

ಬೇರೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಇದು ತಪ್ಪು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಓದಲು ಹೊರಡುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು ಇದೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಈ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಲೇಬೇಕು.

ಓದಲು ಏಕಾಗ್ರತೆ ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯೆಯೊ ಪಾಠ/ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಓದುವಾಗ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಓದುವವನ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒಂದೇ ಓದುವವನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಅಲಿಸುವಿಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವವರ ಮೇಲೆ ಕೊಡುವವರ ಧ್ವನಿಯು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆಯೊ ಆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ದೃಶ್ಯವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಠ್ಯದ ವಿಚಾರ, ಧ್ವನಿ, ದೃಶ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವವರು ಅಧ್ಯಾಪಕರು. ಆದ್ದರಿಂದ ತರಗತಿಯ ಬೋಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡುವುದು ಉಳಿದಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಚಿಂತನೆ

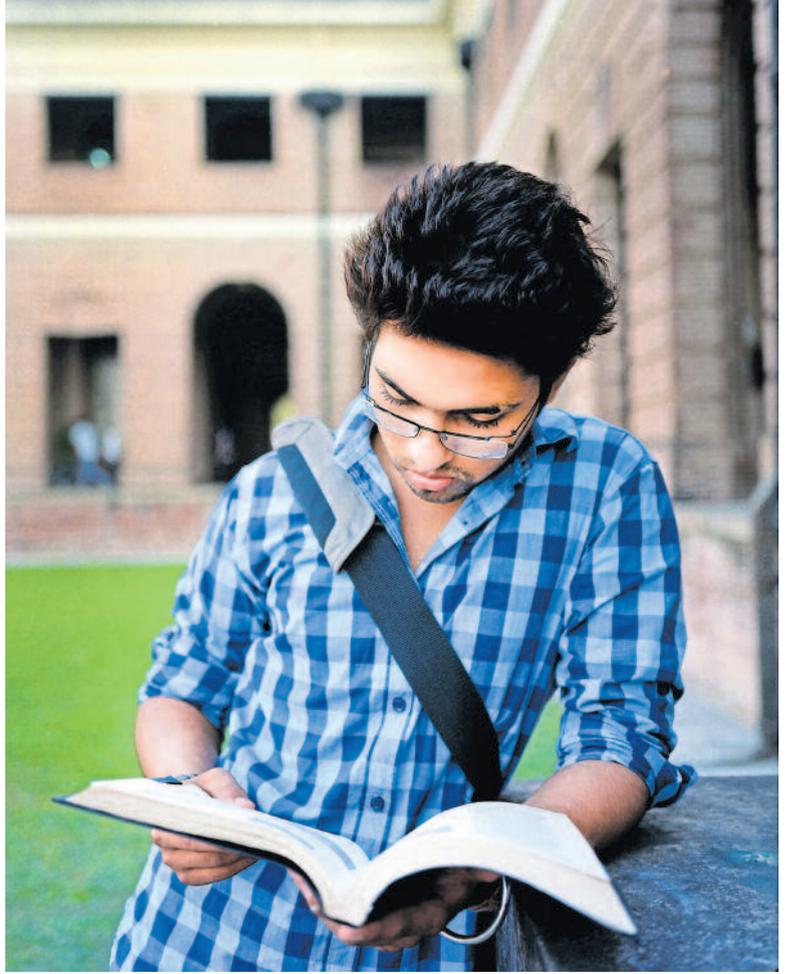
ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಚಿಂತನೆ ಎಂದರೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಓದುತ್ತಾ ಹೋಗುವಾಗ ಎಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಅದುವರೆಗೆ ಓದಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸಿನಲ್ಲೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

### ಗಟ್ಟಿ ಓದು

ಗಟ್ಟಿ ಓದಿನಿಂದ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದು ಹೋದಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಾರಾಂಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

### ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು

ನಿಮಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ



ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗಾತ್ರದ ಅನುಪಾತೀಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ಉದ್ದಿಗ್ರತೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಭಾವಾವೇಶದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗ 'ಮೂಡ್ ಆಫ್' ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಕ್ಷಣ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಓದುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ಬೇರೆನೋ ಯೋಚನೆ ಬಂದು ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಅಧ್ಯಯನವು ಕೈತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದೆಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಈ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಇದು ತಪ್ಪು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಓದಲು ಹೊರಡುವುದು, ಮತ್ತೆ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು ಇದೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಈ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಲೇಬೇಕು. ಪದವಿ ಓದುವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓದುವಾಗ ಏನಾದರೂ ಯೋಚನೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಭಾವಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಭಾವುಕವಾಗಿ ಐದು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ

ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವುಕ ಯೋಚನೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಓದಲು ಬೇಕಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ

ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಲಿಕೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರಬಾರದು. ಏನಾದರೊಂದು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.