



सर डॉ. मो. स. गोसावी यांची मनाचे व्यवस्थापन विषयक जीवनसूत्रे

श्रीम. परदेशी संगीता लक्ष्मणसिंह & डॉ. गायकवाड अतुल अरूण

गो.ए. सोसायटीचे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, संगमनेर, पीएच.डी. संशोधक

sangeeta.pardeshi@rediffmail.com

प्राचार्य, पीएच.डी. मार्गदर्शक शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय आर्वी ता. हवेली, जि. पुणे,

gaikwad.atul24@gmail.com

Paper Received On: 12 March 2024

Peer Reviewed On: 28 March 2024

Published On: 01 April 2024

Abstract

सर डॉ. मो. स. गोसावी हे आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील प्रख्यात व्यवस्थापन तज्ज्ञ, शिक्षणतज्ज्ञ आणि आध्यात्मिक क्षेत्रातील प्रज्ञावंत म्हणून सर्वपरिचीत आहेत. त्यांनी आपल्या विचारांनी समाजाला कायमच योग्य दिशादर्शन करून दिले आहे. आजच्या काळात आध्यात्मिक क्षेत्रातील विविध विचार मनाच्या प्रबळतेसाठी अत्यंत उपयुक्त असल्याचे म्हटले आहे. शैक्षणिक प्रगती, जीवनातील यशस्विता यासाठी मनाच्या व्यवस्थापन विचाराचा अभ्यास करण्याची गरज असल्याचे त्यांनी आपल्या विविध व्याख्यानातून सांगितले आहे. मानवी मनावर सुयोग्य संस्कार करणारी व्यवस्था प्रथम समजून घेण्याची आवश्यकता असल्याचे ते सांगतात.

ठळक शब्द : मन, व्यवस्थापन, जीवनसूत्रे आदी.

प्रास्ताविक :

सर डॉ. मो. स. गोसावी हे आंतरराष्ट्रीय व्यवस्थापन तज्ज्ञ म्हणून विख्यात आहेत. त्यांनी वाणिज्य क्षेत्रात खूप मोठी भरीव कामगिरी केलेली आहे. त्यांनी आपले संपूर्ण जीवन शिक्षण क्षेत्रासाठी वाहून घेतले होते. त्यांनी केलेले प्रत्येक कार्य एक मैलाचे दगड आहेत. त्यासाठी त्यांनी आयुष्यभर तपाचरण केले होते. हे करण्यापाठीमागे त्यांची प्रत्येक गोष्टीवर असलेली निंतात श्रद्धा महत्त्वाची आहे.

मानवी मनाची संकल्पना :

मानवी मन एक आकाशातील ढगाप्रमाणे आहे. जिकडे प्रवाह जाईल त्या दिशेकडे मानवी मन प्रवाहीत होत जाते. मानवी मनाची व्याख्या करताना केवळ आपल्या इच्छा, आकांक्षा, अपेक्षा, वृत्ती, प्रवृत्ती, मते, विचार आणि भावनांचे एकत्रित संच म्हणजे आपले मन होय. मानव आपल्यातील आत्मशक्तीच्या बळावर प्रत्येक कार्यात वैशिष्ट्यपूर्ण ठसा उमटवित आहे असे सर डॉ. मो. स. गोसावी म्हणतात. “आजच्या युगात प्रत्येकाने मनाचे व्यवस्थापन करणे आवश्यक आहे. 'आपल्या जीवनावर अधिराज्य गाजवायचे असेल, तर आधी मनाला आपल्या ताब्यात ठेवले पाहिजे.’”^१

मनाचे दोन गुण संकल्प आणि विकल्प :

“संकल्प आणि विकल्प” हे मनाचे दोन गुण आहेत असे सर मो. स. गोसावी सांगतात.^२ संकल्प म्हणजे “एखादी गोष्ट करायची आहे” असे ठरवणे आणि विकल्प म्हणजे ती गोष्ट न करण्यासाठी कारणे शोधून त्यापासून परावृत्त होत जाणे. अनेक थोर पुरुषांनी मनाचे वर्णन वाऱ्यापेक्षाही वेगाने धावणारे असे केले आहे आणि हवेला नियंत्रित करणे जसे कठीण आहे तसेच काहीसे मनाचे आहे असे म्हटले आहे ते खोटे नाही. विकल्प हा मानसिक अस्थिरतेचा महत्त्वपूर्ण अनुभवाचा विषय आहे. आज निरोगी शरीर आणि स्वस्थ मन असणारे लोक अभावानेच आढळतात. हीच विकल्प मनाची अस्थिरता वाढली कि मग त्याचे व्यवस्थापन करणे, त्याला नियंत्रणात आणणे कठीण होते. अनेकवेळा शरीराचे आरोग्य देखील मनाच्या स्थितीवर अवलंबून असते. कोणत्याही गोष्टीचा किंवा

भावनेचा अतिरेक हा घातक असतोच. प्रेम, आनंद, विनोद या सुखद अनुभूती देणाऱ्या भावना आणि राग, द्वेष, इर्ष्या, दुःख, भीती या नकारात्मक भावना मानवी मनातच असतात. या भावनांचे बंध मानवी मनाला हवे तसे ओढण्याचा सतत प्रयत्न करीत असतात. पण या भावनांच्या बंधनात मनाला न अडकवता त्यांचे व्यवस्थापन कसे करावे हा सर्वात मोठा प्रश्न आपल्यासमोर नेहमीच उभा असतो.

मन एक विद्यार्थी :

प्रत्येकाने विद्यार्थी म्हणून जगावे असा विचार सर मो. स. गोसावी मांडतात.³ मी सर्वज्ञ नाही तर मी मरेपर्यंत काही ना काही शिकत राहाणारा एक विद्यार्थी आहे, असे प्रत्येकाने स्वतःला समजवावे. दुसरा कसा वागतो, कसा बोलतो याचे आम्ही निरीक्षण करतो. दुसरा कसा चुकतो, कसा त्रास देतो, कसा क्लेष निर्माण करतो यावर आपण अधिकार वाणीने बोलतो. त्याऐवजी प्रत्येकाने आपल्या वर्तनाचे, आचाराचे, विचाराचे परीक्षण करावे. समीक्षण करावे आणि जमलेच तर दिग्दर्शन करावे. प्रत्येकाचे जीवन म्हणजे एका छोट्या नाटक वा सिनेमाची कथा असते. त्या कथेमध्ये आपले पात्र कसे रंगवावे म्हणजे टाळ्या मिळतील, श्रोत्यांची वाहवा मिळेल याचा विचार दिग्दर्शक करतो. टाळ्या मिळवायच्या की शिष्या खायच्या हे या पात्रावर अवलंबून असते. सर्वांचा विचार करून भूमिका समजावून घेणे व त्याप्रमाणे वर्तन करणे हेच या नाटकातील पात्राचे काम. तितके जमले म्हणजे आयुष्य समजले. आई-वडिल म्हणून भूमिका, मुलगा अथवा मुलगी म्हणून भूमिका, नातेवाईक म्हणून भूमिका, मित्रत्वाची भूमिका, गुरु किंवा शिष्याची भूमिका यांचा थोडा अभ्यास केला आणि त्याप्रमाणे आपल्याच अंतर्मनाला विचारले की ज्याची त्याला उत्तरे मिळतात.

कामाचे नियोजन करताना मनाच्या व्यवस्थापनाचे मार्ग :

सर डॉ. मो. स. गोसावी यांनी कामाचे नियोजन करताना मनाचे व्यवस्थापन कसे करावे याचे विविध मार्ग पुढीलप्रमाणे सांगितले आहेत.

1. मनातून कोणत्याही कामाची उद्दिष्टे सकारात्मक ठरवा.

2. मनाच्या सूचीतून तातडीची आणि महत्त्वाची कामे, तातडीची पण कमी महत्त्वाची कामे, महत्त्वाची पण कमी तातडीची कामे आणि इतर असे वर्गीकरण करा.
3. प्रत्येक वेळी उपलब्ध वेळेचा सदुपयोग कसा करू, याचा विचार हा सकारात्मक करा. प्रतीक्षा वेळ ही देणगी समजा.
४. हाती घेतलेले काम अधिकाधिक मनापासून पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा.
५. प्रत्येक गोष्ट लक्षपूर्वक ऐकण्याची सवय मनाला लावा. उदा. एखादा निरोप घेतांना, तो आपल्याला नीट समजला आहे ना, याची खातरजमा करून घ्या.
६. दिवसभरात कोणकोणती कामं करायची, याची आखणी मनाशी करायला हवी. त्यामुळे कामाचं प्राधान्य लक्षात घेऊन, एकापाठोपाठ एक काम, फटाफट, उरकणं शक्य होतं त्यामुळे मनावर ताण पडणार नाही.
७. एका वेळी एकच काम आणि तेही एकाग्रतेने करण्याची सवय आपल्या मनाला लावणे आवश्यक आहे.
८. तुम्ही दिवसातल्या ज्या वेळात कामाच्या दृष्टीनं उत्साही, क्रियाशील असता, त्या वेळेत काम पूर्ण करणं हे उत्तम मनाचे लक्षण मानावे.
९. स्वतःच्या मनाला विचारा की तुम्ही पहाटेच्या वेळी काम करताना अधिक तरतरीत असता, रात्री काम करायला तुम्हाला अधिक आवडतं की, दुपारच्या वेळी तुम्हांला कामासाठी उत्साह अधिक असतो ?
१०. तुमच्यासाठी महत्त्वाची आणि प्रथम करायला हवीत अशी कामं करण्यासाठी वेळ देणं हा वेळेचं नियोजन करण्याचा सगळ्यात परिणामकारक मार्ग आहे.
११. कामात आनंद निर्माण करण्याची सवय आपल्या मनाला लावल्यास त्याचं ओझं मनाला वाटत नाही.
१२. आपल्या मनाला अडथळे पार करण्याची सवय लावावी. कामात अनेकदा अडथळे येण्याची, बिघाड होण्याची किंवा दुसऱ्या एखाद्या गोष्टीकडे लक्ष वेधलं जाण्याची शक्यता असते. या सगळ्या गोष्टी गृहीत धरून कामाची आखणी करायला हवी आणि कामाची पद्धत

ठरवायला हवी. मनाला चांगल्या सवयी लावताना वेळेचं नियोजन करणारी तज्ज्ञ मंडळी नेहमी असं सुचवतात की, प्रत्येकानं आपल्याजवळ असलेल्या वेळापकी ५० % वेळाचं नियोजन करावं, तशा प्रकारेच कामाची आखणी करावी. फक्त निम्म्या वेळाचं तुम्ही वेळापत्रक बनवल्यानं तुमच्या उरलेल्या निम्म्या वेळात तुम्हाला कामात येणारे अडथळे किंवा अचानक समोर आलेली आणीबाणीची परिस्थिती यांच्याशी सामना करता येतो. सक्षम मनाची प्रचिती येण्यास इथून सुरूवात होते.^४

मनाच्या हालचाली ओळखताना :

आपल्या मनाच्या हालचाली कशा ओळखाव्यात आणि त्याचे व्यवस्थापन कसे करावे याबद्दल सर मो. स. गोसावी काही सूत्रे सांगतात.

१. स्वतःला समजून घेणे, मन व मेंदूची कार्यपद्धती जाणून घेतल्यास मनाच्या हालचाली ओळखू शकतो,

२. हरलेल्यांच्या आयुष्यात पुननिर्मितीचे बीज रोवता आले पाहिजे, सतत काही तरी शिकत रहा, आस व निरंतर शोध घेण्याची प्रवृत्ती जागृत ठेवली की मनाची भाषा जाणून घेणे सोपे जाते व तेच मनाचे व्यवस्थापन असते.^५

३. छत्रपती शिवाजी महाराज संकटाकडे संधी म्हणून पाहत होते. जमले तर राजकारण नाही तर शिक्षण हे त्यांचे प्रमुख सूत्र होते. राजे सतत विचारशील व क्रियाशील होते. आपले स्वराज्य कसे वाढवावे, रयतेला सुखी कसे करावे. दुर्जनांचा निष्पात कसा करावा. आपल्या राष्ट्राची उन्नती कशी होईल ह्याचे ते सदैव चिंतन करत असत.

४. जीवनात यशस्वी होण्यासाठी प्रत्येकाने मनात शुभविचार व योग्य दिशेने मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न करणे अत्यंत गरजेचे आहे.

मनाचे व्यवस्थापन करताना हे आवश्यक :

सर मो. स. गोसावी मनाचे व्यवस्थापन करताना कोणत्या गोष्टी महत्त्वपूर्ण आहेत याबद्दल काही आवश्यक बाबी पुढीलप्रमाणे सांगतात.

१) व्यायाम :

व्यायाम कोणताही करा, पण त्यात आनंद हवा. साधे-सोपे व्यायाम करा. चालणे, धावणे, पोहणे, सायकल चालवणे यांपैकी कोणताही व्यायाम प्रकार नियमित करा. साधारण रोज अर्धा तास यासाठी खर्च करा. वेळ मिळेल तसा करू... असा विचार न करता वेळ ठरवून व्यायाम करा. शरीर बल व मनोबल याचा विचार करून व्यायाम करावा.

२) योग :

तणावामध्ये योगासारखा दुसरा उत्तम पर्याय नाही. सकाळी ब्राह्ममुहूर्तावर उठून किंवा रात्री झोपताना पंधरा मिनिटे तरी ध्यानस्थ बसा किंवा 'ॐ'चे उच्चारण करा. तणावामध्ये ॐ उच्चारण केल्याने शरीरात जे अपद्रव्य तयार होतात ते बाहेर फेकले जातात.^६

३) आराम :

शरीर व मनाला आराम द्यायला शिका. रिलॅक्स! शरीराला तणावग्रस्त स्थितीमध्ये आराम घेण्याची सक्ती करा. आपल्यावाचून सगळी कामे आपल्याला अडलेली दिसली तरी प्रत्येक कठीण परिस्थितीतून मार्ग हा निघतोच.

४) झोप :

पूर्ण व शांत झोप घ्यावी. दुसऱ्या दिवसाची कोडी मांडत झोपू नये. चांगली झोप येण्यासाठी सकस आहार घ्यावा व कॅफेनसारखे पदार्थ टाळावे.

५) सामाजिक सहभाग :

आपल्या कितीही बिझी शेड्यूलमधून वेळ काढून मित्र-मैत्रिणींना, आपल्या कुटुंबाच्या नातेवाईकांना भेटावे. आपल्याला ज्या चिंता सतावत असतील त्या योग्य त्या व्यक्तीजवळ बोलून दाखवा. कदाचित काहीतरी तोडगा तुमच्या समस्येवर मिळू शकेल!

६) तडजोड (कॉम्प्रमाइज) करायला शिका :

बऱ्याच वेळा आपल्या हेकेखोर स्वभावामुळे आपण कुठेच नमते घेत नाही व तणावग्रस्त होतो. अशा वेळी मनाचा मोठेपणा दाखवून... थोडेसे नमते घेऊन समझोता केल्यास बऱ्याच अडचणी दूर होतात.

७) आहे तसे स्वीकारा :

जो बदल आपण घडवू शकत नाही तो तसाच स्वीकारायचा. उदा. आपल्या जवळच्याचा मृत्यू.

८) दृष्टीकोन बदला : समस्येकडे सकारात्मक दृष्टीने बघा, म्हणजे त्याचे निवारणही आपल्या दृष्टीस येते.

९) व्यापक विचार : मनावर येणारा हा ताण ज्यामुळे आहे, ती समस्या शेवटी किती मोठी आहे, त्याचे दुष्परिणाम किती? मग खरंच या कारणाने आतापासून आपण दुःखी, चिंतित राहणे किती योग्य आहे?... हे स्वतःलाच विचारा.

१०) डॉक्टरांचा सल्ला : जास्त तणावामध्ये स्वतःच काहीतरी विचार करून अनर्थ करण्यापेक्षा डॉक्टरांची मदत घ्यावी.

मनाचे व्यवस्थापन आजच्या काळाची गरज झाली आहे. मन सावरता येणे यासारखे दुसरे काही मोठे काही म्हणता येणार नाही. स्वतःच्या मनाला आपण स्वतःच चांगल्या पद्धतीने समजवू शकतो. जो दुसरा आपल्याला इतक्या चांगल्या पद्धतीने समजवू शकत नाही. एका वेळी आपल्या मनात हजार विचार येत असतात. त्यामध्ये चांगले वाईट असे दोन्ही विचार असतात. आपण कशी जीवनशैली जगतो हे आपल्या मनावर अवलंबून आहे. आनंदी मनासाठी निसर्गाच्या सहवासात आपला बराचसा वेळ घालवणे गरजेचे आहे. आनंदी कसे राहावे हे निसर्ग आपल्याला चांगल्या पद्धतीने शिकवत असतो. निसर्गातील एकरूपता आपल्या मनात वसू लागली की मनाच्या चैतन्याची शाळा कायमच आनंदाने फुलू लागेल. आपले मन आरशाप्रमाणे आहे. या मनात बऱ्याच गोष्टींचा निवास असतो हे आपल्याला माहीत असते. त्यातील चांगल्या वाईट गोष्टींचे वेगवेगळीकरण

केल्यास सुसूत्रता येण्यास फार वेळ लागणार नाही. प्रसन्न मनासाठी आध्यात्मिकतेचा वसा आपल्या मनाने जपणे आवश्यक आहे. संत तुकाराम महाराजांनी मनाविषयी सुंदर अभंग लिहिला आहे, नाही निर्मळ मन, काय करील साबण !! आत्म शुद्ध असेल तर जगातील कोणत्याही गोष्टीचा आपण लोकहिताच्या दृष्टीकोनातून विचार करू शकू. सर डॉ. मो. स. गोसावी यांनी मनाचे व्यवस्थापन कसे करावे याबाबत सांगितलेली जीवनसूत्रे मानवी मनासाठी सातत्याने उपयुक्त ठरणारी असल्याचे लक्षात येते.

संदर्भसूची :

- सर डॉ. मो. स. गोसावी , निबोधी (आत्मनिवेदन), नाशिक : शब्दमल्हार प्रकाशन, २०१७.
डॉ. मो. स. गोसावी, संत एकनाथ आणि सांस्कृतिक प्रबोधन, नाशिक : शिवपार्वती प्रकाशन, १९८९.
प्र. बा. कुलकर्णी, उपनिषद प्रणित आचार धर्म, नाशिक : शिव-पार्वती प्रतिष्ठान, १९९८.
संपा. प्राचार्या सौ. दीप्ती देशपांडे, सवित्र, नाशिक : गोखले एज्युकेशन सोसायटी, २०१७.
प्राचार्य राम कुलकर्णी, सर डॉ. मो. स. गोसावी विचारधन, नाशिकरोड महाविद्यालय, २०१५.
प्राचार्या डॉ. राम कुलकर्णी, आत्मसंवादातून स्वयंप्रेरणा –प्रास्तावना, लातूर : विद्याभारती प्रकाशन, २०१९.

Cite Your Article as:

Pardeshi Sangeeta Lakshmansingh & Dr. Gaikwad Atul Arun. (2024). SIR DR. MO.S.GOSAVI YANCHI MANACHI VYAVASTHAPAN VISHYAK JIWANSUTRE. In Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language (Vol. 12, Number 62, pp. 184–191). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11077041>