I J R S S I S, Spl Issue (IV), March-2022 : 21-23
A Double-Blind Peer Reviewed Journal
OPEN ACCES
e-ISSN 2347 – 8268 & 2347-8209 (P)
Original Article
Reg. No. : MH-NGP/0000167
INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCHES IN SOCIAL SCIENCE AND INFORMATION STUDIES
© VMS RESEARCH FOUNDATIONwww.ijrssis.in

विकसनशील भारताचा कणा व्यक्तिची शारीरिक सुदृढता व मानसिक स्थिरता

प्रा. डॉ. माधुरी ना. कोकोडे

विभाग प्रमुख (गृह अर्थशास्त्र)
श्री. गोविंदप्रभू कला वाणिज्य महाविद्यालय, तळोधी (बा.) जि. चंद्रपुर
Corresponding Author : mn.kokode@gmail.com

Communicated :20.02.2022 | Revision : 15.03.2022 Accepted :25.03.2022 | Published: 01.04.2022

संदर्भ :

विकसनशील भारताला, विकसीत भारताकडे नेण्यासाठी शारीरिक सुदृढता व मानसिक स्थिरता या दोन घटकांची अत्यंत महत्वाची भूमिका आहे. शारीरिक सुदृढतेतून व मानसिक स्थिरतेतून व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होते. पण आधुनिक काळात मानवाच्या आहारातून शारीरिक सुदृढता व विहारातून मानसिक स्थिरतेचा ऱ्हास होत आहे ही चिंतनाची बाब आहे. याचे कारण आपण मृगजळाप्रमाणे जे मिळेल, समोर येईल, दिसेल, त्यामागे धाव घेत आहोत व शारीरिक स्वास्थाकडे, मानसिक स्वास्थाकडे, विकासाकडे दुर्लक्ष करीत आहोत.शारीरिक सुदृढतेकरीता आरोग्यसंपन्न जीवनशैली भरपूर प्राणवायू, शरीरश्रम व्यायाम, शुद्ध जल, पोषक व संतुलित आहार, सूर्यप्रकाश, शांतता, निरोगी मन, गतिपूर्वक उत्सर्जन क्रिया, ध्यान अत्यावश्यक आहे. विकसनशील भारताचे नेतृत्व करण्यासाठी सशक्त, आरोग्याने सुदृढ व मनाने स्थिर अशा नागरीक ही काळाची गरज आहे.

बिजशब्द – भारत,शारीरिक सुदृढता, मानसिक स्थिरता.

प्रस्तावना:

वर्तमान काळात आधुनिक जगात जीवन धकाधकीचे, धावपळीचे झाले आहे. विज्ञान व तंत्रज्ञान यांच्या प्रगतीने प्रत्येक क्षेत्रातील साधन व सुविधांचा वापर आणि सोबतच गैरवापर करीत असल्यामुळे आपलं शरीर आणि मन हळूहळू या साधनांचे गुलाम बनत आहे. पर्यायाने मानवाच्या आहारातून शारीरिक सुदृढता व विहारातून मानसिक स्थिरतेचा ऱ्हास होत आहे. याचे कारण आपण मृगजळाप्रमाणे जे मिळेल, समोर येईल, दिसेल, त्यामागे धाव घेत आहोत व शारीरिक स्वास्थाकडे, मानसिक स्वास्थाकडे, विकासाकडे दुर्लक्ष करीत आहोत. विकसनशील भारताला, विकसीत भारताकडे नेण्यासाठी शारीरिक सुदृढता व मानसिक स्थिरता या दोन घटकांची अत्यंत महत्वाची भूमिका आहे. आहार शुद्धी चित्त शुद्धी हे प्रसिद्ध सुत्र याच गोष्टीचे सूचक आहे. आहाराचा शरीरावर, मनावर आणि विचारांवर लगेच चांगला वाईट प्रभाव होतो. असे 'गिताई' ने सांगितले. जागतिक आरोग्य संघटनेने संमत केलेल्या आरोग्याच्या नवनितम संकल्पनेनुसार आरोग्य म्हणजे केवळ आजार असणे असे नसून संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक सुस्थिती होय. मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक या दोन्ही स्थिती एकमेकांस पूरक आहेत.

उद्दिष्टे :

१)व्यक्तिच्या शारीरिक सुदृढता याबाबत मूलभूत माहिती जाणुन घेणे.
२)व्यक्तिची मानसिक स्थिरता याबाबत मूलभूत माहिती जाणुन घेणे.
३)व्यक्तिची शारीरिक सुदृढता व मानसिक स्थिरता यामध्ये महत्वपूर्ण संबंध आहे.
४)शारीरिक सुदृढता व मानसिक स्थिरतेचे महत्त्व व गरज यांची समाजाला जाणीव करून देणे.

संशोधन पद्धती :

वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करून संकेतस्थळे, वर्तमानपत्रे, नियतकालिके व संदर्भग्रंथ या माध्यमातून माहिती संकलनाद्वारे विश्लेषण व त्या आधारावर काही निष्कर्षांचे निर्वचन करण्यात आले आहे.

शारीरिक सुदृढता म्हणजे काय?

शरीर माणसाची खरी मोठी संपत्ती आहे. धन किंवा संपत्ती गेल्यावर पुन्हा मिळविता येते. परंतु शरीररूपी संपत्ती ढासळली तर परत मिळविणे कठीणच.प्राचीन काळापासूनच सुदृढ आणि निरोगी शरीराचे महत्व आहे. प्राचीन काळात माणूस निसर्गाच्या सानिध्यात वास्तव्यास होता. हळूहळू बदलत्या काळाप्रमाणे नविन नविन खाणपाणाच्या पद्धती, शिजविण्याच्या पद्धतींचा शोध लागला आणि माणूस त्याच्या आहारी गेला. आज बालकांमध्ये देखील कमी वयात मोठमोठे आजारांनी ग्रासलेले दिसतात. शरीर

निरोगी, सुदृढ असेल तरच माणसाचा ज्ञानाचा आणि विद्वत्तेचा उपयोग या भारत देशाला होईल.

शरीर सुदृढतेसाठी खूप पैसा लागतो असेही नाही. त्याकरीता वेळेची आणि इच्छाशक्तीची गरज असते.आपले शरीर मुळातच निकोप सुदृढ आणि सात्विक संस्कारांनी युक्त असले तर साधना पथावरील वाटचाल सुकर ठरते ऋषिमुनींनी ही गोष्ट सिध्द करून दाखविली आहे. "आहार शुद्धी, चित्त शुद्धी!" या सुत्राचा नीट विचार करून त्याप्रमाणे अंमलबजावणी केली पाहिजे. पचनेंद्रियाच्या, कार्मेंद्रियाच्या सुदृढतेवर आणि कार्यक्षमतेवर व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीन विकास होऊ शकते. म्हणून सातत्य आणि प्रयत्नांची शिकस्त हे धैर्य असायला पाहिजे. ज्याप्रमाणे सुपीक शेतातील मातीतून एकाच वेळी विविध रंग, सुगंध, आकार, शब्द आणि स्वाद प्रगट होतात. तद्वतच नैसर्गिक गुणवत्तेने प्रधान मानवी, रक्तातूनच सर्व ज्ञानेंद्रियांना शक्ती मिळते. डोळ्याला दृष्टी येते. कानाला अनाहत नाद ऐकण्याची शक्ती येते. अंतर्बाह्य वातावरणातील सुक्ष्म संवेदनांची जाणीव होते. या सर्वांचा प्रभाव मनावर पडतो. यामुळे मनाची चंचलता जाऊन स्थिरता येते. या शारीरिक सुदृढतेतून व मानसिक स्थिरतेतून व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होते. परंतू आज प्रत्येक क्षेत्रात जीवघेणी स्पर्धा सुरू आहे. या स्पर्धेच्या युगात, जाहिराती, टि.व्ही., सिनेमा मोबाईल यांच्या प्रभावातून लहान बालकं सुटलेले नाही. लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत हा भडिमार अंतर्मनावर होत आहे हे अतिशय चूकीचे आहे.उत्तम रूधिराभिसरण, स्नायुंची बळकटी, लवचिकता हे शारीरिक सुदृढतेचे घटक होय. शारीरिक सुदृढतेकरीता भरपूर प्राणवायू, शरीरश्रम व्यायाम, शुद्ध जल, समतोल पोषक आहार, गाढ झोप, विश्रांती, सूर्यप्रकाश, शांतता, गतिपूर्वक उत्सर्जन क्रिया, श्वसन, ध्यान अत्यावश्यक आहे.

सात्विक आहाराबद्दल गिताई यात म्हणतात,

सत्व प्रिती सुख स्वास्थ, आयुष्य बळ वाढवी।
रसाळ मधुरे स्निग्ध, स्थिर आहार सात्विक ॥

शरीर सुदृढतेकरीता सात्विक आहाराची मोलाची भूमिका आहे. "आरोग्यम् धन संपदा" शरीराच्या आरोग्यरूपी धनसंपदेची जोपासणा करणे व्यक्तिच मुख्य कर्तव्य आहे.

मानसिक स्थिरता म्हणजे काय?

"मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे कारण" घटनांकडे लक्ष न देता आंतरिक सुखाकडे जास्त लक्ष दिले पाहिजे. गोळ्या, उपचार या बाह्योपचाराने शरीर बरे करता येते. पण मनाचे बरे होणे याकरीता आरोग्यसंपन्न जीवनशैली, सुदृढ शरीर, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप, निरोगी मन विकसनशील भारताचे नेतृत्व करण्यासाठी सशक्त, आरोग्याने सुदृढ व मनाने स्थिर अशा युवा वर्गाची गरज आहे.

"Sound Mind in Sound Body" निरोगी शरीरात सतत सुदृढ मन वास करते. सुदृढ शरीरात निरोगी मन वास करते असे म्हणतात. अशी सुदृढ व्यक्ती ही देशाची संपत्ती असते. मानसशास्त्रानुसार, माणसाचं शारीरिक आरोग्य बहूतांश त्याच्या मनावर अवलंबून असते. कारण जे काही मनात चालतं, तेच शरीराच्या माध्यमातून आपल्या व्यवहारात प्रकर्षाने दिसते.

जागतिकिकरण, इंटरनेट आणि मोबाईल, फेसबूक अशा सोशल नेटवर्कींग साइट आणि मिडियाच्या वाढत्या प्रभावाने अत्याधुनिक बदल झालेले दिसतात. त्यामुळे आपली कौटूंबिक व्यवस्था ढासळत आहे. त्यातून मानसिक समस्या उद्भवत आहेत. भारतासारख्या देशात जिथे माणूस माणसाला घट्ट धरून ठेवण्याचा प्रयत्न करतो, तिथे अशा समस्या निर्माण होऊ नयेत असे वाटते. पण याबाबतीत अनेक झालेल्या अभ्यासावरून असे दिसून येते की, भारतात डिप्रेशनचे प्रमाण सगळ्यात जास्त आहे आणि ही आपणा सर्वांसाठी धोक्याची घंटा आहे. यासाठी विभक्त, कुटूंब पद्धती, पाश्चात्य संस्कृतीचा प्रभाव असे अनेक घटक कारणीभूत आहेत. २०१५ मध्ये झालेल्या पाहणीतून २३.७ टक्के व्यक्तिंना आयुष्यात कधी ना कधी मानसिक आजाराने पछाडलेले आहे. म्हणजेच १७ कोटी भारतीय या व्याधीने ग्रस्त आहेत. भीती, नैराश्य, उदासिनता, काळजी हे आजार शारीरिक व्याधींनाही निमंत्रण देत असतात. व्यक्तिची शारीरिक सुदृढता यात मनाचे विविध गुणधर्म आहेत. सत्व, रज आणि तम. सत्व हा गुण इष्ट समजला जातो. रज व तम यांना दोष मानले जाते. मनाच्या या तीन प्रवृत्ती जसे सात्विक, संयमी, विवेक, जिज्ञासू, राजस म्हणजे उत्कट, अतिसंवेदनक्षम, प्रेरणाप्रधान तामस म्हणजे अज्ञानी, मोहवश व निष्क्रिय रज व तम या दोषामुळे काम, क्रोध, लोभ, मोह इत्यादी मनोवृत्ती वृद्धींगत होते. मनाचा आवेग तयार होतो आणि मोहाचा अतिरेक हा चित्तविकल्पाचे लक्षण आहे. आजच्या जागतिकिकरण, इंटरनेट, मोबाईल, पाश्चात्य संस्कृतीच्या गुलामीत आपण मनानी रज आणि तम दोषांचे गुलाम झालोत व होत आहोत. आपली मानसिक कर्म, मानसिक स्थिरता ही कमी होत आहे. भोगतृष्णा आपल्या मनावर अधिराज्य करीत आहे. आचरण बदलत आहे, चूका होत आहे. त्यामुळे नंतर बुद्धीभ्रंश, स्मृतिभ्रंश आणि धृतिभ्रंश होतो. जी गोष्ट ज्या पद्धतीने समजायला पाहिजे. तशी न समजता त्याविषयी ज्या विपरीत कल्पना असतील.

त्यानुसार ग्रहण केली जाते व तसे वर्तन घडते. मानसोपचारतज्ञ डॉ. मुळे म्हणतात की, आपलं शरीर हे यंत्र आहे. शरीर–मन–मेंदू यामध्ये देखील योग्य संतुलन असणं गरजेचं आहे. शरीराचं यंत्र हे मनावर अवलंबून आहे. यासाठी आपले मन सतत सकारात्मक विचाराने गुंतवूण ठेवणं गरजेचं आहे. आजची जीवनशैलीत मनात असलेली गोष्ट लगेच हवी असते आणि ती प्राप्त करण्यासाठी लागणारा संयम आपल्यामध्ये दिसून येत नाही. त्यामूळे मनाची स्थिरता लोप पावत चालली आहे. त्याकरीता योग (सूर्यनमस्कार) चांगल्या विचारांचे चिंतण, मनन, खेळ, मनाची स्थिरतेकरीता आवश्यक आहे. सदृढ शरीर असेल तर मनही उत्साही ताजेतवाने राहते.

निष्कर्ष :

आपण मृगजळाप्रमाणे जे मिळेल, समोर येईल, दिसेल, त्यामागे धाव घेत आहोत व शारीरिक स्वास्थाकडे, मानसिक स्वास्थाकडे, विकासाकडे दुर्लक्ष करीत आहोत. विकसनशील भारताला विकसीत भारताकडे नेण्यासाठी व्यक्तिसाठी शारीरिक सुदृढता व मानसिक स्थिरता हे दोन्ही घटक अंत्यत महत्वाचे आहे. आपले जीवन आहाराभिमूख, कुटूंबाभिमूख, संस्कारक्षम, संयमीवृत्ती आणि सकारात्मक दृष्टिकोन असणं गरजेचं आहे.शारीरिक सुदृढतेतून व मानसिक स्थिरतेतून व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होणे काळाची गरज आहे. “आहार शुद्धी, चित्त शुद्धी!” चा संकल्प करू या.

संदर्भ :

डॉ. जयनारायन जयस्वाल, अष्टपैलु व्यक्तिमत्व आणि बुध्दिमत्तेचा विकास
डॉ. भांडारकर, सामाजीक संशोधन पद्धती
https://mr.vikaspedia.in/education/childrens-corner/
https://www.loksatta.com/lokrang/manoviskaar/what-is-mental-health
https://www.selfstudys.com/sitepdfs/IhgVUJ02eKlOVTWlWmTK
https://www.vidulapsychologicalconsultancy.com