

मेक-अप वुईथ ब्रेक-अप (Part -I)

विविधतेने नटलेल्या ह्या जगात प्रत्येक व्यक्ती, तिची आवड निवड ,परिस्थिती वेगवेगळी .ज्या कोणत्या क्षेत्रात कार्य करत असेल ,जे काही करत असेल त्यामध्ये मिळणारे यश त्या व्यक्तीस एक एक टप्पा पुढे नेत असते." होय , मी जिंकणार ,यशस्वी होणार. काहीही झाले ,कसली ही परिस्थिती आली तरी यशाचे हे वरदान मीच मला मिळवून देणार मीच मला मिळवून देणार. " . परिस्थितीस अनुसरून ज्याने त्याने आपल्यापरीने यशाची व्याख्या केली असते. त्या दृष्टीने आवश्यक प्रयत्न होत असतात. कधी यश मिळते तर कधी हुलकावणी देते.

योग्य दिशा ,अचूक तांत्रिक मार्गदर्शन, पुरेसा सराव ,अभ्यास होऊन ही यश लांब जाण्याचे कारण म्हणजे "मला हवं तसं होईल का नाही ह्याबाबत शंका किंवा जेव्हा परीक्षेची वेळ येईल तेंव्हा मला जमणारच नाही ह्यावर असलेला विश्वास आणि अश्या नकारात्मक विचारांचे येणारे दडपण ,ताण तसेच परीक्षेची अकारण भीती. परीक्षा जशी जवळ येते तसे काही विद्यार्थ्यांची वागणूक बदलते विद्यार्थी जास्त झोपतो किंवा जास्त जागतो , अभ्यासात लक्ष(Concentration) कमी होते, अभ्यास करायला पाहिजे ही जाणीव असते पण तो कॉम्प्युटर/मोबाईल गेम्स खेळणे पसंत करतो आणि तासनतास खेळतो सुद्धा . कॉम्प्युटर गेम्स खेळावेसे वाटतात कारण तेथे विद्यार्थी सहज जिंकत असतो. परीक्षेच्या दिवसात अभ्यास सोडून जर विद्यार्थी दुसरे काही करत असेल तर त्याने स्वतःने किंवा त्याच्या पालकाने समजावून घ्यावे की त्याच्या मनात परीक्षेची अकारण भीती आहे. ही भीती स्वतःवर चिडचिड करून ,घरात आदळआपट करून ,मित्रांसोबत भटकून किंवा पालकांनी पाल्याला रागवून मुळीच जाणार नाही तर आणखी वाढीस लागेल.

परीक्षेची अकारण भीती मनात असेल तर डोके दुखते , हात पायातील त्राण गेल्या सारखे वाटते, हात पाय कापायला लागतात तर कधी उलट्या होतात , घास कोरडा पडतो.शाळा / कॉलेज /क्लास ला जायला टाळाटाळं, विनाकारण चिडचिड ,रागराग होतो , उदास वाटायला लागते . घाम येतो ,श्वासाची गती वाढते आपल्याला कोणी मदत करतच नाही ,आपण आपल्या आई -वडिलांची अपेक्षा पूर्ण करू शकू की नाही ? मला हवे ते कधी मिळतच नाही ,माझे नशीब बरोबर नाहीच. मला अपयश आलेच तर कसे होणार ,मग पुढे काय ? असे सतत विचार ही मुलांच्या मनात परीक्षेच्या काळात प्रकर्षाने येतो. खालावलेली शारीरिक ,मानसिक स्थिती तुम्हाला तुमच्या यशापासून दूर नेते . वास्तवात न घडलेल्या घटनेची भीती मनावर आरूढ झाली की यश हे लांब जाणार कारण ह्या सर्व गोष्टीचा परिणाम होऊन , आहे त्या वेळेत

पेपर बरोबर सोडवणे होत नाही. येत असून वेळेत आठवत नाही. म्हणजे विनाकारण मनात आलेले नकारात्मक विचार सत्यात उतरवायला आपणच मदत करतो आहोत. आपल्याला तर यश मिळवायचे होते मग प्रत्यक्षात वेगळे झाले . ह्याचा अर्थ अभ्यासाची पूर्ण तयारी करणे जसे महत्वाचे तसे मनाची तयारी करणे ही तितकेच महत्वाचे . म्हणूनच तर म्हणतात “मन करा रे प्रसन्न , सर्व सिद्धीचे कारण”

एखाद्या विषयाची परीक्षा तीन तासाची असेल किंवा दोन तासाची असेल. ह्या परीक्षेसाठी वर्षभर किंवा त्याहून ही अधिक काळची मेहनत पणाला लागणार असते. मिळणारे मार्क्स हे वर्षभर केलेल्या अभ्यासाबरोबरच परीक्षा हॉल मध्ये विद्यार्थ्यांची असणारी मानसिकता ,मनःस्थिती ह्यावर बरीचसे अवलंबून असतात, मनातील परीक्षेची अकारण ,काल्पनिक भीती मोडून काढली तरच यशाशी मैत्री होणार . एकदा का यश मिळाले की पुन्हा कधी काल्पनिक भीती मनाला स्पर्श सुद्धा करणार नाही . आपल्या ध्येयाशी मेक-अप आणि विनाकारण भीतीचा ब्रेक -अप कसे करायचे हे वाचूयात उद्याच्या लेखात....

प्राचार्या शिल्पा देगांवकर.

princianf@gmail.com