

ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ, ತಾಯಿತಂದೆಯರ ಒತ್ತಡ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಅಪಹಾಸ—ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಪ್ರೋಫೆಸರ್‌ರ ಮನೋವೇದನೆ. ತಾಳಿ, ನೀವು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ, ಒತ್ತಡಗಳಿದ್ದರೆ, ಭಯವಿದ್ದರೆ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಟೊರಾಂಟೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಆಂಡ್ರೆಸ್ ಆಂಡರ್‌ಸನ್ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಟಾರ್ಚ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಬಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ಕವಚವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಳಕನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡದಂತೆ ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಂಧನವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ಬೆಳಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರವಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚದುರಿಹೋಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಕಠಿಣವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ನಿಮಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಘನದಿಂದ ತಪ್ಪರಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ! ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಯೊಡನೆ ಸೆಣಸುವಾಗ, ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವಿರೇನು? ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಿರೇನು? ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಿರಿ. ಭಯ ಮೂಲತಃ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಾದರೂ ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ಟಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಿಹೋಗದಂತೆ ಸುತ್ತಲೂ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಕಿರಣಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು.”

(‘ದಿ ಹಿಂದೂ’, ೧೯.೧೨.೨೦೦೬, ಪು.೨೦)

ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಪ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಾನಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದಿನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ತಜ್ಞರು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಉಲ್ಲಾಸದ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ದುಃಖ, ಭಯಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಸರಿಯೇ? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಶರಣು ಹೋಗಬೇಕೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು? ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷ್ಯವೇನು, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಳಿದ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ



ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವೇ ಎಂದು ಹೇಳುವಿರಾದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿಯದೆ ಮನುಷ್ಯ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾದ ಉತ್ತರ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮುಳ್ಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಮುಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ನಂತರ ಎರಡನ್ನೂ ಬಿಸಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಲ್ಲಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ತಾತ್ಪರ್ಯ.

‘ನೀ ನನಗೆ ಲೇಟೋ’

ಅದು ದಿಗ್ವಿಜಯದ ಯಾತ್ರೆ,
ದೇಶದ ದಿಕ್ಕುದಿಕ್ಕಿಗೂ ಹಬ್ಬಿತ್ತು ವಾರ್ತೆ.
ತಾಯಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಿಳಿದಾಗ,
ಜನಸಾಗರ;
ಆ ತುಂಬಿದ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ
ಅವರೊಂದನರಾದರು
ಇಲ್ಲ, ಕಾಣಲಿಲ್ಲ
ಒಳಗೆಲ್ಲೋ ಸಣ್ಣಗೆ ಬೇಸರ,
ಕಣ್ಣಿಳಿಗೆ ಅರವ ಕಾತರ
ನದಿಯ ತಟದೊಳಗೆಲ್ಲೋ
ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿತ್ತು,
ಅವರರವದ ಜೀವ,
ಸಾಗರದ ಸರಿಸಿಟ್ಟು
ನಿಧಾನ ನದಿಯೆಡೆಗೇ,
ನಡೆದು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರು ಅವರು;
ಕಣ್ಣು ತುಂಬಿವೋಯಿತು,
ಈಸು ದಿನಗಳ ಅಂತರ
ಹೇಗಿತ್ತು, ಎಂತಿತ್ತು
ಬಾಚಿದ ಬಾವುಗಳೊಳಗೆ
ಚೂದೊಳಗೆ,
ಅಡಗಿ ಆಗಿತ್ತು,
ಹಳ್ಳಿಯ ಕಾಡು ಹೊದಿಸ ಬಳಿಗೆ ಹೀಗೆ
ಮಂದಾರ ಮಾರುತವೆ ಬೀಸಿ ಬಂದಿತ್ತು,
ಮಾತಿನಲಿ ಮತ್ತೇನಿತ್ತು
‘ನೀ ನನಗೆ ಲೇಟೋ’
ಪ್ರೀತಿ ಎದೆಯ ಕಟ್ಟೋ
‘ನಾ ನಿನಗದೇ ಲೇಟೇನ್’
‘ಏನಾದರೇನ್’!

—ಆನಂದ ಪಾಟೀಲ