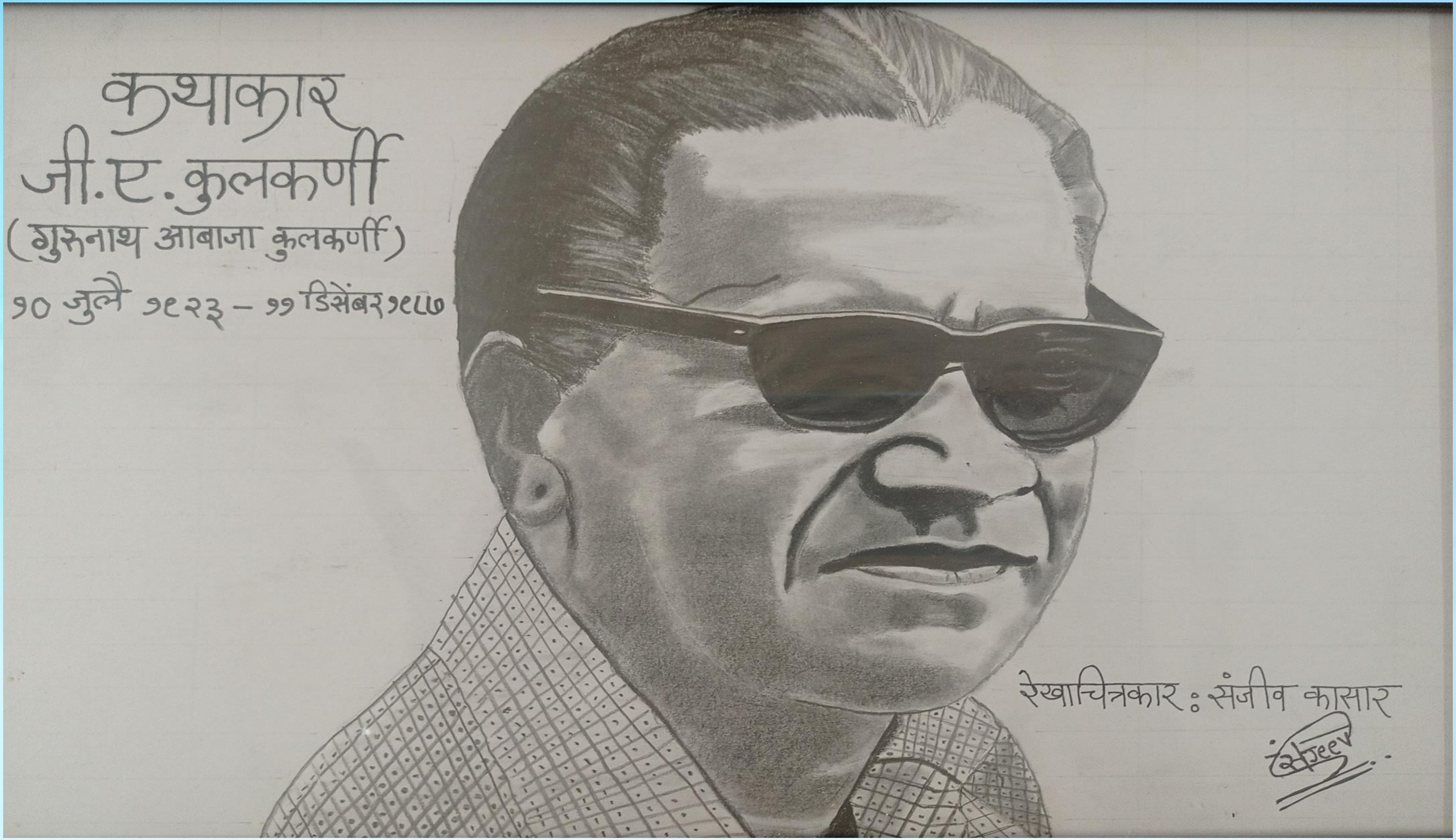
सी. ई. एस. कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय, कुंकळ्ळी – गोवा.

मराठी विभाग

युवांकुर

मराठी विभागाचे साहित्यिक नियतकालिक,
आपल्या हक्काचे व्यासपीठ

अंक ३



अर्पण ..

कथाकार जी. ए. कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ..

अनुमोदक : प्राचार्य डॉ. संजय सावंत देसाई

संपादिका : सहायक प्रा. शुभलक्ष्मी नाईक गांवकर

सह-संपादिका : सहायक प्रा. निखिता गांवकर

विद्यार्थीनी प्रतिनिधी: अनामिका सावंत

धन्यता देसाई

मुखपृष्ठ:

सौरव गोवेकर

रेखाचित्र: संजीव कासार

अनुक्रमणिका

❖ **संपादकीय** / पृ. ४

❖ **परीक्षण**

शांतता ! कोर्ट चालू आहे / सरोजा गांवकर/ पृ.६

जी. ए. कुलकर्णी यांच्या 'प्रदक्षिणा' या कथेचे रसग्रहण/ सरोजा गांवकर / पृ. ८

❖ **निबंध वाङ्मय**

१. शोषण व्यवस्था / श्रद्धा महाले / पृ. ११

२. मन करा रे प्रसन्न / सरोजा गांवकर/ पृ. १४

❖ **कविता**

१. बाबा / अनामिका सावंत / पृ.१९

२. प्रीत बावरी / राज सावके / पृ. २०

३. माय जीवनदायिनी गोमंतकाची / राज सावके / पृ. २१

४. मैत्री / राज सावके / पृ. २२

५. वेळ / धन्यता देसाई / पृ. २३

६. वसुधैव कुटुंबकम / धन्यता देसाई / पृ.२४

७.पाऊस/ धन्यता देसाई / पृ. २५

संपादकांच्या खिडकीतून डोकावताना..

प्रिय वाचकहो..

मराठी विभागाच्या 'युवांकुर' e-मासिकाचा तिसरा अंक आपल्यासमोर ठेवताना आम्हाला अत्यानंद होत आहे. यंदाचे वर्ष हे कथाकार जी. ए. कुलकर्णी यांचे जन्मशताब्दी वर्ष म्हणून साजरे केले जात आहे. म्हणूनच केवळ कथा जगदंबेची सेवा करणाऱ्या ह्या अजरामर कथाकाराला हा अंक आम्ही अपर्ण केलेला आहे.

पहिल्या दोन्ही अंकांना आपण जे प्रेम दिले ते ह्याही अंकाला द्याल अशी आशा करतो. आपल्या प्रतिक्रियांच्या प्रतीक्षेत आहोत.

मनस्वी आभार,

संपादिका:
सहायक प्रा. शुभलक्ष्मी नाईक गांवकर
shubhlaxminaikgaonkar@cescollege.ac.in

सह-संपादिका:
सहायक प्रा. निखिता गांवकर
nikhitagaonkar@cescollege.ac.in

परीक्षण

शांतता ! कोर्ट चालू आहे

-सरोजा गांवकर (द्वितीय वर्ष कला)

'शांतता ! कोर्ट चालू आहे' हे नाटक विजय तेंडुलकर यांनी लिहिलेले आहे. या नाटकाचा पहिला प्रयोग २० डिसेंबर १९६७ रोजी रवींद्र नाट्य मंदिर येथे झाला. हे एक प्रायोगिक नाटक असून रसिकप्रिय ठरले आहे. विजय तेंडुलकरांनी स्त्रियांवर होणाऱ्या अन्यायाविरोधात आवाज उठविला आहे. हे नाटक अगदी शीर्षकापासून सर्वार्थाने वेगळे वाटावे असे नाटक आहे. रूढ अर्थाने विचार केल्यास या नाटकाला कथानक असे विशेष काही नाही. या नाटकात विनोदी पद्धतीने सामाजिक विषय मांडलेला आहे.

एका लहानशा गावात अभिरुप न्यायालयाचा प्रयोग करण्यासाठी शहरातील काही हौशी नाटककार दुपारी तिथे पोहोचतात. वेगवेगळ्या क्षेत्रात वावरणारी लोक मिळून हे नाटक साकार करत असतात. या नाटकात आठ पात्रे आहेत. ती म्हणजे सुखात्मी, काशिकर व सौ काशिकर, पोंक्षे, सामंत ,कर्णिक रोकडे, कु. लीला बेणारे यांच्याभोवती हे नाटक फिरते. या नाटकामध्ये कुणी न्यायाधीश, सरकारी वकील, आरोपीचा वकील, साक्षीदार इत्यादी भुमीका सगळयांना वाटून दिलेल्या आहेत.

या नाटकाचे नेपथ्य म्हणजे एक न्यायालय आहे. त्यात न्यायाधीशसाहेबांचे टेबल, आतला दरवाजा, मग वकिलाचे टेबल, आरोपीचा पिंजरा, साक्षीदाराचा पिंजरा असे आहे.

त्यांचा चौथा साक्षीदार प्रोफेसर दामले काही कारणामुळे उपस्थित राहीला नाही म्हणून सामंतला चौथा साक्षीदार होण्यासाठी सगळे तयार करतात. कार्यक्रम सुरू होण्यास खूप वेळ असल्यामुळे तोपर्यंत काय करायचं म्हणून सगळे एक खेळ खेळण्याचं ठरवतात. खोटं-खोटं न्यायलय, त्यात एकाला आरोपी करायचं आणि त्याच्यावर खोटा आरोप करायचा व या निमित्ताने सामंतला न्यायालयाची प्रोसिजर कशी असते हे दाखवायचं असे ठरविले जाते. सगळेजण कु. बेणारेला आरोपीच्या पिंजऱ्यात उभे करतात. तिच्यावर प्रारंभी भ्रुणहत्येचा आरोप करतात कारण तिचे व प्रोफेसर दामले यांच्यात असलेलं नातं समाजाला मान्य नसतं व दामले त्या नात्याचा स्वीकार करायलाही तयार नसतात. गमती गमतीत सुरू झालेला हा खेळ सामंतांच्या साक्षी नंतर एक भयानक वळण घेतो. माणसातला पशू जागा होतो व कु. लिला बेणारेवर भ्रूणहत्येचा अत्यंत वाईट आरोप लावला जातो.

खेळ संपतो आणि जिवघेणी शिकार सुरु होते. लिला बेणारेच्या चारित्र्यावर, तिच्या मातृत्वावर प्रश्नचिन्ह उभे केले जाते. ती सर्वांसमोर काही बोलत नाही पण तिच्याही मनात वादळ उठलेले असते. शेवटी सारे मिळून कुमारी बेणारेला दोषी ठरवतात व तिला केलेल्या गुन्ह्यासाठी शिक्षा देतात.

क्रौर्याच्या भयानकतेची जाणीवही त्या समाजाला नाही. केवळ, जीवाची घटकाभर करमणूक एवढाच अर्थ त्या अमानुष क्रौर्याला आहे. संवेदनशीलता हरवून बसलेला हा समाजच आपली शोकांतिका स्वतः लिहितो आहे.

उपभोगण्यासाठी व केवळ मौजे खातर स्त्रियांची शिकार करण्यासाठी वृत्ती दिवसेन दिवस वाढत जाते. स्त्रिया या भावुक असल्यामुळे प्रारंभी पुरुषांच्या या वृत्तीला बळी पडतात आणि समाज या साऱ्या प्रकरणात स्त्रियांना दोषी ठरवतो ही वस्तुस्थिती लेखक विजय तेंडुलकर यांना प्रेक्षकांच्या नजरेस आणून द्यायची होती.

ह्या नाटकाचे संवाद अत्यंत सुलभ पद्धतीने लिहिलेले आहेत. पण प्रभावी ठरलेले आहे. प्रकाशयोजना प्रसंगांना साजेशी आहे व प्रेक्षकांच्या मनाचा ठाव घेते. दिग्दर्शन, पार्श्वसंगीत ह्या घटकांकडेही बारकाईने लक्ष दिलेले आहे. एकूणच संहिता व सादरीकरण या दोन्हीही अंगांना या नाटकात पूर्ण न्याय देण्यात आलेला आहे.

निर्मिती: एव्हरेस्ट एंटरटेंमेंट प्रायव्हेट लिमिटेड
लेखक: विजय तेंडुलकर
दिग्दर्शक: प्रतिमा जोशी व भाग्यश्री जाधव
नेपथ्य : प्रसाद वालावलकर
पार्श्वसंगीत : नंदलाल रेले
कलाकार : संदीप कुलकर्णी, निवास भिसे, रेणुका शहाणे, समीर चौगुले व इतर.

जी. ए. कुलकर्णी यांच्या 'प्रदक्षिणा' या कथेचे रसग्रहण

–सरोजा गांवकर (द्वितीय वर्ष कला)

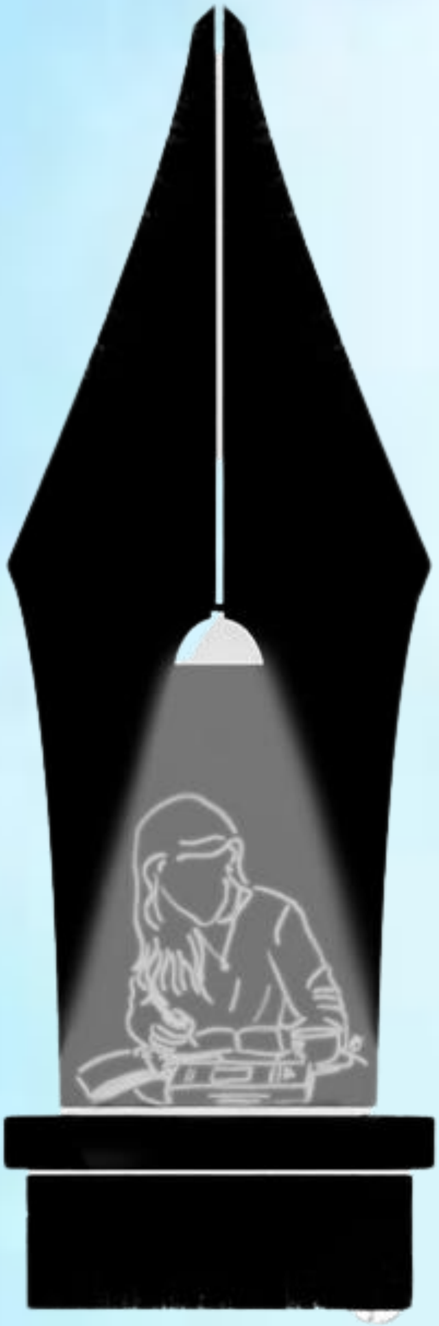
'काजळमाया' ह्या जी.एंच्या कथासंग्रहातील 'प्रदक्षिणा' ही कथा त्यांच्या अनेक उल्लेखनीय कथांपैकी एक आहे. या कथेत दादा साहेबांकडून एक अपराध झालेला आहे. त्यासाठी या कथेतील सगळीच पात्रे एकेक करून घर सोडून जायला निघतात. दादासाहेबांसोबत आयुष्यभर राहिलेले आबाजी त्यांना हवे – नको ते बघत होते पण आपण सुद्धा एक बेकार भिकारडे आयुष्य जगलो या भावनेत ते सुद्धा गावाकडे जायला निघतात. आबाजीचे तसे कोणी नाही पण गावाकडे एक भाऊ आहे. छोटे घर आहे, गावात एक नदी आहे आणि एक देऊळ आहे. आंबराईची पूजा त्यांच्याच घरात असते. त्यासाठी तो दादासाहेबांच्या पत्नीला शांताक्कांना आपल्याबरोबर येण्याचा आग्रह धरतो. डोळ्यात पाणी आणून आबाजी म्हणतात तुम्ही चला माझ्याबरोबर दहा-पंधरा दिवस तेवढेच तुम्हाला एकटेपणा वाटेल मी राहीन तिथं कृष्णाबाईन दिलेला हात तिलाच परत देऊन टाकायचीच नव्हे. कधीतरी माणसाच्या आयुष्यातील विश्वासाचे, भावनांचे धर्मांचे हे महत्त्व सांगणारी वाक्य आहे.

दादासाहेबांनी सगळ्यांबरोबर शांतक्कालाही तसेच अर्थहीन पोकळ आयुष्य दिले आहे. हे सगळं आबाजींना माहित आहे, पण शांतक्काच्या मनाला जरा शांतता मिळायची असेल तर त्यांना अशाच एखाद्या विश्वासाच्या ठिकाणी नेले पाहिजे. आपले इथले काही नाही आपले आयुष्य, शरीरही कोणत्यातरी पारलौकिक शक्तीच्या आधीन आहे. अशी ही भावना आहे. मृत्यूनंतर नदीत अस्थिविसर्जन करण्याची प्रथा आहे. पण या नदीकडून आपल्याला अस्थी मिळाल्या आणि ते पाणी ती नदी हे सुद्धा प्रतिकात्मकच आहे. माणसाच्या नशिबात जे काही येते. ते त्याच्या पूर्व कर्माची फळे असतात. पूर्वजन्मीच्या कर्माची नव्हे तर आजच या जन्मी काय हातून घडलेल्या पातकांची काटेरी निवडुंगीकळे ही जीएंच्या कथांमध्ये आढळणारी पात्रांच्या मनात येणारी एक सामान्य भावना आहे.

प्रदक्षिणा मधला शांताक्कांच्या वाट्याला निथळून टाकलेली अर्थहीन आयुष्याचे कारण आपण आपल्या पूर्वायुष्यात केलेले काहीबाही आहे का असे तिला वाटते. दादासाहेबांशी लग्न झाल्यावर जान्हवीने शांताक्का यांच्या बहिणीविषयी वावगे शब्द काढताना तिला मत्सर वाटतो. वर्षानुवर्ष अंथरुणाला खिळली असताना ही स्वतः मरून आम्हालाही का एकदाची सोडवीत नाही असे मुद्दाम तिला ऐकू यावे म्हणून काढलेली उद्गार. दादासाहेबांचा भाऊ राजाभाऊ तुरुंगातून सुटून मनाने घरी आल्यानंतर त्याला गोड पाणी देखील न देता आता इथं पुन्हा पाऊल टाकून आमच्या तोंडाला काळं फासू नका असे बोलून त्याला हाकलून देतात. वापरलेले शब्द शाळेत असताना

तोंडावर कोड फुटलेल्या नंदिनी पाठकला टवके गेलेली भिंत म्हणत केलेली निर्णय थट्टा... हे सगळं शांताक्कांना आठवते. आणि आपल्या रिकाम्या आयुष्याला आपले हे वागणेच कारणीभूत झाले आहे असे वाटते.

माणसाचे कर्म आणि त्यानुसार त्यांना मिळणारे फळ ह्याचे चित्रण जीएंनी प्रदक्षिणा कथेमध्ये चांगल्या प्रमाणे दाखविलेले आहे.



निबंध

शोषण व्यवस्था

-श्रद्धा महाले (तृतीय वर्ष कला)

आपला देश सामाजिक विविधतेने नेटलेला आहे. जिथे अनेक जाती, धर्मांची लोक राहतात. ज्यांच्या विविध चालीरीती आणि परंपरा आहेत. भारतीय समाज धार्मिक श्रद्धा आणि परंपरांना खूप महत्त्व देतो. रित्या व प्रथा हे सगळ पाळत असताना आपण आपल्या समाजात राहणाऱ्या माणसांमध्ये भेदभाव करु लागतो. माणसाना जपण्या ऐवजी रित्या जपत असतो. एकमेकानवर शारिरिक आणि मानसिक शोषण करायला भाग पाडतो.

बाल मजूर : दरवर्षी १२ जून हा जागतिक बाल कामगार दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. लहान मुलांना त्यांच्या वाढत्या वयात कामाला पाठवणे हा एक सामाजिक व सांस्कृतिक दृष्टीने गुन्हा आहे. मुलांचे पालनपोषण करणे, त्यांना शिक्षण देणे त्यांना शिस्त लावणे एक माणूस म्हणून घडवणे ही त्याच्या पालकाची जबाबदारी असते. पण त्याच्या गरीब परिस्थिती मुळे कुणाचा आर्थिक भार उचलण्याचे ओझे पालकांना जमत नसल्यामुळे नाईलाजाने देह असलेल्या मुलावर टाकावे लागते. हे बालकामगार ,घरकाम, कारखाने ,हॉटेल्स, कारपेट बनवण्याचे काम अश्या वेगवेगळ्या व्यवसायात लहान मुले काम करतात. अशा मुलांना कधीकधी घरादाराचा आसराही नसतो. त्यांचे आई-वडील, भावंडे, फुटपाथवर जीवन जगत असतात. त्यांना आपल्या आरोग्याची, स्थिर जीवनाचे संस्कार न मिळालेली व हातात दोन पैसे मिळाल्यावर पोटापाण्याची व्यवस्था करण्यासाठी ती धडपडत असतात. बाल श्रम हे कळण्यासाठी हे समाजात असमानता आणि भेदभावामुळे होत असत. खालच्या जातीच्या लोकांना समाज नीट वागणूक देत नसल्यामुळे लोकांना छोट्या छोट्या मुलांना अशा परिस्थितीला सामोरे जाऊन अशी अनेक शोषण सहन करावे लागते. त्यांच संपूर्ण जीवन त्यातच संपत असतं.

बालविवाह : आपल्या देशात बालविवाह ही एक जुनी आणि वाईट प्रथा अजूनही भारतात चालू आहे. कायद्यानुसार २१ वर्षापूर्वीचा मुलगा आणि १८ वर्षा पूर्वीची मुलगी यांना लग्न करण्यास परवानगी नाही. लहान वयात मुलांचे बालपण खुशीने जगण्याची, खेळण्याचे, वाचण्याचे, शिक्षण घेण्याचे जीवन असते. पण या वयात त्यांना या प्रथामुळे त्यांचं जीवन जगता येत नाही. लग्न झाल्यावर त्यांच्या आरोग्यावर मानसिक विकासावर आणि आनंदी जीवनावर वाईट परिणाम होत असतो. या बालविवाहासाठी काही पूर्वग्रह आणि काही श्रद्धा कारणीभूत आहेत. विवाहबाबतीत संकल्पना अशी आहे की मुलांच्या संपूर्ण कार्य पार पाडण्यासाठी स्त्रियांची भूमिका महत्त्वाची मानली

जाते. तसेच आधी लोकांना स्त्री शिक्षणाचे महत्त्व न समजल्यामुळे गरीबी सुद्धा एक बालविवाहासाठी कारणीभूत आहे. याच कारणासाठी मुलांना औपचारिक शिक्षण न देण्यास पालक टाळाटाळ करतात. लहान वयात लग्न करणे शुभ असते असे त्यांना वाटते आणि ते त्या जबाबदारीतून मुक्त होतात. आणि मुलांच जीवन धोक्यात टाकतात. या सगळयातून जात असताना मुलांना संकटातून तोंड देत शोषण सहन करावे लागते.

लैंगिक शोषण :   लहान मुलांचे वेगवेगळया प्रकारे होणारे शारिरिक शोषण आजच्या काळात वाढतच आहे. आमच्या समाजात आज खूप मुली लैंगिक अत्याचारांना सामोरे जातात. कोणत्याही मुलीला स्वतंत्र्य बनविण्यासाठी ,स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी, दुसऱ्या देशात जायचे ठरवले तर त्यांना वाईट नजरेने बघत असते. या सगळयांचा विचार करून काही मुली स्वप्नत सुद्धा स्वतंत्र बनण्याचा विचार डोक्यात काढून टाकतात. अशा या समाजात घडणा-या घटनामुळे पालकही आपल्या मुलींना शिक्षणासाठी दूर किंवा इतर कुठल्याही कामासाठी सहजपणे पाठवत नाही. त्यासाठी काही मुलींना आनंदी व मोकळे जीवन जगायला किंवा फिरायला मिळत नाही. कुठलेही कपडे घालण्याची इच्छा झाली तर अनेक वाईट विचार मनात येऊन जातात. समाजातील लोक आपल्याला कोणत्या नजरेने बघत असतील? समाज काय म्हणेल? असे प्रश्न मानात जागे होतात. एकेक काळी असं वाटत असतं की आपण आपला हा विचार घेऊन जगायचं कि समाज जो विचारावर जगत आहे त्या विचारावर आपण जगायचं, कारण ज्या माणसाने चूक केलेली आहे त्याला शिक्षा करण्याऐवजी मुलीच्या जीवनावर आणि नावावर शिंतोडे उडवीत असतात.

हुंडा व्यवस्था:   हुंडा एक अनिष्ट प्रथा आपल्या समाजात पूर्वीपासून चालू आहे. हुंडा म्हणजे आई वडील आपल्या मुलीला लग्नाच्या वेळी घरगुती वस्तू, सोने आणि दागदागिने आपापल्या ऐवतीनुसार या सगळया गोष्टी मुलीला आपल्या बरोबर सासरी घेऊन जायला देतात. त्यानंतर सासरची लोक आपल्या ओळखी किंवा शेजारच्या घरातील इतर मुलांपेक्षा आपल्या मुलीला लग्नात जास्तीत जास्त हुंडा मिळावा म्हणून मुलीवर, तिच्या घराच्यावर दबाव टाकतात . त्यामुळे कित्येक आई-वडील आपले घर, शेती, आणि दागिने गहाण ठेवतात. कारण त्यांच्या मागण्या पूर्ण न झाल्यास तर त्या मुलीला मानसिक आणि शारीरिक छळ करत असतात. म्हणून त्याचे आई-वडील कितीही गरीब असले तरी त्यांना त्यांची इच्छा पूर्ण करावी लागते .या परिस्थितीला सामोरे जाताना त्यांनी संकटावर मात करावी लागते . आधीच्या काळात हे सगळं खूप चालत होत, परंतु आज आपल्याला कमी प्रमाणात दिसून येते. कारण आजची पिढी शिक्षण घेऊन सुधारली आणि सक्षम आहे. एकमेकांच दुःख समजून घेऊन हुंडा देण्यासाठी दबाव आणत नाही. जे काही मुलींचे आई-वडिल

आवडीने व प्रमाने देतात. ते स्वीकारून आपल जीवन सुखात जगत असतात. ही प्रथा कमी झाली म्हणजे ती संपली असं नाही सुशिक्षित लोकही नवीन सुनेकडून हुंड्याची मागणी करत असतात. अशा वेळी सुशिक्षित मुली दबावाला बळी पडतात. एखादी मुलगी आपले जन्मदाते आई-वडील, नातेवाईक सोडून मुलांच्या घरी येते आणि तिथल्या सर्व माणसांना माया लावते, प्रेम देते, काळजी घेते, हे सगळं करूनही तिला मानसिक शोषण सहन करण्यासाठी भाग पाडले जाते. मुलीची काळजी घेऊन तिला मान देणे हे मुलाकडील लोकांचे कर्तव्य असते.

पालक शोषण: मुलाचे शारीरिक शोषण होत असते तसेच मानसिक शोषण सहन करावे लागते. काही घरातली आई - वडील असे असतात. जे आपण मुलांना त्यांच्या इच्छेनुसार परीक्षेत टक्के घ्यायला लावतात. त्यांना ज्याची आवड आहे त्यातच ते मुलांना ढकलत असतात. आपल्या मुलांना काय शिकायला आवडत, त्यांना कशात रस आहे. हे न बघता मुलावर मानसिक छळ करतात. या वातावरणात जगत असताना मुलांच्या मनावर वाईट परिणाम होत असतो हे सगळं सहन करण्याच्या पलिकडे जेव्हा पोहचत तेव्हा मुलं जीव देण्याची पायरी उचलत असतात.

निष्कर्ष : आजच्या पिढीने पुढे येऊन समाजात घडणा-या अशा सर्व पध्दतीच्या प्रथांना आवाज उठवला पाहिजे. जिथे या वाईट प्रथा अजूनही सुरू आहे. भाषणे करणे, कार्यक्रम करून समाजातल्या लोकांना जागृत केले पाहिजे. जेणेकरून पुढे येणाऱ्या पिढीला आपण या अनिष्ट पद्धतीपासून संरक्षण करून आणि मुलींना स्वतःच्या पायावर उभे राहण्यास प्रोत्साहन देऊ शकू .आपण सर्वांनी मिळून अशा प्रथांना नष्ट करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

मन करा रे प्रसन्न

-सरोजा गांवकर (द्वितीय वर्ष कला)

संत तुकारामांनी जीवनात उपयोगी पडतील असे अनेक मौलिक विचार लोकांना दिलेले आहे. त्यातील एक मौलिक विचार देणारा अभंग म्हणजे 'मन करा रे प्रसन्न'.

मन करा रे प्रसन्न | सर्व सिद्धीचे कारण |

मोक्ष अथवा बंधन | सुख समाधान इच्छा ते |

आपण शेवटचे कधी बरे मनमोकळे व्यक्त झालो असेल? आपण आपले शरीर स्वास्थ्य त्वचा इतकी जपतो मात्र मनाकडे नेहमी दुर्लक्ष करतो. 'डिअर जिंदगी' चित्रपटातील डॉक्टर जहांगीर आणि किआरा यांच्यातले संवाद आपल्याला आयुष्याचे अनेक धडे देऊन जातात. त्यातीलच एक डॉक्टर जग यांनी दिलेला उपदेश म्हणजे 'kabaddi your way through life' आयुष्यात येणाऱ्या संकटांना कबड्डी खेळत हसत आनंदात सामोरे जायचे. असे डॉक्टर जग किआराला सांगतो. वास्तवात जरी हे इतके सोपे नसले तरीही चिंता करत दिवस घालवण्यापेक्षा हसत खेळत संकटांना सामोरे जाणे नेहमीच उत्तम नाही का ?

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे आपल्या आयुष्यात ज्या अडचणी असतात त्या अडचणीं पासून कोणीही सुटलेला नाही आणि आपले जीवन अडचणींशिवाय वाळवंटातील मृगजळासारखी एका ब्रह्म वाटेल त्यामुळे जास्तीत जास्त जीवन अडचणीवर मात करून नव्याने धैर्याने आयुष्याला भिडणे हा मूलमंत्र आपण सदैव लक्षात ठेवला पाहीजे.

मनाचे महत्त्व प्राचीन काळापासून संत महात्म्यांनी आपल्या रजनेतून प्रकट केलेले आहे. संत तुकाराम, एकनाथ, समर्थ रामदास एवढे काय संत कबीर या सर्वांनी मनाची थोरवी गाऊन मनावर नियंत्रण मिळविण्याचा उपदेश सामान्यांना दिलेला आहे. समर्थ रामदासांनी तर 'मनाचे श्लोक' नावाची एक स्वतंत्र रचना आहे त्यात ते म्हणतात व मानवी मनाला उपदेश दिलेला आहे.

संतश्रेष्ठ तुकाराम महाराज ' मन करा रे प्रसन्न' या अभंगात पुढे म्हणतात "मन गुरु आणि शिष्य | करी आपुलेची दास्य | आपले मन आपला गुरु आणि शिष्य दोन्ही आहे. आपले मनच आपल्याला उत्तम सल्ला देऊ शकते.आपले मन आपल्याला देहरूपी कॉम्प्युटरचा सी.पी.यू. आहे. हा देह सुनियोजीत पद्धतीने चालावा यासाठी आपल्याला आपले मानसिक स्वास्थ्य जपले पाहिजे.

जगी सर्व सुखी असा कोण आहे |

विचारे मना तुचि शोधूनी पाहे |

या जगात कोणीच सर्व सुखी नाही माणसाची हाव त्याच्या मनाला नेहमी असंतुष्ट ठेवत असते.

"उलटी हैं दुनिया, उलटा कारोबार" खरंच आपल्या जगाचा गाडा उलटाच आहे. प्राची आदिमानवाने भीतीपोटी सामाजरचना तयार केली. मात्र आजचे चित्र पाहिल्यास सगळेच आपापल्या व्यवहारात इतके मग्न झालेले आहेत की आपण एकमेकांना ओळखत असूनही अनोळखी आहोत. मास्कआडचे आपण एक छपराखाली राहणारे अनोळखी आहोत. खरोखरच आपला एकमेकांशी संवाद चाललेला आहे.

ह्या प्रचंड स्पर्धेच्या आणि तंत्रज्ञानाच्या युगात माणूस माणसाला परका होत चाललेला आहे. जो थांबेला तो संपला हा ऊसूल मनी बाळगून आपण फक्त धावत आहोत एकमेकांना न ओळखता एकमेकांशी स्पर्धा करत आहोत.

मोबाईलचे उंच मनोरे आकाशी भिडणारे

मात्र या हृदयीचे त्या हृदयी रेंज मिळेना

दोन्हीही कानात ईअरफोन आणि हातात जग घेऊन चालणारा हा माणूस जगाशी कनेक्ट झालाय खरा पण फक्त वच्च्युअली आपण स्पर्श, मायेचे, धैर्याचे शब्द यांची ताकद खऱ्या अर्थाने विसरलेलो आहोत.

एकमेकांशी संवाद साधल्याने आपले मन हलके होते, चैतन्य येते व आपण भौतिकवादी गोष्टी मध्ये अडकून न पडता माणसांना जोडु लागतो. या ग्लोबलायजेशनमुळे जीवनात आलेली भकास निराशता दूर करण्यासाठी व दैर आपले मनोस्वास्थ व समाजाचे मनोस्वास्थ्य सुधारण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे संवाद इतरांशी.

आपण एकमेकांना तर ओळखत नाहीच मात्र आपण स्वतःला तरी पुरेपूर ओळखतो का हा प्रश्न मला सदैव पडतो. नुसती स्पर्धा आणि पैशाची हाव, यातच आपण गुरफटून गेलोय. नेमकं काय हवंय, हे तरी आपल्याला कळतंय का ? कधी आपण आपल्या अपयशाने खचून जातो तर कधी दुसऱ्याचं यश पाहून आपल्याला मनस्ताप होतो. काय कराव ? याबाबतही अनेकांचा नुसताच गोंधळ आहे.

आपण अनेकदा स्वतःपासून आणि इतरांपासून इतक्या अपेक्षा ठेवतो की, वेळोवेळी आपला मनोभंग होतो. त्यामुळे विचार न करता कोणावरही अपेक्षा ठेवणे आपण थांबवलं पाहिजे. स्वतःच्या भावना जाणून घेऊन त्यानुसार आपण आपलं काम करणं त्या सुद्धा आपण आपलं मन आनंदी ठेवू शकतो .

महाभारतात श्रीकृष्णाने अर्जुनाला हा सल्ला तर दिलेला आहे. मना मनाचे श्लोक समर्थ रामदास या रचनेत म्हणतात

मना मानसी दुःख आणू नको रे |

मना सर्वथा शोक चिंता नको रे |

याचे मूळ अपेक्षा न ठेवण्यातच आहे. अपेक्षा ठेवल्या नाही तर आपल्याला वाईट वाटणार नाही. एखादा कसं जायचं हे तर नक्कीच ठरवू शकतो आणि कोणत्याही परिस्थितीला सामोरे जाण्याची शक्ती आपलं मन आपल्याला देत असते. त्यामुळे मन ताब्यात असलं की सगळं सध्या करणा करणं अगदी सोप्प आहे.

मन वढाया वढाया |उभा पिकातलं ढोर

मनाला जपूया, जीवन सावल्या | मनाचा समतोल आणि संयम आणि मनाला लावलेलं योग्य वळणच आपल्याला योग्य ठिकाणी घेऊन जाऊ शकतं. ही गोष्ट खरी असली तरी सोपी नक्कीच नाही कारण मन हे अस्थिर आहे. आता होत जमिनीवर गेलं गेलं अभायात या कवितेतून मनाचा लहरीपणा बहिणाबाईंनी मांडला आहे

मन मोकाट मोकाट मोकाट

त्याले ठायी ठायी वाटा

जशा वा-यानं चालल्या

पान्याव-हल्यारे लाटा

असे विविध प्रश्न या निमित्ताने मनात उठणे सहाजिक आहे. पण त्यांचा फारसा ताण घ्यायचा नाही. मन प्रसन्न करण्यासाठी आपल्याला कुठे जंगलात जाऊन तप करायचे नाही तर दररोजच्या व्यवहारात

आपण कसं वागतोय, कसं व्यक्त होतोय. याचं आत्मचिंतन करून जरासे स्वताला म्हणजेच मनाला ओळखण्याचा प्रयत्न करायचा.

मनाला जपणे ही फार आनंददायी प्रक्रिया आहे. त्यासाठी दोन पायऱ्या आपल्याला पार पाडाव्या लागतात.

अ. पहिली पायरी स्वतःला ओळखणे

आपण कोण आहोत ? आपल्याला कसे घडवलेले आहे? आपण कसे आहोत? स्वाभाव आवडी- निवडी काय आहेत? आपले विचार कसे आहेत? आपण कशासाठी जगतो? या प्रश्नांची उत्तरे शोधावित स्वतःला ओळखल्यावर ज्या गोष्टी आपल्याला त्रास देतात अशा गोष्टीवरून दूर राहावे. वाद घालत बसू नये. त्याने आपला त्रास होतो .

आ. दुसरी पायरी

स्वतःला जपणे ह्या टप्प्यावर स्वतःला ओळखून स्वतःचा स्वीकार करणे व स्वतःला जपणे हे त्रीसूत्र लक्षात ठेवावे लागते. स्वताला जपण्यासाठी आपण पुढील गोष्टी करू शकतो.

आपल्या त्वचेची व सौंदर्याची काळजी घेणे बऱ्याच वेळा पुरुष स्वतःची काळजी घेत नाही. त्यानंतर इतर लोक बायकी ठरवतील या भितीपोटी ते स्वतःच्या सौंदर्याकडे दुर्लक्ष करतात. बहुसंख्य पुरूष नैराश्यांचे शिकारी बनतात. राग - राग करतात याचे कारण मूळ इथेच सापडते. ते स्वतःवर प्रेम नाही करत तर स्वतः विषयी अंहकार बाळगतात. दोघांचा लक्ष समजून घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

संत कबीर म्हणतात,

“ दुःख में सुभिरत सब करे
सुख में करे ना कोई
जो सुख मे सुरभित करे तो
दुख काहे को होई ||”

आपण जेव्हा संकटात असतो तेव्हाच देवाचा धावा करतो. सुखात असतो तेव्हा देवाला विसरून जातो. त्यामुळे आपण रोजनिशी लिहिण्याची सवय करून घ्यावी. त्याने आपण आयुष्यात कोणत्या गोष्टीसाठी खरोखर ऋणी आहोत कोणत्या गोष्टी आपल्याला आनंद देतात हे समजले व आपण समाधानी राहू. शेवटी आपण आपल्या मनाला आपल्या सगळ्यात जवळचा जिवाभावाचा मित्र मानूया व मनाला जपून मनाशी संवाद साधूया.

कविता

बाबा

-अनामिका सावंत (प्रथम वर्ष कला)

बाबा तुम्ही
कधीच नाही केला
मुलगा -मुलीमध्ये भेदभाव
जगातलं सगळं सुख
मिळूदे माझ्या मुलांना
यातच तुमचं समाधान.
जरा काही झालं आम्हाला
कि किती करता काळजी
तुम्ही बोट धरलं की,
कसलीच वाटत नाही भीती
आमच्या डोळ्यात अश्रू
तुम्ही कधीच येऊ दिले नाही
स्वतःच्या डोळ्यातील पाणी
कोणाला दाखवूनही दिले नाही.
आज कळतंय बाबा
लहानपणी तुम्ही का ओरडायचे
कधी चुकीचं पाऊल पडू नये
म्हणून आधीच तोल सावरायचात.

बाबा बनणं सोपं नसतं
खंबीर आधार बनताना
मायेची फुंकर घालणं
म्हणजे बाबा असणं.

प्रीत बावरी

-राज सावके (प्रथम वर्ष कला)

ही प्रीत बावरी वेड लावीते

मन हे अलगद गुंतत जाते

ह्या प्रितीस ना कुठला एकच रंग

श्वासात मोहरतो प्रीतगंध

काळ्याकुट्ट अंधारात

जसे चांदण्याचे दिवे,

तसे चंद्राभोवती चमचमते इवले काजवे

रिकामी ओंजळ ही प्रितसुमने भरते,

कोणास ठाये कशात

मन धुंद होते

मनावर माझ्या कोरले

कुणाचे सोबत असणे,

मलाच माझे कळले न कधी,

हे प्रेमास प्रेम देणे....

माय जीवनदायीनी गोमंतकाची

-राज सावके (प्रथम वर्ष कला)

म्हादई ही चोरली

गोवाकर्नाटकाच्या युध्दात-

म्हादई होरपळली

गोमंतकीयांच्या दुःखात

गोमंतभुमीवर फलते ,

खळखळ वाहून

दुधसागरी मीळते

माय म्हादईसाठी

रक्त गोवेकरांचे

खवळते...

म्हादईच्या जाण्याने

वीनाशाची लागे चाहूल...

माय म्हादईला वाचवण्यासाठी पडे

लेकरांचे पाऊल...

हातात घेऊन हात वाट चालुया

जागे होऊनी गोमंतकीयांनी चला म्हादई

वाचवुया.

मैत्री

-राज सावके (प्रथम वर्ष कला)

मैत्रिचे हे अतूट बंध
रोम रोमातूनी दरवळे प्रित गंध
एकटेपणा देई आधार
बेधुंद जगणे हे
नाचतयं सार शिवार

प्रेम हे निखळ मैत्रीचे
बरसते काजवे होऊन सप्तरंगी क्षणांचे
अलवार जुळती बंध मैत्रीचे
सारखे येते ओठी नाव कुणाचे ?

हवीशी वाटते ती सोबत
हाती असावा कायम हात
कधी न सुटणारी असावी
आपलीच साथ
मैत्रीतले प्रेमातले अंतर
भावना मनात दडून बसतात .

मित्र हा जगातला एकमेव सोबती
त्याची साथ तोच ध्यास आपुल्यासाठी
नकळत बांधल्या जाई
मैत्रीच्या गाठी
ठेवावे जपून हे आयुष्यभरासाठी .

वेळ

-धन्यता देसाई (द्वितीय वर्ष कला)

वेळ येते नी जाते, नाही थांबत कोणाला

नवा क्षण घेऊन येते नवी वेळ.

माणसाचे नशीब बदलू शकते योग्य वेळ.

वेळे संगे चालावे

वेळे संगे लढावे,

नाही थांबायचे कधी.

वेळ घडवते आठवणी

वेळेचे महत्व जो जाणला

त्याच्या जीवनाचे सार्थक होई.

वेळ वाईट असली तरीही,

नसते थांबायचे.

लढत राहायचे.

पुढे जायचे.

चालत राहायचे.

वसुधैव कुटुंबकम्

-धन्यता देसाई (द्वितीय वर्ष कला)

पृथ्वी आहे आपली एक,

माणसे आहोत आपण अनेक

कुणाची जात, धर्म, पंथ,

हे नसतं महत्त्वाचं... कारण,

शेवटी रक्त तर सगळ्यांचं एकच असतं

माणूस माणसाला विसरला

म्हणूनच तर त्यांनी

युद्धाचा शोध लावला

युद्ध कालही होत होते,

आजही होतात,

उद्याही होणार,

मात्र ते आपल्यालाच थांबवावे लागणार

युद्ध केले कितीही

सत्ता जरी मिळवली

स्वामित्व कोणावर गाजवणार?

शेवटी आई एकच सर्वांची

याच मातीत जन्माला आलो

इथेच मरून जाणार...

शेवटी माणूसच माणसाच्या कामी येणार

म्हणूनच राहू सतत धरणी मातेच्या ऋणी

मिसळून राहू आपण

जपून ठेवू नाती

कुणाची मान खाली झुकणार नाही

याची घेऊ खात्री

थोर वीरांनी जोडलेले विश्व

विनम्रपणे जोडून ठेवण्याची

शपथ चला आपण घेऊ

वसुधैव कुटुंबकम

हे ब्रीद मनामनात कोरू.....

पाऊस

-धन्यता देसाई (द्वितीय वर्ष कला)

रिमझिम रिमझिम रिमझिम

झऱ्यांच्या तोंडात पडून वाहतो

खळखळ खळखळ खळखळून

कधी वाऱ्यावर घुमतो

कधी वाऱ्यावर तो इकडून तिकडे पळतो

नकळत कधी तो झाडांना शोभा देतो

इवल्या इवल्या झाडावर तो पडतो

सूर्याच्या किरणांनी

मोत्यांप्रमाणे चमकतो

जमिनीत मुरतो

झऱ्यांना मिळतो

झऱ्यातून नंतर वाऱ्यावर तो आकाशालाच मिळतो

मैत्री असो ती पाऊस आकाशाची

भेटतो परत तो आपल्या मित्रा पाशी

मैत्री असो ती अशी असो

आकाश व पावसासारखी असो.