

तारुण्य जपायचं...

आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर तुम्ही तरुण आहात..

कारण पुढच्या वाढदिवसापेक्षा आता तुम्ही नक्कीच तरुण आहात..

आजचा दिवस आपला तारुण्याचा आणि मनमुराद जगण्याचा ह्याची खात्री मनोमन पटली की बघा, हा तारुण्याचा झरा पुन्हा जिवंत होईल.. त्याचा खळखळाट सांगेल.. तुम्ही तरुण आहात..

तारुण्य म्हणजे काय फक्त पीळदार शरीर, लोभस व्यक्तिमत्व नव्हे...

चेहऱ्यावर असणारे स्मितहास्य आणि आनंदाची बरसात म्हणजे खरं तारुण्य...

लयबध्द आणि तालबध्द बोलणं.. बोलताना समोरचा दुखावला जाणार नाही हे पाहणं आणि त्याला आपल्या गप्पांमध्ये सामावून घेण्याची कला जपणं म्हणजे तारुण्य... त्याचं मन जाणणं.. मनाची निरागसता जपत दुसऱ्याबद्दल सहानुभूती आणि समानुभूती कायम राखण म्हणजेच खरं तारुण्य... कारण तारुण्य म्हणजे समोरच्याला आधार देता येणं.. तो शारीरिक असो वा मानसिक आणि वेळ पडली तर आर्थिक सुद्धा.. आपल्या अस्तित्वाची जाणीवच जर समोरच्या व्यक्तीच्या आधाराची भावना निर्माण करत असले तर तेच खरं तारुण्य...

हे चिरतरुण्य जपायलाच हवे... स्वतःसाठी आणि आपल्या आप्तेष्टांसाठी...

तारुण्य जपायचे म्हणजे काय करायचे..

काही महागडी प्रसाधने नकोत वा तारुण्य वृद्धीचे फुकाचे औषधे नको..

एकचं वसा घ्यायचा...

रोज आपल्या सहवासातील पाच जणांना आनंद वाटायचा.. त्याच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलवतं आणि स्वतःचे स्मितहास्य जपत..

कुठलंही काम आनंदाने करायचं.. अगदी हसतखेळत..

स्वयंपाकघर असेल तर प्रत्येक गोष्ट लयबध्द करा.. गाणं गुणगुणत.. वाटलं तर मध्ये छानशी गिरकी घेत स्वतःभोवती... जणू रंगमंचावरचा अविष्कार...

ऑफिसमध्ये असताना साचलेल्या फायलींचा निपटारा करायचा... साचलेली कामं पडली आहेत... नो प्रॉब्लेम... मै हूँ ना... स्वतःलाच motivate करायचं.. थकलं तर छानशी कॉफी घ्यायची आपल्या मित्रांसह... मोठा आळस देत.. शरीराला सांगायचं.. बच्चे, लाग कामाला..

वाटलं तर गोड गळ्याच्या लताला आणि अवखळ आशाच्या सुरावटीला सोबत घ्यायचं.. हवं तर रफीचा मधुर स्वर अथवा तलतचा मुलायम स्वर.. सोबतीला घेत... अगदीच सळसळता उत्साह हवा तर किशोरचं yodeling... यांच्या सोबत सहजपणे कामं उरकायची. गाता गळा नसला तरी आनंदाने

गाणं गुणगुणायचं...

खरा आनंद उपभोगायचा छोट्या छोट्या गोष्टीत.. तारुण्य जपायचे म्हणजे काय तर आनंदात जगायचे.. घरी नातवंडांना गोष्टी सांगत.. त्यांच्या सहवासात त्यांच्यातून लहान होत जगताना.. शरीर थकतंय त्यापेक्षा मन ताजातवान ठेवत...

Seriously राहणं तेवढंच अवघड.. जेवढं आनंदाने जगणं सोपं..

ह्याच आनंदाची लयलूट करत फिरायचं आणि आपल्याच मस्तीत जगायचं हेच तर तारुण्य... कधी निसर्गाच्या सान्निध्यात तर कधी एकांतात स्वतःचा शोध घेत... मस्त हुंदडायचं कधी सोबतीने तर कधी solo..

हाच आनंदाने जगण्याचा वसा घेणं म्हणजेच तारुण्य अनुभवं..

सुखाचा शोध घेण्यापेक्षा आनंदाचा ठेवा जपत जगायचं.. प्रथम स्वतःसाठी मग आपोआप जगात येतं दुसऱ्यांसाठी...

तारुण्य जितकं शारीरिक आरोग्यात त्यापेक्षा जास्त मानसिक आरोग्यात...

त्यामुळे मनात आनंद आणि नवचैतन्य जागृत ठेवत आनंदात जगणं.. हाच तारुण्याचा मंत्र..

तारुण्य जपायचं म्हणजे औषधाच्या गोळ्यांत जगण्यापेक्षा मित्रांच्या टोळ्यांत जगायचं.. मन प्रसन्न करतं..

"मन करा रे प्रसन्न..

सर्व सिध्दीचे कारण.."

- मनोज मोहन कुरुंभटी