

स्वभावदोष घालवा आणि आनंदी व्हा !

९

卐

मनोगत

卐



बरीच मुले त्यांच्या मनाप्रमाणे घडले नाही किंवा आई-वडिलांनी त्यांचे ऐकले नाही, तर चिडतात, रुसतात किंवा निराश होतात. अशा मुलांना स्वतःला आणि त्यांच्यामुळे इतरांनाही त्रास होतो. राग येणे, उद्धटपणे बोलणे, खोटेपणा आदी दोष हे वॉईट स्वभावाचे, तर प्रेमळपणा, इतरांना साहाय्य करणे, संयम आदी गुण हे चांगल्या स्वभावाचे निर्देशक आहेत. गुणी बालक सर्वांनाच आवडतो ना ! जो आवडतो सर्वांना, तोच आवडे देवाला ! स्वतःतील दोष घालवणे, ही समाधानी अन् आनंदी बनण्याची सोपी युक्ती आहे !

या ग्रंथात आळशीपणा, उद्धटपणा, अव्यवस्थितपणा इत्यादी स्वभावदोषांमुळे मुलांची कशी हानी होते; त्यांच्या हातून कोणत्या चुका होतात; हे दोष घालवण्यासाठी मुलांनी 'स्वयंसूचना' कशा द्याव्यात; चुकीसाठी कोणते प्रायश्चित्त घ्यावे आदींचे उदाहरणांसहित विवेचन केले आहे.

सध्याच्या स्पर्धात्मक युगात यशस्वी भवितव्य (करीयर) घडवण्यासाठी बौद्धिक क्षमतेसह मुलांच्या व्यक्तीमत्त्वाचा विकास झालेला असणेही आवश्यक आहे. न्यूनगंड, भीती, काळजी, नैराश्य यांसारख्या स्वभावदोषांमुळे मन दुर्बल होते. स्वार्थीपणा, मत्सर, चिडचिडेपणा यांसारख्या दोषांमुळे सर्व सोयीसुविधा उपलब्ध असतांनाही सुखी-समाधानी होता येत नाही. जीवनात सतत आनंदी रहाता येण्याकरता आपल्यातील स्वभावदोष दूर करण्यासाठी सातत्याने आणि तळमळीने प्रयत्न करणे आवश्यक असते. स्वभावदोष जाऊन मुलांमध्ये आंतरिक सुधारणा झाली की, 'खऱ्या अर्थाने त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास झाला', असे म्हणता येईल.

卐

卐



हा ग्रंथ अभ्यासल्याने मुलांचे दोष जाऊन अन् गुण वाढून त्यांच्या व्यक्तीमत्त्वाचा विकास होवो, तसेच त्यांचे भावी जीवन आनंदी आणि यशस्वी बनो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक



पालकांना नम्र विनंती !

'स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया' ही एक मानसिक उपचारपद्धत आहे. या विषयाची मुलांना सवय नसते. बहुतांशी मुलांना एखादी गोष्ट चिकाटीने करण्याचीही सवय नसते. तसेच 'दोष-निर्मूलन प्रक्रिया' राबवतांना मनाशी सतत संघर्ष करावा लागत असल्याने मुलांना ही प्रक्रिया आरंभी कठीणही वाटते. वस्तूतः ही प्रक्रिया कठीण नाही, तर आनंददायी आहे. पालकांनो, तुमचा आधार, तुमचे साहाय्य मुलांमध्ये या प्रक्रियेविषयी आत्मविश्वास निर्माण करण्यात लाखमोलाचे ठरेल, यात शंका नाही.

टीपा १. ग्रंथात 'प.पू. डॉक्टर' किंवा 'प.पू. डॉ. आठवले' असा उल्लेख आला आहे, तो ग्रंथाच्या संकलकांपैकी 'परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले' यांच्याविषयी आहे.
२. काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

'धार्मिक कृतींमागील शास्त्र' या ग्रंथमालिकेतील लघुग्रंथ !

नमस्काराच्या योग्य पद्धती



- ❖ देवाला नमस्कार करतांना हात कसे जोडावेत ?
- ❖ नमस्कार करतांना पुरुषांनी डोके झाकू नये, मात्र स्त्रियांनी डोके का झाकावे ?
- ❖ विवाहानंतर दांपत्याने जोडीने नमस्कार का करावा ?
- ❖ हस्तांदोलन न करता नमस्कार का करावा ?

अनुक्रमणिका

[काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे) ‘*’ या चिन्हाने दर्शवली आहेत.]

- | | |
|---|----|
| १. मुलांनो, मनाचे कार्य जाणून घ्या ! | १५ |
| २. ‘स्वभाव’ कसा ठरवला जातो ? | १५ |
| ३. स्वभावातील गुण-दोषांचा काय परिणाम होतो ? | १६ |
| ४. स्वभावदोषांमुळे मुलांची होणारी सर्वसाधारण हानी | १६ |
| ५. स्वभावदोषांमुळे होणाऱ्या चुका आणि त्यांचे दुष्परिणाम | २० |
| ५ अ. आळस | २० |
| ५ आ. अव्यवस्थितपणा | २० |
| ५ इ. उद्धटपणे किंवा रागाने बोलणे | २१ |
| ५ ई. वेळेचे पालन न करणे | २२ |
| ५ उ. दुसऱ्यांचे दोषच पहाणे | २२ |
| ५ ऊ. न्यूनगंड (इतरांपेक्षा स्वतःला हीन लेखणे) | २३ |
| ६. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया | २३ |
| ६ अ. व्याख्या | २३ |
| ६ आ. महत्त्व | २३ |
| ६ आ १. सुखी अन् आदर्श जीवन जगता येणे | २३ |
| ६ आ २. व्यक्तीमत्त्वाचा खरा विकास होणे | २४ |
| ६ आ ३. जीवनातील कठीण प्रसंगांना सहज तोंड देता येणे | २४ |
| ६ आ ४. सध्याच्या स्पर्धात्मक युगात पुढे रहाता येणे | २४ |
| ६ इ. रूपरेषा | २४ |
| ७. ‘स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया’ कशी राबवावी ? | २५ |
| ७ अ. स्वतःमधील स्वभावदोषांची सूची (यादी) बनवणे | २५ |
| ७ आ. स्वभावदोष-निर्मूलन सारणी (तक्ता) कशी भरावी ? | २९ |
| ७ इ. स्वयंसूचना आणि त्या बनवण्याच्या काही पद्धती | ३८ |
| ७ इ १. ‘स्वयंसूचना’ म्हणजे काय ? | ३८ |

७ इ २.	स्वयंसूचना बनवण्याच्या काही पद्धती	३९
७ इ ३.	स्वयंसूचना बनवतांना लक्षात घ्यावयाची सूत्रे	४८
७ ई.	अभ्याससत्र (स्वभावदोषांची निवड, अभ्याससत्रांची संख्या, अभ्याससत्राचा कालावधी इत्यादी)	५०
७ उ.	प्रगतीची सूचना का आणि कशी द्यावी ?	५६
७ ऊ.	स्वभावदोष घालवण्यासाठी करावयाचे अन्य प्रयत्न	५७
७ ऊ १.	प्रत्येक कृती अचूक आणि परिपूर्ण करावी	५७
७ ऊ २.	चुकांची पुनरावृत्ती टाळावी	५७
७ ऊ ३.	दोषात सुधारणा होत नसल्यास प्रायश्चित्त घ्यावे * प्रायश्चित्त घेतल्यामुळे होणारे लाभ	५७ ५८
७ ऊ ४.	स्वभावदोषांच्या विरुद्ध असलेले गुण वाढवणे	६१
७ ऊ ५.	नामजप करणे * नामजप कोणता आणि कसा करावा ?	६१ ६२
७ ऊ ६.	प्रार्थना करणे (महत्त्व अन् काही उदाहरणे)	६४
७ ए.	स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियेचा आढावा कसा द्यावा ? * आढावा म्हणजे काय आणि तो देण्याचा उद्देश	६४ ६४
८.	स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया राबवल्यामुळे सनातनच्या बालसाधकांमध्ये झालेले पालट	६६

सनातनच्या 'बालसंस्कार' मालिकेतील द्वितीय ग्रंथपुष्प !



गुण जोपासा आणि आदर्श व्हा !

- ♣ जीवनातील गुणांचे महत्त्व आणि आवश्यकता काय ?
- ♣ अभ्यासाच्या माध्यमातून गुणांचे संवर्धन कसे होते ?