

# सकारात्मक विचार आणि यश



उमेश थोपटे

क्रीडा मार्गदर्शक

E-mail : uthopte76@gmail.com

आपण लहानपणापासून कोणता ना कोणता खेळ खेळतच असतो. पुढे इतर खेळाच्या तुलनेत एकच खेळ आपल्याला जास्त आवडू लागतो व त्याच खेळात आपण प्राविण्य मिविण्याचा प्रयत्न करतो. त्या खेळाची तंत्र, कौशल्य, नियम शिकतो, त्या खेळात पारंगत होतो.

शाळा, महाविद्यालय, जिल्हा, राज्य, राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत आपण सहभागी होता. यशस्वी खेळाडू होण्यासाठी आवश्यक असतो नियमित सराव, योग्य मार्गदर्शक, योग्य प्रमाणात आहार आणि पुरेशी विश्रांती या सर्वांचा एकमेकांशी योग्य समन्वय असला तरी काही खेळाडू यशस्वी होतात. तर काहींना अपयशाचा सामना करावा लागतो. पण जे यशस्वी होतात ते नेमके काय करतात? सराव तर सर्वच खेळाडू करतात, विचार सर्वच खेळाडू करतात. तरीही ठरावीक खेळाडूच यशस्वी का होतात? सर्व खेळाडूंच्या मनात हा प्रश्न नक्कीच कधीतरी निर्माण झाला असेल. उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न केल्यास असे आढळते की हे खेळाडू वेगळ्या पद्धतीने विचार करतात. मनापासून त्या स्पर्धेत सहभागी होतात आणि महत्त्वाचे म्हणजे स्पर्धेत जिंकण्याची स्वप्ने पाहतात व तशी कृती प्रत्यक्षात करतात म्हणून असे म्हटले जाते.

मंजिले उन्हीको मिलती है,  
जिसके सपनों मे जान होती है।

मित्रांनों कोणतीही गोष्ट दोन वेळा होत असते, पहिली आपल्या मनात व नंतर प्रत्यक्षात यशस्वी खेळाडू हा एखादी शर्यत मनातून प्रथम जिंकतो व नंतर प्रत्यक्षात जिंकत असतो. तर मग मनाचे कार्य चालते तरी कसे? ते आपण पाहू.

अंतर्मन (Conscious Mind) आणि बाह्यमन (Subconscious Mind) हे वेगवेगळे नसून मनाचे कार्य कसे चालते हे समजण्यासाठी केलेले एकाच मनाचे दोन भाग आहेत.

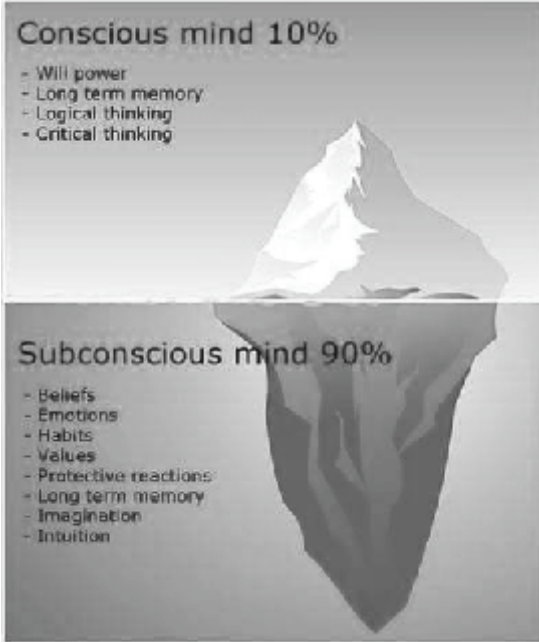
“बाह्यमन म्हणजे आपण ज्याद्वारे विचार करतो, तर्क वितर्क करतो, ज्ञान मिळवितो ते बाह्यमन.”

उदा. मैदानावर सराव करणारी मुले पाहून एखादा मुलगा किंवा मुलगी ठरवतो/ठरवते की मला मैदानी स्पर्धेचा सराव करायचा आहे. खेळाडू व्हायचे आहे. म्हणजेच त्यांनी विचार केला, तर्क केला व ज्ञान मिळविण्याचा प्रयत्न केला हे झाले बाह्यमन.

“अंतर्मन म्हणजे मनाचा खोल भाग. आपल्या मनात एखादा विचार खोलवर ठसतो म्हणजेच तो अंतर्मनात जातो.”

उदा. नियमित मैदानावर सराव केल्यानंतर एक प्रकारचा आत्मविश्वास निर्माण होतो. सरावातून एक प्रकारचा आनंद मिळायला सुरुवात होते व आपले शरीर आपल्याला “या पेक्षा चांगले तू करू शकतो” हे सांगू लागते त्या आंतरप्रेरणेतून तो किंवा ती अधिक, अधिक जोमाने सराव करू लागतात. आपल्या होणाऱ्या चुका सुधारण्याचा प्रयत्न करतात आणि त्या खेळातील आदर्श शोधून मलाही असेच व्हायचे आहे किंवा याही पेक्षा चांगले होवून दाखवायचे आहे हे जेव्हा मन सांगते हे म्हणजे अंतर्मन. कारण तो विचार मनात खोलवर रुजला आहे आणि त्यानुसार अंतर्मन सूचना बाह्यमनाला देवू लागले आहे.

मेंदू हा अंतर्मन आणि बाह्यमन यांना जोडणारा दुवा आहे. मनाचे या दोन्ही भागाचे कार्य कसे चालते ते पाहू



समुद्रात असलेल्या हिमनगाचा थोडासाच भाग आपल्याला दिसतो परंतू पाण्याखाली असलेला त्याचा प्रचंड भाग आपल्याला दिसदि नाही. तसेच

आपल्या मनाचे आहे. वरवरचे बाह्यमन आपल्याला दिसून येते परंतू आपले खोल अंतर्मन आपल्याला दिसून येत नाही.

मनाचे जे दोन भाग असतात त्यातील बाह्यमन ज्या सूचना, आदेश, विचार अंतर्मनाला देते ते सर्वांचे तंतोतंत पालन अंतर्मन करत असते ज्या प्रकारचा विचार आपण वारंवार करतो जे शब्द आपण वारंवार बोलतो, जे चलचित्र आपण वारंवार पाहतो जशा भावाना आपण वारंवार अनुभवतो तशी लोकं आपल्याला भेटतात. तशी स्थिती आपल्या भोवती निर्माण होते तशा प्रकारची लोकं आपल्याकडे आकर्षित होतात. यालाच आकर्षणाचा सिद्धांत असे म्हणतात. जर आपण सतत आपल्या मनाला सांगितले “माझा खेळ सोपा आहे, मी या खेळात यशस्वी होत आहे,” तर तशा व्यक्ती, तशी स्थिती आपल्या अयुष्यात येते व आपण यशस्वी होतो या साठी मिलखा सिंह यांच्या जीवनावरील चित्रपटातील एक प्रसंग आवश्यक पहावा शर्यत सुरू



होण्या अगोदर मिलखा सिंह हात जोडून देवाची प्रार्थना करतो. आपल्या कानाला हात लावतो. मनाला शांत करतो आणि डोळ्यसमोर संपुर्ण शर्यतीचे चलचित्र आणतो. मी शर्यत धावायला सुरुवात केली आहे. मी अंतिम रेषा पार केलेली आहे, मी शर्यत जिंकलेलो आहे. जर आपल्यालाही शर्यत जिंकायची असेल तर प्रथम आपल्या मनाला

असे स्वप्न पहाण्याची सवय लावली पाहिजे तरच आपण शर्यत जिंकू शकतो.

म्हणजेच ज्या प्रकारचे विचार आपण वारंवार करतो तशा प्रकारची परिस्थिती आपल्या भोवती येत असते. तशा घटना आपल्या आयुष्यात घडत असतात. त्यामुळे खेळाडूंना यशस्वी व्हायचे असेल तर आपले विचार सुद्धा तसेच हवेत त्यासाठभ मनाला नेहमी तीन प्रकारच्या स्वयंयुचना द्या.

एक - सकारात्मक बोला.

दोन - नाही शब्दाचा उच्चार टाळा.

तीन - चालू वर्तमानकाळात स्वतःशी संभाषण करा. संवाद साधा.

असे म्हणतात आपण जी इच्छा मनापासून व्यक्त करतो ती पूर्ण करणेसाठी सर्व बाजून प्रयत्न होत असतात.

अगर आप किसी चीज को दिलसे चाहो तो, सारी कायनात तुमसे मिलाने में जूड़ जाती है।

आपल्या मनाची प्रचंड ताकद असते आपण सतत उठता, बसता, खाता, पिता, चालता, पळता आपले ध्येय डोळ्यासमोर ठेवून समाजात वावरले पाहिजे. जेव्हा आपण आपले ध्येय डोळ्यासमोर ठेवू, जेव्हा आपण ध्येयवेडे होवू त्याच वेळेस आपण ते मिळवू शकतो. आपल्याला जर मनापासून इच्छा असेल तरच आपण चांगले खेळाडू होवू शकतो. या ठिकाणी सचिन तेंडूलकरांचेच उदाहरण द्यावेसे वाटते, सचिन तेंडूलकर क्रिकेट खेळामुळे १० वी इयत्तेत नापास झाले होते. घरातील सर्वांनी त्यांना न ओरडता क्रिकेटसाठी प्रोत्साहन दिले त्यांनी आपल्या कारकिर्दीत वेगवेगळे विक्रम प्रस्थापित

केले. जगभर स्वतःचे, कुटुंबीयांचे आणि भारताचे नांव मोठे केले. त्यांच्या या अलौकिक अशा कामगिरीमुळे त्यांचा भारत सरकारने भारतरत्न पुरस्कार देवून गौरव केला एवढेच नाही तर त्यांच्या जीवनावर आधारीत एक धडा अभ्यासक्रमात समावेश करण्यात आला. म्हणजेच सचिन तेंडूलकर यांनी जिद्द, कठोर परिश्रमाने आपले ध्येय साध्य केले.

एवढा सराव करूनही अपयश आले तरी उदास न होता परत परत अविरत प्रयत्न केल्यावर, झालेल्या चुका सुधारल्यास यश मिळणारच!

एकदा भारत आणि ऑस्ट्रेलिया सामन्यात ऑस्ट्रेलियाचा गोलंदाज ब्रेड हॉक या नवोदीत गोलंदाजाने सचिन तेंडूलकर यांना बाद कले ब्रेड हॉ याला प्रचंड आनंद झाला. सामना संपल्या नंतर तो सचिनकडे चेंडू घेवून गेला व त्यावर सही मागितली. त्यावर सही देताना सचिन म्हणाले "अशी वेळ तुमच्या आयुष्यात परत कधीच येणार नाही." ते नुसते बोलले नाहीत तर त्यानंतर अनेक वर्ष हे दोघेही अनेक वेळा सामना खेळताना समोरा समोर आले पण सचिन तेंडूलकरांना कधीच बाद करता आले नाही. यासाठी सचिन तेंडूलकर यांनी खूप सराव केला असेल, किती सुचना मनाला दिल्या असतील, असाच सराव, सूचना आपल्या मनाला द्याव्या लागणार आहेत आणि स्वतःला सांगावे लागेल.

संघर्ष का मैदान छोडकर मत भागो तुम कुछ किये बिना ही जय जय कार नहीं होती, कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती

