

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ
ಆನಂದದಿಂದ
ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿರಬೇಕಾದ
ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಪ್ರಭ

ಜಿ. ಮನೋರಮಾ

೮. ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ: ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅಮೂಲ್ಯವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದೇ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ. ಕಳೆದುಹೋದ ಸಮಯ ಹಿಂತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೆಷ್ಟೇ ಹಣ ಖರ್ಚುಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೂ ಕಳೆದು ಹೋದ ಸಮಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲಾರಿರಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬಹುದಷ್ಟೇ.

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ನಿರರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ದುಃಖಿಸುವನೋ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವಕಾಶಗಳು ತಪ್ಪಿಹೋಯಿತೆಂದು ದುಃಖಿಸುವನೋ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರೆವಿನಿಂದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಯಿತೆಂದು ದುಃಖಿಸುವನೋ ಅವನು ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತವನು ತನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿ, ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮರಳಿಬಾರದಂತೆ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನ ಮುಂದಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಸದುಪಯೋಗಗೊಳಿಸಿ, ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತೆಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, “ಸಮಯವೇ ಸಂಪತ್ತು; ಕಾಲಹರಣವೇ ಆಪತ್ತು; ವಿದ್ಯಾವಿನಾಶವೇ ವಿಪತ್ತು” ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತು, ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ‘ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ’ ಎಂದು ಅರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಓದಿದಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ‘ಸಮಯವಿಲ್ಲ’ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ!

ಆದರೆ, ‘ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ’ ಎಂದು ಅರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಓದಿದಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ‘ಸಮಯವಿಲ್ಲ’ವೆಂದು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಸಮಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಸಮಯಹರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ!

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಲಾಭವನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ: ‘Yesterday is a stale cheque; Tomorrow is a promissory note; Today is cash; encash and enjoy!’ - ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತನಾಗಿದ್ದು, ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿರುವವನಿಗಿಂತ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇದ್ದು, ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದಿರುವವನೇ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುವನು.

ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಶಿಸ್ತು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕೆ? ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಹೇಗೆ?

ಶಾಲೆ/ಕಾಲೇಜು - ೭ ಗಂಟೆ;

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು - ೧ ಗಂಟೆ;

ಬೆಳಗಿನ ಸ್ನಾನ-ತಿಂಡಿ, ಇತ್ಯಾದಿ - ೧ ಗಂಟೆ;

ನಿದ್ರೆ - ೬ ಗಂಟೆ;

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು - ೭ ಗಂಟೆ;

ಆಟ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ - ೨ ಗಂಟೆ; ಒಟ್ಟು - ೨೪ ಗಂಟೆಗಳು

೯. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ : ಯಶಸ್ಸಿನ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು; ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಧೈರ್ಯವಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳಿಗೆ, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ, ಧೈರ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಭದ್ರತೆಯ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ರಕ್ಷಾಕವಚ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? : ೧. ಮುಂದಿನ/ಮೊದಲನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದು; ೨. ವಿಷಯ-ವಿಚಾರ ವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಡೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು; ೩. ಮಾತನಾಡಲು, ಚರ್ಚಿಸಲು, ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ೪. ಈಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ೨೫% ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ೫. **Smile big** - ಮುಗುಳ್ಳಗೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ಹೃದಯ ತುಂಬಿಬರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಗು ಭಯವನ್ನು ಬಡಿದೋಡಿಸುವುದು; ನಗು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದು; ನಗು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ತರುವುದು. *