

तणाव मुक्त व्हायचंय ना?

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. ३०-०९-२००८

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

अध्यात्म-विज्ञानाच्या सदरात टेन्शन या विषयालाच सर्वप्रथम हात का घातला? कारण संपूर्ण जगावर टेन्शनचं सावट दिवसेंदिवस वाढत चाललेलं आहे. प्रत्येकाला टेन्शन ही आपली वैयक्तिक बाब आहे असं वाटतं. आणि त्यामुळे समस्त मानवजातीच्या होत चाललेल्या मानसिक आणि शारीरिक विनाशकारी च्हासाकडे कुणाचंच लक्ष जात नाही. टेन्शन हे वैयक्तिक असलं, तरी “थेंबे थेंबे तळे साचे” या न्यायाने प्रत्येक थेंबे जर विषारी बनत चालला तर संपूर्ण तळं विषारी होणारच याचा विचार करणं आवश्यकच आहे. एका सर्वेक्षणातून काढलेल्या निष्कर्षात असं निदर्शनास आलं आहे की ‘२०२० सालापर्यंत जगातील बहुतांश समाज हा हृद्दोगी असेल किंवा मनोरुग्ण असेल.’ हा केवळ टेन्शनचाच परिणाम. ज्यावेळी मनावर टेन्शन येतं त्यावेळी असं होईल का? तसं होईल का? असं केलं तर? तसं केलं तर? अशा प्रश्नांची मनात मालिकाच सुरू होते. जसजसा मार्ग सापडेनासा होतो तसतशी तीव्रतम भीती उत्पन्न होते आणि मनावर तीव्र टेन्शन येतं. हेच टेन्शन शरीरावर विपरीत परिणाम करतं. अनेक प्रश्नांमध्ये गुरफटूनही जेव्हा मार्ग सापडेनासा होतो आणि कल्पना करण्याची, मार्ग शोधण्याची क्षमता संपते, त्यावेळी आपल्यासाठी सर्व दरवाजे बंद झालेत अशी धारणा होते. आणि त्यातूनच नैराश्य येतं. काही करण्याची उर्मी राहात नाही आणि माणूस अकार्यक्षम होतो. नुकत्याच केलेल्या एका संशोधनातून असं लक्षात आलं आहे की, नैराश्यापोटी अकार्यक्षम झालेल्या व्यक्तीच्या पांढऱ्या रक्तपेशीदेखील अकार्यक्षम बनतात. अर्थात रोगप्रतिकारक शक्तीच कमी झाल्यावर कोणत्याही रोगाला निमंत्रणच! जर मनाने आनंदी आणि शरीराने सुदृढ राहायचं असेल तर मुळात टेन्शन येताच कामा नये. तुम्ही काय म्हणणार हे मला माहित आहे. “टेन्शन घ्यायची काय कुणाला हौस असते का? परिस्थितीच अशी येते की टेन्शन येतंच.” पण तुम्हाला एक सांगू का, यावर उपाय एकच. त्या परिस्थितीकडे बघण्याची आपली नजर बदलायची. आता यावर विचार करणं आवश्यक आहे.