



# ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ!

ಪರೀಕ್ಷೆ ಯುದ್ಧವಲ್ಲ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಹಬ್ಬ ಎಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.

## ■ ಎಚ್.ಎಸ್. ನವೀನಕುಮಾರ್ ಹೊಸದುರ್ಗ

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗದ ಬದಲು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಮುಷಿ ಮುಷಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆಯಲಾಗದೇ? ಅಂಕಗಳ ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂಡುವ ಬದಲು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಹಬ್ಬ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳ ಅಲೆಯನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಬಲ್ಲವು. ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಶತ್ರುವನ್ನೆದುರಿಸುವುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಜಗಳದ ಮನಸ್ಸಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಬ್ಬವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು. ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹೊಸಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು, ಸಿಹಿಯೂಟ ಉಂಡು, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಶುಭಾಶಯ ಹೇಳುತ್ತಾ ಸಂಭ್ರಮ ಸುತ್ತಿವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳದ್ದು ಆಗಬೇಕು. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕುರಿತಾದ ಆತಂಕ ಉದ್ವೇಗಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

## ನೋಡುವ ನೋಟ ಬದಲಾಗಲಿ

ನಾವು ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೋ ನಮಗದು ಹಾಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ನಮಗದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ ಸವಾಲು ಎಂದು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಆನಂದ ಮೂಡಿಸುವ ಆಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಏನನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆಂದು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಸದವಕಾಶ ಎಂಬ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲದು.

ಮುಂದೆ ಬದುಕೆಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಹೊಸ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಈ ಜೀವನ ಸಂಗ್ರಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಲಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಅಂಕ ಗಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓದಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿತಿ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

## ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

**1 ಮರೆತು:** ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಬಹುಪಾಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮರೆತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯತ್ತ ಬೆರಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೊರತು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು



ಕಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಸುವ ಮರೆವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕಗಳು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈರಸ್ಸುಗಳಾದ ಕೀಳರಿಮೆ, ಅತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊನೇ ಕ್ಷಣದ ಓದು ಕೂಡ ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓದುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ಮರೆವಿಗೆ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲವು.

**2 ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ:** ಮರೆತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಷಯಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದಿದ್ದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಫೈನಲ್‌ನ ಸ್ಟೋರ್ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಲ್ಲ. ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವಾತ ನೆಚ್ಚಿನ