

## 21.

### वर्तमान मानवी समाजातील शारिरीक व मानसिक ताणाच्या

#### प्रश्नावरील योग उपचार : एक अभ्यास

- प्रा.उमेश साडेगावकर

श्री.सिध्देश्वर महाविद्यालय माजलगाव जि.बीड  
मो.9422231612

#### प्रास्ताविक :

विज्ञानाने प्रचंड प्रगती केली आहे. माणसाच्या भौतिक सुविधा व त्यांच्या गरजा प्रचंड प्रमाणात वाढल्या आहेत. त्यामुळे ज्ञानाचे भंडार खुले झालेले आहे. अनेक असाध्य गोष्टी माणुस करू लागला आहे. अनेक ग्रहावर व उपग्रहावर यान पाठवून तेथील माहिती घेतली जात आहे. मोबाईलमुळे कोणत्याही व्यक्तीचा संपर्क काही सेकंदात होत आहे. त्यामुळे आज जग हे खेडी बनलेले आहे. परंतू अनेक संशोधनातून हे पुढे आलेले आहे की, आज जगामध्ये प्रचंड प्रमाणात मानवी जीवनात तणाव निर्माण झालेला आहे. ज्या देशांनी जास्त प्रमाणात प्रगती केली आहे त्या राष्ट्रातील लोक जास्त प्रमाणात मानसीक रोगांनी जसे की, डिप्रेशनमध्ये आहेत. म्हणून अमेरिकेत शाळेतील मुले दुसऱ्या मुलांची हत्या करतांना दिसतात. भारतात सुद्धा मेट्रो सिटीमध्ये माणुस जीवन जगण्याचा आनंद हिरावून बसलेला आहे. त्यामुळे अनेक असाध्य रोग जडत आहेत. शुगर, ब्लडप्रेसर हे आजार सर्वसामान्य माणसाला झालेले दिसत आहेत. म्हणून सध्याचे तणावग्रस्त परिस्थितीत योगाचे महत्व या विविध शारिरीक व मानसिक रोगांचा विषय प्रस्तुत शोधनिबंधासाठी घेतलेला आहे.

#### 1. विषय निवडण्याची आवश्यकता :

आज जगामध्ये लोककल्याणकारक राज्यांची संकल्पना स्विकारली आहे. माणसांच्या जन्मापासून ते मृत्युपर्यंत सुखांचा विचार करावा लागतो. परंतू माणसांचे जीवन हे अशांतवादी बनलेले आहे. जगातील पुढारलेले राष्ट्रे ध्यानधारणा व योगाकडे वळत आहेत. कारण सर्व शारिरीक व मानसिक ताणांच्या प्रश्नांची सोडवणुक ही योगातून होवू शकते हे भारतीय योगींनी दाखवून दिलेले आहे म्हणून वर्तमान तणावग्रस्त जीवनात योगांचे महत्व हा विषय निवडलेला आहे.

#### 2) संशोधनाचा उद्देश :

1. वर्तमान समाजातील शारिरीक व मानसिक प्रश्नांचा अभ्यास करणे.
2. योगशास्त्राचा अभ्यास करणे. माणसांच्या विविध ताणांच्या प्रकाराकडे योग शास्त्रातून बघणे.
3. आजच्या काळात योगाचे महत्व सांगणे.

#### 3) गृहित कृत्ये (Hypothesis):

संशोधन कार्य पूर्णत्वास घेवून जाण्यासाठी व संशोधकाला योग्य दिशा निर्देश करण्यासाठी गृहितकृत्याची भूमिका महत्वाची आहे. ते पुढीलप्रमाणे आहेत.

1. आरोग्य समस्या ही एक जागतिक समस्या आहे.
2. विज्ञानाने प्रचंड प्रगती केली परंतू मानवी आनंद हिरावून गेलेला आहे.
3. आजच्या तणावग्रस्त समस्यावर योग करणे हाच उपचार आहे.
4. मानवी नैसर्गिक प्रवृत्ती जीवन आनंदी झाले पाहिजे याकडे असते. त्याकरीता तणावमुक्त जीवन जगणेच हे महत्वाचे आहे.

#### 4) संशोधन आराखडा (Research Design):

निवडलेल्या विषयाच्या शोध कार्यासाठी विश्लेषणात्मक व वर्णनात्मक संशोधन आराखडा या दोन्ही प्रकारच्या संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात येईल.

प्रस्तुत संशोधन निबंधासाठी प्राथमिक व दुय्यम संशोधन विश्लेषणात्मक व वर्णनात्मक असल्याने वरील दोन्ही साधनांचा वापर करण्यात येईल. प्राथमिक स्त्रोत्रात मुलाखत आणि अनुसुची भरवून घेवून प्रश्नउत्तरांच्या माध्यमातून उत्तरे मिळवली जातील.

#### 5) वर्तमान मानवी जीवनाच्या तणावाची कारणे :

1. मानवी जीवनामध्ये प्रचंड प्रमाणात स्पर्धा वाढली आहे.
2. माणसाने ऐहिक जीवनापेक्षा भौतिक जीवनाला महत्त्व दिले आहे.
3. शारिरीक कामे कमी झालेली आहेत.
4. माणसाला माणसांशी बोलण्यापेक्षा मोबाईलवर बोलणे यास जास्त महत्त्व दिले जात आहे.
5. विज्ञानाने मानवी सुख सुविधा आल्या मात्र आनंद हिरावून बसला आहे.
6. माणसांच्या खाण्याच्या सवयी बदललेल्या आहेत.
7. माणसांच्या अपेक्षा प्रचंड प्रमाणात वाढलेल्या आहेत.

#### सद्यकालीन मानवी जीवनातील तणाव दूर करण्यासाठीच्या उपाययोजना

1. माणसांनी दुसऱ्याकडून कमीत कमी अपेक्षा ठेवल्या पाहिजेत.
2. आनंदी जीवन जगण्यासाठी प्रत्येक बाबीत सकारात्मक विचार केला पाहिजे.
3. माणसाने जीवन जगत असतांना कमीत कमी गरजांचा वापर केला पाहिजे.
4. दररोज आपल्या शारिरासाठी एक तास व्यायाम व योगा केला पाहिजे.
5. दुसऱ्यांचे दोष दाखवण्यापेक्षा त्यांच्या गुणांचा विचार केला पाहिजे.
6. प्रत्येक दिवस व प्रत्येक क्षण आनंदात जगला पाहिजे.
7. माणसांनी माणसाशी माणसासारखे वागले पाहिजे.
8. जीवनात मृत्यु हा अटळ आहे हे शाश्वत सत्य स्विकारले पाहिजे.
9. आपल्यापेक्षा लहान माणसाकडे बघून जीवन जगले पाहिजे.

#### समारोप :

जगामध्ये सर्वात जास्त आनंदी जीवन जगणारे लोक म्हणून जगातल्या मागास देशाकडे बघितले जाते ते म्हणजे भुतान होय. कारण भुतानचे लोक माणसाचा मृत्यु झाला की आनंद साजरा करतात. कारण मृत्यु हा अटळ आहे हे वास्तव त्यांनी स्विकारले आहे आणि जगातील इतर लोक मृत्युला घाबरून आहेत, ते दिवस दुखाने जगतात. प्रत्येकाला मृत्युची भिती वाटते. त्यामुळे आज मानवी जीवन हे तणावग्रस्त व भयग्रस्त झालेले आहे.

आजच्या तणावग्रस्त जीवनावर मात करण्याची ताकद भारतीय योग शास्त्रात आहे. हजारो वर्षांपासून ऋषी मुनींनी योगाद्वारे शरीरावर व मनावर ताबा मिळवला आहे. योग व ध्यानधारणा यामुळे माणसाची विचार करण्याची पद्धत ही सकारात्मक होते. म्हणून आज युनोने 21 जुन हा आंतरराष्ट्रीय योग दिन जाहीर केला आहे. या दिवशी जगातील अनेक राष्ट्रांमध्ये योग दिन साजरा केला जातो. जगातल्या कोणत्याही व्यक्तीला आनंदी व सुखी जीवन जगायचे असेल व प्रत्येक प्रकारचा तणाव कमी करावयाचा असेल तर योग व ध्यानधारणा हे महत्वाचे असून सर्व शारिरीक व मानसिक रोगांवर हा उपचार आहे.

#### संदर्भ :

1. योगअभ्यास, स्वामी रामदेव यांची व्याख्याने.
2. दैनिक सकाळ - आरोग्यविषयक पुरवणी
3. दैनिक लोकमत आरोग्यविषयक सदर.

