

शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल.

बी.एड. द्वितीय वर्ष :- २०२४-२५.

सत्र :- ३.

आंतरवासिता कालावधी :- २९ ऑगस्ट २०२४ ते ०७ डिसेंबर २०२४.

आशयाधिष्ठित पाठ विशेषांक.

व्यक्तित्व विकास.

आमचे प्रेरणास्थान.

मा. प्राचार्य डॉ. रमा भोसले

मार्गदर्शक.

प्रा. डॉ. नीलिमा मोरे.



आमचे प्रेरणास्थान.

मा. प्राचार्य डॉ. रमा भोसले.



गट मार्गदर्शक.

प्रा. डॉ. नीलिमा मोरे.



शाळेच्या मुख्याध्यापिका.

श्रीमती. समिता सोमण.



श्री. प्रशांत नानु मौळे

मुख्याध्यापक



श्री. नितेश रमेश चौरे.

उप मुख्याध्यापक



श्रीमती. सविता चंद्रकांत मुळीक.

वेळापत्रक प्रमुख



श्रीमती. निलम प्रकाश कांबळे

हजेरी विभाग प्रमुख



श्रीमती. दर्शना पांडुरंग भोवर.

ICT विभाग प्रमुख



श्रीमती. रोहिणी रामदास गव्हाणे.

सांस्कृतिक विभाग प्रमुख.

## अनुक्रमणिका

अ. क्र.	हजेरी क्रमांक	छात्रध्यापकाचे नाव	घटक	पुष्ठ क्रमांक
१.	०२.	श्रीमती. दर्शना पांडुरंग भोवर	राग व्यवस्थापन	३
२.	०३.	श्री. नितेश रमेश चौरे	शारीरिक तंदुरुस्ती	८
३.	०८.	श्रीमती. रोहिणी रामदास गव्हाणे	वक्तृत्व कौशल्य	१३
४.	१२.	श्रीमती. निलम प्रकाश कांबळे	संवाद कौशल्य	१८
५.	१९.	श्री. प्रशांत नानु मौळे	अन्न सवयी	२३
६.	२०.	श्रीमती. सविता चंद्रकांत मुळीक.	सवयी.	२६

## संपादकीय.

शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ मध्ये शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल बी.एड. द्वितीय वर्ष, सत्रामध्ये शिक्षण-प्रशिक्षण घेत असतांना आद्यक्रांतिवीर वासुदेव बळवंत फडके विद्यालय, नवीन पनवेल या शाळेमध्ये आंतरवासिता छात्रसेवा घेण्यात आली. आंतरवासिता कालावधी दिनांक २९ ऑगस्ट २०२४ ते ७ डिसेंबर २०२४ या कालावधी दरम्यान दहा सुट्टे पाठ , तीन सहअध्यायी पाठ आणि दोन आशयाधिष्ठित पाठ पूर्ण करायचे होते.

या कालावधी दरम्यान दोन आशयाधिष्ठित पाठ घेण्यासाठी विषयाची निवड करावी लागली. विषयाची निवड करण्यासाठी आंतरवासिता गट क्रमांक ४ मार्गदर्शक प्रा. डॉ. नीलिमा मोरे, आंतरवासिता गट क्रमांक ४ चे सर्व छात्राध्यापक यांनी एक सभा घेऊन त्यामध्ये आशयाधिष्ठित विषयांवर चर्चा करण्यात आली. या सभेमध्ये विद्यार्थ्यांच्या उज्वल भविष्यासाठी, विद्यार्थ्यांचे वैयक्तिक, सामाजिक, शारीरिक, भावनिक आणि विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी व्यक्तिमत्व विकास करणे गरजेचे आहे. या दृष्टिकोनातून या विषयाची निवड करण्यात आली. या विषयावर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करण्याअगोदर शाळेच्या मुख्याध्यापिका श्रीमती समिता सोमण यांची परवानगी घेण्यात आली. आंतरवासिता गटाच्या मार्गदर्शक प्रा. डॉ. नीलिमा मोरे यांनी विषयाची निवड करण्यासाठी विशेष बहुमलाचे मार्गदर्शन केले.

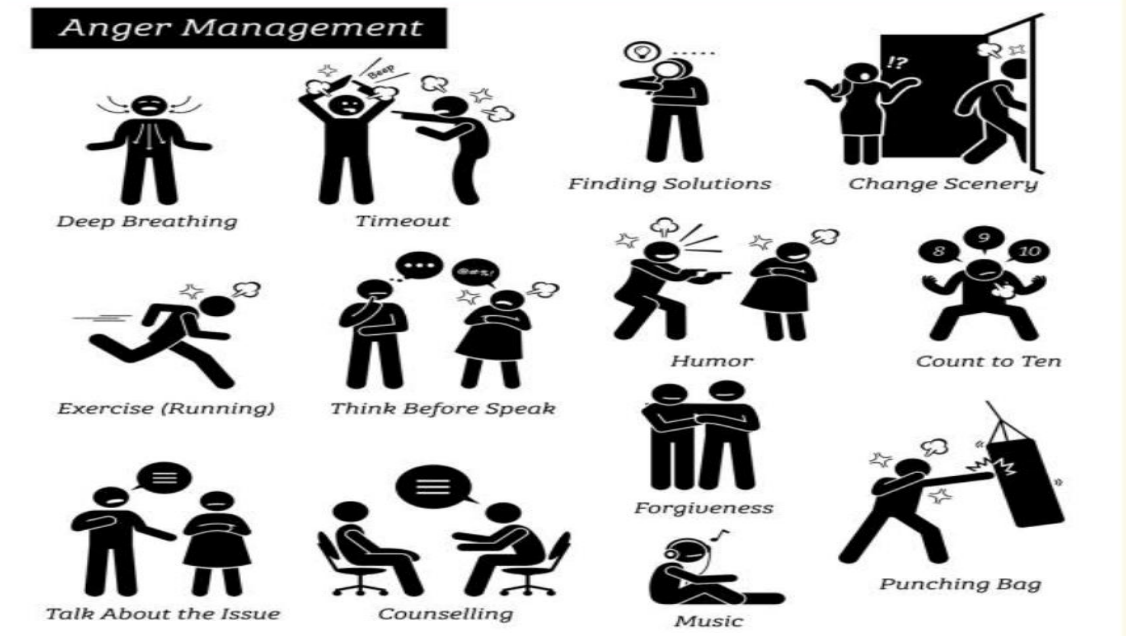
या विशेषांकामध्ये तुम्हाला तुमचा व्यक्तिमत्व विकास घडवून आणण्यासाठी ६ वेगवेगळे घटक दिले आहेत. त्यामध्ये राग व्यवस्थापन, अन्न सवयी, संवाद कौशल्य, सवयी, वक्तृत्व कौशल्य आणि शारीरिक तंदुरुस्ती असे महत्त्वपूर्ण घटकांचा समावेश केला आहे. कोणत्या बाबी चांगल्या आहेत, कोणत्या बाबी टाळाव्या तसेच चांगले व्यक्तिमत्व घडवून आणण्यासाठी वेगवेगळ्या उपाययोजनांचा समावेश हा उत्तम प्रकारे मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. चांगले व्यक्तिमत्व असणे आपल्या व्यावसायिक आणि सामाजिक जीवनात मदत करू शकते. ज्यामुळे आपल्याला चांगले व्यक्तिमत्व कसे करावे हे समजण्यास मदत होईल. स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल घडवून येतील. दैनंदिन जीवनात देखील तुम्हाला या सर्व बाबींचा निश्चित फायदा होईल. या विशेषांकामध्ये व्यक्तिमत्व विकासाच्या दृष्टिकोनातून महत्वाच्या बाबींचा उल्लेख केला आहे. या विशेषांकाचे संपादन करण्याची संधी मला मिळाली त्यामुळे मला विशेष आनंद होत आहे .

**संपादक.**

श्री. नितेश रमेश चौरे

# व्यक्तीमत्व विकास

## १. 'राग व्यवस्थापन'



### **प्रस्तावना**

भावना आपल्या जीवनाचा एक अविभाज्य भाग आहेत. त्या आपल्याला सभोवतालच्या जगाशी जोडण्यासाठी मदत करतात. भावना आपल्याला स्वतःबद्दल आणि सभोवतालच्या वातावरणाबद्दल माहिती देतात.

दररोजच्या आयुष्यात देखील आपल्याला जाणवत असलेल्या भावनाच आपल्याला कृती करायला लावतात आणि आपल्या लहान मोठ्या निर्णयांवर प्रभाव टाकतात. भावना हा विषय समजून घेण्यासाठी, भावनांचे तीन भाग समजून घेणे आवश्यक आहे.

### **भावनांचे तीन भाग पुढीलप्रमाणे:-**

- १) व्यक्तिनिष्ठ घटक (आपण भावनांचा अनुभव कसा घेतो?)
- २) मानसिक घटक (आपले शरीर भावनेला कशी प्रतिक्रिया देते?)
- ३) अभिव्यक्ती घटक (आपण एखाद्या भावनेला प्रतिसाद म्हणून कसे वागतो?)

प्रत्येकाला अधूनमधून राग येतो. इतर भावनांप्रमाणे, रागही मानसिक आणि जैविक बदल घेऊन येतो. जेव्हा आपल्याला राग येतो तेव्हा रक्तदाब वाढतो आणि हृदयाचे ठोके वाढतात. तसेच आपल्या संप्रेरकातील अड्रेनलिनचे (adrenaline) प्रमाणही वाढते. बाह्य आणि आंतरिक अशा दोन्ही घटनांमुळे आपल्याला राग येऊ शकतो. आपण एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीवर (जसे की मित्र किंवा सहकर्मी) किंवा

एखाद्या गोष्टीवर ( ट्रॅफिक जाम, कोविडमुळे लागलेली टाळेबंदी ) रागवू शकतो किंवा एखाद्या वैयक्तिक समस्येवर खूप चिंता केल्यामुळे आपला राग येऊ शकतो.कधीकधी एखाद्या व्यक्तीच्या रागाची कारणे स्पष्ट असतात. कधीकधी आपला रागावर ताबा का राहत नाहीये याचा आपल्याला काहीच अंदाज येत नाही. यामुळे राग का येतोय हे महत्वाचे नाही. राग आल्यावर आपण काय करतो आणि त्या रागाला कसे सामोरे जातो हे जास्त महत्वाचे आहे.

जेव्हा रागावर ताबा राहत नाही आणि तो विध्वंसक बनतो, तेव्हा तो अडचणी निर्माण करतो. या अडचणी कामाच्या ठिकाणी निर्माण होतात. आपल्या वैयक्तिक नातेसंबंधांमध्ये आणि आपल्या जीवनातील एकूण गुणवत्तेमध्येही राग समस्या निर्माण करू शकतो.राग व्यक्त करण्याचा सर्वात नैसर्गिक मार्ग म्हणजे आक्रमक प्रतिसाद देणे. एखादी धमकी मिळाली तर राग ही नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे. जेव्हा आपल्यावर हल्ला होतो तेव्हा राग स्वतःचा बचाव करण्याची मुभा देतो, म्हणून आपल्या अस्तित्वासाठी काही प्रमाणात राग येणे ही गरजेची गोष्ट आहे. दुसरीकडे, आपण आपल्याला त्रास देणाऱ्या प्रत्येक व्यक्ती किंवा वस्तूवर थेट प्रहार करू शकत नाही. तेथे आक्रमक होण्यापासून रोखण्यासाठी कायदे, सामाजिक नियम आणि सामान्य ज्ञान वापरायला हवे.

## **रागाला प्रतिक्रिया देण्याच्या तीन मुख्य पध्दती आहेत:**

### **१. राग व्यक्त करणे**

राग खंबीरपणे(आक्रमकपणे नाही) व्यक्त करणे, हा राग व्यक्त करण्याचा आरोग्यदायी मार्ग आहे. हे करण्यासाठी, आपल्या गरजा आपल्याला स्पष्ट असल्या पाहिजेत आणि इतरांना त्रास न देता त्या कशा पूर्ण करायच्या हे आपण शिकले पाहिजे. ठाम असण्याचा अर्थ आपलेच म्हणणे रेटणे असा होत नाही. ठाम असण्याचा अर्थ आपण इतरांबरोबर स्वतःचा देखील आदर करतो असाही होऊ शकतो.

### **२. राग दडपून टाकणे**

राग दडपलाही जाऊ शकतो आणि नंतर रूपांतरित किंवा पुनर्निर्देशित केला जाऊ शकतो. जेव्हा आपण आपला राग मनात दाबून ठेवता, त्याबद्दल विचार करणे थांबवता आणि एखाद्या सकारात्मक गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करता तेव्हा असे घडते. हे करण्यामागे राग रोखणे आणि त्याचे विधायक कृतीत रूपांतर करणे हा आपला हेतू असतो. उदा. जर तुम्हाला तुमच्या पालकांचा राग येत असेल तर तुम्ही तुमची खोली स्वच्छ करून त्या रागाचा सामना आणि निचरा करू शकता; जर तुम्हाला तुमच्या मित्राचा राग आला तर तुम्ही मैदानावर जाऊन एखादा खेळ खेळू शकता. जर तुम्ही सतत तुम्हाला येणारा राग मनातल्या मनात ठेवलात तर त्यामुळे उच्च रक्तदाब, किंवा नैराश्य येऊ शकते.

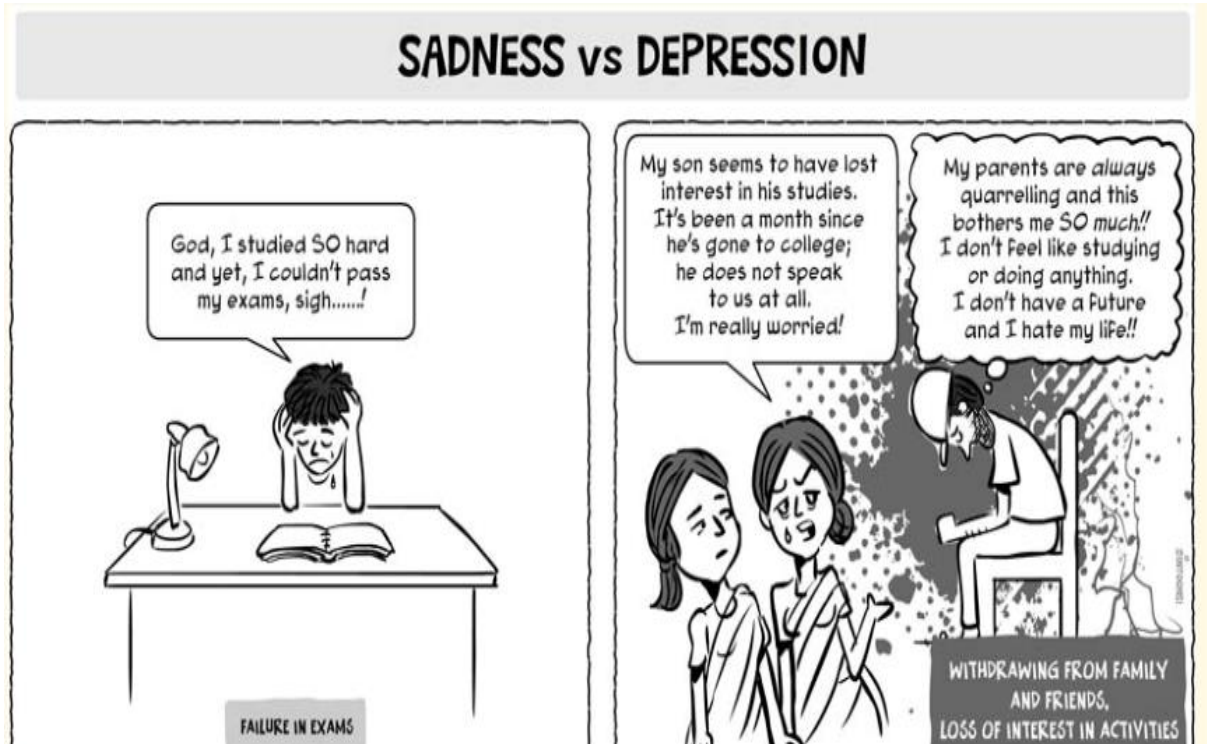
जर आपण राग व्यक्त केला नाही तर तो अतिशय घातक रीतीने बाहेर येऊ शकतो आणि इतरांबरोबरच्या आपल्या नात्यावर परिणाम करतो. रागामुळे आपण सतत इतरांना कमी लेखू शकतो. प्रत्येकच गोष्टीवर टीका करण्याचे कारणही राग हे असू शकते.

### ३. राग शांत होऊ देणे

रागाची तिसरी आणि शेवटची अभिव्यक्ती म्हणजे तुम्ही आतून शांत होऊ शकता. शांत होणे याचा अर्थ केवळ आपल्या बाह्य वर्तनावर नियंत्रण ठेवणे नव्हे तर आपल्या अंतर्गत प्रतिसादांवरही नियंत्रण ठेवणे. हृदयाचे ठोके कमी करण्यासाठी तुम्ही प्रयत्न करू शकता, , स्वतःला शांत करू शकता आणि भावनांना शांत होऊ देऊ शकता.

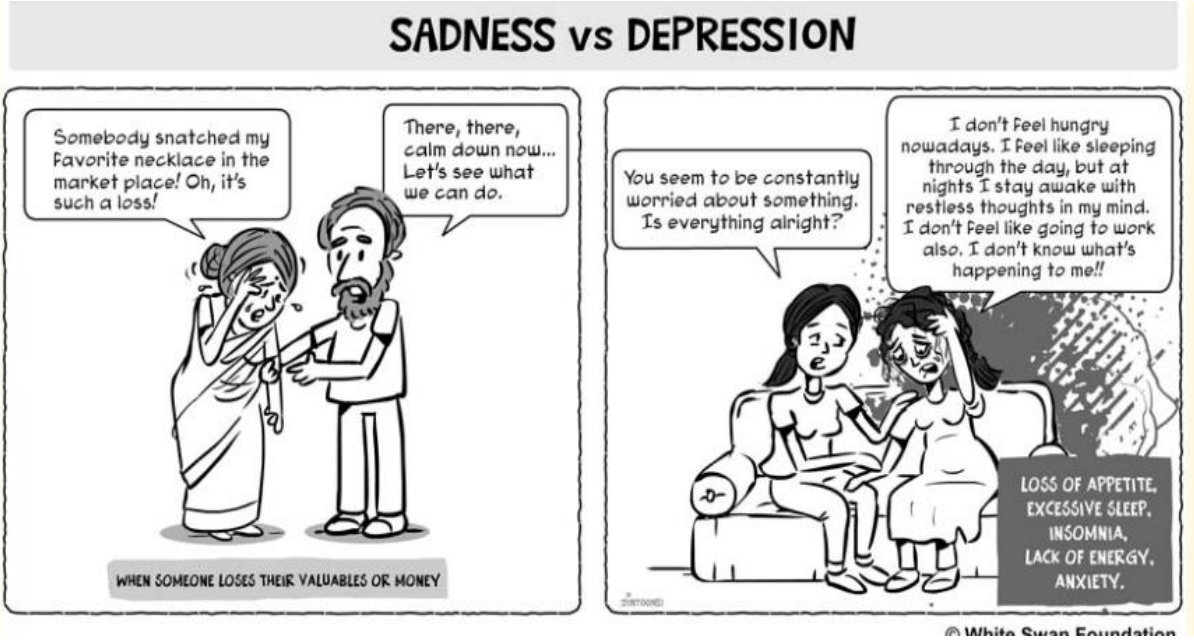
राग हा अनेकदा नकारात्मक मानला जातो. आपल्याला शिकवले जाते की दुःख व्यक्त करणे, घाबरणे, हे सर्व ठीक आहे. परंतु राग व्यक्त करणे मात्र चुकीचे आहे. परिणामी, राग कसा हाताळायचा किंवा रचनात्मकपणे तो कसा वापरायचा हे आपल्याला शिकवले जात नाही. रागाला सामोरे जाण्याचे काही मार्ग खाली दिले आहेत.

१. शांत होणे
२. आपल्या विचारांचा मार्ग बदलणे
३. समस्या सोडवणे
४. उत्तम संवाद
५. विनोद करणे
६. Number counting करणे



## दुःख, तीव्र दुःख आणि नैराश्य

दुःख ही एक मानवी भावना आहे. प्रत्येक माणसाला कधी ना कधी त्यांच्या आयुष्यात दुःख होतेच. भावनिक अस्वस्थता किंवा वेदना निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीत उदास वाटणे ही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे. दुःखाची वेगवेगळी रूपे असतात. परंतु इतर भावनांप्रमाणेच दुःख तात्पुरते असते आणि कालांतराने नाहीसे होते. म्हणून दुःखाची भावना ही उदासीनतेपासून वेगळी आहे. नैराश्य हा दीर्घकालीन मानसिक आजार आहे. त्याचा परिणाम तुमच्या कामावर, तुमच्या नात्यांवर, तुमच्या खाण्याच्या आणि झोपेच्या सवयींवर होतो. जर तुमचे दुःख दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ टिकले आणि इतर लक्षणेही सोबत असतील तर याचा अर्थ असा होऊ शकतो की ते फक्त दुःखापेक्षा अधिक काहीतरी आहे. अशावेळी ते उदासीनतेच्या इतर घटकांशी जोडले गेले असेल- उदाहरण ऊर्जा कमी होणे, लक्ष केंद्रित करता न येणे किंवा निर्णय घेता न येणे, झोप न येणे, खाण्याच्या सवयी खूप सतत बदलणे, आशा न वाटणे, निराशेच्या भावना मनात येणे किंवा आत्महत्येचे विचार मनात येणे.



जबरदस्त नुकसान झाल्यावर दुःख होणे ही एक सामान्य प्रतिक्रिया आहे. जर तुम्ही एखादी महत्वाची गोष्ट गमावली किंवा एखादी महत्वाची व्यक्ती गमावली, तर तुम्ही दीर्घ काळासाठी दुःखाने त्रस्त असू शकता. नैराश्याच्या दोन आठवड्यांच्या निकषापेक्षा जास्त काळ दुःखाची भावना तुमच्या मनात घर करून राहू शकते. तुम्हाला कोणतीही गोष्ट मनोरंजक किंवा आनंददायक वाटत नाही. तुम्ही कशा प्रकारे दुःख करता आणि तुम्ही दुःखाच्या कोणत्या टप्प्यावर आहात यावर हे अवलंबून आहे. अनेक लोक अशा वेळी समुपदेशनाकडे वळू शकतात. मदत घेण्याचा तो एक मार्ग आहे. दुःखाशी सामना करण्यासाठी समुपदेशनाची मदत होऊ शकते.

जर आपण उदास आहोत असे आपल्याला वाटत असेल तर आपण समुपदेशन घ्यायला हवे. नैराश्याच्या आजाराचे निदान झालेले नसेल तरी ते आपल्यासाठी हितकारक असते.



## सुडडरुडु

ऑर तुडुडुडु डररर करळ दुःखुी असरल आणुी ते दुःखु तुडुडुडुडु आरुडुडुडुडु वुडुडुडु आणुत असुल, कुरुंवर तुडुडुडुडु तणरवरशुी ऑडुऑत असरल आणुी तुडुडुडुडुडु शरररररररर डरररररर डुडुडु आडु असु तुडुडुडुडु वरडुडु असुल (तुडुडुडु खरत नरडुी, वऑन कडुी ऑरले आडुे, ऑडुुडु नरडुीडे कुरुंवर अतुी ऑडुुडु डेते आडुे), तर वुडुडुडुडुडुडु डदत डेणे ऑरंगले. अवडुडु डरवनुरंनर सरडुुरे ऑरणुडुडुडुडु रणनुीती आखणुडुडुडुडु सडुुडुडुडुडुडु डुडुडु उडुडुडुडुडु डरू शकते. डग तुडुडुडुडु नुरुशुडु आलेले असु कुरुंवर नसु.करडुी लुकरंऑे, दुःखु आणुी तीडुर दुःखु डुडुडुडु नुरुशुडुडुडु डदलू शकते. "ऑर तुडुडुडुडु नुरुशुडुडुडु डुरस उडुडुडुडु डे तुडुडुडुडु डरडुीत असुल आणुी तुडुडुडुडुडुडु डुडुडुडुडु डुडुडुडुडु उडुडुडुडु डेतले असुतील, तर डुडुडुडु वरडुडुडुडु वरडु डरडु नकर. ऑेवुडुडु तुडुडुडुडु खूडु दुःखुी असरल कुरुंवर दुःखरने डुरसुत असरल, तेवुडुडु डरनसुक आरुडुगुडु डुडुडुडुडु लुकरंशुी डुलर.

## व्यक्तिमत्त्व विकास



### २. शारीरिक तंदुरुस्ती (Physical fitness)

शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजेच शरीराचे सर्वांगीण आरोग्य टिकविणे आणि सुदृढता प्राप्त करणे होय. यामध्ये शरीर सशक्त, चपळ, कार्यक्षम आणि निरोगी ठेवण्याचा समावेश होतो. तंदुरुस्त शरीर हे व्यक्तीच्या मानसिक आणि सामाजिक आरोग्यासाठीही महत्त्वाचे ठरते. आधुनिक जीवनशैलीत व्यस्त दिनक्रम, चुकीच्या सवयी, आणि तणावामुळे शरीराचे आरोग्य बिघडण्याची शक्यता वाढली आहे. त्यामुळे तंदुरुस्त राहण्यासाठी संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप आणि सकारात्मक विचारसरणी आवश्यक ठरते.

शारीरिक तंदुरुस्तीमुळे व्यक्तीच्या कामाची कार्यक्षमता वाढते, रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होते आणि दीर्घायुष्य मिळण्याची शक्यता वाढते. ही फक्त आरोग्याची अवस्था नसून जीवनशैलीचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. तंदुरुस्त शरीरामुळे व्यक्ती आत्मविश्वासाने भरलेली आणि आनंदी राहते, ज्यामुळे तिच्या सर्वांगीण विकासाचा चालना मिळते.

शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे निरोगी राहण्यासाठी आणि दैनंदिन जीवनात हालचाली करण्यासाठी एकत्रित शरीर क्षमता होय. एक तंदुरुस्त व्यक्ती शालेय कामकाज करण्यास सक्षम आहे. घरच्या जबाबदाऱ्या पूर्ण करू शकते. तंदुरुस्त व्यक्ती सामान्य जीवनातील परिस्थितींना प्रभावीपणे प्रतिसाद देऊ शकते. तंदुरुस्त व्यक्ती आपत्कालीन परिस्थितीतही प्रतिसाद देऊ शकते. उदा- मदतीसाठी धावून किंवा संकटात अडकलेल्या मित्राला मदत करणे. शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे आपल्या शरीराची संपूर्ण आरोग्यपूर्ण स्थिती. शारीरिक तंदुरुस्ती राखण्यासाठी संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप आणि मानसिक तंदुरुस्ती याचा समावेश असतो. योग्य आहारातून शरीराला आवश्यक पोषक तत्वे मिळतात. ज्यामुळे शरीरातील अवयव व्यवस्थित कार्य करू शकतात.

शारीरिक तंदुरुस्ती केवळ शरीराच्या आकाराची संबंधित नसून त्यामध्ये आपली ताकद, सहनशक्ती, लवचिकता हृदयाची कार्यक्षमता आणि रोगप्रतिकारक शक्ती यांचा समावेश होतो. तंदुरुस्त राहण्यासाठी योगा, धावणे, सायकलिंग, खेळ खेळणे, जलतरण यांसारख्या विविध शारीरिक क्रिया केल्या जाऊ शकतात.



शारीरिक तंदुरुस्त राहण्यासाठी योगा, धावणे, सायकलिंग, खेळ खेळणे, व्यायाम ,जलतरण इ.शारीरिक क्रिया कराव्या.

## शारीरिक तंदुरुस्तीचे विविध प्रकार :-

### 1) आरोग्य शारीरिक तंदुरुस्ती :-

शारीरिक तंदुरुस्तीमध्ये आरोग्य शारीरिक तंदुरुस्तीच्या सहा भागांचा उल्लेख केला जातो. त्यामध्ये शरीतील हृदय सहनशक्ती, लवचिकता, स्नायूंची सहनशक्ती, शक्ती हे आपल्या दैनंदिन जीवनात हालचालीमध्ये प्रभावीपणे कार्य करण्यास मदत करतात .

शारीरिक हालचालीच्या अभावामुळे हृदय रोग, उच्च रक्तदाब , मधुमेह , कर्करोग किंवा शरीरातील चरबी वाढते . नेहमीच शारीरिक हालचालीमुळे कोणाच्याही आरोग्याशी संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती सुधारू शकते .

### 2) कौशल्य संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती :-

कौशल्य संबंधित शारीरिक तंदुरुस्ती हे दुहेरी लाभ देते, हे केवळ तुम्हाला निरोगी राहण्यास मदत करत नाही, तर तुम्हाला खेळ व हालचाली करण्यास चांगली मदत करते.

**उदा -** सहनशक्ती तुम्हाला हृदयविकार प्रतिकार करण्यास मदत करते , पोहणे हे लवचिकता प्राप्त करते, फुटबॉल व कुस्ती या कौशल्यामध्ये ताकद चांगली कामगिरी करण्यास मदत करते , टेनिस मध्ये स्नायूंची सहनशक्ती वाढते .

## शारीरिक तंदुरुस्तीचे उपाय :-

### 1. नियमित व्यायाम:

दररोज किमान 30 मिनिटे व्यायाम करा. तुम्ही चालणे, धावणे, पोहणे, सायकल चालवणे, योग, किंवा जिममध्ये व्यायाम करू शकता.तंदुरुस्तीसाठी कार्डिओ व्यायाम (जसे की धावणे, सायकलिंग) आणि ताकद वाढवणारे व्यायाम (जसे की वजन उचलणे) दोन्ही महत्वाचे आहेत.



## 2. संतुलित आहार:

आपल्या आहारात ताज्या फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य, प्रोटीन समृद्ध अन्नपदार्थ आणि चांगले चरबीयुक्त पदार्थांचा समावेश करा.

तळलेले, प्रक्रिया केलेले अन्न आणि साखरयुक्त पेये टाळा.

भरपूर पाणी प्या. दररोज किमान ८ ते १० ग्लास पाणी पिणे आवश्यक आहे.

## 3. योग आणि ध्यान:

योग आणि ध्यान केल्यामुळे शरीर लवचिक होते आणि मन शांत राहते.

मानसिक ताण कमी करण्यासाठी ध्यान हा उत्तम उपाय आहे, जो शारीरिक आरोग्यावरही चांगला परिणाम करतो.

## 4. पुरेशी झोप:

रोज ७-८ तासांची पुरेशी झोप घ्या. झोप शरीराची पुनर्रचना करते आणि ऊर्जा पुनः मिळवण्यास मदत करते.

## 5. तणाव व्यवस्थापन:

तणाव कमी करण्यासाठी ध्यान, श्वसन व्यायाम आणि छंद यांचा अवलंब करा.

तणावामुळे अनेक आजार होऊ शकतात, त्यामुळे तणावावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे.

## 6. वजन नियंत्रण:

तुमच्या शरीराचे वजन योग्य प्रमाणात ठेवा. अतिरिक्त वजनामुळे हृदयविकार, मधुमेह, उच्च रक्तदाब यासारख्या अनेक आजार होऊ शकतात.

## 7. धूम्रपान आणि मद्यपान टाळा:

धूम्रपान आणि अल्कोहोलचा अतिरेक आरोग्यास हानीकारक असतो. त्यामुळे त्यांचा वापर कमीत कमी करावा किंवा टाळावा.

## 8. नियमित वैद्यकीय तपासणी:

शारीरिक तंदुरुस्ती सुनिश्चित करण्यासाठी नियमितपणे वैद्यकीय तपासणी करून घ्या, विशेषतः जर तुम्ही कुठल्या आजाराने ग्रस्त असाल तर.

## शारीरिक तंदुरुस्तीचे फायदे :-

लवकर उठल्याने शरीरात योग्य ते अन्नघटक वेळेत जातात. शारीरिक तंदुरुस्ती मुळे मानसिक फायदे , मनाची एकाग्रता कार्यक्षमतेत वाढ होते , झोपेची गुणवत्ता वाढते, मनाला शांती मिळते, आरोग्य चांगले राहते, व्यक्तिमत्व विकासात वाढ होते, अभ्यासात एकाग्रता येते, आनंदी राहण्यासाठी शारीरिक तंदुरुस्ती ही महत्त्वाची असते.

1. **शारीरिक आरोग्य सुधारते:-** नियमित व्यायामामुळे हृदयाचे कार्य सुधारते, रक्तदाब नियंत्रणात राहतो, वजन नियंत्रणात राहते, आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.

2. **मानसिक स्वास्थ्य:** शारीरिक तंदुरुस्ती मानसिक आरोग्यावरही सकारात्मक परिणाम करते. व्यायामामुळे तणाव कमी होतो, आत्मविश्वास वाढतो आणि आनंददायक भावना निर्माण होतात.

### 3. ऊर्जा पातळी वाढते:

तंदुरुस्त शरीरामुळे दिवसभर अधिक ऊर्जा जाणवते आणि थकवा कमी होतो.

### 4. झोपेची गुणवत्ता सुधारते:

नियमित शारीरिक क्रिया मुळे झोपेत सुधारणा होते आणि शरीराला योग्य विश्रांती मिळते.

### 5. पौढकाळातील समस्या कमी होतात:

तंदुरुस्त शरीर पौढकाळात हाडे, सांधे आणि स्नायूंमध्ये होणारे विकार कमी करते, ज्यामुळे वृद्धापकाळ अधिक सुखकर बनतो.

6. **आयुष्याचा कालावधी वाढतो :-** तंदुरुस्तीमुळे दीर्घायुष्याचा फायदा मिळतो, कारण निरोगी जीवनशैली शरीराच्या क्रियाशीलतेला जपते. शारीरिक तंदुरुस्तीमुळे फक्त शरीर मजबूत होत नाही, तर मानसिक

आरोग्यही सुधारते. यामुळे ताणतणाव कमी होतो, आत्मविश्वास वाढतो, आणि एकूणच जीवनाची गुणवत्ता सुधारते. यासाठी व्यक्तीने आपल्या दिनचर्येत सक्रियता वाढवून स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

### शारीरिक तंदुरुस्ती :-

ही निरोगी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे. ती जपण्यासाठी सातत्य, शिस्त आणि सकारात्मक दृष्टिकोन महत्वाचे आहेत. शारीरिक तंदुरुस्ती आणि व्यक्तिमत्व विकास यामध्ये घनिष्ट संबंध आहे. शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे शरीराच्या विविध अंगांची योग्य कार्यप्रणाली आणि शक्ती, जी मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाची आहे. तंदुरुस्त शरीर एक व्यक्तीला आत्मविश्वास, मानसिक स्थैर्य आणि शारीरिक स्फूर्ति प्रदान करते, ज्यामुळे त्याचे व्यक्तिमत्व प्रभावी बनते.

संपूर्ण शरीराची तंदुरुस्ती वाढवण्यासाठी नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, योग्य झोप, आणि ताण-तणावाचे व्यवस्थापन महत्वाचे आहे. व्यायामामुळे रक्ताभिसरण सुधारते, हृदयाची कार्यक्षमता वाढते आणि शारीरिक दुरुस्तीचे प्रमाण वाढते. यामुळे व्यक्तीला स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता मिळते, आणि तो प्रत्येक कामात अधिक दक्ष, उत्तम निर्णय घेणारा, आणि कार्यक्षम होतो. व्यक्तिमत्व विकासासाठी शारीरिक तंदुरुस्ती महत्वाची आहे कारण ती व्यक्तीच्या मानसिक अवस्थेवर सकारात्मक प्रभाव टाकते. व्यायामामुळे तणाव कमी होतो आणि आनंद हॉर्मोन (एन्डोर्फिन्स) उत्सर्जित होतात, ज्यामुळे मानसिक आरोग्य सुधारते. यामुळे व्यक्ती जास्त आत्मविश्वासी आणि सकारात्मक बनतो.

तसेच, तंदुरुस्त शरीर मानसिक स्थिती सुधारते, आत्मनिर्भरता वाढवते. शारीरिक तंदुरुस्ती व्यक्तीला शिस्त, आत्मसंयम आणि लक्ष केंद्रित करणे शिकवते, जेणेकरून तो प्रत्येक जीवनाच्या क्षेत्रात यशस्वी होऊ शकतो. शारीरिक तंदुरुस्ती आणि व्यक्तिमत्व विकास यांचा परस्पर संबंध व्यक्तीच्या जीवनाच्या गुणवत्ता सुधारण्यासाठी अत्यंत महत्वाचा आहे.

शारीरिक तंदुरुस्ती ही व्यक्तिमत्व विकासासाठी अत्यावश्यक आहे, कारण ती केवळ शारीरिक आरोग्यच नाही, तर मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्यालाही बळकट करते. यामुळे व्यक्ती अधिक आत्मविश्वासी, आनंदी, आणि प्रभावी व्यक्तिमत्व बनवण्यासाठी शारीरिक तंदुरुस्त असणे आवश्यक आहे.

### ३. वक्तृत्व कौशल्य.

वक्तृत्व कौशल्य म्हणजे प्रभावीपणे, आत्मविश्वासाने, आणि नेमकेपणाने बोलण्याची कला. वक्तृत्व हे केवळ शब्दांचे खेळ नसून, आपल्या विचारांनी लोकांवर प्रभाव टाकण्याची क्षमता आहे. उत्तम वक्ता हा श्रोत्यांचे लक्ष वेधून घेऊन त्यांना आपल्या विचारांशी जोडून ठेवतो. हे केवळ व्यक्तिमत्त्वाचे एक अंग नसून, लोकांशी संवाद साधण्याचा आणि त्यांच्यावर सकारात्मक प्रभाव टाकण्याचा महत्त्वपूर्ण मार्ग आहे. वक्तृत्व हे जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात महत्त्वाचे ठरते-ते शिक्षण असो, व्यवसाय असो किंवा समाजकारण. वक्तृत्वकौशल्य (Speech skill) हे व्यक्तीच्या विचार, भावना, आणि माहिती प्रभावीपणे व्यक्त करण्याच्या क्षमतेस संबोधते. यामध्ये आत्मविश्वास, स्पष्टता, योग्य शब्दांची निवड, आवाजाचा चढ-उतार, श्रोत्यांशी संवाद साधण्याची क्षमता आणि प्रभावी प्रस्तुतीकरण यांचा समावेश होतो. वक्तृत्वकौशल्य हे वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवनात यशस्वी होण्यासाठी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. खाली वक्तृत्वकौशल्याचे विविध पैलू, त्याचा विकास कसा करावा, आणि त्याचे महत्त्व यावर विस्तृत माहिती दिली आहे.



#### वक्तृत्वकौशल्याचे महत्त्व:

**व्यक्तिमत्त्वाचा विकास:** प्रभावी वक्तृत्व व्यक्तीच्या आत्मविश्वासात वाढ करते आणि त्याचा व्यक्तिमत्त्वावर सकारात्मक परिणाम होतो.

**नेतृत्वगुण:** उत्तम वक्तृत्व हे चांगल्या नेत्याचे वैशिष्ट्य आहे. विचारांची स्पष्टता आणि प्रभावीपणे लोकांपर्यंत पोहोचवण्याची क्षमता नेतृत्वासाठी महत्त्वाची असते.

**व्यावसायिक प्रगती:** मुलाखतींमध्ये, प्रेझेंटेशनमध्ये, आणि ग्राहकांशी संवाद साधताना वक्तृत्वकौशल्य खूप उपयुक्त ठरते.

**समाजाशी संवाद:** समाजामध्ये प्रभावीपणे विचार मांडण्यासाठी वक्तृत्वकौशल्य आवश्यक आहे.

**संवादाचा प्रभाव:** वक्तृत्वामुळे श्रोत्यांच्या मनावर चांगला प्रभाव पडतो, त्यामुळे विचार, सूचना किंवा योजना प्रभावीपणे अंमलात आणता येतात.

## वक्तृत्वकौशल्याचे घटक:

**आत्मविश्वास:** वक्तृत्वात आत्मविश्वास अत्यंत महत्वाचा असतो. स्वतःवर विश्वास असेल तर श्रोत्यांवर प्रभाव टाकणे सोपे जाते.

विचारांची स्पष्टता, विचार समजण्यास सोपे आणि नेमके असले पाहिजेत. यामुळे संभाषण किंवा भाषण प्रभावी होते.

**भाषेचे ज्ञान:** बोलणाऱ्या भाषेवरील प्रभुत्व आणि योग्य शब्दांची निवड वक्तृत्ववाला प्रभावी बनवते.

**आवाजाचा वापर:** आवाजातील चढ-उतार, गती, आणि लय या गोष्टी श्रोत्यांचे लक्ष आकर्षित करण्यासाठी उपयोगी ठरतात.

**शारीरिक हावभाव ( Body language):** डोळ्यांतील संपर्क, हातवारे, उभे राहण्याची पद्धत, आणि चेहऱ्यावरील हावभाव यामुळे भाषण प्रभावी होते.

**श्रोत्यांचा सहभाग:** श्रोत्यांशी संवाद साधणे, त्यांच्या प्रतिक्रिया जाणून घेणे आणि त्यांना विचारात सहभागी करणे यामुळे वक्तृत्व अधिक प्रभावी होते.

## वक्तृत्वकौशल्य कसे विकसित करावे?

**नियमित सराव:** चांगले वक्तृत्व कौशल्य विकसित करण्यासाठी सतत सराव करणे गरजेचे आहे. रोज स्वतःशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करा.

**वाचन:** दर्जेदार पुस्तकं, वर्तमानपत्रे, आणि लेख वाचून आपली शब्दसंपत्ती आणि विचारांची स्पष्टता वाढवा.

**आदर्श वक्त्यांची भाषणे ऐका:** स्वामी विवेकानंद, मार्टिन ल्यूथर किंग किंवा इतर प्रसिद्ध वक्त्यांची भाषणे ऐका आणि त्यांच्याकडून प्रेरणा घ्या.

**प्रतिसाद स्वीकारा:** तुमच्या वक्तृत्वाबद्दल इतरांकडून प्रतिक्रिया घ्या आणि त्यातून शिकण्याचा प्रयत्न करा.

**मनातील भीतीवर मात करा:** स्टेजवर बोलण्याची भीती (ग्लॉसोफोबिया) कमी करण्यासाठी लहान गटांमध्ये बोलण्याचा सराव करा.

**आत्मपरीक्षण:** स्वतःच्या भाषणाचे व्हिडिओ रेकॉर्ड करा आणि त्याचे विश्लेषण करा. कोणत्या गोष्टी सुधारायच्या आहेत हे ओळखा.

**व्यवस्थित तयारी:** भाषण देण्यापूर्वी विषयाचा अभ्यास करा आणि मुद्दे व्यवस्थित तयार करा. प्रेझेंटेशनमध्ये योग्य क्रम ठेवा.

**समर्पक उदाहरणांचा वापर:** उदाहरणे आणि गोष्टींमधून विषय मांडल्यास श्रोत्यांना ते अधिक चांगल्या प्रकारे समजते.



## प्रभावी वक्तृत्वासाठी विशेष मुद्दे :

**श्रोत्यांचा अभ्यास:** तुमच्या श्रोत्यांचे वय, शिक्षण आणि आवडीनिवडी यांचा विचार करून भाषणाची शैली ठरवा.

**प्रारंभ प्रभावी ठेवा:** भाषणाची सुरुवात नेहमी आकर्षक असावी कारण सुरुवातीचे काही सेकंद हे श्रोत्यांचे लक्ष वेधण्यासाठी महत्वाचे असतात.

**कथाकथन शैली वापरा:** गोष्टी सांगण्याच्या पद्धतीने श्रोत्यांना जोडून ठेवता येते.

**प्रश्न विचारणे:** श्रोत्यांना विचार करण्यास भाग पाडा आणि त्यांना प्रश्न विचारून संवाद साधा.

**स्पष्ट उद्देश:** भाषणाचे उद्दिष्ट आधीच ठरवा आणि ते श्रोत्यांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचवा.

**संवाद साधा:** एकतर्फी न बोलता श्रोत्यांशी संवाद साधण्यावर भर द्या.

**वेळेचे नियोजन:** भाषणासाठी दिलेला वेळ लक्षात घेऊन मुद्देसूद आणि नेमके बोलणे महत्वाचे आहे.



## वक्तृत्वातील अडचणी आणि त्यांवर उपाय:

**भीती आणि संकोच:** मंचावर बोलण्याची भीती ही सामान्य अडचण आहे. यावर मात करण्यासाठी लहान गटांमध्ये बोलण्याचा सराव करा.

**शब्दांची अडचण:** भाषेवरील पकड आणि शब्दसंपत्ती वाढवण्यासाठी वाचनाचा सराव करा.

**श्रोत्यांशी संपर्काची कमतरता:** डोळ्यांत डोळे घालून संवाद साधा आणि श्रोत्यांच्या प्रतिक्रियांवर लक्ष ठेवा.

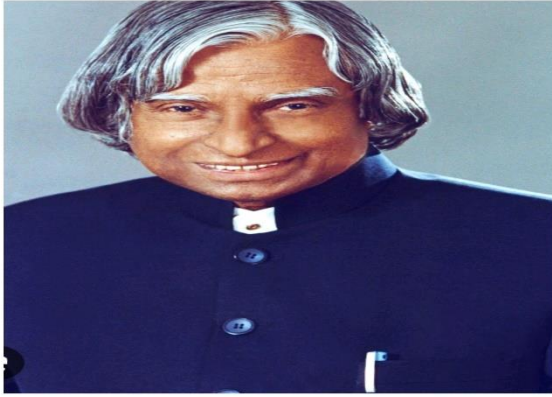
**गोंधळलेली रचना:** भाषणाची रचना व्यवस्थित ठेवा. प्रारंभ, मध्यभाग, आणि शेवट यांचा स्पष्ट क्रम असावा.

## वक्तृत्वकौशल्याची आदर्श उदाहरणे:

स्वामी विवेकानंद : स्वामी विवेकानंदांचे शिकागो भाषण: यामध्ये त्यांनी आपल्या वक्तृत्वकौशल्यामुळे जागतिक स्तरावर भारतीय संस्कृतीची ओळख निर्माण केली.



डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम आणि सुधा मूर्ती :



## सारांश

वक्तृत्व कौशल्य म्हणजे आपली विचारधारा प्रभावीपणे मांडण्याची क्षमता होय. हे कौशल्य व्यक्तिमत्व विकासाचा एक महत्वाचा भाग आहे, जो व्यक्तीच्या सामाजिक, व्यावसायिक आणि वैयक्तिक आयुष्यात यशस्वी होण्यासाठी उपयुक्त ठरतो. वक्तृत्व कौशल्याचा विकास हा एक सतत चालणारा प्रक्रिया आहे, ज्यामध्ये आत्मविश्वास, स्पष्ट विचार, श्रोत्यांचे निरीक्षण, आणि भाषा कौशल्यांचा समावेश होतो.

वक्तृत्व कौशल्य विकसित करण्यासाठी सर्वप्रथम आत्मविश्वास वाढवणे अत्यावश्यक असते. आत्मविश्वास हा चांगल्या वक्तृत्वाचे मूळ आहे. यासाठी सकारात्मक विचारसरणी ठेवणे, स्वतःच्या क्षमतेवर विश्वास ठेवणे, आणि सतत सराव करणे महत्वाचे आहे. सार्वजनिक ठिकाणी बोलण्याची भीती दूर करण्यासाठी लहान गटांमध्ये संवाद साधण्याचा सराव केला पाहिजे. दुसरे म्हणजे, वक्तृत्वामध्ये भाषेचे ज्ञान आणि स्पष्टता आवश्यक आहे. योग्य शब्दांची निवड, स्पष्ट उच्चार, आणि योग्य व्याकरण वापरणे यामुळे संवाद प्रभावी बनतो. आपल्या भाषणाची मांडणी ठोस आणि रचनात्मक असावी. विषयाचे सखोल ज्ञान, संदर्भांचा अभ्यास, आणि श्रोत्यांच्या गरजांची जाण ठेवल्यास भाषण अधिक प्रभावी होते. तिसरे म्हणजे, श्रोत्यांचे निरीक्षण व त्यांच्याशी संवाद साधणे. एक चांगला वक्ता श्रोत्यांच्या प्रतिक्रिया ओळखतो आणि त्यानुसार आपले विचार मांडतो. बोलण्याच्या दरम्यान श्रोत्यांशी डोळस संपर्क ठेवणे, प्रश्न विचारणे, आणि त्यांच्या सहभागाला प्रोत्साहन देणे हे कौशल्य विकसित केले पाहिजे. वक्तृत्व कौशल्याच्या विकासासाठी तांत्रिक साधनांचा वापरही महत्वाचा ठरतो. प्रेझेंटेशन सॉफ्टवेअर, पॉडकास्ट, आणि डिजिटल माध्यमांचा उपयोग करून आपले विचार प्रभावीपणे पोहोचवता येतात. तसेच, प्रसिद्ध वक्त्यांचे भाषण ऐकून त्यांच्याकडून प्रेरणा घेणेही उपयुक्त ठरते.

शेवटी, वक्तृत्व कौशल्य हे केवळ शब्दांपुरते मर्यादित नसते, तर त्यामध्ये शरीरभाषा, आवाजाचा चढ-उतार, आणि हावभावांचाही समावेश होतो. हे कौशल्य आत्मसात केल्याने व्यक्तिमत्वात परिपूर्णता येते आणि व्यक्तीला प्रभावी नेता, उत्तम शिक्षक, किंवा यशस्वी व्यावसायिक बनण्याची संधी मिळते.

## ४. संवाद कौशल्य.

### प्रस्तावना

बोलणाऱ्याला अपेक्षित असलेली माहिती ऐकणाऱ्यापर्यंत पोचविण्यासाठी बोलणाऱ्या व्यक्तीजवळ संवाद कौशल्याची गरज असते. बोलणाऱ्याजवळ ही कला नसेल तर बोलणाऱ्याला अपेक्षित असलेली माहिती ऐकणारा ऐकतो खरा, पण त्याचा योग्य अर्थ त्याच्यापर्यंत पोचत नाही. यामुळे गैरसमज निर्माण होऊ शकतात.

मानव हा एक समाजप्रिय प्राणी आहे, असं मानसशास्त्रज्ञ म्हणतात. कुणी एकान्त प्रिय असला तरी तो बारा महिने चोवीस तास तसा राहू शकणार नाही. त्याच्या या वृत्तीमुळे कदाचित कुटुंबव्यवस्था तयार झाली असावी. कुणाशी तरी बोलावं, आपले विचार सांगावे ही आंतरिक गरज प्रत्येक मानवी जीवामध्ये असते. अगदी तान्हं मूलही याला अपवाद नाही.

नव्या जगात आलेलं प्रत्येक बालक सुरुवातीला आपल्या गरजा पूर्ण करण्यात, करवून घेण्यात मशगूल असतं. गरजा पूर्ण करण्यासाठी आई आसपास असते. या निमित्तानं आईशी निर्माण होणाऱ्या जवळीकीनं बालकाच्या सामाजिक गरजेची पूर्तता होते. सुरुवातीला भाषिक संवाद नसतोच. आईच्या मिठीमधून 'मला तू आवडतोस' ही भावना पोचते. बालकाचं वय वाढतं तसं दुसऱ्या-तिसऱ्या वयातलं मूल बघणाऱ्याच्या नजरेला नजर मिळवतं, बोललेल्या शब्दांना हुंकारानं उत्तर देतं. ऐकलेसे शब्द व हुंकार या संवादातून मूल ऐकलेले शब्द उच्चारायला शिकतं. दोन ते अडीच वर्षे वयाचं मूल भोवतीच्या व्यक्तींशी शब्दांनी संवाद साधू लागतं. खरं तर संवादाच्या व्याख्येमध्ये 'चेहऱ्यावरचे भाव, हावभाव, खुणा व बोललेली भाषा यांच्या माध्यमातून माहितीची देवाण-घेवाण' असं संमिलित असतं.



संवादामध्ये एक व्यक्ती बोलणारी व एक ऐकणारी अशा किमान दोघांची गरज असते. बोलणाऱ्या व्यक्तीनं बोललेले शब्द, त्याच्या चेहऱ्यावरचे भाव, हावभाव हे कान व डोळे या माध्यमातून मेंदूपर्यंत

पोचवले जातात. या सगळ्या गोष्टींच्या समन्वयातून व ऐकणाऱ्याच्या आकलनक्षमतेनुसार ऐकणाऱ्याचा मेंदू अर्थ लावतो. बोलणाऱ्याची व ऐकणाऱ्याची भाषा, अनुभव, मानसिक परिस्थिती, भावनिक संतुलन यावर ऐकलेल्या शब्दांचं आकलन होत असतं.

बोलणाऱ्याला अपेक्षित असलेली माहिती ऐकणाऱ्यापर्यंत पोचविण्यासाठी बोलणाऱ्या व्यक्तीजवळ संवाद कौशल्याची गरज असते. बोलणाऱ्याजवळ ही कला नसेल तर बोलणाऱ्याला अपेक्षित असलेली माहिती ऐकणारा ऐकतो खरा, पण त्याचा योग्य अर्थ त्याच्यापर्यंत पोचत नाही. यामुळे गैरसमज निर्माण होऊ शकतात आणि बोलणाऱ्याला 'मला असं म्हणायचं नव्हतं' असं बोलून क्षमा मागावी लागते.

जो उत्तम वक्ता असतो तो त्याला अपेक्षित असलेला संदेश सगळ्या श्रोत्यांपर्यंत तंतोतंत पोचविण्यात यशस्वी होत असतो. त्यानी सांगितलेल्या विनोदाला श्रोते हसून दाद देतात. एखादा विचार आवडला तर टाळ्या वाजवून प्रतिक्रिया देतात. अपेक्षित क्षणी बोललेल्या भाष्याला अपेक्षित प्रतिसाद मिळणं ही संवाद कौशल्याची पावती असते. चांगला वक्ता अशावेळी आपलं बोलणं योग्य वेळी थांबवतो व त्यावेळी अपेक्षित असलेला प्रतिसाद हंशा किंवा टाळ्या या स्वरूपात मिळतो.

व्याख्यात्यांचा कौशल्याचा वापर एका वेळी अनेक श्रोत्यांसाठी असतो. रोजच्या व्यवहारामध्ये घरी. नातेवाइकांमध्ये कार्यालयांमध्ये शाळा कॉलेजेसमध्ये, डॉक्टरांच्या दवाखान्यात, दुकानांमध्ये या संवाद कौशल्याचा उपयोग होत असतो. संवाद कौशल्य असेल तर माणसं भावनिकरित्या जोडली जातात. एखादा व्यावसायिक, एखादा डॉक्टर, एखादा विक्रेता यशस्वी होण्यामागे त्याच्यातील संवाद कौशल्याचा मोलाचा वाटा असतो.

संवाद कौशल्य हे जन्मजात नसतं, अनुवांशिकरित्याही मिळत नसतं. त्यासाठी घरचं पोषक वातावरण, शाळा-कॉलेजातील शिक्षकांचं मार्गदर्शन, संबंधित व्यक्तीचं वाचन, भाषेवरील प्रभुत्व, त्याचं आत्मभान, आत्मविश्वास, सहसंवेदना ही जीवन कौशल्ये या सगळ्या घटकांचं योगदान असतं..

## संवादाचे प्रकार

### १) आत्म संवाद -

प्रत्येक व्यक्ती दर क्षणाला स्वतःशी एक संवाद साधत असते, म्हणजे प्रत्येक क्षणी त्या-त्या प्रसंगानुसार आपल्या मनात विचार येत असतात. आणि तो आपल्या विवेक बुद्धीच्या जोरावर त्या-त्या प्रसंगाचे मूल्यमापन करीत असतो, आणि त्या नुसार तो निर्णय घेत असतो. स्वतालाच प्रश्न विचारणे, स्वतः उत्तर देणे म्हणजे स्वतःलाच संप्रेषकाची भूमिका आणि श्रोत्याची भूमिका दोन्ही असते. या आत्मसंवादाच्या प्रक्रियेत एक आणि केवळ एकच व्यक्ती सामील होते.

### २) द्विव्यक्तीय संवाद -

दोन व्यक्तींमधील संवाद यात सहसा तिसरा व्यक्ती सामील नसतो. हा संवाद व्यक्तिगत, थेट आणि निकटता निर्माण करणारा असतो. ज्यात शब्द, हातवारे इ. ना वाव असतो. या संवादांमुळे व्यक्तीचे मन

वळवणे,तसेच एखाद्यावर प्रभाव निर्माण करणे शक्य होते.या संवादामध्ये मौखिक आणि अमौखिक संवाद शक्य असतो. तसेच तात्काळ प्रतिसादही मिळतो.

### ३) समूह संवाद -

जेव्हा दोन पेक्षा अधिक व्यक्तींचा समूह तयार होतो, यात समूहाच्या आवश्यकतेनुसार कमी किंवा जास्त संख्या ठरत असते. सदर संवाद हा नियंत्रित वातावरणात पार पडते.द्विव्यक्तीय संवादाच्या वैशिष्ट्यांचे कमी प्रमाणात असलेले अस्तित्व हे समूह संवादाच्या ठळक वैशिष्ट्य असते.

### ४) जनसंवाद -

समूह संवादाचे रूप म्हणजे जनसंवाद. यामध्ये संप्रेषक आणि श्रोता यांचा थेट संवाद प्रस्थापित न होता तो एखाद्या जनसंवाद माध्यमाद्वारे प्रस्थापित होतो. हा थेट संवाद नसल्यामुळे संप्रेषक आणि श्रोता एकमेकांना ओळखत नाहीत, त्यामुळे संवाद म्हणावा तसा प्रभाव श्रोत्यांवर होत नाही आणि श्रोत्यांची प्रतिक्रिया देखील संप्रेषकाकडे उशिरा पोहोचते

## संवाद कौशल्य सुधारण्यासाठी आवश्यक टिपा

### १. आत्मविश्वास :

जर एखाद्या व्यक्तीला जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर त्याने स्वतःवर विश्वास ठेवणे खूप महत्त्वाचे आहे. जेव्हा आपण आपला मुद्दा एखाद्यासमोर मांडतो तेव्हा जर आपल्यात आत्मविश्वास नसेल तर आपण समोरच्याला पटवून देऊ शकत नाही. तुम्ही आत्मविश्वासाने बोलून आपला मुद्दा कोणालाही सहज पटवून देऊ शकता.

### २. काळजीपूर्वक ऐकायला शिका :

चांगल्या संवादासाठी सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ऐकणे. चांगला वक्ता हा नेहमी बोलण्यापेक्षा ऐकण्याकडे जास्त लक्ष देतो. जेव्हा एखादी व्यक्ती ऐकण्याकडे अधिकलक्ष देते, तेव्हाच ती इतरांच्या शब्दांनायोग्य प्रकारे उत्तर देऊ शकते.

### ३. योग्य देहबोली :

ज्याचे संवाद कौशल्य उत्तम असते अशा व्यक्तीचे जर तुम्ही निरीक्षण केले, तर तुमच्या असे लक्षात येईल की ते जे बोलतात त्याच्याशी त्यांचे हातवारे व डोळ्यांच्या हालचाली या मिळत्याजुळत्या असतात. संवाद म्हणजे केवळ मौखिक बोलणे नव्हे तर आपली देहबोलीही खूप काही बोलत असते. यातूनच आपण श्रोत्यांवर छाप पाडू शकतो.

### ४. सत्य आणि तथ्य मांडा :

संवाद करताना कोणती गोष्ट सत्य आणि तथ्य यावर आधारित असायला हवी. जेव्हा तुम्ही एखाद्याशी संवाद साधता तेव्हा फक्त हवेत बोलू नका. मुद्देसुद आणि नेमकं बोला. आपल्या बोलण्यात तथ्य असायलाच हवे. सत्य आणि तथ्य असे आपल्या बोलण्यात असेल तर श्रोत्यांचा आपल्या बोलण्यावर विश्वास बसतो आणि आपल्या बोलण्याबाबतची खात्री पटते.

#### ५. टिपणं काढा :

आपण कोठेही संवाद साधत असलो तरी आपल्यासोबत आपले पेन आणि वही असावी. आपल्या गरजेचे किंवा चांगले काही आपल्या कानावर आले. तर आपण त्याचे टिपण नोंदवू शकतो. जे भविष्यात आपल्याला संदर्भउपयोगी पडू शकते.

आपला मुद्दा मांडण्याआधी, मुख्य मुद्दे लक्षात ठेवावेत हे गरजेचे आहे पण समोरची व्यक्ती काय बोलत आहे हेही लक्षपूर्वक ऐकून त्याचे टिपण केले तर आपले मुद्दे मांडताना त्याचे संदर्भ घेवून आपले बोलणे अधिक प्रभावी करता येवू शकते. यातून ऐकणारा आपल्याशी चांगल्याप्रकारे जोडला जावू शकतो.

### संवाद कौशल्यासाठी अंगी आवश्यक गुण

#### 1) सर्वोत्तम वाचन -

उत्तम संवाद कौशल्य निर्माण करण्यासाठी आपणास भरपूर वाचन करावे लागेल. कारण वाचनाने आपल्याला नवनवीन गोष्टी शिकायला मिळतात. आपल्या विचारांमध्ये समृद्धी येते आणि आपल्या शब्दसाठ्यात देखील वाढ होते. वाचनाने आपल्या बौद्धिक क्षमतेत विचार क्षमतेत वाढ होते. आपण विचारसंपन्न बनतो.

#### २) आत्मविश्वास -

इतरांशी उत्तम रीत्या संवाद साधण्यासाठी आपल्यामध्ये आत्मविश्वास असणे आवश्यक आहे त्यासाठी आपले विचार जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन सकारात्मक असणे आवश्यक आहे. आपल्यामधील आत्मविश्वासामध्ये वाढ होण्यासाठी आपण इतरांची मदत करायला हवी.

#### ३) आपल्या व्यक्तिमत्वातील कमतरता भरून काढण्याचा प्रयत्न करणे -

आपल्या प्रत्येकाच्या व्यक्तीमत्वात काही कमतरता असतात ज्या भरून काढण्याची आपणास आवश्यकता असते. म्हणून आपण आपल्यातील कमतरता जाणून घेऊन त्या भरून काढण्यासाठी प्रयत्न करायला हवे. जेव्हा कोणी आपल्यातील दुर्गुणांविषयी सांगत असते तेव्हा राग न मानता त्यांच्याशी भांडण न करता आपल्यातील ते दुर्गुण कमतरता आपण स्वीकारल्या पाहिजे आणि ते दुर्गुण दूर करण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे.

## समारोपः

संवाद कौशल्य हे केवळ बोलणे नाही तर ऐकणे, समजून घेणे, आणि योग्य प्रतिसाद देणे यावर आधारित आहे. हे कौशल्य व्यक्तीच्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवनात यशस्वी होण्यासाठी महत्वाचे आहे. सतत सराव, आत्मपरीक्षण, आणि सकारात्मक दृष्टीकोन यांच्या मदतीने संवाद कौशल्य सुधारता येते आणि व्यक्तिमत्व अधिक प्रभावी बनते.



## ५. अन्न सवयी.

### प्रस्तावना.

आहार हा मानवाच्या जीवनाचा अत्यंत महत्वाचा भाग आहे. आपल्या शरीरासाठी योग्य आणि संतुलित आहार घेणे हेच दीर्घकालीन स्वास्थ्यासाठी महत्वाचं ठरते. आहारातील चांगल्या सवयी आपल्याला शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य वृद्धीसाठी मदत करतात. याउलट वाईट आहार सवयी शरीरावर विविध प्रकारे नकारात्मक परिणाम करू शकतात. जीवनशैलीच्या बदलामुळे, फास्ट फूडच्या वाढत्या वापरामुळे आणि सध्याच्या धकाधकीच्या जीवनमानामुळे अनेक लोकांच्या आहार सवयीही बदलल्या आहेत. या लेखात आपण चांगल्या आणि वाईट आहार सवयींचा अभ्यास करू आणि त्यांचे शरीरावर होणारे परिणाम तपासू.

### चांगल्या आहार सवयी

चांगले आहार सवयी म्हणजे संतुलित आणि पोषणयुक्त आहार घेणे. या सवयी शारीरिक आरोग्य आणि मानसिक स्थिती सुधारण्यास मदत करतात. चांगल्या आहार सवयींमध्ये विविध घटकांचा समावेश आहे:

#### 1. संतुलित आहार घेणे

संतुलित आहार म्हणजे विविध प्रकारच्या अन्न पदार्थांचा योग्य प्रमाणात सेवन करणे. एक संतुलित आहार शरीराच्या सर्व पोषणतत्वांची आवश्यकता पूर्ण करतो. यामध्ये प्रथिन (प्रोटीन्स), कर्बोदके (कार्बोहायड्रेट्स), चरबी (फॅट्स), जीवनसत्त्वे (व्हिटॅमिन्स), खनिजे (मिनरल्स) आणि फायबर्स (तंतू) यांचा समावेश असावा लागतो.

#### 2. फळां आणि भाज्यांचा समावेश

चांगल्या आहारात ताज्या फळांचा आणि भाज्यांचा मोठा भाग असावा लागतो. फळांमध्ये आवश्यक जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि फायबर्स असतात. भाज्यांमध्ये शरीराला आवश्यक असलेल्या अँटीऑक्सिडन्ट्सची मोठ्या प्रमाणात उपलब्धता असते. किमान ५ प्रकारच्या भाज्या आणि फळांचा रोजच्या आहारात समावेश केला पाहिजे.

#### 3. पाणी पिण्याची सवय

शरीराला हायड्रेटेड ठेवणे अत्यंत महत्वाचं आहे. पाणी शरीरातील अपशिष्ट पदार्थ बाहेर काढण्यात, तापमान नियंत्रणात ठेवण्यात आणि शरीराच्या पचनक्रिया सुधारण्यात मदत करते. दिवसाला किमान ८ ते १० ग्लास पाणी प्यायला हवं.

#### 4. नियमित आहार वेळा आणि प्रमाण.

चांगल्या आहार सवयींपैकी एक महत्वाची बाब म्हणजे नियमित आणि वेळेवर आहार घेणे. नियमित वेळांवर आणि योग्य प्रमाणात आहार घेतल्याने पचन क्रिया सुरळीत राहतात. खूप कमी किंवा जास्त जेवण घेणे यामुळे शरीरावर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतो.

#### 5. हवामानानुसार आहार

विविध ऋतूनुसार योग्य आहार घेतल्याने शरीराला आवश्यक ऊर्जा मिळते. उदा.उन्हाळ्यात

ताज्या फळांचा, सलाडचा आणि इतर थंड पदार्थांचा वापर केला जातो तर हिवाळ्यात उष्ण पदार्थ आणि हॉट ड्रिंक्स चांगले असतात.

#### 6. प्राकृतिक आणि ताज्या पदार्थांचा वापर

चांगल्या आहारामध्ये ताज्या आणि नैतिक उत्पादनांचा समावेश केला जातो. प्रक्रिया केलेले किंवा जास्त प्रमाणात तिखट, मिठ पदार्थ घेणं हे शरीराच्या आरोग्याला हानिकारक ठरू शकते.

#### 7. साखरेचा मर्यादित वापर

साखरेचा अधिक वापर शरीरासाठी हानिकारक ठरू शकतो. शर्करेचे अति सेवन अनेक आजारांना जन्म देऊ शकते त्यामध्ये हायपोग्लायसीमिया, मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि हृदयरोग यांचा समावेश होतो. त्यामुळे साखरेचा वापर योग्य प्रमाणात आणि आवश्यकतेनुसारच करावा.

## वाईट आहार सवयी

वाईट आहार सवयी शरीरावर दीर्घकालीन आणि लहान-लहान दुष्परिणाम करू शकतात. या सवयी शरीराची कार्यक्षमता कमी करतात आणि विविध आजारांना निमंत्रण देऊ शकतात. वाईट आहार सवयींमध्ये काही महत्वाच्या बाबी आहेत.

#### 1. फास्ट फूड आणि जंक फूडचा वापर.

फास्ट फूड आणि जंक फूडमध्ये अत्यंत जास्त प्रमाणात चरबी, मिठ, आणि साखर असतात. यामुळे शरीराच्या वजनात वाढ होऊ शकते तसेच हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि पचन समस्या निर्माण होऊ शकतात. या प्रकारच्या खाद्य पदार्थांचा अति सेवन करणं वाईट आहार सवयींचा एक भाग आहे.

#### 2. खूप तिखट आणि जास्त तेलकट अन्न

जास्त तिखट आणि तेलकट पदार्थ खाणं शरीराला हानिकारक ठरू शकतं. हे पदार्थ पचनक्रिया विकृत करतात आणि पचनाची समस्या निर्माण होऊ शकते. यामुळे पोटाशी संबंधित समस्या जसे की आम्लपित्त, गॅस्ट्राइटिस आणि जुलाब होऊ शकतात.

#### 3. चाय, कॉफी आणि शीतपेयांचा अति सेवन

चहा, कॉफी आणि शीतपेयांमध्ये कॅफीन आणि साखरेचं प्रमाण खूप जास्त असतं. यांचा अति वापर नॅचरली शरीराच्या पाण्याचे संतुलन खराब करू शकतो. यामुळे झोपेचे चक्र बिघडू शकते आणि दीर्घकालीन वापराने हृदयाचे कार्य खराब होऊ शकते.

#### 4. नियमित जेवणाचे वेळापत्रक न ठेवणे

जेवणाच्या वेळांची नियमितता न ठेवणे हे एक वाईट आहार सवयीचं उदाहरण आहे. कधीही आणि जास्त प्रमाणात खाणं हे शरीरासाठी हानिकारक ठरू शकतं. असं केल्याने पचनक्रियेत अडचणी निर्माण होतात तसेच शरीराच्या इतर कार्यप्रणालींवर परिणाम होतो.

#### 5. अत्यधिक साखरेचे सेवन

अति साखरेचे सेवन शरीराच्या इतर कार्यप्रणालींवर अनेक प्रतिकूल परिणाम करतो. शर्करेच्या

अति सेवनामुळे शरीरात इन्सुलिनची अधिक वाढ होऊ शकते ज्यामुळे पुढे जाऊन रक्तदाबाचा त्रास, वजनवाढ आणि मधुमेह यांसारख्या समस्यांचा सामना करावा लागतो.

#### 6. आहाराच्या बाबतीत असमंजसपणा

अनेक लोक विविध डाएटिंग ट्रेन्ड्स किंवा वजन कमी करण्याच्या पद्धतींनुसार आहार घेतात. असे आहार बदल शरीरावर दीर्घकालीन परिणाम करू शकतात. असमंजसपणे घेतलेला आहार शरीरात पोषणाचा तूट निर्माण करू शकतो जो शरीराच्या सामान्य कार्यांवर नकारात्मक प्रभाव टाकतो.

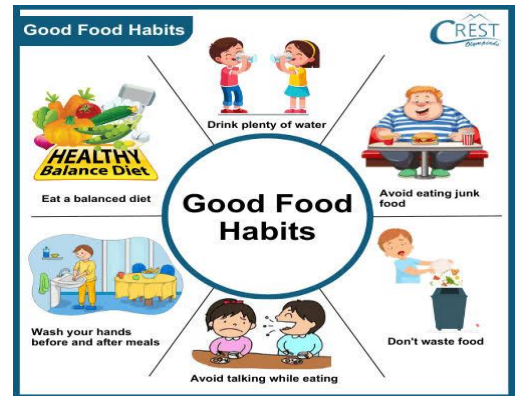
#### 7. मद्यपान आणि धूम्रपान

मद्यपान आणि धूम्रपान हे आहाराच्या एक भाग नाहीत परंतु अनेक लोक ते आहारासोबत घेतात. मद्यपान आणि धूम्रपान यांचे शरीरावर अनेक प्रकारचे दुष्परिणाम होतात. हे पचनसंस्थेच्या कार्यांवर प्रतिकूल परिणाम करतात, तसेच हृदयरोग आणि कॅन्सरच्या धोका वाढवतात.

### चांगल्या आणि वाईट आहार सवयींचा प्रभाव

चांगल्या आहार सवयी शरीराला ऊर्जा देतात पचनसंस्थेचे कार्य सुरळीत ठेवतात आणि शरीराला आवश्यक असलेली पोषणतत्त्वं प्रदान करतात. यामुळे शरीर ताजेतवाने राहते, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते आणि मानसिक स्थिती सुधरते.

वाईट आहार सवयींचा परिणाम हळूहळू होतो. त्याच्या प्रभावामुळे पचनाचे विकार, हृदयरोग, मधुमेह, शरीरातील चर्बीचा संचार तसेच मानसिक तणाव वाढू शकतो. त्यामुळे दीर्घकालीन समस्यांचा सामना करावा लागतो. अशा प्रकारे आपण आपल्या जीवनामध्ये अन्न सवयींचे महत्व स्पष्ट करू शकतो.



## ६. सवयी.

आपण काही सवयी लावून घेतो ज्या वैयक्तिक आयुष्यावर परिणाम करतात. येथे आपण काही सवयी बदल सांगणार आहोत ज्या तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाबाबत बरेच काही ठरवू शकतात.

आजचा काळ करियर, यश आणि वैयक्तिक विकासासाठी खूप बदलला आहे. तुम्ही कसे बसता, बोलता, अगदी तुम्ही कसे चालता यावरून व्यक्तिमत्त्वाचे परीक्षण केले जाते. एक काळ असा होता जेव्हा लोक मोठ्या प्रमाणात पोशाख लक्षात घेऊन इतरांचे व्यक्तिमत्व ठरवायचे. असे आजही चालू आहे, पण सध्या त्यामध्ये अनेक बदल झाले आहेत. आता लोकांच्या व्यक्तिमत्वातून एक नाही तर अनेक छोट्या छोट्या गोष्टी लक्षात येतात. आपण काही सवयी अंगीकारतो ज्या वैयक्तिक आयुष्यात लक्षात येतात.

त्यातील काही आपण पाहणार आहोत.

### 1) चालतांना आवाज करणे :

भारतातील बहुतेक लोक चालतांना चप्पल किंवा बूट घालून आवाज करतात. ही एक सवय आहे जी लोकांच्या लक्षात येत नाही ही वाईट सवय आहे असे त्यांना वाटत नाही तर व्यक्तिमत्व विकासात याला वाईट सवयी मध्ये मोडण्यात आले आहे.

### 2) सतत ओरडणे :

ज्यांना ओरडण्याची, मोठ्याने बोलण्याची सवय असते त्यांच्यासाठी इतर लोकांच्या मनात नकारात्मता निर्माण होते . हळू आणि नम्रतेने बोलणे हे चांगल्या गुणाचे लक्षण आहे. ज्यांना आपले व्यक्तिमत्व घडवायचे आहे त्यांनी आपली बोलण्याची सवय योग्य ठेवावी.

### 3) जेवतांना बोलणे :



तुम्ही कसे खात आहे टेबल शिष्टाचारामध्ये येते. जेवतांना मध्येच जेवणाच्या ताटावरून उठणे तसेच जेवतांना बोलण्याची सवय हे वाईट व्यक्तिमत्त्वाचे लक्षण आहे. जर तुम्हाला चांगले व्यक्तिमत्व घडवायचे असेल तर ही सवय त्वरित बदलण्याचा प्रयत्न करा.

**4) सतत बोलण्याची सवय :**

काही लोकांना जास्त बोलण्याची सवय असते. बोलणे चांगले आहे परंतु मजबूत व्यक्तिमत्व असलेल्या लोकांना अधिक ऐकणे आवडते. ते कमी बोलतात आणि त्यांची कामे ही मुद्यांनुसार असतात. चांगल्या किंवा मजबूत व्यक्तिमत्त्वासाठी कमी बोलण्याची सवय लावा. ही सवय लावून घेतल्यास तुम्ही तुमच्या कामातही चांगले लक्ष देऊ शकता.

**5) सवांदाचा अभाव :**

काही वेळेस आपले जास्त बोलणे इतर लोकांना त्रासदायक ठरू शकते. त्यामुळे फार बडबड करणे टाळावे. जेवढे गरजेचे आहे तेवढेच बोलावे.

**6) धीर ठेवणे गरजेचे :**

अनेकदा आपल्याकडे संयम नसल्याने आपण खूप गोष्टी गमावून बसतो. मात्र थोड धीर धरला तर खूप गोष्टी योग्य पद्धतीने मार्गी लागतात आणि यशाकडे वाटचाल सुरू होते, मात्र तुम्हांला शांत आणि संयमाने वागण्याची आवश्यकता असते.

**7) लवकर उठण्याची सवय :-**

आज-काल प्रत्येक मूल हे मोबाईलच्या आहारी गेले आहे. त्यामुळे रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल, टीव्ही पाहणे हा आजकालच्या मुलांचा छंद झालाय, म्हणून रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल पाहत राहणे, सकाळी उशिरा उठणे हे नित्य नियमाचे झाले आहे. म्हणून लवकर झोपावे व लवकर उठावे. उठल्यावर गरम पाणी पिणे, आंघोळ करणे, आई-वडिलांना, वडीलधाऱ्या मंडळींना नमस्कार करणे, देवपूजा करणे अशा चांगल्या गोष्टी अंगीकारणे महत्त्वाचे आहे. नियमित नखे कापणे व स्वच्छ ठेवणे, व्यायाम करणे ह्या चांगल्या सवयी आहेत.

**8) वाचनाची सवय :**



"वाचाल तर वाचाल" असं बोललं जातं. पुस्तक म्हणजे दुसऱ्याच्या अनुभवातून शिकून एक पाऊल पुढे जाण्याचा सर्वात सोपा मार्ग आहे. काही लोकांमध्ये अफाट वाचनाची आवड असते. काहींनी ती मुद्दामून लावून घेतलेली असते कारण त्यांचे फायदे अनेक आहेत हे त्यांना माहीत असतं.

9) आरोग्य जपणे :



आता आरोग्य म्हटले की व्यायाम हे पटकन लक्षात येते. पण ते तसं नाही तुमच्या शरीराला काय योग्य आहे ते तुम्ही शोधलं पाहिजे. दिवसभर काय खाता हे महत्वाचे आहे. व्यायाम तंदुरुस्त राहण्यापुरता पुरे असतो. योग्य आहार घेऊन आणि काही शारीरिक हालचाली करून सुद्धा तुम्ही आरोग्यदायी राहू शकता.

10) एखादा छंद जोपासणे :



आपल्या आवडीनुसार एखांदे वाद्य वाजवणे, वेगवेगळी नाणी गोळा करणे, फोटोग्राफी, एखांदा प्रोग्राम शिकणे, योगा,

मेडिटेशन यासारखे विविध छंद जोपासणे गरजेचे आहे.

आजच्या या धावपळीच्या युगामध्ये अश्या चांगल्या सवयी लावून घेणे हे खूप महत्वाचे आहे.

**Personality Development**

Self Awareness



Positive Attitude



Self Motivation

Effective Communication



Grooming & Etiquette



Time Management



Goal Clarity



Emotional Intelligence

