

ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೆದರಬೇಡಿ, ಎದುರಿಸಿ!



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ಒತ್ತಡದ ಸಮಯ. ಸರಿಯಾದ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಪಿ.ಬಿ. ಪ್ರಸನ್ನ

ಪ್ರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಫೆಬ್ರುವರಿ, ಮಾರ್ಚ್, ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳು ಬಂದಿತು ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ವರ್ಷವೆಲ್ಲ ಓದಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು, ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಗುರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದೀರಿ. ಕೆಲವರು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಫಲ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ-ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಟ್ಯೂಷನ್-ಕೋಚಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು, ಹಿರಿಯರು ಸದಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ.

ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಉಪನ್ಯಾಸಕನಾಗಿ

ದುಡಿದು ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗೆಲುವಿನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಓದಿ ಮತ್ತು ಅದರಂತೆಯೇ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರು ಹಿರಿಯರ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪೀಟಿಸಿ

ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಜ, ಭಾಷೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಠಿಣ ಎಂದೂ ಅನಿಸಬಹುದು. ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದಲ್ಲಿ ಬಯಾಲಜಿ, ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್, ಇತಿಹಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಕೌಂಟೆನ್ಸಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಠಿಣವಾಗಿಯೂ ಅನಿಸಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 'ಅಯ್ಯೋ ಮ್ಯಾಥ್', 'ಅಬ್ಬಾ ಫಿಸಿಕ್ಸ್' ಎಂದು ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಿಂದ

