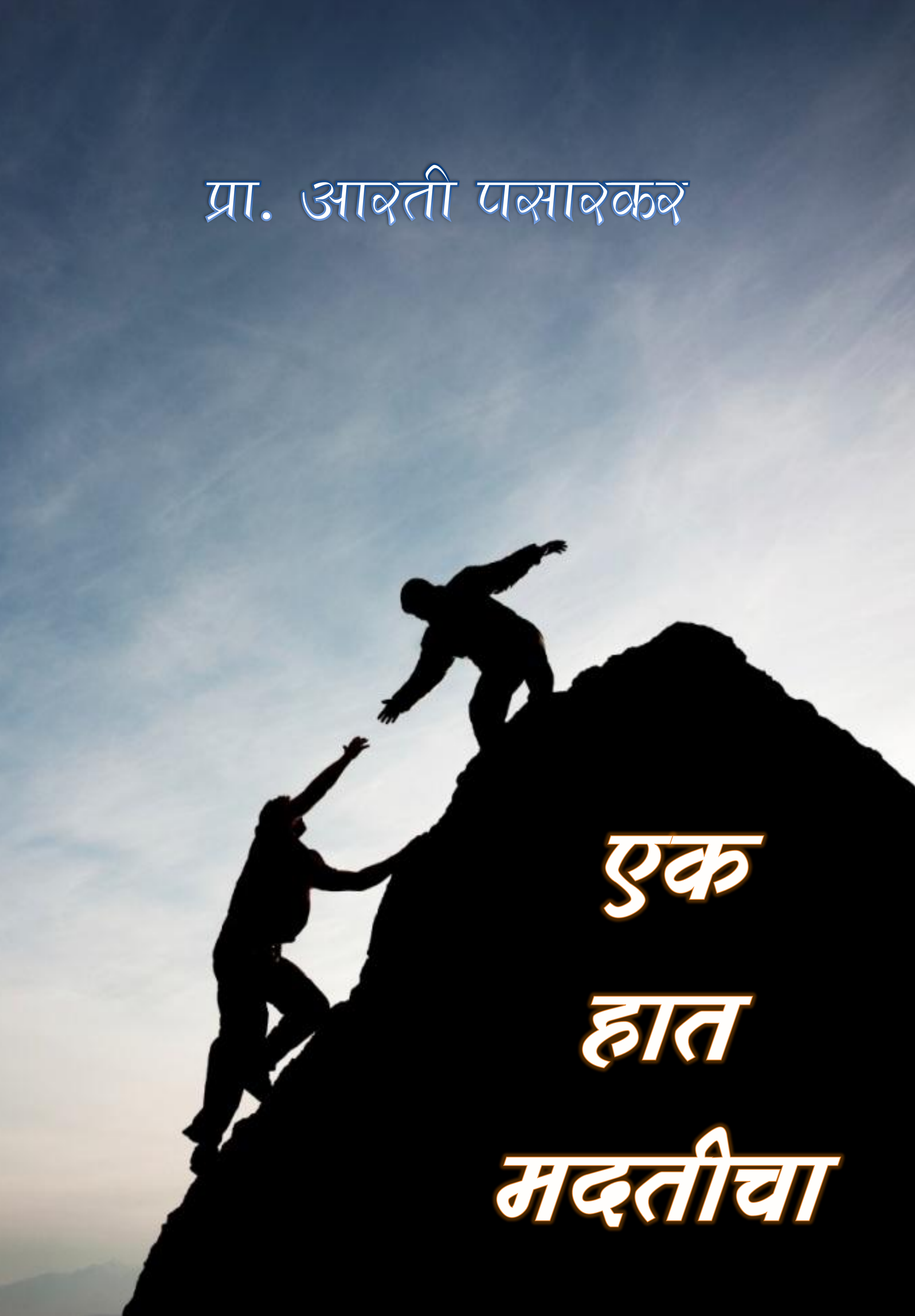


प्रा. आरती पसारकर

एक हात मदतीचा

एक हात मदतीचा

प्रा. आरती पसारकर

ई साहित्य प्रतिष्ठान

एक हात मदतीचा (ek haat madateechaa)

मानसशास्त्रीय मदत(Psychological assistance)

लेखिका : प्रा. आरती पसारकर
माजी प्राध्यापिका व विभाग प्रमुख
(मानसशास्त्र विभाग, सी.एच. एम. महाविद्यालय,उल्हासनगर)
aap11588@yahoo.com

प्रकाशक : ई साहित्य प्रतिष्ठान
www.esahity.com
esahity@gmail.com

चित्रे गुगलवरून साभार घेतली आहेत

प्रकाशन : ५ जून २०१४

©esahity Pratishthan® 2014

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची परवानगी घेणे आवश्यक आहे.
- या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण किंवा रुपांतर करण्यासाठी लेखिकेची परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

ऋणनिर्देश

माझ्या मानसशास्त्राच्या प्रवासाचा जर मागोवा घ्यायचं ठरवलं तर सर्वात आधी मला प्रा. आर. के. गुरुनानी सरांची आठवण येते ज्यांचा प्रभाव माझ्यावर होता. ते मार्गदर्शक, अध्यापक व एक उत्तम माणूस होते. त्यांची संदर्भाची अचूकता, संकल्पनांची स्पष्टता, व समजावून सांगण्याची सहजता अफाट होती.

मुंबईत आल्यानंतर माझा किशोर फडके यांचा परिचय झाला व त्यांच्याकडून शिकण्याची खूप इच्छा होती. त्यांच्याकडून विवेकनिष्ठ मानसोपचार(आर इ बी टी) चा प्राथमिक व ऐडवांस्ड कोर्स शिकण्याची संधी प्राप्त झाली. त्यांची मराठी व इंग्रजीची पुस्तक एवढी सुलभ आहेत कि सामान्य माणसालाही समजण्यास व त्यातली माहिती अंगीकृत करण्यात काहीच कठीण जात नाही. सर, खूप खूप धन्यवाद , विवेकनिष्ठ मानसोपचाराची ओळख करून दिल्या बद्दल व माझ्यात ते वापरण्याची इच्छा जागृत केल्या बद्दल.

मी वर्खा चुलानीशीसुद्धा संवाद साधला आहे, तिची पुस्तकही वाचली आहेत व तिलाही मला धन्यवाद करायचे आहेत, कि तिच्याशी झालेल्या संवादामुळे माझे आर इ बी टीचे ज्ञान अजून विस्तारले.

प्रिन्सिपल दिनेश पंजवानी जे कि एक टास्क मास्टर व स्वतः एक वर्कोहालिक आहेत, एक प्रेरणेचा वाहता झराच आहेत. त्यांच्या बरोबर १० वर्षे काम केल्यामुळे मला हे अश्या प्रकारचं कार्य करण्याची स्फूर्ती प्राप्त झाली म्हणावयास हरकत नाही.

आत्तापर्यंतच्या माझ्या आयुष्यात मी जी काही प्रगती केली आहे ती माझा नवरा आनंद पसारकर ह्याच्या द्रष्टा असण्याने व सहकार्यानेच शक्य झाले आहे.

माझ्या सर्व मित्र मैत्रीणीचे खूप आभार ज्यांनी माझी महत्वाकांक्षा व आत्म-सम्मान नेहेमीच उंच ठेवण्यात मदत केली आहे. काहींची नाव घेण्याची झाल्यास प्रा . डॉ चरणजीत कौर, प्रा. डॉ मिलिंद वैद्‌य, प्रा. डॉ पद्म देशमुख, प्रा. जयश्री पणीकर, प्रा. नितीन आरेकर, प्रा. निळू भाटिया, प्रा. आर एस यादव, आणि प्रा. सुभाष आठवले यांच्याबरोबरच इतर अनेकांची घ्यावी लागतील.

माझ्या मुलांना विसरून कस चालेल? अनुराधा व आदित्य ज्यांना मी केलेलं सर्वच आवडतं व ते दादही देतात.

प्रा. आरती पसारकर

अनुक्रमणिका

- प्रस्तावना
- दिरंगाई
- अभ्यासाच्या सवयी
- व्यवसायाची निवड
- क्रोध व्यवस्थापन
- तणावाचे व्यवस्थापन
- आत्म सम्मान
- संप्रेषण
- संघ बांधणी
- प्रेरणा
- निर्णय प्रक्रिया
- भावनिक बुद्धिमत्ता .

“In a very real sense we have two minds,

one that thinks

and one that feels”

— Daniel Goleman

प्रस्तावना

मानसशास्त्राचा अभ्यास करून गेले ३८ वर्ष मी अध्यापन, संशोधन व समुपदेशन या क्षेत्रांत कार्यरत आहे. या क्षेत्रातल्या कार्याने मला अनुभवसंपन्न केले आहे. ह्या लाम्बलचक प्रवासात मला विभिन्न प्रकारच्या प्रशिक्षणाची व ह्या क्षेत्रातल्या दिग्गजांकडून मार्गदर्शनाची संधी प्राप्त झाली. ह्या सर्व अनुभवाच्या आधारावर मला असे वाटले कि आपण काही लेख लिहावे जे सर्वसामान्य व्यक्तीच्या दैनदिन जीवनात उपयोगी पडू शकतात. हे पुस्तक म्हणजे मी काही कार्यशाळा घेतल्या व त्याच प्रमाणे काही लेख लिहिले त्याचं संकलन आहे.

प्रस्तुत पुस्तकाचा उद्द्येश अभ्यासकीय (Academic) नसून सामान्य माणसाला दैनंदिन जीवनात विभिन्न व्यवहारात उपयोगी पडेल असा आहे.

ह्या पुस्तकात लेखांचं संकलन असून त्यातील मुद्दे, पद्धती व विचार हे 'मानसशास्त्रीय तत्वा' वर आधारित आहे. हे लेख लिहिण्यासाठी मानसशास्त्राच्या पुस्तकांचा आधार घेतला आहे.

मुख्यत्वे आधुनिक मानसशास्त्रात रुजलेली व प्रचलित झालेली एक पद्धती म्हणजे 'विवेकनिष्ठ मानसोपचार'. ह्या पद्धतीचं जे मूळ प्रारूप आहे त्याचा वापर केल्याने आपल्याला दैनंदिन जीवनातील समस्या, ताण-तणाव, भावना आदिना सामोरे जायला मदत होते. ह्या प्रारुपाच्या तत्वांचा उल्लेख काही लेखांमध्ये केला आहे, व इतर लेखांमध्ये ह्याचा आधार घेवून चर्चा केली आहे.

ह्यातील विषय 'दिरंगाई', 'क्रोध', 'तणाव', 'प्रेरणा', व 'आत्म-सम्मान', हे सर्वच वयोगटातील व्यक्तींना उपयोगी पडतील, तर 'अभ्यासाच्या सवयी', 'व्यवसायाची

निवड', 'भावनिक बुद्धिमत्ता' हे जास्त करून शालेय व महाविद्यालयीन मुला-मुलींसाठी रास्त ठरावे अशी अपेक्षा आहे. तसेच 'संप्रेषण', 'संघ -बांधणी', व 'निर्णय-प्रक्रिया', हे लेख विद्यार्थ्यांना व जे नोकरी किंवा व्यवसाय करतात त्यांना कार्यालयात व सहकाऱ्यांबरोबर काम करताना मार्गदर्शानात्मक ठरतील अशी अशा आहे.

शेवटी जर आपण मानवी वर्तणुकीचा विचार केला तर एकूण त्यात ३ परिमाण दिसून येतात. विचार(thinking), भावना(feeling), वर्तन(behaving).

ह्या तिन्ही घटकांची गोळा बेरीज होवून आपल्याला त्या त्या व्यक्तीचे वर्तन दिसत असते. तेव्हा आपला विचार व त्या मागची भावना ह्यावर वर्तणूक ठरत असते. परंतु हे ही तितकेच खरे कि नुसता विचार व भावना असून उपयोग नाही तर जोपर्यंत आपण कृतीत उतरवत नाही तोपर्यंत त्याचा परिणाम दिसणार नाही.

ह्या मानसशास्त्रीय मुद्द्यांचा ह्या लेखांमध्ये आलेला संदर्भ वाचकांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात विभिन्न परिस्थिती हाताळताना उपयोगी ठरेल असे वाटते.

तुमच्या प्रतिक्रिया अवश्य कळवाव्या .

प्रा. आरती पसारकर (aap11588@yahoo.com)

दिरंगाई

माझ्या आत्तापर्यंतच्या अध्यापनाच्या कारकिर्दीत, मी माझ्या विद्यार्थ्यांचं जवळून अवलोकन करत आले आहे. असेच एक वर्तन किंवा सवय जी बघितली ती म्हणजे 'चाल ढकल'. काही मुलं कुठलंही काम कधीच वेळेत करू शकत नाहीत. असाच एक तृतीय वर्ष कलेचा विद्यार्थी नेहेमीच काही तरी कारण सांगायचा किंवा त्या दिवशी अनुपस्थित तरी रहायचा. काहीही assignment असो, तो नेहेमी एकच वाक्य म्हणायचा " madam उद्या देतो "

त्याच्या सारखेच तुमच्याही आजूबाजूला असे बरेच जण आढळतील व तुम्हाला माहितसुद्धा असतील. त्यांची एकच समस्या असते, ती म्हणजे वेळेवर काम न करू शकणे. ही सवय कार्यालयाच्या कामात, घरच्या कामात व व्यक्तिगत कामातसुद्धा अडथळा निर्माण करते. अडथळा म्हणजे तणाव.

आपण नेहेमीच असे म्हणून टाळत असतो कि जाऊ दे "उद्या करूया ". पण आपण हे नेहेमीच विसरतो कि "उद्या कधीच येत नाही". ह्या स्वभावामुळे आपण बरेचदा अडचणीत सापडतो.

आता प्रश्न असा आहे कि ही सवय अनुवांशिक आहे का? आपण ही सवय पालंकाकडून प्राप्त करतो का? आपले पालक व शिक्षक हे आपल्याला शिकवतात का ?

नाही ही सवय आपण स्वतःच लावून घेतो कारण सुरवातीला १-२ वेळा आपल्याला निश्चिंत वाटत व नंतर ती सवय जडते.

आपण ही सवय मोडू शकतो का? नक्कीच हो. फक्त त्या व्यक्तीने तशी इच्छा बाळगली पाहिजे व ठरवायला पाहिजे. तुम्हाला स्वतःलाच स्वतःची मदत करायची आहे. सर्वात प्रथम आपल्याला हे समजून घेणे आवश्यक आहे कि आपल्या वृत्ती आपल्या वर्तनावर प्रभाव टाकत असतात, किंबहुना आपल्या वृत्तीच आपले वर्तन ठरवतात. व्यक्ती तितक्या प्रकृती म्हटलंच आहे, ह्याचे कारण म्हणजे अंगी बाळगलेल्या वृत्ती, सिद्धांत आणि विशिष्ट दृष्टीकोण. उदा एखाद्या व्यक्तीची नोकरी जाते, तेव्हा तो उदास व विषण मनः स्थितीत जातो. परंतु ह्याच परिस्थितीत दुसरी एखादी व्यक्ती ह्याला संधी समजून, दुसरी चांगली नोकरी शोधण्याचा जोमाने प्रयत्न करते .

ह्याचाच अर्थ आपण काय व कसा विचार करतो ?, हे महत्वाचे. आपण ठरवू शकतो कि एखाद्या परिस्थितीत कशी प्रतिक्रिया द्यायचि ते.

आता आपल्याला आपल्या विचारांची व सवयींची ओळख पटवायची आहे व त्यांची नोंद घ्यायची आहे . असे विचार ज्यामुळे आपले वर्तन अनिष्ट ठरते. आळशीपणा, काम पुढे ढकलणे ह्या निश्चितच चांगल्या सवयी नाहीत. आता कुठल्याही व्यक्तीला असे करावेसे कां वाटते? कदाचित खालील प्रकारचे काही विचार त्याच्या डोक्यात घोळत असतील.

"टीव्हि वरचा हा कार्यक्रम खूपच मनोरंजक व उत्कंठावर्धक आहे" " आज मला माझ्या मित्र मंडळा बरोबर मजा करायची आहे." काम काय मी उद्या करेन. ह्या शिवाय इतर बरेचसे घटक ह्याच्याशी निगडीत आहेत.

काही वेळेला आपण स्वतःला 'अयोग्य' अशी दूषणसुद्धा लावून घेतो. परंतु एखादे वर्तन अयोग्य झाले म्हणजे संपूर्ण व्यक्तीच अयोग्य आहे असे होत नाही. व्यक्ती आणि वर्तन ह्या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत. म्हणून आपल्याला आपल्या विचारांची चाचणी घ्यायची आहे व ती खालील ३ मुद्यावर आधारित असू शकते. १) हे तार्किक आहे का? २) हे वास्तववादी आहे का ? ३) हे उपयोगी आहे का ?

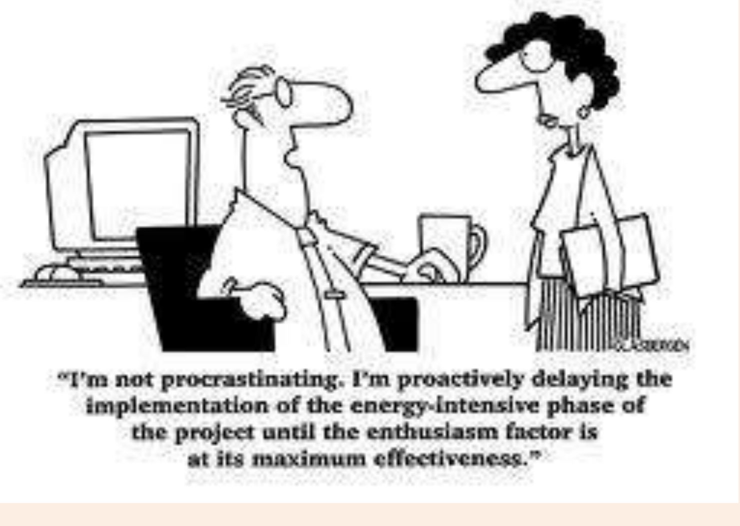
आणि मग आपल्या लक्षात येईल कि आपण कसे अविवेकी विचार करत होतो, आणि म्हणून आपल्याला हे विचार बदलून तिथे विवेकपूर्ण व स्वस्थ असे विचार जागृत करायचे आहेत.

त्याच विद्यार्थ्याचे उदाहरण पुन्हा घेवूया. ह्या विद्यार्थ्याने त्याचे जर्नल शेवटचा दिवस येईपर्यंत पूर्ण केले नव्हते. तो अत्यंत घाबरला होता व त्याला काहीच सुचत नव्हते, अश्यातच त्याने त्याच्या मित्राला फोन केला व मदत करायची विनंती केली. मित्राने मदत करायचे कबूल केले परंतु एका अटीवर. ती अट अशी कि ह्या पुढे त्याने प्रत्येक गोष्टीत विलंब करण्याची सवय मोडीत काढावी. वर उल्लेखलेल्या सर्व संकल्पना व मुद्दे ह्या मित्राने त्याला समजावून सांगितले व कसे आपले विचार आपलं वर्तन ठरवतात हेही सांगितले. ह्या मित्राने त्याचे अतार्किक विचाराचा सिद्धांत वापरून ह्या विचारांना आपण कसे challenge करू शकतो ते दाखवले. "मला हे जर्नल लिहावयाचे नाही कारण हे त्रासदायक आहे व मला हे आवडत नाही" आता हा विचार जर आपण वास्तविकतेच्या परिमाणावर तपासून बघितले तर कदाचित ते खरेही असू शकेल पण आपल्याला जे आवडत नाही ते नेहेमीच आपण टाळू शकतो का? जर नाही तर मग मी स्वतःला काय सांगितले पाहिजे? कदाचित अश्या प्रकारची वाक्ये - "

हो, मला हे आवडत नाही पण, मी जर लिहिण्याचा प्रयत्न केले तर ते माझ्यासाठी चांगलेच असेल." " जी गोष्ट मला करावी लागते ती नेहेमी माझ्या आवडीचीच असली पाहिजे असे काही नियम नाहित" माझ्यासाठी हे इतके कठीण किंवा अशक्य आहे का? अश्या प्रकारे जेव्हा त्याचे विचार थोडे बदलू लागले, त्याच्या लक्षात आले कि तो हे जर्नलसुद्धा लिहू शकतो व त्याचे कार्य वेळेत पूर्ण करू शकतो. भविष्यात देखील एखादे कार्य कितीही नावडीचे असले तरी ते मी वेळेत पूर्ण करू शकेन, असेही तो म्हणायला लागला.

शेवटी 'बक्षीस व शिक्षा' हे ब्रीदसुद्धा लक्षात ठेवायला हवे. जर आपण एखादे कार्य चांगले व वेळेच्या आधीच पूर्ण केले तर आपण स्वतःच स्वतःला एखादे बक्षीस देऊ शकतो जसे कि आवडीचा पदार्थ खाणे, आवडती मालिका बघणे. तसेच जर आपण दिरंगाई केली तर आपण स्वतःला शिक्षासुद्धा करू शकतो. " आज मी एवढे काम पूर्ण केल्याशिवाय जेवणार नाही, किंवा झोपणार नाही इ .

" कल करे सो आज कर, आज करे सो अब ".



"I'm not procrastinating. I'm proactively delaying the implementation of the energy-intensive phase of the project until the enthusiasm factor is at its maximum effectiveness."

अभ्यासाच्या सवयी (स्टडी-हॅबिट्स)

बरेचदा असे दिसून येते कि विद्यार्थी महत्वाच्या परीक्षांमध्ये त्यांना हवे तसे 'गुण' मिळवण्यात यशस्वी होत नाही. असं ऐकायला मिळतं कि "मी खूप अभ्यास केला होता, पण माहित नाही मला चांगले मार्क्स मिळाले नाहीत". "माझं नशीबच खराब आहे". " शेवटच्या क्षणी मी सगळ विसरलो". पालकही तक्रार करतात, मुलांची तुलना करतात कि माझ्याच मुलाला एवढे कमी गुण कां मिळाले? आणि मग ही पूर्ण चर्चा 'शैक्षणिक पद्धती' वर येवून ठेपते. परीक्षांचा प्रकार, प्रारूप, शाळा-महाविद्यालये, बरोबर शिकवतच नाहीत इ. काही मुद्दे बरोबरही असतात. परंतु कुठे तरी विद्यार्थ्यांची जवाबदारीही ध्यानात घेतली गेली पाहिजे. खरं म्हणजे ह्या सर्वांचा मूळ मुद्दा 'अभ्यास करणे', म्हणजे नुसती घोकंपट्टी किंवा अति परिश्रम नसून योग्य पद्धती तत्व व डावपेचांचा वापर करणे होय. हे एक नियोजन बद्ध, संघटीत, व उद्द्येशप्रणीत प्रयत्न असले पाहिजेत.

सुरवात आपण अशी करूया कि तुम्ही काय वाचलंत, त्यातलं किती समजलं आणि आता किती लक्षात आहे? नेपोलिअन म्हणालाच आहे कि कुठलंही युद्ध जिंकायच्या आधी मी ते माझ्या डोक्यात जिंकलेलो असतो.

ध्येय निश्चिती :- अभ्यासाला लागायच्या आधी हे नक्की माहित असलं पाहिजे कि मी अभ्यास कां करतोय? मला नुसतं पास व्हायचंय कि चांगले गुण मिळवायचे आहेत? उदा: सुरवातीलाच जर एखाद्या विद्यार्थ्याने असं ठरवलं कि मला कमीत कमी ६०% गुण मिळालेच पाहिजेत तर, मग हे त्याच्या डोक्यात पूर्णपणे भिनतं व तो त्या प्रमाणे प्रयत्न करतो. हळू हळू हे ध्येयच त्याची प्रेरणा बनतं व मेंदू एक प्रकारचं 'स्व-सूचना' (ऑटो-सजेशन) देण्याचं काम करतो. परंतु ह्याबरोबरच एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे कि आपल्या कुवती प्रमाणेच लक्ष निर्धारित करावं म्हणजे ते वास्तवाशी मिळतं जुळतं असावं, अन्यथा ह्यातून वैफल्य येण्याची शक्यता असते.

अभिवृत्ती :- ध्येयप्राप्ती मध्ये सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवणे महत्वाचे आहे. "मी हे करू शकतो", "मला हे करायचंय", "मी हे करणारच". परिणामांची चिंता करत बसण्यापेक्षा, ध्येय व त्यासाठीचे प्रयत्न ह्यावर लक्ष केंद्रित करायला हव. जर अपयशाचाच विचार करत बसलो तर मग त्यामुळे चिंता वाढते व त्याचा परिणाम आपल्या कामगिरीवर होतो.

वेळेचं व्यवस्थापन :- अभ्यासाचा एक तक्ता तयार करावा, असा कि जो तुम्ही अमलात आणू शकता. विभिन्न विषय व त्यासाठी लागणारा वेळ ह्या निकषा वर आधारित तक्ता तयार करावा.

असाइनमेंट	कुठल्या तारखेला द्यायची आहे	किती दिवस मिळतात	किती तास लागतील	कुठल्या वारी काम करणार	तास / दिन
एखादा अहवाल	६.६. २०१४	३० दिवस	१० तास	सोमवार व बुधवार	१तास

वर उदाहरण म्हणून तक्ता दाखवला आहे त्या प्रमाणे परीक्षेच्या आधीसुद्धा आपल्याला किती विषयांचा किती दिवसात अभ्यास करायचा आहे? रोज आपण किती तास अभ्यास करू शकतो? सरावासाठी किती दिवस ठेवायचे? ह्यावर तक्ता बनवू शकतो.

अभ्यास हीच माझी नोकरी :- तुम्ही असं समजा कि एखाद्या शाळेत किंवा महाविद्यालयात तुमची विद्यार्थी म्हणून नेमणूक झालेली आहे. अभ्यास हे तुमचं काम व मार्क्स हा तुमचा पगार. तेव्हा प्रभावीपणे, कुशलतेने काम करा व प्रत्येक पुढच्या परीक्षेत तुमचा पगार म्हणजेच मार्क्स वाढतील असं बघा. हे करत असताना तुम्ही जिथे अभ्यासाला बसणार आहात त्या जागेचा, तेथील प्रकाश, अडथळे, लागणारं साहित्य इ. चा विचार करावा.

अभ्यासात विजुअलैजेशन, साहित्याची नीट मांडणी, विस्तृत सराव, प्रस्तुतीकरण अश्या काही पद्धती वापरता येवू शकतात. आत्तापर्यंतच्या अभ्यासाचा आढावा घ्या व ठरवा कि अजून किती अभ्यास बाकी आहे ? व कुठल्या विषयाच्या अभ्यासाला अजून जास्त तयारीची आवश्यकता आहे ?

'अति -अध्ययन' (ओवर- लर्निंग) हीसुद्धा एक पद्धत आहे, ज्यामुळे विस्मरणाची शक्यता कमी होते.

नोट्स काढणे :- वर्गात शिकत असताना नोट्स घेणे व काढणे खूप महत्वाचे ठरते. जेव्हा शिक्षक शिकवत असतात तेव्हा तुम्ही काय करता? तर त्या वेळेस नोट्स व महत्वाचे मुद्दे लिहून घेतले पाहिजे ज्याचा नंतर सुचके म्हणून उपयोग होवू शकतो .

परीक्षा :- परीक्षा जवळ आल्या कि तुमचा अभ्यास झालेले असला पाहिजे. तुमचं

सिलेबस, महत्वाचे प्रश्न, प्रश्न पत्रिका सोडवणे, वेळेत उत्तरे लिहिण्याचा सराव, हे सर्व केले आहे का? जुन्या प्रश्नपत्रिकां वरून तुम्ही स्वतःचा अपेक्षित संच काढू शकता. तुम्हाला हे प्रश्न सोडवता येतात का? जे कठीण वाटतात त्यांचा पुन्हा नीट अभ्यास व सराव करा

आता तुम्ही परीक्षेच्या ठिकाणी आहात. आधी पूर्ण प्रश्न पत्रिका नीट वाचा. गरज भासल्यास अजून एकदा वाचा. आता कुठले प्रश्न सोडवणार ते ठरावा. त्यांचा क्रम ठरावा. तुमचं पहिलं उत्तर उत्कृष्ट असलं पाहिजे. प्रत्येक प्रश्नासाठी लागणारा वेळ ठरावा व त्या प्रंमाणे त्या वेळेत प्रश्न पूर्ण होतोय कि नाही ते बघा. कमीत कमी ५-१० मिनिटे आधी तुमची सर्व प्रश्न पत्रिका सोडवून झाली असली पाहिजे. ह्या उरलेल्या वेळात सर्व नीट तपासून पहा, काही राहून गेलं असल्यास ते पूर्ण करता येवू शकतं.

हे सर्व करत असताना आपली तब्येत संभाळणही तितकंच महत्वाचं असतं. बरेचसे विद्यार्थी परीक्षेच्या काळात रात्री जागरण करतात, नीट खात - पीत नाहीत, व मग पित्ताचा वगैरे त्रास होतो. ह्यासाठी ही त्रिसूत्री पाळावी.

विश्रांती (relax) + व्यायाम (exercise) + आहार (diet)

ह्या शिवाय जसे तुम्ही परीक्षेच्या खोलीत शिरता व आपल्या जागे वर जाता, तेव्हा आधी थोडं पाणी प्या व मग लागणारं साहित्य काढून ठेवा. यश तुमचंच असेल.

" यश मिळवण्याची इच्छा, अपयशाच्या भीतीपेक्षा जबर असली पाहिजे "

व्यवसायाची निवड

बदल हाच फक्त स्थिर आहे, दुसरं काहीच नाही. आजकाल सर्वच फार वेगाने बदलतंय. आज जे काही 'प्रचलित' आहे, ते कदाचित उद्या नसेल व पूर्णपणे बाद झालेलं असेल. हे सर्व बदल जास्त करून तंत्रज्ञान, विभिन्न व्यवसाय, अतिविशेषीकरणाच्या बाबतीत घडत आहे. हा बदल फक्त मोठ्या शहरांमधेच नाही तर गावो गावी व खेडोपाडीसुद्धा होत आहे. ह्या सर्व जलद घडामोडींमुळे पालक व विद्यार्थी बऱ्याचश्या प्रमाणात संभ्रमाच्या अवस्थेत सापडतात, व त्यांना मार्गदर्शनाची व सल्ल्याची गरज असते.

आधी आपण व्यवसाय निवडीची प्रक्रिया व त्यातील मुद्दे समजून घेवूया:-

व्यवसाय निवड ही काही एका रात्रीतून घडणारी प्रक्रिया नव्हे. ही एक निरंतर प्रक्रिया आहे. ही निवड करताना असं बघायला पाहिजे कि ह्या व्यवसायातून त्या व्यक्तीला समाधान मिळत कि नाही? आपल्या आयुष्याचा मोठा टप्पा ह्याने व्यापलेला असतो, आणि म्हणूनच ह्याची निवड म्हणजे आपल्या आयुष्याच्या वाटचालीची निवड होय.

निवड ही आपल्या गरजा व योग्यतांवर आधारित असली पाहिजे. तरीही, ही काही शेवटची अशी निवड नसते, ह्यात पुढील आयुष्यात कधीही कुठल्याही वेळेस बदल करण्याची मुभा असते.

सर्वात आधी हे लक्षात ठेवायचं कि आपण अश्या व्यवसायाची निवड करायची कि ज्यासाठी आपण बनलो आहोत. बरेचदा विद्यार्थी विचारतात कि अमुक विषयाला किती स्कोप आहे? तेव्हा मी त्यांना असं सांगते कि स्कोप विषयात नसून तो तुमच्यात आहे. एखादी गोष्ट तुम्ही किती कुशलतेने व प्रभावीपणे करता त्यावर स्कोप ठरत असतो. कुठलंही काम चांगल किंवा वाईट नसतं, आपण ते कसं करतो त्या वर ते ठरत. पण हो प्रत्येकाने व्यवसायाची निवड करताना स्वतःची क्षमता, आवड, अभिवृत्ती, व व्यक्तिमत्व यांचा विचार अवश्य केला पाहिजे, व हा निर्णय वास्तववादी असावा.

आपल्या क्षमता व आवडींबरोबर आपला दृष्टीकोण ही महत्वाचा असतो. काही लोक असा विचार करतात कि माझ्यासाठी कोणती तरी एक नोकरी आहे व ती जर मिळाली नाही तर भयंकर गोंधळ उडणार आहे. काहीना असं वाटत कि माझ्या आई-वडलांची इच्छा म्हणून मी अमुक व्यवसायात गेलं पाहिजे, अन्यथा मी त्यांचा हिरमोड करेन, परंतु असं करताना तुमच्या क्षमता जर त्या व्यवसायाशी निगडीत नसतील तर? किंवा तुमचं ध्येय काही वेगळंच असेल तर ?

अजून एक समज असा आहे कि कुठलाही व्यवसाय निवडण्याचं व ठरवण्याचं एक योग्य वय असतं. खरं तर असं काही नसतं. कुठल्याही वेळेस अगदी चाळीशीतसुद्धा जर असं लक्षात आलं कि मी आतापर्यंत जे करत होते ते मला कधीच करायचं नव्हतं, तर तेव्हाही आपण बदल करण्याचा निर्णय घेऊ शकतो. आजच्या वीआरएसच्या

जमान्यात ४०, ५० किंवा त्या नंतरसुद्धा लोक एकदम वेगळा असा व्यवसाय निवडतात व कुशलतेने हाताळतात. इथे एक ध्यानात घेतलं पाहिजे कि "आपल्याला जे आवडतं ते करावे अन्यथा जे करतोय ते आवडून घ्यावे".

हल्लीच्या परिस्थितीत अभिवृत्ती आणि आवडीपेक्षा १०वी, १२वी चे मार्क्स व प्रचलित मतप्रवाहचाच निर्णय प्रक्रियेवर परिणाम दिसून येतो. बहुतेक विद्यार्थ्यांची पहिली पसंती वाणिज्य, नंतर विज्ञान, आणि ज्यांना ह्या अभ्यासक्रमाला प्रवेश मिळत नाही ते कला शाखेकडे येतात. म्हणजे निर्णय हा परिस्थितीजन्य असून आपल्या पसंती प्रमाणे नसतो. सायन्सचे विद्यार्थी ठराविक चौकटी प्रमाणे इंजिनियरिंग किंवा मेडिकलला जाण्याचे योजतात. कला व वाणिज्य शाखेच्या विद्यार्थ्यांकारात खालील विकल्प असू शकतात :-

कला शाखा :-

*शिकवणे :- ज्यांना प्राथमिक किंवा पुर्वप्राथमिकला शिकवायचं आहे, त्यांनी D. Ed. करायला हवे. माध्यमिक व उच्च माध्यमिकच्या स्तरावर B.Ed. करण्याची आवश्यकता आहे. पदवी व पदव्ुत्तरच्या वर्गांना शिकवायला Net / Setची परीक्षा अनिवार्य आहे.

*MPSC / UPSC :- विभिन्न स्पर्धा परीक्षांचाही विचार केला जावू शकतो. IAS/ IPS / IFS/ IT/ POST, इ. बरेच क्षेत्र ह्या अंतर्गत येतात. UPSC च्या परीक्षेनंतर रेल्वे, अकाऊंट्स, ऑडीट अश्या काही विकल्पांचा विचार केला जावू शकतो. ह्या परीक्ष्यांच्या ३ पायऱ्या असतात. प्राथमिक, मुख्य व तोंडी मुलाखत. प्रत्येक परीक्षेला २०० गुण असतात. बऱ्याच संस्था विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन देण्यात कार्यरत आहेत, तसेच पुस्तक व इतर साहित्यही उपलब्ध आहे.

व्यवस्थापन :- ग्रेजुएशननंतर CAT/CETची तयारी करून मैनेजमेंटच्या कॉलेजमध्ये प्रवेश मिळवू शकता. बऱ्याच ठिकाणी पदव्युत्तर पदविका

अभ्यासक्रमसुद्धा आहे. MBA किंवा MMSसाठी आधी लेखी परीक्षा, नंतर गट चर्चा व शेवटी व्यक्तिगत मुलाखत घेवून प्रवेश निश्चित केला जातो.

पत्रकारिता:- ज्यांना असे वाटते कि त्यांची भाषेवर चांगली पकड आहे ते ह्या क्षेत्राचा विचार करू शकतात. प्रादेशिक भाषांमध्येसुद्धा ह्या व्यवसायाची निवड केली जाऊ शकते. पदवी, पदविका व इतर छोटे अभ्यासक्रमसुद्धा राबवले जातात.

लायब्ररी सायन्स:- ज्यांना पुस्तका बरोबर राहायला आवडतं त्यांनी ह्याचा विचार करावा. इथेसुद्धा पदवी व पदविका अभ्यासक्रम उपलब्ध आहेत. तुमच्या शैक्षणिक अर्हतेप्रमाणे तुम्ही शाळा, महाविद्यालय, कंपनी, किंवा प्राईवेट लायब्ररीत काम करू शकता.

बॅन्किंग व इन्शुरन्स:- राष्ट्रीयकृत, को-ओपरेटिव किंवा आंतरराष्ट्रीय बॅन्कामधील व्यवसायाचा विचार केला जाऊ शकतो. बहुतेक बॅन्का लेखी परीक्षा घेतात व त्यातून लिपिक किंवा अधिकारी पदाची नेमणूक करतात. विमा क्षेत्रसुद्धा बरेच प्रगत झाले आहे व त्याचा ही व्याप दिवसेंदिवस वाढतोच आहे. ह्या क्षेत्रात काम करायला आधी १०० तसंच प्रशिक्षण घ्याव लागत व नंतर परीक्षा देवून विमा सल्लागार म्हणून काम करण्याचं लायसन्स मिळू शकत.

कायदा :- पदवीनंतर तुम्ही LLB किंवा LLM करण्याचा विचार करू शकता. LLM करून तुम्ही एखाद्या विधी महाविद्यालयात व्याख्याताची नोकरी करू शकता, किंवा वकील म्हणून सनद घेवू शकता. शिवाय खाजगी सल्लागार म्हणूनही काम करू शकता.

समुपदेशन :- पदवीनंतर शालेय समुपदेशन, किंवा इतर तत्सम अभ्यासक्रम घेवून समुपदेशक म्हणून काम करू शकता.

जाहिराती व नाट्यकला :- ह्या क्षेत्रातसुद्धा ६ महीने, १ वर्ष,असे पदविका अभ्यासक्रम उपलब्ध आहेत. ह्या क्षेत्रात काम करण्यासाठी तुम्हाला खरोखरंच ह्या कामाची आवड व सृजनशीलता असणे गरजेचे आहे. नाट्य-कला क्षेत्रात, निर्मिती, दिग्दर्शन, किंवा इतर विभागांमध्ये प्रशिक्षण घेवून त्यात करिअर करण्याचा विचार केला जावू शकतो.

संशोधन :- कमीतकमी पद्वुत्तर शिक्षणाची आवश्यकता असते. त्यानंतर तुम्ही सहायक संशोधक म्हणून विश्वविद्यालयाच्या विभिन्न विभागांमध्ये त्या त्या विषयाप्रमाणे कार्यरत होवू शकता.

वाणिज्य शाखा

सामान्य प्रक्रिया म्हणून विद्यार्थी बी.कॉम. करतात. त्यातले काही पुढे एम. कॉम करतात. बी. कॉमनंतर काही पर्याय खालील प्रमाणे असू शकतात :-

सी.ए. :- चार्टर्ड अकाउंटन्सीची संस्था ह्या परीक्षांचं संचलन करते. ह्याचे २ भाग असतात. माध्यमिक व अंतिम. प्रत्येक भागात २ टप्पे असतात आणि प्रत्येक टप्प्यात ३-४ विषय असतात. ह्या परीक्षेची तयारी करत असताना विद्यार्थ्यांना एखाद्या कार्यरत सी ए बरोबर पूर्ण वेळ कमीतकमी ३ वर्ष काम करायचं असतं. त्यांना आर्टिकल लिपिक म्हणतात व त्याचा त्यांना भत्तासुद्धा मिळतो.

कॉस्ट अकाऊंटन्ट:- कॉस्ट आणि वर्क्स अकौंटसच्या संस्थेत नामांकन करावं लागत. त्यासाठी ३ वर्षाचा अनुभव आवश्यक आहे.

कंपनी सेक्रेटरी :- ह्याचीसुद्धा माध्यमिक व अंतिम अश्या २ परीक्षा असतात. कंपनीचे कायदे कानून ह्या वर जास्त भर असतो.

एम.कॉम :- २ वर्षात तुम्हाला पदव्युत्तर होता येतं. व तुम्ही व्याख्याताच्या पदासाठी पात्र होता.

ह्या शिवाय कायदा, व्यवस्थापन, बँक व विमा, कम्प्यूटर,चे क्षेत्रसुद्धा कॉमर्सच्या विद्यार्थ्यांना उपलब्ध असतात.

शेवटी तुम्हाला तुमच्या आवडीचे क्षेत्र नाहीच मिळाले तर जे क्षेत्र तुम्हाला मिळालंय, त्याचा स्वीकार करा व त्यातच आनंद मिळवा, आणि तरच तुम्ही त्यात प्रगती करून उंच भरारी घेवू शकाल.

क्रोध व्यवस्थापन

क्रोध किंवा राग ही एक फारच महत्वाची भावना आहे. आपल्यातला प्रत्येकजण केव्हा न केव्हा ह्या भावनेचा अनुभव घेतो व ती व्यक्तसुद्धा करतो. भावनांच्या विविध प्रकारातून ह्या भावनेची निवड करण्याचे कारण असे कि ही भावना सर्वसाधारणपणे प्रत्येक वेळेस, प्रत्येक ठिकाणी दिसून येते. उदा घर, कार्यालय, किंवा एखादी सार्वजनिक जागा. राग फार छोट्याश्या कारणामुळे येवू शकतो. उदा गाडीत कोणाचा तरी धक्का लागणे, नवऱ्याला वेळेत चहा किंवा नाश्ता न मिळणे इ. अश्या ह्या कारणामुळे ज्याला राग येतो त्यालाच नव्हे तर ज्याच्यावर राग व्यक्त केला जातो, दोघांनाही ह्याचा त्रास होतो. थोड्या वेळाने जर आपण विचार केला तर असे उमजते कि एवढी रागवायची काहीच आवश्यकता नव्हती, ह्यामुळे कोणाचाच फायदा झाला नाही व काहीही निष्पन्नसुद्धा झाले नाही.

मग असे म्हणायचे का कि कोणीही कधीच रागावू नये? राग येणे किंवा रागावणे ही एक सामान्य अभिव्यक्ती आहे, व राग येणे सहज प्रवृत्ती आहे. फक्त तो कसा हाताळायचा ते ठरवायला पाहिजे. म्हणजे तुम्हाला शारीरिक व मानसिक त्रास होणार नाही. तसेच इतरांशी संबंध बिगडून वाईट पणाही येणार नाही. असो.

बहुधा आपल्याला जेव्हा जेव्हा राग येतो तेव्हा असे वाटते कि एखादी घटना किंवा व्यक्तीमुळे आपल्याला राग आला. एखाद्याने मला असे असे म्हटले म्हणून मला राग आला वगैरे. परंतु असे नसते. आपल्याला राग येतो कारण आपल्याला असे वाटते कि जे कोणी आपल्याला वाईट बोलले ते तसे बोलायला नको होते, किंवा जे काही वाईट घडले ते तसे घडायला नको होते. उदा समजा तुम्हाला नोकरीत बढती मिळाली नाही, व तुमच्या एका सहकाऱ्याला मिळाली, तर तुम्हाला राग येतो कारण तुम्हाला असे वाटते कि तुम्ही जास्त योग्य व लायक आहात, तुमचा सहकारी नाही. दुसरं उदा समजा तुम्हाला रजा हवी आहे, परंतु ती नाकारण्यात येते, तुम्हाला राग येतो, कारण तुम्हाला असे वाटते कि रजा हा तुमचा हक्क आहे, तुम्हाला गरज आहे आणि तुम्हाला ती मिळायलाच पाहिजे. साहेबाना काय हक्क आहे माझी रजा नाकारण्याचा. तर हे असे आहे कि आपली अपेक्षा पूर्ण होत नाही व आपला विरस होतो आणि म्हणून आपल्याला राग येतो. मानसशास्त्रज्ञांच्या दृष्टीने एक मुद्दा ह्या मागे कुंठीत होण्याचा आहे. कुंठीत होण्याची एक सहज प्रतिक्रिया राग ही आहे. ह्याची अभिव्यक्ती शाब्दिक व अशाब्दिक दोन्ही स्वरुपात होत असते. शाब्दिक स्वरुपात लोक आरडा ओरडा, शिवीगाळ, करतात, व अशाब्दिक स्वरुपात हाणामारी, धक्काबुक्की वरच येतात.

काही लोक फार लवकर छोट्या छोट्या कारणा वरून रागावतात, पण त्यांना हे कळत असतं व त्यांना ह्यावर नियंत्रण आणायचं असतं, तर ते असं करू शकतात का? रागावर नियंत्रण आणू शकतात का? तर ह्याचे उत्तर हो असे आहे.

ह्या संदर्भात काही गैरसमज आहेत, प्रथम असं कि राग येण्याचे कारण म्हणजे जे मिळायला पाहिजे ते मिळत नाही. खरं तर रागाचे हे कारण नसून आपण त्याचा काय अर्थ लावतो, त्यामुळे राग येतो. रजा न मिळण्याचं उदाहरण घेतलं तर असं लक्षात येत कि रजा मंजूर होत नाही तेव्हा आपण आनंदात नक्कीच नसतो, पण ह्यावर राग येणार नाही असे आपण नक्कीच करू शकतो. जर ह्या घटनेचा वेगळा विचार केला तर हे शक्य आहे. आपण आपल्या मनाशी असा संवाद साधला कि "रजा मंजूर झाली असती तर फारच छान झाले असते पण साहेबांचंसुद्धा बरोबरच आहे, कारण त्यांना संस्थेच्या एकूण कारभाराबद्दल विचार करायचा असतो. अशा प्रकारे विचार केल्यास त्रास व राग दोन्ही कमी होवू शकतो. प्रत्येक वेळेस नाकारलेल्या गोष्टीवर राग येईलच असे नाही उलट काही वेळेस हे आपल्या पथ्यावरच पडते.

दुसरा गैरसमज असा कि आपण स्वतःला राग येण्यापासून थांबवू शकत नाही. राग हा विचारांचा परिणाम आहे व म्हणून आपण जर आपले विचार बदलू शकलो तर आपल्या भावनाही बदलू शकू. ह्यासाठी विशेष प्रयत्न घेवून शिकणे भाग आहे. ह्यासाठी एक वेगळा अभिप्राय, व विचार जागृत करण्याची आवश्यकता आहे. स्वतःशी संवाद साधण्याची गरज आहे. नजीकच्या काळात राग आलेली एखादी घटना आठवा व त्या वेळेस कुठले विचार मनात चालले होते ते आठवण्याचा प्रयत्न करा. आणि जेव्हा तसे होत नाही तेव्हा आपल्याला राग येतो. आपला असा विश्वास व समज आहे कि मला जे हवे आहे ते मला मिळायलाच पाहिजे आणि मला जे नको आहे ते मला नाही मिळायला पहिजे.

आपला असाही विश्वास आहे कि दुसऱ्यांवर दोषारोपण केल्यामुळे किंवा त्यांना कमी लेखल्यामुळे व स्वतःला दोष दिल्यामुळेही आपल्याला राग येतो. हे असे होण्याचे कारण असे कि आपण न्यायाधीशाच्या भूमिकेत जावून चूक कि बरोबर ठरवतो व मग लोकांना चांगले किंवा वाईट असे ठरवून मोकळे होतो.

कुठलीही व्यक्ती पूर्ण पणे चांगली किंवा वाईट नसते, तर त्याचं एखादं कृत्य चांगलं किंवा वाईट असतं.

शेवटी आपण जश्यास तसे ह्या विचारानेही पछाडलेले असतो. ह्याचा फायदा कोणाला होतो? खरं तर अश्या प्रकारे वागून आपण आपला त्रास आणखी वाढवतच असतो. म्हणून व्यक्तीवर लक्ष केंद्रित करण्यापेक्षा समस्या किंवा मुद्द्यांवर लक्ष केंद्रित करायला हवे. थोडक्यात :---

१) तुम्हीच तुमच्या त्रासिकतेला कारणी भूत असता. एखाद्या घटनेचा तुम्ही काय अर्थ लावता त्यावर तुमची प्रतिक्रिया अवलंबून असते.

२) राग येतो कारण तुम्ही एका विशिष्ट पद्धतीने विचार करत असता व त्यावर तुमचा दृढ विश्वास असतो. तुम्ही जर तुमची विचार प्रक्रिया बदलली तर भावना (राग) ही बदलू शकता.

३) रागाचे मूळ तुमच्या मागणीच्या दृष्टीकोनात दडले आहे. एखादी गोष्ट मला पाहिजे हा अट्टाहास.

४) व्यक्ती केंद्रित होण्यापेक्षा ' समस्या ' केन्द्रित झालात तर त्यावर तोडगा सापडू शकेल.

हे मुद्दे विचारात घेतले व त्यांची अंमलबजावणी सुरु केलीत तर तुम्ही स्वतःचा राग नियंत्रित करण्यात स्वतःची मदत करू शकता.

तणावाचे व्यवस्थापन

आपल्या सर्वांसाठीच 'ताण-तणाव' हा एक ओळखीचा व महत्वाचा शब्द आहे. कधी ना कधी आपल्यापैकी प्रत्येकानेच याचा अनुभव घेतलेला आहे. सेल्ये नावाच्या मानसशास्त्रज्ञाने तर तणावाला जीवनातील 'चव' असे संबोधले आहे. लहानसहान किंवा एखाद्या मोठ्या अश्या कुठल्याही गोष्टी करताना आपण तणावा खाली असू शकतो. उदा ; मुलाखतीसाठी जाणे, परीक्षा, गाडीतून उतरल्या उतरल्या टी.सीला बघणे इ. तणावाची व्याख्या, " तणाव एक नकारात्मक भावनिक अनुभव आहे, ज्या बरोबर जैवरासायनिक, शारीरिक, वैचारिक, व वर्तणूकीतले बदल घडतात व ते ह्या तणावपूर्ण घटनेला बदलू पाहतात किंवा त्याच्या परिणामाशी जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करतात."

मुख्यत्वे तणाव हा आर्थिक, व्यक्तिगत, स्वास्थ्य किंवा नोकरीशी संबधित असू शकतो. एखादी घटना जी आपल्या अपेक्षे प्रमाणे घडत नाही किंवा नेहेमीपेक्षा वेगळी असते, तणावास कारणीभूत ठरते. उदा ; हल्लागुल्ला, गर्दी, बिघडलेले संबंध वगैरे. परंतु ह्यातसुद्धा व्यक्ती व्यक्तीत भिन्नता आढळून येते. एखादी घटना एखाद्या व्यक्तीला तणावपूर्ण असू शकते तर तीच घटना इतरांना नसू शकते. एकाच घटनेला वेगवेगळ्या व्यक्ती वेगवेगळ्या प्रकारे बघतात व त्याचा वेगवेगळा अर्थ लावतात, तो काय अर्थ लावतात त्यावर ती घटना तणावपूर्ण आहे किंवा नाही ते ठरते. म्हणजे तणाव ही एक मुल्यांकनाची प्रक्रिया

आहे. ह्यात प्राथमिक व दुय्यम अश्या मूल्यांकनाच्या पायऱ्या आहेत. प्राथमिक मूल्यांकनात घटनेचा अर्थ लावला जातो, घटना सकारात्मक, नकारात्मक किंवा तटस्थ म्हणून बघितली जाते. दुय्यम मूल्यांकनात तणावाशी सामना करण्याची आपली कुवत ह्याबद्दल मुल्यांकन केले जाते. जर घटनेचा अर्थ नकारात्मक लावला असेल व त्याला साजेसे योग्य अशी आपल्याकडे क्षमता नसेल तर तणावाची अनुभूती होते.

ह्या विभिन्न प्रकारच्या घटनेचं वर्गीकरण खालीलप्रमाणे केलं जावू शकतं :-

१. नकारात्मक/सकारात्मक.

२. अनियंत्रित

३. संदिग्ध

४. अतिरेक

नकारात्मक घटना सकारात्मक घटनेपेक्षा जास्त तणावपूर्ण असतात. उदा; नोकरी जाणे, परीक्षेत नापास होणे. पण ह्याचा अर्थ असा नाही कि सकारात्मक घटनांमुळे ताण येत नाही. अश्या घटनांमुळेसुद्धा ताण येवू शकतो. उदा वरच्या हुद्द्यावर बढती, घरात लग्न ठरणे, बाळाचा जन्म.

ज्या घटनांवर आपल नियंत्रण नसतं किंवा त्या घडतील अशी अपेक्षाही नसते, त्या तणाव देण्याऱ्या ठरतात.

काही वेळेस एखादी गोष्ट नीट समजत नाही, ती फार धुसर असते. त्या व्यक्तीला कळतच नाही कि त्याला काय करायचंय? उदाहरणार्थ नोकरीत कामकाजाची रूपरेषाही माहित नसणे. आणि इतर काही वेळेस अशीही परिस्थिती

असते कि लोकांवर फार जास्त जवाबदारी व अतिरिक्त कामाचा बोझा येवून पडतो, व त्यामुळे ही हे लोक तणावा खाली असतात.

ह्या विभिन्न तणावपूर्ण घटनांमध्ये विभिन्न व्यक्ती वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया देतात :-

१. शारीरिक :- मज्जासंस्था, अंतस्त्रीव प्रणाली, व सिंपेथेटीक नर्वस सिस्टममुळे रक्त दाब, हृदय स्पंदन गती, श्वसन इ . वर परिणाम.

२ . बोधनिक :- तणावाखाली असताना व्यक्तीच्या तार्किक व वैचारिक क्षमते वरही परिणाम होतो.

३ . भावनिक व वर्तणुकीय :- भीती, राग, चिंता, विषण्णावस्था, इ . प्रतिक्रिया असू शकतात.

अश्या प्रकारे तणावा खाली असताना त्याच्याशी सामना करण्यास खालील पद्धतींचा अवलंब केला जावू शकतो :-

* टाळाटाळ / झगडणे :- तणावपूर्ण परिस्थितीत लोक एकतर त्या परिस्थितीशी झगडतात किंवा तेथून पळ काढतात. ह्याचाच अर्थ असा कि परिस्थितीला सामोरे जा किंवा तेथून काढता पाय घ्या.

* विरेचन :- आपण एखाद्याशी नुसतं बोललो तरी आपल्याला बरे वाटते. मन मोकळ केल्याने भावनिक आधार मिळतो व मनाला उभारी येते.

* सामाजिक आधार :- तणावपूर्ण परिस्थितीत आपल्याला उपलब्ध असलेल्या सामाजिक आधाराचा उपयोग करावा. बरेचदा लोक असा विचार करतात कि नको उगाच कोणाचे उपकार किंवा कश्याला दुसऱ्यांना आपल्या

समस्या सांगाव्या? व त्यामुळे हे लोक इतरांशी बोलणं ही टाळतात. खरं म्हणजे इतरांशी बोलल्यामुळे कदाचित एखादा तोडगाही सापडू शकतो.

* आर इ टी :- विवेकनिष्ठ मानसोपचार ही एक अत्यंत प्रभावशाली अशी पद्धत आहे. ह्या पद्धतीत आपले अतार्किक किंवा विसंगत असे विचार, तार्किक व सुसंगत विचारामध्ये परिवर्तित करायचे असतात.

****

आत्म - सम्मान (अस्मिता)

स्वतः बद्दलची संकल्पना म्हणजेच स्व-अस्मिता. प्रत्येक माणसाला हे फारच मौल्यवान व महत्वपूर्ण असतं. ही स्वतःबद्दलची एक भावना आहे. तुम्ही स्वतःला कसे समजता ? एक सकारात्मक व्यक्ती म्हणून कि अशी व्यक्ती ज्याला काहीच किंमत नाहीये? हे आकलन त्या त्या व्यक्तीच्या वर्तनावर व आयुष्याकडे बघण्याच्या दृष्टीकोणावर प्रभाव टाकते. दुसऱ्याबद्दलची अभिवृत्ती बनवण्यातसुद्धा ह्याची मदत होते. आत्मसम्मान खालील गोष्टींमध्येसुद्धा महत्वाची भूमिका बजावते :-

* जवाबदारी स्वीकारण्याची इच्छा जागृत करणे.

* आशावादी दृष्टीकोण बनवणे.

* चांगले संबंध प्रस्थापित करणे.

* इतरांच्या गरजांबद्दल संवेदनशील होणे.

* स्व - प्रेरित व महात्वाकांक्षी होण्यात मदत.

* नवीन संधी व आव्हानांचा सामना करण्यास तयार होणे.

वेगवेगळ्या मानासशास्त्रज्ञांनी वेगवेगळ्या व्याख्या केल्या आहेत. स्मिथ कुपर प्रमाणे "आत्म सम्मान ही एक स्वतःची किंमत ठरवण्याची निर्णय प्रक्रिया आहे". हे दर्शवत कि एखादी व्यक्ती कुठल्या स्तरापर्यंत स्वतःला योग्य, महत्वपूर्ण, व यशस्वी समजते.

ज्यांचा आत्म-सम्मान उच्च प्रकारचा असतो ते :-

* स्वतःच्या दिसण्याकडे व तब्येतीकडे लक्ष पुरवितात.

* क्वचितच पारा चढतो.

* सकारात्मक व समंजस असतात.

* आशावादी असतात.

* वास्तववादी व ध्येयपूर्तीकडे जाणारे असतात.

* स्वतःवर विश्वास असतो.

आत्म-सम्मानाची निश्चिती करण्यात पालक, शिक्षक, व आपल्या आजूबाजूचे लोक आपल्याला ज्याप्रकारे वागवतात ह्या सर्वांचा हातभार असतो.

आत्म-सम्मानात सुधारणा करायची असल्यास खालील गोष्टींचा अवलंब करावा :-

* दिग्गज यशस्वी लोकांचे चरित्र वाचणे. ह्यात असं समजू शकतं कि ह्या लोकांनी जीवनातील नकारात्मक परिस्थितींना कसं सकारात्मक बनवलं ?

"Oddly enough, he appears to have low self-esteem."

* "काहीच अशक्य नाही" बरेचदा आपणच आपल्या मर्यादाचाच विचार करत बसतो. परंतु ह्या मर्यांदांच्या पलीकडे जावून प्रयत्न केल्यास अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी साध्य होवू शकतात.

* दुसऱ्याला निरपेक्ष भावनेनी मदतीचा हात दिल्यास समाधान मिळते.

* एखाद्याबद्दल चांगली गोष्ट समजल्यास ती त्याला नक्की सांगावी व कौतुक करावे तसेच आपली कोणी स्तुती केल्यास तीसुद्धा आदर पूर्वक स्वीकारावी.

* स्वतःच्या प्रत्येक निर्णयाची जवाबदारी घेण्यास शिकावे व अपयशासाठी कारणे देत बसू नये.

* इतरांच्या प्रतिक्रियांबद्दल फार वाईट वाटून घेवू नये कारण त्या एकसारख्या नसतात. कधी चांगली तर कधी वाईट. अश्या वेळेस तुम्ही स्वतःला चांगल समजणार कि वाईट?

* स्वतःशीच सकारात्मक संवाद साधावा. उदा : "मी हे करू शकतो", "मी हे नक्की हाताळू शकेन", वगैरे

* धीर धरावा. योग्य व बरोबर गोष्टी करत राहाव्या. परिणाम एका रात्रीतून दिसणार नाहीत परंतु काही तरी हालचाल नक्की होत असते.

* स्वतःची बलस्थाने व उणीवा ओळखा.

* स्वतःबद्दलचे नकारात्मक विचार थांबवा. विपरीत परीस्थितींमध्ये स्वतः बद्दलच्या ३ गोष्टी आठवा ज्याने तुम्हाला आनंद मिळेल.

⁕ केलेल्या किंवा झालेल्या चुकांबद्दल विषण्ण होवू नका. चुका ह्या उत्तम शिक्षक असतात, त्यातून सुधारण्याची संधी पुढच्या वेळेस नक्की मिळते.

⁕ आपण आपल्यात काय बदल घडवू शकतो व काय नाही? ह्याचा आढावा घ्यावा. उदा : आपली उंची काही आपण बदलू शकत नाही.

वयस्क व पालक म्हणून आपण आपल्या मुलां मध्ये सकारात्मक 'स्व'ची निर्मिती करण्यात दक्ष असले पाहिजे.

संप्रेषण (Communication)

एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे जाणाऱ्या माहितीला संप्रेषण म्हणतात. कल्पना, तथ्य, विचार, भावना व मूल्य ह्यांचा वापर करून योग्य संवादामार्फत आपण दुसऱ्यापर्यंत पोहोचू शकतो. ह्यात कमीत कमी २ व्यक्तींची आवश्यकता असते, आणि हे तेव्हाच साधले असे म्हणता येईल जेव्हा पाठवणाऱ्याने माहिती पाठवल्यावर, घेणाऱ्याला त्याकडे माहितीचा अर्थ समजला आहे.

दैनंदिन जीवनात संप्रेषण/संवाद फार महत्वाचे आहे. तसेच संस्था व नातेसंबंधांमध्येही ह्याची महत्वाची भूमिका आहे. संवादाशिवाय सहकार्य व समन्वय शक्यच नाही. प्रभावकारी संप्रेषण हे उत्तम कार्यभाग साधण्यात मदत करतं व उत्कृष्ट जीवनाबरोबर स्वस्थ संबंध प्रस्थापित करण्यातही मदत होते. संवाद ही एक दुतर्फा प्रक्रिया आहे. ह्यात ८ पायऱ्या आहेत :-

१. पाठवणाऱ्याच्या मनात एक कल्पना, विचार, माहिती असते

२. त्याला ही माहिती शब्दांमधे बांधायची असते.

३. एखादी पद्धत वापरून त्याला ही माहिती दुसऱ्याकडे पाठवायची असते.

४. घेणारा ही माहिती घेतो.

५. त्याला ही माहिती समजून घ्यावी लागते.

६. घेणारा ही माहिती तथ्य म्हणून स्वीकारतो व वापरतो.

७. माहिती पाठवणाऱ्याने, माहिती घेणाऱ्याकडून प्रतिसाद मिळवायचा असतो.

संप्रेषण हे २ प्रकारचे सूचक वापरून करता येते :- १) शाब्दिक व २) अशाब्दिक

संप्रेषणाचे विभिन्न पैलू :-

१) वरून खाली व खालून वर जाणारे संप्रेषण :- जिथे वेगवेगळे स्तर असतात तिथे खालच्या स्तरावरून वर व वरच्या स्तरावरून खाली, दोन्ही तर्फे संप्रेषण होणे आवश्यक आहे. हे फक्त कार्यालयीन व्यवहारातच नाही तर कुटुंब व मित्र परिवारातसुद्धा अपेक्षित आहे.

२) माहितीचा अतिरेक :- एका वेळेस फार जास्त माहिती नसावी. घेणारा एका वेळेस जेवढी माहिती नीट समजून घेवू शकतो, तेवढीच माहिती द्यावी.

३) सम स्तरावरसुद्धा संवाद साधला गेला पाहिजे.

४) जाळे :- एकाकडून दुसऱ्याकडे सर्व दिशा मधे संवाद साधता आला पाहिजे.

संप्रेषणासाठी विभिन्न कौशल्ये असणे ही आवश्यक आहे. मुख्य भावनिक कौशल्यावर आधारित ३ कौशल्ये आहेत :-

१. व्यक्त करण्याचे कौशल्य :- प्रभावीपणे दुसऱ्यापर्यंत माहिती पोहोचवणे.

२. ऐकण्याचे कौशल्य :- दुसऱ्याकडून आलेली माहिती ऐकून घेणे ही तितकेच महत्वाचे आहे.

३. व्यवस्थापन कौशल्य :- माहितीचे व्यवस्थापन, कुठली माहिती हवी व कुठली द्यायची आहे, ह्याची योग्य जाणीव असणे.

खालील सूचना जर अमलात आणल्या तर प्रभावी संप्रेषण होण्यास मदत होते :-

१) सांगण्यापेक्षा कृतीतून दाखवावे.

२) शाब्दिक व अशाब्दिक संकेत ओळखावे.

३) समजलं का नाही हे तपासावे.

४) विश्वास संपादन करावा.

५) भावनांचा ही विचार व्हावा.

६) प्रतिसाद द्यावा व घ्यावा.

७) शांत व स्थिर राहावे.

ह्या सर्व गोष्टी लक्षात घेवूनसुद्धा काही अडथळे येवू शकतात.

उदा: विषय बदलणे, दिशा दाखवणे, दुसऱ्याला आदेश देणे.

संघ - बांधणी

फक्त कार्यालयात किंवा औपचारिक समूहामधेच संघबांधणी व संघात कार्य करण्याची गरज असते असे नाही तर अनौपचारिक समूह जसे कुटुंब इथे ही संघ बांधणीची गरज असते. जेव्हा संघबांधणी केली जाते तेव्हा कामाचे वाटप, जवाबदारी व हक्कांचे स्तर व कामाचे एकेक पाडले जाऊ शकतात. ह्यामुळे कामाचे विकेंद्रीकरण होऊन हक्क व जवाबदारीच्या हुद्द्यानुसार कामाची आखणी करता येवू शकते.

संघ म्हणजे एक सहकार्यात्मक समूह आहे ह्यात काही लोक एकत्र येवून एकाच ध्येयासाठी कार्यरत असतात. दोन समूहाचे भिन्नत्व त्यात कार्यरत असलेले लोक व त्यांचे आपापसात कश्या व किती प्रकारच्या देवाण-घेवाण होतात ह्यावर ठरतं. कुठल्या ही संघाचं कार्य त्यांच्या उद्दिष्ट्याचे ज्ञान, जवाबदारी

उचलण्याचा वाटा, दिलेले कार्य उत्साहाने करण्याची इच्छा व एकमेकांना सहकार्य ह्यातून दिसते.

संघ बांधणी म्हणजे एकत्र आलेल्या लोकांना त्यांच्या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यास उपयुक्त ठरणे होय.

संघ बांधणीत ४ मुख्य मुद्दे आहेत :--

१) सहकार्याचे वातावरण :- सर्वांनी संघ म्हणूनच विचार केला पाहिजे व एकमेकांच्या क्षमते वर विश्वास दाखवला पाहिजे.

२) भूमिकेला साजेस कौशल्य :- संघात शामिल झालेल्या लोकांकडे त्यांना दिलेले कार्य करण्याची क्षमता व अहर्ता असली पाहिजे व सहकार्य करण्याची इच्छासुद्धा. प्रत्येकाने दुसऱ्याच्या भूमिकेचीही जाण ठेवावी.

३) उद्दिष्टे :- वेळोवेळी उद्दिष्टांची उजळणी व्हायला हवी. काही वेळेस अश्या गोष्टी घडतात ज्यामुळे लोक नाउमेद होतात, ह्याची काळजी घेतली गेली पाहिजे.

४) संघाचे बक्षीस :- प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःला सक्षमता व पोच पावती मिळेल असे प्रावधान केले असले पाहिजे.

संघ बांधणीच्या काही अवस्था असू शकतात :-

१) निर्माण :- कोणी तरी संघ बनवण्यात पुढाकार घ्यावा लागतो व इतरांची त्याला सहमती लागते.

2)अहमहमिका:- संघ बनवल्यानंतर त्यात बहुधा एक प्रकारची स्पर्धा असते.

३) उद्दिष्टे :- संघातील प्रत्येक व्यक्तीला उद्दिष्टांची नीट माहिती असावी. ते कश्यासाठी एकत्र आले आहेत व त्यांना काय काम करायचं आहे?

४) मानके :- सुरवातीच्या थोड्या वेळानंतर समूहाची अशी मानके सर्वानुमते तयार होतात.

५) अडथळे :- ज्या गोष्टी समूहाच्या कार्यात अडथळा बनू शकतील त्यांची आधीच उहापोह केली असली पाहिजे.

६) वर्तन :- संघ कार्य करायला सुरवात करतो व इतर ही अनेक कार्य केली जातात.

७) समारोप :- उद्दिष्ट साध्य झाल्यावर संघ विसर्जित केला जातो.

संघ बांधणीत काही कौशल्ये उपयोगी पडतात :-

१) सल्ला-मसलत :- बदल घडवण्याच्या आराखडा मांडण्याची क्षमता.

२) अंतर्व्यक्तीगत कौशल्य :- विश्वास संपादन करून शिकवण्याची व ऐकण्याची क्षमता

३) संशोधन कौशल्य :- परिणामांचे नियोजन व मुल्यांकन करण्याची क्षमता

४) प्रस्तुतीकरण कौशल्य :- एक चांगला अहवाल तयार करून लोकां पुढे सादर करण्याची क्षमता

५) प्रतिसाद :- प्रतिसाद मिळवून त्यावर कार्यवाही करणे, महत्वपूर्ण आहे.

सांघिक कार्याचे सुलभीकरण खालील गोष्टींमुळे होवू शकते :-

१) समूहाबरोबर खुल्या चर्चेला प्रोत्साहन देणे

२) समूहांच्या बैठकांचे निरीक्षण व त्याप्रमाणे एकमेकांशी संवाद साधणे

३) समूह कार्यरत असताना उद्दिष्ट व भूमिकेच्या स्पष्टीकरणाबद्दल प्रश्न विचारण्याची मुभा

४) कार्यरत असताना काही परिस्थितींमध्ये समस्या निवारण करण्यास उद्युक्त करणे

५) शाब्दिक माहितीचं प्रतिपादन करण्यासाठी अशाब्दिक संकेतांकडे लक्ष पुरवणे

६) कार्य करत असताना कुठल्याही वेळेस व कुठल्याही अवस्थेत शिकण्याचे प्रोत्साहन.

खरं म्हणजे स्वतःला एखाद्या मोठ्या रचने चा भाग समजणे, जी रचना तुमच्यापेक्षा मोठी व तुमच्या पलीकडची आहे, ह्याला समूहाशी निगडीत असणे म्हणतात. खालील मुद्दे प्रभावी पणे काम करण्यास उपयुक्त ठरतील :-

१) स्पष्ट अपेक्षा :- प्रत्येक व्यक्तीला त्याची स्वतःची भूमिका व त्याच्याकडून काय अपेक्षा आहेत, ह्याची पूर्ण माहिती असावी.

२) संदर्भ :- प्रत्येकाला आपण कुठल्या प्रेरणेने ह्या समूहाबरोबर आहोत ह्याची जाणीव असावी.

३) कार्यक्षमता :- समूहातील प्रत्येक व्यक्तीकडे पुरेशी योग्यता व ज्ञान आहे का?

४) अधिकार :- समूहाने त्यांना दिलेल्या जबाबदारीप्रमाणे त्यांची कार्यपद्धती ठरवली आहे का?

५) नियंत्रण :- समूह म्हणून ते किती सक्षम आहेत, अधिकार कोणते आहेत? व मर्यादा काय आहेत ह्याची नीट माहिती असावी.

६) समन्वय :- सर्व जण प्रभावी पणे एकत्र काम करत आहेत का? त्यांच्यात सामंजस्य आहे का? त्यांना एकमेकांच्या व संघ प्रमुखाच्या भूमिका व जवाबदाऱ्या माहित आहेत का?

७) सृजनशील नवीन उपक्रम :- संघ म्हणून त्यांना बदल घडवण्यात स्वारस्य आहे का? त्यांच्या दृष्टीने नवीन कल्पना व अद्वितीय समाधान ह्याला महत्व आहे का?

८) परिणाम :- संघाच्या उपलब्धींबाबत ते स्वतःला जवाबदार धरतात का?

९) सांस्कृतिक बदल :- ह्या पुढे पारंपारिक वातावरण कदाचित नसणार तेव्हा ह्या पुढे लागणाऱ्या बदलांची त्यांनी दखल घेतली आहे का?

अश्या प्रकारे ज्यांना छोटे समूह व संघ निर्माण करून एकमेकांबरोबर सहकार्याने काम करावयाचे आहे त्यांना वरील सूचनांचा फायदा होवू शकतो

“एकमेका साहाय्य करू अवघे धरू सुपंथ”

प्रेरणा

आपण आपल्या आजू बाजूला वेगवेगळ्या प्रकारची लोक बघत असतो. काही लोकांना कुठेही घरी दारी, कार्यालयात, नेहेमीच काहीही आणि सर्वकाही करायला आवडतं. ही अशी लोक पुष्कळदा न येत असलेली गोष्टसुद्धा शिकून घ्यायला व मग करायला ही तयार असतात. तिथेच इतर असे काही लोक असतात कि ज्यांना काहीच करायचं नसतं, जास्तीचं सोडाच पण त्यांच्या वाटेचं, त्यांना नेमून दिलेलंही काम करायचं नसतं. शिवाय तिसऱ्या प्रकारची लोक असतात ज्यांना सर्व काही येत असूनसुद्धा काहीच करायचं नसतं. असं कश्यामुळे असतं? असं का घडतं कि काहीलोक स्वयं प्रेरित, उत्साही, आशावादी, पुढाकार घेणारे व जास्तीचं काम करण्यास सदैव तत्पर असतात. ही लोक प्रत्येक कामाचा आनंद घेत असतात, ह्यांची प्रेरणा कश्यात असते? बाह्य गोष्टी ह्यांना प्रेरित करतात कि त्यांची अंतर्गत भावनाच त्यांना प्रेरित करत असते ?

ह्याविरुद्ध जी लोक नकारात्मक, सहकार्य न करणारे, काम करण्यास नकार देणारे असतात त्यांना कश्याही प्रकारे प्रेरीत करता येणं शक्य आहे का? अश्या

लोकांचे वरिष्ठ अधिकारी, शिक्षक, व पालक नेहेमीच ह्यांना कसं प्रेरित करावं ह्या विचाराने ग्रस्त असतात.

अश्या लोकांना कुठल्या प्रशिक्षणाच्या कार्यक्रमाला किंवा कार्यशाळेला पाठवून त्यांच्यात सुधारणा करण्यात येवू शकते का?

अश्या पद्धतीने कोणातच एका रात्रीतून बदल घडवणे कठीणच नाही तर अशक्यच असते. त्या त्या व्यक्तीचे स्वतःचे प्रयत्नच त्याला प्रेरित करू शकतात.

आता प्रेरणा म्हणजे काय ? शाब्दिक अर्थ ‘हलणे', 'पुढे जाणे', 'करत राहणे', असा होय. क्षमता व प्रेरणा ह्याचं गुणोत्तरच तुमची कार्यक्षमता दाखवते.

f (क्षमता x प्रेरणा) =कार्यक्षमता

कुठल्याही कार्यात यशस्वी होण्यासाठी एक प्रकारची जिद्द असणे आवश्यक आहे. उदा : बरेचदा आपण असं ऐकतो कि भारतीय क्रिकेट संघात बरीच क्षमता व कौशल्य आहे पण त्यांच्यात काही करून दाखवण्याची किंवा जिंकायचंच अशी 'जिद्द' दिसत नाही. आता ह्या गोष्टीकडे २ प्रकारे बघता येईल. एक म्हणजे " मला पहिलं बक्षीस मिळायलाच पाहिजे", "मी जिंकलच पाहिजे", असे विचार डोक्यात येणे, परंतु अश्या विचाराने फक्त ताण निर्माण होतो व नकारार्थी विचारांची शृंखला, दडपण व ताण येण्यास प्रोत्साहन देते. आणि हे लक्षात ठेवलं पाहिजे कि तणावाखाली कुठलंच काम नीट होत नाही.

दुसरं असं कि माझ्या क्षमते प्रमाणे चांगलं व उत्तम काम करायचं असं ठरवणे, म्हणजे परिणामांवर लक्ष न ठेवता काम करण्यावर जास्त लक्ष पुरवायला हवे.

कुठलंही काम करण्यामागे त्या व्यक्तिला ते करण्यामागची गरज काय? हे माहित करून घ्यायला पाहिजे. गरज विभिन्न प्रकारच्या असू शकतात. उदा : सत्ता, पैसा, उपलब्धी, सलग्नता, इ. प्रेरणा देण्याऱ्या गोष्टी बाह्य किंवा आंतरिक असू शकतात. जेव्हा लोक स्वतःहून प्रेरित होत नाही तेव्हा त्यांना बाह्य गोष्टींची प्रेरणेसाठी आवश्यकता भासते. ही बाह्य प्रेरणा पैसे, एखादं बक्षीस, कौतुक, कामाची पोचपावती आदी कोणत्याही स्वरुपात असू शकते. पण अश्या प्रकारची प्रेरणा तात्पुरती व थोड्या काळापुरती असते व व्यक्तीला अश्या प्रेरणांवर अवलंबून राहायला भाग पाडते. तेव्हा कोणीही स्वतःच आतून प्रेरित असेल तर ते जास्त योग्य ठरतं. ह्यात मानसिक समाधान, कार्य संपन्न करण्याची इछा, उपलब्धीची गरज आणि करण्याची मजा, अश्या गोष्टी निहित आहेत.

गरजांबरोबरच उद्दिष्टांचीही माहिती ठेवावी. मला ह्यातून काय साध्य करायचं? एखादी गोष्ट साध्य करायची असल्यास ती गोष्ट कमीतकमी २१ वेळा करावी, म्हणजे ती एक सवय बनते. आणि मग ही सवयच एक प्रतिक्षिप्त प्रतिक्रिया बनते जी आपसूकच दिली जाते. एखादी गोष्ट घडावी असं वाटत असेल तर ती आधी 'डोक्यात' 'विचारात' घडवावी लागते.

अश्या ही प्रकारची लोक असतात ज्यांच्यावर 'आंतरिक', किंवा 'बाह्य' loc (locus of control) चा प्रभाव असतो.

ज्या लोकांना असे वाटते कि त्यांची क्षमता किंवा बुद्धी ठराविक आहे ते बाह्य locच्या प्रभाव खाली असतात, तसेच जे लोक असं समजतात कि त्यांच्या क्षमतेत व बुद्धीत सुधारणा होवू शकते ते आंतरिक locच्या अंतर्गत येतात.

प्रत्येक व्यक्ती अद्वितीयच असते. त्याच्या गरज वेगळ्या व विशिष्ट अश्या असतात. ह्या गरज ओळखून त्याचं समाधान करण्याचं उद्दिष्ट ठरवता

आलं पाहिजे. व त्या प्रमाणे त्या दिशेने कार्यरत व्हायला पाहिजे. असो. गरजांचे समाधानच त्याच्या आयुष्याचे यश असेल.

"आजचा पूर्ण उपयोगच उद्याची जय्यत तयारी असेल."

निर्णय-प्रक्रिया

आपल्या पैकी प्रत्येकालाच वेळोवेळी विभिन्न परिस्थितीमधे निर्णय घ्यावेच लागतात. काही मैलाचे दगड असे असतात, जेव्हा महत्वाचे निर्णय घ्यायचे असतात, ज्यांचा पुढील आयुष्यावर कायम स्वरूपी प्रभाव राहू शकतो किंवा पुढील आयुष्य घडवण्यात ह्या निर्णयांची महत्वाची भूमिका असते. उदा: १०वीनंतर कुठल्या शाखेत प्रवेश घ्यायचा किंवा १२वीनंतर कुठला अभ्यासक्रम किंवा विषय निवडायचे? व्यवसायाची निवड, आयुष्याचा जोडीदार, गुंतवणूक, घर घेणे व इतर अनेक अश्या घटना असतात ज्यात प्रत्येकालाच विशिष्ट वेळेत योग्य असा निर्णय घ्यावा लागतो व त्या वेळेस असेही वाटत असते कि हा निर्णय योग्य ठरू दे.

अश्या मोठ्या घटनाच नाही तर रोजच्या दैनंदिन गोष्टी जसं कि कुठली भाजी करायची, कुठला ड्रेस घालायचा इ.सुद्धा निर्णयाची प्रक्रिया राबवावीच लागते.

मी बघितलंय कि काही लोक छोट्या छोट्या गोष्टींमध्येसुद्धा निर्णय घ्यायला बराच वेळ लावतात. ही अशी लोक खरेदीला जातात तेव्हासुद्धा निर्णय घेवू शकत नाहीत व निर्णय पुढे ढकलतात. दुकानदार त्यांच्यापुढे किंमत व गुणवत्ते नुसार बऱ्याच गोष्टी ठेवतो तरी ही त्याचं समाधान होत नाही आणि ते एका दुकानातून दुसऱ्या दुकानात फिरत राहतात.

ग्रॅजुएशनच्या शेवटच्या वर्षाला जाताना विद्यार्थी बरेचदा मला विचारतात कि कुठले विषय निवडावे? ते द्विधा मनस्थितीत असतात, एकच विषय घ्यावा कि २ विषय घ्यावे इ. त्यांच्याकडे माहिती भरपूर असते, परंतु ती त्यांनी व्यवस्थित मांडणी करून बघितली नसते व त्यामुळे आपला अग्रक्रम काय आहे व त्या प्रमाणे त्यांना निर्णय घेणे कठीण जाते. आपल्या पैकी प्रत्येकालाच योग्य निर्णय घ्यायचा असतो. " हा निर्णय माझ्यासाठी अचूक ठरू दे". अशीच भावना प्रत्येकाच्या मनात असते.

मानसशास्त्रज्ञांचं असं म्हणण आहे कि एखाद्या निर्णयमुळे जर यश मिळालं तर तो निर्णय योग्य ठरत नाही तर निर्णय हा तर्क शक्ती वर आधारितच असावा म्हणजे तो अचूक ठरतो. कारण यशात नशिबाचाही एक भाग असू शकतो. असो. विवेकनिष्ठ निर्णयात उद्दिष्टे, तत्व, आणि योग्य माहितीचं संकलन ह्या सर्वांचा समावेश असतो.

निर्णय घेणे म्हणजे उपलब्ध पर्यायांमधून निवड करणे होय. लोक निर्णय घेतात म्हणजे निवड करण्यात स्वतःच्या पसंतीचा अग्रक्रम ठरवतात.

मला असा एक अनुभव इथे उद्धृत करावासा वाटतो. आम्ही एका महाविद्यालयात व्याख्यात्याची निवड करण्यासाठी गेलो होतो. २-३ उम्मेदवार

चांगले होते व निवड समितीच्या पसंतीस उतरले होते. प्रश्न असा होता कि ह्यातल्या कोणा एकाची नेमणूक करायची? समितीतली एक व्यक्ती इतर उमेद्वारांच्या चांगल्या व वाईट गोष्टींचाच सारखा उहापोह करत होती. तेव्हा मी म्हटलं कि असं तर आपण पूर्ण दिवस त्यांच्या बलस्थान व उणीवांवर चर्चा करू शकतो पण शेवटी निर्णय "कोणीतरी १" असाच घ्यायचा आहे.

दुसरं एक उदाहरण घ्यायचं झाल्यास, समज मला एक मैक्रोवेव ओवन विकत घ्यायचा आहे, तर आधी मला हे माहित असलं पाहिजे कि मी ते का विकत घेत आहे? मी ह्याचा काय उपयोग किंवा वापर करणार आहे? नंतर मी विभिन्न प्रकारच्या मॉडेल्स व कंपनीच्या ओवन्सची माहिती गोळा करेन. ह्या सर्वांची तुलना करून माझ्या गरजेच्याजवळ जो मॉडेल बसेल त्याची मी निवड करेन. काही वेळेस आपण फार जास्त माहिती गोळा करतो व ह्या माहितीच्या अतिरेकमुळे निर्णय घेण्यात चुका होवू शकतात.

तेव्हा निर्णय प्रक्रियेत सर्व प्रथम उद्दिष्ट माहित असणे, नंतर माहिती गोळा करणे, मग पर्यायांची निश्चिती करणे, आणि शेवटी ह्यातून एका पर्यायाची निवड करणे.

ह्या सबंध प्रक्रियेत २ पायऱ्या आहेत :- **१) माहिती गोळा करणे २) माहितीचे संघटन व मांडणी.**

ह्या २ गोष्टी चांगल्या प्रकारे कश्या करता येतील, ते पाहूया :-

*मुख्य अडथळा आहे तो म्हणजे 'अति आत्म-विश्वास' (overconfidence) ह्यातून बचाव करायचा असेल तर दुसऱ्या व्यक्तीचं मत घ्यावं किंवा ज्यांना ह्या प्रकारच्या निर्णयातील अनुभव आहे त्यांचा सल्ला घ्यावा.

* दुसरा अडथळा म्हणजे आपल्या भावना व अपेक्षा. बरेचदा आपण आपल्या मनातील इच्छेला जास्त मान देवून निर्णय घेतो त्यापेक्षा विश्लेषण करून निर्णय घेतल्यास जास्त रास्त ठरू शकतो.

अश्या प्रकारे निर्णय प्रक्रियेतील पायर्यांचा अवलंब केल्यास, चुकांचीही काळजी घेतली जाते व योग्य निर्णयाप्रत पोहोचण्यास मदत होते.

'आपल्या निर्णयात आपल भवितव्य दडलेलं आहे '.

भावनिक बुद्धिमत्ता

आजकाल असं बघतो कि यशस्वी होण्यासाठी किंवा व्यक्तिमत्व विकासासाठी 'भावनिक बुद्धिमत्ता', बद्दल चर्चा केली जाते. नुसता बुद्ध्यान्कच (IQ) चांगला असून उपयोग नाही तर 'भावनिक बुद्ध्यांक'(EQ)सुद्धा महत्वाचा आहे. कारण कि आपल्या वागण्या बोलण्यात, काम करण्यात, निर्णय घेण्यात, उद्दिष्टे ठरवण्यात, आणि इतरांशी संवाद साधण्यात 'भावना' एक सक्षम घटक आहे. भावनिक बुद्धिमत्ता ही पहिल्यांदा सालोवे व मेयर ह्यांनी प्रचलित केली परंतु ह्यावर जास्त कार्य डेनियाल गोल्डमनने केलेलं आहे.

भावनिक बुद्धिमत्ता व्यक्तीला प्रेरित करते व वैफल्यासारख्या परीस्थितीत उभारी देते, इम्पल्सेसचं नियंत्रण करते, मूड सांभाळते. भावनिक बुद्धीमत्तेमुळे भावनांचं संवेदन, नियंत्रण, व मूल्यमापन करण्याची क्षमता वाढते.

गार्डनरने भावनिक बुद्धीमत्तेचे ५ मुख्य भाग सांगितले आहेत :-

१. स्वतःच्या भावना समजून घेणे :- स्वतःबद्दल ची जागरूकता असणे. एखाद्या परिस्थितीत असताना त्या वेळेस नेमक्या कुठल्या भावना आपण अनुभवतो आहोत, ह्याची नोंद घेणे.

२. भावनांचं व्यवस्थापन :- भावना हाताळणे. चिंता दु:ख अश्या भावनांच्या परिणामांशी जुळवून घेणे.

३. स्वतःला प्रेरित करणे :- भावनिक स्वनियन्त्रण. एखाद्या ध्येयाचा मागे असताना भावनांवर नियंत्रण ठेवता आलं पाहिजे. ध्येय साधताना भावनांपेक्षा 'विवेक' वर जास्त लक्ष केंद्रित केल पाहिजे.

४. भावना ओळखणे :- इतरांच्या भावना समजून घेणे. दुसऱ्याच्या भावनांशी तदानुभूती दाखवता आली पाहिजे.

५. संबंध हाताळणे :- सामाजिक स्तरावर प्रभावकारी होवून इतरांशी संवाद साधण्यात कुशल असावे.

भावनिक बुद्धिमत्ता चांगले संबंध प्रस्थापित करण्यात मदत करते, कार्यात यश मिळवून देते, व उद्दिष्ट साधण्यात हातभार लावते.

खालील ५ कौशल्ये आत्मसात केल्यास भावनिक बुद्धिमत्ता वाढू शकते :-

* **त**णाव कमी करता येण्याची क्षमता :- एखाद्या तणावाच्या परिस्थितीत त्याच्याशी पटकन जुळवून घेवून त्याचा तुमच्यावर नकारात्मक प्रभाव पडू देवू नये.

* स्वतःच्या भावना ओळखणे व हाताळणे.

* इतरांशी जोडता येणे:- अशाब्दिक संवादाद्वारेसुद्धा इतरांशी जवळीक साधता आली पाहिजे.

* विनोदाचा वापर :- कठीण परिस्थितींमध्ये विनोदाचा वापर केल्यास तणाव diffuse केला जावू शकतो.

* संघर्ष सोडवण्याची किमया .

ह्या शिवाय भावनिक बुद्धी सुधारण्या साठी काही महत्वाच्या युक्त्या :-

* तुम्ही इतरांशी कसे वागता, तुमची प्रतिक्रिया कशी असते ह्याचे निरीक्षण करा. तुम्ही निर्णयाप्रत पोहोचण्याची घाई करता का?

* तुमचं कार्य क्षेत्र व तेथील वातावरण बघा. नम्रता हा एक उत्तम गुण असू शकतो.

* स्वतःचं मुल्यांकन करावे. आपल्यात काय उणीवा आहेत? स्वतःकडे खरे पणाने बघण्याचे धैर्य कमवा.

* तणावाच्या परिस्थितीत तुमची प्रतिक्रिया कशी असते ह्याची नोंद घ्या. तुम्ही लगेच त्रस्त होता का? शांत व नियंत्रणात राहण्यास शिकावे.

* स्वतःच्या कृती व भावनांची जवाबदारी घ्यावी.

काही भावना व त्याचे गट :-

* क्रोध : तिरस्कार, अन्याय, खुन्नस, वाकडेपणा, हिंसाचार.

* दु:ख : व्यथा, उदासी, एकटेपणा, नैराश्य, विषण्णावस्था.

* भीती : चिंता, काळजी, खिन्नता, धास्ती.

* प्रेम : स्वीकृती, प्रेमळपणा, विश्वास, भक्ती, प्रशंसा.

* आनंद : सुख, सुटका, गर्व, आनंद, ब्रम्हानंद, धन्यता.

ई साहित्य प्रतिष्ठान

वाचन हा एक चांगला टाईमपास आहे. पण तो केवळ टाईमपास नाही. आपण वाचत असतो तेव्हा आपण घडतही असतो. पुस्तकांतले शब्द आपले छिन्नी हतोड्याचे काम चोख बजावत असतात. त्यामुळे वाचन करणारा समाज आणि निव्वळ पोटार्थी समाज यांच्यात फ़रक असतो. दिसतो. जाणवतो.

त्यातूनही शब्द जर मातृभाषेतून असतील तर त्या छिन्नीला धार येते. हातोडी जोमदार होते. आणि मातृभाषा जर मराठीसारखी भरजरी, वैभवशाली आणि धारदार असेल तर मनावर होणारा परिणाम आणि संस्कार अधिकच गडद असतात. म्हणून मराठीत वाचन संस्कृती रुजवायची आहे. वाचनाची आवड जोपासायची आहे. वाचनाची वृत्ती, वाचनाचा छंद फ़ुलवायचा आहे. एकट्यादुकट्या व्यक्तीत नाही. मराठीच्या कोट्यवधी साक्षरांत मराठी वाचनाची गोडी निर्माण करणं आणि त्याचं छंदात रुपांतर करणं हे आमचं ध्येय आहे. आणि त्यासाठी माध्यम आहे इंटरनेट.

एक सत्य आहे. अगदी रुस्तमातला रुस्तम वाचक आपलं पहिलं पुस्तक विनामूल्य मिळवतो. कधी घरात पडलेलं. कधी शेजारून. कधी वाचनालयातून. मग जसजशी गोडी लागत जाईल तसतसं किंमतीची पर्वा न करता पुस्तक मिळवून वाचायला लागतो. पण ही गोडी पेरावी, रुजवावी, जोपासावी लागते. म्हणून आम्ही विनामूल्य पुस्तकं दर आठवड्याला निर्माण करून पाठवत असतो. या अभियानात आम्हाला लेखकांचं खुप पाठबळ आहे. अनेक चांगले चांगले लेखक आपली उत्तम दर्जाची पुस्तकं आम्हाला विनामूल्य उपलब्ध करून देतात. म्हणून तर आम्ही आपल्याला उत्कृष्ट पुस्तकं विनामूल्य देऊ शकतो. विनामूल्य आहे म्हणून काहिही

साधंसुधं देत नाही. बाजारात पैसे देऊनही मिळणार नाहीत अशी भारी पुस्तकं आम्ही विनामूल्य देऊ शकतो ती केवळ आमच्या लेखकांच्या कृपेने.

आता आम्हाला वाचकांचं पाठबळ हवंय. ज्यांना पुस्तकं वाचायला आवडतात त्यांचे ई मेल पत्ते पाठवाच. पण जे साक्षर असून, मराठी असून वाचत नाहीत, किंवा 'मराठी' वाचत नाहीत अशांचे मेल पत्ते आवर्जून पाठवा. अशा दहा लोकांपैकी एकाला जरी मराठी वाचनाची आवड लावण्यात आपण यशस्वी झालो तरी ते एक पुढचे पाऊल असणार आहे. म्हणून ही कळकळीची विनंती आहे की आपल्या आजूबाजूच्या दहा किंवा अधिक मराठी साक्षरांचे ई मेल पत्ते आम्हाला द्या. या पत्त्यांचा वापर फ़क्त आणि फ़क्त मराठी पुस्तके पाठवण्यासाठी केला जाईल. त्याचबरोबर तुम्हाला ई साहित्य प्रतिष्ठानचे VIP सभासद म्हणून नोंदले जाईल. ही सेवा पूर्णपणे निःशुल्क आहे.

आपल्या पत्राची वाट पहात आहोत.

धन्यवाद

आपले नम्र

टीम ई साहित्य प्रतिष्ठान