



मानवी जीवनात शारीरिक तंदुरुस्ती आणि मानसिक स्थिरतेचे महत्व

प्रा. ज्योती तानाजी गावडे

शारीरिक शिक्षण संचालिका,
कमला कॉलेज, कोल्हापूर.

Corresponding Author : jlengare09@gmail.com

Communicated :20.02.2022

Revision : 15.03.2022

Published: 01.04.2022

Accepted :25.03.2022

संदर्भ :

मनुष्य तेव्हाच सुखी राहू शकतो जेव्हा त्याचे शरीर स्वस्थ आणि तंदुरुस्त असेल. स्वस्थ शरीरासाठी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे. असे मानले जाते की नियमित व्यायामाने लोक लवकर वृद्ध होत नाहीत आणि शरीरही तंदुरुस्त राहते आणि परिणामी मन शांत राहते व बुद्धीचा विकास होतो. निरोगी शरीर हवे असेल तर कुठल्याही परिस्थितीत मानसिक आरोग्य चांगले ठेवणे हे क्रमप्राप्त आहे. त्यासाठी सकारात्मक विचार, आत्मपरिक्षण, ध्यान-धारणा, मनन-चिंतन या गोष्टींचा अवलंब केल्यास त्याचा नक्कीच फायदा होतो. मानसिक स्थिरत्व व शारीरिक तंदुरुस्तीमुळे मनुष्य आपल्या जीवनात नेहमी प्रगती करत राहतो. आनंदी, उत्साही राहतो. त्याचा सर्वांगीण विकास होतो.

बिजशब्द – नियमित व्यायाम, सकारात्मक, सकस आहार, आत्मपरिक्षण, शारीरिक तंदुरुस्ती.

प्रस्तावना:

“व्यायामात् लभते स्वास्थ्यं
दिर्घायुष्यं बलं सुखं।
आरोग्य परमं भाग्यं
स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम्॥”

वरील श्लोकाच्या ओळीमध्ये व्यायामाचे महत्व सांगितले आहे. व्यायामामुळे आरोग्य, दिर्घायुष्य, शक्ती आणि सुखाची प्राप्ती होते. तसेच निरोगी होणे हे परमभाग्य आहे आणि शरीर स्वस्थ असेल तर मानवी जीवनातील सर्व कार्ये सफलतेने पूर्ण होतात.

“निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करते”

या उक्तीप्रमाणे जर मानवी शरीर स्वस्थ, तंदुरुस्त व सदृढ असेल तर त्याचे मन चांगले, उत्साही व सकारात्मक विचार करणारे बनते. व्यायाम चांगला व सकस आहार आणि शुद्ध विचार यामुळे मानवाचे आरोग्य चांगले राहते.

आजचे युग हे फार प्रगत युग बनले आहे. प्रत्येक काम कमी वेळेत झाले पाहिजे हा उद्देश समोर ठेवून त्या कामाची रूपरेषा ठरवली जाते आणि ती ठरवत असताना शरीराला कमी कष्ट होईल हे बघितले जाते. थोडक्यात काय तर आजच्या या प्रगत युगात शारीरिक हालचाली कमी होवून यंत्रांच्या सहाय्याने कामे करून घेण्यावर जास्त भर दिला जात आहे. परिणामी मानवाचे बैठे काम वाढले आहे. याचा वाईट परिणाम मानवी आरोग्यावर झालेला दिसतो आहे. यंत्राने मानवाची जागा घेतली आहे. ज्या ठिकाणी १० कामगारांना काम करावे लागत होते तिथे त्या १० कामगारांचे काम एक यंत्र करू लागले. परिणामी त्या १० कामगारांच्यावर बेरोजगारीची वेळ आली आणि याचा

परिणाम कामगारांच्या मानसिक आरोग्यावर झालेला दिसू लागला. या सर्वच कारणामुळे शरीर वेगवेगळ्या रोगाला बळी पडत आहे. सध्या जगभरात कोरोना रोगाचे प्रमाण अधिक आहे. या रोगामुळे मृत्यूचे प्रमाणही अधिक असलेले दिसते. हे मृत्यू जास्त करून ६० वर्षे ते ८० वर्षे या वयोगटातील रूग्णांचे झालेले दिसून येतात. या वयोगटाच्या बाबतीत गांधीर्याने विचार केला तर हे दिसून येईल की हे रूग्ण कोरोनाचे होतेच पण आपणास कोरोना झाला आहे आणि यातून आपण जगणार नाही या भितीमुळे दगावले गेले आहेत. त्यामुळे निरोगी शरीर हवे असेल तर कुठल्याही परिस्थितीत मानसिक आरोग्य चांगले ठेवणे हे क्रमप्राप्त आहे. त्यासाठी सकारात्मक विचार, आत्मपरिक्षण, ध्यान-धारणा, मनन-चिंतन या गोष्टींचा अवलंब केल्यास त्याचा नक्कीच फायदा होतो.

मानसिक आरोग्य चांगले राहिले की, मानवाचे मन प्रसन्न राहते, उत्साही बनते, मानवाचा मेंदू सकारात्मक विचार करू लागतो आणि यासाठी मानवी मनाला प्रसन्न ठेवणे आवश्यक आहे आणि हे फक्त नियमित व्यायामाने शक्य होते. शारीरिक तंदुरुस्ती आणि मानसिक आरोग्य हे पूर्णपणे एकमेकांवर अवलंबून आहेत. मानवाचा शारीरिक, सामाजिक व मानसिक विकास हा व्यायामामुळे, खेळामुळे होतो. व्यक्तिचा सर्वांगीण विकास होतो. लहान मुलांच्या वाढीस चालना मिळते. माणसाची मानसिकता प्रबळ बनते.

शारीरिक तंदुरुस्ती :

सामान्यतः शारीरिक तंदुरुस्ती ही योग्य व्यायाम, सकस आहार आणि पुरेसा आराम याद्वारे प्राप्त होते.

शारीरिक तंदुरुस्ती ही मानवी जीवनातील एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे.

शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे काय?

व्याख्या –

“शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे कोणत्याही वयाच्या स्त्री-पुरुषांमध्ये सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आपली दैनंदिन व्यवहारातील सर्व कामे न थकता आणि न कंटाळता पार पाडणे आणि त्यानंतरही त्या व्यक्तीमध्ये बऱ्यापैकी ऊर्जा शिल्लक राहणे. आपली दैनंदिन कामे पार पाडल्यानंतर एखादी महत्वाची तातडीची घटना घडली तर तिला सामोरे जावून त्यासाठी त्वरीत हालचाली करण्यास समर्थ असणे म्हणजेच ‘शारीरिक तंदुरुस्ती’ होय.”

याचाच अर्थ असा आहे की, “अनावश्यक थकवा न येता रोजची कामे आणि नियमित शारीरिक क्रिया करण्याची आपली क्षमता म्हणजे ‘शारीरिक तंदुरुस्ती’ (Physical Fitness) होय.”

आरोग्य –

व्याख्या –

“आरोग्य म्हणजे केवळ आजारचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे तर त्याजोडीने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याची पूर्ण स्वरूप स्थिती असणे होय.” – (जागतिक आरोग्य संघटना (WHO))

“मानवाच्या शरीराची शारीरिक, मानसिक, सामाजिक संतुलनाची स्थिती म्हणजे ‘आरोग्य’ होय.”

मानसिक आरोग्य (व्याख्या) –

“मानसिक आरोग्य म्हणजे मनाची नैसर्गिकरित्या झालेली निकोप, सदृढ वाढ व विकास होय.” – वेबस्टर.

मानसिक आरोग्य म्हणजे मनाचे आरोग्य असाही मानसिक आरोग्याचा अर्थ लावला जातो.

मानसिक स्थिरता –

मानसिक स्थिरतेची व्याख्या अशी काही करता येणार नाही मात्र एखादी व्यक्ती मानसिक व भावनिकदृष्ट्या स्थिर असल्याची चिन्हे म्हणजे मानसिक स्थिरता असे म्हणता येईल. अगदी साध्या व सोप्या भाषेत बघायला गेले तर एखाद्या व्यक्तीची त्याच्या वैयक्तिक विचारांवर आणि कृतींवर नियंत्रण ठेवण्याची भावना म्हणजे ‘मानसिक स्थिरता’ होय.

मानवी जीवनात शारीरिक तंदुरुस्तीचे महत्व –

मनुष्य तेव्हाच सुखी राहू शकतो जेव्हा त्याचे शरीर स्वस्थ आणि तंदुरुस्त असेल. स्वस्थ शरीरासाठी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे. योग्य प्रमाणात सकस आहार घेतला, शरीरासाठी पुरेशी विश्रांती घेतली आणि नियमित व्यायाम केला की शरीर तंदुरुस्त आणि निरोगी

राहते. इंग्रजीमध्ये म्हण आहे ‘Health is Wealth’ याचा अर्थ असा होतो की ‘आरोग्य हिच संपत्ती आहे’ आणि हे आरोग्य व्यायाम केल्याने सुरळीत राहते. नियमित व्यायाम करण्याचे खूप सारे फायदे आहेत. शरीरातील रक्तप्रवाह सुरळीत चालू राहतो, मांसपेशी मजबूत होतात, शरीरातील प्रत्येक पेशीला ऑक्सिजन मिळतो, शरीरात नको असलेली घाण घामाद्वारे काढून टाकण्यास मदत होते, फुफ्फुसाची कार्यक्षमता वाढते, शरीरातील अनावश्यक चर्बी कमी होण्यास मदत होते. असे मानले जाते की नियमित व्यायामाने लोक लवकर वृद्ध होत नाहीत आणि शरीरही तंदुरुस्त राहते आणि परिणामी मन शांत राहते व बुद्धीचा विकास होतो.

या सर्वांचा योग्य अर्थ सांगणारे एक संस्कृत वाक्य आहे ते म्हणजे,

“स्वस्थे शरीरे एवं स्वस्थ

मस्तिकं भवति।”

या ओळीचा अर्थ असा होतो की, स्वस्थ शरीरात स्वस्थ व सुपिक मेंदू असतो. तसेच

“स्वस्थः जनः सुयोग्यः नागरीकः भवति।

देशसेवां स्वस्थे एव नागरिकाः कुर्वन्ति।

न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम्।

आरोग्य चापि परमं व्यायामादुपजायते।

शरीर मादयं खलु धर्मसाधनम्।”

याचा अर्थ स्वस्थ लोक हे सुयोग्य नागरीक असतात. देशाची सेवा ही आरोग्याच्या दृष्टीने निरोगी असणारे नागरीकच करू शकतात. अधिक स्थूलतेस दूर करण्यासाठी व्यायाम हे सर्वोत्कृष्ट औषध आहे. आदर्श आरोग्य हे व्यायामानेच प्राप्त होते आणि अशा शरीराचे रक्षण करणे हे एक परमधर्म मानले जाते.

मानसिक स्थिरतेचे महत्व :

व्यायाम केल्यामुळे चिंता, नैराश्य आणि नकारात्मक भावना कमी करून स्वतःची प्रशंसा आणि सकारात्मक कार्य सुधारवून मानसिक आरोग्य सुधारते व मानवास मानसिक स्थिरत्व प्राप्त होण्यास मदत होते. मानवामध्ये त्याच्या मनावर नियंत्रण असल्यामुळे मानसिक आरोग्याच्या समस्यांपासून मुक्त होण्यास मदत होते. मानवी जीवनात मानसिक स्थिरता फार महत्वाची आहे. मनाने चंचल किंवा अस्थिर असणारी व्यक्ती स्वतःचे कोणतेच कार्य पूर्णत्वाकडे नेवू शकत नाही. खरतर अस्थिर मानसिकतेमुळे ते लोक स्वतःच्या आयुष्यात कोणते ध्येयच ठरवू शकत नाहीत. जर मानवास स्वतःचे जीवनमान योग्य व चांगल्याप्रकारे जगण्यासाठी मनाने चंचल न राहता आयुष्यात ध्येय ठेवून त्या मार्गाने वाटचाल करणे गरजेचे आहे आणि

या प्रवासात मनाचे मानसिक संतुलन चांगले व स्थिर ठेवणे गरजेचे असते. मानसिक स्थिरतेसाठी शारीरिक शिक्षण व क्रीडा क्षेत्र फार महत्वाचे कार्य व मदत करते. साधिक खेळामुळे मुले एकलकोंडी होत नाहीत. खेळाद्वारे मनोरंजन होते, परिणामी मुले, खेळाडू नेहमी आनंदी राहतात. खेळामुळे, व्यायामामुळे शरीराची हालचाल होवून शरीरातील सर्व स्नायू शिथिल होतात व त्यांच्यातील उत्साहात वाढ होते. मैदानी खेळ खेळल्यामुळे मुलांमध्ये सकारात्मक ऊर्जेचा विकास होतो. थोडक्यात काय तर मानसिक स्थिरत्व व शारीरिक तंदुरुस्तीमुळे मनुष्य आपल्या जीवनात नेहमी प्रगती करत राहतो. आनंदी, उत्साही राहतो. त्याचा सर्वांगीण विकास होतो.

निष्कर्ष :

१. संबंधित साहित्याचा विचार केला तर असे स्पष्ट होते की, शारीरिक तंदुरुस्ती व मनाचे मानसिक स्थिरत्व हे मानवी जीवनात महत्वाचे काम करतात.
२. शारीरिक शिक्षण व खेळ यामुळे शारीरिक तंदुरुस्तीबरोबरच मानसिक संतुलन योग्य ठेवता येते.
३. मानवाचे मानसिक आरोग्य चांगले असले तर त्याचा आत्मविश्वास वाढतो, निर्णयक्षमता वाढते.
४. स्वस्थ आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यता असणे मानवी जीवनासाठी महत्वाचे आहे.

संदर्भ :

- आरोग्य म्हणजे काय? माहिती व शिक्षण मार्गदर्शन पुस्तिका, वॉटरशेड ऑर्गनायझेशन ट्रस्ट
 Dr.Sanjay Agashe - Physical Fitness & Wellness.
 Sharirik Fitness - Wikipedia.
<http://study.com.physical fitness definition and importance.>
 e-magazine सकाळ साप्ताहिक – आरोग्य
sanskritslokas.com