



ಆಗ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು ಹದಿನೇಳು. ನಾನು ಹಠಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಉದ್ಬುಲನಾಗಿದ್ದೆ. ಮಾದರಿಯಾಗಿ ನನಗೆ ಯಾವ ಗುರು-ಹಿರಿಯರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವವರು ಕೂಡ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳ ಹೋರಾಟಗಾರ ಯುವಕನಾಗಿ ನಾನು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಿದ್ದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ.

ನಿರ್ಭಯತೆ: ನಾನು ೧೨ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ವಿಚಾರ ಗಳನ್ನು ಓದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಈತನಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕಲವ್ಯನಂತೆ ಗುರುನಿಷ್ಠ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನ್ಯಾಯ-ಅನ್ಯಾಯ, ಧರ್ಮ-ಅಧರ್ಮ, ಸರಿ-ತಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದಿಗ್ಧಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ “ಭಯವೇ ಒಂದು ಅತಿ ಘೋರವಾದ ಪಾಪ” ಎಂಬ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಒಂದು ಉಕ್ತಿಯೇ ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಯಿತು. “ಮಾನವಸಹಾಯವನ್ನು ನಾನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾಡು-ಮೇಡು, ಕಣಿವೆ-ಪರ್ವತಗಳ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇದ್ದ ಚೈತನ್ಯ ಯಾವುದೋ, ಅದೇ ಸದಾ ನನ್ನ ಜತೆ ಇರುತ್ತದೆ” ಎಂಬ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಮಾತು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ನಿರ್ಭಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು.

ನಿರರ್ಥಕ ಜೀವನ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ್ದರು. “ಈ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿ-ರಿವಾಜಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಬಸವನ ಹುಳುವಿನಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನಾನು ಸಾವಿರಾರು ಸಾವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂಬ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ವಾಣಿ ನನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಒಳಹೊಕ್ಕು, ಸಮಾಜದ ನಿರರ್ಥಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧನಾಗದೇ ಇರುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಿತು.

ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮ: ಇಂದಿನ ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧಾಯುಗದಿಂದ ನಾನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡಾಗ, “ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದವನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅಧಿಕಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾವು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಸದವಕಾಶಗಳು ಒದಗಿ ಬರುತ್ತವೆ” ಎಂಬ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಸಂದೇಶ ನನಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಿತು; ಗೋಣಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನನ್ನ ಸದ್ಯದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತು.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಒಂದು ಪತ್ರವನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು, “ಮಹತ್ತರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾವು ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ್ದೇವೆಂದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಯಿಯ ಬೊಗಗಳು ವಿಷಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಿಂಚಿನ ಹೊಡೆತವಾಗಲಿ ನಿಮಗೆ ಭಯ ತರದಿರಲಿ. ನಮಗೆ ಕೇಡು ಬಯಸುವವರು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚೇಷರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ವಿರೋಧಗಳು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: ಕುಹಕ, ವ್ಯಂಗ್ಯೋಕ್ತಿ, ನಿಂದನೆಗಳಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದರು: “ನನ್ನ ನಿಂದಕರಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಮೌನವೇ ನನ್ನ ಉತ್ತರ. ಮುಯ್ಯಿಗೆ ಮುಯ್ಯಿಯಂತೆ ನಾನು ಉತ್ತರಕೊಟ್ಟರೆ, ನಾನು ಅವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ಸತ್ಯ ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ” ಎಂದು. ಈ ಪ್ರಸಂಗದ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ, ಸಮಯ

ಕಳೆದಂತೆ ನಿಂದಕರಿಗೆ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಾನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ.

ಹಣವೇ ಸರ್ವಸ್ವವಲ್ಲ: ಯೌವನದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ೧೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದರೂ ಹಣ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದು ದುಃಖಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. “ತಾಳು, ತಾಳು. ಪಾಂಡಿತ್ಯ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಐಶ್ವರ್ಯ ಯಾವುದೂ ಗಣನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರೀತಿಯೊಂದೇ ಗಣನೆಗೆ ಬರುವುದು. ಚಾರಿತ್ರ್ಯವು ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳ ಅಭೇದ್ಯ ಕೋಟೆಗಳನ್ನು ಸೀಳುವುದು. ಪ್ರಪಂಚದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಧನಾಧ್ಯರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಮಹಾನ್ ಕಾರ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಧಿತವಾಗಿರುವುದು ಹೃದಯವೈಶಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಹೊರತು, ಧನಬಲದಿಂದಲ್ಲ” ಎಂಬ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಸಂದೇಶ ನನಗೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜನಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ: ಅವಿರತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದಣಿದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವತ್ತಿನ ಜೀವನನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತ ಬಹಳ ಕಾಲ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋದರಿ ನಿವೇದಿತಾಳಿಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಬರೆದ ಒಂದು ಪತ್ರದಲ್ಲಿ “ನಾನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಜೀವನ ಬಯಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಭಗವತಿಯ ಇಚ್ಛೆ ಬೇರೆ ಇತ್ತು” ಎಂದು ಬರೆದದ್ದು, ನನಗೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು.

ಚಿರಯೌವನ : “ನಾನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದು - ಯಾರು ಅತಿ ಜಾಗರೂಕರೋ, ಅವರು ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಡವುತ್ತಾರೆ; ಯಾರು ತಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಅಪಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ; ಯಾರು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾಳಜಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ನಷ್ಟವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ” - ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಈ ವಾಣಿಯನ್ನು ನನ್ನ ೧೭ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ಅದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಉಳಿದು, ನನಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ವಾಣಿ, ಬರಹ, ಸಂದೇಶಗಳು ಒಂದು ಶತಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದಿನದಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಖರತೆ ಇಂದಿಗೂ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಕಡಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅವು ದಿವ್ಯಾಗ್ನಿಯಂತೆ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಚಿರಯೌವನದ ಉತ್ಸಾಹ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. (*‘Times of India’ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಅನತೂಲ ಚತುರ್ವೇದಿಯವರ Fearless Monk ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಲೇಖನದ ಕನ್ನಡ ಭಾವಾನುವಾದ*)

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ
ಆನಂದದಿಂದ
ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ

೧. ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಪರಿಹಾರಗಳು

ಜಿ. ಮನೋರಮಾ

(ಈ ತಿಂಗಳಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ‘ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನ’ ದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಕಪ್ರಭವು ಲೇಖನಸರಣಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಇದರ ಲೇಖಕಿ ಈಗಾಗಲೇ ನೂರಾರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಈಗ ಸ್ವಯಂನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಇವರು ಮೈಸೂರು ನಿವಾಸಿ.)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

೧. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ, ಓದಲು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ : ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರದಿರಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು - ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಶ್ರಮಪಡಲು ತಯಾರಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಶಿಸ್ತು - ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸದಿರುವುದು, ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಓದುವುದು, ಚಂಚಲತೆ - ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಾವಳಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಹಾವಳಿ, ಟಿ.ವಿ. ಚಟ, ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ, ಓದುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಲಗಿ ಓದುವುದು, ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ವಿದ್ಯೆ/ಕಲಿಕೆ ಯಾರಿಗಾಗಿ? “ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಲು, ನನ್ನ ಅನ್ನವನ್ನು ನಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು” ಎಂಬ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀವು ನೀಡಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ೧. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ, ವಿದ್ಯೆಗೋ, ಮನರಂಜನೆಗೋ? ೨. ವಿದ್ಯೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾಕೇ? ೩. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು? ೪. ಈಗಿರುವ ಕಲಿಕೆಗೆ, ವಿದ್ಯೆಗೆ, ನಾನು ಗಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ನನಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಸಿಗಬಹುದು?