

## मानवनिर्मित तणाव

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. २१-१०-२००८

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

मानव निर्मित तणाव हा बऱ्याच वेळा आजूबाजूच्या व्यक्तींमुळे येत असतो. एखादी व्यक्ती आपल्या मनाप्रमाणे वागत नाही त्याचा आपल्याला त्रास होतो आणि टेन्शन येतं. तसंच आपल्या अवती-भोवती आणि जगात अन्यत्रही अशा अनेक घटना घडत असतात, की ज्यांच्यामुळे आपल्याला त्रास होतो आणि परिणामी टेन्शन येतं. या घटना माणसांमुळेच घडत असतात. म्हणजेच त्यामुळे निर्माण होणारं टेन्शन मानव निर्मित असतं. भोवतालची माणसं आणि परिस्थिती बदलणं, वाईट घटना टाळणं, आपल्या हातात नसतं. आपल्या हातात असतं ते त्या घटनांकडे कसं बघायचं हे ठरवणं. आपल्याला त्रास देणाऱ्या व्यक्तींकडे, तसंच त्रासदायक ठरणाऱ्या घटनांकडे आपण वेगळ्या नजरेने पाहिलं, की मनस्ताप खूप कमी होतो. कधी कधी तर आपल्याला ताप ठरणारी व्यक्तीसुद्धा आपल्या दृष्टिकोनामुळे आमूलाग्र बदलते. या संदर्भात शांताबाईंचं उदाहरण देता येईल. अध्यात्म-विज्ञान प्रबोधिनीमध्ये वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून सोप्या भाषेत अध्यात्म मांडलं जातं. त्यामुळे बुद्धिवादी व्यक्तींबरोबरच अशिक्षित व्यक्तीही प्रबोधिनीत नियमित येतात. त्यातल्याच या शांताबाई. एकदा येऊन माझ्या पाया पडल्या आणि म्हणाल्या, “द्येवा, तू माझं लई कल्याण केलंस. तू सांगितलंस, की एखाद्याला सांगूनबी त्यो ऐकत नसंल, तर त्यो तसाच वागनार म्हनून आपन सोडून घायचं. म्या माझ्या नवऱ्याचा नाद सोडला. आता त्यो दारू पिऊशी वाटत नाही असं म्हनतो.” अध्यात्म-विज्ञानाने दिलेल्या नजरेमुळेच शांताबाईंच्या नवऱ्यात फरक पडला. त्याने दारू सोडली. त्याच्यात एवढा बदल झाला, की तो त्यांच्या झोपडपट्टीचा सेक्रेटरी झाला. कोणत्याही गोष्टीचा त्रास आपण कितपत करून घ्यायचा आणि आपलं मनःस्वास्थ्य कितपत घालवायचं हे आपणच ठरवायला हवं. त्यासाठी आपण निसर्गाकडून काही शिकायला हवं. निसर्गाचे काही नियम आहेत. त्यातला एक नियम आहे विविधता. निसर्गात सगळीकडे वैविध्य भरलेलं आहे. एका झाडावरची पानं एकसारखी नसतात. इतकंच काय तर आपल्या शरीराची डावी आणि उजवी बाजू सुद्धा सारखी नसते. हाच नियम माणसांच्या स्वभावाला सुद्धा लागू होतो. हे पकं लक्षात ठेवलं तर आपल्याला त्रास कमी होतो.