

२०. आपले भावनिक जग



करून पहा.



खालील बाबतींतील तुमची निरीक्षणे नोंदवा.

- (१) सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंतचे तुमचे वागणे.
- (२) वर्तमानपत्रांतील नैसर्गिक आपत्तींची चित्रे.
- (३) वर्तमानपत्रांतील क्रिकेटच्या सामन्यांविषयी बातम्या.
- (४) वर्गातील मित्रमैत्रिणींबद्दल येणारा राग.
- (५) सर्कशीतील विदूषकांच्या करामती.

माणसाच्या स्वभावाचे कितीतरी पैलू असतात. माणूस कधी रागावतो, तर कधी कोणाला उदारपणे क्षमा करतो. त्याला कधी कोणाबद्दल मत्सर वाटतो, तर कधी कोणाबद्दल प्रेम वाटते. कधी तो फक्त स्वार्थीपणे वागतो, तर प्रसंगी इतरांसाठी त्याग करायला, इतरांना मदत करायलाही पुढे सरसावतो. राग, आनंद, दुःख, मत्सर, नैराश्य, भीती या सगळ्या आपल्या भावना आहेत.

भावनांचा मेळ कसा घालावा ?

माणूस विचारक्षम असतो, तसाच तो

भावनाशीलही असतो. विचार आणि भावनांचा योग्य तो मेळ आपल्याला घालता आला पाहिजे. कोणी आपल्याला दुखावले, की आपल्याला वाईट वाटते. ते स्वाभाविक आहे; पण किती वाईट वाटून घ्यायचे हे आपल्याला कळायला हवे. एखाद्याने चूक केली, तर आपल्याला राग येतो; पण किती रागवायचे याची मर्यादा कळली पाहिजे. एखादी गोष्ट हवीशी वाटणे हे स्वाभाविक आहे; पण त्यासाठी किती हपापलेपणा करायचा हे कळले पाहिजे. विचारीपणाने भावना आवरता येतात. त्यांच्यावर संयम ठेवता येतो. भावनांवर अशा रीतीने नियंत्रण ठेवणे, भावनांचा मेळ घालता येणे, त्या योग्य रीतीने व योग्य प्रमाणात व्यक्त करणे, याला 'भावनिक समायोजन' म्हणतात.

भावनांचा योग्य मेळ घातल्यामुळे आपले व्यक्तिमत्त्व संतुलित बनते. इतरांना समजून घेण्याची आपली क्षमता वाढते. प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करता येते. इतरांना अकारण दोष देणे, त्यांची उणीदुणी काढणे, त्यांचा मत्सर करणे, त्यांचे यश सहन न होणे या दोषांपासून आपली सुटका होते. आपण आनंदी राहतो. इतरांशी जुळवून घेण्याची आपली वृत्ती वाढते. आपल्यातील हेकेखोरपणा कमी होतो.



या प्रसंगी तुम्ही काय कराल ?

- (१) रणजित आणि अभय यांच्यात पहिल्या बाकावर कोण बसणार यावरून वाद झाला आहे. दोघेही खूप रागावले आहेत. एकमेकांचे दप्तर उचलून टाकण्याच्या स्थितीत आहेत.
- (२) हेमंतला कबड्डीच्या स्पर्धेत भाग घ्यायचा आहे, पण तो बुजरा आहे. त्याला शिक्षकांना जाऊन सांगायला संकोच वाटतो आहे.
- (३) निशाची अभ्यासाची वही रेखाने चुकून घरी नेली.

आनंद व दुःख यांप्रमाणेच राग हीसुद्धा आपली एक भावना आहे. आपल्यापैकी प्रत्येकाला कधी ना कधी आणि कशाचा तरी राग येत असतो. एखादी गोष्ट आपल्या मनाविरुद्ध घडली किंवा आपला अपमान झाला, की राग येतो. तसेच एखाद्यावर अन्याय झालेला पाहूनही आपल्याला राग येतो. राग वारंवार येत असेल किंवा अनावर होत असेल, तर त्याचे मानसिक व शारीरिक दुष्परिणाम होतात. आपण रागीट व हट्टी होतो. समंजसपणा व सहकार्याची वृत्ती कमी होते. रागाच्या भरात आपण इतरांचे मन दुखावतो. आपल्याला डोकेदुखी, निद्रानाश, निरुत्साह अशा काही परिणामांना सामोरे जावे लागते.

भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी पुढील प्रसंगांतील जे चांगले आहे त्यावर (✓) अशी खूण करा. जे करू नये असे तुम्हांला वाटते त्यावर (×) अशी खूण करा.

- रमेशने सुरेशला त्याच्याबद्दल अमितने काहीतरी वाईट बोलल्याचे सांगितले; परंतु सुरेशने त्याची खात्री करून घेऊनच प्रतिक्रिया देण्याचे ठरवले. ☐
- छाया आणि मीना अभ्यासात सारखीच प्रगती करणाऱ्या आहेत. शिक्षकांनी छायाच्या निबंधाचे खूप कौतुक केले. मीनाला त्याचा खूप राग

आला. छायाशी बोलायचे नाही, असे तिने ठरवले. ☐

- दिनेशने मनोजच्या दप्तरातील पेन व पेन्सिल काढून लपवून ठेवली. नंतर दिनेशने मनोजची माफी मागितली आणि पुन्हा तसे न करण्याचे आश्वासन दिले. ☐
- सुनीताला आईबरोबर बाजारात जायचे होते; परंतु काही कारणांमुळे सुनीताच्या आईला लवकर बाजारात जावे लागले. ती आईवर रागावली; परंतु तिने प्रथम आईला लवकर जाण्याचे कारण विचारले. ते तिला पटले, मग तिचा राग निवळला. ☐

आपल्यातील उणिवांची जाणीव

आपले अक्षर सुंदर आहे, आपल्याला गणित छान समजते, विज्ञानाच्या अभ्यासात आपण जास्त रमतो, कविता खूप आवडते असे आपण आणि आपल्या मित्रमैत्रिणी म्हणतात. याचा अर्थ आपल्या आवडीनिवडी आणि क्षमताही वेगवेगळ्या असतात. आपल्याला आपल्या क्षमता जशा हळूहळू समजायला लागतात, तसे आपल्याला काय येत नाही हेही समजू लागते. एखाद्या विषयात, कलेत, खेळात आपण अधिक तरबेज असतो, तर दुसऱ्या एखाद्या बाबतीत तेवढी गती नसते. आपल्या क्षमतांबरोबर आपल्यातील उणिवाही माहीत असल्या पाहिजेत, म्हणजे प्रयत्न करून उणिवांवर मात करता येते. एखादी गोष्ट येत नाही, म्हणून जे येते त्यात प्रावीण्य मिळवण्याकडे दुर्लक्ष करू नये.

स्वभाव बदलता येतो

आपल्यापैकी कोणाचाच स्वभाव पूर्णतः चांगला किंवा पूर्णतः वाईट नसतो. आपल्या मित्रमैत्रिणींमध्ये जे चांगले गुण आहेत, त्यांचा प्रथम विचार करावा. उणिवा दूर करण्यासाठी एकमेकांना मदत करावी. आपल्यातील चांगल्या क्षमतांबद्दलही बोलावे, तसेच उणिवांबद्दलही मोकळेपणाने चर्चा केली तर ते आपल्या फायद्याचे असते.

आपल्या स्वभावातील दोषांची जाणीव झाल्यानंतर ते दोष दूर करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

मैत्रिणींच्या घोळक्यात नेहा सर्वात जास्त बोलत असे. इतर मैत्रिणींना बोलण्याची संधीच मिळत नसल्यामुळे मैत्रिणी तिला टाळू लागल्या. हे नेहाच्या लक्षात आले. तिने प्रथम काही दिवस बोलण्यावर संयम ठेवण्याचे प्रयत्न सुरू केले. 'जास्त बोलत असेन तर मला थांबवा', असे तिने आपणहून मैत्रिणींना सांगितले. हळूहळू नेहा इतरांचेही बोलणे ऐकून घेऊ लागली व तिने आपला अति बडबडा स्वभाव बदलला.

सांगा पाहू !



- (१) 'शाळेत जातो', असे सांगून शाळेत न जाता मनोज मैदानावर खेळत बसतो, हे योग्य आहे का ?
- (२) एखाद्याकडून आणलेली कोणतीही वस्तू वेळेत परत न करण्याची सवय असलेल्या तुमच्या मित्र/मैत्रिणीला तुम्ही काय सांगाल ?

आपल्या स्वभावातील आपल्याला व इतरांना खटकणारे पैलू प्रयत्नपूर्वक बदलता येतात. ते बदलण्याचा वेळीच प्रयत्न करणे आवश्यक आहे; अन्यथा त्यातून आपल्या व्यक्तिमत्त्वामध्ये उणिवा राहू शकतात.

आपण काय शिकलो ?



- भावना व्यक्त केल्या पाहिजेत. विचार आणि भावनांचा योग्य मेळ घालता आला पाहिजे.
- रागावर नियंत्रण ठेवावे, अन्यथा त्याचे अनेक शारीरिक आणि मानसिक दुष्परिणाम होतात.
- आपल्यातील क्षमतांबरोबर उणिवांचीही जाणीव असली पाहिजे.
- आपल्या स्वभावातील उणिवा प्रयत्नांनी बदलता येतात.

स्वाध्याय

१. रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.

- (अ) माणूस विचारक्षम असतो, तसाच तो असतो.
- (आ) आपल्या मित्रमैत्रिणींमध्ये जे गुण आहेत, त्यांचा प्रथम विचार करावा.

२. पुढील प्रश्नांची एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

- (अ) व्यक्तिमत्त्व संतुलित कसे बनते ?
- (आ) समंजसपणा व सहकार्याची वृत्ती कशामुळे कमी होते ?
- (इ) आपल्या स्वभावातील दोषांची जाणीव झाल्यानंतर आपण काय केले पाहिजे ?

३. पुढील प्रश्नांची तीन-चार वाक्यांत उत्तरे लिहा.

- (अ) भावनिक समायोजन म्हणजे काय ?
- (आ) रागाचे कोणते दुष्परिणाम होतात ?
- (इ) आपल्यातील उणिवांची जाणीव आपल्याला का असावी ?

४. तुम्हांला काय वाटते ते लिहा.

- (अ) तुमचे म्हणणे शिक्षक ऐकून घेत नाहीत.
- (आ) घरातील निर्णय घेताना आईबाबा तुम्हांलाही विचारतात.
- (इ) मित्राला मोठे बक्षीस मिळाले.
- (ई) वर्गातील मुले तुमचे कौतुक करतात.
- (उ) रोहनेने वर्गात तुमचा अपमान केला.

५. तुम्ही या प्रसंगी काय कराल ?

(अ) रोहिणीला निबंध स्पर्धेत पुरस्कार मिळाला.

(आ) कविताला राग आल्यामुळे तिने डबा खाल्ला नाही.

(इ) वीणा शाळेत एकटी वावरते.

(ई) मकरंद म्हणतो, 'माझा स्वभावच हट्टी आहे'.

उपक्रम : खालील तक्ता भरा. शिक्षकांच्या मदतीने आपला स्वभाव जाणून घ्या.					
क्र.	कृती	स्वनिरीक्षण			
		नेहमी	अनेकदा	कधीकधी	नाही
१.	खूप राग येतो.				
२.	सतत गप्पा मारते / मारतो.				
३.	इतरांना मदत करते / करतो.				
४.	इतरांची आपुलकीने चौकशी करते / करतो.				
५.	खूप भांडण करते / करतो.				
६.	इतरांना शाबासकी देते / देतो.				
७.	कोणी वाईट बोलले तर रडू येते.				
८.	आनंदी राहायला आवडते.				

* * *

