

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?

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗೌರವ ನನಗೆ ಸಿಗಬಹುದು? - ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿಂದ ಬರುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀವೇ ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅರ್ಥವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು, ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು, ಅಶಿಸ್ತು ಮಾಯವಾಗುವುದು, ಆದ್ಯತೆಯ ಅರಿವಾಗುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು, ಶ್ರಮಪಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ. ಆಗ “ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಸುವಂತಹ ಹವ್ಯಾಸ, ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೇಮ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಈಗಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಓದು, ಅಧ್ಯಯನ, ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವಿಕೆ” ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡುವುದು.

೨. ಓದುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ : ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಯಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ (ಸಿಲಬಸ್) ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ವಿಷಯ ಖಂಡಿತ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದ ವಿಷಯ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಬರೆದು ಕಲಿತರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ : ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ವಿಚಾರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ನಮಗೆ ಅದು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಓದುವಾಗ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿದರೂ, ಅದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬರೆದು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ; ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅದರ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಅಥವಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ; ಅದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಆ ದಿನ ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಕಲಿಕೆ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದೂ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಮಾನ, ಕಡಮೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ : ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಚಾರಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗಲೇ ಅನುಮಾನವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರದು. ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಇರುವವನು, ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವನು, ಕಲಿಯುವಾಗ ಉದ್ಯವಿಸುವ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ, ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರಗಳು ಸಹಕಾರಿ: ೧. ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯುವವನಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ೨. ವಿಷಯ-ವಿಚಾರ ಅರ್ಥವಾದಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ೩. ವಿಷಯ-ವಿಚಾರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ೪. ಕಲಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುವಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಸಮಯದ ಅಭಾವ: ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವಿರುವುದೋ ಅಷ್ಟೇ ಸಮಯ ನಿಮಗೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಹೌದಲ್ಲವೇ? ಯಾರಿಗೆ ಸಮಯನಿರ್ವಹಣೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೋ, ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾರು ಅಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವರೋ, ಯಾರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವರೋ, ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾತ್ರ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆ ಸಮಯದ ಅಭಾವವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. **ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹೀಗಿದೆ:** ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಲು, ದೃಢನಿರ್ಧಾರದಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ‘ಸಮಯದ ಅಭಾವ’ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

೬. ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ - ಆತಂಕ : ಭಯ ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾವನೆ. ಆತಂಕ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಭಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು ಧೈರ್ಯ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಇರುವುದು. ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಭಯವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಬಹುದು: ೧. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸಾಗದಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ, ಆತಂಕ. ೨. ಕಲಿತಿರುವುದು ಸಾಕೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವ ಭಯ ೩. ಕಲಿತಿರುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆಯವರೆಗೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಭಯ. ೪. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವ ಭಯ. ೫. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಭಯ. **ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ :** ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಭಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಭಯಕ್ಕಾಗಲಿ, ಆತಂಕಕ್ಕಾಗಲಿ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. (ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)