

ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳು

ಸ್ವಾಮಿ ಧರ್ಮವ್ರತಾನಂದ

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ

ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ. ಹೌದು. ಓದುವ ಭರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸದೆ ಹೋಗುವ ಅಂಶ. ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಇದು. ಹಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರಾಗಬಹುದು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ದುಃಖಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಊಟ ಮತ್ತು ನೀರು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರದ ಮನಸ್ಸು. ಎಚ್ಚರದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ -ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ- ನಂತರ ಯಶಸ್ಸು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಬಾಯಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ಮತ್ತಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳೂ ಆಹಾರವೇ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆಹಾರ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ದೇಹವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದರೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನಾ ಆಹಾರವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎರಡನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಲೂ ಬಹುದು. ಎಚ್ಚರ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೇ ಓದಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಕೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ದನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸದಾ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುವುದು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ೬ ರಿಂದ ೭ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

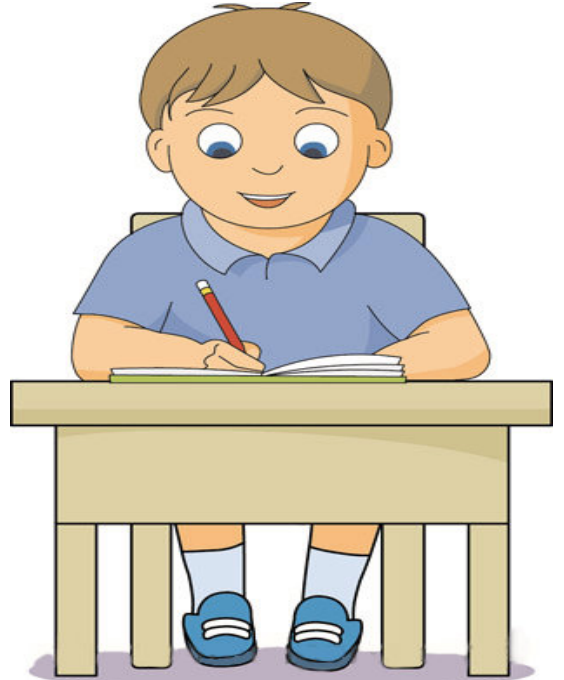


ಹಿತಭುಕ್ ಮಿತಭುಕ್ ಋತಭುಕ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮಾತು. ಆಹಾರವನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿ, ಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎಂದಿದೆ.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆರೆತಿದೆ. ಒಂದರ ಮೇಲಾದ ಪರಿಣಾಮವು ಮತ್ತೊಂದರ ಮೇಲೆ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅವಶ್ಯ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಓದುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಇಡುವುದರಿಂದ



ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯು ಅನವರತ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಗ್ಗಿದ ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಲಾರವು ಮತ್ತು ಆ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತವಾಗಿರಲಾರದು. ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಈ ನಿಯಮವು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಬಗ್ಗಿದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶ್ರಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಶತ್ರು, ನಿದ್ರೆಯೂ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಓದು ವಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಿದ್ಧತೆ

ಓದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ. ಓದಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು - ಅದು ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಇರೇಸರ್, ನೀರು ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಲಿ ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಬೇಕೆಂದಾದಾಗ ಎದ್ದು ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ಬರುವುದು. ಓದಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಬೇಕಾಗುವುದು. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅದರ ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಡುವುದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅದು ಅಲ್ಲಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಳೆದು ಹೋದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಳೆದು ಹೋಗಬಹುದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಓದಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೋ ಅಥವಾ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೋ ಒಮ್ಮೆ ೨-೩ ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಂಬುದು ೩೦ ರಿಂದ ೩೫ ನಿಮಿಷ ಎಂದು ಹೇಳು

ತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಓದು ಸುಲಭವೂ ಸುಲಲಿತವೂ ಆಗುವುದು. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಓದಿ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಲ್ಲದು.

ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಓದು ಬಹಳ ದೀರ್ಘವಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಾಗ, ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ.



ಕೆಲವರು ಓದಾಡುತ್ತಾ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಓದುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅವರಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಅವರವರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯವು ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಇಂಪಾದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವರು ಸಂಗೀತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅದೂ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಲ್ಲ. ಓದುತ್ತಾ ಓದಾಡುವಾಗ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದೆ ಏನಾದರೂ ಎಡವಿ ಬೀಳುವ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವಾಗ ಅದರಲ್ಲೇ ಮೈ ಮರೆಯುವ ಅಪಾಯವಿದೆಯಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ನಾಳಿನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಓದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗಲೇ ಯಾವು

ದಾದರೂ ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗುರುತುಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಪಾಠ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಪಾಠವನ್ನು ಓದಿದಂತಾಗಿ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರೆಯದೇ, ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೇ ಆಗಲಿ ಉಗುರಿನಿಂದ ಗೀಚುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದು ಒಂದು ಗುರುತನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೊದಲ ಸಲ ಏನೂ ಕಾಣದ ಗೆರೆಯಂತಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗೀಚಿದರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುರುತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಂತಹ ದಡ್ಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಿಕ್ಕ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಸುವು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಗಿದು ಅಗಿದು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವಂತೆ ಇದು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮರೆಯದಂತೆ ಅಚ್ಚೊತ್ತುವುದು.

ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಪಡೆದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವುದೇ ಅಧಿಕ. ಹೇಗೆ? ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ. ಅಂದರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳೆರೆಡು, ಕಿವಿಗಳೆರೆಡು ಇವೆ. ಆದರೆ ಬಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಒಂದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓದಿ, ನೋಡಿ ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡಿ ಎಂದು. ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾ ಮುನಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಯೋಗ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಆರ್ಜನೆಗೆ ಮೊದಲು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇ ಇದು - ಮಾತನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶತ್ರುಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಲುವು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಒಬ್ಬ ಹೋರಾಟಗಾರ. ಆತ ಸದಾ ತನ್ನ ಗೆಲುವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಜಯ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು ಯಾರು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನಿಜವಾದ ಶತ್ರುಗಳು ಯಾರು? ಮರೆವು, ಸೋಮಾರಿತನ, ಅವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇವು.

ಮರೆವು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಶತ್ರುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದು ಮರೆವು. ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ನಡೆದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಏಕೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಗುಣವಿದೆ. ಆ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮರೆಯದೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಮೊದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಓದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ವಸ್ತು, ವಿಚಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸ್ಥಳ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ನಾವು ಮರೆಯುವೆವು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯ ಗುಣ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲಾರಂಭಿಸುವೆವೋ ಆಗ ಅದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಲಾರವು.

ಸೋಮಾರಿತನ

ಸೋಮಾರಿತನ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ಶತ್ರು. ಕಾಲಹರಣ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆಗಲೇ ಮಾಡದೆ ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಕನಸು ಕಾಣುವ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿಯದೆ ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪಡೆಯಲಾರ.

ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶವನ್ನು, ಗುರಿಯನ್ನು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿಡಿ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕಾಗಿದೆ, ಅದಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ನಷ್ಟರ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಪವಿತ್ರತೆ, ಸಹನೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ಇದು ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಮೂರು ಗುಣಗಳು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿರುವ ಸಿಂಹದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಂದು ಆಹಾರವಾಗದು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನೀತಿವಾಕ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

