











# मनात व डोक्यात नेहमी असावेत सकारात्मक विचार



समाजाची सरंचना पूर्णपणे युवा अवस्थेवर अवलंबून असते. समाजाची प्रगती युवकांमार्फतच होऊ शकते. आजचा युवा वर्गाच उदाची पारिवारिक स्थिती सांभाळले व येणारी नवीन पिढी त्यांचे अनुकरण करेल. वर्तमान व भविष्य दोन्ही युवाच सांभाळू शकील. युवावर्ष ही एक अशी शक्ती आहे की प्रगतीची क्रांती करून विकासाचा वार्ग बनवू शकते. परंतु असे दिसून येते की, आपले व्यक्तीमत्व आकर्षक बनविण्यासाठी वर-वरती चमकधमक महत्वाची आहे असे आजकालचे युवा मानतात. चांगले कपडे घालणे, गडांगमध्ये फिरणे, पाटर्नाना जाणे, महाग सौंदर्य प्रसाधने, वापरणे, महाग भेटवरून, मित्र मंडळीना देणे इ. हे सर्व क्षणिक आकर्षण आहे. वास्तविक आकर्षण तर एखाद्या व्याचिया व्यवहारावरून, त्याच्या सवयीवरून व त्याच्यातील गुणांवरून ठरविले जाते.

व्यवहारिक ज्ञान कोणत्या शाळेतून, कॉलेजमधून पुस्तके वाचून मिळत नसते तर ते घर परिवार, शेजारी, समाज यांच्या निरीक्षणातून, ऐकून

बघून प्राप्त होते.

- ◆ आपल्या व्यवहारात नेहमी सॉरी व थैंक यू' हे दोन शब्दप्रयोग वापरा. तुमची प्रत्येक टिकाणी स्तुती करतील.
- ◆ जीवनरूपी शृंगाराचा अत्यावश्यक हिस्सा म्हणजे विनप्रता यामुळे तुमचे व्यक्तीपत्र अजून उजळेल.
- ◆ आपल्या पेक्षा मोठ्यांचा आदर व लहानाना स्नेहपूर्वक वागणूक द्या. समाजात स्नेह व सन्मान या एकमेकांच्या कड्या आहेत.
- ◆ घरात, नातेवाईकांमध्ये, मित्रांमध्ये वावरताना वातावरण शांतीपूर्ण असेल याकडे लक्ष द्या. आपल्या वाणीत माझूर्य आणा.
- ◆ आपली चूक स्वीकारायला शिका, त्यामुळे नवीन काही शिकायला भिलेल.
- ◆ इतरांची निंदा करण्याची प्रवृत्ती टाळा. त्यामुळे तुम्ही दुसऱ्यांच्या नजरेतून पूढे शकता.
- ◆ मित्रांची खोटी स्तुती करू नका. उलट त्यांच्या चुका, कमजोरी, वाईट सवयी, दुर्गम त्यांच्या निर्देशनास आणून द्या व सुधारण्यासाठी त्यांना मदत करा.
- ◆ इतरांना मदत करण्याची सहयोगी देण्याची सवय

अंगी बाळगा दुसऱ्यांच्या सुख-दुःखात, आजारपणात त्यांची मदत करा.

- ◆ वेळेचे महत्व समजून घ्या व वेळेचा सदुपयोग करा.
- ◆ क्रोधाला आवर घाला, त्यापासून सावध रहा कारण क्रोध मनुष्याच्या स्वास्थ्याला व डोक्याला मेंदूला अतिशय हानिकारक आहे.
- ◆ मनात व डोक्यात नेहमी चांगले विचार ठेवा. संकुचित विचार डोक्यातून काढून टाका.
- ◆ अंधविश्वासू बनू नका. कोणतीही गोष्ट तर्कशुद्ध कसोटीवर परिषूर्ण ठरल्यानंतरच तिचे पालन करा.
- ◆ नेहमी नव-नवीन शिकण्याची इच्छा बाळगा. शिकण्यासाठी वयाची अट नसते हे लक्षात ठेवा. प्रत्येकांपाई काही ना काही चांगले गुण असतात ते गुण आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करा.
- ◆ आपल्या कामात नेहमी मेहनत, इमानदारी आणि मनलावून काम करणे इ. चा समावेश असू द्या.
- ◆ स्वावलंबी बना. इतरांवर आपले काम सोपवू नका.
- ◆ अहंकारापासून चार हात लांब रहा. अहंकारी व्यक्ती आपले व्यक्तीपत्र धुसरू व अंधुक बनवते.

## कुटुंबात मानसिक आधार महत्वाचा...

कुटुंबिक जीवनात नातेवाईकांची परिस्थिती कशी आहे यापेक्षा सुद्धा ती मनाने परस्परांशी कसे वागतात, चांगले स्नेह भेंटीचे संबंध ठेवतात की नाही एकमेकांना अडचणीच्या आणि नंतरही मानसिक आधार देतात का? याला अधिक महव असते. ज्यांची नाती अकालीन कालवशे होतात वा काही काणणासुळे अंदरुपर्यंत ठिकत नाहीत, त्यांना घोर मानसिक आधाराताला सापेहे जाते लागते. एखादी व्यक्ती स्वतःला दुखातून किती लवकर सावरु शकते हे सर्वस्वी त्याच्या 'विल पॉवर'वर अवलंबून असते. बहुधा महिलांनाच मानसिक आधाराताला जास्त सापेहे जावे लागते. स्वतांचा महाल, सुखी दुखातून जेहा उद्धवस्त्त द्योती तेव्हा त्याचा खुपच जबर धक्का वसतो. या दुखातून जो गेलेला असतो तोच समजू शकतो. प्रत्येकजण जीवनात वेवेगळ्या गोर्झीना महव देत



डोक्यात शिरु देऊ नये. कारण जेव्हा ती बाळगायला हवे. आपले धैर्य, आपली

स्वप्ने भंगातात तेव्हा खुपच त्रास होतो;

परंतु कोणत्याही स्थितीत आपली हिंमत सोडू नये आणि आपले ध्येय सातव्याने प्रयत्न करीत राहावे.

कधी-कधी महिला आपले ध्येय गरण्यात अपयशी ठरल्यानंतर हतवल

हिंमत टिकून राहण्यासाठी खालील सल्ला अनुसरा.

● अपयश पदरी पडेल तेव्हा सर्वप्रथम स्वतःला भावानिक रूपाने कमकुवत होऊ देऊ नका. स्वतःला नशिवाच्या हाती सोपवू नका. स्वप्नांच्या महालाच्या ठिक्यांचा झाल्यातरी त्या पुन्हा जोडू शकतो; पण त्यासाठी हिंमत सोडू नका.

● अपले लक्ष रचनात्मक कामात जास्त गुंतवा. उदा. काही लिहिण्याचा त्यांनी आपण पुर्हा प्रयत्न केला तर यशस्वी होऊ शकतो हे समजून घ्यावणा हवे. अपयश आपला आत्मविश्वास डॅल्भिकीत करीत राहा तर एखाद्या भैतिजीला फेण कलंग गपा मारा शॉपिंगसाठी वाहे पडल्यानेही मन हलेके होईल.

● जर आपण थोडे जरी मन घटू केले, तर लवकर दुखातून वाहेर पडल, काळ साया जखमा भरले, पण त्यासाठी थोडा संयंग हवा.

● स्वतःवर विश्वास ठेवा. एक स्वप्न भंगाते याचा अर्थ स्वप्न पाहायचेच सोडून द्यावे असा नव्हे.

होउन डिप्रेशनने घेल्या जाती. त्यांनी आपण पुर्हा प्रयत्न केला तर यशस्वी होऊ शकतो हे समजून घ्यावणा हवे. अपयश

आपला आत्मविश्वास डॅल्भिकीत करीत राही असते. तर अपले लक्ष रचनात्मक कामात जास्त गुंतवा. उदा. काही लिहिण्याचा प्रयत्न करा लेखन हे भावना व्यक्त करण्याचे सर्वशेष मास्यम आहे.

● घरी कधीही एकट्या राहू नका. त्यामुळे भीती वाढते. जर दुसरा काहीच व्यापाय नसेल, तर घरातील किरकोळ कामे करीत राहा तर एखाद्या भैतिजीला फेण कलंग गपा मारा शॉपिंगसाठी वाहे पडल्यानेही मन हलेके होईल.

● जर आपण थोडे जरी मन घटू केले, तर लवकर दुखातून वाहेर पडल, काळ साया जखमा भरले, पण त्यासाठी थोडा संयंग हवा.

● स्वतःवर विश्वास ठेवा. एक स्वप्न भंगाते याचा अर्थ स्वप्न पाहायचेच सोडून द्यावे असा नव्हे.

पुरुषांचा लाळ्यांदोटेपणा ठैसर्विक

किंतुही नाही म्हटले तरी पुरुषांना आपल्या सभोवती खी असावी असे वाटते यात नाही. तसेच मुलाच्या सवयी, घर-घराणे, वागणे याचाही विचार केला जात नाही. तसेच मुलाच्या सापेही कालवशे होतात, जेजा जात नाही व याचा त्रास मुलीला भोगावा लागतो. बहुधा मुलाच्या शिक्षणाला काहीच किंमत दिली जात नाही. मैट्रिक-नॉनफॉर्मट्रिक मुलाची बी.ए.पास मुलीही लग्न लावल दिले जाते. का तर तो साकारी काहीही करते आहे म्हणून. त्यामुळे तिचे जीवन तात्पुरता वाढतो. पूर्वी लहान वयातच मुलाची लग्न होत असल्यानेही त्यांना त्यावात समजाही कमी होता. त्यामुळे नेत्रशीर्ष आणि चीडीचीही होते. कॅलिफोर्निया विद्यालयाच्या संशोधकांनी यासंदर्भात तंत्रज्ञान केले आहे. त्याचे निषिक्षण व धारणांनी खालील तात्पुरता वाढतो. या हार्मोन्सच्या संख्या वाढावणीमुळे पुरुषांच्या रुलझाशी बोलत असेल वा त्याच्यात रस घेते आहे, असे लक्षात आले तर मात्र या दोन्ही हार्मोन्सच्या पातळी खाली घरसरायलाही वेळ लगात नाही. त्यामुळे नैराश्य आणि चीडीचीही होते. कॅलिफोर्निया विद्यालयाच्या संशोधकांनी यासंदर्भात तंत्रज्ञान केले आहे. त्याचे निषिक्षण व धारणांनी खालील तात्पुरता वाढतो. या हार्मोन्सच्या संख्या वाढावणीमुळे पुरुषांच्या रुलझाशी बोलत असेल वा त्याच्यात रस घेते आहे, असे लक्षात आले तर मात्र या दोन्ही हार्मोन्सच्या पातळी खाली घरसरायलाही वेळ लगात नाही. त्यामुळे नैराश्य आणि चीडीचीही होते. कॅलिफोर्निया विद्यालयाच्या संशोधकांनी यासंदर्भात तंत्रज्ञान केले आहे. त्याचे निषिक्षण व धारणांनी खालील तात्पुरता वाढतो. या हार्मोन्सच्या संख्या वाढावणीमुळे पुरुषांच्या रुलझाशी बोलत असेल वा त्याच्यात रस घेते आहे, असे लक्षात आले तर मात्र या दोन्ही हार्मोन्सच्या पातळी खाली घरसरायलाही वेळ लगात नाही. त्यामुळे नैराश्य आणि चीडीचीही होते. कॅलिफोर्निया विद्यालयाच्या संशोधकांनी यासंदर्भात तंत्रज्ञान केले आहे. त्याचे निषिक्षण व धारणांनी खालील तात्पुरता वाढतो. या हार्मोन्सच्या संख्या वाढावणीमुळे पुरुषांच्या रुलझाशी बोलत असेल वा त्याच्यात रस घेते आहे, असे लक्षात आले तर मात्र या दोन्ही हार्मोन्सच्या पातळी खाली घरसरायलाही वेळ लगात नाही. त्यामुळे नैराश्य आणि चीडीचीही होते. कॅलिफोर्निया विद्यालयाच्या संशोधकांनी यासंदर्भात तंत्रज्ञान केले आहे. त्याचे निषिक्षण व धारणांनी खालील तात्पुरता वाढतो. या हार्मोन्सच्या संख्या वाढावणीमुळे पुरुषांच्या रुलझाशी बोलत असेल वा त्याच्यात रस घेते आहे, असे लक्षात आले तर मात्र



