



ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಊಟಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು -25
ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆ
ಉಪನ್ಯಾಸ - 4



ದಿನಾಂಕ: 19.12.2015

ಪ್ರಕಟಣೆ ಕೃಪೆಗಾಗಿ

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಊಟಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ: 19.12.2015 ರಂದು ಕಾಲೇಜಿನ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ 4ನೇ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಂಜನಗೂಡಿನ ಬಾಲಕಿಯರ ಸರ್ಕಾರಿ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾದ ನವಿಲೂರು ಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರು 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ತಯಾರಿ' ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ನೀಡಿದರು.

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲು ಹೇಗೆ ಓದಬೇಕು, ಹೇಗೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಬರೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೋಮಾರಿತನ, ಕೀಳರಿಮೆ, ನೆಪ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಸಂದೇಹ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ"

"ಯಾವುದೇ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಅಂತಹ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯುಮ್ ಲೇಟರ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪದಬಂಧ, ಸುಡುಕು ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ" ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

"ಓದುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಹಾಜರಾತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಮತೋಲಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಚಾರಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ " ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ಮನೋ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರಾದ ಪ್ರೊ.ಬಿ.ವಿ.ಸಾಂಬತಿವಯ್ಯ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆ ವಿಶೇಷತೆಗಳು ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನದಲ್ಲದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವೃಥಾ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿ ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಯ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ, ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಡತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಡೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯ ಒದಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಜೀವನವಿಧಾನಗಳು ಬಹುಮುಖ್ಯ.. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಓದಿ, ವಿಷಯಗಳ ಅರ್ಥ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವು ಬಾರಿ ಬರೆದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಗ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಕುರಿತಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯ" ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಎಸ್. ಸೋಮಶೇಖರ, ಪದವಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಪ್ರೊ. ಎಂ. ಮಹದೇವಪ್ಪ, ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಮಿತಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪ್ರೊ. ಡಿ. ಎಸ್. ಸದಾಶಿವಮೂರ್ತಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಕು. ಶ್ರುತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಎಸ್. ಸೋಮಶೇಖರ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಡಾ. ಎಚ್. ಟಿ. ಶೈಲಜ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಕನ್ನಡ ಉಪನ್ಯಾಸಕ ಪಿ. ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್ ವಂದಿಸಿದರು.

ಜೆ. ಎಸ್. ಎಸ್. ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು
ಊಟಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು-25

ಗೆ
ಸಂಪಾದಕರು

ಮೈಸೂರು