

1 . पालकत्व म्हणजे नक्की काय ?

बाळ जेव्हा पहिल्यांदा या विश्वात प्रवेश करतो म्हणजेच त्याच्या जन्मानंतरचा त्याचा पहिला श्वास घेत नेमक त्याच वेळी निसर्गाने आपल्याला पालक ही महत्त्वपूर्ण भूमिका बहाल केलेली असते. ज्या कुटुंबात बाळाने जन्म घेतला, तेथेच त्याच्या पुढील आयुष्याची पायाभरणी सुरू होते आणि मी एक पालक आणि अभ्यासक म्हणून असे म्हणेल की कुटुंब आणि पालक हे संस्कृतीचे आणि परंपरेचे आधारस्तंभ आहेत. भविष्यातील भावी पिढीचे सुकाणू हे सुजाण, समर्थ आणि सक्षम पालकांच्या हातात आहे. त्यामुळे संपन्न आणि संस्कारक्षम अशा भावी पिढीसाठी पालकत्व विकसित करणे ही काळाची गरज आहे. पालकत्व म्हणजे नक्की काय हे त्यासाठी समजून घेतले पाहिजे. मुलांना जन्माला घालणे आणि त्यांचे पालन-पोषण करणे हेच फक्त पालकांचे कर्तव्य आहे, ही समजूत फारशी बरोबर नाही. हे काम तर पशूपक्षीही करतात. आपल्या पिलांना लहानपणी खाण्यापिण्यासाठीच्या वस्तू आणून देण्याचे काम तेही करतात. पिलांना पंख फुटले, ती स्वबळावर उडू लागली, शिकार करू लागली की पशू पक्षी पिलांपासून दूर होतात आणि त्यांना त्यांचे अवकाश उपलब्ध करून देतात. पशूपक्षी त्यांच्या पिलांना पुरेसे सक्षम होईपर्यंत सहाय्य करतात आणि नंतर त्यांना पूर्णतः स्वातंत्र्य बहाल करतात. माणूस हा पशूपक्ष्यांहून नक्कीच वेगळा प्राणी आहे. माणसाचे व्यक्तिमत्व विशेष प्रकारचे आहे. नैसर्गिक संवेदनांहून काही अधिकच्या संवेदना, भावना आणि क्षमता माणसाकडे आहेत. माणसाला मन आणि बुद्धी या विशेष शक्ती प्राप्त आहेत. त्यामुळे तो चिंतन, मनन आणि कृती करू शकतो. आपल्या जीवनाचा आराखडा त्याला बनविता येतो. भूतकाळाचा अभ्यास करण्याचे आणि भविष्यकाळाचा वेध घेण्याचे सामर्थ्य त्याच्याकडे आहे. त्यामुळे पशूपक्ष्यांपेक्षा एका वेगळ्या पातळीवर आणि उच्च श्रेणीवर तो आपले जीवन जगत असतो. हेच मानवाचे विशेष आहे. केवळ मुलांना जन्माला घालणे हेच फक्त माणसाचे काम नसून त्यांचे सक्षम, सुसंस्कारित आणि उत्तम व्यक्तिमत्वामध्ये रूपांतर करणे, हे जन्मदात्यांचे काम आहे. त्या अनुषंगाने पालकत्व म्हणजे नक्की काय ते समजून घेणे आवश्यक आहे.

पालकत्व ही एक व्यापक संकल्पना आहे. भावी पिढीची निर्मिती ही सुजाण पालकत्वाशी निगडित आहे. पालकत्व ही एक सामूहिक सामाजिक जबाबदारी आहे. पालकत्व ही एक प्रक्रिया आहे. ही प्रक्रिया यांत्रिक नसून अनेक स्तरांवर चालणारी आणि विविध प्रकारच्या क्षमतांचे परिपोषण करणारी प्रक्रिया आहे. मुलांच्या पालन पोषणाबरोबरच त्यांचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक आणि अध्यात्मिक विकास घडवून आणण्यासाठी सर्व त-हेचे प्रयत्न करणे, त्यासाठी अनुकूल वातावरण व संधी निर्माण करणे आणि त्यासाठी सतत उत्तेजन देत राहणे, ही सुजाण पालकत्वाची व्याख्या आहे. सुजाण पालकत्वामध्ये मुलांच्या सर्व प्रकारच्या क्षमता फुलविणे आणि त्या विकसित करण्याच्या प्रेरणा आणि संधी देणे हे अनुस्यूत आहे. खरंतर पालक, शिक्षक आणि एकूण समाज हा मुलांसाठी मार्गदर्शक आणि हितचिंतकाच्या भूमिकेमध्ये असतो. ज्याप्रमाणे एका मोठ्या पाषाणामध्ये एखादी सुंदर मूर्ती आधीपासूनच विराजमान असते. शिल्पकार छिन्नी आणि हातोड्याने आजूबाजूची आवरणे बाजूला काढतो आणि त्यातून एक विलोभनीय मूर्ती प्रत्यक्षातमध्ये वास्तवात साकारते. अगदी तसेच मुलांमधील व्यक्तिमत्त्वाला वास्तव रूप देण्याचे काम पालकत्व या प्रक्रियेमध्ये अपेक्षित आहे. स्वामी विवेकानंद म्हणाले आहेत की Education is the manifestation of perfection already existing in human being. त्यामुळे पालकत्व ही मुलांमधील अत्यंत सुंदर आणि चैतन्यदायी व्यक्तिमत्त्वाला प्रत्यक्षात प्रकट होण्यासाठी सहाय्य करणारी व्यवस्था मात्र आहे. असे म्हणतात की, लहान मुले ही लोण्याच्या गोळ्याप्रमाणे असतात. त्यांना आपण जसा आकार देऊ तशी ती घडतात. त्यांना सुयोग्य, मंगलमय आणि सुनियोजित आकार देणे हे पालकत्वाच्या प्रक्रियेचे महत्त्वाचे अंग आहे.

पालकत्व आणि कुटुंबव्यवस्था यामध्ये एक जैविक आंतरसंबंध आहे. एकत्रित कुटुंब व्यवस्थेमध्ये सुजाण पालकत्वाची प्रक्रिया नैसर्गिक रितीने अंतर्भूत केली गेली होती. त्यामुळे त्यामध्ये प्रत्येक मुलाची काळजी, संगोपन,

संस्कार आणि त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या निर्मितीची प्रक्रिया ही सहज आणि नैसर्गिक पद्धतीने होत होती. त्यासाठी वेगळ्या आणि विशेष यंत्रणेची आवश्यकता नव्हती. अर्थात यामध्ये समाजाचे फार मोठे योगदान होते. संपूर्ण समाजच एका अर्थाने अत्यंत जागृत आणि परस्परसंबंधाने बद्ध होता. दैनंदिन जीवन आणि सामाजिक जीवन एकत्रितरित्या गुंफलेले होते. परस्पर नातेसंबंध, व्यवसाय संबंध, सांस्कृतिक संबंध, सामाजिक संबंध अशा विविध अंगांनी संपूर्ण समाज परस्परावलंबी होता. त्यामुळे त्यामध्ये एक नित्य जिवंत संवाद होता. तो जिवंत संवाद फक्त मुलांच्याच नव्हे तर संपूर्ण समाजाच्या पालकत्वाची काळजी घेत होता. औद्योगिकरण आणि आर्थिक विकासाच्या यंत्रणा सतराव्या - अठराव्या शतकामध्ये गतिमान झाल्यानंतर संपूर्ण जगभर उलथापालथ झाली. एकत्र कुटुंबव्यवस्था कोलमडून पडू लागली. सामाजिक बंध आणि संबंध तुटून पडू लागले. विभक्त कुटुंबपद्धतीचा उदय झाला. आता तर न्युक्लियर फॅमिली, धुवीय कुटुंबपद्धती सर्वत्र फोफावू लागली आणि सुजाण पालकत्वाची गंभीर चर्चा सुरू झाली. त्यातून पालकत्व हा एक स्वतंत्र आणि महत्त्वपूर्ण विषय म्हणून आकाराला येऊ लागला आहे.

पालकत्व या विषयाचा विचार करण्याचे आणखी एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे सध्याच्या काळात कुटुंबामध्ये असलेली मुलांची संख्या. पूर्वी जितकी मुले जास्त तितकी त्या व्यक्तीला जास्त प्रतिष्ठा असे. त्यामुळे मुलांना जन्माला घालणे ही एक सहज प्रवृत्ती आणि नैसर्गिक बाब असे. परंतु आता एक किंवा दोनच मुले असतात. त्यामुळे त्यांची काळजी घेण्यात आपण कुठे कमी पडू नये अशी भावना अधिक उत्कटतेने असते. त्यातूनच सुजाण पालकत्व असा विषय समोर आला आहे. याचा अर्थ भूतकालातील हजारो वर्षे पालक सुजाण नव्हते, त्यांना आपल्या मुलांविषयी, भावी पिढीविषयी प्रेम नव्हते असे अजिबात नाही. त्यांनीही त्या दिशेने सतत अधिकाधिक प्रयत्न केले. मात्र सध्याच्या काळात हे प्रयत्न वैयक्तिक पातळीवर अधिक करण्याची गरज निर्माण झाली आहे. आपले आपल्या पाल्याकडे दुर्लक्ष झाले तर काय होईल अशी काळजी सतत वाटत राहते. असे दुर्लक्ष झाल्यामुळे अनेक प्रकारचे सामाजिक प्रमाद घडत असल्याचेही आपण सध्या पाहत आहोत. त्यामुळे आपल्या पाल्याची काळजी घेण्याची आणि त्याकडे वैयक्तिकरित्या लक्ष देण्याची अभूतपूर्व गरज निर्माण झाली आहे.

2. मुलांच्या विकसनाचे स्तर

1) शारीरिक :-

यातील पहिली ३ वर्षे फार महत्त्वाची असतात. मुल सर्वसाधारण मुलासारखे आहे याची खात्री होणे आणि सर्व प्रकारच्या संसर्गजन्य आणि इतर आघातांपासून त्याचे रक्षण करणे ही अत्यंत महत्त्वाची जबाबदारी असते. त्यानंतरही मुलाच्या आरोग्यावर लक्ष ठेवणे, त्याची दिनचर्या आखून देणे. व्यायामांची आणि शारीरिक कष्टांची ओळख करून देणे. तसेच विविध प्रकारचे मैदानी खेळ, योगासने, पदयात्रा, गिर्यारोहण, साहसी खेळ यांची मुलांना विविध टप्प्यांवर ओळख करून देणे इ.

2) बौद्धिक :-

मुलांमधील बौद्धिक क्षमता विकसित करणे, त्या क्षमतांची जाणीव आणि ओळख निर्माण करणे, त्यासाठी कुतूहल जागवणे. शोधक वृत्ती जोपासणे गरजेचे आहे. याचबरोबर स्मरणशक्तीची उपासना करणे गरजेचे आहे. मुलांच्या प्रत्येक प्रश्नांना उत्तर देणे, त्यांना विविध प्रकारची माहिती देणे, ज्या गोष्टी आपल्याला माहिती नसतील अशा गोष्टी ज्यांना

माहीत आहेत, त्यांच्याबरोबर संवाद करून देणे, मुलांना विचार करायची सवय लावणे, बौद्धिक खेळांची ओळख करून देणे, पुस्तक वाचनाची सवय लावणे आणि वाचनाची गोडी लावणे, तर्क करायला शिकवणे, विश्लेषण करायला शिकवणे, अनोळखी समूहामध्ये मिसळण्यासाठी उद्युक्त करणे, विविध प्रकारचे अनुभव घेण्यासाठी प्रेरित करणे, चर्चा करणे आणि वादविवाद करणे, मुद्देसूद विचार आणि चर्चा करणे यासाठी प्रोत्साहन देणे इ.

3) मानसिक :-

मुलांना मन म्हणजे काय आणि मन कसे कार्य करते याची माहिती देणे. मनात विचार कसे निर्माण होतात त्यासंबंधी माहिती देणे. विचार कसे करावेत. अनुभव कसे मिळवावेत आणि मनामध्ये उमटवणारे तरंग आणि प्रतिक्रिया यांची ओळख करून देणे. राग, संताप, क्रोध कसे निर्माण होतात. द्वेष, मत्सर, लोभ, क्रोध आणि अहंकार यांची ओळख करून देणे. दुःख, निराशा, अपमान यांची ओळख करून देणे. मनाचे संतुलन म्हणजे काय आणि ते कसे राखायचे याबाबत संस्कार करणे, इ.

4) भावनिक :-

मनामध्ये विविध प्रकारचे तरंग उमटत असतात. त्यातून भावना तयार होत असतात. भावनिक पोषण ही मानवाची अत्यंत महत्त्वाची गरज आहे. त्या भावना फुलविणे, त्यांचे संगोपन करणे, त्या समृद्ध करणे आणि त्यांचे संतुलन करणे याविषयी मुलांना मार्गदर्शन करावे. मन आणि बुद्धी हे भावना आणि विचार यांचे उगमस्थान आहे. त्यांचे संतुलन साधणे. भावना आणि विचार दोन्ही जीवनासाठी आवश्यक आहेत. मात्र त्यांची सीमारेषा कशी ठरवायची याविषयी प्रबोधन करणे, भावना प्रकट करण्याचे तंत्र समजावणे, भावनांचा निचरा करणे आणि योग्य व्यक्तींना भावना आणि विचार सांगणे, त्यांच्याबरोबर विचारांची देवाण घेवाण करणे, उच्च आणि उदात्त भावनांची ओळख करून देणे आणि त्यांचा अंगिकार करण्याबाबत मार्गदर्शन करणे.

5) अध्यात्मिक :-

आपला जन्म का झाला आहे? जन्म मरणाच्या संकल्पना, हे विश्व कुणी निर्माण केले आहे? या विश्वाचे कार्य कसे चालते? नैतिकता आणि निती नियम म्हणजे काय? देव, धर्म आणि उपासना म्हणजे काय? जीवनाचे ध्येय कसे ठरवायचे? प्राचीन धर्म ग्रंथांची आणि तत्त्वज्ञानाची ओळख करून देणे, जीवनमूल्यांची ओळख करून देणे, समाज जीवन आणि निसर्ग याबाबत माहिती करून देणे, अनेक अनुत्तरीत प्रश्नांची ओळख करून देणे, वैश्विक शक्तींची ओळख करून देणे, ध्यान धारणा, स्वसंवाद, आतला आवाज इ. संकल्पना समजावून सांगणे इ.

याशिवायही काही स्तर असू शकतील जसे की कौशल्याची ओळख, आर्थिक व्यवहारांची ओळख, सामाजिक मूल्यांची ओळख इ. याचबरोबर एकूणच व्यवस्थेची ओळख करून देणे. प्रत्येक मुलांना विविध प्रकारच्या अस्तित्वांची ओळख करून दिली पाहिजे.

पालकांनी मुलांच्या शारीरिक विकासाला महत्त्व देत असताना पोषक आणि सात्विक आहाराला महत्त्व द्यावे. मुलांना व्यायामाची सवय लावण्यासाठी अगोदर स्वतः व्यायामाची, योगासनांची सवय लावा आणि आपल्या मुलांना बरोबर घेऊन व्यायाम, योगासने करा. मुलांची बौद्धिक क्षमता वाढवताना बुद्धिबळासारखे खेळ मुलांबरोबर खेळायला सुरुवात करा, मुलांबरोबर वेगवेगळ्या विषयांवर बोला, आणि त्यांना बोलण्यास प्रवृत्त करा, त्यांचे प्रेझेंटेशन स्किल, मांडणी

कौशल्य, अनोळखी लोकांशी बोलण्याचे कौशल्य विकसित करण्यासाठी त्यांना वेगवेगळ्या समूहामध्ये सोडा. मानसिक आणि भावनिक विकास करत असताना मुलांमध्ये अपमान, अपयश, नैराश्य हे आल्यानंतर सहनशीलता कशी असावी? आणि त्यातून मार्ग कसा काढायचा? हे मुलांना पालकांनी शिकवणे गरजेचे आहे.

3. आदर्श पालकत्वाचे टप्पे

1) पहिला टप्पा (वय वर्षे 0 ते 6) :-

अत्यंत महत्वाचा काळ, यामध्ये मुख्यतः शारीरिक काळजी, विविध प्रतिबंधक लसी टोचणे, चालणे-बोलणे शिकविणे, इ. गर्भसंस्कारापासून सरस्वती संस्कारपर्यंत म्हणजे पहिलीमध्ये जाईपर्यंतचा टप्पा. पालकत्वाची सर्वाधिक जबाबदारी आई, वडील आणि कुटुंबातील अन्य सदस्यांवर असते.

2) दुसरा टप्पा (वय वर्षे 7 ते 12) :-

प्राथमिक शिक्षणाचा टप्पा. यामध्ये शारीरिक काळजीबरोबरच बौद्धिक, मानसिक विकसन आणि अनुभवांचे विस्तारीकरण होते. कुटुंबाबरोबरच समाजातील इतर घटकांचेही योगदान.

3) तिसरा टप्पा (वय वर्षे 13 ते 18) :-

पौगंडावस्था आणि एकंदरीत व्यक्तिमत्त्व तयार होण्याचा काळ. याकाळात हळूवारपणे, नाजूकपणे आणि तितक्याच समंजसपणे मुलांना हाताळावे लागते. शरीरामध्ये होणारे बदल समजावून सांगणे, लैंगिक शिक्षण देणे, याकाळात मुलांबरोबर अधिकाधिक संवादी राहणे आवश्यक असते.

4) चौथा टप्पा (वय वर्षे 19 ते 24) :-

याकाळामध्ये विकसित व्यक्तिमत्त्वाच्या दिशेने वाटचाल सुरू असते. अशावेळी मैत्रीपूर्ण संवाद आणि संगोपन गरजेचे आहे. आत्मविश्वास, मानसिक आणि भावनिक आधार, त्याचबरोबर निर्भयता, स्वतंत्र निर्णयक्षमता आणि जबाबदारी घेण्यास प्रोत्साहित करणे आवश्यक आहे.

सुजाण पालकत्वाच्या दिशेने विविध स्तर आणि टप्पे आपण पाहिले. सुजाण पालकत्व हा खरंतर एक फार मोठा आणि विस्तृत आवाका असलेला विषय आहे. एका लेखामध्ये त्याचे व्यापकत्व बंदिस्त करणे अवघड आहे. सुजाण पालकत्वाच्या दिशेने प्रवास करताना काही महत्वाच्या गोष्टी मात्र पालकांनी नीट समजावून घेतल्या पाहिजेत आणि त्या सतत लक्षात ठेवल्या पाहिजेत.

- आपण मुलाला जन्म दिला आहे म्हणजे फार मोठा भीम पराक्रम गाजविला आहे, आपण स्वतः आणि आपले मुल म्हणजे विशेष काही तरी निर्मिती आहे, अशा समजूतीमध्ये राहता कामा नये. मुले जन्माला घालणे ही

एक सहज आणि नैसर्गिक बाब आहे. त्यात विशेष पराक्रम असा काहीही नाही. इतर सर्वसामान्य मुलांप्रमाणेच माझेही मुल आहे. त्याच्या क्षमता, उपलब्ध परिस्थिती आणि साधनांनुसार तो आपसूक प्रगती करेल, असा विश्वास बाळगावा.

- आपण मुलाला जन्म दिला आहे म्हणजे आपण त्याचे मालक आहोत. मुलाचे बरे-वाईट, हित-अहित आणि भविष्य फक्त आपल्यालाच कळते. मी सांगतो अगदी तसेच मुलाचे सर्व काही झाले पाहिजे किंवा मी सांगतो तसेच मुलाने वागले पाहिजे, मी सांगतो तितका वेळ अभ्यास केला पाहिजे, मी सांगतो तितका वेळ खेळले पाहिजे, मी सांगतो तितके मार्क त्याला मिळालेच पाहिजेत, असा मालकी हक्क मुलांवर आणि कुटुंबातील कुणावरही गाजवू नये.
 - मुलांकडून अपेक्षा ठेवाव्यात. पण त्याचे ओझे सतत त्यांच्यावर लादू नये आणि आपल्यावरही घेऊ नये. मुलांवर सतत ताण येईल अशा आपल्या इच्छा त्यांच्यावर लादू नयेत. याचा अर्थ असा नाही त्यांना अतिशय मुक्त आणि विसंवादी बनवावे.
 - मुलांना सुविधा नक्की द्याव्यात. पण सुविधा हा त्यांचा हट्ट आणि अधिकार बनू देऊ नये. आपल्या ऐपतीप्रमाणे आणि क्षमतेप्रमाणे सहज शक्य सुविधा त्यांना द्याव्यात. त्यांना तुलना करायची सवय लागता कामा नये याची काळजी घ्यावी. इतरांकडे आहे म्हणून कर्ज काढून आणि आपली उपासमार करून मुलांना सुविधा देऊ नयेत. केवळ दिखावा आणि भ्रामक प्रतिष्ठेच्या मागे आपण जाऊ नये आणि मुलांनाही जाऊ देऊ नये.
 - आपल्या कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती, अडचणी, समस्या, कौटुंबिक बाबी, सामाजिक संदर्भ इ. बदललेचे संवाद मोकळेपणाने मुलांसमोर करावेत. त्यांना जरी कळत नसले तरी आपण या कुटुंबाचे एक भाग आहोत, ही जाणीव त्यांच्यामध्ये निर्माण होते. कुटुंबातील आणि जीवनातील संकटे, सुख-दुःखे, अडीअडचणी मुलांनाही कळली पाहिजेत. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास, भावनाविश्वा आणि प्रगल्भता वाढायला मदत होते.
 - सुजाण पालकत्व म्हणजे सर्वकाही मुलांच्या मनासारखे वागायचे, नेहमी त्यांच्याच कलाने घ्यायचे, त्यांचे मन दुखवायचे नाही असे नाजूक आणि नाटकी वागू नये. मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होत असताना त्यांना सर्व प्रकारच्या प्रसंगांचा सामना करण्याचे शिक्षण मिळाले पाहिजे. बाहेरच्या जगात मुलांना एकट्यालाच तोंड द्यावे लागणार आहे. तिथे तुम्ही बरोबर असणार नाही, हे लक्षात ठेवावे.
-

4. ध्यानधारणा

चांगले जीवन जगण्यासाठी, शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या निरोगी राहणे आपल्यासाठी महत्वाचे आहे. ताण आणि तणावातून मुक्त होण्यासाठी मेडिटेशन हा सर्वोत्तम पर्याय मानला जातो. मेडिटेशनमुळे तणाव दूर होतो आणि मनाला शांती मिळते. प्रत्येकजण ध्यान करू शकतो आणि त्यासाठी इतर कशाचीही गरज नाही. ध्यान करण्यासाठी तुम्हाला फक्त काही गोष्टी लक्षात ठेवाव्या लागतील. चला जाणून घेऊया कोणती ध्यान करण्याची योग्य पद्धत आणि ध्यानाचे फायदे.

- ध्यान कसे करावे?

सर्वप्रथम, लक्षात ठेवा की मेडिटेशनची योग्य पद्धत शोधण्याचा स्ट्रेस घेऊ नका. तुम्ही मेडिटेशनला तुमच्या जीवनाचा एक भाग बनवू शकता.

- दीर्घ श्वास घ्या: मेडिटेशनसाठी, प्रथम आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करा. दीर्घ श्वास घेतल्याने नैसर्गिकरित्या तणाव कमी होतो. यासाठी शांतपणे बसा, दीर्घ श्वास घ्या आणि त्यावर लक्ष केंद्रित करा.
- शांत वातावरण ध्यान करत असताना, आजूबाजूला कुठलाही गोंगाट होणार नाही याची काळजी घेण्याचा प्रयत्न करा. जेणेकरून ध्यान करताना तुमचे मन आणि मेंदू विचलित होणार नाहीत.
- आरामाची काळजी घ्या: ध्यान करताना स्वतःला पूर्णपणे आरामात ठेवण्याचा प्रयत्न करा. ध्यान करताना, आरामदायी स्थितीत बसा आणि फक्त आरामदायक कपडे घाला.
- आपल्या बॉडी पार्ट्सवर लक्ष केंद्रित करा. ध्यान करताना शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांवर लक्ष केंद्रित करा आणि त्या भागातील वेदना, तणाव समजून घेण्याचा प्रयत्न करा.
- ध्यान करताना मनात इतर विचारांना थारा देऊ नका. मनाला इकडे तिकडे भटकू देऊ नका.
- श्वासावर लक्ष द्या. दिवसभरात आपण जो श्वास घेतो तो फार वेगात आणि अपूर्ण असतो. ध्यान करताना श्वासाची गती संथ असावी. हळूवार दीर्घ श्वास घ्या आणि हळूवार सोडा. जेव्हाही मनात कोणता विचार येईल तेव्हा तो बाजूला सारत लक्ष परत श्वासावर केंद्रित करा.
- ध्यानाची सवय होईपर्यंत ध्यानाची जागा, वेळ नियमित पाळली जाणे आवश्यक असते. मनाला एकाग्रतेची सवय लागायला वेळ लागतो. पण ते परत भटकायला फार वेळ लागत नाही.
- ध्यान रोज नियमित करणे आवश्यक आहे. यातून रोज तुम्हाला एनर्जी मिळेल. मन ताजेतवाने होईल.
- ध्यानाने मन शांत होते. त्यामुळे झोपसुद्धा चांगली लागते.
- ध्यानामुळे अनेक आजारांबरोबरच हृदय विकारातही आराम मिळते.
- शिवाय व्यसनाधिन व्यक्तींना व्यसनमुक्त होण्यापासूनही सुटका
- ध्यानधारणा म्हणजेच मनाचे, बुद्धीचे आणि मेंदूचे व्यायाम.

ध्यानधारणेमुळे होणारे फायदे

- 1) डाव्या आणि उजव्या मेंदूचा समतोल राहतो.
- 2) स्मरणशक्ती, आकलन क्षमता वाढते. सिक्स्थसेन्स डेव्हलप होतो.

- 3) रागावर तसेच भावनेवर नियंत्रण मिळवता येते.
 - 4) मेंदूची ग्रहण क्षमता वाढते.
 - 5) व्यवहारात परिवर्तन होते.
 - 6) मन, स्वभाव शांत बनतो.
 - 7) एकाग्रता व स्मरणशक्ती वाढल्याने अभ्यासामध्ये लक्षणीय प्रगती होते.
-

5. पालकत्वाच्या टिप्स

आपण पालक आहोत या विलक्षण आनंदात माझी सकाळ सुरू होते. माझ्या दोन मुलांना मला चांगलं वागवता येतं हा उदंड आत्मविश्वास मला सुखावून जातो.

एक पालक म्हणून माझ्या मुलांसोबतचे माझे वागणे सकारात्मक आणि फलदायी असते. बालकांचा भावनिक विकास घडवून आणण्यासाठी काय गरजेचे आहे हे मी ओळखतो. दिवस भरत काहीही घडले-बिघडले तरी माझे वर्तन सकारात्मक आणि सातत्यपूर्ण असेल याची मी काळजी घेतो. भावनेच्या भरत जाऊन हताश होत नाही, निराश होत नाही व चिडचिड करत नाही.

पालकत्वाची जबाबदारी निभावणं हि माणसाच्या आयुष्यातली सर्वात महत्वाची, गुंतागुंतीची आणि आव्हानात्मक बाब आहे. एकदा का तुम्ही पालक झालात की कायमचे पालक राहता आणि कालांतराने ते सोपे वाटत नाही बरं का. दिवसेंदिवस पालक म्हणून आपल्या समोर उभे राहणारे प्रश्न कमी न होता वाढतच जातात. असे म्हणतात ना "जेव्हा मुले लहान असतात तेव्हा त्यांचे प्रश्न पण किरकोळ असतात पण मुलं जशी मोठी होतात त्यांचे प्रश्न हि मोठे मोठे होत जातात." आपल्या मुलांबद्दल पालकांना वाटणारी काळजी कधी कमी होत नाही. खरंतर चिंता, बदल आणि अनिश्चितता यांनी ग्रस्त झालेल्या काळात आपली मुलं वाढताहेत. त्यामुळे आधीच्या काळात वाढलेल्या मुलांच्यापेक्षा या मुलांच्या वाट्याला येणारे अनुभव निश्चितच वेगळे आहेत. अनिश्चिततेमुळे शालेय वयात आत्महत्या, हिंसाचार, व्यसनाधीनता यांचे प्रमाण वाढत आहे.

मुलांना नेमकं काय द्यायचं याबद्दल आपल्या मनात शंका व भीती दोन्ही आहे. त्यामुळे मुलांना सुरक्षित ठेवण्याचे, शिस्त लावण्याचे अतोनात प्रयत्न करतो. त्यासाठी आपण त्यांना बोलतो, फाटकारतो. त्यांची कठोर शब्दात हजेरी घेतो आणि दुसऱ्या क्षणाला त्यांना लाडानं कुरवाळतो. खरं सांगायचं झालं तर पालक म्हणून आपण बहुतेक वेळा प्रतिक्रियाच देता राहतो त्यासुद्धा मुलांनी केलेल्या चुका दुरुस्त करण्याच्या हेतूने. पण मुलांनी त्या चुकाच करू नयेत यासाठी कल्पकतेने त्यांना उत्तेजन देणारं सकारात्मक वातावरण आपण तयार करत नाही. आदर्श पालकत्व कसं असावं याची आपल्याला दूरदृष्टीच नसते. मग ते साध्य करण्याचे मार्ग तरी कसे मिळणार. पालकत्वबद्दलचा माझा मूलभूत सिद्धांत सांगायचं झाला तर मुलांचे भावनिक आरोग्य सांभाळा त्यासाठी त्यांच्या 5 भावनिक गरजा पुरवा. (आदर, महत्त्व, स्वीकार, सामीलकी आणि सुरक्षितता) प्रत्येक मुलाला वाटते आपला आदर व्हावा, आपला मान राखला जावा. समाजात आपल्याला महत्त्व मिळावं, कोणी आपल्याबरोबर दूरभाव करू नये आणि आपण सुरक्षित आहोत, असे त्यांना वाटणे गरजेचे आहे.

आदर्श पालक बनण्यासाठी आपण हे करू शकतो.

- रात्री जेवताना मुलांसोबत गप्पा मारण्याची सवय लावा.
- घरात मुलांसमोर आदळ आपट, भांडणे करू नका.
- रोज एक चांगले काम करण्याची सवय लावा. त्याबद्दल दररोज घरात मुलांसमक्ष चर्चा करा.
- मुलांना अपमानास्पद बोलू नका, मूल तुम्हाला टाळणे चालू करेल
- मुलाने चूक केल्यास त्याला चांगल्या पद्धतीने समजावून सांगा व माफ करा, त्याने चांगले काम केले असेल तर त्याचे तोंडभरून कौतुक करा.
- मुलांसाठी आई-बाबांकडे वेळ असावा.
- आईसाठी व आजी-आजोबांसाठी बाबांनी मुलांसमोर छोट्या-छोट्या गोष्टीतून प्रेम व्यक्त करावे.
- मुले ही आपल्या भविष्याची सोय नाहीत, म्हातारपणाची काठी म्हणून मुलांकडे पाहू नका.
- मुलांदेखत कुठलंही व्यसन करू नका.
- कुठलीही गोष्ट घरात विकत घेण्याच्या निर्णयात आपल्या मुलाला समाविष्ट करून घ्या, मूल कितीही लहान असेल तरी!
- आपण मुलांचे कोणते छंद जोपासू शकतो याबाबत घरात चर्चा करा.
- आपल्या मुलांच्या गरजा समजून घ्या.
- मुलांच्या प्रश्नांना समर्पक व वैज्ञानिक दृष्टीने उत्तरे द्या. त्यांची प्रश्ने टाळू नका.
- श्रद्धा व अंधश्रद्धा यातील फरक मुलांना समजावून सांगा.
- मुलांना लहानपणीच मोबाईल खेळणे म्हणून देऊ नये. टीव्ही, लॅपटॉप इ. ची सवय लावू नये.
- मुलांना घराबाहेर मैदानी खेळ खेळण्याची सवय लावावी. पराभव सहन करता आला पाहिजे !
- मुलांमध्ये खिलाडूवृत्ती निर्माण करावी.
- मुलाची प्रत्येक मागणी सर्रासपणे पूर्ण करू नये. त्यांना नकाराची सवय लावावी.
- इतरांचा मान-सन्मान करणे, अदबीने बोलणे शिकवावे, भाषा चांगली असावी !
- ऑफिसमध्ये जाताना बॉस म्हणून जा, पण घरी येताना पालक म्हणून घरी या.
- मुलांशी कधीही नकारात्मकदृष्ट्या बोलू नये.
- मुलास नालायक, गाढव, मूर्ख इ. अपमानकारक शब्द वापरू नये.
- मुलांना आपण खूप धोक्यांपासून वाचवत असतो (विशेषतः आई), परंतु मुलांना काही प्रमाणात रिस्क घेऊ द्यावी.
- मुलांना मारणे अत्यंत चुकीचे आहे, त्यामुळे मुले खोटे बोलायला लागतात, प्रेमापोटी देखील मारू नये.
- तू जर हे केलंस तर मी सोडून जाईन, तुला एकटे सोडून देईल असे मुलांशी कधीही बोलू नये.
- मुलांच्या चुकीच्या वर्तनाबद्दल माफी आणि चांगल्या वर्तनाचे कौतुक करावे.
- यशस्वी लोकांबाबत घरात नेहमी चर्चा करावी.
- मुलांच्या प्रगती-पुस्तकाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन निकोप हवा.
- समाजात घडणाऱ्या चांगल्या-वाईट घटनांबाबत मुलांशी चर्चा करा, हत्या, आत्महत्या, हिंसा, इ. कशा वार्ड आहेत हे समजावून सांगा.
- मुलांचे मित्र, मैत्रीणी कोण आहेत, त्यांच्याशी पण संवाद असू द्या.