B. A. II, SEMESTER – IV

OE – IV

Psychology for Happiness & Well-being

Module I: Introduction to Happiness

घटक क्र १: आनंदाचा परिचय

1.1 What is Happiness?

1.2 आनंद म्हणजे काय?

a) Concept of Happiness

अ) आनंदाची संकल्पना

b) Determinants of Happiness: Biological, Psychological and Social

ब) आनंदाचे निर्धारक: जैविक, मानसिक आणि सामाजिक

c) Triad of Happiness

क) आनंदाचे त्रिकूट

i. Through Our Senses i. आपल्या इंद्रियांद्वारे

ii. Feelings in Relationship ii. नातेसंबंधातील भावना

iii. Learning and Awareness iii. शिक्षण आणि जागरूकता

1.2 Models of Happiness

१.२ आनंदाचे प्रारुप

a) Carol Ryff Six Factor Model

अ) कॅरोल रिफ सहा घटक प्रारुप

b) Corey Keyes's Dual Continuum Model

ब) कोरी कीजचे ड्युएल कंटिन्युम प्रारुप

c) Seligman's PERMA Model

क) सेलिगमनचे पर्मा प्रारुप

d) Ryan & Deci's Self-determination Theory

ड) रायन आणि डेसीचा स्व-निर्णय सिद्धांत

e) Panchkosha Model

इ) पंचकोश प्रारुप

1.3 Indian Perspective on Happiness

१.३ आनंदाबद्दल भारतीय दृष्टिकोन

a) Charvaka Philosophy

अ) चार्वाक तत्वज्ञान

b) Transcendent Perspective

ब) अलौकिक दृष्टिकोन

c) Collectivist Perspective

क) सामूहिक दृष्टिकोन

Module I: Introduction to Happiness

घटक क्र १: आनंदाचा परिचय

प्रस्तावना (Introduction)

सकारात्मक मानसशास्त्र ही मानसशास्त्राची एक आधुनिक शाखा आहे. मार्टिन इ. पी. सेलिगमन (२००२) यांनी सकारात्मक मानसशास्त्राची संकल्पना सर्वप्रथम मांडली. सकारात्मक मानसशास्त्रात मानवी जीवनातील सुख,आशा,आशावाद,समाधान, सामर्थ्य, मानसिक खुशाली, कल्याण, सद्गुण, भरभराट इत्यादींचा वैज्ञानिक अभ्यास केला जातो. ही शाखा व्यक्तीमधील दुर्बल गुणांकडे न पाहता प्रबळ गुणांकडे आपले लक्ष केंद्रित करते. लोकांमध्ये वाईट काय आहे यापेक्षा त्यांच्यात चांगले काय आहे याचा अभ्यास करण्यावर सकारात्मक मानसशास्त्र भर देते. या प्रकरणात आपण आनंदाची संकल्पना, आनंदाची निर्धारके, आनंदाचे त्रिकुट, आनंदाची प्रारुपे (Model), आनंदासंबंधी भारतीय दृष्टीकोन इत्यादींचा अभ्यास करणार आहोत.

१.१आनंद म्हणजे काय?(What is Happiness?)

जर तुम्हाला कोणी विचारले की, "तुम्हाला आयुष्यात काय हवे आहे?" तर तुमचे उत्तर काय असेल? तुम्ही विचार करा व तुमचे उत्तर प्राधान्यक्रमानुसार लिहा. जसे की - तुम्हाला यशस्वी व्हायचे आहे, भरपूर पैसे कमवायचे आहेत, तुम्हाला एखाद्या आलिशान परिसरात मोठे घर हवे आहे, मोठी गाडी हवी आहे, परदेशात सुट्टी घालवायची आहे, किंवा फक्त जीवनाचा आनंद घ्यायचा आहे, आनंदी राहायचे आहे, किंवा संगीताची आवड जोपासायची आहे, ट्रेकिंगला जायचे आहे, दिव्यांग व्यक्तींसाठी काम करायचे आहे इत्यादी. या सर्वांमध्ये अंतिम ध्येय म्हणजे तुम्हाला समाधान मिळवायचे आहे, आणि त्यातूनच तुमच्या जीवनात अर्थ आणि उद्देश शोधायचा आहे. जेव्हा तुम्ही म्हणता की तुम्हाला यशस्वी व्हायचे आहे, किंवा मोठी गाडी घ्यायची आहे, किंवा संगीत शिकायचे आहे, किंवा अनाथ मुलांसाठी काम करायचे आहे, तेव्हा शेवटी तुम्हाला जे काही करायचे आहे त्यातून आनंदी राहायचे आहे. आपल्या जीवनाचा अर्थ शोधल्याने आपल्याला आनंद मिळतो.

आनंद ही एक भावनिक अवस्था आहे जिथे आपण सुख आणि आनंदाचे लक्ष्य ठेवू शकतो, आपले छंद आणि आवडी जोपासू शकतो, तसेच विविध सामाजिक कार्यांसाठी स्वतःला समर्पित करू शकतो आणि समाजासाठी अर्थपूर्ण योगदान देऊ शकतो.

उपक्रम १: आनंद म्हणजे काय?

शालेय विद्यार्थी, किशोरवयीन मुले-मुली, तरुण, मध्यमवयीन आणि वृद्ध अशा विविध वयोगटातील लोकांशी त्यांना जीवनात काय हवे आहे? आणि त्यांना कशामुळे आनंद होतो ? याविषयी चर्चा करा.त्यांच्या प्रतिक्रियांचे विश्लेषण करा आणि त्यांच्या जीवनातील ध्येयांमध्ये आणि आनंदाच्या संकल्पनेत काही फरक आहे का ते तपासा. यानंतर स्त्री -पुरुष, सामाजिक-आर्थिक स्थिती, शिक्षण आणि अपंगत्व यासारखे लोकसंख्यात्मक घटक त्यांच्या प्रतिक्रियांवर कसा परिणाम करतात याचे विश्लेषण करा.

अ) आनंदाची संकल्पना (Concept of Happiness)

तुम्हाला कदाचित उपक्रम १ मधून असे आढळले असेल की, अनेक लोकांना आनंदी आणि समाधानी जीवन हवे असते. त्यांना सकारात्मक भावनांनी भरलेले जीवन हवे असते. आनंद हा मानवी जीवनातील एक मूलभूत अनुभव आहे आणि मानसशास्त्र, तत्त्वज्ञान, तसेच अध्यात्म या तिन्ही क्षेत्रांमध्ये केंद्रस्थानी असलेला विषय आहे. आनंद म्हणजे मानसिक समाधान, सकारात्मक भावनांची उपस्थिती आणि जीवनाचा अर्थ किंवा उद्देशाची जाणीव असलेली स्थिती. प्रत्येकजण आनंद शोधतो, पण त्याची समज आणि शोधण्याची पद्धत व्यक्तिनुसार आणि संस्कृतीनुसार बदलते.

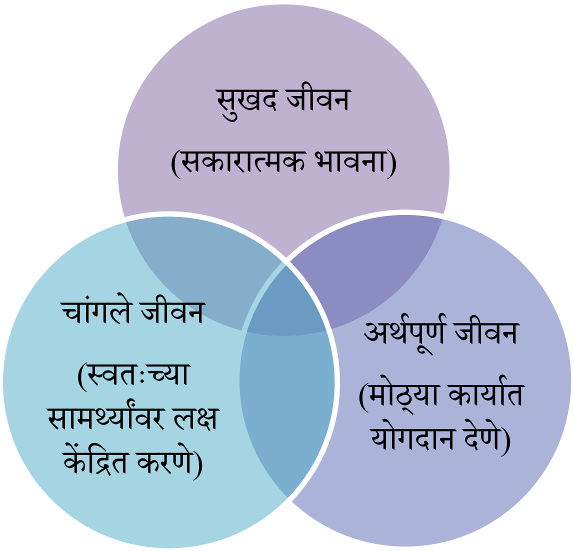
सेलिगमन यांनी 'Authentic Happiness' या सिद्धांतात जीवनातील आनंदाचे तीन घटक स्पष्ट केले आहेत:

१. सुखद जीवन (Pleasant Life): आनंद, समाधान आणि कृतज्ञता यासारख्या सकारात्मक भावना जोपासण्यावर आणि त्यांचा आस्वाद घेण्यावर सुखद जीवन लक्ष केंद्रित करते. सुखद जीवनात भौतिक आनंद आणि सुखांचा उपभोग घेणे यांचा समावेश असल्याने व्यक्तीच्या विविध गरजा पूर्ण होतात व तिला आनंद मिळत असतो. अशा जीवनाला 'आनंददायी जीवन' असेही म्हणतात.

२ चांगले /व्यस्त जीवन(Good/Engaged Life): जेव्हा एखादी व्यक्ती स्वतःची शक्ती आणि क्षमता ओळखून त्यावर लक्ष केंद्रित करते, उदा. संगीत शिकणे, किंवा खेळात उत्कृष्ट कामगिरी करणे, बागकाम किंवा पोहणे इत्यादींमध्ये रस घेणे. या गोष्टी तुम्हाला 'चांगले/व्यस्त जीवन' देतात. जिथे तुम्ही तुमच्या शक्ती आणि कौशल्यांचा वापर, सक्षम पणे आणि आत्मविश्वासपूर्णतेने करता. यामुळे तुम्हाला स्वतःबद्दल चांगले आणि आनंदी वाटते.

३.अर्थपूर्ण जीवन (Meaningful Life) : येथे व्यक्ती आपल्या सामर्थ्यांचा आणि अद्वितीय शक्तींचा वापर स्वतःपेक्षा मोठ्या उद्देशासाठी, इतरांना योगदान देण्यासाठी करते , स्वतःला एका मोठ्या कारणासाठी समर्पित करते उदा. कुटुंब, समाज किंवा आध्यात्मिक कारणासाठी योगदान देणे. तेव्हा ते तुम्हाला 'अर्थपूर्ण जीवन' प्रदान करते. येथे तुम्ही आनंद आणि स्वतःबद्दलच्या चांगल्या भावनांच्या पलीकडे पाहता आणि जीवनाचा एक मोठा अर्थ आणि उद्देश शोधता.असा अर्थपूर्ण सहभाग खरा आणि शाश्वत आनंद देतो.

अशा प्रकारे मार्टिन सेलिगमन यांनी आनंदाचे विविध परिमाण दर्शविणारे तीन प्रकारचे जीवन सांगितले आहे (खालील आकृती 1.1 पहा).



आकृती १. १ : मार्टिन सेलिगमन यांचे तीन प्रकारचे जीवन

खरा आणि शाश्वत आनंद केवळ अर्थपूर्ण जीवनानेच मिळवता येतो कारण ते परिपूर्णतेची सखोल भावना प्रदान करते आणि कल्याणाची समृद्ध स्थिती प्राप्त करते. तथापि, याचा अर्थ असा नाही की आपण इतर दोन प्रकारच्या जीवनाचा पाठलाग करत नाही. उलट, सेलिगमन एकात्मिक दृष्टिकोनाचा पुरस्कार करतात ज्यामध्ये व्यक्ती जीवनातील सुख मिळविते, स्वतःच्या क्षमतांचा वापर करून कार्य करते आणि स्वतः परोपकार करते आणि एखादे भरीव काम करून स्वतःच्या सुखाच्या पलीकडे जाण्याचे उद्दिष्ट ठेवते. यासारख्या घटना मानवी आनंदाची सर्वसमावेशक संकल्पना मांडण्यास मदत करतात.

विलासी सुख आणि आत्मसुख दृष्टीकोन (Hedonic and Eudaimonic Perspective)

सेलिगमनचे सुखद जीवन आनंदाच्या सुखी पैलूचा संदर्भ देते. या अर्थाने, आनंदाचे वर्णन गरजांचे समाधान असे केले जाते, ज्याची पूर्तता व्यक्तीला आनंद देते. विलासी सुख वैयक्तिक आनंदावर केंद्रित आहे. यात व्यक्ती जास्तीत जास्त आनंददायक, सुखद आणि समाधानकारक अनुभव मिळवण्याचा प्रयत्न करते. जसे हास्य, चांगला आहार, आराम किंवा इतर इंद्रियसुख.ज्यामध्ये सुख, हर्ष आणि समाधान यांचा समावेश आहे, उदाहरणार्थ, तुम्ही रेस्टॉरंटमध्ये घेतलेले स्वादिष्ट रुचकर जेवण, पार्टीमध्ये मित्रांसोबत केलेली मजा, किंवा समुद्रकिनाऱ्यावर तळपत्या उन्हातलं फिरणं यामुळे आयुष्यात तुम्हाला खूप समाधान वाटते. ही आनंदाची सामान्य भावना आहे की जिथे आनंद आणि समाधान यांचा सुखद जीवनात समावेश असतो. विलासी आनंद म्हणजे जीवनातील सकारात्मक भावना वाढवणे आणि नकारात्मक भावना कमी करणे.

मानसशास्त्रातील संशोधन आनंदाचे समानार्थी शब्द म्हणून व्यक्तिनिष्ठ कल्याण (Subjective Well-Being) या संकल्पनेवर लक्ष केंद्रित करते (डायनर, १९८४, २०००). व्यक्तिनिष्ठ कल्याण म्हणजे एखाद्या व्यक्तीने स्वतःच्या जीवनाचे मूल्यमापन करणे होय. म्हणजेच, एखादी व्यक्ती स्वतःचे जीवन कसे समजून घेते

आणि त्याचे मूल्यांकन कसे करते. व्यक्तिनिष्ठ कल्याणाची व्याख्या तीन घटकांनी बनलेली आहे: (अ) जीवन समाधान, (ब) सकारात्मक भाववृत्तीची उपस्थिती आणि (क) सापेक्षतःनकारात्मक भाववृत्तीची अनुपस्थिती (बॉमगार्डनर आणि क्रोथर्स, २०१५, पृष्ठ १७). अशा प्रकारे एखाद्याच्या जीवनात नकारात्मक भावनांपेक्षा सकारात्मक भावनांच्या अनुभवांचे प्रमाण जास्त असते. यामध्ये जीवन समाधानाच्या दृष्टीने बोधनिक आणि भावनिक घटक मूल्यांकनामध्ये नकारात्मक भावनांऐवजी सकारात्मक भावनांची व्यापकता समाविष्ट आहे. (डी फॅबियो, आणि पलाझेस्ची, २०१५). व्यक्तिनिष्ठ कल्याणा (SWB) मध्ये सेलिगमनचे आनंददायी जीवन तसेच चांगले जीवन समाविष्ट असू शकते.

दुसरीकडे, आत्मसुख म्हणजे जीवनातील अर्थाची सखोल जाणीव. कोणतीही व्यक्ती नेहमीच सुख,हर्ष आणि आनंदाच्या स्थितीत राहू शकत नाही; कारण त्यामुळे आपल्या जीवनाला समृद्ध करणाऱ्या आणि जीवनाबद्दल कृतज्ञता निर्माण करणाऱ्या विविध भावनांची उणीव भासेल. आनंदाबद्दल ॲरिस्टॉटलचा आत्मसुख दृष्टिकोन असे सांगतो की चांगल्या/ उत्तम प्रकारच्या जीवनात व्यक्तीचे स्वतः हिऱ्याप्रमाणे असणं किंवा खऱ्या स्वला अनुसरून जगणं यांचा समावेश असतो. अशा प्रकारे आत्मसुख दृष्टीकोन स्पष्ट करतो की, व्यक्तीने स्वतःच्या क्षमता ओळखून आणि आत्म- वास्तविकीकरणाच्या प्रयत्नापासून तिला आनंद मिळतो. मॅस्लोच्या गरजांच्या वर्चस्वश्रेणीत आत्म -वास्तविकीकरण ही सर्वोच्च गरजांपैकी एक आहे जी एखाद्याच्या जीवनाला अर्थ प्राप्त करून देते (मॅस्लो, १९६८). जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्या प्रतिभेनुसार आणि मूल्यांनुसार जीवन जगते तेव्हा ती स्वतःशी प्रामाणिक राहिल्याने जीवनाच्या अंतिम ध्येयाकडे वाटचाल करते. यामुळे एखाद्याचे जीवन अर्थपूर्ण बनते आणि त्याला खराखुरा आनंद मिळतो.

अशाप्रकारे आत्मसुख आनंदात व्यक्तीच्या शक्ती, क्षमता, प्रतिभा, मूल्ये आणि कौशल्यांचा वापर यांचा समावेश असतो. म्हणूनच त्याला मानसिक कल्याण (PWB) असेही म्हणतात. म्हणूनच मानसशास्त्रीय संशोधन आनंदाऐवजी कल्याणावर अधिक लक्ष केंद्रित करते, कारण आनंद, हे सुख आणि जीवन समाधानाच्या मर्यादित दृष्टिकोनावर केंद्रित आहे. परंतु कल्याण ही एक व्यापक संकल्पना असून आपल्या आनंदी आणि उत्तम जीवनाला अर्थपूर्ण बनवते, जेणेकरून ते अधिक व्यापक होईल आणि भरभराटीला येईल. (खालील तक्ता 1.2 पहा). जीवनात नकारात्मक अनुभव कमी करणे आणि जास्तीत जास्त सकारात्मक अनुभव घेणे या व्यतिरिक्त, कल्याण म्हणजे संपूर्ण मानवी क्षमता प्राप्त करणे आणि अर्थपूर्ण, प्रामाणिक आणि उद्देशपूर्ण जीवन जगणे होय.(वॉटरमन & इतर, 2010)

आनंदाच्या विलासी सुख आणि आत्मसुख संकल्पना कदाचित विरुद्ध वाटत असतील आणि विलासी आनंदात काही कमतरता असू शकते. तथापि, संशोधनातून असे दिसून येते की सकारात्मक भावना व्यक्तीला व्यापक संदर्भात विचार करण्यास मदत करून जीवनाचा अर्थ प्राप्त करण्यास हातभार लावू शकते. (किंग & इतर, २००६). सकारात्मक भावना अनुभवल्याने एखाद्याला आनंदी वाटू शकते आणि तो वेगवेगळ्या अर्थपूर्ण क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त राहू शकतो; त्याचप्रमाणे अर्थपूर्ण सहभाग आणि जीवनातील उद्देशामुळे एखाद्याला आनंदी असण्यासह विविध सकारात्मक भावनांचा अनुभव घेता येईल. विलासी सुख आणि आत्मसुख हे दोन्ही घटक एखाद्याच्या कल्याणात योगदान देतात.

विलासी सुख (व्यक्तिगत कल्याण)	आत्मसुख (मानसिक कल्याण)
सकारात्मक भावनांची उपस्थिती	नियंत्रण किंवा स्वायत्ततेची भावना
नकारात्मक भावनांचा अभाव	अर्थ आणि उद्देशाची भावना
जीवनाच्या विविध क्षेत्रांमध्ये समाधान, उदा. काम, फुरसतीचा अनुभव	वैयक्तिक अभिव्यक्ती
जागतिक जीवन समाधान	आपलेपणाची भावना
	सामाजिक योगदान
	क्षमता
	वैयक्तिक वाढ
	स्वतःची स्वीकृती

Source:https://www.counsellingconnection.com/index.php/2010/08/30/happiness-and-positivepsychology/

ब) आनंदाची निर्धारके: जैविक, मानसशास्त्रीय आणि सामाजिक (Determinants of Happiness: Biological, Psychological and Social)

आनंदाची जैविक निर्धारके (Biological Determinants of Happiness):

आनंदामध्ये दोन घटक अंतर्निहित आहेत जसे की अंतर्जन्य घटक (endogenic factors) (जैविक, बोधात्मक, व्यक्तिमत्व आणि नैतिक) आणि बाह्यजन्य घटक (exogenic factors) (वर्तणूक, सामाजिक-सांस्कृतिक, आर्थिक, भौगोलिक, जीवनातील घटना आणि सौंदर्यात्मक) होत. अंतर्जन्य घटकामध्ये जैविक घटक हा आनंदाचे महत्वपूर्ण भाकीत करणारा घटक आहे. हे जैविक घटक पुढीलप्रमाणे आनंदाचे निर्धारण करतात.

अ) अनुवांशिक घटक (Genetic Factors):

भावस्थिती (mood) आणि भावनिक वैशिष्ट्यांशी संबंधित, एका अभ्यासमध्ये आनंदावर परिणाम करणाऱ्या दोन जनुकांचा (5 HTTLPR आणि MAO-A) थेट परिणाम तपासला. या अभ्यासातून दिसून आले की, 5 HTTLPR आणि जीवन समाधान यांच्यातील संबंध हे आनंदाच्या बोधात्मक घटकाचा (8-11) परिणाम आहे. हे जनुक मेंदूच्या पेशींमध्ये सेरेटोनिन वितरणाचे कोडिंग करते आणि त्यामुळे व्यक्तीच्या भावस्थितीचे नियमन होते. 5-HTTLPR (सेरोटोनिन ट्रान्सपोर्टर जीनमधील बदल) आणि MAO-A (मोनोअमाइन ऑक्सिडेस ए जीनमधील बदल) हे दोन्ही जनुकीय बदल आहेत जे सेरोटोनिनच्या पातळीवर आणि

मेंदूच्या कार्यावर परिणाम करतात, ज्यामुळे नैराश्य, चिंता, आक्रमकता आणि असामाजिक वर्तन यांसारख्या मानसिक आरोग्य समस्यांशी त्यांचा संबंध जोडला जातो.

Set Point Theory (SPT) नुसार, व्यक्तीच्या एकूण आनंदाच्या पातळीपैकी ५०% भाग हा अनुवांशिक असतो. बऱ्याच व्यक्तीमध्ये नैसर्गिकरीत्या आनंदी किंवा बदलणारी मनाची अवस्था दिसून येते याचे कारण अनुवांशिक असू शकते. एकाच प्रकारची जनुकीय संरचना असलेल्या जुळ्या भावंडामध्ये देखील आनंदाची पातळी जवळपास सारखीच असल्याचे संशोधनाअंती दिसून आलेले आहे. तात्पर्य , आनंद हा फक्त एका जनुकावर अवलंबून नसतो; तो अनेक जनुके आणि पर्यावरणीय घटकांच्या आंतरक्रियेचा परिणाम आहे.5-HTTLPR आणि MAO-A ही जनुके भावनिक नियमनामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात आणि आनंद तसेच मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतात.

ब) मेंदू आणि न्यूरोट्रान्समीटर (brain & neurotransmitter):

मेंदूतील भावनांचे जाळे अधिक गुंतागुंतीचे आहे, ज्यामध्ये प्रामुख्याने प्रीफ्रंटल कोर्टेक्स, ॲमिग्डला, हिप्पोकॅम्पस, आंटीरियर सिंग्युलेटेड कोर्टेक्स आणि इन्सुलर कोर्टेक्समधील रचनांचा समावेश असतो. या रचना सामन्यत: भावनिक माहिती आणि भावनिक वर्तन प्रक्रिया करण्यासाठी आणि निर्माण करण्यासाठी एकत्र काम करतात. काही संशोधनामध्ये विशेषत: प्रीफ्रंटल कोर्टेक्सवर लक्ष केंद्रित केले गेले आहे जे भावनांच्या प्रक्रियेत सहभागी असलेल्या बहुतेक इतर मेंदूच्या क्षेत्रांपेक्षा वेगळे आहे. याशिवाय प्रीफ्रंटल कोर्टेक्स भावनांना समजून घेते, त्यांना व्यवस्थापित करते आणि सकारात्मक भावना वाढवण्यासाठी किंवा नकारात्मक भावना कमी करण्यासाठी मदत करते.

मेंदू आणि न्यूरोट्रान्समीटर हे एकमेकांशी जोडलेले आहेत, जिथे न्यूरोट्रान्समीटर (मज्जापेशी संदेशवाहक) हे मेंदूतील चेतापेशींमध्ये (न्यूरॉन्स) संदेश वहनाचे काम करतात, ज्यामुळे विचार, भावना, स्मृती आणि शरीराच्या सर्व क्रिया नियंत्रित होतात; जसे की डोपामाइन (आनंद), सेरोटोनिन (मूड), एसिटिलकोलीन (स्मृती) यांसारखे रसायनं मेंदूच्या निरोगी कार्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची असतात, त्यांचे संतुलन बिघडल्यास अनेक मानसिक आजार होऊ शकतात.

न्यूरोट्रान्समीटर मेंदूच्या वेगवेगळया भागांमध्ये माहिती पोहोचवून विविध कार्ये पार पाडतात, जसे की:

डोपामाइन (Dopamine): आनंद, प्रेरणा, हालचाल नियंत्रित करते.

सेरोटोनिन (Serotonin): मूड, झोप आणि भूक नियंत्रित करते.

एसिटिलकोलीन (Acetylcholine): स्मृती आणि शिकणे यासाठी महत्त्वाचे.

गाबा (GABA): मेंदूला शांत करते.

ग्लूटामेट (Glutamate): शिकणे आणि स्मरणशक्तीसाठी आवश्यक.

न्यूरोट्रान्समीटरचे योग्य संतुलन मेंदूच्या योग्य कार्यासाठी आवश्यक आहे. त्यांचे प्रमाण कमी-जास्त झाल्यास नैराश्य (Depression), चिंता (Anxiety), पार्किन्सन्स (Parkinson's) आणि अल्झायमर

(Alzheimer's) सारखे आजार होऊ शकतात. मेंदूतील या रासायनिक प्रक्रिया समजून घेतल्याने मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी औषधं आणि उपचार विकसित करण्यास मदत मिळते.थोडक्यात, मेंदू हे एक जटिल नेटवर्क आहे आणि न्यूरोट्रान्समीटर हे त्या नेटवर्कमधील संदेशवाहक आहेत, जे सर्व कार्यांसाठी अत्यावश्यक आहेत.

क) ॲड्रेनलिन (Adrenaline):

ॲड्रेनलिन (ज्याला एपिनेफ्रिन म्हणतात) हे एक संप्रेरक आणि न्यूरोट्रान्समीटर आहे जे एड्रेनल ग्रंथीतून स्त्रवते. ॲड्रेनलिन शरीरात अनेक प्रकारे कार्य करते. ॲड्रेनलिन हा राग, भीती किंवा ताण आल्यावर शरीरातील हृदयगती वाढवणे, स्नायूंना रक्तपुरवठा करणे, डोळे मोठे करणे आणि रक्तदाब वाढवणे यांसारख्या "लढा किंवा पळा" (fight-or-flight) प्रतिसादासाठी मदत करतो.ॲड्रेनलिन हे संप्रेरक गंभीर ॲलर्जी, अस्थमा (दमा) आणि हृदयविकार यांच्यावरील उपचारांसाठी औषध म्हणून वापरले जाते, ज्यामुळे श्वासोच्छवास सुधारते आणि रक्तवाहिन्या आकुंचन पावण्यास मदत होते. या संप्रेरकामुळे शरीरात उत्साह, धडधड, आणि ऊर्जा वाढते; आणि हाच तीव्र शारीरिक अनुभव काही लोकांसाठी ' ॲड्रेनलिन रश' (Adrenaline Rush) बनतो, ज्याचा आनंद व्यक्ती घेतात, जसे की रोमांचक खेळांमध्ये (उदा. बंजी जंपिंग, रोलर कोस्टर), जे मेंदूतील डोपामिन (Dopamine) सारख्या आनंददायी रसायनांना चालना देते आणि त्या तीव्र अनुभवामुळे क्षणिक आनंद मिळतो. थोडक्यात, ॲड्रेनालिन हे एक रसायन आहे जे तीव्र भावना निर्माण करते, आणि या भावनांचा अनुभव घेणे, विशेषतः रोमांचक परिस्थितीत, काही लोकांसाठी आनंदाचा अनुभव ठरू शकतो.

** **विद्यार्थ्यांना माहितीसाठी - बंजी जंपिंग** म्हणजे एका उंच ठिकाणाहून (पूल, इमारत, क्रेन) पायाला लवचिक दोरी बांधून खाली उडी मारणे, जिथे दोरी ताणली जाते आणि व्यक्तीला वर-खाली हेलकावे देण्याचा रोमांचक अनुभव मिळतो, ज्याला मराठीत 'उड्या मारणे' किंवा 'थरार अनुभवणे' म्हणता येईल. हा एक साहसी खेळ असून यामध्ये शरीराला आणि मनाला प्रचंड उत्तेजना मिळते, जिथे दोरीच्या मदतीने व्यक्ती खाली पडल्यानंतर पुन्हा वर फेकली जाते, असा एक अविस्मरणीय थरार असतो.

रोलर कोस्टर- या खेळामध्ये तीक्ष्ण वळणे आणि तीव्र उतार असतात, ज्यात वेगाने वर-खाली जाणाऱ्या आणि वळणाऱ्या पट्ट्या असतात. हा एक मनोरंजनात्मक खेळ आहे. यामध्ये लोकांना भीती आणि आनंद देणारा एक रोमांचक,थरारक अनुभव मिळतो.

ड) शारीरिक आरोग्य (Physical Health):

संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि पुरेशी झोप हे शारीरिक आरोग्याशी निगडित घटक आपल्या आनंद निर्मितीवर प्रभाव पाडतात. वैद्यकशास्त्र आणि मानसशास्त्रीय निष्कर्षांवरून असे दिसून आले आहे की, जीवनातील घटनांविरुद्ध सकारात्मक भावनांच्या प्रतिक्रिया शारीरिक वैशिष्ट्यांवर विविध प्रकारे प्रभाव टाकू शकतात.म्हणूनच, अनेक संशोधनात शारीरिक आरोग्य आणि आनंद यांच्यातील संबंध तपासतात.

संशोधकांच्या एका गटाने शारीरिक आरोग्य आणि आनंद यांच्यातील सामान्य संबंधांचा अभ्यास केला आणि इतरांनी शारीरिक आजार(उच्च रक्तदाब, मधुमेह) आणि आनंद यांच्यातील संबंध तपासला.

अलीकडेच, अनेक प्रकारच्या संशोधनातून असा निष्कर्ष काढला आहे की व्यक्तींमध्ये असणारी सकारात्मक भावस्थिती (mood) ही शारीरिक आरोग्याबाबत भविष्यवाणी करणारा प्रबळ घटक आहे. तसेच, सकारात्मक भावस्थिती (mood) आणि शारीरिक आरोग्य यांच्यात महत्त्वपूर्ण संबंध आहे. संशोधकांनी असे म्हटले आहे की, आनंदी लोक दीर्घायुषी होतात.

आनंदाची मानसशास्त्रीय निर्धारके (Psychological Determinants of Happiness):

आनंदाच्या अधिश्रेणीतील हा दुसरा महत्वपूर्ण स्तर आहे. कोणत्याही व्यक्तीचे मानसिक आनंद हे मानसिक प्रणालीच्या योग्य पद्धतीद्वारे पारिभाषित केले जाऊ शकते. सकारात्मक कार्यपद्धतीमध्ये मानसिक आनंदाचे अनेक आयाम आहेत. हे आयाम सकारात्मक आनंदाचे निर्धारक आहेत. आनंदाचे मानसशास्त्रीय किंवा मानसिक निर्धारक घटक म्हणजे व्यक्तीच्या आनंदावर प्रभाव निर्माण करणारे किंवा निर्धारित करणारे घटक होत. यामध्ये स्व-स्वीकृती, इतरांशी सकारात्मक संबंध, वैयक्तिक वाढ, जीवनातील उद्देश, समावेश होतो. हे घटक व्यक्तीच्या एकूण समाधानाच्या आणि जीवन समाधानाच्या भावनेत योगदान देतात. तसेच या प्रत्येक घटकाचा सकारात्मक मानसिक आरोग्य निर्मितीमध्ये महत्वपूर्ण वाटा असतो.

स्व-स्वीकृती (Self-acceptance):

स्व- स्वीकृती म्हणजे स्वत:चा स्वीकार करणे; किंबहुना बिनशर्त स्वीकार करणे होय. स्वत:च्या गुण-दोषांसह स्वत:ला स्वीकारणे हे आनंदी जीवनासाठी आवश्यक आहे. स्वतःची सकारात्मक प्रतिमा असणे आणि स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास ठेवणे हे आत्मविश्वास वाढविणे आणि आव्हानांना तोंड देण्याची क्षमता वाढविणे याच्याशी जोडलेले आहे, ज्यामुळे अधिक सकारात्मक अनुभव आणि आनंद मिळतो. उच्च स्व-स्वीकार असणाऱ्या व्यक्ती आपल्या क्षमतावर विश्वास ठेवतात आणि त्यामुळे त्यांचा आनंद वाढतो.

अर्थ आणि उद्देश (Meaning & Purpose):

मानसिक आणि भावनिक आनंद आणि स्वास्थ्य निर्मितीसाठी आपल्या जीवनाचा अर्थ आणि उद्देश शोधणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. जीवनाचा अर्थ शोधणाऱ्या व्यक्ती जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहतात. याउलट, ज्या व्यक्तींना उद्देशाची जाणीव नसते त्यांना अनेकदा कंटाळा किंवा नैराश्यासारख्या नकारात्मक भावना येतात. त्यांचा स्वत:कडे आणि जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन नकारात्मक असतो.

सकारात्मक दृष्टिकोन (Positive Attitude):

सकारात्मक दृष्टिकोन आणि आशावाद यासारखे घटक देखील आनंद निर्मितीमध्ये सकारात्मकता दर्शवितात. ज्या व्यक्ती स्वत:बरोबरच जीवनाकडे सकारात्मक नजरेतून पाहतात त्यांना अधिक आनंद मिळतो.

काळाबरोबर राहणे आणि वास्तविकता स्वीकारणे, आपल्या अपेक्षा-गरजांवर अंकुश ठेवणे यामुळे आनंदात वृद्धी होते.

भावनिक नियमन (Psychological Regulation):

कृतज्ञता, आशावाद आणि आनंद यासारख्या सकारात्मक भावना आनंद निर्मितीचे निर्धारक आहेत. या सकारात्मक भावना जोपासल्याने एकूणच आनंद आणि जीवनातील समाधान मिळू शकते. राग, दु:ख, भीती, तिरस्कार यासारख्या नकारात्मक भावनांवर नियंत्रण ठेवणे हे आनंद निर्मितीसाठी आवश्यक आहे.

इतरांशी सकारात्मक संबंध Positive Relationship):

आनंद निर्मितीमध्ये प्रभाव टाकणारा हा महत्वपूर्ण घटक आहे. इतरांशी असलेले सक्षम, निरोगी, सुदृढ आणि कार्यक्षम सहाय्यक संबंध आनंदात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. चांगला मित्रपरिवार, सहकार्यशील कुटुंब किंवा सहकारी हे मानसिक आधाराचे स्त्रोत आहेत. अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की जवळचे सामाजिक संबंध असलेल्या व्यक्ती आनंद आणि कल्याणाची उच्च पातळी नोंदवतात. इतरांशी विकसित केलेल्या संबंधामुळे दु:ख, नैराश्य, ताणतणाव, एकाकीपणा, असुरक्षितता यासारख्या मानसिक समस्या नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते.

वैयक्तिक वाढ (Personal Growth):

नवीन कौशल्ये शिकणे, ध्येये निश्चित करणे आणि ती साध्य करण्याचा प्रयत्न करणे आणि वैयक्तिक विकासाचा पाठपुरावा करणे यासारख्या वैयक्तिक वाढीस प्रोत्साहन देणाऱ्या क्रियाकलापांमध्ये सहभागी होणे यामुळे आनंदाची पातळी लक्षणीयरीत्या वाढवू शकते.

आनंदाची सामाजिक निर्धारके (Sociological Determinants of Happiness):

ॲरिस्टॉटलपासून सेलिगमनपर्यंत अनेक विद्वताप्राप्त विचारवंत आणि मानसशास्त्रज्ञांनी आनंदाची व्याख्या आपल्या शब्दामध्ये मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. चांगल्या (व्यस्त) आणि अर्थपूर्ण जीवनाचा समावेश असलेल्या ॲरिस्टॉटलच्या शोधामुळे आनंद आणि स्वास्थ्याबद्दल आधुनिक सिद्धांत आणि परिपूर्ण व्याख्याना मान्यता मिळाली आहे. पारंपारिकदृष्ट्या आनंद ही एक सकारात्मक भावना म्हणून ओळखली जाते. ज्यामध्ये आनंद, समाधान आणि कल्याण या भावनांचा समावेश असतो. सामाजिक मानसशास्त्रज्ञांनी आनंदाच्या व्याख्येत सुधारणा करताना आनंद आणि कल्याण हे शब्द परस्परपूरक वापरले आहेत. आनंद हा एखाद्या व्यक्तीने तिच्या जीवनात सकारात्मक भावना, सहभाग आणि अर्थ अनुभवणे यासाठी सर्वोत्तम समजला जातो आणि प्राप्तही केला जातो. काही विचारवंतांच्या मते, आनंद मिळविणे किंवा तो टिकवून ठेवणे हे सांस्कृतिक, मानसिक (उदा. व्यक्तिमत्व वैशिष्ट्ये) आणि सामाजिक (उदा. नातेसंबंध) या घटकांवर आणि त्यातील जटील परस्पर संवादाने प्रभावित होते. काहीवेळा आनंद आणि कल्याण यावर सांस्कृतिक घटक लक्षणीयरीत्या प्रभाव टाकतात. त्यामुळे व्यक्तीच्या आनंद आणि कल्याण अनुभवण्यामध्ये आणि समजून घेण्यामध्ये भिन्नता आढळते.

आनंद निर्धारित करणाऱ्या सामाजिक घटकांमध्ये सामाजिक संदर्भ किंवा प्रणालीचा प्रामुख्याने विचार होतो. यातील पहिला घटक म्हणजे आंतरवैयक्तिक संबंध होय. यामध्ये कौटुंबिक संबंध, मैत्रीपूर्ण संबंध आणि जवळचे संबंध यांचा समावेश आहे. दुसरा घटक म्हणजे कामाचे वातावरण होय. यामध्ये बहुतेक लोक व्यथित करणारा महत्वपूर्ण वेळ याचा समावेश होतो. शेवटचा घटक म्हणजे धार्मिक आणि आध्यात्मिक संदर्भ होय. यामध्ये धर्म आणि अध्यात्माशी संबंधित असणारे व्यक्तिगत घटक आणि सामाजिक व्यवहार यांचा समावेश होतो.

अ) आंतरवैयक्तिक संबंध (Interpersonal Relationship):-

व्यक्तीच्या जीवनातील आनंद निर्धारण करणारा सर्वात महत्वाचा घटक म्हणजे आंतरवैयक्तिक संबंध होय. आंतरवैयक्तिक संबंध म्हणजे एखाद्या व्यक्तीचे तिचे कुटुंब, मित्रपरिवार, नातेवाईक किंवा आप्तेष्टांशी असलेले वैशिष्ट्यपूर्ण संबंध होय. जेव्हा व्यक्ती अधिक वारंवार आणि सखोल सामजिक संवाद अनुभवतात तेव्हा सामाजिक संवादाची गुणवत्ता आणि प्रमाण यामुळे आनंद आणि कल्याणाची पातळी वाढण्यास मदत होते.

i) कौटुंबिक संबंध (Family Relationship):

आनंदाचा सर्वात मोठा स्त्रोत म्हणजे कुटुंबातील व्यक्तींशी असेलेले मैत्रीपूर्ण आणि जिव्हाळयाचे संबंध होय. यामुळे प्रेम, सुरक्षितता याबरोबरच आनंद आणि समाधानाची गरज देखील पुरविली जाते. एखाद्या व्यक्तीचे तिच्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याशी असलेले नाते खूप महत्वपूर्ण आहे आणि इतर नात्याप्रमाणे जर ते निरोगी असेल तर व्यक्तीला खूप फायदा होतो. असे नाते आपुलकी, जिव्हाळा, बिनशर्त प्रेम निर्माण करू शकते. व्यक्तीचे तिच्या कुटुंब आणि मित्र परिवाराशी असलेले विशिष्ट नाते विविध प्रकारे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारण्यामध्ये महत्वपूर्ण योगदान देते.

होल्ट-लुनस्टँड आणि त्यांचे सहकारी असे सुचवितात की, आपण निर्माण केलेल्या घनिष्ट नातेसंबंधाची गुणवत्ता ही निरोगी वर्तन, दीर्घकालीन आजाराचे प्रमाण कमी होणे, आनंदाचे उच्च स्तर आणि कमी मृत्यूदर यांच्याशी जोडलेले असते. याशिवाय मैत्रीपूर्ण नातेसंबंध म्हणजेच मैत्रीचादेखील प्रभाव आपल्या आनंदी आणि समाधानी जीवनाशी जोडण्याचा प्रयत्न तसेच जीवन कक्षा सुधारण्यास मदत होते. हे पुराव्यानिशी स्पष्ट झाले आहे.

याशिवाय प्रौढ आणि वृद्ध व्यक्तीसाठी विशेषत: जेव्हा त्यांचे आरोग्य दर्जा कमी होऊ लागतो तेव्हा मैत्री हा घटक अधिक महत्वपूर्ण असल्याचे दिसून येते. स्मिथ आणि क्रिस्टाकिस यांच्यामते, व्यक्तीने बनविलेल्या सामाजिक नेटवर्कमुळे आनंदाचे पोषण केले जाते, ज्यामध्ये नियंत्रणाची भावना, जीवनातील उद्देश आणि आत्मसन्मानाचे स्त्रोत यासारख्या फायद्यांचा समावेश आहे. हे सर्व घटक तणावामुळे निर्माण होणाऱ्या नकारात्मक आरोग्य परिणामाविरुद्ध लवचिकता निर्माण करतात. आनंद निर्मितीवर पती-पत्नी यांच्यातील नातेसंबंधाचाही प्रभाव दिसून येतो. नात्यातील आनंदाची उच्च पातळी ही पती-पत्नीच्या नात्यातील सकारात्मक कौटुंबिक आरोग्याशी जोडलेली असते. तसेच पालक-मूल यांच्यातील नातेसंबंधावरदेखील आनंदाची उच्च पातळी अनुकूल प्रभाव टाकत असते.

ii) मैत्रीपूर्ण संबंध (Friendship):

आंतरवैयक्तिक नातेसंबंध विकसनातील हा दुसरा घटक आहे. मैत्रीचे घनिष्ट नाते सहकार्य, आपुलकी याबरोबरच सामूहिक आनंद निर्मिती करतात. मित्रांचे समर्थन, साथ, मदत, सहानुभूती आणि परानुभूती यामुळे तणाव कमी होतो, भावनिक स्थैर्य मिळते. मैत्री हे आपले सामाजिक नेटवर्क विकसित करण्याचे माध्यम आहे. जितके हे नेटवर्क भक्कम तितका आनंद जास्त असतो. चोपिक म्हणतात की, कोणत्याही नातेसंबंधामध्ये मैत्री खूप महत्वाची आहे कारण त्यामुळे विश्वासू साथीदार, आधाराची गरज आणि ताण नियंत्रण शक्य होते. परिणामी उत्साहवर्धक आरोग्यनिर्मितीवर प्रभाव पडतो. स्मेटाना यांच्या संशोधनाचे निष्कर्ष सूचित करतात की, आपले कौटुंबिक संबंध हे बहुधा बालपण आणि पौगंडावस्थामध्ये आधाराचा असणारा पाया निर्धारित करतात. बालपण आणि पौगंडावस्थामध्ये सहाय्यक आणि निरोगी असलेले कौटुंबिक नातेसंबंध मुलांच्या निरोगी आरोग्यास हितकारक ठरते आणि प्रौढावस्थेतील आनंदनिर्मितीवर एकंदरीत प्रभाव टाकते. थोडक्यात, बाल्यावस्थेतील सकारात्मक कौटुंबिक संबंधाचा थेट संबंध नंतरच्या आयुष्यातील शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य आणि आनंद-समाधानाशी असतो. सकारात्मक कौटुंबिक संबंधामुळे मानसिक-भावनिक सुरक्षितता वाढविण्यास मदत होते.

iii) जवळचे संबंध (Intimate Relationship):

जवळच्या जोडीदाराशी असलेले नाते देखील आनंदाशी लक्षणीयरीत्या संबंधित असते. काही संशोधन सूचित करतात की, विवाहित व्यक्तींना उच्च पातळीवरील आनंदाचा अनुभव येतो आणि अविवाहित व्यक्तींच्या तुलनेत विवाहित व्यक्ती नकारात्मक परिणाम कमी अनुभवतात. अविवाहित व्यक्तींच्या जीवनाशी तुलना केल्यास विवाहित व्यक्ती अधिक सुखी, आनंदी, समाधानी असतात. त्यांचा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक असतो. काहीवेळा वैवाहिक जीवनातील अनुभवामुळे जीवनाची आणि आनंदाची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत होते.

अलिकडील काही वर्षात, लग्नाशिवाय सहवास आणि दीर्घकालीन डेटिंगचे प्रमाण वाढले आहे. सध्या हा ट्रेंड वाढतच चालला आहे. अमेरिकेसारख्या विकसित देशात हे प्रमाण १७% वरुन ३३% पर्यंत पोहचले आहे. यासारख्या ट्रेंडमुळे आनंद निर्मितीचा सोपा आणि लघुमार्ग शोधला गेला आहे. जवळच्या व्यक्तींशी नातेसंबंधामुळे भावनिक आधार मिळतो, व्यक्तीच्या जीवनात प्रेम, आत्मीयता आणि स्नेहभाव वाढतो. याशिवाय, सकारात्मक संवाद, विश्वास आणि सुरक्षिततेची भावना वाढीस लागते.

ब) कामाचे वातावरण (Work Environment):

काम करताना असणारे सभोवतालचे वातावरण हा घटक देखील आपल्या आनंदनिर्मितीवर प्रभाव टाकतो. व्यक्ती आपला बहुतांश वेळ कामाच्या ठिकाणी व्यथित करतो. म्हणूनच कामाचे वातावरण हे आनंदनिर्मितीचा अत्यंत प्रभावी सामाजिक घटक ठरतो. कामाच्या ठिकाणचे वातावरण हे अनुकूल, सहकार्यशील आणि प्रेरणादायी असेल तर व्यक्ती अधिक आनंदी आणि समाधानी राहते. याउलट कामाच्या ठिकाणचे

नकारात्मक वातावरण असणे हे तणाव, नैराश्य आणि असमाधान निर्मितीसाठी कारणीभूत ठरू शकते. कामाच्या ठिकाणी असलेले वरिष्ठ, कनिष्ठ सहकारी, अधिकारी लोक यांच्याशी या ना त्या कारणाने होणारा सुसंवाद आनंद वृद्धीसाठी उपयुक्त ठरतो. टीमवर्क, सहकार्य यामुळे शारीरिक, मानसिक व भावनिक आरोग्य सुधारणा आणि सुरक्षितता प्राप्तीसाठी मदत होते.

क) धार्मिक आणि आध्यात्मिक संदर्भ (Religious & Spiritual Context):-

धार्मिकता आणि अध्यात्मिक घटकांचादेखील व्यक्तीच्या आनंद आणि स्वास्थ्यावर सकारात्मक आणि नकारात्मक अशा दोन्ही प्रकारे परिणाम होतो. कार्लसन यांच्यामते, धार्मिक विचार आणि श्रद्धा यांचा पगडा असलेल्या व्यक्तींना निर्माण झालेल्या प्रतिकूल परिस्थितीतील धोके आणि नकारात्मक परिणामांना तोंड देताना आनंदाची उच्च पातळी अनुभवता आली. याचे कारण म्हणजे धर्म आणि अध्यात्मवादावर त्यांची असलेली श्रद्धा आणि प्रचंड निष्ठा होय. धर्म, अध्यात्म आणि सुख हे सामाजिक परस्परसंवादाच्या पैलूद्वारे निर्धारित केले जातात. मात्र ज्या व्यक्ती नास्तिक आहेत अशा व्यक्तींबाबत हे संदर्भ लागू पडतीलच असे नाही. काही अभ्यासातील निष्कर्ष असेही सूचित करतात की, आस्तिक आणि नास्तिक असण्याचा व्यक्तीच्या आनंद निर्मितीवर किंवा आनंदाच्या पातळीवर कोणताच परिणाम होत नाही.

क) आनंदाचे त्रिकूट (Triad of Happiness) :-

आनंद हा बऱ्याच अंशी खाजगी असतो. तुम्हाला आनंद देणारी गोष्ट कदाचित इतरांना आनंद देऊ शकत नाही. त्या अर्थाने, ते व्यक्तिनिष्ठ असते आणि व्यक्तीनुसार बदलते. परंतु आनंदी राहणे हे अनेक लोकांच्या जीवनाचे अंतिम ध्येय आहे. आपण वेगवेगळे मार्ग निवडू शकतो, परंतु आपण सर्वजण आनंदासाठी प्रयत्न करतो. ते जीवन समाधानासाठी समानार्थी शब्द म्हणून देखील वापरले जाते. या सर्व संज्ञा एकत्रितपणे व्यक्तिनिष्ठ कल्याण (Subjective Well-Being) म्हणून वापरल्या गेल्या आहेत.

"तुम्ही तुमच्या आयुष्याबद्दल किती समाधानी आहात?" SWB मोजण्यासाठी आपण अनेकदा हा सामान्य अमूर्त प्रश्न वापरतो. याचे उत्तर विविध घटकांवर अवलंबून असू शकते.या घटकांमध्ये आर्थिक सुरक्षा, नातेसंबंध, जीवनातील यश, आरोग्य, सुरक्षितता, राहणीमानाचा दर्जा, भविष्यातील सुरक्षितता आणि समुदायाशी असलेले संबंध यांचा समावेश आहे. इतर चार घटकांपेक्षा पैसा, नातेसंबंध आणि यश हे अद्वितीय भिन्नतेसाठी अधिक योगदान देणारे घटक आहेत.

पैसा, नातेसंबंध आणि यश हे तीन घटक आनंदाचे त्रिकूट बनवतात. हे घटक तुमच्या जीवनातील समाधानावर कुठे आणि कसे परिणाम करतात याची जाणीव तुम्हाला चांगल्या दिशेने काम करण्यास मदत करू शकते. येथे सर्वांसाठी लागू करण्यासाठी एकच सूत्र नाही. प्रत्येकाने त्यांच्या जीवनाचा उद्देश आणि परिस्थिती समजून घेणे आवश्यक आहे.

i.आपल्या इंद्रियांद्वारे (Through Our Senses):

हा आनंद अशा प्रकारचा आहे जो आपल्या डोळे,कान,नाक,जीभ आणि त्वचा या पाच इंद्रियांद्वारे मिळतो. आपल्याला असे वाटते की आपण चांगले अन्न खाऊन, चित्रपट पाहून आणि आपले आवडते संगीत ऐकून आनंद मिळवतो. परंतु इंद्रिय सुखातून मिळणारा आनंद हा काही क्षणापुरता असतो. गोडपदार्थ खाऊन, चांगला चित्रपट पाहून मिळणारा आनंद काही सेकंदांपासून काही तासांपर्यंत असतो. म्हणून, अशा आनंदाला अल्पकालीन किंवा क्षणिक आनंद मानले जाते.

ii. नातेसंबंधांमधील स्थिर भावनांद्वारे (Feelings in Relationship):

आपल्या सर्व नात्यांमध्ये आपल्याला स्नेह, काळजी, प्रेम, कृतज्ञता, विश्वास आणि आदर मिळावा अशी अपेक्षा असते. या भावना आपल्या नातेसंबंधांना महत्व देतात म्हणून त्यांना मूल्ये म्हणतात. आपण सर्वजण आपल्या वागण्यातून आपल्या सहकाऱ्यांसोबत ही मूल्ये दाखवू अशी अपेक्षा करतो. ही अपेक्षा कोणत्याही भौतिक किंवा सांसारिक वस्तूंनी पूर्ण करता येत नाही, फक्त एकमेकांबद्दलच्या भावना व्यक्त केल्यानेच ती पूर्ण होऊ शकते. या भावनांबद्दलच्या आपल्या अपेक्षा पूर्ण होतात तेव्हा आपल्याला आनंद मिळतो. जेव्हा आपण एखाद्याबद्दल आपले प्रेम, विश्वास, आदर आणि कृतज्ञता व्यक्त करतो तेव्हा आपल्याला आनंद होतो. हा आनंद आपल्यासोबत जास्त काळ टिकतो. म्हणून याला दीर्घकालीन किंवा सखोल आनंद म्हणतात. हा सखोल आनंद आपल्या मनावर जास्त काळ परिणाम करतो आणि आपलेपणा निर्माण करून सामाजिक मूल्यभावना वाढीस लावतो.

iii. अध्ययन आणि जागरूकतेद्वारे (Learning and Awareness): या प्रकारचा आनंद आपल्या विचार व कृतीबाबत जागरूक असतो. हा आंनद संघर्ष न करता परस्परसंबंध राखण्याशी संबंधित आहे. अशा प्रकारचा आनंद आपल्या शहाणपणाशी संबंधित आहे. जेव्हा आपण एखादी समस्या सोडवतो, काहीतरी नवीन शिकतो, एखादी नवी संकल्पना समजून घेतो आणि त्याचा अर्थ समजून घेतो तेव्हा आपल्याला आनंद, समाधान होते. अशा प्रकारचा आनंद दीर्घकाळ मनात राहतो, म्हणून याला शाश्वत आनंद म्हणतात. म्हणूनच, शाश्वत आनंदात विचारांची स्पष्टता, स्वतः बाबतची सखोल समज, वास्तवावर लक्ष केंद्रित करणे, सारासार विचार करणे, कारणे आणि उद्देश समजून घेणे आणि या सर्व गोष्टी आपल्या दैनंदिन जीवनाशी जोडणे यांचा समावेश आहे.

आपल्या ज्ञानातून निर्माण होणारा शाश्वत आनंद हा सर्व सामाजिक, भावनिक आणि वर्तणुकीशी संबंधित अडचणींवरील उपाय असून त्यावर उपाय शोधण्यास मदत करतो. सकारात्मक आकलनातून आनंद मिळवणारी व्यक्ती हा आनंद टिकवून ठेवण्यास सक्षम असते. अशी व्यक्ती सर्व अडचणींना संयम आणि शांतीने तोंड देते. अशी व्यक्ती सहानुभूतीशील, प्रेमळ आणि दयाळू असते, त्याला स्वतःचे ध्येय आणि मानवी जीवनाचे ध्येय समजते.

आनंद विषयक अभ्यासक्रम हा आपल्या विद्यार्थ्यांना क्षणिक आनंद, नातेसंबंधांमधील आनंद आणि शाश्वत आनंद यातील फरक समजून घेण्याच्या उद्देशाने तयार केला आहे. या समजुतीमुळे विद्यार्थी स्वतःशी, नातेसंबंधांमध्ये आणि समाजात सुसंवाद साधून जगेल. या प्रयत्नांमुळे, विद्यार्थी स्वतःमध्ये आनंद शोधू शकेल

आणि जीवन मूल्ये बाह्य जगात शोधण्याऐवजी त्यांच्यासोबत जगायला शकेल. त्यामुळे आपले विद्यार्थी सुखाचा शोध घेण्याऐवजी आनंदाचे झरे बनतील.

१.२ आनंदाची प्रारुपे (Models of Happiness):-

आनंद ही एक गुंतागुंतीची संकल्पना आहे ज्याचा अभ्यास मानसशास्त्र आणि तत्त्वज्ञान यामध्ये केला जातो. आनंदाची विविध प्रारुपे, आनंद म्हणजे काय आणि तो कसा साधता येतो हे समजावून सांगण्याचा प्रयत्न करतात. ही प्रारुपे वेगवेगळ्या पैलूंवर भर देतात जसे की सुख, समाधान, उत्साह, कृतज्ञता, आशावाद, प्रेम इत्यादी. काही महत्वाची आनंदाची प्रारुपे पुढीलप्रमाणे आहेत.

अ) कॅरोल रिफ यांचे मानसिक कल्याणाचे सहा-घटक प्रारुप (Carol Ryff Six Factor Model):

कॅरोल रिफ यांच्या मते, व्यक्तिनिष्ठ कल्याण (SWB) सकारात्मक भावना आणि जीवन समाधानावर लक्ष केंद्रित करते, परंतु ते सकारात्मक कार्याच्या पैलूवर प्रकाश टाकत नाही. त्यांच्या मते, कल्याण आणि आनंद यामध्ये मानवी क्षमता , वाढ आणि ध्येयांसाठी प्रयत्नशील असणे यांचा समावेश असण्याची गरज आहे. (रिफ, १९८९). अशा प्रकारे त्यात स्वायत्तता, लवचिकता, उद्देश आणि मानसिक आरोग्य यासारख्या मानसिक आणि सामाजिक कार्यांचा देखील समावेश असावा. रिफ यांनी मानसिक कल्याणाचे सहा-घटक प्रारुप प्रस्तावित केले आहे. स्व-स्वीकृती, वैयक्तिक वाढ, इतरांशी असलेले सकारात्मक संबंध, पर्यावरणीय प्रभुत्व, स्वायत्तता आणि जीवनातील उद्देश हे सहा घटक एकत्रितपणे एखाद्याच्या जीवनात आनंद निर्माण करतात.

१. स्व स्वीकृती (Self-Acceptance):

आपल्या स्व स्वीकृतीची पातळी आपल्या जीवनातील समाधानाच्या पातळीवर खूप परिणाम करते. स्व-स्वीकृती म्हणजे स्वतःच्या चांगल्या व वाईट बाबी,गुण व दोष स्वीकारण्याची क्षमता आणि स्वतःबद्दल सकारात्मक दृष्टिकोन असणे होय. स्वतःला स्वीकारणे म्हणजे तुमचे सर्व पैलू, तुमचे व्यक्तिमत्व, तुमची ताकद आणि कमकुवतपणा ओळखणे आणि स्वीकारणे.आपल्या भूतकाळातील जीवनाबद्दल सकारात्मक भावना ठेवणे. उच्च स्व-स्वीकार जीवन समाधानी बनवतो, तर निम्न स्व-स्वीकारामुळे असमाधान जाणवते. उदा.मला माझ्या व्यक्तिमत्वाचे बहुतेक पैलू आवडतात. यासारख्या विधानावरून स्व स्वीकृतीचा स्तर समजतो.

2.वैयक्तिक वाढ (Personal Growth):

नवीन अनुभव घेत राहणे आणि स्वतःमध्ये सातत्याने सुधारणा करणे व विकास करणे म्हणजे वैयक्तिक वाढ होय.नवनवीन अनुभव आणि आव्हानांना सामोरे जाणे, ते मुक्तपणे स्वीकारणे म्हणजे वैयक्तिक वाढ होय. याचाच अर्थ तुमचे आत्मज्ञान, क्षमता, वर्तन, भावनिक बुद्धिमत्ता आणि उत्पादकता विकसित करणे, उदा. वैयक्तिक विकासाचा अभाव किंवा अपुरी वैयक्तिक वाढ कंटाळवाणेपणा, उदासीनता आणि स्थिरतेची भावना निर्माण करते.

3.जीवनातील उद्दिष्ट (Purpose in Life):

जीवनात अर्थ आहे असे समजणे, भविष्याची दिशा, ध्येय असणे व त्यासाठी प्रयत्न करणे; या विश्वासांनी जीवनाला अर्थ येणे म्हणजे जीवनातील उद्दिष्ट होय. तुमच्या जीवनाला भूतकाळ, वर्तमान आणि भविष्यात अर्थ आहे असे वाटणे. तुमच्याकडे असे विश्वास आहेत जे तुमच्या जीवनाला अर्थ देतात. तसेच, तुमची स्वप्ने आणि ध्येये आहेत जी तुम्ही साध्य करता. तुम्हाला असेही वाटते की तुम्हाला कुठे जायचे आहे हे तुम्हाला माहिती आहे. ध्येयहीन लोकांना त्यांचे जीवन निरर्थक वाटते. त्यांना त्यांच्या भूतकाळात, वर्तमानात किंवा भविष्यात कोणताही उद्देश दिसत नाही. बहुधा त्यांच्याकडे स्वप्ने आणि ध्येये नसतात. उदा. काही लोक आयुष्यात ध्येयाशिवाय भटकतात, पण मी त्यापैकी नाही.

४. इतरांसमवेत सकारात्मक संबंध (Positive Relations with Others) :

इतरांबरोबर आत्मीयता , भावनिक व पुरक नातेसंबंध प्रस्थापित करणे; सहानुभूती, माया आणि विश्वास निर्माण करणे म्हणजे इतरांसमवेत सकारात्मक संबंध प्रस्थापित करणे होय. या बाबतीत कमतरता असणाऱ्या लोकांमध्ये जवळचे आणि विश्वासू नातेसंबंध कमी असतात. त्यांना प्रेम व्यक्त करणे , मोकळेपणा दाखवणे आणि इतरांची काळजी घेणे कठीण जाते. म्हणूनच, त्यांना मजबूत भावनिक संबंध निर्माण करणे कठीण जाते आणि ते तडजोड करण्यास तयार नसतात. यामुळे निराशा,सामाजिक एकटेपणा आणि आधाराचा अभाव निर्माण होतो. उदा. लोक मला दिलदार आणि इतरांसाठी वेळ देणारी व्यक्ती समजतात.

५.परिवेश निपुणता / प्रभुत्व (Environmental Mastery):

दैनंदिन जीवनातील विविध घटना व संधींचे नियोजन व नियंत्रण; स्वतःच्या गरजेनुसार जीवन परिस्थिती विकसित करणे म्हणजे परिवेश निपुणता / प्रभुत्व होय. तसेच एखाद्याच्या परिवेशात प्रभुत्व आणि क्षमता यांची भावना; बाह्य क्रियांवर नियंत्रण ठेवण्याची आणि संधींचा फायदा घेण्याची क्षमता; गरजा आणि मूल्यांना अनुकूल असलेले संदर्भ निवडण्याची किंवा तयार करण्याची क्षमता म्हणजे परिवेश निपुणता/प्रभुत्व होय. उदा. सर्वसाधारणपणे, मला वाटते की मी ज्या परिस्थितीत राहतो त्या परिस्थितीला मीच जबाबदार आहे.

६. स्वायत्तता (Autonomy):

स्वतःचे विचार व कृती स्वतंत्रपणे करण्याची क्षमता, समाजाच्या दबावापेक्षा स्वतःच्या तत्त्वांनुसार निर्णय घेणे म्हणजे स्वायत्तता होय. स्वायत्तता म्हणजे तुमचे वैयक्तिक स्वातंत्र्य आणि तुमची श्रद्धा टिकवून ठेवणे. याचा अर्थ असा की तुम्ही स्वतःसाठी निवड करू शकता आणि तुमचे निर्णय जरी ते इतरांच्या मतांच्या विरुद्ध असले तरीही स्वतः घेऊ शकता. येथे तुम्हाला सामाजिक दबावाचा प्रतिकार कसा करायचा हे माहित असते. उदा. सर्वसाधारण संमती नसली तरीही माझा माझ्या मतांवर विश्वास आहे.

कॅरोल रिफ यांच्या मानसिक कल्याण प्रारुपामध्ये जीवनातील संतुलन व समाधान मिळवण्यासाठी आवश्यक असलेल्या सहा मूलभूत पैलूंचा समावेश होतो. हा सिद्धांत कल्याणाचा एक आत्मसुख दृष्टीकोन आहे, जो केवळ आनंदापेक्षा अर्थपूर्ण आणि उद्देशपूर्ण जीवनावर लक्ष केंद्रित करतो.

ब) कोरी कीज यांचे मानसिक आरोग्याचे दुहेरी सातत्य प्रारुप (Corey Keyes's Duel Continuum Model):-

२००२ मध्ये अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ आणि समाजशास्त्रज्ञ कोरी एल. एम. कीज यांनी विकसित केलेले दुहेरी सातत्य प्रारुप, मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आजार कसे समजून घेतले जातात यामध्ये महत्वाचे परिवर्तन सुचविते. कीजने मानसिक कल्याणाची संकल्पना घेऊन, त्याची उपयुक्तता मानसिक आरोग्यापर्यंत नेली आणि मानसिक आरोग्याचे एक व्यापक प्रारुप स्पष्ट केले आहे (कीज, २००३, कीज आणि लोपेझ, २००२). मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आजार हे एकाच विस्तृतश्रेणीच्या (स्पेक्ट्रमच्या) विरुद्ध टोके म्हणून संकल्पना करणाऱ्या पारंपारिक प्रारुपाच्या विपरीत, कीज यांनी असे मांडले की मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आजार हे दोन वेगळे परंतु संबंधित सातत्य आहेत. हा क्रांतिकारी दृष्टिकोन मानवाच्या मानसिक कल्याणाची अधिक सूक्ष्मता आणि व्यापक समावेशकता स्पष्ट करतो.

पारंपारिक मानसिक आरोग्य प्रारुप गृहीतकानूसार, मानसिक आजार नसणे हे आपोआप चांगले मानसिक आरोग्य दर्शवते याउलट, मानसिक आरोग्याची उपस्थिती म्हणजे मानसिक आजार नसणे. कीज यांनी या दुहेरी विचारसरणीला आव्हान देऊन हे दाखवून दिले की मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ मानसिक आजार नसणे नव्हे तर सकारात्मक भावना आणि जीवनात सकारात्मक कार्य करणारी संपूर्ण अवस्था आहे. कीजच्या मते, संपूर्ण मानसिक आरोग्यामध्ये भावनिक कल्याण, मानसिक कल्याण आणि सामाजिक कल्याण यांचा समावेश आहे.

मानसिक आरोग्याचे तीन परिमाणे (Three dimensions of Mental Health):-

कीज यांनी व्यक्तिनिष्ठ कल्याणाच्या (subjective well-being) माध्यमातून मानसिक आरोग्य कार्यान्वित केले, ज्यात तीन विशिष्ट परिमाणे आहेत.

1. भावनिक कल्याण (Emotional Well-Being)

या परिमाणात सकारात्मक भाव आणि जीवन समाधान यांचा अंतर्भाव होतो. यामध्ये आनंदाच्या भावना, जीवनातील स्वारस्य आणि एकूणच परिस्थितीबद्दल समाधान समाविष्ट आहे. भावनिक कल्याण मानसिक आरोग्याचा "चांगले वाटणे" हा पैलू दर्शवते.

2. मानसिक कल्याण (Psychological Well-Being)

यामध्ये सकारात्मक मानसिक कार्याचे सहा घटक समाविष्ट आहेत: स्व-स्वीकृती, वैयक्तिक वाढ, जीवनातील उद्देश, पर्यावरणीय प्रभुत्व, स्वायत्तता आणि इतरांशी सकारात्मक संबंध. हा आयाम इष्टतम वैयक्तिक कार्य आणि वैयक्तिक विकासाचे प्रतिनिधित्व करतो.

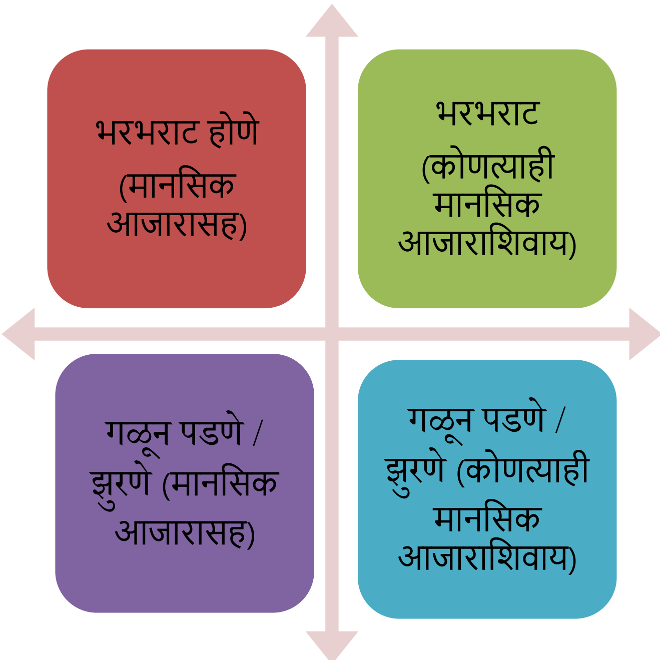
3. सामाजिक कल्याण (Social Well-Being)

या परिमाणात पाच पैलू समाविष्ट आहेत: सामाजिक स्वीकृती, सामाजिक वास्तविकता, सामाजिक योगदान, सामाजिक सुसंगतता आणि सामाजिक एकीकरण. या परिमाणात व्यक्तीचा समाजाशी असलेला त्यांचा संबंध आणि समुदायांशी संबंधित त्यांची भावना कशी प्रस्थापित होते हे दर्शविले जाते.

भावनिक कल्याण	मानसिक कल्याण	सामाजिक कल्याण
• सकारात्मक भाववृत्तीची उपस्थिती • निम्न नकारात्मक भाववृत्ती • जीवन समाधान • आनंद	• स्व-स्वीकृती • स्वायत्तता • पर्यावरणावर प्रभुत्व • इतरांशी सकारात्मक संबंध • वैयक्तिक वाढ • जीवनातील उद्देश	• सामाजिक स्वीकृती • सामाजिक सुसंगतता • सामाजिक एकात्मता • सामाजिक योगदान • सामाजिक वास्तविकीकरण

आकृती १.३ कीज यांच्या मते, तीन प्रकारच्या कल्याणाचे घटक

कीजच्या दुहेरी सातत्य प्रारुपानुसार, मानसिक आरोग्य हे दोन आयामांनी दर्शविले जाते ज्यामुळे खालील आकृती १.४ मध्ये दिल्याप्रमाणे चार श्रेणी निर्माण होतात.



आकृती १.४ : कीजचे दुहेरी सातत्य प्रारुप

समस्तरीय मिती डाव्या बाजूला मानसिक आजाराच्या उपस्थितीपासून ते उजव्या बाजूला मानसिक आजाराच्या अनुपस्थितीपर्यंत असते. लंबस्तरीय मिती तळाशी खराब मानसिक आरोग्यापासून ते अक्षाच्या वरच्या बाजूला चांगले मानसिक आरोग्यापर्यंत असते. या दोन परिमाणांचे/सातत्यांचे छेदनबिंदू चार श्रेणींमध्ये होते:

१ मानसिक आजारासह भरभराट होणे (Flourishing with mental illness) - मानसिक आजार असूनही चांगले मानसिक आरोग्य.

२ मानसिक आजाराशिवाय भरभराट होणे (Flourishing without mental illness)- चांगले मानसिक आरोग्य आणि कोणताही मानसिक आजार नाही.

३ मानसिक आजाराने गळून पडणे / झुरणे (Languishing with mental illness) - खराब मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आजार आहे.

४ मानसिक आजाराशिवाय गळून पडणे / झुरणे (Languishing without mental illness) - मानसिक आजार नसतानाही खराब मानसिक आरोग्य.

कीजचे प्रारुप आपले लक्ष या वस्तुस्थितीकडे वेधते की व्यक्तीमध्ये मानसिक आरोग्य आणि कल्याणाची उपस्थिती म्हणजे त्यांच्यात मानसिक आजार नाहीच असे नाही, म्हणजेच आपण कोणत्याही आजाराने ग्रस्त असलो तरीही आपण आनंदी राहू शकतो, गोष्टी साध्य करू शकतो आणि अर्थपूर्ण जीवन जगू शकतो. त्याचप्रमाणे, व्यक्तीमध्ये कोणताही मानसिक आजार नसणे म्हणजे त्यांच्यामध्ये आनंद आणि उत्तम मानसिक आरोग्य आहे असे नाही, म्हणजेच, आपण कोणत्याही आजाराने ग्रस्त नसलो तरीही आपण आनंदी आणि अर्थपूर्ण जीवन जगू शकत नाही.

क) सेलिगमनचे पर्मा प्रारुप (PERMA Model of Seligman):-

आनंदाच्या सुखद- आत्मसुख (eudaimonic) पैलूंवर प्रकाश टाकताना, सेलिगमन (२०१२) यांनी आणखी एका परिमाणाची भर घातली आहे आणि आनंदाचे पर्मा (PARMA) प्रारुप प्रस्तावित केले जे अधिक व्यापक आहे. PERMA या संक्षिप्त रूपाचा अर्थ सकारात्मक भावना (Positive emotion), कामाप्रती व्यस्तता (Engagement), दृढ नातेसंबंध (Relationships), जीवनाचा अर्थ (Meaning)आणि ध्येयप्राप्ती (Accomplishment) हे पाच घटक, व्यक्तीच्या कल्याणात योगदान देणारे प्रमुख घटक मानले जाऊ शकतात.

१. सकारात्मक भावना (Positive emotion) म्हणजे अशा कृती आणि अनुभव ज्या आपल्यामध्ये आनंद, अभिमान, समाधान, प्रेम, करुणा आणि कृतज्ञता यासारख्या सकारात्मक भावना निर्माण करतात. सकारात्मक भावना या एक चांगली आणि समाधानाची भावना प्रदान करतात,जीवनात चांगल्या गोष्टींचा आस्वाद घेण्यास आणि स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत करतात.

२. व्यस्तता (Engagement) म्हणजे एखादी क्रिया किंवा अनुभव ज्यामध्ये व्यक्ती पूर्णतः तल्लीन होऊन जाते आणि स्वतः त्या क्षणी हरवून जाते. उदा.जेव्हा तुम्ही तुमच्या आवडत्या लेखकाची कादंबरी वाचण्यात किंवा तुम्हाला खूप आवडणारा गिटार वाजवण्यात मग्न असता तेव्हा तुम्हाला वेळेचे भान नसते. यामध्ये व्यक्ती आपल्या मूल्यांचा, शक्तींचा आणि प्रतिभेचा वापर करत असतो. उदाहरणार्थ, कोडे सोडवण्याचा प्रयत्न करताना किंवा सुडोकू सोडवताना तुम्ही पूर्णपणे लक्ष केंद्रित करता. ते आव्हान समर्पक पाहिजे की ते तुमचे कौशल्य आणि ताकदीने पूर्ण होऊ शकेल पण ते आव्हान खूप कठीण किंवा अत्यंत सोपे असता कामा नये.

३. नातेसंबंध(Relationships) व्यक्तींशी असलेले विविध नातेसंबंध म्हणजे सकारात्मक भावना, प्रेम, स्वीकृती इत्यादींनी वैशिष्टयपूर्ण सकारात्मक संबंध निर्माण करणे जे आपल्या सामाजिक स्वास्थ्यात योगदान देतात. नातेसंबंध आपल्या जीवनाचा एक मोठा भाग व्यापतात, ज्यामध्ये आपले कुटुंब, भागीदार, मित्र, सहकारी, पर्यवेक्षक इत्यादींशी असलेले आपले नाते समाविष्ट असते. म्हणूनच ते आपले स्वास्थ्य वाढविण्यात मोठी भूमिका बजावतात.

४. अर्थ (Meaning) हा उद्देशाची जाणीव आणि स्वतःपेक्षा मोठ्या असलेल्या एखाद्या गोष्टीशी आपलेपणा असणे यातून येतो. यामध्ये तुमच्या मूळ श्रद्धा आणि मूल्ये ओळखणे आणि त्यांच्याशी जुळणाऱ्या क्रियांमध्ये सहभागी होणे समाविष्ट आहे. हे आपल्या जीवनात मूल्याची भावना निर्माण करते. आपले जीवन अर्थपूर्ण बनवून कल्याण वाढवते. उदाहरणार्थ, तुम्ही तुमच्या व्यवसायाद्वारे, सर्जनशील उपक्रमांद्वारे, सामाजिक कार्यांद्वारे किंवा धार्मिक/आध्यात्मिक क्रियांद्वारे मोठे योगदान देऊ शकता. हे सर्व आत्म-वास्तविकीकरण आणि एखाद्याच्या जीवनात अर्थ प्राप्त करण्यास मदत करतात.

५. यश संपादन करणे (Accomplishment) म्हणजे विविध कार्यपूर्ती करून दाखविणे ज्यामुळे सकारात्मक भावना, आत्मसन्मान, कार्यक्षमता , प्रभुत्व वाढते यामळे मानसिक आरोग्य सुधारते. तथापि, आपल्या कामगिरीमुळे कल्याण होऊ शकते जेव्हा त्या अंतर्गत प्रेरणेद्वारे निर्देशित केल्या जातात, म्हणजेच, कोणत्याही बक्षीस किंवा मान्यतासाठी नाही तर केवळ अंतर्गत प्रेरणेमुळे कर्तृत्व घडते.

सेलिगमनच्या मते, PERMA प्रारुपाच्या पाच घटकांपैकी प्रत्येक घटकाचे तीन गुणधर्म आहेत: (अ) ते व्यक्तीच्या कल्याणात योगदान देतात, (ब) बरेच लोक स्वतःच्या फायद्यासाठी त्यांचा पाठलाग करतात आणि (क) ते एकमेकांपासून स्वतंत्रपणे परिभाषित आणि मोजले जातात (सेलिगमन, २०१२, पृष्ठ १६).

ड) रायन आणि डेसी यांचा आत्म- निर्णयन सिद्धांत (Ryan & Deci's Self-determination Theory)

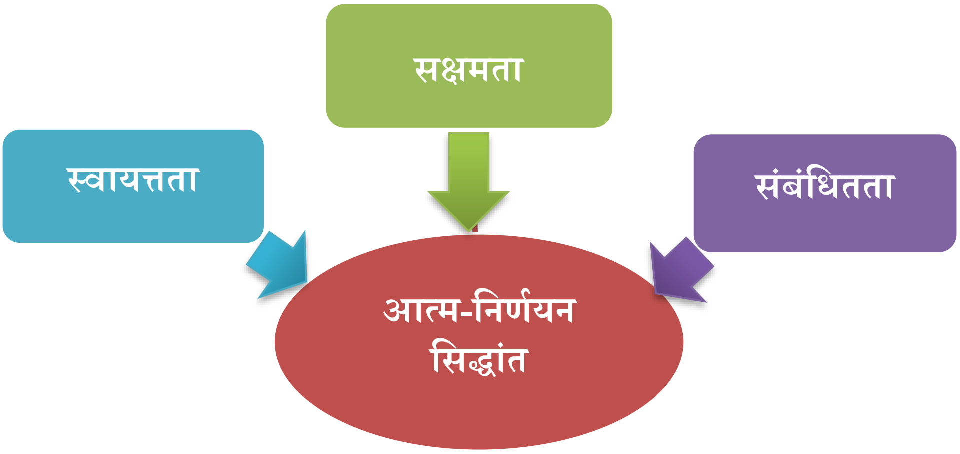
रायन आणि डेसी (२००१) यांनी आत्म- निर्णयन सिद्धांत (SDT) मांडला आहे, जो मानवी प्रेरणेचा एक सामान्य सिद्धांत आहे. त्यांच्या मते, मानवी प्रेरणा आणि परिणामी त्यांचे कल्याण तीन मूलभूत मानसिक गरजांच्या पूर्ततेवर अवलंबून असते जसे की,

(अ) स्वायत्तता (Autonomy): व्यक्ती जेव्हा कोणतीही क्रिया मोकळेपणाने निवडते तेव्हा स्वायत्ततेची गरज पूर्ण होते.अशा व्यक्ती त्यांच्या वैचारिक मूल्यांवर श्रद्धा ठेवून स्व -इच्छेप्रमाणे प्रतिभेनुसार कार्य करण्यात धन्यता

मानतात. स्वायत्त व्यक्ती आंतरिक ध्येयाचा पाठपुरावा करतात, कोणत्याही बाह्य पारितोषिकाशिवाय कार्यमग्न असतात. त्यांच्यासाठी कामातून मिळालेले आंतरिक समाधान आणि अर्थपूर्णता अत्यंत महत्वाची असते.

(ब) सक्षमता (Competence): जेव्हा व्यक्ती इच्छित उद्दिष्ट आणि परिणाम साध्य करते तेव्हा सक्षमतेमध्ये अधिक आत्मविश्वास निर्माण होत असतो. जेव्हा असे घडते तेव्हा सक्षमतेच्या गरजेत समाधान आहे असे समजले जाते. सक्षमता समाधानामध्ये आव्हानात्मक कामे यशस्वीरित्या पूर्ण करून प्रभुत्व अनुभवणे, सक्षमता पुष्टी करणारा सकारात्मक अभिप्राय प्राप्त करणे , कौशल्ये विकसित आणि विस्तारित करण्याच्या संधी यांचा समाविष्ट आहे.

(क) संबंधितता (Relatedness): जेव्हा व्यक्तीचा इतरांशी सकारात्मक आणि जवळीकतेचा संबंध प्रस्थापित होतो तेव्हा सामान तेची गरज पूर्ण होते.अशा व्यक्ती प्रेमाने दुसऱ्याची मदत घेऊन सकारात्मक संबंध ठेवून लोक कल्याणात आपले योगदान देतात. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की मजबूत नातेसंबंध असलेल्या व्यक्तींना चांगले मानसिक समायोजन, लवचिकता, शारीरिक आरोग्य आणि कल्याण अनुभवायला मिळते.



आकृती १.५ : रायन आणि डेसी यांचा आत्म- निर्णयन सिद्धांत

वरील तीन प्रकारच्या गरजांची पूर्तता झाल्यानंतर व्यक्ती निर्णयक्षम बनतात, त्यांचा विकास होतो, विचारात बदल होतो आणि ध्येयाच्या पूर्ततेसाठी प्रेरित होतात. आत्म- निर्णयन सिद्धांत हा आत्मसुख दृष्टीकोनावर आधारित असून मानवी आनंद आणि भरभराटीसाठी उपयुक्त आहे.

आत्म- निर्णयन सिद्धांत आपल्या जीवनातील विविध पैलूंवर परिणाम करतात. उदाहरणार्थ, बालसंगोपन पद्धतींमध्ये, मुलांना अशा संधी उपलब्ध करून दिल्या जाऊ शकतात जिथे ते स्वत:चे निर्णय घेऊ शकतात, आणि गोष्टी साध्य करण्यासाठी त्यांच्या क्षमतांचा वापर करू शकतात. यामुळे त्यांच्यात आत्मविश्वास निर्माण होण्यास आणि ध्येये साध्य करण्यासाठी अधिक प्रेरणा निर्माण होण्यास मदत होईल. त्याचप्रमाणे, जेव्हा कामाच्या

ठिकाणी कर्मचारी त्यांची स्वायत्तता आणि क्षमता वापरण्यास सक्षम होतात, तेव्हा ते अधिक उत्पादक होऊ शकतात आणि त्यांच्या कामात अर्थपूर्ण योगदान देऊ शकतात. अशाप्रकारे आत्म- निर्णयन सिद्धांत लोकांना त्यांच्या क्षमता आणि कौशल्यांचा वापर करण्यास प्रेरित करण्यासाठी बाह्य बक्षिसांऐवजी अंतर्गत बक्षिसांवर भर देतो. बाह्य स्रोतांद्वारे नियंत्रित होण्याऐवजी, ते स्वयंनिर्णयी असतात आणि त्यांचे वर्तन तुलनेने स्वायत्त असते. यामुळे आत्म- वास्तविकीकरण होते , अर्थपूर्ण जीवन मिळते आणि एक समृद्ध व्यक्ती निर्माण होते.

इ) पंचकोश प्रारुप (Panchkosha Model):-

पंचकोश प्रारुप ही एक अध्यात्मिक आणि योगशास्त्रीय संकल्पना आहे, जी मानवी अस्तित्वाचे पाच स्तर किंवा आवरण स्पष्ट करते. पंचकोश संकल्पना तैत्तिरीय उपनिषदातील दुसऱ्या व तिसऱ्या अध्यायात वर्णिली गेली आहे. त्यामुळे या उपनिषदात या संकल्पनेचा उगम दिसून येतो. तैत्तिरीय उपनिषद पंचकोश (पाच कोश) हे मानवी अस्तित्वाचे एक प्रारुप म्हणून वर्णन करते, जे भौतिक ते आनंदी अशा आत्म्याच्या विविध स्तरांचे प्रतिनिधित्व करते . हे पाच कोश आहेत: अन्नमय कोश (शारीरिक शरीर), प्राणमय कोश (ऊर्जा शरीर), मनोमय कोश (मानसिक शरीर), विज्ञानमय कोश (बौद्धिक शरीर), आणि आनंदमय कोश (आनंदमय शरीर). हे मानवी प्रणालीचे वेगवेगळे भाग आहेत, जे हळूहळू तुम्हाला उच्च चेतना अवस्थेत घेऊन जातात. अन्नमयाचे पोषण 'अन्न' (अन्न) द्वारे होते; प्राणमयांचे पोषण 'प्राण' (जैवऊर्जा) द्वारे होते; मनोमयाचे पोषण 'शिक्षण' द्वारे होते; विज्ञानमयाचे पोषण 'विवेका' द्वारे होते; आणि आनंदमय हा 'भावना' द्वारे पोषित भाग आहे (श्रीवास्तव, २०१२). मॅस्लोच्या गरजांच्या वर्चस्वश्रेणी प्रमाणेच, पंचकोश सिद्धांत देखील श्रेणीबद्ध क्रम दर्शवितो. अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे आनंद किंवा परमानंदाची अवस्था प्राप्त करणे. आत्मवास्तविकीकरणापेक्षा आत्मसाक्षात्काराला (अतींद्रिय स्वतःला) अधिक महत्त्व दिले जाते (कुमार, २००३).

पंचकोशाचे पाच कोश आहेत:

१ अन्नमय कोश (अन्नकवच) - सर्वात बाहेरील कोश, जो भौतिक शरीराचा संदर्भ देतो ज्याला वाढण्यासाठी अन्न आणि पोषणाची आवश्यकता असते. हा कोश सर्वात असुरक्षित मानला जातो, कारण भौतिक शरीरातील समस्या इतर थरांमध्ये असंतुलन म्हणून प्रकट होऊ शकतात. योगासनाचा सराव, आहारातील बदल आणि झोपेची गुणवत्ता हे सर्व अन्नमय कोशावर परिणाम करतात.

२ प्राणमय कोश (प्राणमय जीवनशक्ती उर्जेचे आवरण) - अन्नमय कोशाशी जवळून जोडलेले, हे आवरण भौतिक शरीराला चैतन्य देण्यास जबाबदार आहे. प्राणमय कोश प्राण (जीवनशक्ती ऊर्जा) ने बनलेला आहे आणि प्राणायाम च्या (श्वासोच्छवासाचे कार्य) विविध प्रकाराद्वारे मोठ्या प्रमाणात प्रभावित होतो.

३ मनोमय कोश (मानसिक आवरण) - जगाच्या आकलनाला नियंत्रित करणाऱ्या मनाच्या पैलूचा संदर्भ देते. मनोमय कोश म्हणजे जिथे एखाद्याची स्वतःची भावना विकसित होते, तसेच वर्तनावर प्रभाव पाडणाऱ्या विचार करण्याच्या सवयी देखील विकसित होतात. मनोमय कोशावर प्रभाव पाडण्याचा सर्वात प्रभावी मार्ग म्हणजे माइंडफुलनेस.

४ विज्ञानमय कोश (बुद्धीचे आवरण) - हे आवरण अंतर्ज्ञानाचे आसन आहे, जे आंतरिक ज्ञान आणि चेतनेच्या सखोल अवस्थांशी जोडलेले आहे. ते आंतरिक वाढ आणि प्रामाणिकपणासाठी देखील जबाबदार आहे आणि योगाच्या सर्व पैलूंद्वारे प्रभावित होते.

५ आनंदमय कोश (आनंदाचे आवरण) - ज्याला आनंद शरीर म्हणूनही ओळखले जाते, हा कोश आत्म्याच्या सर्वात जवळचा आहे. तो तार्किक, विचारशील मनाच्या पलीकडे जातो, जो वैश्विक चेतनेसह एकतेचा अनुभव प्रदान करतो. दररोज ध्यान केल्याने साधकांना आनंदमय कोशाशी जोडण्यास मदत होऊ शकते.

पंचकोश ही संकल्पना व्यक्तिमत्त्व विकासासाठीही उपयुक्त असून तिचा जागतिक शिक्षण क्षेत्रात व्यक्तिमत्त्व विकासाची भारतीय पद्धती म्हणून अवलंब केला जातो. पंचकोश प्रारुप, मानवी अस्तित्वाचे वर्णन पाच परस्पर जोडलेल्या आवरणांद्वारे किंवा थरांमधून करते, भौतिक शरीरापासून ते आनंदी गाभा पर्यंत, समग्र कल्याणाला प्रोत्साहन देते. हे प्रारुप शारीरिक, ऊर्जावान, मानसिक, बौद्धिक आणि आध्यात्मिक परिमाणांना एकत्रित करते, या कोशांना संतुलित करून खऱ्या आत्म्याला प्रकट करण्यासाठी आत्म-साक्षात्काराचे मार्गदर्शन करते. हे स्तरांमधील असंतुलन दूर करून मानसिक आरोग्य, योग चिकित्सा आणि वैयक्तिक विकासाला लागू होते.

तक्ता १.५ : कोश आणि त्यांची वैशिष्ट्ये

कोश	**प्रतिनिधित्व करतो**	**वैशिष्ट्ये**
अन्नमय	शारीरिक शरीर / भौतिक शरीर	निष्क्रियता
प्राणमय	महत्वाच्या हवेतील क्रिया	हालचाल
मनोमय	मन आणि मानसिक कार्ये	निष्क्रिय ज्ञान
विज्ञानमय विवेक	बुद्धी विवेकी/बुद्धिमत्ता विवेक	निर्णयक्षमता
आनंदमय अंतर्ज्ञान	शाश्वत आनंद	परमानंद

सकल राष्ट्रीय आनंद (GNH- Gross National Happiness) :

सकल राष्ट्रीय आनंदाची (GNH) संकल्पना भूतानमध्ये उगम पावली. भूतानचे चौथे राजे, महामहिम जिग्मेसिंगे वांगचुक यांनी १९७० च्या दशकाच्या सुरुवातीला ही संकल्पना प्रथम मांडली. भूतानच्या १६२९ च्या प्राचीन कायदेशीर संहितेत असे म्हटले आहे की, "जर सरकार आपल्या लोकांसाठी आनंद निर्माण करू शकत नसेल, तर सरकारला सत्तेत राहण्याचे कोणतेही उद्दिष्ट नाही". देशाच्या प्रगतीचे मापन म्हणून सकल राष्ट्रीय उत्पादन (GDP) वर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले गेले कारण केवळ आर्थिक प्रगतीपेक्षा लोकांच्या आनंद आणि कल्याणाला सर्वोच्च प्राधान्य दिले पाहिजे. "निसर्गाशी सुसंगत राहून भरभराटीला येणारा मानवी समाज" साध्य

करण्यावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. भूतानच्या संविधानाच्या कलम ९ मध्ये असे म्हटले आहे की "राज्याने सकल राष्ट्रीय आनंदाचा पाठलाग करण्यास सक्षम असलेल्या परिस्थितींना प्रोत्साहन देण्यासाठी प्रयत्न करावेत." सकल राष्ट्रीय आनंद (GNH) "भौतिक कल्याण आणि समाजाच्या आध्यात्मिक, भावनिक आणि सांस्कृतिक गरजांमध्ये सुसंवादी संतुलन साधण्यासाठी बहुआयामी विकास दृष्टिकोन" स्वीकारतो.

सन २०२५ च्या जागतिक आनंद अहवालात फिनलंड या देशाला सर्वात आनंदी देश म्हणून स्थान देण्यात आले आहे; सलग आठ वर्षांपासून तो यादीत अव्वल स्थानावर आहे. शीर्ष क्रमवारीतील इतर देशांमध्ये डेन्मार्क (दुसरा), आइसलँड (तिसरा) आणि स्वीडन (चौथा) यांचा समावेश आहे, तर अफगाणिस्तान सर्वात दुःखी देश म्हणून १४७ व्या क्रमांकावर आहे.

भारत १४७ देशांपैकी ११८ व्या क्रमांकावर आहे, २०२४ मध्ये त्याच्या १२६ व्या स्थानापेक्षा ही सुधारणा आहे. पण समाधानकारक क्रमांक नाही. आनंद निर्देशांकात भारताचे स्थान खालच्या पातळीवर असण्याची अनेक कारणे आहेत. यामध्ये असमानता, सामाजिक पाठिंब्याचा अभाव, भ्रष्टाचार आणि उदारतेचा अभाव यांचा समावेश आहे, जे भारताला आनंदी देशांच्या यादीत मागे ढकलतात.

(अ) चार्वाक तत्वज्ञान (Charvaka Philosophy):-

चार्वाक तत्त्वज्ञान हा आनंदाचा भौतिकवादी आणि सुखवादी दृष्टिकोन आहे. यानुसार, प्रत्यक्ष अनुभव हा ज्ञानाचा एकमेव आणि वैध स्रोत आहे, तर अनुमान, साक्ष किंवा वेद यांसारख्या गोष्टींना ज्ञानाचे स्रोत मानले जात नाही. या तत्त्वज्ञानात ईश्वर, आत्मा, स्वर्ग, नरक, पुनर्जन्म आणि मृत्युनंतरचे जीवन यांसारख्या अलौकिक गोष्टी नाकारल्या आहेत. बहुतांश भारतीय तात्विक विचारांच्या आध्यात्मिक ओघापेक्षा हा दृष्टिकोन पूर्णपणे वेगळा आहे. चार्वाकांच्या मते, या जीवनात आनंद मिळवणे आणि दुःख टाळणे हाच मानवी अस्तित्वाचा एकमेव उद्देश आहे.

चार्वाक तत्त्वज्ञानानुसार, जीवनातील आनंदाची काही प्रमुख तत्त्वे खालीलप्रमाणे आहेत:

१ **भौतिकवादावर भर:** या दर्शनानुसार केवळ भौतिक जग सत्य आहे आणि इंद्रियांद्वारे प्राप्त झालेले ज्ञान हेच खरे ज्ञान आहे. आत्मा, ईश्वर किंवा परलोक या संकल्पना स्वीकारल्या जात नाहीत.

२. **सुख हेच अंतिम ध्येय:** चार्वाकांच्या मते, या जीवनात सुख मिळवणे आणि दुःख टाळणे हेच मानवी जीवनाचे अंतिम ध्येय आहे. मृत्यूनंतर काहीही नसल्यामुळे, वर्तमान जीवनात भौतिक सुखांचा उपभोग घेणे महत्त्वाचे आहे.

३. **तपस्या आणि कर्मकांडांना विरोध:** हे तत्त्वज्ञान तपस्या, उपवास किंवा इतर धार्मिक कर्मकांडांचा विरोध करते, कारण या गोष्टींमुळे सुख मिळत नाही. उलट, यामुळे दुःखात वाढ होऊ शकते असे त्यांचे मत आहे.

४. **सुखाचा विवेकपूर्ण उपभोग:** चार्वाक अनिर्बंध सुखाचा पुरस्कार करत नाहीत, तर दुःखाचे प्रमाण कमी करून सुखाचा विवेकपूर्ण उपभोग घेण्याचे सांगतात. जीवनात काही प्रमाणात दुःख असले तरी, सुखाचा अनुभव घेणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

५. **वर्तमानावर लक्ष केंद्रित:** भूतकाळाचा विचार न करता आणि भविष्याची चिंता न करता वर्तमानात आनंदाने जगण्यावर चार्वाक तत्त्वज्ञान भर देते.

थोडक्यात, चार्वाक तत्वज्ञान स्पष्ट करते की ,"जावतजिवेत्सुखमजीवेत, रिनामकृतवाघृतमपिबेत" म्हणजेच प्रतिष्ठेला अनुसरून उसनवारी करा किंवा कर्ज घ्या, परंतु सुखांचा आनंद घ्या, जोपर्यंत तुम्ही या जगात राहत आहात तोपर्यंत आनंदाने जगा. सध्याच्या जीवनावर लक्ष केंद्रित करून केवळ सुखांच्या शोधात आणि कोणत्याही प्रकारच्या वेदना आणि दुःखापासून दूर राहून जगण्याचा सल्ला चार्वाक तत्वज्ञान देत होते. या प्रकारात "क्षणिक जगणे" या तत्वाचे प्रतिबिंब दिसून येते. तथापि, त्या वेळी या दृष्टिकोनाला लोकप्रियता मिळाली नाही.

(ब) अलौकिक दृष्टीकोन (Transcendent Perspective):-

भारतीय तत्वज्ञानातील आनंदाचा अलौकिक दृष्टिकोन आध्यात्मिक विकास, आत्म-साक्षात्कार आणि अंतिम वास्तवाशी किंवा परमात्म्याशी खोल संबंध यावर भर देतो. हा दृष्टिकोन असे मानते की खरे आणि शाश्वत आनंद भौतिक सुख आणि मानसिक अवस्थांच्या पलीकडे आहे, जे आंतरिक शांती, मुक्ती (मोक्ष) आणि शाश्वत आत्म (आत्मा) किंवा चेतना (ब्रह्म) यांच्याशी एकरूप होण्यापासून प्राप्त होते.वेदांत, योग, बौद्ध आणि जैन धर्माच्या काही विशिष्ट शाखांमधील अनेक भारतीय तत्वज्ञान प्रणालींमध्ये हा दृष्टिकोन प्रमुख आहे, जिथे आनंद केवळ बाह्य परिस्थितींवर अवलंबून नाही तर अहंकार आणि सांसारिक आसक्तींच्या पलीकडे जाण्यावर अवलंबून आहे.

अलौकिक दृष्टिकोनाचे प्रमुख पैलू:

१ आनंद (शुद्ध आनंद): हे अंतिम ध्येय आहे, खोल, अढळ आनंद आणि समाधानाची अवस्था जी दैनंदिन जीवनातील चढ-उतार आणि इंद्रिय सुखांच्या पलीकडे जाते.

२ मर्यादा ओलांडणे: हा दृष्टिकोन असे सूचित करतो की खरा आनंद बाह्य परिस्थितीत किंवा भौतिक संपत्तीमध्ये मिळत नाही, तर अहंकार आणि भौतिक शरीर आणि मनाच्या मर्यादा ओलांडून मिळतो.

३ अंतर्गत शोध: आनंदाचा शोध हा एक आंतरिक प्रवास बनतो, जो बाह्य मान्यता किंवा आनंद मिळविण्याऐवजी स्वतःच्या खऱ्या आत्म्याशी आणि अंतर्गत शांतीशी जोडण्यावर केंद्रित असतो.

४ वैश्विक दृष्टी: हा दृष्टिकोन विश्वाच्या समग्र, सर्वसमावेशक दृष्टीमध्ये रुजलेला आहे, सर्व प्राण्यांच्या कल्याणाची आकांक्षा बाळगतो आणि शुद्ध चेतनेच्या अनुभवावर आधारित आहे.

५ आध्यात्मिक परंपरा:आनंदासारख्या संकल्पना वेदांत, योग आणि बौद्ध धर्मासह अनेक भारतीय आध्यात्मिक आणि तात्विक परंपरांमध्ये केंद्रस्थानी आहेत.

६ **सुखाच्या पलीकडे**:हा दृष्टिकोन चार्वाक दृष्टिकोनाच्या विरुद्ध आहे , जो केवळ इंद्रियांच्या इच्छा पूर्ण करण्यातच आनंद पाहतो.

७ दैवीशी संबंध: याचे वर्णन अनेकदा दैवी किंवा वैश्विक चेतनेशी एकरूप होण्याची अवस्था म्हणून केले जाते, ज्यामुळे अंतहीन आनंद मिळतो.

८ भगवद्गीतेतील उदाहरण :स्थितप्रज्ञ (स्थिर ज्ञानाचा व्यक्ती) ही संकल्पना अशा व्यक्तीचे प्रतिनिधित्व करते जी जगाशी संवाद साधत असतानाही, इच्छा आणि आसक्तीपासून मुक्त होऊन, कल्याणाच्या या अलौकिक अवस्थेत स्थापित होते.

थोडक्यात, या दृष्टिकोनातून, आनंद ही अस्तित्वाची एक आंतरिक अवस्था मानली जाते जेव्हा एखाद्याला इंद्रिय आणि मानसिक जगाच्या तात्पुरत्या आणि बदलत्या घटनांच्या पलीकडे स्वतःचे खरे स्वरूप जाणवते तेव्हा प्राप्त होते.आत्मसाक्षात्कार आणि परम सत्याशी एकात्मतेतून हा व्यापक आनंद प्राप्त होतो. हा आनंद संवेदनशील सुख आणि मानसिक चंचलतेच्या पलीकडे असतो. ध्यान, नैतिक जीवन आणि तत्वज्ञान यांद्वारे हा आनंद साध्य केला जातो. मोक्ष हा सर्वात उच्च आनंद असून दुःख आणि मर्यादांपासून मुक्त असतो. मॅस्लोने आत्मवास्तविकीकरणाच्या गरजेनंतर, ज्यामुळे खरा आनंद मिळू शकतो, त्याच्या पलीकडे जाण्याची गरज मांडून गरजांच्या पदानुक्रमाचा सिद्धांत देखील विस्तारित केला होता.

(क) सामूहिक दृष्टिकोन (Collectivist Perspective):-

चार्वाकचा आनंदाचा दृष्टिकोन आणि अलौकिक दृष्टिकोनात भारतातील बहुसंख्य लोक आनंदी असतात (कुमार, २००३). भारतीय परंपरेने स्वीकारलेल्या जीवनाच्या सामूहिक दृष्टिकोनानुसार, कल्याणाला चालना देण्यासाठी संयमी जीवन, सामूहिक चांगुलपणावर लक्ष केंद्रित करणे, इतरांसाठी जगणे आणि अशा इतर मानवी मूल्ये आणि तत्त्वांचा पुरस्कार केला जातो. भारतीय संदर्भात, सामूहिक दृष्टिकोनातून आनंद हा केवळ एक वैयक्तिक भावनिक अवस्था म्हणून पाहत नाही, तर सामाजिक सुसंवाद, कर्तव्ये (धर्म), निःस्वार्थ सेवा (सेवा) आणि कुटुंब आणि समुदायाच्या कल्याणाशी जोडलेला एक सामुदायिक अनुभव म्हणून पाहतो. हे व्यक्तिवादी पाश्चात्य दृष्टिकोनाशी विरोधाभास करते, जे बहुतेकदा वैयक्तिक आनंद आणि आत्म-साक्षात्कारावर भर देते

सामूहिक आनंदावर लक्ष केंद्रित करणाऱ्या खालील प्रार्थनांमधून हे दिसून येते:

"वसुधैव कुटुंबकम" (संपूर्ण जग एक कुटुंब आहे)

"सर्व भवन्तु सुखिनाहा, सर्वे संतु निरामया,

सर्वे भद्राणी पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभागा भवेत्।

(सर्वजण आनंदी राहोत, सर्वजण रोगमुक्त राहोत, सर्वांना चांगले वाटो आणि दुःख सहन करू नये)

हा दृष्टिकोन लवचिकता, करुणा आणि वैश्विक दृष्टिकोन जोपासतो, वैयक्तिक कल्याणाला वैश्विक सुसंवादाशी जोडतो. म्हणून आनंद हा परस्परावलंबी असतो, जो परस्पर विकास, नैतिक जीवन आणि स्वकेंद्रित लाभांपेक्षा सामुदायिक कल्याणाला प्राधान्य देऊन प्राप्त होतो.

वरिलप्रमाणे आनंदाबद्दलचा भारतीय दृष्टिकोन भौतिकवादी दृष्टिकोनापेक्षा आध्यात्मिक आणि सामूहिक पैलूंनी अधिक प्रभावी आहे. कुमार (२००३) यांनी सांगितल्याप्रमाणे, भारतीय 'मुनी' आणि 'ऋषी' (ऋषी आणि द्रष्टे) यांनी चिरंतन सत्याच्या शोधात कायमस्वरूपी काय आहे (सत्य) आणि कायमस्वरूपी काय नाही (मिथ्य) यावर लक्ष केंद्रित केले. शाश्वत आनंद हा स्वतःला (आत्मा) जाणून घेण्यापासून, स्वतःच्या पलीकडे जाऊन आणि "मी तो आहे" किंवा "सो हम" अशी उच्च जाणीव विकसित करण्यापासून येतो. मी विश्व किंवा अंतिम वास्तवासारखाच आहे. तुमच्या आणि माझ्यात कोणताही फरक नाही, आपण सर्वजण जोडलेले आहोत. यामुळे खरे कल्याण आणि शाश्वत आनंद किंवा आनंद ("आनंद") मिळतो.

पुढे, भारतीय विचार आणि तत्वज्ञान मानवी जीवनातील चार प्रमुख ध्येये मांडतात: धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष, म्हणजेच अनुक्रमे मूल्ये, संपत्ती, इच्छा आणि मुक्ती मिळवणे. ज्या व्यक्तींच्या जीवनात अर्थ आणि कामाचे वर्चस्व असते, ते गुंतलेले असतात. ज्या व्यक्तींचे जीवन अर्थ - काम यांच्या प्रभावाखाली असते अशा व्यक्ती संपत्ती मिळविणे, विषयवासना पूर्ण करण्याच्या मागे असतात. अशा व्यक्ती जैविक आणि मानसिक पातळीवर गुंतून राहतात त्यातच समाधान मानतात. अशा प्रकारे भौतिक सुखाच्या वर्चस्वाखाली असलेली व्यक्ती मानवी अस्तित्वाच्या खालच्या पातळीवरचे प्रतिनिधित्व करतात. धर्म म्हणजे जीवनविषयक रीतिरिवाज, मूल्ये ज्यामुळे जीवनात शिस्त जबाबदारी , उद्देशपूर्णता येते. अशा प्रकारच्या आयुष्याला उच्च दर्जा प्राप्त होतो. जीवनाचे अंतिम ध्येय म्हणजे मोक्ष. सांसारिक अस्तित्वापासून परावृत्त होऊन मुक्ती मिळविणे होय. जीवनात या चार ध्येयांच्या प्राप्तीवर आपण जो सापेक्ष भर देतो तो आपल्या आनंद आणि कल्याणावर परिणाम करतो. अर्थ आणि काम "प्रेय काय आहे" (आपण काय इच्छितो) यावर लक्ष केंद्रित करतात, तर धर्म आणि मोक्ष "श्रेय काय आहे" (चांगले काय आहे) दर्शवतात. सकारात्मक मानसशास्त्रातील संशोधनाचे केंद्रबिंदू असलेल्या क्षमता, मूल्ये आणि सद्गुणांसह जगलेले जीवन आपले कल्याण वाढवते.

सरावासाठी प्रश्न

प्रश्न १. बहुपर्यायी प्रश्न

१. --------- यांनी सकारात्मक मानसशास्त्राची संकल्पना सर्वप्रथम मांडली.
अ) इडी डायनर ब) मार्टिन सेलिगमन क) कोरी कीज ड) कॅरोल रिफ

२. -----------आनंद म्हणजे जीवनातील सकारात्मक भावना वाढवणे आणि नकारात्मक भावना कमी करणे.
अ) आत्मसुख ब) इंद्रिय क) विलासी ड) भावनिक

३. आनंद, समाधान आणि कृतज्ञता यासारख्या सकारात्मक भावना जोपासण्यावर आणि त्यांचा आस्वाद घेण्यावर ----------- जीवन लक्ष केंद्रित करते.
अ) अर्थपूर्ण ब) सुखद क) चांगले ड) व्यस्त

४. ---------- यांनी जीवनातील आनंदाचे तीन स्तर स्पष्ट केले आहेत.
अ) सेलिगमन ब) स्मिथ क) कोस्टा ड) सिंगर

५. विलासी सुख आणि आत्मसुख हे दोन्ही घटक एखाद्याच्या --------- योगदान देतात.
अ) जीवनात ब) कल्याणात क) समाधानात ड) आनंदात

६.---------- संबंध म्हणजे एखाद्या व्यक्तीचे तिचे कुटुंब, मित्रपरिवार, नातेवाईक किंवा आप्तेष्टांशी असलेले वैशिष्ट्यपूर्ण संबंध होय.
अ) आंतरवैयक्तिक ब) जवळीकतेचे क) सामाजिक ड) व्यक्तिगत

७. आपल्या -----------मिळणाऱ्या आनंदाला अल्पकालीन किंवा क्षणिक आनंद मानले जाते.
अ) स्थिर भावनांद्वारे ब) अध्ययनाद्वारे क) इंद्रियाद्वारे ड) जागरूकतेद्वारे

८. --------यांनी मानसिक कल्याणाचे सहा-घटक प्रारुप प्रस्तावित केले आहे.
अ) मार्टिन सेलिगमन ब) कॅरोल रिफ क) शेली टेलर ड) इडी डेन

९. -----------यांचे मानसिक आरोग्याचे दुहेरी सातत्य प्रारुप मांडले आहे.
अ) गिल्बर्ट डॅनिअल ब) ग्रे अँडीसन क) एडवर्ड डेसी ड) कोरी कीज

१०. ------- कल्याणात सकारात्मक भाव आणि जीवन समाधान यांचा अंतर्भाव होतो.
अ) भावनिक ब) मानसिक क) सामाजिक ड) व्यक्तिगत

११. ---------- यांनी आत्म- निर्णयन सिद्धांत (SDT) मांडला आहे.
अ) मॅस्टेन आणि रिड ब) कोरी कीज क) रायन आणि डेसी ड) बुलमन आणि फ्रिझ

१२. सेलिगमनच्या पर्मा प्रारुपामध्ये -------- घटकांचा समावेश आहे.
अ) तीन   ब) चार   क) पाच   ड) सहा

१३. -------- तत्त्वज्ञान हा आनंदाचा भौतिकवादी आणि सुखवादी दृष्टिकोन आहे.
अ) वैदिक   ब) अलौकिक   क) सामूहिक   ड) चार्वाक

१४. ------- दृष्टिकोन आध्यात्मिक विकास, आत्म-साक्षात्कार आणि अंतिम वास्तवाशी किंवा परमात्म्याशी खोल संबंध यावर भर देतो.
अ) चार्वाक   ब) अलौकिक   क) सामूहिक   ड) वैदिक

१५. ------- दृष्टिकोन लवचिकता, करुणा आणि वैश्विक दृष्टिकोन जोपासतो, वैयक्तिक कल्याणाला वैश्विक सुसंवादाशी जोडतो.
अ) सामूहिक   ब) चार्वाक   क) वैदिक   ड) अलौकिक

प्रश्न २ टीपा लिहा.

१. आनंदाची संकल्पना

२. विलासी सुख आणि आत्मसुख दृष्टीकोन

३. आनंदाचे त्रिकूट

४. कॅरोल रिफ यांचे मानसिक कल्याणाचे सहा-घटक प्रारुप

५. कोरी कीज -मानसिक आरोग्याचे तीन आयाम

६. सेलिगमनचे पर्मा प्रारुप

७. रायन आणि डेसी -तीन मानसिक गरजा

८. सामूहिक दृष्टीकोन

९. चार्वाक तत्वज्ञान

१०. अलौकिक दृष्टीकोन

प्रश्न ३ दीर्घोत्तरी प्रश्न

१. आनंदाची संकल्पना व आनंदाचे त्रिकूट स्पष्ट करा.

२. आनंदाची जैविक निर्धारके सविस्तर लिहा.

३. आनंदाची मानसशास्त्रीय निर्धारके लिहा.

४. आनंदाची सामाजिक निर्धारके लिहा.

५. कॅरोल रिफ यांचे मानसिक कल्याणाचे सहा-घटक प्रारुप स्पष्ट करा.

६. कोरी कीज यांचे मानसिक आरोग्याचे दुहेरी सातत्य प्रारुपाची चर्चा करा.

७. सेलिगमनचे पर्मा प्रारुप स्पष्ट करा.

८. रायन आणि डेसी यांचा आत्म- निर्णयन सिद्धांताची चर्चा करा.

९. पंचकोश प्रतिरूप सविस्तर लिहा.

१०. आनंदाच्या भारतीय दृष्टीकोनातील अलौकिक व सामूहिक दृष्टीकोन स्पष्ट करा.

XXXXXXXXX

Module No. 2

आनंद आणि कल्याणातील वृद्धी

Enhancing Happiness & Well-being

२.१ आनंदावर प्रभाव टाकणारे घटक (Factors Affecting on Happiness)

२.१.१ वय (Age)

२.१.२ लिंग (Gender)

२.१.३ संस्कृती (Culture)

२.१.४ विवाह (Marriage)

२.१.५ पैसा (Money)

२.१.६ आहार आणि व्यायाम (Nutrition & Exercise)

२.१.७ झोप (Sleep)

२.१.८ मित्र असणे आणि मैत्री टिकविणे (Having Friends & Maintaining Friendship)

२.१.९ योग आणि धारणा (Yoga & Meditation)

२.२ आनंद आणि कल्याणात वाढ करणे (Enhancing Our Happiness & Well-being)

२.२.१ आनंद वाढीचे मार्ग (Ways to Enhance Our Happiness)

२.२.२ कल्याण वाढीचे मार्ग (Ways to Enhance Our Well-being)

२.३ आनंदी व्यक्तींची गुणवैशिष्ट्ये (Characteristics of Happy People)

२.४ दैनंदिन जीवनातील आनंदाचे महत्व (Importance of Happiness in Daily Life)

प्रकरण क्र. २

आनंद आणि कल्याणातील वृद्धी

Enhancing Happiness & Well-being

लोक नेहमीच दीर्घ, सन्माननीय आणि अर्थपूर्ण जीवनासाठी इच्छा-आकांक्षा अथवा अपेक्षा बाळगतात. मात्र सध्याच्या धावपळीच्या युगात अथवा समकालीन जीवनातील ताणतणाव अशाप्रकारे वाढत आहेत की त्यांचा सामना करणे कठीण होत आहे. जीवनाचा प्रचंड वेग, पर्यावरणीय घटक आणि वाढता लोभ यामुळे मानवी जीवन अधिकाधिक तणावपूर्ण बनत आहे. हे घटक आपल्या जीवनशैलीवर परिणाम करतात आणि एकत्रितपणे गंभीर आरोग्यविषयक धोके निर्माण करतात. हे लक्षात घेऊन सर्वांचे आरोग्य आणि कल्याण साधण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत.

या क्षेत्राच्या अभ्यासमध्ये मानसशास्त्र, वैद्यकशास्त्र, समाजशास्त्र, मानववंशशास्त्र इ. अनेक विषयांचा समावेश आहे. आरोग्य, कल्याण, जीवनाचा दर्जा, निरोगी जीवन शैली आणि आनंदावर परिणाम करणाऱ्या घटकांच्या अभ्यासासाठी आजकाल बरीच चिंता दर्शविली जाते. या प्रकरणात आरोग्य आणि तंदुरुस्तीच्या संकल्पना आणि त्या आपल्या चांगल्या आयुष्यासाठी आणि आनंदी जीवनासाठी किती महत्वाच्या आहेत याबद्दल सविस्तर माहिती प्राप्त होण्यास मदत होईल. जागरूकता, प्रतियोजन आणि सराव हे आपल्या आरोग्यदायी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

२.१ आनंदावर प्रभाव टाकणारे घटक (Factors Affecting on Happiness)

आनंद म्हणजे काय? याची निश्चित व्याख्या शब्दबद्ध करणे कठीण आहे. जेव्हा आपण आनंदी असतो तेव्हा आपल्याला काय वाटते हे आपल्या सर्वांना माहित आहे परंतु ते पारिभाषित करणे आणि शब्दात व्यक्त करणे खूप कठीण आहे. आनंद ही थोड्या काळासाठी किंवा दीर्घ कालावधीसाठी आनंददायी भावना असू शकते. जेव्हा तुम्ही एखाद्या गरजू व्यक्तीला किंवा तुमच्या मित्राला मदत करता तेव्हा तुम्हाला आनंद वाटू शकतो. जेव्हा तुम्हाला मदतीची गरज असते आणि तुमचा शेजारी किंवा इतर व्यक्ती तुम्हाला मदत करते तेव्हा ती स्थिती तुम्हाला आनंद देऊ शकते. आनंद ही केवळ भावनाच नाही तर चांगले जीवन जगणे, कल्याण अनुभवणे आणि चांगल्या दर्जाच्या जीवनाचा आनंद घेणे याचा अर्थ होतो. आनंद आणि कल्याण अनेक मार्गांनी मिळू शकतो.

अनेक संशोधनातील निष्कर्ष (Devidson, Mostofsky & Whang (2010), Papousek, Nauschnegg, Paechter, Lackner, Goswami & Schulter (2010), Steptoe & Wardle (2011) असे सूचित करतात की, चांगले शारीरिक आरोग्य, प्रतिकारशक्ती वाढवणे आणि तणाव कमी करणे यासारखे आनंदाचे अनेक फायदे आहेत. आनंदाचे फायदे मिळविण्यासाठी किंवा आपला आनंद वाढविणाऱ्या उपायांचे वर्णन करण्याआधी आपल्या आनंदावर परिणाम करणाऱ्या विविध घटकांची माहिती घेणे आणि त्यावर चर्चा करणे महत्वपूर्ण आहे. आनंदाशी निगडित अनेकविध घटक (Demographics of Happiness) समजून घेतल्यास आपला आनंद आणि कल्याण वाढविण्यासाठी प्रभावी धोरणे आखणे आणि त्याची अमलबजावणी करणे सुलभ

होऊ शकते. आनंद निर्मिती करणारे अनेक घटक आहेत ज्यांना आनंद निर्मितीची निर्धारके असे म्हणतात. आनंदावर प्रभाव टाकणारे घटक पुढीलप्रमाणे आहेत.

२.१.१ वय (Age)

२.१.२ लिंग (Gender)

२.१.३ संस्कृती (Culture)

२.१.४ विवाह (Marriage)

२.१.५ पैसा (Money)

२.१.६ आहार आणि व्यायाम (Nutrition & Exercise)

२.१.७ झोप (Sleep)

२.१.८ मित्र असणे आणि मैत्री टिकविणे (Having Friends & Maintaining Friendship)

२.१.९ योग आणि धारणा (Yoga & Meditation)

२.१.१ वय (Age):

आनंद निर्मितीवर प्रभाव टाकणारा महत्वाचा प्रमुख घटक वय आहे. वयानुसार आनंदाचा प्रभाव बदलत जातो. अनेक संशोधनाचे निष्कर्षही असे सूचित करतात की, व्यक्तीचा आनंद आयुष्यभर बदलतो. सहसा, पौगंडावस्थेचा टप्पा हा 'वादळ आणि तणाव', वाढते वय आणि जैविक आणि मानसिक बदल समजून घेण्याच्या विविध आव्हानांनी संकेतबद्ध सर्वात वाईट अवस्था म्हणून ओळखले जाते. प्रौढ जीवनात कमाई करणे, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, मुलांचे संगोपन, वृद्ध व्यक्तींची काळजी घेणे इ. अनेक जबाबदाऱ्या असतात. याउलट तारुण्यावस्थेचा टप्पा हा महाविद्यालीन शिक्षण घेण्याचा तसेच कोणत्याही मोठ्या जबाबदारीशिवाय तणावमुक्त असतो आणि अधिकाधिक मनोरंजनाचा काळ म्हणून ओळखला जातो. काही लोकप्रिय समजुती आनंद आणि समाधानाची पातळी भिन्न-भिन्न असल्याचे मानतात. संशोधन मात्र संपूर्ण आयुष्यभर व्यक्तिनिष्ठ आनंद, समाधान आणि कल्याणाची सामान्य स्थिरता दर्शवितात. (Baumgardner & Crothers, 2015, pp. 86). याचाच अर्थ असा की, आनंदाची पातळी संपूर्ण वयात कमी-अधिक प्रमाणात सारखीच राहते.

२.१.२ लिंग (Gender):

तुम्हाला काय वाटते? पुरुष अधिक आनंदी आणि समाधानी आहेत की महिला अधिक आनंदी आणि समाधानी आहेत? सामान्य समाज काहीही असो, अनेक संशोधानात्मक निष्कर्ष हे पुरुष आणि स्त्रियांमध्ये अंदाजे समान पातळीवरील आनंदाचा अहवाल देतात. (Inglehart, 1990). इतर अभ्यासनिष्कर्ष (Fujita, Diener & Sandvik, 1991) निर्देशित करतात की, पुरुष आणि स्त्रिया यांच्या आनंद, समाधान आणि कल्याणामध्ये 1% पेक्षा कमी फरक आहे. व्यक्ती मग ती पुरुष अशो किंवा स्त्री असो, ते आपल्या भावनिक जीवनात उद्भवणाऱ्या भावना कशा व्यक्त केल्या जातात आणि अनुभवल्या जातात त्यामध्ये लैंगिक फरक दिसून येतो. (Fujita et al., 199).

आनंदाशी निगडित अनेकविध घटकांचा (Demographics Variables of Happiness) आपल्या आनंद आणि समाधानाशी इतका मजबूत संबंध असेल असे ठामपणे म्हणता येणार नाही. जरी आपली सामान्य समजूत सांगते की जर एखाद्या व्यक्तीकडे भरपूर बँक शिल्लक असेल, बंगला असेल, आलिशान चारचाकी गाडी असेल

चांगली नोकरी असेल आणि महत्वाचे म्हणजे ती तरुण असेल तर ही चिन्हे ती व्यक्ती आनंदी असण्याची आणि खूप उत्तम प्रकारचे मानसिक आरोग्य अनुभवत असल्याची आहेत. तथापि, काही अभ्यासपूर्ण निष्कर्ष दर्शवितात की, आनंद निर्मिती करणारे घटक आणि जीवन परिस्थिती यांचा आनंदाशी खूप कमकुवत संबंध आहे. यालाच आनंद आणि कल्याणाचा विरोधाभास (Paradox of Happiness & Well-being) म्हणतात. (Mroczek & Kolarz, 1998). म्हणजेच आनंद आणि आनंद निर्देशित करणारे घटक यांच्यात कोणताही रेखीय संबंध नाही. थोडक्यात आनंद, समाधान आणि कल्याण हे आनंद निर्देशित करणारे घटकांच्या पलिकडे असलेल्या घटकांवर अवलंबून असते.

२.१.३ संस्कृती (Culture):

आनंद निर्मितीवर प्रभाव टाकणारा महत्वाचा संस्कृती हा तिसरा प्रमुख घटक आहे. व्यक्तीच्या आनंद आणि कल्याणाची चर्चा करताना संस्कृती हा महत्वपूर्ण घटक आहे. संशोधनाने (Diener, Diener & Diener) व्यक्तीच्या आनंद आणि कल्याणाशी निगडीत व्यक्तिवादी आणि सामूहिक संस्कृतीतील फरक दर्शविला आहे. आनंदाबद्दलच्या भारतीय दृष्टिकोनामध्ये सूचित केल्याप्रमाणे आपले राष्ट्र एक सामूहिक संस्कृती प्रतिबिंबित करते, जिथे आनंद आणि समाधान हे वैयक्तिक प्रयत्न आणि उपलब्धींवर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी स्वत:ची जाणीव, इतरांप्रती करुणा आणि परोपकाराने अधिक चिन्हांकित केली जाते. पूर्वेकडील संस्कृतीतील स्वत:च्या आणि इतरांच्या परस्परसंबंधाची तुलना करता पाश्चात्य संस्कृतीमध्ये स्वातंत्र्य आणि स्वायत्तता हे घटक आनंद, समाधान आणि कल्याणाचे भाकीत करणारे आहेत.

२.१.४ विवाह (Marriage):

आनंद निर्मितीवर प्रभाव टाकणारा हा चौथा घटक आहे. जे विवाहित आहेत ते अविवाहित, घटस्फोटित किंवा विभक्त असलेल्या लोकांपेक्षा अधिक आनंदी असल्याचे मानले जाते (Myers, 2000). यावरून आपण असा अंदाज लावू शकतो काय की विवाहामुळे माणूस आनंदी होतो? यावरून कारण आणि परिणाम यातील संबंध काढणे शक्य आहे काय? काही अभ्यास असेही सूचित करतात की, विवाहित लोक लग्नाआधीच अधिक आनंदी होते. त्यामुळे वैवाहिक नातेसंबंधाची गुणवत्ता ही वैवाहिक जीवनातील आनंदाला हातभार लावण्यासाठी अधिक महत्वाची असते.

२.१.५ पैसा (Money):

जनमाणसात असा एक समाज आहे की, जर एखाद्याने भरपूर पैसा कमावला, त्याच्याकडे सर्व भौतिक सुखसोयी असतील तर तो आनंदी असेल किंव होईल असे मानले जाते. याशिवाय कमी आर्थिक स्थिती असलेल्या लोकांना त्यांच्या गरजा पूर्ण करण्यात अडचणी येतात म्हणून ते कमी आनंदी आणि समाधानी असतात. जीवनातील आव्हानजनक परिस्थितीमुळे ते अधिक तणावग्रस्त असतात. तथापि, संशोधनात्मक पुरावे असे सूचित करतात की, जरी पैसा, भौतिक सुविधा किंवा आर्थिक सुबत्तेमुळे आपला आनंद वाढत असला तरी त्यामुळे आनंद आणि समाधानातील उत्पन्नात वाढ होईल असे ठामपणे सांगता येत नाही. म्हणजेच आर्थिक परिस्थिती चांगली असणे आणि आनंदात वाढ होणे यांच्यात संबंध असेलच असे नाही. काहीवेळा एखादा गरीब मनुष्य हादेखील श्रीमंत व्यक्तीपेक्षा अधिक आनंदी आणि समाधानी असू शकतो. कदाचित आजची परिस्थितीसुद्धा हेच सूचित करते. पैसा

आणि सुखाचा संबंध जोडला जातो मात्र समाधानाशी नाही. पैश्यावरून सुखाची व्याख्या करता येते. मात्र समाधान हे व्यक्तीची आहे त्या परिस्थितीत समायोजन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते.

आजच्या स्पर्धात्मक आणि धावपळीच्या युगात प्रत्येकजण पैसा, संपत्ती, स्थावर आणि जंगम मालमत्ता कमविणे याकडे अधिक आकर्षिला आहे. त्याच्यामते पैसा हेच सर्व दु:खाचे कारण आहे. प्रत्येक गोष्टीचे सोंग काढता येते मात्र पैशाचे नाही. म्हणूनच जीवन आनंदी आणि समाधानी जगाचे असेल तर आर्थिक सुबत्ता असणे खूप महत्वाचे आहे. 'असतील शिते तर जमतील भूते' या मराठी म्हणीनुसार पैसा असेल तरच सर्व लोक आपल्या बरोबर असतात, आपल्या सुख-दु:खात सहभागी होतात. म्हणूनच आज आनंद, समाधान आणि कल्याणाची व्याख्या पैसा आणि संपत्तीशी जोडली जाते.

२.१.६ आहार आणि व्यायाम (Nutrition & Exercise):

उत्तम आरोग्यासाठी पुरेशा प्रमाणात कॅलरीजयुक्त आहार आवश्यक आहे. कर्बोदके, प्रथिने, सिंग्धांश, जीवनसत्वे यांचा संतुलित आहार घेतला पाहिजे. आपल्याला दिवसभर ऊर्जेची गरज असल्याने आपण जेवण टाळू नये किंवा डायट करू नये अथवा कमी प्रमाणात खाऊ नये. काहीवेळा लोक कमी प्रमाणात खाल्ल्याने दुबळे, आजारी किंवा कृश बनू शकतात. म्हणूनच चांगल्या आरोग्यासाठी पुरेशा प्रमाणात कॅलरीज घेणे आवश्यक आहे. काही लोक खूप जास्त कॅलरीजयुक्त आहार घेतात आणि त्यामुळे त्यांचे वजन अपेक्षेपेक्षा वाढते. अशा व्यक्ती स्थूल अथवा जाड म्हणून गणल्या जातात. अशा लठ्ठपणामुळे त्यांचा स्व-आदरभाव कमी होण्याची शक्यता असते. जेव्हा स्व-आदरभाव कमी असेल तेव्हा आनंद आणि समाधान जास्त वेळ टिकू शकत नाही. अलीकडील आघाडीची सिनेअभिनेत्री सोनम कपूर हिचे याबाबत उदाहरण देता येईल. अतिलठ्ठपणामुळे फिल्म इंडस्ट्रीमध्ये आपण यशस्वी होऊ की नाही याबाबत तिला चिंता होती. मात्र आपले वजन कमी करून सडपातळ शरीरयष्टी (एखाद्या अभिनेत्रीसाठी आवश्यक शरीरयष्टी) विकसित केली. आज ती एक आघाडीची अभिनेत्री म्हणून गणली जाते. याचाच अर्थ आज ती आनंदी आणि समाधानी जीवन जगत आहे. आपल्या आयुष्याबाबत ती खूप समाधानी आहे.

आज आहारबाबत खूप विचित्र चित्र समाजात पाहावयास मिळते. लोक खाण्या-पिण्याच्याबाबतीत तितके जागरूक दिसत नाहीत. घरी बनवलेल्या खाद्यपदार्थांपेक्षा त्यांना बाहेरील हॉटेल अथवा उघड्यावरील खाद्यपदार्थ खाण्या-पिण्यात अधिक रुची वाटते. यामध्ये तळलेले, मसालेदार, चटपटीत फास्टफूड आणि चायनीज पदार्थ, शीत पेये, चहा, कॉफी इ. वर अधिक अधिक भर दिसतो. खायला हे पदार्थ खूप चवदार वाटतात मात्र पोषक आरोग्यासाठी उपयुक्त नाहीत. त्यामुळे शारीरिक आणि परिणामी मानसिक आरोग्यावर याचा विपरित परिणाम होत आहे हे जाणून घ्यायला अजिबात तयार नाहीत. परिणामी आनंद, समाधान, शांती यावर त्याचा विपरित परिणाम होत आहे.

आहाराइतकेच मानवी जीवनात व्यायामाला अधिक महत्व आहे. जर आपण आपल्या घरातील वडीलधाऱ्या मंडळींशी संवाद साधला तर त्यांच्या बोलण्यातून त्यांनी आपले आरोग्य शरीरयष्टी संतुलित ठेवण्यासाठी केलेले प्रयत्न लक्षात येतील. त्यांचे अनुभव त्यांनी आतापर्यंत जगलेले शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या सक्रिय आरोग्य, कोणतेही कार्य विशेषत: शारीरिक कष्टाची कामे, एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी कोसो दूर अंतर जाण्यासाठी पायी चालणे, काहीवेळा शहरातील बाजार अथवा पै-पाहुणे यांच्याकडे साहित्य किंवा ओझे घेऊन दूरदूर चालणे किंवा पर्याय म्हणून सायकल असायची. याशिवाय खाण्या-पिण्याच्याबाबतीत सुद्धा हे लोक खूप दक्ष असायचे. सकाळची न्याहरी (न्याहरी हाच ब्रेकफास्ट असायचा), कधीकधी दुपारचे जेवण आणि शेतीच्या कामातून

आल्यानंतर रात्रीचे लवकर जेवण आणि तेही कुटुंबासोबत घ्यायचे. हा दिनक्रम नेहमीचाच असायचा. त्यांच्या आहारात सकस, पौष्टिक आणि जीवनसत्वयुक्त आहार असायचा. बरेच लोक तालीम सुद्धा करायचे. रात्री लवकर झोपणे आणि सकाळी लवकर म्हणजे कोंबडा आरवण्यापूर्वी उठणे (आजकालच्या तरुणाईला पाहत आणि सकाळ यातील फरकच माहित नाही.) यावर अधिक भर देत असत. त्यामुळे त्यांची शरीरयष्टी मजबूत आणि बलदंड होती. क्वचितप्रसंगी ते आजारी पडल्याची दिसून येत असत. यातून त्यांनी आपले आरोग्य कसे संतुलित ठेवले होते हे लक्षात येते. आजच्या माहिती-तंत्रज्ञानाच्या युगात चालणे आणि धावणे विसरून चालले आहोत. बऱ्याच गोष्टी कमीत कमी वेळेत आणि कमीत कमी श्रमात पूर्ण करण्यासाठी मोटरसायकल, कार अथवा इतर वाहनांचा वापर करण्यावर भर दिला जातो. शारीरिक हालचाली कमी झाल्यामुळे शारीरिक, मानसिक आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो. शारीरिक व्यायाम याचा अर्थ केवळ शारीरिक कसरती करणे एवढाच मर्यादित नाही तर चालणे, धावणे, फ्रेश हवेत फिरणे असाही होतो. मात्र आजच्या तरुणाईमध्ये हे चित्र कमी प्रमाणात पहावयास मिळते (काही तरुण आणि तरुणी जिमला जातात हे थोडेफार विशेष).

व्यायाम म्हणजे शरीरांच्या हालचालीमुळे निर्माण होणारी शारीरिक क्रिया होय. व्यायामामुळे शरीर आणि मन तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी आवश्यक आहे. व्यायामुळे शरीर मजबूत आणि लवचिक राहते. विविध आजारांविरुद्ध लढण्यासाठी आवश्यक असणारी रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. चिंता, ताणतणाव, नैराश्य यापासून मुक्ती मिळते आणि मन प्रसन्न आणि आनंदी राहते. शरीरात एक प्रकारचा उत्साह आणि स्फूर्ती निर्माण होते. विविध आजार जसे की, मधुमेह, रक्तदाब, हृदयरोग, लठ्ठपणा यापासून संरक्षण मिळते. चांगली भूक आणि चांगली झोप मिळण्यास मदत होते. एका म्हणीनुसार ‘चांगल्या शरीरात चांगले मन वास करते’ यानुसार आपल्या शारीरिक आरोग्याकडे लक्ष दिल्यास मानसिक आरोग्यही चांगले राहते. व्यक्ती उच्च दर्जाचा आनंद, प्रसन्नता आणि समाधान अनभवू शकते. यासाठी दररोज किमान ३० मिनिटे व्यायाम करणे आवश्यक आहे.

२.१.७ झोप (Sleep):

झोप ही नैसर्गिक स्थिती आहे. झोप ही पुनरावृत्ती होणारी आणि मन:शांती देणारी जैविक अवस्था आहे. झोप म्हणजे जीमध्ये शारीरिक हालचाली मंदावलेल्या असतात, बाहेरील अनुभव ग्रहण करण्याची व्यक्तीची क्षमता कमी झालेली असते किंवा स्नायूची क्रियाशीलता कमी झालेली असते अशी स्थिती म्हणजे झोप होय. झोप ही मानवच्या प्रमुख गरजापैकी एक आहे. झोपेचा आपल्या शरीर आणि मनावर सारखाच परिणाम होतो. पुरेशा झोपेमुळे मन आणि शरीर दोन्हीही ताजेतवाने आणि टवटवीत राहते. झोपेच्या कमतरतेमुळे चिडचिड, चिंता, नैराश्य, अस्वस्थता, अवधान विचलन किंवा विचारातील विस्कळीतपणा यासारखे मानसिक परिणाम होतात. याशिवाय अपचन, भूक न लागणे, भूक मंदावणे, वजनात घट होणे यारखे परिणाम होतात. थोडक्यात, झोपेच्या विस्कळितपणामुळे व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर विपरित परिणाम होतात. प्रश्न उपस्थित होतो की, मानवाला किती तास झोप आवश्यक आहे. याचे उत्तर आहे साधारणपणे ८ ते ९ तास (सरासरी ७ तास) झोप ही मानवाच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर प्रभावी परिणाम करते. चांगल्या झोपेमुळे मानवाच्या सकाळपासून ते रात्री झोपेपर्यंतच्या वेळापत्रकावर अनुकूल परिणाम होतो. चांगल्या झोपमुळे व्यक्ती आनंदी, प्रसन्न आणि समाधानी असते. त्यामुळे कोणतेही कार्य करण्याच्या क्षमतेवर अनुकूल प्रभाव पडतो. चांगल्या झोपेमुळे मेंदूचे कार्य सुधारण्यास मदत होते. स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता वाढते. भावनांचे संतुलन आणि व्यवस्थापन सुलभ होते.

२.१.८ मित्र असणे आणि मैत्री टिकविणे (Having Friends & Maintaining Friendship):

आनंदी आणि समाधानी जीवनासाठी मित्र असणे आणि मैत्री टिकविणे हे अत्यंत महत्वाचे आहे. मित्र हा आपला मार्गदर्शक तथा समुपदेशक असतो. जो आपल्या आनंदात सहभागी होतो आणि दु:खजनक किंवा संकटाच्या परिस्थितीत मानसिक आणि भावनिक आधार देतो. त्याने दिलेल्या महत्वपूर्ण सल्ल्यामुळे अनेकदा योग्य निर्णय घेता येतात. चांगला मित्र हा गारव्यासारखा असतो. ताणतणाव, चिंता आणि नैराश्यासारख्या परिस्थितीत तो साथ देतो आणि संकटातून बाहेर काढण्यास मदत करतो. मी आहे!!!! तू घाबरू नकोस!!! हा दिलेला आत्मविश्वास आणि बिनशर्त पाठिंबा अनेक मोठमोठ्या आव्हानांना सामोरे जाण्यास पहाड बनून उभा असतो. खऱ्या मैत्रीमध्ये सकारात्मक ऊर्जा असते. मैत्रीचे नाते हे प्रामाणिकपणा आणि विश्वास यावर अवलंबून असते. प्रामाणिकपणा हा नात्यामध्ये खरी आणि स्पष्ट भाषा हवी हे सूचित करतो आणि विश्वास हा मैत्रीचा पाया आहे. हे दोन घटक म्हणजे मैत्रीचे दीपस्तंभ आहेत. यातील एकजरी मोडला अथवा त्याला तडा गेला तर निर्माण झालेले मैत्रीचे नाते एका सेकंदात तुटू शकते. परिणामी चांगली मैत्रीचे रूपांतर वैरी अथवा शत्रुत्वामध्ये होऊ शकते (आजकाल हे चित्र सर्रास पहावयास मिळते). चांगल्या मैत्रीसाठी समजूतदारपणा, संपर्क ठेवणे, सहकार्य, नि:स्वार्थीपणा, आवडीनिवडी जोपासणे यासारखे घटकही प्रभाव टाकतात. मैत्री निर्माण करणे खूप सोपे आहे मात्र टी टिकविणे फार अवघड आहे. म्हणूनच वरील घटकांवर भर दिल्यास निर्माण मैत्रीचे नाते दीर्घकाळ टिकविणे शक्य होते. मित्र हे आपल्या व्यक्तिगत आणि सामाजिक जीवनाचे अनमोल रत्न आहेत. मैत्री टिकविणे म्हणजे आपला आनंद, समाधान आणि मानसिक आरोग्याचा विचार करणे होय. यासाठी जाणीवपूर्वक आणि प्रेमपूर्वक मैत्री जपणे आवश्यक आहे.

२.१.९ योग आणि धारणा (Yoga & Meditation):

योग आणि ध्यानधारणा हे आनंदी आणि समाधानी जीवनासाठी अत्यंत महत्वाचे साधन आहेत.

- **मानसिक आरोग्य सुधारते:**

योग आणि ध्यान मनाला शांत करतात. ताणतणाव आणि चिंता कमी करतात. नियमित योग आणि ध्यानधारणेमुळे मेंदूच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा होते आणि स्कारात्मक विचारधारा वाढण्यास मदत होते.

- **शारीरिक आरोग्यास लाभदायक:**

योगामध्ये विविध आसने आणि प्राणायाम (श्वासाचे नियंत्रण) यामुळे शरीर लवचिक, ताकदवान आणि आरोग्यदायी राहते. हृदय, फुफ्फुस आणि पचनसंस्था यासारख्या अवयवांचे कार्य सुधारण्यास मदत होते.

- **भावनिक स्थैर्यता:**

नियमित योग आणि ध्यानधारणेमुळे राग, मत्सर, द्वेष, चिडचिड आणि तिटकारा अशा नकारात्मक भावना कमी होतात आणि सहनशीलता, प्रेम, करुणा यासारख्या सकारात्मक भावनांना चालना मिळते.

- **शिस्त आणि समतोल:**

योग आणि ध्यानधारणा करण्याची नियमित सवय लागल्याने दिनचर्येत शिस्त येते. परिणामी, कामात लक्ष लागते. निर्णयक्षमता सुधारते आणि जीवनात समतोल राहतो.

योग आणि ध्यानधारणा हे केवळ शारीरिक व्यायाम किंवा अध्यात्मिक प्रक्रिया नसून ते जीवन जगण्याची एक संपूर्ण पद्धत आहे. योग आणि ध्यानधारणा आपल्याला अंत:करणातून आनंदी, समाधानी आणि शांत बनवतात.

२.२ आनंद आणि कल्याणात वाढ करणे (Enhancing Our Happiness & Well-being):

आपला आनंद वाढविण्याचे उपाय अथवा मार्ग अनेक असू शकतात. हे उपाय बहु-आयामी दृष्टिकोनाशी निगडित असू शकतात. सकारात्मक भावनिक अनुभव, एखाद्याच्या भक्कमतेचा उपयोग करण्याच्या गरजा पूर्ण करणे, मूल्ये शोध, सजग असणे, जीवनाचा उद्देश शोधणे आणि उच्च चेतना जोपासणे यापासून आनंद आणि समाधानाचे विविध पैलू विचारात घेणे आवश्यक आहे. सकारात्मक भावना निर्माण होण्याच्यादृष्टीने योग्य पावले उचलली तर जीवनातील आव्हानांना तोंड देण्यासाठी संसाधने विकसित करण्यास मदत होऊ शकेल. परिणामी आपला स्व-आदरभाव वाढेल आणि कौशल्ये व प्रतिभा यांचा समर्पक उपयोग होईल. ज्यामुळे आपल्याला चांगले आनंदी आणि समाधानी जीवन जगणे शक्य होईल. समाधान आणि कल्याणाच्या इतर प्रारूपामध्येदेखील सकारात्मक अनुभव, सकारात्मक संबंध, सकारात्मक उपलब्धी आणि कल्याण वृद्धी याबाबतची भूमिका अधोरेखित केली आहे.

सकारात्मक मानसशास्त्राशी संबंधित रचना जसे की कृतज्ञता, लवचिकता, दयाळूपणा, आशावाद, सजगता इ. आनंद मिळविण्यात महत्वाची भूमिका बजावतात. मानवाचा आनंद आणि समाधान वाढविण्यासाठी विविध कृतींवर संशोधने केली आहेत. जसे की, पत्र लिहिण्यातून कृतज्ञता (Emmons & McCullough, 2003), एखाद्याच्या सर्वोत्तम संभाव्य भविष्यातील त्याच्या व्हिज्यूलायशनद्वारे आशावादी विचार वाढविणे (King, 2001), जीवनातील सकारात्मक अनुभवांचे कौतुक करणे आणि त्याचा आस्वाद घेणे (Bryant & Veroff, 2007) जीवनाचा अर्थ शोधणे आणि एखाद्याच्या मजबूत व भक्कम बाजू अथवा सामर्थ्याचा वापर करणे (Meyers & Van Woerkom, 2017).

जेव्हा एखादी व्यक्ती हेतूपुरस्पर काही क्रियाकलापांमध्ये गुंतते तेव्हा ते भरभराटी आणि चांगल्या सकारात्मक मानसिक आरोग्याचे सूचक मानले जाते. आरोग्याला चालना देणारे काही प्रायोगिक संसोधनात्मक निष्कर्ष सूचित करतात की, आनंद वाढविण्यासाठी केलेले कार्य अधिक यशस्वी होतात जेव्हा सहभागी व्यक्तीला याबाबत माहिती असते, ते समर्थन करतात किंवा त्या कार्याबाबत ते वचनबद्ध असतात (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011).

खाली दोन कार्ये निर्देशित केली आहेत. या कार्यावरून व्यक्तीच्या जीवनात आनंद, समाधान आणि कल्याण वृद्धी कशी होऊ शकते हे लक्षात येण्यास मदत होईल.

सजग श्वास (Mindful Breathing):

आरामात बसा आणि तुमचा श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. तुम्ही श्वास कसा घेत आहात आणि सोडत आहात. जसे की, तो जलद, उथळ, गोंगाट करणारा, शांत, कमी किंवा अधिक कालावधीसाठी हे काळजीपूर्वक पहा. त्यात बादल करण्याचा प्रयत्न करू नका. फक्त ते कसे आहे हे लक्षात घ्या. तुमच्या श्वासाविषयी जागरूक रहा. जर तुमचे मन या प्रक्रियेत इतर विचार अथवा गोष्टींकडे वळत असेल किंवा आकर्षिले जात असेल तर फक्त त्यापासून परावृत्त होऊन हळुवारपणे तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासाकडे वळवा.

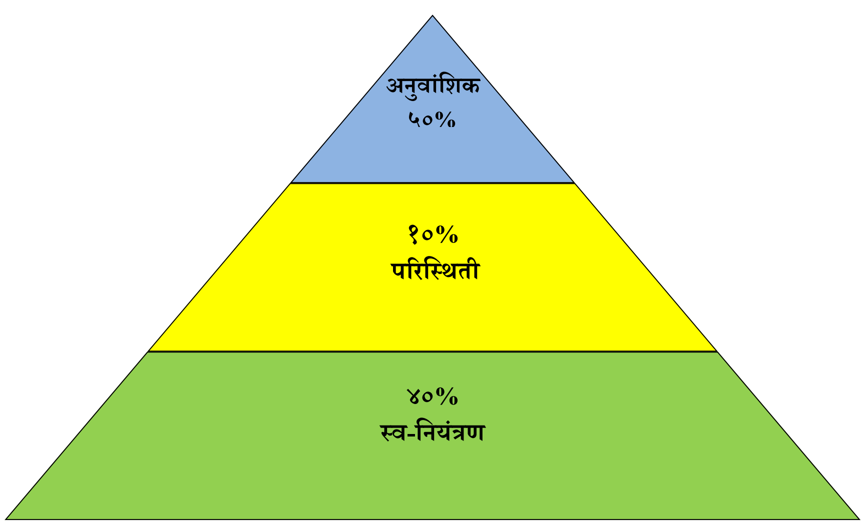
मन लावून खाणे (Mindful Eating):

तुम्ही जेवताना, तुम्ही जे खात आहात त्या खाण्यातील पदार्थ, वास, चव आणि त्याचे स्वरूप याकडे लक्ष द्या. प्रथमत: आपल्या ताटातील अन्न पहा आणि त्यातील प्रत्येक पैलू लक्षात घ्या. काळजीपूर्वक निरीक्षणानंतर अन्नाचा एक घास आपल्या तोंडाजवळ न्या आणि तो तुमच्या तोंडात ठेवा. हे करत असताना अन्नाची चव, वास आणि त्याचे स्वरूप इ. बाबींकडे जाणीवपूर्वक लक्ष द्या. तोंडात घातलेला घास चावत असताना या संपूर्ण प्रक्रियेकडे लक्ष द्या आणि हळुवारपणे प्रत्येक घास चघळत रहा. अन्न कसे तुटते आहे किंवा बारीक होत आहे, ते लाळेमध्ये कसे मिसळत आहे, योग्यरीत्या चावल्यानंतर ते आपल्या पोटात कसे जात आहे आणि तुमचे हळूहळू कसे भरले आहे ते संवेदनपूर्वक पहा.

Happienss Pie-chart:

Lyubomirsky यांनी आनंदाचा Pie-chart निर्देशित केला आहे. त्याच्यामते, प्रत्येकाने आपल्या स्वत:चे पुढाकार आणि कृतीवर अधिक काम करायला हवे ज्यामुळे तिच्या आनंदात समाधानकारक वाढ होऊ शकते. त्याने मांडलेल्या Pie-chart नुसार ५०% अनुवांशिक घटक हे आपल्या जीवनातील आनंद निर्धारित करतात. तसेच आपण आपल्या सभोवतालची १०% परिस्थिती आपल्या जीवनातील आनंद निर्धारित करते आणि ४०% स्व-नियंत्रण हे आपल्या जीवनातील आनंद निर्धारित करतात. खालील Pie-chart वरुन व्यक्तीच्या आनंदाचे स्वरूप आणि वितरण लक्षात येते.

Pie-chart



अ) अनुवंश (Genetics):

अनेक संशोधनातील निष्कर्ष सूचित करतात की, आपल्या एकूण आनंदाच्या पातळीपैकी ५०% वाटा हा अनुवांशिक घटकांचा असतो. अनेकविध घटक हे व्यक्तीला अनुवंशाने प्राप्त झालेले असतात. त्यातील एक महत्वाचा घटक म्हणजे आनंदी असणे होय. म्हणजेच काही लोक जन्मत: आनंदी असतात. त्यांच्या जीवनात आनंद आणि समाधान हे जन्मत:च प्राप्त झालेले असते. मात्र यामध्ये बदल होऊ शकतो. हा अनुवंशाचा ठेवा त्यांचे जीवन सुखी आणि समृद्ध करण्यासाठी खूपच उपयुक्त ठरतो.

ब) परिस्थिती (Circumstance):

आपल्या जीवनातील परिस्थिती जसे की उत्पन्न, नोकरी, विवाह, आरोग्य, समाजातील स्थान किंवा प्रतिष्ठा इ. परिस्थितीचा आपल्या आनंदावर १०% इतका परिणाम होतो. सर्वसामान्यपणे आपण म्हणतो की, आपली परिस्थिती चांगली असणे किंवा वाईट असणे यावर आपला आनंद अवलंबून असतो. मात्र काहीवेळा आश्चर्यजनक वाटू शकते की, परिस्थिती कितीही चांगली असली किंवा वाईट असली तरी त्याचा दीर्घकालीन आनंदावर मर्यादित परिणाम असतो. कारण मानव हा प्रतियोजन (Adaptation) करतो.

क) स्व-नियंत्रण (Self-control):

व्यक्तीचे स्वत:चे विचार, भावना, वर्तन, दृष्टिकोन आणि कृती यावरील नियंत्रण म्हणजे स्व-नियंत्रण होय. आनंदाच्या एकूण वाट्यापैकी उरलेला ४०% वाटा हा आपल्या कृती आणि दृष्टिकोनावर म्हणजेच स्व-नियंत्रणावर अवलंबून असतो. स्वत:वरील नियंत्रणातून जाणीवपूर्वक व्यक्ती आपले जीवन आनंदी आणि समाधानी बनवू शकते. यासाठी ध्यान-धारणा, कृतज्ञता, सकारात्मक विचारसरणी, उद्दिष्टाभिमुख वर्तन, भावनांचे योग्य व्यवस्थापन, निर्णयक्षमता, सवयी, सहकार्यवृत्ती अशा गोष्टी अंगीकारणे जरूरी आहे. पहिल्या दोन घटकांच्यातुलनेत स्व-नियंत्रणातून आपण आपला आनंदाची व्यापकता किंवा कालावधी अधिक वाढवू शकतो.

२.२.१ आनंद वाढीचे मार्ग (Ways to Enhance Our Happiness):

- कार्यव्यस्तता (Engage in any activity)
- अर्थबोध (Create meaning)
- दयाळूपणा (Show kindness)
- कृतज्ञता (Express Gratitude)
- संवाद आणि काळजी (Share & Care)
- ध्यान-धारणा (Meditation)

- ➢ छंद जोपासणे (Engage in hobbies)
- ➢ व्यायाम आणि सराव (Exercise & Practice)
- ➢ स्वीकृती (Acceptance)
- ➢ प्राधान्यक्रम ठरवा (Priorities)

१) कार्यव्यस्तता (Engage in any activity):

जीवनात आनंद आणि समाधान हे बऱ्यापैकी आपल्या कामावरील श्रद्धा आणि निष्ठेवर अवलंबून असते. एखादी व्यक्ती पूर्णत: तन आणि मन याद्वारे कोणतेही कार्य करीत असेल तर अशा कार्यामध्ये ती यशस्वी होण्याची शक्यता अधिक असते. किंबहुना, तिला त्यातून प्राप्त होणारा आनंद आणि समाधान हे त्या कार्याप्रती असणारी निष्ठा वाढविते. पण बऱ्याचवेळा 'रिकामं डोकं शैतानचं घर' याप्रमाणे फावल्या वेळेचा सदुपयोग कसा करायचा याबाबत काही अजिबात संवेदनशील नसतात. फावल्या वेळेचा सदुपयोग करण्याऐवजी दुरुपयोग करण्यावर अधिक भर देतात. त्यामुळे अशा व्यक्ती अधिक चिंताग्रस्त, काळजीवाहू आणि निराशाजनक स्थिती अनुभवतात. याउलट फावल्या वेळेचा सदुपयोग केल्याने जसे की, घर सजावट, स्वच्छता, बागकाम, पेंटींग, चित्रकला, लेखन, परिवार अथवा मित्रासोबत वेळ देणे, गप्पा मारणे, मनोरंजन अथवा खेळ खेळणे इ. कृती अथवा कार्यात आपण व्यस्त राहून आपला बहुमोल वेळ द्विगुणित करू शकतो. ज्या गोष्टी नव्याने शिकाव्याशा वाटतात किंवा ज्या गोष्टी आपल्या भूत आयुष्यात आपण केल्या आहेत कदाचित त्या पुन्हा नव्याने शिकण्याची एक संधी म्हणून त्याकडे वेळ देऊ शकता. कोव्हिड-१९ या महामारीच्या काळात हा अनुभव आपण आठवा. टाळेबंदी अर्थात लॉकडाउन या काळात संपूर्ण देश चार भिंतीच्या आत बंदिस्त होता. अगदी सुरूवातीला 'नव्याचे नऊ दिवस' याप्रमाणे हा लॉकडाउन हवाहवासा वाटला. मात्र जसजसे दिवस पुढे गेले तसतसे हाच लॉकडाउन आपल्याला खायला उठला. हा लॉकडाउन नकोसा वाटू लागला. कारण आपल्या घरातील मंडळी सोडून बाहेरचे विश्वाशी प्रत्यक्ष (face to face) संबंध तुटला होता. रिकामा वेळ भरपूर होता मात्र तेच तेच कामामुळे तो कंटाळवाणा वाटत होता. त्या वेळेचा उपयोग इतर चांगल्या कामासाठी कसा करता येईल याचे तंत्र त्यांनी विचारात घेतले नव्हते. म्हणूनच हा लॉकडाउन त्यांना शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिकदृष्ट्या चिंताग्रस्त, निराशदायी आणि कंटाळवाणा वाटत होता. म्हणूनच प्रत्येकाने आपल्या जवळील सर्वच तंत्र, क्षमता अथवा सेन्स (sense) यांचा वापर करून आपल्याला आवडणाऱ्या कामात अधिक वेळ घालवला तर त्यातून नक्कीच आपले जीवन अधिक आनंदी आणि समाधानी होऊ शकेल.

२) अर्थबोध (Create meaning):

आनंद हा प्रत्येक कामातूनच मिळतो असे नाही. याउलट, आपण जे काम करत आहे त्यावरील श्रद्धा, निष्ठा, प्रेम, समर्पकता आणि बांधिलकी ही खूप महत्वाची आहे. आपण जे काम हाती घेतले आहे त्याचा नेमका अर्थबोध झाला तर त्या कामाचे स्वरूप, ते काम पूर्ण होण्यासाठी लागणारा कालावधी, त्याची तीव्रता आणि यश-अपयश यांची गोळाबेरीज हे जाणून घेण्यास मदत होईल. परिणामी त्या कार्यातून मिळणारा आनंद आणि समाधानाची उंची अधिक असेल. काहीवेळा लोक अर्धवट अथवा अपुऱ्या माहितीच्याआधारे एखादे कार्य हाती घेतात. त्या कार्याचा नेमका अर्थबोध समजून न घेतल्याने ते कार्य पूर्ण होत नाही किंवा अर्धवट पूर्ण होते. परिणामी जो आनंद अथवा समाधान

मिळणे अपेक्षित असते ते मिळत नाही. अशावेळी व्यक्ती अर्धवट कामामुळे चिंताग्रस्त किंवा नैराश्यग्रस्त होण्याची शक्यता असते.

३) दयाळूपणा (Show kindness):

दयाळूपणा हा आनंदी आणि समाधानी जीवनातील एक महत्वाचा घटक आहे. सहकार्यवृत्ती आणि परोपकारीवृत्तीतून एखाद्या व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वाचे सखोल वर्णन होते. हा दयाळूपणा आपल्या विचार, शब्द आणि कृतीतून व्यक्त होतो आणि हाच दयाळूपणा आपले जीवन अधिक समृद्ध, आनंदी आणि अर्थपूर्ण बनविण्यासाठी मदत करतो. दयाळूपणामुळे खालील लाभ व्यक्तीला प्राप्त होऊ शकतात.

- दयाळूपणामुळे व्यक्तीचा आत्मसंतोष वाढतो. जेव्हा व्यक्ती इतरांच्या अडीअडचणीमध्ये मदतीला धावते, तिच्या अडचणी समजून घेते आणि सहानुभूतीपूर्वक तिला मदत करते. अशावेळी तिच्या अंतर्मनात इतरांना केलेल्या समाधानाची भावना निर्माण होते. हे समाधान हेच तिच्या आनंदाचे मूळ आहे.
- दयाळूपणामुळे आंतरव्यक्तिक संबंध सुधारण्यास मदत होते. दयाळूपणामुळे प्रस्थापित नाती घट्ट होतात. लोकांमध्ये विश्वास निर्माण होतो आणि परस्पर सहकार्याची भावना निर्माण होते.
- दयाळूपणा हा केवळ इतरांनाच मदत करतो असे नाही तर त्याचा फायदा प्रत्यक्षपणे त्या व्यक्तीलासुद्धा होतो. दयाळूपणा दाखविणाऱ्या व्यक्तीला मानसिकदृष्ट्या शांत ठेवता येते. मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून इतरांना दाखविलेला दयाळूपणा आणि सहानुभूती हे व्यक्तीचा तणाव कमी करण्यासाठी मदत करतात.
- दयाळूपणामुळे एकार्थी आपण इतरांना आपण प्रेरणा देतो. आपण जसे वागतो तसेच इतरांनीही वागावं अशी अपेक्षा यामागे असते. दयाळूपणा हा कमकुवतपणा नसून ती एक अंतर्गत ताकद आहे हे लक्षात घेणे जरूरी आहे.

४) कृतज्ञता (Express Gratitude):

कृतज्ञता म्हणजे आपल्या जीवनातील चांगल्या गोष्टींची जाणीव ठेवणे आणि त्याबद्दल मनापासून आभार मानणे होय. एखाद्या व्यक्तीने आपल्याला केलेली मदत मग ती सल्ला, मार्गदर्शन किंवा वस्तू स्वरूपात असो अथवा आर्थिक स्वरूपात असो त्याबाबत जाणीव असणे म्हणजे कृतज्ञता होय. कृतज्ञतेतून स्वत:कडे आणि जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक बनतो. कृतज्ञतेमुळे मन:शांती आणि समाधान प्राप्त होते. नकारात्मक विचार, वर्तन आणि कृतीपासून व्यक्ती परावृत्त होते. नकारात्मक भावना जसे की राग, चिडचिड, मत्सर, तणाव, द्वेष, ईर्षा कमी होण्यास मदत होते. कृतज्ञतेमुळे निर्माण झालेल्या नात्यातील विश्वास आणि प्रेम अधिक वाढते. ते अधिक घट्ट होते. सततच्या कृतज्ञतेच्या भावनेमुळे व्यक्तीच्या आत्मविश्वास दुणावतो. ज्याद्वारे व्यक्तीला स्वत:च्या क्षमता, विचार आणि कृती याबाबतचा स्व-आदरभाव वाढतो. अगदी छोट्या-छोट्या गोष्टीतील कृतज्ञतेतून व्यक्ती इतरांच्याबरोबर आपल्या जीवनातही आनंद आणि समाधान निर्माण करू शकतो. कृतज्ञता हा जीवनातील सौंदर्याकडे पाहण्याचा नवा चष्मा आहे. जीवनात आनंद आणि समाधान हवे असेल तर कृतज्ञतेची बीजे मनात पेरायला हवीत.

५) संवाद आणि काळजी (Share & Care):

'Share with others and care for others' यानुसार आपण आपल्या जीवनातील वेळ, ज्ञान, गोष्टी अथवा साधने इतरांशी शेअर करणे आणि त्यांच्या भावना, गरजा समजून घेऊन त्यांची काळजी घेणे हेच खऱ्या मानवतावादाचे लक्षण आहे.

- इतरांशी अनेक गोष्टी शेअर केल्याने आपले संबंध घट्ट होतात. जेव्हा इतरांशी आपण आपल्या भावना शेअर करतो किंवा तिला समजून घेतो अशावेळी नात्यामध्ये विश्वास आणि प्रेम वाढते.
- जेव्हा आपण इतरांना मदत करतो अथवा तिला समजून घेतो अशावेळी त्या व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर एक प्रकारचे हास्य खुलवितो. त्या व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर खुललेला आनंद आणि हास्य आपला आनंद द्विगुणित होण्यास उपयुक्त ठरते.
- इतरांना केलेल्या जाणीवपूर्वक मदत आणि घेतलेल्या काळजीमुळे स्वत:मध्ये सकारात्मक बदल घडून येण्यास मदत होते. इतरांची काळजी घेताना आपल्यातही सहानुभूती, संयम आणि नम्रता वाढते.
- इतरांशी काही गोष्टी शेअर करणे म्हणजे केवळ आपुलकी दाखविणे नाही तर त्या व्यक्तीच्या भावनांशी एकरूप होणे, नकळतपणे तिच्या हृदयाचा दरवाजा उघडणे होय.
- इतरांची काळजी घेणे म्हणजे केवळ 'मी तुझ्यासोबत आहे' एवढ्यापुरतं मर्यादित नाही तर सहानुभूती किंवा परानुभूतीने दुसऱ्याच्या आयुष्यात स्थान मिळविण्यासारखं आहे.

६) ध्यान-धारणा (Meditation):

ध्यान-धारणा ही मनाला स्थिर, शांत आणि सकारात्मक ठेवण्याची अत्यंत प्रभावी पद्धती आहे. ध्यान-धारणा ही प्राचीन भारतीय परंपरा असून आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आनंद आणि समाधान मिळविण्यासाठी एक अमूल्य साधन ठरले आहे. ध्यान-धारणामुळे व्यक्तीच्या व्यक्तिगत जीवनात अनेक फायदे होतात ज्याद्वारे ती आनंदी आणि समाधानी जीवन जगू शकते.

- नियमित ध्यान-धारणामुळे मन:शांती आणि स्थिरता मिळते.
- निरर्थक विचार, अनावश्यक कृती, बेशिस्त वर्तन यावर नियंत्रण ठेवता येते.
- नियमित ध्यान-धारणामुळे श्वासावर लक्ष केंद्रित केल्याने तणावाची पातळी कमी होते आणि मन अधिक शांत राहते.
- नियमित ध्यान-धारणामुळे आत्मचिंतनाची सवय लागते. स्वत:कडे पाहण्याचा दृष्टिकोन विकसित होतो.
- नियमित ध्यान-धारणामुळे व्यक्तीच्या नकारात्मकतेकडून सकारात्मकतेकडे असा प्रवास सुरू होतो.
- वर्तमानात जगण्याची कला विकसित होते. आनंदी आणि समाधानी जीवनासाठी व्यक्तीने वर्तमानात जगाने आवश्यक असते. भूतकाळातील घडून गेलेल्या गोष्टी, घटना आणि प्रसंगावर लक्ष न केंद्रित करता आणि भविष्याचा अधिक विचार न करता आपल्या वर्तमानावर (आज, आता आणि इथे) अधिक लक्ष केंद्रित केल्यास व्यक्ती आपले आयुष्य आनंद आणि समाधानाने जगू शकते.

- ध्यान ही स्वत:शी संवाद साधण्याचे माध्यम आहे. जेव्हा व्यक्ती मनावर अधिराज्य प्रस्थापित करते तेव्हाच आनंद आणि समाधानाचा खराखुरा अनुभव घेतला जातो.

७) छंद जोपासणे (Engage in hobbies):

छंद म्हणजे आपल्या मनाची आवड होय. छंद म्हणजे अशी क्रिया ज्यामध्ये आपण व्यथित केलेला वेळ कसा गेला हे विसरून जातो. छंद हे एक करमणुकीचे साधन आहे. मात्र याद्वारे केवळ करमणूकच होते असे नाही तर मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. छंद हे आत्यंतिक आनंद आणि समाधान मिळविण्याचे शक्तीशाली माध्यम आहे. खालील गोष्टी छंद ही आनंदी आणि समाधानी जीवनासाठी किती महत्वाचे आहेत हे निर्देशित करतात.

- रोजच्या जबाबदाऱ्यातून थोडा वेळ स्वत:साठी देणे आवश्यक आहे. किमान आठवड्यातून किंवा महिन्यातून एखादा तास स्वत:साठी द्यावा आणि या वेळेत आपल्याला ज्या गोष्टी आवडतात त्या करण्यावर भर द्यावा. जसे की, बागकाम, लेखन, आवडती गाणी गाणे, आवडते संगीत वाजविणे, खेळ खेळणे इ.
- वेगवेगळ्या छंदातून पडद्याआड लपलेली कौशल्ये अथवा नवीन कौशल्ये शिकता येतात. यातून स्वत:प्रती अभिमान वाढतो. सर्जनशीलता आणि सकारात्मकता वाढते.
- छंद हा आनंदाचा नैसर्गिक स्त्रोत आहे. हा स्त्रोत इतर कोणावरही अवलंबून नसतो तर तो स्वत:वर अवलंबून असतो.
- छंद जोपासणे म्हणजे मनाला रोज एक हसरा श्वास देणे होय. ते आपल्याला स्वत:शी जोडतात आणि आपल्या जीवनात आनंद आणि समाधानाचे नवे रंग भरतात.

८) व्यायाम आणि सराव (Exercise & Practice):

शरीर आणि मन या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. शरीराचा मनावर आणि मनाचा शरीरावर परिणाम होत असतो. नियमित व्यायाम आणि चांगल्या सवयींचा सराव केल्याने शरीराबरोबरच मनही सशक्त आणि आनंदी राहते. खालील गोष्टी व्यायाम आणि सरावाचे आनंदी आणि समाधानी जीवनातील महत्व विशद करतात.

- नियमित व्यायामामुळे शरीरात एंडोर्फिन (आनंददायी हार्मोन्स) निर्माण होतात. जे नैराश्य आणि चिंता कमी करतात.
- नियमित व्यायामामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारते. चांगल्या झोपेमुळे शारीरिक आणि मानसिक समाधान मिळते.
- नियमित व्यायाम आणि सरावामुळे मुळे शरीर सक्रिय राहते. दिवसभर उत्साह टिकून राहतो आणि थकवा कमी होतो.
- स्वत:च्या फिटनेसकडे जाणीवपूर्वक लक्ष दिल्याने स्वत:बद्दलचा अभिमान वाढतो आणि आत्मविश्वास दुणावतो.
- व्यायाम हे शरीराचे आणि सराव हे मनाचे स्पेशल खाद्य आहे. जेव्हा शरीर आणि मन या दोघांनाही योग्य पोषण मिळते तेव्हाच खऱ्याअर्थाने आनंद आणि समाधान अनुभवता येते.

९) स्वीकृती (Acceptance)

स्वीकृती म्हणजे एखादी परिस्थिती, इतर लोक किंवा स्वत:ला जसे आहे तसे स्वीकारणे होय. स्वीकारणे म्हणजे एखाद्याला नकार न देता समजून घेणे हादेखील अर्थ अभिप्रेत आहे. स्वीकृती हे आनंदी आणि समाधानकारक जीवनाचे एक गुपित आहे. एखाद्याला जसे आहे तसे स्वीकारल्याने सततची तक्रार, विरोध आणि अस्वस्थता कमी होते. त्यामुळे मन अधिक स्थिर आणि शांत राहते. इतरांना बदलविण्याऐवजी जसे आहे तसे समजून घेतल्याने नात्यामध्ये समाज आणि प्रेम वाढण्यास मदत होते. इतरांच्या चुका, कमतरता, उणीवा किंवा भावना समजून घेताना स्वत:मधीलही दोष आपसूकच आपण स्वीकारतो. सुप्रसिद्ध मानसतज्ज्ञ कार्ल रॉजर्स यांनी व्यक्तिकेंद्रित उपचार पद्धती विकसित केली. ही उपचार पद्धती पूर्णत: मानवतावादी दृष्टिकोनावर भर देते. या उपचार पद्धतीमध्ये बिनशर्त स्वीकार ही अट प्रमाण मानली जाते. मदतीला आलेल्या गरजू व्यक्तीला माणूस म्हणून सन्मान बहाल करून तिला जशी आहे तशी स्वीकारल्यास ती समुपदेशन प्रक्रियेत स्वत:हून सहभागी होते. ज्यामुळे तिची समस्या, निदान आणि उपचार करणे सुलभ होते. इतरांचा स्वीकार केल्याने इतरांच्याबरोबरच आपल्याही जीवनात आनंद आणि समाधान वाढीस लागते.

१०) प्राधान्यक्रम ठरवा (Priorities):

प्राधान्यक्रम ठरविणे ही आनंदी आणि समाधानी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे. प्रत्येकजण दिवसभरात अनेक जबाबदाऱ्या, इच्छा आणि उद्दिष्ट सांभाळत असतो. परंतु सगळ्याच गोष्टीकडे एकाचवेळी लक्ष देणे आणि त्या पूर्ण करणे शक्य नाही. म्हणूनच जर दिवसभरात पूर्ण करावयाच्या गोष्टींची यादी बनविली आणि त्यातील प्रत्येक गोष्टीचा प्राधान्यक्रम निश्चित केला तर त्याकडे लक्ष देणे, संसाधन निश्चित करणे आणि त्या यशस्वीपणे पूर्ण करणे शक्य होऊ शकते. अशा प्राधान्यक्रमामुळे खालील फायदे व्यक्तीला होऊ शकतात.

- प्राधान्यक्रमामुळे अनावश्यक ताण कमी होतो. कामातील गोंधळ कमी होतो.
- पैसा, वेळ आणि श्रम यांचा योग्य विनियोग होतो.
- प्राधान्यक्रमामुळे महत्वाच्या गोष्टींवर अधिक प्राधान्याने लक्ष देता येते.
- जेव्हा आपली मूल्ये आणि उद्दीष्टे स्पष्ट असतात अशावेळी कोणताही निर्णय घेणे सुलभ होते.
- आपल्या आयुष्यातील गोष्टींना प्राधान्यक्रम निश्चित केल्याने आयुष्य अधिक अर्थपूर्ण, आनंदी आणि समाधानी बनते.

२.२.२ कल्याण वाढीचे मार्ग (Ways to Enhance Our Well-being):

कल्याण या संज्ञेमध्ये आनंद, ऊर्जा, विश्रांती, शांतता, समाधान आणि संवेदनशीलता अशा अनेक पैलूंचा समावेश होतो. कल्याणामध्ये केवळ आनंदच नाही तर जीवनातील समाधान अनुभवणे, सकारात्मक भावना किंवा प्रभावाची उपस्थिती जसे की अभिरुची, प्रेम, आश्चर्य आणि आनंद इ. आणि नकारात्मक भावनांचा अभाव जसे की चिंता, नैराश्य, तणाव इ. यांचा समावेश होतो. खूप श्रीमंत असणारी व्यक्ती दु:खी असू शकते आणि एखादी गरीब व्यक्ती आनंदी असू शकतो. कल्याण हे एखादा व्यक्ती जीवनातील परिस्थितीचा अनुभव कसा घेतो आणि त्याचा अर्थ कसा लावतो यावर अवलंबून आहे. व्यक्तीजवळ असलेला पैसा, संपत्ती, सत्ता, प्रतिष्ठा यासारख्या गोष्टी मर्यादित कल्याणाची जाणीव देतात. भौतिक समृद्धीचा जीवन समाधानाशी सकारात्मक संबंध आहे पण भौतिक समृद्धीतील

अनिश्चित वाढीमुळे लक्षणीय समाधान मिळत नाही. खालील क्रियाकलापावरून कल्याण या संकल्पनेचा अर्थ अधिक चांगल्याप्रकारे समजून घेता येईल.

क्रियाकलाप क्र. १

काही लोकांना कोणतीही एक जीवनशैली निवडण्यास सांगा.

अ) मूलभूत सुविधा आणि भौतिक सुखसोयी असलेले गावातील ७० वर्षांचे आयुष्य.

ब) उच्च दर्जाचे राहणीमान असलेले श्रीमंत देशातील ५० वर्षांचे आयुष्य.

त्यांना त्यांनी निवडलेल्या एका जीवनशैलीची कारणे देण्यास सांगा. तुम्ही स्वत: या प्रश्नाचे उत्तर देऊ शकता किंवा तुमचे पालक किंवा मित्रांनाही असे करण्यास सांगू शकता. त्यांनी दिलेल्या उत्तरांची तुलना करा.

क्रियाकलाप क्र. २

तुमच्या जीवनातील प्राधान्यक्रमाची यादी तयार करा. म्हणजेच तुम्हाला जीवनात आवश्यक असलेल्या गोष्टींची यादी तयार करा. या प्रश्नाचे उत्तर तुम्ही स्वत: देऊ शकता आणि तुमच्या पालकांना किंवा मित्रांना असे करण्यास सांगू शकता. याद्यांची तुलना करा आणि जाणून घ्या की तरुण आणि जुन्या पीढीने किती भौतिक आणि अभौतिक पैलू सूचीबद्ध केले आहेत.

निरोगी जीवनशैली आणि चांगल्या सवयी अंगीकारून आपण आपल्या कल्याणाची भावना प्राप्त करू शकतो. निरोगी जीवनशैलीच्या मूलभूत तत्वांमध्ये चांगला आहार, पुरेसा व्यायाम, झोप, मनोरंजन आणि एक निश्चित दिनचर्या यांचा समावेश होतो. सुखी आणि समाधानी जीवन जगण्यासाठी समतोल ठेवणे आणि कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक टाळणे खूप महत्वाचे आहे.

पोषक आहार (Nutrition):

भूक ही मानवाची मूलभूत शारीरिक गरज आहे. 'आधी पोटोबा मग विठोबा' या उक्तीप्रमाणे भूक या गरजेची पूर्तता होणे खूप गरजेचे आहे. भूकेची पूर्तता झाल्याशिवाय मानव जिवंत राहू शकत नाही. दिवसभरात आपण अनेक प्रकारचे खाद्यपदार्थ खातो त्यातून अनेक प्रकारची पोषक तत्वे मिळतात. पोषक आहार म्हणजेच संतुलित आहार होय. यामध्ये कार्बोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ आणि जीवनस्तवे यांचा समावेश होतो. अशा प्रकारचा प्रमाणशीर आहार आपले जीवन आनंदी, समाधानी आणि कल्याणकारी होण्यासाठी उपयुक्त ठरतो.

व्यायाम (Exercise):

नियमित व्यायाम विशेषत: दररोज २० ते ३० मिनिटे व्यायाम करणे शारीरिक आणि मानसिक विकासासाठी आवश्यक आहे. नियमित व्यायामामुळे ताणाची पातळी नियंत्रित ठेवता येते आणि जीवनाचा दर्जा आणि गुणवत्ता उंचावता येते. अपुऱ्या किंवा व्यायामाच्या अभावामुळे डोकेदुखी, रक्तदाब, मधुमेह, अंगदुखी, चिडचिडेपणा, चिंता, नैराश्य निर्माण होऊ शकते. आजच्या तरुण आणि प्रौढ वर्गामध्ये लठ्ठपणा ही गंभीर समस्या बनली आहे. व्यायामाचा आपल्या मूडवर सकारात्मक परिणाम होतो. नियमित व्यायामामुळे ताणाची पातळी नियंत्रित ठेवता येते आणि जीवनाचा दर्जा आणि गुणवत्ता उंचावता येते.

झोप (Sleep):

शरीर आणि मन ताजेतवाने आणि टवटवीत ठेवण्यासाठी पुरेशी आणि समाधानकारक झोप आवश्यक आहे. प्रभावीपणे कार्य करण्यासाठी आणि शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सजग राहण्यासाठी ७ ते ८ तास झोप घेणे आवश्यक आहे. वास्तविकता नियमित व्यायाम आणि झोप यांचा खूप जवळचा संबंध आहे. नियमित व्यायाम केल्याने चांगली झोप लागते. झोपेच्या कमतरतेमुळे चिडचिड, चिंता, नैराश्य आणि विचारातील विस्कळितपणा निर्माण होतो.

करमणूक (Recreation):

जसे मानवाला पोषक आहार, व्यायाम आणि झोपेची गरज आहे तसेच विश्रांती आणि करमणुकीचीदेखील गरज आहे. कामातून अथवा महत्वाच्या कार्यातून आलेला थकवा दूर करण्यासाठी विश्रांती घेणे अथवा हा थकवा दूर करण्यासाठी म्हणजेच शरीर आणि मन आनंदी आणि प्रसन्न करण्यासाठी करमणुकीची माध्यमे शोधणे जरूरी आहे. जसे की पर्यटनाचा आनंद घेणे, मंदिरात बराच वेळ व्यथित करणे, कुटुंबासोबत वेळ व्यथित करणे, सिनेमा पाहायला जाणे, वेगवेगळे खेळ खेळणे, गाणी म्हणणे,, आवडते वाद्य वाजविणे इ.

योग आणि ध्यानधारणा (Yoga &Meditation):

योग आणि ध्यानधारणा यामुळे जीवनात शिस्त आणि शांतता येते. याशिवाय व्यक्ती शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या तंदुरुस्त आणि सक्रिय बनतात.

आशावाद आणि लवचिकता (Optimism & Resilience):

आशावाद म्हणजे कोणत्याही गोष्टीबाबत सकारात्मक असणे होय आणि लवचिकता म्हणजे कठीण काळात मजबूत असण्याची क्षमता होय. जे लोक अधिक आशावादी आणि लवचिकता बाळगतात ते अधिक निरोगी, आनंदी आणि प्रसन्न असतात. हा आशावाद व्यक्तीला अधिक सकारात्मक बनवतो. या सकारात्मक दृष्टिकोनामुळे या व्यक्ती अधिक प्रभावी आणि उत्पादक बनतात.

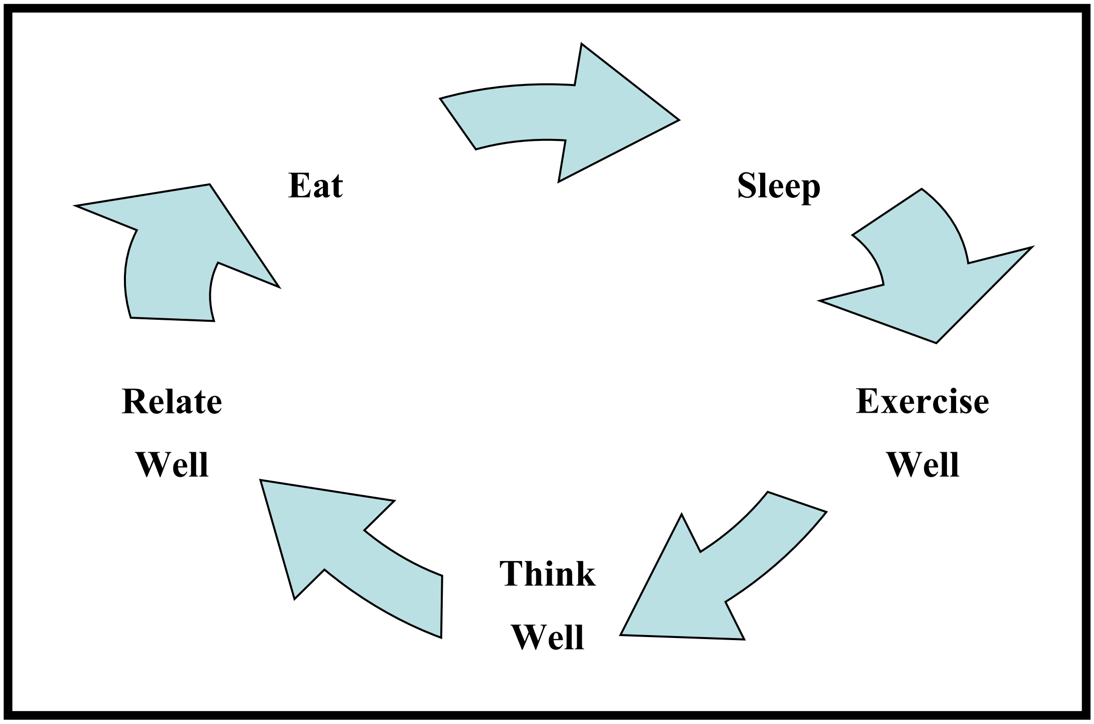
दिनचर्या (Routine):

दिनचर्या आपल्या जीवनात निरोगी सवयी स्थापित करण्यास मदत करतात. दैनंदिन दिनचर्या आपल्याला एक फ्रेमवर्क प्रदान करते आणि आपल्या जीवनाला शिस्त लावण्याचा प्रयत्न करते. दैनंदिन दिनचर्या व्यक्तीला संघटन, जबाबदारी आणि नियंत्रण या गोष्टींचा सकारात्मक परिणाम प्रदान करते. दैनंदिन दिनचर्यामुळे वाईट सवयी चांगल्या सवयीमध्ये बदलल्या जाऊ शकतात. जसे की तुम्हाला जर उशिरा उठायची सवय असेल तर ही सवय दैनंदिन दिनचर्यामुळे बदलता येऊ शकते. हा दैनंदिन दिनचर्याचा सकारात्मक परिणाम आहे.

आत्मविकास (Personal Growth):

नवनवीन कौशल्ये शिकणे, ध्येयनिश्चिती आणि त्यासाठी प्रयत्न करणे, छंद जोपासणे यातून व्यक्ती आपला आत्मविकास साधू शकते. ज्याद्वारे आपले जीवन समाधानी आणि कल्याणकारी बनवू शकते.

Five Mantras for Enhance Well-being



२.३ आनंदी व्यक्तींची गुणवैशिष्ट्ये (Characteristics of Happy People):

आनंद हा केवळ बाह्य गोष्टींवर अवलंबून नसतो तर ती एक मन:स्थिती आहे. काही व्यक्ती पैसा, संपत्ती, जमीन-जुमला, प्रतिष्ठा यासारख्या गोष्टी नसतानाही आनंदी आणि समाधानी असतात. कारण त्यांच्या काही खास गुणवैशिष्ट्ये असतात, जी त्यांना अंतर्गत समाधान देतात.

शारीरिक आणि मानसिक स्थैर्य (Physical & Mental Stability):

खऱ्या अर्थाने आनंदी जीवन जगण्यासाठी केवळ बाह्य गोष्टी पुरेशा नसतात. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य हे त्यामागील खरे शक्तीस्थान असते. जर शरीर आणि मन निरोगी असेल तर कोणत्याही परिस्थितीत आनंद टिकवून ठेवता येतो. शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या सक्षम असणाऱ्या व्यक्ती शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या अक्षम असणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा अधिक आनंदी आणि समाधानी असतात. निरोगी शरीरामुळे दिवसभर उत्साह आणि कार्यक्षमता टिकून राहते. व्यायाम, योग्य आहार आणि झोप किंवा विश्रांती यामुळे शरीर मजबूत राहते. आरोग्य चांगले असल्याने स्व-आदरभाव वाढतो. शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या सक्षमतेमुळे आनंददायी हार्मोन्स निर्माण होतात. याशिवाय मानसिक स्थिरता, ताणतणावावर नियंत्रण, सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण होतो.

मानसशास्त्रीय वैशिष्ट्ये (Psychological Characteristics):

आनंदी असणाऱ्या व्यक्ती स्वत:कडे आणि जीवनाकडे आशावादी दृष्टिकोनातून पाहतात. चांगल्या मानसिक आरोग्यामुळे संवाद आणि समजूतदारपणा वाढून नातेसंबंध सुधारण्यावर भर देतात.त्यांचे परिस्थितीवर चांगले नियंत्रण असते. ते अधिक लवचिक आणि आत्मविश्वासू असतात. आनंदी असणाऱ्या व्यक्ती अधिक आत्मनिर्भर असतात. कोणत्याही घटना-प्रसंगामध्ये यश-अपयश आल्यास गुण-दोषासह स्वत:ला स्वीकारतात. नवनवीन कौशल्ये आणि

ज्ञान ग्रहण करणे अथवा नावीन्यपूर्ण गोष्टी करण्यासाठी तत्पर असतात. आपले विचार, भावना आणि कृती यावर त्यांचे चांगले नियंत्रण असते. मन शांत आणि स्थिर राहिल्याने चांगले निर्णय घेणे त्यांना शक्य होते.

चांगले नातेसंबंध (good Relationship):

आनंदी असणाऱ्या व्यक्तींचा सामाजिक परिवार मोठा असतो. ते चांगला संवाद आणि आंतरक्रिया साधून समाजातील अनेकांशी आपले नातेसंबंध विकसित करून टिकवून ठेवतात. संकटजनक परिस्थितीत इतरांना मदत करण्यावर अधिक भर देतात. ते आपला आनंद इतरांच्या आनंदाशी जोडण्याचा प्रयत्न करतात. नात्यात मान-सन्मान देणे आणि घेणे याशिवाय समजूतदारपणा दाखवितात. स्पष्ट, नम्र आणि प्रामाणिक संवाद साधतात. आपला अहंकार बाजूला ठेवून क्षमाशीलता दाखवितात. कृतज्ञता हा महत्वाचा गुण त्यांच्यामध्ये असतो. आनंदी व्यक्ती नात्यांना ओझे न मानता एक जबाबदारी म्हणून पाहतात. ही जबाबदारी तिचे आयुष्य अधिक सुखी, आनंदी, समृद्ध आणि समाधानकारक बनविते.

जीवन प्रसंग (Life Events):

आनंदी असणाऱ्या व्यक्ती आनंद हा जीवनातील अनेक आनंदी घटना आणि प्रसंगाशी जोडलेला असतो. जसे की पदोन्नती, एखाद्या स्पर्धेमध्ये पारितोषिक प्राप्त होणे, विवाह, एखादी परीक्षा उत्तीर्ण होणे इ. घटना अथवा प्रसंग. संशोधनातील काही पुरावे असे सूचित करतात की, पैसा आणि संपत्तीपेक्षा जीवनातील आनंद हा खूप महत्वाचा आहे. याशिवाय उद्दिष्टाभिमुख वर्तन, स्व-व्यवस्थापन कौशल्ये, बहिर्मुखता, आध्यात्मिक दृष्टिकोन आणि श्रद्धा हे घटकसुद्धा आनंदी व्यक्तीच्या जीवनात स्कारात्मक बदल घडवून आणतात. भूतान हा हिमालय पर्वतरांगामधील छोटासा देश आहे. १९७० च्या दशकात या देशाने जगाला पहिला हॅपीनेस फॉर्म्युला दिला. जगभरातील अनेक देश देशाच्या आनंद, कल्याण आणि विकासाचे उपाय म्हणून सकल देशांतर्गत उत्पादन (जीडीपी) मोजतात. मात्र भूतान सरकारच्या धोरणाच्या केंद्रस्थानी आनंद हा महत्वपूर्ण घटक आहे. त्यांनी Gross National Happiness हा फॉर्म्युला विकसित केला. त्यावरून कोणत्याही देशाचा संपत्ती हा सर्वांगीण वियक्स ठरविण्यासाठी एकमेव घटक असू शकत नाही असे नमूद केले. त्यांच्यामते, आंतरिक (स्व) आणि बाह्य जीवन यामध्ये योग्य संतुलन राखून वाढ आणि विकासाचा विचार केला पाहिजे. अशाप्रकारे संपत्ती, सांस्कृतिक मूल्ये, पर्यावरण आणि समाज यांच्याशी कनेक्ट असणे आवश्यक आहे.

२.४ दैनंदिन जीवनातील आनंदाचे महत्व (Importance of Happiness in Daily Life)

दैनंदिन जीवनात आनंद आणि समाधान यांना फार मोठे महत्व आहे. आजच्या स्पर्धात्मक आणि धकाधकीच्या जीवनशैलीत प्रत्येकजण धावपळीत गुंतलेला दिसून येतो. कामाचा प्रचंड ताणतणाव, जबाबदाऱ्या, कमालीची स्पर्धा आणि अवाजवी अपेक्षा यामुळे मनुष्य थकून गेल्याचे सध्याचे चित्र आहे. अशा परिस्थितीत शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी आनंद आणि समाधान अनिवार्य ठरते. आनंद आणि समाधानाच्या भावनेमुळे व्यक्ती लोभ, असंतोष आणि अस्थिरता यापासून दूर राहतो. ज्या व्यक्ती जीवनात जे आहे त्यात समाधान मानतात किंवा आहे त्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करतात अशा व्यक्ती अधिक शांत आणि सकारात्मक असतात. आनंद ही एक जीवन जगण्याची शैली आहे. ती अंगीकारल्यास आपण शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या आरोग्यदायी, सकारात्मक आणि यशस्वी जीवन जगू शकतो.

आनंद ही एक सकारात्मक भावना:

आनंद ही एक सकारात्मक भावना आहे. ही भावना प्रत्येकाला हवीहवीशी वाटते. आनंद या भावनेमुळे जीवनाकडे आशावादी दृष्टिकोनातून पाहण्यास व्यक्ती प्रवृत्त होतो. जेव्हा व्यक्ती लहानलहान गोष्टीतही आनंद शोधण्याचा प्रयत्न करतो अशावेळी तिचे मन प्रसन्न राहते. स्वत:ला सतत आनंदी ठेवल्याने आकस्मिक निर्माण होणारा ताणतनाव कमी होतो.

शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक:

शरीर आणि मन ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. एकाचा दुसऱ्यावर आणि दुसऱ्याचा पहिल्यावर अनुकूल-प्रतिकूल परिणाम होत असतो. एकात बिघाड झाल्यास आपसूकच दुसऱ्यावर परिणाम होत असतो. हा परिणाम उद्भवलेली परिस्थिती, कालावधी आणि संदर्भावर अवलंबून असतो. आनंदी मन शारीरिक आरोग्यावर अनुकूल परिणाम करते. परिणामी भूक, झोप, रोगप्रतिकारशक्ती सुधारण्यास मदत होते. याशिवाय, आनंदी आणि समाधानी व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या अधिक स्थिर आणि सकारात्मक असतो. चिडचिड, क्रोध, मत्सर, तणाव, चिंता आणि नैराश्य यापासून दूर राहतो.

नातेसंबंध सुधारण्यास मदत:

समाधानी आणि आनंदी असलेल्या व्यक्ती इतरांशी प्रेम, जिव्हाळा आणि आपुलकीने वागतात. सामाजिक बांधिलकी जपण्याकडे त्यांचा अधिक कल असतो. नवनवीन नातेसंबंध निर्माण करून ते जपण्यावर अधिक भर देतात. नात्यात कटुता येईल अथवा नातेसंबंध बिघडतील असे वर्तन फारसे दिसून येत नाहीत. आनंदी आणि समाधानी असणाऱ्या व्यक्तीमध्ये समायोजनशीलता हे गुणवैशिष्ट्य जास्त प्रमाणात दिसून येते. सतत आनंदी आणि समाधानी राहिल्याने व्यक्तिगत, कौटुंबिक आणि सामाजिक संबंध सुधारण्यास मदत होते. आनंदी व्यक्ती इतरांशी प्रेम, सहकार्य आणि समजूतदारपणे वागतात.

अधिक उत्पादकता:

आनंदी आणि समाधानी राहिल्याने मन आनंदी व प्रसन्न राहते. आनंदी मनामुळे एकाग्रता वाढते. काम करण्यास उत्साह आणि ऊर्जा निर्माण होते. परिणामी कामातील गुणवत्ता वाढण्यास मदत होते. एखादे कार्य आनंदाने स्वीकारून ते यशस्वीपणे पूर्ण करण्यावर आनंदी व्यक्तीचा भर असतो. काही कार्यामध्ये जरी अपयश आले तरी आनंदी व्यक्ती नाउमेद होत नाहीत अथवा चिंताग्रस्त न बनता पुन्हा नव्याने तयारी करून ते कार्य पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करतात.

जीवनातील समतोल:

आनंद आणि समाधानामुळे जीवनातील लोभ, स्पर्धा आणि असंतोष कमी होतो. एक संतुलित आयुष्य जगण्याकडे व्यक्तीचा कल विकसित होतो. जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहू लागते. लहानसहान गोष्टीत किंवा अगदी साध्या-साध्या गोष्टीतून आनंद मिळविण्याची वृत्ती निर्माण होते. आत्म-समाधानी असल्याचा भाव निर्माण होतो. व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढतो. आत्मविश्वास वाढल्याने स्व-आदरभाव वाढण्यास मदत होते. स्वत:च्या क्षमतांचा वापर करून कार्य करण्याची वृत्ती वाढीस लागते. यशाबरोबरच अपयशाचाही ते स्वीकार करतात. अपयशाने खचून न जाता त्यातून प्रेरित होतात. आपल्या अपेक्षा व इच्छा-आकांक्षा यावर नियंत्रण ठेवून वास्तवाची कास धरतात. आयुष्य अधिक सुंदर आणि अर्थपूर्ण जगण्याकडे अधिक कल दिसतो.

काय करावे?

- दररोज स्वत:साठी वेळ द्या
- आदर-सन्मान द्यावा
- कृतज्ञता व्यक्त करा
- अपेक्षा कमी करा
- सकारात्मक विचारसरणीचा वापर करा
- साधेपणात सौंदर्य शोधा
- सकस आहार व्यायाम आणि विश्रांतीवर भर
- ध्यान-धारणा आणि योगावर भर द्यावा

....

सरावासाठी प्रश्न

प्रश्न १ रिकाम्या जागी योग्य शब्द भरा.

१) खालीलपैकी .... हा घटक आनंद निर्मीतीवर प्रभाव टाकतो.

अ) वय ब) लिंग क) विवाह ड) वरील सर्व

२) व्यायाम हा .... तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी आवश्यक आहे.

अ) फक्त शरीर ब) फक्त मन क) शरीर व मन ड) यापैकी नाही

३) झोप ही एक .... स्थिती आहे.

अ) कृत्रिम ब) नैसर्गिक क) सामाजिक ड) यापैकी नाही

४) आपल्या एकूण आनंदाच्या पातळीपैकी .... वाटा हा अनुवांशिक घटकांचा असतो.

अ) ५०% ब) ४०% क) ६०% ड) ८०%

५) आनंदाच्या पाय चार्टमध्ये .... घटकांचा समावेश होतो.

अ) चार ब) पाच क) तीन ड) सहा

६) आनंदी आणि समाधानी जीवनासाठी five mantras मध्ये खालीलपैकी .... चा समावेश होत नाही.

अ) eat well ब) sleep well क) exercise well ड) over think well

६) आनंद ही .... भावना आहे.

अ) सकारात्मक ब) नकारात्मक क) समिश्र ड) गुंतागुंतीची

७) मानसिक कौशल्याशी संबंधित .... मध्यवर्ती मानसिक प्रक्रिया आहेत.

प्रश्न २ टीपा लिहा.

१) आनंद वाढीचे मार्ग

२) आहार व व्यायाम

३) मैत्री टिकविणे

४) योग आणि ध्यानधारणा

५) आनंदी व्यक्तीची गुणवैशिष्ट्ये

प्रश्न ३ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा.

१) आनंदावर प्रभाव टाकणारे घटक सविस्तर स्पष्ट करा.

२) दैनंदिन जीवनातील आनंदाचे महत्व विशद करा.

Books for References:

1) Patra, Swati (2022). Positive Emotional States and Processes. IGNOU, New Delhi

2) Happiness and Well-being, The National Institute of Open Schooling

3) Human Values and Transformative Learning, SCERT, Delhi

4) James, B. Allen (2017) The Psychology of Happiness in the Modern World. A social Psychological Approach.

5) Michael Argyle (2009). The Psychology of Happiness, 2^{nd} Edition, London, USA.

6) Mrs. Leena Thomas (). Positive Psychology, Alagappa University, Karaikudi, pp. 16-34.