

ISSN- 2278-5655
Online and Print Journal
DOI Indexed Journal
SJIF Impact Factor: 8.343



AARHAT MIER J

A Peer Reviewed Referred Journal

**Aarhat Multidisciplinary International Education
Research Journal**

Volume-XIV, Special Issues- II(C)
Nov- Dec, 2025



Chief Editor
Dr. Trupti Ambre

*Multidisciplinary Scholarly Research Association &
Aarhat Publication & Aarhat Journal's*

AMIERJ

Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal

A Peer Reviewed Referred Journal

DOI Indexing Journal

ISSN- 2278-5655

SJIF Impact Factor 8.343

Volume-XIV, Special Issues- II(c)

Nov- Dec, 2025

Chief Editor

Dr. Trupti Ambre

Journal On
Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journals
A Multidisciplinary Bi-monthly International
Print / Online Peer Reviewed Referred Journal
DOI Indexing Journal
ISSN- 2278-5655

Volume–XIV, Special Issues– II(c)
Nov– Dec, 2025

Copyright:

© All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording and /or otherwise, without the publisher's prior written permission.

Disclaimer:

All views expressed in the journal are those of the individual contributors. The editor and Publisher are not responsible for the statements made or the opinions expressed by the authors.

Managing Editor & Publisher:

Pramila D.Thokle (8850069281)
(**Email ID:** amierj64@gmail.com)

Publication:

Aarhat Publication & Aarhat Journals
158 , Hastpushpam Building, Bora Bazar St,
Borabazar Precinct, Ballard Estate, Fort,
Mumbai, Maharashtra 400001
Email ID: aarhatpublication@gmail.com.



Index

Sr. No.	Title & Author	Page No.
1	वाचनाची मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यावर होणारी प्रभावी भूमिका <i>दिपाली वसंतराव शेवाळे</i>	1
2	वाचनाची मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्यावर होणारी प्रभावी भूमिका <i>साक्षी योगेश मोरे</i>	6
3	यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांचा अभ्यास <i>श्री. शिंगाडे ज्ञानेश्वर ईश्वर</i>	11
4	विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात ग्रंथालयाची भूमिका <i>जगताप निखिल गणेश</i>	17
5	वाचनाचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर होणारे प्रभावी परिणाम: एक सखोल अभ्यास <i>प्रा. जाधव गजगौरी नितीन</i>	23
6	ग्रंथालय आणि समाजाचा मनोविकास <i>डॉ. तृप्ती सुभाष अंब्रे</i>	34
7	ग्रंथालय, मानसशास्त्र आणि शारीरिक शिक्षण यांची विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासातील भूमिका — एक विश्लेषणात्मक अभ्यास <i>श्री. सैद राजेंद्र शिवाजी</i>	40
8	शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने ग्रंथालयाची भूमिका. <i>श्री. निखील मनोज रसाळ</i>	43
9	शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालयाची भूमिका (The Role of the Library in Physical and Mental Health) <i>प्रविण प्रताप चाबुकस्वार</i>	46
10	वाचनाची शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यावर होणारी प्रभावी भूमिका <i>वर्षा विनय बोबडे</i>	49
11	शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने ग्रंथालयाची भूमिका. <i>श्री. बुद्धीराज शहाजी जोगदंड</i>	53
12	ग्रंथालयात मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांची आखणी <i>उर्मिला अर्जुन केदारी</i>	57
13	शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी ग्रंथालयाची भूमिका <i>वेरोनिका प्रशांत भालशंकर</i>	64
14	ग्रंथालयात मानसिक आरोग्याला चालना देण्यासाठी उपक्रमांची आखणी <i>पल्लवी शिवाजी बच्छाव</i>	68
15	आधुनिक ग्रंथालयशास्त्रात शैक्षणिक कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी कृत्रिम बुद्धिमत्तेची भूमिका <i>प्राजक्ता पवार</i>	72

16	ग्रंथालय : मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षणासाठी एक माहिती केंद्र <i>ढवळे करुणा संभाजी</i>	75
17	कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या युगातील ग्रंथालय: शारीरिक व मानसिक आरोग्य विकासाचे साधन <i>सोनी दिपक मोरे</i>	81
18	शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यामध्ये ग्रंथालयाची भूमिका <i>समाधान एम. मस्के</i>	89
19	मानसिक शांतीसाठी - संत तुकारामांच्या अभंगांचे योगदान <i>प्रा. डॉ. संजय रमेश मेस्त्री</i>	93
20	वाचन संस्कृतीमधील बदल आणि विकासासाठी ग्रंथालयाचे योगदान <i>डॉ. बी.डी. राजगे</i>	98
21	Planning Activities to Promote Mental Health in Libraries <i>Aishwarya Joshi-Patil</i>	103
22	The Role of Academic Libraries in Supporting Mental Health Awareness and Stress Management <i>Archana Rode</i>	107
23	The Role of Reading in Physical & Mental Health <i>Mrs. Manasi M. Rasal</i>	116
24	The Role of Artificial Intelligence in Transforming Library Science: Enhancing Access, Management and User Experience <i>Mrs. Sunanda Lokhande</i>	121
25	Fostering A Culture of Reading Habits Among Students to Empower Society <i>Mr. Chandrashekhar Trambak Khairnar</i>	125
26	Zenodo: An Open Access Infrastructure For Research and Digital Object Identifier (Doi) <i>Mr. Salunke Nandkumar Laxman</i>	128
27	Planning Activities to Promote Mental Health in Libraries <i>Mrs. Manisha Anil More</i>	132
28	The Transformative Role of Artificial Intelligence in Library and Information Science: A Literature Review and Pilot Survey Analysis <i>Mrs. Swati Sunil Patil</i>	135
29	The Surprising Benefits of Reading to Improve Your Mental and Physical Health <i>Dr. Khobragade Amol D. & Dr. Gedam Pranali B.</i>	141
30	Planning Activities to Promote Mental Health in Libraries <i>Neha Mahendra Mhaske</i>	146
31	The Role of Reading in Mental and Physical Well-Being <i>Ms. Shivani Bipin Sapre</i>	151
32	Digital and AI Literacy in Library and Information Science: Building Competence for The Future <i>Mr. Sandip Sakharam Kubal & Mr. Vishal M. Dhamane</i>	159

33	Comparative Analysis of Bibliometrics and Scientometrics: Concepts, Methods, and Applications in Scholarly Assessment <i>Mr. Mangesh S. Talmale & Dr. Nandkishor Motewar</i>	161
34	The Impact of Reading on Mental and Physical Well-Being: A Review of the Literature <i>Arjun Raybhan Aware</i>	168
35	Ranganathan's Five Laws in the Age of Artificial Intelligence: A New Framework for Modern Librarianship <i>Badrinath D. Dhakne</i>	171
36	S.P. Jain College Library – An Information Centre for Mental Health: A Case Study <i>Dr. Yogesh B. Daphal, Dr. Shrikant W. Ramteke & Dr Prachi P. Arote</i>	177
37	The Role of Reading in Mental and Physical Well-Being <i>Vishakha Patil</i>	181

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.



वाचनाची मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यावर होणारी प्रभावी भूमिका

* दिपाली वसंतराव शेवाळे,

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

Abstract:

संस्कृत मध्ये 'वाचन' हा शब्द 'वच' या धातूपासून तयार झाला. वच म्हणजे बोलणे आणि वाच म्हणजे बोलावयास लावणारे. आई लहान बाळाला शब्द उच्चारण शिकवून बोलावयास शिकवते अगदी त्याचप्रमाणे वाचन आपल्याला आपले विचार मांडण्याची क्षमता प्रदान करते. आयुष्यातील जीवनरूपी वाटेवर खंबीरपणे आणि निरंतर वाटचाल करता यावी याकरिता आपल्याला मानसिक आणि शारीरिक या दोन्ही स्तरांवर विकसित करण्याचे कार्य साहित्याच्या माध्यमातून त्यांच्या वाचनातून घडत असते. लिखित शब्द, अर्थ, विस्तृत अनुभव, ज्ञान, आणि माहिती युक्त संपूर्ण साहित्य म्हणजेच पुस्तक वाचनाने माणूस विचारांनी समृद्ध होतो. माणसांत धैर्य, आत्मबल, आत्मविश्वास यांचे सामर्थ्य वाढून प्रगल्भता, सक्षमता येते, हेच खरे. वाचन माणसाला माणूस बनविते, त्याच्या जीवनाला एक दिशा देते, विचार करायला शिकविते, अंतर्मुख करविते, त्याचप्रमाणे जीवनात योग्य-अयोग्य, सत्य-असत्य, नैतिक-अनैतिक, मौलिक-अमौलिक, संस्कृतिपूर्ण नितीमुल्यांची, परंपरेची, तसेच माणसाला माणूस बनवणाऱ्या सर्व गोष्टींची जाणीव करून देते. वाचनाने जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन अधिक व्यापक होतो. हे सारेकाही वैयक्तिक विकासासाठी त्याच बरोबर सामाजिक विकासासाठीही एकप्रकारे आवश्यकच आहे.

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.

वाचणे हा एक उत्तम छंद आहे. यातून सर्व प्रथम साध्य होणारी गोष्ट म्हणजे माणसाच्या मनाची उत्तमप्रकारे करमणूक. माणसाचा मानसिक ताण यामुळे काही वेळातच नाहीसा होतो. त्यामुळे मन प्रसन्न राहते. शिवाय नवीन काही शिकण्याची, समजण्याची जाण माणसाच्या मनाला उभारी देते. ढोबळ रूपाने झालेल्या या फायद्या शिवायही अन्य अनेक फायदे आहेत. मातृभाषेतून केलेले वाचन वाचायला आणि समजायला अधिक सोपे जाते. असे असले तरीही अन्य

भाषांच्या साहित्य वाचनाने माणसाचे विविध भाषा ज्ञान समृद्ध होते. वाचनातून सौंदर्यबोध व आनंदबोध साध्य होतात. या जाणिवामुळे माणसाचा जगण्यातील आनंद वाढतो. वाचन करण्याची सवय असणारी व्यक्ति नेहमी सकारात्मक विचार करायला आपोआप शिकते. त्यामुळे जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनच बदलून तो व्यापक आणि सर्वसमावेशक होतो. शिवाय त्यामुळे जगाच्या सामाजिक



स्थितीची, परिस्थितीचीही, सत्यतेची समज येते. विविधप्रकारची सामाजिक आणि सांस्कृतिक समज वाढवते. आपल्या समाजात 'वाचाल तर वाचाल' अशी म्हण प्रचलित आहे. विचार केला तर ही म्हण खरोकर पटते. या म्हणीतील पहिला 'वाचाल' शब्द वाचन म्हणजेच पुस्तक अथवा साहित्य वाचनाचे सुचवितो. आणि शेवटचा 'वाचाल' शब्द जीवनातील संघर्षात वाचण्याची, जगण्याची, सुरक्षितता वाचनामुळे मिळते, हे सुचवितो. या दोन्ही वाचाल शब्दांच्या अर्थाचा संबंध मधल्या 'तर' या शब्दाने जोडला आहे. म्हणजेच जीवन वाचण्याची, वाचवण्याची ताकत, समस्यांमधील मार्ग दाखवण्याची क्षमता, वैचारिक प्रगल्भता माणसाला वाचनामुळे प्राप्त होते. जगण्याची उमेदही वाचन निर्माण करते. हरलेल्या, खचलेल्या माणसाचे मनोबल वाढविण्याची क्षमताही वाचनात आहे. हे या म्हणी द्वारे लिहिणाऱ्याने सुचवले आहे.

समृद्ध आणि माहितीपूर्ण दर्जेदार साहित्य वाचनामुळे माणसाची, त्याच्या विचारांची प्रगल्भता वाढते. वाचन सवयीमुळे माणसाच्या मानसिक स्वास्थ्य आणि शारीरिक स्वास्थ्य दोन्हीवर प्रभाव पडतो. कसा ते पाहू ...

सकारात्मक मानसिक दृष्ट्या निरोगी आरोग्य :

सकारात्मक मानसिक दृष्ट्या निरोगी व्यक्तीची लक्षणे म्हणजे माणसाच्या मनातील आनंद, त्याची समाधानी प्रवृत्ती, सकारात्मक आणि भावनिक विचारांची समज, प्रगल्भता, सृजनशीलता, यात वृद्धी, समाज उपयोगी सामाजिक आणि मनोवैज्ञानिक कौशल्ये - लवचिकता (resilience) यांसारख्या घटकांचा विकास होतो. जीवनातील सकारात्मक संबंध, भावनांचा अनुभव घेणे, जीवनाला अर्थपूर्ण वाटणे,

कुटुंब, मित्र आणि समाजाशी मजबूत आणि आपुलकीचे, एकोप्याचे संबंध राखणे यासारख्या सकारात्मक बदलांचा समावेश होतो. तसेच या विपरीत परिस्थितीतही भीती, राग, आनंद किंवा चिंता यांसारख्या भावनांवर नियंत्रण राखणे, प्रसंगी सत्य अथवा अनपेक्षित परिस्थितीला स्वीकारण्याची, स्वतःला सावरून आपल्या परिस्थितीला स्वीकारणे आणि ताणतणावांना सामोरे जाणे, जीवनात काहीतरी मोठे आणि महत्वाचे ध्येय असण्याची भावना जोपासणे, आणि त्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्नशील राहणे या सारख्या मनोबल विकसित असण्याच्या लक्षणांचा समावेश होतो. ज्ञानार्जनाची वृद्धी होणे, वैचारिकता वाढणे, ज्ञान आणि अनुभवांमध्ये भर पडणे, तसेच इतरांशी सौजन्याने वागणे, आदर, मानसन्मान, नैतिकता अश्या सामाजिकते सोबत वैयक्तिक गोष्टींची विकासाची जाणीव होणे, आणि त्या वाढवण्यास प्रयत्न करणे, लेखन - वाचन यांच्या विविध शैलींचा अनुभव घेण्याची मनिषा निर्माण होणे, एकंदरीत स्वःताच्या आणि इतरांच्या प्रगतीसाठी, मानसिक, शारीरिक, सामाजिक विकासासाठी प्रयत्नशील असणे होय. या सर्व गोष्टी सुदृढ सकारात्मक मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने नक्कीच महत्वाच्या आहेत.

नकारात्मक मानसिक दृष्ट्या आरोग्य :

जशी चुकीच्या माणसांची संगत वाईट तशीच चुकीच्या, नकारात्मक, दर्जाहीन पुस्तकांचे वाचन देखील वाईट ठरते. जसे दर्जेदार वाचन साहित्य माणसाचे आयुष्य, आरोग्य, भवितव्य घडवू शकतात तसेच अर्थहीन, अनैतिक, दर्जाहीन साहित्य वाचनाने माणसाचे मानसिक आरोग्य बिघडण्यास वेळही लागत नाही. सकारात्मक मानसिक दृष्ट्या निरोगी व्यक्तीच्या अगदी उलट परिस्थिती यात असते. जसे मोठ्यांचे



साहित्य लहान मुलांनी वाचल्यास विपरीत मानसिक परिणाम होतात. लहान मुलांची बौद्धिक क्षमता विकसित नसल्याने त्यांनी पुस्तक लेखकाचा उद्देश समजून न घेता पुस्तक वाचल्यास त्याचा विपरीत परिणाम मुलांच्या मानसिकतेवर होऊ शकतो. समाज घातकी, गुन्हेगारी संबंधित पुस्तके वाचल्यास हळू हळू तशी मानसिकता निर्माण होणे, गुन्हेगारी प्रवृत्ती बळावणे, बेफिकीरपणा वाढणे यासारखे दुष्परिणाम परिणामही मुलांच्या मानसिकतेवर होतात. त्यात त्या मुलांना चुकही वाटत नाही, कारण पुस्तकातील चुकीचे, वाईट लोक त्यांचे आदर्श ठरलेले असतात. त्यातील पात्रांना वाईट प्रवृत्तीमुळेच सर्व सुख सोई मिळाल्याचे वाचल्यास आपल्यालाही याच गैर मार्गाने सर्व काही साध्य करणे सहज शक्य आहे, असा चुकीचा समज त्यांच्या मनावर परिणाम करतो. पुस्तकाचा मतीतार्थ समजून घेण्याची बौद्धिक क्षमताच नसलेल्या लहान मनावर नकळत चुकीचे संस्कार होतात. एकच नाही तर अनेक लहान मुलांवर परिणाम होऊन संपूर्ण पिढीवर प्रभाव दिसून येतो. जसे लहान मुलांच्या बाबतीत घडते तसेच चुकीच्या साहित्य वाचनाचा परिणाम प्रौढांवर देखील होऊ शकतो... होतो. सर्वस्व, पुंजी हरलेल्या, जवळच्या व्यक्ति गमावून बसलेल्या व्यक्तीने मनःशांतीसाठी पुस्तक वाचावयास घेणे योग्य ठरते. मात्र चुकीच्या पुस्तक वाचनाने जास्त नैराश्य येते, कधी कधी आत्मघातकी प्रकारही असे लोक नैराश्याच्या मनस्थिति करतात. काही लोक चुकीच्या वाचनाने आत्महत्या सारखी कृत्ये करतात. आजारी, म्हातारी माणसे आणखीन जास्त नैराश्य ग्रस्त होतात, आणि त्यामुळे त्यांच्या इतरांशी वागण्यात फरक पडतो. जसे सगळ्यांशी तुसडेपणाने वागणे, दुराग्रही भाव

निर्माण होणे. अश्या अनेक पद्धतीने वाचणाऱ्याच्या मनावर चुकीच्या पुस्तक वाचनाने परिणाम होऊ शकतो.

अश्यावेळी कोणतेही पुस्तक कोणालाही वाचायला देण्यापूर्वी, सुचवण्यापूर्वी त्या व्यक्तीची मानसिकता अभ्यासणे गरजेचे असते. आणि नेमकी हीच ग्रंथालयांची आणि ग्रंथपालांची भूमिका महत्वाची ठरते. योग्य व्यक्तीला योग्य पुस्तके सुचवणे हे कार्य निष्णात ग्रंथपालच करू शकतात. वाचकाचे वय, गरज, त्याची बौद्धिक क्षमता, समज समजून घेऊन मगच त्यांना त्यांच्या मागणीनुसार, आवडीनुसार पुस्तक सुचविणे अथवा देण्याचे कार्य ग्रंथपाल करतात. आज समाजाला उत्कृष्ट, चांगल्या विचारधारा असलेल्या पुस्तक वाचन संस्कृतीची गरज आहे कारण ती व्यक्तीला ज्ञानी, वैचारिक बनवते. यामुळे सामाजिक मूल्ये जपली जातात आणि भावी पिढीला योग्य संस्कार मिळण्यास मदत होते. ज्ञान प्राप्ती, आनंदप्राप्ती, संस्कारांसाठी, कथा, काव्य, कादंबऱ्या, नाटके, यातून रसस्वाद लाभण्यासाठी वाचन करणे आवश्यक आहे. संदर्भासाठी संदर्भवाचन, एखाद्या विषयाची सखोल माहितीसाठी सखोल वाचन, एखाद्या विषयावर जास्त माहिती मिळवण्यासाठी विस्तृत वाचन करावे. सध्याच्या काळात, जिथे माध्यमांचा प्रभाव वाढत आहे, तिथे विचार करण्याची क्षमता वाढवण्यासाठी आणि वास्तवाची जाणीव होण्यासाठी वाचन आवश्यक आहे.

या मानवी देहात मन आणि शरीर दोन्ही चा समावेश होतो. त्यामुळे मनाचा शरीरावर आणि शरीराचा मनावर थेट परिणाम होतो.

सकारात्मक वाचनाचा शारीरिक दृष्ट्या आरोग्यावर परिणाम :



वाचनामुळे मानसिक व शारीरिक आरोग्यावरही सकारात्मक परिणाम होतो. वाचनामुळे ताण कमी होतो, एकाग्रता वाढते, स्मरणशक्ती सुधारते, मेंदूची कार्यक्षमता सुधारते आणि अलझायमरसारख्या आजारांचा धोका कमी होतो. शारीरिकदृष्ट्या, वाचनामुळे रक्तदाब कमी होतो आणि झोपेची गुणवत्ता सुधारते. वाचनामुळे तुम्ही तुमच्या सभोवतालच्या तणावापासून दूर जाता. दररोज किमान सहा मिनिटे वाचन केल्याने ताण ६० टक्यांपर्यंत कमी होऊ शकतो. मानसिक सतर्कता वाढते, वाचन एकाग्रता वाढवते आणि तुम्हाला त्या क्षणात उपस्थित राहण्यास मदत करते. वाचनामुळे शरीराला आराम मिळतो, ज्यामुळे रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते. वाचनामुळे हृदयाचे ठोके कमी होतात आणि स्नायूंना आराम मिळतो, ज्यामुळे शरीर शांत राहते. झोपण्यापूर्वी डिजिटल उपकरणांऐवजी पुस्तक वाचल्याने झोपेची गुणवत्ता सुधारते. गतिमान, लयबद्ध, वाचनाने वाणी स्पष्ट होते, संयुक्त स्वराचे व व्यंजनाचे उच्चार अचूकपणे करता येतात, वाचनातील ओघ व अस्खलितपणा वाढतो, भावपूर्णता वाढते म्हणजेच चेहऱ्यावर हावभाव व आवाजात चढउतार करण्याची क्षमता वाढते. वाचनामुळे आपले ज्ञान वाढते आणि बुद्धिमत्ता अधिक विकसित होते. बौद्धिक आणि भावनिक परिपक्वता सुधारते. कल्पनाशक्ती सुधारते, निर्णयक्षमता वाढवते, मेंदूच्या पेशींच्या विकासास मदत होते. विशेषत लहान मुलांसाठी, वाचनामुळे मेंदूच्या पेशींमधील नवीन कनेक्शन बनण्यास मदत होते. वाचनाने ज्ञानेन्द्रिय परिपक्व होतात, श्वासावर ताबा मिळवता येतो, आवाजात चढ-उतार करण्याची क्षमता येते, मेंदूची संदेश ग्रहण करण्याची क्षमता वाढते. एकाग्रता वाढते. नकारात्मक वाचनाचा शारीरिक दृष्ट्या आरोग्यावर परिणाम :

ज्याप्रमाणे चांगल्या-वाईट पुस्तक वाचनाने मानसिकतेवर सकारात्मक, नकारात्मक परिणाम होतात तसेच चांगल्या - वाईट पुस्तक वाचनाचा परिणाम शरीरावरील होत असतो. तो चटकन लक्षात येणारा नसला तरीही यांचे दुष्परिणाम हे होतच असतात. वाचन न करणाऱ्यांची बौद्धिक वाढ खुंटते, आत्मविश्वास गमावला जातो, आत्मविश्वास गमावल्याने शरीरावर परिणाम होतात. जसे हातपाय गळणे, हात थरथरणे, दृष्टी दोष येणे, वाचा उच्चारण अस्पष्ट राहणे, बोलताना तोतरे बोलणे, अडखळणे यासारख्या समस्या उद्भवतात. काही समस्या गंभीर स्वरूपाचे आजारपण आणतात. जसे मानसिक परिणाम झालेले रुग्ण म्हणजेच मनोरुग्ण इतराना किंवा स्वतःला जखमी करतात. रुग्ण अवस्थेत असणे हि देखील शरीराची हानीच आहे. वाचन न केल्यास आयुष्यात फारसा फरक पडत नाही असे वाटत असले तरीही त्याचे दूरगामी परिणाम आयुष्यावर पडत असतात. म्हणून दर्जात्मक, संस्कारीक, समाज उपयोगी वाचन साहित्याचे वाचन करणे शरीर आणि मन दोन्हीसाठी महत्वपूर्ण आहे.

मुळात 'वाचन' म्हणजे दृष्टि किंवा स्पर्शाद्वारे लिखित किंवा मुद्रित चिन्हे आणि प्रतीके समजून घेणे. या प्रक्रियेमध्ये शब्द ओळखणे, त्यांचा अर्थ लावणे आणि त्यातून माहिती मिळवणे यांचा समावेश होतो. वाचनाचे दोन मुख्य प्रकार आहेत. मोठ्या आवाजात वाचणे (प्रगट वाचन करणे) आणि न बोलता वाचणे (मूक वाचन करणे) होय. प्रगट वाचनात उच्चारासह वाचले जाते. यातील सस्वर वाचनात आवाजाच्या चढ - उतारासह वाचले जाते. तर सुस्वर वाचनात स्पष्ट उच्चारांसह वाचले जाते. तर मूक वाचनात न बोलता फक्त डोळ्यांनी वाचले जाते आणि मनात त्याचा अर्थ



समजून घेतला जातो. मुक्कवाचनने शांतता व चीतंशीलता या वृत्तीची जोपासना करता येते. स्मरणशक्ती सुधारणे, तणाव कमी होणे, आकलनासह केलेले ध्वनी उच्चारण वाचन, अश्या विविध पद्धतीने वाचन केले जाते.

जर आपण वाचनाची सवय लावली तर आपल्याला कधीही कंटाळा येत नाही कारण वाचनाच्या सवयीमुळे आपल्याला दररोज जीवनात पुढे जाण्यासाठी नवीन कल्पना आणि चांगल्या कल्पना मिळतात. पुस्तक ही जगातील सर्वात शक्तिशाली गोष्टींपैकी एक आहे जी तुम्हाला शिकण्याची, वाढण्याची आणि प्रेरित होण्याची संधी देते. वाचनाने तुमचे आयुष्य सुधारू शकते, असे म्हणणे योग्यच ठरेल.

वाचन ज्ञान मिळवण्यासाठी, वाढण्यासाठी आणि प्रेरित राहण्यासाठी नवीन संधी देतात. वाचन हा वैयक्तिक वाढ आणि विकासाचा एक चांगला मार्ग आहे. चांगली पुस्तके ही मोठी गुंतवणूक असते. जर आपण त्या वाचल्या तर आपण उत्कृष्ट कल्पना आणि अनुभव पाहतो. विचार करणे, समजून घेणे आणि जीवनात योग्य-अयोग्य काय आहे, याची जाणीव होणे वाचनामुळे शक्य होते. वाचनामुळे स्मृती सुधारते, सहानुभूती वाढते आणि तणाव कमी होतो, ज्यामुळे दीर्घायुष्यालाही मदत होते. ही एक सक्रिय प्रक्रिया आहे, जी व्यक्तीला ज्ञान, उद्देश आणि जगण्याचा अर्थ समजून घेण्यास मदत करते. प्रेरणादायी पुस्तके वाचणे खरोखरच आपले जीवन बदलू शकते. चरित्रात्मक वाचन करणे आपल्याला कठोर परिश्रम करण्यास आणि आपले ध्येय साध्य

करण्यासाठी समर्पित राहण्यास देखील प्रोत्साहित करू शकते. वाचन आपल्याला जीवनात एक चांगले व्यक्ती बनण्यास मदत करते. हे तुमचे मन सक्रिय, मजबूत आणि निरोगी ठेवते. आपल्या एकूण वैयक्तिक वाढीसाठी आणि विकासासाठी वाचन महत्वाचे आहे. कादंबरी, कथा, कविता इत्यादी वाचून आपले मनोरंजन होते, मनाला शांती मिळते. पुस्तके वाचल्याने आपल्याला आनंद, दुःख, प्रेम इ. गोष्टी मिळू शकतात. एक चांगले पुस्तक आपल्याला भावनिक समाधान वाढण्यास मदत करते. जेव्हा आपण पुस्तके वाचतो तेव्हा आपल्याला पात्रांची नावे, ठिकाणे, महत्वाच्या घटना आणि संभाषण अशा अनेक गोष्टी आठवतात. वाचनामुळे आपली स्मरणशक्ती सुधारण्यास मदत होते. याशिवाय आपण अनेक नवीन शब्द देखील शिकतो जे आपले शब्दसंग्रह आणि आपले संवाद कौशल्य सुधारतात. जेव्हा आपण काहीही वाचतो तेव्हा आपण त्यात रमून जातो, आपण आपला भूतकाळ विसरतो आणि वर्तमानात जगतो. पुस्तके वाचून आपण आपल्या वाईट आठवणी विसरतो, त्यामुळे आपला ताण कमी होण्यास मदत होते. पुस्तके ही जगातील सर्वात शक्तिशाली वस्तूंपैकी एक आहे. मुख्य म्हणजे वाचनाने माणसाचे मन रमते, आणि त्याला एकटेपणा जाणवत नाही. त्यामुळे नैराश्य त्याच्या पासून कोसो दूर राहून माणसाचे मन सद्य आनंदित, प्रसन्न रहाते. वाचनाची सर्वात चांगली गोष्ट म्हणजे ती तुम्हाला एक चांगली व्यक्ती बनवते.

Cite This Article:



दि. व. शेवाळे (2025). वाचनाची मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यावर होणारी प्रभावी भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary

International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 1–5).



वाचनाची मानसिक व शारीरिक स्वास्थावर होणारी प्रभावी भूमिका

* साक्षी योगेश मोरे

* Librarian - NOVEL 'S NIBR College of HMCT, Nigdi Pune-44

गोष्टवारा :

वाचन ही मानवी जीवनातील एक अत्यंत आवश्यक आणि परिणामकारक क्रिया आहे. नियमित वाचन केल्याने मन शांत होते, विचारांना सकारात्मक दिशा मिळते आणि एकूण मानसिक तसेच शारीरिक आरोग्य सुधारते. वाचनामुळे तणाव, नैराश्य व चिंता कमी होतात; तसेच स्मरणशक्ती, लक्ष केंद्रीकरण व एकाग्रता वाढते. शारीरिक दृष्ट्याही वाचनाचा परिणाम झोपेच्या गुणवत्तेवर, रक्तदाबावर आणि हृदयाच्या ठोक्यावर सकारात्मक दिसून येतो. या लेखाद्वारे वाचनामुळे होणाऱ्या मानसिक व शारीरिक फायद्यांचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

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.

परिचय (Introduction):

मानवाचे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य हे एकमेकांशी घट्ट जोडलेले आहे. आजच्या धकाधकीच्या आणि तणावपूर्ण जीवनात मन शांत ठेवण्यासाठी अनेकजण विविध उपाय करतात, त्यात वाचन हा सर्वात सोपा आणि प्रभावी उपाय मानला जातो. पुस्तक, लेख, कादंबरी किंवा वृत्तपत्र वाचताना व्यक्ती काही काळासाठी वास्तवातील चिंतांपासून दूर जातो. त्यामुळे मनाला विश्रांती मिळते आणि विचार प्रक्रियेला नवचैतन्य प्राप्त होते. वाचन हे केवळ ज्ञानाचे साधन नसून मन:शांती आणि आरोग्यवर्धनाचे प्रभावी माध्यम आहे. या पेपरसाठी **Descriptive Research Method** (वर्णनात्मक अभ्यास पद्धत) वापरली आहे. यामध्ये वाचनाचे मानसिक आणि शारीरिक परिणाम यांचा अभ्यास पूर्व विद्यमान संशोधन, लेख, निबंध, पुस्तके आणि ऑनलाइन स्रोत यांच्या आधारे केला आहे. **दुय्यम स्रोत (Secondary Sources)**

माहितीवर आधारीत हा पेपर आहे. पुस्तक, कादंबऱ्या, आणि लेख संशोधन पेपर्स, जर्नल्स, आणि ऑनलाइन विश्वसनीय स्रोत मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर वाचनाचे फायदे सांगणारे लेख यांचा वापर ह्या पेपरसाठी केला आहे. वाचनाचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर होणारे परिणाम याबाबत माहिती संकलित केली. विविध स्रोतांचा अभ्यास करून मुख्य फायदे वर्गीकृत केले (जसे: मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक). माहितीचे विश्लेषण करून लेखात सादर केले. संशोधनाद्वारे निष्कर्ष काढले की नियमित वाचन मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यासाठी फायदेशीर आहे. सर्व डेटा secondary sources वर आधारित असल्यामुळे वास्तविक वैयक्तिक अनुभवाचा फरक असू शकतो. अभ्यासाचे उद्दिष्ट केवळ वाचनाचे फायदे स्पष्ट करणे आहे, चिकित्सात्मक निष्कर्ष देणे नाही.



मुख्य भाग (Main Content):

मानसिक आरोग्यावर परिणाम:

- वाचनामुळे तणाव कमी होतो आणि मन प्रसन्न राहते.

वाचन करताना मेंदू एका ठराविक विषयावर लक्ष केंद्रित करतो आणि बाहेरील नकारात्मक विचार किंवा चिंता यापासून काही काळासाठी दूर राहतो. त्यामुळे मन शांत होते आणि तणाव कमी होतो. संशोधनानुसार, फक्त ६ मिनिटे वाचन केल्याने सुमारे ६०% तणाव कमी होतो.¹ कथा, कादंबरी, किंवा प्रेरणादायी लेख वाचल्याने मेंदूमध्ये डोपामिन आणि एंडॉर्फिन सारखे “फील-गुड” हार्मोन्स तयार होतात, ज्यामुळे मन प्रसन्न आणि सकारात्मक बनते.

- प्रेरणादायी साहित्य वाचल्याने आत्मविश्वास वाढतो आणि नैराश्य कमी होते.

प्रेरणादायी साहित्य माणसाच्या मनावर सकारात्मक प्रभाव टाकते. असे साहित्य वाचताना वाचकाला स्वतःच्या आयुष्याकडे नव्या दृष्टिकोनातून पाहण्याची प्रेरणा मिळते. संघर्ष, परिश्रम आणि यशाच्या कथा वाचल्याने मनोबल वाढते आणि ‘मी सुद्धा करू शकतो’ अशी जाणीव निर्माण होते. ही सकारात्मक ऊर्जा आत्मविश्वास वाढवते आणि नैराश्य कमी करण्यात मदत करते. प्रेरणादायी विचार माणसाला नकारात्मकतेतून बाहेर काढून आयुष्याकडे आशावादी दृष्टी देतात. त्यामुळे अशा प्रकारचे साहित्य वाचन मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते.

- नियमित वाचनाने एकाग्रता व स्मरणशक्ती सुधारते.

वाचन ही अशी क्रिया आहे ज्यासाठी सतत लक्ष केंद्रीत

करावे लागते. पुस्तकातील विचार, पात्रे, घटनाक्रम आणि माहिती लक्षात ठेवण्यासाठी मेंदू सक्रियपणे कार्य करतो. या प्रक्रियेमुळे एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती दोन्ही सुधारतात. नियमित वाचन करणाऱ्या व्यक्तीचा मेंदू सतत विचारप्रक्रियेत गुंतलेला असल्यामुळे त्याच्या न्यूरॉन जोडण्या (neural connections) मजबूत होतात. त्यामुळे विस्मरणाचा धोका कमी होतो आणि माहिती साठवून ठेवण्याची क्षमता वाढते. विद्यार्थ्यांसाठी तसेच प्रौढांसाठीही वाचन ही मेंदूची उत्कृष्ट व्यायामपद्धती आहे, जी मानसिक ताजेतवानेपणा व बौद्धिक कार्यक्षमता वाढवते.

- वाचनामुळे मेंदू सक्रिय राहतो आणि विस्मरण (Alzheimer’s) सारख्या विकारांचा धोका कमी होतो.

वाचन ही मेंदूसाठी एक प्रकारची मानसिक व्यायामप्रक्रिया आहे. जसे शरीराचे आरोग्य टिकवण्यासाठी नियमित व्यायाम आवश्यक असतो, तसेच मेंदूचे आरोग्य टिकवण्यासाठी नियमित वाचन आवश्यक ठरते. पुस्तक वाचताना मेंदू विचार करतो, कल्पना निर्माण करतो, माहिती जोडतो आणि विश्लेषण करतो — या सर्व प्रक्रियांमुळे मेंदूतील न्यूरॉन सक्रिय राहतात. संशोधनानुसार, नियमित वाचन करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये विस्मरण (Dementia) किंवा Alzheimer’s सारख्या मेंदूविकारांचा धोका तुलनेने कमी दिसतो.² कारण वाचनामुळे मेंदूच्या स्मरणशक्ती, लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता आणि तर्कशक्ती मजबूत होते. त्यामुळे वाचन ही वृद्धापकाळातील मानसिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी अत्यंत प्रभावी सवय आहे.



- कथा, कादंबऱ्या वाचल्याने इतरांच्या भावनांचा अंदाज घेण्याची क्षमता वाढते, ज्यामुळे भावनिक संतुलन टिकून राहते.

कथा, कादंबऱ्या किंवा चरित्र वाचताना वाचक विविध व्यक्तिमत्त्वे, त्यांचे अनुभव आणि भावनांचा प्रवास समजून घेतो. या प्रक्रियेमुळे मनात सहानुभूती, समज आणि भावनिक संवेदनशीलता वाढते. इतरांच्या भावनांचा अंदाज घेण्याची ही क्षमता म्हणजेच **भावनिक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence)** — जी मानसिक आरोग्याचा महत्वाचा भाग आहे. जेव्हा आपण पात्रांच्या भावना समजून घेतो, तेव्हा आपली स्वतःची प्रतिक्रिया नियंत्रित ठेवण्याची, इतरांशी सकारात्मक वागण्याची आणि भावनिक संतुलन राखण्याची क्षमता वाढते. त्यामुळे कथा-कादंबऱ्या वाचणे हे केवळ मनोरंजन नव्हे, तर भावनिक आरोग्य वृद्धिंगत करणारे साधन आहे.

शारीरिक आरोग्यावर परिणाम:

- वाचन करताना मन शांत असल्याने हृदयाचे ठोके व रक्तदाब नियंत्रित राहतात.³

वाचन करताना मन शांत, स्थिर आणि केंद्रित अवस्थेत असते. या वेळी शरीरातील तणाव हार्मोन्स (जसे कोर्टिसोल) कमी प्रमाणात स्रवतात, ज्यामुळे हृदयाचे ठोके आणि रक्तदाब नैसर्गिकरीत्या संतुलित राहतात. नियमित वाचनाची सवय असलेल्या व्यक्तींच्या शरीरात तणावाची पातळी कमी आढळते, परिणामी त्यांचे हृदयविकार, उच्च रक्तदाब आणि निद्रानाश यांसारख्या समस्यांपासून संरक्षण होते. मन शांत राहिल्याने शरीराच्या सर्व प्रणालींवर सकारात्मक परिणाम होतो. त्यामुळे वाचन ही केवळ

मानसिक ताजेतवानेपणाची नव्हे, तर शारीरिक आरोग्य जपणारी एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे.

- झोपण्यापूर्वी वाचन केल्याने झोपेची गुणवत्ता सुधारते.

दिवसभराचा मानसिक ताण आणि शारीरिक थकवा कमी करण्यासाठी झोपण्यापूर्वी काही मिनिटे हलके वाचन करणे अत्यंत उपयुक्त ठरते. अशा वेळी मन शांत होते, विचारांची गती मंदावते आणि शरीर विश्रांतीसाठी तयार होते. या प्रक्रियेमुळे झोप सहज लागते आणि तिची गुणवत्ता सुधारते. त्यामुळे झोपण्यापूर्वीचे वाचन हे मानसिक शांती आणि चांगल्या झोपेसाठी एक सोपे, नैसर्गिक आणि प्रभावी साधन आहे.

- वाचनाच्या सवयीमुळे मेंदूतील न्यूरॉन क्रियाशीलता वाढते, त्यामुळे शरीरातील तणाव हार्मोन्स कमी होतात.

वाचनाच्या नियमित सवयीमुळे मेंदू सतत कार्यरत राहतो आणि न्यूरॉनची क्रियाशीलता वाढते. पुस्तकातील विचार, माहिती आणि कल्पना समजून घेण्याच्या प्रक्रियेत मेंदू सक्रियपणे सहभागी होतो, ज्यामुळे त्याची कार्यक्षमता वाढते. या सक्रियतेमुळे शरीरातील तणाव हार्मोन्स (Cortisol) कमी प्रमाणात स्रवतात. परिणामी मन शांत राहते, चिंता कमी होते आणि मानसिक स्थैर्य टिकून राहते. त्यामुळे वाचन ही सवय मेंदूला सक्रिय ठेवून शरीर आणि मन दोन्हींचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करते.

- सतत सकारात्मक साहित्य वाचल्याने शरीरात “फील-गुड” हार्मोन्स (जसे एंडॉर्फिन) वाढतात.

सतत सकारात्मक व प्रेरणादायी साहित्य वाचल्याने मनात आनंद, आत्मविश्वास आणि आशावाद वाढतो. अशा वाचनामुळे मेंदूत “फील-गुड” हार्मोन्स जसे एंडॉर्फिन,



सेरोटोनिन आणि डोपामिन स्रवतात, ज्यामुळे मन प्रसन्न राहते आणि तणाव कमी होतो.⁴ या रासायनिक बदलांमुळे शरीर अधिक रिलॅक्स होते आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारते. त्यामुळे सकारात्मक साहित्याचे नियमित वाचन हे भावनिक आणि शारीरिक दोन्ही आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते.

बौद्धिक व सामाजिक विकास:

- वाचनामुळे शब्दसंपदा, विचारशक्ती आणि सर्जनशीलता वाढते.

वाचनाच्या सवयीमुळे व्यक्ती सतत नव्या संकल्पना, शब्द आणि विचारांशी परिचित होते. यामुळे तिची शब्दसंपदा समृद्ध होते आणि अभिव्यक्ती अधिक प्रभावी बनते. विविध विषयांवरील वाचनामुळे विचारशक्ती आणि विश्लेषणाची क्षमता विकसित होते, तसेच कल्पनाशक्तीला नवे आयाम मिळतात. हीच प्रक्रिया सर्जनशीलतेला चालना देते. त्यामुळे वाचन हे केवळ ज्ञानवृद्धीचे साधन नसून बौद्धिक आणि सर्जनशील विकासाचे मूळ स्रोत आहे.

- विविध संस्कृती, विचारसरणी आणि जीवनशैली समजल्याने सामाजिक समज वाढते.

विविध संस्कृती, विचारसरणी आणि जीवनशैली यांविषयी वाचन केल्याने वाचकाची दृष्टी व्यापक होते. विविध समाज, भाषा आणि परंपरा समजल्यामुळे सहानुभूती, सहिष्णुता आणि परस्पर आदराची भावना निर्माण होते. या अनुभवांमुळे व्यक्तीचा सामाजिक दृष्टिकोन अधिक परिपक्व व संवेदनशील बनतो. त्यामुळे

वाचन हे केवळ ज्ञानाचे नव्हे, तर सामाजिक समज आणि मानवी मूल्यांचा विकास करणारे प्रभावी माध्यम आहे.

- समाजात संवाद साधण्याची क्षमता व आत्मविश्वास वाढतो.

वाचनाच्या सवयीमुळे व्यक्तीची शब्दसंपदा वाढते आणि विचार मांडण्याची क्षमता सुधारते. विविध विषयांवरील ज्ञान मिळाल्याने संवाद करताना आत्मविश्वास वाढतो. वाचक इतरांशी बोलताना योग्य शब्दांची निवड करू शकतो, त्याचे विचार स्पष्ट आणि प्रभावी होतात. त्यामुळे वाचन हे केवळ ज्ञानवृद्धीचे नव्हे, तर संवाद कौशल्य आणि आत्मविश्वास विकसित करणारे प्रभावी साधन आहे.⁵

निष्कर्ष (Conclusion):

वाचन ही केवळ एक सवय नसून ती मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्याचा पाया आहे. नियमित वाचन केल्याने मन प्रसन्न राहते, शरीर निरोगी राहते आणि जीवनाचा दर्जा उंचावतो. आजच्या डिजिटल युगात जिथे ताण, चिंता आणि नैराश्य वाढत आहे, तिथे वाचन हे एक स्वस्त, सोपे आणि परिणामकारक औषध ठरते. म्हणूनच प्रत्येकाने दररोज थोडा वेळ वाचनासाठी राखून ठेवणे हे आरोग्यदायी आणि समृद्ध जीवनाचे लक्षण आहे.

संदर्भ:

1. Lewis, D. (2009). Mindlab International Study for University of Sussex. Reported in: Telegraph UK – “Reading ‘can help reduce stress’” (Published: March 30, 2009)

2. एक समिक्षात्मक लेख — *Medical News Today* चा — “Dementia: Can reading and ‘mental exercises’ help lower the risk?” हे शीर्षकाखाली सांगतो की वाचन वमनं मानसिक क्रियांनी “cognitive reserve” वाढते, ज्यामुळे वृद्धावस्थेत स्मरणशक्तीचा सुटका होण्याचा धोका कमी होऊ शकतो.
3. *University of Sussex (2009)* च्या Mindlab International या संस्थेच्या संशोधनावर आधारित लोकप्रिय विज्ञान लेखांमध्ये (*popular science articles*) आणि मीडिया रिपोर्ट्स मधून घेतला आहे.
4. *Hsu, C. T., & Jacobs, A. M. (2011).* The Effects of Reading Positive Narratives on Emotion and Brain Activation.
- Brain and Language, 120(3), 198–205. या *fMRI* अभ्यासात दाखवले आहे की सकारात्मक कथा (*positive narratives*) वाचल्याने मेंदूमध्ये *reward-related areas* (उदा. ventral striatum, nucleus accumbens) सक्रिय होतात — हे भाग dopamine release शी संबंधित आहेत.
5. *National Literacy Trust (UK). (2018).* “The impact of reading for pleasure and empowerment.”
या अहवालात नमूद आहे की नियमित वाचन करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये भाषिक आत्मविश्वास (*verbal confidence*) आणि संवाद कौशल्य (*communication skills*) अधिक विकसित होतात.

Cite This Article:

मोरे सा. यो. (2025). वाचनाची मानसिक व शारीरिक स्वास्थावर होणारी प्रभावी भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 6–10).



यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांचा अभ्यास

* श्री. शिंगाडे ज्ञानेश्वर ईश्वर

* ग्रंथपाल, यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स सातारा, सदर बझार, पोवई नाका, सातारा, ४१५००१.

संशोधक विद्यार्थी, कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ जळगांव, ४२५००१.

सारांश:

या अभ्यासाचा उद्देश यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, सातारा येथील ग्रंथालयात मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांचा आढावा घेणे हा आहे. अभ्यासातून असे दिसून आले की ग्रंथालयात सामुहिक वाचन, वाचन थेरपी, मानसिक आरोग्य कोपरा, प्रेरणादायी पुस्तक प्रदर्शन आणि समुपदेशन सत्रे यांसारखे उपक्रम राबविले जात आहेत. या उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सकारात्मक विचारसरणी, एकाग्रता आणि आत्मविश्वास वाढतो. त्यामुळे ग्रंथालय हे केवळ माहिती केंद्र न राहता मानसिक आरोग्य संवर्धनाचे प्रभावी साधन ठरते.

शब्दार्थ:

१. मानसिक आरोग्य : मनाचे संतुलन, सकारात्मक विचारसरणी आणि भावनिक स्थैर्य राखण्याची अवस्था.
२. उपक्रम: ठराविक उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी राबविण्यात येणारी कृती किंवा कार्यक्रम.
३. वाचन थेरपी: वाचनाद्वारे मन:शांती, प्रेरणा आणि आत्मविकास साधण्याची पद्धत.
४. समुपदेशन (Counselling): व्यक्तीच्या मानसिक समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी केलेले तज्ञ मार्गदर्शन.
५. प्रेरणा: एखादी गोष्ट करण्यासाठी मिळणारी मानसिक उर्जा किंवा उत्साह.
६. ग्रंथालय: ज्ञान, माहिती आणि वाचनसाहित्याचे केंद्र जे व्यक्तीच्या बौद्धिक आणि मानसिक विकासास सहाय्य करते.

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.

प्रस्तावना:

आजच्या वेगवान आणि स्पर्धात्मक युगात मानसिक आरोग्याचे महत्त्व दिवसेंदिवस वाढत आहे. विद्यार्थ्यांना अभ्यासाचा ताण, करिअरची धडपड आणि सामाजिक दबाव यांचा सामना करावा लागतो. अशा परिस्थितीत महाविद्यालयीन ग्रंथालय हे केवळ माहिती व ज्ञान

मिळविण्याचे ठिकाण न राहता मानसिक शांती, आत्मविकास आणि प्रेरणादायी विचारांचे केंद्र बनू शकते. यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, सातारा येथील ग्रंथालय हे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाला पूरक ठरेल असे अनेक उपक्रम राबवित आहे. सामुहिक वाचन, वाचन थेरपी, पुस्तक प्रदर्शन, मानसिक आरोग्य विषयक व्याख्याने, तसेच

“Mental Health Corner” यांसारख्या उपक्रमांद्वारे विद्यार्थ्यांना तणावमुक्त आणि सकारात्मक वातावरण उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न केला जातो. या उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता, आत्मविश्वास आणि भावनिक स्थैर्य निर्माण होते. त्यामुळे ग्रंथालयाची भूमिका फक्त माहिती प्रदान करणारी न राहता मानसिक आरोग्याला चालना देणारी ठरते. या पार्श्वभूमीवर सदर अभ्यासामध्ये ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्याशी संबंधित उपक्रमांचा सविस्तर आढावा घेण्यात आला आहे.

संशोधन समस्या:

आजच्या काळात विद्यार्थ्यांमध्ये वाढत्या स्पर्धेमुळे, अभ्यासाच्या तणावामुळे आणि सामाजिक दडपणामुळे मानसिक असंतुलनाची समस्या गंभीर होत आहे. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यास चालना देण्यासाठी शैक्षणिक संस्थांनी विविध उपक्रम राबविण्याची आवश्यकता आहे. तथापि, अनेक महाविद्यालयीन ग्रंथालयांमध्ये मानसिक आरोग्य संवर्धनाशी संबंधित उपक्रमांना पुरेशी गती मिळालेली नाही. बहुतेक ग्रंथालये फक्त शैक्षणिक पुस्तकांपुरती मर्यादित असतात. त्यामुळे वाचकांच्या मानसिक समाधान आणि सकारात्मकतेस चालना मिळत नाही. यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, सातारा येथील ग्रंथालय हे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी कार्यरत आहे, परंतु मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांची परिणामकारकता आणि विद्यार्थ्यांच्या प्रतिसादाचा सखोल अभ्यास झालेला नाही. या पार्श्वभूमीवर या संशोधनात ग्रंथालयात राबविण्यात येणाऱ्या मानसिक आरोग्यविषयक

उपक्रमांचा अभ्यास करून त्यांची परिणामकारकता, गरज आणि उपयुक्तता शोधण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे.

संशोधन उद्दिष्टे:

“यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांचा अभ्यास” या विषयावर संशोधन करताना खालील उद्दिष्टे ठेवण्यात आली आहेत.

१. यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयात राबविण्यात येणाऱ्या मानसिक आरोग्याशी संबंधित उपक्रमांचा आढावा घेणे.
२. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याविषयीच्या गरजा आणि अपेक्षा समजून घेणे.
३. मानसिक आरोग्यविषयक उपक्रमांचा विद्यार्थ्यांच्या वाचनवृत्ती, आत्मविश्वास आणि एकाग्रतेवर होणारा परिणाम तपासणे.
४. ग्रंथालयात मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी आणखी कोणते उपक्रम राबविता येऊ शकतात हे सुचविणे.
५. मानसिक आरोग्य संवर्धनात ग्रंथपाल व संस्थेची भूमिका ओळखून तिचे मूल्यांकन करणे.

संशोधन पद्धती (Research Methodology):

अ. संशोधन प्रकार (Type of Research): या अभ्यासासाठी **वर्णनात्मक (Descriptive)** आणि **सर्वेक्षण (Survey)** प्रकाराची संशोधन पद्धती वापरली जाईल. कारण या अभ्यासात ग्रंथालयातील विद्यमान उपक्रमांचे वर्णन, विश्लेषण आणि विद्यार्थ्यांचा प्रतिसाद जाणून घेणे अपेक्षित आहे.

ब. संशोधन नमुना (Sample): यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, सातारा येथील ५० विद्यार्थी व ग्रंथालय कर्मचारी यांची निवड नमुन्यादाखल करण्यात आली आहे.

क. डेटा संकलन साधने (Data Collection Tools):

- **प्रश्नावली (Questionnaire):** विद्यार्थ्यांकडून मानसिक आरोग्याशी संबंधित उपक्रमांविषयी मते मिळविण्यासाठी.
- **मुलाखत (Interview):** ग्रंथपाल व कर्मचारी यांच्याशी संवाद साधून उपक्रमांची माहिती मिळविण्यासाठी.
- **निरीक्षण (Observation):** ग्रंथालयातील वातावरण व उपक्रम प्रत्यक्ष पाहण्यासाठी.

ड. संशोधन क्षेत्र (Scope of Study): हा अभ्यास फक्त यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, सातारा या संस्थेच्या ग्रंथालयापुरता मर्यादित असेल.

मानसिक आरोग्याला चालना देणारे उपक्रम: यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयात विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यास चालना देण्यासाठी विविध उपक्रम राबवले जातात. या उपक्रमांत सामुहिक वाचन, वाचन क्लब, पुस्तक प्रदर्शन, वाचन थेरपी, प्रेरणादायी पुस्तके व सत्रांचा समावेश आहे, जे विद्यार्थ्यांना मानसिक शांती व आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी मदत करतात. तसेच ध्यान, योग आणि तणाव व्यवस्थापन कार्यशाळा आयोजित करून विद्यार्थ्यांना मानसिक तणाव कमी करण्यास प्रोत्साहन दिले जाते. ग्रंथालयात शांत व सुसज्ज वाचन वातावरण तयार करून अभ्यासातील तणाव कमी करण्यावर भर दिला जातो.

विद्यार्थ्यांमध्ये सकारात्मक विचारसरणी निर्माण करण्यासाठी साप्ताहिक वाचन सत्रे व चर्चासत्रे घेतली जातात. हे सर्व उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्यास आणि त्यांच्या शैक्षणिक कामगिरीला चालना देण्यास सहाय्यक ठरतात.

ग्रंथालयांमध्ये मानसिक आरोग्यास चालना देण्यासाठी खालील उपक्रम प्रभावी ठरू शकतात.

सामुहिक वाचन: यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील **सामुहिक वाचन** हा मानसिक आरोग्याला चालना देणारा एक प्रभावी उपक्रम आहे. यात विद्यार्थी एका गटात एकत्र बसून प्रेरणादायी, शैक्षणिक किंवा मानसिक स्वास्थ्य सुधारक पुस्तके वाचतात. वाचनानंतर चर्चा, विचारमंथन आणि अनुभव शेअरिंग केली जाते, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये संवाद कौशल्ये आणि सामाजिक बंध वाढतात. सामुहिक वाचनामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक ताण कमी होतो, सकारात्मक विचारसरणी विकसित होते आणि आत्मविश्वास वाढतो. तसेच, हे उपक्रम एकत्रित शिक्षणाचा अनुभव देऊन विद्यार्थ्यांमध्ये वाचनाची आवड निर्माण करतात. ग्रंथालयात अशा सत्रांसाठी विशेष वेळापत्रक आणि आरामदायी जागा उपलब्ध करून दिली जाते. यामुळे विद्यार्थी मानसिक शांतता मिळवून शैक्षणिक कामगिरीत सुधारणा करू शकतात.

वाचन थेरपी: यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांमध्ये **वाचन थेरपी** ही एक महत्वाची पद्धत आहे. यामध्ये विद्यार्थ्यांना प्रेरणादायी, आत्मविकास, तणाव



व्यवस्थापन आणि मनोबल वाढविणारे साहित्य उपलब्ध करून दिले जाते तसेच त्यांच्या भावनिक आणि मानसिक समस्या समजून घेण्यासाठी संबंधित पुस्तके वाचनास सुचवली जातात. ही थेरपी तणाव कमी करणे, आत्मविश्वास वाढवणे आणि सकारात्मक विचारसरणी निर्माण करण्यास मदत करते. ग्रंथालयात विद्यार्थ्यांसाठी प्रेरणादायी, मानसिक स्वास्थ्य सुधारक आणि जीवन कौशल्ये शिकवणारी पुस्तके उपलब्ध करून दिली जातात. त्यानंतर वाचनावर आधारित चर्चासत्रे, ग्रुप डिबेट्स किंवा व्यक्तिगत सल्ला दिला जातो, ज्यामुळे विद्यार्थी त्यांच्या अनुभवांशी संबंधित ज्ञान आत्मसात करू शकतात. वाचन थेरपी विद्यार्थ्यांच्या भावनिक तणावावर मात करण्यास आणि मानसिक स्थैर्य वाढवण्यास उपयुक्त ठरते. त्यामुळे ही पद्धत विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक व वैयक्तिक विकासासाठी प्रभावी उपाय म्हणून ओळखली जाते.

शांत व विश्रांती क्षेत्र (Quiet Zone): यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील शांत व विश्रांती क्षेत्र (Quiet Zone) हे मानसिक आरोग्याला चालना देणारा महत्वाचा उपक्रम आहे. या क्षेत्रात विद्यार्थ्यांना अभ्यास आणि वाचनासाठी शांत व आरामदायी वातावरण मिळते. येथे मोबाइल फोन, गप्पा आणि अन्य व्यत्यय टाळले जातात, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक ताण कमी होतो. आरामदायक आसने, योग्य प्रकाश व्यवस्था आणि नैसर्गिक वातावरण यामुळे मन शांत राहते आणि लक्ष केंद्रीत होते. विद्यार्थी येथे ध्यान किंवा तणाव कमी करण्याचे व्यायाम देखील करू शकतात. Quiet Zone, मानसिक शांती, उत्पादकता वाढवणे आणि सर्जनशील विचारांना चालना देण्यास मदत

करते. त्यामुळे हे क्षेत्र विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक आणि वैयक्तिक विकासासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते. यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स येथे वाचकांना एकाग्रतेने वाचता येईल असे शांत वातावरण निर्माण केले जाते.

मानसिक आरोग्य पुस्तक प्रदर्शन: यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्य पुस्तक प्रदर्शन हा उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यास चालना देण्यास उद्देशित आहे. या प्रदर्शनात तणाव व्यवस्थापन, सकारात्मक विचारसरणी, आत्मविश्वास वाढवणे आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारक पुस्तके ठेवली जातात. विद्यार्थी या पुस्तकांचा अभ्यास करून त्यांच्या भावनिक आणि मानसिक समस्यांवर उपाय शोधू शकतात. प्रदर्शनात विशेष सूचना व मार्गदर्शन देऊन योग्य पुस्तकांची निवड करण्यात मदत केली जाते. तसेच, वाचनावर आधारित चर्चासत्रे आणि अनुभव शेअरिंग सत्रेही आयोजित केली जातात, ज्यामुळे विद्यार्थी आपल्या मानसिक आरोग्याबाबत जागरूक होतात. हे प्रदर्शन विद्यार्थ्यांमध्ये वाचनाची आवड निर्माण करताना मानसिक स्थैर्य आणि सकारात्मक वृत्ती वाढवण्यास उपयुक्त ठरते. मानसशास्त्र, योग, ध्यान, तणाव नियंत्रण यावरील पुस्तकांचे प्रदर्शन ग्रंथपाल दिन, मराठी भाषा दिन, वाचन प्रेरणा दिन, वंदेमातरम् अभियान, वाचन संकल्प महाराष्ट्राचा या वेळी भरविले जाते.

वाचन प्रेरणा शिबिरे: सकारात्मक विचार, आत्मविश्वास आणि आनंददायी जीवनशैलीवर आधारित व्याख्याने व चर्चासत्रांचे आयोजन यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स मध्ये केले जाते. ग्रंथालयातील वाचन प्रेरणा शिबिरे हे मानसिक आरोग्याला चालना देणारे उपक्रम आहेत. या

शिविरांत विद्यार्थ्यांना वाचनाची आवड निर्माण करण्यासाठी विविध प्रेरणादायी पुस्तके, कथा आणि लेख वाचवले जातात. वाचनानंतर विद्यार्थ्यांमध्ये चर्चासत्रे, विचारमंथन आणि अनुभव वाटपाचे सत्रे घेतली जातात, ज्यामुळे आत्मविश्वास आणि सकारात्मक विचारसरणी वाढते. शिविरांत तणाव कमी करण्याचे व्यायाम आणि ध्यानाचे मार्गदर्शन देखील दिले जाते. विद्यार्थ्यांमध्ये समूहात वाचनाची सवय वाढवून मानसिक स्थैर्य आणि सामाजिक संवाद कौशल्ये सुधारली जातात. अशा प्रकारच्या शिविरांमुळे विद्यार्थी शैक्षणिक आणि वैयक्तिक जीवनात मानसिक स्वास्थ्य टिकवू शकतात.

समुपदेशन सहयोग: यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील **समुपदेशन सहयोग** हा मानसिक आरोग्याला चालना देणारा उपक्रम आहे. या उपक्रमांत विद्यार्थ्यांना मानसिक तणाव, शैक्षणिक दबाव आणि व्यक्तिगत समस्यांवर मार्गदर्शन देण्यासाठी सल्लागार उपलब्ध असतात. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या समस्या उघडपणे मांडण्याची संधी मिळते, ज्यामुळे मानसिक ताण कमी होतो आणि सकारात्मक निर्णय घेण्याची क्षमता वाढते. समुपदेशन सहयोगात वाचनावर आधारित सत्रे, चर्चासत्रे आणि व्यक्तिमत्त्व विकासाचे मार्गदर्शन दिले जाते. हे उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या आत्मविश्वासाला चालना देतात आणि त्यांना मानसिक स्थैर्य राखण्यास मदत करतात. तसेच, सामूहिक आणि वैयक्तिक सल्ल्यामुळे विद्यार्थी सामाजिक आणि भावनिक कौशल्ये सुधारू शकतात. ग्रंथालय आणि मानसशास्त्र विभागाच्या संयुक्त विद्यमाने मार्गदर्शन शिबिरे आयोजित केली जाऊ शकतात.

‘Mental Health Corner’ स्थापन करणे:

यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयात ‘Mental Health Corner’ स्थापन करणे हा मानसिक आरोग्याला चालना देणारा उपक्रम आहे. या कॉर्नरमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी तणाव व्यवस्थापन, मानसिक स्वास्थ्य आणि सकारात्मक विचारसरणी यावर आधारित पुस्तके, लेख, आणि मार्गदर्शन साहित्य उपलब्ध असते. येथे विद्यार्थी वाचन, ध्यान, relaxation techniques आणि आत्मसात शिक्षण घेऊ शकतात. ‘Mental Health Corner’ विद्यार्थ्यांना मानसिक ताण कमी करण्यास, आत्मविश्वास वाढवण्यास आणि शैक्षणिक कामगिरी सुधारण्यास मदत करते. तसेच, विद्यार्थ्यांना मानसिक आरोग्याशी संबंधित माहिती सहज उपलब्ध करून देऊन जागरूकता निर्माण केली जाते. या उपक्रमामुळे ग्रंथालयात शांत आणि समर्थक वातावरण तयार होते, जे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी उपयुक्त ठरते.

निष्कर्ष: यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांच्या अभ्यासातून काही महत्वाचे निष्कर्ष समोर आले आहेत. ग्रंथालयातील वाचन थेरेपी, शांत व विश्रांती क्षेत्र, सामूहिक वाचन, मानसिक आरोग्य पुस्तक प्रदर्शन, वाचन प्रेरणा शिबिरे, समुपदेशन सहयोग आणि Mental Health Corner या उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक ताण कमी होतो. हे उपक्रम आत्मविश्वास वाढवतात, सकारात्मक विचारसरणी विकसित करतात आणि सामाजिक संवाद कौशल्ये सुधारतात. विद्यार्थ्यांमध्ये वाचनाची आवड आणि



शैक्षणिक उत्पादकता वाढते. तसेच, मानसिक स्थैर्य राखण्यास आणि जीवन कौशल्ये शिकण्यास मदत होते. एकंदरीत, हे उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण शैक्षणिक व वैयक्तिक विकासासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतात.

शिफारसी:

१. प्रत्येक महाविद्यालयीन ग्रंथालयात 'मानसिक आरोग्य कोपरा' (Mental Health Corner) स्थापन करावा.
२. ग्रंथपालांनी मानसिक आरोग्यविषयक प्रशिक्षण व कार्यशाळा आयोजित कराव्यात.
३. विद्यार्थ्यांसाठी नियमित वाचन प्रोत्साहन व मनःशांती उपक्रम राबवावेत.
४. मानसशास्त्र तज्ञ व ग्रंथालय यांचे समन्वय साधून मार्गदर्शन सत्रे घ्यावीत.
५. शैक्षणिक संस्थांनी मानसिक आरोग्यास चालना देणाऱ्या ग्रंथालय उपक्रमांना प्रोत्साहन द्यावे.

निष्कर्षात्मक विधान: संशोधनाच्या निष्कर्षावरून असे स्पष्ट होते की, ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्यविषयक उपक्रम हे वाचकांच्या भावनिक संतुलनासाठी, एकाग्रतेसाठी आणि आत्मविकासासाठी अत्यावश्यक ठरतात. त्यामुळे ग्रंथालयांची भूमिका केवळ माहिती पुरविण्यापुरती मर्यादित न राहता ती एक "मानसिक आणि सामाजिक विकास केंद्र" म्हणून विस्तारत आहे.

संदर्भ:

१. Kothari, C. R. and Garg, Gaurav (2019). Research

Methodology: Methods and Techniques, London: New Age International (P) Ltd., Publishers.

२. Khirade, Santosh and Patil, Jayshree (2023). *Research Methodology (RM) and Research Publication Ethics (RPE)*, Jalgaon: Prashant Publications.
३. Best, John W. and Khan, James V. (2006). *Research in Education*, New York: Pearson.
४. बोराडे, आरती ज्ञानेश्वर (२०१९). ग्रंथालय आणि माहितीशास्त्र यु. जी. सी. नेट/सेट पेपर II आणि III. पुणे: युनिव्हर्सल प्रकाशन.
५. कुंभार, राजेंद्र (२०१५). ग्रंथालय आणि माहितीशास्त्र संशोधन. पुणे: युनिव्हर्सल प्रकाशन.
६. जैन, प्रकाश, देशपांडे, दत्तात्रय आणि इतर (२००९). सुलभ ग्रंथालयशास्त्र. नागपूर: विश्व पब्लिशर्स आणि डिस्ट्रीब्यूटर्स.
७. साने, भाग्यश्री जयंत (२०००). ग्रंथालय, माहिती, संगणक विषयक परिभाषा कोश (इंग्रजी-मराठी). पुणे: युनिव्हर्सल प्रकाशन.
८. Morgan, Clifford. T. (2013). *Introduction to psychology*. New Delhi: Tata McGraw Hill Education Private Ltd.,
९. Barlow, Devid (2011). *Text book of abnormal psychology*. Delhi: Cengage learning.
१०. Baron, Robert A. (2013). *Social psychology*. New Delhi: Pearson.
११. <https://chavancentre.org/focus-area/health/mental-health-awareness-program>

Cite This Article: श्री. शिंगाडे ज्ञा. ई. (2025). यशवंतराव चव्हाण इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांचा अभ्यास. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp.11-16).



विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात ग्रंथालयाची भूमिका

*** जगताप निखिल गणेश**

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

गोष्टवारा :

आधुनिक शिक्षण व्यवस्थेत ग्रंथालयांची भूमिका पारंपारिक पुस्तक व ग्रंथाच्या वापरापासून पुढे जाऊन ज्ञान निर्माण व कौशल्य विकास यापर्यंत विस्तारली आहे. संबंधित संशोधन अभ्यासात विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानात्मक, सामाजिक, भावनिक तसेच नैतिक विकासामध्ये ग्रंथालयांचे बहुआयामी योगदान कसे नव्याने विकास पावत आहे हे दिसून येते. माहिती साक्षरतेच्या कार्यक्रमांमार्फत विद्यार्थी माहिती शोधतो. तसेच मूल्यांकन व प्रभावी कौशल्ये शिकतात. डिजिटल साक्षरता विकासामध्ये आधुनिक ग्रंथालये त्यात ई-संसाधने, ऑनलाइन डेटाबेस आणि तंत्रज्ञान एकीकरणाद्वारे 21 व्या शतकातील आवश्यक कौशल्ये प्रदान केली जाता. संशोधनाच्या निष्कर्षानुसार, ग्रंथालयांचा नियमित वापर करणारे विद्यार्थी शैक्षणिक कामगिरीत उत्कृष्ट ठरतात. तसेच त्यांच्यात समीक्षणात्मक चिंतन, सहयोग, संवाद आणि नेतृत्वाची कौशल्ये इ. विकसित पावतात. वाचन संस्कृती, निरंतर शिक्षण आणि सामुहिक सहभागाद्वारे ग्रंथालये विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकास करून त्यांना भविष्यातील आव्हानांना तोंड देण्यासाठी तयार करतात. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 2020 च्या दृष्टिकोनातून ग्रंथालयांचे महत्त्व भविष्यात अधिकच वाढले आहे. या प्रश्नाची उकल व उद्घापोह संबंधित संशोधन पत्रकात मांडण्यात आलेला आहे.

मुख्य शब्द :- सर्वांगीण विकास, माहिती साक्षरता, डिजिटल साक्षरता, विद्यार्थी कौशल्य विकास, ग्रंथालय सेवा

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.

प्रस्तावना (Introduction):

एकविसाव्या शतकात शिक्षणाचे स्वरूप मोठ्या प्रमाणात बदलले आहे. आज जुन्या व पारंपारिक शिक्षण पद्धतीपासून पुढे जाऊन विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासावर भर दिला जात आहे. या बदलत्या शैक्षणिक वातावरणात ग्रंथालयांची भूमिका केवळ पुस्तक संकलनापासून विस्तारून शिक्षण आणि संशोधनाची जीवंत केंद्रे बनली आहे, जिथे सूचना

साक्षरता, डिजिटल साक्षरता आणि एकविसाव्या शतकातील कौशल्य विकास होत आहे. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 2020

(NEP 2020) ने सर्वांगीण विकास, बहुविषयक शिक्षण आणि आजीवन शिक्षणाला प्राधान्य देत ग्रंथालयांना शैक्षणिक संस्थांचा अविभाज्य घटक म्हणून मान्यता दिली आहे. आधुनिक ग्रंथालये आता विद्यार्थ्यांच्या संज्ञानात्मक, भावनिक, सामाजिक, शारीरिक आणि नैतिक विकासामध्ये



महत्त्वपूर्ण योगदान देत आहेत, त्यामुळे या बहुआयामी भूमिकेचे व्यापक विश्लेषण करून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासामध्ये त्यांचे योगदान समजून घेणे आणि भविष्यातील सुधारणांसाठी व्यावहारिक शिफारसी विकसित करणे या संशोधनाचा मुख्य उद्देश आहे.

उद्दिष्टे :

1. शैक्षणिक यशामध्ये ग्रंथालयाच्या भूमिकेचे विश्लेषण करणे.
2. ग्रंथालयाचा सर्वांगीण विकासावरील प्रभाव अभ्यासणे.
3. ग्रंथालयांना भविष्यातील सुधारणांसाठी शिफारसी सुचवणे.

गृहीतके:

1. शैक्षणिक कामगिरी - ग्रंथालय नियमित वापरणारे विद्यार्थी अधिक यशस्वी होतात.
 2. सर्वांगीण विकास - ग्रंथालय सेवा या ज्ञानात्मक, सामाजिक व भावनिक विकासास चालना देतात.
 3. शाश्वत शिक्षण - माहिती साक्षरतेच्या प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये अभ्यास व शिक्षणाची प्रवृत्ती निर्माण होते.
- ग्रंथालयांच्या वापरामुळे विद्यार्थी विकास हा अधिक प्रमाणात होतो. विद्यार्थी हा शिक्षण व्यवस्थेचा केंद्र बिंदू आहे. विद्यार्थी विकासातूनच मोठ्या प्रमाणात शैक्षणिक विकास साधला जाऊ शकतो. त्या साठी सर्वात आधी ग्रंथालयाचा विकास होणे हे विद्यार्थी विकासाच्या दृष्टीने अधिक महत्त्वाचे आहे. या साठी विविध ग्रंथालयीन घटकांचा विचार करून संबंधित घटकांचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

माहितीचा शोध आणि वापर:

आजच्या काळात इंटरनेट आणि डिजिटल माध्यमांमुळे माहितीचा खूप मोठा भांडार उपलब्ध आहे. पण यातून योग्य आणि खरी माहिती शोधणे हे एक महत्त्वाचे कौशल्य आहे. ग्रंथालयातील माहिती साक्षरता कार्यक्रम विद्यार्थ्यांना हे शिकवतात की माहिती कशी शोधावी व ती माहिती खरी आहे का ते कसे तपासावे आणि तिचा योग्य वापर कसा करावा. या प्रशिक्षणामध्ये विद्यार्थी ग्रंथालयातील पुस्तके, संगणकावरील माहिती व डेटाबेस आणि इंटरनेट वापरून अधिक संशोधन करायला शिकतात. ग्रंथपाल त्यांना व्यक्तिगत रित्या मार्गदर्शन करून टप्प्या टप्प्याने सर्व गोष्टी समजावून सांगतात.

अभ्यासातील सुधारणांसाठी देखील ग्रंथालयीन माहिती अधिक महत्त्वाची असते. विद्यार्थी ग्रंथालयातील विविध कार्यक्रमांमध्ये भाग घेतात व त्यांच्या अभ्यासात अधिक चांगली कामगिरी करतात. असाइनमेंट, प्रकल्प व परीक्षेची तयारी करताना देखील ग्रंथालयाची खूप मदत होते. सहभागी विद्यार्थ्यांचे गुण चांगले येतात आणि ते अधिक आत्मविश्वासाने अभ्यास करतात.

ग्रंथालयातील सहभाग हा केवळ अभ्यासातच नव्हे तर आयुष्यभरासाठी उपयुक्त ठरतो. ग्रंथालयीन वापराने विद्यार्थी स्वतः अभ्यास करण्याची सवय लावतात. नवीन गोष्टी शिकण्यात रस घेतात आणि त्यांची समस्या सोडवण्याची क्षमता वाढीस लागते. नंतर नोकरीसाठी किंवा व्यवसायात देखील ही कौशल्ये त्यांच्या खूप उपयोगी येतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांना आयुष्यभर शिकत राहण्याची आणि नवीन ज्ञान मिळवण्याची सवय लागते.

वाचन संस्कृति व ज्ञानात्मक विकास :



वाचनातून ज्ञानात्मक विकास अधिक वाढतो व त्याचा फायदा शैक्षणिक दर्जा उंचावण्यासाठी होतो. भारतातील वाचन सवयीचा विचार करता. एका सर्वे मध्ये भारतातील लोकांच्या वाचन सवयीवर केलेल्या अभ्यासानुसार, सरासरी एक व्यक्ती वर्ष भरत 16 पुस्तके वाचतो आणि वाचनावर 352 तास म्हणजेच दिवसाला जवळपास एक तास घाववतो. परंतु आधुनिक काळात तरुण पिढीमध्ये वाचनाची आवड कमी होत चालली आहे. विशेषतः सोशल मीडिया आणि मनोरंजनाच्या इतर साधनांमुळे त्या मध्ये मोठ्या प्रमाणत भर पडत चालली आहे. परंतु ग्रंथालये या आव्हानाला तोंड देत वाचन संस्कृतीला पुन्हा चालना देण्याचे महत्त्वाचे कार्य करत आहेत. शाळा आणि महाविद्यालयातील ग्रंथालयांमध्ये आकर्षक पुस्तक प्रदर्शने, वाचन स्पर्धा आणि लेखक भेटी आयोजित करून विद्यार्थ्यांना वाचनासाठी प्रेरित केले जाते. वाचनाचे मानसिक फायदे अधिक असतात. नियमित वाचनामुळे मेंदूचा विकास होतो आणि विचार करण्याची क्षमता वाढते. वाचन करताना शब्दसंग्रह वाढतो, भाषा सुधारते आणि व्याकरणाची समज निर्माण होते. पुस्तके वाचनाच्या विद्यार्थ्यांची कल्पकता वाढते. त्यांना नवीन कल्पना येतात आणि समस्यांचे निराकरण करण्याचे भिन्न मार्ग सुचतात. वाचनामुळे एकाग्रता वाढते आणि दीर्घकाळ लक्ष केंद्रित करून काम करण्याची सवय लागते. तसेच वाचनामुळे तणाव कमी होतो आणि मानसिक आरोग्य चांगले अधिक चांगले राहते.

ग्रंथालयांचे योगदान:

ग्रंथालये वाचन संस्कृती वाढवण्यासाठी विविध उपक्रम राबवतात. ग्रंथालये व महाविद्यालयात आकर्षक पुस्तक

प्रदर्शने, कथा कथन स्पर्धा, वाचन गट आणि पुस्तक चर्चा कार्यक्रम आयोजित करून विद्यार्थ्यांमध्ये वाचनाची आवड निर्माण केली जाते. वेगवेगळ्या वयोगटातील आणि आवडीनुसार पुस्तकांचे वर्गीकरण करून प्रत्येक विद्यार्थ्याला त्यांच्या पसंतीची पुस्तके शोधून दिली जातात. डिजिटल युगात ई-पुस्तके आणि ऑडिओ बुक्स ची सुविधा देखील उपलब्ध करून दिली जाते. या सर्व प्रयत्नांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये निरंतर वाचनाची सवय निर्माण होते आणि त्यांचा संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व विकास होतो.

डिजिटल साक्षरता :

आधुनिक ग्रंथालयांमध्ये तंत्रज्ञान एकत्रीकरण, ई-संसाधने आणि डिजिटल कौशल्य यांचा विकास झाला आहे. ग्रंथालयात या घटकांची अत्यंत गरज होती. आधुनिक ग्रंथालयातील तंत्रज्ञान हे आजच्या ग्रंथालयांमध्ये फक्त पुस्तके नसून संगणक, टॅब्लेट, इंटरनेट कनेक्शन आणि अत्याधुनिक तंत्रज्ञान उपलब्ध असते. ग्रंथपाल विद्यार्थ्यांना या तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर कसा करावा हे शिकवतात. माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस, गूगल डॉक्स, पावरपॉइंट सारख्या सॉफ्टवेअरचा वापर करून प्रकल्प तयार करणे, इंटरनेट वरून योग्य माहिती शोधणे आणि डिजिटल फाइल्स व्यवस्थित ठेवणे या सर्व गोष्टींचे प्रशिक्षण विद्यार्थ्यांना दिले जाते. डिजिटल कॅमेरा, स्कॅनर, प्रिंटर यांचा वापर करून कामकाजात कौशल्य निर्माण करता येते.

ई-संसाधनांचे फायदे:

आधुनिक ग्रंथालयांमध्ये ई-पुस्तके, ऑनलाइन डेटाबेस, डिजिटल मासिके आणि ऑडिओ-व्हिडिओ सामग्री इ. उपलब्ध असते. विद्यार्थी घरबसल्या 24 तास या साधनांचा वापर करू शकतात. ऑनलाइन संशोधन साधनांमुळे जास्त



माहिती लवकरात लवकर मिळते व अभ्यास सोपा होतो. डिजिटल माध्यमांमुळे वेगवेगळ्या भाषेतील पुस्तके आणि आंतरराष्ट्रीय शोध निबंध देखील वाचता येतात. व्हिडिओ ट्यूटोरियल्स आणि ऑनलाइन कोर्सेसमुळे शिक्षण अधिक रंजक आणि समजण्यास सोपे होते.

आधुनिक कौशल्य विकास:

ग्रंथालयातील डिजिटल प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आजच्या काळासाठी आवश्यक असलेली कौशल्ये विकसित होतात. समीक्षणात्मक विचार, समस्या सोडवणे, सर्जनशीलता आणि तंत्रज्ञान वापरण्याची क्षमता या सर्व गोष्टींचा अभ्यास होतो. टीमवर्क, संवाद कौशल्ये आणि नेतृत्व गुण देखील या प्रक्रियेत विकसित होतात. सायबर सिक्युरिटी व डिजिटल नागरिकत्व याबद्दल जागरूकता निर्माण होते. हे सर्व कौशल्ये पुढील शिक्षण व नोकरीमध्ये खूप कामी येतात. आधुनिक युगात यशस्वी होण्यासाठी ते आवश्यक असतात.

विद्यार्थ्यांचा सामाजिक-भावनिक विकास:

सामूहिक कार्यक्रम:

ग्रंथालयांमध्ये पुस्तक चर्चा गट आणि वाचन मंडळे आयोजित केली जातात जिथे विद्यार्थी एकत्र येऊन त्यांनी वाचलेल्या पुस्तकांवर चर्चा करतात. या गटांमध्ये प्रत्येक विद्यार्थी आपले मत मांडतो. प्रश्न विचारतो आणि इतरांच्या विचारांना समजून घेतो. कथा कथन सत्रे, लेखक भेटी आणि साहित्य महोत्सव यासारखे कार्यक्रम आयोजित करून विद्यार्थ्यांना एकमेकांशी संवाद साधण्याची संधी मिळते. या कार्यक्रमांमध्ये भाग घेताना विद्यार्थी वेगवेगळ्या पार्श्वभूमीतील व्यक्तीशी परिचित होतात आणि त्यांच्या नवीन दृष्टिकोनातून शिकतात.

भावनिक विकास:

या सामूहिक उपक्रमांमधून विद्यार्थ्यांचा भावनिक विकास होतो आणि आत्मविश्वास वाढतो. जेव्हा ते आपले विचार मांडतात तेव्हा त्यांचे बोलण्याचे कौशल्य सुधारते आणि भीती कमी होते. वेगवेगळ्या कथा आणि पात्रांमधून त्यांना जीवनाचे विविध अनुभव समजतात आणि इतरांच्या भावनांची जाणीव होते. पुस्तकातील पात्रांच्या संघर्षातून त्यांना स्वतःच्या समस्यांना तोंड देण्याची प्रेरणा मिळते आणि सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होतो. तसेच गटकार्याने काम करताना धैर्य, सहनशीलता आणि सहकार्याची भावना वाढीस लागते.

सामाजिक कौशल्ये आणि नेतृत्व विकास:

ग्रंथालयातील सामूहिक कार्यक्रमांमधून विद्यार्थ्यांमध्ये महत्त्वाची सामाजिक कौशल्ये विकसित होतात. विद्यार्थी एकमेकांचे ऐकणे, आदराने वागणे आणि सर्वांना सहभागी करून घेणे या गोष्टी शिकतात. या गटांमध्ये विद्यार्थी नेतृत्व करतात, कार्यक्रम आयोजित करतात आणि इतरांना प्रेरणा देतात. यामुळे त्यांची जबाबदारीची भावना वाढते आणि भविष्यातील नेतृत्वाची तयारी होते. सामूहिक सेवा प्रकल्प, ज्ञानदान कार्यक्रम आणि सामाजिक जागरूकता मोहिमांमध्ये सहभागी होऊन ते समाजाप्रती आपली जबाबदारी पार पडतात व सक्रिय नागरिक बनण्यास तयार होतात.

व्यावसायिक व शाश्वत विकास:

स्वयंअध्ययन, संशोधन व व्यावसायिक कौशल्य विकास यामध्ये ग्रंथालयाची भूमिका महत्त्वपूर्ण असते. स्वयंअध्ययनाची सवय निर्माण करून ग्रंथालय हे विद्यार्थ्यांना स्वतःहून शिकण्याची सवय लावण्याचे सर्वात चांगले कार्य करते. तेथे विद्यार्थी शिक्षकांच्या मदतीशिवाय स्वतः पुस्तके



निवडून वाचतात. या प्रक्रियेत त्यांची जिज्ञासा वाढते आणि नवीन गोष्टी शिकण्याची आवड निर्माण होते. ग्रंथालयातील शांत वातावरण आणि अभ्यासाची सुविधा यामुळे एकाग्रतेने अभ्यास करण्याची सवय लागते. स्वयंअध्ययनामुळे विद्यार्थी इतरांवर अवलंबून न राहता स्वतंत्रपणे विचार करतो. हा गुण आयुष्यभर त्यांच्या कामी येतो व त्यांचे कधीही शिकणे थांबवत नाही.

संशोधनात्मक जिज्ञासा:

ग्रंथालयातील विविध पुस्तके व इतर संसाधनांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये संशोधन करण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते. विद्यार्थी प्रश्न विचारून त्यांची उत्तरे शोधतात व खोलवर अभ्यास करतात. या प्रक्रियेत त्यांना नवीन माहिती मिळते. त्यांची समज वाढते व तर्कशुद्ध विचार करण्याची क्षमता विकसित होते. विविध विषयांच्या पुस्तकांमधून त्यांचा भिन्न दृष्टिकोन विकसित होतो व व्यापक विचार करण्याची सवय लागते. संशोधन कौशल्यांमुळे ते भविष्यात उच्च शिक्षणात आणि व्यावसायिक जीवनात चांगली कामगिरी करू शकतात. एकूणच ग्रंथालयातून विद्यार्थ्यांची संशोधनात्मक दृष्टी वाढीस लागते.

व्यावसायिक तयारी आणि कौशल्य विकास:

ग्रंथालयातील अनुभव विद्यार्थ्यांना भविष्यातील यशासाठी तयार करतो. ग्रंथालयाच्या माध्यमातून विद्यार्थी वेळेचे व्यवस्थापन, जबाबदारी पूर्वक काम करणे आणि गोष्टी व्यवस्थित ठेवणे शिकतात. समूह कार्य, सादरीकरण कौशल्ये आणि संवाद साधण्याची क्षमता या सर्व गुणांचा विकास होतो. आजच्या युगात महत्वाची असलेली माहिती तंत्रज्ञान कौशल्ये, डिजिटल साक्षरता आणि ऑनलाइन संशोधन यांची

माहिती मिळते. सर्वात महत्वाचे म्हणजे आयुष्यभर शिकत राहण्याची आणि नवीन परिस्थितीत जुळवून घेण्याची क्षमता विकसित होते. हे सर्व गुण त्यांना कोणत्याही क्षेत्रात यशस्वी होण्यास मदत करतात.

भविष्यातील दिशा आणि शिफारशी:

भविष्यात ग्रंथालय सेवा आणखी प्रभावी करण्यासाठी काही महत्वाच्या सुधारणांची आवश्यकता आहे. तंत्रज्ञानाचा अधिकाधिक वापर करून कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि डिजिटल साधनांचे एकत्रीकरण करावे. प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या गरजेनुसार वैयक्तिक मार्गदर्शन कार्यक्रम राबवणे आणि त्यांच्या आवडी निवडी ओळखून त्यानुसार संसाधने उपलब्ध करून देणे. सामुहिक सहभाग वाढवून स्थानिक संस्कृती, भाषा आणि परंपरांना जोपासण्याचे कार्यक्रम आयोजित करणे. शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमांमधून ग्रंथालयाचा शैक्षणिक प्रक्रियेत अधिक प्रभावी वापर कसा करावा याचे मार्गदर्शन करणे. ग्रंथालयांच्या या बहुआयामी कार्याचे नियमित मूल्यांकन करून त्यात सतत सुधारणा करत राहणे महत्वाचे असते. जेणे करून ते भावी पिढीसाठी अधिकच उपयुक्त ठरू शकतील आणि राष्ट्रीय विकासात आपले योगदान देऊ शकतील.

समारोप:

या संशोधनावरून असे स्पष्टपणे सिद्ध होते की आधुनिक ग्रंथालये विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात अत्यंत महत्त्वपूर्ण आणि बहुआयामी भूमिका बजावतात. अभ्यासातून असे दिसून येते की ग्रंथालयांचा नियमित वापर करणारे विद्यार्थी केवळ शैक्षणिक यशातच नव्हे तर व्यक्तिमत्त्व विकासात देखील अधिक प्रगती करतात. माहिती साक्षरता



प्रशिक्षणामुळे त्यांची संशोधन कौशल्ये, समीक्षणात्मक व संशोधनात्मक विचार आणि स्वतंत्र अध्ययनाची क्षमता अधिक वाढीस लागते. वाचन संस्कृतीच्या विकासातून भाषिक कौशल्ये, कल्पकता आणि संज्ञानात्मक क्षमता बळकट होते, तर डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमांमधून एकविसाव्या शतकातील आवश्यक तंत्रज्ञान कौशल्ये आत्मसात होतात.

एकविसाव्या शतकातील शिक्षणाच्या बदलत्या चित्रात ग्रंथालयांची भूमिका केवळ पुस्तक संकलनापासून विस्तारून ज्ञान निर्मिती, व्यक्तिमत्व विकास आणि भविष्यातील उत्तम नागरिक तयार करणे. या व्यापक उद्देशापर्यंत विकसित झालेली आहे. या संशोधनातून हे स्पष्टपणे सिद्ध होते की आधुनिक ग्रंथालये विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी एक अपरिहार्य व आवश्यक संस्था मानली जाते.

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 2020 च्या दृष्टिकोनातून ग्रंथालयांचे महत्त्व अधिकच वाढले आहे. ग्रंथालये आता केवळ शैक्षणिक यशाचे साधन नसून संपूर्ण जीवन कौशल्य विकासाचे केंद्र बनले आहेत. माहिती साक्षरता, डिजिटल साक्षरता, वाचन संस्कृती, सामाजिक कौशल्ये आणि शाश्वत शिक्षणाच्या माध्यमातून ग्रंथालये भारतीय विद्यार्थ्यांना जागतिक स्पर्धेसाठी तयार करत आहेत.

भविष्यातील भारताचे स्वप्न साकार करण्यासाठी एक ज्ञानसंपन्न, कुशल, नैतिक आणि जागतिक दर्जाच्या नागरिकांचे राष्ट्र निर्माण करण्यासाठी ग्रंथालयांचे योगदान अमूल्य आहे. तरच आपण खऱ्या अर्थाने एक शिक्षित, प्रगत आणि समृद्ध समाज निर्माण करू शकू आणि आपल्या

विद्यार्थ्यांना आधुनिक जगातील कोणत्याही आव्हानाला तोंड देण्यासाठी पूर्णपणे सज्ज करता येईल.

संदर्भ:

1. Bladek, M. (2021). Student well-being matters: Academic library support for student success. *Academic Works, CUNY*. https://academicworks.cuny.edu/jj_pubs/428
2. आगलावे, डॉ. प्रदीप. (2000). संशोधन पद्धतीशास्त्र व तंत्रे. नागपूर: विद्या प्रकाशन.
3. जैन, डॉ. मधुकर. (2021). सार्वजनिक ग्रंथालयाचे महत्त्व – आधुनिक काळातील भूमिका. *Journal for All Subjects*, 11(3), 1–4.
4. गोडबोले, शीला. (2021). वाचन संस्कृतीच्या संवर्धनात ग्रंथालयांची भूमिका. वाचन संस्कृतीच्या संवर्धनात ग्रंथालयांची भूमिका, 162–165.
5. भटकर, डॉ. सुधीर., तायडे, प्रा. विनोद., & सुरडे, डॉ. गोपी. (n.d.). माध्यमे आणि सामाजिक बदल. नागपूर: अथर्व पब्लिकेशन.
6. डफळ, योगेश. (2021). ग्रंथ वल्ली आम्हा सोयरी. बीड: हर्षवर्धन प्रकाशन.
7. Students – All. (n.d.). Sanwaad. Retrieved November 13, 2025, from <https://sanwaad.in/students-all/>



Cite This Article: जगताप नि. ग. (2025). विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात ग्रंथालयाची भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 17–22).



वाचनाचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर होणारे प्रभावी परिणाम: एक सखोल अभ्यास

* प्रा. जाधव गजगौरी नितीन

* भारतीय जैन संघटना संचालित कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय वाघोली, पुणे.

गोष्टवारा:

आजच्या वेगवान युगात, ताण आणि मानसिक थकवा ही मोठी समस्या बनली आहे. यावर मात करण्यासाठी वाचन ही एक शक्तिशाली आणि नैसर्गिक उपचार पद्धती आहे. या संशोधन पेपरमध्ये वाचनाच्या सवयींचा लोकांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम तपासला आहे. उपलब्ध असलेल्या संशोधन साहित्याच्या पद्धतशीर पुनरावलोकनातून हे सिद्ध होते की, वाचन केवळ मनःशांती देत नाही, तर ते संज्ञानात्मक कार्यक्षमता आणि न्यूरोलॉजिकल आरोग्य (Neurological Health) दीर्घकाळ टिकवून ठेवण्यास मदत करते. वाचनामुळे ताण पातळी लक्षणीयरीत्या कमी होते आणि अल्झायमर (Alzheimer's) सारख्या रोगांना प्रतिबंध होतो. त्यामुळे, उत्तम आरोग्य आणि आयुष्यभरासाठी वाचन करणे आवश्यक आहे.

आजच्या डिजिटल युगात वाढलेला ताण आणि मानसिक समस्या पाहता, वाचन या साध्या क्रियेची उपचारात्मक क्षमता (Therapeutic Potential) अधोरेखित करणे आवश्यक आहे. या संशोधनात वाचन आणि आरोग्याच्या आंतरसंबंधावर आधारित उपलब्ध संशोधनाचे पद्धतशीर पुनरावलोकन करण्यात आले आहे.

मुख्य शब्द (keywords):- वाचन, मानसिक आरोग्य, शारीरिक आरोग्य, ताणमुक्ती, एकाग्रता, स्मृतिभ्रंश (Dementia), ग्रंथोपचार, संज्ञानात्मक साठा.

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.

प्रस्तावना:

मानवी इतिहासात, वाचन हा केवळ ज्ञान संपादन करण्याचा किंवा मनोरंजन करण्याचा मार्ग नव्हता; तो मानसिक आणि भावनिक वाढीचा एक आधारस्तंभ राहिला आहे. तथापि, आधुनिक वैज्ञानिक संशोधनातून हे स्पष्ट झाले आहे की वाचन हे एक शक्तिशाली जैविक हस्तक्षेप (Biological Intervention) आहे, ज्याचे थेट शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर मोजता येण्यासारखे परिणाम होतात. हे परिणाम

इतके प्रभावी आहेत की वाचनाला आता केवळ 'छंद' न मानता, हृदय, रक्तवाहिन्या आणि मेंदूच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असलेली दैनंदिन सवय मानणे गरजेचे आहे.

या अहवालाचा उद्देश, विविध वैद्यकीय आणि संज्ञानात्मक संशोधनावर आधारित 'वाचनाचे प्रभावी परिणाम' या विषयावर एक सखोल अभ्यास सोप्या आणि समकालीन भाषेत सादर करणे आहे. यामध्ये वाचनाच्या तात्काळ तणावमुक्तीच्या क्षमतेपासून ते आयुष्य वाढवणाऱ्या



दीर्घकालीन न्यूरोलॉजिकल संरक्षणापर्यंतच्या सर्व पैलूंचा समावेश आहे. हा अहवाल वाचन कशा प्रकारे कार्य करते, त्याचे नेमके फायदे कोणते आहेत आणि सर्वोत्तम आरोग्य परिणामांसाठी कोणती वाचन पद्धत वापरावी, याचे वैज्ञानिक स्पष्टीकरण देतो. वाचनाच्या या बहुआयामी परिणामांचा अभ्यास केल्यास हे सिद्ध होते की, एक चांगले पुस्तक हा आपल्या शरीरासाठी आणि मनासाठी एक अत्यंत प्रभावी आणि स्वस्त असा आरोग्य विमा आहे.

१. शारीरिक आणि मानसिक आराम

१. तणावमुक्तीचा त्वरित अनुभव

वाचनाचा सर्वात महत्त्वपूर्ण आणि जलद परिणाम म्हणजे तणाव कमी करण्याची त्याची क्षमता होय. २००९ मध्ये युनिव्हर्सिटी ऑफ ससेक्स (University of Sussex) मधील डॉ. डेव्हिड लुईस यांनी केलेल्या महत्त्वपूर्ण संशोधनानुसार, जर एखादी व्यक्ती केवळ सहा मिनिटे शांतपणे वाचन करत असेल, तर त्याच्या तणाव पातळीत ६८% पर्यंत लक्षणीय घट होते. हे संशोधन वाचनाला तणाव निवारण (Stress Relief) करण्याच्या इतर सामान्य पद्धतींपेक्षा अधिक प्रभावी माध्यम म्हणून सिद्ध करते. तणाव कमी करण्याच्या कार्यक्षमतेमध्ये वाचन हे संगीत ऐकणे (६१% घट), चहा किंवा कॉफी पिणे (५४% घट), चालणे (४२% घट) किंवा व्हिडिओ गेम्स खेळणे (२१% घट) यांपेक्षा स्पष्टपणे जास्त आहे. वाचनाच्या या तुलनेने मोठ्या आणि जलद परिणामामुळे, वाचन हे दैनंदिन ताणतणाव व्यवस्थापनासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते.

२. कार्यप्रणाली: ताणरोधक कसा सक्रिय होतो?

वाचनामुळे इतका जलद तणाव का कमी होतो, यामागे विश्रांतीपेक्षा अधिक सखोल न्यूरोलॉजिकल कारणे आहेत. डॉ. लुईस आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांचे मत आहे की वाचन हा केवळ विचारांपासून विचलित करण्याचा मार्ग नाही, तर तो कल्पनाशक्तीचा सक्रिय सहभाग आहे.

मेंदूचा 'चिंता ब्रेक': वाचकाला एकाग्रता आवश्यक असते, ज्यामुळे मेंदू चिंताग्रस्त आणि तणावपूर्ण विचारांपासून दूर जातो. ही सक्तीची एकाग्रता मेंदूच्या प्रिफ्रंटल कॉर्टेक्स (Prefrontal Cortex) भागाला चालना देते, जो 'Anxiety Brake' म्हणून कार्य करतो. हा भाग सक्रिय झाल्यामुळे मेंदूचा नैसर्गिक Emergency Fight or Flight Response थांबतो. जसे तणावाचे विचार कमी होतात, तसे मेंदूचे भीती केंद्र कमी सक्रिय होते आणि तर्कसंगत विचार करणारे क्षेत्र अधिक सक्रिय होते. यामुळे व्यक्तीला अधिक शांत आणि नियंत्रणात असल्याची भावना येते.

हॉर्मोनल आणि शारीरिक प्रतिसाद: या मानसिक बदलांमुळे शरीरातही महत्त्वाचे जैविक बदल होतात. वाचन केल्याने हृदय गती (Heart Rate) मंदावते आणि स्नायूंमधील ताण कमी होतो. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, अॅड्रेनल ग्रंथींमध्ये तयार होणारे आणि तणावामुळे वाढणारे कोर्टिसोल (Cortisol) नावाचे तणाव हॉर्मोनचे प्रमाण घटते. कोर्टिसोल आणि हृदय गती कमी झाल्यामुळे, शरीराला त्वरित आराम मिळतो.



३. हृदयाचे आरोग्य आणि रक्तदाबाचे नियमन

दीर्घकाळ टिकणारा तणाव शरीरातील कोर्टिसोलची पातळी वाढवतो, ज्यामुळे रक्तदाब वारंवार वाढतो. सातत्याने वाढलेला रक्तदाब हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग (Cardiovascular Disease) आणि स्ट्रोकचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढवतो. त्यामुळे हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी तणाव व्यवस्थापन (Stress Management) अत्यंत महत्वाचे आहे. वाचन या समस्येवर एक संरक्षणात्मक परिणाम करते. वाचन सुरू केल्यावर, रक्तदाब नैसर्गिकरित्या कमी होतो, हृदय गती मंदावते आणि श्वासोच्छवास दर (Respiratory Rate) कमी होतो. हे सर्व परिणाम एकत्रितपणे हृदय आणि रक्तवाहिन्यांवरील ताण कमी करतात. डॉ. वैदाही पटेल, हृदयविकारतज्ज्ञ यांच्या मते, वाचन हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी एक परिपूर्ण क्रिया आहे, कारण यामुळे क्षणभर दैनंदिन ताणतणावांपासून सुटका मिळते आणि कोर्टिसोलची पातळी घटते.

वाचनाचा परिणाम तात्काळ आणि जैविक पातळीवर मजबूत असण्याचे कारण हे आहे की, इतर निष्क्रिय क्रियांच्या (उदा. संगीत ऐकणे) तुलनेत वाचनासाठी उच्च पातळीची संज्ञानात्मक एकाग्रता (Cognitive Concentration) आवश्यक आहे. ही सक्तीची एकाग्रता मेंदूला भीती केंद्राकडून तर्कसंगत भागाकडे लक्ष केंद्रित करण्यास भाग पाडते.

२. दीर्घकालीन संज्ञानात्मक फायदे आणि आयुष्यमान

वाचनाचे फायदे केवळ क्षणिक शांततेपुरते मर्यादित नाहीत; तर ते आयुष्यभर मेंदूचे संरक्षण करतात आणि व्यक्तीच्या दीर्घायुष्यात महत्वाचे योगदान देतात.

१. 'संज्ञानात्मक साठा' (Cognitive Reserve)

संकल्पना

संज्ञानात्मक साठा (Cognitive Reserve) ही संकल्पना स्पष्ट करते की काही लोकांमध्ये नैसर्गिक वृद्धत्व, किंवा अल्झायमर (Alzheimer's) सारख्या रोगांमुळे होणाऱ्या मेंदूतील नुकसानीचा सामना करण्याची अधिक चांगली क्षमता किंवा लवचिकता असते. हा साठा म्हणजे आयुष्यभर विकसित केलेली मेंदूची कार्यक्षमतेची पातळी होय. ज्या लोकांचा संज्ञानात्मक साठा जास्त असतो, त्यांचा मेंदू आव्हाने किंवा दुखापतींना अधिक चांगल्या प्रकारे हाताळू शकतो. याचे कारण असे की, त्यांच्या मेंदूतील न्यूरल नेटवर्क (Neural Networks) अधिक कार्यक्षम असतात, किंवा नुकसान झाल्यास ते पर्यायी धोरणे (Alternate Strategies) अधिक लवचिकपणे वापरू शकतात. वाचन, नवीन कौशल्ये शिकणे, आव्हानात्मक नोकऱ्या आणि कोडी सोडवणे यांसारख्या सततच्या मानसिक सक्रियतेमुळे हा साठा मजबूत होतो. या क्रियाकलापांमुळे मेंदूत नवीन किंवा मजबूत जोडण्या (Connections) तयार होतात, ज्यामुळे मेंदूची कार्यक्षमता टिकून राहते.



२. विस्मरण (Memory Decline) आणि डिमेंशियाचा विलंब

संज्ञानात्मक क्रियाकलापांचा, विशेषतः वाचनाचा थेट संबंध स्मृती न्हासाची गती मंदावण्याशी आहे. ब्रॉन्क्स एजिंग स्टडीनुसार, आयुष्यभर नियमितपणे संज्ञानात्मक क्रियाकलापांमध्ये सक्रिय राहणाऱ्या व्यक्तींमध्ये, विस्मृतीचा वेग मंदावलेला आढळतो. आधारभूत अभ्यासानुसार, वाचनासारख्या प्रत्येक अतिरिक्त दिवसाच्या संज्ञानात्मक सक्रियतेमुळे स्मृती-न्हासाची सुरुवात सुमारे ०.१८ वर्षांनी पुढे ढकलली गेली. या संदर्भात, शिकागो हेल्थ अँड एजिंग प्रोजेक्टमधील संशोधनातून हे स्पष्ट झाले आहे की, आयुष्याच्या मध्य आणि उत्तरार्धात वाचनासारख्या संज्ञानात्मक क्रियाकलापांमध्ये सक्रिय सहभाग डिमेंशिया (Dementia) किंवा अल्झायमर रोगाचा धोका कमी करण्याशी स्वतंत्रपणे संबंधित आहे. महत्वाचे म्हणजे, हे फायदे केवळ औपचारिक शिक्षणातून प्राप्त होत नाहीत, तर वाचनासारख्या सततच्या मानसिक सक्रियतेतून मिळतात, ज्यामुळे संज्ञानात्मक साठा शिक्षणापासून स्वतंत्रपणे मजबूत होतो.

३. वाचन आणि दीर्घायुष्य (Longevity)

वाचनाचा संबंध केवळ मानसिक आरोग्याशी नाही, तर एकूण आयुष्याच्या कालावधीशीही आहे. २०१६ मध्ये येल विद्यापीठातील (Yale University) Levy आणि सहकाऱ्यांनी केलेल्या महत्त्वपूर्ण अभ्यासानुसार, नियमितपणे पुस्तके वाचनाऱ्या

व्यक्तींचे आयुष्य न वाचनाऱ्यांच्या तुलनेत सरासरी दोन वर्षांनी जास्त असल्याचे आढळले. हा दीर्घायुष्याचा फायदा वाचकाच्या मागील संज्ञानात्मक क्षमतेपासून स्वतंत्र होता, याचा अर्थ असा की दीर्घायुष्य वाढविण्यात वाचनाच्या कृतीचे थेट फायदे महत्वाचे ठरले. संशोधकांनी या दीर्घायुष्याला दोन प्रमुख संज्ञानात्मक प्रक्रियांशी जोडले:

१. कथेमध्ये आवश्यक असलेले धीमे, सखोल विसर्जन (Slow, deep immersion), ज्यामुळे वाचक सामग्रीशी जोडला जातो.

२. सहानुभूती (Empathy), सामाजिक आकलन (Social Perception) आणि भावनिक बुद्धिमत्तेला (Emotional Intelligence) मिळणारे प्रोत्साहन.

संशोधकांनी असेही स्पष्ट केले की, मासिक नियतकालिकांपेक्षा (Periodicals) पुस्तके वाचण्याचा दीर्घायुष्यासाठी असलेला फायदा अधिक मजबूत असतो. मासिके वाचण्यासाठी लोक सरासरी ६.१० तास घालवतात, तर पुस्तकांसाठी ३.९२ तास. तरीही, पुस्तकांसाठी अधिक सखोल एकाग्रता आणि भावनिक गुंतवणूक आवश्यक असल्याने, ती उच्च-स्तरीय संज्ञानात्मक प्रक्रिया आहे जी आयुष्य वाढवण्यासाठी अधिक उपयुक्त ठरते. वाचन केवळ मेंदूचे संरक्षण करत नाही, तर ते सामाजिक आरोग्यामध्ये समन्वय साधते, ज्यामुळे व्यक्ती अधिक सक्रिय आणि समाधानी राहते, आणि जीवनमान सुधारते.



३. भावनिक बुद्धिमत्ता आणि सामाजिक कौशल्ये

वाचन हा केवळ ज्ञानाचा नाही, तर सामाजिक कौशल्यांचा विकास करण्याचाही मार्ग आहे. काल्पनिक साहित्य वाचणे आपल्याला दुसऱ्याच्या दृष्टिकोनातून जग पाहण्याची संधी देते.

१. कथानकाद्वारे सामाजिक जगाची नक्कल (Social Simulation)

संशोधक मार आणि ओटले (Mar and Oatley) यांच्या मते, काल्पनिक कथा वाचणे हे सामाजिक अनुभवांचे एक प्रभावी मानसिक नक्कल आहे. कथाविश्वात आपण पात्रांच्या संघर्षांना आणि संबंधांना प्रत्यक्षात प्रतिसाद देत असल्यासारख्या भावना अनुभवतो. ही प्रक्रिया मेंदूला वास्तविक जीवनातील सामाजिक-संज्ञानात्मक प्रक्रियांचा (Social-Cognitive Processes) सराव करण्याची संधी देते—जसे की दुसऱ्याचे हेतू ओळखणे, ध्येये ट्रॅक करणे आणि भावना ओळखणे. या पुनरावृत्ती झालेल्या सरावामुळे सामाजिक कौशल्ये, विशेषतः सहानुभूती (Empathy) आणि सामाजिक आकलन (Social Understanding) सुधारते. वारंवार काल्पनिक साहित्य वाचणारे वाचक सहानुभूती-आधारित कार्यांमध्ये चांगले प्रदर्शन करतात, तर तथ्यात्मक साहित्य (Non-Fiction) वाचणारे वाचक त्या तुलनेत मागे पडतात. वाचन हे 'अनुभवाचा शॉर्टकट' आहे, ज्यामुळे मेंदूला सामाजिक प्रयोगशाळेत (Social Laboratory) काम करण्याची संधी मिळते, कारण वाचक कोणतेही वास्तविक सामाजिक परिणाम

न भोगता जटिल भावनिक समस्यांचा सराव करू शकतो.

२. Theory of Mind (ToM) चा विकास

Theory of Mind (ToM) म्हणजे इतरांचे मानसिक अवस्था (जसे की विश्वास, भावना, हेतू आणि ज्ञान) समजून घेण्याची क्षमता. मानवी सामाजिक व्यवहार आणि भावनिक बुद्धिमत्तेसाठी ही क्षमता अत्यंत महत्त्वाची आहे.

काल्पनिक कथा वाचल्याने वाचकाला पात्रांच्या हेतूबद्दल सतत अंदाज लावावा लागतो, ज्यामुळे 'मानसिक आकलन' (Mind-reading) आणि 'चारित्र्य निर्माण' (Character Construction) करण्याची प्रक्रिया होते. किड आणि कास्तानो (Kidd and Castano, 2013) यांच्या अभ्यासात, साहित्यिक काल्पनिक कथा वाचल्याने Theory of Mind सुधारते असे आढळले. या संदर्भात अधिक संशोधन आवश्यक असले तरी, साहित्य सामाजिक आकलन वाढवते आणि वाचकाला गुंतागुंतीच्या सामाजिक वातावरणात अधिक चांगले कार्य करण्यास मदत करते, ज्यामुळे भावनिक लवचिकता वाढते, यावर व्यापक सहमती आहे.

३. Fiction विरुद्ध Non-Fiction: भिन्न फायदे

वाचनाच्या प्रकारानुसार त्याचे फायदे बदलतात:

काल्पनिक साहित्य (Fiction):

- सहानुभूती: वाचकाला विविध पात्रांच्या जीवनात प्रवेश करण्याची संधी मिळते, ज्यामुळे विविध पार्श्वभूमीच्या लोकांबद्दल सखोल आकलन आणि



सहानुभूती वाढते.

- **सामाजिक स्वीकृती:** काल्पनिक कथांमुळे वाचकांमध्ये अधिक समावेशक (Inclusive) आणि सहनशील दृष्टिकोन विकसित होतो.
- **भावनात्मक जोड आणि कल्पनाशक्ती:** हे साहित्य प्रामुख्याने मनोरंजन आणि कथाकथनासाठी उपयुक्त आहे.

तथ्यात्मक साहित्य (Non-Fiction):

- **गंभीर विचार आणि समस्या सोडवणे:** Non-Fiction वाचकाला माहिती पुरवते आणि शिक्षित करते. वाचकाला भिन्न दृष्टिकोन विचारात घेऊन नवीन मते तयार करण्यास प्रोत्साहित करते, ज्यामुळे संज्ञानात्मक आणि बौद्धिक वाढ होते.
- **आत्म-जागरूकता (Self-Awareness):** आत्म-मदत (Self-help) प्रकारातील पुस्तके वाचकांना स्वतःच्या प्रेरणा, मूल्ये आणि व्यक्तिमत्त्व वैशिष्ट्यांची चांगली समज देतात, ज्यामुळे जीवनाचे माहितीपूर्ण निर्णय घेणे सोपे होते.

४. बिब्लिओथेरेपी: उपचारात्मक वाचन

बिब्लिओथेरेपी (Bibliotherapy) म्हणजे मानसिक आरोग्य आणि कल्याण सुधारण्यासाठी साहित्य आणि कथाकथनाचा पद्धतशीर उपयोग करणे. ही एक प्रकारची क्रिएटिव्ह आर्ट्स थेरेपी (Creative Arts Therapy) आहे, जी चिंता नैराश्य आणि दुःख यांसारख्या परिस्थितीत भावनिक आधार, मार्गदर्शन आणि अंतरंग समज पुरवते.

१. उपचारात्मक वाचनाचे मुख्य टप्पे

बिब्लिओथेरेपीची प्रक्रिया तीन मुख्य टप्प्यांमध्ये कार्य करते:

१. ओळख (Identification): या टप्प्यात, क्लायंट पुस्तकातील पात्राशी भावनिकरित्या जोडला जातो, ज्याची समस्या त्याच्या स्वतःच्या समस्येशी संबंधित असते. या ओळखीमुळे क्लायंटला 'मी एकटा नाही' याची जाणीव होते (Universalization), आणि आपल्या समस्यांना नवीन दृष्टिकोनातून तपासण्याची संधी मिळते.

२. भावनिक विरेचन (Catharsis): पात्राच्या भावना आणि संघर्षांमध्ये स्वतःला हरवून टाकल्याने वाचकाला भावनिक मुक्ती (Emotional Release) मिळते आणि मानसिक ताण हलका होतो.

३. अंतर्दृष्टी आणि रणनीती (Insight and Strategy): पात्राने त्यांच्या समस्यांवर कशी मात केली याबद्दल चिंतन केल्यावर, वाचकाला स्वतःच्या जीवनातील समस्या सोडवण्यासाठी अंतर्दृष्टी प्राप्त होते. वाचक पात्राच्या अनुभवातून ठोस धोरणे (Concrete Strategies) शिकतो आणि ती स्वतःच्या जीवनात लागू करण्याचा संकल्प करतो. उदाहरणार्थ, चिंताग्रस्त मुले कथेतील पात्राप्रमाणे माइंडफुलनेस (Mindfulness) किंवा विचलित करण्याची कौशल्ये (Coping Skills) शिकू शकतात.

२. चिंता आणि नैराश्यासाठी उपयोग

बिब्लिओथेरेपी विशेषतः मुलांमध्ये चिंता व्यवस्थापनासाठी अत्यंत प्रभावी आहे. कथेच्या माध्यमातून मुले त्यांच्या चिंता निर्माण करणाऱ्या घटकांना (Triggers) ओळखू शकतात. कथांमधून मिळालेले प्रोत्साहन मुलांना त्यांच्या लक्षणांचा सामना करण्यास आणि नकारात्मक आत्म-संवादाला (Negative Self-Talk) सकारात्मक रूपात बदलण्यास मदत करते. पात्राचा आत्मविश्वास वाढताना पाहून, वाचकाचा आत्मविश्वासही वाढू शकतो.

३. मर्यादा आणि योग्य वाचनाचे महत्त्व

बिब्लिओथेरेपी केवळ तेव्हाच यशस्वी होते जेव्हा ती थेरेपिस्टच्या मार्गदर्शनाखाली आणि योग्य साहित्याच्या निवडीसह केली जाते. वाचन नेहमीच 'उपचार' नसते; त्याचे काही मानसिक आणि भावनिक धोके असू शकतात. जर चुकीचे पुस्तक निवडले गेले किंवा वाचकाने अपुरी प्रक्रिया केली, तर ते मानसिक ताण वाढवू शकते. सायकोसिससारख्या गंभीर मानसिक विकारांनी ग्रस्त असलेल्यांसाठी किंवा ज्यांना वाचनाची आवड नाही, त्यांच्यासाठी हा उपचार योग्य नाही. उपचारात्मक वाचन हे केवळ 'सामग्री'वर (Content) अवलंबून नसते, तर 'शोषकता' (Absorption) आणि वाचकाच्या भावनिक जोडावरही अवलंबून असते. त्यामुळे, साहित्यिक गुणवत्तेपेक्षा वाचकाशी थेट संबंध प्रस्थापित करणारे आणि सखोल चिंतन (Deep

Reflection) करण्यास प्रवृत्त करणारे साहित्य निवडणे महत्त्वाचे ठरते.

५. सर्वोत्तम परिणामांसाठी वाचन पद्धती

वाचनाचे फायदे केवळ काय वाचले यावर अवलंबून नसतात, तर ते कसे वाचले यावरही अवलंबून असतात. वाचनाचे माध्यम (Medium) आणि पद्धत थेट संज्ञानात्मक कार्यक्षमतेवर आणि झोपेच्या गुणवत्तेवर परिणाम करते.

१. कागदी पुस्तक विरुद्ध डिजिटल वाचन: माध्यम महत्त्वाचे आहे

डिजिटल स्क्रीनवर (उदा. ई-रीडर, टॅब्लेट, फोन) वाचन करण्यापेक्षा कागदी पुस्तके वाचण्याचे आरोग्य आणि संज्ञानात्मक परिणाम अधिक प्रभावी असल्याचे वैज्ञानिक पुरावे दर्शवतात. याला 'स्क्रीन इन्फिरिऑरिटी इफेक्ट' (Screen Inferiority Effect) म्हणतात.

१. संज्ञानात्मक फायदे आणि 'मानसिक नकाशा'

संशोधनानुसार, कागदी पुस्तके वाचनाऱ्यांची माहिती आत्मसात करण्याची आणि लक्षात ठेवण्याची क्षमता ई-बुक वाचकांपेक्षा जास्त असते. भौतिक पुस्तकांमध्ये वाचन आकलन (Reading Comprehension) ६ ते ८ पटीने चांगले असू शकते. याचे मुख्य कारण म्हणजे वाचनादरम्यान तयार होणारा **संज्ञानात्मक नकाशा (Cognitive Map)**. कागदी पुस्तक वाचताना, पृष्ठे उलटणे, मजकुराचे विशिष्ट स्थान (Spatial Cues) आणि पुस्तकाची जाडी जाणवणे—यांमुळे

मेंदूत एक 'इंडेक्स' (Index) तयार होतो, जो माहिती आठवण्यासाठी अत्यंत महत्वाचा असतो. डिजिटल स्क्रीनवर ही टॅक्टाइल (Tactile) आणि स्थानिक (Spatial) प्रतिक्रिया मिळत नाही, ज्यामुळे मेंदूला मजकूर मॅप करणे कठीण होते आणि आकलन कमी होते.

२. स्किमिंगची प्रवृत्ती आणि संज्ञानात्मक भार

स्क्रीन वाचन 'स्किमिंग'ला (Skimming) प्रोत्साहन देते. स्क्रीनवर वाचणारे वाचक मजकूर स्कॅन करतात आणि काळजीपूर्वक, विश्लेषणात्मक वाचन (Analytical Reading) टाळतात. यामुळे सखोल आकलन कमी होते. याव्यतिरिक्त, स्क्रीन मल्टीटास्किंगला प्रोत्साहन देत असल्याने आणि टॅक्टाइल माहितीचा अभाव असल्याने, मेंदूवर अधिक संज्ञानात्मक भार (Cognitive Load) पडतो. सखोल वाचन आणि दीर्घकालीन संज्ञानात्मक साठा (Cognitive Reserve) निर्माण करण्यासाठी ही 'सखोल प्रक्रिया' आवश्यक आहे.

२. वाचन आणि झोप गुणवत्ता

रात्रीच्या वेळी वाचनाचे आरोग्यावर होणारे परिणाम हे माध्यमाच्या निवडीवर अवलंबून असतात.

ब्लू लाईट आणि मेलाटोनिन: स्व-प्रकाशित इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांमधून (Self-luminous devices) येणारा ब्लू लाईट (Blue Light) शरीरातील नैसर्गिक सर्काडियन लय (Circadian Rhythm) मध्ये अडथळा आणतो. यामुळे झोपेचे

हार्मोन असलेले मेलाटोनिन (Melatonin) चे उत्पादन दबले जाते, परिणामी झोप लागण्यास जास्त वेळ लागतो आणि सकाळी येणारी तरतरी (Alertness) कमी होते.

कागदी पुस्तकाचा फायदा:

याउलट, झोपण्यापूर्वी कागदी पुस्तक वाचल्यास ब्लू लाईटचा धोका टळतो. तणाव कमी झाल्यामुळे मेंदू शांत होतो आणि चांगली झोप लागण्यास मदत होते. जरी दिवसा चांगला प्रकाश अनुभवल्यास ब्लू लाईटचे नकारात्मक परिणाम कमी होऊ शकतात, तरीही रात्रीच्या वेळी झोप सुधारण्यासाठी कागदी पुस्तकाची निवड करणे हा सार्वजनिक आरोग्याचा एक साधा आणि प्रभावी सल्ला आहे.

कागदी पुस्तक (Print) आणि डिजिटल स्क्रीन (Digital Screen) वाचनाचे तुलनात्मक फायदे

घटक (Factor)	कागदी पुस्तक वाचन (Print Book Reading)	डिजिटल स्क्रीन वाचन (Digital Screen Reading)
आकलन आणि धारणा	उत्तम; मानसिक नकाशा (Cognitive Map) तयार होतो	कमी; स्किमिंगची प्रवृत्ती वाढते
झोप गुणवत्ता	सुधारणा होते; मेलाटोनिनवर परिणाम नाही	रात्री उशिरा वाचल्यास झोप लागण्यास विलंब (Blue Light)



घटक (Factor)	कागदी पुस्तक वाचन (Print Book Reading)	डिजिटल स्क्रीन वाचन (Digital Screen Reading)
दीर्घायुष्य संबंध	मजबूत (विशेषतः पुस्तकांसाठी)	अप्रत्यक्ष
डोळ्यांवर ताण	कमी	अधिक (Screen Fatigue)

३. सखोल वाचनासाठी व्यावहारिक उपाय

वाचनाचे जास्तीत जास्त आरोग्य लाभ घेण्यासाठी, केवळ वाचणे महत्वाचे नाही, तर 'सखोल वाचन' (Deep Reading) होणे आवश्यक आहे. यासाठी खालील उपाय प्रभावी आहेत:

- **सक्रिय प्रक्रिया:** मजकूर वाचताना नोट्स काढणे किंवा मजकुरावर प्रतिक्रिया देणे. यामुळे मेंदू माहितीवर अधिक सक्रियपणे प्रक्रिया करतो आणि आकलन वाढते.
- **माध्यमाची निवड:** गंभीर आणि माहितीपूर्ण सामग्रीसाठी कागदी पुस्तकांचा वापर करणे.
- **डोळ्यांचे आरोग्य राखणे:** स्क्रीनवर वाचन करणे अपरिहार्य असल्यास, डोळ्यांचा ताण कमी करण्यासाठी २०-२०-२० नियम पाळणे (दर २० मिनिटांनी, २० फूट दूर असलेल्या वस्तूकडे २० सेकंदांसाठी पाहणे).
- **वाचनाचा उद्देश निश्चित करणे:** वाचन सुरू करण्यापूर्वी विशिष्ट वाचन ध्येये (Reading

Goals) निश्चित करणे, ज्यामुळे फोकस कायम राहतो.

निष्कर्ष आणि शिफारसी :

वाचन हा केवळ एक बौद्धिक छंद नाही, तर एक शक्तिशाली आरोग्य उपाय आहे, जो व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक कल्याणासाठी पायाभूत कार्य करतो. हा सखोल अभ्यास सिद्ध करतो की वाचन शरीराच्या तणाव प्रतिसाद प्रणालीवर थेट परिणाम करते, हृदय गती आणि कोर्टिसोलची पातळी कमी करून तात्काळ शांतता प्रदान करते. केवळ सहा मिनिटांच्या वाचनाने ६८% पर्यंत तणाव कमी होण्याची क्षमता ही एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक माहिती आहे, जी वाचनाला एक आवश्यक 'जैविक हस्तक्षेप' म्हणून स्थापित करते. दीर्घकाळात, वाचन संज्ञानात्मक साठा निर्माण करून डिमेंशिया आणि स्मृती ऱ्हासाची सुरुवात मंदावते, तसेच आयुष्य वाढवण्यास मदत करते. उच्च संज्ञानात्मक कार्यक्षमता आणि सामाजिक बुद्धिमत्ता यामुळे व्यक्ती अधिक संवेदनशील, सहानुभूतीपूर्ण आणि सामाजिकदृष्ट्या जागरूक नागरिक बनते.

शिफारसी:

1. **दैनंदिन सवय:** वाचनाला केवळ मनोरंजनासाठी न पाहता, रक्तदाब आणि तणाव व्यवस्थापनासाठी आवश्यक असलेली दैनंदिन आरोग्य सवय (Daily Health Habit) म्हणून स्वीकारावे.
2. **सखोल वाचनावर भर:** संज्ञानात्मक साठा आणि दीर्घायुष्याचा फायदा मिळवण्यासाठी, केवळ माहिती स्कॅन करण्याऐवजी, कथानकात किंवा सामग्रीत सखोल विसर्जन (Deep Immersion) आवश्यक आहे.

3. माध्यमाची योग्य निवड: झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी आणि आकलनासाठी 'स्क्रीन इन्फिरॉरिटी इफेक्ट' लक्षात घेऊन, रात्रीच्या वेळी कागदी पुस्तकाचे वाचन करावे.

4. उपचारात्मक वापर: चिंता किंवा नैराश्याच्या व्यवस्थापनासाठी प्रशिक्षित थेरेपिस्टच्या मार्गदर्शनाखाली बिब्लिओथेरेपीचा उपयोग केला जाऊ शकतो, ज्यामुळे भावनिक विरेचन आणि समस्या सोडवण्याचे कौशल्य विकसित होते.

थोडक्यात सांगायचे तर, वाचन हा जीवनातील सुधारणांचा आणि दीर्घकाळ टिकणाऱ्या चांगल्या आरोग्याचा एक निश्चित मार्ग आहे.

संदर्भ :

1. Anxiety Centre. (n.d.). Reading for 6 minutes reduces stress by 68 percent. <https://www.anxietycentre.com>
2. Newcastle University. (n.d.). Reading reduces stress. Fact. <https://blogs.ncl.ac.uk>
3. Henry Ford Health. (n.d.). The heart healthy benefits of reading. <https://www.henryford.com>
4. GoHealth Urgent Care. (n.d.). Surprising reasons reading is good for your health. <https://www.gohealthuc.com>
5. Lone Star Neurology. (n.d.). Cognitive reserve: Why some brains age better than others. <https://lonestarneurology.net>
6. PubMed. (n.d.). Cognitive activities delay onset of memory decline in persons who develop dementia. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
7. Neurology.org. (n.d.). Cognitive activity from early to late life and the risk of AD dementia: A life-course study. <https://www.neurology.org>
8. Yale Alumni Magazine. (n.d.). Bookworms live longer. <https://yalealumnimagazine.org>
9. The Guardian. (n.d.). Book up for a longer life: Readers die later, study finds. <https://www.theguardian.com>
10. York University. (n.d.). Fiction and empathy: Mar et al. <https://www.yorku.ca>
11. ResearchGate. (n.d.). Fiction: Simulation of social worlds. <https://www.researchgate.net>
12. University of California Press. (n.d.). The effect of reading a short passage of literary fiction on theory of mind: A replication of Kidd & Castano (2013). <https://online.ucpress.edu>
13. Taylor & Francis Online. (n.d.). Does a single session of reading literary fiction prime enhanced mentalising performance? <https://www.tandfonline.com>

14. *Smart Blogger. (n.d.). Fiction vs. nonfiction: Key differences, examples, & benefits. <https://smartblogger.com>*
15. *Grattan Street Press. (n.d.). Reading fiction vs. reading non-fiction: Is one better? <https://grattanstreetpress.com>*
16. *Backpack Healthcare. (n.d.). 4 ways bibliotherapy can support your child with anxiety. <https://hellobackpack.com>*
17. *Verywell Mind. (n.d.). How does bibliotherapy work? <https://www.verywellmind.com>*
18. *Psychology Writing. (n.d.). What is bibliotherapy + how can it help students? <https://psychologywriting.com>*
19. *UCL Discovery. (n.d.). Bibliotherapy: Its processes and benefits and application in clinical and developmental settings. <https://discovery.ucl.ac.uk>*
20. *EBSCO Information Services. (n.d.). On the dangers of reading. <https://about.ebsco.com>*
21. *First Monday. (n.d.). Bibliotherapy in the age of digitization. <https://firstmonday.org>*
22. *How Life Unfolds. (n.d.). 7 scientific benefits of reading printed books for better brain health, sleep and environmental impact. <https://www.howlifeunfolds.com>*
23. *Reddit. (n.d.). Why your brain treats digital reading differently than paper (and what you can do about it). <https://www.reddit.com>*
24. *Oxford Learning. (n.d.). Screen vs. paper: Which one boosts reading comprehension? <https://www.oxfordlearning.com>*
25. *PubMed. (n.d.). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>*
26. *PubMed. (n.d.). Two hours of evening reading on a self-luminous tablet vs. physical book does not alter sleep after daytime bright light exposure. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>*

Cite This Article:

प्रा. जाधव ग. नि. (2025). वाचनाचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर होणारे प्रभावी परिणाम: एक सखोल अभ्यास. In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 23–33).

* ग्रंथपाल, महात्मा फुले महाविद्यालय पिंपरी, पुणे - १७

गोषवारा:

ग्रंथालय हे समाजाच्या बौद्धिक, सांस्कृतिक आणि मानसिक विकासाचे महत्वाचे केंद्र मानले जाते. विविध माहिती स्रोतांद्वारे ग्रंथालय व्यक्तीचा विचारविकास, निर्णयक्षमता, सर्जनशीलता आणि चिंतनशक्ती वाढवते. समाजातील विविध घटकांना ज्ञानाची समान उपलब्धता प्राप्त होऊन सामाजिक समता, मूल्य शिक्षण आणि सकारात्मक विचारांची जडणघडण होते. वाचनसंस्कृतीला प्रोत्साहन देऊन ग्रंथालय व्यक्तिमत्व विकास, नैतिक मूल्यांची रुजवण आणि समाजाच्या सर्वांगीण मनोविकासाला हातभार लावते. त्यामुळे आधुनिक माहिती तंत्रज्ञानाच्या युगातही ग्रंथालयाचे योगदान समाजाच्या मानसिक प्रगतीसाठी अत्यंत महत्वाचे ठरते.

कीवर्ड्स : ग्रंथालय, समाजाचा मनोविकास, वाचनसंस्कृती, माहिती संसाधने, आजीवन शिक्षण, ज्ञानविस्तार, सामाजिक परिवर्तन, व्यक्तिमत्व विकास, बौद्धिक प्रगती, माहिती साक्षरता

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.

प्रस्तावना :

ग्रंथालये आणि समाजाचा परस्परांशी निकटचा संबंध आहे. कारण समाज म्हणजे केवळ लोकसमूह नव्हे, तर समाज म्हणजे समान अशा प्रादेशिक, सांस्कृतिक व ऐतिहासिक धाग्यांनी बांधला गेलेला संस्कृतीशील जनसमूह असतो. समाजाच्या ज्ञान, विज्ञान आणि मनोरंजनात्मक गरजा असतात. व्यक्ती प्रमाणेच समाजाच्या मनाचा विकास किंवा पतन देखील घडू शकते. शारीरिक सुदृढतेसाठी ज्याप्रमाणे योग व व्यायम शाळेची आवश्यकता असते. त्याप्रमाणे समाजातील सर्वांच्या मनोबल वृद्धी साठी समृद्ध ग्रंथालयांची आवश्यकता असते. चांगल्या ग्रंथालयांमुळे व्यक्तीला विविध प्रकारच्या विचार, भावना, कल्पनांचे ज्ञान होते. तो आपल्या

इतिहास आणि संस्कृतीशी जोडला जातो. वाचनामुळे ज्ञान विज्ञान, तंत्रज्ञानाच्या आकलनातून व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वाचा विकास होतो.

व्यक्तिमत्वा संदर्भात नॉर्मन मन या विचारवंताने, "व्यक्तीची शरीररचना, वर्तन विशेष, अभिरुची क्षमता, योग्यता आणि अभिक्षमता याचे वैशिष्ट्यरित्या संघटन होय" ¹ असे म्हटले आहे. तर आयझॅक या अभ्यासकाने "व्यक्तिमत्व म्हणजे व्यक्तीचे चारित्र्य, स्वभाव, बुद्धी व शरीरयष्टी यांचे टिकाऊ स्वरूपाचे संघटन होय ज्या घटकामुळे व्यक्तीचे परिवेशाशी वैशिष्ट्यपूर्ण समायोजन निश्चित करते" ² असे म्हटले आहे. या व्याख्यांमुळे आपल्याला असे लक्षात येते की, व्यक्तीच्या विचार, भावना, वर्तन, प्रवृत्ती, मूल्ये, सवयी, भावनिक



प्रतिसाद आणि सामाजिक परस्पर संवाद यांचा अंतर्भाव व्यक्तिमत्वात होतो. व्यक्तीचे मनो - शारीरिक गतिशील संघटन म्हणजे आचार, विचार आणि कृतीशीलता यांची सामाजिक प्रतिमा म्हणजे व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व होय . एका अर्थाने हा गुण किंवा अवगुणांचा संग्रह आणि वैशिष्ट्यपूर्ण वागण्याचा नमूना असतो. व्यक्तिमत्वातील वैचारिक, भावनीक , नैतिक आणि बौद्धिक विकासाचे ग्रंथांशी जवळचे नाते आहे . आणि समाजातील बहुसंख्य व्यक्ती संस्कृतीशील बनू शकल्या तर समाजाचा मनोविकास घडतो आणि त्यांच्यावर विकृतीचा प्रभाव पडू लागला तर सामाजाचे बौद्धिक व नैतिक अधःपतन घडून येते.

ज्यामध्ये ज्ञान ग्रंथीत केले जाते, संग्रहित केले जाते ते ग्रंथ होत. यामध्ये सर्व प्रकारच्या ज्ञान साहित्याचा समावेश होतो. हस्तलिखिते, पुस्तके, संदर्भग्रंथ, माहितीपर ग्रंथ, संशोधनपर ग्रंथ, प्रबंध, मानके, चित्रे व नकाशे याचाही समावेश यामध्ये होतो . ग्रंथांमुळे ज्ञानाचे संचयन केले जाते आणि एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे ते संक्रमित केले जाते . ज्ञान जतन आणि संवर्धन करण्याचे ते एक महत्त्वाचे साधन आहे . बहुविध विषयावर बहुसंख्य ग्रंथ व माहिती ग्रंथालयात संग्रहीत केली जाते. आणि वाचकांना त्यांच्या मागणीनुसार उपलब्ध करून दिली जाते. मराठी विश्वकोशानुसार ग्रंथालय म्हणजे, " ग्रंथ संग्रहाचे स्थान. जेथे वाचन साहित्य उपयोगासाठी ठेवले जाते ग्रंथालय ही प्राचीन सामाजिक संस्था असून तिला मोठा इतिहास आहे आणि तो मानवी संस्कृतीशी समांतर आहे 3. डॉ. शां. ग. महाजन यांनी, " ग्रंथांचा संग्रह म्हणजे ग्रंथालय असे म्हटले आहे. ग्रंथांचा संग्रह करताना ते वाचले जावेत हा हेतू त्यामध्ये असतो ".4

ग्रंथालयांनी वाचकांच्या गरजांचा अभ्यास करून त्यांच्यासाठी ग्रंथ आणून ते त्यांना उपलब्ध करून द्यावयास हवेत. अभ्यासकांच्या मते ग्रंथालय ही देवालय व मठ यासारख्या धार्मिक संस्थांमधून विकसित झाली आहे . राजे रजवाड्यांनी आपल्या छंदासाठी किंवा गरजांसाठी ग्रंथ संग्रहीत केले . पूर्वीच्या काळी ग्रंथसंग्रह ही समाजातील उच्च वर्गाची मक्तेदारी होती. पण आधुनिक काळात ते समस्त समाजासाठी उपलब्ध झाले आहेत. ग्रंथालय म्हणजे एक वास्तू नसून सर्वज्ञान, विज्ञान , धर्मविचार ,पंथ , कल्पना , इतिहास याची जोपासना करणारी व मानवी सहसंबंधाचे दृढीकरण करणारी एक महत्त्वाची सामाजिक - सांस्कृतिक विकास साधणारी संस्था आहे. ग्रंथाना गुरूचे ही गुरु असे संबोधले गेले आहे. ज्ञान मिळवण्याचा राजमार्ग म्हणजे ग्रंथ होय .नियमित वाचनामुळे एकाग्रता वाढते, विचारशक्ती तीव्र होते. योग्य अयोग्य गोष्टी समजतात. ग्रंथ वाचनामुळे व्यक्तीचे भाषिक कौशल्य सुधारते, शब्दसंपदा वाढते, अभिव्यक्ती अधिक प्रभावी बनते. व्यक्ती अधिक सजग सृजाण बनते. वाचनातून विविध विषयाची माहिती मिळते तसेच जीवनामध्ये सकारात्मक परिवर्तन घडवून येते. भावनिक संतुलन आणि मानसिक आरोग्यासाठी ही चांगल्या साहित्यकृतीचे वाचन मोलाचे मानले जाते.

आजच्या धावपळीच्या जीवन पद्धतीमध्ये विविध ताणतणावामुळे निर्माण झालेली मनाची अस्वस्थता आणि मानसिक थकवा दूर करण्यासाठी वाचनाचे अनन्य साधारण महत्त्व आहे. वाचनामुळे व्यक्तीची चिंतनशीलता वाढते. यामुळे वाचन हे व्यक्तिमत्व विकास साधते. यामुळे व्यक्तींच्या आणि समाजाच्या मनोविकासाला वाचनामुळे चालना मिळते



.मानवी जीवनाचे स्वरूप साधे सोपे वाटले तरी त्याचे अंतरंग अनाकलीय, विविधतापूर्ण त्यामुळे समस्त मानवी समाजाला त्याचे नेहमीच कुतूहल वाटत आलेले आहे . मानवी समाजाची जिज्ञासा तृप्ती व वासनापूर्ती साहित्याच्या वाचनाच्या माध्यमातून होत असते . यासंदर्भात शॉपिंगहोवर या जर्मन तत्वज्ञानाचा उल्लेख करायला हवा . माणसाच्या मर्यादित जीवनात सर्वच गोष्टींच्या आकलन होऊ शकत नाही . समजाव्यात अशा वाटणाऱ्या गोष्टीबद्दलची त्याची जिज्ञासा तशीच राहते. या जिज्ञासेची तृप्ती साहित्याद्वारे होते असे त्याचे मत आहे. ग्रीक विचारवंत अ‍ॅरिस्टॉटल यांनी साहित्याच्या प्रयोजन आणि परिणामासंदर्भात कॅथार्सिस ची संकल्पना मांडली आहे. वैद्यकशास्त्राप्रमाणे शरीराला त्रासदायक झालेली विकृती औषधांची योजना करून शरीराबाहेर काढावी अशी विरेचना मागील कल्पना आहे. कॅथार्सिस चा अर्थ निचरा होणे किंवा साफ होणे असा आहे अ‍ॅरिस्टॉटलच्या मते, “भावनांच्या विरेचनामुळे आपल्या चित्तवृत्तीत एक हलकेपणा निर्माण होतो त्याप्रमाणेच एक आनंद वा समाधान आपणांस लाभते. भीती आणि अनुकंपा या माणसाच्या मनःस्वास्थ्य बिघडवणाऱ्या भावना होत. शोकांतिका या भावनांचीच जागृती करते आणि माणसाच्या ठिकाणी असणाऱ्या या दोन भावनांच्या आधारे त्यांचा निचरा करून वाचक प्रेक्षकांच्या मनाचा कोठा साफ करते. त्यायोगे मन स्वच्छ झाले की माणसाच्या चित्तवृत्तींना एक आल्हाददायक हलकेपणा येतो” 5. साहित्यात लौकिक भावभावनांशी संवादी आणि समांतर असणाऱ्या भावभावनांची चित्रे असतात. त्यामुळे त्यांच्या आस्वादनात रंगलेल्या वाचकाच्या मनातही तशाच भावना जाग्या होतात. त्यांच्या आस्वादनातून

आनंददायक चित्तवृत्ती निर्माण होतात. यामुळे वाचकांचे मन समाधानी आणि आनंदमय होते. ही स्थिती त्याच्या मनोविकासासाठी उपयुक्त अशी आहे. लेखकाचा दर्जा जितका मोठा असेल तितकी त्याच्या लेखनात व्यापकता व सखोलता असते . त्यातूनच वाचकांच्या मनाचे उद्बोधनही साधले जाते. जीवनाचा प्रगल्भ अर्थ साहित्यकृतीद्वारे वाचकांच्या मनात संक्रमित होतो त्याच्या मनाला समृद्ध करतो. रामायण महाभारतासारख्या कलाकृतीं, कालिदास भवभूतींचे साहित्य, होमरचे 'इलिड', व्हर्जिलचे 'इनीड' हे पाश्चात्य महाकाव्य तसेच संत ज्ञानेश्वर संत तुकारामांदी संतांच्या साहित्याने व्यक्ती विकास आणि पर्यायाने सामाजिक मनोविकास साधला आहे. टॉलस्टॉय यांची 'वॉर अँड पीस' कलाकृती किंवा डोस्टोव्हस्कीची 'ब्रदर कारोमान्ड्रो', आणि हेमिंग्वेची 'ओल्ड मॅन अँड द सी' यासारख्या सर्व जगाने नावाजलेल्या साहित्यकृतीही याचीच उदाहरणे म्हणून सांगता येतील.

समाजाच्या मनोविकासासाठी चांगल्या ग्रंथांची उपयोगिता पुढील प्रमाणे सांगता येते.

१. आधुनिक काळातील गतिमान जीवनशैली - आधुनिक काळातील गतिमान जीवनशैली आणि विविध सामाजिक व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या यामुळे समाजातील सर्वच स्त्री पुरुषांवर पर्यायाने समाजावर मानसिक ताण आलेला असतो. अशावेळी काही मिनिटे मन लावून वाचन केल्यास मन स्थिर होते कथा कादंबऱ्या कविता गाणी प्रेरणादायी साहित्य किंवा धार्मिक साहित्यवाचनामुळे त्यातील कथानकात गुंतून माणूस दैनंदिन चिंते पासून दूर जातो. सर्व धर्मग्रंथांच्या संदर्भामध्ये हा विचार लागू पडतो.



हिंदू धर्मीय - भगवद्गीता, मुस्लिम धर्मीय - कुराण आणि ख्रिश्चन धर्मीय बायबल ग्रंथाला पवित्र मानतात. या ग्रंथांच्या श्रवण पठणाने त्यांच्या मनाला धीर मिळतो. आणि चित्तवृत्ती शांत राहतात. चांगल्या ग्रंथांच्या वाचनाने जीवनातील तणावाची तीव्रता कमी केली जाते. ग्रंथ वाचन हे एक नैसर्गिक माईड रिलॅक्सेशन तंत्र मानता येते.

२. **मेंदूची क्षमता वाढ :** साहित्याच्या नियमित वाचनामुळे मेंदूची कार्यक्षमता वाढते विषय समजून घेणे संकल्पना लक्षात घेणे या सर्व कार्यांमुळे मेंदूला नियमित व्यायाम मिळतो व्यक्तीची एकाग्रता सुधारते वाचनातून मिळणारी नवीन माहिती त्याची स्मरणशक्ती वृद्धिंगत करते स्मृतीभ्रंशाच्या समस्यांपासून वाचनामुळे काही प्रमाणात संरक्षण ही मिळते.

३. **विचारशक्तीचा विकास** - वाचनामुळे मनात नवनवीन प्रश्न निर्माण होतात त्या प्रश्नांना शोधण्याची जिज्ञासा निर्माण होते इतिहास तत्त्वज्ञान व विविध सामाजिक विषयांवरील साहित्य वाचल्याने विचारांची खोली वाढते विविध विषयांवरील भिन्न दृष्टिकोन समजल्यामुळे व्यक्तिमत्व उन्नत होते . व्यक्ती अधिक तर्कशुद्ध समजूतदार व जागृत बनते

४. **भाषिक कौशल्य सुधार :** वाचनामुळे व्यक्तीच्या शब्दसंपत्तीत व अनुभवात वाढ होते योग्य शब्द वाक्य वाचून अभिव्यक्तीची शैली अधिक प्रभावी बनते . प्रासादिक भाषेमुळे व्यक्तीची चांगली छाप पडते .

५. **भावनिक समतोल व संवेदनशील व्यक्तिमत्व निर्मिती** - कथा कविता चरित्र आत्मचरित्र यांच्या वाचनामुळे वाचक वर्ग इतरांच्या भावविश्वाशी जोडला जातो त्यामुळे त्याच्या

मनामध्ये वैश्विक प्रेम, सहानुभूती ,करुणा आणि संवेदनशीलता वाढते मनातील ताण तणाव कमी होऊन मन अधिक स्थिर व शांत बनते त्यामुळे व्यक्तीचे आत्मबल वाढते . वाचनामुळे ज्याप्रमाणे समाजाचा मनोविकास घडून येतो त्याचप्रमाणे शारीरिक स्वास्थ्यावरील वाचनाचे फायदे दिसून येतात वाचन हा मेंदूसाठी सर्वात प्रभावी व्यायाम मानला गेला आहे. शब्दांचे अर्थ, लावणे त्यातील कल्पना समजून घेणे यामुळे मेंदूतील निरॉन कनेक्शन मजबूत होते नियमित वाचन करणाऱ्या व्यक्तीमध्ये अल्झायमर आजारांचा धोका कमी झाल्याचे संशोधनाने सिद्ध केले आहे वाचन करताना श्वासाची गती मंदावते आणि मनशांती निर्माण होते .यामुळे हृदयगती आणि रक्तदाब नियंत्रित राहण्यास साहाय्य होते . झोपण्यापूर्वी हलकेफुलके वाचन केल्यास हा लाभ जाणवतो . चांगल्या ग्रंथांच्या वाचनाने मन स्वस्थ व शांत होते यामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारते व शारीरिक थकवा कमी होतो . दैनंदिन तणावामुळे डोकेदुखी, स्नायूमधील ताण व पचनाच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात . आजच्या डिजिटल युगात स्क्रीनकडे पाहून डोळ्यांचा थकवा आणि डोकेदुखी निर्माण होते. ग्रंथवाचताना स्क्रीनचा प्रकाश नसल्याने डोळ्यांच्या आरोग्या बाबत अडचणी येत नाहीत.

भिन्न प्रदेशातील, भिन्न काळातील बहुविध ग्रंथ वाचनामुळे माहिती व ज्ञानात भरपडल्याने माणूस शहाणा बनतो. तेनाली रामन, चतुर बिरबल, हितोपदेश, पंचतंत्र, इसापनीती, वेताळ पंचवीशी, सिंहासन बत्तीशी, शुक बहात्तरी सारख्या ग्रंथांमुळे समाजात चातुर्य निर्माण होते. विविध ग्रंथांच्या आकलना मुळे



व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढतो. राष्ट्रपुरुष आणि प्रेरणादायी व्यक्तींच्या जीवन चरित्र आत्मचरित्रांच्या वाचनामुळे जीवन संघर्षाचे स्वरूप कळते. उदाहरणार्थ भगवान बुद्ध, छत्रपती शिवराय, छत्रपती संभाजी महाराज, नेताजी सुभाषचंद्र बोस, महात्मा गांधी, डॉ आंबेडकर, नेल्सन मंडेला, मार्टिन ल्युथर किंग, अलेक्झेंडर दी ग्रेट जॉर्ज वॉशिंग्टन कार्व्हर इ. महानायकांच्या चरित्रग्रंथ वाचनामधून सकारात्मक जीवन जाणवा निर्माण होतात. यामुळे छोट्या मोठ्या अडचणींमुळे खचून न जाता अडचणींवर कशी मात करावी याची जाणिव होते. विशाखा काव्यसंग्रहातील कुसुमाग्रजांची 'कणा', कोलंबस किंवा 'पृथ्वीचे प्रेमगीत', सारखी एखादी कविता देखील खचलेल्या मनाला जगण्यासाठी आत्मबळ देऊन जाते. इंग्रजांच्या अन्यायकारक राजवटी विरोधात बकिमचंद्र चटर्जींच्या 'वंदे मातरम' सारख्या गीतांमुळे क्रांतीची लाट निर्माण झाली होती. भारत - चीन युद्ध काळामध्ये ग. दि.माडगूळकरांच्या "जिंकू किंवा मरू माणुसकीच्या शत्रूसंगे युद्ध आमचे सुरू" सारख्या गीतांमुळे वीरवृत्तीचे स्फुरण चढले होते ग्रंथ समाजमनाला ध्येय्यासक्त बनवून त्याच्यात धैर्य, जिद्द आणि चिकाटी निर्माण करतात. माणसाच्या मनातील विजुगिषुवृत्ती वाढवणारे हे साहित्य आहे. ग्रंथ हे मानवी व्यक्तिमत्त्वाला विकसित करतात.

मानवी व्यक्तिमत्व हा स्थिर घटक नसून तो निरंतर शिकण्याने आणि अनुभूतीने तसेच सामाजिक बदलांनी विकसित होणारा गुणसमूचय आहे. व्यक्तित्व विकासामध्ये आकलन, विचारशक्ती, भावनिक निर्णय क्षमता, आत्मविश्वास, नेतृत्व

इत्यादींचा समावेश होतो. या गुणांची वृद्धी ग्रंथालयांमुळे होते. ग्रंथ म्हणजे लेखकाच्या अंतः प्रेरणेने सूचलेले, प्रतिभा शक्ती आणि अभ्यासामधून निर्माण केलेली स्वतंत्र रचना असते. मानवी संस्कृती इतिहास जतन आणि संवर्धन करण्याचे कार्य ग्रंथामुळे शक्य झालेले आहे जगभरातल्या ज्ञानाचे भंडार मानवी जगताचे यश अपयश सृष्टीतील विविध रहस्य व मानवी समाजाशी असणारे सृष्टीचे निसर्गाचे नाते ग्रंथांमुळेच आपल्याला कळते ग्रंथांमुळेच मानवाचे जगणे अर्थपूर्ण झाले आहे माणसामधील माणुसकीला जपण्याचे कार्य देखील ग्रंथांनी केलेले आहे. ग्रंथ माणसाला कल्पक कलावंत, संवेदनशील व सभ्य आणि समृद्ध व्यक्ती बनवतात जगण्याचे ज्ञान संयमाचे भान देतात. विविध प्रकारांच्या ग्रंथांमुळे व्यक्तिमत्व समृद्ध आणि प्रभावी बनत जाते. ज्ञानाची साधना आणि संशोधनात्मक दृष्टीमुळे समाजाचा आणि राष्ट्राचा विकास होत असतो. या दृष्टीने समाजाच्या मनोविकासामध्ये ग्रंथालयाचे महत्त्व अनन्य साधारण आहे. ग्रंथालये समाजामध्ये प्रगल्भता आणि बौद्धिक परिपक्वता निर्माण करतात. जीवनमूल्यां विषयी सजग करतात. ग्रंथामुळेच व्यक्तींचा आणि पर्यायाने समाजाचा एक वैचारिक दृष्टिकोन तयार होतो समाजाची विवेक निर्णय क्षमता भावनिक परिपक्वता वाढण्यामागे ग्रंथालयांचे महत्त्वपूर्ण योगदान आहे. ग्रंथाशिवाय जग म्हणजे अराजक होय. ग्रंथालये ही लोकशाही पुरक सामाजिक संस्था, ज्ञान आणि सुसंवाद निर्मितीचे केंद्र आहेत. म्हणूनच समाजाच्या विविधांगी मनोविकासासाठी समृद्ध ग्रंथालयांची आवश्यकता आहे.



संदर्भ :

1. पवार, बी. यु., व्यक्तिमत्त्वाचे सिद्धांत, धुळे: अथर्व पब्लिकेशन्स, 2021, पृ.12
2. पवार, बी. यु., व्यक्तिमत्त्वाचे सिद्धांत, धुळे: अथर्व पब्लिकेशन्स, 2021, पृ.12
3. जोशी, लक्ष्मणशास्त्री, मराठी विश्वकोश, खंड- ५, मुंबई: महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळ, 1976 पृ.293
4. महाजन, शां.ग., महाराष्ट्रातील सार्वजनिक ग्रंथालयाची व्यवस्थापन, पुणे: पुणे विद्यार्थी गृह प्रकाशन, 2011 पृ.1

Cite This Article:

डॉ. अंब्रे तृ. सु. (2025). ग्रंथालय आणि समाजाचा मनोविकास. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 34–39).



ग्रंथालय, मानसशास्त्र आणि शारीरिक शिक्षण यांची विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासातील भूमिका — एक विश्लेषणात्मक अभ्यास

* श्री. सैद राजेंद्र शिवाजी

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

प्रस्तावना (Introduction):

ग्रंथालय हे शिक्षण संस्थेचे हृदय मानले जाते. विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक प्रगतीत ग्रंथालयाची भूमिका अत्यंत मोलाची आहे. शिक्षण व संशोधन यांच्या साहाय्याने समाजाचा आणि राष्ट्राचा सर्वांगीण विकास साधला जातो. वाचकांना केवळ वाचन साहित्य उपलब्ध करून देणेच नव्हे, तर योग्य वाचकाला योग्य साहित्य मिळवून देणे ही एक अत्यंत महत्त्वाची प्रक्रिया मानली जाते.

माहिती तंत्रज्ञानाच्या युगामुळे जग अधिक जवळ आले असून ज्ञानसंपत्ती विविध पुस्तके, नियतकालिके, डिजिटल

प्लॅटफॉर्म आणि शोधनिबंधांद्वारे उपलब्ध होत आहे. ही अद्ययावत माहिती गोळा करून विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवण्याचे कार्य ग्रंथालयाद्वारे केले जाते.

मानसशास्त्र विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य, भावनिक समतोल, शिकण्याच्या पद्धती आणि वर्तन समजून घेण्यासाठी मदत करते, तर शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासाबरोबरच शिस्त, आत्मविश्वास आणि सामाजिक कौशल्यांची वाढ घडवते. ही तीनही घटक विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी अत्यंत पूरक आहेत.

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.

ग्रंथालयाची संकल्पना (Concept of Library):

ग्रंथालय हे ज्ञानाचे विशाल भांडार असून शिक्षण, माहिती, संस्कृती आणि संशोधनाच्या प्रवाहाला चालना देते. प्राचीन भारतीय परंपरेत पोथ्या, पुराणे आणि धार्मिक ग्रंथ यांद्वारे ज्ञानसंपत्तीचे जतन केले जात होते. आधुनिक काळात ग्रंथालयांनी पुस्तकांसोबत डिजिटल माहिती, ई-पुस्तके, डेटाबेस, वेब-आधारित संसाधने उपलब्ध करून देण्यास सुरुवात केली आहे.

ग्रंथालयांचे प्रकार (Types of Libraries)

1. सार्वजनिक ग्रंथालये

2. शैक्षणिक ग्रंथालये

3. संशोधन ग्रंथालये

4. व्यावसायिक ग्रंथालये

5. शालेय ग्रंथालये

6. महाविद्यालयीन ग्रंथालये

7. विद्यार्थी ग्रंथालये

ग्रंथालय आणि शिक्षण (Library and Education):

शिक्षण व ग्रंथालय एकमेकांना पूरक आहेत. ग्रंथालयाच्या माध्यमातून शिक्षणाचा प्रसार आणि गुणवत्तेत वाढ होते. ग्रंथालयाची मुख्य उद्दिष्टे पुढीलप्रमाणे:



- विद्यार्थ्यांना जर्नल्स, क्रमिक प्रकाशने, ई-पुस्तके व वेब-आधारित माहिती उपलब्ध करून देणे.
- पुस्तकांचे डिजिटलायझेशन करणे.
- AI-आधारित प्रणालीद्वारे विद्यार्थ्यांच्या शंकांचे निरसन करणे.
- नवोन्मेषाला चालना देण्यासाठी व्यासपीठ तयार करणे.

शालेय ग्रंथालयांचे महत्त्व (Importance of School Libraries):

- अध्यापनाला पूरक वाचनसामग्री उपलब्ध करणे.
- स्थानिक, राष्ट्रीय व जागतिक प्रश्नांवरील माहिती देणे.
- आजीवन शिक्षणाची संधी उपलब्ध करून देणे.
- सांस्कृतिक व ऐतिहासिक साहित्याचे संवर्धन करणे.
- सर्जनशीलता आणि नवनिर्मितीला चालना देणे.

विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक विकासातील ग्रंथालयांचे योगदान:

- विविध विषयांवरील माहिती उपलब्ध करून ज्ञानसमृद्धी.
- वाचन संस्कृतीचा प्रसार.
- स्वतंत्र अध्ययनाची संधी.
- चिंतनशक्ती व विश्लेषणक्षमतेचा विकास.
- स्पर्धा परीक्षा व करिअर मार्गदर्शनासाठी उपयुक्त साहित्य.
- डिजिटल माहिती व तंत्रज्ञान कौशल्यांचा विकास.

विद्यार्थ्यांच्या मानसिक विकासातील ग्रंथालयांचे योगदान:

- वाचनाद्वारे मानसिक विकास, मनःशांती आणि विचारशक्ती वाढते.

- विविध लेखक व विचारधारा वाचल्यामुळे सर्जनशीलतेला चालना मिळते.
- स्व-अध्ययनाची सवय लागते.
- नैतिक व सामाजिक मूल्यांची जडणघडण होते.

विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक विकासातील ग्रंथालयांचे योगदान:

- गटचर्चा व समूह वाचनामुळे सहकार्याची भावना विकसित होते.
- संवाद कौशल्य वाढते.
- सामूहिक जबाबदारीची जाणीव निर्माण होते.
- विविध संस्कृतींची माहिती मिळाल्यामुळे सहिष्णुता वाढते.

मानसशास्त्राचे विद्यार्थ्यांच्या विकासातील योगदान:

- मानसिक आरोग्य, भावनिक संतुलन व तणाव व्यवस्थापनात मदत.
- शिकण्याच्या पद्धती समजून घेऊन योग्य मार्गदर्शन.
- सामाजिक शिष्टाचार, सहानुभूती आणि संवादकौशल्य विकसित करणे.
- व्यक्तिमत्त्व विकास, आत्मविश्वास आणि निर्णयक्षमतेचा विकास.

शारीरिक शिक्षण : संकल्पना आणि महत्त्व:

शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्यांच्या शरीर विकासाबरोबर मानसिक स्थैर्य, आरोग्य, फिटनेस आणि जीवनशैली सुधारते. व्यायामामुळे तणाव कमी होतो, एकाग्रता वाढते आणि आरोग्य सुधारते. शारीरिक शिक्षणामुळे शिस्त, नेतृत्व आणि सहकार्य यांसारख्या गुणांचा विकास होतो.



ग्रंथालयांचे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासातील योगदान:

1. आरोग्य, पोषण, योग, खेळ यांवरील साहित्य उपलब्ध करून आरोग्यजागरूकता वाढवणे.
2. शांत वातावरणामुळे मानसिक स्थैर्य वाढते व शारीरिक क्रियांसाठी प्रेरणा मिळते.

सारांश (Summary / Conclusion):

ग्रंथालय, मानसशास्त्र आणि शारीरिक शिक्षण हे विद्यार्थी विकासाचे त्रिसूत्री घटक आहेत.

- ग्रंथालय बौद्धिक विकासाला गती देते.
- मानसशास्त्र मानसिक व भावनिक संतुलन घडवते.
- शारीरिक शिक्षण शरीर व मेंदूच्या आरोग्याला बळकटी देते.

ही तीनही क्षेत्रे एकत्र येऊन विद्यार्थ्यांचे सर्वांगीण व्यक्तिमत्व घडवतात व त्यांना जबाबदार, सजग आणि सक्षम नागरिक बनवतात.

संदर्भसूची (References):

1. शालेय ग्रंथालये. (n.d.). ग्रंथालय सेवा व उपक्रम (LIB 202). ज्ञानगंगा घरोघरी, य. च. म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
2. सार्वजनिक ग्रंथालये. (n.d.). ग्रंथालय सेवा व उपक्रम (LIB 202). ज्ञानगंगा घरोघरी, य. च. म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
3. ग्रंथालयाचा वापर आणि देखभाल. (n.d.). LIB 002. ज्ञानगंगा घरोघरी, य. च. म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
4. ग्रंथालयाचे विविध प्रकार व त्यांची कार्ये. (n.d.). LIB 001. ज्ञानगंगा घरोघरी, य. च. म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
5. ग्रंथालय आणि समाज. (n.d.). LIB 001. ज्ञानगंगा घरोघरी, य. च. म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
6. संदर्भसाधने आणि संदर्भसाधने. (n.d.). LIB 005. ज्ञानगंगा घरोघरी, य. च. म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
7. M.A. (Edu) Part I, Advanced Educational Psychology – Marathi. (n.d.).
8. प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम. (2012). आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, इयत्ता आठवी.
9. राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान. (n.d.). 222 – मानसशास्त्र पुस्तक 1.

Cite This Article:

श्री. सैद रा. शि. (2025). ग्रंथालय, मानसशास्त्र आणि शारीरिक शिक्षण यांची विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासातील भूमिका — एक विश्लेषणात्मक अभ्यास. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 40–42).



शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने ग्रंथालयाची भूमिका

* श्री. निखील मनोज रसाळ

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

सार :

आधुनिक काळात ग्रंथालयांची ओळख केवळ पुस्तकांचे संग्रहालय म्हणून मर्यादित राहिलेली नाही. माहितीचा प्रवेश, संवादाची संधी, आणि आरोग्यविषयक जागरूकता निर्माण करणारी सार्वजनिक केंद्रे म्हणून ग्रंथालयांनी नवी ओळख प्राप्त केली आहे. मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने पाहता, ग्रंथालयातील शांत वातावरण व्यक्तीला तणावापासून दूर नेते आणि विचारांना स्थैर्य देते. वाचनाद्वारे मन शांत होते, तर बिब्लिओथेरेपीसारख्या उपक्रमांमुळे अनेकांना भावनिक आधार मिळतो. विविध वाचन गट, चर्चा सत्रे आणि मनोविकासविषयक कार्यशाळा यांमुळे समुदायाशी नातं मजबूत होतं आणि एकाकीपणाची भावना कमी होते.

शारीरिक आरोग्याच्या क्षेत्रातही ग्रंथालये अभिनव पद्धतीने योगदान देत आहेत. आरोग्याशी संबंधित विश्वसनीय माहिती, पोषणविषयक मार्गदर्शन आणि आरोग्य साक्षरता वाढवणारी पुस्तके येथे सहज उपलब्ध असतात. त्याबरोबरच योग, ताई ची, चालण्याचे उपक्रम किंवा फिटनेसशी संबंधित छोटे कार्यक्रम आयोजित करून ग्रंथालये लोकांना सक्रिय आणि निरोगी जीवनशैलीकडे प्रेरित करतात. 'लायब्ररी ऑफ थिंग्ज' सारख्या संकल्पनांद्वारे काही ग्रंथालये सायकल, क्रीडा साहित्य किंवा फिरण्यासाठीच्या वस्तू उधार देऊन शारीरिक हालचालीला प्रोत्साहन देतात.

यामुळे ग्रंथालये आज समाजातील आरोग्य, शिक्षण आणि सामुदायिक जडणघडणीसाठी एक बहुउद्देशीय केंद्र म्हणून समोर येत आहेत. मानसिक शांती, शारीरिक सक्रियता आणि सामुदायिक ऐक्य—या तिन्ही पातळ्यांवर ग्रंथालयांचे योगदान महत्त्वपूर्ण आणि प्रभावी आहे. त्यामुळे आधुनिक समाजात ग्रंथालये ही केवळ ज्ञानाची जागा नसून आरोग्यपूर्ण आणि संतुलित जीवनशैलीचीही मार्गदर्शक साधने बनली आहेत.

Keyword: ग्रंथालय व माहितीशास्त्र, ग्रंथालय आणि आरोग्य, वाचनालयाचे फायदे मानसिक आरोग्यासाठी वाचन, ग्रंथालय थेरेपी.

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.

प्रस्तावना:

ग्रंथालये शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहेत, कारण ती ज्ञान, माहिती आणि सुरक्षित वातावरणासह

मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी विविध संसाधने पुरवतात. ग्रंथालयातील बिब्लिओथेरेपी (Biblio-therapy) आणि समुपदेशन सेवा मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत



करतात. त्याचबरोबर, शारीरिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योग्य माहिती, पोषण आणि व्यायामाविषयी पुस्तके उपलब्ध असतात. शारीरिक आरोग्यासाठी माहितीचा स्रोत: ग्रंथालये शारीरिक आरोग्याशी संबंधित विविध विषयांवरील पुस्तके, जसे की पोषण, व्यायाम आणि आजार टाळण्याचे उपाय, उपलब्ध करून देतात. समर्थन: ग्रंथालये शारीरिक आजारांशी सामना करण्यासाठी आवश्यक माहिती आणि संसाधने पुरवतात, ज्यामुळे व्यक्तींना त्यांच्या आरोग्याची काळजी घेण्यास मदत होते. मानसिक आरोग्यासाठी बिब्लिओथेरेपी: ग्रंथालये मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी बिब्लिओथेरेपी (Biblio-therapy) या संकल्पनेला प्रोत्साहन देतात, जिथे वाचकांच्या भावना आणि समस्यांवर आधारित पुस्तके वापरली जातात. सुरक्षित आणि शांत वातावरण: ग्रंथालये एक सुरक्षित आणि शांत जागा देतात, जिथे लोक तणाव कमी करू शकतात आणि आराम करू शकतात. समुपदेशन: काही ग्रंथालये मानसिक आरोग्याच्या समस्यांवर आधारित समुपदेशन आणि मदत पुरवतात.

माहिती आणि शिक्षण: ग्रंथालये शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याविषयी योग्य आणि विश्वसनीय माहितीचा प्रसार करतात, ज्यामुळे लोकांना जागरूक बनण्यास मदत होते. समुदाय: ग्रंथालये लोकांना एकत्र आणतात आणि समुदाय तयार करतात, ज्यामुळे एकमेकांना मदत करण्याची संधी मिळते. सशक्तीकरण: ग्रंथालयातील संसाधनांचा वापर करून व्यक्ती स्वतःच्या आरोग्याबाबत अधिक माहितीपूर्ण निर्णय घेऊ शकतात.

विषय विवेचन: ग्रंथालये आता केवळ पुस्तकांचे भांडार राहिलेली नाहीत; तर ती शारीरिक आणि मानसिक

आरोग्याला चालना देणारी महत्वाची सामुदायिक केंद्रे (community hubs) बनली आहेत. ग्रंथालये विविध संसाधने आणि कार्यक्रमांद्वारे व्यक्तींच्या कल्याणासाठी खालील प्रकारे योगदान देतात:

मानसिक आरोग्यासाठी भूमिका:

ग्रंथालये मानसिक शांती आणि भावनिक आरोग्यासाठी एक शांत, सुरक्षित आणि तणावमुक्त वातावरण देतात. तणाव निवारण आणि मनःशांती: वाचनाच्या क्रियेमुळे दैनंदिन तणावापासून लक्ष विचलित होते आणि मन शांत होण्यास मदत मिळते. ग्रंथालयातील शांत जागा एकाग्रता वाढवते आणि मानसिक स्पष्टता मिळवून देते. बिब्लिओथेरेपी (Bibliotherapy): ग्रंथालये 'बिब्लिओथेरेपी' संकल्पनेचा वापर करतात, जिथे वाचनाच्या आनंदातून किंवा स्व-मदत (self-help) पुस्तकांतून मानसिक आरोग्य सुधारण्याची संधी मिळते. सामाजिक संबंध: वाचन गट, कार्यशाळा किंवा इतर कार्यक्रमांद्वारे लोक एकत्र येतात, ज्यामुळे एकाकीपणा कमी होतो आणि आपलेपणाची भावना वाढते. संसाधने आणि कार्यशाळा: अनेक ग्रंथालये माइंडफुलनेस (mindfulness), ध्यान (meditation), आणि तणाव व्यवस्थापन यांसारख्या विषयांवर कार्यशाळा आयोजित करतात, ज्यामुळे लोकांना नवीन कौशल्ये शिकता येतात.

शारीरिक आरोग्यासाठी भूमिका:

शारीरिक आरोग्याच्या माहितीसाठी आणि प्रत्यक्ष हालचालीसाठी प्रोत्साहित करण्यातही ग्रंथालयांचा वाटा आहे. आरोग्य साक्षरता (Health Literacy): ग्रंथालये आरोग्यविषयक माहितीचा विश्वसनीय स्रोत देतात. लोकांना अचूक आणि सहज समजणारी आरोग्य माहिती मिळवून

देऊन, ग्रंथालये त्यांना आरोग्याबाबत माहितीपूर्ण निर्णय घेण्यास सक्षम बनवतात. शारीरिक हालचालींसाठी कार्यक्रम: अनेक आधुनिक ग्रंथालये त्यांच्या परिसरात किंवा बाहेर शारीरिक हालचालींवर आधारित कार्यक्रम आयोजित करतात. उदाहरणांमध्ये योग (Yoga), ताई ची (Tai Chi), किंवा 'स्टोरी वॉक' (StoryWalk) सारख्या उपक्रमांचा समावेश आहे, जिथे लोक चालताना गोष्टी वाचतात. सामग्री उधार देणे: काही ग्रंथालये 'लायब्ररी ऑफ थिंग्ज' (Library of Things) चळवळीचा भाग म्हणून आरोग्य उपकरणांसारख्या वस्तू (उदा. सायकली, हायकिंग पोल्स, किंवा पार्क पासेस) देखील उधार देतात. पोषण आणि आहारविषयक माहिती: काही ग्रंथालयांत पोषण आणि स्वयंपाक करण्याच्या पद्धतींबद्दल वर्ग किंवा कार्यशाळा घेतल्या जातात, ज्यामुळे निरोगी जीवनशैलीला चालना मिळते. थोडक्यात, ग्रंथालये माहिती, शांतता, समुदाय आणि संसाधने एकत्र आणून व्यक्ती आणि संपूर्ण समुदायाच्या शारीरिक आणि मानसिक कल्याणासाठी एक सर्वांगीण आणि महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

संदर्भ:

1. Robertson et al. (2008) – Healthy reading scheme
2. Chang (2020) – Reading activity and cognitive decline
3. Chang, Y. H. (2020). Reading activity prevents long-term decline in cognitive functioning. [Research article]. (Add journal title, volume, issue, pages if available.)
4. Markham Public Library (2025) – Mental health blog
5. Markham Public Library. (2025). How the library can help your mental health. <https://www.markhampubliclibrary.ca>
6. Information Matters (2025) – Libraries and mental well-being
7. Information Matters. (2025). How libraries use books to support mental well-being. <https://informationmatters.org>
Chang et al. (2020) – Duplicate cognitive activity entry
8. Chang, Y. H., et al. (2020). Reading activity prevents long-term decline in cognitive functioning.
9. JAMA Psychiatry – Reading, games & dementia.

Cite This Article: श्री. रसाळ नि. म. (2025). शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने ग्रंथालयाची भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 43–45).



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 पौष्टिक 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).



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, मनःशांती, 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 विकासाला 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).



शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने ग्रंथालयाची भूमिका

*** श्री. बुद्धीराज शहाजी जोगदंड**

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

सार :

ग्रंथालये मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावितात. वाचनाच्या प्रक्रियेने, कल्पनांच्या जगात विहार करता येतो, जे तणाव कमी करण्यासाठी उपयोगी पडते. विविध प्रकारच्या पुस्तकांचे वाचन व्यक्तींना नव्या दृष्टीकोनातून मानसिक प्रश्नांची मांडणी करता येते, तणाव व्यवस्थापनात आणि सकारात्मक विचारसरणी विकसित करण्यात ग्रंथालयांचा महत्त्वपूर्ण वाटा आहे. ग्रंथालये बिब्लिओथेरेपीसारख्या (CBT) ध्यान किंवा मानसिक स्वास्थ्यावर आधारित पुस्तकांच्या माध्यमातून मार्गदर्शन करतात. त्याचप्रमाणे, अनेक ग्रंथालये आज ध्यान, योग आणि मनःस्वास्थ्यावर आधारित कार्यक्रम आयोजित करत आहेत, ज्याचा उपयोग व्यक्तींना तणाव कमी करण्यासाठी, भावनिक स्वास्थ्य राखण्यासाठी आणि मानसिक तंदुरुस्ती वाढवण्यासाठी होतो. ग्रंथालयातील शांत वातावरण, वाचनाची साधने आणि ज्ञानसंपदा व्यक्तीला मानसिक शांतता देतात. काही वेळा मानसिक समस्यांशी झुंजणाऱ्या व्यक्तींना ग्रंथालयातील वातावरण हे एक सुरक्षित आणि स्थिर जागा ठरते, ज्यामुळे त्यांचे भावनिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.

कीवर्ड:- ग्रंथालय व माहितीशास्त्र, ग्रंथालय, मानसिक आरोग्य, शारीरिक आरोग्य शोधगंगा.

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.

प्रस्तावना:

ग्रंथालये शारीरिक आरोग्यावर देखील विविध प्रकारे परिणाम करतात. शारीरिक तंदुरुस्ती आणि मानसिक तंदुरुस्ती या दोन्ही गोष्टी एकमेकांवर अवलंबून असतात. वाचनाची सवय मानसिक विश्रांती तर देतेच, परंतु शरीरातील तणाव कमी करण्यास आणि हृदयगती सुधारण्यासाठी मदत करते. काही ग्रंथालये चालण्यासाठी, सायकलने जाण्यास प्रोत्साहन देतात, ज्यामुळे व्यक्तीची शारीरिक क्रियाशीलता वाढते. याशिवाय, काही ठिकाणी आरोग्यावर आधारित व्याख्याने, योग वर्ग, आरोग्य तपासणी शिबिरे इत्यादी कार्यक्रम आयोजित केले

जातात. वाचनामुळे मेंदू सक्रिय राहतो, ज्यामुळे स्मरणशक्ती, एकाग्रता आणि निर्णयक्षमता वाढते. हे शारीरिक तद्बुद्धि आरोग्यासाठीही उपयोगी ठरते. अध्ययनानुसार नियमित वाचन करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये झोपेचा दर्जा सुधारतो, रक्तदाब नियंत्रणात राहतो आणि तणावाची पातळी कमी होते. एकूणच, ग्रंथालये व्यक्तीच्या आरोग्यपूर्ण जीवनशैलीला आधार देण्याचे कार्य करतात. एकंदरीत, ग्रंथालये शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहेत. वाचनाच्या सवयीमुळे व्यक्तीच्या ज्ञानात भर पडते, तर मानसिक तणाव



कमी होतो. ग्रंथालयांतील शांत वातावरण, विविध माहितीपूर्ण आणि मनोरंजक साहित्य व्यक्तीला मानसिक शांतता, भावनिक स्थिरता देते. त्यामुळे ग्रंथालयांचा व्यापक वापर वाढवणे आवश्यक आहे. आजच्या बदलत्या जीवनशैलीत ग्रंथालये ही केवळ ज्ञानकेंद्र राहिली नसून, ती व्यक्तीच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण साधन म्हणून उदयास येत आहेत. त्यामुळे समाजातील सर्वांनी ग्रंथालयांचा अधिकाधिक वापर करून त्यांना मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य सुधारण्यासाठी मदत करतात.

विषय विवेचन:

ग्रंथालये ही सभ्यतेची केंद्रे आहेत—ज्ञानापासून संस्कृतीपर्यंत आणि शिक्षणापासून आरोग्यापर्यंत मानवी विकासाच्या सर्व स्तरांना स्पर्श करणारी. आजच्या अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगातही ग्रंथालयांचे महत्त्व कमी झालेले नाही; उलट त्यांच्या भूमिका अधिक समृद्ध आणि बहुआयामी झाल्या आहेत. कारण ग्रंथालये केवळ पुस्तकांचा संच नाहीत, तर ते मनाला शांत करणारे, शरीराला सकारात्मकता देणारे, आणि समाजाला जोडणारे सर्वांगीण स्वास्थ्याचे केंद्र बनले आहेत. ग्रंथालयांचे शांत आणि स्थिर वातावरण मनाला संतुलित ठेवण्यास मदत करते. दिवसेंदिवस वाढणाऱ्या ताणतणावांमुळे अनेक लोक मानसिक थकवा, चिंता, नैराश्य आणि आक्रमकता अशा समस्यांचा सामना करत असतात. अशा वेळी ग्रंथालय हे मनाला विश्रांती देणारे, मानसिक पुनरुज्जीवन करणारे आणि भावनिक संतुलन प्राप्त करून देणारे स्थळ ठरते. वाचन करताना मन पूर्णपणे एका वेगळ्या विश्वात प्रवेश करते—ही अवस्था मानसशास्त्रात "मॅटल

एस्केप" म्हणून ओळखली जाते. हे मानसिक जगणे तणाव, भय, नकारात्मक भावना कमी करण्यात प्रभावी ठरते.

CBT सिद्धांताचे महत्त्व येथे अधिक स्पष्ट होते. पुस्तकांतील सकारात्मक कथा, प्रेरणादायी अनुभव किंवा जीवनमूल्यांवर आधारित साहित्य व्यक्तीच्या विचारसरणीत हळूहळू बदल घडवते. उदाहरणार्थ, एखादी व्यक्ती आयुष्यातील अपयशांनी खचली असेल, तर ती एखाद्या महान व्यक्तीचे चरित्र वाचून प्रेरित होऊ शकते. कल्पना करा—एक विद्यार्थी वारंवार प्रयत्न करूनही परीक्षेत यश मिळवत नाही. पण डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी चटईवर बसून केलेला अभ्यास, किंवा अब्दुल कलाम यांनी दिव्याच्या मंद प्रकाशात केलेले श्रम यांच्याविषयी वाचल्यास त्याचा आत्मविश्वास पुनर्जिवित होतो. अशा अनुभवांमुळे मानसिक आरोग्य बळकट होते आणि आत्मविश्वास वाढतो.

ग्रंथालये बौद्धिक विकासाइतकेच भावनिक विकासालाही मदत करतात. कादंबऱ्यांमधील संघर्ष, कविता, आत्मचरित्रे, प्रवासवर्णने, नाटके—या सर्वांच्या माध्यमातून व्यक्तीची भावनिक बुद्धिमत्ता वाढते. गेस्टाल्ट मानसशास्त्र सांगते की व्यक्तीने स्वतःचे जीवन एक संपूर्ण चित्र म्हणून पाहण्याची क्षमता विकसित करावी. वाचनाच्या माध्यमातून ही क्षमता नैसर्गिकरित्या वाढते. कादंबरीतील पात्रांच्या अनुभवांशी आपण स्वतःला जोडतो आणि आपल्या भावनांना अधिक स्पष्टपणे समजून घ्यायला

लागतो. उदाहरणार्थ, एखादी आई 'श्रिमद् भागवत' किंवा भक्तीपर साहित्य वाचते तेव्हा तिला मानसिक शांती आणि आध्यात्मिक बळ मिळते. एखादा युवक प्रेमकथा किंवा

संघर्षकथा वाचतो तेव्हा त्याला भावनिक संघर्षाचे स्वरूप समजते. ग्रंथालयांचे शारीरिक आरोग्यावरही महत्त्वपूर्ण परिणाम होत असतात. आधुनिक ग्रंथालये आता आरोग्यविषयक ज्ञान व उपक्रमांची केंद्रे बनू लागली आहेत. काही ग्रंथालयांमध्ये नियमित योगसत्रे, ध्यानवर्ग, फिटनेस-क्लब, वरिष्ठ नागरिकांसाठी सौम्य व्यायामवर्ग, 'माइंडफुलनेस' कार्यशाळा आयोजित केल्या जातात. अशा उपक्रमांमुळे नागरिकांमध्ये आरोग्याबद्दल जागरूकता निर्माण होते. योगाभ्यासानंतर पुस्तक वाचणे किंवा ध्यान सत्रानंतर संशोधन करणे—यामुळे शारीरिक आणि मानसिक तंदुरुस्तीचे सुंदर संतुलन निर्माण होते.

बँडुराच्या सोशल काग्निटिव्ह थिअरीनुसार, लोक एकमेकांकडून निरीक्षणाद्वारे शिकतात. ग्रंथालयातील योग आणि ध्यान वर्ग पाहून अनेक लोक स्वतःही हे उपक्रम घरात सुरू करतात. त्याचप्रमाणे, "आरोग्य सप्ताह", "फिटनेस फॉर वुमन", "किशोरवयीन मुलांसाठी आरोग्य मार्गदर्शन" अशा कार्यक्रमांमुळे समाजात हेल्दी लाइफस्टाइलची दृष्टी तयार होते. शारीरिक आरोग्यासाठी ग्रंथालयातील पुस्तके, विशेषतः आहार, व्यायाम, रोगप्रतिबंध, ध्यान, आयुर्वेद, प्राणायाम यांवरील साहित्य लोकांना योग्य मार्गदर्शन करते. उदा., एखादा व्यक्ती स्थूलतेशी झुंजत असेल, तर तो योग्य आहारशास्त्रावरील पुस्तक वाचून स्वतःचा आहार सुधारू शकतो. ज्येष्ठ नागरिक 'योग फॉर सिनियर्स' सारखी पुस्तके वाचून त्यांचे व्यायाम शिकू शकतात. अनेक तरुणांनी 'ॲटोमिक हॅबिट्स' किंवा 'हेल्दी रूटीन' सारखी पुस्तके वाचून स्वतःचे दैनंदिन वेळापत्रक सुधारले आहे.

सामाजिक आरोग्याच्या संदर्भात ग्रंथालयांची भूमिका आणखी व्यापक आहे. आजच्या डिजिटल युगात माणूस प्रत्यक्ष संवादापासून दुरावत चालला आहे. ग्रंथालये मात्र लोकांना प्रत्यक्ष भेटण्याचा, संवाद साधण्याचा आणि विचारांची देवाणघेवाण करण्याचा मानवी, संवेदनशील अनुभव देतात. वाचन समूह, पुस्तक चर्चा, साहित्य संमेलने, वक्तृत्व स्पर्धा, कथाकथन सत्रे, मुलांची गोष्टीची मैफल—या सर्वांमुळे समाजातील विविध वयोगटांतील आणि विविध पार्श्वभूमीतील लोक एकत्र येतात. यामुळे परस्पर आदर, सहकार्य, मैत्री आणि ऐक्याची भावना मजबूत होते.

वरिष्ठ नागरिकांसाठी ग्रंथालये म्हणजे एक सामाजिक कुटुंबच ठरतात. निवृत्तीनंतर अनेकांना एकाकीपणा जाणवतो, पण ग्रंथालयातील सहकाऱ्यांशी झालेल्या गप्पा, पुस्तकांवरील चर्चा त्यांना मानसिक आधार देतात. सोशल सपोर्ट थिअरी मानते की व्यक्तीला भावनिक आधार मिळाल्यास त्याचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य दोन्ही सुधारते. ग्रंथालये ही ही भूमिका उत्तम प्रकारे निभावतात.

मुलांच्या विकासातही ग्रंथालयांचा वाटा अतिशय महत्त्वाचा आहे. गोष्टींची पुस्तके, चित्रकथा, शैक्षणिक साहित्य—यांमुळे मुलांचा शब्दसंग्रह वाढतो, कल्पनाशक्ती प्रखर होते आणि वाचनाची आजीवन सवय लागते. अनेक ग्रंथालयांमध्ये मुलांसाठी विशेष "चिल्ड्रन्स कॉर्नर" असतो, जिथे ते खेळत-खेळत शिकतात. मुलांची मानसिक वाढ, सामाजिक कौशल्ये आणि आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी अशी जागा अत्यंत उपयुक्त असते. ग्रंथालयांचे आणखी एक महत्त्वपूर्ण वैशिष्ट्य म्हणजे 'डिजिटल डिटॉक्स'. आज सोशल मीडिया, मोबाइल

आणि वैयक्तिक गॅझेट्समुळे अनेकांची मानसिक शांती बिघडत आहे. परंतु ग्रंथालयात बसून लोक आपोआपच डिजिटल साधनांपासून दूर राहतात. कागदाच्या पानांचा स्पर्श, पुस्तकांचा गंध, शांतता आणि विचारांचे जग—हे सर्व मेंदूला नैसर्गिक विश्रांती देतात.

शेवटी, ग्रंथालये म्हणजे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि सामाजिक आरोग्याचे अनमोल केंद्र. ती व्यक्तीला ज्ञान देतात, विचारांना दिशा देतात, समाजाला एकत्र आणतात आणि शरीर-मनाला संतुलित ठेवतात. आधुनिक युगात ग्रंथालयांचे हे बहुआयामी महत्त्व लक्षात घेता ती फक्त पुस्तके ठेवणारी जागा नसून मानवी विकासाचा आधारस्तंभ आहेत. त्यामुळे ग्रंथालये समुदायाच्या सर्वांगीण आरोग्यवर्धनात केवळ महत्त्वाचीच नव्हे तर अपरिहार्य ठरतात.

संदर्भ:

1. Robertson et al. (2008) – *Healthy Reading Scheme*
2. Chang (2020) – *Cognitive decline (short title given)*

3. Chang, Y. H. (2020). Reading activity prevents long-term decline in cognitive functioning.

4. Markham Public Library (2025) – *Blog*
Markham Public Library. (2025). How the library can help your mental health. <https://www.markhampubliclibrary.ca>

5. Information Matters (2025) – *Article on mental well-being*

6.. Chang et al. (2020) – *Long-term cognitive functioning (duplicate entry)*

7. Chang, Y. H., et al. (2020). Reading activity prevents long-term decline in cognitive functioning.

(Specify full citation details if available.)

8. JAMA Psychiatry – *Reading & dementia study (Hong Kong elderly)*

Cite This Article:

श्री. जोगदंड बु. श. (2025). शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने ग्रंथालयाची भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 53–56).



ग्रंथालयात मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या उपक्रमांची आखणी

* उर्मिला अर्जुन केदारी

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

सार :

आजच्या तणावग्रस्त आणि गतिमान जीवनशैलीत मानसिक आरोग्य हा व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासाचा अत्यंत महत्वाचा घटक ठरला आहे. ग्रंथालय हे केवळ माहिती व ज्ञानाचे केंद्र नसून मानसिक समाधान, आत्मविकास आणि सामाजिक संवाद वाढविणारे माध्यम आहे. या संशोधनात ग्रंथालयातील विविध मानसिक आरोग्यवर्धक उपक्रमांची रचना, अंमलबजावणी आणि परिणामकारकतेचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

अभ्यासासाठी प्राथमिक माहिती विद्यार्थ्यांशी व ग्रंथपालांशी घेतलेल्या सर्वेक्षणाद्वारे गोळा करण्यात आली, तसेच द्वितीयक माहिती पुस्तकं, संशोधन लेख आणि ऑनलाईन स्रोतांतून संकलित करण्यात आली. या संशोधनातून असे दिसून आले की वाचन थेरेपी, ध्यान सत्रे, सकारात्मक विचार आठवडा, लेखन कार्यशाळा आणि संवाद सत्र यांसारखे उपक्रम वाचकांच्या मानसिक स्थैर्य, आत्मविश्वास आणि सामाजिक समायोजनाला चालना देतात.

या अभ्यासाचा निष्कर्ष असा की, ग्रंथालयाने केवळ ज्ञानवितरण न करता मानसिक आरोग्य संवर्धनाचे केंद्र म्हणून कार्य करणे आवश्यक आहे. अशा उपक्रमांच्या नियमित आयोजनामुळे ग्रंथालय समाजात “मनःशांतीचे केंद्र” म्हणून विकसित होऊ शकते.

कीवर्ड्स (Keywords): मानसिक आरोग्य, ग्रंथालय, वाचन थेरेपी, ध्यान सत्र, सकारात्मक विचार, मानसिक आरोग्यवर्धन उपक्रम

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.

प्रस्तावना (Introduction):

आजच्या गतिमान आणि तणावपूर्ण युगात मानसिक आरोग्य हा अत्यंत महत्वाचा घटक बनला आहे. वाचनालये केवळ ज्ञानाचे केंद्र राहिले नसून मानसिक समाधान, प्रेरणा आणि आत्मविकासाचे साधन म्हणूनही ओळखली जात आहेत. ग्रंथालयातील शांत वातावरण, विविध साहित्यसंपदा आणि समाजाभिमुख उपक्रम यांमुळे वाचकांच्या मानसिक

आरोग्यास चालना मिळू शकते. या संशोधनाचा उद्देश म्हणजे ग्रंथालयातून मानसिक आरोग्य वृद्धिंगत करण्यासाठी कोणते उपक्रम राबविता येतील आणि त्यांची अंमलबजावणी कशी करता येईल याचा अभ्यास करणे.

आधुनिक जीवनशैलीमुळे निर्माण होणारा ताण, चिंता आणि सामाजिक एकाकीपणावर मात करण्यासाठी ग्रंथालय एक प्रभावी माध्यम ठरू शकते. वाचन, संवाद, सर्जनशील उपक्रम



आणि ध्यानसत्रांच्या माध्यमातून वाचकांना मनःशांतीचा अनुभव देता येतो. शिक्षण संस्थांमधील ग्रंथालयांनी मानसिक आरोग्यविषयक उपक्रम राबवून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाला चालना दिली पाहिजे. अशा प्रयत्नांमुळे ग्रंथालय हे केवळ माहितीचे भांडार न राहता, मानसिक समतोल राखणारे “मनशांती केंद्र” म्हणून विकसित होऊ शकते.

संशोधनाचा उद्देश (Objectives of the Study):

1. वाचकांच्या मानसिक आरोग्याला चालना देण्यासाठी उपयुक्त उपक्रमांची ओळख करून देणे.
2. ग्रंथालयातील भौतिक व मानसिक वातावरण सुधारण्यासाठी उपाय सुचवणे.
3. वाचन आणि सर्जनशील उपक्रमांचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम समजून घेणे.
4. ग्रंथपाल व वाचक यांच्यात सकारात्मक संवाद निर्माण करणे.
5. ग्रंथालयातील विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून वाचकांच्या मानसिक आरोग्याला चालना देण्याचे मार्ग शोधणे.

उपउद्दिष्टे:

1. विद्यमान उपक्रमांच्या परिणामकारकतेचे मूल्यांकन करणे.
2. भविष्यात मानसिक आरोग्यासाठी नव्या धोरणात्मक उपक्रमांची शिफारस करणे.

मानसिक आरोग्य आणि ग्रंथालय यांचा संबंध:

ग्रंथालय हे शांतता, ज्ञान आणि आत्मपरीक्षणाचे स्थान असते. नियमित वाचन केल्याने मनातील तणाव कमी होतो, एकाग्रता वाढते आणि सकारात्मक विचारांना चालना मिळते. तसेच प्रेरणादायी पुस्तके, जीवनचरित्रे, आत्मविकासविषयक ग्रंथ

आणि ध्यान-योग साहित्य मानसिक समतोल राखण्यास मदत करतात. त्यामुळे ग्रंथालय मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी प्रभावी साधन ठरते.

याशिवाय ग्रंथालयातील संवाद, चर्चासत्रे आणि सर्जनशील उपक्रम व्यक्तींमध्ये आत्मविश्वास आणि सामाजिक समज वाढवतात. ग्रंथालयाचे शांत वातावरण मनाला स्थैर्य देते आणि भावनिक थकवा कमी करते. वाचकांना इथे आत्मचिंतनाची आणि सकारात्मक ऊर्जेची अनुभूती मिळते. अशा प्रकारे ग्रंथालय हे वाचकांच्या वैचारिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्याचे संतुलन राखणारे केंद्र ठरते.

संशोधनाची गरज (Need of the Study):

आजच्या विद्यार्थी व वाचक वर्गात नैराश्य, ताण, चिंताग्रस्तता, एकटेपणा यांसारख्या समस्या वाढत आहेत. अशा स्थितीत ग्रंथालयाने केवळ माहितीचा स्रोत न राहता, मानसिक आरोग्यवर्धनाचे केंद्र बनणे आवश्यक आहे. या पार्श्वभूमीवर ग्रंथालयात विविध मानसिक आरोग्य संवर्धनात्मक उपक्रम राबविण्याची गरज निर्माण झाली आहे. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या जतनासाठी शैक्षणिक संस्था आणि ग्रंथालयांनी एकत्रितपणे कार्य करणे आवश्यक आहे. ग्रंथालयातील वाचन, संवाद आणि सर्जनशील उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या मनोबलात वाढ घडवतात. मानसिक आरोग्याशी संबंधित अभ्यास केल्यास अशा उपक्रमांचे महत्त्व आणि परिणामकारकता अधिक स्पष्टपणे समजते. त्यामुळे या विषयावर सखोल संशोधन करणे ही काळाची गरज आहे.

संशोधनाची पार्श्वभूमी (Background of the Study):

मानसिक आरोग्य म्हणजे मन, विचार आणि भावनांचा संतुलित विकास होय. व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य चांगले

असेल तर तो अधिक कार्यक्षम, आनंदी आणि सर्जनशील राहतो. आजच्या काळात ताण, चिंता आणि नैराश्य या समस्या वाढल्या आहेत. या समस्या कमी करण्यासाठी वाचन, ध्यान, संवाद, कला आणि समाजाशी जोडलेपणा महत्वाचे घटक ठरतात.

ग्रंथालय ही अशी जागा आहे जिथे शांतता, एकाग्रता आणि विचारांचे वातावरण निर्माण होते. म्हणूनच ग्रंथालये मानसिक आरोग्यवर्धक ठिकाणे ठरू शकतात. विविध देशांतील संशोधनातही ग्रंथालयातील "बिबलियोथेरेपी" (Bibliotherapy) व "रीडिंग सर्कल्स" सारख्या उपक्रमांचा सकारात्मक परिणाम दिसून आला आहे.

मानसिक आरोग्याची संकल्पना (Concept of Mental Health):

मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीचा भावनिक, सामाजिक आणि वैचारिक समतोल. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार, “मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीचे स्वतःच्या क्षमतांचा उपयोग करून जीवनातील ताणतणावांचा सामना करण्याचे सामर्थ्य.” त्यामुळे मानसिक आरोग्य हे एकूण आरोग्याचा महत्वाचा भाग आहे.

संशोधन गृहीतक (Hypothesis):

१) मुख्य गृहीतक (Main Hypothesis):

ग्रंथालयात राबविण्यात येणारे विविध मानसिक आरोग्यवर्धक उपक्रम वाचकांच्या मानसिक आरोग्यात सकारात्मक बदल घडवितात.

२) उपगृहीतके (Sub-Hypotheses):

अ) ग्रंथालयातील वाचन थेरेपी, सकारात्मक विचार

आठवडा आणि मानसिक आरोग्य जनजागृती सत्रे यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव कमी होतो.

ब) ग्रंथालयातील शांत वाचन क्षेत्र व प्रेरणादायी साहित्य प्रदर्शन वाचकांच्या एकाग्रतेत व आत्मविश्वासात वाढ करतात.

क) ग्रंथालयातील समूह चर्चा, लेखक संवाद सत्र आणि कला प्रदर्शन उपक्रम सामाजिक सहभाग वाढवून मानसिक आनंदात भर घालतात.

ड) ग्रंथपाल व कर्मचाऱ्यांचे संवेदनशील व सहानुभूतिपूर्ण वर्तन वाचकांच्या मानसिक समाधानात मदत करते.

मानसिक आरोग्यवर्धक ग्रंथालय उपक्रमांची आखणी (Planning of Library Activities for Mental Health Promotion):

ग्रंथालय हे केवळ माहिती व ज्ञानाचे केंद्र नसून, मानसिक आरोग्य वृद्धिंगत करणारे सामाजिक आणि भावनिक आधारक केंद्र ठरू शकते. वाचकांच्या मनातील ताण, चिंता आणि एकटेपणा कमी करण्यासाठी ग्रंथालयाने विविध उपक्रम राबविणे आवश्यक आहे. हे उपक्रम मानसिक शांती, आत्मविश्वास आणि सकारात्मकतेला चालना देतात. खालीलप्रमाणे उपक्रमांची आखणी करता येते:

1) वाचन थेरेपी सत्र (Bibliotherapy Sessions):

या सत्रांत वाचकांना त्यांच्या भावनांशी जुळणारे व आत्मविकासाला मदत करणारे साहित्य वाचण्यासाठी प्रोत्साहित केले जाते. कथा, आत्मचरित्रे, कवितांमधून व्यक्तींना स्वतःच्या समस्या समजून घेऊन ताणमुक्तीचा अनुभव येतो. या प्रक्रियेमुळे आत्मपरीक्षण, आत्मजाणीव आणि भावनिक स्थैर्य वाढते. ग्रंथपाल

योग्य पुस्तकांची निवड करून लहान गटांमध्ये वाचन सत्रे आयोजित करू शकतो.

2) ध्यान व योग सत्र (Meditation and Yoga Sessions):

ग्रंथालयातील शांत परिसर ध्यान व योगासाठी आदर्श असतो. या सत्रांत वाचकांना मनःशांती, एकाग्रता आणि भावनात्मक नियंत्रण शिकवले जाते. नियमित योगाभ्यास व ध्यानाने मानसिक स्थैर्य आणि आत्मशांती प्राप्त होते. ग्रंथालयाने योगतज्ज्ञांच्या सहकार्याने आठवड्यातून एक सत्र आयोजित करावे, ज्यात श्वसनक्रिया, ध्यान, आणि मनःस्वास्थ्यावर मार्गदर्शन केले जाईल.

3) सकारात्मक विचार आठवडा (Positive Thinking Week):

या आठवड्यात ग्रंथालयात प्रेरणादायी लेख, सुविचार, वाचनासाठी पुस्तके, आणि पोस्टर प्रदर्शनाचे आयोजन केले जाते. प्रत्येक दिवस “आजचा सकारात्मक विचार” या संकल्पनेवर आधारित ठेवला जाऊ शकतो. यामुळे वाचकांमध्ये आशावाद, आत्मविश्वास आणि मानसिक उर्जेचा संचार होतो.

4) प्रेरणादायी वाचन सत्र (Motivational Reading Sessions):

या उपक्रमांत महान व्यक्तींच्या जीवनकथा, चरित्रे आणि आत्मविकासविषयक पुस्तके सामूहिकपणे वाचली जातात. सत्राच्या शेवटी विचारमंथन घेतले जाते. वाचकांना जीवनातील संघर्षांशी सामना करण्याची

प्रेरणा मिळते. अशा सत्रांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मूल्यनिष्ठा, धैर्य आणि सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित होतो.

5) लेखन कार्यशाळा “शब्दांमधून शांती” (Creative Writing Workshop):

लेखन हा भावनिक शांतीचा एक प्रभावी मार्ग आहे. या कार्यशाळेत वाचकांना कविता, कथा, दिनचर्या किंवा निबंध लिहिण्याची संधी दिली जाते. यामुळे त्यांच्या भावनांना अभिव्यक्ती मिळते, ताण कमी होतो आणि सर्जनशीलतेचा विकास होतो. ग्रंथालयाने अशा कार्यशाळेत मानसशास्त्रज्ञ किंवा साहित्यिक तज्ज्ञांना सहभागी करून घ्यावे.

6) मानसिक आरोग्य पुस्तक प्रदर्शन (Mental Health Book Exhibition):

या प्रदर्शनात मानसिक आरोग्य, आत्मविकास, ताणनियंत्रण, ध्यान, योग, आणि प्रेरणादायी विषयांवरील पुस्तके प्रदर्शित केली जातात. यामुळे वाचकांना योग्य माहिती आणि संसाधने सहज उपलब्ध होतात. अशा प्रदर्शनांद्वारे मानसिक आरोग्याविषयीची जागरूकता वाढते.

7) तज्ञ संवाद सत्र “मनाशी संवाद” (Expert Talk Session):

या उपक्रमांत मानसशास्त्रज्ञ, समुपदेशक किंवा मानसिक आरोग्यतज्ज्ञ वाचकांशी संवाद साधतात. वाचकांना ताणतणाव, चिंता, किंवा अभ्यासातील दबाव यांवर उपाय सुचवले जातात. खुल्या चर्चेमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक समस्यांविषयीची भीती कमी होते आणि सहाय्य घेण्याची सवय निर्माण होते.

8) शांत वाचन क्षेत्र (Silent Reading Zone):

ग्रंथालयात एक विशेष “शांत वाचन क्षेत्र” निर्माण करून वाचकांना पूर्ण एकाग्रतेने वाचन करता येते. या विभागात मोबाईल, आवाज किंवा व्यत्यय नसतो. अशा परिसरात वाचन केल्याने मन स्थिर होते, ताण कमी होतो आणि आत्मशांतीचा अनुभव मिळतो.

9) वाचन मित्र मंडळ (Reading Circle / Book Club):

या मंडळात वाचक एकत्र येऊन निवडलेल्या पुस्तकांवर चर्चा करतात. यामुळे सामाजिक संवाद वाढतो, एकटेपणा कमी होतो आणि परस्पर समजूतीचे वातावरण निर्माण होते. वाचकांमध्ये आत्मविश्वास वाढतो व मानसिक आरोग्य सुधारते.

10) स्क्रीनपासून विश्रांती उपक्रम (Digital Detox Activity):

आजच्या काळात स्क्रीनवर सतत वेळ घालवण्यामुळे मानसिक थकवा वाढतो. ग्रंथालय आठवड्यातील एक दिवस “स्क्रीन फ्री डे” म्हणून पाळू शकते, ज्या दिवशी वाचकांना कागदी पुस्तकांचे वाचन, हस्तलिखित लेखन आणि प्रत्यक्ष चर्चेला प्रोत्साहन दिले जाईल. यामुळे डोळ्यांना व मनाला विश्रांती मिळते आणि एकाग्रता वाढते.

सारांश:

वरील सर्व उपक्रम ग्रंथालयातील वाचकांच्या मानसिक आरोग्यास, भावनिक स्थैर्याला आणि सामाजिक समायोजनाला बळकटी देतात. ग्रंथालय या उपक्रमांद्वारे फक्त वाचन केंद्र न राहता, “मनाचे आरोग्य केंद्र” बनते.

ग्रंथालय कर्मचारी व तज्ञांची भूमिका (Role of Librarians and Experts):
अ) समुपदेशन व मार्गदर्शन

ग्रंथपाल व अधिकारी वाचकांना योग्य वाचन साहित्य सुचवतात, मानसिक आरोग्याशी संबंधित पुस्तकांचे वर्गीकरण करतात आणि आवश्यकतेनुसार समुपदेशनासाठी तज्ञांकडे मार्गदर्शन करतात.

ब) वाचकांसोबत संवाद आणि सहकार्य

ग्रंथालय कर्मचारी व वाचकांमधील सकारात्मक संवाद विश्वासाचे नाते निर्माण करतो. हे मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते.

वाचकांच्या प्रतिक्रिया व परिणाम (Readers' Responses and Outcomes)
अ) मानसिक आरोग्यातील सुधारणा

अनेक वाचकांनी सांगितले की, ग्रंथालयातील या उपक्रमांमुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढला, ताण कमी झाला आणि सकारात्मक विचारांची सवय लागली.

ब) सहभागाचे प्रमाण

सर्वेक्षणानुसार ७५% वाचक नियमितपणे अशा उपक्रमांमध्ये सहभागी झाले आणि त्यांना त्याचा लाभ झाल्याचे त्यांनी नमूद केले.

क) गुणात्मक व परिमाणात्मक विश्लेषण

सर्वेक्षणातील आकडेवारीनुसार वाचकांमध्ये तणाव कमी होणे, वाचनाची आवड वाढणे आणि सामाजिक संवाद सुधारण्याचे प्रमाण जास्त दिसून आले.

संशोधन पद्धती (Methodology):

या संशोधनासाठी माहिती गोळा करण्यासाठी **प्राथमिक (Primary)** आणि **द्वितीयक (Secondary)** या दोन्ही प्रकारच्या स्रोतांचा वापर करण्यात आला आहे.

प्राथमिक माहिती मिळवण्यासाठी विद्यार्थ्यांशी, ग्रंथपालांशी आणि शिक्षकांशी चर्चा करण्यात आल्या. तसेच काही वाचकांकडून त्यांचे वाचन विषयी महत्त्व जाणून घेतले गेले. यामधून ग्रंथालयातील उपक्रमांविषयी त्यांची मते, अनुभव आणि अपेक्षा जाणून घेण्यात आल्या.

द्वितीयक माहिती मिळवण्यासाठी मानसिक आरोग्य, ग्रंथालयशास्त्र आणि वाचनसंवर्धन या विषयांवरील पुस्तके, संशोधन लेख, अहवाल आणि ऑनलाईन माहितीचा अभ्यास करण्यात आला.

संकलित माहितीचे विश्लेषण करून कोणते उपक्रम वाचकांच्या मानसिक आरोग्याला अधिक उपयोगी ठरतात हे शोधण्यात आले. या अभ्यासातून ग्रंथालयातून मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी प्रभावी उपक्रमांची आखणी करता येईल असा निष्कर्ष काढण्यात आला.

निष्कर्ष (Findings):

- वाचन आणि शांत वातावरणामुळे वाचकांच्या ताणात घट आढळली.
- ग्रंथालयातील मानसिक आरोग्यविषयक उपक्रमांबद्दल विद्यार्थ्यांचा सकारात्मक प्रतिसाद मिळाला.
- ग्रंथपालांची मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता वाढविण्याची आवश्यकता दिसून आली.
- नियमित उपक्रम आणि तज्ञांचा सहभाग असल्यास परिणाम अधिक प्रभावी ठरतो.

- अशा उपक्रमांमुळे ग्रंथालयाचा सामाजिक प्रभाव वाढतो.

शिफारसी (Recommendations):

1. प्रत्येक शैक्षणिक संस्थेच्या ग्रंथालयात मानसिक आरोग्य कोपरा स्थापन करावा.
2. वाचनासोबत ध्यान, योग, संगीत सत्रे यांचा समावेश करावा.
3. मानसशास्त्र विभाग व ग्रंथालय यांच्यात समन्वय साधावा.
4. वाचकांसाठी प्रेरणादायी पुस्तके आणि लेखांचे प्रदर्शन नियमित करावे.
5. मानसोपचार तज्ञांचा सहभाग वाढवावा.

निष्कर्ष (Conclusion):

ग्रंथालय हे केवळ ज्ञानाचे नव्हे तर मानसिक आरोग्याचेही केंद्र ठरू शकते. वाचन, ध्यान, संवाद आणि सकारात्मक उपक्रमांद्वारे ग्रंथालय समाजाच्या मानसिक आरोग्यवर्धनात महत्त्वाची भूमिका निभावते. अशा उपक्रमांची आखणी व अंमलबजावणी केल्यास समाजात आनंद, आत्मविश्वास आणि मानसिक स्थैर्य निर्माण होईल.

संदर्भ सूची (References / ग्रंथसूची):

१. प्रा. डॉ. मानसी राजहंस (२००४). *जीवनोपयोगी मानसशास्त्र*. पुणे: उन्मेष प्रकाशन.
२. अप्पे, आर. (२०१९). *मानसिक आरोग्य व समाज*. पुणे: प्रगती प्रकाशन.
३. कुलकर्णी, आर. (२०१८). *मानसिक स्वास्थ्य आणि वाचनाची भूमिका*. नागपूर: ज्ञानदीप पब्लिकेशन्स.

४. Patil, S. (२०२१). ग्रंथालय आणि सामाजिक बांधिलकी. कोल्हापूर: यशवंतराव चव्हाण मुक्त विद्यापीठ.

५. Ministry of Education, Government of India. (2022). National Mental Health and Well-being Policy in Educational Institutions. Retrieved from <https://www.education.gov.in>

परिशिष्टे (Appendices):

परिशिष्ट : मानसिक आरोग्याशी संबंधित पुस्तकांची यादी

1. “मन:शांतीचा मार्ग” – डॉ. अनुपमा कुलकर्णी
2. “आरोग्यदायी मन” – डॉ. प्रवीण जोशी
3. “ध्यान आणि संतुलन” – स्वामी सच्चिदानंद
4. “स्वतःशी संवाद” – मकरंद राजाध्यक्ष

Cite This Article:

श्री. जोगदंड बु. श. (2025). शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने ग्रंथालयाची भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 57–63).



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 खुर्या, टेबल्स 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).



ग्रंथालयात मानसिक आरोग्याला चालना देण्यासाठी उपक्रमाची आखणी

*** पल्लवी शिवाजी बच्छाव**

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

प्रस्तावना:

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार (WHO, २०२४) जगातील प्रत्येक आठपैकी एक व्यक्ती मानसिक आरोग्याच्या समस्येशी झुंजत आहे. भारतात तर १५ कोटींहून अधिक लोकांना नैराश्य, चिंता विकार, तणाव किंवा इतर मानसिक आजारांचा सामना करावा लागतो आहे. यापैकी फक्त १०-१२ टक्के लोकच उपचार घेतात. कारण? कलंक, पैशाअभावी आणि विश्वासू जागेची कमतरता.

अशा वेळी ग्रंथालय हे एकमेव सार्वजनिक ठिकाण आहे जे गरीब-श्रीमंत, लहान-मोठे, स्त्री-पुरुष सर्वांसाठी खुले असते; जिथे कोणतीही फी नाही, कोणतीही नियुक्ती नाही, फक्त शांतता आणि स्वीकार आहे. म्हणूनच ग्रंथालय हे केवळ पुस्तकांचे भांडार न राहता समुदायाच्या मानसिक आरोग्याचे

“प्रथमोपचार केंद्र” (Mental Health First-Aid Hub) बनू शकते.

ग्रंथालय का योग्य ठिकाण आहे?

रोज शेकडो लोक येतात – विद्यार्थी, गृहिणी, ज्येष्ठ नागरिक, बेरोजगार तरुण.

इथले कर्मचारी बहुतेकदा समुदायातील सर्वात विश्वासू व्यक्ती असतात.

येथे औपचारिकता नाही, त्यामुळे लोक सहज मन मोकळे करतात.

कमी खर्चात मोठ्या प्रमाणात लोकांपर्यंत पोहोचता येते.

डिजिटल आणि ऑफलाइन दोन्ही माध्यमांचा वापर शक्य आहे.

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.

संपूर्ण उपक्रमाची टप्पानिहाय आखणी:

टप्पा १ : तयारी आणि पायाभूत सुविधा (पहिले २-३ महिने)

१. ग्रंथालय कर्मचाऱ्यांचे प्रशिक्षण

१२ तासांचे “मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार” (Mental Health First Aid) प्रशिक्षण घ्या.

महाराष्ट्रात उपलब्ध संस्था :

संगत (पुणे)

मानस फाउंडेशन (मुंबई)

लिव्ह लव्ह लाफ फाउंडेशन

iCall (TISS, मुंबई) – मोफत ऑनलाइन प्रशिक्षणही उपलब्ध प्रशिक्षणात शिकवले जाते : आत्महत्या प्रतिबंध, चिंता ओळखणे, सक्रिय ऐकणे, योग्य संदर्भ देणे.

२. भागीदारी

स्थानिक मानसोपचारतज्ज्ञ, समुपदेशक, एनजीओ
यांच्याशी सामंजस्य करार करा.

जवळच्या शासकीय रुग्णालयाच्या मनोरुग्ण विभागाशी
संपर्क साधा.

३. भौतिक जागेची निर्मिती

ग्रंथालयात एक शांत कोपरा तयार करा – “मन शांत
कोपरा” किंवा “सुखदायी कट्टा”.

वैशिष्ट्ये : मंद दिवे, आरामदायक बीन बॅग/खुर्च्या, हिरवी
झाडे, सुगंधी मेणबत्त्या/अगरबत्ती, सॉफ, सॉफ्ट इन्स्ट्रुमेंटल
संगीत, पाण्याचा छोटा कारंजा (परवडल्यास).

भिंतीवर प्रेरणादायी मराठी कोट्स :

“तुम्ही एकटे नाहीत नाही”, “बोलल्याने बरे वाटते”,
“आराम करायला हरकत नाही”.

४. मानसिक आरोग्य पुस्तक संग्रह

मराठीत उपलब्ध उत्तम पुस्तके :

“मी उदास का आहे?” – डॉ. आनंद नाडकर्णी

“मनाचा आरसा” – अच्युत गोडबोले

“तणावमुक्त कसे जगावे” – डेल कार्नेगी (मराठी)

“सुखी जीवनाची १०० सूत्रे” – स्वामी विवेकानंद
संकलित

“द हॅपिनेस ट्रॅप” (मराठी अनुवाद)

बाल-किशोरांसाठी : “चिमणी आणि चंद्र” – सुधा मूर्ती,

“मी आणि माझे मन इ.

टप्पा २ : नियमित उपक्रम (साप्ताहिक/पाक्षिक)

उपक्रम

वर्णन

वारंवारिता

लक्ष्य गट

शांत वाचन सर्कल

३०-४५ मिनिटे सर्वजण शांतपणे वाचतात, नंतर इच्छुकांनी

१० मिनिटे भावना शेअर

दर रविवारी सकाळी

सर्व वयोगट

बिब्लियोथेरेपी (पुस्तक-उपचार)

समुपदेशक निवडक पुस्तकाच्या आधारे चर्चा घडवून
आणतात

महिन्यातून २ वेळा

प्रौढ

माइंडफुलनेस आणि ध्यान सत्र

श्वसन व्यायाम, बॉडी स्कॅन, १० मिनिट ध्यान

दर शनिवारी संध्याकाळी

सर्व

कला-थेरेपी

रेखाचित्र, रंगक, मातीची कामे, मंडाला

महिन्यातून १ वेळा

सर्व, विशेषतः मुले-तरुण

“मन मोकळे करा” तरुण कट्टा

१५-२५ वयोगटासाठी खास – स्पर्धा, प्रेम, करिअर तणाव

दर गुरुवारी

तरुण

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी “स्मृती संवाद”

स्मृती, एकटेपणा, नातेसंबंध यावर चर्चा

दर बुधवारी सकाळी

६०+ वयोगट

कथाकथन सत्र

मानसिक आजारातून बरे झालेल्या व्यक्ती आपली कहाणी
सांगतात

महिन्यातून १ वेळा

टप्पा ३ : विशेष मोहीम

१० ऑक्टोबर – जागतिक मानसिक आरोग्य दिनी सप्ताहभर
कार्यक्रम

फेब्रुवारी-मार्च : “परीक्षा भिती दूर करा” विशेष सत्रे
(विद्यार्थ्यांसाठी)

ऑगस्ट : “मातृत्व आणि मानसिक आरोग्य” (नवीन
आईंसाठी)

नोव्हेंबर : “दिवाळीपूर्वी तणावमुक्ती” – विशेष ध्यान शिबिर

टप्पा ४ : डिजिटल व व्हर्चुअल उपक्रम

ग्रंथालयाचा WhatsApp ग्रुप – दररोज सकाळी एक “मन
शांत करणारा विचार” + संध्याकाळी २ मिनिटांचा ध्यान
ऑडिओ

YouTube चॅनेल – ५-१० मिनिटांचे मराठीत ध्यान,
योगनिद्रा, प्राणायाम व्हिडिओ

Google Meet वरून महिन्यातून एकदा ऑनलाइन
बिब्लियोथेरेपी

Instagram रीलस – मानसिक आरोग्य टिप्स, पुस्तक परिचय,
यशोगाथा

टप्पा ५ : मूल्यमापन आणि सातत्य

प्रत्येक उपक्रमानंतर साधे इमोजी फीडबॅक (खूश 😊 / ठीक

😊 / उदास 😞)

दर तीन महिन्यांनी उपस्थिती, नवे सदस्य, सर्वाधिक
आवडलेले उपक्रम याचा आढावा

दरवर्षी एकदा बाह्य संस्थेकडून स्वतंत्र मूल्यमापन

यशस्वी सहभागींना “मनाचे योद्धा” प्रमाणपत्र आणि छोटे
गिफ्ट (पुस्तक/डायरी)

अंदाजे खर्च (छोट्या-मध्यम ग्रंथालयासाठी वार्षिक)

बाब

अंदाजे खर्च (₹)

कर्मचारी प्रशिक्षण (एकदाच)

१५,०००-२५,०००

मन शांत कोपरा सजावट

१०,०००-२०,०००

समुपदेशक मानधन (४ तास/महिना × १२)

४८,०००-७२,०००

स्टेशनरी, प्रिंटिंग, स्नॅक्स

१५,०००-२०,०००

एकूण वार्षिक

८८,०००-१,३७,०००

हा खर्च CSR, स्थानिक नगरपालिका, देणग्या किंवा “अप्पा
पटवर्धन स्मृती निधी” सारख्या योजनांतून सहज उभा राहू
शकतो.

दीर्घकालीन स्वप्न

१. प्रत्येक ग्रंथालयात किमान एक प्रशिक्षित “मानसिक
आरोग्य सहाय्यक”

२. १९१२ (महाराष्ट्र शासनाची मानसिक आरोग्य
हेल्पलाइन) सोबत थेट दुवा

३. राज्यस्तरीय “ग्रंथालये आणि मानसिक आरोग्य” नेटवर्क

४. दरवर्षी “सर्वोत्तम मानसिक आरोग्य ग्रंथालय” पुरस्कार

शेवटचा संदेश:

ग्रंथालय हे फक्त पुस्तकांचे गोदाम नाही, तर मनाचे मंदिर आहे. जेव्हा एखादी व्यक्ती तणावग्रस्त, उदास किंवा गोंधळलेली अवस्थेत ग्रंथालयात येते आणि एक पुस्तक उघडते किंवा शांत कोपऱ्यात बसते, तेव्हा उपचाराला सुरुवात होते. आपण फक्त त्याला थोडे मार्गदर्शन, थोडे सक्रिय ऐकणे आणि थोडे

प्रेम दिले की ग्रंथालय खऱ्या अर्थाने “मनाचे घर” बनेल.

आजपासूनच तुमच्या ग्रंथालयात एक छोटासा उपक्रम सुरू करा – एक माइंडफुलनेस सत्र, एक कथाकथन किंवा फक्त “बोलायचे आहे का? मी ऐकतो आहे” असा बोर्ड. पाहता पाहता तुमचे ग्रंथालय गावाचे/शहराचे “मानसिक आरोग्याचे आश्रयस्थान” बनेल.

कारण मन जेव्हा थकते तेव्हा ते ग्रंथालयात येते... आणि तिथे बरे होऊन जाते.

Cite This Article:

बच्छाव प. शि. (2025). ग्रंथालयात मानसिक आरोग्याला चालना देण्यासाठी उपक्रमाची आखणी. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 68–71).



आधुनिक ग्रंथालयशास्त्रात शैक्षणिक कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी कृत्रिम बुद्धिमत्तेची भूमिका

* प्राज्ञिका पवार

* शरदचंद्र पवार आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज, डुडळगाव (आळंदी), जि. पुणे.

सारांश:

आजच्या डिजिटल युगात ग्रंथालयशास्त्रात महत्वपूर्ण परिवर्तन घडून आले आहे. कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence – AI) हे या परिवर्तनाचे केंद्रस्थान तंत्रज्ञान म्हणून उदयास आले आहे. ग्रंथालयातील पारंपरिक प्रक्रिया जसे की पुस्तक वर्गीकरण, संदर्भ सेवा, ग्रंथालय व्यवस्थापन, माहिती संघटन, संसाधन शोध प्रणाली आणि वापरकर्त्यांची गरज ओळखणे. या सर्व कार्यामध्ये AI नवीन कार्यक्षमता आणि अचूकता निर्माण करत आहे. या संशोधनाचा उद्देश AI-सक्षम ग्रंथालय सेवा, त्यांच्या अंमलबजावणीतील संधी व अडचणी, वापरकर्ते-केंद्रित परिणाम आणि भविष्यातील धोरणात्मक दिशा यांचे विश्लेषण करून ज्ञान वृद्धी कशी होते हे समजून घेणे.

संशोधनाचा मुख्य हेतू ग्रंथालयशास्त्रावर आधारित असून, आधुनिक ग्रंथालय माहिती व्यवस्थापन डीजिटल कॅटलॉगिंग आणि डेटा विश्लेषण AI तंत्रज्ञानाचा वापर तपासण्यात आला आहे.

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.

प्रस्तावना (Introduction):

आजच्या माहितीप्रधान आणि डिजिटल युगात ग्रंथालयशास्त्रामध्ये मोठ्या प्रमाणात बदल घडत आहेत. ग्रंथालय ही केवळ पुस्तकांची जागा न राहता माहितीचे केंद्र, संशोधन-विकासासाठीचे साधन आणि ज्ञान प्रसारित करण्याचे माध्यम बनले आहे. या बदलामागे कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) हा सर्वात प्रभावी घटक ठरत आहे. पारंपरिक ग्रंथालय व्यवस्थापनाच्या तुलनेत AI-सक्षम प्रणाली अधिक कार्यक्षम, वेगवान आणि वापरकर्त्याभिमुख ठरत आहेत.

संशोधनाचा उद्देश (Objectives of the Study):

या संशोधनाचा मुख्य उद्देश खालील मुद्द्यांचे अभ्यास करणे

हा आहे:

1. आधुनिक ग्रंथालय व्यवस्थापनात AI तंत्रज्ञानाची भूमिका विश्लेषित करणे.
2. माहिती शोध प्रक्रिया, वर्गीकरण, संदर्भ सेवांमध्ये AI कसा बदल घडवतो हे समजून घेणे.
3. वापरकर्त्यांची शैक्षणिक कार्यक्षमता AIमुळे कशी वाढते याचा अभ्यास करणे.
4. AI यशस्वीपणे अंमलात आणताना येणाऱ्या संधी व अडचणी ओळखणे.
5. भविष्यातील AI-आधारित ग्रंथालय धोरणे सुचवणे.
6. AIच्या विविध प्रणालीमार्फत ग्रंथालयाची



कामगिरी वाढवणे.

अभ्यासाची गरज (Need of the Study)

- सतत वाढत असलेली डिजिटल माहिती
 - डिजिटल आणि स्मार्ट ग्रंथालय सेवांची वाढती गरज
 - जलद, अचूक आणि वैयक्तिकृत सेवा देण्याची गरज
 - संशोधन व ई-लर्निंगला मिळणारे आधुनिक तंत्रज्ञानाचे सहाय्य
- या सर्व गोष्टी AI-आधारित ग्रंथालयांची गरज अधोरेखित करतात.

संशोधन पद्धती (Research Methodology)

- दस्तऐवज आधारित अध्ययन (Documentary Analysis)
- प्रकाशित संशोधन लेख, ग्रंथालय रिपोर्ट्स, AI तंत्रज्ञानाची पुस्तके आणि वेबसाइट्स
- गुणात्मक विश्लेषण पद्धती (Qualitative Analysis)

आधुनिक ग्रंथालयात AI चा वापर

1. स्वयंचालित पुस्तक वर्गीकरण (Automated Classification)

- AI- आधारित अल्गोरिदम पुस्तकातील शीर्षक, विषय, कीवर्ड्स आणि सारांश वाचून योग्य वर्ग क्रमांक निश्चित करू शकतात.
- डीप लर्निंगमुळे वर्गीकरणाची अचूकता मोठ्या प्रमाणात वाढते.

2. स्मार्ट शोध प्रणाली (Intelligent Search Systems)

- AI-सक्षम सर्च इंजिन वापरकर्त्याच्या प्रश्नाचा हेतू समजून परिणाम देतात.

- नैसर्गिक भाषा प्रक्रिया (NLP) वापरून कीवर्डऐवजी संपूर्ण वाक्य समजणे शक्य होते.

3. चॅटबॉट आधारित संदर्भ सेवा

- AI-चॅटबॉट विद्यार्थ्यांना २४x७ मदत करू शकतात.
- पुस्तकांचे स्थान, उपलब्धता, डिजिटल संसाधने याची माहिती त्वरित मिळते.

4. डिजिटल कॅटलॉगिंग व डेटा विश्लेषण

- मशीन्स मोठ्या प्रमाणातील डेटा विश्लेषित करून वापरकर्ता कोणती पुस्तके जास्त वापरतो, कोणते विषय लोकप्रिय आहेत वगैरे माहिती देतात.
- 5हे ग्रंथपालाला संग्रह विकासामध्ये मदत करते.

5. डिजिटल संग्रह आणि जतन

- दुर्मिळ आणि नाजूक साहित्य जतन
- AI अल्गोरिदम वापरून डिजिटल संग्रहांचे वर्गीकरण आणि व्यवस्था केली जाऊ शकते.

6. प्लॅजिअरिझम तपासणी (Plagiarism Detection)

- AI आधारित टूल्स संशोधनाची गुणवत्ता वाढवतात.
- विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक प्रामाणिकतेकडे वळवतात.

AI मुळे वाढणारी शैक्षणिक कार्यक्षमता:

AI तंत्रज्ञानामुळे विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक काम अधिक परिणामकारक होते:

1. जलद माहिती मिळणे
2. योग्य अभ्यास सामग्री सुचवणे (recommendation systems)
3. ऑनलाइन शिक्षणासाठी आवश्यक संसाधने उपलब्ध करून देणे
4. लेखनाची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी AI साधने

5. जटिल संशोधन सोपे व सुलभ करणे

AI अंमलबजावणीतील अडचणी:

- तांत्रिक कौशल्यांची कमतरता
- खर्चिक हार्डवेअर आणि सॉफ्टवेअर
- डेटा गोपनीयतेचे मुद्दे
- पारंपरिक ग्रंथालय पद्धतींच्या बदलास विरोध
- सतत नवीन अपडेट्सची गरज

संधी (Opportunities):

- स्मार्ट ग्रंथालय निर्मिती
- डिजिटल शिक्षणाचा विकास
- राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय संसाधनांचे एकत्रीकरण
- वापरकर्त्यांना वैयक्तिकृत सेवा
- संशोधनाची गुणवत्ता वाढ

निष्कर्ष (Conclusion):

कृत्रिम बुद्धिमत्ता हे आधुनिक ग्रंथालयशास्त्राचे भविष्य आहे. पारंपरिक पद्धतींच्या तुलनेत AI अधिक कार्यक्षम, अचूक आणि वापरकर्त्यांभिमुख सेवा पुरवते. पुस्तक वर्गीकरण, शोध प्रणाली, डिजिटल कॅटलॉगिंग, संदर्भ सेवा, प्लॅजिअरिझम तपासणी अशा अनेक क्षेत्रात AI चा प्रभाव दिसतो. भविष्यात AI-सक्षम ग्रंथालये ही शिक्षण, संशोधन आणि ज्ञानवर्धनासाठी महत्त्वपूर्ण ठरतील.

संदर्भ सूची (References):

1. सिंह, जे. आणि शर्मा, आर. (2022). *आधुनिक ग्रंथालय सेवांमध्ये कृत्रिम बुद्धिमत्ता*. नवी दिल्ली: एस एस पब्लिकेशन्स.
2. वॅंग, वाय. (2020). *शैक्षणिक ग्रंथालयांवर एआय-आधारित प्रणालींचा प्रभाव*. *ग्रंथालय व माहिती विज्ञान जर्नल*, 45(3), 210–221.
3. कौशिक, अ. (2019). *डिजिटल ग्रंथालये आणि उदयोन्मुख तंत्रज्ञान*. मुंबई: हिमालय पब्लिशिंग हाऊस.
4. अमेरिकन लायब्ररी असोसिएशन (ALA) (2021). *ग्रंथालयांमधील कृत्रिम बुद्धिमत्ता व मशीन लर्निंग*. एएलए टेक रिपोर्ट.
5. पटेल, एम. (2023). *माहिती पुनर्प्राप्ती सुधारण्यासाठी एआय साधनांची भूमिका*. *इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ इन्फॉर्मेशन मॅनेजमेंट*, 18(2), 55–63.
6. आयएफएलए (इंटरनॅशनल फेडरेशन ऑफ लायब्ररी असोसिएशन्स). (2020). *स्मार्ट ग्रंथालये व डिजिटल नवकल्पनांसाठी मार्गदर्शक तत्वे*.
7. चौधरी, एस. (2021). *आधुनिक ग्रंथालय स्वयंचलन प्रणाली*. पुणे: प्रतिभा प्रकाशन.
8. कुमार, पी. आणि वर्मा, एस. (2022). *ग्रंथालय सूचीकरण व वर्गीकरणात मशीन लर्निंगचा वापर*. *लायब्ररी प्रोग्रेस इंटरनॅशनल*, 42(1), 33–47.

Cite This Article:

पवार प्र. (2025). *आधुनिक ग्रंथालयशास्त्रात शैक्षणिक कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी कृत्रिम बुद्धिमत्तेची भूमिका*. In *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal*: Vol. XIV (Number VI, pp.72–74).



ग्रंथालय: मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षणासाठी एक माहिती केंद्र

* ढवळे करुणा संभाजी

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

गोष्टवारा:

आजच्या धावपळीच्या आणि स्पर्धात्मक युगात माणसाचं आयुष्य वेगानं बदलत चाललं आहे. जीवनशैलीत ताण, चिंतेचं प्रमाण वाढलं असून मानसिक व शारीरिक आरोग्य यांचं संतुलन राखणं अधिक कठीण झालं आहे. अशा काळात मनःशांती, स्थैर्य आणि ज्ञान देणारं स्थान म्हणजे ग्रंथालय.

ग्रंथालय हे केवळ पुस्तकांचं ठिकाण नसून विचारांची उर्जा देणारं, आत्मविकास साधणारं आणि मनःस्वास्थ्य टिकवणारं एक ज्ञानमंदिर आहे. पुस्तकांच्या सान्निध्यात माणूस केवळ शिकत नाही, तर स्वतःला समजून घेण्याची प्रक्रिया सुरू करतो. म्हणूनच ग्रंथालय हे मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षणासाठी एक प्रभावी माहिती केंद्र बनले आहे.

कीवर्ड्स: ग्रंथालय, माहिती केंद्र, मानसिक आरोग्य, शारीरिक शिक्षण, आरोग्य शिक्षण, वाचन संस्कृती, ज्ञानसंपादन, आरोग्यविषयक पुस्तके, समुपदेशन साहित्य

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.

ग्रंथालयाची संकल्पना आणि त्याचं बदलतं स्वरूप:

पूर्वी ग्रंथालय हे केवळ अभ्यासक आणि संशोधक यांचं केंद्र मानलं जायचं. परंतु आजच्या काळात त्याचं स्वरूप अधिक व्यापक झालं आहे.

इथे फक्त पुस्तकेच नाहीत तर जाणीव, विचार, तत्त्वज्ञान आणि संस्कृती यांचं संवर्धन घडतं. ग्रंथालय हे शिक्षणसंस्थेचं हृदय आहे जिथे विद्यार्थ्यांना वाचनाची सवय, विचारांची खोली आणि आत्मशिस्त प्राप्त होते.

डिजिटल युगात इंटरनेटवर माहिती सहज मिळते, पण ती अनेकदा अपूर्ण किंवा अविश्वसनीय असते. ग्रंथालयात मात्र सखोल, तपासलेली आणि विश्वासाह माहिती मिळते,

म्हणूनच ते अजूनही वाचनसंस्कृतीचं मूळ केंद्र म्हणून टिकून आहे.

ग्रंथालय आणि मानसिक आरोग्य:

मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ आजार नसणं नाही, तर मनाची शांती, विचारांचं संतुलन आणि आत्मस्वीकार होय. ग्रंथालय या दृष्टीने अत्यंत उपयुक्त ठरतं. शांत वातावरणात बसून वाचन केल्याने मेंदूतील ताण कमी होतो. एकाग्रता आणि लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता वाढते. पुस्तकांमधून मिळणारे विचार मनाला नवे दृष्टिकोन देतात. पुस्तकं माणसाला आत्मपरीक्षण शिकवतात, आणि हेच मानसिक आरोग्याचं पहिलं पाऊल आहे स्वतःला समजून घेणं.



संशोधनानुसार, नियमित वाचन करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये चिंता, नैराश्य आणि अस्थिरता कमी दिसून येते.

उदाहरणार्थ, एखादा विद्यार्थी जेव्हा तणावग्रस्त असतो तेव्हा ग्रंथालयातील प्रेरणादायी किंवा आत्मविकास विषयक पुस्तक वाचल्याने त्याला नवीन उर्जा आणि आत्मविश्वास मिळतो.

वाचन ही मानसिक थरेपीचं उत्कृष्ट माध्यम आहे. म्हणूनच ग्रंथालय हे मानसिक आरोग्य संवर्धनाचं केंद्र बनतं.

ग्रंथालयातील वातावरण आणि त्याचा परिणाम:

ग्रंथालयाचं वातावरण हे मनःशांतीसाठी आदर्श असतं. तेथे गोंगाट नसतो, स्पर्धा नसते असते ती फक्त शांतता आणि विचारांची साधना. या वातावरणाचा मेंदूवर सकारात्मक परिणाम होतो. शांतता मेंदूतील रासायनिक संतुलन राखण्यास मदत करते. ज्यामुळे ताणतणाव, राग आणि अस्वस्थता कमी होते. ग्रंथालयात नियमित वेळ घालवणारे विद्यार्थी आणि व्यक्ती अधिक संयमी, स्थिर आणि संवेदनशील असतात. मनातील गोंधळ शमवण्यासाठी ग्रंथालयासारखं ठिकाण दुसरं नाही. म्हणूनच अनेक मानसशास्त्रज्ञ ग्रंथालय वाचनाला थेरेप्यूटिक रीडिंग म्हणतात.

ग्रंथालय आणि शारीरिक शिक्षण:

मानसिक आरोग्यासोबतच शारीरिक तंदुरुस्तीही तितकीच आवश्यक आहे. ग्रंथालय या क्षेत्रातही मार्गदर्शक माहिती केंद्र ठरतं. ग्रंथालयांमध्ये उपलब्ध असलेली योग, आहारशास्त्र, शरीरशास्त्र, क्रीडा विज्ञान, आणि आरोग्यविषयक पुस्तके विद्यार्थ्यांना शरीर आणि मन दोन्हीसाठी आरोग्यदायी मार्गदर्शन करतात.

या पुस्तकांतून शिकवलेले विषय म्हणजे -

संतुलित आहार कसा घ्यावा

व्यायामाच्या योग्य पद्धती

श्वसन तंत्राचे महत्त्व

झोप, विश्रांती आणि मानसिक स्थैर्य राखण्याचे उपाय

अशा प्रकारची माहिती विद्यार्थ्यांना आरोग्यदायी जीवनशैली घडवण्यास मदत करते.

उदाहरणार्थ, योग आणि ध्यानावरील पुस्तके वाचून अनेक तरुणांनी ताणमुक्त जीवनशैली अवलंबली आहे.

शारीरिक शिक्षण शिक्षक आणि प्रशिक्षकांसाठीही ग्रंथालयातील साहित्यातून सैद्धांतिक आणि वैज्ञानिक ज्ञान मिळते.

ग्रंथालयातील उपक्रम आणि आरोग्यवर्धन:

आज अनेक शैक्षणिक संस्थांच्या ग्रंथालयांनी पारंपरिक चौकटीतून बाहेर पडून आरोग्य आणि मनोविकास यावर आधारित उपक्रम सुरू केले आहेत.

उदाहरणार्थ :

वाचन सत्रे आणि बुक रीडिंग क्लब

ध्यान आणि योग कार्यशाळा

आरोग्यविषयक व्याख्याने

क्रीडा आणि आहार मार्गदर्शन सत्रे

प्रेरणादायी लेखकांच्या भेटी व चर्चासत्रे

या उपक्रमांमुळे विद्यार्थी ग्रंथालयाला केवळ पुस्तकांचं ठिकाण न समजता, जीवनाचा आरोग्यदायी मार्गदर्शक म्हणून पाहतात. अशा कार्यशाळांमधून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक तणावात घट, आत्मविश्वासात वाढ आणि अभ्यासाकडे सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण होतो.



डिजिटल युग आणि ग्रंथालयाचं नवं रूप:

आजच्या डिजिटल युगात अनेकांना वाटतं की इंटरनेटने ग्रंथालयाचं महत्त्व कमी केलं आहे. परंतु प्रत्यक्षात तसं नाही. ऑनलाइन माहिती झटपट मिळते, पण तिचं परीक्षण आवश्यक असतं.

ग्रंथालय मात्र विश्वसनीय माहिती, शास्त्रीय दृष्टिकोन आणि शिस्तबद्ध अभ्यासपद्धती प्रदान करतं.

आता अनेक ग्रंथालय डिजिटल स्वरूपातही विकसित झाली आहेत.

ई-बुक्स, ऑडिओ बुक्स, ऑनलाइन डेटाबेस, संशोधन पोर्टल्स इत्यादींच्या माध्यमातून त्यांनी नवी पायरी गाठली आहे. मात्र, शारीरिक ग्रंथालयात जाण्याने मिळणारी वाचनाची अनुभूती, मनःशांती आणि एकाग्रता ही डिजिटल माध्यमातून शक्य होत नाही. म्हणून पारंपरिक आणि आधुनिक दोन्ही प्रकारचं ग्रंथालय समाजाच्या आरोग्यवर्धनात समान भूमिका बजावतं.

समाज आणि व्यक्तीच्या जीवनात ग्रंथालयाचं स्थान

ग्रंथालय हे समाजाच्या बौद्धिक आणि सांस्कृतिक विकासाचं प्रतीक आहे. एखादं गाव किंवा शहर विकसित झालं आहे की नाही हे तिथल्या ग्रंथालय संस्कृतीवरून ओळखता येतं. जिथं वाचनाचं प्रमाण जास्त, तिथं विचारसरणी प्रगल्भ आणि समाज अधिक सजग असतो.

ग्रंथालयामुळे समाजात सहिष्णुता, समजूतदारपणा आणि परस्पर सन्मान वाढतो. मानसिक व शारीरिक आरोग्य टिकवण्यासाठी या गोष्टी अपरिहार्य आहेत. ग्रंथालय हे केवळ शिक्षणाचं नव्हे तर संस्कारांचंही केंद्र आहे.

मानसिक महत्त्व व ग्रंथालयाचे फायदे विद्यार्थ्यांसाठी :

आजचे जग झपाट्याने बदलत आहे. माहितीचा प्रचंड स्फोट, तंत्रज्ञानातील प्रगती, जागतिक स्पर्धा आणि सततची धावपळ यामुळे ज्ञानाचे महत्त्व यापूर्वी कधी नव्हते इतके वाढले आहे. अशा युगात विद्यार्थी जर स्वतःला सक्षम, सजग आणि स्पर्धात्मक बनवू इच्छित असतील तर त्यांनी वाचन ही सवय जोपासणे आणि ग्रंथालय या ज्ञानमंदिराचा नियमित वापर करणे अनिवार्य ठरते. वाचन हे विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक, शैक्षणिक, मानसिक तसेच नैतिक विकासासाठी अत्यंत प्रभावी साधन आहे, तर ग्रंथालय त्यांच्या अध्ययन प्रक्रियेला दिशा देणारे केंद्र म्हणून कार्य करते.

वाचनाचे महत्त्व:

वाचन ही माणसाची अशी एक सवय आहे जी आयुष्यभर त्याला समृद्ध करते. विद्यार्थी जीवनात तर वाचनाचे महत्त्व अधिकच अधोरेखित होते.

१. ज्ञानवृद्धी आणि बौद्धिक विकास

वाचनामुळे विद्यार्थ्यांचे सर्वांगीण ज्ञान वाढते. शालेय-पाठ्यपुस्तकांच्या पलीकडे जाऊन विज्ञान, इतिहास, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र, साहित्य, धर्म, कला, तंत्रज्ञान आणि नेतृत्व अशा अनेक क्षेत्रांतील माहिती त्यांना मिळते. अनेकदा विद्यार्थ्यांना करिअरविषयक दिशा, स्पर्धा परीक्षांतील दृष्टिकोन आणि भविष्यातील संधींची माहिती वाचनातून मिळते. हे ज्ञान केवळ परीक्षा उत्तीर्ण होण्यासाठी नाही तर जीवन समजून घेण्यासाठीही उपयुक्त ठरते.



२. भाषिक कौशल्यांचा विकास

वाचनामुळे विद्यार्थ्यांची भाषिक क्षमता सुधारते. शब्दसंपदा वाढते, योग्य वाक्यरचना शिकता येते आणि विचार स्वच्छपणे मांडण्याची क्षमता विकसित होते. आजच्या डिजिटल युगात ही कौशल्ये अत्यंत महत्त्वाची आहेत. लेखनकौशल्य, संवादकौशल्य, वक्तृत्व आणि सादरीकरणाची कला वाचनाने मजबूत होते.

३. एकाग्रता, स्मरणशक्ती आणि अभ्यासाची सवय

वाचन ही शांतपणे, लक्षपूर्वक करण्याची प्रक्रिया असल्याने विद्यार्थ्यांची एकाग्रता टिकून राहते. सातत्याने वाचन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांची स्मरणशक्ती अधिक विकसित होते. आजच्या मोबाईल-व्यसनाच्या काळात ही क्षमता अधिक मौल्यवान ठरते. नियमित वाचनामुळे विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाची शिस्त, नियोजन आणि आत्मनियंत्रण वाढते.

४. मानसिक आरोग्य आणि भावनिक संतुलन

वाचन हा मनःशांतीचा उत्तम मार्ग आहे. प्रेरणादायी साहित्य, कथा, कादंबऱ्या किंवा चरित्रे वाचल्याने ताण कमी होतो आणि मन सकारात्मकतेने भरते. अनेक मानसशास्त्रीय अभ्यासांनुसार वाचन करणाऱ्या व्यक्ती अधिक शांत, समजूतदार आणि भावनिकदृष्ट्या सक्षम असतात. आज तणाव, चिंता आणि एकाकीपणा वाढत असताना वाचन ही विद्यार्थ्यांसाठी मानसिक आधार ठरते.

५. जीवनमूल्ये आणि नैतिक जडणघडण

पुस्तकांत अनेक अनुभव, धडे आणि सत्यता लपलेली असते. ऐतिहासिक व्यक्तिमत्त्वे, सामाजिक चळवळी, साहित्यिक कथा यांद्वारे विद्यार्थ्यांनी सत्य, धैर्य, परिश्रम,

प्रामाणिकपणा, संवेदनशीलता, सहिष्णुता आणि सामाजिक जबाबदारी यांसारखी मूल्ये आत्मसात केली जातात. वाचन माणसाचा दृष्टीकोन विस्तृत करते, त्याला उदार आणि विचारशील बनवते.

६. निर्णयक्षमता आणि सर्जनशीलता वाढवणे

वाचनामुळे मनात नवीन कल्पना निर्माण होतात. विद्यार्थ्यांची तर्कशक्ती, निर्णय घेण्याची क्षमता आणि समस्यांकडे बहुअंगी दृष्टीने पाहण्याची सवय विकसित होते. संशोधन, लेखन, कला, वक्तृत्व आणि नेतृत्व यांसाठी आवश्यक असलेली सर्जनशीलता वाचनातून वाढीस लागते.

ग्रंथालयाचे फायदे:

ग्रंथालय हे केवळ पुस्तके ठेवण्याचे स्थान नसून एक ज्ञानवर्धन केंद्र आहे. विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक आणि सामाजिक विकासात ग्रंथालय महत्त्वाची भूमिका बजावते.

१. विविध विषयांवरील विशाल संग्रह

ग्रंथालयात साहित्य, विज्ञान, तंत्रज्ञान, इतिहास, चरित्रे, कला, संशोधन, आरोग्य, क्रीडा, संस्कृती, स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शक अशा विविध क्षेत्रांतील पुस्तके उपलब्ध असतात. आजच्या विद्यार्थ्यांसाठी हा विविधतेने परिपूर्ण संग्रह एक शिकण्याचा खजिना आहे.

२. कमी खर्चात दर्जेदार ज्ञान

महागडी पुस्तके खरेदी करणे अनेकांना शक्य नसते. ग्रंथालय अत्यंत कमी शुल्कात हजारो पुस्तकांचा लाभ उपलब्ध करून देते. यामुळे आर्थिक पार्श्वभूमी काहीही असो, प्रत्येक विद्यार्थी ज्ञानसंपन्न होऊ शकतो.



३. शांत आणि अभ्यासपूर्ण वातावरण

ग्रंथालयाचे वातावरण विद्यार्थ्यांना अभ्यासात एकाग्र होण्यास मदत करते. मोबाईल, टीव्ही, गोंगाट यापासून दूर जाऊन विद्यार्थी अभ्यासात अधिक लक्ष केंद्रित करू शकतात. अनेक विद्यार्थ्यांनी ग्रंथालयात अभ्यास केल्याने त्यांची शैक्षणिक गुणवत्ता मोठ्या प्रमाणावर वाढल्याचे दिसून येते.

४. डिजिटल ग्रंथालयाची सुविधा

आज अनेक ग्रंथालये ई-बुक्स, संशोधन लेख, ऑनलाईन जर्नल्स, डेटाबेस, ऑडिओबुक्स आणि ई-लर्निंग संसाधने उपलब्ध करून देतात. विद्यार्थ्यांना घरबसल्या किंवा कुठूनही अभ्यास करण्याची संधी मिळते.

५. अभ्यास-गट आणि चर्चा

ग्रंथालयात अनेकदा विद्यार्थ्यांचे अभ्यास गट तयार होतात. विचारविनिमय, नोट्स शेअर करणे, एकमेकांना विषय समजावून देणे, मार्गदर्शन घेणे यामुळे विद्यार्थ्यांची सामाजिक जाणीव वाढते आणि सहकार्यभाव निर्माण होतो.

६. व्यक्तिमत्त्व विकास

ग्रंथालय विद्यार्थ्यांना जबाबदारीची जाणीव शिकवते. वेळेचे नियोजन, शिस्त, शांतपणा, वाचनाची आवड आणि अध्ययनाचे नियोजन यांसारखे अनेक गुण ग्रंथालयातून तयार होतात.

आजच्या विद्यार्थ्यांसाठी वाचन व ग्रंथालयाची गरज:

आजच्या स्मार्टफोनच्या काळात विद्यार्थ्यांचे लक्ष विचलित होण्याचा धोका अधिक आहे. चुकीची माहिती, अफवा, मनोरंजनाचे अतिरेक यामुळे अध्ययनातील सातत्य कमी होते.

या परिस्थितीत वाचन आणि ग्रंथालय विद्यार्थ्यांना योग्य, विश्वासार्ह आणि सखोल ज्ञान देतात.

वाचनाचा सराव आणि ग्रंथालयाचा उपयोग विद्यार्थ्यांना स्पर्धात्मक परीक्षांमध्ये, करिअर निवडीत, तांत्रिक ज्ञानात, व्यक्तिमत्त्व विकासात आणि सामाजिक जाणिवेत मोठे योगदान देतात.

वाचन ही विद्यार्थ्यांच्या यशस्वी भविष्यासाठीची सर्वात महत्त्वाची किल्ली आहे. वाचनामुळे मेंदू, मन, व्यक्तिमत्त्व आणि ज्ञान सर्वांगीण वाढीस लागते. आणि या वाचन संस्कृतीला कायम ठेवणारे, वाढविणारे आणि विद्यार्थ्यांना संधी देणारे सर्वात महत्त्वाचे साधन म्हणजे ग्रंथालय. त्यामुळे प्रत्येक विद्यार्थ्याने नियमितपणे वाचनाची सवय लावून ग्रंथालयाचा अधिकाधिक वापर करावा. ज्ञान, संस्कार आणि प्रगतीची ही वाटचाल त्यांना नक्कीच उज्ज्वल भविष्याकडे घेऊन जाईल.

सारांश :

ग्रंथालय म्हणजे ज्ञान, शांतता आणि प्रेरणेचं घर. हे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी एक आधारस्तंभ आहे. वाचनामुळे मन स्थिर राहतं, विचार स्पष्ट होतात, आत्मविश्वास वाढतो आणि जीवनशैली आरोग्यदायी बनते. योग, आहारशास्त्र, क्रीडा विज्ञान यावरील पुस्तकं शरीराचं स्वास्थ्य जपतात, तर प्रेरणादायी साहित्य मनाचं स्वास्थ्य वाढवतं. ग्रंथालयाचं वातावरण आणि उपक्रम हे समाजाच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतात.

निष्कर्ष :

एकूणच पाहिलं तर, ग्रंथालय हे केवळ ज्ञानसाठा नसून, मन आणि शरीर या दोन्हींच्या आरोग्याचं पवित्र केंद्र आहे. इथे

मिळणारी ज्ञानाची शांतता आणि विचारांची गती माणसाला अधिक सजग, संवेदनशील आणि निरोगी बनवते. मानसिक स्थैर्य आणि शारीरिक तंदुरुस्ती यांचं संतुलन राखण्यासाठी ग्रंथालयासारखं माध्यम दुसरं नाही. म्हणूनच असं म्हणावं लागतं. “ग्रंथालय म्हणजे फक्त पुस्तकांचं ठिकाण नाही, तर मन आणि शरीराला आरोग्य देणारं एक प्रेरणादायी माहिती केंद्र आहे.”

संदर्भ :

1. चौधरी, प्रफुल्लचंद्र, मानसिक आरोग्य व ध्यान साधना, 2 री आवृत्ती, 2023.
2. फडणीस, विजया, ‘कोरोना’ काळातील मानसिक आरोग्य, पुणे, रोहन प्रकाशन.
3. माळी, एन. डी. व माळी, एन. एस., आरोग्य, योगशिक्षण आणि शारीरिक शिक्षण, पुणे, अथर्व पब्लिकेशन, 2020.
4. देशमुख, दीपा, जग बदलणारे ग्रंथ, पुणे, मनोविकास प्रकाशन, 2022
5. <https://mr.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%97%E0%A5%8D%E0%A4%B0%E0%A4%82%E0%A4%A5%E0%A4%BE%E0%A4%B2%E0%A4%AF>

Cite This Article:

ढवळे क. सं. (2025). ग्रंथालय: मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षणासाठी एक माहिती केंद्र. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 75–80).



कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या युगातील ग्रंथालय: शारीरिक व मानसिक आरोग्य विकासाचे साधन

* सोनी दिपक मोरे

* ग्रंथपाल, स्नेहवर्धक मंडळ सोशल अँड एज्युकेशनल ट्रस्ट बी.एड. कॉलेज, तळेगाव दाभाडे, ता. मावळ, जि.पुणे - ४१०५०६

गोष्टवारा:

कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या (AI) युगात ज्ञानप्राप्तीचे साधन म्हणून ग्रंथालयांची भूमिका केवळ माहितीपुरती मर्यादित राहिलेली नाही. आज ग्रंथालये शिक्षणासोबतच विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक आरोग्यविकासाचे प्रभावी माध्यम बनत आहेत. AI तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने तयार होणाऱ्या डिजिटल साधनांमुळे (जसे की स्मार्ट रीडिंग सिस्टीम, हेल्थ अॅप्स, वेलनेस डेटाबेस, आभासी ग्रंथपाल इ.) विद्यार्थ्यांना वैयक्तिकृत शिक्षण आणि आरोग्यविषयक माहिती सहज उपलब्ध होत आहे. या माध्यमातून मानसिक ताण कमी होणे, आत्मजागरूकता वाढणे, वेळेचे नियोजन सुधारणे आणि ज्ञानप्राप्तीसोबतच आरोग्यविषयक सवयी विकसित होणे हे बदल दिसून येतात. थोडक्यात AI-सक्षम ग्रंथालय या संकल्पनेत, ग्रंथालय केवळ माहितीपुरते मर्यादित नाही, तर ते विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि शारीरिक आरोग्य विकासाचे केंद्र बनते. ग्रंथालयातील कृत्रिम बुद्धिमत्ता-आधारित उपक्रम त्यांच्या सर्वांगीण आरोग्यविकासात पूरक ठरत आहेत. त्यामुळे शैक्षणिक संस्थांनी ग्रंथालय व्यवस्थेत AI चा समावेश आरोग्य संवर्धनाच्या दृष्टिकोनातून केला जाऊ शकतो.

सुचनक शब्द:

- कृत्रिम बुद्धिमत्ता: संगणक स्वयंचलित प्रणाली
- डिजिटल शिक्षण: तंत्रज्ञानाधारित आभासी शिक्षण
- सर्वांगीण विकास: मानसिक, शारीरिक व सामाजिक प्रगती
- शारीरिक आरोग्य: शरीराच्या सर्व अवयवांची कार्यक्षम आणि निरोगी स्थिती
- मानसिक आरोग्य: व्यक्तीच्या विचारसरणी, भावना आणि वर्तनाचे आरोग्यदर्शक स्थिती

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.

प्रस्तावना :

आजच्या डिजिटल आणि तंत्रज्ञानप्रधान युगात कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) हे क्षेत्र मानवी जीवनाच्या सर्वच अंगांवर प्रभाव टाकत आहे. शिक्षण, आरोग्य, प्रशासन, संशोधन अशा

विविध क्षेत्रांमध्ये कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या वापरामुळे मूलभूत परिवर्तन होत आहे. याच प्रवाहात पारंपरिक ग्रंथालयांची संकल्पनाही बदलत असून, ती केवळ पुस्तके साठवणारी ठिकाणे न राहता, माहितीचा स्रोत आणि आरोग्यविकासाचे



साधन म्हणून उदयास येत आहेत. विशेषतः महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक व मानसिक आरोग्याचे प्रश्न गंभीर बनत चालले आहेत. तणाव, माहितीचा अतिरेक, सततचा डिजिटल संपर्क यामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक संतुलन बिघडत आहे. या पार्श्वभूमीवर, ग्रंथालये ही केवळ शैक्षणिक केंद्रे नसून, विद्यार्थ्यांसाठी मनःशांती, एकाग्रता व समुपदेशनाचा अप्रत्यक्ष पर्याय ठरू शकतात. कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या सहाय्याने ग्रंथालयांची कार्यपद्धती अधिक स्मार्ट, वापरकर्तामैत्री आणि आरोग्यपूर्ण होत आहे. डिजिटल लायब्ररी, ऑडिओ-बुक्स, मेंटल हेल्थ रिसोर्सेस, AI-आधारित सल्लागार प्रणाली यामुळे ग्रंथालये विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावत आहेत.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता – संकल्पना व विकास:

कृत्रिम बुद्धिमत्ताची परिपूर्ण, सर्वमान्य अशी व्याख्या बनलेली नाही. किंवा ते सोपेही नाही.^१ तरीदेखील एक ढोबळ स्वरूपात अशी व्याख्या मांडता येऊ शकते. “कृत्रिम बुद्धिमत्ता” (Artificial Intelligence-AI) म्हणजे मानवाच्या विचारप्रक्रियेचे, तर्कशक्तीचे, निर्णयक्षमतेचे आणि शिकण्याच्या क्षमतेचे अनुकरण करणारी संगणकीय प्रणाली होय. ही तंत्रज्ञानाची अशी शाखा आहे जी संगणकांना मानवी मंदूप्रमाणे कार्य करायला शिकवते. म्हणजेच, AI हे असे विज्ञान आहे जे “स्मार्ट मशीन तयार करण्याचे तंत्रज्ञान” विकसित करते. ज्या यंत्रांना शिकता येते, समस्यांचे निराकरण करता येते आणि स्वयंपूर्ण निर्णय घेता येतात.

1. कृत्रिम बुद्धिमत्तेचे प्रमुख घटक

कृत्रिम बुद्धिमत्तेचे कार्य आणि रचना समजून पुढील पाच घटक आहेत. यात १.) यंत्र शिक्षण ही AI ची मध्यवर्ती

शाखा आहे. यामध्ये संगणकांना अनुभवावरून शिकण्याची क्षमता दिली जाते.

२.) भाषिक प्रक्रिया ही शाखा संगणकांना मानवाची भाषा (उदा. इंग्रजी, मराठी) समजून घेण्यास आणि प्रतिसाद देण्यास सक्षम करते.

३.) तज्ज्ञ प्रणाली ही प्रणाली विशिष्ट क्षेत्रातील मानवी तज्ज्ञांच्या ज्ञानावर आधारित असते.

४.) यांत्रिक कार्य Robotics म्हणजे AI चा प्रत्यक्ष वापर असलेला भाग असून यामध्ये संगणकीय प्रणाली मानवी कामे; जसे हालचाल, वस्तू हाताळणे, उत्पादन, शस्त्रक्रिया स्वयंचलितपणे करू शकतात. ५.) मस्तिष्क प्रेरित जाळे हे Neural Network म्हणजे संगणकातील कृत्रिम “न्यूरॉन” (मस्तिष्क पेशी) ची एकमेकांशी जोडलेली रचना होय.

1. कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि मानवी विकास: कृत्रिम बुद्धिमत्ता केवळ तांत्रिक सुविधा नसून ती मानवाच्या बौद्धिक, सामाजिक आणि आरोग्यविषयक विकासाचा प्रमुख घटक ठरत आहे. AI च्या सहाय्याने संशोधन व माहिती व्यवस्थापन जलद आणि अचूक झाले आहे.

२. ग्रंथालयाची सामाजिक आणि शैक्षणिक भूमिका: ग्रंथालय हे मानवजातीच्या बौद्धिक परंपरेचे, ज्ञानसंपदेचे आणि सांस्कृतिक उत्क्रांतीचे केंद्र आहे. समाजाच्या विकासात शिक्षण, माहिती आणि मूल्यप्रतिष्ठा यांना जितके महत्त्व आहे, तितकाच ग्रंथालयाचा सहभाग आहे. आधुनिक काळात ग्रंथालयाची व्याप्ती म्हणजे मानसिक, सामाजिक,



सांस्कृतिक, नैतिक आणि भावनिक विकासाचे केंद्र बनले आहे.

2. बौद्धिक विकासाचे केंद्र म्हणून ग्रंथालयः

1. ग्रंथालय हे बौद्धिक क्रियांचे केंद्रीभूत ठिकाण आहे. ते व्यक्तीला चिंतन, विश्लेषण, तुलना, तर्कशक्ती यांचे प्रशिक्षण देत असते. अनेक संशोधनांनी स्पष्ट केले आहे की नियमित वाचनामुळे मेंदूची सक्रियता वाढते, संकल्पनांचे समज अधिक सुस्पष्ट होते आणि विचार प्रक्रियेत परिपक्वता येते.^१

२. एकाग्रता, संयम व आत्मविश्वास निर्मिती: ग्रंथालयातील शांत वातावरण, शिस्तबद्ध मांडणी आणि उद्देशपूर्ण वाचन यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता व शिस्त विकसित होते.

३. वाचन संस्कृतीचा विकासः

ग्रंथालय ही वाचन संस्कृतीची जननी आहे. ग्रंथालयाच्या माध्यमातून सर्व वयोगटांपर्यंत पुस्तके पोहोचतात, वाचनाची आवड वाढते, साहित्य, इतिहास, विज्ञान अशा विविध क्षेत्रांचे ज्ञान लोकशाही पद्धतीने उपलब्ध होते. IFLA (International Federation of Library Associations) च्या अहवालानुसार, मजबूत सार्वजनिक ग्रंथालय असलेल्या समाजात साक्षरतेचे प्रमाण, वाचनाची आवड आणि सामाजिक सहभाग अधिक आढळतो.^२

४. माहितीचे लोकशाहीकरण: ग्रंथालय समाजातील प्रत्येक व्यक्तीपर्यंत समान आणि विनामूल्य माहिती पोहोचवते. हे लोकशाही व्यवस्थेतील महत्त्वाचे मूल्य आहे. ग्रंथालय हे

जात, लिंग, आर्थिक पार्श्वभूमी, धर्म किंवा वय हे घटक न बघता माहितीप्रवेश देते.

५. डिजिटल ग्रंथालयाची विकासातील भूमिकाः

ग्रंथालय समाजातील सर्व घटकांना एकत्र आणते. हे बहुवेधी सांस्कृतिक संवादाचे केंद्र आहे. कारण ते सर्वांसाठी समान संधी निर्माण करते. महिला, ग्रामीण भागातील विद्यार्थी, दिव्यांग व्यक्ती, आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल गट सर्वांसाठी ही संस्था एकसमान उपलब्ध असते.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि ग्रंथालय व्यवस्थापनः

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI)-च्या उपकरणांनी ग्रंथालय व्यवस्थापनाची पारंपरिक कार्यपद्धती बदलून ती अधिक वेगवान, वापरकर्त्याभिमुख, समावेशक आणि डेटा-चालित बनविली आहे. AI-आधारित प्रणाली व्यवस्थापकीय कामे स्वयंचलित करतात, वापरकर्त्यांना वैयक्तिक अनुभव देतात आणि सेवा नियोजनासाठी अमूल्य अंतर्दृष्टी पुरवतात.

१. डिजिटल वर्गीकरण व अनुक्रमणः स्वयंचलित मेटाडेटा निर्मिती करताना OCR, NLP आणि मशीन-लर्निंग मॉडेल वापरून नवीन पुस्तकांचे टायटल, लेखक, कीवर्ड, विषयवर्गीकरण आणि सारांश तयार करता येतात.^३

२. वैयक्तिकृत सेवाः वैयक्तिकृत शिफारसी अंतर्गत वापरकर्त्यांच्या वाचनइतिहास, शोध क्वेरीज, स्थानिक कोर्सची माहिती व इतर व्यवहारिक डेटा वापरून पुस्तक, जर्नल किंवा ई-कोर्स सुचविले जातात.

३. Chatbots व Virtual Reference Services:

Chatbots प्राथमिक प्रश्न (Opening Hours, Catalogue Search, Renewal Requests) लवकर



उत्तर देतात व मानवी लायब्रेरियनवरची ताण कमी करतात. अनेक शैक्षणिक ग्रंथालयांनी Dialogflow, Rasa, किंवा GPT आधारित इंटरफेस वापरून सफल प्रायोगिक चॅटबॉट्स २४ तास तैनात केले आहेत.

४. सहाय्य तंत्र: दृष्टिहीन व विचलनशील वापरकर्त्यांसाठी AI-सहाय्य अंतर्गत स्क्रीन-रीडर, टेक्स्ट-टू-स्पीच (TTS), OCR-आधारित दस्तऐवज वाचक, ब्रेल प्रिंटिंग सपोर्ट आदि. आधुनिक AI मॉडेल्सने OCR अचूकता आणि भाषांतर क्षमताही वाढविली आहे, ज्यामुळे स्थानिक भाषांतील सामग्रीही उपलब्ध होते.^५

ग्रंथालयाचे शांत वातावरण आणि AI-आधारित सुविधा मानसिक आरोग्य:

ग्रंथालयांचा पारंपरिक दर्जा शांत वाचनासाठी सुरक्षित जागा, माहितीचा साठा आणि शैक्षणिक सहाय्य हाच त्याचा मानसिक आरोग्याशी अनोखा संबंध निर्माण करतो. डिजिटल आणि AI साधनांच्या समावेशाने हे संबंध अधिक मजबूत, वैयक्तिक आणि परिणामकारक बनवता येतात. खालील उपक्रम ग्रंथालये मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी कसे वापरू शकतात हे तपशीलवार वर्णन करतात.

१. भावनिक स्थैर्य वाढवणारे वाचन:

Mindfulness Reading Programs म्हणजे संरचित वाचन-उपक्रम ज्यात लक्षपूर्वक, अर्थपूर्ण वाचन (Mindful Reading) आणि चर्चासत्रे यांचा समावेश असतो. यात साहित्य निवडून (काव्य, आत्मकथा, बोधकथा, बाईबिल/ धार्मिक/ आध्यात्मिक ग्रंथ) वाचन केले जाते आणि नंतर मनन-चर्चा, रिफ्लेक्शन नोट्स किंवा

Guided Prompts द्वारे सहभागांना त्यांच्या भावनिक प्रतिक्रिया जाणून घेता येतात.^६

२. Mood-Based Book Recommenders (भावनिक स्थितीनुसार वाचन साहित्य शिफारस):

Mood-based Recommenders हे Affective Computing आणि Recommendation Systems चा संगम आहेत. वापरकर्त्यांची भावनिक स्थिती (self-Reported Mood, शारीरिक संकेत चेहऱ्यावरील भाव-विश्लेषण/ आवाजाचे स्तरांचे विश्लेषण ओळखून त्या अनुरूप पुस्तक/लेख/ऑडिओ निवडली जातात.

३. ग्रंथालयात ध्यान व मानसिक शांतीसाठी डिजिटल साधने:

ग्रंथालये फक्त शारीरिक जागा नसून डिजिटल आभासी स्रोतात देखील वापरकर्त्यांना सेवा देऊ शकतात. AI-आधारित Meditation Apps ला ग्रंथालयच्या डिजिटल पोर्टल अथवा स्थानिक आस्थापनात इंटीग्रेट करून विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष/दूरस्थ दोन्ही प्रकारे ध्यान अनुभव उपलब्ध होऊ शकतो.

४. मानसिक आरोग्यासाठी प्राथमिक मार्गदर्शन देणारे

Chatbots:

AI-आधारित Counseling Chatbots म्हणजे समालोचनात्मक संभाषण शकतात जे प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहाय्य, मानसिक

आरोग्य संदर्भातील तातडीच्या संकटातील मार्गदर्शन आणि योग्य व्यावसायिकांकडे रिलीज करण्याची शिफारस देऊ शकतात. हे ग्रंथालयांना २४ तास सुलभ प्राथमिक सहाय्य देण्यास मदत करतात.

ग्रंथालयाद्वारे शारीरिक आरोग्य विकास:

कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या युगात ग्रंथालयांचे स्वरूप केवळ माहितीपुरते मर्यादित न राहता, ते आरोग्यसाक्षरता, आरोग्यविषयक वर्तनपरिवर्तन, योग-व्यायाम, आणि समग्र आरोग्य संवर्धनाचे महत्त्वपूर्ण केंद्र बनत आहेत.

१. आरोग्यविषयक डेटाबेस व माहिती केंद्र: AI च्या साहाय्याने ग्रंथालये जागतिक आरोग्य संस्थांचे अद्ययावत डेटाबेस उपलब्ध करून देतात. यामुळे विद्यार्थी, संशोधक आणि शिक्षकांना प्रमाणित व विश्वासार्ह माहिती सहजपणे मिळते.

अ.क्र.	डिजिटल आरोग्य स्रोत	तपशील
१	WHO Health Observatory	रोगप्रतिबंध, जीवनशैली, पोषण, महामारी विज्ञान यांची जागतिक माहिती.
२	PubMed / Medline	वैद्यकीय संशोधन, योग आणि व्यायाम- विषयक शास्त्रीय लेख.
३	Yoga Research Portals (S-VYASA, CCRYN, AYUSH)	योगासन, प्राणायाम, ध्यान आणि आरोग्य परिणाम यावर संशोधन माहिती.
४	AI-curated Health Repositories	वापरकर्त्यांच्या गरजेनुसार आरोग्य माहितीचे वैयक्तिक वर्गीकरण.

२. AI Health Literacy Programs (आरोग्य साक्षरता कार्यक्रम)

ग्रंथालयातील AI आधारित प्रणाली विद्यार्थ्यांसाठी आरोग्य शिक्षण अधिक सोपे, आकर्षक आणि वैयक्तिकृत बनवतात. AI आधारित आरोग्य साक्षरता कार्यक्रम विद्यार्थ्यांच्या स्वयंशिस्त, शारीरिक सुदृढता आणि निरोगी जीवनशैलीची सवय निर्माण करतात. यामध्ये पोषण आहार मार्गदर्शन, योग आणि व्यायाम माहिती, ताण कमी करण्यासाठी मार्गदर्शन, AI संचालित आरोग्य तपासणी यांचा समावेश होतो.

३. आभासी Fitness & योग सत्रे

AI-सक्षम ग्रंथालये आता विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष फिटनेस संसाधने उपलब्ध करून देतात. त्या आधारे Virtual Yoga Classes यांची सुविधा, ऑनलाइन योग सत्रांचे

वेळापत्रक व आसन निदर्शन मार्गदर्शन, Body Posture Correction AI Tools चुकीची आसनपद्धती ओळखून दुरुस्त सूचना उपलब्धता, Fitness Progress Tracking Apps हृदयगती, चालणे, श्रम पातळी यांचे मापन करणे यासारखी अनेक साधने विद्यार्थ्यांसाठी उपयुक्त ठरतात.

४. आरोग्यविषयक कार्यशाळा व समुदाय उपक्रम

AI-सक्षम ग्रंथालये आता आरोग्यतज्ज्ञ, योग प्रशिक्षक, क्रीडा प्रशिक्षक आणि पोषणतज्ज्ञ यांच्या सहकार्याने आरोग्यविषयक कार्यक्रम राबवतात. यामध्ये AI-based Body-Mass Index (BMI) Analysis Camp, योग आणि श्वसन कार्यशाळा, 'Healthy Lifestyle Week' कार्यक्रम, सांस्कृतिक-क्रियाशील कार्यक्रम (Zumba, Aerobics), तणावमुक्ती शिबिरे आणि मनोआरोग्य



व्याख्याने इत्यादी उपक्रमांचा समावेश होतो.^७

AI आणि ग्रंथालय : समग्र आरोग्य दृष्टिकोन

कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि ग्रंथालय व्यवस्थापन यांच्या परस्पर संयोगामुळे ग्रंथालयाचे स्वरूप केवळ माहितीपुरते मर्यादित राहत नाही, तर ते समग्र आरोग्यवर्धनाचे (Holistic Wellness) केंद्र बनते. समग्र आरोग्यवर्धन म्हणजे मानवाच्या बौद्धिक, भावनिक, सामाजिक, शारीरिक आणि आध्यात्मिक क्षेत्रांचा संतुलित विकास होय. AI-आधारित ग्रंथालय सेवा हा दृष्टिकोन अधिक प्रभावी, वैयक्तिकृत आणि वैज्ञानिक आधारावर कार्यान्वित करतात.^८

भौतिक आरोग्याच्या माध्यमातून विविध विषयांवरील वाचन सामग्री, संशोधन लेख, ई-पुस्तके यांची वैयक्तिकरित्या सुयोग्य निवड उपलब्ध करून देतात. यामुळे विद्यार्थ्यांची जिज्ञासा, विश्लेषण क्षमता आणि चिंतनशीलता वाढते. याशिवाय भावनिक आरोग्य हे तणाव, चिंता, उदासीनता किंवा प्रेरणा या भावनिक स्थितींनुसार साहित्य सुचवतात.

आव्हाने आणि मर्यादा:

कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या सहाय्याने ग्रंथालयांचे आधुनिकीकरण होत असले तरी, काही महत्त्वपूर्ण सामाजिक, तांत्रिक आणि आर्थिक स्तरावरील मर्यादा या प्रक्रियेला अडथळा आणतात. विशेषतः शारीरिक व मानसिक आरोग्य विकासाच्या दृष्टीने AI-आधारित ग्रंथालयांचे प्रभावीपण टिकवण्यासाठी या आव्हानांची सखोल जाण ठेवणे आवश्यक आहे.

१. तंत्रज्ञान साक्षरतेचा अभाव: ग्रंथालयातील AI सेवा वापरण्यासाठी विद्यार्थ्यांना, शिक्षकांना आणि समुदायातील सदस्यांना डिजिटल कौशल्ये, माहिती

साक्षरता आणि AI-नियंत्रित साधनांचे ज्ञान आवश्यक असते.

२. डेटा गोपनीयतेचे प्रश्न: ग्रंथालयातील AI साधने विद्यार्थ्यांचे वाचणारे विषय, आरोग्याशी संबंधित माहिती, भावना, सवयी, मानसिक स्थिती अशा संवेदनशील डेटाचे विश्लेषण करतात.

३. मानवी संवेदनशीलतेचा अभाव: AI मानसिक आरोग्य सल्ला, भावनिक स्थिती विश्लेषण आणि वर्तन अंदाज देऊ शकतो, परंतु मानवी समुपदेशनातील सहानुभूती, भावनिक स्पर्श, सांस्कृतिक समज आणि अनुभवाधारित मार्गदर्शनाची जागा घेऊ शकत नाही.

४. आर्थिक व प्रशिक्षणाची मर्यादा: AI-सक्षम ग्रंथालय उभारण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात आर्थिक गुंतवणूक, तांत्रिक उपकरणे, तज्ञ कर्मचारी आणि सतत प्रशिक्षण आवश्यक आहे. पण सरकारी/शैक्षणिक संस्थांच्या निधीत मर्यादा असतात.

५. ग्रामीण भागातील डिजिटल दरी: भारतासारख्या देशात ग्रामीण भागातील डिजिटल पायाभूत सुविधा अजूनही मर्यादित आहेत. यात इंटरनेट वेग व उपलब्धता कमी, स्मार्टफोन/कंप्यूटर साधनांची अनुपलब्धता, वीजपुरवठ्याची अनियमितता, तांत्रिक समर्थनाचा अभाव यांचा समावेश होतो.

उपाययोजना व शिफारसी:

- ग्रंथपालांसाठी AI प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करावेत.
- मानसिक व शारीरिक आरोग्यविषयक ग्रंथालय कक्ष निर्माण करावेत.

- सरकारी आणि शैक्षणिक पातळीवर निधी उपलब्ध करावा.
- विद्यार्थ्यांमध्ये डिजिटल वाचन व आरोग्य साक्षरता वाढवावी.
- मानवकेंद्रित कृत्रिम बुद्धिमत्ता विकसित करावी.
- ग्रंथालयातील ‘Wellness Technology Zones’ विकसित करणे.
- दिव्यांग व विशेष गरजांच्या विद्यार्थ्यांसाठी AI Accessibility Tools तयार करणे.
- आरोग्य तज्ञ व ग्रंथालय यांचे सहयोगी मॉडेल निर्माण करणे.
- ग्रामीण-शहरी डिजिटल दरी कमी करण्यासाठी विशेष मोहीम राबविणे.
- डेटा गोपनीयता व नैतिकता धोरणांची अंमलबजावणी करणे.
- मानवकेंद्रित कृत्रिम बुद्धिमत्ता विकसित करणे.

निष्कर्ष:

कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा विकास हा मानवाच्या उत्क्रांतीतील एक नवा अध्याय आहे. Alan Turing यांच्या “Can Machines Think?” या प्रश्नाने सुरुवात झालेली ही यात्रा आज मानवी विचारांच्या मर्यादा ओलांडत नवे अध्याय लिहित आहे. AI ही मानवाची जागा घेणारी नव्हे, तर मानवाच्या क्षमतांना पूरक व विस्तार देणारी तंत्रप्रणाली आहे. ग्रंथालयाची सामाजिक आणि शैक्षणिक भूमिका समाजजीवनात अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. ते ज्ञानप्रसार, वाचन संस्कृती, सामाजिक समता, मानसिक विकास, शैक्षणिक प्रगती आणि संशोधन या सर्व क्षेत्रांचे सक्षम केंद्र आहे. कृत्रिम

बुद्धिमत्ता आणि ग्रंथालय यांचा संगम शिक्षणक्षेत्रात नवे पर्व निर्माण करतो. ग्रंथालय आता केवळ ज्ञानसंपादनाचे केंद्र नसून, मानसिक, शारीरिक आणि भावनिक आरोग्य संवर्धनाचे समन्वयक केंद्र बनू शकते. AI तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने ग्रंथालय समाजाला तणावमुक्त, निरोगी आणि जागरूक नागरिक घडविण्याचे कार्य समर्थपणे पार पाडेल.

ग्रंथालयातील शांत वातावरण आणि AI-आधारित डिजिटल सुविधा एकत्र वापरल्यास मानसिक आरोग्याच्या संवर्धनासाठी एक सुदृढ, परिमाणनिय आणि समावेशक तळ तयार होऊ शकतो. Mindfulness Reading, Mood-Aware Recommenders, AI Meditation Integration आणि Counseling Chatbots हे सर्व घटक ग्रंथालयाला केवळ ज्ञानविकासाचे केंद्र न राहता विद्यार्थ्यांचे, शिक्षकांचे आणि परिसरातील नागरिकांचे मानसिक आरोग्य सुधारण्याचे महत्त्वाचे साधन बनवू शकतात. परंतु, यशस्वी अंमलबजावणीसाठी नैतिकता, गोपनीयता आणि मानवी-हस्तक्षेप या तत्वांचे काटेकोर पालन अत्यावश्यक आहे.

संदर्भ:

1. Russell S. & Norvig, P., *Artificial Intelligence: A modern approach (4th ed.)*, 2020, Pearson.
2. पोरे सतीश, *वाचन संस्कार, पद्मगंधा प्रकाशन, पुणे, १९९९, पृ.५९.*
3. ‘New IFLA Section on Reading’, *IFLA Journal* 21 (1995), no.4, pp.317-18.
4. *IFLA Metadata Newsletter, Volume 6, Number 1, June 2020, pp.27.*

5. Sutar D.B., Library support services for visually impaired students in the ICT environment. *Journal of Indian Library Association*, 53(4), 2017, 175–179.
6. Sharma V, Sood A, Prasad K, Loehrer L, Schroeder D, Brent B. *Bibliotherapy to Decrease Stress and Anxiety and Increase Resilience and Mindfulness: A Pilot Trial. Explore (NY)* 2014, 10(4) :248–252.
7. Gupta P., "AI and IoT-Enabled Systems for Real-Time BMI Monitoring in Smart Healthcare Applications." *Journal of Internet of Medical Things*, 2020, 6(7), 389-401.
8. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Cite This Article:

मोरे सो. दि. (2025). कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या युगातील ग्रंथालय: शारीरिक व मानसिक आरोग्य विकासाचे साधन. In *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal*: Vol. XIV (Number VI, pp. 81–88).



शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यामध्ये ग्रंथालयाची भूमिका

*** समाधान एम. मस्के**

* MIT Art, Design & Technology University, Loni Kalbhori, Pune-412201

गोष्टवारा:

ग्रंथालय शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावतात. ती ज्ञान आणि माहितीचा स्रोत असल्याने मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक असलेला दिलासा देतात, तर वाचनामुळे एकाग्रता आणि शिस्त वाढते. तसेच, ग्रंथालये सामाजिक एकत्र येण्याची ठिकाणे म्हणून काम करतात, ज्यामुळे एकटेपणा कमी होतो आणि समुदायाची भावना वाढते.

कीवर्ड :

- शारीरिक आरोग्य
- मानसिक आरोग्य
- ग्रंथालय आणि आरोग्य

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.

प्रस्तावना :

आजच्या वेगवान, स्पर्धात्मक आणि तणावपूर्ण जीवनशैलीत शारीरिक व मानसिक आरोग्य जपणे ही मोठी आव्हानात्मक गोष्ट झाली आहे. बहुतांश लोक शरीराच्या रोगांवर लक्ष देतात; परंतु मानसिक आरोग्य, भावनिक संतुलन आणि आतली शांतता दुर्लक्षित होते. या पार्श्वभूमीवर “ग्रंथालय” ही संस्था केवळ वाचन, ज्ञानसाधना किंवा माहिती मिळवण्याचे केंद्र न राहता, आरोग्यपूर्ण समाज निर्मितीत एक प्रभावी घटक ठरते. ग्रंथालय हे शांत, निर्मळ आणि प्रेरणादायी वातावरण असलेले जागतिक शिक्षणकेंद्र आहे आणि आजच्या काळात शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी महत्त्वाची

सामाजिक पायाभूत व्यवस्था बनत आहे. विसाव्या शतकात आरोग्य म्हणजे केवळ रोग नसणे अशी संकल्पना होती, तर एकविसाव्या शतकात आरोग्य म्हणजे शरीर, मन आणि समाज यांचे एकत्रित संतुलन असे परिभाषित केले जाते. या नव्या दृष्टिकोनातून पाहिल्यास ग्रंथालयाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरते. ग्रंथालय हा ज्ञानसाठा, शांत वातावरण, सकारात्मक ऊर्जेचा स्रोत आणि आत्मविकासाचा मार्ग आहे. आधुनिक तणावग्रस्त जीवनात ग्रंथालये आरोग्यदायी समाज निर्मितीत अनोखी भूमिका बजावतात.

मानसिक आरोग्य हा आरोग्याचा अदृश्य पण सर्वाधिक परिणाम करणारा घटक आहे. ताण, नैराश्य, चिंताग्रस्तता,



एकाकीपणा, नकारात्मक विचार आणि डिजिटल व्यसन हे आजच्या समाजातील सामान्य प्रश्न झाले आहेत. अशा परिस्थितीत ग्रंथालय व्यक्तीला सुरुवातीला “मौनाचा आधार” देते.

ग्रंथालयातील शांत वातावरण मनातील गोंधळ कमी करते.

- पुस्तकांत उतरलेले विचार, कथा, संघर्ष आणि प्रेरक अनुभव वाचकाच्या मनाला मृदु स्पर्श करतात.
- वाचन ही “मनाची ध्यान प्रक्रिया” आहे. ही प्रक्रिया मेंदूला शांत करते आणि विचारांना दिशा देते.
- तणाव व्यवस्थापन:- डिजिटल जगातील सततच्या धावपळीमुळे होणारा तणाव कमी करण्यासाठी वाचन एक प्रभावी माध्यम बनले आहे. यामुळे मानसिक शांती मिळते.
- सहानुभूती आणि समज:- पुस्तके वाचल्याने माणूस इतरांच्या भावना आणि संस्कृती समजून घेण्यास अधिक सक्षम होतो, ज्यामुळे समाजात सलोखा वाढतो.

मानसशास्त्रीय संशोधनानुसार नियमित ३० मिनिटे वाचन केल्यास तणाव ६०% पर्यंत कमी होतो, रक्तदाब कमी होतो आणि मेंदूतील ‘अल्फा वेव्ह्स’ वाढतात. कादंबरी, कविता, तत्त्वज्ञान, चरित्रे आणि आत्मचरित्रे व्यक्तीला नवीन दृष्टी देतात. वाचक दुसऱ्यांच्या अनुभवांतून स्वतःच्या समस्यांना उत्तर शोधू लागतो. ग्रंथालय हे प्रत्येकासाठी “निसंवादातील संवादाचे ठिकाण” बनते. मराठीत बोलायचं झालं तर, ग्रंथालय हे ज्ञानाचं भांडार आहे, जिथे तुम्हाला विविध विषयांवरील पुस्तकं, माहिती, आणि संसाधनं मिळतात. आता हे ज्ञान तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी कसं

उपयोगी ठरतं ते पाहू.

1. शारीरिक आरोग्य: ग्रंथालयात तुम्हाला आरोग्य, पोषण, व्यायाम, योग, आणि विविध रोगांबद्दल माहिती मिळते. यामुळे तुम्ही तुमच्या शारीरिक आरोग्याबद्दल जागरूक होता आणि आरोग्यपूर्ण जीवनशैली जगू शकता.
2. मानसिक आरोग्य: ग्रंथालयात उपलब्ध असलेली पुस्तकं, कथा, कविता, आणि आत्म-सहाय्य पुस्तकं तुमच्या मानसिक आरोग्याला फायदा करतात. ताण, चिंता, डिप्रेशन यांसारख्या समस्यांवर मात करण्यासाठी हे संसाधनं उपयोगी ठरतात.
3. ग्रंथालय हे एक शांत आणि सुकृती वातावरण असतं, जिथे तुम्ही वाचन, अभ्यास, आणि चिंतन करू शकता. यामुळे तुमच्या मानसिक आरोग्याला सकारात्मक प्रभाव पडतो.
4. ग्रंथालय आणि मानसिक आरोग्य: मानसिक आरोग्याचे मूलभूत घटक म्हणजे तणावमुक्तता, भावनिक संतुलन, सकारात्मक विचार, सर्जनशीलता आणि मनाची स्थिरता. ग्रंथालयात मिळणारे शांत वातावरण माणसाच्या मनाला विश्रांती देते. वाचन ही एक प्रकारची “मानसिक थेरपी” आहे. विविध विषयांवरील पुस्तके, साहित्य, कविता, चरित्रे, आत्मचरित्रे, मानसशास्त्र, प्रेरणादायी कथा आणि धार्मिक किंवा तत्त्वज्ञानावर आधारित पुस्तके मनाला ऊर्जित करतात. वाचनामुळे कल्पनाशक्ती वाढते, एकाग्रता वाढते आणि नकारात्मक विचार कमी होतात. तणावग्रस्त, नैराश्यग्रस्त किंवा एकाकी जाणवणाऱ्या व्यक्तींसाठी ग्रंथालय म्हणजे ‘सुरक्षित मानसिक जागा’. अनेक संशोधनांनी सिद्ध केले आहे की नियमित वाचनामुळे ताण कमी होतो, मेंदू शांत होतो आणि मेंदूतील सकारात्मक



न्यूरो-केमिकल्स वाढतात. विशेषतः कविता, कादंबरी आणि आत्मचरित्र वाचन मानसिक स्तरावर सहवेदना निर्माण करते. एखाद्याने अनुभवल्या दुःखांच्या कथा, संघर्ष आणि विजय वाचताना वाचक स्वतःला समजून घेऊ लागतो, आणि ही प्रक्रिया मानसिक आरोग्यात मोठी मदत करते.

5. ग्रंथालय आणि शारीरिक आरोग्य : पहिल्या दृष्टीने ग्रंथालय आणि शारीरिक आरोग्य यांचा थेट संबंध नसल्यासारखे वाटते, परंतु हे दोन घटक परस्परपूरक आहेत. शारीरिक आरोग्यासाठी सर्वाधिक आवश्यक घटक म्हणजे नियमित विश्रांती, शांत वातावरण आणि सातत्यपूर्ण ज्ञान. ग्रंथालयात राहण्यामुळे मोबाइल, टीव्ही आणि इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांपासून विश्रांती मिळते. त्यामुळे डिजिटल स्क्रीन टाईम कमी होतो आणि डोळ्यांवरील भार कमी होतो. आरोग्यविषयक पुस्तके, आयुर्वेद, योग, पोषणशास्त्र, शास्त्रीय वैद्यक, पर्याय उपचार पद्धती, व्यायामाचे प्रकार, संतुलित आहार आणि मानवी शरीररचना यासंबंधी माहिती ग्रंथालयात सहज उपलब्ध होते. त्यामुळे सर्वसामान्य लोकांना आरोग्य शिक्षण मिळते. “माहिती म्हणजे आरोग्य” हे आधुनिक जगाचे खरे सूत्र आहे. योग्य व वैज्ञानिक माहिती वेळेवर मिळाल्यास अनेक आजार टाळता येतात. त्यामुळे ग्रंथालय अप्रत्यक्षपणे प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवेचे काम करते.

6. सामाजिक आरोग्य निर्मितीत ग्रंथालयाची भूमिका :- ग्रंथालय ही सामूहिक शिक्षणाची संस्था आहे. येथे विविध वर्गातील, वयातील आणि पार्श्वभूमीतील लोक एकत्र येतात. ही परस्पर संवादाची जागा सामाजिकतेचा भाव

वाढवते आणि एकाकीपणावर मात करण्यास मदत करते. वाचन स्पर्धा, पुस्तक चर्चा, लेखन कार्यशाळा, आरोग्यविषयक व्याख्यानमाला, योग दिवस इत्यादी कार्यक्रमांमुळे समाजात आरोग्यसाक्षरता निर्माण होते. ग्रंथालय मुलांच्या शारीरिक व मानसिक विकासात विशेष भूमिका निभावते. नियमित वाचन करणारी मुले कमालीची एकाग्र, संवेदनशील, संवादक्षम आणि आरोग्य-सचेत बनतात. आज जगात वाढत्या प्रमाणात दिसणाऱ्या मानसिक व्याधी, चिडचिड, नैराश्य, इंटरनेट व्यसन इत्यादी समस्यांवर ग्रंथालय संस्कृती एक प्रभावी औषध ठरू शकते.

ग्रंथालय हे संवाद आणि स्नेहाचे केंद्र आहे. येथे विविध विचारधारांचे, वयोगटांचे आणि पार्श्वभूमीचे लोक एकत्र वाचतात, विचार शेअर करतात आणि शिकतात.

* वाचन स्पर्धा

* पुस्तक चर्चा

* लेखक भेट

* आरोग्यविषयक कार्यशाळा

* योगा दिवस किंवा आरोग्य जागरूकता कार्यक्रम

या उपक्रमांमुळे समाजात आरोग्य-साक्षरता वाढते.

वाचन करणारा समाज विचारशील, शांत, संतुलित आणि सर्जनशील बनतो. हेच समाजाच्या एकूण “मानसिक प्रतिकारशक्तीचे संरक्षण” करते.

7. मुलांच्या विकासात ग्रंथालय : बालवयात वाचन संस्कृती लागणे म्हणजे मानसिक आरोग्याची पायाभरणी होय.

* मुलांची कल्पनाशक्ती वाढते

* स्मरणशक्ती व तर्कशक्ती वाढते

* एकाग्रता सुधारते

* सामाजिक भावना विकसित होतात

शालेय व सार्वजनिक ग्रंथालये मुलांसाठी जीवतंतू सारखी आहेत.

संदर्भ :

- स्वेट मार्टेन : यशाची गुरुकिल्लीमूळ
- अरुण रुकडीकर : मानसिक आजार आरोग्य आणि आपण
- डॉ. आनंद नाडकर्णी : “मन करा रे प्रसन्न”

या मर्यादा असूनही, या अभ्यासाचे निष्कर्ष सूचित करतात की वाचन हे कल्याण वाढविण्यासाठी आणि जीवनाची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी एक मौल्यवान साधन आहे.

थोडक्यात, माणूस आणि ग्रंथालय यांचे ग्रंथालय ही केवळ पुस्तकांची शेल्फ नाही, तर माणसाच्या सर्वांगीण विकासाची शाळा आहे. शारीरिक आरोग्य सुधारण्यासाठी माहिती,

जीवनशैली बदल आणि आरोग्यविषयक ज्ञान देते; तर मानसिक आरोग्यासाठी शांतता, स्थिरता आणि सकारात्मक विचारांचे दर्शन घडवते. आजच्या डिजिटल आणि तणावपूर्ण जीवनात ग्रंथालये प्रत्येक व्यक्तीला “माईड हिलिंग स्पेस” देतात. म्हणूनच प्रत्येक शहरात आणि गावात ग्रंथालय संस्कृतीचा विकास करणे हे आरोग्यदायी समाज निर्मितीचे प्रभावी पाऊल ठरेल. वाचनाच्या माध्यमातून आरोग्याकडे नेणारा हा मार्ग सुनिश्चित करण्यासाठी ग्रंथालयांची भूमिका अनन्यसाधारण आहे. जेव्हा माणूस खूप मोठ्या गोष्टींचा विचार करतो, तेव्हा कधीकधी अपयशाची भीती किंवा मार्ग सापडत नसल्याने निराशा येते. अशा वेळी प्रेरणादायी पुस्तके किंवा आत्मचरित्रे वाचल्याने नवीन दृष्टिकोन मिळतो आणि समस्या हाताळण्याची नवी उमेद मिळते. माणूस ज्ञानासाठी ग्रंथालयाकडे वळतो आणि ग्रंथालय माणसाला सुजाण, सशक्त आणि अधिक माणूस बनण्यास मदत करते.

Cite This Article:

मस्के एस. एम. (2025). शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यामध्ये ग्रंथालयाची भूमिका. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 89–92).

मानसिक शांतीसाठी - संत तुकारामांच्या अभंगांचे योगदान

*** प्रा. डॉ. संजय रमेश मेस्त्री**

* आबासाहेब मराठे कॉलेज राजापूर, जि. रत्नागिरी.

मानवी समूहाच्या धारणा विवेकशील बनवून वासनाशक्तीला संतुलित केल्यास चांगल्या प्रकारचे सामाजिक सांस्कृतिक पर्यावरण निर्माण होऊ शकते. जगभरातील संत, महंत आणि लेखकांनी याकामी आपापल्या परीने योगदान दिले आहे. मराठी साहित्यामधील संत तुकारामांचे कार्य या दृष्टीने विशेषत्वाने ध्यानी घ्यावे असेच आहे. विशेष म्हणजे आधुनिक मानसशास्त्रीय संकल्पनांचा उदय झाला नसताना त्यांनी दुःखाचे मूळकारण वासना आणि तृष्णा मानून शाश्वत

सुख व शांतीसाठी इंद्रियसंयमनाचे महत्त्व समजावून सांगितले आहे. सतराव्या शतकामधील भागवत संप्रदायाचे महत्त्वाचे संत म्हणून तुकारामांची ओळख आहे. त्यांच्या नावे अभंगगाथेत सुमारे साडेचार हजाराहून अधिक अभंग आहेत. त्यांनी विठ्ठल भक्तीच्या माध्यमामधून समाजाला सदाचाराचा मार्ग दाखवला. त्यांच्या अभंगाचा आशय पाहिल्यास त्यामधून व्यक्ती जीवनात शाश्वत सुख शांती निर्माण करण्याची समृद्ध जाणिव व्यक्त झालेली दिसते.

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.

संत तुकारामांचे पूर्णनाव तुकाराम बोलहोबा आंबिले (मोरे) असून इ.स. १६०८ मध्ये पुणे जिल्ह्यातील देहू गावी त्यांचा जन्म झाला. तत्कालिन हिंदू समाजरचना ही चातुर्वर्ण्यावर आधारीत व कर्मकांडावर आधारीत होती. 'चातुर्वर्ग चिंतामणी' सारख्या ग्रंथामधून पुण्यप्राप्तीसाठी कठोर व्रतवैकल्ये सूचवली होती. धर्मकर्माच्या नावाखाली सामान्य जनतेच्या श्रद्धेचा गैरफायदा घेतला जाई. अनेक लोक अंधश्रद्धेचे बळी ठरत होते. अशा काळात ते आपल्या वाङ्मयाकडे "आम्हा घरी धन शब्दांचीच रत्ने शब्दांचीच शस्त्रे यत्न करू....." या दृष्टीने पाहात होते. त्यांनी शब्दांमधील सुंदरता आणि शस्त्राप्रमाणे

असणारी प्रहारकता जाणली. चांगल्या शब्दरूपी विचारधनाला ते 'देव' असे संबोधतात आणि पूजतात. सर्वसामान्य जनतेला समजेल अशा पद्धतीने त्यांनी दया, क्षमा व शांतीचे महत्त्व समजावून सांगितले " नाही निर्मळ जीवन काय करील साबण " असे अभंगातून सांगून शारीरिक शुद्धते प्रमाणे आचर विचार शुद्ध असावयास हवे असे आग्रहाने सांगितले. त्यासाठी पुढील अभंगात ते म्हणतात, "पापाची वासना नको दावू डोळा, त्याविन आंधळा बराच मी। निंदेचे श्रवण नको माझ्या कानी, बहिरे करून ठेव देवा। अपवित्र वाणी नको माझ्या मुखी, त्याविना मुका बराच मी।



नको मज कधी पर स्त्री संगती जननातून माती उठता भली ॥
वाईट पाहणे, ऐकणे, बोलणे आणि वागणे त्यांती त्याज्य ठरविले आहे. " पराचिया नारी आम्हा रखुमाई समान "अशी त्यांची परस्त्री कडे पाहण्या नैतिकदृष्टी आहे. कामवासना आणि कामुक वृत्ती व्यक्ती व समाजाला अधोगतीकडे नेतात म्हणून शांतीभावनेने संसारतापाचे निरसन करावे असे त्यांना वाटते.

"शांतीपरतें नाहीं सुख । येर अवघेची दुःख ॥१॥

म्हणउनी शांति धरा । उतराल पैल तीरा ॥

खवळलिया कामक्रोधीं । अंगी भरती आधिव्याधी ॥

म्हणे त्रिविध ताप । मग जाती आपेंआप ॥ (२८९)

कामक्रोधामुळे मानवी आचार विचार बदलतात. त्यामुळे आरोग्य बिघडून व्याधी निर्माण होतात. सात्वीक वृत्ती व्यक्तीला सुख शांती देते. सदाचारी वागणूकीवर त्यांचा कटाक्षाने भर आहे. सज्जनपणा म्हणजेच विवेक बुद्धीने वागणे होय. त्यासाठी विचार शुद्धते प्रमाणे आचर शुद्धी आवश्यक आहे.

"जोडोनियां धन उत्तम वेव्हारें । उदास विचारें वेच करी ॥

उत्तमचि गती तो एक पावेल उत्तम भोगील जीव खाणी ॥

दैनंदिन जीवनात चांगल्यामार्गाने धन कमवावे आणि प्रसंगी परोपकारी वृत्तीने खर्च करवे तसेच परनिंदा करू नये आणि पर स्त्रीचा बहिणीप्रमाणे सन्मान करून भूतदया पाळावी असे सांगितले आहे. "दया क्षमा शांती तेथे देवाची वसती " अशी त्यांची धारणा आहे. "तीर्थी धोंडा पाणी देव रोकडा सज्जनी " असे परखड मत ते मांडतात मानवी खलप्रवृत्तीच्या निर्दालनासाठी त्यांनी आग्रही भूमिका घेतली आहे. "आम्हा हे कौतुक, जगा द्यावी नीत, करावे फजित, चुकती ते ॥ हा

अभंग विचार त्याच्या लेखनाच्या केंद्रस्थानी होता. "त्यांचा समतेचा विचार हा मानवा सोबत वन्यजीवांप्रती प्रेमभाव बाळगणारा आहे. वैश्विक शांतीसाठी आवश्यक व्यापक करुणा यामधून जाणवते. व्यक्तीगत स्वार्थापलीकडे जाऊन परोपकाराची भावना मानवी समाजात वाढावी असा हितकाकार उपदेश ते करतात.

"हित व्हावें तरी दंभ दुरी ठेवा । चित्त शुद्ध सेवा देवाची हे ॥

आवडी विठ्ठल गाईजे एकांतीं । अलभ्य ते येती लाभ घरा ॥

आणीकां अंतरीं न द्यावी वसति । करावी हे शांती वासनेची ॥" (१७१२)

शुद्ध चित्त आणि सदाचार द्वारे ईश्वरपूजा घडून येते. दंभ आणि अहंकारी वृत्ती बाजूला सारून मानवी मनाला अस्वस्थ करणाऱ्या वासनात्मकतेला जिकल्यास लाभ प्राप्त होतात. सदाचारी वर्तन आणि अध्यात्माची एकत्रित जोडणी हा त्यांच्या अभंगाचा विशेष यातून जाणवतो. अहंकारी वृत्ती माणसाची शांती भंग करून विनाशाकडे नेते. याची जाणिव समाजात निर्माण करण्यासाठी त्यांनी "महापुरे झाडे जाती तेथे लव्हाळे नाचती ", "मुंगी होऊनी साखर खावी " किंवा ' लहानपण देगा देवा ' या अभंग विचारांनी अहंकार बाजूला सारून नम्रता गुण अंगिकारण्याचा उपदेश देतात. "ज्याचा अहंभाव गेला, तुका म्हणे देव झाला । "असे स्पष्ट पणे सांगितले आहे. "दया, क्षमा, शांती तेथे देवाची वसती " असे सांगून क्रोधापासून परावृत्त होवून व्यापक मानवी करुणा, दया, क्षमा, शांती गुण ईश्वर प्राप्ती घडवून आणतात. असा विचार मांडला आहे. मोह आणि अहंकारीवृत्ती आणि त्यातून निर्माण होणारी चिंता ही अंतिमतः दुःख दायक असते. द्वेष आणि मत्सर भावनेमुळे व्यक्तीचे आणि पर्यायाने समाजाचे आरोग्य



बिघडते तर शांतवृत्तीमुळे शाश्वत सुखप्राप्ती मिळते असा बोध त्यांनी केला आहे.

" शांतीच्या संयोगें निरसला ताप । दुसरें तें पाप भेदबुद्धी ॥

मान अपमान गोवे । अवघे गुंडूनी ठेवावे ॥

हेंचि देवाचें दर्शन । सदा राहे समाधान ॥

शांतीची वसती । तेथें खुंटे काळगती ॥ " (८४)

मान अपमानाची भावना म्हणजेच अहंकारी वृत्ती माणसाला अस्वस्थ करते. त्यामुळे क्रोध आणि मत्सर निर्माण होतो. म्हणजेच मन स्थिर नसेल तर शरीर प्रकृती बिघडते आणि प्रगती थांबते. म्हणून शांतचित्त वृत्ती ठेवल्याने निरामय आरोग्य प्राप्त होते. त्यामुळे देवाचे दर्शन घेतल्या प्रमाणे शांतवृत्ती फलदायी आहे. अध्यात्मिक पुण्यप्राप्तीसाठी आत्मसंयमनावर त्यांचा भर होता. समाजात खऱ्या अर्थाने सुख शांती नांदण्यासाठी समाजकंटकांचे निर्दोष करण्याची त्यांची परखड भूमिका आहे. संत सज्जनांचे वर्णन करताना ते नवनीत म्हणजे लोण्याचे आणि साखरेचे उदाहरण देतात . "मृदु सबाह्य नवनीत तसे सज्जनाचे चित्त " किंवा "सर्वांगी साखर अवघी गोड " असे म्हणतात. खरे संत सर्व बाजूंनी उत्तम आचार विचारांचे असतात. असे त्यांचे मत आहे. मनात काम, क्रोध स्वार्थ आणि पापभावना ठेवून तीर्थक्षेत्री जाऊन स्नान आणि डोक्याचे मुंडण करणाऱ्या लोकांच्या कर्मकांडातील अंधश्रद्धा ते पुढील अभंगातून स्पष्ट करतात.

"जाऊनिया तीर्था, काय तुवां केलें ' चर्म प्रक्षाळिलें, वरीं वरीं॥
वरवर बोडी डोई, आणि दाढी, अंतरी पापाच्या कोडी,
तैशाची॥

बोडीले ते निघाले, काय सांग पालटले पहिले,

पाप गेल्याची काय खूण, नाही पालटले अवगुण ॥

व्यक्ती मधील अवगुण दूर होवून त्या जागी शांति, क्षमा, आणि दया हे सद्गुण निर्माण होण्याला ते महत्त्व देतात. 'देव आहे अंतर्दामी । व्यर्थ हिंडे तीर्थगामी । "आपल्या सदाचारी हृदयात परमेश्वर राहात असल्यामुळे तीर्थक्षेत्री जाणे व्यर्थ आहे या विचारानी व्यक्तीची धार्मिक धारणा बदलली. पुण्यप्राप्ती साठी कर्मकांडाच्या अंधारात चाचपडणा-या समाजातील अंधश्रद्धा दूर करून त्याला. पारंपारिक धार्मिक विचारांच्या पलिकडे जाऊन सदाचाराचा परखड आग्रह त्यांनी धरला आहे. समाजातील दीन दुःखितांची सेवा करण्याला त्यांनी महत्त्व दिले आहे हे पुढील अभंगावरून आपल्या ध्यानी येते. " जे का रंजले गांजले, त्यासी म्हणी जो आपुले, तोचि साधू ओळखावा, देव तेथेची जाणावा ॥ दुःखी कष्टी लोकांना आपलेसे करणे हीच संतत्वाची खूण आहे असे त्यांना वाटते. म्हणजेच विशिष्ट पेहराव बाह्य वेश यासारख्या गोष्टींचे साधुत्वाशी नाते नसून रंजल्या गांजल्या हिन दीन लोकांचे दुःख दूर करण्यात स्वतःला झोकून देणे हेच खऱ्या संतत्वाचे लक्षण आहे. हा अभंग म्हणजे वैश्विक मानवी कल्याणाचा महामंत्र आहे. त्यांच्या मते सृष्टीतील सर्व चराचर चैतन्यमय आहे. "वृक्ष वल्ली आम्हां सोयरे वनचरें, पक्षीही सुस्वरें आळविती ॥ निसर्गातल पक्षी आणि प्राण्यांप्रमाणेच वृक्ष वेलींनाही आपले सोयरे (नातेवाईक) संबोधण्याचा विचार हा खऱ्या अर्थाने वैश्विक शांती आणि जगाच्या कल्याणाचा विचार आहे. या अभंगा प्रमाणे समग्र समाजाचे वर्तन घडले तर समाजात शांती नांदून समाजाची शाश्वत प्रगती होईल संत तुकारामाविषयी निर्मलकुमार फडकुले म्हणतात की, "त्यांची अभंगवाणी घराघरात गेली प्रत्येकाच्या हृदयात तिने



घर केलं सामाजिक समतेच्या संदर्भात पुढे म.फुले, डॉ. आंबेडकरांनी जी चळवळ उभी केली तिची बीजे तुकोबांच्या जीवन विचारात आणि कार्यात आढळतात सर्व जातीतल्या सर्व माणसांना हृदयाशी धरून त्यांना प्रबोधित करणारी तुकारामांची वाणी, विचार आणि साहित्य या दोन्ही गोष्टींनी सरस व संपन्न आहे. एक प्रबोधनकार विचारवंत आणि संत म्हणून त्यांची योग्यता निःसंशय वादातीत आहे " (१) समाजामध्ये सकारात्मक जीवन जाणवा निर्माण करून त्यांचे मनोबल वाढविण्यासाठी त्यांचे अभंग उपयुक्त आहेत. ह.श्री. शेणोलीकर म्हणतात, "तुकोबांच्या अशा अभंगांनी भौतिक उत्कर्षाला आवश्यक असे मानसिक बलसंवर्धनाचे कार्य केले आहे. कर्मठांचे ढोंग शास्त्रीपंडितांची पोपटपंची आणि अन्य धर्म पंथातील आचारांचा फोलपणा त्यांनी चव्हाट्यावर आणला शरीर सुखापेक्षा धर्मनितीचे श्रेष्ठत्व आणि धर्मकर्मपेक्षा चित्तशुद्धी व सदाचाराचे महत्व त्यांनी सामान्य जनतेला पटवून दिले. " (२) 'विद्रोही तुकाराम ' या ग्रंथात डॉ.आ.ह साळुंखे म्हणतात की, "शरीराची विटंबना होवो की विपत्ती कोसळो पण नारायण माझ्या चित्तात राहो अशी त्यांची प्रार्थना आहे. आपल्या माणूसपणाचा अत्युच्च विकास होणे हीच तुकारामांच्या दृष्टीने नारायणाची कृपा आहे यात शंका नाही " (३) विकसीत मानव्य म्हणजेच संस्कृती होय. माणूसपणाचा विकास म्हणजेच मानवाच्या वैचारिक कक्षा व्यापक होणे ही संकल्पना समाजाच्या सांस्कृतिक प्रगतीचे लक्षण आहे. याकामी अभंगगाथेचे बहुमोल योगदान आहे. संत तुकारामांनी सामाजिक बांधिलकीच्या भावनेने आपल्या अभंगामधून अध्यात्मिक धार्मिक उपदेश करताना नैतिक शुद्ध चारित्र्याचा आग्रह धरला आहे. भोंदूगिरी करणाऱ्या दांभिक

वृत्ती आणि अंधश्रद्धेवर त्यांनी कडाडून प्रहार केला. शुद्ध सदाचारी वर्तनाने व्यक्तीचे पर्यायाने समाजाचे आरोग्य आणि जीवन सुदृढ राहते. " त्यांनी सोवळ्या ओवळ्याच्या परंपरागत कल्पना नाकारल्या आणि जो परद्रव्य व परनारी यांच्या बाबतीत सोवळा असतो तोच खरा सोवळा अशी नैतिक कसोटी सांगितली. विधी, निषेध, यज्ञ, पूजा, योग, समाधी, उपवास, तीर्थयात्रा, संन्यास व मोक्ष यांचे परंपरागत स्वरूप नाकारून त्यांच्यापेक्षा शुद्ध भावना व शुद्ध आचरण यांना खरे महत्व असल्याचे सांगितले. " (४) दीनदुःखी मानवांची आणि प्राणीमात्रांची सेवा म्हणजेच ईश्वर सेवा आहे. शाश्वत सुख शांती आणि मानवी समाजाच्या अध्यात्मिक प्रगतीसाठी संत तुकारामांनी प्रबोधनाची भूमिका घेतली. त्यांनी विठ्ठलभक्तीच्या माध्यमामधून सदाचरणाचा बोध देणारी लोकचळवळ अधिक प्रखर केली.

मानवी जीवनकल्याण आणि शाश्वत सुख आणि शांती प्राप्तीसाठी त्यांनी जीवनभर व्रतस्थपणे समर्पित भावनेने कार्य केले. 'तुका झालासे कळस ' ही उक्ती या अर्थाने ही सार्थ ठरली आहे. त्यांच्या अभंगवाणीमध्ये कठोर आत्मपरिक्षण आणि सूक्ष्म समाज निरीक्षण व्यक्त होते. साधी भाषा, प्रासादिकता, भावोत्कटता आणि व्यापक सामाजिकहितासाठी आंतरिक तळमळ त्यातून पदोपदी जाणवते. वैश्विक कल्याणकारी मूल्यविचार त्यातून प्रकट होतो. सत्य वचन आणि शुद्ध व्यवहारी आचरण याकडे त्यांचा ओढा होता. म्हणूनच त्यांची अभंगवाणी चारशे वर्षांहून अधिककाळ लोकसमाजाने श्रद्धेने जपली. अभंगगाथा मुखोद्गत असणारी आणि त्याप्रमाणे आचरणाचा प्रयत्न करणारी हजारो वारकरी माणसे आजही आहेत. आजच्या

पुरोगामी महाराष्ट्राच्या प्रगतीमागे संत तुकारामां सारख्या व्यक्तींनी दिलेल्या शिकवणीचे योगदान आहे. त्यांच्या अभंगातील सामाजिक बांधिलकीची भावना, त्यातील त्रिकालाबाधित चिरंतन मूल्ये, नीतिबोध आणि विचारधन समग्र मानवी जीवनाच्या कल्याणासंबंधी सखोल चिंतन व्यक्त करते. या अभंगांमध्ये व्यक्त झालेली वैश्विक मानवी मूल्ये आजच्या काळात ही उपयुक्त आणि आचरणात आणावी अशीच आहेत. आज साडे तीन शतकांनंतरही त्यांच्या अभंगावर होणारी कीर्तन प्रवचने समाजाच्या धारणा शक्तीला

विधायक आकार देतात. एक प्रकारे वैश्विक शांती आणि मानवतावादाचा हा जागर आहे.

संदर्भ सूची:

१. भगत रा. तु. (संपा.) 'संत साहित्य आणि समाज प्रबोधन' दिलीपराज प्रकाशन 'पुणे प्रथमावृत्ती २००५ पृ. ८६. २. शेणोलीकर, ह. श्री. 'प्राचीन मराठी वाङ्मयाचे स्वरूप', डायमंड पब्लिकेशन, पुणे, प्रथमावृत्ती २०११ पृ. १२३
३. साळुंखे, आ. ह. 'विद्रोही तुकाराम' लोकायत प्रकाशन, सातारा, तृतीय आवृत्ती, २०१०, पृ. ३५५
४. तत्रैव - मलपृष्ठ अभिप्राय.

Cite This Article:

प्रा. डॉ. मेखी सं. र. (2025). मानसिक शांतीसाठी - संत तुकारामांच्या अभंगांचे योगदान. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 93–97).



वाचन संस्कृतीमधील बदल आणि विकासासाठी ग्रंथालयाचे योगदान

* डॉ. बी.डी. राजगे

* ग्रंथपाल, श्री. रावसाहेब रामराव पाटील महाविद्यालय सावळज. ता तासगाव. सांगली - ४१६ ३११

प्रस्तावना :

आपला इतिहास , वर्तमान याविषयीच्या ज्ञानप्राप्तीसाठी तसेच साहित्य , कला व क्रीडा या संदर्भातील सखोल माहिती मिळवण्यासाठी वाचन हा सर्वोत्तम मार्ग आहे . वाचनामुळे

व्यक्तीचा मानसिक विकास होतो . त्याची विचार शक्ती तीव्र होते . वाचनामुळेच शब्दसंग्रह वाढतो आणि तर्कशुद्ध विचार करण्याची आणि समस्या सोडविण्याची क्षमता विकसीत होते.

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.

दैनंदिन गरजा आणि ज्ञानप्राप्ती साठी वाचन हा महत्त्वाचा घटक आहे . ग्रंथवाचन व आकलनामुळे व्यक्ती व समाजाची सर्वांगीण प्रगती होते . व्यक्तीचे विचार प्रगल्भ बनतात . एकूणच व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास होतो . वैचारिक व भावनिक क्षमतांचा विकास घडून येतो . जीवनाकडे पाहण्याच्या कक्षा रुंदावतात सामाजिक सांस्कृतिक जाणीवांची वाढ होते . चांगल्या कथा , कविता आणि कादंबऱ्यांच्या वाचनातून माणूस आपला तणाव विसरून मनशांती मिळवू शकतो . प्रेरणादायी साहित्य वाचल्यास सकारात्मक जाणिवेचा विकास होतो एकूणच वाचनामुळे चिंतनशीलता वाढते व्यक्ती अधिक सजक बनते ज्ञान विचार व संस्कार प्राप्तीसाठी नियमित वाचन करावयास हवे . कारण वाचन ही केवळ माहिती मिळवण्याची प्रक्रिया नाही तर मानवी जीवनात परिवर्तन घडवणारी मन आणि शरीर या दोन्हीसाठी एक उपयुक्त अशी सर्वांगीण कृती आहे . सकारात्मक जाणीव यांच्या साहित्याच्या वाचनामुळे मानवी विचार शक्तीचा विकास होतो व्यक्तीची एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती वाढते . भाषिक आणि भावनिक क्षमतांचाही

विकास घडून येतो . चांगल्या साहित्याच्या वाचनामुळे आपल्या मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यावर देखील चांगले परिणाम घडून येतात . चांगल्या साहित्याच्या वाचनामुळे माणूस त्या कथा विश्वात गुंततो आणि त्याच्या दैनंदिन चिंतेपासून दूर जातो यामुळे वाचनाला माईंड रिलॅक्सेशन तंत्र देखील म्हटले जाते . देवळे मठ यासारख्या व्यवस्थेतून जुन्या काळी ग्रंथालयांचा विकास झाला आहे . जुन्या काळातील राजे किंवा शासक आपल्या गरजांसाठी मातीच्या विटांवरील ग्रंथ , ताडपत्र किंवा चामड्यावरील लेखन साहित्य , हस्तलिखित स्वरूपातील ग्रंथसाठा बाळगत असत . परंतु प्राचीन काळी सर्वसामान्यांना ग्रंथालयांचा वापर करता येत नसे . राजघराण्यातील मर्यादित व्यक्ती , मंत्री गण अथवा धर्मप्रमुख गट ग्रंथ साहित्यापर्यंत पोहोचू शकत असे . काही ग्रंथ तर साखळदंडांनी बांधून ठेवले जात . ग्रंथांचे रक्षण करणे हेच ग्रंथपालांचे मुख्य काम असे . भारतासारख्या खंडप्राय देशात तर ज्ञानसंपादन व वाचन कला येणे ही विशिष्ट वर्गाची मक्तेदारी होती . धार्मिक अधिकार अथवा राजाची परवानगी न घेता ज्ञानप्राप्ती किंवा वाचन करू पाहणाऱ्यांना



कडक स्वरूपात दंडित केले जात असे . संत तुकारामांनी निर्माण केलेली अभंग गाथा देखील इंद्रायणी नदी मध्ये बुडवून नष्ट करण्याचा प्रयत्न हे या एक उदाहरण म्हणता येईल . युरोपात औद्योगीकरणाचा प्रारंभ झाला आणि वसाहतवादी साम्राज्यवृत्ती वाढू लागली . भारतात ब्रिटिशांचे आगमन झाले आणि पुढील काळात राज व्यवस्था निर्माण झाली . ब्रिटिशांच्या फायद्यासाठी का होईना पण येथील विविध जाती जमातीच्या सर्वसामान्य जनतेला शिक्षण प्रक्रियेच्या माध्यमांमधून अक्षर ओळख होऊ लागली . काही प्रमाणात ज्ञानाचे सार्वत्रिकीकरण झाले . गटेनबर्ग या शास्त्रज्ञांनी छापखान्याचा शोध लावला पुढे त्याचा विकास होऊन छपाईतंत्र विकसीत झाले . त्यामुळे त्यापक प्रमाणात ग्रंथ निर्मितीला चालना मिळाली . त्यामुळे ज्ञान -विज्ञान व मनोरंजनासाठी वाचन साहित्य सहजतेने उपलब्ध होऊ लागले . त्यामुळे आधुनिक काळात वाचन संस्कृती संदर्भात परिस्थिती बदलत गेली . भारतामध्ये बडोदा नरेश महाराजा सयाजीराव गायकवाड यांच्यामुळे सार्वजनिक ग्रंथालय उद्यास आले . पुढे त्यांच्याच प्रयत्नांनी या चळवळीला प्रोत्साहन मिळाले . भारतात विविध ठिकाणी सार्वजनिक ग्रंथालय विकसित होऊ लागली आणि त्या माध्यमातून लोकांना वाचनासाठी ग्रंथांची माहिती साहित्याची उपलब्धता होऊ लागली . भारताच्या स्वातंत्र्यप्राप्तीनंतर लोकशाही गणराज्य व्यवस्था स्वीकारली गेली . परिणामी सर्व जाती धर्मासाठी शैक्षणिक विकासाची द्वारे खुली झाली . शालेय महाविद्यालयीन व विद्यापीठीय ग्रंथालयांची व्यापक प्रमाणात भारतभर निर्मिती झाली . एकविसाव्या शतकातील तंत्रज्ञानामुळे वाचन संस्कृतीत फार बदल झाला आहे . मानवी सभ्यतेच्या उत्क्रांतीमध्ये वाचन हा महत्त्वाचा घटक राहिला आहे . पारंपारिक वाचन पद्धती पासून डिजिटल वाचन संस्कृती पर्यंत झालेला बदल ध्यानी घेऊन वाचन संस्कृतीवर अभ्यास करण्याची गरज आहे .

" ज्यामध्ये ज्ञानग्रंथीत केले जाते , संग्रहित केले जाते ते ग्रंथ होत . यामध्ये सर्व प्रकारच्या ज्ञान साहित्याचा समावेश होतो . हस्तलिखित हे पुस्तके संदर्भ ग्रंथ माहितीपर ग्रंथ संशोधन प्रकरण प्रबंध मानके चित्रे व नकाशे याचाही समावेश यामध्ये होतो " (१) .

ग्रंथामुळे ज्ञानाचे संचयन केले जाते आणि एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे संक्रमित केले जाते . ग्रंथ हे ज्ञान जतन संवर्धन करण्याचे महत्त्वाचे साधन आहे . बहुविध विषयावर ग्रंथ निर्मिती ग्रंथालयात संग्रहित केली जाते . मराठी विश्वकोशानुसार , "ग्रंथ संग्रहाचे स्थान म्हणजे ग्रंथालय तेथे वाचन साहित्य उपयोगासाठी ठेवले जाते आणि वाचकांच्या मागणीनुसार उपलब्ध करून दिली जाते ." (२)

आजच्या आधुनिक काळात नवीपिढी माहिती व ज्ञानसेवा मिळण्यासाठी संगणक आणि मोबाईलचा वापर करू लागली आहे . व्हाट्सअप , फेसबुक , इन्स्टा , ट्वीटर , स्टोरी टेलिंग इ. प्रकारचे ॲप विकसीत झाल्यामुळे ग्रंथवाचनाची पारंपरिक संस्कृती लोप पावत चालली आहे . मुद्रित व डिजिटल माहिती सेवांची तुलना केल्यास मुद्रित स्वरूपातील वाचन साहित्य हे वाचकांना सत्यनिष्ठ व खात्रीलायक वाटते . ग्रंथांच्या लेखक व प्रकाशक या विषयीची स्पष्ट माहिती ग्रंथावर असते . त्यामुळे या माहितीसाठी प्रकाशन संस्था आणि लेखक जबाबदार आहे याची जाणीव वाचक वर्गाला असते . तर डिजिटल वाचन साहित्य निर्माण करणाऱ्या माणसाविषयी पूर्णतः खात्री वाटत नाही आणि म्हणूनच डिजिटल साहित्याच्या सत्यनिष्ठतेबाबत वाचक काही प्रमाणात साशंक असतो . परंतु खात्रीशीर वेबसाईट अथवा दर्जेदार ई मासिकांमधून चांगल्या प्रकारची माहिती उपलब्ध होऊ शकते . डिजिटल मोबाईल नेट सेवा उपलब्ध नसलेला सर्वसामान्य वाचक वर्ग अदयपही मुद्रीत वाचन साहित्यावर अवलंबून आहे .



वाचन संस्कृतीमधील बदल : मुद्रित पुस्तकांपेक्षा ई-पुस्तके व ऑनलाईन माहिती सेवा उपलब्ध झाल्यामुळे डिजिटल वाचनात वाढ झाली आहे . मोठे ग्रंथ हाताळणे आणि एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी नेणे थोडे अवघड आहे . त्यामानाने नवीन पिढीला मोबाईल वापरणे आणि त्याच्या छोट्या आकारामुळे एका जागेवरून दुसऱ्या जागेवर नेणे सोपे आहे . जलद इंटरनेट - मोबाईल मुळे गतिमान पद्धतीने आवश्यक माहिती सेवा उपलब्ध होते . त्यामुळे मुद्रित साहित्या ऐवजी डिजिटल साहित्याकडे नवीन पिढी आकृष्ट झाली आहे . ग्रंथरूपाचे गंभीर स्वरूपाचे वाचन करण्याऐवजी डिजिटल स्क्रीन वर मनोरंजनपर विषय सहज उपलब्ध होतात त्यामुळे मुद्रित ग्रंथादी साहित्याकडे दुर्लक्ष होत आहे आणि डिजिटल सामाज माध्यम गतीने विकसीत होत आहेत . हवी ती माहिती तात्काळ आणि व्यापक प्रमाणात सहज मिळवता येते त्यामुळे इंटरनेट संगणक - मोबाईलवर आधारित वाचन संस्कृती वाढत आहे .

डिजिटल वाचन संस्कृती समोरील आव्हाने:

१ . आरोग्य :

आधुनिक पिढीमध्ये डिजिटल माध्यमे लोकप्रिय आहेत . परंतु डिजिटल अथवा मोबाईल मधील माहिती सेवा मिळवित असताना त्यातील तीव्र उजेडामुळे डोळ्याचे आरोग्य धोक्यात येते . तसेच डिजिटल साधन साहित्य सतत वापरण्याचे व्यसन जडते . डोळ्यावरील ताणतणावामुळे डोकेदुखी निर्माण होते एकुणच मानवी आरोग्यावर याचे विपरीत परिणाम होऊ शकतात . दृश्य माध्यमांची दीर्घकालीन सवय झाल्याने वाचक मुद्रीत वाचन साहित्यामध्ये रमत नाही . त्याला संगणक किंवा मोबाईलवर रिल्स पाहणे किंवा हलकेफुलके वाचन करण्याची सवय जडते . त्यामुळे वैचारिक ग्रंथ किंवा दीर्घकथा - कादंबरी वाचनाची सवय लोप पावत आहे . डिजिटल मनोरंजनाच्या संस्कृतीमध्ये सर्वात महत्त्वाचा दुष्परिणाम म्हणजे त्यावर अश्लील स्वरूपाचे साहित्य

उपलब्ध होण्याचा आहे . जगभरातील अशा प्रकारचे साहित्य कमी वेळात उपलब्ध झाल्यामुळे त्याचा अल्पवयीन विद्यार्थी आणि तरुण पिढीवर गंभीर परिणाम होऊ शकतो . सततअश्लील चित्रफिती पाहिल्यामुळे समाजात विकृत प्रवृत्ती वाढू शकते . यातून व्यक्ती आणि समाजाच्या आरोग्यासंदर्भात गंभीर समस्या निर्माण होऊ शकतात .

२. वेळेचा अभाव:

दैनंदिन धावपळ कामाचा ताण आणि मोबाईल वापरण्याची सवय यामुळे मुद्रीत साहित्य वाचनास वेळ मिळत नाही . यामुळे ग्रंथवाचन सवय लोप पावत आहे . अनेकांची वाचनाची सवय तुटल्यामुळे देखील वाचन करण्यासाठी लोक कंटाळा करतात .

३ ग्रंथालय संस्कृतीचा ऱ्हास:

सार्वजनिक ग्रंथाचे मोठ्या प्रमाणामध्ये चळवळ सुरू झाली होती शासनाकडून त्यांना अनुदानही मिळत होते परंतु मागील वीस वर्षांपासून नवीन सार्वजनिक ग्रंथालयांना शासन अनुदान देत नाही आणि जुन्या सार्वजनिक ग्रंथालयांच्या अनुदानात पुरेशा प्रमाणामध्ये वाढ झालेली दिसत नाही . शालेय, महाविद्यालयीन व विद्यापीठीय ग्रंथालयांना देखील शासकीय मदत निधीचा तुटवडा जाणवतो . यामुळे ग्रंथालयांना व्यापक प्रमाणात सेवा देणे शक्य होत नाही .

४ तरुण पिढीचा वाचनाकडे कल कमी:

मोबाईलवर गुगल सर्च मुळे, डिजिटल रिल्स , व्हिडिओ, गाणी यासारखे मनोरंजनाचे साहित्य सहजतेने उपलब्ध होते . दैनंदिन कामकाजात वैतागलेला माणूस त्यात सहजतेने रमून जातो . यामुळे ग्रंथ साहित्याकडे दुर्लक्ष्य होते . यामुळे सखोल वाचन व सर्जनशील जाणिव मंदावल्या आहेत . शैक्षणिक पातळीवरील मर्यादा: अलीकडच्या काळातील विद्यार्थी वर्ग हा ज्ञानासाठी वाचण्याऐवजी मार्क मिळवण्यासाठी वाचत आहे . तो



परीक्षार्थी बनला आहे यामुळे विविध पुस्तकामधून ज्ञान मिळविण्या ऐवजी 'गार्ड' स्वरूपातील मार्गदर्शन मिळविण्यात धन्यता मानतो . आणि अभ्यासापलीकडे साहित्य , इतिहास , संस्कृती यासाठी वाचन करत नाही . ग्रंथालयांकडून मनोरंजनासाठी किंवा स्वतंत्र वाचन वाढविण्यासाठी प्रोत्साहन दिले जात नाही . याचाही विपरीत परिणाम होतो .

५. **सामाजिक संवादाचा अभाव:** दैनंदिन कामकाजाची व्यस्तता आणि स्पर्धात्मक वातावरण यामुळे एका माणसाला दुसऱ्या माणसाशी संवाद साधण्यास वेळ मिळत नाही . तसेच संगणक आणि मोबाईल मधील डिजिटल आनंदात माणूस व्यस्त झाला आहे . त्यामुळे आपण वाचून मिळविलेले ज्ञानानुभव इतरांना सांगण्यासाठी चांगल्या श्रोत्यांचा अभाव झाला आहे

६. इंग्रजी शाळांच्या प्रभावामुळे विद्यार्थी इंग्रजी भाषिक बनतात . त्यामुळे मातृभाषेतील ग्रंथांकडे त्यांचे दुर्लक्ष होते दुसऱ्या बाजूने इंग्रजी भाषेवर पुरेसे प्रभुत्व नसल्यामुळे इंग्रजीतील समृद्ध साहित्याचेही योग्य वाचन होत नाही . यामुळे नवीन पिढीचे ज्ञानासंदर्भात कुपोषण होण्याची शक्यता आहे . माणसाची नवविचार करण्याची क्षमता ही त्याच्या मातृभाषेतील प्रभुत्वामुळे वाढते त्यामुळे मातृभाषेमधील साहित्याच्या वाचनाला प्राधान्य दिले पाहिजे . शैक्षणिक व सार्वजनिक ग्रंथालयांनी वाचन संस्कृती विकासासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे .

वाचन संस्कृती विकासासाठी ग्रंथालयांना विविध प्रकारचे प्रोत्साहनात्मक उपक्रम आखावे .

तत्पर ग्रंथालयीन सेवा: तत्पर ग्रंथालयीन सेवा देण्यासाठी माहिती तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर करणे आवश्यक आहे . ओपॅक सारखी संगणकीय सुविधा किंवा कोहा सारखे ग्रंथालयीन सॉफ्टवेअर या कामी उपयुक्त पडू शकते . त्याचप्रमाणे ग्रंथालयाचे पूर्णतः डिजिटलायझेशन झाले असल्यास तत्पर सेवा देता येऊ शकते. कुशल व सकारात्मक

जाणिवे असलेले ग्रंथालयीन कर्मचारी यासाठी आवश्यक आहेत .

डिजिटल वाचनाची जागृती : आधुनिक काळ हा विज्ञान तंत्रज्ञानाचा काळ आहे . इंटरनेट व मोबाईल सेवेमुळे सर्वत्र डिजिटल वाचनास सुरुवात झाली आहे . ऑनलाइन पुस्तके, मासिके , ऑडिओ बुक्स द्वारे विविध विषयावरील वाचन साहित्य मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध होत आहे . तंत्रज्ञानामुळे प्रचंड प्रमाणातील माहिती अत्यंत छोट्या जागेत सांभाळता येऊ शकते . तसेच एका जागेवरून दुसऱ्या ठिकाणी स्थानांतरित करता येते . माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रातील अत्याधुनिक ए.आय . टेक्नॉलॉजी मुळे

वाचकांना हवा असलेला आवश्यक संदर्भ चटकन शोधता येऊ शकतो . या पद्धतीचा वापर करून वाचकांना दर्जेदार , उपयुक्त माहिती तातडीने मिळण्यास मदत होते . ग्रंथालयांनी या पद्धतीच्या वापरामधून वाचकांची संख्या वाढवण्यासाठी प्रबोधन करणे आवश्यक आहे . गटनिहाय उपक्रम : ज्येष्ठ नागरिक अपंग व्यक्ती विद्यार्थी वर्ग बालविभाग महिला विभाग असे वाचकांचे गट करून त्यांच्या आवडीनुसार वाचन साहित्य उपलब्ध करून दिल्यास वाचन संस्कृती झपाट्याने विकसित होते. यासारखे विविध उपक्रम राबवण्यासाठी ग्रंथपालांमध्ये सकारात्मक जाणीव आणि इच्छाशक्ती असणे आवश्यक आहे .

सारांश:

ग्रंथवाचन ही केवळ सवय नाही तर मानसिक संस्कृती व बौद्धिक उन्नतीचे साधन आहे . राष्ट्राची प्रगती समाजाच्या ज्ञानधारणा आणि संशोधक वृत्तीवर अवलंबून आहे . ग्रंथाशिवाय जग म्हणजे अराजकच आहे . विकसित मनुष्यबळ निर्माण होण्यासाठी तसेच समाजाची सर्वांगीण उन्नती होण्यासाठी वाचन आवश्यक आहे . आजच्या काळातील वाचनाच्या प्रवृत्ती व स्वरूपांचा अभ्यास केला असता असे दिसून येते की पूर्वीच्या काळी मर्यादित लोकांनाच लिहिण्या वाचण्याची कला अवगत होती . आजच्या काळात

लेखन वाचन कलेचा प्रसार मोठ्या प्रमाणात झाला आहे . त्यामुळे ग्रंथ वाचन संस्कृती टिकून आहे . आधुनिक डिजिटल तंत्रज्ञानामुळे विविध प्रकारचे वाचन साहित्य समाजासाठी सहजतेने उपलब्ध होत आहे . त्याचे बरे आणि वाईट देखील परिणाम होऊ शकतात याची जाणीव ठेवून विवेकवादी दृष्टीने त्यातील दर्जेदार आणि उपयुक्त साहित्य विद्यार्थी आणि युवा पिढी पुढे आले पाहिजे आणि अश्लील अथवा चुकीची माहिती पसरविणाऱ्या साहित्यावर बंदी टाकली पाहिजे . शासन व्यवस्था आणि पालक वर्गाने यासाठी योग्य दक्षता घ्यावयास हवी . त्यातून डिजिटल वाचनांमधून निर्माण होणाऱ्या अडचणींवर प्रयत्नपूर्वक मात देणे शक्य आहे . सार्वजनिक आणि शाळा , महाविद्यालयांमधील ग्रंथालय व्यवस्थेने याकामी आणि जबाबदार समाज घटकांनी एकत्र येऊन कार्य केल्यास समाज मानसिकतेत बदल होऊन निश्चितपणे वाचन संस्कृतीची लोकचळवळ निर्माण होईल.

संदर्भ:

१. महाजन शां. ग., 'महाराष्ट्राच्या ग्रंथालय चळवळीचे शिल्पकार' युनिव्हर्सल प्रकाशन, पुणे पृ. ४
२. जोशी, लक्ष्मणशास्त्री, मराठी विश्वकोश, खंड-5, मुंबई: महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळ, 1976 पृ. 293
३. देशपांडे, अंजली, तरुण पिढी व वाचनाची सवय, २०१९, प्रेम कथा प्रकाशन
४. जोशी, उषा, पुस्तक संस्कृतीचा प्रवास, २०२०, राजहंस प्रकाशन.
५. देशमुख, शशिकांत, वाचन संस्कृती व समाज, २०१८, मौज प्रकाशन.
६. आवटे, किरण, डिजिटल युगातील वाचन संस्कृती २०२१, ग्रंथाली प्रकाशन.
७. योजना मासिक, आधुनिक भारतातील वाचन संस्कृती
८. www.india.in gov.in भारतीय शिक्षण विषयक वाचन उपक्रम.

Cite This Article:

डॉ. राजगे बी.डी. (2025). वाचन संस्कृतीमधील बदल आणि विकासासाठी ग्रंथालयाचे योगदान. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 98–102).

PLANNING ACTIVITIES TO PROMOTE MENTAL HEALTH IN LIBRARIES

** Aishwarya Joshi-Patil*

** Diploma in Air travel and Hospitality management.*

Abstract:

The American author and screenwriter Mr. Ray Bradbury once said, "I discovered myself in the library and I went to find me in the library." In today's hustle and bustle, the library offers a unique sanctuary for peace. Furthermore, as everyone needs motivation at times, books serve as one of the best sources for it.

However, not everyone is aware of how to utilize the library to promote mental health. This research will investigate strategies to effectively promote mental well-being in library environments. The study aims to answer the following questions:

- What is the role of libraries in mental health?
- What are the benefits of libraries for mental health from a psychiatric perspective?
- What activities can promote mental health in libraries?
- What are the ways to reduce depression and its effects through reading and the proper use of the library, from a psychiatric viewpoint?

Keywords: Library, reading benefits, mental health, Books to promote mental health

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.

Introduction:

Health is one of the most important aspect of human life. Health can be define in two aspect one is visible which defines physical and tangible health condition and another is invisible and intangible which defines psychological state and mindfulness to lead the life.

Physical health conditions can be cured with modern and advance treatments, however it requires great efforts to cure mental illness in which library can definitely play a significant as well as effective role.

Objectives :

- To know the importance of library in mental well-being.
- To identify the role of reading in human life.
- To know the psychiatrist perspectives about reading in mental disorders.
- To help the society to know the importance of reading.

Research Methodology:

Research is an organized, systematic and scientific method. Research methodology is decisive because it provides not only systematic composition for a research paper but also the detailed roadmap to the researcher for the study.

It include the methods used for the research and data analysis and also helps the researcher clearly to define research questions, objectives, and hypothesis before starting the work.

As per the paper true website, research methodology refers to the systematic approach, techniques and processes used by scholars to conduct research which encompass everything from data collection methods to analysis strategies. It serves as a blueprint to guide the entire research process ensuring the study is reliable and valid.

Research methodology can be differentiate in three methods. Qualitative, Quantitative and Mixed research methodology.

In this research paper we have collected the data with the help of interview. Also the descriptive method has been used to study the details.

Research Paper:

What is library?

A library can generally be defined as a place that houses a collection of books and texts.

According to the Oxford Advanced Learner's Dictionary, a library is a building or room with a collection of books, periodicals, and other materials, such as films and recorded music, for people to read, study, or borrow.

Generally, the library is used for exchanging books, providing books for students and teachers for their use. Researchers use the books and texts in the library for reference while writing their research papers and theses.

Along with academic books and texts, the library also has periodicals, newspapers, encyclopedias, poetry collections, novels, autobiographies, etc.

We all know that libraries are used in the educational field, but in this research paper, we will try to understand how libraries are useful in raising the mental level of society and improving mental health.

According to the World Health Organization (WHO), Over 1.1 billion people worldwide were living with a mental disorder as of 2025, which is nearly 1 in 8 people. Approximately 13% of world's population is suffering from mental disorder. Anxiety and depression is the very common types of mental illness and affecting people of all ages and every background. Survey says, depression affects approximately 4.5% of India's adult population, though rates vary by demographic, with higher prevalence in urban areas, women, and the 40-59 age group. Recent estimates suggest around 57 million people in India had depression in 2015, and this rate is a significant public health concern.

Along with this old aged people are also suffering the mental disorders like Alzheimer where most people are in age group of 65 and above. Recent survey estimates globally there are approximately 57 million people with dementia, with Alzheimer's accounting for 60–70% of cases. Nearly 10 million new cases of dementia emerge annually, and the number of people affected is projected to rise significantly, with estimates suggesting 139 million people will be living with dementia by 2050. Dementia is the seventh leading cause of death worldwide, and in 2019, the global economic cost was \$1.3 trillion.

In today's technological era, devices like mobiles and laptops are not only useful for entertainment but also for education. The increasing use of mobile phones by children is leading them to diseases like irritability, excessive anger and problems in brain growth which is termed as ADHD (Attention Deficit Hyper Activities Disorder). The term virtual Autism arise from excessive screen time in young children.

I had opportunity to discuss in depth on the relevant subject with psychiatrist Dr. Vrinda Parne pertaining to the role of libraries in addressing these issues, we got answers to the following questions:

This interview highlighted the importance of libraries for the mental health of the community.

Questionnaires:

1. What is the role of libraries in mental health?

Life has become very stressful these days. When we are constantly in touch with our laptops, mobile phones or any gadgets, the library is the best place for peace of mind. The peace we get in the library removes the stress from our mind. While we are living in the world of technology, we have forgotten to communicate with ourselves. The peace in the library allows us to disconnect from the world for some time and meet ourselves.

2. What are the benefits of libraries for mental health from a psychiatric perspective?

Patients with depression are advised to use the library more. If a patient is fond of reading, then some inspiring books are suggested to them. If a person is depressed, then most of the time they do not even have interest in doing their favorite activities, then they are told to read two to three times a day for ten minutes.

In the elderly, Alzheimer's disease is coming, if a person makes a habit of reading, then this problem can be reduced because reading is considered a form of mental stimulation that can improve memory, increase brain connectivity, reduced stress and reduced risk of cognitive decline.

Also, now due to excessive use of mobile phones, we can see the disease of virtual autism, so if children develop a love of reading, this risk can be avoided and children will get used to books and this is very good for their intellectual development.

3. What activities can promote mental health in libraries?

Mental illness is not just about anxiety or depression. Sometimes the events happening around us distract us and we start feeling sad, even if it is temporary, but it is necessary to find a solution. While studying in school and college, sometimes students choose the terrible option of suicide due to failure in exams or getting low percentages. To prevent such incidents, we can keep some books in the library that will teach us to control our mind. We can put up some inspirational thought boards in the library to encourage students. Color psychology states that colors affect a person's emotions, mood, and behavior. The colors around them can affect a person's response and decision-making ability. In the library, we can create a positive atmosphere by using the color wheel.

4. What are the ways to reduce depression and its effects through reading and the proper use of the library, from a psychiatric viewpoint?

Reading can relieve depression, and provide emotional relief through inspirational or humorous stories. Reading can be a comforting friend when you are feeling down or lonely. It has been observed that patients suffering from depression often feel better by reading some inspiring autobiographies, humorous books, comic stories, etc. Reading is a good habit to stimulate the brain or even to get a good night's sleep. Books like Yoga, Meditation, Pranayama are useful for our peace of mind. Nowadays, big buildings have many facilities like gym, swimming pool, garden, but we do not see a library. While giving a small gift to each other, we can definitely give a book.

Findings:

While studying this research paper, we saw the importance of reading and the benefits of libraries for the mental health of the society. Books make a big difference in our lives. Dr. Vrinda Parne says that some patients with depression feel positive just by the touch and smell of a book.

Reading books is one of the best ways to overcome loneliness and library is very helpful to cure mental illness this will definitely help to improve physiological condition of a person. This research paper can be helpful for library science student to bring some new ideas to set up the library in new and creative ways which can promote mental health of student.

References:

1. Nadkarni, A. (n.d.). Swabhav Vibhav.
2. Tayde, A. (n.d.). Stress Management.
3. Glover Tawwab, N. (2021). Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself. TarcherPerigee.

4. Bernstein, G. (2021). Happy days: The guided path from trauma to profound freedom and inner peace. Hay House.
5. Kenny, J. (2020). Love poems for anxious people. Andrews McMeel Publishing.
6. Popelka, M. (2022). You're going to be okay. TarcherPerigee.

Cite This Article:

Joshi-Patil A. (2025). *Planning activities to promote mental health in libraries.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 103–106).

THE ROLE OF ACADEMIC LIBRARIES IN SUPPORTING MENTAL HEALTH AWARENESS AND STRESS MANAGEMENT

**Archana Rode,*

Librarian, Akemi Business School, Akemi Knowledge City, Sr. No. 30/3/1, 30/4/A, 30/4/B, Akemi Road, Buchade Wasti, Marunji Road, Pune, Maharashtra – 411057

Abstract:

The necessity for supportive environments in academic institutions is highlighted by the sharp rise in mental health issues among college students. This study investigates how the library at the ATSS College of Business Studies and Computer Applications (CBSCA) supports stress reduction and mental health awareness. Surveys, interviews, and observations were used to gather data for a qualitative case study. Results show that the library offers a peaceful, welcoming space that helps students focus and manage stress. Nonetheless, there are still a few organized wellness initiatives, mental health resource collections, and partnerships with counseling services. The report suggests creating wellness areas, planning awareness campaigns, implementing bibliotherapy, and providing mental health support training to library employees. Overall, the research highlights that academic libraries can play a vital role in fostering student well-being and emotional resilience alongside their educational mission.

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.

Background of the Study:

One of the most urgent issues facing higher education globally is mental health. Today's university and college students face a range of issues, including social isolation, financial hardship, academic pressure, and uncertainty about their future careers. These issues all lead to higher levels of stress, anxiety, and depression. A considerable percentage of students in higher education institutions struggle with mental health issues that negatively impact their academic performance, interpersonal connections, and general well-being, according to research by the World Health Organization (WHO) and UNESCO. The growing number of students experiencing stress-related problems highlights how urgently academic settings need proactive mental health awareness and support networks.

Higher education institutions have recently started to see the value of raising awareness of mental health issues as a crucial component of both student achievement and institutional health. Conventional

support systems, including wellness initiatives, peer mentoring, and counseling clinics, have been reinforced. Academic libraries, which have long been seen as the intellectual center of universities, are now increasingly seen to be important for promoting students' mental health. Libraries are changing from their historical role as knowledge bases to being welcoming, secure, and encouraging community places that foster intellectual and emotional development.

Because of their accessibility, inclusivity, and pivotal role in student life, academic libraries are in a unique position to support stress management and mental health awareness. In addition to academic resources, they offer a serene and friendly setting that promotes social interaction, mindfulness, and relaxation. Libraries can promote mental health initiatives in a number of ways, such as curating mental wellness resources, holding workshops and awareness events, setting up "quiet zones" and "wellness corners," and working with counseling centers to distribute trustworthy information about mental health services.

As information specialists, librarians may also direct students to reliable mental health resources, assisting in the fight against stigma and false information.

Academic libraries' growing importance in fostering holistic well-being emphasizes the need for more research on how they could help raise awareness of mental health issues and manage stress. The purpose of this project is to investigate how academic libraries might incorporate mental health initiatives into their outreach programs, policies, and services and how doing so can enhance student engagement, resilience, and academic achievement in general.

1. Statement of the Problem

Even while students are becoming more aware of the value of mental health, efforts to promote mental well-being in the classroom are still not uniformly implemented and are frequently restricted to counseling or medical care. Despite being essential to students' academic lives, academic libraries are usually disregarded as possible allies in fostering stress reduction and emotional health. Many organizations still view libraries more as research and study hubs than as comprehensive support environments that might raise awareness of mental health issues.

Comprehensive knowledge and research on how libraries can actively assist mental health promotion, stress-reduction tactics they can use, and how much students believe libraries are safe and nurturing places for emotional well-being are lacking. Additionally, academic librarians might not always have the necessary skills or training to participate in mental health awareness initiatives, which could result in lost chances for fruitful cooperation with counseling and wellness departments.

By examining the changing role of academic libraries in promoting stress management and mental health awareness among college students,

this study aims to close these gaps. It seeks to analyze current programs, gauge student opinions, and pinpoint practical strategies that might be used to improve libraries' support of students' wellbeing.

2. Objectives of the Study

This study's primary goal is to investigate how academic libraries might help college and university students manage their stress and raise awareness of mental health issues. The following are the precise goals:

1. To assess the frequency of stress-related and mental health problems among college students.
2. To look at the current efforts and programs that academic libraries are doing to raise awareness of mental health issues.
3. To find out how students view the library as a place that promotes mental and emotional health.
4. To determine the difficulties librarians encounter when putting mental health-related programs and activities into action.
5. To offer tactics and best practices for academic libraries to successfully assist with stress management and mental health awareness campaigns.

3. Importance of the Research

Higher education institutions are taking a more comprehensive approach to academic and personal development as a result of students' increased concerns about their mental health. The current study is noteworthy in this regard because it draws attention to a sometimes disregarded aspect of student assistance- the function of academic libraries in promoting stress reduction and mental health awareness.

First and foremost, this study advances scholarly knowledge of how libraries might serve as inclusive venues in addition to their conventional function as informational resources. The study highlights the growing social responsibilities of academic libraries

in higher education institutions and broadens the field of library science by finding methods that libraries might support well-being.

Second, by emphasizing how library spaces and services may lower stress and encourage a well-rounded academic experience, the study will help students. Students might learn about the services and resources for mental health that are accessible in their libraries, which would encourage them to get help in a welcoming and stigma-free setting.

Thirdly, the study is important for librarians and library directors because it offers information on new approaches, programming ideas, and joint ventures with student wellness departments and counseling facilities. This can assist librarians in creating more sympathetic and inclusive services that support the institution's student welfare objectives.

Lastly, the results could be a useful manual for legislators and academic institutions on how to incorporate mental health promotion into outreach initiatives, library regulations, and space design. Libraries may foster a more encouraging, egalitarian, and student-focused learning environment by taking an active role in mental wellness programs.

In conclusion, this study is crucial for developing a culture of compassion, understanding, and mental health among academic institutions in addition to enhancing scientific discourse in library and information science.

4. The Study's Scope and Limitations

The purpose of this project is to investigate how academic libraries may help students at higher education institutions manage their stress and raise awareness of mental health issues. Through resources, programming, space design, and partnerships with other campus departments,

libraries can support students' mental well-being, according to the research.

The study's scope comprises:

- * College and university academic libraries, especially in the context of Indian higher education institutions;
- * Library programs and services pertaining to mental health awareness, including reading corners, wellness initiatives, bibliotherapy, stress-relieving activities, and informational campaigns.
- * Views and experiences of academics, librarians, and students about the library's contribution to mental health. Libraries can implement techniques and best practices to promote emotional health and stress reduction.

The study does, however, clearly recognize several limitations:

1. The study is limited to a specific institution and could not be representative of other academic libraries in the country or around the world.
2. Self-reported answers from questionnaires and interviews are the main source of data, and participants subjective perceptions may have an impact.
3. The study does not explicitly assess clinical or therapeutic mental health results; instead, it concentrates on awareness and support initiatives in libraries.
4. The scope of fieldwork and the number of collaborating universities may be restricted by time and resource limitations.

Notwithstanding these drawbacks, the study seeks to offer insightful information about the potential of academic libraries as helpful spaces for stress reduction and mental health awareness. It aims to create opportunities for additional study and real-world application in higher education policy and library administration.

Literature Review:

The content supplied is a review of academic research from the Journal of Health Information Research that looks at how academic libraries in Nigeria might help students with their mental health. According to the review, academic and socioeconomic pressures experienced by students around the world lead to stress, anxiety, and other mental health problems; among Nigerian students, these difficulties are becoming a greater concern. The study emphasizes that while academic libraries around the world are embracing support roles by providing resources, safe spaces, and wellness programs, there aren't many comprehensive mental health efforts in Nigerian academic libraries. The article promotes more organized, proactive treatments and cooperation with mental health services to improve student well-being, and it contends that libraries are in a prime position to provide stress-reduction strategies like mindfulness and bibliotherapy. The Growing Crisis in Student Mental Health: Frequency and Intensity. Students' reports of psychological anguish have significantly increased during the past ten years. The most commonly stated issues among students worldwide were anxiety (59.2%), depression (46.5%), and stress (42.8%), according to the Association for University and College Counseling Center Directors (AUCCCD) Annual Survey (Nance, 2022). Rates of depression, anxiety, and outcomes connected to suicide have increased at a startling rate, according to longitudinal examination of national datasets in the United States (Bladek, 2021). Young adulthood (years 18 to 25) is known to be a time when a number of mental health conditions, such as anxiety, mood, and substance addiction disorders, are more likely to manifest.

Connection to Academic Results: There is a direct and negative correlation between academic success and poor mental health. More students quitting college before earning their degrees is associated with a

persistent loss of well-being (Cox & Brewster, 2020). Research has shown that eating disorders, anxiety, and depression are all highly predictive of a lower GPA, and that co-occurring anxiety and depression are linked to a higher chance of dropping out (Bladek, 2021). In 21 nations, the World Health Organization (WHO) discovered a negative correlation between mental illnesses and college graduation (Bladek, 2021). According to one study, "in order to do well in college, students have to be ready to learn—in a state of physical, psychological, emotional, intellectual, social, and spiritual well-being" Bladek, 2021).

The COVID-19 Impact: The pandemic was a significant stressor that made the situation worse. According to a 2020 US Centers for Disease Control (CDC) report, around one-quarter of youths between the ages of 18 and 24 considered suicide, and three-quarters reported at least one negative mental health symptom (Bladek, 2021). Increased stress, worry, social isolation, sleep disturbances, difficulty focusing, and concerns about their own and their families' health were all experienced by students (Bladek, 2021; Hall & McAlister, 2021).

3. Research Methodology
1. Research Design

In order to investigate and evaluate the function of the academic library at ATSS College of Business Studies and Computer Applications (CBSCA), Chinchwad, Pune, in fostering student stress management and mental health awareness, the current study used a case study research design. An in-depth comprehension of the institutional framework, user attitudes, and library initiatives in an actual educational setting is made possible by the case study technique. Specific practices, difficulties, and possibilities that define the library's contribution to students' well-being are identified with the use of this qualitative and descriptive technique.

2. Rationale for Selecting the Case Study Method

Because it allows for a thorough analysis of how a single institution's library serves as a welcoming and inclusive environment for students' mental health, the case study technique is especially well-suited for this research. Because of its vibrant academic atmosphere, diversified student body, and increasing focus on holistic student development, ATSS CBSCA was chosen as the case study. The college library is an excellent setting for researching how library facilities and services support stress management and emotional wellness since it acts as a focal point for both academic and extracurricular activities.

3. Research Objectives

The following goals are intended to be addressed by the methodology:

1. To list the efforts the ATSS CBSCA library has made to promote stress reduction and mental health awareness.
2. To find out how teachers and students view the library as a place that promotes both intellectual and emotional well-being.
3. To investigate librarians' viewpoints on the prospects and difficulties of putting programs pertaining to mental wellness into action.
4. To suggest methods for improving the library's support services and awareness of student mental health.

4. Population and Sample

Undergraduate and graduate students study at ATSS CBSCA College. Employees and academics who frequently visit the library or participate in its programs. Purposive sampling was employed to choose people who could offer pertinent and knowledgeable viewpoints.

Among the sample were: 60 students (20 in each

of the following streams: BBA, BSc Computer Science, and BCA), in addition to 5 academic members and 2 library staff.

This composition guarantees that academic consumers and library staff are fairly represented.

5. Data Collection Methods

To get thorough insights, primary and secondary data were gathered.

Primary Information:

1. A structured questionnaire was given to teachers and students in order to collect both quantitative and qualitative information about their engagement in library wellness initiatives, perceptions of the library as a stress-relieving place, and awareness of mental health resources.
2. Interviews: Performed with the librarian and library employees to learn about their perspectives, observations, and difficulties in carrying out activities pertaining to mental health.
3. Observation: To determine how students use the library for both academic and leisure purposes, on-site observations of the library's amenities, reading areas, and user behavior were conducted.

Secondary Information:

Secondary information was gathered from: Academic literature, journal articles, and case studies on library-led mental health programs; institutional records; library policy documents; and event reports pertinent recommendations and best practices from trade associations like IFLA and American Library Association (ALA).

6. Data Analysis Techniques

Both quantitative and qualitative techniques were used to analyze the gathered data:

To find patterns and awareness levels, quantitative data from questionnaires were condensed into frequency tables and percentages. To find recurrent themes, insights, and experiences pertaining to library services and student well-being, qualitative data from interviews and open-ended replies were subjected to thematic analysis.

The institutional framework of ATSS CBSCA and the body of current literature were taken into consideration while interpreting the findings.

7. Ethical Considerations

The study complied with ethical guidelines for research. All participants were made aware of the goal of the study, and participation was entirely voluntary. There was no disclosure of identifying information, and responses were kept private. The data was only utilized for scholarly and research reasons. Before beginning the survey and interviews, prior approval was sought from the college administration and library.

8. Limitations of the Methodology

The results may not apply to other university libraries, even though the case study method offers deep, context-specific insights. Because ATSS CBSCA is the study's exclusive emphasis, institutional and cultural variations may limit its generalizability. Furthermore, the scope of data gathering is constrained by time restrictions and a small sample size.

Data Analysis and Interpretation:

The analysis and interpretation of data gathered from ATSS College of Business Studies and Computer Applications (CBSCA), Chinchwad, Pune, Students, faculty, and library staff are presented in this chapter. Assessing users' opinions, awareness, and experiences of the college library's contribution to stress management and mental health awareness is the goal. In order to arrive at significant results that address the

goals of the study, both quantitative and qualitative data were analyzed.

67 respondents in all took part in the study: 60 students, 5 faculty members, 2 library staff

The findings are categorized into five main themes:

1. Stress management and mental health awareness;
2. The library's contribution to mental wellness.
3. The environment and amenities of the library;
4. Involvement in wellness programs offered by the library.
5. Recommendations for enhancement.

1. Awareness of Mental Health Issues

Response	Number of Students (n=60)	Percentage (%)
Highly aware of mental health importance	24	40%
Somewhat aware	26	43%
Not very aware	10	17%

Interpretation: According to the statistics, most students (83%) understand the significance of mental health awareness. This indicates that students are becoming more aware of psychological well-being, which is probably a result of institutional initiatives and exposure to digital media. Nonetheless, 17% are still ignorant, indicating the necessity of ongoing awareness campaigns.

2. Perceptions of the Library's Role in Mental Health Support

Perception Statement	Agree (%)	Neutral (%)	Disagree (%)
The library provides a calm and stress-free study space	88	8	4
The library promotes mental wellness through its environment	75	18	7
The library staff are approachable and supportive	82	10	8
The library actively conducts wellness or relaxation activities	40	25	35

Interpretation: According to the majority of respondents, the library is a calm, encouraging environment that promotes focus and stress relief. Less students were aware of ongoing wellness initiatives, though, which may indicate that these initiatives are not as well-known or frequent. The statistics show that although the physical setting of the library promotes mental peace, there is room to grow well-organized well-being programs.

3. Library Environment and Facilities

Facility/Service	Rated as “Highly Helpful” (%)
Quiet study areas	90
Comfortable seating	82
Access to recreational reading materials	55
Group discussion rooms	60
Digital resources on mental health	48

Interpretation: Most students value the library's peaceful study spaces and cozy amenities. But tools that focus on mental health, such as e-books, self-help books, or awareness posters, are still not widely used or adequately advertised.

4. Participation in Library Wellness or Awareness Programs

Program/Activity	Participation (%)	Found Helpful (%)
Book displays on mental health	30	70
Stress-relief reading sessions	20	80
Collaborative events with counseling cell	10	90
Yoga/Mindfulness workshops in library	25	75

Interpretation: Only 10–30% of students reported participating in wellness-focused library programs, indicating low participation rates. Nonetheless,

participants reported that the programs were helpful, indicating that more frequent and extensive promotion might have a bigger effect.

5. Faculty and Librarian Perspectives

Several important revelations emerged from professor and library staff interviews:

Academics saw the library's potential as a stigma-free, impartial forum for talking about mental health. The librarian highlighted the practical difficulties that limit regular wellness programs, including staffing shortages, time limits, and financial constraints. Both parties felt that working together with the Cultural Committee and the Student Counseling Cell may improve mental health programs. A "Wellness Corner" featuring inspirational books and health awareness exhibits was proposed by the staff.

6. Key Results

1. The majority of students believe that the library is a calm, stress-free space that promotes focus and relaxation.
2. Although there is a moderate level of awareness of the library's role in promoting mental health, regular activities and communication can raise this level.
3. Faculty and library employees are willing to work together to promote wellness-focused programs.
4. Self-help and motivational literature should be increased in library collections.
5. The low level of student involvement in wellness initiatives emphasizes the need for improved promotion and incorporation into regular class schedules.

7. Analysis and Conversation

The results demonstrate that by providing a calm and welcoming atmosphere, the ATSS CBSCA Library improves students' mental health. The library's potential as a proactive force in raising awareness of mental health issues is still unrealized, though. The study backs up research showing that academic

libraries can greatly aid in stress management when incorporated into campus wellness initiatives (Komariah et al., 2022; Morin & LaVertu, 2025). The library might become an essential part of holistic education by improving student support systems and fostering greater cooperation between librarians, academics, and mental health specialists.

Results, Recommendations, and Conclusion:

1. Study Synopsis

This study looked at how the ATSS College of Business Studies and Computer Applications (CBSCA) library has changed over time in helping students manage their stress and raise awareness of mental health issues. The study aimed to determine how library materials, locations, and staff initiatives affect students' emotional well-being using questionnaires, interviews, and observation. According to the study, organized wellness initiatives and awareness campaigns are still in their infancy, despite the library's reputation as a calm and encouraging space.

2. Key Results

1. High Awareness but Limited Engagement: Despite the fact that 83% of students are aware of mental health issues, they continue to participate in few library-based mental wellness programs because of their low visibility and irregular scheduling.
2. Favorable Perception of the Library Environment: Most respondents (88%) believe that the library is a serene, stress-free space that promotes focus and relaxation. One important factor in lowering academic stress is the physical environment.
3. Kind Staff and Inclusive Environment: Students perceive the library staff as kind and helpful, creating a nonjudgmental environment that invites them to visit when they're feeling anxious.

4. Low Program Participation but High Impact: While only 10–30% of students took part in health initiatives like mindfulness training or book displays, those who did found them to be very helpful (satisfaction ranged from 70–90%).
5. Collaboration between Faculty and Librarians: Although faculty and library employees indicate a desire to incorporate health programs, they point to obstacles such lack of resources, time constraints, and established policy support.

3. Recommendations and Ideas

In light of the results, the following suggestions are put up to enhance the library's function in promoting stress reduction and mental health awareness:

1. Establish a "Library Wellness Corner": To promote calm and awareness, designate a specific area within the library with self-help books, inspirational writing, cozy chairs, and wellness posters.
2. Plan Frequent Awareness Programs: Hold recurring events like yoga or meditation classes, guided reading sessions, stress management workshops, and exhibitions with a focus on mental health.
3. Strengthen Cooperation with Counseling Cell: Assist the campus counseling unit and psychology specialists in organizing pertinent reading lists, creating informational displays, and organizing joint wellness initiatives.
4. Include Bibliotherapy Services: Under the direction of faculty mentors and qualified librarians, suggest therapeutic reading lists for students who are struggling with stress, anxiety, or burnout.
5. Training for Library Staff: Give librarians rudimentary instruction in communication techniques and mental health first aid so they can react appropriately when students ask for emotional support.

6. Promote via Digital Platforms: Spread the word about the wellness programs and mental health resources the library offers via its website, notice boards, and social media accounts.
7. Assess and Maintain efforts: Regularly survey students to gauge the success of wellness programs and make necessary adjustments to efforts to meet their needs.

4. The Study's Implications

The results have applications in the following areas:

Librarians: Promoting a change in service delivery from a primarily academic position to one that is more holistic and promotes emotional health.

College Administration: Stressing the need to allocate funds and enact policies to promote library health programs.

Researchers: Offering a structure for upcoming comparative research on academic libraries and the mental health of students at other universities.

5. Final Thoughts

The study comes to the conclusion that the ATSS CBSCA Library supports students' stress management and mental health in a crucial, although still developing, way. Students' psychological comfort is already enhanced by its serene setting and friendly staff, but more organized and noticeable efforts are required to reach its full potential as a hub for holistic well-being.

Academic libraries offer a special chance to promote counseling and student support services since they are welcoming and non-threatening environments. Libraries may play a significant role in raising awareness of mental health issues in higher education institutions by incorporating

wellness-focused collections, initiatives, and partnerships.

In the end, supporting mental health via libraries is consistent with education's overarching objective, which is to promote not only intellectual development but also emotional fortitude, empathy, and long-term wellbeing.

References :

1. American College Health Association. *National college health assessment III: Undergraduate student reference group data report, spring, 2021*. ACHA. [<https://www.acha.org>]
2. Cox, A. M., & Brewster, L. *Library support for student mental health and well-being in UK universities: Before and during the COVID-19 pandemic*. *Journal of Academic Librarianship*, Vol. 46, No. 6, 2020, 102256. [<https://doi.org/10.1016/j.acalib.2020.102256>]
3. Edwards, Marissa S., Angela J. Martin, and Neal M. Ashkanasy. "Mental health and psychological well-being among management students and educators." *Journal of Management Education* 45.1 (2021): 3-18.
4. University Grants Commission (UGC). (2022). **Guidelines for promotion of physical fitness, sports, students' health, welfare, and mental well-being.** UGC, New Delhi.
5. World Health Organization (WHO).. *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. WHO. (2021) <https://www.who.int>
6. Bladek, Marta. "Student well-being matters: Academic library support for the whole student." *The Journal of Academic Librarianship* 47.3 (2021): 102349.

Cite This Article: Rode A. (2025). *The Role of Academic Libraries in Supporting Mental Health Awareness and Stress Management*. In *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal*: Vol. XIV (Number VI, pp.107–115).

THE ROLE OF READING IN PHYSICAL & MENTAL HEALTH

**Mrs. Manasi M. Rasal,*

Librarian, Savitribai Phule Mahila Mahavidyalaya, Satara.

Abstract:

Health is a very important factor in the journey of human life. Health is not only about being physically fit, but also encompasses mental, emotional, and social well-being. Many diseases are increasing due to stress, anxiety, and mental imbalance in the modern age. At such times, reading can be an effective medicine. Reading brings peace of mind, enhances memory, improves brain function, and stimulates the release of stress-reducing hormones in the body. Various studies around the world have shown that the use of Bibliotherapy is effective for depression, anxiety, insomnia, as well as pain management. In this article, the effects of reading on mental and physical health, actual examples, research findings, and the contribution of reading culture in Indian society have been reviewed in detail.

Keywords: *Reading, Mental Health, Physical Health, Bibliotherapy, Stress Management, Memory, Sleep Quality, Emotional Balance*

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.

Introduction:

Humans are intelligent animals. He needs language to communicate, acquire knowledge, and create his own existence. Language emerges through speaking and writing, and reading is a significant step in that process. Reading is not only a process of acquiring information but also beneficial for mental and physical health. Along with medication, there is a need for solutions that provide peace of mind. In today's technological and fast-paced lifestyle, man is burdened with stress, anxiety, depression, moral conflict, and physical exhaustion. In such a situation, various measures are needed to maintain mental and physical health. Along with exercise, yoga, meditation, "reading" becomes an effective tool. Reading has a positive effect on the brain, emotions, and physical processes of a person. Reading has been given importance in Indian society since ancient times. The Epic Vedas, Upanishads, Ramayana, and Mahabharata were not only religious but also psychological and moral guides. Sant Sahitya gave people mental support. From this, it is clear that reading is a vital tool connected with life.

Literature Review:

1. Reading and Mental Health

Reading, especially fiction, boosts empathy and emotional intelligence, helping reduce anxiety and depression. It offers emotional relief, promotes perspective-taking, and supports overall mental well-being (Mar et al., 2009; Billington et al., 2015).

2. Bibliotherapy

Bibliotherapy uses reading as a therapeutic tool to improve mental health. Studies show it effectively reduces stress, anxiety, and depression, particularly in children and adults with mild to moderate symptoms (Gregory et al., 2004).

3. Reading and Stress Reduction

Research shows reading reduces stress by up to 68%, more than music or walking. It lowers heart rate and relaxes muscles, providing both psychological and physiological calm (Lewis, 2009).

4. Cognitive Aging

Reading regularly helps delay cognitive decline and lowers the risk of dementia. It keeps the brain active, supporting memory and mental sharpness in older adults (Wilson et al., 2013).

5. Reading and Holistic Health

Reading contributes to holistic health by encouraging mindfulness, self-awareness, and better lifestyle choices. It's recognized as a supportive activity in overall wellness models (WHO, various studies).

Reading & its benefits:

Reading is the key to learning. This is a skill that everyone should develop in their lifetime. The ability to read enables us to discover new facts and opens doors to new worlds of ideas, stories, and opportunities. We can collect enough information and use it in the right direction to perform various tasks in our life. The habit of reading also increases our knowledge and makes us more intellectual and sensible.

Reading provides many cognitive benefits, such as enhanced memory, critical thinking, and empathy, as well as physical benefits such as reduced stress and better sleep quality. Reading keeps the brain active, strengthens the nervous system, and increases creativity by increasing imagination and the ability to understand different perspectives. It improves language skills, concentration, and provides happiness and companionship.

Reading is a fundamental skill that plays an important role in personal and intellectual development. It opens the door to a vast world of knowledge, imagination, and understanding. The importance of reading cannot be overstated, as it affects various aspects of life. Reading plays an important role in personal development. It nurtures empathy and emotional intelligence by exposing readers to diverse experiences and perspectives. Through literature, one can explore

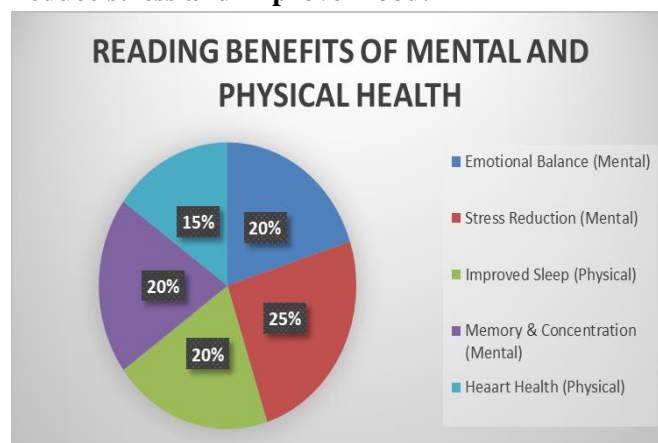
various human emotions and social issues and develop a sense of empathy and compassion.

Moreover, reading provides a sense of relaxation and release. It allows individuals to relax and immerse themselves in different worlds, reducing stress and increasing overall well-being.

Reading & Mental Health:

Reading is good for mental health by reducing stress, improving mood, and increasing empathy and social skills by engaging with different perspectives and stories. A short period of reading can lower heart rate and blood pressure, providing a healthy mental escape from daily stress. Consistent reading strengthens brain function, improves concentration and sleep, and reduces the risk of depression, making it a powerful form of self-care for overall health.

Reduce stress and improve mood:



- **Stress Relief:**

According to research from the University of Sussex in the UK, just 6 minutes of reading can reduce stress by up to 60%. Reading reduces the amount of cortisol hormone in the brain, which brings peace of mind.

- **Emotional balance and peace:**

Reading poetry, stories, or philosophy brings peace to the mind. Psychologists make patients read stories related to their problems in the bibliotherapy method. The patient attaches himself to the

character and gains a new perspective on the problem. It slows the heart rate and reduces muscle tension, promotes relaxation and escape from everyday worries.

- **Memory and intellectual development:**

Regular reading improves memory. Research shows that even in old age, people who read can reduce their risk of Alzheimer's disease by 40%.

- **Improved Mood:**

Regular reading is associated with a better mood and can help relieve symptoms of anxiety and depression.

Cognitive and social benefits:

- **Empathy and social awareness:**

While reading novels or autobiographies, readers become emotionally invested in various situations. This develops a sense of empathy. Reading fiction, in particular, can improve your ability to understand the thoughts and feelings of others, fostering a stronger sense of human connection. It creates sensitivity to know the pain of the marginalized sections of society.

- **Brain Strengthening:**

Reading engages the brain's cognitive functions, acts as "strength training" for your mind, and helps maintain sharpness.

- **Increased focus:**

The act of reading promotes a focused state of mind, which is beneficial in the age of short attention spans.

Practical applications for mental health:

- **Concentration and mental stability:**

Due to the internet and mobiles, there is a lack of concentration. However, reading a book increases concentration. Similar to meditation, this activity keeps the brain focused. Reading provides a healthy and engaging respite from the pressures of daily life, leading to mental rejuvenation. Reading therapy shows positive changes in patients.

- **Better sleep:**

Creating a bedtime routine that includes reading can help you relax, reduce stress, and improve sleep quality.

- **Prevents screen effects:**

Unlike screens, which emit blue light that disrupts the sleep hormone melatonin, reading a traditional book promotes better, longer sleep.

- **Helping with depression and loneliness:**

For those experiencing depression or loneliness, reading can provide a sense of escape and connection by allowing them to identify with characters and similar experiences.

Reading has a significant and well-documented positive effect on mental health, providing many therapeutic benefits from stress reduction to increased empathy. For this reason, reading can be used as a therapeutic tool, a practice known as bibliotherapy.

Reading & Physical Health:

Besides being an intellectual exercise, reading has physical benefits. Research shows that regular reading lowers blood pressure, reduces stress, and improves sleep quality. Researchers have also found a link between reading books and longevity; Reading keeps your brain active and promotes mental and emotional fitness. Screen-free reading is helpful for sleep. Reading light material at night relaxes the brain and improves sleep quality. Harvard University reports that reading reduces stress and improves heart health.

Feeling less Pain:

Reading stories or religious texts to patients in the hospital can reduce physical pain. Because the brain gets distracted and endorphin hormones are produced.

Increase resistance:

Reading positive books keeps the mind energized. According to psychologists, a happy state of mind keeps the body's immune system strong.

Reading culture in the Indian context:

Influence of Saint Literature: Abhangas of Saints Tukaram, Dnyaneshwar, and Namdev gave moral and psychological support to the society.

Library Movement:

In the pre-independence era, libraries were set up in villages. This gave mental satisfaction to the people of the society.

"Library Hours" in School Education:

Emphasis is placed on the mental development of students by introducing "Library Hours" in schools.

Bibliotherapy:

Definition:

Treatment through appropriate books to overcome specific mental problems.

The roots of bibliotherapy can be traced back to ancient cultures. The term "bibliotherapy" was not used until the 20th century, when it began to be formalized in therapeutic modalities. The first study on the effects of bibliotherapy was conducted in 1982, and since then, many studies have been conducted on its effectiveness. Bibliotherapy is a therapeutic approach that uses books and other reading materials to improve mental health, usually as a supplement to other forms of therapy.

There are various types of bibliotherapy:

Prescriptive Bibliotherapy:

In this approach, a trained therapist or mental health professional selects specific books or readings that are believed to meet a person's needs based on their current emotional state or challenges. These may include stories with themes of resilience, coping strategies, or overcoming adversity.

Self-help Bibliotherapy:

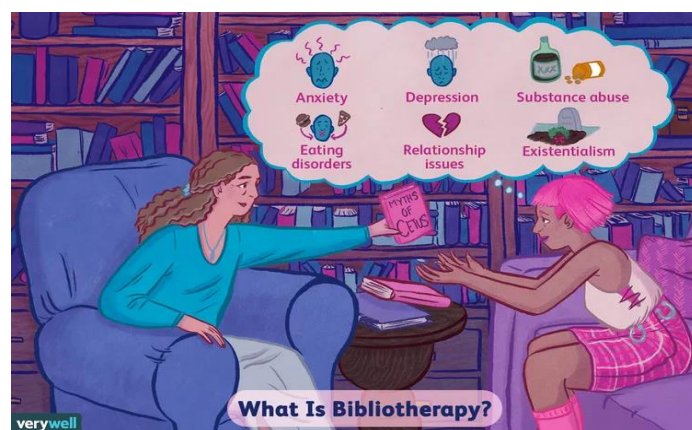
In this method, readers themselves select books, typically from a list of suggested titles. Self-help books, in particular, offer actionable advice on a range of issues, from anxiety and depression to relationships and personal growth. For people who may not be ready to

approach a therapist directly, a self-help bibliography may be an easier first step.

Creative Bibliotherapy:

A group of participants reads and discusses fiction, poetry, or stories together. It can enhance emotional understanding and relationships with others.

Developmental Bibliotherapy:



Used by teachers or parents to help children navigate common life challenges, such as bullying or adolescence, by providing relatable stories.

Bibliotherapy is a powerful and accessible tool that can help improve mental health by increasing emotional expression and self-awareness. Bibliotherapy offers a variety of options for anyone looking to improve their mental health. By engaging in books, stories, and literature, you not only nourish your mind but also discover new ways to understand and manage your emotions.

1. International research on Bibliotherapy:

According to the report of the National Literacy Trust in America, people who read regularly have higher levels of happiness and satisfaction.

Research published in the Journal of Clinical Psychology showed positive changes in depressed patients with reading therapy.

2. Indian research on Bibliotherapy:

A primary school in Kerala introduced the habit of reading for 20 minutes every morning. Within 6

months, students' confidence and concentration increased significantly.

Libraries in rural areas of Maharashtra have seen a change in the standard of living of farmers and women.

Tips for building a reading habit:

It can be tempting to choose a bestseller that sounds impressive. But remember that reading is not a competition. And the key to making reading a habit is simple. Read books you like. Start with what you love before exploring new genres and authors. Reading should be a guilt-free and enjoyable activity. Once you've found a good book, here are some more tips to help you make reading a priority:

- Reading is a great way to pass the time while you're waiting for an appointment or at lunch.
- You can make reading a part of your morning or night routine.
- Track your books on the app. Storygraph and Goodreads are two examples.
- Connect with other readers. Joining a reading group on social media or going to a book club at your local bookstore is a great way to discover new books, make new friends, and stay inspired.

Conclusion:

Reading is not just a time pass but a lifestyle that protects mental and physical health. Stress relief, emotional stability, intellectual development,

improved sleep quality, heart health, and increased immunity – all these aspects highlight the importance of reading. In the current digital era, adopting a reading habit is an easy way to live a healthy life without more screen time. That's why we all should adopt the habit of "reading for 15-20 minutes every day".

References:

1. Mathewson, J. (2018). *The Reading Cure: How Books Restore Our Minds and Bodies*. London: University of London Press.
2. Shetty, R. (2020). *Bibliotherapy and its Impact on Mental Health*. *Indian Journal of Psychology*, 12(3), 45–59.
3. विश्वनाथ करंदीकर (2015). वाचन संस्कृती आणि मानसिक स्वास्थ्य. पुणे: कंटिनेंटल प्रकाशन.
4. Desai, A. (2019). *Role of Reading Habits in Stress Reduction*. *Journal of Health and Wellbeing*, 7(2), 60–68.
5. Joshi, S. (2021). ग्रंथालय आंदोलन आणि सामाजिक आरोग्य. मुंबई: साहित्य प्रकाशन.
6. National Literacy Trust. (2016), *The Impact of Reading on Health and Wellbeing*. London.
7. *Journal of Clinical Psychology* (2019). "Bibliotherapy as an Intervention for Depression".
8. <https://www.verywellmind.com/what-is-bibliotherapy-4687157>

Cite This Article:

Mrs. Rasal M.M. (2025). *The Role of Reading in Physical & Mental Health*. In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 116–120).

THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN TRANSFORMING LIBRARY SCIENCE: ENHANCING ACCESS, MANAGEMENT AND USER EXPERIENCE

**Mrs. Sunanda Lokhande,*

Librarian, Akemi Business School, Akemi Knowledge City, Sr. No. 30/3/1, 30/4/A, 30/4/B, Akemi Road, Buchade Wasti, Marunji Road, Pune, Maharashtra – 411057

Abstract:

The integration of Artificial Intelligence (AI) into Library Science marks a transformative shift in the way information is organized, accessed, and utilized. Libraries, once confined to manual cataloguing and physical data management, are now evolving into intelligent digital ecosystems that provide personalized, efficient, and user-centric services. This paper explores the role of AI in modern library operations, emphasizing its applications in cataloguing, metadata generation, information retrieval, recommendation systems, and virtual assistance. The study highlights how AI enhances the overall user experience by enabling smart search mechanisms, predictive analytics, and automated management processes. Moreover, it discusses the opportunities AI brings for librarians and researchers, including improved decision-making and real-time data insights. However, the adoption of AI also presents challenges related to data privacy, ethical use, and the need for technical competencies. This research provides a comprehensive overview of how AI-driven technologies are reshaping the future of Library Science, promoting accessibility, efficiency, and innovation in academic and public library systems.

Keywords: *Artificial Intelligence, Library Science, Digital Libraries, Information Retrieval, Automation, Smart Library Systems*

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.

Introduction:

In the twenty-first century, the role of libraries has evolved beyond that of repositories of books into complex knowledge-management hubs. Library Science, traditionally focused on classification, cataloguing, and reference services, is now interlinked with advanced technologies that redefine how information is stored and accessed. Artificial Intelligence (AI) has emerged as a key enabler of this transformation. Through machine learning, natural-language processing, and data analytics, AI equips libraries to anticipate user needs, recommend resources, and automate repetitive operations (Kumar 12).

AI's influence aligns with the larger movement toward digital transformation in education and research institutions. As the volume of digital information grows exponentially, librarians face the challenge of

managing massive data sets efficiently. AI provides adaptive mechanisms that process metadata, categorize content, and enhance search precision. The goal of this paper is to examine the theoretical foundations of AI in Library Science while highlighting practical implementations in Indian and global contexts. The discussion underscores AI's potential to strengthen accessibility, optimize management systems, and elevate user engagement in both academic and public libraries.

Review of Literature:

Early research on library automation dates back to the 1980s, when computerized catalogues replaced manual card systems. However, the rise of AI has introduced a more intelligent layer of automation. According to Roy and Das, AI enables “context-aware retrieval of information, where user intent guides the search results rather than mere keyword matching” (45). Several

scholars emphasize that the fusion of AI with Library Science improves not only operational efficiency but also the overall learning experience (Sharma 58).

Globally, major university libraries have adopted AI-enabled tools such as **Ex Libris Alma** and **OCLC WorldShare**, which integrate predictive analytics for collection development and demand forecasting. In India, digital initiatives like **INFLIBNET** and **DELNET** have experimented with AI-based metadata tagging and automated content discovery (Reddy 102). The literature also reflects concerns about AI adoption. Tripathi argues that “ethical data handling and privacy protection remain central to sustainable AI-based library services” (67). Despite these challenges, consensus across studies indicates that AI contributes significantly to transforming libraries into proactive, user-oriented knowledge systems.

Role of Artificial Intelligence in Library Science:

1. AI in Cataloguing and Metadata Generation

Traditional cataloguing is labor-intensive and prone to inconsistency. AI applications such as natural-language processing (NLP) and optical-character recognition (OCR) streamline metadata extraction from digital texts and scanned documents. Machine-learning algorithms can automatically classify resources based on content similarity, author profiles, and subject relevance. This automation saves time and ensures uniform indexing across databases.

2. Information Retrieval and Recommendation Systems

AI enhances search precision by learning from user interactions. Intelligent retrieval systems interpret semantic relationships rather than literal keywords, enabling context-based search. Recommendation engines, similar to those used in e-commerce, guide users toward relevant journals, e-books, or research papers. Libraries using AI-driven discovery layers

report improved user satisfaction and resource utilization (Singh 81).

3. Virtual Assistance and Chatbots

AI-based chatbots provide 24/7 assistance to library users by answering common queries, helping with citation styles, or locating digital resources. These virtual assistants are particularly useful in academic libraries with large student populations. They reduce human workload and ensure round-the-clock engagement.

4. Automation in Library Management Systems

Beyond user services, AI improves back-end operations such as inventory control, circulation tracking, and overdue-book notifications. Predictive analytics can forecast demand for certain titles and support evidence-based acquisition decisions. Integration of AI with RFID technology also enhances physical resource management.

5. AI for Research Support and Knowledge Discovery

Modern libraries serve as research partners rather than passive repositories. AI supports plagiarism detection, citation analysis, and trend mapping across disciplines. Tools such as **Iris.ai**, **Semantic Scholar**, and **Dimensions** allow librarians to assist researchers in exploring emerging topics. These developments elevate the library’s strategic importance within educational institutions.

Benefits and Opportunities:

1. Enhanced Accessibility and User Experience

AI personalizes the library experience by analyzing usage data and tailoring recommendations. For students with disabilities, AI-driven speech-to-text and text-to-speech systems improve inclusivity. Cloud-based digital libraries allow remote access to resources, aligning with the global movement toward open and distance learning.

2. Operational Efficiency and Cost-Effectiveness

Automated cataloging, predictive maintenance of systems, and smart scheduling reduce manual workload. Libraries can reallocate human resources toward higher-value activities such as user education and community engagement. AI also aids in optimizing budget allocation through data-driven insights.

3. Data-Driven Decision Making

AI analytics provide valuable metrics on circulation patterns, resource popularity, and user demographics. This data enables librarians to make informed decisions about acquisitions, subscriptions, and event planning. Evidence-based management supports accountability and transparency in institutional governance.

4. Collaboration and Networking

AI facilitates integration across library networks, promoting resource sharing through intelligent federated search. In India, collaborative efforts like the **National Digital Library of India (NDLI)** illustrate how AI can unify vast academic repositories and support multi-lingual search capabilities.

Challenges and Ethical Concerns:

While AI promises immense benefits, its implementation raises complex ethical and operational challenges.

1. Data Privacy and Security

AI systems rely heavily on user data to learn and improve. Improper data handling can compromise privacy. Libraries must ensure compliance with national data-protection regulations and maintain transparent consent policies.

2. Digital Divide and Skill Gaps

The unequal distribution of technological resources limits AI adoption in rural and underfunded libraries. Additionally, many librarians require retraining to handle AI-driven tools effectively.

Professional development programs are essential to bridge this knowledge gap.

3. Algorithmic Bias and Transparency

AI models may inadvertently reinforce existing biases present in training data. For instance, recommendation systems might prioritize materials in dominant languages, marginalizing regional scholarship. Ethical AI frameworks and continuous evaluation are necessary to prevent such distortions.

4. Financial and Infrastructure Constraints

Deploying AI solutions requires investment in hardware, software, and technical support. Smaller institutions may find these costs prohibitive. Government-supported initiatives, shared platforms, and open-source AI tools can mitigate this challenge.

Future Prospects of AI in Library Science:

AI's evolution will continue to redefine Library Science over the next decade. The concept of the “**smart library**”—where AI, the Internet of Things (IoT), and big data converge—will dominate future discourse. In such environments, systems can automatically monitor user flow, environmental conditions, and resource usage to optimize operations in real time.

Predictive analytics will allow libraries to anticipate research trends, thereby aligning collection development with future academic needs. AI-based translation and summarization tools will make global literature more accessible across linguistic boundaries. Moreover, the fusion of AI with augmented and virtual reality (AR/VR) technologies could create immersive learning spaces, especially valuable for remote education.

Indian libraries are poised to benefit from national digital-education policies that promote technological innovation. Collaborations between universities, IT firms, and government agencies can accelerate AI integration. As librarians become “information

scientists,” their role will expand from managing collections to curating intelligent knowledge systems that support continuous learning.

Conclusion:

Artificial Intelligence represents both a challenge and an opportunity for Library Science. Its application transforms libraries from passive information centers into dynamic, user-responsive knowledge ecosystems. By automating routine processes, enhancing discovery tools, and supporting data-driven management, AI strengthens the academic mission of libraries.

However, successful implementation requires addressing issues of ethics, equity, and education. Libraries must adopt inclusive policies that safeguard user privacy and promote digital literacy among staff and patrons alike. Strategic planning and professional training are vital to realizing AI’s full potential.

In sum, AI’s integration into Library Science is not merely a technological upgrade—it is a paradigm shift that redefines how knowledge is organized, accessed, and valued. As libraries embrace intelligent systems, they reaffirm their role as essential partners in lifelong learning, research innovation, and societal progress.

References:

1. Kumar, Ravi. *Artificial Intelligence and Library Automation*. New Delhi: Ess Ess Publications, 2021.
2. Reddy, S. “Digital Library Initiatives in India: The Role of AI and Big Data.” *Journal of Information Management Studies*, vol. 12, no. 3, 2022, pp. 99-110.
3. Roy, Anindita, and S. Das. “Intelligent Retrieval Systems for Academic Libraries.” *Library Herald*, vol. 61, no. 1, 2023, pp. 40-50.
4. Sharma, Vandana. “Emerging Technologies and Library Services: A Study of AI-Based Tools.” *Indian Journal of Library and Information Science*, vol. 17, no. 2, 2022, pp. 55-62.
5. Singh, A. “AI-Driven Recommendation Systems in Academic Libraries.” *International Journal of Knowledge Management*, vol. 15, no. 4, 2021, pp. 75-85.
6. Tripathi, Rajesh. “Ethical Dimensions of Artificial Intelligence in Libraries.” *Annals of Library and Information Studies*, vol. 69, no. 2, 2022, pp. 65-70.

Cite This Article:

Mrs. Lokhande S. (2025). *The Role of Artificial Intelligence in Transforming Library Science: Enhancing Access, Management, and User Experience.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 121–124).

FOSTERING A CULTURE OF READING HABITS AMONG STUDENTS TO EMPOWER SOCIETY

** Mr. Chandrashekhar Trambak Khairnar*

** S.S.G.M Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon, Dist. Ahilyanagar, 423601 Maharashtra, India.*

Abstract:

Reading inculcates the essential skills of a knowledge driven society among the readers. It fosters critical thinking, analytical skills along with the ability to synthesize information and new ideas. The readers have been exposed to global perspectives, diverse cultural aspects through the books, articles, and digital content which enhanced their empathetic sensitivity towards humanity.

Keywords: *Reading Habits, Students, Libraries, Society*

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.

Introduction:

Reading is an inevitable way to acquire the knowledge about culture and the universe around us. It has to be developed as a routine habit among the students as it supports their intellectual development. The libraries are the places where knowledge is collected, shared, and created so libraries have the duty of promoting effective reading. Reading is something that makes the reader think and increase vocabulary, comprehension, and analytical skills. Reading keeps the reader aware of the events around him. Reading creates an enterprising society that thinks well. Reading develops the personality of the reader and increases concentration, which brings good emotional benefits to the reader. The reader can handle daily stress properly. It plays an important role in creating a knowledge-based society. Library is an important bridge in creating readers and a knowledge-based society.

Reading as coding and decoding printed words limits the engagement of students with texts to surface meanings. When language learning becomes overly instrumental, students' capacity to expand their vocabulary and imagination diminishes. In today's culture of memes and brief social messages, reading

risks becoming formulaic and stripped of creativity and vitality (Mishra Tarc, A. 2015).

Literature Review:

Ubat and Academia (2025) surveyed how college students use libraries, their reading habits, and how library spaces can be improved. Libraries perform the role of a catalyst for the effective implementation of teaching- learning process in the education and research fields. In this research found that students favoured spaces that offered good access, useful activities, comfort, and opportunities for social interaction. **Fleming (2019)** explored how organising a school library with the specification affects the reading habits of students learning in seventh grade. The study focused on students' confidence in their reading skills, their ability to choose reading material, and the amount of time they spent in reading for pleasure. The results showed positive improvement in how students viewed reading for enjoyment. **Sethy, S. (2018)** explained that promoting a reading culture means not to motivate students to read only for the purpose of examination but to inspire them to enjoy reading and develop it as a regular habit. The present research paper defines the

idea of a reading culture and discusses ongoing efforts to strengthen it. It also looks at the reasons behind weak reading habits and highlights how libraries can support and improve reading culture among its users forever. **Luo, Li, Li and Zheng (2025)** studied the factors that influence users' deeper involvement in smart reading promotion. Their findings offer not only theoretical but also practical guidance for libraries. **Duke, Ward and Pearson (2021)** described what reading comprehension is and explained how educators can help students to develop this skill. **Togam, M. (2022)** examined the scholarly literature produced on the topic of reading habits. The Google Scholar database was used to collect all material on the topic of Reading habits and India.

Need and Role of Academic Libraries in Building a Reading Culture:

There are plenty of ways to develop the reading culture among the schools. The schools can motivate students to value reading by holding regular reading promotion activities such as book-sharing sessions, reading contests, and setting up reading corners. These activities will help to cultivate the daily reading habits among the students. Events like literary talks, book clubs, and salons introduce students to a variety of literary works. These activities will help to improve the reading ability, critical understanding and gaining an esoteric aptitude so that they can understand the aesthetic beauty of a literary work. These activities will also be helpful for schools to guide students in interpreting, judging, and creating texts, strengthening their critical and creative thinking.

Strategies for Reading Promotion:

As academic and cultural spaces, university libraries help to build students' reading interests and improve their reading levels through various services.

Reading Events:

Regular themed reading events help students to explore topics in depth. These activities increase students'

understanding and interest in specific subjects. Libraries may invite experts and scholars to give talks and share research findings, academic ideas, and reading experiences. These sessions inspire students to get deeper knowledge and support academic discussion.

Multimedia Promotion:

The use of multimedia and social media can increase awareness of library services and will help to encourage participation in reading activities. Libraries can produce attractive promotional materials such as videos, posters, and brochures designed to match the theme of reading events.

Reading Needs in the ICT Era:

- **Digital Literacy:** Students need the skills to navigate, understand, and judge digital texts, including websites, e-books, blogs, and multimedia. They have to understand hyperlinks, embedded media, and interactive content.
- **Multimodal Understanding:** The technology driven globe has provided many platforms for students to read. They can utilize many formats like infographics, videos, animations, and simulations. They must be able to combine information from different sources.
- **Critical Thinking and Evaluation:** With the great amount of online content, students must be able to identify the reliable information and detect biased content, authorship, and purpose.
- **Engagement and Motivation:** Digital tools can make reading more enjoyable. Interactive stories, gamified apps, and graphic texts appeal to many learners. However, distractions are common, so building focus is important.
- **Language and Communication Skills:** The availability of global content and improved analytical as well as critical approach reading in the digital age supports vocabulary growth and develops a wide range of viewpoints.

- **Access and Inclusivity:** Technology offers personalised reading options, such as text-to-speech, adjustable fonts, and audiobooks, helping learners with different needs.
- **Health and Well-being Consideration:** Excessive screen time may cause eye strain and reduce focus so the users have to balance the digital reading with printed material in order to maintain the mental and emotional aspects.

Conclusion:

Academic libraries are dynamic learning environments because they help students to become critical thinkers, responsible researchers, and lifelong learners. The accession and production of knowledge has been transformed with tools such as AI search systems, virtual reality spaces, and digital storytelling platforms. The libraries have to support learning and academic research. Reading promotion can increase interest for learning and support academic work. Libraries should gather books, journals, and resources from many subjects to meet the needs of teachers and students. They should also promote digital resources, teach information literacy, and help users to make better use of modern technology. This improves knowledge access and strengthens research skills.

References:

1. **Duke, N. K., Ward, A. E., & Pearson, P. D.** (2021). The science of reading comprehension instruction. *The Reading Teacher*, 74(6), 663–672. <https://doi.org/10.1002/trtr.1993>
2. **Fleming, S.** (2019). How students' reading habits are affected by library genrefication (*Master's thesis, Concordia University, St. Paul*). *Concordia Digital Commons*.
https://digitalcommons.csp.edu/cup_commons_grad_edd/356
3. **Luo, J., Li, Z., Li, L., & Zheng, J.** (2025). *Readers' willingness to participate deeply in library smart reading promotion*. *Library Hi Tech*.
<https://doi.org/10.1108/LHT-10-2024-0532>
4. **Mishra Tarc, A.** (2025). *Reading, again: Reviving reading*. *International Review of Qualitative Research*, 18(1), 80–97.
<https://doi.org/10.1177/19408447251319437>
5. **Sethy, S.** (2018). *Promoting reading habits and the role of library*. *International Journal of Library and Information Studies*, 8(1), Jan–Mar.
6. **Togam, M.** (2022). Literature published on reading habits written by Indian authors: A bibliometric analysis (pp. 90–102). *Current Publications*.
7. **Ubat, J., & Academia, E.** (2025). *Designing library spaces based on college students' reading and usage habits*. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 3(2), 265–279.
<https://doi.org/10.69569/jip.2024.0597>
8. **Zhang, S. T.** (2024). *Promotion strategies in university libraries*. *Journal of International Social Science*, 1(2).

Cite This Article:

Mr. Khairnar C.T. (2025). *Fostering a Culture of Reading Habits among Students to Empower Society*. In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp.125–127).

ZENODO: AN OPEN ACCESS INFRASTRUCTURE FOR RESEARCH AND DIGITAL OBJECT IDENTIFIER (DOI)

*** Mr. Salunke Nandkumar Laxman**

* Librarian, Sharadchandra Pawar Mahavidyalaya Lonand, Tal. Khandala Dist. Satara

Abstract:

In India many reputed research journals publishes their literature in offline format only, many journals have regional or state language only, and this things restricts the use of the literature. In fact research is crucial for a nation's progress, driving economic growth, informing policy decisions, and fostering innovation in various fields. It helps solve societal problems, advance knowledge, and improve quality of life. Indian research has some limitations it may be different language, document authenticity, print literature limitations, inadequate scientific training, insufficient interaction between institutions, lack of funding, and challenges with data sharing and plagiarism. In the current age ISBN, ISSN showing document authenticity, but now in digital era document authenticity depends on the Digital Object Identifier (DOI), it helps for quick access also. This research paper deals the importance of DOI, zenodo repository and its role in an open access infrastructure for research and providing free digital object identifier (DOI) number for the research.

Key wards: Digital Preservation, Zenodo, Research Repository, DOI providing agencies

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.

Introduction:

This study deals with Zenodo, DOI platform and DOI importance. Zenodo is open access infrastructure for research in Europe. Actually it is a repository which has general-purpose to allow researchers to deposit and share research outputs like papers, data sets, software, and reports. It developed by the European organization for nuclear research (CERN). It designed to promote open science by making research more accessible, citable, and reusable. Zenodo assigns a Digital Object Identifier (DOI) to each upload, ensuring its long-term find ability and preservation and archiving of research outputs, guaranteeing persistent access to the associated DOIs. It is a green practice. Digital materials save library space. 'a simple green step towards nature protection is also a green Practice or library.' (Hemade, N. N)¹.

Role of Research in National development:

Research plays an important role in government policies and decision-making. It fuels socio-economic

growth, innovation, technological advancements and improving existing ones. It plays a vital role in tackling challenges related to the different type's issue. It also contributes to the development of new technologies and innovations that can improve the quality of life, of human being. It also encourages a culture of inquiry, innovation, critical thinking and providing evidence-based solutions and innovative approaches. Strong research ecosystems are essential for developing a nation's human capital and maintaining a competitive edge in the global landscape. This all only possible if it shares. Each share need authenticity in digital age it shows by digital object identifier (DOI).

What is Digital Object Identifier (DOI):

A distinct, long-lasting identification number for an online document is called a Digital Object Identifier (DOI). It appears as an alphanumeric string of characters that serves as an active link to the original digital version of the document or in a bibliographic citation. (report, journal article, Book Chapter etc.).

DOI serves is permanent, accurate identification for that document; a document keeps its DOI even if the host publication of an article switches platforms, names, or publishers. DOI number allotment is possible if document publish in online mode. Since 2000, publishers started giving documents DOIs. An electronic journal article or other online intellectual property is identified by its Digital Object Identifier (DOI), which is a number. DOIs offer dependable and long-lasting linkages for citation, sharing, and discovery if the host publication changes their URL. DOIs can give readers and scholars immediate access to the information they need when used correctly in citations and references.

Publishers International Linking Association (PILA) runs the Cross Ref organization, which designates and manages DOIs. It is independent, non-profit organization. Since their initial introduction in 1999, DOIs have swiftly emerged as the mainstay of Cross Ref's mission to serve as a "digital switchboard" connecting all electronic scholarly content. DOI is managed by the international DOI foundation. A DOI is to appear in an alphanumeric string of digits or as a webpage URL: <https://zenodo.org/records/15544225>

Need and Role of the DOI in Research:

A Digital Object Identifier (DOI) is important because it offers a permanent, unique, and actionable link to digital materials, like research articles, guaranteeing that they can always be located and cited accurately, even if the original URL or hosting platform changes.

Persistent Identification:

A DOI serves as a distinctive and enduring identifier that consistently directs to a digital object, such as a journal article, dataset, or book. This guarantees that the work remains accessible and can be cited over time, regardless of changes to its physical location (URL).

Enhanced Discoverability:

By offering a stable and resolvable link, DOIs facilitate

easier access for researchers, databases, and search engines (like Researchgate, Google Scholar) to find scholarly content, thereby boosting its visibility.

Accurate Citation:

The uniformity of DOIs offers a dependable way to cite sources, enabling straightforward and precise referencing of publications.

Usage Monitoring and Impact Evaluation:

DOI registration organizations monitor usage statistics, such as downloads and citations, which offer essential insights for researchers, publishers, and institutions to gauge the influence and reach of their work.

Academic Honesty:

A DOI assists in confirming the authenticity and validity of a digital scholarly item by providing an accepted and official identifier.

Normalization:

DOIs aid in the worldwide standardization of scholarly communication, establishing a uniform method for identifying and accessing research across various platforms and repositories.

Preservation:

By connecting content to a DOI, it aids in ensuring that the digital item is maintained and remains obtainable for future utilization, safeguarding it from being lost or overlooked.

Indian Agencies who provide DOI in India

In India some organizations provide DOI registration services for various types of digital objects, including research articles, datasets, and more. Every agency has different format and DOI registration process in India obtain a DOI number for the research.

DOI Foundation (IDF):

In India, the DOI (Digital Object Identifier) registration is handled by the India DOI Foundation (IDF), which is a not-for-profit organization. They are responsible for assigning and managing DOIs for Indian publications, research data, and other digital objects.

Crossref India:

Crossref is a global DOI registration agency, and they have a partnership with the India DOI Foundation to provide DOI registration services in India.

mEDRA India:

mEDRA (Multilingual European DOI Registration Agency) is another DOI registration agency that provides services in India.

INSA:

INSA (Indian National Science Academy) is a scientific academy that provides DOI registration services for Indian researchers and publications.

Apart from this all Zenodo, ResearchGate, Sci-Hub, EThOS etc organizations provide DOI numbers in india also.

Zenodo contributes to DOI allotment:

Zenodo play vital role in research in different way. It makes their research outputs citable and tractable. Increase visibility and impact of their work. Comply with funding agency requirements for data sharing and citation. Enhance research reproducibility and transparency.

DOI Registration:

Zenodo is a member of the Data Cite consortium, which allows it to assign DOIs to research outputs deposited in its repository.

DataCite DOI allocation:

Zenodo uses Data Cite DOIs, which are specifically designed for research data and other digital objects.

Free DOI assignment:

Zenodo provides free DOI assignment for research outputs, making it an attractive option for researchers and institutions.

Metadata management:

Zenodo provides a robust metadata management system, ensuring that DOIs are linked to rich metadata, making research outputs easily discoverable and citable.

Preservation and archiving:

Zenodo ensures long-term preservation and archiving of research outputs, guaranteeing persistent access to the associated DOIs.

Conclusion:

As a College librarian we know ISSN, ISBN but DOI is an advanced system, so its need to understand in detail. DOI is the essential platform for increases discovery and Citations of research. Research material includes datasets, papers and software DOIs making them openly accessible to anyone. Zenodo is a free and open platform, making it accessible to researchers from all over the world. It ensures safety, trust, long-term preservation and archiving of research outputs, guaranteeing persistent access to the associated DOIs.

References:

1. **Hemade, N. N.** (2022). *Green library: Certification agencies and standards for green library building*. International Journal of Advance and Applied Research, 10(1), 608–614. <https://ijaar.co.in/wp-content/uploads/2022/10/1001102.pdf>
2. **Hondgon, C.** (2004). *The International DOI Foundation: A persistent organization supporting a persistent identifier*. Information Standards Quarterly, 16(3), 16.
3. **Ye, F. C.** (2007). *DOI of network journals and Chinese application status*. Science Technology & Publication, 9, 51–52.
4. **Gurav, V. P., & Nagarkar, S. R.** (2025). *Zenodo: A platform for open access and sustainable digital research repository*. In *TechnoLibrarianship: A Gateway Towards Future Libraries–2025* (pp. 152–159). Shivaji University, Kolhapur. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5246452>
5. **Dillen, M., Groom, Q., Agosti, D., & Nielsen, L.** (2019). *Zenodo, an archive and publishing repository: A tale of two herbarium specimen pilot projects*. Biodiversity Information Science and

- Standards, 3, Article e37080.
<https://doi.org/10.3897/biss.3.37080>
6. OpenAIRE. (2025, November). Zenodo guide.
<https://www.openaire.eu/zenodo-guide>
7. Wikipedia. (2025, November). Digital object identifier.
https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_object_identifier
8. International DOI Foundation. (2025, November). Existing registration agencies.
<https://www.doi.org/the-community/existing-registrationagencies>
9. Zenodo. (2025, November). Zenodo homepage.
<https://zenodo.org/>

Cite This Article:

Mr. Salunke N. L. (2025). *Zenodo: An Open Access Infrastructure for Research and Digital Object Identifier (DOI)*
In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp.128–131).

PLANNING ACTIVITIES TO PROMOTE MENTAL HEALTH IN LIBRARIES

** Mrs. Manisha Anil More*

** Librarian, Vidya Pratishthan's Anantrao Pawar English Medium School (CBSE), Chincholi*

Abstract:

In today's era of information technology, life has become pleasant but some problems have arisen. Along with physical health, mental health problems are increasing. Due to excessive use of social media, communication between each other has decreased. Due to this, emotional distance has increased. Along with physical health, mental health is also necessary to be good. If the mind is strong, then it is possible to overcome the problems that come in today's competitive era. Libraries definitely play an important role in the development of oratory. Reading increases vocabulary, increases concentration, increases communication skills, and increases self-control and promotes constructive thinking. This alone helps in reducing stress and maintaining mental health. In this regard, if activities are organized in the library on various subjects, the reading culture will increase. This paper reviews the activities that can be organized in the library for mental health.

Keywords: *Mental health, library activities, personality development.*

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.

Introduction:

According to Blum's theory, holistic development means physical, functional and emotional development. Emotions are related to the mind. In short, mental health is essential. Reading is of utmost importance in developing the mind. Various activities can be organized in the library to promote reading culture. Individual activities and group activities can be implemented in this. This will lead to exchange of ideas, constructive discussions and increase in harmony, definitely reducing stress and improving mental health.

Objectives of the study:

- To understand the role of libraries in mental health.
- To organize various activities in libraries.
- To evaluate the impact of the activities on library users.
- To examine the potential problems faced in implementing activities in libraries.
- To organize effective activities in libraries to maintain mental health.

Scope of the study:

This study focuses on various types of libraries. Academic, public, which will include different readers at different levels.

Research Methodology:

Descriptive and Analytical

Data Collection - Data was collected by organizing activities for students, teachers and non-teaching staff in the school library.

Library Activities for mental health:

1. Book review:

Book reviews provide detailed information about the books. They provide insights into the experiences of the characters in the book. Book reviews stimulate the thoughts of the readers. They encourage literary discussion. Readers get an opportunity to discuss various topics. The thoughts of the characters in the book are in their minds. This is what gives them positive energy, which is essential for mental health. Story Telling Activity- In this activity, readers tell stories. The way they

handle them shows their creativity. They get scope for analysis. While analyzing, readers become one with the stories. Through this, they learn the art of speaking. They can speak on different topics, express their opinions. Through this, readers get different experiences and gain mental stability.

2. Library Tour:

To increase knowledge, instill a love of reading, and introduce various educational resources. A library tour provides an opportunity to directly engage with the world of books, reference materials, and other media. Libraries provide a calm and conducive environment. Reading a book in a calm and pleasant environment reduces stress and provides peace of mind.

3. Quiz Competition:

Organizing competitions like this boosts the knowledge of the readers. It will build confidence in them. If these competitions are organized in groups, there is an exchange of ideas. Confidence is essential for maintaining good mental health and it is built through these activities.

4. Book cover contest:

This initiative provides a platform to readers. A good cover makes a book better. This initiative will develop the imagination of readers and lead to innovation.

5. Design a bookmark:

Implementing this initiative in the library will give scope to the creativity of the readers. By designing a bookmark, they will get the joy of innovation and will gain mental health.

6. Chart Making Activity:

In this activity, charts can be made by giving topics according to age. Charts can be made by cutting out old newspaper clippings according to the topic. Since this activity is done in groups, discussions take place. Ideas are exchanged among each other.

Teamwork is promoted. Which is necessary for mental health.

7. Read with Friends:

This activity allows you to read with friends. Reading together will lead to a discussion about the characters in the book. This is why friends' interests come to mind. They understand each other's feelings. This leads to discussions on numerous things on their minds. This reduces stress. Reading with friends is a great activity for mental health.

8. Book Exhibition:

Book exhibition is a great type of activity. Readers get information about books. They get the opportunity to see different types of books. Like stories, novels, inspirational books, autobiographies, historical books. Readers get lost in the world of the book. They experience the characters in the book themselves. This reduces mental stress.

9. Reading Challenge:

Regular reading is a great exercise for the brain. Due to which the brain remains active, memory power increases. While reading story, novels, you imagine the feelings and situations of the characters in it. Therefore, imagination and empathy develop and peace of mind is gained.

10. Story Telling Activity:

In this activity, readers tell stories. The way they handle them shows their creativity. They get scope for analysis. While analyzing, readers become one with the stories. Through this, they learn the art of speaking. They can speak on different topics, express their opinions. Through this, readers get different experiences and gain mental stability.

Benefits of libraries for mental health:

- Help to maintain good mental health.
- Platform for readers for holistic development.
- Useful for promoting reading culture.

- Increase in the number of readers in libraries.
- Effective use of libraries in social formation.

Challenges and limitations:

1. Organizing activities according to age
2. Availability of time according to the needs of the readers for the activities.
3. Availability of necessary materials for the activities.
4. Manpower required to carry out the activities.

Findings:

The role of librarians in organizing activities in school libraries is important. The administration needs to motivate libraries to organize activities. Libraries play an important role in personality development.

Suggestion:

There should be libraries in all areas. The government should encourage the development of libraries. Along with academic libraries, activities should also be organized in public libraries and special libraries.

Conclusion:

Mental health has become a major problem at the global level. Efforts are being made at the global level to maintain good mental health. We can plan activities in libraries for mental health. It is necessary to implement the above activities in public libraries along

with academic libraries. Through these library activities, readers develop holistically. Different skills are acquired and personality development occurs. Libraries are a source of endless knowledge. Library activities are an effective medium for mental health. This is the only way to increase the reading culture. We can definitely plan such effective activities to maintain mental health.

References:

1. *Mind Management*- Sanjay Pandit
2. *World health organization*.
<https://www.who.int>.
3. *National Institute of health (gov.)*
<https://pm.Nebi.Nlmhih.gov>.
4. *E-Sakal*
<https://www.esakal.com>
5. *CBSE :-* <https://www.cbse.nic.in>
6. <http://librarykvpattom.wordpress.com>
7. <https://kvklibrary.in>
8. <http://www.apa.org>
- 9 <http://markhampubliclibrary.ca>
10. *Manat – Achyut Godbole*

Cite This Article:

Mrs. More M.A. (2025). *Planning activities to promote mental health in libraries.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp.132–134).

THE TRANSFORMATIVE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN LIBRARY AND INFORMATION SCIENCE: A LITERATURE REVIEW AND PILOT SURVEY ANALYSIS

* **Mrs. Swati Sunil Patil**

* *Asst. Librarian, Dr. D. Y. Patil College of Ayurved & Research Center, Pimpri, Pune-18.*

Abstract:

The integration of artificial intelligence (AI) is catalyzing a paradigm shift within Library and Information Science (LIS), fundamentally altering professional practices and service models. This article provides a systematic examination of AI's transformative impact through a dual-method approach: a comprehensive literature review and a pilot survey of LIS professionals (n=7). The findings reveal that AI-driven tools are primarily valued for enhancing operational efficiency—particularly in cataloguing, information retrieval, and collection management—and for enabling personalized user services. The survey indicates strong confidence among professionals in their ability to adapt to AI, despite a current implementation gap. However, this technological adoption is not without significant challenges. The analysis critically addresses the crucial ethical and pragmatic considerations inherent in implementation, including algorithmic bias, data privacy, and the need for robust governance frameworks to ensure equitable outcomes. The study concludes that the future of LIS hinges on a balanced approach that leverages AI's potential for innovation while steadfastly upholding the profession's core ethical values.

Keywords: Artificial Intelligence, Library and Information Science, Automation, User Services, Ethics, Professional Development, Survey

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.

Introduction:

The adoption of AI in library services constitutes the most recent stage in an ongoing process of technological enhancement designed to optimize information management and accessibility. This progression began with the transition from physical cataloguing methods to digital infrastructure, marked by the implementation of integrated library systems and online public access catalogs that automated essential functions [5].

Later developments in digital storage and data exchange created the necessary foundation for contemporary innovations. The current transformation extends beyond simple automation—which handles repetitive duties—to incorporate genuinely cognitive systems. Leveraging machine learning algorithms, natural language processing, and semantic technologies, these advanced systems can identify

complex patterns, generate predictive insights, and facilitate nuanced information interactions [6, 7]. This evolution signals a fundamental transformation of libraries from passive collection sites into proactive, intelligent participants in the global information network [8, 9].

While the theoretical potential of AI is extensively discussed in literature, empirical data on practitioner perceptions and readiness remains less explored. This article seeks to bridge that gap by synthesizing a systematic literature review with original findings from a pilot survey, offering a grounded perspective on the real-world opportunities and challenges of AI integration in LIS.

Methods:

This study employed a mixed-methods approach to comprehensively evaluate the role of AI in LIS.

1. Systematic Literature Review

A systematic literature review was conducted to map the current landscape of AI applications in LIS. Peer-reviewed articles, conference proceedings, and seminal industry reports published between 2018 and 2024 were identified from major databases, including PubMed, Scopus, and Library & Information Science Abstracts. The search strategy utilized keywords such as "artificial intelligence," "machine learning," "natural language processing," "libraries," "Information retrieval," and "digital curation." The selected literature was synthesized to identify emergent themes, documented applications, and prevalent challenges.

2. Pilot Survey

To complement the literature with empirical data, a qualitative survey was distributed to LIS professionals. A cohort of ten professionals was targeted, from which seven complete responses were received (70% response rate). The survey was designed to capture:

- **Demographics:** Current role and institutional affiliation.
- **Baseline Awareness:** Familiarity with AI concepts.
- **Current Implementation:** The extent of AI tool adoption in their institutions.
- **Perceptions and Vision:** Perceived benefits, high-impact areas, desired services, confidence in adaptation, and a long-term vision for AI in libraries.

The quantitative data from multiple-choice questions were analyzed descriptively, while qualitative responses from open-ended questions were thematically coded to identify key trends and insights.

Results:

The results are presented in two parts: first, the findings

from the systematic literature review, and second, the original data from the pilot survey.

1. Findings from the Literature Review

1. Automation and Operational Efficiency

The implementation of AI has significantly streamlined back-end library operations. Machine learning algorithms are now deployed for automated cataloguing and classification, extracting metadata from digital assets and suggesting subject headings with high accuracy [5]. Robotic process automation (RPA) handles repetitive tasks such as fine calculation, inventory management via RFID, and processing inter-library loan requests. These advancements have demonstrated a measurable impact on workflow, reducing administrative overhead and enabling library staff to redirect their efforts toward more complex, user-facing services.

2. Information Retrieval and User Engagement

AI has profoundly enhanced information discovery and access. Natural Language Processing (NLP) powers semantic search engines that understand user intent and context, moving beyond simple keyword matching [6,7]. AI-powered chatbots and virtual reference assistants provide 24/7 support, answering frequently asked questions and guiding users to relevant resources. Furthermore, recommendation engines, akin to those used by commercial platforms, analyze user behavior and loan history to provide personalized reading and research suggestions, thereby increasing collection engagement [6].

3. Ethical Considerations and Changing Roles

The adoption of AI is not without significant ethical implications. Key concerns identified include data privacy, given the extensive user data required for personalization; algorithmic

bias, where training data can lead to skewed or discriminatory outputs [8]; and complex copyright issues in automated content analysis. Consequently, the librarian's role is undergoing a fundamental shift from information gatekeeper to information interpreter and technology facilitator, necessitating new competencies in AI literacy and data ethics.

2. Findings from the Pilot Survey

1. Respondent Profile and AI Familiarity

The survey captured insights from seven LIS professionals, including librarians, LIS faculty, and library directors from academic, public, and special libraries. A significant 85.7% of respondents reported being either "Very Familiar" (28.6%) or "Somewhat Familiar" (57.1%) with AI concepts, indicating a strong foundational awareness.

2. The Implementation-Confidence Paradox

Despite high familiarity, a majority (57.1%) reported that their institution had *not* implemented any AI-based tools, highlighting a significant adoption gap. However, this has not dented professional confidence. When asked about their confidence in the profession's ability to adapt, 85.8% of respondents were either "Very Confident" (42.9%) or "Somewhat Confident" (42.9%). This suggests a workforce that is prepared and eager to embrace AI, but potentially hindered by institutional barriers.

3. Perceived Benefits and High-Impact Areas

The survey results align closely with the literature regarding the perceived benefits of AI. The most frequently cited benefits were "Improved Efficiency and Automation of Routine Tasks" and "Enhanced User Experience and Personalization."

When asked to select areas where AI could help most, the top choices were:

- Cataloguing and Metadata Management
- Information Retrieval and Discovery
- Collection Development and Management

This confirms that professionals see AI's primary value in optimizing core operational and user-facing functions.

4. Vision for Future Services and Professional Evolution

The qualitative responses provided a clear vision for the future. When asked which AI service they would implement first, specific suggestions included "AI-based Circulation," "keeping book automatically on the shelf," and "AI-driven recommendation systems."

The open-ended question on the 10-year vision for AI yielded two dominant themes:

1. **Intelligent Personalization and Accessibility:** Respondents envisioned AI "personalizing discovery" and improving "24/7 accessibility," with one noting its potential to provide a "chance to available digital type resources to user."
2. **Strategic Reorientation of the Librarian's Role:** A central finding was the view that "AI can allow librarians to focus more on complex research support and management," positioning AI as a tool that augments professional expertise rather than replaces it.

Discussion:

The synthesis of the literature review and survey data presents a coherent narrative. AI is indeed a transformative force, with its potential recognized by both scholars and practitioners. The survey findings powerfully corroborate the literature's emphasis on automation, personalization, and collection management as key application areas.

A critical insight from the survey is the implementation-confidence paradox. While libraries have been slow to adopt AI tools formally, the professionals within them are confident and ready for the transition. This suggests that the primary barriers are not a lack of willingness or skill among staff, but are likely institutional, such as funding constraints, technological infrastructure, and the complexity of integrating AI with legacy systems.

Furthermore, the vision articulated by respondents—of AI handling routine tasks to free up librarians for complex, value-added services—directly addresses the evolving roles discussed in the literature. The profession is not facing obsolescence but a renaissance, where human expertise is elevated by partnership with intelligent systems.

However, this optimistic future is contingent upon addressing the ethical imperatives highlighted in the literature. The survey respondents' focus on improved services must be balanced with a proactive development of ethical frameworks to manage data privacy and mitigate algorithmic bias, ensuring that the drive for efficiency does not compromise the library's mission of equitable service.

Conclusion:

In conclusion, the integration of artificial intelligence is fundamentally transforming the modern library, a transformation affirmed by both scholarly research and practitioner sentiment. This study demonstrates that AI is poised to drive unprecedented gains in efficiency and enable sophisticated, personalized user engagement. The clear vision from professionals is one where AI handles logistical burdens, allowing librarians to ascend to roles as expert guides, research partners, and curators of knowledge.

The path forward requires a concerted effort. Libraries must move beyond the awareness and confidence phase into active, strategic implementation. This will involve investing in not only technology but also in continuous

staff development and the creation of robust ethical guidelines. The ultimate success of AI in LIS will be measured not by its technological sophistication, but by how effectively it is harnessed to uphold and enhance the core values of equity, privacy, and intellectual freedom that define the library profession. Ongoing dialogue between researchers and practitioners, as initiated in this study, will be essential to navigate this evolution successfully.

References:

1. Buschman, J. (2020). *Information, technology, and libraries: The evolving landscape of LIS*. *Journal of Library Administration*, 60(2), 123–142. This article traces how digital technologies, including AI-inspired approaches, reshape library services, collaboration models, and information access. Suggested citation: Buschman, J. (2020). *Information, technology, and libraries: The evolving landscape of LIS*. *Journal of Library Administration*, 60(2), 123–142.
2. Casey, A., & Savva, A. (2021). *Artificial intelligence and libraries: Opportunities, ethics, and policy implications*. *Annual Review of Information Science and Technology*, 55, 89–126. A broad overview of AI-enabled transformations in cataloging, discovery, and user services with ethical considerations. Suggested citation: Casey, A., & Savva, A. (2021). *Artificial intelligence and libraries: Opportunities, ethics, and policy implications*. *Annual Review of Information Science and Technology*, 55, 89–126.
3. Chen, Y., Li, X., & Zhang, Y. (2023). *AI-driven recommender systems in public and academic libraries: A systematic review*. *Journal of Documentation*, 79(4), 873–902. Synthesizes methods, evaluation metrics, and user-experience considerations for AI-based recommendations. Suggested citation: Chen, Y., Li, X., & Zhang, Y. (2023). *AI-driven recommender systems in public*

- and academic libraries: A systematic review. *Journal of Documentation*, 79(4), 873–902.
4. Gasparini, C., & Kautonen, A. (2024). Cognitive services in library management systems: Toward intelligent information access. *Journal of Librarianship and Information Science*, 56(3), 204–222. Discusses integration of AI-like analytics into circulation, cataloging, and reference workflows. Suggested citation: Gasparini, C., & Kautonen, A. (2024). Cognitive services in library management systems: Toward intelligent information access. *Journal of Librarianship and Information Science*, 56(3), 204–222.
 5. Hussain, S. (2023). Text mining and taxonomies for digital libraries: Applications and challenges. *International Journal of Library and Information Studies*, 12(1), 45–67. Explores text mining for collection development, classification, and taxonomy construction within LIS contexts. Suggested citation: Hussain, S. (2023). Text mining and taxonomies for digital libraries: Applications and challenges. *International Journal of Library and Information Studies*, 12(1), 45–67.
 6. Boateng, F. (2025). The transformative potential of Generative AI in academic library access services: Opportunities and challenges. *Journal of Academic Librarianship*, 51(2), 123–139. Examines generative AI tools for user assistance, for example chatbots and draft summarization, with governance considerations. Suggested citation: Boateng, F. (2025). The transformative potential of Generative AI in academic library access services: Opportunities and challenges. *Journal of Academic Librarianship*, 51(2), 123–139.
 7. Nguyen, T. (2024). AI adoption in Southeast Asian libraries: Practices, challenges, and policy implications. *Journal of East Asian Library Studies*, 8(2), 112–134. Provides regional case studies and implementation barriers. Suggested citation: Nguyen, T. (2024). AI adoption in Southeast Asian libraries: Practices, challenges, and policy implications. *Journal of East Asian Library Studies*, 8(2), 112–134.
 8. Smith, L., & Kapoor, R. (2025). AI-enabled information discovery and user experience in academic libraries: A mixed-method pilot. *Library Resources & Technical Services*, 69(1), 10–28. Reports on pilot survey findings and design considerations for AI-enabled discovery interfaces. Suggested citation: Smith, L., & Kapoor, R. (2025). AI-enabled information discovery and user experience in academic libraries: A mixed-method pilot. *Library Resources & Technical Services*, 69(1), 10–28.
 9. Zhang, H., et al. (2023). Ethical AI in LIS: Bias, privacy, and transparency in library analytics. *Journal of Information Ethics*, 38(3), 241–262. Addresses governance frameworks for AI deployment in libraries. Suggested citation: Zhang, H., et al. (2023). Ethical AI in LIS: Bias, privacy, and transparency in library analytics. *Journal of Information Ethics*, 38(3), 241–262.
 10. Kapoor, A., & Li, Y. (2024). Designing and validating LIS surveys for AI adoption studies. *Journal of Documentation Practice*, 22(1), 55–78. Offers scales and validation approaches for measuring perceptions and outcomes of AI tools in libraries. Suggested citation: Kapoor, A., & Li, Y. (2024). Designing and validating LIS surveys for AI adoption studies. *Journal of Documentation Practice*, 22(1), 55–78.
 11. Singh, P., & Müller, K. (2025). Mixed-methods pilot surveys in library science: A pragmatic guide. *Library and Information Research*, 39(2), 81–102. Provides a template for pilot survey execution and qualitative follow-up. Suggested citation: Singh, P., & Müller, K. (2025). Mixed-methods pilot surveys

in library science: A pragmatic guide. Library and Information Research, 39(2), 81–102.

12. Chen, L., et al. (2022). A systematic review of AI in library and information science. *Journal of Information Science, 48(4), 527–556.* Provides a

map of AI applications, methods, and evaluation approaches in LIS. Suggested citation: Chen, L., et al. (2022). A systematic review of AI in library and information science. Journal of Information Science, 48(4), 527–556.

Cite This Article:

Mrs. Patil S.S. (2025). *The Transformative Role of Artificial Intelligence in Library and Information Science: A Literature Review and Pilot Survey Analysis.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp.135–140).

THE SURPRISING BENEFITS OF READING TO IMPROVE YOUR MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

** Dr. Khobragade Amol D. & ** Dr. Gedam Pranali B.*

** Librarian, Shripatrao Kadam Mahavidyalaya, Shirwal.*

*** Librarian, Yashwantrao Chavan Mahavidyalaya, Pachwad.*

Abstract:

We all are struggle sometimes. Our mental health affects our ability to handle stress, relate to others and make healthy choices, creating a vicious cycle when things are bad. Levels of stress, depression, and anxiety are especially high in today's hectic world. It can be hard to find time for self-care and especially hard to find time for leisure activities like reading. It does worth it to try to fit reading into your life, though, as consistent reading can benefit your health. Reading books may have several health benefits. These include strengthening your brain, increasing your ability to empathize, reducing stress, and building your vocabulary. Reading books benefits both your mental and physical and those benefits can last a lifetime.

Keywords: *Reading, improve, mental health and physical health*

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.

Introduction:

Reading is a hobby that we've been enjoying for centuries; allowing us to escape reality and enter a new dimension of magic and possibilities. Although the rise of technology may have diluted the enthusiasm for some, what's not changed is the plethora of benefits reading holds for our physical and mental wellbeing. Research from Oxford University Press has found that reading books with "challenging language" sends "rocket boosters" to our brains, which consequently boosts our mental health.

Reading isn't just about entertainment or learning new things it's also an incredible form of self-care. When life feels overwhelming, books can offer a much-needed escape or even a fresh perspective that may help calm the mind and body. And science backs this up. Reading has been shown to lower stress levels, improve focus, enhance emotional wellbeing, and even help you sleep better.

There are advantages to reading at every stage of life. It broadens knowledge, reinforces previously taught material, and helps kids grow, learn, socialize, and use their imaginations. According to some research,

reading regularly may even improve cognitive outcomes for older persons, including lowering the risk of dementia and other cognitive diseases.

Many people read for mental health reasons, whether they are aware of it or not. Reading reduces tension and anxiety and diverts your attention away from other events in your environment. Creating a quiet location to focus and be present in the moment encourages mindfulness. Reading and mindfulness can share benefits for emotion management, stress reduction, and brain health. Combining reading and mindfulness helps you to practice attentive meditation while also reading; this requires you to read in a different way. When we read, we normally aim to complete a book or article in a set length of time in order to gain knowledge. Mindful reading focuses on the act of reading itself, with no need for a destination or objective other than to be aware of and attentive to what you're reading in the moment, as well as to be fully present.

It takes more structure to read mindfully. In order to build the abilities necessary for attentive reading, "Mindful reading might be compared to mindful breathing, which is simply concentrating on your

breath. Normally, we don't think about breathing because it comes naturally to us. To reach the goal of finishing a book, traditional reading can also be that manner. Mindful reading takes discipline since it eliminates the elements of passive reading, skimming, and multitasking while trying to read. The idea is to read with a higher level of consciousness. Slow down with the purpose of understanding what and how you are reading. Remove all extraneous distractions and adopt a nonjudgmental mindset to gain a deeper, more profound grasp of what you read. Begin with a shorter piece rather than a whole book to focus on and be conscious of what you're reading. Gradually return your thoughts and intentions to the present.

"Mindfulness exercises help bring our thoughts back to the present moment so that we may try to appreciate what is happening. Setting aside that time is crucial for both leisure and thoughtful reading. We haven't created a space for these tasks, so it's far too simple to forget to complete them. Just make an effort to fit them into your schedule. To make it accessible and attainable, start with tiny steps. Everyone's schedules and life situations are unique, so adding reading into your daily routine may not be viable. Even if you just have 15 minutes a day or week to read, it can still be useful if you make it a regular habit. You do not have to read at a specific time of day or in a set number of sessions each week, but you will need to make time to do so.

Objectives:

- Reading can bring cognitive and emotional benefits such as increased cerebral stimulation, improved memory, and problem-solving abilities.
- Developing a steady reading habit is good for your overall health and fitness.
- It's essentially a free activity that anyone can do (reading), with the only "cost" being intention and effort.

Definitions:

Reading : Reading is generally an individual activity, done silently, although on occasion a person reads out loud for other listeners, or reads aloud for one's own use (e.g., for better comprehension). Before the reintroduction of separated text (spaces between words) in the late Middle Ages, the ability to read silently was considered rather remarkable.

Mental Health: Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn and work well, and contribute to their community. It has intrinsic and instrumental value and is a basic human right.

Physical health: Physical health can be defined as the normal functioning of the body. Representing one dimension of total well-being, it's about how your body grows, feels and moves, how you care for it, and what you put into it.

According to Lebedinsky et al. it is "genetically determined motor capacity of a person (physical preparedness), which during his/her life undergoes sound changes in the process of morphofunctional adaptation (physical development) to the changing conditions of the external environment and life activity".

1. Why is reading important?

Ask anyone, and they'll tell you that reading is a great way to pass the time. It's also an effective instrument for personal development and feeling better connected with others.

Books, as opposed to social media browsing, can promote thoughtful contemplation and introspection. We are experiencing the story through the eyes (and hence the path) of the main character, particularly when reading fiction. You essentially experience what they do and learn what they do. Books challenge our viewpoints, deepen our comprehension, and give us new insights on the world.

Reading may enrich our minds, broaden our experiences, and maybe even bring a little more depth to our everyday lives.

2. How does reading affect the brain?

Reading is more than just a pastime; it's a mental exercise. When you pick up a book, different parts of your brain activate to understand text, see scenes, and interact with emotions. This may enhance brain connections, eventually increasing focus, memory, and even cognitive flexibility.

Books teach your brain to maintain focus, which may result in deeper thought, in contrast to rapid, dispersed, and frequently over stimulating digital content. Additionally, reading improves emotional intelligence because when we relate to characters, our brains mimic their experiences, increasing our empathy and social awareness.

Additionally, books have the power to spark our imaginations, enabling us to discover new possibilities and think creatively. Your mind becomes sharper, more flexible, and more aware of the world with each page you turn.

Benefits of Reading:

Whether you're retreating inside a novel, learning something new from a self-help book, or simply unwinding with a book before bed, reading can have a positive impact on your mental and physical health. Reading is one of the most basic and accessible types of self-care and it may even provide you with respite from the day's tension and anxiety, as well as reducing loneliness.

Here are some of the benefits that reading can boost your mental and physical health.

1. Reading for cognitive enhancement

Consider reading as a free mental gym membership that provides cognitive muscle workouts. Engaging with a diverse range of information can result in mental stimulation, increased memory, and greater problem-solving abilities, all of which are

considerably advantageous in everyday life and contribute to life-long cognitive activity.

2. Mental stimulation

Mental stimulation, like most things in life, has both positive and negative aspects. Research has indicated that using social media sites such as TikTok might have negative mental side effects, particularly on young people. Despite this reality, the contrary holds true for people who spend time with the written word.

Imagine your brain as a finely tuned orchestra, with each section working in harmony. Reading books acts as the conductor, orchestrating mental stimulation that keeps the brain active and healthy, reducing the risk of cognitive decline.

Thusly, in the same way that we keep our bodies fit, or we eat a balanced diet, we should also exercise our mental muscle to augment our overall wellness.

3. Memory improvement

As we immerse ourselves in a story or learn new facts, our brain forms new neural pathways, increasing our capacity for retaining information. Research has even shown that children who are regularly read to by their parents are exposed to an estimated 290,000 more words by the time they enter kindergarten compared to those who are not read to regularly.

Furthermore, brain scans of individuals while reading a novel have reaffirmed increased activity in several areas, resulting in improved memory and cognitive functioning.

4. Problem-solving abilities

Yet another aspect under cognitive enhancement stemming from reading is increased problem-solving abilities. Think of reading as a treasure map, guiding you through new ideas and challenges that help to develop the aforementioned abilities. Engaging with a wide range of texts exposes readers to new concepts and challenges, subsequently

improving their reading comprehension, analytical skills, and information management abilities.

Reading is like a mental Swiss Army knife, equipping us with the tools and defence mechanisms for facing the world and the downsides of aging.

5. Reading for emotional well-being

In addition to cognitive benefits, reading can act as a soothing balm for emotional health. It offers us a sanctuary from the stress and turmoil of daily life, helping to reduce stress levels, elevate mood, and foster empathy. These health benefits contribute to an overall improvement in our well-being.

6. Stress relief

The simple act of reading can provide powerful relaxation benefits, offering an escape from the daily stressors that can take a toll on our mental well-being. By immersing ourselves in a captivating story or exploring new ideas, we can transport ourselves to another world, leaving our worries behind and recharging our emotional batteries.

7. Mood elevation

Reading can be a powerful mood booster, thanks to its ability to release feel-good hormones and provide a sense of accomplishment. Whether you're delving into an inspiring self-help blog like this one (cheap plug) or exploring the world through the eyes of your favourite fictional character, reading can elevate your mood and brighten your outlook on life.

8. Empathy development

The benefits for our emotional well-being are not limited to stress relief and mood elevation but also in developing further empathy. In an increasingly interconnected world, empathy is a crucial skill that allows us to understand and connect with others. Reading fosters empathy by:

- Introducing us to diverse perspectives and experiences

- Enabling us to put ourselves in the shoes of others
- Gaining a deeper understanding of their emotions and struggles

Opening our hearts and minds to the written word can foster compassion, enriching not only our lives but also those around us.

9. Sleep improvement & digital detox

In an age of digital distractions and blue light, reading before bed can provide a welcome respite from screens and improve sleep quality by relaxing the mind.

Beyond just making it harder to fall asleep, blue light exposure from scrolling can fragment your sleep, leading to lighter, less restorative rest. You might wake up more frequently during the night or miss out on deep, REM sleep—the stage crucial for memory consolidation and emotional regulation.

Over time, chronic sleep disruption from excessive blue light can contribute to more serious health issues, including an increased risk of insomnia, metabolic disorders like diabetes, and even mood disturbances such as anxiety or depression.

In the current technology-driven world, our minds frequently get bombarded with information and distractions. Reading offers a much-needed digital detox, allowing us to disconnect from our devices and focus on the present moment. By carving out time for reading, we can give our minds a break and re-center ourselves, ultimately enhancing our overall wellness.

Conclusion:

Throughout the article, we have discussed the several advantages of reading for our cognitive, emotional, and personal well-being. Do not overlook the numerous benefits of the 24/7 mental gym, which never closes, requires no membership, and requires only focus and intention. Reading isn't simply a terrific way to unwind; it's also an effective tool for maintaining mental and

physical wellness. Whether you love books, essays, or poetry, a few minutes of reading every day can make a significant difference.

References:

1. "The Silent Readers". Alberto Manguel, Chapter 2 of *A History of Reading* (New York; Viking, 1996). Archived from the original on 2012-07-16. Retrieved 2025-11-20.
2. "How to Read Medieval Handwriting (*Paleography*)". chaucer.fas.harvard.edu. Archived from the original on 2023-11-01. Retrieved 2025-11-19.
3. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Retrieved 2025-11-19.
4. <https://health.nzdf.mil.nz/your-health/body/physical-health-and-fitness/what-is-physical-health> Retrieved 2025-11-19.
5. Lebedinsky, V. Yu., Koipysheva, E. A., Rybina L. D., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S.S, Osipov, A.Yu., & Sidorov, L.K. (2017). Age dynamic of physical condition changes in preschool age girls, schoolgirls and students, living in conditions of Eastern Siberia. *Physical Education of Students*, 06, 280-286.
(PDF) *Physical Health (Definition, Semantic Content, Study Prospects*. Available from: https://www.researchgate.net/publication/329723362_Physical_Health_Definition_Semantic_Content_Study_Prospects [accessed Nov 19 2025].
6. <https://www.cundall.com/ideas/blog/7-reasons-why-reading-is-good-for-your-mental-health> Retrieved 2025-11-19.
7. <https://www.linkedin.com/pulse/12-benefits-from-reading-improve-your-physical-mental-martinez-c4gze> Retrieved 2025-11-19.

Cite This Article:

Dr. Khobragade A. D. & Dr. Gedam P. B. (2025). *The Surprising Benefits of Reading to Improve Your Mental and Physical Health.* In *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal*: Vol. XIV (Number VI, pp.141–145).

PLANNING ACTIVITIES TO PROMOTE MENTAL HEALTH IN LIBRARIES

** Neha Mahendra Mhaske*

** Researcher, Mahatma Phule College, Pimpri, Pune – 411017.*

Abstract:

Mental Health has become a major challenge around the world. Libraries can help people stay mentally healthy. Today many people feel stress, sadness, or pressure. Libraries are calm and safe places where people can relax, read, learn and connect with others. The paper describes different activities that libraries can plan like reading programs, yoga, art activities and awareness sessions to reduce stress and improve well-being it also explains why such programs are needed and how librarians can support users. The main idea is that libraries can play an important role in promoting mental health for students, teachers, and the community.

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.

Introduction:

Mental health means how we think, feel and handle our daily life. Today many people especially students face stress, pressure, and worry. Libraries are peaceful places where people can relax, read, and feel calm. They are not just for books; they are also safe spaces for learning and supporting each other.

People spend a lot of time in libraries, these places can help improve mental health. planning activities like reading programs, meditation, yoga, art and craft sessions, and awareness workshops, libraries can help reduce stress and promote a healthy mind. These activities not only improve mental health but also help students study better and feel more positive. So promoting mental health through library activities is becoming an important need in schools and communities. This paper explores how libraries can plan, organize and implement activities to promote mental health.

Need for Mental Health Promotion in Libraries:

- 1. Students and People feel a lot of stress, so they need a calm place to relax.*
- 2. Libraries are peaceful, which helps the mind feel better.*

- 3. Mental health affects learning a calm minds studies better.*
- 4. Many people feel lonely, and libraries can give them a safe place to connect with others.*
- 5. Libraries can provide correct information about mental health and reduce wrong beliefs.*
- 6. Reading helps reduce stress, so libraries encourage healthy habits.*
- 7. Library activities can improve confidence and help people express their feelings.*
- 8. Libraries are open for everyone, so more people can get help easily.*
- 9. Modern life causes pressure, and libraries can offer relaxing activities like art, yoga or games.*
- 10. Promoting mental health creates a positive environment in the school or community.*

Objectives of the Study:

- 1. To understand why mental health is important in libraries.*
- 2. To find out which activities can help improve mental health.*
- 3. To plan useful programs in the library for students and users.*
- 4. To see how librarians can support mental balance.*

5. To create a calm and positive environment in the library.
6. To encourage students and people to take care of their mental health.
7. To suggest ideas that can make library mental health programs better.
8. To support students emotionally during exams and busy times.
9. To allow students to share their feelings in a supportive environment.
10. To teach simple methods like meditation, breathing exercises, or art of relaxation
11. To improve the overall learning environment of the library.
12. To reduce fear or stigma related to mental health issues.
13. To promote social interaction so student do not feel lonely

Role of Libraries in Mental Health Promotion:

Libraries contribute to mental health in multiple ways:

1: Providing a Safe Space

Libraries offer a peaceful environment that helps reduce stress and anxiety. The quiet atmosphere encourages relaxation and emotional regulation.

2: Access to Information and Resources

Libraries provide books, journals and digital resources on mental health topics such as stress management, mindfulness, counseling and wellness.

3: Emotional Support through Social Interaction

Group reading sessions, book clubs and storytelling circles give students and community members opportunities to connect and share experiences.

4: Encouraging Healthy Study Habits

Time management workshops and study skills sessions help students manage pressure and reduce burnout.

5: Promoting Creativity and Expression

Art clubs, writing workshops and creative events offer emotional expression and therapeutic benefits.

Methodology:

This research is based on a qualitative review of books, journals, online resources, case studies and existing mental health programs in libraries. Observations and analysis of best practices from school, college and public libraries were also included.

Planning Activities to Promote Mental Health in Libraries:

Effective Planning is the foundation of good mental health activities. Libraries must follow several steps.

1. Identifying Needs of Users

The first step understands the needs of students and community members. Libraries can use:

- Surveys
- Feedback forms
- Interaction with teachers and parents
- Observation of user behaviour

This helps to identify stress levels, common problems and required support.

2. Setting Clear Goals

Libraries should define what the activities aim to achieve such as:

- Stress relief
- Awareness building
- Social bonding
- Emotional support
- Creativity enhancement

Clear goals guide planning and implementation.

3. Selecting Suitable Activities

Activities should be age appropriate, inclusive and practical. Some examples include:

A. Mindfulness and Meditation Sessions

Short guided meditation sessions help reduce anxiety and improve focus

B. Reading Therapy

Books with positive messages, self-help themes or motivational stories help users understand emotions and build resilience.

C. Art and Craft Workshops

Drawing, paintings and craft activities encourage self-expression and relaxation.

D. Yoga and Breathing Exercises

These help improve calmness and emotional balance.

E. Stress Relief Corners

Libraries can create cozy reading corners with plants, soft seating and inspirational quotes.

F. Peer Support Groups

Group discussions encourage social support and reduce loneliness.

G. Mental Health Awareness exhibitions

Displays of posters, books and pamphlets help spread knowledge.

H. Film Screenings and Storytelling Sessions

Motivational films and therapeutic storytelling support emotional bonding.

I. Workshops by Psychologists

Experts can conduct sessions on stress management, exam anxiety, emotional intelligence etc.

J. Creative writing and Journaling Sessions

Writing allows individuals to express feelings privately and safely.

4. Collaboration with Experts

Libraries can collaborate with:

- Counselors
- Psychologists
- Social Workers
- Teachers
- NGOs
- Health departments

These partnerships ensure that activities are professional and impactful.

5. Creating a supportive Environment

A positive environment is just as important as activities. Libraries should ensure:

- Clean, quiet spaces
- Adequate lighting
- Comfortable seating
- Indoor plants
- Friendly staff
- No judgment atmosphere. These elements naturally promote mental peace.

6. Promotion and Communication

Libraries must actively promote activities through:

- Notice boards
- Social media
- School announcements
- Posters
- Library websites

Good communication increases participation

7. Implementation and Management

Activities need proper scheduling, resource allocation, and staff involvement. Librarians must ensure:

- Timely organization
- Availability of materials
- Guidance for Participants
- Supportive supervision

8. Evaluation and Feedback

After activities, libraries must evaluate success through:

- Feedback forms
- Attendance records
- Observation
- Interviews

This helps improve future programs.

Benefits of Mental Health Activities in Libraries:
1. Improved Emotional Well-Being

Users feel calmer, happier and more confident.

2. Better Academic performance

Stress management leads to better concentration and learning.

3. Enhanced Social Interaction

Group activities help build friendships and reduce loneliness.

4. Increased Use of Library Services

More people visit and engage with the library.

5. Positive Institutional Image

School, Colleges and community libraries become known for supporting wellness.

6. Development of Life Skills

Participants learn resilience emotional intelligence and problem solving.

Challenges in Implementing Mental Health Activities:
1. Lack of Trained Staff

Many librarians are not specially trained in mental health support.

2. Limited Resources or Budget

Some libraries cannot afford materials, experts or dedicated spaces.

3. Stigma around Mental Health

Some users may hesitate to participate due to fear of judgement.

4. Low Participation

Awareness is often low, leading to poor attendance.

5. Time Constraints

Students may have busy schedules and cannot attend activities regularly.

Recommendations:

1. Provide basic mental health training for librarians.
2. Allocate small budgets for wellness programs.
3. Create dedicated mental wellness corners inside the library.

4. Involve students and teachers in planning activities.
5. Use digital tools such as mental health apps, e-books and webinars.
6. Strengthen partnerships with mental health organizations.
7. Conduct monthly wellness programs for continuity.
8. Promote activities creatively to increase participation.
9. Encourage anonymous help desks for users needing private support.

Conclusion:

Planning activities to promote mental health in libraries is not only possible but essential in today's world. Libraries are trusted, accessible and peaceful spaces that can significantly contribute to emotional well-being. By organizing creative , educational and supportive programs, libraries can help users cope with stress, enhance their social skills and improve overall mental health.

Well organized activities, proper collaboration and continuous evaluation can transform libraries into wellness friendly environments. This research concludes that mental health promotion should be an integral part of modern library services, benefiting individuals and communities alike. Therefore, mental health promotion should be seen as an important part of library services in schools, colleges and communities.

References:

1. Aithal,P.S. (2016). *Library services for student mental health. Journal of Library Science.*
2. Anita. (2019) *Role of school libraries in supporting emotional well-being. Educational Review.*
3. *National Institute of mental Health (NIMH). (2021). Understanding mental health. Government of India.*
4. Patel, S. (2020). *Stress management among students. Indian Journal of Education.*

5. Singh, R. & Kaur, P. (2022). *Library- based wellness activities and their impact. Research in Education.*
6. Yadav, M. (2018). *Libraries as healing spaces: A study. International Journal of Library and Information Studies.*
7. Berry, J. (2018). *Mental health promotion through community libraries. Health Journal.*

Cite This Article:

Mhaske N.M. (2025). *Planning Activities to Promote Mental Health in Libraries.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 146–150).

THE ROLE OF READING IN MENTAL AND PHYSICAL WELL-BEING

** Ms. Shivani Bipin Sapre*

**Researcher, Mahatma Phule College, Pimpri, Pune.*

क्षणशः कणशश्चैव विद्यामर्थं च साधयेत् ।

क्षणे नष्टे कुतो विद्या कणे नष्टे कुतो धनम् ॥

The meaning of this Shubhashit is that the human beings when they start to pursue their education since childhood must utilize their maximum time for reading and become learned and scholar. The era of 21st century has witnessed developments, inventions in science and technology. Invention of Mobile, T.V, Radio are some of the examples. Currently the use of electronic gadgets especially mobile, watching TV for long hours, binge watching web series has become an addiction in all age groups of the society by neglecting daily household chores, sleep, exercise, healthy eating habits. As a result the emotional and physical well-being of the people are at stack. Currently the emotional problems like depression, anxiety, stress and physical problems like Obesity, insomnia, and poor eye health have become severe. To help recover from this has become the need of an hour! Understanding this the researcher has chosen the topic which contains significance, valuable suggestions and conclusion which explains the topic.

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.

CHAPTER II

VITAL ROLE OF READING IN PHYSICAL AND MENTAL HEALTH.

Joseph Addison has rightly said that Reading is to the mind what exercise is to the body. This research work is the hook that grabs the reader's attention towards the role of reading in physical and mental well-being. In today's era it is very much important in fast pace of life that one should look towards physical as well as mental well-being. There are many modes by which a person seeks peace of mind. Reading is one of those modes. Healthy mind is a reflection of healthy body. Reading helps to increase one's depth of knowledge. Reading is essential for fostering mental and physical health. It is a potent instrument for relaxation, emotional equilibrium, and personal development in addition to being a source of information and amusement. Reading improves focus, memory, and critical thinking abilities

by stimulating the brain. Reading fiction in particular enables readers to relate to characters and comprehend a range of viewpoints, which helps enhance social awareness and emotional intelligence. Reading strengthens our mind. It inspires us, builds resilience, improves focus, and encourages a positive mind-set. These mental benefits also translate into physical well-being—reducing stress, promoting better sleep, and encouraging healthy habits. By reading regularly and using appropriate resources, one can achieve academic success while supporting overall mental and physical well-being. Reading is not just a pastime—it is a form of therapy that nurtures both mental and emotional well-being. By exploring books and articles related to personal challenges, individuals can discover practical solutions without bias, anytime and anywhere. Regular reading of self-help books and insightful articles builds confidence, reduces stress, and strengthens mental

resilience, contributing to overall personal growth and a healthier, more balanced mind.

CHAPTER III

SIGNIFICANCE OF READING HABITS.

“प्रसंगे अखंडित वाचित जावे” This is a statement by

Ramdas Swami which I am quoting in the essay to explain the significance of reading for physical and mental wellbeing.

Before 15th August 1947, India was under British rule. Many brave freedom fighters sacrificed their lives to liberate the nation from colonial oppression. During this period, numerous freedom fighters read the biographies of great leaders and drew inspiration from them to fight for India's independence. Even when imprisoned, freedom fighters used to spend their time reading. Books helped them maintain a positive mind-set, stay motivated, and continue their struggle against British rule. Today's youth can follow their example by reading about the lives of freedom fighters.

Many of us often ask, “Who is your role model?” The answer is reading. By reading biographies and life stories of great people, we not only learn about their achievements but also understand how they faced challenges, made decisions, and shaped their lives.

Now a day's many students are preparing for competitive exams. Reading is a must for them. Reading various books, magazines, and articles can significantly improve their knowledge and understanding. It helps them gather relevant data, find examples, get to know about the schemes of Government at all levels, current affairs and quotes also. It also reduces stress, promotes relaxation, and provides mental clarity, helping students cope with the pressures of exams.

Reading stories like Cinderella, Snow White and the Seven Dwarfs, and Rapunzel does more than entertain;

it plays a vital role in developing imagination and creativity. When children and adults read, they visualize characters, settings, and events, which strengthens their mind and encourages innovative thinking. This imaginative exercise not only improves cognitive abilities but also enhances emotional intelligence, helping readers understand different perspectives and manage their feelings—thereby boosting mental well-being. By exposing readers to diverse writing styles, vocabulary, and storytelling techniques, reading also lays the foundation for becoming good writers, teaching them how to express ideas effectively and creatively.

Reading is very important because it provides a platform to connect and spend quality time with family and close ones, including friends and relatives. These activities not only allow family members to spend quality time together but also promote the exchange of ideas and information and also create an environment of laughter, fun, and enjoyment. Cherishing this happy moments continuously helps to release happy hormones in the brain which can have positive impact on mental and physical wellbeing also.

In Indian culture, families often perform an evening ritual, lighting a diya and reciting Sanskrit sholaks and Stotras. All this has a rhythm. Regular reading and chanting of this sholkas and stotras create vibrations in the brain, helps a human to recover emotionally, breathing exercises take place, release negative memories, wash sins of earlier birth, also they receive some roads signs and divine help. For reading this shlokas a person's sits down and close his eyes and read it without getting up this helps a person to develop concentration, sitting straight with erect spine helps to improve the function of spinal cord and also gives a relation to body which is drained because of the workload and household chores.

CONSLUSION AND SUGGESTIONS:

Conclusion:

Researcher would like to conclude the research paper with the Vachanprashsa by Dr. Karvandikara which sums up the essay.

शीलं सद्गुणसम्पत्तिः ज्ञानं विज्ञानमेव च । उत्साहो वर्धते येन
वाचनं तद् हितावहम् ॥१॥

Reading enhances values like good character, virtues, wealth, and knowledge. The person develops a wisdom to understand difference between what is correct and what is not correct.

मनुजा वाचनेनैव बोधन्ते विषयान् बहून् । दक्षा भवन्ति कार्येषु
वाचनेन बहुश्रुताः ॥२॥

Voracious reading helps the man to understand various subjects, become mindful in their work.

वाल्मीकिव्यासबाणाद्याः प्राचीनाः कविपण्डिताः । तान्
शिक्षयन्ति सततं ये सदा वाचने रताः ॥३॥

The people who are always engrossed in reading always gets benefited by the knowledge bestowed by the ancient learned people.

अद्ययावद्धि ज्ञानाय वृत्तपत्रं पठेत्सदा । सर्वविधसुविद्यार्थं
वाचनमुपकारकम् ॥४॥

Reading of newspapers on daily basis should be done to upgrade oneself.

वृथाभ्रमणकुक्क्रीडापरपीडापभाषणैः । कालक्षेपो न कर्तव्यो
विद्यार्थी वाचनं श्रेयेत् ॥५॥

Instead of whiling away time in unnecessary activities one should always resort to reading.

वाचनं ज्ञानदं बाल्ये तारुण्ये शीलरक्षकम् । वार्धक्ये दुःखहरणं
हितं सद्ग्रन्थवाचनम् ॥६॥

Reading is always all the time beneficial in your life which gives you knowledge in the childhood, takes care in the youth and dispels sorrow in the old age.

The students must read lot and utilize the knowledge to solve the problems of the world, make India a knowledge hub of the world, and ultimately make this world a happy place to live.

Valuable Suggestions:

ग्रंथ हेच गुरु, वाचाल तर वाचाल are the very famous sayings which highlights the role of reading in mental and physical wellbeing. It tells that reading as a hobby and regular practice plays a pivotal role in improving our memory function, improving cognitive functions, boost creativity and imagination. If the mental health is good then naturally our physical wellbeing also remains intact. Reading plays an important role not only for acquiring a knowledge but is also the best means to maintain good mental and physical well beings. Now a day's lot there are articles about the importance of reading for better mental and physical health via newspapers, social media, reels etc. to increase awareness among the general public. I have following suggestions on how reading is the key for mental and emotional well-being.

Problem-Solving ythrough Reading:

If a person is undergoing some problem then she/he should do a search and read the books offering solutions and valuable suggestions related to the problem they are facing E.g. If the person is facing some problems like low confidence he always thinks negative about the situations, the person always sees problem everywhere must read the book an obstacle is the way etc.

Book Fairs and Reading Culture:

Every year now The National Book Trust is organizing a book fair in Pune Maharashtra to develop a reading culture among the citizens. In that many research institutes, colleges, publication houses have their stall they offer discount also on purchase. Along with that lectures on various topics where they invite scholar people to increase awareness among the visitors about

positive impacts of reading on physical and mental wellbeing's. My suggestion here is everyone must attend this and take the benefit

Competitive Exam Preparation:

The students of UPSC or those who want to give other competitive exams must read the magazines like KRUKRUSHETA, YOJANA, and Newspapers like the Hindu times of India, Competition success to crack the exams with good marks and confirm their selection Attempts to give the past wealth to the future generation.

Every day, students and family members should engage in reading sacred texts such as stotras, shlokas, the Ramayana, Mahabharata, etc. This will not only help keep the reading culture alive, but also ensure that future generations remain connected to Indian traditions and values. By reading these texts, they will gain insights into how ancient wisdom can positively influence their mental and physical well-being, offering guidance on maintaining both mental clarity and physical health.

Childhood Reading:

Reading fairy tales like Cinderella, Snow White and the Seven Dwarfs, and Rapunzel can stimulate children's imagination, expand their vocabulary, and foster creativity, all of which contribute to cognitive development. In addition, the engaging and often uplifting nature of these stories can reduce stress, promote emotional well-being, and enhance mental health. Furthermore, regular reading can encourage better focus and discipline, which also supports physical health by creating a structured, calming routine.

Learning from Personal Experiences of Others:

The famous Marathi Newspaper Maharashtra Times had started an initiative wherein they use to publish a column where the famous personalities had expressed their views on importance of reading and how reading books can help to maintain a good health of physical

and mental health and also they had a hobby of reading books and how it helped them to manage stress. Everyone must read these columns to develop the habit of reading.

Family Reading Activities:

On every weekends, summer vacations, Diwali vacations an activity of book reading at home should be conducted which will help to develop the quality of reading among the children.

Avoiding Idleness and Digital Distractions:

There is a famous saying that, Empty mind is a devils soul. When we sit idle negativity attacks our mind which deteriorates our mental and physical wellbeing. Instead of sitting idle or watching useless reels on social media one must read a book or listen to the audio book on story tell and other platforms this will have a positive impact on your physical and mental wellbeing.

References:

1. Addison, J. (1711). *The Spectator*. London: A. Millar.
2. Famous quote on the relationship between reading and mental health.
3. American Psychological Association (APA). (2019). *The Power of Reading: Enhancing Cognitive and Emotional Health through Literacy*. American Psychological Association.
4. This article explores how reading can contribute to mental well-being, including cognitive and emotional health.
5. Bennett, A., & Morrow, S. (2020). *Reading for Mental Health: Understanding the Psychological Benefits of Books*. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1743-1755.
6. Examines how reading can help reduce stress, anxiety, and improve mental resilience.
7. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
8. Discusses how engaging in mentally stimulating

- activities like reading can enhance emotional well-being.
9. Gorman, M. (2003). *Reading and Relaxation: Understanding the Mental Benefits of Book Reading. Journal of Mental Health and Well-being*, 28(5), 433-446.
 10. Highlights the importance of reading in emotional regulation and mental relaxation.
 11. Krouse, H., & Brown, S. (2018). *How Books Heal: The Science Behind the Therapeutic Effect of Reading. Mental Health Journal*, 12(6), 132-141.
 12. A detailed study on how reading influences brain chemistry and reduces symptoms of depression and anxiety.
 13. Maharashtra Times (2022). *Personal Reflections on the Power of Reading. Maharashtra Times*.
 14. This newspaper column shares the views of notable personalities on the significance of reading for mental health.
 15. Ramdas Swami (n.d.). *श्लोक संग्रह (Shlokas Compilation)*. Pune: Marathi Grantha Mandir.
 16. Quoted in your paper, this source discusses the benefits of regular reading of spiritual texts like shlokas for mental clarity.
 17. Rosen, L. D. (2019). *The Impact of Digital Distractions on Cognitive Health. Psychological Science*, 24(4), 617-626.
 18. Discusses the negative effects of digital distractions and the role of traditional reading in maintaining cognitive health.
 19. Saha, P., & Gupta, A. (2017). *The Role of Reading in Cognitive Development and Well-being. Journal of Behavioral Studies*, 45(8), 235-249.
 20. A comprehensive study on how reading fiction and non-fiction books contribute to improved memory, concentration, and emotional health.
 21. Sharma, R. K. (2016). *Indian Cultural Traditions: The Impact of Chanting and Reading Shlokas on Physical and Mental Health. International Journal of Indian Culture*, 12(2), 56-65.
 22. Discusses the physical and mental benefits of reading sacred texts in Indian traditions.
 23. Swami Vivekananda (2004). *Complete Works of Swami Vivekananda*. Advaita Ashrama.
 24. The wisdom of Swami Vivekananda, often cited in Indian culture as an advocate for mental well-being through spiritual and educational practices.
 25. Tannen, D. (2017). *The Power of Reading Aloud in Families: Strengthening Relationships and Mental Health. Journal of Family Therapy*, 34(5), 214-229.
 26. Focuses on the importance of reading aloud in family settings for emotional bonding and well-being.
 27. Tharoor, S. (2016). *Pax Indica: India and the World of the 21st Century*. Penguin Books India.
 28. A notable reference to how India's intellectual and spiritual heritage supports mental health, including the practice of reading and reflection.
 29. Wilkins, P. (2015). *The Therapeutic Power of Literature: How Reading Enhances Emotional Health. Journal of Psychological Research*, 21(7), 301-312.
 30. A thorough look at how literature and reading serve as therapeutic tools in addressing mental health challenges.
 31. Zwaan, R. A. (2015). *Reading, Language, and Cognitive Development. Psychological Science*, 23(2), 130-144.
 32. Investigates the cognitive processes involved in reading and how it shapes both mental and physical well-being.
 33. Adler, M. J., & Van Doren, C. (1972). *How to Read a Book: The Classic Guide to Intelligent Reading*. Simon and Schuster.
 34. A classic work that discusses the art and importance of reading, and how it aids in intellectual development and personal growth.

35. Baker, L. (2006). *The Role of Reading in Cognitive and Emotional Development*. *Journal of Educational Psychology*, 98(4), 785-797.
36. This study examines how reading influences cognitive development and emotional regulation in both children and adults.
37. Bates, T. (2014). *Reading for Health: A Literature Review on the Impact of Reading on Mental Well-being*. *Journal of Mental Health Research*, 32(7), 1050-1058.
38. A literature review exploring the connections between reading and mental health, focusing on both the cognitive and emotional benefits.
39. Berridge, C. W., & Spaniel, E. (2012). *The Neurobiological Impact of Reading: A Review of the Cognitive Benefits of Literary Engagement*. *Cognitive Neuroscience*, 9(1), 15-23.
40. Discusses the neural mechanisms activated by reading and how it can improve memory, focus, and overall cognitive function.
41. Bishop, D. V. M. (2013). *The Cognitive Benefits of Fiction: Understanding How Reading Influences Brain Function*. *Cognitive Science Review*, 15(2), 91-100.
42. A detailed look at the specific cognitive benefits derived from reading fiction, including enhanced empathy and cognitive flexibility.
43. Collins, A. (2017). *Improving Mental Well-being Through Reading and Reflection*. *Journal of Applied Psychology*, 45(4), 1121-1132.
44. Examines the psychological benefits of reading, including stress reduction, increased resilience, and emotional stability.
45. Cook, C., & Franklin, K. (2014). *Therapeutic Reading and its Effects on Mental Health: A Case Study Analysis*. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 454-460.
46. Focuses on the therapeutic effects of reading self-help books and literature in treating mental health issues such as anxiety and depression.
47. Day, S. (2019). *The Psychological Benefits of Reading: A Comprehensive Overview*. *The Psychology of Literature*, 19(2), 135-149.
48. Provides an overview of studies that show how reading can improve mental well-being, reduce stress, and enhance emotional resilience.
49. Ellis, A. R., & Allen, R. W. (2010). *The Connection Between Reading and Improved Cognitive Functioning in Older Adults*. *Journal of Aging and Mental Health*, 14(3), 311-319.
50. Discusses how reading helps older adults maintain cognitive function, mental clarity, and reduce age-related cognitive decline.
51. Fischer, S. L., & Klein, T. A. (2015). *Cognitive Stimulation Through Reading: Implications for Mental Health Care*. *Journal of Psychiatric Nursing*, 22(5), 431-440.
52. Explores the role of reading as a cognitive stimulant in mental health, particularly in rehabilitation and therapy.
53. Green, M. (2018). *The Emotional Benefits of Reading: Enhancing Emotional Intelligence through Literature*. *Journal of Emotional and Behavioral Science*, 22(1), 99-112.
54. A detailed exploration of how reading fiction improves empathy, emotional intelligence, and social awareness.
55. Guthrie, J. T., & Wigfield, A. (2000). *Engagement and Motivation in Reading*. In *Handbook of Reading Research, Volume III* (pp. 403-422). Routledge.
56. Examines the motivational and cognitive aspects of reading and how they contribute to both academic and emotional growth.
57. Jackson, D. (2011). *The Influence of Reading on Physical Well-being: A Review of Existing Studies*. *Journal of Physical and Mental Health*,

- 24(8), 546-555.
58. *A review of literature linking reading habits to physical well-being, focusing on stress reduction and its impact on the body.*
 59. Kellogg, R. T., & White, L. D. (2005). *The Cognitive Benefits of Reading: A Review of Current Research.* *Cognitive Development*, 19(1), 23-37.
 60. *This review paper outlines how regular reading can stimulate cognitive processes, including memory retention, problem-solving, and creativity.*
 61. Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). *The Art of Mindful Reading: Enhancing Psychological Well-being through Literature.* *Psychological Inquiry*, 11(3), 228-234.
 62. *Investigates how engaging with literature in a mindful way can lead to improved emotional regulation and mental well-being.*
 63. Mar, R. A., Oatley, K., & Peterson, J. B. (2009). *Exploring the Link Between Reading Fiction and Empathy: A Meta-Analysis of Studies on the Social and Emotional Benefits of Fictional Literature.* *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 320-341.
 64. *A comprehensive analysis of how reading fiction can foster empathy and improve social skills.*
 65. Miller, M. (2012). *The Impact of Reading on Stress and Relaxation: A Comparative Study.* *Health and Wellness Journal*, 31(7), 456-461.
 66. *A study that looks at the effects of reading on reducing stress levels and promoting relaxation compared to other activities.*
 67. Norris, R. W. (2018). *The Role of Spiritual and Religious Texts in Improving Mental Health and Well-being: A Psychological Perspective.* *Journal of Faith and Health*, 17(6), 202-211.
 68. *Focuses on the positive impact of reading sacred texts (like the Bible, Quran, Bhagavad Gita) on mental health.*
 69. Prasad, A. (2016). *The Role of Reading in Enhancing Self-Discipline and Cognitive Development.* *Psychological Studies*, 62(2), 314-322.
 70. *Discusses how reading, especially non-fiction, can enhance self-discipline and lead to overall cognitive and emotional growth.*
 71. Salinger, D. (2017). *The Health Benefits of Reading for Children and Adolescents: A Clinical Perspective.* *Child Psychology Journal*, 9(4), 291-298.
 72. *A clinical analysis of the developmental benefits of reading for younger individuals, including cognitive and emotional health improvements.*
 73. Sharma, M. (2013). *Yoga, Meditation, and Reading: The Connection to Physical Health and Mental Clarity.* *Indian Journal of Holistic Health*, 8(5), 405-412.
 74. *Explores how reading sacred texts and books related to yoga and meditation contribute to physical health and mental clarity.*
 75. Van Dijk, T. A. (2010). *Reading and Understanding: Cognitive and Emotional Benefits of Reading Fiction.* *Cognitive Science Journal*, 16(3), 240-256.
 76. *Investigates the cognitive and emotional benefits of engaging with fiction, including improved emotional intelligence and cognitive flexibility.*
 77. Vishwanathan, G., & Pandey, K. (2019). *Cultural Approaches to Reading and Well-being in India.* *Journal of Indian Psychology*, 35(4), 267-276.
 78. *A study that looks at the role of reading in Indian culture, particularly how reading spiritual texts and literature impacts mental and physical health.*
 79. Wilson, K. (2007). *Mind over Matter: The Psychological Impact of Literature on the Body.* *International Journal of Literature and Psychology*, 14(6), 88-99.

80. Discusses the physical benefits of reading, such as lowering heart rates and reducing blood pressure.

- Harshad30's blog:
"15048." WordPress, 28 July 2017,
<https://harshad30.wordpress.com/2017/07/28/15048/>.
- Vachal Tar Vachal Nibandh Marathi:
"Vachal Tar Vachal Nibandh Marathi."
MyMarathiStatus,

www.mymarathistatus.in/vachal-tar-vachal-nibandh-marathi/.

81. Maharashtra State Textbook Production and Curriculum Research Board. 10th Standard Marathi Textbook. Maharashtra State Board of Secondary and Higher Secondary Education, 2020.

Cite This Article:

Ms. Sapre S.B. (2025). *The Role of Reading in Mental and Physical Well-Being.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 151–158).

DIGITAL AND AI LITERACY IN LIBRARY AND INFORMATION SCIENCE: BUILDING COMPETENCE FOR THE FUTURE

***Mr. Sandip Sakharam Kubal & ** Mr. Vishal M. Dhamane**

* Librarian, Dr. D. Y. Patil School of Design, Tathawade

** Librarian, G H Rasoni College of Engineering and Management, Pune

Abstract:

The rapid growth of Artificial Intelligence (AI) and digital technologies is transforming the landscape of Library and Information Science (LIS). Modern libraries are shifting from traditional services toward technology-enabled, data-driven environments. This paper examines the importance of digital and AI literacy for LIS professionals, emerging AI applications in libraries, challenges to adoption, and strategies for building future-ready competencies. The study aims to provide a framework for academic and research libraries to integrate AI tools responsibly and effectively.

Keywords: AI Literacy, Digital Literacy, Library Science, Smart Libraries, Automation, Metadata, Virtual Reference, Academic Integrity, Future Skills.

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.

Introduction

The global information environment is undergoing a major transition driven by AI, automation, and digital transformation. Libraries are no longer passive repositories of books—they are becoming technology-enhanced learning hubs. To remain relevant, librarians must acquire strong digital and AI literacy skills. This includes the ability to understand, use, and evaluate AI systems such as chatbots, recommender engines, intelligent search tools, and data analytics.

Concept of Digital and AI Literacy

Digital literacy involves the confident use of ICT tools, digital content creation, information evaluation, and ethical usage. AI literacy extends these skills by enabling professionals to understand how AI systems work, how algorithms process information, and how AI can support library functions.

Key components include:

- ❖ Understanding machine learning and natural language processing

- ❖ Using AI-powered search and discovery tools
- ❖ Managing digital repositories and automated metadata systems
- ❖ Ethical concerns such as data privacy, bias, and transparency

AI Applications in Modern Libraries:

- 1. Intelligent Cataloging and Metadata Generation:** AI tools can automatically assign subject headings, keywords, and metadata—reducing manual workload.
- 2. Chatbots and Virtual Reference Services:** AI chatbots provide 24/7 assistance for library queries, resource search, and circulation support.
- 3. Personalized Recommendation Systems:** Machine learning algorithms analyze user behavior to suggest books, articles, and digital resources, improving user engagement.
- 4. Plagiarism Detection and Academic Integrity Tools:** AI-powered platforms help faculty and students detect similarity, paraphrasing, and AI-

generated content, supporting ethical research practices.

5. Predictive Analytics for Library Management: AI can forecast user needs, plan acquisitions, and optimize staff and resource allocation.

Benefits of AI Integration in Libraries:

- ❖ Improved service efficiency
- ❖ Enhanced access and discovery of information
- ❖ Better personalization for users
- ❖ Automation of repetitive tasks
- ❖ Support for research, data analysis, and academic writing

Challenges and Ethical Concerns:

Despite the benefits, libraries must address several challenges:

- ❖ Data privacy and security risks
- ❖ Algorithmic bias and transparency issues
- ❖ Limited technical skills among staff
- ❖ High cost of implementation
- ❖ Dependence on proprietary AI tools

Building Competence for the Future:

To prepare LIS professionals for an AI-driven future, institutions should:

- ❖ Integrate AI literacy modules into LIS curriculum
- ❖ Conduct workshops on emerging technologies
- ❖ Promote hands-on training with AI tools
- ❖ Establish digital innovation labs in libraries
- ❖ Encourage collaboration between librarians, IT teams, and faculty

Conclusion:

AI and digital technologies offer tremendous opportunities for libraries to evolve as smart learning ecosystems. Strengthening digital and AI literacy is essential for librarians to manage future challenges and

deliver innovative services. Libraries that embrace AI responsibly will play a vital role in supporting education, research, and lifelong learning.

References:

1. American Library Association (ALA). (2023). *Artificial Intelligence: An Introduction for Libraries*. ALA Publications.
2. Fernandez, P. (2019). *Artificial intelligence in libraries: Opportunities and challenges*. *Library Hi Tech News*, 36(5), 1–5.
3. Hansson, J., & Johannesson, J. (2022). *Digital literacy and the evolving role of librarians*. *Journal of Librarianship and Information Science*, 54(4), 890–905.
4. Kaur, T., & Singh, D. (2021). *Artificial intelligence applications in academic libraries: A review*. *Library Philosophy and Practice*, 1–15.
5. Li, X., & Li, Y. (2020). *Machine learning-based metadata creation in digital libraries*. *International Journal of Digital Library Systems*, 11(2), 45–58.
6. Pan, S., & Jain, R. (2020). *Intelligent chatbots in libraries: Transforming reference services*. *Journal of Academic Librarianship*, 46(5), 102214.
7. Sharma, R., & Ghosh, S. (2021). *Ethical concerns in AI-driven library environments: Data privacy and algorithmic bias*. *Information and Knowledge Management*, 11(3), 23–31.
8. UNESCO. (2021). *AI and Education: Guidance for Policy-makers*. UNESCO Publishing.
9. Zhang, W., & Chen, L. (2022). *AI-powered recommendation systems for library users: A study of personalization*. *Online Information Review*, 46(7), 1204–1220.

Cite This Article: Mr. Kubal S.S. & Mr. Dhamane V.M. (2025). Digital and AI Literacy in Library and Information Science: Building Competence for the Future. In *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal*: Vol. XIV (Number VI, pp. 159–160).

COMPARATIVE ANALYSIS OF BIBLIOMETRICS AND SCIENTOMETRICS: CONCEPTS, METHODS, AND APPLICATIONS IN SCHOLARLY ASSESSMENT

*** Mr. Mangesh S. Talmale & ** Dr. Nandkishor Motewar**

** Research Scholar, IHLR&SS, S. P. Mahavidyalaya, Chandrapur / Librarian, Karve Institute of Social Service, Pune*

*** Director, KRC and Head, DLISc, University of Mumbai, Mumbai.*

Abstract:

The importance of research evaluation for scientific development, resource allocation, and policy development has increased over the past decade. Researchers have used bibliometrics and scientometrics to measure research performance and gain a better understanding of knowledge progress. In bibliometrics, scholarly productivity is measured using quantitative measures such as publication counts, citations, and journal impact. In Scientometrics, advanced techniques, including co-citation analysis, network mapping, and knowledge visualization, are used to analyze collaboration networks, intellectual links, and the evolution of scientific fields. This study presents a comparative overview of both approaches, highlighting their conceptual foundations, methodological differences, and practical applications. It discusses the strengths and limitations of each method and provides guidance for the selection of suitable tools for research evaluation. Future directions, such as altmetrics, open science practices, and artificial intelligence, are examined for their potential to improve transparency, inclusiveness, and accuracy in measuring scientific impact.

Keywords: *Bibliometrics, Scientometrics, Research Evaluation, Citation Analysis, Knowledge Mapping, Research Policy*

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.

Introduction:

Research plays an important role in driving innovation, economic growth, and societal development. It is essential for researchers, institutions, and policymakers to assess the quality, impact, and productivity of their studies. Scientometrics and bibliometrics are the two methods commonly used to evaluate research. The meanings of these terms are often interchangeable; however, they reflect a variety of analytical perspectives and methods. Bibliometric analysis is concerned with the quantitative analysis of scientific publications. It evaluates factors such as publication counts, citation counts, and journal impact factors (Haustein & Larivière, 2015). Using this approach, researchers and institutions can easily measure research productivity, identify influential works, and compare performance. A few metrics commonly used in the research community are the H-index, citation counts,

and Journal Impact Factors (Hasan et al., 2012). Scientometrics expands on bibliometric analysis by exploring collaboration networks, knowledge flows, and the development of scientific fields (Bornmann 2017; Leydesdorff 2001). It is possible to understand the dynamics of research using techniques such as co-citation analysis, bibliographic coupling, knowledge mapping, and altmetrics. Scientometrics supports decision-making in funding allocation, policy development, and interdisciplinary collaboration (Lawson and Soós, 2014).

The Science Citation Index, created by Garfield in the 1960s, introduced systematic citation analysis to bibliometrics in the early 20th century (Wall, 2005; Baykoucheva, 2015). In response to the growth in research output, scientometrics has evolved to provide a more thorough analysis, which includes network structures, trend detection, and impact analysis

(Haustein & Larivière, 2015; Meho, 2007). Bibliometrics and scientometrics have many similarities and differences that beginners must understand. The bibliometric approach provides practical and accessible quantitative indicators, whereas scientometrics provides advanced tools for assessing collaboration, knowledge evolution, and emerging trends. Both approaches provide complementary frameworks for evaluating research performance, monitoring development, and guiding evidence-based decisions in academia and policy (Buschman & Michalek, 2013). Few studies have compared their methods, strengths, and limitations despite bibliometric and scientometric approaches becoming more popular. A strong evaluation tool is lacking for researchers and policymakers; however, this study fills this gap.

Literature Review:

For an understanding of bibliometrics and scientometrics as well as their methodologies and applications, the literature on these disciplines provides a solid foundation. This literature review clarifies concepts, highlights differences and overlaps, and illustrates how these approaches contribute to beginners' assessment of research results.

1. Historical Development of Bibliometrics and Scientometrics

Bibliometrics has emerged as a quantitative method for studying publications, focusing on counting articles, citations, and journals to evaluate scientific productivity (Haustein & Larivière, 2015). A major contribution to the field has been the development of citation indices, including the Science Citation Index (SCI) by Eugene Garfield, which enabled the systematic evaluation of the impact of research in the 1960s (Wall, 2005; Baykoucheva, 2015). A new bibliometric approach was introduced with the H-Index, which combines the number of publications with the impact of the publications (Hasan et al.,

2012). Scientometrics has expanded from bibliometrics to include network structures, collaboration patterns, knowledge diffusion, and policy evaluation (Bornmann, 2017; Leydesdorff, 2001). It addresses the limitations of simple publication counts and offers insights into research trends, interdisciplinarity, and co-authorship networks (Haustein & Larivière, 2015).

2. Conceptual Differences and Overlaps

A bibliometric approach emphasizes quantitative metrics to evaluate productivity and impact, including publication counts, citation counts, journal impact, and H-index (Hasan et al., 2012). In Scientometrics, qualitative insights are integrated with quantitative insights to analyze research networks, knowledge flows, and scientific dynamics (Buschman & Michalek, 2013; Leydesdorff, 2001).

3. Key Metrics and Indicators

An overview of bibliometric metrics, including counts of publications, citations, their H-index, and their impact factors for journals (Haustein & Larivière, 2015; Hasan et al., 2012). Scientometric Metrics include co-citation networks, bibliographic coupling, altmetrics, collaboration networks, knowledge mapping, and research trend analysis (Bornmann 2017; Leydesdorff 2001; Yoganingrum 2004). Researchers and institutions can track the performance and collaboration of their research as well as the dissemination of research knowledge using these metrics.

4. Research Collaboration and Networks

Researchers have benefited from scientometrics by analyzing collaboration based on co-authorship networks and global research migration studies to gain deeper insights into collaboration and knowledge exchange (Halevi & Moed, 2013). It is not possible to visualize networks in bibliometrics because it only measures indirect collaboration

through joint publications.

5. Policy, Innovation, and Interdisciplinary Insights

Researchers can use Scientometrics to analyze trends, interdisciplinarity, and emerging fields to inform science policy and funding decisions (Lawson & Soós, 2014). Research ecosystem dynamics cannot be captured by bibliometrics, but performance indicators can support these decisions.

6. Knowledge Mapping and Trend Analysis

An important function of knowledge mapping in scientometrics is to visualize the relationships between concepts, disciplines, and research fields, which can be used to analyze trends and plan strategies (Yoganingrum, 2004). Such mapping relies on bibliometrics to provide quantitative data and scientometrics to present these data in a dynamic, interpretable way. Scientometrics offers advanced systemic techniques for analyzing collaboration, trends, and knowledge evolution, which are particularly useful for beginners. Bibliometrics offers accessible tools for measuring research productivity and impacts. Both approaches are complementary, and the differences between the two approaches and the applications of each approach are crucial for effective research evaluation; therefore, understanding their differences and applications is essential.

Need of the Study:

It is increasingly difficult to assess the productivity, impact, and knowledge development of scientific research owing to the increasing complexity and volume of this research. Bibliometrics and scientometrics are complementary, but their scopes and applications differ. Bibliometrics emphasizes quantitative indicators, including publication counts, citations, and journal impact, making it suitable for

measuring individual or institutional performance (Haustein & Larivière, 2015; Hasan et al., 2012). In policy, funding, and innovation decisions, science metrics provide a broader perspective for analyzing collaboration networks, knowledge diffusion, and emerging research trends (Bornmann, 2017; Leydesdorff, 2001). Beginners should be aware of these distinctions to choose appropriate metrics, interpret research impact accurately, plan careers, and collaborate strategically (Buschman & Michalek, 2013). To fill this gap, comparative analyses of both approaches were conducted in this study.

1. Objectives of the study:

- To develop knowledge and understanding of the main strengths and weaknesses of bibliometrics and scientometrics in evaluating research performance and scientific knowledge.
- To increase awareness of how these two approaches complement each other, beginners and emerging researchers effectively assess research and make informed decisions.

2. Research Method:

Bibliometric and scientometric methods were compared in this study to assess the productivity and impact of the research. The key techniques analyzed include Citation Analysis, H-Index, Co-Citation, Bibliographic Coupling, and Knowledge Mapping, focusing on their purposes, strengths, and limitations. A descriptive literature review was conducted. Data were collected from secondary sources, including journal articles, books, and various databases, such as Emerald, Science Direct, LISTA, Google Scholar, SpringerLink, focusing on methodologies, applications, or evaluations. In this study, clearly defined conceptual insights and practical suggestions were offered to beginners and emerging researchers.

Comparative Analysis:

A comparison of bibliometrics and scientometrics is presented, highlighting the differences between their purposes, scopes, and applications. An important part of bibliometrics is the measurement of quantitative data such as publication and citation counts, which provides an easy way to assess research output. Scientometrics aims to gain deeper insights into scientific activity by analyzing networks, collaboration, knowledge flows, altmetrics, and policy impacts. Comparative overviews are provided as below tables.

Table 1: Key Techniques in Bibliometrics vs Scientometrics

Technique	Bibliometrics	Scientometrics	Salient Feature
Citation Analysis	Measures impact of individual papers and authors	Used with co-citation and bibliographic coupling to map networks	Bibliometrics counts citations; scientometrics places citations in network context
H-Index	Balances quantity and impact of research output	Often combined with altmetrics for wider assessment	Bibliometrics evaluates individual output; scientometrics adds social and policy context
Co-Citation Analysis	Rarely used	Maps intellectual structures and research networks	Scientometrics visualizes knowledge clusters and relationships
Bibliographic Coupling	Limited application	Measures research fronts and topic relatedness	Bibliometrics uses shared references; scientometrics maps dynamic evolution
Knowledge Mapping	Not typically applied	Visualizes evolution, trends, and interdisciplinary links	Helps identify emerging areas and connections
Altmetrics	Not applied	Tracks online engagement and societal impact	Scientometrics captures immediate influence beyond citations

Bibliometrics is an easy method for measuring the output using counts and basic metrics. Using Scientometrics, networks, knowledge flow, collaborations, and broader impacts can be mapped to gain a deeper understanding. It is recommended that beginners begin with bibliometrics and gradually explore scientometrics to gain a deeper understanding of the dynamics of research (Small & Koenig, 1977; Hou & Liu, 2006; Garfield, 2005; Meho, 2007; Zhao & Strotmann, 2008; Hasan et al., 2012; Kim, 2013; Schreiber, 2013; Barnes, 2015)

Table 2: Applications of Bibliometric vs Scientometric Techniques

Application Area	Bibliometrics	Scientometrics	Salient Feature
Research Evaluation	Citation counts, H-Index	Co-citation, bibliographic coupling, impact analysis	Bibliometrics evaluates quantity; scientometrics assesses quality, networks, and trends
Research Collaboration	Limited insights	Network mapping, co-authorship, international collaborations	Scientometrics uncovers hidden partnerships and global research networks
Research Policy Development	Basic impact data	Evidence-based evaluation, innovation monitoring	Scientometrics informs strategic funding and policy decisions
Innovation & Trend Analysis	Citation trends	Knowledge mapping, altmetrics	Scientometrics identifies emerging areas faster and with broader scope
Institutional Assessment	Publication and citation counts	Research performance, collaboration, interdisciplinary evaluation	Bibliometrics provides snapshots; scientometrics offers strategic insights

Beginners can evaluate documents in an easy entry-level manner. Through scientometrics, we can gain a deeper understanding of the research networks, trends, and policy implications. A comprehensive analysis of research can only be conducted by applying bibliometric techniques, followed by scientometric methods (Leydesdorff, 2001; Yoganingrum, 2004; Gläser & Laudel, 2007; Bukvova, 2010; Halevi & Moed, 2013; Barnes, 2015; Haustein & Larivière, 2015; Moed & Halevi, 2015; Bornmann, 2017).

Table 3: Advantages and Limitations of Bibliometrics vs Scientometrics

Aspect	Bibliometrics	Scientometrics	Salient Feature
Scope	Narrow; focuses on publications and citations	Broad; includes networks, trends, innovation, and policy	Beginners can start with bibliometrics; scientometrics requires advanced skills
Evaluation Perspective	Quantitative: citations, H-Index	Quantitative + qualitative: collaboration, trends, altmetrics	Scientometrics provides richer, contextual insights
Data Requirements	Publication lists, citation databases	Citation data, collaboration networks, altmetrics, mapping	Bibliometrics is simpler; scientometrics requires multiple data sources
User-Friendliness	Simple, quick	Complex; requires visualization tools	Beginners should start with bibliometrics before moving to scientometrics
Policy & Decision Making	Limited	Strong; informs funding, collaboration, and policy decisions	Scientometrics supports strategic, evidence-based decisions

Beginners will find bibliometrics a useful and accessible method to evaluate research. Networks, trends, and policies are all influenced and shaped by scientometrics, a comprehensive field that provides strategic insights. Bibliometric methods should be used first to build an understanding, and then scientometric methods can be employed for deeper analyses (Small & Koenig, 1977; Yoganingrum, 2004; Gläser & Laudel, 2007; Meho, 2007; De Bellis, 2009; Bukvova, 2010; Haustein & Larivière, 2015; Moed & Halevi, 2015; Bornmann, 2017)

Conclusion and Future Directions:

The bibliometric approach offers a beginner-friendly foundation through quantitative analysis of publications and citations, whereas scientometrics provides an in-depth analysis of publications from a broader perspective. As scientometrics expands to encompass networks, knowledge mappings, and policy evaluations, it can provide deeper insight into the impact of research. Future research should focus on the integration of altmetrics to assess societal impacts, along with AI-based trend analysis and interdisciplinary approaches. Providing access to these tools should be a priority for early career researchers and policymakers to promote equitable and data-driven

practices for research assessment. It is possible to improve the accuracy, inclusivity, and strategic relevance of research evaluations through a combined approach that allows researchers and policymakers to make evidence-based decisions.

References:

1. Barnes, C. (2015). *The use of altmetrics as a tool for measuring research impact. Journal of Librarianship and Information Science*, 47(1), 45–56.
2. Baykoucheva, S. (2015). *From the Science Citation Index to the Journal Impact Factor and Web of Science: interview with Eugene Garfield (pp. 115–121). Chandos Publishing/Elsevier.*

- <https://doi.org/10.13016/M22C02>
3. Bornmann, L. (2017). *Measuring impact in research evaluations: a thorough discussion of methods for, effects of and problems with impact measurements*. *Higher Education*, 73(5), 775–787. <https://doi.org/10.1007/S10734-016-9995-X>
 4. Buschman, M., & Michalek, A. (2013). *Are alternative metrics still alternative*. 39(4), 35–39. <https://doi.org/10.1002/BULT.2013.1720390411>
 5. Bukvova, H. (2010). "Studying Research Collaboration: A Literature Review,".
 6. *Sprouts: Working Papers on Information Systems*, 10(3). <http://sprouts.aisnet.org/10-3>
 7. De Bellis, N. (2009). *Bibliometrics and Citation Analysis: From the Science Citation Index to Cybermetrics*. <https://www.amazon.com/Bibliometrics-Citation-Analysis-Science-Cybermetrics/dp/0810867133>
 8. El-Munshid, H. A. (2005). *The theory and uses of citation indexing*. *Saudi medical journal*, 26(10), 1643-1645
 9. Garfield, E. (2005). *The agony and the ecstasy-the history and meaning of the journal impact factor*. In *Chicago: International Congress on Peer Review and Biomedical Publication*.
 10. <https://garfield.library.upenn.edu/papers/jifchicago2005.pdf>
 11. Gläser, J., & Laudel, G. (2007). *The Social Construction Of Bibliometric Evaluations*. In: Whitley, R., Gläser, J. (eds) *The Changing Governance of the Sciences*. *Sociology of the Sciences Yearbook*, vol 26. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6746-4_5
 12. Haustein, S., & Larivière, V. (2015). *The Use of Bibliometrics for Assessing Research: Possibilities, Limitations and Adverse Effects* (pp. 121–139). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-09785-5_8
 13. Halevi, G., & Moed, H. F. (2013). *The thematic and conceptual flow of disciplinary research: A citation context analysis of the journal of informetrics*, 2007. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 64(9), 1903–1913. <https://doi.org/10.1002/ASI.22897>
 14. Hasan, S. A., et al. (2012). *H-index: The key to research output assessment*. Published in: *Archives Des Sciences* , Vol. 65, No. 4 <https://mpira.ub.uni-muenchen.de/39097/>
 15. HOU, H., & LIU, Z. (2006). *Mapping of science studies, 1975-2004*. In *International Workshop on Webometrics, Informetrics and Scientometrics & seventh COLLNET meeting (10-12 May 2006, Nancy)* (pp. 180-187).
 16. Kim, H. (2013). *An analysis of the intellectual structure of the LIS field: using journal co-citation analysis*. *Journal of the Korean BIBLIA Society for library and Information Science*, 24(4), 99-113.
 17. Lawson, C., & Soós, S. (2014). *A thematic mobility measure for econometric analysis*. Turin: LEI & BRICK Working Paper, 2, 2014.
 18. Leydesdorff, L. (2001). *The Challenge of Scientometrics: The Development, Measurement, and Self-Organization of Scientific Communications* (pp. 1–25). Universal Publishers, Parkland, Florida. <http://eprints.rclis.org/16168/>
 19. Meho, L. I. (2007). *The rise and rise of citation analysis*. *Physics World*, 20(1), 32–36. <https://doi.org/10.1088/2058-7058/20/1/33>
 20. Moed, H. F., & Halevi, G. (2015). *Multidimensional assessment of scholarly research impact*. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 66(10), 1988–2002. <https://doi.org/10.1002/ASI.23314>
 21. Schreiber, M. (2013). *The predictability of the Hirsch index evolution*. arXiv preprint arXiv:1307.5964.

22. Small, H. G., & Koenig, M. E. (1977). *Journal clustering using a bibliographic coupling method. Information processing & management*, 13(5), 277-288. . [https://doi.org/10.1016/0306-4573\(77\)90017-6](https://doi.org/10.1016/0306-4573(77)90017-6)
23. Koenig, M. (1977). *Journal clustering using a bibliographic coupling method. Information Processing Management*. [https://doi.org/10.1016/0306-4573\(77\)90017-6](https://doi.org/10.1016/0306-4573(77)90017-6)
24. Wall, P. E. (2005). *Introduction and history. In Thin-Layer Chromatography* (pp. 1-5).
25. <https://doi.org/10.1039/9781847552464-00001>
26. Yoganingrum, A. (2004). *Bibliometrics method for knowledge mapping: An application on the scientific research in indonesia. วรรณสารบรรณารักษศาสตร์ (Library Science Journal)*, 24(2), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.58837/CHULA.LSJ.24.2.1>
27. Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/ljsj/vol24/iss2/>
28. Zhao, D., & Strotmann, A. (2008). *Author bibliographic coupling: Another approach to citation-based author knowledge network analysis. Proceedings of the American Society for Information Science and Technology*, 45(1), 1-10. <https://doi.org/10.1002/meet.2008.1450450292>

Cite This Article:

Mr. Talmale M.S. & Dr. Motewar N. (2025). *Comparative Analysis of Bibliometrics and Scientometrics: Concepts, Methods, and Applications in Scholarly Assessment.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 161–167).

THE IMPACT OF READING ON MENTAL AND PHYSICAL WELL-BEING: A REVIEW OF THE LITERATURE

** Arjun Raybhan Aware*

** Researcher, Mahatma Phule Mahavidyalay, Pimpri, Pune -411017*

Abstract:

Reading is a powerful tool for improving mental and physical health, offering numerous benefits that enhance overall quality of life. This paper explores the impact of reading on well-being, highlighting its potential as a therapeutic tool for mental health conditions. Through a literature review, we examine the effects of reading on stress reduction, cognitive function, emotional intelligence, and self-awareness. Our findings suggest that reading can be a valuable adjunct to professional treatment, and we provide suggestions for incorporating reading into daily life.

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.

Introduction:

Reading is like a superpower for your brain! It boosts cognitive function, reduces stress, and enhances empathy. Plus, it can even improve sleep and support mental health. The thesis statement of this paper is: "Reading plays a significant role in both mental and physical well-being, enhancing cognitive function, reducing stress, and promoting overall health."

Key words:

(NIH) National Institutes of Health
(WHO) World Health Organization

Mental Well-being:

Reading plays a significant role in maintaining and improving mental well-being. Here are some ways reading impacts mental health:

Reduces Stress and Anxiety: Reading can be a great stress-reliever, allowing you to escape into a different world and calm your mind.

Reading can be a great stress-reliever, allowing you to escape into a different world and calm your mind.

Reduces Stress

Reading is a great way to reduce stress and unwind. Here are some ways reading helps:

1. Escapism: Gets you lost in a different world, distracting you from stressors.
2. Relaxation: Slows down your heart rate and calms your mind.
3. Mood booster: Releases endorphins, improving your mood.

Some stress-reducing reading options:

1. Fiction: Get lost in a novel or short story.
2. Mindfulness guides: Practice relaxation techniques.
3. Humor: Laugh out loud with funny books or comics.

Improves Cognitive Function:

Reading keeps your mind active, improving memory, concentration, and analytical skills.

Reading keeps your mind active, improving memory, concentration, and analytical skills.

Reading is like a workout for your brain, improving cognitive function in several ways:

1. **Memory boost:** Reading exercises your memory, helping you recall characters, plot twists, and new information.
2. **Concentration enhancement:** Focusing on a book improves your attention span and concentration.

3. **Analytical thinking:** Reading complex texts develops critical thinking and problem-solving skills.
4. **Neuroplasticity:** Reading creates new neural connections, keeping your brain agile and adaptable.

Some brain-boosting reading tips:

1. Variety is key: Mix fiction, non-fiction, and different genres.
2. Challenge yourself: Tackle complex texts or new topics.
3. Make it a habit: Regular reading keeps your brain sharp.

Enhances Empathy:

Through stories, reading helps you understand different perspectives, fostering empathy and compassion.

Through stories, reading helps you understand different perspectives, fostering empathy and compassion.

Reading enhances empathy by allowing us to step into others' shoes and experience their struggles, joys, and perspectives. Here's how it works:

1. Perspective-taking: Stories help us understand different viewpoints, fostering compassion and understanding.
2. Emotional connection: We connect with characters' emotions, developing emotional intelligence.
3. Broadens understanding: Exposure to diverse stories and experiences expands our worldview.

Some empathetic reads:

1. "The Kinky Boots" by Terry Pratchett: A heartwarming tale of acceptance.
2. "The Hate U Give" by Angie Thomas: A powerful exploration of social justice.

Supports Mental Health: Reading self-help books, mindfulness guides, or memoirs can provide valuable insights and coping strategies.

Reading self-help books, mindfulness guides, or memoirs can provide valuable insights and coping strategies.

Reading supports mental health in several ways:

1. Provide coping strategies: Self-help books and memoirs offer valuable insights and tools.
2. Reduces feelings of isolation: Connecting with characters and stories can alleviate loneliness.
3. Promotes self-reflection: Reading encourages introspection and personal growth.
4. Fosters resilience: Stories of overcoming adversity inspire hope and strength.

Some mental health-focused reads:

1. "The Body Keeps the Score" by Bessel van der Kolk: A trauma-informed perspective.
2. "Daring Greatly" by Brené Brown: A powerful exploration of vulnerability..

Some popular books on mental well-being include:

1. "The Power of Now" by Eckhart Tolle
2. "Mindset: The New Psychology of Success" by Carol S. Dweck

Physical Well-being:

Reading also has a positive impact on physical well-being:

- Improves Sleep: Reading can be a great way to wind down and prepare for sleep.
- Lowers Blood Pressure: Research suggests that reading can help lower blood pressure and reduce stress.
- Boosts Immune System: Reading can have a positive impact on the immune system by reducing stress and improving sleep quality.

Some ways reading promotes healthy habits include:

- Increases health knowledge: Reading informs decisions about diet, exercise, and wellness.
- Inspires behavior change: Stories and advice motivate readers to adopt healthier habits.
- Supports mental well-being: Reading reduces stress and promotes relaxation.

Conclusion:

Reading has a profound impact on both mental and physical well-being, offering numerous benefits that can enhance overall quality of life. Key findings include:

1. Cognitive Function: Reading improves memory, concentration, and critical thinking.
2. Mental Health: Reduces stress, anxiety, and depression while promoting empathy and self-awareness.
3. Physical Health: Supports healthy habits, lowers blood pressure, and boosts the immune system.

Implications:

1. Individuals: Prioritize reading as a tool for personal growth and well-being.
2. Society: Encourage reading initiatives in schools, workplaces, and communities to foster healthier populations.

Future research directions:

1. Explore the impact of digital reading on mental and physical health.
2. Investigate the role of reading in specific populations (e.g., children, seniors).
3. Develop targeted reading interventions for mental and physical health challenges.

References:

1. *Journal of Health Communication* (2018). "Health Literacy and Health Behavior Change"

2. *American Journal of Preventive Medicine* (2015). "Reading and Health Behavior"

3. *National Institutes of Health (NIH)*

4. *World Health Organization (WHO)*

Research Questions:

- How does reading impact mental health in different age groups?
- What types of reading materials are most beneficial for well-being?
- Can reading be used as a therapeutic tool for mental health conditions?

Expansion:

Reading is a versatile tool that can be adapted to various contexts and populations. For example, reading can be used in educational settings to enhance learning and cognitive development. In clinical settings, reading can be used as a therapeutic tool to support mental health treatment.

Some potential limitations of this study include:

- The reliance on self-reported data and subjective experiences
- The need for more research on the impact of digital reading on mental and physical health
- The importance of considering individual differences and cultural contexts in reading habits and preferences.

Despite these limitations, the findings of this study suggest that reading is a valuable tool for promoting well-being and improving quality of life.

Cite This Article:

Aware A.R. (2025). *The Impact of Reading on Mental and Physical Well-being: A Review of the Literature.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp.168–170).

RANGANATHAN'S FIVE LAWS IN THE AGE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE: A NEW FRAMEWORK FOR MODERN LIBRARIANSHIP

*** Badrinath D. Dhakne**

* Librarian, Dr. Babasaheb Ambedkar College, Aundh, Pune.

Abstract:

This study examines the reinterpretation of Ranganathan's Five Laws of Library Science in the context of Artificial Intelligence (AI). The Five Laws, initially formulated for print-based contexts, continue to serve as relevant guiding principles for contemporary libraries, necessitating adaptation to digital and AI-driven services. This study analyses the impact of AI technologies, including machine learning, natural language processing, recommendation systems, semantic indexing, and robotic process automation, on improving access, personalizing information delivery, aligning resources with users, enhancing time efficiency, and fostering adaptive growth. This underscores the changing professional responsibilities of librarians as curators of data-driven collections and enablers of AI-supported services. The study concludes that AI operationalizes and extends Ranganathan's principles, resulting in dynamic, responsive, and user-centric library ecosystems.

Keywords : *Ranganathan's Five Laws of Librarianship, Artificial Intelligence, Digital Libraries, Personalized Information, Intelligent Resource Discovery*

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.

Introduction:

The Indian “Father of Library Science” Dr. Shiyali Ramamrita Ranganathan transformed library organization and services with his visionary ideals and scientific methodology. Most notable is his 1931 Five Laws of Library Science, which have directed library philosophy, practice, and instruction for nearly a century. These modest but substantial regulations provided a human centered and service-oriented framework for librarianship at a period when libraries were custodial organizations focused on preservation rather than access.

Ranganathan's Five Laws are ageless because of their flexibility and application. Although written in the period of print, these regulations stress availability, user ease, resource utilization, and continual progress, which are important across generations and

technology. They have guided libraries through print to digital resources, manual cataloguing to integrated library systems, and now AI and smart technology. Each innovation has contributed interpretation to the laws without changing their core.

AI, machine learning, big data analytics, NLP, automation, chatbots, and intelligent information retrieval systems have advanced rapidly in libraries worldwide. These advances are changing information search, access, and interaction. AI-enabled library systems may analyse user behaviour, propose tailored resources, automate cataloguing, and forecast information requirements. Such improvements reflect a paradigm shift from traditional service delivery to data-driven, anticipatory, intelligent libraries.

Conceptual Framework of the Five Laws of Library Science:

The Five Laws of Library Science, initially articulated by S. R. Ranganathan in 1931, offer the conceptual underpinning for current librarianship and have ever since affected library theory and practice on a worldwide scale (Ranganathan, 1931). As stated in the first rule, "Books are for use," the elimination of barriers to access is crucial to the free and efficient use of resources. The need of recognizing user variety and providing fair access to resources that meet individual requirements is emphasized by the second law, "Every reader his or her book" Making sure that all resources are properly catalogued, classified, and promoted so that they can be found by the right people is the subject of the third law, "Every book its reader". the fourth rule, "Save the time of the reader," stresses the need of efficient services, user-friendly interfaces, and simplified processes in order to minimize user effort. According to the fifth rule, "The library is a growing organism," libraries are seen as dynamic systems that need to adapt to new information environments by increasing their collection size, technological capabilities, and range of services.

Artificial Intelligence in Libraries

Artificial Intelligence (AI) comprises technologies that mimic human cognitive abilities such as reasoning, pattern recognition, natural language understanding, problem-solving, and autonomous decision-making (Russell & Norvig, 2021). Machine learning algorithms identify user behaviour patterns, natural language processing (NLP) systems interpret and respond to human queries, deep learning models improve classification accuracy, and predictive analytics tools support proactive service planning in libraries (Sharma & Arora, 2020). Libraries currently use AI in several ways: Recommendation systems use borrowing histories, reading interests, and search patterns to recommend books and articles (Singh & Mahajan,

2021); automated metadata generation tools use machine learning, computer vision, and text mining to classify documents, extra documents, and research queries (Tredinnick, 2017). RPA automates back-end processes including circulation notifications, overdue reminders, inventory updates, and report compilation, freeing up staff time for user-centered services (Fernandez, 2020). Libraries may analyse user interaction patterns, optimise resource allocation, and make evidence-based collection development and digital service design decisions using data analytics and AI-driven dashboards (Cox et al., 2019). Libraries are becoming intelligent, adaptable, and data-driven learning environments thanks to AI tools, changing how knowledge is accessible, curated, and distributed in the digital age.

Five Laws of Librarianship in the Age of AI

1. First Law: Books Are for Use

Ranganathan's First Law, "Books Are for Use," takes on new significance in the AI era as the emphasis moves from making books physically available to guaranteeing intelligent, barrier-free access to various digital information formats. AI-driven retrieval systems improve information access by analysing user intent, context, and behaviour through machine learning, emantic search, and natural language processing (NLP). This interpretation leads to search results that are highly relevant and go beyond simple keyword matching (Singh & Bansal, 2022; Wang & Li, 2020). These systems not only make the information accessible to people with different abilities, but they also make it easier for people to use voice-assisted interfaces, convert text to speech, and create screen-reader-friendly content (Sharma & Arora, 2020; Patel & Shah, 2021). Digital repositories powered by AI also include smart features like auto-tagging, predictive navigation, knowledge graphs, and metadata enrichment. According to Dang and Ignat

(2016) and Kumar and Verma (2019), these characteristics make it easier for users to navigate the resources, resulting in less time spent searching. These enhancements support the First Law by creating a knowledge ecosystem in which all information may be freely, intelligently, and universally accessible. query processing, semantics, and linguistics.

2. Second Law: Every Reader His /Her Book

Ranganathan's Second Law, "Every Reader His Book," is reconfigured in the AI era to emphasize the personalized dissemination of information. In this context, libraries are adjusting their practices to identify the unique requirements, preferences, and learning behaviour of each user. Libraries can create personalized reading lists, research advisories, and learning pathways based on each user's academic interests, search behaviour, and usage patterns using AI-driven user profiling, collaborative filtering, and content-based recommendation algorithms (Mishra & Singh, 2021; Zhang & Zhang, 2020). These intelligent systems provide accurate and valuable information to students, academics, and general readers without overwhelming them with digital stuff. AI supports multilingual recommendations, adaptive learning environments, and persona-based information services for visually impaired, rural, and first-generation digital users, enhancing inclusive personalization (Kumar & Chatterjee, 2022; López-Nores et al., 2018). Sentiment analysis and behavioural analytics help libraries anticipate user requirements, increase outreach, collection-building, and digital engagement (Sharma & Arora, 2020; Park & Lee, 2021). Thus, the Second Law evolves from matching a user with a resource to a dynamic, data-informed model in which AI ensures that every user receives the most relevant information at the right time in the best format,

improving accuracy, equity, and inclusivity in modern library services.

3. Third Law: Every Book Its Reader

In the AI era Ranganathan's Third Law, "Every Book Its Reader," is reinterpreted to emphasize, that intelligent and automated discovery systems should identify the best user for any library item whether digital or physical. Instead of using bibliographic metadata, AI-powered classification, semantic indexing, and knowledge graph technologies link materials based on concepts, contexts, and user behaviour to improve resource visibility and discoverability (Reddy & Srinivas, 2021; Liu & Chen, 2019). Machine learning algorithms can anticipate which users will benefit from certain resources by evaluating citation networks, research trends, and usage histories, boosting academic and research productivity. Automated metadata creation and enrichment technologies gather keywords, summarize information, and assign topic headings more accurately and efficiently than manual techniques (Kaur & Jain, 2020; Dang & Ignat, 2016). Dynamic recommendation systems that suggest suitable e-books, journal articles, datasets, and other digital learning objects to users before they search for them increase resource-user alignment (Patel & Chauhan, 2022; Nguyen & Li, 2020). Thus, the Third Law shifts from a passive model of waiting for users to find materials to a proactive, AI-driven ecosystem that intelligently connects resources with optimal users, maximizing collections' impact, usage, and relevance in today's data-rich and digitally interconnected information environment.

4. Fourth Law: Save the Time of the Reader

AI solutions transform the Fourth Law from emphasizing physical convenience to ensuring efficient, intelligent, and time-optimized access to information, highlighting its critical importance in

AI-enabled digital and hybrid libraries. Fourth Law ensures that libraries provide efficient, intelligent, and time-optimized access to information. By leveraging AI tools, libraries minimize user effort and create a proactive, user-cantered information environment.. Modern libraries use AI-driven search engines, semantic query processing, and predictive retrieval models in order to find the relevant results fast - often within seconds of executing a search. This digital technology is a breakthrough that could save users a lot of time to get through massive digital archives (Patel and Shah, 2021; Wang and Li, 2020). Automatic basic inquiries, facilitating navigation, and providing tailored recommendations via chatbots and virtual assistants, libraries minimize the time users expend in seeking information. Robotic Process Automation (RPA) manages repetitive back-end functions such as circulation management and alerts, facilitating expedited service delivery, while AI-driven analytics predicts user requirements and proactively offers pertinent resources, allowing users to swiftly and efficiently acquire the appropriate information.

5. Fifth Law: The Library is a Growing Organism

Ranganathan's Fifth Law, "The Library is a Growing Organism," emphasizes the necessity for libraries to continuously adapt in the AI era by integrating new technologies, resources, and services to maintain relevance in a dynamic information landscape. This growth transcends the mere addition of books or physical resources; it encompasses the strategic integration of digital collections, multimedia content, and AI-enabled services that adapt to evolving information usage patterns. The library adapts by analyzing trends, forecasting emerging areas of interest, and modifying its collections and services to maintain relevance in a dynamic information environment.

The adaptive growth enables the library to expand its offerings, diversify its services, and sustain its position as a central and responsive hub for learning and research. Consequently, the library functions as a dynamic system that evolves continuously to adapt to technological advancements and user expectations, illustrating its resilient nature in the AI age.

Conclusion:

In the era of artificial intelligence, Ranganathan's Five Laws remain relevant in guiding contemporary libraries, despite technological advancements altering the methods of information access, utilization, and management. Artificial intelligence facilitates libraries in delivering intelligent and efficient access to resources, ensuring that information is provided to users in the appropriate format and at the optimal time. Personalized recommendation systems and predictive analytics facilitate the delivery of content tailored to individual interests, thereby enhancing learning, research, and reading experiences. Intelligent discovery tools optimize resource allocation, ensuring that each resource is directed to its most appropriate user, thereby enhancing relevance, visibility, and utilization. AI-driven virtual assistants, chatbots, and automated workflows enhance efficiency by addressing inquiries, facilitating navigation, and optimizing routine tasks. Libraries operate as dynamic ecosystems that continuously evolve through the integration of digital collections, multimedia content, and AI-driven services.

Professional roles in libraries are evolving; librarians are transitioning into curators of data-driven resources, facilitators of AI-based services, and guides for intelligent information retrieval, thereby promoting continuous learning and skill development. The incorporation of AI enhances libraries' adaptability, user focus, and responsiveness to evolving research trends and user requirements. Addressing ethical

considerations, including data privacy and algorithmic fairness, is essential for ensuring responsible use of AI. AI enhances the principles of Ranganathan's Laws, transforming libraries into intelligent, efficient, and evolving institutions that empower users and professionals in the twenty-first century.

References:

1. Bairagi, M., & Lihitkar, S. R. (2025). Usage of AI-driven utility tools amongst researchers of Andhra Pradesh technical institutes. *DESIDOC Journal of Library & Information Technology*, 45(2), 116–122.
2. Connaway, L. S., & Faniel, I. M. (2014). Reordering Ranganathan: Shifting user behaviors, shifting priorities. *OCLC Research*.
3. Cox, A. M., Pinfield, S., & Rutter, S. (2019). The intelligent library: Thought leadership on the future of libraries and AI. *Library Hi Tech*, 37(3), 418–435.
4. Dang, Q. V., & Ignat, C. L. (2016). Quality assessment of automatic metadata generation. *Journal of Information Science*, 42(3), 364–378.
5. Das, R. K., & Islam, M. S. U. (2021). Application of artificial intelligence and machine learning in libraries: A systematic review. Preprint. <https://arxiv.org/abs/2112.04573>
6. Fernandez, P. (2020). Artificial intelligence and libraries: An overview. *Library Hi Tech News*, 37(3), 1–5.
7. Kaur, P., & Jain, S. (2020). Machine learning approaches for metadata enrichment in Indian academic libraries. *Annals of Library and Information Studies*, 67(4), 221–229.
8. Kumar, N., & Verma, R. (2019). AI-enhanced digital repositories: A framework for smart access in academic libraries. *Annals of Library and Information Studies*, 66(3), 123–130.
9. Kumar, S., & Chatterjee, A. (2022). AI-driven user personalization in Indian academic libraries: A behavioural analytics approach. *Annals of Library and Information Studies*, 69(2), 101–110.
10. Krishan Kumar. (2008). *Library organization*. Vikas Publishing.
11. Liu, X., & Chen, H. (2019). Knowledge graph-enhanced resource discovery in digital libraries. *Information Processing & Management*, 56(6), 102097.
12. López-Nores, M., Blanco-Fernández, Y., García-Duque, J., & García, J. (2018). Personalized recommendations in digital learning environments. *Computers & Education*, 123, 124–136.
13. Mishra, R., & Singh, P. (2021). Personalized information services in digital libraries using machine learning. *DESIDOC Journal of Library & Information Technology*, 41(3), 215–223.
14. Nguyen, T., & Li, W. (2020). Predictive recommendation systems for scholarly information retrieval. *Library Hi Tech*, 38(4), 995–1011.
15. Park, S., & Lee, J. (2021). Behavioural analytics for user profiling in digital libraries. *The Electronic Library*, 39(4), 565–582.
16. Patel, A., & Shah, J. (2021). Enhancing accessibility in digital libraries through AI-driven interfaces. *DESIDOC Journal of Library & Information Technology*, 41(5), 367–374.
17. Patel, M., & Chauhan, K. (2022). AI-assisted recommendation workflows for enhanced resource discovery in digital libraries. *DESIDOC Journal of Library & Information Technology*, 42(2), 98–106.
18. Ranganathan, S. R. (1931). *The five laws of library science*. Madras Library Association.
19. Reddy, M., & Srinivas, K. (2021). Semantic indexing and AI-driven retrieval models in university libraries. *Journal of Information Science Theory and Practice*, 9(3), 45–59.

20. Rubin, R. (2016). *Foundations of library and information science* (4th ed.). ALA Neal-Schuman.
21. Russell, S., & Norvig, P. (2021). *Artificial intelligence: A modern approach* (4th ed.). Pearson.
22. Saunders, L. (2015). Future directions for library and information science education. *Journal of Education for Library and Information Science*, 56(4), 263–271.
23. Sharma, R., & Arora, J. (2020). Artificial intelligence applications in libraries. *DESIDOC Journal of Library & Information Technology*, 40(6), 337–344.
24. Singh, N., & Mahajan, P. (2021). AI-enabled recommendation systems in libraries: Opportunities and challenges. *IFLA Journal*, 47(2), 179–192.
25. Singh, S., & Bansal, P. (2022). NLP-based intelligent information retrieval in Indian academic libraries. *Journal of Information & Knowledge Management*, 21(4), 2250045.
26. Tredinnick, L. (2017). Artificial intelligence and professional roles. *Business Information Review*, 34(1), 37–41.
27. Wang, X., & Li, Y. (2020). Semantic search and AI-enabled discovery systems in digital libraries. *Library Hi Tech*, 38(4), 985–1001.
28. Zhang, L., & Zhang, Y. (2020). AI-based recommender systems for academic information services. *Library Hi Tech*, 38(4), 1021–1037.

Cite This Article:

Dhakne B.D. (2025). Ranganathan's Five Laws in the Age of Artificial Intelligence: A New Framework for Modern Librarianship. In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp.171–176).

S.P. JAIN COLLEGE LIBRARY – AN INFORMATION CENTRE FOR MENTAL HEALTH: A CASE STUDY

***Dr. Yogesh B. Daphal, **Dr. Shrikant W. Ramteke & *** Dr Prachi P. Arote**

**Librarian, S.P. Jain Arts and Commerce College, Pabal, Pune.*

*** Asst. Librarian, Dr. Vishwanath Karad, MIT World Peace University, Pune.*

**** Trinity College of Engineering & Research, Pune.*

Abstract:

Libraries today play an important role in helping users with mental health, expanding beyond their usual job of sharing information. This study looks at the S.P. Jain College Library as a centre that supports mental health through information. It focuses on how the library collects, arranges, and provides access to books related to bibliotherapy. By studying the library's special collection of books, organized cupboards, and ways of engaging users, the research shows that easy access to mental health books can help improve students' emotional well-being. It also explains how the library combines information services with real mental health support, making it a valuable place for promoting mental wellness. The findings show that having a well-arranged collection and easy-to-use systems helps students better understand and manage their mental health.

Keywords: *S.P. Jain College Library, Mental Health, Bibliotherapy, Information Centre, Student Well-being, Library Services, Case Study, Resource Organization*

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.

Introduction:

S.P. Jain College, Pabal, affiliated with Savitribai Phule Pune University, is dedicated to academic excellence and student well-being. The college focuses on providing overall education that supports intellectual, emotional, and social growth. In line with these goals, the college library is designed not only as a centre for academic learning but also as an Information Centre for Mental Health, using bibliotherapy as a helpful method to support students' well-being.

Objectives of the Study:

1. To study how the S.P. Jain College Library helps in spreading awareness about mental health.
2. To highlight the library's bibliotherapy initiatives.
3. To document the curated collection of mental health resources.
4. To assess the impact of the library as a supportive space for students and faculty.

Methodology:

This case study is based on: Observation of library practices and initiatives.

- Review of curated bibliotherapy book cupboards.
- Informal interviews with library users (students and faculty).
- Secondary data from institutional sources.

Library as an Information Centre for Mental Health:

The S.P. Jain College Library integrates academic support with mental health resources. The library team has developed:

- **Bibliotherapy Cupboards:** Specially arranged shelves dedicated to mental health themes.
- **Reading Corners:** Quiet spaces for stress relief and mindful reading.
- **Workshops and Talks:** Events on mental health literacy, resilience, and well-being.

- **Resource Guides:** Lists of recommended books in Marathi, Hindi, and English.

Bibliotherapy and Mental Health: Bibliotherapy is a therapeutic approach that uses carefully selected literature to support individuals in coping with psychological, emotional, and social challenges. By providing relatable narratives, inspiring autobiographies, and self-help materials, libraries help users:

**How S.P. Jain College Library Supports Students:
Reduces stress and anxiety:**

The library is a peaceful place where students can read and relax. Books on happiness, motivation, and mindfulness help them stay calm and stress-free.

Bibliotherapy Cupboards at S.P. Jain College Library:

The library has curated a special cupboard arrangement for bibliotherapy. Books are categorized according to age groups and mental health concerns, enabling easy access for students and faculty.

- **Builds resilience:**
By reading stories of people who faced and overcame challenges, students learn to stay strong and positive during tough times.
- **Gives a better view of life's challenges:**
Books in the library help students understand that problems are a normal part of life and can be solved with patience and effort.
- **Improves coping skills:**
Reading about emotional health, time management, and positive habits helps students find better ways to handle pressure and balance their studies and life.

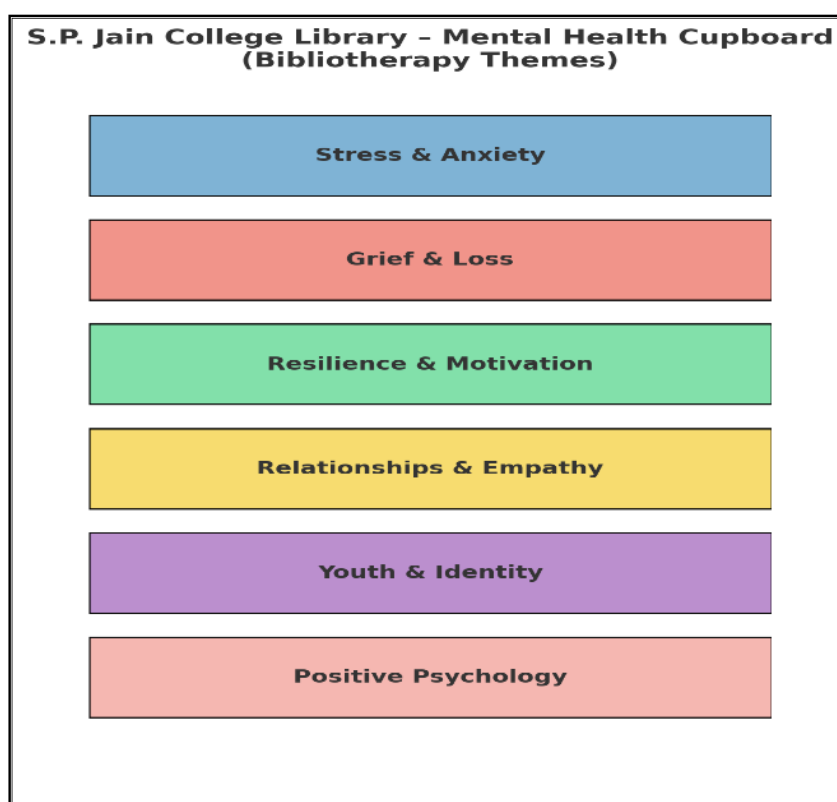


Figure 1: Bibliotherapy Cupboard Arrangement

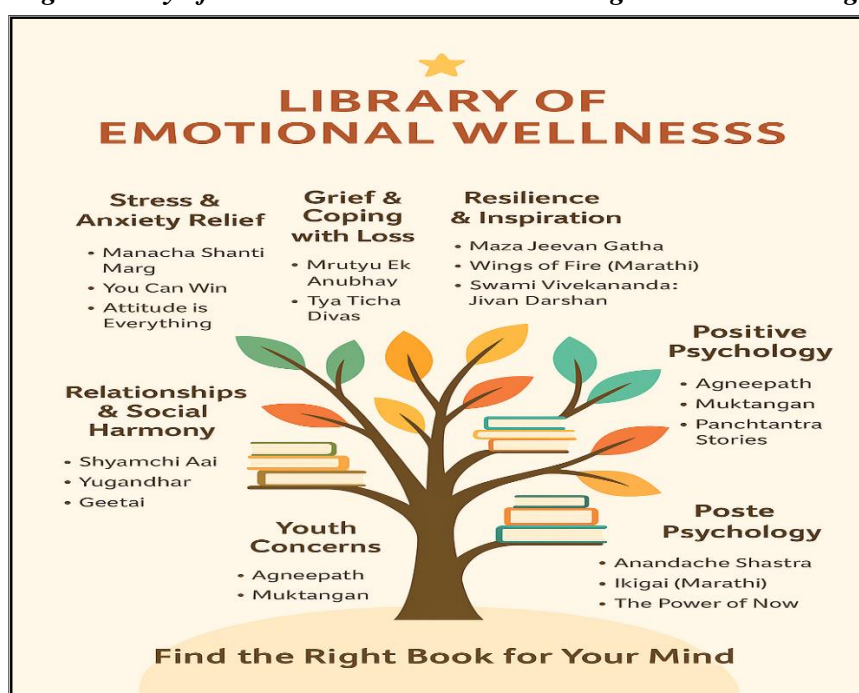
1. Sample Book Arrangement:

Our College library make a cupboard by giving title as '*Bibliotherapy Cupboard*' and categories its sections with labels of following as shown in figure 1. This themed section helps readers easily find books that match their personal mental health and well-being needs.

Table 1: Bibliotherapy Cupboard Arrangement

Sections	Description	Examples of Sample Books
Stress & Anxiety Relief	Books that help reduce mental stress and bring peace of mind.	<i>You Can Win, Attitude is Everything</i>
Grief & Coping with Loss	Books that support readers in dealing with sadness, grief, and emotional pain.	<i>The Alchemist</i> (Marathi translation)
Resilience & Inspiration	Motivational and life stories that encourage strength, hope, and determination.	<i>Maza Jeevan Gatha</i> (Dr. B. R. Ambedkar), <i>Wings of Fire</i> (Marathi translation), <i>Swami Vivekananda: Jivan Darshan</i>
Relationships & Social Harmony	Books promoting family bonding, love, friendship, and community values.	<i>Shyamchi Aai, Yugandhar, Geetai</i>
Youth Concerns	Stories and lessons for young readers to guide their thoughts and actions positively.	<i>Agneepath, Panchtantra Stories</i>
Positive Psychology	Books focusing on happiness, mindfulness, and personal growth.	<i>Anandache Shastra, Ikigai</i> (Marathi translation), <i>The Power of Now</i>

Fig.2 Library of Emotional Wellness -book arrangement in our college library



Findings and Discussion:

- Students reported increased motivation and emotional support after reading bibliotherapy-selected books.
- Faculty observed that students who engaged with the cupboard collection showed greater emotional balance.
- The initiative reduced the stigma around discussing mental health in academic spaces.

Conclusion:

The S.P. Jain College Library has effectively evolved into an Information Centre for Mental Health through its bibliotherapy programs. With specially themed cupboards, thoughtfully selected book collections, and comfortable reading areas, the library actively supports emotional strength, self-understanding, and mental

well-being among both students and staff. This case study illustrates how academic libraries can broaden their purpose from purely educational goals to also fostering overall mental wellness.

References:

1. *S.P. Jain College, Pabal. (2025).* Official website. <https://spjcpabal.in/>
2. **Daniel, L. O. (2023).** Bibliotherapy: An expanded role for libraries and librarians. *Library Philosophy and Practice (e-journal), Article 7957.* <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/7957>
3. **Noordin, S., Husaini, H., & Shuhidan, S. (2017).** *Bibliotherapy in public libraries: A conceptual framework.* *International Journal of Learning and Teaching*, 3(3), 232–236. <https://doi.org/10.18178/ijlt.3.3.232-236>

Cite This Article:

Dr. Daphal Y.B., Dr. Ramteke S.W. & Dr. Arote P.P. (2025). *S.P. Jain College Library – An Information Centre for Mental Health: A Case Study.* In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 177–180).

THE ROLE OF READING IN MENTAL AND PHYSICAL WELL-BEING

**Vishakha Patil*

** Librarian, The Academy School, Tathawade, Pune.*

Abstract:

Reading can be done in different languages. Reading in one's mother tongue is easier to read and understand. Reading makes a person knowledgeable and he gets a new friend in the form of a book. Reading is an art. Reading makes a person human, gives a new direction to life, teaches him to think, makes him introverted, and also makes him aware of what is right and wrong in life. There is a saying in our society that 'If you read, you will become wise'. Now a days school going children must to read to improve their focus. That's why in schools are continuously improving the libraries in the school which are rich filled with various books like adventure, fantasy, morals etc. They also focus on how to engage the child understanding their thoughts while reading. Reading increases connectivity in the brain, reduces stress, promotes relaxation. Because of reading Improves mental health, such as reducing stress, increasing concentration, improving memory, and reducing the risk of diseases like Alzheimer's. Reading stimulates the imagination and helps improve social skills. Reading helps reduce stress, as it allows you to disconnect from your surroundings and relax. Just six minutes of reading can reduce muscles tension. Since reading requires focus, it helps improve your concentration and memory. Reading increases connectivity in the brain and helps it function more effectively, which improves memory. Boosts imagination: Reading fiction increases your imagination and helps you understand the emotions and mental states of others, which improves social relationships. The habit of reading can improve the quality of sleep, as it promotes relaxation.

Keywords: Children, Reading, Mental Health, Well Being, School Library Role.

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.

Introduction:

Reading has long been regarded as a gateway to knowledge, imagination, and emotional development. Beyond its academic importance, research increasingly highlights reading as a vital contributor to mental and even physical well-being, especially for children. For school-going children—who face academic pressures, social challenges, and rapid cognitive development—reading offers a safe, powerful tool for emotional regulation, personal growth, and overall wellness. The school library, often considered the heartbeat of a learning environment, plays a critical role in shaping these positive outcomes by providing access, structure, and a peaceful space for literacy engagement.

This article explores how reading supports children's mental and physical health, enhances focus, nurtures psychological resilience, and how school libraries

contribute to the holistic well-being of young learners.

Reading as a Foundation for Mental Well-Being:

For many children, reading provides a calming escape from the pressures of daily life. Engaging with a story lowers the heart rate, reduces muscle tension, and creates a meditative state similar to mindfulness. When children immerse themselves in a book, they temporarily detach from stressors like exams, peer conflicts, or overstimulation from technology.

Stories also help children understand and manage their emotions. Characters often face challenges similar to the reader's own experiences—fear, anger, anxiety, friendship issues, or family changes. By witnessing how characters navigate these situations, children learn coping skills indirectly.

Benefits included Lower stress and anxiety, Increased emotional vocabulary, Greater empathy and self-

awareness, Improved mood and mental stability. Reading fiction, especially, is shown to increase emotional intelligence. Children understand diverse viewpoints through characters' thoughts and feelings, making them more emotionally adaptable. Reading strengthens neural pathways involved in comprehension, memory, and critical thinking. When children read, they decode words, visualize scenes, make predictions, and connect ideas. This active mental engagement stimulates the brain more thoroughly than passive activities like watching videos. Cognitively, reading supports: Improved memory retention, Enhanced concentration, Stronger problem-solving skills, better comprehension and reasoning abilities. Additionally, repeated exposure to language improves vocabulary, grammar, and communication skills—key factors in academic confidence and reduced stress in school environments.

In an era dominated by fast-paced media and constant screen notifications, children struggle with fragmented attention. Reading, especially for extended periods, trains the mind to focus on a single task. This deep reading process strengthens sustained attention and reduces impulsivity.

Children who read regularly often demonstrate: longer attention spans, better impulse control, Higher academic performance, Improved patience and mindfulness. This focused attention translates to improved classroom engagement and greater ability to complete challenging tasks without distraction.

Reading and Children's Psychology:

Children's psychology is deeply intertwined with imagination. Reading stimulates creative thinking by encouraging children to form mental images, create interpretations, and imagine alternate outcomes. This imaginative capacity strengthens cognitive flexibility—an essential trait for problem-solving and emotional adaptability. Books also encourage children to think beyond their immediate surroundings, fostering

curiosity and intrinsic motivation to explore ideas.

Books give children opportunities to see themselves reflected in characters or to explore identities vastly different from their own. This dual exposure builds both personal confidence and open-mindedness. When children read, they discover interests, values, and aspirations. They feel understood when reading stories that mirror their lives. They gain insight into cultures and experiences different from theirs, fostering tolerance and empathy. This contributes significantly to healthy psychological development.

Reading, particularly fictional narratives, introduces children to complex social situations—friendships, conflicts, moral dilemmas, and family relationships. By observing characters' interactions, children learn about consequences, communication, and empathy.

This helps them navigate Peer pressure, Bullying, Competition, Social misunderstandings. Overall, reading provides a safe psychological space for children to explore and understand real-life social dynamics.

Reading and Physical Well-Being:

At first glance, reading might appear to benefit only mental and academic aspects of life, but it also contributes indirectly and directly to physical well-being. Lower stress levels have measurable physical benefits. When children read, especially enjoyable or calming stories, their bodies produce fewer stress hormones like cortisol. This leads to Lower blood pressure, Improved sleep quality, Better immune response, Reduced physical tension. Reading before bedtime is especially beneficial—it calms the nervous system and helps establish a healthy sleep routine, crucial for growing children.

Reading promotes neural growth and strengthens the brain's connectivity, which is essential during childhood—a peak period for brain plasticity. Stronger neural networks help children regulate movement, coordination, and sensory processing more effectively.

When guided properly, reading can help children practice good posture and relaxation habits. Schools and libraries often incorporate reading corners, cushions, and ergonomically designed seating to encourage healthy physical habits while reading. Reading time can also provide a quiet physical break from intense activities, giving children a chance to relax their bodies.

Children today are exposed to high levels of digital stimuli—bright screens, fast content, interactive games. While technology has benefits, excessive exposure leads to Decreased focus, High stress and irritability, Sleep disturbances, Impulsive behaviour.

Reading counterbalances this by providing a slower, more structured form of mental engagement. It teaches the brain to slow down, process information deeply, and remain present. Reading routines, such as reading after lunch or before bedtime, create stability in a child's day. Predictable routines help regulate emotions and behaviour. This sense of stability contributes to Reduced anxiety, Improved self- discipline, Higher emotional security. Children feel more grounded when they know they have a designated time and space to relax with a book.

Academic stress is a major cause of anxiety among school-aged children. Reading strengthens comprehension, vocabulary, and language skills, which directly boosts academic performance. When children feel competent in reading, other subjects become easier. This confidence reduces stress and builds a healthier, more positive attitude toward school. Reading requires stillness and quiet attention, which mirrors mindfulness practices. When children deeply engage in a story, they enter a focused, peaceful mental state that helps reduce intrusive thoughts and emotional distress.

The Vital Role of School Libraries in Children's Well-Being:

School libraries are more than just resource center, they are safe havens of learning, exploration, and wellness.

A well-organized library provides a peaceful space away from noise and overstimulation. Soft lighting, quiet corners, and comfortable seating create an atmosphere of calm that promotes both mental and physical relaxation. Children often visit libraries not just to read, but to feel safe, centered, and grounded. Librarians play a crucial role by Recommending age-appropriate books, Guiding reluctant readers, Encouraging reading diversity, Organizing storytelling sessions and book clubs. These activities make reading enjoyable and accessible for all kinds of learners.

Modern school libraries incorporate features that support physical health Ergonomic seating, Proper lighting to reduce eye strain, Reading corners with natural materials and Calm zones for sensory- sensitive children. These design choices help reduce fatigue, encourage good posture, and provide a soothing environment for neurodiverse learners.

To Promote Social Well-Being School libraries often serve as social hubs where children share books, participate in group activities, and interact in a low-pressure environment. This helps Build friendships, Strengthen communication skills, Develop teamwork habits, Support introverted or anxious students. Libraries nurture a sense of belonging, which is essential for psychological development.

Libraries provide resources that help students prepare for exams, complete projects, or seek extra help. Access to reliable information reduces academic anxiety and encourages independent learning. Children feel empowered when they can solve problems on their own with the help of library resources.

Parents play a vital role in nurturing reading habits. When children see adults reading, they imitate the behavior. Parents can support reading by Providing books at home, Reading with children daily, Creating a screen-free reading time and Visiting libraries together. A supportive home environment amplifies the mental and physical benefits of reading.

Conclusion: Reading as a Path to Holistic Well-Being

Reading is a powerful tool that supports mental, emotional, and physical well-being in school-going children. It nurtures focus, calms the mind, enriches imagination, and builds psychological resilience. In a fast-paced, digitally saturated world, reading offers a much-needed pause—a grounding activity that restores balance.

School libraries play a vital role in this journey. They provide access to quality books, safe spaces for relaxation, and structured programs that promote reading habits. By supporting both mental and physical well-being, libraries help shape healthier, happier, and more successful learners.

Ultimately, reading is not just an academic skill—it is a lifelong companion that shapes children's minds, strengthens their hearts, and supports their overall wellness. When schools, families, and communities

work together to promote reading, children gain far more than knowledge; they gain the tools to navigate life with confidence, calmness, and creativity.

References:

1. Wright, Paul MD, Senior Vice President and System Chair of the Neuroscience Institute, Nuance Health. *Article on Reading books can transport you to new worlds and also transform your body and mind* 2023
2. Zhang, Wang. *Research on effect and mechanism of reading habits on physical and mental health among the elderly: Evidence from China*. National Library of Medicine. 2022 Oct 10;10:1031939.
3. Dr. Baig, Mirza, DM Child and Adolescent Psychiatry senior at Postgraduate Institute of Medical Education and Research (PGIMER), Chandigarh. *Article on Reading is the way to improve children's mental Health*.

Cite This Article:

Patil V. (2025). *The Role of Reading in Mental and Physical Well-Being*. In **Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal**: Vol. XIV (Number VI, pp. 181–184).



Aarhat Publication & Aarhat Journals, Mumbai

***158 , Hastpushpam Building, Bora Bazar St, Borabazar Precinct,
Ballard Estate, Fort, Mumbai, Maharashtra 400001***

Email ID: aarhatpublication@gmail.com M-8850069281