PUNE RESEARCH TIMES (ISSN 2456-0960)
AN INTERNATIONAL JOURNAL OF CONTEMPORARY STUDIES SPECIAL ISSUE OCT 2018

मानसिक आरोग्य व समुपदेशन

(Mentally Health and Counselling)

प्रा. डॉ. कृष्णाजी देवाजी डापके
(शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख)
सिद्धार्थ कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,
जाफ्राबाद, जि जालना.
महाराष्ट्र भारत

प्रस्तावना :

ऐकविसव्या शतकामध्ये प्रत्येक क्षेत्रामध्ये प्रचंड अशी स्पर्धा बघायला मिळते. स्पर्धा वाढल्यामुळे परस्परांवरील अविश्वास असुरक्षिततेची भावना यामुळे ताणतणाव, निराशा इ. प्रमाण खुप वाढलेले पहावयास मिळते. त्यामधून सुटका करुन घेण्यासाठी माणूस मद्यपान करणे, धुम्रपान करणे, मादक पदार्थांचे सेवन करणे इ. आहारी जातो. त्यामुळे आपल्या कुटुंबाचे आयुष्य उद्ध्वस्त होते, तसेच पुर्वीची एकत्र कुटुंब पद्धती नाहीशी होताना दिसते आणि छोटी कुटुंबे तयार झाल्यामुळे कौटुंबिक आधार व नाते संबंध यावर नकारात्मक परिणाम झालेला दिसून येतो. साहजिक मानसिक आरोग्य धोक्यात येते. आरोग्याची व्याख्या केवळ रोगाचा अभाव म्हणजे आरोग्य नव्हे तर आरोग्य म्हणजे शारीरिक मानसिक व सामाजिकदृष्ट्या संपूर्ण सुस्थितीची अवस्था होय. थोडक्यात सांगायचे म्हणजे ज्या व्यक्तीचे शारिरीक स्वास्थ चांगले असते त्यामुळे मानसिक स्वास्थ निरोगी असते. आजच्या

परिस्थितीमध्ये मनातील घुसमट तशीच दडपुन टाकली जात आहे. केवळ पद, पैसा, प्रतिष्ठा या त्रिसुत्री जीवन शैलीलाच महत्त्व दिल्या जात असल्यामुळे जुन्या व नव्या मुल्याची सरमिसळ होत असल्यामुळे समाजाची व व्यक्तीची समुपदेशन करण्याची गरज आहे.

समुपदेशन म्हणजे काय

समुपदेशन म्हणजे केवळ सल्ला देणे नव्हे तर व्यक्ती किंवा त्या संदर्भात निर्माण झालेल्या सामाजिक व व्यावसायिक गुंतागुंतीच्या समस्येच्या मुळाशी जाऊ उतराचा शोध घेण्याची मानशास्त्रज्ञीय प्रक्रिया आहे. दोन्ही व्यक्तीच्या पुढे योग्य तो पर्याय ठेवून समस्येवर मात करायला प्रवृत्त करायला लावणारी समुपदेशकाची भूमिका असते. समुपदेशन करण्याची गरज काय आहे? कोणत्या समस्येसाठी समुपदेश करण्याची गरज आहे? समुपदेशन केल्यामुळे कोणत्या घटकाला त्याचा फायदा होणार आयुष्यामध्ये ज्या समस्या उद्भवतात त्या सोडवण्यासाठी समुपदेशनाची मदत घ्यायला हवी का? समुपदेशनाची मदत मानसिक अरोग्य स्वास्थ ठेवण्यात मदत होते.

समुपदेशन कोणासाठी

1. युवा समुपदेशन (Youth Counselling)

शारीरिक बदलामुळे होणाऱ्या विविध समस्या नाते संबंधातील मतभेद. नौकरीमध्ये नैराश्य, इ. साठी समुपदेशन गरजेचे ठरते. तरुण पिढीतील बहुतेक वेळा स्वतःची कौटुंबिक आणि सामाजिक ओळख निर्माण करुन देत असताना ताण तणाव येत असेल. त्यातून व्यसनाधिन लैंगिक स्वैराचार, गुन्हेगारी, हिंसाचार इ. समस्या उद्‌भवण्याची शक्यता असते योग्य वेळा समुपदेशन उपयुक्त ठरते.

2. मुलांचे समुपदेशन (Child Counselling)

अफाट खर्च वाढलेला असल्यामुळे नौकरीच्या निमित्ताने आॅ वडिलांना दोन पेसे मिळविण्यासाठी घराबाहेर पडावे लागते. त्यामुळे मुलांकडे खुप कमी वेळा दिला जातो.

त्यामुळे अभ्यासात दुर्लक्ष, परिक्षेत अपयश, मन एकाग्र करण्याची समर्थता अतिरिक्त भित्रेपणा, भीती न्युनगंड, आपलेपणाची भावना, खोटे बोलण्याची सवय, समाजामध्ये ताटपणाने उभे राहण्याची क्षमता, मोठ्या व्यक्तीशी असभ्य वर्तणुक इ. साठी समुपदेशन गरज भासते.

3. वैवाहिक समुपदेशन (Post Marital Counsellig)

विवाह पुर्व आणि विवाहनंतर समुपदेशन होणे गरजेचे आहे. विवाह पुर्व समुपदेशनाची गरज वाढतेय कारण भावी जोडीदार कसा असावा, त्याची निवड कशी करावी, त्याची सवय कशी असेल, भविष्यात उद्भवणाऱ्या समस्यांना तोंड देईल का? असे अनेक प्रश्न वैवाहिक जीवनामध्ये कराव्या लागणाऱ्या तडजोडी, आर्थिक जबाबदारी अनेक गोष्टीची अदलाबदल या गोष्टी विचारात घेऊ करिअर व लग्न यांची सांगड यशस्वीपणे घालतांना येऊ शकते. अपत्य बाल संगोपनातील अडचणी विवाहबाह्य संबंध, पती पत्नी मध्ये असलेले मतभेद इत्यादीचे समुपदेश महत्त्वाचे ठरते.

4. वय झाल्यानंतरचे समुपदेशन (Old Age Counselling)

वयाच्या 60 वर्षानंतर शारीरिक क्षमता कमी झाल्यामुळे निर्माण होणाऱ्या मानसिक समस्या, निवृत्तीनंतरच्या समस्या, कौटुंबिक समस्या मुलांबरोबरच्या समस्या हेकटपणा, व विसंवाद यासाठी समुपदेशन उपयुक्त ठरते. या व्यतिरिक्त अशा अनेक बाबीचे समुपदेशन करण्याची गरज भासते. उदा. सामाजिक मानहानी, नैराश्य आले असेल. भुकंप झाले असेल, दुष्काळा पडला असेल, नैसर्गिक आपत्ती आली असेल, बेकारी असेल, अपराध झाला असेल इ. आपत्तीमुळे होणाऱ्या अपघातासाठी समुपदेशनाची गरज भासते.

5. औद्योगिक समुपदेशन (Industrial Counselling)

जागतिक औद्योगिकीकरणामुळे मोठ्या प्रमाणावर औद्योगिकीकरण झाले. राष्ट्रीय व आांतरराष्ट्रीय स्तरावर स्पर्धा करताना मोठ्या प्रमाणावर चुरस निर्माण झालेली असून लघुउद्योग किंवा इतर अनेक संघटनामधून काम करणाऱ्या विविध स्तरावरतील अधिकारी

कामगार व्यवस्थापक यांना स्वतःची उद्दिष्ट्ये गाठतांना सांघीक कार्य करताना समुपदेशनाची गरज भासते, अधिकारी व कर्मचारी यांच्यातील संघर्ष सहकाऱ्याशी स्पर्धा व त्यातून निर्माण होणाऱ्या कौटुंबिक समस्या इ. साठी समुपदेशनाची गरज भासते.

6. व्यावसायिक समुपदेशन (Professional Counselling)

व्यवसाय करत असताना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. व्यवसायाची निवड भांडवली तरतुद, कर्मचारी मालक, व्यवसायातील ताणतणाव कुशल, नेतृत्त्वाचा अभाव, समायोजन करण्याची क्षमता, कामाचा व्याप, वेळेचा अभाव, ग्राहक व त्याला दिलेले प्रलोभन इ. साठी समुपदेशनाची गरज भासते.

समुपदेशनाचे फायदे

1) समुपदेशन केल्यामुळे स्वतःच्या वागण्यात आणि बोलण्यात खुलेपणा व पारदर्शीपणा येतो.
2) कामाबद्दलची आवड निर्माण होते.
3) नेहमी समाजातील प्रत्येक घटकाशी सुसंवाद साधण्याची इच्छा निर्माण होते.
4) स्वतः बद्दल स्वआदर निर्माण करता येतो.
5) इतरावंर विश्वास ठेवण्यासाठी मनोबल वाढते.
6) विविध छंद जोपासण्यासाठी मनोबलल वाढते.
7) विशिष्ट उद्दिष्टांपर्यंत जाता येते.
8) घरातील सर्वांचे मानसिक स्वास्थ्य जपता येते.
9) अपयश का येते याचा शोध घेता येतो.
10) जीवनातील परिस्थिती निर्धाराने बदलण्याचा प्रयत्न करता येतो.

निष्कर्ष :

समाजातील विविध घटकाचे समुपदेशन केल्यामुळे अत्यंत गुंतागुंतीच्या समस्याचे निराकरण करता येते. पर्यायाने मनोधैर्य वाढते व त्याबरोबर जिवनात आनंद मिळतो व आनंद मिळाल्यामुळे शरीर तंदरुस्त राहण्यास मदत होते. शरीर तंदुरुस्त असेल तर चांगले विचार येतात. चांगल्या विचारामुळे सामाजिक व मानसिक आरोग्य तंदरुस्त राहण्यास मदत होते.

संदर्भसुची :

लोकप्रभा, क्रिडातंत्र, योगसाधना