

जीवन कौशल्यांच्या माध्यमातून ताण-तणाव व्यवस्थापन

प्रा. विजय म. घुबळे.

मातोश्री अंजनाबाई मुंदाफळे समाजकार्य

महाविद्यालय नरखेड, जि. नागपूर

सारांश :

एकविसव्या शतकातील तिसरे दशक सुरू आहे.माहिती तंत्रज्ञान उग असल्याने माहितीचा विस्फोट अत्यंत झपाट्याने होत आहे.त्याचबरोबर दैनंदिन जीवन अत्यंत धकाधकीचे झालेले आहे ताण म्हणजे एखाद्या घटनेचा किंवा कामाचा मेंदूवर किंवा शरीरावर पडलेला अतिरिक्त दबाव होय.प्रत्येक व्यक्तीची मानसिक आणि शारीरिक ताण स्वीकारण्याची विशिष्ट क्षमता असते.ती क्षमता जेव्हा मर्यादा ओलांडते तेव्हा ताण मनावर ताबा घेण्याचा प्रयत्न करतो. म्हणून या तानाचे योग्य वेळीच व्यवस्थापन व्हायला हवे तानाचे व्यवस्थापन हे तानाच्या स्वरूपावर अवलंबून असते. कुठल्या घटनेला कधी केव्हा व केवढे 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 करते यासाठी जीवन कौशल्य विकसित करणे आवश्यक आहे व त्याचे शिक्षण आयुष्याच्या सर्व टप्प्यावर द्यायला हवे.

1. तानाचे स्वरूप: - दैनंदिन जगण्यात आपण अनेकदा ताण अनुभवत असतो. जणू काही हातान आपला जगण्याचा एक भाग बनवून जातो. मात्र या ताणतणावामुळे आपल्या कार्यशीलतेवर अनिष्ट परिणाम तर होतच आणि आपल्या आरोग्यावर देखील त्याचा गंभीर परिणाम होत असतो. हे ध्यानात ठेवायला हवे. ताण निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीची अनेकदा आपल्या हातात नसतात.मात्र ताणाची व्यवस्थापन कसे करावे हे मात्र आपल्या निश्चितच करू शकतो.ताण तणावाचा आपल्या मनाच्या आणि शरीराच्या नेहमीच्या स्थितीवर खूपच पकडा असतो.त्यामुळे आपल्या मज्जासंस्थेवर दुष्परिणाम होतात.त्यामुळेच उच्च रक्तदाब ,अर्धशिशू, भूक जाणे, मानसिक दबाव अशा अनेक व्याधींची शक्यता निर्माण होते. अति निराशेचे ताणतणाव हेच कारण असते.

2. ताण तणावाचे दुष्परिणाम: - अति ताना मुळे नेराश्य वैफल्य येते आणि हेच नेराश्य माणसाला व्यसनाधीनती कडे सुद्धा घेऊन जाते. अति ताण ह अचानक आलेल्या समस्येची प्रतिक्रिया असते किंवा कधी कधी नुसत्यांना आलेल्या संकटाचा विचार केला किंवा ते संकट आले आहे अशी कल्पना केली तरीही अतिथान येतो. या सर्व ताण-तणावामुळे आपल्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर खूपच दुष्परिणाम होतात. अनावश्यक कशी वाईट परिस्थिती म्हणजे ताण अशी जर तानाची व्याख्या केल्यास तिचा अर्थ व्यक्तीनुसार बदलू शकतो. कारण तुम्ही तानाचा स्वीकार कशा पद्धतीने करता हे ज्याच्या तच्या स्वभावावर अवलंबून असते. कधी कधी तणावात्मक परिस्थिती असून देखील उत्तम व गुणात्मक स्वरूपाचे काम होताना दिसते. तर कधी त्या तानाबाई कामात अपयश आलेले आढळते. परिस्थिती सकारात्मक असो अथवा नकारात्मक पण तानाचा आपल्या शरीरावर जेव रासायनिक स्वरूपाचा परिणाम हा होतच असतो. व्यक्तीकडून वैयक्तिक किंवा सामाजिक पातळीवर जरूरीपेक्षा जास्त अपेक्षा केल्या जाते. जेव्हा परिस्थिती आपल्या नियंत्रणा बाहेर असते तेव्हा ताण निर्माण होतो.

3. तानाचे दूरगामी परिणाम: - जीवनाविषयीच्या गंभीर स्वरूपाच्या भीती बाबत फक्त हा अनुभव असतो असे नाही तर जेव्हा जेव्हा एखादा अनुभव किंवा एखादी बाब अचानकपणे उद्भवते आणि आपल्या ठरवलेल्या ध्येयात अडथळे निर्माण करून पाहते त्यावेळी देखील वर उल्लेख केलेली स्थिती आपण अनुभवलेली असते. जेव्हा एखाद्या गोष्टीच्या भीतीचे स्वरूप लहानसे असते तेव्हा त्या गोष्टीला आपल्याकडून मिळणारा प्रतिसाद देखील सहज असतो. कारण इतर तणावात्मक गोष्टीसमोर व छोट्याशा गोष्टीची भीती तितकी जाणवत नाही या अवस्थेतून बाहेर पडून मोकळे होण्याची एक प्रकारची घाई झालेली असते. याचा परिणाम असा होतो की, परिणामकारक रीतीने काम करता येत नाही. त्यामुळे आपल्या मनावर एक प्रकारचा ताण जाणवतो की, त्यातून बाहेर पडणं कठीण होऊन जाते. किंवा ती परिस्थिती नियंत्रणाखाली ठेवायला जमत नाही. अशावेळी इतर उपलब्ध मार्गाने या परिस्थितीवर कशा तऱ्हेने नियंत्रण मिळवता येईल यावर विचार न करता आपण ती परिस्थिती टाळू पाहतो. मग अशावेळी योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता गमावून बसतो. आपण सर्वांना ताण-तणावाशी रोज सामना करावा लागतो. त्यातच आपण जगत असतो हा ताण तणाव अनेक कारणामुळे निर्माण होतो. वडील दारू पिऊन घरी येणे, आई आणि वडिलांची सततची भांडणे, शाळेतील कठोर शिक्षक व अभ्यासाचा ताण, आजच्या स्पर्धात्मक युगात अधिक गुण मिळवण्याचा ताण अशी लहानपण विद्यार्थी दशेपासूनच आयुष्यात ताण-तणावांना सुरुवात होत असते. आपले आयुष्यातले विरोधाभा सुद्धा या ताणतणावातच भरत घालतात.

बाहेरून घरी येताना पाहिलेली चकचकीत जीवनशैली आणि आपली राहती वस्ती आणि तिचा बकालपणा, नकारात्मक वातावरण, त्यातच असलेले आपले लहान शहर, वस्तीतल्या लोकांना बघण्याचा दृष्टिकोन, तिथली व्यसने, मारामाच्या हाताला मनासारखे काम नाही आणि मनासारखे काम मिळत नाही. अशी सगळी ही परिस्थिती या देशातील कोट्यावधी लोक आयुष्यभर अनुभवतात. या परिस्थितीत सामना करून या जगात सन्मानाने जगण्यासाठी चे वातावरण निर्माण करण्यासाठी या ताणतणावांना सामोरे जावे लागणार आहे.

4. ताण तणावाचे सर्वसामान्य कारणे: - लग्न, संसार, नोकरी, नातेवाईक, मित्र, अपघात, अपमानास्पद परिस्थिती जबाबदाऱ्याचे ओझे अशा अनेक गोष्टी त्यांनाच कारणीभूत होतात. ताण आणि चिंता हे हातात हात घालून सतत चालत असतात गरज नसताना केलेली चिंता ता निर्माण करते. माणसाच्या दैनंदिन आयुष्यात स्पर्धा, बेकारी, बदललेली जीवनशैली, पर्यावरणाचा नाश, वाढणे प्रदूषण, शहरात वाढणारे बकालीकरण आणि बदलत चाललेली नीतिमूल्य यामुळे जिवन तणावपूर्ण झाले. सगळ्यात जास्त खपणारी औषधे अल्सर, उच्च रक्तदाब, डोकेदुखी वरची असतात. आणि या तिन्ही विकारांचा संबंध मानसिकतानाशी येतो. ही संशोधनात सिद्ध झाली आहे. शहरात राहणाऱ्या लोकांना गर्दीचा हितान येतो. गर्दीत रस्ते ओलांडताना पैशाचे पाकीट सांभाळणे, कटकट न होता सुरत प्रवास होणे, पार्किंग करायला जागा मिळणे, अशा अनेक गोष्टींचा ताण मनावर पडत असतो. स्त्रियांना घरातली कामे, घर खर्चाचा ताळमेळ, बाहेरची कामे, यातूनता निर्माण होतो. विशेषतः बहुतेक स्त्रियांमध्ये डोकेदुखी, उच्च रक्तदाब, कंबर दुखी, चिडचिड, उदासी, नेरहस्य यांचे प्रमाण अधिक असते लैंगिक प्रश्नामुळेही ता निर्माण होतो. लग्न झालेल्या मुला-मुलींना जागेच्या टंचाईमुळे एकांत मिळणे स्त्री पुरुष संबंध विषयी चुकीचे समज, घटस्फोट तुरुंगवास जवळ च्या नातेवाईकाचा मृत्यू, लग्न गर्भार पण, घर बांधणे, सण, अशा अनेक घटनांचा निर्माण करतात.

5. दानापासून मुक्ती मिळण्याच्या अनेक छोटे छोटे उपाय असू शकते. आणि ते खर्चिकही नसते. त्यामुळे ताण म्हणजे काय? हे ताण का येते? त्यांचा आपल्या आयुष्यावर परिणाम कसा होतो? त्यांना दूर ठेवून त्यांचा सामना कसा करावयाचा? हे आपल्याला कळावे, समजावे आणि आपल्या आयुष्यात पुढे आत्मविश्वासाने नवा धडाडीने जाता यावे म्हणून तान तणावाची व्यवस्थापन करता यायला हवे व त्याविषयीचे जीवन कौशल्य विकसित करण्यासाठी शिक्षण अनिवार्य आहे. तणावाला कशा रीतीने सामोरे जावे यासाठी अनेक प्रकारचे मार्क उपलब्ध आहे. तणावाच्या स्थितीत त्यांचा योग्य 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. सायको थेरपी, विवेक निष्ठ उपचार पद्धती हे निरनिराळे उपाय मानसिक संतुलनासाठी मानसोपचार तज्ञ वापरतात. चिंता आणि ताणतणावातून सुटका होण्यासाठी योग्य आणि प्राणायाम यांचा उपयोग होतो असे विज्ञान दृष्टी आहे. आता सिद्ध झाले आहे. मेरा शेतीवर होणे हे डिप्रेशनची अवस्था असते. त्यासाठी डॉक्टर पूरक औषधे देतात. ज्यामुळे माणसाला त्यातून बाहेर येण्यास मदत होते. योगा सोबतच पूरक औषधे आणि इसीटी या उपचारांचा ताण दूर करण्यासाठी उपयोग होतो.

6. तणाव मुक्तीसाठी जीवन कौशल्य: - जीवन तनावरही ठेवून अधिकाधिक कार्यक्षमतेने व यशस्वीपणे जगता यावे यासाठी अंगभूत कौशल्य विकसित करण्याचा सातत्यपूर्ण व सुसंगत प्रयत्न म्हणजेच जीवन कौशल्य शिक्षण अशी एक व्याख्या करण्यात आली आहे या शिक्षणातून विद्यार्थी दशेतच भावी नागरिकांच्या भौतिक व मानसिक क्षमतांचा उपयोग करून घेऊन त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाला विकास घडवणे शक्य आहे त्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने सहजानभूती, समानुभूती, समस्या निराकरण, निर्णय क्षमता, प्रभावी संप्रेषण, चिकित्सक विचार प्रक्रिया, सर्जनशील विचार प्रक्रिया, आंतर व्यक्ती संबंध, भावनांचे समायोजन व ताण-तणावाची समायोजन अशी 10 कौशल्य पुरस्कृत केली आहे. ती वर्ग अध्यापनाच्या माध्यमातून साध्या करणे अपेक्षित आहे. याची अंमलबजावणी शालेय स्तरापासून प्रभावीपणे होणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर ही जीवन कौशल्य, शिक्षण व सहशालेय उपक्रमाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये रुजवून पुढे चालवणे ते भावी आयुष्यात आपल्या जीवनामध्ये शांती, सुव्यवस्था व तणाव मुक्त जीवनशैलीचा अंगीकार करून आपले जीवन सुखा समाधानाने जगू शकतात.

7. तणाव मुक्तीसाठी प्रभावी उपाय योजना: - दैनंदिन जीवनातील ताण-तणाव कमी करण्यासाठी परिस्थितीशी जुळवून घेणे. साध्य जीवनशैलीचा अंगीकार करणे. गरजा कमी करणे. स्वतःमधील उनिवा आणि क्षमता ओळखणे आणि त्याचा स्वीकार करणे, व्यसनापासून दूर राहणे मनोरंजन, विनोद बुद्धी व विविध छंद जोपासणे, मैत्रीपूर्ण नातेसंबंध ठेवणे, दैनंदिन जीवनात नियमितपणा कोणत्याही कार्यक्रमाची किंवा कामाची पूर्वतयारी करणे, नियमित व्यायाम करणे, जीवन कौशल्याचा अंतर्भाव औपचारिक शिक्षण पद्धतीत प्राथमिक स्तरापासून करणे आणि मानसोपचार व मनोविकार तज्ञ यांच्या मार्गदर्शनाचा लाभ विद्यार्थ्यांना सातत्याने मिळेल अशी व्यवस्था शिक्षण पद्धतीत निर्माण करणे. ही जागतिकीकरणाचा 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 त्यांन उत्तम पद्धतीने नियंत्रण ठेवता येते आणि आपले जीवन आनंददायी बनवणे शक्य होते.

संदर्भ:-

१. देशपांडे ,डॉ.शरद, (2004) तणाव मुक्त जीवनशैली, पुणे, अलंकार प्रशासन.
२. पाटील ,डॉ. अनिल. (2001) शिक्षणातील जीवन कौशल्य, अमरावती, सुमन प्रकाशन.
३. दहिफळे, रामचंद्र, (1999) तान तनाव ववस्थापन ,मुंबई राघव. प्रकाशन
४. शर्मा , डॉ.विनय (2002) तणाव से बेवनाव आग्रा ,निराली प्रकाशन.