







नकाराचे सामर्थ्य

वीणा गवाणकर

माणसाची वाटचाल काही स्वीकारत, तर काही नाकारत चालू असते. ज्या गोष्टीत त्याला समाधान, सार्थकता, आनंद मिळणार असतो, त्यासाठी तो सहज होकार देतो. दिलेल्या अशा होकाराचे संभाव्य बरे-वाईट परिणाम सहन करण्याची त्याची तयारीही असते. तर, काही प्रसंगी माणूस परिस्थितीला शरण जाऊन, आपल्या मनाला, विचारांना मुरड घालून कोणत्यातरी आग्रहाला, दबावाला बळी पडून अर्निच्छित गोष्टीला नाडलाजाने होकार देतो आणि मग अनेकदा पक्षात्प करणाऱ्याची नामुष्की त्याच्यावर ओढवते. उलट, काही व्यक्ती अर्निच्छित प्रस्ताव न स्वीकारता त्यांना खंबीरपणे नकार देतात. त्या नकाराची किंमत मोजायचीही त्यांची तयारी असते.



कृष्णवर्णी डॉ. जॉर्ज डब्ल्यू. कार्लर यांनी आडगावातल्या एका साध्याशा प्रयोगशाळेत घडवून आणलेली कृषिक्रांती पाहून प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ थॉमस एडिसन यांनी त्यांच्यासमोर मोठ्या वेतनाचा प्रस्ताव ठेवत आपल्या आधुनिक आणि सुसज्ज प्रयोगशाळेत यायला सांगितले. पण कार्लरनी त्यास नकार दिला. "माझ्या बांधवांसाठी हाती घेतलेले कार्य अर्धवट सोडून येऊ शकत नाही," असे ते म्हणाले. उर्वरित आयुष्यात त्यांनी आपले हे शब्द सिद्ध करून दाखवलेही.

लीझ माईटनर, जर्मनीतील बुद्धिमान ज्यू अणुशास्त्रज्ञ हिटलरच्या ज्यू द्वेषपणामुळे एका रात्रीत त्यांना जर्मनी सोडून स्वीडनचा आसरा घ्यावा लागला. तिथे त्या अत्यंत अभावग्रस्त जीवन जगत होत्या. तरीही, जर्मनीतील आपल्या सहकाऱ्यांना मार्गदर्शन करत होत्या. हिटलर अणुबाँब तयार करेल, त्याआधीच अमेरिकेने तो बनवावा अशी विनंती शास्त्रज्ञ अल्बर्ट आइन्स्टाइनने अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षाना केली होती. तो प्रकल्प मॅनहॅटन येथे सुरू होत असताना त्यात लीझ माईटनरनी सहभाग घ्यावा, अशी विनंती अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षाने त्यांना केली. तो प्रस्ताव लीझनी स्वीकारला असता तर त्या प्रसिद्धीच्या झोतात आल्या असत्या. त्यांची आर्थिक तंगी संपली असती. मात्र, "माझे संशोधन विनाशासाठी नाही!" असे बजावत त्यांनी या प्रस्तावाला नकार दिला.

चित्रपट आणि नाट्य सृष्टीतील मान्यवर अभिनेते निळू फुले. फुले-शाहू-आंबेडकर यांच्या विचारांचा त्यांच्यावर पगडा होता. त्यांची कारकिर्द आणि ते करत असलेले समाजकार्य लक्षात घेऊन 'महाराष्ट्र भूषण' पुरस्कारासाठी त्यांचे नाव सुचवले गेले. निळूभाऊंनी "आपण एक व्यावसायिक अभिनेता आहोत. जमेल तशी समाजसेवा करा. आपण करत असलेल्या समाजसेवेपेक्षा डॉ. अभय बंग आणि डॉ. राणी बंग यांचे समाजकार्य फार मोठे आहे," असे सांगून स्वतःकडे चालून आलेला पुरस्कार नाकारतानाच त्यासाठी बंग दामत्याचे नाव आग्रहपूर्वक सुचवले. त्या वर्षी तो पुरस्कार बंग पतिपत्नीला देण्यात आला.

या धोरणांनी दिलेले नकार कोणतीही सबब व अडचण सांगणारे नव्हते. उलट, त्यांच्या तत्पनिष्ठेला झळळी देणारे होते. तडजोडीला दिलेल्या ह्या नकारात त्यांचा दिसतो, तो पूर्ण आत्मविश्वास आणि नैतिकतेचे, विवेकाचे प्रचंड पाठबळ, निर्लोभ आणि प्रसिद्धीपराहूनमुखात! त्यामुळेच ते नकार इतरांना बळ देणारे, आपल्या विचारांवर ठाम राहायला शिकवणारे ठरतात. आपण दिलेल्या होकाराचे किंवा नकाराचे परिणाम काय संभवतात, याचा विवेकपूर्वक निर्णय घ्यायला ते मदत करतात. त्या नकारांत दूरदृष्टी असते. असे 'नकार' श्रेयस (सुरुवातीला अजयच

पण भविष्यकाळात हितकारक ठरणारे) आणि सकारात्मक कृतींना पाठबळ देणारे 'होकार' असतात.

श्रेयस आणि प्रेयस (पाहताच क्षणी किंवा विचार करताच हवेहवेसे वाटणारे, आनंद देणारे पर्याय) यातला फरक समजला, की लोकाग्रहाला किंवा शुद्ध लोभ व मोहाना बळी न पडता अर्निच्छित अथवा अग्रहा गोष्टींना नकार देण्यासाठी वैचारिक आणि मानसिक तयारी करणे कठीण जात नाही. सामान्य माणसाला रोजच्या जगण्यातही अनेकदा होकार द्यावा की नकार, या द्वंद्वाला सामोरे जावे लागते. तिथेही चंगळवादाला दिलेला नकार हा शाश्वत विकासासाठी प्राधान्य देणारा, अपरिग्रहाचा आदर करणारा होकार असतो. सर्वंग लोकप्रियतेला दिलेला नकार हा 'श्रेयस'ची पाठराखण करणारा असतो. इंगमगाटला दिलेला नकार हा साधेपणाचा मान राखणारा असतो, जंक फूडला दिलेला नकार स्वास्थ्यासाठी होकार असतो हे लक्षात घ्यायला हवे.

लोकाग्रहाला बळी पडून आपल्या इच्छेविरुद्ध कृती करण्याची वेळ आली, की मनस्ताप होणे अटळच. खरेतर, योग्य-अयोग्य, श्रेयस-प्रेयस ठरवताना आत्मपरीक्षण होत असते. त्याने आत्मविश्वास, आत्मबल वाढून त्याचा उपयोग आपल्या भूमिकेवर ठाम राहण्यासाठीच होतो. अनेकदा दैनंदिन जीवनातले नकार सोय-गैरसोय, वेळप्रसंगी व्यावहारिक बाबींशीही निगडित असतात. अर्थात, असे वागता येणे नेहमीच सोपे आणि सहज नसते. समोरच्याचा आदर राखत सौम्य, तर्कशुद्ध शब्दांत नकार देता यायला हवा. तरीही अनेकदा असे नकार देताना लोकांची नाराजी, लोकापवाद, रोष, गैरसमज यांनाही तोंड द्यावे लागते.

मी नेहमीच माझ्या वेळेचे व्यवस्थापन करत आले आहे. त्यामुळे सुरुवातीला लोकांची माझ्याबद्दल असणारी 'ही नोकरा करत नाही, गृहिणीच आहे. हिंला भेटायला न कळवता कधीही गेले तरी चालेल,' अशी समजूत मला झपाट्यापूर्वक बदलावी लागली. त्यासाठी प्रसंगी व्हाईटपणाही पदरात घ्यावा लागला. मात्र हळूहळू माझी भूमिका पतट गेली आणि आगतकपणे भेटीसाठी येणाऱ्यांचा त्रास कमी झाला. कार्यक्रम स्वीकारतानाही मी वेळेची आणि विषयांची बंधने आधीच आवोजकांना सांगत असते. त्यामुळे माझ्याबद्दल त्यांना पूर्ण कल्पना येते. आडपडदा न ठेवता योग्य शब्दांत कोणतीही गोष्ट स्पष्ट केली तर गैरसमज होत नाहीत. समोरचाही विचार करतो आणि आपला नकार किंवा सशर्त केलेला स्वीकार समजू शकतो.

माझा पिंड नसल्याने मी कुलाचार, ब्रतवैकल्ये, पक्षीय राजकारण, धार्मिक संघटना यांच्याशी स्वतःला कधीच जोडून घेतले नाही. सुरुवातीच्या काळात माझ्या या भूमिकेचा मला त्रासही झाला. परंतु त्या त्या काळात मी ज्यांची चरित्रे लिहीत होते, त्या अभ्यासातच मला खंबीर बनवले. कालांतराने माझी ही भूमिका स्वीकारलीही गेली. काही संस्थानी त्या त्या वर्षातील उत्कृष्ट पुस्तकांची निवड पुरस्कारासाठी करणाऱ्याविषयी मला प्रस्ताव पाठवले. मी ते नाकारले. याचे कारण, मी एखाद्या चरित्राचा अभ्यास करावला घेतला की त्या दोन-तीन वर्षांच्या काळात मी समकालीन फारच थोडे आणि तेही निवडक असेच वाचलेले असते. अशा वेळी मी वाचलेल्या मर्यादित पुस्तकांतूनच निवड करणे, हे मी न वाचलेल्या अन्य पुस्तकांवर अन्याय करणारे ठरते. एखादी संस्था मला पुस्तके पाठवून त्यातून काही पुस्तके पुस्तकारार्थ निवडायला सांगते. मात्र पाठवत असलेल्या पुस्तकांच्या संख्येपेक्षा निवडीसाठी दिलेल्या दिवसांची संख्या कमी असते. असे प्रस्तावही मी ठामपणे नाकारते. माझ्याकडे परीक्षणार्थ आलेल्या पुस्तकांचे नीट वाचन न करता निवड करणे मला गैर वाटते.

तुम्ही कोणती मूल्य मानता, कोणती पध्दे पाळता, कशाला प्राधान्य देता, काय नाकारता हे तुमच्या आचरणानुसार दिसत जाते. तुमची एक ओळख तयार होते. तुम्ही तुमच्या भूमिकेशी प्रामाणिक आहात, तुम्ही तडजोड करणार नाहीत

मोबाइल फोन वापरताना ठेवा भान...

मोबाइलचा वापर गरजेचा झाला असला तरी सार्वजनिक ठिकाणी तो कसा वापरायचा, याचे भान अनेकांना नसते. मोबाइलचा वापर करताना काही मूलभूत शिष्टाचार पाळायला हवे:

- १) मोबाइलवर बोलताना सौजन्यपूर्ण भाषणेचा वापर करा. आजूबाजूला इतर लोक असल्यास आवाजाची पट्टी खालची असू द्या. २) वरिष्ठांसमोर, मीटिंगमध्ये आपला मोबाइल सायलेंट किंवा व्हायब्रेट मोडवर ठेवा. ३) वरिष्ठांसमोर मोबाइल सर्फिंग करणे, मेसेजेस तपासणे टाळा. ४) कॉल आल्यावर साधारण पहिल्या तीन रिगमध्ये फोन रिसीव्ह करा. फोन रिसीव्ह करायचा नसल्यास त्वरित सायलेंटवर टाका. ५) रिगटोन सौम्य आणि कमी आवाज करणारा किंवा व्हायब्रेट मोडवर असावा. ६) ऑफिसमध्ये/सार्वजनिक ठिकाणी वैयक्तिक बोलणे टाळा. बोलायचे झाल्यास बाहेर जाऊन बोला. ७) आपले सहकारी, वरिष्ठ किंवा कामासंबंधातल्या व्यक्तींचा कॉल वेटींगवर गेला असल्यास किंवा मिस झाला असल्यास तत्काळ कॉल बॅक करा. ८) ऑफिस, सेमिनार, नाट्यगृहे, थिएटर, मंदिर, हॉटेल आदी ठिकाणी फोन सायलेंट/व्हायब्रेट मोडवर ठेवा. अशा ठिकाणी गरजेशिवाय मोबाइलवर बोलू नका. त्याऐवजी मेसेज पाठवा. ९) कार्यालयीन कामासाठी बाहेर असताना मोबाइल बंद ठेवू नका. १०) कार्यालयीन मोबाइलचा वापर व्यक्तिगत कामांसाठी करू नका. ११) रात्री उशिरा कुणालाही फोन करू नका. अगदीच गरज असेल, तर मेसेज करा. १२) कार्यालयीन वेळेत किंवा

सार्वजनिक ठिकाणी व्हिडीओ कॉल करणे/घेणे शक्यतो टाळा. १३) रोल सट करताना किंवा सेल्फी काढताना आजूबाजूचे भान राखा. १४) सार्वजनिक ठिकाणी मोठ्या आवाजात व्हिडीओ, रील्स, म्युझिक पाहत/ऐकत बसू नका. यासाठी इअरफोनचा वापर करा. १५) कामाच्या निमित्ताने कुणाला कॉल करायचा असल्यास मेसेज पाठवून बोलण्यासाठी योग्य वेळ कोणती हे जाणून घ्या. १६) सहकाऱ्यांना मेसेज फॉरवर्ड करताना सौजन्य वाळ्या. तसेच नात्याची मर्यादा राखा. १७) वापर नसताना फोन लॉक करून ठेवा. १८) मुलांच्या हातात मोबाइल देऊ नका, अन्यथा मुलांना याचे व्यसन लागू शकते. १९) गाडी चालवताना मोबाइलचा वापर करू नका. २०) मोबाइलवरून पैसेांचे व्यवहार करू नका. २१) सार्वजनिक वाहनांतून प्रवास करताना सौम्य भाषेत, धीम्या आवाजात बोला. बोलताना वाद घालू नका, तसेच अश्लाच्या भाषेचा वापर करू नका. २२) मोबाइलच्या वापराचा परिणाम आपल्या कार्यक्षमतेवर होणार नाही, याची काळजी घ्या. २३) आपल्याबरोबर कुणी प्रत्यक्ष बोलत असताना मोबाइलशी चाळा करू नका. महत्त्वाचे असेल तर समोरच्याची परवानगी घेऊन कॉल अटॅंड करा/ मेसेजला उत्तर द्या. २४) मेसेजेस, सोशल मीडिया नोटिफिकेशन्स सायलेंट असू द्या. २५) बाहेर किंवा कार्यालयात स्पीकरवर बोलणे टाळा. २६) संभाषण संपवताना समोरच्याचा निरोप घ्यायला विसरू नका. २७) मुलाखत, जेवताना, अभ्यास करताना किंवा दुःखद प्रसंगी मोबाइल वापरू नका. २८) परवानगीशिवाय कुणाचे फोटो घेऊ नका. २९) मेसेज फॉरवर्ड करताना त्याची सत्यता पडताळा.

editor@kalinrnay.com

पाकनिर्णय मार्साहारी कथाव

कोलंबी फणस तंदुरी कवाब

दरपणा जाधव, मुंबई साहित्य : ७०० ग्रॅम कोलंबी, १ वाटी बाफबलेला फणस, १/२ वाटी कोथिंबीर, १ १/२ छोटा चमचा आले-लसूण, ४-५ पुदिन्यांच्या पानांची पेस्ट, १/२ छोटा चमचा लाल तिखट, १/२ छोटा चमचा हळद, १/२ छोटा चमचा धणेपूड, १/२ छोटा चमचा जिरेपूड, ३-५ मोठे चमचे दही, १ मोठा चमचा तंदुरी मसाला, चवीनुसार मीठ, १ छोटा चमचा बेसन, १ कोळसा, १ चमचा तूप, २-४ मोठे चमचे तेल.

कृती : प्रथम एका बाडलमध्ये दही घेऊन त्यात वरील सर्व मसाले घाला. कोलंबी सोलून स्वच्छ धुऊन मिक्सरला वाटून घ्या. तसेच त्यासोबत बाफबलेला फणस वाटून घ्या. आता



हे वाटून घेतलेले मिश्रण दहात घालून हाताने कालवून घ्या. त्यात कोथिंबीर, आले-लसूण, पुदिना पेस्ट व बेसन आणि मीठ घाला. मिश्रणाच्या मध्ये एक वाटी ठेवून त्यात गरम केलेला कोळसा ठेवा व वरून तूप सोडा आणि त्यावर ५ मिनिटे झाकण ठेवा. ५ मिनिटांनंतर मिश्रणातील वाटी काढून टाका. मिश्रण हाताने कालवा व त्याचे कबाब तयार करा. गॅसवर तळा गरम करून त्यावर २-४ चमचे तेल घालून कबाब दोन्ही बाजूने शॅलो फ्राय करा. मस्त असे गरमगरम कबाब चटणीसोबत खायला तयार आहेत.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

सोमवार, २९ जानेवारी २०२४ मुंबई २१.३० यवतमाळ २१.०८ ठाणे २१.२९ बीड २१.१८ पुणे २१.२६ सांगली २१.२४ रत्नागिरी २१.२९ सावंतवाडी २१.२८ कोल्हापूर २१.२६ सोलापूर २१.१८ सातारा २१.२६ नागपूर २१.०३ नाशिक २१.२६ अमरावती २१.०९ अहमदनगर २१.२२ अकोला २१.१२ पणजी २१.२८ औरंगाबाद २१.२० धुळे २१.२१ भुसावळ २१.१७ जळगाव २१.१८ परभणी २१.१४ वर्धा २१.०६ नांदेड २१.११

विवाहास उपयुक्त दिवस

२ (११.४९ नंतर १७.१० पर्यंत), ३ (२६.०० पर्यंत), ४ (०८.४४ नंतर २६.०० पर्यंत), ५ (२६.०० पर्यंत), ६ (१२.१९ पर्यंत), ८ (०७.२१ नंतर २२.०२ पर्यंत), १७ (२२.०६ पर्यंत), २२ (२६.०० पर्यंत), २७ (१३.०० नंतर २६.०० पर्यंत), २८ (१५.५१ पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ३१ (२६.०० पर्यंत). उस्मानाबाद २१.१७ इंदौर २१.१६ भंडारा २१.०१ ग्वाल्हेर २१.०५ चंद्रपूर २१.०३ बेळगाव २१.२५ बुलढाणा २१.१६ मालवण २१.२९

हे लक्षात आले, की काही करून तुमच्याकडून होकार मिळवणे शक्य नाही हेही तशी मागणी करणाऱ्यांच्या लक्षात येते. ते तुमचा नकार आदराने मान्य करतात. शेवटी जाता जाता, ह्या माझ्या लेखात अश्रेयसाला दिलेला नकार अध्यात आहे. श्रेयसाला दिलेला नकार नाही. अशा नकाराचे सामर्थ्य स्वामी रामदासांच्याच धाटणीने अधोरेखित करते. सामर्थ्य आहे नकाराचे। जो जो करील तयाचे। परंतु तेथे अधिष्ठान पाहिजे। श्रेयसाचे। (लेखिका ज्येष्ठ साहित्यिक आहेत.) veena.gavankar@gmail.com

हा महिना असा जाईल जयेंद्र साळगांवकर

मेघ: नववर्षाभिर्नंदन! तुम्हा राशीच्या लोकांना थोडे संयमाने वागणे आवश्यक आहे. प्रत्येक कामात यश मिळेलच असे नाही. परंतु चिकाटी सोडू नका. ज्या बाबी आपल्याला जमणार नाहीत त्यांच्या वाटेला जाऊच नका. उतरार्धात यश पदरी पडेल.

वृषभ: वर्षाच्या सुरुवातीस काही अप्रिय घटना घडण्याची शक्यता आहे. भांडणतट्यात अधिक आक्रमक होऊ नका. जवळचा माणूसच थोडा वेगळा वागणारा असे दिसल्यास आपण सावधतेने व्यूहरचना आखा. आर्थिक पातळीवर धाडस नको.

मिथुन: वर्षाची सुरुवात तशी चांगली आहे. स्वकार्यांबरोबरच मतभेद लवकर मिटवावेत. खर्चाचे वाढते प्रमाण लक्षात घेऊन काटकसरीने खर्च केलेत तर आर्थिक विवंचना डोके वर काढणार नाही. विरोधाकांवर बारीक नजर ठेवा.

कर्क: नवीन वर्षाची सुरुवात सकारात्मक वातावरणात होणार आहे. नुकतेच हाती घेतलेले काम मार्गी लागेल. महिन्याच्या उत्तरार्धात काही अडचणींना सामोरे जावे लागेल. तरी विचलित न होता एकाग्रतेने परिस्थिती हाताळावी लागेल.

सिंह: आपला मित्रपरिवार आपल्याला नेमका किती उपयोगी पडतो याचा प्रत्यय या महिन्याच्या पूर्वार्धात अनुभवायला मिळेल. आर्थिक अस्थिरात मोठे निर्णय टाळलेले बरे. प्रकृतीच्या तक्रारीकडे दुर्लक्ष नको. राहत्या घराबाबतच्या समस्या सुटतील.

कन्या: वर्षाच्या सुरुवातीस काही तडजोडी कराव्या लागतील. कामकाजासमोर प्रवास घडण्याची शक्यता आहे. तुमच्या वागण्याबद्दल बोलण्याने शत्रूसंख्येत वाढ होणार नाही याची खबरदारी वाळ्या. नव्याने तिसऱ्याकडे बोलणे टाळा. यश पदरी झालेल्या ओळखी या नेहमीच उपयोगी ठरतात असे नाही.

तूळ: वर्षाच्या सुरुवातीस काही सकारात्मक आनंददायी घटनाक्रम अनुभववाल. परंतु प्रत्येक गोष्टीत नियोजनावर भर द्या. कोणावरही अवलंबून राहणे टाळावे हेच बरे. आपल्या मनःशांतीसाठी काही वेळा तडजोड करावी लागेल.

वृश्चिक: कोणाची सावसंगत कधी करावी हे ठरवून वागण्याचा काळ आहे. स्वतःवरचा विश्वासच तुम्हाला तारून नेईल. आपला मुद्दा मांडताना दुसऱ्याला मानसिक त्रास होणार नाही, याची खबरदारी वाळ्या. उत्तरार्ध चांगला जाईल.

धनु: सगळ्या जबाबदाऱ्या आपण एकट्यानेच पार पाडू नका. अनुभवी आणि धोर व्यक्तींचा सहवास लाभेल. राजकीय तसेच सामाजिक पातळीवरील तुमचा दबदबा वाढेल. फसवे आर्थिक प्रस्ताव समोर येतील, त्याला अजिबात बळी पडू नका.

मकर: या महिन्यात काही कारणाने कार्यक्षेत्रात थोडाफार बदल संभवतो. स्वतःच्या कर्तृत्वावर अधिक विश्वास ठेवून वाटचाल केलीत तर मार्ग सापडेल. दुसऱ्याचे कितती विचलित न होता एकाग्रतेने परिस्थिती हाताळावी लागेल.

कुंभ: या महिन्यात मान, सन्मान आणि त्या अनुषंगानी आत्मविश्वास वाढताना दिसेल. काहीना नेत्रविकारापासून त्रास संभवतो. नवीन मिळालेली जबाबदारी सामाजिक कार्यां वाढविणारी ठरेल. मोठे निर्णय घेताना कुटुंबातील चोरा-मोठ्यांचा सल्ला घ्या.

मीन: काही अनपेक्षित जबाबदारी वर्षाच्या सुरुवातीसच तुमच्यावर येऊन पडणार आहे. ती तुमची परीक्षा घेणारी ठरेल. दुसऱ्याबद्दल अपशब्द तिसऱ्याकडे बोलणे टाळा. यश पदरी पडेल. नावलीकिक वाढेल. राहत्या घरासंबंधीचे प्रश्न मार्गी लागतील.

कालनिर्णयमधील उपयुक्त मजकुरासाठी वेबसाईटला भेट द्या www.kalinrnay.com

Table with columns: जाणेवारी, मार्गशीर्ष-पौष, मह्तर, सभापती, योग, सभापती करण, सभापती गार्ड्युय. Lists various dates and events.