म. ग्रं. सं. ठाणें
विषय निबंध
वा. नं. ९२
९८८५

क्रं. १३४ सन १८८५

मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणें.
(जिल्हा वाचनालय) वाचनालय/नौपाडा.
पु. नांव - मुलीस सदुपदेश
ले. — बा. रा. कोतवाल
वि. निबंध (क्रं. १३४)

१३४

मुलीस सदुपदेश

निबंध

कि. ८२

मुलींस सदुपदेश.

मराठी ग्रंथ संग्रहालय
नं.
ठाणें सन १८

हें पुस्तक,

बाळकृष्ण रामचंद्र कोनवाल
एल्फिन्स्टन-कॉलेजांतील विद्यार्थी

यांनीं रचिलें;

तें,

मुंबईंत

इंडियन प्रिंटिंग छापखान्यांत छापिलें.

इ० स० १८८५.

(हें पुस्तक सन १८६७ च्या २५ व्या आक्टाप्रमाणें नोंदून सर्व हक्क ग्रंथकर्त्यानें आपल्या स्वाधीन ठेविले आहेत.)

किंमत २॥ आणे.

अनु - १३४

मुलींस सदुपदेश.

हें पुस्तक

मराठी ग्रंथ संग्रहालय

बाळकृष्ण रामचंद्र कीर्तने

एल्फिन्स्टन कॉलेजांतील विद्यार्थी

यांनीं रचिलें;

तें,

मुंबईत

इंडियन प्रिंटिंग छापखान्यांत छापिलें.

इ० स० १८८५.

(हें पुस्तक. सन १८६७ च्या २५ व्या आक्टाप्रमाणें नोंदून सर्व हक्क ग्रंथकर्त्यानें आपल्या स्वाधीन ठेविले आहेत.)

किंमत २॥ आणे.

अनुक्रमणिका.

प्रकरणें.	पृष्ठें.
१ माहेर	९
२ सासर	१०
३ सासूसासरे	१२
४ दीर व नणंदा	१५
५ जावा.	१६
६ इतर मनुष्यें व चाकर	१८
७ पति व पातिव्रत्य	१८
८ आरोग्यरक्षण	२०
९ स्वच्छता	२२
१० मितपणा	२६
११ काम करणें	२७
१२ स्वयंपाक	२९
१३ वाढणें	३२
१४ निजणें	३३
१५ बसणें	३३
१६ उठणें	३४
१७ हसणें	३५
१८ बोलणें	३५
१९ खेळणें	३६
२० जपणें	३७
२१ वर्तन	३८

२२ मन स्वाधीन ठेवणें ३९
२३ सत्य ४१
२४ अब्रू ४२
२५ मर्यादा ४४
२६ सुस्वभाव ४५
२७ लक्ष्यपूर्वक अवलोकन ४६
२८ संगति ४८
२९ राग ४९
३० शांति ५०
३१ बुद्धि आणि ज्ञान ५१

उपोद्घात.

जन्मास आलेल्या मनुष्यमात्राच्या मागें संसार हा बहुधा लागलाच आहे. संसारास सागराची उपमा दिली आहे. त्यांत कामक्रोधादि अनेक प्रचंड मगरी आपल्यास गिळण्यास तयार असतात. कनककांतादि अनेक मोहजाल त्यांत पसरले आहेत. तितके सर्व टाळून संसारसागरांत शुद्धाचरणरूप नौका करून सद्गुण, विवेक, दया, शांति, परोपकार, ईश्वरभक्ति वगैरे वल्ह्यांच्या साहाय्यानें या महासागराच्या पैलतीरास जाण्यास यत्न करावा. कधीं सुखाचा अनुकूळ वारा लागतो व मनुष्यास या महासागरावरील कठीण सफर सोपी वाटूं लागते; कधीं दुःख व संकटें यांचा प्रतिकूळ वारा लागून दुर्दैवाच्या प्रचंड लाटा उसळूं लागतात आणि त्या आपल्यास अगदीं गोंधळून टाकितात. तरी धैर्य धरून या बिकट प्रवासांत येणाऱ्या बऱ्या वाईट प्रसंगांस सोसण्याविषयीं तयार असलें पाहिजे. नुसतें एका गांवाहून दुसरे गांवास जावयाचें असल्यास आपणांस किती तयारी करावी लागते! तर अशा या चंचल लाटांनीं खवळलेल्या संसारमहासागरांत पूर्वी कांहींएक तयारी न करितां केवळ दैवावर हवाला ठेवून आपण मार्ग क्रमूं लागलों तर आपल्यास त्यांतून सुखानें पार पडतां येईल काय? मनुष्याची अल्प शक्ति व त्याच्या नियमित वयांत होणारी ज्ञानप्राप्ति यांचा विचार केला ह्मणजे संसाराचें स्वरूप जास्त भयंकर दिसूं लागतें. एकटीच स्त्री किंवा एकटाच पुरुष यांनीं संसार होत नाहीं; संसाराचें अगदीं साधें स्वरूप ह्मटलें ह्मणजे एक स्त्री व

एक पुरुष यांचा विवाह होऊन उभयतांनीं एकत्र राहू
व्यवहार सुरू करणें हें होय. संसारयात्रेस अवश्य लागण
सर्व पदार्थगुण एकट्या पुरुषांत किंवा एकट्या स्त्रींत अस
नाहींत. ह्मणून दोघांच्या गुणांचें संमीलन होऊन एकमेकां
साह्य एकमेकांस झाल्यावांचून संसार सुरळीत चालावयाच
नाहीं. आह्मां हिंदुलोकांत सर्वांदेखत, देव व अग्नि यां
साक्ष ठेवून, उभयतांचा समागम आमरणांत अप्रतिहत
चालावा, उभयतांनीं एकमेकांस कोणत्याही गोष्टींत अंत
देऊं नये व भवसागराचा प्रवास होईल तितका सुलभ व्हावा,
याकरितां मोठा उत्सव करून मोठ्या समारंभानें उभयत
वधूवरांचें वचनानें व प्रेमरज्जूनें जें दृढ बंधन करितात
त्यासच आपण अमुक पुरुष व अमुक स्त्री यांचें लग्न झालें
असें ह्मणतों. मनुष्याचें लग्न हें त्याच्या पुढील संसाराचा
पाया होय; पाया चांगला झाला तर पुढील सर्व इमारत
चांगली होईल. स्त्री व पुरुष हीं संसाराचीं दोन अंगें होत.
दोन्हीही अंगें समान असलीं तर संसारस्वरूप चांगलें दिसेल
व दोघांसही सुख होईल. परंतु एक चांगलें असून दुसरें
निर्बल असेल तर संसार विद्रूप होऊन एकाबरोबर दोघांचे-
ही हाल होतील. संसार करावयास स्त्री आणि पुरुष चांग-
लीं तयार झालीं असलीं तर संसार सुखावह होईल ह्मणून
स्त्रीपुरुषांचें लग्न करणें तें योग्य वेळीं झालें पाहिजे, ह्मणजे
लग्नाबरोबर उत्पन्न झालेले नवीन संबंध कळण्यास व त्या-
बरोबर उत्पन्न झालेलीं मोठ्या जबाबदारीचीं कामें बजाव-
ण्यास सुलभ पडेल.

हल्लींच्या विवाहस्थितीकडे लक्ष पुरविलें असतां असें
दिसून येईल कीं, ज्या स्त्रीपुरुषांचें लग्न व्हावयाचें त्यांचें

वय या कृत्याच्या महत्त्वाच्या मानानें फारच अल्प असतें.
त्यांस, लग्नाचा उद्देश व महत्त्व कळण्यापुरती समजूत आ-
लेली नसते, यामुळें परस्परांचा काय संबंध जडत आहे हें
त्यांस कळत नाहीं; व पुढील सर्व सुखाचा पाया जें लग्न
तेंच कधींकधीं त्यांच्या दुःखास कारण होतें. अशी स्थि-
ति असल्यानें मुलांस जितक्या अडचणी येतात त्यांपेक्षां
मुलींस जास्त येतात. कारण, मुलांपेक्षां मुली लग्नाच्या वेळीं
विशेष लहान असतात तथापि त्यांच्या वयाच्या व समजुती-
च्या मानानें त्यांस जीं कामें लग्न झाल्या दिवसापासून
करावयाचीं असतात तीं फारच कठीण असतात. मुलीची
वरात ही नवऱ्याच्या घरीं तिचा प्रथम प्रवेश होय. त्यावेळेपा-
सूनच तिच्या वर्तनाकडे सासरच्या सर्व माणसांचें लक्ष लागतें
व मुलगी कशी निघेल याविषयीं अनेक तर्क होऊं लागतात.
पुढें वर्ष सहा महिने तीस माहेरीं राहण्यास मोकळीक असते
व नंतर तिचें सासरीं जाणेंयेणें सुरू होतें.

मुलीचें लग्न झालें कीं, ती एका परक्या कुटुंबांत सामील
होऊन तिच्या मातापितरांचा पूर्वींचा संबंध अगदीं बदलून
तो संबंध सर्वांशीं सासूसासऱ्यांकडे जातो व मुलीचें स्वामित्व
सर्वप्रकारें तिच्या पतीस प्राप्त होतें. त्या प्रथमच सासरीं
जाऊं येऊं लागतात तेव्हां त्यांचें वय लहान असल्यामुळें
त्यांची समजूत अगदीं कोती असते ह्मणून या अपरिचित ठि-
काणीं जाऊन तेथें कोणत्या रीतीनें वागावें, तेथील मनुष्यां-
चा व आपला काय संबंध आहे, तेथें आपलीं कर्तव्यकर्मैं
कोणतीं आहेत व या घरांतील सर्वांचें प्रेम आपणावर कसें
जडवून घ्यावें; हें त्यांस स्वतः कळत नसतें. या संबंधानें त्यांस
आईबापांचा कधीं उपदेश मिळाला नसला तर सासरीं

सर्वांच्या मनाप्रमाणें वागणें फार कठीण पडतें व त्यांज
डून अनेक चुका होतात. त्या टाळण्याकरितां त्यांस वारं
समजून सांगणें व सासर हें आपलें खरें घर आहे हें त
च्या मनांत भरवून देणें व सासू सासरा वगैरे सासर
माणसांचा खरा संबंध न कळल्यानें अज्ञाना
ज्या वेड्या व खोट्या समजुती होतात त्या, चांग
उपदेश करून घालविणें हें, आपल्या मुलीचें खरें
इच्छिणाऱ्या प्रत्येक विचारी आईबापांचें कर्तव्य अ
परंतु असें शिक्षण देणारे आईबाप फारच विरळा, व सास
जाऊन वागण्याचा प्रसंग तर सर्वच मुलींस असतो; ह्मणू
आपल्या आवडत्या मुलींस केवळ हयगयीमुळें व दुर्लक्ष्यामु
वारंवार अनेक अडचणी व दुःखें प्राप्त होतात, ह्मणून माहे
रींच त्यांचें वर्तन असें असावें कीं—मुलींस सासरच्या मनुष्यांच
खरा संबंध कळावा, त्यांस गोडी लागावी आणि त्यांन
तेथें पहिल्यापासून आपलें वर्तन कसें ठेवावें, कोण
कोणते गुण आपल्या अंगीं ठेविले पाहिजेत व कोणकोण
त्या गोष्टी वर्ज केल्या पाहिजेत यांची अंशतः तरी त्यांस मा
हिती व्हावी या हेतूनें हा अल्प यत्न यथाशक्ति करण्याचें म
हातीं घेतलें आहे. सिद्धीस नेणार श्रीजगदीश समर्थ आहे.

वा.नि.-१४८

मुलींस सदुपदेश.

माहेर.

मातापितरांच्या आज्ञेंत वागून त्यांस निरंतर संतुष्ट ठेवणें हा मुलांचा मुख्य धर्म आहे. आईबाप हे आपले खरे हितचिंतक होत. त्यांचे उपकार आपणावर सर्वांपेक्षां अधिक असतात. आपणास सुख देण्याकरितां ते आपल्या सुखदुःखांची पर्वा करीत नाहींत. बाळपणीं आपण अगदीं अनाथ असतों त्यावेळीं मोठ्या ममतेनें आपलें पालन पोषण करणारीं तींच असतात. आपणास दुःख झालें तर त्यांचीं अंतःकरणें कळवळतात व आपणास आनंदी व हास्यवदन पाहून त्यांस आनंद होऊन त्यांच्या मुखावर टवटवी येते आणि त्यांच्या मनास समाधान वाटतें. त्यांचें सर्व सांगणें आपल्या हिताचें असतें; त्यांच्या उपदेशाचा हेतु आपल्या सुखाचीं वृद्धि व दुःखाचा नाश व्हावा असाच असतो. लहानपणीं आपली समजूत कमी असते यामुळें आपलें हित अनहित आपणास कळत नाहीं, व कोणत्या गोष्टीचा परिणाम काय होईल हें समजण्यापुरती आपणास दूरदृष्टि नसते. अशा वेळीं आपणास वाटेल तसें वर्तन करून कोणाच्या बोलण्याकडे लक्ष दिलें नाहीं तर पुढें निरंतर दुःखें व संकटें यांत दिवस घालवावे लागतील. आपलें बरेंवाईट जरी आपल्या अल्पमतीनें कळलें नाहीं तरी तें आपल्या अनुभवलेल्या मातापितरांस व इतर वडील मनुष्यां-

स पूर्णपणें कळत असतें, व त्यांचा उपदेश त्याच धोरणा चालत असतो; ह्मणून त्याकडे दुर्लक्ष करूं नये. त नीट ध्यानांत धरावा; व त्याप्रमाणें आपलें वर्तन ठेवा ह्मणजे कल्याण होईल. आईबापांच्या आज्ञेंत वागणारीं मु चांगलीं निपजतात; त्यांस वाईट सवई लागत नाहींत, तींच पुढें नांवालौकिकास चढतात. आईबापांनीं केलेल्य सदुपदेशाप्रमाणें वागल्यानें तीं सद्गुणी निघतात, आणि सर्व लोकांस प्रिय होतात. जीं मुलें आईबापांची आज्ञा पाळीत नाहींत तीं दुर्गुणी निघतात; त्यांचा सर्व लोक कंटाळ करतात. याकरितां लोकांनीं आपणास चांगलें ह्मणावें आपणास सुख व्हावें असें इच्छिणाऱ्या मुलांनीं आईबापांच्या आज्ञेचें उल्लंघन करूं नये.

एका आईच्या पोटीं जन्मलेलीं जीं सर्व मुलें तीं एकमेकांचीं भावंडें होत. त्यांचें परस्परांवर स्वाभाविकच प्रेम असतें. तें प्रेम वाढवून एकमेकांच्या सुखाकरितां बाळपणापासून सतत यत्न करणें हें समंजस भावांबहिणींचें कर्तव्य आहे. त्यांनीं एकमेकांशीं कलह करणें, क्षुल्लक कारणावरून शिवीगाळ करून एकमेकांस मारहाण करणें हें फार लाजिरवाणें आहे. आपल्या लहान भावंडांशीं ममतेनें वागून त्यांस होईल तितकें जपावें. त्यांच्या हातून कांहीं अपराध घडल्यास त्यांस एकदम मारूं नये, त्यांस जवळ घेऊन पुन्हा त्यांचे हातून तो अपराध घडणार नाहीं अशा रीतीनें शांतपणानें त्यांस समजून सांगावें. आपल्या सद्वर्तनानें त्यांस चांगलें वागण्यास शिकवावें. आपल्या सुस्वभावानें आपल्यां भावंडांस सुस्वभावी करावीं. मुलांचें लक्ष आपल्या वागण्याकडे असतें. जसें आपण बोलतों तसें तीं बोलतात, व आपण त्यांच्या देखत जें करितों त्यासारखें करण्यास तीं यत्न करितात; ह्मणून त्यांचे देखत आपण वेडींवांकडीं भाषणें करूं नये. त्यांस सर्व दिवसभर धाक दाखवून त्रासवून सोडूं नये. आपली आई गृहकृत्यांत गुंतली असतां लहान भावांबहिणींवर आपण नजर ठेवावी; त्यांस घाणेरड्या जागेंत, ओल्यांत किंवा दुसऱ्या अपाय होण्यासारख्या जागेंत जाऊं देऊं नये. त्यांस नेहमीं खेळवून आनंदी ठेवावीं, ह्मणजे मुलांची प्रकृति निरोगी राहून, गृहकृत्यांत आईस मदत केल्यासारखी होते. वडील माणसांची बेअदबी करूं नये. त्यांचे समोर वेडींवांकडीं भाषणें किंवा धिंगामस्ती करूं नये.

लग्न झाल्यावर आपणास सासरीं जावयाचें आहे हें सर्व मुलींनीं लक्षांत ठेवावें. तेथें जाऊन घरांतील बायकांस मदत करणें हें आपलें कर्तव्य आहे. तेथें लहानसहान कामें करावीं लागतात. पहिल्यापासून काम करण्याची सवई नसली तर पुढें बारीकसारीक कामें सुद्धां जड वाटतात व चांगलीं बिनचूक करतां येत नाहींत. आईबापांच्या घरीं कामाची माहिती करून घेण्यास जशी सवड असते तशी सासरीं फारकरून नसते.

आईबापांच्या घरीं मिळालेल्या वेळाचा व्यर्थ व्यय करूं नये. स्वयंपाक करणें, लिहिण्यावाचण्यास शिकणें, शिवणें, कशिदा काढणें व हस्तकलेचीं कामें करण्यांत व उपयुक्त माहिती करून घेण्यांत पुष्कळ वेळ खर्च करावा. वडील बायकांजवळून नीतिपर व मनोरंजक गाणीं शिकण्यांत वेळ घालविला असतां मनरंजन व सद्बोध हे दोन्ही हेतु सिद्ध होतात. कोणत्याही गोष्टींत आपलाच हट्ट धरून

बसूं नये. क्षुल्लक कारणावरून नेहमीं दुर्मुखलेलें राह
यांत शहाणपणा नाहीं. नेहमीं आनंदी व मनमोकळेपणें
सावें. दुसऱ्या मुलांचे दुर्गुण पाहून ते आपण सोडावे
चांगले गुण आंगीं आणण्यास झटून यत्न करावा. चां
ल्या सद्गुणी मुलींबरोबर चांगले खेळ खेळावे. खेळतां
दांडगाई करूं नये. मोठमोठ्यानें हसूं नये व आरडाओर
करूं नये. खेळतांना एकमेकांवर रागावूं नये, रुसूं नये,
एकमेकांस शिवीगाळ करूं नये. कोणास राग येईल अशी थट्
मस्करी करूं नये. खेळणें तें सभ्यपणानें व एकमेकां
प्रेम एकमेकांवर उत्तरोत्तर वाढेल अशा रीतीनें खेळावें. नुस
खडे उडविण्यांत किंवा निष्फळ गप्पा मारण्यांत दिवस घा
लवूं नयेत. विद्या शिकण्याचा कंटाळा करूं नये. विद्येपासून
अनंत लाभ होतात. चांगलीं पुस्तकें वाचलीं असतां मनास
बोध होतो; सुविचार कळतात; वर्तन सुधारतां येतें, व वेळ
चांगला जातो. संसारसंबंधी माहिती होते; लोकांचे स्व
भाव कळतात; जगाचें स्वरूप लक्षांत येतें; अभिमान
नाहींसा होतो; व मनांत सुविचार उत्पन्न होऊन ज्ञानभां
डाराची किल्ली हातीं लागते. विद्येपासून सुखाचे दिवसांत
सुख वाढतें आणि दुःखाचे दिवसांत दुःख कमी होतें.
विद्येपासून मनास स्वस्थता येते. याकरितां सर्व सुखशांतीचें
मूळ जी विद्या ती प्राप्त करून घेण्यास हयगय करूं नये.
बाळपण हाच विद्या शिकण्याचा उत्तम काळ आहे; याक-
रितां तुमचे बाळपणीचे दिवस उडण्याबागडण्यांत घाल-
विले तर पुढें जड जाईल. बाळपणीं विद्या शिकून पुढील
सर्व सुखाचा पाया घालून ठेवावा.

लग्न होऊन सासरीं जाऊन संसारांत मग्न झालां म्हणजे

विद्येकडे तुमचें लक्ष लागणार नाहीं. विद्या शिकावयास शा-
ळेंतच जावयास पाहिजे असें नाहीं. आपले आईबाप, वडील
भाऊ अथवा दुसरीं घरांतील वडील माणसें यांजवळ दररोज
शिकलें असतां घरांतल्या घरांत उत्तम शिक्षण मिळेल.
परंतु ही संधि दवडिली असतां पुढें मात्र यावयाची नाहीं.

कारणाशिवाय वारंवार शेजाऱ्यांच्या घरीं जाऊं नये. शे-
जारघरीं विनाकारण वारंवार गेल्यानें तेथें आपला बोज र-
हात नाहीं. चांगला शेजार असून तेथील मुलीही सुस्वभावी
व सद्गुणी असल्यास त्यांजकडे जावयास हरकत नाहीं; तरी
वडील मनुष्यांस विचारल्यावांचून घरांतून एक पाऊल दे-
खील बाहेर टाकूं नये. परक्या माणसांच्या देखत फार
सभ्यपणानें वागावें. त्यांचा अपमान करूं नये.

मुलीचें लग्न होण्यापूर्वी मातापितरांचें घर व तिचें घर
यांत कांहीं भेद नसतो. परंतु एकदां लग्न झालें कीं, मु-
लीच्या नवऱ्याचे घरास सासर म्हणतात व आईबापांच्या घ-
रास माहेर ही संज्ञा प्राप्त होते. मुलीस सासर उत्पन्न झालें
कीं तिचे माहेरसंबंध अगदीं बदलतात. माहेर हें कांहीं
नियमित दिवस राहण्याचें स्थळ बनतें; व तेथें त्या पाहुण्या-
सारख्या होतात. लग्न होऊन मुली सासरीं गेल्या म्हणजे
त्यांस सासुरवासिणी म्हणतात व त्या आईबापांच्या घरीं
परत आल्या कीं, तेथें त्यांस माहेरवासिणी म्हणतात. आ-
पल्या मुलीस सासरीं फार तसदी पडली असेल असें आईस
वाटून त्या माहेरीं आल्या कीं, त्यांस बहुतकरून मनास वा-
टेल त्याप्रमाणें वागण्यास मोकळीक असते. मुली लवकरच
सासरीं परत जातील, व त्यांचा आपला वियोग होईल
असें वाटून त्यांच्या वर्तनाकडे बहुतकरून आईबापांचें बरें-

च दुर्लक्ष असतें. मुलींस फारसा विचार नसतो, विद्येचा संस्कार क्वचितच, व मनाप्रमाणें वागण्याची मोकळीक, तेव्हां अशा वेळीं त्यांचें सद्वर्तन सुटण्याचा बराच संभव असतो. परंतु त्यांनीं पूर्णपणें लक्षांत ठेवावें कीं, सुस्वभाव, सद्वर्तन, मर्यादा, व सद्गुण जसे सासरीं तसे माहेरींही अवश्य व हितावह आहेत. चांगली मुलगी सासरीं व माहेरीं चांगुलपणेंच वागते. माहेरीं आल्यावर मिळालेल्या फुरसतीचा चांगला उपयोग करून घेते. संसारसंबंधीं उपयुक्त माहिती मिळविली असतां तिचा पुढें फार उपयोग होईल. चांगलीं पुस्तकें वाचिलीं असतां मन सुधारून वेडेवेडे चाळे करण्याकडे प्रवृत्ति होणार नाहीं. माहेरीं सर्वांशीं प्रेमानें राहून चार दिवस गुण्यागोविंदानें काढून आनंदानें सासरीं जाणें यांत मुलींचा खरा शहाणपणा आहे. जी मुलगी माहेरीं चांगली वागत नाहीं व सासरीं जावयास कंटाळा करते ती बेअकली समजावी. शहाणी मुलगी सासरीं व माहेरीं चांगली वागून आपल्या कृतीनें सर्वांस संतोष देते.

सासर.

मुलीचें लग्न झाल्या दिवसापासून तिच्या नवऱ्याचें घर, ह्मणजे तिचें सासर, हेंच तिचें घर होतें. या ठिकाणीं नवऱ्याच्या संगतींत व तेथील इतर मनुष्यांच्या समागमांत तिचें पुढील सर्व आयुष्य जावयाचें असतें. तिचें सर्व सुखदुःख तेथील मनुष्यांच्या सुखदुःखांवर अवलंबून असतें. या ठिकाणीं जसें तिचें वर्तन असेल त्या मानानें तीस सुख अथवा दुःख व बरें किंवा वाईट नांव प्राप्त होतें. तेथील मनुष्यांचा व तिचा फारच निकट संबंध येतो. तो संबंध वाढवून व त्यांच्याशीं ममतेनें वागून तीस तेथें आपलें प्रिय करून घ्यावयाचें असतें व आपल्या कृतीनें त्यांस संतुष्ट ठेवून आनंद द्यावयाचा असतो. मुलीचें सासर हेंच तिचें कायमचें घर होय, माहेर हें कांहीं नियमित वेळ राहण्याचें ठिकाण आहे, ह्मणून सासरचा कंटाळा करूं नये. सासरीं आनंदानें रहावें, व मनमोकळेपणें वागून लहानमोठीं कामें मनापासून काळजीनें करावीं ह्मणजे पुढें संसार करण्यास सुलभ पडेल. सासरचीं माणसें परकीं मानूं नयेत. त्यांची मर्यादा राखून आपल्या सुस्वभावानें व सद्गुणानें त्यांचीं मनें आपल्यावर बसवून घ्यावींत. लग्न झाल्या दिवसापासून पति व स्त्री यांचा परस्पर व सासूसासऱ्यांचा सुनेवर लोभ जडतो तो विवाहित मुलींनीं आपल्या चांगल्या वर्तनानें वाढवून त्यांस सुख देऊन आपणही सुखाचा अनुभव घेत असावें.

शरीरप्रकृति निरोगी राखून जावा नणंदा इत्यादिकांस मदत करावी ह्मणजे त्यांचें प्रेम आपल्यावर जडून त्या आपलें प्रगत्य बाळगतील. स्वयंपाक चांगला करावयास शिकून सासरच्या सर्व मनुष्यांस संतुष्ट ठेवावें. निर्मळपणा राखून आपल्या सभ्यपणानें व शुद्ध आचरणानें सर्वांचीं मनें संतोषित करावीं. मर्यादेचें उल्लंघन कधींही करूं नये; खाणें, पिणें, निजणें, बसणें, बोलणें यांत नेमस्तपणा ठेवून सर्व कामांत व्यवस्था ठेवावी. अब्रूची चाड बाळगून चांगलें नांव संपादन करण्याकरितां सतत यत्न करीत असावें; वाईट खोडी टाकून देऊन चांगले गुण आंगीं लावून घ्यावे; वडील मनुष्यांची सेवा आनंदानें करावी; व पतीच्या आज्ञेत वागून त्याच्या मर्जीप्रमाणें वर्तन करावें. जावा, नणंदा व दीर यांजवर

मराठी ग्रंथ संग्रहालय नं. १४५

बहिणीभावांप्रमाणें प्रेम ठेवावें; सासरच्या कोणत्याही म
त्याशीं उद्धटपणा करूं नये. आंगीं लीनता ठेवावी. म
स्वाधीन ठेवून आपल्यास प्राप्त झालेल्या स्थितींत समाधा
मानावें. रागाचें दमन करावें. पोटीं दया ठेवून आंगीं श
तता ठेवावी. लग्न झाल्यादिवसापासून मागील पोरपण
टाकून देऊन माहेरचा ओढा कमी करावा व सासरीं राह
ण्याची हौस सदैव मनांत बाळगावी.

सासूसासरे.

वडील मनुष्यांचा मान राखणें, त्यांच्या आज्ञेंत वागणें
व त्यांची सेवा करणें हें मनुष्यमात्राचें कर्तव्यकर्म आहे. मुली
स लग्न झाल्या दिवसापासून ही नवऱ्याची आई, आपल्या आई
च्या ठिकाणीं होते व तीसच सासू असें ह्मणतात; व त्या दिव
सापासून मुलगी तिची सून बनते. मातापितरांसारखीं मुलांस
दुसरीं पूज्य दैवतें नाहींत. स्त्रीस नवरा हें मुख्य दैवत होय,
ह्मणून मुलीस तिच्या नवऱ्याचीं आईबापें ह्मणजे तिची सासू
व सासरा हीं भजण्यास आदिदैवतें होत, त्यांची सेवा क
रून त्यांस सर्वदा संतुष्ट ठेवणें हें चांगल्या सुनेचें मुख्य
कर्तव्य होय. सासूसासरे सुनेवर प्रसन्न असले तर कुटुंबां
तील इतर सर्व मनुष्यें तीस मान देतात. जी सून सासू
सासऱ्यांस आवडत नाहीं तिचा घरांतील इतर मनुष्यें
अपमान करतात व तिचे फार हाल होतात, जी सून सासू
सासऱ्यांस आवडत नाहीं तिचे नवऱ्याचेंही प्रेम तिजव
कमी होतें, व ज्या स्त्रीवर नवऱ्याचें प्रेम नाहीं तीस जगांत
सुखाचें स्थळ उरलेंच नाहीं असें ह्मटलें पाहिजे. जी सून

सासूसासऱ्यांच्या वचनांत वागून त्यांस अप्रिय असें कोणतेंही
काम करीत नाहीं व त्यांच्या हिताकरितां झटून यत्न करते
ती त्यांस अत्यंत प्रिय होऊन तीस कोणतेही प्रकारचा त्रास
होत नाहीं. सासूच्या संबंधानें मुलीच्या फारच वेड्यावेड्या
व खोट्या समजुती झालेल्या असतात. सासू ह्मणजे कोणी
एक अतिनिष्ठुर व आपणास धाक दाखविणारी भयंकर
बायको आहे असें त्यांस वाटत असतें व तें मुलींच्या अल्प-
मतीमुळें त्यांस प्रथम खरें वाटतें. परंतु सासू व सून यांचा
परस्पर संबंध वास्तविक पाहतां फार वेगळा आहे. सासूनें
सुनेस पोटच्या मुलीप्रमाणें वागवावी व मुलीनें सासूवर आई-
सारखें प्रेम ठेवावें. मुलीचा सर्वप्रकारें सासूवर विश्वास असावा.
कारण, सासूला आपली व आपल्या नवऱ्याची काळजी आहेच,
व आपण आपल्या नवऱ्याच्या सुखदुःखांस कारण आहें या-
मुळें आपल्यास ती जें कांहीं सांगेल तें आपल्या कल्याणा-
चेंच असेल हें लक्षांत ठेवून त्याप्रमाणें वागत जावें. संसारकृ-
त्यांत तयार होण्याची सासर ही शाळा होय, व सासू हा तें शि-
क्षण देणारा गुरु होय. ह्मणजे सासूमध्यें आई आणि गुरु या
दोघांचें नातें एकत्र होतें. ह्मणूनच सासू कधींकधीं निष्ठुर
वचनानें शिक्षण करिते हें लक्षांत ठेवावें. मुलांस चांगला
उपदेश करून त्यांच्या मनास उत्तम वळण लावणें हें शि-
क्षकाचें मुख्य काम आहे. गुरूनीं केलेला उपदेश हितावह
असला तरी तो मुलांस चांगला वाटत नाहीं. कारण, लहान-
पणीं अज्ञानामुळें त्याची खरी योग्यता त्यांस कळत नाहीं;
ह्मणून त्यांजकडून त्याचें दुर्लक्ष होतें व खरोखर हित कर-
णारा जो गुरु त्यास मुलें दूषण देतात व तो त्यांस फार
वाईट प्रकारचा मनुष्य वाटूं लागतो. मुलींचीही स्थिति अ-

शाचप्रकारची असते. संसारकृत्यांत मुलींस तयार करणें हें काम सोपें नाहीं; तें शिक्षण देतांना सासूस कधीं उपदेश करावा लागेल व कधीं रागें भरून निष्ठुर वचनानें बोलावें-ही लागेल. मुलें खोड्या करूं लागलीं असतां त्यांची आई देखील त्यांस रागें भरते व कधींकधीं तर नसता निर्दय-पणा आंगीं आणून मारण्यासही मागेंपुढें पहात नाहीं. याप्रकारें मुलांस शिक्षा करणाऱ्या आईच्या पोटांत दया नसते असें ह्मणवेल काय? मुलाची दया आईपेक्षां जास्त दुसऱ्या कोणास असणार आहे? जशी मुलाची आई त्याच्या भावी कल्याणावर लक्ष ठेवून त्याच्या वाईट वर्तनाबद्दल त्यास शिक्षा करिते तशीच मुलीच्याही पुढें होणाऱ्या हितावर नजर देऊन शिक्षा करणारी सासू होय. ह्मणून तिच्या बोलण्याचें आपल्यास वाईट वाटूं देऊं नये. आजारी असतां, बरें होण्यास आपणास कडू औषध जरी आवडलें नाहीं तरी चवीकडे न पहातां केवळ पुढील गोड परिणामा-कडे लक्ष देऊन जसें तें घ्यावें लागतें त्याचप्रमाणें सासूचा उपदेश व बोलणें आपल्यास प्रथम जरी कडू वाटलें तरी त्याचा परिणाम गोड होणार आहे व तेंच आपल्यास चां-गला मार्ग दाखवून आपल्या संसारसुखास कारण होणार आहे हें ध्यानांत धरून त्याजबद्दल वाईट वाटूं देऊं नये. आपल्या चांगल्या वर्तनानें सासूस बोलण्यास जागाच ठे-नये. अनुभव नसल्यानें चुका होऊन त्यांबद्दल बोलणें सासूस भाग पडतें; तरी तेवढ्यावरूनच तीस आपली कांहीं कींव नाहीं, तिची आपणांवर प्रीति नाहीं व तिला आपल्या कल्याणाची आस्था नाहीं असें मानणें हा निवळ वेडेपणा होय. सासूस सुनेची सर्वप्रकारची काळजी असते. कारण, ति-

सुख सुनेच्याच सुखावर अवलंबून असतें. सासूस सर्वप्रकारें मदत करणारी तिची सूनच होय. याकरितां सासूच्या सं-बंधानें ज्या वेड्या व खोट्या समजुती आपल्या मनांत भरल्या असतील त्या सर्व टाकून द्याव्या आणि तिला आपल्या आईप्रमाणेंच आपलें अगत्य बाळगणारी व आपल्यास सन्मार्ग दाखवून संसारकृत्यांत तयार करणारी इतर चार बायकांप्रमाणेंच एक बायको आहे असें समजावें व मोक-ळ्या मनानें तिजजवळ वागण्यास झटावें. आपल्या शरीर-प्रकृतीस अस्वास्थ्य झालें असतां दुसऱ्याकडून कळवि-ण्यापेक्षां आपण होऊन निर्भयपणें तिजला सर्व हकीकत सांगावी. अशाप्रकारें सासूशीं मनमोकळें व अदबीचें वर्तन ठेविलें असतां सासू आपल्यावर खचित प्रेम ठेवील इतकेंच नाहीं, तर त्याची उत्तरोत्तर वृद्धि होऊन तिच्या सांगण्याप्र-माणें चाललें असतां तीही नेहमीं संतुष्ट राहील व त्यापा-सून आपल्यास निरंतर सुखाचा लाभ होईल.

दीर व नणंदा.

आईचें प्रेम सर्वांपेक्षां मुलांवर अधिक असतें हें प्रत्येक [सु]नेस देखील अनुभवानें माहीत असेल. आपल्या मुलांस [को]णी बोललें असतां तें आईस लागून तिला फार राग [ये]तो. त्यांस कोणी दुखविलें असतां आईस दुःख होतें. [तै]सेंच त्यांजवर प्रीति करणारीं माणसें त्यांच्या आईस आ-[व]डतात. आपले दीर व नणंदा हीं आपल्या सासूचीं मुलें होत. [त]ेव्हां त्यांच्यावर आपण प्रेम ठेविलें तर सासू आपल्यास [चां]गल्या रीतीनें वागवील व आपण सासूच्या आवडत्या [हो]ऊं हें ध्यानांत ठेवावें. दीर व नणंदा यांचा मान

राखून त्यांजवर भावंडांप्रमाणें प्रेम ठेवावें. कारण, आपल्य सासूजवळ त्यांचें फार वजन असल्यामुळें त्या आपणांस अनुकूल नसल्या तर आपलें फार अकल्याण होईल. त कांहीं बोलल्यीं असतां त्यांजवर रागावूं नये. युक्तीनें व आ पल्या चांगुलपणानें त्यांस नेहमीं संतुष्ट ठेवावें. सास मुलींस नणंदा अनुकूल असल्यानें त्यांचें फार हित होतें याकरितां नणंदा व दीर यांशीं मिळून असावें, त्यांनं सांगितलेलीं कामें करावीं; वडील नणंदांस सासूप्रमा मान द्यावा, लहानलहान दीर व नणंदा असतील त्यां खाण्यापिण्याची व्यवस्था ठेवून त्यांजवर प्रेमबुद्धि ठेवावी आ तीं रागावलीं असतांही शांतपणानें त्यांची समजूत करा ह्मणजे तीं आपल्यावर प्रीति करून आपल्यास लहानसह कामांत मदत करतील. ीं कांहीं काम गितलें तर तें आनंदानें ऐकतील. दीर व नणंदा यां वर्तन करणें तें अदबीचें, सलगीचें व ममतेचें असावें, त्यांनीं सांगितलेल्या कामाची हयगय कधींही करूं नये.

जावा.

आपल्या नवऱ्याच्या भावांच्या ज्या बायका त्या जावा सांगण्याची जरूर नाहीं. एका घरांतील पुरुषांनीं ए कांस जशी मदत करावी लागते त्याचप्रमाणें एका घरां स्त्रियांनींही एकमेकींस साह्य केलें पाहिजे. वडील वांचा चांगला मान राखावा, त्या सांगतील तें ऐ त्यांचीं कामें आगग करावीं व त्यांस गृहकृत्यांत ईल तितकी मदत करावी. ह्मणजे आपल्यास त्या चांगल्य रीतीनें वागवून आपल्याशीं गोडीनें राहतील. एकमेकीं

ओलें करून पुसून टाकणें हें स्नान नव्हे. स्नान करण्याचा हेतु, सर्व शरीर साफ धुऊन चोळून निर्मळ करणें हा होय. स्नान केल्यावर आंग कोरड्या वस्त्रानें चांगलें पुसून काढावें, पाणी तसेंच आंगांत जिरूं देऊं नये व ओलें झालेलें वस्त्र फार वेळ आंगावर ठेवूं नये. याप्रकारें स्नान केलें असतां आळस जातो, शरीर हलकें वाटून मनास हुशारी वाटते, व स्नानाचा इष्ट हेतु सिद्ध होऊन तें हितकारक होतें.

वस्त्रें—स्नान केल्यावर स्वच्छ वस्त्रें अंगावर घेण्याची आपल्या लोकांत चाल आहे ती फार चांगली आहे. कारण, निर्मळ स्नान करून घाणेरीं वस्त्रें परिधान केलीं तर त्यापासून हित होणार नाहीं. आपले वापरण्याचे कपडे नेहमीं स्वच्छ ठेवावे. स्वच्छ कपडे, दिसण्यांत चांगले दिसून शरीरासही हितकारक होतात. ह्मणून स्वच्छ कपडे वापरण्याची नेहमीं संवय असूं द्यावी. मळकट वस्त्रें, दिसण्यांत वाईट दिसून शरीरास अपकारक होतात. कपडे स्वच्छ राखण्याकरितां थोडीशी मेहनत पडली तरी ती आनंदानें सोसावी. कारण, त्यापासून होणाऱ्या फायद्यानें झालेल्या मेहेनतीचा मोबदला चांगला मिळतो. मलिन न राहणें हें प्रत्येकाचे स्वाधीन आहे, ह्मणून मलिनपणानें राहाणाराचा लोक कंटाळा करितात. वस्त्रें उंची असून घाणेरीं असण्यापेक्षां हलकीं असून स्वच्छ असलेलीं फार उत्तम. घामानें वाईट झालेले कपडे धुतल्यावांचून आंगावर घेऊं नये. केवळ आंगावरील कपडेच स्वच्छ ठेवावे इतकेंच नाहीं, तर आपलीं निजण्याचीं व रात्रीस आंगावर घ्यावयाचीं पांघरूणें सुद्धां नेहमीं स्वच्छ ठेवावीं.

अन्न—शरीर स्वच्छ ठेवून निर्मळ वस्त्रें वापरणें ह्या-

पेक्षांही खाण्याच्या अन्नाची तर फारच स्वच्छता ठेविली पाहिजे. शरीर अन्नमय आहे. ज्याप्रकारचें अन्न खाण्यांत येईल त्याप्रमाणें पिंड बनेल. निर्मळ अन्न खालें असतां शरीर निरोगी व बळकट राहील. घाणेरें व वाईट अन्न खालें असतां शरीरास अनेक विकार होऊन तें अशक्त होईल आणि दुःख भोगावें लागेल. ह्मणून खाण्याच्या अन्नाची फार स्वच्छता ठेवावी. चांगलें अन्न नियमित वेळीं व पचेल तितकेंच खावें. पाहिजे त्यावेळी हवें तितकें खाल्यानें शरीरास रोग जडतात. आणि शरीराची शक्ति कायम ठेवून ती जास्त वाढविणें हा जो अन्न खाण्याचा हेतु तो साधणार नाहीं. शिळ्या अन्नापासून फायदा होत नाहीं. बिघडलेलें अन्न विकार करितें, आणि ताजें अन्न शरीरास हितावह होतें, ह्मणून प्रकृति निरोगी ठेवण्यास ताजें व सहज पचणारें अन्न भक्षण करावें. अति तिखट, फार आंबट किंवा अतिशय गोड अन्न खाण्याची संवय नसावी.

पाणी—प्रकृति निरोगी राहण्यास चांगल्या पाण्याची फारच आवश्यकता आहे. पाण्यास जीवन असें नांव आहे, यावरूनच त्याचें महत्त्व लक्षांत येण्यासारखें आहे. अन्न आणि पाणी यांचा एकमेकांशीं फार निकट संबंध आहे. अन्नाचें पचन होण्यास पाण्याची जरूर आहे; व या दोहोंवर शरीरप्रकृति सर्वांशीं अवलंबून असते. खाण्याचें अन्न जसें स्वच्छ असावें तसें पिण्याचें पाणीही फार निर्मळ ठेवावें. स्वच्छ पाणी पिण्यापासून होणारें हित व वाईट पाणी पिण्यापासून होणारे तोटे जरी आपल्यास कळत नाहींत

यांत संशय नाहीं. आपल्या अज्ञानामुळें ते कळत नाहींत ह्मणून तिकडे दुर्लक्ष करणें हा वेडेपणा होय. तहान लागली असतां घाणेरें पाणी पुढें ठेविलें तर पिण्यास मन घेत नाहीं, परंतु तेंच जर स्वच्छ असलें तर आपण हौशीनें पितों व त्यापासून मनास मोठें समाधान होतें. स्वच्छ पाणी पिणें हें आपल्या स्वभावास अनुसरून आहे ह्मणून तेंच नेहमीं पिणें हें आपलें कर्तव्य आहे. वाईट पाणी पिण्यापासून अनेक रोग होतात. चांगलें स्वच्छ पाणी प्याल्यानें प्रकृति निरोगी रहाते व बिघडलेलीही कधीं-कधीं सुधारते. ह्मणूनच हवा पाणी बदलण्यास लोक एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणीं जातात; व ह्याचकरितां गांवांत अनेक विहिरी असतांही पुष्कळ खर्च करून लोकांस चांगलें पाणी पिण्यास मिळावें व लोकांचें हित व्हावें ह्मणून चांगलें पाणी लांबून गांवांत आणितात. पिण्याचें पाणी निर्मळ ठेवून स्वच्छ भांड्यांत झांकून ठेवावें. पाणी भरण्याच्या वेळीं तें गाळून घ्यावें, त्यांत मळ पडूं देऊं नये, त्यास वाईट वास लागूं देऊं नये, तें कोणत्याही रीतीनें बिघडूं देऊं नये, व तें नेहमीं ताजें असतांनाच पिण्याची संवय ठेवावी.

हवा—शरीरप्रकृति निरोगी राहण्यास निर्मळ अन्नपाण्याची जरूर आहे तशीच शुद्ध हवेचीही फार जरूर आहे. चांगली हवा आणि निरोगी प्रकृति यांच्या मध्यें निकट संबंध आहे असें सांगितलें असतां प्रथमतः मोठें आश्चर्य वाटेल, परंतु याचा अनुभव घेतला असतां तेव्हांच खातरी होईल. ज्या ठिकाणीं शुद्ध हवा मोकळी वाहते अशा ठि-

पेक्षांही खाण्याच्या अन्नाची तर फारच स्वच्छता ठेविली पाहिजे. शरीर अन्नमय आहे. ज्याप्रकारचें अन्न खाण्यांत येईल त्याप्रमाणें पिंड बनेल. निर्मळ अन्न खाल्लें असतां शरीर निरोगी व बळकट राहील. घाणेरें व वाईट अन्न खाल्लें असतां शरीरास अनेक विकार होऊन तें अशक्त होईल आणि दुःख भोगावें लागेल. ह्मणून खाण्याच्या अन्नाची फार स्वच्छता ठेवावी. चांगलें अन्न नियमित वेळीं व पचेल तितकेंच खावें. पाहिजे त्यावेळीं हवें तितकें खाल्यानें शरीरास रोग जडतात. आणि शरीराची शक्ति कायम ठेवून ती जास्त वाढविणें हा जो अन्न खाण्याचा हेतु तो साधणार नाहीं. शिळ्या अन्नापासून फायदा होत नाहीं. बिघडलेलें अन्न विकार करितें, आणि ताजें अन्न शरीरास हितावह होतें, ह्मणून प्रकृति निरोगी ठेवण्यास ताजें व सहज पचणारें अन्न भक्षण करावें. अति तिखट, फार आंबट किंवा अतिशय गोड अन्न खाण्याची संवय नसावी.

पाणी—प्रकृति निरोगी राहण्यास चांगल्या पाण्याची फारच आवश्यकता आहे. पाण्यास जीवन असें नांव आहे, यावरूनच त्याचें महत्त्व लक्षांत येण्यासारखें आहे. अन्न आणि पाणी यांचा एकमेकांशीं फार निकट संबंध आहे. अन्नाचें पचन होण्यास पाण्याची जरूर आहे; व या दोहोंवर शरीरप्रकृति सर्वांशीं अवलंबून असते. खाण्याचें अन्न जसें स्वच्छ असावें तसें पिण्याचें पाणीही फार निर्मळ ठेवावें. स्वच्छ पाणी पिण्यापासून होणारें हित व वाईट पाणी पिण्यापासून होणारे तोटे जरी लागलेच कळत नाहींत तरी त्यांचे वाईटबरे परिणाम आपल्या प्रकृतीवर घडतात

यांत संशय नाहीं. आपल्या अज्ञानामुळें ते कळत नाहींत ह्मणून तिकडे दुर्लक्ष करणें हा वेडेपणा होय. तहान लागली असतां घाणेरें पाणी पुढें ठेविलें तर पिण्यास मन घेत नाहीं, परंतु तेंच जर स्वच्छ असलें तर आपण हौशीनें पितों व त्यापासून मनास मोठें समाधान होतें. स्वच्छ पाणी पिणें हें आपल्या स्वभावास अनुसरून आहे ह्मणून तेंच नेहमीं पिणें हें आपलें कर्तव्य आहे. वाईट पाणी पिण्यापासून अनेक रोग होतात. चांगलें स्वच्छ पाणी प्याल्यानें प्रकृति निरोगी रहाते व बिघडलेलीही कधींकधीं सुधारते. ह्मणूनच हवापाणी बदलण्यास लोक एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणीं जातात; व ह्याचकरितां गांवांत अनेक विहिरी असतांही पुष्कळ खर्च करून लोकांस चांगलें पाणी पिण्यास मिळावें व लोकांचें हित व्हावें ह्मणून चांगलें पाणी लांबून गांवांत आणितात. पिण्याचें पाणी निर्मळ ठेवून स्वच्छ भांड्यांत झांकून ठेवावें. पाणी भरण्याच्या वेळीं तें गाळून घ्यावें, त्यांत मळ पडूं देऊं नये, त्यास वाईट वास लागूं देऊं नये, तें कोणत्याही रीतीनें बिघडूं देऊं नये, व तें नेहमीं ताजें असतांनाच पिण्याची संवय ठेवावी.

हवा—शरीरप्रकृति निरोगी राहण्यास निर्मळ अन्नपाण्याची जरूर आहे तशीच शुद्ध हवेचीही फार जरूर आहे. चांगली हवा आणि निरोगी प्रकृति यांच्या मध्यें निकट संबंध आहे असें सांगितलें असतां प्रथमतः मोठें आश्चर्य वाटेल, परंतु याचा अनुभव घेतला असतां तेव्हांच खातरी होईल. ज्या ठिकाणीं शुद्ध हवा मोकळी वाहते अशा ठिकाणीं गेलें असतां मनास कसें समाधान वाटतें व ज्या ठिकाणीं

स्वच्छ हवा मोकळी खेळत नाहीं अशा कोंडलेल्या जागेंत कांहीं वेळ बसलें असतां कसें अस्वास्थ्य वाटतें याचा विचार केला ह्मणजे शुद्ध हवा, आपली प्रकृति निरोगी राहण्यास आवश्यक आहे हें ह्मणणें खरें वाटून अनुभवास येईल. ह्मणून कोंदट व दमसर हवा असेल अशा ठिकाणीं क्षणभर देखील बसूं नये.

मितपणा.

मितपणानें राहणें हें प्रत्येक मनुष्यास आवश्यक आहे. सर्वांस मितपणानें वागतां येईल, मितपणानें राहणें हें शरीरास हितावह आहे इतकेंच नाहीं, तर ह्यावांचून शरीरप्रकृति नीट राहावयाची नाहीं. मितपणा ठेविल्यावांचून कोणतें ही कृत्य चांगलें व वेळच्यावेळीं व्हावयाचें नाहीं. खाण्यापिण्याच्या नियमितपणानें शरीर चांगलें राहतें व उद्योग करण्यास हुशारी येते. नियमितपणा नसेल तर बरेपणा मिळावयाचा नाहीं. नियमितपणानें सर्व कामांत व्यवस्था राहते. याकरितां सर्व कृत्यें सुरळीत चालण्यास नियमितपणानें राहणें फार अवश्य आहे.

इतका वेळपर्यंत शरीर निरोगी राखण्यास उपयोगी पडणाऱ्या मुख्य मुख्य गोष्टींचें विवेचन थोडक्यांत केलें. तरी कांहीं लहानसहान गोष्टींकडे दुर्लक्ष्य केल्यानें प्रकृति बिघडण्याचा पुष्कळ संभव असतो. आंगावर ओलीं वस्त्रें ठेऊन क्षणभर देखील राहूं नये. ओलीं वस्त्रें आंगावर वेणारास त्यावेळीं त्रास होतच असतो तरी अज्ञानामुळें पुढें होणारा वाईट परिणाम न कळल्यानें तीं तशींच राहूं देतात. ओल्या वस्त्रांनीं राहणें यांत जास्त स्वच्छपणा व सोंवळें आहे

असें मानणें यासारखा दुसरा वेडेपणा नाहीं. घाईच्या वेळीं व कधींकधीं रागानें आंगांत ओल्या चोळ्या घालून वागणाऱ्या बायका थोड्या सांपडतील काय? पण हा केवळ वेडेपणा आहे. ह्यापासून पडसें, खोकला, न्यूमोनिया (फुफ्फुसाचा दाह) वगैरे रोग होण्याची निःसंशय धास्ती असते. ज्याप्रमाणें आंगावर ओलीं वस्त्रें घेणें वाईट आहे त्याप्रमाणें ओल्या जागीं फार वापर करणें व तेथें पुष्कळ वेळ बसणें हेंही अपकारक आहे. उन्हांत देखील फार वेळ काम करीत राहूं नये. आपली प्रकृति बिघडली असतां लागलेंच वडील मनुष्यास कळवून औषध घ्यावें, कधीं हयगय करूं नये. व प्रकृति बिघडली असतां वेळचेवेळीं नीट जपून ती लवकर सुधारेल अशी योग्य तजवीज ठेवावी.

काम करणें.

मनुष्यांस अवश्य लागणाऱ्या पदार्थांपैकीं आयास केल्यावांचून आपोआप मिळणारे पदार्थ बहुतकरून नाहींतच याकरितां प्रत्येक मनुष्यास कांहीं तरी काम केलेंच पाहिजे. अगदीं रिकामें बसलें असतां आंगांत आळस शिरून शरीर व मन बिघडण्याचा फार संभव आहे. काम करणारा मनुष्य चपळ व हुशार राहतो. त्याचें शरीर निरोगी राहून मन नेहमीं आनंदी असतें. काम केल्यापासून शरीरास व्यायाम होतो व अन्नपचन होऊन शरीरास हितकारक होतें. ह्मणून कामाचा कंटाळा करूं नये. सांगितलेलें काम नीट ऐकून समजून घ्यावें व नंतर करावयास लागावें. अर्धवट ऐकलेलें काम करतांना मध्येंच अडचण पडते व चांगलें शेवटास जात नाहीं. जें काम आपल्या हातून हो-

ण्यासारखें नसेल तें करण्यास हात घालूं नये. हातीं घेतलेलें काम मध्येंच टाकूं नये. कामें करणें तीं त्यांच्या महत्त्वाच्या प्रमाणानें व जरूरीच्या प्रमाणानें आधीं किंवा मागाहून करावीं पुष्कळ कामें करणें असल्यास न गोंधळतां एकेक काम हातीं घेऊन क्रमानें सर्वांचा शेवट करावा. ज्या कामाची जरूर नाहीं तें करण्यांत वेळ घालवूं नये. जें काम आपणासच केलें पाहिजें तें करण्यास दुसऱ्यानें सांगण्याची वाट पाहूं नये. रोजचीं कामें सांगितल्याशिवाय बिनचूक करावीं. काम थांबत थांबत करूं नये. जें काम आपणांस चांगलें करतां येईल तें मन लावून होईल तितकें चांगलें करावें, कसें तरी उरकून टाकूं नये. काम सांगितलें असतां बयाद्या सांगण्यांत वेळ घालवूं नये. त्याचा विचार करून लागलेंच करावयास लागावें. तें ज्यावेळचें त्यावेळीं करावें, लांबणीवर टाकूं नये. वेळेस केलेलें काम चांगलें होतें व एकदम मेहनत पडत नाहीं. अति मेहनत करूं नये. अगदीं रिकामें बसूं नये. केवळ सांगकाम्यासारखें असूं नये. वेळेस काम आटोपलें असतां विश्रांति मिळते. आज केलेलें काम उद्यां चुकूं नये. तामसी मनुष्यानें सांगितलेलें काम सर्व कामें एकीकडे ठेवून प्रथम करावें. वडील माणसें काम करीत असतां आपण स्वस्थ बसूं नये. कामाच्या वेळीं एकीकडे जाऊन बसूं नये. आपणास सांगितलेलें काम दुसऱ्यावर ढकलूं नये. सारांश, कोणतेंही काम करणें तें नीट ऐकून घेऊन विचार करून शांतपणानें, उल्हासानें, त्याचा कंटाळा न करितां करावें ह्मणजे चांगलें होतें; व त्यामुळें घरांतील सर्व माणसें सुप्रसन्न होऊन आपणावर अधिक प्रीति करूं लागतात.

स्वयंपाक.

पुरुषास विद्या शिकणें जसें आवश्यक आहे तसेंच आपल्या देशांतील स्त्रियांस स्वयंपाक करतां येणें आवश्यक आहे. पुरुषांस पुष्कळ विद्या येणें जसें भूषणास्पद आहे त्याप्रमाणेंच स्त्रियांस चांगला स्वयंपाक करतां येणें हें मोठें भूषण होय. विद्येशिवाय पुरुषास जशी शोभा व मान नाहीं तशी ज्या स्त्रीस चांगला स्वयंपाक करतां येत नाहीं तीची मान प्रतिष्ठा नाहीं.

नवऱ्यानें कितीही वस्तु घरांत आणिल्या तरी त्या चांगल्या रीतीनें तयार करून त्यास खाऊं घालणें हें बायकोच्या स्वाधीन असतें. जीस स्वयंपाक चांगला करतां येतो त्या स्त्रीकडून चांगले चांगले पदार्थ पुरुषास खावयास मिळतात व नेहमीं चांगलें व स्वच्छ खावयास मिळाल्यानें तो निरोगी व संतुष्ट असतो. चांगला स्वयंपाक करणारी बायको कुटुंबांतील मनुष्यांस प्रिय होते. व तिचा सर्व मनुष्यें मान राखितात. याकरितां स्वयंपाक करतां येणें व तो चांगला करतां येणें हें स्त्रियांस किती महत्त्वाचें आहे हें सांगावयास नको. ह्मणून प्रत्येक लहानथोर स्त्रीनें स्वयंपाक चांगला करण्याची कला शिकणें अगदीं अवश्य आहे. कोणतीही कला एकदम साध्य होणें कठीण आहे; आणि चांगला स्वयंपाक करतां येण्यास तर तो पुष्कळ दिवस हातून झाला पाहिजे; तरी लक्ष्य लावून काळजीनें काम केलें असतां तें लौकर चांगलें करतां येईल. स्वयंपाक चांगला होण्यास प्रथमतः स्वच्छता अगदीं अवश्य आहे. तसेंच स्वयंपाक लक्ष्य लावून जपून केला पाहिजे. कोणत्या पदार्थास कोणकोणत्या वस्तु किती घालावयाच्या तें लक्ष्यांत ठेवावें. स्वयंपाक लौकर व वेळच्या वेळीं तयार करण्यांत

आळस कामाचा नाहीं. चांगलें परिपक्क अन्न खाणें याजवर शरीरप्रकृति फार अवलंबून असते. शरीरप्रकृति चांगली असणें हें फारच सुखकारक आहे. स्वयंपाक करण्याचें काम स्त्रियांचें आहे ह्मणून त्यांस चांगला स्वयंपाक करतां येणें हा एक चांगला उपयुक्त व महत्त्वसंपादक गुणच आहे. उत्तम व विपुल अन्न मिळविण्याचीं साधनें सर्वांस नसतात. तरी चांगल्या स्त्रीच्या सहायानें व व्यवस्थेनें अनुकूल असलेलें अन्न चांगलें रुचिकर करून खातां येईल. फार उत्तम अन्न जरी खावयास मिळालें नाहीं तरी हरकत नाहीं परंतु तें स्वच्छ व मनास आवडेल अशा रीतीनें तयार केलेलें असलें पाहिजे. घरांत असेल तेंच अन्न होईल तितकें चांगलें करणें हें सूज्ञ बायकोचें काम आहे. रांधलेलें अन्न चवीस चांगलें असावें इतकेंच नाहीं, तर तें दिसण्यांतही वाईट नसावें. अन्न पाहिल्याबरोबर त्यावर मन जावें. ज्या अन्नाचा पाहण्याबरोबर वीट येतो तें खाण्यास मन धजत नाहीं. स्वयंपाकास चांगलें स्वरूप येण्यास स्वच्छता ठेवून त्यांत केर वगैरे पडूं देऊं नये. स्वयंपाक चांगला करतां येत असला तरी तो करितांना दुर्लक्ष्य करून निर्मलपणा ठेविला नाहीं, व शिजवावयाच्या वस्तु प्रथम निर्मळ करून घेतल्या नाहींत तर त्यांस चांगली चव येणार नाहीं व मेहनतीचें व्हावें तसें चीज होणार नाहीं. डाळ, तांदूळ, वगैरे जिन्नस नीट निवडून पाखडून स्वच्छ धुवून नंतर शिजवावे. भाजीपाला निवडून, चिरून स्वच्छ धुवून शिजवावा. घाणेरे हात कशास लावूं नये. ते मळले असतां लागलेच धुवून पुसून निर्मळ करावे. स्वयंपाकाचीं भांडीं नीट पाहून व धुवून घ्यावीं व शिजत

ठेवलेल्या पदार्थांत अस्वच्छ पळ्या घालूं नयेत. स्वयंपाकास लागणारे मीठ, मसाला, हळद, तेल, तूप वगैरे पदार्थ उघडे टाकूं नयेत, व त्यांत घाणेरे हात घालूं नयेत. दूध, दहीं वगैरे पदार्थ उघडे टाकूं नयेत; त्यांस फार जपावें. कारण थोडेंसें दुर्लक्ष्य झालें असतां ते नासून नुकसान होतें व त्या कारणानें बोलून घ्यावें लागते. शिजवावयाचे पदार्थ स्वच्छ धुवून, निर्मळ भांड्यांत घालून चांगल्या विस्तवावर ठेविल्यावर तिकडे दुर्लक्ष्य झालें तर ते जळून त्यांची राख होईल. ह्मणून केवळ चुलीवर भांडीं चढविण्याचें व उतरण्याचेंच आपलें काम आहे असें समजूं नये, तर त्यांतील पाणी कमजास्त पाहून तसा जाळ देत असलें पाहिजे. पदार्थांस मीठ वगैरे घालावयाच्या वेळा चुकूं देऊं नये. मसाला बेताचा घेऊन स्वच्छ पाट्यावर बारीक वाटून मग घालावा. त्यापैकीं फुकट जाऊं देऊं नये. स्वयंपाक करतांना वडील मनुष्यांचें सहाय घेण्यास हरकत नाहीं तरी तीं जवळ नसलीं तर अडून राहूं नये. स्वयंपाक करणें तो फार सावकाश अथवा अति जलदीनेंही करूं नये. स्वयंपाक करतांना घाई केली तर भाजून घेण्याचा प्रसंग येईल; व फार सावकाश केला तर वेळेस तयार होणार नाहीं. दुर्लक्ष्य केलें तर तो बिघडून मेहनत फुकट जाऊन शिवाय बोलून घ्यावें लागेल. शिजलेलें अन्न फार निऊं देऊं नये व तें धुरकटूं न देण्याविषयीं काळजी घ्यावी. अन्न उघडें टाकूं नये, व त्यांत केर पडूं देऊं नये. याप्रकारें स्वयंपाक नीट लक्ष्य लावून काळजीनें करून जपून ठेविला असतां बिघडणार नाहीं व तो चांगला रुचिकर होऊन करणाराचे मेहनतीचें साफल्य होऊन खाणारासही समाधान होईल.

वाढणें.

अनुभवलेल्या स्त्रीस स्वयंपाक केल्यावर तो कसा वाढावा हें सांगण्याची जरूर नाहीं, तरी नवीनच तें काम करावयास लागलेल्या मुलीस त्याविषयीं सुद्धां थोडेंसें सांगितलें असतां कांहीं तरी मदतच होईल. प्रथम वाढण्याचे वेळीं आपण स्वच्छ हातपाय धुवून आंगावरील वस्त्रें आटोपून नीटनेटकें व्हावें. वाढावयाच्या सर्व जिनसा व्यवस्थेनें मांडून ठेवाव्या. एकाचे हात एकास व एकाचें भांडें दुसऱ्यास वापरूं नये. वाढावयाचीं भांडीं आंतून बाहेरून स्वच्छ करून घ्यावीं. फार ऊन पदार्थ हातानें वाढूं नये. नेहमीं चमचा किंवा पळी यांचा उपयोग करावा व फार ऊन भांडीं हातीं धरावयास एकादा स्वच्छ फडका घेतल्याशिवाय उचलूं नयेत, नाहीं तर ऊन भांडें हात भाजून खालीं पडलें तर वाढणार आणि जेवणार या दोघांसही भाजून घेण्याचा प्रसंग येईल. वाढावयाचे पदार्थ पानावर नीट व्यवस्थेनें योग्य ठिकाणीं वाढावे. वाढतांना एकदम फार वाढूं नये व घाबरून घाई करूं नये. कोणाच्या पानावरील कोणता पदार्थ संपला आहे ह्याकडे लक्ष्य असूं द्यावें, वारंवार हाका मारण्याचा प्रसंग आणूं नये. वाढतांना खाणाराचें वय व शक्ति पाहून कमी किंवा जास्त वाढावें. मागाहून जेवणाऱ्या मनुष्याकरितां ठेवावयाचें अन्न फार निवणार नाहीं व वाईट होणार नाहीं अशा बेतानें काळजीनें जपून ठेवावें. आपण स्वतः स्वयंपाक केला नसला तरी जेवणाचे वेळस एकीकडे जाऊन बसूं नये; व वाढावयास बोलावण्याची वाट पाहूं नये.

निजणें.

दिवसा कामामुळें श्रम होतात ह्मणून रात्रीस विश्रांतीकरितां निजणें अवश्य आहे, तरी अतिनिजणें सुखावह न होतां अपकारक होतें. उद्योग करून जें नियमित निजणें त्यापासून शरीरास हुशारी येऊन मनास समाधान वाटतें. उगीच निजून राहणें आळशी मनुष्यासच आवडतें. दिवसा निजूं नये; दिवसा निजण्यापासून अन्नपचन होत नाहीं व मनास अस्वास्थ्य वाटतें. रात्रीस फार जागूं नये. जाण्यायेण्याच्या वाटेवर किंवा आंग उघडें टाकून भलत्याच ठिकाणीं अस्ताव्यस्त निजूं नये. अगदीं एकीकडे, कोंदट व घाणेरड्या जागेंत, अतिशय काळोखाच्या ठिकाणीं, नुसत्या जमीनीवर, ओल्यावर, किंवा अतिशय गार वाऱ्याच्या ठिकाणीं निजूं नये. कामाच्या वेळीं, व दुसरीं मनुष्यें काम करीत असतां आपण निजणें हें लाजिरवाणें आहे. फुरसतीअंतीं मिळालेला वेळ केवळ निजण्यांतच न घालवितां एखादें नीतिपर पुस्तक वाचण्यांत किंवा शिवणें, कशिदा काढणें अथवा असेंच दुसरें कांहीं कुशळपणाचें काम करण्यांत किंवा कांहीं उपयुक्त गृहकृत्य करण्यांत घालवावा. जसें अतिनिजणें प्रकृतीस विकार करतें त्याचप्रमाणें अतिजागण्यानेंही प्रकृति बिघडते. उगीच हवें तेव्हां निजणारी बायको आळशी होते, उद्योग करण्याचा तीस कंटाळा येतो, व सुस्त होऊन तिचें मन नेहमीं उदास राहतें.

बसणें.

बसण्याचे संबंधानें कोणत्याही मुलीस फारसें सांगण्याची गरज नाहीं. अगदीं रिकामें बसूं नये. वडील मनु-

ष्यें सभोंवताली जमलीं असतां तेथें कामाशिवाय बसूं नये. ओल्यावर किंवा अगदींच एकीकडे जाऊन बसूं नये. जाण्यायेण्याच्या वाटेवर काम करीत सुद्धां बसूं नये. सारांश, सासरीं आवडती होऊं इच्छिणाऱ्या मुलीनें निजण्याबसण्यांत सुद्धां बेत ठेवून वडील मनुष्याची मर्यादा राखून नेहमीं अदबीनें वागणें हें फार इष्ट आहे.

उठणें.

काम फार रात्रपर्यंत न लांबवितां रात्रीस लौकर निजून सकाळीं लौकर उठण्याची संवय ठेवावी. लौकर निजून सकाळीं लौकर उठलें असतां दिवसा झालेले श्रम हरून दुसरे दिवशीं उद्योग करण्यास हुशारी येते. सकाळीं उठून कामास लौकर लागलें असतां काम करण्यास पुष्कळ वेळ मिळतो, यामुळें सर्व कामें वेळच्यावेळीं होऊन चांगलीं होतात. उशिरां उठून करावयास लागलेल्या कामांत गोंधळ होऊन कोणतेंच काम वेळेस होत नाहीं, मग तीं कशींतरी उरकून टाकावीं लागतात. लौकर निजून सकाळीं लौकर उठणें हें शरीरास फार हितकारक आहे. प्रातःकाळीं जिकडेतिकडे थंड व शांत असतें, भोंवतालचा देखावा मोठा प्रफुल्लित असतो, शुद्ध हवेबरोबर पुष्पांचा सुगंध येत असतो व वारा गार आणि मंजुळ वहात असल्यानें मनास आल्हाद होतो व काम करण्यास हुशारी वाटते.

प्रातःकाळीं शुचिर्भूत होऊन घरांतील वडील मनुष्यें उठावयाच्या पूर्वी काम करावयास लागलेल्या उद्योगी मुलीस पाहून त्यांचीं अंतःकरणें फार आनंदी होतात व अशा मुलीवर तीं मनोभावेंकरून प्रेम करूं लागतात.

हंसणें.

कांहीं फार चमत्कारिक किंवा अतिशय विद्रूप वस्तु दृष्टीस पडली असतां हंसूं येतें; तसेंच मनास आनंद झाला किंवा एखादें गमतीचें भाषण ऐकिलें तर हंसूं आल्यावांचून राहत नाहीं व अशा वेळीं बेतानें व मर्यादेनें गालांतल्या गालांत हंसण्यास हरकत नाहीं. परंतु क्षुल्लक गोष्टीवरून एकसारखें पुष्कळ वेळ मोठमोठ्यानें हंसत बसणें हा वेडेपणा होय. अति हंसणें चांगलें नव्हे. स्त्रियांस नेहमीं हंसतमुख असणें चांगलें मानिलें आहे, त्याचा अर्थ त्यांनीं सर्व दिवस हंसत राहावें असा नाहीं; तर त्यांनीं कधीं खिन्नवदन असूं नये, सर्वदा संतोषी आणि आनंदवृत्तीनें असावें एवढाच आहे.

भलत्याच वेळीं हंसण्यानें स्त्रियांच्या आंगीं उद्धटपणा येऊन कधींकधीं वाईट गुण लागतात. वडील मनुष्यें जवळ असतां आपण फार हंसल्यानें त्यांचा अपमान होतो. हंसणें गालांतल्या गालांतच असावें.

बोलणें.

मनुष्यांचा एकमेकांशीं व्यवहार सुरू राहण्यास बोलणें हें मुख्य साधन आहे. बोलण्यावरून मनुष्याच्या वर्तनाचा अजमास होतो व त्याचें ज्ञान किती असावें हें थोडेंबहुत कळतें. मनुष्य सभ्य किंवा दांडगा आहे अथवा लीन किंवा उद्धट आहे हें त्याच्या बोलण्यावरून समजतें. चांगल्या वाणीस सर्व लोक वश होतात व मधुर भाषण करणारास सर्व गोष्टी सुलभ होतात. वाईट बोलल्यानें कलह लागून अनर्थ घडतात. उद्धट भाषणानें ऐकणारास राग येतो व इच्छिलेलें कार्य होत नाहीं. याकरितां बोलण्यांत नम्रता

असून उद्धटपणा अगदीं नसावा. बोलणें मृदु असून गोड व रसाळ असावें; कठोर व दुसऱ्याच्या मनास लागेल असें बोलणें बोलूं नये. बोलणें स्पष्ट असून अति हळू किंवा फार मोठ्यानें नसावें. विचारल्यावांचून मध्येंच बोलूं नये. सर्वदा सत्य बोलावें. खोटें भाषण करूं नये. एखादें भाषण खरें आहे परंतु तें बोललें असतां अपाय होण्याचा अथवा कलह लागण्याचा संभव असला तर तें बोलूंच नये. वडील मनुष्यांशीं बोलणें आदराचें असावें, बरोबरीच्यांशीं सलगीचें व लहानांशीं आणि हाताखालील मनुष्यांशीं ममतेचें असावें. घरांत घडलेल्या व ऐकलेल्या गोष्टी दुसऱ्यानें विचारल्या असतांही सांगूं नयेत. एकांतांत घडलेला वृत्तांत बाहेर बोलूं नये. उणें उत्तर कोणास बोलूं नये. वडील मनुष्यें रागें भरलीं असतां त्याचा खेद न मानितां तें लक्षांत ठेवून ज्या गोष्टीवरून बोललीं असतील ती गोष्ट पुनः करूं नये. तीं जें बोललीं असतील त्याचीं गाऱ्हाणीं दुसऱ्याजवळ नेऊं नये. कारण, आपल्या घरांतील हकीकत दुसऱ्यास सांगण्यापासून घराचा बोज जाऊन सांगणाराचा वेडेपणा दिसून येतो. भलतेंच कृत्य आंगीं लागत असलें तर मुकें राहूं नये. परक्या पुरुषाशीं कारणाशिवाय भाषण करूं नये. हंसत हंसत किंवा तोंडांतल्या तोंडांत बोलण्याची संवई फार वाईट आहे. बोलणें सत्य असून मित असावें, निष्फळ नसून सार्थ असावें व जेथें आपण सांगितलेलें कोणी ऐकणार नाहीं तेथें बोलूंच नये.

खेळणें.

मनुष्यास कितीही काम करावयाचें असलें तरी त्यास कांहीं तरी विश्रांति पाहिजेच. सर्वांसच कामापासून विश्रांति मिळत नाहीं असें नाहीं. विश्रांतीचा वेळ नीतिपर पुस्तकें वाचून संसारास उपयुक्त माहिती मिळविण्यांत घालविला असतां मनास करमणूक होऊन, श्रमाचे परिहार होतील व वेळाचाही योग्य उपयोग होईल. परंतु हल्लीं ज्यांस वाचतां येतें अशा स्त्रिया फार थोड्या आहेत, व वाचतां येत असलें तरी त्यांस सासरीं वाचण्याची चोरी, यामुळें त्यास रजा मिळते. ह्मणून मिळालेला वेळ कांहीं खेळ खेळून किंवा गपा मारून मुली कसातरी घालवितात. काम झाल्यावर कांहीं वेळ खेळण्यास हरकत नाहीं; परंतु खेळणें तें सुमारानें खेळावें. खेळतांना मोठमोठ्यानें ओरडूं नये व फार हंसूं नये. खेळणें तें चांगल्या स्वभावाच्या सद्गुणी मुलींबरोबर खेळावें. खेळतांनासुद्धां धोरण ठेवून कोणाची अमर्यादा करूं नये. वाईट स्वभावाच्या मुलींबरोबर मुळींच खेळूं नये व कलह उत्पन्न होण्यासारखे खेळ कोणाबरोबरही खेळूं नयेत. ज्या खेळापासून मनास आनंद होऊन शरीरास व्यायाम होण्यासारखा असेल असा खेळ बेतानें खेळलें असतां फार हित होतें.

जपणें.

आपल्या प्रत्येक वस्तूस जपणें हें सर्व लहानथोर स्त्रीपुरुषांचें कर्तव्य आहे. वस्तु जपून ठेविली असतां चांगली राहून पुष्कळ दिवस टिकते व पाहिजे तेव्हां बिनचूक मिळते. एकदां अव्यवस्थेनें राहण्याची संवय लागली ह्मणजे ती सुटत नाहीं, व तेणेंकरून नेहमीं नुकसान होतें व बोलून घ्यावें लागतें. आपल्या लहानसहान वस्तु, नेसावयाचे कपडे, व आंगावर घालावयाचे डागिने नीट जपून ठेवावे; ते इकडेतिकडे अव्यवस्थित टाकूं नयेत. मौल्यवान् कपडे व

दागिने नेहमीं नेहमीं घेतां येत नाहींत ह्मणून जी बायको त्यांस जपत नाहीं तीस ते वापरण्यास मिळतही नाहींत. वस्तु कितीही क्षुल्लक असल्या तरी व्यर्थ जाऊं देऊं नयेत व त्यांची खराबी होऊं देऊं नये. वस्तु निष्काळजीनें वायां जाऊं देण्यापेक्षां कोणास दिलेली बरी. डागिने निष्काळजीनें एखाद्या उघड्या पेटींत, बिछान्याच्या उशाशीं, किंवा एखाद्या करंडींत टाकण्यापासून नाहींसे होण्याची धास्ती असते ह्मणून ते नीट बंदोबस्तानें ठेवावे. स्त्रियांनीं आपल्याच वस्तु जपून ठेवाव्या असें नाहीं तर घरांतील सर्व वस्तु व्यवस्थेनें ठेवून त्यांस नेहमीं जपत जावें. कोणतीही वस्तु फुकट जाऊं देऊं नये.

वर्तन.

मनुष्याचें सुखदुःख त्याच्या वर्तनावर अवलंबून असतें. वर्तन चांगलें असलें ह्मणजे लोकांत मान मिळतो व तो मनुष्य सर्वांस प्रिय होऊन कुटुंबांतील मनुष्यांस त्यापासून सुख मिळतें. वाईट रीतीनें वागणाऱ्या मनुष्याचें दुःख आमरणांत सरणार नाहीं. सद्वर्तनानें राहणाऱ्या मनुष्याची संगती होणें हा मोठा लाभ मानिला आहे. परंतु ज्याचें वर्तन वाईट आहे त्याच्या वाऱ्यासही लोक उभे राहत नाहींत. सद्वर्तनाचा परिणाम चांगला होतो व वाईटाचा वाईटच होतो. सद्वर्तनापासून आपलें मन स्वस्थ राहतें व आपल्यावर सर्वांचा विश्वास बसतो; व आपल्या बोलण्यास सर्व मान देतात. व संकटाच्या वेळीं आपल्यास सर्व साहाय्य करितात. सद्गुणी स्त्रीपुरुषांचा संसार सुखाचा होतो. सद्गुणी स्त्री हें, तिचे नवऱ्यास अनंत सुखाचें भाण्डार होय.

त्यांत दररोज नवीं नवीं सुखरत्नें उत्पन्न होत असतात; यामुळें त्यास सुखाची कधीं वाण पडत नाहीं. याकरितां सद्वर्तन आंगीं बिंबण्यास सर्व आबालवृद्ध स्त्रीपुरुषांनीं सतत यत्न करीत असावें. जनांत निंद्य तें सर्वथैव वर्ज्य करावें, वंद्य असेल तें मनोभावेंकरून करावें. सद्वर्तनी मनुष्य जनासच काय पण ईश्वरास देखील प्रिय असतो. वर्तन चांगलें ठेवून पापाचें भय बाळगून पुण्यमार्गानें चालावें. पुण्यमार्गानें आचरण करणें हा, ईश्वराकडे अक्षय सुख भोगण्यास जावयाचा जणूं मनोरम जिनाच आहे. तो चढतांना अनेक मोह भिवडवितील; तरी त्यांस न भितां दृढनिश्चय, मनाचा व इन्द्रियांचा निग्रह, सत्संगति, दया, शांति, विनय, परोपकार, सुस्वभाव, सद्गुण आणि मितपणा यांचें साहाय्य घेऊन धैर्यानें तसेंच पुढें गेलें असतां अनंत सुखांचा लाभ होईल.

मन स्वाधीन ठेवणें.

मनुष्याची घटना, हात, पाय, मुख, उदर वगैरे अनेक अवयव, व नाक, डोळे, कर्ण आणि जिव्हा वगैरे अनेक इन्द्रियें यांनीं झालेली आहे. अशा अनेक अवयवांनीं व व इन्द्रियांनीं झालेल्या शरीरांत काम, क्रोध, मद, मत्सरादि वाईट वासना उत्पन्न केल्या आहेत, व त्याच शरीरांत दया, शांति, धैर्य, औदार्य वगैरे सुवासनाही ठेविल्या आहेत. सर्व शरीरास स्वाधीन ठेवणारें व शब्दस्पर्शादि विषयांकडे श्रोत्रादिक इंद्रियांची प्रेरणा करणारें त्या सर्वांचा राजा मन आहे. हें अतिसूक्ष्म व अतिविशाल आहे. यांत सुईच्या अग्रापासून तों आकाशापर्यंत लहानमोठ्या वस्तु मावतात. त्यांत

अतिउत्तम व अतिक्रूर वासना उत्पन्न होतात. मन हें शरीराचा राजा जरी आहे तरी शरीर आणि मन हीं एकमेकांवर फार अवलंबून आहेत.

मन स्वाधीन ठेवणें ह्मणजे वाईट वासनांचें दमन करून सुवासनांचें तेथें वर्चस्व स्थापणें व कामक्रोधादि शत्रूंचा पाडाव करून तेथें दया, शांति यांचा उत्कर्ष ठेवणें हें होय. चांगले गुण आपले मित्र होत व वाईट विचार आपले शत्रु होत. शत्रूंच्या हातीं गेलों तर विपत्तींत पडून हाल व अपमान होऊन दुःख भोगावें लागेल. मित्रांच्या स्वाधीन झालों असतां त्यांच्या साहाय्यानें शत्रूंचा पराभव करून त्यांजवर आपला अमल राहील व संसारांत सुख होऊन जगांत कीर्ति वाढेल. यास्तव मनास चांगल्या विचारांची व सद्गुणांची संवय लावून तें स्वाधीन ठेवावें ह्मणजे कल्याण होईल. मन स्वाधीन असेल तर तें एक मोठें शस्त्रच हस्तगत झाल्यासारखें होय. ज्याच्या हातीं हें शस्त्र नाहीं त्यास षड्रिपु वारंवार भेडसावितील, व गैरसावध पाहून त्याजवर एकदम हल्ला करतील, आणि चोरांसारखे नकळत त्याचे हृदयांत शिरण्यास यत्न करतील. यास्तव मनोनिग्रह हें प्रज्वलित शस्त्र हातीं असलें ह्मणजे त्यांचे सर्व उपाय व्यर्थ जातील व मन स्वाधीन ठेवणारासच सर्वदा जय मिळेल. एकदां मन स्वाधीन झालें कीं हवें तें कृत्य सुलभरीतीनें करतां येईल. मन फार चंचल आहे तरी तें स्वाधीन झालें असतां चंचल विद्युल्लतेस स्वाधीन ठेवून तिजकडून जशीं मोठमोठीं कामें करून घेतां येतात त्यासारखें होईल. आपलें मन स्वाधीन असणें हें प्रत्येकास अवश्य आहे व तरुण स्त्रीपुरुषांस तर तें फारच महत्त्वाचें

आहे; कारण यावेळीं मन स्वाधीन नसलें तर तें अनिवार होऊन मोठे अनर्थ घडतील. मन स्वाधीन नसलें तर वर्तन चांगलें राहावयाचें नाहीं. वर्तन चांगलें नसलें तर बरेपणा मिळावयाचा नाहीं व सासरीं माहेरीं कोठेंही सुख मिळावयाचें नाहीं.

पुष्कळ दिवस दृढनिश्चयानें राहिलें असतां व वाईट वासना दाबण्याची संवय केली असतां मन स्वाधीन राहूं लागेल व मन स्वाधीन झालें कीं त्याच्या ताब्यांत वागणारीं जीं इन्द्रियें तीं आपोआप स्वाधीन होतीलच. मनांत उत्पन्न झालेल्या वासना पूर्ण करण्याचें काम पंचेंद्रियांकडे आहे. मनांत चांगल्या वासना येऊं लागल्या ह्मणजे इंद्रियेंही सत्कर्मे करूं लागतील व त्यापासून होणारे व्यापार पाहिजे तेव्हां हवे तितके करून घेतां येतील. व असें झालें ह्मणजे मनुष्यास विलक्षण शक्ति येऊन पाहिजे तें कृत्य करण्यास तो समर्थ होईल.

सत्य.

संसारांत सुख होण्यास व जगांत चांगलें नांव प्राप्त होण्यास सत्याची जरूर आहे. सत्यानें वागणें हें प्रत्येक स्त्रीपुरुषाचें कर्तव्य आहे. सत्य हें सर्व सुखांचें मूळ आहे. सत्यानें वागणारावर सर्वांचा विश्वास बसतो, विश्वासानें प्रेमबुद्धि उत्पन्न होते व प्रेमबुद्धीच्या योगानें मनुष्य सर्वांस आवडूं लागतो. जनांत प्रिय होणें व कुटुंबांतील मनुष्यांचा आपणांवर विश्वास व प्रेम असणें ही गोष्ट लहान नव्हे. सत्यानें अब्रू वाढते. अब्रूशिवाय मनुष्यास योग्यता नाहीं. ह्मणून कोणत्याही कृत्यांत खोटसाळपणा असूं नये. खोट

साळपणा आंगीं असल्यानें मनुष्यावर नेहमीं संकटें येतात. त्याची कोणी संगति करीत नाहीं. ह्यामुळें त्यास चांगली संगति घडत नाहीं. सत्यानें राहाणें हाच मोठा सद्गुण व हेंच महापुण्य होय. सत्याची अभिरुचि असणें ही सद्गुणी मनुष्याची खूण आहे. सत्याची ज्यास आवड आहे त्याचे आचार व विचार शुद्ध असतात. सत्यासारखें दुसरें व्रत नाहीं. सत्यासारखें दुसरें तेज नाहीं. सत्यासारखें मनाचें सुख वाढविणारें साधन नाहीं. सत्य ईश्वरास आवडतें ह्मणून सत्याचा कैवारी साक्षात् ईश्वर आहे. सत्यानें वागणारास कोणास भिण्याचें कारण नसतें, उलटे त्यासच सर्व वचकून असतात. सत्यानें राहाणें कधींकधीं कठीण पडतें तरी कसाही प्रसंग आला तरी धैर्य धरून सत्यव्रताचा भंग होऊं देऊं नये. सत्याची आवड धरून असत्याचा द्वेष करावा. सत्याचें तेज ज्याच्या मुखावर आहे त्यास बहुतकरून सर्व कामांत यश येतें. कुटुंबांतील स्त्रिया व पुरुष सत्यानें वागणारीं असलीं ह्मणजे त्यापासून एकमेकांस सुख होऊन सर्व कुटुंब मोठ्या आनंदांत राहतें.

अब्रू.

जगांत अब्रूनें दिवस जावे व परलोकास गेल्यावर चांगलें नांव मागें राहावें अशी इच्छा प्रत्येक स्त्रीपुरुषास असते. आपणास चांगलें नांव मिळावें व आपल्या वर्तनास कोणी दोष देऊं नये ह्मणून त्याप्रमाणें वागण्यास यत्न करणें यासच अब्रूची चाड असणें असें ह्मणतात. अब्रूची किंमत लहान मुलास देखील कळते. ती मिळविण्याकरितां व राखण्याकरितां सर्वांनीं झटून यत्न करावा. अब्रू संपादन

करण्याकरितां, द्रव्य व श्रम यांची चांगले लोक परवा करीत नाहींत. कारण अब्रू ही सर्व द्रव्यांपेक्षां श्रेष्ठ द्रव्य आहे. अब्रूसारखें दुसरें भूषण व धन नाहीं. अब्रूवान् मनुष्याची योग्यता फार मोठी असते. तो निर्धन असला तरी त्यास सर्व लोक मान देतात. चांगली अब्रू मिळविलेला मनुष्य जगांतून प्रत्यक्ष नाहींसा झाला तरी कीर्तिरूपानें तो चिरकाल मागें राहतो. अब्रूनें दिवस जाणें यासारखें मनुष्यास दुसरें सुख व वैभव नाहीं. सद्गुण, विवेक, सद्वर्तन, सत्याची आवड व मनाचा निर्मळपणा यांशिवाय अब्रू प्राप्त व्हावयाचीं नाहीं. याकरतां चांगले गुण आंगीं ठेवून चांगलें नांव मिळविण्याकारितां कितीही श्रम सोसावे लागले तरी ते आनंदानें सोसावे. चांगलें नांव मिळवून वडिलांचें नांव राखून त्यांस भूषण व्हावें व उभय कुलांचा लौकिक वाढवावा. स्त्रियांस अब्रू मिळविण्यास तरुणपणाचेच दिवस आहेत. या वेळीं मिळालेल्या योग्यतेवर पुढें प्राप्त होणारें बरेंवाईट नांव अवलंबून असतें. एकदां नांव वाईट पडलें ह्मणजे पुढें चांगलीं कृत्यें केलीं तरी मिळावें तसें चांगलें नांव मिळत नाहीं. अपयशानें राहण्यापेक्षां मृत्यु बरा. ह्मणून आपल्या वर्तनास जोंपर्यंत कोणतेंच लांछन लागलें नाहीं तोंपर्यंत चांगलें नांव मिळविण्यास जपावें. चांगलें नांव मिळविण्याची संधि यावेळीं फुकट दवडिली तर पुढें यावयाची नाहीं. आपण आपल्या सद्वर्तनानें सासरीं लौकिकास चढलों असें पाहून आपल्या मातापितरांस किती संतोष होईल हें लक्षांत आणावें, कुटुंबांत सद्गुणी बायको आली आहे असें पाहून सासरचीं माणसें फार आनंदी होतील व तेणेंकरून तेथें आपला फारच सत्कार होईल, हा मोठाच फायदा आहे.

मर्यादा.

मर्यादेनें राहणें हें सर्वांस हितावह आहे. स्त्रियांस मर्यादेनें राहणें अगदीं अवश्य असून मर्यादा हें त्यांचें मोठें भूषण आहे. वडील मनुष्यांची मर्यादा राखणें हें प्रत्येक स्त्रीपुरुषाचें कर्तव्य आहे. जो मनुष्य मर्यादेनें वागतो त्याची लोकही मर्यादा राखितात. ज्या बायकोनें मर्यादा सोडली तीस लहानथोर सर्व सारखे वाटतात. मर्यादारहित बायको कुटुंबास कलंक लावणारी समजावी. ती बायको सर्वांस अप्रिय असते व तिचा सर्व कंटाळा करतात. मर्यादेनें राहणें हें कुलस्त्रियांचें पहिलें कर्तव्य आहे. वडील मनुष्यांच्या समोर हवेंतसें वर्तन केलें असतां त्यांचा अपमान होतो. अपमान कोणास सहन होत नाहीं. अपमान करणाराविषयीं मनांत द्वेष उत्पन्न होतो, ह्मणून मर्यादारहित स्त्रीचा सर्व लोक द्वेष करतात. मर्यादेनें वागून लहानथोरांचा मान राखणें हें प्रत्येकाचे हातीं आहे. स्त्रियांनीं वडील मनुष्यांस लाजणें हें मर्यादेचेंच एक स्वरूप आहे. वडिलांचे देखत नुसतें उभें राहणें किंवा खालीं मान घालून बसणें एवढ्यानेंच त्यांची मर्यादा राखणें होत नाहीं. त्यांनीं सांगितलेल्या कामाची हयगय न करतां त्यांच्या बोलण्यास मान द्यावा, व निजणें, बसणें, हंसणें, खेळणें किंवा दुसरें कोणतेंही कृत्य करतांना मर्यादेचें उलंघन करूं नये. मर्यादेचें उलंघन केलें तर तें अमर्याद दुःखास कारण होईल. मर्यादेच्या योगानें मनुष्यास शोभा येते व त्याचे सर्व गुण जास्त विराजमान दिसतात. मर्यादारहित स्त्री सुंदर असली तरी तिचें सर्व सौंदर्य व्यर्थ जाणावें. लहानमोठ्यांनीं एकमेकांचा मान राखणें, लहानांनीं वडिलांची मर्यादा

ठेवणें व त्यांच्या आज्ञेंत राहणें ह्यापासून लहानथोरांमध्यें नेहमीं प्रेम राहतें. मर्यादारहित वागणारी स्त्री दुर्गुणी समजावी. दुर्गुणी स्त्री नवऱ्यास दुःख देऊन त्याच्या अपकीर्तीस कारण होते. मर्यादेनें वागणारी स्त्री नवऱ्यास आनंद देते व त्याची प्रीति सदैव वाढवून घेते.

सुस्वभाव.

आंगीं चांगले गुण असून ते चांगल्या रीतीनें दाखविणें, आंगीं असलेल्या गुणांचा गर्व न करणें, आपल्या वर्तनानें कोणाचें मन न दुखविणें, कोणाचें अहित न चिंतणें, आंगीं परोपकारबुद्धि ठेवून कोणाची निंदा न करणें, व सर्वांवर दया करून, सर्वांचें कल्याण करण्यास झटणें यास सुस्वभाव ह्मणतात. याच्या विरुद्ध वर्तन करणें ह्मणजे दुसऱ्याचें विनाकारण नुकसान करण्यास प्रवृत्त होणें, दुसऱ्यास सुख संपत्ति प्राप्त झाली असतां आपणास वाईट वाटूं देणें, व त्याचा हेवा करणें, दुसऱ्यांचीं मनें दुखवून त्यांस त्रास देणें, आपल्या गुणाचा गर्व बाळगणें व नेहमीं लोकांचें अकल्याण करण्याची बुद्धि मनांत ठेवणें यास वाईट स्वभाव ह्मणतात. मनुष्याच्या सुखदुःखांस व शांतीस त्याचा स्वभाव पुष्कळ अंशीं कारण होतो. मनुष्याचा स्वभाव जसजसा जास्त चांगला असेल त्या मानानें त्याचें सौख्य जास्त वाढतें. चांगला स्वभाव हा अनंत सुखाचा सतत वाहणारा झरा आहे. सुस्वभावास सर्व कांहीं सुलभ होऊन साध्य असतें. चांगला स्वभाव ही एक मोठी ईश्वराची देणगी आहे खरी तरी प्रयत्नानें पुष्कळ वाईट गुण सुटून स्वभाव बराच सुधारेल. सुस्वभावी मनुष्य आपल्या चांगुलपणानें

सर्वांस क्षणांत प्रिय होतो; त्यास कसलीच अडचण पडत नाहीं. कोणाचें वाईट न केल्यामुळें व कोणास त्रास न दिल्यामुळें सुस्वभावी मनुष्यास कोणी शत्रु नसतात. सुस्वभावी मनुष्यानें कोणास कांहीं दिलें नाहीं तरी तो आपल्या स्वभावानेंच सर्वांस अंकित करितो; सुस्वभावी मनुष्याचें वजन लोकांवर तेव्हांच पडतें. सुस्वभावी मनुष्यास सर्व लोक वश होतात व तो त्यांपासून हवें तें काम करून घेतो. दया, शांति, परोपकारबुद्धि वगैरे सद्गुण असून मनांत सुविचार ठेवून मर्यादेनें राहिल्यावांचून मनुष्य सुस्वभावी होत नाहीं. पोटीं दया असली ह्मणजे परोपकारबुद्धि आपोआप उत्पन्न होते. परोपकारबुद्धि उत्पन्न होऊन मन जर उदार नसेल तर हातून उपकार घडणार नाहीं, ह्मणून मन उदार असूं द्यावें. सासरीं जाऊन तेथें सर्वांशीं ममतेनें वागून बरेपणा मिळविणें, सर्वांस प्रिय होऊन मानमान्यता मिळविणें व आपल्या आचरणानें आपल्या पतीस संतोष देणें व उभयतांचें प्रेम वाढविणें हें, स्वभाव चांगला असल्यावांचून होणार नाहीं. ह्मणून नेहमीं सुस्वभावी होण्यास स्त्रियांनीं अवश्य झटलें पाहिजे.

लक्ष्यपूर्वक अवलोकन.

आपल्या सभोंवतीं काय चाललें आहे, ज्या लोकांत आपण वागतों ते कसे वागतात, त्यांनीं काय केलें असतां लोक त्यांस बरें किंवा वाईट ह्मणतात, ते कोठें चुकतात, सभोंवतालचीं मनुष्यें कोणत्या स्वभावाचीं आहेत, व त्यांस काय आवडतें आणि काय आवडत नाहीं हें लक्ष्यपूर्वक पाहून ध्यानांत धरलें असतां आपलें वर्तन सुधारतां येतें.

मनुष्यांचे स्वभाव कळले असतां त्यांस अनुकूल असें वर्तन ठेवण्यास ठीक पडेल; त्यांच्या आवडी व नावडी कळल्यापासून त्यांस प्रिय असेल तें करून अप्रिय असेल तें वर्ज्य करतां येईल; तीं कोणत्या प्रसंगीं कशीं वागतात हें समजलें तर तशा प्रसंगीं आपणासही योग्य वर्तन करतां येईल; कोण कोठें चुकतो हें कळल्यानें तींच कामें आपणास करावयाचीं असतां चुका टाळतां येतील व कामाची चांगली माहिती होऊन संसारांत अडचणी येणार नाहींत. लक्ष्यपूर्वक पाहून ध्यानांत धरण्याची संवय नसली ह्मणजे लहानसहान कामें सुद्धां चांगलीं करतां येत नाहींत. घरांतील सर्व कामांवर लक्ष्य असावें व ज्या कामाकडे बहुतकरून दुर्लक्ष होत असेल तें सर्वांचे आदी करावें. लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करण्याची संवय नसल्यानें तीस किंवा चाळीस वर्षें संसार केलेल्या मोठमोठ्या स्त्रियांस व कांहीं पुरुषांस नेहमींच्याही कामाची चांगली माहिती नसते, व त्यांचें ज्ञान जास्त वाढत नाहीं. लक्ष्यपूर्वक अवलोकन नसल्यामुळें ज्या नवऱ्याबरोबर स्त्रीची सर्व हयात जाते तिला त्या नवऱ्याचा सुद्धां स्वभाव नीटपणें कळत नाहीं व त्याच्या मनाप्रमाणें वर्तन न झाल्यामुळें उभयतांचें प्रेम राहत नाहीं. लहान मुलीच पुढें मोठाल्या बायका व्हावयाच्या व लहान मुलगेच पुढें मोठमोठे पुरुष व्हावयाचे ह्मणून लहानपणापासून कोण कसा वागतो व त्याचें फल त्यास काय प्राप्त होतें हें ध्यानांत ठेवावें. कारण प्रत्येक गोष्टीचा अनुभव येण्यास फार वेळ लागेल व तो येईपर्यंतच अनेक दुःखें भोगावीं लागतील. लहानलहान अनेक गोष्टी एकत्र होऊन एक मोठी गोष्ट बनते ह्मणून लहान गोष्टींकडे दुर्लक्ष्य करूं नये.

लहान गोष्टींकडे दुर्लक्ष्य करण्याची संवय लागली तर मोठ्या मोठ्या गोष्टींकडेही दुर्लक्ष्य होऊं लागतें. याकरितां आपण कोठेंही असलों व आपल्यास कोणतीही स्थिति प्राप्त झाली असली तरी लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करून नेहमीं आपलें वर्तन सुधारीत असावें. दुसऱ्यांचे दोष पाहून ते आपण सोडून द्यावे, व त्यांच्या आंगच्या चांगल्या गुणांचा स्वीकार करावा. लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करण्याची संवय पहिल्यापासून असली ह्मणजे संकटांतून पार पडण्याची आंगीं समयसूचकता येते व कसाही प्रसंग आला तरी युक्ति सुचते व त्यांतून पार पडतां येतें; दुर्घट प्रसंगीं धैर्य न खचत्यामुळें मन स्थिर राहतें, आणि सुखाच्या वेळीं दिवस आनंदांत जाऊन दुःखाच्या वेळीं तें पुष्कळ कमी होण्यास आपल्याजवळ एक साधन होऊन राहतें. ह्मणून लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करण्याची संवय स्त्रियांनीं लहानपणापासून लावून घेण्यास नेहमीं झटलें पाहिजे.

संगति.

मनुष्याचा आचार, व विचार बरा किंवा वाईट असणें हें त्याच्या संगतीवर बरेच अंशीं अवलंबून असतें. संगतीचा गुण फार मोठा आहे. संगति चांगली असली तर मनुष्याचे बरेच दुर्गुण जाऊन आंगीं सद्गुण येऊन मनांत सद्वासना उत्पन्न होतात. संगति वाईट मिळाली तर मनुष्यास वाईट गुण लागून त्याचें वर्तन बिघडतें. चांगली संगति लहानपणींच केली पाहिजे. लहानपणीं मनुष्याचें मन कोंवळें असतें व त्यावेळीं झालेले मनाचे ग्रह लौकर जात नाहींत ह्मणून लहानपणीं जे गुण मनांत बिंबतील

ते मनांतून कधीं निघत नाहींत. मनुष्याची योग्यता त्याचे संगतीवरून कळते. मनुष्य कोणत्या प्रकारचा असेल याचें अनुमान त्याच्या संगतीवरून करितां येतें. सुस्वभावी व सद्गुणी मनुष्यास दुर्जनांची संगति आवडत नाहीं. ज्यास वाईट लोकांची संगति आवडते त्याची दुर्गुणाकडे प्रवृत्ति आहे असें समजावें. सद्गुण आणि सद्वर्तन आंगीं यावयास नेहमीं सुसंगति ठेविली पाहिजे. हातून प्रत्यक्ष वाईट कृत्यें घडलीं नाहींत तरी कुसंगतीनें पुष्कळ वाईट कृत्यें आंगीं लागतात. सत्संगतीनें मनास चांगलें वळण लागून तें नेहमीं सुविचारांत निमग्न होतें. सत्समागमानें मनास फार आनंद होतो, मनुष्य सुबुद्धि होतो, सत्याची अभिरुचि लागून वाईट वासनांचें दमन होतें व पापाचें भय आणि पुण्याची आवड मनास जडते. ह्मणून साधेल तितकी सुसंगति लावून घेण्यास स्त्रीपुरुषांनीं लहान वयांत अवश्य यत्न करावा.

राग.

राग हा अग्नीसारखा आहे. अग्नीचा योग्य उपयोग केला तर त्यापासून चांगलीं कामें करून घेतां येतील व त्याचाच अयोग्य उपयोग केला तर मोठमोठे अनर्थ घडतील. त्याप्रमाणेंच राग आपल्या स्वाधीन ठेविला असतां त्यापासून सत्कृत्यें करून घेतां येतील. राग स्वाधीन ठेविला नाहीं तर तो अनिवार होऊन सदसद्विचारशक्तीस लोपवून आपल्या नाशास कारण होईल. राग मुळींच नसला तर जगांत चांगल्या रीतीनेंही राहण्यास कठीण पडेल व आंगीं सद्गुण यावयाचे नाहींत. रागानें कोणतें कृत्य

करून घ्यावयाचें आहे याचा सुमार राखिला पाहिजे व तें कृत्य साध्य झाल्यावर लागलाच राग टाकिला पाहिजे. भलत्या ठिकाणीं व भलत्या वेळीं रागावलें असतां अहित होईल. रागाच्या झपाट्यांत कोणतेंही काम अविचारानें करूं नये व विचार केल्याशिवाय कोणास बोलूं नये. रागांत अविचारानें केलेल्या कृत्याचा परिणाम फार वाईट होतो. ज्याचा राग स्वाधीन नाहीं त्याचा त्यापासून फार नाश होतो व त्याचे हातून अनेक अविचाराचीं कामें घडून त्यांचा अनेक कामांत पस्तावा होतो. राग स्वाधीन ठेवण्यास तो आला असतां दाबण्याची संवय करावी. क्षुल्लक कारणावरून अतिहर्ष किंवा अतिक्रोध येणें हें चांगलें नाहीं. क्रोध हा षड्रिपूंपैकीं एक प्रबल रिपु आहे त्यास जिंकून स्वाधीन ठेविलें असतां तो कल्याण करील परंतु त्याच्या स्वाधीन आपण झालों तर तो आपला नाश करून दुःखसागरांत बुडवून टाकील. क्रोध हें सर्व पापांचें मूळ आहे. क्रोधापासून विवेक नाहींसा होतो. विवेक नाहींसा झाला कीं सुविचारांचा अंत होतो. सुविचार नाहींसे झाले कीं मन अनिवार होऊन अनाचारास प्रवृत्त होऊन विचारभ्रष्ट होतें. मन विचारभ्रष्ट झालें कीं मनुष्य नष्ट होतो, याकरितां इतक्या अनर्थपरंपरेचें मूळ जो क्रोध तो टाकून सुखी व्हावें हें फार इष्ट आहे.

शांति.

शांतीचें स्वरूप जरी सौम्य आहे तरी तिचा पराक्रम मोठा आहे. कामक्रोधांसारखे कोणी प्रबळ शत्रु नाहींत तरी शांतीच्या योगानें त्यांसही क्षणांत अंकित करितां येतात.

मनाचें स्वास्थ्य वाढविणारा शांतीसारखा दुसरा सद्गुण नाहीं. सुख आणि शांति हीं एकमेकांस सोडून राहत नाहींत. शांति नसेल तर त्या ठिकाणीं सुख राहणार नाहीं. 'मूर्ति तितक्या प्रकृति' अशी ह्मण आहे ह्मणजे काय कीं, प्रत्येक मनुष्याचा स्वभाव भिन्न आहे. एकास जें अत्यंत प्रिय असतें तें दुसऱ्यास मुळींच आवडत नाहीं. यामुळें आपणास अप्रिय अशा गोष्टी पदोपदीं घडणार त्या सर्वांवरून जर आपण क्षणोक्षणीं रागावूं लागलों तर सर्व आयुष्य दुःखमय होऊन सुखाचा लेशही प्राप्त होणार नाहीं. ह्मणून शांतीनें राहणें हें हितावह असून अगदीं अवश्य आहे. आंगीं शांति नसेल तर वर्तन चांगलें राहावयाचें नाहीं. शांतीवांचून थोरपणा मिळावयाचा नाहीं व कोणतेंही मोठें कार्य हातून घडावयाचें नाहीं. मनुष्याचे सर्वच हेतु पूर्ण होत नाहींत. तरी धैर्य धरून शांतीचें अवलंबन करून उद्योग पुढें चालविला पाहिजे.

कुटुंबांतील मनुष्यें विचारी व सद्गुणी असून ऐक्यभावानें आणि शांतीनें राहतील तर त्यांस स्वर्गसुखाचा लाभ येथेंच प्राप्त होईल यांत बिलकुल संशय नाहीं.

बुद्धि आणि ज्ञान.

जगांत उत्पन्न केलेल्या प्रत्येक वस्तूंत ईश्वराचा अपार महिमा जरी दृष्टिगोचर होत आहे तरी मानवी प्राणी उत्पन्न करितांना त्यानें आपलें अतुल चातुर्य व अनंत शक्ति यांची परमावधि केली आहे. सर्व प्राण्यापेक्षां मानवी प्राणी रूपानें सुंदर व चतुरस्त्र करून त्याचे आंगी दया, शांति, परोपकारबुद्धि इत्यादि केवळ ईश्वरी गुण

ठेवून त्यास विचार बुद्धि ही एक विलक्षण देणगी देऊन ठेविली आहे, व तिच्या योगानें तो सर्व प्राण्यांमध्यें श्रेष्ठत्व पावला आहे. बुद्धीच्या योगानें मनुष्याची शक्ति किती आहे, तो काय करील, त्याच्या हातून काय न होईल आणि शेवटीं त्यास कोणती स्थिति प्राप्त होईल. याचें अनुमान सुद्धां करतां येत नाहीं.

मानवी प्राण्याच्या बाह्य स्वरूपावरून व शरीराच्या रचनेवरून त्याच्या स्त्री आणि पुरुष अशा दोन जाति मानिल्या आहेत. दोघांचींही घटना एकच द्रव्यापासून झालीं आहे व दोघांसही बुद्धि, विचारशक्ति वगैरे मानसिक गुण सारखेच दिले आहेत; ह्मणजे ईश्वरानें स्त्री आणि पुरुष या दोन सारख्या योग्यतेच्या भिन्न भिन्न आकृति एकाच द्रव्यापासून उत्पन्न करून यांच्या एकमेकांच्या साहाय्यानें एकमेकांचें सुख वाढवून आपल्या करणीस विलक्षण शोभा आणिली आहे.

बुद्धीच्या योगानें मनुष्यास ज्ञान प्राप्त करून घेतां येतें. ज्ञानापेक्षां दुसरें कांहीं श्रेष्ठ नाहीं, ज्ञानाच्या योगानें मनुष्य सुखी होतो. ज्ञानावांचून ईश्वराचें खरें स्वरूप कळावयाचें नाहीं.

ज्ञान हा ईश्वरप्राप्तीचा मार्ग मानिला आहे. संसारासही ज्ञानाची गरज पुष्कळ आहे, व संसार, स्त्री आणि पुरुष यांचें एकमेकांस चांगलें साहाय्य मिळाल्यावांचून सुखानें होत नाहीं; ह्मणून ज्ञान हें स्त्रियांस व पुरुषांस सारखेंच हितावह असून अगदीं जरूर आहे. सज्ञानी पुरुष आणि अज्ञानी बायको यांचा समागम सुखकारक होणार नाहीं,

ह्मणून स्त्रिया व पुरुष दोघेंही ज्ञानसंपन्न झाल्यावांचून मनुष्याचें खरें सुख वाढावयाचें नाहीं. ज्ञान येण्यास शिक्षणाची जरूर आहे, तें दोघांस सारखें मिळालें तर स्त्रियांची स्थिति सुधारून त्यांचें अज्ञान नाहींसें होईल. स्त्रियांची योग्यता कमी मानणें व त्यांस शिक्षण देऊन सज्ञान करण्यास यत्न न करणें ह्मणजे आपलें सुख आपल्या हातींच गमाविल्यासारखें आहे. वृक्ष चांगला होण्यास व त्यास चांगलीं फळें येण्यास जमीन व बीज दोन्हीही चांगलीं लागतात. बीं चांगलें असून जमीन जर चांगली नसेल तर वृक्ष चांगला होणार नाहीं. संततीचा संभव स्त्रियांचे ठिकाणीं होतो व मुलाचें सर्व पोषण आईपासून होत असतें. आईचे गुण मुलाचे आंगीं पुष्कळ येतात, व आईच्या वर्तनाचा परिणाम त्याचे मनावर विशेष उमटत असतो ह्मणून ज्या स्त्रियांपासून संतति उत्पन्न व्हावयाची, ज्यांचे गुण मुलांचे आंगीं यावयाचे व ज्यांचें वर्तन मुलांच्या मनांत जन्मापासून बिंबावयाचें त्या जर ज्ञानी व सद्गुणी असल्या तर मुलेंही चांगलीं निपजल्यावांचून राहावयाचीं नाहींत. मुलांचें लहानपणीं पालनपोषण करून त्यांस वाढविणें हें काम स्त्रियांकडे असतें. मुलांस वाढविण्यासारखें कठीण काम करावयास स्त्रियांस ज्ञान व शहाणपणांची किती गरज आहे याचा विचार केला ह्मणजे स्त्रियांनीं शिकून सज्ञान होण्याची जरूर नाहीं असें ह्मणणारांचे विचार कोते असें सिद्ध होतें. स्त्रियांस शिक्षण देऊन ज्ञानी केल्या असतां त्यांचे विचार चांगले होऊन प्रौढ होतील व त्यांची अज्ञानावस्था जाऊन त्या उदारमनाच्या व सद्गुणी होतील, आणि आपल्या सद्वर्तनानें सुख वाढवून संसारांत आनंदाच्या शिखरास पोहोंचतील.

अन्तःकरणांत ज्ञानसूर्याच्या किरणांचा प्रकाश पडूं लागला ह्मणजे अज्ञानतिमिराचा लोप होतो; अज्ञानपटलें नाहींशीं झालीं कीं, मनामध्यें उत्तम गुणांचें बीजारोपण होऊन त्यास सुवासना व सद्विचार या जलाचें सेचन होऊन विवेकाचे अंकुर फुटतात, मग सद्विचाराचा विस्तार मोठ्या झपाट्यानें होऊं लागतो सद्वर्तनाच्या रमणीय पुष्पांचा परिमल सुटून तो कीर्तिरूप वाऱ्यानें सर्व जगांत पसरतो, व सुखाचीं अमृततुल्य गोड फळें यथेच्छ प्राप्त होतात; असें झालें ह्मणजे मनुष्य आनंदाच्या शिखरावर बसून संसारसागरांतील मोठमोठ्या वादळांस भीत नाहीं व दुर्दैवाच्या कितीही प्रचंड लाटा उसळल्या तरी त्यांस न जुमानितां संसाराच्या पैलतीरास जाऊन ईश्वरचरणीं रत होतो.

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे

समाप्त.