ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳು

ಸುಮಾ ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ. ಬಿ.ಕೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಂದಿಗೂ ಭಾರ ಎನ್ನಿಸದು. ಅವರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ, ಸುಲಭ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕಿ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಾಗೂ ಯುವಜನರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಿತ್ರರೇ,

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಹೊಸ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಶುಭಕಾಮನೆಗಳು. ತಾವೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಹೊಸ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಾದಿ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ, ಬಂಧುಬಾಂಧವರ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ಹಿತೈಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತಮಂಡಳಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕವರ್ಗದವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ತಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಲು ನೀವು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತನ್ಮಯರಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ತುಸು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ, ಗುರುಹಿರಿಯರ ಹಿತನುಡಿಗಳನ್ನು ಗಮನ ವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ. ಆ ರೀತಿಯ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಾದರೆ:

೧. ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದ ಆಯ್ಕೆ: ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿರಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಓದಲು ಕೂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

೨. ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣದ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ: ನೀವು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಡಕುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವೋ ಹಾಗೆ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾತಾವರಣ: ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದುವ ಬದಲು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಬೆಳಕು ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ: ಇದು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಅಗತ್ಯ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತಕರಾಗಿರುವುದು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪರಮೋಚ್ಚ ಅಂಶ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಹೊರಹಾಕಿರಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಹಾಗೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ನಶ್ವರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭರಿತ ದೇಹವೇ ಕಾರಣ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಹಾದಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಆ ಹಾದಿ ಛಲದಿಂದ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಸಾಧನೆಗೆ ಗುರಿಗಿಂತ

ಫಲವೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆ ಫಲವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟ ಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗವಂತಿರಬೇಕು.

೬. ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಯಾವುದೇ ನಿಂದೆ, ದೂಷಣೆಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗದಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಬೇಡಿ. ಈ ಸಮಯ ಸಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. 'This too will pass' ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ.

೭. ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳ ದಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ, ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

೮. ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಸಹಾಯ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸ್ವವಿಧಾನದ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸ್ವಂತ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸು ವಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಅಥವಾ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಅತಿಯಾದ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸದಿರಿ: '**ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಾಂ ನ ಸುಖಂ ನ ನಿದ್ರಾ**' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸತತ ಸಾಧನೆಯೇ ಹೊರತು ಆಧುನಿಕ ಸವಲತ್ತುಗಳಲ್ಲ.

೧೦. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ವಿಶಾಲತೆಯಡೆಗೆ ಮುಂದುವರಿ ಯಿರಿ: ತಾರಸಿ ಮೇಲಿರುವ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ನಲ್ಲಿಗಳಿಂದ ನೀರು ತಡೆಯು ವೆವೋ ಹಾಗೆ, ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಪುನರ್ಮನನ ಮಾಡಿ, ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಆಯಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರವನ್ನು ಒಂದೊಂ ದಾಗಿ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತರಿಸಿ.

೧೧. Mnemonics ವಿಧಾನ: ದೀರ್ಘವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸಂಕೇತಾಕ್ಷರ ಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಉದಾ: ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಗಳು VIBGYOR

೧೨. ಐದು ಕಿವಿಮಾತುಗಳು:

To Read
To Rewrite
To Recall
To Repeat
To Revise

ಈ 5 R ಪದಗಳಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತರೆ ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಉತ್ತರಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈವಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮಯ ಪರೀಕ್ಷಿತ (Time-tested) ಸಿದ್ಧ ಸೂತ್ರವಿದು. UPSC ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಅನುಸರಿ ಸುವ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಲಿಕಾಮಾದರಿ ಇದು.

ಪ್ರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಶ ಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ತಾವೆ ಲ್ಲರೂ ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವಿರೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಶುಕಮುನಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪರಮಪುರುಷನೆ, ಪರಾತ್ಪರನೆ,
ನನ್ನ ನಮನವು ನಿನಗಿದೊ!
ನಿನ್ನ ಮಹಿಮೆ ಅನಂತವಾದುದು
ಯಾರು ನುತಿಸುವರವುಗಳ?

ಎಲ್ಲ ಹೃದಯದ ಅಂತರಾಳದ
ಈಶ ನೀನಾಗಿರುವೆಯೈ ;
ಗೂಢ ನಿನ್ನಯ ಮಾರ್ಗ, ನಿನ್ನಯ
ರೀತಿಯೆಲ್ಲವು ಧನ್ಯವೈ !

ನಿನ್ನ ಭಕ್ತರ ಅಶ್ರುವೊರಸುವೆ
ದುಷ್ಟರಳಿಮನವಳಿಸುವೆ
ಎಂಥ ಸವಿಯಿದೆ ನಿನ್ನ ನೆನಹಲಿ
ನೀನೆ ವೇದವು, ಪರಮನು.

ಎಲ್ಲ ದರ್ಶನಗಮ್ಯ ನೀನೇ
ನೀನೆ ಸತ್ಯದ ಸತ್ಯವು
ನಿನ್ನ ಆನಂದಮಯ ರೂಪವ
ಧ್ಯಾನಿಸುತ ಮೈಮರೆವರು .

ನಿನ್ನ ಭಕ್ತರು ಪರಮಸುಖದಲಿ
ಮುಳುಗಿ ನಿನ್ನನೆ ಪಡೆವರು
ಕೃಪೆಯ ಮಳೆಗರೆ, ದೇವ ನನ್ನೆಡೆ
ಕರುಣದೃಷ್ಟಿಯ ಬೀರುತ !

('ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಸೂಕ್ತಿ'ಯಿಂದ)