

परीक्षेतलं यश

एका हुशार विद्यार्थ्याने प्रश्न विचारला आहे की, ताणतणाव सहन करून परीक्षा उत्तम उत्तीर्ण कसं व्हायचं ? विद्यार्थी हुशारच असला पाहिजे; कारण त्याला परीक्षेत उत्तम यश हवं आहे. नुसतंच पास होणं मान्य नाही. ही फारच चांगली गोष्ट आहे. अभ्यास हा परीक्षेसाठी केला जातो. त्यामुळे दोन धोके संभवतात. परीक्षेच्या निकालावरच लक्ष केंद्रित होते आणि एकाग्र होणे अवघड जाते. हा पहिला धोका, तर परीक्षेबद्दल एकप्रकारचा धसकाच घेतला जातो. सारा ताणतणाव त्याच्यामुळेच निर्माण होतो आणि वाढतच राहतो.

परीक्षेच्या अभ्यासासाठी आखावयाची योजना व वेळापत्रक परीक्षा नजरेसमोर ठेवूनच आखायला हवं, यात शंकाच नाही. पण एकदा वेळापत्रक आखून झालं की ते पार पाडण्याची शिस्त मनाला आणि शरीराला लावून घ्यायला हवी. ज्या विषयाचा आपण अभ्यास करित असतो त्या विषयाबद्दल मनात एक कुतूहल जागे करायला हवे, की हे आहे काय ? ज्यावेळी ज्या विषयाची तयारी आपण करित असतो त्यावरच पूर्णपणे एकाग्र होण्याची सवय लावून घ्यायला हवी. तसं तर नुसता अभ्यास नव्हे; तर जे जे म्हणून आपण करित असू तेही पूर्णपणे एकाग्र होऊन करण्याची सवय लावून घ्यावी म्हणजे तीही अभ्यासातल्या एकाग्रतेला खूपच उपयोगी पडते.

आपण अभ्यास किती करतो यापेक्षा तो कसा करतो, यावर तो चांगला होतो की वाईट हे ठरत असते. ज्या विषयाचा आपण अभ्यास करणार आहोत आणि जेवढा करणार आहोत तो पूर्ण एकाग्र होऊन तेवढा भाग पूर्णपणे जाणून घेण्याचा दृढ संकल्प करून मगच दरवेळी आपल्या अभ्यासाला सुरुवात करावी.

आपण करित असलेला अभ्यास बुद्धीत पक्का बसावा यासाठी त्या भागाचे मंथन अंतःकरणात होणे आवश्यक असते. सहाध्यायी असले तर त्यांच्याशी चर्चा, दुसऱ्यांना तो विषय शिकवणे, अभ्यास करताना मुद्दे काढून त्यांच्या मदतीने आपल्या भाषेत ते ज्ञान परत लिहिणे या साऱ्यांचा फार उपयोग होतो आणि ते ज्ञान आपल्या मालकीचे होते आणि आवश्यक असेल तेव्हा व्यवस्थित आठवते.

हलकासा व्यायाम करून आरोग्य चांगले राखणे, विश्रांती व आहार नीट ठेवणे, पाठांतराची सवय ठेवणे या साऱ्या बाबी स्मरणशक्ती मजबूत करण्यासाठी उपयोगी पडतात. योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान ही योगाची

अंगे नियमित आचारात असली तर एकाग्रता अनेक पटीने वाढते. वाचताना आपण शब्दांत जास्त गुंततो. तसे होऊ न देता अर्थाकडे अनुसंधान ठेवण्याची सवय लावून घ्यावी. आकाश, समुद्र, निसर्गरम्य देखावे, वृक्ष, फुले आणि आपल्याला आवडणाऱ्या व्यक्तींचा सहवास मनावरचा ताणतणाव खूपच कमी करणाऱ्या गोष्टी आहेत. त्यांचा होईल तसा उपयोग करावा.

वेळापत्रक पाळणे, अभ्यासाची शिस्त लावून घेणे आणि जेवढा अभ्यास करू तो मन लावून करणे, यामुळे विषय लवकर आत्मसात होतो. साऱ्या अभ्यासाचे दडपण एकदम मनावर न घेता त्या दिवशी जेवढे समजून घ्यायचे असेल, उजळणी करायची असेल त्यावरच चित्त एकाग्र करावे.

परीक्षा हे भविष्य आहे तर अभ्यास हा वर्तमान. पकड वर्तमानावरच घ्यायची. भविष्य आपोआप तुमचेच होते !

- भीष्मराज बाम

(‘मना सज्जना’ या पुस्तकातून)