

## പരീക്ഷയെ എങ്ങനെ നേരിടണം?

കഴിഞ്ഞ ഏതാനും വർഷങ്ങളായി കേരളത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കൂടി വരുന്നതായാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. നന്നായി പഠിക്കുകയും നന്നായി കളിക്കുകയും രക്ഷിതാക്കൾക്ക് കൺകുളിർമയേകുകയും ചെയ്യേണ്ട കാലഘട്ടമാണ് വിദ്യാർത്ഥിജീവിതം. മറ്റൊന്നിനെക്കുറിച്ചും ആലോചിക്കുകയോ വേവലാതിപ്പെടുകയോ ചെയ്യാതെ പഠനവും കളിയുമായി നടക്കേണ്ട ജീവിതത്തിന്റെ ഈ സുവർണഘട്ടത്തിൽ ചില വിദ്യാർത്ഥികൾ ആത്മഹത്യയിലൂടെ ജീവിതം ഒടുക്കുന്നത് ആർക്കാണ് ഓർക്കാനാവുക?

എന്താണ് ഈ കൊടുംപാതകത്തിന് കുട്ടികളെ നിർബന്ധിക്കുന്നത്?

പരീക്ഷയിലെ പരാജയവും അതെസംബന്ധിച്ച ഭയവും അക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. പരീക്ഷയിൽ പരാജയപ്പെട്ടാൽ വീട്ടിൽനിന്നും സ്കൂളിൽ നിന്നും കൂട്ടുകാരിൽനിന്നും ഏല്ക്കേണ്ടിവരുന്ന മാനസിക പ്രയാസങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാനുള്ള കരുത്ത് ഇല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിലാണ് കുട്ടികൾ ഈ പാതകങ്ങൾക്ക് മുതിരുന്നത്.

### തകരാറുകൾ

പരീക്ഷാപേടി തന്നെയാണ് വിലുപാടി. നന്നായി പഠിക്കുന്നവരെയും പഠിക്കാത്തവരെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നതാണ് അത്. പഠനത്തെയും ഓർമശക്തിയെയും ആരോഗ്യത്തെയും സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാനുള്ള അവസരത്തെപ്പോലും ഇത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. പരീക്ഷയെ സംബന്ധിച്ച അനാവശ്യ ആശങ്കയാണ് ഇതിന് കാരണം. അത്തരം കുട്ടികളിൽ ഉറക്കക്കുറവ്, വിശപ്പില്ലായ്മ, തലവേദന, മനംപിരട്ടൽ, ശാരീരികാസ്വസ്ഥതകൾ എന്നിവ കാണാറുണ്ട്.

പരീക്ഷാസമയങ്ങളിൽ വയറിൽ അസ്വസ്ഥത, തളർച്ച, ഓർമപ്പിഴവ്, ഭക്ഷണത്തോട് വിരക്തി, കൂടെക്കൂടെ വിസർജ്ജിക്കണമെന്ന തോന്നൽ എന്നിവയും കണ്ടുവരാറുണ്ട്. പരീക്ഷയെ ഭയപ്പാടോടു കൂടി കാണാതിരിക്കുക എന്നതാണ് അതിന് പോംവഴി.

### ഭയം എങ്ങനെ ഇല്ലാതാക്കാം?

ഏത് രംഗത്തും മത്സരത്തിന്റെ ഭാവമാണ് ഇന്ന് നിലവിലുള്ളത്. അതിൽ ജയിക്കുന്നവനു മാത്രമേ നിലനിലക്കുവാൻ അർഹതയുള്ളൂ എന്നായിരിക്കുന്നു സ്ഥിതി. തോറ്റവന്റെ സ്ഥാനം ചിത്രത്തിൽനിന്ന് പുറത്താണ്. അവൻ ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവൻ എന്നാണ് വിലയിരുത്തൽ. എന്നാൽ മിക്കപ്പോഴും പരീക്ഷയിൽ വേണ്ടത്ര വിജയിക്കാത്ത പല കുട്ടികളും ക്ലാസിൽ മിടുക്കന്മാരും പഠനത്തോടു വിഷയങ്ങളിൽ നന്നായി ശോഭിക്കുന്നവരുമായിരിക്കും. ഇത് പരീക്ഷയെ സംബന്ധിച്ച അകാരണമായ ഭയം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ്. കുടുംബവും സാഹചര്യവും അതിന് നിമിത്തവുമായേക്കാം.

ചില സംഗതികൾ മനസ്സിലാക്കിയാൽ ഭയവും പിരിമുറുക്കവും ഇല്ലാതെ ധൈര്യപൂർവ്വം പരീക്ഷയെ നേരിടുവാനും ഉയർന്ന ഗ്രേഡ് കരസ്ഥമാക്കുവാനും കൂട്ടിക്ക് സാധിക്കും.

ശാന്തവും ധീരവുമായ മനസ്സോടെ പരീക്ഷയെ നേരിടുകയെന്നതാണ് പേടി ഇല്ലാതാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം. വളരെ ലളിതമായ രീതിയിലൂടെ അക്കാര്യം കൈകാര്യം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

പരീക്ഷാപഠനം എന്ന പേരിൽ രാത്രി വളരെ വൈകി ഉറങ്ങുന്ന ശീലം വെടിയുകയാണ് പ്രഥമമായി ചെയ്യേണ്ടത്. രാത്രി അധികം വൈകാതെ കിടക്കുകയും പ്രഭാതത്തിൽ നേരത്തെ എഴുന്നേറ്റ് പഠിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഓർമശക്തി വർദ്ധിക്കാനും അതാണ് നല്ലത്.

പരിക്ഷയുടെ കുറച്ചു ദിവസം മുമ്പെങ്കിലും പാഠങ്ങളെല്ലാം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം. സമയം ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ഒന്നുകൂടി ആവർത്തിക്കുകയും വേണം. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെയുള്ള പഠനം ഒഴിവാക്കുക.

എന്റെ ഭാഗധേയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംഗതിയാണ് പരിക്ഷയെന്ന ബോധ്യം മനസ്സിൽ നന്നായി ഉണ്ടാകണം. പഠനത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന തകരാറുകൾ തങ്ങളുടെ ഭാവിജീവിതത്തിൽ ദോഷം ചെയ്യും എന്ന തിരിച്ചറിവും നല്ലതുപോലെ വേണം. ഈ ബോധ്യം മനസ്സിൽ വെച്ച് ആത്മാർത്ഥമായി പഠിക്കണം. പഠനത്തിൽ ആത്മാർത്ഥതയില്ലെങ്കിൽ പരിക്ഷയെ ഭയപ്പെടുകതന്നെ വേണം.

ആത്മാർത്ഥമായ അധ്വാനവും പ്രാർത്ഥനയുമാണ് വിജയം ഉറപ്പാക്കുന്നതിൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത്. പഠനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനവും അവയാണ്. ഈ രണ്ട് ഗുണവും ഉള്ളവരെ ഒരു നിലക്കും ഭയമോ ആശങ്കയോ ബാധിക്കുന്നതല്ല. കാരണം അധ്വാനവും പ്രാർത്ഥനയും ആത്മയൈര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഏറെ നല്ലതാണ്. അതിനനുസരിച്ച് പഠിക്കുകയും പരിക്ഷക്ക് ഒരുങ്ങുകയും ചെയ്തെങ്കിൽ മാത്രമേ പരിക്ഷാഭയം പിടികൂടാതിരിക്കുകയുള്ളൂ.

ഇങ്ങനെ നമ്മെ അസ്വസ്ഥരാക്കാൻ മാത്രം വില്ലനാണോ പരിക്ഷ?

### എന്താണ് പരിക്ഷ?

സിലബസനുസരിച്ചുള്ള പാഠഭാഗങ്ങളിൽനിന്ന് വിദ്യാർത്ഥി സ്വായത്തമാക്കിയ കഴിവുകളെ വിലയിരുത്താനും മൂല്യനിർണയം നടത്താനുമുള്ള മാനദണ്ഡമാണ് പരിക്ഷ. കുട്ടിയുടെ പഠിക്കാനുള്ള പരിശ്രമത്തെയും ഉത്സാഹത്തെയും വിലയിരുത്താനുള്ള വേദി കൂടിയാണ്. അതിൽ നേടുന്ന മാർക്കിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് വിജയം നിർണയിക്കപ്പെടുന്നത്.

എന്നാൽ, വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കഴിവ് മാറ്റുരക്കുന്നതിനു മാത്രമുള്ള വേദിയല്ല പരിക്ഷ എന്ന് ആദ്യം തിരിച്ചറിയുക. നിലനില്പിനുള്ള അവസാന വാക്കുമല്ല അത്. വായനയുടെയും തയാറെടുപ്പിന്റെയും ശ്രമങ്ങളുടെ ഫലത്തെ ആസ്പദിക്കാനുള്ള രംഗം കൂടിയാണ് പരിക്ഷ.

പാഠഭാഗങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോഴും കാണാതെ പഠിക്കുമ്പോഴും ചാർട്ടുകൾ തയ്യാറാക്കുമ്പോഴും ചർച്ചകൾ സംഘടിപ്പിക്കുമ്പോഴുമൊക്കെ ഒരു സംഗതി ഓർമ്മയിൽ വേണം. ഈ ചെയ്യുന്നതൊക്കെ പരിക്ഷക്ക് ഉപകരിക്കുന്നവയാണെന്ന്.

ഓർമ്മശക്തി, ഉത്സാഹം, തയാറെടുപ്പ് എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചാണ് പരിക്ഷയുടെ വിജയം. ഇതിനെക്കാൾ പ്രധാനമാണ് പരിക്ഷയെ എങ്ങനെ നോക്കിക്കാണുന്നു എന്നത്.

പഠിക്കുന്നതെങ്ങനെയാണോ അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കും പരിക്ഷയെ നേരിടാനാവുക. അതേയവസരം പരിക്ഷയെ പ്രാധാന്യത്തോടെ നോക്കിക്കാണുന്ന ഒരു കുട്ടിക്ക് ഉയർന്ന ഓർമ്മശക്തിയും നല്ല തയാറെടുപ്പും ഉണ്ടായാൽ തന്നെയും പരിക്ഷാഹാളിൽ വെച്ച് ചിലപ്പോഴൊക്കെ കാലിടറുകയും തോല്ക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. അനാവശ്യ ഉത്കണ്ഠ നല്ലതല്ല.

പരിക്ഷക്ക് അതർഹിക്കുന്നതിനെക്കാൾ ഭയവും ആശങ്കയും നല്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറെയാണ്. അതിനാൽ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ എന്താണ് പരിക്ഷ എന്ന് ആദ്യം മനസ്സിലാക്കിയിട്ട് വേണം അതിന് തയാറാകുവാൻ.

### മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക്

മാതാപിതാക്കൾ പരിക്ഷകളെ അഭിമാനത്തിന്റെ പ്രശ്നമായി നോക്കിക്കാണുകയും അതിൽ മാർക്ക്/ഗ്രേഡ് കുറഞ്ഞതിന്റെ പേരിൽ കുട്ടികളെ ശാസിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി കൂടുതലാണ്. അനാവശ്യമായ ഈ ഭയം മുതിർന്നവരിൽ പ്രകടമാകുന്നതിനാലാണ് കുട്ടികളെ “പരിക്ഷാപനി” പിടികൂടുന്നത്.

പരിക്ഷാകാലത്ത് കുട്ടികളെക്കാൾ പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളാണ്. കുട്ടി പാസ്സായിട്ടില്ലെങ്കിൽ തങ്ങൾ ഒന്നിനും കൊള്ളാത്ത ഒരു വന്റെ രക്ഷിതാക്കളായി വിധിയെഴുതപ്പെടുകയും തങ്ങളുടെ നിലയും വിലയും

തകരുകയും ചെയ്യും എന്ന വ്യഥയാണ് പല രക്ഷിതാക്കൾക്കുമുള്ളത്. അതിനാൽ പാസാകുക എന്നതിലുപരി ശതമാനം കൂട്ടുകയെന്ന രക്ഷിതാക്കളുടെ താല്പര്യം പൂർത്തിയാക്കുവാനും കൂട്ടി നിർബന്ധിതനാണ്. ഇതിൽ പരാജയപ്പെടുന്ന കൂട്ടിക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹവും പരിഗണനയുമടക്കം വീട്ടിലെ വിലപ്പെട്ട സ്വാസ്ഥ്യവും കൂടിയാണ്.

പരീക്ഷാകാലത്ത് കൂട്ടിക്ക് ധൈര്യവും പ്രോത്സാഹനവും നൽകുന്നതോടൊപ്പം കൂട്ടിയുടെ ശരാശരി കഴിവിനപ്പുറം അഥവാ താങ്ങാവുന്നതിലുപരി അവന്റെ തലയിൽ അടിച്ചേല്പിക്കുന്നത് അവന്റെ ഭാവിയെ നശിപ്പിക്കുന്നതാണെന്ന് മാതാപിതാക്കൾ തിരിച്ചറിയുകയും ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ അവന്റെ വിജയത്തിനുള്ള പോംവഴി ആരായുകയും വേണം. തോല്വി ഒരു അന്തിമവാക്കല്ല എന്ന് തിരിച്ചറിയാനും അവർക്ക് സാധിക്കണം.

ആവശ്യമായ ആത്മവിശ്വാസവും പിന്തുണയും കൂട്ടിക്ക് നൽകാൻ മാതാപിതാക്കൾ സമയം കണ്ടെത്തണം. ഒരിക്കലും ഭാരമേറിയതും കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കേണ്ടതുമായ വീട്ടുജോലികൾ പരീക്ഷാ സമയങ്ങളിൽ കൂട്ടികളുടെ മേൽ അടിച്ചേല്പിക്കരുത്. അതോടൊപ്പം പുസ്തകങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ തന്നെ തള്ളിപ്പാടാതെ അല്പം സ്വാതന്ത്ര്യവും അവർക്ക് നൽകണം. കാരണം, ഈ സന്ദർഭമാണ് പരീക്ഷക്ക് ആവശ്യമായ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്താനുള്ള പ്രധാന സമയം.

തന്റെ കൂട്ടിക്ക് മനസ്സാന്നിധ്യത്തോടെ പഠിക്കാൻ ആവശ്യമായ സാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുകയെന്നതാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രഥമ ബാധ്യത. പഠനവിഷയത്തിലും മാർക്കിന്റെ കാര്യത്തിലും അവരെ ഒരിക്കലും ആക്ഷേപിക്കുകയും ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയും മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽവെച്ച് അവഹേളിക്കുകയും അരുത്. അത്തരം സമീപനം അവരിൽ നിരാശ ഉണ്ടാക്കുകയും പരീക്ഷയെ വേണ്ടവിധത്തിൽ സമീപിക്കാൻ അവർക്ക് സാധിക്കാതെയാവുകയും ചെയ്യും.

### പരിശീലനം

ഏത് കാര്യത്തിനും നിരന്തരമായ പരിശീലനം ആവശ്യമാണ്. ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ മാത്രം ചെയ്യുന്ന പരിശീലനം ഒരു പ്രയോജനവും ചെയ്തില്ല. വിദഗ്ധനായ ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാരൻ പോലും ശരിയായ രീതിയിൽ ദിനേന പരിശീലനം ചെയ്ത ശേഷമാണ് കളിക്കളത്തിൽ ഇറങ്ങുന്നത്. ഇതുതന്നെയാണ് പരീക്ഷയുടെയും സ്ഥിതി. പരീക്ഷ വൈജ്ഞാനികവും ബുദ്ധിപരവുമായ മേഖലയാണ് എന്നു കരുതി അതിലെ പരിശീലനം നിർത്തിവെച്ചാൽ പരീക്ഷയിൽ പരാജയം തീർച്ചയാണ്.

പരിശീലനാർഥം കൂട്ടിയുടെ തയ്യാറെടുപ്പുകളെ രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളായി തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

#### ഒന്നാം ഘട്ടം:

പരീക്ഷക്ക് തയ്യാറെടുക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിലും പരീക്ഷാദിനങ്ങളിലും പുലർച്ചെ തന്നെ എഴുന്നേൽക്കണം. വിളിച്ചുണർത്താൽ വീട്ടുകാരെ ഏർപ്പെടുത്തുകയോ അലാറം വെക്കുകയോ ആകാം. എഴുന്നേറ്റു ഉടനെ പല്ലും മുഖവും കഴുകി ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക. ഇത് ആ ദിനം മുഴുവൻ ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ ഇല്ലാതിരിക്കുവാനും ഉന്മേഷം ഉണ്ടാകുവാനും നല്ലതാണ്.

തനിക്ക് ഏറെ പ്രയാസമുള്ളതെന്ന് തോന്നുന്ന വിഷയം അല്ലെങ്കിൽ പ്രയാസമുള്ള ഭാഗമാണ് ആ സമയം പഠിക്കുവാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. കാരണം, വായിച്ചാൽ മനസ്സിൽ നില്ക്കുന്ന സമയമാണത്. ഏകദേശം 7 മണി വരെ ഈ പഠനം തുടരണം.

7 മണിയോടെ അല്പം ശാരീരിക വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. ശരീരത്തിന് ഇളക്കം കിട്ടുന്ന എന്തുമാകാം. നടത്തം, വിവിധ കളികൾ, വ്യായാമമുറകൾ, തോട്ടം പരിചരണം എന്നിവയെല്ലാം ഉത്തമമാണ്. വിയർപ്പ് വറ്റിയതിനു ശേഷം ദിനകൃത്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

പ്രാതൽ കഴിച്ചശേഷം അന്നത്തെ ന്യൂസ്‌പേപ്പർ വായിക്കുക. ഈ വായനക്ക് ഏറെ നേരം ചെലവഴിക്കരുത്. അര മണിക്കൂർ നേരമേ അതിന് നൽകാവൂ. അതു പോലെ വ്യായാമത്തിനും ഈ സമയപരിധി നിർണയിക്കണം. ന്യൂസ് ശ്രദ്ധിച്ച ശേഷം വീണ്ടും പഠനത്തിലേക്ക് തിരിയുക.

**ഓർക്കുക:** തുടർച്ചയായ വായനയല്ല നല്ലത്. കുറച്ചു വായിക്കുകയും പൂസ്തകം അടച്ച് കണ്ണിന് വിശ്രമം നൽകി വായിച്ച ഭാഗം ഓർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം. പിന്നീട് വായന തുടരുക. തുടർച്ചയായ വായന മനസ്സിൽ നിൽക്കുകയില്ല. പെട്ടെന്ന് ക്ഷീണിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഏകദേശം 10:30 ആയാൽ വെള്ളമോ ആവശ്യമെങ്കിൽ ചായയോ ലഘുഭക്ഷണമോ കഴിച്ച് വെളുപ്പിന് വായിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുത്തതിനെക്കാൾ ലഘുവായ ഭാഗം വായിച്ചുതുടങ്ങുക. കാരണം വെളുപ്പിനുണ്ടായിരുന്ന മാനസിക ഉത്സാഹവും അടക്കമുള്ള ചുറ്റുപാടും അപ്പോൾ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. ഈ വായന 1:30 വരെയാകാം. ഇടക്ക് വെള്ളം കുടിക്കാൻ മറക്കരുത്.

1:30 ന് ഊൺ കഴിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ അല്പം വിശ്രമിക്കാം. പക്ഷേ, ഒരിക്കലും അത് ഉറക്കിലേക്ക് വഴുതരുത്. അത്തരം ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ കിടന്നുള്ള വിശ്രമം ഒഴിവാക്കണം. 10-15 മിനുട്ടിലധികം ഈ വിശ്രമത്തിന് എടുക്കരുത്.

2 മണിയോടെ വീണ്ടും വായനയിലേക്ക് തിരിയുക. മൊത്തത്തിൽ ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷമായിരിക്കും ആ നേരത്ത് ഉണ്ടാകുക. അതിനാൽ പ്രയാസമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ ആ സമയത്ത് പഠിക്കുക. തുടർച്ചയായ വായന ഉറക്കിലേക്ക് നീങ്ങുമെന്ന ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ കണക്ക് പോലെ എഴുതി പഠിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങളാണ് ഈ സമയത്ത് നല്ലത്.

4 മണിക്ക് ചായയോ ലഘുപാനിയമോ കുടിക്കുക. പരീക്ഷാസമയമാണെങ്കിൽ കളി നിർത്തിവെക്കുക. ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷം ലഭിക്കുന്നതിനാൽ ആ സമയം പഠനത്തിന് ചെലവഴിക്കുക. സന്ധ്യയുടെ അല്പം മുമ്പായി വായനക്ക് ഒരു ഇടവേള നൽകണം.

പരീക്ഷാസമയങ്ങളിൽ ടി.വി., കുടുംബസന്ദർശനം, രോഗസന്ദർശനം, മറ്റ് പരിപാടികൾ, കളി, ടെൻഷൻ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിഷയങ്ങളിൽ ഇടപെടുക എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം.

രാത്രി ഏറെ വൈകാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വേഗം ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യണം. നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കാനുള്ള തയാറെടുപ്പോടെ വേണം കിടക്കുവാൻ.

**രണ്ടാം ഘട്ടം:**

ഇതിനെക്കാൾ പ്രാധാന്യമേറിയതാണ് പരീക്ഷാ തയാറെടുപ്പിന്റെ രണ്ടാംഘട്ടം. പരീക്ഷയുടെ ഏകദേശം ഒരു മാസം മുമ്പ് തന്നെ പഠനത്തിന് ഒരുങ്ങണം. വിഷയങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യമനുസരിച്ച് ഓരോ വിഷയത്തിനും രണ്ട് മുതൽ മൂന്ന് ദിവസം വരെ പഠനസമയം നിശ്ചയിക്കണം. താരതമ്യേന എളുപ്പമുള്ള വിഷയങ്ങൾക്ക് ഒരു ദിവസം മതിയാകും.

ആദ്യത്തെ കുറച്ചു ദിവസങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ടെക്സ്റ്റ്ബുക്ക്, നോട്ട്സ്, അധ്യാപകരുടെ സഹായം, മുൻവർഷങ്ങളിലെ ചോദ്യപേപ്പറുകൾ, ഗൈഡ്ബുക്കുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് അവക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്തി പഠിക്കുക.

ഈ രീതിയിൽ എല്ലാ വിഷയങ്ങളുടെയും ചോദ്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി പഠനം തുടങ്ങണം. ഇതിന് 15 മുതൽ 20 വരെ ദിവസങ്ങൾ ആകാവുന്നതാണ്.

അതിനു ശേഷം ഈ ചോദ്യങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതും അധ്യാപകർ സൂചിപ്പിച്ചതും വരാൻ സാധ്യതയുള്ളതുമായ ഭാഗങ്ങൾ മനസ്സിലുറപ്പിച്ച് പഠിക്കുകയും അവ പ്രത്യേകം എഴുതിവെക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇപ്പോൾ രണ്ട് സന്ദർഭങ്ങളിലായി പഠനം ഏകദേശം കുട്ടിക്ക് സ്വായത്തമാക്കാൻ സാധിക്കുകയുണ്ടായി. ഇത് പഠനങ്ങളെ ഒറ്റയടിക്ക് ഓർക്കുവാനും നന്നായി എഴുതുവാനും വിദ്യാർത്ഥിക്ക് സാധിക്കും.

ഓരോ വിഷയത്തിലെയും പ്രധാന പോയിന്റുകൾ രേഖപ്പെടുത്തിവെക്കുന്നതും ഇടയ്ക്ക് അതിലൂടെ കണ്ണോടിക്കുന്നതും പഠിച്ച കാര്യങ്ങളെ മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കാൻ നല്ലതാണ്.

**എങ്ങനെ വായിക്കണം?**

ബഹളങ്ങളിൽനിന്നകന്ന്, ശാന്തമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് ചെന്നിരുന്ന് പഠിക്കുകയെന്നതാണ് പ്രധാനം. അതിനുതക്കുന്ന ഒരു സ്ഥലം മുൻകൂട്ടി സജ്ജീകരിക്കണം. അവിടെ തനിക്ക് ആവശ്യമായ പുസ്തകങ്ങൾ, പേന തുടങ്ങിയ സാമഗ്രികൾ എളുപ്പം കിട്ടത്തക്ക രീതിയിൽ എടുത്തുവെക്കണം.

പരീക്ഷയുടെ തൊട്ടു മുമ്പുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ പ്രത്യേക വായനാക്രമീകരണം കൂട്ടികൾ ശീലിക്കണം. അതായത്, അവസാനത്തെ പരീക്ഷാവിഷയം ആദ്യം വായിക്കണം. ആദ്യപരീക്ഷാ വിഷയം പരീക്ഷക്ക് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ദിവസത്തിൽ വായിക്കാൻ സാധിക്കും വിധം പദ്യതി തയ്യാറാക്കണം. ഓരോ വിഷയത്തിന്റെയും മാതൃകാചോദ്യപേപ്പർ മുമ്പിൽ വെച്ച് അതിൽ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്ന സമയം കൊണ്ട് ആ പേപ്പറിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതാൻ ശ്രമിക്കണം. പ്രയാസമേറിയ ഭാഗം കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിച്ച് പഠിക്കണം. അതോടൊപ്പം അതിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗം ഏതൊക്കെയാണെന്ന് അധ്യാപകരോട് ചോദിക്കുകയും അവരോട് അതിനുള്ള ഉത്തരം ചോദിച്ചു പഠിക്കുകയും വേണം. അതോടൊപ്പം തന്നെക്കാൾ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുമായി അത്തരം വിഷയങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്.

പഠാപദ്യതിയിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നതല്ല ഇന്നത്തെ പരീക്ഷാരീതി. കൂട്ടിയുടെ എല്ലാ കഴിവുകളും ഒരുപോലെ മുഖ്യനിർണയം ചെയ്യപ്പെടുന്നതാണ് ഇന്നത്തെ പരീക്ഷകൾ. വിശിഷ്ട മത്സരപ്പരീക്ഷകൾ. ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കാണുന്നതോടൊപ്പം പലതും കണ്ടെത്തുവാനും റിപ്പോർട്ടുകൾ തയ്യാറാക്കുവാനും വിലയിരുത്തുവാനും അപഗ്രഥിക്കുവാനുമൊക്കെ കാണും. അവയെ അർഹിക്കുന്ന ഗൗരവത്തോടെ കാണുകയും ഉത്തരം തയ്യാറാക്കി പരിശീലിക്കുകയും വേണം.

**ഒരുക്കം**

പരീക്ഷാദിവസങ്ങളിൽ അതത് വിഷയങ്ങൾ പരീക്ഷക്ക് വരുന്ന ഭാഗം മുഴുവനായി പഠിച്ചുവെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം. എഴുതാൻ ആവശ്യമായ പേന, പെൻസിൽ, ഡ്രസ്സ് പോലുള്ള മറ്റു സാമഗ്രികളും തലേ ദിവസം തന്നെ തയ്യാറാക്കി വെക്കണം.

പരീക്ഷ തുടങ്ങാനായ നേരത്ത് ഓടിക്കിട്ട് പോകുന്ന രീതി ഒരിക്കലും അനുവർത്തിക്കരുത്. നേരത്തെ തന്നെ തനിക്ക് ഇരിക്കാനുള്ള സ്ഥലം കണ്ടുപിടിക്കുകയും അവിടെ ഇരിക്കുകയും വേണം.

**പരീക്ഷാഹാളിൽ**

അനാവശ്യമായ ഉത്കണ്ഠയോ ഭയമോ ഇല്ലാതെയാകണം പരീക്ഷാഹാളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത്. തികഞ്ഞ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസമാണ് മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടത്.

ചോദ്യപേപ്പർ കൈയിൽ കിട്ടിയാൽ ചോദ്യം മൊത്തത്തിൽ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക. അതിന് ഏറെ സമയം ചെലവഴിക്കരുത്. മനസ്സിലാക്കാത്തവയെ പ്രത്യേകം അടയാളപ്പെടുത്തുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ പിന്നീട് അത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ അധ്യാപകരോട് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കണം. വളരെ വേഗം ഉത്തരം കിട്ടുന്ന ചോദ്യങ്ങളെ പ്രത്യേക മാർക്കിട്ട് അടയാളപ്പെടുത്തുക. അലപ് ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവയെ മറ്റൊരു മാർക്ക് കൊണ്ട് അടയാളപ്പെടുത്തുക. നല്ല പ്രയാസമുള്ളവയെയും അതുപോലെ അടയാളപ്പെടുത്തണം. ഒട്ടും കിട്ടാത്ത ചോദ്യങ്ങളെയും വേറെ അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഭാഗികമായി ഉത്തരം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ചോദ്യങ്ങളെയും വേറെ അടയാളപ്പെടുത്തുക.

ഇനി എളുപ്പമുള്ള ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം എഴുതി തുടങ്ങുക. പിന്നീട് അതിലും പ്രയാസമുള്ളവക്ക് ഉത്തരം കാണണം. അവസാനം ഉത്തരം എഴുതേണ്ടത് ഏറെ പ്രയാസമുള്ളവക്കാണ്. ഉത്തരം കിട്ടാത്ത ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം കാണാനായി ആദ്യമേ

തന്നെ പരിക്ഷാഹാളിൽ ആലോചിച്ചിരുന്നാൽ സമയം തീരും. പിന്നെ ഉത്തരം അറിയാനുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം എഴുതാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

ഉത്തരം എഴുതുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിനനുസൃതമായ സ്ഥലം വരികൾക്കിടയിൽ ഇടണം. പിന്നീട് ആ ഉത്തരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഓർമ്മയിൽ വരുന്ന സംഗതികൾ എഴുതുമ്പോൾ തിരുത്തുമ്പോൾ എങ്കിൽ മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

കൈയക്ഷരം വൃത്തിയുള്ളതും ശരിയുമായിരിക്കണം. വേഗത്തിലും ധീരമായി എഴുതാൻ തെറ്റുകളും മിസ്റ്റിംഗും ആവർത്തനവും വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത് പരിശോധകനെ ഏറെ പ്രയാസപ്പെടുത്തുകയും ശരിയായ രീതിയിൽ മൂല്യം നിർണ്ണയിക്കാൻ അയാൾക്ക് സാധിക്കാതെ വരികയും ചെയ്യും.

എഴുതിക്കഴിഞ്ഞാൽ വേഗം എഴുന്നേറ്റു സ്ഥലം വിട്ടുനിൽക്കുന്ന രീതി ഒഴിവാക്കണം. അല്പസമയം അവിടെ തന്നെ ഇരിക്കണം. ചോദ്യങ്ങളുടെയും ഉത്തരങ്ങളുടെയും ക്രമനമ്പർ, പേജ് നമ്പർ, രജിസ്ട്രർ നമ്പർ, പേര്, വിഷയം, എന്നിവ പരിശോധിക്കുകയും എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം എഴുതിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുകയും വേണം.

മനസ്സിന്റെ ചിന്തയും അപഗ്രഥന കഴിവിനുമാണ് കൂടുതൽ ഗ്രേഡ് കിട്ടുകയെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

### ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റു കാര്യങ്ങൾ

ഏത് വിഷയമായാലും അപഗ്രഥനം, വിലയിരുത്തൽ തുടങ്ങിയവയാണ് കൂടുതൽ മാർക്ക് ലഭിക്കുക. സിലബസും പാഠപുസ്തകവും മാത്രമല്ല ഇന്ന് മൂല്യനിർണ്ണയത്തിന് മാനദണ്ഡമായി സ്വീകരിക്കുന്നത്. കുട്ടികളുടെ മറ്റു കഴിവുകളും പരിക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ വായന വളരെയേറെ ആവശ്യമാണിത്.

ഭാഷ വളരെ പ്രാധാന്യമേറിയ കാര്യമാണ്. ഉത്തരം അറിയില്ല എന്ന് വെക്കരുത്. ഒരു ചോദ്യത്തിന് എന്താണോ കിട്ടുന്ന ഉത്തരം അത് ഭംഗിയായി എഴുതണം. മിക്കവാറും അത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ അവസാനത്തിലാണ് എഴുതേണ്ടത്. അനാവശ്യമായ വെട്ടിത്തീരുത്തുകൾ വരുത്തി പേപ്പർ വൃത്തികേടാക്കരുത്. നിഷ്ക്രിയനായി ഇരുന്ന് സമയം കളയരുത്. മറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് പ്രയാസമാകുമാറ് അവരോട് കൂടെക്കൂടെ ചോദിക്കുന്നത് നല്ല ശീലമല്ല.

ചുരുക്കത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മുന്നോട്ടുള്ള ചുവടുവെപ്പിനുള്ള മാധ്യമമാണ് പരീക്ഷയെന്ന് മനസ്സിലാക്കിവേണം തയാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുവാൻ. പരീക്ഷകളെ വിജയത്തിനുള്ള മാനദണ്ഡമായി കാണുന്ന ഇക്കാലത്ത് നാം തോറ്റുപോകരുത്.

### ടൈംമാനേജ്മെന്റ്

ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ജീവിതത്തിൽ വളരെ അത്യാവശ്യമായ കാര്യമാണിത്. സ്വയം തന്നെ ഒരു ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കണം. അതിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനും ഉണരുന്നതിനും പഠനത്തിനും കളിക്കും ദിനക്രമങ്ങൾക്കും ന്യൂസ്, ടി.വി. എന്നിവയ്ക്കും പ്രത്യേക സമയം കാണണം. ഒന്നിന്റെ സമയം മറ്റൊന്ന് അപഹരിക്കാതിരിക്കാൻ പരമാവധി പരിശ്രമിക്കണം.

തയാറാക്കിയ ടൈംടേബിൾ രക്ഷിതാക്കളെ കാണിക്കുകയും വിട്ടിലേക്ക് ആവശ്യമായ സമയം അവരുമായി കൂടിയാലോചിച്ചു അത് ടൈംടേബിളിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കുകയും വേണം.

സമയം വിലപ്പെട്ടതാണ്. അതൊരിക്കലും അലസമായും തമാശയായും കളയരുത്.