



# प्रगतीमंत्र

## हवा फक्त आत्मविश्वास !

क्षितिज, एक अत्यंत हुशार आणि आकर्षक असा विशीतील तरुण. असा हा बुद्धिमान तरुण रिटेल क्षेत्रात टीम लीडर म्हणून काम करतो. सविस्तर चर्चा, वादविवादात येणारे अडथळे आणि मनाचा गोंधळ यामुळे क्षितिज समुपदेशन सत्रात सहभागी होण्याचा निर्णय घेतो. एक मनोचिकित्सक आपल्या कामाशी संबंधित समस्या सोडवण्यात मदत करू शकतो, याबाबत त्याच्या मनात शंका मात्र होतीच..



**क्षितिज** मनोचिकित्सकाशी संवाद साधण्यास सुरुवात करतो. तो म्हणतो, 'मी नेहीच गोंधळलेला असतो. कोणतोही काम आत्मविश्वासास पर्वक सुरु करण्यासाठी मला फारच वेळ त्याचा लागतो. असा माझा अनुभव आहे. मी एखादे काम करू शकतो आणि तो माझ्या आवाक्षती होती आहे, याची जाणीव मला नक्कीच असते, मात्र त्या कामाचा परिणाम अपेक्षेप्रमाणे मला कधीही साधता येत नाही. चिंता, काळजी आणि अनिश्चिततेमुळे माझ्याकर परिणाम होतो. परंतु, जेव्हा मी काम हाती घेत तेहा मी माझी सर्व ताक एकटन्ऱे करत असतो. माझ्या वैयक्तिक आणि व्याकासायिक पातळीवर माझी काही उद्दिष्ट्ये आहेत, पण ती पूर्णत्वास नेतेना मला बराच विलंब होतो. हाती घेतलेल्या कामात प्रतीकासाठी आवश्यक असलेली निश्चित दिशा उठवण्याची कुरत माझ्यात नाही किंवा भूतकाळात मला आलेल्या निश्चाजनक अनुभवांमुळे होत असावे असे वाटो.' क्षितिज येथे काय आहे, त्याची रोजनिशी कशी आहे, त्याच्या आकांक्षा काय आहेत, तो प्रयत्न कशा प्रकारे करतो, त्याची विचार प्रक्रिया करी चालते, हे जाणून घेतल्यानंतर अनेक गोंधीचा उलगडा होत गेला. तो नेहीच आपले नवे काम सुरु करताना स्वतःला नकारात्मक प्रश्न विचारात राहतो, शका उपरिष्ठ करत राहतो हे लक्षात आले. माझ्याची प्रकारचे काम त्याच्यांने पूर्ण वैश्वरीपणे केलेले असले तरी देखील त्याच्यात नवे काम सुरु करताना आत्मविश्वास नसतो हे लक्षात आले. हाती घेतलेल्या कामाबाबत त्याच्याकडे पुरेसी माहिती, तसेच मात्र असते. मात्र तरीही शका, गोंध निर्माण होतो. त्याच्यात आत्मविश्वासाचा अभाव असतो आणि याच कारणामुळे त्याची कामे पूर्णत्वास जात नाहीत किंवा विलंब लागतो असे दिसून आले.

### आत्मविश्वासावर असा होत होता परिणाम...

अपेक्षित यशाचे कल्पनाचित्र जसर रंगवतेय, मात्र आपल्यापुढील आव्हान कोणती आहेत आणि प्रक्रियेचा भाग म्हणून ती उभी राहणारच आहेत या विचारांचा क्षितिजमध्ये अभाव आहे. त्याच्या या दृष्टिकोनामुळे त्याचे कल्पनाचित्र अपुंही पडत होते आणि यामुळे तो आपल आत्मविश्वासही गमावत होता. आपल्यासमोरील आव्हाने पेलण्यात आणि अनिश्चित स्थितीला सापेहे जण्यात आपण कमी पडत असल्याचे त्याने मान्य केले. पुढे छोटी छोटी कामे हाती घेऊन ती राणीतीझारे पूर्णत्वास नेण्यावर भर देण्यात आला. परिवर्तनशील असा घटक आहे, यो कामाच्या स्वरूपानुसार तसेच यामुळे यश आणि अपवाहनामधील दरी भरून निघण्यास मदत त्या-त्या परिस्थितीनुसार बदलत असतो याचे गमकही त्याच्या लक्षात आले. यानंतर मग हव्हूलू मोठी कामे हाती घेण्यात आली. योग्य

**क्षितिज नेमका कशा प्रकारे विचार करत होता...**

- मी निश्चित केलेल्या मानकांनुसार काम करू शकेन का?
- मला यश मिळू शेकल का आणि इतर सहकारी माझ्या कामाची दखल घेत प्रशंसा करतील का?
- हे काम पूर्णत्वास नेण्याची क्षमता माझ्यात आहे का?
- मी कामात अपवाहन ठरलो तर लोक माझी टर तर उडवणार नाहीत ना?

त्या प्रयत्नांनंतर तो पुढे निर्माण होणाऱ्या समस्यांचा अदाज घेणे, योजना आखणे, कार्य व्यवस्थापन अशी कौशल्ये विकसित करण्यात यशस्वी झाला. या प्रक्रियेद्वारे त्याने आत्मविश्वास मिळवला आणि समग्र दृष्टिकोनातून परिस्थितीकडे पाहून आकलन करण्याची क्षमता प्राप्त केली. पुढे त्याच्यात रोजचे निर्णय घेण्याची, तसेच मोठे निर्णय घेण्याची फायदातोट्याच्या दृष्टीने त्या यांची विश्लेषण करण्याची क्षमताही निर्माण झाली. आत्मविश्वास हा एक त्याची घेण्याची क्षमता तोही आहे, याची विचार करतात. असेही असलेल्या व्यक्तींच्या मदतीसाठी अनेक जण धावून आल्याची उदाहरणे आणण पाहिली आहेत. पण काही मंडळी मदत कराण्याची तक्रार करायात वेळ घालवत असत. असं न करता प्रत्येक गोंधीची चांगली बाजू बघता आली पाहिजे.

# आत्मविश्वास वाटण्यासाठी टाळा या चुका!

आत्मविश्वास आपल्या व्यक्तिमत्त्वातील महत्वपूर्ण पैलू असतो. तो डळमळला की पुढची सगळी गणित चुकातात. त्यामुळे आत्मविश्वास कमी होईल अशा गोष्टी करणं टाळलं पाहिजे किंवा सवयी बदलल्या पाहिजेत. आणण अनेक कौशल्यांमध्ये निपुण आहोत म्हणून इतरांपेक्षा वरचढ आहोत अपीही अनेकांची गैरसमजूत असते. त्यामुळे अशा व्यक्ती लगेच हुरळून जातात. काही व्यक्ती घ्येयपूर्तीन इतके झापाटलेले असतात की, प्रत्येक क्षणाचा सदुपयोग करतात. यामुळे त्याचा आत्मविश्वासही वाढतो आणि घ्येयपूर्तीला वेग मिळतो. आत्मविश्वास कमी करणाऱ्या गोष्टी कोणत्या आहेत आणि त्या करणं कंस टाळता येऊ शकतं याविषयी...



### अति विचार करणं

कोणत्याही गोष्टीचा अति विचार करणं मानसिक आरोग्याचा दृटीन घालकच असत. तसंच यामुळे आत्मविश्वासही कमी होतो. मानसिकरित्या सुडूर असलेले लोक कधीच जास्त विचार करण्यात उर्जा याचा घालवत नाहीत. उलट या विचारांनी त्याचा फायदा होइल ते कृतीत आणण्याचा प्रयत्न करतात. किंवा कांक्षेकदा जोखीम पक्कावावी लागते. आणि याची घेण्याची व्यक्ती यशस्वी ठरात. त्यामुळे त्याचा आत्मविश्वासही वाढतो.

### जर-तरमध्ये अडकणं...

वाया घालवतात. यामुळे आत्मविश्वास कमी होतोच शिवाय आयुष्याकडे बघायचा दृष्टिकोन नकारात्मक होतो. कदाचित पालकांनी आपल्याला अजून चांगली वागणूक दिली असती, मालकांन आपल्याला जास्त काम करायला लावले नसते, असा विचार करण्यात वेळ घालवणं चुकीच आहे. त्यापेका हातात असलेल्या वेळेत कामं करून मोकळं झालं पाहिजे. तसंच जर-तरचा विचार करत बसल्यांन वस्तुस्थिती बदलत नाही. उलट वेळ अणि ऊर्जा याचा जाते. म्हणून आहे त्या परिस्थितीचा स्वीकार करून पुढे मार्गिकणे केलं पाहिजे.

### काय विचार करतात ?



सहकारी, मित्र- मैत्रियांनी किंवा ओळखीतली मंडळी आपल्याबदल काय विचार करतात याची किंवेकाना काळजी वाटते. याचा सतत याची विचार केला तर चांगल्या गोंधी करण्यापासून मागे राहतो. एखादी व्यक्ती आपल्याबदल असुक प्रकारे विचार करते याची काळजी करत बसली त आत्मविश्वास कमी होतो. यामुळे टीका किंवा नकार करायला लागतो. उदाहरणांवृत्ती तुम्ही एखाद्या कंपनीत नोकरीसाठीच्या मुलाखतीसाठी गेलेला असता. मुलाखत घेणारी व्यक्ती तुमचा मित्र किंवा ओळखीतली निधते. आणि व्यक्तींरी बोलताना तुम्ही हातच राखून बोलता. कारण तुमचा आत्मविश्वासही जावीला घालवत नाहीत.

- स्वतःला दोष देणं : मानसिकदृष्ट्या सक्षम असलेली मंडळी कोंतांही काम पूर्ण जाबाबदीरीन स्वीकारतात. अपयश ही यशाची पांढळी पायरी असते, असं घटलं जात. त्यामुळे अपयश आलं तर काही व्यक्ती उगाच स्वतःला दोष देत बसत नाहीत. तसं करणं त्याच्या लेखी निपलण्योगी आणि आत्मविश्वास कमी करणारं प्रकार विचार करत. तेव्हा व्यक्तींची उदाहरणांवृत्ती अनेकांना स्वतःला दोष देणे कंस जात घेवून याचा विचार करतात.
- नकारात्मक विचार करणं : माझ्यासोबत किंवा वाईट झाल, याचा विचार करणारी अनेक मंडळी आपल्यावर अवीभोवती असतात. आपल्यावर संकट औषधण्याची किंवा वाईट प्रसंगाना समोरं जाण्याची भीती अनेकांना सतावत असते. असा नकारात्मक विचारांचा मानसिक आपेक्षावर विपरीत परिणाम होत असतो. संकटाला काश प्रकारे सापोरं जात घेवून याचा विचार करायला हवात.
- भूतकाळाचा विचार करणं : सर्वांत नकारात्मक आणि आत्मविश्वास कमी असलेल्या व्यक्तींच्या मदतीसाठी असेही अवलोकन गोंधार्याचा आणि जालेल्या चुकाकांचा विचार करत बसणारी अनेक मंडळी आहेत. आणि व्यक्ती मानसिकदूर्घटा अशक्त असतात. यामुळे मनात वाईट आहेत. असा व्यक्ती मानसिक विचार घोलत राहतात. आत्मविश्वास वाढावाचा असले तर असं कंस प्रकर्षणं टाळवून पाहिजे. भूतकाळाचा जास्त विचार न करता भविष्याचा विचार केला पाहिजे.

### मदत करणाऱ्याची तक्रार

आत्मविश्वास कमी असलेल्या व्यक्तींच्या मदतीसाठी अनेक जण धावून आल्याची उदाहरणे आणण पाहिली आहेत. पण काही मंडळी मदत कराण्याची तक्रार करायात वेळ घालवत असत. असं न करता प्रत्येक गोंधीची चांगली बाजू बघता आली पाहिजे.

### तुझ्या हिमतीवर कर...

जे करायचे ते तुझ्या हिमतीवर कर, ही विडिलंची शिकवण असल्याने सकाळी एमआयटी कॉलेजमध्ये शिकवणला जाणे, दुपारी पर्सनलीटी डेव्हलपमेंटचे कलास घेणे आणि संधाकाळी एमएप्यांचा वाग करणे, असा रस्मी यांचा दिनक्रम होता. एम्प्रॅवीएच्या दुसऱ्यांची वर्षी फार्मास्युटिकल सेल्सम



## रस्त्याच्या कामावरून कोणीही राजकारण करू नका

माजी सभापती बाबासाहेब तांबे यांचे प्रतिपादन



गोरेगाव : प्रतिनिधी

रस्त्याच्या कामावरून कोणीही राजकारण करू नका असे प्रतिपादन जिल्हा परिवर्तेचे माजी सभापती बाबासाहेब तांबे यांनी केले. गोरेगाव ता. पारनेर थेथील ७८ लक्ष रुपयांचे विकास कामांचे भूमिपूजन माजी सभापती तांबे यांच्या शुभहस्ते संपन्न झाले यांची ते बोलत होते. महावेब मंदिर रस्ता काँक्रिटीकरण करणे - ४५ लक्ष, गोरेगाव ते ढवळणारा रस्ता करणे - १८ लक्ष, खडकवस्ती ते प्रवीण नरसाळे घर रस्ता करणे - १५ लक्ष या कामांचा समावेश आहे.

मोंडल व्हेल गोरेगावचे लोकनियुक्त सरपंच सुमन बाबासाहेब तांबे, उपसरपंच अण्णा पाटील नरसाळे, तंटमुळी अध्यक्ष पै. दादाभाऊ नरसाळे, मा. सरपंच राजाराम नरसाळे, संवीप तांबे, साहेबराव नरसाळे, उद्याजक प्रविण नरसाळे, सबाजी शेरकर इ.

मान्यवर प्रमुख उपस्थितीत होते.

यांची बोलताना सभापती बाबासाहेब तांबे घृणाले मोठ्या उमेरीने या रस्त्याचे भूमिपूजन आज केले आहे. हा रस्ता आजच्या चालू होईल, या रस्त्याने तुम्हाला सवार्ना जायचे आहे, कोणीही अडवण न करता काम पूर्ण होऊन घावे, तुम्ही सवार्नी सर्वसामावेशक विचार केला पाहिजे, बाकीचा काही विचार करू नका, या रस्त्यावर लोकवस्ती मोठी आहे, याचा आपण कोणी जांभीर्यांनी विचार का करत नाही, या रस्त्याचे काम चांगले करून घ्या, कामाला आजचा सुरुवात होईल हा संपूर्ण रस्ता करून देण्याची जबाबदारी माझी आहे. योग आता तर पंथरा विचारात संपूर्ण रस्त्याचे काम सुरु होईल. या रस्त्यावरून कोणीही राजकारण करण्याच्या भानगडीन पूढे नका. या रस्त्याच्या नावाने राजकारण करण्याचे दिवस आता संपले आहेत, या ठिकाणी जे विकास काम केली ते मीच केले आहेत असे ठिकावून तांबे यांनी सांगितले.

### विरोधकांच्या मोजमापाचे काय झाले ?

बाबासाहेब तांबे यांच्या मार्गदर्शनाखाली मॉडल व्हिलेज गोरेगाव मध्ये विकास कामे चालू आहे, विरोधकांनी निवडणुकी दरम्यान ढवळदरा रस्त्याचे यापुर्वी मोजमाप केले होते त्यांचे काय झाले माहिती नाही, बन्याच वर्षपासून प्रतिवित असलेल्या गोरेगाव ढवळदरा रस्त्याचे खडीकरण काम ग्रामस्थंच्या मागणीनुसार आज सुरु झाले, हा संपूर्ण रस्ता काँक्रिटीकरण करण्यासाठी प्रयत्न करणार

### आण्णा पाटील नरसाळे

उपसरपंच, गोरेगाव

यांची बाबासाहेब नंगरे, यमनांनी तांबे, शाखाप्रमुख संतोष नरसाळे, योगेश नरसाळे, सुनिल नंगरे, रमेश नंगरे गुरुजी, ग्रांप. सदस्य अनसाबाई नरसाळे, भाऊ तांबे, बाबू नरसाळे, अनिल पाटील नरसाळे, सुनील नरसाळे, सुभास नंगर, विकास काकडे, विडुल नरसाळे, ग्राप. सदस्य मंदा चौरे, रामपात्र चौरे, चिमामात्र नरसाळे मेजर, सविन तांबे सर, तुकाराम नरसाळे, सिताराम नरसाळे, भागा नरसाळे, देवराम नरसाळे, भानुदास नरसाळे, यशवंत नरसाळे, बाबू चौरे इ. मान्यवर महिला, ग्रामस्थ मोठ्या संघांने उपस्थित होते. कायंक्रमाचे सूकूनवालन संदीप तांबे यांनी केले तर सर्वांचे आभार लोकनियुक्त सरपंच सुमन तांबे यांनी मानले.

## विविध क्षेत्रात यश संपादन केलेल्या व्यक्तींचा सत्कार

### बाबासाहेब कवाद पतसंस्थेचा उपक्रम



बाबासाहेब कवाद पतसंस्थेच्या वर्तीने विविध क्षेत्रात नावलौकीक मिळविलेल्या व्यक्तींचा सन्मान करण्यात आला.

### नियोज : प्रतिनिधी

विविध क्षेत्रात यश संपादन केलेल्या विविध मान्यवरांचा बाबासाहेब कवाद नियोज नागरी सहकारी पतसंस्थेच्या वर्तीने सन्मान करण्यात आला.

डॉ. सुनील कवाद यांना महराष्ट्र रत्न पुरस्कार, विहा जणेश लामखडे हीने राष्ट्रीय कराटे स्पर्धेत मिळविलेले चौंकी पदक, नियोज येथील न्यू इंग्लिश स्कूलला रोटरी क्लबच्या वर्तीने मिळालेल्या आदर्श शाळा पुरस्काराबद्दल शांताराम कळस्कर, प्रकाश कवाद, वसन कवाद, यांची कवाद, प्राचार्य डायरेस, राजाशी वारे यांनी विद्यामुख व राष्ट्रीयर्निर्माण पुरस्कार मिळालेल्या उपक्रमांचे सहभाग नोंदवण्याचे आवाहन कवाद यांनी केले.

डॉ. सुनील कदम, प्राचार्य डायरेस, राजाशी वारे यांनी यांची मोगेत विकास केले. दत्तात्रेय लंके यांनी आभार मानले. यांची सोमानाथ वरखडे, नायवे थोरात, यिवात्र रसाळ, बाबाजी कळस्कर, संतीश साळवे, स्पैश ढवण, गणेश लामखडे, रामचंद्र सुपेकर, दत्तात्रेय लंके, संपत ठुबे, शांताराम सुरुकडे, संत्यवान गुंड, सुनील तांबे, बालासाहेब बोरुडे, मोनिका डायरेस आदी मान्यवर यांची उपस्थित होते.

करण्यात येणार असल्याचे संरऱ्येचे अध्यक्ष वसंत कवाद यांनी सांगितले. परिसरातील विविध क्षेत्रात नावलौकीक मिळविलेल्या व्यक्तींचे सत्कार करून त्यांना प्रोत्साहन दिले जाईल. अनेक विधायक, सामाजिक उपक्रम संस्थेच्या माध्यमातून राबविण्यात येणार असून तस्मानी विविध उपक्रमांमध्ये सहभाग नोंदवण्याचे आवाहन कवाद यांनी केले.

डॉ. सुनील कदम, प्राचार्य डायरेस, राजाशी वारे यांनी यांची मोगेत विकास केले. दत्तात्रेय लंके यांनी आभार मानले. यांची सोमानाथ वरखडे, नायवे थोरात, यिवात्र रसाळ, बाबाजी कळस्कर, संतीश साळवे, स्पैश ढवण, गणेश लामखडे, रामचंद्र सुपेकर, दत्तात्रेय लंके, संपत ठुबे, शांताराम सुरुकडे, संत्यवान गुंड, सुनील तांबे, बालासाहेब बोरुडे, मोनिका डायरेस आदी मान्यवर यांची उपस्थित होते.

## आदर्श स्कूलच्या तन्वी सरोदेची जवळ्यात युवती सक्षमीकरणासाठी मोफत कराटे प्रशिक्षण विभागस्तरावर निवड

### ज्यूडो स्पर्धेत जिल्हास्तरावर मिळवले यश



### तन्वीचे यश स्कूलला ओळख देणारे

तालुक्याच्या ग्रामीण भागात अनेक चांगले खेळाडू आहेत. शालेय स्पर्धामधून हे खेळाडू नेही घमकत असतात कु. तन्वी सरोदे हिने मिळवलेले यश आणि विभागस्तरावर झालेली निवड ही खन्या अर्थात आदर्श इंशिल शीडिंग मीडियम स्कूलला नवी ओळख देणारी ठरावार आहे.

डॉ. बाबासाहेब ढोकळे

संवित, आदर्श इन्स्टिट्यूट, खडकवाडी

सरोदे ही वडगाव सावताळ येथील सामाजिक कार्यकर्ते दत्तात्रेय सरोदे यांची मुलांनी आहे. तिने यापुर्वी अनेक स्पर्धामध्ये भाग घेतला आहे आतेश चपल आणि चालाक खेळाडू म्हणून ती ओळखली जाते.

विभाग पातळीवर खेळण्यासाठी निवड झाल्यामुळे आल्या शाळेतील शिक्षकांचे संयोग यशावरूप तिने सार्थ ठरविला आहे तिच्या याशाबदल आदर्श इन्स्टिट्यूट्यूट यांच्ये चॅम्पियन दू. किंशेश उर्फ बाबासाहेब ढोकळे, देवराम ढोकळे सर, लवान ढोकळे सर, नात्रोर सर, प्राचार्य अनिल ढोकळे सर, नितान लोखुडे सर, तसेच किरण लिंबे सर, यांची मोलांचे सचिव डॉ. नितान लोखुडे यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी जवळा येथे अत्याचारीत घटना घडली होती व युवती यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

गेली दोन वर्षांपूर्वी जवळा येथे अत्याचारीत घटना घडली होती यांची यांची निवड झाल्यामुळे आल्या शाळेतील शिक्षकांचे संयोग यशावरूप तिने सार्थ ठरविला आहे तिच्या याशाबदल आदर्श इन्स्टिट्यूट्यूट यांच्या चॅम्पियन दू. किंशेश उर्फ बाबासाहेब ढोकळे, देवराम ढोकळे सर, लवान ढोकळे सर, नात्रोर सर, प्राचार्य अनिल ढोकळे सर, नितान लोखुडे सर, तसेच किरण लिंबे सर, यांची मोलांचे सचिव डॉ. नितान लोखुडे यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी युवती यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी युवती यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी युवती यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी युवती यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी युवती यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी युवती यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी युवती यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.

राज्यात गेली काही वर्षांपूर्वी युवती यांची यांच्यासाठी सुरु केले आहेत.