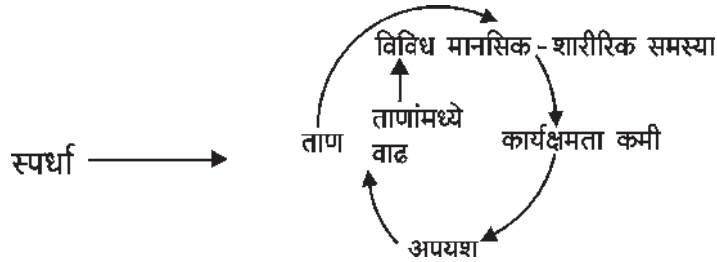


संमोहन – आजची गरज

आजच्या या धावपळीच्या, चढाओढीच्या व जीवघेण्या स्पर्धात्मक युगात भौतिक सुखसोयींची एवढी रेलचेल असूनही, माणूस आपलं मानसिक स्वास्थ्य हरवून बसला आहे. दैनंदिन जीवनात नोकरी; धंदा, व्यवसाय, नाती-गोती, मान-अपमान, यश-अपयश, शिक्षण, राजकारण, समाजकारण, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या... हे सगळं सांभाळता – सांभाळता मानवी मनावर विविध ताण निर्माण होत आहेत. प्रत्येक जण आपापल्या क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी धडपडत आहे. विद्यार्थी अभ्यासात पुढं जायचा प्रयत्न करतो आहे, नोकरदार नोकरीत, तर व्यावसायिक व्यवसायात टिकून राहण्यासाठी व अधिक प्रगतिशील होण्यासाठी प्रयत्नशील आहे. गृहिणी संसाराचा गाडा ओढता-ओढता पतीची मानसिकता सांभाळणं; तसेच मुलांचं शिक्षण, त्यांच्यावरचे संस्कार अशा अनेक महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या पार पाडत आहेत.

वरीलपैकी प्रत्येक जण प्रचंड मानसिक तणावाखाली वावरत आहे. हे ताणतणाव झोप तर उडवितातच; परंतु विविध मानसिक-शारीरिक व्याधींनाही कारणीभूत ठरत आहेत. इयत्ता १० वी-१२ वीचे काही विद्यार्थी रक्तदाब व मधुमेहाचे शिकार होत आहेत. बरेच मोठमोठे जबाबदार सरकारी अधिकारी, नोकरदार स्ट्रेस डायबेटीसच्या गोळ्या खिशात घेऊनच ड्युटीवर जाताहेत, तर काही नोकरदार व व्यावसायिकांना वयाच्या चाळिशीतच हार्ट सर्जरीची गरज पडत आहे. गृहिणी पण वयाच्या पस्तिशीपासूनच विविध दुखण्यांच्या जाळ्यात अडकत आहेत.

वरील प्रकारच्या समस्यांमुळे कार्यक्षमता कमी होत आहे व संबंधित व्यक्ती आपल्या क्षेत्रात आणखीच मागं पडत आहेत. त्यामुळे ताण आणखी वाढत आहेत व कार्यक्षमता आणखी कमी होत आहे व संबंधित व्यक्ती आपल्या क्षेत्रात आणखी मागं पडत आहेत, अपयशी ठरत आहेत. हे दुष्टचक्र असंच सुरू आहे.



मानसिक ताणांचं दुष्टचक्र

या समस्यांमधून बाहेर पडण्यासाठी व आपापल्या क्षेत्रात अधिक प्रगतिशील होण्यासाठी वैद्यक क्षेत्रातल्या औषध-गोळ्या कुचकामी ठरत आहेत.

मानसिक ताणांना कारणीभूत आहे आपलं मानवी मन. मानवी मन ही एवढी चिकित्सक गोष्ट आहे की, जगातले कित्येक संशोधक वर्षानुवर्ष एकत्र येऊन या मानवी मनावर संशोधन करताहेत. आजपर्यंत ते काही ठराविक पातळीच गाठू शकलेत; परंतु मनावरच्या या संशोधनात त्यांना प्रगतीचं अपेक्षित शिखर गाठता आलं नाही. १९९१ ते २००० हे दशक मनावर अभ्यास करणाऱ्या संशोधकांनी मनाचं दशक म्हणून जाहीर केलं होतं. या दशकात आम्ही मनाचा पूर्ण ठावठिकाणा घेऊ, असा निर्धारही त्यांनी व्यक्त केला होता. दशक कधीच संपलं; परंतु मनावर अपेक्षित संशोधन करण्यात संशोधक अपयशी ठरलेत.

मनाची अजून साधी व्याख्यासुद्धा वैद्यक क्षेत्राला करता आलेली नाही. 'मेंदूच्या क्रियापद्धतीलाच मन

म्हणतात,' या वैद्यक क्षेत्रानं केलेल्या मनाच्या व्याख्येबाबत अजून वैद्यकशास्त्रच समाधानी नाही. पूर्वी वैद्यक तज्ज्ञांच्या मतेसुद्धा मनाचं स्थान हृदयात होतं, ज्याला 'दिल' म्हटलं जायचं, परंतु गेल्या २४०० वर्षांपूर्वी औषधशास्त्राचे जनक डॉ. हिपोक्रेट्स यांनी मनाचं स्थान हृदयातून काढून मेंदूत बसवलं आणि वैद्यक क्षेत्रात एकच खळबळ उडाली. एकाग्रता, स्मरणशक्ती, सकारात्मक विचार, आत्मविश्वास, हजरजबाबीपणा, अचूक निर्णयक्षमता, गरजेनुसार तडजोड करण्याची क्षमता, आनंद, उत्साह, प्रसन्नता, विचार, कल्पना..... तसंच भीती, काळजी, चिंता, टेन्शन, दडपण, धडधड, निराशा, उदासीनता, आत्महत्येचे विचार, नकारात्मक विचार, व्यसनाधीनता, चिडचिड, राग, संताप यांसारख्या गोष्टींशी व भावनांशी संबंधित मनाच्या या क्रिया मेंदूत कशा पार पडतात.... ? मेंदूत कोणत्या रसायनांची विविध केंद्रांकडून, विविध केंद्रांतर्फे नेमकी कशी व केव्हा व किती प्रमाणात देवाण-घेवाण होते याबाबतचं गूढ उकलण्यात संशोधकांना अद्याप यश मिळालेलं नसलं, तरी एवढं मात्र निश्चित की, मनाचं स्थान मेंदूतच आहे.

वैद्यक क्षेत्रात मनाचं स्थान जरी मेंदूत निश्चित करण्यात आलेलं असलं, तरी मनावर संशोधन व उपचार करणारी **Psychiatry branch**; तसंच मेंदूवर संशोधन व उपचार करणारी **Neurology branch** या दोन्ही शाखा वैद्यक क्षेत्रात स्वतंत्रपणे कार्य करीत आहेत. एवढं या मनानं आपल्या मानवी मनाला गोंधळात टाकलंय. प्रसिद्ध आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे न्यूरोसर्जन डॉ. प्रेमानंद रामाणी, ज्यांनी आजपर्यंत मेंदूशी-मज्जासंस्थेशी संबंधित जवळजवळ ३५ हजारांपेक्षा जास्त शस्त्रक्रिया पार पाडल्यात, त्यांना मानवी मनाविषयी बोलण्याचा खूप अधिकार आहे. मानवी मनाविषयी बोलताना डॉ. प्रेमानंद रामाणी म्हणतात की, 'मानवी मनाला आपण जर एक महासागर मानलं, तर मनावर संशोधन करणारे संशोधक आतापर्यंत त्या महासागराच्या फक्त किनाऱ्यापर्यंतच येऊन पोचलेले.' यावरून आपल्या मनाची खोली, गूढता, व्यापकता, चिकित्सकता या गोष्टींची आपण कल्पना करू शकतात.

मनावर खोलवर संशोधन करताना लक्षात आलं की, मानवी मन हे दोन भागांत विभागलं गेलंय. काहींनी तर दोन वेगवेगळीं मनं असतात असाच निष्कर्ष काढलाय. पहिलं ते बाह्यमन व दुसरं असतं ते प्रचंड मोठं व शक्तिशाली, त्यास आपण अंतर्मन असं म्हणतो. वैद्यकशास्त्रात हे सिद्ध झालं की, आपल्या बहुतेक मानसिक - शारीरिक समस्यांची मूळं आपल्या अंतर्मनात असतात. यात भीती, काळजी, चिंता, निराशा, उदासीनता, निद्रानाश, तोतरेपणा, व्यसनाधीनता, एकाग्रता कमी होणं, स्मरणशक्ती कमी होणं, आत्मविश्वास कमी होणं, दारू, सिगारेट, गुटखा, यांसारखी व्यसनं; तसंच अकाली केस पांढरे होणं, केस गळणं, डोकं दुखणं, चक्कर येणं, कानातून आवाज येणं, कायम सर्दी-खोकला, थॉयराॅइड, रक्तदाब, मधुमेह, अॅसिडिटी, गॅसेस, ढेकर येणं, अपचन, वैवाहिक समस्या, मान-पाठ-कंबर दुखणं, अंगदुखी, स्नायूचं दुखणं, तळपायांची आग-आग अशा समस्यांचा / आजारांचा समावेश होतो. या प्रकारांच्या समस्यांची मूळं अंतर्मनात असल्यामुळे वैद्यकक्षेत्रातले औषध-गोळ्यांचे उपचार; तसेच विविध उपचार पद्धती याबाबत अपयशी ठरतात. म्हणून वरील प्रकारच्या विविध समस्यांपासून सुटका होण्यासाठी संबंधित सूचना अंतर्मनापर्यंत पोचणं गरजेचं असतं आणि अंतर्मनापर्यंत सूचना पोचविणारी अत्यंत प्रभावी उपचार पद्धती म्हणून आज संमोहनाकडे पाहिलं जातं. कृपया सोबतच्या 'कामासाठी की ओर' या व्हीडीओ मध्ये संमोहनाची शास्त्रशुद्ध व्याख्या (आणि सोबत बरंच काही) समजून घ्या.