



स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे
स्मृती

आरोग्य चिन्नाप्रदर्शनी

२६ डिसेंबर २०२१

विषय : ऑपरेशन 'तणावमुक्ती'

सुस्वागतम्

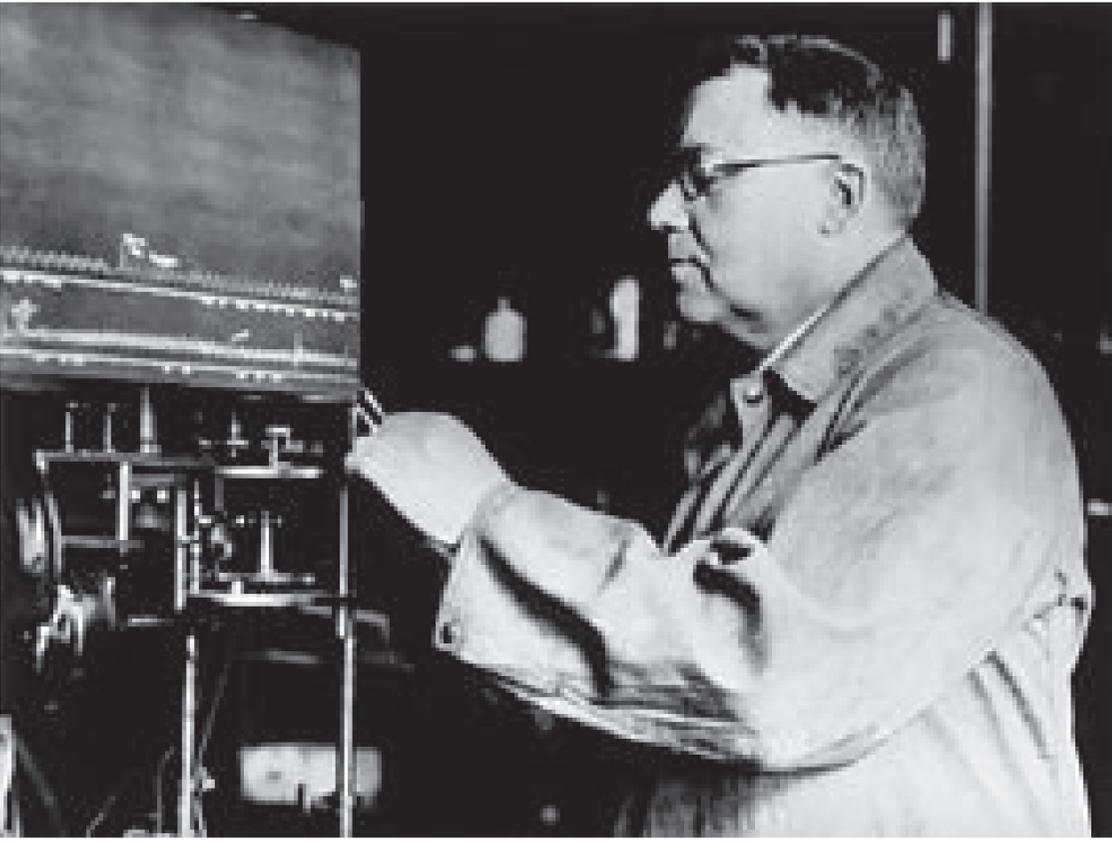
शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



तणाव चांगला की वाईट?

तणाव हा नकारात्मक दृष्टीने सर्वाधिक वेळा पहिला गेलेला शब्द असला तरी शरीराची नैसर्गिक प्रतिकार करण्याची प्रक्रिया आहे. तणाव हा असा मार्ग आहे ज्याद्वारे शरीर आपले रक्षण करते आणि येणारी आव्हाने हाताळण्यास मदत करते. तणाव अंतर्गत, बाह्य किंवा दोन्ही कारणांनी येतो. कमी आत्मसन्मान, नकारात्मक मानसिकता, ताठरपणा यामुळे अंतर्गत तणाव वाढतो. त्यामुळे तणावाचे योग्य नियोजन न झाल्यास आपल्या कार्यक्षमता आणि नातेसंबंध नष्ट होतात.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



१९३६ :

तणावाचे अधिकृत मूल्यांकन

मूलतः भौतिकशास्त्राशी संबंधित तणावाचे मानवी संरचनेत निरूपण करताना शास्त्रज्ञांना अजूनही पूर्णतः यश आलेले नाही. आरोग्याच्या संदर्भात तणाव हा शब्द प्रथम शारीरविज्ञान आणि मानसशास्त्रात वॉल्टर कॅनन यांनी त्यांच्या एका संशोधनातील कृतीमध्ये आणला. प्रसिध्द ताण-तणाव संशोधक हॅन्स सेली यांनी सन १९३६ मध्ये सर्वप्रथम ताणाला 'मानवी जीवनाचा भाग' म्हणून प्रकाशित केले. १९४६ नंतर ताण किंवा तणाव हा शब्द सहजपणे वापरात आला.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



व्यक्ती तितक्या तणावाच्या दिशा

आजवर तणाव हा वेगवेगळ्या मानसतज्ज्ञांद्वारे वेगवेगळ्या पद्धतीने मांडला गेला आहे. तणावाला मानवी मूल्यांशी जोडताना व्यक्तीविशिष्ट भिन्न लक्षणे दिसतात. व्यक्ती, वस्तू आणि परिस्थितीनुसार तणाव विश्लेषण वेगवेगळे ठरते. तणावाला 'लढा किंवा पळा' प्रतिसाद म्हणले जाते. हा धोक्याच्या परिस्थितीत मिळत असलेल्या आपल्या शारीरिक प्रतिक्रियेचा भाग आहे. ही प्रतिक्रिया प्रत्येक व्यक्तीगणिक वेगवेगळी असते. परिणामी तणावाची सर्वानाच लागू होईल अशी सर्वसमावेशक 'दिशा' सापडत नाही.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



भावनिक अडथळे तणावाची पहिली ओळख

तणावाची शारीरिक व मानसिक लक्षणे ती व्यक्ती तणावाच्या कुठल्या स्तरावर आहे यावर अवलंबून असतात. मज्जासंस्थेतील बिघाड, रासायनिक बदल, ग्रंथींचे आजार या कारणानुसार शारीरिक व मानसिक दोन्ही प्रकारची लक्षणे दिसतात. असे असले तरी तणावाची प्राथमिक लक्षणे भावनिक स्तरावरच दिसून येतात. जसे की, राग येणे, भीती वाटणे, स्व-संभ्रम तयार होणे, विचारांमध्ये स्पष्टता नसणे, स्वतःबद्दल कमीपणा वाटणे, द्वंद्व निर्माण होणे, मनातील इच्छांच्या वेगांना अवरोध होणे, इ.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



तणावाचे हॉर्मोन्स भावनेचे सोबती

आपल्या वागण्यावर व विचारांवर आपले पूर्ण नियंत्रण आहे, असं सर्वांना वाटतं. तथापि, आपण ज्या छोट्या, सामर्थ्यवान आणि कधीकधी गोंधळलेल्या विश्वाचे पूर्णपणे अधीन असतो, ते आपले हॉर्मोन्स होत. आपल्याला 'काय आवडेल, काय आवडणार नाही' या वागणुकीचे वा मनोवृत्तीचे नियमनही हे हॉर्मोन्स करतात. जसे की - सिराटोनिन, कॉर्टिसोल, ऑक्सिटोसिन, मेलाटोनिन, थायरॉईड हॉर्मोन, ऍड्रीनॅलिन, इंडोफीन हे प्रमुख हार्मोन्स दृष्टीकोन संतुलित ठेवण्यासाठी मदत करतात.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



अवेळची झोप तणावाचे प्रवेशद्वार

मनुष्याच्या एकूण आयुष्यापैकी १/३ वेळ तो झोपेत खर्च करत असतो. या १/३ काळाची गुणवत्ता ही त्याच्या संपूर्ण आयुष्याचा मापदंड ठरवते. झोप किती घ्यावी याबद्दल शास्त्रज्ञात मत-मतांतरे असली तरी 'रात्री झोपणे आणि दिवसा खानपान करणे' हा सामान्य ज्ञात नियम. मात्र, काही कारणाने हा क्रम बदलत असेल (रात्री जागरण, दिवसा झोप) तर, हॉर्मोन्सचे न भरून येणारे असंतुलन होते, स्वभावदोष तयार होतात. परिणामी छोट्याश्या तणावाची परिणीती मनोरुग्णात होऊ लागते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



तणावमुक्तीची झोप रात्री ९ ते पहाटे ३

आयुर्वेदानुसार वात, पित्त आणि कफ हे प्रमुख शरीर तत्व. यापैकी कफ व पित्त हे constructive प्रकारचे, तर वात हे destructive प्रकारचे तत्व होय. रात्री १० ते २ हा काळ पित्तदोषाचा काळ होय. या काळात यकृताची उत्सर्जन क्रिया चालू असते. शिवाय कॉर्टिसोल, मेलाटोनिन या हॉर्मोन्सचे प्रमाण सर्वात कमी असते. ह्या काळात झोप होत असल्यास काही कारणाने बिघडलेले हॉर्मोन्स देखील संतुलित होतात. म्हणून, तणाव नको इच्छिणाऱ्यांनी रात्री ९ ते ३ या वेळेत जागरण करूच नये.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



साजूक तूप मेंदूचे सर्वोत्तम टॉनिक

भारतीय परंपरेत तुपाला 'सात्विक' व बुद्धीला पोषक अन्न म्हटले आहे. वैद्यकशास्त्रात तूप हे अँटीऑक्सिडंट (तारुण्य टिकविणारे) आहे. मात्र 'कोलेस्टेरॉल' च्या भितीपोटी तूप खाणे दुरापास्त झाले आणि तणावाचे राज्य सर्वदूर पसरले. वास्तविक केवळ तूप (कोलेस्टेरॉल कमी करणारे) आणि तुपकट पदार्थ (कोलेस्टेरॉल वाढवणारे) हे दोन्ही वेगवेगळ्या गुणधर्मांचे आहेत म्हणून, तणाव कमी करण्यासाठी घरगुती पद्धतीने केलेले तूप अवश्य खावे, अन् तूप 'कट' बंद करावे !

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



२५ मिली / ६० किलो / २४ तास तूप खाण्याचे प्रमाण

आपले रोजचे जेवण कोणतेही असले तरी जेवणाची सुरुवात मात्र तुपाने करावी. वरील प्रमाणानुसार – एका ६० किलो वजनाच्या मनुष्यास, दर २४ तासाला, २५ मिली तुपाची सामान्य गरज असते. त्यादृष्टीने आपल्या वजनानुसार तुपाचे गणित लावावे व सुरक्षितपणे तूप खावे. तणावमुक्त जीवन जगण्यासाठी, मेंदूचे उत्तम टॉनिक असलेल्या 'तूपा'सारख्या मित्राचा आहारात नियमितपणे वापर करावा. (इथे तूप म्हणजे घरगुती पद्धतीने बनविलेले साजूक तूप होय. कंपनीचे नव्हे!)

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



मीठ कमी करा मन स्थिर करा

मनासाठी मीठ हे राजसिक अन्न आहे. अतिरिक्त मीठ खाल्ल्याने मनातील द्वंद वाढते. अस्थिरता निर्माण होते. शिवाय, १ ग्राम मीठ ६० मिली पाणी धरून ठेवते. त्यामुळे रक्तदाब वाढतो. अतिरिक्त मिठाच्या पदार्थांने तहान जास्त लागते. जास्तीचे पाणी प्याल्याने शरीर स्थूल आणि मन 'राजसिक' बनते. त्यामुळे विनाकारण सततची चिडचिड, त्रागा, उद्वेग निर्माण होतात. शिवाय, निद्रानाश आजाराची मुहूर्तमेढ होते. म्हणून मीठ खायचे तर सैंधव मीठ / काळे मीठ / खडे मीठ यापैकीच खावे.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



मद्यपान

तणावाचा मित्र की वैरी?

अल्कोहोलला मंदूपर्यंत पोचण्यासाठी ६ मिनिटे लागतात. कमी प्रमाणात घेतलेले मद्य (१ पिंट पेक्षा कमी) मंदूला ऊर्जा देते, मात्र त्यापेक्षा जास्त घेतलेले मद्य मनात 'तम' गुण वाढवते. मंदूला ग्लानी येऊन विचारशक्तीचा न्हास होणे घडते. हेच कारण पुढे त्याचे व्यसनात रूपांतर करते. डॉ.मॅक्स ग्रीसवल्ड यांच्या संशोधनानुसार कितीही कमी मद्यपान केले तरी फायद्यापेक्षा अपयांची संख्या जास्त आहे. मानसिक स्तरावर डिप्रेसन नावाच्या आजाराची मुहूर्तमेढ ही मद्यपानाचा प्रमुख धोका होय.

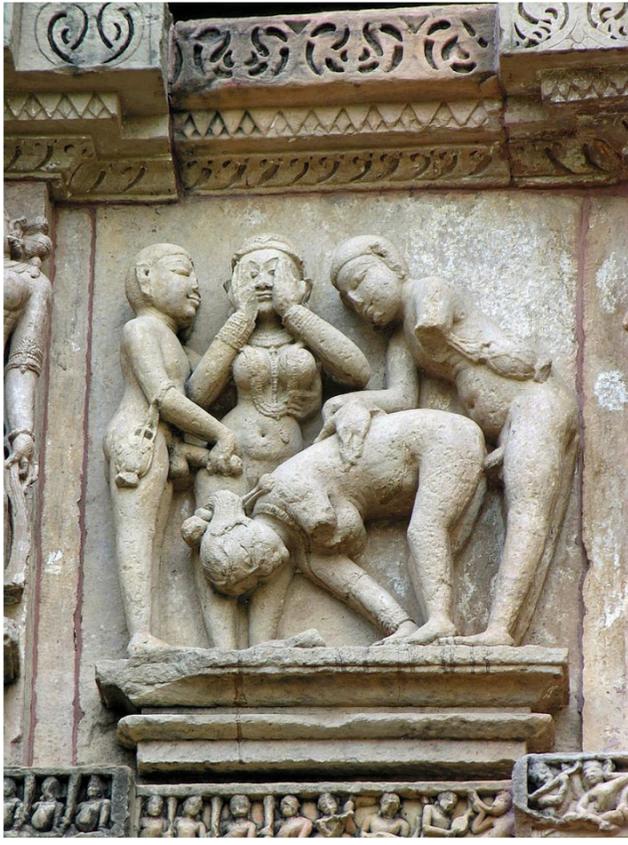
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



स्वप्नांचं विश्व विचारांचे प्रतिबिंब

झोपेत स्वप्न पडणे म्हणजे आपल्याच विचारांचं, इच्छांचं प्रतिबिंब; ज्या आपण जागृत अवस्थेत पाहिलेल्या वा अनुभवलेल्या असतात, मात्र पूर्ण झालेल्या नसतात. मानसशास्त्रात याला 'स्लिप पॅरालिसिस' म्हणतात. पडलेली स्वप्ने खरी असतात, मात्र संशोधनात कोणतेही ठोस पुरावे नाहीत. प्राथमिक अवस्थेत, स्वप्न आपले भावनिक आयुष्य निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. स्वतःला व्यक्त होण्याला मदत करतात. जागेपणी अमूर्त स्वरूपात असलेल्या इच्छांची पूर्ती करण्याचा स्वप्ने हा राजमार्ग आहे.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



कामविश्व

सहजप्रेरणेचा ऊर्जा स्रोत

प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ सिगमंड फ्राईड यांच्या मतानुसार व्यक्तिमत्त्वाची रचना कार्यान्वित करणारे तत्व म्हणजे सहजप्रेरणा. या प्रेरणेमुळे संवेदन, स्मरण, विचार या इतरप्रक्रियांना दिशा मिळते. सहजप्रेरणेची ऊर्जा शारीरिक गरजांमधून मिळते. कामजीवन ही एक प्रमुख गरज आहे. शारीरिक गरज भरून निघाली की, सहजप्रेरणेने ध्येय साध्य होण्यास मदत होते. शिवाय राग, चिडचिड, अस्वस्थता काही प्रमाणात कमी होते. म्हणून नियमित कामजीवन तणाव कमी करण्याचा मार्ग ठरतो.

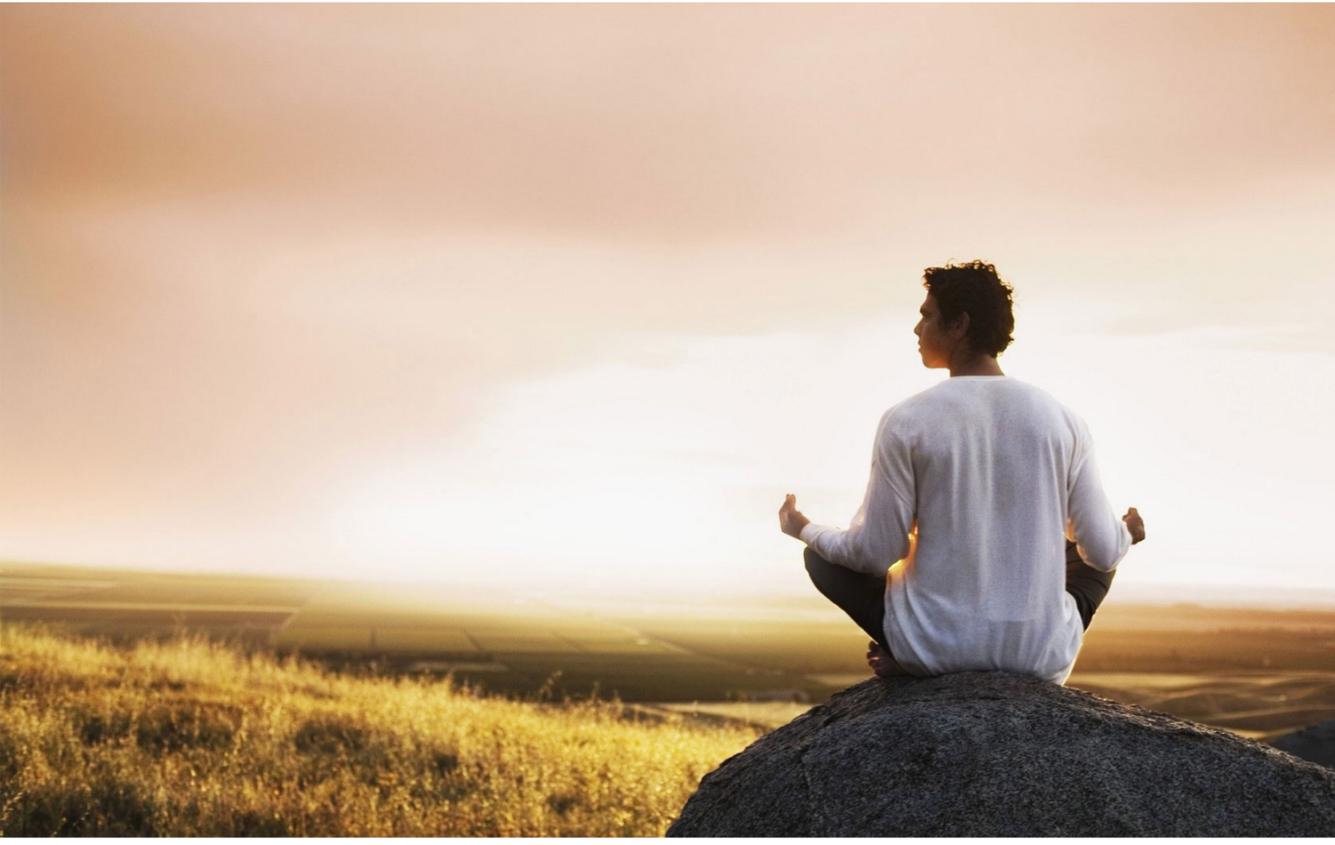
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



नैराश्य म्हणजे काय ?

कोणत्याही कारणाशिवाय मनाची उदासीन अवस्था दीर्घकाळ टिकून राहिल्यास त्यास 'नैराश्य' म्हणतात. नैराश्य हा सर्वाधिक आढळणारा मानसिक आजार आहे. अशा व्यक्तींना दैनंदिन कामे तसेच आनंददायी गोष्टीतील आवड कमी होते. साधारणतः एकूण ३०% लोकांना हा आजार कधी ना कधी होतच असतो. मुख्यत्वे मेंदूतील सिराटोनिन व नॉरइपीनेफ्रीन घटक नैराश्याला कारणीभूत असतात. योग्य वेळी निदान व उपचार झाल्यास ह्याचा सर्वांत मोठा दुष्परिणाम 'आत्महत्या' टळू शकते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



एकान्तपणा...

स्वतःला सावरण्याचा मार्ग

सृजनशील मनुष्य परस्परसंबंध प्रस्तापित करणे, सहवासात राहणे, ओळखी वाढवणे इ. वैशिष्ट्यांनी परिभाषित होतो. एकटेपणा ह्या शास्त्रीय संज्ञेत आपणास सकारात्मक ऊर्जा मिळते. एकटेपणा स्वतःला इतरांपासून दूर ठेवणे आणि स्वतःला एकटे वाटणे या दोन प्रकारचा असतो. काही काळासाठी, आपण एकटे राहण्याचे निवडतो तेव्हा मला एकटे वाटत नाही हे त्यातले सत्य. ह्या विधायक वास्तवात सकारात्मक दृष्टीने आपण स्वतःला प्रतिबिंबित करतो, ज्यामुळे तणावाचे व्यवस्थापन स्वतःहून होते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



परिभाषा मानसिक आज्ञाची

तज्ज्ञांच्या मते मानसिक विकार म्हणजे आपले विचार, भावना आणि वर्तन यामधील परस्पर संतुलन बिघडणं. यामुळे एका व्यक्तीला इतर व्यक्तीशी जुळवून घेणं आणि रोजची कामे करणं कठीण जातं. परंतु व्यक्तींमधील दुर्बलता व स्वभावदोषामुळं तो होत नाही. तरीही, एखाद्या व्यक्ती मनोरुग्ण आहे हे ठरवण्याची एककं अनेक आहेत. शिवाय समाज कलंकित नजरेनं पाहत असल्याने मनोविकार व्यक्तींकडून लपवला जातो. परिणामी साध्या साध्या उपायांनी निवळणारा तणाव रौद्ररूप धारण करतो.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



तणाव नियोजनाच्या शास्त्रीय पद्धती

जीवनशैली सुधारणा (दृष्टिकोन बदलासाठी व्यवस्थापनाची भिन्न तंत्रे), वैकल्पिक उपचार (उदा- योगासने, मसाजथेरेपी, कला क्रीडा, ध्यान इ.), मानसशास्त्रीय समुपदेशन (सामंजस्यावर आधारित उपचार), औषधी उपचार (वैद्यकीय उपचार).. हे चार तणाव नियोजनाचे शास्त्रीय टप्पे होत. चिकित्सकाच्या सल्ल्यानुसार उपायांची नावे वेगवेगळी असली तरी उपचाराचे उद्दिष्ट मात्र एकच असते. भिन्न प्रकारचे उपचार एकत्रितपणे करणे तणाव नियोजनासाठी आवश्यक ठरते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



मानसशास्त्रीय समुपदेशन तणाव नियोजनाची पहिली पायरी

समुपदेशन म्हणजे फक्त सल्ला किंवा मार्गदर्शन नव्हे. एखाद्या व्यक्तीच्या आयुष्यात उद्भवणाऱ्या मानसशास्त्रीय वा अन्य समस्यांची उकल करण्यात त्या व्यक्तीला शास्त्रीय सहाय्य वा मार्गदर्शन करणे होय. थोडक्यात, आपलाच गुंता आपणच सोडविण्यासाठी मदत करणे. माणूस कितीही बुद्धीमान असला तरीही प्रथमदृष्ट्या स्वतःचे दोष स्वतःला दिसणारे नसतात, दिसले तरी ते स्वीकारणे व त्यावर कणखरपणे, सातत्याने काम करणे जमत नाही. मात्र समुपदेशकामुळे हे काम सोपे होते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



विवेकनिष्ठ विचारपद्धती तणाव नियोजनाचा गाभा

बाह्य घटनांचा आपण जो अर्थ लावतो, तो स्वतःकडे, इतरांकडे किंवा जीवनाकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनातून लावतो. आपल्या भावनांच्या मुळाशी हे दृष्टिकोन असतात. हे दृष्टिकोन आपण ज्या समाजात राहतो, मोठे होतो तेथून, किंवा आलेल्या अनुभवातून तयार होतात. मानसिक दुःखाच्या मुळाशी असेच काही दृष्टिकोन असतात. माणसाला स्पष्ट, तर्कशुद्ध, वास्तववादी विचार करावयास शिकवले तर मानसिक समस्या जवळपास नष्ट होतात. यालाच विवेकनिष्ठ विचारपद्धती (REBT) म्हणतात.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



होय..

स्वभावाला औषध आहे !

शिस्तबद्धता-भित्रेपणा, मानसिक स्थैर्यता आणि अंतर्मुखता-संशयीपणा ह्या तीन गुणांचे प्रमाण किती आहे, यावरून त्या व्यक्तीचा स्वभाव कळतो. कुठलाही स्वभाव अनैसर्गिक नसतो. स्वभावाचे काही पैलू त्या व्यक्तीसाठी त्रासदायक ठरतात. तरीही स्वतःच्या स्वभाव दोषांना व्यक्ती त्रासदायक मानत नाही. मात्र ज्यांना स्वभावबदल करण्याची तयारी असते, रुग्ण व डॉक्टर दोघांनीही वेळ, चिकाटी व प्रामाणिकपणा ठेवला तर REBT या मानसशास्त्रीय पद्धतीने स्वभावातील दोष काढता येतात.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



सायकोथेरपी

नैराश्यातील स्व-मदत

नैराश्य आणि इतर मानसिक आजार निर्माण करण्यामध्ये कोणत्या प्रकारचे वर्तन, भावना आणि कल्पना कारणीभूत ठरल्या हे जाणून घेण्याकरिता सायकोथेरपी मदत करते. या पद्धतीत रिलॅक्सेशन थेरपी, पॉझिटिव्ह रीजनरेशन इमेजरीज, क्लिनिकल ट्रान्स व तणाव नियोजनाच्या अन्य पद्धती शिकवल्या जातात. तणावाचा नेमका उगम शोधता येतो. ज्या घटना वा प्रसंगामुळे आजारांना चालना मिळाली, त्यावेळी कसे सामोरे गेलो व कसे सामोरे जायला पाहिजे हे जाणून घेणे सायकोथेरपीने शक्य होते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



संमोहन अंतर्मनाचा मागोवा

संमोहन म्हणजे एक प्रकारची कृत्रिम निद्रा. माणसाच्या बाह्य मनापेक्षा अंतर्मन हे अनेक पटीने मोठे असते. या आधारावर संमोहनशास्त्र हे अंतर्मनाचे शास्त्र आहे. ही ठराविक काळापुरतीची मानसिक अवस्था आहे. स्वसंमोहन – स्वतःच स्वतःच्या अंतर्मनाला सूचना देणे व परसंमोहन – एका व्यक्तीने दुसऱ्या व्यक्तीच्या अंतर्मनाला सूचना देणे, या दोन संमोहनाच्या प्रकाराने स्वतःच्या मानसिक समस्या सोडवणे किंवा स्वतःचा विकास घडवून आणण्यासाठी प्रयत्न केला जातो.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



Grief Counseling

दुःख सावरण्याचा शास्त्रीय सल्ला

मृत्यू... माणसाच्या जगण्यातला अटळ न्हास. जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू होतो तेव्हा आपण एक अनोळखी जगात प्रवेश केलेला असतो. या नव्या जगाची पुनर्बांधणी करताना आपल्या धारणा तपासून बघणं गरजेच्या ठरतात. अशा वेळी grief counseling (दुःख समुपदेशन)ची मोलाची मदत होते. दुःख ही अवस्था नसून ती एक प्रक्रिया आहे, या सिद्धांताने जगण्याचा अर्थ शोधणं, जगणं अर्थपूर्ण बनवणं ह्या माणसाच्या मूळ प्रवृत्तीला बळ देण्यासाठी समुपदेशक शास्त्रीय पद्धतीने सहकार्य करतो.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



प्राणायाम तणाचा समतोल साधुचा

योगशास्त्रात मनाचा संबंध श्वासाशी तंतोतंत जोडला आहे. मनाच्या प्रत्येक अवस्थेचा परिणाम श्वासाच्या गती, खोली व गुणवत्तेवर होतो. जसे की, रागात, तणावात, भय किंवा घृणेत श्वासगती वाढते; दुःखात उच्छ्वास वाढतो; आनंदात, प्रेमात श्वास स्थिर राहतो. मन बदलेले की श्वासाची गती बदलते. नियमित प्राणायाम अभ्यासाने दोन श्वासातील अंतर स्थिर ठेवले जाते. श्वासगती न बदलल्याने मनाची स्थिती बदलत नाही. परिणामी विपरीत अवस्थेतही तणाव जाणवत नाही. मन आनंदी राहते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



आचार रसायन तणाव टाळण्याचा सद्मार्ग

आयुर्वेद शास्त्रानुसार रोग कमी करण्यासाठी वा तारुण्य टिकवण्यासाठी केवळ औषधीच आवश्यक असते असे नसून त्याकरिता दैनंदिन आचरण, व्यवहार आणि विचार देखील तितकेच महत्त्वाचे आहेत. मनस्वास्थ्याच्या या नियमावलीला आचार रसायन असे म्हंटले आहे. सत्य, मृदू, प्रिय संभाषण करणे; अहिंसेचे पालन करणे; जप, भक्ती, ध्यान याकरिता वेळ देणे; दूध, तूप असा सात्विक आहार घेणे; योग्य वेळी योग्य झोप घेणे अशा अनेकविध बाबींचा आचार रसायनात ऊहापोह केलेला आहे.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



‘सुखा’ची अंतःमुख दृष्टी तणावमुक्त होईल जीवसृष्टी

सुख ही एक द्रव संकल्पना आहे. सुख हे व्यक्तिसापेक्ष, कालसापेक्ष, अपेक्षासापेक्ष, समाजसापेक्ष आहे. आपल्याला नेमकं काय पाहिजे हे कधीच उमगत नाही. अस्थिर सुखाच्या तात्पुरत्या भावनेने अंतिमतः तणावच निर्माण होतो. म्हणून सुखी होण्यापेक्षा आनंदी होण्याकडे कल असावा. जसे की, सुखात नेहमी घेणं असतं तर आनंदात नेहमी देणं असतं. एकदा आनंदाच्या टप्प्यात आलो की तणावमुक्तीची अनुभूती समाधान मिळू लागते. जे अधिक स्थिर राहते.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



शॉक उपचार

मेंदूतील अत्यवस्थेचा उपाय

शॉक उपचार (Electro Convulsive Therapy) हा मनोरुग्णाच्या अत्यवस्थेत करण्याचा उपचार आहे. तीव्र नैराश्य, आत्महत्येचा विचार येणे, अति आक्रस्ताळेपणा किंवा हिंसकपणा, उन्मादाची अवस्था, स्किझोफ्रेनिया या विकारांमध्ये जास्त करून हा उपाय योजला जातो. उपचारादरम्यान होणारा तात्पुरता स्मरणशक्तीवर परिणाम (त्या दरम्यान घडणाऱ्या गोष्टी, भेटायला आलेले लोक वगैरे विसरणे) सोडला तर बाकी काही दुष्परिणाम आढळून येत नाहीत!

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



सत्त्वावजय चिकित्सा मनःशुद्धीचा आयुर्वेदोक्त मार्ग

धी, धृति: आणि स्मृती विकृत झाल्याने मानस व्याधी निर्माण होतात. त्याकरिता सत्व गुणाला बल देणारी चिकित्सा करणे म्हणजे सत्त्वावजय चिकित्सा. त्यामध्ये ध्यान व समुपदेशन या दोन गोष्टींचा समावेश होतो. आयुर्वेदात लोभ, शोक, भय, क्रोध, अतिराग, ईर्ष्या इ. वेग व्यक्त करू नयेत असे सांगितले आहे. हे वेग निर्माण होतात त्यावेळी मनात संकल्प, विकल्प वाढतात. अशावेळी आपले मनावरील लक्ष शरीराकडे नेण्याचा सराव हे एक ध्यान आहे, तेच सत्त्वावजय चिकित्सेमध्ये अपेक्षित आहे.

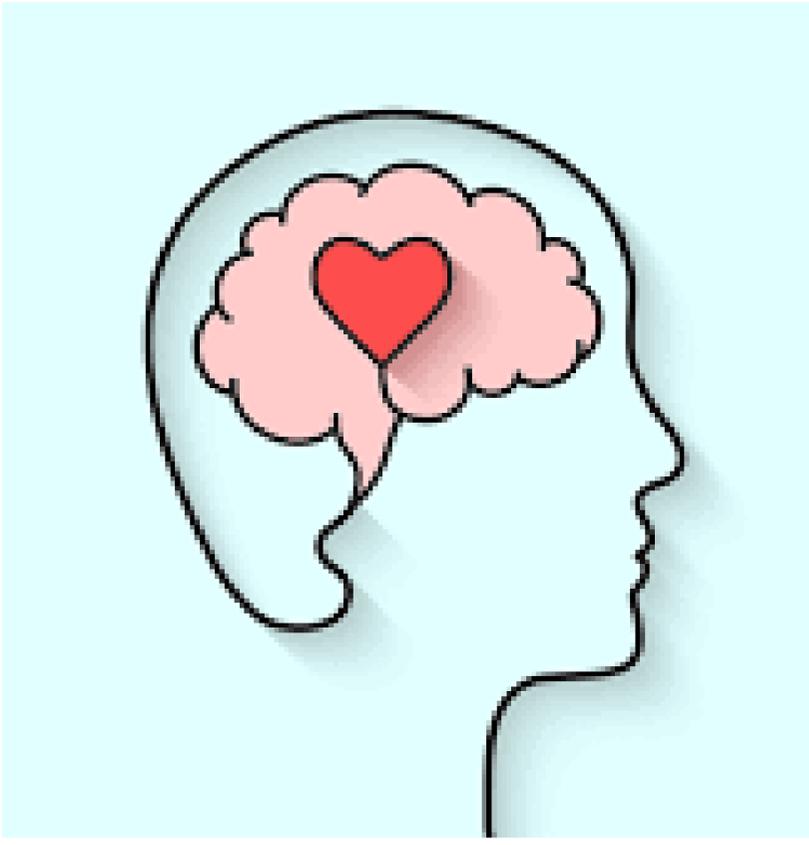
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



**युक्त-आहार-विहारस्य
युक्त-चेष्टस्य कर्मसु।
युक्त-स्वप्न-अवबोधस्य
योगः भवति दुःखहा ॥**

नियमितपणे जी माणसे युक्त आहार घेतात, योग्य तो व्यायाम करतात, कर्मांचे योग्य ते आचरण करतात, योग्य प्रमाणात झोप घेतात व सतत जागृत राहतात अशा कोणत्याही व्यक्तीला दुःखाचा स्पर्शही होत नाही, असं भगवद्गीतेतील सूत्र आहे. हाच सध्याच्या प्रचलित तणाव नियोजनाच्या सर्व उपायांचा 'सार' होय.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



मन करा रे प्रसन्न .. सर्व सिद्धीचे कारण !

आपल्या मनाच्या सामर्थ्यावर व बुद्धीच्या जोरावर मानवाने निसर्गावर बऱ्याच प्रमाणात मात केली. मात्र आपले मन दुसऱ्याला संपूर्णपणे कधीच कळले नाही. इतकेच काय स्वतःच्या मनात लपलेल्या रहस्याचा स्वतःलादेखील पत्ता नसतो. तरीही वास्तविक आपल्याला सर्वात जवळचे असते ते आपलेच मन. मनात नेहमीच परिवर्तन घडत असतात. या परिवर्तनातच मनाचा सतत अभ्यास करावा लागतो, आकलन करून मनाला ताब्यात आणावे लागते. शेवटी हेच तर तणाव नियोजन...! आणि ते स्वतःलाच करावे लागते !

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



हार्दिक धन्यवाद! अधिक माहितीसाठी

www.dirghayusevapratishtan.in

किंवा

दीर्घायु परिवार या Whatsapp गटात सामील होण्यासाठी
9763096324 क्रमांकावर संदेश पाठवा.

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

सर्वांगीण आरोग्यासाठी सर्वार्थानं कार्य करणारी सेवाभावी संस्था.

विनामूल्य सेवेसाठी संपर्क :

९४२३२६७४९२, ९७६४५७३९९९

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!