाते. आपण घेत असलेल्या प्रत्येक कृतीचा काळजीपूर्वक विचार करून, आपण अनावश्यक कृती करणे थांबवू शकतो. तुम्हाला तपशील हवेत, फक्त सामान्यीकरण नाही. म्हणून, येथे काही उदाहरणे आहेत:

- प्रत्येक ईमेल किंवा फेसबुक मेसेज किंवा ट्विटला उत्तर देणे अनावश्यक आहे. आपल्याला असे करण्याची इच्छा होते, कदाचित, कारण आपल्याला उद्धृत वाटायचे नाही; पण मला असे आढळले आहे की मी उत्तर न दिल्यास फार कमी लोकांना खरोखर राग येतो. सर्वात आवश्यक उत्तरे कोणती आहेत हे शोधा, आणि तीच द्या.
- जेव्हा आपण आपल्या जीवनात खूप सामान आणतो तेव्हा आपण अनावश्यक साफसफाई आणि देखभाल निर्माण करतो. त्या अनावश्यक वस्तू काढून टाकून (डी-क्लटरिंग) आणि आपल्या जीवनात अधिक आणून न घेतल्याने, आपल्याकडे कमी साफसफाई आणि देखभाल आणि साठवण्याचे काम राहते.
- पालक म्हणून, आपण आपल्या मुलांसाठी आणि त्यांच्यासोबत खूप जास्त करतो. खरे तर, आपण आपल्या मुलांना बऱ्यापैकी स्वावलंबी बनायला शिकवू शकतो,

आणि आपण त्यांना खेळण्यासाठी आणि निर्माण करण्यासाठी जागा देऊ शकतो त्यांच्या दिवसाचा प्रत्येक मिनिट भरण्यासाठी आपली (आणि इलेक्ट्रॉनिक्स) गरज न पडता. आणि म्हणून, पालनपोषणाच्या कृती कमी करून, आपण कमी करू शकतो, पण मुलांना स्वतः वाढण्यासाठी आणि शिकण्यासाठी अधिक जागा देऊ शकतो.

- जर तुम्ही जंगली वनस्पती नैसर्गिकरित्या वाढू द्या आणि तणांमध्ये भाज्या पेरा तर अंगणातील काम अनावश्यक होऊ शकते. नक्कीच, ते शेजारच्या नियमांनुसार नाही, पण गोष्टी कश्या पद्धतीने केल्या जातात ते आपण कसे बदलू शकतो याचे उदाहरण आहे.
- जर तुम्ही तुमचे डोके मुंडन केले तर केसांच्या देखभालीच्या अनेक कृती नाकारल्या जाऊ शकतात.
- जर तुम्ही घरून काम करू शकता, किंवा तुमच्या कामाजवळ राहू शकता, तर तुम्ही प्रवास नाकारू शकता.
- जर तुम्ही तुमच्या ब्लॉगवरून कॉमेंट्स काढून टाकले तर तुम्हाला कॉमेंट्सचे नियंत्रण करण्याची गरज नाही.

अर्थातच असंख्य उदाहरणे आहेत, पण ”अनावश्यक काहीही करू नका” हे मार्गदर्शक तत्त्व तुम्ही तुमचा दिवस घालवताना लक्षात ठेवावे.

## समाधान शोधा

जवळजवळ प्रत्येकजण, मला माहित असलेले लोक, नेहमी काहीतरी चांगले शोधत असतात. त्यांना हवे असते चांगले जीवन, चांगले कपडे, चांगली गाडी, चांगली नोकरी, राहायला चांगली जागा. आणि मला हे समजते, कारण माझ्या आयुष्याचा बराचसा भाग मी ह्याच शोधात होतो.

परंतु, जेव्हा मी हळूहळू समाधान शोधायला शिकलो, तेव्हाच माझे जीवन प्रत्यक्षात सुधारायला लागले:

- जेव्हा मला जाणवले की माझ्या पत्नीबरोबर, मुलांबरोबर आणि स्वतःसोबत वेळ घालवणे हेच माझ्यासाठी पुरेसे आहे, तेव्हा मला वेगळ्या प्रकारचे मनोरंजन किंवा खरेदीची गरज उरली नाही. मी कमी खर्च करू लागलो आणि कर्जमुक्त झालो.
- जेव्हा मी घरी केलेल्या जेवणात समाधान मानायला शिकलो, तेव्हा मला सतत बाहेर खाण्याची गरज उरली नाही (कधी कधी अजूनही खातो), आणि माझे वजनही कमी झाले.
- जेव्हा मी माझ्या आजूबाजूच्या गोष्टी शोधायला आणि त्यात चकित व्हायला शिकलो, तेव्हा मला सतत गाडी चालवण्याची गरज उरली नाही. आता मी गाडी सोडली आहे. यामुळे जागतिक तापमानवाढीत माझा वाटा कमी झाला, आणि चालणे व सायकल चालवण्याने मी तंदुरुस्तही झालो.
- सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, मी “आणखी हवे”, “आणखी चांगले हवे” या अखंड चक्रातून मुक्त झालो. मला जाणवले की माझ्याकडे आधीपासूनच सर्व काही आहे. आज मी खूप आनंदी आहे.

समाधान मिळवणे हे सहसा एका रात्रीत घडत नाही. ते थोड्या थोड्या प्रमाणात घडते. आजपासून तुम्ही ह्या काही गोष्टी करू शकता जेणेकरून समाधान अनुभवायला शकाल:

- आत्ता आपल्या आजूबाजूला बघा, किंवा कदाचित जेव्हा तुम्ही घरी बसलेले असाल. जाणून घ्या की तुमच्या आजूबाजूला असलेले सर्व काही तुमच्या आनंदासाठी पुरेसे आहे. आनंदासाठी तुम्हाला काय लागतं? अन्न, निवारा, कपडे, इतर माणसे, काहीतरी अर्थपूर्ण काम, आणि समाधानाची वृत्ती.
- तुम्हाला अर्थपूर्ण काम करायचे आहे का? नोकरी बदलण्याची गरज नाही — इतरांना मदत करा, जशी जमेल तशी. सहकाऱ्यांना यशस्वी होण्यासाठी मदत करा. मित्रांना त्यांच्या गरजेच्या वेळी साथ द्या. जवळच्यांबरोबर वेळ घालवा आणि त्यांना प्रोत्साहन द्या. गरजूसाठी स्वयंसेवा करा. आपल्या समाजात लहान बदल घडवा.
- तुम्हाला इतर लोकांची गरज आहे का? शेजाऱ्याशी मैत्री करा. स्वयंसेवा करा आणि मैत्रीपूर्ण राहा. सहकाऱ्यांबरोबर वेळ घालवा. प्रत्येक व्यवहारात विचारशील, सकारात्मक आणि सौम्य रहा.
- आपल्या आशीर्वादांची गणना सुरू करा — म्हणजे तुमच्याकडे आभारी होण्यासारख्या सर्व गोष्टी.
- जेव्हा तुम्ही स्वतःला “मला आणखी हवे आहे” असे विचार करताना सापडता, तेव्हा रोज जे काही आहे त्याचे कौतुक करा.
- तुम्ही जे काही करता त्यात अधिक जागरूक व्हा — खाणे, अंघोळ करणे, चालणे, काम करणे, भांडी धुणे, बोलणे, लिहिणे, वाचणे आणि इतरांसोबत वेळ घालवणे.
- दररोज थोडा वेळ बसून ध्यान केल्याने तुमची जागरूकता वाढेल.

जेव्हा तुम्ही समाधान शोधता, तेव्हा तुम्हाला जाणवते की खूप थोडीच गोष्ट आवश्यक आहे, आणि फारसे काही करण्याची गरज नसते. जीवन सोपे आणि अधिक चांगले होते.

## यश आणि मान्यता मिळवण्याची गरज सोडा

आज आपण सर्व अशा जगात जगतो जिथे यशाची व्याख्या संपत्ती, घरं, गाड्या, पदव्या, पुरस्कार, नोकरीतील उंच स्थान किंवा इतर बाह्य गोष्टींनी केली जाते.

आपण सतत अशा लोकांकडे पाहतो जे या गोष्टी मिळवतात आणि त्यांच्यासारखे होण्याचा प्रयत्न करतो. पण खरे सांगायचे तर, यश म्हणजे काय? आणि ही व्याख्या कोण ठरवतो?

जर आपण आपले संपूर्ण आयुष्य इतरांच्या व्याख्येप्रमाणे यश शोधण्यात घालवले, तर शेवटी आपल्याला रिकामेपण आणि असमाधान मिळेल. कारण जसे आपण एक लक्ष्य साध्य करतो, तसे लगेच पुढचे लक्ष्य डोळ्यासमोर उभे राहते. आपण कधीच थांबत नाही, कधीच समाधानी राहत नाही.

यापेक्षा चांगला मार्ग म्हणजे, यश आणि मान्यतेच्या गरजेपासून स्वतःला मुक्त करणे.

- स्वतःला विचारा: मी खरंच काय करू इच्छितो, इतर काय म्हणतील याकडे दुर्लक्ष करून?
- जर उद्या मला कोणतीही पदवी, पगार, पुरस्कार किंवा ओळख मिळणार नसती, तरी मी कोणते काम आनंदाने करत राहिलो असतो?
- तुम्ही करत असलेले काम जर तुमच्या मूल्यांशी आणि आवडीशी जुळते, तर तेच तुमचे यश आहे.

आणखी एक अडथळा म्हणजे इतरांच्या मान्यतेची गरज. आपण सर्वांना आवडावे, आपल्याला टाळ्या मिळाव्यात, हे आपल्याला वाटत राहते.

माझ्या आयुष्यात बराच काळ मी इतरांच्या मान्यतेवर अवलंबून होतो. जर लोकांनी कौतुक केले तर मी आनंदी व्हायचो, आणि जर कुणी टीका केली तर दिवस खराब व्हायचा. पण जेव्हा मी हळूहळू हे सोडायला शिकलो, तेव्हाच मी खऱ्या स्वातंत्र्याचा अनुभव घेतला.

- इतरांनी काहीही म्हटलं तरी त्याचा तुमच्या खऱ्या मूल्यांशी काही संबंध नाही.
- तुम्ही जे आहात ते पुरेसे आहे.
- जर एखाद्या व्यक्तीने तुमच्यावर प्रेम केलं, तर ते छान आहे — पण ते आवश्यक नाही. जर कुणी टीका केली तरी, त्याने तुम्ही कमी होत नाही.

म्हणूनच:

1. स्वतःच्या मूल्यांनुसार यशाची व्याख्या ठरवा.
2. तुमच्या अंतःकरणात आनंद मिळेल अशी कामं करा.
3. बाह्य मान्यता किंवा टाळ्या यांच्यावर अवलंबून राहू नका.

जसेच तुम्ही या गरजा सोडता, तसे तुमच्यावरचा ताण नाहीसा होतो, आणि तुमच्या आतली खरी शांतता उलगडते.

## 24

# सध्याच्या क्षणात जगा

आपले मन बहुतेक वेळा दोन ठिकाणी फिरत असते: भूतकाळातील आठवणींमध्ये किंवा भविष्याबद्दलच्या काळजीत.

आपण कधी कुणी काय बोललं, आपण काय चूक केली, किंवा कोणत्या गोष्टी अधिक चांगल्या करता आल्या असत्या, याबद्दल विचार करतो. किंवा मग उद्या काय होईल, पुढील आठवड्यात काय करायचं, काही चूक होईल का, लोक काय म्हणतील, याची चिंता करत राहतो.

परिणाम असा की आपण जे एकमेव खरे आहे, तो — हा क्षण — पूर्णपणे गमावतो.

## सध्याचा क्षणच खरा आहे

भूतकाळ गेला आहे. तो आता परत येणार नाही. भविष्य अजून आलेलं नाही. ते अनिश्चित आहे.

आपल्याकडे प्रत्यक्षात जे आहे, ते फक्त हा क्षण आहे. आणि जर आपण हा क्षण गमावला, तर आपण आयुष्यच गमावतो.

## जागरूकतेचा सराव

सध्याच्या क्षणात जगण्यासाठी, आपण जागरूकतेचा सराव केला पाहिजे. जागरूकता म्हणजे, आत्ता जे काही घडत आहे त्याकडे पूर्ण लक्ष देणे.

- जेव्हा तुम्ही खात आहात, तेव्हा फक्त खा. प्रत्येक घासाची चव, वास, स्पर्श अनुभवून घ्या.
- जेव्हा तुम्ही चालत आहात, तेव्हा फक्त चला. प्रत्येक पाऊल जमिनीवर कसं पडतंय, हवेचा स्पर्श कसा आहे, शरीर कसं हलतंय — हे जाणून घ्या.

- जेव्हा तुम्ही एखाद्याशी बोलत आहात, तेव्हा पूर्ण लक्ष त्याच्यावर द्या. फोन, टीव्ही किंवा इतर विचार विसरा. फक्त त्या व्यक्तीचे बोलणं ऐका.

## भूतकाळ आणि भविष्य सोडा

हे सोपं नाही. आपले मन पुन्हा पुन्हा भूतकाळाकडे किंवा भविष्याकडे पळतं. पण प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही स्वतःला तसं करताना पकडता, तेव्हा शांतपणे श्वासावर लक्ष द्या, आणि स्वतःला पुन्हा या क्षणात आणा.

## ध्यानाचा उपयोग

दररोज काही मिनिटे शांत बसून श्वासावर लक्ष देणे, हे सध्याच्या क्षणात राहण्याचा सर्वोत्तम सराव आहे. श्वास आत येतो, बाहेर जातो — फक्त त्याकडे लक्ष द्या.

हळूहळू तुम्हाला कळेल की तुम्ही तुमच्या विचारांचे गुलाम नाही. तुम्ही तुमचे विचार पाहू शकता, आणि त्यांना सोडून देऊ शकता.

## आनंदाचा खरा मार्ग

खरा आनंद हा भूतकाळात किंवा भविष्यकाळात नाही. तो इथेच आहे, या क्षणात. जर तुम्ही हा क्षण पूर्णपणे अनुभवायला शिकलात, तर तुम्हाला जाणवेल की तुम्हाला अजून काही लागणार नाही. हा क्षणच पुरेसा आहे.



## स्वतःवर विश्वास ठेवा

आपण अनेकदा स्वतःला कमी लेखतो. आपल्याला वाटतं की आपण पुरेसे चांगले नाही, इतर लोक आपल्यापेक्षा जास्त सक्षम आहेत, त्यांच्याकडे जास्त कौशल्यं, पैसा, संधी किंवा ओळख आहे.

पण खरी गोष्ट अशी आहे की, तुम्ही जसे आहात तसेच पुरेसे आहात. तुमच्यात जे काही आवश्यक आहे ते आधीपासूनच आहे. तुम्हाला फक्त स्वतःवर विश्वास ठेवण्याची गरज आहे.

## इतरांवर अवलंबून राहू नका

आपण बराच वेळ इतरांनी आपल्याबद्दल काय विचार केला, यावर अवलंबून राहतो. जर त्यांनी कौतुक केलं, तर आपण आनंदी होतो. जर त्यांनी टीका केली, तर आपण दुःखी होतो.

पण जेव्हा आपला आत्मविश्वास इतरांच्या मतांवर अवलंबून असतो, तेव्हा आपण कधीही खऱ्या अर्थाने मुक्त राहत नाही. आपलं सुख त्यांच्या हातात असतं.

## स्वतःची किंमत जाणून घ्या

स्वतःला विचारा: जर उद्या जगात कुणीही माझं कौतुक केलं नाही, कुणीही मला ओळखलं नाही, तरी मी कोणत्या गोष्टी आनंदाने करत राहीन?

तुमच्या अंतःकरणात तुम्हाला माहिती आहे की तुम्ही काय करू शकता. तुम्हाला स्वतःची किंमत ओळखायला हवी. आणि ती किंमत इतरांनी ठरवलेली नसते, ती तुम्ही स्वतः ठरवता.

## चुका करण्याची भीती सोडा

आपण अनेकदा स्वतःवर विश्वास ठेवत नाही कारण आपल्याला चुका करण्याची भीती वाटते. जर मी अपयशी ठरलो तर काय होईल? लोक काय म्हणतील?

पण सत्य असं आहे की प्रत्येकजण चुका करतो. चुका हा शिकण्याचा भाग आहे. अपयश हा यशाकडे जाण्याचा एक टप्पा आहे.

म्हणून स्वतःला चुका करण्याची परवानगी द्या. कारण प्रत्येक चूक तुम्हाला शिकवते, आणि पुढच्या वेळी जास्त मजबूत बनवते.

## लहान पावलांनी सुरुवात करा

स्वतःवर विश्वास वाढवण्यासाठी, लहान पावलांनी सुरुवात करा. एखादं लहान काम निवडा आणि ते पूर्ण करा. तुम्हाला जाणवेल की तुम्ही ते करू शकता. हळूहळू आत्मविश्वास वाढेल.

## निष्कर्ष

तुमच्यात जे आवश्यक आहे ते आधीपासूनच आहे. तुम्ही पुरेसे आहात. इतरांच्या मतांवर अवलंबून राहू नका. चुका करण्यास घाबरू नका. लहान लहान पावलं टाका.

आणि सर्वात महत्वाचं म्हणजे: स्वतःवर विश्वास ठेवा.

## नियंत्रण सोडा

आपण बराच वेळ आणि उर्जा आपल्या आजूबाजूच्या गोष्टींवर नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न करण्यात घालवतो. आपल्याला वाटतं की सर्व काही आपल्या मनाप्रमाणे घडलं पाहिजे: लोकांनी जसं आपण अपेक्षित करतो तसं वागलं पाहिजे, परिस्थिती आपल्या योजनांप्रमाणे घडली पाहिजे.

पण वास्तव असं आहे की, आपल्याला इतर लोकांवर किंवा बाह्य परिस्थितींवर नियंत्रण ठेवता येत नाही. आपण कितीही प्रयत्न केला तरी, जीवन अनपेक्षित असतं आणि ते नेहमी आपल्या इच्छेनुसार चालत नाही.

### नियंत्रणाची भ्रामक भावना

आपण नियंत्रणात आहोत असं वाटतं, पण ते खरं नाही. जग आपल्या अपेक्षेपेक्षा खूप मोठं आणि गुंतागुंतीचं आहे. आपण फक्त आपल्या कृतींवर नियंत्रण ठेवू शकतो, बाकी सर्व आपल्या हाताबाहेर आहे.

### नियंत्रण सोडल्याचे स्वातंत्र्य

जेव्हा आपण हे समजतो की सर्व काही आपल्या हातात नाही, आणि आपण ते स्वीकारतो, तेव्हा खरे स्वातंत्र्य मिळते.

- जर एखादी परिस्थिती आपल्या अपेक्षेप्रमाणे नसेल, तर रागावण्याऐवजी तिला स्वीकारा.
- जर एखाद्याचं वागणं तुमच्या मनासारखं नसेल, तर त्याला बदलण्याचा प्रयत्न करू नका.
- फक्त तुमच्या स्वतःच्या प्रतिसादावर लक्ष द्या.

## अहंकार सोडा

नियंत्रणाची गरज हा अनेकदा अहंकाराचा भाग असतो. आपल्याला वाटतं की आपणच योग्य आहोत, म्हणून इतरांनी आपल्यासारखं वागलं पाहिजे.

पण जेव्हा आपण हा अहंकार सोडतो, तेव्हा आपण अधिक नम्र, दयाळू आणि समजूतदार होतो. आपल्याला जाणवतं की प्रत्येकाचा आपला मार्ग आहे, आणि ते ठीक आहे.

## अनिश्चिततेला मिठी मारा

जीवन अनिश्चित आहे — आणि तेच त्याचं सौंदर्य आहे. जर सर्व काही आपल्या योजनेप्रमाणेच झालं असतं, तर जीवन कंटाळवाणं झालं असतं.

अनिश्चिततेला घाबरण्याऐवजी तिला मिठी मारा. तिला एक साहस समजा. प्रत्येक दिवस एक नवीन संधी आहे, काहीतरी वेगळं, काहीतरी शिकण्याचं.

## निष्कर्ष

आपण इतरांवर किंवा जगावर नियंत्रण ठेवू शकत नाही. आपण फक्त आपल्या कृतींवर आणि प्रतिसादांवर नियंत्रण ठेवू शकतो.

म्हणून नियंत्रणाची गरज सोडा. अहंकार सोडा. जीवनाच्या अनिश्चिततेला स्वीकारा. आणि मगच तुम्हाला खरी शांती आणि स्वातंत्र्य मिळेल.

## तुमचा दिवस साधा करा

आजचा जग इतका व्यस्त, गोंधळलेला आणि आवाजाने भरलेला आहे की आपल्याला शांत, स्थिर आणि साधेपणाने जगायला शिकावं लागतं. आपला दिवस अनावश्यक गोष्टींनी भरलेला असतो: निरुपयोगी कामं, असंख्य ईमेल्स, सतत वाजणारे फोन, आणि सतत येणारे नवनवीन संदेश.

हे सगळं आपला वेळ आणि उर्जा खातं. आपल्याला खरंच जे महत्वाचं आहे त्यासाठी वेळ उरत नाही.

### गोंधळ ओळखा

सर्वप्रथम, तुम्ही तुमच्या दिवसातला गोंधळ ओळखा. कोणती कामं अनावश्यक आहेत? कोणत्या गोष्टी फक्त वेळ वाया घालवतात?

उदा.:

- सतत सोशल मीडियावर स्क्रोल करणं.
- दिवसभर ईमेल चेक करत राहणं.
- निरर्थक मीटिंग्स.
- टीव्ही किंवा इंटरनेटवर तासन्तास वेळ घालवणं.

### महत्वाच्या गोष्टींवर लक्ष द्या

एकदा गोंधळ ओळखला की, त्याला कमी करा किंवा पूर्णपणे काढून टाका.

मग स्वतःला विचारा: आजच्या दिवसात खरंच सर्वात महत्वाच्या ३ कामं कोणती आहेत?

फक्त त्या ३ कामांवर लक्ष केंद्रित करा. बाकी सर्व दुय्यम आहे.

## दिवसाची सुरुवात साधेपणाने करा

सकाळी उठल्यावर, फोन, ईमेल किंवा सोशल मीडियाकडे धावू नका. त्याऐवजी थोडा वेळ शांत बसा, श्वासावर लक्ष द्या, आणि तुमच्या दिवसासाठी साधे नियोजन करा.

## एकावेळी एकच काम

आपण अनेकदा मल्टिटास्किंग करण्याचा प्रयत्न करतो. पण सत्य असं आहे की मल्टिटास्किंगमुळे आपण थकतो, आणि कामं नीट होत नाहीत.

त्याऐवजी एकावेळी एकच काम करा. ते पूर्ण लक्षपूर्वक करा, आणि मग पुढच्या कामाकडे वळा.

## रिकाम्या जागेला महत्व द्या

आपला दिवस प्रत्येक क्षणाने भरून टाकण्याची गरज नाही. थोडी रिकामी जागा ठेवा. शांततेसाठी वेळ ठेवा. फक्त श्वास घ्या, चालायला जा, किंवा बसून राहा.

यामुळे तुम्हाला अधिक उर्जा, स्पष्टता आणि आनंद मिळेल.

## निष्कर्ष

तुमचा दिवस साधा करा:

1. गोंधळ काढून टाका.
2. महत्वाच्या गोष्टींवर लक्ष द्या.
3. दिवसाची सुरुवात शांतपणे करा.
4. एकावेळी एकच काम करा.
5. रिकाम्या जागेला महत्व द्या.

जेव्हा तुम्ही साधेपणाने जगता, तेव्हा प्रत्येक दिवस शांत, आनंदी आणि समाधानकारक होतो.

## नवीन सवयी निर्माण करा

आपलं आयुष्य आपल्या सवयींनी बनलेलं आहे. ज्या सवयी चांगल्या आहेत, त्या आपल्याला यश, आरोग्य आणि आनंद देतात. आणि ज्या सवयी वाईट आहेत, त्या आपलं आयुष्य कठीण करतात.

जर तुम्हाला तुमचं आयुष्य बदलायचं असेल, तर पहिला टप्पा म्हणजे — तुमच्या सवयी बदलणं.

### एकावेळी एक सवय

आपण अनेकदा एकाच वेळी खूप बदल करण्याचा प्रयत्न करतो. उदा.: जिमला जाणं, लवकर उठणं, आरोग्यदायी खाणं, ध्यान करणं — हे सगळं एकत्र सुरू करतो.

पण हे फार अवघड होतं. आणि लवकरच आपण थकलो जातो आणि हार मानतो.

त्याऐवजी, एकावेळी फक्त एक सवय घ्या. त्या एका सवयीवर ३० दिवस लक्ष केंद्रित करा. जेव्हा ती घट्ट रुजते, मग पुढची सवय सुरू करा.

### लहान सुरुवात करा

मोठ्या बदलांपेक्षा लहान बदल करणं सोपं असतं. उदा.:

- दररोज ३० मिनिटं व्यायाम करण्याऐवजी, फक्त ५ मिनिटं सुरू करा.
- दररोज १० पाने वाचण्याऐवजी, फक्त २ पाने वाचा.
- २० मिनिटं ध्यान करण्याऐवजी, फक्त २ मिनिटं बसा.

लहान सवयी टिकवायला सोप्या असतात, आणि हळूहळू त्या मोठ्या बदलात वाढतात.

## स्मरणपत्रं तयार करा

नवीन सवयी विसरू नयेत म्हणून स्मरणपत्रं ठेवा.

- फोनवर अलार्म लावा.
- सवयीचं काम रोज एकाच वेळी करा.
- आधीपासून असलेल्या सवयीशी नवीन सवय जोडा (उदा.: सकाळी दात घासल्यानंतर लगेच २ मिनिटं ध्यान करा).

## सार्वजनिक वचन द्या

तुमची नवीन सवय कुणाला तरी सांगा. मित्र, कुटुंबीय किंवा सोशल मीडियावर जाहीर करा. जेव्हा इतरांना माहिती असतं, तेव्हा आपण अधिक जबाबदार राहतो.

## लहान यश साजरे करा

प्रत्येकवेळी तुम्ही तुमची सवय पूर्ण करता, तेव्हा स्वतःचं कौतुक करा. छोटीशी सवय पाळली तरी, स्वतःला शाबासकी द्या.

यामुळे उत्साह टिकून राहतो, आणि हळूहळू सवय नैसर्गिक बनते.

## निष्कर्ष

नवीन सवयी निर्माण करणं अवघड नाही, जर तुम्ही हळूहळू आणि सातत्याने प्रयत्न केला तर.

1. एकावेळी एकच सवय निवडा.
2. लहान सुरुवात करा.
3. स्मरणपत्रं तयार करा.
4. सार्वजनिक वचन द्या.
5. लहान यश साजरे करा.

असं केल्याने, हळूहळू तुमच्या सवयी बदलतील, आणि त्यासोबत तुमचं संपूर्ण आयुष्य बदलेल.



## तुमचा आवडता मार्ग शोधा

आपण बराच वेळ अशा गोष्टी करत घालवतो ज्यात आपल्याला खरी आवड नसते. नोकरी, जबाबदाऱ्या, अपेक्षा — या सगळ्यामुळे आपण आपल्या मनाला विचारायलाच विसरतो: ”मला खरंच काय आवडतं?”

जर तुम्हाला आयुष्यात आनंद आणि समाधान हवं असेल, तर तुम्हाला तुमचा खरा आवडता मार्ग शोधावा लागेल.

### आवडीकडे लक्ष द्या

स्वतःला विचारा:

- कोणती कामं करताना वेळ कसा गेला हे कळत नाही?
  - कोणत्या गोष्टींबद्दल तुम्ही अखंड बोलू शकता?
  - लहानपणी तुम्हाला काय करायला आवडायचं?
  - जर पैशाची किंवा यशाची चिंता नसती, तर तुम्ही कोणतं काम निवडलं असतं?
- ही प्रश्ने तुमच्या खऱ्या आवडीकडे नेतात.

### लहान पावलांनी सुरुवात करा

एकदा तुम्हाला तुमची आवड लक्षात आली की, ताबडतोब मोठे बदल करण्याची गरज नाही.

लहान पावलं टाका:

- दररोज ३० मिनिटं तुमच्या आवडीवर काम करा.

- शनिवार-रविवार थोडा वेळ त्यासाठी काढा.
  - मित्र किंवा गट शोधा ज्यांना तीच आवड आहे.
- हळूहळू ती आवड तुमच्या आयुष्यात मोठा भाग घेईल.

## भीतीवर मात करा

आपल्याला अनेकदा वाटतं: "जर मी माझी आवड पूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला, तर मी अपयशी ठरलो तर?"

पण भीतीवर मात करणं महत्वाचं आहे. कारण खरी भीती अपयशाची नसून, कधीच प्रयत्न न करण्याची आहे.

## प्रवासाचा आनंद घ्या

आवड शोधणं म्हणजे अंतिम गंतव्य गाठणं नाही. तो एक प्रवास आहे. कधी कधी आवड बदलते, कधी नवे मार्ग उघडतात.

प्रत्येक पाऊलाचा आनंद घ्या. प्रक्रियेला महत्व द्या, फक्त परिणामाला नाही.

## आवड आणि काम

कधी कधी तुम्हाला तुमची आवड नोकरीत रूपांतरित करता येईल. कधी कधी ती फक्त छंद म्हणून राहील. दोन्ही ठीक आहेत.

महत्वाचं म्हणजे तुम्ही ती आवड जगता आहात, तिच्यासाठी वेळ काढता आहात, आणि ती तुमचं जीवन समृद्ध करत आहे.

## निष्कर्ष

तुमचा आवडता मार्ग शोधणं म्हणजे तुमचं खरं जीवन शोधणं आहे.

1. आवडीकडे लक्ष द्या.
2. लहान पावलांनी सुरुवात करा.
3. भीतीवर मात करा.
4. प्रवासाचा आनंद घ्या.
5. आवडेला नोकरी किंवा छंद — जसं योग्य वाटेल तसं ठेवा.

आवडीशिवाय जीवन रिकामं असतं. आवड मिळाली की जीवनाला अर्थ आणि आनंद मिळतो.

## तुमची उद्दिष्टं साधी करा

आपल्यापैकी अनेकांच्या आयुष्यात खूप साऱ्या उद्दिष्टांची यादी असते. आम्ही एकाच वेळी सगळं साध्य करण्याचा प्रयत्न करतो: नवीन करिअर, उत्तम आरोग्य, आर्थिक स्वातंत्र्य, नवीन छंद, प्रवास, आणि अजून बरेच काही.

पण जेव्हा खूप सगळी उद्दिष्टं असतात, तेव्हा आपली उर्जा तुकड्यात विभागली जाते. आणि शेवटी फारसं काही साध्य होत नाही.

### कमी म्हणजे जास्त

यशाचं रहस्य म्हणजे — सगळं करण्याचा प्रयत्न न करता, फक्त काही महत्वाच्या उद्दिष्टांवर लक्ष केंद्रित करणं.

३ ते ४ उद्दिष्टं पुरेशी आहेत. कदाचित फक्त एक मोठं उद्दिष्ट. जेव्हा तुम्ही तुमची उर्जा काही मोजक्या गोष्टींवर देता, तेव्हा यशाची शक्यता खूप वाढते.

### स्पष्टता आणा

तुमची उद्दिष्टं स्पष्ट करा. “मला आरोग्य सुधारायचं आहे” असं म्हणणं पुरेसं नाही. त्याऐवजी म्हणा: “मी ६ महिन्यात ५ किलो वजन कमी करणार आहे, दररोज ३० मिनिटं चालणार आहे.”

स्पष्ट, मोजता येईल असं उद्दिष्ट असलं की, ते साध्य करणं सोपं होतं.

### लहान टप्प्यांमध्ये विभागा

मोठं उद्दिष्ट एकदम गाठणं कठीण असतं. म्हणून ते लहान टप्प्यांमध्ये विभागा.

उदा.:

- उद्दिष्ट: “१ वर्षात पुस्तक लिहायचं.”
- टप्पे:
  1. पहिल्या महिन्यात अध्यायाची रूपरेषा लिहा.
  2. पुढच्या ३ महिन्यात पहिला मसुदा लिहा.
  3. त्यानंतर संपादन करा.

लहान टप्प्यांमुळे प्रगती दिसते, आणि प्रेरणा टिकून राहते.

## एकावेळी एकच

जसं सवयींमध्ये आहे, तसंच उद्दिष्टांमध्येही — एकावेळी एका मोठ्या उद्दिष्टावर लक्ष द्या. बाकी सर्व उद्दिष्टं नंतरसाठी ठेवा. एक साध्य झालं की, पुढचं घ्या.

## पुनरावलोकन

दर आठवड्याला किंवा दर महिन्याला थोडा वेळ काढा. तुमच्या उद्दिष्टांकडे पाहा. तुम्ही कुठपर्यंत आलात? काय बदलण्याची गरज आहे? नियमित पुनरावलोकन केल्याने उद्दिष्टं मनात ताजी राहतात आणि दिशा चुकत नाही.

## निष्कर्ष

उद्दिष्टं साधी करणं म्हणजे तुमच्या जीवनाला स्पष्ट दिशा देणं आहे.

1. खूप उद्दिष्टं न ठेवता फक्त काही महत्वाची निवडा.
2. ती स्पष्ट आणि मोजता येण्यासारखी करा.
3. त्यांना लहान टप्प्यांमध्ये विभागा.
4. एकावेळी एका उद्दिष्टावर लक्ष केंद्रित करा.
5. नियमित पुनरावलोकन करा.

असं केल्याने तुम्ही गोंधळातून बाहेर पडाल, आणि हळूहळू पण नक्कीच तुमची स्वप्न पूर्ण कराल.

## सोपं आणि विश्वासार्ह तंत्र

आपल्या डोक्यात सतत विचारांची गर्दी असते: करायची कामं, अपॉइंटमेंट्स, कल्पना, योजना, आणि अजून बरीच माहिती.

हे सगळं मनात ठेवण्याचा प्रयत्न केल्यामुळे आपण तणावग्रस्त होतो, आणि महत्वाची कामं विसरतो.

यावर उपाय म्हणजे — एक साधं आणि विश्वासार्ह तंत्र वापरणं, ज्यात आपण सगळं बाहेर लिहून ठेवतो.

### का आवश्यक आहे?

जेव्हा तुमच्याकडे एक विश्वासार्ह तंत्र असतं, तेव्हा तुम्हाला माहित असतं की सगळ्या कामांची, कल्पनांची, जबाबदाऱ्यांची नोंद तिथे आहे.

म्हणून तुम्ही विसरणार नाही, आणि तुमचं मन शांत राहू शकतं.

### तंत्राची मूलभूत तत्वं

सोपं आणि विश्वासार्ह तंत्र असण्यासाठी फक्त काही घटक पुरेसे आहेत:

1. संकलन — प्रत्येक काम, कल्पना किंवा जबाबदारी ताबडतोब एका ठिकाणी लिहा. (उदा.: छोटा वही, डिजिटल अॅप).
2. प्रक्रिया — नियमितपणे त्या यादीकडे पाहा, आणि ठरवा: काय लगेच करायचं आहे, काय नंतरसाठी ठेवायचं, काय दुसऱ्याला द्यायचं, काय टाकून द्यायचं.
3. यादी — वेगवेगळ्या प्रकारच्या कामांसाठी साध्या यादी ठेवा:
  - “करायची कामं” यादी.

- “कधीतरी/कदाचित” यादी.
  - “अपेक्षित” (इतरांकडून) यादी.
4. कॅलेंडर — ज्या गोष्टींना विशिष्ट तारीख किंवा वेळ आहे, त्या कॅलेंडरमध्ये ठेवा.
  5. साप्ताहिक पुनरावलोकन — आठवड्यातून एकदा सगळ्या यादी आणि कॅलेंडर तपासा. प्रलंबित कामे अपडेट करा. पुढच्या आठवड्याचे नियोजन करा.

## ते साधं ठेवा

सिस्टम जटिल करण्याचा मोह होऊ शकतो: खूप वेगवेगळ्या अॅप्स, टॅग्स, फोल्डर्स, अनेक स्तरांचे नियोजन.

पण जितकं जास्त जटिल, तितकं ते टिकत नाही.

म्हणून तंत्र साधं ठेवा. जास्तीत जास्त कमी साधने वापरा. जेवढे खरेच आवश्यक आहे तेवढेच ठेवा.

## विश्वास तयार करा

सिस्टमवर विश्वास ठेवणे सर्वात महत्वाचे आहे. जर तुम्हाला खात्री नसेल की कामे योग्यरित्या लिहिली आहेत, किंवा यादी वेळेवर तपासली जाते, तर तुम्ही पुन्हा डोक्यातच सगळं ठेवायला लागाल.

म्हणून:

- प्रत्येक गोष्ट ताबडतोब सिस्टममध्ये लिहा.
- दररोज यादी तपासा.
- आठवड्यातून एकदा पुनरावलोकन नक्की करा.

## निष्कर्ष

एक सोपं आणि विश्वासार्ह तंत्र म्हणजे:

1. सगळं बाहेर लिहा.
2. साध्या याद्या आणि कॅलेंडर वापरा.
3. नियमित पुनरावलोकन करा.

असं तंत्र तुमचे मन मोकळे करेल, तणाव कमी करेल, आणि तुम्हाला खरेच महत्वाच्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करायला मदत करेल.

## निष्कर्ष

*Zen To Done* (ZTD) हे कोणतं जटिल तंत्र नाही. ते साधेपणा, एकाग्रता आणि शांततेबद्दल आहे.

### लहान सुरुवात

तुम्हाला एकदम सगळ्या १० सवयी अंगीकारायची गरज नाही. सुरुवात करा फक्त एका सवयीपासून. ३० दिवस ती सवय जपा. नंतर दुसरी सवय जोडा.

हळूहळू, थोड्या वेळातच तुम्ही संपूर्ण प्रणाली आत्मसात कराल.

### साधेपणाचं सौंदर्य

GTD सारखी अनेक प्रणाली उपयुक्त असतात, पण कधी कधी जास्त क्लिष्ट वाटतात.

ZTD तुम्हाला त्याचं सोपं रूप देतं:

- कामं संकलित करा.
- त्यावर लगेच कृती ठरवा.
- महत्वाचं निवडा.
- सवयी जोडा.
- साधं आणि शांत ठेवा.

### तुमच्या आयुष्यात बदल

ZTD अवलंबल्यावर काय होतं?

- तणाव कमी होतो.
- लक्ष केंद्रित राहतं.
- महत्वाची कामं पूर्ण होतात.
- सवयी हळूहळू आयुष्याचा भाग बनतात.
- तुम्ही तुमच्या आवडीप्रमाणे जगू लागता.

## प्रवास चालू ठेवा

ही एक सततची प्रक्रिया आहे. प्रत्येक दिवस नवा सराव आहे. कधी चुका होतील, कधी मार्ग चुकाल. पण हार मानू नका.

साधेपणाकडे, शांततेकडे, आणि एकाग्रतेकडे परतत राहा.

## शेवटचा विचार

“हे सर्व तंत्र, सवयी आणि साधनं फक्त एक उद्देशासाठी आहेत — तुमचं जीवन साधं, स्पष्ट, आणि आनंदी बनवण्यासाठी.”

आता तुमच्याकडे साधनं आहेत. त्यांचा वापर करा. आणि तुमचं जीवन बदला.



डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी यांचे  
विचार



## मिनिमलिझमः सर्वसाधारण जीवनशैली

मिनिमलिझम (अल्पता) म्हणजे केवळ कमी वस्तू ठेवणं नव्हे; मिनिमलिझम म्हणजे कमी पण योग्य गोष्टी निवडून उर्जा, वेळ आणि लक्ष यांचं सुजाण नियोजन करणं. कार्ल न्यूपोर्ट आणि 'द मिनिमलिस्ट' यांची शिकवण जीवन साधं, स्पष्ट आणि हलकं करण्याचा मार्ग दाखवते. त्या आधारावर आणि स्वतःच्या अनुभवातून येथे अधिक सविस्तर विचार मांडले आहेत.

### मनोवृत्ती आणि तत्त्वज्ञान

प्रवास सुरू करण्यापूर्वी स्वतःला शांतपणे विचार करा, “मी मिनिमलिस्ट जीवन का जगू इच्छितो?” या प्रश्नाचे स्पष्ट उत्तर पुढील निर्णयांना दिशा देते. त्यानंतर आपल्या आयुष्यात मूल्य वाढवणाऱ्या आणि उर्जा शोषणाऱ्या गोष्टींची एक प्रामाणिक यादी तयार करा. काही गोष्टी ‘नॉन-निगोशिएबल’ म्हणून ठरवा, ज्यांवर तडजोड नाही. डेरेक सिव्हर्सचं “HELL YEAH else NO” हे तत्त्व रोजच्या निवडींमध्ये अंगीकारा, आपल्याला खरी ऊर्जा आणि आनंद देणाऱ्या गोष्टी ठेवा, उरलेलं हळूहळू बाहेर काढा. ‘लेस इज मोर’ म्हणजे कमी गोष्टींतून अधिक परिणाम; ‘क्वांटिटी’पेक्षा ‘क्वालिटी’ला मान द्या; आणि ‘क्लटर’ म्हणजे लक्ष विचलित करणारी अव्यवस्था, हे नेहमी स्मरणात ठेवा. मिनिमलिझम हा वस्तूंवर नाही तर आपल्या निवडींच्या गुणवत्तेवर केंद्रित असतो.

### डिक्लटर (अव्यवस्था कमी करा)

#### भौतिक वस्तू

प्रत्येक वस्तूकडे थांबून पहा आणि स्वतःला विचारा, “ही वस्तू माझ्यासाठी अर्थपूर्ण मूल्य निर्माण करते का?” उत्तर “नाही” असेल तर दान करा, पुनर्वापरात द्या किंवा ठामपणे

निरोप द्या. ३० दिवसांची चाचणी उपयुक्त ठरते, कमी वापराच्या वस्तू एका बॉक्समध्ये ठेवा; ३० दिवसांत त्यांची उणीव भासली नाही तर त्या बाहेर करा. “एक नवीन, एक जुनी बाहेर” हा सोपा नियम अंगीकारा, त्यामुळे घरात सतत श्वास घेणारी जागा टिकून राहते.

### डिजिटल अव्यवस्थेचे मूलतत्त्व

डिजिटल अव्यवस्था भौतिक अव्यवस्थेपेक्षा अधिक अदृश्य असते आणि म्हणूनच अधिक धोकेदायक ठरते. ईमेल्स, फोटो, फाईल्स आणि ऍप्स यांची वर्गवारी स्पष्ट ठेवा, न वापरलेले नियमित काढा, आणि बॅकअप, क्लाउड व बाह्य संग्रह, यांची सवय लावा. सविस्तर पद्धती “डिजिटल मिनिमलिझम” या पुढील अध्यायात दिली आहे; येथे तत्त्व लक्षात ठेवा, “जे सापडत नाही ते उपयोगाचं नसतं.”

### स्क्रीन टाइम आणि डिजिटल वापर

डिजिटल साधनांचा वापर हेतुपुरस्सर करा. सकाळी उठल्या उठल्या आणि झोपण्यापूर्वीचा तास स्क्रीनविरहित ठेवा, त्या वेळेत पुस्तक वाचा, डायरी लिहा किंवा ध्यान करा. सोशल मीडियाबद्दल नियम स्पष्ट ठेवा आणि त्याला वेळेची मर्यादा द्या. मोबाईल हातात जाण्याची वारंवारता लक्षात घ्या, दर अर्ध्या तासाला हात फोनकडे जात असेल तर ती अलर्ट देणारी खूण मानून वापर कमी करा.

### दिनचर्या आणि जीवन डिझाईन

दररोज एक चांगली सवय जाणीवपूर्वक जोडत रहा, वाचन, चालणं, कुटुंबासोबत संवाद, डायरी, किंवा एखादा छंद. दिवसातून किमान एक तास स्वतःसोबत प्रत्यक्ष वेळ घाला; कधी कधी बाहेर फेरफटका मारताना फोन जाणीवपूर्वक घरी ठेवा, बेचैनी वाटली तर ती डिजिटल अवलंबित्वाची सूचना समजा. उपलब्धतेवर सीमा आखा; सर्वाना स्पष्ट सांगा की आपण कोणत्या वेळातच कॉल्स घेता, तातडीशिवाय इतर वेळी उपलब्ध नसता. या मर्यादा लक्ष आणि शांतता यांचे रक्षण करतात.

### विश्वासाह प्रणाली

ईमेल, कॅलेंडर, नोट्स आणि कामांची यादी यांसारख्या मूलभूत प्रणाली साध्या, पुनरावर्तनीय आणि विश्वासाह ठेवा. नोटिफिकेशन्स शक्य तितक्या मर्यादित ठेवा, जेणेकरून उपकरणे आपल्यासाठी काम करतील, आपण त्यांच्या मागे धावणार नाही. आवश्यक माहिती कुठे आणि कशी सापडेल याचे स्पष्ट नियम स्वतःसाठी लिहून ठेवा.

## आठवड्याचे आणि महिन्याचे रीफ्रेशर्स

आठवड्याला ३०-६० मिनिटांचा रिव्ह्यू ठरवून त्यात घर, काम आणि डिजिटल जीवन यांची हलकी पण सातत्यपूर्ण निगा राखा, काय काढायचं, काय ठेवायचं आणि पुढे काय करायचं याचा आढावा घ्या. महिन्याला एकदा आपल्या तत्त्वांची तपासणी करा, “का” अजूनही स्पष्ट आहे का? जुन्या सवयी परत शिरत आहेत का? जे सैल झालंय ते पुन्हा घट्ट करा.

## मजेशीर पण उपयुक्त सल्ले

निवड अडली की मनात ‘मारी कांडो’ आपला फोन किंवा टेबल तपासत आहे असे चित्र डोळ्यासमोर आणा, उत्तर बहुतेक लगेच मिळते. डिजिटल मनोरंजन नेटफ्लिक्स प्लेलिस्टसारखं ठेवा, एकावर ठाम राहिल्यास गोंधळ कमी होतो. साधेपणा हा गंभीरतेचा पर्याय नाही; उलट तो लक्ष, स्वातंत्र्य आणि आनंद यांचा मार्ग आहे. पुढील अध्यायात आपण आर्थिक क्षेत्रातील मिनिमलिझम अधिक सविस्तर पाहू.



## आर्थिक मिनिमलिझम

महत्वाची सूचना : मी सेबी-प्रमाणित आर्थिक सल्लागार नाही. त्यामुळे येथे मांडलेले विचार हे केवळ मार्गदर्शनासाठी आहेत, जे पटते ते स्वीकारा, अन्यथा मनावर न घेता सोडा. आर्थिक मिनिमलिझम म्हणजे पैशांच्या व्यवहारातील गोंधळ कमी करून स्पष्टता, नियंत्रण आणि मनःशांती मिळवणं. खाती, साधने आणि कर्ज यांची गर्दी ताण वाढवते; आवश्यकतेवर लक्ष केंद्रित केल्यास स्वातंत्र्य परत मिळते.

### खात्यांचे सुलभीकरण

सर्व बँक खाती, ब्रोकरेज खाती, विमा पॉलिसीज, क्रेडिट कार्ड्स आणि गुंतवणूक साधनांची एक संपूर्ण आणि अद्ययावत यादी बनवा. त्यात खाते क्रमांक, शाखा/IFSC, नॉमिनी, नोंदवलेला ईमेल-मोबाईल, आणि पासवर्ड संदर्भासाठी सुरक्षित सांकेतिक सूचना असे तपशील जोडा. प्रत्यक्ष वापरात असलेली खाती दोन-तीनवर आणा, विश्वासासाठी एक सरकारी बँक, व्यवहारसुलभतेसाठी एक तंत्रज्ञान-सज्ज खाजगी बँक, आणि गरज असल्यास प्रत्यक्ष कामासाठी एक स्थानिक/सहकारी बँक. जुनी, निष्क्रिय किंवा डुप्लिकेट खाती व न वापरलेली क्रेडिट कार्ड्स बंद करा. ध्येय असं ठेवा की शनिवारी सकाळी वीस मिनिटांत तुमचं आर्थिक चित्र एकदाच नजरेत येईल.

### गुंतवणूक: कमी पण परिणामकारक

गुंतवणुकीत उडी मारण्यापूर्वी प्रमाणित सल्लागाराकडून जोखीम प्रोफाइल समजून घ्या आणि स्वतःसाठी सोपा, लिहून ठेवलेला धोरणनकाशा तयार करा, वाटप, पुनरावलोकनाची वारंवारिता (उदा., वर्षातून एकदा), आणि खरेदी-विक्रीचे निकष. साधने निवडक ठेवा आणि ट्रॅक करायला सोपी ठेवा, इंडेक्स फंड/ETF, काही म्युच्युअल फंड, ठेवी किंवा सरकारी साधनं; आवश्यकतेनुसार मर्यादित प्रमाणात रिअल इस्टेट किंवा सोनं. सर्व गुंतवणुकींची माहिती एका व्यवस्थित स्प्रेडशीट/माइंडमॅपमध्ये नोंदवा, खाते, ISIN/फोलिओ,

मॅच्युरिटी, नॉमिनी, आणि आवश्यक सुरक्षित सूचना. ही माहिती विश्वासाह्व व्यक्तीसोबत एन्क्रिप्टेड स्वरूपात शेअर करा आणि एक मुद्रित प्रत सुरक्षित ठेवा. उद्देश स्पष्ट, संपूर्ण व्यवस्थापन एकाच सुव्यवस्थित रचनेत बसायला हवं.

## कर्ज आणि आपत्कालीन निधी

आर्थिक स्थैर्यासाठी उच्च व्याजदराचं कर्ज, विशेषतः क्रेडिट कार्डचं, प्राधान्याने कमी करा आणि नंतर संपवा. त्याचबरोबर सहा ते बारा महिन्यांच्या खर्चाएवढा आपत्कालीन निधी स्वतंत्र खात्यात साठवा; उत्पन्न अनियमित असेल तर एका वर्षाचा निधी जतन करा. पगार येताक्षणी ठरावीक रक्कम स्वयंचलितपणे या निधीकडे वळेल अशी व्यवस्था करा. कर्ज मोकळं करून आणि आपत्कालीन कुशन तयार केल्यावरच आक्रमक गुंतवणुकीकडे अतिरिक्त रक्कम वळवा. तुमचा नेटवर्थ कालांतराने स्थिरपणे वर चढत आहे का, हे दर तिमाहीला शांतपणे पाहत रहा.

## सुरक्षितता आणि वारसा

संपूर्ण आर्थिक माहिती एका एन्क्रिप्टेड दस्तऐवजात एकत्र करा, बँका, शाखा संपर्क, नॉमिनी तपशील, सल्लागाराचे पत्ते आणि “पासवर्ड डिक्रिप्ट कसे करायचे” याची स्पष्ट प्रक्रिया. या संचाची एक सुरक्षित डिजिटल प्रत विश्वासू व्यक्तीकडे द्या आणि एक मुद्रित, लॅमिनेटेड प्रत लॉकरमध्ये ठेवा. ध्येय: आपण उपलब्ध नसल्यास जवळची व्यक्ती तीस मिनिटांत आवश्यक निर्णय घेऊ शकेल एवढी स्पष्टता.

## वार्षिक पुनरावलोकन

दरवर्षी ठरावीक आठवड्यात ‘पूर्ण आर्थिक आरोग्य तपासणी’ करा, कर्जस्थिती, आपत्कालीन निधी, विमा पुरेसा आहे का, आणि ऍसेट वाटप लक्ष्यापासून ५

## मनोवृत्ती आणि सवयी

“कमी पण चांगलं” हे तत्त्व अढळ ठेवा. आकर्षक पण गुंतागुंतीच्या प्रस्तावांना मोहात न पडता, साधी, व्यापक आणि ट्रॅक होणारी साधनं निवडा. शक्य तेथे स्वयंचलन वापरा, बिल पेमेंट, गुंतवणूक व बचत ऑटो-डेबिट करा. आर्थिक डॅशबोर्ड अत्यावश्यक तीन गोष्टीपुरता ठेवा, नेटवर्थ, आपत्कालीन निधी, आणि ऍसेट वाटप. मासिक आढाव्यास पाच मिनिटे पुरावीत अशी सुस्पष्टता साधा.



## अतिरिक्त मुद्दे

महिन्याला उत्पन्न-खर्चाचं स्प्रेडशीट अपडेट करा आणि अनावश्यक खर्च लगेच कमी करा. विमा फक्त जीवन, आरोग्य आणि महत्त्वाची मालमत्ता यापुरता ठेवा; डुप्लिकेट पॉलिसीज काढून टाका. कर नियोजन साधं ठेवा, साधनांची संख्या मर्यादित ठेवा. डिजिटल स्टेटमेंट्सच्या फोल्डर्सची स्वच्छता ठेवा; जाहिरातींचे ईमेल थांबवा आणि आवश्यक कागदपत्रे नियत नाव-रचनेत संग्रहित करा.

## समारोप

आर्थिक मिनिमलिझम म्हणजे गोंधळ कमी करून निर्णयक्षमता वाढवणं, कमी खाती, निवडक गुंतवणुकी, कर्जमुक्ती, आणि विश्वासाह दस्तऐवजीकरण. आर्थिक जीवन जितकं साधं, तितकं मन हलकं; आणि तेव्हाच खऱ्या स्वातंत्र्याची चव लागत जाते.



## डिजिटल मिनिमलिझम

डिजिटल जीवन जितकं साधं आणि स्पष्ट, तितकं लक्ष केंद्रित राहते आणि खोलवर काम (डीप वर्क) शक्य होते. डिजिटल मिनिमलिझम म्हणजे तंत्रज्ञान नाकारणं नव्हे; ते उद्देशपूर्ण, अर्थपूर्ण आणि मर्यादित वापरासाठी डिझाइन करणं आहे. हा अध्याय एक स्वच्छ, हलकं आणि टिकाऊ डिजिटल जीवन उभारण्याचा रोडमॅप देतो.

### उद्दिष्टं आणि नियम निश्चित करा

सुरुवात एका स्पष्ट प्रश्नाने करा, “मी डिजिटल मिनिमलिझम का करतोय, लक्ष वाढवण्यासाठी, तणाव कमी करण्यासाठी, की वेळ मोकळा करण्यासाठी?” कारण स्पष्ट झाल्यावर साधने निवडणं सोपं होतं. प्रत्येक ऍप किंवा सेवेसाठी स्वतःला विचारा, “हे खरंच आवश्यक आहे का?” गरज नसेल तर ते काढून टाका. मर्यादा ठरवा, उदा., सोशल मीडिया मोबाईलवर न ठेवणं, ईमेल फक्त लॅपटॉपवर पाहणं. आठवड्यातून किमान एक भोजनवेळ ‘स्क्रीन-फ्री’ आणि शक्य असल्यास एक संपूर्ण ‘डिजिटल उपवास’ दिवस ठेवा.

### डिजिटल ऑडिट : काय आहे ते पाहा आणि वर्गीकृत करा

#### डिव्हाइस आणि स्टोरेज

लॅपटॉप, मोबाईल, क्लाउड ड्राईव्ह, हार्डड्राईव्ह, पेनड्राईव्ह, सर्व डिव्हाइस व संग्रह माध्यमांची संपूर्ण यादी तयार करा. “वैयक्तिक” आणि “सार्वजनिक” फाईल्स वेगळ्या ठेवा. जुने डुप्लिकेट्स, न वापरलेले बँकअप, निरुपयोगी ड्रायव्हर्स आणि ‘घोस्ट’ फाईल्स काढून टाका. महत्वाच्या फाईल्सचा नियमित बँकअप ठेवा आणि पुनर्प्राप्तीची प्रक्रिया स्वतः करून पाहा.

## अकाउंट आणि ऍप्स

सर्व ऑनलाइन अकाउंट्स, क्लाउड सेवा आणि सोशल लॉगिन्सची सूची तयार करा. न वापरलेली अकाउंट्स बंद करा आणि अवांछित न्यूजलेटर्समधून अनसबस्क्राईब करा. मोबाईलवरील सोशल मीडिया ऍप्स काढा किंवा अत्यावश्यक मर्यादित ठेवा; फॉलो केलेल्या खात्यांची संख्या कमी करा, जेणेकरून फीड सुस्पष्ट राहील.

## व्यवस्थित करा आणि अव्यवस्था काढा

### फाईल्स, डेस्कटॉप आणि क्लाउड

डाउनलोड्स, ट्रॅश आणि डेस्कटॉप रोज जवळजवळ रिकामे ठेवा. “वैयक्तिक, काम, पैसे” अशा साध्या फोल्डर रचनेत फाईल्स हलवा. फाईल नावं स्पष्ट, दिनांक-पूर्व असू द्या (YYYY-MM-DD\_विषय), आणि क्लाउडसोबत बाह्य डिस्कवरही बॅकअप ठेवा.

### ईमेल आणि इनबॉक्स

इनबॉक्स नियमितपणे शून्याकडे नेणं ही सवय लावा. आवश्यक ईमेलसना वेळेवर उत्तर द्या; उरलेले आर्काइव्ह किंवा डिलीट करा; फिल्टर्स/रूल्स वापरून पुनरावृत्ती होणारे मेल्स स्वयंचलितपणे योग्य फोल्डरमध्ये जाऊ द्या.

### मोबाईल ऍप्स

न वापरलेले आणि “कदाचित लागेल” अशा कारणावर टिकवलेले ऍप्स काढून टाका. केवळ आवश्यक ऍप्स, ईमेल, बँकिंग, अलार्म, ऑथेन्टिकेटर, राखा. नोटिफिकेशन्स फक्त कॉल्स, मेसेजेस आणि कॅलेंडरपुरत्या मर्यादित ठेवा. जुन्या फोटो, नोट्स, प्लेलिस्ट्स आणि कॅश डेटाचा नियमित साफासफाई करा.

### ब्राउझर आणि बुकमार्क्स

बुकमार्क्स थोड्याच फोल्डर्समध्ये सुव्यवस्थित ठेवा, काम, करमणूक, नंतर-बघू. मासिक ब्राउझर हिस्टरी व कुकीज साफ करा. आवश्यक एक्सटेन्शन्सच ठेवा.

## सवयी डिझाईन करा आणि निगा राखा

एकाग्रतेच्या कामात मोबाईल ‘ग्रे-स्केल’ मोडवर ठेवा किंवा दुसऱ्या खोलीत ठेवा. सोशल मीडिया आणि मनोरंजन ऍप्स फक्त लॅपटॉपवर वापरा. ईमेल तपासणीसाठी दिवसातील दोन-तीन छोटी खिडक्या ठरवा. आठवड्याला एकदा बॅकअप, स्टोरेज क्लीनअप आणि ऍप पुनरावलोकन करा; महिन्याला अकाउंट्स, सबस्क्रिप्शन्स आणि बुकमार्क्सचे संक्षिप्त ऑडिट करा.

## डिजिटल डिटॉक्स आणि रीसेट

३० दिवसांचा ‘डिजिटल डिक्लटर’ करा, त्या काळात फक्त अत्यावश्यक साधने ठेवा आणि उरलेलं नंतर जाणीवपूर्वक परत आणा. ऑफलाइन सवयींना प्राधान्य द्या, फिरणं, वाचन, डायरी, प्रत्यक्ष संवाद. आठवड्यातून एक दिवस ‘नेट-मुक्त’ ठेवण्याचा प्रयोग करा.

## सुरक्षा आणि गोपनीयता

पासवर्ड मॅनेजर वापरा, सर्व महत्वाच्या खात्यांवर दोन-घटक प्रमाणीकरण सक्षम ठेवा, आणि अनोळखी डिव्हाइस/सेशन्स नियमितपणे लॉगआउट करा. महत्वाच्या फाईल्स एन्क्रिप्ट करा आणि डेटा-शेअरिंग ‘किमान हक्क’ तत्त्वावर ठेवा.

## टिकाऊ सीमारेषा

सकाळी उठल्यावर व झोपण्याआधी स्क्रीन टाळा. संध्याकाळी ठराविक वेळी काम थांबवा आणि वैयक्तिक वेळ स्क्रीनविरहित ठेवा. डीप वर्कच्या वेळी सूचना पूर्णपणे बंद करा.

## शनिवार सकाळी “डिजिटल रिफ्रेश”

प्रत्येक शनिवारी काही ठरलेली कामं संक्षिप्तपणे करा, महत्वाच्या वैयक्तिक फाईल्सचा क्लाउड आणि पेनड्राईव्हवर बॅकअप घ्या; डाउनलोड, ट्रॅश आणि डेस्कटॉप रिकामे करा; इनबॉक्स शून्य करा; न वापरलेले मोबाईल ऍप्स काढा; ब्राउझर हिस्ट्री व कुकीज साफ करा; आणि स्क्रीन-टाइम आकडेवारी पाहून गरज असल्यास मर्यादा कडक करा. “तुमचं संपूर्ण डिजिटल जीवन ३२ जीबी पेनड्राईव्ह आणि काही क्लाउड फोल्डर्समध्ये बसलं पाहिजे, त्यापेक्षा जास्त नको”, हे लक्ष्य मार्गदर्शक ठेवा.



## कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि स्वयंचलन : काही विचार

आजच्या युगात खऱ्या कृत्रिम बुद्धिमत्तेचं लक्षण म्हणजे शक्य तितक्या प्रक्रिया स्वयंचलित करणं, मानवी हस्तक्षेपावर कमी अवलंबून राहणं आणि आवश्यक तेथे मशीनना स्वायत्त निर्णयक्षमतेकडे नेणं. साध्या चॅटबॉटपासून नैसर्गिक भाषा प्रक्रिया (NLP) प्रणालीपर्यंत विविध साधनांतून एआयची उपयुक्तता स्पष्ट दिसते; परंतु एआय म्हणजे केवळ अल्गोरिदम लिहिणं नाही, अचूक, प्रचंड आणि सुसंगत डेटाशिवाय या अल्गोरिदमना अर्थपूर्ण चालना मिळत नाही. माहिती संकलन, लेबलिंग आणि काटेकोर वर्गीकरण ही तितकीच महत्त्वाची पायरी आहे; अनेक ठिकाणी 'ह्युमन-इन-द-लूप' आवश्यक ठरतो.

व्यवसायांचं भवितव्य एआयकडे वेगाने सरकत आहे. अनेक संस्था मानवी निर्णयांवर अवलंबून न राहता प्रणाली-निर्देशित प्रक्रियांकडे वळत आहेत, ज्यामुळे कार्यक्षमता आणि विस्तारक्षमता दोन्ही वाढतात. वैद्यकीय क्षेत्रात दरवर्षी प्रकाशित होणाऱ्या हजारो संशोधनपत्रांचा चिकित्सक अभ्यास एका डॉक्टरसाठी अवघड असतो; एआय इथे मोठ्या डेटामधून अचूक संकेत शोधण्यात मदत करतो. कायदा, न्यायालयीन संदर्भ आणि संशोधनाधारित उद्योगांमध्येही हाच फायदा मिळतो. स्वयंचलनाचा अर्थ केवळ वेळ वाचवणं नव्हे तर गुंतवणुकीवरील परतावा वाढवणं, एकदा प्रक्रिया डिझाइन झाली की माहितीची हाताळणी जलद, अचूक आणि सातत्यपूर्ण होते. त्यामुळे एआय हा फक्त तांत्रिक ट्रेंड नाही; तो आर्थिक आणि सामाजिक परिवर्तनाचा पाया बनत आहे.





## अंगीकारण्यासाठीची तत्वे

“यशाच्या मागे धावायचं नाही, तर अद्भुततेचा शोध घ्यायचा”; ही दृष्टी अंगीकारल्यावर रोजच्या कृतींना वेगळं उंचीचं परिमाण मिळतं.

### लक्ष्य

उद्दिष्ट ठरवताना पदव्या किंवा धावपळीपेक्षा शांतता, आनंद आणि दृढतेला केंद्रस्थानी ठेवा. समस्या आल्या की सुटसुटीतपणे त्यांचं निराकरण करण्याची तयारी ठेवा. प्रत्येक कृती योग्यच नाही तर सुंदरही असावी; आंतरराष्ट्रीय दर्जाची गुणवत्ता साधण्यासाठी आधीच चोख तयारी आवश्यक असते. सत्याचा शोध घाईघाईत नव्हे, तर सखोल विचारातून घ्यावा.

### कोऽहम?

आपण कोण आहोत याचं आत्मपरीक्षण आवश्यक आहे. व्यक्तिमत्त्वदृष्ट्या मी “INFJ - Advocate” प्रकारातला, म्हणजे अंतर्मुख, अंतर्ज्ञानी, भावनाशील आणि निर्णयक्षम. जीवनशैलीत साधेपणा आणि मिनिमलिझम प्रिय. लोकांना मार्गदर्शन करणं, ज्ञान वाटणं हा स्वभावधर्म; समजूतदारपणा आणि सहानुभूती हे गुण. मन शांत-आनंदी आणि शरीर सशक्त ठेवण्याचा संकल्प. कला, प्रोग्रॅमिंग, अध्यापन आणि योग; या क्षेत्रांत नैसर्गिक ओढ.

### काय करावे, करू नये

अप्रासंगिक क्रिया, अनावश्यक संपर्क, फालतू बातम्या आणि सततचं सोशल मीडियापासून दूर राहा. जे गरजेचं नाही ते दान करा. कोणत्याही कौशल्यावर प्रभुत्व हवं असेल तर

सतत, छोटे प्रयोग करत करत सराव करा. विचार जसे तसंच आपण होतो; म्हणून चांगले विचार, चांगली वाणी आणि चांगली कृती जोपासा. वाचन हळूहळू, सखोल करा; विस्मरण नैसर्गिक आहे; घाबरू नका. हातातील कामावर लक्ष ठेवा आणि पूर्ण होईपर्यंत चिकाटी ठेवा. जबाबदाऱ्या दुसऱ्यांवर ढकलू नका; जवळच्यांशी मोकळेपणाने संवाद साधा. शांत राहणं, ध्यान करणं आणि जीवनाचा आस्वाद घेणं हीसुद्धा अर्थपूर्ण कृतीच आहेत. खरे समाधान म्हणजे अपूर्णतेतही टप्प्याटप्प्याने पुढे जाणं.

## क्षेत्र निवडीचे तत्त्व

साधारण ज्ञान पुरेसं नसतं; दुर्मीळ आणि प्रत्यक्ष अनुभवातून घडलेलं 'विशिष्ट ज्ञान'च वेगळेपणा आणतं. विशिष्ट ज्ञानाने एक प्रकारचं नैसर्गिक एकाधिकार सामर्थ्य मिळतं आणि त्यातूनच 'इकीगार्ड'; आपल्या आवडी, जगाची गरज, आपली कुशलता आणि मोबदला, यांचा संगम तयार होतो. स्पर्धा कमी असलेल्या क्षेत्रांचा शोध घ्या; गर्दीत वेगळेपणा हरवतो. आर्थिक यशाचे तीन स्तंभ लक्षात ठेवा; विशेषीकरण (जे इतरांकडे नसलेली कौशल्य-सांगड), 'लिव्हरेज' (ज्यामुळे कामाची ताकद अनेकपटीने वाढते, उदा., सॉफ्टवेअर) आणि जबाबदारी (वचन पूर्ण करणं, विश्वसनीयता). संचयाची शक्ती अफाट असते, लहान सातत्यपूर्ण प्रयत्नांमधून दीर्घकाळात मोठं फळ मिळतं.

## माणसांशी वागण्याची तंत्रे

लोकांना त्यांच्या नावानं आणि सन्मानाने संबोधा; आपलेपणा वाढतो. 'मिररिंग', समोरच्याच्या शैलीशी जुळवून घेणं, विश्वास निर्माण करतं. कौतुक प्रामाणिकपणे करा, उत्साह वाढतो. एखाद्याकडून मदत हवी असेल तर आधी मोठी विनंती करून नंतर खरी, लहान मागणी ठेवण्याची युक्ती कधी कधी उपयोगी पडते. आपण ज्या लोकांमध्ये राहतो त्यांचा प्रभाव आपल्यावर पडतो, आपला संग विचारपूर्वक निवडा.

## शिकवण

“चमत्काराशिवाय नमस्कार नाही”, सामान्यपणापलीकडे जाण्याची हिंमत ठेवा. अभ्यास हेच ज्ञानाचं मूल; अपुरं ज्ञान दडवणं कधी कधी शहाणपणाचं असतं. महत्त्वाच्या गोष्टी नजरेसमोर ठेवा, “Out of sight, out of mind” खरी आहे. लढाईत कमी रक्त हवं असेल तर प्रशिक्षणात अधिक घाम; कठोर तयारी भीती कमी करते. दुर्मीळ, मौल्यवान आणि विलक्षण होण्याचा प्रयत्न करा. नकारात्मकता सहज येते, तिच्यावर मात करण्यासाठी मानसिक ताकद लागते. सगळ्यांच्या नजरेत कुणीच महान नसतो; म्हणून बाह्य मान्यतेवर अवलंबून राहू नका. आपल्या मूल्यांशी विसंगत गोष्टींना नकार देण्याचं धैर्य ठेवा. उर्जा शोषणाऱ्या लोकांपासून दूर राहा. सर्जनशीलता म्हणजे आधीच असलेल्या घटकांची नवीन सांगड. शारीरिक-मानसिक प्रतिकारशक्ती प्रतिकूलतेत वाढते. एका वेळेस एका

गोष्टीवर दीर्घकाळ लक्ष केंद्रित केल्याने अद्वितीय परिणाम मिळतात. श्वासावर नियंत्रण म्हणजे मनावर नियंत्रण, प्राणायाम आणि ध्यान जागरूकता वाढवतात.

## तत्त्वे

वाढीसाठी अस्वस्थतेला सामोरं जा, सुखसोयीच्या बाहेर पाऊल टाका. विचार वेगळा आणि अधिक चांगला ठेवा; समस्या नवनिर्मितीने सोडवा. इतकं चांगलं काम करा की दुर्लक्ष करणं अशक्य होईल. खऱ्या लढाया मनाशी असतात, हास्यबुद्धी आणि शहाणपण वापरा. कृतज्ञता जोपासा. “सर्वात वाईट काय होऊ शकतं?” हा प्रश्न विचारला की भीती कमी होते; “डोन्ट वरी, बी हॅपी” ही वृत्ती अंगीकारा. तक्रार टाळा, ती दुर्बलतेचं लक्षण आहे. प्रत्येक काम उत्तम करा; एकावेळी एकच काम करा, यातूनच खरी कार्यक्षमता. सत्याचा शोध, साधेपणा, आणि चेहऱ्यावर स्मित, आणि शेवटी, विचारात अडकू नका, कृती करा.

## आता आलोच आहोत तर ...

“मी येथे का आहे?” या प्रश्नाचं ठोस उत्तर कदाचित कधीच मिळणार नाही. पण आपण काय करू शकतो हे आपल्या हातात आहे, जीवनाचा आस्वाद घ्या, ओझं न वाढवता निवांत जगा, आणि संधी मिळाल्यास इतरांना मदत करा. आपल्याकडचं बऱ्याच अंशी नशिबाचं देणं आहे, कष्ट महत्वाचे आहेतच, पण वेळ, संधी आणि परिस्थिती फार काही ठरवतात. त्यामुळे काहीतरी अर्थपूर्ण घडवणं, बांधणं, निर्माण करणं, ही मोठी गोष्ट आहे. तुम्ही हे वाचत आहात, म्हणजे तुम्ही भाग्यवान आहात, म्हणून चांगलं जगा आणि शक्य झालं तर इतरांनाही या अवस्थेत आणण्यास हात द्या.

## S's

Strength म्हणजे स्वतःला रोज थोडं अधिक सक्षम बनवण्याची जाणीवपूर्वक सवय. Stamina म्हणजे दीर्घकाळ सातत्य ठेवण्याची शारीरिक-मानसिक क्षमता. Serenity म्हणजे गोंधळातही आतून शांत राहण्याचं कौशल्य. Sun Salutation म्हणजे शरीर-श्वास-मन यांची सकाळी साधी पण प्रभावी जुळवणी. Savor म्हणजे क्षणांचा आस्वाद, घाई कमी, रस अधिक. Suppleness म्हणजे शरीर-विचार दोन्हीची लवचिकता. Sleep म्हणजे पुनर्भरण, जाणिवेने प्राधान्य द्या. Style म्हणजे साधेपणातल्या सौंदर्याची जाणीव. Sketches म्हणजे विचारांना आकार देण्याची सवय, कागदावर, कोडमध्ये किंवा कृतीत. Smile म्हणजे सहज उबदारपणा. Slow म्हणजे जाणीवपूर्वक मंदावणं, जेणेकरून गुणात्मकता वाढेल. Simplicity म्हणजे बाकी सगळ्याला ‘नाही’ म्हणत महत्वाच्या गोष्टींना जागा देणं.

## पालकत्व

पालकत्व शब्दांनी नव्हे, कृतीतून घडतं, मुलं आपली कृत्यं लक्षात ठेवतात. म्हणून कृतीत सचोटी, संदेशात सातत्य आणि भावनांची समज आवश्यक. धमकी दिल्यास ती पाळा; अन्यथा शब्दांची किंमत राहात नाही. हट्ट आणि थयथयाट न चालू देणं, घरकामांची जबाबदारी वाटणं आणि स्वावलंबनाला प्रोत्साहन देणं, ही रोजची साधना. आहारात शिस्त पाळा, दैनंदिन पौष्टिक जेवण, जंक व साखर कमीतकमी. घर दुकान नाही, वाटाघाटींना मर्यादा असतात. प्रेम, आदर, शिस्त आणि स्वावलंबन यांचं संतुलनच खऱ्या पालकत्वाचा पाया आहे.

## शरीरावरील शिस्त

शरीर हा जीवनाचा पाया; निरोगी शरीराशिवाय शांत मन कठीण. स्नायूंचा क्षय टाळण्यासाठी वजनउचल व्यायाम करा; मजबूत बाहू आणि सपाट पोट हे केवळ देखणेपण नाही तर आत्मशिस्तीचं द्योतक. ध्यान चिंता कमी करतं; योग पाठदुरुखीवर उपयोगी; अधूनमधून उपाशीपोटी राहणं (ऑटोफॅजी) पेशींचं शुद्धीकरण साधतं; धावणं आणि डोंगर चढणं सहनशक्ती वाढवतं. योग-व्यायाम-आहार-विश्रांती यांचा समतोलच दीर्घकाळ टिकणारी तंदुरुस्ती देतो.

## यात माझ्यासाठी काय?

एखाद्याकडून मदत मागताना प्रथम स्वतःला विचारा, “यात त्या व्यक्तीला काय मिळेल?” प्रत्येक निर्णयामागे काही ना काही ‘रिटर्न’ असतो, आर्थिक मोबदला, प्रतिष्ठा, शिकणं, नेटवर्क किंवा संधी. कुटुंबीयांशी गणित वेगळं चालतं; पण व्यावसायिक जगात मूल्यविनिमय स्पष्ट असावा. विनंती करताना समोरच्याचा लाभ स्पष्ट सांगितला तर न्याय्यतेची भावना निर्माण होते. आणि कधी नसेल तर साधा प्रश्न विचारा, “मी तुमच्यासाठी काय करू शकतो?” सोपा नियम, There is no free lunch; म्हणूनच कृतज्ञतेने आणि स्पष्टतेने विनिमय करा.

# सी. शिवशंकरन यांचे विचार

सी. शिवशंकरन (एअरसेलचे माजी संस्थापक) हे भारतातील आरोग्य संवर्धन आणि दीर्घायुष्याच्या क्षेत्रातील एक अग्रगण्य आवाज आहेत. अनेक दशकांच्या अनुभवासह, ते विज्ञान आणि प्राचीन शहाणपणाचे मिश्रण करून चांगले आणि दीर्घ जगण्याचे व्यावहारिक, सिद्ध मार्ग सांगतात.

त्यांनी सांगितलेले काही महत्वाचे मुद्दे येथे आहेत:

## रोगमुक्त दीर्घायुष्य शक्य आहे

त्यांच्या मते, ९५ वर्षांपर्यंत रोगाशिवाय जगणे हे स्वप्न नाही, तर अगदी शक्य आहे. येथे "रोगमुक्त" म्हणजे खोकला-सर्दी नसणे असे नाही, तर मधुमेह, कर्करोग, हृदयविकार यांसारखे गंभीर आजार नसणे. आणि हे सर्व दैनंदिन निवडींवर अवलंबून असते. आपण दररोज काय करतो, काय खातो, कसे राहतो - यावरच आपले भविष्यातील आरोग्य ठरते.

## पवित्र त्रिकूट (होली ट्रिनिटी): खा, श्वास घे, झोप

जर तुम्ही या तीन गोष्टी योग्य प्रकारे केल्यात, तर तुम्ही आधीच जिंकत आहात. हळू, लांब श्वास सोडणे म्हणजे तुमच्या नर्व्हस सिस्टमला शांत करणे. थंड, अंधाऱ्या खोलीत सात तास झोप घेणे म्हणजे तुमच्या शरीराला पूर्ण विश्रांती देणे. जागरूकपूर्वक खाणे म्हणजे फक्त काय खातो हे नाही, तर कधी खातो हेही महत्वाचे आहे.

## कॉफी आणि कार्बोहायड्रेट्स, पुन्हा विचार करा

काळी कॉफी (सारखर नाही, दूध नाही) योग्य प्रकारे घेतली तर दीर्घायुष्यासाठी फायदेशीर असू शकते. आणि कार्बोहायड्रेट्सच्या बाबतीत, वेळ ही सर्व काही आहे. बहुतेक आहारपद्धती या गोष्टीला खूप सोपे बनवून सांगतात, पण प्रत्यक्षात हे अधिक जटिल आहे.

## छोटे बायोहॅक्स महत्त्वाचे आहेत

तुम्हाला महागडे तंत्रज्ञानाची गरज नाही. फक्त सकाळी तीस सेकंद सूर्यप्रकाश घेणे, आंधोळीचा शेवट थंड पाण्याने करणे, किंवा तुम्ही कशासाठी कृतज्ञ आहात ते लिहून ठेवणे - या सगळ्या छोट्या गोष्टींचा एकत्रित परिणाम मोठा होतो.

## अंदाज लावू नका, तपासणी करा

ते डेटावर जास्त भर देतात. रक्त तपासणी करा, काय कमतरता आहे (जसे व्हिटॅमिन डी, मॅग्नेशियम, ओमेगा-३) ते पहा, आणि त्याच आधारावर पूरक आहार घ्या, मग पुन्हा तपासणी करा. अंधारात तीर मारण्यापेक्षा, माहितीच्या आधारे निर्णय घेणे चांगले.

## स्नायू = दीर्घायुष्याचा विमा

फक्त पाच किलो स्नायू वाढवा, आणि तुमचे वृद्धत्व कसे येते यात मोठा फरक पडू शकतो. विशेषतः जेव्हा आपण ४० च्या पुढे जातो तेव्हा हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. स्नायू म्हणजे फक्त दिसण्यासाठी नाही, तर आरोग्यासाठी एक गुंतवणूक आहे.

## तुमचे जीन्स हे नियती नाहीत

आनुवंशिकता कदाचित बंदूक भरत असेल, पण तुमची जीवनशैली ट्रिगर दाबते. आणि जीवनशैली सुमारे ९३

## आरोग्य हे भारतासाठी काम करायला हवे

आपल्याला अशे उपाय हवेत जे येथे काम करतात. आणि बरीच उत्तरे आपल्या स्वयंपाकघरातच आधीपासून आहेत - जसे की उडद डाळ (सालीसह), शेवगा, अंडी, रताळे, जांभळ्या रंगाच्या भाज्या. आपले आरोग्य संकट अटळ नाही, ते सोडवता येण्यासारखे आहे.

## झोप ही एक महासत्ता आहे

हा मुद्दा वारंवार येत राहिला. चांगली झोप सर्व काही प्रभावित करते. त्यांनी सांगितलेल्या काही व्यावहारिक टिप्स: झोपण्यापूर्वी कीवी फळ किंवा ग्लायसिन घेऊन पहा, तोंडाला टेप लावून झोपा (हो, खरोखरच!), आणि स्क्रीन लवकर बंद करा. झोप ही फालतू वेळाची बर्बादी नाही, तर तुमच्या आरोग्याची पायाभूत गरज आहे.

# साधना

## सकाळची साधना (ईशा ४५ मिनिटे)

सकाळच्या पहिल्या किरणांसोबत जीवनाची सुरुवात करण्याची ही पद्धत आहे. दिवसाची सुरुवात योग्य रीतीने केली तर संपूर्ण दिवस सुंदर जातो. ईशा योगाच्या पद्धतीनुसार हा क्रम ठरवलेला आहे जो साधारण ४५ मिनिटांत पूर्ण होतो.

सर्वप्रथम आसन करावेत (५ ते ७ मिनिटे). या आसनांमध्ये तितली आसन (बटरफ्लाय पोज), बाळ पाळणा आसन (बेबी क्रॅडल), आणि मांजर-गाय आसन (कॅट-काऊ) यांचा समावेश होतो. हे आसन शरीराला जागृत करून दिवसभराच्या कामकाजासाठी तयार करतात.

त्यानंतर प्राणायाम आणि बंध (१५ मिनिटे) करावेत. यामध्ये अनुलोम-विलोम दोन मिनिटे, ॐकार मंत्र २१ वेळा, जलद उथळ श्वास १२० वेळा, आणि तीन बंधांसह श्वास घेणे व तीन बंधांसह श्वास सोडणे यांचा समावेश आहे. हे श्वासक्रिया मनाला शांत करून ऊर्जा जागृत करतात.

शेवटी ध्यान अर्थात स्थिरता (६ ते ७ मिनिटे) करावे. या ध्यानात मन पूर्णपणे शांत होऊन स्वतःशी जुळवून घेते.

## दिवसाची साधना

शारीरिक आणि मुद्रा सक्रियता म्हणजे दिवसभराची ऊर्जा व्यवस्थित राखणे. जागे झाल्यावर लगेच कोमट पाणी प्यावे कारण हे पचनक्रिया सुरू करते आणि शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकते. त्यानंतर प्राण लिंग मुद्रा ५ मिनिटे करावी जी जीवनशक्ती वाढवते. शक्तिशाली टाळी २ मिनिटे वाजवाव्यात जी रक्तसंचार वाढवून हाताच्या नाड्या उत्तेजित करते.

आत्मनियंत्रणासाठी (डिसिप्लिन) आठवड्यातून दोन दिवस डिजिटल आणि अन्नाचे उपवास करावेत. हे मनावर नियंत्रण मिळवून स्वतःशी जुळवून घेण्यास मदत करते.

मानसिक स्पष्टतेसाठी नवीनतम कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि संगणक प्रोग्रामिंग (एआय/कोड) चा अभ्यास करावा. हा अभ्यास एकाग्रतेने आणि हेतूने करावा जेणेकरून मनाची तीक्ष्णता वाढेल.

## संध्याकाळची प्रवाह साधना (श्रीमत ६० ते ७० मिनिटे)

संध्याकाळची वेळ आंतरिक शांतीसाठी वापरावी. श्रीमत पद्धतीनुसार हा क्रम साधारण ६० ते ७० मिनिटे चालतो.

प्राणायाम आणि अंतर्मुखी कार्याची सुरुवात भ्रामरी प्राणायामाने करावी (६ ते ७ मिनिटे). मधमाशीसारखा आवाज काढून मनाला एकाग्र करावे. त्यानंतर अंतर मौन (इनर सायलेन्स) २० मिनिटे करावे जेथे मन पूर्णपणे शांत राहून आंतरिक आवाजाला ऐकते. योग निद्रा ३० मिनिटे करावी जी खोल विश्रांती देऊन शरीर आणि मनाला पुनर्जीवित करते.

सात्विक संवर्धनासाठी बासरीचा सराव (लांब स्वर) १० मिनिटे करावा. संगीत हे मनाला सुंदर भावनांनी भरून देते. धोरण आणि अंतर्दृष्टी (स्ट्रॅटेजी/इनसाइट) पुस्तकांचे वाचन २० मिनिटे करावे जे जीवनाला दिशा देते.

## रात्रीची शांतता

रात्री झोपण्याआधी नाकपुड्यात आणि पायाच्या तळव्यात तूप लावावे. हे शरीराला पोषण देऊन झोपेची गुणवत्ता वाढवते. "ॐ श्री मात्रे नमः" या मंत्राचा जप हळूवारपणे झोप येईपर्यंत करावा.

सात तास खोल झोप घ्यावी. जर लवकर जागे झालात तर पोट आकुंचित करून राम नामाचे (रॅम नाम) जप ६३ वेळा करावे. हे संख्या विशेष महत्त्व असलेली आहे.

निष्क्रिय किंवा प्रतीक्षेच्या क्षणांमध्ये आनापानसती (अनापान-सती) करावी. हे म्हणजे श्वासाला मौनपणे आत-बाहेर येताना पाहणे. हा सराव कुठेही कधीही करता येतो.

## मूळ संकल्प

मी निवडतो: चांगली झोप, मजबूत संतुलित शरीर, स्पष्ट मन आणि गरिमामय उपस्थिति.

गुण: चांगली बुद्धी म्हणजे स्पष्टता (क्लॅरिटी), चांगली शक्ती म्हणजे बळ (स्ट्रेंथ), चांगले स्वरूप म्हणजे उपस्थिति (प्रेझन्स). हे तिन्ही गुण जीवनात असणे आवश्यक आहे.

आंतरिक मार्ग: शक्ती नंतर शांती नंतर ईश्वर. साक्षी म्हणजे अनासक्ती म्हणजे ईश्वर. साधना करणारा, संन्यासी जीवनशैली, आणि न्यूनतमवादी (मिनिमलिस्ट) दृष्टिकोन हा मार्ग आहे.

हा माझा अंतिम जन्म आहे. फक्त एकच गोष्ट पूर्णपणे करावी: योग. इंद्रियांच्या ओढाताणीत राहून जगावे. मनाचे विक्षेप स्वीकारावेत. समस्यांमध्ये स्थिर राहावे. नेहमी जागरूक राहावे.

या सर्व गोष्टी जीवनाला एक सुंदर आकार देतात आणि मनुष्याला त्याच्या खऱ्या स्वरूपाशी जोडतात.



शेवटी



## निष्कर्ष : साधेपणातून समृद्धीकडे

### मुख्य धडे

1. स्पष्टता मिळवा — आपल्या “का?” ला ओळखा. साधेपणाचं कारण वैयक्तिक असेल: जास्त फोकस, कमी चिंता, अधिक खोल काम.
2. मर्यादा ठेवा — तंत्रज्ञान, वस्तू, कामं यांना मर्यादा नसतील तर गोंधळ वाढतो. योग्य नियमांनी साधेपणा टिकतो.
3. आवश्यक गोष्टींना प्राधान्य द्या — Quantity पेक्षा Quality. काही निवडक गोष्टी तुमच्या जीवनाचं केंद्र असू द्या.
4. सवयींवर भर द्या — मिनिमलिझम ही एकदाच केलेली साफसफाई नाही, तर दररोजची सवय आहे: ईमेल साफ करणं, डेस्कटॉप स्वच्छ ठेवणं, शनिवार सकाळी Review.
5. अव्यवस्था = उर्जा चोरी — वस्तू, नोटिफिकेशन्स, अर्धवट कामं यामुळे मन तुटतं. अव्यवस्था काढून टाका म्हणजे मन आणि वेळ दोन्ही मोकळं होतं.

### पुढील टप्पे

- लहान सुरुवात करा — एकदम सर्व काही बदलण्याऐवजी एखाद्या एका क्षेत्रापासून सुरुवात करा. उदा. आठवड्यातून एकदा डिजिटल सब्बाथ.
- साप्ताहिक Review — शनिवार सकाळी ३० मिनिटं काढून फाइल्स, ईमेल, वेळेचा वापर तपासा.
- मासिक मूल्य तपासणी — महिन्याला एकदा स्वतःला विचारा: माझ्या सवयी माझ्या “का?” शी जुळत आहेत का?

- सोशल मर्यादा — मित्र, सहकारी यांना कळवा की तुम्ही ठरावीक वेळेतच उपलब्ध आहात.
- सततचा सराव — मिनिमलिझम म्हणजे गंतव्य नाही, तर प्रवास आहे. दररोज थोडी सुधारणा म्हणजेच खरी प्रगती.

## अखेरचं स्मरण

तुम्ही किती कामं केली, किती वस्तू ठेवल्या किंवा किती ईमेलला उत्तर दिलं, यापेक्षा महत्वाचं म्हणजे तुम्ही किती शांत, समाधानकारक आणि लक्ष केंद्रित जीवन जगलंत. मिनिमलिझम आणि Zen to Done एकत्र येऊन सांगतात:

“कमी गोष्टी ठेवा, पण योग्य गोष्टी ठेवा. कमी कामं करा, पण योग्य कामं करा. कमी विचलन ठेवा, पण अधिक खोल अनुभव घ्या.”

म्हणून पुढच्या वेळेस तुम्ही एखादी वस्तू हातात घेतली, मोबाईल अॅप उघडलं किंवा नवं काम स्वीकारलं तर एकच प्रश्न विचारा: “हे माझ्या जीवनात मूल्य वाढवतं का?”

जर उत्तर हो असेल तर ठेवा. नसेल तर सोडा. याच्यातच तुमचं साधेपण, यश आणि समृद्धी दडलेली आहे.