



ISSN 2349-638X

REVIEWED INTERNATIONAL JOURNAL

**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

MONTHLY PUBLISH JOURNAL

VOL-I

ISSUE-VI

Nov.

2014

Address

- Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
- Tq. Latur, Dis. Latur 413512
- (+91) 9922455749, (+91) 9158387437

Email

- editor@aiirjournal.com
- aiirjpramod@gmail.com

Website

- www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

“ताण-तणाव व्यवस्थापन-एक सामाजिक गरज”

डॉ. शिंदे शिवाजी नारायणराव,

सहाय्यक कुलसचिव,

परीक्षा विभाग,

आयुशी इंटरडिस्प्लिनरी रिसर्च जर्नल.

Email ID:- shindesn2329@rediffmail.com

प्रस्तावना :

व्यक्ती जेव्हा समाजात वास्तव्य करतो, तेव्हा त्यास अनेक भूमिका, कर्तव्य व पाडाव्या लागतात. अनेक अनुभव, प्रसंग, प्रश्न यांना सामोरे जाताना त्याच्या इच्छेविरुद्ध काही घडना त्यामुळे त्याच्या मनावर तणावाचे मळभ दाटून येतात. म्हणून ताण येऊ नये यासाठी तणावाचे व्यवस्थापन करणे ही एक सामाजिक गरज आहे.

मुख्य विषयाचा आढावा घेण्याअगोदर ताण-तणाव म्हणजे काय आणि व्यवस्थापन म्हणजे काय याचा आढावा घ्यावा लागेल.

ताण-तणाव म्हणजे काय ?

ताणतणाव म्हणजे आपण समजतो त्याप्रमाणे केवळ चिंता, अस्वस्थता, हूरहूर, काळजी, टेन्शन इत्यादी नव्हे.

ताण-तणाव म्हणजे आपल्या शरीरातील आणि शरीराबाहेरील वातावरण आणि आपण यांच्या दरम्यान “ली” एक प्रकारची जुगलबंदी होय.

ताण-तणाव म्हणजे अनेक रोगांचा मुळ किंवा सुप्त अवस्थेतील शेकडो रोगांचा समुदाय.

ताण याचा सोपा अर्थ आयुष्यात नालेल्या नकारात्मक बदलांना शरीराने अथवा मनाने

व्यवस्थापन म्हणजे काय ?

व्यवस्थापनाच्या व्याख्या पुढीलप्रमाणे सांगता येतात.

- 1.संघटित प्रयत्नाच्या मुळाशी असलेली एकात्म रचना म्हणजे व्यवस्थापन होय.
- 2.व्यवस्थापन हे असे तंत्र आहे की, ज्याच्या सहाय्याने विशिष्ट व्यक्तिसमुहाचे हेतु निश्चित केले जातात, त्याचे स्पष्टीकरण केले जाते आणि ते साध्य करून घेण्यासाठी प्रयत्न केले जातात.

ताण-तणाव व्यवस्थापन म्हणजे काय ?

ताण-तणाव व्यवस्थापनाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे सांगता येईल.

शरीरातील आणि समाजातील वातावरणामुळे मनावर व शरीरावर कोणतेही वाईट परिणाम होऊ न देता मनाचे व शरीराचे योग्य संतुलन राखणे म्हणजे ताण-तणाव व्यवस्थापन होय.

ताण-तणावाचे दुष्परिणाम

खाली दिलेल्या व्याधी, रोग ताणामुळे होतात किंवा बळावतात.

†.मनावर होणारे ताण-तणावाचे परिणाम :-

मानसिक दडपण, हूरहूर, काळजी, चिंता, भीती, निराशा, असहाय्यता, चिडचिड, अस्वस्थता, कंटाळा, खिन्नपणा, मनाचा कोंडमारा, आत्मविश्वासाचा अभाव, आत्मघृणा, नैराश्य, दुःख, भयंकर स्वप्न, निद्रानाश, आत्मघाताची प्रवृत्ती, भीती (उदा. कॅन्सर, हृदयविकार, मधुमेह इ. आजारांची काळजी) नखं खाणे व यासारख्या सवयी अशा विविध/पीडादायक लक्षणे दिसतात.

१.कुटुंबावर होणारे ताण-तणावाचे दुष्परिणाम :-

कौटुंबिक जिव्हाळा व बांधिलकीची कमतरता, कुटुंबातील व्यक्तींमध्ये संभाषण व सुसंवादाचा अभाव, परस्पर आदराची व प्रेमाची उणीव, एकमेकांबद्दल बेपर्वाई, क्षुल्लक कारणावरून -गडे-तंटे व कटुता, एकवाक्यतेचा अभाव, स्वच्छता. इत्यादी.

२.व्यक्तिच्या कार्यक्षमतेवर होणारे ताण-तणावाचे दुष्परिणाम :-

अकुशलता, बेशिस्तपणा, अनुपस्थिती, बेफिकीरी, बेजबाबदारी व निर्लक्षणीय प्रवृत्ती, इत्यादी.

१. व्यक्तीच्या बौद्धिकतेवर होणारे ताण-तणावाचे दुष्परिणाम :-

विसराळुपणा, गोंधळून जाणे, कामात चुका होणे, गडबडून जाणे, इत्यादी.

२. व्यक्तीच्या सामाजिक वर्तणूकीवर होणारे ताण-तणावाचे दुष्परिणाम :-

फसवाफसवी, अप्रामाणिकपणा, न्यायाचा अभाव, अनियमितपणा, अशुष्टाचार, गुन्हेगारी इत्यादी.

३. व्यक्तीच्या वैवाहिक जीवनावर होणारे ताण-तणावाचे परिणाम :-

घटस्फोट, कुटुंबाची अशांतता, परित्यक्ता महिलांच्या समस्या, पती-पत्नीतील बेबनाव इत्यादी.

शिक्षणातील ताण-तणाव आणि शिक्षकाची भूमिका :-**1. जागतिकीकरण विरुद्ध स्थानिक परिस्थिती :-**

जागतिक स्तरावर माहिती तंत्र-गान सर्वच क्षेत्रासाठी अनिवार्य आहे. स्थानिक परिस्थिती भिन्न आहे. प्रचंड लोकसंख्या नानाला मर्यादा, साधनसामग्रीची कमतरता, अपूरी आर्थिक तरतुद यामुळे जागतिक पातळीवर निभाव लागणे कठिण यामुळे ताणतणाव निर्माण होतो.

2. गुरुकुल पद्धति विरुद्ध शिक्षकविरहित वर्ग :-

पूर्वीच्या काळी विद्यार्थी गुरुगृही जाऊन विद्या संपादन करीत. आज माहितीचा असाून दूरदर्शन, संगणक, टेलिफोन, ई-मेल, फेसबुक, व्हॉट्सॲप, युटुब इत्यादी तंत्राच्या सहाय्याने विद्यार्थ्यां त्याला हवी असणारी माहिती लगेच मिळवू शकातो. परंतु यातून विद्यार्थ्यांना शंका निरसन करणे अवघड जाते. यामुळेही शिक्षणप्रक्रियेत एकप्रकारचा ताणतणाव निर्माण होतो.

3. स्पर्धा विरुद्ध शिक्षणाची समानसंधी :-

शिक्षणातील सर्वच स्तरावर विद्यार्थ्यांना स्पर्धेला तोंड द्यावे लागते जी मुले स्पर्धेत उतरतात त्यांना सर्व स्तरावर शिक्षणाची संधी उपलब्ध होते याकडून जे विद्यार्थी स्पर्धेत उतरत नाहीत ते शिक्षणापासून वंचित राहतात आशा भिन्न विचारप्रवाहामुळेही शिक्षणात ताणतणाव निर्माण होतात.

4. संपूर्ण (आयुष्याचा) भविष्याचा विचार की तात्पुरता विचार :- शिक्षणातून मिळालेल्या नानातून

मानवजातीचा विकास हे अतिउच्च ध्येय गाठायचे की, मिळालेल्या नानाच्या आधारे नोकरी, व्यवसाय करून लगेच अर्थार्जन करणे शक्य होईल असे शिक्षण घ्यावे यामुळेही शिक्षणात ताणतणाव निर्माण होतो.

5. गानाच्या विस्फोटाविरुद्ध मानवी क्षमता :-

जगात आज मिळालेले -गान उदया जुने होते दैनंदिन शोध, प्रकल्प, अंतराळ भ्रमण, उत्पादने, यामध्ये नवनवीन संकल्पना, विचार, माहिती, यांची भर पडत असून हे -गान संगणकाद्वारे मिळवू शकतो. परंतु काही नैसर्गिक कारणांमुळे (उदा. पूर दुष्काळ, भूकंप) मानवाच्या क्षमतेला मर्यादा येतात व त्यातूनच ताणतणाव निर्माण होतो.

6. ठराविकांना शिक्षण की समाजातील सर्वांना शिक्षण :-

आज खाजगीकरणामुळे वैद्यकीय, अभियांत्रिकी अशा क्षेत्रात प्रवेश मिळविण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर प्रवेश फी घेतली जाते. इतरांच्यापेक्षा कमी गुण मिळविणारे, इंजिनिअर होतो. परंतु गुणवत्तेत पुढे असलेला मात्र अर्थिक कुवत नसलेला अशा अभ्यासक्रमास प्रवेश घेऊ शकत नाही त्यावेळी उच्च शिक्षण केवळ श्रीमंतासाठीच आहे की समाजातील सर्वांसाठी अशी चर्चा सुरू होते आणि शैक्षणिक ताणतणाव निर्माण होतात.

7. बुद्धिमान विद्यार्थीविरुद्ध सामान्य बुद्धीचे विद्यार्थी :-

आज प्रत्येक विद्याशाखेत जवळपास एकच अभ्यासक्रम सर्व विद्यार्थ्यांसाठी राबविला जातो. कुशल विद्यार्थी तो अभ्यासक्रम लगेचच आकलन करून घेतात पण सामान्य बुद्धीच्या विद्यार्थ्यांना असा अभ्यासक्रम अवघड व बोजड वाटतो परिणामी ते शिक्षणापासून परावृत्त होतात आणि त्यामुळे ताणतणाव निर्माण होतो.

8. सामान्य बुद्धीचे शिक्षक :-

सामान्य बुद्धीच्या शिक्षकांना अशा मुलांना मार्गदर्शन करणे कठीण जाते. यातूनही शैक्षणिक ताणतणाव निर्माण होतो.

खालील बाबींमुळेही शिक्षणात ताणतणाव निर्माण होतात :-

- 1) स्पर्धात्मक युग
- 2) पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा
- 3) वैचारिकरित्या बंड करण्याची प्रवृत्ती

4) अथवा तणाव

5) शिक्षकांशी मतभेद

6) स्पर्धात्मक परीक्षेत आलेले अपयश

7) बिघडलेले नातेसंबंध व दुभंगलेले कौटुंबिक जीवन इत्यादी.

ताण-तणाव व्यवस्थापनात शिक्षकाची भूमिका :-

शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना ताण-तणाव व्यवस्थापन करण्यास मार्गदर्शन करणे अपेक्षित आहे. शिक्षक आपली भूमिका पुढीलप्रमाणे पार पाडू शकतात.

1. विद्यार्थ्यांना जाणून घेण्यास मदत करा.
2. विद्यार्थ्यांना कृती करायला समर्थ व्हा.
3. विद्यार्थ्यांना काहीतरी व्हायला शिकवा.
4. विद्यार्थ्यांना एकत्रित रहायला शिकावा. इत्यादी.

ताण-तणावाचे व्यवस्थापन :-

ताण-तणावाचे व्यवस्थापन करण्याचे ध्येय किंवा मुख्य हेतू जीवनाचं सार्थक करणं हा आहे. यात समाज आणि व्यक्ती यांच्या सर्वांगीण प्रगतीची कल्पना अंतर्भूत आहे.

ताण-तणावाचे व्यवस्थापन केल्यामुळे खालील बाबी घडतात.

1. व्यक्तीला स्वतःच्या शक्तीचा, सामर्थ्याचा आणि स्वतःच्या प्राधान्यक्रमाचा साक्षात्कार घडतो.
2. व्यक्तीला वैयक्तिक व सामाजिक अडचणी आणि समस्यावर मात करता येते.
3. व्यक्तीला आयुष्यात सामर्थ्य, प्रसन्नता, प्रगल्भता आणि संपन्नता अनुभवता येते.

ताण-तणावाचे व्यवस्थापन-मन शांत ठेवण्याचे उपाय :-

ताण-तणाव येऊ नये यासाठी व्यक्तीने स्वतःचे मन शांत ठेवावे यासाठी पुढील उपाय सांगता येतील.

1. कोणत्याही कामात कोणी विचारत नाही तोपर्यंत दखल देऊ नये.

2. प्रसिध्दी मिळविण्याची हाव सोडावयास हवी.
3. कोणाचाही द्वेष, मत्सर करू नये.
4. रोज काही क्षण मौनत्वात घालवावेत. ध्यान, धारणा करून चित्त शांत ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.
5. इतरांमध्ये मिसळण्याचा प्रयत्न करावा, बदल म्हणून इतरांशी संवाद साधणे.
6. कोणतेही काम टाळण्याचा प्रयत्न करू नये तसेच पश्चाताप वाटणार नाही असे कोणतेही काम करू नये.
7. रिकामे बसू नये सतत कामात मग्न राहावे. आपल्याला कोणतेही काम करावे.
8. व्यक्तीने नेहमी सकारात्मक विचार करावा.
9. छोट्या-मोठ्या गोष्टित आनंद मिळविण्यास शिकावे.
10. नियमित व्यायाम करावा, योग्य व सकस आहार घ्यावा.
11. कौटुंबिक भांडणे, समस्यांची चर्चा व इतर अनावश्यक चर्चा टाळावी.

आपण कोणत्या :-

1. (ऑगस्ट 2006). संपूर्ण तणावमुक्ती मुंबई. लोकराज्य, माहिती व जनसंपर्क महासंचनालय,

पृष्ठ क्र. 9-11

2. मते, सर्जेराव. (नोव्हेंबर २००३). शिक्षणातील ताणतणाव आणि शिक्षकाची भूमिका. शिक्षण संक्रमण.

पृष्ठ क्र. १३-14 36.

3. दाभाडकर, चंद्रशेखर. (2014). पालकांनो, तणावापासून मुलांना ठेवा दूर. दैनिक लोकमत

पृष्ठ क्र. १ व २.

4. (9 2014). डोन्ट टेक टेन्शन. दैनिक लोकमत पृष्ठ क्र. २.

5. नाडकर्णी, आनंद. (९ फेब्रुवारी २०१४). टेन्शन कायकू लेने का. दैनिक लोकमत पृष्ठ क्र. १.

6. जाधव ; एम. एल. व माने ; आर. आर. (ऑगस्ट २००६). शालेय व्यवस्थापन. कोल्हापूर : फडके प्रकाशन.