



മത്സരപരീക്ഷകളെ എങ്ങനെ നേരിടാം.....

സ്കൂൾപഠനം പൂർത്തിയാക്കിയാൽ പിന്നെ മത്സരപരീക്ഷകളുടെ കാലമാണ്. വിവിധ കോഴ്സുകളിൽ അഡ്മിഷൻ ലഭിക്കാൻ നടത്തുന്ന എൻട്രൻസ് ടെസ്റ്റ് മുതൽ ഐ.ഐ. എസ് പരീക്ഷ വരെ വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്നു മത്സരപരീക്ഷകളുടെ വിശാലലോകം.

ചിട്ടയായ പഠനത്തിലൂടെ മാത്രമേ മത്സരപരീക്ഷകളിൽ മികച്ച വിജയം നേടാനാകൂ എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. എന്നാൽ പഠിക്കുന്ന എല്ലാവരും ഈ മത്സരങ്ങളിൽ വിജയിക്കുന്നില്ല. വളരെ ചുരുക്കം പേർ മാത്രമാണ് ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നത്. അവരെ 'മിടുക്കർ' എന്ന് സമൂഹം വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു.

പഠനത്തിനു വേണ്ടി ഏറെ സമയം ചെലവിട്ടിട്ടും വിജയിക്കാത്തവരെ മികവില്ലാത്തവരായും കണക്കുകൂട്ടുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ മികവില്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല അവർ പരാജയപ്പെടുന്നത്. മറിച്ച് പരീക്ഷയ്ക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ തയ്യാറെടുക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ്.

പരീക്ഷയെ നേരിടാൻ പുസ്തകങ്ങൾ മാത്രം പോര, മാനസികമായ തയ്യാറെടുപ്പു കൂടി വേണം.

ബാംഗ്ലൂരിലെ ഒരു സ്വകാര്യസ്ഥാപനത്തിൽ ജോലിനോക്കുകയായിരുന്നു പ്രവീൺ. മികച്ച ശമ്പളമുള്ള ജോലിയാണെങ്കിലും അയാൾ ആ ജോലിയിൽ തൃപ്തനായിരുന്നില്ല. അച്ഛന്റെ പാത പിന്തുടർന്ന് ഒരു ബാങ്ക് ഉദ്യോഗസ്ഥനാകണം എന്നതായിരുന്നു പ്രവീണിന്റെ ആഗ്രഹം.

അങ്ങനെ നീണ്ട ആലോചനകൾക്കൊടുവിൽ അയാൾ ജോലി ഉപേക്ഷിച്ചു നാട്ടിലെത്തി ബാങ്ക് പരീക്ഷകൾക്കുള്ള കോച്ചിങ്ങിന് ചേർന്നു. വളരെ ലാഘവത്തോടെയാണ് ആദ്യവർഷം പഠനം മുന്നോട്ടു പോയത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഒരു പരീക്ഷയിലും കടന്നുകൂടാനായില്ല.

അടുത്തവർഷം കുറേക്കൂടി നന്നായി തയ്യാറെടുത്തു. പരീക്ഷയുടെ കട്ട് ഓഫ് കടന്നു അഭിമുഖവും പിന്നിട്ടെങ്കിലും അവസാന പട്ടികയിൽ ഇടംപിടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അടുത്ത വർഷത്തെ പരീക്ഷയ്ക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിലാണ് പ്രവീൺ. 'ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ ജോലി നേടാമെന്ന പ്രതീക്ഷയിലാണ് ബാംഗ്ലൂരിൽ നിന്ന് നാട്ടിലെത്തിയത്. കയ്യിലെ സമ്പാദ്യം തീർന്നു വരികയാണ്. പഠിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടാൽ ഇത്തവണയും വിജയിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യുമെന്ന ചിന്തയാണ്. പഠനത്തിൽ

തീരെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല' അങ്ങനെയാണ് പ്രവീൺ കൗൺസിലിങ് സെന്ററിലെത്തിയത്. പഠിക്കാനുള്ള മികവില്ലാത്തതല്ല ഇവിടെ പ്രശ്നം. മറിച്ച് മത്സരപരീക്ഷയെ നേരിടാൻ വേണ്ട മാനസികയെരും ഇല്ലാത്തതാണ്. പഠനസമയത്ത് അനാവശ്യമായ ചിന്തകൾ ഏകാഗ്രത ഇല്ലാതാക്കും എന്നത് ഒന്ന്. ഈ അനാവശ്യമായ ചിന്തകൾ ഒരു തരത്തിലും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയില്ലെന്ന് രണ്ടാമത്തെ കാര്യം. പണം ചെലവിടുന്നത് മിതപ്പെടുത്തി മറ്റുകാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് തത്കാലം ആലോചിക്കാതെ പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ച് മുന്നോട്ടു പോകാനാണ് പ്രവീണിനോട് പറഞ്ഞത്.

പഠയാൻ എളുപ്പം സാധിക്കുമെങ്കിലും പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ അല്പം ബുദ്ധിമുട്ടു തന്നെയാണ്. മത്സരപരീക്ഷകളിൽ വിജയിക്കുന്നവരെല്ലാം വിവിധതരത്തിലുള്ള മാനസികപരീക്ഷകളെ കൂടി അതിജീവിച്ചവരാണ്.

എന്തീജി ക്യാമ്പുണ്ടോ ?

ഏറെ ആലോചനകൾക്കു ശേഷം ഒരു മത്സരപരീക്ഷയ്ക്ക് തയ്യാറെടുക്കണമെന്ന് തീരുമാനിച്ചു എന്നിരിക്കട്ടെ. ആദ്യം തന്നെ നിങ്ങൾ ഇത്തരം മത്സരപരീക്ഷയിൽ മുൻപ് പങ്കെടുത്തിട്ടുള്ളവരുടെ അനുഭവം ആദ്യം ചോദിച്ചറിയും. പിന്നെ പഴയ ചോദ്യപേപ്പറുകൾ പരിശോധിക്കും. പരീക്ഷയ്ക്ക് പരിശീലനം



സന്ധ്യാറാണി. എൽ

ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ
കൗൺസിലസ് കൗൺസിലിംഗ് സെന്റർ,
തിരുവനന്തപുരം, ഫോ : 9387613503



പഠനത്തിനു വേണ്ടി നികി വയ്ക്കുന്ന സമയം മുഴുവൻ അതിനായി വിനിയോഗിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് പരാജയത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം. മൊബൈൽ തന്നെയാണ് സമയം കവർന്നെടുക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വില്ലൻ. നേരിട്ട് ഒരു വ്യക്തിയോട് സംസാരിക്കുന്നതിലും കൂടുതൽ സമയം ആളുകൾ ചെലവിടുന്നത് മൊബൈലിലൂടെ വിശേഷങ്ങൾ കൈമാറാനാണ്.



നൽകുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളെ കുറിച്ച് തിരക്കും. മികച്ചതെന്നു തോന്നുന്ന സ്ഥാപനത്തിൽ അഡ്മിഷൻ എടുക്കും. പഠനം തുടങ്ങും.

പക്ഷേ ഒരു മാസം പിന്നിടുമ്പോഴേയ്ക്കും ആദ്യത്തെ ആവേശം തണുത്തിട്ടുണ്ടാകും. രണ്ടു കാരണങ്ങളാലാണിത്. പുറമേ നിന്നു നോക്കുന്ന അത്ര എളുപ്പമല്ല ഈ കടമ്പ കടക്കാൻ എന്ന് ഒരു മാസത്തിനുള്ളിൽ മനസ്സിലാവും. ഒരു വർഷം അല്ലെങ്കിൽ ഇത്ര മാസം സമയം മൂന്നിൽ കിടക്കുന്നു എന്ന ധാരണ മനസ്സിലുണ്ടാകും. ഈ രണ്ടു ചിന്തകളും മനസ്സിൽ അലസത നിറയ്ക്കും. ദിവസം കഴിയുന്തോറും പഠനത്തിന്റെ ഗ്രാഫ് താഴേക്കു പോകും.

ഇവിടെയാണ് വിജയിക്കുന്നവരും തോൽക്കുന്നവരും തമ്മിലുള്ള പ്രധാന വ്യത്യാസം. നിശ്ചയദാർഢ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തി ഓരോ ദിവസവും ആവേശത്തോടെ പഠനം തുടരുകയും ലക്ഷ്യം നേടുകയും ചെയ്യും. അതേസമയം അലസനായ ഒരാളുടെ പഠനം ദിവസം ചെല്ലുന്തോറും താഴേയ്ക്കു പോകുകയും ഒടുവിൽ പരാജയപ്പെടുകയും ചെയ്യും. മനസ്സിനെ ഒരു തരത്തിലും ഇത്തരം അലസചിന്താഗതിയിലേയ്ക്ക് പോകാൻ അനുവദിക്കരുത്.

ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ ജോലി നേടും എന്ന ലക്ഷ്യവുമായാണ് ഓരോരുത്തരും പഠനത്തിന് ഇറങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഒരു വർഷം എന്നത് വലിയൊരു കാലയളവാണ്. ഇത്രയും സമയം ഉണ്ട് എന്ന തോന്നൽ മനസ്സിൽ നിറഞ്ഞാൽ അലസത തന്നെ വരും. അതുകൊണ്ട് മത്സരപരീക്ഷയ്ക്ക് തയ്യാറെടുക്കേണ്ട കാലയളവിലെ ഓരോ ദിവസത്തേയും മാത്രം മൂന്നിൽ കാണുക. ഓരോ ദിവസവും പൂർത്തീകരിക്കേണ്ട പഠനഭാഗങ്ങൾ അന്നന്നു തന്നെ തീർക്കണം എന്നതാകണം ലക്ഷ്യം.

ഓരോ ദിവസവും ഇത്രയും പഠിക്കണം എന്ന വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യം മൂന്നിലുള്ളപ്പോൾ മനസ്സിനെ അലസത ബാധിക്കില്ല. ആദ്യ ദിവസം മുതൽ അവസാന ദിവസം വരെ ഒരേ ഉയരത്തിലായിരിക്കട്ടെ നിങ്ങളുടെ പഠനത്തിന്റെ ഗ്രാഫ്.

ചിന്തകളെ നിയന്ത്രിക്കാം

അനാവശ്യമായ ചിന്തകൾ

കടന്നുകൂടുമ്പോൾ മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകും. മത്സരപരീക്ഷകൾക്ക് തയ്യാറെടുക്കുന്ന മിക്ക കുട്ടികളും അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നമാണിത്. പഠിക്കാനായി വിനിയോഗിക്കേണ്ട സമയത്തിന്റെ നല്ലൊരു ഭാഗം ഇത്തരം ചിന്തകൾ കവർന്നെടുക്കുന്നു.

പരീക്ഷ വിജയിക്കുമോ, വിജയിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്റെ ഭാവി എന്നതും, രക്ഷിതാക്കൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും എന്നിങ്ങനെ ഓരോ വ്യക്തിയേയും പലവിധത്തിലാണ് ചിന്തകൾ അലട്ടുക. ഇത് ഒരു ഭയമായി മനസ്സിൽ നിറയാൻ അധികം സമയം വേണ്ടിവരില്ല. മുൻപ് പ്രവീണിന്റെ ഉദാഹരണം പറഞ്ഞതുപോലെ ഒരുതരം 'സുരക്ഷിതത്വമില്ലായ്മ' അനുഭവപ്പെടുന്നവരാണ് ഏറെയും. ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിയില്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കും എന്ന ആശങ്കയാണ് ഇവരുടെ പ്രശ്നം.

ജീവിതത്തിൽ ഒരു സ്ഥലത്ത് തോറ്റു എന്ന് കരുതി ജീവിതം മുഴുവൻ തോൽവിയാണ് എന്ന് കരുതേണ്ടതില്ല. ഇക്കാര്യം തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നതിനാലാണ് മത്സരപരീക്ഷകളിൽ തോൽവി നേരിടുന്നവരിൽ പലരും ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം തേടുന്നത്. അനാവശ്യമായ ചിന്തകളെ മനസ്സിൽ നിന്ന് പരിച്ചറിയാൻ പഠിച്ചാൽ മാത്രമേ മത്സരപരീക്ഷകളിൽ വിജയിക്കാനാകൂ. ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുമോ ഇല്ലയോ എന്ന ചിന്തകൾ വെടിഞ്ഞ് പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. കൃത്യമായ ഈ പഠനത്തിനൊടുവിൽ വിജയം നിങ്ങളെ തേടിയെത്തുമെന്ന് ഉറപ്പ്.

ശ്രദ്ധപതറുന്ന വഴികൾ - മൊബൈൽഫോൺ

പഠനത്തിനു വേണ്ടി നീക്കിവയ്ക്കുന്ന സമയം മുഴുവൻ അതിനായി വിനിയോഗിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് പരാജയത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം. മൊബൈൽ തന്നെയാണ് സമയം കവർന്നെടുക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വില്ലൻ. നേരിട്ട് ഒരു വ്യക്തിയോട് സംസാരിക്കുന്നതിലും കൂടുതൽ സമയം ആളുകൾ ചെലവിടുന്നത് മൊബൈലിലൂടെ വിശേഷങ്ങൾ കൈമാറാനാണ്.

വീട്ടിൽ നിന്ന് അകന്ന് ഹോസ്റ്റലിലോ മറ്റോ നിന്ന് പഠിക്കുന്ന

വരിലാകും ഈ ശീലം കൂടുതൽ. വീട്ടുകാരിൽ നിന്നും അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും അകന്ന് ജീവിക്കുമ്പോൾ ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവപ്പെടുന്നത് സാദാവികമാണ്. അപ്പോൾ ബന്ധങ്ങൾ ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താനായി മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. എന്നാൽ എത്ര സമയം ഫോണിൽ ചെലവിടുന്നു എന്നതിന് ഏകദേശ കണക്കു വേണം.

വിശേഷങ്ങൾ ഒന്നൊന്നായി പറഞ്ഞു തീർത്ത് ഫോൺ വയ്ക്കുമ്പോഴേയ്ക്കും പഠനത്തിനായി ചെലവിടേണ്ടിയിരുന്ന സമയത്തിന്റെ നല്ലൊരു ഭാഗം ആ വഴിക്കു പോകും. ഇത് പാടില്ല. അത്യാവശ്യ സംഭാഷണങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ മൊബൈൽഫോൺ ഉപയോഗിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് തീരുമാനിക്കുക. എസ്. എം.എസ്, ചാറ്റ് എന്നിവയേക്കാൾ നേരിട്ട് ഫോൺ വിളിക്കുന്നത് സമയം ലാഭിക്കാൻ നല്ലത്.

സോഷ്യൽ മീഡിയ

സോഷ്യൽമീഡിയയാണ് രണ്ടാമത്തെ വില്ലൻ. പഠനത്തിനിടെ പല കാര്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കിയെടുക്കാൻ ഇന്റർനെറ്റിന്റെ സഹായം ആവശ്യമായി വരും. ഇങ്ങനെ ഓൺലൈനിൽ കയറുമ്പോഴായിരിക്കും ഫേസ്ബുക്ക് ചെക്ക് ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹം തോന്നുക. ഫേസ്ബുക്കിൽ അധികസമയം ചെലവിടില്ലെന്ന ഉറപ്പുവിലാസത്തോടെയാവും ലോഗ് ഇൻ ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ മെസേജുകളും മറ്റുള്ളവരുടെ പോസ്റ്റുകളും പേജുകളും നോക്കി അവസാനം വാച്ച് നോക്കുമ്പോൾ കണക്കുകൂട്ടിയതിലും എത്രയോ അധികം സമയം തീർന്നിട്ടുണ്ടാകും.

സോഷ്യൽമീഡിയയിൽ കയറാനുള്ള അവസരം മൊബൈലിൽ തന്നെ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇടയ്ക്കിടെ ഓൺലൈനിൽ കയറുന്നത് ഒരു ശീലമായിട്ടുണ്ടാകും. മറ്റുള്ളവർ എന്തു ചെയ്യുന്നു അല്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിച്ചു എന്ന ആകാംക്ഷയാണ് പലരേയും സോഷ്യൽമീഡിയയിൽ സമയം ചെലവിടാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. പഠനത്തിനിടെ ഇത്തരം ഉൽകണ്ഠകൾക്ക് സ്ഥാനമില്ല. ആവശ്യമില്ലാത്ത ചിന്തകളിലേയ്ക്ക് മനസ്സിനെ വ്യാപരിക്കാൻ

അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.

സോഷ്യൽമീഡിയയിൽ ചെലവിടുന്ന സമയത്തിന് കർശനമായ വിലങ്ങിടുക. വെറുതേ പാഴാക്കുന്ന സമയത്തിന്റെ വില കൊടുക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഒന്നോ രണ്ടോ റാങ്കിന്റെ വ്യത്യസ്തതയിൽ ഒരു അവസരം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണ്. കുറച്ചു സമയം ചെലവിടാൻ എന്ന ചിന്തയിൽ ഫോൺ ചെയ്യുകയോ സോഷ്യൽനെറ്റ് വർക്കിങ് സൈറ്റുകളിൽ കയറുകയോ ചെയ്യരുത്. അത്യാവശ്യകാര്യങ്ങൾക്കു മാത്രം ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക.

അമിതമായി സംസാരിക്കുന്ന കുട്ടികാര്യങ്ങളാകാം നിങ്ങൾക്ക്. അവരുടെ സമയം പാഴാക്കുന്നതിനോപ്പം തന്നെ അവർ നിങ്ങളുടെ സമയവും കവർന്നെടുക്കുകയാണ്. ഇത്തരക്കാരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക. ശ്രദ്ധപതറുന്ന വഴികൾ കണ്ടെത്തുകയും അത് കൃത്യമായി അടയ്ക്കുകയും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ പരീക്ഷയിൽ പിറകോട്ടു പോകുമെന്നതിന് സംശയമില്ല.

ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കാം

മത്സരപരീക്ഷകൾക്ക് തയ്യാറെടുക്കുന്നതിനിടെ സ്വന്തം ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ മറന്നു പോകുന്നവരുണ്ട്. ചുവരുണ്ടെങ്കിലേ ചിത്രമെഴുതാൻ കഴിയൂ എന്ന് പറഞ്ഞതു പോലെ ആരോഗ്യം നശിപ്പിച്ച് എത്ര പഠിക്കുന്നതിലും അർത്ഥമില്ല. വീട്ടിൽ നിന്ന് പഠിക്കുന്നവരേക്കാളും പുറമേ താമസിച്ച് പഠിക്കുന്നവരിലാണ് ആരോഗ്യപ്രശ്നം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്.

സ്വയം പാചകം ചെയ്തു കഴിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള താമസം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന പലരും പിന്നീട് സമയം ലാഭിക്കാൻ വേണ്ടി ജങ് ഫുഡിലേക്ക് തിരിയുന്നു. ഇത് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഹോസ്റ്റലുകളിൽ നിന്ന് പഠിക്കുന്നവരും പലപ്പോഴും നല്ല ഭക്ഷണം ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ സമയാസമയങ്ങളിൽ ആഹാരം കഴിക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതായി കാണാം.

പഠിക്കാനുള്ള ഊർജ്ജം ലഭിക്കാൻ പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം കൂടിയേ തീരൂ. സ്ഥിരമായി ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സും കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഈ പ്രശ്നം ഒരു പരിധി വരെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും.

മികച്ച റാങ്ക് നേടാൻ പഠനത്തോടൊപ്പം മാനസികമായ ഒരുക്കങ്ങളും വേണം. പരീക്ഷയെ എങ്ങനെ സമീപിക്കുന്നു എന്നതിനനുസരിച്ചാണ് വ്യക്തിയുടെ വിജയസാധ്യതകൾ. അനാവശ്യ ചിന്തകളും ഭയവും അകറ്റി മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തണം.

ക്ഷമയാണ് മത്സരപരീക്ഷകളെ നേരിടുന്നവർക്ക് വേണ്ട പ്രധാന ഗുണം. ആദ്യത്തെ ശ്രമത്തിൽ ലക്ഷ്യം കണ്ടെന്നു വരില്ല. എന്നാൽ ക്ഷമയോടെ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിച്ചാൽ വിജയം നിങ്ങളുടേതാണ്.

(കുറിപ്പ് : ഇതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർത്ഥമല്ല)

൧൦൦൧