

समर्पित



आमचे वडील

स्व.पी.पी.देशमुख साहेब

Retired Executive Engineer and Research Officer,  
Maharashtra Jeevan Pradhikaran, Navi Mumbai

महाराष्ट्रातील सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते, लेखक,  
विचारवंत, समाजसेवक, आदर्श शिक्षक,  
लोकरत्न प्रा.गणेशराव देशमुख  
यांचा संपूर्ण महाराष्ट्रात गाजत असणारा  
अभ्यासमंत्र



## लेखकाचा अल्पपरिचय

प्रा.गणेश देशमुख

B.E. (Civil), M.E. (Structures), AMIE, LMISTE

संपूर्ण महाराष्ट्रात मोटीवेशनल स्पिकर, लेखक,  
लाईफकोच, बिजनेसकोच, समाजसेवक, विद्यार्थीप्रिय  
शिक्षक, विचारवंत म्हणून सुप्रसिद्ध

- ◆ शालेय जीवनापासून गुणवत्ता यादीत
- ◆ बी.ई. (सिव्हिल इंजिनियरींग) शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय, अमरावती मधून प्राविण्य श्रेणीत उत्तीर्ण
- ◆ एम.ई. (स्ट्रक्चरल इंजिनियरींग) शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय, औरंगाबाद मधून प्राविण्य श्रेणीत उत्तीर्ण
- ◆ भारतातील सर्वात मोठा सुविचार संग्रह 'विचारधन' (२७०० प्रेरणादायी सुविचार) या पुस्तकाचे लेखक
- ◆ बुलडाणा, अकोला, वाशिम जिल्ह्यात दर सोमवारी सकाळ वृत्तपत्रातून अभ्यासमंत्र सदरातून लाखो विद्यार्थ्यांना अभ्यासविषयक मार्गदर्शन
- ◆ सिव्हिल इंजिनियरींग, मेकॅनिकल इंजिनियरींग, केमीकल इंजिनियरींग, टेक्सटाईल इंजिनियरींगचे 'Strength of Materials' पुस्तक प्रकाशित
- ◆ व्ही.जे.टी.आय. मुंबई, डी.वाय.पाटील पुणे, संदिप फाऊंडेशन नाशिक, शासकीय अभियांत्रिकी अमरावती, राम मेघे बडनेरा, शासकीय तंत्रनिकेतन औरंगाबाद, विखे पाटील मेडीकल कॉलेज अहमदनगर सारख्या अनेक महाराष्ट्रातील नामांकित महाविद्यालयात प्रेरणादायी व्याख्यान संपन्न
- ◆ एक लाखापेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांना करीयरविषयक मार्गदर्शन
- ◆ पंकज लध्दड अभियांत्रिकी महाविद्यालय बुलडाणा येथे १० वर्षांपासून कार्यरत (एकूण १२ विषय शिकवण्याचा आणि १०० कार्यक्रमांचा अनुभव)
- ◆ ग्रामीण विद्यार्थ्यांना अभ्यासा विषयी आणि करियर विषयी मोफत मार्गदर्शन
- ◆ मुंबईतील नामांकित बहुराष्ट्रीय कंपनीमध्ये स्ट्रक्चरल डिझायनर म्हणून बराच काळ कार्यरत.

मोबाईल : 9730822232 / 9850341342

ई-मेल : ganesh\_structure@yahoo.co.in

वेबसाईट : www.ganeshdeshmukh.in



## प्रा.गणेश देशमुख (गुरुवर्य)

विदर्भात वसलेले बुलडाणा एक गाव  
सर्वत्र गाजतेय गणेश देशमुख हेच नाव ॥

समाज घडविण्यासाठी उत्स्फूर्त प्रेरणा देतात  
इथेतिथे फिरत तरुणांना जागृत करतात ॥

समाजसेवेचे ऋण त्यांनाच छान कळाले  
जीवन गरजूंच्या मदतकार्यासाठी वळाले ॥

मानवसेवा हीच ईश्वरसेवा एकच विचार  
स्वतःच्या हाताने करी सेवा हाच सदाचार ॥

एक सक्षम तरुण निर्मिती यातच खरी सेवा  
गौरगरिबांना जगवणारे लोकांतील एक दुवा ॥

अशा व्यक्तींच्या सत्कार्याला दानधर्म करावा  
जीवन जगताना सुखसागराचा मार्ग धरावा ॥

समाजसेवेसाठी सर्वांनी द्या मदतीचा हात  
काहींनी द्या अखंडपणे न सुटणारी साथ ॥

विनंती सकळा गरजूंवर ठेवा नेहमी नजरा  
सरांच्या कार्याला करतो झिरोभाऊ मुजरा ॥

काव्यरचना - विजय सुरसे (झिरोभाऊ)  
B.E.Civil



हरवले आभाळ ज्यांचे ही त्यांचा सोबती, सापडेना वाट ज्यांना ही त्यांचा सारथी...! (रजि.नं. ई/२०७/बुलडाणा)

# संजीवनी सेवाभावी ट्रस्ट, बुलडाणा

द्वारा शंचालित

## एक चहा समाजासाठी अभियान...

(अनाथांना, दिव्यांगांना, रुग्णांना, इत्यादींना थेट मदत)




आपणही एका माणसाचा चहाचा वर्षभराचा अंदाजे खर्च ३५०० रु देणगी स्वरुपात देऊन सहभागी होऊ शकता, आपल्या मदतीमुळे अत्यंत गरजू लोकांचे दुःख बऱ्याच प्रमाणात कमी होऊ शकते आणि त्यांचे जीवन बदलू शकते.

**प्रा.गणेश देशमुख**

अध्यक्ष, संजीवनी सेवाभावी ट्रस्ट, बुलडाणा  
तथा प्रेरणादायी लेखक व वक्ते

**9730822232/9850341342**


**Prof. GANESH DESHMUKH**  
 B.E.(Civil), M.E.(Structures), AMIE, LMISTE  
 Renown in Maharashtra as a Motivational Speaker,  
 Author, Life Coach, Business Coach, Social worker etc.

B.E.(Civil Engineering)  
 Government College of Engineering, Amravati,  
 M.E.(Structures)  
 Government College of Engineering, Aurangabad.

- Worked as a Structural Engineer in reputed MNC in Mumbai for Several years
- Working as a Dean: HOD of Civil Department in Pankaj Laddhad Institute of Technology and Management Studies, Buldana from last 9 years.

Mo. No. 9730822232, 9850341342  
 Email - ganesh\_structure@yahoo.co.in

**LIFE CHANGING MOTIVATIONAL SEMINAR**



*Maximum utilization of available time and optimum utilization of our own abilities is the base of successful life.*

**STRENGTHS CONFIDENCE MOTIVATION**

**EXPERIENCE OF THIS FIELD**

- Published one book, "Victimhood" of 2700 motivational thoughts (Summary of 20 books and collection of last 10 Years)
- Around 3900 Copies of the book are sold in various colleges in just 4 months.
- Conducted motivational Lectures in the reputed institute which are as follows:
  - Sandip Foundation's Engineering College of Nashik.
  - Government Polytechnic Aurangabad
  - Shahu Pharmacy College Buldana
  - Shahu Engg. College Buldana, (NSS Camp)
  - Lingale Polytechnic College Buldana
  - G.S. College Khargone
  - Consulting of Parents in Buldana.
  - Many other school, colleges & Coaching classes
- Motivated more than 10000 students personally about their career and study.



**Up Coming**

**"Yuvafarn" (4000 Thoughts)**  
 Motivational Book  
 Strength of Material for Engineering Students By Dnyanesh Publication Amravati.

**दैनिक 4000 विचार**  
 दैनिक 4000 विचार  
 दैनिक 4000 विचार

**विद्यार्थ्यांचे 4000 विचार**  
 विद्यार्थ्यांचे 4000 विचार  
 विद्यार्थ्यांचे 4000 विचार

**अभ्यासावर बोलू काही...**

- विद्यार्थ्यांनी चांगले करियर करायचे असो तर आपली अभ्यासातून सुटका नाही हे सर्वप्रथम समजून घ्यावे.
- विद्यार्थ्यांनी जीवनातील घेणे मोठे देवाचे त्यातून हुशारपणाने निवर्णन घेणे. टाऊन सर्किलतून एखाता वाढने, एखाद्यातून अभ्यास करण्याची कला वाढने, कामातून आनंदीलता वाढने.
- वेळेचे काम वेळेवर घेणे हाच कमी नशात जास्त अपाय करणाऱ्या मार्ग आहे. तुमच्या जीवनात संपूर्ण वेळ वाचवा.
- विद्यार्थ्यांनी सर्व विषय शास्त्रात / मनुष्यवैज्ञानशास्त्र शास्त्रातल्या शास्त्रात तसेच वेळाने समजून घ्यावेत म्हणजेच एकी जास्त अभ्यास करणाऱ्या जास्त नाही, त्यामुळे चांगले करियर राहू नये व सर्व घटक पाळण्यात अभ्यास करणे जायते.
- विद्यार्थ्यांनी एकूण उपलब्ध असलेला वेळ व एवढा वेळ वाचवा अभ्यास घ्यावे निवोजन करून ते काटेकोरपणे पाळून घ्यावे, परिक्षेची अंदाजे तारीख ठरवून घेऊन जाऊन घ्यावे त्या तारखेपर्यंत प्रत्येक दिवसाचे निवोजन करावे.
- शाळेच्या दिवशी कमीत-कमी 4 तास अभ्यास तर सुट्यापर्यंत कमीत कमी 9 तास अभ्यास दरोज करवा.
- अभ्यासात बराचसा वेळ तीन तास तर चार अभ्यास करवा, सारे उरू नये.
- अभ्यासाची जागा स्वच्छ असेल तर चांगलेच बसतू नये, अभ्यास चांगले ठिकाणी करावा.
- सकाळपासून रात्री सोपेपरीत प्रत्येक तासाचे निवोजन करावे, निवोजन तुमच जीवन विद्यार्थ्यांनी जाणू नये. सात तासांपेक्षा जास्त व कमी विद्यार्थ्यांनी होतू नये, त्याच संख्यातून जास्त वेळ देऊन घ्यावे.
- स्वतःला समजून आता आपल्याचे स्वतःचा नोंदू काढावा, हा नोंदू काढण्यासाठी तीन व चार पुस्तकांच्या प्रथम पानात अभ्यास करणाऱ्या नंतर वेळेपर्यंत त्या नोंदूपासून अभ्यास करत राहावा.
- परिक्षेच्या हजेर्यात सुद्धा जाऊन, आपल्या जाग्यात व मोठ्या काळ्यात, कोठेही टाळणी, परिक्षेच्या संपूर्ण वेळ वाचवा.
- सर्व विद्यार्थ्यांनी विद्यार्थ्यांनी तीन प्रकारात करावी. (सोपे विषय आणि कठीन विषय), सोप्या विषयात दोन वेळेस तर कठीन विषयात तीन वेळेस Revision होईल असा अभ्यासाचा ठराव घ्यावा.
- जे विषय तुम्हाला कठीन वाटतात त्यावर विशेष लक्ष देऊन त्याचा प्रथम करवा. त्याचप्रमाणे कठीन विषय हे कोठे वाटतात, त्यांना जास्त वेळ द्यावा.
- स्वतःलाचही संपूर्ण वेळ व संपूर्ण ताकद अभ्यासात जर लावली तर परिक्षेचा हुशारपणाने निवोजन करावा.
- अभ्यास जर चांगला असेल तर परिक्षेची मिती गुळीच वाटत नाही त्यामुळे अभ्यासात बसू वेळ द्यावा.
- परिक्षेचा अभ्यास करताना त्या विषयाचा कमीत कमी 4 पानील प्रश्नपत्रिका पाहण्यात म्हणजेच आपल्या अभ्यासातला योग्य विषय निवजे.

**पा. गणेश देशमुख**  
 B.E.(Civil), M.E.(Structures), AMIE, LMISTE  
 Dean Administration (P.L. T. Buldana)  
 Renown in Maharashtra as a Motivational Speaker,  
 Author, Life Coach, Business Coach,  
 Social worker etc.

Mo. No. 9730822232

- संजुतीला जाऊन घ्या, तसेचोती काळजी घ्या, एकी जास्त घ्या. अभ्यासाव्यतिरिक्त इतर सर्व विषय टाळा. एकातच राहू, मेषेच, लक्ष इतर काळ्यात, गिरेण, चांदीन झाड सर्व गोष्टी टाळावा.
- अभ्यासा सुरुवातीला सुरु एकी लक्ष घ्या तेच तर तुमच्या शेवटीला जाऊन विद्यार्थ्यांनी पुढे निघून जाऊन त्यामुळे वेळेचे बरेच वाचवा जीवनात अतिशय महत्त्व आहे हे समजून घ्या.
- रात्रीची झालेले विविध विषय चांगले वाचून घ्या. त्यांचे मार्गदर्शन घ्या.
- स्वतःच्या जीवनातील समस्या (पारलील वाद, आर्थिक समस्या, आजारपण) चांगले आपल्या अभ्यासावर प्रभाव होऊन नाही अशी लक्षणीय कला, हाकाळ्यात विचार करून अभ्यास करत राहा.
- परिक्षेत किंवा जीवनात कुठेही अपायच आले तर बसून जाऊ नका. अभ्यासाची बरी काळजी घ्या. पुढा निवोजन करा आणि पुढा विद्यार्थ्यांनी कायता करा. प्रत्येक सुकृतीतच घडा घेऊन पुढे जा. स्वच्छ सुक चांगलेच काय नये.
- अभ्यासातून बस निघावे तर तुमचा आनंदीलता बस वाढते व पुढा त्या आनंदीलतातून पुढे बस घ्या होते. ही यशाची लक्षणीय आज्ञा बसू काय.

- सर्व महत्त्वाचे सुद्धा, आपल्या, समीक्षण घ्या एक चांगले काळ्या तुमच्या जास्त देवा. ती आपल्यावर कायता घेते.
- मोबाईल, टी.सी. कॉम्प्युटर, इंटरनेट वापर दिवसावर टाळण्यात करू नये, त्याचा वापर सकारात्मक व अभ्यासातून पुढा करावा.
- इंटरनेट वरील विद्यार्थ्यांच्या मदतीने अभ्यासातील काही कठीन विषय सोपे वादू शकतात व त्यातील नवीन देवनांजीतून तुम्हाला समजू शकते. त्याचा फायदा लक्ष घ्यावा.
- स्वर्ण परीक्षेची तयारी करताना संपूर्ण पुस्तकातील प्रश्नांचे तीन वेळेसच्या चांगल्या वेळाने वाचून तीन विषयात (बसू कठीन, बसू सोपे, साधारण) विषयात कामे म्हणजेच Revision करताना जास्त वेळ घ्या जात नाही.
- स्वतःच्या अभ्यासात विद्यार्थ्यांनी तुमच्या शेवटीला दोष घेऊ नये, आजच स्वतःच्या अभ्यासाची, परिक्षेची, करियरची आणि कधीकधी पूर्ण जीवनाची जबाबदारी घ्या आणि कायता घ्यावा.
- तुमच्या शेवटीला अतिशय यशाची व्यक्ती तुमच्या प्रेरणादायी ठेवत त्यांच्यासारखे बसण्याचा प्रयत्न करा, म्हणजे तुमची जगात वाढेल.
- परिक्षेत वेळ वाचवू नये, सुटील सर्व नोकऱ्या व आपल्या हे ज्ञानाच्या आधारे घ्यावे, अज्ञानी मानून जास्त प्रश्नांची कायता घ्यावा.
- विद्यार्थ्यांनी दुरुलक्ष तीन व चार संपूर्ण घ्यावेत. वादू घडायोहीच्या अभ्यास विद्यार्थ्यांच्या चांगला असावा पाहिजे.
- शेवटीला परीक्षेत, मुलाखतीला जाताना पूर्ण तयारी करून जावे. अर्धघट तयारी व झाले घेऊन सज्याजात फिरू नये.
- चांगल्या शिक्षकांचा आदर करा आणि त्यांच्या अनुभवाचा फायदा करून घ्या. त्यांच्याची नोकऱ्या घ्यावेत चांगले, तेच तुमचे मार्गदर्शक आहे.
- आई -वडील चांगल्या आठवे घेऊन घ्या, तेच तुमचे खरे सुपरिहितक आहे.
- विद्यार्थ्यांनी दरवर्षी कमीत कमी दोन अभ्यासाव्यतिरिक्त पुस्तक किंवा व्याख्यान व ती पूर्ण वाचून घ्यावा कायदा करून घ्या. पुस्तक ही सुविचार संघट, व्यक्तिगत प्रश्नात, प्रेरणा, सामान्य ज्ञान, इतकीच लक्षणीय, यशाचा व सुखी जीवनाचा मार्ग दाखवणारे आता प्रकाशीत आणवीत. या पुस्तकाचा देखरेख घ्याऊन अभ्यास घ्या कायदा होतो.
- विद्यार्थ्यांनी आपल्यातून कुठल्याच प्रकारचे व्यसन (तुटका, तंबाखू, सिगारेट, दारू, इत्यादी) करू नये. कधीकधी कायदा मोहावाची दीर्घकाळीन दुःख जोडायून घेऊ नये. त्याची व्याख्यानहीत परतफेड करावी लागते.
- सगळी मार्गदर्शन घ्यावेत असाच प्रत्यक्ष बसू घेऊन संपूर्ण कठीन, मार्गदर्शन विनासुद्धा आहे.
- वरील मुद्दे आपल्यातून घ्यावा मोहावावर अपिघाय करवावा. माझे विद्यार्थ्यात (2000 देवनांजीतून सुविद्यार्थ्यांच्या संघट) हे पुस्तक अत्यंत यशाचे. जीवनात नवी बदल घडेल.

**सर्व विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी हार्दिक शुभेच्छा !**





॥श्री॥  
**मंगलम् ज्वेलर्स**

- ▶ आमच्याकडे ९१६ होलमार्क दागिने तसेच शुद्ध सोने व चांदीचे तयार दागिने व ऑर्डर नुसार तयार करून मिळतील.
- ▶ सर्टिफाईड राशीरत्न व १ ग्रॅम गोल्ड ज्वेलरी उपलब्ध.
- ▶ मजुरीमध्ये २०% ते ५०% डिस्काऊंट.
- ▶ ग्राहकांचे समाधान हेच आमचे उद्दीष्ट.
- ▶ एकवेळ अवश्य भेट द्या आणि आपल्या सेवेची आम्हाला संधी द्या.



संचालक

प्रा.गणेश देशमुख  
9730822232 / 9850341342

श्री.अरविंद रत्नपारखी  
7720939353

सुर्यवंशी कॉम्प्लेक्स, बस स्टॅंड जवळ, जांभरुन रोड, बुलडाणा.





## इंजि.गणेशराव देशमुख

B.E.(Civil), M.E.(Structure), Ph.D.(P.), AMIE, LMISTE

☎ 9730822232, 9850341342

| प्लॅनिंग | R.C.C.डिझाईन | सुपरविजन | मटेरीयल सह बांधकाम  
| इंटेरीअर डिझाईन | 3Dएलिवेशन | बिल्डर्स | डेव्हलपर्स

ऑफिस - ARD मॉल च्या वर, सोसायटी पेट्रोल पंपाच्या बाजूला, चिखली रोड, बुलडाणा

Powered by  
**Pankaj Laddhad Institute of  
 Technology, Buldana**  
**LIFE CHANGING  
 MOTIVATIONAL SEMINAR**



# STRENGTHS CONFIDENCE MOTIVATION

## EXPERIENCE OF THIS FIELD

- Conducted motivational Lectures in the following institutes.
- 1) V.J.I.T. College of Engineering, Mumbai
- 2) D.Y. Patil College of Engineering, Pune
- 3) Sandip Foundation's Engineering College of Nashik.
- 4) Vikhe Patils Medical College, Ahmadnagar
- 5) Govt. College of Engineering, Amravati
- 6) Government College of Polytechnic, Aurangabad
- 7) Ram Meghe Engineering College, Badnera (Amravati)
- 8) G.S. College Khangaon.
- 9) Rajarshi Shahu Pharmacy College, Buldana
- 10) Lingade Polytechnic, Aided Jr. College, Shivaji Jr. College, Urdu Jr. College, Jijamata Nursing College, Buldana
- 11) Shivaji College, Shelsur, Tq. Chikhali, Dist. Buldana
- 12) Amar College, Amdapur, Tq. Chikhali, Dist. Buldana
- 13) KBJ Knowledge Hub Motala, Dist. Buldana
- 14) Z.P. High School, Sawargaon, Tq. Chikhali, Dist. Buldana
- 15) J.J. School of Scholars, Buldana
- 16) N.S.S. Camp of Shahu Engg. College Buldana & Mauli Engg. College, Shegaon
- 17) Many other school, colleges & Coaching classes

Motivated more than 25000 students personally  
 about their career and study.



**Prof.  
 GANESH  
 DESHMUKH**

B.E.(Civil), M.E.(Structures), AMIE, LMISTE  
 Renowned in Maharashtra as a Motivational Speaker,  
 Author, Life Coach, Business Coach, Social worker etc.

B.E.(Civil Engineering)  
 Government College of Engineering Amravati,  
 M.E.(Structures)  
 Government College of Engineering Aurangabad.

- Worked as a Structural Engineer in reputed MNC in Mumbai for Several years
- Working as a Assistant professor
- Publishing articles on "Abhyasmantra" in Daily Sakal News paper (Buldana, Akola, Washim District) on every monday for 2018 year.
- Author of Strength of Material book and Vichardhan Book (2700 Motivational Thoughts) by DnyanPath Publication, Amravati

**Mo. No. 9730822232, 9850341342**  
 Email - ganesh\_structure@yahoo.co.in

प्रा. गणेश देशमुख



विश्वाच्या भुतकाळात आपण जर डोक्यातून पाहिले तर असे लक्षात येईल की अतिशय यशस्वी लोकांच्या जीवनाची इमारत ही वैचारिक शक्तीच्या पायावर उभी आहे. आजच्या स्पर्धेच्या युगात तिष्ठण युद्धी, कठोर मेहनत, आत्मविश्वास या सर्वासोबतच योग्य निर्णय क्षमता व वेळेचा संपूर्ण उपयोग ह्या सर्व गोष्टी अतिशय महत्वाच्या आहेत. स्वतःच्या मनात निर्माण झालेले नकारात्मक वादळ जर तुम्हाला शांत करता आले तर प्रत्येक क्षेत्रात सहज यश मिळवता येते. विचारांचे नियोजन म्हणजेच जीवनाचे नियोजन होय. आजच्या तरुण पिढीला इतिहासातील यशस्वी व्यक्तींच्या विचारांजवळ आणणे व त्यातून समाजात एक सक्षम नागरीक उभा करणे हा पुस्तकाचा मुळ उद्देश आहे. या पुस्तकात यश, अपयश, जीवन, संकट, आत्मविश्वास, धैर्य, शिक्षण, आळस, प्रामाणिकपणा, सुख-दुःख, व्यवहारज्ञान इत्यादी सर्व विषयांवर विचारमंथन केले आहे. हे पुस्तक तुम्हाला जीवनातील प्रत्येक वळणावर मार्ग दाखवून प्रेरणा देईल याची मला खात्री आहे. हे पुस्तक सर्वांनी मनःपासून वाचून त्याचा आपल्या जीवनात फायदा करून घ्यावा व आपले जीवन सुखकारक करावे अशी माझी इच्छा आहे. यासारखे अनेक विचार माझ्या फेसबुकच्या अकाऊंटवर उपलब्ध आहेत.



Mahatma Fule Sankul, In front of Abhiyanta Bhavan, Shegaon Naka, V.M.V. Road, Amravati - 444603  
visit us : www.dnyanpath.com  
Email : info@dnyanpath.com | dnyanpathpub@gmail.com

सुविचार संग्रह विचारधन - प्रा. गणेश देशमुख

सुविचार संग्रह

# विचारधन

- प्रा. गणेश देशमुख



Positive Thinking is the base of successful life.

# STRENGTH OF MATERIALS

G.P. Deshmukh  
A.A. Pendhari



Stress and Strain



DnyanPath  
Publication  
*Write well - Right now*

## सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते, लेखक, शिक्षणतज्ञ प्रा.गणेश देशमुख यांचा संपूर्ण महाराष्ट्रात गाजत असणारा

### पालकमंत्र

- १) आजच्या स्पर्धेच्या युगात विद्यार्थी जेवढा शिक्षणाबाबत / करीयरबाबत गंभीर असणे आवश्यक आहे तेवढेच त्याचे आई/वडील/पालकही जागरूक असणे आवश्यक आहे.
- २) आपल्या पाल्याच्या अभ्यासासाठी पोषक वातावरण तयार करणे जेणेकरून त्याचा अभ्यास चांगला होईल हे सर्व पालकांचे प्रथम कर्तव्य आहे. ३) मुले घरात अभ्यास करत असताना आपल्यापासून त्यांच्या अभ्यासात काहीच अडथळा येणार नाही याची काळजी सतत पालकांनी घेत रहावी.
- ४) पालकांनी टी.व्ही., रेडीओ इत्यादी गोष्टींचा आपल्या पाल्यास त्रास होणार नाही अशा प्रकारे वापर करावा.
- ५) अभ्यासाच्या वेळेत घरातील कामे, शेतीची कामे, बाजार, किराणा इत्यादी कामे आपल्या पाल्याला सांगू नये.
- ६) आपल्या पाल्याला लानसमारंभ, वाढदिवस, इ. सार्वजनिक कार्यक्रमात खुपच आवश्यक असेल तरच त्यावे अन्यथा त्याला अभ्यास करू द्यावा.
- ७) पालकांनी शिक्षणाविषयी / करीयर विषयी कुठल्याच प्रकारच्या नकारात्मक गोष्टी आपल्या पाल्यासमोर करू नये. पालकांच्या बोलण्यातून पाल्याची अभ्यासात आवड निर्माण व्हायला हवी.
- ८) अभ्यास करून कुठल्याच प्रकारचा फायदा नाही किंवा अभ्यास केला तरी चालतो आणि नाही केला तरी चालतो अशी भुमीका पालकांची कधीच नको. ९) पालकांनी आपल्या पाल्याला त्याच्या शाळेविषयी / कोर्चींग क्लासविषयी विचारपूस करत रहावी.
- १०) पालकांनी १ किंवा २ महिन्यातून एकदा वैयक्तीकरीत्या शाळा/कोलेज/कोर्चींग क्लास येथे भेट द्यावी आणि तेथील शिक्षकांसोबत पाल्याच्या प्रगतीविषयी चर्चा करावी.
- ११) आपल्या पाल्याच्या तब्येतीची सतत काळजी घेत रहावी. त्याच्या जेवणाची,चहा/नाशत्याची शक्य तितक्या चांगल्या प्रकारे काळजी घ्यावी.

- १२) आपल्या पाल्याजवळील वाहन (सायकल, दुचाकी, इत्यादी) व्यवस्थित कार्य करत आहे किंवा नाही हे तपासून घ्यावे.
- १३) आपल्या पाल्याला आवश्यक असणारे सर्व शैक्षणिक साहित्य (पेन, पुस्तक, वही, इत्यादी) उपलब्ध करून द्यावेत.
- १४) पालकांनी शक्य असल्यास आपला पाल्य दररोज गृहपाठ/अभ्यास करतो का हे तपासावे.
- १५) स्पर्धेच्या युगात आपल्या पाल्याचा कुठलाच शैक्षणिक निर्णय चुकणार नाही यासाठी सर्व पालकांनी सतर्क राहणे आवश्यक आहे
- १६) शैक्षणिक निर्णय म्हणजे शाळा/कोलेज/कोर्चींग क्लास/शाखा निवडणे, इत्यादी सर्व निर्णय कोणत्याही विद्यार्थ्यांचं आयुष्य घडवत असतात, हे सर्व निर्णय पालकांनी संपूर्ण माहिती काढून आणि आपल्या पाल्याला विश्वासात घेऊन घ्यावेत.
- १७) बरेच पालक या निर्णय प्रक्रिये मध्ये सहभागी होत नाहीत. आजच्या जीवघेण्या स्पर्धेमध्ये पालकांचा या निर्णयामध्ये सहभाग असणे ही काळाची गरज आहे. कारण निर्णय चुकले की हुशारी आणि मेहनत दोन्ही वाया जात आणि आयुष्यभर त्रास होतो.
- १८) शैक्षणिक निर्णयक्षमता वाढवण्यासाठी पालकांनी त्यांच्या परिचयातील नामांकीत डॉक्टर, इंजिनीअर, प्रथम श्रेणी अधिकारी, शिक्षक यांच्या संपर्कात राहावे आणि त्यांचे मार्गदर्शन घेत राहावे.
- १९) आपल्या शहरात जर काही करीयरसंबंधी/शिक्षणासंबंधी सेमिनार / कार्यक्रम होत असतील तर त्याला सर्व पालकांनी आवर्जून उपस्थित राहावे.
- २०) पालकांनी बाजारपेठेत उपलब्ध असलेली करीयरविषयक / अभ्यासविषयक पुस्तकांचे वाचन करावे,त्यातुनही खुप ज्ञान मिळते.
- २१) पुस्तकं आणि व्याख्यांन ही अनुभवी लोकांची असली तर शैक्षणिक निर्णय क्षमता वाढण्यास खुप मदत होते आणि निर्णय ही चुकत नाहीत.

- २२) जर निर्णय प्रक्रियेमध्ये पालक सहभागी नाही झाले तर विद्यार्थी स्वतः निर्णय घेत राहतात आणि त्यांचा अनुभव कमी असल्यामुळे कदाचित ते चुकू ही शकतात.
- २३) आपल्या पाल्याच्या सर्वांगीण व्यक्तीमत्त्व विकासासाठी कोणत्या वयात कुठले निर्णय घ्यायचे याचाही पालक ढोबळमानाने आराखडा तयार करू शकतात.
- २४) पालकांनी आपल्या पाल्याला मारून झोडून अभ्यासाला बसवू नये. त्यापेक्षा त्याची अभ्यासात आवड निर्माण होईल अशा काही गोष्टी सांगू न त्याला अभ्यासाला बसवावे.
- २५) मुलांना खुप कडक शिस्तीत ठेऊ नये आणि त्यांचे अती लाडही करू नये. या दोन गोष्टींचा समतोल कायम पालकांनी जपत राहावा.
- २६) स्पर्धेच्या आणि धावपळीच्या जीवनात पालक आणि पाल्य यांचा संवाद दिवसेंदिवस कमी होत आहे ही गोष्ट पाल्यांच्या प्रगतीमध्ये अडथळा ठरू शकते.
- २७) पालकांनी आपल्या पाल्यासोबत मैत्रीपूर्ण संबंध ठेवल्यास परस्परामधील संवाद वाढतो आणि ब-याच समस्या दूर होतात.
- २८) पालक हे पाल्याचे पहिले शिक्षक आहेत. पालकांनी पाल्याला निटनेटकेपणा, बोलण्याची पद्धत, दैनंदिन व्यवहार शिकवावा.
- २९) पालकांनी आपला रिकामा वेळ पाल्याच्या करीयरसाठी कसा वापरला येईल याचा विचार करावा.
- ३०) पालकांनी आपल्या रिकाम्या वेळेत आपल्या पाल्याची शैक्षणिक, सामाजिक, वैचारीक, सांस्कृतिक पातळी वाढेल असे उपक्रम राबवावेत. उदा. चांगले पुस्तक वाचून दाखवणे, एखादा नविन खेळ शिकवणे, अभ्यासातील कठीण गोष्टी सोप्या करून सांगणे, आधुनिक तंत्रज्ञानाची माहिती देणे, गृहपाठ/अभ्यास करून घेणे इत्यादी.
- ३१) पालकांनी स्वतः एक आदर्श व्यक्ती म्हणून आपल्या पाल्यासमोर उभे राहणे आवश्यक आहे. तुमच्या व्यक्तीमत्वातून तुमच्या पाल्याला कायम प्रेरणा मिळत राहाणे आवश्यक आहे.



- शिक्षण - B.E., M.E., AMIE, LMISTE
- सकाळ वृत्तपत्रातून लाखो विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन
- भारतातील सर्वांत मोठा सुविचार संग्रह 'विचारधन' (३००० प्रेरणादायी सुविचार) चे लेखक

- फॅकल्टी लव्हड अभियांत्रिकी महाविद्यालय वृन्दापणा येथे मागील १० वर्षांत १३ विषय शिकवण्याच्या आणि १०० कार्यक्रमांचा अनुभव
- मुंबई, पुणे, नाशिक, नागपूर, अमरावती, औरंगाबाद, अहमदनगर इत्यादी शहरांमध्ये व्याख्यानाद्वारे लाखो विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन

विद्यार्थ्यांनी अभ्यास कसा करावा याचे सखोल मार्गदर्शन पाहिजे असल्यास खालील व्हॉट्सअप नंबर वर संपर्क साधावा.  
Mob. No. 9730822232 www.ganeshdeshmukh.in

# सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते, लेखक, शिक्षणतज्ञ प्रा.गणेश देशमुख यांचा संपूर्ण महाराष्ट्रात गाजत असणारा

## अभ्यासमंत्र

- १) विद्यार्थ्यांनी चांगले करीवर कराव्ये असले तर आपली अभ्यासातून सुटका नाही हे सर्वप्रथम समजून घ्यावे.
- २) विद्यार्थ्यांनी जीवनातील ध्येय मोठे ठेवावे, त्यातून इच्छाशक्ती निर्माण होते. इच्छाशक्तीतून एकात्मता वाढते, एकाग्रतेतून अभ्यास करण्याची क्षमता वाढते, क्षमतेतून आत्मविश्वास वाढतो.
- ३) वेळेचे काम वेळेवर करणे हाच कमी त्रासात जास्तीत जास्त अभ्यास करण्याचा मार्ग आहे. तुमच्या जवळील संपूर्ण वेळ वापरा.
- ४) विद्यार्थ्यांनी सर्व विषय शाळेतच / महाविद्यालयातच शिक्षकांच्या तारिफेत लक्ष देऊन समजून घ्यावेत म्हणजे घरी जास्त अभ्यास करावा लागत नाही, म्हणून शाळेत गैरहजर राहू नये. सर्व घटक चाचण्या अभ्यास करून घ्याव्यात.
- ५) विद्यार्थ्यांनी एकूण उपलब्ध असलेला वेळ व एकूण करतावयाचा अभ्यास याचे नियोजन करून त्याचे काटेकोरपणे पालन करावे. परीक्षेची अंदाजे तारीख लक्षात घेऊन आजपासून त्या तारखेपेक्षा प्रत्येक दिवसाचे नियोजन करावे.
- ६) शाळेच्या दिवशी कमीत-कमी ५ तास अभ्यास तर सुट्यामध्ये कमीत कमी १४ तास अभ्यास दररोज करावा.
- ७) अभ्यासाला बसल्यावर सलग तीन तास तरी अभ्यास करावा, मध्ये जागेवरून उठू नये.
- ८) अभ्यासाची जागा शक्य असले तर वारंवार बदलू नये. अभ्यास शांत ठिकाणी करावा.
- ९) सकाळपासून तामी झोपेपर्यंत प्रत्येक तासाचे नियोजन असावे. नियोजन शुभ्य जीवन विद्यार्थ्यांनी जगू नये. विद्यार्थ्यांनी सात/आठ तासांपेक्षा जास्त किंवा कमी झोपू नये, म्हणजे अभ्यासाला जास्त वेळ देता येईल आणि तब्येतीही चांगली राहील.
- १०) स्वतःला समजेल अशा भाषेमध्ये स्वतःच्या नोट्स काढाव्यात. या नोट्स काढण्यासाठी तीन ते चार पुस्तकांचा प्रथम चांगला अभ्यास करावा आणि नंतर शेवटपर्यंत त्या नोट्ससमूह अभ्यास करत रहावा.
- ११) परीक्षेमध्ये हस्ताक्षर सुंदर करावे. आकृतीचा चांगला व मोठ्या काढाव्यात. खोडतोड टाळावी. परीक्षेचा संपूर्ण वेळ वापरावा.
- १२) सर्व विषयांची विभागणी दोन प्रकारात करावी. (सोपे विषय आणि कठीण विषय). सोप्या विषयांना दोन वेळेत तर कठीण विषयांना तीन वेळेत रिखोजन होईल असा अभ्यासाला टाईमटेबल बनवावा.
- १३) जे विषय तुमच्या कठीण वाटतात त्यावर विशेष लक्ष देऊन त्याचा सरावा करावा. सरावानेच कठीण विषय हे सोपे वाटतात, त्यांना जास्त वेळ घ्यावा.

- १४) स्वतःजवळील संपूर्ण वेळ व संपूर्ण ताकद अभ्यासात जर लावली तर परीक्षेत हमखास यश मिळतेच.
- १५) अभ्यास जर चांगला झाला असले तर परीक्षेची भीती मुळीच वाटत नाही, त्यामुळे अभ्यासाला छुपू वेळ घ्यावा.
- १६) परीक्षेचा अभ्यास करताना त्या विषयाच्या कमीत-कमी ५ मागील प्रश्नपत्रिका पहाव्यात म्हणजे आपल्या अभ्यासाला योग्य दिशा मिळते.
- १७) सरावाने आणि अभ्यासाने अतिशय साधारण विद्यार्थ्यां सुध्दा परीक्षेत चांगले गुण मिळवू शकतो आणि जीवनात प्रगती करू शकतो.
- १८) अभ्यास न करणा-या व विवसवार टाईमपास करणा-या विद्यार्थ्यांसून तु रत. तेच तुमच्या यशातील खरे अडथळे आहेत. प्राग्गी भगातील किंवा आर्थिक परिस्थिती खराब असलेल्या विद्यार्थ्यांनी न्युनगंड बाळगू नये. मेहनतीने, अभ्यासाने, आत्मविश्वासाने सर्व काही शक्य बाळगू.
- १९) योग्यासारखे कायम मोठे ध्येय असले तर विद्यार्थी यशाची तोतात, मुळ उद्देशापासून कधीच भटकू नका. अभ्यासाशिवाय पर्याय नाही. अभ्यास करून चांगले करिब्यर करणे हाच विद्यार्थ्यांचा मुळ उद्देश आहे, हे लक्षात ठेवावे.
- २०) संतुलित आहार घ्या, तब्येतीची काळजी घ्या, पाणी जास्त घ्या. अभ्यासासोबतचिक्त् इतर सर्व विषय टाळा. एकांतगत रहा. मंचेस, लग्न, इतर कार्यक्रम, रिसेना, पार्टींग या सर्व गोष्टी टाळाव्यात.
- २१) आजच्या स्पर्धेच्या युगात एक जरी धर्ष वाया गेले तर तुमच्या क्षेत्रातील लोकां विद्यार्थी पुढे निघून जातात त्यामुळे वेळेचे मर्यादा अभ्यासाला जीवनात अतिशय महत्त्व आहे हे समजून घ्या.
- २२) यशाची झालेले सिनीयर मित्र यांचा कायम संपर्कात रहा. त्यांचे मार्गदर्शन घ्या.
- २३) स्वतःच्या जीवनातील समस्या (घरातील वाद, आर्थिक समस्या, आज्ञारपण, इत्यादी) यांचा आपल्या अभ्यासावर परिणाम होणार नाही अशी मनःस्थिती बनवा. सकारात्मक विचार करून अभ्यास करत रहा.
- २४) परीक्षेत किंवा जीवनात कुठेही अपशय आले तर खचूत जाऊ नका. अपशयाची छत्री काढाणू शोधा. पुन्हा नियोजन करा आणि पुन्हा निहाले कामाला लागू. प्रत्येक चुकीतून धडा घेऊन पुढे जा. एकच चुक वारंवार करू नका.
- २५) अभ्यासातून यश मिळाले तर तुमचा आत्मविश्वास छुपू वाढतो व पुन्हा त्या आत्मविश्वासातून पुढचे यश प्राप्त होते. ही यशाची मालिका आजच सुरु करा.

- २६) सर्व महत्वाचे सुत्र, आकृती, समीकरण यांचा एक संघ कायम तुमच्याजवळ तयार करून ठेवा. तो आयुष्यभर कामात येतो.
- २७) मोबाईल, टी.व्ही., कॉम्प्युटर, इंटरनेट यावर विवसवार टाईमपास करू नये, त्याचा वापर सकारात्मक व अभ्यासाला पुरक असावा.
- २८) इंटरनेट वरील व्हिडीओचा मदतीने अभ्यासाला काही कठीण विषय सोपे वाटू शकतात व त्यातील नवीन टेक्नॉलॉजी तुमच्याला समजू शकते. त्याचा फायदा करून घ्यावा.
- २९) स्पर्धा परीक्षेची तयारी करताना संपूर्ण पुस्तकातील प्रश्नांचे तीन वेगवेगळ्या रंगांच्या पेनाचा वापर करून तीन विभागात (खूप कठीण, खूप सोपे, साधारण) असे विभाजन करावे म्हणजे रिखोजन करताना जास्त वेळ वाया जात नाही.
- ३०) स्वतःच्या अपयशाला विद्यार्थ्यांनी दुस-या कोणालाच सोपू देऊ नये. आजच स्वतःच्या अभ्यासाची, परीक्षेची, करीब्यरची आणि एकंदरीत पूर्ण जीवनाची जबाबदारी घ्या आणि कासाला लागू.
- ३१) तुमच्या क्षेत्रातील अतिशय यशाची व्यक्ती तुमच्या प्रेरणास्थानी ठेवून त्यांच्यासारखे बनण्याचा प्रयत्न करा, म्हणजे तुमची ऊर्जा वाढेल.
- ३२) परीक्षेत गैरप्रकार करू नये. पुढील सर्व नोक-या व आयुष्य हे ज्ञानाच्या आधारे चालते. अज्ञानी माणूस जास्त प्रगती करू शकत नाही.
- ३३) विद्यार्थ्यांनी दररोज तीन सुतपत्र पूर्ण वाचावीत. चानू घडामोडीचा अभ्यास विद्यार्थ्यांचा चांगला असला पाहिजे.
- ३४) कोणत्याही परीक्षेला, मुलाखतीला जाताना पूर्ण तयारी करून जावे. अर्धवट तयारी व ज्ञान घेऊन सभाजात फिरू नये.
- ३५) चांगल्या शिक्षकांचा आदर करा आणि त्यांच्या अनुभवाचा फायदा करून घ्या. त्यांच्याशी योग्यमाने मनन करा, तेच तुमचे मार्गदर्शक आहेत.
- ३६) आई-वडिलांच्या आज्ञेचे पालन करा, तेच तुमचे खरे शुभचिन्तक आहेत.
- ३७) विद्यार्थ्यांनी दरवर्षी कमीत कमी दोन अभ्यासासोबतचिक्त् पुस्तक विकत घ्यावीत व ती पूर्ण वाचून त्याचा फायदा करून घ्यावा. पुस्तक ही सुविचार संग्रह, व्यक्तीमत्त्व विकास, प्रेरणादायी, सामान्यज्ञान, इंग्लीश लिपिकांग, यशाचा व सुखी जीवनाचा मार्ग दाखवणारी अशा प्रकारची असावीत. या पुस्तकाचा दैनंदिन जीवनात छुपू फायदा होतो.
- ३८) विद्यार्थ्यांनी आयुष्यात कुठल्याच प्रकारचे व्यसन (मुट्या, तंबाखू, सिगारेट, दारू, इत्यादी) करू नये. शक्ति सुखाच्या भोसपानी रोधकातील दुःख ओढावून घेऊ नये. त्याची व्याजासहीत परतपेड करावी लागते.
- ३९) वरील मुद्यांचे सधोळ मार्गदर्शन पाहिजे असल्यास खालील दिलेल्या व्हॉट्स-अप नंबर वर संपर्क साधावा.



- शिक्षण - B.E., M.E., AMIE, LMISTE
- सकाळ धुनपत्रातून लाय्यो विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन
- भारतातील सर्वात मोठा सुविचार संग्रह 'विचारधन' (३००० प्रेरणादायी सुविचार) चे लेखक

- पंकज लल्लड अभियांत्रिकी महाविद्यालय बुलडाणा येथे मागील १० वर्षांत १३ विषय शिकवण्याचा आणि १०० कार्यक्रमांचा अनुभव
- मुंबई, पुणे, नाशिक, नागपूर, अमरावती, औरंगाबाद, अहमदनगर इत्यादी शहरांमध्ये व्याख्यानावर त्याची विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन

सर्व विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी आणि उच्चल भविष्यासाठी हार्दिक शुभेच्छा...

Mob. No. 9730822232 www.ganeshdeshmukh.in

सकाळ

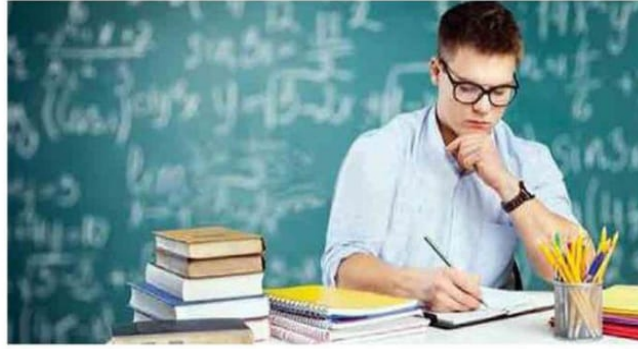
# विद्यार्थ्यांनी एकांतात राहून करावे स्वपरिक्षण

माणूस एकांतात असताना काय विचार करतो त्यावरून त्या माणसाच्या जीवनाची दिशा ठरते. सिकाम्या काळात जेव्हा माणसाच्या आजुबाजुला कोणीच नसते त्यावेळी जर माणसाच्या मनात सकारात्मक विचार येत असतो तर तो कायम सकारात्मक, चांगली कामे करतो आणि त्याच्या मनात नकारात्मक, विध्वंसक विचार येत असतील तर तो वाईट कामे करतो किंवा गुन्हेगारी वळतो.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

विद्यार्थ्यांनी दिवसातून अर्धा ते एक तास तरी एकांतात म्हणजे आवश्यक आहे. माणूस जेव्हा एकांतात राहतो तेव्हा तो



भविष्यात काय-काय करायचे याचे नियोजन करू शकतो. भुतकाळात काही चुका झाल्या असतील तर त्या का झाल्या त्या टाळता आल्या असल्या का, याची कारणमिमांसा तो करू शकतो. आपण केलेले वेळेचे नियोजन यशस्वीरित्या पार पडत आहे की, त्यामध्ये काही बदल करण्याची गरज आहे, याची तो आढावा घेऊ शकतो. दिवसभर थकलेले शरीर व मन या दोघांना एकांतात विश्रांती भेटू शकते. एकांतात माणसाला स्वतःचा संपूर्ण शोध घेता येतो. स्वतःची घरची आर्थिक परिस्थिती, इतर समस्या, या सर्वांसोबत राहून आपले ध्येय कसे गाठावे. याचेही तो नियोजन करू शकतो. या सर्व कारणांसाठी विद्यार्थ्यांनीच नव्हे तर प्रत्येक माणसाने दिवसातून काही वेळ एकांतात घालवणे आवश्यक आहे. ज्या टिकाणी तुम्हाला शांत वाटेल, मग ते एखादे मंदिर असेल, घराचे छत असेल, तुमची खोली असेल किंवा फिरायला

गेल्यावर एखादी जागा असेल त्या टिकाणी थोडावेळ शांत चिंतन करा. अंतर्मुख व्हा. स्वतःच्या ध्येयाविषयी चिंतन करा. स्वतःचे आत्मपरिक्षण करा. या एकांतामुळे मनाला एक विशिष्ट प्रकारची शक्ती प्राप्त होत असते आणि तुमच्या संपूर्ण व्यक्तीमत्त्वाचा विकास होत असतो. बरेच महाविद्यालयीन विद्यार्थी आज असे आहेत जे कधीच एकांतात राहत नाहीत. २४ तास त्यांच्या आजुबाजुला कोणातरी अस्तेच. विरोध करून होस्टेलवर राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांना खुपच कमी, एकांत भेटतो.

दिवसभर कॉलेजमध्ये राहतात. आणि सकाळ-संध्याकाळ त्यांच्या आजुबाजुला त्यांचे मित्र राहतात. अशावेळी कमीत-कमी झोपताना तरी काही मिनिटे आत्मपरिक्षण करावे आणि मगच झोपावे. विद्यार्थी मित्रांनी माणूस जगाला फसवू शकेल.परंतु तो स्वतःला फसवू शकत

नाही. तुम्ही आत्मपरिक्षण करून स्वतःशी प्रामाणिक राहाल आणि निष्ठेने वाटचाल कराल. तर एक ना एक दिवस निश्चित यशस्वी व्हाल. स्वतःचे प्रामाणिक कष्ट स्वतःला घडवू शकतात. याचा बोध दररोज एकांतात बसल्यावर होतो. एकांतात माणसाने स्वतःच्या स्वभावातील दोष ओळखून त्यांच्यावर नियंत्रण मिळवण्याचा प्रयत्न करत राहावा. तसेच दिवसभर विद्यार्थ्यांनी आपला मुंड कसा चांगला राहिल, याचीही काळजी घेत राहावी. विद्यार्थी मित्रांनी आपल्या मनात ती मानसिक आंदोलन चालत. त्याचा परिणाम आपल्या अभ्यासावर होत असतो. कधी-कधी एका गोष्टीचा रग विनाकारणच दुसऱ्या गोष्टीवर निघत असतो. हे अस प्रत्येक व्यक्तीच्या बाबतीत होत असते. परंतु हट्टुहट्टु संयमानी यावर नियंत्रण ठेवता येते. आपला मुंड नेहमी विद्यार्थ्यांनी सांभाळून ठेवायला हवा. सर्व विद्यार्थ्यांनी एक गोष्ट लक्षात ठेवा की, आपल शरीर, आपल मन, आजुबाजुच्या घटना, वातावरण, आपले मित्र, मंडळ, नातेवाईक या सर्वांचा परिणाम आपल्या मुंडवर आणि मनाच्या एकाग्रतेवर होत असतो. तेव्हा त्या संदर्भात अतिशय सतर्क रहा. मनाची एकाग्रता ढळू देऊ नका. कारण त्याच बळावर तुम्हाला या जगात यशस्वी होता, येणार आहे. स्वतःचा मुंड चांगला ठेवण्यासाठी किंवा बराच वेळ अभ्यास केल्यानंतर मेंदूला विश्रांती देण्यासाठी म्हणून छोटे मिटून तुमच्या आवडचे संगीत ऐकणे, लहान वाळाशी खेळणे, एखादे वाद्य वाजवणे, थोडे नित्याच्या साहित्यात भटकणे, घरातील इतर प्रकारची कामे करणे, बागकाम करणे, बकीच्यात फिरायला जाणे अशा काही क्रिया आपण करू शकतो.

लेखक हे विद्यार्थन पुस्तकाचे लेखक व सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.

(www.ganesh.deshmukh.in)



# सकाळ कलास रूम

सकाळ

अकोला, सोमवार  
२९ जानेवारी २०१८

४

परीक्षेची तयारी करणारे ७० टक्के विद्यार्थी कुठल्याच प्रकारचे अभ्यासाचे वेळापत्रक बनवत नाही आणि आपल्या सोयीनुसार व मुडनुसार वाटेल त्या दिवशी, वाटेल त्या विषयाचा अभ्यास करत राहतात. थोडक्यात विद्यार्थी जर स्पर्धा परीक्षेबाबत गंभीर नसेल आणि त्याची अधिकारी होण्याची तीव्र इच्छा नसेल तर तो अधिकारी होणारच नाही. आपल्या जवळील प्रत्येक मिनिट, प्रत्येक सेकंद आपल्याला अभ्यास करावा लागेल हे विद्यार्थ्यांना समजाणार नाही. म्हणजे खरोखरच विद्यार्थ्यांना जर अधिकारी व्हायचे असेल, तरच ते एक अभ्यासाचे आदर्श वेळापत्रक बनवल्यास स्पर्धा परीक्षेत यश मिळू शकेल.

## उत्कृष्ट वेळापत्रक ही तर परीक्षेची पहिली गरज

आवश्यक आहे. जे विद्यार्थी वेळापत्रकाशिवाय अभ्यास करतात, त्यांची स्पर्धा परीक्षेत उत्तीर्ण होण्याची शक्यता खूपच कमी असते. पदवीनंतरच्या स्पर्धा परीक्षा (एमपीएससी/यूपीएससी/इतर सर्व परीक्षा) किंवा दहावी/बारावीनंतरच्या प्रवेश परीक्षा (इंजिनिअरिंग/मेडिकल/इत्यादी) सुमारे लाखो विद्यार्थी देतात. एकूण उपलब्ध जागा फक्त दोन ते तीन हजार किंवा त्यापेक्षाही खूपच कमी असतात. सर्वप्रथम विद्यार्थ्याला आपण देत असणाऱ्या परीक्षेला किती विद्यार्थी बसणार आहेत आणि एकूण जागा किती आहेत, याचा अंदाज असणे अतिशय आवश्यक आहे. थोडक्यात आपण कुठल्या प्रकारच्या शर्यतीत धावत आहोत. हे विद्यार्थ्यांना पहिल्याच दिवशी माहिती पाहिजे. स्पर्धा परीक्षेला असणारे एकूण विषयांचे सोपे, कठीण, साधारण अशा तीन प्रकारामध्ये विभाजन करावे. आजपासून परीक्षेच्या दिवसांपर्यंत कॅलेंडर घेऊन किती दिवस उपलब्ध आहेत. हे विद्यार्थ्यांनी मोजावे. त्या दिवसापैकी पूर्ण सुट्टीचे (रविवार/इतर सुट्ट्या) आणि कॉलेजचे/कॉचिंग क्लासचे दिवस किती शिल्लक आहेत, याचा आढावा घ्यावा. पूर्ण सुट्टीच्या दिवशी १४ तास आणि कॉलेजच्या दिवशी पाच तास असा गुणाकार करून आजपासून माझ्या स्पर्धा परीक्षेला किती तास बाकी आहेत हे विद्यार्थ्यांनी मोजावे. प्रत्येक विषयाचा एकूण अभ्यास म्हणजे एकूण प्रश्न किंवा एकूण पान किंवा एकूण घडे किती आहेत व अंदाजे त्याच्या अभ्यासाला किती तास लागतील, हे प्रत्येक विषयाचे आपल्या कुवतीनुसार/बुद्धिमत्तेनुसार विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे स्वतःच ठरवायचे. कारण प्रत्येक विद्यार्थ्याला स्वतःच्या अभ्यासाला लागणारा वेळ माहिती पाहिजे. दुसऱ्या विद्यार्थ्यांचे अभ्यासाचे वेळापत्रक हे तुम्हाला लागू होईलच किंवा तुमच्यासाठी ते उत्कृष्ट होईलच याची गॅरंटी नाही. अपराप्रकारे परीक्षेसाठी एकूण शिल्लक असणारे तास आणि एकूण विषयाचा संपूर्ण असे एक जन्वो वेळापत्रक विद्यार्थ्यांनी बनवावे. बाजारामध्ये स्टडी प्लॅनरही विकत मिळतात किंवा विद्यार्थी ते घरीसुद्धा बनवू शकतात. स्टडी प्लॅनर म्हणजे जसे आपले कॉलेजचे वेळापत्रक असते. तसेच आपले अभ्यासाचे वेळापत्रक बनवायचे. त्यामध्ये दोन-दोन तासाचे स्ट्रॉट्स असतात. विद्यार्थी त्या स्ट्रॉट्समध्ये विषयांचे नाव टाकून संपूर्ण वर्षभराचे (जानेवारी ते डिसेंबर) असे वेळापत्रक

तयार करू शकतात. वेळापत्रकामध्ये काठीण्य पातळीनुसार प्रत्येक कठीण विषयाला तीन वेळेस रिव्हिजन आणि सोप्या विषयांना/साधारण विषयांना दोन वेळेस रिव्हिजन अशी तरतूद काही विशिष्ट दिवशी करून देवावी. कारण सुरू असलेल्या अभ्यासाला महिन्यातून किंवा आठवड्यातून रिव्हिजन करत राहणे अतिशय आवश्यक आहे. खूप विद्यार्थी अभ्यास खूप करतात. पण, रिव्हिजन खूप कमी करतात. त्यामुळे परीक्षेत अर्ध्याच गोष्टी आठवतात. अभ्यासाचे वेळापत्रक तयार करणे ही तर अतिशय सोपी गोष्ट आहे. पण, सर्वात कठीण जर विद्यार्थ्यांसाठी काही असेल, तर ते म्हणजे तयार केलेले वेळापत्रक अंमलात आणणे. वेळापत्रकामध्ये विद्यार्थ्यांनी एका महिन्यात २७ दिवस घरावे. तीन दिवस अनपेक्षित गोष्टींसाठी (लग्न, आजारपण इत्यादी) गोष्टींसाठी सोडून द्यावेत. भविष्यात या वेळेचा उपयोग रिव्हिजनसाठी होऊ शकतो. कोणत्याच परिस्थितीत अभ्यासाच्या वेळापत्रकामध्ये पाच ते दहा टक्क्यांपेक्षा जास्त बदल होणार नाही, याची विद्यार्थ्यांनी सतत काळजी घ्यावी. वेळापत्रक जर कोलमडले तर आपण परीक्षेत अपयशी होणार हे विद्यार्थ्यांनी घरीच स्वतः समजून घ्यावे. वेळापत्रकाची अंमलबजावणी म्हणजे परीक्षेत हमखास यश विद्यार्थ्यांचे ध्येय मोठे असतील आणि दिवसातून चार वेळेस त्याला आठवत असेल की मला अधिकारी व्हायचे किंवा माझा मेडिकल. इंजिनिअरिंगला चांगल्या कॉलेजमध्ये प्रवेश व्हायलाच हवा तर आणि तरच तुमचे अभ्यासाचे वेळापत्रक कोलमडणार नाही. तुमचा प्रत्येक मिनिट हा अभ्यासासाठी आणि उच्चल मविषयासाठी वापरला जाईल. स्पर्धा परीक्षेची किंवा विशिष्ट प्रवेश परीक्षेची तयारी कमीत-कमी दोन वर्षे अगोदर सुरू करावी. म्हणजे दोन वर्षांचे एक जन्वो वेळापत्रक बनवून अभ्यास केल्यास तुम्ही जगातील कोणत्याही परीक्षा पास होऊ शकता. वेळेचे महत्त्व विषय खूप मोठा असल्यामुळे उर्वरित भाग सर्वांनी पुढील सोमवारी वाचावा.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

काही विद्यार्थी अभ्यास करतात; पण पाहिजे तेवढा वेळ रिव्हिजनला (उजळणी) देत नाहीत. काही विद्यार्थी एक ते दोन महिने अभ्यास करून राज्यपातळीवरच्या किंवा देशपातळीवरच्या स्पर्धा परीक्षा उत्तीर्ण होण्याचे स्वप्न पाहतात. काही विद्यार्थी फक्त एक ते दोन महिने अभ्यास करून राज्य किंवा देश पातळीवरच्या स्पर्धा परीक्षा उत्तीर्ण होण्याचे स्वप्न पाहत राहतात. काही विद्यार्थी नोकरी करून परीक्षा आली की एक महिना अभ्यास करून परीक्षा देत राहतात. काही पदवीनंतर सर्व जण स्पर्धा परीक्षेची तयारी करतात, म्हणून आपणही केली पाहिजे म्हणून स्पर्धा परीक्षेचे महागडे कोचिंग क्लास लावतात व घरी काहीच अभ्यास करत नाही. चांगल्या मार्गदर्शनासाठी कोचिंग क्लास लावणे काही चुकीचे नाही. पण, घरी जर सलग अभ्यास केला नाही, तर कुठल्याच परीक्षेत यश मिळणार नाही. स्पर्धा परीक्षेची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी सर्वप्रथम आपले अभ्यासाचे एक आदर्श वेळापत्रक बनवून ते १०० टक्के अंमलात आणणे अतिशय

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३००१२२३२.)





# कलास रूम

सकाळ

अकोला, सोमवार  
१५ जानेवारी २०१८

४

## मनाची एकाग्रता ही तर अभ्यासाची पहिली अट

न थकता अविरतपणे संपूर्ण शारीरिक आणि मानसिक शक्ती एकाच गोष्टीवर केंद्रित करणे ही यशासाठी लागणारी पहिली अट आहे. या जगात सर्वात अस्थिर आणि चंचल जर काही असेल तर ते म्हणजे माणसाचे मन, आताच्या सेकंदाला भारतात, पुढच्या सेकंदाला अमेरिकेत, त्याच्या पुढच्या सेकंदाला अजून, दुसऱ्या देशात आणि त्याच्या पुढच्या सेकंदाला पुन्हा आपल्या घरात, असा संपूर्ण जगाचा प्रवास काही सेकंदात पूर्ण करणे हे फक्त माणसाच्या मनालाच शक्य आहे. मन हे अतिशय वेगवान आणि चंचल आहे. त्यामुळे या मनाला एकाग्र करणे हे खरोखरच एक आव्हान आहे. म्हणूनच म्हणतात की 'ज्याने मन जिंकले त्याने जग जिंकले.'



परीक्षेत चांगले गुण मिळवता येत नाही. कारण एक तास अभ्यास करणे, त्यानंतर दोन तास टीव्ही पाहणे, पुन्हा अर्धा तास अभ्यास करणे, त्यानंतर तीन तास बाहेर फिरायला जाणे, पुन्हा एक तास अभ्यास करणे, पुन्हा पुढचे दोन दिवस अभ्यास न करणे अशा तुटत-तुटत पद्धतीने अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी केलेल्या अभ्यास त्यांच्या जास्त वेळ लक्षात राहत नाही व परीक्षेत बऱ्याचदा त्यांना अर्धच उत्तर आटवते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी एकदा अभ्यासाला बसल्यानंतर कमीतकमी तीन तास जोगेवरून उठू नये. पाणी पियेण्यासाठीही विद्यार्थ्यांनी उठू नये. (आवश्यक असल्यास पाण्याची बॉटल सोबत ठेवावी.) अभ्यास करताना वारंवार उठणे असे जर विद्यार्थ्यांना वाटत असेल तर आपण अभ्यासातून नाही तर संपूर्ण जीवनातूनच उठावर आहोत, हे विद्यार्थ्यांनी समजून घ्यावे. आता फक्त शारीरिक दृष्ट्या बसून चालणार नाही, तर मानसिकदृष्ट्याही त्या अभ्यासोबत एकरूप होणे आवश्यक आहे. त्यालाच आपण म्हणतो मनाची एकाग्रता. मनाची एकाग्रता वाढवण्यासाठी विद्यार्थी ध्यान करू शकतात. काही विद्यार्थी प्राणायाम, योगासनेही करतात. काही विद्यार्थी त्राटक सुद्धा करतात. त्राटक या प्रक्रियेमध्ये अंधार खोलीमध्ये एक मेणबत्ती साधारणतः चार ते पाच फूट अंतरावर ठेवून तिच्या ज्योतीकडे सरला डोळे बंद न करता डोळ्यातून पाणी येईपर्यंत बघत राहावे लागते. जमिनीवर बसून व मेणबत्ती डोळ्याच्या उंचीवर ठेवून ही प्रक्रिया विद्यार्थी दिवसातून दोन वेळेस करतात. मेणबत्तीच्या ऐजजी भिंतीवर एखादा काळा ठिपका ठेवूनही त्यावर लक्ष केंद्रित करता येऊ शकते. मनाची एकाग्रता वाढविण्यासाठी त्राटक सारख्या अनेक पद्धती इंटरनेटवर उपलब्ध आहेत. या सर्व पद्धतींचा फायदा, तोटा, नेमकी प्रक्रिया काय आहे, याचा समज आभ्यास करूनच कोणती प्रक्रिया करायची हा निर्णय विद्यार्थ्यांनी स्वतः घ्यावा. मुळात ध्येयस्थिती हा अभ्यासात एकाग्रता वाढवण्याचा सर्वात महत्त्वाचा आणि प्रभावी मुद्दा आहे. विद्यार्थ्यांचे ध्येय आणि स्वप्न जर मोठे असतील तर अभ्यास करताना मन अगदी सहजपणे एकाग्र होते.

ध्येय मोठे असले की अभ्यास करण्याची इच्छा होते. इच्छाशक्तीतून एकाग्रता वाढते. एकाग्रतेतून अभ्यास करण्याची क्षमता वाढते, क्षमतेतून आत्मविश्वास वाढतो व आत्मविश्वातून परीक्षेत यश मिळवता येते आणि स्वतःचे एक मोठे विश्व निर्माण करता येते. त्यामुळे ध्येयनिर्मिती एकाग्रता, इच्छाशक्ती, क्षमता, आत्मविश्वास, यश ह्या सर्व बाबी एकमेकांशी अतिशय जवळून निगडित आहेत. यांना वेगवेगळे करता येत नाही.

एकाग्रता वाढवण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी अभ्यासाची एक जागा निश्चित करावी, वारंवार अभ्यासाची जागा बदलू नये, म्हणजे तुमचे त्या जागेवर आल्यावर आपोआपच अभ्यासात लक्ष लागण्यास लागते. एका वेळी एकच काम करावे टीव्ही लागला आहे, रेडिओवर कॉमिडी चालू आहे, बैठकीत पाहण्याच्या गप्पा रंगलेल्या आहेत, अशा ठिकाणी अभ्यास होत नसतो. अभ्यासाची खोली स्वच्छ व निटनेटकी असावी. त्याठिकाणी अभ्यासक्रमातील आकृत्या, सूत्रे, नियम, तत्त्वे इत्यादींचे तक्ते लावल्यास अभ्यासाला मदत होते आणि त्या ठिकाणावरून ओढ निर्माण होते. एखादी सुगंधी अगरबत्ती देखील विद्यार्थ्यांनी लावू शकतात. जेणेकरून अभ्यासाच्या खोलतेत वातावरण प्रयत्न राहील. अभ्यासाला बसल्यावर विद्यार्थ्यांच्या मनात कुठल्याच प्रकारचा क्रोध, भय, हेप असू नये, कारण हे सर्व मनाच्या एकाग्रतेला मारक आहेत. बऱ्याच विद्यार्थ्यांना मोबाईल, टीव्ही इत्यादी जणू काही व्यसनच असते. अभ्यास करताना जर मोबाईल वाजूला असेल आणि विद्यार्थ्यांला जर सांगितले की दोन तास मोबाईलला हात लावण्याचा नाही तर हे देखील काही विद्यार्थ्यांना शक्य होणार नाही. त्यामुळे टीव्ही, मोबाईल इत्यादींपासून दूर राहण्याचा सरावच विद्यार्थ्यांनी करावा.

सिनेमा पाहणे, क्रिकेट मॅच पाहणे, सहलेला जाणे या गोष्टींसाठी मनाची एकाग्रता विद्यार्थ्यांना करावी लागत नाही. कारण या गोष्टी त्यांना आवडतात म्हणजेच आवडत्या गोष्टी करताना मनाची एकाग्रता कायला जास्त त्रास होत नाही. त्यामुळे अभ्यासासाठी विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या आवडत्या गोष्टीमध्ये टाकणे आवश्यक आहे. आणि जणू काही अभ्यास हा आपला छंदच आहे, असे समजून जास्तीत जास्त अभ्यास करावा. अन्यथा अभ्यास हा जर कायम नावड्या असला तर मनाची एकाग्रता कधीच होणार नाही. मनाची एकाग्रता असेल तर कमी वेळात जास्त अभ्यास होतो, केलेल्या अभ्यास दीर्घकाळ टिकतो, परीक्षेची भीती वाटत नाही. एकाग्रता ही प्रयत्नसाध्य अशी सिद्धी आहे. मनाची एकाग्रता झाल्याशिवाय मॅट्रु कामाला सुरुवात करत नाही. नवीन शिकण्याची व ज्ञान मिळविण्याची इच्छा विद्यार्थ्यांमध्ये कायम असावी म्हणजे मन सहज एकाग्र होते. विद्यार्थ्यांनी, पालकांनी, शिक्षकांनी हा सरत दर सोमवारी वाचवा. एका आठवड्यात फक्त एकाच मुद्यावर चर्चा होत असते. सर्व विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी हार्दिक शुभेच्छा.

लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.

मो. नं. ९७३०८२२३२२.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

मन जिंकणे म्हणजे स्वतःच्या मनावर नियंत्रण मिळवणे विद्यार्थ्यांना जर मनाची एकाग्रता करता आली नाही तर त्यांना अभ्यासात आणि पर्यायाने कोणत्याच परीक्षेत यश मिळवता येत नाही. तुम्ही किती वेळ अभ्यास करता यापेक्षा तुम्ही किती एकाग्रतेने अभ्यास करा हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. खूप विद्यार्थ्यांना सलग अभ्यास करता येत नाही. बरेच विद्यार्थी एका तासापेक्षा जास्त वेळ एका जागेवर बसू शकत नाही. बरेच विद्यार्थी दर अर्ध्या तासानंतर जोगेवरून उठून १५ ते २० मिनिटांचा ब्रेक घेतात. एकंदरीत हे विद्यार्थी अभ्यास खूप करतात; पण तो अभ्यास एकाग्र मनाने केलेलाच नसतो. परिणामी त्यांना

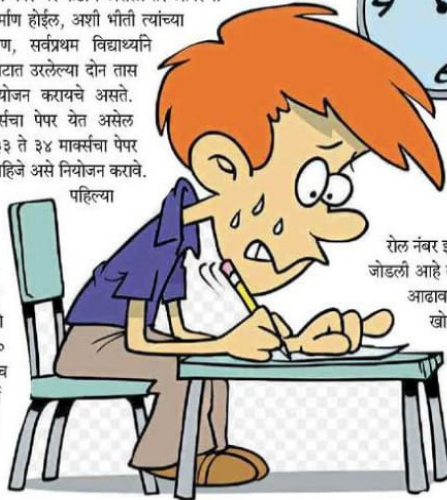
जोगेवरून उठून १५ ते २० मिनिटांचा ब्रेक घेतात. एकंदरीत हे विद्यार्थी अभ्यास खूप करतात; पण तो अभ्यास एकाग्र मनाने केलेलाच नसतो. परिणामी त्यांना



बऱ्याच विद्यार्थ्यांची सतत तक्रार असते की, मला संपूर्ण पेपर सोडविता येत होता पण वेळच पुरला नाही किंवा बरेच विद्यार्थी असे असतात की, तीन तासाचा पेपर असेल तर एक किंवा दोन तास पेपर लिहितात आणि बाकीचा पेपर सोडविता येत नाही म्हणून उठून हॉलबाहेर चालले जातात. पण, हुशार विद्यार्थी ज्यांचा अभ्यास चांगला झालेला आहे ते संपूर्ण पेपर बरोबर तीन तासात व्यवस्थित सोडवितात आणि चांगले मार्क्सही मिळवितात. हुशार विद्यार्थी कधीच वेळ पुरला नाही, अशी तक्रार करीत नाही. तो उपलब्ध असलेला संपूर्ण वेळ व्यवस्थित वापरतो आणि काटेकोरपणे विशिष्ट मार्कासाठी विशिष्ट वेळ असे परीक्षेत नियोजन करतो.

## परीक्षेतील प्रत्येक मिनिटाचे नियोजन अभ्यासाएवढेच महत्त्वाचे

ते दोन तासात उठून काढत नाहीत. कारण काही विद्यार्थ्यांना वाटते की पाच मिनिटे वाया जायला नको किंवा काही विद्यार्थी भौतीपोटी पूर्ण प्रश्न वाचून काढत नाही. पेपर जर कठीण असला तर आपल्या मनावर दडपण निर्माण होईल, अशी भीती त्यांच्या मनात असते. पण, सर्वप्रथम विद्यार्थ्यांनी पहिल्या पाच मिनिटात उरलेल्या दोन तास ५५ मिनिटांचे नियोजन करायचे असते. संपूर्ण १०० मार्क्सचा पेपर येत असेल तर एका तासात ३३ ते ३४ मार्क्सचा पेपर सोडवून झालाच पाहिजे असे नियोजन करावे. हे नियोजन पहिल्या मिनिटापासून नसेल, तर मग १०० पैकी ८० ते ८५ मार्क्सचा पेपर सोडवून होतो आणि १५ ते २० मार्क्सचे लिहायचेच राहून जाते. संपूर्ण पेपर सोडवता येत असताना वेळ न पुरणे हे खरोखरच मुर्खपणाचे लक्षण आहे आणि त्याला उपाय म्हणजे वेळेचे नियोजन आहे. २० मार्क्सचे न लिहिल्यामुळे तुम्हाला जे काही मार्क्स मिळतील ते फक्त ८० पैकी असतील. थोडक्यात जास्त मार्क्स मिळविण्यासाठी जास्त मार्कांचा पेपर सोडविणे आवश्यक आहे. त्यासाठी कोणता प्रश्न किती मार्कासाठी विचारला आहे हेदेखील लक्षात घेणे आवश्यक आहे. कमी मार्कासाठी विचारलेल्या प्रश्नांचे उत्तर हे जास्त लांबलचक लिहत बसू नये आणि जास्त मार्कासाठी विचारलेल्या प्रश्नांचे उत्तर थोडक्यात लिहू नये. या दोन गोष्टी जर तीन तास सांभाळल्या तरच तुम्हाला मिळणारे एकूण मार्क्स वाढतील.



पहिले पाच मिनिटे प्रश्नपत्रिका वाचण्यासाठी आणि शेवटचे पाच मिनिटे उत्तरपत्रिका वाचण्यासाठी द्यावीत. शेवटच्या पाच मिनिटात आपण लिहिलेल्या प्रश्नांची उत्तरे एकदा पुन्हा तपासून पहावीत. प्रश्न क्रमांक व्यवस्थित लिहिला आहे की नाही, हेही तपासून पहावे. तसेच शेवटच्या पाच मिनिटांमध्ये संपूर्ण उत्तरपत्रिकेतील उत्तरांमधील महत्त्वाच्या शब्दांना अधोरेखित करावे. गणित असतील तर मिळालेल्या शेवटच्या उत्तराला चौकोन टाकावेत. कोणता प्रश्न लिहायचा राहिला का हे तपासून घ्यावे. पुरवणी असल्यास त्यावर आपला रोल नंबर इत्यादी माहिती व्यवस्थित भरून ती मुख्य उत्तरपत्रिकेला जोडली आहे का इत्यादी प्रकारच्या गोष्टींचा शेवटच्या पाच मिनिटात आढावा घ्यावा. परीक्षेसाठी लागणारे साहित्य पेन, पेन्सिल, खोडखर, स्केल इत्यादी हे विद्यार्थ्यांनी घरीच घेऊन जावे.

परीक्षा हॉलमध्ये इतरांना ते मागू नये. या सर्व गोष्टी बोर्ड परीक्षा, विद्यापीठाच्या नियमित परीक्षांसाठी लागू आहेत. स्पर्धा परीक्षा किंवा इतर कोणतीही वस्तुनिष्ठ परीक्षा असल्यास संपूर्ण प्रश्नपत्रिका वाचणे अपेक्षित नाही. यात फक्त दोबळमानाने दोन तासात १०० प्रश्न सोडवायचे असतील, तर अर्ध्या तासात आपले २५ प्रश्न झालेच पाहिजे असा एक अंदाज विद्यार्थ्यांनी परीक्षेच्या दोन तासात घेत राहावा. म्हणजे आयपण केलेला अभ्यास हा विशिष्ट वेळेत उत्तरपत्रिकेमध्ये लिहून दाखविणे हीसुद्धा एक कलाच आहे. आणि अभ्यास जर चांगला झाला असेल तरच संपूर्ण प्रश्न सोडविता येतात. म्हणूनच म्हटलेले आहे की, परीक्षेतील प्रत्येक मिनिटाचे नियोजन हेही अभ्यासाच्या नियोजनाएवढेच महत्त्वाचे आहे. सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालकांनी हे सदर दर सोमवारी वाचावे.

लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३०८२२२३२

सर्वप्रथम विद्यार्थ्यांनी कोणत्याही विषयाची प्रश्नपत्रिका परीक्षेत ह्याती आल्यावर पाच मिनिटे ती संपूर्ण प्रश्नपत्रिका वाचून काढावी.



सक्राळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

आपल्याला एकूण प्रश्नांपैकी किती प्रश्न सोडवता येतात किंवा येत नाहीत याचा संपूर्ण आढावा घ्यावा. उदाहरणार्थ एकूण १२ प्रश्नांपैकी विद्यार्थ्याला जर आठच प्रश्न सोडविता येत असतील आणि बाकीचे प्रश्न जर तो सोडविणारच नसेल किंवा ते सोडविण्याचा प्रयत्नही करणार नसेल, तर त्याने परीक्षेचा संपूर्ण वेळ (उदा. तीन तास वगैरे) वापरून हे आठ प्रश्न अशा पद्धतीने व्यवस्थित सोडवावे किंवा लिहावे जेणेकरून त्या आठ प्रश्नांमध्ये त्याचा एकही मार्क कमी व्हायला नको, आकृत्या निटनेटक्या व मोठ्या काढाव्यात, आकृतीला चौकोन करून त्याखाली आकृतीचे नाव लिहावे, आकृतीमधील सर्व घटकांचे नाव ठळक अक्षरात लिहावे, हस्ताक्षर सुंदर काढावे इत्यादी सर्व गोष्टी कराव्यात म्हणजे पेपर तपासणाऱ्या शिक्षकाला तुमचे जास्त मार्क्स कमी करता येणार नाहीत. बरेच विद्यार्थी १२ पैकी आठच प्रश्न घाईचाईत सोडवितात आणि एक

# कलास्य रूम

सकाळ

आकोला, सोमवार  
१५ जानेवारी २०१८

४

## मनाची एकाग्रता ही तर अभ्यासाची पहिली अट

न थकता अविरतपणे संपूर्ण शारीरिक आणि मानसिक शक्ती एकाच गोष्टीवर केंद्रित करणे ही यशासाठी लागमारी पहिली अट आहे. या जगात सर्वांत अस्थिर आणि चंचल जर काही असेल तर ते म्हणजे माणसाचे मन, आताच्या सेकंदाला भारतात, पुढच्या सेकंदाला अमेरिकेत, त्याच्या पुढच्या सेकंदाला अजून, दुसऱ्या देशात आणि त्याच्या पुढच्या सेकंदाला पुन्हा आपल्या घरात, असा संपूर्ण जगाचा प्रवास काही सेकंदात पूर्ण करणे हे फक्त माणसाच्या मनालाच शक्य आहे. मन हे अतिशय वेगवान आणि चंचल आहे. त्यामुळे या मनाला एकाग्र करणे हे खरोखरच एक आव्हान आहे. म्हणूनच म्हणतात की 'ज्याने मन जिंकले त्याने जग जिंकले.'



परीक्षेत चांगले गुण मिळवता येत नाही. कारण एक तास अभ्यास करणे, त्यानंतर दोन तास टीव्ही पाहणे, पुन्हा अर्धा तास अभ्यास करणे, त्यानंतर तीन तास बाहेर फिरायला जाणे, पुन्हा एक तास अभ्यास करणे, पुन्हा पुढचे दोन दिवस अभ्यास न करणे अशा तुटत-तुटत पध्दतीने अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी केलेला अभ्यास त्यांच्या जास्त वेळ लक्षात राहत नाही व परीक्षेत बऱ्याचदा त्यांना अर्धच उत्तर आढवते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी एकदा अभ्यासाला बसल्यानंतर कमीतकमी तीन तास जागेवरून उठू नये. पाणी पिन्यासाठीही विद्यार्थ्यांनी उठू नये. (आवश्यक असल्यास पाण्याची बॉटल सोबत ठेवावी.) अभ्यास करताना वारंवार उठावे असे जर विद्यार्थ्यांना वाटत असेल तर आपण अभ्यासातून नाही तर संपूर्ण जीवनातूनच उठणार आहोत, हे विद्यार्थ्यांनी समजून घ्यावे. आता फक्त शारीरिक दृष्ट्या बसून चालणार नाही, तर मानसिकदृष्ट्याही त्या अभ्यासोक्त एकरूप होणे आवश्यक आहे. त्यालाच आपण म्हणतो मनाची एकाग्रता. मनाची एकाग्रता वाढवण्यासाठी विद्यार्थ्यां ध्यान करू शकतात. काही विद्यार्थी प्राणायाम, योगासनेही करतात. काही विद्यार्थी त्राटक सुद्धा करतात. त्राटक या प्रक्रियेमध्ये अंधार खोलीमध्ये एक मेणबत्ती साधारणतः चार ते पाच फूट अंतरावर ठेवून तिच्या ज्योतीकडे सरुला डोळे बंद न करता डोळ्यातून पाणी येईपर्यंत बसत राहणे लागते. जमिनीवर बसून व मेणबत्ती डोळ्याच्या उंचीवर ठेवून ही प्रक्रिया विद्यार्थी दिवसातून दोन वेळेस करतात. मेणबत्तीच्या ऐवजी भिंतीवर एखादा काळा टिपका ठेवूनही त्यावर लक्ष केंद्रित करता येऊ शकते. मनाची एकाग्रता वाढविण्यासाठी त्राटक सारख्या अनेक पध्दती इंटरनेटवर उपलब्ध आहेत. या सर्व पध्दतींचा फायदा, तोटा, नेमकी प्रक्रिया काय आहे, याचा समजा अभ्यास करूनच कोणता प्रक्रिया करायची हा निर्णय विद्यार्थ्यांनी स्वतः घ्यावा. मुळात ध्येयस्थिती हा अभ्यासात एकाग्रता वाढवण्याचा सर्वांत महत्त्वाचा आणि प्रभावी मुद्दा आहे. विद्यार्थ्यांचे ध्येय आणि स्वप्न जर मोठे असेल तर अभ्यास करताना मन अगदी सहजपणे एकाग्र होते.

ध्येय मोठे असेल की अभ्यास करण्याची इच्छा होते. इच्छाशक्तीतून एकाग्रता वाढते. एकाग्रतेतून अभ्यास करण्याची क्षमता वाढते, क्षमतेतून आत्मविश्वास वाढतो व आत्मविश्वातून परीक्षेत यश मिळवता येते आणि स्वतःचे एक मोठे विश्व निर्माण करता येते. त्यामुळे ध्येयनिर्मिती एकाग्रता, इच्छाशक्ती, क्षमता, आत्मविश्वास, यश ह्या सर्व बाबी एकमेकांशी अतिशय जवळून निगडित आहेत. यांना वेगवेगळे करता येत नाही.

एकाग्रता वाढवण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी अभ्यासाची एक जागा निश्चित करावी, वारंवार अभ्यासाची जागा बदलू नये, म्हणजे तुमचे त्या जागेवर आल्यावर आपोआपच अभ्यासात लक्ष लागायला लागते. एका वेळी एकच काम करावे टीव्ही लागला आहे, रेडिओवर काँग्रेटो चालू आहे, बैठकीत पाहण्याच्या गप्पा रंगलेल्या आहेत, अशा ठिकाणी अभ्यास होत नसतो. अभ्यासाची खोली स्वच्छ व निटनेटकी असावी. त्याठिकाणी अभ्यासक्रमातील आकृष्या, सूत्रे, नियम, तत्त्वे इत्यादींचे तक्ते लावल्यास अभ्यासाला मदत होते आणि त्या ठिकाणाबद्दल ओढ निर्माण होते. एखादी सुराणी अपरवती देखील विद्यार्थी लावू शकतात. जेणेकरून अभ्यासाच्या खोलीत वातावरण प्रयत्न राहील. अभ्यासाला बसल्यावर विद्यार्थ्यांच्या मनात कुठल्याच प्रकारचा क्रोध, भय, द्वेष असू नये, कारण हे सर्व मनाच्या एकाग्रतेला मारक आहेत. बऱ्याच विद्यार्थ्यांना मोबाईल, टीव्ही इत्यादी जणू काही व्यसनच असते. अभ्यास करताना जर मोबाईल वाजुल असेल आणि विद्यार्थ्यांला जर सांगितले की दोन तास मोबाईलला हात लावण्याची नाही तर हे देखील काही विद्यार्थ्यांना शक्य होणार नाही. त्यामुळे टीव्ही, मोबाईल इत्यादीपासून दूर राहण्याचा सरावच विद्यार्थ्यांनी करावा.

सिनेमा पाहणे, क्रिकेट मॅच पाहणे, सहलीला जाणे या गोष्टींसाठी मनाची एकाग्रता विद्यार्थ्यांना करावी लागत नाही. कारण या गोष्टी त्यांना आवडतात म्हणजेच आवडत्या गोष्टी करतात मनाची एकाग्रता करायला जास्त त्रास होत नाही. त्यामुळे अभ्यासाही विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या आवडत्या गोष्टीमध्ये टाकणे आवश्यक आहे. आणि जणू काही अभ्यास हा आपला छंदच आहे, असे समजून जास्त जास्त अभ्यास करावा. अभ्यास अभ्यास हा जर कायम नावडता असला तर मनाची एकाग्रता कधीच होणार नाही. मनाची एकाग्रता असेल तर कमी वेळेत जास्त अभ्यास होतो, केलेला अभ्यास दीर्घकाळ टिकतो, परीक्षेची भीती वाटत नाही. एकाग्रता ही प्रयत्नसाध्य अशी सिद्धी आहे. मनाची एकाग्रता ज्ञान्यशिवाय मेदू कामाला सुरुवातच करत नाही. नवीन शिकण्याची व ज्ञान मिळविण्याची इच्छा विद्यार्थ्यांमध्ये कायम असावी म्हणजे मन सहज एकाग्र होते. विद्यार्थ्यांनी, पालकांनी, शिक्षकांनी हा सद्दर दूर संभवारी वाचवा. एका आठवड्यात फक्त एकाच मुद्यावर चर्चा होत असते. सर्व विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी हार्दिक शुभेच्छा.

लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.

मो. नं. ९७३०८२२२३२.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्र. गणेश देशमुख

मन जिंकणे म्हणजे स्वतःच्या मनावर नियंत्रण मिळवणे विद्यार्थ्यांना जर मनाची एकाग्रता करता आली नाही तर त्यांना अभ्यासात आणि पर्यायाने कोणत्याच परीक्षेत यश मिळवता येत नाही. तुम्ही किती वेळ अभ्यास करता यापेक्षा तुम्ही किती एकाग्रतेने अभ्यास करता हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. खूप विद्यार्थ्यांना सलग अभ्यास करता येत नाही. बरेच विद्यार्थी एका तासापेक्षा जास्त वेळ एका जागेवर बसूच शकत नाही. बरेच विद्यार्थी दर अर्ध्या तासानंतर जागेवरून उठून १५ ते २० मिनिटांचा ब्रेक घेतात. एकंदरीत हे विद्यार्थी अभ्यास खूप करतात; पण तो अभ्यास एकाग्र मनाने केलेलाच नसतो. परिणामी त्यांना

# शिक्षणातील प्रत्येक वर्ष हे लाखमोलाचेच



इयत्ता आठवी ते बारावीपर्यंतच्या बऱ्याच विद्यार्थ्यांना वेळेचे खूप जास्त महत्त्व नसते. त्यांचे वय कमी असल्यामुळे त्यांना एका तासाची किंवा एका वर्षाचीही खूप किंमत नसते.

पण, वयाच्या पंचविशीनंतर त्यांनी वाया घातलेला वेळ व वाया गेलेले वर्ष याची आयुष्यभर त्यांना जाणीव होते. कदाचित आपण शालेय-महाविद्यालयीन जीवनात टाईमपास केला नसता, तर आज आपण खूप चांगल्या ठिकाणी असतो, असा पश्चातापच हे लोक कायम आयुष्यभर करत राहतात. म्हणूनच विद्यार्थ्यांनी आणि त्यांच्या पालकांनी आपले इयत्ता पहिलीपासून पदवीपर्यंत एकही वर्ष वाया जाणार नाही याची सतत काळजी घेत राहावी.

बरेच विद्यार्थी दहावीत-बारावीत झुंप घेतात किंवा बारावीनंतर अभियांत्रिकी-वैद्यकीय प्रवेश परीक्षा पुन्हा एक वर्ष अभ्यास करून देतात. विद्यार्थी मित्रांनी, एक वर्ष म्हणजे फक्त ३६५ दिवस असतात, तर त्या ३६५ दिवसांत येणाऱ्या नवीन संधी असतात. बारावी सायन्सनंतर एक वर्ष पुन्हा तयारीसाठी वाया जाऊ नये, यासाठी अकरावी व बारावीची सुरु असतानाच प्रत्येक तासाचे संपूर्ण दोन वर्षांचे वेळापत्रक तयार करावे लागते. काही मोठ्या शहरांमध्ये आठव्या वर्गापासूनच एनईईटी, जीईई इत्यादी परीक्षेचा अभ्यास म्हणून फाउंडेशन कोर्सेस सुरु करतात. अशा प्रकारच्या कोर्समधून विद्यार्थ्यांना सलग चार ते पाच वर्षे अभ्यासाला मार्गदर्शन भेटते व बारावीनंतर पुन्हा एक वर्ष वाया घालवण्याची गरज पडत नाही. पालकांनीही आठवीपासूनच आपल्या पाल्याच्या करिअरबाबत गंभीर होऊन योग्य माहिती घेऊन फाउंडेशन कोर्ससचा फायदा करून घ्यावा. अभियांत्रिकी किंवा वैद्यकीय किंवा इतर कोणत्याही व्यवसायिक अभ्यासक्रमामध्ये एका वर्षाचे अतिशय महत्त्व आहे. एक वर्ष अभियांत्रिकी शिक्षण उशिरा झाल्यास एका महिन्याचा कर्मात-कमी (साधारण विद्यार्थी गृहित धरल्यास) पणार २५ हजार रुपये या अनुषंगाने वर्षाचे तीन लाख रुपयांचे नुकसान सहज होते. हे नुकसान जर आपण त्याच्या नोकरीचे पहिले वर्ष धरले तर तीन लाख आहे. पण, वर्ष वाया गेल्यामुळे उदाहरणार्थ ३५ च्या एवजी तो माणूस ३४ वर्षेच नोकरी करणार आहे. म्हणजे आपण



संवाद अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख



जर त्याचे नोकरीचे शेवटचे वर्ष जर गृहित धरले तर कदाचित ९० ते ९५ लाख किंवा त्यापेक्षाही अधिक त्याचे आर्थिक नुकसान होऊ शकते. म्हणून शिक्षणातील आणि पर्यायाने जीवनातील प्रत्येक वर्ष हे लाखमोलाचे आहे. शिवाय एक वर्ष वाया गेल्याने आर्थिक तोटा तर होतोच त्यासोबत शारीरिक, मानसिक नुकसानही होते. एका वर्षामध्ये प्रत्येक क्षेत्रातील लाखो विद्यार्थी बाहेर पडतात आणि त्यामुळे प्रवेश शिक्षा असो किंवा नोकरीसाठीच्या स्पर्धा परीक्षा असोत, त्यामधील स्पर्धा ही जीवघेणी होत जाते. त्यामुळे शारीरिक नुकसान म्हणजे अभ्यास जास्त करावा लागतो व मानसिक नुकसान म्हणजे ताण-तणाव निर्माण होतो. शिवाय संपूर्ण मित्र परिवार, नातेवाईक, समाजातील इतर घटक यांच्यासाठीही हा विषय चर्चेचा होऊन जातो व विद्यार्थ्यांवरही अभ्यासाची जबाबदारीही वाढतच जाते. शिवाय मार्गाल दोन ते तीन वर्षांपासून तयारी करत असलेले हजारो विद्यार्थी स्पर्धेत असतात. मागील वर्षाच्या परीक्षेत

काही गुणांनी अपात्र ठरलेल्या (जे पहिल्यांदाच परीक्षा देत आहेत) यांच्या तुलनेत चार पट झालेला असतो. ते विद्यार्थी सल्ला रिव्हिजन करत राहतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी कोणताही प्रवेश परीक्षा किंवा नोकरीसाठीची स्पर्धा परीक्षा असो दोन ते तीन वर्षे अगोदर महाविद्यालयीन शिक्षण सुरु असतानाच घरी परीक्षेची तयारी करत राहावी. स्पर्धेच्या युगामध्ये शिक्षण प्रक्रियेमध्ये आमूलग्र बदल होत आहेत. बऱ्याचदा परीक्षेचे स्वरूप, एकूण उपलब्ध जागा, निवड प्रक्रिया या सर्व गोष्टी बदलत राहतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांचे एक वर्ष वाया गेले तर कदाचित दुसऱ्या वर्षी त्याच परीक्षेचे स्वरूप व नियम काय राहतील, हे कुणांच सांगू शकत नाही. दिवसेंदिवस सर्व परीक्षेची काठीण्य पातळी वाढण्याचे सर्वत्र प्रयत्न दिसतात कारण स्पर्धा झपाट्याने वाढत आहे म्हणूनच शिक्षणातील प्रत्येक वर्ष हे लाखमोलाचेच.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३०८२२३२२.)

# आत्मविश्वास यशाचा कणा



जे लोक आपलं सर्वस्व  
प्रणाला लावून आपल्या  
निश्चयावर अटळ राहतात,  
हाती घेतलेलं काम शेवटास  
नेतात, ते जगासमोर आदर्श  
उरतात. लोकांच्या आदरास  
पात्र होतात. जगात जेवढी  
महान कार्ये झाली आहेत त्याचा  
कणा आहे आत्मविश्वास.  
आत्मविश्वासात एकटा  
मनुष्यही हजार संकटांशी  
सामना करेल, अशी विलक्षण  
शक्ती असते.

गरीब किंवा सामान्य माणसाचं सांगण्यात मोठं धन आणि मित्र म्हणजे त्याचा स्वतःचा आत्मविश्वास विद्यार्थ्यांना अभ्यास केल्यानंतर एखाद्या परीक्षेत चांगले मार्क्स मिळाले तर त्याचा आत्मविश्वास वाढतो आणि पुन्हा तो पुढच्या परीक्षेचा चांगला अभ्यास करून चांगले मार्क्स घेतो. केलेल्या प्रयत्नांना यश आले की, साहजिकच माणसाचा उत्साह वाढतो, आत्मविश्वास वाढतो म्हणजेच आत्मविश्वासातून यशाप्राप्ती आणि पुन्हा यशाप्राप्तीमध्ये आत्मविश्वासात वाढ हा जणू प्रवासच सुरू होतो. आणि यशाची मालिका सुरू होते. याउलट जर विद्यार्थ्यांनी अभ्यास नाही केला तर परीक्षेत अपयश येते. अपयशामुळे मला



डॉ. गणेश देशमुख

काहीच जमत नाही. माझं काही खरं नाही, अशी नकारात्मक भावना निर्माण होते. आत्मविश्वास अजूनच कमी होत जातो. या अपयशातून घडा घेऊन विद्यार्थ्यांनी पुढच्या परीक्षेत चांगले मार्क्स घेणे अपेक्षित असते. पण ९० टक्के अपयशी विद्यार्थी आत्मविश्वास कमी झाल्यामुळे पुढच्या परीक्षेतही पहिले तशी कामगिरी करू शकत नाही. म्हणजे अपयशातून आत्मविश्वासाचा अभाव आणि पुन्हा आत्मविश्वासाच्या अभावातून पुढचे अपयश ही साखळी सुरू होते. सर्व विद्यार्थ्यांनी मी चांगला अभ्यास करणार आणि त्यामुळे मला परीक्षेत चांगले मार्क्स मिळतीलच किंवा मी ते मार्क्स मिळवणारच अशा दृढ आत्मविश्वास मनात बाळगणे आवश्यक आहे. मी चांगले मार्क्स मिळवणारच हे वाक्य जर दिवसातून एकदा जो मनात आलं तरी स्वतःमध्ये किती प्रचंड ऊर्जा आणि उत्साह निर्माण होतो, याचा अनुभव विद्यार्थ्यांनी एकदा घेऊन पहावा, असे मला वाटते. विद्यार्थ्यांनी भिण्यासारखे जीवन जणू नये. स्वतःची जीवशैली काही विद्यार्थ्यांनी अशी बनवून ठेवली असे कि, अभ्यास करण्याची इच्छा नाही, काहीच आत्मविश्वास नाही, परीक्षेची भीती वाटते, घरच्या परिस्थितीमध्ये रडणारे सांगत राहणे, मोठे ध्येय नाही,

अशा प्रकारच्या विद्यार्थ्यांच्या जीवनाची जबाबदारी दुसरा कोणीच घेऊ शकत नाही, हे इथे आवकून सांगायचे वाटते. स्वतःला हीन, बेकार, तुच्छ समजणाऱ्या व्यक्तीने या जगात काही विशेष कार्य केले असे आजपर्यंत ऐकण्यात नाही. तुम्ही स्वतःला जेवढं योग्य समजाल, तेवढं चांगलं कार्य तुमच्याकडून होईल. तुमच्या ध्येयाचा पायाच आत्मविश्वास आहे. ज्याचा स्वतःवर विश्वास आहे त्याला भविष्याची चिंता भेडसावत नाही. ज्याचं मन संशयाने भरलेले आहे, त्याच्याकडून कधीच काम पूर्ण होत नाही. विद्यार्थी दशेत तुम्ही बरेच जण असे पाहिले असतील, ज्यांच्याकडे बुद्धिमत्ता, योग्यता सारखीच होती. पण फक्त आत्मविश्वासाच्या फरकामुळे त्यांच्या पुढील आयुष्यात खुप मोठा फरक पडलेला आहे. आत्मविश्वास असणारे विद्यार्थी दिवसेंदिवस प्रगती करत आहेत, तर आत्मविश्वास नसणारे विद्यार्थी खुपच साधारण आयुष्य जगत आहेत. केवळ चांगले गुण असून, चालत नाही तर त्या सर्व मुलाचं प्रदर्शन करण्यासाठी जो आत्मविश्वास लागतो तो अतिशय महत्त्वाचा आहे. एखाद्या व्यक्तीजवळ ज्ञान कमी आहे. पण आत्मविश्वास असेल तरीही ती अतिशय कार्यक्षम असते. विद्यार्थ्यांनी आत्मविश्वास नाही

म्हणून घाबरून जाऊ नये. डोक्यात कायम प्रेरणादायी सुविचार भरून ठेवा. मी जिंकलो तरी इतिहास घडवेल आणि हरलो तरी इतिहास घडवेल, या भावनेने कायम वाटचाल करत रहा. महान व्यक्तींना आदर्शस्थाने ठेवा. वाईट परिस्थितीतही नेहमी सकारात्मक विचार करायला शिका. या सर्व गोष्टी आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक भागच झाल्या पाहिजे तरच स्वतःमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करता येतो. आत्मविश्वासाला कायम खतपाणी आवश्यक असते. आत्मविश्वास हा तुमच्या मनाचा सेनापती आहे. सेनापती जेव्हा उत्साहाने भरलेला असतो तेव्हा त्याचे सैन्यही उत्साहाने भरून जाते आणि युद्धामध्ये चांगले कामगिरी करते. अशक्य हा शब्दच सर्व विद्यार्थ्यांनी आपल्या शब्दकोशातून काढून टाकावा. भीती, शंका, निराशा, द्वेष, ईर्ष्या, मत्सर, संशय या सर्वांतून आत्मविश्वास आपल्याला कायमचा मुक्त करतो.

लेखक हे विचारधन पुस्तकाचे लेखक व  
सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत. (www.ganeshdeshmukh.in)

# कठीण विषय सोपे करण्यासाठी सराव हेच प्रभावी माध्यम

पहिल्या वर्गापासून अगदी शिक्षणाच्या शेवटच्या वर्षापर्यंत प्रत्येक वर्गातील सर्व विषयांचे साधारणतः दोन भाग करता येतील. एक म्हणजे सोपे वषय आणि दुसरे म्हणजे कठीण विषय. प्रत्येक विद्यार्थ्यांची सोप्या आणि कठीण विषयाची व्याख्या ही वेगळी असू शकते. पण साधारणतः दहावीपर्यंत गणित, इंग्रजी, विज्ञान या विषयांना कठीण समजणारा खूप मोठा विद्यार्थी वर्ग आहे. पुढेही विज्ञान शाखेचे विद्यार्थी असल्यास केमिस्ट्री आणि Biology च्या तुलतनेत Physics, Mathematics या विषयांना विद्यार्थी कठीणच मानतात. काही १०% हुशार विद्यार्थ्यांना कोणताच विषय कठीण वाटत नाही. तर काही २५ ते ३० % विद्यार्थ्यांना सर्वच विषय कठीण वाटतात जो विषय समजण्यासाठी, अभ्यासासाठी आणि सर्वात शेवटी उत्तरपत्रिकेत लिहून चांगले मार्क्स घेण्यासाठी खूप वेळ घेतो, त्याला आपण कठीण विषय म्हणू या.



सकाळ अभ्यासमंत्र प्रा. गणेश देशमुख

कठीण विषय सोपा करायचा असेल तर त्याचा सलग सराव करत राहणे अत्यावश्यक आहे. जगातला कोणताही कठीण विषय सरावाच्या अभावामुळे कठीण वाटतो. आणि विद्यार्थ्यांनी जर त्या विषयाच्या सर्व तासिकेला शाळेमध्ये/कोचिंग क्लासमध्ये उपस्थित राहून घरी जर व्यवस्थित अभ्यास आणि त्यानंतर सलग सराव केला तरच तो विषय सोपा वाटेल. उदा. गणित या विषयातील एखादे कठीण गणित विद्यार्थ्यांनी सकाळी शोभेमधून उठल्यावर फक्त वरवर वाचून काढावे, त्याचा खूप अभ्यास केला नाही किंवा पाठानंतरही केले नाही तरीही चालते फक्त वरवर वाचून आणि दिवसभर नेहमीची दिनचर्या पूर्ण करावी म्हणजे, शाळेला जाणे, कोचिंग क्लासला जाणे आणि रात्री घरी येऊन झोपणे. पुन्हा दुसऱ्या दिवशी सकाळी तेच कठीण गणित विद्यार्थ्यांनी पाठ करू नये. अभ्यास करू नये, फक्त त्याचा वरवर आढावा घ्यावा की गणित कसे सोडवले आहे. पहिली पायरी कोणती, दुसऱ्या पायरीमध्ये कोणते सूत्र वापरले आणि पुन्हा आपली दिनचर्या पूर्ण करावी. तिसऱ्या दिवशी हाच उपक्रम करावा. चौथ्या दिवशी हेच कठीण गणित अक्षरशः विद्यार्थ्यांला सोप वाटू लागते. हा लागते. हा प्रश्न प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी स्वतःला विचारावा की तीन दिवस वरील सांगण्याप्रमाणे उपक्रम केला तर चौथ्या दिवशी हे कठीण गणित तुम्हाला सोपे वाटेल की नाही तर सर्व विद्यार्थी म्हणतील होय. या उदाहरणावरून हे स्पष्ट होते की, एखादी गोष्ट आपण तिसऱ्यांदा किंवा चौथ्यांदा करतो किंवा बघतो तेव्हा ती आपल्याला सोपी वाटू लागते. यालाच म्हणतात सराव. आता विद्यार्थ्यांनी हे समजून घ्यावे की, आपल्याजवळ फक्त एकच गणित



नाही आहे, असे शोकडो गणित आणि इतर काही कठीण विषय आहेत. आणि प्रत्येक गणिताला आपण चार वेळेस Revision करू शकतो एवढा प्रचंड वेळ आहे. पण दुदैव असे आहे की, विद्यार्थी स्वतःजवळील संपूर्ण वेळ अभ्यासासाठी वापरतच नाही. आणि ज्या कठीण विषयाला तीन ते चार वेळेस Revision व्हायला पाहिजे त्याचा फक्त एकदाच अभ्यास करून तो अभ्यास परिक्षेत उतरवण्याचा प्रयत्न करतात. मग बऱ्याचदा अपुऱ्या Revision मुळे तो विषय कायम कठीण वाटत राहतो आणि परिक्षेमध्ये अर्धवट उत्तरे आठवतात. कठीण विषय सोपा वाटण्यासाठी सरावाशिवाय दुसरा पर्यायच नाही. त्यामुळे सर्व विद्यार्थ्यांनी कठीण विषयाच्या सर्व तासिकेला दररोज हजर राहावे व तासिकेमध्येच तो विषय नीट समजून घ्यावा म्हणजे घरी अभ्यास करताना किंवा सराव करताना जास्त वेळ लागत नाही आणि त्रसही होत नाही. कठीण विषयाच्या सर्व घटक चाचण्या अभ्यास करून घ्याव्यात म्हणजे आपल्याला कठीण विषयाचा किती अभ्यास झाला आणि अजून किती सरावाची गरज आहे हेही समजते. कठीण विषयाबाबत विनाकारण मनात कुठल्याच

प्रकारचा वाऊ करून ठेवू नये. नाहीतर बऱ्याच वेळेस एखादा विषयी खूपच कठीण आहे. त्याच्यासारखा दुसरा कठीण विषय या जगात नाहीच अशी एक चर्चा नेहमीच विद्यार्थ्यांमध्ये असते. अशा चर्चा करून स्वतःची शक्ती वाया घालू नये. जेवढा कठीण विषय विद्यार्थ्यांना एखादा वाटतो. तेवढाच तो विषय समजून घेऊन अभ्यास केला आणि सराव केला तर तो Scoring विषय असतो. विद्यार्थी एखादा विषयाबद्दल कायम न्यूनगंड मनात बाळगत राहतात. त्यामुळे त्या विषयाचा अभ्यासही त्यांच्याकडून व्यवस्थित होत नाही. आणि शेवटी त्या विषयात नापास होतात किंवा खूप कमी मार्क्स घेतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी जिद्द, चिकाटी, कठोर परिश्रम, सकारात्मक दृष्टीकोन, वेळेचे नियोजन, अभ्यासातील नियमितता या सर्व गोष्टींचे महत्त्व लक्षात घेऊन कठीण विषयावर सहज मत करावी. कठीण विषयाच्या सरावासाठी काही विशिष्ट तास दर आठवड्याला अभ्यासाच्या टाईमटेबलमध्ये सोडावे. सर्व विद्यार्थी, पालक, शिक्षक यांना हे सार दर सोमवारी वाचावे. या अगोदर घेऊन गेलेले सार पाहिजे असल्यास खालील व्हाट्सअप नंबरवर संपर्क साधावा.

# समस्या विसरून अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करणे अत्यावश्यक

ज्या विद्यार्थ्यांची घरची आर्थिक परिस्थिती अतिशय साधारण किंवा खराब आहे, ज्या विद्यार्थ्यांच्या घरात आपासात वाद आहे. घरातील मंडळींना काही मोठे आजार आहेत, वडील अतिशय व्यसनी आहेत, स्वतःला एखादा आजार किंवा शारीरिक त्रास, अपंगत्व आहे, आई-विडलांचे निधन झाले आहे. स्वतः नोकरी करून शिक्षण घेत आहे किंवा यासारख्या अजूनही इतर काही मोठ्या समस्या अतसील तर अशा सर्व विद्यार्थ्यांनी या सर्व समस्यांकडे दुर्लक्ष करून स्वतःचे संपूर्ण लक्ष अभ्यासावर केंद्रित करणे अत्यावश्यक आहे. कारण अभ्यास आणि फक्त अभ्यासच या जगात अशी गोष्ट आहे जी तुम्हाला या सर्व समस्यांवर मात करून जीवनात यशस्वी करू शकते. या विद्यार्थ्यांनी एक विशिष्ट प्रकारची मानसिकता स्वतःमध्ये निर्माण करावी. या समस्या दिवसातून दहा वेळेस जरी आपल्या अभ्यासात अडथळा निर्माण करीत असतील



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

तरी मी अभ्यासाला बसल्यावर या समस्यांचा बिलकूल विचारच करणार नाही आणि माझे मन अभ्यासावरच एकाप्र करेल असा पक्क निर्धार केला तरच जीवनात काहीतरी मिळवता येईल.

आज मला जरी हे सर्व लिहतांना खूप सोप वाटत असलं तरी विद्यार्थ्यांना हे सर्व करण, एकदम सोप नाही. यासाठी विद्यार्थ्यांनी ग्रामीण भागातून आणि अतिशय हलाखीच्या आर्थिक परिस्थितीतून यशस्वी झालेल्या लोकांचे आदर्श ठेवावेत. प्रेरणादायी पुस्तक

वाचावित. प्रेरणादायी व्हिडीओज पाहवेत. प्रेरणादायी व्याख्याने ऐकावित. जगभरातील सर्व यशस्वी लोकांच्या अभ्यास केला तर असे लक्षात येते की त्यातील ९० टक्के लोक ही अतिशय वाईट परिस्थितीतूनच यशस्वी झालेले आहेत. जिद, चिकाटी, कठोर मेहनत, निर्णयक्षमता, धोका पत्करणाची क्षमता, ज्ञानी, इच्छाशक्ती, आत्मविश्वास, सकारात्मक विचार या सर्वांच्या जोरावर त्यांनी घरातील सर्व समस्यांवर मात करून देशपाताळीवर व अंतरराष्ट्रीय पाताळीवर स्वतःच्या विजयाचा आणि यशाचा झेंडा रोवलेला आहे. स्व. धोरुभाई अंबानी ज्यांनी शुन्यातून एवढे मोठे विश्वस निर्माण केले. ते आपल्या भाषणातून नेहमीच युवा पिढीला मार्गदर्शन करत असत की, कुठलीच प्रतिकूल परिस्थिती एवढी शक्तीशाली असू शकत नाही की, निश्चित ध्येय असलेल्या माणसाला ती कायमच अडवून ठेवू शकेल. वाईटातल्या वाईट प्रसंगी चिवटपणे जीवंत राहणारी आशा हे तुमच्या जवळील सर्वात शक्तीशाली हत्यार आणि कधीही कशानेही डगमळीत न होणारा आत्मविश्वास ही सर्वात मोठी संपत्ती. तरीही तुम्हाला अडवून धरणारी पावलपावलांवर अडवणारी सिस्टीम अजून जीवंत आहे, पण हे मळम फार वर्ष तुमच्या कर्तृत्वाच्या क्षीतिजावर झालाकून राहणार नाही. कारण कष्टाना अंत नसतो. आणि महत्त्वाकांक्षेला मरण नते. हा देश उजाळेल, इथली तरणाई उजाळेल, आणि यावर विश्वास ठेवावला तर एक दिवस तुमचाही उजाळेल. धोरुभाई अंबानी होण वाटते तेवढे कठीण नाही.

वरील काही वाक्यांवरून आपल्या लक्षात आले असेल की, अतिशय यशस्वी व्यक्ती त्यांच्या जीवनात वेगान्या संकटाकडे, समस्यांकडे किती मोठ्या लढाऊ वृत्तीने पाहतात. लढाऊवृत्ती नसेल तर माणूस जास्त प्रगती करू कता नाही. त्याच्या जीवनातील संकट त्याला लगेच संपवून टाकतात आणि तो यशाची मोठी शिखरे गाठू शकत नाही. आजच्या स्पर्धेच्या युगात विद्यार्थ्यांनी भिन्नेपणा, आळशीपणा, पळयुटेपणा या सर्व गोष्टींना तिलांजली देऊन स्वतःची सर्व शक्ती अभ्यासात लावून एक अतिशय आदर्श व्यक्ती म्हणून समाजात उभे राहून दाखवावयले पाहिजे. काही विद्यार्थी दिवसभर स्वतःच्या जीवनातील समस्या दुसऱ्यांना सांगत राहतात. शिक्षकांना सांगतात, मित्रांना सांगतात, शेजाऱ्यांना सांगतात आणि फक्त जेणेकरून सहानुभूती मिळवत राहतात. या दोन मिनिटांच्या सहानुभूती मिळवत राहतात. या दोन मिनिटांच्या सहानुभूतीने कोणत्याच विद्यार्थ्यांचे आयुष्य बदलू शकत नाही हे सर्व विद्यार्थ्यांनी समजून घ्यावे. स्वतःचे आयुष्य बदलायचे असेल तर बाकीच्या विद्यार्थ्यांपेक्षा दोन तास अभ्यास जास्त करायला लागण. आणि सगळ्या जगाला दाखवून द्या की, तुम्ही कुठेच कमी नाही. ज्या विद्यार्थ्यांच्या घरात अभ्यासाच वातावरण नाही त्याने शाळेच्या ग्रंथालयात, बगीच्यात, मित्रांच्या घरी किंवा एखाद्या अभ्यासिकेत, शेतात इत्यादी प्रकारच्या ठिकाणी बसून अभ्यास करावा, म्हणजे घरताील समस्यांपासून काही काळ दूर गेल्या सारखेही

वाटेल. गरीब परिस्थिती असणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी तर अक्षरशः जीवनातील एकही तास वाया घालू नये. दिवसभर अभ्यासाचा आणि स्वतःच्या करीयचा विचार करत राहावा.

बरेच विद्यार्थी असे आहे जे परिस्थिती खूप खराब असूनही कधीच अवस्था बदलण्यासाठी प्रयत्न करीत नाही. आपल्या प्राणांची बाजी लावत नाही. फक्त स्वतःच्या नशीबालाच दोष देण्यात त्यांचा संपूर्ण वेळ वाया जातो. अनुभवी लोक नेहमीच सांगतात की, प्रश्नापासून नेहमीच पळता येत नाही, कधी ना कधी ते पळणान्याला गाठतातच. पळवाटा मुक्कामाना पोहचवत नाही. मुक्कामाला पोहचवतात ते सरल रस्तेच. संकट किंवा वादळ जेव्हा येतात तेव्हा आपण आपल्या मारोत घट्ट धरून राहायच असते. ती जितक्या वेगाने येतात तितक्याच वेगाने निसुनही जातात. वादळ महत्त्वाचे नसते. प्रश्न आपण त्याच्याशी करी घडू देतो आणि त्यातून कितपत बऱ्या अवस्थेत बाहेर येतो याचा असतो. म्हणून सर्व विद्यार्थ्यांना माझे आवाहन आहे की, तुमच्या भोवतीचे वातावरण कितीही खराब असू द्या, परिस्थिती कितीही कठोर असू द्या, तरीही तुम्ही मनात कधीही निराशेला स्थान देऊ नका. काही वस्तूंची कमतरता आणि उणांय याचा विचार कधीही मनात येऊ देऊ का. उद्योग, श्रम, प्रयत्न, आशावाद, उत्साह आणि साहाय्ये सर्व बंधने तडागडा तोडून तुमची सध्याची अवस्था संपूर्णपणे बदलून टाका. तुमच्यात जे काही गुण आहेत, जी कार्यशक्ती आहे, जी चंगुलपणा आहे. त्याचा अविष्कार या जगाला होऊ द्या आणि जीवनात सर्वांच, अशी कामगिरी करून जगासमोर एक नवा आदर्श निर्माण करा. सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालक यांनी हे संदेश दर सोमवारी वाचावो. या पहिले येऊन गेलेल संदर पाहिजे असल्यास ९७३०८२२२३२ या whatsapp no. वर संपर्क साधावा.



लेखक हे विचारधन पुस्तकाचे लेखक व सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत. (www.ganeshdeshmukh.in)

सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत माझा प्रत्येक तास हा माझ्या भविष्यासाठीच वापरला जात आहे की नाही याचे प्रत्येक शाखेच्या प्रत्येक विद्यार्थ्याने दररोज न चुकता आत्मपरीक्षण करत राहावे. दिवसेंदिवस वाढत असलेली स्पर्धा अतिशय जीवघेणी झालेली आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी अतिशय लहानपणापासूनच जास्त मेहनत करण्याची मानसिकता बनवणे गरजेचे आहे. विशेषकरून इयत्ता आठवीच्या पुढील सर्व विद्यार्थ्यांनी जर आत्मपरीक्षण केले नाही तर हमखास अपयशाला सामोरे जावे लागेल, असे चित्र आहे.

**वि**द्यार्थ्यांनी दिवसभर आपण करत असलेल्या गोष्टींचे रात्री झोपताना स्वतःच आत्मपरीक्षण करावे की, मी जे आज दिवसभर केले त्या गोष्टींपासून माझा फायदा होणार आहे की तोटा होणार आहे आणि या गोष्टी मला माझ्या करिअरमध्ये आणि जीवनामध्ये पुढे नेणार आहे की, मागे आणणार आहे. वयाच्या चौदाव्या वर्षांतर विद्यार्थी हा त्याच्या करिअरबद्दल आणि अभ्यासाबद्दल स्वतः गंभीर असणे आवश्यक आहे. हे गांधीय विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण करणे ही जबाबदारी पालकांची आणि शिक्षकांची आहे. दिवसभर जर विद्यार्थ्यांनी शाळा-कॉलेज न करता चार तास कोणताही एखादा खेळ खेळणे, तीन तास सिनेमा बघणे, तीन ते चार तास मित्रांसोबत विनाकारण गप्पा मारणे, तीन ते चार तास दुपारी झोपणे आणि दोन तास अभ्यास करणे अशा प्रकारचा काही दिवस घालवला असेल तर मग विद्यार्थ्यांनी रजिष्टरचे एक कोरे पान घ्यावे. मधात एक रेष उभी ओढावी. एकीकडे सर्वात वर फायदा आणि दुसऱ्या बाजूने तोटा असे लिहावे. दिनचर्येतील मोठ्या घटना या दोन स्तंभांमध्ये जर आपण टाकल्या तर असे लक्षात येईल की, फक्त २४ तासांपैकी दोन तासच आपण आपल्या

# स्पर्धेच्या युगात विद्यार्थ्यांनी करावे सतत आत्मपरीक्षण



फायद्याच्या गोष्टी केल्या. बाकी सर्व गोष्टी मनोरंजन म्हणून किंवा टाईमपास म्हणून केल्या ज्याचा जीवनात आणि आपल्या करिअरमध्ये खूप जास्त फायदा नाही किंवा अक्षरशः तोटा आहे. असे दररोज किंवा दर आठवड्याला विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या जीवनातील दिनक्रमाला दोन विभागात (फायदा आणि तोटा) आढावा घेत राहावा. आपल्या सोबतचे मित्र-मैत्रिणी हे सर्व करत आहेत म्हणून मीही करतो एवढे दुष्टखुळे विद्यार्थी जर असतील आणि स्वतःचा फायदा व तोटा वयाच्या १४ व्या वर्षांतरही त्यांना जर समजत नसेल, तर पालक, शिक्षक, शाळा, इतर सर्व यंत्रणा अशा विद्यार्थ्यांसाठी खूप काही करू शकत नाही, असे माझे मत आहे. आधुनिक काळात प्रत्येक क्षेत्रात वाढत असलेली स्पर्धा



**सकाळ** अभ्यासमंत्र  
**प्रा. गणेश देशमुख**

लक्षात घेता फक्त विद्यार्थी दरोतच आत्मपरीक्षणाची गरज नाही तर आयुष्यभर प्रत्येक माणसाला त्याच्या दिनचर्येतील प्रत्येक गोष्टीमुळे किती फायदा व तोटा होऊन राहिला या आत्मपरीक्षणाची गरज आहे. एक सुविचार सांगतो की, अशा गोष्टींमध्ये तुमचा वेळ आणि ऊर्जा खर्च करा, ज्या गोष्टींचा तुमच्या आयुष्यावर पाच वर्षांपेक्षा जास्त प्रभाव पडणार आहे. म्हणजे जर एखाद्या रस्त्यावरच्या व्यक्तीशी तुमचे भांडण झाले तर त्याचा प्रभाव फक्त काही तास किंवा काही दिवस तुमच्या मनावर होत राहतो. तीच गोष्ट सात दिवसानंतर अक्षरशः तुमच्या जीवनात एक निरर्थक गोष्ट म्हणून राहते. म्हणजे जर विनाकारण तुम्ही खुल्लक भांडण वाढवून चार ते पाच तास त्या भांडणात वाया घातले असतील तर ते पाच तास आणि पुढचे दोन ते तीन दिवस मानसिक त्रास असे बरेच तास तुमचे वाया गेले. जे दीर्घकालीन आयुष्यात कुठेच उपयोगी नाही. म्हणून विद्यार्थ्यांनी किंवा प्रत्येक माणसाने आपल्याजवळ उपलब्ध असलेल्या वेळेचा सगळ्यात चांगला उपयोग काय करता येईल, जेणेकरून आपल भविष्य हे अधिकाधिक उज्वल होईल, याचा सतत विचार करावा आणि प्रत्येक तास सत्कारणी लावावा. स्वतःचा महत्त्वाचा वेळ खुल्लक गोष्टींमध्ये

वाया घालवणारे विद्यार्थी अक्षरशः मूर्ख असतात आणि वेळ निघून गेल्यावर फक्त पश्चातापच करत राहतात. अशाप्रकारच्या आत्मपरीक्षणाची विद्यार्थ्यांनी आठव्या वर्गापासूनच सवय लावावी. कोणत्याच विद्यार्थ्यांनी खेळ खेळूच नये, सिनेमा पाहू नये, मित्रांसोबत गप्पा मारू नये, असे अपेक्षित नाही. पण, सर्वात महत्त्वाचे आपला अभ्यास आणि आपले करिअर आहे हे प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी समजून घ्यावे. एखाद्या खेळांमध्ये करिअर करायचे असल्यास त्या खेळाकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. अन्यथा फक्त करमणूक म्हणून जर आपण खेळत असू तर तो अक्षरशः टाईमपास म्हणून पकडल्या जाईल. शारीरिक व्यायाम व्हावा आणि छंदही पूर्ण व्हावा या उद्देशाने काही विशिष्ट वेळ खेळाला देणे आवश्यक आहे. आत्मपरीक्षण करत असताना आपले कुठे चुकले, आपण काय करायला पाहिजे होते, आपल्यापेक्षा यशस्वी लोकांनी काय-काय केले, आपण आपली शक्ती पणाला लावली काय याचा सगळा अभ्यास विद्यार्थ्यांनी सलग आयुष्यभर केल्यास जीवनात मोठे यश मिळवणे अतिशय सोपे होऊन जाते. कोणत्याही क्षेत्रात एकच चूक वारंवार करू नये, ते मूर्ख माणसांचे लक्षण आहे. एकदा केलेली चूक आयुष्यात कधीच न करणे हे हुशार माणसांचे लक्षण आहे. चुका या प्रत्येक विद्यार्थ्यांकडून होणारच आहे. पण, आत्मपरीक्षणात त्या चुका दुरुस्त करत राहणे हीच खरी आजच्या स्पर्धेत टिकण्यासाठी आवश्यक बाब आहे. पालकांनी आणि शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांची वैचारिक पातळी वाढवण्यासाठी सतत मार्गदर्शन करत राहावे. त्याशिवाय विद्यार्थ्यांना आत्मपरीक्षण करताच येणार नाही. बऱ्याचदा विद्यार्थ्यांना कळते पण वळत नाही अशी स्थिती निर्माण होऊ शकते.

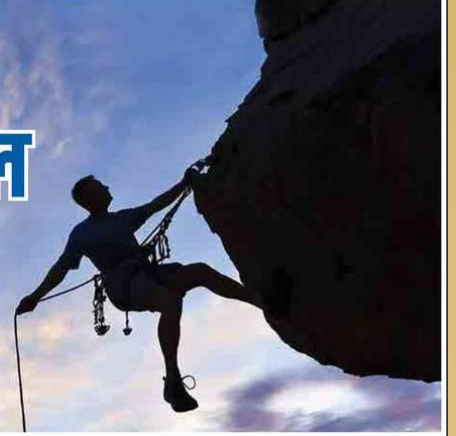
आजच्या काळात विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी प्रेरणेची आणि सतत मार्गदर्शनाची नितांत गरज आहे, हे सर्व पालकांनीही लक्षात घ्यावे. या पहिलेचे सदर पाहिजे असल्यास खालील व्हॉट्सअप नंबरवर संपर्क साधावा. सर्व विद्यार्थ्यांनी व पालकांनी सदर दर सोमवारी वाचावे. (लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेग्नाटाद्वी वकते आहेत.)

मो. नं. ९७३०८२२२३२



# कठोर परिश्रम घेतल्यास निकालामध्ये दिसेल मोठा बदल

विद्यार्थ्यांनी आपली संपूर्ण शक्ती आणि संपूर्ण वेळ अभ्यासात लावला तर, आहे त्या मार्क्समध्ये पाच ते दहा टक्के वाढ अगदी सहज होऊ शकते. जे विद्यार्थी ६५ टक्के घेत आहे ते ७५ टक्क्यांपर्यंत सहज पोहोचू शकतात. पण, विद्यार्थी अभ्यासाबद्दल आणि करिअरबद्दल गंभीर नसल्यामुळे खूप जास्त मेहनत करत नाही आणि भेटतात तेवढ्या मार्क्सवर अतिशय समाधानी राहतात. माझ्या मते प्रत्येक विद्यार्थी त्याची आहे ती मार्कांची स्थिती १० टक्क्यांनी सहज वाढवू शकतो.



अमेरिकेने एक शैक्षणिक सर्व्हे खूप मोठ्या प्रमाणावर केला. एकाच क्लासमधील ६० विद्यार्थ्यांपैकी मार्क्सनुसार पहिली १० हुशार मुले आणि मार्क्सनुसार शेवटची १० मुले यांच्या मानसिकतेचा, दैनंदिन जीवनाचा, अभ्यास करण्याच्या पद्धतीचा इत्यादी सर्व बाबींचा



स्वाकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

सखोल अभ्यास या सर्वेक्षणामध्ये करण्यात आला. त्या सर्वेक्षणामध्ये असे आढळून आले की, पहिली १० मुले आणि शेवटची १० मुले यांच्या मार्क्समध्ये जो फरक आहे त्यामध्ये बुद्धिमत्तेचा फरक हा फक्त १० ते १५ टक्के आहे आणि उरलेला खरा फरक जो आहे तो आत्मबळाचा आहे. म्हणजे शेवटच्या १० विद्यार्थ्यांनी जर आपली संपूर्ण जिद, चिकाटी, आत्मविश्वास, मेहनत, वेळेचे नियोजन, दृढ ध्येयनिश्चिती, इच्छाशक्ती, एकाग्रता इत्यादी गोष्टी अभ्यासात

लावल्या असल्या, तर ते सर्व विद्यार्थी अतिशय चांगले मार्क्स घेऊ शकले असते आणि पहिल्या १० विद्यार्थ्यांमध्ये येऊ शकले असते. यावरून हे सिद्ध होते की, फक्त बुद्धिमत्ता असून चालत नाही. त्यासोबतच कठोर परिश्रम घेण्याची तयारीही विद्यार्थ्यांची असली पाहिजे. आजच्या स्पर्धेच्या युगात बुद्धिमत्ता थोडी कमी असलेले ही विद्यार्थी फक्त मेहनतीच्या भरकष्यावर जीवनात प्रगती करताना दिसत आहेत. बुद्धिमत्ता असून मेहनत करण्याची तयारी नसेल, तर हमखास अपयशाला सामोरे जावे लागते किंवा मोठे यश प्राप्त करता येत नाही. आणि बुद्धिमत्ता कमी आहे पण कठोर परिश्रम आणि वेळेचे अचूक नियोजन असेल तरीही हमखास यश मिळते. बुद्धिमत्तेला कठोर परिश्रमाची जोड असेल तर मग संपूर्ण जगच जिंकता येते. साधारण बुद्धिमत्ता असणाऱ्या किंवा शेवटच्या १० विद्यार्थ्यांनी हुशार विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त वेळ अभ्यास करणे अपेक्षित आहे. पण, असे आढळून येते की, हुशार विद्यार्थी किंवा पहिल्या १० मध्ये येणारे विद्यार्थी जर दिवसातून १० तास अभ्यास करत असतील तर शेवटच्या १० मध्ये येणारे विद्यार्थी हे पाच तासच अभ्यास करतात. या शेवटच्या १० विद्यार्थ्यांनी १४ तास अभ्यास करणे आवश्यक आहे. पण, हे विद्यार्थी अभ्यासाबद्दल आणि करिअरबद्दल गंभीर नसल्यामुळे

हे जास्त वेळ अभ्यासच करू शकत नाही. अगदी पहिल्या वर्गापासूनच यांचे अभ्यासाचे तास खूपच कमी असतात. त्यामुळे बुद्धिमत्ता थोडी साधारण आणि अभ्यासाचे तासही कमी याचा परिणाम एकूण टक्केवारीवर होतो. हे सर्व टाळायचे असेल तर सर्व विद्यार्थ्यांनी शाळेत दररोज हजर रहावे, गृहपाठ नियमित करावा, घटक चाचण्या गांभीर्याने द्याव्यात, वेळेचे नियोजन करून जास्तीत जास्त अभ्यास करावा, कंटाळा करू नये, वेळेचे काम वेळेवर करावेत, अभ्यासात आपली सुटका नाही हे समजून घ्यावे. अभ्यास करूनही मार्क्स मिळत नसतील, तर त्याची कारणे शोधावीत, त्याच्यावर उपाय शोधावेत, त्याच त्याच चुका पुन्हा पुन्हा करू नये. अपयश आल्यानंतर आपल्या अभ्यासाच्या पद्धती बदलून पुन्हा जोमाने अभ्यासाला लागावे. अपयशातून खचून जाऊ नये. अपयशाकडे दुर्लक्षही करू नये. जीवनातील प्रत्येक चूक आणि अपयश हे काहीतरी शिकवत असते. ती शिकवण वेळीच घेऊन त्याचा फायदा पुढील जीवनात करता आला पाहिजे. जगभरातील यशस्वी लोकांनी सांगून ठेवलेले आले की,

१) न थकता अविरतपणे संपूर्ण शारिरीक आणि मानसिक शक्ती एकाच गोष्टीवर केंद्रित करणे

- १) यशासाठी लागणारी पहिली अट आहे.
- २) अतिशय यशस्वी लोकांचा जो वेगळेपणा वेळोवेळी दिसून येतो तो म्हणजे त्यांची काम करण्याची अमर्याद क्षमता.
- ३) चिकाटीची जागा जगात कुठलीच गोष्ट घेऊ शकत नाही. कुठलीच प्रतिभा कुठलीच बुद्धिमत्ता कुठलीच विद्वत्ता काहीच नाही.
- ४) स्वतःच्या जीवनाचा स्तर स्वतःच्या मेहनतीने उंचावण्याची निर्विवाद योग्यता माणसाजवळ आहे. यापेक्षा दुसरी प्रेरणादायी गोष्ट नाही.
- ५) कुठलीच प्रतिकूल परिस्थिती एवढी शक्तीशाली असू शकत नाही की, निश्चित ध्येय असलेल्या माणसाला ती कायमच अडवून ठेवू शकेल. यावरील सर्व वाक्यांवरून हे सिद्ध होते की, खूप मेहनत घेऊन अभ्यास केला तर परीक्षेत हमखास यश मिळतेच आणि फक्त परीक्षेतच नाही तर संपूर्ण आयुष्यात मेहनती शिवाय दुसरा पर्याय नाही. या पहिलेचे सदर पाहिजे असल्यास खालील व्हॉट्सअप नंबरवर संपर्क साधावा. सर्वानी हे सदर सोमवारी वाचावे.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते व लेखक आहे.)  
मो. नं. ९७३०८२२२३२

सर्व शाखेच्या सर्व विद्यार्थ्यांनी शाळेत, महाविद्यालयात, क्रींग क्लासेसमध्ये १०० टक्के शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या हजर राहणे हे तर अतिशय आवश्यक आहेच; पण त्याचसोबत शाळेत होणाऱ्या घटक चाचण्या व सराव परीक्षा अभ्यास करून देणे अत्यावश्यक आहे. बरेच विद्यार्थी घटक चाचण्या देतच नाही किंवा काही विद्यार्थी फक्त नावापुरत्या घटक चाचण्या घ्यायच्या म्हणून देत राहतात. या दोन्ही प्रकारामुळे विद्यार्थ्यांला स्वतःच्या अभ्यासाची पातळी कधीच समजत नाही. कदाचित घटक चाचणी गांभीर्याने न घेतल्यामुळे त्याला मुख्य परीक्षेमध्ये अपेक्षित यश मिळत नाही. हुशार विद्यार्थी नेहमीच शाळेतील नियमितता, घरी सलग अभ्यास आणि घटक चाचणी, सराव परीक्षा या तिन्ही गोष्टीबाबत अतिशय गांभीर असतो आणि म्हणूनच मुख्य परीक्षेमध्ये नेत्रदीपक कामगिरी करू शकतो. या तीनपैकी एखाद्या गोष्टीबाबतही जर विद्यार्थी गांभीर नसेल तर त्याला हमखास अपयशाला सामोरे जावे लागते.

## सराव परीक्षा म्हणजे अभ्यासाची पातळी दाखवणारे साधन



सराव परीक्षेमध्ये आपण केलेला अभ्यास आपल्याला किती आठवतो तसेच आठवल्यानंतर लिहायला किती वेळ लागतो, हे प्रामुख्याने विद्यार्थ्यांला समजते. एखाद्या प्रश्नाचे उत्तर अर्धेच आठवत असेल किंवा १०० पैकी ८० च मार्कांचा पेपर सोडवून होत असेल, तर विद्यार्थ्यांच्या लक्षात येते की, आपल्याला अजून अभ्यासाची गरज आहे. कारण अभ्यास, रिव्हिजन करताना कोणताही विषय सोपा वाटत असतो. पण, बरेचदा परीक्षेत लिहिताना विद्यार्थ्यांची तारंबळ उडते. बरेचदा सराव परीक्षेत एखादा प्रश्न दुसऱ्या पडतीने विचारला असेल, तर तो कसा सोडवायचा हे देखील विद्यार्थी सराव परीक्षेत अनुभवू शकतात. सराव परीक्षेचे महत्त्व दहावी व बारावीच्या खूप कमी (२५ ते ३० टक्के) विद्यार्थ्यांनाच असते.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

बाकी विद्यार्थी फक्त शाळेचा नियम आहे की, सराव परीक्षेला हजर राहावे म्हणून हजर राहतात. बऱ्याच विद्यार्थ्यांची तक्रार असते की, आम्ही १०० पैकी ८० मार्कांचा पेपर सोडवला. पण, आम्हाला फक्त ४० ते ६० च्या दरम्यान मार्क्स मिळालेत. याचे मुख्य कारण असे की, त्यांनी प्रश्नांची उत्तरे ही मुद्देसूद लिहिलेली नसतात म्हणून त्यांना कदाचित अपेक्षेपेक्षा ५० टक्केच मार्क्स मिळतात. मुळात विद्यार्थ्यांनी लिहिलेल्या उत्तराला १०० टक्के मार्क्स

मिळावे, अशी अपेक्षा वाळगण्यासाठी आपण खरोखरच प्रश्नाचे उत्तर अतिशय आदर्श स्वरूपाचे म्हणजेच संपूर्ण आणि मुद्देसूद, खोडतोड न करता लिहिलेले आहे का? हे स्वतःच प्रामाणिकपणे विद्यार्थ्यांने तपासून घ्यावे. सराव परीक्षेचा हा सर्वांत मोठा फायदा आहे की, उत्तरपत्रिका तपासणाऱ्या अनुभवी शिक्षकांना नेमके काय उत्तर अपेक्षित आहे आणि शिक्षक कशाप्रकारे उत्तरांचे मूल्यमापन करतात हे विद्यार्थ्यांना मुख्य परीक्षेच्या आधीच समजते.

जे विद्यार्थी नियमित शाळेतील घटक चाचण्या चांगला अभ्यास करून देत राहतात त्यांना मुख्य परीक्षेचा संपूर्ण अभ्यास करताना खूप कमी वेळ लागतो व त्यांचा आत्मविश्वास वाढत जातो. कारण त्यांनी दर महिन्याला एक किंवा दोन घड्यांची घटक चाचणी दिलेली असते. मुख्य परीक्षेचा संपूर्ण अभ्यास करताना अक्षरशः आपण रिव्हिजन करत आहोत हीच भावना त्यांच्या मनात निर्माण होते आणि मुख्य परीक्षेची कुठलीच भीती त्यांच्या मनात राहत नाही. या उलट जे विद्यार्थी घटक चाचण्या देत नाहीत किंवा फक्त टाईमपास म्हणून घटक चाचण्या देतात, त्यांचा प्रत्येक घड्याचा सतत व नियमित अभ्यास झालेला नसतो, असे विद्यार्थी परीक्षेच्या एका महिन्याआगोदर संपूर्ण अभ्यास करून परीक्षेत चांगले मार्क्स घेण्याचे स्वप्न बघतात. पण, ते वेळेवर शक्य होत नाही. थोडक्यात घटक चाचण्या देणाऱ्या विद्यार्थ्यांची जेव्हा रिव्हिजन चालू असते तेव्हा या अनियमित विद्यार्थ्यांचा अभ्यास चालू असतो. जे विद्यार्थी घटक चाचण्या, सराव परीक्षा गांभीर्याने घेत नाहीत, त्यांना मुख्य

परीक्षेमध्ये बऱ्याच वेळेस अर्धेच उत्तर आठवते, किंवा उत्तर लिहिताना त्यांच्याकडून खोडतोड होत राहते. ही सर्व लक्षणे सरावाच्या अभावातून दिसून येतात व पर्यायाने त्यांचे रूपांतर खूप मोठ्या अपयशामध्ये होते. उद्योग क्षेत्रात असे म्हणतात की, कोणत्याही व्यक्तीला कुठल्याही प्रकारचे ट्रेनिंग देऊन कुठल्याही कामासाठी तयार करता येते. यावरूनच सिद्ध होते की, सरावाने सर्व काही शक्य आहे. विद्यार्थ्यांनी घटक चाचण्या, सराव परीक्षा यांचा कंटाळा करू नये. उलट विद्यार्थ्यांचा त्रास कमी करण्यासाठीच या परीक्षा असतात, अशी भावना ठेवून सर्व परीक्षा गांभीर्याने देणे अत्यावश्यक आहे. काही हुशार विद्यार्थी चाचण्या न देताही मुख्य परीक्षेत यशस्वी होऊ शकतात. पण, त्यांनीही जर घटक चाचण्या दिल्यात तर त्यांचे मार्क्स अजून वाढू शकतात. घटक चाचण्या न देता यशस्वी होणारे विद्यार्थी खूपच कमी असतात. त्यांना आपण अपवाद म्हणू शकतो.

सराव परीक्षा हीच मुख्य परीक्षेची रंगीत तालीम आहे व विद्यार्थ्यांना त्यांची अभ्यास पातळी व एकूण गुणवत्ता यादीतील अंदाजे स्थान दाखवण्याचे साधन होय. सराव परीक्षा विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढवण्याचे व मुख्य परीक्षेची भीती कमी करण्याचे अतिशय महत्त्वाचे व प्रभावी कार्य करते. अभ्यासमंत्र हा विषय सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालक यांनी दर सोमवारी वाचावा.

लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.

मो. नं. ९७१०८२२२३२

सकाळ

विद्यार्थ्यांनी दरवर्षी कमीत-कमी दोन अभ्यासाव्यतिरिक्त पुस्तक विकत घ्यावीत व ती पूर्ण वाचून त्याचा फायदा करून घ्यावा. पुस्तके ही सुविचार संग्रह, व्यक्तिमत्त्व विकास, प्रेरणादायी सामान्य ज्ञान, इंग्लिश स्पिकींग, यशाचा व सुखी जीवनाचा मार्ग दाखवणारे, चिंता व मानसिक ताण दूर करणारे, यशस्वी लोकांचे आत्मचरित्र इत्यादी प्रकारची असावीत. या पुस्तकातून जे ज्ञान मिळते. त्याचा विद्यार्थ्यांना लगेच फायदा नाही झाला तरीही भावी आयुष्यात या ज्ञानाचा खूप फायदा होतो.

# अवांतर वाचनाने विद्यार्थी होतो समाजाभिमूर्ख !

वाचाल तर वाचाल या म्हणांनुसार आजच्या स्पर्धेच्या युगात टिकायचे असेल तर अवांतर वाचन अतिशय आवश्यक आहे. खूप विद्यार्थी असे आहेत की, ते अभ्यासात खूप हुशार असतात. पण भविष्यात मोठ्या पदावर गेल्यावर तिथल्या जबाबदाऱ्या पार पाडण्यासाठी ज्ञानासोबतच व्यवहारज्ञानाची गरज भासते. जे त्यांच्याजवळ नसते. हे व्यवहारज्ञान समाजातील सर्व प्रकारच्या लोकांसोबत राहल्याशिवाय येत नाही. शालेय अभ्यासक्रमात वेगवेगळे विषय शिकवले जातात. पण या सर्व विषयांचे ज्ञान समाजात वावरत असताना कोणत्या परिस्थितीत कसे वापरावे, हे शाळेत शिकवल्या जात नाही. व्यवहारज्ञान हे आपल्या स्वतःच्या अनुभवातूनच शिकावे लागते किंवा यशस्वी व्यक्तींच्या व्याख्यानातून किंवा पुस्तकातून हे व्यवहार ज्ञान बऱ्यापैकी मिळता येते.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

आजच्या मोबाईलच्या युगात दिवसेंदिवस वाचकांची संख्या खूप कमी होत आहे. मोठ्या शहरात बऱ्याचदा महागडी पुस्तकेही अतिशय कमी किंमतीत ग्रंथ प्रदर्शनीमध्ये विकायला ठेवलेली असतात. जेणेकरून पुस्तकाच्या किमतीवरील सुट पाहून तरी वाचकांची पुस्तक वाचण्याची इच्छा होईल. बरेच लोक इंटरनेटवरून पुस्तक डाऊनलोड करून आपल्या मोबाईलमध्ये किंवा कंप्युटरमध्ये ठेवतात आणि ते पुस्तक आपल्याजवळ आहे, असे समजून आनंदता

राहतात. पण हे पुस्तक त्यांच्याकडून कधीच पूर्ण वाचून होत नाही. वाचन ही अशी साधना आहे जी वाचकाला तात्काळ वरदान देते. या सुविचारावरून हे लक्षात येते की, वाचनाने तात्काळ ज्ञान मिळते. बाजारपेठेत उपलब्ध असणारी सर्व पुस्तके ही अनुभवी लेखकांची असतात. लेखकाचा २० ते २५ वर्षांचा अनुभव अतिशय चांगल्या पद्धतीने पुस्तकात मांडलेला असतो. आपल्या जीवनात घडणाऱ्या गोष्टींमध्ये आणि लेखकाच्या अनुभवामध्ये बऱ्यापैकी समानता आढळून येते. आपल्या जीवनात भेडसावणाऱ्या समस्या व त्याचे निराकरण आपल्याला आवडेल व पटेल अशा स्वरूपात पुस्तकात आपल्याला आयत्या स्वरूपात मिळते. वाचनाने माणूस परिपूर्ण होतो व त्याची वैचारिक पातळी वाढते. विश्वाच्या भुतकाळात जर आपण डोकावून बघितले तर असे लक्षात येते की, अतिशय यशस्वी लोकांच्या जीवनाची इमारत ही वैचारीक शक्तीच्या पायावर उभी असते. ही वैचारिक शक्ती त्यांनी काही स्वतःच्या अनुभवातून तर काही विविध पुस्तकांच्या वाचनातून मिळविलेली असते. वाचनाचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे वाचनातून माणसाची निर्णयक्षमता वाढते व स्वतःच्या मनात सतत तयार होणारे नकारात्मक वादळ थांबवता येते. इतिहासातील यशस्वी व्यक्तींच्या विचारांचा अभ्यास करून त्यांची पुस्तके वाचल्यावर आपल्याला आपल्या विचारांचे नियोजन करता येते व पर्यायाने त्यातून

संपूर्ण जीवनाचे नियोजन करता येते. एखाद्या गोष्टीबद्दल विचार करण्याच्या नवीन पद्धती माहिती होतात. पुस्तके ही दीपस्तंभासारखे मार्गदर्शक असतात. पुस्तकांच्या वाचण्याने काहीतरी नवीन व महान कार्य करण्याची प्रेरणा मिळते. वाचनाने आपण करत असलेले कार्य योग्य की अयोग्य ते कळते. वाचन केले नाही तर आचार आणि विचार दोन्ही आंधळे होऊ शकतात. वाचनाने जीवनातील नैराश्य जाते. विचारांचा गोंधळ हे जणू काही आजच्या तरुण पिढीला लागलेला रोगच आहे. या रोगावर रामबाण उपाय म्हणजे वाचन.

अनेक फायदे सलग विविध विषयांवरची पुस्तके वाचल्याने होत असतात. विद्यार्थ्यांनी अगदी आठव्या वर्गापासूनच सर्व विषयांवरच्या पुस्तकांमध्ये आपली आवड निर्माण करावी. काही लोकांना पुस्तके फक्त वर-वर चाळण्याची सवय असते. पुस्तके ही सखोल वाचून त्यावर चिंतन केल्यास आपल्या विचारांना योग्य आणि निश्चित दिशा प्राप्त होते. अवांतर पुस्तकांसोबत सर्व विद्यार्थ्यांनी अगदी आठव्या वर्गापासूनच सर्व विषयांवरच्या पुस्तकांमध्ये आपली आवड निर्माण करावी. अवांतर पुस्तकांसोबत सर्व विद्यार्थ्यांनी दररोज कमीत-कमी तीन वृत्तपत्र वाचावीत. वृत्तपत्रातून चालू घडामोडींचा अभ्यास आपला सतत चालू राहो. आणि वृत्तपत्रामध्ये येणारे वेगवेगळे लेख हे सतत आपल्या ज्ञानात भर घालत राहतात. वृत्तपत्र वाचनाची सवय नसेल तर राजकारण, क्रीडा, साहित्य इत्यादी विषयांचे



आपले ज्ञान अद्यावत होत नाही. पुस्तके वाचत असताना त्यातील काही महत्त्वाच्या वाक्यांना किंवा पॅराग्राफला तुम्हाही अधोरेखित करून ठेवू शकता. जेणेकरून भविष्यात तुम्हाला संपूर्ण पुस्तकाचा सारांश काही मिनिटांमध्येच वाचता येईल. अवांतर वाचनाने विद्यार्थ्यांना निबंध स्पर्धेत, वक्तृत्व स्पर्धेत, वादविवाद स्पर्धेत सामान्य ज्ञान स्पर्धेत इत्यादी टिकाणी खूप मोठा फायदा होतो.

लेखक हे विचारधन पुस्तकाचे लेखक व सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
(www.ganeshdeshmukh.in)

सकाळ



स्पर्धेत टिकण्यासाठी जबरदस्त

# इच्छाशक्तीची नितांत गरज

एखाद्या सामान्य बुद्धीच्या विद्यार्थ्याला चांगले मार्क्स मिळाले की आपल्याला आश्चर्य वाटते. पंतु त्या विद्यार्थ्याने इच्छाशक्तीच्या जोरावर चिकाटीने अभ्यास करून आपले गुण वाढविले हे आपण लक्षातच घेत नाही किंवा हूशार विद्यार्थ्याला अभ्यासाचा कंटाळा आला, त्याला अळसाने घेरेले आणि एकंदरीत त्याची इच्छाशक्ती कमी झाली की त्याचा निकाल सामान्य विद्यार्थ्यासारखा लागतो. खरं तर यात काहीही नवल नाही. कुठलाही विद्यार्थी अचानक मेरीटच्या यादीत झळकतो तेव्हा त्याने इच्छाशक्ती वाढविली असते.

विद्यार्थ्यांच्या निकालाचे खालील प्रमाणे विश्लेषण करता येईल

विद्यार्थ्यांची बुद्धी	इच्छाशक्ती	परिक्षेचा निकाल
कमी बुद्धी	कमी इच्छाशक्ती	खराब
साधारण बुद्धी	कमी इच्छाशक्ती	साधारण
साधारण बुद्धी	विलक्षण इच्छाशक्ती	चांगला
उत्तम बुद्धी	कमी इच्छाशक्ती	चांगला
उत्तम बुद्धी	विलक्षण इच्छाशक्ती	अतिशय चांगला

आपण जीवनात काहीतरी महान कार्य केलं पाहिजे अशी भावना ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये असते तेच विद्यार्थी जीवनात पुढे जातात.



सकाळ अभ्यासपत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

मनातील ही भावनाच माणसाला कार्य करण्यास आयुष्यभर प्रोत्साहीत करत असते. हातात घेतलेले काम माणूस मन लावून करतो तेव्हा ते काम करण्यात अंनंद मिळतो. ते काम सोपं वाटते, ते काम चांगलं होते. अशा कामात

आपण इतके गुंग होऊन जातो की आपल्याला वेळेचेही भान राहत नाही. यामुळेच आयुष्यातील छोट्या मोठ्या समस्यांकडे आपोआप दुर्लक्ष होत जातं. उदा. तुमच्या अवडीचा सिनेमा तुम्ही पाहत असता तेव्हा सिनेमा पाहण्यात एवढा आनंद मिळतो की तीन तास कसे सरलेत कळत पण नाही. यावेळी टॉकीज बाहेरच्या जगाचा पूर्णतः विसर पडतो. सिनेमा जर आवडीचा नसेल, सिनेमापेक्षाही दुसरे महत्वाचे काम असेल तर तीन तास सिनेमात लक्षच लागत नाही. अशावेळी तीन तास तीन दिवसांसारखे वाटायला लागतात. या दोन्ही अवस्थेत सिनेमा पाहणे हे एकच काम असते. फरक इतकाच, पहिल्या अवस्थेत सिनेमा पाहण्याची तुमची इच्छा असते तर दुसऱ्यात तुमची इच्छा नाही. इच्छा असेल तर काम आनंदाने पूर्ण होतं.

या टेबलवरून स्पष्ट होते की इच्छाशक्ती ही किती

महत्वाची आहे. निकाल लागल्यानंतर बऱ्याचदा आपल्याला काही विद्यार्थ्यांच्या निकालाबाबत जी आश्चर्यता वाटते त्याचे उत्तर या टेबलमध्ये सहज भेटून जाते. आता ही इच्छाशक्ती आणायची कुठून असा प्रश्न विद्यार्थ्यांना पडला असणार. इच्छाशक्ती ही कोणत्या दुकानात भेटत नाही तर ती प्रत्येकामध्ये असते. खरा प्रश्न आहे ती जागृत करायची कशी. इच्छाशक्ती जागृत करायची असेल तर मला जीवनात यशस्वी व्हायचे आहे हा ध्यास मनात बाळगा. निश्चित असे ध्येय ठरवा, दिवसातून चारवेळेस मनातल्या मनात मला माझ्या जीवनात हे करायचे किंवा हे मिळवायचे हे बोलत राहा. आणि पहा तुमची इच्छाशक्ती जागृत होते की नाही. सर्वच क्षेत्रातील यशस्वी लोकांचा अभ्यास केला तर असे लक्षात येते की जबरदस्त इच्छाशक्तीच्या बळावरच ही माणसं

महान कार्य करू शकली आहेत. मोठे उद्योजक, डॉक्टर, अभियंते वकील, अयएएस अधिकारी, कलावंत, शिक्षक ज्यांचे जगभरात नाव आहे त्यांच्या यशामध्ये बुद्धीसोबतच जबरदस्त इच्छाशक्तीचा वाटा खूप मोठा आहे. यामुळेच विद्यार्थ्यांनी स्वतःमध्ये असलेल्या जबरदस्त इच्छाशक्तीची, चिकाटीची, वेळेच्या नियोजनाची, ज्ञानाची महत्वाकांक्षेची जोड देऊन संपुर्ण ताकद अभ्यासामध्येच लावावी म्हणजे यशाची शिखरे सहज गाठता येतील. आपला अभ्यास आणि करिअर विषयी सकारात्मक विचार बाळगण्याची सवयच लावा.

लेखक हे विचारधन पुस्तकाचे लेखक व सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत. (www.ganeshdeshmukh.in)

सर्व शाखांच्या सर्व विद्यार्थ्यांनी स्वतःला समजेल अशा भाषेमध्ये प्रत्येक विषयांच्या नोट्स तयार कराव्यात. एकदा नोट्स तयार झाल्या की, वर्षभर त्यातून अभ्यास करत राहावा. त्या नोट्स परीक्षा झाल्यानंतरही स्वतःजवळ सांभाळून ठेवाव्यात म्हणजे भविष्यात स्पर्धा परीक्षा किंवा इतर प्रवेश परीक्षा किंवा एखाद्या नोकरीच्या मुलाखतीला जाताना पुन्हा कामात येतात. कमी वेळात या नोट्समधून रिविजन करता येते.

दहावीनंतर किंवा बारावीनंतरच्या सर्व शाखांचा अभ्यासक्रम लक्षात घेता, तर खूप मोठा अभ्यासक्रम विद्यार्थ्यांना अतिशय कमी वेळात अभ्यास करून परीक्षेत सादर करावा लागतो. बरेच विद्यार्थी नेहमी तक्रार करत राहतात की आम्ही अभ्यास खूप करतो; पण पाहिजे तसा निकाल लागत नाही. बऱ्याचदा केलेला अभ्यासही परीक्षेत पूर्ण आटवत



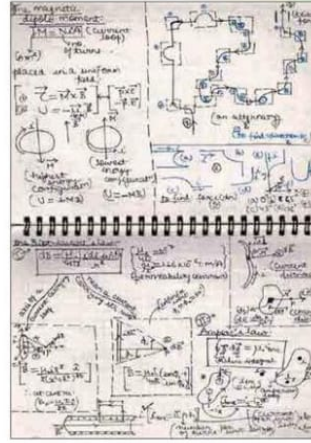
सदाक अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

नाही, अशीही काही विद्यार्थ्यांची तक्रार असते. या सर्वांवर एकच उपाय आहे ती म्हणजे अभ्यासाची पद्धत बदलणे. एका विषयाचे पाच ते सहा पुस्तके सलग वर्षभर घेऊन बसणे व अभ्यास करत राहणे हे अतिशय चुकीचे आहे, असे करण्याऐवजी विद्यार्थ्यांनी त्या पाच ते सहा पुस्तकांचा आढावा घेऊन स्वतःच्या रजिस्टरमध्ये एक आदर्श नोट्स तयार कराव्यात. थोडक्यात एखाद्या पुस्तकांमध्ये आकृती चांगली असेल,

# श्वतःच्या नोट्स काढणे हीच खरी अभ्याशाची पद्धत

एखाद्या पुस्तकांमध्ये उत्तर सोप्या भाषेत दिलेले असेल, एखाद्या पुस्तकांमध्ये त्या संकल्पनेवर प्रात्यक्षिक उदाहरणे दिली असतील इत्यादी प्रकारचा संपूर्ण आढावा घेऊन स्वतःची एक आदर्श नोट्स तयार करावी आणि ती परिक्षेमध्ये लिहावी. बारावी सायन्सनंतरच्या सर्व कोर्सेसमध्ये अशा प्रकारचा अभ्यास अतिशय आवश्यक आहे. कारण काही पुस्तकांमध्ये काही संकल्पना खूप जास्त विस्तृत केलेल्या असतात. तर काही नोट्स सारख्या पुस्तकांमध्ये खूपच कमी विस्तृत केलेल्या असतात. काही पुस्तकांमध्ये आकृत्याही थोड्याफार प्रमाणात कमी जास्त विस्तूपणे मांडलेल्या असतात. अशा परिस्थितीत विद्यार्थ्यांनी चार ते पाच पुस्तकांचा आढावा घेऊन एक सर्वोत्तम उत्तर तयार करावे. अशाप्रकारे प्रत्येक विषयातील प्रत्येक संकल्पनेसाठी करावे व ते एका रजिस्टरमध्ये लिहून ठेवावे. ही सगळी प्रक्रिया करताना खूप वेळ लागू शकतो. पण एकदा ही प्रक्रिया पार पडली की नंतर पुन्हा पाच ते सहा पुस्तके सोबत घेऊन बसण्याची वेळच येत नाही आणि कायम एकाच रजिस्टरमधून अभ्यास करावा लागतो. एखाद्या विषयाचे एखादे खूप चांगले पुस्तक उपलब्ध असेल, तर ही प्रक्रिया नाही केली तरी चालते. कायम त्या पुस्तकातूनच अभ्यास करता येईल. पण, पदवी शिक्षण घेत असताना विशेषकरून इंजिनिअरिंग, मेडिकल, फार्मसी इत्यादी अभ्यासक्रमांमध्ये बरीच पुस्तके बाजारात उपलब्ध असतात. त्यावेळेस ही प्रक्रिया केली तर संकल्पनाही चांगली समजते आणि अभ्यासही सोपा होतो. रजिस्टरच्याऐवजी तुम्ही एखादी मोठी ड्रॉइंगशीटही वापरू शकता. रजिस्टरच्याऐवजी ड्रॉइंगशीट वापरल्याने नोट्स अतिशय प्रभावी व कमी जागेमध्ये तयार करून ठेवता येतात.

कदाचित १०० पानांच्या रजिस्टरमधील माहिती ही फक्त चार ते पाच ड्रॉइंगशीटवर बसवता येऊ शकते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांची मानसिकता थोडी सकारात्मक



होऊन जाते की, आपल्याला १०० पानांचा अभ्यास करायचा नसून, फक्त पाच ड्रॉइंगशीटचा अभ्यास करायचा आहे. मुळात अभ्यास हा तेवढाच आहे. पण विद्यार्थ्यांचा दृष्टिकोन बदलतो व त्याच्या डोक्यावरील मानसिक ताण कमी होतो. ड्रॉइंगशीटवर नोट्स काढताना किंवा रजिस्टरवर नोट्स काढताना पूर्ण उत्तरे जशीच्या तशी न लिहता, फक्त काही महत्त्वाचे मुदे, काही महत्त्वाची वाक्ये, आकृत्या, समीकरणे, सूत्रे अशा महत्त्वाच्या गोष्टी अतिशय संक्षिप्त स्वरूपात लिहाव्यात म्हणजे उरलेले पूर्ण उत्तर या संक्षिप्त मुद्यांचा अभ्यास केल्यावर परीक्षेत व्यवस्थित लिहता येईल. इंग्रजीत आपण याला कीवर्ड्स म्हणतो. म्हणजे या कीवर्ड्सवरून तुम्हाला प्रत्येक कीवर्डवर एक वाक्य असे संपूर्ण उत्तर परीक्षेत लिहता येते. आकृतीमधल्या प्रत्येक घटकाची

माहिती ड्रॉइंगशीटमध्ये न लिहता त्या आकृतीवरून त्याचे स्पष्टीकरण मुख्य परीक्षेत लिहावे. या ड्रॉइंगशीटमध्ये फक्त कीवर्ड्सच लिहायचे म्हणजे जास्त जागा लागणार नाही. बरेच विद्यार्थी या ड्रॉइंगशीटमध्ये मध्ये संपूर्ण उत्तरे लिहतात व त्याला नोट्स म्हणून त्यातून अभ्यास करतात. पण असे केल्याने ड्रॉइंगशीटसही जास्त लागत व त्यातील कीवर्ड्स समजत नाही आणि ती ड्रॉइंगशीट जणू काही एक पुस्तकच होऊन जाते. प्रत्येक शाखेच्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी प्रत्येक विषयाच्या कीवर्ड्स असणाऱ्या ड्रॉइंगशीट तयार कराव्यात आणि कायम त्यातून अभ्यास करत राहावा म्हणजे अभ्यास अतिशय सोपा आणि छोटा वाटायला लागतो. एखाद्या विषयाचे ५०० पानांची पाच पुस्तके घेऊन बसणे आणि त्याच विषयाच्या फक्त पाच ते दहा ड्रॉइंगशीट घेऊन अभ्यासाला बसणे यात खूप तफावत आहे. अक्षरशः विद्यार्थ्यांची मानसिकता यातून बदलते. ड्रॉइंगशीटमध्ये कुठल्याच प्रकारच्या चुका नको. या ड्रॉइंगशीट फक्त एका परीक्षेपुरते कामात येत नाही तर भविष्यात एमपीएससी, यूपीएससी किंवा कोणत्याही स्पर्धा परीक्षेमध्ये सुद्धा उपयोगी पडतात. बऱ्याच पदवीनंतर मुलाखतीत कोणत्याही विषयाचा कोणताही प्रश्न विचारण्यात येतो. तेव्हा ३० ते ४० विषयांच्या एकूण १०० ते २०० ड्रॉइंगशीट्स आपल्याजवळ तयार असल्या तर मुलाखतीच्या आगोदर महत्त्वाच्या विषयांवर एक ते दोन दिवसात रिविजन करून मुलाखतीला जाता येते. ड्रॉइंगशीट तयार करताना आकृत्या छोटीच काढाव्यात. इतर कीवर्ड्स कमी जागेत बसवण्याचा प्रयत्न करावा. विद्यार्थ्यांना स्वतःला समजेल अशा शर्टकट भाषेत या ड्रॉइंगशीट तयार कराव्यात. इतरांना या ड्रॉइंगशीट समजल्या नाही तरी चालतात. कारण त्यातून अभ्यास फक्त विद्यार्थ्यांलाच करायचा आहे. हे सध्या दर सोमवारी सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालकांनी वाचावे.

लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३०८२२२३२

सकाळ

परीक्षेत किंवा जीवनात कुठेही अपयश आले तर खचून जाऊ नका, अपयशाची खरी कारणे शोधा. पुन्हा चांगले नियोजन करा. जिद्दीने कामाला लागा. प्रत्येक अपयशातून धडा घ्या. एकच चूक वारंवार करू नका. आजच अभ्यासाची, परीक्षेची, करीयरची आणि जीवनाची जबाबदारी स्वतः घ्या. अपयशाला दुसऱ्या कोणालाच दोषी धरू नका. या सर्व गोष्टी आजच्या स्पर्धेच्या युगात सर्व शाखांच्या विद्यार्थ्यांकडून अपेक्षित आहे.

**वि**द्यार्थ्यांची खरोखर काही शिकण्याची इच्छा असेल तर त्यांची प्रत्येक चूक खुप काही शिकवू शकते. फक्त विद्यार्थी दशतेच नाही तर संपूर्ण आयुष्यभर स्वतःच्या चुकांमधून आणि अपयशातून मागूस जेवढे शिकू शकतो तेवढे तो कोणत्याच पुस्तकातून आणि शाळेतून शिकत नाही. म्हणूनच म्हणतात



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देवसुख

की, महाविद्यालयातून फक्त पदवी मिळते. पण हुशारी आणि शहाणपण हे अनुभवाने मिळवावे लागते. बरेच विद्यार्थी असे आढळून येतात की, त्यांना स्वतःच्या अपयशाची म्हणजेच

## अपयशातून घेतलेला धडा हीच

# यशाची पहिली पायरी

कमी मार्कांची किंवा नापास होण्याची लाज वाटत नाही. त्या अपयशातून ते काहीही एक नवीन शिकण्यासाठी तयार नसतात. जशी दिनचर्या चालू असते तशीच ती चालू ठेवतात. स्वतःमध्ये काहीही एक बदल करत नाही. अशा लोकांसाठी अपयश ही यशाची पहिली पायरी कधीच नसते. कारण अपयशातून जो धडा घेऊन स्वतःमध्ये बदल केले, त्यांच्यासाठी अपयश ही यशाची पहिली पायरी असते. जो मागसे कुठलाच धडा घेत नाही. ती सरळ अपयशाची मालिकाच सुरू करतात आणि शेवटी नशावाला दोष देऊन स्पष्टबाहेर पडतात. आपण एकटेच अपयशी नाही तर खूप जण अपयशी झाले किंवा नापास झाले, अशी स्वतःच्या मनाची समजूत काढत राहतात. या स्वभावामुळे त्यांची अपयशाची मालिका सुरू होते. दहावीत कमी मार्कस मिळाल्यावर आता या पुढच्या परीक्षांमध्ये मार्कस कमी पडू देय्यारच नाही, असा निर्धार करणे आवश्यक आहे. कमी मार्कस मिळण्याचे खरी कारणे शोधावी. अपयशाची खरी कारणे शोधावी. खरी कारणे शोधायला लागल्यावर असे आढळून येईल की, आपण अभ्यासच केला नाही, घटक चाचण्या सर्व दिल्या नाहीत, परीक्षेबाबत, करियरबाबत गंभीर नव्हतो. शाळेत गैरहजरी जास्त होती. अशा प्रकारची बरीच कारणे सापडतील. थोडक्यात सांगायचे झाल्यास वेळेचे नियोजन हे शून्य होते. या सगळ्या कारणांची मीमांसा करून पुढील आयुष्यात होणाऱ्या सर्व परीक्षेमध्ये खबरदारी घेण्याचा ठाम निर्णय विद्यार्थ्यांकडून अपेक्षित आहे. वर्गातून दुसरा येणारा विद्यार्थीसुद्धा कोणत्या विषयात

अजून काय करायला पाहिजे होते, याचा विचार करून पुढच्या वर्षी पहिला येण्याचा विचार करत असतो. पण दुर्दैवाने नापास झालेले विद्यार्थी नापासच होत राहतात. कमी मार्कस मिळालेल्या विद्यार्थ्यांची कारणे त्यांच्या सांगण्याप्रमाणे काहीतरी खालीलप्रमाणे असतात. पेपरच खुप कठीण होता, कोचिंग क्लास दुसरीकडे लावायला पाहिजे होता, अभ्यासाला वेळेच नाही मिळाला, शिकवणाऱ्यांनी व्यवस्थित नाही शिकवले, माझी तब्येतच खराब असते, घरी अभ्यासच होत नाही, मित्रांमुळे टाईमपास झाला, रिविजनला वेळच नाही मिळाला, पेपर तपासणी व्यवस्थित नाही झाली, घराची आर्थिक परिस्थिती खुपच खराब आहे. या सर्व कारणांचा आपल्या अभ्यासावर परिणाम होत आहे. हे विद्यार्थ्यांना जर वाटत असेल तर त्यांनी वेळीच या सर्वांचेर उपाययोजना करणे अपेक्षित होते. कारण जगाला तुमच्या कारणांशी काहीही एक घेणेदेणे नसते. जग फक्त तुमचा निकाल पाहत असते. त्यामुळे स्वतःच्या अपयशाची कारणे स्वतःच्या मनाला सांगून सहानुभूती देणे सर्व विद्यार्थ्यांनी बंद करावे आणि जास्तीत-जास्त अभ्यास करून चांगले मार्कस घ्यावेत. वि.स. खांडेकर म्हणतात, भ्रम स्वप्नांच्या तुकड्यांना कवटाळून बसण्यासाठी मनुष्य जन्माला आलेला नाही. मानवाचं मन केवळ भुतकाळाच्या साखळींमधील करकचून बांधून ठेवता येत नाही. त्याला भविष्याच्या गरुडपंखांचं वरदानही लाभलेले आहे. रक्ताळलेल्या पार्यांनी दुसऱ्या स्वप्नामार्ग धावणं हा मानवी मनाचा धर्म आहे. मनुष्याच्या जीवनाला अर्थ येतो तो यामुळेच. विद्यार्थ्यांनी हे

समजूत घ्यावे की, तुम्ही जे आतापर्यंत करत होते. तेच पुन्हा करा तर तुम्हाला तेच मिळेल जे आतापर्यंत मिळत होते. आधी कधीच न मिळवलेले मिळवण्यासाठी आधी कधीच न केलेले कराव लागेल.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते व लेखक आहे.)  
मो. नं. ९७३०८२२२३२



विद्यार्थ्यांला कमी त्रासामध्ये जर चांगला अभ्यास करून जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल, तर त्याने सर्वप्रथम शाळा, महाविद्यालय, कोचिंग क्लासमधील प्रत्येक तासिकेला हजर राहावे आणि पूर्ण विषय हा तिथेच समजून घ्यावा. असे केल्यास घरी जास्त अभ्यास करावा लागत नाही. बरेच विद्यार्थी शाळेत गैरहजर राहतात त्यामुळे त्यांना अभ्यासाला बसल्यावर पहिले तो विषय घरी समजून घ्यावा लागतो व त्यानंतर ते त्याचा अभ्यास सुरू करतात. बऱ्याच विद्यार्थ्यांची हजेरीची टक्केवारी ही ५० टक्क्यांपेक्षाही कमी असते. मुळात या विद्यार्थ्यांचे जीवनात खूप काही मोठे ध्येय ठेवून यशस्वी व्हायचे असे नियोजनच नसते, म्हणून त्यांना शाळेत नियमित हजर राहणे महत्त्वाचे वाटत नाही. शाळेमध्ये नियमित हजर राहिल्याने ७० ते १०० टक्के विषय हा शाळेतच विद्यार्थ्यांना समजतो. विषयातील सर्व संकल्पना समजून घेणे ही अभ्यासाची पाहिली पायरी आहे.

# शाळेत हजर राहा आणि जीवनात यशस्वी व्हा!



जोपर्यंत विषय सोपा वाटत नाही तोपर्यंत त्याचा अभ्यास करायची इच्छा होत नाही. त्यामुळे शाळेतील नियमितता हादेखील विद्यार्थ्यांच्या एकूण यशामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावणारा घटक होय. कोणत्याही शाखेतील यशस्वी विद्यार्थी यशिले तर शाळेतील नियमितता हा त्या सर्वांमधील एक सारखा आणि वाखाणण्याजोगा गुणधर्म आढळतो. शिक्षक बऱ्याचदा त्यांच्या विषयाचा अभ्यास कस करावा, महत्त्वाचे प्रश्न कोणते इत्यादी मार्गदर्शनही सतत तासिकेमध्ये करत असतात. या मार्गदर्शनातून विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी नेमकी दिशा घेते आणि त्यांचा आत्मविश्वासही वाढत जातो. म्हणूनच म्हणतो की, शाळेत हजर राहा आणि जीवनात यशस्वी व्हा. अभ्यासमंजूर हा विषय संपूर्ण जाणून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थी, पालक, शिक्षक यांनी हे सद्दर सोमवारी वाचावे. एका सदरामधे फक्त एकच मुद्दा हाताळण्यात येतो.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.)  
मो. नं. ९७३०८२२२३२.)

**सं**कल्पना समजल्यानंतर त्या विषयाचे पाटांतर करणे किंवा अभ्यास करणे अतिशय सोपे होऊन जाते. गैरहजर राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा जास्तीत जास्त वेळ हा संकल्पना समजून घेण्यातच जातो. सायन्स, इंजिनिअरिंग, मेडिकल इत्यादी अभ्यासक्रमांच्या विद्यार्थ्यांना काही संकल्पना घरी समजून शकत नाही. त्यामुळे मग अभ्यासाच्या वेळी मानसिक तणाव निर्माण होतो. पाटांतर करणे हा अभ्यासाचा जरी एक महत्त्वाचा भाग असला, तरी विषय समजून घेऊन तो पाट करणे सोपे जाते. बरेच विषय समजल्याशिवाय पाठच करता येत नाहीत.

त्यामुळे सर्व शाखांच्या विद्यार्थ्यांनी दररोज शाळेत, महाविद्यालयात हजर राहणे अत्यावश्यक आहे. शाळेत जे विद्यार्थी नियमित हजर राहतात त्यांचा ५० टक्के अभ्यास शाळेतच होऊन जातो. शिवाय काही विषयांचे शिक्षक तुम्हाला त्यांच्या विषयाशी निगडित प्रात्यक्षिक ज्ञान किंवा त्यांचे वैयक्तिक अनुभव त्यांच्या तासिकेमध्ये देतात. हे ज्ञान गैरहजर विद्यार्थ्यांना कदाचित पुढील दहा



**सद्दात अभ्यासमंजूर**  
**प्रा. गणेश देशमुख**

वर्षेमुद्दा मिळत नाही. त्यामुळे तासिकेमध्ये फक्त परीक्षेपुरतेच शिक्षकले जाते असे होत नाही. तासिकेमध्ये त्या विषयाचे सखोल ज्ञान विद्यार्थ्यांना मिळत असते. गैरहजर विद्यार्थी एका विषयाचे चार पुस्तके घेऊन घरी परीक्षेपुरता अभ्यास करूही शकतात. पण, तासिकेमध्ये शिक्षकाने दिलेले इतर ज्ञान त्यांना कधीच मिळत नाही. बऱ्याच विद्यार्थ्यांचा तक्रार

असतो की, एखाद्या शिक्षकाचे शिकवणे समजत नाही, म्हणून आम्ही त्यांच्या तासिकेला हजर राहत नाही. पण, जगातील कितीही साधारण शिक्षक गृहित धरला तरीही विद्यार्थ्यांना जर नियमितपणे हजेरी लावली, तर त्यांचा विषय ५० ते ६० टक्के (कमीत कमी) विद्यार्थ्यांना समजतोच. जे विषय विद्यार्थ्यांना कठीण वाटतात त्या विषयाची अक्षरशः एकही तासिका विद्यार्थ्यांनी वुडवू नये. शाळेत हजर राहण्याचे देण प्रकार आहेत. एक म्हणजे शारीरिक आणि दुसरा म्हणजे मानसिक आणि शारीरिक दोन्ही दृष्ट्या हजर राहणे. काही विद्यार्थी शारीरिकदृष्ट्या

वर्गात बसलेली असतात; पण त्यांचे लक्ष बाहेरील गोष्टींवर असते. अशा प्रकारची शारीरिक हजेरी विद्यार्थ्यांना फक्त हजेरीचे माक्स मिळवून देऊ शकतात. पण, प्रत्येक विषयाचे ज्ञान त्यांना मिळणार नाही. विद्यार्थ्यांनी एकदा क्लासरूममध्ये बसल्यावर आपण आणि तो विषय ज्याची तासिका सुरू आहे या दोन गोष्टी बाहेर या जगात काहीच नाही एवढ्या एकाग्रतेने शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या हजर राहावे म्हणजे विषय हा १०० टक्के समजतो आणि सोपा वाटायला लागतो. जोपर्यंत एखादा विषय १०० टक्के समजत नाही तोपर्यंत तो सोपा वाटत नाही आणि

# आत्मविश्वास यशाचा कणा

जे लोक आपले सर्वस्व पणाला लावून आपल्या निश्चयावर अटळ राहतात, हाती घेतलेले काम शेवटास नेतात, ते जगासमोर आदर्श ठरतात. लोकांच्या आदर्यास पात्र होतात. जगात जेवढी महान कार्ये झाली आहेत त्याचा कणा आहे आत्मविश्वास. आत्मविश्वासात एकटा मनुष्यही हजार संकटांशी सामना करेल, अशी विलक्षण शक्ती असते.



**प्रा.गणेश देशमुख**

गरीब किंवा सामान्य माणसाचे सगळ्यात मोठे धन आणि मित्र म्हणजे त्याचा स्वतःचा आत्मविश्वास. विद्यार्थ्यांना अभ्यास केल्यानंतर एखाद्या परिक्षेत चांगले मार्क्स मिळाले तर त्याचा आत्मविश्वास वाढतो आणि पुन्हा तो पुढच्या परिक्षेचा चांगला अभ्यास करून चांगले मार्क्स घेता. केलेल्या प्रयत्नांना यश आले की, साहजिकच माणस-

चा उत्साह वाढतो, आत्मविश्वास वाढतो म्हणजेच आत्मविश्वासातून यशप्राप्ती आणि पुन्हा यश प्राप्तीमुळे आत्मविश्वासात वाढ हा जणू प्रवासच सुरु होतो आणि यशाची मालिका सुरु होते. याउलट जर विद्यार्थ्यांनी अभ्यास नाही केला तर परीक्षेत अपयश येते. अपयशामुळे मला काहीच जमत नाही. माझे काही खरे नाही, अशी नकारात्मक भावना निर्माण होते.

आत्मविश्वास, अजूनच कमी होत जातो या पुढच्या परीक्षेत चांगले मार्क्स घेणे अपेक्षित असते. पण ९० टक्के अपयशी विद्यार्थी आत्मविश्वास कमी झाल्यामुळे पुढच्या परीक्षेतही पहिले तशी कामगिरी करू शकत नाही. म्हणजेच अपयशातून आत्मविश्वासाचा अभाव आणि पुन्हा

आत्मविश्वासाच्या अभावातून पुढचे अपयश ही साखळी सुरु होते. सर्व विद्यार्थ्यांनी मी चांगला अभ्यास करणार आणि त्यामुळे मला परीक्षेत चांगले मार्क्स मिळतीलच किंवा मी ते मार्क्स मिळवणारच अशा दृढ आत्मविश्वास मनात बाळगणे आवश्यक आहे. मी चांगले मार्क्स मिळवणारच हे वाक्य जर दिवसातून एकदा जरी मनात आले तरी स्वतःमध्ये किती प्रचंड ऊर्जा आणि उत्साह निर्माण होतो, याचा अनुभव विद्यार्थ्यांनी एकदा घेऊन पहावा, असे मला वाटते. विद्यार्थ्यांनी भिव्यासारखे जीवन जगू नये. स्वतःची जीवनशैली काही विद्यार्थ्यांनी अशी बनवून ठेवली असते की, अभ्यास करण्याची इच्छा नाही, काहीच आत्मविश्वास नाही, परीक्षेची भीती वाटते, घरच्या परिस्थितीमध्ये अशा प्रकारच्या विद्यार्थ्यांच्या जीवनाची जबाबदारी दुसरा कोणीच घेऊ शकत नाही, हे इथे आवर्जून सांगावेसे वाटते. स्वतःला हीन, बेकार, तुच्छ समजणाऱ्या व्यक्तीने या जगात काही विशेष कार्ये

केले असे आजपर्यंत ऐकण्यात नाही. तुम्ही स्वतःला जेवढे योग्य समजाल, तेवढे चांगले कार्य तुमच्याकडून होईल. तुमच्या ध्येयाचा पायाच आत्मविश्वास आहे. ज्याचा स्वतःवर विश्वास आहे त्याला भविष्याची चिंता भेडसावत नाही. ज्याचे मन संशयाने भरलेले आहे, त्याच्याकडून कधीच काम पूर्ण होत नाही. विद्यार्थी दशेत तुम्ही बरेच जण असे पाहिले असतील, ज्यांच्याकडे बुद्धीमत्ता, योग्यता सारखीच होती. पण फक्त आत्मविश्वासाच्या फरकामुळे त्यांच्या पुढील आयुष्यात खुप मोठा फरक पडलेला आहे. आत्मविश्वास असणारे विद्यार्थी दिवसेंदिवस प्रगती करत आहेत, तर आत्मविश्वास नसणारे विद्यार्थी खुपच साधारण आयुष्य जगत आहेत. केवळ चांगले गुण असून, चालत नाही तर त्या सर्व मुलांचे प्रदर्शन करण्यासाठी जो आत्मविश्वास लागतो तो अतिशय महत्त्वाचा आहे. एखाद्या व्यक्तीजवळ ज्ञान कमी आहे. पण आत्मविश्वास असेल तरीही ती अतिशय कार्यक्षम असते. विद्यार्थ्यांनी आत्मविश्वास नाही

म्हणून घाबरून जाऊ नये. 'डोक्यात कायम प्रेरणादायी सुविचार भरून ठेवा. मी जिगलो तरी इतिहास घडवेल आणि हरलो तरी इतिहास घडवेल, या भावनेने कायम वाटचाल करत रहा. महान व्यक्तींना आदर्शस्थानी ठेवा. वाईट परिस्थितीतही नेहमी सकारात्मक विचार करायला शिक. या सर्व गोष्टी आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक भागच झाल्या पाहिजे तरच स्वतःमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करता येतो. आत्मविश्वासाला कायम खतपाणी आवश्यक असते. आत्मविश्वास हा तुमच्या मनाचा सेनापती आहे. सेनापती जेव्हा उत्साहाने भरलेला असतो तेव्हा त्याचे सैन्याही उत्साहाने भरून जाते आणि युद्धामध्ये चांगले कामगिरी करते. अशक्य हा शब्दच सर्व विद्यार्थ्यांनी आपल्या शब्दकोषातून काढून टाकावा. भीती, शंका, निराशा, द्वेष, ईर्ष्या, मत्सर, संशय या सर्वातून आत्मविश्वास आपल्याला कायमचा मुक्त करतो.

(लेखक हे विचारधन पुस्तकाचे लेखक व प्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.)



## कंटाळा न करता परीक्षाभिमुख अभ्यास करणे अपेक्षित

सिनेमा पाहायला गेल्यानंतर सिनेमा पाहण्याचा कंटाळा येतो, असे उदाहरण कदाचित शोधूनही सापडणार नाही. पण,

अभ्यासाला बसल्यावर अभ्यासाचा कंटाळा येतो, असे म्हणणारे ७० ते ८० टक्के विद्यार्थी सहज सापडतील. अभ्यासाचा कंटाळा न करता विद्यार्थ्यांनी प्रत्येक विषयाचा अभ्यास हा सखोल करावा आणि त्यातून मिळणारे ज्ञान कायम स्वतःजवळ ठेवावे, असे अपेक्षित आहे. म्हणजे भविष्यात कोणत्याही प्रकारची नोकरी किंवा उद्योगधंद्या करताना त्या ज्ञानाचे काम पडले, तर त्याचा योग्य वापर करता येतो. पण, हे सर्व करत असतानाच आपल्याला परीक्षेकडे कोणता प्रश्न किती मार्क्ससाठी विचारला जातो, तो परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून किती महत्त्वाचा आहे, या सर्व गोष्टींचाही आढावा घेणे आवश्यक आहे.

विद्यार्थ्यांनी कोणत्याही विषयाचा अभ्यास सुरु करण्यापूर्वी त्या विषयाच्या मागील पाच ते सहा प्रश्नपत्रिका बघणे अतिशय आवश्यक आहे. या प्रश्नपत्रिकेतून विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाला नेमकी दिशा मिळते. कारण जास्त

मार्क्स घेण्यासाठी नेमक्या कोणत्या टॉपिकचा किती अभ्यास करायचा हे समजले पाहिजे. बरेचदा कोणत्याही

पुस्तकामध्ये विषय हा खूप सविस्तर समजून सांगितला असतो. पण, त्या पुस्तकातील काही भाग हा परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून मुळीच महत्त्वाचा नसतो. तसेच मागील काही प्रश्नपत्रिका बघितल्यावर विद्यार्थ्यांना लगेच कोणता भाग महत्त्वाचा आणि कोणता परीक्षेत विचारला जाणार नाही हे समजते. बरेच विद्यार्थी मागील प्रश्नपत्रिका न बघता थेट पुस्तकातून

पाठांतर सुरु करतात. अशा परिस्थितीत त्यांचा वेळ आणि शक्ती दोन्ही वाया जातात. बऱ्याच वेळेस शिक्षकांनाही विषय शिकवतांना बऱ्याच नवीन व्याख्या, संकल्पना सर्वप्रथम शिकवायला लागतात. आणि त्यानंतर खऱ्या विषयाला शिकवणे सुरु होते. पण, यातील बऱ्याच गोष्टी परीक्षेत विचारल्या जात नाही. उदा. इंजिनियरींगच्या प्रथम वर्षाचा विषय असलेला इंजिनियरींग मॅकेनिक्स हा शिकवताना आम्हाला सुरुवात त्याच्या व्याख्येपासून करावी लागते. जी कधीच परीक्षेत विचारत नाही. त्यानंतर

आम्ही संजिनिअरींग मॅकेनिक्सचे प्रकार शिकवतो, तेही कधीच परीक्षेत विचारले जात नाही. पण, हे सगळं शिकवल्याशिवाय आम्हाला पुढचे शिकवणे कठीण जाते आणि विद्यार्थ्यांना ज्ञान मिळवते म्हणून ते शिकवावे लागते. पण, काही विद्यार्थी हा सगळा भाग जो परीक्षेत कधीच विचारला जात नाही याचेसुद्धा पाठांतर करत राहतात असे संपूर्ण विषयभर भरपूर टॉपिक असतात. जे परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून महत्त्वाचे नसतात आणि विद्यार्थी त्यांच्यावर खूप वेळ वाया घालतात. विद्यार्थ्यांनी असे टॉपिक फक्त समजण्यासाठी आणि ज्ञानासाठी एकदा वाचून काढावेत, त्यावर खूप वेळ घालवू नये.

दुसरी गोष्ट म्हणजे अभ्यासाचा कंटाळा जर काही विद्यार्थ्यांना येत असेल, तर त्यांनी एकाच विषयाचा सलग अभ्यास करण्याऐवजी एका दिवसात दोन विषयांचा अभ्यास करावा. उदा. संपूर्ण दिवस जर सुट्टी असेल आणि १४ तास अभ्यास करायचा असेल, तर बऱ्याच वेळेस एकच विषय घेऊन बलो तर कंटाळा येतो. म्हणून सात तास एक विषय आणि सात तास दुसरा विषय अशा प्रकारे अभ्यास केला तर उत्साह कायम राहतो. बरेच विद्यार्थी एका दिवसात तीन ते चार विषयांचा अभ्यास करतात. सकाळ, दुपार, संध्याकाळ आणि रात्र अशा चार वेळेस चार वेगवेगळे विषय अभ्यासासाठी घेतात. पण, माझ्या मते

एक किंवा दोन विषय एका दिवसात पुरेसे आहेत. चार विषय हाताळल्याने 'एक ना घड भराभर चिंध्या' अशीच परिस्थिती निर्माण होईल. विषय निवडल्यानंतरही त्या विषयातील सर्व सोप्या घटकांचा अभ्यास पहिले करून घ्यावा आणि नंतरच कठीण घटकांना-मुद्यांना हा जो परीक्षेत कधीच विचारला जात नाही याचेसुद्धा पाठांतर करत राहतात असे संपूर्ण विषयभर भरपूर टॉपिक असतात. जे परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून महत्त्वाचे नसतात आणि विद्यार्थी त्यांच्यावर खूप वेळ वाया घालतात. विद्यार्थ्यांनी असे टॉपिक फक्त समजण्यासाठी आणि ज्ञानासाठी एकदा वाचून काढावेत, त्यावर खूप वेळ घालवू नये.

आढावा घ्यावा. अभ्यास करताना संपूर्ण विषयाचा अभ्यास करावा ऑफनल प्रश्न आहे म्हणून तो सोडून देऊ नये. कदाचित ऑफनल प्रश्नांचा अभ्यास नाही केला, तरीही तुमच्या एकूण मार्क्सवर परिणाम होणार नाही. पण, तो ऑफनल ऑफनल भाग कदाचित पुढे स्पर्धा परीक्षा, प्रवेश परीक्षा, नोकरी संदर्भातील मुलाखत इत्यादी ठिकाणी कामात येऊ शकतो किंवा त्या दृष्टिकोनातून महत्त्वाचा असू शकतो. अभ्यासाचा कंटाळा येऊ नये म्हणून काही विद्यार्थी ग्रुप स्टडीचा पर्याय निवडतात. ग्रुप स्टडी चांगले की, एकट्याने अभ्यास करणे चांगले हे प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी स्वतःसाठी स्वतःच ठरवावे. ग्रुप जर चांगला असेल त्यातील प्रत्येक विद्यार्थी जर अभ्यासाबाबत गंभीर असेल तरच ग्रुप स्टडी करा अन्यथा हुशार विद्यार्थ्यांचा ग्रुप स्टडीमध्ये वेळच वाया जातो. त्यामुळे ग्रुप स्टडीपेक्षा एकट्याने अभ्यास करणे कधीही चांगलेच आहे, असे मला वाटते. विद्यार्थ्यांला स्वतःच्या स्वभावावरून लगेच लक्षात येते की, आपल्यासाठी ग्रुप स्टडी योग्य आहे की एकटे अभ्यास करणे योग्य आहे. सतर लोकांचा या निर्णयामध्ये सल्ला घेऊ नये. सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालक यांनी हे सद्दर दूर सोमवारी वाचावे. वा पहिले घेऊन गेलेले सद्दर पाहिजे असल्यास छातीला व्हॉ

प्रा. गणेश देशमुख

मो. ९७३०८२२२३२



## व्यसनांपासून दूर राहा...

# विद्यार्थ्यांनो दुःख टाळा...

विद्यार्थ्यांनी आयुष्यात कुठल्याच प्रकारचे व्यसन (गुटखा, तंबाखू, सिगारेट, दारु इत्यादी) स्वतःला लावून घेऊ नये. क्षणीक सुखापायी दीर्घकालीन दुःख ओढवून घेऊ नये. प्रत्येक जण व्यसनांची सर्व पातळीवर व्याजासहित परतफेड करतो. आजच्या युगात विद्यार्थ्यांनी दररोज १८ ते २० तास जरी अभ्यास केला तरीही तो चांगल्या ठिकाणी प्रवेश घेऊ शकेल, किंवा चांगली नोकरी मिळेलच याची शक्यता नाही. असे असतानाही अनेक विद्यार्थी शालेय, महाविद्यालयीन आयुष्यातच वेगवेगळी व्यसने करून वेळ, पैसा, शरीर, मन सगळं खराब करताना दिसते. पूर्वीच्या काळी बारावीनंतर किंवा दहावीनंतर विद्यार्थी बाहेरगावी शिकायला गेल्यावर आई-वडीलांचे नियंत्रण थोडे कमी झाल्यावर विद्यार्थी व्यसनाधीन व्हायचे. बाहेरगावी शिकायला गेल्यावर स्वतंत्र खोली असायची. वेगवेगळ्या प्रकारचे मित्र भेटायचे. त्यातून दारु, सिगारेटसारख्या व्यसनांची सुरुवात व्हायची. आजच्या आधुनिक युगात सहावी-सातवीपासूनच सगळा प्रकार विद्यार्थी चालू करतात.

शहरी भाग असो किंवा ग्रामीण भाग असो व्यसनांचे प्रकार जरी वेगवेगळे असले तरी सरासरी वय हे १३ ते १४ वर्षांचेच आहे. माझ्या मते व्यसन हा एक मासनिक आजार आहे. जेव्हा माणसाची बुद्धी भ्रष्ट होते तेव्हा तो व्यसनाकडे वळतो.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

जीवनातील छोट्या मोठ्या समस्या जेव्हा माणसाकडून सुटत नाही तेव्हा तो व्यसनांचा आधार घेऊन त्या सोडवण्याचा प्रयत्न करतो. विद्यार्थीदशेत व्यसने करण्याची प्रमुख कारणे

फक्त मौजमस्ती करणे. कारण विद्यार्थी दशेत समस्या सोडविण्यासाठी कोणतीही व्यसने करत नाही. आपले सर्व मित्र दारु पितात, सिगारेट पितात, गुटखा खातात म्हणून आपणही तसे करून पहावे व जीवनाचा आनंद घ्यावा. या भावनेतून विद्यार्थी व्यसने चालू असतात. काही विद्यार्थी अपयश पचवण्यासाठी व्यसनांची सुरुवात करतात. काही श्रीमंत विद्यार्थी पैशाचे कसराचे काय असे म्हणत जीवनाचा आनंद लुटण्यासाठी व्यसनांच्या आहारी जातात. असे वेगवेगळ्या कारणाने



विद्यार्थी व्यसनाधीन होतांना दिसतात. व्यसनाचे कारण कोणतेही असो किंवा व्यसन करणाऱ्याचे वय काहीही असो व्यसनांचा जो दृष्परिणाम व्हायचा तो शंभर टक्के होणारच. व्यसनांचा थेट परिणाम तुमच्या यकृत, किडनी, मन, मेंदू आदी अवयवांवर होतो. त्यांची कार्यक्षमता दिवसेंदिवस कमी होते. व्यसनांमुळे वेगवेगळे आजार जडतात. व्यसनांमुळे

पचनक्रिया बिघडणे, झोप न लागणे, डोके दुखणे, कॅन्सर, स्मरणशक्ती कमी होणे, ब्रुड प्रेशर संबंधी आजार, रोगप्रतिकारक्षमता कमी होणे, हृदयसंबंधी विकार, श्वसनासंबंधी विकार, मधुमेह, मानसिक आजार, लैंगिक आजार, इत्यादी आजार किंवा समस्या शरीरात निर्माण होतात. व्यसनांमुळे फक्त शारीरिक हानीच होत नाही तर

सामाजिक आणि आर्थिक हानीही खूप होते. विद्यार्थी दशेत असताना, थोडीसी दारु, थोडीसी सिगारेट, थोडीसी तंबाखू इत्यादी गोष्टी घेतल्याने काहीच फरक पडत नाही. असे वर्गमित्र नेहमीच एकमेकाला समजून सांगत असतात. पण भविष्यात हे सगळे थोड-थोड करत असताना खूप वाढत जाते आणि नोकरी लागल्यावर अक्षरशः याचा अतिरिक्त होऊन जातो. व्यसने करून विद्यार्थी दशेत आणि पुढील आयुष्यातही अपघाताचे प्रमाण वाढलेले आहे. व्यसनांमुळे गाडीवरचे नियंत्रण सुटते व अपघात होतो. ७० टक्के अपघात हे चालकाच्या व्यसनांमुळे झालेले आढळतात. व्यसनी माणसाचे कुटुंब हे मानसिकदृष्ट्या उध्वस्त झालेले असले आणि कालांतराने ते आर्थिकदृष्ट्याही संपूर्ण उद्ध्वस्त होते. व्यसनांपासून कायम दूर रहायचे असेल तर सर्वप्रथम विद्यार्थ्यांनी व्यसनी मित्रांपासून दूर राहावे. व्यसन लागण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे व्यसनी मित्र हेच होय. व्यसनी लोक आपल्या सोबतच्या निर्व्यसनी माणसाला व्यसनी बनवण्याचा नेहमीच प्रयत्न करत राहतात. कारण त्यांना अजून एक सोबती असतो. ज्या विद्यार्थ्यांना सध्या व्यसने असतील त्यांनी ती सोडून द्यावीत. जगातील कुठलेही व्यसन हे इच्छाशक्तीच्या जोरावर सोडता येते. त्यासाठी काही तज्ज्ञ लोकांचा सल्लाही विद्यार्थी घेऊ शकतात.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते व लेखक आहे.)  
मो. नं. ९७३०८२२३२

# कलास रूम

सकाळ

अकोला, सोमवार  
२२ जानेवारी २०१८

२

अतिशय यशस्वी व्यक्तींच्या जीवनशैलीचा अभ्यास केला तर असे आढळून येते की, त्यांचे वेळेचे नियोजन ही सर्वांमध्ये एक सारखीच गोष्ट असते. वेळ ही अतिशय महत्त्वाची आणि कधीही कोणासाठीही न थांबणारी गोष्ट आहे. बरेच लोक म्हणतात की, वेळ म्हणजे पैसा. पण, खरं बघितलं तर वेळ ही पैशांपेक्षाही मौल्यवान गोष्ट आहे. कारण पैशांचे कर्ज भेटू शकते. पण, वेळेचे कर्ज कुठेच भेटत नाही. एका दिवसात २४ तास हा वेळ श्रीमंत, गरीब, सर्वांसाठी सारखाच उपलब्ध आहे. जे लोक वेळेचा सदुपयोग करतात तेच लोक जीवनात यशस्वी होतात आणि जगावर राज्य करतात. अपयशी लोकांच्या जीवनशैलीचा अभ्यास केला तर असे लक्षात येते की, त्यातील काही लोक कदाचित बुद्धिवानही असतील पण फक्त वेळेचे नियोजन नसल्यामुळे ते अपयशी होतात. वेळेचे नियोजन व्यवस्थित असेल तर सामान्य बुद्धिमत्तेचा माणूसदेखील असामान्य आणि उल्लेखनीय कामगिरी करू शकतो.

## वेळेचे नियोजन; हा तर जगभरतील यशाचा पाया

उडते. विद्यार्थ्यांनी शाळेच्या/कॉलेजच्या दिवशी कर्मात-कमी पाच तास आणि पूर्ण सुट्टीच्या दिवशी (रविवार किंवा इतर सुट्टी) १४ तास अभ्यास करावा. आणि हे सगळं अगदी सहज शक्य आहे. विद्यार्थ्यांनी झोप फक्त रात्री आणि सात तासांपेक्षा जास्त किंवा कमी घेऊ नये. सात तासांपेक्षा जास्त झोप घेतल्यास अभ्यासासाठी लागणारे वेळेचे नियोजन व्यवस्थित होणार नाही. झोपेवर विद्यार्थ्यांनी नियंत्रण ठेवणे अतिशय आवश्यक आहे. सात तासांपेक्षा कमी झोप घेतल्यास तब्येत खराब होऊ शकते. म्हणून सात तास झोप घ्यावी आहे. काही विद्यार्थ्यांना सात तास कमी होत असल्यास आठ तास झोप घ्यावी. पण, कुठल्याच परिस्थितीत इयता दहावीच्या पुढील सर्व विद्यार्थ्यांचे झोप ही आठ तासांपेक्षा जास्त नकोच. पूर्ण सुट्टीच्या दिवशी सकाळी ७ ते १२ दुपारी १.३० ते ६.३०, संध्याकाळी ७ ते ८, आणि रात्री ८.३० ते ११.३० असा चार टप्प्यांमध्ये सहज १४ तास अभ्यास होतो. आणि रात्री ११.३० ते ६.३० अशी सात तास झोप घ्यावी. अभ्यास रात्री करावा की दिवसा करावा असे बरेच विद्यार्थी विचारतात. अभ्यास हा दिवसभर करावा. रात्री जागरण करून किंवा मध्यरात्री उदर अभ्यास शक्यतो करू नये. दिवसा जर अभ्यासाची जागा शांत नसेल तरच रात्रीच्या अभ्यासाचा पर्याय विद्यार्थ्यांनी निवडावा. कारण रात्री जास्त जागरण केल्यास आपल्या तब्येतीवर दुष्परिणाम होऊ शकतो. जेव्हा विद्यार्थ्यांचे ध्येय/स्वप्न मोठे असेल आणि दिवसभर टाईमपास करणाऱ्या मित्रांपासून तो दूर असेल, तेव्हाच दिवसातून १४ तास बसणे शक्य आहे. भरपूर विद्यार्थी म्हणतात की कॉलेज/कॉचिंग क्लासमध्येच खूप वेळ जातो. अभ्यासाला वेळच

भेटत नाही. पण, आपण जर दहा तास क्लासेस आणि सात तास झोप असे १७ तास जरी पकडले तरीही दररोज प्रत्येक विद्यार्थ्यांजवळ सात तास सहज उपलब्ध राहतात. दिनचर्या कितीही व्यस्त असली तरी चार ते पाच तास तर सहज मिळतात. ५० टक्के विद्यार्थी हे चार ते पाच तास फक्त टाईमपास करतात किंवा आराम करतात. विद्यार्थ्यांनी हे पाच तास जर दररोज वापरले तर तो जगातील कोणताही परीक्षा सहज उत्तीर्ण होऊ शकतो. वेळेचे नियोजन व्यवस्थित असल्यास अभ्यासातील ताण-तणाव कमी होतो, आत्मविश्वास वाढतो, काम करण्याची क्षमता वाढते व चांगला अभ्यास झाल्याने परीक्षेची भीती वाटत नाही. वेळेचे अचूक नियोजन असेल तर अभ्यास हा आनंददायी व उत्साहवर्धक वाटतो. विद्यार्थ्यांनी तुम्ही मिनिटांची काळजी घ्या म्हणजे तास स्वतःची काळजी घेतील. तुम्ही एक वेळ पैसा गमावला तरी चालेल पण वेळ कधीही गमावू नका. वेळेचा उपयोग करणाऱ्या माणसाच्या पायाशी धन, कीर्ती आणि वैभव हे चालत येते. वेळेचे नियोजन कसे करावे, हे आपण अतिशय दोंबळपणे आज सांगितले. हा विषय खूप मोठा असल्यामुळे याचा उर्वरित भाग आपण पुढील सदरामध्ये जाणून घेऊ. स्पर्धा परीक्षेचे वेळेचे नियोजन कसे करावे, यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी पुढील सदर वाचावे.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३०८२२२३२.)



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देयामुख

विद्यार्थ्यांनी त्याच्याजवळील संपूर्ण वेळ आणि संपूर्ण ताकद जर अभ्यासात लावली, तर परीक्षेत हमखास यश मिळते. वेळेचे काम वेळेवर करणे हाच कमी त्रासात जास्त अभ्यास करण्याचा मार्ग आहे. विद्यार्थ्यांचे सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत प्रत्येक तासाचे नियोजन असावे. नियोजनशून्य आयुष्य विद्यार्थ्यांनी जगू नये. बरेच विद्यार्थी अक्षरशः दिवसभर फक्त टाईमपास करत राहतात. तीन ते चार तास फेसबुक व व्हॉट्सअप, दोन ते तीन तास टीव्ही, दुपारी तीन तास झोप, तीन ते चार तास बाहेर फिरणे किंवा मित्रांसोबत गप्पा मारणे अशाप्रकारचा बऱ्याच विद्यार्थ्यांचा सुट्टीचा टाईमटेबल असतो. असे विद्यार्थी अक्षरशः अमूल्य वेळ गमावतात व परीक्षेच्या १५ दिवस अगोदर त्यांची तारांबळ

सकाळ

# सकारात्मक विचार हाच यशाचा मुलमंत्र

माणूस रिकामा असला की काय विचार करतो यावरून यावरून त्याच्या जीवनाची दिशा ठरत असते. माणसाच्या मनात दररोज हजारो विचार येतात. यातील ६० ते ७० टक्के विचार हे बऱ्याचदा नकारात्मक असतात. आजच्या जीवघेण्या स्पर्धेमध्ये विद्यार्थ्यांनी त्यांची विचारसरणी कायम सकारात्मक ठेवणे आवश्यक आहे. नकारात्मक विचारांमुळे विचारांमुळे माणसाला भिती वाटते, माणसाची शक्ती कमी होते. बऱ्याच वेळा गुणवत्ता असून फक्त नकारात्मक विचारांमुळे आत्मविश्वास कमी होतो आणि मोठ्या अपयशाला सामोरे जावं लागतं.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

विद्यार्थ्यांनी आहे त्या

परिस्थितीत कमालीची सकारात्मक भूमिका ठेवावी आणि सतत अभ्यास करत राहावे. परीक्षेतील अपयश असो व घरची साहायण आर्थिक परिस्थिती किंवा जगातील इतर कुठल्याही प्रकारचे संकट असो आपण मेहनतीने, जिद्दीने, आत्मविश्वासाने या परिस्थितीवर मात करून यशस्वी होणारच आहेत अशी सकारात्मक भूमिका विद्यार्थ्यांनी कायम मनात विंबवावी. नकारात्मक विचारांना सकारात्मक करणे म्हणजे मनानेच मनाशी युद्ध करणे होय. यालाच तुकाराम महाराज म्हणतात 'रात्र दिन आम्हा युद्धाचा प्रसंग'. सकारात्मक दृष्टीकोणाचे सर्वात मोठे उदाहरण

म्हणजे शाब्दिक थॉमस एडिसनचे. थॉमस अल्वा एडिसनने १९९९ प्रयोग केलेले पण हजारोव्या प्रयोगात बॉबेचा दिवा लागला. याबाबत एडिसन म्हणतो माझे ९९९ प्रयोग फसले असे म्हणू नका. १९९९ वेळा मी हे सिध्द केले की या मार्गाने बॉबेचा दिवा लागू शकत नाही. याला म्हणतात सकारात्मक दृष्टीकोण. नेपोलियन समुद्र किनाऱ्यावर जाहाजातून उतरताना धमरून छातीवर पडला. छाती चिखलाने माखली म्हणून अंधश्रद्धाळू सैनिकांनी आपला सेनापती अडवा झाला त्यामुळे आपला पराभव होणार असा अंदाज व्यक्त केला. नेपोलियनने ही बाब हेरली तो उठताना छाती झटकत म्हणाला, 'आजचे युद्ध आपणच जिंकणार करण आल्या आल्या या भुमिने मारला आलिंघन दिले आहे. नेपोलियनच्या या वाक्यामुळे सैन्यामध्या शंभर हत्तीच बळ आलं. त्यांनी मोठी विजयश्री खेचून आणली. हे घडलं फक्त सकारात्मक दृष्टीकोणातूनच. टेबलवर एक ग्लास पाण्याने अर्धा भरला आहे असा विचार केला की मन समाधानी होतं. पण तो अर्धा रिकामा म्हटल की नैराश्य येतं. यामुळे आपले विचार आपला दृष्टीकोण हा सकारात्मक ठेवावा. सकारात्मक दृष्टीकोण मनाला प्रसन्न करून अतिरीक्त

ऊर्जा निर्माण करते. तुमच्या मनात जे विचार सुरू असतात त्यानुसार तुमचे अवयव त्या दिशेने आपोआप कार्यान्वीत होत असतात. सुख हवे असेत तर दुःखाच्या विचारांचा त्याग करा. धनसंपत्त्या आकर्षित करायचे असेल तर दारिद्र्याच्या विचारांचा त्याग करा. ज्या गोष्टी तुम्हाला नकोत त्यांच्याशी काहीच संबंध ठेवू नका. निराशेचा विचार झटकून आशावादी व्हा. स्वतःच्या कार्यक्षमतेवर शंका घेऊ नका. संशय आणि शंका या रचनात्मक शक्तीचा नाश करतात. परिस्थितीच्या हातातील वाहुले व्हावे यासाठी तुमचा जन्म झाला नाही. आपले कर्तृत्व या जगाला दाखवून द्या. परमेस्वराने आपल्या प्रमाणेच तुम्हाला स्वतंत्र निर्माता बनविले आहे. नकारात्मक मित्र, मैत्रिणींमार्फत कायम दूर राहा. आशा जितकी तीव्र असते उन्साह तितकाच उन्साह तितकाच जोरदार असतो आणि माग यशही

आश्चर्यकारक. जेव्हा आपण रचनात्मक विचारात दंड असतो तेव्हा नकारात्मक, निरुत्साही, रोंगट विचार हे आपल्या मनातही कधी येत नाही चालले करीअर करायचे तर सकारात्मक विचारानेच अभ्यासाची तयारी करायला हवी. जिवनात यशस्वी होईलच, असा विचार करणे आजच्या स्पर्धेच्या युगात टिककण्यासाठी एक गरज झाली आहे. विद्यार्थ्यांनी आज मनोमन प्रतिज्ञा करा की, या जगातील सर्वोत्तम सारं काही मिळविणे हा माझा जन्मसिध्द अधिकार आहे, सर्वेककूट व्यक्ततीमत्त्व हा माझा अधिकार आहे.

लेखक हे विचारधन पुस्तकाचे लेखक व सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत. (www.ganeshdeshmukh.in)



# चांगल्या अभ्यासासाठी विद्यार्थ्यांनी घावे तब्येतीकडे लक्ष

**जो** पर्यंत माणूस हा शारीरिकदृष्ट्या सक्षम असत नाही तोपर्यंत तो मानसिकदृष्ट्या सक्षम होऊ शकत नाही. जो विद्यार्थी सतत आजारी पडत राहतो त्याची अभ्यासातील मनाची एकाग्रताही दिवसेंदिवस कमी होत जाते आणि स्वतःच्या तब्येतीकडे आणि आजाराकडे लक्ष देण्यातच त्याचा जास्तीत-जास्त वेळ जातो. म्हणून सर्व विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या तब्येतीची विशेष काळजी घेत रहावी. खासकरूनही परीक्षेच्या दिवसात आणि एक किंवा दोन महिने अगोदर तर बिल्कूल आपण आजारी पडणारच नाही अशाप्रकारचा संतुलित आहार घ्यावा. आपल्या शरीरामधील हार्मोन्स जे आपल्याला उत्साही व सतेज ठेवतात त्यामध्ये आपल्या आहाराची व दिनचर्येची विशेष भूमिका असते. ज्याची पचनशक्ती चांगली असते व ज्याच्या आनुवांजुचे चातावरण प्रसन्न असते तो विद्यार्थी कायम उत्साही राहतो. अनुभवी डॉक्टर लोकांसोबत चर्चा केल्यावर असे लक्षात येते की, स्मरणशक्तीचा आणि पाचनशक्तीचा घनिष्ठ संबंध आहे. ज्याची पाचनशक्ती उत्तम असते त्याची स्मरणशक्तीही चांगली असते. पाचनशक्ती चांगली ठेवण्यासाठी चहा, तेल, बेसण, मैदा, आलू, मिर्ची, मसाले इत्यादी पदार्थ जास्त प्रमाणात जेवणात घेऊ नये, तसेच तुप, हिरव्या पालेभाज्या, फळ, दूध, तूप, भाकरी इत्यादी पदार्थांचा जेवणामध्ये जास्त वापर करावा.

स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी बुद्धीवर्धक असलेले मॅग्नेशियम ज्या पदार्थात आहे (उदा. अक्रोड, काजू, बदाम, अंजीर, तुय) याचाही आहारामध्ये वापर रावा. उरलेल्या जेवणाच्या वेळीच अन्न घ्यावे. पुकेपेक्षा थोडे कमी खावे, जेवण सावकाश चालून चालून खावे, रात्रीच्या जेवणानंतर

२ ते ३ तासांनी झोपावे. अतिसंस्कार म्हणजे अति भाजलेला, शिजवलेला, तळलेला, मळलेला आहार टाळावा. गाईच्या दुधापासून तयार केलेले ताक व तुप खूप फायदेशीर असते. त्याचाही हवाबंद पदार्थ म्हणजे तयार पीठ, जाम, सांस, लोणची, इन्सॅट वापर करावा. फुड याचा वार खूपच कमी करावा किंवा टाळावा. चहामध्ये टॅनिन नावाचे तर कॉफीमध्ये कॉफीन नावाचे उत्तेजक द्रव्य असते. उत्तेजक विषारी द्रव्यांनी मेंदू तात्पुरता उत्तेजित होतो व याचा अंमल संपला की, पुन्हा चहा कॉफीची तलक घेते व पुन्हा वारंवार टेन्शनच्या नावाखाली सतत चहा, कॉफीसारखी पेय घेतल्याने पचनसंस्था बिघडते, भूक मंदावते, झोप कमी होते. चहा, कॉफी सोबतच बेकरीचे पदार्थ बुडवून खावची सव्यही कमी करावी. सॉफ्ट ड्रिंक्स म्हणजेच थंड पेय टाळावीत. पूर्वी या कोल्ड्रिंक्सची विक्री फक्त उन्हाळ्यातच व्हायची. परंतु हल्ली बाराही महिने कोल्ड्रिंक हाऊस सुरू असतात. त्याऐवजी आवाळा, लिंबू, वाळा, कोकमसारखी ताजी सखंत शरीराला व्हिटामिन्स देऊन ततरीत ठेवतात. ताच्या फळांचे रस उदा. मोंसंबी, संत्री, अननस इत्यादी फळांचे ताजे ज्यूस शरीराला खनिज किंवा मिनरल्स मिळवून देतात. या रसांमध्ये मीठ व साखर टाळावी. मासाहार, मद्यपान, इतर व्यसने टाळावीत. जेवणानंतर लगेच जास्त पाणी पिऊ नये, झोप ही साधारणतः रात्रीच ७ ते ८ तास एवढी घ्यावी. दिवसभरात ४ ते ५ लिटर पाणी कमीत-कमी प्यावे, दररोज सकाळी उठल्यावर, प्राणायाम, योगासने करावीत. अभ्यास, परीक्षा, शिक्षक, पालक, करीयर या सर्वांविषयी सकातमक दृष्टीकोन ठेवावा म्हणजे ऊर्जा आणि उत्साह, दोन्ही कायम राहतात. या सर्व गोष्टी विद्यार्थ्यांनी विद्यार्थी दशेतच असता पाळायला सुखात करायला हवी म्हणजे शरीर

आणि मन दोन्ही अतिशय सुदृढ राहते आणि त्याचा खूप मोठा फायदा अभ्यासामध्ये आणि करीयरमध्ये होतो. काही विद्यार्थी मी असे बघितले आहेत की, वर्षभर काहीच अभ्यास करत नाही आणि परीक्षेच्या दहा दिवस अगोदरपासून दिवस रात्र अभ्यास करत राहतात. अक्षरशः दोन ते तीन रात्र हे विद्यार्थी सलग झोपतच नाही काही ठिकाणी विद्यार्थी उत्तेजक गोळ्या, औषधी घेऊन रात्रभर अभ्यास करतात. काही विद्यार्थी रात्रभर सिगारेट, तंबाखू, चहा इत्यादींचा वापर करून रात्रभर अभ्यास करतात. वर्षातले ११



महिने टाईमपास करायचा आणि शेवटचा महिना अतिशय कृत्रिम पद्धतीने आणि तब्येतीशी खेळून दिवसरात्र अभ्यास करायचा हा फक्त मुर्खपणाच आहे. यशास्वी माणसांचे ही लक्षणे नाहीत. एखाद्यावेळेस शेवटच्या महिन्यात अति जागल्याने जर विद्यार्थी आजारी पडले तर तीन ते चार दिवस पुन्हा वाया जातात. म्हणजेच नियोजनरुप आरूढ बरेच विद्यार्थी जगत आहेत. आणि तब्येत खराब करून घेत आहेत. जीव धोक्यात टाकून अभ्यास करणे अपेक्षित नाही. तब्येत चांगली ठेवून हसतखेळत अभ्यास करून चांगले करीयर घडविणे हा खरा उद्देश आहे. बऱ्याच विद्यार्थ्यांना काही पदार्थांची अॅलर्जी असू शकते. उदा. काही लोकांना घुळीची अॅलर्जी असते, काहींना आंबट पदार्थ खाल्ला की, लगेच सर्दी खोकला होतो, काहींना थंड पदार्थ बिल्कूलच चालत नाही, अशाप्रकारच्या छोट्या-मोठ्या समस्या किंवा त्रास बऱ्याच विद्यार्थ्यांना असतो. परीक्षेच्या काळात आणि परीक्षेच्या एक महिना अगोदर विद्यार्थ्यांनी अशा गोष्टींपासून कायमचे दूर रहावे. ज्या पदार्थांची अॅलर्जी आहे व ज्यामुळे आपण आजारी पडू शकतो हे आपल्याला

माहिती आहे त्यापासून दूर राहून आपला पुढील त्रास विद्यार्थ्यांनी वाचवावा. फक्त खाणेपिणेच नाही तर, खेळणे, गाडी चालवणे इत्यादी दैनंदिन जीवनातील उपक्रमाही काळजीपूर्वी पार पाडावेत. खेळताना, गाडी चालवताना जर एखाद्या अपघात झाला आणि आपला हात किंवा पाय फ्रॅक्चर झाला किंवा एखादी मोठी जखम झाली तर कदाचित आपल्याला परीक्षा देते येणार नाही. आणि एक वर्ष वाया जाऊ शकते याचीही विद्यार्थ्यांना जाणीव पाहिजे. बऱ्याच हुशार विद्यार्थ्यांचे स्वतःच्या निष्काळजीपणांमुळे अशाप्रकारे वर्ष वाया गेलेले आहे. विद्यार्थ्यांनी जर आहाराची पध्दती आणि दैनंदिन उपक्रमाची पध्दती व्यवस्थित पाळली तर ५ ते ६ वर्षांनी दबाखाऱ्यात जायचे काम पडत नाही. एकंदरीत विद्यार्थी आजारी पडू नये व त्याचा कोणताही अपघात होऊ नये याची सर्वस्वी जबाबदारी विद्यार्थ्यांनी स्वतःच घ्यावी. एवढे करूनही जर आपण आजारी पडत असू किंवा आपल्याला काही शारीरिक त्रास असेल तर नियमित आपल्या फॅमिली डॉक्टरचा सल्ला घेत रहावा. पालकांनीही आरोग्यासंबंधी आहारासंबंधी बाजारपेठेत उपलब्ध असलेली चांगली पुस्तके वाचून त्याचा फायदा संपूर्ण परिवारासाठी करत रहावा. काही अनुभवी डॉक्टरांच्या मते नाक हे आपल्या बुद्धीचा दरवाजा समजले जाते. त्यामुळे ज्या विद्यार्थ्याला विस्मरणपणाचा त्रास होत असेल त्याने आपल्या दोन्ही नाकपुडीत गाईचे शुद्ध तुप सकाळी शौचविधी संपल्यानंतर नाकात टाकावे. दहा मिनिटांनंतर, अर्धा ग्लास कमीट पाणी प्यावे, या प्रक्रियेमुळे स्मरणशक्ती वाढण्यास मदत होते. अशाप्रकारचे बरेच घरगुती उपाय पालक व विद्यार्थी हे त्यांच्या फॅमिली डॉक्टरच्या सल्ल्याने करू शकतात.

'शिर सलामत तो पगडी पचास' आणि 'जान है तो जहाँ है.' या म्हणींवरून हेच सिद्ध होते की, स्वतःच्या तब्येतीची काळजी घेणे हेच सर्वांचे प्रथम कर्तव्य होते. या आधीचे सदर हवे असल्यास खालील व्हाट्सअप नंबरवर संस्कंध साधावा. सर्वांनी हे सदर दूर सोमगोवा वाचावे.

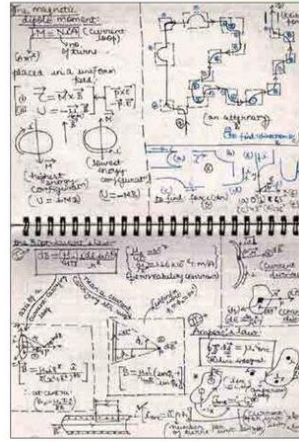
(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते व लेखक आहे.)  
मो. नं. ९७३०८२२२३२

सर्व शाखांच्या सर्व विद्यार्थ्यांनी स्वतःला समजेल अशा भाषेमध्ये प्रत्येक विषयांच्या नोट्स तयार कराव्यात. एकदा नोट्स तयार झाल्या की, वर्षभर त्यातून अभ्यास करत राहावा. त्या नोट्स परीक्षा झाल्यानंतरही स्वतःजवळ सांभाळून ठेवाव्यात म्हणजे भविष्यात स्पर्धा परीक्षा किंवा इतर प्रवेश परीक्षा किंवा एखाद्या नोकरीच्या मुलाखतीला जातांना पुन्हा कामात येतात. कमी वेळात या नोट्समधून रिव्हिजन करता येते.

# स्वतःच्या नोट्स काढणे हीच खरी अभ्याशाची पद्धत

एखाद्या पुस्तकामध्ये उत्तर सोप्या भाषेत दिलेले असेल, एखाद्या पुस्तकामध्ये त्या संकल्पनेवर प्रात्यक्षिक उदाहरणे दिली असतील इत्यादी प्रकारचा संपूर्ण आढावा घेऊन स्वतःची एक आदर्श नोट्स तयार करावी आणि ती परिक्षेमध्ये लिहावी. बारावी सायन्स-तंत्राच्या सर्व कोर्सेसमध्ये अशा प्रकारचा अभ्यास अतिशय आवश्यक आहे. कारण काही पुस्तकांमध्ये काही संकल्पना खूप जास्त विस्तृत केलेल्या असतात. तर काही नोट्स सारख्या पुस्तकांमध्ये खूपच कमी विस्तृत केलेल्या असतात. काही पुस्तकांमध्ये आकृत्याही थोड्याफार प्रमाणात कमी जास्त विस्तृतपणे मांडलेल्या असतात. अशा परिस्थितीत विद्यार्थ्यांनी चार ते पाच पुस्तकांचा आढावा घेऊन एक सर्वोत्तम उत्तर तयार करावे. अशाप्रकारे प्रत्येक विषयातील प्रत्येक संकल्पनेसाठी करावे व ते एका रजिस्टरमध्ये लिहून ठेवावे. ही सगळी प्रक्रिया करताना खूप वेळ लागू शकतो. पण एकदा ही प्रक्रिया पार पडली की नंतर पुन्हा पाच ते सहा पुस्तके सोबत घेऊन बसण्याची वेळच येत नाही आणि कायम एकाच रजिस्टरमधून अभ्यास करावा लागतो. एखाद्या विषयाचे एखादे खूप चांगले पुस्तक उपलब्ध असेल, तर ही प्रक्रिया नाही केली तरी चालते. कायम त्या पुस्तकातूनच अभ्यास करता येईल. पण, पदवी शिक्षण घेत असताना विशेषकरून इंजिनिअरिंग, मेडिकल, फार्मसी इत्यादी अभ्यासक्रमांमध्ये बरीच पुस्तके बाजारात उपलब्ध असतात. त्यावेळेस ही प्रक्रिया केली तर संकल्पनाही चांगली समजते आणि अभ्यासही सोपा होतो. रजिस्टरच्याऐवजी तुम्ही एखादी मोठी ड्राइंगशीटही वापरू शकता. रजिस्टरच्याऐवजी ड्राइंगशीट वापरल्याने नोट्स अतिशय प्रभावी व कमी जागेमध्ये तयार करून ठेवता येतात.

कदाचित १०० पानांच्या रजिस्टरमधील माहिती ही फक्त चार ते पाच ड्राइंगशीटवर बसवता येऊ शकते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांची मानसिकता थोडी सकारात्मक



होऊन जाते की, आपल्याला १०० पानांचा अभ्यास करायचा नसून, फक्त पाच ड्राइंगशीटचा अभ्यास करायचा आहे. मुळात अभ्यास हा तेवढाच आहे. पण विद्यार्थ्यांचा दृष्टिकोन बदलतो व त्यांच्या डोक्यावरील मानसिक ताण कमी होतो. ड्राइंगशीटवर नोट्स काढताना किंवा रजिस्टरवर नोट्स काढताना पूर्ण उत्तरे जशीच्या तशी न लिहता, फक्त काही महत्त्वाचे मुद्दे, काही महत्त्वाची वाक्ये, आकृत्या, सर्गीकरण, सूत्र अशा महत्त्वाच्या गोष्टी अतिशय संक्षिप्त स्वरूपात लिहाव्यात म्हणजे उरलेले पूर्ण उत्तर या संक्षिप्त मुद्यांचा अभ्यास केल्यावर परीक्षेत व्यवस्थित लिहता येईल. इंग्रजीत आपण याला कीवर्ड्स म्हणतो. म्हणजे या कीवर्ड्सवरून तुम्हाला प्रत्येक कीवर्डवर एक वाक्य असे संपूर्ण उत्तर परीक्षेत लिहता येते. आकृतीमधल्या प्रत्येक घटकाची

माहिती ड्राइंगशीटमध्ये न लिहता त्या आकृतीवरून त्याचे स्पष्टीकरण मुख्य परीक्षेतच लिहावे. या ड्राइंगशीटमध्ये फक्त कीवर्ड्सच लिहावे म्हणजे जास्त जागा लागणार नाही. बरेच विद्यार्थी या ड्राइंगशीटमध्ये मध्ये संपूर्ण उत्तरे लिहतात व त्याला नोट्स म्हणून त्यातून अभ्यास करतात. पण असे केल्याने ड्राइंगशीटसाठी जास्त जागा लागते व त्यातील कीवर्ड्स समजत नाही आणि ती ड्राइंगशीट जणू काही एक पुस्तकच होऊन जाते. प्रत्येक शाखेच्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी प्रत्येक विषयाच्या कीवर्ड्स असणाऱ्या ड्राइंगशीट तयार कराव्यात आणि कायम त्यातून अभ्यास करत राहावा म्हणजे अभ्यास अतिशय सोपा आणि छोटा वाटायला लागतो. एखाद्या विषयाचे ५०० पानांची पाच पुस्तके घेऊन बसणे आणि त्याच विषयाच्या फक्त पाच ते दहा ड्राइंगशीट घेऊन अभ्यासाला बसणे यात खूप तफावत आहे. अक्षरशः विद्यार्थ्यांची मानसिकता याने बदलते. ड्राइंगशीटमध्ये कुठल्याच प्रकारच्या चुका नको. या ड्राइंगशीट फक्त एका परीक्षेपुरते कामात येत नाही तर भविष्यात एमपीएससी, यूपीएससी किंवा कोणत्याही स्पर्धा परीक्षेमध्ये सुद्धा उपयोगी पडतात. बऱ्याच पदवीनंतर मुलाखतीत कोणत्याही विषयाचा कोणताही प्रश्न विचारण्यात येतो. तेव्हा ३० ते ४० विषयांच्या एका १०० ते २०० ड्राइंगशीट्स आपल्याजवळ तयार असल्या तर मुलाखतीच्या आगोदर महत्त्वाच्या विषयांवर एक ते दोन दिवसात रिव्हिजन करून मुलाखतीला जाता येते. ड्राइंगशीट तयार करताना आकृत्या छोटी काढल्यात. इतर कीवर्ड्स कमी जागेत बसवण्याचा प्रयत्न करावा. विद्यार्थ्यांना स्वतःला समजेल अशा शॉर्टकट भाषेत या ड्राइंगशीट तयार कराव्यात. इतरांना या ड्राइंगशीट समजल्या नाही तरी चालतात. कारण त्यातून अभ्यास फक्त विद्यार्थ्यांच्याच करायचा आहे. हे सार दर सोमवारी सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालकांनी वाचावे.

लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३०८२२२३२

दहावीनंतर किंवा बारावीनंतरच्या सर्व शाखांचा अभ्यासक्रम लक्षात घेतला, तर खूप मोठा अभ्यासक्रम विद्यार्थ्यांना अतिशय कमी वेळात अभ्यास करून परीक्षेत सादर करावा लागतो. बरेच विद्यार्थी नेहमी तक्रार करत राहतात की आम्ही अभ्यास खूप करतो; पण पाहिजे तसा निकाल लागत नाही. बऱ्याचदा केलेला अभ्यासही परीक्षेत पूर्ण आठवत



संवादा अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

नाही, अशीही काही विद्यार्थ्यांची तक्रार असते. या सर्वांवर एकच उपाय आहे ती म्हणजे अभ्यासाची पद्धत बदलणे. एका विषयाचे पाच ते सहा पुस्तके सलग वर्षभर घेऊन बसणे व अभ्यास करत राहणे हे अतिशय चुकीचे आहे, असे करण्याऐवजी विद्यार्थ्यांनी त्या पाच ते सहा पुस्तकांचा आढावा घेऊन स्वतःच्या रजिस्टरमध्ये एक आदर्श नोट्स तयार कराव्यात. थोडक्यात एखाद्या पुस्तकामध्ये आकृती चांगली असेल,

दिनांक १५ सप्टेंबर २०१८, शनिवार



कोणत्याही देशाच्या प्रगतीमध्ये, जडणघडणीमध्ये सिंहाचा वाटा असतो तो तिथल्या अभियंत्याचा. कोणत्याही देशाचा अभियंता (इंजिनियर) म्हणजे जणू काही चारचाकी गाडीची चार चाकूच. दैनंदिन जीवनात सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आजुबाजुला दिसणाऱ्या सर्व कलाकृती म्हणजे अभियंत्यांची देण आहे अस म्हणायला हरकत नाही. मानवी जीवन दिवसेंदिवस आनंदमय, सुखकर व्हाव यासाठी स्वतःच्या ज्ञानाने नवनवीन साधनं उपलब्ध करून देणे हे खर अभियंत्यांचे कर्तव्य. अभियंता म्हणजे वैज्ञानिक कलाकारच. जगभरातील सर्व क्षेत्रातील किचकट प्रक्रिया सोपे करून देणाऱ्या अभियंत्यांचा आज "अभियंता दिन" आहे. २० वर्षांपूर्वीची टेक्नोलॉजी आज संपुर्णपणे बदलली आहे. शासकीय

कार्यालये, खाजगी कंपन्या, शेतीतील उपकरणे, वाहतुक व्यवस्था (रस्ता, पुल, रेल्वे, जहाज, विमान इत्यादी) शाळा, कॉलेजस, दवाखाने इत्यादी सर्व क्षेत्रातील त्रासदायक आणि

वेळखाऊ प्रक्रीया आता अतिशय सुलभ आणि सोयीस्कर झाल्या आहेत याचे सर्व श्रेय जोत ते फक्त अभियंत्यांनाच. या व्यक्तींरिक्तही दैनंदिन वापरातील वस्तु टीव्ही, मोबाईल, कॉम्प्युटर, वाहने, कपडे इत्यादींमध्ये ही दिवसेंदिवस अमुलाग्र बदल होत आहे. आपल्या आजुबाजुच्या प्रत्येक गोष्टीचा अभियांत्रिकी क्षेत्राशी घनिष्ठ संबंध आहे. रस्ते, इलेक्ट्रीसिटी, घर, धरण, उड्डाणपूल, पाण्याची टाकी, दुचाकी सहित सर्व प्रकारची वाहने, टीव्ही, मोबाईल, कॉम्प्युटर, लॅपटॉप इत्यादी सर्व निर्माण करणे, त्याची काळजी घेणे, अद्यावत ठेवणे ही सर्व अभियंत्याची कामे आहेत. आजपासून ५० वर्षांनंतर टेक्नोलॉजी ही संपुर्णपणे वेगळी आणि अतिशय सोयीस्कर होईल ती म्हणजे अभियंत्यांच्या कार्यामुळे आणि त्यांच्या संशोधनामुळे. २० वर्षांअगोदरचा टीव्ही, मोबाईल, कॉम्प्युटर कसा होता आणि कसा राहू शकतो यावरून तो पुढील २० ते ३० वर्षांनंतर कसा राहू शकतो याचा अंदाजही अतिशय सामान्य माणूस लावू शकतो. अभियंता म्हणजे देशाच्या विकासाचा कणा आहे. भारतात सर मोक्षगुंडम विश्वेश्वरैया यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ दरवर्षी

१५ सप्टेंबर हा अभियंता दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. सर मोक्षगुंडम विश्वेश्वरैया (नाईट कमांडर ऑफ दी ऑर्डर ऑफ दि इंडीयन एंपायर, १५ सप्टेंबर १८६१- १४ एप्रिल १९६२) यांचा जन्म भारतातील कर्नाटक राज्यातील चिकबळ्ळापुर

जिल्ह्यातील मुद्देनहळ्ळी या गावी झाला. सन १९५५ मध्ये त्यांना भारतरत्न हा भारतातील सर्वोच्च सन्मान मिळाला. म्हैसुरचे ते १९ वे दिवान होते. त्यांचे शिक्षण युनायटेड मिशन स्कुल बंगलोर, मद्रास विद्यापीठ, आणि स्थापत्य अभियांत्रिकीचे शिक्षण शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय पुणे येथून झाले. संपुर्ण भारतात त्यांनी बांधकाम क्षेत्रात मोलाचे योगदान दिले आहे. म्हैसुरमधील कावेरी नदीवर बांधण्यात आलेल्या कुष्ण राजसागर धरण बांधकामाचे ते मुख्य अभियंता होते.

अभियंता हा प्रामुख्याने सिव्हील, मेकॅनीकल, इलेक्ट्रीकल, कॉम्प्युटर, इलेक्ट्रॉनिक्स अॅण्ड टेलीकम्युनिकेशन, आयटी, प्रॉडक्शन, केमीकल, एरॉनॉटिकल, फुड टेक्नोलॉजी, इन्स्ट्रुमेंटेशन, टेक्सटाईल, मायनिंग इत्यादी

## जगाच्या जडणघडणीमध्ये अभियंत्याचे योगदान महत्वाचे

प्रा. गणेश देशमुख, मो. नं. 9730822232

विषयांमधील पदवीधर असतो. सरकारी नोकरी, खाजगी कंपन्या, स्वतःचा व्यवसाय, शिक्षकीपेक्षा इत्यादी क्षेत्रातून हा अभियंता विविध प्रकारची सेवा लोकांना पुरवत असतात. पण मागील ५ ते ६ वर्षांपासून अभियंता आणि अभियांत्रिकी क्षेत्र याकडे बघण्याचा लोकांचा दृष्टीकोण बदलला आहे. अभियांत्रिकी शिक्षण घेऊन चांगले करीयर करता येत नाही असा गैरसमज सर्वत्र पसरत आहे. पण अजूनही चांगले हुशार विद्यार्थी १२ वी सायन्सनंतर अभियंता बनण्याच स्वप्न बाळगतात आणि जीवनात यशस्वीही होतात. शेवटी विद्यार्थी कोणत्या क्षेत्रात जाऊन स्वतः किती मेहनत करतो यावरच त्याच यश/अपयश अवलंबून असते. अभियांत्रिकी महाविद्यालयाचे झपाट्याने वाढली आणि अगदी सहज प्रवेश मिळतो म्हणून हा कोर्स खराब झाला असा गैरसमज विद्यार्थ्यांनी आणि पालकांनी करून घेऊ नये. उलट बाकी सर्व कोर्सेसच्या तुलनेत (व्यवस्थीत तुलना केली तर) अभियांत्रिकी हाच कोर्स सर्वश्रेष्ठ ठरतो असे आजच्या अभियंता दिनी मी सांगू इच्छितो. सर्वांना अभियंता दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा...

# कलास रूम

सकाळ

अकोला, सोमवार  
८ जानेवारी २०१८

II

## ध्येयनिश्चिती हीच खरी जीवनाची पहिली पायरी

कोणत्याही मोठ्या यशाचा आरंभ बिंदू म्हणजे तुम्हाला नेमकं काय पाहिजे याचा स्पष्ट निर्णय होय. अभ्यास कसा करावा या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यासाठी सर्वप्रथम अभ्यास का करावा या प्रश्नाचे उत्तर शोधणे आवश्यक आहे. दिवसेंदिवस वाढत असलेल्या जीवघेण्या स्पर्धेमध्ये टिकवण्यासाठी व चांगले करिअर घडवण्यासाठी अभ्यासाशिवाय दुसरा मार्ग नाही हे सर्व विद्यार्थ्यांनी समजून घ्यावे. साधारणतः ६० टक्के विद्यार्थी असे असतात की, त्यांना पुढे जीवनात काय करावचे हेच माहित नसते किंवा ते ठरवत नाहीत. ते फक्त शिक्षण घेत राहतात.



कते? दीर्घकालीन ध्येय गाठण्यासाठी काही लघुकालीन ध्येय निश्चिती करणे आवश्यक आहे. लघुकालीन ध्येय म्हणजे दुसरे हिसरे काही नसून दीर्घकालीन ध्येयाचे योग्य विभाजन होय. उदा. दरवर्षीच्या परीक्षा किंवा एखाद्या विशिष्ट प्रवेश परीक्षेमध्ये उत्तम गुण मिळवण्यासाठी दररोज संपूर्ण ताकद लावून अभ्यास करणे व ते गुण मिळवणे हे झाले तुमचे दीर्घकालीन ध्येय.

ध्येय ठरवण्यासाठी बऱ्याच वेळेस विद्यार्थ्यांना वयाचा अनुभव वगैरे असल्यामुळे त्यांना अडचणी येऊ शकतात. अशा वेळेस ध्येय म्हणजे काय, ध्येयाचे जीवनात काय महत्त्व आहे, हे पालकांनी व शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना समजावून सांगणे आवश्यक आहे. शिक्षण क्षेत्रात उपलब्ध असणारे सर्व अभ्यासक्रम, त्यातील संधी, मर्यादा, स्पर्धा इत्यादी विषयी शिक्षकांनी व पालकांनी विद्यार्थ्यांना सत्ता मार्गदर्शन करावे म्हणजे विद्यार्थ्यांनी त्यांची स्वतःची आवड व समाजातील वस्तुस्थिती याची सांगड घालून स्वतःचे मोठे ध्येय ठरवता येईल.

मोठे ध्येय असेल तरच विद्यार्थी यशस्वी होतात. पालक किंवा शिक्षक रणाकळात म्हणून विद्यार्थ्यांना अभ्यास करू नये. अभ्यास करून मला माझे चांगले जीवन घडवून येऊन आहे, असा निश्चय विद्यार्थ्यांनी घ्यावा पाहिजे. असे केल्यास वाय्यामाच कंटाळा न घाटता तो अहीराच आनंददायी वाटेला.

ध्येय निश्चित नसलेले विद्यार्थी शाळेत जीवनात केवळ मौनमत्वा करत राहतात आणि येथे निवृत्त गेल्यावर आयुष्यभर पंचचातान करत राहतात. याद्वारे समजुतदार विद्यार्थ्यांसमोर संपूर्ण जीवनाचा नकाशा तयार असतो व तो त्यानुसार वाटचाल करत राहतात. ध्येय निश्चित असलेला विद्यार्थी जर जीवनात दहा चुका करत असेल, तर ध्येय नसलेला विद्यार्थी दहा हजार चुका करतो. म्हणूनच माझे सर्व विद्यार्थ्यांना आवडत आहे की, अभ्यास न करता आपण खूप चांगले जीवन जाऊ शकतो. हा गैरसमज डोक्यातून काढून टाका. अभ्यासाशिवाय पर्याय नाही व आपली अभ्यासातून सुटका नाही हे कायमच मनावर कोरून ठेवा. मोठे स्वप्न पहा, मोठी स्वप्नेच माग्यांचे रक्त तक्कू शकतात. मेहनतीने आणि अभ्यासाने सर्व काही शक्य आहे.

प्रत्येक आठवड्याला फक्त एकाच विषयावर आपण चर्चा करत असतो. त्यामुळे अभ्यास हा पूर्ण विषय समजून घेण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी, पालकांनी, शिक्षकांनी या सदराचे सलग वाचन करावे. सर्व विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी हार्दिक शुभेच्छा.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.)



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

खूप मेहनत करून, चांगला अभ्यास करून एखादी परीक्षा आपल्याला साध्य करायची आहे, असे त्यांना कधीच वाटत नाही. म्हणजेच त्यांचे करिअर विवकी व एकंदरीत जीवनाविषयी ध्येय निश्चित नसते, असे विद्यार्थी परीक्षा किंवा जीवनात खूप चांगली कामगिरी करू शकत नाहीत. त्यामुळे सर्व विद्यार्थ्यांनी स्वतःममोर संपूर्ण जीवनासाठी एक मोठे ध्येय ठेवणे अन्यावश्यक आहे. ध्येयाचे साधारणतः दोन प्रकार करता येतील. एक म्हणजे दीर्घकालीन ध्येय व दुसरे म्हणजे लघुकालीन ध्येय. दीर्घकालीन ध्येय हे फक्त विद्यार्थ्यांनाच लागू होत नाही, तर समाजातील सर्व लोकांना लागू होते. ध्येयहीन माणसाचे आयुष्य हे समुद्रात भरकटलेल्या

जहाजाप्रमाणे असते. कुठे पोहोचायचे आहे हे जर आपल्याला माहित नसेल, तर संपूर्ण जीवनप्रवास व्यर्थ जाऊ शकतो. 'जिंदगीकी तालाश मे हम मौता के कितने पास आ गये', अशी परिस्थितीही होऊ शकते. दीर्घकालीन ध्येयामध्ये मला शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक इत्यादीमुळे काय काय घडणे म्हणजेच मला सुख, समाधान, प्रसिद्धी, पैसा, वरिष्ठपदाची नोकरी मिळवण्याची अशा प्रकारचे ध्येय सर्व विद्यार्थ्यांचे असले पाहिजे सोप्या भाषेत सांगायचे झाल्यास, मला डॉक्टर, इंजिनियर, आर्किटेक्ट/आयपीएस पदाधिकारी, कवी, उद्योजक, प्राध्यापक इत्यादी जहायचे असे ध्येय विद्यार्थ्यांचे पाहिजे. दीर्घकालीन ध्येय जोपर्यंत ठरत नाही, तोपर्यंत कुठल्याच प्रकारच्या अभ्यासात किंवा प्रयत्नात सुरुवात होत नाही. विद्यार्थ्यांनी शिस्तपूर्व चार वेळेस आपल्या ध्येयाला आठवणे म्हणजे तुमचे अभ्यासात लक्ष लागेल. अभ्यासात बसण्याची इच्छाच न होणे म्हणजे आपल्या जीवनात काहीही ध्येय नाही हे स्पष्ट होते. आता राहिला प्रश्न तो हे दीर्घकालीन ध्येय गाठायचे



चांगल्या अभ्यासासोबतच अचूक

# करीयरीची निवड आवश्यक!

विद्यार्थ्यांनी खूप अभ्यास करून चांगले मार्क्स घेतले; पण करीयर कोणत्या क्षेत्रात करायचे हा निर्णय जर त्याचा चुकला, तर आयुष्यभर खूप त्रास होतो. निर्णय चुकले तर पश्चातापच करत राहावा लागतो. दहावीनंतर काय? बारावी नंतर काय? पदवी पूर्ण झाल्यावर काय? भविष्यात नोकरी की, व्यवसाय? या महत्त्वाच्या प्रश्नांची उत्तरे शोधून वाटचाल करावी लागते. नाहीतर बुद्धीमत्ता चांगली असूनही फक्त निर्णय चुकल्याने हुशार विद्यार्थी चांगल्या ठिकाणी पोहचले नाहीत. स्पर्थेच्या युगात निर्णयक्षमता हा करीयरमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावणारा घटक आहे. दहावीनंतर सायन्स, आर्ट, कॉमर्स, पॉलिटेक्निक इत्यादी मार्ग खुले असतात. बारावी सायन्सनंतर इंजिनियरींग, मेडिकल, फॉर्मसी इत्यादी पर्याय विद्यार्थ्यांसमोर उपलब्ध असतात. आर्ट आणि कॉमर्समधून बारावी झाल्यावर जास्तीत जास्त विद्यार्थी पदवी घेऊन स्पर्धा परीक्षेची तयारी करतात.

पॉ

लिटरेचिनक झालेले विद्यार्थी इंजिनियरींगच्या थेट द्वितीय वर्षाला प्रवेश घेतात. किंवा काही विद्यार्थी नोकरीचा/व्यवसायाचा पर्याय निवडतात. या व्यतिरिक्त ही सायन्स, आर्ट, कॉमर्स मधून बारावी झाल्यावर बरेच डिप्लोमा कोर्सेस आणि डिग्री कोर्सेस उपलब्ध आहेत. त्या सर्व कोर्सेसची नावे देणे शक्य नाही. तुम्ही क्षेत्र कोणते निवडता त्यापेक्षाही तुम्ही काय कामगिरी करता यावर भवितव्य अवलंबून आहे. प्रत्येक क्षेत्रात स्पर्धा तयार झालेली आहे. या स्पर्थेतून चांगला अभ्यास करून वेळेचे नियोजन करून, कठोर परिश्रमाने करीयर घडवायचे असते. एका कोर्सची तुलना दुसऱ्या कोर्ससोबत करणे कठीणच असते. विद्यार्थ्यांनी आपली आवड-निवड, आर्थिक परिस्थिती, १० वर्षांनंतर त्या क्षेत्रात निर्माण होणाऱ्या संधी इत्यादी बाबींचा अंदाज घेऊन करीयरचे क्षेत्र निवडावे. आर्टपेक्षा या दोन्ही क्षेत्रामध्ये जास्त संधी उपलब्ध आहेत. १२ वी सायन्सनंतर इंजिनियरींग चांगले की, मेडिकल चांगले हा प्रश्न विद्यार्थ्यांच्या आणि पालकांच्या मनात गोंधळ घालत असतो. या प्रश्नाचे उत्तर देणे कठीण आहे. मागील १० वर्षांत संपूर्ण भारतात इंजिनियरींग

कॉलेजेस वाढल्यामुळे लोकांचा इंजिनियरींग या कोर्सकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला आहे. या कोर्समध्ये आता पहिलेसारखे काही राहिले नाही. असे सर्वांचे मत बनत आहे. पण वस्तुस्थिती तशी नाही. आजही चांगले हुशार विद्यार्थी इंजिनियरींगला

इंजिनियरींगला प्रवेश घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांशी करावी. तुलना करताना घरची आर्थिक परिस्थितीसारख्या एखादा महत्त्वाचा घटक स्थिर (constant) ठेवावा, आणि मगच तुलना करावी. विद्यार्थी मित्रांनो, इथे इंजिनियरींग चांगले की मेडिकल चांगले हा विषय नाही आहे. आपण करीयरची निवड करताना दोन कोर्सेसची तुलना करताना व्यवस्थित करत आहोत की नाही ते तपासून घ्यावे.

इंजिनियरींग आणि मेडिकल क्षेत्रात पुन्हा प्रामुख्याने ७ ते ८ शाखा आहेत. त्यातील प्रत्येक शाखेच्या संधी व मर्यादा या पुन्हा वेगवेगळ्या आहेत. त्यामुळे विद्यार्थी यातील कोणती शाखा कोणत्या महाविद्यालयात प्रवेश घेऊन किती गांभिर्याने आणि आवडीने पूर्ण करतो, हाही एक खूप मोठा प्रश्न आहे. सगळ्यात शेवटी एकच महत्त्वाचे आहे क्षेत्र कोणतेही असो त्या क्षेत्रात तुम्ही काय कामगिरी करता ते महत्त्वाचे आहे.

क्षेत्र खूप चांगला निवडल पण त्या कामगिरी करण्याची इच्छाच नसेल तर कामगिरी होणारच नाही. कोर्स, कॉलेज यासारख्या अतिशय महत्त्वाच्या गोष्टी निवडताना पालकांनीही या प्रक्रियेतमध्ये सामील व्हावे. काही लोक मेडिकल केल्यावर इंजिनियरींग करायला पाहिजे होते असे म्हणतात. क्षेत्र निवडताना विद्यार्थ्यांचा कल त्याच्या पालकांनी तपासून घ्यावा. विद्यार्थ्यांची आवड निवड ही दर ४ ते ५ वर्षांनी बदलत राहते. फक्त चांगला अभ्यासच करून चालणार नाही, तर त्यासोबत चांगला निर्णय घेणे हेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेणादायी वक्ते व लेखक आहे.)  
मो ९९३०८२२३३२



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

# ऑब्जेक्टिव्ह परीक्षेची तयारी करण्यासाठी वापरणानोखी पद्धत

कोणत्याही ऑब्जेक्टिव्ह परीक्षेचे स्वरूप आपण जर बघितले, तर खूप कमी वेळात विद्यार्थ्यांना हजारो ऑब्जेक्टिव्ह प्रश्नांचा अभ्यास करून परीक्षेला सामोरे जावे लागते. बऱ्याच वेळेस पुस्तकांमध्ये उपलब्ध असलेले एकूण प्रश्न विद्यार्थी वेळेअभावी वाचूही शकत नाहीत. बाजारामध्ये प्रत्येक विषयाचे १० ते १२ पुस्तके सहज उपलब्ध असतात. अशा वेळेस विद्यार्थ्यांनी थोडे स्मार्टवर्क करणे आवश्यक आहे.

बारावी पर्यंतच्या बोर्डांच्या परीक्षा आणि बारावीनंतरच्या विद्यापीठांच्या परीक्षा या सब्जेक्टिव्ह प्रकारच्या असतात. यात विद्यार्थ्यांनी एक ते १५ किंवा २५ मार्कांसाठी वेगवेगळ्या प्रश्नांची उत्तरे उत्तरपत्रिकेत लिहावी लागतात. उत्तरपत्रिका या अनुभवी शिक्षकांकडून तपासल्या जातात.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

त्यामुळे दोन शिक्षकांकडून एकच उत्तरपत्रिका तपासून घेतली, तर कदाचित त्यांच्या एकूण मार्कसंमध्ये फरक येऊ शकतो. पण ऑब्जेक्टिव्ह प्रकारच्या परीक्षेत विद्यार्थ्यांना ए, बी, सी, डी या चारपैकी एक अचूक उत्तरावर गोल करावे लागते किंवा ऑनलाईन परीक्षा असेल तर क्लिक करावे लागते. या प्रकारामध्ये उत्तरपत्रिका कोणीही (कोणत्याही माणसाने/मशीनने) जरी तपासली तरीही मार्कसंमध्ये फरक पडत नाही.

म्हणूनच विद्यार्थ्यांची लायकी ओळखण्यासाठी ऑब्जेक्टिव्ह प्रकारच्या परीक्षा या अतिशय प्रभावी उरतात. अशा प्रकारच्या परीक्षेचा अभ्यास विद्यार्थ्यांला हा स्वतंत्र चालू ठेवावा लागतो. सब्जेक्टिव्ह पेपरचा अभ्यास झाला म्हणजे त्याच्या ऑब्जेक्टिव्हचा अभ्यासही झाला असे होत नाही. अभ्यासक्रम जरी दोन्ही परीक्षेचा सारखा असला तरीही प्रश्नांची काठिण्यपातळी आणि विविधता ही ऑब्जेक्टिव्ह परीक्षेची एक वेगळी ओळख आहे. विशेषकरून बारावी सायन्सनंतर इंजिनिअरिंग, मेडिकल इत्यादी कोर्सेसच्या राज्य व देशपातळीवरच्या प्रवेश परीक्षा (नीट/जेईई) किंवा कोणतीही पदवी पूर्ण झाल्यानंतरच्या नोकरीसाठीच्या स्पर्धा परीक्षा (एमपीएससी/यूपीएससी इत्यादी) या प्रकारच्या परीक्षेमध्ये विद्यार्थ्यांचा खरा कस लागतो. दहावी किंवा बारावीच्या बोर्डांच्या परीक्षेमध्ये चांगले मार्कसं घेणारे विद्यार्थी या परीक्षेमध्ये चांगले मार्कसं येतीलच याची शाश्वती नसते. म्हणून जे विद्यार्थी कोणत्याही ऑब्जेक्टिव्ह स्वरूपाची परीक्षा देणार आहे. त्यांनी या परीक्षेचे गांभीर्य लक्षात घेणे आवश्यक आहे. पुस्तकातून ऑब्जेक्टिव्ह प्रश्नांचा अभ्यास करत असताना विद्यार्थ्यांनी कोणत्याही तीन वेगवेगळ्या रंगांच्या पेनाचा वापर करावा आणि

उपलब्ध असणारे सर्व पुस्तकातील सर्व प्रश्न हे तीन रंगांनी टिकमार्क करावेत. उदा. अतिशय सोपे प्रश्न असेल तर हिरवा रंगाच्या पेनाने टिक करावेत. अतिशय कठीण प्रश्न असेल तर लाल रंगाच्या पेनाने टिक करावेत आणि साधारण काठिण्य पातळी असणाऱ्या प्रश्नांना निळ्या पेनाने टिक करावे. सलग एक ते दोड वर्षे अभ्यास करताना ही प्रक्रिया चालू ठेवावी. म्हणजे तुमच्याजवळ एकूण ६० हजार प्रश्न असतील, तर एका वर्षात त्यातील किती प्रश्न सोपे, कठीण, साधारण आहेत याचा एक अंदाज तयार होतो. सोपे प्रश्न अशा प्रश्नांना ज्याचा तुम्हाला भविष्यात कधीच केल्या नाही तरीही उत्तर देता येते. उदा. बुलडाणा जिल्ह्यात तालुके किती आहेत? या प्रश्नाचे उत्तर ज्यांना माहिती आहे ते विद्यार्थी सकाळी ४.०० वाजता झोपेतून उठले तरीही याचे उत्तर देऊ शकतात म्हणजे या प्रश्नांची वारंवार तयारी करण्याची किंवा या प्रश्नाला रिव्हिजन करण्याची गरज नाही म्हणून याला म्हणायचे सोपे प्रश्न, कठीण प्रश्न म्हणजे असे प्रश्न ज्यांना बाकी प्रश्नांपेक्षा जास्त वेळ देण्याची गरज आहे आणि दोन वेळेस शिल्लक रिव्हिजन करण्याची गरज नाही. साधारण प्रश्न म्हणजे ज्यांना एकदा जरी रिव्हिजन केली तरीही चालते. अशा प्रकारे संपूर्ण ६० ते ७० हजार प्रश्नांना म्हणजेच संपूर्ण पुस्तकांना तीन रंगांमध्ये रंगून टाकायचे, असे केल्याने मुख्य परीक्षेच्या एक ते दोन महिने आगोदर जेव्हा विद्यार्थी रिव्हिजनला बसतो तेव्हा त्याचा खूप वेळ वाचतो. ६० हजार प्रश्नांपैकी १५ हजार प्रश्न सोपे असतील तर अक्षरशः हे प्रश्न वाचायचे सुद्धा नाहीत म्हणजे १५ हजार प्रश्न वाचण्याचा वेळ हा तुमचा थेट वाचतो. ही पद्धत नाही वापरली तर पुस्तकाच्या एका

पानावर जर १२ प्रश्न असतील आणि त्यातले ४ ते ५ प्रश्न सोपे असतील तर हे प्रश्न वारंवार वाचण्यासाठी बराच वेळ जातो. राज्य पातळीवरच्या किंवा देशपातळीवरच्या परीक्षेतील जीवघेणी स्पर्धा लक्षात घेता परीक्षेच्या दोन ते तीन महिने आगोदर संपूर्ण अभ्यास संपवून सलग तीन महिने फक्त रिव्हिजन अपेक्षित आहे आणि या तीन महिन्यांत रिव्हिजन अजून प्रभावी करण्यासाठी या तीन रंगांच्या पेनाचा वापर अत्यावश्यक आहे.



अंदाज तयार म्हणावे. अभ्यास पण, हे सगळं अतिशय यशस्वीरीत्या राबवण्यासाठी खूप वेळ लागतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी अभ्यासाला खूप वेळ देऊन वेळेचे अचूक नियोजन करून ही पद्धत अवलंबवावी. अतिशय हुशार विद्यार्थी ही पद्धत वापरून स्वतःजवळील अमूल्य वेळ वाचवतात. कारण १५ हजार सोप्या प्रश्नांना विनाकारण वेळ दिला तर तो कदाचित एकत्रित केला तर आठ ते दहा दिवसांपेक्षाही जास्त भरू शकेल. ऑब्जेक्टिव्ह परीक्षेचा अभ्यास करताना दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे बाजारपेठेत उपलब्ध असलेले सर्व नामांकित पुस्तके, नोट्स या तुमच्याजवळ पाहिजेच. फक्त एका कोचिंग क्लासच्या भरवशावर राहू नये. जास्तीत-जास्त प्रश्नांचा साठा आपल्याजवळ परीक्षेच्या एक ते दोन वर्षांआधी जमा करावा. म्हणजे एकूण उपलब्ध प्रश्न आणि एकूण उपलब्ध वेळ याची सांगड घालून अभ्यासाचा एक व्यवस्थित टाईमटेबल बनवता येईल आणि रिव्हिजनला यामध्ये पुरेशी जागा भेटेल. सर्व शिक्षक, पालक, विद्यार्थी यांनी हा सद्दर द्र सोमवारी वाचावा. या पहिले येऊन गेलेले सद्दर पाहिजे असल्यास खालील व्हाट्सअपवर संपर्क साधावा.

- लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३०८२२२३२

विद्यार्थ्यांनी परीक्षेत उत्तरे लिहित असताना हस्ताक्षर सुंदर काढावे. आकृत्या मोठ्या व व्यवस्थित काढाव्यात. उत्तरे ही मुद्देसूद लिहावीत. खोडातोड ही खूप कमी करावी किंवा शक्य असल्यास खोडातोड करूच नये. या सर्व गोष्टी केल्याने विद्यार्थ्यांना प्रत्येक प्रश्नात मार्क्स जास्त पडतात आणि पर्यायाने त्याचे एकूण गुण वाढतात. परीक्षेत उत्तरे लिहिणे ही एक कलाच आहे आणि प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी ती समजून घेऊन अवगत करणे हे अतिशय आवश्यक आहे. ही कला जर विद्यार्थ्यांना माहित नसेल, तर प्रत्येक विषयात त्याचे १० ते १५ मार्क्स सहज कमी होऊ शकतात आणि एकूण विषय जर पाच किंवा त्यापेक्षा अधिक असतील तर ५० ते ८० मार्क्सचे एकूण नुकसान होऊ शकते.

विद्यार्थ्यांनी शक्य तेवढे चांगले हस्ताक्षर काढावे. आकृत्या या मोठ्या, स्पष्ट काढाव्यात. आकृतीमधील प्रत्येक घटकाला नावे द्यावीत. आकृती काढून झाल्यावर संपूर्ण आकृतीला एक मोठा चौकोन टाकावा. चौकोनाखाली आकृतीचे नाव लिहावे. आकृतीला लागून चारही बाजूने काहीही लिहू नये. थोडक्यात उत्तरपत्रिका तपासणाऱ्या शिक्षकाला आकृती आवडली पाहिजे. त्याला ती ठळक दिसली पाहिजे. आकृतीच्या वर आणि खाली दोन ते तीन रेषा सोडून द्याव्यात. तुमची आकृती पाहून शिक्षकाला लगेच समजते की त्या प्रश्नाचे तुम्हाला किती ज्ञान आहे.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

आकृतीमध्ये खोडातोड करू नये. शक्य असल्यास परीक्षेत आकृत्या पेनाने काढाव्यात किंवा डार्क पेन्सिलने काढाव्यात. आकृत्या छोट्या काढू नये. आकृतीमधून एक प्रकारे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वासच दिसत असतो. आकृती म्हणजे उत्तराचा सर्वात महत्त्वाचा भाग. बरेच विद्यार्थी आकृत्या छोट्या काढतात, आकृतीमधील प्रत्येक घटकाला नावे देत नाहीत आणि उत्तरामध्ये सर्व गोष्टी सांगण्याचा प्रयत्न करतात. पण,

## सुंदर हस्ताक्षर व आकृत्या वाढवितात परीक्षेतील एकूण गुण



ही शक्यता खूपच कमी असते. शिक्षकांनीही विद्यार्थ्यांना हस्ताक्षर, आकृत्या याबद्दल गंभीर राहण्यासाठी मार्गदर्शन करत राहावे.

एखादा गणितीय विषय असेल तर त्याच्या प्रत्येक पायरीमध्ये मिळालेल्या उत्तराला चौकोन टाकणेही आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ एखादे गणित सोडविताना आठ ते दहा सूत्र वापरून जर उत्तर मिळणार असेल, तर प्रत्येक सूत्र वापरल्यानंतर मिळणाऱ्या उत्तराला चौकोन टाकावा. असे केल्याने उत्तरपत्रिका तपासताना शिक्षकाला त्रास होत नाही आणि तुमचे उत्तरही कुठे चुकले किंवा किती बरोबर आहे हे लगेच समजते. खोडातोड ही परीक्षेमध्ये टाळावी. खोडातोडीमुळे आत्मविश्वासाची कमतरता दिसून येते.

खूप विद्यार्थी एक ते तीन मार्क्स कमी मिळाले म्हणून एखाद्या विषयात नापास होतात. या विद्यार्थ्यांनी विचार करावा की आपण जी उत्तरे लिहिली तीच उत्तरे आपण सुंदर हस्ताक्षरात, मुद्देसूद, खोडातोड न करता लिहिली असती तर कदाचित उत्तरपत्रिका तपासणाऱ्या शिक्षकाने आपल्याला कोणत्याही तीन प्रश्नांमध्ये एक-एक जरी मार्क्स जास्त दिला असता, तर आपण त्या विषयात सहज पास झालो असतो. पण, आपण तसे न केल्यामुळे नापास झालो आणि पुन्हा सहा महिने त्या विषयाचा अभ्यास करणार आहोत. त्यामुळे अतिशय साधारण बुद्धिमत्ता असणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी (जे विद्यार्थी काठावर पास होतात) त्यांनी उत्तरपत्रिका व्यवस्थित लिहिणे खूपच आवश्यक आहे. हस्ताक्षराव्यतिरिक्त प्रत्येक प्रश्नक्रमांक उत्तरपत्रिकेत ठळक लिहावा. डाव्या बाजूने जास्त व उजव्या बाजूने थोडीशी मार्जिन सोडावी. मार्जिन खूप मोठी सोडू नये. शक्य असल्यास प्रश्न हे अनुक्रमे सोडवावेत. उत्तरातील काही महत्त्वाच्या शब्दांना अधोरेखीत करावे. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर लिहिताना आकृत्या सर्वप्रथम काढाव्यात. आकृत्या काढण्यासाठी स्केल, प्रो-सर्कल, फ्रेंच कर्व इत्यादी साधनांचा वापर करावा. मोकळ्या हाताने आकृत्या काढू नये. या सर्व गोष्टींची काळजी घेतल्यास परीक्षेत हमखास गुण वाढतात. थोडक्यात जोपर्यंत तुमची उत्तरपत्रिका ही तपासणाऱ्याला प्रभावी आणि आकर्षक वाटत नाही तोपर्यंत तो तुम्हाला चांगले गुण टाकणार नाही. अभ्यासमंत्र हा विषय सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालक यांनी दर सोमवारी वाचावा

लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.

मो. नं. ९७३०८२२२९२

बरेचदा पेपर तपासताना तुमचा प्रत्येक शब्द शिक्षकांना वाचणे शक्य नसते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी आकृत्यांच्या माध्यमातूनच ७० टक्के ज्ञान शिक्षकाला दाखविण्याचा प्रयत्न करावा. आकृती चांगली काढणे म्हणजे उत्तर कमी लिहायचे असे अपेक्षित मुळीच नाही. चांगल्या आकृतीसोबतच संपूर्ण उत्तर हेही मुद्देसूद आणि सखोलच लिहिणे अपेक्षित आहे. कोणत्याही प्रश्नाचे उत्तर लिहिताना संपूर्ण उत्तरालाच काही मुद्यांमध्ये विभागून लिहावेत. प्रत्येक मुद्याला अनुक्रमे एक, दोन, तीन... असे नंबर द्यावेत. असे शक्य नसल्यास संपूर्ण उत्तर काही पॅराग्राफमध्ये लिहावेत. असे केल्याने शिक्षकाला उत्तर तपासणे सोपे जाते. बरेच विद्यार्थी कुठल्याच प्रकारचा नंबर न देता किंवा पॅराग्राफ न सोडता संपूर्ण उत्तर लिहितात. त्यामुळे कोणता मुद्दा कुठून सुरू झाला आणि कुठे संपला हे काहीच समजत नाही. कदाचित अशा प्रकारामुळेही विद्यार्थ्यांचे दोन ते तीन मार्क्स कमी होऊ शकतात.

विद्यार्थ्यांनी हस्ताक्षर चांगले काढण्यासाठी कायम प्रयत्नशील असले पाहिजे. पालकांनीही पाचवी ते दहावी या वर्गांमध्ये आपल्या पाल्याचे हस्ताक्षर अधिकाधिक सुंदर कसे करता येईल यासाठी प्रयत्न करावेत. कारण दहावी किंवा बारावीनंतर एकदम हस्ताक्षर सुधारेल

सकाळ

अकोला, सोमवार  
२२ जानेवारी २०१८

२

# कलास रूम

अतिशय यशस्वी व्यक्तींच्या जीवनशैलीचा अभ्यास केला तर असे आढळून येते की, त्यांचे वेळेचे नियोजन ही सर्वांमध्ये एक सारखीच गोष्ट असते. वेळ ही अतिशय महत्त्वाची आणि कधीही कोणासाठीही न थांबणारी गोष्ट आहे. बरेच लोक म्हणतात की, वेळ म्हणजे पैसा. पण, खरं बघितलं तर वेळ ही पैशांपेक्षाही मौल्यवान गोष्ट आहे. कारण पैशांचे कर्ज भेटू शकते. पण, वेळेचे कर्ज कुठेच भेटत नाही. एका दिवसात २४ तास हा वेळ श्रीमंत, गरीब, सर्वांसाठी सारखाच उपलब्ध आहे. जे लोक वेळेचा सदुपयोग करतात तेच लोक जीवनात यशस्वी होतात आणि जगावर राज्य करतात. अपयशी लोकांच्या जीवनशैलीचा अभ्यास केला तर असे लक्षात येते की, त्यातील काही लोक कदाचित बुद्धिवानही असतील पण फक्त वेळेचे नियोजन नसल्यामुळे ते अपयशी होतात. वेळेचे नियोजन व्यवस्थित असेल तर सामान्य बुद्धिमत्तेचा माणूसदेखील असामान्य आणि उल्लेखनीय कामगिरी करू शकतो.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

विद्यार्थ्यांनी त्यांच्याजवळील संपूर्ण वेळ आणि संपूर्ण ताकद जर अभ्यासात लावली, तर परीक्षेत हमखास यश मिळते. वेळेचे काम वेळेवर करणे हाच कर्मात्रासात जास्त अभ्यास करण्याचा मार्ग आहे. विद्यार्थ्यांचे सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपपर्यंत प्रत्येक तासाचे नियोजन असावे. नियोजनरुच्य आयुष्य विद्यार्थ्यांनी जगू नये. बरेच विद्यार्थी अक्षरशः दिवसभर फक्त टाईमपास करत राहतात. तीन ते चार तास तिन ते चार तास बाहेर फिरणे किंवा मित्रांसोबत गप्पा मारणे अशाप्रकारचा बऱ्याच विद्यार्थ्यांचा सुट्टीचा टाईमटेबल असतो. असे विद्यार्थी अक्षरशः अमूल्य वेळ गमावतात व परीक्षेच्या १५ दिवस अगोदर त्यांची तारांबळ

## वेळेचे नियोजन; हा तर जगभरतील यशाचा पाया

उडते. विद्यार्थ्यांनी शाळेच्या/कॉलेजच्या दिवशी कर्मांत-कर्मी पाच तास आणि पूर्ण सुट्टीच्या दिवशी (रविवार किंवा इतर सुट्टी) १४ तास अभ्यास करावा. आणि हे सगळं अगदी सहज शक्य आहे. विद्यार्थ्यांनी झोप फक्त रात्री आणि सात तासांपेक्षा जास्त किंवा कमी घेऊ नये. सात तासांपेक्षा जास्त झोप घेतल्यास अभ्यासासाठी लागणारे वेळेचे नियोजन व्यवस्थित होणार नाही. झोपेवर विद्यार्थ्यांनी नियंत्रण ठेवणे अतिशय आवश्यक आहे. सात तासांपेक्षा कमी झोप घेतल्यास तब्येत खराब होऊ शकते. म्हणून सात तास झोप घ्यावी आहे. काही विद्यार्थ्यांना सात तास कमी होत असल्यास आठ तास झोप घ्यावी. पण, कुठल्याच परिस्थितीत इयत्ता दहावीच्या पुढील सर्व विद्यार्थ्यांचा झोप ही आठ तासांपेक्षा जास्त नकोच. पूर्ण सुट्टीच्या दिवशी सकाळी ७ ते १२ दुपारी १.३० ते ६.३०, संध्याकाळी ७ ते ८, आणि रात्री ८.३० ते ११.३० असा चार टप्प्यांमध्ये सहज १४ तास अभ्यास होतो. आणि रात्री ११.३० ते ६.३० अशी सात तास झोप घ्यावी. अभ्यास रात्री करावा की दिवसा करावा असे बरेच विद्यार्थी विचारतात. अभ्यास हा दिवसभर करावा. रात्री जागरण करून किंवा मध्यरात्री उठून अभ्यास शक्यतो करू नये. दिवसा जर अभ्यासाची जागा शांत नसेल तरच रात्रीच्या अभ्यासाचा पर्याय विद्यार्थ्यांनी निवडावा. कारण रात्री जास्त जागरण केल्यास आपल्या तब्येतीवर दुष्परिणाम होऊ शकतो. जेव्हा विद्यार्थ्यांचे ध्येय/स्वप्न मोठे असेल आणि दिवसभर टाईमपास करणाऱ्या मित्रांपासून तो दूर असेल, तेव्हाच दिवसातून १४ तास बसणे शक्य आहे. भरपूर विद्यार्थी म्हणतात की कॉलेज/कॉचिंग क्लासमध्येच खूप वेळ जातो. अभ्यासाला वेळच

भेटत नाही. पण, आपण जर दहा तास क्लासेस आणि सात तास झोप असे १७ तास जरी पकडले तरीही दररोज प्रत्येक विद्यार्थ्यांजवळ सात तास सहज उपलब्ध राहतात. दिनचर्या कितीही व्यस्त असली तरी चार ते पाच तास तर सहज मिळतात. ५० टक्के विद्यार्थी हे चार ते पाच तास फक्त टाईमपास करतात किंवा आरण करतात. विद्यार्थ्यांनी हे पाच तास जर दररोज वापरले तर तो जगातील कोणताही परीक्षा सहज उत्तीर्ण होऊ शकतो. वेळेचे नियोजन व्यवस्थित असल्यास अभ्यासातील ताण-तणाव कमी होतो, आत्मविश्वास वाढतो, काम करण्याची क्षमता वाढते व चांगला अभ्यास झाल्याने परीक्षेची भीती वाटत नाही. वेळेचे अचूक नियोजन असेल तर अभ्यास हा आनंददायी व उत्साहवर्धक वाटतो. विद्यार्थ्यांनी तुम्ही मिनिटांची काळजी घ्या म्हणजे तास स्वतःची काळजी घेतील. तुम्ही एक वेळ पैसा गमावला तरी चालेल पण वेळ कधीही गमावू नका. वेळेचा उपयोग करणाऱ्या माणसाच्या पायाशी धन, कीर्ती आणि वैभव हे चालत येते. वेळेचे नियोजन कसे करावे, हे आपण अतिशय दोबळपणे आज सांगितले. हा विषय खूप मोठा असल्यामुळे याचा उर्वरित भाग आपण पुढील सदरामध्ये जाणून घेऊ. स्वर्धा परीक्षेचे वेळेचे नियोजन कसे करावे, यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी पुढील सदर वाचावे.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३०८२२३२.)



सकाळ

# विद्यार्थी, शिक्षक पालक या त्रिकोणात असावी सहकार्याची भावना

जीवनामध्ये तुम्हाला अपयश आले किंवा तुमचे कुठल्याही प्रकारचे नुकसान झाले तर त्याबद्दल खरोखर किती लोकांना वाईट वाटेल किंवा दुःख होईल ते सांगता येत नाही, पण या जगात दोन अशा व्यक्ती आहेत की, ज्यांना खुप वाईट वाटेल त्या व्यक्ती म्हणजे तुमचे आई आणि वडील. विद्यार्थी मित्राने, तुमचे जर खरे कोणी शुभचिंतक असतील तर ते म्हणजे तुमचे आई, वडील, त्यानंतर तुमचे बहिण भाऊ, शिक्षक, मित्रमंडळी, नातेवाईक, शेजारी इत्यादी लोकांचा समावेश तुमच्या शुभचिंतकांच्या यादीत होतो. सर्व विद्यार्थ्यांनी आपल्या आई-वडिलांचा किंवा पालकांचा मनापासून आदर करावा.



सकाळ अभ्यासमंज  
प्रा. गणेश देशमुख

तुमचे १०० रुपये हरवले तर दोन दिवस तुमचे कोणत्याच

आ

पल्या आई-वडिलांच्या अतिशय मेहनतीचा पैसा आपल्या शिक्षणाला लागत आहे. याची कायम जाणीव स्वतःच्या मनात अमु द्यावी. सर्व विद्यार्थ्यांनी विचार करावा की,

कामात पाहिजे तसे लक्ष लागत नाही. मग असे समाजा की, तुमच्या शिक्षणावर ५ ते १० लाख खर्च करून जर तुम्हाला चांगली नोकरी नाही लागली किंवा तुम्ही मध्येच शिक्षण सोडून दिले तर तुमच्या आई-वडिलांची परिस्थिती काय होईल. दुःख तर होईलच पण त्याही पेक्षा आपला मुलगा किंवा मुलगी शिकत नाही किंवा याला नोकरीच लागत नाही. याच्या वेदना अधिक होतील दुःख खुप जास्त होईल. त्यामुळे आपल्या आई-वडिलांच्या मेहनतीच्या पैशाच चोंज करण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी अभ्यासात लक्ष द्यावे. चांगले करियर करण्यासाठी आपली संपूर्ण शक्ती पणाला लावावी. आई-वडिलांप्रमाणेच चांगल्या शिक्षकाचाही आदर करावा. शिक्षकांच्या ज्ञानाचा आणि अनुभवाचा फायदा विद्यार्थ्यांनी आपल्या शिक्षणामध्ये आणि करीयरमध्ये करून घ्यावा. शिक्षक हेच खरे तुमचे मार्गदर्शक आहेत. त्यांच्याशी मोकळ्या मनाने चर्चा करावी. शिक्षकांच्या आणि पालकांच्या आज्ञेचे सर्व विद्यार्थ्यांनी पालन करावे. कोचिंग क्लास कुठे

लावावा, कोणत्या शाळेत-महाविद्यालयात प्रवेश घ्यावा, दहावीनंतर किंवा बारावीनंतर काय करावे, यासारख्या अतिशय महत्त्वाच्या प्रश्नांवर निर्णय घेताना विद्यार्थ्यांनी पालकांचे आणि शिक्षकांचे ऐकणे अत्यावश्यक आहे.

करीयर बाबत निर्णय



घेताना अतिशय जागरूक राहून, सखोल माहिती घेऊन, उपलब्ध पर्यायांची तल्लुना करून पाल्याची आवड विचार घेऊन अंतिम निर्णय घ्यावा. घेतलेला निर्णय योग्य कसा आहे हेही आपल्या पाल्याला समजून सांगावे म्हणजे तोही मनापासून निर्णयाची अंलंबजावणी करू शकेल. अनुभवी शिक्षकाच्या हाताखालून हजारो विद्यार्थी वेगवेगळ्या क्षेत्रात गेलेले असतात. अनुभवी शिक्षक आपल्याला फक्त अभ्यासक्रमात आहे तेवढेच शिकवत नाही तर आपल्याला भविष्यात उपलब्ध असलेल्या करीयरच्या संधीबाबतही मार्गदर्शन करू शकतात. आपल्या शिक्षकाच्या वैयक्तिक ओळकीचा फायदा आपल्याला भविष्यात कुठेही होऊ शकतो ही जाणीव सर्व विद्यार्थ्यांना असणे गरजेचे आहे.

शिक्षकांचे महत्त्व सांगताना अनुभवी व यशस्वी लोकांनी सांगितलेले आहे की, एक चांगले पुस्तक वाचल्यानंतर मिळणारे ज्ञान एका वर्षाच्या अनुभवाच्या बरोबरीचे असते. शंभर पुस्तकाचे वाचन केलेल्या गुरुचे एका तासाचे व्याख्यान ऐकणे म्हणजे दहा वर्षांचा अनुभव घेणे होय. एकंदरीत विद्यार्थी पालक शिक्षक या त्रिकोणात परस्पर सहकार्य आणि आदराची भावना विद्यार्थ्यांच्या करीयरसाठी अतिशय फायदेशीर ठरते.

लेखक हे विचारधन पुस्तकाचे लेखक व सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
(www.ganeshdeshmukh.in)

सिनेमा पाहायला गेल्यानंतर सिनेमा पाहण्याचा कंटाळा येतो, असे उदाहरण कदाचित शोधूनही सापडणार नाही. पण, अभ्यासाला बसल्यावर अभ्यासाचा कंटाळा येतो, असे म्हणणारे ७० ते ८० टक्के विद्यार्थी सहज सापडतील. अभ्यासाचा कंटाळा न करता विद्यार्थ्यांनी प्रत्येक विषयाचा अभ्यास हा सखोल करावा आणि त्यातून मिळणारे ज्ञान कायम स्वतःजवळ ठेवावे, असे अपेक्षित आहे. म्हणजे भविष्यात कोणत्याही प्रकारची नोकरी किंवा उद्योगधंदा करताना त्या ज्ञानाचे काम पडले, तर त्याचा योग्य वापर करता येतो. पण, हे सर्व करत असतानाच आपल्याला परीक्षेकडे कोणता प्रश्न किती मार्क्ससाठी विचारला जातो, तो परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून किती महत्त्वाचा आहे, या सर्व गोष्टींचाही आढावा घेणे आवश्यक आहे.

विद्यार्थ्यांनी कोणत्याही विषयाचा अभ्यास सुरू करण्यापूर्वी त्या विषयाच्या मागील पाच ते सहा प्रश्नपत्रिका बघणे अतिशय आवश्यक आहे. या प्रश्नपत्रिकेतून विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाला नेमकी दिशा मिळते. कारण जास्त मार्क्स घेण्यासाठी नेमक्या कोणत्या टॉपिकचा किती अभ्यास करायचा हे समजले पाहिजे. बरेचदा कोणत्याही पुस्तकामध्ये विषय हा खूप सविस्तर समजून सांगितला असतो. पण, त्या पुस्तकातील काही भाग हा परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून मुळांच महत्त्वाचा नसतो. तसेच मागील काही प्रश्नपत्रिका बघितल्यावर विद्यार्थ्यांना लगेच कोणता भाग महत्त्वाचा आणि कोणता परीक्षेत विचारला जाणार नाही हे समजते. बरेच विद्यार्थी मागील प्रश्नपत्रिका न बघता थेट पुस्तकातून पाठांतर सुरू करतात. अशा परिस्थितीत त्यांचा वेळ आणि शक्ती दोन्ही वाया जातात. बऱ्याच वेळेस शिक्षकांनाही विषय शिकवताना बऱ्याच नवीन व्याख्या, संकल्पना सर्वप्रथम शिकवाव्या लागतात. आणि त्यानंतर खऱ्या विषयाला शिकवणे सुरू होते. पण, यातील बऱ्याच गोष्टी परीक्षेत विचारल्या जात नाही. उदा. इंजिनियरिंगच्या प्रथम वर्षाचा विषय असलेला इंजिनियरिंग मॅकेनिक्स हा शिकवताना

# कंटाळा न करता परीक्षाभिमुख अभ्यास करणे अपेक्षित



आम्हाला सुरुवात त्याच्या व्याख्येपासून करावी लागते. जो कधीच परीक्षेत विचारत नाही. त्यानंतर आम्ही इंजिनियरिंग मॅकेनिक्सचे प्रकार शिकवतो, तेही कधीच परीक्षेत

विचारले जात नाही. पण, हे सगळं शिकवल्याशिवाय आम्हाला पुढचे शिकवणे कठीण जाते आणि विद्यार्थ्यांना ज्ञान मिळावे म्हणून ते शिकवावे लागते. पण, काही विद्यार्थी हा सगळा भाग जो परीक्षेत कधीच विचारला जात नाही याचेसुद्धा पाठांतर करत राहतात. असे संपूर्ण विषयभर भरपूर टॉपिक असतात. जे परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून महत्त्वाचे नसतात आणि विद्यार्थी त्यांच्यावर खूप वेळ वाया घालतात. विद्यार्थ्यांनी असे टॉपिक फक्त समजण्यासाठी आणि ज्ञानासाठी एकदा वाचून काढावेत, त्यावर खूप वेळ घालू नये.

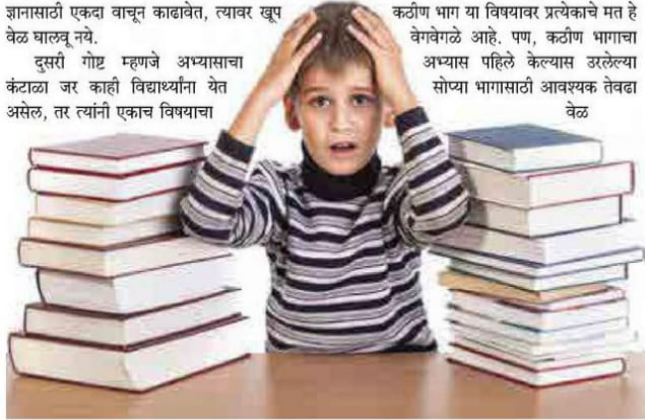
दुसरी गोष्ट म्हणजे अभ्यासाचा कंटाळा जर काही विद्यार्थ्यांना येत असेल, तर त्यांनी एकाच विषयाचा

सलग अभ्यास करण्याऐवजी एका दिवसात दोन विषयांचा अभ्यास करावा. उदा. संपूर्ण दिवस जर सुट्टी असेल आणि १४ तास अभ्यास करायचा असेल, तर बऱ्याच वेळेस एकच विषय घेऊन बसलो तर कंटाळा येतो. म्हणून सात तास एक विषय आणि सात तास दुसरा विषय अशाप्रकारे अभ्यास केला तर उत्साह कायम राहतो. बरेच विद्यार्थी एका दिवसात तीन ते चार विषयांचा अभ्यास करतात. सकाळ, दुपार, संध्याकाळ आणि रात्र अशा चार वेळेस चार वेगवेगळे विषय अभ्यासासाठी घेतात. पण, माझ्या मते एक किंवा दोन विषय एका दिवसात पुरेसे आहेत. चार विषय हाताळल्याने 'एक ना धड भराभर चिंध्या' अशाच परिस्थिती निर्माण होईल. विषय निवडल्यानंतरही त्या विषयातील सर्व सोप्या घटकांचा अभ्यास पहिले करून घ्यावा आणि नंतरच कठीण घटकांना-मुद्यांना हाताळावे. संपूर्ण विषयांमध्ये एकूण ६० ते ७० टक्के भाग सोपा असेल आणि त्याची तयारी झाली की मग विषय सोपा वाटतो आणि उरलेल्या ३० ते ४० टक्के कठीण भागाचा अभ्यास करण्यासाठी आत्मविश्वासही वाढतो. पहिले सोपा भाग की

कठीण भाग या विषयावर प्रत्येकाचे मत हे वेगवेगळे आहे. पण, कठीण भागाचा अभ्यास पहिले केल्यास उरलेल्या सोप्या भागासाठी आवश्यक तेवढा वेळ

अभ्यासासाठी उरतो का हेही तपासून घ्यावे. नाही तर विनाकारण कठीण गोष्टीचा अभ्यास खूप केला आणि सोप्या व हमखास मार्क्स मिळवून देणाऱ्या घटकांचा अभ्यासच केला नाही अशी परिस्थिती उदभवू शकते आणि परीक्षेमध्ये एवढे कठीण प्रश्न आले की, कठीण घटकांचा अभ्यास करूनही काहीच फायदा झाला नाही, अशी वेळ विद्यार्थ्यांवर येऊ नये. मागील पाच ते सहा प्रश्नपत्रिका बघितल्यानंतर बऱ्याचदा कोणता प्रश्न कोणत्या प्रश्नाला ऑप्शनल आहे हेही काही विषयांमध्ये बऱ्यापैकी स्पष्ट होते. विद्यार्थ्यांनी या ऑप्शनल प्रश्नांचाही आढावा घ्यावा. अभ्यास करताना संपूर्ण विषयाचा अभ्यास करावा. ऑप्शनल प्रश्न आहे म्हणून तो सोडून देऊ नये. कदाचित ऑप्शनल प्रश्नांचा अभ्यास नाही केला, तरीही तुमच्या एकूण मार्क्सवर परिणाम होणार नाही. पण, तो ऑप्शनल भाग कदाचित पुढे स्पर्धा परीक्षा, प्रवेश परीक्षा, नोकरी संदर्भातील मुलाखत इत्यादी ठिकाणी कामात येऊ शकतो किंवा त्या दृष्टिकोनातून महत्त्वाचा असू शकतो. अभ्यासाचा कंटाळा येऊ नये म्हणून काही विद्यार्थी ग्रुप स्टडीचा पर्याय निवडतात. ग्रुप स्टडी चांगले की, एकट्याने अभ्यास करणे चांगले हे प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी स्वतःसाठी स्वतःच ठरवावे. ग्रुप जर चांगला असेल त्यातील प्रत्येक विद्यार्थी जर अभ्यासाबाबत गंभीर असेल तरच ग्रुप स्टडी करा अन्यथा हुशार विद्यार्थ्यांचा ग्रुप स्टडीमध्ये वेळच वाया जातो. त्यामुळे ग्रुप स्टडीपेक्षा एकट्याने अभ्यास करणे कधीही चांगलेच आहे, असे मला वाटते. विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या स्वभावावरून लगेच लक्षात येते की, आपल्यासाठी ग्रुप स्टडी योग्य आहे की एकटे अभ्यास करणे योग्य आहे. इतर लोकांचा या निर्णयामध्ये सल्ला घेऊ नये. सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालक यांनी हे सद्दर दर सोमवारी वाचावे. या पहिले येऊन गेलेले सद्दर पाहिजे असल्यास खालील व्हाट्सअप नंबरवर संपर्क साधावा.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.)  
मो. नं. ९७३०८२२२२२



## संकाळ

अभ्यास करणे म्हणजे एक मानसिक व्यायामच आहे. त्यामुळे विद्यार्थी गळून जातात. नियमित अंतराने म्हणजे २ ते ३ तासांनी तर विश्रांती घेतली नाही तर त्या अभ्यासाच रूपांतर करण्यात होते. अभ्यासात कितीही व्यस्त असलात तरीही पुरेसे मनोरंजन तुमच्या आयुष्यात असलेच पाहिजे. सुटीचे दिवस आहेत की परिक्षेचे दिवस यावरून मनोरंजनाला देण्यात येणारा वेळ ठरवावा. आतापर्यंत अभ्यास कसा करावा, वेळेचे नियोजन, स्वतःच्या नोट्स, परिक्षा, आत्मविश्वास इत्यादी गोष्टींची चर्चा केली. दिवसातून १४ ते १५ तास अभ्यास आवश्यक आहे. हेही आपण शिकलो. पण याचा अर्थ असा होत नाही की विद्यार्थ्यांनी फक्त पुस्तकी कीडा बनून राहायचं. अभ्यास आणि चांगलं करिअर करत असतानाच विद्यार्थ्यांनी जीवनाचा आनंदही घेणे आवश्यक आहे. मनोरंजनाचे जीवनात महत्त्व आहे.

**म**नोरंजन केवळ टाईमपास नसतो. परिक्षा अथवा इतर गोष्टीची तयारी करत असता तेव्हा तुमच्या कामाचा उदासाह टिकून राहतो. त्यामुळे अभ्यासाचा दर्जा उंचावता येतो. मनोरंजनामुळे अभ्यास करून निर्माण झालेला ताण कमी होतो. त्यामुळे तुम्ही आनंदी होता. फक्त आता प्रश्न आहे तो म्हणजे मनोरंजन करायचे कसे? काही लोक संगीत ऐकतात, नाटक बघतात तर काही लोक विविध वाद्या वाजवतात. वेगवेगळी पुस्तके वाचतात. अशाप्रकारचे प्रत्येक व्यक्तीचे आवडीनुसार मनोरंजनाचे

प्रकार आहेत. मनोरंजनाचा मूळ उद्देश आहे ताणरहित रहावे. आनंदी व्हावे आणि मनोरंजनानंतर एक सकारात्मक ऊर्जा निर्माण व्हावी. बरेच विद्यार्थी मनोरंजनासाठी सिगारेट ओढतात किंवा दारू पितात. पण विद्यार्थ्यांनी विचार करायला हवा की, या गोष्टीं केल्याने मनोरंजन होते काय? व्यसनाधीन विद्यार्थ्यांना यात क्षणिक मनोरंजन वाटेलही पण व्यसनांचे परिणाम किती घातक आहेत. याची आपण चर्चा केलेली आहे. व्यसन मनोरंजन नसून, त्याचा फक्त आभास आहे. त्यातून कुठल्याच प्रकारचा मानसिक ताण कमी होत नाही आणि ऊर्जाही वाढत नाही. व्यसनांपासून होईल तर फक्त नुकसानच होईल. व्यसन आणि मनोरंजन याला विद्यार्थ्यांनी एकच समजू नये. स्वतःतील सकारात्मकता वाढेल, असाच प्रकारचे मनोरंजनाचे मार्ग निवडा. मनोरंजन हे गमतीशीर असू शकते. जगातील यशस्वी लोकांची चरित्रे वाचने हाही एक मनोरंजनाचा चांगला प्रकार होऊ शकतो. त्यामुळे जीवनमुल्य वाढेल आणि कठीण काळाकरिता तुमची तयारीही होईल. अलीकडे काही साहसी खेळांमधेही विद्यार्थ्यांची आवड दिसत आहे. ट्रॅकिंग सारख्या इत्यादी साहसी खेळाकडे विद्यार्थ्यांची आवड दिसत आहे. ट्रॅकिंग

# छंद आणि मनोरंजनाने विद्यार्थी जीवन परिपूर्ण



तास, काही दिवस अभ्यास करून थकल्याने किंवा कंटाळा आल्याने एखादा छंद हा कंटाळा दूर करण्यात प्रभावी ठरतो. थकलेल्या मनावर छंदासारखा आनंद देणारा दुसरा उपाय नाही. छंदामुळे अभ्यासाव्यतिरिक्त उपक्रमांना उजाळा मिळतो. तुम्हाला एखादा छंद नसेल तर आठवा की मन कशात रसू शकते. कोणती तरी एखादी गोष्ट अशी सहज आढळते जी आपण जर केली तर तणावरहित आणि आनंदी वाटते पु.ल. देशपांडे यांनी छंदाचे जीवनातील महत्त्व सुंदरपणे मांडलेले आहे. ते म्हणतात, आयुष्यात मला भावलेलं एक गुण सांगतो, उपजिविकेसाठी आवश्यक असणाऱ्या विषयांचे शिक्षण जरूर घ्या, पोटापाण्याचा उद्योग जिद्दीने करा. पण एवढ्यावरच थांबू नका. साहित्य, चित्र, संगीत, नाट्य, शिल्प, खेळ यातल्या एखाद्या तरी कलेशी मैत्री जमनवा. पोटापाण्याचा उपयोग तुम्हाला जागवील, पण कलेशी जमलेली मैत्री तुम्ही का जगायचं हे सांगून जाईल. सर्व विद्यार्थ्यांनी मनोरंजन आणि छंद याचाही एक टाईमटेबल तयार करावा. आपल्या करीअरसाठी सर्वप्रथम अभ्यास महत्त्वाचा आहे. नंतर मनोरंजन आणि छंद ही गोष्ट डोक्यामध्ये स्पष्ट असावी. छंद जोपासायचे किंवा मनोरंजन करायचे म्हणून अपयश सोडून दरोज ५ ते ६ तास टाईमपास करणे हे १०० टक्के चुकीचे आहे. सर्वप्रथम आपले प्राधान्य हा अभ्यास आणि करीअर आहे.

लेखक हे विचारधन पुस्तकाचे लेखक व सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
(www.ganesh.deshmukh.in)

# स्पर्धेच्या युगात विद्यार्थ्यांनी करावे सतत आत्मपरीक्षण



वाया घालवणारे विद्यार्थी अक्षरशः मूर्ख असतात आणि वेळ निघून गेल्यावर फक्त पश्चातापच करत राहतात. अशाप्रकारच्या आत्मपरीक्षणाची विद्यार्थ्यांनी आठव्या वर्गापासूनच सवय लावावी. कोणत्याच विद्यार्थ्यांनी खेळ खेळूच नये, सिनेमा पाहू नये, मित्रांसोबत गप्पा मारू नये, असे अपेक्षित नाही. पण, सर्वात महत्त्वाचे आपला अभ्यास आणि आपले करिअर आहे हे प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी समजून घ्यावे. एखाद्या खेळामध्ये करिअर करायचे असल्यास त्या खेळाकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. अन्यथा फक्त करमणूक म्हणून जर आपण खेळत असू तर तो अक्षरशः टाईमपास म्हणून पकडल्या जाईल. शारीरिक व्यायाम व्हावा आणि छंदही पूर्ण व्हावा या उद्देशाने काही विशिष्ट वेळ खेळाला देणे आवश्यक आहे. आत्मपरीक्षण करत असताना आपले कुठे चुकले, आपण काय करायला पाहिजे होते, आपल्यापेक्षा यशस्वी लोकांनी काय-काय केले, आपण आपली शक्ती पणाला लावली काय याचा सगळा अभ्यास विद्यार्थ्यांनी सलग आयुष्यभर केल्यास जीवनात मोठे यश मिळवणे अतिशय सोपे होऊन जाते. कोणत्याही क्षेत्रात एकच चूक वारंवार करू नये, ते मूर्ख माणसाचे लक्षण आहे. एकदा केलेली चूक आयुष्यात कधीच न करणे हे हुशार माणसाचे लक्षण आहे. चुका या प्रत्येक विद्यार्थ्यांकडून होणारच आहे. पण, आत्मपरीक्षणाने त्या चुका दुरुस्त करत राहणे हीच खरी आजच्या स्पर्धेत टिकण्यासाठी आवश्यक बाब आहे. पालकांनी आणि शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांची वैचारिक पातळी वाढवण्यासाठी सतत मार्गदर्शन करत राहिले. त्याशिवाय विद्यार्थ्यांना आत्मपरीक्षण करताच येणार नाही. बऱ्याचदा विद्यार्थ्यांना कळते पण वळत नाही अशी स्थिती निर्माण होऊ शकते.

आजच्या काळात विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी प्रेरणेची आणि सतत मार्गदर्शनाची नितांत गरज आहे, हे सर्व पालकांनीही लक्षात घ्यावे. या पहिलेचे सदर पाहिले असल्यास खालील व्हॉट्सअॅप नंबरवर संपर्क साधावा. सर्व विद्यार्थ्यांनी व पालकांनी सदर दर सोमवारी वाचावे. (लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.)

मो. नं. ९७३०८२२२३२

सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत माझा प्रत्येक तास हा माझ्या भविष्यासाठीच वापरला जात आहे की नाही याचे प्रत्येक शाखेच्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी दररोज न चुकता आत्मपरीक्षण करत राहावे. दिवसेंदिवस वाढत असलेली स्पर्धा अतिशय जीवघेणी झालेली आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी अतिशय लहानपणापासूनच जास्त मेहनत करण्याची मानसिकता बनवणे गरजेचे आहे. विशेषकरून इयत्ता आठवीच्या पुढील सर्व विद्यार्थ्यांनी जर आत्मपरीक्षण केले नाही तर हमखास अपयशाला सामोरे जावे लागेल, असे चित्र आहे.

विद्यार्थ्यांनी दिवसभर आपण करत असलेल्या गोष्टींचे रात्री झोपताना स्वतःच आत्मपरीक्षण करावे की, मी जे आज दिवसभर केले त्या गोष्टींपासून माझा फायदा होणार आहे की तोटा होणार आहे आणि या गोष्टी मला माझ्या करिअरमध्ये आणि जीवनामध्ये पुढे नेणार आहे की, मागे आणणार आहे. वयाच्या चौदाव्या वर्षांतर विद्यार्थी हा त्याच्या करिअरबद्दल आणि अभ्यासाबद्दल स्वतः गंभीर असणे आवश्यक आहे. हे गंभीर विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण करणे ही जबाबदारी पालकांची आणि शिक्षकांची आहे. दिवसभर जर विद्यार्थ्यांनी शाळा-कॉलेज न करता चार तास कोणताही एखादा खेळ खेळणे, तीन तास सिनेमा बघणे, तीन ते चार तास मित्रांसोबत विनाकारण गप्पा मारणे, तीन ते चार तास दुपारी झोपणे आणि दोन तास अभ्यास करणे अशा प्रकारचा काही दिवस घालवला असेल तर मग विद्यार्थ्यांनी रजिष्टरचे एक कोर पान घ्यावे. मधात एक रेष उभी ओढावी. एकीकडे सर्वात वर फायदा आणि दुसऱ्या बाजूने तोटा असे लिहावे. दिनचर्येतील मोठ्या घटना या दोन स्तंभांमध्ये जर आपण टाकल्या तर असे लक्षात येईल की, फक्त २४ तासांपैकी दोन तासच आपण आपल्या

फायद्याच्या गोष्टी केल्या. बाकी सर्व गोष्टी मनोरंजन म्हणून किंवा टाईमपास म्हणून केल्या ज्याचा जीवनात आणि आपल्या करिअरमध्ये खूप जास्त फायदा नाही किंवा अक्षरशः तोटा आहे. असे दररोज किंवा दर आठवड्याला विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या जीवनातील दिनक्रमाला दोन विभागात (फायदा आणि तोटा) आढावा घेत राहावा. आपल्या सोबतचे मित्र-मैत्रिणी हे सर्व करत आहेत म्हणून मीही करतो एवढे दुखखुटे विद्यार्थी जर असतील आणि स्वतःचा फायदा व तोटा वयाच्या १४



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

व्या वर्षांतरही त्यांना जर समजत नसेल, तर पालक, शिक्षक, शाळा, इतर सर्व यंत्रणा अशा विद्यार्थ्यांसाठी खूप काही करू शकत नाही, असे माझे मत आहे. आधुनिक काळात प्रत्येक क्षेत्रात वाढत असलेली स्पर्धा

लक्षात घेता फक्त विद्यार्थी दशेतच आत्मपरीक्षणाची गरज नाही तर आयुष्यभर प्रत्येक माणसाला त्याच्या दिनचर्येतील प्रत्येक गोष्टीमुळे किती फायदा व तोटा होऊन राहिला या आत्मपरीक्षणाची गरज आहे. एक सुविचार सांगतो की, अशा गोष्टींमध्ये तुमचा वेळ आणि ऊर्जा खर्च करा, ज्या गोष्टींचा तुमच्या आयुष्यावर पाच वर्षांपेक्षा जास्त प्रभाव पडणार आहे. म्हणजे जर एखाद्या स्तव्यावरच्या व्यक्तीशी तुमचे भांडण झाले तर त्याचा प्रभाव फक्त काही तास किंवा काही दिवस तुमच्या मनावर होत राहतो. तोच गोष्ट सात दिवसांनंतर अक्षरशः तुमच्या जीवनात एक निरर्थक गोष्ट म्हणून राहते. म्हणजे जर विनाकारण तुम्ही क्षुल्लक भांडण वाढवून चार ते पाच तास त्या भांडणात वाया घातले असतील तर ते पाच तास आणि पुढचे दोन ते तीन दिवस मानसिक त्रास असे बरेच तास तुमचे वाया गेले. जे दीर्घकालीन आयुष्यात कुठेच उपयोगी नाही. म्हणून विद्यार्थ्यांनी किंवा प्रत्येक माणसाने आपल्याजवळ उपलब्ध असलेल्या वेळेचा सगळ्यात चांगला उपयोग काय करता येईल, जेणेकरून आपल भविष्य हे अधिकाधिक उज्वळ होईल, याचा सतत विचार करावा आणि प्रत्येक तास सत्कारणी लावावा. स्वतःचा महत्त्वाचा वेळ क्षुल्लक गोष्टींमध्ये



ज्या माणसाच 'स्वप्न मोठ' आहे, तोच माणूस भविष्यात मोठा होऊ शकतो. ज्यांचे ध्येय किंवा स्वप्न लहान आहे. त्यांचे प्रयत्नही कमी असतात आणि पयार्याने ते जास्त मोठे होऊ शकत नाही. सर्व विद्यार्थ्यांनी अगदी लहानपणापासूनच महान व्यक्ती बनण्याचे स्वप्न पाहणे आवश्यक आहे.

**म**ला खूप मोठा डॉक्टर, इंजिनियर, आयएसएस, आयपीएस अधिकारी, उद्योजक, शिक्षक इत्यादींसारखे काही तरी मोठे ध्येयचे हे स्वप्न विद्यार्थ्यांच्या अगदी सातवी किंवा आठवीपासून मनात असणे आवश्यक आहे. कारण मोठी स्वप्नेच माणसांचे खत हक्कू शकतात. स्वप्न मोठे असेल तरच आपल्या अंगात एक विशिष्ट प्रकारची ऊर्जा निर्माण होते आणि आपण त्या स्वप्नाचा पाठलाग करून ते शेवटी स्वप्न पूर्ण करतो. या जगामध्ये जे काही महान कार्ये अस्तित्वात आलेले आहेत. त्याचा उगम हा स्वप्नांमध्येच आहे. जेवढीही लोक आज आपल्यासमोर महान व्यक्ती म्हणून उभ्या आहेत, त्यांचे महान कार्य त्यांनी सर्वप्रथम स्वप्नांच्या स्वरूपात त्यांच्या मनात निर्माण केले आणि त्याला अधिक परिश्रमांची ब्रीड देऊन ते स्वप्न पूर्ण केले. सर्व थोर स्वप्नांचे मूळ हे स्वप्नातच आहे. जर स्वप्न नसते तर या जगातील अनेक सुंदर वस्तू कधीच निर्माण झाल्या नसता. कोणताही गौरवशाली निर्मिती शक्य झाली नसती. एकही थोट किंवा रगद न लक्षात अभियंत्याच्या मनात संपूर्ण इमारत तयार झालेली असते. त्यांचा कागदावर आराखडा तयार करून नंतर ती



**स्वप्नांक** अध्यासमंत्र  
**प्रा. गणेश देशमुख**

मुंदर इमारत अस्तित्वात येते. अशाप्रकारे सर्व विद्यार्थ्यांनी आपला अभ्यास, करीवर आणि संपूर्ण जीवनात आपल्या मनात सर्व प्रकारच्या विरलेषणासह तयार करावे आणि ते संपूर्ण अस्तित्वात आणण्यासाठी सतत अधिक प्रयत्न करात राहावे. या जगात सर्व महान कार्ये करणारे थोर लोक स्वप्नदग्ने होते. त्यांच्या प्रत्येक कार्याचे वाददाच रूप करीवर त्यांच्या स्वप्नांशी मेळ खाताना दिसते. एखादे स्वप्न पूर्ण होणार नाही असे वाटत असेल तर त्या स्वप्नाचा त्याग करू नये. आपली कल्पना हातातून सुटू देऊ नये. आपल्या आदर्शांवर नेहमी ठाम राहावे. कार्य साकार होण्याच्या प्रयत्नात काय चुटी आहेत? काय चुका? आहेत याचा आढावा घेत राहून त्या चुका दुरुस्त करत राहावे. आगली स्वप्ने नेहमी प्रकाशित ठेवा. त्यांना इंगमर्गीत ठेवा. स्वतःच्या स्वप्नाची स्पष्ट रूपरेषा तुमच्यासमोर ठेवा. त्याची कोणतीच बाजू अंधुक राहणार नाही. याची काळजी घ्या. स्वप्नांशिवायच मानवी जीवन व्यर्थ आहे. सर्वसामान्य लोकांच्या गर्दीत याहेर पडून तुम्ही थोडे वेगळे दिसू शकाल. यासाठी प्रमेथराने तुम्हाला स्वप्ने पाहण्याची देणगी दिली आहे. कल्पनेच्या माध्यमातून

# विद्यार्थ्यांनी मोठी स्वप्न बघावी, ती सत्यात उतरावी!



तुम्ही कठीण परिस्थितीला अनुकूल आणि आनंदी बनवू शकता. स्वप्न पूर्ण करत असताना नकारात्मक विचारांना विककूल थारा देऊ नका. समुद्रातील तुच्छनापेक्षा मनातील वादळे अधिक भयानक असतात, म्हणून ती निर्माणच होऊ देऊ नका. स्वप्न आणि ध्येय निश्चित असलेल्या माणूस शंभर चुका करत असेल तर ध्येय नसलेला माणूस दहा हजार चुका करतो. तुमच्या स्वप्नांना कधीही सांगू नका की, तुम्हाला किती अडचणी आहेत.

पण तुमच्या अडचणींना हे नक्की सांगा की, तुमची स्वप्ने किती मोठी आहेत. ज्यांची स्वप्ने मोठी असतात त्या व्यक्ती कधीच निराश होत नाहीत. अपयशाच्या काळातही ते आपला धोर कायम ठेवतात. आपल्या मानविकद जरी घटना घडत राहिल्या तरी आपल्याला कार्यप्रवण ठेवण्यात मोठी स्वप्नेच महत्त्वाची भूमिका बजावतात. ज्या लोकांची काम करण्याची क्षमता आपल्याला खूप जास्त दिसून येते. त्यांच्या मुळाशी फक्त त्यांची स्वप्नेच आहेत. केलेआधीच स्वप्न पूर्ण होण्याची अपेक्षा ठेवू नका आणि वेळेआधी फळ मिळाले नाही म्हणून आपल्या निश्चालाही बंध देऊ नका.

हळूहळू रे मना, हळू हळू सर्वे हेले, माळी शंभर घडे झाले तेव्हा बहार येते. स्वामी विवेकानंदनां सांगितले आहे की, स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न करताना खाली पडणे ही एकदा लजीरवाणी गोष्ट नाही. जेव्हा एखाद्या माणसाच्या जीवनात कुटल्याच प्रकारची स्वप्ने नसणे ही लाजीरवाणी गोष्ट आहे. तुमची स्वप्ने खूप मोठी असतील तर कदाचित सुख्यातील सर्व जग तुमच्यावर हसेल, पण जसेजसे तुम्ही स्वप्नांच्या जवळ

पोहचता, तसे-तसे जग हे तुमच्या जवळ यायला लागते आणि तुमची स्तुती करण्याला लागते. फक्त काही विद्यार्थ्यांची समस्य अशी आहे की, त्यांची फक्त स्वप्नेच मोठी असतात. दिवसभर मोठ्या-मोठ्या गप्पा मारायची त्यांना स्वय्य असते. प्रत्येक गोष्टी ही हवेत करायची स्वय्य असते आणि स्वताःच्या जीवनात ही मोठी स्वप्ने साकारण्यासाठी लागणाऱ्या प्रयत्नांपैकी ५० टक्के प्रयत्नही काही निघार्थी करत नाहीत. निघार्थी कोणतेही मोठे स्वप्न बघू शकता. तुम्ही ठरविले तर तुम्ही एडोल्फस आइ-स्मरझर, न्यूटन सारखे शास्त्रज्ञ, टॉगोर, शेक्सपियर यांच्यासारखे लेखक, विल गेट्स्, अंबानी, टाटा यांच्यासारखे म्हान उद्योजक किंवा म्हान खेळाडू कलावंत इत्यादी कुणीही होऊ शकता. त्यामाठी आवश्यकता आहे दृढ इच्छाशक्तीच आणि कठोर मेहनतीची. बंदराच्या टिकाणी जहाज सुरक्षित असते; पण जहाजाची निर्मिती ही बंदरावर राहण्यासाठी झालेली नाही. जहाजाने समुद्रात प्रवास करणे अपेक्षित आहे त्याचप्रमाणे माणसाचा जन्मही काहीतरी महान कार्यासाठी झाल आहे. फक्त एक साधारण आयुष्य जगण्यासाठी माणसाच जन्म झालेला नाही. हे ओळखता आले की, माणसाची स्वप्ने आपोआपच मोठी होताना आणि महान कार्याला सुचवत होते निघार्थी मित्रांनी ज्यांच्या हृदयात काहीही स्वप्न नाही ते यशास्वी होऊ शकतो का? हा एक साधा प्रश्न आपल्या मनात विचार आणि आजच अभ्यासला लागू.

- यापूर्वीचे सदर पाहिजे असल्यास खाली whatsapp नंबर वर संकेत साधावा. सर्वांनी हे सदर दर सोमवारी पाचवे

लेखक हे विचाथन पुस्तकाचे लेखक र सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत. (www.ganeshdeshmukh.in)

# ध्येयनिश्चिती हीच खरी जीवनाची पहिली पायरी

कोणत्याही मोठ्या यशाचा आरंभ बिंदू म्हणजे तुम्हाला नेमके काय पाहिजे याचा स्पष्ट निर्णय होय. अभ्यास कसा करावा या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यासाठी सर्वप्रथम अभ्यास का करावा या प्रश्नाचे उत्तर शोधणे आवश्यक आहे. दिवसेंदिवस वाढत असलेल्या जीवघेण्या स्पर्धेमध्ये टिकविण्यासाठी व चांगले करिअर घडविण्यासाठी अभ्यासाशिवाय दुसरा मार्ग नाही हे सर्व



प्रा.गणेश देशमुख

विद्यार्थ्यांनी समजून घ्यावे. साधारणतः ६० टक्के विद्यार्थी असे असतात की, त्यांना पुढे जीवनात काय करायचे हेच माहित नसते किंवा ते ठगवत नाहीत. ते फक्त शिक्षण घेत राहतात.

खूप मेहनत करून, चांगला अभ्यास करून एखादी गोष्ट आपल्याला माध्य करावची आहे, असे त्यांना कधीच वाटत नाही. म्हणजेच त्यांचे करिअर विषयी व एकंदरीत जीवनाविषयी ध्येय निश्चित नसते, असे विद्यार्थी परीक्षेत किंवा जीवनात खुप चांगली कामगिरी कधीच करू

शकत नाही. त्यामुळे सर्व विद्यार्थ्यांनी स्वतःसमोर संपूर्ण जीवनासाठी एक मोठे ध्येय ठेवणे अत्यावश्यक आहे. ध्येयाचे साधारणतः दोन प्रकार करता येतील. एक म्हणजे दीर्घकालीन ध्येय व दुसरे म्हणजे लघुकालीन ध्येय. दीर्घकालीन ध्येय हे फक्त विद्यार्थ्यांनाच लागू होत नाही. तर समाजातील सर्व लोकांना लागू होते. ध्येयहीन माणसाचे आयुष्य हे समुद्रात भरकटलेल्या जहाजाप्रमाणे असते. कुठे पोहोचायचे

ओहो हे जर आपल्याला माहित नसेल, तर संपूर्ण जीवनप्रवास व्यर्थ जाऊ शकतो. 'जिंदगी की तलाश में हम मौत के कितने पास आ गये', अशी परिस्थितीही होऊ शकते, दीर्घकालीन ध्येयामध्ये मला शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक इत्यादी दृष्ट्या सक्षम व्हायचे म्हणजेच मला सुख, समाधान, प्रसिद्धी, पैसा, वरिष्ठ पदाची नौकरी मिळवायची अशा प्रकारचे ध्येय सर्व विद्यार्थ्यांचे असले पाहिजे. सोप्या भाषेत सांगायचे झाल्यास,

मला डॉक्टर, इंजिनियर, आयएएस/आयपीएस पदाधिकारी, वकील, उद्योजक, प्राध्यापक इत्यादी व्हायचे असे ध्येय विद्यार्थ्यांचे पाहिजे. दीर्घकालीन ध्येय जोपर्यंत ठरत नाही, तोपर्यंत कुठल्याच प्रकारच्या अभ्यासाला किंवा प्रयत्नांना सुरुवात होत नाही. विद्यार्थ्यांनी दिवसातून चार वेळेस आपल्या ध्येयाला आठवावे म्हणजे तुमचे अभ्यासात लक्ष लागेल. अभ्यासाला बसायची इच्छा न होणे म्हणजे आपल्या जीवनात काहीही ध्येय नाही हे स्पष्ट होते. आता राहिला प्रश्न तो हे दीर्घकालीन ध्येय गाठायचे कसे? दीर्घकालीन ध्येय गाठण्यासाठी काही लघुकालीन ध्येय निश्चित करणे आवश्यक आहे. लघुकालीन ध्येय म्हणजे दुसरे तिसरे काही नसून दीर्घकालीन ध्येयाचे योग्य विभाजन होय. उदा. दरवर्षीच्या परीक्षेत किंवा एखाद्या विशिष्ट प्रवेश परीक्षेमध्ये उत्तम गुण मिळविण्यासाठी दररोज संपूर्ण ताकद लावून अभ्यास करणे व ते गुण मिळवणे हे झाले तुमचे दरवर्षीचे लघुकालीन ध्येय.

ध्येय ठरविण्यासाठी बऱ्याच वेळेस विद्यार्थ्यांचा वयाचा अनुभव कमी असल्यामुळे त्यांना अडचणी येऊ



शकतात. अशा वेळेस ध्येय म्हणजे काय, ध्येयाचे जीवनात काय महत्त्व आहे, हे पालकांनी व शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना समजवून सांगणे आवश्यक आहे. शिक्षण क्षेत्रात उपलब्ध असणारे सर्व अभ्यासक्रम, त्यातील संधी, मर्यादा, स्पर्धा इत्यादी विषयी शिक्षकांनी व पालकांनी विद्यार्थ्यांना सतत मार्गदर्शन करावे म्हणजे विद्यार्थ्यांना त्यांची स्वतःची आवड व समाजातील वस्तुस्थिती याची सांगड घालून स्वतःचे मोठे ध्येय ठरवता येईल.

मोठे ध्येय असेल तरच विद्यार्थी यशस्वी होतात. पालक किंवा शिक्षक रागावतात म्हणून विद्यार्थ्यांनी अभ्यास करू नये. अभ्यास करून मला माझे चांगले जीवन घडवायचे आहे, असा विचार विद्यार्थ्यांनी केला पाहिजे, असे केल्यास अभ्यासाचा कंटाळा न वाटता तो अतिशय आनंददायी वाटेल.

ध्येय निश्चित नसलेले विद्यार्थी शालेय जीवनात केवळ मौजमजा करत राहतात आणि वेळ निघून गेल्यानंतर आयुष्यभर परचाताप करत राहतात. याउलट समजुतदार विद्यार्थ्यांसमोर संपूर्ण जीवनाचा नकाशा तयार असतो व तो त्यानुसार वाटचाल करत राहतात. ध्येय निश्चित असलेला विद्यार्थी जर जीवनात दहा चुका करत असेल, तर ध्येय नसलेला विद्यार्थी दहा हजार चुका करतो. म्हणूनच माझे सर्व विद्यार्थ्यांना आवाहन आहे की, अभ्यास न करता आपण खुप चांगले जीवन जगू शकतो, हा गैरसमज डोक्यातून काढून टाका, अभ्यासाशिवाय पर्याय नाही व आपली अभ्यासातून सुटका नाही हे कायमच मनावर कोरून ठेवा, मोठी स्वप्ने पहा, मोठी स्वप्नेच माणसांचे रक्त ढवळू शकतात. मेहनतीने आणि अभ्यासाने सर्व काही शक्य आहे.

प्रत्येक आठवड्याला फक्त एकाच विषयावर आपण चर्चा करत असतो. त्यामुळे अभ्यास हा पूर्ण विषय समजून घेण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी, पालकांनी, शिक्षकांनी वा सद्गुरूंचे सलग वाचन करावे. सर्व विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी हार्दिक शुभेच्छा.

सकाळ

वीस वर्षांपर्यंतचा काळ आणि आजचा काळ याची तुलना करताना असे लक्षात येते की, सध्या प्रत्येक क्षेत्रातील स्पर्धा झपाट्याने वाढत आहे. शाळा, कॉलेजेस, विविध कोर्सेस हे जरी झपाट्याने वाढत असले तरीही विद्यार्थीसंख्या त्यापेक्षाही वेगाने वाढत आहे. या वाढत्या आणि जिवघेण्या स्पर्धेमध्ये विद्यार्थी फक्त हुशार असून चालत नाही. तर त्याला योग्य मार्गदर्शन भेटणे, त्याने व्यवस्थित कॉलेज किंवा कोचिंग क्लास निवडणे, योग्य माहिती घेऊन योग्य करीयरची निवड करणे, त्यानंतर त्याच्या आवडीच्या क्षेत्रात नोकरी करणे या गोष्टी महत्त्वाच्या झाल्या आहेत. थोडक्यात सांगायचे झाले तर त्याच्या हुशारीपेक्षा, मेहनतीपेक्षा, आई-वडिलांच्या आर्थिक परिस्थितीपेक्षाही विद्यार्थ्यांचे भवितव्य आणि संपूर्ण जीवन त्याच्या निर्णयक्षमतेवर अवलंबून आहे.

विद्यार्थी त्याचा शैक्षणिक प्रवास चालू असताना निर्णय काय घेतो, आणि कोणता सस्ता निवडतो. यावरच सगळा जीवनाचा खेळ आहे. बरेच विद्यार्थी दहावी, बारावीत चांगले मार्क्स घेऊनही त्यांना पाहिजे तसे यश मिळवता आले नाही. कारण त्यांचे बरेच निर्णय चुकलेले असतात. त्यामुळे निर्णयक्षमता हा संपूर्ण जीवनातील आणि करीयरमधील महत्त्वाचा भाग आहे. निर्णयक्षमता वाढवण्यासाठी सखोल ज्ञान असणे गरजेचे आहे. बाजारपेठेत काय उपलब्ध आहे हेच जर माहित नसेल तर त्यातील चांगले काय आणि खराब

काय याचा निर्णय घेता येणार नाही. उपलब्ध गोष्टींची तुलना करून चांगले काय हे ठरवण्यासाठी पहिले उपलब्ध काय-काय आहे, याचे अचूक ज्ञान असणे गरजेचे आहे. विद्यार्थी दशेत असताना विद्यार्थ्यांचे वय कमी असल्याने त्यांना बाजारपेठेचा अभ्यास करणे कठीण जाते, आणि केला तरीही त्यांच्या बुद्धीनुसार चुकूही शकते. म्हणून ही महत्त्वाची जबाबदारी पालकांना पार पाडावी लागते. बरेच पालक असे असतात की, ते विद्यार्थ्यांच्या निर्णयप्रक्रियेत सहभागीच होत नाहीत. काही ग्रामीण भागातील पालक तर त्यांच्या पालक तर त्यांच्या पालकाला थेट सांगून टाकतात की तुला काय करायचे ते तू कर आणि माझ्याकडून जेवढे पैसे पाहिजे तेवढे घेऊन जा. कदाचित शैक्षणिक, अज्ञानामुळेही हा

# पालकांनी जागरूक असणे अत्यावश्यक

प्रकार घडत असतावा. पण आजच्या स्पर्धेच्या युगात पालकांना (मग ते सुशिक्षित असो किंवा अशिक्षित) ही मानसिकता बदलणे अत्यावश्यक आहे. फक्त अशिक्षितच पालक नाही तर चांगले सुशिक्षित पालकही बऱ्याचदा सर्व निर्णय पाल्यावर सोडून देतात. पाल्यावर निर्णय सोडून दिल्याने त्यांचे निर्णय चुकतीलच असे नाही

पण जर आपल्या पाल्याचे दहावीनंतर, बारावीनंतर जेथे जीवनाचा टर्मिन पॉइंट असतो, अशा ठिकाणी जर निर्णय चुकले तर आयुष्यभर पश्चाताप आणि फक्त पश्चातापच करावा लागतो. त्यामुळे पालक सुशिक्षित असो किंवा अशिक्षित.. विद्यार्थ्यांच्या निर्णयप्रक्रियेमध्ये त्यांनी नेहमीच सहभागी व्हावे. दहावीनंतर कोणते कोचिंग क्लासेस, कोणते महाविद्यालय चांगले आहेत तसेच बारावीनंतर कोणते क्षेत्र करीयर करण्यासाठी व्यवस्थित आहे. किंवा अगदी नर्सरीचा प्रवेश देखील घ्यायचा असेल तर उपलब्ध असलेल्या शाळांपैकी कोणती शाळा चांगली आहे. त्या शाळेत कसे शिकवले जाते. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तीमत्त्व विकासासंबंधी अजून कोणते उपक्रम राबविले जातात, त्या शाळेचा मागील तीन ते चार वर्षांचा निकाल काय आहे,

तिथे शिकत असलेल्या विद्यार्थ्यांच्या पालकांचे शाळेबद्दल काय मत आहे. शाळेची फी किती आहे, ती दरवर्षी किती राहणार आहे, ही सर्व माहिती पालकांना स्वतः वैयक्तिक शाळा, महाविद्यालये यांना भेटी देऊन घ्यावी आणि त्यानंतरच निर्णय घ्यावा. दिवसेंदिवस शाळा, कॉलेज, कोचिंग क्लासेस यांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे. त्यातील चांगले कोणते आणि साधारण कोणते हे काहीही एक लगेच लक्षात येत नाही त्यामुळे निर्णय चुकण्याचीच जास्त शक्यता असते. पालक जर या प्रक्रियेमध्ये सहभागी नाही झाले तर विद्यार्थी त्यांच्या मित्र मैत्रिणी, सिनियर मित्र यांच्या सांगण्यावरून दहावी आणि बारावीनंतरचे निर्णय घेत राहतात आणि त्यातील बरेच निर्णय चुकत राहतात. आजच्या स्पर्धेच्या युगात बुद्धिमत्तेपेक्षाही निर्णय क्षमता आणि व्यवहारज्ञान महत्त्वाचे ठरत आहे. पालकांनी वैयक्तिक भेटी शाळा, कॉलेजेसला तर घाब्याच पण त्यांच्या ओळखीतील शिक्षण क्षेत्रामध्ये चांगली कामगिरी असणारे शिक्षक किंवा डॉक्टर, इंजिनियर, शासकीय अधिकारी यांच्याही कायम संपर्कात राहवे व त्यांचेही मार्गदर्शन घ्यावे. तसेच तुमच्या शहरात जर काही अभ्यासविषयक किंवा करियरविषयक सेमिनार होत असतील तर त्यालाही आवर्जून सुट्टी काढून उपस्थित राहवे. याव्यतिरिक्त बाजारपेठेत उपलब्ध असलेली करिअरविषयक अभ्यासविषयक पुस्तकेही पालकांनी आवर्जून विकत घ्यावी. त्यातूनही आपली निर्णयक्षमता वाढण्यास मदत होते.

लेखक हे विचारमन पुस्तकाचे लेखक व सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्तू आहेत.  
(www.ganesh.deshmukh.in)

चांगल्या अभ्यासासोबतच अचूक

# करीयरची निवड आवश्यक!

विद्यार्थ्यांनी खूप अभ्यास करून चांगले मार्क्स घेतले; पण करीयर कोणत्या क्षेत्रात करायचे हा निर्णय जर त्याचा चुकला, तर आयुष्यभर खूप त्रास होतो. निर्णय चुकले तर पश्चातापच करत राहावा लागतो. दहावीनंतर काय? बारावी नंतर काय? पदवी पूर्ण झाल्यावर काय? भविष्यात नोकरी की, व्यवसाय? या महत्त्वाच्या प्रश्नांची उत्तरे शोधून वाटचाल करावी लागते. नाहीतर बुद्धीमत्ता चांगली असूनही फक्त निर्णय चुकल्याने हुशार विद्यार्थी चांगल्या ठिकाणी पोहचले नाहीत. स्पर्धेच्या युगात निर्णयक्षमता हा करीयरमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावणारा घटक आहे. दहावीनंतर सायन्स, आर्ट, कॉमर्स, पॉलिटेक्निक इत्यादी मार्ग खुले असतात. बारावी सायन्सनंतर इंजिनियरिंग, मेडिकल, फॉर्मसी इत्यादी पर्याय विद्यार्थ्यांसमोर उपलब्ध असतात. आर्ट आणि कॉमर्समधून बारावी झाल्यावर जास्तीत जास्त विद्यार्थी पदवी घेऊन स्पर्धा परीक्षेची तयारी करतात.



संकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

पॉ

लिटेक्निक

झालेले विद्यार्थी इंजिनियरिंगच्या थेट द्वितीय वर्षाला प्रवेश घेतात. किंवा काही विद्यार्थी नोकरीचा/व्यवसायाचा

पर्याय निवडतात. या व्यतिरिक्त ही सायन्स, आर्ट,

कॉमर्स मधून बारावी झाल्यावर बरेच डिप्लोमा कोर्सेस आणि डिग्री कोर्सेस उपलब्ध आहेत. त्या सर्व कोर्सेसची नावे देणे शक्य नाही. तुम्ही क्षेत्र कोणते निवडता

त्यापेक्षाही तुम्ही काय कामगिरी करता यावर भवितव्य अवलंबून आहे. प्रत्येक क्षेत्रात स्पर्धा तयार झालेली आहे. या स्पर्धेतून चांगला अभ्यास करून वेळेचे नियोजन करून, कठोर परिश्रमाने करीयर घडवायचे असते. एका कोर्सची तुलना दुसऱ्या कोर्सेसोबत करणे कठीणच असते. विद्यार्थ्यांनी आपली आवड-निवड, आर्थिक परिस्थिती, १० वर्षांनंतर त्या क्षेत्रात निर्माण होणाऱ्या संधी इत्यादी बाबींचा अंदाज घेऊन करीयरचे क्षेत्र निवडावे. आर्टपेक्षा या दोन्ही क्षेत्रामध्ये जास्त संधी उपलब्ध आहेत. १२ वी सायन्सनंतर इंजिनियरिंग चांगले की, मेडिकल चांगले हा प्रश्न विद्यार्थ्यांच्या आणि पालकांच्या मनात गोंधळ घालत असतो. या प्रश्नाचे उत्तर देणे कठीण आहे. मागील १० वर्षांत संपूर्ण भारतात इंजिनियरिंग

कॉलेजेस वाढल्यामुळे लोकांचा इंजिनियरिंग या कोर्सकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला आहे. या कोर्समध्ये आता पहिलेसारखे काही राहिले नाही. असे सर्वांचे मत बनत आहे. पण वस्तुस्थिती तशी नाही. आजही चांगले हुशार विद्यार्थी इंजिनियरिंगला

इंजिनियरिंगला प्रवेश घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांशी करावी. तुलना करताना घरची आर्थिक परिस्थितीसारख्या एखादा महत्त्वाचा घटक स्थिर (constant) ठेवावा, आणि मगच तुलना करावी. विद्यार्थी मित्रांनो, इथे इंजिनियरिंग चांगले की मेडिकल चांगले हा विषय नाही आहे. आपण करीयरची निवड करताना दोन कोर्सेसची तुलना करताना व्यवस्थित करत आहोत की नाही ते तपासून घ्यावे.

इंजिनियरिंग आणि मेडिकल क्षेत्रात पुन्हा प्रामुख्याने ७ ते ८ शाखा आहेत. त्यातील प्रत्येक शाखेच्या संधी व मर्यादा या पुन्हा वेगवेगळ्या आहेत. त्यामुळे विद्यार्थी यातील कोणती शाखा कोणत्या महाविद्यालयात प्रवेश घेऊन किती गांभिर्याने आणि आवडाने पूर्ण करतो, हाही एक खूप मोठा प्रश्न आहे. सगळ्यात शेवटी एकच महत्त्वाचे आहे क्षेत्र कोणतेही असो त्या क्षेत्रात तुम्ही काय कामगिरी करता ते महत्त्वाचे आहे.

क्षेत्र खूप चांगला निवडल पण त्या कामगिरी करण्याची इच्छाच नसेल तर कामगिरी होणारच नाही. कोर्स, कॉलेज यासारख्या अतिशय महत्त्वाच्या गोष्टी निवडताना पालकांनीही या प्रक्रियेतमध्ये सामील व्हावे. काही लोक मेडिकल केल्यावर इंजिनियरिंग करायला पाहिजे होते असे म्हणतात. क्षेत्र निवडताना विद्यार्थ्यांचा कल त्याच्या पालकांनी तपासून घ्यावा. विद्यार्थ्यांची आवड निवड ही दर ४ ते ५ वर्षांनी बदलत राहते. फक्त चांगला अभ्यासच करून चालणार नाही, तर त्यासोबत चांगला निर्णय घेणे हेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे.

प्रवे घेऊन अतिशय चांगले करीयर करत आहेत. कॉलेजची संख्या वाढल्यामुळे कमी मार्क्स असतानाही इंजिनियरिंगला प्रवेश घेतो, म्हणजे तो कोर्स खराब झाला असे होत नाही. समाजातील लोक एम.बी.बी.एस. ला जाणारा विद्यार्थी आणि ५० टक्के मार्क्स घेऊन इंजिनियरिंगला जाणारा विद्यार्थी याची तुलना करतात, म्हणून त्यांना इंजिनियरिंगचा कचरा झाल्यासारखा वाटतो. माझ्या मते तुलना करताना एम.बी.बी.एस. ला जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांची तुलना त्यांच्या बौद्धिक कुवतीचा/पातळीचा

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते व लेखक आहे.)  
मो ९१३०८२२२३२

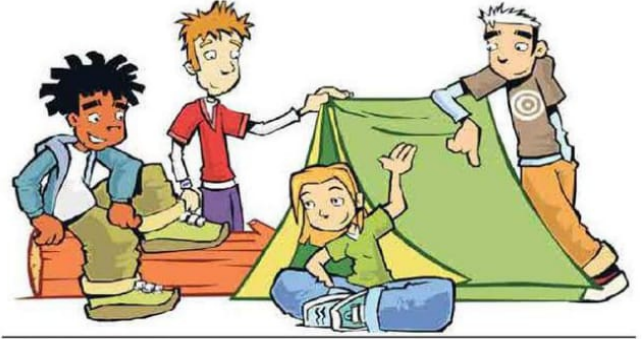
जीवनाचा खरा आनंद घ्यायचा असेल, तर मित्र परिवार मोठा आणि चांगला असणे अत्यावश्यक आहे. पण, शालेय-महाविद्यालयीन जीवनात मित्र मैत्रीणी, त्यांच्या सवयी या सर्व गोष्टींचा मोठा परिणाम आपल्या अभ्यासावर आणि पर्यायाने संपूर्ण करिअरवर होत असतो, हे नाकारता येणार नाही. त्यामुळेच अभ्यास न करणाऱ्या व दिवसभर टाईमपास करणाऱ्या मित्रांपासून कायम दूर राहा. हेच मित्र तुमच्या यशातील खरे अडथळे आहेत.

## अभ्यास न करणाऱ्या मित्रांपासून दूर राहणे अत्यावश्यक

खाऊ शकतात किंवा अभ्यासात ज्यांच्यामुळे व्यत्यय निर्माण होऊ शकतो अशा मित्रांसोबत राहूच नये. कारण बरेचदा असे होते की आपली अभ्यास करायची खूप इच्छा असते पण एखादा मित्र येतो आणि म्हणतो, 'चल आपण क्रिकेट खेळूया' किंवा 'चल आपण सिनेमा बघायला जाऊया.'

मग, अशा वेळेस आपलीही इच्छा या गोष्टी करण्याची होऊ शकते आणि आपण लगेच होकार देऊन घराबाहेर पडतो. हा प्रकार महिन्यातून एकदा झाला तर काही होणार नाही. पण वेळीच रोखला नाही तर हा प्रकार

दर चार दिवसाने घडत राहतो आणि आपलेही लक्ष अभ्यासापेक्षा बाहेरच्या गोष्टींमध्ये जास्त रमायला लागते. या प्रकारामुळे हुशार विद्यार्थी, करिअरमध्ये गंभीर असणारे विद्यार्थी, ज्यांची आर्थिक परिस्थिती साधारण आहे, अशा विद्यार्थ्यांचे खूप मोठ्या प्रमाणावर शैक्षणिक नुकसान होते. प्रत्येक तासाचे आणि प्रत्येक मिनिटाचे जीवनात किती महत्त्व आहे यावर आपण सविस्तर चर्चा केलेली आहे. या सर्वांवर एक उपाय म्हणजे प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी निवडक पाच ते सहा चांगले मित्र करावेत. २५ ते ३० मित्रांशी संबंध ठेवून त्यांच्या सोबत मैत्री निभावत बसू नये. विद्यार्थी दशेत मित्र कमी असावेत. शिक्षण झाल्यानंतर नोकरी लागल्यावर आणि जीवनाची घडी बसल्यावर मित्रांची संख्या प्रचंड वाढवावी. शालेय जीवनात अभ्यासाचा आणि टाईमपास करण्याचा टाईमटेबल ठरवावा. सलग दिवसभर अभ्यास केला असेल, तर सार्यकाळी सर्व मित्रांनी अर्धा तास वगैरे मनमोकळ्या गप्पा माराव्यात. अभ्यास आणि करिअर



या दोन गोष्टींबद्दल विद्यार्थ्यांनी कायम स्वार्थी असावे. त्यानंतर आयुष्यभर विद्यार्थी असावे. विद्यार्थ्यांनी स्वार्थी असावे म्हणजे स्वतःच्या नोट्स वगैरे दुसऱ्याला देऊ नये असे अपेक्षित नाही. स्वार्थी म्हणजे आपल्याजवळ उपलब्ध असलेला वेळ विनाकारण दुसऱ्यासाठी वाया घालू नये. बरेचदा आपण अभ्यासाला बसल्यावर आपली इच्छा ही अभ्यास करण्याची असते पण फक्त आपले तीन ते चार मित्र म्हणतात की आपण सिनेमा पाहायला जाऊ म्हणून आपण जातो हे अक्षरशः चुकीचे आणि मूर्खपणाचे लक्षण आहे. आजच्या जीवघेण्या स्पर्धेमध्ये मित्रांनी एकत्र आल्यावर अभ्यासाविषयी, नोट्सविषयी इत्यादी प्रकारची शैक्षणिक चर्चा करणे अपेक्षित आहे. विंगार शैक्षणिक चर्चा करून विद्यार्थ्यांच्या हातात काहीच लागत नाही. बरेचदा या विंगारशैक्षणिक चर्चा विद्यार्थ्यांचा अभ्यासाला बसल्यावरही बराच वेळ खातात. पुस्तक समोर असते पण विद्यार्थ्यांच्या मनात दुसरेच विचार चालू असतात. ज्या गोष्टींचा आपल्या जीवनाशी आणि अभ्यासाशी काहीही एक संबंध नाही त्यावर कोणत्याच विद्यार्थ्यांनी चर्चा करत बसू नये. यामुळे स्वतः जवळील अमूल्य वेळ वाया जातो.

विद्यार्थ्यांनी फक्त अभ्यासच करत राहावा आणि दुसरे काहीच करू नये असे मला म्हणायचे नाही. पण खेळणे, सिनेमा पाहणे, गाणे ऐकणे या सर्व गोष्टींसाठी वेळेची विशिष्ट मर्यादा असावी आणि त्याचाही महिनाभराचा एक टाईमटेबल असावा.

हुशार विद्यार्थी सलग अभ्यास करून थकले की मेंदूला आराम भेटावा म्हणून तणाव कमी करण्यासाठीच 'ब्रेक'मध्ये या सर्व गोष्टी करतात म्हणजे 'ब्रेक'नंतर पुन्हा जोमाने अभ्यास करता येतो. म्हणूनच शालेय जीवनात योग्य मित्रांची निवड करा आणि स्वतःची शैक्षणिक कामगिरी वाढवा. हातातून निघून गेलेली वेळ परत आणता येते नाही आणि बरेचदा अतिशय हुशार विद्यार्थीही फक्त संगत चुकीची असल्यामुळे जीवनात अपयशी होतांना दिसत आहे. काही दोन ते तीन टक्के हुशार विद्यार्थी सर्व प्रकारच्या विद्यार्थ्यांमध्ये मिसळूनसुद्धा जीवनात यशस्वी होऊ शकतात पण हे प्रमाण फारच कमी आहे. पालकांनीही आपल्या पाल्याच्या मित्र-मैत्रीणींसंबंधी अतिशय जागरूक असणे आवश्यक आहे. सर्व शिक्षक, विद्यार्थी, पालक यांनी हे सदर दर सोमवारी वाचावे.

स्वच्छ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

बालवाडीपासून ते शिक्षणाच्या शेवटच्या दिवसापर्यंत आणि त्याही पुढे आयुष्यभर मित्र हा प्रत्येक माणसाच्या जीवनातील अविभाज्य घटक आहे. शिक्षण सुरू असताना शाळेत-महाविद्यालयात आपण आपले मित्र व्यवस्थित निवडणे हे विद्यार्थ्यांचे प्रथम कर्तव्य आहे. मुळात चांगले विद्यार्थी एकत्र येत असतात आणि वाईट विद्यार्थीही एकत्र येत असतात. जोपर्यंत दोन व्यक्तींचे विचार जुळत नाही त्यांची मैत्रीच होत नाही. वाईट विद्यार्थी हा शब्द शिक्षणाच्या मर्यादा न पाळणाऱ्या विद्यार्थ्यांसंदर्भात आपण वापरत आहोत. वाईट विद्यार्थी कदाचित मनाने खूप चांगलेही असतील; पण शाळेत गैरहजर राहणे, घटकचाचण्या न देणे, गृहपाठ न करणे, भांडण करणे, व्यसन करणे, अभ्यास न करता टाईमपास करणे गोष्टींमुळे त्यांना समाज हा वाईट विद्यार्थी म्हणून ओळखत असतो. सर्व शाळेच्या सर्व विद्यार्थ्यांनी वेळेचे महत्त्व समजून घेऊन जे मित्र आपला अभ्यासाचा वेळ

सकाळ

अकोला, सोमवार  
५ फेब्रुवारी २०१८

४

# कलास रूम

आज भरपूर विद्यार्थी असे आहेत ते अतिशय हुशार आहेत; पण वेळेचा संपूर्ण उपयोग न केल्यामुळे पाहिजे त्या अपेक्षित परीक्षेमध्ये उत्तीर्ण होऊ शकले नाहीत. याउलट काही विद्यार्थी ज्यांची बुद्धिमत्ता अतिशय साधारण आहे ते आपल्या मेहनतीच्या, वेळेच्या नियोजनाच्या आधारे जीवनात यशस्वी झालेले आहेत. एखाद्या परीक्षेमध्ये एक ते पाच मार्कांनी यशाने हुलकावणी दिलेले बरेच विद्यार्थी पाहायला मिळतात व ते सर्वच पश्चाताप करताना दिसतात.



सकाळ अभ्यासमंत्र  
प्रा. गणेश देशमुख

## अभ्यासातील प्रत्येक मिनिट अतिशय महत्त्वाचा

एक ते पाच मार्क्स कमी वेगान्या विद्यार्थ्यांची बुद्धिमत्ता काही खूप कमी नसते. वास्तविक या विद्यार्थ्यांनी थोडा वेळ जास्त अभ्यास केला असता, तर ते सुद्धा गुणवत्ता यादीमध्ये येऊ शकले असते. पण, ही गोष्ट त्यांना वेळ निघून गेल्यावर समजते. या विद्यार्थ्यांनी संपूर्ण वेळ आणि संपूर्ण ताकद जर अभ्यासात लावली असेल तर ते त्या अपयशाला नशिवावर ढकलू शकता. पण, जर त्यांची लायकी असतानाही त्यांनी जर परीक्षेच्या अगोदर काही दिवस फक्त टाईमपास केला असेल आणि प्रत्येक तासाचे नियोजन जर केले नसेल तर ती १०० टक्के त्यांचीच चुक आहे.

अशा परिस्थितीत नशिवाला दोष देऊन चालणार नाही आणि हुशार विद्यार्थी मग पश्चाताप करतात. पश्चातापाची वेळच आपल्यावर येऊ नये, यासाठी अभ्यासातील प्रत्येक मिनिट महत्त्वाचा आहे. संपूर्ण ताकद व संपूर्ण वेळ प्रामाणिकपणे अभ्यासात लावल्यानंतर जे काही गुण मिळतात त्याला म्हणतात नशीब. ज्या विद्यार्थ्यांना एक ते पाच मार्क कमी मिळाले असतील त्यांनी जर दररोज अर्धा तास शिल्लक अभ्यास केला असता, तर कदाचित त्यांना सहज



यश मिळाले असते. पण, त्यांनी रोज अर्धा तास अभ्यासाचा कंटाळा केला म्हणून ते अपयशी झालेत. अपयशी झाल्यामुळे कदाचित ते विद्यार्थी पुढील वर्षी पुन्हा परीक्षा देण्याचा प्रयत्न करतात. म्हणजे त्यामुळे त्यांचा वेळ, ताकद पुन्हा दुप्पट वाया जाते व दरवर्षी स्पष्टतः लांबो नवीन विद्यार्थी समाविष्ट होतात म्हणून विद्यार्थ्यांनिकायम मोठे ध्येय ठेवून सलग अभ्यास करत राहावा म्हणजे पश्चातापाची वेळच येत नाही. एक किंवा दोन मार्कांनी कधी विद्यार्थी प्रथम श्रेणी अधिकारी होण्याऐवजी द्वितीय श्रेणी अधिकारी होतात किंवा मग एखाद्या मार्कामुळे एमबीबीएसच्या ऐवजी बाॅडीएस्सला लागतात किंवा अभियांत्रिकीची

एखादी चांगली शाखा किंवा एखादे चांगले महाविद्यालय विद्यार्थ्यांच्या हातून निसटते. द्वितीय श्रेणी अधिकारी लागल्यानंतर प्रथम श्रेणीमध्ये जाण्यासाठी १० ते १२ वर्षांचा कालावधी सुद्धा लागू शकतो. म्हणजे थोडक्यात एका मार्काची किंमत ही १० ते १२ वर्षे होय. तसेच वैद्यकीय किंवा अभियांत्रिकी किंवा अजून, इतर अभ्यासक्रमाच्या प्रवेश परीक्षेमध्ये जर एक मार्क कमी मिळाला, तर तुमची शाखा बदलू शकते व पर्यायाने तुमचे संपूर्ण आयुष्य बदलू शकते. कदाचित तुमची शाखा बदलल्यामुळे तुम्हाला तुमच्या नावडत्या शाखेत आयुष्यभर (३० ते ४० वर्षे) काम करावे लागू शकते. तेव्हा विद्यार्थ्यांना एका मार्काचे महत्त्व समजते. सांगायचे तात्पर्य हे आहे की, परीक्षेच्या दिवसात किंवा काही दिवस अगोदरपासून विद्यार्थ्यांनी काही मिनिटे जर अभ्यासाचा कंटाळा केला तर त्याला पुढचे ३० वर्षे त्याचा त्रास सहन करावा लागू शकतो. म्हणून अभ्यासातील आपला प्रत्येक मिनिट म्हणजे जणू काही पुढील ३० वर्षांचा कालावधी आहे. हे विद्यार्थ्यांनी समजून घ्यावे. बऱ्याच विद्यार्थ्यांना

वाटते की, आपण बाकी विद्यार्थ्यांपेक्षा हुशार आहोत.

पण मार्क्स त्यांना जास्त पडत आहेत, याचे मुख्य कारण असे की, कोणत्याही परीक्षेचा निकाल हा बुद्धिमत्तेपेक्षा मेहनतीवरच जास्त अवलंबून असतो. ज्यांनी जास्त मेहनत घेतली तेच विद्यार्थी जीवनात पुढे जातात दिसतात. वेळेचे नियोजन व्यवस्थित असले की, परीक्षेच्या दिवसात ताण-तणाव येत नाही. प्रत्येक मिनिटाचा हिशोब स्वतःजवळ असल्याने अभ्यासातील आत्मविश्वास वाढत जातो. सुरुवातीला जास्त अभ्यास करणे हे विद्यार्थ्यांना कंटाळवाणे वाटते. पण, काही दिवसांनी सवय झाल्यावर दिवसातून १३ ते १४ तास अभ्यास करणे ही जणू दिनचर्याच होऊन जाते आणि अभ्यासातील रुची वाढत जाते. वेळेचे महत्त्व हा विषय खूप मोठा असल्यामुळे याचा उर्वरित भाग सर्व विद्यार्थी, पालक, शिक्षक यांनी पुढील सोमवारी वाचावा.

(लेखक हे सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ते आहेत.  
मो. नं. ९७३०८२२३२९)





आपली थोडीशी मदत एखाद्याचे आयुष्य घडवू शकते  
आपली मदत योग्य ठिकाणी पोहचवण्याची जबाबदारी आमची  
खालील अकाउंट मध्ये सढळ हाताने मदत करावी ही विनंती

Name : Sanjeevani Sevabhavi Trust Buldhana  
Bank Name : Canara Bank, Buldana Branch  
Ac.No. : 525 410 100 2217  
IFSC Code : CNRB0005254  
MICR Code : 443015002



संजीवनी सेवाभावी ट्रस्ट,  
बुलडाणा  
(र.नं.ई/८०७/बुलडाणा)

ऑफीस : गणेश नगर मलकापूर रोड बुलडाणा. फोन नं. ९७३०८२२२३२, ९८५०३४१३४२

खरा तो एकचो धर्म ।  
जगाला प्रेम अपवि ॥