

## मनाची उभारी

एका गृहिणीची ही तक्रार आहे. 'मनात खूप गोंधळ होतो. एकाग्रता नष्ट होते. सुस्ती, ताणतणाव वाढतो.'

गृहिणींवर संपूर्ण घराची जबाबदारी असते. रोजच्या सर्वांच्या जेवणखाणापासून ते मुलांचं शिक्षण, त्यांच्या पुढल्या संबंध आयुष्याची चिंता, साऱ्यांचेच स्वास्थ्य आणि आवडी-निवडी हे सगळं पाहण्याचा जिम्मा जणू काही त्यांनाच दिलेला असतो. इतरांचं करण्यातच दिवस निघून जातो. स्वतःच्या शरीर-मनाकडे लक्ष द्यायला फुरसदच सापडत नाही.

वय जसे वाढत जाईल, तसे शरीर कमी साथ द्यायला लागते. थकवा जोर धरायला लागतो. विश्रांती-झोप पुरेशी होत नाही. आहारसुद्धा जसा हवा तसा राहत नाही. आलेली दुखणी अंगावर काढली जातात. बरं, काम कितीही केलं, तरी त्याची इतरांना जाणीव नसते. सुरुवातीला पतीच्या प्रेमाचा आणि मुलांनी आपल्यावर अवलंबून असण्याच्या भावनेचा मोठाच आधार असतो. जसजशी वर्षे उलटत जातात, तसतशी मुलं स्वतंत्र होऊन स्वतःमध्येच गुरफटून जातात. प्रतीच्या व्यावसायिक कर्तबगारीचा सुवर्णकाळ असतो. त्याच्यावरही नव्या जबाबदाऱ्या येत राहतात. घरातल्या समस्या पत्नीवरच टाकून मोकळं होण्याचा

स्वभाव बनत जातो. स्त्रीच्या मनात आपली माणसं आपल्यापासून दुरावत आहेत ही भावना बळावते. आपल्या प्रेमाला पुरेसा प्रतिसाद मिळत नाही असं वाटत राहतं.

अशा परिस्थितीत मनाचा गोंधळ होणं, एकाग्रता नाहीशी होणं हे साहजिकच आहे. अपुरी विश्रांती, खचणारं शरीरस्वास्थ्य आणि कामाचा सततचा वाढतच राहणारा बोजा याने सुस्ती, मनावर मरगळ आणि येणाऱ्या प्रत्येक आव्हानाचा ताणतणाव वाढतच जातो. काही करण्याचा हुरूप राहत नाही. यासाठी सुरुवातीला शरीराच्या आरोग्याकडे लक्ष द्यायला हवं. आहारात

पौष्टिक पदार्थ येतील याची काळजी घ्यावी. झोप आणि विश्रांती नीट होईल याकडे लक्ष द्यावं. मुख्य म्हणजे व्यायाम करण्यासाठी थोडा वेळ काढावा. रोज योगासने, सूर्यनमस्कार, चालणे, प्राणायाम हे जसे शक्य होईल तसे पण नियमित करावे.

शरीराचं आरोग्य सुधारलं की मनाची मरगळ कमी व्हायला लागते. आपले विचार कोणत्या दिशेने जात आहेत ते तपासून पाहावे. असं का, असं का, माझ्या मनासारखं का नाही, असा एक तक्रारीचा सूर मनात उमटत राहतो. हे असंच राहणार आहे मी त्यात बदल घडवून आणेपर्यंत, हे मनाला पटवून द्यायला हवं. सर्वांबद्दल प्रेमाची भावना बळकट करण्याचाच प्रयत्न कसून करायला हवा. क्षमाशील असेल त्याचंच मन शांत राहू शकतं, हे नेहमी ध्यानात ठेवायला हवं.

दुसऱ्याच्या सुखात सुख मानणं आणि त्यांच्या दुःखानं कळवळणं हे स्त्रियांच्या स्वभावात नैसर्गिक असतं. जिथे म्हणून पुण्य होत असेल, त्याच्या बाबतीत आनंदित होणं व जे पाप दूर होऊ शकत नाही, त्याची उपेक्षा करणं याचीही सवय लावून घेतली, तर चित्त प्रसन्न व्हायला लागते. दीर्घश्वासन आणि श्वास सोडून थांबविण्याचा प्राणायाम या दोन्हीचा मनावरची मरगळ घालविण्यासाठी फार उपयोग होतो.

पूजा, प्रार्थना, ईश्वरातील श्रद्धा, नित्यपाठासाठी आपल्या इष्टदेवतेबद्दलचे विचार प्रकट करणारी स्तोत्रे व पुस्तके यांचं वाचन-पठन यांचाही खूप उपयोग होतो. तुमच्या श्रद्धा बळकट करणारे विचार नेहमीच मनाची उभारी वाढवतात.

स्वतःच्या शरीर-मनाच्या स्वास्थ्याकडे लक्ष पुरविणे आणि इतरांबद्दल प्रेमाची भावना खतपाणी घालून वाढविणे हे सर्वात उत्तम उपाय आहेत. बिनखर्चाचे. बघाच करून !

- भीष्मराज बाम  
(‘मना सज्जना’ या पुस्तकातून)