

# हेल्पलाईन पराक्षर

खात्री बाळगा यशाची !

। स्वाती धर्माधिकारी



# हेल्पलाईन परीक्षेची

खात्री बाळगा यशाची!



प्रा. स्वाती धर्माधिकारी

‘सृजन’ला भेट म्हणजे... ज्ञान आणि मनोरंजन ह्याची हमीच.... भेट द्या....

[www.esrujan.com](http://www.esrujan.com)

## अनुक्रमणिका

हेल्पलाईन वरुन...	४
शुभेच्छा!	६
तुम्ही यशस्वी व्हावे यासाठीच...	७
प्रकाशकाचे मनोगत	१०
स्वतःला ओळखा	१३
संकल्पांची ऐशी तैशी!	१५
शिकायला शिकू या...!	१८
बुद्धिमत्ता	२१
स्मरणगाथा-१	२३
स्मरणगाथा-२	२६
विसरू विसरायला	२९
योग्य अभ्यास पद्धती	३२
दोस्ती घड्याळाशी	३५
भावनाओं को समझो... संभालो!	३८
तुलना कोणाशी?	४१
परीक्षा कुणाची?	४४
‘ड्रॉप’ घेऊ का?	४७
“कॉपी राईट नव्हे राँगच”	५०
मेरा पढने में नहीं लागे दिल	५३
भीतीच्या भुताला पळवा दूर!	५६
“SWOT”चे सामर्थ्य	६०
‘परीक्षेच्या आधी द्या स्वयंसूचना’	६३
“पराचा कावळा” करू नका!	६५
ध्यास गुणवत्तेचा	६८
‘खरे मित्र ओळखा - -’	७१
“माघार घेऊ नका”	७४

परीक्षा प्रेमाची !	७७
परीक्षा आणि पालक	७९
परिस्थितीच्या पुढे टाका पाऊल !	८३
मुळाक्षरं यशाची (भाग-१)	८५
मुळाक्षरं यशाची (भाग-२)	८९
तयारी प्रात्यक्षिकांची !	९३
पेपर देखणा सोडवा !	९५
ऑल दि बेस्ट	९८
स्विच ऑफ	१००
‘यश-अपयश’	१०४
“ये दिल माँगे मोअर!!”	१०७
तणावग्रस्ततेकडून तणावमुक्तीकडे	११०

## स्वतःला ओळखा

प्रिय युवक मित्र मैत्रिणींनो,

दिवाळीच्या दिलासा देणाऱ्या सुट्टीनंतर आता शाळा कॉलेजेस परत सुरु होतात. स्वेटर्स, शाली आणि स्नेहाच्या उबेत दुसरं सत्र कधी संपून जातं कळत नाही आणि होळी संपता संपता परीक्षेच्या आठवणींनी अस्वस्थता पसरू लागते. मित्रांनो, ही शाळा-कॉलेजची वर्ष, रुपेरी वर्ष! अनेक अर्थानी दिशा देणारी वर्ष असतात ही. पण 'बाबुजी, संभलके, बडे धोके है... इन सालें में!'

या धोक्याच्या आडवळणांची आपल्याला आधीच माहिती मिळू शकते आणि अनेक ॲक्सिडेंट्स टळू शकतात. मित्रांनो, हे धोके काहीसे आपल्या वयामुळे असतात तर काही योग्य मार्गदर्शनाच्या अभावी निर्माण झालेले. खरं तर आपल्याकडे मनाला परखणं, मनाच्या खाचखळग्यांना समजून घेणं आणि समजावून घेणं यासाठी फार थोडा वेळ खर्च केला जातो किंवा हे घडतच नाही. थोडसं आपल्या अंतर्मनात डोकावू या का? मित्रमैत्रिणींनो, व्यक्तिमत्त्व निरोगी, उल्लासपूर्ण आणि स्वस्थ असणं आपल्या भावी जीवनाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचं असतं. आज आपण चर्चा करतोय 'आपण आपल्या भविष्याचे धनी / कर्ते / घडविणारे आहोत का?' या विषयाची. हा विषय वाचताच तुमच्या मनात उलटसुलट विचार आले असतील.

तुम्ही कसे आहात? जाणायचेय? तर मग उचला पेन आणि सोडवा खालील अनुसूची. जो योग्य पर्याय वाटेल तो निवडा.

- १) अ) बऱ्याच व्यक्तींना परिस्थितीचे बळी म्हणून संबोधता येईल.  
ब) लोकांचं (बरं किंवा वाईट) काय व्हायचं ते बऱ्याच अंशी त्यांचं स्वतःचं कर्तृत्व ठरवतं.
- २) अ) माझ्या आयुष्यात घडणाऱ्या गोष्टी तशा असतात कारण माझं भाग्यच तसं असतं.  
ब) मी माझे भाग्य नियंत्रित करू शकतो (ते)
- ३) अ) हे जग इतकं गुंतागुंतीचे आहे की केव्हा काय होईल हे सांगणं कठीणच असतं.

'सृजन'ला भेट म्हणजे... ज्ञान आणि मनोरंजन ह्याची हमीच.... भेट द्या....

[www.esrujan.com](http://www.esrujan.com)

- ब) जग गुंतागुतीचं आहे हे खरंच आहे, पण तरीही सतत प्रयत्नांनी घडणाऱ्या गोष्टींचा अंदाज येऊ शकतो.
- ४) अ) दुसऱ्यांची जीवनांकडे बघण्याची मूळवृत्ती बदलू शकणे हे अशक्यप्राय असतं.
- ब) मी जर बरोबर असेन तर दुसऱ्यांना मी माझं म्हणणं पटवून देऊ शकतो/ते.
- ५) अ) विद्यार्थ्यांच्या गुणांवर अनेक अतर्क्य घडामोडींचा परिणाम होत असतो.
- ब) मला मिळणारे गुण हे संपूर्णतः माझ्या प्रयत्नांवर अवलंबून असतात.

(रॉटरच्या Locus of control च्या संकल्पनेवर आधारित)

वरील विधानांपैकी केवळ एक विधान बरोबर असू शकत नाही. मग या विधानांवरून काय लक्षात येतं?

मित्रांनो, तुम्ही एखाद्या घटनेकरता जबाबदार कुणाला धरता? दैववादी आहात की स्वतःच्या वागणुकीला, स्वतःला जबाबदार धरण्याचं धाडस आपल्यात आहे? अशा दोन प्रश्नांची उत्तरं तुम्हाला वरील विधानांवरून मिळू शकतात. दोन प्रकारच्या विचारधारा बाळगणारे लोक आपल्याला आढळून येतात. एक जे 'घडणाऱ्या गोष्टींसाठी स्वतःतील क्षमतांवर भरवसा ठेवून त्यांना योग्य तसे वापरून गोष्टी हव्या तशा घडवता येऊ शकतात.' म्हणणारे, तर दुसरे 'शॉट चुकला तर रॅकेट तपासणारे किंवा दैवाला बोल लावणारे!'

एकंदर पाहता, असं म्हणता येईल की स्वतःवर भरवसा हवाच, त्यासाठी आवश्यकता असते स्वतःच्या गुण-अवगुणांची खरी, वास्तववादी (अतिरंजित नव्हे) माहिती असणं याची.

वरील अनुसूचित तुमची उत्तरं कशी आहेत? जर तुमच्या बाबतीत 'अ' पर्यायांची संख्या 'ब' पर्यायांपेक्षा जास्त असेल तर अर्थ निघतो की तुम्ही साधारणतः घटनांकरता 'परकीय शक्तीचा' हात असल्याचं गृहीत धरता किंवा दैववादी आहात. जर 'ब' उत्तरांची संख्या 'अ' पेक्षा जास्त असेल तर तुम्ही स्वतःला घटनांकरता जबाबदार मानता, स्वतःच्या वागणुकीला स्वतः जिम्मेदार असल्याचे मानता.

मानसिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीने अशी स्वतःच्या वर्तनाची जबाबदारी पेलणं

'सृजन'ला भेट म्हणजे... ज्ञान आणि मनोरंजन ह्याची हमीच.... भेट द्या....

महत्त्वाचं! म्हणजेच परीक्षेत कमी मार्कस् हे तुमच्या ग्रहांमुळे, परीक्षकांमुळे मिळाले नसून तुमची मेहनत कमी पडली म्हणून मिळाले हे स्वीकारायला हवं! आणि ही जबाबदारी पेलणं हे शिवधनुष्य पेलण्याइतकं कठीण खचितच नाही, हो नं?

●

## संकल्पांची ऐशी तैशी!

‘घटका जाती, पळे जाती      तास वाजे ठणाणा...  
आयुष्याचा नाश होतो...      काम काही करा ना!’

किती पटापट संपतात तास, दिवस, महिने, वर्षं! या निसटत्या क्षणांना पकडायची आपली धडपडदेखील किती अविरत चालते! तुम्हीदेखील सध्या अशाच काही निसटत्या क्षणांना पकडून ठेवण्याच्या धावपळीत असाल.

मित्रांनो, हे निसटते क्षण अविस्मरणीय करण्यासाठी तुम्ही ते क्षण जगतांना काही मेहनत घेतली का? की, बस येणारा क्षण जाणारा समजून जाऊ दिलात निघून! ‘गेले बहू जातील बहू, अनंत त्या सम हा’ असे म्हणत त्या क्षणांना वेडंवाकडं ओघळून जाऊ दिलं होतं का? तसा उगवणारा प्रत्येक दिवस आपण आखून-रेखून क्वचितच घालवतो. पण दरवर्षी ३१ डिसेंबरला मात्र आपण स्वतःसाठी काही मार्गदर्शक तत्त्वं ठरवून घेण्याचा प्रयत्न केला असेल. काहींनी पुढल्या वर्षी अगदी जुलैपासून अभ्यास करण्याचे ठरवले असेल. काहींनी इंग्रजी सुधारण्यासाठी विशेष प्रयत्न करायचं ठरवलं असेल. एखाद्या कुंभकर्णाने सकाळी ६.३० वाजता उठायचा संकल्प सोडला असेल...

मात्र, त्यापैकी कितींनी हे संकल्प सिद्धीस नेले असतील. हे मी वेगळं सांगायला नकोय. आपण अनेक गोष्टी मनाशी ठरवतो. पण अनेकदा त्या प्रत्यक्षात मात्र उतरत नाहीत. असं का होतं?

सुरभी मैत्रिणीला अनेक पत्रं लिहिते पण त्यापैकी निम्मीच पोस्टाच्या

‘सृजन’ला भेट म्हणजे... ज्ञान आणि मनोरंजन ह्याची हमीच.... भेट द्या....

पेटीत पडतात, बाकी तिच्याच टेबलाच्या खणात राहून जातात असं का व्हावं? अनेक ठिकाणच्या जाहिरातींच्या applications आज करू, उद्या करू करता करता शेवटची तारीख उलटून जात असेल. असं का होतं? ही पत्र स्पीड पोस्टनी का पाठवावी लागतात?

उत्तर सोपं आहे. ही सर्व मंडळी कामं पुढे ढकलत असतात. आणि शेवटच्या दिवशी, क्षणी एकदम धावपळ सुरू होते. कधी कधी स्वतःबद्दलच्या अती, अवास्तव, अवाजवी आत्मविश्वासानुळे हे होते. क्वचित प्रसंगी अशा वेळेवरच्या धावपळीचा उपयोग बढाई मारताना करून घेत असलेले काही जण आढळतात. तर काही, 'अभीसे क्या करना, देखेंगे बादमें' असे 'Zero hour hero' असतात! क्वचित कधी मधले व्यत्यय लक्षात घेतले जात नाहीत. हे बरेचदा धकून जातं. पण ही वृत्ती बनता कामा नये. 'कल करे सो आज' हा सुविचार न ठेवता कृतीत आणणे महत्वाचे!

हे सांगायला सोपे, करायला महा कठीण! मान्य! पण करताच येणार नाही का हे?

तुम्ही करता येऊ शकेल असं जरी म्हटलंच तरी सध्यासाठी पुरे! कसं करता येईल हे? जाणून घेण्यासाठी उदाहरण घेऊ या.

श्रीकांत रोज सकाळी ८ वाजता उठतो. ३१ डिसेंबरला अचानक जाहीर करून टाकलं की मी सकाळी ५.३० वाजता उठेन. जॉगिंगला जाईन, तिथून आल्यावर फ्रेश होऊन २ तास अभ्यास करेन. झालं; पहिले १-२ दिवस ५ वाजता उठून, जॉगिंग करून स्वारी अभ्यास करून कॉलेजला गेली. आईबाबांना वाटलं 'सुधर गए बच्चमजी'. बिच्कारे, त्यांना काय माहीत की त्यांचा भ्रमाचा भोपळा दुसऱ्या, तिसऱ्या आठवड्यात फुटेल म्हणून! आधी श्रीकांत गजर लावायला विसरला. नंतर पार्टीमुळे जाग्रणं झाली. मध्यंतरी २-३ दिवस आजारी पडला. आणि मग 'अपने बस की बात नाही' म्हणून चक्क संकल्प 'सोडला', म्हणजे विसरला!

या उदाहरणात काय करता आले असते? श्रीकांतने एकदम ५.३०ला उठायचं ठरवण्यापेक्षा आधी ७ वाजता उठायची सवय करायला हवी होती. हळूहळू ६ पर्यंत उठायला लागायचं. म्हणजे त्याला सकाळी उठणं शक्य झालं असतं.

मित्रांनो, श्रीकांतचीच चूक आपणही करत असतो. आपली ही निवडलेली

'सृजन'ला भेट म्हणजे... ज्ञान आणि मनोरंजन ह्याची हमीच.... भेट द्या....

[www.esrujan.com](http://www.esrujan.com)



ध्येयं इतकी उंच, भव्य वगैरे ठरवतो की बरेचदा ती आवाक्याबाहेरची वाटतात. म्हणून आपली उद्दिष्टं आधी छोटी-छोटी निवडा. ती प्राप्त करण्यासाठी प्रामाणिक प्रयत्न करा. एकदम एव्हरेस्टएव्हढी झेप नको! आधी आसपासचे सुळके काबीज करा!

‘ऊं... एका दिवसाने काय होतंय’ म्हणत, एक एक दिवस संपत जातो. आणि मग ३१ डिसेंबर उजाडतो! आपणच आपल्याला स्वतःला खोटी आश्वासनं देतो. खोटी यासाठी की थोड्या विचारांती ती आश्वासनं पाळणं, ध्येयं गाठणं, आपल्याला कदाचित जमणार नाही हे आपल्याच लक्षात येऊ शकतं! मग तुम्ही म्हणाल ‘किनारा तुला पामराला’ म्हणणाऱ्या कोलंबसाचं काय?

मित्रांनो, कोलंबसानेसुद्धा सागरात झोकून देण्याआधी पूर्वतयारी केली होती; म्हणूनच त्याची झेप अधांतरी, अंधारातली ठरली नाही. आपले हे दिवस या पूर्वतयारीचे, म्हणूनच “कण न् कण वेचत जा; क्षणन् क्षण सांधत जा!” काय करायचंय ते ठरवून त्यावर अंमलबजावणी करा. फार काळ विचार करत बसू नका. सध्या जे सद्सद्विवेकाला पटतंय ते करा. संकल्प करा. पण ते आपल्याला झेपतील इतपतच असावेत. ‘भव्यदिव्य’ करण्याच्या नादात, करू शकू अशा छोट्या-छोट्या गोष्टी राहून तर जात नाहीत ना याचा विचार करा. कामांच्या priorities ठरवणं देखील महत्त्वाचं असतं, त्यानुसार कामांची निवड करा.

थोडक्यात, जिना चढण्यासाठी पहिल्या पायरीवर चढा! एकदम वरच्या पायरीवर चढाल तर अडखळाल. आणि मित्रांनो, सारखं मागे वळून पाहाल तर धडपडाल.

तेव्हा मागे पडणाऱ्या क्षणाची खंत न करता येणाऱ्या क्षणांना झेलायची तयारी करू या...

“वर्तमानाचा पारा निसटू देऊ नका...

निश्चयाचा तारा तुटू देऊ नका...

मनाच्या अश्वाला भटकू देऊ नका...

संकल्पांची ऐशी तैशी होऊ देऊ नका.”

●