

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.

उद्देश :-

1. ताणतणाव कषामुळे निर्माणहोतो याचा अभ्यास करणे
2. ताणतणामुळे जीवनशैलीत कोणता बदल होतो. याचा पोष घेणे

उपकल्पना:-

1. ताणतणावामुळे व्यक्तीच्या जिवनशैलीत शारीरिक मानसीक व बौद्धिक परिणाम जाणवतो.
2. ताणतणावामुळे व्यक्तीच्या जिवनात चिडचिडपणा निर्माण होतो

तानाचे स्वरूप-

दैनंदिन जगण्यात आपण अनेकदा ताण अनुभवत असतो. जणू काही हा ताण आपल्या जगण्याचा एक भाग बनून जातो. मात्र या ताण-तणावामुळे आपल्या कार्यशीलतेवर अनिष्ट परिणाम तर होतोच आणि आपल्या आरोग्यावर देखील त्याचा गंभीर परिणाम होत असतो. हे ध्यानात ठेवायला हवे. ताण निर्माण करणाऱ्या परिस्थिती अनेकदा आपल्या हातात नसतात. मात्र तानाचे व्यवस्थापन कसे करावे हे मात्र आपण निश्चितच करू शकतो. ताण-तणावाचा आपल्या मनाच्या आणि शरीराच्या नेहमीच्या स्थितीवर खूपच पगडा असतो. तानामुळे आपल्या मज्जासंस्थेवर दुष्परिणाम होतात. त्यामुळेच उच्च रक्तदाब, अर्धशिशी, भूक जाणे, मानसिक दबाव अशा अनेक व्याधीची शक्यता निर्माण होते. अतिषय निराशाचे ताणतणाव हेच कारण असते.

तान तणावाचे दुष्परिणाम-

अति तानामुळे नैराश्य वैफल्य येते आणि हेच नैराश्य माणसाला व्यसनाधीनतीकडे सुद्धा घेऊन जाते. अति ताण ही अचानक आलेल्या समस्यांची प्रतिक्रिया असते. किंवा कधी कधी नुसत्या न आलेल्या संकटाचा विचार केला किंवा ते संकट आले आहे अशी कल्पना केली तरीही अतितान वेतो. ह्या सर्व ताण-तणामुळे आपल्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर खूपच दुष्परिणाम होतात. अनावश्यक अभी वाईट परिस्थिती महणजे तान अशी जर तानाची व्याख्या केल्यास तिचा अर्थ व्यक्तीनुसार बदलू शकतो. कारण तुम्ही तानाचा स्वीकार कशा पद्धतीने करता हे ज्याच्या त्याच्या स्वभावावर अवलंबून असते. कधी कधी तणावात्मक परिस्थिती असून देखील उत्तम गुणात्मक स्वरूपाचे काम होताना दिसते. तर कधी त्या तानापाई कामात अपघात आलेले आढळते. परिस्थितीत सकारात्मक असो अथवा नकारात्मक पण तानाचा आपल्या शरीरावर जैव रासायनिक स्वरूपाचा परिणाम हा होतच असतो. व्यक्तीकडून वैयक्तिक किंवा सामाजिक पातळीवर जरूरीपेक्षा जास्त अपेक्षा केली जाते. जेव्हा परिस्थिती नियंत्रणाबाहेर असते तेव्हा ताण निर्माण होतो.

तानाचे दूरगामी परिणाम -

जेव्हा एखाद्या गोष्टीच्या भीतीचे स्वरूप लहानसे असते तेव्हा त्या गोष्टीला आपल्याकडून मिळणारा प्रतिसाद देखील असतो. कारण इतर तणावात्मक गोष्टी समोर वा छोट्याशा गोष्टीची भीती कशी जाणवत नाही या अर्थबाहेर पडून मोकळे होण्याची एक प्रकारची घाई. याचा परिणाम असा होतो की परिणामकारकरीतीने काम करता येत नाही. त्यामुळे आपल्या मनावर एक प्रकारचा ताण त्यातून बाहेर पडणं कठीण होऊन जाते. किंवा ती परिस्थिती नियंत्रणाखाली ठेवायला जमत नाही. इतर उपलब्ध मार्गांनी या नया परिस्थितीवर कष्टा तऱ्हेने नियंत्रण मिळवता येईल यावर विचार न करता आपण ती परिस्थिती पाहतो. मी योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता गमावून बसतो. आपणा सर्वांना ताणतनावाशी रोज सामना करावा लागतो. त्यातच आपण जगत असतो हा ताणतणाव अनेक कारणामुळे निर्माण होतो आई आणि वडिलांची सततची भांडणे शाळेतील कठोर शिक्षक व अभ्यासाचा ताण आजच्या स्पर्धात्मक युगात अधिक गुण मिळविण्याचा ताण अशी लहान पण विद्यार्थीदशेपासूनच आयुष्यात तान तणावांना सुरुवात होत असते. आपल्या आयुष्यात विरोधाभास सुद्धा या ताण-तणाव भरच घालतात. बाहेरून घरी येतांना पहीलेली जीवनशैली आणि आपली राहती वस्ती आणि तिचा बकालपना नकारात्मक वातावरण त्यातच, असलेले आपले लहान तिथली व्यसने मारामाऱ्या हाताला मनासारखे काम मिळत नाही अशी सोगळी परिस्थिती या देशातली कोट्यावधी लोक आयुष्यभर अनुभवतात या परिस्थितीत सामना करून या जगात सन्मानाने जगण्यासाठीचे वातावरण निर्माण करण्यासाठी या तणावांना सामोरे जावे लागणार आहे.

ताण-तणावाची सर्वसामान्य कारणे -

लग्न, संसार, नोकरी, नातेवाईक, मित्र, अपघात, अपमानास्पद परिस्थिती, जबाबदाऱ्यांचे ओझे अशा अनेक गोष्टी ताणास कारणीभूत होतात. ताण आणि चिंता हे हातात हात घालूनच सतत चालत असतात. गरज नसताना केलेली चिंता ताण निर्माण करते. माणसाच्या दैनंदिन आयुष्यात स्पर्धा, वेकारी, बदललेली जीवनशैली, पर्यावरणाचा नाग वाढणे, प्रदूषण, शहरात वाढणारे बकालीकरण आणि बदलत चाललेली नीतीमूल्ये यामुळे जीवन तणावपूर्ण झालं आहे. सगळ्यात जास्त खपणारी औषधे आसर, उच्च रक्तदाब, डोकेदुखीवरची असतात. आणि या तीनही विकारांचा संबंध मानसिक तानाशी येतो. शहरात राहणाऱ्या लोकांना गर्दीबाही तान येतो. गदोल रस्ते ओलांडतांना पेशाचे पाकीट सांभाळणं, कटकट न होता सुरळीत प्रवास होणे, पाकिंग करायला जागा मिळणे अशा अनेक छोट्या गोष्टींचा ताण मनावर पडत असतो. बहुतेक स्त्रियांमध्ये डोकेदुखी, उच्च रक्तदाब, कंबरदुखी, चिडचिड,

उदासी, नैराश्य यांच प्रमाण अधिक असते. लैंगिक प्रश्नांमुळे ताण निर्माण होतो. लग्न झालेल्या मुलां मुलींना जागेच्या टंचाईमुळे एकांत न मिळणं, स्त्री पुरुष संबंधाविषयीची चुकीचे समज, घटस्फोट, तुरुंगवास, जवळच्या नातेवाईकाचा मृत्यू, लग्न, गर्भारपण, घर बांधणे, अशा अनेक घटना ताण निर्माण करतात.

तणाव मुक्तीचे सामान्य उपाय :-

तानापासून मुक्ती मिळवण्याचे अनेक छोटे छोटे उपाय असू शकतात. आणि ते खर्चिक नसतात. त्यामुळे ताण म्हणजे काय? हे ताण का येतात? त्यांचा आपल्या आयुष्यावर परिणाम कसा होतो? यांना दूर ठेवून त्यांचा सामना कसा करायचा? हे आपल्याला कळावे, समजावे आणि आपल्या आयुष्यात पुढे आत्मविश्वासाने नवा धडाडीने जाता यावे म्हणून ताण-तणावांची व्यवस्थापन करता यायला हवे व त्याविषयीची जीवन कौशल्य विकसित करण्यासाठी शिक्षण अनिवार्य आहे. तणावाला कशा रीतीने सामोरे जावे यासाठी अनेक प्रकारचे मार्ग उपलब्ध आहेत. तणावाच्या स्थितीत त्यांचा योग्यच वापर केल्यास मन व डोके शांत ठेवून तणावाच्या स्थितीत देखील परिणामकारक रीतीने काम करता येते. सातत्याने तणावात्मक स्थितीचा सामना करताना शरीरावर आणि आरोग्यावर जे दीर्घकालीन परिणाम होतात ते सहजपणे रोखता येतात. सायकोथेरेपी, विवेकनिष्ठ उपचार पद्धती हे निरनिराळे उपाय मानसिक संतुलनासाठी मानसोपचार तज्ञ वापरतात. चिंता आणि ताण-तणावातून सुटका होण्यासाठी योग आणि प्राणायाम यांचा उपयोग होतो असे विज्ञान दृष्टी आहे.

तणाव मुक्तीसाठी प्रभावी उपाययोजना -

दैनंदिन जीवनातील ताण तणाव कमी करण्यासाठी परिस्थितीशी जुळवून घेणे. साध्या जीवनशैलीचा अंगीकार करणे, गरजा कमी करणे, स्वतःमधील उणिवा आणि क्षमता ओळखणे आणि त्याचा स्वीकार करणे, व्यसनांपासून दूर राहणे मनोरंजन, विनोद बुद्धी व विविध छंद जोपासणे, मैत्रीपूर्ण नातेसंबंध ठेवणे, दैनंदिन जीवनात नियमितपणाने कोणत्याही कार्यक्रमाची किंवा कामाची पूर्वतयारी करणे, नियमित व्यायाम करणे, जीवन कोशल्यांचा अंतर्भाव औपचारिक शिक्षण पद्धतीत प्राथमिक स्तरापासून करणे आणि मानसोपचारक व मनोविकार तज्ञ यांच्या मार्गदर्शनाचा लाभ विद्यार्थ्यांना सातत्याने मिळेल अशी व्यवस्था शिक्षण पद्धतीत निर्माण करणे. ही जागतिकीकरणाच्या वीस वर्षांनंतर निर्माण झालेली अपरिहार्य गरज आहे. त्यासाठी शिक्षकांचे प्रशिक्षण हे अनिवार्य आहे. त्याचबरोबर छंद मंडळे, निसर्ग मंडळे, सहली इत्यादींचे योग्य नियोजन करणे. आपण दैनंदिन जीवनामध्ये आनंदी राहण्याचा सातत्यपूर्ण प्रयत्न करणे. या माध्यमातून देखील ताण-तणावर उत्तम पद्धतीने नियंत्रण ठेवता येते आणि आपले जीवन आनंददायी बनविणे शक्य होते.

संदर्भ -

- 1- देशपांडे, शरद, तणावमुक्त जीवनशैली, अलंकार प्रकाशनपुणे, 2004
- 2- दहिफळे, रामचंद्र, ताण तणाव व्यवस्थापन, राघव प्रकाशनमुंबई 1999
- 3- पाटील, अनिल, शिक्षणातील जीवन कौशल्य, सुमन प्रकाशनअमरावती, 2001
- 4- शर्मा, विनय, तणाव से बेचनाव, निराली प्रकाशन आग्रा 2002