



ಈ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಪೋಷಕರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಕೂಡ ವರ್ಷಾಂತ್ಯದ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೇ. ಆಗ ಅದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ವಿಚಲಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಪರಿಕ್ಷೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಸಹಜ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

ವಾಹನವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಲಿತರೆ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೂ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಭಯ ಆಗುತ್ತದಾ? ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಲಿಕೆ ನಡೆದಿದ್ದರೆ ಪರಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುವಂಥದ್ದೇನಿಲ್ಲ. ಪರಿಕ್ಷೆಯ ದಿವಸ ಬರೆದು ಬಂದರೆ ಆಯಿತು ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಕಲಿಕೆ ನಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಪರಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪರಿಕ್ಷೆ ಇಡೀ ವರ್ಷದ ಪಠ್ಯದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದಿದ್ದರೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತನಕವೂ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಿಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಕಗಳು ಏನೂ ಅಲ್ಲ; ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದವರೂ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದವರೆಲ್ಲರೂ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರು

## ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೊದಲು

ನೀವು ಏನೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಬೇಕೋ, ಕನಸು ಕಾಣಬೇಕೋ ಅದೆಲ್ಲ ಆದ ನಂತರ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ದಿನ ಏನೆಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೆ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಕಾ ದೃಢೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

