

मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी आवश्यक विचार सुजे

डॉ. कल्पना पवार, प्राचार्य
ब्रह्मा व्हॅली शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय
अंजनेरी नाशिक

प्रा. वैशाली शेलार
ब्रह्मा व्हॅली शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय
अंजनेरी नाशिक

प्रास्ताविक :

शिक्षण हा मानवी जिवनाचा मुलभूत अधिकार मानला गेला आहे. शिक्षण प्राप्त झाल्यानेच माणूस समाजात ताठ मानेने जगू शकतो. माज सन २०१० हे वर्ष शिक्षणक्षेत्रात काळे वर्ष म्हणून ओळखले गेले. याचे महत्वाचे कारण म्हणजे सन २०१० या वर्षी विद्यार्थ्यांनी केलेल्या मोठ्या प्रमाणावरील आत्महत्या हे होय. आज संपुर्ण जग २१ व्या शतकाच्या मध्याकडे वाटचाल करित आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे प्रगतीचे रोजच नवे शिखर सर केले जात आहे. आणि अशा परिस्थितीत शैक्षणिक क्षेत्रातील वाढती स्पर्धा ताणतणाव न पेलवणारी अपेक्षा पालकांच्या मुलांकडून असणाऱ्या अवास्तव अपेक्षा अपयशाची परीक्षेची भिती शैक्षणिक वैफल्य या सर्व गोष्टींनी नवे उच्चांक प्रस्थापिक केले आहेत. आज खऱ्या अर्थाने विद्यार्थ्यांना सकारात्मक विचारांकडे वळविण्याची गरज भासते आहे. आजच्या धकाधकीच्या आणि स्पर्धेच्या युगात विद्यार्थ्यांकडे लक्ष द्यावयास पुरेसा वेळ नाही. माज पालकांनी आपल्या पाल्याला समजून घेऊन त्यासाठी वेळ देणे गरजेचे आहे. सन २०१० मध्ये आमिर खानचा थ्री इंडियटस हा सिनेमा युवकांनी बघितला आणि त्यातील एका विद्यार्थ्यांच्या अपयशामुळे तो आत्महत्या करतो हे दृश्य बघून अनेक विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या करावयास सुरवात केली. यातून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक दडपणाचे आणि पराभूत मानसिकतेचे दर्शन संपुर्ण समाजाला घडले. आपल्या पाल्यांसाठी आपण खुप काही करतो अशा भ्रमात असलेल्या पालकांना या घटकांनी जमिनीवर आणून ठेवले. यातून विद्यार्थ्यांना मानसिक आधाराची गरज आहे हे स्पष्ट झाले. थ्री इंडियटस मध्ये दाखविलेल्या रॅगिंग आत्महत्या झाल्या. आजही हे सज थांबलेले नाही. भौतिक चंगळवादाकडे झेपावणाऱ्या संस्कृतीला खीळ बसविण्याचे काम आत्महत्यांमुळे झाले. आज प्रत्येक व्यक्ति तणावाच्या ओझ्याखाली खरे जीवन जगायचे विसरूनच गेला आहे. आणि म्हणूनच नैराश्याच्या मानसिकतेतूनच विद्यार्थ्यांना बाहेर काढण्यासाठी त्यांचे मानसिक आरोग्य जपणे महत्वाचे ठरते. चांगले मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी व्यक्ति सकारात्मक विचारांकडे वळणे गरजेचे असते. म्हणून सकारात्मक विचारांसाठी काही मार्गदर्शक तत्वांचा विचार करणे महत्वाचे आहे.

१. जीवनात येणाऱ्या प्रत्येक बदलासाठी सदैव तयार रहाणे जे होते ते चांगल्यासाठीच होते हे लक्षात घ्यावे .
२. जीवनाचे वस्त्र सुखदुःखाच्या धाग्याने विनले जाते हे विसरू नये जगा सर्व सुखी असा कोण आहे हा मंज विचारात घ्यावा .
३. मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे कारण ह्या उक्तीप्रमाणे जर मन प्रसन्न असेल तर आपण सर्व काही साध्य करू शकतो . मनात ठरविले तर अशक्य काहीच नाही हे समजून घ्यावे .
४. कोणत्याही गोष्टीचा विचार नकारात्मक वाजुने न करता सकारात्मक वाजुने करावा . आपल्याला जे साध्य करावयाचे आहे ते साध्य होणारच आहे . ही मनोभूमिका ठेवावी . थोडक्यात Impossible means – I am possible
५. आपल्या मनात सकारात्मक विचार येण्यासाठी केवळ स्वतः बरोबरच वेळ न घालवता इतरांशी बोलून भेटून सुसंवाद वाढविणे आवश्यक आहे . कारण आजच्या धकाधकीच्या जीवनात Stay connected राहणे गरजेचे आहे .
६. नेहमी सर्वोत्कृष्ट काम करण्यावर भर दिला पाहिजे इतर लोक काय करत आहेत याकडे लक्ष देण्यापेक्षा दररोज आपण बनविलेले विक्रम मोडण्याचा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे . कारण यश हे एखाद्या युद्धाप्रमाणे असते . जे तुमच्या आत सातत्याने सुरू असते .
७. उदया निश्चित उगवेल पण सर्वांसाठीच तो नसेल आज प्रत्येक जण भविष्यासाठी योजना आखत आहे उदया काय होईल हे कुणालाही माहित नाही . त्यामुळे आजचा वेळ योग्य पद्धतीने आणि योग्य कामांसाठी देण्यात यावा .
८. उच्च ध्येय उराशी बाळगून ती प्राप्त करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न सतत करावा अपयशाने निराश व हताश न होता केल्याने होत आहे रे हा मंज लक्षात घ्यावा .
९. एखादे उच्च ध्येय गाठता आले नाही तर त्यापेक्षा खालचे ध्येय ठरवून प्रथम ते साध्य करण्याचा प्रयत्न करावा .
१०. स्वताःच्या न्युनतेबद्दल कुढत बसू नये . आपल्या गुणांना अविष्काराची अनेक दालने खुल करून घ्यावीत .
११. प्रत्येक व्यक्तिला आपल्या जीवनात विविध प्रश्न व समस्यांना दररोज सामोरे जावे लागते . जीवनातील सर्व प्रश्न आणि त्यांची उत्तरे याबाबत आई वडील यांचा सल्ला घ्यावा .
१२. कोणत्याही व्यक्त्याची मानसिक जीवनमार्गात चढउतार असतात हे समजून घेऊन आपले कार्य करीत राहावे .
१३. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य चांगले रहावे यासाठी विद्यार्थ्यांच्या प्रश्नाबाबत वा समस्या

विद्यार्थ्यांना प्रेरणा द्यावीत .

- १४ . सकारात्मक विचारांसाठी आपल्या रोजच्या कामातून काही वेळ वाजुला ठेऊन योग व प्राणायाम यांचा अवलंब करावा .
- १५ . विचार चांगले असणे हे अंतर्गत सौंदर्याचे लक्षण आहे . विचार न करता शिकणे कष्ट वाया घालवणे आहे तर शिक्षण न घेता विचार करणे भीतीदायक आहे .
- १६ . तुमचे शरीर म्हणजे आत्म्याची सतार आहे . ही सतार छेडून मधूर संगीत निर्माण करायचे किंवा बेसूर आवाज काढायचा याचा निर्णय आपलाच असतो .
- १७ . अडचणीच्या भीतीपोटी जो काम करणार नाही तो निम्म जो काम मध्येच सोडून देईल तो मध्यम जो काम तडीस नेईल तो उच्च गुणवत्तेचा असतो .
- १८ . एखादी कल्पना अपयशी ठरल्यानंतर त्यातून चांगली कल्पना मिळू शकते . त्यामुळे अपयशातही आपले डोळे, कान आणि डोके सावध ठेवा .
- १९ . नेहमी पुस्तके वर्तमानपत्रे ब्लॉग इंटरनेटच्या माध्यमातून माहिती मिळेल आणि नव्या कल्पनाही सुचतील .
- २० . इतरांकडून अपेक्षा केल्याने निराशाच हाती येते . फक्त स्वतःकडून अपेक्षा केल्याने सकारात्मक विचार येतात .
- २१ . ज्या गोष्टींचे तुमच्या आयुष्यात योगदान नाही, त्या गोष्टी विसरून जा आणि पुढे जाण्याचा प्रयत्न करा .
- २२ . नेहमी तक्रार करणा-या लोकांसोबत न राहता प्रत्येक क्षण आनंदाने जगणा-या लोकांत घालवावा .
- २३ . हार-जीत हे आयुष्य आहे . ताटात मिठाई एवढेच मिठालासुद्धा महत्त्व आहे . कधी एखादा पदार्थ जास्त खारट व्हावा तसे दुःख वाटायला येणारच .
- २४ . मी करू शकत नाही ही गोष्ट खुप परिणामकारक असते . ही गोष्ट कणखर माणसाला अशक्त सुखी माणसाला दुःखी धाडसी माणसाला भित्रा आणि तुमच्या महान विचारांना रसातळाला नेऊ शकते याउलट मी करू शकतो हे तुमचे ध्येयवाक्य बनवा आयुष्यात कधीही नकारात्मक परिस्थिती उदभवल्यास अधिक सक्रिय व्हा . सकारात्मक परिणाम मिळतील .

प्रेरणेचं बी मनामनात रूजवणारी आणि जगण्याला दिशा देणारी ही विचारसुत्रे आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यात मोलाची भूमिका निभावतात आज सभोवती सर्वत्र परिक्षांचे वातावरण निर्माण झाले आहे . परिक्षेच्या ताण-तणावाच्या कालावधीत प्रेरणा मिळणे महत्त्वाचे असते . प्रेरणा मिळाली नाही तर विद्यार्थ्यांना नैराश्य येते आणि त्यातून त्यांना

आत्महत्यासारखा पर्याय सोपा व सुलभ वाटतो . वे एक वे करत आयुष्य जगणा-यांच्या जगात एक अधिक एक दोन

होतात . पण जे जिंदादिलीने जगतात . ते काहीतरी भन्नाट स्वप्न घेऊन आनंदाने आपली वाटचाल करतात त्यांची गणित पाहिली तर एक अधिक एक दोन नाही तर अकरा करायचे असतील तर आपल्या भात्यात हवेत काही समीकरणांचे बाण जे हमखास एकमेकांच्या साथीने वापरले की लक्ष्यभेद अचुक होणारच . त्यासाठी काही विचारसुत्रे आपल्याला विचारात घ्यायला हवीत . ती जमली की यशाच्या बंद पेटया उघडायला लागतात . आपण जेव्हा जिंकण्यासाठी खेळायला उतरतो तेव्हाच आपल्या सर्व क्षमता पणाला लावतो . जे आपल्या आवाक्यावाहेरचं आहे ते ही खेचून आणण्याची ताकद आपल्या क्षमतांना जिंकण्याची इच्छाशक्तीच देते . पण खेळताना कायम जिंकायलाच हवं हा काही नियम नाही . नाही जिंकल तर संपलं असही काही नाही . जिंकणं म्हणजे सतत स्वतःला मैदानात उतरवणं मागच्यावेळेपेक्षा यावेळी अधिक क्षमतेनं खेळणं लढणं आणि जिंकण्याचा प्रयत्न करणं म्हणुनच म्हणावेसे वाटते .

“जिंदगी बहूत कुछ सिखाती है
कभी हंसाती है कभी रुलाती है
पर जो हर हाल में खुश रहते हैं
जिंदगी उनके आगे सर झुकाती है” .

संदर्भ :

- १ . गागरे शंकरराव : झेप आशावादाची
- २ . भारतीय शिक्षण : ऑगस्ट २०१२
- ३ . दै .दिव्य मराठी : लाईफ अँड मॅनेजमेंट पुरवणी ५ ऑगस्ट २०१२
- ४ . दै .दिव्य मराठी : लाईफ अँड मॅनेजमेंट पुरवणी १२ ऑगस्ट २०१२
- ५ . लोकमत : ताणतणाव शिक्षणपदधती हवी अँड .विठठल कुलकर्णी
- ६ . गावकरी : विद्यार्थी आत्महत्या १५ जानेवारी २०१०
- ७ . दै .दिव्य मराठी : लाईफ अँड मॅनेजमेंट पुरवणी २० जानेवारी २०१३
- ८ . दै .दिव्य मराठी : लाईफ अँड मॅनेजमेंट पुरवणी २८ ऑक्टोबर २०१२