

अभ्यासाचं व्यवस्थापन

व्यवस्थापन म्हटल्याबरोबर डोळ्यासमोर शब्द येतात, Business Management, Marketing Management, Hospital Management असं लक्षात येतं या सर्व व्यवस्थापनांचा आवाका फार मोठा आहे किंवा या सर्वच व्यवस्थापनांमध्ये खूप बाबींचा म्हणजेच अनेक गोष्टींचा समावेश आहे, पण अभ्यासाला व्यवस्थापन असं बिरुद लावण्याची गरज का भासली असावी? त्यास कारणीभूत आहेत अभ्यासासाठी अत्यावश्यक असलेले पण प्रत्यक्षात मात्र तितकेच दुर्लक्षित असे तीन घटक :- मानसिक आरोग्य, शारीरिक आरोग्य व आहार, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांना अभ्यासात अपयश येतं.

मानसिक आरोग्य :

जीवनातील कुठलीही गोष्ट असो. खेळ, नाच, गाणं, अभ्यास, वक्तृत्व, चित्रकला इ. जर तुम्ही नीट मन लावून एकाग्र चिंतने केली तर यश हमखास मिळते. तेव्हा मनाचाच यात प्रामुख्याने रोल असतो, पण त्या मनालाच आपल्या आयुष्यात इतकं गौण स्थान आहे की आपल्या समोर समस्यांचे पहाड उभे राहतात. खेळाडू जेव्हा देहभान विसरून खेळतो, गाणं जेव्हा हृदयातून येतं, नृत्य जेव्हा एकरूप होऊन केल्या जाते व चित्रकार तासन तास त्याच्या कलेत बुडून जातो, तेव्हा ती त्याची साधना होऊन जाते. तेव्हाच कलेला प्रेक्षकांची दाद मिळते व खरी कलाकृती निर्माण होते. तसंच अभ्यासाचं आहे. या सर्व गोष्टी मनावरच अवलंबून आहेत. तेव्हा या मनाबद्दल आपल्याला थोडीतरी माहिती आहे का? तुम्ही म्हणाल मनाबद्दल माहिती असायला आम्ही काय सायकॉलॉजिस्ट किंवा Psychiatrist आहोत का? ते त्यांनाच माहितीत, तो प्रांत त्यांचा आहे. पण मन तर तुमचं आहे, ते तुमच्याजवळ आहे. ते स्वच्छ करणं तुमचं काम आहे. तुम्ही म्हणाल मन स्वच्छ करणं हा काय प्रकार आहे? असं तर आम्ही कुठे ऐकलंच नव्हतं. रोज सकाळपासून, संध्याकाळपर्यंत कमी अधिक महत्वाच्या घटना आपल्या आयुष्यात घडतच असतात. आपल्याला त्या महत्वाच्या वाटतही नाहीत व आपण बऱ्याच घटना विसरूनही जातो.

म्हणजे आपल्याला असं वाटतं की आपण विसरलो, पण असं होत नाही. त्या घटनांचे काहीतरी आघात, ओरखडे, संस्कार आपण स्वच्छ नकोत का करायला, म्हणजेच मिटवायला? पण आपण रोज रोज आघातांवर आघात होऊच देतो. आपल्या मनाला स्वच्छ करणे तर सोडाच, क्षणाची विश्रांतीही देत नाही. कारण झोपेत सुद्धा डस चावलेला आपल्याला कळतो. स्वप्न ही पडतातच म्हणजे झोपेत अंतर्मनाचे व्यापार सुरुच असतात.

एखाद्या मुलाला सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत धावायला सांगितलं तर काय कोईल? तो एवढा थकून जाईल की त्याला खाण्याचीही शुद्ध राहणार नाही. तर अशा या अस्वच्छ म्हणजेच आघात झालेल्या व अविश्रांत म्हणजेच विश्रांती न घेतलेल्या मनाकडून आपली अपेक्षा असते विद्यार्थ्यांनि उत्तम कामगिरी करावी. उलट अशा मनाची कार्यक्षमता कमी कमीच होत जाते कारण अस्वच्छ व अविश्रांत मनच कमकुवत म्हणजेच कमजोर होतं. याच्याउलट स्वच्छ व विश्रांती घेतलेलं मन आपोआपच कणखर, मजबूत व ताकदवान बनतं. आपल्यासमोर चौकोनी दगड आहे. त्यातला अनावश्यक भाग आपण काढून टाकला तर गणपती तयार होतो. मनावरचे आघात, ओरखडे आपण दूर केलेत तर उरतं ते पवित्र मन, Purity त किती ताकद असते हे सांगणं म्हणजे १०० नंबरी सोन्याची महती सांगणं ठरेल.

एका मुलाच्या बाबांनी त्याला पेन आणून दिलं. ते त्याने कंपासमध्ये ठेवलं. उद्या नवीन पेन शाळेत घेऊन जायचं, सर्व मित्रांना दाखवायचं म्हणून तो खुशीत होता. सकाळी उठून बघतो तो ते पेन घेऊन बहीण शाळेत निघून गेली होती. त्याला इतका राग आला, त्याची फेकाफेक आरडाओरड, रडणं, किंचाळणं सुरु झालं. पण एखादा शांत मुलगा या घटनेवर वेगळीच प्रतिक्रिया देईल. 'जाऊ दे, मी उद्या घेऊन जाईन नवीन पेन, माझीच तर बहीण आहे' किंवा समजसपणे तो आईला सांगेल, ताईने माझं पेन नेलं तू मला दुसरं पेन आणून दे व शांतपणे आपले जुनंच पेन घेऊन तो शाळेत जाईल.

जर अस्वच्छ मन घेऊन तुम्ही एखादं काम करायला जाल तर हे ओरखडे,

आघात केव्हा आपलं डोकं वर काढतील ते सांगता येत नाही. मग हे ओरखडे, संताप, चीड, विध्वंसक आरडाओरड, आदळआपट या स्वरूपात बाहेर पडतात. अन आपण मुलांना लेबल लावतो हड्डी, जिद्दी, संतापी, विध्वंसक, Hyperactive इ. असं हे आघात झालेलं, ओरखडे पडलेलं मन एक दिवस पूर्णपणे असहकार पुकारतं. डोकं दुखणं, पोट दुखणं, अपचन, उलटया, ताप हे सर्व कमजोर मनाचेच आजार आहेत. कारण तुम्हाला अंदाज येणार नाही. इतक्या ताणतणावांचा मुलांना सामना करावा लागतो. मोठया माणसांमध्ये तर विचारायलाच नको. हृदयविकार, रक्तदाब, मधुमेह पोटाचे विकार, किडनीचे विकार, जिथे म्हणून शरीरात कमजोरी आहे, तिथे तिथे या आघातांचे प्रगटीकरण होणारच.

आपण मोठया माणसांनी जितके अपमान, आघात, दुःख संकट सहन केलेत तेवढे या विद्यार्थ्यांनी न केल्यामुळे, एकाग्रतेचे धडे घेतले तरी त्यांना पुरेसे आहेत. एकाग्र मनच शांती अनुभवतं व असं हे शांत मन संतापी, विध्वंसक कसं असेल? या शांत मनाला म्हणजेच त्या मुलाला आई-वडील सांगतील की अभ्यास कर व मग खेळायला जा, तर त्या मुलाला समजेल, “ अरे बाबा बरोबर सांगतात, मला त्यांचं ऐकायला हवं.”

मी विपश्यनेची साधक आहे. शिबिरात आम्हाला सुरवातीचे ३ १/२ दिवस आनापान ध्यान करवतात. म्हणजे वरच्या ओठाच्या वर, दोन्ही नाकपुड्यांच्या दारावर लक्ष केंद्रित करायला सांगतात. दारावरचा द्वारपाल म्हणजे Guard, Watchman जसं आत येणाऱ्या व बाहेर जाणाऱ्या प्रत्येक माणसावर लक्ष ठेवतो तसंच आपण नाकपुड्यांच्या दारावर लक्ष ठेऊन आत येणारा व बाहेर जाणारा प्रत्येक श्वास फक्त जाणायचा असतो. यात श्वासावर नियंत्रण ठेवायचे नाही, श्वासाची कसरत, जसे श्वास जोरात घेणे वगैरे काहीच न करता फक्त सहज, स्वाभाविक श्वास आहे तसा फक्त जाणणे हेच आहे आपले काम. प्राणायामापेक्षा भिन्न अशी ही साधना आहे. ही एवढीच साधना मुलांच्या शिबिरामध्ये आहे. ती रोज सकाळी व संध्याकाळी १५ मिनिटे ही

साधना करतील तर प्रामुख्याने त्यांच्या वर्तनाच्या व अभ्यासाच्या समस्या सुटतील. अशा एकाग्र मनाची शक्ती फार मोठी असते. जसे सौरचुलीत अन्न शिजते ते सूर्यकिरणे एकत्रित झाल्यामुळे, अन्यथा विखुरलेल्या सुर्यकिरणांमध्ये हे सामर्थ्य नाही. विद्यार्थ्यांची एकाग्रता वाढल्यामुळे अभ्यासात प्रगती दिसू लागेल व चांगलं काय, वाईट काय, याची पारख ते चांगल्या तऱ्हेने करू शकतील.

निसर्गाची अशी रचनाच आहे की अनमोल असं काहीच वर वर नाही, शिंपल्यात मोती व तेही समुद्राच्या तळाशी आहेत. सोनं खाणीत आहे. तेलाच्या विहीरी समुद्रात आहेत. तसंच ज्ञान पुस्तकात वर वर नाही तर ते आपल्या आतच आहे.

निष्काळजीपणा

पेपरमध्ये विद्यार्थी प्रश्न वाचतो आहे व त्याला कळतही नाही की एका क्षणा साठी त्यांचं मन भरकटलं तर काय होईल ? प्रश्न वाचतांना व त्याचं आकलन होतांना थोडासा अडथळा निर्माण होईल व प्रश्न जसा आहे तसं त्याच नीट आकलन न झाल्यामुळे थोडं वेगळं उत्तर लिहिल्या जाईल. परीक्षक म्हणेल हे उत्तर बरोबर नाही. तो तुम्हाला कमी मार्क्स देईल. तर कमी मार्क्स का मिळाले ? तुमचा अभ्यास झाला नव्हता म्हणून नव्हे तर क्षणात भरकटलेल्या मनाने हा घात केला. हा Careless पणा टाळता येईल तो फक्त मनाच्या एकाग्रतेमुळे. तुम्ही गणित करता आहात. पेपर १० वीचा आहे. सर्व steps बरोबर लिहिल्यात पण त्यात जो भागाकार होता, तीथे चुकलात व गणितच चुकल. तर काय झालं ? तुम्हाला भागाकार येत नव्हता का ? येत होता. पण भागाकार करता करता क्षणभर मन भरकटलं व भागाकार चुकला. पूर्ण एकाग्रतेने गणित सोडवलं असतं तर ही चूक टाळता आली असती, पण त्यासाठी रोज ध्यान करावे लागेल.

शारीरिक आरोग्य :

एकदा मजबूत झालेल्या मनाला जोड हवी आहे ती तेवढ्याच मजबूत, ताकदवान शरीराची. व्यायामाचं महत्त्व सगळ्यांना पटतं पण तरीही व्यायामाकडे

आपलं किती लक्षा आहे? व्यायाम आपल्या दिनचर्येचा अविभाज्य भाग बनतच नाही. मुलं दिवसभर क्रिकेटची मॅच बघतात. पण स्वतः तासभर खेळत नाहीत. संध्याकाळी मैदानावर न गेल्यामुळे TV समोर बसतात. नको त्या गोष्टींमध्ये लक्षा घालतात. अन हे दृक्श्राव्य माध्यम इतकं जबरदस्त आहे, जूलूम अत्याचार यांना तोटाच नाही. तेव्हा TV पासून तोडायचं असेल तर त्यांना बॅडमिंटन, टेबल-टेनिस, खो-खो, कबड्डी बास्केट बॉल, टेनिस अशा सारखे खेळ खेळायला पाठवा.

तुम्ही म्हणाल सारखं काय मुलांच्या मागे लागायचं. काय होतं अर्धा, पाऊण तास TV पाहिला तर, पण जेव्हा ही मुले अभ्यासाला बसतात तेव्हा दूरदर्शनवरच्या मालिका मधील दृश्ये त्यांना आठवतात व अभ्यासात फार मोठा अडथळा ठरतात.

खेळ पदक मिळविण्यासाठी नाही पण व्यायाम म्हणून तर स्विकारा, १२-१४ वर्षांच्या या मुलांमधे इतकी अफाट उर्जा असते, ही उर्जा खेळाद्वारे बाहेर पडली नाही तर ती फार भयंकर स्वरूपात बाहेर पडू शकते. मुलं मोकळ्या मैदानावर जेव्हा खेळतात तेव्हा ती तोंडाने मोठ्यांदा आवाज करत Ground भर फिरतात व इतकी थकतात की त्यांना सपाटून भूक लागते. अनावश्यक ऊर्जा योग्य तऱ्हेने बाहेर न पडल्यास आक्रस्ताळेपणा वाढेल. संताप, चीड, विध्वंसकपणा, नासधूस याद्वारे पण ही ऊर्जा बाहेर पडू शकेल. म्हणून तरी खेळाला स्थान द्या 'टयूशनस' ला नव्हे.

आहार :

असे हे खेळामुळे तयार झालेले शरीर / विद्यार्थी खातांना सुद्धा जे मिळेल ते खातांना दिसतील. कारण Match जिंकायची आहे. आवडत नसलं तरी दूध प्यायचं आहे. विद्यार्थी नियमित बदाम, दूध, फळं, खातील. तेव्हा त्यांची खाण्याची समस्या सुटेल व Healthy mind in a healthy body असं दिसल तर मुलांची समस्या ही समस्याच राहणार नाही. पण १० वा वर्ग म्हटलं की होतं काय अभ्यासाला वेळ मिळावा म्हणून पालकच आधी फतवा काढतात. खेळ बंद व त्याला २-३ Class लावून देण्यात येतात. का तर दोनदा शिकलं तर दुप्पट Mark

मिळतील असा सरधोपट विचार केला जातो. पण होतं काय दुप्पट Mark मिळणं तर सोडाच, ते कमी-कमी होतांना दिसतात. कारण विद्यार्थी दिवसभर धावपळ करतात व खूप तणावाखाली असतात. १० वी चं वर्ष आहे म्हणून बाबांनी बदाम, दूध, फळं असं सर्व खाण्यासाठीच प्रयोजन केलं असतं. पण हे खाल्ल्यावर तणावामुळे व अपुऱ्या झोपेमुळे ते नीट अंगी लागत नाही. जिथे सर्दी ताप, खोकला तर सोड, तासभर डोकं दुखणं पण परवडू शकत नाही, तिथे विद्यार्थी ८-१० दिवस आजारी पडलेले दिसतात. अभ्यासाला वेळ न मिळाल्यामुळे सरावच कमी पडतो कारण बराच वेळ त्यांचा येण्याजाण्यातच जातो. तेव्हा अभ्यासाचं व्यवस्थापनच नीट व्हायला हवंय.

तेव्हा प्रथम हवं ते मानसिक आरोग्य. एकदा हे मिळालं तर बरेच रोग दूर राहतात पण जर फक्त शारीरिक आरोग्य असेल तर बघा, कित्येक खेळाडू सुद्धा डिप्रेसन व बरेच मानसिक रोगांचे शिकार दिसतात. हवं दोन्ही मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य. पण त्यातही मानसिक आरोग्य जास्त महत्त्वाचे. मानसिक तसेच शारीरिक आरोग्याकडे अभ्यासाचा पाया म्हणून जर विद्यार्थी बघतील तर निश्चितपणे असे म्हणता येईल की अपयश विद्यार्थींपासून हजारो मैल दूर असेल.



चर्चासत्र २५ ऑक्टोबर २००५

दै तरुण भारतच्या स्पंदन क्लबने आयोजित केलेला चर्चात्मक कार्यक्रम.