

ध्येय , अक्शन प्लॅन आणि स्वयंशिस्त

" ज्याने मन जिंकले ,त्याने जग जिंकले " आणि मन जिंकण्यासाठी आवश्यक आहे स्वयंशिस्त . स्वतः ला प्रोत्सहीत करणे ,आपले ध्येय मिळवण्याप्रत आवश्यक गोष्टी करण्यास स्वतःला तयार करणे आणि ही कृती होताना आनंदाची स्थिती असणे म्हणजे स्वयंशिस्त. उदारणार्थ ,शाळेत /कॉलेज किंवा क्लासला वेळेवर पोचण्यासाठी दररोज सकाळी लवकर उठणे . आपल्याला काम पूर्ण होण्यासाठी काय करायचे माहिती असते पण कृतीत होत नाही कारण "स्वयंशिस्तीचा अभाव "

- 1) आपल्याला जे काही साध्य करायचे आहे त्याबद्दल आपल्या मनात गोंधळ नको .ध्येय निश्चित करणे ही महत्वाची पहिली पायरी . शारीरिक, शैक्षणिक ,बौद्धिक , कलागुण इत्यादी पातळीवर जे बदल आपल्यामध्ये हवे त्याची लिस्ट अथवा "व्हिजन बोर्ड " तयार करणे . आपली ध्येये सतत डोळ्यासमोर ठेवणे , स्मरणात ठेवणे .ध्येय कसे गाठायचे त्या साठी प्रयत्न कसे करायचे ह्याचा विचार केलेला असला पाहिजे .

ध्येय दोन प्रकारची असतात :-

अ) शॉर्ट टर्म गोल .. काही महिन्यात /दिवसात पूर्ण होणारे उदा. युनिट टेस्ट चा निकाल .

ब) लॉन्ग टर्म गोल .. काही वर्षात पूर्ण होणारे ,लांब पल्ल्याचे ध्येय ,उदा . मला पायलट बनायचे आहे .

- 2) ध्येय गाठण्यासाठी जे प्रयत्न करणार आहोत त्यावर विचार झाल्यावर काही गोष्टीचे टिपण ठेवावे जसे , - कामाची सुरवात कधी केली पाहिजे , अडथळे कोणते , ते पार कसे करणार ?,आपली बलस्थाने , आवश्यक ती साधने - आहेत की आणावी लागतील , ती कशी मिळवायची ? आपल्या प्रगतीची नोंद कशी ठेवणार ? ध्येय गाठण्यासाठी किती कालावधी अपेक्षित आहे . अशा रीतीने सुरवाती पासून शेवटचा टप्पा गाठेपर्यंत चा प्लॅन तयार झाला.ह्यालाच "अक्शन प्लॅन " म्हणतात.

3) स्वयंशिस्त अंगी येण्यासाठी आधी मला काय करायचे आहे ते नक्की माहिती पाहीजे तरच त्या अनुषंगाने कृती होते अन्यथा नाही.उदा.मला माझे आरोग्य नीट राखायचे आहे हे पक्के ठरवले असेल तरच व्यायाम करणे ,योग्य आहार घेणे अशा बाबी कटाक्षाने रोज होतील .म्हणून "अक्शन प्लॅन " हा तितकाच महत्वाचा .

- 4) "अक्शन प्लॅन " करण्यासाठी आपले आई, बाबा ,शिक्षक ,नातेवाईक ,तज्ञ मार्गदर्शक ह्याच्याशी चर्चा होणे गरजेचे आहे . आपण ज्या मार्गावर जाण्याचा विचार करतो आहोत त्या मार्गावरून नुकताच गेलेला आपला मित्र/मैत्रीण योग्य मार्गदर्शन करू शकतो. आपल्या सिनिअर्सचा सल्ला घ्यायला विसरू नये. अचूक प्लॅन हा यशाची किल्ली आहे म्हणावयास हरकत नाही.अशारितीने सारासार विचार करून प्लॅन तयार झाला की मग तो कार्यान्वयीत केला गेला पाहीजे .

5) बरेचदा प्लॅन पूर्ण होतो पण त्याप्रमाणे कृती होण्यासाठी महत्वाची भूमिका असते ती स्वतःकडून जसे ठरले त्याप्रमाणे काम करून घेण्याची .काही महिन्यांचं प्लानिंग असेल तर मनात येते , अजून भरपूर वेळ आहे कशाला आत्तापासून तयारी करायची ? जाऊ दे हा महिना . करू या जरा आराम ,राहू निवांत . असे विचार तुम्हाला तुमच्या ध्येयापासून मागे ओढतात अशावेळेस "स्वयंशिस्त " आवश्यक .. मग जाणून घेण्यात "स्वयंशिस्त " अंगी बनण्याची कशी हे पुढच्या लेखात .

शिल्पा देगांवकर

princianf@gmail.com