

ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಕಾಗ್ನಿಟ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹಲವು ತಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಭಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, 'ಇದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯದ ಆಲೋಚನೆ' (Acknowledging the Thoughts) ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಲೋಚನೆ 'ನಾನು ಫೇಲ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟೆರೆ?' ಎಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸವಾಲೆಸೆಯಬೇಕು. 'ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಫೇಲ್ ಆಗ್ತೀನಾ? ನನ್ನ ತಯಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಾಲದಾ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಯಾರಿ ಸರಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಯಾರಿಯ ವಿಧಾನ ಬದಲಿಸಿ, ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು (Study Tips) ಬಳಸಬೇಕು. 'ನಾನು ಫೇಲ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟೆರೆ' ಎಂಬುದು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಗುವ ಆತಂಕವಾದರೆ, 'ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಫೇಲ್ ಆಗಿದ್ದೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಏನಿದೆ ಪುರಾವೆ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸವಾಲೆಸೆಯಬೇಕು (Thought Challenging). ಇದು ಬರೀ ಆತಂಕವಾದರೆ, ನಿಜಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರೊಡನೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಿಸಬೇಕು (Thought Reconstruction). ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನಾನು ಫೇಲ್ ಆದರೆ' ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು 'ನನ್ನ ತಯಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವೆ' ಎಂದು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಯ ಹೋಗಿ ದೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಹಿತಕರ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಗೆ ಬಂದರೆ, ಸರಳವಾದ, ವಿಧವಿಧವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

1. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು (Breath Watch): ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಭಯದಿಂದಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕೂತು, ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಉಸಿರು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು, ಆಚೆ ಬರುವುದನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅಹಿತಕರ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

2. ಸ್ವೇರ್ ಬ್ರೀದಿಂಗ್: ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಉಚ್ಚಾಸ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ವಾಸ (Inhalation & Exalation) ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವೇರ್ ಬ್ರೀದಿಂಗ್ ಅಲ್ಲಿ ಇವೆರಡರ ಜೊತೆಗೆ

ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು (Holding the Breath) ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಮನಾದ ಎಣಿಕೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆ, ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಆಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗೆ ಉಸಿರು ಬಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪುನಃ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗೆ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಐದು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ಸುತ್ತು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲದೆ ಹಾಡು ಹೇಳುವುದು, ಶ್ಲೋಕ, ಮಂತ್ರ ಪಠಣ, ಭಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಹೇಳದೆ, ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು



ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳುವಾಗ ದೀರ್ಘ ನಿಶ್ವಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ಯಾರಾ ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರಮಂಡಲ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಘುವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಹ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಯದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ದೈಹಿಕ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಶುರುವಾದಾಗ ಬರುವಂಥವು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ತಂತ್ರಗಳು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕೆಲವು

ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಓದಲು ಪೂರೈಕೊಂಡು ಟೆಸ್ಟ್ (25 ನಿಮಿಷ ಓದಿ 5 ನಿಮಿಷ ವಿರಮಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ನಾಲ್ಕು ಸುತ್ತು ಓದಿ ನಂತರ ದೀರ್ಘವಾದ 30 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲಿಕೆ (Burnout) ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಲು ಎಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿವೆ, ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪಾಠಗಳಿವೆ, ಎಲ್ಲ ಓದಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು ಎಂಬ ಅಂದಾಜನ್ನು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓದಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಿ, ಒಂದು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಓದಬೇಕು.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ (ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು) ಸೇವನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸಹ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಮೈಗೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯು ಸಹ ಸಹಕಾರಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ತಂತ್ರಗಳು ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಇದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗದು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದಿನವೂ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನೆನಪು ಮಾಡಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಈ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯದಿಂದ ದೂರ ಓದಿದಷ್ಟೂ ಅದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯುಧಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯ ಓಡಿಸಿ ಓದಿನ ಮುಖ್ಯ ಹಂತವನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಅಥವಾ ಪಿಯುಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಈ ಹಂತಗಳ ಮಹತ್ವದೊಡನೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲವಾ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in