

ताणतणावाचे शिक्षण

प्राचार्य डॉ.संध्या लक्ष्मण भंगाळे (अत्तरदे)
विमेन्स कॉलेज ऑफ एज्युकेशन
श्रीगांदा, अहमदनगर.

*॥ जगी सर्व सुखी असा कोण आहे
विचारी मना शोधुनी पाहे ॥*

समर्थ रामदासांनी मनाचे श्लोक हे सर्व लोकांसाठी दिलेला एक अनमोल ठेवा आहे. त्यातील हा श्लोक आहे.

प्रत्येकाची जीवनात सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत अनेक गोष्टीमुळे ताण येतो. वाढते ओद्योगिकरण प्रत्येक क्षेत्रात संगणकाचा वापर, प्रत्येकाची प्रगती करीता धडपड, अगदी मुंबईच्या लोकल प्रमाणे प्रत्येक जण वेगाने ध्येय गाठण्याकरीता धावत आहे. या धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे प्रत्येक व्यक्तीला परिस्थितीशी समायोजन करणे कठीण झाले आहे. शाळेतील प्रवेशापासून निकालापर्यंत विद्यार्थ्यांच्या बाबतीत हीच परिस्थिती आहे.

अशा परिस्थितीत प्रत्येकाला ताणतणाव निर्माण झालेला आहे. या ताणतणावुन बाहेर पडण्यासाठी शिक्षणाची गरज आहे.

ताणतणावाची संकल्पना :

1936 मध्ये हॅन्स सेले या मानसशास्त्रज्ञाने प्रथमतः ताण ही संकल्पना मांडली.

“ताणतणाव म्हणजे एखाद्या व्यक्तीला तीच्या मनातील इच्छा पूर्ण करण्यात असमर्थता आल्यामुळे येणारा दबाव.”

सामान्यतः ताण म्हणजे मानसीक दबाव असुखकारक भावना दडपणाची जाणीव, थकवा व चिंता निर्माण करणारी व्यक्तीला झोप न येणारी अवस्था होय. असुखकारक ताण सुखकारक ताण, अतिताण, अपुराताण असे ताणाचे प्रकार केले आहे.

विद्यार्थ्यांमध्ये ताणतणाव निर्माण होण्याची कारणे.

अभ्यासात नियोजनाचा अभाव ←→ गृहकलह

नावडीच्या अभ्यासक्रमात प्रवेश ←→ वातावरण (संभोवतालचे)

शिक्षकाची कडक शिस्त	←→	परिक्षेतील गैरप्रकार
पालकांची कडक शिस्त	←→	भयगंडचा प्रभावी पगडा
पालकांच्या अति महत्त्वकांक्षा	←→	टक्केवारीला लाभले अवास्तव महत्त्व
सभोवतालचे वातावरण	←→	पौगाडवस्थेतील शारीरिक मानसीक बदल
पालकांचा पक्षपातीपणा	←→	पालकांची व्यसनाधिनता
शिक्षकांचा पक्षपातीपणा	←→	अतिसंवेदन शिलता

मुलांचे ताणतणाव कमी करण्यात पालकांची भुमिका :

आजच्या आधुनिक युगात स्पर्धेच्या युगात प्रत्येक जण प्रगतीच्या महत्त्वकांक्षा उराधी बाळगुन जामोने प्रवास करीत आहे. त्या प्रवासात आनंदाच क्षणही येतात व दुःखाचे क्षणही येतात. दुःखच्या क्षणाचाच मानव जास्त विचार करीत असतो.

एक धागा सुखाचा शंभर धागे दुःखाचे जरतारी वस्त्र मानवा तुझीया आयुष्याचे

आयुष्यात अनेक चढ-उतार येतात. सुखचे आनंदाचे क्षण जर अनुभवयाचे असतील तर ताणतणावांना सामोरे जाण्याचे सामर्थ्य आपल्या पाल्यामध्ये निर्माण केले पाहिजे. आपणही काही गोष्टी कटाक्षाने पाळल्या पाहिजे.

- 1) मुलांना मित्रासमोर अपमानित करू नये.
- 2) आठवड्यातील एकदिवस आपल्या कुटूंबासाठी मुलांसाठी दयावा.
- 3) पौगांड अवस्थेतील शारीरिक बदला विषयी मुलांशी मोकळी व शास्त्रीय चर्चा व्हावी.
- 4) पालकांनी स्वतःच्या अपेक्षा मुलावर लादू नये.
- 5) अभ्यासाबरोबर एखादी कला शिकण्यास प्रोत्साहित करावे.
- 6) पाण्याच्या प्रगतीसंबंधी चौकशी करण्यासाठी वारंवार शाळेला भेटी दयाव्यात.
- 7) आपला मुलगा एखाद्या विषयात मागे पडला असेल तर स्वतः अभ्यास घ्यावा.
- 8) आपल्या पाल्याची मानसीक गरज समजून घ्यावी.

विद्यार्थ्यांचे ताणतणाव कमी करण्यासाठी शिक्षकांची भुमिका :

आपली शाळा आपले गुरुजी आठवणीत असतात. तो कालखंड, आयुष्यात सुंदर व रम्य आठवणीचा असून शिक्षक विद्यार्थी यांचे नतो प्रेमाचे जिह्वाळ्याचे आपुलकीचे

असून शिक्षकांजवळ दिर्घकाळच्या अनुभवाची शिदोरी असते. त्या शिदोरीचा उपयोग विद्यार्थ्यांनी केला पाहिजे. विद्यार्थ्यांनी आपल्या ताणतणावाची माहिती शिक्षकांना दिल्यास ताणतणाव कमी करण्यास ते मदत करतात. त्यासाठी शिक्षकांनीही –

- 1) विद्यार्थ्यांना समान वागणूक देवून शिक्षकाची भुमिका निःपक्षपाती असावी. त्यामुळे विद्यार्थी व शिक्षक यांच्यात मुक्त संवाद साधला जाईल.
- 2) विद्यार्थ्यांकडे वैयक्तिक लक्ष देवून त्यांच्याशी सतत संपर्क ठेवावा.
- 3) नियोजनबद्ध अभ्यासक्रम प्रणाली आखुन अध्ययन अध्यापन करावे.
- 4) शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना समुपदेश करावे विद्यार्थ्यांच्या अनेक समस्या असतात. त्या तणाव निर्माण करतात. त्यासाठी प्रत्येक विद्यार्थ्यांशी संवादसाधून समस्या जाणून घेऊन त्यावर उपाय सांगावे.
- 5) एकाच वेळी भरपूर गृहपाठ देवू नये.
- 6) विद्यार्थ्यांच्या सुदृढ व्यक्तीमत्त्वासाठी छंद वर्ग शाळेत असावे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना विविध प्रकारचे छंद जोपासण्यास प्रोत्साहन मिळेल.
- 7) शाळेत विविध उपक्रम आयोजित करुन उपजत कलागुणांना प्रोत्साहन द्यावे.
- 8) शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांकडून झालेल्या चुकांचे वारंवार स्मरण न करता त्यांना क्षमा करावी व पुढील आयुष्यात चुका सुधारण्याची संधी द्यावी.
- 9) सहली, वनभोजन इ. आयोजित करावे. मधल्यासुट्टीत विद्यार्थ्यांसोबत शिक्षकांनी पोळी भाजीचा आस्वाद घ्यावा. त्यामुळे शिक्षक विद्यार्थी संबंध स्नेहाचे निर्माण होतील.
- 10) आनंददायी शिक्षण योजना राबवावी नवनविन शिक्षणपध्दती तंत्रे सुत्रे वापरावी.
- 11) विद्यार्थ्यांना विविध प्रकारचे खेळ शिकवावे, सामुहीक प्रार्थना, कवायत घ्यावी. मूल्यशिक्षणाच्या तासाला प्रत्येक मुलाला बोलण्याची संधी द्यावी. प्रत्येकाचे वाढदिवस शुभेच्छा देवून साजरे करावे.

एकंदरीत असे म्हणता येईल की पवित्र विचार दुषीत विचारावर मात करतात. व क्षणिक विचारापेक्षा दुरगामी विचार चिरकाल टिकेल हे विद्यार्थ्यांनो नेहमी लक्षात ठेवायला पाहिजे.

ताणतणावाचे नियोजन :

मानव हा अनुभवातून शिकत असतो. जीवनात अनेक प्रकारचे अनुभव येतात. कधी सुख अनुभव येतात तर कधी कधी कटू अनुभव येतात. कटू अनुभवामुळे हताश होऊन भीतीने ग्रासल्याने तणाव येतो. तणावात जगणे जड जाते. मनात अनेक निराशाजनक विचार येतात. कधीकधी आत्महत्येचेही विचार येतात. या ताणतणावाचे योग्य वेळी नियोजन केले तर स्वतःमध्ये उत्साह यायला लागतो. या ताणतणावाचे नियोजन पुढील प्रमाणे करावे.

1) व्यायाम : दररोज सकाळी संध्याकाळी मोकळ्या हवेत फिरायला जावे. थाडा व्यायाम करावा. त्यामुळे ताणाची भावना नष्ट होते. 'शरीर स्वास्थ्य चांगले राहते. सकाळी संध्याकाळची थंडगर हवा सुर्योदय, सूर्यास्त, झाडे, फुले, वेली इ. वातावरण बघून मन प्रफुल्लीत व आनंदी होते.

2) सकारात्मक विचार मनात आणा : कुठलेही काम हातात घेतल्यानंतर अगदी सुरवाती पासूनच हे काम आपण यशस्वीपणे पूर्ण करू 'शकू असा आत्मविश्वास स्वतःमध्ये निर्माण करावा. त्यामुळे ठरविलेले काम ठरविलेल्या वेळेत पूर्ण होऊन ताण येत नाही. तसेच प्रत्येक गोष्टीविषयी आशावादी असावे. त्यामुळे आपले विचार सकारात्मक व्हायला लागतात. स्वामी विवेकानंदानी म्हटले आहे "जसा तुम्ही विचार कराल, जसे तुम्ही चिंतन कराल तसेच तुम्ही व्हाल जर तुम्ही स्वतःला दुबळे समजाल तर तुम्ही दुबळे व्हाल, तेजस्वी मानाल तर तेजस्वी व्हाल"

3) काल्पनिकता : कल्पनाशक्तीच्या मदतीने आभास निर्माण करून आनंदमय क्षण उपभोगू शकता डोळे मिटून एखाद्या रमणीय स्थळावर मऊमऊ गवतात बसलो आहे. समोर नदीवाहत आहे. वाऱ्याची मंद झुळुक, पक्ष्याचा किलबिलाट, रंगीबेरंगी फुले, झाडे इ. आभास निर्माण करून ताणतणावापासून दूर राहण्यासाठी याचा खुप उपयोग होतो.

4) छंद जोपासने : ताणतणावातून बाहेर पडण्यासाठी विविध छंद जोपासने आवश्यक आहे. उदा.: चित्र काढणे, पुस्तके वाचणे, बागकाम, फोटोग्राफी, गाणे ऐकणे इ.

मुळे भरकटलेले मन चित्त एकाठिकाणी येते. ताणतणाव अडचणीचा सामना कसा करायचा ते लक्षात यायला लागते व ताणतणाव कमी होते.

5) पर्यटन :

॥ मन करारे प्रसन्न ।

सर्व सिध्दीचे साधन ।

निसर्ग रम्य स्थळी निसर्गाच्या सान्निध्यात मन शांत व हलके होते. प्रफुल्लीत ताजेतवाने होते. त्यामुळे अशा ठिकाणी मित्रांसोबत भेटी दयाव्यात. त्यामुळे मनावरील ताण जावून मन तणाव मुक्त होते.

सारांश :

आयुष्यात यशस्वी व्हायचे असेल व तणावमुक्त जीवन जगायच असेल तर 5 गुरुची आवश्यकता असते. पहिले गुरु आई वडील, प्राथमिक शिक्षण देणारे दुसरे गुरु, माध्यमिक शिक्षण शिकविणारे तिसरे गुरु, अर्थ प्राप्तीसाठी ज्ञान देणारे चौथे गुरु, मोक्ष प्रत नेणारे पाचवे गुरु. भारतीय जीवन पध्दतीत पुरुषार्थ संकल्पनेला अनन्य महत्व आहे. जोवनात अनेक संकटे येतात. त्या संकटाना सामारे जाण्याचे सामर्थ्य विद्यार्थ्यांमध्ये येण्यासाठी गुरु त्यांना वेळोवेळी मदत करीत असतात. हे पाच गुरु ज्याला लाभतात त्याचे जीवन सफल होते.

संदर्भ ग्रंथ सुची

- 1) प्र.ल.नानकर, संगीता शिरोडे वर्तमान शिक्षणातील विचार प्रवाह नित्यनुतन प्रकाशन पूणे 2010.
- 2) सीमा आवचर, विशेष शिक्षण नित्यनुतन प्रकाशन पूणे, 2010.
- 3) गणेश चव्हाण अध्ययन अध्यापन (पारंपारिकते आधुनिक) नित्यनुतन, पुणे, 2009.
- 4) तपकिर, लोंढे विद्यमान शिक्षणातील नव-विचार प्रवाह, संघमित्रा प्रकाशन मिरज.
- 5) संपादक, श्री स्वामी सेवा (जुन 2012)