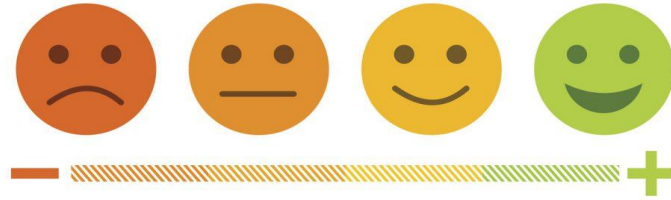


शैक्षणिक संदर्भ अंक १४४ (ऑक्टोबर - नोव्हेंबर २०२३)

प्रश्न सोडवतानाची मनस्थिती

(भाग २)

लेखक : किरण बर्वे



प्रश्न सोडवतानाची मनस्थिती

(भाग २)

लेखक : किरण बर्वे

‘प्रश्न ते उत्तर प्रवासात’ मनाची साथ कशी मिळते ते आपण या लेखात पाहतो आहोत. पहिल्या भागामध्ये आपण प्रश्न सोडवताना मेंदूमध्ये कोणत्या क्रिया घडतात ते पाहिले आता त्यामध्ये मनाचा, व्यक्तीच्या मानसिकतेचा उत्तरे शोधण्याच्या प्रक्रियेवरील परिणाम समजून घेणार आहोत.

अजूनपर्यंतही आपण हे सगळं विवेचन काही एका वैचारिक पातळीवर करत आहोत. मात्र याच्या मधला मानसिकतेचा भाग हा स्पष्टच आहे. ‘हे करू का ते करू’ हा प्रश्न उपस्थित करणारे मन आणि काय करावे या प्रश्नाविषयी निर्णय देणारी बुद्धी अशी ही जोडगोळी आहे. अजून एक विचार मनात येतो. काही जणांना प्रश्न सोडवायला वेळ लागतो तर तोच प्रश्न काहीजण चुटकीसरशी सोडवतात. हे कसे? वेग अधिक असण्याची काही कारणे, प्रश्न सोडवण्याचा सराव असणे, माहिती साठवून त्यामधील विविध दुवे तयार करून ठेवणे, काही क्रिया आधीच झालेल्या असणे, ही असतात. अधिकची माहिती आपल्या जवळच्या सोबत्यांच्याही काही रिमाक्समधून आणि त्यांच्या अनुभवांमधून तयार होत असते. ती

साठवून ठेवणे. आणि मग त्यातील कोणती माहिती प्रश्नाशी जोडलेली आहे ती स्मरणे, हे तज्ञतेचे लक्षण आहे. त्यामुळे प्रश्न सोडवण्यातला तज्ञ नेमके कुठले मार्ग घ्यायचे ते वेगाने ठरवू शकतो आणि यावेळी त्याचा गोंधळ होत नाही. पूर्वानुभव आणि त्यामुळे निर्माण



झालेला आत्मविश्वास मनाला सबुरीने घ्यायला सांगतो. 'हे करू का ते?' असा प्रश्न उपस्थित होत नाही. मला माहित आहे या पद्धतीने प्रश्न सुटेल, असे समजावतो. भले प्रश्न नाही सुटला तरी शांतपणाने विचार केला जातो आणि पुढचा मार्ग अधिक सजगपणे निवडला जातो. पूर्वज्ञान, स्मरण,

आत्मविश्वास हे बुद्धी आणि मनाच्या एकत्रित प्रभावानेच विकसित होतात. म्हणजेच तज्ञता ही मन आणि बुद्धीच्या एकत्रित प्रयत्न करण्याने प्राप्त होते.

ज्यावेळेला आपण ठरवणे म्हणतो त्यावेळेला ते फक्त बुद्धीने करत नसतो. कारण इथे ही पायरी योग्य आहे का अयोग्य अशी भावना, अशा प्रकारचा संभ्रम मनात नक्कीच तयार होतो. आणि कुठल्याही प्रश्नांमध्ये किंचित संभ्रम हा असतोच. हा संभ्रम दूर करण्यासाठी बुद्धीचा वापर केला जातो म्हणजेच मन आणि बुद्धी यांचे संतुलन साधणे अत्यंत महत्त्वाचे. मन व बुद्धीचे संतुलन प्रत्येक पायरीवर असले तरच, प्रश्न सुलभतेने सोडवला जातो. कोणताही प्रश्न सोडवत असताना थोडेसे दडपण असतेच. मात्र मन, बुद्धीचे जितके संतुलन व्यवस्थित तितके दडपण, ताण कमी होतो. संतुलन कमी असेल तर संभ्रम अधिक. यशाची शक्यता कमी. एक स्पष्ट आहे की कुठलीही पायरी चढताना, पूर्ण करताना, ही पायरी घेणं

योग्य का अयोग्य असा प्रश्न येतोच आणि तो मानसिकतेशीच जोडलेला आहे. असा छोटासा जरी प्रश्न आला तरी त्याच्यात एक प्रकारचा संभ्रम असतो. त्यात भावना गुंतलेल्या असतात. मग प्रत्येक वेळेला ही भावना आणि त्यावरचा निश्चय करून; 'हो याच पायरीला जायचे' असे ठरवणारी बुद्धी यांचे संतुलन आवश्यक ठरते हे आपण बघितले.

प्रश्न सोडवायला हवा हे समजते मात्र कृतीशीलता आणण्यासाठी भावना लागते. 'One has to own the problem' हे सध्या ऐकू येणारे वाक्य हा भावनेचा, मनाचा वाटा किती महत्त्वाचा ते सांगते. मन राजी हवे, आणि बुद्धीने विचारपूर्वक केलेले नियोजन हवे, नंतर प्रेरणा हवी अशी ही गुंफण आहे. असे संतुलन साधण्यावर दोन गोष्टींचा परिणाम (ढोबळ मानाने) होतो.



पहिली गोष्ट म्हणजे तत्क्षणीची भावना. त्यावेळेला तुम्ही सुखकारक, सुरक्षित स्थितीत असलात तर भावना सकारात्मक असते. त्यामुळे तर आपण ही पायरी सहज करू शकतो असे वाटते आणि हा आत्मविश्वास उत्तर गाठण्याची प्रेरणा देत राहतो. भावना सुखद असेल तर सकारात्मकता वाढून उत्तराकडे जाण्याचे प्रयत्न करायला सुरुवात होते, क्रिया घडते. हा परिणाम किती होतो आणि आपली क्रियाशीलता किती वाढते? हे महत्त्वाचे. क्रियाशीलता सुद्धा संतुलितच हवी. अन्यथा, "मुलगा हुशार आहे पण भारी गडबड करतो आणि उत्तर चुकवतो.", असे आपले आपल्यालाच म्हणावे लागेल. प्रथमतः हे ध्यानात घेऊ या की

मानसशास्त्रज्ञ दोन मुख्य मानसिक स्थिती आहेत असे सांगतात. एक सुरक्षिततेची आणि दुसरी असुरक्षिततेची. या आदिम प्रेरणा आहेत. सुरक्षित असणे ही सुखकारक भावनेला कारणीभूत होते. असुरक्षितता वाटणे ही दुःखदायी भावना तयार करते. पुढील लेखात प्रत्येक वेळेला आपण हा मुद्दा लक्षात ठेवू या आणि व्यवहारात ज्या भावनांच्या विषयी ज्या शब्दात बोलतो तेच शब्द वापरून आपण विचार करू

क्रियाशीलतेवरच्या प्रभावामध्ये दोन घटक योगदान देतात. भावना कोणती आहे? ती सुखकर आहे का दुःखदायी हा पहिला घटक आणि त्या भावनेची तीव्रता हा दुसरा. हे दोन्ही



घटक उत्तर सोडवण्याच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम करतात. सुखद भावना कार्यक्षमता वाढवते आणि दुःखद भावना अडथळे आणते हे सर्वसाधारणपणे खरे

आहे. मात्र आश्चर्य म्हणजे, सुखकारक भावना वाजवीपेक्षा जास्त झाली तरी हानिकारक असते कारण ती अस्थैर्याला निमंत्रण देते. कधीकधी थोडीशी गैरसोयीची भावना सुद्धा प्रश्न सोडवण्यासाठी योग्य चालना देते. मात्र सहसा प्रसन्न मन असेल तर प्रश्न सोडवणे सुकर होते.

आपण आत्ता भावना आणि मनस्थिती मधील फरक समजावून घेऊ. यालाच आपण 'इमोशन' आणि 'मूड' हे शब्द सुद्धा वापरत असतो. इमोशन्सचा किंवा भावनेचा कालावधी अल्प असतो. भावना अल्पकालीन असतात. दीर्घकाळ टिकणाऱ्या नसतात. तर मनस्थिती ही तुलनेने दीर्घकालीन असते. श्रीखंड खाल्ले, छान वाटले ही सुखदायी भावना! "काय करू

तपासणीचा रिपोर्ट आल्यापासून गेले चार दिवस काहीच गोड लागत नाही” हे विधान मूड किंवा मनस्थिती दाखवते. आत्ताची भावना अगदी पाच मिनिटात बदलू शकते. मनस्थिती बदलण्यासाठी अनेकदा विचारपूर्वक दृष्टिकोन बदलावा लागतो.

भावनेचे आयुष्य अल्पकालीन असल्यामुळेही असेल कदाचित, भावना अधिक ताकदीने (Intensity) बाहेर येतात, व्यक्त होतात. भावनांना एक प्रकारची ताकद असते. ही ताकद तुम्हाला काही कृती करण्यास किंवा करत असलेली कृती सोडून देण्यास उद्युक्त करते. भावनेने केलेली कृती दरवेळेला बरोबर असते असे नाही. तीव्र भावना कुठलाही प्रश्न सोडवतानाही त्रासदायक ठरू शकते. इथे काळजी घेऊन भावना समजावून घेऊन विचार करून कृती करणे योग्य असते. परत इथेही त्याला दुसरी बाजू आहे. थोडी नकारात्मक भावना कधी कधी उपयुक्त ठरू शकते. उदाहरणार्थ, हा प्रश्न सतावतोय. प्रश्न आता सोडवायलाच पाहिजे अशी भावना तीव्र झाली की संपूर्ण लक्ष एकवटून तो प्रश्न सोडवणारे काही जण असतात. मात्र एक नक्की, की कुठलीही टोकाची भावना, तीव्र भावना ही अधिक तर विचारांचा प्रभाव कमी करणारीच असते. विचार आणि भावना यांचे संतुलन बिघडवणारी असते आणि कुठलाही प्रश्न हा भावना आणि विचार यांचे योग्य संतुलन असतानाच सोडवता येतो.

आपण काही भावना समजून घेऊ. त्यांना त्यांच्या कमीअधिक तीव्रतेनुसार मांडू. विशिष्ट परिस्थितीसंबंधी विशेष काही वाटत नाही म्हणजे ‘तटस्थ’. मग काहीच हालचाल होणे नाही. ‘शांत’ ही सुखकर भावना असते. ती मध्यम तीव्रतेची सुखकारक भावना असते

पण तरीही कार्यशीलता वाढवणारी नसते. मात्र प्रयत्न करायचे ठरवले तर शांत भावना साह्यभूत होते कारण या भावनेत संभ्रम जवळजवळ नसतोच. सुरू केले की शांतपणे काम करत राहून उत्तर मिळते. 'आशावादी' असणे ही सुखकर आणि जरा तीव्र किंवा पुरेशी तीव्र भावना आहे आणि ती प्रश्नापासून उत्तराकडच्या प्रवासात उपकारक असते. या नंतर दुःखदायी, अप्रिय भावनांचा विचार करू या. 'गोंधळलेला' ही अप्रिय भावना कमी तीव्रतेची आहे. त्यामुळे हातपाय मारून गोंधळातून बाहेर पडायला हवे ही प्रेरणा निर्माण झाली, तर गोंधळणे प्रश्न सोडवायला मदत करू शकते. मात्र त्यासाठी काही वेळ तरी भावनेच्या वर उठून विचार करणे शक्य झाले पाहिजे.

'भीती' थेट असुरक्षितेमुळे निर्माण झालेली अप्रिय भावना आहे. ती मध्यम तीव्रतेची आहे. भीतीमुळे क्रियाशीलता वाढते. किंवा गळाठले जाते. परत एकदा विचारांची नौका सापडली तर आणि तरच बेडा पार होतो. 'राग' ही अप्रिय आणि थोडी तीव्र भावना क्रियाशीलता वाढवते मात्र त्याने फायद्यापेक्षा तोटाच जास्त वेळेला होतो. 'सावधानता हा स्वभाव ज्याचा, कार्य साध्य होते त्याला.'

आता दुसरा मानसिक मुद्दा हा मनस्थितीचा! मनस्थिती दीर्घकाळ टिकणारी असते. गेला आठवडाभर मला उदास वाटते



आहे. अरे, अमुकतमुक आज उत्साहात होता. चेहरा दिवसभर टवटवीत होता, असे आपल्याला इतरांबद्दल जाणवते. तसेच ते स्वतःविषयीही जाणवते. सुखद मूड मध्ये प्रश्न ते

उत्तर प्रवास सुसह्य होतो तर निराश मनस्थितीमध्ये प्रयत्न अर्धवट सोडला जाण्याची शक्यता असते.

खूपच सुखद भावना असेल तर 'हा काय प्रश्न आहे', असे वाटून तुम्ही प्रश्नाकडे दुर्लक्ष करायची शक्यता असते, तर उदास आणि निराश मनस्थितीत छोट्या प्रश्नाला खूप अधिक महत्त्व देऊन त्यांचे भयंकारीकरण होते. उदाहरणार्थ, घाबरलेला, निराश माणूस 'बाप रे! लक्ष्मी रोड ओलांडायला लागेल, ते शक्य नाही.' असे मनात आणून घरीच बसतो.

स्वतःच्या भावना नेमकेपणाने ओळखण्यासाठी तसेच त्यांचे मूल्यमापन करण्यासाठी सतत स्वतःकडे लक्ष द्या, सजग रहा, असे तज्ञ सांगत असतात कारण त्यामुळेच आपण संतुलन साधलेले आहे, की कोणत्या तरी दिशेला झुकले आहोत का? अशा प्रश्नांची उत्तरे स्वतःच स्वतःला देत परत संतुलन साधणे जमू शकते. अर्थातच (प्रश्न व्यवस्थित कळला तर) मग संतुलित स्थितीकडे (उत्तराकडे) जाता येते.

आता वाचकांना लक्षात आले असेल की, मानसिकतेचा विषय गुंतागुंतीचा आहे असे वाटले, तरी हे अनुभव रोजच्या आयुष्यातील आहेत.

मी स्पर्धा परीक्षेला बसणाऱ्या विद्यार्थ्यांना परीक्षेच्या वेळेस भावनांचे संतुलन कसे ठेवा हे सांगताना, एक सल्ला देतो, "परीक्षा चालू असताना दर अर्ध्या तासांनी तुम्ही दीर्घ श्वसन करा." यातील विज्ञानही सांगतो. भावना उद्दीपित करणाऱ्या न्यूरॉन्सना तो संदेश, क्रिया करणाऱ्या केंद्रापर्यन्त पोहोचवायला, कमी वेळ लागतो. मात्र विचारांबद्दलचा संदेश पोहोचवायला तुलनेने जास्त वेळ लागतो. त्यामुळे विचार आणि भावनांचे संतुलन साधायचं

असेल तर मध्ये कधीतरी, आपल्याला आपलं मन शांत करावं लागतं आणि ते दीर्घश्वासन केल्याने होते. हा अनुभव अनेकांना आहे. दुसरी गोष्ट अशी असते की जी परीक्षेसाठी जास्त वास्तव आहे. सतत “मला किती मार्क मिळतील? मी किती मार्कचे सोडवले आहे? त्यातले खात्रीने किती मार्क मिळतील?”, असा विचार करू नका. असा विचार म्हणजे मनाला, तर्काला नव्हे, खाद्यच. मग भावनांचे असंतुलन बऱ्याचदा आपले आपणच साधते. मुद्दामच साधते शब्द



वापरत आहे कारण जणू आपण असे खोदकाम करून असंतुलन मिळवत असतो. म्हणून सतत आपण योग्य मार्गावर चाललोय का, असे खोदकाम करू नये, विशिष्ट टप्प्यापर्यंत थांबावं आणि मगच निरीक्षण करावं, परीक्षण करावे. किती आले, मार्क किती मिळतील? असा प्रश्न संभ्रम निर्माण करतो. शंका निर्माण करतो. मानसिक स्थितीमध्ये चलबिचल निर्माण करतो. आपली शक्ती सुद्धा त्याच्यात खर्च होते आणि वेळ पण जातो, मानसिक श्रम पण होतात.

इतरही प्रश्नांच्या बाबतीत ही गोष्ट खरीच आहे. “अरेच्चा, बरोबर आहे ना हे? किती पुढे आलो आहेत ते समजत नाही, मग दुसरे काही करावे का?” असे करत बसले तर असे संभ्रमित आणि खोदकाम करणारे मन, बुद्धीचे भिरभिरे करून टाकते. म्हणतात ना आज रोप लावले तर उद्याला मूळ खणून मूळ किती वाढले ते बघू नये.

मग ह्या मानसिक अवस्था काढून टाकल्या तर प्रश्न सोडवणे किती सोपे होईल असे वाटते. या दिशेने प्रयत्न अनेक दशके चालू आहेत. सध्या ते विशेष जोरात आपल्यापर्यंत येत आहेत. कृत्रिम बुद्धिमत्ता म्हणजे माणसाच्या मेंदूसारखे काम यंत्राकडून करवणे. कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा शोध घेणारे असं म्हणतात, की हे सगळे कॉम्प्लेक्स, संभ्रम आम्ही माहिती आणि तर्काच्या आधारे पूर्णपणे काढून टाकू. म्हणजे कुठल्याही प्रश्नांमध्ये निर्माण होणारी भावना आम्ही काढून टाकू आणि फक्त विचारांनीच काम करू. फक्त तर्कशुद्ध विचारच उत्तर शोधू शकणार असतील तर ही क्रिया करणारे यंत्र तयार करता येईल. यंत्राला शिकवता येईल. काही काही बाबतीत ते यशस्वी होताना दिसतही आहेत. मात्र मला तरी अशी आशा आहे की हे यंत्राला संपूर्णपणे जमू नये.

एक छोटेसे उदाहरण देतो. कविता करण्याची इच्छा होणे हे स्वाभाविक. कविता करूया हे अनेक जणांना वाटते. आपली कविता तयार व्हावी, मात्र तशी कविता तयार होण्याचा मार्ग आवाक्यात नाही, स्पष्ट नाही, हा प्रश्नच. आणि तो मार्ग सापडून 'मी कविता केली आहे' या स्थितीपर्यंत जाणे, हे उत्तर.

चॅट जीपीटी च्या साहाय्याने एखाद्या विषयावर कविता तयार होऊन येते. अगदी सुंदर अर्थपूर्ण कविताही तयार होऊन येते. मात्र अशी कविता 'मेड टू ऑर्डर' असते! स्फुरलेली नसते!! संभवतः स्फुरणे, कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या पल्याड आहे आणि राहिल. चॅट जीपीटी मधून मिळालेली कविता चॅट जीपीटीने तुमच्यासाठी जुळवलेली असेल. तुमची असेल का? मग प्रश्नाचे उत्तर खरेच मिळाले का? तुम्ही कविता केली नाहीत तर कंत्राट देऊन जुळवून घेतली.

याचे थोडे स्पष्टीकरण देतो. कवितेची एक व्याख्या अशी आहे; Poem is an expression of spontaneous overflow of emotions. भावनांच्या विस्फोटामुळे तयार झालेली मानसिक स्थिती. गुदमरणे, अस्वस्थता, कोणता तरी आकार घेऊन व्यक्त होण्यासाठी धडपड करते. त्यातूनच कवितेचे बीजारोपण होते. मात्र बीजारोपण झाले की झाली कविता असे नसते. मोठे कवी म्हणतात की कल्पना येते, ती उतू जाते, हा सगळा आवेग, हा निर्मितीचा क्षण असतो. त्यानंतर संस्कार करावे लागतात. शब्द निवडावे लागतात, ते घासून पुसून लखलखीत करावे लागतात. ह्या निर्मितीला शिस्तीत बांधणे, त्याच्यावरती कारागिरी करणे, हा नंतरचा बुद्धी आणि कष्टाचा भाग असतो. त्याला वेळ लागतो मात्र तो वेळ आणि ते श्रम करावेच लागतात. म्हणूनच भावना, स्फुरण आणि बुद्धीचे संतुलन कविता करायला सुद्धा आवश्यकच!

बा. सी. मर्ढेकर यांच्यासारखा अत्यंत तर्कनिष्ठ बुद्धीवादी कवी म्हणूनच म्हणतो,

‘लाभू दे कवितेस माझ्या शास्त्रकाट्याची कसोटी’

§

लेखक: किरण बर्वे, भास्कराचार्य प्रतिष्ठान येथे गणित शिकवतात. विज्ञान व गणित विषयांत लेखन करतात. शैक्षणिक संदर्भ गटात सहभागी.

इ-मेल : barvekh@gmail.com

(कळीचे शब्द:- प्रश्न सोडवताना मन आणि बुद्धीचे संतुलन, निरनिराळ्या भावनांचे परिणाम, भावना आणि मनस्थिती, प्रश्न ते उत्तर प्रवास)

शैक्षणिक संदर्भ द्वैमासिकाविषयी

२०१८ सालापासून 'शैक्षणिक संदर्भ' या इ-अंकातील दर आठवड्याला एक लेख व दर दोन महिन्यांनी आठ लेखांचा एकत्रित एक अंक असे इमेल आणि व्हॉट्सॅपच्या माध्यमातून आपल्यापर्यंत आम्ही नियमित पोहोचवत आहोत. आम्ही करत असलेला हा प्रयास किती वाचकांना आवडतो/ उपयोगी पडतो याबद्दल आम्हाला जाणून घ्यायला आवडेल.

- आपल्याला आमचे लेख व अंक नियमित मिळतात का ?
- आपण दरमहा किती लेख वाचता ?
- त्यातील किती लेख आवडतात ?
- त्यावर आपण कधी प्रतिक्रिया, सूचना दिली आहे का ?

याबद्दल आम्हाला sandarbh.marathi@gmail.com या इमेलवर जरूर कळवा.

आमच्या www.sandarbhsociety.org या वेबसाईटला जरूर भेट द्या. जुने अंक त्यावर पीडीएफ स्वरूपात उपलब्ध आहेत. वाचू शकता, डाऊनलोड करू शकता.

या उपक्रमासाठी आपली ऐच्छिक देणगी संदर्भ सोसायटीकडे खालील अकाउंटमध्ये जमा करू शकता, केल्यानंतर वरील इ-पत्त्यावर तशी मेल करा.. अधिक माहिती वेबसाइटवर उपलब्ध आहे.

इ-पेमेंट : Sandarbh Society

Account No.: 20047006634

Bank of Maharashtra, Mayur Colony, Pune

IFS Code: MAHB0000852

संपादक मंडळ, शैक्षणिक संदर्भ व विश्वस्त मंडळ, संदर्भ सोसायटी