



शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका, ज्ञान प्रबोधिनी

ई-प्रशिक्षक

प्रयोगशील प्रतिभासंपन्न शिक्षकांसाठीचे ई-मासिक
राष्ट्रीय सौर ज्येष्ठ-आषाढ शके १९४२
जून २०२१
वर्ष : ८ अंक : ८



संपादकीय



सस्नेह नमस्कार,

नवीन शैक्षणिक वर्षाच्या स्वागताचा महिना! यावर्षी पण नवीन विद्यार्थ्यांचे स्वागत दूरस्थ पद्धतीने करावे लागणार आहे. गेल्या शैक्षणिक वर्षात आपण परिस्थितीचे आव्हान स्वीकारून विद्यार्थी शिकत राहतील यासाठी नवनवीन प्रयोग केले. तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने नवीन कल्पना राबवल्या. वर्षभरात आपण तंत्रज्ञानाला सरावलो असलो तरी अनेक नवीन आव्हाने आपणा समोर आहेत.

तंत्रज्ञान पोहचू शकत नाही, उपलब्ध नाही, परवडत नाही अशा कारणाने शिक्षणापासून दुरावलेला गट हा एक मोठा प्रश्न आहेच पण तंत्रज्ञान उपलब्ध आहे पण आता ऑनलाईन तास नको असे म्हणून असलेल्या सुविधेपासून दूर पळणारा पण एक विद्यार्थ्यांचा गट आहे. ऑनलाईन शिक्षण चालू होते अशा अनेक शाळांमध्ये गेल्या शैक्षणिक वर्षात शेवटच्या दोन महिन्यात तासांना विद्यार्थ्यांची उपस्थिती, त्यांचे ऑनलाईन असणे पण वर्गात नसणे चिंता वाढवणारी गोष्ट आहे. सुविधा नाही म्हणून शिक्षण नाही त्याबरोबरच सुविधा आहे पण अशा रचनेला कंटाळलेला गट आहे. त्यामुळे यावर्षी विद्यार्थ्यांला त्याचा परिसरच

एक प्रयोगशाळा असा विचार करून छोट्या छोट्या कृती दिल्या, परिसरातील प्रश्नांची उत्तरे शोधायला सांगितली तर स्क्रीनसमोर फ्रीज झालेला विद्यार्थीगट नक्कीच काहीतरी करायला प्रवृत्त होईल. यासाठी गावातील, वस्तीतील, सोसायटीमधील मित्रांचे गट केले तर हे चांगल्या पद्धतीने होऊ शकेल. हे करताना विषय, वर्ग, इयत्ता, शाळा अशा चौकटी थोड्या मोठ्या कराव्या लागतील.

अशा लवचिक चौकटींसह येत्या शैक्षणिक वर्षात विद्यार्थी शिकते राहाण्याबरोबर यानिमित्ताने वेगळे विशेष काहीतरी शिकतील अशा नवसंकल्पांसाठी प्रबोधक-अध्यापकांना शुभेच्छा!

- प्रशांत दिवेकर
ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे



संस्थापक संपादक
कै. विवेक पोंक्षे

संपादक
प्रशांत दिवेकर

अक्षरजुळणी व मांडणी
सोहम क्रिएशन
८६०५५६७६५७

समृद्ध वातावरणातून पूरक शिक्षण



‘शिक्षण’ म्हटले की आपल्या डोळ्यासमोर काय चित्र उभे राहते? आपण डोळे झाकून पाहूया. या प्रश्नावर काहीजण सोडता बहुतांशवेळा असे चित्र दिसते म्हणून सांगितले जाते... एका शाळेत, वर्गात काही मुलं फळ्यासमोर बेंचेस किंवा जमिनीवर मांडी घालून बसलेली आहेत आणि शिक्षक त्यांच्यासोबत बोलत आहेत.

पण फक्त एवढे म्हणजे शिक्षण आहे का? याप्रकारच्या शिक्षणाला पाठ्यपुस्तक केंद्रित शिक्षण म्हटले जात आहे. मागील अनेक वर्षांपासून ही सवय शिक्षणव्यवस्थेला पडली आहे. या रचनेत विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन कसे करायचे याचे ठोकताळे तयार झालेले आहेत. या आकड्यांमध्ये आपण मुलांना आणि शिक्षण व्यवस्थेला तोलत असतो आणि अडकत असतो.

सुटलेल्या कड्या जोडण्याची प्रक्रिया

माणूस म्हणून इतर प्राण्यांपेक्षा जडण-घडण वेगळी होते. मानवाच्या काही सुप्त क्षमता इतर प्राण्यांच्या तुलनेत विकसित होऊ शकतात, यावरती आपला विश्वास आहे. यादृष्टीने अनेक मांडण्या केलेल्या आहेत... जसे ३-H-(Head, Hand and Heart) यालाच- शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास अशीही मांडणी केली जाते. पंचकोष-अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय या कोषांचा विकास अशीही मांडणी केली जाते. प्रत्येक विद्यार्थ्यांचे एखादे किंवा काही खास विशेष कौशल्य/कल असतो आणि तो विकसित होणे (Gardner's multiple intelligence).. अशा अनेक व्याख्या किंवा थिअरी मांडलेल्या आहेत. आपल्या सध्याच्या शाळा मात्र इतक्या खोलवर

किंवा सर्वांगीण विचार करताना दिसत नाहीत. कारण या शाळांचा आत्तापर्यंत मुख्य उद्देश साक्षरता आणि थोडा पुढे जाऊन लिखापढीचे कामकाज करणारा, कारखान्यात यांत्रिक काम करणारा वर्ग बनवणे असा होता. (काळाच्या ओघात ती गरजेची पायरी असू शकेल) पण यामुळे इतर मानवीय क्षमतांकडे आपले दुर्लक्ष होत राहिले. या सुटलेल्या कड्या जोडण्याची क्रिया म्हणजे पूरक शिक्षण असा मी अर्थ इथे घेत आहे.

सोनदरा गुरुकुल निवासी शिक्षण प्रकल्प असल्याने आमच्या दिवसभराच्या दिनचर्येत अशा काही गोष्टी सहज होऊन जातात. सामूहिक जीवन जगताना सतत शिकण्याची प्रक्रिया सुरू असते. याशिवाय काही विशेष उपक्रम/ कार्यक्रम यांची रचना केलेली असते. त्यातील काही उपक्रमांविषयी पाहूया...

स्वतःच्या आत डोकावणे (मानसिक विकास)

सध्या शिक्षणात रिफ्लेक्टिव थिंकींगला बरंच महत्त्व येत आहे. आपल्या स्वतःबद्दल स्वतःला विचार करता येण्याची कला महत्त्वाची मानली जाते. यादृष्टीने गुरुकुलात छोट्या छोट्या गोष्टी होत असतात.

मौन

संध्याकाळी ६/६:३० ची वेळ. मुलं खेळून आलेली असतात. निसर्गातील पक्षी झाडाकडे परतत असतात. मुलं आणि पक्षी यांचा सायंप्रकाशात किलबिलाट सुरू असतो आणि मंदिरातील घंटानादाप्रमाणे सावकाश एकापाठोपाठ पाच टोल कानावर पडतात. प्रत्येक टोलाबरोबर मुलांचा आवाज कमीकमी होत जातो. आता फक्त

निसर्गातील आवाज येत असतो... वारा, पानांची सळसळ, पक्षी. या शांततेत संपूर्ण गुरुकुल एकदम शांत असते. मुलं मोकळ्या परिसरात जागा मिळेल तिथे मांडी घालून, डोळे झाकून बसलेली असतात. बाहेर शांतता असते. आत काय सुरू आहे मुलं याचा डोळे मिटून अनुभव घेत असतात. या काळात आजच्या दिवसभराकडे मागे वळून आपल्या भावनांचे चढ- उतार, भावनिक आंदोलने अनुभवण्याचा, समजून घेण्याचा हा वेळ असतो. ५ मिनिटांनंतर एक टोल वाजतो. ज्यांना हवं ते ध्यान सुरू ठेवतात. बाकी मौनात आपले वाचन, लेखन इत्यादी अभ्यासाच्या गोष्टी करत असतात.

मनन प्रश्न

मुलांना एक प्रश्न दिला जातो आणि मुलं त्यावर व्यक्तिगत विचार करतात. काहीजण आपण केलेला विचार वाचून दाखवतात आणि मग उपमुद्द्यांवर चर्चा होऊन मुलं आणखी खोलवर जातात. गटात चर्चा करतात. मनन प्रश्नाचे काही उदाहरणं -

- * मला अभ्यास करताना अवघड काय जाते आणि का जाते?
- * काल दिवसभरातन आवडणारी कोणती घटना घडली आणि त्यातून स्वतःचा विकास काय झाला असे तुम्हाला वाटते?

* मला इतरांना चिडवावे का वाटते? इतरांनी मला चिडवले तर काय वाटते?

* मला परीक्षेत गुण कमी का पडले? ते वाढवण्यासाठी मी काय करू शकतो?

* यावर्षी मी कोणते गुण आत्मसात करणार? त्यासाठी दररोज काय करणार?

* माझ्या आई-वडिलांकडून कोणते गुण आणि कौशल्ये मी आत्मसात केली आहेत?

अशा प्रकारच्या प्रश्नांवर विचार करताना मुलांना एका चांगल्या मार्गदर्शकाची गरज भासते. जो स्वतः असा विचार करत स्वतःला घडवतो तो शिक्षक याचे मार्गदर्शन नीट करतो.

जबाबदारी घेऊन जबाबदार होणे

विनोबा भावेंचे शिक्षणाविषयी एक फार छान वाक्य आहे... शिक्षण म्हणजे काय? तर जीवनोपयोगी, जीवनपूरक, जीवनासाठी इत्यादी आपण म्हणतो. खरं तर जीवन हेच शिक्षण आहे. याप्रमाणे गुरुकुलात दैनंदिन दिनचर्या आणि सहजीवनातून मुलं खूप काही शिकत असतात. त्यातील काही उदाहरणं पाहू.

गुरुकुलात छोट्यामोठ्या एकूण ७०-८० जबाबदाऱ्या आहेत, या सर्व मुलं बघतात. उदा. कुत्र्यांचा सांभाळ करणे, सकाळी दिवे बंद करणे आणि रात्री लावणे, सकाळी उठताना आणि रात्री



झोपताना संगीत/अभंग लावणे, भोजन वाढप करण्याचे नियोजन लावणे आणि वाढप करणे, परिसर स्वच्छता करण्याचे नियोजन करणे, पाण्याचे साठे भरणे, बायोगॅस संयंत्र नोंदी घेणे, हरवले-सापडले... अशा अनेक प्रकारच्या छोट्या छोट्या कामांची मुले प्रमुख असतात. काही कामं स्वतः करतात, काही कामं नियोजन करून इतरांकडून करून घेतात. या प्रक्रियेत मुलांचे शिक्षण होत असते. आपली उद्दिष्टे आणि त्यासाठीच्या कृती पायऱ्या ठरवणे, ते प्रत्यक्षात आणताना निरनिराळ्या अडचणी सोडवणे, इत्यादी. अर्थात मुलांचा वयोगट, समज पाहून मुलांना मोठ्यांची मदत नेहमीच असते आणि सुरक्षितता म्हणून पूर्ण काळजी घेण्याचा प्रयत्न शिक्षक/मार्गदर्शक करत असतो.

याशिवाय महिन्यातून एकदा स्वयंपाकगृहात सकाळी अर्धा तास काम करणे, स्वतःचे निवास, स्वच्छतागृह यांची स्वच्छता स्वतः करणे, साप्ताहिक श्रमकार्य करणे (शेतीकाम किंवा गुरुकुलात सुरू असलेल्या कोणत्याही कामात मुलं आणि शिक्षक काम करतात.) अशाप्रकारे दैनंदिन जीवन जगताना या सर्व जबाबदाऱ्या उत्तम पार पाडणे म्हणजे सुद्धा शिक्षण होत असते. यासाठी मुलांना आवश्यक कौशल्ये आणि दृष्टी देणारे संवाद किंवा सत्र आवर्जून आयोजित करावे लागतात. यासाठी ग्रंथालयाच्या तासिकेत अधूनमधून यास पूरक वाचन व त्यावर उपक्रम होत असतात.

नेतृत्व आणि समूहात राहण्याची, काम करण्याची कला -

गुरुकुलात सहजीवन आहे. सर्व शिक्षक (कार्यकर्ते), मुलं एकत्र राहतो. यामध्ये अनेक नियम, संकेत बनतात, बदलतात, ते अंगी बाणावे लागतात. ही प्रक्रिया बऱ्याचदा सर्वांना comfort zone बाहेर नेणारी असते. ही प्रक्रिया अधिक 'लोकशाही' पद्धतीने व्हावी असा गुरुकुलात प्रयत्न असतो. यासाठी संवादाचा धागा खूप महत्त्वाचा

ठरतो. हे संवाद होण्यासाठी विविध प्लॅटफॉर्म असतात. यात सर्वात महत्त्वाची जागा असते 'बैठक'. मुलांच्या त्यांचे वर्ग आणि गटानुसार साप्ताहिक बैठक होत असते. यामध्ये विद्यार्थी अनेक निर्णय घेत असतात. शाळा विरुद्ध विद्यार्थी असा सूर नसून आपण समस्या परिहार कसा करू या- अशी चर्चा/संवाद इथे होत असतो. दैनंदिन व्यवस्थापनात जबाबदारी घेणारे विद्यार्थी यामध्ये सक्रिय असतात. आपले उद्दिष्ट पूर्ण करताना येणाऱ्या अडचणी मांडत असतात.

यामध्ये मुलांमधील आपापसात न पटणे, भांडण असणे, अशा प्रकारच्या अडचणी समोर येत असतात. हेसुद्धा विद्यार्थी एकत्रित सोडवतात. या बैठकीत सहभागी होऊन मुलं अनेक कौशल्ये शिकत असतात, गुण आत्मसात करतात. विचार कसा करावा, सहकाऱ्यांसोबत काम कसं करावं, संवाद कसा साधावा, इत्यादी अनेक गोष्टी शिकत असतात. बैठकीमध्ये विविध जबाबदाऱ्यांचे/ कामाचे नेतृत्व करणाऱ्या मुलांची समज वाढत जाताना दिसते. उद्दिष्टप्रधान विचार करता येणे, समोरच्यांना काय वाटते हे जाणून घेता येणे अशा गोष्टी ते शिकत असतात.

पालक मेळावा

हा दोन दिवसांचा भव्य कार्यक्रम असतो. दोन दिवस वातावरण भारलेले असते. मुलांचे पालक एका मुक्कामासाठी गुरुकुलात येतात. यावेळी पालकांची १००% उपस्थिती असते. आई-वडिलांशिवाय आजोबा, मामा-मामी, चुलते, असे मुलांचे इतर नातेवाईकसुद्धा सहभागी होतात. या कार्यक्रमाची धुरा विद्यार्थी आणि शिक्षक एकत्रित घेत असतात. कार्यक्रम नीट पार पडावा म्हणून विद्यार्थी सक्रिय असतात. शिक्षक अडचणीच्या वेळी उपस्थित असतात. यामध्ये मुलांचे शारीरिक, बौद्धिक, प्रात्यक्षिक, सांस्कृतिक कार्यक्रम अशी मुलांची सत्रे असतात आणि पालकांसाठी मैदानी

खेळ, प्रबोधन, मुक्तचिंतन, गुरुकुलातील कार्यकर्ते आणि संचालक यांचे मनोगत अशी सत्रे असतात. हा दोन दिवसीय भव्य कार्यक्रम म्हणजे मुलांची जोरदार अभिव्यक्ती असते आणि पालकांसाठी सर्वांगीण मेजवानी असते.

पण खरे शिक्षण या दोन दिवसांपेक्षा या कार्यक्रमाआधी दोन महिने सुरू असते. हा काळ म्हणजे प्रत्येक क्षणाचा काटेकोर वापर असतो. विद्यार्थ्यांना अनेक प्रकारची कामं करायची असतात. यासाठी वेळेचे प्रत्येक सेकंदाचा विचार सर्वजण करत असतात. यामध्ये सगळीच कामं छोट्या छोट्या गटात करायची असतात. प्रत्येक काम ठराविक वेळेत आणि ठराविक उद्दिष्टपूर्ततेसाठी करायचे असते. तसेच यामध्ये अनेकजण सहभागी असतात. त्यामुळे सर्वांना सोबत घेऊन जाण्यासाठी नियोजन आणि संवाद याचा खूप प्रभावी वापर करावा लागतो. या काळात हाताने नवनिर्मिती करून सृजनशीलतेचा आनंद मुलं घेतात, बौद्धिक काथ्याकूट करून विचार करायला, विचार मांडायला आणि निर्णय घ्यायला शिकतात, नाटक लिहायला आणि करायला शिकतात, समूहगान शिकतात, शारीरिक प्रात्यक्षिकांचा भरपूर सराव करतात. भाषण करण्याची कला मुलं आत्मसात करतात. मुद्देसूद

आणि समोरच्यांवर प्रभाव टाकेल असे भाषण करण्याची मुलांची तयारी होते. मला वाटते हा काळ म्हणजे पाठ्यपुस्तकामध्ये ज्या भरपूर गोष्टी मुलं 'पुस्तकी' शिकलेले आहेत, ते प्रत्यक्षात उतरवण्याची ही संधी असते.

शालेय तासिकांमध्ये पाठ्यपुस्तकांना जोडून विविध उपक्रम शिक्षक घेतात. यातून पुस्तकातील संकल्पना स्पष्ट व्हाव्या, त्याचा अनुभव यावा असा प्रयत्न असतो.

चित्रपटगृहात सिनेमा पडद्यावर सुरू असतो. आपण चित्रपटात इतके रममाण असतो की तो चित्रपट ज्या पडद्यावर सुरू आहे आणि ज्या प्रोजेक्टरमुळे पाहू शकतो त्याविषयी आपण पूर्ण विसरून जातो. पण पडदा आणि प्रोजेक्टर जितक्या क्वालिटीचे तितका चित्रपट छान दिसतो. तसेच शाळेतील मुलांभोवती असलेले वातावरण, त्यांचे क्लासरूममधील शिकणे समृद्ध करत असते. या वातावरणालाच आपण शाळेतील 'शैक्षणिक संस्कृती' सुद्धा म्हणू शकतो. म्हणजेच पाठ्यपुस्तकांना पूरक शिक्षण या उपक्रमातून, वातावरणातून सुरू राहते. यातून मानवीय क्षमतांचा विकास होण्याची संधी आपण अधिक प्रमाणात देऊ शकतो.

एक प्रश्न मात्र नेहमी डोके वर काढतो- आपण ज्याला पूरक शिक्षण म्हणतो ते मुख्य शिक्षण का नाही?

- आश्विन भोंडवे

सोनदरा गुरुकुलम्, बीड येथे मुख्य-समन्वयक.

(सोनदरा गुरुकुल हे बीड जिल्ह्यात निवासी शिक्षण केंद्र आहे. १९८६ साली भारतरत्न नानाजी देशमुख यांनी सौ. सिंधु आणि श्री. सुदाम भोंडवे या स्थानिक दाम्पत्यांना प्रेरित करून सुरू झालेला शिक्षण प्रकल्प.)



वाचनाने मला काय दिलं?



साधारणतः वाचन म्हणजे पाठयपुस्तक वाचायचं एवढंच मनात येणारा तो काळ, माझ्याही मनात तेव्हा काहीसं तसंच होतं. एक मात्र खरं की दरवर्षी नवी पाठयपुस्तकंही खरेदी केली जात नव्हती. पण सेकंडहॅन्ड खरेदी केलेली पाठयपुस्तकं शाळा सुरू होण्याआधीच अधाशासारखी वाचून काढण्याची चढाओढ मात्र असायची. आमचं तेव्हाचं सुट्टीतलं वाचन ऐकलं तर आजच्या काळात हसावं का रडावं असा प्रश्न पडेल. आमच्या घरात अवघं एकच पुस्तक होतं तेही साधारणपणे पंधरावीस वर्षापूर्वीचं माझ्या बहिणीचं. सहावी का सातवीचं मराठीचं पाठयपुस्तक. पहिल्यांदा मुखपृष्ठ वगळता ते एक अखंड पुस्तक होतं पण जसजशी मी मोठी होत गेले तसतसं त्याचं वयही वाढत गेलं. ते खिळखिळं होत गेलं आणि वाचनातले वाटेकरी वाढत गेले. त्यामुळे मोठ्या सुट्ट्यांमध्ये दुपारी एकमेकांमध्ये पानं वाटत ते वाचलं जायचं. गंमत म्हणून सांगायचं म्हटलं, तर वाचनाने मला काय दिलं या प्रश्नाचं पहिलं उत्तर हे येईल की पानं वाटत ही वाचनाची मजा आणि गोडी अनुभवता येते हे वाचनानेच शिकवलं.

गंमत सोडून देऊ पण या अशा वाचनाच्या सुरुवातीतून उत्कृष्ट वाचन कौशल्याचा विकास वगैरे गोष्टी म्हणजे मृगजळच. पण एक खरं त्या काळात पुडीचा कागद, कसलंही रॅपर, वर्तमानपत्र किंवा मासिकाचं एखादं पान म्हणजे थोडक्यात जे जे काही छापलेलं अगर लिहिलेलं समोर येईल ते ते वाचत सुटायचं एवढंच मला माहिती होतं.

अगदी रस्त्याच्या कडेला लिहिलेलं नारूचा अगर देवीचा रोगी कळवा आणि हजार रूपये मिळवा असो वा छोटे कुटुंब, सुखी कुटुंब असो. पण त्यामुळे

नकळतच एक गोष्ट घडत होती. ही जी छापलेली भाषा आहे ती आपल्या बोलीभाषेहून खूप वेगळी आहे हे जाणवत होतं. आपण स्वतः अशी भाषा वापरून पाहायला हवी असंही वाटू लागलं आणि अजाणता सुरुवात झाली.

मला चांगलं आठवतंय आमच्याकडे सगळेजण अंगणाला 'खळं' असं म्हणत. पण वाचनातून मला समजलं अंगण म्हणजे घरासमोरचं आणि खळं म्हणजे शेतावरचं भात झोडणीला वगैरे वापरतात ते आणि मी पहिल्यांदा आमच्या घरासमोरच्या अंगणाला जेव्हा अंगण असं संबोधलं तेव्हा माझ्या सर्व समवयस्कांनी माझी खूप खिल्ली उडवली. पण अंगण हा शब्दच बरोबर आहे आणि तोच वापरला पाहिजे असा आत्मविश्वास मला वाचनानेच दिला.

प्रमाणभाषा, बोलीभाषा वगैरे शब्द आमच्या शब्दकोशात नव्हते पण योग्य शब्दाचा शोध घेऊन तो वापरण्याची दृष्टी वाचनानेच विकसित केली ती ही नकळतच. पुढे या शब्दांचं वेडच लागलं काही प्रमाणात. बोलण्याआधी इथे कोणता शब्द आला पाहिजे हाही विचार यायला लागला आणि योग्य अर्थाचा योग्य तो शब्दच वापरायचाही सवय विकसित झाली. यात अनेक लेखकांची पुस्तकं वाचल्याचा उपयोग झाला. पुलंसारखे प्रवाही, शांता शेळकेंसारखे किंवा शन्नांसारखे छोटे पण वेचक, उर्मिला पवार किंवा मल्लिका अमर शेख यांच्यासारखे दाहक, नारायण सुर्वे सारखे काळजाला हात घालणारे असे अनेक प्रकारचे शब्द ओळखीचे झाले. एकूण काय बोलणे, सांगणे, म्हणणे किंवा मिळणे, भेटणे अशा छोट्या छोट्या शब्दांमध्ये ही गल्लत करणारी मी

वाचनमुळेच प्रत्येक शब्दाबाबत सजग झाले.

शिक्षिका म्हणून कार्य करतानाही अशा वेचक आणि नवनवीन शब्दांची आवड असण्याचाही खूप फायदा झाला. मुलांशी संवाद साधताना, एखाद्या घटकाचं स्पष्टीकरण देताना वर्गात जर असे वेगवेगळे शब्द खुबीने वापरले तर मुलांचं अवधान आपोआपच खेचून घेतलं जातं. मुलांनाही शब्दांची गोडी लागते आणि तसंही नवनवीन शब्द वापरण्यास उद्युक्त होतात, असं दिसून आलं. खरं तर मी गणित आणि विज्ञानाची शिक्षिका. त्या विषयांमध्ये तांत्रिक संज्ञा जास्त आणि त्या तर वापराव्या लागतातच पण त्या स्पष्ट करताना जर का अनेकविध शब्दांचा वापर केला तर विद्यार्थ्यांना त्या संज्ञांचं लवकर आकलन होतं असं लक्षात आलं. याचं अगदी साधं उदाहरण द्यायचं तर कोनांचे प्रकार शिकवताना लघु म्हणजे लहान, छोटं, विशाल म्हणजे भव्य, मोठं असं शब्दांचं स्पष्टीकरण देत काटकोनाबरोबर त्याची तुलना करत जर का वर्गात चर्चा केली तर या व्याख्या मुलांना पाठ तर कराव्या लागत नाहीच पण त्यांना आपोआपच समानार्थी शब्दांची ओळख होऊन विषयांमधील सहसंबंधही आपसूकच साधला जातो असं लक्षात आलं. समांतर रेषा शिकवतानाही एकाच प्रतलात असणाऱ्या परस्परांना न छेदणाऱ्या दोन रेषांना समांतर रेषा असं म्हणतात ही पुस्तकी व्याख्या शिकवताना समांतर या शब्दाची फोड करत सम म्हणजे सारखे किंवा एकसमान अंतर असं सांगत जर का खिडकीचे गज किंवा टेबल किंवा फळ्याच्या समोरासमोरच्या कडा दाखवत सांगितलं की मुलांच्या ते आपोआप लक्षात येतं. छेदणे ही एक नवीन संकल्पना समजावून देण्यापेक्षा 'समान अंतर' हे सांगण्यातून मुलांच्या जास्त लवकर आकलन होते असा माझातरी अनुभव आहे. त्यातूनच मग ज्यामध्ये समान अंतर राखले जात नाही अशा रेषा अशी परस्परांना छेदणाऱ्या रेषांची व्याख्या मुले सहजगत्या करू शकतात असे मला अनेकदा जाणवले आहे.

शाळा ही संस्थाच अशी आहे जिचा सगळा संबंध असतो तो जित्याजागत्या माणसांशी. माणसं घडवणारी प्रयोगशाळाच ती. त्यामुळे माणसांबद्दलच्या सगळ्या गोष्टींचा विचार शिक्षक या व्यवसायात करावाच लागतो. संदीप खरेंच्या एका कवितेत माणसाला लावल्या जाणाऱ्या फक्त दूषणांचीच यादी वाचनात आली आणि हे असे शब्द आपणही इतरांबाबत वापरत असतो आणि इतरही आपल्याबाबत खचितच वापरत असणार याची जाणीव झाली. बरोबरच कवितेच्या शेवटच्या शब्दांनी डोळे खाडकून उघडले. कारण ह्या सगळ्या दुर्गुण दाखवणाऱ्या विशेषणांनी संबोधल्यावर कवी म्हणतो, ठाऊक मज मी ऐसा तरीही खुशाल फिरतो मीही आहे 'ईश्वरनिर्मित' इतुके म्हणतो।। या एका कवितेने दुसऱ्यांनी कितीही नावं ठेवली तरीही खचून जायचं कारणच नाही कारण मीसुद्धा ईश्वराची निर्मिती आहे असा ठामपणा तर दिलाच पण दुसऱ्या व्यक्तीला दुर्गुण चिकटवण्याआधी किंवा तिच्या दुर्गुणांची चर्चा करण्याआधी ती व्यक्तीसुद्धा ईश्वरनिर्मित आहे असा विचार आधी मनात येऊ लागला.'

माणसं सतत जग बदलण्याची भाषा करतात पण स्वतःला बदलण्याबद्दल मात्र कोणीच बोलत नाही. हेलिओ टॉलस्टॉय या रशियन लेखकाचं जगप्रसिद्ध वाक्य अगदी अलिकडेच म्हणजे अगदी गेल्याच आठवड्यात वाचनात आलं पण त्याआधीच वाचनमुळे मला ती जाणीव झाली होती हे वरील उदाहरणामधून दिसतं.

शालेय जीवनापासूनच पुस्तकांमधून अनोळखी जगाची सैर सततच घडत होती आणि ते जग समजून घेण्यासाठी आपण बदललं पाहिजे हे कसं कोण जाणे मनाला पटत गेलं होतं. प्रिया तेंडुलकर किंवा शोभा डेंच्या पुस्तकामधून अगदी अपरिचित परंतु जगाचा परिचय झाला होता तसाच तो मल्लिका अमरशेख, माधवी देसाई यांच्या आत्मचरित्रांमधूनही झाला. त्यामुळे हे असं कसं बरं

घडेल हा प्रश्न पडणं किंवा हे असं कसं घडलं असं आश्चर्यचकित होणं कमी व्हायला लागलं तर हे असंही घडू शकतं अशी मनाची समजूत होत गेली. आणि वास्तवातही कधी असं अकल्पित घडलं तर हादरलं जाऊ नये यासाठी मन कणखर झालं. लहानपणी अकबर-बिरबलाच्या गोष्टी, लाकूडतोड्याची गोष्ट किंवा त्यासारख्या अनेक छोट्या छोट्या गोष्टींमधून संस्कार होतच गेले कारण त्या गोष्टी संस्कार करण्यासाठीच मुद्दाम लिहिल्या गेलेल्या होत्या परंतु मोठेपणी ही एक छोटीशी गोष्ट वाचनात आली आणि जगण्याचं मर्मच सांगून गेली. ती गोष्ट मला मुद्दाम इथे नमूद करायला आवडेल. ती गोष्ट आहे गरम पाणी आणि त्याच्या संपर्कातील तीन पदार्थांची. गरम पाणी, गाजर, अंड आणि कॉफी यांची. उकळत्या पाण्यात गाजर टाकलं तेव्हा गाजर बिच्चारं अगदीच मऊ पडून गेलं. त्याच तापमानाच्या पाण्यात अंड टाकलं तर अंड एकदम कठीण आणि टणक झालं नंतर पाळी आली ती कॉफीची. कॉफी जेव्हा त्या पाण्यात पडली तेव्हा त्या कॉफीने आपलं रूप, रंग, गंध, स्वाद त्या पाण्याला बहाल केला. ही एक छोटीशी गोष्ट. एका वर्तमानपत्रात वाचली. पण उकळतं पाणी म्हणजे प्रतिकूल परिस्थिती. आणि या प्रतिकूल परिस्थितीत आपण कसं वागावं हे या छोट्याशा गोष्टींमधून सहजगत्या आकलन झालं. प्रतिकूल परिस्थितीत खचू नये, ताठ होऊ नये तर आपल्या आचार विचारांनी परिस्थितीला आपलं अस्तित्व दाखवून द्यावं. आणि खरंच माझ्या आयुष्यात जेव्हा अशी परिस्थिती आली तेव्हा मी ही काही अंशी तसा प्रयत्न केला. हे धाडस करण्याचं बळ मला त्या छोट्याशा गोष्टीच्या वाचनातून मिळालं.

वर्गात शिकवतानाही आपलं एखादं म्हणणं किंवा मुलांची एखादी चुकीची गोष्ट त्यांच्या निदर्शनाला आणून द्यायची असेल तर अशा छोट्या छोट्या बोधकथा अत्यंत मार्मिकपणे काम

करतातच; बरोबरच शिक्षिका या नात्याने आपल्या व्यक्तिमत्वाला उठाव आणतात याचा मला आलेला एक छोटासा अनुभव.

मी मुख्याध्यापिका पदावर असताना माझ्या शाळेतील नववीच्या वर्गातील मुलांना सतत शाळेला आणि शिक्षकांना दोष द्यायची खोड जडली होती. आपल्या अपयशाचं खापर काही ना काही कारणाने शाळेवर फोडायचं अशी ती खोड होती. अनेक शिक्षकांनी हर प्रयत्नांनी ती घालवायचा प्रयत्न केला पण व्यर्थ. एकदा मला मी वाचलेली एक छोटीशी गोष्ट आठवली आणि प्रयत्नांचा भाग म्हणून मी ती गोष्ट वर्गात सांगितली. ती अशी, एक मुलगा मुख्याध्यापक कक्षात येत, मुख्याध्यापकांना म्हणतो या शाळेत काहीही चांगलं नाहीये, त्यामुळे मी ही शाळा सोडतो.

मुख्याध्यापक त्याला म्हणतात, तू नक्की शाळा सोडून जाऊ शकतोस पण त्याआधी मी सांगतो तेवढंच करशील का? तो कबूल होतो. ते त्याला पाण्याने पूर्ण भरलेला पेला देतात आणि म्हणतात, पेल्यातलं पाणी एक थेंबही न सांडता समोरच्या बागेला फेरी मार. तो काळजीपूर्वक पेला सांभाळत पाणी न सांडता बागेला फेरी मारतो. फेरी पूर्ण होताक्षणी मुख्याध्यापक विचारतात, फेरी मारताना तुझं लक्ष कुठे होतं? तो म्हणतो, पाण्याकडे. पुढे ते विचारतात, तुला आजूबाजूचं काही दिसलं का, तो म्हणतो, नाही, काहीच नाही. यावर मुख्याध्यापक म्हणतात, 'तुला शाळेतल्या कमतरता का दिसतात हे लक्षात आलं का?' तो विद्यार्थी म्हणतो, 'हो, आता मला शाळा सोडून द्यायची गरज नाही, माझ्यात बदल करायची गरज आहे.' माझ्या या गोष्टीने अपेक्षित परिणाम साधला. अनेक मुलांच्या शाळेबाबतच्या दृष्टिकोनात सकारात्मक बदल दिसला आणि त्याचा परिणाम वर्गाच्या एकंदर वर्तणुकीवरही दिसला. वाचनातून मिळालेल्या पुंजीचा शिक्षक म्हणून योग्य वेळी जर का फायदा उठवू शकलो तर त्यासारखी

आनंदाची गोष्ट नाही. तासा दोन तासांच्या व्याख्यानपेक्षा किंवा कोणत्याही प्रयोगापेक्षा अशा छोट्याछोट्या गोष्टी खोलवर आणि दूरगामी परिणाम साधतात असं लक्षात आलं आहे. बरोबर आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा ठसाही विद्यार्थ्यांच्या मनात उमटतोच.

शाळा ही समाजाशी कायम निगडीत असतेच. समाजात अनेक वेगवेगळ्या व्यक्ती आणि व्यक्तीवर्तन असतं. जेव्हा अशा व्यक्तीवर्तनांना सामोरं जाण्याची वेळ येते त्यावेळी वाचन खूप मोलाची साथ देतं. मघाशी मी म्हटलं हे असं घडतं? असं आश्चर्यचकित न होण्याची शक्ती वाचनातून मिळालीच पण हे असं घडलं तर....? अशी कल्पनाशक्ती ही वाचनाने विकसित केली. छोटंसं उदाहरणच द्यायचं तर अरूणा ढेरेंच्या एका कवितेत उंच आकाशी उडणाऱ्या पक्षिणीचं वर्णन आहे आणि त्यातच कवयित्री असं म्हणते, 'क्षणाधीं सुटे पाय नीडातूनी अन्विजा खेळती मत्त पंखातूनी'. आजवर विमानातही न बसलेली मी त्या एका वाक्यातून उंच उडणाऱ्या पक्षिणीचा पाय जरा का निसटला तर तिची काय परिस्थिती होईल हा विचार करू शकते तिच्या गात्रागात्रांमधून भितीची लहर कशी चमकून जाईल ही कल्पना करू शकते आणि मला वाटतं empathy म्हणजे सह-अनुभूतीचं विकसन होण्यासाठी यापरती दुसरी कोणती गोष्ट गरजेची असावी? या अशा वाचनातून मी सहजच माझे सहकारी, माझे विद्यार्थी यांच्या बाबतीत त्यांच्या परिस्थितीची कल्पना करू शकले आणि जसं जमेल तसं त्यांना पाठबळ देण्याचा प्रयत्न करू शकले. कथा, कविता, कादंबरी, नाट्य अशा विविध वाचन प्रकारातून घरबसल्या अनेक व्यक्तीछटा अनुभवायला मिळतात. वाचताना ती जणू आभासी भेटच असते. पण आपल्या सामान्य जीवनातही जेव्हा अनेक व्यक्तींचा संपर्क येतो तेव्हा त्या व्यक्तींचं त्या आभासी व्यक्तींशी असलेलं साम्य नकळतच लक्षात येतं आणि त्या व्यक्तींशी कसं वागावं याचा निर्णय घेणं काहीअंशी तरी सुकर होतं.

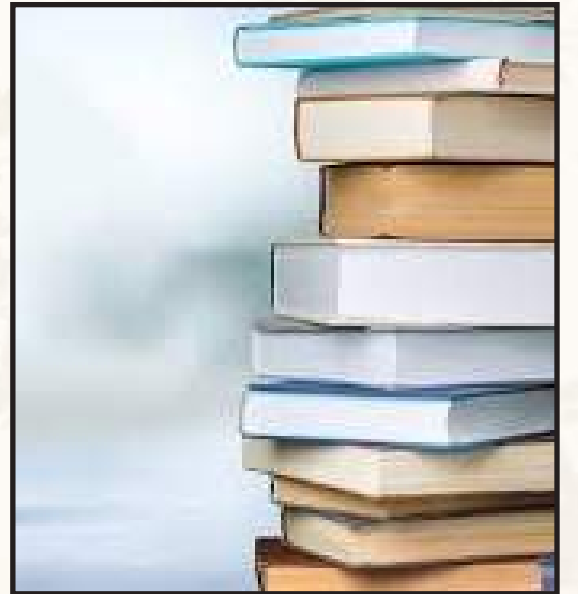
ही एक वाचनातून मिळालेली खूप मोठी नि महत्त्वाची देणगीच आहे. हा झाला काहीसा आढावा.

यापेक्षाही वाचनातून खूप काही मला मिळालं आहे. पण ते आता इथे विषद करणं शक्य नाही. एकूण काय, लहानपणी घरातून संस्कार होतच होते पण वाढत्या वयाबरोबर त्या संस्कार करण्यालाही मर्यादा पडत होत्या. त्यावेळी आता तू तुझं काय ते ठरवायचं या वाक्याच्या प्रवेशाच्या वयात योग्य संस्कार अखंड आणि अविरत करण्याचं काम वाचनाने केलं. वाचनानं आत्मविश्वास दिला, जगण्याची उर्मी दिली, जगण्याचा आनंद लुटायला शिकवला, कठीण परिस्थितीवर मात करण्याचं सामर्थ्य दिलं, इतरांना समजून घेण्याची शक्ती दिली, कोण काय म्हणेल ही भीती घालवली, विवेक दिला, थोडंफार तारतम्यही दिलं. म्हणूनच संसार असो वा शिक्षकीपेशा-कठीण समय येता कोण कामास येतो याचं उत्तर वाचन असं म्हणण्याचं बळ मला वाचनातूनच मिळालं.

- मेघना जोशी,

मालवण

joshimeghana.23@gmail.com



आरोग्यम् धनसंपदा



आरोग्याविषयी अनेक संकल्पना वेगवेगळ्या वैद्यकीय शास्त्रांनी आणि मानसशास्त्रात सांगितल्या गेल्या आहेत. आयुर्वेद, बाराक्षार, संजीवनी, होमिओपथी अशा अनेक शास्त्रांनी काही अनारोग्याविषयी आपापल्या भूमिका सांगून आरोग्याविषयी काही उपपत्ती मांडल्या आहेत. भारतीय तत्त्वज्ञानातील सर्वसमावेशक संकल्पनेनुसार माणसाच्या पंचकोषांचे वर्णन केले आहे. ते कोष म्हणजे अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय कोष, हे मागील लेखात वर्णन केले आहे. शरीराची घाटणी, त्यामधील उर्जा किंवा कार्यशक्ती, माणसाच्या भाव-भावना, बौद्धिक क्षमता आणि समाजाविषयी असलेली व्यक्तीची मते, श्रद्धा, अभिवृत्ती, मूल्ये, ह्या सर्वांनी मिळून बनलेले व्यक्तीचे हे पंचकोष आयुष्यभर निरोगी रहाणे आणि आरोग्यपूर्णरीत्या जोपासले जाणे ही आरोग्याची कल्पना आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने अनारोग्याचा अभाव अशी आरोग्याची कल्पना सांगून आरोग्य म्हणजे काय ह्याचा विस्तार केला आहे. एकूणच माणसाचे जीवन आरोग्यमय असणे ही महत्त्वाची बाब म्हणून सगळ्यांनीच मान्य केली आहे.

जागतिक आरोग्य संघटना : आरोग्य संकल्पना

जागतिक आरोग्य संघटनेने आरोग्याची व्याख्या करताना म्हटले आहे - केवळ रोगाचा अभाव म्हणजे आरोग्य नव्हे तर संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य. त्याच्या स्वतंत्र कल्पना मांडल्या असल्यातरी हे तीनही आयाम एकमेकांवर अवलंबून असतात. प्रत्येक आयामासाठी काही खास वेगळी काळजी घ्यावी लागत असली, प्रयत्न करावे लागत असले,

तरीही ते एकात एक गुंतलेले असतात.

शिक्षकांच्या आरोग्याच्या बाबतीत शाळेच्या संदर्भाने इथे जरा विस्ताराने विचार करूया. मुख्याध्यापकांची भरदार शरीरयष्टी छाप पडणारी असली तरी त्यात तितकेच कणखर, पण प्रेमळ आणि स्पष्ट विचार असलेले मनही असावे लागते आणि भोवतालच्या समाजघटकांशीही त्यांचे तितकेच सौहार्द्रपूर्ण संबंध असल्यास शाळेत आणि इतर समाजातही त्यांचा आदरपूर्वक दारा राहतो. म्हणूनच आरोग्याचा विचार हा या तीन आयामांवर केला पाहिजे. त्यात स्वतःचे आरोग्य कुटुंबापेक्षा वेगळे काढता येत नाही. आरोग्याचा विचार हा कुटुंबापासून सुरू होतो.

आरोग्यपूर्ण वातावरण

सकाळी उठल्यापासून प्रथम मन प्रसन्न करणारे श्लोक, प्रार्थना, रेडिओवरचे सुरेल संगीत कानावर पडत असेल तर कसं शांत आणि प्रसन्न वाटतं! यातच आपल्या जोडीदाराबरोबरीनं एखादा छोटा व्यायाम किंवा योगासन, ओंकार, उत्साह देऊ शकतो. घरातली कामे दोघांनी वाटून घेतली असतील तर प्रत्येकाला स्वतःसाठी आणि कामासाठीही पुरेसा वेळ मिळू शकेल. केर काढणे, फरशी पुसणे, कपडे धुणे, भांडी घासणे, खाणे बनवणे, ही वेळ खाणारी कामे एकाच्याच वाट्याला जात असतील तर एका जोडीदाराची ओढाताण होईल, चिडचिड होईल आणि वातावरण गढूळ होईल. याउलट सकाळच्या प्रसन्नवेळी परस्परांच्या बरोबर कामे आटोपताना जर एकमेकांच्या बरोबरचे संवाद, अनेक बातम्यांची देवाण-घेवाण होत असेल, वेगवेगळे महत्त्वाचे निर्णय एकत्रितरित्या घेतले जात असतील तर अशा वातावरणातून

परस्परांबद्दलचा जिव्हाळा, विश्वास, आधार दोघांनाही मानसिक ताकद देणारा आणि जवळीक निर्माण होईल. घरातल्या ज्येष्ठांशी बोलून त्यांचेही अनुभव लक्षात घेऊन आणि मुलांनाही त्यांच्या भाषेत समजावून सांगितल्याने घरातले वातावरण सगळ्यांच्याच आरोग्याला पोषक ठरेल.

शिक्षकांचे आरोग्य

शिक्षक म्हणून काम करताना विद्यार्थ्यांना आपण आरोग्याविषयी अनेक शास्त्रीय गोष्टी शिकवीत असतो, त्याचे आग्रह धरतो, स्वच्छतेच्या सवयी तपासून पाहतो, आहाराविषयी उपदेश करतो. ह्या कामांबरोबरच वेगवेगळी कामे पूर्ण करताना वेळ कसा जातो हे कळत नाही. वेळ संपल्यावरही आपल्याला बऱ्याचदा विद्यार्थ्यांबरोबर, सहशिक्षकांबरोबर, मुख्याध्यापकांबरोबर अधिक वेळ घालवावा लागतो. काही वेळा अटल टिकरिंग प्रयोगशाळा, तर कधी एखादे नाटकले, वा एखादा संगीत कार्यक्रम बसवण्यात, तर कधी नवीन उपक्रम सुचला म्हणून वेळ शाळेतच जातो. पण या बरोबरीने आपण स्वतःसाठी आणि आपल्या कुटुंबियांसाठी पण आवर्जून वेळ काढतो ना हेही पाहणे आवश्यक असते. असा छान वेळ सगळ्या घरच्यांनाही देणं, हे एकूण आरोग्याच्या, म्हणजे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीनं, हिताचं ठरतं.

शारीरिक आरोग्य

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येप्रमाणे मधुमेह, थालीसिमिया, दमा यांसारख्या काही जन्मजात आजारांचा किंवा लक्षणांचा अभाव म्हणजे फक्त आरोग्य असे नव्हे तर शारीरिक समतोल, उर्जा, सकारात्मक विचार आणि भावना ह्या सगळ्यांचा मिलाप म्हणजे आरोग्य. शारीरिक आरोग्याचा विचार करताना शारीरिक जडण-घडण, ज्ञानेंद्रियांची सतर्कता, चपळता, सुयोग्यवजन, तग, ताकद, कृतिशीलता, उत्साह, सहनशीलता, आणि ताण घेण्याची धमक ह्यांचा अंतर्भाव होतो. आपले आरोग्य आपल्याच हातात असते असे म्हटले जाते.

अशा आरोग्यासाठी सुयोग्य पोषक आहार, स्वच्छतेच्या सवयी, नियमित व्यायाम, नवनवीन खेळ, याचा चांगला उपयोग होतो. यासाठी आपण काय काय करतो याबद्दल काही प्रश्न स्वतःला विचारून पाहूया.

- * आपण आपल्या सर्व ज्ञानेंद्रियांची-डोळे, कान, नाक, त्वचा, जीभ यांची आणि कर्मेन्द्रियांची-हात, पाय, बोटे, सांधे, अस्थी, खांदे, इ.ची योग्य काळजी घेतो ना?
- * सर्व अवयवांना सक्षम ठेवेल असं काहीतरी रोज आपण आवर्जून करतो ना?
- * त्यांची स्वच्छता ठेवतो ना?
- * आपण रोज व्यायाम, योग, आसनं करून शरीर सुदृढ, सतेज ठेवतो ना?
- * नियमित योग्य आहार घेतो ना?
- * आपण आपली वैद्यकीय तपासणी-डोळे, कान, रक्त, लघवी, थुंकी गरजेप्रमाणे, नियमितपणे आणि वेळीच करतो नं?
- * अनावश्यक, अनारोग्यकारक पदार्थांचे सेवन तर करीत नाही ना?
- * हीच काळजी आपण इतर कुटुंबियांचीही घेतो नं?

पहा बरे काय आली उत्तरे? असेच आणखी प्रश्न शोधून विचार करा.

एका खेड्यातल्या शाळेतली गोष्ट इथे आवर्जून सांगावीशी वाटते. शाळेच्या वेळाखेरीज सकाळच्या वेळात शाळेच्या आवारात जाऊन एक शिक्षकाने आपल्याला येतात ती योगासने करायला सुरुवात केली आणि त्यांच्याबरोबर इतर मुलांनीही आपणहून त्यांचे अनुकरण करीत ती शिकायला सुरुवात केली. एका शिक्षकाने काही हजार सूर्यनमस्कारांचा संकल्प केला नि अनेक मुले त्यांच्याबरोबरीने सूर्यनमस्कार करायला लागल्याने तो आकडा कितीतरी पटीने ओलांडला. नुसते तोंडाने सांगण्यापेक्षा करून सांगणे नेहमीच उपयोगी पडलेले दिसते.

मानसिक आरोग्य

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येनुसार, 'मानसिक आरोग्य म्हणजे स्वास्थ्याची अशी स्थिती की ज्यात व्यक्तीला त्याच्या/तिच्या क्षमतांची जाणीव असते, जीवनातले दैनंदिन/नित्याचे ताण-तणाव ती सक्षमतेने हाताळू शकते, विधायक आणि यशस्वीपणे काम करू शकते आणि त्याच्या/तिच्या समाजासाठी योगदान देण्यास सक्षम असते'. एकूण दिवसभरात चांगल्या भावना मनात जाणवणं, निर्भय, सुरक्षित वाटणं, आपण इतरांना हवेसे वाटणं आणि इतर आपल्याला हवेसे वाटणं, आपल्यामध्ये असणाऱ्या गुणावगुणांची जाणीव असणं, आणि मनापासून त्याचा स्वीकार करून त्यात आवश्यक ते बदल करण्याची तयारी असणं, स्वतःहून नवीन काही निर्माण करावसं वाटणं, आपल्यातल्या कल्पकतेला, कलागुणांना आणि क्षमतांना पुरेसा वाव देण्याचे प्रयत्न असणं आणि सातत्याने शिकत राहाणं ही सर्वसाधारण मानसिक आरोग्याची लक्षणे म्हणता येतील. हे मनातलं स्वास्थ्य कसं ओळखायचं बरं?

* आपण अनेकांशी मोकळा संवाद करू शकतो का?

* आपल्याला खरे बोलण्यात काही अडचण येते का?

* सांगताना काही लपवून ठेवावेसे वाटते का?

* सकाळी उठल्याबरोबर आपले मन स्वस्थ असते का?

* आदल्या दिवशीपर्यंतचे अस्वस्थ करणारे प्रश्न आपल्या डोक्यात चालू असतात की काही चांगल्या आठवणी मन प्रफुल्लित करत असतात?

* आपण स्वतःच्या विचारांसाठी वेगळा वेळ काढतो न?

* रोज नवीन काहीतरी सुचतं न?

* एखादा प्रश्न सोडविण्यासाठी, ठरवलेले काम हाती घेण्यासाठी आणि ते पूर्ण करण्यासाठी आपल्याकडे कोणकोणती आयुधं-क्षमता, कौशल्य, बुद्धी, तसेच सहकारी, वेळ, पैसा आहे याची जाणीव आपल्याला

आहे का?

* आपल्याला आपल्या दैनंदिन कामांचे ताण वाटतात का?

* नियोजित कामे पुढे नेण्यासाठी योग्य ती मदत मिळवू शकतो न? त्यासाठी लागणारी कौशल्यं आपण शिकत राहतो न?

* विचार करायला लावणारी, नवनवीन कल्पना सुचविणारी, चांगल्या-वाईट गोष्टींचे उहापोह करणारी, विविध प्रकारची पुस्तके आपण आवर्जून वाचतो ना?

* त्याविषयी स्वतःच्या कुटुंबियांशी, विद्यार्थ्यांशी, सहकाऱ्यांशी चर्चा करतो का?

* दिवसाचा प्रत्येक क्षण आपण नीट, काहीतरी चांगलं निर्माण करण्यासाठी वापरतो का?

* भोवतालच्या घडणाऱ्या घटनांचा साधकबाधक विचार आपण आपल्या मित्र-मंडळी, कुटुंबीय, ज्येष्ठ आणि मुले ह्यांच्याबरोबर करतो ना?

पहा बरं काय आली उत्तरे? असेच आणखी प्रश्न शोधून पहा. शास्त्रीय अभ्यासांमध्ये असं आढळलं आहे की बहुतेक वेळा स्त्री शिक्षिका ह्या सहजपणे एकाचवेळी अनेक प्रकारची कामे पुढे नेत असतात (multi tasking), पुरुषांना मात्र ही सवय करून घेणे आवश्यक ठरते. कार्यालयीन तक्ते भरणे, मुलांच्या गृहपाठाच्या वह्या तपासणे, हजेरी मांडणे, याबरोबर वेळोवेळी अंगावर आलेली सरकारी कामे-असं सगळंच करावं लागतं. त्याची चीड येते आणि ताणही वाटतो. यावर इतरांशी संवाद करणं, त्यांची मदत घेणं, मनातल्या विचारांचा निचरा होईल असं पाहणं आणि विवेकी विचार शिकणं अशा क्लृप्त्या उपलब्ध आहेत, त्यांचा प्रशिक्षणपूर्वक वापर केला पाहिजे.

सामाजिक आरोग्य

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या सामाजिक आरोग्याच्या व्याख्येमध्ये भोवतालच्या लोकांबरोबर समाधानकारक संबंध ठेवता येणं, त्यांच्याशी पुरेशी देवाण-घेवाण प्रस्थापित करता येणं आणि अनेक

वेगवेगळ्या सामाजिक परिस्थितीशी जुळवून घेता येणं हे अपेक्षित आहे.

भोवतालच्या समाजाची सुरुवात होते ती स्वतःच्या कुटुंबापासून. यानंतर, नातेवाईक, शेजारी, विद्यार्थी आणि त्यांचे पालक, शाळेतील सहकारी, वरिष्ठ, कनिष्ठ, सरकारी यंत्रणेतील येणारे लोक हे प्रामुख्याने संपर्कात येतात. कित्येकदा कामाच्या ठिकाणात बदल्या होतात आणि त्या कितीही लांब आणि कधीही होऊ शकतात. स्वतःचे गाव सोडून खेडी, आदिवासी पाडे, वस्त्या, शहरी भाग अशा कोणत्याही ठिकाणी आणि कोणत्याही वेळी बदलीच्या जागी हजर होणे, काम करणे आणि त्यावेळी कुटुंबियांची होईल तेवढी व्यवस्था करणे हे शांतपणे करावे लागते. तिथल्या परिस्थितीशी आणि लोकांशी जुळवून घ्यावे लागते. एवढेच नव्हे तर नव्या जोमाने नव्या परिसराशी, व्यवस्थेशी आणि अध्यापनाशी 'मैत्री' करावी लागते. अशा परिस्थितीत कुठेही असलो/असले तरी स्वतःच्या कुटुंबाशी संपर्कात राहणे आणि सर्वच बाबतीत-म्हणजे आर्थिक, दैनंदिन गरजांची, शिक्षणाची, सुरक्षिततेची, स्वतःची आणि त्यांची अधिकाधिक योग्य व्यवस्था करत राहणे हे क्रमप्राप्त असते. यात शिक्षकाचे किंवा शिक्षकेचे सामाजिक कौशल्य महत्त्वाचे ठरते.

भारतातील शिक्षक हा फक्त 'विषय शिकविणारा' असूच शकत नाही. विषय शिकविणारा, ह्याबरोबरच, 'शिकलेला' आणि 'सर्वज्ञानी' म्हणूनच त्याच्याकडे बघण्याचा काळ असतो. सर्वच मुलांचे पालक हे 'सुशिक्षित' नसतात म्हणून मुलांच्या सर्व प्रकारच्या आरोग्याचे (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक), 'पालकत्व' शिक्षकावर पडते. बदली होऊन लहान गावात गेलेल्या शिक्षकाला मान मिळतो आणि अनेक बाबतीत त्याचे सल्लेही घेतले जातात. ही सगळी जबाबदारी पेलणं अवघड असतं आणि ती तयारी करतानाच स्वतःचं 'शिकणं' होतंच रहातं.

अशावेळी स्वतःचं सामाजिक स्वास्थ्य सुदृढ आहे ना हे पाहण्यासाठी पहा बरं असा काही विचार करता येईल का?

- * मला सर्वांनी आपले मानले आहे ना? त्यांच्या जीवनात माझे काही स्थान आहे ना?
- * माझ्या कुटुंबियांना, विद्यार्थ्यांना, शेजाऱ्यांना मला चांगला आणि सुयोग्य वेळ देता येतो ना?
- * माझ्या घरच्यांना आणि विद्यार्थ्यांना योग्य तेवढे विचार-आचार स्वातंत्र्य मला देता येते ना?
- * त्या सर्वांच्या अस्मितेचा योग्य तो मान मी राखतो/राखते ना?
- * मी कुठेही जाऊन कोणत्याही परिस्थितीत सारखेच छान काम करू शकतो/शकते का?
- * माझ्या शाळेसाठी, विद्यार्थ्यांसाठी, अधिक चांगला वेळ देण्याचा माझा प्रयत्न चालू असतो ना?
- * मी माझ्या शिक्षकी पेशाचा योग्य अभिमान बाळगतो/बाळगते ना? आणि त्याला न्याय देतो/देते ना?
- * शाळेतील अधिकारी, विद्यार्थी, त्यांचे पालक, शाळेला मदत करणारा समाज ह्यांच्याशी मला चांगले संपर्क जोपासता येतात ना?
- * मी या सर्व समाजघटकांशी वागताना समता, बंधुता, न्याय आदि मूल्ये मनापासून पाळतो/पाळते ना?

* समाजाच्या सगळ्या घटकांपासून मला माझ्या कामात सहकार्य मिळवता येत ना?

* मी स्वतः समाजाचा एक महत्त्वाचा घटक म्हणून कोणकोणत्या जबाबदाऱ्या स्वतः होऊन अंगावर घेऊ शकतो/शकते?

* माझ्यावरचं कुटुंबाचं आणि समाजाचं ऋण मी मानतो/मानते ना?

आम्ही बी घडलो आणि घडवलं

विद्यार्थी आपल्या शिक्षकांकडे मोठ्या आशेने मदतीसाठी, शिकण्यासाठी पाहत असतात. शालेय वयात मैत्रीमधले भावनिक ताणही नको तेवढे महत्त्वाचे वाटत असतात, अनेक मानसिक संघर्ष

मनात गोंधळ घालत असतात. ते सांगायला मुलामुलींना घरच्यांपेक्षा शिक्षक अधिक विश्वासाह वाटू शकतात. म्हणूनच प्रत्येक विद्यार्थी/ विद्यार्थिनी कसा 'वाचता' येईल हे पाहण्याची जबाबदारी शिक्षकांवर येते. म्हणजेच त्याच 'मन', इच्छा, आकांक्षा, आपल्याला किती चांगल्याप्रकारे समजून घेता येईल, त्यांच्या मनाची उभारी कशी टिकवता येईल, अशा विद्यार्थ्यांना त्यांची उद्दिष्ट निवडता येण्यासाठी आणि त्यापर्यंत वाटचाल करण्यासाठी कशी मदत करता येईल, त्यांच्या अडचणी कशा समजून घेता येतील यासाठी शिक्षकांना कंबर कसून तयार असावं लागतं. मनापासून हे काम स्वीकारलेलं असेल तर ते काम कशासाठी करायचं, त्यातून काय घडायला हवं हे मनात ठरवलेलं असतं. आपण ज्या हेतूने शिक्षक किंवा शिक्षिका झालो ते आपल्याला जमतं, चांगलं करता येतं, मुलांना चांगलं शिकवता येतं आणि त्याहीपेक्षा त्यांना योग्य प्रोत्साहन देता येणं आणि त्यांच्यात प्रेरणा निर्माण करता येणं जमतं हे महत्वाचे आहे.

काही विद्यार्थी काय आठवणी सांगतात हे पाहू.

* 'ताई माझ्या अभ्यासातल्या शंका सोडविताना मनातले गुंतेसुद्धा छान समजावून घ्यायच्या.'

* सरांनी त्या एका विचित्र क्षणी मला मार्गदर्शन केलं म्हणूनच मी इथपर्यंत येऊ शकले, माझी सगळी स्वप्ने माझ्या शिक्षकांनी ऐकूनघेतली आणि नेहमीच प्रोत्साहन दिले.

* 'मी एक बिघडलेला मुलगा समजला जात होतो. पण गुरुजींनी माझ्या 'पोवाडा रचून गाण्याच्या' कलेला दाद दिली आणि माझ्या आयुष्याला वेगळंच चांगलं वळण मिळालं'.

* 'मला गणिताची खूप भीती वाटायची आणि आकडे माझ्या अंगावर यायचे पण माझ्या खेळातल्या बुद्धीला ओळखून सरांनी मला चांगला खेळाडू व्हायला मदत केली. यातून माझा आत्मविश्वास मला मिळाला.'

असे विद्यार्थी-विद्यार्थिनी आपल्याबद्दल

म्हणतात तेव्हा किती बरं वाटतं नं! मुलांना आपण शिक्षक म्हणून आवडतो, ती आपल्याशी बोलायला पाहतात, शंका विचारतात, मनातल्या गोष्टी विचारतात, अस जेव्हा वाटतं, तेव्हा आपण त्यांच्या मनापर्यंत पोहोचू शकलो ह्याचं समाधान काही वेगळंच असतं. हे समाधान शिक्षकांना कदाचित खूप वर्षांनंतर पोहोचतं, पण आयुष्यभर साथ करतं, तर असे अनुभव मिळालेले विद्यार्थी जन्मभर ही शिदोरी स्वतःसोबत वागवतात, जतन करतात. अनेक प्रख्यात लोक आपल्या आयुष्यात आलेल्या शिक्षकांच्या महत्त्वाविषयी, आपल्यावर झालेल्या संस्कारांविषयी अनेक आठवणी सांगताना दिसतात. शिक्षकांनी आपल्याला घडवले असेही आवर्जून सांगतात. अशी कितीतरी शिक्षक-शिक्षकांचा आत्मसन्मान वाढवणारी उदाहरणही तुम्हाला माहिती असतील याची खात्री आहे.

थोडक्यात काही

आपल्या, कुटुंबियांच्या आणि विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याचा पाया भक्कम करण्यासाठी आपण शारीरिक, मानसिक, आणि सामाजिक या तीनही आयामांवर, लक्ष देऊया. या संकलित आरोग्याची जपणूक, जोपासना करण्यासाठी काही प्रश्नांचं नियमितपणे आढावा घेऊया आणि आपली आरोग्यरूपी धनसंपदा कायम जोपासू या. हाच भविष्यातील आपल्या देशाच्या मनुष्यसंपदेचा पाया ठरेल.

संदर्भ :

World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). Geneva:World Health Organization;2004.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>

– उर्मिला सडोलीकर व सुजला वाटवे
प्रज्ञा मानस संशोधिका, पुणे



**शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका,
ज्ञान प्रबोधिनी**

पत्ता : 'विनायक भवन', ५१४, सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

दूरभाष : ०२०-२४२०७२३१ / २४२०७१९४

prashikshak@jnanaprabodhini.org