

## अनुक्रमणिका

❖ परिचय	५
❖ प्रस्तावना	१३
❖ एकः विचार आणि चारित्र्य	१७
❖ दोनः परिस्थितींवर विचारांचा प्रभाव	२५
❖ तीनः विचारांचा प्रभाव आरोग्य आणि शरीरावर	४५
❖ चारः विचार आणि हेतू	५१
❖ पाचः विचार – उद्दिष्टप्राप्ति यशातील एक घटक	५७
❖ सहाः स्वप्न आणि आदर्श	६५
❖ सातः प्रसन्नता	७५
❖ लेखकासंबंधी	८२



# परिचय

मार्क अलन

तुम्ही जे काही करू शकता,  
किंवा तुम्ही करू शकता असे स्वप्न पाहता,  
ते करायला लागा -

धीटपणातच सगळी अलौकिक बुद्धिमत्ता,  
सामर्थ्य आणि जादू सामावलेली असते.

- गटे



या पुस्तकात अलौकीक बुद्धिमत्ता, सामर्थ्य आणि जादू आहे. अँज यु थिंक हे 'स्व-मदत' 'Self-help' ही संकल्पना अक्षरशः खरी करणाऱ्या जगातील काही अजरामर पुस्तकांपैकी एक पुस्तक आहे हे सिद्ध झाले आहे. खरे तर 'स्व-मदतीपेक्षा 'स्व-सबलीकरण' किंवा 'आत्म-वास्तविकीकरण' ही संकल्पना, हा शब्द अधिक सार्थ ठरवतो. हे पुस्तक आपल्याला दाखवून देते की आपल्यात महान बनण्याची कुवत आहे आणि ती महानता साध्य करण्याची साधने ते आपल्या हाती देते.

सत्य नेहमीच साध्यारीतीने सांगितले जावे. आणि जेव्हा ते अशारीतीने सांगितले जाते तेव्हा त्याचा अत्यंत शक्तिशाली प्रभाव पडू शकतो. वास्तवात ते आपले आयुष्य बदलून टाकू शकते. सत्य आपल्याला अक्षरशः मुक्त करीत असते – आपणच आपल्यावर लादलेल्या मर्यादापासून. जेम्स अँलन आपल्याला स्पष्टपणे दाखवून देतात की आपल्या वैयक्तिक सामर्थ्याची किल्ली आपल्या मनात असते. ते आपल्याला हे देखील दाखवून देतात की ही किल्ली वापरून आपल्या कल्पनेतील महानतम यश आणि सिद्धी कशा प्राप्त करता येतात.

मला 'अँज यु थिंक' सुमारे वीस वर्षांपूर्वी सापडले आणि तेव्हापासून ते अखंडपणे माझ्या सोबतीला आहे. मी वाचलेले ते एकमेव असे अत्यंत शक्तिशाली पुस्तक आहे आणि त्याने माझे अवघे आयुष्य बदलून टाकले. मी ते असंख्यवेळा वाचले आहे. मला जेव्हा जेव्हा प्रेरणेची गरज भासते, तेव्हा तेव्हा मी हेच पुस्तक उचलतो आणि हातात येईल ते पान वाचायला लागतो. या पुस्तकाची अशी अनेकदा पारायणे केल्याने जेम्स अँलन यांचे साधे आणि तरीही मनाला भिडणारे तेजस्वी, तळपते शब्द हळूहळू खोलवर झिरपत जाऊन माझ्या अचेतन मनात स्थिरावले आणि माझ्या आयुष्यात स्थिरपणे शुभ परिवर्तन घडून येऊ लागले. जीवनात ज्या गोष्टी करायला नको अशा गोष्टी करायचे मी सोडून दिले. मला जे करणे प्रिय आहे त्याच गोष्टी करण्यात मी माझा वेळ घालवतो. मला माझ्या जीवनात योग्य पेशा, जीवितकार्य आणि हेतूचा शोध लागला आहे. मी माझ्या यशाची आणि परिपूर्तीची स्वप्ने पाहिली आणि माझी स्वप्ने साकार केली.

आमच्या नावात साम्य असले तरी जेम्स अँलन यांच्याशी माझे कोणतेही नाते नाही आणि तरीही त्यांचे शब्द माझ्या जीवनात माझ्यासाठी बलशाली मार्गदर्शक बळ बनून राहिले आहेत. त्यांचे हे शब्द मी तुम्हाला सांगू शकतो त्याबद्दल मी स्वतःला त्यांचा ऋणी समजतो.

मी या पुस्तकाचे किंचित संपादन केले आहे, जे शब्द आता प्रचलित नाहीत किंवा ज्यांचा अर्थ काहीसा वेगळा होऊ शकतो असे काही शब्द बदलले आहेत मुळ पुस्तकाचे नाव आहे 'As a Man Thinketh' 'माणूस जसा विचार करतो'.

अर्थातच लेखक माणूस या संज्ञेत स्त्री तसेच पुरुष दोघांनाही गृहीत धरतात. कारण ते ज्या तत्वांकडे, सिद्धांतांकडे निःसंदिग्धपणे निर्देश करतात ती तत्त्वे, ते सिद्धांत सार्वत्रिक, वैश्विक आहेत. वय, लिंग, वंश, समजुती, धर्म, सामाजिक दर्जा किंवा शिक्षण अशा कोणत्याही मर्यादेत न राहता प्रत्येकाला ती सारखीच लागू पडतात.

जेम्स अॅलन यांना बौद्ध परंपरांची, धर्माची माहिती होती की नाही हे मला माहित नाही तरीही त्यांच्या विचारांच्या आशयावरून त्यांनी पौर्वात्य तसेच पाश्चिमात्य सुज्ञपणाचा सखोल अभ्यास केला असावा अशी शक्यता दिसून येते. बुद्धाने २५०० वर्षापूर्वी जगाला शिकवले आहे की मुक्ती आणि प्रसन्नतेकडे नेणारे आठ राजमार्ग आहेत. त्यालाच जेम्स अॅलन उद्देशून “निष्कलंक सौंदर्य आणि परिपूर्ण शांतीचे आध्यात्मिक विश्व” म्हणतात. हे आठ मार्ग असे आहेत – योग्य समज किंवा आकलन, योग्य विचारसरणी, योग्य वाचा, योग्य कृती, योग्यरीतीने उदरनिर्वाह, योग्य महत्त्वाकांक्षा, योग्य सतर्कता आणि योग्य ध्यान-धारणा, चिंतन. योग्य विचारसरणीच्या मार्गाचा अत्यंत सुंदर सारांश म्हणजे हे पुस्तक होय. शिवाय त्यात इतरही अनेक मार्गांचा परामर्शही घेतला गेला आहे.

अर्थातच हे निश्चित शक्य आहे की जेम्स अॅलन यांना पाश्चात्य परंपरा आणि त्यांच्या स्वतःच्या चिंतनातून, ध्यान-धारणेतून आकलनाची ही महान पातळी प्राप्त झाली असावी. त्यांच्याबद्दल फारच थोडी माहिती उपलब्ध आहे. माझ्या माहितीनुसार त्यांची प्रचंड गहन अंतर्दृष्टी, मर्मज्ञान आणि मार्गदर्शन याच्या स्त्रोतांविषयी कोणालाही काहीच सांगता येणार नाही.

पुस्तकाचा आरंभ एका छोट्या कवितेने होतो – मन आहे परमशक्ति जी घडवते आणि बनवते... तिबेटीयन बौद्ध प्रथेनुसार पुस्तकाचा आरंभ नेहमीच एका छोट्या कवितेने होतो. असे गृहीत धरले जाते की जर तुम्हाला ती कविता समजली तर तुम्हाला पुस्तक वाचायची गरजच नाही, कारण पुस्तकातील सगळा सुज्ञपणा, सगळे शहाणपण त्या लहानश्या कवितेत सामावलेले असते. या पुस्तकाच्या बाबतीतही तेच तथ्य लागू पडते. प्रारंभीची कविता समजून घेतली म्हणजे संपूर्ण पुस्तकाचे सार तुम्हाला गवसले असे समजा. परिपूर्तीची किल्ली तुम्हाला सापडली आहे, ही किल्ली तीव्र बुद्धिमत्ता, सामर्थ्य आणि जादूची बंद द्वारे उघडून टाकते.

जेम्स ॲलन यांनी आपल्याला दिलेल्या या भेटीचा, देणगीचा आनंद उपभोगा. एका छोट्या गाठोड्यात त्यांनी चिरंतन आणि अपरिमित, अफाट खजिना गुंडाळला आहे.

– मार्क ॲलन  
नोव्हॅटो, कॅलिफोर्निया



तुम्ही जसा विचार करता

मन आहे परमशक्ति, जी घडवते आणि बनवते  
आणि आपणच हे मन आहोत आणि आपण  
सदैव विचारांचे साधन हाती घेऊन आपण  
काय बनू याला आकार देत असतो,  
हजारो आनंदाचे क्षण आणि हजारो अनिष्टांना  
आमंत्रण देत असतो.  
आपण गुप्तपणे विचार करतो आणि ते  
प्रत्यक्षात साकार होतात  
आपले विश्व म्हणजे दुसरे काही नसून  
आपण जगाकडे ज्यातून पहात असतो  
ते आमचे काचेचे भिंग असते.

– जेम्स ॲलन

प्रस्तावना





अनुभव आणि चिंतनाचा परीणाम असलेले हे छोटे पुस्तक लिहिण्यामागचा हेतू, आतापर्यंत भरपूर लिखाण झालेल्या 'विचारांचे सामर्थ्य' या विषयावर सविस्तर, सघन लिखाण करण्याचा नाही. ते वर्णनात्मक नाही तर ते केवळ सुचनात्मक आहे. त्याचा मुख्य उद्देश हा आहे की समस्त स्त्री-पुरुषांना या सत्याचा शोध घेण्यासाठी आणि त्याचे आकलन करून घेण्यासाठी प्रेरित करणे की त्यांनी ज्या प्रकारच्या विचारांची निवड केली आहे आणि ज्या विचारांना ते प्रोत्साहन देतात त्या विचारांच्या परिणामी "ते स्वतःच स्वतःचे शिल्पकार, निर्माते असतात." आपले मन एक कुशल विणकर असते आणि तेच आपल्या चरित्ररूपी अंतर्वस्त्रांची आणि आपल्या परिस्थितीरूपी बाह्य वस्त्रांची वीण घालत असते आणि जरी त्यांनी, त्यांच्या मनाने आतापर्यंत अजाणता, अज्ञानाने त्यांच्या जीवनात वेदनांचे धागे, दुःख विणले असले तरी आता ते त्यांच्या जीवनरूपी वस्त्रात ज्ञानाच्या प्रकाशाची, प्रबुद्धतेची आणि आनंदाची वीण घालू शकतील.

– जेम्स ॲलन  
इल्फ्राकोम्बे, इंग्लंड



एक



विचार  
आणि  
चारित्र्य



तुम्ही एक शक्तिशाली, बुद्धिमान आणि  
प्रेममय अस्तित्व असल्यामुळे...  
तुमच्याजवळ प्रत्येक परिस्थितीची किल्ली,  
उकल असते,  
आणि प्रत्यक्ष तुमच्यातच  
ते नवचैतन्य देणारे आणि  
आमुलाग्र बदल घडवून आणणारे सामर्थ्य असते  
ज्याच्या द्वारे तुम्ही स्वतःला ते बनवू शकता  
जे तुम्ही बनता.





“आपण आपल्या मनात जसा विचार करतो तसेच आपण असतो”, हे सुभाषित केवळ आपल्या समग्र अस्तित्वालाच लागू पडते असे नव्हे तर ते इतके सर्वसमावेशक आहे की ते आपल्या जीवनातील प्रत्येक परिस्थितीला आणि घटनेला लागू पडते. आपण अक्षरशः *तेच असतो जसा* आपण विचार करित असतो. कारण आपले चारित्र्य हे आपल्या सगळ्या विचारांची गोळा बेरीज असते.

ज्याप्रमाणे बीजातून रोपटे उगवते आणि बीजाशिवाय ते अस्तित्वात येऊच शकत नाही, त्याचप्रमाणे आपल्यापैकी प्रत्येकाचे प्रत्यक्षातिल वागणे, कृती ही आपल्या मनात दडलेल्या आपल्या विचाररूपी बीजातून आकार घेत असते, विचारांशिवाय कृती घडूच शकत नाही. ज्या वागण्याला “उत्स्फूर्त” आणि “पूर्वविचार न करता” केलेले वागणे म्हणतात त्या वागण्यालादेखिल हे तत्व तितकेच लागू पडते, जितके ते विचारपूर्वक केलेल्या कृतीला लागू पडते.

विचाररूपी बीजाला आलेला बहर म्हणजे कृती, आणि आनंद तसेच यातना ही त्याची फळे आहेत. अशाप्रकारे आपणच पेरलेल्या बीयांपासून आपल्याला कडू-गोड फळे वेचावी लागतात.

आपण काय आहोत याचा आराखडा आपल्या मनातील विचारच बनवत असतात आणि त्या आराखड्यानुसार प्रत्यक्षात रचनाही केली जाते. जर आपण अज्ञानी किंवा वाईट विचारांची जोपासना आपल्या मनात केली तर त्यांच्या मागोमाग आपल्या जीवनात लवकरच दुःख येईल. जर आपले विचार निरोगी आणि हितकारी असतील तर ज्याप्रमाणे सुर्यप्रकाशात आपली सावली प्रामाणिकपणे आपल्या मागोमाग येत असते त्याचप्रमाणे या चांगल्या विचारांच्या पावलांवर पावले ठेवीत आपल्या जीवनात सुख अवतरते.

मानवी-स्त्री-पुरुष – हा कौशल्यनिर्मित, कृत्रिमरीत्या निर्माण झालेली वस्तू नसून, त्याचा विकास काही नियमांनुसार होत असतो. त्यामुळे या जगात दिसून येणाऱ्या सगळ्या भौतिक गोष्टींमागे जसा कार्यकारण भाव दिसतो म्हणजे कारण आणि त्याच्या परीणामांची शृंखला दिसून येते, त्याचप्रमाणे विचारांच्या अदृश्य प्रांतात हाच कार्यकारण भाव मानवाच्या जीवनात निखालसपणे आणि अविचलपणे कार्य करीत असतो. एखाद्याला लाभलेले उदात्त आणि इश्वरीय चारित्र्य हे काही देवाचा कृपाप्रसाद नसतो किंवा ते योगायोगाने मिळत नसते. तर सतत योग्य विचार करण्याचा तो परिणाम असतो. दीर्घकाळ इश्वरीय विचारांशी संबंध जुळवून ठेवण्याच्या परीणामी असे चारित्र्य लाभते.

तसेच अधम आणि पाशवी चरित्रदेखील याच पद्धतीने निर्माण होत असते. सतत नीच विचारात रमल्याचा तो परिणाम असतो.

आपण स्वतःच घडवत किंवा बिघडवत असतो. आपणच आपल्या विचारांच्या भट्टीत आपलाच सर्वनाश घडवून आणणाऱ्या शस्त्रांना आकार देत असतो आणि आपणच आपल्यासाठी आनंद, ताकद आणि शांतीचा महाल उभारण्यासाठी आपल्या विचारांनाच साधन बनवत असतो. योग्य विचारांची निवड करून आणि त्यांची योग्यप्रकारे अंमलबजावणी करून आपण दैवी परिपूर्णतेच्या सोपानावर वर चढत जातो आणि अनिष्ट विचार करून आणि त्यांच्यानुसार वागून आपण पशूच्याही खालच्या पातळीवर जाऊन आपली अधोगती करित असतो. या दोन टोकांच्या दरम्यान चारीत्र्याच्या सगळ्या चांगल्या वाईट छटा सामावलेल्या असतात आणि आपणच त्यांचे निर्माते असतो, रचनाकार असतो, नियंत्रक मालक असतो.

तुम्हीच तुमच्या विचारांचे धनी असता, तुमच्या चारीत्र्याला वळण लावणारे असता आणि तुमची परिस्थिती, परीवेश आणि नशीब या सगळ्यांचे निर्माते आणि त्यांना आकार देणारे असता. आत्म्याशी निगडीत हे अत्यंत सुंदर सत्य आहे जे या युगात पुन्हा प्रस्थापित करायला हवे, त्यावर प्रकाश पाडायला हवा. हे सत्य म्हणजेच अत्यंत आनंददायक आणि फलदायी दैवी वचन आणि आत्मविश्वास आहे.

तुमचे सगळे अस्तित्व हे सामर्थ्य, बुद्धिमत्ता आणि प्रेमाने भरलेले आहे आणि तुम्हीच तुमच्या विचारांचे धनी आहात त्यामुळे प्रत्येक परिस्थितीची किल्ली तुमच्याच हातात असते. तुमच्यात ते रुपांतरणात्मक आणि नव्याने चालना देणारे बळ सामावलेले असते ज्याच्यामुळे तुम्ही जे बनणार आहात ते स्वतःला बनवू शकता.

तुम्ही नेहमीच तुमचे मालक असता, अगदी तुम्ही तुमच्या सगळ्यात दुर्बल आणि अत्यंत लाचार स्थितीत असला तरीही. परंतू तुमच्या दुर्बलतेच्या आणि अधोगतीच्यावेळी तुम्ही असे मुख् गृहप्रमुख असता जो त्याच्या घराचा कारभार चूकीच्या पद्धतीने चालवत असतो. परंतू जेव्हा तुम्ही तुमच्या परिस्थितीवर विचार करू लागता आणि तुमच्या अस्तित्वाचा पाया कोणत्या नियमावर आधारित आहे याचा परीश्रमपूर्वक शोध घेऊ लागता तेव्हा तुम्ही असे शहाणे मालक बनता, जो त्याच्या उर्जेला आणि बुद्धिमत्तेला योग्य दिशा देत असतो आणि विचारांना फलदायी बनवत असतो. हा असतो सजग, सचेत मालक आणि जेव्हा तुम्हाला तुमच्यातील विचारांच्या नियमांचा शोध लागतो, तेव्हाच तुम्ही असा सचेत, सजग मालक बनू शकता. या शोधाला प्रत्यक्ष व्यवहारात आणायला हवे. प्रत्यक्ष अमलबजावणी, आत्म-विश्लेषण आणि अनुभवातूनच या नियमाचा शोध लावता येतो.

केवळ खोलवर खनिकर्म करून शोध घेतल्यानेच पृथ्वीच्या पोटातील सोने आणि हिरे सापडतात. तसेच तुम्ही तुमच्या आत्म्यात खोलवर शिरलात तरच तुम्हाला तुमच्या अस्तित्वाशी निगडीत प्रत्येक सत्याचा शोध लागेल. तुम्हीच तुमच्या चारीत्र्याचे निर्माता असता, तुमच्या जीवनाला वळण लावणारे असता आणि

तुम्हीच तुमच्या नियतीचे शिल्पकार असता हे असेच तथ्य आहे. जर तुम्ही तुमच्या विचारांवर लक्ष ठेवले, त्यांना नियंत्रणात ठेवले आणि तुमच्या विचारांचा तुमच्यावर, इतरांवर, तुमच्या जीवनावर, तुमच्या परिस्थितीवर होणाऱ्या परीणामाचा मागोवा घेत, त्यांच्यात आवश्यक ते बदल केले, धीर धरून, चिकाटीने कारण आणि परीणामांची सांगड घालत त्यांचा शोध घेतला – त्यासाठी अगदी दैनंदिन जीवनातील अत्यंत किरकोळ अनुभवांचा आधार घेत या विश्लेषण प्रक्रियेला स्वतःविषयी ज्ञान मिळवून समजदारी, शहाणपण आणि शक्तीकडे नेण्याचे एक साधन म्हणून वापरले तर हे तथ्य अचूकपणे सिद्ध होईल.

“जो शोध घेतो त्याला सापडते, जो दार ठोठावतो, त्याच्यासाठी दार उघडले जाते”, ही उक्ती, हा नियम या बाबतीत अविचलपणे कार्य करतो. कारण केवळ चिकाटी बाळगल्याने, सराव केल्याने आणि अथक प्रयत्न केल्यानेच ज्ञान-मंदीराची द्वारे ओलांडून ज्ञानाच्या प्रांतात प्रवेश करता येतो.