

फक्त सहा सेकंद

भावनिक समायोजनाचे कौशल्य संपादण्यासाठी ' सहा सेकंद ' (Six Seconds) ही अमेरिकेतील कॅलिफोर्निया येथील संस्था गेली पाच वर्षे कार्यरत आहे. संस्कारक्षम बालवयात आपण आपल्या मुला-मुलींना चांगल्या भावनिक सवयी लावल्या, भावनिक समायोजनाचे कौशल्य त्यांना शिकवले, तर त्यांचे भविष्य नक्कीच उचळून निघेल.

सकाळी वर्तमानपत्र हातात पडते तेव्हा त्यात विविध प्रकारच्या बातम्या वाचावयास मिळतात. राजकीय व सामाजिक घडामोडी, सांस्कृतिक कार्यक्रम, क्रीडास्पर्धा वगैरे परंतु त्यातील काही बातम्या अगदी सुन्न करणा-या असतात. उदाहरणच द्यायचे झाले तर खालील मथळे पहा :

- ' प्रख्यात डॉक्टर कुटुंबियांची सामूहिक आत्महत्या ! '
- ' एकतर्फी प्रेमप्रकरणावरून प्रेयसीची हत्या ! '
- ' अभिनेत्याची प्रेमप्रकरणावरून गाडीची मोडतोड ! '
- ' उच्चपदस्थाचा भ्रष्टाचार उघडकीस ! '
- ' तरुणीला जिवंत जाळताना बघूनही बघ्यांची हतबल अवस्था ! '

या व अशा प्रकारच्या बातम्या वाचून व ऐकून आपण सुन्न होऊन जातो. त्या क्षणी अशा कृती करणा-या व्यक्तींबद्दल आपल्याला आश्चर्य , खेद, विलक्षण संताप वगैरे वाटून जातात आणि आपण त्या व्यक्तींना एवादे ' लेबल ' लावतो. त्यांनी असे का केले, याचे कारण ब-याचदा अज्ञात राहते. काळाच्या ओघात आपण हे सर्व विसरून जातो. निदान त्याची संवेदना मंद होत जाते आणि तसं पाहिलं तर अशा प्रसंगांनी निर्माण होणा-या भावनांविषयी बोलावयास वेळ आहे कुणाला ?

वर उल्लेख केलेल्या घटना भारतातच घडताहेत. असे नाही. तर त्या सर्व जगात सर्वत्र घडत आहेत. एवढेच नाही तर गेल्या दशकात त्या वाढत आहेत. भावनांचा उद्रेक होणे आणि तीव्र भावनांनी शरीराचा ताबा घेणे, हे अशा घटनांचे मूळ कारण आहे. यालाच मनोवैज्ञानिक भाषेत ' इमोशनल हायजॅकिंग (Emotional Hijacking) ही संज्ञा वापरतात. यावरून एक गोष्ट लक्षात येण्यासारखी आहे ती अशी की, आपल्या समाजात तीन महत्त्वाच्या गोष्टी वाढत आहेत त्या म्हणजे ' भावनीक गलथानपणा ' , ' उद्विग्नता ' व ' बेफिकिरी ' , भावनेच्या आहारी जाऊन माणसे अशी का वागतात याचे उत्तर शोधणे ही काळाची गरज झाली आहे. ' भावनीक असंतुलनाचा ' वटवृक्ष समाजात वाढत चालला आहे. त्याच्या मुळापर्यंत जाऊन तो उखडून टाकण्याचा प्रयत्न सर्व समाजाने करण्याची वेळ आली आहे. या संदर्भात ' अरिस्टॉटल ' या तत्त्वज्ञाने सांगितलेला विचार महत्त्वपूर्ण आहे. तो म्हणजे -

राग कुणालाही येऊ शकतो. कारण तो येणे सोपे आहे. परंतु योग्य व्यक्तीबद्दल योग्य प्रमाणात योग्य वेळी व योग्य कारणासाठी राग येणे हे अत्यंत कठीण आहे.

आपण जीवनात तीन पातळ्यांवर कार्य करीत असतो. शारीरिक, भावनिक व बौद्धिक, यापैकी शारीरिक, व बौद्धिक विकासासाठी आपण आपल्या विद्यार्थिदेशपासून बरेच शिकत असतो. परंतु आपल्या जीवनाच्या एका महत्त्वपूर्ण घटकाचे म्हणजे भावनिक पातळीचे काय ? भावनिक प्रशिक्षण (emotional Training) योग्य वेळेला व योग्य रीतीने न घेतल्यामुळे एका अर्थाने आपण ब-याच प्रमाणात भावनिक निरक्षर (emotional illiterate) असतो. जे काही थोडे फार भावनिक प्रशिक्षण होते ते फक्त आपल्याला येणा-या ब-या वाईट अनुभवांवरूनच होते. त्यामध्ये योगायोगाचा भागच जास्त असतो. त्यामुळे त्या व्यक्तीची जीवनाची गाडी रुळावरून घसरण्याची शक्यताच जास्त असते. आपण स्वतःच आपल्या जीवनातील भावनिक समीकरणे सोडवू पाहतो . परंतु अशी समीकरणे सोडवण्याची पध्दत माहीत नसल्यामुळे असे प्रयत्न असफल होतात. बरेच वेळा त्याचे विदारक परिणाम दिसून येऊ लागतात.

म्हणजे एक महत्त्वाचा प्रश्न उपस्थित होतो. तो हा की, जीवनात निर्माण होणारी भावनिक गुंतागुंत सोडवण्यासाठी काही तर्कसुसंगत नियम आहेत का ? प्रयत्नांना योग्य दिशा येण्याची काही पध्दत आहे का ? होय नक्कीच ! ! गेल्या दशकात या विषयाबाबत आंतरराष्ट्रीय स्तरावर बरेच संशोधन झाले आहे. त्यात असे आढळून आले आहे की, आपल्या भावनिक सवयींना (emotional habits)बालवयातच योग्य वळण देणे शक्य असते. त्या संदर्भात एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे भारतीय तत्त्वज्ञानात आपले समग्र जीवन चार पातळ्यांवर चालते, असे मानले जाते. इंद्रिये, मन, बुद्धी व या सर्वांपलीकडे आत्मा.

डॉ. सेलॉव्ही या अमेरिकन मनोवैज्ञानिकाने भावनिक प्रज्ञा किंवा भावनिक बुद्धिमत्ता (emotional intelligence) ही संकल्पना मांडली आहे. सध्या प्रचलित असलेल्या बुद्ध्यांक चाचणीमध्ये फारच मर्यादित दृष्टी वापरली जात आहे. त्यामध्ये मुख्यतः शैक्षणिक विषयांचे आकलन करण्याची बुद्धीची क्षमता असते. त्याची चाचणी होते. जर मानवी बुद्ध्यांक हा उपजत व न बदलता होणारा असेल तर आपल्याला अनेक प्रश्न पडू शकतात. उदाहरणार्थ आपण आपल्या मुलांमध्ये काही गोष्टी बदलू शकतो का ? जर ते शक्य असेल तर मुलांना त्यांच्या पुढच्या आयुष्यात चांगल्या प्रकारचे यश मिळणे शक्य होईल का ? अव्वल दर्जाचे शैक्षणिक यश मिळवलेला अत्यंत हुशार मुलगाही कधी कधी जीवनात अयशस्वी होतो तर कधी कधी साधारण बुद्धिमत्ता असलेला मुगा आश्चर्यकारक यश संपादन करतो, हे असे का व्हावे ? मनोवैज्ञानिकांचे

असे मत आहे की, याला कारण आहे त्यांच्या बुद्धीमधील महत्त्वाचे अंग, त्याची भावनीक बुद्धिमत्ता (प्रज्ञा) (emotional intelligence)

एवादया व्यक्तीमध्ये भावनिक प्रज्ञा, (बुद्धिमत्ता) किती आहे, हे त्या व्यक्तीच्या भावनिक कौशल्यावरून दिसून येते. त्यामध्ये विविध गोष्टी अंतर्भूत केलेल्या आहेत. त्या म्हणजे स्वत्वाचे भान (self – awaranceess), भावनांचे समायोजन (managing emotions), स्वयंप्रेरणा जागृत करणे (motivating onself), दुस-याच्या भावना ओळखता येणे (recognizing emotions in others), भावनिक समंजसपणा येणे (emotional understanding), परस्परांतील व्यक्तिबंध योग्य रीतीने हाताळता येणे (handling relationships).

सर्व भावनिक समायोजनाचे कौशल्य आपण आपल्या मुलांना अगदी बालवयापासून शिकवू शकतो. भावनिक समायोजनाचे कौशल्य संपादण्यासाठी ‘ सहा सेकंद ‘(Six Seconds) ही अमेरिकेतील कॅलिफोर्निया येथील संस्था गेली पाच वर्षे कार्यरत आहे. त्या संस्थेचे बोधवाक्य आहे. (It takes Six Seconds to manage anger !)अवघ्या सहा सेकंदांत रागाचे समायोजन करता येते ! (It takes Six Seconds to create compassion !!) अवघ्या सहा सेकंदात अनुकंपा जागृत करता येते !! (It takes Six Seconds to make difference !!!) अवघ्या सहा सेकंदात बदल घडवून आणता येतो !!!

दुस-यांशी व स्वत्वाशी असलेल्या आंतरिक संबंधांतून जीवनात आनंद, आशावाद व यश संपादन करण्याची जी आपली क्षमता आहे त्यालाच इमोशनल इंटेलिजन्स (भावनिक प्रज्ञा) म्हणता येईल . !

योग्य दिशेने व सातत्याने प्रयत्न केल्यास आपल्या मुलांना भावनिक बुद्ध्यांक वाढविता येईल. तसेच त्याचा परिणाम मुलांच्या शैक्षणिक वाटचालीत, मैत्रीमध्ये, आरोग्यसंपन्न होण्यामध्ये दिसू लागेल. पर्यायाने आयुष्याच्या सर्वच वाटचालीत कौटुंबिक जीवन सुखी व यशस्वी होण्यास मदत होईल हे निर्विवाद आहे.

आपल्या विविध भावनांचा उगम मेंदूमधील न्यूरोबायलॉजिकल सर्किटस् मधून कसा होतो, हे आता पूर्णपणे ज्ञात झालेले आहे. लाखो वर्षांच्या उत्क्रांतीनंतर मानवाच्या मेंदूमध्ये लिंबीक सीस्टिम नावाचा नवीन भाग विकसित झाला. त्याचबरोबर अविकसित मेंदूच्या भागावर नविन थर बसत गेले आणि त्यातून निर्माण झाला तो निओ कॉर्टेक्स , लिंबीक सीस्टिम या भागाला

भावनिक मेंदू (emotional brain) म्हटले जाते. निओ कॉर्टेक्स या भागाला वैचारिक मेंदू (thinking brain) म्हटले जाते. मेंदूच्या या दोन भागांना जोडणारे अगणित विद्युत पथ आहेत. त्यामुळे भावना विचार व कृती यामध्ये समन्वय साधला जातो. अमिग्डेला (amygdela) नावाचा मेंदूमधील भाग हा भावनिक गोष्टीची खासियत असलेला भाग समजला जातो. भावनिक घटनांशी निगडित स्मृती येथे साठवल्या जातात. दुःख झाले की, अश्रु येणे ही क्रिया अमिग्डेलामधूनच प्रवर्तित केली जाते.

प्रेम या भावनेच्याही विविध छटा आहेत. या ज्या छटा आहेत त्या भावनिक व वैचारिक मेंदूमधील समन्वयामुळेच आहेत. तसेच राग, भीती , घृणा , आनंद काळजी या ज्या विविध भावना आहेत त्यांना नियोजित करण्याचे काम (प्रीफ्रंटल लोब) हा मेंदूचा भाग करत असतो. प्रीफ्रंटल लोब म्हणजे वैचारिक व भावनिक मेंदू यांचा नियंत्रक ! मनोवैज्ञानिक निष्कर्षावरून मेंदूच्या या विविध भागांना व त्यांना जोडणा-या दुव्यांना जागृत करण्याचे व त्याची वाढ होण्यास आपण मदत करण्याचे काम आपण करू शकतो . ते कसे ? तर वेगवेगळ्या उदाहरणांनी, गोष्टीरुपांनी , महापुरुषांच्या अनुभवकथांनी, अशा प्रकारे योग्य सराव व प्रशिक्षण दिले तर आपण आपला भावनिक बुध्यांक वाढवू शकतो.

जीवनात आपल्याला वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावनांना सामोरे जावे लागते. अशा भावना जागृत झाल्यावर कसे वागायचे, म्हणजे त्याचे समायोजन कसे करायचे, हे आपण बालवयातच मुलांना विविध उदाहरणांवरून शिकवू शकतो. आपली प्राचीन संस्कृती इतिहास व वाङ्मय हे अशा प्रकारच्या अनुभवकथांनी अत्यंत समृद्ध आहे. त्याचा आपण योग्य प्रकारे वापर करू शकतो. त्यायोगे भावी पिढीची भावनिक प्रज्ञा वाढू शकेल.

या भावनिक बुद्धिमत्ते चा धागा पकडून जर संस्कारक्षम बालवयात वरील सांगितल्याप्रमाणे चांगल्या सवयी लावल्या, तर त्याचे भविष्य नक्कीच उजळून निघेल. यासाठी एक नवे शैक्षणिक दालन उघडता येईल. ते म्हणजे भावनिक प्रशिक्षणा चे . मुलांचे संगोपन करताना शारीरिक व बौद्धिक शिक्षणाबरोबर भावनिक शिक्षण ही आता काळाची गरज आहे.

□ डॉ. संदिप केळकर