

शैक्षणिक संदर्भ अंक १३६ ( जून – जुलै २०२२ )

कंटाळा  
आलाय...!!



लेखक : संजीवनी आफळे

# कंटाळा आलाय....!!

लेखक : संजीवनी आफळे



“कंटाळा आलाय.” “जाम बोअर होतंय.” “करमत नाहीये.” “छया! टीव्हीवर बघायलाही काही नाही!” “दिवस संपता संपत नाही आहे, करायला काही नाही.” ही वाक्ये अगदी शाळेतल्या मुलांपासून, घरातील गृहिणी, महाविद्यालयीन तरुणाई, कार्यमग्न व्यावसायिक ते निवृत्त मंडळींपर्यंत, तुमच्या आमच्या सर्वांच्या तोंडातून कधी ना कधी तरी बाहेर पडतातच.

इतकेच नव्हे, तर आश्चर्य वाटेल, परंतु प्राण्यांनाही या स्थितीचा सामना करावा लागतो. २०१९ साली प्रकाशित झालेल्या २००० अमेरिकन व्यक्तींच्या सर्वेक्षणातून असे दिसून आले आहे की, अमेरिकन नागरिक वर्षातले १३१ दिवस, म्हणजे जवळजवळ एक तृतियांश वर्ष कंटाळवाणेपणाचा अनुभव घेतात.

१९८० साली अमेरिकेमध्ये नॅशनल अँकझायटी सेंटरचे संस्थापक अँलन कारुबा यांनी जुलै महिना ‘अँटीबोअरडम मंथ’ म्हणून साजरा करण्याची कल्पना मांडली. अमेरिकेत जुलै महिन्यात उन्हाळा असतो, बाहेर फारसे जाता येत नाही, ४ जुलैचा स्वातंत्र्यदिन झाल्यावर सार्वजनिक सुट्ट्या नसतात, यामुळे कदाचित त्यांनी जुलै महिना यासाठी निवडला असावा. काहीही न करता दुःख कुरवाळत वेळ घालवणारे, कंटाळा आलेले लोक त्यांनी पाहिले आणि त्यांचे लक्ष इतरत्र वळवण्यासाठी याचा उपयोग होईल असे त्यांना वाटले. या महिन्यात आपल्याला कोणत्या गोष्टींमुळे कंटाळा येतो ते शोधावे आणि तो दूर करण्यासाठी प्रयत्न करावा यासाठी विविध उपक्रम केले जातात.

कंटाळा हा दोन प्रकारचा असतो. पहिल्या प्रकारचा कंटाळवाणेपणा ही एक तात्पुरती स्थिती असते. डॉक्टरांच्या वेटिंग रूममध्ये आपला नंबर येण्याची वाट पहात बसले किंवा तिकिटांच्या रांगेत उभे राहिले, की असा कंटाळा येतो. मग अस्वस्थ वाटते, राग येतो आणि युगानुयुगे आपण असेच वाट पहात बसणार की काय असे वाटायला लागते. पण आपला नंबर आला की हा कंटाळा जातो. म्हणजेच हा तात्पुरता परिस्थितीजन्य कंटाळा असतो.

तर दुसरा प्रकार म्हणजे काही लोकांना सतत कंटाळा येत असतो. असा कंटाळा खूप काळ टिकणारा आणि आपण जे काम करायला हवे आहे ते करताना येतो. तो बऱ्याचदा बाह्य उत्तेजनाच्या अभावामुळे किंवा समोर काहीच आव्हान नसल्यामुळे येतो. अशा व्यक्तींमध्ये डोपामाईन या चेतापारेषकाची कमतरता असते. कामातील तोचतोचपणा,

पुनरावृत्ती, नवीनतेचा अभाव, कामाची नीट माहिती नसणे, थोडेसेच काम असणे, आणि खूप सोपे काम ही असा कंटाळा येण्याची महत्त्वाची कारणे आहेत.

बहुतेक वेळा कंटाळा हा व्यक्ती, संस्था आणि समाजासाठी नकारात्मक परिणामांशी संबंधित असतो. काम करण्यासाठी प्रेरणा नसणे, प्रयत्न कमी पडणे, प्रतिकूल वर्तन, मालमत्तेचे नुकसान, कामाच्या ठिकाणी हिंसाचार, काम सोडून देणे, खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी आणि मग पुढे यातून निर्माण होणारी खालावलेली मानसिक स्थिती, असमाधान, नैराश्य अशा प्रकारचे नकारात्मक परिणाम कंटाळा आल्यामुळे होऊ शकतात.

परंतु वेगवेगळ्या शास्त्रज्ञांनी केलेल्या संशोधनातून लक्षात आले आहे की कंटाळा येणे फायद्याचे असू शकते. कंटाळ्याचा फायदा म्हणजे, तो स्वतःच्या स्थितीबद्दल मनन करणे, नवीन आव्हान शोधणे, काहीतरी सर्जनशील काम करणे आणि सामाजिक वर्तन यांसारख्या सकारात्मक वर्तनांना उत्तेजन देऊ शकतो.

रहस्यकथांची राणी अगाथा ख्रिस्तीने कंटाळ्याचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. १९५५ साली बीबीसीला दिलेल्या मुलाखतीमध्ये तिने कंटाळा तिला लिहायला उद्युक्त करतो हे मान्य केले आहे आणि वयाच्या १६ व्या - १७ व्या वयापर्यंत कंटाळा घालवण्यासाठी म्हणजेच मन रमवण्यासाठी केलेल्या लिखाणातून तिच्या हातून अनेक लघुकथा आणि एक कादंबरी लिहिली गेली होती.

म्हणूनच कंटाळा आलेल्या व्यक्तीला काय वाटते आहे यापेक्षा ती त्या कंटाळ्याला कसा प्रतिसाद देते हे जास्त महत्त्वाचे असते.

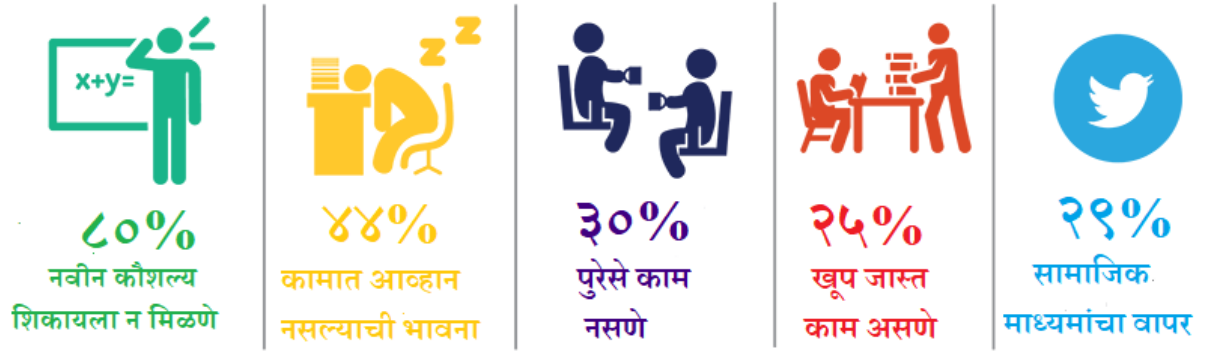
आत्तापर्यंत तुम्हालाही एक कंटाळवाणा लेख वाचल्याचा अनुभव येऊन तुमचे मन इकडेतिकडे भरकटू लागले असेल ना ? तुम्ही घड्याळाकडे बघितले असेल, किंवा तुमच्या मोबाईलवर नजर टाकली असेल, अजून किती पाने उरली आहेत हेही तुम्ही पाहिलेले असणार. खरं ना ! म्हणजेच तुम्हाला कंटाळा आलेला आहे. पण म्हणजे काय झाले ? आणि का ?

कंटाळा येणे म्हणजे करत असलेल्या क्रियेमध्ये लक्ष देण्यास असमर्थ असणे किंवा ती करण्यासाठी इच्छुक नसणे. लक्षकेंद्रित सिद्धांतानुसार (Attention Theory) कंटाळा येतो तेव्हा अवतीभवतीच्या वातावरणात काहीतरी गडबड असू शकते - एकतर काम करायला खूप मर्यादा असते किंवा खूप कमी उत्तेजन असते. अशा वातावरणामुळे मेंदूला कमी उत्तेजन मिळून लक्ष केंद्रित करणे कठीण होते. मग, लक्ष केंद्रित न करता आल्यामुळे कंटाळा येतो. या सिद्धांताबद्दल असा प्रतिवाद केला जातो, की ज्या अर्थी तुमचे लक्ष लागत नाही, त्या अर्थी तुम्ही जे करता आहात त्यात काही अर्थ नाही किंवा त्याला काही किंमत नाही किंवा ते महत्त्वाचे नाही. पण अती महत्त्वाचे काम करताना सुद्धा लोकांना कंटाळा येतोच की ! त्याचे काय स्पष्टीकरण देणार ?

शालेय किंवा महाविद्यालयीन वातावरणात एखादा विषय न समजल्यामुळे मुलांना कंटाळवाणा वाटतो आणि या उलट एखादा विषय अगदीच सोपा असेल, तर त्याचाही मुलांना कंटाळा येऊ शकतो. मुलांना शाळेत कंटाळा येणे म्हणजे एकतर शिक्षण किंवा विषय विद्यार्थ्याला पुरेसा आव्हानात्मक वाटत नाही किंवा तो अतिशयच आव्हानात्मक असल्यामुळे जमत नाही किंवा समजत नाही.

शाळा, महाविद्यालय या प्रमाणेच कंटाळा येण्याची हमखास जागा म्हणजे आपले कामाचे ठिकाण. चित्र १ मध्ये कामाच्या ठिकाणी कंटाळा येण्याची प्रमुख कारणे दाखवली आहेत. यामुळे कर्मचारीवर्गात आरोग्यसमस्या तर निर्माण होतातच, परंतु सतत बदलता कर्मचारीवर्ग, त्यांचे कामामध्ये पूर्ण लक्ष नसणे, कमी उत्पादनक्षमता अशा समस्यांना कंपन्यांना तोंड द्यावे लागते. कर्मचाऱ्यांसाठी प्रशिक्षणवर्ग आयोजित करणे, काम आव्हानात्मक राहिल हे पाहणे, नवीन कामे अंगावर टाकणे, कामाच्या वेळेत सामाजिक माध्यमांचा वापर करण्यास मज्जाव करणे अशा काही उपायांचा अवलंब फायदेशीर ठरू शकतो.

### कर्मचारीवर्गाला कामाच्या ठिकाणी कंटाळा येण्याची कारणे



आनंद, राग, दुःख, चिंता या आपल्या भावना आपल्या वातावरणातील उत्तेजकांना प्रतिसाद देण्यासाठी, त्यांची नोंद करण्यासाठी आणि त्यांचे नियमन करण्यासाठी असतात. कालांतराने त्यांची तीव्रता कमी होत जाते. त्या कामातील लक्ष कमी होत जाते, कंटाळा येतो आणि आपल्याला सूचना मिळते, की आता काहीतरी वेगळे नवीन काम हाती घ्यायला हवे. यानुसार असे दिसते की कंटाळा ही एक मेंदूला सूचना देण्याची प्रणाली असू

शकते. जसे की, लहान मुले कंटाळा आला की घर डोक्यावर घेतात आणि त्या कंटाळवाण्या परिस्थितीतून बाहेर पडण्याचा निकराने प्रयत्न करतात.

मोठ्या व्यक्तींकडून कंटाळवाण्या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी बहुतेकवेळा स्वयंपाकघरातील डबे हुडकणे, काहीतरी नको असलेली वस्तू खरेदी करणे अशा गोष्टी केल्या जातात. कंटाळा आल्यावर आपला मेंदू काहीतरी उत्तेजना शोधत असतो. मग काही जण जे काम करतो आहोत तेच मनोरंजकपणे करतात तर काही वेळा दुसऱ्या कामाकडे वळतात.

परंतु सध्या आपल्या हाताने एखादे काम करण्याऐवजी आपल्या हातात सहजपणे उपलब्ध असलेला मोबाईल उघडून त्यावरची सामाजिक माध्यमे वापरणे हेच काम मुख्यत्वेकरून कंटाळा आल्यावर केले जाते. म्हणजे पुस्तक उघडून वाचण्यापेक्षा फेसबुक, ट्वीटर वर आलेले संदेश वाचणे पसंत केले जाते. स्वतः काहीतरी पदार्थ करण्याऐवजी युट्यूबवरील रंगीतसंगीत व्हिडियो पाहण्यात मन रमून जाते. या माध्यमांमुळे आपण आपल्या नातेवाईक आणि मित्रमंडळींच्या संपर्कात राहतो, नवीन माहिती मिळत राहते हे जरी खरे असले तरी त्यावरून होणाऱ्या माहितीच्या भडीमारामुळे, इतरजनांच्या आयुष्याची मोहक आणि भ्रामक चित्रे पाहून ताण निर्माण होऊन, त्यातील नवीनता संपून जाते आणि पुढे नैराश्यासारख्या स्थितीचा सामना करावा लागू शकतो. म्हणून अधूनमधून सामाजिक माध्यमांचा उपास करणे आवश्यक ठरते.

हे सगळे झाले कंटाळा आल्यावर घडणाऱ्या मानसिक घडामोडींबद्दल. पण कंटाळा आल्यावर शारीरिक पातळीवर काय प्रक्रिया होत असते ते महत्त्वाचे आहे. आपल्या मेंदूला

सतत नवनवीन गोष्टींनी मिळणारी उत्तेजना हवी असते. मेंदूतील व्हेंट्रल स्ट्राएटम (ventral striatum) या भागाला 'नाविन्याचा शोध घेणारी व्यवस्था' (seeking system) असे म्हणतात. मेंदूचा हा भाग लहान असल्यापासून आपल्याला माहित नसलेल्या गोष्टींचा शोध घेण्यास आपल्याला उद्युक्त करतो. अशी गोष्ट मिळाली की त्यातून डोपामाईन हे चेतापारेषक स्रवते. त्यामुळे आपल्याला एखादे बक्षीस मिळाल्याचा आनंद होतो. परंतु



तीच गोष्ट सतत मिळत राहिली तर त्यातील नाविन्य नाहीसे होते आणि मेंदूतून डोपामाईन स्रवणे बंद होते. कंटाळा येतो. लहान मुलाला दिलेल्या खेळण्याशी ते आठ दिवस खेळते, तेच तेच खेळून कंटाळते आणि नंतर जर त्याला एखादी नवीन गोष्ट दिसली तर त्यात गुंगून जाते, आधीच्या खेळण्याकडे

ढुंकूनही पाहात नाही; तसेच घडते.

उंदरांवर केलेल्या प्रयोगातून असे दिसून आले की, त्यांना खाऊ दिल्यावर त्यांच्या मेंदूतून निर्माण होणाऱ्या डोपामाईनच्या पातळीत एकदम वाढ होते आहे. काही दिवसानंतर मात्र खाऊ दिल्यावर ही वाढ होईनाशी झाली. म्हणजेच डोपामाईन हे 'बक्षीस मिळण्याचे' हार्मोन नसून 'नाविन्याचे' हार्मोन आहे हे लक्षात आले. तीच क्रिया परत परत झाल्यामुळे त्यातील नाविन्य सरले आणि डोपामाईन स्रवेनासे झाले.

यावरून कंटाळा हा मानसिक नसून त्यामागे आपल्या मेंदूतील चेतापारेषकांचा हात आहे हे जर आपण लक्षात ठेवले, तर त्यातून बाहेर पडायला सोपे जाऊ शकते. कंटाळा



आला आहे म्हणजे मेंदूला नवे खाद्य हवे आहे. ते मिळाले की डोपामाईन स्त्रवेल आणि आपल्याला आनंद मिळाल्याचा अनुभव येईल.

चला तर मग, मग हातातले काम वेगळ्या प्रकारे करायचा प्रयत्न करून बघा. तरीही कंटाळा सरत नसेल तर मग चक्क १५ मिनिटे सुट्टी घ्या. मोबाईल बघण्याव्यतिरिक्त आपल्याला काय आवडते ते आपल्यालाच माहित असते. संगीत ऐकणे, चित्र काढणे, पुस्तक वाचणे, लिहिणे, जे आवडते ते करा. काय आवडते तेच ठाऊक नसेल, तर एखादी नवीन गोष्ट करून बघा. लिहिणे हा कंटाळा घालवण्याचा उत्तम उतारा ठरू शकतो. लिहिता येत नसेल, तर व्हिडियो तयार करा. व्यायाम करा. दीर्घश्वासन करा. मित्राला फोन करा. थोडक्यात काय तर, कामात बदल करा आणि कंटाळा दूर सारा. हा लेख लिहितानाही कंटाळा घालवणे हा हेतू होताच!

§§§

---

लेखक : संजीवनी आफळे, शैक्षणिक संदर्भ गटात सहभागी.

इ. मेल : [saaphale@rediffmail.com](mailto:saaphale@rediffmail.com)

(कळीचे शब्द : कंटाळ्याचे प्रकार, त्याचे नकारात्मक आणि सकारात्मक परिणाम, विद्यार्थ्यांना येणारा कंटाळा, कर्मचारीवर्गाला येणारा कंटाळा आणि त्यावरील उपाय, कंटाळ्यामागील मानसिक आणि शारीरिक प्रक्रिया)

## शैक्षणिक संदर्भ द्वैमासिकाविषयी

शैक्षणिक संदर्भ हे पालकनीती परिवाराचे द्वैमासिक ऑगस्ट १९९९ पासून संदर्भ सोसायटी प्रकाशित करत आहे. मराठीतून चांगले विज्ञान वाचायला मिळावे, शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या कुतूहलाला प्रोत्साहन मिळावे, अनुभवांना जोडून असलेल्या विज्ञानाची सहज ओळख व्हावी आणि समाजात वैज्ञानिक दृष्टिकोन वाढावा, हे याचे उद्देश आहेत.

२०१८ सालापासून आम्ही शैक्षणिक संदर्भची छापील आवृत्ती न काढता इ-अंक प्रकाशित करत आहोत व इमेल आणि व्हॉट्सॅपच्या माध्यमातून वाचकांपर्यंत पोहोचवत आहोत.

आपल्याला आमचे अंक वाचायचे असल्यास आपला इ-मेल पत्ता आणि व्हॉट्सॅप क्रमांक(ऐच्छिक) आम्हाला [sandarbh.marathi@gmail.com](mailto:sandarbh.marathi@gmail.com)वर पाठवावा. दर आठवड्याला एक लेख व दर दोन महिने पूर्ण झाल्यावर आठ लेखांचा एकत्रित एक अंक असे आपल्याला पीडीएफ स्वरूपात मिळतील.

[www.sandarbhsociety.org](http://www.sandarbhsociety.org) या वेबसाईटला जरूर भेट द्या. जुने अंकही त्यावर पीडीएफ स्वरूपात उपलब्ध आहेत.

हा उपक्रम विनामूल्य आहे, पण आपण आपला सहभाग ऐच्छिक देणगी रूपात संदर्भ सोसायटीकडे पाठवू शकता. अधिक माहिती वेबसाइटवर उपलब्ध आहे.

- संपादक मंडळ, शैक्षणिक संदर्भ व विश्वस्त मंडळ, संदर्भ सोसायटी