



സന്ധ്യാറാണി . എൽ



കഴിഞ്ഞ ഏഴുവർഷമായി ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലിന്റെ രംഗത്തു

പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു. എം.എസ്. ഡബ്ലിയുവും, കേരളയൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽനിന്നും കൗൺസിലിങ്ങിൽ പി.ജി ഡിപ്ലോമയും കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

www.consolace.com
mob: 9388183153

മനസ്സ് കലുഷിതമാകുമ്പോൾ പല അപകടങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. പെട്ടെന്നുണ്ടായ ദേഷ്യത്തിന്റെ പുറത്ത് നടത്തുന്ന കൊലപാതകങ്ങൾ ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്. ഇവിടെയാണ് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാകുന്നത്.

മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കാം, പഠനത്തിൽ വിജയിക്കാം

മനസ്സിനെ ഒരു വാഹനത്തോടു ഉപമിക്കാം. വാഹനത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നാം സ്റ്റിയറിന്റെ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെങ്കിൽ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനായി പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും തന്നെ ചെയ്യുന്നില്ല. വാഹനത്തിന് വേഗം കൂടുമ്പോൾ അപകടം ഉണ്ടാകാതെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നമുക്ക് അറിയാം. പക്ഷേ മനസ്സിന്റെ കാര്യത്തിൽ നമുക്ക് അതു സാധിക്കുന്നില്ല. മനസ്സ് കലുഷിതമാകുമ്പോൾ പല അപകടങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. പെട്ടെന്നുണ്ടായ ദേഷ്യത്തിന്റെ പുറത്ത് നടത്തുന്ന കൊലപാതകങ്ങൾ ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്. ഇവിടെയാണ് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാകുന്നത്. വാഹനമാണെങ്കിൽ അപകടം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നമുക്ക് ബ്രേക്കിട്ട് നിർത്താൻ കഴിയും. എന്നാൽ ചിന്തകൾക്ക് ബ്രേക്കിടാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ അല്പം ശ്രമിച്ചാൽ ചിന്തകളേയും നമുക്ക് വരുതിയിലാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. ആദ്യമായി വാഹനമോടിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുമെങ്കിലും പിന്നീട് അതൊരു അനായാസകരമായ പ്രവർത്തിയായി മാറുന്നു. ചിന്തകളുടെ കാര്യവും ഏതാണ്ട് ഇതുപോലെയാണ്. പലരും മനസ്സിനെ അത് ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ വ്യാപരിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയാണ് ചെയ്യാറുള്ളത്. ഫലമോ ഒരു

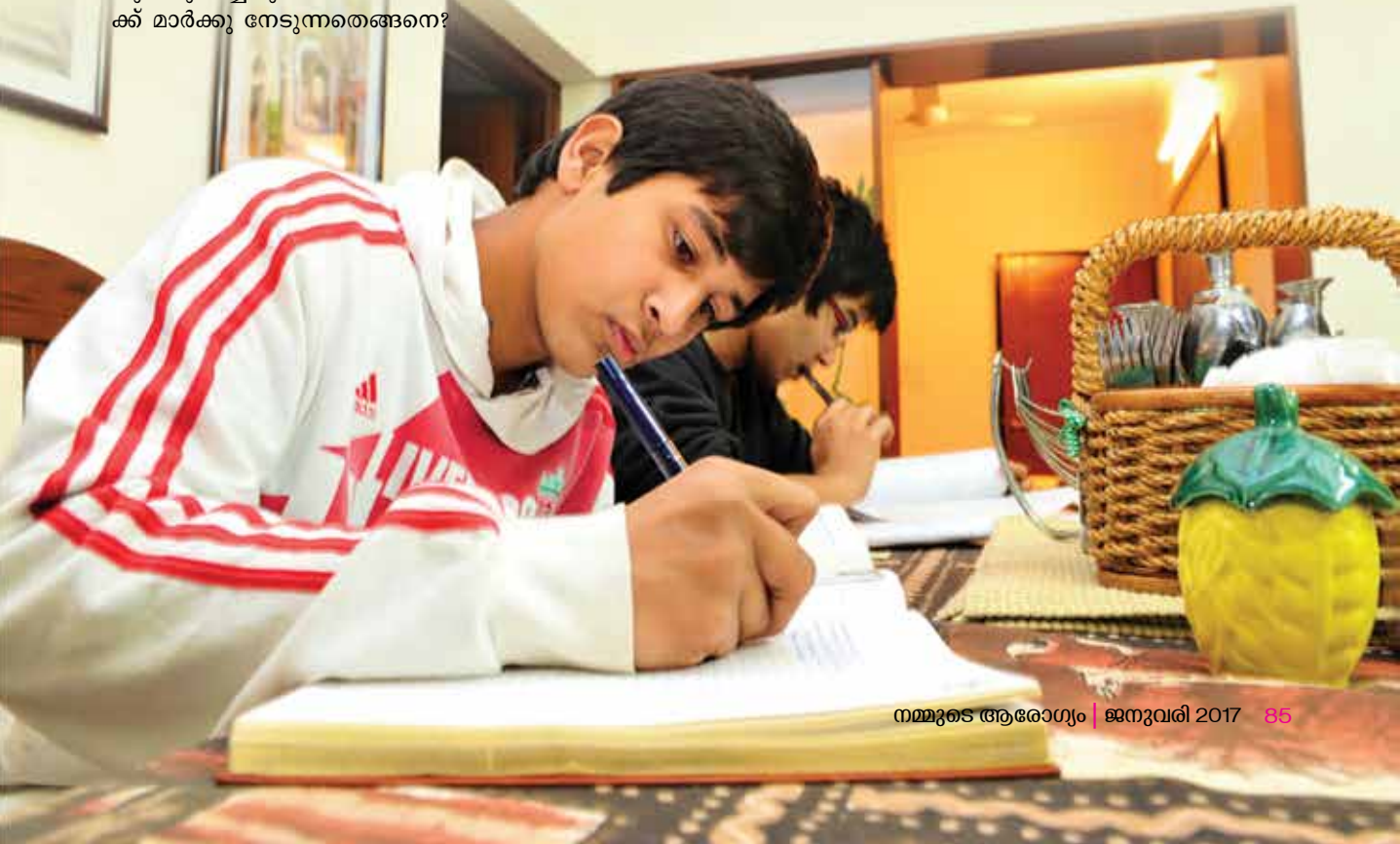
പ്രവർത്തിയിലും പൂർണ്ണ ഏകാഗ്രത കൈവരിക്കാനാകുന്നില്ല. ഏകാഗ്രതമല്ലാത്ത മനസ്സിന് പ്രവർത്തിയിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയില്ല. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ചെറിയ സമയം കൊണ്ട് തീർക്കേണ്ട ജോലികൾ പലതും കൂടുതൽ സമയം അപഹരിക്കുന്നത് ഈ ശ്രദ്ധക്കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മ മൂലമാണ്. പഠനത്തിന്റെ കാര്യത്തിലാണ് ഇത് ഏറ്റവും പ്രസക്തം. കുറച്ചു സമയം മാത്രം പഠിക്കാൻ ചെലവിടുന്ന കുട്ടികളിൽ ചിലർ ഉയർന്ന മാർക്കു നേടുകയും താരതമ്യേന അവരേക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം പഠനത്തിനായി ചെലവിട്ടവർ പരീക്ഷയിൽ പിന്നോട്ടു പോകുന്നതും കാണാറുണ്ട്. ആദ്യത്തെ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന കുട്ടികൾ കുറച്ചു സമയമേ പഠനത്തിനായി നീക്കിവയ്ക്കുന്നുള്ളുവെങ്കിലും ആ സമയം പൂർണ്ണമായും പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗക്കാരാകട്ടെ പുസ്തകത്തിനു മുന്നിൽ ഏറെ സമയം ചെലവിടുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവരുടെ മനസ്സ് പഠനമെന്ന പ്രവർത്തിയിൽ മാത്രം ഉറച്ചു നിൽക്കുന്നില്ല. പഠനത്തിൽ മനസ്സ് ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താൻ കഴിയാതെ വരുന്നതിലൂടെ ഏറെ സമയം നഷ്ടമാകുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല, പരീക്ഷയിൽ പിന്നോട്ടു പോകാനും ഇടയാകുന്നു.

അഞ്ചാം ക്ലാസുകാരനായ മകനേയും കൊണ്ടാണ് ആ അമ്മ വന്നത്. കുട്ടി നന്നായി പഠിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പരീക്ഷയ്ക്ക് തീരെ മാർക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ലെന്നായിരുന്നു അവരുടെ പരാതി. ദിവസവും വൈകിട്ടു വന്നാൽ അവൻ മുറിയിലിരുന്ന് കൃത്യമായി ഹോംവർക്ക് ചെയ്യാറുണ്ട്. പാഠഭാഗങ്ങൾ വായിക്കുന്നതും കാണാം. എന്നാൽ പരീക്ഷയ്ക്ക് മാർക്ക് തീരെ കുറവാണ്-അവർ പറഞ്ഞു. കുട്ടിയോട് സംസാരിച്ചപ്പോൾ അവൻ ആദ്യം അമ്മ പറഞ്ഞ അതേ കാര്യങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുകയാണ് ഉണ്ടായത്. എന്നാൽ വീണ്ടും ചോദിച്ചപ്പോൾ പഠിക്കുന്നതിനിടെ അടുത്ത മുറിയിലെ ടി.വിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞു. അച്ഛനും അമ്മയും ഓഫീസിലെ വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതും അമ്മമ്മ കാണുന്ന സീരിയലിലെ ഡയലോഗുകളും പഠനത്തിനിടെ അവൻ കേൾക്കുന്നുണ്ട്! പുസ്തകം തുറന്നു വച്ചിരിക്കുമ്പോഴും മൊബൈലിലെ ഗെയിമിനെ പറ്റി ആലോചിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പലവഴിയ്ക്ക് പോകുന്ന മനസ്സുമായി വെറുതേ പുസ്തകം തുറന്നു വച്ചിരുന്നാൽ പരീക്ഷയ്ക്ക് മാർക്കു നേടുന്നതെങ്ങനെ?



പലരും മനസ്സിനെ അത് ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ വ്യാപരിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയാണ് ചെയ്യാറുള്ളത്. പലമോ ഒരു പ്രവർത്തിയിലും പൂർണ്ണ ഏകാഗ്രത കൈവരിക്കാനാകുന്നില്ല. ഏകാഗ്രമല്ലാത്ത മനസ്സിന് പ്രവർത്തിയിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയില്ല.

ദിവസവും അരമണിക്കൂർ മാത്രമേ പഠിക്കുന്നുള്ളുവെങ്കിലും ആ സമയം പഠനത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കുട്ടിയ്ക്ക് ഇതിലും മികച്ച മാർക്ക് നേടാനാകും. കുട്ടിയുടെ പഠനത്തെ ബാധിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഉച്ചത്തിൽ ടി.വി വയ്ക്കുന്നതും സംസാരിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണമെന്ന് അമ്മയോടു പറഞ്ഞു. കൂടാതെ കുട്ടി പഠിക്കുമ്പോൾ ഒപ്പമിരിക്കുന്നതും ഇടയ്ക്ക് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നതും പഠനത്തിൽ അവന്റെ ശ്രദ്ധകൂട്ടും. ഇരുപതു മിനിറ്റ് പഠിച്ച ശേഷം ഒരു പത്തു



മിനിറ്റ് ബ്രേക്ക് നൽകാം. തുടർച്ചയായി പഠിക്കുമ്പോഴുള്ള മടുപ്പ് ഒഴിവാക്കാനും പഠനത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും. മകന്റെ പഠനത്തെ ശരിയായ ദിശയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് ഇപ്പോൾ ആ അമ്മ.

പുതിയ തലമുറയിലെ കുട്ടികൾ 'മൾട്ടിടാസ്കിങ്' ശീലമാക്കിയവരാണ്. ഒരു സമയം ഒരേ കാര്യം മാത്രം ചെയ്യാൻ അവർക്കു ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. മറ്റൊരാളോടു സംസാരിക്കുന്നതി

മനസ്സ് തേരാളിയില്ലാത്ത ഒരു കുതിരയെ പോലെയാണെന്ന് ഭഗവദ്ഗീതയിൽ പറയുന്നു. നിയന്ത്രിക്കാത്തതിടത്തോളം കാലം മനസ്സ് അതിന് ഇഷ്ടമുള്ളവഴിയേ വ്യാപരിക്കുമെന്നതാണ് ഇതു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. മനസ്സിന് കടിഞ്ഞാണിടാൻ ശീലിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

എന്നതിലാകും ശ്രദ്ധ. അരമണിക്കൂർ പഠനത്തിനായി നീക്കിവയ്ക്കുമ്പോൾ 20 മിനിറ്റ് ചാറ്റിങ് 10 മിനിറ്റ് പഠനം എന്നതാണ് ഇവരുടെ കാര്യത്തിൽ സംഭവിക്കുക. പഠനമുറിയിൽ സ്മാർട്ട്ഫോൺ, ടി.വി എന്നിവ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കണം. ഇന്റർനെറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെയാണ് പഠനമെങ്കിൽ അതിന്റെ ഉപയോഗം പഠനകാര്യങ്ങൾക്കു മാത്രമായി നിയന്ത്രിക്കണം. മറ്റ് സോഷ്യൽനെറ്റ് വർക്കിങ് സൈറ്റുകൾ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുകയോ അവ ഓപ്പൺ ചെയ്തില്ലെന്ന് തീരുമാനിക്കുകയോ വേണം.

മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കട്ടെ : ആകുലമായ മനസ്സുമായി പഠിക്കാനിരുന്നാൽ ശ്രദ്ധ നിൽക്കില്ല. പഠിക്കാനിരിക്കുന്നത് ഒരുതരം ധ്യാനമായി തന്നെ കണക്കാക്കണം. പഠിക്കാൻ വേണ്ടി പഠിക്കാതെ, പഠനം ആസ്വദിക്കാനും അറിവു സമ്പാദിക്കാനുമാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനും അതുവഴി സമയം ബുദ്ധിപരമായി വിനിയോഗിക്കാനും കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ പഠനത്തിൽ മുന്നിലെത്താൻ സാധിക്കൂ. പരീക്ഷകളിൽ കിടമത്സരം നിലനിൽക്കുന്ന ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം സമയം ചെലവിലുണ്ടാകാൻ വിജയിക്കുന്നതാണ്. ചിട്ടയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധ്യമാണ്. ഇതിന് മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

മനസ്സ് തേരാളിയില്ലാത്ത ഒരു കുതിരയെ പോലെയാണെന്ന് ഭഗവദ്ഗീതയിൽ പറയുന്നു. നിയന്ത്രിക്കാത്തതിടത്തോളം കാലം മനസ്സ് അതിന് ഇഷ്ടമുള്ള വഴിയേ വ്യാപരിക്കുമെന്നതാണ് ഇതു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. മനസ്സിന് കടിഞ്ഞാണിടാൻ ശീലിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. എങ്കിൽ മാത്രമേ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തിയിൽ പൂർണ്ണമായും മനസ്സ് അർപ്പിക്കാനും അതിലൂടെ ജീവിതവിജയം നേടാനും സാധിക്കൂ.



നിടെ മുഖം കുനിച്ചിരുന്ന് ചാറ്റു ചെയ്യുന്നതും ഹോംവർക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ എഫ്. എം റേഡിയോ ഓൺ ചെയ്തു വയ്ക്കുന്നതും പുതുതലമുറക്കാരുടെ ശീലമാണ്. സ്മാർട്ട്ഫോണുകളും ഗെയിമും ടി.വിയും ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അനന്ത സാധ്യതകളും പഠനത്തിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധതിരിച്ചു വിടുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. പഠിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധ നിലനിർത്താനായി ചില കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ബഹളം വേണ്ട : പഠനമുറയിലേക്ക് ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ കടന്നു വരുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. ബഹളങ്ങൾ പലപ്പോഴും

മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കും. പഠനത്തിൽ പൂർണ്ണമായും ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്നതിൽ നിന്ന് ഇത് നിങ്ങളെ പിന്തിരിപ്പിക്കും.

നോ കണക്ടിവിറ്റി : ഇന്റർനെറ്റിൽ ചാറ്റ് ചെയ്തു കൊണ്ട് പഠിക്കുന്നവരെ കാണാം. പഠിക്കുന്ന വിഷയത്തേക്കാൾ ചാറ്റിന് എന്തു മറുപടി വന്നു

പ്രധാനമായും നാലു തരം റിഥം അഥവാ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ബീറ്റ റിഥം ആണ് ഇതിൽ ആദ്യത്തേത്. ഉണർന്നിരിക്കുന്ന ഒരു സാധാരണമനുഷ്യമനസ്സിന്റെ അവസ്ഥയാണ് ഇത്. സെക്കന്റിൽ ഏകദേശം 13 മുതൽ 60 ഹെഡ്സ് എന്ന തോതിലാണ് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ബീറ്റ റിഥത്തെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്. രണ്ടാമത്തെ സ്റ്റേജാണ് ആൽഫാ റിഥം. യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവയിലൂടെ മനസ്സ് പൂർണ്ണമായും ശാന്തത കൈവരിക്കുമ്പോൾ സാധ്യമാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇത്. സെക്കന്റിൽ 7 മുതൽ 13 ഹെഡ്സ് എന്നതാണ് ആൽഫാറിഥത്തിന്റെ തോത്. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും പുതിയ ഭാഷകൾ പഠിച്ചെടുക്കാനും സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് ഉത്തരം കണ്ടെത്താനും ഏറ്റവും പറ്റിയ മാനസികാവസ്ഥയാണ് ഇത്. മൂന്നാമത്തെ അവസ്ഥയാണ് തീറ്റ. സെക്കന്റിൽ നാലു മുതൽ ഏഴു ഹെഡ്സ് വരെ എന്ന തോതിലാണ് തീറ്റ സ്റ്റേജിനെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്. സർഗ്ഗാത്മകത ഉണരുന്ന ഘട്ടമായാണ് ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഇതിനെ കണക്കാക്കുന്നത്. ആഴത്തിലുള്ള ധ്യാനത്തിന്റേയും ചെറിയ മയക്കത്തിന്റേയും ഇടയിലുള്ള അവസ്ഥയാണ് ഇതിനെ കണക്കാക്കുന്നത്. മനസ്സ് പൂർണ്ണമായും ഉറക്കത്തിലേയ്ക്കാഴുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഡെൽറ്റ സ്റ്റേജ്. ഫ്രീക്വൻസി ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ഘട്ടമായ ഇതിനെ സെക്കന്റിൽ നാല് ഹെഡ്സിൽ താഴെയാണ് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്. ന്യൂറോശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ നടത്തിയ ഇ.ഇ.ജി (ഇലക്ട്രോ എൻസെഫലോഗ്രാഫി) പഠനത്തിൽ ബ്രെയ്ൻ റിഥം കുറയ്ക്കുമ്പോൾ കെമിക്കൽ ഹോർമോണുകളായ ബീറ്റ എൻഡോർഫിൻ (Beta Endorphin), നോറീപൈൻഫ്രൈൻ (Norepinephrine), ടോപാമൈൻ (Dopamine) എന്നിവയുടെ ഉത്പാദനം കൂട്ടുന്നതായി കണ്ടെത്തി. റിഥം കുറയുമ്പോൾ സർഗ്ഗാത്മകതയും ഏകാഗ്രതയും വർദ്ധിക്കുന്നു. മാനസികപിരിമുറുക്കത്തിന് അയവു ലഭിക്കുന്നു. ബ്രെയിൻ റിഥം കുറച്ചു കൊണ്ടുവരുന്നതിലൂടെ പഠനം ആയാസരഹിതമാക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

ബ്രെയിൻ റിഥം കുറയ്ക്കാനായി ചില വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. സ്കൂൾതലം മുതൽ കുട്ടികളെ ഇത്തരം മാനസികവ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത് അവരുടെ ഏകാഗ്രതവർദ്ധിപ്പിക്കാനും പഠനരംഗങ്ങളിൽ മുന്നേറാനും സഹായിക്കും.

പ്രാർത്ഥന : മന്ത്രങ്ങൾ ഉരുവിടുന്നതും ശാന്തമായ സ്ഥലത്തിരുന്നുള്ള പ്രാർത്ഥനയുമെല്ലാം ചിന്തകളുടെ വേഗത

കുറയ്ക്കാനും അതുവഴി മനസ്സ് ഏകാഗ്രതമാകാനും സഹായിക്കും.

ധ്യാനം : മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും മനസ്സിൽ സന്തോഷം നിറയ്ക്കാനും ധ്യാനം ഏറെ സഹായകരമാണ്. ദിവസവും പത്തു മിനിറ്റ് ധ്യാനത്തിനായി നീക്കി വയ്ക്കുക

നടത്തം : പാദങ്ങൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു നടക്കാൻ ശീലിക്കുക. നടത്തത്തെ കുറിച്ച് മനസ്സ് അറിയുന്ന അവസ്ഥ കൊണ്ടുവരിക എന്നതാണ് പ്രധാനം

ശ്വാസനം: ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുന്നത് ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കും. പരീക്ഷയ്ക്കു തൊട്ടു മുൻപുള്ള സമയത്ത് ദീർഘമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തുന്നത് ശ്രദ്ധ നിലനിർത്താനും മനസ്സ് ശാന്തമാകാനും സഹായിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോൾ അതിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ശ്വാസഗതി ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വിക്ഷിപിക്കുക. മനസ്സ് പതിയെ ശാന്തമാകുന്നത് അനുഭവിച്ചറിയാം.

