

(SJIF) Impact Factor-7.675

ISSN-2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

March -2020

SPECIAL ISSUE : CCXXVI (226)

Domestic Violence: Impact on Indian Society



Chief Editor

Prof. Virag S. Gawande

Director

Aadhar Social

Research & Development
Training Institute Amravati

Editor:

Dr Nitin A. Mathankar

Principal

Late Vasant Rao Kolhatkar Arts
College, Rohana

Guest Editor:

Prof. Deoman Umbarkar

Late Vasant Rao Kolhatkar Arts
College, Rohana

The Journal is indexed in:

Scientific Journal Impact Factor (SJIF)

Cosmos Impact Factor (CIF)

International Impact Factor Services (IIFS)



Impact Factor – 7.675

ISSN – 2278-9308

B.Aadhar

Multidisciplinary International Research Journal

Peer-Reviewed Indexed

March - 2020

SPECIAL ISSUE -CCXXV (225)

Domestic Violence: Impact on Indian Society

Chief Editor :

Prof. Virag.S.Gawande

Editor :

Dr Nitin A. Mathankar

Principal

Late Vasant Rao Kolhatkar Arts College, Rohana

Guest Editor :

Prof. Deoman Umbarkar

Late Vasant Rao Kolhatkar Arts College, Rohana

Aadhar INTERNATIONAL PUBLICATIONS

For Details Visit To : www.aadharsocial.com

© All rights reserved with the authors & publisher

Price : Rs. 425/-

INDEX

No.	Title of the Paper	Authors' Name	Page No.
1	महिलांवरील अत्याचार	डॉ. विजय टोंगे	1
2	स्वामी विवेकानंद यांचे धर्म आणि भारत राष्ट्र याविषयीचे विचार	प्रा.विलास मेश्राम	6
3	महिला उत्पीडन आणि स्वामी विवेकानंद	प्रा. पंकज वा. मुन	10
4	स्त्री आणि घरगुती हिंसा	सुरेश महादेवराव देशमुख	14
5	कौटुंबिक हिंसाचार आणि महिला	डॉ. सुनिल शिंदे	19
6	ताण—तनाव : कारणे, परीणाम आणि उपाययोजना	प्रा. आदित्य कि. सारवे	23
7	कौटुंबिक हिंसाचाराचे समाजशास्त्रीय विश्लेषण	प्रा. डॉ. सुरेश वि. धनवडे	27
8	भारतीय कुटुंब व्यवस्था आणि घरगुती हिंसाचार	प्रा.डॉ.राजेंद्र मुर्लिधरराव झाडे	33
9	मानवी हक्क आणि कौटुंबिक हिंसा	डॉ. प्रमोद माधवराव आचेगावे	36
10	जाहिरात : एक अध्ययन	डॉ. सुरेश बन्सपाल	39
11	कौटुंबिक हिंसाचाराची कारणे व उपाय	सहा. प्रा. वसंता सिताराम वंजारी	43
12	बदलत्या काळानुसार स्त्रियांची बदलती वर्तणूक	प्रा.डॉ. छाया निलकंठ लंजे	46
13	घरगुती हिंसाचार — एक ऐतिहासिक विवेचन	डॉ. अनुश्री माहुरकर	49
14	कौटुंबिक हिंसेपासून महिलांचे संरक्षण	डॉ. मदन जी. प्रधान	52
15	कुटुंबातील कुटुंबप्रमुख आणि घरगुती हिंसा	सहा.प्रा. गिरिश गं. गवई	56
16	क्रिडाक्षेत्र व महिला	प्रा.धनंजय गिन्हेपुजे	58
17	कौटुंबिक हिंसाचार: भारतीय समाजात हुंडा पध्दत एक कारण	प्रा. चौधरी गोपाल विश्वनाथ	60
18	कौटुंबिक हिंसेतील भिन्नता:—पूर्वी व आता	प्रा.भूमिका आनंदरावजी कापगते	62
19	आजची संस्कृती आणि घरगुती हिंसाचार	प्रा.डॉ. सुनील पखाले	65
20	कौटुंबिक हिंसाचार : एक सामाजिक समस्या	प्रा. बळीराम वसंतराव पवार	67
21	नियतकालिके: बुद्धिजीवी समाजाची आवश्यकता	डॉ. पल्लवी साहेबराव काळे	70
22	महिलांच्या संदर्भात कौटुंबिक हिंसाचार आणि भारतीय कायदे	प्रा. रिता प्रेमदास खोब्रागडे	73

ताण—तनाव : कारणे, परीणाम आणि उपाययोजना

प्रा. आदित्य किशोर सारवे

संचालक, शारीरिक शिक्षण आणि क्रिडा, भिवापूर महाविद्यालय, भिवापूर

प्रस्तावना :

वर्तमान युगामध्ये मनुष्य विविध भावनिक कार्यामध्ये गुंतलेला आहे. रोजचे कार्य करण्यासाठी सुद्धा त्याला त्याच्या मनातील विविध भावनात्मक आव्हानांना सामोरे जावे लागते. त्याच्या विविध प्रकारच्या शारीरिक क्रियांचा ताण हा त्याच्या मनावर पडत असतो. त्यामुळे या तनावामुळे त्याचे मनसुद्धा सतत विविध प्रकारे शरीर क्रियात्मक कार्यामध्ये गुंतलेले असते. या मानसीक ताणाचे परीणाम त्याच्या शारीरिक क्रियांवर होते तसेच त्यांच्यातील उत्साह कमी होवून त्याला अपेक्षित परीणाम मिळत नाही. त्याच्या मानसीक विचारांचा दबाव त्याच्या मनावर येतो. मनामध्ये मानसीक संघर्षामुळे दडपण येवून त्याला त्याचे जीवन कंटाळवाणे वाटते आणि त्याच्यातील नैराश्याची भावनेमध्ये वाढ निर्माण होते.

मात्र हाच ताण त्या व्यक्तिकरीता फायद्याचा ठरू शकतो जर त्यानेसकारात्मक विचारसरणीचा अवलंब करित त्याला आलेल्या ताणाचा उपयोगाने त्याच्या दैनंदिन जीवनकार्यामध्ये वाढ करता येवू शकते. खेळ आणि मनोरंजनाद्वारे तो त्याच्या मानसिक भावनेला सकारात्मक परिस्थितीमध्ये परावर्तित करू शकतो.

ताण :

ताण म्हणजेपरिस्थिती किंवा विविध दैनिक कार्यांचा आपल्या जीवनावर एक सहसा लक्षात न येणारा परीणाम होय. या तनावपूर्ण परिस्थितीमुळे आपल्या शरीरातील हार्मोन्स (शरीरग्रंथी)वर एक प्रकारचा प्रभाव पडत असतो. जेव्हा आपल्याला या परिस्थितीची जाणीव होते त्यावेळेपर्यंत शरीरामधील हार्मोन्स हे कार्य करित असतात. ही स्थिती पुर्णपणे आपल्याला कळेपर्यंत आपल्या शरीरामध्ये असलेले हार्मोन्स निर्माण झालेल्या परिस्थितीसोबत लढण्यासाठी उत्प्रेरीत होतात अथवा त्या परिस्थितीच्या जाणिवेपोटी घाबरतात. उद्भवणाऱ्या परिस्थितीमुळे शरीरावर त्याचे हार्मोन्स कशाप्रकारे प्रतीसाद देतात यावर त्याचे ताण पुर्णपणे अवलंबून असते. साधारणतः ताणाचे प्राथमिकपणे दोन प्रकारे वर्गीकरण करता येते.

१) सकारात्मक ताण :

कोणतेही कार्य करतेवेळी त्या ताणाचा अनुकूल परीणाम आपल्या काम करण्याच्या पद्धतीवर होवून त्या ताणाचा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष फायदा होतो. त्या ताणाला सकारात्मक ताण असे म्हणतात. थोडक्यात, सकारात्मक ताण हा जीवघेणा नसतो मात्र त्या ताणाचा फायदा आपल्या कार्यावर कसा घ्यायचा हे व्यक्तिविशीष्टावर अवलंबून असते.

२) नकारात्मक ताण :

कोणतेही कार्य करताना अती विचार किंवा भितीच्या भावनेमुळे त्या कामावर प्रतीकुल परीणाम होवून ते कार्य योग्यरित्या पुर्ण होण्याऐवजी कार्यामध्ये विविध प्रकारचे अडथळे येतात. या कार्यविरोधी भावनेला नकारात्मक ताण असे म्हणतात.

थोडक्यात, नकारात्मक ताणामुळे व्यक्तिमध्ये नैराश्याची भावना येवून त्याचा परीणाम आरोग्यावर होतो. जर संबधित व्यक्ति लवकर या नैराश्यामधून बाहेर नाही निघू शकली तर याचा परीणाम हा जीवघेणा सुद्धा होवू शकतो.

ताणाचे कारणे**➤ बदलती आणि वेगवान जीवनशैली**

आजच्या या वेगवान स्पर्धेच्या जीवनात मनुष्याला यशस्वी होण्याकरीता अधिक शारीरिक आणि मानसिक मेहनतीची आवश्यकता आहे. कोणतेही कार्य अधिक उत्तमरित्या करण्याकरीता त्याला त्या परिस्थितीसोबत एकरूप होण्याकरीता पुर्णपणे झोकून देण्याची गरज असते. मात्र हे करीत असतांना सहाजीकच त्याचे स्वतःकडे दुर्लक्ष होते परीणामी तो स्वतःला कठीण वेळेत सावरू शकत नाही. परीणामी त्याच्यावर ताण येऊन तो आपले कार्य योग्यरित्या करू शकत नाही.

➤ दुसऱ्यांबद्दलची आकसाची भावना

वर्तमानकालखंडामध्ये यशस्वी होण्याकरीता प्रत्येकाला आपल्या सहकाऱ्यांसोबतच एक अधोषीत स्पर्धेचा भाग व्हावे लागते. या स्पर्धेतुनच एकदुसऱ्याच्या पुढे जाण्याकरीता प्रयत्नशील असतो. परीणामी सहकाऱ्यांबद्दल प्रतिस्पर्धेच्या भावनेमुळे एकमेकांच्या मनामध्ये विरोधाची भावना निर्माण होवून सहकाऱ्यापेक्षा आपण कसे यशस्वी होता येईल यामुळे मनामध्ये आकसाची भावना निर्माण होवून त्याचे ताण आपल्यावर तयार होतो.

➤ कौटुंबिक कारणे

आजच्या या मॉडर्न युगामध्ये अधिकाधिक हाय लाईफस्टाईलचा उपभोग घेण्याकरीता घरातील मोठे व्यक्ति व्यवसाय किंवा नोकरीमध्ये गुंतलेले असतात. परीणामी घरी आल्यावर सुद्धा त्यांच्या मनामध्ये व्यवसायिक किंवा कार्यालयीन विचार आणि कामे जास्त असतात. अश्यामुळे कुटुंबामध्ये संवादाची कमतरतेमुळे दुरावा निर्माण होतो. कुटुंबाच्या अपेक्षा पुर्ण करता येवू शकत नसल्यामुळे मानसिक खच्चीकरण होवून त्याचा परीणाम मनावर होतो.

➤ वेळेची कमतरता

समाजामध्ये एक यशस्वी नागरीक म्हणून ओळख निर्माण करण्यासाठी धडपडणारा प्रयत्नशील व्यक्ति हा जास्तीत जास्त वेळ त्याच्या कामामध्ये स्वतःला झोकून देत असतो. त्यासाठी तो जास्तीत जास्त वेळ यशस्वी होण्याकरीता शारीरिक आणि मानसिक मेहनत घेत असतो. त्यामुळे सहाजीकच कुटुंबाकडे, मित्रांकडे आणि हितचिंतकाकडे त्याचे दुर्लक्ष होवून तो एकलकोंड्यासारखे जीवन जगत असतो. तो ना स्वताचे सुख-दुःख कोणाला सांगू शकतो ना कोणाचे जाणून घेवू शकतो. या सर्वामुळे त्याच्या मनावरसुद्धा ताण येवू शकतो.

➤ पोषक अन्नघटकांची कमतरता

आताच्या या स्पर्धात्मक युगामध्ये मनुष्य प्राणी हा यशस्वी होण्याकरीता परिस्थितीसोबत सतत धडपडत असतो. कार्यशील राहण्याकरीता त्याला उर्जेची आवश्यकता असते. उर्जेच्या अभावी तो पुर्ण मेहनत करू शकत नाही. ही उर्जा त्याला अन्नाद्वारेच मिळेल. त्याकरीता त्याला नियमित पोषक अन्न घ्यावे लागेल. उर्जेच्या अभावी त्याला लवकर थकून येवून स्वतावर अन्याय करेल.

➤ शारीरिक व्यायामांचा अभाव

शरीराला नेहमी कार्यशील राहण्याकरीता अन्नासोबत व्यायामाचीसुद्धा गरज असते. व्यायामामुळे आपल्या मनावरील मरगळ दूर होते तसेच स्नायूंचे आकुंचन प्रसरण होत असल्यामुळे स्नायू ताजेतवाणे राहून शरीराला गतीशिल ठेवत असतात. व्यायामाअभावी आपले शरीर एक प्रकारे कार्यहीन होते जेव्हा शारीरिक मेहनतीचे कामे करण्याची वेळ येते तेव्हा शरीर पुर्णपणे सहकार्य करीत नाही व व्यक्तिस थकवा लवकर येतो.

ताणाचे शरीरावर पडणारे परीणाम

➤ अस्वस्थता

मानसिक किंवा शारीरिक तानामुळे कार्य करतंवेळी मनाची स्थिती बेचन होवून कामे करतंवेळी अनामिक भिती त्या व्यक्तीला वाटत असते. त्या व्यक्तीला असलेल्या भितीमुळे तो पुर्णपणे एकरूप होवून ते कार्य करू शकत नाही. या अस्वस्थतेमुळे त्याच्या कार्यामध्ये खंड पडून कार्य सुरळीत होईल याची शाश्वती असू शकणारच नाही.

➤ रक्तदाबात बदल होतो:

मानसिक किंवा शारीरिक तानामुळे मनावर आणि परीणामी शरीरावर ताण येतो. हेच ताण हृदयगतीवरसुद्धा पडून आपले हृदय सुरळीत कार्य करू शकत नाही. परीणामतः हृदयाद्वारे रक्ताभिसरणाच्या क्रियेवर दाब पडून रक्तभिसरणाचे कार्य अनियमितपणे (कमी—जास्त प्रमाणामध्ये) होत असते. शरीराला रक्तपुरवठा अनियमित झाल्याने मनुष्याचे रक्तदाब कमी किंवा जास्त होवून त्याचा परीणाम त्या मनुष्याच्या प्रकृतीवर पडून ती व्यक्ति अनावश्यक ताणाचा बळी पडू शकतो.

➤ हृदयरोग जडण्याची शक्यता :

शारीरिक किंवा मानसिक समस्येमुळे हृदय क्रियेवर ताण पडून आपले हृदय योग्यपणे कार्य करीत नाही. परीणामी रक्तभिसरणाची क्रिया वाढते किंवा मंदावते त्यामुळे हृदयरोग होण्याची शक्यता जास्त असते.

➤ वजनामध्ये बदल होतो

मनुष्याला येत असलेल्या अनावश्यक ताणाचा परीणाम हा त्याच्या खाण—पाणावर होवून परीणामी पचनसंस्थेचे कार्य विचलित होते. पचनसंस्थेचे कार्य विचलित झाल्यामुळे मनुष्याला त्याच्या वजनावर नियंत्रण ठेवणे कठीण जावून त्याच्या वजनामध्ये फरक दिसून येतो.

ताणावरील उपाय

✓ स्वतःची ओळख

प्रत्येक मनुष्याला स्वताच्या मर्यादा असतात. ती व्यक्ती आपल्या मर्यादितच कार्य करू शकते. जर त्या व्यक्तीने मर्यादपेक्षा जास्त कार्य करण्याचा प्रयत्न केला तर त्याच्यावर अनावश्यक ताण येतो आणि त्याचा परीणाम त्याच्या आरोग्यावर होतो. त्यामुळे सर्वप्रथम व्यक्तीने त्याच्या कार्य आणि शारीरिक मर्यादा ओळखाव्या आणि त्यांचे भान ठेवूनच कार्य करावे म्हणजे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य व्यवस्थित राहिल.

✓ स्वस्थ जीवनशैली

सध्याच्या वेगवान युगामध्ये कार्यतत्पर राहण्याकरीता मनुष्याने स्वस्थ जीवनशैलीचा अवलंब करणे अत्यंत आवश्यक आहे. स्वस्थ जीवनशैलीमध्ये पोषक भोजन, पुरेशी झोप (विश्रांती) आणि व्यायाम यांची योग्यरित्या सांगड घालणे आवश्यक असते.

✓ पोषक आहार

पोषक आहार म्हणजे मानवी शरीराला आवश्यक असलेले घटक भोजनाद्वारे ग्रहण करणे होय. अन्नाद्वारे आपल्या शरीराला आवश्यक असलेले प्रथिने, कार्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, खनिजे, जीवनसत्वे यांचा पुरवठा करणे होय. पोषक अन्नघटकांअभावी शरीराला आवश्यक उर्जेची कमतरता भासत असते. यामुळे कार्यकरतंवेळी थकवा फार लवकर येतो. परीणामी तो त्याच्या कार्याला पुर्णपणे न्याय देवू शकत नाही. त्याकरीता मनुष्याने योग्य पद्धतीने आहार घेणे अत्यावश्यक आहे.

✓ व्यायाम आणि विश्रांती

रोजच्या देनंदिन सामान्य क्रिया करणे, वैयक्तिक क्षमतानुरूप योग्य प्रमाणात कार्यक्षमतेद्वारा आवश्यकतेनुसार शारीरिक आणि मानसिक तान-तनावाचे योग्य संतुलन साधत सामान्य विश्रांतीनंतर परत जोमाने दैनंदिन कार्य करणे आवश्यक असते. त्याकरीता विश्रांतीद्वारे आपले शरीर ताजेतवाणे होणेसुद्धा कार्य करण्याइतकेच महत्वाचे आहे. करीता मनुष्याला रोज पुरेशी झोप घेणे आवश्यक आहे. झोपेमुळे त्याच्या शरीराची झालेली झीज भरून निघून पुरेशी शक्ति प्राप्त होते. मानवाला दररोज ६-८ तासांच्या झोपेची गरज असते.

✓ प्राथमिक गरजांची ओळख

मनुष्याला जीवन व्यतीत करण्याकरीता कशाची आवश्यकता आहे? याची जाणीव करून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. मॉडर्न लाईफस्टाईल (आधुनिक जीवनपद्धती) करीता त्यांच्या आकांक्षा पूर्ण करण्याकरीता मानसन्मान, यश पैसा मिळविण्याकडे जास्त आहे मात्र हे मिळवितांना तो स्वतःकडे लक्ष देत नाही आणि शेवटी ज्या पैश्यांसाठी तो मेहनत करतो त्याच पैशांना खर्च करून आपले आरोग्य सुधारतो. यामध्ये त्याला जो मानसिक त्रास होतो तो वेगळाच! त्यामुळे सर्वात आधी मनुष्याने स्वतःच्या गरजा आणि मर्यादा ओळखून त्यानुसारच कार्य करावे.

✓ योगसाधना

मानसिक समाधान आणि मनाच्या मजबुती करीता योगसाधना आणि प्राणायाम करणे अत्यंत गरजेचे असते. प्राणायामाद्वारे मनावरील ताण हलका होवून निग्रहाची वाढ होते, मनाला उत्साह आणि तजेला मिळतो. सतत कार्यरत राहण्याची शक्ति मिळते. आणि मन आनंदी शांत आणि प्रसन्न असल्याने करीत असलेले कार्य अधिक योग्यप्रकारे होते आवडीच्या क्रियांकडे पुरेसा वेळ देणे प्रत्येक मनुष्याला त्याच्या मनासारखे मन शांत आणि ताण दूर करण्यासाठी काहीतरी करण्याची आवड असते. या आवडीच्या कार्यामुळे त्याच्या मनावरील ताण दूर होवून उत्साह आणि तजेला त्याला मिळतो. यामध्ये गाणी ऐकणे, फिरायला जाणे, खेळ खेळणे असे विविध प्रकार असू शकतात. या क्रिया नियमित केल्याने मनावरील ताण आणि थकवा दूर होवून शारीरिक आणि मानसिकउत्साहामध्ये वाढ होते. त्यामुळे प्रत्येकाने काहीतरी छंद जोपासणे अत्यंत आवश्यक आणि महत्वाचे असते.

✓ संदर्भसूची

- 1) Educational Psychology : Dr.P.D.Pathak
- 2) Yoga : Dr. Mamatani