ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ
ಆನಂದದಿಂದ
ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ

೧. ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು – ಪರಿಹಾರಗಳು

ಜಿ. ಮನೋರಮಾ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

೭. ಕೀಳರಿಮೆ (Inferiority Complex) : ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ, ಅವರು ಪಡೆದಂತೆ ನಾವು ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಕೀಳರಿಮೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಮಾನವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಜಾಣ್ಮೆಯಲ್ಲಿ, ಗಳಿಸುವ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರವರ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿ, ಭಾವನೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಪರಿಶ್ರಮ, ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಛಲ, ಅವಕಾಶ, ಪೋಷಕರ ಸಹಕಾರ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮುಂತಾದವು. ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗಿನ ಉಪಾಯಗಳು ಸಹಕಾರಿ:

೧. ನಮಗಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು
೨. ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು
೩. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುವುದು
೪. ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಗುರಿಸಾಧಿಸುವ ಛಲ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
೫. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಹುದುಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

೮. ಅಧಿಕವಾದ ಕೋಪ – ಅಸಹನೆ : ಕೋಪದಿಂದ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವಿವೇಕ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯುವ ಉತ್ಸಾಹ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ; ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಕೋಪತಾಪಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಒದಗಿಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಲು ಅಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಪೋಷಕರ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ : ಓದು ಕಲಿಕೆಯ ಹೊರತು ನನಗೆ ಇನ್ನಾವ ಕೆಲಸವಿದೆ? ಹೀಗಾಗಿ ಏತಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಾನು ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಯಾರ ಮೇಲೆ? – ನಿಮ್ಮ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಯಸುವವರ ಮೇಲೆ, ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವವರ ಮೇಲೆ, ನೀವು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವವರ ಮೇಲೆ – ಇಂಥ ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ತಾನೇ? ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಅವರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

೯. ಗುರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಲ್ಲ, ಗುರಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಗುರಿಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ: ಗುರಿ ಎಂದರೆ ಏನು? ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ? ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು? ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಏನಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬೇಕು? ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನನಗೆ ಈಗ ಇರುವ ಕಾಲಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು? – ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಈಗಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಸತತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವುಳ್ಳ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿರಿ. ಉನ್ನತ ಘನತೆಯುಳ್ಳ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಕ್ಕಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ಸು ತರುವಂತಹ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿರಿ.

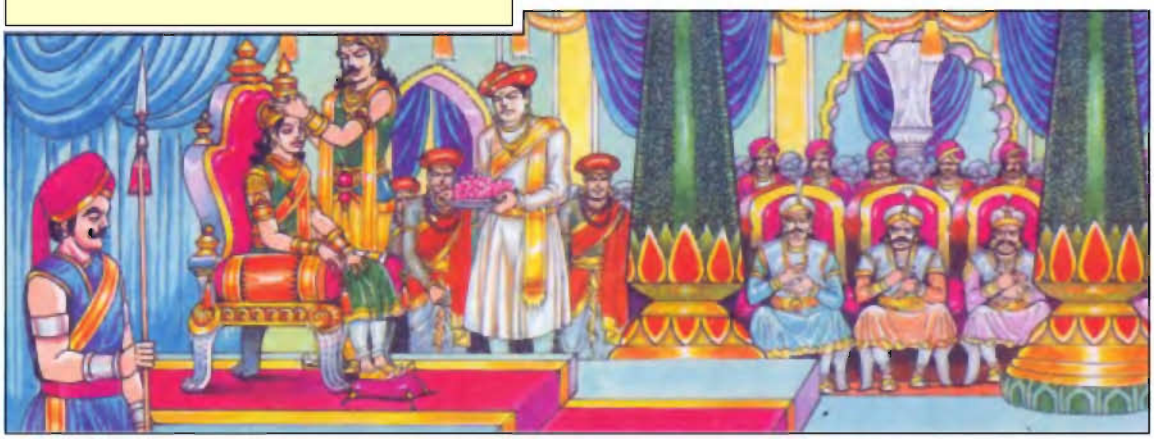
೧೦ ಪೋಷಕರ ಒತ್ತಡ, ನಿರೀಕ್ಷೆ: ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು, ಅವರ ಜೀವನ ಆನಂದಮಯ ಹಾಗೂ ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕರೂ ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಶ್ರಮ, ಒತ್ತಡ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಏಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಳಕಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಆಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. (ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು : **ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?**) *ಲೇಖಕರನ್ನು ಈ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು:* 9844424727 •

ಜಡ ಭರತ

ಕಥೆ: ಎಂ. ಜಯಶ್ರೀ

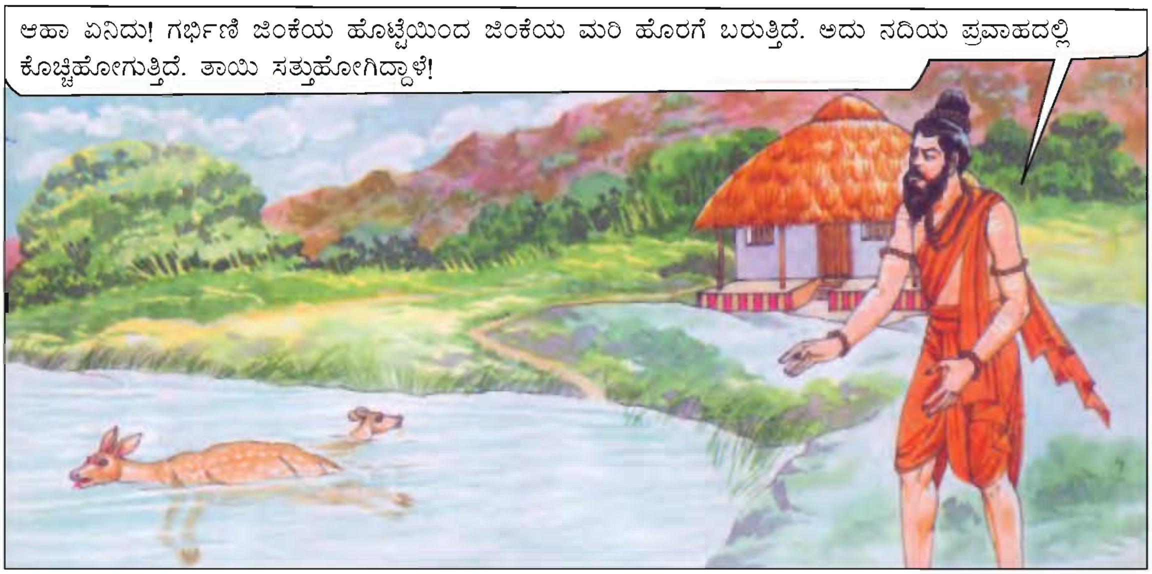
ಚಿತ್ರ: ಶಂಕರ್

1 ಭರತ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಋಷಭದೇವನೆಂಬ ರಾಜ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಪುತ್ರಿಯಾದ ಜಯಂತಿ ಎಂಬ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ. ಅವನು ಪಂಚಜನಿ ಎಂಬ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾದನು. ತನ್ನ ಜೀವನದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ, ರಾಜ್ಯದ ಆಳ್ವಿಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಹಿಸಿದನು. ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪುಲಹಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದನು.



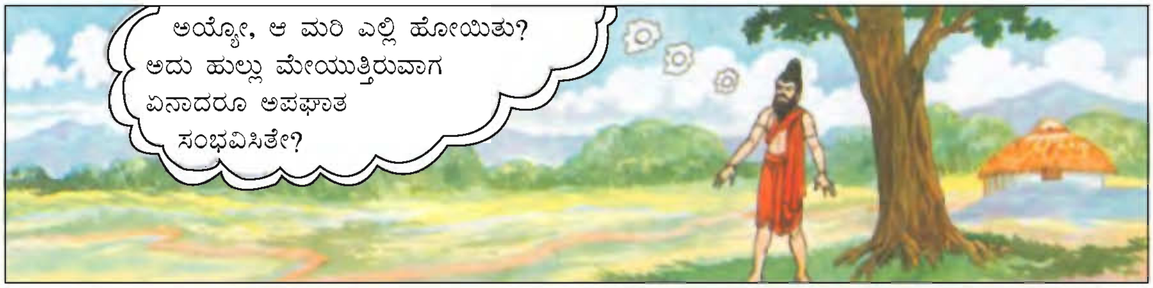
2 ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಗಂಡಕಿ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಧ್ಯಾನಜಪಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದ ಒಂದು ಜಿಂಕೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನದಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ದೂರದಿಂದ ಸಿಂಹದ ಘರ್ಜನೆ ಕೇಳಿಸಿತು.

3 ಸಿಂಹದ ಘರ್ಜನೆಯಿಂದ ಭಯಗೊಂಡ ಜಿಂಕೆಯು ನದಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ದಡಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಿತು.



4 ಭರತನು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಆ ಜಿಂಕೆಯ ಮರಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದನು. ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತ, ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಇದರಿಂದ ಅವನ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಯಿತು.

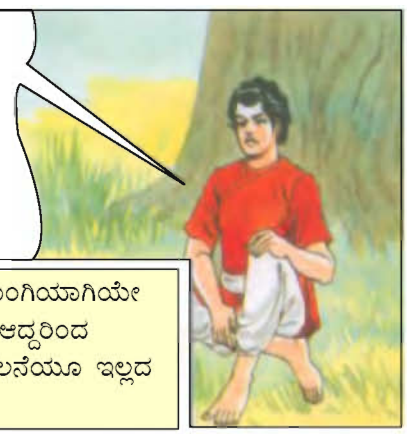
5 ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಿಂಕೆಯ ಮರಿ ಕಾಣದಾದಾಗ...



ಜಿಂಕೆ ಮರಿ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬರುವ ತನಕ ಹೀಗೆ ಅವನು ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದು ಬರಲಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು

6 ತನ್ನ ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು ಜಿಂಕೆಯನ್ನೇ ನೆನೆಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಇದರಿಂದ ಅವನು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆಯಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿದನು. ಆದರೆ ಅವನು ಬಹಳ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ್ದನಷ್ಟೇ! ಹೀಗಾಗಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಅವನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವನು ಪುಲಹಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಹೋದನು. ಅಲ್ಲಿನ ತಪಸ್ವಿಗಳ ಜೊತೆಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದನು. ಹೀಗೆ ಜಿಂಕೆಯ ಜನ್ಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಅವನು ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದನು.

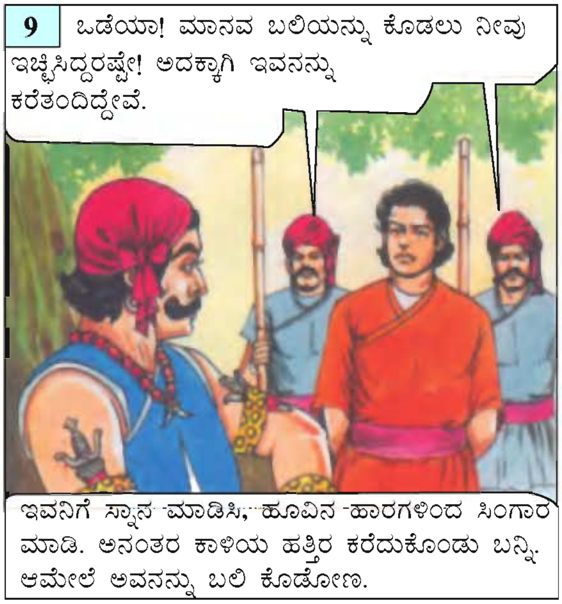
7 ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆಯು ಭರತನಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿತು. ಈಗ ಅವನು ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ಕಡೆಯ ಮಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದನು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವನು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು.



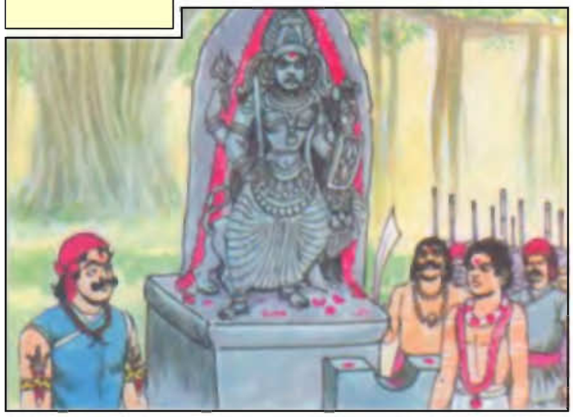
ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ, ಅವನು ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದನು. ಇವನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವನನ್ನು, 'ಜಡ' ಎಂದು ಅವರು ಹೀಯಾಳಿಸಿದರು. ಜಡ ಎಂದರೆ ಯಾವ ಚಲನೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಎಂದರ್ಥ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅವನಿಗೆ 'ಜಡ ಭರತ' ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಯಿತು.

8 ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಳ್ಳರ ಗುಂಪು ಇತ್ತು. ಅದರ ನಾಯಕನು ಕಾಳಿಯನ್ನು ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸಲು, ಮನುಷ್ಯನ ಬಲಿ ಕೊಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಇದರಿಂದ ಕಾಳಿ ಪ್ರಸನ್ನಳಾಗಿ ಪುತ್ರಸಂತಾನವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಅವನು ನಂಬಿದ್ದನು. ಅವನ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಭರತನನ್ನು ಹಿಡಿದು, ತಮ್ಮ ನಾಯಕನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು.

9



10 ಹೀಗೆ ಅವನನ್ನು ಕಾಳಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಇನ್ನೇನು ಅವನ ತಲೆಯನ್ನು ಕಡಿದುಹಾಕಬೇಕು. ಭರತನು ಪ್ರತಿಮೆಯ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಮರದ ತುಂಡಿನಂತೆ, ಅಲ್ಲಾಡದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡನು.



11 ಭರತ ಒಬ್ಬ ಸಿದ್ಧ ಋಷಿ. ಅವನ ತಲೆಯನ್ನು ಕಳ್ಳರು ಕಡಿದುಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಂಡು, ಕಾಳಿಗೆ ತುಂಬ ಕೋಪ ಬಂತು. ಅವಳು ಆ ಕಳ್ಳರ ತಲೆಗಳನ್ನು ಚೆಂಡಾಡಿದಳು. ಭರತನಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತು.

12 ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಭರತನನ್ನು ಅವನ ಅಣ್ಣಂದಿರು ಮತ್ತು ಅತ್ತಿಗೆಯರು ಬಹಳ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡರು.