

ടെൻഷൻ വേണ്ട, പരീക്ഷയെ ചങ്ങാതിയാക്കി മാറ്റാം

ഡാ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ MD, DPM, DNB, Ph.D.
പ്രഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി,
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

വിദ്യാർത്ഥികളേയും, മാതാപിതാക്കളേയും, അദ്ധ്യാപകരേയും സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ ആകാംഷാഭരിതമായ കാലഘട്ടമാണ് പരീക്ഷാദിനങ്ങൾ. ഡിസംബർ മാസം കഴിയുന്നതോടെ എസ്എസ്എൽസി, പ്ലസ് ടു എന്നിങ്ങനെ വിവിധ എൻട്രൻസ് പരീക്ഷകളുടെയും ഉത്സവമേളം തുടങ്ങുകയായി. പരീക്ഷ എന്ന വാക്ക് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ സംഘർഷംകൊണ്ട് ഞെരിപിരി കൊള്ളുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുണ്ട്. എന്നാൽ പരീക്ഷയുടെ തലേദിവസം പോലും ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുകയും ടിവിയിൽ സിനിമ കാണുകയും, ശേഷം ഒരു പിരിമുറുക്കവും പ്രകടിപ്പിക്കാതെ പരീക്ഷാഹാളിലെത്തി നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ച വെച്ച് ഉയർന്ന മാർക്കും, റാങ്കും വാങ്ങിക്കുന്ന മിടുക്കൻമാരുമുണ്ട്. ശരിയായ രീതിയിൽ പഠിക്കുകയും പരീക്ഷക്ക് വേണ്ടി തയ്യാറെടുക്കുകയുമാണ് പരീക്ഷയെ ധൈര്യമായി നേരിടാനുള്ള ഒരേയൊരു വഴി.

താഴെ പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ പരീക്ഷയെ ഒരു സുഹൃത്തായി മാറ്റാൻ ശ്രമിച്ചാൽ “തോറ്റിട്ടില്ല, തോറ്റിട്ടില്ല, തോറ്റു ചരിത്രം കേട്ടിട്ടില്ല...” എന്ന് ധൈര്യമായി പറയാൻ ഏതൊരു വിദ്യാർത്ഥിക്കും കഴിയും.

ഇന്നത്തെ ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസം കഴിഞ്ഞാലും പരീക്ഷകൾ അവസാനിക്കുന്നില്ല. ഇന്നത്തെ മത്സര കാലഘട്ടത്തിൽ ജോലി കിട്ടണമെങ്കിലും ഉദ്യോഗക്കയറ്റം ലഭിക്കണമെങ്കിലും പരീക്ഷകളെ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന സ്ഥിതിയാണ്. സർക്കാർ മേഖലയിലാണെങ്കിൽ പി. എസ്. സി. പരീക്ഷയും സ്വകാര്യമേഖലകളിൽ തനതായ പരീക്ഷകളും ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിക്ക് ബാലികേറാ മലയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിക്കും പരീക്ഷകളെ നേരിടാതെ ജീവിതത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയേയും പരീക്ഷയെ ഭയമില്ലാതെ നേരിടുന്നതിന് ചെറുപ്രായത്തിലേതന്നെ പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പരീക്ഷയെ ധൈര്യപൂർവ്വം നേരിടണമെങ്കിൽ വിദ്യാർത്ഥിയോടൊപ്പം മാതാപിതാക്കൾക്കും അദ്ധ്യാപകർക്കും തങ്ങളുടേതായ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കാനുണ്ട്.

വിദ്യാർത്ഥിയുടെ പങ്ക്

1. പരീക്ഷക്ക് മുമ്പ്

പഠിക്കാനും പരീക്ഷയിൽ ഉന്നതവിജയം നേടാനുമുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ താല്പര്യം ആണ് ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം. ഈ താല്പര്യം കുട്ടിയെ ഓരോ ദിവസവും ക്ലാസ്സിൽ പഠിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ അന്നത് തന്നെ വീട്ടിൽ വന്ന് പഠിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

2. പരീക്ഷക്ക് രണ്ടോ മൂന്നോ മാസങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് തന്നെ ഓരോ വിഷയങ്ങൾക്കും അവ പരീക്ഷക്ക് എത്രമാത്രം പ്രാധാന്യം ഉണ്ടെന്നതിന് വ്യാപ്തിക്ക് അനുസൃതമായും ആ വിഷയം വിദ്യാർത്ഥിക്ക് എത്രമാത്രം എളുപ്പമാണ് അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധി

മുട്ടാണ് എന്ന് കണക്കാക്കിയും നിശ്ചിത സമയം ഓരോ വിഷയത്തിനും കൊടുത്തുകൊണ്ട് ഒരു ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കുക. ഇത്തരത്തിൽ ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ അന്നന് പഠിപ്പിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾക്കുപിന്നെ പഠിക്കാനും അടുത്ത ദിവസത്തെ ഹോംവർക്ക് ചെയ്യാനും സമയം ഉൾപ്പെടുത്തണം. ആ കുട്ടത്തിൽതന്നെ കുട്ടിക്ക് പത്രമോ മറ്റ് മാഗസിനുകളോ വായിക്കാനും അൽപസമയം കളിക്കാനും സിവി കാണാനുമൊക്കെ സമയം ഉൾക്കൊള്ളിക്കാൻ മറക്കരുത്. എന്നിരുന്നാലും പരീക്ഷയ്ക്കു മുമ്പുള്ള ഒന്നോ രണ്ടോ മാസത്തെ ഈ കാലയളവിൽ കളികൾക്കും മറ്റുമുള്ള സമയം മുന്പത്തേതിനേക്കാൾ നേരേ പകുതിയാക്കി വെട്ടിച്ചുരുക്കാവുന്നതാണ്.

3. പരീക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടിയുള്ള വായന കഴിയുന്നതും സിവിയോ മറ്റ് ശല്യങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ഒറ്റക്ക് ഇരിക്കാൻ കഴിയുന്ന മുറിയിലേക്കോ മറ്റേതെങ്കിലും സ്ഥലത്തേക്കോ മാറ്റം ക. നല്ല വെളിച്ചവും വായുസഞ്ചാരവുമുള്ള മുറിയായിരിക്കണം പഠനത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. അരണ്ട വെളിച്ചം കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിച്ചേക്കാം. പഠനമുറിയിൽ ട്യൂബ് ലൈറ്റാണ് ഉത്തമം. വായിക്കുമ്പോൾ പ്രകാശം വശങ്ങളിൽനിന്നോ, പുറകിൽനിന്നോ പുസ്തകത്തിൽ പതിക്കുന്ന വിധമാണ് വെളിച്ചം ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്.
4. പഠിക്കാൻ വേണ്ട എല്ലാ പുസ്തകങ്ങളും മറ്റ് സാമഗ്രികളും (instrument box, calculator, pen, pencil, eraser എന്നിവ) പെട്ടെന്ന് എടുക്കാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഈ മുറിയിൽതന്നെ ക്രമീകരിച്ച് വയ്ക്കുക. പഠിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പഠന സാധനങ്ങൾ അന്വേഷിച്ച് സമയം കളയുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ഇതു സഹായിക്കും.
5. പഠനമുറിയിൽ മേശയും കസേരയും മാത്രമേ പാടുള്ളൂ. കട്ടിൽ, കിടക്ക എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് ഇടയ്ക്ക് കിടക്കാനും അല്പ സമയം മയങ്ങാനുമുള്ള ആഗ്രഹം ഉണ്ടാകാം.
6. പഠിക്കുമ്പോൾ കസേരയിൽ നിവർന്ന് ഇരുന്ന് മേശമേൽ രണ്ട് കൈയുംവെച്ച് വായിക്കുക. വെളിച്ചം തലക്ക് പുറകിൽനിന്നും വരുന്ന രീതിയിൽ ക്രമീകരിച്ചാൽ കണ്ണിനൂണ്ടാകുന്ന പ്രയാസം ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും.
7. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഉടനെ വായിക്കരുത്. ഭക്ഷണം നന്നായി ദഹിക്കുന്നതിനും വയറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കൂട്ടുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
8. എങ്ങിനെ വായിക്കണം: പരീക്ഷാസമയത്ത് ശ്രദ്ധ മാറിപ്പോകാതിരിക്കാൻ അല്പം ഉറക്കെ വായിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. കുറച്ച് സമയം പഠിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. ഇടവേളകളിൽ എഴുന്നേറ്റ് മുഖം കഴുകുകയോ ഉദ്യാനത്തിലോ തൊടിയിലോ അല്പം നടക്കുകയോ പഴവർഗ്ഗങ്ങളെന്തെങ്കിലും കഴിക്കുകയോ ആകാം. കുറച്ച് സമയം സിവിയുടെ മുമ്പിൽ ചെന്ന് ഒരു പാട്ടു കേൾക്കുകയുമാവാം. ഒരു മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി ഇരുന്ന് പഠിച്ചാൽ 5 മിനിറ്റ് കണ്ണിനും, നടുവിനും വിശ്രമം നൽകേണ്ടതാണ്.
9. പഠനത്തിൽ സ്വന്തമായ ഒരു ശൈലി ഉണ്ടാക്കുക: എല്ലാ സമയവും പഠിച്ച് പഠിച്ച് എന്ന് നിരന്തരം പറഞ്ഞ് പിന്നാലെ നടന്ന് അലട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചില മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. ഇതൊന്നും കേട്ട് അസ്വസ്ഥരാകാതെ ഓരോ ദിവസവും ഏതൊക്കെ

വിഷയങ്ങളാണ് പഠിക്കേണ്ടതെന്ന് രാവിലെതന്നെ മുൻകൂട്ടി തന്നെ തീരുമാനിക്കുക. കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമുള്ളതും പ്രയാസമുള്ളതുമായ വിഷയങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകുക. സങ്കീർണ്ണമായ പാഠഭാഗങ്ങളെ ചെറിയ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിച്ച് പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പഠിച്ചു കഴിയുന്ന പാഠഭാഗങ്ങളുടെ ഒരു ചെറിയ നോട്ട് തയ്യാറാക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ പരീക്ഷയുടെ തലേദിവസം പുസ്തകം മുഴുവൻ വായിക്കാതെ ഈ ചെറിയ നോട്ട്സ് മാത്രം വായിച്ചാലും മതിയാകും. പകൽ പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ വിശ്രമവേളയിൽ ഓർക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് പഠിച്ച വിഷയങ്ങൾ മറക്കാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. ചില വാക്കുകളുടെ ആദ്യാക്ഷരങ്ങൾ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന രസകരമായ വാക്കുകളെ നിമോണിക്സ് എന്നു പറയും. ഉദാഹരണത്തിന് മഴവില്ലിലെ ഏഴുനിറങ്ങളെ VIBGYOR എന്ന നിമോണിക്സിലൂടെ നമുക്ക് എളുപ്പം ഓർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇപ്രകാരം വാക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കി ഓർക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ എത്ര പ്രയാസമുള്ള വിഷയവും രസകരമാക്കി മാറ്റാം.

10. അധികം ടെൻഷൻ വേണ്ട: ഒരു പരിധിവരെ ടെൻഷൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ പഠിക്കാനുള്ള ഉത്സാഹവും ആവേശവും ഉണ്ടാകൂ. ടെൻഷൻ അധികമായാൽ വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ഓർമ്മ, ശ്രദ്ധ, ആത്മവിശ്വാസം എന്നിവയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. അതുകൊണ്ട് പരീക്ഷ ലോകാവസാനമല്ലെന്ന സത്യം ഓർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അപ്പോൾ ടെൻഷൻ കുറയും, പരീക്ഷാ പനി ബാധിക്കുകയുമില്ല. പരീക്ഷയെ ശത്രുവായി കാണാതെ മിത്രമായി കാണുക. എനിക്ക് ഒന്നും അറിഞ്ഞുകൂടാ എന്ന തോന്നൽ ഉപേക്ഷിച്ച് ഞാൻ എല്ലാ വിഷയങ്ങളും പലതവണ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്, ഇനി ശേഷിച്ച സമയം കൂടി ഫലപ്രദമായി പഠിച്ച് പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത വിജയം നേടും എന്ന ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം മനസ്സിൽ നിറച്ചാൽ ഏതു പരീക്ഷയേയും പുഷ്പംപോലെ നേരിടാൻ സാധിക്കും.
11. മറവി: പഠിക്കുന്നത് മറന്ന് പോകുന്നു എന്നതാണ് പലരുടെയും പ്രശ്നം. ഇവർക്ക് പാഠഭാഗങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോൾ നന്നായി മനസ്സിലാക്കുകയും പിന്നീട് ഓർക്കാൻ കഴിയാതെയും വരുന്നു. പാഠഭാഗങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് വായിക്കുകയും, എഴുതി നോക്കുകയും, മനസ്സിൽ കാണാതെ പറഞ്ഞുനോക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് മാത്രമേ ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കൂ. ഇപ്രകാരം സ്ഥിരം ഓർമ്മയിൽ വരുത്താൻ ആവർത്തനം മാത്രമാണ് ഏകവഴി. ചില കുട്ടികൾക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം മാത്രം വായിച്ചാൽ മതിയാകും. മറ്റു ചിലർക്ക് പല പ്രാവശ്യം ആവർത്തിച്ച് പഠിച്ചാൽ മാത്രമേ അവ പരീക്ഷക്ക് ഓർത്തെടുക്കാനും, എഴുതാനും സാധിക്കൂ.
12. പരീക്ഷയുടെ ഒരാഴ്ച മുൻതന്നെ എല്ലാം വിഷയങ്ങളും പഠിച്ച് കഴിഞ്ഞു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
13. എപ്പോഴാണ് പഠിക്കാൻ പറ്റിയ സമയം? അങ്ങിനെ കൃത്യമായ സമയമില്ല. പഠിക്കാൻ പറ്റിയ സമയം ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയേയും സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർക്കിഷ്ടമുള്ള സമയം പഠനത്തിന് തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതാണ്. വൈകുന്നേരവും രാത്രിയും നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കം പകൽസമയം വിവിധ വിഷയങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും കളിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ക്ഷീണിതാവസ്ഥയിലായിരിക്കും. അതിനാൽ അതിരാവിലെയാണ്

പഠനത്തിനുള്ള ഉത്തമ സമയം. മസ്തിഷ്കം ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും, ഉറക്കം തുടങ്ങുമ്പോഴും ഒന്നും ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. നല്ല ഉന്മേഷാവസ്ഥയിലിരിക്കുന്ന സമയമാണ് പഠനത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

14. പരീക്ഷക്ക് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ഒരാഴ്ച സമയം പഠനവിഷയങ്ങൾ ഒരാവർത്തി വായിക്കാനായി നീക്കിവെക്കുക. (revision)
15. ദിവസവും രാവിലേയും വൈകീട്ടുമുള്ള അല്പസമയത്തെ പ്രാർത്ഥന ഏകാഗ്രതയും ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
16. പരീക്ഷാകാലങ്ങളിൽ അനാവശ്യമായ വാഗ്ദാനങ്ങളും വഴക്കുകളും ഒഴിവാക്കുക. സമചിത്തതയോടെ പരീക്ഷയെ നേരിടാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
17. ഉത്കണ്ഠ കൂടുതലുള്ള കുട്ടികളെ യോഗ (പ്രാണായാമം), റിലാക്സേഷൻ എക്സർസൈസ് മുതലായവ ചെയ്യാൻ വളരെമുമ്പേതന്നെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
18. പരീക്ഷയുടെ തലേദിവസം കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പ് പേപ്പർ, പെൻ, പെൻസിൽ, ഹാൾടിക്കറ്റ്, വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ തയ്യാറാക്കിവെക്കുക.
19. പരീക്ഷാദിവസം നേരത്തേ എഴുന്നേറ്റ് പ്രാഥമിക കർമ്മങ്ങൾക്ക് ശേഷം സാധാരണ ദിവസങ്ങളേക്കാൾ അരമണിക്കൂർ മുമ്പ്തന്നെ പരീക്ഷാ കേന്ദ്രത്തിൽ എത്തിച്ചേരുക. ബസ് കിട്ടാൻ വൈകുക, വഴിയിൽ വാഹനം കേടാവുക തുടങ്ങി ഉത്കണ്ഠ കൂട്ടുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ ഇതു സഹായിക്കും.
20. പരീക്ഷാഹാളിൽ ഓടിക്കിതച്ചെത്തി പരിഭ്രമവും ടെൻഷനും വിളിച്ചുവരുത്താതെ അല്പസമയം നേരത്തെ തന്നെ എത്തി തനിക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള സ്ഥലത്ത് ഇരിക്കുക. അതിന് ശേഷം ഒരു മിനിറ്റ് കണ്ണടച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഹാളിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ടതായ സാമഗ്രികളെല്ലാം കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
21. എൻട്രൻസ് പരീക്ഷക്ക് തയ്യാറെടുക്കുമ്പോൾ: ഇത്തരം പരീക്ഷകളിൽ വേഗത ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. അതായത് ഓരോ ചോദ്യത്തിനും അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ ചോദ്യം വായിക്കണം. തന്നിട്ടുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ പരിശോധിക്കണം, അനുയോജ്യമായ ഉത്തരങ്ങൾ മാറ്റിവെക്കണം, അതിനുശേഷം ശരിയുത്തരത്തിന് സാദൃശ്യം തോന്നുന്ന ചോയ്സിൽ നിന്നും ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായത് തിരഞ്ഞെടുക്കണം. അതീവ ശ്രദ്ധയും വേഗതയുമാണ് ഇതിനല്ലാതെ വേണ്ടത്. കൂട്ടത്തിൽ നെഗറ്റീവ് മാർക്ക് കൂടി ഉണ്ടെങ്കിൽ അമിത ആത്മവിശ്വാസം കാണിക്കാതെ പക്ഷതയോടെ സംശയം തോന്നുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയുംകൂടി വേണം. നിരന്തരമായ പരിശീലനത്തിൽകൂടി മാത്രമേ ഇത് സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ആദ്യം മൂന്ന് മിനിറ്റുകൊണ്ടും പിന്നീട് രണ്ട് മിനിറ്റുകൊണ്ടും, ഒടുവിൽ ഓരോ ചോദ്യത്തിനും അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള സമയത്തിനുള്ളിലും ഉത്തരം തപ്പിയെടുക്കാനുള്ള കഴിവ് നിരന്തര പരിശീലനത്തിലൂടെ നമുക്ക് ആർജ്ജിച്ചെടുക്കാം.

പരീക്ഷാ ഹാളിൽ

1. പരീക്ഷാകേന്ദ്രത്തിൽ മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിച്ച് സമയം കളയാതെ എവിടെയാണ് പരീക്ഷാമുറി എന്നും മറ്റും മനസ്സിലാക്കി നിശബ്ദമായി ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരിക്കുകയോ പ്രധാനകാര്യങ്ങൾ വീണ്ടും ഒരാവർത്തി നോക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഈ സമയം മറ്റുള്ളവരുമായി ചർച്ച ചെയ്താൽ അവരെല്ലാം വളരെ നന്നായി പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്, താനൊന്നും പഠിച്ചിട്ടില്ലല്ലോ എന്ന ഉൽക്കണ്ഠ ചിലർക്ക് ഉണ്ടാകാം.
2. മണിയടിച്ചാൽ കൃത്യസമയം പരീക്ഷാഹാളിൽ കടന്ന് തനിക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള സ്ഥലത്ത് ഇരിക്കുക. അവിടെ ഇരുന്ന് അല്പസമയം കണ്ണടച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.
3. ചോദ്യകടലാസ് കിട്ടികഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യം മുതൽ അവസാനം വരെ ശാന്തതയോടെ ഒരാവർത്തി വായിക്കുക. ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ, സമയം, ഏത് തരത്തിലുള്ള ചോദ്യമാണ് (essay/short answer), എത്ര ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതണം എന്നിവ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
4. ഓരോ ചോദ്യത്തിനും അതിന്റെ പ്രാധാന്യമനുസരിച്ച് എത്രമാത്രം സമയം കൊടുക്കണം എന്ന് മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുക. നിശ്ചിതസമയത്തിന് പതിനഞ്ച് മിനിറ്റ് മുൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലാകണം സമയം നീക്കിവെക്കുന്നത്.
5. ഏറ്റവും നന്നായി അറിയാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ആദ്യം ഉത്തരം എഴുതുക. ആദ്യത്തെ ഉത്തരം തന്നെ നല്ലതാണെങ്കിൽ വിദ്യാർത്ഥിയെപ്പറ്റി അധ്യാപകന് നല്ല മതിപ്പ് ഉണ്ടാകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. (first Impression is the best impression)
6. അറിയാത്ത ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഇല്ലാത്ത ഉത്തരമെഴുതി അധ്യാപകനെ പറ്റിക്കരുത്. കിട്ടേണ്ട മാർക്ക്കൂടി കുറയാനേ ഇത് സഹായിക്കുകയുള്ളൂ.
7. ഓരോ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതുമ്പോൾ രണ്ടോ മൂന്നോ വരികൾക്കൂടി എഴുതാനുള്ള അല്പം സ്ഥലം വിടുകയാണെങ്കിൽ പിന്നീട് ഓർമ്മ വരുമ്പോൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കാനായി സഹായിക്കും.
8. ഉത്തരങ്ങൾ കഴിയുന്നതും ലളിതമായി ചുരുക്കി എഴുതാൻ ശീലിക്കുക. വലിച്ച് നീട്ടി എഴുതുന്ന ശൈലി പലപ്പോഴും അധ്യാപകരെ മുഷിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളൂ.
9. ഉത്തരങ്ങളിൽ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾക്ക് (ഉദാ. പേര്, വർഷം) പ്രത്യേകം നിറം കൊടുക്കുന്നത് പരീക്ഷകന്റെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
10. കഴിയുന്നതും ഉത്തരങ്ങളിൽ ടേബിൾ, ഗ്രാഫ്, ചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളിക്കുന്നത് കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാതെതന്നെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
11. എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം എഴുതി കഴിഞ്ഞാൽ തന്നെയും നിശ്ചിത സമയത്തിന് മുമ്പേ പരീക്ഷാഹാളിൽനിന്നും പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കുക. എഴുതിയ ഉത്തരങ്ങൾതന്നെ വീണ്ടും വായിച്ച് എവിടെയെങ്കിലും തെറ്റു വരുത്തിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

12. അവസാന പതിനഞ്ച് മിനിറ്റ് സമയം ചോദ്യത്തിന്റെ ക്രമനമ്പർ, പേജ് നമ്പർ, പരീക്ഷയുടെ പേര്, തിയ്യതി, രജിസ്റ്റർ നമ്പർ എന്നിവ ശരിയാണോയെന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതിനും ഉത്തരപേപ്പർ അടുകൂടി വെച്ച് കെട്ടുന്നതിനും വിനിയോഗിക്കുക.

പരീക്ഷക്ക് ശേഷം

1. പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞാൽ ചുറ്റിക്കറങ്ങി കൂട്ടുകാരോട് പരീക്ഷയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്ത് ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാക്കാതെ വീട്ടിൽപോയി അല്പസമയം വിശ്രമിക്കുക. വീട്ടിൽ എത്തി എത്രമാർക്ക് കിട്ടും എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതും ഉത്കണ്ഠ വീളിച്ച് വരുത്തി അടുത്ത പരീക്ഷയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നതിന് ഇടയാക്കും. .
2. അല്പസമയത്തെ വിശ്രമത്തിന്ശേഷം അടുത്ത ദിവസത്തെ പരീക്ഷക്ക് മുമ്പുപറഞ്ഞതുപോലെതന്നെ തയ്യാറെടുക്കുക.

മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക്

പരീക്ഷക്ക് കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്നതോടൊപ്പം മാതാപിതാക്കൾക്കും തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ പരീക്ഷയെ സുഗമമായി നേരിടുന്നതിന് പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

1. കുട്ടികൾക്ക് ശ്രദ്ധയോടുകൂടി പഠിക്കുവാൻ ടിവിയിലൂടെ ശല്യങ്ങളോ മറ്റ് കുട്ടികളുടെ ഇടപെടലുകളോ ഇല്ലാത്ത ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുക.
2. കുട്ടികളെ മാനസികമായി വിഷമിപ്പിക്കാതിരിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളോ വഴക്കുകളോ കുട്ടിയുടെ മുമ്പിൽവെച്ച് അവതരിപ്പിക്കാതെ രമ്യമായി പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
3. പരീക്ഷക്ക് മാർക്ക് കുറഞ്ഞാൽ ചീത്ത പറയുമെന്നോ, മാതാപിതാക്കൾക്ക് മോശമാണെന്നോ, അടിക്കുമെന്നോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തി കുട്ടിയുടെമേൽ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കരുത്.
4. മറ്റ് കുട്ടികളേക്കാൾ മാർക്ക് കൂടുതൽ വാങ്ങിക്കണമെന്ന് പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ സമ്മർദ്ദപ്പെടുത്തരുത്. മറിച്ച് കുട്ടിയെ അവന്റെ കഴിവനുസരിച്ച് പഠിച്ചാൽ മതിയെന്ന് പറഞ്ഞ് ആശ്വസിപ്പിക്കുക, ധൈര്യം കൊടുക്കുക.
5. കൂടുതൽ മാർക്ക് നേടാൻ വലിയ സമ്മാനങ്ങൾ കൊടുക്കാമെന്ന് വ്യാമോഹിപ്പിക്കുന്നതും കുട്ടിയെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കും.
6. കുട്ടിയെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽവെച്ച് കഴിവ് കുറച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് അവന്റെ ആത്മവിശ്വാസം കുറക്കാനേ സഹായിക്കൂ.
7. പഠനത്തോടൊപ്പം മാതാപിതാക്കളുടെ മാനസികമായ സാന്ത്വനം അവന് സമചിത്തതയോടെ ഉത്കണ്ഠയോ ഭയമോ ഇല്ലാതെ പരീക്ഷയെ നേരിടുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

8. പരീക്ഷാസമയത്ത് അമിതമായി ഭക്ഷണം കൊടുക്കാതെ സമീകൃതാഹാരം കൊടുക്കുന്നത് കുട്ടിക്ക് ഉറക്കം വരാതെ ആരോഗ്യത്തോടെ പഠിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
9. ഓരോ പരീക്ഷ കഴിയുമ്പോഴും കുട്ടിയോട് പരീക്ഷയിലെ പ്രകടനത്തെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ച് പേടിപ്പിക്കാതെ അടുത്ത പരീക്ഷക്ക് ധൈര്യമായി തയ്യാറെടുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുക.

അധ്യാപകരുടെ പങ്ക്

പരീക്ഷ കേവലം വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠനനിലവാരത്തെമാത്രം അളക്കാനുള്ള ഉപാധിയല്ല. അധ്യാപകന്റെ കഴിവിനേയും പരീക്ഷയിൽ അളക്കുന്നു. ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് മാർക്ക് കുറയുകയാണെങ്കിൽ അതിൽ തന്റെ പങ്ക് എന്താണെന്ന് അധ്യാപകനും ആത്മ പരിശോധന ചെയ്യുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

മാർക്ക് കുറഞ്ഞ കുട്ടികളെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽവെച്ച് അധിക്ഷേപിക്കാതെ സ്വകാര്യമായി വിളിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് കുട്ടിക്ക് അധ്യാപകനോടുള്ള ബഹുമാനവും ആദരവും കൂടുന്നതിനും തന്മൂലം അവനെ കൂടുതൽ പഠിക്കാനും പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരം ചർച്ചയിൽ അധ്യാപകർ കുട്ടിയുടെ പോരായ്മകളും, പ്രത്യേക വിഷയങ്ങളിൽ അവനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടും മനസ്സിലാക്കി മാതാപിതാക്കളെ കൂടെ വിളിച്ച് അവ പരിഹരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ കാണേണ്ടതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് നല്ല ഒരു മാതൃകയാകാനും അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം. കുട്ടികളുടെ സ്ഥാനത്തുനിന്ന് ചിന്തിച്ച് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം.

പാഠ്യസിലബസിനേക്കാൾ വരാൻ പോകുന്ന പരീക്ഷകളേയും കുറിച്ച് ഓരോ അധ്യയന വർഷത്തിന്റെയും ആരംഭത്തിൽതന്നെ അധ്യാപകർ കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കണം. പരീക്ഷ അടുത്ത് എത്തികഴിഞ്ഞ ശേഷം ഇതിന് ശ്രമിച്ച് കുട്ടികളുടെ പിരിമുറുക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കരുത്. മിക്കപ്പോഴും വരാനിരിക്കുന്ന പരീക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ ആധിക്ക് പിന്നിൽ പരീക്ഷയിൽ തങ്ങളെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തപ്പെടുമെന്ന ഭയമാണ് മുഖ്യം. ആത്മ വിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകാനുള്ള അവസരം കൂടുതൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലൂടെ അധ്യാപകർക്കു പരീക്ഷാഭയത്തെ ഒട്ടൊക്കെ അകറ്റാൻ സാധിക്കും. പരീക്ഷാഭയം കുറയാൻ മുൻവർഷത്തെ ചോദ്യപേപ്പറുകൾ ക്ലാസ്സിൽ ചർച്ച ചെയ്യണം. അവ ഉപയോഗിച്ച് ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തണം. പരീക്ഷകർക്ക് സംതൃപ്തി ഉളവാക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉത്തരം എഴുതുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകണം. ഇപ്രകാരം ഡ്രിൽ നടത്തുന്നതിലൂടെ കുട്ടികളുടെ പ്രകടനം വളരെ മെച്ചപ്പെടുത്താം. കമ്പയിൻഡ് സ്റ്റഡി (കുട്ടികൾ ഒരുമിച്ചിരുന്നു പഠിക്കുന്നരീതി) യുടെ സാധ്യതകളും പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും താല്പര്യമെടുത്താൽ കുട്ടികളുടെ പിരിമുറുക്കത്തിന് വൻതോതിൽ അയവു വരുത്താൻ കഴിയും.

പരീക്ഷയെക്കുറിച്ച് അനാവശ്യമായ മുൻവിധി സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ അധ്യാപകരും രക്ഷിതാക്കളും ഒരുപോലെ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. പരീക്ഷാവേളയിൽ തുടർപഠനം, മികച്ച കോഴ്സുകൾക്കുള്ള പ്രവേശനം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അനാവശ്യ ചിന്തകൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് ഒരു പരിധിവരെ പരീക്ഷാഭയമാണ്.

പരീക്ഷാ സാഹചര്യങ്ങൾക്കുമേൽ ഒരു പരിധിവരെ തങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രണമുണ്ടെന്ന ബോധം കുട്ടിയിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ അധ്യാപകർക്ക് ഒരു വലിയ പങ്ക് വഹി

ക്കാൻ കഴിയും. ക്ലാസ്സ് മുറികളിലെ അവസാന നാളുകളിൽ ഇത്തരം ഭീതിയുളവാക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാതിരിക്കാൻ അദ്ധ്യാപകർ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇപ്രകാരം കുട്ടികളും മാതാപിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചാൽ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും അകറ്റി പരീക്ഷ ആസ്വാദ്യകരമായൊരു അനുഭവമാക്കി മാറ്റാൻ കഴിയും. മാത്രമല്ല ഇങ്ങനെ നേടുന്ന ഉന്നത വിജയം ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം കൈവരിക്കാനും മാന്യമായ ജോലി നേടിത്തരുവാനും സഹായിക്കുന്നു. ഉന്നത വ്യക്തിത്വമുള്ള ഒരു ഭാവിതലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാനും ഇതുമൂലം സാധിക്കും

പരീക്ഷ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കഴിവുകളെല്ലാം അളക്കുന്ന സമഗ്ര അളവുകോലല്ല. പഠിച്ച കാര്യങ്ങളിൽ ചെറിയ ഒരു അംശം നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഓർത്ത് ഒരു പേപ്പറിൽ എഴുതാൻ കഴിയുമോ എന്ന പരിമിതമായ ഒരു പരീക്ഷണം മാത്രമാണ് പരീക്ഷ. പരീക്ഷ എല്ലാത്തിന്റേയും അവസാനമല്ല എന്നും മനസ്സിലാക്കുക. പരീക്ഷയിൽ വിജയിക്കുന്നതും പരാജയപ്പെടുന്നതും എത്രയോ വർഷങ്ങളായി നടക്കുന്ന പ്രക്രിയകളാണ്. വിജയവും പരാജയവും സമചിത്തതയോടെ നേരിടാൻ കഴിയണം. ആമയും മൂയലിന്റേയും കഥയിൽനിന്നും നാം മനസ്സിലാക്കുന്നത് പരാജയം വിജയത്തിന്റെ മുന്നോടിയാണെന്നാണ്. പരീക്ഷയിൽ പരാജയപ്പെടുന്നവർ ജീവിതമെന്ന പരീക്ഷയുടെ വിവിധ മേഖലകളിൽ വജയക്കൊടി പാറിച്ച് മുടിച്ചുടാമന്നനായി വിലസുന്നത് നാം കാണാനുള്ളതാണ്. പരാജയം അല്പമയത്തേക്ക് നമുക്ക് പ്രയാസമുണ്ടാക്കുന്നതാണെങ്കിലും എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്ന തോന്നൽ അർത്ഥശൂന്യമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പരാജയപ്പെട്ടാൽ പിൻമാറാതെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ കൂടുതൽ ശക്തിയാർജ്ജിച്ച് വീണ്ടും ശ്രമിക്കുക. ആ ശ്രമം തീർച്ചയായും നിങ്ങളെ വിജയത്തിലെത്തിക്കും.
