

## ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ - ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

ಕಳೆದ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಶಿಬಿರ ನಡೆಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಯುವಕಯುವತಿಯರು ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಓದುಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದದ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆ, ನೀವು ಕೂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬಹುದು. ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗುವುದು.

- ಸಂ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಲು ಯಾವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು? ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು? ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನು? (ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೇಳಿದ್ದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.)

**ಉತ್ತರ:** ಮೊದಲು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ಚಂಚಲ ಸ್ಥಿತಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನಸ್ಸು ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನಾತರಂಗಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂದರೆ ಅಲೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದರಂತೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಲೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಅನ್ನುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಲೆಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಮನೆ, ಆಟ ಇವುಗಳ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರ ಅಲೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಠ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪಾಠದ ವಿಷಯದ ಅಲೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನಾವೀಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸ ಏನು ಗೊತ್ತೇ? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. **ಶ್ರದ್ಧೆ:** ನೀವು ಓದಬೇಕಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುವ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಗೌರವ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಲ್ಲದೆ, “ನಾನು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ನೀವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಗೌರವ, ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಶ್ರದ್ಧೆ ಎನ್ನುವುದು. ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮನಃಪಕ್ವತೆ. “ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯ, ನಾನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ” ಎನ್ನುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ. ಇದಿದ್ದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಂದೇ ಕೃಷ್ಣನು ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ ಲಭತೇ

ಜ್ಞಾನಂ - ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

೨. **ಆಸಕ್ತಿ:** ನಮಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಓದುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಓದುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕತೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಅದರಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು, ಓದುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

೩. **ಅಭ್ಯಾಸ:** ನಾವು ಏನನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಸೆಪಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕೂಡ. ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆಗ ನಮಗೆ ಓದು ಬೇಜಾರೆನಿಸದೆ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗುವುದು.

೪. **ವೈರಾಗ್ಯ:** ನಾವು ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಗುರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದವುಗಳ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹೊರಳಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ವೈರಾಗ್ಯವೆನ್ನುವರು. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಅಧ್ಯಯನ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ, ಅದೆಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹೋಗಬಾರದು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಒಂದು ತರದ ಜುಗುಪ್ಸೆಯ ಮನೋಭಾವ ಬರಬೇಕು.

**ಅಭ್ಯಾಸ, ವೈರಾಗ್ಯ** - ಇವು ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಸಾಗಬೇಕು. ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದು.

**೫. ಪರಿಶುದ್ಧತೆ:** ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾದರೆ ಸಾಲದು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿ, ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೆಡುಕೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವಿಷದಂತೆ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ:

**ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ -> ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು -> ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ -> ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು -> ಒಳ್ಳೆಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ**

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವೇ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಂದೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, “ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರು” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಮಾಡುವುದೊಂದು ಇದ್ದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸದು. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಷ್ಠರಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಖಂಡಿತ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ವೇದಿಕೆಯ ಭಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು?**

**ಪರಿಹಾರ :** ಯಾವುದೇ ಚಲನೆಗೆ, ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ; ಇರಲೇಬೇಕು. ಅದು ನಾವು ಭರಿಸುವಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವುಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಅಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದು ಬೇಕಾಗೂ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾತ್ರ (Stress Management).

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗುವ, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನೇ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವೆಲ್ಲ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರತಿ

ಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮರು ಕಳಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸದಿರುವುದೇ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಕಾಣುವ ಬದಲು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒತ್ತಡವು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಬಲವಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ನಮ್ಮನ್ನು ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳಿಗೆ ನೂಕುವ ವಿಧ್ವಂಸಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಬಾರದು. ಒತ್ತಡದ ಒಳಗೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಾರ್ಯಕೌಶಲ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು.

ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೇಲೆ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಆ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸುಮ್ಮನೆ ಭ್ರಮಾತ್ಮಕವಾದ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಗುರಿ ನಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳ ಮರುಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು.

ವೇದಿಕೆಯ ಭಯ ಎಂಥ ಪರಿಣತ ಭಾಷಣಕಾರರಿಗೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, ಅನುಭವದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಭಾಷಣಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಭಯ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಭಾಷಣ ಕೇಳುವವರು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ನಮ್ಮ ಹಿತವನ್ನು ಬಯಸುವವರೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ವೇದಿಕೆಯ ಭಯ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುವುದು.

