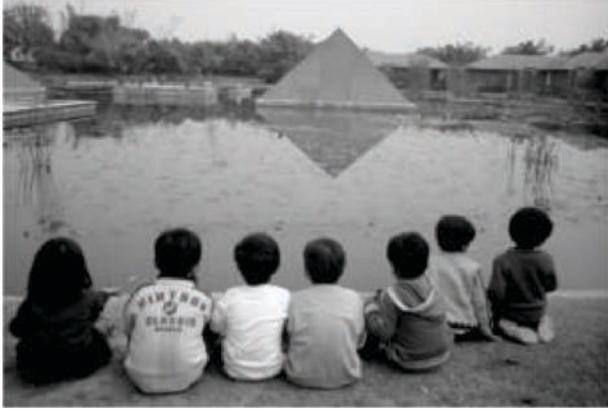


# ಚೈತನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ: ಕಲಕೆಗೆ ಸಶಕ್ತ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರದ ಸೃಷ್ಟಿ

## ಪೇರಣಾ ಶಿವಪುರಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್

ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಚಟ-ಪಟ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ತರಗತಿಯೊಳಗೆ ಜೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಘಂಟೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದೊಡನೆ ಅದರ ರಿಂಗಣದಿಂದ ಚಟ-ಪಟ ಮಾತಿನ ಸದ್ದು ಕ್ರಮೇಣ ಅಡಗಿ ಮೌನ ಆವರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಕುಳಿತಿದ್ದ ಜಾಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರ (ಶಿಕ್ಷಕರ) ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಲ್ಲ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಿತ್ತು.



ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆ: ದ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಗುರಗಾವ್

ಮೇಲೆ ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ದೃಶ್ಯ ನಾವು ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಾರೆಕಂಡ ಒಂದು ದೃಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಇಂತಹಾ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಿರುವ ಶ್ರಮವನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಅಥವಾ ಮನಗಾಣದೇ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದಿರುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಯು ಪದ್ಧತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನಲ್ಲ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ

ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಭಟ್ಟ ಇಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಪುನರುಜ್ಜೀವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಮೌಲ್ಯ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದೆಡೆ ಮಾನಕ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಟ್ಟ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಕಲಕೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠವಾದ ಅನುಭವ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪು ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಹೇಗೆ ಈ ಗುರಿಗಳೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಯಣ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಅನುಭವವೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಅನನ್ಯ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಏಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ? ಇದು ಮಗುವಿನ ಕಲಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಾವು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇವು ಮೇಲಿನ ವಾದದಿಂದ ಮೂಡುವ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇವು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ. ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ 'ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರ' ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಇದು ಯಾವುದರಿಂದ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

1. **ಮನಸ್ಸು** - ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಪರಿಭಾವಿಸುವ ಮನಸ್ಸು.
2. **ಚಿತ್ತ** - ಸ್ಮರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು.
3. **ಅಹಂಕಾರ** - ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ.
4. **ಬುದ್ಧಿ** - ವಿವೇಚನೆ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವದಲ್ಲ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಪ್ರಸ್ತುತ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಮೊದಲನೆಯ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇನ್ನಿತರ ವಿಷಯಗಳೆಡೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಲ್ಲಣರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಕಲಿಕೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಹಂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಶವಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಾಣಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ನಿಜವಾಗಲೂ ಪೋಷಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನಾವು ಬೋಧಿಸುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವಂತೆ ಬೋಧಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಶವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು, ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ - ಒಂದು: ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ನಡೆದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬೋಧನೆಯ ಪರಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು

ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಎರಡು: ನಾವು ನಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಯದೇ ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸುವ ಮೂಲಕವೂ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಇವನ್ನೇ ನಾವು ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮುನ್ನಡೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಅವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.; ಇದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಸಶಕ್ತ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕ್ರಮದಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಂತರಿಕವಾದ ಸಶಕ್ತ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಆಗದ ಕೆಲಸ ಎಂದೇ ಅನಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹದ್ದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಷಯಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಇದರೊಡನೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನವನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವುದು. ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿತ್ತದೊಂದಿಗೆ/ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ (ಸ್ವ ಚಿತ್ರಣ), ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ಹಾಗೂ ವಿಶಾಲಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರಪಂಚವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಣುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇದು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಮೂಲಭೂತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಲವನ್ನು ವಿಚಾರಶೀಲ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ನೆರವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತ ತರಗತಿ ಬೋಧನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯ (ಎಸ್‌ಇಎಲ್) ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಧನಾತ್ಮಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ತತ್ವಗಳೆಲ್ಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವುದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಲಕ್ಷ್ಯದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಪರ್ಯಾಯ-ಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೆರವಾಗುವ ಮೆದುಳಿನ ಅಂಗಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಐಕ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಬ್ರಾಡ್‌ಮನ್ ಏರಿಯಾ 9/10 ಇವುಗಳೇ ಆಂಟೀರಿಯರ್ ಇನ್ಸುಲಾ ಆಗಿದೆ.<sup>1</sup>

ಹಾಗಾದರೆ, ನಾವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಲಕ್ಷ್ಯ / ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹೇಗೆ ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸಬಹುದಾದ ಮುನ್ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ಇವೆ:

### ಹಂತ 1. ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು

ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ, ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು:

- ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು.
- ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

### ಹಂತ 2: ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಎರಡನೇ ಹಂತವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ - ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚದುರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು:

- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅರಿತು-ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುವ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳುವುದು.

### ಹಂತ 3: ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ನಮ್ಮತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ತನ್ನದೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನ್ಮ ತಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದು ಮೂಲಭೂತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತಲ್ಲಣತೆ ಭಾವನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

- ಪರ್ಯಾಯಲೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ತುಡಿತವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ವಿನ್ಯಾಸವು ಯಾರಾದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಆಂತರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರೊಳಗೆ ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಲಹಾತ್ಮಕ ರೂಪುರೇಷೆಗಳು. ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ಲಮ್ ವಿಲೇಜ್, ದಿ ಹಾನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ - ಮೈಂಡ್ ಅಪ್ ಕರಿಕ್ಯೂಲಮ್ ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳವರ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಆಧರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಶಕ್ತ ಆಂತರಿಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮೊದಲಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿರಬೇಕಾಗುವುದು

<sup>1</sup> Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B. Neuroreport. 2005 Nov 28;16(17):1893-7.

ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸಮುದಾಯಗಳಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತಾಣಗಳೂ ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಪ್ರೇರಣಾ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ದಿ ಟೀಚರ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸಂಯೋಜಕರು - ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ ನೆರವು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಂಜಿ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ತಂಡದಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಇವರು ಹೆರಿಟೇಜ್ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಗುರ್ಗಾವದಲ್ಲರುವ ಶಿಕ್ಷಾಂತರ್ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೇರಣಾರವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪೂರ್ವಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 12 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ನಿರ್ಮಾಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಡಿಫ್ಲಮೊ ಪದವಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು [prernashivpuri@gmail.com](mailto:prernashivpuri@gmail.com) ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.



ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ತರಬೇತಿ, ಸ್ವ-ಅರಿವು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನಾರವರಿಗೆ 3 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವಿದೆ. ಶ್ರೀಯವರು ಬಿಹಾರ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಯೋಗ, ಶಿವಾನಂದ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಂಡಿನೇವಿಯನ್ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಶಾಲೆ, ಸ್ಟೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದ ಚಿಂತನಾಶೀಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಇವರು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇವರು ರಷ್ಯಾದ ದಿ ಕೆರೇಲ ಸೆಂಟರ್ ಇನ್ ಮಾಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು [write2sri.in@gmail.com](mailto:write2sri.in@gmail.com) ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

