

रामसुख अप्लाइड श्रीमद् भगवद्गीता रिसर्च फाउंडेशन

रामकुंज बंगलो, प्रभात रोड, भारती निवास सोसायटी जवळ,
इनकमटॅक्स गल्ली क्र. १४,
पुणे - ४११००४

सवयी आणि निवडींचे महत्त्व यावर तपशीलवार सादरीकरण
आणि
स्वतःच्या हितासाठी ते कसे लागू करावे.

सवयी आणि निवडी

“सर्वोत्तम जीवनशैली निवडा, आणि सवय त्यास आनंददायक बनवेल.” यावरून असे आश्वासन देते की सवयीची शक्ती आव्हानात्मक शिस्तीचे अतिशय आनंदात रूपांतर करेल. समतोल आणि संयमाच्या सवयी स्वयं-चिरस्थायी बनतात कारण त्या नेहमीच कल्याणाची भावना देतात. (Stoic ९९)

मार्गदर्शक तत्त्वे

1. रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन् । आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥ २-६४ ॥

अंतःकरण ताब्यात ठेवलेला साधक आपल्या ताब्यात ठेवलेल्या राग-द्वेष रहित इंद्रियांनी विषयांचा उपभोग घेत असूनही अंतःकरणाची प्रसन्नता प्राप्त

करून घेतो.

कोणत्याही गोष्टीचे शुभ ग्रहण आसक्तीपूर्वक नसावे. आणि कोणत्याही अशुभ गोष्टीचा त्याग द्वेषपूर्वक नसावा. (२|६४-६५)

2. श्रूयतां धर्म सर्वस्व श्रुत्वा चैवावधार्यताम् । आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत् ॥

“हे मनुष्यांनो, तुम्ही धर्माचे सार ऐका आणि ऐकून त्याप्रमाणे आचरण करा की जे आम्ही आपल्यासाठी इच्छित नाहीत ते दुसऱ्यासाठी करू नये”

[पद्मपुराण संदर्भ - सृष्टि १९|३५५-५६]

3. अनुकूल आणि प्रतिकूल परिस्थितीचा सदुपयोग कल्याण करणारा होतो. म्हणून ब्रह्मदेवाने अनुकूल प्रतिकूल परिस्थितीचा सदुपयोग करण्याचा विवेक प्रदान करूनच मनुष्याची रचना केली आहे. (३|१०)

हिंदु संस्कृतीचा एकमेव उद्देश मनुष्यांचे कल्याण करणे हाच आहे. याच उद्देशाने ब्रह्मदेव (सृष्टीच्या आरंभी) मनुष्याला निःस्वार्थभावाने आपापल्या कर्तव्याद्वार एकमेकांना सुख पोहचविण्याची आज्ञा देत आहेत. (३|१२)

4. साधकाने निषिद्ध कर्माच्या त्यागाचाच निश्चय केला पाहिजे, विहित कर्माच्या करण्याचा नव्हे!(१२|१२) मनुष्य वाईटपणाला तर वाईट रूपाने जाणतोच परंतु चांगुलपणाला वाईटरूपाने जाणत नाही. म्हणून चांगुलपणाच्या अभिमानाचा त्याग करणे फार कठीण आहे, जसे लोखंडाच्या बेडीचा तर त्याग करू शकतो परंतु सोन्याच्या बेडीचा त्याग करू शकत नाही. कारण ती दागिने रूपाने आपल्याला दिसते. म्हणून वाईटपणाचा त्याग करूनच चांगुलपणाचे आचरण केले पाहिजे. (५|३)

सवय

सवयी, जीवनात तुम्ही कुठे पोहोचता, याच्या दृष्टीने विलक्षण फरक करू शकतात. (B ९३)

यशस्वीपणे जगलेले दुर्लभ जीवन म्हणजे अनेक चांगल्या सवयींचं पालन करणे आणि अनेक वाईट सवयी टाळणे किंवा त्यावर उपचार करणे. येथे मदत करणारा महत्त्वाचा नियम फ्रँकलिनच्या पुअर रिचर्ड्स अल्मनॅक मधून आहे: “एक औंस प्रतिबंध एका पाऊंड उपचाराच्या मुल्यासमान आहे.” फ्रँकलिन येथे जे काही सूचित करत आहेत ते काही प्रमाणात असे आहे की विसंगती-टाळण्याच्या प्रवृत्तीमुळे सवय बदलण्यापेक्षा ती टाळणे खूप सोपे होते. (M ४६०)

सवयीचे महत्त्व

दैनंदिन कृतींमध्ये आणि जीवनातील परस्परसंवादांमध्ये व्यावहारिक बुद्धीची चाचणी घेतली जाते आणि प्रकट होते. येथे 'व्यावहारिक' याचा अर्थ आपल्या स्वतःच्या हितासाठी व्यावहारिक पद्धतीने वागणे असा होत नाही. हा एक 'सराव' होता ज्यामध्ये नवीन मानसिक सवयी निर्माण करणे समाविष्ट होते या अर्थाने तो 'व्यावहारिक' होता. याचा अर्थ लक्ष केंद्रित करणे आणि दक्षता वाढवणे असा होता, म्हणून त्याचे भाषांतर कधीकधी 'सजगता' असे केले जाते.

(S १२७-१२८)

स्वभाव

1. पूर्वजन्मात कर्म व गुणांच्या जशा वृत्ती होत्या, या जन्मात माता-पित्याचे जसे संस्कार आहेत, जन्मानंतर जसे पाहिले, ऐकले आहे, जसे शिक्षण मिळाले आहे आणि जशी कर्म केली आहेत – त्या सर्वांमुळे आपली जी कर्म करण्याची सवय बनली आहे, त्याचे नाव स्वभाव आहे. (१८.६०)
2. मनुष्याला बुद्धीपर्यंतचे तर ज्ञान होते, परंतु बुद्धीच्या पुढील ज्ञान होत नाही, म्हणून त्याला अज्ञान म्हणतात. हे अज्ञान संपूर्ण शरीरांचे कारण असल्याने त्यास “कारणशरीर” म्हणविले जाते. या कारणशरीराला स्वभाव, सवय आणि प्रकृतीही म्हटले जाते. (१३.१)
3. ज्या वर्ण, जातीत जन्म घेण्यापूर्वी या जीवाचे जसे गुण आणि कर्म राहिले असतील, त्याच गुण आणि कर्मानुसार त्या वर्णात त्याचा जन्म झाला आहे. कर्म तर केल्यानंतर समाप्त होतात परंतु गुणरूपाने त्याचे संस्कार राहतात. जन्म झाल्यावर त्या गुणांनुसारच त्याच्यात गुण आणि पालनीय आचरण स्वाभाविकच उत्पन्न होतात अर्थात् त्यांना कोटून आणावेही लागत नाही आणि त्यांच्यासाठी काही परिश्रमही करावे लागत नाही. म्हणून त्यांना स्वभावज आणि स्वभावनियत म्हटले आहे. (१८.४७)
4. मनुष्य स्वार्थ आणि अभिमान सोडून देऊन दुसऱ्याची सेवा करील, त्याचे हित इच्छिल तर त्याचा स्वभाव फार लवकर सुधरतो. स्वभाव सुधरल्यावर तो आपला आणि जगाचा उद्धार करणारा बनू शकेल. (गीतादर्पण)
5. कर्तेपणा, कर्म आणि कर्मफलाचा संबंध-मनुष्य या तिन्हींना आपल्या स्वभावाला वश राहून करतो. या ठिकाणी ‘स्वभावः’ पद i) व्यष्टी प्रकृती (स्वभाव) चा वाचक आहे, ज्याला स्वतः जीवाने धारण केले आहे. ii) जोपर्यंत स्वभावात राग-द्वेष असतात तोपर्यंत स्वभाव शुद्ध होत नाही. iii) जोपर्यंत स्वभाव शुद्ध होत नाही तोपर्यंत जीव स्वभावाला वश राहतो. (५.१४)

1. मनुष्यांच्या स्वभावात समानता असते; त्यांच्या सवयीच त्यांना मोठ्या फरकाने विभाजित करतात. – कॉन्प्युशिअस (सीकिंग विसडम)
2. संपूर्ण आयुष्यात, जसे कुटुंब, व्यवसाय, मित्र, प्रेम, आदर, सदभावना, आनंद, आणि सवयींमध्ये, आपल्या आजच्या निवडी आणि सवयीच ठरवतात की आपण उद्याला काय साध्य करू. (फाऊंडेशन इनसाईट)
3. मनुष्याने आपल्या स्वभावात सुधारणा करावी, त्याला बिघडवू नये, आणि कोणाच्याही स्वभावाकडे दोषदृष्टीने पाहू नये. त्याने सावध राहून दुष्कर्माचा त्याग करून सत्कर्माचा स्वीकार करावा. असे करण्यात तो सर्वथा स्वतंत्र आहे. सत्शास्त्र, सत्पुरुषाची संगती, आणि स्वतःचा उत्साह, धैर्य यात सहायक होते. वाईट स्वभाव बदलून चांगला स्वभाव बनविणे मनुष्याचे खास कर्तव्य आहे. (गीता-दर्पण)

गीता-दर्पण

	प्रकृतिगत स्वभाव	व्यक्तिगत स्वभाव	उत्पादित स्वभाव
स्वरूप	प्रकृतिप्रमाणे	पुर्वकर्मानुसार आणि या जन्माप्रमाणे	स्वतः बनवलेला
अंतर्भाव	लहानाचे तरुण होणे, तरुणाचे वृद्ध होणे.	जन्मतः स्वभाव, चांगली संगत	शास्त्र, लोकांची संगत (राग-द्वेष, कामना, अहंकार, षड्रिपू)
उपाय	स्वीकार करणे.	कर्तव्य करणे, चांगल्या संगतीचा स्वीकार करणे, वाईट संगतीचा त्याग करणे.	सावधगिरीने स्वभाव शुद्ध बनविणे, स्वभाव बिघडण्याची संधीच देऊ नये.

सवय

1. “सवयींमुळे खरोखरच एक अविश्वसनीय फरक पडतो, तुम्ही आयुष्यात कुठे पोहोचता... तुमच्या मुलांच्या जीवनात, विशेषतः पैशाबद्दल, चांगल्या सवयींना प्रोत्साहन देण्याचे महत्त्व. जसे की तुमच्याकडे आहे त्यापेक्षा जास्त खर्च न करणे शिकणे, आणि अनपेक्षित गोष्टींसाठी बचत करणे, आणि पैसे परत करण्याची योजना असल्याशिवाय पैसे उधार न घेणे... जीवनात लवकर येण्यासाठी प्रोत्साहित करणे खूप महत्वाचे आहे”. (B ९३)
2. “आणि जेव्हा ते वाईट वागू लागतात, तेव्हा ते पुन्हा तेच करतात, कारण गेल्या वेळी आमच्यासाठी जे काम केले त्याचीच आपण पुनरावृत्ती करतो. अशा प्रकारे वाईट सवयी तयार होतात.” “या गोष्टींचा मोबदला मिळत असल्याने-जेव्हा या फसवणुकीचा आणि मूर्खपणाचा मोबदला मिळतो-अर्थात, तुम्हाला त्यातून अधिक मिळते.” (B १८७)
3. “मनुष्याचा मेंदू बदलायला अनिच्छुक असतो आणि त्यामुळे प्रोग्रामिंग स्पेस वाचवतो. हे आपण सर्व मानव सवयींमध्ये, सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्ही प्रकारात, पाहू शकतो.” (M ४६०)
4. “म्हणजेच सवयी किंवा गोष्टी करण्याच्या पद्धती बदलणे खूप कठीण असते—उदाहरणार्थ, लोकांनी आवडलेले आणि ज्यात ते आरामदायक आहेत असे विद्यमान उत्पादन बदलणे.” (B २२९)

सवय

1. ढीलुया प्रकृतीचा अर्थात् शिथिल स्वभावाचा मनुष्य असत् चा त्याग लवकर करू शकत नाही. एक विचार करतो त्याला लगेच सोडून देतो. मग दुसरा विचार करतो, त्याला सोडून देतो. अशाप्रकारे वारंवार विचार करण्याने आणि त्याला सोडून देण्याने सवय बिघडून जाते. या बिघडलेल्या सवयीमुळेच तो असत् च्या त्यागाच्या गोष्टी तर शिकतो परंतु असत् चा त्याग करू शकत नाही. असत् चा त्याग त्याने कदाचित जरी केला तरी स्वभावाच्या ढिलेपणामुळे पुन्हा त्याला सत्ता देतो. स्वभावाची ही शिथिलता स्वयं साधकाने बनविली आहे. म्हणून साधकासाठी हे आवश्यक आहे की, त्याने आपला स्वभाव दृढ राहिल असा बनवावा. एकदा विचार केला की त्यावर त्याने दृढ रहावे. लहानातल्या लहान गोष्टीतही त्याने दृढ (पक्के) रहावे. म्हणजे असा स्वभाव बनल्याने त्याच्यात असत् चा त्याग करण्याची, संसारापासून विन्मुख होण्याची शक्ती निर्माण होईल. (७.२८)
2. मनुष्याला अशी सवय लागली आहे की, तो प्रत्येक कार्य फलाच्या कामनेने करतो. म्हणूनच म्हटले जाते की, मुक्तीसाठी, परमात्मप्राप्तीसाठी साधन करावे. वास्तविक साधन केवळ असाधन त्यागासाठी आहे. मुक्ती स्वतः सिद्ध आहे. परमात्मा नित्यप्राप्त आहेत. कुठल्याही क्रियेचे फल नव्हे. म्हणून काही केल्याने परमात्मप्राप्ती होईल अशी कामना ठेवणेसुद्धा फलेच्छा आहे. (८.१२)
3. मनुष्याच्या मनात असे येते की, मी कर्तव्याचे पालन करण्यात आणि सद्गुण संपादन करण्यात असमर्थ आहे परंतु वास्तविक तो असमर्थ नाही. सांसारिक भोगांची सवय आणि पदार्थांच्या संग्रहाची आवड असल्यानेच असमर्थतेचा अनुभव येतो. (१८.४७)
4. निंदा आणि स्तुती-या दोन्हीही परकृत क्रिया आहेत. म्हणजेच दुसऱ्याकडून केल्या गेलेल्या क्रिया आहेत. त्या क्रियांमुळे खूश – नाखूश होणे चूक आहे. परंतु सामान्य मनुष्यांची ही एक सवय बनलेली असते की, त्यांना आपली निंदा आवडत नाही आणि स्तुती आवडते. कारण ज्याचा जसा स्वभाव असतो, जशी धारणा असते, तो त्यानुसारच बोलत असतो. समोरील व्यक्तीने आपल्या अनुकूलच बोलावे, आपली निंदा करू नये-हा न्याय नाही अर्थात् त्याला बोलण्यात बाध्य करण्याचा भाव न्याय्य नाही, अन्याय आहे. (१४.२४-२५)

त्रिगुण आणि स्वभाव

1. सत्त्व, रज आणि तम - या तिन्ही गुणांनुसार जो स्वभाव बनतो, त्या स्वभावानुसार जी कर्म नियत केली जातात ती “स्वभावनियत कर्म” म्हटली जातात. (१८.४७)
2. वृत्तींपासून स्वभाव तयार होतो आणि गुणांपासून (त्रिगुणांपासून) वृत्ती निर्माण होते. सात्त्विक कर्त्याकडून केली गेलेली कर्म “सात्त्विक”, राजस कर्त्याद्वारा केली गेलेली कर्म “राजस” आणि तामस कर्त्याकडून केली गेलेली कर्म “तामस” म्हटली जातात. (१४.१६)
3. सात्त्विक स्वभाव हा आपोआप उत्थानाकडे जातो. (१८.२५) – “कारण तो परिणामांचा विचार करतो. जो कोणी परिणामांचा विचार करतो, तो चांगल्या सवयींना विकसित करेल आणि सर्व वाईट सवयींना टाळेल.”(फाऊंडेशन इनसाईट)
4. रजोगुणापासून लोभ इत्यादी उत्पन्न होतात. लोभाविष्ट होऊन मनुष्य जे कर्म करत असतो, त्या कर्माचे फल दुःख असते. (१४.१७) – “आनंद आणि धन संचयासाठी केलेली क्रिया देखील सवयीला तयार करते. अशा सवयींपैकी अनेक वाईट असू शकतात आणि हळूहळू व्यसनामध्ये बदलू शकतात.”(फाऊंडेशन इनसाईट)
5. तामस स्वभाव सहज पतनाकडे जातो. (१८.२५) – परिणामांची पूर्णपणे अनभिज्ञता असल्यामुळे – त्यामुळे सर्वात वाईट सवयींची निर्मिती सहजपणे होईल.”(फाऊंडेशन इनसाईट)

अहंकार आणि स्वभाव

अहंतेनुरूप प्रवृत्ती होत असते आणि प्रवृत्तीनुसार अहंता दृढ होत असते. ज्याच्या अहंतेत 'मी सत्यवादी आहे' असा भाव असेल, तो सत्य बोलेल आणि सत्य बोलण्याने त्याची सत्यनिष्ठा दृढ होईल. मग तो कधी असत्य बोलू शकणार नाही. परंतु ज्याच्या अहंतेमध्ये "मी संसारी आहे आणि संसाराचे भोग भोगणे आणि संग्रह करणे माझे काम आहे" असा भाव असेल, त्याला असत्य-कपट करण्यास वेळ लागणार नाही. असत्य-कपट करण्याने त्याच्या अहंतेत हा भाव दृढ होतो की "असत्य-कपट केल्याशिवाय कोणाचेही काम चालूच शकत नाही, त्यातही आजकालच्या काळात हे करावेच लागते, यातून कोणी वाचू शकत नाही" इत्यादी. अशा प्रकारे अहंतेत दुर्भाव आल्यानेच दुराचारापासून सुटका होणे कठीण होते आणि याच कारणामुळे लोक दुर्गुण दुराचारांना सोडणे कठीण अथवा असंभव मानतात. (१६.६)

स्वभाव आणि सवयी चांगले करायचे आहेत हे अहंकाराने स्वीकारावे. (फाऊंडेशन इनसाईट)

स्वभाव सुधारण्याची आवश्यकता (साधन-सुधा- सिन्धु)

1. अहंकार एक महान राक्षस आहे. म्हणून सज्जन लोकांनो, आपल्या स्वभावाला शुद्ध आणि निर्मल बनवा. जे दुर्गुण आणि वाईट आचार दिसतात, त्यांना दूर करा. त्यानंतर भजन आणि स्मरणाचा प्रभाव अत्यंत विलक्षण होईल. हा राक्षस (स्वार्थ आणि अभिमान) आपल्यासोबत असतो, त्यामुळे त्याचा प्रभाव होऊ देत नाही आणि साधकाला असंग नाही होऊ देत नाही. म्हणून स्वभाव सुधारण्याची आणि शुद्ध करण्याची अत्यंत मोठी आवश्यकता आहे.
 2. दान-पुण्य केल्यास, भजन-स्मरण केल्यास, जप-ध्यान केल्यास, उपकार केल्यास किंवा सेवा केल्यास – हे सर्व अभिमानच खरेदी करत असतो, जो आसुरी संपत्तीचे असलेले मूल आहे. अभिमानाचा त्याग केल्याने स्वभाव सुधारेल.
 3. आजच्या युगात स्वार्थ आणि अहंकाराचा त्याग करण्याची अत्यंत मोठी आवश्यकता आहे. क्रोध आणि मूढता (मोह) हे इतके भयंकर आणि हानिकारक नाहीत, जितके स्वार्थाचे दोष आहेत.
- फाऊंडेशन इनसाईट – वाईट सवयी टाळा. त्या सवयींच्या निर्माणाच्या मुख्य कारणाला दूर करा.

चांगले बना. (साधन-सुधा-सिन्धु)

↑
दूर करत रहा

गीता प्रवचने

- विनोबा

देहात किंवा मनात असलेल्या दोषांची जाणीव असणें काही वाईट नाही. त्याने ते दोष दूर करण्यासाठी मदत मिळते. परंतु मी म्हणजे देह नव्हे, हें स्पष्ट कळलें पाहिजे. 'मी' जो आहे तो या देहापासून अगदी भिन्न, अत्यंत सुंदर, सोज्ज्वळ, पवित्र, अव्यंग असा आहे. स्वतःचे दोष सुधारण्यासाठी जो आत्मपरीक्षण करतो तो तरी देहाला स्वतःपासून अलग पाडूनच आत्मपरीक्षण करतो. कोणी आपला दोष दाखविला तर त्याचा त्याला राग येत नाही. राग न येता, या शरीररूपी, या मनोरूपी यंत्रात दोष आहे कीं काय, याचा तो विचार करून दोष दूर करतो. जो देहाला स्वतःपासून अलग मानणार नाही, त्याला सुधारणा करताच येणार नाही. हा देह, हा गोटा, ही माती, म्हणजेच मी अशी ज्याची कल्पना असणार तो सुधारणा कशी करणार? देह हें एक मला मिळालेलें साधन आहे, असें लक्षात येईल तेव्हाच सुधारणा होईल. चरख्यातील दोष कोणी दाखवला तर मला राग का येतो? दोष असला तर तो मी दूर करतो. तसेंच या देहाचें आहे. जसें शेतीचें अवजार तसा हा देह. परमेश्वराच्या घरची शेती करण्याचें देह एक अवजार आहे. हें अवजार बिघडलें तर त्यात सुधारणा करावयास पाहिजेच. देह हा साधनरूपाने उभा आहे. या देहापासून अलग राहून दोषापासून मुक्त होण्याचा मी प्रयत्न केला पाहिजे. या देहरूपी साधनापासून मी निराळा आहे, मी स्वामी आहे, मालक आहे, या देहाला राबवून घेणारा, त्याच्यापासून उत्कृष्ट काम करून घेणारा आहे. लहानपणापासून अशी ही देहापासून अलग होण्याची वृत्ति शिकविली पाहिजे. (पान क्र. – १२३)

वाईट सवयी कशा बनतात?

1. वाईट वर्तन पुरस्कार मिळाल्यावर तीव्रतेने सवयीला तयार होते. (M ४५३)
2. “आणि जसेच ते (लोक) वाईट वर्तन सुरु करतात, ते पुन्हा तेच करतात कारण आपण मागील वेळी जे काम केले तेच पुन्हा करतो. हाच आहे वाईट सवयींचा निर्माण होण्याचा मार्ग” मुंगेर (B १८७)
3. “स्किनरद्वारे अभ्यासलेले आणि जगात सर्वात सामान्य असलेले मानक स्थिती प्रतिसाद, नवीन सवय निर्माण करणे, हे पूर्वी दिलेल्या पुरस्कारांद्वारे थेट प्रेरित केले जाते.” (M ४६९)
4. “उदाहरणार्थ, एक व्यक्ती एक ब्रँडेड शू पॉलिशचा कॅन खरेदी करतो, त्याने त्याचे बूट पॉलिश करताना चांगला अनुभव घेतला आणि या ‘पुरस्कार’ मुळे त्याला दुसऱ्या कॅनची आवश्यकता असताना तीच शू पॉलिश पुन्हा खरेदी करतो.” (M ४६९)
5. काही लोक त्यांच्या हटवलेल्या वाईट सवयींची लांबलचक यादी देऊ शकतात, तर काही लोक एकही सवय ओळखू शकत नाहीत. परंतु, जवळपास प्रत्येकाकडे अनेक वाईट सवयी आहेत ज्या त्यांनी लांबून ठेवलेल्या आहेत, तरीही त्या वाईट असल्याचे ओळखले तरी. (M ४६०)
6. क्रोधी मनुष्य ज्याचे - अनिष्ट करतो, त्याचे स्वतःच्या एखाद्या दुष्कर्माचे जे फल भोगरूपाने येणारे असते, तेच आलेले असते, अर्थात् त्याचे नवीन काही अनिष्ट होऊ शकत नाही. परंतु क्रोधी मनुष्याचा, दुसऱ्याचे अनिष्ट करण्याच्या भावनेने आणि अनिष्ट करण्याने नवीन पाप संग्रह होईल, तसेच त्याचा स्वभावही बिघडून जाईल. हा स्वभाव त्याच्या नुकसानाचे निमित्त बनेल आणि तो ज्या लोकांच्या संगतीत जाईल तेथे त्याला दुःख देईल. (१६.४)

वाईट सवयींपासून मुक्त कसे व्हावे?

1. मनुष्याचा मेंदू प्रोग्रामिंग स्पेस जपण्यासाठी बदल स्वीकारण्यात संकोच करतो, ज्यामुळे असंगततेचा टाळण्याचा एक प्रकार आहे. (M ४६०)
2. काही लोक त्यांचे कमी केलेले अनेक वाईट सवयींची यादी करू शकतात, तर काही लोक त्यातील एकही सवय ओळखू शकत नाहीत. (M ४६०)
3. त्याऐवजी, जवळजवळ प्रत्येक व्यक्तीकडे अनेक वाईट सवयी आहेत ज्या त्या वाईट असताना देखील त्यांनी दीर्घकाळ टिकवून ठेवल्या आहेत. (M ४६०)
4. येथे मदतीला येणारा मोठा नियम फ्रँकलिनच्या "पुअर रिचर्ड्स आल्मनाक"मधून आहे: "एक औंस पूर्वसावधानी एक पौंड उपचारापेक्षा अधिक प्रभावी असते." फ्रँकलिन येथे आंशिकपणे हे दर्शवित आहे की असंगततेचा टाळण्याचा प्रवृत्ती एखाद्या सवयीला बदलण्यापेक्षा ती टाळणे खूप सोपे बनवते. (M ४६०)
5. आपण करत असलेल्या प्रत्येक गोष्टीत विचारशून्यपणे कृती करू नये असे एक सवय बनवा. "गोल्डन वर्सेस"मधील १४व्या श्लोकात दिलेल्या मार्गदर्शानुसार: विचारशून्यपणे कृती करू नका. कृती करण्याआधी थांबून विचार करणे, दीर्घकालीन उद्दिष्टांचा त्याग करून तात्पुरत्या उद्दिष्टांसाठी प्रेरणांना प्रतिकार करणे, यामुळे एक व्यक्ती ज्ञान जागरूकतेच्या दिशेने पहिले पाऊल उचलते. (Stoic १२७)

सवयी बदलणे कठीण का आहे?

“आपल्या सवयी बदलण्याचा प्रयत्न करणे मेहनतची गरज असते आणि मेहनत घेतल्याने ऊर्जा लागते — जी एक खर्च आहे. आणि आपले मस्तिष्क सतत मेहनत वाचवण्याचे मार्ग शोधते. शिवाय, बदलामुळे अस्वस्थता निर्माण होते, त्यामुळे आपण हा अस्वस्थतेचा अनुभव टाळण्यासाठी बदल करण्याचे टाळतो.” (B १४७)

"त्याचं कारण म्हणजे आपण सोप्या मार्ग स्वीकारतो, शॉर्टकटला प्राधान्य देतो, आणि आपल्याला असलेल्या सवयींमध्येच राहतो. आणि निर्णय जितकेच भावनिक असतात किंवा निवडींची संख्या जास्त असते, तितकेच आपण विद्यमान स्थितीला अधिक प्राधान्य देतो." (B २२८)

“म्हणजेच, सवयी किंवा काहीतरी करण्याच्या पद्धती बदलणे अत्यंत कठीण असते — उदाहरणार्थ, एक प्रचलित उत्पादन बदलणे, जे लोकांना आवडते आणि ज्याचा वापर त्यांना सवय झाली आहे.” (B २२९)

तुमचे जीवन सुधारण्यासाठी तुम्ही तुमच्या सवयी कशा वापरू शकता?

सतत शिकणारी यंत्र असावी लागते. त्यांनी प्रत्येक रात्री झोपेपूर्वी त्या दिवसाच्या पहाटेच्या तुलनेत थोडे अधिक शहाणे बनले पाहिजे. आणि होय, हा सवयीचा लाभ खूपच होतो, विशेषतः जेव्हा आपल्याकडे एक दीर्घ काळासाठी धाडस असतो. (M ४२४)

चालीं म्हणतो, “रणनीतीचा मागोवा घेण्यासाठी आणि ती परिपूर्ण करण्यासाठी किंवा ती अंमलात आणण्यासाठी कठोर परिश्रम हा एक आवश्यक घटक आहे.” चालीं आणि वॉरेन यांच्यासाठी, कठोर परिश्रम हे सातत्यपूर्ण असते, मग ते सध्याच्या गुंतवणुकीच्या क्रियाकलापांमुळे असो वा नसो-आणि सहसा तसे होत नाही. करण्यापेक्षा शिकण्यासाठी आणि विचार करण्यासाठी जास्त वेळ देण्याची ही सवय अपघाती नाही. हे एखाद्या कलेच्या खऱ्या मास्टर्सद्वारे प्रदर्शित केलेली शिस्त आणि संयमाचे मिश्रण आहे: “तडजोड न करता तुम्हाला जे मिळाले त्यामध्ये तुमचे सर्वोत्तम प्रयत्न करा.” (M ७०)

एकूण समस्येचे अधिक चांगल्या प्रकारे निराकरण करणारे मॉडेल तुम्ही हाताळू शकता आणि समजू शकता. तुम्हाला फक्त ते जाणून घ्यावे लागेल आणि योग्य मानसिक सवयी विकसित कराव्या लागतील. याचा अर्थ सूचीबद्ध गीताद्वारे उपायांचे अनुसरण करा आणि लोभ आणि रागाने प्रभावित होऊ नका. (M २२४)

प्रोकोपियोस म्हणतात, “दैनंदिन जीवनातील मध्यम निरोगी सवयी खरोखरच आपल्याला एक पाया देतात. या पायाशिवाय सुवर्ण श्लोकांच्या पहिल्या आठ श्लोकांच्या शिकवणींचे पालन करणे अशक्य होते.” (Stoic १०५) पुन्हा गीताचे अनुसरण करण्याचे साधन. [राग-द्वेष शिवाय सर्व कामे करा.]

“तुम्ही जे काही करता, त्यातील परिणामांचा विचार करण्याची सवय लावा.” (सत्त्व-गीता)

आपली निवड कशी आहे?

(PNR इनसाईट)

1. वाचन किंवा लेखन किंवा व्यायाम करणे किंवा आळशी होणे ही आपली निवड आहे; परीक्षेला न जाणे ही आपली निवड आहे.
2. इतर चुकांमधून शिकणे किंवा न शिकणे ही आपली निवड आहे.
3. आपण कोण आहोत हे जाणून घेणे ही आपली निवड आहे.
4. मूर्ख राहणे किंवा शहाणपण मिळवणे ही आपली निवड आहे.
5. आपल्या इच्छा वाढवणे किंवा कमी करणे ही आपली निवड आहे.
6. समृद्धी मिळवणे, मनोरंजन करणे किंवा तक्रार करण्यात वेळ घालवणे ही आमची निवड आहे.
7. आरोग्याबाबतच्या इशान्यांकडे दुर्लक्ष करणे ही आपली निवड आहे.
8. निमंत्रणाला वेळेवर जाणे ही आमची निवड आहे.
9. प्रामाणिकपणे किंवा सुस्तपणे काम करणे ही आपली निवड आहे.
10. सतर्क राहणे किंवा निष्काळजी राहणे ही आपली निवड आहे.
11. उत्साहाने काम करणे किंवा आळशी होणे ही आपली निवड आहे.
12. प्रेम करणे किंवा द्वेष करणे किंवा उदासीन राहणे किंवा कोणत्याही परिस्थितीपासून दूर राहणे ही आपली निवड आहे.
13. वादात पडणे किंवा गप्प राहणे ही आपली निवड आहे.
14. चिथावणी देणे आणि स्वतःसाठी चुकीची निवड करणे किंवा चिथावणी न देणे आणि स्वतःसाठी चांगली निवड करणे ही आमची निवड आहे.
15. जेव्हा आपला अपमान होतो तेव्हा रागावणे किंवा विनोद करणे ही आपली निवड असते.

आपल्याला कोणत्या दिशेने जायचे आहे, ही आपली निवड आहे. सुखद आणि भयानक परिस्थितीला कसा प्रतिसाद द्यावा ही आपली निवड आहे. लोभी न होणे ही आपली निवड आहे. सर्व उत्तरे ही आपली निवड असते.

चांगली निवड

<p>1. निवड – घरगुती अन्नपदार्थ सवय – कोणत्याही वेळी</p> <p>2. निवड – व्यायाम सवय – अनियमित</p> <p>3. निवड – पुस्तके वाचणे सवय – चुकीचा किंवा वाईट मजकूर वाचणे, अनियमित वाचन</p> <p>4. निवड – वाहतुकीचे नियम पाळा सवय – घाईघाईने वाहन चालवणे, दारू पिऊन वाहन चालवणे</p>	<p>1. निवड – घरगुती अन्नपदार्थ सवय – वेळेवर</p> <p>2. निवड – व्यायाम सवय – वेळेवर, नियमित</p> <p>3. निवड – पुस्तके वाचणे सवय – चांगली पुस्तके नियमितपणे वाचणे</p> <p>4. निवड – वाहतुकीचे नियम पाळा सवय – उशीर होत असतानाही वाहतुकीच्या नियमांचे पालन करणे</p>
<p>1. निवड – फास्ट फूड सवय – कोणत्याही वेळी</p> <p>2. निवड – व्यायाम न करणे सवय – आळशीपणा</p> <p>3. निवड – वाचन न करणे सवय – शिकणे नाही</p> <p>4. निवड – वाहतुक नियमांचे पालन न करणे सवय – तुम्हाला दंड भरावा लागेल, अपघात होण्याची शक्यता</p>	<p>1. निवड – फास्ट फूड सवय – वेळेवर</p> <p>2. निवड – अति व्यायाम करणे सवय – योग्य संगतीसह किंवा व्यायाम करण्याची योग्य पद्धत</p> <p>3. निवड – चुकीची पुस्तके सवय – नियमित वाचन</p> <p>4. निवड – वाहतुक नियमांचे पालन न करणे सवय – कोणालाही दुखापत झाली नाही, घाईघाईने गाडी चालवली नाही, हिट अँड रन केले नाही</p>

वाईट
सवय

चांगली
सवय

वाईट निवड

फाऊंडेशन इनसाईट

1. सर्वात वाईट म्हणजे दारुण निर्णय आणि वाईट सवयी. सर्वात वाईट म्हणजे चांगल्या आणि वाईट सवयी किंवा चुकीच्या निर्णयांसोबत चांगल्या सवयींना ठेवणे.
2. सर्वात चांगले म्हणजे चांगले निर्णय आणि चांगल्या सवयी.
3. आपण सर्वजण या दोन आणि तीन श्रेणींमध्ये संघर्ष करत आहोत. हेच त्यांचे कार्य आहे. आपल्याला सर्वांनी चांगल्या निर्णयांमध्ये आणि सवयींमध्ये प्रगती करणे आवश्यक आहे. जिथे आवश्यक आहे, तिथे सवयी आणि प्राथमिकता बदलायला हव्यात.
4. काही निर्णय आज कठीण असू शकतात आणि उद्या चांगले असू शकतात, किंवा निर्णय आज सोपे असू शकतात आणि उद्या मूर्खपणाचे ठरू शकतात.
5. सर्वच गोष्टींमध्ये, जसे कुटुंब, व्यवसाय, मित्र, प्रेम, आदर, सदभावना, आनंद, आणि सवयींमध्ये, आपल्या आजच्या निर्णयां आणि सवयीच ठरवतात की आपण उद्याला काय साध्य करू.

आपल्याला निवडीचे स्वातंत्र्य आहे.

निवडण्याचा पर्याय आणि सवयी सर्व आपल्यावर अवलंबून आहेत.

एका चांगल्या पर्यायाकडे वळणे, वाईट सवयी दूर करण्याचा सोपा मार्ग असेल.

निष्कर्ष

या वचनांपैकी एक असे होते, “सर्वोत्तम जीवनशैली निवडा, आणि सवय त्यास आनंददायक बनवेल.” हे म्हणते की सवयीची शक्ती एका आव्हानात्मक शिस्तेला एक गहन आनंदात बदलू शकते. संतुलन आणि संयमाच्या सवयी स्व-सतत राहतात कारण त्या नेहमीच चांगल्या भावनेचा अनुभव देतात.

(Stoic pg. 99)

महत्त्वाचे म्हणजे, आत्म्यांनी केलेले निर्णय त्यांच्या पूर्वजन्माच्या सवयींनी ठरवले होते. ज्यांचे सद्गुण फक्त चांगल्या शिक्षणाचा आणि चांगल्या परिस्थितीचा परिणाम होते, त्यांना पुढील जीवनासाठी वाईट निर्णय घेण्याची प्रवृत्ती असते.

(Stoic 275)