ijindex

ISSN 2277 - 7539 (Print)
Impact Factor - 5.631 (SJIF)

Shivaji College of Arts ... Hingoli

Excel's International Journal of Social Science & Humanities

An International Peer Reviewed Journal

January - 2020
Vol. I No. 13

EXCEL PUBLICATION HOUSE
AURANGABAD

Scanned with CamScanner

PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli.Dist.Hingoli.

ijindex

ISSN 2277 - 7539 (Print)
Impact Factor - 5.631 (SJIF)

College of Art's ... Hingoli

Excel's International Journal of Social Science & Humanities

An International Peer Reviewed Journal

January - 2020
Vol. I No. 13

EXCEL PUBLICATION HOUSE
AURANGABAD

PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli.Dist.Hingoli.

Shivaji College of Art's Hingoli

CHIEF EDITOR

Dr. Vaishali S. Pradhan
Principal, Milind College of Arts, Nagsenvana, Aurangabad.

EDITORIAL BOARD

Dr. Santosh P. Burkul
Associate Professor,
Department of Geography,
Milind College of Arts,
Nagsenvana, Aurangabad

Dr. Feroz S. Pathan
Senate Member, Dr. BAMU, Aurangabad.
Associate Professor,
Department of Political Science,
Milind College of Arts, Nagsenvana,
Aurangabad

Dr. B. B. Surajbansi
Assistant Professor,
Department of Socioligy,
Milind College of Arts,
Nagsenvana, Aurangabad

Satish K. Kharat
Assistant Professor,
Department of Histiry,
Milind College of Arts,
Nagsenvana, Aurangabad

Dr. Swati H. Kekare
Assistant Professor,
Department of Psychology,
Milind College of Arts,
Nagsenvana, Aurangabad

Dr. Madhukar G. Shinde
Assistant Professor,
Department of Psychology,
Milind College of Arts,
Nagsenvana, Aurangabad

Dr. Vanmala R. Tadvi
Assistant Professor,
Department of Geography,
Milind College of Arts,
Nagsenvana, Aurangabad

Dr. Sukhadeo M. Khandare
Assistant Professor,
Department of Economics,
Milind College of Arts,
Nagsenvana, Aurangabad

PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli.Dist.Hingoli.

Scanned with CamScanner

अनुक्रमनिका

डॉ. आंबेडकरांचे आर्थिक विचारांचे ऐतिहासिक योगदान 1
प्रा. के. एस. बन

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांची स्त्री-विषयक भुमिका 3
प्रा.डॉ भानुसे कारभारी लक्ष्मण

कृषी क्षेत्रातील डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांचे योगदान : एक अभ्यास 6
प्रा.राजकुमार ज्ञानोबा चाटे

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि महारेतरांचे धर्मांतर 9
डॉ. मोरे डि. ए.

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांचे शेतीविषयक आर्थिक विचार 14
प्रा.आबासाहेब माणिकराव देशमुख

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि दलित चळवळ 18
प्रा.घाडगे सोमनाथ व्यंकटी

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांचे शैक्षणिक विचार आणि कार्य 22
प्रा.डॉ.अब्दुलसमद बादशहा शेख

डॉ. आंबेडकरांचे धर्मांतर : एक दृष्टीक्षेप 24
प्रा. संतीश निकम

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर उत्तुंग व्यक्तिमत्व 27
प्रा.डॉ.अशोक गंगाराम साबणे

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांचे जलविषयक विचार 30
प्रा.डॉ.भालेराव युलिसिस एकनाथ

डॉ.बावासाहेब आंबेडकर यांचे शैक्षणिक विचार 33
प्रा.संतोष दारकुंडे

डॉ. बावासाहेव आंबेडकर यांचे हिंदूकोड बील व स्त्री- सुधारणा 38
प्रा. पालवे रामनाथ सुर्यभान

आर्थिक विचारांचा इतिहास : डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर 42
प्रा.डॉ. फेरोज कदिर देशमुख

PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli.Dist.Hingoli.

डॉ. गायकवाड यू. एस. जगताप रामचंद्र दादासो 317

आधुनिक जीवनशैलीत योगा व ध्यानाचे योगदान 320

डॉ. एम.जी. शिंदे

ध्यानभावना : ताणाचे व्यवस्थापन करण्याचा साधा व सरळ मार्ग 323

प्रा. पठाडे महेंद्र अभिमन्यू

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या मित्र उपक्रमांतर्गत साधना वर्गाची परिणामकारकतेचा अभ्यास 325

स्वाती गजानन विभूते **डॉ.सोनकांबळे चेतना प्रल्हाद**

योग आणि मानसिक आरोग्य 328

जाधव बी. एस.

PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli.Dist.Hingoli.

Scanned with CamScanner

योग आणि मानसिक आरोग्य

जाधव बी. एस.

गोषवाराः

'योगा' ही भारतातच नव्हे तर संपूर्ण जगाला मिळालेले एक महत्त्वपूर्ण देणगी आहे. योगाद्वारे व्यक्तीचे संपूर्ण शरीर निरोगी होत आहे. आपले शरीर व मन हे एकमेकावर आधारलेले आहे. शारीरिक आरोग्य किंवा मानसिक आरोग्य मध्ये काही बिघाड झाल्यास व्यक्तीला अडचणीला सामोरे जावे लागते, म्हणून 'शरीर' आणि 'मन' यात योग्य संतुलन ठेवायचे असेल तर योगाची भूमिका महत्त्वाची ठरते. योग समग्र आहे जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक फायदे प्रदान करतो. योग स्वतः ची प्राप्ती करण्याचा मार्ग दर्शवितो आणि सक्रिय व दीर्घ आयुष्य टिकवून ठेवण्यास मदत करतो. म्हणून योगामुळे इतरांसाठी काहीतरी चांगले करण्याची क्षमता निर्माण होते. आजही विविध समाजातील व्यक्तीचा मानसिक आजारी व्यक्तीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन वेगळाच आहे. हे त्याचे अज्ञान आहे. विविध प्रकारचे मानसिक आजार पहावयास मिळतात उदा. नैराश्य, चिंता, आत्महत्या, भ्रम-विभ्रम, व्यक्तिमत्व विकृती, मनोकायिक आजार,लैंगिक विकृती इत्यादी.

सूचक शब्द : योगा, मानसिक आरोग्य, मानसिक विकृती

प्रस्तावना :

'योगा' ही भारतातच नव्हे तर संपूर्ण जगाला मिळालेली एक महत्त्वपूर्ण देणगी आहे. योगाद्वारे व्यक्तीचे संपूर्ण शरीर निरोगी होत आहे. शरीर व मन निरोगी ठेवण्यासाठी आजच्या स्थितीला योगाचा पर्याय निवडला जात आहे. कारण योगाद्वारे आपण आपले जीवन सकारात्मक पद्धतीने व अधिक उत्साहात घालू शकतो. मानवी जीवनामध्ये शारिरीक आरोग्यासोबत मानसिक आरोग्यही महत्त्वाचे आहे. 'योगा' या शब्दाचा उगम संस्कृत भाषेतील शब्दापासून म्हणजेच 'यूज' या शब्दापासून झालेला आहे. या शब्दाचा अर्थ 'एकत्र जोडणे' संयोग पावणे असा होतो. योगाद्वारे शरीर आणि मन एकत्र येत असतात. योग व शरीर यांचा खूप जवळचा संबंध आहे तसाच 'योग व मन' याचाही जवळचा संबंध आहे. असे दिसून येते की आपले शरीर व मन हे एकमेकावर आधारलेले आहे. शारीरिक आरोग्य किंवा मानसिक आरोग्य मध्ये काही बिघाड झाल्यास व्यक्तीला अडचणीला सामोरे जावे लागते, म्हणून 'शरीर' आणि 'मन' यात योग्य संतुलन ठेवायचे असेल तर योगाची भूमिका महत्त्वाची ठरते. शारीरिक आजारासोबतच मानसिक आजारही लक्ष देणे गरजेचे आहे. आजच्या परिस्थितीचा विचार केल्यास आजही विविध समाजातील व्यक्तीचा मानसिक आजारी व्यक्तीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन (सहानुभूतीचा नाही) वेगळाच आहे. जगभरात दहा पैकी एका व्यक्तीला मानसिक आजार दिसून येत आहे. लोकसंख्या असणा?या देशासमोर नवे आव्हान निर्माण होण्याचा धोका असल्याचे जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (डब्लुयू.एच.ओ.) अहवालात स्पष्ट करण्यात आले आहे. मानसिक आजार दिवसेंदिवस वाढत जात आहेत त्या तुलनेत मात्र मानोसोपचार तज्ञ कमी पडत आहेत, भारतात अशा तज्ञाची संख्या अपुरी आहे. परिणामी मानसिक रुग्ण

PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli.Dist.Hingoli.

व्यक्तीवर योग्य वेळी योग्य उपचार होऊ शकत नाही. त्याच बरोबर ब?्याच मानसिक आजाराविषयी अज्ञान समाजात दिसून येते. रुग्ण व्यक्ती हा ढोंग/नाटक करीत आहे, असाच समज करून घेतात. रुग्ण व्यक्तीला स्वतःला देखील काही काळात नाही कि आपण अचानक पणे असे का वागू लागतो. मानसिक याचा अर्थ या आजाराचा संबंध व्यक्तीच्या मनाशी आणि मेंदूशी असतो. मनोविकार हे ब?्याच अंशी मेंदूत उद्भवणा?्या रासायनिक बदलामुळे होतात. थोडक्यात, शारीरिक आजाराप्रमाणेच मानसिक आजारावर उपचार होणे गरजेचे आहे. त्याचबरोबर जनसामान्यांच्या मनात मानसिक आजाराविषयी असणारा गैरसमज दूर होऊन जनजागृती होणे गरजेचे आहे. निरोगी मनासाठी निरनिराळी साधने उपलब्ध असली तरी मानसिक विचारांची स्वतंत्र संकल्पना म्हणून भारतीय विचारधारेमध्ये दिसून येत नाही, याचे कारण म्हणजे व्यक्तिमत्त्व नेहमीच भारतीय विचारधारेमध्ये संपूर्णपणे घेतले गेले आहे, त्यातील भिन्न पैलूंवर नाही.

आधुनिक जीवनशैली आपल्या आरोग्यावर शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक दृष्टिकोनातून वेगवेगळ्या बाबींवर परिणाम करतात. जीवनाच्या नमुन्यांचा प्रभाव नियंत्रित करण्यासाठी आधुनिक जीवनाचा परिणाम याबद्दल लोकांमध्ये जागरूकता वाढविण्याची आवश्यकता आहे. निरोगी जीवनशैलीचा प्रचार करण्यामध्ये योग्य आहार घेणे, शारीरिक क्रियाकलाप करणे आणि समाजात संवाद साधण्याचा आणि समाजकारणाचा चांगला मार्ग समाविष्ट आहे. या सर्वांचा सकारात्मक परिणाम होतो ज्या योगासन करताना आपण सहज मिळवू शकतो. योगामुळे आपल्या आजारपणापासून आपल्या जीवनशैलीपर्यंत अनेक रोग होण्याचे धोके कमी होईल. आरोग्य हे एखाद्या व्यक्तीचे प्राथमिक लक्ष्य असते आणि म्हणून योगायोगाने भरपूर पैसे खर्च न करताही योग्य आरोग्य मिळू शकते. आधुनिक जीवनशैली गुंतागुंतीची आणि तणावपूर्ण आहे. याचा परिणाम म्हणजे शहरी भागातील लोक जीवनाच्या अस्तित्वाची मागणी पूर्ण करण्यासाठी कामाच्या वेळापत्रकात व्यस्त असतात. तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे आधुनिक माणूस स्पर्धात्मक वातावरणात जगत आहे. सध्याच्या जीवनशैलीत विशेषतः शहरी औद्योगिक समाजात कार्य करण्याची शैली, खाण्याची सवय आणि कौटुंबिक जीवनशैली पूर्णपणे बदलली आहे. या समाजातील विस्तारित कौटुंबिक रचना विचार करण्याजोगी आहे आणि कौटुंबिक संरचनेची व्यवस्था करणे आवश्यक आहे. आधुनिक जीवनाच्या परिस्थितीमुळे उद्भवलेल्या आरोग्याच्या समस्येवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी योगाचा सराव करणे महत्त्वपूर्ण आहे. योग समग्र आहे जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक फायदे प्रदान करतो.

समाधानी जीवन जगण्याचा मार्ग म्हणजे 'योगसाधना' :

भारतात इ.स. पूर्व पासून योगाचा अभ्यास निरंतर चालू आहे. योगाची उत्पत्ती पतंजलि ऋषींनी केलेली असून योग हे एक 'शास्त्रीय शास्त्र' आहे. योगामधील आसन/व्यायाम आहे, तो शास्त्रशुद्ध पद्धतीने केला जातो. या आसनाद्वारे आपण आपले मानसिक व शारीरिक आरोग्य तंदुरुस्त व निरोगी ठेवू शकतो. जे नियमित योगासने करतात ते शारीरिक किंवा मानसिक अशा कोणत्याच आजाराला बळी पडत नाहीत. योगामुळे शारीरिक व मानसिक ताकद मिळते जी आपणास कोणत्याही आजाराशी दोन हात करायला मदत करते. आपले शरीर चांगले असेल तर

PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli.Dist.Hingoli.
Scanned with CamScanner

आपले मनही चांगले असते यासाठी 'निरोगी मन हे निरोगी शरीरात राहते' असे मानले जाते. ज्यांनी योग साधनेचा मार्ग स्वीकारला आहे त्यांचे 'जीवन समाधान' उच्च प्रकारचे असते. मनुष्यासाठी, त्याच्या प्रकृतीसाठी योगाची कास धरणे आवश्यक आहे. 'योग' हे उच्चकोटीचे आध्यात्मिक शास्त्र असून संपूर्ण मानव जातीच्या कल्यानासाठी लाभदायक ठरत आहे. योगाचा उगम हा भारतात झाला असल्याने भारतीय संस्कृतीची छाप योगा मध्ये दिसून येते. भारतीय संस्कृतीमध्ये निरोध-साधनेचे वेगवेगळे मार्ग सांगितलेले आहेत. योगाचा सराव लोकांना स्वतः ची प्राप्ती, केंद्रित आणि संघटित होण्याकडे स्वतः कडे निर्देशित करण्यास मदत करत आहे. एखाद्या व्यक्तीने आपल्या जीवनशैलीचा एक भाग म्हणून योगासनेचा अभ्यास केला तर ती व्यक्ती समाजात अधिक योगदान देऊ शकेल. योग स्वतः ची प्राप्ती करण्याचा मार्ग दर्शवितो आणि सक्रिय व दीर्घ आयुष्य टिकवून ठेवण्यास मदत करतो. म्हणून योगामुळे इतरांसाठी काहीतरी चांगले करण्याची क्षमता निर्माण होते. चांगले शारीरिक आरोग्य राखण्यासाठी लोकांना मदत करते, ज्यामुळे मानसिक आणि भावनिक आरोग्यही निरोगी होते. अध्यात्मिकतेची अवस्था ही शारिरीक, मानसिक आणि भावनिक आरोग्यासाठी सर्वात वरची पातळी गाठल्यानंतर सुरू होते. जीवन जाण्याची एक वेगळी दृष्टी, जीवनपद्धती योगसाधने मुळे मिळत आहे. योगात सर्वांगीण उन्नती,प्रतिबंधात्मकता, परस्पर, सहयोग, आदर, स्नेहभाव आणि विश्वास अशा अनेक घटकासाठी कानमंत्र आहे. योगसाधना द्वारे आपण आपले जीवन समाधानकारक जगू शकतो.

मानसिक आरोग्य :

एखाद्या व्यक्तीसाठी आजचे आयुष्य खूप कठीण आहे. जगातील दहा पैकी एक माणूस मानसिक आजाराने ग्रस्त आहे. आज तंत्रज्ञान खेड्यातील प्रत्येक व्यक्तीपर्यंत पोहोचले आहे. तंत्रज्ञानाचे फायदे असल्याने काही तोटेही आहेत. नवीन तंत्रज्ञानामुळे; आपल्या मानसिक आरोग्याकडे आपले दुर्लक्ष होत आहे . शारीरिक श्रम कमी होत आहेत, खेळाकडेही दुर्लक्ष केले जात आहे. मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारे विविध घटक स्पष्ट केले जाऊ शकतात. उदाहरणार्थ, (स्मार्ट फोन) मोबाईलचा जास्त वापर, बालपणातील नैराश्य, नकारात्मक विचारसरणी इत्यादी, कित्येक संशोधन लेखांमध्ये योगा आणि मानसिक आरोग्यामध्ये जवळचा संबंध दिसून आला आहे.

आजही मानसिक आजारा विषयी हवी तेवढी जागृती झालेली नाही त्याचे एक मुख्य कारण सांगता येईल ते म्हणजे या क्षेत्रात उपलब्ध असलेले मनुष्यबळ होय. लाखो संख्येच्या मागे केवळ एकच मानोसोपचार तज्ञ आहे. या तज्ञा बरोबर मनोरूग्णाला उपचार मिळण्यासाठी रुग्णालयाचीही संख्या अपुरी आहे. त्यातच आज जीवनपद्धती मुळे अनेक प्रकारचे मानसिक आजार उद्भवतात. 'मानसिक आरोग्य अहवाल' नुसार मानसिक आरोग्य क्षेत्रात काम करणा?याची संख्या सध्याच्या तुलनेत दहापटीने वाढविली पाहिजे. जेणेकरून मानसिक उपचार सर्वांसाठी सहज उपलब्ध होऊ शकतात. योग केवळ सामान्य लोकाकडून नव्हे तर आजारी लोकांद्वारेही केला पाहिजे. योग केल्याने शरीरातील हार्मोनल ग्रंथी उत्तेजित होतात. ज्यामुळे सोडल्या गेलेल्या हार्मोन्स रूग्णाला ब?याच झटक्यांपासून वाचवतात. योगादरम्यान केल्या गेलेल्या आसनांमुळे शरीराच्या वेगवेगळ्या ग्रंथींवर

PRINCIPAL

परिणाम होतो, जेणेकरून संबंधित ग्रंथींमधून बाहेर पडलेल्या हार्मोन्समुळे व्यक्तीच्या आरोग्यावर अनुकूल आणि प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतो.

नैराश्यातून मुक्त करणारे योगासने खालील प्रमाणे .

१) बालसाना - बालसानाला बाल या शब्दाचे नात देण्यात आले. बालासना एक विश्रांतीदायक पोज आहे,

म्हणून हे कधीही केले जाऊ शकते. हे सोपे केल्याने तणाव आणि थकवा कमी होतो तसेच नैराश्यातही आराम मिळतो.

२) शवासन - शवासनला शव नावाचे नाव देण्यात आले आहे. शवासन एक विश्रांतीदायक पोज आहे. ही आसन केल्याने मन शांत राहते आणि तणाव आणि नैराश्यासारख्या समस्यांपासून मुक्त होतो.

३) सुखासन - सुखासन केल्याने आनंद व शांती मिळते. म्हणून त्याला सुखासन म्हणतात. ही आसन नियमित केल्याने मन उदास राहत नाही त्यामुळे उदासीनता दूर होते.

४) भुजंगासन - भुजंगासन नावानेच सूचित केले आहे की याचा अर्थ साप आहे. या आसनात, साप सारखी फना पसरविण्याची एक मुद्रा आहे. असे केल्याने नैराश्य दूर होण्यास मदत होते. याशिवाय हे शरीरात उर्जा वाढवते आणि पाठदुखीत फायदा होतो.

निष्कर्षः

योगा व मानसिक आरोग्य या अभ्यासामध्ये एक महत्वाची बाजू लक्षात घेण्यासारखी आहे ती म्हणजे नियमित योगा केल्याने आपले मानसिक आरोग्य हे उत्तम राहते. शरीरिक तसेच मानसिक असा कोणताच त्रास आपणास होऊ शकत नाही. आपले जीवन अधिक उर्जावान बनते. थोडक्यात असे म्हणता येईल कि योगा व मानसिक आरोग्य या दोघात जवळचा संबंध दिसून येतो.

संदर्भ सूची :

1) Mr. Jadhav B. S. (2019). Sports and our Mental Health. Think India Journal, 22(13), 1877-1881. Retrieved from https://journals.eduindex.org/index.php/think-india/article/view/15747
2) Dhormare, A. R. (2019). Mental Health of Yoga Practitioner and Yoga Non- Practitioner Persons. Think India Journal, 22(13), 138-144. Retrieved from https://journals.eduindex.org/index.php/think-india/article/view/12411
3) Bussing, A., Michalsen, A., Bir, S., Khalsa, S., Telles, S., and Sherman, K. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary. Evidence Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 7, pp. 19-25.
4) Shirsath, D. R. (2019). Impact of Vipassana on Aggression and Mental Health. Think India Journal, 22(13), 1120-1129. Retrieved from https://journals.eduindex.org/index.php/think-india/article/view/14870
5) Gandge K. N. (2003) Aarogy Shikshan Yog Aani Prathmopchar, Samrath Publication,Nanded,
6) Kamble Rupali (2015) "Sport Psychology: Advances in the Technology, Training Methodology & Measurements. Pub. Satara(M.S.)
7) Purnima Singh | Published: Monday, March 26, 2012, 13:55 [IST]

जाधव बी. एस.

सहा.प्राध्यापक, मानसशास्त्र विभाग, शिवाजी कॉलेज, हिंगोली (महाराष्ट्र)

PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli Dist.Hingoli.