

परीक्षेचं भूत

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

बौद्धिक क्षमतेपेक्षा भावनिक क्षमता जास्त महत्त्वाची आहे . यश आणि अपयश या शेवटी मनाच्या अवस्था आहेत . या दोन्ही गोष्टी पचवून त्यापलीकडे जाऊन स्वतःला कामाला उद्युक्त करणं महत्त्वाचं .

“गेलं वर्षभर हे थोड्याफार प्रमाणात चालू आहेच . परवापर्यंत सगळं सुसह्य होतं . आम्ही तिला समजावत होतो . काल तिने आत्महत्येचं नाव काढल्याबरोबर मात्र आमच्या पायाखालची जमीनच सरकली . बारावीच्या परीक्षेला आता चारच महिने उरलेत . ती म्हणते की मला जर चांगले मार्क मिळणार नसतील तर जगून तरी काय फायदा?” आईच्या आवाजातून काळजी पुरेपूर ओसंडत होती . “आम्ही तिला सांगितलं की समजा या वेळी परीक्षेत कमी मार्क मिळाले तर पुढच्या वेळी परीक्षा दे . एवढं काय बिघडलं त्यात? आणि परीक्षेची इतकी भीती तिला खरोखरच आयुष्यात कधी वाटली नव्हती . शाळेत तर ती सगळ्यात हुशार म्हणून प्रसिद्ध होती . दहावीपर्यंत तिला कमी मार्क म्हणजे काय ते माहीतच नव्हतं . अगदी दहावीतही तिला पंच्याणव टक्के मिळाले . अकरावीत तिने आपणहून सायन्स घेतलं . डॉक्टर व्हायचं हा आग्रह तिचाच . आमचा मुलीच आग्रह नव्हता . तिनेच ठरवलेल्या क्लासला ती जायला लागली . तिथे तिला पहिल्यांदा कमी मार्क मिळाले . म्हणजे क्लासच्या कुठल्यातरी फालतू परीक्षेमध्ये हो . पण इतर मुलामुलींना आणि तिथल्या शिक्षकांना तो एक मोठाच चर्चेचा विषय झाला . तिला इतके कमी मार्क कसे मिळाले, एवढी काही ती वाईट नाहीए वगैरे वगैरे . तिथून तिची मनःस्थिती बिघडायला खरी सुरुवात झाली . तिला वाटायला लागलं की आपण इतरांपेक्षा अभ्यासात खूप कमी आहोत . तिने एकदम धसकाच घेतल्यासारखं केलं . मी बारावीत गेल्यावर माझं कसं होणार, मला असेच कमी मार्क मिळत राहिले तर मी काय करू हेच सारखं ती अकरावीत असल्यापासून म्हणतेय .”

मुलीच्या डोळ्यांत पाणी होतं . “मला परीक्षेच्या विचारानेच धडधडतं हल्ली . पूर्वीची मी संपलेय असं वाटतंय मला . मी अभ्यासाला बसले की माझं लक्षच लागत नाही . केमिस्ट्रीचं पुस्तक बघितलं की माझ्या पोटात खड्डा पडतो . त्यातलं मला काही आठवणारच नाही असं वाटतं . मग आपण अगदी बुद्धू आहोत असा विचार यायला लागतो . हे बघा त्या दिवशी मी स्वतःबद्दल काय लिहिलं...”

तिने माइयासमोर एक फुलस्केप भरून जाईल एवढी सुमारे पन्नास विशेषणांची यादी धरली . मी अशी आहे, मी तशी आहे- स्वतःबद्दल जितकं वाईट लिहिता येईल तितकं तिने लिहिलं होतं .

“या कागदाकडे पुन्हा एकदा बघ . समज की हे तुझ्या एखाद्या जवळच्या मैत्रिणीने लिहिलंय . तिला तू चांगली ओळखतेस . तिच्यात काय चांगलं आहे ते तुला नक्की माहीत आहे . ती तुला सांगतेय की ती इतकी टाकाऊ आहे . तू तिला काय सांगशील? “

तिच्या चेह-यावर खिन्न हसू उमटलं . “मला माहीत आहे तुम्ही काय म्हणताय ते . मी एवढी वाईट नाही हे मलाही कळतंय . पण अशा मनःस्थितीत मी गेले की मला काय होतं ते कळतच नाही . मी स्वतःला इतका दोष देते की विचारूच नका . परवा तर मला एकदम छातीत धडधडायला लागलं . श्वास कोंडतोय की काय असं वाटायला लागलं . घाम फुटला . तोंडाला कोरड पडली . मी किती रडलेय म्हणून सांगू तुम्हाला...”

“तू मुळात बुद्धिमान आहेस . तू स्वतःबद्दल इतका वाईट विचार का करते आहेस? तुझा आत्मविश्वास एका छोट्याशा परीक्षेच्या निकालाने कमी होऊ शकतो याचं तुला स्वतःला आश्चर्य नाही वाटत? आणि दुसरं म्हणजे तू एकदम आत्महत्येच्या विचारापर्यंत पोचण्याएवढं काय झालं?”

“सॉरी डॉक्टर . मी नको होतं असं म्हणायला . पण माइया मनात असा विचार येतो हल्ली-समजा, मी खरोखरच नापास झाले तर काय होईल?”

“सांग ना- काय होईल? एवढे लोक होतात नापास . पुन्हा परीक्षा देता येत नाही का?”

“बाप रे- लोक काय म्हणतील? हिच्यासारखी मुलगी नापास झाली...अहो क्लासच्या लहानशा परीक्षेत मला कमी मार्क मिळाले तर किती चर्चा होते...”

“म्हणजे तुला परीक्षेची भीती नाहीए... आपण लोकांच्या नजरेत अपयशी ठरू अशी भीती वाटतेय तुला . आपली प्रतिमा खराब होईल याची तुला चिंता आहे . तू परीक्षा कुणासाठी देते आहेस- स्वतःसाठी की इतरांसाठी? दुसरं- तुला परीक्षेत मिळणारे मार्क म्हणजे तू आहेस का? तिसरं- तू सतत भविष्याची चिंता करते आहेस . परीक्षेला अजून वेळ आहे . पण तू त्याहीपुढे जाऊन परीक्षेच्या निकालाचा विचार करते आहेस . तोही संपूर्णपणे नकारात्मक . त्यामुळे अभ्यासावर अन्याय होतोय .”

“मी खूप गोंधळलेय डॉक्टर .”

“शाबास . आपण गोंधळलेय हे तुला कळतंय ही खूप छान गोष्ट आहे . म्हणजे एवढं तरी तुला कळतंय की या गोंधळलेल्या मनःस्थितीत येणारे विचार आपण ग्राह्य धरता कामा नयेत, बरोबर?”

तिचा चेहरा विचारमग्न झाला होता . “मग मी काय करू डॉक्टर? मला काही सुचत नाही . आत्ता तुमच्यासमोर बसलेय तेव्हा सगळं कळतंय . पटतंय . हे विचार नकारात्मक आहेत . ते खोटे आहेत . मी परीक्षेला पुन्हा बसू शकते . आत्महत्या करण्याएवढं त्यात काही नाहीए . पण मी इथून बाहेर पडले की पुन्हा माझे नको ते विचार चालू होतील अशी भीती मला वाटतेय . मला माझ्याच विचारांची भीती वाटतेय . मी काय करू हो?” पुन्हा तिच्या डोळ्यांत पाणी जमा व्हायला लागलं होतं .

“हे बघ . आपण एक छोटासा प्रयोग करू या . डोळे मीट . मी स्टार्ट म्हटलं की मनात एक मिनिट मोजायचं . ज्या क्षणी तुला वाटेल की एक मिनिट झालं त्या क्षणी हात वर करायचा . माझं घडयाळाकडे लक्ष आहे . करू या सुरुवात?”

तिने डोळे मिटले . तिला एक मिनिट झाल्यासारखं वाटल्याबरोबर तिने हात वर केला . तेव्हा फक्त अर्ध मिनिट झालं होतं!

“बघितलंस? आपण ताणाखाली असलो की वेळ खूप जास्त भरभर पुढे जातोय असं आपल्याला वाटतं . त्यामुळे आपलं नियोजन विघडतं . त्यातून ताण आणखी वाढतो . परीक्षेला फक्त चार महिने उरलेत असं म्हणण्यापेक्षा असं म्हणून बघ...परीक्षेला अजून चाऽऽऽऽर महिने आहेत . कसं वाटतं? जो वेळ तुझ्या हातात आहे त्याचा नीट वापर करणं तुला सहज शक्य आहे . त्या वेळाचं नीट नियोजन कर . त्याप्रमाणे अभ्यास सुरू कर . तुझ्या ताणासाठी दोन महत्त्वाच्या गोष्टी आपण करू . एक म्हणजे ताण निवारणासाठी काही औषधांचा उपयोग आपल्याला करावा लागेल . दुसरं म्हणजे शारीरिक आणि मानसिक ताण सैल करण्यासाठी काही तंत्रं तुला आपण शिकवू . परीक्षेचा ताण कमी करण्याचा एकमेव उपाय म्हणजे चांगला अभ्यास करणं हा आहे . त्याच्या मध्ये येणारे सगळे अडथळे दूर करायला हवेत . सध्या तरी तुझ्या बाबतीत तुझे नकारात्मक विचार आणि भीती हेच अडथळे मला दिसताहेत .”

परीक्षेपेक्षा अभ्यास महत्त्वाचा आहे . बौद्धिक क्षमतेपेक्षा भावनिक क्षमता जास्त महत्त्वाची आहे . यश आणि अपयश या शेवटी मनाच्या अवस्था आहेत . या दोन्ही गोष्टी पचवून त्यापलीकडे जाऊन स्वतःला कामाला उद्युक्त करणं महत्त्वाचं . स्वतःच्या ओळखीचा फक्त एक कोपरा इतरांच्या नजरेतून आपल्याला कळतो . स्वतःची खरी ओळख स्वतःलाच करून घ्यावी लागते . आणि ती आपण मिळवलेल्या लौकिक यशाच्या, मानमरातबाच्या, पैशाच्या पलीकडे जाते . आपण आयुष्यात कुठल्या दिशेने जातो आहोत याचं भान मुलांना येण्यासाठी त्यांना मदतीची गरज आहे . स्वतःकडे वस्तुनिष्ठपणे पण तितक्याच प्रेमाने कसं बघायचं हे त्यांना कुणीतरी शिकवायला हवं आहे . मुलांच्या मानगुटीवर परीक्षेचं भूत बसवून त्यांना ढोरमेहनत करायला लावणा-या शिक्षणसंस्थांच्या, हा सारा मामला लक्षात येणार कधी आणि मुलांना भावनिक दृष्ट्या साक्षर बनवणार कोण?