

व्यवसायिक महिलांच्या जीवनात मनोरंजनाच्या आवश्यकतेचा अभ्यास

डॉ. अंकुश रामचंद्र बनसोडे सहयोगी प्राध्यापक, महावीर महाविद्यालय कोल्हापूर ईमेल

ankushbansode4321@gmail.com

डॉ. शशिकांत श्रीधर अन्नदाते सहयोगी प्राध्यापक, महावीर महाविद्यालय कोल्हापूर ईमेल

shashikantannadate83@gmail.com

सारांश

मनोरंजन हा मानवी जीवनाचा महत्त्वाचा आणि अत्यावश्यक घटक आहे. जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर प्रत्येकाला मनोरंजनाची आवश्यकता असते. प्रत्येकाच्या आवडीनुसार महिला आपल्या मोकळ्या फुरसतीच्या वेळेमध्ये आनंद मिळवण्यासाठी एखाद्या मनोरंजनपर छंदाची जोपासना करीत असतात. एखाद्याने स्वतःसाठी घालवलेला त्याचा वेळ त्या वेळेत स्वतःसाठी केलेली एखादी क्रिया अथवा एखादे काम म्हणजे मनोरंजन होय. उत्तम प्रतीचे निखळ मनोरंजन हे व्यक्तीच्या शारिर-मानसिक स्वास्थ्यास पोषक असते.

प्रस्तुत संशोधन लेखात संशोधकांनी व्यावसायिक महिलांच्या जीवनात मनोरंजनाच्या आवश्यकतेचा अभ्यास करण्याचा उद्देश समोर ठेऊन संशोधन केले आहे. प्रस्तुत संशोधन लेखाची उद्दिष्टे १) मनोरंजनाचे व्यवसायिक महिलांच्या जीवनातील महत्व जाणून घेणे. २) व्यावसायिक महिलांसाठी मनोरंजनाच्या विविध कार्यांचा अभ्यास करणे. ३) मनोरंजनाचे व्यवसायिक महिलांच्या जीवनातील परिणामांचा अभ्यास करणे. अशी आहेत.

बीज शब्द : महिलांसाठी मनोरंजन.

प्रस्तावना

“मन करा रे प्रसन्न !

सर्व सिद्धीचे कारण !

मोक्ष अथवा बंधन !

सुख समधानईछा ते!”

असे संत तुकाराम महाराज म्हणतात. मन कशासाठी प्रसन्न ठेवायचे? याचे उत्तर संतांच्या भाषेत द्यायचे झाल्यास...

मनाचे संकल्प पावतील सिद्धी॥जरी राहे बुद्धी तयाचे ठायी॥

अशा मनाच्या आवडत्या कार्यात गुंतवणूक होणे आवश्यक असते. मनोरंजन हा मानवी जीवनाचा महत्त्वाचा आणि अत्यावश्यक घटक आहे. जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर प्रत्येकाला मनोरंजनाची आवश्यकता असते. आपल्या आवडीनुसार महिला आपल्या मोकळ्या फुरसतीच्या वेळेमध्ये आनंद मिळवण्यासाठी एखाद्या क्रिया कलापांची निवड करत असते. एखाद्याने स्वतःसाठी घालवलेला स्वतःचा वेळ त्या वेळेत स्वतःसाठी केलेली एखादी क्रिया अथवा एखादे काम म्हणजे मनोरंजन होय.

घराची, मुलांची, घरातील प्रत्येक सजीव आणि निर्जीव घटकाची जबाबदारी सांभाळून आपणास प्राप्त नोकरी व्यवसाय सांभाळणाऱ्या प्रत्येक महिलेस मनोरंजनाची आवश्यकता असते. त्यांच्या रोजच्या कामामधून आलेला थकवा, कंटाळा, ताण, तणाव घालवून शरीरात सकारात्मक ऊर्जा निर्माण करण्याचे काम मनोरंजन करत असते. त्यामुळे सर्वांसाठी आपला वेळ देणाऱ्या प्रत्येक व्यावसायिक महिलांनी आपला थोडासा वेळ स्वतःसाठी काढणे फार आवश्यक आहे. तो वेळ त्यांना आवडेल अशा कामांमध्ये घालून आनंद मिळवणे गरजेचे आहे. कारण घरातील स्त्री जर आनंदी असेल तरच संपूर्ण कुटुंब आनंदात राहू शकते.

मनोरंजनाचा अर्थ

मनोरंजन म्हणजे ज्यामुळे कंटाळविणाऱ्या जीवनशैलीतून आपले मन वळते किंवा फावल्या वेळात मनास सुखी आणि अनादी करते अशी कोणतीही कृती समजली जाते. मुळात, या प्रकाराने शरीरशक्तीचे पुनर्निर्माण होते असे समजतात. यात दोन प्रकार आहेत - प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष. मनोरंजन हा आनंद देतो.

प्रेक्षकांना आनंद, आनंद किंवा मनोरंजन देण्यासाठी केलेला कोणताही उपक्रम किंवा सादरीकरण मनोरंजन मानले जाते. ते चित्रपट, टेलिव्हिजन कार्यक्रम, संगीत, क्रीडा, खेळ आणि नाट्य यासह अनेक रूपे घेऊ शकते.

महिलांना मनोरंजनाची गरज

सकाळ संध्याकाळ घरात आणि नंतर दिवसभर व्यवसायात दोन्हीकडे महिला कामात व्यस्त असतात. घरातल्या स्वयंपाक व इतर घरगुती कामाबरोबरच व्यवसायातील सर्व कामे या महिला करीत असतात. मुलांना सांभाळण्यापासून ते घरातील इतर व्यक्ती आणि पाळीव प्राणी यांचीही त्या काळजी घेत असतात. या सर्व धावपळीमध्ये त्यांना स्वतःसाठी काही करावयाची संधीच मिळत नाही किंवा त्या स्वतःसाठी असा विचार करतच नाहीत. रोज दिवसभर तीच ती कामे करून त्या थकून जातात, त्यांची दमछाक होते कधी कधी त्यांनाही कंटाळा येतो. तो थकवा, कंटाळा, रोजचा ताण घालवण्यासाठी त्यांचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी त्यांच्या आयुष्यातील आनंद वाढवण्यासाठी त्यांना मनोरंजनाची आवश्यकता असते.

प्रस्तुत संशोधन लेखाची उद्दिष्टे

- १) मनोरंजनाचे व्यवसायिक महिलांच्या जीवनातील महत्व जाणून घेणे.
- २) व्यावसायिक महिलांसाठी मनोरंजनाच्या विविध कार्यांचा अभ्यास करणे.
- ३) मनोरंजनाचे व्यवसायिक महिलांच्या जीवनातील परिणामांचा अभ्यास करणे.

प्रस्तुत संशोधनाची संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकाने सर्वेक्षण पद्धती आणि साहित्य अवलोकन पद्धतीचा वापर केला आहे.

प्रस्तुत संशोधनासाठी माहिती संकलनाची साधने, नमुना आणि प्रतीसादक

अनु. क्र.	उद्दिष्ट	माहिती संकलनाचे साधन	नमुना	प्रतीसादक
१.	मनोरंजनाचे व्यवसायिक महिलांच्या जीवनातील महत्व जाणून घेणे.	प्रश्नावली	३०	नोकरी आणि व्यवसाय करणाऱ्या
२.	व्यावसायिक महिलांसाठी मनोरंजनाच्या विविध कार्यांचा अभ्यास करणे.		सहेतुक नमुना निवड	गृहिणी महिला
३.	मनोरंजनाचे व्यवसायिक महिलांच्या जीवनातील परिणामांचा अभ्यास करणे.			

सारणी क्र. १. संशोधनासाठी माहिती संकलनाची साधने, नमुना आणि प्रतीसादक

मनोरंजनाचे व्यवसायिक महिलांच्या जीवनातील महत्व

१. मनोरंजनामुळे शारीरिक आणि मानसिक ताण कमी होतो.
२. महिलांना थोडी विश्रांती मिळते त्यांना त्यांच्या भावना व्यक्त करावयाची संधी मिळते.
३. थकवा दूर होऊन नवीन ऊर्जा निर्माण होते आणि परिणामी त्यांचा आनंद वाढतो आणि कार्यक्षमताही वाढते.
४. मनोरंजन करण्यासाठी महिलांना त्यांच्या फावल्या वेळेचा योग्य वापर करता येतो.
५. स्वतःसाठी थोडा फावला वेळ काढता येतो.
६. फावल्या वेळामध्ये त्यांना आवडतील, आनंद देतील अशा गोष्टी करतात.
७. आनंद देतील अशा गोष्टी एकट्याने करावयाच्या असतील तर एकट्याने अथवा कोणाबरोबर करावयाच्या असतील तर सोबतीने करतात.
८. मनोरंजन कार्यामध्ये सहभाग घेतात.
९. उत्तम प्रतीचे निखळ मनोरंजन हे व्यक्तीच्या शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्यास पोषक ठरते.

मनोरंजनाचे व्यवसायिक महिलांच्या जीवनातील परिणाम

१. मनोरंजनामुळे आनंद वाढतो.
२. मनोरंजनामुळे कार्यक्षमता वाढते.
३. सर्जनशीलता आणि कल्पनाशक्ती वाढते.
४. सामाजिक संबंध आणि बंधन मजबूत होतात.
५. शारीरिकदृष्ट्या अधिक ऊर्जावान वाटते.
६. भावनिक बुद्धिमत्ता विकसित होते.
७. तणाव कमी होतो आणि मानसिक आरोग्य सुधारते.
८. जीवनातील नीरासता दूर होते.
९. शरीरास स्फुर्तीस येते.

१०. शरीरशक्तीचे पुनर्निर्माण होते.

व्यावसायिक महिलांसाठी मनोरंजनाची विविध कार्ये

मनोरंजन कार्ये जर एकट्याने करावयाची असतील तर, त्या गाणी ऐकतात, गाणे म्हणतात, घराचे अंगणाचे सुशोभीकरण करतात, टाकाऊ पासून टिकाऊ वस्तू बनवतात, चित्रे रांगोळी काढतात, वाचन, बागकाम, नृत्य, वादन किंवा इतर काही कला अवगत असतील तर त्या जोपासतात. यासाठी त्यांना कोणाच्या सोबत मैत्रीणीची आवश्यकता असते. कधी-कधी मदतीची जास्त आवश्यकता लागू नाही असे दिसून येते.

काही महिलांना एकट्याने राहायला किंवा एखादे काम एकट्याने करायला आवडत नाही. त्यांना इतर महिलांबरोबर वेळ घालवायला, गप्पा मारायला, इतरांच्या कामांमध्ये त्यांना मदत करायला, मुलांबरोबर वेळ घालवायला, त्याचबरोबर खेळायला आवडते अशा महिलांसाठी सर्व कामे सुद्धा मनोरंजन असू असतात, त्यामुळे महिला कुठलीही असो त्यांचा आनंद वाढवणे महत्त्वाचे आहे.

जो व्यक्ती नेहमी आनंदी राहतो, त्याची कार्यक्षमता ही नक्कीच थकलेल्या किंवा कंटाळलेल्या व्यक्ती पेक्षा जास्त असते. त्याला लवकर थकवा येत नाही. दैनंदिन ताण-तणावाला सामोरे जाण्याची शक्ती मिळते. चिंता, नैराश्य आणि चिडचिडेपणा कमी होतो. त्यामुळे प्रत्येकाचे आनंदी राहणे गरजेचे आहे. घरातील स्त्री जर आनंदी असेल तर संपूर्ण घर हे आनंदी राहते. त्यामुळे त्या स्त्रीला आनंदी ठेवणे ही सर्वांची जबाबदारी आहे. सर्वात जास्त त्या स्त्रीची स्वतःची जबाबदारी आहे. स्वतःची काळजी घेणे आणि स्वतःला आनंद मिळेल अशा गोष्टी करणे. अशा कामांमध्ये सहभाग घेणे, ज्यातून त्यांचा स्वतःचा थकवा जाईल आणि नवीन ऊर्जा निर्माण होईल. अशा कामांची निवड करणे गरजेचे आहे. प्रत्येक महिलेला विश्रांतीची गरज असते. जर तिला विश्रांती मिळाली नाही तर, ती एखाद्या मशीन प्रमाणे दररोज तेवढेच आणि तसेच काम करू शकणार नाही. उलट दिवसेंदिवस तिची कार्यक्षमता ढासळू शकते. तिचा त्या कामांमध्ये निरुत्साह दिसून येऊ शकतो. त्यामुळे महिलांना सुद्धा विश्रांतीसाठी, मनोरंजनासाठी फावला वेळ मिळणे गरजेचे आहे. यासाठी त्यांनी तो वेळ घेणे आवश्यक आहे.

स्वतःची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी स्वतःच्या कुटुंबाची व्यवस्थित काळजी घेण्यासाठी कुटुंबाला आनंदी ठेवण्यासाठी महिलांनी आधी स्वतःला वेळ देणे गरजेचे आहे. स्वतःच्या आवडी आवडीचा विचार करणे आवश्यक आहे. व्यवसायिक महिलांना स्वतःसाठी असा फावला वेळ जास्त मिळत नाही, पण जिथे इच्छा असेल तिथेच मार्ग निघतो. त्यामुळे त्यांची स्वतःसाठी काहीतरी करण्याची इच्छा असणे फार महत्त्वाचे आहे. रोज जी काही कामे त्या करत असतात त्यातून त्यांना कसे स्वतःचे मनोरंजन करता येईल, याचा विचार त्यांनी करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे मनोरंजनाकडे कामचुकारपणा किंवा वेळ वाया घालवणे या दृष्टीने पाहणे फार चुकीचे आहे.

निष्कर्ष

मनोरंजन ही प्रत्येकाची गरज आहे. मनोरंजनाविना जीवनाला काहीच अर्थ नसतो. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आयुष्यातील इतर गोष्टीप्रमाणे मनोरंजनाला ही महत्त्व देणे फार गरजेचे आहे. मनोरंजन हे फक्त लहान मुले किंवा पुरुषांसाठीच राखीव नसते, तर ते महिलांनाही त्याची आवश्यकता असते. मनोरंजन हे आपल्याला वेळ कसा घालवायचा आणि आनंद कसा घ्यायचा हे शिकवते.

मनाला आनंद देणारी कोणतीही कृती मनोरंजनाच्या सदराखाली येते, त्यात सक्ती, निर्बंध वा अपरिहार्य कार्यपूर्ती असा कोणताही बाहेरून लादलेला भाग नसतो, ती केवळ ऐच्छिक बाब असते. मनोरंजन हा मानवी जीवनाचा एक वैविध्यपूर्ण आणि महत्त्वाचा भाग आहे, जो आनंद, विश्रांती आणि दैनंदिन जीवनातील दिनचर्येतून बाहेर पडण्याचा मार्ग प्रदान करतो. उत्तम प्रतीचे निखळ मनोरंजन हे व्यक्तीच्या शारीर-मानसिक स्वास्थ्यास पोषक असते. मनोरंजन हे सार्वजनिक किंवा खाजगी असू शकते. सक्रिय मनोरंजन, निष्क्रिय मनोरंजन, परस्परसंवादी मनोरंजन, प्रत्यक्ष मनोरंजन, अप्रत्यक्ष मनोरंजन, कृतिशील मनोरंजन हे मनोरंजनाचे विविध प्रकार आहेत. त्यामुळे जर आनंदी जीवन जगायचे असेल तर प्रत्येकाच्या आयुष्यात मनोरंजन असणे आवश्यक आहे.

संदर्भ सूची

1. इनामदार, श्री. दे. (२०२३). मनोरंजन. Retrieved 20 Feb. 2025 from <https://education.vikaspedia.in/viewcontent/education/childrens-corner/91694793393e91a947>
2. कऱ्हाडे, बी. एम. (२०११). शास्त्रीय संशोधन पद्धती, नागपूर: पिंपळापुणे अँड के.पब्लिशर्स.

3. कुलकर्णी, डी. आर. (२००६) प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र, नागपूर : विद्याप्रकाशन.
4. जगताप, ह. ना.(२०००). शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र, पुणे : नुतन प्रकाशन.
5. तोफुन्मी, अदेदायो (२०२४). मनोरंजनाचे प्रकार कोणते आहेत? Retrieved 20 Feb. 2025 from
6. <https://medium.com/@adedayodanieljesutofunmi/what-are-the-types-of-entertainment-wavy-level-5317ed8758e1>
7. स्वामी, प्रियांका. (2023). शेतकरी महिलांच्या जीवनात मनोरंजनाची आवश्यकता. शेतीभाती महिला शेतकरी
8. विशेषांक अंक पहिला.
Best, J. W. & Kahn, J. V. (2003). Research in Education. 9th Edition, New Delhi :
Prentice-Hall of India Private Limited.