

शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल

द्वितीय आंतरवासिता

चांगू काना ठाकूर विद्यालय, नवीन पनवेल

आंतरवासिता गट क्रमांक: ०१

जीवन कौशल्यांतर्गत शिकवण्यात आलेल्या पाठांवर आधारित;

## विशेषांक

स्व-जाणीव

प्रभावी  
संप्रेषण

ताणतणावांचे  
समायोजन

जीवन  
कौशल्य

चिकित्सक  
विचार

भावनांचे  
समायोजन

निर्णय क्षमता

मार्गदर्शक  
प्रा. बिजली दडपे



Edit with WPS Office

# जीवन कौशल्यपर विशेषांक

## संपादक मंडळ



मार्गदर्शक  
प्रा. बिजली दडपे



प्रेरणा  
मा. प्राचार्य डॉ. रमा भोसले



गट मुख्याध्यापक  
श्री. नितेश कोरडा



गट उपमुख्याध्यापक  
श्रीम. स्नेहलता पाटील



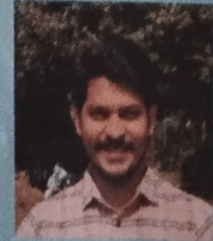
वेळापत्रक प्रमुख  
श्रीम. हर्षला पाटील



हजेरी प्रमुख  
श्रीम. सुवर्णा नम



खजिनदार/सांस्कृतिक प्रमुख  
श्रीम. सिद्धी मुसळे



ICT प्रमुख  
श्री. अविनाश काठवटे



## प्रास्ताविक

विद्यार्थी व्यक्तिमत्वाच्या सर्वांगीण विकासामध्ये जीवन कौशल्ये मोलाचे स्थान बजावतात. वर्तमान धकाधकीच्या आणि तंत्रज्ञानाने विकसित समाजात प्रत्येक व्यक्तीला ताणतणावांचा सामना करावा लागतो, नकारात्मक विचारांशी सामना करावा लागतो, योग्य वेळी योग्य निर्णय घेण्याची कसब अंगी बाणवावी लागते, स्वतःमधील बलस्थाने विचारात घेऊन उणिवांवर मात करावी लागते, आपल्या भाव-भावनांचे सुयोग्य समायोजन साधावे लागते, तरच जीवनात उत्तम कामगिरी करून यशस्वी जीवन, समतोल व निरामय जीवन जगण्याचा मार्ग शोधता येतो. या सर्व प्रश्नांचे रहस्य जीवन कौशल्ये आत्मसात करण्याच्या प्रयत्नात दडले आहे. म्हणूनच जीवन कौशल्यांकडे अनेक प्रश्न, समस्या सोडवण्याचा मंत्र म्हणून पाहता येईल.

या पार्श्वभूमीवर द्वितीय आंतरवासितेमधील छात्राध्यापकांनी विषयकेंद्रित पाठाकरिता १० जीवन कौशल्यांपैकी सहा जीवन कौशल्यांची निवड करून त्यावर अध्ययन-चिंतन-मनन करून ही जीवन कौशल्ये शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये बाणवण्याचा एक स्तुत्य उपक्रम केला आहे. छात्राध्यापकांच्या यापुढील अध्यापकीय जीवनात त्यांचा असा प्रयत्न अधिक जाणीव आणि विचारपूर्वक असेल, असा विश्वास मी बाळगते. आणि या आंतरवासितेमध्ये त्यांनी केलेल्या विषयकेंद्रित पाठांच्या अध्यापनातून जीवन कौशल्यांच्या संकलन पर विशेषांकानिमित्त अविनाश, नितेश, स्नेहलता, हर्षला, सिद्धी, सुवर्णा या सर्वांचे हार्दिक अभिनंदन करते, हार्दिक शुभेच्छा देते.

- प्रा. बिजली दडपे

शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल



## अनुक्रमाणिका

अ. क्र.	जीवन कौशल्याचे नाव	छात्राध्यापकाचे नाव
१.	प्रभावी संप्रेषण	अविनाश कृष्णाराव काठवटे
२.	भावनांचे समायोजन	नितेश संतू कोरडा
३.	चिकित्सक विचार	सिद्धी विलास मुसळे
४.	ताणतणावाचे समायोजन	सुवर्णा काकड्या नम
५.	स्व-जाणीव	स्नेहलता राजेंद्र पाटील
६.	निर्णय क्षमता	हर्षला संजय पाटील



## प्रभावी संप्रेषण

संवाद कौशल्ये (Communication Skills) ही एक व्यक्तीची इतर व्यक्तींशी प्रभावीपणे संवाद साधण्याची क्षमता आहे. यामध्ये केवळ बोलण्याचाच समावेश नसून ऐकणे, लिहिणे, वाचणे, तसेच देहबोली (Body Language) आणि मनोभावनेचे (Emotional Intelligence) योग्य प्रदर्शनही अंतर्भूत असते. संवाद कौशल्ये विकसित करण्यासाठी खालील गोष्टींचा सराव आणि आत्मसात करणे गरजेचे आहे:

### १. ऐकण्याचे कौशल्य (Listening Skills):

चांगला श्रोता होणे हे प्रभावी संवादासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

संवाद करताना समोरच्या व्यक्तीचे बोलणे संपूर्णपणे लक्षपूर्वक ऐका.

योग्य प्रतिसाद देण्यासाठी समजून घेण्याचा प्रयत्न करा.

### २. स्पष्ट आणि प्रभावी बोलणे (Clear and Effective Speaking):

संवाद करताना विचार स्पष्टपणे मांडणे महत्त्वाचे आहे.

आपले विचार थोडक्यात आणि मुद्देसूदपणे व्यक्त करा.

शब्दांची योग्य निवड आणि स्वराचा समतोल ठेवा.

### ३. लेखन कौशल्य (Writing Skills):

लेखन हा संवादाचा महत्त्वाचा भाग आहे, विशेषतः व्यावसायिक संवादात.

व्याकरण आणि शुद्धलेखनाचे भान ठेवून योग्य शब्दप्रयोग करावा.



पत्रे, ईमेल, अहवाल इत्यादींमध्ये अचूकता आणि सौंदर्य जपणे गरजेचे आहे.

#### ४. देहबोली (Body Language):

आपल्या हावभावांमधून सकारात्मकता आणि आत्मविश्वास झळकणे आवश्यक आहे.

डोळ्यांना डोळा मिळवून बोलणे, हसतमुख राहणे, योग्य हालचाली करणे यावर लक्ष द्या.

#### ५. भावनिक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence):

समोरच्या व्यक्तीच्या भावना समजून घेणे आणि त्यानुसार संवाद साधणे हे महत्त्वाचे आहे.

सहानुभूती आणि सामंजस्य ठेवून विचार व्यक्त करा.

#### ६. प्रश्न विचारण्याची कला (Questioning Skills):

संभाषणादरम्यान योग्य प्रश्न विचारल्याने संवाद अधिक सुसंवादी होतो.

उघड प्रश्न (Open-ended Questions) विचारण्यावर भर द्या, जेणेकरून समोरची व्यक्ती संवादात अधिक सहभागी होईल.

#### ७. संवादासाठी योग्य माध्यम निवडणे (Choosing the Right Medium):

परिस्थितीनुसार संवादाचे माध्यम निवडा – समक्ष (Face-to-face), फोन, ईमेल किंवा ऑनलाइन चॅट.

प्रभावी संवादासाठी माध्यमाचा योग्य वापर करा.

#### ८. टाळाटाळ टाळणे (Avoiding Barriers):

संवादादरम्यान कुठलाही भ्रम, अज्ञान किंवा पूर्वग्रह टाळा.



मुद्दा अधिक सोप्या पद्धतीने मांडून संवाद स्पष्ट करा.

#### ९. प्रतिसाद देण्याची कला (Providing Feedback):

संवादात योग्य प्रकारे प्रतिसाद देणे महत्त्वाचे आहे.

समोरच्या व्यक्तीच्या बोलण्याला सकारात्मक किंवा रचनात्मक प्रतिसाद द्या.

#### १०. निरंतर सराव (Continuous Practice):

संवाद कौशल्ये विकसित करण्यासाठी सतत सराव करा.

आपल्या चुका ओळखून त्यावर सुधारणा करण्यासाठी प्रयत्नशील रहा.

संवाद कौशल्ये ही फक्त व्यक्तीगत जीवनासाठीच नव्हे, तर व्यावसायिक यशासाठीदेखील अत्यावश्यक आहेत. ती विकसित करण्यासाठी आणि परिष्कृत करण्यासाठी सातत्यपूर्ण सराव आणि सकारात्मक दृष्टिकोन असणे गरजेचे आहे.

#### संवाद कौशल्यांचे उपयोजन (Utilization of Communication Skills)

संवाद कौशल्ये ही व्यक्तीच्या जीवनातील सर्वात महत्त्वाची कौशल्ये मानली जातात. ती केवळ व्यक्तीगत संबंध सुधारण्यासाठीच नव्हे तर व्यावसायिक यशासाठी देखील अपरिहार्य ठरतात. संवाद कौशल्यांची उपयोजन विविध क्षेत्रांमध्ये करता येते, जसे की व्यक्तीगत संबंध, सामाजिक जीवन, शिक्षण, व्यवसाय, नेतृत्व, आणि व्यवस्थापन. खाली याचे सविस्तर वर्णन दिले आहे:

#### १. व्यक्तीगत संबंधांमध्ये उपयोजन

सुसंवाद: नातेसंबंध दृढ करण्यासाठी स्पष्ट, प्रेमळ आणि सहानुभूतीपूर्ण संवाद उपयुक्त ठरतो.

संवेदनशीलता: दुसऱ्यांच्या भावना समजून घेणे आणि त्या अनुषंगाने संवाद साधणे नातेसंबंध सुधारण्यास मदत करते.

गैरसमज टाळणे: योग्य शब्दांची निवड आणि शरीरभाषेचा वापर करून गैरसमज दूर करता येतो.



## २. सामाजिक जीवनामध्ये उपयोजन

मैत्री आणि सहकार्य: गटामध्ये चांगले संवाद साधून विश्वास आणि सुसंवादाची भावना निर्माण होते.

सामाजिक बदलासाठी: प्रभावी संवादाद्वारे सामाजिक चळवळींना चालना देता येते.

संघटन कौशल्ये: वेगवेगळ्या लोकांना एकत्र आणून उद्दिष्ट साध्य करणे शक्य होते.

## ३. शिक्षण क्षेत्रात उपयोजन

शिकविणे आणि शिकणे: शिक्षकांना त्यांच्या विद्यार्थ्यांना प्रभावीपणे मार्गदर्शन करण्यासाठी संवाद कौशल्ये आवश्यक असतात.

विचारांचे मांडणीकरण: विद्यार्थ्यांना आपले विचार, शंका आणि कल्पना मांडण्यासाठी हे कौशल्य उपयुक्त ठरते.

संवाद आधारित शिक्षण: विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास वाढतो आणि त्यांच्या ज्ञानात वृद्धी होते.

## ४. व्यावसायिक जीवनात उपयोजन

संघटनात्मक संवाद: कामकाजाचा गतीमानपणा राखण्यासाठी सहकाऱ्यांशी आणि वरिष्ठांशी योग्य संवाद साधणे महत्त्वाचे ठरते.

मुलाखती आणि करार: योग्य शब्दांद्वारे स्वतःला सादर करणे आणि ठोस परिणाम साधणे.

विक्री आणि विपणन: ग्राहकांना प्रभावित करण्यासाठी संवाद कौशल्य महत्त्वाची भूमिका बजावते.

## ५. नेतृत्व व व्यवस्थापनामध्ये उपयोजन

प्रेरणा निर्माण करणे: नेत्यांनी प्रेरणादायी भाषणे देऊन लोकांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करणे.

संघटन व्यवस्थापन: विविध टीममधील संवाद सुलभ करून उद्दिष्टपूर्ती करणे.





मतभेद सोडविणे: सहकाऱ्यांमधील मतभेद सोडवण्यासाठी सुसंवादाचा उपयोग.

६. तंत्रज्ञान क्षेत्रात उपयोजन

ऑनलाइन संवाद: ई-मेल, व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंग आणि इतर डिजिटल प्लॅटफॉर्म्सचा प्रभावी वापर.

तांत्रिक माहिती देणे: अवघड तांत्रिक मुद्दे सुलभ भाषेत मांडणे.

७. वैयक्तिक विकासासाठी उपयोजन

आत्मविश्वास: चांगल्या संवादाने व्यक्तिमत्त्वात आत्मविश्वास वाढतो.

समस्या सोडवणे: संवाद कौशल्यांमुळे समस्यांचा वेध घेऊन त्यावर तोडगा काढता येतो.

कृतीशीलता: कल्पनांची प्रभावी मांडणी करून त्यांचा अंमल करता येतो.

निष्कर्ष

संवाद कौशल्यांचा उपयोग केवळ शब्दांच्या माध्यमातून न होता, तो आवाजातील चढ-उतार, देहबोली, ऐकण्याची क्षमता, आणि परिस्थितीनुरूप प्रतिसाद देणे यामध्येही होतो. योग्य प्रकारे संवाद साधल्यास तो केवळ यशाचे साधन ठरत नाही, तर व्यक्तीचे संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व समृद्ध करण्याचे कार्यही करतो.

- अविनाश कृष्णाराव काठवटे



## भावनांचे समायोजन

उद्दिष्टे:

- १) स्वतःच्या भावना ओळखून त्यांचे मूल्य समजून घेणे.
- २) प्रत्येक भावनेचे कारण समजून घेणे.
- ३) दैनंदिन अनुभवा संदर्भातील भावनांचे चिकित्सक विश्लेषण करण्याची क्षमता विकसित करणे.
- ४) इतरांच्या भावना समजून घेणे.
- ५) भावनांच्या आदान-प्रधानाची योग्य पद्धती शिकवणे.
- ६) नकारात्मक भावनांचे योग्य नियोजन करण्यास शिकवणे.
- ७) टोकाच्या अतिरेकी भावना व्यक्त न करता संवाद साधण्याचे कौशल्य आत्मसात करणे.
- ८) संप्रेक्षणाच्या वेळी भावात्मक स्थिती समजून घेणे.
- ९) वयाच्या प्रत्येक टप्प्यावर भावनांचे समायोजन कसे करावे हे शिकवणे.
- १०) योग प्राणायाम ध्यान प्रार्थना यांचा चिकित्सक विचार करून भावनिक समायोजन साधण्याचे कौशल्य विकसित करणे.

संकल्पना:-

भावनांचे समायोजन म्हणजे व्यक्तीच्या भावना समजून घेणे त्यावर नियंत्रण ठेवणे आणि त्या भावना योग्य प्रकारे व्यक्त करणे. हे जीवन कौशल्य व्यक्तीच्या मानसिक भावनिक आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे आहे. भावनांचे समाजाचे एका व्यक्तीला तीव्र भावात्मक प्रतिक्रिया वर प्रभावीपणे प्रतिसाद देण्यात मदत करते. त्यात नकारात्मक भावना स्वीकारून त्या योग्य पद्धतीने कशा व्यक्त कराव्यात. त्याचबरोबर सकारात्मक भावना कशा वाढवाव्यात हे महत्त्वाचे आहे.



मनोभाव (Emotion) यात सुसंवाद निर्माण करून एकमेकांशी भावनिक दृष्ट्या जुळवून घेणे, म्हणजे भावनिक समायोजन होय. संपूर्ण जग भावभावनांनी व्यापले असून त्याचे पडसाद अनेक घटनांद्वारे आपल्या समोर वेळोवेळी येतच असतात. प्रत्येक मनुष्य प्राप्त परिस्थितीशी यशस्वीरित्या समायोजन साधण्याचा प्रयत्न करीत असतो.

एकविसावे शतक हे मानसिक अस्वास्थ्याचे शतक मानण्यात येते. त्या दृष्टीने मुलांच्या भावनांचे समायोजन करणे अतिशय महत्त्वाचे ठरते. मनाचा क्षोभ, मानसिक स्थैर्याचा अभाव, मनाची प्रक्षुब्धावस्था या बाबी भावनेशी निगडित आहेत. भावनांच्या विस्फोटकामुळे शरीरांतर्गत ग्रंथींमध्ये स्राव उत्पन्न होऊन निर्माण होणारी उर्जा व्यक्तीला कार्यप्रवण करीत असते. मनुष्याच्या मनात भावनांची बरी-वाईट निर्मिती होतच असते. उदा., रागात डोके दुखणे, आनंदाच्या क्षणी मन प्रसन्न होणे इत्यादी. भावना निर्माण होत असताना काहीं गोष्टींची जाणीव होते, तर काहींची होत नाही. भावनांचा उद्रेक झाला, तर त्या अपायकारक ठरतात. म्हणून भावना अनावर होण्यापूर्वीच त्यांना आवर घालणे महत्त्वाचे ठरते.

भावनांच्या आहारी जाणाऱ्यांमध्ये विशेषतः पौगंडावस्थेतील मुले मोठ्या प्रमाणात दिसून येतात. ती राग, प्रेम व हिंसा या तीन गोष्टींच्या विशेषतः आहारी जातात. यांतूनच त्यांच्यात गुन्हेगारी प्रवृत्तीला सुरुवात होऊन तिच्यात हळूहळू वाढ होते. याच वेळी त्यांच्या भावनिक प्रेरणांना वेळीच आवर घालणे गरजेचे असते. त्या बुद्धीच्या पलीकडच्या असतात. अशा मुलांच्या भावनांचे समायोजन करणे गरजेचे असते. तसेच या वयात मुलांच्या हार्मोन्समध्ये झपाट्याने बदल होत असतात. बदलणाऱ्या शारीरिक आणि भावनिक बदलांचे समायोजन करणे कठीण जाते. त्यामुळे त्यांच्यात कधीकधी नकारात्मक मनोवृत्ती अथवा नकारात्मक स्वप्रतिमा निर्माण होऊन उदासीनता येते. त्यामुळे मुलांना या मनोवृत्तीतून बाहेर काढणे प्रायः गरजेचे असते. घरात व समाजात पालकांनी आणि शाळेत शिक्षकांनी अशा मुलांना त्यांच्या भावनांवर नियंत्रण कसे ठेवावे हे शिकविले पाहिजे, तरच ती चिंतामुक्त जीवन जगू शकतील. भावनांच्या आहारी गेल्यानंतरचे तोटे आणि भावनांना नियंत्रणात ठेवल्यानंतर होणारे फायदे, यांबद्दलची सविस्तर माहिती मुलांना समजावून सांगितली पाहिजे. म्हणजे मुले विकृत भावनेला आवर घालण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न करतील. उदा., दोन मुलांमध्ये संघर्ष उद्भवला असताना पालकाने अथवा शिक्षकाने तो मिटवून त्याच्या विपरीत परिणामांची मुलांना कल्पना दिली पाहिजे आणि तो बुद्धिपुरस्सर थांबवला पाहिजे. त्यामुळे ती मुले क्षमाशील होतील. भविष्यात त्यांना जेव्हा राग येईल असा एखादा प्रसंग उद्भवल्यास ती आपल्या भावनेवर नियंत्रण ठेवण्याचा नक्कीच प्रयत्न करतील. याउलट, जर भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याची मानसिकता त्यांच्यात नसेल, तर ती दुराग्रही, रागीट, खोडकर, एकलकोंडी आणि निराश होण्याचा धोका संभवतो. या बाबी त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासात अडसर ठरू शकतात. यासाठी पालक, शिक्षक व मुले यांच्यात समन्वय साधणे आवश्यक आहे.



आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याचे फायदे मुलांना समजून देण्याबरोबरच त्यांना आपल्या भावना योग्य प्रकारे कशा व्यक्त कराव्यात याचे ज्ञान होणे, म्हणजेच भावनिक समायोजन होय. मुलांना आपल्यावर कोणत्या भावनेचा प्रभाव आहे आणि तिचे उगमस्थान कुठे आहे, या मूलभूत बाबींची जाणीव करून देणे गरजेचे आहे. त्यामुळे भावनांवर यशस्वीपणे नियंत्रण ठेवण्याची कला त्यांना साध्य होईल. तसेच भावना अनावर झाल्यावर दिसणारी शारीरिक लक्षणेसुद्धा त्यांना माहीत असावी. या जाणिवांमुळे मुले साहजिकच समाजमान्य पद्धतीने आपल्या भावना व्यक्त करण्यास प्रवृत्त होतील. परिणामी, ती आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवून मानसिक अपप्रवृत्तीत संयम राखतील. भावनिक समायोजन साधणारी मुले अभ्यासात उत्कृष्ट यश संपादन करू शकतात, असे प्रयोगांती सिद्ध झाले आहे. शिवाय सामाजिक, नैतिक आणि बौद्धिक दृष्ट्याही ती यशस्वी होतात.

**भावनिक समायोजनाची आवश्यकता /गरज:-**

वर्तमान काळात विद्यार्थ्यांना आणि तरुणांना मानसिक तणाव, दबाव, चिंता आणि अनेक प्रकारच्या भावनिक संघर्षांना तोंड द्यावे लागते. या सर्वांमध्ये भावनांची समायोजन अत्यंत आवश्यक ठरते. कारण ते व्यक्तीला या भावात्मक अडचणींवर कसे नियंत्रण ठेवता येईल हे शिकवते. तेव्हा व्यक्तीच्या भावना चांगल्या प्रकारे समायोजन होतात तेव्हा ते त्याच्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम घडवतात आणि त्याचे सामाजिक व वैयक्तिक संबंध सुधारतात.

**भावनांच्या समायोजची तत्वे:-**

**१) भावनांचा स्वीकार:-**

आदर्श भावनिक समायोजनाची सुरुवात आपल्या भावना स्वीकारण्यापासून होते. अनेकदा लोक आपल्या नकारात्मक भावनांना नाकारतात किंवा त्यांना झाकून ठेवतात. परंतु या भावनांचे योग्य प्रकारे स्वीकार करणे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे व्यक्तीला आपल्या अंतर्गत संघर्षांचे निराकरण करण्यास मदत मिळते.

**२) भावनांचे विश्लेषण:-**

आपल्या भावनांचे आकलन करणे म्हणजे त्या भावना का येत आहेत. हे समजून घेणे ते विश्लेषण आपल्याला आपल्या भावनांच्या मूळ कारणांचा शोध घेण्यास मदत करते.

**३) भावनांचा योग्य प्रतिसाद:-**



भावनांचा योग्य प्रतिसाद देणे म्हणजे त्या भावनांना योग्य पद्धतीने व्यक्त करणे. राग आल्यास तो शांत आणि समयाने व्यक्त करणे. तसेच दुःख व्यक्त करताना ते आपल्याला मोल असलेल्या व्यक्तीसमोर व्यक्त करणे.

#### ४) भावनांचे नियंत्रण:-

नकारात्मक भावनांना नियंत्रणात करण्याचे कौशल्य विकसित करणे आवश्यक आहे यामध्ये रागच चिंता आणि दुःख या भावना कशा कमी कराव्यात हे शिकवणे समाविष्ट आहे यासाठी ध्यान प्राणायाम तंत्र आणि इतर विश्रांती पद्धतींचा वापर केला जातो.

#### भावनांच्या समायोजनाचे महत्त्व:-

##### १) मानसिक स्वास्थ्य:-

भावनांचे समायोजन शिकल्याने मानसिक स्वास्थ्य सुधारते समायोजित भावना व्यक्तीला शांत आणि केंद्रित ठेवतात. ज्यामुळे मानसिक तणाव कमी होतो.

##### २) वैयक्तिक विकास:-

भावनांचे समायोजन साधने व्यक्तीला आपल्या मनोवृत्तीवर नियंत्रण ठेवण्यास शिकवते. हे आत्मविश्वास आत्मसमर्पण आणि आत्म संयम सुधारण्यासाठी आवश्यक आहे.

##### ३) सकारात्मक दृष्टिकोन:-

सकारात्मक भावना वाढवण्यासाठी भावनांचे समायोजन आवश्यक आहे. यामुळे जीवनातील आव्हाने सहन करण्याची क्षमता वाढते.

##### ४) सामाजिक संबंध सुधारणे:-

भावनांचे समायोजन सामाजिक संवाद आणि संबंध सुधारण्यास मदत करते. इतरांच्या भावना समजून घेतल्याने सहकार्य आणि समजूतदारपणा वाढतो.



उदाहरणे:-

- १) आपल्याला खूप तणाव जाणवत असेल तर आपण थोडा वेळ बसून ध्यान व्यायाम करणे.
- २) आपल्याला समजा खूप राग आला असेल तर त्या क्षणी प्रतिक्रियांना देता संवाद साधने.
- ३) एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू झाल्यास किंवा मानसिक धक्का बसल्यास कुटुंबाशी बोलणे.
- ४) परीक्षेत अपयश आल्यामुळे निराश न होता सकारात्मक विचार करणे.
- ५) येणाऱ्या समस्या चा ताण न घेता त्यांना सामोरे जाणे.
- ६) राग या भावनेच्या उद्रेकातून पती पत्नीचा छळ करतो.
- ७) द्वेष या भावनेतून मारामारी किंवा हल्ले यासारखे प्रकार घडतात.
- ८) प्रेम प्रकरणात धोका झाल्याने हत्या किंवा शारीरिक हल्ले होतात.
- ९) कामाच्या ठिकाणी येणाऱ्या तणावामुळे एखादी व्यक्ती मानसिक तणावातून हिंसक वागू लागते.
- १०) अपमानाची भावना तीव्र होऊन आत्महत्या सारखे प्रकार घडतात.

उपयोजन:-

मनुष्य म्हणून आपल्याला विविध भावना अनुभवायला मिळतात. राग, आनंद ,दुःख, प्रेम, चिंता ,तणाव इत्यादी या सर्व भावना आपले मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य आणि जीवनशैलीवर प्रभाव टाकतात. म्हणूनच आपल्या भावना समजून घेणे त्यांचे योग्य समायोजन करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे भावनांचे समायोजन म्हणजे आपल्या येणाऱ्या भावनांचे योग्य वेळी योग्य रीतीने प्रतिसाद देणे. त्या भावनांचे नियंत्रण राखणे आणि त्यातून सकारात्मक पद्धतीने बाहेर पडणे. व्यक्तीला आपल्या भावना नियंत्रित करण्यास समजून व्यक्त करण्यास आणि त्याच्या आयुष्यातील विविध परिस्थिती जास्त चांगला मार्ग स्वीकारण्यास मदत करते. भावनांचे समायोजन



करणे. म्हणजे आपल्या आंतरिक भावनांचा समतोल साधने, त्यांना योग्य ठिकाणी योग्य वेळी व्यक्त करणे, आणि त्या भावनांचे प्रभावीपणे व्यवस्थापन करणे. हे मानसिक आरोग्य सामाजिक संबंध आणि व्यक्तिमत्व विकासासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

- नितेश संतू कोरडा

## चिकित्सक विचार

चिकित्सक विचार म्हणजे एखाद्या विषयाबद्दल कोणतीही माहिती स्वीकारण्यापूर्वी अनेक लहान- लहान प्रश्नांच्या साहाय्याने त्या माहितीची सत्यता पडताळून बघण्याची विचारप्रक्रिया परिस्थितीच्या सर्व बाजूने विचार करण्याची प्रक्रिया म्हणजे चिकित्सक विचार होय. एखाद्या परिस्थितीसंबंधित मिळवलेल्या माहितीचे विश्लेषण आणि परीक्षण वस्तुनिष्ठ पणे करण्याचे कौशल्य म्हणजे चिकित्सक विचारप्रक्रिया होय.

ही व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटनेने केली आहे. या व्याख्येनुसार प्रत्येक व्यक्तीने वैचारिक पातळीवर व वैचारिक प्रामाणिकपणा बाळगणे आवश्यक आहे.

उद्दिष्टे:-

- १) चिकित्सा विचारांमध्ये सत्यता पडताळणे.
- २) चिकित्सक विचारांमध्ये परिस्थितीचा सर्व बाजूंनी विचार करणे.
- ३) चिकित्सक विचार करताना पुरावांसह समर्थन करणे.
- ४) चिकित्सक विचारांमध्ये विविध बाबींचा परस्परांशी संबंध तपासून घेणे.
- ५) चिकित्सक विचारांमध्ये नावीन्यपूर्ण उपाय व दृष्टिकोन तयार करणे.
- ६) चिकित्सक विचारांमध्ये वैज्ञानिक दृष्टिकोनानुसार विचार करणे.

चिकित्सक विचारांची गरज

- १) चिकित्सक विचार प्रक्रियेद्वारे माहितीवर प्रक्रिया आणि सक्षम मूल्यांकन केले जाते.



Edit with WPS Office

- २) इचक विचार प्रक्रियेद्वारे समस्या सोडविता येते.
- ३) चिकित्सक विचारामुळे सखोल ज्ञान मिळते.
- ४) चिकित्सक विचार प्रक्रिया द्वारे तात्कालीक परिस्थितीच्या पलीकडे विचार केला जातो.
- ५) चिकित्सक विचार प्रक्रियेद्वारे विषयाच्या विविध पैलूंबदल प्रश्न विचारणे येथे गरजेचे असते.
- ६) चिकित्सक विचारांमुळे स्वतःचे अस्तित्व व कार्यक्षमता ओळखण्यास प्रोत्साहन मिळते.

### चिकित्सक विचार प्रक्रियेच्या पायऱ्या

- १) ज्ञान:- या पायरीमध्ये स्मरण किंवा आठवणे ही प्रक्रिया केली जाते. स्मृतीचा वापर करून आधी शिकलेल्या गोष्टी आठवल्या जातात.
- २) आकलन:- या पायरीमध्ये एखाद्या घटनेचा किंवा साहित्याचा अर्थ लावण्याची क्षमता विचारात घेऊन संबंधित माहिती समजून घेतली जाते.
- ३) उपायोजना:- उपाययोजनामध्ये संकल्पना किंवा साहित्य भागात विच्छेदन करणे, त्यातून भागांचा परस्पर संबंध लक्षात घेऊन रचना, कार्य समजावून घेणे महत्त्वाचे असते.
- ४) नवनिर्मिती:- यामध्ये चिकित्सक विचार करून तर्काच्या साहाय्याने एखादी संकल्पना, एखादे नवीन संशोधन निर्माण करण्यास मदत होते.
- ५) विश्लेषण:- यामध्ये अंतर्भूत मानसिक क्रिया, गुणवैशिष्ट्ये प्रदान करणे, मानसिक क्रियांचे प्रकटीकरण या बाबी येतात.
- ६) मूल्यमापन:- यामध्ये निर्धारित मी पण आणि दर्जाच्या आजारी निवाडा करणे, तपासणी आणि टीकात्मक परीक्षणाचा वापर करणे, मूल्यनिर्धारण प्रक्रिया, टीका, शिफारशी अहवालाच्या स्वरूपातून प्रकट केली जातात.

उपयोजन:- चिकित्सक विचार हे कौशल्य वास्तविक जगातील परिस्थितीमध्ये महत्त्वाचे ठरते. तसेच माहितीचे मूल्यमापन करण्यासाठी समस्या सोडविण्यासाठी आणि प्रभावीपणे निर्णय घेण्यासाठी. तर्कशास्त्र आणि विश्लेषण यांचा समावेश चिकित्सक विचारांमध्ये होतो. आजची मुले कोणत्या ना कोणत्या कारणामुळे तणावात असल्याचे दिसून येतात त्यामुळे त्यांना शेतामध्ये असणाऱ्या कलागुणांना वाव देता येत नाही. अशावेळी त्यांना स्वतःचे अस्तित्व व कार्यक्षमता ओळखण्यासाठी





चिकित्सक विचार महत्त्वाचे ठरते.

- सिद्धी विलास मुसळे

## ताणतणावांचे समायोजन

ताणतणाव समायोजनाची संकल्पना म्हणजे मानसिक शारीरिक किंवा भावनिक ताणतणावाचे व्यवस्थापन आणि त्यावर नियंत्रण ठेवणे हे एक मानसिक प्रक्रियेचे स्वरूप आहे. ज्याद्वारे व्यक्ती आपल्या जीवनातील ताणतणावाची स्थिती स्वीकारून त्यावर ताबा मिळवण्यासाठी विविध पद्धतींचा वापर करतो. ताणतणाव समायोजन व्यक्तींचे मानसिक स्वास्थ्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. कारण दीर्घकालीन ताण तणावामुळे शारीरिक आणि मानसिक आजार होऊ शकतात. त्यामुळे ताण-तणाव समायोजनाच्या तंत्राचा वापर करणे आवश्यक ठरते.

• ताणतणाव समायोजनाची उद्दिष्टे

१) विद्यार्थ्यांना दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या ताणतणावाचे समायोजन करण्यास सहाय्य करणे.

२) शारीरिक आणि मानसिक संतुलन राखणे

ताण आणि तणावामुळे शरीरावर व मानसिकतेवर विपरीत परिणाम होऊ शकतात. समायोजनाच्या माध्यमातून शरीर आणि मन दोन्ही स्वस्थ ठेवण्याचा प्रयत्न केला जातो.

३) ताणाची कारणे ओळखणे आणि त्यावर नियंत्रण ठेवणे

ताणाच्या मुख्य कारणांचा शोध घेणे आणि त्या कारणांवर उपाय शोधणे. हे ताणाची तीव्रता कमी करण्यास मदत करते

४) स्वतःचा आत्मविश्वास वाढवणे.

ताण आणि तणावाच्या वेळेस योग्य प्रतिक्रिया देणे आणि समस्या निवारणासाठी सक्षम होणे, यामुळे आत्मविश्वास वाढतो.

५) समय व्यवस्थापन आणि कार्य प्राथमिकता

योग्य वेळापत्रक तयार करून अति कामाचा ताण कमी करणे. कार्यामध्ये प्राधान्य देणे आणि त्यानुसार कार्य करणे.



Edit with WPS Office

६) सकारात्मक विचारसरणी निर्माण करणे

ताण-तणावाच्या परिस्थितीत सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवणे आणि उत्तम मानसिक स्थिती साधणे.

७) व्यावसायिक मदतीचा वापर

अधिक ताण असल्यास मानसिक तज्ञांची मदत घेणे, जेणेकरून अधिक गंभीर समस्यांचे निराकरण करता येईल.

८) काम आणि विश्रांती यांचा योग्य समन्वय

शरीर आणि मन यांना विश्रांती मिळवून ताणाचा सामना करणे.

ताणतणाव समायोजनाची गरज:

१) कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी: ताणतणावाचे योग्य व्यवस्थापन केल्याने कार्यावर अधिक लक्ष केंद्रित करता येते.

२) संबंध सुधारण्यासाठी: तणावामुळे कुटुंबीय मित्र आणि सहकाऱ्यांची संवादातील अडचणी निर्माण होऊ शकतात त्यामुळे समायोजनामुळे नातेसंबंध चांगले राहतात.

३) शारीरिक आरोग्य सुधारण्यासाठी: ताणतणावामुळे हृदयविकार उच्च रक्तदाब पचन विकार आणि इतर शारीरिक समस्या उद्भवू शकतात त्यामुळे योग्य समायोजनाने या समस्या टाळता येतात

४) वेळेचे योग्य व्यवस्थापनासाठी: वेळेचे योग्य रीतीने व्यवस्थापन करण्यासाठी समायोजनाची गरज आहे.

५) मानसिक आरोग्य संरक्षणासाठी: ताणतणाव दीर्घकाळ कायम राहिल्यास चिंता नैरास्य आणि इतर मानसिक विचार होऊ शकतात त्यासाठी समायोजनाची गरज आहे.



• ताणतणाव समायोजनाचे महत्त्व

१) मानसिक स्वास्थ्य:

ताणतणाव समायोजनामुळे मानसिक आरोग्य सुधारते. योग्य पद्धतीने तणावाचा सामना केल्यास चिंता, उदासीनता, आणि इतर मानसिक समस्यांपासून दूर राहता येते

२) शारीरिक आरोग्य:

ताणाचा दीर्घकाळ टिकणारा परिणाम शारीरिक स्वास्थ्यावर होऊ शकतो, जसे की रक्तदाब वाढणे, हृदयविकार, इ. तणाव नियंत्रण केल्याने शारीरिक आरोग्य सुधारते आणि निरोगी जीवनशैली साधता येते.

३) कार्यकुशलता आणि उत्पादकता:

ताण कमी केल्याने कामावर अधिक लक्ष केंद्रित करता येते आणि कार्यक्षमता वाढते. समायोजनाचे तंत्र अवलंबल्याने आपला आत्मविश्वास वाढतो आणि कार्यपूर्णतेमध्ये सुधारणा होते.

४)संबंधांमध्ये सुधारणा:

ताणामुळे आपले संबंध ताणतणावाच्या अंतर्गत येऊ शकतात. तणावाचे व्यवस्थापन करण्यामुळे आपण आपल्या कुटुंब, मित्र आणि सहकाऱ्यांशी अधिक चांगले संबंध राखू शकतो.

५) विकसनशील क्षमता:

तणावाचे योग्य नियंत्रण केले तर आपली समस्या सोडवण्याची क्षमता सुधारते आणि आपल्याला अधिक लवचिक बनवते. त्यामुळे जीवनाच्या आव्हानांना सामोरे जाण्याची क्षमता वाढते.

• ताणतणाव समायोजन विकसित करण्याचे मार्ग

१) योग आणि ध्यान:

योग आणि ध्यान तणाव कमी करण्यासाठी अत्यंत प्रभावी उपाय आहेत. नियमितपणे ध्यान करणे



आणि श्वासावर लक्ष ठेवणे मानसिक शांतता आणि स्थिरता प्राप्त करण्यात मदत करते. योगाचे आसन आपल्या शरीराला आराम आणि लवचिकता प्रदान करतात, ज्यामुळे तणाव कमी होतो.

## २) व्यायाम:

शारीरिक व्यायाम शरीरातील तणाव कमी करण्यास मदत करतो. चालणे, धावणे, सायकल चालवणे किंवा एरोबिक व्यायाम तणाव कमी करतात आणि एंडोर्फिन (हॅपी हार्मोन) तयार करतात, ज्यामुळे मूड चांगला राहतो.

## ३) समय व्यवस्थापन:

ताण आणि तणाव अनेक वेळा वेळेच्या अभावामुळे होतो. आपली दैनंदिन कामे व्यवस्थितपणे आणि योग्य रीतीने नियोजन करून त्यासाठी योग्य वेळ राखल्यास तणाव कमी होतो.

## ४) नकारात्मक विचारांचे नियंत्रण:

नकारात्मक विचार आणि चिंता वाढवतात. सकारात्मक विचारांना प्रोत्साहन देणे, आत्मसंवाद सुधारणे आणि कृतीच्या मागे उद्दिष्ट ठरवणे तणाव समायोजनात मदत करते.

## ५) सकारात्मक सामाजिक संबंध:

मित्र, कुटुंब आणि सहकाऱ्यांशी चांगले संबंध ठेवणे तणाव कमी करण्यास मदत करते. आपल्या भावना, चिंता आणि तणाव दुसऱ्यांशी सामायिक केल्याने मानसिक आराम मिळतो.

## ६) आहाराचे महत्त्व:

संतुलित आहार घेणे तणावावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आवश्यक आहे. जास्त कॉफी किंवा साखर वापरणे तणाव वाढवू शकते. प्रोटीन, व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स आणि ताजे फळे-भाज्या यांचा समावेश आहारात केल्याने तणाव कमी होतो.

## ७) विश्रांती आणि झोप:

पुरेशी विश्रांती आणि चांगली झोप तणावावर प्रभावीपणे नियंत्रण ठेवते. झोपेच्या कमतरतेमुळे तणाव आणि चिंता वाढू शकतात, म्हणून आठ तासांची विश्रांती घेतल्यास तणावाचे व्यवस्थापन करता येते.



## ८)सकारात्मक छंद:

आपले छंद आणि आवडीनिवडी जपणे मानसिक शांती मिळविण्याचे एक उत्तम मार्ग आहे. संगीत ऐकणे, चित्रकला, लेखन किंवा इतर शारीरिक क्रिया ह्यामुळे तणाव कमी होतो.

## ९)हसणे आणि विनोद:

हसणे आणि हलके-फुलके विनोद तणाव कम करण्याचे एक अप्रत्यक्ष, पण प्रभावी उपाय आहे. हसल्याने मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य सुधारते.

- उपयोजन

## १)योग आणि ध्यान (Meditation and Yoga):

ताण कमी करण्यासाठी योगासने आणि ध्यान उत्तम उपाय आहेत. यामुळे शरीरातील ताण कमी होतो आणि मानसिक शांती मिळते.प्राणायामाचे अभ्यास करणे देखील शरीरातील उर्जा संतुलित करते.

## २) शारीरिक व्यायाम (Physical Exercise):

नियमित व्यायामामुळे एंडोर्फिन्स (Endorphins) आणि सेरोटोनिन (Serotonin) सारखे हार्मोन्स सक्रिय होतात, जे ताण कमी करण्यात मदत करतात.चालणे, धावणे, सायकलिंग किंवा पोहणे यांसारख्या सरावांमुळे मानसिक तणाव कमी होतो.

## ३) वेळेचे व्यवस्थापन (Time Management):

योग्य वेळापत्रक तयार करून कामे करण्यामुळे अति कामाचा ताण कमी होतो.महत्वाच्या कामांना प्राधान्य देऊन बाकीचे काम वेळेनुसार समायोजित करता येते.

## ४) वाचन आणि संगीत ऐकणे (Reading and Listening to Music):

वाचन आणि शांत संगीत ऐकणे हे ताण कमी करण्यासाठी उत्तम उपाय आहेत. यातून मनाला विश्रांती मिळते.शांतीपूर्ण संगीत किंवा निसर्ग ध्वनी ऐकणे देखील तणाव कमी करू शकते.

## ५) सकारात्मक विचार आणि आत्मसंवाद (Positive Thinking and Self-talk):

मानसिक तणावावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी सकारात्मक विचार फार महत्वाचे आहेत.तणावाच्या



वेळी आपल्याशी चांगला संवाद साधून, "मी हे करू शकतो", असा विचार करा.

६) परिवार आणि मित्रांचा आधार (Support from Family and Friends):

तुमच्या भावना मित्र आणि परिवारासोबत शेअर करा. इतरांचे समर्थन आणि संवाद ताण कमी करण्यासाठी मदत करतात.

७) व्यावसायिक मदतीचा उपयोग (Seeking Professional Help) :

जर ताण जास्त होईल तर, मानसिक आरोग्य तज्ञ किंवा समुपदेशकाची मदत घेणे उचित ठरते.

८) सहाय्य घेणे:

जर तणाव अधिक असावा, तर मानसिक आरोग्य तज्ञांकडून मदतीचा विचार करा. तणाव समायोजनासाठी व्यावसायिक मार्गदर्शन उपयोगी ठरू शकते.

- सुवर्णा काकड्या नम



## स्व जाणीव

संकल्पना:-

स्व ची जाणीव म्हणजे व्यक्तीच्या शारीरिक व मानसिक अवस्थांची जाण असण्याची क्षमता. या क्षमतेमुळे व्यक्तीला स्वतःची आवड, नावड, भावना, वृत्ती यांच्या बदल स्पष्ट विचार करता येतो. स्व हा एकच शब्द आहे पण त्याचा अर्थ मात्र व्यापक स्वरूपाचा आहे प्रत्येक विद्यार्थ्यांना प्रत्येक व्यक्तींना आपल्या जीवनामध्ये या स्व-जाणिवेची जाणीव होणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. जोपर्यंत विद्यार्थ्यांना या स्व जाणिवेची जाणीव होत नाही तोपर्यंत विद्यार्थी आपल्या जीवनाचे ध्येय साध्य करू शकत नाही, म्हणून विद्यार्थ्यांना आपल्या जीवनाचे ध्येय साध्य करण्यासाठी या स्व ची जाणीव होणे अतिशय गरजेचे आहे.

विल्यम्स जेम्स यांनी इ. स. १८८० मध्ये सर्वप्रथम 'स्व' या संकल्पनेचा उल्लेख केला. त्यानंतर मेरी काफिन्स यांनी इ. स. १९१५ मध्ये मानसशास्त्रीय दृष्ट्या कुफ फोफका यांनी इ. स. १९३५ मध्ये व्यक्तीच्या बोधावस्थेच्या आधारे कुली व मिल यांनी सामाजिक आंतरक्रियेतून, हिलगार्ड यांनी इ.स. १९४९ मध्ये मानसशास्त्रीय दृष्ट्या स्व जाणिवेचे महत्व विशद केले आहे.

उद्दिष्टे :-

- १) विद्यार्थ्यांना स्वतःची बलस्थाने व उनिवा समजून घेण्यास मदत करणे.
- २) स्व- जाणीव झाल्यामुळे विद्यार्थी स्वतःच्या भावनांना ओळखून त्याचे नियमन करण्यास मदत करणे.
- ३) स्वतःच्या आवडीनिवडी, स्वप्ने आणि प्रेरणा ओळखून घेण्यास सहाय्य करणे.
- ४) स्व जाणिवेद्वारे विद्यार्थ्यांत स्वयंशिस्त, नियमितपणा, वक्तशीरपणा तसेच जबाबदारीची जाणीव



इत्यादी गुण रुजवून घेण्यास मदत करणे.

५) स्वतःची स्व जाणीव ओळखून त्याचे मूल्य समजून घेणे .

६) न्यूनगंडाची भावना कमी करून घेण्यास सहाय्य करणे .

७) विचार कौशल्य विकसित होण्या स किंवा स्वतःला समजून घेण्यास सहाय्य करणे.

स्व जाणिवेची गरज:-

१) शाळेत विद्यार्थ्यांमध्ये स्व -जाणीव निर्माण केली तर त्यांना स्वतःची आवड- निवड ओळखता येते.

२) प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःमधील कमतरता किंवा उनिवा मर्यादा लक्षात घेण्यासाठी 'स्व' जाणीव निर्माण होणे गरजेचे असते.

३) 'स्व' मधील गुणांची किंवा क्षमतांची ओळख झाल्यावर योग्य दिशेने प्रगती करण्यासाठी 'स्व ' उपयोगी करते ठरते.

४) विद्यार्थ्यांमधील आत्मविश्वास वाढीस लावण्यासाठी स्व -जाणीव उपयुक्त ठरते.

५) स्व जाणिवेने न्यूनगंडाची भावना कमी करण्यास मदत होते.

६) स्वयंशिस्त लावण्यासाठी स्व-जाणीव निर्माण करण्याची गरज आहे.

स्व- जाणवेसाठी प्रयत्न :-

१) शिक्षकाने विद्यार्थ्यांमध्ये स्व-जाणीव विकसित करण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे.

२) विद्यार्थ्यांमध्ये चांगले गुण, दोष, मर्यादा कोणत्या आहेत याचा शोध घ्यावा

३) विद्यार्थ्यांच्या भूमिकेतून शिक्षकांनी त्यांना समजून घ्यावे.

४) विद्यार्थ्यांमध्ये परिस्थितीमुळे ताण तणाव आल्यास शिक्षकाने विचारविनिमय करून त्या ताणतणावाचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित करावी.

५) विद्यार्थ्यांना वेळोवेळी येणाऱ्या छोट्या मोठ्या समस्या सोडवण्यासाठी शिक्षकाने विद्यार्थ्यांमध्ये चिकित्सकपणे विचार करण्याची सवय रुजवावी.





६) कठीण प्रसंगी निर्णय घेताना विद्यार्थ्यांना योग्य मार्गाचा अवलंब करण्यास शिक्षकांनी प्रवृत्त करावे.

स्व जाणीव विकसित करण्याचे मार्ग :-

- १) ध्यान करणे
- २) योग करणे
- ३) दैनंदिनी लिहिणे
- ४) दुसऱ्यांच्या प्रतिक्रिया स्वीकारणे व त्यावर चिकित्सक विचार करणे.
- ५) स्वतःसाठी जगायला शिकणे
- ६) वस्तुनिष्ठ पद्धतीने स्वतःकडे पाहणे.

उपयोजन:-

स्व हे कौशल्य लहानपणापासूनच विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित करण्याची गरज आहे विद्यार्थ्यांला स्वतःकडे वस्तुनिष्ठपणे पाहायला शिकवले पाहिजे. जसे की माझ्या मित्राला गणितात जास्त गुण पडतात म्हणून मलाही जास्त गुण पडावे यासाठी प्रयत्न करणेही चांगली गोष्ट आहे परंतु तुला आवडणाऱ्या विषयात तुला चांगले गुण पडतात याकडे ही लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. मला गणितात चांगले गुण मिळालेले नाही आणि माझ्या मित्राला चांगले गुण मिळाले म्हणून नैराश्य येणे हे खूप चुकीचे आहे .

स्व-जाणिवेमुळे आपल्या व्यक्तिमत्व, मूल्ये, गरजा, सवयी, भावना, बलस्थाने, कमतरता इत्यादी ओळखता येतातच त्याच बरोबर स्व -जाणीव व्यक्तीला प्रेरणा द्यायला शिकवतात. स्वतःला स्वतःच्या ताण-तणावांचे व्यवस्थापन करायला शिकवते तसेच योग्य निर्णय घ्यायला शिकवते आणि दुसऱ्यांना प्रेरणा देखील देण्याची काम स्व- जाणीव करते. स्व -जाणीवेत विचार कौशल्य आहे ,व्यक्तीला स्वतःच्या कृतीचे मूल्यमापन करण्यास शिकवते तसेच वेगवेगळ्या परिस्थितीत योग्य वर्तन करणे फार महत्त्वाचे आहे आणि ते स्व ची जाणीवेतून शक्य होते. स्व ची जाणीव स्वतःबद्दल



तर जाणीव करून देतेच पण दुसऱ्या व्यक्तीला ओळखण्यासही शिकवते.

- स्नेहलता राजेंद्र पाटील

## निर्णय क्षमता

संकल्पना:

निर्णय क्षमता ही जीवनातील एक महत्त्वाचे कौशल्य आहे, ज्याचा उपयोग व्यक्तीला योग्य वेळेला योग्य निर्णय घेण्यासाठी होतो. जीवनात अनेकदा व्यक्तीला विविध प्रकारच्या समस्या आणि पर्यायांचा सामना करावा लागतो .अशावेळी योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता महत्त्वाची ठरते. निर्णय क्षमता म्हणजे माहिती गोळा करून,त्या माहितीसह तर्कसंगत विचार करून योग्य आणि परिणामकारक निर्णय घेण्याची कौशल्य. यामध्ये संभाव्य पर्यायांचा विचार, त्यांचे फायदे- तोटे समजून घेणे आणि त्यातून योग्य पर्याय निवडणे समाविष्ट असते. हा निर्णय क्षण व कसोटीचा असतो, त्यावर पुढील दिशा अवलंबून असते.

उद्दिष्टे:

(Decision making skill goals) म्हणजे त्या विशिष्ट कौशल्यांचा विकास करणे, जे निर्णय घेताना व्यक्तीला अधिक प्रभावी, विचारपूर्वक आणि आत्मविश्वासाने निर्णय घेण्यासाठी मदत करतात.

१) स्पष्ट आणि प्रभावी निर्णय घेण्याची क्षमता वाढविणे -व्यक्तीला परिस्थितीनुसार योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता असावी.

२) जोखीम व्यवस्थापन(Risk Management)- निर्णय घेताना जोखीम आणणे अनिश्चिततेला योग्य प्रकारे व्यवस्थापित करणे.

३) माहिती गोळा करून निर्णय घेणे -निर्णय घेण्यापूर्वी पुरेशी माहिती गोळा करणे आणि



योग्य निर्णय घेण्यासाठी ती वापरणे .

४) समस्येचे विश्लेषण आणि त्यावर आधारित निर्णय घेणे -समस्येचे योग्य प्रकारे विश्लेषण करून त्यावर योग्य निर्णय घेणे.

५) ताण-तणावाच्या परिस्थितीत निर्णय घेण्याची क्षमता वाढविणे- तान तणावाच्या वेळी ठाम आणि ठराविक निर्णय घेणे.

गरज:

निर्णय क्षमतेची गरज विविध कारणांसाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे, कारण निर्णय घेणे हा जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात एक अभिन्न भाग आहे.

१.व्यक्तिगत आणि व्यावसायिक यश साधण्यासाठी- निर्णय घेणे हे प्रत्येक कृतीचा पाया आहे. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात मग ते शिक्षण ,करियर, कुटुंब किंवा समाजातील संबंध असो, निर्णय घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

२.समस्यांचे समाधान- निर्णय क्षमतेमुळे व्यक्तीला समस्यांचे योग्य विश्लेषण करून त्यावर प्रभावि निर्णय घेता येतात.

३.जोखीम आणि अनिश्चितता व्यवस्थापन -जीवनामध्ये अनेकवेळा जोखीम आणि अनिश्चितता असते .योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता जोखीम कमी करू शकते .

४.विकास आणि प्रगती -निर्णय क्षमता अधिकाधिक सुधारलेमुळे व्यक्तीच्या विकासाचा दर वाढतो.

महत्त्व:

निर्णय क्षमतेचे महत्त्व जीवनातील प्रत्येक टप्प्यावर अत्यंत महत्त्वाचे आहे. योग्य निर्णय घेणे ही यशस्वी जीवनाची आणि कामाच्या ठिकाणी उत्तम कामगिरीची गुरुकिल्ली आहे .

१.सकारात्मक परिणाम मिळवणे -योग्य निर्णय घेतले सकारात्मक परिणाम मिळवता येतात व्यक्तीच्या कुटुंब ,करियर ,आरोग्य,आर्थिक स्थिती आणि संबंधांमध्ये सुधारणा होऊ शकते .

२.समस्यांचे प्रभावी निराकरण- निर्णय क्षमता व्यक्तीला समस्यांचे विश्लेषण करून योग्य



तोडगा काढण्याची क्षमता देते.

३.जोखीम कमी करणे - योग्य निर्णय घेतल्यास अनावश्यक जोखीम आणि अनिश्चितता कमी होऊ शकते हे धोका आणि नुकसान टाळण्यास मदत करते.

४.वेळ अन्य संसाधनांची बचत- चांगले निर्णय घेतल्यामुळे वेळ आणि संसाधनांचा प्रभावी वापर होतो. चुकीचे निर्णय वेळ आणि श्रम वाया घालू शकतात.

मार्ग:

निर्णय क्षमतेचे मार्ग म्हणजे निर्णय घेण्याची साठी वापरणारे तंत्र आणि प्रक्रिया ,जे व्यक्तीला अधिक विचारशील, प्रभावी आणि यशस्वी निर्णय घेण्यास मदत करतात.

माहिती गोळा करणे निर्णय (Gather Information)- निर्णय घेण्यापूर्वी, संबंधित सर्व माहिती गोळा करणे खूप गरजेचे आहे.योग्य निर्णय घेण्यासाठी पुरेशी माहिती आवश्यक असते.

विविध पर्यायांचा विचार करणे (Consider Alternative)-प्रत्येक परिस्थितीत एकच निर्णय असतो असे नाही. त्यामुळे, उपलब्ध असलेल्या विविध पर्यायांचा विचार करावा.

तर्क आणि विश्लेषण (Use logic &Analysis)-निर्णय घेत असताना, आपल्या पर्यायांचा तर्कशुद्ध विश्लेषण करा. प्रत्येक पर्यायाचे फायदे, तोटे, आणि संभाव्य परिणाम विचारात घ्या.

जोखीम आणि परिणामांची मूल्यांकन करा(Evaluated Risks & consequences)- प्रत्येक निर्णयाच्या संभाव्य जोखीम आणि परिणामांची तपासणी करावी.

उपयोजन:

निर्णय क्षमतेचे उपयोजन Applicationof Decision-Making Skills)म्हणजे विविध परिस्थितींमध्ये आणि जीवनाच्या विविध क्षेत्रांमध्ये निर्णय घेण्यासाठी आवश्यक असलेल्या कौशल्यांचा वापर .

कुटुंब आणि वैयक्तिक जीवन(Personal & family life)-कुटुंबातील विविध बाबींमध्ये (जसे, आर्थिक निर्णय, शालेय निवडी,किंवा ग्रह खरेदी) निर्णय घेण्यासाठी निर्णय क्षमतेचा वापर केला जातो.



व्यावसायिक निर्णय(Profrrssional Decision-Making)- व्यवसायात किंवा नोकरीत घेतलेले निर्णय संस्थेच्या यशावर प्रभाव टाकतात. कर्मचारी निवड, प्रकल्पाच्या दिशा, बजेट नियोजन, आणि ग्राहक सेवा या क्षेत्रांमध्ये योग्य निर्णय घेणे महत्त्वाचे आहे.

शिक्षण आणि करियर निवड(Educational & Career Desision-Making)- शाळा, कॉलेज आणि करिअर निवडताना योग्य निर्णय घेतले जातात. करिअरचा मार्ग ठरवताना, रुचीनुसार, कौशल्यानुसार, आणि भविष्यातील संधीचा विचार करून निर्णय घेणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष:

निर्णय क्षमता केवळ एका क्षेत्रापूर्ती मर्यादित नसून, ती व्यक्तिगत जीवन, व्यावसायिक जीवन, सामाजिक संबंध, मानसिक आरोग्य यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावते. निर्णय क्षमता हे एक महत्त्वाचे जीवन कौशल्य आहे जे प्रत्येक क्षेत्रात योग्य आणि परिणामकारक निर्णय घेण्यासाठी आवश्यक आहे. यामुळे व्यक्तीला त्याच्या जीवनात अधिक सकारात्मक, यशस्वी, आणि संतुलित जीवन जगता येते.

योग्य निर्णय घेण्यासाठी, समज, अनुभव, विश्लेषण, आत्मविश्वास, आणि जोखीम यांचे संतुलन महत्त्वाचे आहे. प्रत्येक निर्णयाची तपासणी आणि त्यावर आधारित सुधारणा करणे आवश्यक आहे.

- हर्षला संजय पाटील

