

युवांचे भावना-विश्व



युवा विविध भावना कशा अनुभवतात आणि व्यक्त करतात?

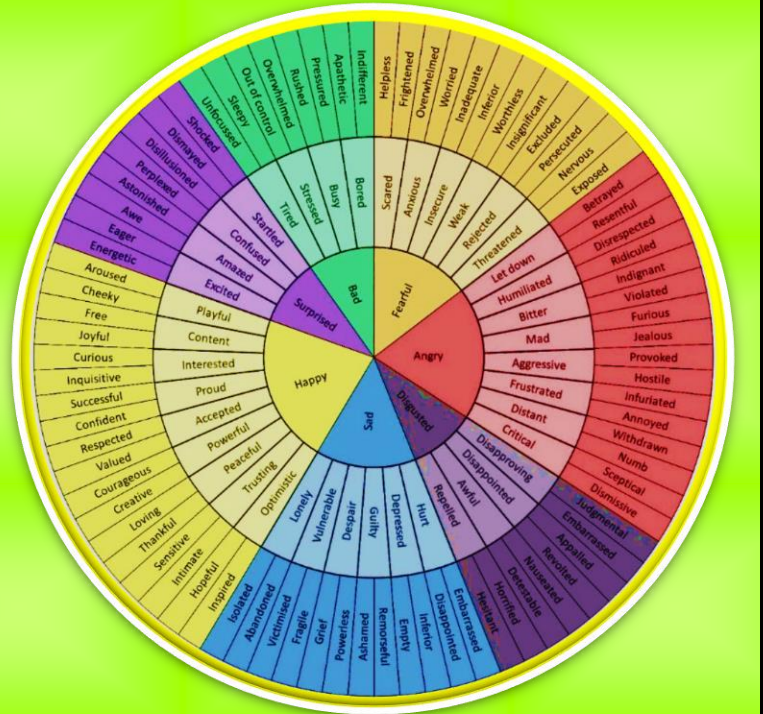
तुमच्या-माझ्या दैनंदिन जीवनाचा भावना हा एक अविभाज्य आणि महत्त्वाचा घटक आहे असे तुम्हाला वाटते का? दस्तुरखुद्द चार्ल्स डार्विनला देखील याबाबत लिहण्याचा मोह आवरला नाही. 'द एक्सप्रेसन ऑफ इमोशन्स इन मॅन अँड अॅनिमल्स' या १८७२ साली प्रकाशित झालेल्या त्याच्या पुस्तकापासून ते आतापर्यंत सायकॉलॉजी आणि मेंदू विज्ञानात झालेल्या अफाट प्रगतीतून भावनांविषयीची आपली समज खूपच विस्तारली आहे.

विचार – भावना – कृती यांचे त्रिकूट, त्यांचा एकमेकांशी असलेला परस्परसंबंध, भावनांची उत्क्रांतीजन्य उत्पत्ती, त्यांचा उपयोग, शारीरिक व मानसिक आरोग्याशी असलेला त्यांचा घट्ट संबंध, मेंदूच्या विशिष्ट घटक आणि संरचनामध्ये भावना कशा रुजलेल्या आहेत, इ. अनेक बाबतीत आज विज्ञान पुढे सरकलेले आहे.

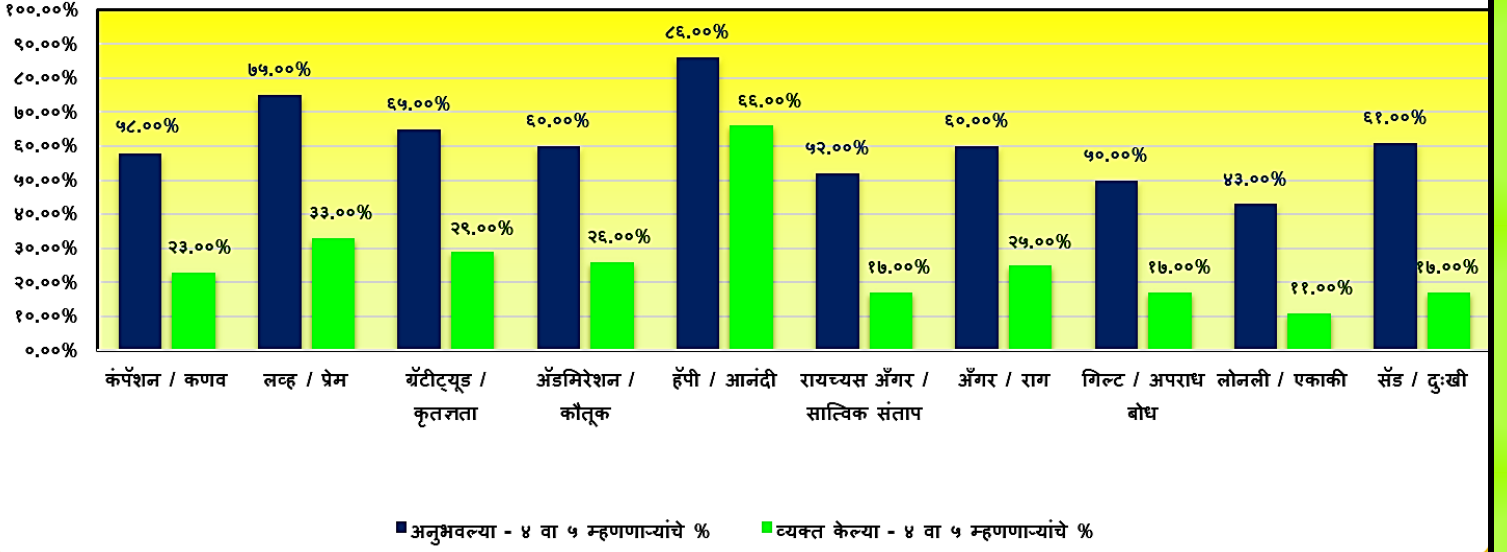
इतिहासात मानवी समूहाला जगताना भावनांचा कशा प्रकारे उपयोग होत गेला आणि त्या कशा 'इवॉल्व्ह' होत गेल्या याबाबत जॉन टूबी व लिडा कॉस्मिडस यासारख्या उत्क्रांतीवादी मानसशास्त्रज्ञांचे योगदान आणि आताच्या काळात नेतृत्व, टीम वर्क, 'इंट्रा व इंटरपर्सनल इफेक्टिवनेस' या अनुषंगाने भावनिक बुद्धिमत्तेचे (इमोशनल इंटेलिजेंस) महत्त्व या बाबत डॅनियल गोलमन सारख्यांचे काम यामुळे भावना हा निव्वळ हळवेपणे (!) बघायचा विषय नसून एक गंभीर बाब आहे याविषयी आधुनिक विज्ञान, मानसशास्त्र व व्यवस्थापनशास्त्र यांत एकमत आहे.

यापलीकडे मानवी जीवनातील कला, साहित्य, चित्रपट, इ. क्षेत्रांचा देखील आपल्यावर होणारा परिणाम हा प्रमुखतः भावनिक असतो. फ्रेंच तत्वज्ञ रेने डेकार्टच्या मते 'आय थिंक देअरफॉर आय अॅम' हा मानवी अस्तित्वाचा पाया आहे. पण इतर प्राण्यांपेक्षा असलेले आपले वेगळेपण, मनुष्यपण हे कदाचित 'आय फील देअरफॉर आय अॅम (ह्युमन)' यात रुजलेले आहे.

विविध प्रकारच्या भावनांचे इंद्रधनुष्य अनुभवणे व त्या व्यक्त करता येणे हे म्हणूनच मानसिक स्वास्थ्याचे अत्यंत महत्त्वाचे लक्षण आहे. अन्यथा होणारे भावनिक कुपोषण वा कुचंबणा हे 'मेंटल हेल्थ अँड वेलबीइंग'साठी फार त्रासदायक, प्रसंगी घातक आहे. या पार्श्वभूमीवर युवांच्या मनात काय सुरू आहे, ते विविध भावना कशा व किती प्रमाणात अनुभवतात, व्यक्त करतात हे जाणून घेण्याच्या दृष्टीने आम्ही निर्माणमध्ये ४६० युवांचा एक छोटासा अभ्यास केला. महाराष्ट्राच्या पंचवीसेक जिल्ह्यांतून आलेल्या, विविध प्रकारची शैक्षणिक, आर्थिक, सामाजिक पार्श्वभूमी असलेल्या या गटात २०६ तरुण व २५४ तरुणी होते. गेल्या तीन महिन्यांमध्ये वेगवेगळ्या भावना या युवांनी किती वारंवारितेने अनुभवल्या व व्यक्त केल्या हे आम्ही त्यांना विचारले. यातील निवडक माहितीचे अगदी प्राथमिक विश्लेषण सोबतच्या तक्त्यात दिले आहे.



युवांचे भावना विश्व - निर्माणद्वारे केलेला अभ्यास
युवांनी खालील भावना किती वारंवारितेने अनुभवल्या व व्यक्त केल्या?
(१ - कधीही नाही, २ - क्वचितच, ३ - कधी कधी, ४ - अनेकदा, ५ - खूप वेळा)



युवांच्या भावना-विश्वाची ही झलक बघून काही प्रश्न उपस्थित होतात:

- 1) सगळ्याच भावनांबाबत अनुभवण्याच्या वारंवारितेपेक्षा व्यक्त करण्याची वारंवारिता कमी आहे. त्यातही नकारात्मक वा अप्रिय (अनप्लेझंट) भावनांबाबत व्यक्त होण्याचे प्रमाण विशेष कमी आहे. भावनिक अभिव्यक्तीमध्ये नेमक्या काय अडचणी युवा अनुभवतात ज्यामुळे ही तफावत दिसते?
- 2) इतरांचे शारीरिक वा मानसिक दुःख बघून मनात उत्पन्न होणारी भावना म्हणजे करुणा. ५८% युवांनी ती अनेकदा वा खूप वेळा अनुभवली हे उत्तम. 'तरुण पीढी आत्ममग्न आहे, तिला दुसऱ्यांचे काही पडलेले नाही' असे त्यांच्या मनात डोकावून बघितले असता आपण म्हणणार नाही. मात्र केवळ २३% युवा त्यांना वाटलेली ही कणव त्याच वारंवारितेने व्यक्त करू शकले. असे का? युवांशी बोलताना त्यांनी सांगितलेली एक अडचण म्हणजे कॉलेज कॅम्पसेस वरील एकूण वातावरण हे करुणेच्या अभिव्यक्तीसाठी फारसे अनुकूल वा आश्वासक नाही. 'क्युं सॅटी हो रहा है, फोकस ऑन युअर स्टडीज मॅन' अशा वृत्तीने करुणेकडे 'सेंटीमेंटॅलीझम' म्हणून बघणे हे तिला अवनत करणे तर आहेच पण युवांच्या संवेदनशीलतेला मनाच्या कुष्ठरोगाकडे नेण्याची तालीम आहे का?
- 3) आजूबाजूला सुरु असलेल्या वाईट गोष्टी वा अन्याय बघून वाटतो तो म्हणजे सात्विक संताप. 'हे चूक आहे, असे नको व्हायला' असा विचार व तद्दुसार बदलासाठीची कृती याला प्रवृत्त करणारी ही भावना. मात्र केवळ ५२ टक्के युवांनाच तसे तीव्रतेने वाटणे व त्यातही निव्वळ १७ टक्क्यांनीच ते व्यक्त करणे हे मला चिंताजनक वाटते. विद्यमान वास्तवाला आहे तसे न स्वीकारता त्याला बदलवण्याची धडपड करणे ही बंडखोरी युवावस्थेच्या सगळ्यात व्यवच्छेदक लक्षणांपैकी एक. त्या ऐवजी सत्ता, अधिकार यापुढे मान तुकवणे वा स्वहिताच्याच आधीन जाऊन व्यवस्थेला कुठलेही आव्हान न देणे असला 'श्रावणबाळ निमुटपणा' (कन्फोर्मिटी) आपण युवांमध्ये रुजवतो आहोत का?

4) आनंद आणि दुःख दोन्हीही मोठ्या प्रमाणात अनुभवणे (८६% व ६१%) हे कदाचित जीवनाचे अविभाज्य अंग आहे. पण त्यांच्या अभिव्यक्तीच्या प्रमाणात असलेला प्रचंड फरक (६६% व १७%) कशांमुळे? दुःखी वाटले तर नेमके कसे व्यक्त करायचे हे युवांना माहितीच नाही आहे का? की 'काही कारणाने मी दुःखी आहे' हे सांगणे 'अनकूल' मानले जाते म्हणून व्यक्त करण्यात संकोच पैदा होतो? मी अमेरिकेत ज्या विद्यापीठात शिकलो त्या युनिवर्सिटी ऑफ पेनसिल्व्हेनियामध्ये 'पेन फेस' हा शब्दप्रयोग प्रचलित होता. एका अत्यंत स्पर्धात्मक आयव्ही लीग विद्यापीठातील विविध बाबतीत निपुणता प्राप्त करण्याच्या चढाओढीत असलेल्या हुशार विद्यार्थ्यांच्या घोळक्यात 'माझे सगळे कसे अगदी भन्नाट चालू आहे' असे दाखवून कायमच एक उत्साही, आनंदी चेहऱ्याचा मुखवटा परिधान केलेला असणे म्हणजे 'पेन फेस'. आपल्या युवांना देखील असे काही प्रेशर जाणवते का? एकीकडे असला दबाव आणि दुसरीकडे ५० टक्क्यांना गिल्टी आणि ४३ टक्क्यांना एकाकी वाटणे अशा कात्रीत अडकल्यामुळेच की काय वरचेवर युवांमधील आत्महत्येचे प्रमाण व इतर मानसिक आरोग्याचे प्रश्न वाढत चालले आहेत का? आजच्या तथाकथित 'कनेक्टेड' जगात इतक्या मोठ्या प्रमाणात युवांना 'लोनली' वाटणे आणि त्यातील केवळ ११ टक्क्यांना ते व्यक्त करता येणे हे आश्चर्यकारक, दुःखद आणि चिंताजनक आहे.

5) प्रेम, कृतज्ञता, कौतूक या सकारात्मक भावना देखील युवांनी अनुभवल्या आहेत. मात्र त्यांचीदेखील अभिव्यक्ती त्या प्रमाणात नाही जेवढी आनंदाची आहे. असे का व्हावे? आनंद ही मुख्यतः वैयक्तिक बाब व भावना असल्याने मी माझी व्यक्त करून मोकळा होऊ शकतो, त्यात इतरांवर, त्यांच्या प्रतिक्रियेवर फारसे अवलंबन नाही. तुलनेने प्रेम, कृतज्ञता, कौतूक या आंतरवैयक्तिक, परस्परसंबंधी भावना असल्याने त्या व्यक्त करताना समोरचा कसे घेईल, 'योग्य' प्रतिसाद देईल का, माझी टर उडवली जाईल का, इ. चिंता युवांना घासतात का? इतक्या सुंदर भावनांचा आविष्कार मोकळेपणे, सहजपणे करता येणे हे युवांना कसे साध्य करता येईल?

या प्राथमिक अभ्यासातून इतरही अनेक प्रश्न व शक्यता पुढे येतील. पण सगळ्यात कळीचा मुद्दा म्हणजे युवांचे भावना-विश्व हे अनुभवाच्या आणि अभिव्यक्तीच्या पातळ्यांवर एक बहुरंगी इंद्रधनुष्य बनावे; रक्ष, एकरंगी वा नीरस वाळवंट नाही, यासाठी आपल्याला काय करता येईल?



अमृत बंग

लेखक हे 'निर्माण' युवा उपक्रमाचे प्रमुख आणि 'सर्च' या सामाजिक संस्थेचे सहसंचालक आहेत.

amrutabang@gmail.com

संशोधन सहाय्य: आदिती पिदुरकर व

डॉ. ओजस क्रिष्णानी



चतुःसूत्र
अमृत बंग

तुमच्या-माझ्या दैनंदिन जीवनाचा भावना हा एक अविभाज्य आणि महत्त्वाचा घटक आहे असे तुम्हाला वाटते का? तदनुसार चालून उर्वरित देखील आपलाच विविधतापूर्ण मांडावट असल्या नाही. 'ए एम्प्लेजमेंट ऑफ इम्प्लेमेंट इन मॅन अँड अॅनिमल्स' या १८७२ साली प्रकाशित असलेल्या त्याच्या पुस्तकापासून ते आतापर्यंत सायकॉलॉजी आणि मॅड विज्ञानात झालेल्या अग्रगण्य प्रगतीतून भावनांचा असाही समज खूपच विस्तारला आहे. विचार इ भावना इ कृती यांचे निष्पत्ती, त्यांचा एकमेकांशी असलेला असलेला त्यांचा घट्ट संबंध, मॅडच्या विविधतेतून उदर आणि संरचनेमध्ये भावना कशा रुळवल्या आहेत, इ. अनेक बाबतीत आज विज्ञान पुढे सरकलेले आहे. इतिहासात मानवी समुदायात जगणाऱ्या भावनांचा कशा प्रकारे उदारात होतो तेला आणि त्या कशा 'इन्वॉल्व' होत गेल्या याबाबत जॉन ट्युबी व लिंडा कॉर्म्मिडन यासारख्या उदात्तवादी मानसशास्त्रज्ञांचे योगदान आणि आताच्या काळात नेटवूक, टीएम स्कॅन, 'इंटराक्टिव्ह इन्फॉर्मेशन सिस्टम्स' या अत्याधुनिक भावनिक बुद्धिनेचे (इम्प्लोअन्ट इंटेलिजेंस) महत्त्व या बाबत डॅनिअल डोमिंगो यांच्याकडे काय झाले भावना हा निष्पत्ती इतकेच (1) यथावत विषय नसून एक गंभीर बाब आहे तिच्यात आधुनिक विज्ञान, मानसशास्त्र व व्यवस्थापनशास्त्र यांचे एकत्रित आहे. भावनिकतेतून मानवी जीवनातील कला, साहित्य, चित्रपट, इ. क्षेत्रांचा देखील आणखीच होणारा परिणाम हा प्रमुखतः भावनिक असातो. फ्रेंच तत्त्वज्ञ रेने डेकार्टच्या मते 'आय थिंक देअरफॉर आय अॅम' हा मानवी अस्तित्वाचा पाया आहे. पण इतर प्राण्यांच्या असलेले आले विकल्पण, मरुपणा हे कदाचित 'आय फील देअरफॉर आय अॅम (थ्युम्स)' यात रुळलेले आहे.

विविध प्रकारच्या भावनांचे इंद्रधनुष्य अनुभवणे व त्या व्यक्त करता येणे हे मनुष्यच मानसिक स्वास्थ्याचे अत्यंत महत्त्वाचे तत्त्व आहे. अन्यथा होणारे भावनिक कुपोषण या कुचकणाचे 'मॅडल हेल्थ अँड वेलनेस'साठी पुरा सापडणारे, प्रसंगी घातक आहे. या पारदर्शक युवांच्या मनात काय सुख आहे, ते विविध भावना कशा व किती प्रमाणात अनुभवतात, व्यक्त करतात हे जाणून घेण्याच्या दृष्टीने आम्ही निर्माणामध्ये ४६० युवांचा एक

युवांचे भावनाविश्व

महाराष्ट्राच्या पंचवीस जिल्ह्यांतून आलेल्या, विविध प्रकारची शैक्षणिक, आर्थिक, सामाजिक पार्श्वभूमी असलेल्या ४६० तरुणांचे हे सर्वेक्षण काय सांगते...

| युवांचे भावनाविश्व - निर्माणामध्ये केलेला अभ्यास | | |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|
| युवांनी खालील भावना किती वारंवारितेने अनुभवल्या व व्यक्त केल्या? | | |
| (१ - कधीही नाही, २ - क्वचितच, ३ - कधी कधी, ४ - अनेकदा, ५ - खूप वेळा) | | |
| भावना | अनुभवल्या - ४ वा ५ मरुपणाचांचे % | व्यक्त केल्या - ४ वा ५ मरुपणाचांचे % |
| कर्मसंत / कायम लक्ष / प्रेम | ५८% | २३% |
| मॅडल हेल्थ / फ्रेंडशिप / कुतूहल | ६५% | २९% |
| अॅडमिनिस्ट्रेशन / कौतूक | ६०% | २६% |
| हॅपी / आनंदी | ८६% | ६६% |
| रायच्यास अॅंगर / साहित्यिक संताप | ५२% | १७% |
| अॅंगर / राग | ६०% | २५% |
| फ्रिटर / अपराध बोध | ५०% | १७% |
| लोनली / एकाकी | ४३% | ११% |
| सॅड / दुःखी | ६२% | १७% |

मरुपण व्यक्त करण्यात संकोच पैदा होतो? मी अमेरिकेत ज्या विद्यापीठात शिकलो त्या युनिवर्सिटी ऑफ पेनसिल्व्हेनियामध्ये 'पेन फेस' हा शब्दप्रयोग प्रचलित होता. एका अत्यंत स्पर्धात्मक आयव्ही लीग विद्यापीठातील विविध बाबतीत निपुणता प्राप्त करण्याच्या चढाओढीत असलेल्या हुशार विद्यार्थ्यांच्या घोळक्यात 'माझे सगळे कसे अगदी भन्नाट चालू आहे' असे दाखवून कायमच एक उत्साही, आनंदी चेहऱ्याचा मुखवटा परिधान केलेला असणे म्हणजे 'पेन फेस'. आपल्या युवांना देखील असे काही प्रेशर जाणवते का? एकीकडे असला दबाव आणि दुसरीकडे ५० टक्क्यांना गिल्टी आणि ४३ टक्क्यांना एकाकी वाटणे अशा कात्रीत अडकल्यामुळेच की काय वरचेवर युवांमधील आत्महत्येचे प्रमाण व इतर मानसिक आरोग्याचे प्रश्न वाढत चालले आहेत का? आजच्या तथाकथित 'कनेक्टेड' जगात इतक्या मोठ्या प्रमाणात युवांना 'लोनली' वाटणे आणि त्यातील केवळ ११ टक्क्यांना ते व्यक्त करता येणे हे आश्चर्यकारक, दुःखद आणि चिंताजनक आहे.

प्रेम, कुतूहल, कौतूक या सकारात्मक भावना देखील युवांनी अनुभवल्या आहेत. मात्र त्यांचीदेखील अभिव्यक्ती त्या प्रमाणात नाही जेवढी आनंदाची आहे. असे का व्हावे? आनंद ही मुख्यतः वैयक्तिक बाब व भावना असल्याने मी माझी व्यक्त करून मोकळा होऊ शकतो, त्यात इतरांवर, त्यांच्या प्रतिक्रियेवर फारसे अवलंबन नाही. तुलनेने प्रेम, कृतज्ञता, कौतूक या आंतरवैयक्तिक, परस्परसंबंधी भावना असल्याने त्या व्यक्त करताना समोरचा कसे घेईल, 'योग्य' प्रतिसाद देईल का, माझी टर उडवली जाईल का, इ. चिंता युवांना घासतात का? इतक्या सुंदर भावनांचा आविष्कार मोकळेपणे, सहजपणे करता येणे हे युवांना कसे साध्य करता येईल?

या प्राथमिक अभ्यासातून इतरही अनेक प्रश्न व शक्यता पुढे येतील. पण सगळ्यात कळीचा मुद्दा म्हणजे युवांचे भावना-विश्व हे अनुभवाच्या आणि अभिव्यक्तीच्या पातळ्यांवर एक बहुरंगी इंद्रधनुष्य बनावे; रक्ष, एकरंगी वा नीरस वाळवंट नाही, यासाठी आपल्याला काय करता येईल?

संशोधन सहाय्य: आदिती पिदुरकर व डॉ. ओजस क्रिष्णानी

लेखक हे 'निर्माण' युवा उपक्रमाचे प्रमुख आणि 'सर्च' या सामाजिक संस्थेचे सहसंचालक आहेत. amrutabang@gmail.com