

जीवन शैली

हा शब्द लाईफ स्टाईल या शब्दाचे भाषांतर म्हणून मराठीत योजिला जातो .शैली हा शब्द खरेतर खूपच व्यक्तिगत आहे. म्हणजे अमुक अमुक वादकाची शैली असा प्रयोग आपण करतो. पण सध्याची जीवन शैली असे म्हटले की एक सामाजिक आशय त्याला प्राप्त होतो. प्रत्येक व्यक्तीने हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे; म्हणजे दुसऱ्यासारखे जगण्याचा प्रयत्न न करता स्वतःसारखे जगण्याकडे लक्ष देणे फार आवश्यक ठरते.

स्वतःसारखे जगायचे म्हणजे कसे जगायचे ? तर ज्या जीवनपध्दतीचा अंगीकार केला असता आपले शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुधारत राहते ती जीवन पध्दती आपल्या दृष्टीने योग्य असे समजायचे. जर कां आपल्या स्वास्थ्यास हानिकारक अशा गोष्टी आपण चारंचार करीत असू आणि शरीर-मन आपल्याला दुःख या संवेदनेतून सांगत असेल तर आपल्याला लवकरात लवकर आपली जीवन पध्दती बदलायला हवी.

आपण जे काही पूर्वसुकृतानुसार शरीर-मन घेऊन जन्माला आलो आणि ज्या परिस्थितीत जन्माला आलो त्या शरीरमनाचा सर्वोत्कृष्ट वापर आपल्याला आपल्या जीवन पध्दतीत करता आला पाहिजे. हे करण्यासाठी लहानपणापासूनच मुलामुलींचा कल पाहून चतुराईने त्यांना त्यांच्या आवडीच्या विषयात काम करता येईल असे पाहणे महत्वाचे ठरते. आपल्या आवडत्या विषयाशी संबंधित असे काम करणे हे योग्य जीवन पध्दतीचे पहिले वैशिष्ट्य.

आपल्या आवडत्या विषयात काम करायला मिळणे ही पहिली पायरी असली तरी त्यापासून उद्वेगणारा धोका असा की अविश्रांत काम करण्याची वृत्ती उत्पन्न होऊ शकते. श्रीखंड कितीही आवडले तरी खातच बसले म्हणजे अपचन होणारच म्हणजे वेळच्या वेळी खाणे थांबवणे जसे आवश्यक तसेच काम ही वेळच्यावेळी थांबवता येणे आवश्यक असते. आज रोज सोळा ते अठरा तास काम करणारे अनेक वेठबिगार संगणकतज्ज्ञ पाहिले की खरोखर वॉर्ड वाटते. एखादे वेळेस अगदी चौवीस तास काम करणे वेगळे आणि रोज अठरा तास काम करणे वेगळे. आत्ता या वयात खूप काम करून खूप पैसे मिळवायचे आणि मग आयुष्य "एन्जॉय" करायचे असा तदन बिनडोक विचार या मागे बहुतांश लोकांचा असतो. आयुष्य नेहेमी आत्ता म्हणून येते मग असे आयुष्य कधीच उरत नाही.

आवडते काम हा एक भाग असेल तर आवडत्या व्यक्तीबरोबर आयुष्य घालवणे हा योग्य जीवन पध्दतीचा तिसरा भाग. चित्रापेक्षा चौकट आवडल्याने जे लग्न करतात त्यांना आयुष्यात पुढे घरी येताना तणाव उत्पन्न होतो जसे नावडते काम करणाऱ्यांना कामावर जाताना तणाव उत्पन्न होतो. आणि या दोनही गोष्टी बिघडल्या असतील तर मग विचारायलाच नको.

आवडता छंद जोपासणे हा योग्य जीवनपध्दतीचा चौथा भाग. अगदी मनापासून त्या छंदात मग्न होणे हे ध्यान धारणेपेक्षा कमी नाही. वयाच्या साठ्याव्या वर्षापर्यंत तुम्ही त्या छंदातले जवळजवळ तज्ज्ञ बनता मग पुढे या छंदाचे शिक्षण घ्यायचा आनंद तुम्ही घेऊ शकता.

आपल्या शरीरमनाची सुयोग्य देखभाल करणे हा योग्य जीवनपध्दतीचा पांचवा भाग. त्यासाठी फक्त स्वतःसाठी एक तास काढता येणे फार आवश्यक असते. "व्यायाम" या शब्दाचीच काही जणांना अॅलर्जी असते. बिचाऱ्यांना त्यात किती आनंद आहे हे कधीच कळलेले नसते त्यामुळे ते त्या वाटेलाच जात नाहीत आणि मग "स्पॉन्डिलायटिस" "आर्थ्रायटिस" अशी लेबले घेऊन ते आयुष्य काढतात. आपल्या शरीरातील ताकद, लवचिकपणा आणि दमश्वास हा कायम वाढता ठेवण्याचा प्रयत्न करणे हे त्यासाठी आवश्यक असते. परिस्थिती जशी आहे तशी पाहता येण्यासाठी सतत भानावर राहण्याची कलादेखील साध्य करायला लागते. चोवीस तास सुयोग्य श्वासात राहणे हे त्यासाठी उपयुक्त ठरते.

आपण जे खातो त्याचेच शरीर बनते. त्यामुळे कोणतीही गोष्ट खाताना या गोष्टीचे शरीर होऊ द्यायचे की नाही एवढेच ठरवायचे असते. सामान्यपणे जाहिरात केलेल्या गोष्टी न खाणे अगर पिणे आणि नैसर्गिक पदार्थ जमेल तितके खाणे हे महत्वाचे. भूक लागेल तरच खाणे हा सोपा नियम पाळावा.

उत्तम वाहन आणि उत्तम कपडे अर्थातच या जीवनपध्दतीचे महत्वाचे अंग आहे. पण माणसामुळे कपडे अगर वाहन शोभून दिसले पाहिजे. मस्त तब्येतीची मुलगी अगर मुलगा कुठल्याही वाहनावर आले किंवा सामान्य कपडे पेहरून आले तरी छानच दिसतात. मोराची पिसे लावून कावळा मोर होत नाही हे आपल्याला माहिती आहे. पण कावळा जर कावळा म्हणून

चागला तर देखणाच दिसतो.

सध्याच्या जीवनपध्दतीत मूठ जशी बंद करता आली पाहिजे तशीच योग्य वेळी उघडताही आली पाहिजे. सामान्यपणे उत्तम खाणे, उत्तम पुस्तके, प्रवास, छंद आणि मदत या गोष्टींवर खर्च केल्यामुळे आयुष्याचा स्तर वाढता राहतो. अनेक मित्रमैत्रिणी मिळतात. आयुष्य श्रीमंत होते. चालताना थांबण्याचे भान तर थांबल्यावर चालण्याचे भान आयुष्याचा तोल बिघडू देत नाही.

कोणत्याही जीवनपध्दतीत कुणाची कॉपी करणे हे सर्वथैव त्याज्य असायला हवे. मी माझ्या मस्तीत राहणार तर तो त्याच्या मस्तीत राहणार . ह्यात मस्ती या शब्दाचा अर्थ उर्मटपणा अगर मस्तवालपणा असा नाही तर आपल्या लयीत आयुष्य काढणे असा आहे. आपल्या आयुष्याची लय ज्याला सापडली त्याला जीवनपध्दती सापडलीच!! आता सारे व्यवस्थित होत राहणारच!!!