



वाचनाची शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थावर होणारी प्रभावी भूमिका

*** वर्षा विनय बोबडे**

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

सारांश:

मानवी मेंदू सतत सक्रिय राहण्यासाठी योग्य प्रकारचे बौद्धिक उत्तेजन आवश्यक असते. संज्ञानात्मक विकासापासून भावनिक समतोलपर्यंत, वाचन ही एक अशी प्रक्रिया आहे जी मानवाला आतून समृद्ध करते. आधुनिक जीवनशैली, ताणतणाव, डिजिटल उपकरणांचा वाढता वापर आणि माहितीचा प्रचंड ओघ यामुळे मानसिक स्वास्थावर विपरीत परिणाम होताना दिसतो. अशा परिस्थितीत वाचन हे मनाला स्थैर्य देणारे, विचारांना शुद्धता देणारे आणि शरीर-मन दोन्हीला विश्रांती देणारे प्रभावी साधन ठरते. वाचन ही फक्त करमणूक नसून ती मनाचा व्यायाम, भावनिक शांती, मेंदूची कार्यक्षमता, शरीराचे आरोग्य, झोपेची गुणवत्ता, ताण कमी करणे आणि सामाजिक बुद्धिमत्ता वाढविण्यासारख्या बऱ्याच क्षेत्रांमध्ये सकारात्मक परिणाम घडवणारी क्रिया आहे. म्हणूनच आजच्या काळात वाचनाचे महत्त्व अधिक अधोरेखित होते.

कीवर्ड्स: वाचन, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक आरोग्य, ताणतणाव कमी करणे, झोप सुधारणा, मेंदूचा विकास, भावनिक समतोल, संज्ञानात्मक क्षमता, सामाजिक जाणीव, मन:शांती, एकाग्रता, स्मरणशक्ती.

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.

१. वाचनाचे मानसिक स्वास्थावर परिणाम

● ताणतणाव कमी करणे

वाचन ही मनाला शांत करणारी प्रक्रिया आहे. संशोधनानुसार केवळ सहा मिनिटे वाचन केल्यास ताणतणाव ६०% पर्यंत कमी होऊ शकतो. कथा, साहित्य, आत्मचरित्र, कविता किंवा आध्यात्मिक ग्रंथ वाचल्याने मेंदूचे लक्ष काळजीपासून दूर जाऊन कल्पनांच्या जगात वळते. त्यामुळे हृदयाचे ठोके कमी होतात, श्वासोच्छवास स्थिर होतो आणि मन शांत होते.

● एकाग्रता वाढवणे

डिजिटल युगात सतत स्क्रीनकडे पाहण्यामुळे एकाग्रता कमी होते; माहितीची प्रक्रिया तुकड्यातुकड्यांत होत असते. वाचन मात्र मनाला एका धाग्यावर केंद्रित करण्याचा सराव घडवते. नियमित वाचनाने एकाग्रता, लक्ष ठेवण्याची क्षमता आणि अभ्यास किंवा काम करताना 'फोकस' कायम ठेवण्याची गुणवत्ता वाढते.



● संज्ञानात्मक क्षमता आणि मेंदूची कार्यक्षमता सुधारणा

वाचनाने मेंदूतील 'न्यूरल नेटवर्क' मजबूत होतात. शब्दसंग्रह वाढतो, भाषिक कौशल्ये विकसित होतात आणि विचारप्रक्रिया अधिक सुसंगत व संरचित होते. विशेषतः जटिल कथानक किंवा माहितीपूर्ण लेख वाचताना मेंदूची विश्लेषण क्षमता, समस्या सोडवण्याची कौशल्ये आणि निर्णयक्षमता सुधारते. वृद्धावस्थेत स्मृतिभ्रंश किंवा डिमेन्शियाचा धोका कमी करण्यासाठी नियमित वाचन अत्यंत उपयुक्त ठरते.

● मानसिक आरोग्य सुधारणा व भावनिक संतुलन

पुस्तकातील पात्रांच्या भावविश्वाशी जोडले गेल्याने वाचक स्वतःच्या भावना ओळखू शकतो. साहित्यवाचनाने emotional intelligence म्हणजेच भावनिक बुद्धिमत्ता वाढते. दुःख, नैराश्य किंवा एकटेपणा वाटत असल्यास प्रेरणादायी ग्रंथ, आत्मचरित्रे किंवा यशोगाथा व्यक्तीला आशावाद, धैर्य आणि सकारात्मकता देतात. काहींसाठी वाचन ही थेरेपीसारखी प्रक्रिया असते.

● झोपेची गुणवत्ता वाढवणे

रात्री झोपण्यापूर्वी हलकेफुलके वाचन केल्यास मन शांत होते आणि झोप सहज लागते. फोन, टीव्ही किंवा लॅपटॉपमधील निळा प्रकाश झोपेवर परिणाम करतो, पण पुस्तक वाचल्याने मेंदूला स्वाभाविक

विश्वांती मिळते. म्हणूनच अनेक डॉक्टर झोपेच्या समस्यांवर वाचनाची शिफारस करत

२. वाचनाचे शारीरिक आरोग्यावर परिणाम

● रक्तदाब व हृदयगती स्थिर ठेवणे

ताण कमी करण्याची वाचनाची क्षमता थेट शरीरावर परिणाम करते. 'stress hormones' म्हणजेच कोर्टिसोलचे प्रमाण कमी झाल्याने रक्तदाब स्थिर राहतो. हृदयगती सामान्य होते आणि हृदयविकारांचा धोका काही प्रमाणात कमी होतो.

● मेंदूचा व्यायाम : न्युरोलॉजिकल फायदे

वाचन ही मेंदूची सर्वांगीण कसरत आहे. यामध्ये दृष्टी, भाषा, स्मृती, भावना, कल्पनाशक्ती आणि विश्लेषण या अनेक विभागांचा वापर होतो. त्यामुळे neuroplasticity वाढते, म्हणजेच मेंदू नवीन कौशल्ये आत्मसात करण्यास सक्षम होतो. याचा शारीरिक समन्वय आणि दैनंदिन जीवनातील निर्णयांवरही चांगला परिणाम होतो.

● डोळ्यांचे आरोग्य

जरी स्क्रीनवर वाचनामुळे डोळ्यांवर ताण येऊ शकतो, तरी कागदी पुस्तकांचे वाचन डोळ्यांसाठी तुलनेने आरोग्यदायी आहे. डोळ्यांची हालचाल सुधारते, 'फोकस' क्षमता वाढते आणि योग्य प्रकाशात, योग्य पद्धतीने वाचन केल्यास डोळ्यांचे स्नायू मजबूत होतात.



● झोप व शारीरिक विश्रांती

वाचन मनाला शांत करते, ताण कमी करते आणि शारीरिक स्नायूंचे ताणही कमी होतात.

● रोगप्रतिकारक शक्तीवर अप्रत्यक्ष परिणाम

मानसिक आरोग्य चांगले असल्यास रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारते. हे वैज्ञानिकरीत्या सिद्ध झाले आहे. वाचन ताण कमी करत असल्याने शरीरातील Immune response मजबूत होतो. काही संशोधनानुसार आनंदी मन आणि स्थिर विचारप्रक्रिया शरीराला रोगांपासून अधिक प्रतिकारशक्ती देते.

३. सामाजिक आणि वैयक्तिक विकासातील भूमिका

● संवादकौशल्य वाढवणे

नवनवीन शब्द, विचार आणि अभिव्यक्ती वाचून संवादकौशल्य सुधारते. व्यक्ती अधिक स्पष्ट, प्रभावी आणि समजूतदारपणे बोलू लागते.

● कल्पनाशक्ती आणि सर्जनशीलता

कथा, कादंबऱ्या, कविता, विज्ञानकथा किंवा काल्पनिक साहित्य वाचताना मेंदू कल्पना उभ्या करतो. त्यामुळे सर्जनशीलता वाढते आणि समस्या सोडवताना अधिक अभिनव उपाय सुचतात.

● सामाजिक जाण आणि सहानुभूती

लोकांच्या संस्कृती, भाषा, अनुभव, संघर्ष आणि जीवनातील आव्हाने यांविषयी वाचनाद्वारे माहिती मिळते. त्यामुळे इतरांबद्दल सहानुभूती, आदर आणि सामाजिक समज वाढते. विविध दृष्टिकोन समजून

घेतल्याने सामाजिक आणि मानवी मूल्ये बळकट होतात.

● आत्मविश्वास आणि स्व-विकास

माहिती वाढल्याने आणि विचारप्रक्रिया स्पष्ट झाल्याने आत्मविश्वास वाढतो. प्रेरणादायी वाचन व्यक्तीला उद्दिष्टे ठरवण्यास, स्वप्न पाहण्यास आणि त्यासाठी प्रयत्न करण्यास प्रेरित करते.

४. मुलांमध्ये वाचनाचे आरोग्यदायी फायदे:

● भाषिक विकास

लहान वयापासून वाचनाची सवय लावल्यास शब्दसंग्रह प्रचंड वाढतो; मुलांची भाषा अधिक समृद्ध होते.

● एकाग्रता आणि शैक्षणिक प्रगती

वाचन मनाची एकाग्रता वाढवते, अभ्यासात उपयोगी पडते आणि शैक्षणिक प्रगतीस हातभार लावते.

मानसिक स्थैर्य:

कथांमधील मूल्ये, शिकवण आणि प्रेरणा मुलांच्या भावनिक विकासासाठी मदत करतात

५. वाचनाच्या सवयी विकसित करण्यासाठी उपाय

रोज किमान २०-३० मिनिटे वाचनाचा नियम बनवणे .आवडत्या विषयांपासून वाचन सुरू करणे

मोबाईल किंवा स्क्रीनपासून दूर राहून शांत ठिकाणी वाचन करणे आठवड्यात किमान एक पुस्तक पूर्ण करण्याचे उद्दिष्ट ठेवणे

वाचन क्लब किंवा ग्रुपमध्ये सहभागी होणे घरात पुस्तकांचा समृद्ध संग्रह ठेवणे मुलांना कथा वाचून दाखवणे आणि वाचनास प्रोत्साहन देणे

सारांश:

वाचन ही एक सर्वांगीण आरोग्यदायी प्रक्रिया आहे. ते मन शांत करते, ताण कमी करते, एकाग्रता वाढवते, भावनिक स्थैर्य देते आणि मेंदूची कार्यक्षमता सुधारते. शारीरिकदृष्ट्या वाचन हृदयगती स्थिर ठेवते, रक्तदाब संतुलित करते आणि चांगली झोप मिळण्यास मदत करते. सामाजिक पातळीवर संवादकौशल्य, समज, सहानुभूती आणि आत्मविश्वास वाढतो.

आधुनिक तणावग्रस्त जीवनशैलीत वाचन हा मानसिक आरोग्याचा सर्वोत्तम साथीदार आहे. त्यामुळे प्रत्येकाने दररोज थोडा वेळ वाचनासाठी राखून स्वतःच्या मनाचे आणि शरीराचे स्वास्थ्य जपणे आवश्यक आहे.

संदर्भ

1. चौधरी, प्रफुल्ल चंद्र, मानसिक स्वास्थ्य और ध्यान, द्वितीय संस्करण, 2023.
2. फडनीस, विजया, 'कोरोना' के समय में मानसिक स्वास्थ्य, पुणे, रोहन प्रकाशन.
3. माली, एन. डी. और माली, एन. एस., स्वास्थ्य, योग शिक्षा और शारीरिक शिक्षा, पुणे, अथर्व प्रकाशन, 2020.
4. देशमुख, दीपा, दुनिया बदलने वाली किताबें, पुणे, मनोविकास प्रकाशन, 2022.
5. <https://mr.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%97%E0%A5%8D%E0%A4%B0%E0%A4%82%E0%A4NAS%E0%A4BE%E0%A4B2%E0%A4AF>

Cite This Article:

बोबडे व. वि. (2025). वाचनाची शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थावर होणारी प्रभावी भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 49–52).

Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18156788>