

विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्या

रोज विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्येच्या बातम्या वृत्तपत्रात येत आहेत. त्यामुळे सर्व काळजीत पडले आहेत. त्याला उत्तर शोधू या ! व ते लागू करूया.

आत्महत्या म्हणजे जीवनाशी कडवी ! नेहमीसाठी कडवी ! ही अचानक होत नाही. आपले लक्ष नसते म्हणून आपल्याला आधी कळत नाही. चला सावध होऊ या.

मुंबईत १०९८ हा फोन नंबर चाईल्ड हेल्थ लाइनचा आहे. चाईल्ड हेल्थ लाईन म्हणजे मुलामुलींच्या दोस्ताचा फोन नंबर. हा फोन मोफत आहे. हा फिरवून मुलामुलींनी आपली अडचण सांगितली की त्यांना फोनवरून दोस्त मंडळी बोलून मदत मार्गदर्शन करते. आपण सर्व या फोनवर फोन करून मुलांच्या अडचणी सांगितल्या तर आपल्यालाही मदत, मार्गदर्शन , सल्ला मिळतो. हा नंबर महाराष्ट्रातून भारतातून लावता आला पाहिजे.

जगभर अशी फोनची सुविधा आहे व त्यांनी खूप आत्महत्या कमी झाल्यात असा अभ्यासही आहे. आत्महत्या सर्वाधिक वसतीगृहातील मुले करतात. त्यांना कुटूंबाचे प्रेमाचे पाठबळ कमी पडते. म्हणून ज्यांची मुले वसतीगृहात राहतात. त्या आईबाबांनी रोज त्यांच्याशी फोनवर बोलावे. शक्य असेल तर फोनवर आपल्याला मुलं व मुलाला आईबाबा दिसतील अशी सुविधा असलेले फोन वापरावे. हे इंटरनेटच्या मदतीने होते .

अमेरिकेतील अभ्यास असा आहे की मुलांना होतो त्यापेक्षा जास्त फायदा या फोनचा आईबाबांना होतो. मुले शिकायला गेल्यावर घर रिकामे होऊन आईबाबा उदास होतात. त्यांना मुले दिसली बोलली की सुख लागते.

आईबाबांनी शक्य असल्यास वसतीगृहातील मुलामुलींना वारंवार भेटावे. जमले तर दरमहा. कधी मुलांनी घरी जावे कधी पालकांनी मुलांकडे यावे. संस्कृत सुभाषित सांगते की मुलेमुली १६ वर्षांची झाली की त्यांना मित्रासारखे वागवा. त्यांचे चांगले मित्र व्हा. त्यांना ते आहे तसे स्वीकारा. पदरी पडले पवित्र झाले असे म्हणा. त्यांच्या चुका माफ करा. आपण त्यांचे मित्र झालो तर ते आपल्याशी सर्व बोलतील. कट्टी करणार नाहीत . आयुष्याशी कट्टी नक्की करणार नाहीत.

मुलांचे चुकले तर त्यांच्या पाठीवर आपण धीराचा हात ठेवतो की पाठीत धपाटा घालतो . पाठीवर मायेचा हात ठेवा. पुन्हा लढ म्हणा. पुढच्यावेळी मुलगा यशस्वी होईल व आत्महत्या करणार नाही.

आपण अचानक आईबाबा होतो चांगले पालक होण्यासाठी शिकावे लागते. पालकनिती नावाचे चांगले मासिक पुण्याहून निघते. या विषयावर मराठीत खूप पुस्तकेही आहेत. टी. व्ही. रेडीओ वरुनही मार्गदर्शन व्हायला हवे. मुले नापास झाली तर आत्महत्या करणार. मुलांना मस्त घडवणारी भिष्मराज बाम यांची मराठी इंग्रजी पुस्तके आहेत. डॉ. हतवळणेंचे यशवंत व्हा ! प्रत्येकाने वाचावे .

मनावरचा ताबा सुटला , मानसिक त्रास असह्य झाला तरच आत्महत्या होते. मनावर ताबा मिळवायला योग शिकवतो. म्हणून योग शिकावा. मुळ योग पांतजली ऋषींनी मांडला. म्हणून त्याला पांतजली योग म्हणतात . त्यात ८ विषय आहेत . ८ भाग आहेत त्यांना ८ अंग म्हणतात. म्हणून त्याला अष्टांग योगही म्हणतात. यापैकी एक अंग म्हणजे आसने. योगातील आसने म्हणजे योगासने . योगासने म्हणजे १/८ योग. यम , नियम , आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान , धारणा, समाधी. हे ते

आठ अंग, सर्व प्रचलीत योगांचे मुळ पांतजली योग उर्फ अष्टांग योग , ज्ञानेश्वर , विवेकानंद , अरविंद व जैन धर्मातील मोठे गुरू हे सर्व योगी होते.

अंबिका योगाश्रमाच्या अनंत शाखा मोफत योग शिकवतात. योगसाधना करणारे चिस्तरुण राहतात. सर्व कामात यशस्वी होतात. सुखी होतात. योगसाधनेने आत्महत्या घटतील कोल्हटकरांचे पंतजली योगाचे पुस्तक आहे. त्याचे नाव पांतजली योग उर्फ भारतीय मानसशास्त्र असे आहे. हे मानसशास्त्र प्रत्येक डॉक्टराने , मातापित्याने , शिक्षकाने शिकावे . सर्वांना शिकवावे. देश आत्महत्यामुक्त होईल.

३ इडीयट चित्रपट बघा त्यावर मुलांशी चर्चा करा . मुलांनी रोज टि. व्ही. वर काय पाहीले ते त्यांच्याकडुन जाणा. त्यावर चर्चा करा . त्यातील खोटे काय यावर त्यांच्यांशी चर्चा करा. मुलांना टि. व्ही. तील सर्व खरेच वाटते व मग चुका होतात हे टाळू या.

सुसंस्कार हेच मुलांचे सर्वात मोठे धन. सुसंस्कारीत मुले आत्महत्या करणार नाहीत कुठेही नापास होणार नाहीत . हितोपदेश , पंचतंत्र ही गोष्टीची पुस्तके गोष्टीतून छान संस्कार करतात. रामायण महाभारत व विनोबांची सर्व पुस्तके छान संस्कार करतात. ते रोज रात्रीच्या जेवणानंतर झोपण्याआधी मुलांना वाचायला सांगा किंवा वाचुन दाखवा.

नाचणारी खेळणारी आनंदी मुले आत्महत्या करणार नाहीत. रोज मुलांनी व आपण सर्वांनी रोज १५ मिनीटे सकाळी नाचावे. टी. व्ही. लावावा एखादा नाच लावावा व नाचावे. नाचानंतर १५ मिनीटे शांत

रहावे . दिवसभर जेव्हा कामाचा अभ्यासाचा कंटाळा येईल तेव्हा हे करावे. बघा किती छान वाटते. मुलांची प्रविण्याची बक्षीसे सर्तीफिकेट घरी भिंतीवर लावून ठेवा. त्याचे ध्येयही त्यांना भिंतीवर लिहायला सांगा. ते ध्येय कसे साध्य करणार त्याच्या पाय-याही लिहायला सांगा. भिंतीवरचे मनात , हृदयात कोरले जाते . मग मुले यशस्वी होतात. ताणतणावाचा त्रास सर्वांना होतो भारतातल्या दर चौथ्या माणसाला मानसिक ताणतणावाचा त्रास आहे. ही माहिती १२० कोटी भारतीयांना सर्व भाषांतून टि. व्ही. रेडीओ इंटरनेट पेपर फोन यांच्या मदतीने देउ या. व देश आत्महत्यामुक्त करुया. संक्रातीला आपण तीळगुळ देतो . गोडगोड बोला असे म्हणतो. मुलांना आपण तीळगुळ दयावा ते बोलतील ते सर्व ऐकावे व गोड करुन घ्यावे. तीळगुळ घ्या ऐका व ऐकलेले गोड करुन घ्या असे सर्व पालकांना सांगावे.