

ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

(ಅಪಯಶಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ)

ಮನೋಗತ



ನನಗೆ ಅಧ್ಯಯನ (ಅಭ್ಯಾಸ) ಮಾಡಲು ಬೇಸರ ವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅಮ್ಮ ಸತತವಾಗಿ ನನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾಳೆ; ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ... ಇದು ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ವಿನಯನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ! ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಮ್ಮನ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿ, ಅಪ್ಪನ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಯೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನವು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗದಿರುವುದರಿಂದ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪುನಃ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ಪುನಃ ಅಪಯಶಸ್ಸು, ಇಂತಹ ದುಷ್ಟಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದುಷ್ಟಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳೇ, ಅಧ್ಯಯನದ ಹಿಂದಿನ ಯೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಅಧ್ಯಯನವು ಬೇಸರವಾಗದೇ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಧ್ಯಯನವು ಉತ್ತಮ ವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಇಂತಹ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಪಯಶಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ದೂರಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಉತ್ತರಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಗೆ ಬರೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ದೂರಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಎಂಬುದನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಾಲಕರು ಕರ್ತವ್ಯದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಊಳಿ (ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡಿ) ಸುಸಂಸ್ಕಾರದ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯಗಳು, ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಆದರ್ಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಲಕರೂ ಓದಬೇಕಾದ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೇವಲ ಶಾಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಜೀವನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೇಕೆಂದು, ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಅಧ್ಯಾಯ ೧ : ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ !

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು * ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.)

೧. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ೧೦
೨. ಅಧ್ಯಯನವು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು ! ೧೧
೩. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ೧೨
- * ಅಧ್ಯಯನದ (ಅಭ್ಯಾಸದ) ಯೋಗ್ಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ! ೧೨
 - * ಆದಷ್ಟು ಮುಂಜಾನೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು ೧೩
 - * ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ! ೧೪
೪. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ? ೨೦
- * ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು ? ೨೦
೫. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಪಾಪವಾಗಿರುವ ಇಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ! ೨೮
೬. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಪಯಶಸ್ಸಿನ ಕಾರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ! ೨೯
- * ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಡಬೇಕು ೩೩
 - * ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡಬೇಕು ೩೪
 - * ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ೩೪
 - * ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕು ೩೫
 - * ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ೩೫
 - * ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯ ೪೦
೭. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ಅಪಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆಯಾದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಾಗಿದೆ! ೪೨
೮. ಮಕ್ಕಳೇ, ಅಧ್ಯಯನದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿರಿ ! ೪೫

ಅಧ್ಯಾಯ ೨ : ಪಾಲಕರಿಗೆ ಕಿಬಿಮಾತು !

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು * ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಪಾಲಕರೇ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನದ (ಅಭ್ಯಾಸದ) ಸೆಳೆತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವು ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ ! ೫೫
- * ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪೋಷಕವಾಗಿಡಬೇಕು ! ೫೫
 - * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನಪೂರ್ಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಕೊಡಬೇಕು ೫೬
 - * ಎಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು ? ೫೬
೨. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳ ಹೊರೆ ಹೊರಿಸಬಾರದು ! ೫೯
೩. ಪಾಲಕರೇ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ'ಗಳಲ್ಲ, 'ಆದರ್ಶ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ'ಗಳನ್ನಾಗಿಸಿರಿ ! ೫೯
೪. ಪಾಲಕರೇ, 'ಸಮ್ಮೋಹನ-ಉಪಚಾರ' ಪದ್ಧತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ ! ೬೦
- * 'ಸಮ್ಮೋಹನ-ಉಪಚಾರ' ಎಂದರೇನು ? ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನು ? ೬೦
 - * ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮ್ಮೋಹನ-ಉಪಚಾರ ೬೧
 - * ಸಮ್ಮೋಹನವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗುವ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಪದ್ಧತಿಗಳು ೬೨
 - * ಸಮ್ಮೋಹನಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ದೂರವಾಗುವುದು ೬೪
೫. ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಸಮ್ಮೋಹನ-ಉಪಚಾರತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಮಾನಸೋಪಚಾರ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ೬೪
೬. ಪಾಲಕರೇ, 'ಸಾಧನೆ'ಯೇ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿದೆ ! ೬೫
- * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಸಾಧನೆಯ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಏಕೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು ? ೬೫
 - * ಪಾಲಕರೇ, ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 'ಸಾಧನೆ'ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಮಾವೇಶಗೊಳಿಸಲು ಸರಕಾರವನ್ನು ಆಗ್ರಹಿಸಿರಿ ! ೬೫
 - * ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು 'ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ೬೬