



ನನ್ನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಇದೆ. ಆದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದೆಯಾ?’ ಎಂದು ಕೇಳುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವೋ, ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದಾಗ ಔಷಧಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಾಗ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಟಾನ್‌ಸಿಕ್ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಹಸಿರೆಲೆಗಳ ಸೇವನೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಆಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆಂದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ.

ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ, ನೆನಪುಳಿಯುವಿಕೆಗೆ ಮೂಲ. ಒಂದು ಸಿನಿಮಾ ಪದ್ಯವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕಾಯಿತೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಪಠ್ಯದ ಒಂದು ಪದ್ಯ ಕಲಿಯಲು ಯಾಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ? ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸಿನಿಮಾ ಪದ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಜ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಹಜ ಆಸಕ್ತಿ ಪಠ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸಿನಿಮಾ ಪದ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಯಾರೂ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಅಂತಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದು ಪೋಷಕರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಮಾಜ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅಂತಹ ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವೇ ಆಸಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಾರದ ಹಾಗೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೋರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಲಾಯನ ತಂತ್ರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪಲಾಯನ ತಂತ್ರ

ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನಾಳೆ ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆದು ತರಲು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಮರುದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಇಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ, 'ನಾನು ಬರೆಯದಿದ್ದರೂ ಪಠ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಬರೆಯದಿರುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ' ಎನಿಸಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಬಂತು ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪಲಾಯನ ತಂತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ಬರೆಯಬೇಕು ಎಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನಾಳೆಗೆ ಬರೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾಗಿದ್ದರೆ, 'ಸಾರಿ ಸರ್/ ಮೇಡಂ, ನಾಳೆಗೆ ಬರೆಯಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ತಿಳಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಆಸಕ್ತಿ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಆಹಾರ-ನಿದ್ರೆಗಳಿಲ್ಲ; ಕಲಿಕೆಯೊಂದೇ ಗುರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕತೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಚಂದದ ಕತೆಗಳೇ ಹೊರತು ವಾಸ್ತವದ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನಾದ ಮೇಲೆ ಮಾನವ ಸಹಜ ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲ ಇರುತ್ತವೆ. ರುಚಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಬೇಕು. ಆಟವಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇರತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಆ ಯೋಚನೆಯೇ ಕಲಿಕಾ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವ ಆಸಕ್ತಿಗಳೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆ ಎಲ್ಲ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳಿಗೂ ಸಮಯ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಲಿಕೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ತಡೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಿನ್ನ ಪದ್ಧತಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ, 'ಅಯ್ಯೋ, ಓದಬೇಕಲ್ಲ' ಎನಿಸುವ ಒಂದು ಮನೋಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋಭಾವವಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಹಲವು ದೋಷಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಆಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಪಠ್ಯದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಾಷಾ ಪಠ್ಯಗಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಾಠಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಮೂಲ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೇ ಪಠ್ಯದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಪಠ್ಯವನ್ನೂ ಈ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೋರ್ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಪಠ್ಯವನ್ನೇ ನೋಡಿ ಅಲ್ಲೇನಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾಗಬೇಕು.

ಹೇಳುವ ವಿಧಾನ

ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಓದಬೇಡಿ. ನೀವು ಏನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಓದಿ. ಆಗ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬಂದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪೋಷಕರು ಕೇಳುವವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಹೇಳಬಲ್ಲವರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದರೆ ಹಿರಿಯರ ಬಳಿ ಈ ಪಠ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿ ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ವೀಡಿಯೋ ಪಾಠಗಳು

ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ವೀಡಿಯೋ ಪಾಠಗಳು ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲೂ ಬಹುತೇಕ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳು ವೀಡಿಯೋಗಳಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.