

परीक्षा !

परीक्षा हे एक न टाळता येणारं आव्हान आहे. ती जसजशी जवळ येईल तसतशी विद्यार्थ्यांची तारांबळ उडायला लागते. अभ्यास हा कधीच पूर्ण होत नाही. काही तरी राहून गेले आहे असे वाटत राहते. आधीच कमी असलेल्या वेळावर निरनिराळ्या घटनांनी आणखी गदा येत राहते आणि मनावर असलेले दडपण जास्त वाढते. प्रलोभनं देखील खुणावत असतात. टीव्हीवर चांगला कार्यक्रम लागतो. भारताचा क्रिकेटचा संघ कधी नव्हे तो चांगला खेळायला लागतो. परीक्षांच्या तयारीचेच दडपण होऊन बसते. ते नीट हाताळण्यासाठी काही सूचना.

- १) संबंध परीक्षेचा विचार करू नका. जो वेळ शिल्लक आहे तो जरी व्यवस्थित कामी लावला तरी पुष्कळ काही हाती लागू शकते.
- २) तुम्ही जे वेळापत्रक ठरवले असेल तेच पाळा. आता वेळ शारीरिक आणि मानसिक श्रम अकारण वाढवण्याची नाही.
- ३) आहार सहज पचण्यासारखा आणि हलका ठेवा. होता होईल तो तळकट, पचायला जड पदार्थ खाणे टाळा. शीतपेये, चहा, कॉफी यासारखी उत्तेजक पेये, आईस्क्रीम, भेळ वगैरे चमचमीत पदार्थ जितके टाळता येतील तितके टाळा.
- ४) सकाळी आणि संध्याकाळी थोडे मोकळ्या हवेत फिरा. दीर्घ श्वसन आणि योगनिद्रा किंवा श्वासन यांसारखा तणाव काढून टाकणाऱ्या योगिक क्रियांसाठी काही वेळ ठेवा.
- ५) सगळं एकाच बैठकीला वाचून संपवलं पाहिजे असा नियम नाही. अधूनमधून थोडी विश्रांती घ्या किंवा थोडा वेळ इतर गोष्टींसाठी काढा.
- ६) विनाकारण जरूरीपेक्षा जास्त वेळ अभ्यास करण्याचा प्रयत्न केल्यास थकवा येतो, एकाग्रता साधत नाही आणि अभ्यास हवा तसा होत नाही.
- ७) अभ्यासाला सुरुवात करताना प्रत्येक सत्रात स्वतःशी संवाद करा. स्वतःला बजावा की, 'मी इतका वेळ या विषयाचा अभ्यास करणार आहे. माझं मन पूर्ण एकाग्र होणार आहे. वाचलेलं सगळं मला नीट आठवणार आहे.'
- ८) विश्रांती व्यवस्थित घ्या. झोप कमी झाली असे वाटले तर १५ मिनिटे श्वासन करा. श्वासावर लक्ष ठेवा. याने तुमचे मन आपोआप स्वस्थ होईल आणि दडपणही कमी होईल.

- १) परीक्षेच्या काळात उजळणीला महत्त्व फार आहे. पण एका संबंध विषयाची उजळणी होऊ शकेलच असे नाही. जेवढे वाचाल तेवढे नीट लक्ष लावून वाचा. मुद्देच फक्त पाहून विस्तार आठवण्याचा प्रयत्न करा.
- १०) चित्रण आणि स्व-संवादाचा उत्तम उपयोग होतो. आपल्याला सगळं नीट आठवत आहे. पेपर उत्तम आणि वेळेत लिहून पूर्ण होत आहे असे चित्रण करावे. ते न जमल्यास मनाशी तसे म्हणत राहावे. त्यानेही चांगला फायदा होतो.
- ११) क्रिकेटच्या खेळात जसा आता खेळला जाणारा चेंडू महत्त्वाचा तसंच तुम्ही जे करीत असाल त्यावरच पूर्ण एकाग्र होण्याचा प्रयत्न करा. पेपरमध्ये प्रत्येक प्रश्न लिहिताना हे अवधान ठेवायला हवे.
- १२) स्व-संवाद नीट करून भरकटणाऱ्या विचारांवर ताबा हीच खरी परीक्षा आहे. ती नीट दिलीत तर कोणतीही इतर परीक्षा तुम्ही उत्तम पास होणार आहात.
- १३) दडपण आलेच तर श्वासावर लक्ष केंद्रित करून थोडा वेळ दीर्घ श्वसन करा. फार उपयोग होतो.

- भीष्मराज बाम
(‘मना सज्जना’ या पुस्तकातून)