

ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಇತಿಹಾಸ ಪಠ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಅವು ನಡೆದ ದಿನಾಂಕದ ಪ್ರಕಾರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಗಣಿತದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದ್ದೆ. ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೆ.

◆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇನ್ನೇನು ಅರ್ಧ, ಮುಕ್ತಾಯ ಗಂಟೆ ಇದೆ ಎಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗಿತ್ತು?

ನಾನು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಡಿಬಿಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ದಿನದ ಅಂತರವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಲು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮುಂಚೆ ಓದಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಓದಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

◆ ಟೀವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾ?

ಓದಿ ಓದಿ ಬೇಸರವಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ (ನಗು). ಮೊಬೈಲ್ ಅಷ್ಟೊಂದಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ.

◆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತ ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ?

ಓದುವಾಗ ಏನೇ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೂ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಕೇಳಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ಗೊಂದಲ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕನ್ನಡ ವಿಷಯದ

◆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯವಿತ್ತಾ?

ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ 625ಕ್ಕೆ 625 ಅಂಕ ಬರಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಟ್ರಸ್ಟಿ, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ತುಂಬ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ್ದರು. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

◆ ಅದು ಒತ್ತಡ ಅಂತ ಆಗಿತ್ತಾ ಅಥವಾ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಯ್ತಾ?

ನನಗದು ಒತ್ತಡ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾರ್ಕ್ ಬಂತು.

ಬಗ್ಗೆ ಅಮ್ಮ ಕೂಡ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಬಿ.ಎ. ಓದಿದ್ದಾರೆ.

◆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧನಾಕ್ರಮ ಹೇಗಿತ್ತು?

ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಆಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುನರ್ ಮನನ (ರಿವಿಷನ್) ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಐದು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನ, ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನದಂತಹ, ಪಠ್ಯದಿಂದ ಹೊರತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಗ್ರೂಪ್ ಸೃಷ್ಠಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

◆ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಹೇಗಿತ್ತು?

ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೀತಿದ್ದೆ. ಶಾಲೆ ನಂತರ ಪುನಃ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

◆ ಮುಂದೇನು ಓದುವ ಗುರಿಯಿದ?

ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆಯಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ಯುಪಿಎಸ್‌ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಬರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಈಗಲೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

◆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ ಓದಲು ಕಷ್ಟ ಅನ್ನಿಸಿತಾ?

ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ. ಪ್ರಿಪರೇಟರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅಕ್ಷರ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಮಿಸ್ ಹೇಗೆ ಬರಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬರೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡೆ.

◆ ಪುಸ್ತಕ, ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಆಟ-ಓಟ ಇತ್ಯಾದಿ?

‘ಪ್ರಜಾವಾಣಿ’ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಚಿಕೆ ‘ಸಹಪಾಠಿ’ ತಪ್ಪದೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಾಗದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪತ್ರಿಕೆ ತುಂಬ ಸಹಾಯವಾಯ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧಾ ಸ್ಪೂರ್ತಿ, ಕತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದ್ತೇನೆ. ಉಳಿದಂತೆ, ಪ್ರಬಂಧ ಬರೀತೇನೆ, ಚೆಸ್ ಆಡ್ತೇನೆ.

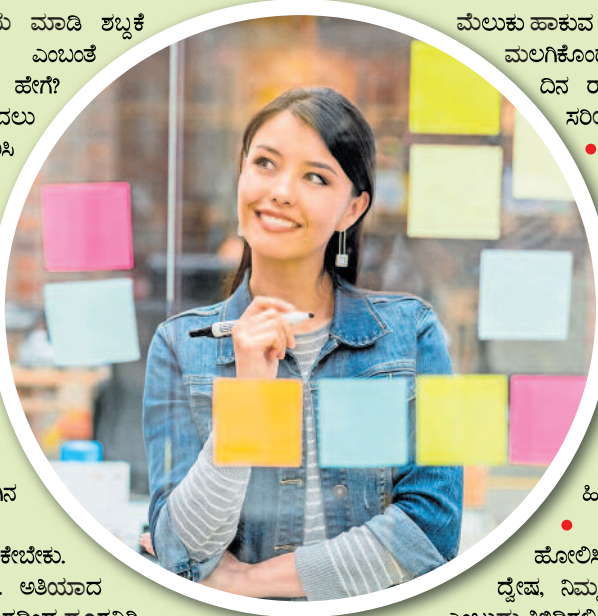
# ಮನಸ್ಸು-ದೇಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂತ್ರಗಳು

‘ಸಂತೆಯೋಗಳೊಂದು ಮನೆಯ ಮಾಡಿ ಶಬ್ದಕೆ ಅಂಜಿದಡೆ ಎಂತಯ್ಯೆ’ ಎಂಬಂತೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೆದರಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಂಜಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಸವಾಲಿನಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಜಯಶೀಲರಾಗುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಮನೋಬಲ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

- ಹಿತಮಿತವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಜಿಡ್ಡು, ಕೆಫೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಆರಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು



ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಓದಬೇಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಸರಿಯಲ್ಲ.

- ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮ ದೃಶ್ಯಾ ನ , ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಆಪ್ತರ ಬಳಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಗುರಾಗಿ. ಒತ್ತಡ ಕೈಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.
- ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊರಗದಿರಿ. ಹಟ, ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷ, ನಿಮ್ಮ ನೈಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲಿ.

■ ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್