ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸರಳ ಮದ್ದು

ಇತರ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಕೊಡದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಹದ್ದುಮೀರಿ ವರ್ತಿಸುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಗೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ಉತ್ತರ ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹತ್ತಾರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹಾಡು ಕಟ್ಟುವುದು, ಹೆಸರಿನ ಬಂಡಿ ಕಟ್ಟುವುದು... ಹೀಗೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದೇವರ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯತ್ತ ಸೆಳೆಯುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವೇ. ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೋ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ದೇವರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆ ಕೆಲಸದತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಂತೆ ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿರುವ ಖುಷಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಕ್ಷರವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ರಿಪೀಟ್ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ 'ಕ' ಎಂಬ ಅಕ್ಷರವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿತಿನ್‌ಗೆ ಓದುವುದು ಎಂದರೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಬರೆಯುವುದಾದರೂ ಆದೀತು, ಆದರೆ ಓದುವ ಉಸಾಬರಿಯೇ ಆಗದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪುಟಾಣಿ ನಿತಿನ್ ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ಹುಡುಗ. ಕಿತಾಪತಿ, ಆಟ, ತಂಟೆ ತಕರಾರುಗಳೆಂದರೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ ಅವನಿಗೆ. ತರಗತಿಯ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಓದಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ನಿತಿನ್, 'ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು' ಎಂದು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಈ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಿಸಲು ಅವನಮ್ಮ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಿತಿನ್ ಕೈಲಿದ್ದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಬೀಳಿಸಿ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದ. ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆ ತನ್ನ ಕಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಾಣದ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದ. ಓದುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದಷ್ಟೇ ಅವನ ಏಕಮೇವ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದ ಅವನ ಅಮ್ಮ, ಮಗ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು, ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದೀತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ನಿತಿನ್‌ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದರು.

ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ನಿತಿನ್ ಜೊತೆ ಮಾತಿಗೆ ಕುಳಿತರು. ಅವನನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವೈದ್ಯರು, ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿ ನಗು ನಗುತ್ತ ಕೇಳಿದರು – 'ಅಮ್ಮ ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೆಲ್ಲ ಬೈತಾರೆ?'. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೈಗುಳ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡ ನಿತಿನ್, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಓದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತಡವಾಯಿತೆಂದು ಬೈಗಳು, ಸಂಜೆಯಾದರೆ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಶುರು ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಬೈಗಳು, ಓದಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಬೈಗಳು, ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ಮರೆತು ಬಂದನೆಂದು ಬೈಗಳು... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಬೈಗುಳವೂ ಓದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿತ್ತು. 'ಅಮ್ಮ ಹೇಳುವ ಮಾತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೋರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದರೆ ಅಮ್ಮ ಹೀಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೆರಡು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಪೆನ್ನು–ಪೇಪರು ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತರು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಒಂದು ದೀರ್ಘ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು. ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿಗೆ, ಮತ್ತೊಂದೆರಡು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪುಟವೊಂದರಲ್ಲಿ ಆಯ್ದ ಕೆಲವು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಕೊಡದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯೆಂಬಂತೆ ಮಾಡದೇ ಲವಲವಿಕೆಯ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬಂಡಿ ಮಾಡುವ ಆಟ, ದೀರ್ಘವಾದ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ಆಟ... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಬ್ಯಾಟರಿ ಆಧರಿಸಿ ಚಲಿಸುವ ಆಟಿಕೆಗಳೊಡನೆ ಆಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in