



### शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालयाची भूमिका

\* वेरोनिका प्रशांत भालशंकर

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

#### सार :

“ पुस्तक हे माणसाचे खरे मित्र असते ” — ही म्हण आपल्याला सर्वांना परिचित आहे. समाजातील प्रत्येक व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासात ज्ञान, विचार, संस्कार आणि प्रेरणा यांचा मोठा वाटा असतो. या सर्वांचा आधार म्हणजे ग्रंथालय. ग्रंथालय हे केवळ पुस्तकांचे भांडार नसून, ते विचारांचे, अनुभवांचे आणि संस्कारांचे केंद्र आहे. आजच्या यांत्रिक, तणावग्रस्त आणि वेगवान जीवनशैलीत ग्रंथालयाचे योगदान शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य टिकवण्यासाठी अत्यंत महत्वाचे ठरते.

**कीवर्ड** - ग्रंथालय, ग्रंथालयाची भूमिका, शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, वाचन संस्कृती, आरोग्यवर्धक उपक्रम, ग्रंथालय सेवा, आरोग्य शिक्षण, माहिती साक्षरता, समुदाय आरोग्य, वाचनालय वातावरण, वापरकर्ता अनुभव, आरोग्यवर्धक कार्यक्रम

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.

#### ग्रंथालयाचा अर्थ आणि उद्देश:

‘ग्रंथालय’ या शब्दातच त्याचा अर्थ दडलेला आहे – ग्रंथांचे आलय, म्हणजे पुस्तकांचे घर. परंतु आजच्या आधुनिक युगात ग्रंथालय हे केवळ मुद्रित पुस्तकांचे साठवणूक केंद्र नसून, ते माहिती, ज्ञान, मनोरंजन आणि शिक्षण यांचे सर्वसमावेशक माध्यम बनले आहे. डिजिटल ग्रंथालये, ई-बुक्स, ऑडिओ बुक्स, आणि वाचन संस्कृतीला प्रोत्साहन देणारी केंद्रे हे आधुनिक ग्रंथालयाचे स्वरूप आहे.

#### ग्रंथालयाचा मुख्य उद्देश म्हणजे -

लोकांना वाचनाची सवय लावणे, माहिती उपलब्ध करून देणे, विचारशक्ती व सर्जनशीलता विकसित करणे, समाजात आरोग्यदायी विचारांची बीजे पेरणे.

#### शारीरिक आरोग्याशी ग्रंथालयाचा संबंध:

##### १. तणावमुक्ती आणि रक्तदाब नियंत्रण

वाचन ही एक ध्यानात्मक प्रक्रिया आहे. जेव्हा व्यक्ती एखाद्या पुस्तकात मग्न होते, तेव्हा तिचा तणाव, चिंता आणि दैनंदिन ताण आपोआप कमी होतो. संशोधनानुसार, फक्त सहा मिनिटे वाचन केल्याने तणाव पातळी ६०% पर्यंत घटते. त्यामुळे नियमित वाचनामुळे मानसिक शांतता मिळते, जी थेट शारीरिक आरोग्यावर परिणाम करते - रक्तदाब संतुलित राहतो, हृदयाचे ठोके स्थिर राहतात आणि झोप चांगली लागते.

##### २. बसून वाचनाची सवय व शारीरिक स्थिती

ग्रंथालयात शांत वातावरणात बसून वाचन केल्याने



शरीराची बसण्याची स्थिती सुधारते. योग्य खुराचा, टेबलस आणि प्रकाशव्यवस्था यामुळे पाठीचा त्रास, डोळ्यांचा ताण कमी होतो. अनेक आधुनिक ग्रंथालयांत “रीडिंग लाउंज” किंवा “सिट-स्टँड डेस्क” यासारख्या आरोग्यपूरक सुविधा उपलब्ध असतात.

### ३. आरोग्यविषयक ज्ञानाचा प्रसार

ग्रंथालयात आरोग्य, पोषण, व्यायाम, योग, आयुर्वेद, मानसिक आरोग्य अशा विविध विषयांवरील पुस्तके, मासिके आणि संशोधन अहवाल उपलब्ध असतात. या वाचनामुळे लोक आरोग्याबद्दल सजग होतात. त्यामुळे रोगप्रतिबंधक उपाय, संतुलित आहार, व्यायामाचे महत्त्व, झोपेचे शास्त्र इ. विषयांवर जागरूकता निर्माण होते.

### ४. शारीरिक क्रियाशीलतेला प्रेरणा

काही ग्रंथालये आरोग्यविषयक उपक्रम राबवतात जसे की योगवर्ग, ध्यान सत्रे, आरोग्य शिबिरे, रक्तदान शिबिरे इत्यादी. अशा उपक्रमांमुळे वाचक केवळ ज्ञानच घेत नाहीत तर शारीरिक क्रियाशीलतेतही सहभागी होतात.

### मानसिक आरोग्याशी ग्रंथालयाचा संबंध

#### १. वाचनामुळे मनःशांती

पुस्तक वाचन हे आत्मचिंतनाचे साधन आहे. एखादे प्रेरणादायी, आध्यात्मिक किंवा साहित्यिक पुस्तक वाचताना वाचक स्वतःशी संवाद साधतो. त्यामुळे मन शांत होते, आत्मविश्वास वाढतो आणि एकाग्रता टिकते. हे मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते.

#### २. तणाव, नैराश्य आणि एकाकीपणावर मात

आजच्या डिजिटल युगात अनेक लोक एकाकीपणामुळे किंवा सोशल मीडियामुळे मानसिक तणावाला बळी

पडतात. ग्रंथालयातील शांत, स्नेहपूर्ण वातावरणात वाचन किंवा पुस्तक चर्चा गटात सहभागी झाल्याने व्यक्ती सामाजिकदृष्ट्या सक्रिय राहते. हे नैराश्य, चिंताग्रस्तता आणि नकारात्मक विचारांवर मात करण्यास मदत करते.

### ३. विचारशक्ती व सर्जनशीलतेचा विकास

ग्रंथालयातील विविध विषयांवरील पुस्तके वाचल्याने कल्पनाशक्ती वाढते, नवे दृष्टिकोन विकसित होतात. वाचक नवीन कल्पना, प्रयोगशीलता आणि सर्जनशील विचारांसाठी प्रेरित होतो. ही मानसिक वाढ आत्मविश्वास वाढवते आणि जीवनात समाधान देते.

### ४. मानसिक आरोग्य विषयक कार्यक्रम

अनेक ग्रंथालये मानसशास्त्रज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली “माइंडफुलनेस” कार्यशाळा, तणावनियंत्रण सत्रे, किंवा प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्वांचे व्याख्यान आयोजित करतात. हे कार्यक्रम समाजाच्या मानसिक आरोग्यवर्धनासाठी फार उपयोगी ठरतात.

ग्रंथालय एक सामाजिक औषध म्हणून ग्रंथालय हे फक्त ज्ञानकेंद्र नाही, तर ते समाजासाठी एक मानसिक औषधालय आहे. समाजातील विविध वयोगटातील, विविध पार्श्वभूमीतील लोक एकाच ठिकाणी येतात, विचारांची देवाणघेवाण करतात. यामुळे सामाजिक बंध निर्माण होतात आणि परस्पर सहकार्याची भावना वाढते. ही सामाजिक सलोख्याची भावना मानसिक आरोग्य बळकट करण्यास सहाय्यभूत ठरते.

### डिजिटल ग्रंथालये आणि आधुनिक आरोग्य दृष्टिकोनः

आजच्या काळात इंटरनेट आणि मोबाइलमुळे माहितीचा ओघ वाढला आहे. तरीसुद्धा, डिजिटल ग्रंथालये या



माहितीला शिस्तबद्ध, प्रमाणित आणि विश्वसनीय स्वरूप देतात. ई-बुक्स, पॉडकास्ट्स, ऑडिओबुक्स, आणि आरोग्यविषयक ऑनलाइन व्याख्याने यामुळे घरबसल्या वाचनाचा आनंद घेता येतो. या डिजिटल ग्रंथालयांमुळे वाचनाची सवय कायम राहते आणि मानसिक समाधान मिळते.

### विद्यार्थी आणि तरुण पिढीसाठी ग्रंथालयाचे महत्त्व:

तरुण पिढी ही देशाची उभारणी करणारी शक्ती आहे. या पिढीला आजच्या स्पर्धात्मक जगात मानसिक ताण, करिअरची चिंता आणि सोशल मीडियाचा दबाव भेडसावतो. अशा परिस्थितीत ग्रंथालय हे “सेफ स्पेस” ठरते. येथे त्यांना आत्मविकास, प्रेरणा आणि तणावमुक्तीचे साधन मिळते. प्रेरणादायी चरित्रे, स्वयंविकासाची पुस्तके, काव्यसंग्रह, आणि विचारप्रवर्तक साहित्य हे तरुणांना सकारात्मकतेकडे नेते.

### वृद्धांसाठी ग्रंथालयाचे आरोग्यदायी योगदान:

वृद्धापकाळात एकाकीपणा, विस्मरण आणि नैराश्य यासारख्या समस्या वाढतात. ग्रंथालये त्यांना समाजाशी जोडून ठेवतात. वाचनाची सवय, साहित्य चर्चा, आठवणींचे संकलन किंवा कथाकथन सत्रे यामुळे वृद्धांना मानसिक समाधान आणि आत्मसन्मान प्राप्त होतो. यामुळे त्यांचे मानसिक व शारीरिक आरोग्य दोन्ही सुधारते.

### ग्रामीण भागातील ग्रंथालये आणि आरोग्य:

ग्रामीण भागात अजूनही आरोग्यविषयक जागरूकतेचा अभाव आहे. अशा भागात सार्वजनिक ग्रंथालये आरोग्य शिक्षणाचे केंद्र ठरू शकतात. तेथे आरोग्यविषयक पुस्तके, पोस्टर प्रदर्शन, जनजागृती मोहीमा, आणि वैद्यकीय सल्लामंडळे यांचे आयोजन करता येते. त्यामुळे ग्रामीण

समाजात निरोगी जीवनशैलीचा प्रसार होतो.

### निष्कर्ष:

ग्रंथालय म्हणजे फक्त ज्ञानाचा साठा नाही, तर ते मानवी आरोग्याचे संवर्धन केंद्र आहे. वाचनामुळे मिळणारी शांतता, प्रेरणा आणि जागरूकता ही मन आणि शरीर दोन्हींच्या आरोग्यासाठी अत्यावश्यक आहे. ज्या समाजात ग्रंथालये सक्रिय असतात, त्या समाजात तणाव, गुन्हेगारी, आणि अस्वस्थता कमी होते. म्हणूनच आपण प्रत्येकाने ग्रंथालयाशी आपले नाते दृढ करावे - कारण ते आपल्याला केवळ विद्वान बनवत नाही, तर निरोगी आणि आनंदी माणूस बनवते.

“जिथे पुस्तक वाचले जाते, तिथे मन प्रसन्न राहते;

जिथे ग्रंथालय फुलते, तिथे समाज निरोगी बनते.”

### सारांश:

हल्लीच्या युगात शारीरिक व मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी ग्रंथालयाचे योगदान अमूल्य आहे. ग्रंथालय हे केवळ ज्ञानाचे भांडार नसून आरोग्यदायी जीवनाचे एक केंद्र आहे. वाचनामुळे मन शांत होते, तणाव कमी होतो आणि मानसिक स्थैर्य वाढते. पुस्तकांमधून मिळणारे विचार, प्रेरणा व आत्मविश्वास माणसाला सकारात्मकतेकडे नेतात. ग्रंथालयातील शांत वातावरण ध्यानासारखे कार्य करते, ज्यामुळे मानसिक ताणतणाव कमी होतो. आरोग्य, योग, आहार व व्यायाम यावरील पुस्तके वाचून लोक आपले शारीरिक आरोग्य सुधारू शकतात. तसेच, नियमित ग्रंथालय भेटीमुळे सामाजिक संवाद वाढतो व एकटेपणा कमी होतो. त्यामुळे ग्रंथालय हे फक्त वाचनाचे ठिकाण नसून सर्वांगीण आरोग्यवर्धनाचे माध्यम आहे.



### संदर्भ:

- 1) जागतिक आरोग्य संघटना (WHO). आरोग्य प्रोत्साहन आणि सार्वजनिक ग्रंथालय अहवाल, 2019.
- 2) अमेरिकन लायब्ररी असोसिएशन (ALA). ग्रंथालये आणि समुदाय कल्याण, २०२०.
- 3) पुतनाम, आर.डी., बॉलिंग अलोन: द कोलॅप्स अँड रिवायव्हल ऑफ अमेरिकन कम्युनिटी., 2000.
- 4) राष्ट्रीय साक्षरता ट्रस्ट, आरोग्यावर वाचनाचा प्रभाव, यूके., 2018.
- 5) पवार, एस. (संपा.), ग्रंथालय विज्ञान आणि माहिती तंत्रज्ञान. पुणे: २०१७.
- 6) कुलकर्णी, व्ही., वाचन संस्कृती आणि मानसिक आरोग्य, कोल्हापूर विद्यापीठ, 2021.
- 7) सार्वजनिक ग्रंथालय संघ. आरोग्य माहिती आउटरीच टूलकिट, 2022.

### Cite This Article:

भालशंकर वे. प्र. (2025). शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालयाची भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 64–67).