

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	97

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.

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 कामे 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: महत्वाचे 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 स्वभावाविरुद्ध 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 कॉन्क्रिटमध्ये ठेवत आहोत, पण जीवन नेहमी तरल असते - आपण फक्त स्वतःला विश्वास दिलेल्याचा प्रयत्न करतो की ते घट्ट कॉन्क्रिटसारखे 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 लक्ष्यांशी 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 लक्ष्यांची, 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 उद्धट 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, अंधोळ 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.

29

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.

Sahaj Jeevan by Yogesh Kulkarni

ToDoS - Add my notes, quotes ready ref latex articles etc into articles for sahaj jeevan chapters, from publication repo, various gems , give those chapters names, basically my principles

Content

डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी यांचे
विचार

मिनिमलिझम — सर्वसाधारण जीवनशैली

मिनिमलिझम (अल्पता) म्हणजे केवळ कमी वस्तू ठेवणं नाही. मिनिमलिझम म्हणजे कमी पण योग्य गोष्टी निवडणं. या निवडीमुळे आपण आपल्या उर्जेचं आणि वेळेचं उत्तम नियोजन करू शकतो. कार्ल न्यूपोर्ट आणि 'द मिनिमलिस्ट' यांची शिकवण जीवन साधं, स्पष्ट आणि हलकं करण्याचा मार्ग दाखवते. त्याचा आधार घेऊन व स्वतःच्या विचारातून खालील काही मुद्दे मांडत आहे.

मनोवृत्ती आणि तत्त्वज्ञान

मिनिमलिझम सुरू करण्यापूर्वी स्वतःला स्पष्ट प्रश्न विचारा की “मी मिनिमलिस्ट जीवन का जगू इच्छितो?” या प्रश्नाचं उत्तर तुमच्या प्रवासाला दिशा देईल. पाहली गोष्ट करायची म्हणजे यादी करा. कोणत्या गोष्टींमुळे खरोखर मूल्य वाढतं आणि कोणत्या गोष्टी उर्जा शोषतात हे स्पष्ट करा. तुमच्या आयुष्यातील काही गोष्टी नॉन-निगोशिएबल म्हणजेच अनिवार्य ठरवा. डेरेक सिव्हर्स यांचं तत्त्व वापरा: “HELL YEAH else NO”. गमतीत म्हणायचं झालं तर ‘खाईन तर तुपाशी, नाहीतर उपाशी’. आवश्यक गोष्टी ठेवा. बाकी हळूहळू काढून टाका.

मिनिमलिझमसाठी तत्त्व ठरवा:

- ‘लेस इज मोर’ (कमी म्हणजेच जास्त) हे तत्त्व अंगीकारा.
- क्वांटिटी (संख्या) पेक्षा क्वालिटी (दर्जा) या तत्त्वावर विश्वास ठेवा.
- क्लटर (पसारा, अव्यवस्था, गोंधळ) म्हणजे डिस्ट्रॅक्शन (लक्ष विचलित होणे) हे नेहमी लक्षात ठेवा.

डिक्लटर (अव्यवस्था कमी करा))

भौतिक वस्तू

आपल्या वस्तूंवर प्रश्न विचारायला शिका. “ही वस्तू माझ्यासाठी मूल्य निर्माण करते का?” हा प्रश्न प्रत्येक वस्तूसाठी विचारा. उत्तर “नाही” असेल तर ती वस्तू दान करा, रीसायकल (पुनर्वापर) करा किंवा टाकून द्या.

३० दिवसांचा चाचणी पद्धती वापरा. ज्या वस्तूचा कमी वापर होतो त्या एका बॉक्समध्ये ठेवा. ३० दिवसांत जर त्या लागल्या नाहीत, तर त्यांना निरोप द्या.

एक साधे नियम पाळा. नवीन वस्तू आणली तर एक जुनी वस्तू घरातून बाहेर जायलाच हवी.

डिजिटल अव्यवस्था

डिजिटल अव्यवस्था देखील कमी करा. ईमेल्स, फोटो, ऍप्स यांची नियमित श्रेणीवार साफसफाई करा. एक वर्ष जुने फोटो आणि व्हिडिओ क्लाउडवर आर्काईव्ह करा किंवा बाहेर हलवा. प्रत्येक आठवड्याला कॉम्प्युटर वरील डेस्कटॉप आणि डाउनलोडस साफ करा. रविवार संध्याकाळी डिजिटल साफ-सफाईसाठी अर्धा तास ठेवा.

स्क्रीन टाइम आणि डिजिटल वापर

डिजिटल वापरासाठी स्पष्ट नियम ठेवा. झोपण्याच्या आधी आणि उठल्या उठल्या एक तास स्क्रीन टाळा. त्या वेळेस पुस्तक वाचा, डायरी लिहा किंवा ध्यान करा.

सोशल मीडिया आणि वैयक्तिक ईमेल फक्त लॅपटॉपवर तपासा. दिवसातून जास्तीत जास्त दोनदा आणि तीस मिनिटांपेक्षा जास्त नाही.

तुम्ही मोबाईल कितीदा हातात घेता याची नोंद ठेवा. प्रत्येक तीस मिनिटांनी हात मोबाईलकडे गेला तर ते व्यसनाचं लक्षण आहे.

आठवड्यातून किमान अर्धा दिवस डिजिटल उपवास, स्क्रीन-फास्ट करा. फोन फक्त अत्यावश्यक कॉलसाठीच वापरा.

‘डिजिटल वेलबीइंग’ सारखी ऍप्स वापरा आणि वेळेची मर्यादा पाळा.

दिनचर्या आणि जीवन डिझाईन

दररोज एक चांगली सवय जोडा. पुस्तक वाचन, मित्रांशी संवाद, कुटुंबासोबत वेळ, डायरी लिहिणं, चालणं किंवा छंद जोपासणं या पैकी काही निवडा.

दररोज किमान एक तास स्वतःसोबत वेळ घालवा. फोन न घेता फक्त स्वतःसोबत राहा. कधीकधी बाहेर फिरायला जाताना फोन घरी ठेवा. जर बेचैनी वाटली तर ते डिजिटल व्यसनाचं लक्षण आहे.

तुमची उपलब्धता कमी करा. मित्र आणि सहकारी यांना सांगा की फक्त संध्याकाळी कॉल घ्या. तातडीशिवाय इतर वेळी उपलब्ध राहू नका.

डिजिटल विश्वासाह प्रणाली

पासवर्डसाठी सुरक्षित पद्धती वापरा. नियमित अपडेट करा. ईमेल व्यवस्थापन साधं ठेवा. मोबाईलवर फक्त कामाचे ईमेल ठेवा आणि तेही दिवसातून दोनदा. बाकीचे ईमेल फक्त लॅपटॉपवर पाहा.

नोटिफिकेशन्स मर्यादित ठेवा. फक्त कॉल आणि मेसेजेस ठेवा. सोशल ऍप्सचे नोटिफिकेशन्स बंद करा.

आठवड्याचे आणि महिन्याचे रीफ्रेशर्स

शनिवारी सकाळी ३० ते ६० मिनिटं सर्व प्रणालीची तपासणी (रिव्यू) करा. त्यात बँकअप, साफसफाई आणि प्रगतीची नोंद करा.

आठवड्याला डिजिटल ताळेबंद (ऑडिट) करा. नको असलेले ऍप्स काढा, डाउनलोडस साफ करा आणि वेळेच्या मर्यादा तपासा.

महिन्याला तत्वांची अंमलबजावणी होते आहे की नाही त्याची तपासणी करा. तुमच्या सवयी अजूनही “का” शी जुळतात का हे पाहा. जुन्या वाईट सवयी परत येत आहेत का ते तपासा.

मजेशीर सल्ले

तुमचं जीवन ३२ जीबी पेनड्राईव्हमध्ये बसावं इतकं साधं ठेवा. शनिवारी सकाळी ही तपासणी सोपी आणि हलकी वाटली पाहिजे. तुमचं डिजिटल जीवन नेटफ्लिक्स सारखं ठेवा. फक्त एक प्लेलिस्ट निवडा आणि त्यावर ठाम राहा. शंका आली तर कल्पना करा की ‘मारी कांडो’ तुमचा फोन तपासत आहे.

छान! मग आता आपण पुढील लेख “आर्थिक मिनिमलिझम” बघूयात.

आर्थिक मिनिमलिझम

महत्वाची सूचना : मी सेबी-प्रमाणित आर्थिक सल्लागार नाही. म्हणून या लेखातील विचार हे केवळ मार्गदर्शनासाठी आहेत. जे तुम्हाला पटेल ते स्वीकारा आणि जे पटणार नाही ते सहज सोडून द्या.

आर्थिक मिनिमलिझम म्हणजे पैशांचं जीवन साधं, स्पष्ट आणि व्यवस्थित करणं. खूप खाती, गुंतवणुकींची गर्दी, जास्तीचं कर्ज या सगळ्यामुळे आपला गोंधळ वाढतो. या गोंधळामुळे आपण नेहमी तणावाखाली जगतो आणि खरी स्वातंत्र्य हरवतं. मिनिमलिझम म्हणजे अनावश्यक गोष्टी काढून टाकणं आणि आवश्यक गोष्टींवर लक्ष केंद्रीत करणं. आर्थिक मिनिमलिझम म्हणजे पैशांच्या व्यवस्थेतला गोंधळ कमी करणं आणि स्पष्टता मिळवणं.

खात्यांचे सुलभीकरण

सर्वप्रथम आपल्या सर्व बँक खाती, ब्रोकरेज खाती, विमा पॉलिसीज, क्रेडिट कार्ड आणि गुंतवणूक खाती यांची संपूर्ण यादी तयार करा. त्या यादीत खाते क्रमांक, आय-एफ-एस-सी कोड, नॉमिनीची माहिती, पासवर्डचं सांकेतिक स्वरूप आणि आर्थिक सल्लागाराचा संपर्क क्रमांक लिहून ठेवा.

यानंतर आपल्या खात्यांची संख्या कमी करा. फक्त दोन ते तीन बँक खाती ठेवा. एक सरकारी बँक खाते विश्वास आणि धोरणात्मक कारणांसाठी ठेवा. एक खाजगी तंत्रज्ञान-सज्ज बँक खाते ऑटो-पे आणि उच्च व्याज दरांसाठी ठेवा. आवश्यक असल्यास एक स्थानिक किंवा सहकारी बँक खाते ठेवा, जे प्रत्यक्ष भेटीसाठी उपयोगी पडेल.

जुनी, निष्क्रिय किंवा डुप्लिकेट खाती बंद करा. न वापरलेली क्रेडिट कार्ड आणि अनेक ब्रोकरेज खाती यांची गरज नाही. लक्ष्य ठेवा की शनिवारी सकाळी केवळ वीस मिनिटांत तुम्हाला तुमच्या सर्व खात्यांचा पूर्ण आढावा मिळाला पाहिजे.

गुंतवणूक: कमी पण परिणामकारक

गुंतवणूक करण्यापूर्वी प्रमाणित आर्थिक सल्लागारासोबत तुमचा जोखीम प्रोफाइल तपासा. तुमच्या उत्पन्न, खर्च आणि मानसिकतेनुसार किती जोखीम स्वीकारू शकता ते जाणून घ्या.

गुंतवणूक कमी ठेवा पण सोपी आणि ट्रॅक करण्यास सोपी ठेवा. थोडेच पण निवडक साधनांमध्ये गुंतवणूक करा. उदाहरणार्थ, मर्यादित प्रमाणात शेअर्स, म्युच्युअल फंड (विशेषतः इंडेक्स फंड किंवा इ-टी -एफ), फिक्स्ड डिपॉझिट किंवा सरकारी साधन. थोड्या प्रमाणात रिअल इस्टेट किंवा सोनं ठेवा.

आपलं गुंतवणूक धोरण स्पष्टपणे लिहून ठेवा. त्यात तुमचं वाटपाचं प्रमाण, पुनरावलोकनाची वेळ (उदा. वर्षातून एकदा), आणि खरेदी-विक्रीचे निकष स्पष्ट करा.

तुमच्या सगळ्या गुंतवणुकींची माहिती एका माईडमॅप किंवा स्प्रेडशीटमध्ये लिहा. त्यात खाते क्रमांक, मॅच्युरिटी डेट, नॉमिनी आणि पासवर्डची सुरक्षित माहिती समाविष्ट करा. ही माहिती विश्वासार्ह व्यक्तीला एन्क्रिप्टेड स्वरूपात शेअर करा आणि एक प्रिंट काढून सुरक्षित ठिकाणी ठेवा.

तुमचं संपूर्ण पोर्टफोलिओ ३२ जीबी पेनड्राईव्हमध्ये बसलं पाहिजे, हे एक साधं आणि स्पष्ट ध्येय ठेवा.

कर्ज आणि आपत्कालीन निधी

आर्थिक स्थैर्यासाठी सर्वप्रथम कर्ज कमी करणं आवश्यक आहे. विशेषतः उच्च व्याज असलेलं कर्ज तातडीने फेडा. क्रेडिट कार्डचं कर्ज हे सर्वात घातक असतं, ते प्राधान्याने संपवा.

यानंतर आपत्कालीन निधी तयार करा. सहा ते बारा महिन्यांचा खर्च बँकेत सुरक्षित ठेवा. जर उत्पन्न अनियमित असेल तर किमान एका वर्षाचा निधी ठेवा.

प्रत्येक पगारातून ठराविक रक्कम आपोआप या निधीत जमा होईल अशी व्यवस्था करा. कर्ज फेडून आणि आपत्कालीन निधी तयार केल्यानंतरच गुंतवणुकीत अतिरिक्त रक्कम वळवा.

लक्ष्य ठेवा की तुमचा नेट वर्थ चार्ट साधा आणि स्थिर वर जाणारा ग्राफ दाखवला पाहिजे.

सुरक्षितता आणि वारसा

तुमची संपूर्ण आर्थिक माहिती एक सुरक्षित आणि एन्क्रिप्टेड डॉक्युमेंट मध्ये जतन करा. ही माहिती विश्वासार्ह व्यक्तीला ईमेलद्वारे एक कॉपी पाठवा. एक प्रिंट काढून लॅमिनेट करा आणि लॉकरमध्ये ठेवा.

या दस्तऐवजात पासवर्ड डिक्रिप्ट करण्याची पद्धत, बँक शाखांचे संपर्क, नॉमिनीचे तपशील आणि सल्लागाराचा पत्ता लिहा.

लक्ष्य ठेवा की जर तुम्ही उपलब्ध नसाल तर तुमच्या जवळच्या व्यक्तीला तीस मिनिटांत सर्व माहिती समजली पाहिजे आणि त्याने आर्थिक बाबी हाताळल्या पाहिजेत.

वार्षिक पुनरावलोकन

दरवर्षी एक ठराविक आठवडा निवडा आणि त्यात पूर्ण फायनान्सियल चेक-अप करा. कर्जाची स्थिती, आपत्कालीन निधी आणि गुंतवणूक वाटप तपासा.

जर वाटप पाच टक्क्यांपेक्षा जास्त बदललं असेल तर पुन्हा संतुलन साधा. पासवर्ड्स आणि एन्क्रिप्शन योजना अपडेट करा आणि नवीन कॉपी शेअर करा.

न वापरलेली खाती आणि कार्ड्स बंद करा. वार्षिक आढावा एका रविवारच्या ब्रंचसारखा आनंदी, जलद आणि सवयीचा वाटला पाहिजे.

मनोवृत्ती आणि सवयी

“कमी पण चांगलं” हे तत्त्व नेहमी पाळा. नवीन गुंतवणूक करण्यापूर्वी स्वतःला विचारा: यामुळे खर्च मूल्य वाढतं का?

अत्यंत आकर्षक पण गुंतागुंतीच्या गुंतवणुकींना बळी पडू नका. सोप्या, व्यापक आणि ट्रॅक करता येण्याजोग्या साधनांवर विश्वास ठेवा.

शक्य तितकी व्यवस्था ऑटोमेशनद्वारे करा. पेमेन्ट्स, गुंतवणूक आणि बचत यांना स्वयंचलित करा.

तुमचं आर्थिक डॅशबोर्ड साधं ठेवा. फक्त नेट वर्थ, आपत्कालीन निधी आणि वाटप या तीन गोष्टी ठेवा. बाकी सर्व अनावश्यक तपशील वगळा.

लक्ष्य ठेवा की तुमचं मासिक डॅशबोर्ड पाहायला फक्त पाच मिनिटं लागावीत आणि तरीही पूर्ण खात्री मिळावी.

अतिरिक्त मुद्दे

दर महिन्याला उत्पन्न आणि खर्चाचं स्प्रेडशीट ठेवा. अनावश्यक खर्च लगेच कमी करा.

विमा तपासणी करा. फक्त जीवन, आरोग्य आणि महत्वाची मालमत्ता यांचेच विमे ठेवा. डुप्लिकेट पॉलिसीज रद्द करा.

कर नियोजन साधं ठेवा. कमी साधनांचा वापर करा, जेणेकरून प्रशासनिक ओझं कमी राहील.

डिजिटल डीक्लटर करा. अनावश्यक जाहिरातींचे ईमेल थांबवा. फक्त आवश्यक स्टेटमेंट्स ठेवा आणि जुनी स्टेटमेंट्स योग्य फोल्डरमध्ये हलवा.

समारोप

“आर्थिक मिनिमलिझम म्हणजे गोंधळ कमी करून पैशांवर नियंत्रण मिळवणं. कमी खाते, सोप्या गुंतवणुका, कर्जमुक्त जीवन आणि विश्वासाह दस्तऐवजीकरण.”

जेव्हा तुमचं आर्थिक जीवन साधं होतं, तेव्हा तुमचं मन हलकं होतं. आणि खरी स्वातंत्र्याची चव मिळते.

डिजिटल मिनिमलिझम

डिजिटल जीवन जितकं साधं आणि स्पष्ट असेल तितकं लक्ष केंद्रित होतं. मन अधिक शांत होतं आणि खोलवर काम (डीप वर्क) करण्याची क्षमता वाढते. डिजिटल मिनिमलिझम म्हणजे तंत्रज्ञान पूर्णपणे सोडून देणं नव्हे. त्याचा योग्य नियोजन करून, आवश्यक तितकाच आणि अर्थपूर्ण वापर करणं हाच यामागचा उद्देश आहे.

हा लेख तुम्हाला एक स्वच्छ, साधं आणि हलकं डिजिटल जीवन उभारण्याचा मार्ग दाखवेल.

उद्दिष्टं आणि नियम निश्चित करा

सर्वप्रथम स्वतःला प्रश्न विचारा: “मी डिजिटल मिनिमलिझम का करतोय?” हे लक्ष वाढवण्यासाठी आहे का, तणाव कमी करण्यासाठी आहे का, की अधिक मोकळा वेळ मिळवण्यासाठी आहे? कारण स्पष्ट झाल्यावर त्यानुसार तुमचे निर्णय ठाम होतात.

काही मूलभूत नियम लिहून ठेवा. प्रत्येक साधनाबद्दल स्वतःला विचारा: “हे खरंच आवश्यक आहे का?” नसेल तर ते साधन काढून टाका.

मर्यादा ठरवा. उदाहरणार्थ, मोबाईलवर सोशल मीडिया ऍप्स ठेवू नका. ईमेल्स फक्त लॅपटॉपवरच पाहा.

आठवड्यातून एक दिवस “डिजिटल उपवास” ठरवा. त्या दिवशी पूर्णपणे इंटरनेट बंद ठेवा किंवा किमान जेवणाच्या वेळेस स्क्रीन टाळा.

डिजिटल ऑडिट : काय आहे ते पाहा आणि वर्गीकृत करा

डिव्हाइस आणि स्टोरेज

सर्व डिव्हाइस आणि स्टोरेज साधनांची यादी करा. लॅपटॉप, मोबाईल, क्लाउड ड्राईव्ह, हार्डडिस्क, पेनड्राईव्ह या सगळ्याचं दस्तऐवजीकरण करा.

“वैयक्तिक (प्रायव्हेट)” आणि “सार्वजनिक (पब्लिक)” फाईल्स वेगळ्या ठेवा. महत्वाच्या फाईल्स ३२ जीबी पेनड्राईव्हमध्ये सुरक्षित ठेवल्या पाहिजेत.

जुन्या डुप्लिकेट फाईल्स, नको असलेले ट्युटोरियल्स आणि निरुपयोगी बॅकअप काढून टाका. जुने ड्रायव्हर्स, सॉफ्टवेअर आणि छुप्या (घोस्ट) फाईल्स साफ करा.

अकाउंट्स आणि ऍप्स

तुमची सगळी ऑनलाईन अकाउंट्स, क्लाउड सेवा आणि सोशल लॉगिन्स यादीत लिहा. न वापरलेले अकाउंट्स बंद करा. नको असलेले ईमेल्स आणि न्यूजलेटर्समधून “बाहेर पडा (अनसबस्क्राईब)” करा.

मोबाईलवरून सोशल मीडिया ऍप्स काढून टाका, जर ते अत्यावश्यक नसतील तर. जास्त फॉलो करणे थांबवा. १०० पेक्षा जास्त लोक किंवा पेजेस फॉलो करू नका.

व्यवस्थित करा आणि अव्यवस्था काढा

फाईल्स, डेस्कटॉप आणि क्लाउड

डाउनलोड्स, ट्रॅश आणि डेस्कटॉप रिकामे ठेवा. महत्वाच्या फाईल्स ठराविक फोल्डर स्ट्रक्चरमध्ये ठेवा. उदाहरणार्थ: वैयक्तिक (पर्सनल), काम (वर्क), पैसे (मनी).

फाईल्सची नावं स्पष्ट ठेवा. क्लाउड आणि बाह्य हार्डड्राईव्हवर बॅकअप ठेवा.

ईमेल आणि इनबॉक्स

दररोज इनबॉक्स शून्य ठेवा. जे ईमेल आवश्यक आहेत त्यांना उत्तर द्या. बाकी अर्काइव्ह किंवा डिलीट करा.

(मोबाईल ऍप्स

न वापरलेले ऍप्स काढून टाका. “कदाचित लागेल” असं वाटणारेही काढून टाका. फक्त आवश्यक ऍप्स ठेवा. उदा. ईमेल, बँकिंग, अलार्म आणि ऑथेन्टिकेटर.

नोटिफिकेशन्स मर्यादित ठेवा. फक्त कॉल्स, मेसेजेस आणि कॅलेंडर राहू द्या.

जुने फोटो, नोट्स, प्लेलिस्ट्स आणि कॅश डेटा डिलीट करा.

ब्राउझर आणि बुकमार्क्स

बुकमार्क्स व्यवस्थित फोल्डर्समध्ये ठेवा. उदा. काम (वर्क), करमणूक (एंटरटेनमेंट), नंतर-बघू (व्ह्यू लेटर).

मासिक ब्राउझर हिस्टरी आणि कुकीज साफ करा.

सवयी डिझाईन करा आणि निगा राखा

एकाग्रतेच्या वेळेस मोबाईल “ग्रे-स्केल” मोडवर ठेवा. सोशल मीडिया आणि मनोरंजन ऍप्स फक्त लॅपटॉपवर वापरा. मोबाईलवर वापरू नका.

दररोज दहा मिनिट ईमेल इनबॉक्स तपासा. शनिवारी सकाळी बँकअप घ्या, स्टोरेज क्लीन करा आणि न वापरलेले ऍप्स डिलीट करा. महिन्याला अकाउंट्स, सबस्क्रिप्शन्स आणि बुकमार्क्स तपासा.

डिजिटल डिटॉक्स आणि रीसेट

३० दिवसांचा डिजिटल डिक्लटर करा. त्या काळात फक्त अत्यावश्यक ऍप्स ठेवा. उर्वरित नंतर हळूहळू परत आणा.

ऑफलाईन सवयी लावा. फिरणं, पुस्तक वाचन, डायरी लिहिणं यांसारख्या गोष्टी नियमित करा.

आठवड्यातून एक दिवस पूर्णपणे “नेट-मुक्त” ठेवा.

सुरक्षा आणि गोपनीयता

पासवर्ड मॅनेजर वापरा. दोन-स्टेप ऑथेंटिकेशन नियमित तपासा. जुने अकाउंट्स आणि सेशन्स बंद करा.

टिकाऊ सीमारेषा

सकाळी उठल्यावर आणि झोपण्याआधी स्क्रीन वापरू नका. संध्याकाळी ठराविक वेळी काम बंद करा. काम आणि विश्रांती यांच्यात स्पष्ट रेषा ठेवा.

गहन काम (डीप वर्क) करताना मोबाईल पूर्णपणे बाजूला ठेवा.

शनिवार सकाळी “डिजिटल रिफ्रेश” चेकलिस्ट

- वैयक्तिक (पर्सनल) फाईल्सचा क्लाउड आणि ३२ जीबी पेनड्राईव्हवर बँकअप घ्या.
- डाउनलोड्स, ट्रॅश आणि डेस्कटॉप रिकामे करा.
- इनबॉक्स शून्य करा.
- मोबाईलवरील न वापरलेले ऍप्स काढा.
- ब्राउझर हिस्टरी आणि कुकीज साफ करा.

- स्क्रीन टाइम आकडेवारी तपासा.

“तुमचं संपूर्ण डिजिटल जीवन ३२ जीबी पेनड्राईव्ह आणि काही क्लाउड फोल्डर्समध्ये बसलं पाहिजे. त्यापेक्षा जास्त नको.”

कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि स्वयंचलन : काही विचार

आजच्या युगात खऱ्या कृत्रिम बुद्धिमत्तेचे लक्षण म्हणजे शक्य तितक्या प्रक्रिया स्वयंचलित करणे. मानवी हस्तक्षेपावर कमी अवलंबून राहणे आणि मशीन स्वतः निर्णय घेऊ शकतील अशा पातळीवर जाणे, ही खरी क्रांती आहे. साध्या चॅटबॉटपासून ते नैसर्गिक भाषा प्रक्रिया (NLP) प्रणालीपर्यंत, अशा साधनांमध्ये आपल्याला खऱ्या एआयचे दर्शन घडते. एआय किंवा मशीन लर्निंग म्हणजे केवळ काही अल्गोरिदम लिहिणे नाही. या अल्गोरिदमना चालना मिळण्यासाठी प्रचंड प्रमाणात व्यवस्थित माहिती आवश्यक असते. त्यामुळे माहिती संकलन, तिचे लेबलिंग आणि काटेकोरपणे वर्गीकरण करणे ही तितकीच महत्वाची पायरी ठरते. अनेक वेळा या प्रक्रियेत मानवी हस्तक्षेप आवश्यक असतो. यालाच (Human in the Loop) असे म्हटले जाते. व्यवसायांचे भवितव्य आता कृत्रिम बुद्धिमत्तेकडे सरकत आहे. अनेक कंपन्या आपले कामकाज अधिक स्वयंचलित करत आहेत. मानवी निर्णयांपेक्षा प्रणाली स्वतः निर्णय घेऊन पुढे जाणार आहेत. यामुळे कार्यक्षमता वाढते आणि विस्तारक्षमता मिळते. वैद्यकीय क्षेत्रात याचे स्पष्ट दर्शन घडते. एखाद्या डॉक्टरसाठी दरवर्षी प्रकाशित होणाऱ्या पाच हजार संशोधनपत्रांचा अभ्यास करणे अशक्य आहे. हजारो घटकांतील परस्परसंबंध लक्षात ठेवणेही त्याच्या क्षमतेच्या पलीकडे आहे. अशा वेळी एआय मदतीला धावून येते. प्रचंड डेटामधून योग्य निष्कर्ष काढणे हीच त्याची ताकद आहे. कायदा किंवा न्यायालयीन मदतीसारख्या क्षेत्रातही हाच उपयोग होतो. कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा खरा अर्थ म्हणजे व्यवसाय. जो कोणी त्याचा योग्य वापर करतो, तो आर्थिकदृष्ट्या प्रगती करतो. व्यवस्थित आयोजन करणे, प्रक्रिया स्वयंचलित करणे आणि त्या प्रणाली संस्थात्मक करणे हे यशाचे सूत्र आहे. स्वयंचलनाचा आणखी एक महत्वाचा पैलू म्हणजे गुंतवणुकीवरील परतावा. माणूस कितीही मेहनत घेतला तरी उपलब्ध माहितीच्या महासागराशी स्पर्धा करू शकत नाही. परंतु एकदा स्वयंचलन झाले की माहितीची प्रक्रिया जलदगतीने आणि कार्यक्षमतेने होते. त्यामुळे परतावा मोठ्या प्रमाणात वाढतो. अशा प्रकारे एआय म्हणजे केवळ तंत्रज्ञान नसून, तो आजच्या युगाचा आर्थिक आणि सामाजिक परिवर्तनाचा पाया ठरत आहे.

अंगीकारण्यासाठीची तत्वे

“यशाच्या मागे धावायचे नाही, तर अद्भुतता मिळवायची आहे.” (“Not looking for success, but for Wonder!!”)

लक्ष्य

मनुष्याने आपल्या जीवनातील उद्दिष्टे निश्चित करताना केवळ धावपळ किंवा पदव्या मिळवण्याचा विचार न करता, शांतता, आनंद आणि दृढता या गुणांचा अंगीकार करावा. समस्या आल्या की त्यांचा निराकरण करण्याची तयारी ठेवली पाहिजे. प्रत्येक कृतीत वेगळेपणा असावा, ती कृती केवळ योग्यच नाही तर सुंदर देखील असावी. जे काही करायचे ते आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे असावे, ज्यासाठी आधीच चोख तयारी आवश्यक आहे. सतत सत्याचा शोध घ्यावा, घाईगडबडीत नव्हे तर हळूहळू, खोलवर विचार करून.

कोऽहम्?

आपण कोण आहोत याचे आत्मपरीक्षण आवश्यक आहे. व्यक्तिमत्त्वाच्या दृष्टीने मी एक “INFJ Advocate” म्हणजेच अंतर्मुख (इन्ट्रोव्हर्ट), मनकवडा (इंट्यूटिव्ह), भावनाशील (फिलिंग) आणि निर्णयक्षम (जजमेंट) असा प्रकार आहे. जीवनशैलीत मी साधेपणावर आणि मिनिमलिझमवर भर देतो. माझ्या स्वभावात वात प्रधानता आहे. लोकांना मार्गदर्शन करणे, शिक्षकासारखे ज्ञान वाटणे, हा माझा स्वभावधर्म आहे, जणू ज्ञानेश्वरांनी सांगितल्याप्रमाणे. माझा सर्वात मोठा गुण म्हणजे समजूतदारपणा आणि सहानुभूती. मन शांत आणि आनंदी ठेवण्याचा मी प्रयत्न करतो, तर शरीर सुदृढ व आकर्षक ठेवण्याचा संकल्प करतो. कला, प्रोग्रॅमिंग, अध्यापन आणि योग यात मला नैसर्गिकपणे कौशल्य आहे.

काय करावे, करू नये

दैनंदिन जीवनात कोणत्या गोष्टी टाळायच्या हे जाणून घेणे महत्त्वाचे असते. अप्रासंगिक क्रिया, अनावश्यक संपर्क, फालतू बातम्या, सततचे सोशल मिडिया यापासून दूर राहावे. जे गरजेचे नाही ते इतरांना दान करावे. कुठल्याही कौशल्यावर प्रभुत्व मिळवायचे असेल तर सतत सराव करावा, लहान प्रयोग करावेत आणि ते वारंवार पुनरावृत्ती करावी. विचार जसे असतात तसेच आपण बनतो, त्यामुळे चांगले विचार, चांगल्या इच्छा, चांगली वाणी आणि चांगली कृती यांचा अंगीकार करावा. समजून घेण्यात स्पष्टता यावी यासाठी वाचन हळूहळू व सखोल करणे आवश्यक आहे. काही विचार विसरले गेले तरी चिंता नको, विसरणे हाही एक स्वाभाविक भाग आहे. हातातील कामावर लक्ष केंद्रित करावे आणि ते पूर्ण होईपर्यंत चिकाटी ठेवावी. जबाबदारी इतरांवर ढकलू नये, तर जवळच्या माणसांशी मुक्तपणे संवाद साधावा.

शांत राहणे, ध्यानधारणा करणे, जीवनाचा आनंद घेणे हीसुद्धा कृतीच आहेत. शरीर मजबूत असेल तर मनही मजबूत राहते. समस्यांचा सामना करताना आक्रमकपणे नव्हे तर सकारात्मकतेने आणि शांतपणे करावा. एखादी गोष्ट पूर्ण न होण्याची भीती बाळगू नये; अपूर्णतेतही एक टप्पा पूर्ण होतो, पुढे हळूहळू प्रगती होते, हेच खरे समाधान आहे. विश्रांतीत मन शांत असावे आणि कृतीत शरीर सक्रिय असावे. अनपेक्षित अडचणी येऊ शकतात, त्यांचा सामना करण्यासाठी शरीर तंदुरुस्त, मन शांत आणि वृत्ती सकारात्मक ठेवावी. कपील गुप्ता यांच्या म्हणण्यानुसार अंतर्दृष्टी मौनात प्राप्त होते ("Insights are achieved in silence")

क्षेत्र निवडीचे तत्त्व

आपल्या जीवनातील कार्यक्षेत्र निवडताना सर्वप्रथम एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की केवळ साधारण ज्ञान पुरेसे नसते. खरे महत्त्वाचे असते ते विशिष्ट ज्ञान. असे ज्ञान जे दुर्मीळ असते, जे कुणालाही थोड्या प्रशिक्षणाने किंवा अभ्यासाने शिकता येत नाही. विशिष्ट ज्ञान हे बहुधा प्रत्यक्ष कामाच्या अनुभवातून निर्माण होते. त्यामागे खरी जिज्ञासा आणि खोलवरची आवड असते. म्हणूनच हे ज्ञान तुमचे वेगळेपण दाखवते. विशिष्ट ज्ञान मिळवले की त्यातून जणू एक प्रकारचे एकाधिकाराचे सामर्थ्य येते. कारण इतर कोणीही सहजपणे ते आत्मसात करू शकत नाही. या एकाधिकारातूनच इकीगाई निर्माण होते. 'इकीगाई' म्हणजे आपल्या जीवनाचा उद्देश. हे चार घटक एकत्र आल्यावर तयार होते - तुम्हाला जे करायला आवडते, जगाला जे खरोखर गरजेचे आहे, ज्यात तुम्ही खरंच कुशल आहात आणि ज्यासाठी मोबदला मिळू शकतो. या चौघांच्या संगमातून दीर्घकाळ टिकणारा मार्ग सापडतो. क्षेत्र निवडताना स्पर्धा कमी असलेले, किंवा अजिबात स्पर्धा नसलेले क्षेत्र शोधणे शहाणपणाचे ठरते. कारण जिथे गर्दी असते तिथे तुमचे वेगळेपण हरवते. परंतु जिथे लोक कमी आहेत तिथे तुमची ओळख, तुमचे काम झळकते. आर्थिक यश साध्य करायचे असेल तर तीन स्तंभ आवश्यक असतात: विशेषीकरण, लाभकारी साधने आणि जबाबदारी. विशेषीकरण म्हणजे तुमच्या क्षेत्रातील असा गुण, अशी कौशल्यांची सांगड, जी इतरांकडे नाही. हे एक प्रकारचे अन्यायकारक पण खरेच

लाभदायी असे फायद्याचे साधन आहे. त्यात कष्ट लागतात, पण ते एकदा मिळाले की ते टिकते. दुसरा स्तंभ म्हणजे 'लिक्वरेज' किंवा उपयोगी साधने. याला 'फोर्स मल्टिप्लायर' असे म्हणतात. जसे की संगणकावर लिहिलेला एक कार्यक्रम तुम्ही झोपेत असतानाही काम करतो. अशा साधनांमुळे तुमचे काम दुप्पट, तिप्पट वेगाने वाढते. तिसरा स्तंभ म्हणजे जबाबदारी. जबाबदारी घेणारा मनुष्यच खरोखर मूल्य निर्माण करतो. इतरांना दिलेले वचन पूर्ण करणे, विश्वासाह राहणे आणि आपल्या कार्यामुळे स्वतःची ओळख एक ब्रँड म्हणून उभी करणे हे खरे यशाचे लक्षण आहे. या सर्व प्रक्रियेत संचय महत्वाचा आहे. लहान-लहान प्रयत्न आणि सातत्यपूर्ण कृती हळूहळू मोठे फळ देतात. जणू पाण्याच्या थेंबातून तलाव भरतो तशी प्रगती दिसते. म्हणून क्षेत्र निवडताना अल्पकालीन मोह टाळून, दीर्घकालीन संचयी परिणामांचा विचार करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

माणसांशी वागण्याची तंत्रे

माणसांशी संवाद साधताना काही सोपी पण परिणामकारक तंत्रे उपयोगी ठरतात. कुणाला तुमच्याबद्दल आवड नसली तरी त्याच्याकडून मदत मागितली तर तो हळूहळू मऊ होतो. कारण मदत केल्याने त्याला स्वतःबद्दल चांगले वाटते आणि तुमच्याबद्दलचा विरोध कमी होतो. एखादे काम करून घ्यायचे असेल तर थोडे युक्तीने वागावे लागते. जर तुम्हाला कुणाकडून 'एक्स' काम करून घ्यायचे असेल, तर सुरुवातीला 'पाच एक्स' मागा. तो नक्कीच नकार देईल. पण मग तुम्ही खरी मागणी म्हणजे 'एक्स' ठेवाल, तेव्हा त्याला ती फार अवघड वाटणार नाही. उलट, पहिल्यापेक्षा सोपी असल्याने तो ती मागणी मान्य करेल. लोकांना त्यांच्या नावाने संबोधणे हा एक साधा पण प्रभावी उपाय आहे. प्रत्येकालाच आपले नाव गोड वाटते. नावाबरोबर जर सन्मानाची पदवी वापरली, जसे की "डॉ. अमुक" किंवा "प्राध्यापक तमुक", तर त्यांना विशेष आदर वाटतो आणि संवाद अधिक मोकळा होतो. 'मिररिंग' म्हणजे समोरच्याच्या वागण्याची, बोलण्याची शैली आपल्यात परावर्तित करणे. जेव्हा आपण दुसऱ्यासारखेच वागतो, तेव्हा त्याला आपलेपणाची भावना होते आणि त्याच्याकडून काम करून घेणे सुलभ होते. तसेच कौतुक करणे हेही एक शक्तिशाली तंत्र आहे. मनुष्याला आपल्या गुणांची दखल घेतली गेली की त्याला श्रेष्ठत्वाची जाणीव होते. त्यातून तो आनंदी होतो आणि तुम्हाला मदत करण्यासाठी तत्पर होतो. शेवटी हे लक्षात ठेवावे की आपण ज्या लोकांमध्ये राहतो, त्यांचा प्रभाव आपल्यावर पडतो. आपण आपल्या सभोवतालच्या लोकांचा सरासरी बनतो. त्यामुळे आपला संग विचारपूर्वक निवडणे हेच माणसांशी वागण्याचे सर्वोत्तम तंत्र आहे.

शिकवण

जीवन प्रवासात अनेक शिकवणी वेळोवेळी अनुभवायला मिळतात. काही थेट अनुभवातून तर काही परंपरेतून किंवा पूर्वजांच्या विचारांतून. प्रत्येक शिकवण मनाला दिशा देते आणि पुढील कृतीसाठी आधार ठरते. सर्वप्रथम लक्षात येते ते म्हणजे "चमत्काराशिवाय

नमस्कार नाही.” म्हणजेच विशेष काही केले तरच लोक आदर देतात. साध्या गोष्टींनी कोणी प्रभावित होत नाही. त्यामुळे स्वतःच्या मर्यादेपलीकडे जाऊन, स्वतःची “औकात पार करनी पडेगी” आपली क्षमता विस्तारून दाखवली पाहिजे. ज्ञान मिळवण्यासाठी अभ्यास हा एकमेव मार्ग आहे. अभ्यासातूनच ज्ञान प्रकट व्हावे, अन्यथा ते दडून राहणे श्रेयस्कर. कारण अपुरे ज्ञान प्रकट झाले तर ते लवकर नष्ट होते. त्यामुळे अध्ययन हे गंभीरपणे, सातत्याने आणि नम्रतेने केले पाहिजे. इतर जसे करतात तसेच केले तर आपण इतरांसारखेच होतो. म्हणून वेगळे करणे, नवीन करणे आणि अधिक चांगले करणे हीच प्रगतीची गुरुकिल्ली आहे. “Out of sight, out of mind” ही म्हण खरी आहे. जी गोष्ट महत्त्वाची आहे ती सतत डोळ्यासमोर ठेवली पाहिजे, नाहीतर ती विस्मरणात जाते. लढाईत कमी रक्त सांडायचे असेल तर प्रशिक्षणात जास्त घाम गाळावा लागतो. याचा अर्थ म्हणजे कठोर परिश्रम व तयारी यामुळे संकटांचा सामना सोपा होतो. भीतीबाबतही हाच धडा लागू होतो. खरी भीती वाघासारख्या प्राण्यापासून किंवा आगीपासून असते, बाकी गोष्टींची भीती ही केवळ मनाची कल्पना असते. जीवनात दुर्मिळ व्हा, मौल्यवान व्हा आणि सर्वसाधारण नव्हे तर विलक्षण बना. स्वतःला जाणणे हे अत्यंत आवश्यक आहे. आपल्या स्वभावाचे, प्रकृतीचे, जसे की वात प्रधान आणि पित्त गौण आहे, हे जाणून घेणे महत्त्वाचे ठरते. नकारात्मकता ही सहज येते, ती नैसर्गिक आहे, पण तिच्यावर मात करण्यासाठी प्रचंड मानसिक ताकद लागते. एक महत्त्वाची जाणीव अशी की, कुणीही दुसऱ्याच्या दृष्टीने खूप महान नसतो. प्रत्येक जण आपापल्या नजरेतच मोठा असतो. म्हणून इतरांकडून सतत महानतेची अपेक्षा ठेवणे व्यर्थ आहे. जीवनात सर्व गोष्टी करता येणार नाहीत, त्यामुळे आपल्या मूलभूत मूल्यांशी विसंगत क्रिया टाळल्या पाहिजेत. जेव्हा योग्य वाटत नाही तेव्हा “हो” न म्हणता नकार देण्याचे धैर्य ठेवावे. आपली उर्जा शोषून घेणाऱ्या, थकवणाऱ्या लोकांपासून दूर राहणे आवश्यक आहे. कारण जीवन ही उर्जेचीच शर्यत आहे. सर्जनशीलता म्हणजे आधीच अस्तित्वात असलेल्या गोष्टींना नव्या पद्धतीने एकत्र आणणे. ही सांगड घालण्याची कला नवीन संधी निर्माण करते. प्रतिकारशक्ती म्हणजेच ताकद. शारीरिक असो किंवा मानसिक, प्रतिकूलतेशी झुंज दिल्यावरच खऱ्या अर्थाने सामर्थ्य वाढते. यशस्वी व्हायचे असेल तर एका वेळेस एका क्षेत्रावर दीर्घकाळ लक्ष केंद्रित करावे लागते. एका दिवसातही संपूर्ण लक्ष एकाच गोष्टीवर केंद्रित झाले की त्यातून अद्वितीय परिणाम साधता येतात. जीवनात एकच सर्वोत्तम गोष्ट असते असे नाही, अनेक वेगवेगळ्या क्षेत्रांत “सर्वोत्तम” साध्य करता येते. नेहमी वेगळे आणि अधिक चांगले व्हा. काहीवेळा जीवनाला अर्थच नाही, उद्देशच नाही असे वाटते. कारण विश्व अनिश्चित आहे, आणि बऱ्याच गोष्टी केवळ मनाच्या कल्पना आहेत. श्वासावर नियंत्रण ठेवले की मनावरही नियंत्रण मिळते. प्राणायाम हा मन आणि शरीर यांच्यातील पूल आहे. ध्यानामुळे जागरूकता वाढते आणि त्यावर आधारलेली धारणा म्हणजे लक्ष केंद्रित करणे सुलभ होते. या सर्व शिकवणी एकत्रित केल्या तर स्पष्ट दिसते की जीवन हे शिस्त, सर्जनशीलता, स्व-ओळख, सातत्यपूर्ण परिश्रम आणि शांततेच्या सरावावर उभे असते.

तत्त्वे

जीवन जगताना काही मूलभूत तत्त्वे आपल्याला दिशा देतात. ही तत्त्वे सोपी वाटतात, पण त्यांच्या आचरणातूनच खरी प्रगती आणि समाधान मिळते. सर्वप्रथम, वाढीसाठी अस्वस्थतेला सामोरे जायला शिका. सुखसोयीच्या बाहेर पाऊल टाकल्याशिवाय खरी प्रगती होत नाही. हा प्रवास कधी कडू तर कधी गोड असतो, पण त्यातून घडणारे व्यक्तिमत्त्व अधिक बळकट असते. विचार वेगळा ठेवा, अधिक चांगला ठेवा आणि समस्या सोडवण्यासाठी नवीन मार्ग शोधा. जगाला हवे असते ते असे लोक, जे इतके चांगले काम करतात की त्यांना दुर्लक्षित करणे अशक्य होते. म्हणून स्वतःला त्या पातळीपर्यंत घडवा. खरी लढाई मनाशी असते. मनावर नियंत्रण मिळवले की खरे सामर्थ्य निर्माण होते. समस्या सोडवताना चातुर्य, विनोदबुद्धी आणि शहाणपण वापरा. आयुष्यात मिळालेल्या देणग्यांची जाणीव ठेवा, निरोगी शरीर, सुखद अनुभव, साथ देणारे लोक आणि त्याबद्दल कृतज्ञ राहा. “सर्वात वाईट काय होऊ शकते?” हा प्रश्न स्वतःला विचारा. भीती कमी होते. आणि मग “डोन्ट वरी, बी हॅपी” ही वृत्ती स्वीकारा. तक्रार कधीही करू नका; तक्रार म्हणजे दुर्बलतेचे लक्षण. आपले प्रत्येक काम उत्तम करा. सर्वोत्तम करण्याचा प्रयत्न हाच प्रामाणिकपणाचा पाया आहे. एकावेळी एकच काम करा (single-tasking) ही खरी कार्यक्षमता आहे. नेहमी सत्याचा शोध घ्या. जीवनात साधेपणाला जागा द्या. जितके कमी, तितके हलके, तितके स्पष्ट. चेहऱ्यावर स्मित ठेवा. आणि अखेरीस फक्त करा. विचारांत अडकून राहू नका, कृती करा. ही काही सोपी पण प्रभावी तत्त्वे जीवनाचा पाया मजबूत करतात.

आता आलोच आहोत तर ...

जीवनात कधी तरी प्रश्न उभा राहतो. मी येथे का आहे? माझ्या अस्तित्वाचा उद्देश काय? मी फक्त एका स्वार्थी जीनचा (Richard Dawkins यांच्या भाषेत) वाहक आहे का, ज्याचा एकमेव हेतू म्हणजे वंशविस्तार? या विश्वात माझे वेगळे स्थान आहे का, की मी केवळ योगायोगाने येथे आलो आहे? उत्तर ठोस मिळणे कठीण आहे. पण एक गोष्ट नक्की. आता आपण येथे आलो आहोत, तर काय करू शकतो, हे ठरवणे आपल्या हातात आहे. सर्वप्रथम, जीवनाचा आस्वाद घ्यावा. आराम करावा, अनावश्यक ओझे घेऊ नये. फसवाफसवी न करता, जे आवडते तेच करावे. आणि वेळ व परिस्थितीने संधी दिली तर इतरांना मदत करावी. कारण या जगात खूप लोक दुर्दैवी परिस्थितीत जगत आहेत. नैसर्गिक निवड (natural selection) हा अल्गोरिदम नेहमी न्याय्य ठरलेला नाही. तो अनेकदा अव्यवस्थित, अन्यायकारक आणि निव्वळ योगायोगांनी चालणारा वाटतो. या जीवनात आपण जे काही मिळवले आहे ते मोठ्या प्रमाणात केवळ नशिबाचे देणे आहे. हो, कष्ट आणि प्रयत्न यांचा वाटा नक्कीच आहे, पण शेवटी परिस्थिती, संधी आणि वेळ यांचा प्रभाव सर्वात जास्त असतो. प्रत्येक क्षणी सर्व काही नाहीसे होऊ शकते. अस्तित्त्वच इतके नाजूक आहे. म्हणूनच काहीतरी निर्माण करणे, बांधणे, अर्थपूर्ण, सकारात्मक आणि उपयोगी असे काहीतरी घडवणे ही खूप मोठी गोष्ट आहे. अनंत संधींच्या आणि अपयशांच्या या महासागरात, अशा यशस्वी प्रयत्नांची शक्यता

खूपच कमी असते. त्यामुळे जेव्हा असे घडते, तेव्हा त्याचे मोल अपरंपार असते. तुम्ही हे वाचत आहात, म्हणजे तुम्ही नशीबवान आहात. होय, फारच भाग्यवान. कदाचित विशेषाधिकार प्राप्तसुद्धा. म्हणूनच – चांगले जगा, निवांत राहा, जीवनाचा आनंद घ्या. आणि कधीतरी संधी मिळाली की, इतरांना देखील या अवस्थेत पोहोचण्यासाठी मदत करा.

S's

- Strength
- Stamina
- Serenity
- Sun Salutation
- Savor
- Suppleness
- Sleep
- Style
- Sketches
- Smile
- Slow
- Simplicity

पालकत्व

पालकत्व म्हणजे केवळ शब्दांनी मुलांना शिकवणे नव्हे, तर स्वतःच्या कृतीतून उदाहरण घालून देणे. मुलं आपले बोलणे फार कमी लक्षात ठेवतात, परंतु आपली कृती आणि तिचे परिणाम त्यांच्यावर खोलवर परिणाम करतात. त्यामुळे कृतीत सचोटी असावी आणि त्यातून सातत्याने स्पष्ट संदेश द्यावा. मुलांच्या भावनांचा विचार करणेही आवश्यक आहे, कारण भावना हाच कृतीचा खरा उगम असतो. भीती, संधी गमावण्याची चिंता, वर्ष वाया जाण्याची काळजी या भावनांमुळे मुलांची दिशा ठरते. या भावना समजून घेऊन त्यांना योग्य मार्गदर्शन करणे हे पालकांचे कार्य आहे.

मुलांना आपल्याबद्दल नेहमीच प्रेम वाटेलच असे नाही, परंतु त्यांना आपल्या वागण्यामुळे आणि प्रामाणिकपणामुळे आदर वाटला पाहिजे. जेव्हा आपण एखादी धमकी देतो, तेव्हा

ती खरी केली पाहिजे; अन्यथा मुलं आपल्याला गंभीरतेने घेत नाहीत. एखाद्या दिवशी जेवण न केल्याने मुलांना काही हानी होत नाही, त्यामुळे अति लाड पुरवू नयेत. हट्ट, थयथयाट किंवा अनावश्यक चालूगिरी सहन केली जाऊ नये. घरातील कामे करण्याची जबाबदारी मुलांनी पेलली पाहिजे, कारण स्वावलंबनाची शिकवण लहानपणापासूनच द्यावी लागते. आपण मोठे झाल्यामुळे मदत करणे शक्य असते, परंतु आयुष्यात पायावर उभे राहण्याची जबाबदारी मुलांचीच असते.

आहाराच्या बाबतीतही स्पष्ट शिस्त असावी. रोजचे जेवण नियमित खाल्ले पाहिजे. जंक फूड, तयार अन्न किंवा साखर यांचा वापर टाळावा. केवळ मुलांनीच नव्हे तर मोठ्यांनीही हे नियम पाळावेत. घर हे दुकान नसते, म्हणून मुलांशी वाटाघाटी करू नयेत. घरात पालकांचे नियमच चालतील ही स्पष्ट जाणीव असावी. अशा प्रकारे प्रेम, आदर, शिस्त आणि स्वावलंबन यांच्या संतुलनातूनच खरी पालकत्वाची भूमिका पूर्ण होते.

शरीरावरील शिस्त

शरीर हा जीवनाचा पाया आहे. मन निरोगी ठेवायचे असेल तर शरीर निरोगी असणे अपरिहार्य आहे. वय वाढत असताना स्नायूंचा क्षय टाळण्यासाठी वजन उचलण्याचा व्यायाम करणे आवश्यक आहे. मजबूत शरीर आपल्याला केवळ तंदुरुस्त ठेवत नाही तर आत्मविश्वासही वाढवते. मजबूत बाहू आणि सपाट पोट ही फक्त सौंदर्याची लक्षणे नसून आत्मशिस्तीचेही द्योतक आहेत.

मनातील चिंता दूर करण्यासाठी ध्यानधारणा उपयुक्त ठरते, तर पाठदुखी कमी करण्यासाठी योग सर्वोत्तम आहे. शरीरातील पेशींचे शुद्धीकरण व्हावे म्हणून सकाळचे उपाशीपोटी राहणे, म्हणजेच नाश्ता टाळणे, हे 'ऑटोफॅजी' प्रक्रियेसाठी उपयोगी ठरते. धावणे किंवा डोंगर चढणे यामुळे शरीरात सहनशक्ती वाढते. अशा प्रकारे योग, व्यायाम, आहार आणि विश्रांती यांच्या समतोलानातून शरीर आणि मन दोन्ही सशक्त राहतात.

यात माझ्यासाठी काय?

एखाद्याकडून काही काम करून घ्यायचे असेल, तर सर्वात आधी स्वतःला एक प्रश्न विचारावा – “या व्यक्तीला यात काय मिळणार आहे?” म्हणजेच what's in it for them? कारण कुणीही विनाकारण वेळ, श्रम किंवा लक्ष घालवणार नाही. प्रत्येक निर्णयामागे एक Return on Investment (RoI) असतो. हा RoI नक्कीच पैशांच्या स्वरूपात असू शकतो, पण तो केवळ आर्थिकच असेल असे नाही. तो प्रतिष्ठा वाढवण्याचा असू शकतो, नवीन संधी मिळवण्याचा असू शकतो, शिकण्याचा अनुभव असू शकतो किंवा भविष्यातील वाढीच्या शक्यता निर्माण करण्याचा असू शकतो. निश्चितच, कुटुंब आणि अतिशय जवळच्या मित्र-मैत्रिणींशी संबंध ठेवताना हे गणित आवश्यक नसते. पण व्यावसायिक, सामाजिक किंवा विस्तारित संपर्कामध्ये विनंती करण्यापूर्वी हे गणित मांडणे आवश्यक आहे. सामान्यतः आपण विनंती करताना केवळ आपली गरज पूर्ण होते की नाही यावर लक्ष केंद्रित करतो. पण जोपर्यंत समोरच्याला त्याच्या कष्टाचे काही

मोल मिळत नाही, तोपर्यंत तुमची विनंती न्याय्य ठरत नाही. म्हणून विनंती करताना त्या व्यक्तीला काय लाभ होईल, हे स्पष्टपणे सांगणे महत्त्वाचे आहे. आर्थिक बाब असेल तर मोबदला स्पष्ट असावा. जर ठोस लाभ सांगता आला नाही, तर निदान एक प्रश्न विचारला तरी चालतो – “मी तुमच्यासाठी काय करू शकतो?” यासाठी एक साधा लिटमस टेस्ट वापरता येतो – “मी हेच काम कुणासाठी विनामूल्य करीन का?” जर उत्तर नसेल, तर तुम्ही ज्या प्रकारे परतफेड अपेक्षित कराल, त्याच प्रकारे समोरच्यालाही मूल्य द्यायला हवे. शेवटी, सोपा नियम – There is no free lunch. कुणी काही करते म्हणजे त्याला काहीतरी परत हवे असते. (टीप: हे विचार सतत येणाऱ्या विनंत्यांच्या पार्श्वभूमीवर लिहिले आहेत – चर्चांना बोलावणे, सेमिनारमध्ये सहभागी होणे, कल्पना तपासून देणे, समस्यांचे निराकरण करणे, व्यवसाय प्रचार करणे, पुनरावलोकन करणे – अशा अनेक मागण्यांमुळे एक मुद्दा नेहमी ठळक झाला: “What’s in it for me?”)

...विचार

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.