

## मेक-अप वुईथ ब्रेक-अप ( Part -II )

परीक्षेची विनाकारण भिती मोडून यशस्वी वाटचाल कशी करायची हा महत्वाचा मुद्दा आपल्याला आज समजावून घ्यायचा आहे . मला वाटणारी भिती ही सहज भावना आहे . परीक्षेची भिती वाटणे हा कोणता गुन्हा नाही . मी ठरवले तर त्या भितीवर मात करण्याचे धाडस माझ्यामध्ये आहे आणि ते मी करणार असा सर्वप्रथम पक्का निर्धार हवा. जाणीवपूर्वक काही आपल्या सवयी बदलून त्यांचा सातत्याने सराव करणे आवश्यक. एका रात्रीत कोणतेही बदल होत नसतात त्यामुळे स्वतः वर नाराज न होता काम करत राहिले पाहिजे मग सगळ्या गोष्टी एकदम सोप्या होत आहेत असे लक्षात येईल. तर मग प्रयत्न करायला तर काहीच प्रॉब्लेम नाही .

### **Step-I , परीक्षेची वेळेपूर्वी तयारी**

परीक्षेच्या आदल्या दिवशीचे पाठांतर कधीच उपयोगी नसते.आदल्या रात्रीचे जागरण पेपरच्या वेळेस त्रासदायक ठरते. पेपरच्या आदल्यादिवशी केवळ उजळणी झाली पाहिजे . संकल्पना समजावून घेणे ,पाठांतर ,सराव हा आधीच व्हायला हवा. वर्गात ज्या क्रमाने धडे शिकवले जातात त्याप्रमाणे त्याचा अभ्यास पक्का करत गेल्यास शेवटच्या क्षणाला धांदल उडत नाही. अभ्यासाची योग्य पद्धत , परीक्षेची वेळेपूर्वी तयारी केल्यामुळे आत्मविश्वास नक्कीच वाढतो आणि भीती कमी होते.

### **Step II शरीर,मन विचार**

शरीर,मन आणि मनातील विचार ह्यांची काळजी घेणे महत्वाचे. शरीराची काळजी म्हणजे सकस आहार , व्यायाम आणि पुरेशी झोप. स्वतःच्या मनाची काळजी म्हणजे कोणत्याही कारणास्तव न चिडणे ,अभ्यासाचा मूड टिकवणे आणि नकारात्मक विचार आलाच तर त्याला सकारात्मक बनवणे.आपल्या विचारांवर नियंत्रण ठेवणे.

### **Sep III स्वसंवाद**

मला अपेक्षित मार्क्स नाही मिळाले तर ...? मी अयशस्वी झालो /झाले तर ...? तर वाक्याच्या शेवटी आले की समजावे आता विचारांची साखळी सुरु होणार.असे विचार सुरु झाले कि स्वतःला समजवावे की , मी संपूर्ण वर्ष नीट आणि सातत्याने अभ्यास केला आहे हातात वेळ असताना नीट अभ्यास करणे आणि ते मी करत आहे ,योग्य मार्गदर्शन मला आहेच मग यशस्वी होणारच आणि सगळे करून जो निकाल येईल तो मी

आनंदाने स्वीकारेन आणि पूढे काय करायचे ते निकाल लागल्यावर पाहू आत्ताची वेळ अभ्यासाची आहे , वाया घालवून चालणार नाही .

#### **Step IV अचूक मार्गदर्शन आणि सराव**

अचूक मार्गदर्शनसाठी शिक्षाकांच्या संपर्कात राहणे महत्वाचे .जास्तीत जास्त सराव चाचण्या सोडवणे . पेपर सोडवताना चूका होणारच त्या समजावून घेणे आणि पुन्हा होणार नाहीत ह्याकडे लक्ष देणे. एखाद्या सराव चाचणी मध्ये किंवा शाळा/कॉलेज च्या परीक्षेत मार्क कमी पडले म्हणून आयुष्य संपत नाही. स्वतःला सांगा "मी माझे काम नीट केले होते आणि ह्यापूढे ही करेन. यश माझ्यापासून दूर जाऊच शकत नाही."

#### **Step V Concentration**

अभ्यास करताना लक्ष कमी झाले , दुसऱ्यांच्या प्रॉब्लेम्स चा किंवा आपल्याच पण वेगळ्या प्रश्नांवर मन कामाला लागले आणि काही केल्या अभ्यासावर केंद्रित होत नाही असे लक्षात येताच शरीर सैल सोडावे ,पाठीचा कणा ताठ ,डोळे अलगद मिटावेत आणि किमान तीन दीर्घ श्वास घ्यावेत .श्वास घेणे ,काही काळ रोखून धरणे आणि अगदी सावकाश श्वास सोडणे .लक्ष संपूर्ण श्वासावर असले पाहिजे .हे करून पहिले तर लक्षात येईल की विचारांची वारंवारता आपोआप कमी झाली आहे .आपल्याला शांत वाटतंय सगळं टेन्शन गेलंय आणि पुन्हा अभ्यास सुरु करू शकतो .

विद्यार्थी मित्रांनो, आपल्या ध्येयाशी मेक-अप आणि विनाकारण भीतीचा ब्रेक -अप कसे करायचे ह्याविषयी आणखी काही मुद्दे हे वाचूया, मात्र पुढच्या लेखात ....

प्राचार्या शिल्पा देगांवकर.

princianf@gmail.com