పండగలు వస్తున్నాయంటే కొత్త దుస్తులు ఎంత మామూలో.. పరీక్షలు వస్తున్నాయంటే భయం, ఒత్తిడి, ఆందోళన అంతే సర్వ సాధారణం. మార్చి వస్తున్నదంటే నూటికి తొంభై మంది విద్యార్థుల్లో బెరుకు బయల్దేరుతుంది. పరీక్ష తేదీ దగ్గర పడుతున్న కొద్దీ వణుకు. నిద్ర పట్టదు, భోజనం సహించదు, బుర్ర నిండా పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు, మనసులో ఓటమి భయం. వీటన్నిటికీ ఒకే కారణం.. పరీక్షా సమయం. ఈ ఒత్తిడిని చిత్తు చేయడం ఎలాగో తెలుసుకుంటే విద్యార్థిదే విజయం.

విద్యార్థీ.. విజయీభవ!

పరీక్ష అనేది విద్యార్థికి ఓ పాజిటివ్ సవాల్. దాని గురించి నెగెటివ్‌గా ఆలోచిస్తే తీవ్రమైన సమస్య, కత్తి మీద సాము, ఏటికి ఎదురీదినంత కష్టం. పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తే ఓ నిచ్చెన మెట్టు. చేయి పట్టుకొని ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కించే మిత్రుడిలా కనిపిస్తుంది. ఉన్న స్థానం నుంచి ఉన్నత స్థానానికి తీసుకెళ్తుంది. అందుకే పరీక్షలను పాజిటివ్‌గానే తీసుకోవాలి, పాజిటివ్‌గానే ఎదుర్కోవాలి. ఆధునిక జీవితంలోని ప్రతి కోణంలో ఏదో ఒక రూపంలో ఎంతో కొంత ఒత్తిడి ఉండే తీరుతుంది. తట్టుకోవడం నేర్చుకోవాలి, పాజిటివ్‌గా మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. మంచి మార్కులు రావేమో అన్న నెగెటివ్ థింకింగ్‌ను, మంచి మార్కులు తెచ్చుకోగలను అనే పాజిటివ్ ఆలోచనగా మార్చాలి.

కొంచెం ఒత్తిడి మంచిదే..

ఒత్తిడిని దెయ్యం లాగానో, భూతం లాగానో ఊహించుకోకూడదు. టీవీ ప్రకటనలో 'మరక మంచిదే' అన్నట్టు... అలాగే ఒత్తిడి కూడా ఓ కోణంలో మంచిదే. విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయటానికి, వారి సామర్థ్యాన్ని వెలికి తీయడానికి ఓ మోస్తరు ఒత్తిడి అవసరమే. దీన్ని యూ స్ట్రెస్ అంటారు. ఈ కొద్దిపాటి ఒత్తిడి కూడా లేకపోతే విద్యార్థుల్లో ప్రేరణ కలగదు. దీని మోతాదు మించితేనే సమస్య మొదలవుతుంది.

రివిజన్ ఇలా..

చదివింది బాగా గుర్తు పెట్టుకోవాలన్నా, పరీక్షల్లో విజయం సాధించాలన్నా రివిజన్ చాలా ముఖ్యం. చాలామంది విద్యార్థులు రివిజన్ అంటే అంతకు ముందు చదివిన దాన్ని మళ్లీ చదవడం అనే పొరపాటు అభిప్రాయంతో ఉంటారు. రివిజన్ అంటే అసలు అర్థం, మెదడులో అప్పటికే నిల్వ ఉన్న సమాచారాన్ని దృశ్య రూపంలో గుర్తు తెచ్చుకోవడం. ఓ క్రమపద్ధతిలో రివిజన్ చేయడం ద్వారా పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవచ్చు. మొదటి రివిజన్ గంటలోపు, రెండో రివిజన్ 24 గంటల లోపు, మూడో రివిజన్ ఒక వారం లోపు, నాలుగో రివిజన్ నెల రోజుల లోపు చేస్తే ఆ సమాచారం అంతా లాంగ్ టర్మ్ మెమరీలోకి వెళ్తుంది. రాసేటప్పుడు చక్కగా గుర్తుకొస్తుంది.

పరీక్ష ముందు రోజు..

పరీక్షల ఒత్తిడి ఎదుర్కోవడానికి కొంత మానసిక సన్నద్ధత అవసరం. విద్యార్థికి ఏ లెక్కలో, ఫిజిక్స్, బయాలజీలో శత్రువులు కాదు. పరీక్షలంటే ఉండే భయమే అసలైన శత్రువు. కొన్ని నియమాలు పాటించడం ద్వారా ఆ భయాన్ని తరిమికొట్టొచ్చు.

- శారీరకంగానూ, మానసికంగాను ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే రోజూ 10 నిమిషాల వ్యాయామం తప్పనిసరి. జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్, డీప్ బ్రీత్ ఎక్సర్‌సైజెస్, విజువలైజేషన్ మొదలైనవి ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి ఉపకరిస్తాయి. వీటిలో ఏదో ఒకటి సాధన చేయటం మంచిది.
- పరీక్ష ముందురోజు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయి శరీరాన్ని, మనసును రిలాక్స్ చేసుకోండి. రేపటి పరీక్షలు చక్కగా రాసినట్టు ఊహిస్తూ నిద్రలోకి జారుకోండి. మీ సబ్ కాన్షస్ మైండ్ మిమ్మల్ని పరీక్షకు సిద్ధం చేస్తుంది.

పరీక్ష తర్వాత..

పరీక్ష రాసిన తర్వాత హాల్ నుంచి బయటికి వచ్చి తోటి విద్యార్థులతో చర్చించడం మంచిది కాదు. మీరు రాసిన జవాబు తప్పు అని ఎవరైనా అంటే ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లే అవకాశం ఉంటుంది. దాని ప్రభావం మర్నాటి పరీక్షపై పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఎవరితోనూ రాసిన పరీక్ష గురించి చర్చించవద్దు. అది ఏ విధంగానూ లాభం చేకూర్చదు. మరుసటి రోజు రాయాల్సిన పరీక్షపై ఫోకస్ చేయండి. ఒక సూర్య కిరణం ఏదీ సాధించలేదు. భూతద్దం వేల, లక్షల కిరణాలు ఏకం చేసి కాగితాన్ని కాల్చేయగలుగుతుంది. అదీ ఫోకస్‌కు ఉన్న శక్తి. ప్రతి విద్యార్థి అంతే ఫోకస్‌తో, తన భయాలను, అపోహలను బుగ్గి చేసి ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్ష హాల్లో అడుగుపెడితే విజేతగా నిలవడం ఖాయం. విద్యార్థీ.. జయీభవ.. విజయీభవ!

పరీక్ష రోజు..

- పరీక్ష సమయంలో మితాహారం మంచిది. పరీక్షకు రెండు గంటల ముందు తక్కువ మోతాదులో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోండి.
- పరీక్ష హాల్లోకి వెళ్లే ముందు అరటిపండు తినండి. మెదడుకు కావాల్సిన గ్లూకోజ్ అందుతుంది. పరీక్షకు 15 నిమిషాల ముందు బబుల్ గమ్ నమలండి. దీంతో మెదడు ఉత్తేజితమవుతుంది. హాల్లోకి వెళ్లే ముందు బబుల్ గమ్ ఊసేయండి.
- పరీక్షా కేంద్రానికి అరగంట ముందు చేరండి. కేంద్రం మొత్తం కలియ తిరగండి. ఇలా చేయడం ద్వారా ఆ ప్రదేశం కొత్తది అనే భావన మీ మనసు నుంచి పోతుంది. ధైర్యం పెరుగుతుంది.

పరీక్ష హాలులో..

- పరీక్ష హాల్లో కూర్చున్న తర్వాత మనసు చలించకుండా స్థిరంగా ఉంచుకోండి. బొడ్డు కింది భాగంలో మీ సెంటర్ ఆఫ్ గ్రావిటీ ఉంటుంది, దానిపై అటెన్షన్ ఉంచండి. దీంతో శరీరానికి స్థిరత్వం వస్తుంది. మనసు కూడా స్థిరంగా ఉంటుంది.
- పరీక్ష హాలులో మీ చుట్టుపక్కల ఉన్నవారిని విచిత్ర వేషధారణలో ఊహించండి. వారి ముఖాలను ఫన్నీగా ఊహించుకోండి. మీలో మీరు నవ్వుకోండి. దీంతో మీ బాడీలో ఎండార్ఫిన్స్ రిలీజ్ అవుతాయి, మనసును తేలిక పరుస్తాయి. మెదడును చురుకుగా ఉంచుతాయి.
- ప్రశ్నపత్రం ఇచ్చిన వెంటనే సునిశితంగా పరిశీలించండి. ఏ సమాధానం రాయడానికి ఎంత సమయం కావాలో ముందుగానే నిర్ణయించుకోండి. రాసిన సమాధానాలు చెక్ చేసుకోడానికి పది నిమిషాలు మిగిలేటట్టుగా ప్లాన్ చేసుకోండి.
- ప్రతి అరగంటకు ఓ నిమిషంపాటు విరామం తీసుకోండి. నెమ్మదిగా, బలంగా గాలి పీల్చి వదలటం ద్వారా మీ మెదడుకు ఆక్సిజన్‌ని అందించండి. మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. మధ్య మధ్యలో కొంచెం మంచినీళ్లు తాగుతూ ఉండండి. మీ బాడీ డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. ■

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261