‘ಬಾಲಸಂಸ್ಕಾರ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಖಂಡ ೧

# ಸುಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

(Virtues and good habits)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

**ಸಂಕಲನಕಾರರು**

**ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷ ಮಾಡುವ**

**ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ**

**ಪೂ. ಸಂದೀಪ ಗಜಾನನ ಆಳಶಿ**

**ಸಹಾಯಕರು**

**ಕು. ಗಾಯತ್ರಿ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಬುಟ್ಟೆ**

**ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ**

ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೬೦ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಗುರುಮುಖಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೨,೮೧,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

**ಪ್ರಕಾಶಕರು :** ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

**ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ :** ಸೌ. ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಸುಯಶ ಗಾಡಗೀಳ ಮತ್ತು
ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

**First Edition** : Mahashivarathri,
Kaliyug Varsh 5113 (20th February 2012)

**Second Edition** : Swami Vivekananda Jayanthi,
Kaliyug Varsh 5115 (23rd January 2014)

---

**ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಗ್ರಂಥದ 16,855 ಪ್ರತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ !**

---

**Seventh Reprint** : ShriRama Navami, Kaliyug Varsh 5125
(30th March 2023)

Translated from the original Marathi text ‘Susanskar ani changalya savayi’
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ಅನುವಾದಕರು** : ಕು. ರಶ್ಮಿ ನಾಯಕ, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ

**ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ** : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

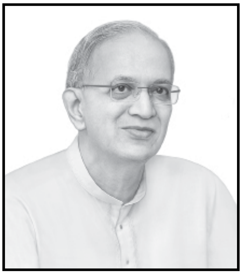
**ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ** : ₹ 100/-

**ISBN :** 978-93-82165-62-0 ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 173

**© ಪ್ರಕಾಶಕರು** All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

## ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ

# ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆಯವರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ !



೧. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ‘ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ’ಯ ಸ್ಥಾಪನೆ

೨. ಶೀಘ್ರ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ‘ಗುರುಕೃಪಾಯೋಗ’ ಎಂಬ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗದ ನಿರ್ಮಿತಿ : ಇದಕ್ಕನುಸಾರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ೧.೩.೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ೧೨೨ ಸಾಧಕರು ಸಂತರಾಗಿದ್ದು, ೧,೦೮೮ ಸಾಧಕರು ಸಂತತ್ವದೆಡೆಗೆ ಮಾರ್ಗಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಆಚಾರಧರ್ಮಪಾಲನೆ, ದೇವತೆಗಳು, ಸಾಧನೆ, ಆದರ್ಶ ರಾಷ್ಟ್ರನಿರ್ಮಾಣ, ಧರ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲ ಗ್ರಂಥಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ

೪. ಹಿಂದುತ್ವವಾದಿ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಿಕೆ ‘ಸನಾತನ ಪ್ರಭಾತ’ದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ-ಸಂಪಾದಕರು

೫. ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ (ಈಶ್ವರೀ ರಾಜ್ಯದ) ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷ (೧೯೯೮)

೬. ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿ ಸಂತರು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಹಿಂದುತ್ವವಾದಿಗಳು ಮುಂತಾದವರ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ !

**(ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ‘www.Sanatan.org/Kannada’)**

---

**ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯರು ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಭರವಸೆ !**

**ಸ್ಥೂಲದೇಹಕ್ಕಿಹುದು ಸ್ಥಳಕಾಲಗಳ ಪರಿಮಿತಿ ।**
**ಹೇಗಿರಲಿ ಸದಾ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ॥**
**ಸನಾತನ ಧರ್ಮವಿಹುದು ನನ್ನ ನಿತ್ಯರೂಪ ।**
**ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ॥**

Jayant Balaji Athavale
17.5.1996

**ಪೂ. ಸಂದೀಪ ಗಜಾನನ ಆಳಶಿ**

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಂತಿಮ ಸಂಕಲನಕಾರರು. ರಾಷ್ಟ್ರ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಾರಸಾಹಿತ್ಯ (ಉದಾ. ಸನಾತನ ಪಂಚಾಂಗ, ಕರಪತ್ರ) ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಿಕೆ 'ಸನಾತನ ಪ್ರಭಾತ' ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬೋಧನಾತ್ಮಕ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

---

## ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


೧. ಸುಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಏಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ ? ೧೧

೨. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಏಳಬೇಕು ! ೧೩

೩. ದೇವರ ಪೂಜಾರ್ಚನೆ ಮೊದಲಾದ ಉಪಾಸನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು! ೧೪

೪. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಬಗ್ಗಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು ! ೧೬

೫. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ? ೧೮

೬. ಅತಿಥಿಗಳ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಆದರಾತಿಥ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ೨೨

೭. ಶಾಲೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ? ಅವುಗಳ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ೨೩

೮. ಶಾಲೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾಮಂದಿರವೆಂದು ತಿಳಿದು ಆದರ್ಶ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ! ೨೭

೯. ಹಸ್ತಾಕ್ಷರವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕು ! ೩೩

೧೦. ಓದುವಾಗ ಯಾವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು ? ೩೪

೧೧. ಅಧ್ಯಯನವು ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ೩೫

೧೨. 'ಕಾಪೀ', 'ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್' ಮೊದಲಾದ ಅಯೋಗ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ ! ೩೭

೧೩. ನಿರಾಶೆ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಯಶಸ್ಸು ಬಂದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಾಗಿದೆ ! ೩೯

೧೪. ಯಾವ ಪಠ್ಯೇತರ ವಾಚನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ? ೪೦

೧೫. ಶರೀರವನ್ನು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ೪೭

೧೬. ಯಾವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಯಾವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಕು ? ೪೯

೧೭. ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗಿಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ! ೫೩

೧೮. ಮಕ್ಕಳೇ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸನ್ನಡತೆಯುಳ್ಳ ಸಂಗಡಿಗರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ! ೫೯

೧೯. ಮಕ್ಕಳೇ, ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಆದರ್ಶರಾಗಿರಬೇಕು ? ೬೨

೨೦. ಸುಸಂಸ್ಕಾರಿತರಾಗಲು ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ('ಟಿ.ವಿ.'ಯನ್ನು) ದೂರವಿಡಿ ! ೬೮

೨೧. ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ ಹಾಡುಗಳಿಗಿಂತ ದೇವರ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಳಬೇಕು ! ೭೫

೨೨. ಮಕ್ಕಳೇ, ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ! ೮೦

卐 **ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ !** **೮೨**

卐 **ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ** **೮೩**

**ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಸನಾತನದ ಕಿರುಗ್ರಂಥ !**

**ವಿವಾಹಸಂಸ್ಕಾರ (ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸದ್ಯದ ಅಯೋಗ್ಯ ರೂಢಿಗಳು)**

'ವಿವಾಹ'ವೆಂದರೆ 'ಸಮಾರಂಭ'ವಲ್ಲ, ಅದು ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಭಾವೀ ಜೀವನವು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಸುಖಿಯಾಗಲು ಈಶ್ವರನ ಆಶೀರ್ವಾದ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವ 'ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ' ! 'ಲಗ್ನಪತ್ರಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು', 'ವಿವಾಹದ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುವ ಕಿರುಗ್ರಂಥ !

## ಮನೋಗತ

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಳಿನ ದೇಶದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಲು ಮಕ್ಕಳು ಗುಣ ಸಂಪನ್ನ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶರಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ? ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಚಲನ ಚಿತ್ರ ಕಲಾವಿದರಾಗುವ ಧ್ಯೇಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಗುಣುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ದುಷ್ಟಮಕ್ಕಳ ಸಹವಾಸವಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಲವರು ಮಾವಾ (ತಂಬಾಕು ಸೇರಿದ ಅಡಿಕೆ) ಗುಟಕಾ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾರ್ಥಿ, ಸಿಡಿಮಿಡಿಸ್ವಭಾವಿ, ಹಠಮಾರಿ, ಚಂಚಲ ಮತ್ತು ವಿಕೃತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸುಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಅದರಂತೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಜೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಗುರುಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸದ್ಗುಣಿ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು

ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸುಸಂಸ್ಕಾರಯುತ, ಧರ್ಮಾಚರಣಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತರಾಗುವ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲೆಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! – **ಸಂಕಲನಕಾರರು**

**'ಬಾಲಸಂಸ್ಕಾರ' ಮಾಲಿಕೆಯ ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳು !**

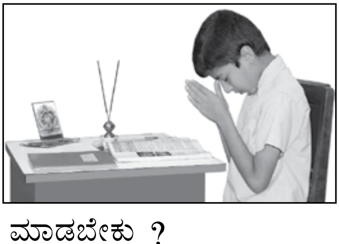
## ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗಿರಿ !

- ಸ್ವದೇಶಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮಹತ್ವವೇನು ?
- ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರತೀಕಗಳ ಗೌರವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು ?
- ಧರ್ಮಪ್ರೇಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಯಾವ ಯಾವ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ?
- ಸ್ವಭಾಷಾಭಿಮಾನಿಯಾಗಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ?

---

## ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

- ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು ?
- ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ?



- ಕಠಿಣ ವಿಷಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?
- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ದೂರಗೊಳಿಸಬೇಕು ?