

अभ्यास कसा करावा ?

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे.) ' * ' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| ५ मनोगत | ५ |
| ५ संकलकांचा परिचय | ६ |
| ५ प्रकरण १ : विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन ! | ७ |
| ५ सूक्ष्म-जगतातील 'एक विद्वान' यांनी केलेले भाष्य | ४९ |
| ५ प्रकरण २ : पालकांशी हितगुज ! | ५५ |

प्रकरण १ : विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन !

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| १. विद्यार्थ्यांनो, अभ्यास कशासाठी करावा ? | ९ |
| १ अ. ज्ञान मिळवण्यात, म्हणजे शिकण्यात खरा आनंद आहे ! | ९ |
| १ आ. अभ्यासातून मिळालेले ज्ञान जीवनात आचरणात आणावे | ९ |
| १ इ. 'साधना' म्हणून अभ्यास करणे, हा उद्देश असावा | १० |
| 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 आवडीने अन् मनापासून करावा | ११ |
| ३ इ. अभ्यासाचे योग्य वेळापत्रक बनवावे ! | १२ |
| ३ ई. शक्यतो पहाटेच्या वेळी अभ्यास करावा | १३ |
| ३ उ. अभ्यासाला आरंभ करण्यापूर्वी हे करावे ! | १३ |
| ३ ऊ. अभ्यास करतांना हे टाळावे ! | १६ |
| ३ ए. अभ्यास करण्याच्या काही पद्धती समजून घ्या ! | १७ |
| ४. परीक्षेला सहजपणे कसे सामोरे जावे ? | १९ |
| * मनातील परीक्षेची भीती किंवा चिंता कशी घालवावी ? | १९ |
| * परीक्षेला निघण्यापासून ते उत्तरपत्रिका लिहून होईपर्यंत | |

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| घ्यावयाची काळजी | २३ |
| ५. विद्यार्थ्यांनो, पापकारक अशा वाईट सवयी टाळा ! | २९ |
| * 'कॉपी' करू नका ! | २९ |
| ६. परीक्षेतील अपयशाच्या कारणांवर उपाय योजावेत ! | ३० |
| * मुले अभ्यास मनापासून का करत नाहीत ? | ३० |
| * एकाग्रता वाढवण्यासाठी करावयाचे उपाय | ३३ |
| * शांत वातावरणात अभ्यासाला बसावे ! | ३३ |
| * अभ्यास करतांना मध्ये व्यत्यय येऊ देऊ नये ! | ३३ |
| * अभ्यासाचा विषय पालटावा | ३३ |
| * शारीरिक स्वास्थ्य चांगले ठेवावे | ३४ |
| * मन शुद्ध आणि निर्मळ ठेवावे | ३५ |
| * स्वयंसूचना द्यावी * नामजप आणि प्रार्थना करावी | ३५ |
| * ध्यान, प्राणायाम करावेत | ३६ |
| * स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठीचे उपाय | ४१ |
| ७. परीक्षेतील अपयशामुळे आत्महत्येचा विचार करणे, हा वेडेपणा ! | ४३ |
| ८. मुलांनो, अभ्यासाच्या जोडीला प्रतिदिन साधनाही करा ! | ४६ |

प्रकरण २ : पालकांशी हितगुज !

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| १. पालकांनो, मुलांना अभ्यासाची सवय / गोडी लागण्यामध्ये तुमचाही वाटा मोलाचा ! | ५६ |
| * घरचे वातावरण अभ्यास करण्याच्या दृष्टीने पोषक ठेवावे ! | ५६ |
| * मुलांना अभ्यासपूर्ण खेळ खेळण्यास द्यावेत | ५७ |
| * कोणत्या शिक्षेचा अवलंब करावा ? | ५७ |
| २. पालकांनी मुलांवर अपेक्षांचे ओझे लादू नये ! | ६० |
| ३. पालकांनो, मुलांना परीक्षार्थी नको, तर आदर्श विद्यार्थी घडवा ! | ६१ |
| ४. पालकांनो, 'संमोहन-उपाय'चे महत्त्व समजून घेऊन मुलांच्या संदर्भात त्याचा अवलंब करा ! | ६२ |
| * 'संमोहन-उपाय' म्हणजे काय ? त्यांचे महत्त्व काय ? | ६२ |
| * मुलांचे वय आणि त्यांच्याशी संबंधित संमोहन-उपाय | ६३ |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| * संमोहनावस्थेत जाण्याच्या काही सोप्या पद्धती | ६४ |
| * संमोहनशास्त्राच्या उपयोगामुळे परीक्षेची भीती दूर होणे | ६५ |
| ५. मुलांच्या न सुटणाऱ्या समस्या सोडवण्यासाठी त्यांना संमोहन- उपचारतज्ञ किंवा मानसोपचारतज्ञ यांच्याकडे न्यावे ! | ६७ |
| ६. पालकांनो, 'साधना' हेच सर्व समस्यांवरील उत्तर ! | ६७ |
| * मुलांना लहानपणापासूनच साधनेची गोडी का लावावी ? | ६७ |
| * पालकांनो, शिक्षणामध्ये 'साधना' हा विषय समाविष्ट करण्यासाठी शासनाकडे आग्रह धरा ! | ६८ |
| * मुलांना साधनेला प्रवृत्त करण्यासाठी 'सनातन संस्था' करत असलेले प्रयत्न | ६९ |

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