ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಲಹೆ

ಕೆ. ಲೀಲಾವತಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯದ್ಭುತ. ಎಲ್ಲ ಹಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಲೇಖಕಿ ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರು. ಹಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಲೇಖನಗಳು ನಿಯತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಣವು ಭವಿಷ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ರಹದಾರಿ. 'Student life is golden life' ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ನುಡಿಯಿದೆ. ಹೌದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನವು ಮುಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ಚಿನ್ನವಾಗಿಸುವ ಸುಂದರ ಅವಕಾಶ. ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು. ಎಲ್ಲವೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯುವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದ ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ:

ಗುರಿಯತ್ತ ಚಿತ್ತ : ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ನಂತರ ಏನಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿರುವಿರೊ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದದೆ ಮುಂದೆ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ 'ನಾನು ಓದೋವಾಗ ಸರೀಗೆ ಓದಿದ್ದಿದ್ರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ' ಅಂತ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಹಣೆಬರಹವನ್ನು ಹಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಲೋಪ ದೋಷಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು, ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸರಿಯಾದ ಕಲಿಕೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

ಏಕಾಗ್ರತೆ : ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವೇ ಚಂಚಲತೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಜ್ಞಾನವಾಗಲೀ, ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಜ್ಞಾನವಾಗಲೀ ಬರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ. ನಿಜವಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ ಚಿತ್ತವಿದ್ದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿನೆಡೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಿದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಯದ ಸದ್ಬಳಕೆ : ಸಮಯ ನಿಮ್ಮದೇ ಆಸ್ತಿ. ದಿನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಆಯಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಯದ ಸದ್ಬಳಕೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿರಲಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ : ಯಾವ ಒತ್ತಡಗಳೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸದಿರಲಿ. ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬರಬಹುದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಆತಂಕಗಳು ಬೇಡ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆ. ಖುಷಿಯಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ. ಅಂಕಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಸೋಲಿನ ಭಯವೂ ನಿಮ್ಮದಾಗದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಗ್ಗಿಸದಿರಲಿ. ಸೋಲುಗಳು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳ ತಡೆಗೋಡೆಗಳಾಗಬಾರದು. ನೀವು ಒತ್ತಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಒತ್ತಡಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸೋಲೇ ಕೊನೆಯಲ್ಲ, **ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.** ಸೋಲುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ಹೊಸ ದಾರಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಡೆಯಲು, ಯಶಸ್ಸಿನ ಏಣಿಯನ್ನು ಏರುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗದಿರಲಿ : ಇದು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಯುಗ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಗಬೇಗನೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ, ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಡ

ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಭಂಗವಾಗಬಾರದು. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗದಿರಲಿ.

ಇದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತು : ಜಗತ್ತು ಯಾರಿಗಾಗಿಯೂ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಾಧಕರ ಜೀವನ ನೋಡಿದರೂ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮದ, ಅವರು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳ ಹಿನ್ನಲೆಯ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮ ಪಡದೆ ಏನೂ ದಕ್ಕದು.

ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ : ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವೇ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ. ಇಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ೪೫ ಅಂಕಗಳು ಬಂದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ೬೦ ಅಂಕಗಳು ಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ನಿಮಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಅಭ್ಯಾಸ, — ಇದೇ ಮುಖ್ಯ. ಥಾಮಸ್ ಅಲ್ವಾ ಎಡಿಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, ಶೇಕಡ ೯೯ರಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ ೧ರಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟ ಅಂತ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗ.

ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೋಲಿಕೆ ಬೇಡ : ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ನಾನೂ ಅಂಥ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನೂ ಅವರಂತೆಯೇ ಇದ್ದಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನೋ ಸಾಧಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ' ಅನ್ನುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈಗ ಇರುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಗೌರವಿಸದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನಾರು ಪ್ರೀತಿಸಿಯಾರು? ಇನ್ನಾರು ಗೌರವಿಸಿಯಾರು? ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮುಗ್ಧರಿರಬಹುದು, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು. ಕುಟುಂಬದ ಕಷ್ಟವನ್ನರಿಯಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ನೀವೇ ಆಧಾರವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಗೆಬಗೆಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಸವಾಲು.

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರಲಿ : ಕ್ರೀಡೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವೆಂದರೆ ಅದು ಆಟಗಾರನನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಆಡುವಂತಹುದು. ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋಖೋ, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್,

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ದೇಹಕ್ಕೂ ಆರಾಮದಾಯಕ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಬಳಸಿ ಆಡುವಂತಹುದು — ಉದಾ: ಚೆಸ್. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಸರತ್ತು ಕೊಡುವಂತಹುದು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

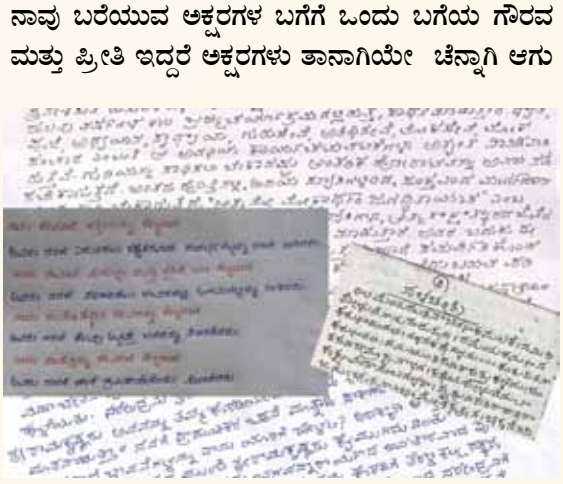
ಇನ್ನು ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್. ಇದು ಚಿಂತನೆ, ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿ, ಯೋಜನಾ ಶಕ್ತಿ, ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಚಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ನಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಓದಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಡುವ ಇಂತಹ ಆಟಗಳು ಚಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಒಬೆಸಿಟಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ತಲೆನೋವು, ಭುಜನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಓದಿಗೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಆಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೌನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ : ಮೌನ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ. ಅಂದರೆ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡದೆ, ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡದೆ, ಪುಸ್ತಕ ಓದದೆ ಇರುವುದು. ಇದೇನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಚಾಟಿಂಗ್‌ನ್ನು ಮಾಡದೆ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸೂ ಮೌನವಾಗಬೇಕು.

ಈ ಮೌನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೂ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಓದಲು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆಯಿರಲಿ : ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀವು ಎದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಡಚಿ ಇಡುವಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದು, ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಮಡಚಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡುವಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆಯಿರಲಿ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದನ್ನು ಇನ್ನಾರೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೇ ಅನ್ನಿಸುವಷ್ಟು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಖುಷಿ ನೀಡುತ್ತದೆ; ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಗನೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಯದ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗುವುದು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವನ್ನಾಗಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕೈ ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕುಶಲತೆಯಿರಲಿ : ನಮ್ಮ ಕೈಬರಹ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬರವಣಿಗೆ ಆದಷ್ಟೂ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ, ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರಲಿ. ಬೇಗ ಬೇಗ ಬರೆಯುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ದುಂಡಾಗಿ ಬರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಕಾರಣವೇ ಅಲ್ಲ. **ನಾವು ಬರೆಯುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಅಕ್ಷರಗಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗು**



ತ್ತವೆ. ವೇಗವಾಗಿಯೂ ದುಂಡಾಗಿಯೂ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಬರೆಯುವ ಒಂದೊಂದು ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೋಡಿ. ಪ್ರತಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿರಲಿ, ಇದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧಿ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ : ಕೆಲವರು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದಾಗ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅಂತಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೋ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಭರವಸೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಒಳ ದನಿಗೆ ಓಗೊಡಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಶಿಲ್ಪಿ ನೀವೇ. ಆ ಶಿಲ್ಪವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದವರು ನೀವೇ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗಿಂತ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿರಲಿ : ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರದೇ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಹಿಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅನೇಕ ಜನರ ಪರಿಶ್ರಮವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ಸಹೋದರರು, ಗುರುಗಳು, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇನ್ನಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದರ್ಶಿಗಳಾದರೆ, ಇನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಅದನ್ನು ಬೆಳೆದ ರೈತ, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮವರೆಗೆ ತಲುಪಿಸಿದ ಅಂಗಡಿಯವ, ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಹಾಗೂ ಓದುವ ಕಾಲೇಜಿನ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಿದ ಗಾರೆಯವ, ನೀವು ಬಳಸುವ ಪೆನ್ನು-ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮವರೆಗೆ ತಲುಪಿಸಿದ ಜನರ ಶ್ರಮ, ನಮ್ಮನ್ನು ಗಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೈನಿಕ, ಹೀಗೇ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ನಿಮ್ಮ ಸುಖೀಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಭಾವವಿರಲಿ.

ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ: 'Tell me your friends, I will tell what you are' ಅನ್ನುವ ಆಂಗ್ಲ ಮಾತಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗದಂತಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರು ಏನೇ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ : ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಬಹಳ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಓದುವುದಾಗಲೀ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾದರೂ ಮಿತವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ತಾಮಸಿಕತೆಯನ್ನೂ, ಜಡತ್ವವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ : ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನೊಡಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆ. ಆ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಶರಣಾಗಿ ಆತನ ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವುದು. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ, ವೇದನೆಯನ್ನೂ ಆತನ ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೋಷಗಳು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ಬರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ-ಯೋಗ : ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಪುನಃ ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ದೇಹವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ವರೂಪ. ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವರೂಪ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ದೇಹವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳು ಅವಶ್ಯಕ.

ಇತರರ ದೋಷದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಬೇಡ : ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಏನೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ತಪ್ಪುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಮುಗಿಸುವ ಮುನ್ನ: ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ವಿನಯ, ವಿನಯದಿಂದ ಅರ್ಹತೆ, ಅರ್ಹತೆಯಿಂದ ಧನ, ಧನದಿಂದ ಧರ್ಮ, ಧರ್ಮದಿಂದ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ: ವಿದ್ಯೆಯೆಂಬುದು ಸಾಗರವಿದ್ದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಕಲಿತಷ್ಟೂ ಕಲಿತದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿನಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ವಿನಯದಿಂದ ಅರ್ಹತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಹತೆಯಿಂದಾಗಿ ದುಡಿಮೆಗೆ ಅವಕಾಶವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದುಡಿಮೆಯಿಂದಾಗಿ ಧನಾರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ, ವಿನಯ, ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಹಣದಿಂದಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಅಂದರೆ ಸಂತೋಷ ತಾನೆ? ಇಂತಹ ಸಂತೋಷವು ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ.

ಯುವಚೇತನ

ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸವಾಲನ್ನು ಹಾಕಿರುವೆವು. ಅದೆಂದರೆ : **'ಸಂತತಿಯಿಂದಲ್ಲ, ಧನದಿಂದಲ್ಲ, ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.'**

ಜನಾಂಗಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಜನಾಂಗಗಳು ಬದುಕಿನ ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಆಸೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ಕಾಂಚನ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಲಾಲಸೆಯಿಂದ ಬರುವ ದೌರಾತ್ಮ್ಯ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಭಾರಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಗಳು ಇನ್ನೇನು ಬೀಳಲು ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಯುದ್ಧವಿರಬೇಕೆ, ಶಾಂತಿ ಇರಬೇಕೆ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಬಾಹುಬಲವೇ ಇಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೇ ಲೌಕಿಕತೆಯೇ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೇ ಎಂಬುದು ನಿರ್ಣಯವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಯುಗಯುಗಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆವು... ನಮ್ಮ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವೇ ಅಲೌಕಿಕತೆ, ತ್ಯಾಗ.

(ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂಪುಟ ೫, ಪು. ೪೦೫)