

## १५) कुसंगती व व्यसनांचा त्याग

ह. भ. प. श्री. भागवत नारायण साळुंके

जीवनात आपल्या हातून उत्कृष्ट कर्म व्हायचे असेल तर, जीवनात संयम फार महत्त्वाचा आहे. भारतीय संस्कृतीमध्ये संयमाला फार महत्त्व दिलेले आहे. आपण देवदर्शनासाठी जेव्हा देवळात जातो तेव्हा मूर्तीपर्यंत जाण्यापूर्वी आपली कासवाची भेट होते. ते कासव म्हणजे संयमाचे प्रतीक. संयमित झाल्याशिवाय ईश्वर भेटणार नाही हे सांगण्यासाठी ते कासव तिथे असते. आपल्याला समोर धोका जाणवला तर कासव लगोलग आपली इंद्रिये आवरून घेते.

डोळ्यांनी वाटेल ते पाहता कामा नये, कानांनी वाटेल ते ऐकता कामा नये. जिभेने नको ते बोलू नये, म्हणजे संयम. माणसाचा संयम सुटण्याच्या अनेक कारणांपैकी एक म्हणजे व्यसनाधीनता. व्यसनी माणूस आपण काय करतो आहोत याच्या भानावर नसतो. त्याचा संयम सुटून जीवनाचा सर्वनाश होतो.

सृष्टीचे निरीक्षण करून बघा. सर्वत्र आपल्याला संयम दिसून येईल. उदाहरणार्थ वृक्ष घ्या. मुळांनी बांधून ठेवलेला असतो. वृक्ष जर म्हणाला, मी असा पृथ्वीला का म्हणून बांधला जाऊ? मला जरा आकाशात भरारी घ्यावी वाटतेय. माझी मुळे तोडा. जर मुळे तोडली तर वृक्षाचा सर्वनाश ठरलेला आहे. तो मुळांनी बांधला आहे. म्हणूनच तो उंच जातो. त्यावर फुला-फळांचा बहर येतो. त्याच्या संपत्तीचे रहस्य हे त्याच्या ठिकाणी असलेल्या संयमात आहे.

आपला संयम बिघडवणारी व्यसने आपल्याला सुरुवातीला कदाचित मधुर वाटतील परंतु त्याचा परिणाम मात्र फार वाईट

असतो. श्री ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात -

**बापा विषाची मधुरता। झणी आवडी उपजे चित्ता ।**

**परि परिणामु पाहता। प्राणु हारी।।२१२।। अ. ३**

सुरुवातीला गोड वाटणारे व्यसन हे सरतेशेवटी आपल्या प्राणाचा नाश करते.

काही गोष्टी सुरुवातीला अवघड किंवा वाईट वाटतात परंतु त्यांचा परिणाम चांगला असतो. उदाहरणार्थ, कडूनिंबाचा पाला खात असताना खूप क्लेश होतात, मात्र त्याचा शरीरावर परिणाम अत्यंत चांगला होतो. दुधासारखी गोष्ट सेवन करतानाही आनंद व परिणामही आरोग्यवर्धक असतो. परंतु मादक पदार्थ प्रारंभी जरी चांगले वाटत असले तरी ते आयुष्याची राखरांगोळी करतात. श्री ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात, एखाद्या गावातील रस्त्यावरून आपल्या शेजारी चालत-गप्पा करत चालणारा माणूस जर चोर असेल तर त्याचा सहवास जोपर्यंत गाव आहे, तोपर्यंतच चांगला. पुढे निर्जन जागी तो आपल्याला कधीही लुटून नेऊ शकतो. त्याप्रमाणे आपण व्यसनाचा (मादक पदार्थांच्या) रूपाने घेत असलेले विष तुमचा कधीही घात करू शकते.

**परि तो संव चोराचा सांगातु । जैसा नावेक स्वस्थु ।**

**जव नगराचा प्रांतु । सांडिजेना।।२११।। अ. ३**

व्यसनाचा बारकाव्याने विचार मांडताना श्री ज्ञानेश्वर महाराजांनी असे सांगितले आहे -

१. ज्या गोष्टीची आपल्याला आवड असते.

२. ज्याचा आपल्याला कधी कंटाळा येत नाही.

३. ज्याची आपल्याला लाज वाटत नाही.

वरील तीन गोष्टी ज्याच्या बाबतीत घडतात त्यास व्यसन म्हटले जाते.

उदाहरणार्थ : तंबाखू खाणे याला आपण व्यसन म्हणतो. कारण तिची खाणारास आवड असते. त्यासाठी तो कंटाळा करत नाही अन् कुठेही खाण्याची लाज वाटत नाही.

वरील तीन निकष असणे म्हणजे व्यसनाचे लक्षण आहे तर याच न्यायाने अनेकांना वाचनाचे, गाण्याचे, खेळण्याचे व्यसन असते. आपल्यालाही जर व्यसनी व्हायचेच असेल तर, नको ते खाण्याचे व पिण्याचे व्यसन असण्यापेक्षा आपले व्यक्तिमत्त्व संपन्न होईल अशा लेखन, वाचन, संगीत, नृत्यादि पैकी एखादे व्यसन असलेले चांगले.

आता आपले व्यसन नेमके कुठल्या प्रकारचे असावे हे आपण कोणाची संगती करतो त्यावर अवलंबून असते. **समान शीले व्यसनेषु सख्यम्॥** असे वचन प्रसिद्ध आहे. सारखा स्वभाव व समान व्यसन यातून परस्परांशी मैत्री होत असते.

सुसंगती, विसंगती व कुसंगती असे संगतीचे प्रकार मानलेले आहेत. अनेकदा आपल्याला विसंगतीचा सामना करावा लागतो. विसंगतीला सहन करणे. कौशल्याने हाताळणे. तेवढ्या वेळापुरते निभावून न्यायचे असते. उदा. प्रवासात तुमच्या शेजारी गाडीत तुमच्या स्वभावाशी पूर्णपणे विसंगत माणूस बसला आहे. सतत तो काहीतरी बडबडत आहे. तेव्हा तो प्रवास होईपर्यंत संयम राखणे इतकेच आपण करू शकतो. स्वतःचे समाधान आपण बिघडवून घेऊ नये.

कुसंगती म्हणजे वाईट माणसांची संगती. ती प्रयत्नपूर्वक टाकायची असते. कारण नकळतपणे त्याचा प्रभाव आपल्यावर पडून आपणही त्याच्याप्रमाणे नको त्या गोष्टी करू शकतो.

सुसंगती म्हणजे चांगल्याची संगती. अशा संगतीमध्ये अवश्य रहायचे असते. आपले त्यामुळे कल्याण होणार असते.

वाइटाची संगत आपले जीवन संपवून टाकते. पतंग नावाचा एक

कीटक असतो. रात्रीच्या वेळी एखादा दिवा, मेणबती प्रज्वलित असते. तो त्या दिव्याच्या ज्योतीला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करतो. एखाद्या क्षणी इतका भाजला जातो की तो गतप्राण होतो त्या ज्योतीला आलिंगन देण्याची एवढी किंमत त्याला चुकवावी लागते. तशीच आपल्यालाही वाईट संगती व व्यसने संपवत असतात - श्री ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात -

**पतंगा दीपी आलिंगन । तेथ त्यासी अचुक मरण ।**

**तेवी विषयाचरण । आत्मघाता॥**

आपण शाळा, महाविद्यालयातून ज्ञान संपादन करत असतो. मात्र ते ज्ञान फलिभूत होण्यासाठी काही गोष्टी संयमपूर्वक सांभाळल्या पाहिजेत. शिक्षण आपले व्यक्तिमत्त्व घडवते. आपण त्यासोबतच निर्व्यसनी व सुसंगतीने आपले आत्मबल वाढवले पाहिजे. आपली संस्कृती ही पशुत्वाकडून मनुष्यत्वाकडे जाणे अशी शिकवते. वाईट संगती व व्यसने माणसाला पशुत्वाकडे घेऊन जातात. “**तमसो मां ज्योतिर्गमय**” (बृहदारण्यकोपनिषद्) अशी आपल्या उपनिषदांची अपेक्षा आहे म्हणजे मानवी जीवन अंधारातून प्रकाशाकडे जाणारे असले पाहिजे. याकरिताच पसायदानात ज्ञानोबांनी ‘**खळांची व्यंकटी सांडो**’ इथून तर ‘**सत्कर्म रति वाढो।**’ असा प्रवास मांडला आहे.

