

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

- ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಿತ್ರರಂತೆ ಇರಿ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಿತ್ರರಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ ಮತ್ತು ನಗನಗನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಅವರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು, ಹಂಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ. ಅವರ ಓದು ಒತ್ತಡರಹಿತವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀನು ಎಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಂಡೀಶನ್ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರು ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು

ತುಂಬ ಸೂಕ್ತ ನೀವು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಎಡವಟ್ಟು ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಕೊರಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೇನು ಉತ್ತರ ಬರೆದಿದ್ದೆ ಎಷ್ಟು ಅಂಕ ಬರಬಹುದು ಎಂದೆಲ್ಲ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾರ್ಕುಮ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆದದ್ದನ್ನು ಮರೆತು ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ಭಯಗೊಳಿಸುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಆಗಬಾರದು.

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಆಗದೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ಬೇಕೆಂದೇ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಮಾನ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ಕಠಿಣ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೇಗೆ ಓದಬೇಕು?

ಓದುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಇದೆ. ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಓದಿದರೆ ಅದು ಏಕತಾನತೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಫಿಕ್ಸ್ ಓದಿದರೆ, ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು— ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮ್ಯಾಥ್, ಫಿಸಿಕ್ಸ್, ಅಕೌಂಟೆನ್ಸಿ, ಎಕನಾಮಿಕ್ಸ್, ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ

ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು— ಬರೆದು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಧಿಯರಿಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೀಟಿ ಮಾಡಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಬರೆದು ಕೆಲವು ಪುಟಗಳು ಆದಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯ ಆದಮೇಲೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಪುನರ್ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ರೀ ಕಲೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4.30–5 ಗಂಟೆಗೆಲ್ಲ ಎದ್ದು, ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಓದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೆರಡು ತಾಸು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಸು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊಡಿ. ಜಾಗಿಂಗ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಯಾವುದಾದರೂ ಗುಂಪು ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸ್ನಾನ-ಧ್ಯಾನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಹಾರ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಸುಮಾರು 9.30ರಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ತಾಸು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತು, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಿನಿಮಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3ರಿಂದ 5 ಅಥವಾ 6 ಗಂಟೆ ತನಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸಂಜೆ ಲಘು ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡಿ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆದು ಬನ್ನಿ. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮರಳಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ, ಮೌನವಾಗಿ ಇರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಲಘುವಾದ ವಿಷಯ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ 8.30ರಿಂದ 9ರ ಒಳಗೆ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ. ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹರಟೆ ಹೊಡೆದು, 10 ಗಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತರಿಂದ ಸುಮಾರು 7 ತಾಸು, ಅಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಐದು ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ನಿದ್ರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಹಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಯೇ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ ಇಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಿಡಿಸಿ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಅದರ ಉತ್ತರ ಏನು, ಬಿಡಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹೇಗೆ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗುರು — ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದುವುದೂ ಒಂದು. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಒಂದು, ಎರಡು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಓದುವುದು, ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಮಲಗುವುದು, ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಅನ್ನ-ಆಹಾರ ತೃಪ್ತಿ ವಿಪರೀತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ವಿಷಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಮೆದುಳು ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೂತಲ್ಲಿಯೇ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ತಪ್ಪು. ಆ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವಿಪರೀತ ನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ಮಂದ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸಿಲುಕಿ ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ದಿನ ಇಡೀ ಓದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಏಕತಾನತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಎದುರು ಪುಸ್ತಕ ಇರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ವಿಷಯ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ದಿನ ಇಡೀ ಒಂದೇ ಸಬ್ಜೆಕ್ಟ್ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ.

ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ನಾಲ್ಕೈದು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓದುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಅಲ್ಲ. ನೋಟು, ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ನೋಟು — ಹೀಗೆ

