

## स्व नियंत्रण पद्धतीचा शरीर आणि मनावर होणारा परिणाम

प्रा. डॉ. दिनेश जारोडे

मानसशास्त्र विभाग प्रमुख,

इंदिरा महाविद्यालय कळंब, ता. कळंब

जि. यवतमाळ मो. ९४०३२५७००६

सारांश -

आपल्यात मन आणि शरीर हे दोन अतिशय महत्त्वाचे घटक आहे. त्यातील मनाची भूमिका ही आपल्यामध्ये खूप महत्त्वाची आहे. मनात ज्याही पद्धतीने विचार केले जातात त्याच पद्धतीने आपल्याकडून कृती घडून येते. यात बरेचदा लक्षात येते की काही गोष्टी करण्यामध्ये स्वतःवर आपले नियंत्रण राहत नाही आणि स्व नियंत्रण राहले नाही तर निश्चितच होणाऱ्या गोष्टी ही चांगल्या पद्धतीने घडून येत नाही. त्याचा बरेचदा पश्चाताप आपल्याला होतो. त्यातून शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो पण स्व नियंत्रण हे खूप महत्त्वाचे आहे. ज्याद्वारे शरीर आणि मनाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत मिळते. या संशोधनाच्या आधारे शरीर आणि मनावर स्व नियंत्रण पद्धतीचा परिणाम काय होतो ? हे तपासण्यात आले त्यातून अशी निदर्शनास आले की स्व नियंत्रण जाता आले तर शरीर आणि मनाचे आरोग्य उत्तम राहते.

मुख्य शब्द - स्व नियंत्रण पद्धती, शरीर आणि मन

प्रस्तावना -

जीवन जगत असताना आपली इच्छा पूर्ण व्हावी असे प्रत्येक व्यक्तीला वाटत असते. पण सर्वच गोष्टी आपल्या इच्छेनुसार किंवा मनानुसार घडून येतील असे मात्र होत नाही.

आपल्याला वाटते आपल्या मित्र मंडळींनी, आपल्या घरच्यांनी आपले ऐकावे आणि त्यानुसार घडून यावे असे आपल्याला वाटत असते. नैसर्गिक वातावरणात सुद्धा आपल्या इच्छेनुसार बदल व्हावा अशी अपेक्षा आपण करत असतो. आपल्याला नेमके बाहेर जायचे असते आणि त्याच वेळेस पाऊस कोसळतो. तेव्हा आपण अस्वस्थ होत असतो.

घरच्या मंडळी समोर आपली त्यांच्या वर्तनाबाबत इच्छा व्यक्त करतो. त्यांनी तसे वागावे असे आपण बोलून दाखवतो पण जेव्हा ते तसे करताना दिसत नाही. तेव्हा आपण अस्वस्थ होतो. म्हणजे मनासारखे झाले नाही तर नक्कीच आपल्यामध्ये अस्वस्थपणा निर्माण होतो. आपल्या समाधानाच्या पातळीमध्ये कमतरता आलेली दिसून येते.

आपल्या इच्छेनुसार मनानुसार घडून येत नसेल अशावेळी काय करावे ? त्यासाठी आपण महत्त्वाचा उपाय करू शकतो. जी ही गोष्ट समोर घडते आहे जसे की, समोरची व्यक्ती आपल्या इच्छेनुसार ऐकत नाही. त्या समोरच्या व्यक्ती मर्यादे बाहेर बोलत असतात. यावेळी एक गोष्ट समजून घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

समोरच्या व्यक्तीची आपल्या बाबत प्रतिक्रिया देणे हे आपल्या हातात नाही. ते प्रतिक्रिया देत राहिल म्हणजे आपल्या मनासारखे होणार नाही. अशा या प्रतिक्रियेला समजून घेणं अतिशय महत्त्वाचे आहे. अशा प्रतिक्रिया व्यक्तीनुसार बदलत जातात आणि त्या आपल्याला अस्वस्थ करत जातात.

म्हणून एक गोष्ट लक्षात घ्यावी की, समोरच्या व्यक्तीच्या प्रतिक्रियांना आपण नियंत्रित करू शकत नाही. मग कोणाला आपण नियंत्रित करू शकतो तर स्वतःला नियंत्रित आपण करू शकतो. स्वतःला आपण सांगू शकतो की, दुसऱ्यांच्या प्रतिक्रियेमुळे आपण अस्वस्थ व्हायचे नाही.

आपल्याला जेही काम करायचे आहे. त्यात शंभर टक्के द्यायचे. आपण जेही काम करतो आहे. त्यात पूर्ण मन लावून आपण काम करत असतो. तर ते उत्तमच काम होईल आणि चांगला भाव त्या कामांमध्ये ठेवत असतो तर नक्कीच त्यातून आपल्याला उत्तम समाधान मिळेल म्हणजे नियंत्रित हे स्वतःला आपण केले पाहिजे दुसऱ्यांना नाही.

एखाद्या गोष्टीमुळे आपण अस्वस्थ आहोत तेव्हा या पद्धतीने प्रयत्न करणे शिका म्हणजे आपले जीवन खूप यशस्वी होईल आणि त्यातून आपल्याला खूप समाधान मिळेल.

स्व नियंत्रण पद्धती ही शरीर आणि मनावर काम करते. जेव्हाही विपश्यना, ध्यानधारणा

यांचा सराव आपण करतो. त्यावेळी आपल्या मनातील चिंता, ताण तणाव हे दूर होतात. आपले खूप अस्वस्थ होणारे मन आणि इकडे तिकडे भटकणारे मन हे आता चंचल न राहता स्थिर व्हायला लागते. जी ही प्रतिक्रिया आता आपण करतो. त्यात खूप स्थिरता निर्माण होते.

चिंता, ताणतणाव यातून कमी झाल्याने शारीरिक आरोग्य सुद्धा सुधारणा होण्यास मदत मिळते. स्व नियंत्रण पद्धती मनाला नियंत्रित करणारी पद्धती आहे. ज्यामुळे सर्व क्रियावर आपण काबू करण्यात सक्षम होतो. आपल्याकडून चुकीच्या प्रतिक्रिया दिल्या जात नाही. त्यामुळे आपण अस्वस्थ सुद्धा होत नाही. म्हणून स्व नियंत्रण पद्धती ही अतिशय महत्त्वाची पद्धती समजली जाते.

उद्दिष्टे -

- 1) स्व नियंत्रण करण्यातून शारीरिक आरोग्य सुधारते का याचा अभ्यास करणे
- 2) स्व नियंत्रण करण्यातून मनावरील नियंत्रण साधता येते का याचा अभ्यास करणे.

गृहीतके -

- 1) स्व नियंत्रण करण्यातून शारीरिक आरोग्य उत्तम राहते.

2) स्व नियंत्रण करण्यातून मनावर नियंत्रण साधता येते.

साधने -

प्रस्तुत संशोधनामध्ये स्व नियंत्रणाचा अभ्यास करण्यासाठी यशोदीप अभ्यासिका कळंब येथील स्पर्धा परीक्षेचा अभ्यास करणाऱ्या 30 मुलांची निवड करण्यात आली. ध्यान धारणा व एकाग्रता साध्य करणारे 20 तासाचे प्रशिक्षण त्यांना देण्यात आले. गृहीतकामध्ये ठरल्याप्रमाणे शारीरिक आरोग्य व मनावरील नियंत्रण या दोन्ही बाबींचा अभ्यास करण्यात आला. आधीचे शारीरिक आरोग्य व नंतरचे शारीरिक आरोग्य तसेच आधीचे मनावर नियंत्रण व नंतरचे मनावरील नियंत्रण हे जाणून घेण्यासाठी प्रत्यक्ष निरीक्षण पद्धतीचा व मुलाखत पद्धत तिचा अवलंब करण्यात आला.

विवेचन -

प्रस्तुत संशोधनामध्ये स्व नियंत्रण पद्धतीचा शरीर आणि मनावर होणारा परिणाम याचा अभ्यास करण्यात आला. या संशोधनामध्ये दोन गृहीतके मांडण्यात आली होती.

- 1) स्व नियंत्रण करण्यातून शारीरिक आरोग्य उत्तम राहते.
- 2) स्व नियंत्रण करण्यातून मनावर नियंत्रण साधता येते.

या गृहीतकाची पडताळणी केली असता खालील निष्कर्ष काढण्यास मदत मिळाली.

निष्कर्ष -

- 1) स्व नियंत्रण करण्यातून शारीरिक आरोग्य उत्तम राहते
- 2) स्व नियंत्रण करण्यातून मनावर नियंत्रण साधता येते.

संदर्भ -

- 1) <https://www.skillsyouneed.com>
- 2) <http://sciencedaily.com>
- 3) [www.lipa.org](http://www.lipa.org)
- 4) <http://en.wikipedia.org>
- 5) [www.evolvededucation.com](http://www.evolvededucation.com)