

**व्यक्तिमत्व विकासाचा एक वार
हस्ताक्षर सुधार.....**

६० तासाचा अँड ऑन कोर्स

- अभ्यास मंडळ -

प्राचार्य डॉ.हंसराज थोरात (अभ्यास मंडळ प्रमुख)

डॉ.पांडुरंग मिसाळ (विषय तज्ञ व मराठी विभाग प्रमुख)

प्रा.संजीव कांबळे (विषय तज्ञ व मराठी सह विभाग प्रमुख)

प्रा. सर्जेराव बरगडे (विषय तज्ञ)

प्रा.दिलीप बारी (अभ्यासक्रम समन्वयक)

अभ्यासक्रम

- 1) हस्ताक्षर म्हणजे काय
- 2) सुंदर हस्ताक्षर म्हणजे काय?
- 3) हस्तलेखन सुंदर कसे बनवायचे हे शोधण्यापूर्वी लेखनाच्या तयारीसाठी मूलभूत नियम.
- 4) सुंदर हस्ताक्षर विकसित करताना लक्षात ठेवण्याची काही रहस्ये आहेत.
- 5) सुंदर हस्ताक्षराचा परिणाम थेट आरोग्यावर!!
- 6) हस्ताक्षर सुंदर होण्यासाठी काय केलं पाहिजे?
- 7) हस्ताक्षर चांगले होण्यासाठी काय करावे?
- 8) हस्ताक्षर कसे सुधारायचे?
- 9) अक्षर लेखन सुधारण्यासाठी काही टिप्स
- 10) सुंदर अक्षरे लिहायला कसे शिकायचे
- 11) चुकीचे आणि कुरूप हस्ताक्षराची कारणे
- 12) जागतिक हस्ताक्षर दिन

1) हस्ताक्षर म्हणजे काय?

हस्ताक्षर म्हणजे आपल्या बोटांमध्ये धरलेल्या लेखणी, पेन्सिल, खडू किंवा अन्य साधनांच्या सहाय्याने केलेल्या अक्षरांचे लिखाण होय. हस्ताक्षरातील लिखाण करताना पेन-पेन्सिल यांचे वळण एक समान नसते. काहींचे एका रेषेत सरळ तर काहींचे तिरपे, तर काहींचे रेषेच्या वर खाली होत असते. सर्वच लोकांचे हस्ताक्षर चांगले असतेच असे नाही. हस्ताक्षर ही एक कला असून ती सर्वांना सहज आत्मसात करता येऊ शकते. याला प्रयत्नांची आणि सातत्याची जोड असावी लागते. नियमित सराव केल्यास आपले हस्ताक्षर सुंदर होऊ शकते.

2) सुंदर हस्ताक्षर म्हणजे काय?

बऱ्याच जणांच्या लिखाणात असे दिसते की काही अक्षरे मोठी तर काही अक्षरे लहान काढलेली असतात. काही अक्षरे तिरपी लिहिलेली असतात काही सरळ असतात. काही लोक रेषेवर लिहितात, तर काही रेषेच्या खाली किंवा मधोमध लिहितात. मग नेमकं सुंदर हस्ताक्षर म्हणजे काय असा प्रश्न आपल्या मनात निर्माण होतो. वरवर पाहता अक्षर डोळ्यांना छान दिसत असले तरी देखील त्याला लगेच आपण सुंदर हस्ताक्षर म्हणू शकत नाही. हस्ताक्षर मध्ये लिहिलेल्या प्रत्येक अक्षराचा कल एकसारखा असावा. म्हणजेच एक अक्षर डावीकडे झुकलेले आणि दुसरे अक्षर उजवीकडे झुकलेले आणि मध्येच अक्षरे सरळ उभ्या रेषेत लिहिलेली अशा पद्धतीचे लिखाण करू नये. अशा लेखनाला सुंदर हस्ताक्षर म्हणता येणार नाही. काही जण तिरकस पद्धतीने अक्षरे लिहितात परंतु जर ती अक्षरे सारख्याच पद्धतीने तिरकस पद्धतीने लिहिलेले असतील व अक्षरे लिखाणाचे नियम पाळून लिहिलेले असेल तर ते अक्षर सुंदरच दिसणार यात अजिबात शंका नाही.

हस्तलेखन सुंदर कसे बनवायचे हे शोधण्यापूर्वी लेखनाच्या तयारीसाठी मूलभूत नियम.

- 1 . कामाची जागा सेट करणे . काही बॉलपॉईंट पेन, पिंजऱ्यात किंवा एका ओळीत एक नोटबुक, कागदाच्या दोन शीट्स, नमुना कॉपीबुक तयार करा. डेस्कवर कोणत्याही परदेशी वस्तू नसाव्यात ज्यामुळे तुमच्या अभ्यासात व्यत्यय येईल.
- 2 . आम्ही सरळ बसतो . योग्य स्थिती घ्या: खुर्चीच्या संपूर्ण पृष्ठभागावर बसा, मागे आणि खांदे सरळ असताना, डोके किंचित पुढे झुकले जाऊ शकते. तुम्ही काम करत असताना तुमच्या कोपर टेबलच्या काठावर किंचित पसरत असल्याची खात्री करा. जर तुम्हाला सुंदर हस्ताक्षर कसे लिहायचे ते शिकायचे असेल तर योग्य मुद्रा खूप महत्वाची आहे.
- 3 . पेन बरोबर धरून . शाळेची तयारी करताना मुले हे कौशल्य शिकतात. तथापि, मुख्य मुद्द्यांची पुनरावृत्ती केल्याने प्रौढ व्यक्तीला त्रास होत नाही. मधल्या बोटाच्या डाव्या बाजूला हँडल फिक्स करा, ते तुमच्या तर्जनी आणि अंगठ्याने धरून ठेवा. या प्रकरणात, बोटांपासून कागदापर्यंतचे अंतर किमान 1 सेमी. या सोप्या टिप्स तुम्हाला पेनने सुंदर कसे लिहायचे आणि कॅलिग्राफिक लेखन कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करतील.

सुंदर हस्ताक्षर विकसित करताना लक्षात ठेवण्याची काही रहस्ये आहेत.

- 1 . रशियन वर्णमाला एक एक करून अक्षरे लिहा , प्रत्येक चिन्ह प्रदर्शित करण्याचा प्रयत्न करत आहे. आवश्यक असल्यास, सुंदर हस्तलेखन विचारात घ्या, ज्याची उदाहरणे इंटरनेटवर किंवा विशेष कॉपीबुकच्या पृष्ठांवर आढळू शकतात.
- 2 . श्रुतलेखनासाठी लिहा . तुमच्या जवळच्या व्यक्तीला एखाद्या लोकप्रिय विज्ञान मासिकातील लघुकथा किंवा लेख लिहिण्यास सांगा.
- 3 . प्रस्ताव लिहिताना तुमचे मध्यांतर पहाअक्षरांमध्ये आणि शब्दांमधील दोन्ही. चिन्हे समान रीतीने वितरित करा, प्रिस्क्रिप्शनच्या ओळींच्या पलीकडे न जाता. एकसमान, समान अक्षरे लिहिल्याने तुम्हाला एक सुंदर हस्ताक्षर विकसित करण्यात मदत होईल, सुंदर कसे लिहायचे ते शिका.
- 4 . अधूनमधून बॉलपॉईंट पेन बदला जोपर्यंत तुम्हाला सर्वोत्तम पर्याय सापडत नाही. कॅलिग्राफी मार्कर किंवा फाउंटन पेन वापरून पहा, शाई पुरवठ्याची जाडी समायोजित करा.
- 5 . वेग घ्या . एकदा आपण सुंदर कसे लिहायचे हे शिकल्यानंतर, ते पटकन करण्याचा प्रयत्न करा आणि कॅलिग्राफीबद्दल विसरू नका.

सुंदर हस्ताक्षराचा परिणाम थेट आरोग्यावर !!

आपल्याला लहानपणी सुंदर हस्ताक्षर काढण्याची कायम सक्ती होत होती. अक्षर वाईट असेल तर शिक्षा होत असत असंही काही ऐकण्यात आल्याचं आठवत आहे. आता मात्र सुंदर हस्ताक्षर हा एक छंद म्हणून राहिला आहे. कॅलिग्राफीसारखं तंत्र वापरून अनेक जण त्यांचं सुंदर हस्ताक्षर अधिक सुंदर आणि आकर्षक बनवून लोकांसमोर ठेवतात. आजच्या या डिजिटल युगात लिखावटीपेक्षा लिखाणाला आणि त्याहीपेक्षा फोटो, व्हिडिओला जास्त महत्त्व आलेलं आपल्याला दिसत आहेच. पूर्वी अनेकजण शाळेत असताना हौसेनं शाईपेन घ्यायचे ते लिहिण्यासाठी म्हणून. काही वात्रट लोक शाईची फेकाफेकी करण्यासाठी म्हणून हे पेन वापरायचे ही गोष्ट वेगळी, पण ज्याचं अक्षर चांगलं असायचं त्याच्याकडं सगळे लोक आदरानं बघायचे हेही तितकंच खरं. सध्या मीमच्या जमान्यात हस्ताक्षरावरून सगळ्यात जास्त ट्रोल होणारी व्यक्ती असेल तर ती म्हणजे डॉक्टर. डॉक्टरांचं हस्ताक्षर काळात नाही अशी अनेकांची तक्रार असते. त्यावर अनेक विनोदही होताना सगळ्यांनी ऐकले, वाचले असतीलच, पण असं म्हणतात की हस्ताक्षर त्याचंच वाईट असतं, ज्याच्या विचारांच्या स्पीडशी हात बरोबरी करू शकत नाही.

१. मेंदूचा विकास होण्यास मदत होते-

जी गोष्ट सुंदर असते, ती आपले डोळे आणि मेंदू प्रसन्न ठेवण्यास मदतच करते. लहान मुलांनासुद्धा ते लिहायला सुरुवात करतात तेव्हा सुंदर अक्षर काढण्याचाच आग्रह केला जातो. एवढेच नव्हे तर त्यांना शिकवणाऱ्या शिक्षकांनाही चांगलेच अक्षर काढावे लागते. या चांगल्या अक्षरामुळे मुलांचा मेंदू विकसित होण्यास ते लहान असतानाच सुरुवात होते.

२. लेखनकौशल्य सुधारते-

ही गोष्ट खूप साहजिक आहे. कारण एखाद्या व्यक्तीने जर सुवाच्य अक्षरात एखादी गोष्ट लिहिली तर तीच गोष्ट पुनः पुन्हा वाचविशी वाटते. याचं कारण आशयापेक्षाही अक्षर हेच आहे. सुंदर अक्षर वाचकालाही आकर्षित

करतं.चांगलं आलेलं अक्षर पाहून लिहिणाऱ्या व्यक्तीची लिहिण्याची इच्छा आणखी वाढते. साहजिक जास्त लिहिल्यामुळे लेखनकौशल्य सुधारते.

३. चांगलं हस्ताक्षर आत्मविश्वास वाढवतं-

चांगले हस्ताक्षर असलेल्या व्यक्तीला जास्त यश मिळते. ती तिच्या कामात अधिक कॉन्फिडन्ट होऊ शकते. म्हणूनच, आपण असे म्हणू शकतो की कधीकधी चांगले हस्ताक्षर यशाची गुरुकि

४. व्यक्तिमत्व विकासात मदत होते-

हे वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध झाले आहे, की ज्यांचे हस्ताक्षर चांगले असते त्यांचे व्यक्तिमत्व चांगले असते. त्यांचा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक असतो. त्यांची महत्त्वाकांक्षा, त्यांचे ध्येय मोठे असते.

५. चांगली नोकरी मिळविण्यात मदत-

सध्याच्या युगात हे कितपत योग्य आहे ते निश्चितपणे सांगता येत नाही, पण अशा अनेक कंपन्या आहेत ज्या वैयक्तिक मुलाखत घेण्यापूर्वी लेखी परीक्षा घेतात. कंपन्या हस्तलेखन विश्लेषक नियुक्त करतात. या तज्ज्ञ लोकांमध्ये त्यांच्या हस्ताक्षरावरून व्यक्तीला न्याय देण्याची क्षमता असते. ते फक्त त्यांचे हस्ताक्षर पाहून किंवा त्यांचे शब्द किंवा त्यांच्या मजकुरातील नीटनेटकेपणा पाहून त्या व्यक्तीच्या गुणांचा अंदाज लावतात. इथे चांगले हस्ताक्षर असलेल्या व्यक्तीचा नक्कीच फायदा होतो.

हस्ताक्षर सुंदर होण्यासाठी काय केलं पाहिजे?

1. आपण लिखाणासाठी जे साहित्य वापरतो ते व्यवस्थित आहे की नाही हे सर्वप्रथम तपासलं पाहिजे. काही लोक सांगतात की शाईपेन वापरल्यानं अक्षर चांगलं येतं. पण शाईपेन सगळ्यांना वापरता येईलच असं नाही. ज्यांना वेगानं लिहिण्याची सवय असते त्यांनी जेलपेन वापरावा किंवा पेन्सिल वापरावी असा सल्ला दिला जातो. हस्ताक्षर चांगलं हवं असेल तर सुरुवातीच्या काळात बॉलपेन वापरू नये असा सल्लाही दिला जातो. त्याचबरोबर आपल्याला कोणते साहित्य योग्य प्रकारे वापरत येईल याचाही विचार आपण केला पाहिजे. उगाच दुसरा कोणीतरी मस्त पेन वापरतो आहे म्हणून आपणही ते वापरायला जाऊ नये.
2. कोणतेही लिखाण करण्याआधी ताठ बसलं तर अक्षर सुंदर येण्यास अधिक मदत होते. काही जण आडवं पडून लिखाण करतात. मात्र अशा पोजिशनमध्ये अक्षर चांगले येत नाही. सुंदर हस्ताक्षर हवे असल्यास टेबल आणि खुर्चीचा वापर आवश्यक आहे.
3. लिहिताना दुसऱ्या हाताचा वापर हा वही किंवा कागद धरण्यासाठी केला तर ग्रीप चांगली पकडता येऊ शकते, तसेच लिहिण्याआधी आपल्याला पेनावरील पकड कशी हवी आहे ते ठरवून घ्यावे. पेन पकडताना फार ढिली किंवा घट्ट असू नये. अति घट्ट पकड असेल तर बोटे दुखण्याची शक्यता आहे.
4. लिखाण करताना वेगात लिहिणे शक्यतो टाळावे. वेगात लिहित असताना अक्षरांचे वळण बिघडण्याचा धोका जास्त असतो. त्यामुळे सुरुवातीला हळूहळू लिहावे आणि त्याचवेळी अक्षरांचे वळण आणि त्यांच्यामधील अंतराकडे लक्ष द्यावे.
5. सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सराव. कोणतीही गोष्ट ही सरावाविना पूर्ण होऊ शकत नाही. त्यामुळं सुंदर आणि वळणदार हस्ताक्षर काढताना सुरुवातीला कंटाळा आला तरीही प्रयत्न सुरू ठेवलेच पाहिजेत, त्याला पर्याय नाही. काही लोकांचं अक्षर आधीच खूप सुंदर असतं. पण ज्यांचं नसतं त्यांनाही वळणदार हस्ताक्षर काही सोप्या

टिप्सचा वापर करून काढता येऊ शकतं हे आता आपल्याला समजलं आहे. त्यामुळं कोणावर इम्प्रेशन मारण्यासाठी नव्हे तर स्वतःसाठी वळणदार हस्ताक्षर काढूया.

6 ज्या डेस्कवर तुम्ही अभ्यास कराल, तिथे फक्त एक पेन, कोरा कागद किंवा वही असावी. प्रौढांसाठी - मजकूर ज्यांना पुन्हा लिहिणे आवश्यक आहे, मुलांसाठी - वर्णमालाचे नमुने, स्वतंत्र अक्षरे किंवा ब्लॉक अक्षरे.

7 आपल्याला टेबलवर योग्यरित्या बसण्याची आवश्यकता आहे - आपली पाठ समान आहे, आपले हात टेबलवर आहेत. मुलांसाठी, आपल्याला उंचीसाठी योग्य असलेली खुर्ची निवडण्याची आवश्यकता आहे जेणेकरून ते लिहिण्यास आरामदायक असेल.

8 पत्रक आपल्या डोळ्यांपासून कमीतकमी 30 सेमी अंतरावर असावे. मुलाने मुलांसाठी किंवा आपल्याद्वारे बनवलेल्या विशेष रेसिपीमधून अक्षरे कॉपी करणे आवश्यक आहे. फारसा फरक पडत नाही. त्याची मुद्रा पहा, आपण आपले डोके खूप कमी करू शकत नाही (टेबलपासून किमान 30 सेमी).

9 हँडल अंगठा, निर्देशांक आणि मधल्या बोटांनी धरले पाहिजे. मुलाला सुरुवातीपासूनच पेन योग्यरित्या धरण्यास शिकवणे महत्वाचे आहे.

10 तुम्हाला एक पर्याय आवडेपर्यंत अक्षरे लिहिण्याची अनेक वेळा पुनरावृत्ती करावी लागेल आणि ते अनेक वेळा पुन्हा करा. प्रत्येक अक्षर अनेक भागांमध्ये विभागले जाऊ शकते. प्रथम, मुलाला हे भाग बदलून लिहू द्या आणि नंतर पूर्ण पत्र.

हस्ताक्षर चांगले होण्यासाठी काय करावे?

हस्ताक्षरावर परिणाम करणारे सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे बसण्याची पद्धत(sitting posture) होय.

लिहिताना अगदी सरळ किंवा खूप वाकून बसू नये. आपले खांदे आरामशीर पोजिशन मध्ये असले पाहिजे. पेन

किंवा पेन्सिल पकडण्याची पद्धत प्रत्येकाची वेगवेगळे असते . मित्रांनो पेन किंवा पेन्सिल पकडण्याची

पद्धत तुम्हाला जसे कम्फर्टेबल वाटते त्याप्रमाणे पकडा. या गोष्टीकडे लक्ष द्या तुमची पेनाची पकड खूप टाईट

किंवा खूप सैल नसावी .

१. अक्षरे शांतपणे आणि एकाग्रतेने काढावीत.

२. हस्ताक्षर गोल आणि वळणदार काढावे.

३. दोन शब्दांमध्ये पुरेसे अंतर ठेवावे.

४. प्रतिदिन दुरेघी वहीत ५ ओळी तरी शुद्धलेखन लिहावे.

५. चांगले हस्ताक्षर असलेल्या व्यक्तीचे मार्गदर्शन घ्यावे.

६. लिहिण्यासाठी शक्यतो निळ्या शाईची लेखणी (पेन) वापरावी.

हस्ताक्षर कसे सुधारायचे?

- अक्षर किंवा शब्दांमध्ये एक सारखेच अंतर ठेवा. जर तुम्ही अक्षरांमध्ये खूप जागा ठेवत असाल तर ते जवळ लिहा किंवा जर तुम्ही खूप चिकटून अक्षरे काढत असाल तर त्यांच्यामध्ये थोडी जागा ठेवा . याचाच अर्थ शब्द आणि अक्षरांमध्ये जागा सारखीच असली पाहिजे.
- लिहिताना खूप दाबून लिहू नये. आवश्यक असेल तेवढा दाब देऊनच लिहावे. जास्त दाब देऊन लिहिल्याने मागील पानावर ठसे उमटतात.
- अक्षरांना उगाचच जास्त खाली खेचू नका अक्षरे अगदी गोलाकार आणि व्यवस्थित काढावीत.
- शब्दातील प्रत्येक अक्षराचा आणि प्रत्येक शब्दाचा उतार एक सारखा असावा.
- योग्य पेन किंवा पेन्सिल ची निवड करा. सारख्या मोडणाऱ्या पेन्सिलचा किंवा अस्पष्ट उमटणाऱ्या पेनाचा वापर करू नका.
- शब्दांची शिरोरेषा म्हणजेच शीर्ष रेषा द्यायला विसरू नका. या रेषेला आपल्या दैनंदिन वापराच्या भाषेमध्ये शब्दावर ची टोपी असे म्हटले जाते.
- हस्ताक्षर सुधारण्यासाठी जास्तीत जास्त लेखनाचा सराव करा.

अक्षर लेखन सुधारण्यासाठी काही टिप्स

- १) मराठी / देवनागरी लिपीचे वळण कसे आहे ते काळजीपूर्वक बघा. आपली लिपी वाटोळी आहे. ती वळणदारपणेच काढता आली तर बघतांना चांगले वाटते. त्यामुळे वळणदार अक्षरच येईल याकडे कटाक्षाने लक्ष द्या.
- २) अगदीच लहान मुलांना "अक्षराकडे लक्ष दे, निट लिही, शुद्धलेखन लिही पाच पाने" असे नेहमी म्हणू नये. ते त्यांच्या पद्धतीनेच शिकतील. फक्त ती मुले थोडी समजदार झाली (५वी ६ वी च्या पुढे) तरच त्यांना अक्षरवळण समजेल. तेव्हा चांगल्या अक्षराचा आग्रह करावा.
- ३) सुरूवातीला तुम्ही पाटीवर लेखन केले तर उत्तमच. (सुरूवात म्हणजे: जेव्हा तुमची इच्छा 'चांगले अक्षर यावे' अशी असेल तेव्हा.) पाटीवरची पेन्सिल मात्र बारीक खडूसारखी येते तीच वापरावी.
- ४) एखादे मुळाक्षर सुरूवातीला लिहावे. त्याचे वळण छापलेल्या अक्षरासारखे येवू देण्याचा सराव करावा. नंतर इतर मुळाक्षरे घ्या.
- ५) पेन्सिलचे टोक थोडे तिरपे केले तर योग्य वळणाचे अक्षर येते हा अनुभव आहे. असलाच सराव लेड पेन्सिलीने एखाद्या वहीवरही करता येतो.
- ६) फौटनपेन वापरायचे असेल तर नविन निब रूळू द्यावी लागते. त्यामुळे नविन निबने एखाद्या कच्या कागदावर गोल गोल रेघोट्या मारत रहा. ते गोल दोन्ही बाजूने काढा. (म्हणजे घड्याळाच्या काट्याच्या फिरण्याच्या दिशेने व विरुद्ध दिशेनेसुद्धा.) त्याने नविन निबचे टोक योग्य घासल्या जाईल. हिच पद्धत नविन बॉलपेन आणल्यास करावी. आजकाल बोरूच्या आकाराच्या वेगवेगळ्या निबचा संच मिळतो. तो उपयोगी ठरावा. (मी कधी तो वापरला नाही.)
- ७) जेलपेनने योग्य आकार, दाब देवून येत नाही. त्यासाठी बॉलपेन वापरावा.
- ८) ईटॅलीक अक्षरे चांगली दिसतात. पण ती फारच तिरपी नसावीत.

९) परीक्षेसाठी नवीन पेन कधीच वापरू नये. परीक्षेसाठी तुमच्या नेहमीच्या पेनचे ३/४ संच तयार करून ठेवावेत. टिप क्रमांक ६ वाचा व ती अवलंबवा. मी तर ६ पेपरासाठी ६ रिफील्स तयार करून ठेवायचो. रिफील्स जसजशा संपत जाताता तसतशा त्या बॉलमधून जास्त शाई सोडत जातात. त्याने अक्षर खराब येते.

१०) लिहीण्यासाठीचा कागद गुळगुळीत कधीच नसावा. एकाच प्रकारच्या खरखरीत कागदावर (जसे कॅनव्हास आदी) अक्षर छान येते.

सुंदर अक्षरे लिहायला कसे शिकायचे

1) योग्य फिट

जर तुम्ही तुमचे हस्ताक्षर बदलण्याचा निश्चय करत असाल, नियमितपणे लिहिण्यास तयार असाल, तुमचे कामाचे ठिकाण तयार करा. खुर्ची, आर्मचेअरने आराम दिला पाहिजे, चांगली प्रकाशयोजना हा महत्त्वाचा मुद्दा आहे. असे दिसते की लॉडिंगचा हस्तलेखनाशी संबंध नाही. प्रत्यक्षात तसे नाही. शरीराचे सर्व भाग योग्य स्थितीत असल्याची खात्री केल्यास प्रशिक्षण अधिक प्रभावी होईल. पाठ सरळ असावी, खुर्ची, खुर्चीच्या विरुद्ध दाबली पाहिजे. पाय जमिनीवर सपाट असावेत. टेबलच्या काठापासून पोटापर्यंतचे अंतर मुठीच्या रुंदीइतके आहे. डोळ्यांपासून ते नोटबुकपर्यंत सुमारे 30 सेमी असावे. ही मुद्रा तुम्हाला सहजतेने अक्षरे प्रदर्शित करण्यास, थकवा दूर करण्यास आणि मणक्याचे आरोग्य राखण्यास मदत करेल.

2) पेन बरोबर धरून

कुरूप हस्तलेखनाच्या सामान्य कारणांपैकी एक म्हणजे चुकीची हाताची क्रिया. बरेच लोक लिहिताना फक्त बोटे आणि हात वापरतात. परंतु जर तुम्हाला सुंदर कसे लिहायचे ते शिकायचे असेल तर तुम्हाला या कामात हात आणि खांदा समाविष्ट करणे आवश्यक आहे. त्यांच्या संयुक्त कृती अक्षरांची दिशा, व्याप्ती नियंत्रित करण्यास मदत करतील. पेन तीन बोटांनी योग्यरित्या धरले पाहिजे. मोठे आणि तर्जनी साधनाचे निराकरण करते, मधले एक त्यास समर्थन देते. ते जोरदारपणे पिळणे आवश्यक नाही, हँडलसाठी स्थिर स्थिती सुनिश्चित करण्यासाठी ते पुरेसे आहे.

3) कॅपिटल नोटबुक

अक्षरांना इच्छित उतार देण्यासाठी सुबकपणे, योग्यरित्या कसे लिहायचे हे शिकण्यासाठी, प्रथम श्रेणीच्या विद्यार्थ्यांना कॉपीबुक नावाच्या विशेष नोटबुकद्वारे मदत केली जाते. उच्च-गुणवत्तेच्या स्पेलिंगमध्ये प्रभुत्व मिळविण्यासाठी तुम्ही या मार्गदर्शकाचा वापर करू शकता. कॉपीबुकमध्ये अक्षरे लिहिली आहेत, त्यांचे रूपरेषा,

तिरकस पट्टे आहेत ज्याच्या बाजूने उतार तयार केला आहे. आपण अशा सहाय्यकाशिवाय करू शकता, एका अरुंद ओळीत नोटबुकमध्ये लिहायला शिका. सहाय्यक रेषेची उपस्थिती एक समान हस्तलेखन विकसित करण्यास मदत करेल. समान आकाराचे अक्षरे असलेले एक अक्षर व्यवस्थित, सुंदर दिसते, जरी त्यात चुकीचे कनेक्शन असले तरीही, घटक खूप अचूकपणे काढले जात नाहीत.

4) विशेष व्यायाम

विशेष व्यायाम आपल्याला सुंदर कसे लिहायचे ते शिकण्यास मदत करतील. बॉक्समध्ये एक नोटबुक घ्या, कोणताही मजकूर अशा प्रकारे पुन्हा लिहा की प्रत्येक अक्षराचा स्वतःचा सेल असेल. हे दिसते तितके सोपे नाही. पत्र घटक सेलच्या सीमांच्या पलीकडे जाऊ नयेत, आणि खूप लहान नसावेत, रेषांमधून गहाळ नसावेत. परिश्रमपूर्वक कामाचा परिणाम एक गुळगुळीत, जवळजवळ कॅलिग्राफिक पत्र असेल. तुम्ही या नियमांनुसार लगेच लिहू शकत नसल्यास, प्रत्येक अक्षर स्वतंत्रपणे लिहिण्याचा सराव करा.

5) चरण-दर-चरण हस्तलेखन कसे बदलावे

सुरुवातीच्या टप्प्यावर, तुम्हाला विद्यमान हस्तलेखनाच्या गुणवत्तेचे वस्तुनिष्ठपणे मूल्यांकन करणे आवश्यक आहे, ते नेमके काय कुरूप, आळशी बनवते हे निर्धारित करणे आवश्यक आहे. हे करण्यासाठी, तुम्हाला कोणतेही विशेष प्रयत्न न करता, श्रुतलेखाखाली मजकूर लिहावा लागेल. आता आपण अक्षरे, जोडणी योग्यरित्या लिहिली आहेत का, कोणते घटक दुरुस्त करणे आवश्यक आहे हे पाहणे आवश्यक आहे. ही प्रत ठेवा. ते तुलनेसाठी उपयुक्त ठरेल. जेव्हा तुम्ही हस्तलेखन बदलण्यात व्यवस्थापित करता, तेव्हा तुम्ही हे सत्यापित करण्यात सक्षम व्हाल.

6) एक सुंदर कॅपिटल फॉन्ट निवडत आहे.

अक्षरांच्या अचूक स्पेलिंगमध्ये पूर्णपणे प्रभुत्व मिळवल्यानंतर तुम्ही तुमची स्वतःची, अनोखी लेखन शैली निवडणे सुरू करू शकता. जेव्हा त्यांचे अचूक शब्दलेखन स्वयंचलित होते, अगदी जलद लेखनासह ते परिपूर्ण दिसतात, आपण वैयक्तिक वैशिष्ट्ये देणे सुरू करू शकता. तुमचे हस्ताक्षर विविध घटकांमध्ये भिन्न असू शकते. अक्षरे खेळकर पोनीटेल्स, लहान कर्लने सजविली जाऊ शकतात. काही त्यांना सुंदर गोलाकार देण्यास प्राधान्य देतात, इतरांना टोकदार आकार आवडतात आणि इतर अधोरेखित करतात. आपण आपल्या स्वतःच्या चव द्वारे मार्गदर्शन केले जाऊ शकते, मुख्य गोष्ट अशी आहे की हे नवकल्पना हस्तलेखन अपात्र बनवत नाहीत, उत्कृष्ट सौंदर्याचा संकेतकांसह पत्र प्रदान करतात.

7) आम्ही एका नोटबुकमधील अक्षरांचे स्पेलिंग अनेक वेळा पुनरावृत्ती करतो

परिपूर्ण परिणाम प्राप्त करण्यासाठी प्रत्येक अक्षर अनेक वेळा लिहिणे आवश्यक आहे. आपण वर्णमाला प्रत्येक घटक एक पत्रक घेऊ शकता. हे पुरेसे नसल्यास, आवाज वाढवा. आपण आळशी होऊ शकत नाही, हस्तलेखन बदलणे ही एक लांब प्रक्रिया आहे, हात, अवचेतन स्मरणशक्तीचा सराव करणे आवश्यक आहे जेणेकरून नवीन शैली रुजते, स्वतःची बनते.

8) अक्षरे शब्दांशी जोडा

वैयक्तिक अक्षरे लिहिण्याच्या नियमांचे गुणात्मक आत्मसात केल्यानंतर, आपल्याला ते शब्दांमध्ये एकत्र करणे आवश्यक आहे. या कौशल्यासाठी सराव देखील आवश्यक आहे. पण अक्षरांवर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी जेवढा वेळ लागतो तेवढा वेळ लागत नाही. पत्र अनेक पर्याय वापरते, ते शिकणे कठीण नाही. हे सर्व प्रकार तुमच्या वहीत लिहा, योग्य तंत्र विकसित करण्यासाठी काही ओळी लिहा.

9) ऑटोमॅटिझममध्ये नवीन कौशल्ये आणणे.

आपल्याला निकाल निश्चित करणे आवश्यक आहे. बरेच दिवस, श्रुतलेखातून एक किंवा दोन पृष्ठे लिहा किंवा मजकूर पुन्हा लिहा, हळूहळू वेग वाढवा. जेव्हा, द्रुत लेखनासह, हस्ताक्षर सुंदर, समान, सुवाच्य राहते, तेव्हा तुम्ही तुमच्या विजयाबद्दल स्वतःचे अभिनंदन करू शकता!

चुकीचे आणि कुरूप हस्ताक्षराची कारणे.

- 1) एखाद्या व्यक्तीचे चारित्र्य, सवयी आणि मानसिकता याबद्दल सर्व काही सांगण्यासाठी व्यावसायिक ग्राफोलॉजिस्टसाठी हस्तलेखन पाहणे पुरेसे आहे. म्हणून, एक कारण म्हणजे वैयक्तिक गुण. लोक अस्वस्थ आहेत, खूप सक्रिय आहेत, क्षुल्लक गोष्टींकडे लक्ष देत नाहीत, ते हस्तलेखनाच्या सौंदर्याने वेगळे नाहीत. बहुतेक भागांसाठी, ते असमान, अयोग्य आहे. तुम्हाला तुमच्या हस्ताक्षरात आमूलाग्र बदल करायचा असल्यास, तुम्ही या स्तरावरील बदलांसह सुरुवात करावी.
- 2) केवळ अंतर्गत गुणांचा हस्ताक्षरावर प्रभाव पडत नाही. हे पहिल्या शालेय वर्षामध्ये तयार होते, लेखन शिकवणे ही महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. गेल्या शतकात, बहुतेक लोकांनी सुवाच्यपणे, समान रीतीने, सुंदर लिहिले. स्पेलिंगचा विकास फाउंटन पेनने झाला, ज्यामुळे पटकन लेखन होऊ दिले नाही. या कौशल्याकडे खूप लक्ष दिले गेले, शिक्षकाने प्रत्येक विद्यार्थ्याला अक्षरे काढण्यास भाग पाडले.
- 3) आजची मुलं बॉलपॉईंट पेनने लिहितात. सुंदर लेखनासाठी, कॅलिग्राफी हा सर्वोत्तम पर्याय नाही, जरी त्यांची सोय निर्विवाद आहे. शिकवण्याचा दृष्टिकोनही बदलला आहे. सुंदर हस्ताक्षराची निर्मिती, अक्षरे लिहिण्याची अचूकता याकडे बारकाईने लक्ष दिले जात नाही. याला दोष शिक्षकांचा नाही, तर स्पेलिंगसाठी पुरेसा तास नसलेल्या कार्यक्रमाचा.
- 4) खराब हस्ताक्षराचे कारण एक व्यवसाय देखील असू शकते. प्रत्येकाला माहित आहे की डॉक्टरांनी लिहिलेले शब्द फक्त डॉक्टरच बनवू शकतात. उर्वरित, रोगांच्या इतिहासातील नोंदी, प्रिस्क्रिप्शन, कार्डे हे एक रहस्यमय पत्र आहे.

जागतिक हस्ताक्षर दिन

‘23 जानेवारी हा दिवस जागतिक हस्ताक्षर दिन म्हणून साजरा केला जातो.