

## मला बदलायचं आहे

**Dr. Subhash Krishna Waghmare**

*Associate Professor*

*P.V.D.T. College of Education for Women, Mumbai -20.*

### स्वतःचा शोध

तुम्हाला एखाद्या माणसाचा शोध घ्यायचा असेल तर स्वतःकडे वळा. जुने दिवस खणा. स्वतःत पसरलेली त्या माणसाची पाळं मुळं शोधायची प्रयत्न करा. त्या मुळाच्या आसपासची माती स्वच्छ (थोडी दूर केली) केलीत की तुमच्या लक्षात येईल; ज्या माणसाला आपण बाहेर शोधू पाहत होतो त्याचं लख्ख चित्र आपल्या आतच आहे.

On Writing - स्टीफन किंग



Global Online Electronic International Reserch Journal's licensed Based on a work at <http://www.goeiirj.com>

### शिकणे म्हणजे काय?

“Learning is fundamentally about making and maintaining connections: biologically through neural networks; mentally among concepts, ideas, and meanings; and experientially through interaction between the mind and the environment, self and others, generality and context, deliberation and action” (p. 11).

शिकणे ही मूलतः विविध जोडण्या करण्याची (करत राहण्याची) व त्या टिकवून ठेवण्याची (त्यांचे सातत्याने नूतनीकरण करून त्या अद्यावत ठेवण्याची) प्रक्रिया आहे. या जोडण्या जैविक दृष्ट्या मेंदूतील चेतातंतूदरम्यान घडून येतात. बौद्धिक दृष्ट्या या जोडण्या संकल्पना, कल्पना व अर्थादरम्यान घडून येतात. अनुभवांच्या दृष्टीने या जोडण्या बुद्धी व व्यक्तीच्या भोवतालचा परिसर, स्व व स्वैतर, सुलभतेने दिसणाऱ्या बाबी व संदर्भ, चर्चा, चिंतन करून केलेल्या कृती दरम्यानच्या आंतर्क्रियांच्या परिणामी घडून येतात.

### संदर्भ:

Susan Engelkemeyer and Scott Brown:Cited in About campus, March, April 2006,Making connections: Using skill theory to recognize how students build and rebuild understanding; Patricia King, JoNes VanHecke.

### परिवर्तनाची (बदलाची) प्रक्रिया

संत तुकोबा म्हणतात, “मीची मज व्यालो । पोटा आपलीया आलो ।”

आपल्या नेहमीच्या पद्धतीने सांगायचं तर तुकोबा म्हणतात की मलाच मी झालो. मीच माझ्या पोटी

(जन्मा)आलो. विणे म्हणजे जन्माला येणे पण माणसासाठी या शब्दाची योजना केली जात नाही. सस्तन प्राणी वर्गाचा विचार केला तर त्यालाच तो होणे हे शक्य नाही. याचाच अर्थ असा की स्वतःतून स्वतःलाच नव्याने जन्माला घालण्याच्या प्रक्रियेला येथे “विणे” असे तुकोबा म्हणतात. स्वतःतून नवा, परिवर्तीत स्वतः घडवणे ही विण्याची प्रक्रिया आहे असे तुकोबा म्हणतात. आणखी एका अभंगात तुकोबा म्हणतात,

आपुले मरण पाहिले म्यां डोळां ।  
तो जाहला सोहळा अनुपम्य ॥  
आनंदें दाटलीं तिन्ही त्रिभुवनें ।  
सर्वात्मकपणे भोग जाला ॥  
एकदेशीं होतों अहंकारे अथिला ।  
त्याच्या त्यागे जाला सुकाळ हा ॥  
फिटले सुतक जन्म मरणाचें ।  
मी माझ्या संकोचें दूरी झालो ॥

संत तुकोबायेथे स्वतःच्या परिवर्तन प्रक्रियेचे वर्णन करत आहेत. स्वतःचा अहंकार त्यांना नष्ट करायचा होता. स्वतः अहंकारी आहोत याची जाण आल्यानंतर तुकोबांनी त्याचा नाश करण्यासाठी त्यांनी साधना सुरू केली. ही साधना फळाला आली. हे फळ म्हणजे अहंकारी तुकोबा मरण पावले. ही मरणाची प्रक्रिया तुकोबांनी अनुभवली. नवे अहंकारी नसलेले, स्वतःला लोकांपेक्षा वेगळे न समजणारे तुकोबा जन्माला आले. स्वतःच्या संकुचित वृत्तीपासून ते प्रयत्नपूर्वक दूर झाले. मनोविज्ञानात ज्याला भावविरेचन(catharsis)प्रक्रिया म्हणतात ती तुकोबांनी जाणीवपूर्वक, स्वतः पुढाकार घेऊन केली. ही त्यांनी स्वतःच स्वतःसाठी केलेली ज्ञानरचना होती. या ज्ञानरचनेच्या परिणामी पहिल्या अहंकारी तुकोबांचा मृत्यू होऊन नव्या तुकोबांचा पुनर्जन्म झाला. अहंकार नष्ट झाला म्हणजे मी व इतर, संत व सामान्यजन, केळ व बोरी, लोणी व ताक हे भेद त्यांच्या दृष्टीने नाहीसे झाले. "अणुरणीयां थोकडा" असलेले तुकोबा "आकाशाएवढे" व्यापक झाले. त्यांचा जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला.

**परिवर्तनाच्या प्रक्रियेत असण्यासाठी**

तुकोबा संतपदाला पोहोचले होते. त्यांनी हे परिवर्तन प्रयत्नपूर्वक साधले. पण सामान्यांसाठी कोणत्याही परिस्थितीत वा संदर्भात ही परिवर्तनाची प्रक्रिया थांबत नाही वा तिची अंतिमस्थिती येत नाही. म्हणूनच आपल्यासारख्या सामान्य व्यक्तीला सतत परिवर्तनाच्या प्रक्रियेत रहावे लागेल. याला व्यक्तीचे सातत्याने असण्याच्या स्थितीत (in being mode) असे म्हणतात. एरिख फ्रॉम या तत्त्वचिंतकाने याचा सविस्तर विचार आपल्या To have or to be? या पुस्तकातून मांडला आहे. तो थोडक्यात पुढे दिला आहे.

जेव्हा व्यक्तीला वाटते की माझ्याकडे सर्व काही आहे व माझ्याकडे सर्व काही असायला हवे तेव्हा परिवर्तनाची प्रक्रिया थांबते व जमा करण्याची प्रक्रिया सुरू होते. माझ्याजवळ पदवी आहे, म्हणून समाजाने मला नोकरी दिली पाहिजे, मी नोकरीत आहे म्हणून मला दरवर्षी वेतन वाढ, पद वा बढती दिली पाहिजे, मी अमुक वर्षे नोकरी केली म्हणून मला निवृत्तीवेतन दिले पाहिजे या स्वरूपाच्या मागण्यांची/ इच्छांची साखळी तयार होते. यात मला ज्या संस्थेने पदवी दिली ती माझ्या कोणत्या गुणवत्तेची पारख करून दिली, मला नोकरी मिळाली ती माझ्या

कोणत्या कौशल्यांच्या जोरावर, कोणती कर्तव्ये व कोणत्या जबाबदाऱ्या पार पाडण्यासाठी मिळाली आहे, या गुणवत्तेमुळे, कौशल्यांमुळे मी कोणत्या प्रकारच्या व कोणत्या गुणवत्तेच्या मी सेवा माझ्या कार्यासंबंधात देते/देतो, मला वेतनवाढ, पद वा बढती मिळावी ती माझ्या गुणवत्तेतील कोणत्या वाढींमुळे, कोणत्या जबाबदाऱ्या वाढल्यामुळे, मी यापूर्वीच्या तुलनेत मी कोणती कामे करण्यासाठी सज्ज झाले/ झालो आहे म्हणून, माझ्या वाढलेल्या व सातत्याने वाढत जाणाऱ्या अनुभवांचा मी माझ्या ग्राहकांना कोणता फायदा मिळवून देणार आहे इत्यादी प्रश्न उपस्थित होतात आणि यामुळे स्वतःच्या परिवर्तनासाठी साधना करणे ही संबंधित व्यक्तीची जबाबदारी ठरते. यासाठी,

- स्वतःला निव्वळ जमवाजमवीच्या (पैसा, प्रसिद्धी, प्रमाणपत्रे) प्रक्रियेतून गुंतवता स्वतःला पूर्णतया “असण्याच्या प्रक्रियेत ठेवण्याची” इच्छा हवी.
- आपण काय आहोत, भोवतालच्या जगासंदर्भात आपल्या नातेसंबंध, रुची, प्रेम, सहमती याबाबतच्या गरजा काय आहेत, या जाणिवांच्या विश्वासावर आधारित अशी सुरक्षितेची भावना, निजखुणेबाबतची संवेदना व आत्मविश्वास आपल्याला हवा.
- आपल्या जगण्याला बाहेरचे कोणी व बाहेरचे असे काही अर्थ देऊ शकणार नाही या वस्तुस्थितीचा स्वीकार आपल्याला करता आला पाहिजे. पण त्याबरोबरीने बुद्धिप्रमाण स्वाधीनता आणि वस्तुरहितता हाच जीवनार्थ मानून काळजी घेण्याच्या व सहभाग देण्याच्या कृतींत आपण स्वतःला झोकून द्यायला हवे.
- आपण क्षणस्थ व स्थलस्थ असायला हवं. जे काम हाती घेतले आहे त्या कामात स्वतःला पूर्णपणे गुंतवून घ्यायला हवे.
- मूर्ती व विभूतींची उपासना न करता, विविध भ्रमांपासून स्वतःला मुक्त ठेवून जगायला हवे.
- सर्व स्वरूपातून व्यक्त होणाऱ्या जीवांप्रती मनात व त्यांच्या बरोबरच्या व्यवहारांत आदरभाव हवा.
- निरपेक्ष प्रेम करण्याची, चिकित्सक व बुद्धिप्रमाण विचार करण्याची स्वतःची क्षमता विकसित करायला हवी.
- आत्मकोषातून बाहेर पडायला हवे व माणसाच्या अस्तित्वाला दुःखांमुळे येणाऱ्या मर्यादांचे भान ठेवायला हवे.
- स्वतःचा व स्व-जनांचा पूर्ण विकास साधणे हे सर्वश्रेष्ठ जीवनध्येय असायला हवे. हे साध्य करण्यासाठी वास्तवाबाबत आदर हवा तसेच शिस्तबद्ध प्रयत्नांची गरज आहे हे लक्षात ठेवायला हवे. सुदृढ विकासासाठी संरचनेची गरज असते हे लक्षात ठेवण्याबरोबरीने अतिरेकीचौकटबद्धतेमुळे जगणे घुसमटते, ते मृतवत् होते हेही लक्षात घ्यायला हवे.

यासाठी हे करावे वा न करावे या संघर्षाला पुढीलप्रकारे सामोरे जावे लागेल.

- स्वतःची कल्पनाक्षमता विकसित करावी लागेल व तिचा उपयोग वास्तव शक्यतांचा अंदाज घेण्यासाठी व असह्य परिस्थितीला टाळण्यासाठी करावा लागेल. उदाहरणार्थ, इतरांकडून फसवणूक होऊ नये या दृष्टीने दक्षता घेतली जाईल.
- स्वतःला जाणून घ्यावे लागेल व स्वतःला स्वतःबद्दल काय माहित नाही हे जाणून घ्यावे लागेल.
- जीवनाच्या भोवतालाशी असलेल्या एकसंधतेविषयी संवेदनशील रहात तरच निसर्गावर मालकी प्रस्थापित



करण्याचा, त्याला वाकवण्याचा, त्याची पिळवणूक करण्याचा, त्याच्यावर बलात्कार करण्याचा, त्याचा नाश करण्याचा विचार वा कृती तुम्ही करणार नाही तर त्याच्याशी समायोजन साधण्यासाठी तुम्ही कृतिशील रहाल.

- स्वाधीनता ही स्वैराचारासाठी वा विविध प्रकारचा हावरटपणा पूर्ण करण्यासाठी नसते तर धाडसाने स्वतःच्या शक्यतांचा (सामर्थ्याचा वापर करण्याच्या क्षमतांचा) शोध घेण्यासाठी व उपयोग करण्यासाठी असते. माणूस क्षणाक्षणाला ज्या प्रसंगांना सामोरे जातो त्या प्रसंगात त्याला "जगायचे की मरायचे", "विकसित व्हायचे की कोमेजायचे" असा नाजूक तोल सांभाळावा लागतो. त्यावेळी त्याला स्वतःची स्वाधीनता पणाला लावावी लागते.
- लक्षात घ्या की जेव्हा जगणे थांबते तेव्हा विकासही थांबतो. विकास थांबला की विध्वंसकता, दुष्टावा जन्म घेतो.
- लक्षात घ्या की अल्पसंख्य व्यक्ती चर्चा केलेल्या गुणवत्तेला पोहोचू शकतात. ही ध्येये साध्य करण्यासाठी प्रयत्नशील रहाणे वेगळे पण तशी महत्कांक्षा बाळगणे हा एक प्रकारचा हावरटपणाच आहे.
- नियतीने दिलेल्या मर्यादेत, सातत्याने कमाल विकास साधण्याच्या प्रक्रियेत गुंतून राहून पूर्ण जीवन जगण्यातील समाधानाचा अनुभव घेणे व्यक्तीला साध्य करावे लागते. त्यासाठी आळस टाकून प्रामाणिकपणे प्रयत्नांची कास धरावी लागते.

### परिवर्तन संस्कृतीची प्रस्थापना

परिवर्तन ही संबंधित समूहाची संस्कृती असावी लागते. तसे झाले नाही तर जी व्यक्ती परिवर्तन प्रक्रियेत असते तिला विविध प्रकारे छुप्या वा उघड छळाला सामोरे जावे लागते. यालाही सामोरे जात कोणताही गाजावाजा न करता, ज्यांचे साहाय्य घेणे शक्य आहे ते घेत, इतरांना श्रेय देत काम उभे करता येते. खरे पाहता ते काम करणे ही आपली जबाबदारीच असते पण काम करावा लागणे हेच संकट मानणारे बहुसंख्य असल्याने संघटितपणे काम न करण्याच्या मोहिमा उघडल्या जातात.

जबाबदाऱ्या पार पाडू इच्छिणाऱ्या व्यक्तींनी सामूहिकपणे स्वतःच्या जबाबदाऱ्या सहभागाने पार पाडणे हा यावरचा उपाय ठरतो. माहिती संप्रेषण तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे अशा प्रकारे काम करणारे प्रतिभासी समूह कार्यरत आहेत. त्यांच्याशी स्वतःला जोडून घेता येते. यासंदर्भात ऋग्वेदातील पुढील संज्ञानसूक्ताचा उपयोग इच्छुकांना करून घेता येईल.

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं संवो मनांसि जानताम्। ... समानीव आकृतिः समाना हृदयानि वः।

समानस्तु वः मनः यथा वः सुसहासती॥

ऋग्वेदाच्या अखेरच्या सूक्तातील हा आदेश आहे. पंढरीच्या वारीचा प्ररंभ या मंत्राने होतो. याचा अर्थ आहे, संगतीने चाला, संवादाने बोला, तुम्हां सर्वांच्या मनाची जाण एकच असू द्या. तुमचे ध्येय समान असू द्या, तुमचे भाव समान असू द्या. यामुळे तुमचे सहजीवन सफल होईल.

जर या आदेशात कोणाला भगवे-हिरवे जाणवत असेल तर तथागताने केलेला उपदेश लक्षात घ्यावा. त्याचा आदेश होता की बुद्धीचा उपयोग करणाऱ्यांच्या संघाला, समूहाला शरण जा. ही शरणागती स्वतःला बुद्धी वापरण्याचा कंटाळा असल्यामुळे पत्करायची नाही. तर स्वतःच्या बुद्धीचा वापर करण्याची मोकळीक संघ देतो

म्हणून पत्करायची आहे. संघाशी एकसंधता साधायची म्हणजे स्वतःची बुद्धी वापरून तिला जे पटेल तेच परंतु विधायक अहे तेच करायचे. बुद्ध स्वतःही तेच करत होता. त्याने कोणालाही या आदेशाखेरीज कोणताही आदेश दिलेला नाही की उपदेश केलेला नाही. ज्या वेळी लोक त्याच्याकडे कोणतीही समस्या घेऊन जात तेव्हा तो दुःखाचा स्वीकार करण्याचा उपदेश करात नसे. तो त्या व्यक्तीला प्रयोग करायला सुचवत असे. हा प्रयोग केल्यानंतर व्यक्तीला आपल्या दुःखाचा स्वीकार करणे हेच आपल्या हातात आहे याचा अनुभव मिळत असे व त्यामुळे दुःखाशी जुळवून घेणे तिला शक्य होई.

अध्यापन व्यावहारिकांनी स्वतःचे काम जबाबदारीने पार पाडण्यासाठी स्वतःसारख्या अध्यापकांचा संघ स्थापून स्वतःच्या व्यवहाराची गुणवत्ता वाढवण्यासाठी प्रयत्नशील राहिले तरच त्यांना स्वतःच्या व्यवसायाची व स्वतःची माणूस म्हणून प्रतिष्ठा सांभाळता येईल.

अध्यापन व्यावहारिकांच्या जबाबदारीचे स्वरूप पाहता एकेकट्याने काम करण्याला बऱ्याच मर्यादा पडतात. यासाठी अनेक व्यावहारिकांनी एकत्र येऊन परिवर्तशील समूहाची स्थापना करायला हवी व कार्योपयोगी ज्ञानाधार अस्तित्वात आणायला हवेत. हे ज्ञानाधार वैज्ञानिक पद्धतीचा अवलंब करून अस्तित्वात आणले तर ते व्यवहारिकांच्या व्यापक समूहाला लाभदायक ठरू शकतात.

नूतन प्रकाशन.

GOEIIRJ