

स्पर्धा परीक्षांची तयारी करत असताना अनेक गोष्टींचे व्यवधान बाळगावे लागते. परीक्षेच्या काळात मी आजूबाजूच्या परिस्थितीचा, माझ्या वागण्याचा आणि एकूणच माझ्या मनातील विविध प्रकारच्या भावनांचा विचार केला तेव्हा माझ्या असं लक्षात आलं की ही परीक्षा पास व्हायची असेल तर अभ्यासातल्या बुद्धिमत्तेसोबत म्हणजे 'आयक्यू' सोबतच भावनिक बुद्ध्यांक, बुद्धिमत्ता म्हणजेच 'ईक्यू' किंवा 'ईआय' ही चांगला असावा लागतो. या परीक्षेदरम्यान आणि विशेषतः ज्या पद्धतीने तुमच्या अभ्यासाचा कालावधी आणि परीक्षा पास होण्यासाठी लागणाऱ्या प्रयत्नांची संख्या वाढत जाते तसा तुम्हाला सामाजिक ताणाचा सामना करावा लागतो. अशा वेळी अभ्यासातलं सातत्य आणि चिकाटी टिकवून ठेवणं खूपच अवघड जाऊ शकतं. तुमच्या आजूबाजूचा प्रत्येक जण तुमचं वागणं तराजूत तोलत असतो. अपयश आलं म्हणून अपमान होत असतो. अशा काळात तुमच्या विचार आणि भावनांचं योग्य व्यवस्थापन करणं आवश्यक असतं. कुणी काही बोललं तर त्याचा राग मानून न घेता तो सकारात्मकतेने अधिक केंद्रित प्रयत्नातून योग्य दिशेने वळवता येणं महत्त्वाचं असतं. तुम्ही पहिल्या प्रयत्नात किंवा दुसऱ्या प्रयत्नात झालात तर तुम्ही नशीबवान आहात. तुम्ही पास नाही झालात तर सातत्य, चिकाटी हे शब्द तुमच्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहेत. पहिल्या प्रयत्नात उत्तीर्ण होणाऱ्या उमेदवारांची संख्या खूपच

'लक्ष्य'भेद

सोनल सोनकवडे



नैराश्य आणि स्पर्धा परीक्षा

कमी असते, ९० टक्के मुलं तर चौथ्या प्रयत्नातच पास झाली आहेत. चौथा प्रयत्न म्हणजे जवळपास या मुलांनी एकाच परीक्षेसाठी सातत्याने पाच ते सहा वर्षे अभ्यास केलेला असतो. या काळात अनेकदा आपल्याला तोच तोच अभ्यास पुन्हा पुन्हा करावा लागतो आणि तुमचा भावनिक बुद्ध्यांक कमी असेल तर अशा परिस्थितीत तग धरून राहणं आणि प्रयत्न करत राहणं अवघड जाऊ शकतं.

या प्रकारच्या अवघड परीक्षा पास होण्याच्या सततच्या दडपणातून एक दिलासा म्हणून काही मुलं अर्थार्जनासाठी

काही मार्ग निवडतात आणि छोट्या-मोठ्या नोकऱ्या करू लागतात. आर्थिक स्वावलंबन आणि स्वयंपूर्णता आल्यास त्याचा फायदा असा होतो की आपली मनःस्थिती सुधारते. किमान आर्थिक स्थैर्यामुळे आपल्या मनावरील दडपण बहुतांश प्रमाणात कमी होतं आणि आपल्या आजूबाजूला असलेल्या लोकांचा दृष्टिकोनही बदलतो. आर्थिक स्वावलंबनाचा अनेक वेळा आपल्या भावनिक आरोग्यावर आणि परिणामी इक्यूवर सकारात्मक परिणाम होतो.

त्यादरम्यान मात्र आपल्याला कुणाच्या तरी मदतीची-सल्ल्याची गरज आहे हे माझ्या लक्षात आलं आणि मी मानसोपचार तज्ज्ञांकडे जाऊ लागले. त्यांनी मला औषधं दिली. ती औषधं माझ्या कामी आली. ती औषधं घेतल्यावर मी शांत झाले. माझ्या रागावर मी ताबा ठेवायला शिकले. त्या अपयशानंतर मी उगाचच थोडीशी आक्रमक वगैरे झाले होते, त्यावरही नियंत्रण आलं.

(लेखिका 'आयआरएस' अधिकारी, गीतकार, गायिका आहेत.)

