



महाराष्ट्र एज्युकेशन सोसायटी, पुणे

शतकोत्तर हीरक महोत्सवी वर्ष २०१९-२०
कोरोना टाळेबंदी काळातील उपक्रम

०८/०६/२०२०

स्वस्थ तन | स्वस्थ मन |

यश म्हणजे काय हो ? अधिकाराची जागा, मानमरातब की मुबलक पैसा ? या सर्वांसाठी धावाधाव केली की यश मिळते का ? यशाची अशी चौकटीतील व्याख्या होणारच नाही.

"शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्" धर्माचरणाचे पहिले साधन शरीर होय असे कालिदासाचे वचन आहे. म्हणून निरोगी व सुदृढ शरीर हीच आपली खरी संपत्ती मानली पाहिजे. उत्तम आरोग्य आणि मानसिक संतुलन हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे.

मनाच्या चिरेबंदी वाड्याची तटबंदी म्हणजे मनातल्या अपेक्षा, इच्छा, आकांक्षा...अपेक्षा करायची थांबवली की मनाला निरपेक्ष आनंद मिळू शकतो. तणाव कमी होत जातात. प्रत्येक क्षण आनंदाने जगता येतो. मान, सन्मान, स्वाभिमान, अपमान, इच्छा, आकांक्षा यात वेळ जातो हाती काहीच लागत नाही उलट मानसिक ताण येतो. त्यामुळे शरीरात हार्मोन्स कमी अधिक प्रमाणात पाझरतात. त्यामुळे त्याचा शरीरावर परिणाम होतो. ग्रहणक्षमता व स्मरणशक्ती कमी होते आणि आजारांना स्वताःहून आमंत्रण देतो.

आपण या शरीराचे ट्रस्टी आहोत. या शरीराचा सांभाळ करणे, त्याला त्रास न होऊ देणे हे आपलं कर्तव्य आहे असे समजून वागल्यास शरीर व मनाला त्रास होत नाही मी निरोगी, आनंदी आहे. मी हे करू शकतो, मी यशस्वी होईन या सारख्या संकल्पानी आपल्या शरीरातील रक्ताचा कण अणू कण भरून टाकावा लागतो. जेव्हा नकारात्मक विचार मनात येतील तेव्हा त्याचा वारंवार जप करत बसण्यापेक्षा त्या विचारांची दुसरी चांगली होकारात्मक बाजू मनात आणून त्याचा जप करा. Lets hope for the best. जे आहे ते स्विकारण्याची पुरेपूर तयारी ठेवा. भावना, नकारात्मक विचार दाबू नका. त्रयस्थ भावनेने बघाल तर ते विचार आपोआपच नाहीसे होतील.

जर शरीर एक हार्डवेअर असेल तर मन हे त्यातले सॉफ्टवेअर आहे. मन ही एक न दिसणारी, निर्गुण शक्ती आहे. ते आपल्या सगुण शरीराची प्रेरणा आहे. ते बुलंद आहे तोवर शरीरतोल तसूभरही हलत नाही.

संत कबीर म्हणतात -

" शरीर हा एक असा तंबोरा आहे की ज्याच्या सगळ्या तारा जुळल्या की तो शांत होतो."

इथे तारा जुळण्याचा संबंध हा मनाच्या आतून बाहेरच्या प्रवासाशी आहे आणि शांत होण्याचा सुदृढ शरीराशी..

आणि हेच सुदृढ शरीर मिळण्यासाठी मनाचे स्वास्थ्य आवश्यक असते. त्यासाठी मनाचा निवांतपणा अत्यंत गरजेचा आहे. निवांतपणा हा दृढ मनाचा आविष्कार आहे, रिकामपणाचे द्योतक नाही.

आज सगळे घरात राहून कंटाळले आहेत. पोलिस, वैद्यकीय क्षेत्रातले लोक बाहेर अहोरात्र कोरोना विरुद्ध लढत आहेत. अशा परिस्थितीत ह्या सर्वांचे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राखणे, हे ह्या लढ्यात यशस्वी होण्यासाठी अतिशय गरजेचे आहे. म्हणूनच जर मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य अबाधित ठेवायचे असेल तर सकारात्मक विचार, योग्य आणि सात्विक आहार - विहार, योगा, नियमित ध्यान... ह्यांची सवय करून घेणे गरजेचे आहे.

तन, मन आणि ऊर्जेच्या एकरूपतेचे नाव म्हणजेच स्वास्थ्य. स्वाथ्याचा अर्थच आहे स्वमध्ये स्थित होणे, स्वानुभवावर स्थापित होणे व रोगमुक्त असणे. स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती आहे.

आयुर्वेदात म्हटलेलेच आहे की,

"समदोषः समाग्नीश्च समधातु मलक्रियाः

प्रसन्न आत्मेन्द्रिय मनः स्वाथ्य इत्याभिययते"

आपलं स्वास्थ्य केवळ आहारावरच अवलंबून नसतं. संतुलित आहाराची परिभाषा माणसाचं वय, वातावरण आणि कार्य प्रकारानुसार बदलत राहते.

शरीर स्वथ्य आणि निरोगी असायला हवं ही गोष्ट सगळेच जाणतात, मान्यही करतात, पण शरीराबरोबरच मन, बुद्धीही निरोगी असायला हवी. तेव्हाच त्याला 'योग्य आरोग्य' अस म्हणता येईल.

सध्याच्या covid19 च्या या पार्श्वभूमीवर तर नक्कीच शरीर व मनाचे स्वास्थ्य किती महत्त्वाचे हे लक्षात घेऊन आपणच म्हणतो



महाराष्ट्र एज्युकेशन सोसायटी, पुणे

शतकोत्तर हीरक महोत्सवी वर्ष २०१९-२०
कोरोना टाळेबंदी काळातील उपक्रम

'सर सलामत तो पगडी पचास'.

लॉकडाऊन चालूच आहे. घरात बसून संसर्ग न होता या रोगाला पळवून लावायचे आहे. रोजची जीवनशैली थांबवून घरात थांबायचे आहे. काही वेळा तर घरात एकटे राहणारेही असतात, अशावेळी मनःस्वास्थ्य बिघडण्याची दाट शक्यता, पन्नास साठ दिवस आपले नित्याचे काम बाजूला ठेवून घरातच कोंडून घ्यायचे! काहींना याचा खूप त्रास होतो व मानसिक आजाराला सामोरे जावे लागते. यासाठी उच्चप्रतीचे मानसिक संतुलन हवे.

खरंतर स्वास्थ्याची व्याख्या आयुर्वेदाने खूपच व्यापक विस्तृत केली आहे, यामध्ये शरीराबरोबरच आत्मा, मन, इंद्रिय यांची प्रसन्नताही महत्वाची आहे. किंबहुना हे जर प्रकृत असेल तरच त्या व्यक्तीला आपण स्वस्थ म्हणू शकतो केवळ रिपोर्ट नॉर्मल आहेत म्हणून ती व्यक्ती स्वस्थ आहे हे आयुर्वेदाला मान्य नाही.

कुठलेही कार्य, कर्म हे शरीर व मनाच्या माध्यमातून केले जाते. आपण जे काम करतो ते कितीही छोटे व मोठे असो त्यामध्ये जर यश मिळवायचे असेल तर शरीर व मनाने स्वस्थ असणे अतिशय गरजेचे आहे; जेणेकरून आपण पूर्ण क्षमतेने काम करू शकतो.

जर हे काम सहकार्यांबरोबर करत असू तर मन प्रसन्न असेल तर वातावरणही छान राहते व यश लवकरच मिळते.

"शरीरसत्वसंज्ञं च व्याधीनामाश्रयो मतः।"

चरक यांनी सांगितले की व्याधी.... हे शरीर आणि मन या दोघांच्या आश्रयाने राहतात. म्हणूनच जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येनुसार आरोग्य म्हणजे केवळ आजाराचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे, तर त्या जोडीने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याची पूर्ण स्वरूप स्थिती असणे होय. या व्याख्येत केलेल्या शारीरिक स्वास्थाबरोबरच मानसिक स्वास्थ्याच्या समावेशावरूनच दोघांचे एकत्रित महत्त्व आपल्याला लक्षात येते.

परंतु आज असे पाहायला मिळते की मनुष्य थोडा मोठा झाला की आपल्या आयुष्याचे ध्येय ठरवित असतो. व ते पूर्ण करण्याच्या मार्गे लागले असता त्याचे शरीराकडे दुर्लक्ष होते. तारुण्य आणि मनाची शक्ती यांच्या बळावर मनुष्य काही वर्षे शरीराच्या लहान-मोठ्या तक्रारीकडे दुर्लक्ष करू शकतो. परंतु केव्हातरी जोरदार आजारपण येतेच. जसे डॉ.अभय बंग यांनी आपल्या 'माझा साक्षात्कारी हृदयरोग' या पुस्तकात सांगितले आहे की कसा त्यांच्या चुकीच्या जीवनशैलीमुळे ४४ व्या वर्षी त्यांना हृदयविकाराचा झटका आला होता.

स्वामी विवेकानंद जेव्हा भारतभर फिरले तेव्हा त्यांना भारतातील लोकांमध्ये शारीरिक स्वास्थ्याचा अभाव असणे हा प्रमुख दोष दिसून आला त्यामुळे त्यांनी भारतातील लोकांना प्रगती करायची असेल व या स्पर्धेच्या जगात टिकायचे असेल तर योग्य व्यायाम व आहार घेतला पाहिजे असे सांगितले.

कारण निरोगी शरीरामध्येच तल्लख बुद्धी वास करते हे ते जाणत होते. म्हणूनच "गीता वाचण्यापेक्षा मैदानावर फुटबॉल खेळा जेव्हा तुमचे शरीर मजबूत होईल तेव्हा तुम्ही गीतेचा अर्थ चांगल्या प्रकारे समजू शकाल" असे ते म्हणत. आयुर्वेदातही सांगितले आहे इतर सर्व गोष्टी एका बाजूला ठेवून शरीराचे पालन केले पाहिजे.

आजकाल शारीरिक आजारांचे प्रमाण वाढत चालले आहे. मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार, कॅन्सर या व्याधींचे प्रमाण भारतामध्ये दिवसेंदिवस वाढतच चालले आहे. जागरण, व्यायामाचा अभाव, बैठी जीवनशैली,पैसे कमविण्यासाठी असणारी जीवघेणी स्पर्धा, फास्ट फूडचे सेवन, मसालेदार पदार्थ,जास्त तेलाचे पदार्थ खाणे.

असे म्हटले जाते जसे अन्न आपण खातो तसेच आपण बनतो, त्यानुसार आपले शरीरच नव्हे तर मन, विचार, बुद्धी आणि सजगतेची पातळी या सर्वांवर त्याचा परिणाम होतो.

संत कबीर म्हणतात

'जैसा भोजन खाईये,तैसा ही मन होगा

जैसा पानी पीजिए,तैसी वाणी होय'



महाराष्ट्र एज्युकेशन सोसायटी, पुणे

शतकोत्तर हीरक महोत्सवी वर्ष २०१९-२०
कोरोना टाळेबंदी काळातील उपक्रम

म्हणजे आपले आरोग्य हे अंतर्मनाच्या आरोग्यावर अवलंबून असते. सात्विक ताजा, सकस आहार घेणे, योग्यवेळी योग्य विश्रांती घेणे आणि नियमित व्यायाम करणे म्हणजे शारीरिक विकास होय. या शरीराला सांभाळायला हवं म्हणजे आत असलेले मन आपोआपच मार्गी लागेल. चांगला आहार घ्यावा, योग्य आचरण ठेवावे. आपण आपल्या स्वतःच्या मनाचा अंतरीचा आवाज ऐकला पाहिजे.

टी.व्ही, सोशल मीडिया, यांचा नकळत परिणाम आपल्या जीवनशैली आणि विचारसरणीवर होत आहे, त्यामुळे सुद्धा मानसिक स्वास्थ्य आणि पर्यायाने शारीरिक स्वास्थ्य दिवसेंदिवस बिघडत चालले आहे.

आता स्वस्थचित्त होणे म्हणजे नेमकं काय? तर शरीर आणि मनाला कोणताही आजार न होऊ देणे. तर यासाठी आपल्याला खूप प्रयत्न करणे गरजेचे आहे, त्यासाठी नियमित ऋतुचर्या, दिनचर्येचे पालन करणे आवश्यक आहे. अस्वस्थ झालेल्या शरीराला आणि पर्यायाने मनाला शांत करण्यासाठी नियमित योगाभ्यास, योग्य आहाराचे आचरण करणे अत्यंत आवश्यक आहे. सात्विक आहार घेणे।

दुर्बल किंवा वजनदार शरीराचा आपल्या कार्यक्षमतेवर आणि परिणामी यशावर अगदीच विपरीत परिणाम होतो. तरुणपणीच वार्धक्याची लक्षणे दिसतात. जर शरीर जर्जर, रोगट असेल तर आपले मन-बुद्धी देखील तसेच होतात. रोगट मन- बुद्धी; दूर्गुणांना आमंत्रण देते आणि एकदा हे दूर्गुण चिकटले की आपण एकाही पुरुषार्थामध्ये (धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष) यशस्वी होऊ शकत नाही. संकटांना घाबरणे, निर्णय न घेणे, निर्णय लांबणीवर टाकणे, आत्ताचे काम आत्ता न करणे, सतत चालढकल करणे, संकुचित आणि मत्सरी स्वभाव होणे, अशा अनेक नको त्या गोष्टींचा जन्म दुर्बल आणि रोगट शरीराद्वारे होतो. या दूर्गुणांमुळे आपले मानसिक स्वास्थ्य ही खराब होते.

आज भारतामध्ये psychosomatic disorders चे प्रमाण जास्त दिसत आहे, हे बिघडलेल्या मनःस्वास्थ्याचेच लक्षण आहे. मानसिक स्वास्थ्य लाभावे यासाठी आपण सतत प्रयत्न करत असतो. एखादी कृती, घटना किंवा नातेसंबंधामुळे आपल्याला बरे वाटले, की आपल्याला वाटते, आपले मानसिक आरोग्य सुदृढ आहे. हे जरी खरे असले, तरीही मानसिक आरोग्य ही स्थिर बाब नाही. वेगवेगळ्या कारणांनी (व्यक्ती व परिस्थितीजन्म) त्यात नियमित बदल होत राहतात. त्याचे स्वरूप व दर्जा यांत फेरफार होत राहतात. डॅनियल गोलमॅन यांनी लिहिलेल्या 'इमोशनल इंटेलिजन्स' या पुस्तकात म्हटले आहे की, "आपल्या वैयक्तिक व व्यावसायिक यशाचे 85% श्रेय हे बुद्धिमत्तेपेक्षा भावनात्मक ज्ञानाला दिले पाहिजे." म्हणजेच बुद्धिमत्तेपेक्षा भावनात्मक ज्ञान जास्त महत्त्वाचे आहे. आणि भावनात्मक ज्ञान तेव्हाच उत्तम असू शकते जेव्हा मानसिक स्वास्थ्य उत्तम असेल. म्हणजेच अप्रत्यक्षरित्या आपण असे म्हणू शकतो की आपल्या मानसिक स्वास्थ्याचा आपल्या यशामध्ये बुद्धीपेक्षा जास्त वाटा असतो.

याबरोबरच व्यक्तिमत्त्वाचे विशिष्ट पैलूही आपली छाप पाडत असतात. त्यातील विचार, भावना व वर्तन या त्रिसूत्रीची भलीमोठी कसरत होत असते. या तिन्ही घटकांचा परस्परांशी निकटचा संबंध आहे, एका घटकाचा इतर दोन्हीवर नियमित परिणाम होत असतो. ही त्रिसूत्री चक्र सतत कार्यरत असते आणि आपले मानसिक आरोग्य व त्याची सुदृढता ठरवीत असते. मनाची सजगता जेव्हा संपते तेव्हा प्रश्नाचे रूपांतर विस्मयात होते. म्हणून नेहमी वर्तमानात रहायला शिका, मन भरकटलेले आहे असे ज्या क्षणी तुम्हाला वाटेल, त्याक्षणी श्वासोच्छवासाची मदत घेऊन त्याला ताबडतोब वर्तमानात आणा, जीवन सुखकर बनवा.

प्रा. वर्षा तोडमल
मराठी विभाग प्रमुख
आबासाहेब गरवारे महाविद्यालय