



ಚಿತ್ರ: ಮಂಜುನಾರಾಧ ಎಂ.ಎಸ್.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಭಯವೇಕೆ?

ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಓದಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಿ ಪುಟ್ಟ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮರಳಿ ಓದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

■ ಮಂಜುಳಾರಾಜ್

ಸೌವ್ಯ ಎರಡನೆಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಓದುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಿ. ಒಂದು ದಿನ ಬಂದು ಅವನ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಗಳಗಳನೆ ಅತ್ತು ಬಿಟ್ಟಳು. 'ನಾ ಓದಿದ್ದು ತಲೆಗೇ ಹತ್ತೋಲ್ಲಮ್ಮಾ, ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಕಾನ್ಸೆಂಟ್ರೇಷನ್ ಬರ್ತಾನೇ ಇಲ್ಲಾ..' ಎಂದು ಬೇಸರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಇದು ಅವಳೊಬ್ಬಳದ್ದೇ ಅಲ್ಲ, ಬಹಳಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೌದು. ಓದಿನ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಓದಿನ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಾವು ಓದುವ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಅಂತಹ ಇಷ್ಟವೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೌದು. ಎಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೂ ಇದು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೇನು? ಯೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಿವೃತ್ತಿ ಓದುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊಸ ತಂತ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದ ರೀತಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಷ್ಟೇ ಆಗ ಖಂಡಿತ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದಿನ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ:
★ ಮೊದಲಿಗೆ ಓದಲು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಾಲಯವಾಗಬಹುದು. ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡಚಣೆ ಇರಬಾರದು. ಟಿ.ವಿ. ಮೊಬೈಲ್. ಐ ಪ್ಯಾಡ್ ಮತ್ತು ನಿವೃತ್ತಿ ಸಾಕಿರುವ ಮುದ್ದು

ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿರಬಹುದು— ಅವು ಎಲ್ಲವುಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಕೂರಲು ಸ್ಥಳ ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆಳಕು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿಗೆ, ಕತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ನೋವಾಗದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಲು ನೋವೂ ಸಹಾ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

★ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಮೇಜು ಇದ್ದರೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸುಲಭ. ಸೋಫಾದ ಮೇಲೋ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೋ ಬರಗಿಕೊಂಡು ಓದಿದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಿರ್ದ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಾಪೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ಅನೇಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ನಿರ್ದ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಬಂದರೆ ಓದಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ ನಿಮಗೆ ಓದಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದುತ್ತೀರೋ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹತ್ತಿರವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ನೆವದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೀರಾ. ಒಂದು ಸಲ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.