

Printed from



The Maharashtra Times -Breaking news, views, reviews, cricket from across India

आपुलाचि वाद आपणासी

14 Jul 2011, 03:16 hrs IST

SMS NEWS to 58888 for latest updates

तुका म्हणे होय मनाशी संवाद

सगुण निर्गुणाची चर्चा करताना मला तुकोबांचे हे बोल अधिक भावतात. विचार करायला लावतात. कारण अनेकदा आपण आपल्याशी संवादच करीत नाही असे दिसून येते. कुटुंबातील आई, वडील, भाऊ, बहीण, पत्नी, मुले, सहकारी व मित्र परिवाराबरोबर असलेला संवाद काही कारणाने तुटला किंवा कमी झाला तर अनेक समस्या निर्माण होतात. त्यापेक्षा अधिक समस्या मनाशी योग्य संवाद न साधल्याने निर्माण होत असतात. त्याचा परिणाम शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होतो. मानसिक आरोग्य चांगले राखण्यासाठी आपल्याला या संवादाची नितांत आवश्यकता आहे.

मनाशी संवाद साधणे म्हणजे स्वतःच्या अंतर्मनात डोकावून पाहणे. हे डोकावणे मनाच्या तळाशी साचलेल्या चांगल्या-वाईटाचे दर्शन घडविते. मनाचा तळ खरवडून आपले काही चुकले का, याची स्वतःलाच कबुली देते. मनाच्या आरशात स्वतःला पारखताना जीवन प्रवासात किती अंतर चालून आलो आणि कोणत्या मुक्कामावर पोहोचलो याची आठवण करून देते. मनाशी केलेल्या या संवादातूनच नवी ऊर्जा मिळते. अनेक लेखक, कवी, विचारवंत, सामाजिक कार्यकर्त्यांच्या चिंतनातून मनाशी केलेला हा संवादच डोकावत असतो. चंदकांत वानखेडे या सामाजिक कार्यकर्त्याचा 'आपुलाचि वाद आपणासी' हे कथन मनाशी संवाद वाटला.

अन्न, वस्त्र, निवारा या मूलभूत गरजांप्रमाणे मानवालाच संवादाची गरज असते. एकूणच सजीवसृष्टीलाच जगण्यासाठी संवाद हवा असतो. तो नसेल तर पाण्याविना मासा अशी आपली स्थिती होईल. संवाद मौखिक आणि अमौखिक अशा दोन प्रकारचा असतो. केवळ मानवप्राणीच भाषेद्वारे संवाद करतो. हा संवाद दोन व्यक्तींतील असतो, तसाच व्यक्ती आणि समूहातील असतो. त्याचबरोबर तो अंतर्मनाशी सतत सुरू असतो. तज्ज्ञांच्या मते शरीर आणि मनाला सुदृढ ठेवण्यासाठी संवाद गरजेचा असतो. हा संवाद जेथे थांबला तेथे वाद आणि विसंवाद सुरू होतो. मनात अनेक गैरसमज, भीती, द्वेष निर्माण होतो. स्वतःविषयी आणि दुसऱ्यांविषयी एक साचलेपण तयार होते. हे साचलेपण आपल्याला बंदिस्त करते. विसंवादाच्या वाटेवर आपून सोडते. पण जेव्हा आपण आपल्याशी संवाद करतो तेव्हा आपल्यातील अहंभाव, मीपणा, स्वतःविषयीच्या अवास्तव कल्पना गळून पडतात. आपल्यातील उणीवांची जाणीव होऊन त्यावर मात करण्याची उमीर जागी होते. आपलेपणा, कणव, जाणीव या सकारात्मक भावना निर्माण होतात. त्याचे कारण बुद्ध्याच्या विचारातुसार आपण जो विचार करतो त्याचप्रमाणे वागतो. एका चिन्मी म्हणीतुसार मनाशी संवाद एखाद्या हिरव्यागार वृक्षासारखा असतो. हे हिरवे झाड तुम्ही मनात लावा आणि मग बघा. त्यावर अनेक पक्षी मंजूळ गाणी गाताना तुम्हाला दिसतील. तुम्हाला आणि मला या मनाशी संवादाची पुन्हा पुन्हा गरज आहे.

- त्र्यंबक दुनबळे

 **Network Access Message: The page**

Tweet या बातमीला ट्विट करा

या बातमीवर तुमचं मत मांडण्यासाठी इथे क्लिक करा.

इतर बातम्यांचे व्हिडिओ पाहण्यासाठी क्लिक करा

Powered by Indiatimes

[About Us](#) | [Advertise with Us](#) | [Terms of Use](#) | [Privacy Policy](#) | [Feedback](#) | [Sitemap](#)

Copyright © 2011 Bennett Coleman & Co. Ltd. All rights reserved. For reprint rights: [Times Syndication Service](#)
This site is best viewed with Internet Explorer 6.0 or higher Firefox 2.0 or higher at a minimum screen resolution of 1024x768