

सकारात्मक विचार की कृती?

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

“हल्ली बरीच पुस्तकं निघाली आहेत . अमुक अमुक गोष्ट आयुष्यात कशी कराल, यश कसं मिळवाल, स्वतःला उद्युक्त कसं कराल वगैरे वगैरे . असल्या पुस्तकांचा उपयोग होतो का हो डॉक्टर?” मनाप्रमाणे अभ्यास करण्यासाठी पुरेसा उत्साह वाटत नाही अशी तक्रार घेऊन उपचारासाठी आलेल्या सुदीपच्या प्रश्नाला ‘हो’ किंवा ‘नाही’ असं एकेरी उत्तर देणं अशक्य होतं .

“तू कुठल्या तरी विशिष्ट संदर्भात हा प्रश्न विचारतो आहेस असं वाटतं . असं एखादं पुस्तक तू वाचलंस का?”

“तुम्ही बरोबर ओळखलंत . मी गेले अनेक दिवस एक इंग्रजी पुस्तक वाचतोय . पॉझिटिव्ह थिंकिंगवर . त्यात लेखकाने सकारात्मक विचार कसा करावा यावर बरंच काही दिलंय . सकारात्मक स्वप्नं बघा, नकारात्मक विचारांना थारा देऊ नका, नकारात्मक विचार आले तर ते झटकून टाका, नकारात्मक विचारांबरोबर तुम्ही तुमच्या आयुष्यात नकारात्मक ऊर्जेला निमंत्रण देता आणि तुमच्या हातून कुठलंच चांगलं काम होत नाही . माझं नेमकं हेच होतंय . गेली तीन वर्षं मी माझ्या आयुष्याशी झगडतोय . मी सी . ए . च्या परीक्षेत सतत नापास होतोय . माझा आत्मविश्वासच गेलाय . मला काही जमणार नाही असंच मला वाटतंय . एकदा वाटतं की सरळ सोडून द्यावं आणि नोकरीला लागावं . पण पुन्हा वाटतं की इथपर्यंत

आलोय तर ँक शेवटचा प्रयल करून वघावा . आणल माझा प्रयल यशस्वी होतच नाही .”

“तू खूप नलराश दलसतोस . तुझं वजनही खूप जास्त आहे असं वाटतं . तेही गेल्या काही दलवसांतच वाढलंय का?”

“गेल्या दोन वर्षांत माझं वीस कललो वजन वाढलंय . ते कमी करण्यासाठीदेखील माझ्याने अजलवात प्रयल होत नाहीत . मला हल्ली आरशात स्वतःकडे वघवतही नाही . तुम्ही म्हणता ते बरोबर आहे . मला उदास, नलराश वाटतंय . म्हणून तर या पुस्तकाच्या मागे लागलो . म्हटलं वघू या त्यामुळे काही फरक पडतो का ते . पुस्तकात ठलकठलकाणी सकारात्मक वलचारांबद्दल ललहललंय . पण माझ्या मनात येतच नाहीत सकारात्मक वलचार .”

“ तुझी झोप कशी आहे?”

“सारखा आळस असतो . झोप आल्यासारखं होतं . रात्री पूर्ण झोप घेऊनही दलवसा झोप असते डोळयांवर . आमच्या फॅमिली डॉक्टरांनी थायरॉईडसकट सगळया तपासण्या करून घेतल्या . सर्व रलपोर्ट्स नॉर्मल आहेत .”

सुदीपला चक्क नैराश्य(डलप्रेसन) नावाचा आजार आहे . तो गेले अनेक महलने त्या आजाराशी झगडतो आहे . त्याच्या परीने तो खूप प्रयल करतो आहे . त्याला मलळालेलं ‘स्व- मदत’ पुस्तक त्याला सकारात्मक वलचार करायला शलकवतं आहे . पण त्याच्या मनात येणारे नलराशाजनक

विचार तो मुद्दामहून करत नसून ते नैराश्य या आजाराचा भाग आहेत . नकारात्मक विचारांचा फळा पुसून टाकून सकारात्मक विचार त्यावर लिहिता आले असते तर किती छान झालं असतं! मेंदूत घडणा-या रासायनिक असंतुलनामुळे हे विचार निर्माण झाले आहेत . त्यावर उपायाची सुरुवात औषधांनीच व्हायला हवी . जसजशी त्याची मनःस्थिती सुधारत जाईल तसतशी त्याच्या ऊर्जेच्या पातळीत वाढ होईल . तरीही एकदम सकारात्मक विचार येणं कठीण आहे . थोडंसं बरं वाटल्यानंतर त्यातल्या त्यात सोपं तो काय सुरू करू शकतो? शारीरिक व्यायाम! व्यायामाबद्दल एकदम सकारात्मक विचार वगैरे येणं कठीणच आहे . पण रोज थोडा थोडा व्यायाम प्रत्यक्षात करणं जास्त सोपं आहे . व्यायाम प्रत्यक्षात करणं ही सकारात्मक कृती झाली . सकारात्मक कृतीचे सकारात्मक परिणाम हे लगेच जाणवतात : नुसताच 'आपण व्यायाम करायला हवा' हा पोकळ सकारात्मक विचार करून जर व्यायामाची कृती घडत नसेल तर त्याचा काही उपयोग नाही . सकारात्मक विचारांचा पाठपुरावा करणारी पुस्तकं सकारात्मक कृतींचा पाठपुरावा करताना फारशी दिसत नाहीत . आत नकारात्मकता असली तरी थोडयाशा ऊर्जेनिशी सकारात्मक कृती सुरू केली तर त्या कृतीमुळे आतली नकारात्मकताच हळूहळू गायब होते!

सुदीपने सध्या त्या पुस्तकाप्रमाणे सकारात्मक विचार करण्याचा नाद सोडून द्यावा . म्हणजे 'आपण तसा विचार करू शकत नाही' ही खंत आपोआपच दूर होईल . त्याने सकारात्मक कृतीची कास धरावी . त्यातूनच यश मिळेल . रामदासस्वामी जे म्हणून गेलेत- "केल्याने होत आहे रे, आधी केलेचि पाहिजे", ते कृतीबद्दलच बोलताहेत, विचाराबद्दल नाही!