

# एका प्रभावी औषधाविषयी

डॉ. मनोज भाटवडेकर

मुलांना प्रोत्साहन देणं, त्याची स्तुती करणं या गोष्टीलाही महत्त्व असतं पण ही स्तुतीही निर्भेळ असावी लागते. ती नकारात्मक असून चालत नाही, तशी वाजवीपेक्षा जास्त किंवा वाजवीपेक्षा कमीही असून चालत नाही. मुलाचे प्रयत्न, त्याला मिळणारं यश, त्याने केलेलं चांगलं काम याची स्तुती व्हायला हवी.

“तुम्ही मानसशास्त्रवाली प्रोफेशनल मंडळी नेहमी म्हणत असता ना की मुलांची स्तुती करा, त्यांना प्रोत्साहन द्या? आता ऐका परवा काय झालं ते.” अंकिताचे वडील आपला नाकावरून घसरणारा चष्मा वर घेता घेता सांगत होते. त्यांच्या उपहासाच्या स्वराकडे सवयीप्रमाणे दुर्लक्ष करून मी मुद्दा लक्षात घेण्याचा प्रयत्न करत होतो. (‘प्रोफेशनल’ असल्याचा परिणाम. दुसरं काय?)

‘परवा आमचा अंकिताने चित्र काढायला घेतलं. नदीकाठचा देखावा काढायला होता. मूळ चित्र खरोखरच चांगलं काढलं होतं. रंगवताना काहीतरी गडबड झाली. डोंगर म्हणे हिरव्या रंगाच्या वेगवेगळ्या छटांनी रंगवायचा होता. त्या छटा काही तिच्या मनासारख्या जमेनात. मी आपला लांबून बघत होतो. सगळाच्या सगळा अभ्यास बाजूला ठेवून ही मुलगी सकाळच्या वेळी एक हिरवा रंग पुढ्यात घेऊन तासभर त्याच्याशी झटपट करत बसली होती. अभ्यासावं नाव काढलं तर तिचा हिरमोड होईल म्हणून मी आपलं तिला नुसतं म्हटलं, ‘अंकिता, छान आलंय तुझं चित्र. खरंच. किती हुशार आहेस तू.’ बस्स, यावर तिने काय करावं? सगळ्या चित्रावर रागारागाने पाणी ओतून मोकळी झाली, म्हणजे अभ्यासही नाही आणि चित्रही नाही, आता मला सांगा डॉक्टर, मी तिच्या चित्राला वाईट म्हटलं होतं का? तुम्हीच मला मागच्या वेळी सांगितलं होतं तिला प्रोत्साहन द्या, तिचं कौतुक करत जा. काही नाही. ती हल्ली शेफारली आहे हेच खरं.”

वास्तविक झालं होत असं - चिडणं, अभ्यास न करणं अशा वर्तणूक दोषांसाठी अंकिताला मानसोपचार चालू होता. यापूर्वीच्या सत्रात अंकिताच्या आईवडिलांना काही मूलभूत गोष्टी समजावण्यात आल्या होत्या. वर्तणूकशास्त्र असं सांगतं की, ज्या कृतीबद्दल बक्षीस मिळतं ती कृती करण्याकडे मुलांचा कल वाढतो. त्यासाठी एका शास्त्रज्ञाने उंदरावर केलेल्या प्रयोगाची माहिती त्यांना देण्यात आली होती. या शास्त्रज्ञाने एक उपाशी उंदीर एका पिंजऱ्यात सोडला. या पिंजऱ्यात एक विशिष्ट यंत्रणा केली होती. त्यात एक बटण दाबलं गेलं की उंदराला खाद्य मिळण्याची सोय होती. उंदीरमामा भुकेपोटी पिंजऱ्यात सैरावैरा धावू लागला. धावता धावता बटणाला चुकून धक्का लागला आणि त्याला खाद्य मिळालं. असं वारंवार झाल्यावर उंदराच्या मेंदूत अशी संगती निर्माण झाली की हे बटण दाबल्यावर खाद्य मिळतं. त्यापुढे जेव्हा जेव्हा भूक लागेल तेव्हा तेव्हा न धावता उंदीर बटण दाबण्याची कृती करायला शिकला. त्याला मिळणारं खाद्य हे त्या कृतीबद्दल मिळणारं बक्षीस होतं. मुलांच्या बाबतीतही प्रोत्साहन, कौतुक, शाबासकी ही खरोखरच बहुमोल अशी बक्षिसं आहेत.

अंकिताच्या वडिलांनी तिच्या चित्राची स्तुती केली होती हे जरी खरं असलं तरी तिला ती अपेक्षित नव्हती कारण ती स्वतःच त्या चित्रावर नाखूश होती.

दुसरं, ‘चित्र छान आलंय’ यात दडलेला अर्थ होता. ‘आता आणखी वेळ घालवायचं कारण नाही चित्र पुरे झालं. अभ्यासाला लागो!’ हा ध्वनित अर्थ न समजण्याइतकी तेरा वर्षांची अंकिता मूर्ख नक्कीच नव्हती.

तिसरं, यात तिच्या हुशारीचा काहीच संबंध नव्हता. मनासारखी रंगछटा जमेपर्यंत प्रयत्न करणाऱ्या अंकितामधल्या कलाकाराला खरं प्रोत्साहन हवं होतं. त्या प्रामाणिकपणाला, एकाग्रतेला दाद हवी होती. तिच्या मनात त्या वेळी असे काही विचार असू शकतील - 'शी, मला हे एवढं का जमत नाही? नेमका कुठला रंग कुठे चांगला दिसेल?' अशा वेळी स्वतःचाच थोडासा राग येतो. नेमके त्याच वेळी वडिलांचे स्तुतिपर शब्द समोर टपकले आणि व्हायचा तो अनर्थ झाला.

स्तुती हे मुलांच्या विकासासाठी अत्यंत उपयुक्त आणि प्रभावी असं भावनिक औषध आहे. सर्वच प्रभावी औषधांची हाताळणी काळजीपूर्वक करावी लागते. अशा औषधांच्या बाटल्या उघड्यावर ठेवत नाहीत. योग्य त्या प्रमाणात, योग्य त्या वेळी आणि योग्य त्या कारणासाठीच ही औषधं वापरायची असतात. यातलं काहीही अयोग्य झाल्यास औषधाचे गंभीर दुष्परिणाम होऊ शकतात. स्तुतीचं नेमक तसंच आहे. योग्य प्रकारे केलेली स्तुती विधायक ठरते. व्यक्तिमत्त्वविकासाला हातभार लावते. अयोग्य स्तुती विघातक ठरते. व्यक्तिमत्त्व विकासात अडथळे निर्माण करते.

आपण एखादं उदाहरण पाहू. समजा, एखाद्या मुलाने आपणहून आपली पुस्तक आवरून ठेवली आणि खोली स्वच्छ केली. या गोष्टीबद्दल त्याचं कौतुक करण्याचे वेगवेगळे प्रकार असू शकतात. त्याच्या आईने जर 'वा, शेवटी आज मुहूर्त सापडला वाटतं. जाऊ दे, उशिरा का होईना, बुद्धी सुचली म्हणायची ! तसा तू अगदीच वाईट मुलगा नाहीस, काही मनात आणलंस तर तू सगळं करू शकतोस' असं म्हटलं तर यातल्या एका तरी वाक्याचा उपयोग त्याचा आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी होईल का? नकारात्मक पद्धतीने केलेली स्तुती ही स्तुती न करण्यापेक्षाही जास्त धोकादायक असते. अशाने मुलाची आत्मप्रतिमा डागाळली जाते असे उद्गार जर त्याला वारंवार ऐकावे लागले तर आपल्यात काय चांगलं आहे याचा नेमका अंदाज त्याला येत नाही. पर्यायाने, त्याचा आत्मविश्वास कमी होतो.

दुसरा प्रकार, 'तू काय ग्रेट आहेस ! दुसऱ्या कोणाचीही इतकी नीटनेटकी खोली नसेल.' इथे मुलावर वाजवीपेक्षा जास्त प्रमाणात स्तुतीचा वर्षाव झाला. स्वतःची खोली नीटनेटकी ठेवण्यामुळे आपण सर्वांथाने 'ग्रेट' कसे काय झालो, असा प्रश्न त्याला पडेल शिवाय इतर सर्वांपेक्षा आपण चांगले या कल्पनेने तो शेफारून जाण्याची शक्यताच जास्त असा आत्मविश्वास तोही खरा नाही बाहेरून चिकटवलेला - गळून पडायला मुळीच वेळ लागत नाही. अशी खोटी स्तुती करणाऱ्या आईबद्दल खरा आदर त्याला वाटणार नाही हाही मुद्दा अत्यंत महत्त्वाचा आहे. मग प्रश्न असा येतो की, योग्य स्तुती कशी करावी?

आपल्या स्तुती करण्यांमध्ये दोन भाग असतात. एक, आपण जे शब्द बोलतो ते आणि दुसरा, मूल त्यातून काय निष्कर्ष काढतं योग्य स्तुतीचा महत्त्वाचा निकष म्हणजे आपल्या शब्दांमधून मुलाचे प्रयत्न. त्याला मिळणारं यश. त्याने केलेलं चांगलं कृत्य या गोष्टींची स्तुती व्हायला हवी. त्याच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाची नको. आपली शब्दयोजना अशी हवी की त्यातून मुलाला स्वतःबद्दलचा खराखुरा निष्कर्ष काढता येईल. दुसरं, आपण केलेल्या कृतीमुळे आपल्या पालकांना आनंद वाटतो किंवा अभिमान वाटतो हेही मुलाच्या लक्षात यायला हवं. उदा. 'तू ही खोली आवरलेली पाहून मला किती आनंद झाला. खरंच, छान आवरली आहेस' बस्स. या नेमक्या शब्दांनी मुलाच्या मनात आत्मविश्वासाचा झरा वाहता राहिल.

शेवटी स्तुतीच्या औषधाचा आणखी एक गुणधर्म जाता जाता सांगतो. तो म्हणजे अमली गुणधर्म ! एखाद्या प्रभावी औषधाचा अपेक्षित परिणाम झाला की नुसता तो सुखद परिणाम अनुभवण्यासाठी रुग्णाला ते औषध हवंहवंसं वाटतं. मग त्याची गरज असो किंवा नसो. स्तुतीच्या बाबतीतही असं होऊ शकतं हे भान ठेवायला हवं. मुलं कधी कधी स्वतःला कराव्या लागणाऱ्या प्रयत्नांकडे कानाडोळा करून नुसत्याच स्तुतीची अपेक्षा करतात हे झालं स्तुतीचं व्यसन. आपलं मूल हे असं स्तुतीच्या आधीन होऊ नये म्हणूनही पालकांनी खबरदारी घ्यायला घ्यायला हवी.

मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वविकासाचं हे टॉनिक चवीला छान असतं. प्रभावी तर असतंच, पण एवढ्यावर भागत नाही. आपले नेहमीचे फॅमिली डॉक्टर गावाला गेलेले असताना दुसऱ्या डॉक्टरांनी दिलेलं डोकेदुखीवरचं नेहमीचंच अॅस्पिरिनसुद्धा कमी प्रभावी वाटतं.

तात्पर्य - औषधाचा परिणाम औषध देणाऱ्यावरही अवलंबून असतो. सुज्ञांस आणखी सांगणे नलगे !

महानगर- १९ सप्टेंबर १९९४

काही बोलायाचे आहे