



### शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालयाची भूमिका

### (THE ROLE OF THE LIBRARY IN PHYSICAL AND MENTAL HEALTH)

**\* प्रविण प्रताप चाबुकस्वार**

\* संशोधक, महात्मा फुले महाविद्यालय, पिंपरी, पुणे – १७.

पुस्तक हा माणसाचा खरा मित्र असतो. माणसाच्या आयुष्यात मित्र असणे फार महत्वाचे असते. निरपेक्ष, निस्वार्थ व साथ देणारा मित्र म्हणजे पुस्तक. आपल्या जवळ कायम आपल्याला आवडणारे पुस्तक असावे. आपल्या देशात ज्या महान व थोर व्यक्ती झाल्या त्यांच्या प्रत्येकाच्या घरी त्यांनी आपले स्वतःचे ग्रंथालय उभारलेले होते. कारण पुस्तक हे माणूस घडवत असतात. पुस्तक हे खर्या मित्राचे काम पार पाडीत असतात. पुस्तके माणसाचे व्यक्तिमत्व विकसित करून प्रगल्भ बनविण्याचे काम करीत असतात.

“ग्रंथ हेच गुरु” ग्रंथ जसा खरा मित्र असतो तसेच तो गुरु हि असतो. ग्रंथ आपल्याला मार्गदर्शन करण्याचे महत्वाचे काम करतात. गुरु जसे आपल्याला चांगला व आपल्या हिताचा मार्ग दाखवतात तसेच ग्रंथ हि आपल्याला चांगला मार्ग दाखवतात. गुरु जसे आपले मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी मार्ग दाखवतात व मदत करतात तेच मार्गदर्शन

ग्रंथ हि करत असतात. पुस्तके वाचणे हि चांगली सवय असते ज्या मुळे आपणास असंख्य फायदे होत असतात. आपले मानसिक आरोग्य चांगले रहाते. आपल्या ज्ञानात भर पडत असते. पुस्तके वाचल्याने आपले मनोरंजन पण होत असते. ज्ञानात भर पडून नवकौशल्य आत्मसात करण्यास मदत होते. पुस्तके वाचल्याने चांगली प्रेरणा मिळत असते. पुस्तके वाचल्याने अनेक फायदे होत असतात. पुस्तके वाचल्याने मानसिक तणाव जातो. पुस्तके वाचल्याने एकाग्रता वाढते. स्मरण शक्ती वाढते. आपल्या मेंदूला चालना मिळून तो सक्रिय होतो. समाजात वावरताना बोलावे कसे वागावे कसे हे समजते. लेखनशैली प्रभावी होण्यास मदत होत असते. शब्द संग्रह वाढण्यास मदत होते तसेच शुद्धलेखन सुधारते. आपले विचार प्रभावीपणे मांडण्याची प्रगल्भता वाढते. साहित्य लेखन करण्या करिता प्रेरणा मिळून उत्साह वाढतो. नवीन कवी, लेखक निर्माण होतात.

**Copyright © 2025 The Author(s):** This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालयाची भूमिका  
या बाबत आपण विचार केल्यास आपल्याला ग्रंथालयीन  
बऱ्याच गोष्टींचा विचार करणे क्रमप्राप्त आहे. ग्रंथालये हि

वास्तविकपणे तरुण आणि प्रौढ व्यक्तींना प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्षपणे मानसिक आणि आरोग्य विषयक माहिती उपलब्ध करून देत असतात. माणसाच्या मानसिक



आरोग्यासाठी वाचन फार उपयोगी पडते.विविध पुस्तके उपलब्ध होण्याचे सहज सोपे ठिकाण म्हणजे ग्रंथालय होय. ग्रंथालय समाजात वाचन संस्कृती रुजविण्याचे काम करीत असतात. पुस्तके वाचल्याने तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याला फायदा होतो.आणि ते फायदे आयुष्यभर टिकू शकतात.ते बालपणापासून सुरु होतात आणि आयुष्यभर चालू राहतात.

शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी वाचन हे फायदेशीर व उपयुक्त असते.

- मानसिक व्यायाम – वाचन हे मेंदूला कायम चालू स्थितीत ठेवते आणि ज्ञानाचे आकलन करत असते.
- तणाव मुक्त – पुस्तकांच्या सान्निध्यात राहिल्यास व कायम वाचन केल्यास तणाव कमी होतो व ब्लड प्रेशर सर्वसाधारण राहते.
- मानवी दिनचर्येत सुधारणा- ग्रंथांच्या सान्निध्यात राहून वाचन करण्यास वेळ दिल्यास झोप चांगली लागते.
- ज्ञान आणि हुशारी- वेगवेगळ्या विषयांवरील पुस्तके ग्रंथालयात उपलब्ध असल्याने वाचनाने ज्ञानात भर पडत जाते. वेगवेगळ्या विषयांच्या अभ्यासाने हुशारी वाढते.
- सहानुभूती व आकलन शक्ती – वाचनाच्या आवडीमुळे सहानुभूती व आकलन शक्ती वाढण्यास मदत होते.
- शब्द संग्रहात वाढ व शुद्धलेखनात प्रगती- वाचनामुळे शब्दसंग्रह वाढतो तसेच शुद्धलेखन सुधारते. कल्पनाशक्ती निर्माण होते. नवीन लेखक निर्माण होण्यास मदत होते.

मानसिक आरोग्याचा विचार केल्यास मेंदूची कार्यक्षमता वाढते,बुद्धी प्रभावी होते,एकाग्रता वाढते.तणाव कमी

होतो.प्रेरणा मिळते,विविध कौशल्य आत्मसात करता येतात.कल्पना शक्तीत वाढ होते व नवनिर्माण करण्याची इच्छा होते.

वैयक्तिक व सामाजिक गोष्टींचा विचार केल्यास ज्ञानात भर पडते, भाषा शैली सुधारते,शब्द संग्रह वाढतो व शुद्धलेखन सुधारते, व्याकरण सुधारते.भावनांचा आदर करायला शिकतो जेणेकरून सहानुभूती निर्माण होण्यास मदत होते. मनोरंजन होते ज्या मुळे जीवनचर्येत बदल घडतात.

ग्रंथालय मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी मदत करीत असतात.मदत करण्यासाठी विविध वाचनिय माहिती उपलब्ध करून देण्याचे काम करीत असतात. वाचनिय विविध विषयां वरील ग्रंथ उपलब्ध करून देत असतानाच वाचना करीता वाचनकक्ष उपलब्ध करून देत असतात. वाचन कक्षातील शांत वातावरणामुळे मानसिक शांतता लाभते तसेच विविध विषयांवरील वाचनिय व माहिती विषयक पुस्तकांमुळे ज्ञानात भर पडून मदतच होत असते.ग्रंथालयातून बिबलियोग्राफिक सेवा सारख्या सेवा देण्यात येतात जेणे करून वाचकांना आवश्यक असे साहित्या बाबत माहिती मिळण्यास मदतच होते. ग्रंथालयातील वाचकांचा समुह तयार करून विविध कार्यक्रम राबविण्यात येतात. ज्या कार्यक्रमातून वाचकांना मार्गदर्शन तथा मनोरंजन करता येत असते.

ग्रंथालयांचे विविध प्रकार असतात व वाचक आपल्या सोयी नूसार त्यांचा उपयोग करतात.

समाजामध्ये सार्वजनिक ग्रंथालये फार महत्वाचे काम करीत असतात. सार्वजनिक ग्रंथालये

गांवा गांवात, शहरात असतात तसेच सार्वजनिक ग्रंथालयांचे सभासद हे विविध वयोगटातील विविध क्षेत्रातील असतात.



ग्रंथालये ही ग्रंथालयीन पंचसुत्री प्रमाणे कामकाज करी असतात त्याचा फायदा सर्व सभासदांना होतो. सार्वजनिक ग्रंथालयातील साहित्य हे सर्व प्रकारचे असून सर्व प्रकारच्या सभासदांच्या मागणी प्रमाणे उपलब्ध करून देण्यात येते तसेच ही ग्रंथालयीन सेवा माफक दरात पुरविण्यात येत असते. सार्वजनिक ग्रंथालयातून सभासदांना दैनंदिन वृत्तपत्रे, मासिके, साप्ताहिके, दिवाळीअंक उपलब्ध करून देण्यात येतात.

मानसिक व शारीरिक आरोग्याच्या दृष्टीने ग्रंथालयात ज्येष्ठनागरीक, युवक, मुले, शालेय विद्यार्थी यांच्या वयोगटानुसार विविध कार्यक्रम आयोजित करून मार्गदर्शन करता येते. योग शिबिरे, काव्यसंमेलन, वाचन सप्ताह, यांचे आयोजन करून मनोरंजन व माहिती देता येते. विविध वयोगटातील व्यक्तींचा गट निर्माण करून त्यांच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून काम करता येते.

शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालये फार महत्वाची भूमिका बजावत असतात. वाचकांमध्ये दैनंदिन आयुष्यात सजग आणि जागरूक करण्याचे काम करीत असतात. ग्रंथालय हा माहितीचा एक उत्तम स्रोत आहे. जिथे तुम्ही शारीरिक व्यायाम, ध्यान, योगा आणि निरोगी जीवनशैली यांसारख्या विषयांवरील पुस्तके वाचू शकता. ग्रंथालयात मानसिक आरोग्य, आणि तणाव व्यवस्थापन यांची पुस्तके उपलब्ध सतात. जी तुमची मानसिक स्थिती सुधारण्यास मदत करू शकतात. मानसिक आणि भावनिक आरोग्यासाठी उपयुक्त असलेल्या नविनगोष्टी शिकण्यासाठी ग्रंथालय एक

उत्तमजागा आहे. ग्रंथालयातील शांत आणि सकारात्मक वातावरणामुळे मन शांत होऊन तणाव कमी होण्यास मदत होते.

शारीरिक आरोग्यासाठी व्यायाम आणि योगा तसेच निरोगी जीवनशैली याबद्दलची पुस्तके मिळतात. योग्य आमि पौष्टीक आहाराबद्दलची माहिती देणारी पुस्तके मिळतील. ती वाचून तुम्ही तुमच्या आहारात सुधारणा करू शकता. विविध आजार व त्यावरील उपाय याबाबत माहित देणारी पुस्तके उपलब्ध असतात. नियमित वाचनाने मेंदूला चालना मिळते. स्मरणशक्ती सुधारते. नविनछंदामध्ये सहभागी झाल्याने मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याला चालना मिळते.

शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालये फार महत्वाची भूमिका बजावत आहेत. ग्रंथालये विविध सेवा उपलब्ध करून देत आहेत. पुस्तके, संदर्भ ग्रंथ, डिजिटल साधने, उपलब्ध करून देत आहेत जेणे करून नागरीक सुजाण व योग्य जीवनशैली चा अवलंब करतील. तसेच काही ग्रंथालये त्यांच्या आवारात नागरीकांसाठी शारीरिक आरोग्यासाठी खुल्या व्यायाम शाळा सुरू करीत आहेत व त्याविनामुल्य असून त्याचा वापर प्रभावीपणे होण्या करीता प्रयत्नशील आहेत. तसेच आंतरराष्ट्रीय योगा दिवस यासारखे उपक्रम राबविताना दिसत आहेत जेणे करून योग आणि व्यायाम याची आवड निर्माण होईल. जेणे करून सर्वांचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य सुदृढ राहिल.

**Cite This Article:** चाबुकस्वार प्र. प्र. (2025). शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालयाची भूमिका (The Role of the Library In Physical and Mental Health) In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 46-48). Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18156770>