



ಕೊನೆಕ್ಷಣದ ತಯಾರಿ ಚಿತ್ರ: ರಂಜು

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಲ್ಯಾಪ್ ಟಾಪ್ ಹತ್ತಿರವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ದೂರವಿದ್ದರೇನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ತಿನ್ನಲು ಏನಾದರೂ ಹತ್ತಿರವಿರಲಿ. ನೀರು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಸೇಬು ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ಟೋಟ್ ನಂತಹ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದಷ್ಟು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ತುಂಬಾ ನಿದ್ರೆಗೆಡಬೇಡಿ, ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟರೆ ಬಹಳ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಎಷ್ಟು ಓದಲು ಇರುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೂರು ಪುಟಗಳನ್ನು ಓದ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತರಂತೆ ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಓದಿ. ಎಷ್ಟು ಪುಟಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಓದಿದ್ದನ್ನು ನೀವೆಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.

★ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಮೇಯಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ ಮೆಲುಕಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಡಿಸ್ಟರ್ಬ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಹಿನ್ನಲೆ ಸಂಗೀತದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

★ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಓದಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಾಗ ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಂತರ ಒಂದ್ವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಓದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದುವುದು ಬೇಸರವೆನಿಸಿದರೆ ಸಬ್ಜೆಕ್ಟ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು.

★ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ. ನಡೆದು ಹೋದ ಅಥವಾ ಘಟಿಸಿ ಹೋದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಓದುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯೆನಿಸಿ ಬೇಕಷ್ಟೇ ಹೊರತೂ ಮಿಕ್ಕಲ್ಲವೂ ಗೌಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬೇಕು.

★ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 20 ಪುಟಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬೇಡಿ. ಈಗ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

★ ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿಯಾದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೇ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಮ್ಮನ ಜೊತೆ ಹೋಗಿ ಏನಾದರೂ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ

ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆಟವಾಡಿ. ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಓದಲು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನ ಹಗುರವಾಗಬಹುದು.

★ ಬಹು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೋಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವೇ ಒಂದು ಕ್ಲಿಪ್ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

★ ಕೆಲವರು ರಾತ್ರಿ ಓದಿದರೆ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಎದ್ದು ಓದಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಅದಷ್ಟೇ ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಸವೂ ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಓದುವವರಿಗಾದರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಚೆನ್ನಾದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಓದಲು ಮತ್ತೆ ಹುರುಪು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ನೇ ಬೇಡ. ಅದರ ಬದಲು ಬಾದಾಮಿ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಕುಡಿಯಿರಿ.

★ ಓದಿದ್ದು ಸಾಕೆನಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೆದು ನಿಮಿಷ, ಇನ್ನೆದು ನಿಮಿಷ ಎಂದು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ನಾವು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಅಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯಿಂದೆಬ್ಬಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದೈದು ನಿಮಿಷ, ಎಂದು ಹೇಗೆ ನುಲಿಯುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಓದುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಎಂದು ಪುಸಲಾಯಿಸಿ.

★ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಓದಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲೂ ಬೇಡಿ.

ಸರಿಯಾದ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ, ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಸನ, ಬೆಳಕಿನ ವಿನ್ಯಾಸ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓದಬೇಕೆನ್ನುವ ತುಡಿತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಓದುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಗುಡ್‌ಲಕ್.