

## अभ्यास सवयी व शैक्षणिक संपादन

प्रा.डॉ.गोकुल शामराव डामरे

प्राचार्य,

स्व.उत्तमराव देशमुख महाविद्यालय, शेगाव

## सारांश

गेल्या काही वर्षांत दहावी आणि बारावीच्या बोर्ड परीक्षेत अशी काही टॉपर्स मिळाली आहेत, त्यांना मिळालेले गुण पाहून सर्वांनाच आश्चर्य वाटत आहे. असे बरेच विद्यार्थी आढळले ज्यांना उच्च माध्यमिक परीक्षेत जवळजवळ 100% गुण मिळाले, जे आश्चर्य वाटण्यासारखेच आहे. जणू काही या विद्यार्थ्यांना निसर्गाकडून काही वेगळी ब्रेन पॉवर मिळाली आहे. पण प्रत्यक्षात असे काही नाही. टॉपर्स जादूगार नसतात, हा फरक केवळ आपल्यात आणि त्यांच्या अभ्यासाच्या सवयींमध्ये आहे. तासानतास अभ्यास करूनही आपणास सामान्य गुण मिळतात, आणि हे यशस्वी विद्यार्थी योग्य रणनीतीनुसार प्रभावीपणे अभ्यास करून कमी वेळात आपल्यापेक्षा अधिक गुण मिळविण्यास सक्षम असतात. काही अभ्यास सवयी माहित होतील, ज्या सर्वसामान्य विद्यार्थ्यांनी अवलंब करून टॉपर्स झालेले आहेत. या अभ्यासाच्या सवयी आपणास प्रभावीपणे अभ्यास करण्यास मदत करतील, जेणेकरून आपण टॉपर्सच्या यादीत आपले नाव समाविष्ट करू शकाल. अशा कोणत्या विशेष सवयीमुळे हे विद्यार्थी यशाच्या उंचावर गेले याचा शोध घेऊ या. तर आपणही या टॉपर्सच्या यादीमध्ये सामील होऊ इच्छित असल्यास, कठोर परिश्रमाबरोबरच टॉपर्सच्या या खास सवयी अवलंबल्या पाहिजेत. सर्वप्रथम आपल्या अध्ययन शैली दृश्यात्मक, श्राव्यात्मक की कृतिशील आहेत यांची ओळख करून घेणे त्यानुसार अध्ययन प्रक्रियांचा अवलंब करणे.

## संशोधन निबंधाचे शीर्षक

अभ्यास सवयी व शैक्षणिक संपादन

## संशोधन निबंधाचे उद्दिष्ट्ये

1. अभ्यास सवयी संकल्पना समजून घेणे.
2. शैक्षणिक संपादन व अभ्यास सवयी यांच्या संबंधाचा आढावा घेणे.
3. शैक्षणिक संपादन व अभ्यास सवयी प्रकीया समजून घेणे.

## संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनात सर्वेक्षण संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे.

अभ्यासात माझे मन का लागतं नाही? पाठांतर केलेले माझ्या डोक्यात का बसत नाही? इ. अनेक प्रश्न आपल्या पाल्याला पडत असतात. हे सर्व प्रश्न सुटले की पालक म्हणून आपण जिंकलो. बऱ्याचदा असं दिसून येत की विद्यार्थी महत्त्वाच्या परीक्षामध्ये त्यांना हवे तसे गुण मिळवण्यात यशस्वी होत नाहीत. असं ऐकायला मिळत की मी खुप अभ्यास केला होता. पण माहित नाही मला चांगले मार्क्स मिळाले नाहीत. माझे नशीबच खराब आहे. शेवटच्या क्षणी मी सगळं विसरलो. अशा तक्रारी विद्यार्थी करताना आढळतात,

इतर मुलांशी तुलना करून माझ्याच मुलाला एवढे कमी गुण का मिळाले? आणि मग ही संपूर्ण चर्चा शैक्षणिक पद्धतीवर येउन संपते. परिक्षांचा प्रकार, अभ्यासक्रम प्रारूप, शाळा-महाविद्यालय, शिक्षक बरोबर शिकवतच नाहीत इ. काही मुद्दे बरोबर ही असतील, परंतु कुठेतरी विद्यार्थ्यांची जबाबदारी लक्षात घेतली पाहिजे. खरं म्हणजे या सर्वांचा मूळ मुद्दा अभ्यास करणं म्हणजेच नुसती घोकंपट्टी किंवा अतिपरिश्रम न करताही योग्य पध्दती, तत्त्वे आणि कृती कार्यक्रमांचा वापर करणे होय. हा एक नियोजनबद्ध, संघटित आणि उद्देशप्रणित प्रवास असला पाहिजे

खालील सवयी 10 वी 12 वीला जायच्या अगोदरच आपल्या अंगवळणी पडल्या पाहिजेत. कारण सवयी काही एका दिवसात किंवा महिन्यात तयार होत नाहीत तर त्यासाठी अनेक वर्षांचे कठीण परिश्रम घ्यावे लागतात.

## अभ्यासाच्या सवयी:

## 1. नेहमी नियोजबद्ध पद्धतीने अभ्यास करावे

सर्व यशस्वी विद्यार्थी भविष्यातील कार्यासाठी आगाऊ योजना तयार करतात. सर्व दैनंदिन कामकाजासाठी त्यांनी विशिष्ट वेळ निश्चित केलेली असते जेणेकरून ते कधीही मागे पडणार नाहीत. वास्तविक, योग्य रीतीने तयार केलेले अभ्यासाचे वेळापत्रक आपल्याला यशस्वी करण्यात

सर्वात प्रभावी असल्याचे सिद्ध झालेले आहे. हे आपल्याला संतुलित मार्गाने अनेक दैनंदिन कामे करण्यास मदत करते. या व्यतिरिक्त, अभ्यासाचे योग्य वेळापत्रक अवलंब केल्याने आपल्यामध्ये स्थिरता येते, जेणेकरून आपण प्रत्येक अभ्यास सत्रासाठी अगोदरच शारीरिक आणि मानसिक तयारी करतो. तसेच नियोजबद्ध पद्धतीने तयार केलेले अभ्यासाचे वेळापत्रक आपणास करमणुकीच्या कामांसाठी आणि आपले छंद पूर्ण करण्यासाठीही पुरेसा वेळ देते. बेंजामिन फ्रँकलिन यांनी असे म्हटलेले आहे की, “जर तुम्ही योजना आखण्यात अपयशी ठरलात तर तुम्ही अपयशी ठरण्याची योजना आखत आहात.”

## 2. एकाच वेळी सर्व काही पाठांतर करण्याची चूक करू नका

बहुतेक यशस्वी विद्यार्थी त्यांच्या अभ्यासाचा कालावधी छोट्या सत्रांमध्ये विभागतात. बोर्डाच्या टॉपर्सनी आपल्या अभ्यासाची रणनीती सांगताना सांगितले की, “मी नेहमीच माझ्या मानसिक आणि शारीरिक क्षमतेनुसार अभ्यास करतो. जेव्हा जेव्हा मला थकवा जाणवतो तेव्हा मी अभ्यासापासून ब्रेक घेतो, ज्यामध्ये मी विश्रांती घेतो जेणेकरून माझे मन ताजेतवाने होईल आणि रीचार्ज होईल आणि मला गोष्टी चांगल्या प्रकारे आठवतील. ” हे पटण्यासारखे आहे की बरेच दिवस आपण एकच काम केल्यावर आपणास कंटाळा येतो, त्यानंतर आपली कार्यक्षमता देखील कमी होते आणि त्यामुळे कितीही जोरदारपणे काम करूनही अपेक्षित परिणाम मिळत नाहीत. म्हणून नियमित अभ्यास करणे महत्वाचे आहे पण त्यासाठी अभ्यासाचे वेळापत्रक छोट्या छोट्या सत्रांमध्ये विभागून अभ्यासाचे नियोजन करावे. नाहीतर एक ना धड भाराभर चिंध्या अशी गत होईल.

## 3. अभ्यासाच्या नोट्स बनविणे विसरू नका

बरेच यशस्वी विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाच्या नोट्स हे त्यांच्या यशामागील एक प्रमुख कारण मानतात. बोर्डाच्या एका टॉपर्सने आपली यशोगाथा सांगताना सांगितले की नोट्सच्या माध्यमातून आपण संक्षिप्त स्वरूपात आणि सोप्या भाषेत तपशीलवार अभ्यास करू शकतो, जे परीक्षेच्या तयारीत खूप मदतगार ठरते. याव्यतिरिक्त, अभ्यासाच्या नोट्स आपल्याला वर्गात शिकवल्या गेलेल्या सर्व महत्त्वाच्या विषयांची आठवण ठेवण्यास मदतगार ठरतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे इतरांच्या नोट्स चुकूनसुद्धा वापरू नका.

कारण प्रत्येकाची वेगळी शैली असते आणि ती ज्याची त्यालाच माहित असते.

## 4. रात्री पुरेशी झोप घेणे फार महत्वाचे आहे

बहुतेक यशस्वी विद्यार्थी रात्री उशिरापर्यंत अभ्यास करणे टाळतात कारण रात्रीच्यावेळी अभ्यासाऐवजी जागे राहण्यासाठी अधिक प्रयत्न करावा लागतो, त्यामुळे बऱ्याच प्रमाणात गोष्टी लक्षात ठेवण्याच्या आपल्या क्षमतेवर परिणाम होतो. म्हणून डोळे उघडे ठेवून आपण सर्व कष्ट घेण्याऐवजी रात्री आरामशीर झोप घेतलेली तर बरे असते. रात्रीची सुखकर झोप आपल्या मेंदूला दिवसा अभ्यासलेल्या गोष्टींची खात्री करण्यास मदत करेल आणि त्याच वेळी योग्य झोप घेतल्यानंतर आपला मेंदू पुन्हा नवीन गोष्टी समजून घेण्यास आणि लक्षात ठेवण्यास तयार होईल. त्यामुळे रात्री शक्यतो 10 च्या आत झोपून सकाळी 5 पर्यंत उठण्याचा सराव करावा.

## 5. नियोजित अभ्यासाचे वेळापत्रक शक्यतो पुढे ढकलू नका

काही विद्यार्थी आजचे उद्यावर ढकलतात आणि हे सामान्य आहे, परंतु टॉपर्स हे असे विद्यार्थी आहेत जे या वस्तुस्थितीच्या विरोधात काम करतात. विविध बोर्डातील टॉपर्सकडून त्यांच्या यशाचे रहस्य जाणून घेत असताना असे लक्षात आले की हे प्रभावी विद्यार्थी त्यांचे अभ्यासाचे वेळापत्रक कधीच पुढे ढकलत नाहीत. याचे मोठे कारण असे आहे की त्यामुळे बरेच काम साचून राहते, जे नंतर क्रमवारी लावून यशस्वीरित्या पूर्ण करणे फार कठीण बनते. याशिवाय, अनेक गोष्टी एकत्र घेऊन काम करताना आपण बऱ्याचदा घाई करतो, जेणेकरून नैसर्गिकरित्या काही चुक होण्याची शक्यता वाढते. त्यामुळे कधीच आजचे काम उद्यावर ढकलू नका. हिंदीतील एक म्हण असे सांगते की, “कल करे सो आज कर, आज करे सो अब”

## 6. प्रत्येक अभ्यास सत्रासाठी निश्चित ध्येय ठेवा

यशस्वी विद्यार्थ्यांनी अंगिकारलेली ही एक महत्त्वाची पद्धत आहे जी अगदी प्रभावी ठरली आहे. सर्वसामान्य जीवनात जसे लक्ष्य निश्चित केल्याशिवाय आपण यश मिळवू शकत नाही, त्याचप्रमाणे विद्यार्थी जीवनातही ध्येय महत्त्वाची भूमिका बजावते. बऱ्याच यशस्वी विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या प्रत्येक अभ्यासा सत्रासाठी एक विशिष्ट लक्ष्य निश्चित करून कमी वेलेलत अधिकचा अभ्यासअ करतात. आपणास हे स्पष्ट

माहीत असले पाहिजे की आपण किती वेळात एखादा घटक यशस्वीरित्या पूर्ण करण्यास सक्षम आहे. उदाहरणार्थ, जर आपण गणिताच्या विषयाची तयारी करीत असू तर आपण एका तासात किती प्रश्न सोडवू शकतो याची माहिती असावी त्यामुळे वेळेचे नियोजन व्यवस्थित आणि काटेकोर करता येते. निश्चित ठिकाणी पोहचण्यासाठी निश्चित ध्येय आवश्यक आहे.

### 7. आठवड्याभरात केलेल्या अभ्यासाचे पुनरावलोकन करावे

सर्व यशस्वी विद्यार्थी हे आठवड्याभराच्या अभ्यासाचे पुनरावलोकन करण्यास विसरत नाहीत. आपण आठवड्याभरात केलेले परिश्रम लक्षात घेऊन मागील आठवड्याभरात आपण काय वाचले किंवा किती लक्षात राहिले तपासून त्यामध्ये सुधारणा करू शकतो. ही एक अशी पद्धत आहे ज्याद्वारे सर्व यशस्वी विद्यार्थी नवीन गोष्टी लक्षात ठेवण्यास तयार होतात आणि जुन्या माहितीशी सांगड घालून ती दृढ करतात. थोडी विश्रांती ही पुढील कार्य जोमाने करण्यास मदत करते.

### 8. अभ्यास आणि छंद दोघांनाही सोबत घ्या

टॉपर्स अभ्यासाचे आणि त्यांच्या आवडीचे संतुलन साधून पुढे कसे जातात यावरून प्रभावी विद्यार्थ्यांमधील यशोगाथा स्पष्ट होते. खरं तर, आपली आवड आणि उत्कटता मेंदूवरील दबाव काढून टाकण्यात सर्वात महत्वाची भूमिका निभावतात, जेणेकरून आपले मन सतर्क आणि ताजेतवाने राहते. विद्यार्थ्यांनो, आपणसही या टॉपर्सच्या यादीमध्ये आपले नाव नोंदवायचे असेल तर आपण कधीही हार न मानण्याचा दृष्टिकोन अंगी बाळगला पाहिजे आणि वरील सवयी या आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवल्या पाहिजेत. आपल्या कामगिरीमध्ये निश्चितच सुधारणा दिसेल.

### निष्कर्ष व शिफारशी.

1. अनेकदा समुपदेशन प्रक्रियेदरम्यान असा अनुभव आलेला आहे की, दिवसा अभ्यास करत असताना झोप येते तर झोप कशी टाळावी. त्यासाठी कमी प्रकाशात कधीही वाचू नये, 2. पलंगावर पडून वाचन करणे टाळावे, भरपेट खाल्ल्याने आणि मांसाहार केल्याने नुकसान होऊ शकते, भरपूर पाणी पिल्याने

फायदा होईल, लवकर झोपणे आणि लवकर उठण्याच्या नियमाचे अनुसरण करावे, आणि दुपारची वामकुक्षी आपणास ताजेतवाने ठेवण्यास मदत करेल. अशाप्रकारे दिवसा अभ्यासात झोप आडवी येऊ नये आणि त्यातून बाहेर पडण्यास या सवयी मदत करतील आणि अभ्यास सवयीमध्ये काही महत्त्वपूर्ण बदल करून आपण दीर्घकाळ अधिक प्रभावीपणे अभ्यास करू शकतो.

3. यशस्वी विद्यार्थ्यांनी अंगिकारलेली ही एक महत्त्वाची पद्धत आहे जी अगदी प्रभावी ठरली आहे. सर्वसामान्य जीवनात जसे लक्ष्य निश्चित केल्याशिवाय आपण यश मिळवू शकत नाही, त्याचप्रमाणे विद्यार्थी जीवनातही ध्येय महत्त्वाची भूमिका बजावते.
4. अभ्यासाच्या नोट्स संक्षिप्त आणि महत्त्वाच्या मुद्यांना अनुसरून असावे.
5. प्रत्येक महत्त्वाचा घटक अनुक्रमिक पद्धतीने लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे.
6. पुस्तकात दिलेली प्रत्येक महत्त्वाची माहिती लक्षात ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
7. नोट्स काढताना चार्ट, चित्रे किंवा सारण्या वापरा आणि किमान मजकूर लिहा.
8. नोट्समध्ये सोप्या भाषेचा वापर करा आणि एकाच नोटबुकमध्ये नोट्स तयार करा.
9. नोट्स अधिक स्वारस्यपूर्ण बनविण्यासाठी त्यास थोडा आकर्षकपणा आणा.

### संदर्भ सूची.

1. अॅलन, पी. (2015, मार्च 2). "कमी अभ्यास करा, स्मार्ट अभ्यास करा": कमी वेळेत अधिक टिकवून ठेवण्याचे सर्वोत्तम मार्ग. लाईफहॅकर. <http://lifehacker.com/study-less-study-smart-the-best-ways-to-retain-more-1683362205>
2. महाविद्यालय (2016) साठी अभ्यास कसा करावा याबद्दल तज्ञ मार्गदर्शन करतात. इंटेलिजंट.com. <https://www.intelligent.com/>
3. ग्रोहोल, जे. एम. (2016). 10 अत्यंत प्रभावी अभ्यासाच्या सवयी. PsychCentral.

<https://psychcentral.com/lib/top-10-most-effective-study-habits/?all=1>

4. प्रभावीपणे अभ्यास कसा करायचा: यशासाठी 12 रहस्ये (2017, एप्रिल 19). ऑक्सफर्ड लर्निंग.  
<https://www.oxfordlearning.com/how-to-study-effectively/>
5. अधिक प्रभावीपणे अभ्यास कसा करायचा [नोट घेणे] – कॉलेजसाठी शीर्ष पद्धती (2017).  
व्यवसाय शोधा.

<https://www.discoverbusiness.us/learning/>

