

ಯುವ

ವೇದಿಕೆ

ಯುವಕರ

ಆದರ್ಶ

ವಿದ್ಯಾ ವಿಠಲ್

‘ಇಂದಿನ ಯುವಕರೇ ನಾಳಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು’ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಪ್ರಜೆಗಳಾದರೆ ಸಾಕೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಜೆಗಳು ಎಂದರೆ ‘ಮಕ್ಕಳು’ ಅಥವಾ ದೇಶದ ಜನರು ಎಂದಷ್ಟೇ ಅರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಪ್ರಜೆಗಳಾದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅವರು ದೇಶದ ನಾಗರಿಕರಾಗಬೇಕು. ನಾಗರಿಕರೆಂದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಯುವಕರು ಇಂಥ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಯುವಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ದಾರಿದೀಪದಂತಿರುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅವರು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ

ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ‘ವಿದ್ಯಾ ನಾಮ ಸರಸ್ವ ರೂಪಮಧಿಕಮ್’ ಎಂಬ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತೋಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯೆಯು ನಮ್ಮ ವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದಾಹ ಇರಬೇಕು. ಹಣವಂತರಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಣವನ್ನು ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಯಾರೂ ಅಪಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ‘ಪ್ರಜ್ಞಿನ್ನಗುಪ್ತಂ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಯುವಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸುಸಂಸ್ಕೃತಗೊಳಿಸುವುದು, ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮೈಸೂರಿನ ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ B.Sc. ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾ ವಿಠಲ್.

ಧನಮ್’ ಎಂದ ಹಾಗೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ ಶಿರವೇದನೆ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿ ‘ನಾವು ವಿದ್ಯಾವಂತರು’ ಎಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಯುವಕರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ‘ಶಿಕ್ಷಣ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ, ಕೇವಲ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ’ [Education is for life not for livelihood]ಎಂಬುದು ಯುವಕರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು

‘ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೇ ನ ಅನೃತಮ್ |’ (ಸತ್ಯವೊಂದೇ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ, ಅಸತ್ಯವಲ್ಲ) ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಹೇಳಿಕೆ. ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎರಡು ದಾರಿಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಸತ್ಯದ ದಾರಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಿಥ್ಯದ ದಾರಿ. ಸತ್ಯದ ಅಥವಾ ಧರ್ಮದ ದಾರಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ದಾರಿ. ಆದರೆ ಅದರ ಅಂತ್ಯ (destination) ಬಹಳ ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ, ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ತಡವಾದರೂ ಅದು ಖಂಡಿತ. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಈ ದಾರಿಯಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿಥ್ಯದ ದಾರಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅಂತ್ಯವು ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಗೊಂದಲ ಅಶಾಂತಿಗಳನ್ನು

ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಮಾನವತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನರಪಶುವಂತೆ ಬಾಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಥರ್ಮೇನ ಹೀನಃ ಪಶುಭಿಃ ಸಮಾಸಃ'—ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಿ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು

'Fortune favours the bold'—ಧೈರ್ಯವಂತನಿಗೆ ಅದೃಷ್ಟ ಒಲಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದರೂ ಧೈರ್ಯಗಡಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ದೇವರು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಏತಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ? ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದೋ ಅಥವಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲೆಂದೋ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಕಷ್ಟಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲುಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಲೆಯು ಶಿಲ್ಪಿಯ ಸಾವಿರಾರು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಸುಂದರ ಪೂಜನೀಯ ವಿಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ನಾವು ಎದೆಗುಂದುವುದಿಲ್ಲ. 'The remedy for weakness is not brooding over it but thinking of strength'—'ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಭಾವಿಸುವುದು' ಎಂಬ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಉಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ನಾವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು ಚಾರಿತ್ರ್ಯಶಕ್ತಿ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'It is character that cleaves its way through the adamant walls of difficulties'—'ಚಾರಿತ್ರ್ಯವು ಕಷ್ಟಗಳ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ತುರಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಲ್ಲದು'

ನಿತ್ಯಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ (being Systematic)

ಯುವಕರು ಪಾದರಸದಂತಿರಬೇಕು. 'ಇಂದು ನಾನು ಇಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೊರೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗಳು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕೆಲಸವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು,

ಅದಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಹೀಗೆ ಸರಣಿಯಂತೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸದೆ ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ,

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಅದು ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಯಾವುದು ಎಂಬ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇರದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಯೋಚಿಸಿ.

ನಮ್ಮತೆ

'ವಿದ್ಯಾ ದದಾತಿ ವಿನಯಮ್ |' ವಿದ್ಯೆಯು ವಿನಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಿನಯ ಇಲ್ಲದಿರುವ ವಿದ್ಯೆ, ವಿದ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಗಿಡಮರಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಫಲ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವಾಲುತ್ಪದೆಯೇ ಹಾಗೆ ನಾವು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ವಿನೀತರಾಗಬೇಕು. ಜಂಭದಿಂದ ಮೆರೆಯಬಾರದು. ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಜನರ ಹತ್ತಿರ ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮೆರೆಯಬಾರದು. 'Pride comes before a fall'—ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ವಿನೀತರಾಗಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಪರರ ಗುಲಾಮಗಿರಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿನಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಥಾರ್ಥ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ನಮ್ಮ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇರಬಾರದು ಉಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇರಬಾರದು.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ

ಇಂದಿನ ಯುವಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು (self-confidence). ನಾವು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳು, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಅದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ. 'ಜಗತ್ತಿನ ಇತಿಹಾಸವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳ ಕೆಲವೇ ಮಂದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚರಿತ್ರೆ' ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಥಾಪಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ, ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಾನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯು ತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರುಟ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸು ವವನು ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಬೇಕು.

ಯುವಕರು ಒಳ್ಳೆಯ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಒಂದು ಆದರ್ಶವಿದ್ದರೆ

ಆದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ್ಶ ಒಂದು ಬೆಳಕು ಇದ್ದಂತೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ದಾರಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಮಾತು, ಕೃತಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತು, ಕೃತಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಆದರ್ಶದೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ

ನಮಗೆ ಇಂದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಜನ, ಜನ. ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ಅನಂತರ ಬರುವುವು. ವೀರ್ಯವಾನ್, ತೇಜಸ್ವಿ, ಶ್ರದ್ಧಾ ಸಂಪನ್ನ, ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ನಿಷ್ಕಪಟಿಗಳಾದ ಯುವಕರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ನೂರು ಜನರು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

—ಸ್ಯಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಅವುಗಳ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಆದರ್ಶವೂ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಬಿಟ್ಟ ತರಗಲೆಯಂತೆ ಅವನ ಜೀವನ ಅತಂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಯುವಕರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು

ಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಯುವಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗಬೇಕು. ಕೇವಲ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ, ದೇಶದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ದುಡಿಯಲು ಅವರು ಕಂಕಣ ಬದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಇದರ ಮೂಲಕ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. *

ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು

೧. ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿದ್ರಾಹಾನಿಯು ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನದ ವೇಳೆ ಕಲಿತುದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಘಟಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ.

೨. ಫ್ಯಾಯಾಮ. ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ (ಯುಕ್ತಾಹಾರ). ವೈಟಮಿನ್ B₁₂ನರಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಅಂಶ.

೪. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸಿಗರೇಟುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹ್ರಸ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಕುಡಿಯುವುದೂ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು (working memory) ಕೆಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ದೀರ್ಘಸ್ಮೃತಿ(long-term memory)ಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ದುಸ್ತರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

೬. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿ. ಅತಿಯಾಗಿ 'ಬ್ಯುಸಿ'ಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರಲಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಿದುಳು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವೂ ಆರೋಗ್ಯಯುತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. (ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಪೋಸ್ಟ್ ವತ್ರಿಕೆಯಿಂದ)