

బిఙుఙు

కన్నఢ మూసిక

కన్నఢ మూసిక



తరబీఱ

విఙేఱాంక



COTTON
WHITE SHIRTS

WHERE
PERFECTION
MEETS
DIGNITY



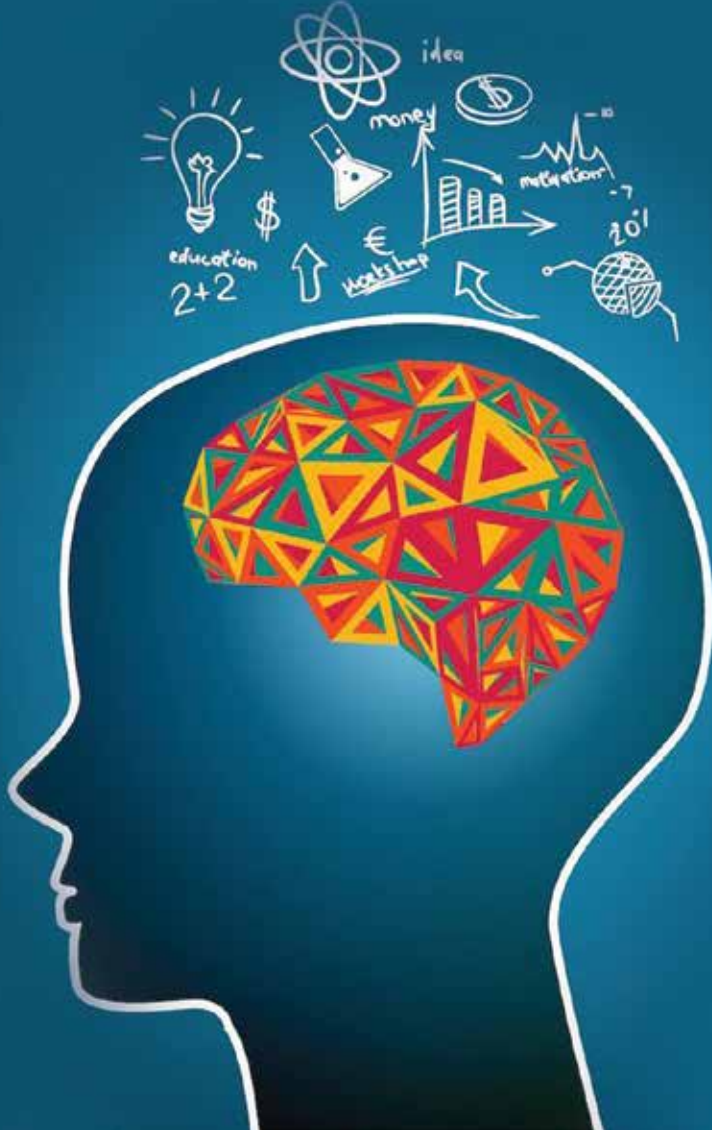
SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



ವಿಭಿನ್ನ ತರಬೇತಿಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನೂ
ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ, ಉದ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ
ಅವುಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನೂ ವಿವರಿಸುವ

ತರಬೇತಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು
ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.



ಗೌರವಾನ್ವಿತರಾಗಿದೆ...

ನಮಸ್ಕಾರ.

‘ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸು, ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದು-ಕೋ’ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಯಶಸ್ವಿನ ರಹಸ್ಯ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಎನ್ನುವುದು ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಿಷಯ. ನಾವು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇತರರು ಮಾಡುವ ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ಸ್ವ-ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಹೊರಗೆಲ್ಲೋ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದಷ್ಟಾದರೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನಾವು ಬೆಳೆಯಲು ನಮಗೆ ನೆರವಾಗುವುದೇ ತರಬೇತಿ.

ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್ ಅವರನ್ನು ‘ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಲೋಕದ ದೇವರು’ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಜನರು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಭಾರತ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಸಾಧಕರು ಅವರು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೂ, ಅಭಿಮಾನಿಗಳೂ ಎದುರಿಗಿಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ನಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶಭರಿತವಾಗಿರುವ ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತೇವವಾಗಿರುವ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಚಿ-ಂಡು ಎಸೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಸಚಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ‘ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಇತರರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ, ತೇವಾಂಶ ತುಂಬಿರುವ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೂ ಆಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವೇ ಸಚಿನ್ ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗಿದ್ದುದು.

‘ಒಂದು ಮರವನ್ನು ಕಡಿಯಲು ನನಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ನಾನು ಕೊಡಲಿಯನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ’ ಎಂಬುದು ಅಬ್ರಹಾಂ ಲಿಂಕನ್ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನುಡಿ. ಮನಸ್ಸೇ ನಮ್ಮ ಕೊಡಲಿ! ಮನಸ್ಸೂ ಒಂದು ಮಾಂಸಖಂಡವೇ ಆಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು

ದೃಢವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆಯೇ, ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಯಲಿನ್ ವಾದಕ, ‘ನಾನು ಒಂದು ದಿನ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ಆ ದಿನ ನನ್ನ ವಯಲಿನ್ ವಾದನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ವಾರ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ನನ್ನ ವಿಮರ್ಶಕರು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ನಾನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ನನ್ನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೇ ಆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರತಿಭೆ.

ಒಬ್ಬ ಕಾರಿನ ಡ್ರೈವರ್ ಇದ್ದ. ಆತ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನನ್ನು ನಂಬಿ ಕಾರಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಇಡಬಹುದು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಕಾರನ್ನು ದಿನವೂ ಒರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಫಳಫಳ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಆತನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೊರತೆ ಎಂದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರು ಓಡಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಆತ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಾದರೆ, ಅವನನ್ನು ನೀವು ನಂಬಿ ಅವನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಡ್ರೈವರ್ ಆಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಿರಾ?

ಹಾಗೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕೇಶ ವಿನ್ಯಾಸ ತಜ್ಞ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ ತನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರ ಬಳಿ ತುಂಬಾ ವಿನಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕಾಯಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂದಲು ಕತ್ತರಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಆತನ ಬಳಿ ನೀವು ಕೇಶ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವಿರಾ?

ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುವ ಕೆಲವು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಜನರ ಗುಂಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ





ಸಮಯಲ್ಲಿ, ಹೆಸರಿನ ಬೋರ್ಡ್ ಕೂಡ ಇಲ್ಲದ ಬೀದಿಯ ಬದಿಯ ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಎರಡು ಮಹಡಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಜನರ ಗುಂಪು ಕಿಕ್ಕಿರಿದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಆತನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುಭವವೇ ಆಗಿದೆ.

ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಆತನ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕರೆ ತುಂಬಿರುವ ಮನಸ್ಸೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತರಬೇತಿಯೂ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೂ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಸೇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾರಾಟ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಬಳಿ ನಾನು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುವ ಒಂದು ವಿಷಯ ಇದೆ: 'ನೀವು ಆರ್ಡರ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರು ಗೌರವದಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 'ನೀವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಗೌರವ ದೊರಕುವುದು. ಇಂದು ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್ ಭಾರತದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ 40 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನ ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಂಪನಿಯಾಗಿತ್ತು ಅಷ್ಟೇ! ಇಂದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನರು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವ್ಯಾಪಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಗಳಿಸಿರುವ ಗೌರವದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದ

ಹಾಗೆ ಇದೇ ಗೌರವ 40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೂಡ ಇತ್ತು. ಕಾರಣ, ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವೇ ಆಗಿತ್ತು.

ನಾವು ಎಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಿದರೂ ನಾವು ತಯಾರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬೆಲೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವೇ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾತನಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾರಾಟ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾರಲು ಯಾರೂ ಮುಂದೆ ಬರಲಾರರು. ಹಾಗೆ ಹೇಳುವವರನ್ನು ಅವರು ಗೌರವಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೊರಕುವ ಗೌರವ ಎನ್ನುವುದು ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ನಾವು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ದೊರಕುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಗಳಿಸಲು, ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂಬುದೇ ನಾನು ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವ ವಿಷಯ.

'ಕುಸ್ತಿ ಆಡಲು ನಾನು ಸಾವಿರ ವಿಧವಾದ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನೇನೂ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಸಾವಿರ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಕಲಾವಿದ ಬ್ರೂಸ್‌ಲೀ. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಕಠಿಣವಾಗಿ ದುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ, ಆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾಗಿ ದುಡಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ತರಬೇತಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಇರಬೇಕು. ಈ ತಿಂಗಳ ಬಿಳುಪು ಭಾವನೆಗಳ 'ತರಬೇತಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ'ವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗುರು ಕೃಪೆ
ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ - ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ
ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು - ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್



ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ತರಬೇತಿ!

ನೀವು ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಹೊಸದಾಗಿ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದವರೇ? ಉದ್ಯಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪಾರದ ಶಿಖರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬಯಸುವ ಯುವಕರಾ? ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೇ? ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಬಯಸುವ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೇ? ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವಿರಾ? ಯಾವುದಾದರೂ

ಒಂದು ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದು ಹೆಸರು ಗಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಿರಾ?

ನೀವು ಯಾರೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಮಗಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸಿರುವ ಮೇಧಾವಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅವರಿಗೂ ಕೂಡ ಕ್ರಮವಾದ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲು ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ, ಸಮರ್ಥವಾಗಿಯೂ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆಗಳು ಇದೋ ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿ:

❖ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ಏನಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ನಿಮಗೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಗಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯೇ? ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಎನ್ನುವ ಹೆಸರನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯೇ? ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ, 'ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಮಟ್ಟದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರು' ಎಂದು ಗ್ರಾಹಕರ ಬಳಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯೇ? ನೀವು ಬಯಸುವುದು ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಯಾವ ಬಗೆಯ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತುಂಬಾ ಜನರು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೋ ಆ ಬಲವನ್ನು ಇನ್ನೂ

ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಬಲಹೀನನಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ಬಲವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿರುವ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೋ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು ಎಂದೇ ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ನೆರವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಗಣಿತ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಲೆಕ್ಕ ಮಾತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದಂತೆ ಆತನಿಗೆ ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕವೇ ಕರತಲಾಮಲಕ. ಆತನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಾರದ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಲೆಕ್ಕವೇ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಅದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆಗಳ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅದನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಬಲವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರೂಢಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತರಬೇತಿಯ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೋ, ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ನ್ನು ಕೆದಕುತ್ತಲೋ ಬೇರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಯಾವುದನ್ನೂ ವೇಗವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ತರಬೇತಿ ಎಂಬುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನೂ ಕೂಡ ನೀವು ಪೂರ್ಣ



ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ತರಬೇತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕನಸು ಕಾಣುವ ಬದಲಿಗೆ, ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳು ಯಾವ್ಯಾವುವು ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಯಾವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದವು? ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದವು? ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ, ಅದರ ನಂತರ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದಾ-
ಗಿಯೂ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ

ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸದಾಗಿ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ, ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ತುಂಬಿ ಚೆಲ್ಲುವ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ, ಇನ್ನೂ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀವು ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ ತುಂಬಿ ಕೆಳಗೆ ಚೆಲ್ಲಲು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್, ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್, ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಎಷ್ಟೇ ಎತ್ತರದಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಕಲಿತ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಟಗಾರನಾಗಲು ಎಂತಹ ಚೆಂಡೇ ಆಗಲಿ ಅದನ್ನು ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿಯಲು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದು.

❖ ತಪ್ಪುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಕಲಿಯಿರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ದೊರಕುವ ಅವಕಾಶ ಎಂದರೆ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಒಬ್ಬ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೃತ ಶರೀರಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳ ಮೂಲಕ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು... ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ತರಬೇತಿ ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, 'ಒಂದು ರೋಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರಲಿ, ಆಗ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೆಲಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯಾಪಾರ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೇ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ನೀವು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸರಿಯಾದುದು. ಅಡ್ಡದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಾಡಬೇಡಿ. ಅವು ಕಿಂಚಿತ್ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೊದಲ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ, ನೇರವಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ. ●

ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಜನನದ ನಂತರ, ಆಹಾರದ ಕಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸದೆ ದಡ್ಡೂತಿಯಾಗಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಂಡಿ ನೋವು ದಿಢೀರನೆ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಆಕೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಳು. 'ನಲ್ಲತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೇ ಮಂಡಿನೋವಾ? ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ದಡ್ಡೂತಿ ದೇಹವೇ ಕಾರಣ. ಕೂಡಲೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕಾದೀತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ' ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದಳು. ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿಯ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಚೌಕಾಶಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸು ಆಕೆಯದು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸೇಲ್ಮ್ಯಾನ್, ಎಂತಹ ಗ್ರಾಹಕರು ತನ್ನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದರೂ ಅವರನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆತ ತನ್ನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, 'ಏನು ಬೇಕು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ, ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವ, ದಡ್ಡೂತಿ ದೇಹದಿಂದ ಅವಸ್ಥೆ ಪಡುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉಪಕರಣಗಳು ಇವೆಯೇ?' ಎಂದು ಆಕೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಳು.

ಸೇಲ್ಮ್ಯಾನ್ಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಆದರೂ, 'ಯಾರಿಗೆ ಮೇಡಂ? ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗಾ? ಅವರನ್ನೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ, ತನ್ನನ್ನು ಯುವತಿಯೆಂದು ಈತ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಸುಳಿಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಚೌಕಾಶಿಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ತುಂಬ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನೇ ಆಕೆ ಮಾಡಿದಳು.

ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರ ಬಳಿ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರಬೇಕು!



ತುಂಬಾ ಬಿಝಿಯಾಗಿರುವ ಕಛೇರಿ ಅದು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಐದು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ತಡೆಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇತರರು ತಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸದ ಹಾಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಈ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರೈವೆಸಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದರೂ, ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುವುದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಆ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಮಗನ ಬಳಿ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಶಾಲೆ ಮುಗಿಸಿ ಆಗಷ್ಟೇ ಮಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಅಮ್ಮ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳದೆ ಏನೋ ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ತಾಯಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕೋಪ ಬಂದು, ಮಗನನ್ನು ಫೋನಿನಲ್ಲೇ ಬೈಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದಳು. ಅತ್ತ ಮಗನೂ ಏನೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಈಕೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿದಳು. ಕಡೆಗೆ ಆಕೆ ತಾನು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮರೆತು ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದಳು. ಜೋರು ದನಿ ಕೇಳಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ಈ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರು. ಇಡೀ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮೌನ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಇವಳ ಧ್ವನಿ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಧ್ವನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ಮಗನನ್ನು ಬೈದು, ಫೋನನ್ನು ಕೆಳಗಿಟ್ಟ ಆಕೆ, 'ನಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಗೊಣಗಿದಳು. 'ಹಾಗೆನ್ನಬೇಡಿ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಆಗಲೇ ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಅರಿವಾದದ್ದು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ.





ಮೊದಲ ಸಲ ಆ ವೃದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಮಾನ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆ ಏರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕಿವಿಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಾದವು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಿತು. ಆದರೂ ಅವರ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ವೃದ್ಧ ವಿಮಾನದ ಸಖಿಯ ಬಳಿ ದೂರು ಹೇಳಿದರು. ಅವರ ಕೈಗೆ ಒಂದು ಬಬಲ್‌ಗಮ್ ನೀಡಿದ ಆ ಗಗನಸಖಿ, 'ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದಳು ನಗುತ್ತಾ.

ಪ್ರಯಾಣ ಮುಗಿಸಿ ವಿಮಾನ ಕೆಳಗಿಳಿದ ಮೇಲೆ, ಆ ಗಗನ ಸಖಿಗೆ ತನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಆ ವೃದ್ಧ. 'ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ನಾನು ಒಳ ತಳ್ಳಿರುವ ಬಬಲ್‌ಗಮ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವುದು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. 'ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿಯಿರಿ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳದೆ ಹೋದೆನಲ್ಲಾ' ಎಂದು ಆಕೆ ಪರಿತಪಿಸಿದಳು.

ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಯಾರ ಬಳಿಯೇ ಆಗಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಾತನಾಡಲು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಮೂಲಭೂತ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವಾದ ಷಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಂಗಡಿ ಇತ್ತು. ಆ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ಸಾಕು, ಹಲವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಾಲು ನೋಯುತ್ತಿತ್ತು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು, ಬಿಲ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಣ ಪಾವತಿಸಿದ ನಂತರವೂ ತುಂಬಾ ದೂರ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಬರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಬಿಲ್ ಕೌಂಟರ್‌ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಗಿಲು ಇತ್ತು. ಸರಕುಗಳನ್ನು ಮಾಲ್‌ನೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಇದ್ದ ದಾರಿ ಅದು. ವಾಹನಗಳ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಲಾರಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಡ್ ಬಂದಾಗ, ಆ ಬಾಗಿಲಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸರಕುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಅಲಾರಂ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಅಲಾರಂ ಹೊಡೆದರೆ, ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಓಡಿ ಬಂದು ಏನಾಯಿತು ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಡ್ ಬಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲಾರಂ ಅನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ಈ ದಾರಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ಈ ಬಾಗಿಲಿನ ಮೂಲಕವೇ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ಸಲ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅಲಾರಂ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ನಿಂತಿರುವ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲಾರಂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಆತ ಬಾಗಿಲ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ, 'ಇದು ಕಸ್ತಮರ್‌ಗಳು ನಡೆದಾಡುವ ಬಾಗಿಲು ಅಲ್ಲ' ಎಂದು ಬೋರ್ಡ್ ತೂಗು ಹಾಕಲಾಯಿತು. 'ಈ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಅಲಾರಂ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಇಟ್ಟರು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಯಾರೂ ಕೇರ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿಯಾಗಿ ಬರುವ ತುಂಬಾ ಜನ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ. 'ಪರಾಮರ್ಶನ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು ಆಪತ್ತು' ಎಂದು ಆತ ಒಂದು ಬೋರ್ಡ್ ತೂಗು ಹಾಕಿದ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಗಿಯಿತು.

ಮನುಷ್ಯರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಓದಲೂ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರಬೇಕು.



ತರಬೇಡಿ ಕಥೆಗಳು!

ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ತರಬೇತಿ!

‘ಇವರಂತೆ ಪರ್‌ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರುವಂತಹ ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ಕೆಲವರನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವುದುಂಟು. ‘ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ‘ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಐದನೇ ತಾರೀಖು ಖಂಡಿತಾ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಐದನೇ ತಾರೀಖು ಅದನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಂತಹ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ತಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಜಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ತಡ ಮಾಡದೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿಯೂ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೂ ಮಾಡುವ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಆಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರು?

ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ರಹಸ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಿಖರತೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುವ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ದಿನದಿನವೂ ಅದರತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟು ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಅದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆಯನ್ನೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗುವ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ! ಈ ಪುಟ್ಟ ಫೋನ್, ಆರಂಭ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ರೈಟ್ ಸಹೋದರರು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಿಮಾನವನ್ನು ಇಂದು ನೋಡುವ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ‘ವಿಮಾನ’ ಎಂದು ಹೇಳಲಾರರು. ಹೆಚ್ಚೊಕಡಿಮೆ ಇಂದಿನ ‘ಬೊಂಬೆ ವಿಮಾನ’ದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಅದು ಇರುವುದು! ಆದರೆ ಅದೇ, ‘ಹಕ್ಕಿಗಳ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಂದಲೂ ಹಾರಲು ಸಾಧ್ಯ’ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಿಜ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದು! ಆ ವಿಮಾನವನ್ನು ಮುಂದೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದರು. ಆ ವಿಮಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮುಂದೆ ರಾಕೆಟ್ ಕೂಡ ಬಂದಿತು. ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಾರುವ ಉಪಗ್ರಹಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾದವು.

ಇಂದು ಮಂಗಳ ಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ನೀರಾವಿಯಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಎಂಜಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ರೈಲುಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿಸಿದವು. ಅದುವರೆಗೂ ಎತ್ತಿನ ಬಂಡಿಗಳನ್ನೂ, ಕುದುರೆ ಗಾಡಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನೇ ನೀಡಿತು. ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಒಂದು ನಗರದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ನಗರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ರೈಲಿನ ನೀರಾವಿ ಎಂಜಿನ್ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರಲು, ಸದಾ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲನ್ನು ಎಂಜಿನ್‌ನೊಳಗೆ ಎತ್ತಿ ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಉರಿಯುವಾಗ ಏಳುವ ಬೆಂಕಿಯ ಕಿಡಿಗಳು, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ಮಸಿ...ಗಳು ರೈಲಿನ ಬೋಗಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಿಳಿಯ ಅಂಗಿ ಧರಿಸಿ ರೈಲಿನ ಬೋಗಿಯೊಳಗೆ ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ರಾತ್ರಿ ರೈಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವಾಗ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಮಸಿ ಮತ್ತಿಕೊಂಡು ಕರಿಯ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರ ಅಂಗಿಯಂತೂ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಅಂಗಿ ಎಂದು ಯಾರೂ ಗುರುತಿಸುವಂತಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಡೀಸಲ್ ಎಂಜಿನ್‌ಗಳೂ, ವಿದ್ಯುತ್ ಎಂಜಿನ್‌ಗಳೂ ಬಂದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾದದ್ದು. ಇಂದು ಎ.ಸಿ. ಬೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಕೊಂಚ ಕೂಡ ಧೂಳು ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಸುಖಕರವಾದ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಂದು ಕಾರು, ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷ ಇದ್ದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ಈ ವರ್ಷವೂ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ, ಹೊಸಹೊಸ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ಮಾಡೆಲ್ ಆಗಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು ಮಾಡುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು.

ಮನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳವರೆಗೆ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲಗಳೂ ಹೀಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಈ ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಊರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದರೆ, ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಬೂತ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಹುಡುಕಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಯಾವ ಊರಿನಲ್ಲೂ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಬೂತ್‌ಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವೆಡೆಯಿಂದ ಯಾವ ದೇಶಕ್ಕೂ ಫೋನ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಅರ್ಜಿ ಪಡೆದು, ಅದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ರೈಲಿನ ಟಿಕೆಟ್ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ವಿದ್ಯುತ್ ಬಿಲ್ ಪಾವತಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು,





టిలిఫోన్ బిల్ కూడ హిగే. ఆదర ఇందు క్యేయిర్లువ సేల్ ఫోనినల్లె ఇవన్నెల్ల మాడిబిడబుడు.

ఓండు కాలదల్లి విడియో క్యాసేట్ తేగేదుకొండు బండు, మనయిల్లి అదక్కాగి కొండు తండు ఇట్టిరువ డేక్ నల్లి ఆ క్యాసేట్ అన్ను హాకి, టివియిల్లి చలనచిత్ర నోడుత్తిద్దరు విడియో క్యాసేట్ నంతర సి.డి., డి.వి.డి., హిగే హలవు బగేయ బదలావణేగళు బందవు. టి.వి.చానెల్ గళు బంద నంతర ఇవుగళు మాయవారు. ఇండు నమగే బేకాదా యావుదే చలనచిత్రవన్ను నమగే బేకాదాగ నోడువ అవకాశగళివే. ఓండు కోణేయిల్లి దోడ్డ పేట్టిగేయ హాగే హేట్టు జాగవన్ను ఆక్రమిసికొళ్ళువన్నె టి.వి. పేట్టిగే ఇండు సణ్ణియ రూప తాళే మనయి గోడేగే అంటికొండి.

నిరంతర ప్రయత్నం, తరబేతియూ మాత్రవే ఇవన్నెల్ల సాధ్యవారిసిరువుడు.

మనుష్యురూ కూడ తావండుకొండదన్ను సాధిసలు ఈ తరబేతి హాగూ ప్రయత్నగళు నేరవారుత్తవే. నమ్మ సుత్తలూ ఇరువ ఎల్లరూ, ఎల్లవు బదలారుత్తలే ఇరువారు నావు మాత్ర బదలారుదే ఇద్దరే హేగే ? హాగే బదలారుదే ఇద్దరే, నిరు మడుగట్టిదంతే నావు మడుగట్టిహోగుత్తేవే. ఓడువనిరినోళగే పాచి కట్టువుదిల్ల. నిరు కీళకాగువుదూ ఇల్ల, హరియదే ఓందే కడ ఇరువ కీళద నిరే కీళకాగువుదు. 'నాను ఇరువుదు హిగే. ఇతరరిగాగి నన్ను ఏకీ బదలాయిసికొళ్ళబేకు' ఎండు హర మాడువవరు హిగే పాచిగట్టిద కీళదంతాగి బిడుత్తార.

అనుభవద మూలకవే ఒబ్బ వ్యక్తి పరిణతియన్ను గళిసి బిడబుడు ఎండు కీలవరు భావిసుత్తార. అదు తప్పు, యావుదే క్షేత్రదల్లె ఆగలి, ఆ క్షేత్రదల్లి ఆత తుంబా వర్షగళింద కీలస

మాడుత్తిద్దానే ఎంబ కారణింద ఆత పరిణతనాగిద్దానే ఎన్నలాగదు. తనగే దోరకువ అనుభవగళ మూలక ఒబ్బ వ్యక్తి హేగే తన్ను అభివృద్ధిపడిసికొళ్ళుత్తిద్దానే ఎన్నువుదు మాత్రవే అవరన్ను పరిణతరన్నాగిసుత్తదే. అదక్కే మూల కారణవారిరువుదే అవరు మాడువ అభ్యాస.

ఓండు కళేరియిల్లి 30 వర్షగళింద కీలస మాడియూ, ఆ కీలసవన్ను సుమారాగి మాత్రవే మాడలు తిళిదిరువ వ్యక్తిగళూ ఇరబుడు. ఓందే వర్షదల్లి ఎల్లవన్ను సరియూగి కలితుకొండు ఎల్లర మేట్టుగేగూ పాత్రవారువ యువకరూ ఇరబుడు. దోరకువ అవకాశగళన్ను హేగే బళిసికొళ్ళుత్తారే ఎన్నువ అంశవే అవరిబ్బరన్నూ బేర్పడిసి తోరిసుత్తదే.

ఁపయోగిసువారులూ, అభివృద్ధి పడిసికొళ్ళువారులూ మాత్రవే నమ్మ ప్రతిభ, సామర్థ్యగళు బేళియుత్తవే. కీలవరు, 'ఇదక్కింత హేట్టుగి నన్నింద ఇన్నేనూ సాధ్యవిల్ల' ఎండు భావిసుత్తారే. అంతవరు తమ్మ సామర్థ్యవన్ను ఓండు హంతకే మేలే, అభివృద్ధిపడిసికొళ్ళువ యావ ప్రయత్నవన్ను మాడదే హాగేయే మడుగట్టి హోగిరుత్తారే. ఓందే కాయవన్ను మత్తేమత్తే అదే రితియిల్లె మాడి, అదే స్థానదల్లె నింతిరుత్తారే. అభివృద్ధి హోందబేకు ఎండాదరే అదక్కే తక్కు తరబేతియ అగత్య ఇద్దే ఇరుత్తదే.

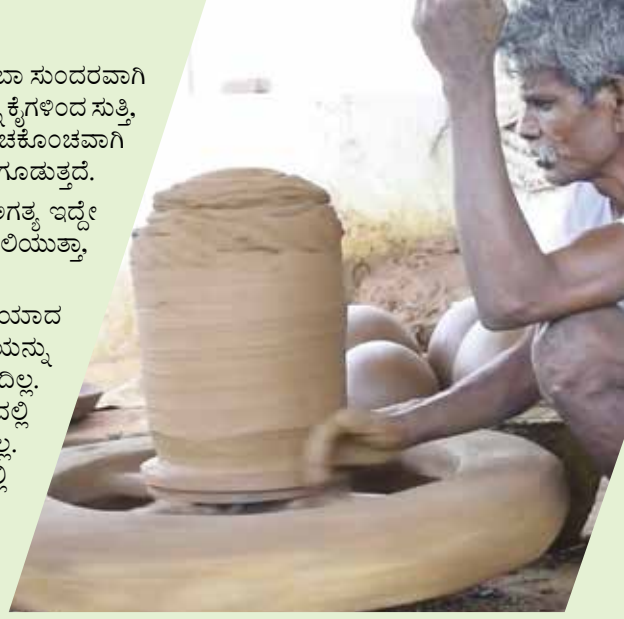
'నిన్నే ఇద్దుదక్కింతలూ ఇండు స్వల్పవారులూ అభివృద్ధి సాధిసిద్దేనే' ఎండు ప్రతిదివూ నావు భావిసువంతే నడదుకొళ్ళబేకు. కీలస అధవా ఁద్యమదల్లూగిలీ, ఖాసగి జీవనదల్లూగిలీ ఈ బేళవణిగే నిరంతరవారిరబేకు. తప్పుగళన్ను కడిమే మాడికొండు, కట్ట అభ్యాసగళన్నెల్ల కృటిట్టు ఇంతవ బేళవణిగేయన్ను సాధిసబేకు.

ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಿ

ಕುಂಬಾರ, ಚಕ್ರವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಮಡಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದೇ ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಾಗೆ ತನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿ, ಮಡಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮಡಕೆ ವಕ್ರವಕ್ರವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕೊಂಚಕೊಂಚವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತನ್ನನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದು ಕೈಗೂಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಆಗಲಿ ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊಂಚಕೊಂಚವೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾ, ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯಮ, ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೇ? ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಅನಗತ್ಯ ವೇಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಡೀ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಓದಿ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವೇ ಪ್ರಧಾನ. ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ತಪ್ಪುಗಳೂ ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಮೂಡಿಸಿ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು.



ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ತರಬೇತಿ!

ಯಾವ ಒಂದು ಕೆಲಸವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತರಬೇತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕೇ? ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಅದೇ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಇತರರು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಮರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲ ಸಲ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂದಿನ ಸಲ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಯಾವ್ಯಾವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ.

ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಶೇಕಡಾ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ದೊರಕಿಯೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ.



ತರಬೇತಿಯ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳು

ಯಾವ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕಾದುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

❖ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರ ಮೂಡಬಹುದು. ಒಂದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ.

❖ ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಆಳವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಅದರ ನಂತರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ.

❖ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ಕೆಲಸವಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಮೆದುಳೂ ಶರೀರವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮೆದುಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ.



ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ...!

ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ನೋಡುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಇರುವ ದಾರಿ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಜಾಂಗ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ರುಚಿಯಾದ ಜಾಂಗ್ಲಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟವನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಓಡಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ನೋಡುವಾಗಷ್ಟೇ ಆತನಿಗೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯ ಬೇರೆ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೆಗಳೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 'ಇಂಪೋಸಿಷನ್' ಎಂಬ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡುವುದುಂಟು. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ದಂಡನೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದೂ ಕೂಡ ತರಬೇತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ನೋಡುವಾಗ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಅದನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ.

ಕಅತಧನ್ನು ಮರೆಯದಿರಲು...!

ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಲೀ, ಆಟೋಟಗಕಾಗಿರಲೀ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಲೀ, ಕೆಲಸವೇ ಆಗಿರಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ ನೀವು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು-ಕೊಂಡರೂ ಅದು ಮರೆಯದೇ ಇರಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು...

❖ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಾಗಿದ್ದರೂ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

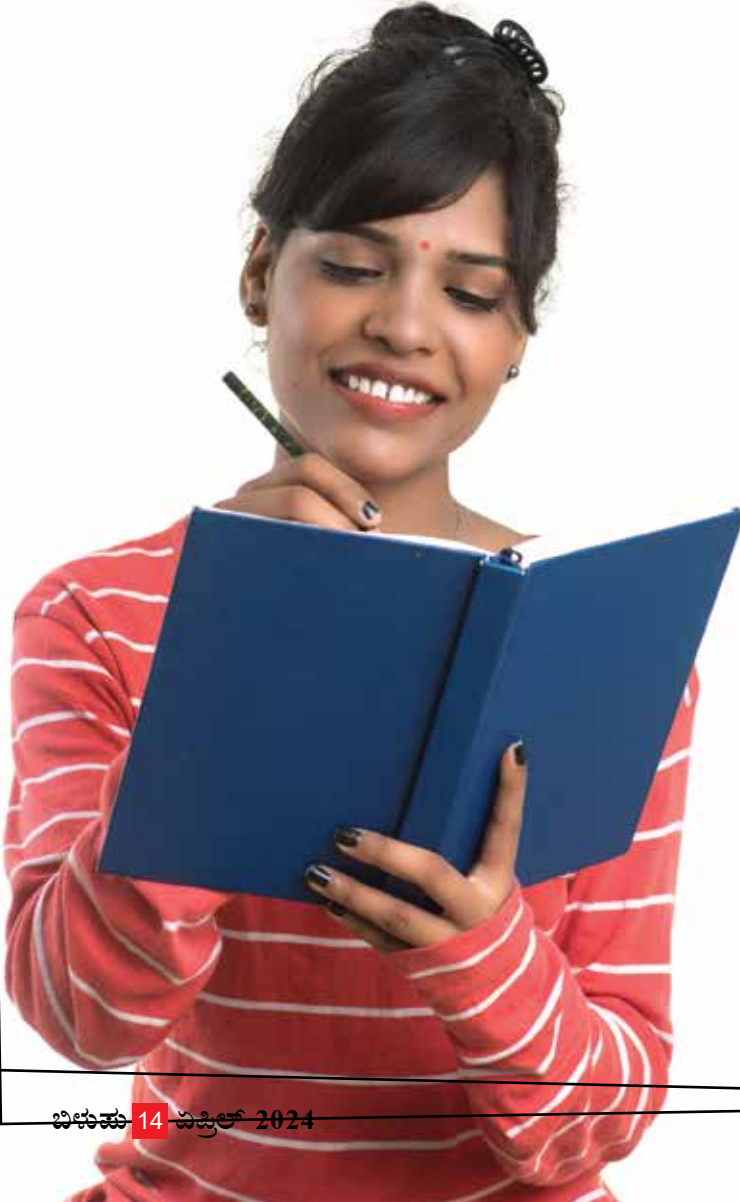
❖ ನೀವು ಕಲಿತುಕೊಂಡ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ನೋಡಿ. ಒಂದು ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

❖ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ವಿಷಯವೇ ತಿಳಿಯದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರು ಹೊಸಹೊಸ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೂ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ನೀವು ಕಲಿತುಕೊಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಂಡು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವಾಗ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

❖ ನೀವು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಒಬ್ಬ ಪರಿಣತರ ಸಲಹೆ, ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಕಾರು ಓಡಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರು ಓಡಿಸುವವರು ಯಾರೋ ಅವರನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿನ ಕಾರು ಓಡಿಸಿ ನೋಡಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅವರು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ತಿದ್ದುತ್ತಾರೆ. ●

ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ!



ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರಲಿ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರಲಿ, ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಎಂಟ್ರೆನ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಹತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾದ ಹುದ್ದೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಇತರ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರಲಿ... ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿಗೇ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ಪಾಠಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ಹೇಗೆ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿರುವ ಕೆಲವು ದಾರಿಗಳು:

• ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಓದಲು ಒಂದು ಟೈಂಟೇಬಲ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಓದಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ.

• ಮೆದುಳಿನ ಎಡಪಕ್ಕ-ಬಲಪಕ್ಕ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಮವಾದ ಕೆಲಸ ನೀಡಿ. ಕಠಿಣವಾಗಿರುವ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ, ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ನೆರವು ಪಡೆಯುವ ತಮಿಳು, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಲು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೀಸಲಿಡಿ. ನಂತರ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಓದಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

• ಟೈಂಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಕೂಡ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ. ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ನಿಸರ್ಗ ಸೌಂದರ್ಯ ತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

• ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸೂ, ಶರೀರವೂ ನವಚೈತನ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಇಲ್ಲದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಠಿಣವಾದ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತುತ್ತವೆ.

• ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇರಬೇಕು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸದ್ದುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ ಹಾಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

• ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮಧೇಯಗಳು, ವರ್ಷಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ. ದಿನವೂ ನಿಂದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಆ ದಿನವಿಡೀ ಓದಿದವುಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೋಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

● ಓದುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ನಡೆಯುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸದಂತೆಯೂ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಕಿರುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಆ ಜಾಗ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆ ಕೋಠಡಿ ನಿವುಗೆ ಬದಗಿಸಬೇಕು.

● ರಾತ್ರಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು ಓದುವುದು ಬೇಡ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದಾದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ನೀವು ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಓದಿನ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

● ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಡುನಡುವೆ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿವುಗೆ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಅವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಕಾಫಿ, ಟೀಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ತರಕಾರಿ-ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಲಾಡ್ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಏರಿಸದೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

● ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಮರೆತು ಕೆಲವರು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಸತ್ವಗಳು ಹೋಗಿ ಸೇರಿ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ತುಂಬಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿ, ಹುಸಲಿ, ಸಲಾಡ್, ರಾಗಿದೋಸೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

● ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರಗಳು, ಹಳೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರೀ-ಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಬೇಡ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

● ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಸಿರುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳು, ಚಿಪ್ಸ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಬೇಡ. ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಕಡಲೆಬೀಜದ ಹುಸಲಿ, ರಾಗಿ ಲಾಡು, ರಾಗಿ ಪುಟ್ಟು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬರ್ಫಿ



ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಬಲ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮವನ್ನು ತುಂಬಿ ಓದಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

● ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. 'ಈ ವಾರ ರಿಲೀಸ್ ಆದ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ', 'ಮುಖ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮ್ಯಾಚ್ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲಾ!'.... ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡಿ. ಓದಿನ ನಡುವೆ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೂಡ ಟಿ.ವಿ., ಸೆಲ್‌ಫೋನ್, ಯೂಟ್ಯೂಬ್,

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಓದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆ ದೃಶ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಚಿದುರಬಹುದು. ಓದಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರುವ ಮೆದುಳನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಲು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಹುದು.

● ಮಾದರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬರೆದು ನೋಡುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಈ ವರ್ಷದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಂತರ್ಜಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ನೋಡಿ. ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಾಗೆಯೇ, ಒಂದು ಪಾಠದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತುಂಬಾ ಮಾದರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಅನುಭವದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾದರೆ, 'ಈಗಾಗಲೇ ಬರೆದು ನೋಡಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೂ ಇನ್ನೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ' ಎಂಬ ಭಾವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡವಾಗಲೇ, ಗಾಬರಿಯಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

● ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಆಯಾಸಗಳು ಇರಬಾರದು. ಮಾದರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೋ, ರಿವಿಷನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೋ ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ 'ನಾನು ಅದು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುತ್ತೇನೋ' ಎಂಬಂತೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಬೇಡ. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, 'ನನ್ನಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ' ನನ್ನಿಂದ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಯಾರೂ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ದಿನವೂ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ●

ಮುಲ್ಲಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಥೆ ಹೀಗಿದೆ : ಒಂದು ಸಲ ಮುಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಆ ಪ್ರಯಾಣ ಆತನಿಗೆ ತುಂಬ ಹಿತವಾಗಿತ್ತು. ದಿಢೀರನೆ ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕಲರವ ಕೇಳಿಸಿತು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಲೆಗಳು ಎಂದು ಬಂದು ಹಡಗನ್ನೇ ಮುಳುಗಿಸುವ ಹಾಗೆ ಬಂದು ಬಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದ ಗಾಳಿ ಹಡಗನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಬಾಗಿ ತೂಗಾಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲರೂ, 'ನಮ್ಮ ಕಥೆ ಇಂದಿಗೆ ಇನ್ನು ಮುಗಿಯಿತು' ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದರು. 'ದೇವರೇ! ಓ ದೇವರೇ!' ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಭಯದಿಂದ ಹೆದರಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಿದರು. ಆದರೆ ಮುಲ್ಲಾ ಮಾತ್ರ ಎಂದಿನಂತೆ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೇ ಇದ್ದ. ಯಾವುದೇ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹಾಡು ಹೇಳುತ್ತಾ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದ.

ಅವರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಗೊಂದಲವಾಯಿತು. 'ಈ ಬಿರುಗಾಳಿ ಹಡಗನ್ನೇ ಮುಳುಗಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಯಿಸಬಿಡಬಹುದು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೇನೂ ಭಯ ಇಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಮುಲ್ಲಾ ಕೋಪದಿಂದ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಚಾಕುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹೆಂಡತಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ಇಟ್ಟು ಅವಳನ್ನು ಬೆದರಿಸಿದ. ಹೆಂಡತಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದಳು. 'ಈ ಕತ್ತಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡಬಹುದು ಎಂದು ನಿನಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಲಿಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಮುಲ್ಲಾ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. 'ಕತ್ತಿಗೆ ಸಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈ ನಿಮ್ಮದು ತಾನೇ. ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಲಾರಿರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು' ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು. 'ನಾನೂ ಅದನ್ನೇ ನಿನಗೆ ಹೇಳುವುದು.

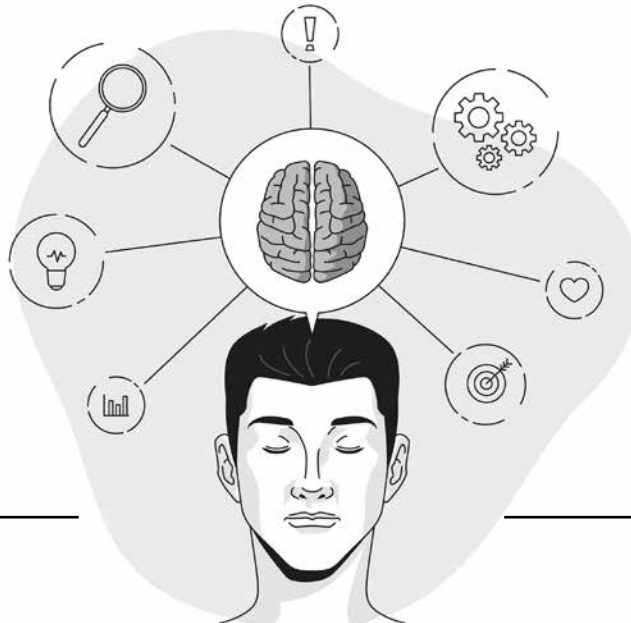
ಈ ಅಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವುಗಳು ಸರಿ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಭಗವಂತ ಕರುಣಾಮೂರ್ತಿ. ಅವನು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಯಿಸಲಾರ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನನಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಮುಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದ!

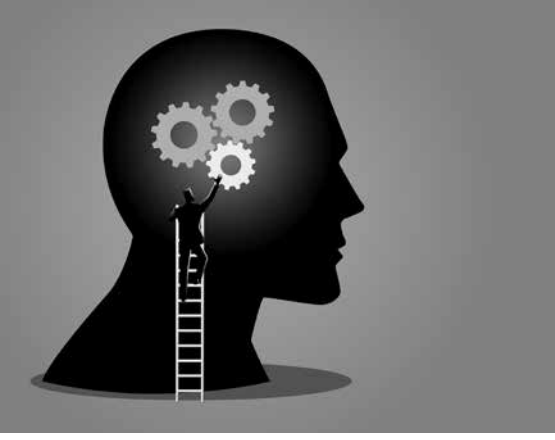
ಭಯದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಪರಿಣತರು. ತರಬೇತಿ ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎಂದು ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲಸ, ಆಟ, ಸಂಗೀತ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಆ ತರಬೇತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತಿಳಿಯದ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವುದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ನೀವು ಬಲಹೀನರು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮೊದಲು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ ಯಾವ ಒಂದು ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಹೊಸದಾಗಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ರೂಢಿಯಾದ ಮೇಲೆ ವೇಗವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ತಪ್ಪುಗಳು ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಹೋಗಿ ಬಿಡಬಹುದು.

ತರಬೇತಿ ತರುವ ಬದಲಾವಣೆ!

ವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುವ ಸತ್ಯ





❖ ఆహింసలు, సంగీత, కలస, టుద్యమ, శిక్షణ, కల ఇత్యుది యువుదన్నే కలియువుదాగిద్దరూ మూలభూతవూద ఒండు సంగతియున్న గమనిసబేకు. వయలిన్ నుడిసలు కలితుకొండర మోదల దినవే అదర ఎల్లా నరగళన్నూ మీటి, డాడలు సాధ్యవిల్ల. డంతుకంతువూగి అదన్న కలియబేకు. ఒండు డోస విషయవన్ను డిక్కిడిక్కి అంతుగళన్నూగి నీడిదరే మూత్రవే మదుళు అదన్ను తన్నూళగే దూఖిలు మూడికొళ్ళుత్తద. ఒండే సమయదల్లి డలవు డోస అంతుగళన్ను మదుళిగ రవూనిసిదరే అదు గొండులగొళ్ళుత్తద.

❖ తుంబూ వేగవూగి ఒండు డోస విషయవన్ను కలితుకొళ్ళులు బయసి ఒండే సమనే డలవు గంటిగళ కాల అదరల్లి తరబేతి తేగేదుకొళ్ళుబూరదు. తంతుజ్జూన డేజ్జు అభివృద్ధి డోండుత్తిరువ ఈ దినవూనగళల్లి మనుష్యరు యువుదే ఒండు విషయదుల్లూ తుంబూ డోతు గమన డరిసువుదు కడిమయూగుత్తిద. డలవు గంటిగళ కాల ఒండే విషయవన్ను మూడిదరే మదుళు బేగ ఆయూసగొళ్ళుత్తద. ఒండు దినదల్లి బేళిగ్గే స్వల్ల డోతు, సాయంకాల స్వల్ల డోతు ఒండు తరబేతియన్ను కొండికొండివూగి వింగడిసికొండు కూడ తేగేదుకొళ్ళుబమదు.

❖ అజ్ఞువధూని, దతూవధూని ఒండు ంకకాలక్కి డలవు కలిసగళన్ను మూడువ సమధర్మరూ కూడ నమ్మ నడువ ఇద్దూర. కుక్కరొనల్లి అన్న బేయువుదరొళగే విషల్ అన్ను ఎణిసుత్తలే, పల్ల మూడలు తరకూరియన్ను తొళదు కత్తిరిసికొండు, రసం మూడలు డుణసే డణ్ణు కూడ కివుడి తేగేదిట్టుకొళ్ళువ... అమ్మందిరు తుంబూ జన ఇద్దూర. ఆదరే సామూన్యవూగి ఒండే సమయదల్లి ఒండు విషయవన్ను మూత్రవే నమ్మ మదుళు కలియలు సాధ్య. ఎరడు విషయగళన్ను ఒట్టిగే మూడువూగ, సమవూద గమనవన్ను ఎరడక్కూ డండికొండలు సాధ్యవిల్లదే మదుళు గొండులగొళ్ళుత్తద. డాగే మూడువూగ ఎరడు విషయగళన్ను అధర్మంబధర్మ కలితుకొండ మనుష్యరూగియే ఒట్టరు ఇరుత్తూరే. యువుదరల్లూ అవరు డూణ సామధ్య్మవన్ను పడేదుకొళ్ళులు సాధ్యవిల్ల.

❖ డోసదూగి ఒండు విషయవన్ను కలితుకొళ్ళువూగ

గమన డిదురద డాగే నొడికొళ్ళుబేకూదుదు తుంబూ ముఖ్య. ఆగలే అదన్ను డూణవూగి కలితుకొళ్ళులు సాధ్య నమ్మ గమన అత్తిత్త డిదురిదరే మత్తే మనస్సున్ను ంకాగ్గొళిసలు నమగే 25 నిమిషగళు బేకూగుత్తవేయంతు!

❖ డేన్ డిడుకుండు బరయువ అభ్యూసవే ఈగ తుంబ జనరల్లి కడిమయూగి బిట్టిద. అంగడిగే వనన్నూదరూ కొళ్ళులు డోడరే కూడ సేల్ డూణనల్లి నొడి తేగేదుకొండు డోరడుత్తేవే. డూతవూగిరలే, కలిసవూగిరలే యువుదన్నే ఆగలి కలితుకొళ్ళులు బరదు అభ్యూస మూడువుదు తుంబూ ముఖ్యవూదుదు. నొడి డుస్సుకదల్లి గురుతుగళన్ను డిప్పణి మూడిట్టి కొండు తరబేతి తేగేదుకొళ్ళువుదు ఒళ్ళియ డుల నీడుత్తద. నిధూనవూగి బరయువూగ మదుళిన్లి అదు డిన్నూగి దూఖిలుగుత్తద.

❖ నూవు మూడువ తఢుగళన్ను నమ్మ మదుళు దూఖిలు మూడికొళ్ళువుదకూగియే ఒండు డుత్తేక స్నూన ఇరుత్తద. నూవు మూడిద తఢుగళ మూలక కలియలు నమగే నరవూగువుదు ఇదే ఆగిద. ఆదుదరిండులే తరబేతి తేగేదుకొళ్ళువ సమయదల్లి తఢుగళూదరే అదకూగి ఆతంకగొళ్ళుబేకూగిల్ల. తఢుగళ మూలక కలితుకొళ్ళువ విషయం ఒందిగూ మరతు డోగువుదిల్ల. తఢుస్నే మూడదవరు డలవూరు బగయ సమస్యగళిగే డరిడూర డుడుకలూ కూడ సాధ్యవూగద తళమళగొళ్ళుత్తూర.

❖ డోసదూగి యువుదూదరూ ఒండు విషయవన్ను కలితుకొళ్ళువూగ యువూగలూ నకూరూత్తకవూద యొడిడనే మూడలే బూరదు. 'నిన్నన్ను సుట్టు డాకిదరూ కూడ నినగే లక్క బరువుదే ఇల్ల' ఒండు మగువిన ముండు డేళిదరే, ఆ మగు అదన్ను నిజ ఒండే భూవిసుత్తద. అదు ఇన్ను ముండు గణితదల్లి టుత్తమ స్నూన గళిసలు ఆదరిండు సాధ్యవూగువుదే ఇల్ల. 'నిన్నిండు సాధ్యవిల్లదే ఇరువుదు యువుదు ఇల్ల' ఒంబంతుక నంబికియ మూతుగళన్ను మగువిన ముండు డేళిదరే మక్కళు డిండిడివూగి ఆ విషయదల్లి టుత్తమ అంకగళన్ను గళిసుత్తూర. ఇదు దొడదరిగే కూడ అన్వయసుత్తద.

❖ ఈగూగలే నిమగే తిళిదిరువ ఒండు సంగతియ బగ్గే అధవూ వినొడివూగి కాలిసువ ఒండు విషయద జొతేయల్లి డోలీసి కలిసి కొట్టర, యువుదే ఆదరూ సులభవూగి అధర్మవూగుత్తద. ఒండు రూసాయనిక పదూధర్మద వూసనేయన్ను అధర్మ మూడిసలు, 'టుట్టినకూయియ జూడియన్ను తేరేదరే బరువ వూసనేయంతు ఇరుత్తద' ఒండు డోలీసి డేళిదరే మక్కళు అదన్ను మరయులు సాధ్యవే ఇల్ల.

❖ ఆఢిసిన్లి ఒండు డోస డూఢిక్కి బరువూగ అదక్కి ఒండు డ్యేల్ అన్ను డోసదూగి మీరిసలిడలూగుత్తద. డోసదూగి తరబేతి తేగేదుకొండు ఒండు విషయవన్ను మత్తేమత్తే మూడి నొడివూగ నమ్మ మదుళు కూడ డిగే అళిసలు సాధ్యవిల్లద ఒండు డోస విషయవన్నూగి శేడిరిసిట్టుకొళ్ళుత్తద. ఆదుదరిండులే యువుదక్కి సంబంధిసిండుంతు తరబేతి తేగేదుకొండరూ అదన్ను మత్తే మత్తే మూడి నొడి.

ಕಳಿಂಗ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಾವುನೋವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮನಃಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಯುದ್ಧ ಮಾಡಿ ನಾಡುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಆಸೆಯನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟ ಸಾಮ್ರಾಟ ಅಶೋಕ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅರಸಿ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚೂಕಡಿಮೆ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅರಸ. 'ಹೀಗೆ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಹಾಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹೋದ ಒಬ್ಬ ರಾಜನಿಂದ ಏನು ತಾನೇ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಕೆಲವು ಶತೃಗಳು ಇವನ ಮೇಲೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಹವಣಿಸಿದರು. ಅವರು ಅಶೋಕನ ಮೌರ್ಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನೇ ನಾಶ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರು. ಆದರೆ ಅಶೋಕ ನೆಟ್ಟ ಒಂದು ಶಾಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸುಮ್ಮನಾದರು. ಆ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು: 'ನನ್ನ ಖಡ್ಗವನ್ನು ಒರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಾನು ಶಾಂತನಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಬಳಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಖಡ್ಗ ಬೀಸುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನಲ್ಲ'.

ಹೇಗೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅಶೋಕ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸೇನಾನಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಹುದುಗಿತ್ತು. ಯಾವ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಅವರು ಯುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು. ಆಳವಾದ ಬಾವಿಯನ್ನು ತೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮುವ ನೀರಿನ ಹಾಗೆ ಆ ಕೆಲಸ ಅವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿತ್ತು.

ಗ್ರಾಪಾದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯನ್ನೇ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವಾಗಲೂ, 'ಕಣ್ಣು ಗಳು ನೋಡುತ್ತವೆ, ಕೈಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೇ, ಏನೂ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ನಿಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಹುದುಗಿ ಹೋಗುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈಜುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನೀರಿಗೆ ಧುಮುಕಿದರೂ ಸಹಜವಾಗಿ ತನ್ನ

ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈಜಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆತ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ತರಬೇತಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಗಾಯವಾಗದ ಹಾಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಧುಮುಕುವುದು ಹೇಗೆ, ಧುಮುಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೇಲೆ ಬಂದು ತೇಲುವುದು ಹೇಗೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಒಂದೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅವರು ಈಜುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಅದು ಮರೆತು ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ವಾಹನ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಬ್ರೇಕ್ ಯಂತ್ರಾಂಶವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಾಹನವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೈಗಳೂ ಕಾಲುಗಳೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ವಾಹನವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಅವರ ಕೈಗಳು ತಾನಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬಂದಿರುವ ಗ್ರಾಹಕರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡೇ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅವರು ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅದು ಸರಿಯಾದ ಹದದಲ್ಲಿ ಪುಡಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಕಲಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ, 'ಏನು, ಏಕೆ, ಹೇಗೆ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?' ಎಂದು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅದರ ನಂತರ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಡಾಖಲಾಗಲಿ!



LITTLE STARS

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTAS





Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI

BY





RAMYYAM

SAREES • KURTIS

Product by





SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



FEEL
THE
BREEZE

ప్రితి తొరిసువ అభ్యాస!



అపూర్వ శక్తిగళన్ను గళిసిద్ధానెందు డేసరు గళిసిద్ధ ఒబ్బ ఖుషి ఇద్ద. డలవరు ఆతన బళి డోగి తమ్మ సమ్మగళిగే పరిడార కండుకొండిరువుదూ ఊంటు. ఒండు దిన అవర బళిగే ఒబ్బ యువతి కణ్ణేరు సురిసుత్తాబండు నింతళు. 'నన్న గండ డలవు తింగళుగళ కాల డోర ఊరిగే డోగిద్దరు. డిందిరుగి బండ దినదిందలూ నన్న బళి ప్రితియింద నడేదుకొళ్ళుత్తిల్ల. ఎల్లదక్కూ కోపిసికొండు సిడుకుత్తారే. ఒరటుతనదింద ఊత్తరిసుత్తారే. కేలవోమ్మే డోడేయ్యువుదూ ఊంటు. ఏకే అవరు బదలదరు, ఏను కారణ ఎంబుదేనూ ననగే తిళియుత్తిల్ల. అవరు మోదలిన డాగేయే నన్న బళి ప్రితియింద నడేదుకొళ్ళబేకు. అద-కే యావుదాదరూ మూలిక ఔషధి ఇద్దరే కేడి' ఎండు వినంతిసికొండళు.

'రొగెగళన్ను గుణ పడిసువుదకే మాత్రవే ఔషధిగళు ఊపయోగెవుదు అమ్మా! ప్రితియన్ను మూడిసలు యావుదే ఔషధియూ నేరవగువుద్దిల్ల' ఎంద ఖుషి. ఖుషి ఏను డేళిదరూ ఆకే కేళలు సిద్ధవిరలిల్ల. అవళ ఊపటళ తాళలారదే కడగే ఆత అవళిగే ఔషధి నీడుత్తేనెండు వాగ్గాన నీడిద. ఆదరే, 'ఆ ఔషధియన్ను తయారిసలు డులియ ఒండు కూదలు బేకు' ఎండు అవను డేళిద.

'నాను తేగేదుకొండు బరుత్తేనే' ఎండు ఊత్తాఢదింద డేళి అవళు కాడినొళగే డోదళు. ఒండు మరద కేళగే విత్తాంతి పడేయుత్తిద్ద ఒండు డులి ఇవళన్ను కండు ఘజ్జిసితు. భయదింద డేదరికొండు అవళు వేగవాగి ఓడి. మనేయన్ను బండు తలుపిదళు.

మరుదిన కొంజ ఢ్యేయ్ మూడికొండు మత్తే అవళు కాడినొళగే డోదళు. తుంబా డోతు కాడినల్లి సుత్తాడిద

మేలే బేరొండు స్వళదల్లి అవళు ఆ డులియన్ను నొడిదళు. ఇండు కూడ డులి జొరొగి ఘజ్జిసితు. అవళు మత్తే డేదరికొండు మనేగే ఓడి బందళు. డిగే దినవూ కాడిగే డోగెవుదు, డులియన్ను నొడి డేదరికొండు డిందిరుగి మనేగే బరువుదు డిగే నడేయితు. అవళు దినవూ డిగే తన్న ముందే బరువుదు డులిగూ రూఢియాయితు. కేలవు దినగళ నంతర డులి అవళన్ను నొడిదరూ ఘజ్జిసుత్తిరలిల్ల. అవళన్ను తలే తిరుగిసి నొడి అల్లియే కుళితిరుత్తిత్తు.

ప్రతి దినవూ అవళు డులియన్ను కొంజకొంజవే సమీపిస తొడిగిదళు. అవళు ఈగ డులియ పక్కదల్లీ డోగి నిల్లుత్తిద్దళు. అదర మరిగళ మ్యేదడవి ముద్దిసుత్తిద్దళు. డులి ఏనూ మూడదే సుమ్మనే కుళితిరుత్తిత్తు. ఒండు దిన తీర అదర సమీపకే డోగి అదన్ను కేగళింద సవరిదళు. ఆగ అవళ దేఢదింద ఒండు కూదలన్ను తేగేదుకొళ్ళలు అవళింద సాధ్యవాయితు.

ఈగ అవళు తుంబా సంత్రోషదింద ఓడి బండు, ఆ కూదలన్ను ఖుషియ కేయల్లి నీడిదళు. ఖుషి అదన్ను తేగేదుకొండు ఏనూ మాతనాడదే పక్కదల్లి ఊరియుత్తిద్ద యాగ కుండదల్లి ఎసేదు బిట్టి! అదన్ను నొడి ఆకేగే తుంబా అజ్జరియాయితు.

ఖుషి తాంతవారి అవళ బళి డేళిద: 'నినగే ఇన్ను ఔషధియ అగత్తవే ఇల్ల. డులియ కూదలన్నే కేళువ మట్టిగే అదర ప్రితియన్ను నీను డేగే గళిసిద? ఒండు క్కూరవద మ్యగవన్నే నీను ప్రితిగే దాసనాగువ డాగే మూడిద్దియే! డిగిరువారిగ నిన్న గండన ప్రితియన్ను మత్తే గళిసువుదేను మఢాకష? భయవన్నూ, నిన్నల్లిరువ సందేఢవన్నూ ఎత్తి ఎసేదు. ప్రితియన్ను తొరిసలు అభ్యాస మూడికొర. అదకే ప్రతియారిగ నినగూ ప్రితియే దొరకుత్తదే' ఎంద.

ఖుషియ మాతన్ను కేళి అవళ మనస్సిన కణ్ణుగళు తేరేదుకొండవు. స్వష్ట చింతనేంయొందిగే మనేగే డిందిరుగిదళు.



ಹತ್ತು ಸಾಕ್ಷಿಗಳ ಗಂಟೆಗಳ ನಿಯಮ!

ಯಾ ಪ್ರದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳು ತಿಳಿಸುವ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ಇದು. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 8765 ಗಂಟೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸ, ನಿದ್ರೆ, ಪ್ರಯಾಣ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕೂಡ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂಭತ್ತೂವರೆ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆಯಂತೆ!

ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದಾದರೆ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಜೀವನಾವಧಿ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೋಚಿಂಗ್, ಫ್ಲೆಂಚ್ ಭಾಷೆ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಪೋಷಕರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅದು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ?

ಜೋಸೆಫ್ ಕಾಪ್‌ಮನ್ ಎನ್ನುವ ಲೇಖಕ, 'ದಿ ಪರ್ಸನ್ 20 ಅವರ್ಸ್ : ಹೌ ಟು ಲರ್ನ್ ಎನಿ ಥಿಂಗ್... ಫಾಸ್ಟ್!' ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. 20 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಪ್ಪುಗಳಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯ' ಎನ್ನುವುದೇ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಅಂಶ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಉಪದೇಶವಾಗಿ ಅವರು

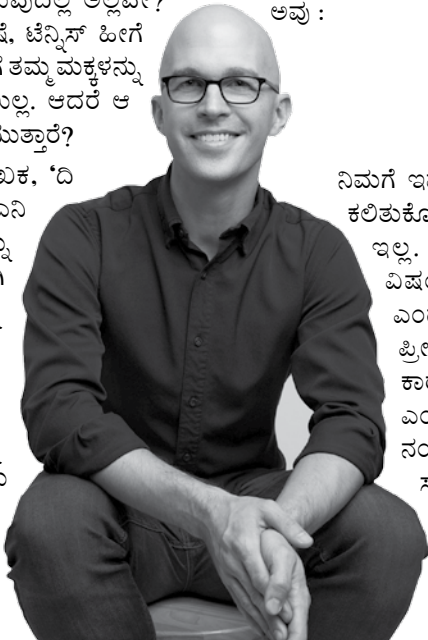
ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ತರಬೇತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇದು ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ.

'ನೀವು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ್ದೇ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. 200 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೇಗೋ ಏನೋ ಎಂಬಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಬದಲಿಗೆ, ಕೇವಲ 20 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪೂರ್ಣ ಗಮನದೊಂದಿಗೆ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಾಕು. ಒಂದು ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯಲು 20 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕವಿತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ನೀವು ಆಶಿಸುವುದಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಒಂದು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ, 'ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಸದಾಗಿಯೂ, ಒಗಟಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ' ಇದರಿಂದ ಬೇಸರವೂ ಮೂಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಮೇಲೆ ಯಾವುದೂ ಕಠಿಣವಾದುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು :

1. ನೀವು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ!

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅನುಮತಿ ನೀಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಮೊದಲು ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ತರಬೇತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನೀವು ನಂಬಿರಿ. ಅದರ ನಂತರ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.



2. ఒందు సమయದಲ್ಲಿ ఒందు విషయದಲ್ಲಿ మాత్రవే గమన హరిసి!

ఒందు సమయದಲ್ಲಿ ఒందు విషయవన్ను మాత్రవే కలియిరి. అదక్కాగి ఒబ్బ సమర్థ మార్గదర్శకరన్ను హుడుకికొళ్ళి, నిమ్మ సుత్తలూ ఇరువవరూ కూడ అదే విషయద బగ్గేయే మాతనాడువవరాగిరలి. నీవు తరబేతి తేగ్దుకొళ్ళువ విషయదల్లి ఒబ్బ పరిణతర హాగే ఎల్లవన్నూ కలితుకొళ్ళి, చిక్క చిక్క చంజల విషయగళిగేల్ల ఈడాగబేడి. నీవు ఆయాసగొళ్ళువాగ నిమ్మ బేన్ను తట్టలు యారాదరూ నిమ్మ జూతయల్లి ఇరలే బేకు.

3. ఎష్టర మట్టిగే సామర్థ్య గళిసబేకు ఎన్నువుదన్ను నిణయిసికొళ్ళి!

నిమగే కంప్యూటర్ తరబేతి తేగ్దుకొళ్ళులు ఆసే ఇదే ఎందిట్టుకొళ్ళి. అదరల్లి నిమ్మ గురి ఐను? నిమ్మ కేలస అథవా లుద్యమకే సంబంధిసిద కేలసగళిగే కంప్యూటర్ అన్ను లుపయోగిసువ మట్టిగే సామర్థ్య గళిసలు ఆసే పడువిరా? కంప్యూటర్ ప్రోగ్రాం బరేయువ మట్టిగే పరిణతి పడయలు నీవు బయసుత్తిద్దిరా? అథవా హోస కంప్యూటర్ గళిన్ను సృష్టిసువ మట్టిగే అతి దోడ్డ లుద్యమవన్ను నడసవ కనసన్ను హోందిరువిరా? నిమ్మ గురిగే తక్కుత తరబేతియ ప్రమాణవన్ను నిధరెసికొళ్ళి.

4. నిమ్మ గురియన్ను చిక్కచిక్క భాగగళాగి వింగడిసికొళ్ళి!

ఓవర్ న్యేట్ నల్లి ఒబావూ ఆగువుదు యారిందలూ సాధ్యవిల్ల. బాళేలయ తుంబా హరడిరువ ఔతణవన్ను ఒందే ఓడియల్లి బాచి ముక్కలు యారిందలూ సాధ్యవిల్ల. నిమ్మ కణ్ణేదురే ఇరువ తరబేతియన్ను చిక్క చిక్క భాగగళాగి మోదలు వింగడిసికొళ్ళి. ఒందు కంప్యూటర్ ప్రోగ్రాం అన్ను హోసదాగి కలియుత్తిద్దిరి ఎందాదరే అదు యావుదకే లుపయోగవగుత్తద, అదర మూల గుణవేను? ఆరంభద హంతదల్లి మోదలు యావుదన్ను అభ్యాస మాడబేకు? ఓగే ఎల్లవన్నూ వింగడిసికొళ్ళి, ఎల్లా విషయగళిగూ ఇదు అన్నయిసుత్తద.

5. తరబేతిగే అగత్యవగువ లుపకరణగళు యావుదన్నూ కృబిడబేడి!

కేవల ధియరియాగి మాత్రవే కలితుకొళ్ళువ యావుదే ఆగిద్దరూ అదు మనస్సినల్లి లుళియువుద్దిల్ల. విమానవన్నే నోడద ఒబ్బ వక్త్ర ఏరొణ్యాటికల్ ఎంజినియరింగ్ వ్యాసంగవన్ను ముగిసువంతక ఆభాసకరవాద సంగతి ఇన్నోందు ఇరలు సాధ్యవే ఇల్ల. యావుదే అభ్యాసవాదరూ అదకే తక్కు లుపకరణగళ జూతయల్లే నడయబేకు.

6. తడగళ్ళిలవన్నూ దాటి బిడి!

'నన్నింద ఇదు సాధ్యవిల్ల' ఎన్నువ నకారాత్మక చింతనయ

గోడయన్ను దాటువుదే నిమ్మ అభ్యాసదల్లి మోదల హంత. దేహవన్నూ మనస్సన్నూ ఈ తరబేతిగాగి సిద్ధ మాడువుదు ఎరడనే హంత. ఓగే ఎల్లా తడగళన్ను దాటి అదకే అగత్యవాద తరబేతియన్ను ఖిండితా తేగ్దుకొళ్ళి.

7. తరబేతియ సమయదల్లి బేర్తావుదన్నూ మాడబేడి!

అభ్యాస మాడువ సమయదల్లి యావుదల్ల నిమ్మన్ను చంజలగొళిసుత్తిదే ఎంబుదన్ను పట్టి మాడి. సేల్ ఫోణినల్లి మాతనాడువుదు. గేళయర జూతే హరటి హోడయ్యువుదు. కళేరియల్లి గాసిప్ మాతు. ఓగే యావ్యావుదేల్లా నిమ్మ పట్టియల్లి స్థాన పడదివయో అవేల్లవన్నూ మోదలు నిల్లిసి బిడి. ఇదన్ను ఖిండితవాగియూ నీవు మాడిదరే మాత్రవే అభ్యాసద సమయదల్లి కేవల ఆ అభ్యాసద కడగే మాత్ర గమన కొడలు నిమ్మింద సాధ్యవగుత్తద.

8. తరబేతిగే సమయ మిరిసలిడి!

'సమయ దోరకిదాగ మాడిదరాయితు' ఎందు నావు భావిసువ హలవు సంగతిగళన్ను యావాగలూ నావు మాడువుదే ఇల్ల ఎంబుదే వాస్తవ. సమయ తానాగి నమగే దోరకువుద్దిల్ల. నావాగియే అదన్ను హుడుకి తేగ్దుకొళ్ళుబేకు. ఒందు దినదల్లి 24 గంటిగళ సమయ సాలువుద్దిల్ల ఎన్నువ మట్టిగే సమయ కళియువ విషయగళు నమ్మ ముందివే. ఇవుగళన్నేల్ల మిరి నమ్మ అభ్యాసకే అగత్యవిరువ సమయవన్ను నావే మిరిసలిడబేకు.

9. విమర్శగళన్ను గమనిసి!

గాణదేత్తు సుత్తి బరువ హాగి కాటాచారకే తరబేతి తేగ్దుకొళ్ళుబారదు. మనఃపూర్వకవాగి అదన్ను మాడబేకు. నిరంతరవాగి అదరల్లి తోడగిసికొళ్ళుబేకు. హేగే తరబేతి తేగ్దుకొళ్ళుబేకు ఎంబుదన్ను ఆగాగ నిమ్మ మార్గదర్శకరు నిమగే మనన మాడికొడువంతిరబేకు. అవరు నిమగే తిళిసువ నిమ్మ దౌర్బల్యగళన్ను అర్థ మాడికొండు అభ్యాసద మూలక అదన్ను నిమ్మ దుడిమేయన్నాగి బదలాయిసికొళ్ళుబేకు.

10. గుణమట్టక్కూ వేగక్కూ మోదల స్థాన నిడి!

మ్యారథాన్ ఓటదల్లి తుంబా దూర ఓడబేకు. ఆదుదరింద ఒందే క్రమదల్లి, సామాన్య వేగదల్లే ఓడుతారే. ఆదరే నూరు మిరిటర్ గళ ఓటవన్ను హత్తుక్కణదల్లి ముగిసబేకు. ఆదుదరింద బిరుగాళియ హాగి అదరల్లి ఆటగారరు వేగవాగి ఓడుతారే. ఒందు విషయవన్ను బేగ కలియబేకు ఎందాదరే ఇంతవ వేగ అగత్యవిరుత్తద. అదరొందిగే, అదకే బేకాద అభ్యాసవూ లుత్తమ గుణమట్టద్దాగిరబేకు ఎన్నువుదన్ను మోదలు అర్థ మాడికొళ్ళుబేకు.



ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಜೀವನವೂ

ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನವೇ 'ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್' ಫೋನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ತಲೆಮಾರು ಇದು.

* 'ಸಿಗ್ನಲ್'ನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ' ಎಂಬ ಮಗುವಿನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸದೆ ಸಿಗ್ನಲ್ ಅನ್ನು ದಾಟುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.

* ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಗಡಿಯಾರದ ಹಾಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

* ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನವಿಡೀ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಬೇಸರಗೊಳ್ಳದ ಹಲವರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

* ಹಕ್ಕಿಗಳೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವೋ ಏನೋ! ರಿದಂ ಬದಲಾಗದೆ ಹಿತವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತವೆ. ನಡುವೆ ಆ ಕಾಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಗೆ ಬಾಕ್‌ರೂಮ್ ಸಿಂಗರ್‌ಗಳಂತೆ ಹಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ!

* ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಇಂಗ್ಲಿಷನ್ನು ಕೇಳಿ ಯಾರು ಜರ್ಕ್ ಆಗುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ನಮಗೆ ದಾಸರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾತನಾಡಿದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕೊರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಹೇಳಿದರೆ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ದಾಸರಾಗಬೇಕು.

* 'ಮೊಲ... ಮಾತ್ರವೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸೂತ್ರ' ಎಂದಿಂತೆ ಆಮೆ!

* ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹೆತ್ತರವನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಹೆಸರು ಕೂಡ ತಿಳಿಯದೆ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

* ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೂ ತಿಳಿಯದ ಒಂದು ವಿಷಯ ಇದೆ. ಎಂದರೆ ಅದು ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿದ ರಸಂ ಯಾವ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ.

* ನಾಯಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಅದು ವಾಕಿಂಗ್. ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಅದು ಜಾಗಿಂಗ್!

* ನಾವು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಧಟ್ಟನೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವವರು, ಈಗಾಗಲೇ ಅಂತಹ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಿದವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

* ಮೊಬೈಲ್ ಕ್ಯಾಮರಾಗೆ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಫೋಸ್ ನೀಡಲು ಗೊತ್ತು. ಪಾಸ್‌ಫೋರ್ಟ್ ಸೈಸ್ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಲು ಮಾತ್ರ ಮುಖವನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದು.

* ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಬೇಕಾದರೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಿಚ್ಚಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಬಿಡಬಲ್ಲರು!

* ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿಯೇ ಏಳು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದಾ? ಅಥವಾ... ಏಳು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನಲ್ಲಾ ಎಂದು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಾ? ●

* ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೊಂಚವೂ ಕೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗೆ ಕೊಂಚವೂ ಕಡಿಮೆಯಾದುದಲ್ಲ; 'ಮಕ್ಕಳ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಕಿವಿಗೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಅವರ ಚಿಂತೆ!

* ಇತರರ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ನಾವೇ ಮಾಡಿ ಏಟು ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

* ಅಪ್ಪ ಹೇಳುವ ಹಿತ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಅಪ್ಪ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

* ಮಕ್ಕಳು ನಗುವ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡವರು ನಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರು ಅಳುವ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳು ಅಳುವುದಿಲ್ಲ!

* 'ಯಾವ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಿದವರೇ, 'ಕಾಲ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕು' ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಲಹೆಗಳೂ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವುಗಳೇ.

* ಎಂತಹ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವ ಮನಸ್ಸೇ ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಶತ್ರು.

* 'ವುಕ್ತೆಳು' 'ಅಂಡ' 'ವೇರ್' ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು

ಹ ಸೇನ್ ಬೋಲ್ಡ್ 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 100 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಓಡಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಬಳಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೋನಿ, ಎ.ಆರ್.ರಹುಮಾನ್, ಶ್ರೇಯಾ ಘೋಷ್ ಹೀಗೆ ಯಶಸ್ವಿನ ಶಿಖರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಇಂತಹ ಒಂದು ಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ, ಅವರ ಹಾಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅಂಶ ಅವರ ಬಳಿ ಇದೆ ಎಂದೇ ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದೃಷ್ಟ ಭಾವಣಿಯನ್ನು ಸೀಳಿಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, 'ಸಂಗೀತದ ದೇವರು', 'ಕ್ರಿ-ಕೆಟ್ ದೇವರು' ಎಂದೆಲ್ಲ ಬಿರುದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ಅವರ ಹಾಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಹೊಗಳುವ ಮೂಲಕ, 'ನಮ್ಮಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ, ಆ ಯಶಸ್ವೀ ಮನುಷ್ಯರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮುಂದಾಗಲೀ, ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾಗಲೀ ಮಾಡಿರುವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ್ಯಾವುದನ್ನೆಲ್ಲ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಒಬ್ಬರನ್ನು, 'ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ' ಎಂದಾಗಲೀ, 'ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ' ಎಂದಾಗಲೀ ಹೊಗಳುವುದು, ಅವರ ಶ್ರಮಕ್ಕೂ, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ನಾವು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಅಗೌರವ.

ಅಮೇರಿಕಾದ ಕಾರ್ನಿಂಗ್ ಮೆಲನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಜಾನ್ ಹೇಯ್ಸ್ ಎನ್ನುವವರು, ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಲವು ಸಾಧಕರನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೊಳಪಡಿಸಿದರು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೂ; ಅವರು ಗಳಿಸುವ ಯಶಸ್ಸಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಮೊಸಾರ್ಟ್‌ನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಗೀತಗಾರರು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ವಿಶ್ವಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಸುಮಾರು 500 ಬಗೆಯ ರಾಗ ವೈಖರಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಅವೆಲ್ಲವೂ 76 ಸಂಗೀತಗಾರರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದವು. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದರು.

'ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಾನ್ ಹೇಯ್ಸ್.

ಸಾಧಕರು ಜನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಾಲ್ಫ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಫಾಂಪಿಯನ್ ಆದವರು ಟೈಗರ್ ವುಡ್ಸ್. ಆದರೆ, ಅವರ ತಂದೆ ಅವರ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಆಡಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಸುಮಾರು 16 ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿಯೇ ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದುದು. ತಜ್ಞ ಬಾಲಕರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ಹಲವಾರು ಜನರು ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರ ನಿಮಗೆ ಏನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ಯಶಸ್ಸು!





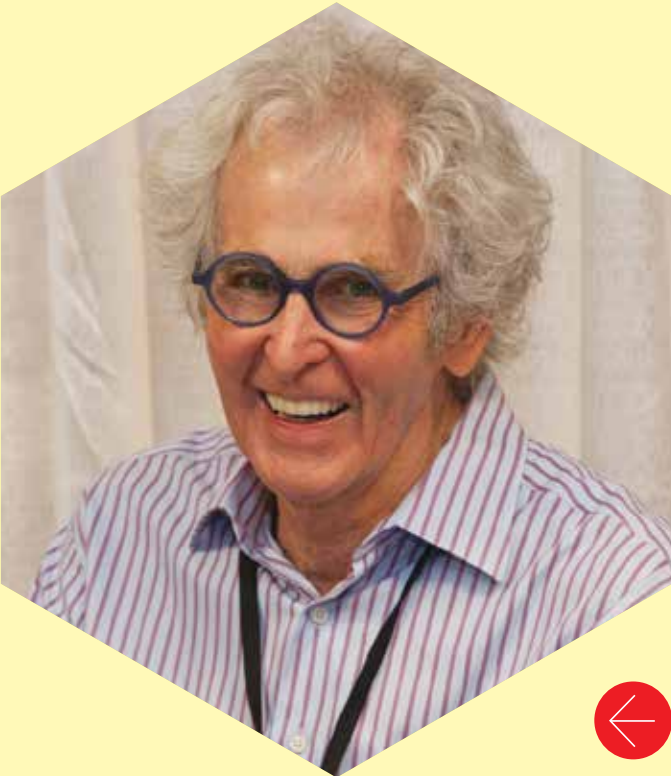
ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಮ್ಯಾಜಿಕ್

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟ ಹಾಕಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟಗಾರನೆಂದು ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದವರು ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನ್ ಸಿಂಗ್. ಹಾಕಿಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅವರಷ್ಟು ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದವರು ಬೇರಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅಯಸ್ಕಾಂತಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಾಗೆ, ಅವರ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆರಗಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು.

ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೈಗುಣವುಳ್ಳ ವೈದ್ಯ ಎಂದು ಊರಿನವರೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗಿ ಹೇಳುವ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಅವರು ರೋಗ ಏನೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಅನುಭವವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು 'ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್' ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಲವಾರು ಮೊಕದ್ದಮೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾದ ಮಾಡಿ ಗಳಿಸುವ ಅನುಭವವೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವೀ ವಕೀಲರನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

ಒಬ್ಬ ವಿಮಾನದ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವಿಮಾನ ಓಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಆತನ ಅರ್ಹತೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇರೆ ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಒಬ್ಬ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್‌ಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ವಿಮಾನವನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಲೈಸೆನ್ಸ್ ದೊರಕುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ಅನುಭವವೇ ನೂರಾರು ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ದಿನವೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಗಮ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದು, ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಮ್ಯಾಜಿಕ್!



ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಅಭ್ಯಾಸವೂ!

'ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು... ಗುಣಮಟ್ಟ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವಾರು ಜನರು ನಿರೂಪಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೆರಿ ಹುಲ್ಮೆನ್ ಎನ್ನುವ ಅಮೇರಿಕಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗ್ರಾಹಕ, ಫ್ಲೋರಿಡಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕಲಾವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಹೇಳಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪು ತುಂಬಾ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಅಂಕಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ 'ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆಯಬೇಕು' ಎಂದು ನಿಬಂಧನೆ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಅವರು ತೆಗೆಯುವ ಫೋಟೋಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ತುಂಬಾ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿದ್ದ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವರೇ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಫೋಟೋಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದಿದ್ದರು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು ತೆಗೆದಿದ್ದ ಕೆಲವೇ ಫೋಟೋಗಳು ತುಂಬಾ



ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಅಗತ್ಯ!

‘ಪುಸ್ತಕದ ಬದನೆಕಾಯಿ ಸಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಗಾದೆ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೇರ ಅಭ್ಯಾಸವೂ, ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರೂ ತೀರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ರಸಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂಗೀತದ ರಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಯೇ ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಒಬ್ಬ ಗುರು ಖಂಡಿತ ಇರಲೇ ಬೇಕು.

ನಿಘಂಟನ್ನು ನೋಡಿ ಒಂದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪದಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಆ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೂ ಒಬ್ಬರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಖಂಡಿತಾ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಶಿಸ್ತು, ಸಮರ್ಪಣೆಯೂ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಇದ್ದರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮಹತ್ವ!

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದವುಗಳೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿತು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಇದು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಳಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವರು ಒಂದೇ ಸಮ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಒಂದೊಂದು ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯುವಾಗಲೂ ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತಪ್ಪುಗಳೇನು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದಿನ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಅದನ್ನು ತಾವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಂದ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನವರು, ಯಾವ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೇ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರು. ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಎಂದು ವಾಗ್ವಾದ ನಡೆಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೇ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಬೇಕಾಯಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಮಯ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ.

ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎ.ಟಿ.ಎಂ. ಮೆಷಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರೊಳಗೆ ಡೆಬಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟು, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಿನ್ ನಂಬರ್ ಮರೆತು ಹೋಗಿ ಹಲವಾರು ಜನರು ತವಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎ.ಟಿ.ಎಂ. ಯಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರಗಳ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಹೇಗೋ ಬೆರಳುಗಳು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ತಾನಾಗಿಯೇ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟ ಕಾರ್ಯ ಅದು.

ಆಗಾಗ ಫೋನ್ ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬರ ನಂಬರ್ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿದರೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದು. ಆದರೆ ಪೋನಿನ ಡಯಲ್ ಬಟನ್‌ಗಳ ಬಳಿ ಬೆರಳಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅವರ ನಂಬರನ್ನು ಬೆರಳುಗಳು ಒತ್ತಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಡೆಯುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂತರ್‌ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳ ನುಸುಳುವಾಗ ದಿಢೀರನೆ ಅದರ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೀ ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಬಳಿ ಬೆರಳುಗಳು ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬೆರಳುಗಳು ಅದನ್ನು ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಪದೇಪದೇ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ದಿಢೀರನೆ ಮರೆತು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಅದು ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.



ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ!



ನಿರ್ವಹಣಾ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮ ಅದು. ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗುರುವೂ, ಅವರ ಯುವ ಶಿಷ್ಯನೂ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವು ಭಕ್ತರು ಬಂದು ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ.

‘ಇವರೂ ಕೂಡ ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರು. ಇವರು ಓದಿರುವ ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಾನೂ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಇವರು ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ನಾನೂ ಹಾಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇವರು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದರೆ, ನಾನೂ ಸನ್ಯಾಸಿಯೇ ತಾನೇ. ಆದರೆ ಇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಜನರು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಆತ ಯೋಚಿಸಿದ.

ಗುರುವಿಗೆ ಇವನು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಸತ್ಯ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಗುರು ಯೋಚಿಸಿದ. ‘ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಮಡಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ’ ಎಂದು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಗುರು.

ಶಿಷ್ಯನೂ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ್ದ ಒಂದು ಮಡಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಅವರ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಿ ಮಡಕೆಯೊಳಗೆ ಕೈಹಾಕಿ ನೋಡಿದ ಗುರು, ‘ಇದರಲ್ಲಿ ಈಗ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?’ ಎಂದು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಶಿಷ್ಯ, ‘ಗುರುಗಳೇ ಮೊದಲು ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಸುರಿದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಇದರೊಳಗೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ. ‘ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದು ಕಾಲಿಯಾಗಿದೆಯೇ?’ ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಗುರು. ‘ಹೌದು’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಶಿಷ್ಯ.

‘ಇದರೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಇದೆಯಲ್ಲವೇ? ನೀರಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಗಾಳಿ ಕೂಡ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲವೇ? ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇದರೊಳಗೆ ನೀರು ಇತ್ತು. ಈಗ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಇರುವಾಗ ಇದು ಖಾಲಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀನು ಅದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಹುದು?’ ಎಂದು ಗುರು ಕೇಳಿದ.

ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ‘ಅಯ್ಯೋ, ಹೌದಲ್ಲವೇ? ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗೂ ಅವರ ಯೋಚನೆಗೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಇದೇ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಗುರು. ಇದರಿಂದಾ-
ಗಿಯೇ ಜನರು ನನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸದೆ ಇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ
ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಆಗಿರಲಿ, ಇತರರ ಹಾಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಾಡದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಮೊದಲ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ
ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಶಿಖರ ಮುಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ದಾರಿಗಳು
ಇದೋ ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿ :

❖ ಕಛಿಣವೇ ಆದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಹೋದರೆ
ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವ
ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗೂ ವಿಪರೀತವಾದ ಭಾವಗಳು ನುಸುಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
ಆದುದರಿಂದಲೇ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಅದನ್ನು ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ
ಒಮ್ಮೆಯೋ, ಎರಡು ಬಾರಿಯೋ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ
ತೀವ್ರವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತಲೂ,
ದಿನವೂ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರೇ
ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ
ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ
ದಿನವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರಂತರತೆ ತುಂಡರಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.
ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸೂ ಅದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

❖ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಯವನ್ನು
ಮೀಸಲಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನೇರವಾಗಿ
ಬಾತ್‌ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅದೇ
ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ
ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಅದು ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಬಹುದು; ಆಟೋಟಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೊಸದಾಗಿ
ಒಂದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಹೀಗೆ ಯಾವುದರ ಅಭ್ಯಾಸ
ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು
ಮೀಸಲಿಡಿ. 'ಇದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ
ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಹುದುಗಿ ಹೋದರೆ, ದೇಹ ತಾನಾಗಿಯೇ
ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮಾಡುವ ಯಾವ ಒಂದು
ಕೆಲಸವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

❖ ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು
ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀ-
ಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ, ಮೊದಲು ಯಾವುದನ್ನು ಓದುವುದು,
ಅದನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಮುಂದೆ ಯಾವ ಪಾಠವನ್ನು ಓದಬೇಕು,
ಎರಡು ಪಾಠಗಳ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು
ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಜನೆ
ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ, ಮೊದಲು
ಶರೀರವನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುವುದು, ಅದರ ನಂತರ ಸರಳ
ಯೋಗಗಳು, ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣವಾದವುಗಳು ಎಂದು ಯೋಜನೆ
ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಡುನಡುವೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದನ್ನೂ
ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೀಗೆ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇಂತಹ
ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ
ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು, ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರವನ್ನು ಏರುವುದು,
ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವುದು ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ

ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ದಿನವೂ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅವುಗಳನ್ನು
ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ
ಉದ್ಯಮದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ
ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ತುಂಬ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ
ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು
ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕಾದ ಸಮಯದ
ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸೂ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ
ವೇಗವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು, ನಂತರ
ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೀಗೆ
ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಷ್ಯರು ಬೇಗ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ
ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

❖ ಕಾಯಲು ಸಿದ್ಧವಿರುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸವೇ
ಆದರೂ ಖಂಡಿತ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ,
ಮರುದಿನವೇ ಅದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಚಿಗುರು ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೇ ಎಂದು
ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ, ನಾಟಿ
ಮಾಡಿ, ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ, ಕಳೆ ಕಿತ್ತು, ಕುಯಿಲು ಮಾಡಿ, ಬೆಳೆಗಾಗಿ
ಕಾಯುವ ಬೇಸಾಯಗಾರನಲ್ಲಿರುವ ತಾಳ್ಮೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅವಶ್ಯ
ಇರಬೇಕು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ
ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು
ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

❖ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ
ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನೂ
ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್
ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ, ನಿಫಂಟಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ
ಹುಡುಕುವುದು, ಇತರರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾತನಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ; ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ
ಪದಗಳನ್ನು ಟೈಪ್ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ
ಬರೆಯುವುದನ್ನೂ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಟೈಪ್
ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ
ಕಲಿತುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಸಂಬಂಧ
ಹೊಂದಿದವುಗಳೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು
ಕಷ್ಟವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.





ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಬೇಡ!

ವದ್ಯಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಅರಸ, ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಮುಂದೆ ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟಲು ಬಯಸಿದ. ಯುವರಾಜನಿಗೆ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ, ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಎಲ್ಲ ತರಬೇತಿಗಳೂ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ತಾನು ರಾಜನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಯುವರಾಜನಿಗೆ ಸಂತೋಷ. ಆದರೆ ಕಡೆಯದಾಗಿ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತನ್ನ ವೃದ್ಧ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಇದ್ದು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ ಯುವರಾಜನನ್ನು ಕಳಿಸಿದ ಅರಸ.

ಯುವರಾಜನಿಗೆ ಬೇಸರವಾಯಿತು. 'ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆಲ್ಲ! ನನಗೆ ತಿಳಿಯದ ಯಾವ ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಆ ಗುರು ನನಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದು ಅವನು ಯೋಚಿಸಿದ. ಆದರೂ ತಂದೆಯ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದ. ಗುರು ತನ್ನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಪೋನಿರತನಾಗಿದ್ದ. ಇವನು ಗುರು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವವರೆಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೀಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಯುತ್ತಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಹೇಳಿ? ಅದೂ ಯುವರಾಜ ಬೇರೆ! ಗಂಟಲು ಕೆನೆದು ಶಬ್ದ ಮಾಡಿದ. ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ಗುರು, 'ಏಕೆ ನನ್ನ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡಿದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಕೋಪದಿಂದ. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇವನಲ್ಲಿ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿತು. ವಿನಯದಿಂದ ತನ್ನ ತಂದೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ.

ಗುರುವಿನ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. 'ಹಾಗಾದರೆ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವಾಗಿ ಈ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಶುದ್ಧಪಡಿಸು' ಎಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದ ಗುರು. ಒಬ್ಬ ಯುವರಾಜ ಈ ಗುಡಿಸಲನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದೇ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡೇ ಅವನು ಹೇಗೆೋ ಒಂದು

ವಿಧವಾಗಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಗುಡಿಸಿ ಮುಗಿಸಿದ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಗುರು ಅವನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಾರಿಸಿದ. 'ಹೀಗಾ ಕಸ ಗುಡಿಸುವುದು?' ಎಂದು ಗರ್ಜಿಸಿದ. ಹೀಗೆ ಅವನು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅದು ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಏಟು ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ನೋವು ಎಂದರೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನೇ ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿಯದ ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡವು.

ಆದರೆ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ, 'ಗುರು ಏಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಹೇಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಯಾವುದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅವರಿಂದ ಏಟು ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ. ಅದನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೊಡೆಯಲು ಬಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಕಲಿತುಕೊಂಡ. ಈಗ ಗುರು ಅವನಿಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುವ ಬದಲಿಗೆ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವನು ಬೇಗ ಕಲಿತುಕೊಂಡ.

ಒಂದು ದಿನ ತುಂಬ ಹರಿತವಾದ ಒಂದು ಖಡ್ಗವನ್ನು ತನ್ನ ಪಕ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಗುರು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದ : 'ಹೊಡೆಯಲು ಬಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತೀಯಲ್ಲವೇ? ಈಗ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ನೋಡು. ನೀನು ನಿನ್ನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯೋ ನೋಡೋಣ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಪ್ಪಿಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ. 'ತಪ್ಪಿಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ಈತನನ್ನೇ ಈ ಖಡ್ಗದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ಕಷ್ಟದಿಂದ ತಾನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಯುವರಾಜ ಯೋಚಿಸಿದ.



ఇవను ఖడ్గ కృతి తేగేదుకొళ్ళువ ఆ క్షణದಲ್ಲಿ తపస్సినల్లి ముళుగిద్ద గురు, 'బయ్ పాపి! గురువన్నే కేలలు యోజిసుత్తిరువేయల్లా!' ఎందు కేలపందిం ఫజిసుత్తా కణ్ణుగళున్న తేరే. ఇదన్ను నేడి యువరాజునిగే దిగ్గమేయాయిత. 'నాను మనస్సినల్లి అందుకేండెద్దు అదు హేగే గురువిగే తిళియిత? ఈ విద్యే అరసనాగలిరువ ననగే ఖండిత అగత్యవాగి బేకు' ఎందు అవను యోజిసి. 'గురుగళే, క్షమిసి' ఎందు అవర కాలిగే బిద్ద. అవనున్ను అప్పికేండ గురు, 'ఈ విద్యేయన్ను నినగే తిళిసికేడుత్తేనే' ఎందు హేళిద.

ఇతరర మనస్సన్ను అర్థ మాడికేండు నడదుకొళ్ళువుదు ఒందు అద్దుతవాద తరబేతి. ఇంతక ఇంగిత జ్ఞానవన్ను బేళిసికొళ్ళువుదన్ను కలవరు బయసువుదిల్లి. ఆదరే, తావు ఇతరర హాగే ఆగబేకేందు బయసుత్తారే. టిక్కాలజి ఎందరేనే స్ట్రీవ్ జాబ్ న హాగే ఆగబేకు; క్రికేట్ ఎందరే దోణియింతే ఆగబేకు; కణ సంపాదిసువుదు ఎందరే అంబానియి హాగే ఇరబేకు ఎందు ఇతరరన్ను మాదరియిగి తేగేదుకొళ్ళుత్తారే. ఎంతక ప్రయత్న హాగూ తరబేతియి మూలక అవరు ఈ స్థానవన్ను గళిసిదరు ఎంబుదు అవరిగే అర్థవాగువుదిల్లి.

ఆదరే, అభ్యాస మాడువ మూలక గళిసికొళ్ళుబారద కేలవు సంగతిగళూ ఇవే. అవు:

కేలప : బంధుగళ వలయదల్లి, స్నేహితర వలయదల్లి యారోణ ఒబ్బరు తుంబా కేలపిష్టరాగిరుత్తారే. అవర బళి మాతనాడువుదక్కే ఎల్లరూ హేదరికొళ్ళుత్తారే. ఆ కేలపేద కారణదిందలే అవరిగే ఒందు వ్యక్తిత్వమూ సిద్ధిసిరబకుదు. అదన్ను నేడి నావుం కేలప మాడికొళ్ళువుదన్ను రూడి మాడికొళ్ళుబారదు. కేలపకే దోరుకువ బేలే తాత్కాలికవాదుదు. ప్రీతియింద దోరుకువ గౌరవ మాత్రవే నిరంతరవాదుదు.

కేట్లస్నేహ : యావాగలూ నకారాత్మకవాగియే మాతనాడువ, ఇతరరన్ను అపహాస్య మాడి మాతనాడువ, ఇతరర బగ్గే అవదూరుగళున్ను హేళువ గేళేయర గుంపు యావాగలూ ఆపత్కారియారుదు. అంతక మనుష్యర జేతే తుంబ కాల ఇద్దరే, నావుం హాగేయే బదలాగి హేణుగత్తేవే. అంతక స్నేహవన్ను బిట్టుబిడి.

దుత్తలగళు : మద్యపాన, ధూమపాన ఇత్యాది మాదక ద్రవ్యగళిగే దాసరాగువుదు ఆరోణ్యకూ హాని. ఇవు శరీరవన్ను హాళు మాడువుదర జేతేగే, నిమ్మ హణవన్ను సమయవన్ను కూడ హాళు మాడుత్తవే. ఆరంభదల్లి యావుదోణి సాహస మాడుత్తిరువంతే అందుకేండే ఈ అభ్యాసగళున్ను ఆరంభిసుత్తారే. ఒందు హంతదల్లి అవుగళున్ను బిడలు సాధ్యవే ఇల్ల ఎన్నువ మట్టిగే అవుగళిగే దాసరాగి హేణుగత్తారే. ఇంతక అభ్యాసగళింద ఆరంభదిందలూ దూర ఇరబేకు.

మానసిక హేరేగళు : మత్సర, ద్వేష, సేడు తిరిసికొళ్ళువుదు ఇత్యాదిగళున్ను మనస్సినల్లి హేరువుదు కూడ తప్పాద అభ్యాసవే ఆగిదే. మనస్సినల్లి యావాగలూ సకారాత్మకవాద భావనగళున్ను తుంబిరి.

సమయద కట్టుపాడు : సమయ కళేయువ అభ్యాసగళు జీవనదల్లి ఒందు భాగవాగిరబేకష్టే. అదే జీవనవాగి బిడబారదు. గేళేయర జేతే కరటి హేడేయివుదు, టి.వి. నేడివుదు, ఆటోటెలిగళు హిగే ఎల్లవుగళుల్లూ ఒందు మితి ఇరబేకు. నీవు జీవనదల్లి మేలే బరువుదక్కే ఇవు అడ్డియారిరబారదు.

విశ్రాంతి : కేలవరు నిద్రేయన్ను కేట్లబిట్టు దుడియిత్తారే. అదు తప్పి. కేలవరు సరియిగి నిద్రిసిదరూ, తమ్మ సేణుమారితనద కారణదిందలే తుంబా సమయవన్ను హాళు మాడుత్తారే. అదూ తప్పే. దుడిమేయిల్ల అళితే ఇరబేకు, విశ్రాంతి పడేయివుదరల్లూ అళితే ఇరబేకు

RAMRAJ

బిళుషు

భావనగళు

సంచిక 6 సంపుట 11
ఏప్రిల్ 2024

ప్రకాశకరు మత్తు ప్రధాన సంపాదకరు
కే.ఆర్. నాగరాజన్

లేలికరు
త.సే. జ్ఞానవేల్

గౌరవ సంపాదకరు మత్తు
కన్నడానువాద
డా. తమిళ్ సేల్లి
ఎం.ఎ., పి.ఎచ్.డి., డి.లిట్.,
ప్రాధ్యాపకరు మత్తు ముఖ్యస్థరు
కన్నడ విభాగ
మద్రాస్ విశ్వవిద్యాలయ, బేన్సే.

రచనే మత్తు విన్యాస
తరు మిడియా (ప్రే) లి.
10/55, రాజు స్ట్రీట్
వేస్ట్ మాంబళం
బేన్సే 600 033

ఈ సంచికేయిల్లిరువ యావుదే
భాగవన్నాగలే విషయగళున్నాగలే
సంపాదకర లిఖిత పూర్వ
అనుమతి పడేయదే మరుప్రకటణే
మాడువుదాగలే, అంతరాజాల తాణగళుల్లి
పనరాదాఖిలిసువుదాగలే మాహితి కక్కు
కానూను బాహిర ప్రక్రియియారిరుత్తద.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 0421-4304106

ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು!

ಕೆಲಸದ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂ, ವ್ಯಾಪಾರದ ಭೇಟಿಗಳು, ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಭೆಗಳು, ಬಂಧುಗಳ ನಲಯದಲ್ಲ ಬೆರೆಯುವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಗುಣಗಳು ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಯಾನಾಗಲೂ ಜಂಞಲಿ ಇಡಬಹುದು.



ತಲೆಯೆತ್ತಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಬಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವುದು ಕೂಡ ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.



ಶಾಂತ ಗುಣವೇ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗ ವಿನಯದಿಂದ ತಿಳಿಸಿ. ನೀವು ಹೇಳಲು ಬಯಸುವುದನ್ನು ದೃಢವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕಾದ್ದು ನಗು. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಬಲಯುತವಾದ ಆಯುಧ. ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಎಂತಹ ಗುಂಪನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಆಗಲಿ ನಗು ಮುಖದಿಂದ ಎದುರುಗೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಕೆಲವರ ಬಳಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಸಾಕು ಅವರ ಜೊತೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಮೂಡಬೇಕಾದರೆ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಸಮಾಚಾರ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ತುಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡದೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ.



ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಒಳಬರುವುದು, ಕೈಕುಲುಕುವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ರೈಲು ಹಿಡಿಯಲು ಅವಸರವಾಗಿ ಓಡುವಂತೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅವಸರ ಪಡಬೇಡಿ.



ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ಬೇಸರ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂತಹ ಗುಣ ಇರುವವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯೂ ಸ್ವಾಗತ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಯಾರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರನ್ನು ಯಾರೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಸುದ್ದಿ ಓದುವವರ ಹಾಗೆ, ಇತರರ ಮುಂದೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಗೊಂಬೆಯಂತೆ ಸೆಟೆದು-ಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರಬೇಡಿ. ಅಂಗಾಭಿನಯವೂ ಇರಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತಲೆ, ಕೈ, ಬೆರಳುಗಳು, ಶರೀರಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು.



ನಿಮ್ಮ ರೆಸ್ಯೂಂ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ತೋರಿಸಿ. ಕೆಲವೇ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆತರೂ ಕೂಡ, ನೀವು ಹೇಳಲು ಬಯಸುವುದನ್ನು ಆ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ರಿಹರ್ಸಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತರಬೇತಿ ಹೊನ್ನುಡಿಗಳು!



* ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಯಶಸ್ಸು ನಮ್ಮದೇ!

* ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರವೂ ಸೋಲು ಎದುರಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕಠಿಣ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

* ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆ ಚೆಂಡು ಹೋಗಿ ಬೀಳುವ ಬುಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನಿದೆ? ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

* ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದ ಅರಿವು ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದುದು, ಅರಿವು ಇಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಪತ್ತಾದುದು.

* ವಿದ್ಯೆಯೂ ತರಬೇತಿಯೂ ಒಂದುಗೂಡಿದಾಗಲೇ ಪ್ರಯೋಜನ. ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಕೇವಲ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನಂಬಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿರುವುದು, ದಿಕ್ಕಾಚಿಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹಡಗನ್ನು ಓಡಿಸುವಂತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು.

* ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗಾಗ ಸೋಲುಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಆ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೇಲೇರಿದವರನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

* ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಹಲವು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹೋಗುವುದು. ಜೀವನ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಯಾವಾಗ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತರೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಏನನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಖಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವಿರಿ. ಖಚಿತವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ಗಳಿಸುವಿರಿ.

* 'ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 'ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಸೋಲನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ'

ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆಳೆಯಿರಿ.

* ಕ್ರಮವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾರೇ ಆದರೂ, ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಸಮರ್ಥತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

* ನಿಮಗೆ ದೊರಕುವ ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಗಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತರಬೇತಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

* ಪೂರ್ಣ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ದೊರಕುವ ಫಲದ ಹೆಸರೇ 'ಸಾಮರ್ಥ್ಯ' ಎಂಬುದು.

* ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

* ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಹರಿಸುವ ಸೈನಿಕರು, ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

* ಯಾವ ತರಬೇತಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಸಾಧಕರಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಒಂದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಅವರು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಆಗಿದೆ.

* ನಿಮ್ಮ ಸಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಂದಿಕ್ಕಿ, ಅವರನ್ನು ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ತರಬೇತಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.

* ಅರಿವು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ನಿಧಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದಾದರೆ, ತರಬೇತಿ ಅದನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಕೀ.

* ಯಾರೂ ನೋಡದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ನಾವು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ, ಎಲ್ಲರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಾಚಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

* ಗೆಲುವಿನ ರಹಸ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಇದೇ. ಕಠಿಣವಾಗಿಯೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅವಕಾಶ ಯಾವಾಗ ನಿಮಗೆ ಎದುರಾದರೂ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿ.



← ತೊಟ್ಟಲ ಅಭ್ಯಾಸ

ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ 1, 2, 3... ಎಂದು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುವಾಗ ಅದು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಲಂಬರೇಖೆ, ವಕ್ರರೇಖೆ, ಬಾಗು ರೇಖೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮಗು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತ್ತು ಬಿಡುವುದೂ ಉಂಟು, ಬರೆಯದೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗಲೂ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಸಂಕಟವನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ, ಆ ಮಗುವೇ ಮುಂದೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ವಾಕ್ಯ ರಚನೆ ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅವರಿಂದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನೂ, ಅಂಕಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಅವರಿಂದ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬರೆಯಲು ನಾವು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಯಿತು ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕೂಡ ಅವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ತರಬೇತಿಯೇ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ!



ಯಾವ ವಿಷಯವೇ ಆಗಲೇ ಮೊದಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಿನವೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ನೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಪರಿಣತಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉನ್ನತವಾದ ತರಬೇತಿ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅದರ ನಂತರ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮರೆತು ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ

❖ ವಿರಾಟ್ ಕೊಹ್ಲಿಯನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬ್ಯಾಟ್ ನೀಡಿದರೂ ಕೂಡ ತಕ್ಷಣ ಅವರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡಬಲ್ಲರು. ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯ ಅವರ ಜೀವನವದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಯೇ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಆ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವರನ್ನು ಕೈಬಿಡದೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹಳೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೊಸದಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ.

❖ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನವೇ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗಿರುವ ಮೋಸವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೂ, ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ಕೆಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೂ ಕೂಡ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. 'ಅವನು ಸರಿಯಾದ ಸೋಂಬೇರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದವರೇ, 'ಅವನ ಹಾಗೆ ಚೆಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಅವನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ.





ನಿಲ್ಗಿಸಿ ಔಡಬಾರದು

ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಗೆ ತಾನು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಯಕಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆ. ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತದ ಗುರು ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿದ್ದ ಒಬ್ಬರ ಬಳಿ ಅವಳು ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹೋದಳು. ಆ ಗುರು ತುಂಬ ಖಂಡಿತವಾದಿ.

ನಾಲ್ಕೈದು ರಾಗಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ಹಾಡನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಹಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹಾಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಕಠಿಣವಾದ ಹಾಡು ಅದು. 'ಇದನ್ನು ಹಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು' ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಹಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನೂ ಅವಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಅದರ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇದೇ ಹಾಡನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇರೆಯಾವ ಹಾಡನ್ನೂ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದವು. ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. 'ಒಂದೇ ಹಾಡನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹಾಡುವುದು?' ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಪಕ್ಕದ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ದೊರೆತುದರಿಂದ ಅವಳು ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸ ಬಿಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಳು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಅದು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆ ಊರಿನ ಒಂದು ಟಿವಿ ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಗೀತ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದರು. ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ. ಬಹುಮಾನದ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳಿಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಹಾಡುವ ಆಸೆ ಮೂಡಿತು. ಹೆಸರು ನೀಡಿದಳು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಿನ ಹೋಗಿ ಹಾಡಿದಳು. ಅವಳು ಹಾಡು ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಎದ್ದು ಅವಳ ಸಮೀಪ ಬಂದರು. 'ನೀನು ತುಂಬಾ ಸೊಗಸಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತೀಯೆ. ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದೇ ಅವಳು ಗಮನಿಸಿದ್ದು, 'ನಿನಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟವರು ತುಂಬ ದೊಡ್ಡ ಗುರುಗಳೇ ಆಗಿರಬೇಕು' ಎಂದು ಅವರು ಎಲ್ಲರೂ ಒಕ್ಕೂರಲಿನಿಂದ ಹೇಳಿದರು. ಆ ಕ್ಷಣ ಅವಳು ತನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡಳು!



ನನಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿರಬೇಕು

ಜೋಕಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಟಿ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದವರು ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರಾ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯನೊಬ್ಬ ಗಳಿಸಿದ ಮೊದಲ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಅದಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರಾಗೆ ಹೆಚ್ಚೊಕಡಿಮೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸನ್ಮಾನ ಸಮಾರಂಭಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು. ಅದರ ನಂತರ ಅವರು ದಿನವೂ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿನಂತೆ ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದರು.

'ಈಗಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಆಮೇಲೆ ಅವರು ಅವರ ಕೆಲಸ ನೋಡಲು ಆರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನನ್ನನ್ನು ಸಮರ್ಥನನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಇದ್ದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಈಗ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕು' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಜಯಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ಮುಂದಿನ ಸಲವೂ ಅದು ನಮಗೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನನಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ, ನನಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ತುಂಬಾ ಜನರ ಜೊತೆ ನಾನು ಆಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ
ಬರಬೇಕೇ?

ಬಿಳುಪು

ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!



'ಉನ್ನತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಉನ್ನತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಬೊಕ್ಕಸವಾಗಿದೆ.



ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200
ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. **VENMAII** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ

VENMAII ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ (A/C No: 180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) ಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ➔ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ➔ ಎಲ್ಲಾ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಚಂದಾ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ : Bilupu
Ramraj V tower

10, Sengundapuram, Mangalam Road
Thirupur 641604.

Ph. 0421-4304106, 9842274137
email: venmail@ramrajcotton.net

ಚಂದಾ ನಲ್ಲನಲೂ, ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು' ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಫೋನ್ : 0421-4304106,
9842274137.

ಒಂದೇ ಸಿಬಿಇದಲ್ಲ ಬಿಳುಪು ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು PhonePe G Pay
Net transfer ಮೂಲಕವೂ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



UPI ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಸಂಚಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಬಿಳುಪು UPI id: kvbupiqr.75626@kvb

Bharat QR code ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಆಪ್ ಇರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳುಪು ಖಾತೆಯ QR code ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು **Forward** ಮಾಡಿರಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಮಾಡಿ. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 98422 74137.

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯ ವಿವರ Venmail

A/C No: 180913500000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch

IFSC Code: KVBL0001809.



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿ ಲಭ್ಯ. ಚಂದಾ ಹಣ ಪಾವತಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ.೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ



ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(60 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ನಕಲನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ.೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ

**ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟುಬಂದಿಗೆ
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.**

Inners for Winners



VESTS

FEEL LIKE
A CHAMPION
INSIDE!

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

RISE-UP
Premium Banians

ROMEX
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

COMPACT
PREMIUM COTTON RIB VESTS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe
STRIPED BANIAN

ARCHERY
Gym Vest

ACOSTE
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

suriya
RICH COTTON BRIEF

udaya
RICH COTTON BRIEF

minar
FINE COTTON BRIEF

merc
MERCERISED BRIEF

target
FINE TRUNKS

softex
FINE TRUNKS

imaxs
RIB TRUNKS

ARROW
RIB TRUNKS

VINTRACK
FINE TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in

RAMRAJ
lagnaa[®]

PURE SILK DHOTIS • SHIRTS

ಸಂಪತ್ತು, ದೈವಿಕತೆ, ಮಂಗಳ
ಎಲ್ಲವುಗಳ ಆನಂದ ಸಂಗಮ

RAMRAJ[®]

SILK DHOTIS • SHIRTS

Purity & Positivity