

जीवन कौशल्य व ताण-तणाव व्यवस्थापन

डॉ. प्रविण कोहळे

मुंदाफळे समाजकार्य महाविद्यालय, नरखेड

pravinkohale67@gmail.com

सारांश

एकविसाव्या शतकातील तिसरे दशक सुरु आहे. माहिती तंत्रज्ञानयुग असल्याने माहितीचा विस्फोट अत्यंत झपाट्याने होत आहे. त्याचबरोबर दैनंदिन जीवन अत्यंत काय झालेले आहे. ताण म्हणजे एखाद्या घटनेचा किंवा कामाचा मेंदूवर आणि शरीरावर पडलेला अतिरिक्त दबाव होय. प्रत्येक व्यक्तीची मानसिक आणि शारीरिक ताण स्वीकारण्याची विशिष्ट क्षमता असते. ती क्षमता जेव्हा ओलांडते तेव्हा ताण मनावर घेण्याचा प्रयत्न करतो. म्हणून या तानाचे योग्य वेळीच व्यवस्थापन व्हायला हवे. तानाचे व्यवस्थापन हे तानाच्या स्वरूपावर अवलंबून असते. कुठल्या घटनेला कधी, केव्हा आणि केवळ महत्त्व द्यावे याचा आधी विचार करावा लागतो. तानाची कारणे मिळाली तर उपाय सुद्धा सापडतील. कामाचे विशिष्ट नियोजन केले आणि वेगळ्या वेळी कामे पार पाडली तर ताण येणारच नाही. ताण विरहित आरोग्याचे, जीवनाची प्रगती सुरळीत होण्यास मदत होते. यासाठी जीवन कौशल्य विकसित करणे आवश्यक आहे व त्याचे शिक्षण आयुष्याच्या सर्व टप्प्यावर द्यायला हवे.