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

आणि पू. संदीप गजानन आळशी

साहाय्यक

श्री. राजेंद्र महादेव पावसकर

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

सनातन संस्था

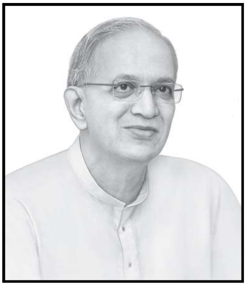
卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४५, इंग्रजी २०१, कन्नड १९९, हिंदी १९७, गुजराती ७०, तेलुगु ५४, तमिळ ४४, बंगाली ३०, मल्ल्याळम् २५, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २

फेब्रुवारी २०२५ पर्यंत ३६६ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९९ लाख १० सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांच्या आध्यात्मिक संशोधनकार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. ‘ईश्वरप्राप्तीसाठी कला’ याविषयी मार्गदर्शन आणि संगीत, नृत्य इत्यादी कलांचे सात्त्विक सादरीकरण करण्याविषयी संशोधन

२. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन

३. शारीरिक आणि मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन

४. १२.३.२०२५ पर्यंत २ बालक-संतांची, तसेच ६० टक्क्यांहून अधिक आध्यात्मिक पातळी असलेल्या २१५ अन् अन्य ९५१ दैवी बालकांची ओळख समाजाला करून दिली आहे. दैवी बालकांविषयी संशोधनही चालू आहे.

५. स्वतःचा (सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचा) देह, स्वतःच्या वापरातील वस्तू यांच्यातील दैवी पालटांविषयी संशोधन अन् स्वतःच्या महामृत्यूयोगाचा संशोधनात्मक अभ्यास

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – **www.Sanatan.org**)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी !

सद्गुरु (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ या सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी आहेत. जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना ‘श्रीसत्‌शक्ति’ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना ‘श्रीचित्‌शक्ति’ या उपाधीने संबोधले जात आहे.

F (DrUtt + SStAG-Nav + SStBS-Nav)

पू. संदीप गजानन आळशी यांचा परिचय

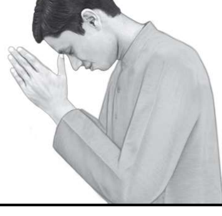
सनातनच्या ग्रंथांच्या निर्मितीची सेवा करण्यासह राष्ट्रजागृती आणि धर्मप्रसार करणारे प्रसारसाहित्य (उदा. सनातन पंचांग, धर्मशिक्षण फलक इत्यादी) यांसाठी लेखन करतात. साधना, राष्ट्र अन् धर्म यांसंबंधी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'मधून प्रबोधनपर लेखनही करतात.

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

ग्रंथ वाचण्यास आरंभ करण्यापूर्वी पुढील प्रार्थना करा !

हे कुलदेवते (स्वतःच्या कुलदेवतेचे नाव घ्यावे), उपास्यदेवते (स्वतःच्या उपास्यदेवतेचे नाव घ्यावे) आणि गुरुदेवा (गुरु असल्यास), आपल्या कृपेने या ग्रंथातील विषय मला नीट समजू दे अन् त्यानुसार मला योग्य आचरणही करता येऊ दे.



अनुक्रमणिका

प्रकरण १ : विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन ! ९

१. विद्यार्थ्यांनो, अभ्यास कशासाठी करावा ? ९

२. अभ्यास चांगला होण्यासाठी आत्मविश्‍वास वाढवावा ! ११

३. अभ्यास कसा करावा ? ११

४. परीक्षेला सहजपणे कसे सामोरे जावे ? २०

५. विद्यार्थ्यांनो, पापकारक अशा वाईट सवयी टाळा ! ३१

६. परीक्षेतील अपयशाच्या कारणांवर उपाय योजावेत ! ३२

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

५. मुलांच्या न सुटणार्‍या समस्या सोडवण्यासाठी त्यांना संमोहन-उपचारतज्ञ किंवा मानसोपचारतज्ञ यांच्याकडे न्यावे ! ६४

६. पालकांनो, 'साधना' हेच सर्व समस्यांवरील उत्तर ! ६५

卐 **प्रस्तुत ग्रंथाचे अध्यात्मशास्त्रीय परिभाषेतील सार !** ६८

卐 **संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती** ७६

हा ग्रंथ 'इ-बुक' स्वरूपात उपलब्ध ! : Sanatanshop.com/ebooks

पालकांनो, ‘संस्कार’ ग्रंथमालिकारूपी भेट स्वीकारा ।
मुलाविषयीच्या तुमच्या सर्व चिंतांना दूर सारा ॥

कुंभार ‘मातीच्या गोळ्या’ला जसा आकार देतो, तशा आकाराचे मडके बनते. आकार चांगला दिला, तरच मडके चांगले बनते. एकदा का मडके बनले की, नंतर त्याचा आकार पालटता येत नाही. माता-पित्यांनो, तुमच्या ‘पोटच्या गोळ्या’च्या संदर्भातही हे अगदी असेच घडते. मुलावर मोठेपणी चांगले संस्कार करणे कठीण असते; परंतु कोवळ्या वयात त्याचे मन संस्कारक्षम असल्याने त्याच्यावर चांगले संस्कार करणे सोपे जाते.

स्वतःची नोकरी-व्यवसाय, दिवसभराची धावपळ आदींमधून वेळ काढून आणि दूरचित्रवाणी, क्रिकेट यांसारख्या आकर्षणांपासून मुलाला दूर ठेवून त्याच्यावर चांगले संस्कार कसे करायचे, असा प्रश्न पालकांना पडतो. या प्रश्नाचे उत्तर म्हणजे सनातनची मुलांसाठीची ‘संस्कार’ ग्रंथमालिका ! पालकांनो, ही ग्रंथमालिका म्हणजे, तुमच्या मुलाचे भावी जीवन सुसंस्कारित, आदर्श आणि आनंदी बनवणारा बहुमोल ठेवा आहे.

पालक हेच मुलाचे खरे मार्गदर्शक बनू शकतात. मुलाच्या मनाची मशागत करून त्याच्यात सुसंस्कारांचे बीज पेरण्याचे कार्य निसर्गानेच पालकांवर सोपवले आहे. ‘संस्कार’ मालिकेतील प्रत्येक ग्रंथातील एकेक सूत्र (मुद्दा) म्हणजे सुसंस्कारांचे बीज आहे. यासाठी पालकांनो, ही ग्रंथमालिका मुलाला वाचावयास द्या. ग्रंथांतील सूत्रांवर मुलाशी चर्चा करा. अधूनमधून त्याला एकेका ग्रंथाचे पुन्हा वाचन करायला सांगा. ग्रंथात सांगितलेल्या कृती त्याच्याकडून प्रत्यक्ष करवून घ्या. मुले अनुकरणप्रिय असतात; म्हणून तुमचेही आचार-विचार नेहमी आदर्शच ठेवा, ही कळकळीची विनंती ! – **संकलक**

मनोगत

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 उज्ज्वल 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**