भीती, अपयश, व्यसनाधीनता आदी मनोविकारांवरील स्वसंमोहन उपचार

विषयसूची

卐 **आगामी भीषण संकटकाळात संजीवनी ठरणाऱ्या सनातनच्या ग्रंथमालिकेचा संक्षिप्त मनोगत** ८

卐 **मनोगत** ११

卐 **प्रकरणे**

१. मनोविकार १३

२. मनोविकाराच्या विविध चाचण्या १४

३. मनोविकारांसाठी विविध उपचार पद्धती १५

४. संमोहन उपचार पद्धत १८

५. काही मानसिक रोगांच्या निर्मूलनासाठी उपचार करतांना संमोहन उपचार वापरण्याची पद्धत २६

६. काही स्वभावदोष २८

७. परीक्षेत अपयश येण्याची विविध कारणे आणि त्यांवरील उपचार ३५

८. झोपेत बोलण्याची सवय ४७

९. आत्मविश्वास नसणे ४८

१०. न्यूनगंड ४९

११. भीती ५५

१२. व्यसनमुक्ती ७२

१३. सर्व समस्यांवरील कायमस्वरूपी उपाय : साधना ! ७८

卐 **‘सूक्ष्म’ या शब्दाच्या संदर्भातील काही संज्ञांचे अर्थ** ७९

卐 **सनातनच्या ग्रंथनिर्मिती–कार्यात सहभागी व्हा !** ८०

'संमोहन उपचारशास्त्र' या विषयावरील पहिला ग्रंथ आहे 'संमोहनशास्त्र'. यात संमोहनशास्त्राची माहिती दिली आहे. दुसरा ग्रंथ 'सुखी जीवनासाठी संमोहन-उपचार' यात मानसिक विकारास कारणीभूत असणारे आणि साधनेत व्यत्यय आणणारे स्वभावदोष अन् काही विकार यांचे निर्मूलन कसे करावे, याची तात्त्विक माहिती दिली आहे. हे २ ग्रंथ 'संमोहन उपचार' या मालिकेतील आहेत. प्रस्तुत ग्रंथात काही मानसिक विकारांवर स्वतः उपचार कसे करायचे, याची माहिती दिली आहे. काही शारीरिक विकारांवर उपचार कसे करायचे, याची माहिती अन्य ग्रंथांत दिली आहे.

या विषयावरील ग्रंथांत विकाराच्या कारणानुसार नव्हे, तर लक्षणांनुसार तो शारीरिक आहे कि मानसिक, याचा विचार केला आहे, उदा. बहुतेक लैंगिक समस्यांमागे मानसिक कारण असले, तरी त्या विकारांत शारीरिक लक्षणे आढळून येत असल्याने ते विकार शारीरिक विकारांच्या गटात घेतले आहेत.

विकार प्रारंभिक टप्प्याचा असला, तर रुग्णाला स्वतःच स्वतःवर उपचार करता येतात. मानसिक विकार पुढच्या टप्प्याचा असला, तर रुग्ण स्वतःच स्वतःवर उपचार करू शकत नाही. अशा वेळी कोणतीही अभ्यासू आणि तळमळ असलेली व्यक्ती संमोहन उपचारशास्त्राचा अभ्यास करून रुग्णावर उपचार करू शकते. उपचार करणे सुलभ जावे यासाठी या ग्रंथात विविध मानसिक विकारांवर उपचार केल्याची उदाहरणे सविस्तर दिली आहेत. ती वाचून प्रत्यक्ष उपचार करण्यासंदर्भात दिशा मिळण्यास साहाय्य होईल.

१. काही वर्षांपूर्वी विविध नियतकालिकांत यासंदर्भात लिहिलेल्या लेखांवर आधारित ग्रंथ संकलित करण्याचा उद्देश

१९८४ ते १९९० या काळात शारीरिक आणि मानसिक विकारांवर सह्याद्री, लोकप्रभा, सर्वज्ञानी, मुंबई सकाळ, गावकरी, सर्वज्ञानी आदी अनेक नियतकालिकांत आमच्या (डॉ. जयंत आठवले आणि डॉ. (सौ.) कुंदा आठवले यांच्या) प्रसिद्ध झालेल्या लेखमालांवर हा ग्रंथ आधारित आहे. १९९५ मध्ये मी 'संमोहन उपचारतज्ज्ञ' म्हणून रुग्णांवर उपचार करणे बंद करून साधना करू लागलो. त्यामुळे या ग्रंथात पूर्वीचे लेख घेतले आहेत. संमोहन

उपचाराच्या पद्धती आणि त्यांचे परिणाम यांसंदर्भात नवीन पद्धती अजून उपलब्ध नाहीत; म्हणून जुनाच मजकूर घेतला आहे. साधनेच्या पद्धती जुन्या होत नाहीत, तसेच हे आहे.

२. उदाहरणांची निवड

अ. 'रुग्ण उपचारांसाठी ८ - १० वेळा आला अन् ४ - ५ मासांत बरा झाला', यांसारख्या लेखांतून वाचकांना शिकायला मिळत नाही. एक वर्षापेक्षा जास्त काळ किंवा वैशिष्ट्यपूर्ण उपचार करावे लागले, तर त्यातून काहीतरी शिकायला मिळते. अशा उपचारांची माहिती ग्रंथात घेतली आहे.

आ. काही रुग्णांना १० - १२ वर्षे व्याधी होत्या. 'संमोहन उपचाराद्वारे त्याही ठीक झाल्या, तर त्याहून अल्प कालावधीच्या आपल्या व्याधी निश्चितच ठीक होतील', अशी बहुसंख्य रुग्णांना निश्चिती मिळावी, हाही उद्देश कठीण रुग्णांच्या संदर्भात लेख लिहिण्यामागे होता.

३. 'संमोहन उपचारशास्त्रा'वरील सर्व ग्रंथांचा अभ्यास करा !

या ग्रंथात या शास्त्राद्वारे टप्प्याटप्प्याने उपचार कसे करायचे, उपचारातील चढ-उतार आदींसंदर्भात उदाहरणे देऊन विषय स्पष्ट केला आहे. उपचाराविषयीची माहिती एखाद्या विकाराविषयी असली, तरी तिच्यात सांगितलेली सूत्रे कोणत्याही विकारासंदर्भात वापरता येतात. त्यामुळे ज्या विकारावर आपल्याला उपचार करायचे आहेत, तेवढाच भाग वाचला, असे न करता या विषयावरील आमच्या सर्वच ग्रंथांचा अभ्यास करा. त्यामुळे उपचार करतांना आलेल्या अडचणीवर मात कशी करायची, हे लक्षात येईल.

रुग्णाचे मन शारीरिक किंवा मानसिक त्रासामुळे उपचारावर एकाग्र होऊ शकत नसल्यास त्याच्यावर किंवा त्याला स्वतःवर संमोहन उपचार करणे कठीण जाते. अशा वेळी 'संकटकालीन ग्रंथमालिके'त दिलेले विविध उपचार करून त्रासाची तीव्रता न्यून केल्यावर संमोहन उपचार करणे शक्य होते.

या उपचार पद्धतीचा अभ्यास करण्याची बुद्धी बऱ्याच जणांना होवो, ही भगवान श्रीकृष्णाच्या चरणी प्रार्थना !'

- (परात्पर गुरु) डॉ. जयंत आठवले (३.१.२०१४) F (Sam-Ma1) (१ ते ३)