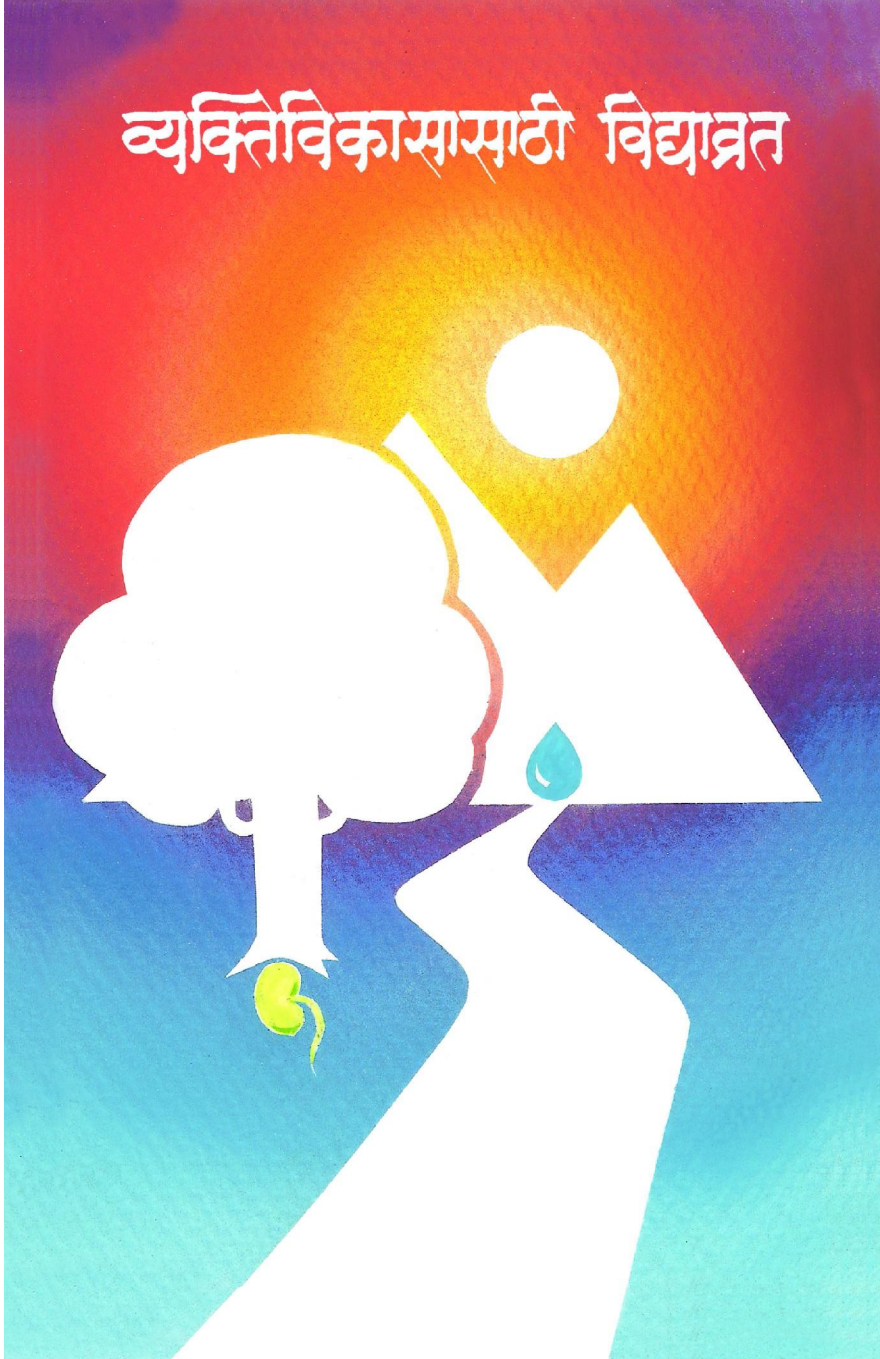


# व्यक्तिविकाससाठी विद्याव्रत



# व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत

शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका - प्रकाशन पहिले  
ज्ञान प्रबोधिनी  
५१० सदाशिव पेठ, पुणे - ४११ ०३०.

---

## व्यतिविकासासाठी विद्याव्रत

- ❖ **प्रकाशक**  
प्रा.वि.शं. देशपांडे  
कार्यवाह, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.
- ❖ **मुद्रक**  
संपादक, छात्र प्रबोधन,  
ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.
- ❖ **मुखपृष्ठ व आतील चित्रे**  
श्री. गिरीश सहस्रबुद्धे
- ❖ **अक्षर जुळवणी**  
छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.
- ❖ **स्वामित्व**  
ज्ञान प्रबोधिनी, ५१० सदाशिव पेठ, पुणे - ४११ ०३०
- ❖ **किंमत**  
रु. ७०/-

**प्रथम आवृत्ती : (२००० प्रती)**

भारतीय सौर श्रावण २८, शके १९१५, १९ ऑगस्ट १९९३, (आद्य संचालक स्मृतिदिन)

**द्वितीय आवृत्ती : (२००० प्रती)**

भारतीय सौर आषाढ १८, शके १९२०, ९ जुलै १९९८, (गुरुपौर्णिमा)

**पुनर्मुद्रण : (२००० प्रती)**

भारतीय सौर मार्गशीर्ष १४, शके १९२४, ५ डिसेंबर २००२, (श्रीअरविंद स्मृतिदिन)

**तृतीय आवृत्ती : (५००० प्रती)**

भारतीय सौर आषाढ १३, शके १९२६, ४ जुलै २००४, (विवेकानंद स्मृतिदिन)

**पुनर्मुद्रण : (१००० प्रती)**

भारतीय सौर माघ २९, शके १९३०, १८ फेब्रुवारी २००९, (दासनवमी)

**पुनर्मुद्रण : (१००० प्रती)**

भारतीय सौर पौष २२, शके १९३२, १२ जानेवारी २०११, (विवेकानंद जयंती)

## अनुक्रमणिका

	पान क्र.
तिसऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना	... ५
दुसऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना	... ७
पहिल्या आवृत्तीची प्रस्तावना	... ९
संस्कार विभाग-मूळ भूमिका	... १४
<b>विकसता विकसता विकसावे</b>	
१. विद्याव्रत संस्कार म्हणजे काय ?	... १५
२. यशस्वी आयुष्याचा पाया	... १७
३. व्यक्तिमत्त्वाचे पैलू	... १९
<b>शरीर सुंदर सतेज</b>	
१. शरीर हे साधन आहे	... २१
२. शारीरिक विकसनाचे पैलू	... २५
३. आरोग्य मेळवाया	... ३०
४. नाते शरीर-मनाचे	... ३३
<b>मन करा रे प्रसन्न</b>	
१. मानसिक विकासाच्या दिशा	... ३७
२. गुणपुष्पे वेचूया	... ४०
३. चांगल्या सवयींची शक्ती	... ४५
४. निःस्वार्थी मैत्रीचा वृक्ष	... ४८
५. मन का दुबळे निराश व्हाया ? लोह असे का मन गंजाया ?	... ५२
६. पुन्हा न मन हे मळो...	... ५६
७. धागे आडवे-उभे- 'मन आणि बुद्धीचे'	... ५८
<b>बुद्धि दे रघुनायका</b>	
१. बुद्धीचे स्वरूप	... ६१
२. निरीक्षण, आकलन आणि स्मरण	... ६५
३. समस्या परिहार व तर्कबुद्धी	... ६९

४.	निर्णयशक्ती	...	७४
५.	प्रतिभा	...	७७
६.	प्रतिभेच्या विविध क्षमता	...	८१

### चिदानंदरूपी शिव मी शिव मी

१.	उपासनेचे महत्त्व	...	८५
२.	सदा सर्वदा योग तुझा घडावा	...	८९
३.	दैनंदिन उपासना : मंत्र व तंत्र	...	९२
४.	स्वयंपूर्ण, परिपूर्ण व्हा	...	९५

### जिणे राष्ट्रकार्यार्थ हो कांचनाचे

१.	व्रत राष्ट्रार्चनेचे	...	९९
२.	मी सर्वासारखा, मी सर्वासाठी, मी सर्वाविगळा	...	१०२
३.	भारतीय परंपरेचा अभिमान	...	१०६
४.	देशस्थितीची आस्था आणि देशसेवेचे मार्ग	...	१११
५.	'स्वीकारशील' स्वदेशी बाणा	...	११६

### समतोल विकास

१.	समतोल विकास	...	१२३
२.	अनेक मार्गदर्शकांचे साहाय्य	...	१२९
३.	सामर्थ्य आहे संकल्पांचे - जो जो करील तयाचे	...	१३३

### परिशिष्टे

१.	सर्वांगीण शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी व्यायाम (मुर्लीसाठी) १३७
२.	सर्वांगीण शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी व्यायाम (मुलांसाठी) १३८
३.	विस्मरणाची कारणे व उपाय ... १३९
४.	परिवर्तनातून नवनिर्मिती ... १४०
५.	नियम पाळावे जर म्हणशिल मोठे व्हावे ... १४१
६.	आवर्जून वाचावीत अशी काही पुस्तके ... १४३
७.	सांग दर्पणा कसा मी आहे ? / कशी मी आहे? ... १४४
८.	विद्याव्रत उपासनेतील संकल्प - प्रार्थना ... १४६
९.	विद्याव्रत पुनस्मरण ... १४८

---

## तिसऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना

---

‘व्यक्तलवकासासाठी वलद्वारात’ या पुस्तकाची तलसरी आवृत्ती प्रकाशलत होत असताना या पुस्तकाच्या प्रसाराच्या पद्धतीचे आश्चर्य वाटते. अतलशलय संथपणे महाराष्ट्राच्या वलवलध भागात या पुस्तकाच्या सहा हजार प्रती आतापर्यंत पोचल्या आहेत. हे पुस्तके पुन्हा पुन्हा वाचत असताना प्रत्येक वेळी कुमार वाचकाला करून पाहण्यासाठी एखादी नवीन गोष्ट त्यात सापडते. पालक वा शलक्षक वाचकाला व्यक्तलवकासाचा एखादा नवीन पैलू कलंवा नवीन टप्पा यात लक्षात येतो.

वलद्वारात संस्काराच्या पूर्वतयारीसाठीची व्याख्याने व गटचर्चा यात सहभागी असलेले व्रतार्थी-वलद्वार्थी व त्यांचे मार्गदर्शक पालक-शलक्षक यांच्यासाठी हस्तपुस्तकेसारखे हे पुस्तक तयार केले होते. प्रत्यक्ष पूर्वतयारी वलवलध पद्धतींनी होत असते. केवळ व्याख्यानमालेऐवजी प्रबोधिनीच्या पुण्यातील वलद्वार्थ्यांसाठी गेली सहा वर्षे स ंगडावर तीन दिवसांचे नलवासी शलबलर होते. बोरीवलीच्या उपक्रम-केंद्राने सलग बारा ते सोळा रवलवार तीन-तीन तासांची कृति-सत्रे काही वर्षे घेऊन पाहिली. प्रबोधिनीच्या सोलापूरच्या वलद्वार्थ्यांची संध्याकाळ ते दुपार अशी एक दिवसाची चार नलवासी शलबलरे एकेक महलन्याच्या अंतराने होतात.

पूर्वतयारीचे असे नलवासी कार्यक्रम होऊ लागल्यावर व्यक्तलवकास व वलद्वारात या दोन्हीसंबंधी वलद्वार्थ्यांची त्यांच्या मार्गदर्शक शलक्षकांशी अधिक मोकळेपणाने व सवलस्तर प्रश्नोत्तरे होऊ लागली. या प्रश्नोत्तरांतून ‘चलदानंद रूपी शलव मी शलव मी’ आणि ‘जलणे राष्ट्रकार्यार्थ हो कांचनाचे’ या अनुक्रमे पाचव्या व सहाव्या भागाचे पुनर्लेखन करावयास हवे असे लक्षात आले. दुसऱ्या आवृत्तीच्या पाचव्या भागातील ‘समतोल वलकास’ व ‘अनेक मार्गदर्शकांचे साहाय्य’ ही दोन प्रकरणे सहाव्या भागातील ‘संकल्प कशाकशाचे?’ हे प्रकरण एकत्र करून तलसऱ्या आवृत्तीमध्ये त्याचा नवीन सातवा भाग केला आहे. या तलसऱ्या आवृत्तीमध्ये पाचव्या व सहाव्या भागातील सर्व प्रकरणे नव्यानेच लललहली आहेत.

वलद्वार्थ्यांशी पूर्वतयारीच्या वेळी जी प्रश्नोत्तरे होत, त्यात आत्मिक वलकास हा वलषय आला की पुनर्जन्म, भुते-खेते, बर्म्युडा ट्रॅंगल, मंत्रांचे सामर्थ्य असे वलषय तलसऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना / ५

हटकून येत. आचरणासाठी संकल्पना स्पष्ट होण्याऐवजी गूढतेकडे चर्चा वळे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या परिचयाच्या संकल्पना वापरून, आध्यात्मिक व मानसशास्त्रीय परिभाषा शयतेवढी टाळून उपासनेद्वारा आत्मिक विकासासंबंधीचा पाचवा भाग लिहिला आहे. एक-दोन वर्षे या नवीन मांडणीनुसार व्याख्याने व गटचर्चा घेऊन मग ही मांडणी अंतिम केली आहे.

सामाजिक परिस्थितीची जाणीव, सामाजिक गरजेची कृती, समाजोपयोगी संकल्प, समाजाशी स्वतः जोडले असण्याचा अनुभव यातून देशभक्ती वाढत असते. राष्ट्रार्चना व्रतासंबंधीचा सहावा भागही त्यानुसार पुन्हा लिहायला हवा असे जाणवत गेले. हौतात्म्यातून देशभक्ती किंवा देशासाठी सर्वस्व देणाऱ्यांची देशभक्ती यांच्या कथा ऐकून आपणही काही करावे असे तर विद्यार्थ्यांना निश्चितच वाटते; पण काय करावे हे सुचत नाही. काय करावे याची यादी देण्याऐवजी ते सुचण्यासाठी विचाराची दिशा कळावी अशा रीतीने या सहाव्या भागाचे पुनर्लेखन केले आहे.

या पुस्तकाचा वापर करून नियमितपणे विद्याव्रत संस्कार योजणाऱ्या संस्थांची संख्या वाढती आहे. विद्याव्रत संस्कार सर्वत्र पसरवा यासाठी ही सुधारित तिसरी आवृत्ती विद्यार्थी, पालक व शिक्षक या सर्वांना अधिक उपयोगी वाटेल अशी आशा आहे.

दिनांक : भारतीय सौर आषाढ २५  
शके १९२६

गिरीश श्री. बापट  
संचालक  
ज्ञान प्रबोधिनी

## ज्ञान प्रबोधिनीची शैक्षणिक प्रकाशने

१. व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत ₹ ७०  
(सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी समग्र मांडणी)
२. प्रतिभेच्या प्रांतातील प्रवास ₹ ५०  
(ललित लेखन कसे करावे ? याचा मूलमंत्र देणारे पुस्तक)
३. कल्पक बनू या ₹ ६०  
**Be creative** ₹ १००  
(कल्पनाशती वाढविण्याची गुरुकिल्ली सांगणारे पुस्तक)
४. रूप पालटू शिक्षणाचे भाग १ ₹ ३०  
(ज्ञान प्रबोधिनीतील शैक्षणिक भूमिका व नमुना उपक्रमांची रूपरेषा)
५. त्रिमितीची किमया ₹ ७५  
**3D Magic** ₹ ८०  
(भूमितीय आकृत्यांमधून त्रिमितीय आकृत्या साकार करायला शिकविणारे पुस्तक)
६. सामाजिक जाणीव संवर्धन ₹ ८०  
**प्रयोगातून-प्रशिक्षणाकडे**  
(विद्यार्थ्यांमधील सामाजिक जाणीव वाढविण्यासाठी कृतिपुस्तिका)
७. असे घटते सुंदर अक्षर ₹ १५  
(हस्ताक्षर सुधारण्यासाठी कृतिपुस्तिका)
८. हसत खेळत बुद्धिविकास - भाग १ ₹ १३०  
हसत खेळत बुद्धिविकास - भाग २ ₹ १५०  
**Enhancement of** ₹ १५०  
**Intelligence Through Play**  
(बुद्धीच्या विविध पैलूंसाठी विविध खेळ)
९. बुद्धिवैभव (बुद्धीचे १२० पैलू उलगडून सांगणारे पुस्तक) ₹ २०  
**Glory of Intelligence** ₹ ३०
१०. पंचकोश विकसनातून शिक्षण ₹ ८०  
(भारतीय शिक्षण पद्धतीच्या प्रयोगाची मांडणी)
११. गीता-गीताई ₹ १०  
(एक श्लोक गीतेचा व एक श्लोक गीताईचा)
१२. आश्वासक पालकत्व ₹ ८०  
(मुलामुलींच्या जडणघडणीसाठी पालकांना उपयुक्त)
१३. ज्ञान प्रबोधिनी खंड - ४ ₹ १००
१४. छात्र प्रबोधन दशवार्षिक संकलन (डॉ. व्ही. डी.) ₹ १००

● छात्र प्रबोधन (कुमारांसाठी मासिक) वार्षिक वर्गणी : ₹ १८०

वितरक : छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी,

५१० सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

☎ (०२०) २४२०७ १७४/१७५

संकेतस्थळ : [www.chhatraprabodhan.org](http://www.chhatraprabodhan.org)

हरिभजनावीण काळ घालवू नको रे।  
ज्ञानार्जनावीण काळ घालवू नको रे।

दोरीच्या सापा भिऊनि भवा,  
भेटि न होती जीवा शीवा।  
अंतरिचा ज्ञानदिवा मालवू नको रे ॥१॥

विवेकाची ठरेल ओल,  
ऐसे बोलावे की बोल।  
अपुल्या मते उगिच चिखल कालवू नको रे ॥२॥

संत संगतीने उमज  
पाडुनि मनि पुरते समज  
अनुभवावीण मान डोलवू नको रे ॥३॥

सोहिरा म्हणे ज्ञान ज्योति  
तेथे कैची दिवसराती  
तयेवीण नेत्रपाती हालवू नको रे ॥४॥

---

ज्ञान प्रबोधिनी शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका - प्रकाशन क्र. १