

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರಿ

ಸ್ವಾಮಿ ಧರ್ಮಪ್ರತಾನಂದ

ಸಿದ್ಧತೆ : ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿ

೧. ಹಿಂದಿನ ಓದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿರಬೇಕು - ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸ ಮುಖ್ಯ

ಇಂದು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತಕ್ಷಣವೇ ಎದ್ದು ೧೦೦ ಮೀ ಓಟದಲ್ಲಿ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅದು ಕವಚ ಬೇಕು, ನಂತರ ತೆವಳಬೇಕು, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಬೇಕು, ಗೋಡೆ ಯನ್ನೋ, ಇತರರ ಕೈಯನ್ನೋ ಆಧರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ನಂತರ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆಯೇ ಓಡುವುದು. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಓದು ಕೂಡ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಓಡುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನ ಕಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯದು. 'ಯುದ್ಧಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ' ಸಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ನಾವು ಓದುವುದನ್ನು, ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ. ನಾವು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

೨. ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಮುಖ್ಯ: ಅದಕ್ಕೆ

೧. ಜಗಳ ಮಾಡಬಾರದು : ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಜಗಳವಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕುಬ್ಧವಾಗಿ ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨. ಗಲಿಬಿಲಿ ಕೂಡದು: ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ. ತಯಾರಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದು ವರೆಯಿರಿ.

೩. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿರಬೇಕು: ಕೆಲವರು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿ ಯಾಗದು. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ, ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

4. ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು: ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಊಟಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರಾದಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

೫. ಭಯ ಇರಬಾರದು: ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ. ಓದಿದಷ್ಟನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಕದ್ದು ಅದು ತಾನಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಕಡೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಜೀವನವೆಂಬುದು ಬೇರೆಯದೇ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

೬. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

೧. ಎರಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯ ಬಲ್ಲ ಪೆನ್ನಗಳು
೨. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ
೩. ಕಂಪಾಸ್ ಬಾಕ್ಸ್
೪. ಪೆನ್ಸಿಲ್ - ರಬ್ಬರ್ (ಎರೇಸರ್) ಮೆಂಡರ್
೫. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ವಾಟರ್ ಬಾಟಲ್



ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಏಳು ಅಂಗಗಳು

ಪರೀಕ್ಷಾ ತಯಾರಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ನೋಡಿದೆವು. ಈಗ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಏಳು ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ:

ಕನಸು: ಡಾ. ಎ. ಪಿ. ಜೆ. ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತು, ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣಬೇಕು; ಆ ಕನಸನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು ಎಂದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ಸಮಯವೆಂಬುದು ಭವಿಷ್ಯದ ಮಹಾನ್ ಜೀವನದ ಮುನ್ನುಡಿ. ನಾನು ಯಾರು, ಏನಾಗಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಹಲವು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಸಮಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತಾನು ಮುಂದೇನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕನಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ. ಗುರಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಿರಲಿ. ಮಾರ್ಗದ ಅರಿವು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ ವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಮರೆಯದಿರಲಿ.



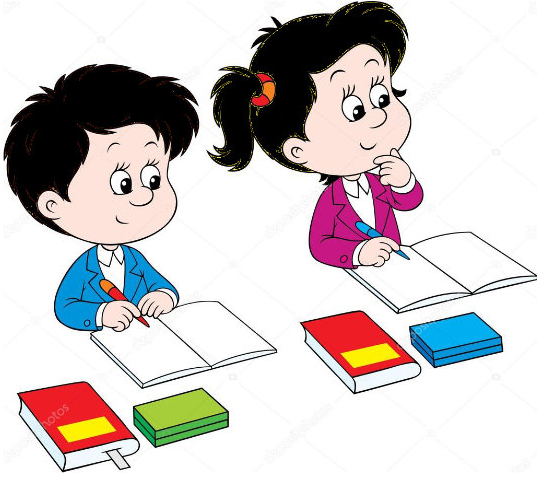
ಅಧ್ಯಯನ: ಮುಂದಿನದೇ ಅಧ್ಯಯನ. ಕೇವಲ ಕನಸನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಮಯವೇ ಸಂಪತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಗುರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾರ್ಗವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು. ಆ ಮಾರ್ಗವೇ ಅಧ್ಯಯನ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮುಂದೆ ನೀವು ಜನರ ಜೀವದ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಿ, ಸ್ವತಃ ನಿಮಗೂ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಬಂದವರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸರಿಯಾದ ಅಧ್ಯಯನವು ಜ್ಞಾನಪ್ರದವೂ, ಆನಂದದಾಯಕವೂ ಮತ್ತು

ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೂ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನವು ನಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಮುಂದಿನ ಅಂಗವೇ ಶ್ರಮ.

ಶ್ರಮ : ಸಂಸ್ಕೃತದ ಸುಭಾಷಿತವೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿರುವ ಸಿಂಹದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆ ತಾನಾಗಿ ಬಂದು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸಿಂಹವು ಮೃಗರಾಜ ನಾದರೂ, ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಟೆ ಆಡಲೇ ಬೇಕು. ಶ್ರಮವೆಂಬುದು ನಾವು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗಾಗಿ ಬಿತ್ತುವ ಬೆಳೆ. ನಾವು ಬಿತ್ತಿದ್ದನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಕನಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮವೂ ಕೂಡ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಜ್ರವನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಲಕ್ಷಲಕ್ಷ ಹಣಬೇಕು. ಅದೇ ಬದನೆಕಾಯಿಗೆ ಕೆಲವೇ ರೂಪಾಯಿ ಸಾಕು. ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕನಸು ನನಸಾಗಲು ನಾವು ಶ್ರಮವನ್ನು ಪಡಲೇಬೇಕು. ಈ ಶ್ರಮವು ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಸುಖದ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಸುಖತ್ಯಾಗ : ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುವಂತೆ, ಯಾರು ಮೊದಲು ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವನೋ ಅವನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಡುವನೋ ಆತ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಶ್ರಮವನ್ನು ಹಾಕದೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರವು. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗ ಸುಖ ನಂತರ ದುಃಖ ಅಥವಾ ಈಗ ಶ್ರಮ ನಂತರ ಆನಂದ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಒಂದು ಯಜ್ಞ. ಅದೊಂದು ಹೋರಾಟ. ಇಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗದ ದಾರಿ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಯಶಸ್ಸು ಇರುವುದು. ಸುಖದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಲ್ಲ.

ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ : ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಲಿತರೆ ಮರೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಕಲಿತರೆ ಅದು ನೆನಪಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಆಗಲೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಬರುವುದು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು ಕೂಡ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಳಲೇ ಇದು. ಮತ್ತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿಮುಟ್ಟಿಸುವ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಕೀಲಿಣ್ಣೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ಒರೆಸಿ, ಓಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಡೀಷನ್ ನಲ್ಲಿರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು.



ದೃಢತೆ : ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಗುಣ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಢತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಡೆಡಿಕೇಷನ್ ಎಂಬುದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು. ಹಿಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ಸೋಲಬಹುದು, ಆದರೆ ನಮ್ಮ

ಈ ದೃಢತೆ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಗೆಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರ-ದೈವದ ಕೃಪೆ : ನಮ್ಮ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವೆಂಬುದು ಎಷ್ಟೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೊಂದು ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಲೇಬೇಕು. ಆಗಲೇ ನಾವು ನಮಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹಿರಿಯರ ಮತ್ತು ದೈವದ ಶಕ್ತಿ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂಬುದು ೯೯% ಆದರೆ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದವೆಂಬುದು ೧%. ಈ ಎರಡೂ ಸೇರಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ೧೦೦% ಆಗುವುದು ಅಂದರೆ ಯಶಸ್ಸು ದೊರಕುವುದು.

ಪ್ರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಹಿರಿಯರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದವೇ ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಬಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಪೂಜಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಸುಖಮಯವಾಗುವುದು. ❀



With Best Compliments From

NANDU CHEMICAL INDUSTRIES

**N-12, INDUSTRIAL ESTATE, GOKUL ROAD
HUBLI - 580 030 (KARNATAKA)**



**Manufacturers & Exporter of Active Pharmaceuticals Ingredients
Winner of Export Excellence Award 2011**