

चकविणारे मानसिक तणाव : एक समस्या व उपाययोजन

* डॉ.नरेन्द्र रघटाटे,

* तत्त्वज्ञान विभाग प्रमुख , श्री बिंझाणी नगर महाविद्यालय, नागपूर

सारांश :

समाज एक व्यापक संकल्पना आहे. मानव चिकित्सक प्राणि आहे. लोभ, क्रोध, मोह, द्वेष, काम, स्वार्थ इत्यादी त्याच्या स्वभावात अंतर्भूत आहेत. आधुनिकतेच्या परिणामांमुळेच सामाजिक परिवर्तन होत चालली आहेत आणि हे परिवर्तन सतत सामाजिक विघटन उत्पन्न करीत आहे. परिवर्तन सकारात्मक तसेच नकारात्मक होतांना दिसतात. नकारात्मक सामाजिक परिवर्तन समाजात अव्यवस्था आणि असंतुलन निर्माण करते. आधुनिक समाजात ज्याही समस्या उद्भवल्या त्या स्व (Self) आणि समाज (Society) यामध्ये संबंध प्रस्थापित न झाल्यामुळेच. सामाजिक संबंधात दुरावा निर्माण करण्यात पुढील बाबी प्रामुख्याने कारणीभूत ठरल्या जात— आधुनिकीकरण, औद्योगिकीकरण, तांत्रिकीकरण, पूंजीबाजार, इत्यादी प्रमुख आहेत. सामाजिक संदर्भाचे मूल्यांकन करणे दर्शनशास्त्राचे (Philosophy) काम आहे. जे दर्शन सामाजिक संदर्भाला विसरतांना दिसते, तेव्हा समाजाला सुध्दा त्या दर्शनाचा विसर पडतो. तेव्हा सर्वप्रथम दैनंदिन ताणतणावाचे नियोजन कसे करावे हा बदलत्या काळामधला महत्वाचा प्रश्न आहे. सर्वप्रथम आपण या गोष्टीचा विचार करायला हवा की, मी कशाला नॉर्मल म्हणतो? या करिता सर्वप्रथम नॉर्मल, अॅबनॉर्मल यांचा विचार व्हायला हवा. तेव्हा टेंशन म्हणजे काय? तणाव किंवा टेंशन नक्की कुठे निर्माण होतं? कसे निर्माण होते? टेंशनचा उहापोह करतांना आपण विचार आणि भावना या दोन समस्यांवर जास्त भर देणार आहोत. टेंशन निर्माण होण्यासाठी प्रथम आवश्यकता असते ती केंद्रबिंदूची अर्थात focus अथवा focal point ची. केंद्रबिंदूचे वर्गीकरण, वास्तवता आणि काल्पनिकता असे दोन मुख्य केंद्रबिंदू असतात. या केंद्रबिंदूंच्या सभोवताली सुरू होतात विचार. विचारांच्या बरोबरीने येणाऱ्या भावना तीव्र नकारात्मक किंवा सकारात्मक. यालाच आपण 'टेंशन' म्हणतो त्याचेही अनुरूप आणि विरुद्ध असे दोन्ही भाग आहेत. तेव्हा यात सांधा जुळवता यायला हवा. याव्यतिरिक्त, मानवाला असे लक्षात यायला लागले की त्याच्या मनावरील ताण—तणाव कमी करता येतो आहे. त्याला त्याचा एक उपाय सुचला तो म्हणजे उपासना. सर्व खेळ तथा व्यायाम प्रकारांमध्ये आपल्या भावनांचे नियोजन करण्याची प्रचंड शक्ती असते. 'घडणारा' आणि 'जाणवणारा' यात कसा फरक पडू शकतो हे सुध्दा लक्षात घ्यायला हवे तरच उपरोक्त संदर्भातील दैनंदिन कलह संपुष्टात येण्यास मदत होऊ शकते व याकरिता मदत होते ती योगसाधनेची.

। / kks/ku i /nrh %& याकरिता मी जी संशोधन पध्दतीचा वापर करणार आहे ती म्हणजे 'चिकित्सक विश्लेषण पध्दती'.

Copyright © 2022 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited

iLrkouk %

समाज एक व्यापक संकल्पना आहे. साधारणतः व्यक्तित्वाच्या समुदायाला समाज ही व्याख्या दिली जाते. परंतु प्रत्येक समुह वा झुंड समाज होत नाही. बाजारात एकत्रीत जमलेला जनसमुदाय समाज म्हटल्या जाऊ शकत नाही. समाज म्हणजे तो ज्याचा एक सार्थक उद्देश असतो. समाज काही मूर्त पदार्थ नसून ती अमूर्त अशी संकल्पना आहे. सामाजिक संस्थेत जसे – कुटूंब, विवाह, धर्म, शिक्षण, अर्थ इत्यादी घटक मिळून समाजाची निर्मिती करतात. मॅकाईव्हर ने समाजाला संबंधाचा आधार मानले आहे.¹ समाजामुळेच मानवामानवांमध्ये संबंध प्रस्थापित होतात. व उपरोक्त तत्त्वज्ञांचे मत अगदी बरोबर आहे.

मानव चिकित्सक प्राणि आहे. लोभ, क्रोध, मोह, द्वेष, काम, स्वार्थ इत्यादी त्याच्या स्वभावात अंतर्भूत आहेत. या सर्वांचा कल्याणकारी कार्य करण्याकरिता प्रेरीत करते. आत्मविकासाकरिता परिवर्तनाची आवश्यकता भासते. आज आपण जे परिवर्तन बघतो ते सामाजिक परिवर्तनाचे फळच आहे. हे परिवर्तन आधुनिकतेच्या परिणामांमुळेच दिसून यायला लागले. यामुळे समाजात सतत परिवर्तन होत चालली आहेत आणि हे परिवर्तन सतत सामाजिक विघटन उत्पन्न करीत आहे.

सामाजिक संबंधामध्ये वर्तमानकाळात जो दुरावा निर्माण होत चालला आहे तो समाजाला किती क्षतीग्रस्त करत चालला आहे. याला दूर केल्या जाऊ शकते काय? किंवा या दुराव्याला निर्माण करणारे कारण काय? याचा सुध्दा विचार व्हायला हवा. सामाजिक संबंधांमध्ये पारंपरिक मूल्यांना कोणतेच स्थान आधुनिकतेमध्ये राहिलेले दिसत नाही असे सर्वसाधारणपणे अनुभवाला येते. आधुनिकतेमुळे भौतिक मूल्य प्रभावी होत चालले आहेत ज्यामुळे खोटे बोलणे, स्वार्थ, बेईमानी, कलह, चोरी, अयोग्य वर्तनात वाढ होतांना दिसते आहे. ईलियट आणि मौरिल यांनी याच प्रकारच्या सामाजिक परिवर्तनाला सामाजिक संबंधामध्ये अधःपतनाचे प्रमुख कारण मानतात. त्यांचे मते, 'सामाजिक विघटन तर त्या किंमतीचा भाग आहे जो सामाजिक परिवर्तनाकरिता समाजाला चुकवावा लागत आहे.'²

वरिल तत्त्वज्ञांचे मत अगदी बरोबर वाटते जेव्हा आपण समाजात निर्माण होणारा कलह, भांडण, तंटे संघर्ष बघतो तेव्हा यांचे मत पटायला लागते.

i f j o r u l d k j k R e d r l p u d k j k R e d होतांना दिसतात. नकारात्मक सामाजिक परिवर्तन समाजात अव्यवस्था आणि असंतुलन निर्माण करते ज्यामुळे सामाजिक संबंध प्रभावित होतांना दिसतात. 'प्राचिन मूल्य आणि आधुनिक मूल्य आपापसात भिडतात. त्यांच्यात संघर्ष निर्माण होतो आणि आधुनिक मूल्ये जास्त प्रभावी

होतांना दिसतात. रीती–रिवाज आणि परंपरा तसेच आधुनिकता एकमेकांमध्ये द्वंद्व करतांना आढळते. ज्यामुळे समाजात अनुशासन ढासळतांना दिसते किंवा सामाजिक व्यवस्था कोलमतांना दिसते ज्यामुळे सामाजिक व्यवस्थेला संचालित किंवा नियंत्रीत करणारे साधन आपला प्रभाव गमावितांना दिसून येते. या संघर्षाच्या परिणामस्वरूप भ्रम आणि संघर्षाचा जन्म होतो.³ आणि असा संघर्ष समाजासाठी घातक ठरणारा आहे. तसेच अशा प्रकारचा संघर्ष सामाजिक संबंध प्रभावित व नष्ट करतांना दिसतो व याचा परिणाम म्हणजे एक दुसऱ्यापासून दुरावा. याचा सर्वात जास्त परिणाम कुटूंब या संस्थेवर झालेला दिसून येतो. संबंधांमध्ये संवेदनेचा कमिपणा जाणवायला लागला आहे. निष्ठा, प्रेम, समर्थन, बंधुता, या प्रकारच्या क्रिया नष्ट होतांना दिसते आहे. याच्या जागी वाईट कृत्य, अवांछित क्रिया यायला लागल्या आहेत. व्यक्ति व्यक्तिंपासून दुरावत चालला आहे. याचा परिणाम म्हणजे आपापसातील संवाद हरवत चालला आहे व नात्यांमध्ये दुरावा, कटुता निर्माण होतांना दिसते आहे, ज्यामुळे अंतर्गत रित्या मानवामध्ये क्रोध निर्माण करायला एक प्रकारे हवाच मिळते आहे.

आधुनिक समाजात ज्याही समस्या उद्भवल्या त्या Lo (Self) आणि Iekt (Society) यामध्ये संबंध प्रस्थापित न झाल्यामुळेच. बालशोषण, बालअपराध, क्षेत्रवाद, व्यक्तीवाद, जातिवाद, सांप्रदायिकता, राष्ट्रीय एकात्मतेची समस्या, स्त्रियांच्या समस्या, आतंकवाद, पर्यावरण असंतुलन, प्रदुषण, काळा पैसा, भ्रष्टाचार समाजात अनैतिकता अनाचार इत्यादी अनेक समस्या याच कारणाने उत्पन्न झालेल्या आहेत. सामाजिक मूल्यांना काहीही किंमत राहिली नाही. एकंदरीत भीतीचे, दडपशाहीचे वातावरण, समाजात निर्माण व्हायला लागले आहेत, ज्यामुळे मानवी समाजाच्या अधःपतनाला सुरुवात झाली असे म्हणायला काही हरकत नाही.

I kekt d I ckk r njkok निर्माण करण्यात पुढील बाबी प्रामुख्याने कारणभूत ठरल्या ज्यात – vk/kfudhdj .k| vk| kfxdhdj .k| rkf=dhdj .k| i thctkj, इत्यादी प्रमुख आहेत. या कारणांद्वारे दिवसेंदिवस सामाजिक संबंधात, व्यक्तीव्यक्तींमध्ये निर्माण होणारा ताण–तणाव व हाच खऱ्या अर्थाने चिंतेचा विषय बनत चालला आहे. तसेच देशादेशांमध्ये होणारे युद्ध तसेच आत्ताच ज्याचा आपण सर्व सामना करतो आहे तो म्हणजे कोरोना व्हायरस हे सुध्दा चिंतेचे प्रमुख कारण आहे.

सामाजिक संदर्भाचे मूल्यांकन करणे दर्शनशास्त्राचे (Philosophy) काम आहे. जे दर्शन सामाजिक संदर्भाला विसरतांना दिसते, तेव्हा समाजाला सुध्दा त्या दर्शनाचा विसर पडतो. तरी या सर्व दृष्टीकोणातून सुध्दा या समस्येला बघायला हवे वा विचार करणे आज गरजेचे होऊन बसले आहे.तेव्हा सर्वप्रथम दैनंदिन ताणतणावाचे नियोजन कसे करावे हा बदलत्या काळामधला महत्वाचा प्रश्न आहे.

निश्चितपणे ताणतणावांना तोंड देता देता आपण अनेकदा 'मनोरुग्ण अवस्थेप्रत पोहोचतो हे सत्य आपण विसरता कामा नये.

तर सर्वप्रथम आपण या गोष्टिचा विचार करायला हवा की, eh d' kkyk ukkly Eg. krks\ माझ्या या बदलत्या काय कल्पना असाव्या? मी सर्वसाधारण लोकांसारखाच आहे, तसेच मी माझी सर्व कर्तव्ये,

जबाबदाऱ्या व्यवस्थितपणे पार पाडतो म्हणजे मी नॉर्मल ही नॉर्मलपणची सर्वसाधारणपणे व्याख्या करण्यात येते. मी 'समाजसंमत' असे वागलो म्हणजे नॉर्मल अशीही एक व्याख्या आहे. मी लोकप्रिय, अधिकारपदावर, श्रिमंत, अनेक सुखे भोगणारा म्हणून नॉर्मल.... म्हणजेच यातल्या कोणत्याही एका किंवा सर्व घटकांच्या अस्तित्वावरच माझे 'नॉर्मल' पण अवलंबून आहे. माझ्या सर्व विचार आणि भावनांवर माझे नियंत्रण असणे म्हणजे मी नॉर्मल. म्हणजेच 'नॉर्मल' अवस्थेमध्ये मला कोणताही ताण कधीच यायला नको.

या उपरोक्त व्याख्येकडे जर एका संशोधकाच्या दृष्टीकोणातून पाहिल्यास आपल्या असे लक्षात येईल की, या व्याख्या 'नॉर्मल' या शब्दाकडे एक कायमची अवस्था म्हणून पाहत असते.

खरेतर 'नॉर्मल' नावाची खरेच काही अवस्था असते कां?... आपण रूम टेप्रेचरला नॉर्मल असे म्हणतो. तेव्हा '0' लाही नॉर्मल म्हणता येईल, '100' लाही नॉर्मल म्हणता येईल. तेव्हा हा गुंता सोडवायचा कसा? हा गुंता असा सुटणारा नव्हे.

या करिता [oʊ fke ukleɪ] vɪkuleɪ ; kɔk fɔpkj ɒgk; yk gok, त्यांच्यातील रेषा आखता आली पाहीजे. नॉर्मल ही एक गतीशिल अवस्था आहे, ती कायमच निरंतर, गोठलेली, खंडीत अशी अवस्था नाही. ती अनेकवार अनुभवाला येईल परंतु कायमची असेलच असे नाही. ती अवस्था बदलुही शकते. म्हणजे नॉर्मल असणे हा एक अनुभव आहे. याचे रूपांतर केव्हा अबनॉर्मल अवस्थेत होईल हे सांगता येत नाही. मग त्यातून ज्याचा जन्म होतो ते आहे टेंशन.

तेव्हा Vɪku म्हणजे काय? तणाव किंवा टेंशन नक्की कुठे निर्माण होतं? कसे निर्माण होते? असा प्रश्न विचारला की आपल्यापैकी अनेक ताबडतोब बाहय जगाकडे आणि परिस्थितीकडे बोट दाखवतात. परिस्थितीमुळेच टेंशन निर्माण होते असे त्यांचे म्हणणे असते. परिस्थितीच तणावाला जन्म देते. म्हणजे अतिशय उत्तम परिस्थिती असेल तर टेंशन निर्माणच होणार नाही असा त्यांचा दावा असतो. परंतु सर्व बरोबर असतांनाही टेंशन कुठून आलं? तेव्हा या प्रश्नालाही वाव आहे. त्याच्या उत्तरादाखल आपण एवढेच म्हणू शकतो की तो तणाव निर्माण होतो आपल्या मनातून.

eukps **Basic Unit** म्हणजेच 'मूलभूत साधन' आहे enaɪrhy i s' kh (Nerves cell-Neuron) असे विज्ञानाचा अभ्यास केल्यास आपल्याला कळते. मेंदूतील पेशी शरिरातील सर्वात अद्भूत अश पेशी म्हटल्या जातात. त्या एकाचवेळी अनेक कामे करू शकतात. एखाद्या मल्टीस्कील्ड व्यक्तीसारख्या हया पेशी अष्टपैलू आहे आणि अष्टावधानी देखील आहे.

सर्वसाधारणपणे, मूर्त कार्याचा समावेश मज्जासंस्थेत (**Nervous System**) करण्यात येते, तर अमूर्त कार्य वर्तनातूनच अनुभवाला येतात. टेंशनचा उहापोह करतांना आपण विचार आणि भावना या दोन समस्यांवर जास्त भर देणार आहोत. मनाच्या इतर संस्था, त्यांच्या त्यांच्या अभिव्यक्तींसाठी विचार आणि भावना या संस्थांचाच उपयोग करतात. मनाच्या व्यापारामध्ये समस्या निर्माण झाल्यास व्यक्ती मानसशास्त्रज्ञांचा सल्ला

घेतात. टेंशनचा उहापोह करतांना आपण 'विचारांचे धन, भावनांचे इग्नीशन आणि वर्तनाचे वाहन असा विचार करायला हवा व यातूनच टेंशन गती घेते!' हे सुत्र डोक्यात ठेवायला हवे-⁴ तेव्हा तणाव निर्माण करणा-या गोष्टिंचा प्रथम आपण विचार करावा.

टेंशन निर्माण होण्यासाठी प्रथम आवश्यकता असते ती *focus* अथवा **focul point** *ph.* म्हणजेच तणाव वा टेंशन चे सर्वप्रथम वर्गीकरण करायला हवे. एखादी व्यक्ती बोलताना म्हणते "सगळं उत्तम चाललय हो, पण फक्त कामावर टेंशन आहे."....

या माणसाचा टेंशनचा केंद्रबिंदू एकमेव आहे. दुसरा म्हणतो, "काय सांगू तुम्हाला! घरात टेंशन, कामावर टेंशन, पैशाचे टेंशन, आजाराची चिंता, भवितव्याची भीती नंतर काय सांगू...." या माणसाचे टेंशनचे केंद्रबिंदू अनेक आहेत असे दिसून येते.

focus जसे एक *oxhidj . t* झाले तसे आणखी दुस-या प्रकारेही वर्गीकरण करता येते. समजा, आपला एखादा मित्र म्हणतो की, "सगळं उत्तम आहे रे, चिंतेला अजिबात जागाच नाही..... पण, एकदा विचार आले ना.....". म्हणजे या गृहस्थाचा केंद्रबिंदू वास्तवतेतला नसून काल्पनिक आहे. माणूस आपली सर्जनशिलता कधीकधी चिंता वाढविण्यासाठी वापरतो. परिक्षा पार पाडल्यावर एखाद्या विद्यार्थ्याला निकालाची एवढी भीती वाटते की तो अपयशाची चित्रे गडद रंगवू लागतो आणि त्यात इतका गुंततो की, इतर शक्यता नजरेआड करतो. जणू आपण नापास झालोच आहोत अशा खात्रीने वागायला लागतो. 'अॅडव्हांस' मध्ये तणावाखाली जगण्याची सवय आपल्यापैकी अनेकांना असते. एव्हाना ती आधुनिक काळात जास्त प्रमाणात दिसून यायला लागली आहे. मार्क ट्वेन या प्रसिध्द बोधकाराचे म्हणणे आहे की, 'My life is full of misfortunes most of which do not occure..माझे आयुष्य ही अप्रिय घटनांची एक भली थोरली उतरंड आहे. परंतु त्यातल्या बहुतेक घटना प्रत्यक्षात येत नाहीत इतकेच!⁵ म्हणजेच आपण वास्तविकता सोडून कल्पना विश्वातच जास्त रमतांना दिसतो. याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढतच चालले आहे, म्हणूनही ही आजच्या समाजाची (तणावाची समस्या) ज्याचा विचार करणे आज समाजाची गरज बनत चालली आहे.

okLrork vkf.k dkYi fudrk vl s nksu eq[; dnfcnw vl rkr (त्याचप्रमाणे भूतकाळातलेही काही केंद्रबिंदू म्हणा किंवा घटना म्हणा वर्षाने वर्षे मनाला सतावत असतात. अशा घटनांचे आपण मनातल्या मनात वाढदिवस सुध्दा साजरे करीत असतो. म्हणजे भविष्यातील न घडलेले केंद्रबिंदू, वर्तमानातले केंद्रबिंदू आणि भूतकाळातले ठसठसणारे केंद्रबिंदू असेही एक वर्गीकरण करता येईल.

या केंद्रबिंदूंच्या सभोवताली सुरू होतात *fopkj* जी कधीही न संपणारी प्रक्रिया आहे. टेंशनमध्ये असतांना जे विचार डोक्यात येतात त्यांची काही विशिष्ट लक्षणे आहेत. एकतर हे विचार अतिशय तीव्र (*Intense*) स्वरूपाचे असतात. आपल्याला या अवस्थेत तटस्थ राहणे फारच कठिण होते. पुन्हा हे विचार सतत येणारे, सातत्यपूर्ण (*Persistent*) असतात. तसेच हे विचार पोखरणारे (*Pervasive*) सुध्दा असतात. ते सतत तुमच्या मनात

घोंगावत असतात. तुम्ही कोणतेही काम करीत असला तरी ते विचार तुमची पाठ सोडीत नाही, अगदी आराम करतांना सुद्धा ते येतच असतात. याचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे या विचारांबरोबरच आपआपसातील परस्परसंबंध ताणले जातात (Interpersonal Relations Affected). तीव्र, सातत्यपूर्ण, पोखराणाऱ्या विचारांमुळे व्यक्तीच्या मनातला संघर्ष (Intrapersonal Conflict) तीव्र होतो. त्याचे प्रतिबिंब (Inter Personal) म्हणजे इतरांबरोबर होणारे आपले संघर्ष यावर पडते.

विचारांच्या बरोबरीने येणाऱ्या Hkkouk rhoz udkj kRed पध्दतीच्या सुद्धा असतात. या भावनांचे प्रामुख्याने चार प्रकार आहेत. संताप–राग, चिंता, नैराश्य आणि खंत! इथे आपण त्यांना भावनांची घराणी म्हणत आहोत. याचे कारण असे की, अनेक त्यांच्या जवळपासच्या भावना त्या त्या घराण्यामध्ये मोडतात. उदा. राग–संतापामध्ये द्वेष, मत्सर, संशय, सूड, खून अशा अनेक भावना येतील. किंचीत शरीरात हुडहुडी भरण्यापासून ते छातीत धडकी भरणाऱ्या जबरदस्त भीतीपर्यंतचा संपूर्ण वर्ण पट चिंता (Spectrum range) या सदरात येईल. याच्या मागे मागे असुरक्षितता (Insecurity) आणि अनिश्चितता (Uncertainly) सतत लागलेली असते. कौटुंबिक, सामाजिक वातावरणामध्ये असा बॅकड्रॉप असेल तर तणाव निर्माण होण्याची शक्यता वाढते. माणूस सतत तणावात जगत असतो. चिंतेच्या गर्तेत बुडालेला दिसतो.

आता आपण तणावाची पाककृती पूर्ण करीत आणलेली आहे. केंद्रबिंदू fopkj] Hkkouk ; kurj ; srs rs o. klu.

चिंतेचा सुर वेगळा लागला तर असते भिडस्त आणि मिळमिळितपणा. संतापाच्या आवेगात वर्तन आक्रमक होते. आपण आक्रामकरित्या एखाद्या गोष्टिकडे बघतो. नैराश्य आले की वर्तनात मरगळता आणि तटस्थता येते. जेव्हा खंत असते तेव्हा व्यक्ती आक्रमकतेची धार स्वतःकडेच वळवतो. स्वतालाच दोष देतो. यातुन तो कधिकधि स्वतालाच इजा पोहोचवितो.

यानंतर आपण ताणतणावाचे नियोजन कसे करावे याचा विचार करणार आहोत. म्हणजेच चिंतेचे रूपांतर काळजीमध्ये करणार आहोत. तसे झाले तर समाधानाचा क्षण फार दूर राहणार नाही. म्हणजेच काळजी (Concern) चिडचिड (Irritation), हळहळ (Sadness) आणि पश्चाताप (Regret) या नियोजन केलेल्या भावना होत त्यावर नियंत्रण मिळविणे शक्य होते. आपण आपल्या षडरिपुंवरसुद्धा विजय प्राप्त करू शकतो फक्त याकरिता मनात अदम्य शक्ति हवी व मनाला नियंत्रित करता आले पाहिजे.

प्राचिन मानवाला जेव्हा यातुन 'सुटकेचा आनंद' झाला असेल त्याबरोबरच त्याला, 'पुन्हा असं झालं तर' काय ? अशी चिंताही वाटली असणार. एका बाजूला आधुनिकीकरण अत्याधुनिक उपकरणांची निर्मिती, या सर्वांचा त्याच्या जिज्जनावर झालेला परिणाम म्हणा व त्यातुन ज्ञानाचा शोध हा रस्ता त्याने पकडला असेल, तर दुसरीकडे नैसर्गिक शक्ति किंवा तिच्या प्रतिकाना खूप ठेवले तर कोप टळेल आणि अस्तित्व जपले जाईल असे त्याला जाणवले असेल. यासाठी ध्यान, उपासना या पध्दती जन्माला आल्या असाव्यात. एका अर्थाने

प्रत्यक्ष घटनेशिवाय फक्त या घटनेच्या आठवणींनीही निर्माण होणाऱ्या नकारात्मक भावनांना नियंत्रणात ठेवण्याचा तो प्रयत्न करित असावा.

याव्यतिरिक्त भावनांचे वर्गीकरण करण्याची आपली एक रूढ पध्दत म्हणजे – *gksdkj kFkhZ ^i klf>fV0g* vkf.k udkj kRed ^fuxfV0g* Hkkouk* अशा दोन गटांमध्ये आपण त्यांचा समावेश करतो. **Emotion** या शब्दामध्येच '**motion**' गती आहे. या इंग्रजी शब्दामागचा *yVvu 'kCnkpk* अर्थ '**to stir up**' म्हणजे ढवळणे असाच आहे.

आपण जेव्हा हे सरसकट वर्गीकरण करतो तेव्हा आपल्याला अजून एक गोष्ट अभिप्रेत असते आणि ती म्हणजे 'सर्व पॉझिटिव्ह भावना चांगल्या, उपकारक, तारक असतात म्हणून त्या आपल्या जीवनात हव्यात. त्यामुळे जिवन परिपूर्ण होते.

याचा पुढचा भाग म्हणजे 'सर्व निगेटिव्ह भावना या वाईट, अपायकारक, मारक असतात. म्हणून त्या जीवनातून बाद कराव्यात.' त्यांना जिवनातून हद्दपार करायला हव्यात. जर ही दोन्ही विधाने प्रत्यक्षात आली तर आपण अत्यंत आनंदी आणि परिपूर्ण जीवन जगू अशी आपली पुढची अभिप्रेत भूमिका असते.

थोडक्यात, उत्क्रांतीचा प्रवाह आणि त्याचाच एक भाग असलेला संस्कृतीचा ओघ यामध्ये पॉझिटिव्ह आणि निगेटिव्ह या दोन्ही टोकाच्या भावना होत्या, आहेत आणि भविष्यातही राहणार आहेत. तसेच त्यांच्यात तारतम्य बसविणे हे सुध्दा एक आव्हानच आहे ज्याचा आपण सातत्याने विचार करायला हवा. त्यांच्यात सांगड घालता आली पाहिजे.

तिव्र निगेटिव्ह भावनांचे अस्तित्व नाकारणे किंवा त्यांचा मला अनुभवच यायला नको असे म्हणणे म्हणजे, जमिनीवरून चालायचे आहे, परंतु जमिनीला व्हायला नको असे म्हणण्यासारखे आहे. जमिनीला स्पर्श न करता उडता येते, परंतु चालता येत नाही. चालायचे असेल तर जमिनीला स्पर्श होणारच. म्हणजेच या तीव्र नकारात्मक भावना माझ्या अस्तित्वाचा भाग आहेत, याचा मनोमन स्वीकार मी करायलाच हवा तरच जिवन सुकर होईल अन्यथा त्रास हा आपल्यालाच भोगावा लागेल व यातून पुन्हा निर्माण होते ते टेंशन. या स्वीकारानंतर मला काटेरी रस्त्याने चालताना, भर उन्हात अनवाणी चालताना, निसरड्या वाटेने चालताना माझा प्रवास कमी त्रासाचा व्हावा यासाठी प्रयत्न करावे लागतील. म्हणजेच निगेटिव्ह भावनेमध्येही मला अनुरूप आणि विरूप, तारक आणि मारक असे भाग करावे लागतील. विरूप निगेटिव्ह भावनांचे अनुरूप निगेटिव्ह भावनांमध्ये रूपांतरण म्हणजेच तनावानेच्या नियोजनाची एक महत्वपूर्ण बाजू. ही गोष्ट जमवता आली पाहिजे.

अनुरूप निगेटिव्ह भावना मला विधायक उद्दिष्टाकडे नेणाऱ्या असतात, माझ्या कृतीला उचित गांभीर्य आणि बांधिलकी देतात म्हणून त्या उपयुक्त आहेत. या टप्प्यावरून मला उचित अशा पॉझिटिव्ह भावनांकडे जाणे सोपे जाईल याचा सतत विचार माणसाच्या मनात घोळत रहायला हवा.

म्हणजेच पॉझिटिव्ह भावनांनाही नकारार्थि भावनांसारखेच अनुरूप–विरूप किंवा उचित–अनुचित हे वर्गीकरा लागू पडते. उचित पॉझिटिव्ह भावनांचा विकास होण्यासाठी मला माझी निर्मितीक्षमता वाढवायला हवी. जगणे अधिक अर्थपूर्ण बनविणे आस्वादक वृत्तीने जगणे, सौंदर्यदृष्टि जोपासणे हा माझ्या तणावाच्या नियोजनाचाच अंगीकृत असा एक भाग आहे.

यावरून एक गोष्ट स्पष्ट होते की, ज्याला आपण रूढ भाषेत 'टेंशन' म्हणतो त्याचेही अनुरूप आणि विरूप असे दोन्ही भाग आहेत. त्यातले अनुरूप टेंशन अर्थात उपयुक्त टेंशन कोणते? तर जे टेंशन मला उद्दिष्टांचे भान ठेवून प्रयत्नांवर भर द्यायला सांगते ते अनुरूप टेंशन होय. ते मला माझ्या उद्दिष्टांपासून ढळू देत नाही. याव्यतिरिक्त, मानवाला असे लक्षात यायला लागले की त्याच्या मनावरील ताण–तणाव कमी करता येतो आहे. त्याला त्याचा एक उपाय सुचला तो म्हणजे *mindfulness* या पध्दतीच्या काही क्रियांमधूनही समाधानाची भावना तयार होते. शरीर–मनाचा तोल साधता येतो. तन्मयतेची, एकतानतेची अनुभूती होते आहे. असा अनुभव पुन्हा पुन्हा देता आला तर फारच छान, याचा विचार करणे खरच गरजेचे आहे व यातूनच योगासारखा विविध *mindfulness* झाला.

'असण्या' च्या समाधानाचे रूपांतर 'जगण्या'च्या समाधानामध्ये करा. *mindfulness* म्हणजे फक्त नकारात्मक भावनांशी संवाद नव्हे, तर सकारात्मक भावनांची निर्मिती, हा सुध्दा त्यातला महत्वाचा भाग आहे. सकारात्मक भावना आपण नियमित ध्यान, धारणा, उपासना केल्याने, योगाचा अभ्यास केल्याने हे सर्व शक्य आहे हे त्याला कळले.

mindfulness म्हणूनच तणावाचे नियोजन करण्याच्या प्रयत्नांमध्ये शारीरिक हालचालींना महत्व आहे. खेळण्याच्या प्रक्रियेतला आनंद घेणे हे आपले उद्दिष्ट असायला हवे. त्यातल्या नैपुण्याला लगेच परफॉर्मन्स मध्ये बसवण्याची गरज नाही. आपल्या समोरचा स्पर्धक हा आपला शत्रु नसून आपले नैपुण्य सिध्द करण्याचे माध्यम आहे. अशा भावनेने स्पर्धकाकडे पाहिले तर खेळातील डावपेच आणि तंत्र पुरेशा अंशात डोक्याचा वापर करून अवगत करता येतात.

क्रिडा क्षेत्रातला हा उत्क्रांती–संस्कृतीचा भावनिक खेळ आपल्याला खुप काही शिकवितो. खिलाडुपणाची व्याख्या यातून निर्माण होते. हार–जीत ही कायमची नाही, नैपुण्यातून मिळणारे समाधान आणि ते वाढविण्याची धडपड महत्वाची आहे आणि म्हणून म्हणूनच असे म्हटले जाते की 'यशाने माजू नका, आणि पराभवाने खचून जाऊ नका.'

या व्यतिरीक्त आणखी एका महत्वाच्या प्रसंगी मानसिक तणावाचा उद्भव होतांना व्यवहारात दिसतो व तो म्हणजे *mindfulness* अर्थात नवरा बायकोचे भांडण. या संदर्भात त्यांना हे सत्य कळलं तर त्यांच्यातला तणाव किती कमी होतो पहा... मी म्हणालो, "मला एखादा प्रसंग जसा भावला तसाच माझ्याजवळच्या

व्यक्तीलाही जाणवायलाच हवा असा आपला हट्ट असतो. एकच वाक्य, संवाद वेगवेगळ्या माणसांना वेगळ्या तऱ्हेने अपील होऊ शकतात, हे आपण कधीकधी मान्य करू शकत नाही.... एकच संवाद आपल्याला सुध्दा वेगवेगळ्या तऱ्हेने नाही कां अपील होतं. एखादा गाण आपण अनेकदा ऐकलेलं असतं, तरी आपल्याला एखाद्या क्षणी ते खूपच अपील होतं".⁶ तेव्हा आपण जसे वागतो तसेच दुसऱ्यानेही वागायला हवेच असा

व्यक्तीलाही जाणवायलाच हवा असा आपला हट्ट असतो. एकच वाक्य, संवाद वेगवेगळ्या माणसांना वेगळ्या तऱ्हेने अपील होऊ शकतात, हे आपण कधीकधी मान्य करू शकत नाही.... एकच संवाद आपल्याला सुध्दा वेगवेगळ्या तऱ्हेने नाही कां अपील होतं. एखादा गाण आपण अनेकदा ऐकलेलं असतं, तरी आपल्याला एखाद्या क्षणी ते खूपच अपील होतं".⁶ तेव्हा आपण जसे वागतो तसेच दुसऱ्यानेही वागायला हवेच असा

व्यक्तीलाही जाणवायलाच हवा असा आपला हट्ट असतो. एकच वाक्य, संवाद वेगवेगळ्या माणसांना वेगळ्या तऱ्हेने अपील होऊ शकतात, हे आपण कधीकधी मान्य करू शकत नाही.... एकच संवाद आपल्याला सुध्दा वेगवेगळ्या तऱ्हेने नाही कां अपील होतं. एखादा गाण आपण अनेकदा ऐकलेलं असतं, तरी आपल्याला एखाद्या क्षणी ते खूपच अपील होतं".⁶ तेव्हा आपण जसे वागतो तसेच दुसऱ्यानेही वागायला हवेच असा

सरतेशेवटी मला एवढेच म्हणावेसे वाटते की, मला अर्जुनामध्ये माझेच प्रतिबिंब दिसते. आपण सारेच तसे वास्तवाला यथाशक्ती तोंड देणारे ... सर्व सामान्य नियमांचे सर्वसाधारण पालन करणारे, अर्जुनाप्रमाणे असामान्य गुणवत्तेचे नसलो तरी तणावग्रस्ततेमध्ये त्याच्याजवळ जाणारे. तणावाचे नियोजन करण्यातला पहिला दिलासा तर इथेच आहे. असामान्य गुणवत्तेचा अर्जुनसुध्दा तणावग्रस्त होऊ शकतो. ज्याचा सखा कृष्ण, बंधु युधिष्ठीर, पत्नि द्रौपदी असा माणुसही मानसीक तणावाखाली येतो. ज्याने या आधी अनेक युद्ध जींकली असा अनुभवी माणुसही, परिपक्वता यावी अशा वयातही विषादग्रस्त होतो.....मग हरकत नाही. माझी तणावग्रस्तता स्वीकारणे हा मला मिळालेला पहिला संदेश.

बरं, ही विषादग्रस्तता किती?

गात्रेची गळती माझी, होतसे तोंड कोरडे

म्हणजे शारीरिक प्रतिसादाची तिब्रता थेट अनंत चिंतामणी थाटाची।

शरीर सुटतो कंप, उभे रोमांच राहती।

गांडीव न टिके हाती, सगळी जळते त्वचा।।⁷

fu"d"kz %

म्हणजे मी सर्वापासून काही वेगळा नाही फक्त यांना त्या Hkkoukqj Vd kups fu; kstu djrk vkys व ते त्यातून सुखरूप बाहेर पडले तसे आपणाला करता यायला हवे. आपल्यालाही vki Y; k Hkkoukqj fot; feGfork ; k; yk gok तरच संयमित जिवण आपणही जगू शकू व हे शक्य आहे vl k fo'okl | oŕ fke

ckGxk; yk gok तर आपणही अर्जुन बनू शकतो.

I nHkz xFk o I ph:

- प्रा. अशोक कुमार वर्मा, 'प्रारंभिक समाज एवं राजनैतिक दर्शन' प्र.क्र. 21, मोतीलाल बनारसीदास 2006
- ईलियट आणि मौदिल, 'सोशल डिसऑर्गनायझेशन', पृ. क्र. 25
- ए.आर.एन. श्रिवास्तव, 'भारतीय सामाजिक समस्याए' (संपादित), पृ. क्र. 25
- डॉ. आनंद नाडकर्णी, 'विषादयोग (ताण तणावाचे नियोजन)' मॅजेस्टीक प्रकाशन, मुंबई, 2004, पृ. क्र. 8
- पुनश्च पृ. क्र. 8, 9
- पुनश्च पृ. क्र. 123
- पुनश्च पृ. क्र. 124
- एम. पी. चौरसिया, 'अनुप्रयुक्त नीतिशास्त्र' मोतीलाल बनारसिदास दिल्ली 2001

Cite This Article:

- * डॉ.नरेन्द्र रघटाटे, (२०२२) चकविणारे मानसिक तणाव :एक समस्या व उपाययोजन,*Electronic International Interdisciplinary Research Journal*, Volume No. XI (Special Issue-II), 160-169.