

मना सज्जना...!

मन उधाण वाऱ्याचे.....कं होते बेभान कसे गहिवरते..!

गुरू ठाकूर यांच्या या अतिशय सुंदर कव्य पंक्तीमधून मनाच्या अवस्था समर्पक रितीने उलगडण्याचा प्रयत्न केलेला दिसतो. मनापासून प्रेम, मनापासून तिरस्कार, मनापासून आशिर्वाद, या सगळ्या मनापासून सुरू झालेल्या भावना ! पण ज्या मनाबद्दल आपण बोलतोय, ते मन आपल्या शरीरात नेमकं कुठं विसावलंय या बद्दल आजही संशोधन चालू आहे. हया मनाचं दृष्य स्वरूप म्हणजे त्याच्या भावनांचं प्रगटीकरण !

मानवाची प्रत्येक क्रिया, प्रतिक्रिया, त्याच्या संकल्पना हे मनाशी निगडीत आहेत. त्याच्या भोवतालची परिस्थिती, त्याचे अनुभव हया मुळे त्याचे विचार हे अधिक ठाम वा पुसट होत जातात. आणि मग हे विचार त्याची मानसिकता ठरतात. आणि मग हीच मानसिकता त्याच्या मनोबलाचं किंवा मानसिक दुर्बलतेचं मूळ ठरतं. सुदृढ मनोबल असलेल्या व्यक्तीचा आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन हा जास्त सकारात्मक असतो, तर मानसिकरित्या दुर्बल असणाऱ्या व्यक्ती या जास्त नकारात्मकतेने आयुष्याकडे बघतात. हाच नकारात्मक दृष्टीकोन त्यांना मानसिक आजारांपर्यंत घेउन जातो.

बलात्कार, फसवा फसवी, हत्या, गुन्हेगारी अशा घटना तर असुया, प्रचंड राग, अतिव अभिमान, पराक्रेटीचे प्रेम, आणि हव्यास हया आणि अशा प्रकारच्या भावना या सर्वांच्या मुळाशी काय आहे ? तर लोकांची मानसिकता आणि त्यांचे विचार ! हयाचा अंतिम परिणाम म्हणजे समाजाचा ढासळलेला समतोल. असंतुलित वातावरण नात्यांमध्ये दरी निर्माण करते. आणि अंततः पुन्हा हे दुष्ट चक्र चालू होते. म्हणजे वैयक्तिक मानसिक दुर्बलता.. त्यातून येणारी प्रतिक्रियात्मक दुष्ट घटना...त्यांचे वैयक्तिक व सामाजिक होणारे नकारात्मक परिणाम...आणि पुन्हा या परिणामांमुळे निर्माण होणारी वैयक्तिक मानसिक दुर्बलता !

हे दुष्ट चक्र थांबवण्याकरिता सर्वात प्रथम आपल्याला वैयक्तिक पातळीवरून आपल्या विचारांचा विचार केला पाहिजे. नकारात्मकतेने होणारे मानसिक आजार बळावण्याआधिच त्यांचं मूळ जाणून त्यावर उपाय योजना केल्या पाहिजेत. आपल्या विचारांबद्दल सजग राहून वेळोवेळी त्यातून निर्माण होणाऱ्या प्रतिक्रियांवर आपणच अंकुश ठेवायला हवा.

हा अंकुश ठेवण्यासाठी आज प्रत्येकला सुयोग्य मार्गदर्शन आणि त्यासाठी समुपदेशन (कउन्सेलिंग) आवश्यक आहे, ज्यामुळे परिपूर्ण जीवन जगण्यासाठी माणूस अग्रेसर होतो.

डब्ल्यु. एच.ओ. च्या सर्वेक्षणानुसार गेल्या पाच वर्षात जगातील एकूण लोकसंख्येमधील ६० टक्के लोकांना मानसिक समस्या उदभवण्याचा धोका संभवतो. याचं मुख्य कारण म्हणजे मानसिक आजार आणि मानसिक आरोग्य या बाबतचं असलेलं अज्ञान. आत्ताच जर आपण सर्वांनी मिळून समाजात या विषयी जागृकता निर्माण केली, तर हे प्रमाण निश्चितच कमी होऊ शकेल.

समाजातील प्रत्येक व्यक्तीपर्यंत, मानसिक आजारांचं मूळ कुठे आहे, त्याचे परिणाम काय होऊ शकतात, आणि त्यावरची उपाय योजना कशी शक्य आहे या बदलची सविस्तर माहिती व ज्ञान वैयक्तिकरित्या पोहोचली पाहिजे. लेखणीच्या माध्यमातून हा विषय जर सर्व स्तरातील वाचकांपर्यंत पोहोचला तर त्यांचे मानसिक आजारांबाबतचे प्रबोधन, आणि समुपदेशनही साध्य होऊ शकेल.

भारतीय संस्कृतीचा पाया रचताना आपल्याकडे समर्थ रामदासस्वामींनी “मनाचे श्लोक” लिहून खरं तर मानवावर अनंत उपकार केले आहेत. पण आज असं म्हणावंसं वाटतं की हया मनाच्या श्लोकांचा माणसांना विसर पडलेला दिसतोय. म्हणूनच आज परत प्रत्येक घरात “मनाचे श्लोक” नुसतेच म्हणण्याची नव्हे तर त्यातला अर्थ जाणून त्यावर अंमल करण्याची वेळ आली आहे.

समुपदेशक: सौ. सुलभा माणकेश्वर

email: sulbhamankeshvar@gmail.com