

ஆர்வத்துடன் புரிந்து படித்தால்

அதிக மதிப்பெண்கள் உறுதி

கோவை, ஜூலை 27: பள்ளி மாணவர்கள் தங்கள் தூக்கத்தை குறைத்து தேர்வுக்கு தயார் ஆவதின் விளைவால்தான் மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், மறதி, தேவையற்ற பயம், பதட்டம் உள்ளிட்ட பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகின்றனர். போதிய தூக்கத்துடன் பயிற்சியை ஈடுபாட்டுடன் மேற்கொண்டால் எந்த ஒரு மாணவரும் அதிக மதிப்பெண் பெறுவது என்பது சாத்தியம்



டாக்டர் ஸ்ரீநிவாசன்.

என்கிறார் மனநல மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் ஸ்ரீநிவாசன். தற்போது பெரும் பாலான மாணவர்களுக்கு திறன் குறைபாடு, கற்றல் குறைபாடு, கவனக்குறைவு, ஆர்வமின்மை, வழிமுறைகளின் அறியாமை, உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் உள்ளன. இத்தகு பாதிப்புகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து போதிய மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தும் பட்சத்தில் பொதுத் தேர்வுகளின் போது மாணவர்கள் மிகவும் சுலபமாக தங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ள முடியும். புரிந்து கொண்டு எந்த ஒரு காரியத்தை செய்யும் பொழுது அதில் ஆர்வம் என்பது தானாக ஏற்படும்.

இது குறித்து கே.எம்.சி.எச் மருத்துவமனை மனநல மருத்துவ நிபுணர் ஸ்ரீநிவாசன் கூறியதாவது:

பொதுவாக ஒவ்வொரு வருடத்தின் பெர்துத்தேர்வுகள் சமயத்தில் ஒரு வாரம் அல்லது 2 வாரங்களுக்கு முன்பு தங்கள் குழந்தைகள் மிகவும் சோர்வாக உள்ளனர், தூக்கம் வருவதில்லை, மறதி உள்ளிட்ட பல்வேறு பாதிப்புகளில் உள்ளனர் என்ற

அழைத்து வருகின்றனர். இது மிகவும் தவறானது. சிறுவயது முதலே மாணவர்கள் கற்றலில் வழிமுறைகள் பின்பற்ற பழக்கப்படுத்த வேண்டும். கடைசிறேத்தில் தேர்வுகளுக்கு தங்களை தயார்படுத்திக் கொள்வதும், தூக்கத்தை குறைத்து அதிக நேரம் இடைவெளி இன்றி படிப்பதும் இதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

மாணவர்கள் கூடபயம் 6.30 முதல் 7 மணி நேரம் வரை தூங்க வேண்டும். தூக்கத்தின் நேரம் குறையும் போது பாதிப்புகளின் அளவுகள் அதிகரிக்கும். தூக்கம் என்பது ஒவ்வொருவரின் மனம், உடல், மூளைக்கு கொடுக்கும் ஓய்வு. இந்த ஓய்வு சரியாக வழங்கப்பட்டால் தான் நினைவாற்றல், சுறுசுறுப்பு எப்போதும் இருக்கும். மாணவர்களுக்கு படிப்பு என்பது தங்கள் எதிர்காலம் சிறப்பாக அமைவதற்கு உதவுகின்றது என்பதினை உணர்த்தி அதில் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் மாணவர்களுக்கு ஆறுதலாகவும், உதவி யாகவும் இருக்கவேண்டும். மதிப்பெண் என்ற பெயரை பயன்படுத்தி மன உளைச்சல் மற்றும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துபவர்களாக இருக்க கூடாது.

மாணவர்களுக்கு தங்களுக்கு என்று லட்சியத்தை அமைத்து அதை அடைவதற்கான வழிகளை கற்றுத்தர வேண்டும். சிறுவயதில் தொலைகாட்சி, கணினி, செல்போன் உள்ளிட்டவைகளில் அதிக நேரம் செலவி

டுவதை தவிர்க்கவேண்டும். உடல் ரீதியாக விளையாடும் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் தடை சொல்வதை தவிர்க்கவேண்டும். மேலும் புத்தகம், நாளிதழ் வாசிக்க பழக்கப்படுத்துவதன் மூலம் வாசிப்பு திறன், சிந்தனை திறன், கற்பனைத் திறன் ஏற்படுத்த முடியும்.

மாணவர்களின் பாதிப்புகளை களைந்து அறிவுத் திறனை மேம்படுத்தி மதிப்பெண்களை எளிதாக பெற சில பயிற்சிகளின் மூலம் உதவ முடியும். இம்மருத்துவ மனையின் மூலம் பள்ளி மாணவர்களுக்கு நினைவாற்றல் வளர்த்தல், புரிந்து கொள்ளும் திறனை மேம்படுத்துதல், வாசிப்பு திறன், புகைப்பட நினைவாற்றல் வளர்த்தல், படித்ததை நினைவுபடுத்தி பார்க்கும் திறன், மன அழுத்தத்தில் இருந்து வெளிப்படுத்தல், தேவையற்ற பயத்தை தவிர்த்தல் உள்ளிட்ட பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகிறது. சிறுவயதில் மாணவர்களுக்கு இப்பயிற்சிகள் வழங்குவதின் மூலம் பொதுத் தேர்வுகள் எழுதவும், கல்லூரியில் பயிலும் போதும் அவர்கள் எளிதாக செயல்பட முடியும். கடைசிறேநேரத்தில் பெரிதளவில் எவ்வித மாற்றங்களும் ஏற்படுத்த இயலாது.

இவ்வாறு டாக்டர் ஸ்ரீநிவாசன் தெரிவித்தார்.

கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை மூலமாக வருகின்ற ஆகஸ்ட் 5ம் தேதி முதல் 6 ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் இப்பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகிறது. இதுகுறித்த விவரங்களை அறிந்து கொள்ள 98422-22207 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.