



तणाव मुक्ती - एक महत्वपूर्ण तंत्र

प्रा. डॉ. रेणुका सुनिल भावसार, जालना समाजकार्य महाविद्यालय, रामनगर, जालना

Received: 28/01/17

Edited: 07/02/17

Accepted: 11/02/17

Area: Stress Management

आमच्या जीवनातील महत्वपूर्ण समस्या ही आहे की आपण स्वतःच आपले तणाव निर्माते असतो. एखादी समस्या अशी असते की जर ती जास्त वेळ डोक्यात ठेवली तर वाटेल सर्व काही ठिक आहे. परंतु त्याबद्दल अधिक विचार केल्यास त्रास होण्यास सुरुवात होईल. आणि तीच गोष्ट आणखी डोक्यात ठेवली जास्त विचार केला तर मात्र ती आपणांस निष्कृत करू शकते. अतिशय तणावग्रस्त करून टाकते. मग अशा त्रासदायक तणावापासून आम्ही कसे मुक्त होवू शकतो. आम्ही थोडे बारकाईने लक्ष देवून पाहिले तर जाणवेल की आमच्या जीवनात निर्माण होणारी तणावग्रस्त स्थिती सुरवातीस अतिशय छोटी असते. आणि आम्ही स्वतः त्यास नकारात्मक विचारामध्ये परावर्तित करत असतो. व हळू-हळू ती गोष्ट मोठी होत जाते.

एक गोष्ट आम्हाला स्विकारावी लागेल की आमच्या तणावाची स्थिती ही बाह्यस्वरूपी नसून अंतर्गत आहे. आणि त्यावर नियंत्रण केवळ आपण स्वतःकरू शकतो आणि आमच्या थोड्याशा प्रयत्नाने आम्ही खूप सारा तणाव दूर करू शकतो. यासाठी महत्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे तणावास जपून ठेवण्या ऐवजी त्यास दूर करण्यास शिका, टाळण्यास शिका, त्याकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष करा. लक्षात घ्या. या निर्मात्यांने तुम्हाला जे काही दिले त्याबद्दल आभार मानायला शिका. नेहमी जगातील असंख्य दुःखी अपंग, गरिब व आजारी लोकांचा विचार करा व त्यांच्यापेक्षा तुम्ही किती सुखी आनंदी, निरोगी, तणावविरहित आहात त्याकडे लक्ष द्या. शिवाय आज जे तुमच्याकडे आहे त्यामुळे तुमचे जीवन अजूनही सुंदर व प्रगत तुम्ही घडवू शकता यावर विश्वास ठेवा.

निसर्ग प्रत्येक समस्येच्या वेळी आपणांस सहकार्य करत असतो यावर विश्वास ठेवा.

थोड बारकाईने या गोष्टीकडे पहा आणि निश्चितच तुम्हाला याचा अनुभव तणाव येताना अगदी छोट्याशा कारणाने येतो मात्र त्याचा परिणाम अगदी भयानक असतो. व्यक्तिचे संपूर्ण जीवन उध्वस्त करण्यास तणावास वेळ लागत नाही. जी गोष्ट आपले जीवन आनंदी सुखी राहण्यासाठी आम्ही करित असतो. त्या वेळेस तणावाचे अनेक

प्रसंग अवतीभवती येत असतात. त्यावेळी सकारात्मक भावाने त्याचे निवारण करणे महत्वाचे आहे. कारण तणाव निवारण्यासाठी तुम्ही कोणते तंत्र वापरता यावर तणावाचे व्यवस्थापन होवू शकते.

समुपदेशक म्हणून तणाव घालविण्यासाठी मी काही तंत्र सुचविली व त्याचे Result ही समाधानकारक आल्याचे दिसून आले. परंतु तणावावर घाई-घाई मध्ये निर्णय घेवूच नये शिवाय एक मेरिकल ट्रिटमेंट म्हणून याकडे पाहावे.

- चांगली, भरपुर झोप घेणे.
- दिर्घ श्वास घ्या.
- तुम्हाला आवडेल असे संगीत ऐका.
- योगा करणे.
- नृत्य, अरॉ बिकस करणे.

- मेडिटेशन करणे इत्यादी. तुम्ही बारकाईने पाहिले तर लक्षात येईल की अतिशय छोटे कारण तणावासाठी पुरेसे असते. हा तणाव मग दुष्टचक्रांचे सैन्य निर्माण करू लागतो आणि हळू-हळू तुमच्या अवती - भोवतीच्या व्यक्तीनाच शत्रुत्वाच्या स्वरूपात पाहून त्यांचा नाश करू लागतो. यामुळे आपण एकटी -एकटी पडतो, स्वतःच्या मनाला खाऊ लागतो व मानसिक रुग्ण बनू लागतो. तेव्हा मित्रांनो काही तंत्रे मी तुम्हाला सांगणार आहे, त्याचा उपयोग नक्कीच तणावनिवारणासाठी होईल.

१) आपले ताण-तणाव तुमच्या जवळ च्या व्यक्तिस शेअर करा - पालक, पती, पत्नी, मित्र, किंवा अजून कुणी जो तणावाचे व्यवस्थापन करण्यात मदत करेल किंवा तुमचे बोलणे गोपनीय ठेवेल. यामुळे तणाव बराचसा कमी होवून आपल्या सोबत कुणीतरी आहे, आपण एकटे नाही हा भाव निर्माण होतो.

२) अशा लोकांनाच बोलत जा ज्यांना भेटून तुम्हाला आनंद मिळतो व तुम्ही हसू शकाल :

आपल्या जीवनात विविध प्रकारचे लोक असतात, काही महत्वाच्या यादीत नसतात पण त्यांना भेटल्यामुळे बोलल्यामुळे तुम्ही खूप हसत आनंदी होता अशा लोकांना अवश्य भेटा, बोला त्यावेळी तणावाचे कारण त्यांच्याशी शेअर केलेच पाहिजे असे नाही.

३) सुखी - अनंदी राहण्यासाठी वाचन करत जा वाचन करणे ही विचारप्रक्रियेस बदलवणारी महत्वपूर्ण यंत्रणा आहे. त्यामुळे चांगले पुस्तक, म्हणी, कविता उत्साहवर्धक ओवी व छोटे - माटे चुटकुले यांचा वसचण्यात अंमल करा. कारण विचार बदलला की जीवन बदलेल.

४) तुम्ही जितके जास्त तणावग्रस्त रहाल तेवढ्या समस्या तुमच्या जीवनात वाढत जातील हे लक्षात असू द्या.

Low of Attraction नुसार तुम्ही जेवढे जास्त दुःखाचा तणावाचा विचार कराल तेवढी मानस्थिती अस्थिर होत जाईल व तणावाचे प्रमाण वाढत राहील. त्यामुळे विचारांना तणावग्रस्त विचारांच्या विरुद्ध दिशेने घेवून जा व तसा प्रयत्न रहा नक्कीच त्याचा फायदा होईल. आनंदी बालपण खेळणे, छंद याकडे विचारांना वाळविण्याचा सतत प्रयत्न तुम्हाला तणावापासून मुक्ती देवू शकतो.

५) एकांतामध्ये इश्वराशी संवाद साधा:

तुम्ही जर नास्तिक असाल तर वेगळ्या पध्दतीने केवळ निसर्गाशी प्रकृतिशी बोला ते मिळाले त्याबद्दल आभार व प्रगतीसाठी प्रेरणेसाठी निसर्गास मागत रहा नक्की मिळेल. परमेश्वरास मानत असाल तर इश्वराशी बोलत जा. सकारात्मक गोष्टी ज्या जीवनात आहेत त्या बद्दल आभार माना व ध्येयपूर्तीसाठी प्रेरणा घ्या या गोष्टी तुमचे तणावग्रस्त जीवन बदलण्यास नक्कीच मदत करतील.

तणाव मानवी जीवनात विष कालविण्याचे काम करते हे लक्षात असू द्या. शरीर तुमचे विचारही तुमचे कसे घ्यावेत हे तुम्ही ठरवायचे असते. मात्र छोट्या - छोट्या गोष्टींवर आम्ही परेशान होतो.

ताण वाढवतो आणि स्वतःचे व इतरांचेही जीवन तणावमय करीत असतो.

- १) तुम्ही ज्या क्षेत्रात परिसरात काम करता त्याबद्दल सकारात्मक बाळगा.
- २) स्वतः विषयी आत्मविश्वास ठेवा.
- ३) स्वगुणावर विश्वास ठेवा.
- ४) सहकाऱ्यांच्या नकारात्मक भूमिका विसरत चला.
- ५) निसर्गावर प्रेम करा.
- ६) देण्यातील आनंद उपभोगा (Joy of Giving)
- ७) लहान मुलांमध्ये मिसळून आनंद घेण्याचा प्रयत्न करा.
- ८) युवकांचा सहवास वाढवा.
- ९) वृद्धांना जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा.
- १०) सामाजिक क्षेत्रातील सहभाग वाढवा.
- ११) एखाद्या दिवस मनाला वाटेल तसे जगा. कारण आपण जन्माला आल्यापासून कुणाच्या न कुणाच्या मनासारखेच जगत असतो. यामध्ये स्वतःची ओळख विसरून जातो व यंत्रमानव बनतोय तेव्हा एक दिवस स्वतःसाठी.

ताण आहे तर भान आहे.

भान आहे तर जीवन आहे.

जीवन आहे तर दुःखही आहे.

आणि आनंद आहे तर दुःखही आहे. मग हे सुंदर आयुष्य जे आम्हाला मिळाले त्याचा जास्तीत जास्त उत्कर्ष करू या आणि स्वतः बरोबर इतरांनाही आनंदी आणि तणाव विरहित बनवू या.