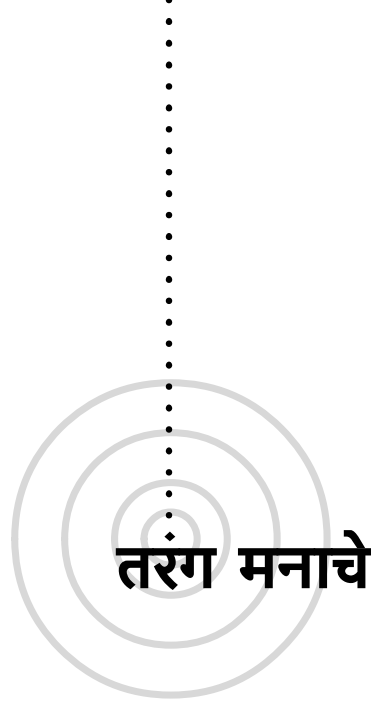


तरंग  
मनाचे



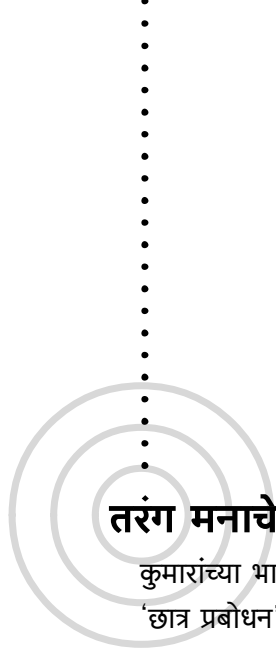
कुमारांच्या भावभावनांशी निगडित  
'छात्र प्रबोधन' मधील निवडक लेखांचा संग्रह

**संपादन**  
वा. अनघा कुकडे - लवळेकर

**छात्र प्रबोधन**  
**ज्ञान प्रबोधिनी**  
५१०, सदाशिव पेठ,  
पुणे - ४११०३०.

तरंग मनाचे।\* १





## तरंग मनाचे

कुमारांच्या भावभावनांशी निगडित  
'छात्र प्रबोधन' मधील निवडक लेखांचा संग्रह

### प्रकाशक व मुद्रक :

प्रा. महेन्द्र सेठिया

संपादक, 'छात्र प्रबोधन',

ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे ३०.

© स्वामित्व प्रकाशकाच्या स्वाधीन

### अक्षर जुळणी :

'छात्र प्रबोधन'

ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे

### मुखपृष्ठ व अंतर्गत सजावट

श्री. गिरीश सहस्रबुद्धे

### प्रथम आवृत्ती :

सौर श्रावण शके १९२६, (ऑगस्ट २००४)-१००० प्रती

### द्वितीय आवृत्ती :

सौर कार्तिक शके १९२९, (नोव्हेंबर २००७)-२००० प्रती

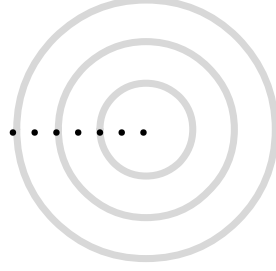
### किंमत :

रु. ५०/-

# तरंग मनाचे

अनुक्रमणिका .....

## प्रस्तावना



### भावनांची ओळख

१) आनंदाचे डोही आनंद तरंग	वा. सुरेश करंदीकर	७
२) भीतीचा ब्रह्मराक्षस	वा. अशोक निरफराके	१०
३) 'बोअर' झालंय मला !	वा. अनघा कुकडे-लवळेकर	१४
४) मत्सर नावाचा शत्रू	वा. अशोक निरफराके	१७
५) संतापाचा लाल दिवा	वा. अशोक निरफराके	२१
६) दुःखाचे गाणे	वा. सुरेश करंदीकर	२४
७) जेव्हा भावना 'बोल या' होतील...	डॉ. आनंद नाडकर्णी	२८



### उकल भावनिक प्रश्नांची

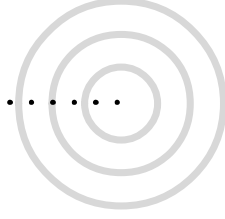
१) अशा वेळी खूप ताण येतो	वा. अनघा कुकडे-लवळेकर	३४
२) जेव्हा 'मूड' जातो...	डॉ. संज्योत देशपांडे	४०
३) रडगाणं	वा. मंगला गोडबोले	४५
४) कशी मी? कसा मी?	वा. अनघा कुकडे-लवळेकर	५०
५) मला कोणी समजून घेत नाही	वा. सुजला वाटवे	५८
६) जुळवून घेताना...	डॉ. आनंद नाडकर्णी	६६
७) यशापयशाची सापशिडी	वा. अनघा कुकडे-लवळेकर	७३
८) 'मोठ्ठं' व्हायचंय मला	डॉ. संज्योत देशपांडे	८०



### मैत्रीच्या प्रदेशात

१) 'मोठ्ठ्यां'सारखं वागताना...	वा. सुजला वाटवे	८५
२) हे मैत्र जीवांचे	डॉ. आनंद नाडकर्णी	८८
३) मैत्री तुझी-माझी-आपली	वा. अनघा कुकडे-लवळेकर	९३

## प्रस्तावना



प्रिय वाचक,

ही आहे एकाच वयाच्या, एकाच वर्गातल्या दोन मुलींची गोष्ट. मानसी ही एक हुशार मुलगी. वर्गात नेहमी पहिल्या पाचात असणारी; पण तिचा 'मूड' म्हणजे अवघड बाब आहे. क्षणात हसरा तर क्षणात रुसका. कशावरून बाईचा पापड मोडेल ते सांगता येणार नाही. एखाद्याच्या अगदी गळ्यात गळा घालेल; तर दुसऱ्याच क्षणी दुकूनही पाहणार नाही. त्याच वर्गातली ही दुसरी मुलगी-स्निग्धा. नावाप्रमाणेच स्निग्ध. वर्गातली हुशारी सर्वसामान्य; पण कायम मित्रमैत्रिणींच्या घोळ यात बुडालेली. कुठल्याही जबाबदारीच्या कामासाठी बाईना स्निग्धाचीच आठवण येणार. एकदा तिनं कामात डोकं घातलं की नेट लावून ती ते पूर्ण करणार ! शिवाय इतरांनाही त्यात ओढून घेणार.

आता जर असा प्रश्न विचारला, की या दोघींमधल्या कुणाची हुशारी पुढच्या आयुष्यात जास्त उपयोगी पडेल ? यश मिळण्यासाठी मदत करेल ? कुणाला बुद्धिमान, गुणवान म्हणायचं ? कमी-अधिक गुणवत्ता दोघींकडे आहेच; पण मानसीची गुणवत्ता तिच्या भावनिक आंदोलनांमुळे आणि धरसोड वृत्तीमुळे झाकोळली जाण्याचीच शयता अधिक आहे; तर स्निग्धाच्या भावनिक स्थिरतेमुळे, संवादी स्वभावामुळे तिची गुणवत्ता उजळून निघण्याची शयता जास्त आहे. मात्र त्यासाठी दोघींनीही आपल्या भावनिक-मानसिक वाढीकडे नीट लक्ष देण्याची गरज आहे.

याचसाठी 'छात्र प्रबोधन' ह्या धडपड्या-चळवळ्या मासिकाच्या तपपूर्तीच्या निमित्ताने गेल्या बारा वर्षांमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या 'भावनिक-मानसिक' विकसनांशी संबंधित अशा सतरा दर्जेदार लेखांचा संग्रह तुमच्यासमोर ठेवताना खूप आनंद होतो आहे. खरं तर, मन आणि भावना हा प्रत्येकाच्याच अनुभवाचा, जगण्याचा

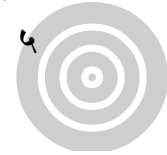
४ \* तरंग मनाचे

भाग असतो आणि तरीही आपण साक्षेपानं त्याबद्दल किती कमी विचार करतो ! विशेषतः कुमार वयांतल्या, नवतारुण्यातल्या तुम्हा लोकांसाठी तर हे सगळे विषय म्हणजे 'मोठ्यांनी' जाणून घ्यायचे आणि समजावून द्यायचे असतात. वस्तुतः आपलं स्वतःचं, आपल्या अवतीभवतीच्यांचं मन, भावना जाणून घेणं आपण कळत नकळत करतच असतो; पण तीच गोष्ट थोड्या त्रयस्थपणे, विचारपूर्वक जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला तर काही वेळा आपल्याला ते अवघड, लिष्ट वाटतं. मला तर नेहमी असं वाटतं की 'मानसशास्त्र' अगदी प्राथमिक शाळेपासून विविध forms मध्ये/ प्रकारांमध्ये, अभ्यासलं जायला हवं. जी गोष्ट आपल्यासोबत कायमच राहणार आहे, ती श य तित या लवकर समजून घ्यायचा प्रयत्न करायला नको का ? आपण कसा विचार करतो, आपल्याला केव्हा-काय वाटतं ? भावभावनांच्या किती छटा असतात, त्याला प्रतिसाद कसा-केव्हा द्यायचा, टोकाच्या भावना कशा हाताळायच्या ह्या सगळ्यांची माहिती घेणं किती मजेदार आणि आपली समज वाढवणारं असू शकतं नाही का ?

या संग्रहामध्ये भावनापरिचय घडवणारे लेख आहेत. काही वेळा भावनांच्या अतिरेकामुळे आपण अस्वस्थ होतो, आपल्याला ताण जाणवतो, कुणीच आपल्याला समजून घेत नाही असं वाटतं. अशा वेळी काय करायचं—यावरचे काही सुरेख लेख आहेत. टोकाच्या कृती टाळण्यासाठी आपल्याच मनाकडे आपण कसं पाहिलं पाहिजे, भावनांवर नियंत्रण कसं आणलं पाहिजे यावर विचार करायला चालना देणारे लेखही यात आहेत.

'मित्र' ही आपली अगदी जिवाळ्याची गोष्ट. मैत्रीचे चांगलेवाईट पैलू, मित्रांकडून काय घ्यायचं आणि त्यांना काय द्यायचं, एकमेकांच्या मैत्रीतून 'मोठं' होण्याकडे कसं जायचं यावर तुमच्याशी गप्पा मारणारेही काही लेख यात आहेत. त्यातून आपल्या 'मैत्री'कडे आपण अधिक डोळसपणे पाहू शकतो.

आपल्याला सर्वसाधारणपणे असं वाटतं की माणसाची हुशारी तो किती स्पष्ट विचार करू शकतो, परीक्षांमध्ये किती उज्वल यश मिळवू शकतो यावरून दिसते. नेहमीच्या अर्थाने यशस्वी असलेली, करियर करणारी माणसं बुद्धिमान असतातच; पण मित्रांनो, गेल्या काही वर्षांत झालेल्या अनेक संशोधनांमधून असं दिसून आलंय की माणसाचं यश केवळ शैक्षणिक गुणवत्तेवर, मार्कांवर अवलंबून नसतं, तर त्यातला मोठा वाटा हा 'भावनिक बुद्धिमत्तेचा' आहे. स्वतःच्या भावभावना आपण किती जाणू शकतो, त्यांचं नियंत्रण कसं करतो, इतरांच्या भावनांबद्दल किती



संवेदनाक्षम असतो, तळमळीनं एखादी गोष्ट करतो का ? या सर्वांचा त्यात समावेश असतो; म्हणूनच या क्षमता असलेले, पण शालेय जीवनात अभ्यासात फार पुढे नसलेले काही विद्यार्थीविद्यार्थिनी पुढे एखाद्या क्षेत्रात आघाडीवर तळपताना दिसतात. तर काही उत्तम शैक्षणिक गुणवत्ता असलेले लोक, वर उल्लेखलेल्या क्षमतांचा पुरेसा विकास न झाल्याने, तुलनेनं मागं पडलेले दिसतात.

आपला शारीरिक-भावनिक विकास सुदृढ असावा, आपल्या इतर क्षमतांच्या वाढीला पोषक असावा, असंच आपल्याला वाटत असतं; पण त्यासाठी आपल्यालाही खूप सजग राहायला हवं. आपल्याच मनाच्या-भावनांच्या तळ्यात पुनःपुन्हा बुडी मारून तिथे चालणाऱ्या घडामोडी नीट निरखायला हव्यात. मगच आपण आपल्या ताणतणावांना नीट हाताळू-सांभाळू शकू. ह्या दृष्टीनं अशा विषयांबद्दल अभ्यास-वाचन-मनन करता येईल. अध्यापक-पालक गटालाही ह्यातील लेख वापरता येतील. वर्गात रंगतदार चर्चा घेण्यासाठी किंवा आपल्या मुलांची मनःस्थिती समजून घेण्यासाठी यांचा उपयोग करता येईल.

अनेक मान्यवरांनी, मानसतज्ज्ञांनी लिहिलेले लेख या पुस्तकात आहेत. अगदी तुमच्या रोजच्या जगण्याच्या भाषेत ते लिहिलेले आहेत. मात्र ते वाचून नुसतंच 'आवडलं' असं म्हणू नका; तर 'तुमचा भावनिक प्रवास' समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. या सर्व लेखकमित्रांनी ह्या पुस्तकासाठी लेख पुनर्मुद्रित करण्याची अनुमती सहजपणे दिली त्याबद्दल आपण सर्वचजण धन्यवाद व्य त करूया.

सस्नेह

अनघा कुकडे-लवळेकर

दुसऱ्या आवृत्तीच्या निमित्ताने.....

तपपूर्तीनिमित्त प्रकाशित झालेल्या या पुस्तकाच्या पहिल्या आवृत्तीचे वाचकांनी चांगले स्वागत केले. पहिल्या आवृत्तीत अनवधानाने राहून गेलेल्या चुका या आवृत्तीत दुरुस्त केल्या आहेत. तपपूर्तीनंतर छात्र प्रबोधनच्या अंकामध्ये या विषयाच्या संदर्भात प्रकाशित झालेल्या 'कशी मी? कसा मी?' या लेखाची त्यात भर घालून ही दुसरी आवृत्ती प्रकाशित करताना आनंद होत आहे. कुमार वयोगटातील वाचक व त्यांचे आई-वडील-शिक्षक या आवृत्तीचेही मनापासून स्वागत करतील, असा वि ास वाटतो.

प्रकाशक

६ \* तरंग मनाचे

‘छात्र प्रबोधन’ची कुमारांसाठी संग्राह्य पुस्तके  
तपपूर्तीची ‘अक्षरभेट’

- ▶ ललित-लेखसंग्रह
  - अलगुज ▫ केवड्याचं पान
- ▶ कवितासंग्रह
  - अक्षरबोली ▫ कवितेच्या गावा
- ▶ नामवंत कवींच्या काव्याविषयी  
रसग्रहणात्मक लेखांचा संग्रह
  - गंध मोहवी काव्याचा-भाग १ व २
- ▶ काव्यपं तींचा संग्रह
  - शब्दांची रत्ने
- ▶ भावभावनांशी निगडित लेखांचा संग्रह
  - तरंग मनाचे ▫ जिद्दीची लोभस रूपं
- ▶ विचार व कृतिप्रवर्तक लेखांचा संग्रह
  - स्वीकारशील स्वदेशी
  - हट्टी व्हा हट्टी ! ▫ हरित संदेश
- याशिवाय प्रकाशित झालेली पुस्तके
- ▶ कथासंग्रह
  - दरवळ ▫ मृद्गंध ▫ कहाणी दोन भावांची
  - बहर ▫ मोहोर ▫ मृदुभाव जागे होता
- ▶ व्याप्तिकाशाशी निगडित पुस्तके
  - प्रतिभेच्या प्रांतातील प्रवास
  - कल्पक बनू या
  - व्याप्तिकाशासाठी विद्याव्रत
- ▶ माहितीपर पुस्तके
  - गिर्यारोहणगाथा ▫ छंद आकाशदर्शनाचा
  - वाचलेच पाहिजे असे काही- भाग १ व २
  - आपला पाऊस
- ▶ अनुभवपर, प्रेरणादायी पुस्तके
  - आयुष्यातील वादळलाटा ▫ कथा झोचोची
- ▶ अभ्यासविषयक पुस्तके
  - अभ्यासातील स्वावलंबन भाग १ ते ३
  - असे घटते सुंदर अक्षर
  - प्रज्ञाबोध मालिका - भाग १ ते ७
- ▶ कृतिपर पुस्तक
  - त्रिमितीची किमया/3D Magic

वितरक

छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, ५१० सदाशिव पेठ, पुणे

४११०३० ☎ ०२०-२४२०७१७४

‘आनंद म्हणजे काय ? दुःख म्हणजे काय ?  
ओळख आपल्या भावनांची सोपी आहे काय ?’

हर क्षणी बदलणाऱ्या ह्या भाव-भावनांचा वेध  
साध्या-सोप्या भाषेत कुमार वाचकांपर्यंत  
पोहोचवणारं

‘तरंग-मनाचे’ हे एक आगळं वेगळं पुस्तक !

किशोर-कुमार-युवा गटातल्या मुलांना  
त्यांच्या मनातल्या खळबळी जाणून घेता याव्यात  
म्हणून एखाद्या मित्राप्रमाणे संवाद साधणारं हे  
पुस्तक !

