

## नवीन वर्ष

माणूस हा प्रचंड आशावादी. गतकाळात घडून गेलेल्या घटनेत, तो जितका रमतो तसाच तो भविष्याच्या विचार करतो पण ती काही वेळा भविष्याची चिंता असू शकते. ह्या भूतकाळाच्या गत आठवणीत रमताना तो भविष्याच्या चिंतेचं ओझं वाहत असतो आणि ह्या कैचीत तो वर्तमानात जगणं विसरून जातो.

इंग्लिश कॅलेंडर प्रमाणे ३१ डिसेंबर हा वर्षाचा शेवटचा दिवस आणि १ जानेवारी ही नवीन वर्षाची सुरुवात. तसं शुष्क विचाराने विचार केला तर, 'आयुष्यातील एक दिवस संपून नवीन दिवस सुरू होणार ह्या पलीकडे काय ?' परंतु 'नवीन वर्ष' ह्या शब्दातच प्रचंड आशावाद लपलेला आहे. कुठल्याही नवीन गोष्टीची चाहूल ही माणसाच्या मनाला प्रचंड उभारी देते.

कधी लहानपण आठवावं, शाळेत जाताना पहिल्या दिवशी नवीन पुस्तकांना कव्हर घातल्यावर त्या पुस्तकाला येणारा एक वेगळाच वास, नवीन वहीत लिहिण्यासाठी सुरुवात करताना त्या पानावर अक्षरांना एक नवीन वळण लागल्याचा भास होतो. शाळेचा नवीन गणवेश, नवीन दप्तर इ. गोष्टी त्या नवीन वर्गात जाण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. खरं तर शिक्षण ही अविरत क्रिया आहे त्यात नावीन्य काय ? पण नवीन इयत्ता, नवीन पुस्तके, जशी उभारी आणि प्रोत्साहन देतात तीच गोष्ट प्रत्येक 'नवीन' गोष्टीत आहे.

अगदीच साधा विचार करा, एखादा दिवस खूप धावपळीचा असतो, कदाचित काहीच मनासारखं घडत नाही, मन जणू खट्टू होतं. त्या निराशेने भारावलेल्या स्थितीत आपण झोपण्यापूर्वी सगळं विसरून जातो. उद्याचा दिवस चांगला जाणार ह्या आशेवर सकाळी उठून उत्साहाने सुरुवात करतो, तोच प्रचंड आशावाद असतो. जी गोष्ट एक दिवसाची तीच एका वर्षाची. वर्षाच्या ३६५ दिवसात आपण ऊन सावल्याचा लपंडाव अनुभवलेला असतो. काही उत्साहवर्धक गोष्टी घडतात तर काही निराशाजनक क्षण अनुभवायला मिळतात. अनेक व्यक्ती त्यादरम्यान भेटतात त्यांचे कडू गोड अनुभव येतात. त्या अनुभवांची शिदोरी स्वतःसोबत बाळगताना त्यातील नैराश्याचे ओझे कमी करायला हवे. कटू अनुभव विसरून त्यांचा भार हलका करायला हवा. आपल्या सोबत कुणी चुकीचं वागलं असेल तर त्या व्यक्तीला तिथेच माफ करायला हवं. असं म्हणतात, 'माफ केले की मन साफ होते.'

एकदा मनात कोणाहीबद्दल द्वेष, राग, आकस अश्या नकारात्मक बाबींना थारा दिला नाही की ही अनुभवाची टोपली खूप हलकी वाटू लागते. त्या टोपलीत फक्त प्रेम, सद्भावना आणि परोपकार ह्या हलक्या वस्तू सोबत ठेवायच्या मग प्रवासाचं ओझं जाणवत नाही.

नवीन वर्ष म्हटलं की आशावाद आला, संकल्प आला. गमतीने म्हणतात, 'संकल्प हे सोडायचे असतात, त्यांच्या पूर्ततेची ग्वाही देणे जरूरी नाही.' थोडा गमतीचा भाग सोडला तर हेच नवीन वर्ष आपल्याला नवीन संकल्प ठरवायला प्रोत्साहित करते. गत वर्षात राहून गेलेल्या गोष्टी पूर्ण करण्यासाठी जणू नवीन खूणगाठ बांधून त्या गोष्टींची आठवण करून देते. खरं तर संकल्प हे जाहीर करावेत, उगाच मनात ठेवून नये. संकल्पाची जाहीर घोषणा केल्याने ते कार्यरत राहण्यासाठी आणि पूर्ण करण्यासाठी आपोआप आंतरिक मानसिक दबाव निर्माण होतो. हा stress, दबाव सकारात्मकरित्या कार्यरत राहतो आणि तो आपल्याला त्या संकल्पाची सदोदित आठवण करून देतो.

नित्य नियमाने व्यायाम करणे, वजन कमी करणे, नवीन कौशल्य शिकणे, नवीन उद्दिष्ट निश्चित करणे हे नेहमीचे संकल्प असतात. संकल्प हे बऱ्याचदा तत्कालीन आणि क्षणभंगुर ठरतात, वर्षाचे पाहिले काही दिवस त्याचा पाठपुरावठा केला जातो आणि वेळेच्या सबबीखाली ते खंडित होतात. परंतु संकल्प हे आखताना त्यांचा पाठपुरावा जास्त महत्वाचा. असं म्हणतात, 'तुम्हाला एखादी सवय लावायची तर ती गोष्ट २१ दिवस अखंडितपणे करा, ती क्रिया सवयींमध्ये परिवर्तित होते. सवय लावताना त्याचं ओझं वाटायला नको, त्यामागील फायदे मनात अधोरखीत केले ही आपोआप ती क्रिया करायला तुम्ही उद्दीपित होतात. सोबत कोणीतरी जोडीदार शोधावा जो तुम्हाला संकल्पाची आठवण करून देईल. प्रत्येक पाऊल हे छोटं असलं तरी ते सदोदित टाकल्यावर बरंच अंतर पार पडतं, तसाच नवीन सवयी आणि संकल्प.

नवीन वर्षात दिवसातला सुमारे दोन तास फक्त स्वतःसाठी राखून ठेवा. त्यात किमान अर्धा तास शारीरिक व्यायाम, स्वतःच्या मनात सकारात्मक विचारांची पेरणी, मन प्रफुल्लित राहिल अश्या गोष्टींमध्ये वेळ व्यतीत करणे. नवीन कौशल्ये शिकण्यासाठी थोडा वेळ राखून ठेवणे. अश्या नित्यनियमानी स्वतःला प्रोत्साहित करणे गरजेचे आहे.

सरते शेवटी नववर्षाचे स्वागत म्हणजे काय ? तर गतवर्षातील चुकांपासून बोध घेऊन त्यांची पुनरावृत्ती टाळणे. निराशा, परस्परद्वेष भावना, राग, लोभ ह्याला तिलांजली देत नवीन वर्षाला सामोरं जाताना, स्वच्छ मनाने, खुल्या दिलाने आणि निरपेक्ष भावनेने सामोरे जावे हेच नववर्षाचे नाविन्य अनुभवणे होय. नवीन आशा, नवीन विचार, नवीन संकल्प, नवीन प्रयास ह्याची सांगड घालत नव्या उत्साहाने जणू आयुष्याची नवीन सुरुवात ठरावी.

'आयुष्य हे अनुभव, प्रयोग आणि अपेक्षा ह्यांचं जणू समीकरण आहे. कालच्या अनुभवाची शिदोरी सोबत घेत, आज नवीन प्रयोग करत उद्याच्या आशेवर जगणे ही एक जीवन जगण्याची कला आहे.

तीच कला आत्मसात करत नवीन वर्षाचे स्वागत करून नवीन उत्साहाने जीवन जगणे हेच नवीन वर्षाचे स्वागत ठरावे.

'Yesterday was history, tomorrow is mystery, today is the 'Gift' that's why called Present'.

- मनोज कुरुंभटी