

आरोग्यदायी सवयींच्या रोपणात वर्तनप्रेरणांची व कृत्रिम बुद्धिमत्तेची उपयुक्तता: चिकित्सक अभ्यास

डॉ. मनिषा मुलकलवार

सहाय्यक प्राध्यापक जिजाऊ शिक्षण महाविद्यालय, यवतमाळ

drmanishamulkalwar@gmail.com

सारांश

आरोग्यदायी सवयींमुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगले राहाते. अशी व्यक्ती वैयक्तिक व सामाजिक समायोजन साधण्यात अधिक यशस्वी होते. योग्य आहार, नियमित व्यायाम, व्यसनांपासून दूर राहणे, सक्रीय राहणे व प्रसारमाध्यमांचा वापर कमी करणे या आरोग्यदायी सवयी होत. आरोग्यदायी सवयींचे महत्व माहित असूनही अशा सवयी लावणे जिकीरीचे असते. याकरिता व्यक्तीच्या वर्तनामागील प्रेरणाशक्ती जाणुन चांगल्या सवयींच्या रोपणात कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर कसा करावा याचा चिकित्सक अभ्यास सदर संशोधनात करण्यात आला आहे.

बीजशब्द: सवयी, आरोग्यदायी सवयी, सहजप्रवृत्ती, वर्तनाचे प्रेरण, कृत्रिम बुद्धिमत्ता

प्रस्तावना

‘जीवन म्हणजे समायोजन’ या न्यायाने सामाजिक व वैयक्तिक जीवन जगतांना प्रत्येक व्यक्तीला अन्य व्यक्तीशी व परिस्थितीशी समायोजन साधावे लागते. व्यक्तीला जीवनात अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. एका समस्येचे निराकरण करीत असतांना किंवा निराकरण झाल्यावर दुसरी समस्या उभी ठाकते. सुख—दुःख, जय—पराजय, मान—अपमानाचे क्षण प्रत्येकालाच अनुभवावे लागतात. एखाद्याच्या वाट्याला पराकोटीचा संघर्ष, तर कुणाच्या वाट्याला कमी संघर्ष एवढे मात्र निश्चित. कुणाचाही जीवनमार्ग सहजसरळ, सदासर्वकाळ विना अडथळे असा राहात नाही. प्रत्येकाच्या जीवनात संघर्ष, चढउतार येतच असतात अशा परिस्थितीत समायोजन साधतांना अनेक अडथळे येतात व त्याचे दुष्परिणाम आरोग्यावर तसेच प्रगतीवर होतात.

जीवनात समायोजन साधण्याकरिता व्यक्तीचे शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य सुदृढ असणे गरजेचे आहे. नॅशनल हेल्थ ऑर्गनाइझेशन ऑफ इंडियानुसार नियमित व्यायाम, प्राणायाम, सकस व पुरेसा आहार याचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगले राखण्यात महत्वपूर्ण योगदान असते. याबाबत सर्वसामान्य जनतेत जागरूकताही दिसून येते. तरीसुद्धा आहार विहाराच्या चांगल्या सवयी नसल्यामुळे त्याचा शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर दुष्परिणाम होतो व त्यामुळे समायोजनात अनेक अडथळे निर्माण होतात. व्यक्ती—व्यक्ती मिळून समाज व राष्ट्र बनते. म्हणूनच व्यक्तीच्या सवयींचा राष्ट्राच्या प्रगतीशी व सामाजिक स्वास्थ्याशी घनिष्ठ संबंध असतो. सदर संशोधनात आरोग्यदायी सवयी लावण्याकरिता कोणत्या वर्तनप्रेरणांचे उपयोजन करावे व ते कशाप्रकारे करता येईल याचा शोध घेण्यात आला आहे.

संशोधनाची गरज व महत्व

व्यक्तीला आपले सामाजिक व वैयक्तिक व्यवहार कार्यक्षमतेने, कुशलतेने, सुखासमाधानाने व आत्मविश्वासपूर्वक करता येणे हे व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य सुदृढ असण्याचे प्रमुख लक्षण आहे. आरोग्याचा व आरोग्यदायी सवयींचा घनिष्ठ सहसंबंध आहे असे संशोधनातून दिसून आले.

(Anna Selivanova and Jane M. Cramm Nov 2014)

आपल्या सभोवतालच्या परिसराचा व्यक्तीच्या विकासावर परिणाम होतो. विविध अनुभवांतून व्यक्तीची वृत्ती विकसित होते आणि वृत्ती मनाला व शरीराला वळण लावण्याचे काम करते. शारीरिक व मानसिक वळणाची पुनरावृत्ती होवून सवयी तयार होतात आणि सवयीमुळे व्यक्ती वर्तनाची पुनरावृत्ती करते. सवयींचा आपल्या दैनंदिन जीवनावर फार मोठा प्रभाव असतो. सवयी आपल्या जगण्याचे अविभाज्य अंग आहे. प्रत्येक व्यक्तीला विविध सवयी असतात. परस्पर सामंजस्य, सहकार्य, खाण्याच्या चांगल्या सवयी, नियमित व्यायाम, परिश्रमाची तयारी, अभ्यासाची सवय, चांगल्या व दर्जेदार साहित्याचे वाचन अशा चांगल्या सवयींच्या आधारे व्यक्तीच्या व्यक्तीमत्त्वाचा विकास योग्य प्रकारे होईल, आरोग्यही चांगले राहील पर्यायाने सामाजिक स्वास्थ्य उत्तम राहील व राष्ट्राची प्रगती होईल. अशाप्रकारे चांगल्या सवयीमुळे राष्ट्राच्या प्रगतीतील अडथळे दूर होण्यास मदत होते.

मानसशास्त्र व वर्तनप्रेरणा

चांगल्या सवयींचे महत्व व्यक्तीला माहित असूनही चांगल्या सवयी लावणे जिकीरीचे असते. विशिष्ट वर्तन विशिष्ट पद्धतीने कां घडते याचा शोध घेणे किंवा विविध वर्तनप्रकारांची कारणमीमांसा करणे हे मानसशास्त्राच्या दृष्टिने महत्वाचे ठरते. म्हणून आरोग्यदायी सवयी लावण्याकरिता मानसशास्त्राचा आधार घेणे गरजेचे आहे. मानसशास्त्रज्ञ मॅक्डुगल म्हणतो, ‘प्रत्येक वर्तनाच्या मुळाशी सहजप्रवृत्तीच्या प्रेरणांच्या पूर्ततेची गरज असते.’ त्यामुळे आरोग्यदायी सवयी लावण्याकरिता व्यक्तीच्या वर्तनामागील प्रेरणाशक्ती कोणत्या हे सदर संशोधनातून जाणुन घेतले आहे तसेच सदर संशोधनात आरोग्यदायी सवयी लावण्याकरिता वर्तनप्रेरणांचा वापर कशाप्रकारे करावा यासाठी कृत्रिम बुद्धिमत्ता कशाप्रकारे उपयुक्त ठरू शकते याचा चिकित्सक अभ्यास करण्यात आला आहे. हीच या संशोधनाची गरज व महत्व आहे.

उद्दिष्टे

१. आरोग्यदायी सवयींचा शोध घेणे.
२. अनारोग्यदायी सवयींचा शोध घेणे.
३. आरोग्यदायी सवयींमागील वर्तनप्रेरणांचा शोध घेणे.
४. आरोग्यदायी सवयींच्या रोपणात वर्तनप्रेरणांची उपयुक्तता तपासणे.
५. आरोग्यदायी सवयींच्या रोपणात कृत्रिम बुद्धिमत्तेची उपयुक्तता तपासणे.

सवय म्हणजे काय?

स्टुअर्ट व ओकडेन — ‘परिस्थिती जर तीच असली, तर त्या परिस्थितीत आपले प्रतिचार ठराविक स्वरूपाचे असतात. अशा प्रतिचारांना सवयी असे म्हणतात.’

चेतक व प्रतिचार यांच्या पुनरावृत्तीमुळे प्रतिचाराला यांत्रिक स्वरूप येते. चेतक व प्रतिचार यांच्यातील यांत्रिक स्वरूपाच्या संबंधाला सवयी असे म्हणतात. सवयींच्या कृती घडण्यासाठी जाणीवपूर्वक लक्ष देण्याची आवश्यकता भासत नाही.

सवयींचे प्रकार

सवयींमध्ये अंतर्भूत वर्तनाच्या स्वरूपावरून सवयींचे तीन प्रकार पडतात.

१. कारक सवयी (motor habits)
२. बौद्धिक सवयी (intellectual habits)
३. चारित्र्यविषयक सवयी (character related habits)

१. कारक सवयी: या व्यक्तीच्या स्नायविक कृतीशी निगडीत असतात. उदा. उभे राहणे, बसणे, धावणे, चालणे, व्यायाम करणे, लिखाण काम करणे, रांगोळी काढणे, चित्र काढणे, पेंटिंग करणे इत्यादी, शरीराची विशिष्ट आसनिक स्थिती कायम ठेवणे इत्यादी.

२. बौद्धिक सवयी: ज्या कृती करण्याकरिता बौद्धिक क्षमतेचा वापर आवश्यक असतो अशा मनोशारीरिक कृतींशी या सवयी संबंधित असतात. उदा. निरीक्षण कौशल्य, दूरदृष्टी, तर्कशुद्ध विचार, निर्णय घेण्याच्या आधी सारासार विचार करण्याची क्षमता, निष्कर्षाचा पडताळा घेणे इत्यादी.

३. चारित्र्यविषयक सवयी: व्यक्तीच्या चारित्र्यविषयक बाबींचा अविष्कार काही सवयीतूनही होत असतो. उदा. गरजूंना मदत करणे, विश्वास ठेवणे, प्रामाणिकपणे वागणे, निष्पक्षता, शिस्त, नम्रता, धैर्य, क्षमाशीलता, कृतज्ञता, सहानुभुती, जबाबदारीपूर्ण वर्तन, मैत्रपूर्ण संभाषण करणे, वेळेचे नियोजन करणे, मेहनती असणे, नीटनेटके राहणे, इत्यादी. अशा सवयींना भावना व जाणीवेचा स्पर्श असतो म्हणून या सवयींना भावनात्मक सवयी असेही म्हणतात.

सवयींचे मानसशास्त्र

सवयी ह्या आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक महत्वाचा भाग असून आपल्या वर्तनावर, विचारांवर आणि भावनांवर परिणाम करतात. सवयी लागण्याच्या प्रक्रियेचा विचार मानसिक व मानसशरीर अशा दोन्ही प्रक्रियांच्या संदर्भात करावा लागतो. मानसशरीर प्रक्रिया मेंदूच्या मज्जातंतू व मिळणाऱ्या संवेदनांशी संबंधित असतात. जेव्हा एखाद्या कृतीचे पुन्हा पुन्हा पुनःचरण

होते तेव्हा मज्जावेगाचा एक विशिष्ट स्पष्ट मार्ग तयार होतो आणि संबंधित स्नायविक कृती अगदी सहज होतात.

मानसशास्त्रज्ञ हल्ल म्हणतो, जेव्हा एखादा चेतक पुन्हा पुन्हा येतो व प्रतिसाद ऐच्छिक असतो अशावेळी त्यामध्ये मजबूत बंध निर्माण होतात. अशा कृतीचे जेव्हा मज्जावेगामध्ये सुसंघटन प्रस्थापित होते तेव्हा सवयी लागतात, अन्यथा ते अध्ययन होय. स्टुअर्ट व ओकडेनच्या (१९८९) मते, जेव्हा एखादा अनुभव व्यक्ती जसा आहे अगदी तसाच घेतो तेव्हा त्याचे रूपांतर सवयीत होते. हेतूवादी मानसशास्त्रज्ञांच्या मते, भोवतालच्या परिस्थितीवर ताबा मिळविण्याकरिता व त्यायोगे आत्मप्रतिष्ठा साधण्यासाठी व्यक्ती तीच तीच कृती पुन्हा पुन्हा करते व त्यामुळे सवय जडते अशाप्रकारे काही सवयी सहजप्रवृत्त वर्तनाच्या आधारे लागतात तर काही सवयी संपादित प्रेरणेमुळे लागतात.

सवयीचे महत्व

सवयी मानसिक शक्तीची बचत करतात. सवयीमुळे एकावेळी एकापेक्षा जास्त काम सहज करता येतात. उदा. जेवण करतांना आपण विचार करू शकतो त्यामुळे जेवतांना दिवसभराच्या कामाचे नियोजन करू शकतो. सवयीमुळे त्रासदायक बाबीही सुसह्य होतात. सवयीमुळे काळजी कमी होते. सवयी कर्तव्यप्रेरक असतात. सवयी कालांतराने दृढ होतात. दृढ झालेल्या सवयी लवकर जात नाहीत. म्हणून लहानपणापासूनच चांगल्या सवयी लावण्याचा पालकांनी व शिक्षकांनी जाणीवपूर्वक प्रयत्न केला पाहिजे.

आरोग्यदायी सवयीमुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगले राहाते. अशी व्यक्ती वैयक्तिक व सामाजिक समायोजन साधण्यात अधिक यशस्वी होते (बेंजामिन गार्डनर २०१२). व्यक्ती व्यक्तींनी समाज व राष्ट्र निर्माण होते. त्यामुळे आरोग्यदायी सवयीमुळे व्यक्तीचे आरोग्य तर चांगले राहते तसेच सामाजिक स्वास्थ्य व सामंजस्य प्रस्थापित होते. अशाप्रकारे कोणत्याही राष्ट्राच्या प्रगतिकरिता तेथील जनतेच्या आरोग्यदायी सवयी असणे हिताचे आहे.

आरोग्य म्हणजे काय?

‘Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.’ अर्थात आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक दृष्ट्या निरोगी अवस्था. ही व्याख्या न्यूयॉर्क येथे १९ जून ते २२ जून १९४६ मध्ये भरलेल्या जागतिक आरोग्य परिषदेमध्ये तयार केली. एकसष्ट देशांच्या प्रतिनिधींनी २२ जुलै १९४६ ला त्यावर सहा केल्या व ७ एप्रिल १९४८ ला ही व्याख्या मान्यता पावली.

आरोग्यदायी सवयी

नॅशनल इंस्टिट्यूट ऑफ हेल्थ, अमेरिकाने योग्य आहार, नियमित व्यायाम, व्यसनांपासून दूर राहणे, सक्रीय राहाणे, पुरेशी झोप, तणाव व्यवस्थापन व प्रसारमाध्यमांचा वापर कमी करणे यांना आरोग्यदायी सवयी म्हटले आहे. आरोग्यदायी सवयी असलेल्या लोकांचे आयुष्य दहा वर्षांनी वाढत

असल्याचे नॅशनल इंस्टिट्यूट ऑफ हेल्थ, अमेरिका येथील संशोधनात दिसून आले.

सवयीचे प्रेरक

प्रत्येक सवयीच्या मागे सहजप्रवृत्तीच्या पूर्ततेची प्रेरणा असते. ज्या विशिष्ट प्रवृत्तीमुळे व्यक्तीचे विशिष्ट गोष्टीकडे लक्ष जाते, विशिष्ट भावनांचे आंदोलन होते व विशिष्ट वर्तन करण्याची प्रेरणा मिळते त्या प्रवृत्तीस **सहजप्रवृत्ती** असे म्हणतात. तसेच सवयीमागे गरज ही एक प्रेरकशक्ती असते. गरजा या प्रामुख्याने शारीरिक, वैयक्तिक व सामाजिक अशा तीन प्रकारच्या असतात.

भूक, तहान, मलमूत्रविसर्जन, विश्रांती, झोप, वात्सल्य, मातृत्व, कामपूर्ती या शारीरिक गरजा होत. ऐन्द्रीय समाधान, यशापयश, जीवनध्येये, आकांक्षा, आवडी, वृत्ती, प्रतिष्ठा, सत्तासंपादन या वैयक्तिक गरजा होत. सहवासविषयक गरज व प्रतिष्ठा संपादन ही सामाजिक गरज आहे. व्यक्तीच्या प्रत्येक वर्तनामागे गरजेची प्रेरणा असते.

आरोग्यदायी सवयी व सवयीचे प्रेरक

सवयीच्या संपादीत प्रेरकामध्ये भावना, स्थिरभाव, गंड, वृत्ती, चारित्र्य व इच्छाशक्तीचा समावेश होतो. यांचा योग्य विकास करून आरोग्यदायी सवयी लावता येतात. सवयीच्या प्रेरकांचा योग्य विकास झाल्यास मन व शरीर यामध्ये सुसंवाद सुरू होतो. या अवस्थेत दुष्कृत्याला थारा नसतो. या प्रेरकांचा योग्य व परिणामकारक वापर करून आपण असाध्य ते साध्य करू शकतो. यासाठी प्रबळ व सकारात्मक विचार व आरोग्यदायी सवयी लावण्याचे ध्येय डोळ्यासमोर असावे लागते.

● योग्य आहार

भूक ही एक प्रमुख सहजप्रवृत्ती आहे. अन्नाच्या माध्यमातून मन आनंद शोधण्याचा प्रयत्न करीत राहाते. त्यातून अतिखाणे वा कमी खाणे, निकृष्ट अन्नाचे सेवन, तंबाखू वा तत्सम पदार्थ चघळत राहाणे इत्यादी वर्तन सतत घडत राहतात. काही पदार्थ खाल्यावर विशेषतः चटपटीत व खमंग पदार्थ खाल्यावर मेंदूला आनंद वाटतो त्यामुळे डोपामिन व सेरटोनिन हे हार्मोन स्रवते. नंतर पुन्हा पुन्हा तेच पदार्थ खाण्याची तीव्र इच्छा निर्माण होते. म्हणून हे व्यसनासारखे आहे. कित्येक पदार्थ हानीकारक आहेत हे माहीत असूनही ते नेहमी खाल्ले जातात.

फास्टफूड, जंकफूड, इन्स्टंट फूड, मसालेदार, चमचमीत, तिखट पदार्थ यामध्ये उष्मांक, फॅट, साखर, मीठ यांचे प्रमाण जास्त असते. तरुणांचे विशेषतः १८ ते २९ वयोगटातील युवकांचे मानसिक आरोग्य आहारातील फास्टफूड, जंकफूड, इन्स्टंट फूड, मसालेदार, चमचमीत, तिखट पदार्थ इत्यादिमुळे अधिक संवेदनशील बनते, त्यामुळे तणाव सहन करण्याची सहनशक्ती कमी होते. नियमितपणे व्यायाम व सकस आहाराचे सेवन केल्याने मेंदूतील सेरटोनिन व डोपामाइन ही आनंददायी रसायने वाढतात, त्यामुळे आरोग्य चांगले राहते.

चुकीचा व अयोग्य आहार शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन बिघडविण्यास कारणीभूत ठरतो. ब्रिटनमधील मॅचेस्टर

विद्यापीठाच्या संशोधकांनी केलेल्या संशोधनामध्ये पुरेसे पोषकद्रव्ये असलेला आहार मानसिक आरोग्य चांगले राखण्यास मदत करतो असे आढळले आहे. अयोग्य व निकृष्ट आहार शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन बिघडविण्यास कारणीभूत ठरतो (मार्क्स व्ही. १९८५). पुरेसे पोषकद्रव्ये असलेला आहार मानसिक आरोग्य चांगले राखण्यास मदत करतो. आहारात मीठ व तेलाचे प्रमाण कमी असावे. फळे व भाज्यांचे प्रमाण अधिक असावे.

आहाराच्या अनेक चुकीच्या सवयीत प्रसारमाध्यमावरील जाहिरातींचा फार प्रभाव असतो (खिसा अँकान २०१३). पोषक आहाराच्या सवयी लावण्याकरिता प्रसारमाध्यमांचा वापर मर्यादीत करावा व जेवतांना प्रसारमाध्यमांचा वापर पूर्णपणे बंद करावा.

● सक्रीय राहणे व नियमित व्यायाम

‘A body in motion stays, Sitting kills - Moving heals’ ही उक्ती शरीराला चपखल लागू पडते. हालचाल केली नाही तर स्नायूंमध्ये तणाव निर्माण होतो. हालचालीने पचनसंस्था, हृदयाचे कार्य, रक्ताभिसरणाचे कार्य, फुफ्फुसाची क्रिया, सांधे, स्नायू, मूत्रपिंड मेंदूच्या क्रिया इत्यादी संस्थांचे कार्य सुलभ होण्यासाठी मदत होते.

एकाच जागी जास्त काळ बसणे हे धुम्रपान करण्याने शरीराला हानी पोहचविण्याएवढे हानीकारक आहे. परंतु प्रतिष्ठेच्या चुकीच्या समजुतीमुळे किंवा आळसामुळे शारीरिक हालचाल कमी असल्याचे प्रमाण विशेषतः उच्च वर्गीयांमध्ये हे प्रमाण जास्त असल्याचे दिसून येते. दिवसभराच्या हालचालीशिवाय सकाळी वा सायंकाळी फिरणे, शारीरिक व्यायाम करणे आवश्यक आहे. चालण्याने चांगले हार्मोन्स स्रवतात, रक्तातील एलडीएल कोलेस्टेरॉल कमी होते, चांगले कोलेस्टेरॉल अर्थात एचडीएल वाढते, हृदयाच्या मांसपेशींना रक्त पुरवठा वाढून त्याची कार्यक्षमता वाढते, रक्तदाब व मधुमेही रुग्णांना फायदा होतो, वजन कमी होण्यास मदत होते, मेंदू ताजातवाना होतो, झोप छान येते.

अमेरिकन हार्ट असोशिएशनच्या संशोधनानुसार (मार्च २०१६) ज्या व्यक्तीला हार्टसंबंधी आजार व मधुमेह आहे व ते शारीरिकरित्या सक्रिय आहेत हे ज्यांना हार्टसंबंधी आजार व मधुमेह नाही परंतु शारीरिकरित्या निष्क्रिय आहेत त्यांच्यापेक्षा अधिक जगतात. तसेच सक्रीय लोक लोकदृष्ट्या कमी उपद्रवी असतात. हार्टसंबंधी आजाराकरिता अॅरोबिक तर स्नायूंना बळकटी आणण्याकरिता स्ट्रेचिंगचे व्यायाम फायदेशीर असतात. व्यायाम व प्राणायाम सर्वांनाच आरोग्य चांगले राखण्याकरिता उपयुक्त असतात. एकूणच सक्रीय असल्यास आरोग्य चांगले राहते.

● व्यसनांपासून दूर राहणे

व्यसनांमुळे मानसिक व शारीरिक आरोग्य धोक्यात येते. ऑनलाइन (१९९७) वीस वर्षांहून अधिक काळाच्या संशोधनातून असे दिसून आले की, धूम्रपान, मद्यपान व इतर व्यसनांचा मेंदूवर दूरगामी वाईट परिणाम होतो व त्यामुळे अशा व्यक्तीला स्वतःशी व सामाजिक व्यवहारात समायोजन करणे फार अवघड जाते.

● प्रसारमाध्यमांचा वापर कमी करणे

सवयीवर प्रसारमाध्यमांचा फार मोठा पगडा असतो. आपल्या विचारांवर संस्कृती, रुढी, परंपरा, प्रसारमाध्यमे, सभोवतालचे वातावरण यांचा बरा-वाईट परिणाम होत असतो. आपली भाषा, खानपान, श्रद्धा, मूल्ये, विचार, आचार, राहणीमान, पोषाख, केशभूषा, वेशभूषा या सर्वांवर प्रसारमाध्यमांचा पगडा सर्वात जास्त असतो. दूरदर्शन, Whatsapp, सिनेमा, वर्तमानपत्र, इंटरनेट इत्यादीतून आपल्याला खूप चांगली व उपयुक्त माहिती मिळते यात शंकाच नाही. परंतु त्याचबरोबर प्रसारमाध्यमांतून दाखविल्या जाणाऱ्या मद्यपानाच्या जाहीराती, मुलामुलींनी मद्यपान घेवून केलेली धमाल अशा स्वरूपाच्या जाहीराती अल्पवयीन मुलांमध्ये हलक्या अभिरुचीचे बीजारोपन करण्यास कारणीभूत ठरतात. मूल अठरा वर्षांचे होईपर्यंत टी.व्ही. वर दोन हजार तासांपेक्षा जास्त हिंसाचाराची दृश्य बघतो असे सर्वेक्षणात दिसून आले. त्यामुळे 'garbage-in garbage-out' या तत्वानुसार तो कितीतरी चुकीच्या व वाईट बाबीचे खाद्य मनाला पुरवित असतो. याचे दुष्परिणाम म्हणजे चुकीच्या वा वाईट सवयी लागतात. म्हणून प्रसार माध्यमांचा योग्य व कमीत कमी वापर केल्याने आरोग्यदायी सवयी लावण्यास सहाय्य होते.

सवयी निर्माणात कृत्रिम बुद्धिमत्तेची उपयुक्तता:

कृत्रिम बुद्धिमत्ता म्हणजे संगणक किंवा यंत्रांना मानवाप्रमाणे विचार करण्याची, शिकण्याची व निर्णय घेण्याची क्षमता देणारी तंत्रज्ञान प्रणाली. मानवाच्या यशस्वी जीवनात चांगल्या सवयींचे महत्त्व खूप आहे. सवयी निर्माण करण्यात कृत्रिम बुद्धिमत्ता कशाप्रकारे उपयुक्त ठरू शकते ते बघू.

अ. वैयक्तिक मार्गदर्शन: कृत्रिम बुद्धिमत्ता व्यक्तीच्या वर्तनाचा अभ्यास करून योग्य सल्ला देते. उदा. फिटनेस ॲप्स व्यायामाची सवय लावण्याकरिता वैयक्तिक सूचना पाठवितात.

ब. स्मरणसूचना reminder: reminder ॲप्स वेळोवेळी सवयींच्या अनुकूल वर्तनाकरिता वेळोवेळी सूचना पाठवितात. उदा. झोपेची वेळ झाल्याची, उभे रहा, चाला इत्यादी सूचना पाठवितात.

क. कृत्रिम बुद्धिमत्ता reminder वापरकर्त्याला सवयी लागण्यासाठी छोटे छोटे टप्पे आखून प्रगती तपासण्यात मदत करते. उदा. आता चालण्याची वेळ झाली, पाणी पिण्याची वेळ

झाली अशा सूचनांचा आठवड्याचा अहवाल आपल्याला पाठविते.

ड. प्रेरणा व बक्षिस: कृत्रिम बुद्धिमत्ता ॲप्सने आखून दिलेल्या वेळापत्रकाप्रमाणे सवयींचे पालन केल्याबद्दल ॲप्सकडून कौतुकाचे संदेश पाठवून व्यक्तीला प्रेरणा देते.

इ. कृत्रिम बुद्धिमत्ता कोचेस: कृत्रिम बुद्धिमत्ता कोचेस वापरकर्त्याशी संवाद साधतात आणि मानसिक प्रेरणा देतात. Woebot, Replika हे मानसिक आरोग्य सुधारण्याकरिता समुपदेशन करणारे ॲप्स आहेत.

फ. अभ्यासदायक सवयी: कृत्रिम बुद्धिमत्ता ॲप्स वेळेवर अभ्यासाला बसण्याची आठवण करून देतात. वेळेचे नियोजन, दैनंदिन वेळापत्रक आखून देणे, एकाग्रतेसाठी सूचना देणे, प्रगतीचा आढावा घेणे इत्यादी कामे करून कृत्रिम बुद्धिमत्ता ॲप्स अभ्यासदायक सवयींचे रोपण करण्यास मदत करतात.

निष्कर्ष

१. योग्य आहार, नियमित व्यायाम, व्यसनांपासून दूर राहणे, सक्रीय राहणे व प्रसारमाध्यमांचा वापर कमी करणे या आरोग्यदायी सवयी होत.

२. व्यसन, निकृष्ट आहार घेणे, जीवनशैलीत अनियमितता, आळशी वृत्ती, प्रसारमाध्यमांचा जास्त व अयोग्य वापर या अनारोग्यदायी सवयी असल्याचे दिसून आले.

३. यशापयश, जीवनध्येये, महत्वाकांक्षा, प्रतिष्ठा, सत्तासंपादन या गरजा सवयींचे प्रेरक असतात.

४. भावना, स्थिरभाव, गंड/समजुती, रुची, वृत्ती, चारित्र्य व इच्छाशक्ती या वर्तनातील संपादीत प्रेरणा होत.

५. वर्तनातील संपादीत प्रेरकांचा योग्य विकास करून आरोग्यदायी सवयी लावता येतात.

६. आहाराच्या अनेक चुकीच्या सवयीत जाहीरातींचा फार प्रभाव असतो म्हणून जेवतांना प्रसार माध्यमांचा वापर करू नये.

७. प्रसार माध्यमांचा योग्य व कमीत कमी वापर केल्याने आरोग्यदायी सवयी लावण्यास सहाय्य होते.

८. नियमित व्यायाम व प्राणायामामुळे आरोग्यदायी सवयी लावण्यास मदत होते.

९. प्रबळ व सकारात्मक विचार करून आरोग्यदायी सवयी लावता येतात.

१०. सवयी कर्तव्यप्रेरक असतात. सवयी कालांतराने दृढ होतात.

११. दृढ झालेल्या सवयी लवकर जात नाहीत. म्हणून लहानपणापासूनच चांगल्या सवयी लावण्याचा जाणीवपूर्वक पालकांनी व शिक्षकांनी प्रयत्न केला पाहिजे.

१२. कृत्रिम बुद्धिमत्ता केवळ उद्योगधंद्यापुरते मर्यादित न राहता, व्यक्तिमध्ये चांगल्या सवयींचे रोपण करण्यास सहाय्यक असून शैक्षणिक व वैयक्तिक जीवनातही सकारात्मक बदल घडवित आहे.

संदर्भग्रंथसूची

१. मुलकलवार मनिषा (फेब्रुवारी २०१९), तणाव प्रबंधन. नागपूर: शब्दयात्रा प्रकाशन. ISBN 978- 935869-pg. 4-5
२. मुलकलवार, मनिषा. मुलकलवार, प्रमोद. (June-2018) तणाव व सहजप्रवृत्ती International Multilingual Refereed Research Journal Issue -26, Vol-01 April to june- 2018 Page 129 – 134 ISSN 2319-9318
३. तापकीर दत्तात्रय, तापकीर निर्मला. (२०१०), प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र. पुणे: श्रीविद्या प्रकाशन.
४. स्वामी सत्यानंद सरस्वती (१९९३), योग निद्रा. मुंगेर : बिहार योग विद्यालय. ISBN 81-85787-53-0

5. Alen I. Leshner (3 oct 19970. Addiction Is A Brain Disease and it Matters. AAAA Science Vol. 278. Issue 5335 pg. 45-47
6. Anna Selvanova, Jane M. Cramm (19 Nov2014). The Relationship Between Healthy Behaviour & Health Outcomes Among Older Adults In Russia. BMC Public health.
7. Chrisa Arcan (Spt 2013). TV & TV Adevertisement Influences Eating Behaviour. Minneapolis: Univesity of Minnesota USA.
8. Neil Schneiderman(2008). Stress and Heath. PMC . HHS Public Access.
9. Marks V (June 1985) How Our Food Affects Our Harmones. NCBI Resources. London: Clin Biochem