



आनंददायी शिक्षण व आरोग्य : एक सकारात्मक विचारसरणी

डॉ. विद्या नामदेवराव जाधव

असो. प्रोफेसर

म वि प्र समाज, कॉलेज ऑफ एजुकेशन, नाशिक

साराश

सुखी व समाधानाचे जीवन जगण्यासाठी आरोग्याची जोपासना करणे आवश्यक आहे .प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःच्या गुणदोषांचे वस्तुनिष्ठपणे यथार्थ मूल्यमापन करावे .निसर्गतः मिळालेल्या बुद्धीचा जास्तीत जास्त उपयोग करावा . आपले हित साधत असतांना इतरांच्या हिताला बाधा येणार नाही याची काळजी घ्यावी. विनाकारण शिक्षणात स्पर्धा निर्माण करून वैफल्यापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करावा. 'केल्याने होत आहे रे ...' प्रयत्ने वाळूचे कण रगडीता ...' हे मंत्र लक्षात असू द्यावेत. आनंदी जगण्यासाठी व आरोग्य जोपासण्यासाठी शिक्षणात लहान सहान गोष्टींचा आनंद घेणे ,सर्वांशी मोकळेपणे बोलणे ,सुसंवाद प्रस्तापित करणे,आचार विचारांचे आदान –प्रदान करणे .एकमेकांच्या भावनाचा आदर करावा .वेगवेगळ्या अध्यापन पद्धतीचा वापर करावा .अध्यापन करतांना लवचिकता असली पाहिजे, साचेबंदपणा नसावा विद्यार्थ्यांच्या वय, क्षमता, अभिरुची यानुसार शिक्षकाने मनोरंजन, कृतीकेंद्रित अध्यापन पद्धतीचा वापर करावा. त्यामुळे विद्यार्थ्यांची मनाची मशागत करण्यात शिक्षणप्रणाली योग्यरीतीने विकसित होण्यास मदत होते.

मानवाचा पूर्ण विकास हे शिक्षणाचे मुख्य उद्दीष्टे आहे. शिक्षणाशी विकास प्रक्रियेचा साक्षात संबंध आहे .शिक्षण हे उर्जा समान आहे. उर्जा व्यक्ती स्वतः प्राप्त करते. समाजात जे जे घडते त्याचा प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष प्रभाव आपल्या मनावर आणि बुद्धीवर पडत असतो. त्यानुसार मग आपल्या विचारात आणि वागण्यात परिवर्तन घडते. काही घटनांची आणि अनुभवांची छाप तर आपल्या जागृत मनावर पडते. आपण प्रयत्न करू नही ते विसरू शकत नाही .अशा प्रकारचे अनुभव आमचे व्यक्तिमत्व घडविते किंवा आपल्या व्यक्तिमत्वाला हानी पोहचविण्यासाठी कारणीभूत ठरते. आरोग्य आणि आनंददायीबाबींचा संबंध असा परंपरा,परिस्थिती आणि अनुभवांशी निगडित आहे.म्हणूनच शिक्षण आमच्या वागण्याशी,बुद्धीशी ,दृष्टीकोनाशी आणि व्यक्तिमत्वाशी निगडित आहे.

" If wealth is lost, something is lost.

If health islost ,everything islost."

म्हणूनच आरोग्याच्या दृष्टीने व्यक्ती हा श्रीमंत असला पाहिजे. यावरच त्यांच्या कर्तृत्वाची श्रीमंती अवलंबूनअसते. म्हणूनच लहानपणापासूनच आरोग्याचे, आनंदी जीवनाचे बाळकडू प्रत्येक व्यक्तीने आत्मस द केले पाहिजे.त्यासाठी समाजातील सर्व लोकांचे आरोग्य सकारात्मक असावे आणि कार्यक्षमता सातत्य आणि उत्साह असला पहिले म्हणून असेही म्हणता येईल की , *" Positive attitude create a positive people"*



Aarhat Publication & Aarhat Journals is licensed Based on a work at <http://www.aarhat.com/eiirj/>

सुसंघटीत व्यक्तिमत्वाचा आरोग्यदायी शिक्षणावर पडणारा प्रभाव

सुसंघटीत व्यक्तिमत्व म्हणजे समतोल व्यक्तिमत्व ,अशा व्यक्तींचे आरोग्य उत्तम असते. अशा व्यक्ती शारीरिक व बौद्धिक कार्यात उत्साहाने भाग घेतात.जगातील सत्य, शिव, सुंदरम या मुल्यांवर अशा व्यक्तींचा विश्वास असतो.एकमेकांना सहकार्य करण्याची भावना या व्यक्तीत दिसून येते.अशा व्यक्तीत मनोविकृती निर्माण होत नाहीत. अशा व्यक्ती मोहांच्या क्षणी विचलित होत नाही.श्रीमदभगवत गीतेत सांगितलेलीस्थितप्रज्ञाची लक्षणे सुसंघटीतव्यक्तिमत्वात दिसून येतात. सुसंघटीत किंवा समतोल व्यक्तिमत्वाची पुढील लक्षणे खालीलप्रमाणे

- १) या व्यक्तीचे आरोग्य उत्तम असते .
- २) या व्यक्ती परिस्थितीशी योग्य प्रकारचे समायोजन साधतात.
- ३) अशा व्यक्ती त्यांच्या गरजा,कार्यक्षमता आणि उद्दिष्टे यामध्ये सुसंवाद साधतात.
- ४) या व्यक्ती शारीरिक व बौद्धिक कार्यात उत्साहाने भाग घेतात .
- ५) अशा व्यक्तींमध्ये सहकार्याची भावना प्रकर्षाने जाणवते.



- ६) या व्यक्ती सुख दुखः, यश-अपयश, मान-अपमान याबाबतीत तटस्थ असतात.
७) अशा व्यक्तींचा जगातील मूल्यांवर विश्वास असतो. आनंदी व व आरोग्यास जीवनाकडे बघण्याचे वेगवेगळे पैलू असतात.

नकारात्मक विचारसरणीचा आरोग्यावर पडणारा प्रभाव :

चिंता आणि चिंता यामध्ये केवळ अनुस्वाराचा फरक वरवर दिसत असला तरी, या दोन शब्दांमध्ये जमीन आसमानचा फरक आहे. चिंता ही माणसाला एकदाच जाळून टाकते पण चिंता माणसाला आयुष्यभर जळत असते. काहीवेळा चिंता किंवा काळजी करणारी माणसे अगदी शुल्लक गोष्टींची ही तीव्रपणे काळजी करत असतात. सतत काळजी करण्याची सवय त्यांना जडते. स्वतःवर संकट कोसळले तर आपण निराधार झालो आहोत अशी कल्पना करून त्या काळजीत गुरफटलेल्या कितीतरी व्यक्ती असतात. सतत काळजी करत राहिल्यामुळे त्याचा शरीरावर आणि मनावर विपरीत परिणाम होतो. सतत चिंतेत मन असणारी माणसे विषम सामायोजानेची शिकार होतात.

मानसिक आरोग्य व आनंदी जीवनाकडे पाहण्याचे विविध दृष्टीकोन आहेत. तसेच भारतीय लोकांचा दृष्टीकोन हा पाश्चात्यांच्या दृष्टीकोनापेक्षा भिन्न आहे. काही जणांना असे वाटते कि, भौतिक सुखसोई जितक्या उपलब्ध होतील, तितक्या प्रमाणात मानसिक स्वास्थ्य लाभत जाईल. परंतु कितीही इच्छा तृप्त झाल्या तरीही मनाची भूक कमी होत नाही. हि स्थिती जोपर्यंत आहे तोपर्यंत मनाला शांती कशी मिळणार? जोपर्यंत मन वासनांच्या मागे सैरावैरा धावत आहे तोपर्यंत स्वास्थ्य मिळणार नाही. कारण मानसिक स्वास्थ्य बिगडविण्यास मूळ कारण म्हणजे वेगवेगळ्या इच्छा, आशा आकांक्षा, मागे धावणारे, बाह्य गोष्टीप्रशुब्ध होणारे मन हे होय. या मनाला जोपर्यंत चांगले वळण लागत नाही, तोपर्यंत कितीही औषधे घेतली तरी त्याचा कितपत उपयोग होईल? या सर्वांचा परिणाम माणसाचे मन सतत कोणत्या तरी इच्छा आशा-आकांक्षांच्या मागे धावत असते. या विविध इच्छांच्या भोवऱ्यांमध्ये सापडलेले मन बाहेर पडू शकत नाही. अशा भोवऱ्यात सापडलेले मन आत्मघात किंवा समाज घातक कृतीला प्रवृत्त होते. चंदनाच लेप लाऊन मनाची तळमळ थांबेल काय? ती तळमळ थांबविण्याकरिता बाह्य उपाय उपयुक्त नाहीत. त्यासाठी खालील उपायांचा अवलंब यशस्वी व चांगले जीवन जगण्यासाठी जीवनात अंगिकारला पाहिजे.

यशस्वी, आनंदी व आरोग्यमय जीवनासाठी शिक्षकाची भूमिका :

१. शिक्षकाने स्वतःच्या जीवनात काही मुल्ये अंगीकारली पाहिजे.
२. शिक्षकाने आपल्या जीवनाचे विशिष्ट असे तत्वज्ञान ठरविले पाहिजे.
३. जीवनात आशावादी दृष्टीकोन, जीवनातील निःक्षपातीपणा, प्रामाणिकपणा, प्रयत्नशीलता यासारख्या मुल्यांची जोपासना केली पाहिजे.
४. शिक्षकाने आपल्या मनातील कुवत ओळखून वागले पाहिजे. यासाठी 'Know The Self' हे बायबल मधील सुप्रसिद्ध वचन या दृष्टीने महत्वाचे आहे.
५. यशस्वी जीवनासाठी स्वतःच्या गुण-दोषांची जाणीव करून घेणे, व्यक्तिमत्वाचे संतुलन राखणे, शारीरिक, भावनिक, मानसिक कौशल्ये विकसित करणे, स्वावलंबन, आत्मविश्वास, आत्मविश्वास इत्यादी गोष्टी विकसित करणे जरी असते.
६. संवाद साधल्याने मानसिक तान कमी होतो.
७. अपयश आले तरी खचून न जाता सतत प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.
८. कोणत्याही क्षेत्रात लोकशाही प्रधान वातावरण ठेवावे, सर्वांची मते जाणून घ्यावीत. 'हम करे सो कायदा' असे हुकुमशाही प्रधान वातावरण ठेऊ नये.
९. शिक्षकाने आपल्या जीवनात शिस्तीची नियमावली तयार करावी.
१०. जीवनात काही धेय्य आहे आणि इतरांच्या सहकार्याने ते धेय्य पूर्ण करण्यासाठी आपण काही प्रमाणात हातभार लाऊ शकतो अशी मनात धारणा ठेवली पाहिजे.
११. 'असेल हरी तर, देईल खाटल्यावरी' अशी दैववादी भूमिका जो घेत नाही तोपर्यंत प्रयत्न करीत राहावयाचे .
१२. कोणत्याही गोष्टीबद्दल अवास्तव अशी भीती न ठेवता आपल्या हातून चूक होईल, आपल्याला काही जमणार नाही असा न्यूनगंड शिक्षकांनी ठेऊ नये.
१३. विद्यार्थ्यांचे मन सामर्थ्य वाढविणे, विद्यार्थ्यांना विविध कृतीतून आविष्कार केला पाहिजे यासाठी लेखन, चित्रकला, खेळ, कलानैपुण्य या माध्यमाचा वापर केला पाहिजे.
१४. विद्यार्थ्यांला शिक्षकांनी पूर्णपणे जाणून घेणे आवश्यक असते .
१५. विद्यार्थ्यांना कृतीप्रधान अध्यापन पद्धतीने भरपूर वाव द्यावा .
१६. विद्यार्थ्यांत कोणत्याही कारणास्तव पक्षपात करू नये . विद्यार्थ्यांच्या समस्या समजावून घेऊन त्यांना योग्य मार्गदर्शन न केल्यास विषम समयोजनास सुरुवात होते.
१७. छंद आणि करमणूक यांच्या माध्यमांमार्फत विद्यार्थ्यांची अभिरुची जोपासली पाहिजे .



१८. शिक्षकाने विद्यार्थ्यांचा रोजचा रोज विस्वास संपादन केला पाहिजे .आणि तो केला कि शिक्षकांना पण रोजच्या रोज समाधान मिळते .
१९. विद्यार्थ्यांचा विविध उपक्रमामार्फत सहभागाची संधी देऊन त्यांचा गुणविकास साधावा .
२०. अध्यापनासाठी योग्य वातावरण निर्मिती करावी .

आनंददायी शिक्षणासाठी शाळेची भूमिका :

१. शाळेत लोकशाहीप्रधान वातावरण ठेवावे . सर्वांची मते जाणून घ्यावीत. मुख्याध्यापकांनी किंवा संस्थाचालकांनी ‘हम कारे सो कायदा ‘ असे हुकुमस्वीप्रधान वातावरण ठेऊ नये.
२. शिक्षक, पालक, हितचिंतक यांच्या सुचानाचा आदर करावा.
३. विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन वस्तुनिष्ठपणे करावे.
४. विद्यार्थ्यांमधील व्याक्तीभेद जाणून घेऊन त्यानुसार त्यास मार्गदर्शन करावे.
५. शिक्षक पगार, नोकरीची हमी, त्याच्या पेशाबद्दल अभिमान वाटेल असे वातावरण करणे.
६. शिक्षकांचे ज्ञान व अध्यापनकौशल्य वाढविणे.
७. शालेय नियोजन व प्रशासनामध्ये शिक्षकाला स्थान देणे.
८. शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्याबद्दल जागरूक असणे.
९. शिक्षकवृन्दांमध्ये भेदभाव न करणे.

तात्पर्य - आचार्य रजनीशांच्या शब्दात सांगावयाचे म्हणजे ,’ अतिरिक्त भोग किंवा अतिरिक्त त्याग ‘या दोन्हीही गोष्टी सारख्याच भयानक आहेत.

वीणेच्या तार फार ताणल्याने तुटतील , ढिल्या सोडल्या तर त्यातून सुस्वर निघणार नाही. म्हणून आसक्ती व विरक्ती ही दोन्ही टोके टाळली पाहिजेत .राग आणि विराग दोन्ही त्याज्य होत .यासाठी वितरग झाले पाहिजे .सतत ताणाखाली राहू नये. आपल्या अनेक गुणांना आविष्कारची अनेक दालने खुली करून द्यावीत .चिंता विसरून रंजनाद्वारे जीवनातील गोडी वाढवावी .लेखन, वाचन. कला. क्रीडा यासारख्या गोष्टींमध्ये मन गुंतवावे, ’’रिकाभ्या मनात सैतानाचा संचार होतो .’’

संदर्भ सूची -

- डॉ.ह.ना . जगताप ,शैक्षणिक मानसशास्त्र ,नरेंद्र प्रकाशन ,पुणे -२
- प्रा .वा .ना .दांडेकर ,प्रायोगिक व शैक्षणिक मानसशास्त्र ,पुणे २२ फेब्रुवारी ,१९८८
- प्रा. नानकर प्रभाकर [१९९२],’सुबोध शैक्षणिक मानसशास्त्र ‘, नूतन प्रकाशन , पुणे .
- प्रा .के . वि.कुलकर्णी ,शैक्षणिक मानसशास्त्र ,श्रीविद्या प्रकाशन ,पुणे -४११०३०
- www.educationsupport.org.uk
- www.sciencedirect.com.