

ग्रंथमालिका 'बालसंस्कार' : खंड ५

अभ्यास कसा करावा ?

(अपयशावर मात करण्याच्या उपायांसह)

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

पू. संदीप गजानन आळशी

साहाय्यक

श्री. राजेंद्र महादेव पावसकर

(भूतपूर्व शिक्षक, माध्यमिक विद्यामंदिर, सांताक्रूझ (पू.), मुंबई.)



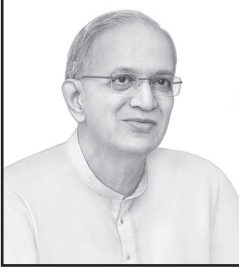
सनातन संस्था

卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४३, इंग्रजी २०१, कन्नड १९७, हिंदी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिळ ४३, बंगाली २९, मल्ल्याळम् २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २
जानेवारी २०२४ पर्यंत ३६४ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९५ लाख ७५ सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले
यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसाराथ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून १०.१.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०४९ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.
३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन !

रथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।

कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥

सनातन धर्म माझे नैत्य रूप ।

त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ॥ - जयंत आठवले

१५.५.१९९९

पू. संदीप गजानन आळशी यांचा परिचय



सनातनच्या ग्रंथांच्या निर्मितीची सेवा करण्यासह राष्ट्रजागृती आणि धर्मप्रसार करणारे प्रसारसाहित्य (उदा. सनातन पंचांग, धर्मशिक्षण फलक इत्यादी) यांसाठी लेखन करतात. साधना, राष्ट्र अन् धर्म यांसंबंधी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'मधून प्रबोधनपर लेखनही करतात.

प्रस्तुत ग्रंथाची अनुक्रमणिका

(प्रकरणांतील वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

प्रकरण १ : विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन !	९
१. विद्यार्थ्यांनो, अभ्यास कशासाठी करावा ?	९
२. अभ्यास चांगला होण्यासाठी आत्मविश्वास वाढवावा !	११
३. अभ्यास कसा करावा ?	११
३ अ. शाळेच्या पहिल्या दिवसापासूनच अभ्यास करावा	११
३ आ. प्रत्येक विषयाचा अभ्यास मनापासून करावा	११
४. परीक्षेला सहजपणे कसे सामोरे जावे ?	२०
४ अ. मनातील परीक्षेची भीती किंवा चिंता कशी घालवावी ?	२०
५. विद्यार्थ्यांनो, पापकारक अशा वाईट सवयी टाळा !	३१
५ अ. 'कॉपी' करू नका !	३१
६. परीक्षेतील अपयशाच्या कारणांवर उपाय योजावेत !	३२
६ आ २. एकाग्रता वाढवण्यासाठी करावयाचे उपाय	३५

- ६ इ २. स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठीचे उपाय ४४
७. परीक्षेतील अपयशामुळे आत्महत्येचा विचार करणे, हा वेडेपणा ! ४६
८. मुलांनो, अभ्यासाच्या जोडीला प्रतिदिन साधनाही करा ! ५०
- प्रकरण २ : पालकांशी हितगुज ! ५३
१. पालकांनो, मुलांना अभ्यासाची सवय / गोडी लागण्यामध्ये तुमचाही वाटा मोलाचा ! ५३
२. पालकांनी मुलांवर अपेक्षांचे ओझे लादू नये ! ५८
३. पालकांनो, मुलांना परीक्षार्थी नको, तर आदर्श विद्यार्थी घडवा ! ५९
४. पालकांनो, 'संमोहन-उपाया'चे महत्त्व समजून घ्या ! ५९
- ४ ए. संमोहनशास्त्राच्या उपयोगामुळे परीक्षेची भीती दूर होणे ६३
५. मुलांच्या न सुटणाऱ्या समस्या सोडवण्यासाठी त्यांना संमोहन-उपचारतज्ञ किंवा मानसोपचारतज्ञ यांच्याकडे न्यावे ! ६४
६. पालकांनो, 'साधना' हेच सर्व समस्यांवरिल उत्तर ! ६५
- ६ अ. मुलांना लहानपणापासून साधनेची गोडी का लावावी ? ६५
- ६ आ. पालकांनो, शिक्षणामध्ये 'साधना' हा विषय समाविष्ट करण्यासाठी शासनाकडे आग्रह धरा ! ६६
- ६ इ. मुलांना साधनेला प्रवृत्त करण्यासाठी 'सनातन संस्था' करत असलेले प्रयत्न ६७
- ॥ प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या ! ६८
- ॥ संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ७६



मला अभ्यासाचा कंटाळा येतो; पण आई सारखी मागे लागते; म्हणून मी अभ्यास करतो... सहावीतील विनयची ही प्रतिक्रिया ! आजकाल बहुतेक मुले आईच्या आग्रहामुळे, बाबांच्या भीतीपोटी अन् एकमेकांमध्ये असलेल्या चढाओढीमुळे

काहीशा तणावाखालीच अभ्यास करतांना दिसतात. अभ्यास मनापासून होतच नाही. त्यामुळे परीक्षेत अपेक्षित यश मिळाले नाही की, दुःख होते. त्यामुळे पुन्हा अभ्यासात उत्साह नाही अन् त्यामुळे पुन्हा अपयश, अशा दुष्टचक्रात मुले अडकतात. या दुष्टचक्रातून बाहेर पडण्याचा उत्तम उपाय हा ग्रंथ सांगतो.

मुलांनो, अभ्यास करण्यामागील योग्य दृष्टीकोन समजून घेतला, तर अभ्यास कंटाळवाणा न वाटता आनंददायी वाटेल. अभ्यास करण्याच्या विशिष्ट पद्धती आहेत. त्याप्रमाणे अभ्यास केल्यास अभ्यास चांगला होतो. नियमित प्रार्थना अन् नामजप करणे, मनाला स्वयंसूचना देणे यांसारख्या कृतींमुळे एकाग्रता कशी साधते, याचे मार्गदर्शन या ग्रंथात केले आहे. अभ्यासाचा ताण किंवा परीक्षेतील अपयश यांमुळे काही विद्यार्थ्यांच्या मनात आत्महत्येचा विचारही डोकावतो. परीक्षेची भीती कशी घालवावी, उत्तरपत्रिका आत्मविश्वासाने कशी लिहावी अन् आत्महत्येचा विचार दूर कसा सारावा, हेही ग्रंथात दिले आहे.

कोवळ्या वयातील मुलाच्या मनाची पालकांनी कर्तव्यदक्षतेने मशागत करून सुसंस्कारांचे खत घातले, तर वाढणारे मूलरूपी रोपटे आदर्श बनते. मुलांच्या उज्वल भवितव्यासाठी पालकांनीही वाचावा असाच हा ग्रंथ आहे.

ग्रंथात सांगितल्याप्रमाणे कृती करून विद्यार्थी केवळ शालेय परीक्षेतच नव्हे, तर जीवनाच्या परीक्षेतही यशस्वी होवोत, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! – संकलक