

ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ....

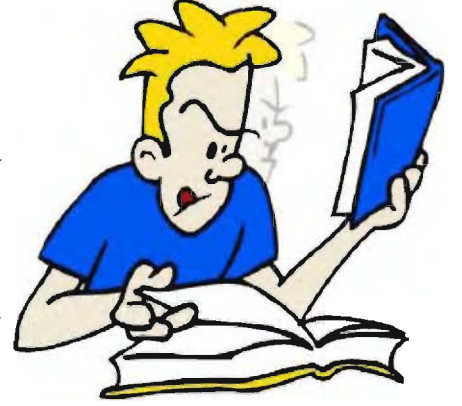
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಭಯಪಡುವುದು, ಕಳವಳ ಪಡುವುದು ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ: ೧. ಅಧ್ಯಯನ ೨. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಇವೆರಡನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಅಧ್ಯಯನ

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನಾವು ಭಯಪಡುವ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣ ಯಾವುದು? ಸರಿಯಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಅಧ್ಯಯನ ಎಂದರೆ ಬರೀ ಓದುವುದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ, ಯೋಜಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿ:

೧. **ನಿಯಮಿತ ಅಧ್ಯಯನ:** ಪ್ರತಿದಿನ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಬಹುದು.

೨. **ವಾಸ್ತವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ:** ಸುಮ್ಮನೆ ಕಲ್ಪನಾವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತ, ಕನಸು ಕಾಣಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅದರಡೆಗೆ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಅಂತಹ ಗುರಿಗಳು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.



೩. **ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ಪ್ರಯತ್ನ:** ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. **ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಓದಬೇಕು? ಏನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದಬೇಕು? ಯಾವ ರೀತಿ ಓದಬೇಕು?** - ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಯೋಜನೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದುವಾಗ, ಈ ಮೂರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು: **ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆ.** ಓದುವಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕಡೆ ಗಮನ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, **ಯಾವುದು, ಏಕೆ, ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವುದರಿಂದ** ಮುಂತಾದ ಹತ್ತುಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಂಡು, ಉತ್ತರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೪. **ಶಾಂತ ಅಧ್ಯಯನ:** ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓದುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡುವು ನೀಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೋ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಭಯ, ಕಳವಳ ಮುಂತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.