

# പരീക്ഷാക്കാലം ടെൻഷൻപ്രീയാക്കാൻ കുറച്ചു പൊടിക്കൈകൾ

ഡോ. ഷാഹുൽ അമീൻ എം.ഡി., സൈക്യാളിസ്റ്റ്,  
സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ ചങ്ങനാശ്ശേരി. [www.mind.in](http://www.mind.in)

പരീക്ഷാവേളകളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കുറച്ചൊക്കെ മാനസികസമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. നേരിയ തോതിലുള്ള ഉത്കണ്ഠ നമ്മുടെ ശരീരം കൂടുതലായി അഡ്രിനാലിൻ സ്രവിപ്പിക്കുന്നതിനും അതുവഴി നമ്മുടെ ഉണർവും ഏകാഗ്രതയും വർദ്ധിക്കുന്നതിനും സഹായകമാവാറുണ്ട്. പക്ഷേ അതിരവിട്ട ടെൻഷൻ പലപ്പോഴും പരീക്ഷാർത്ഥികളെ മാനസികമായും ശാരീരികമായും തളർത്തുകയും അവരുടെ പരീക്ഷാഫലങ്ങളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. പരീക്ഷാപ്പേടി പരിധിവിടാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മാർഗങ്ങളുണ്ടെന്നു പരിശോധിക്കാം.

## സ്റ്റഡിലീവ് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാം

ഒരു ദിവസത്തിൽ മൂന്നുനാല് വ്യത്യസ്ത വിഷയങ്ങളോ അല്ലെങ്കിൽ പരസ്പരം അധികം ബന്ധമില്ലാത്ത മൂന്നുനാല് ഭാഗങ്ങളോ തിരഞ്ഞെടുത്ത് പഠിക്കുന്നത് ഏകാഗ്രത ദിവസം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കാൻ സഹായിക്കും. പഠനത്തിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധവിട്ടു പോകുമ്പോഴൊക്കെ ഒരു concentration score sheet-ൽ ഇക്കാര്യം രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് കൂടുതൽ സമയം ഏകാഗ്രത കിട്ടാൻ സഹായകരമാകും. തനിക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഏകാഗ്രത കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളെയും സമയങ്ങളെയും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയെ കൂടുതൽ പരിശ്രമം വേണ്ട വിഷയങ്ങളും പാഠങ്ങളും വായിക്കാൻ മാറ്റിവെക്കുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്. പഠിക്കാനിരിക്കുന്നതിനു മുമ്പു തന്നെ പഠനസമയത്തേക്കാവശ്യമായ സാമഗ്രികളൊക്കെയെടുത്ത് അരികിലെവിടെയെങ്കിലും സൂക്ഷിച്ചാൽ പഠനത്തിനിടയിൽ സാധനങ്ങൾ തിരയാൻ പോവുന്നതുകൊണ്ട് ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റും.

അമ്പതു മിനിട്ട് തുടർച്ചയായി പഠിച്ചതിനു ശേഷം ഒരു പത്തു മിനിട്ട് “ബ്രേക്ക്”

എടുക്കുന്നത് ഏകാഗ്രതക്കും വായിച്ചത് ഓർമ്മയിൽ നിൽക്കുന്നതിനും മാനസികപിരിമുറുക്കും തടയുന്നതിനും നല്ലതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് മാനസികോല്ലാസം തരുന്ന എന്തു പ്രവൃത്തികളും ഈ ഇടവേളകളിൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഒന്നു കൈവീശി നടന്നിട്ടു വരുന്നത് തലച്ചോറിലേക്കും മറ്റ് ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്കുമുള്ള രക്തചംക്രമണം കൂടാനും, രക്തത്തിൽ മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയാൻ സഹായിക്കുന്ന നോറൈപിനെഫ്രിൻ , എൻഡോർഫിനുകൾ തുടങ്ങിയ രാസവസ്തുക്കളുടെ അളവ് വർദ്ധിക്കാനും സഹായിക്കും. ഈ നടത്തത്തിനിടയിൽ ഇയർഫോണിലൂടെ പാട്ടുകൾ കേൾക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഗൌരവമില്ലാത്ത ടിവിപ്രോഗ്രാമുകളോ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഹാസ്യചിത്രങ്ങളുടെ ഭാഗങ്ങളോ കാണുന്നതും എന്തെങ്കിലും കൊറിക്കുന്നതുമെല്ലാം ഈ ഇടവേളകൾ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാനുള്ള നല്ല മാർഗങ്ങളാണ്. ഈ ഇടവേളകൾ പഠനമുറിയിൽ നിന്ന് ദൂരെമാറി ചെലവഴിക്കാനും ആ സമയത്ത് പഠനത്തെക്കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പെടാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇടവേളക്കനുവദിച്ച സമയം തീരുമ്പോൾ ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ ആരെയെങ്കിലും ചുമതലപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

കുറേ സമയം വാരിവലിച്ചു പഠിക്കുന്നതിലല്ല, കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ വേണ്ട ഭാഗങ്ങൾക്ക് അവയർഹിക്കുന്നത്ര സമയമനുവദിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതിലാണ് കാര്യം. ഉദാഹരണത്തിന്, കെമിസ്ട്രിയിൽ താല്പര്യമുള്ള, ആ വിഷയത്തിൽ A ഗ്രേഡ് കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് കെമിസ്ട്രി തന്നെ എപ്പോഴും വായിക്കാനും അതിൽ ക്ലാസിൽ ഫസ്റ്റാവാൻ താല്പര്യം തോന്നിയേക്കാം. പക്ഷേ ആ കുട്ടിക്ക് മറ്റേതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ C ഗ്രേഡാണ് കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ ആ വിഷയത്തിന് കൂടുതൽ സമയം അനുവദിക്കുന്നതാവും കൂടുതൽ ഫലപ്രദം. ഏതൊക്കെ ഭാഗങ്ങളാണ് പഠിക്കേണ്ടതെന്നും അതിൽത്തന്നെ ഏതൊക്കെ പാഠങ്ങൾക്കാണ് കൂടുതൽ സമയം അനുവദിക്കേണ്ടതെന്നും സ്റ്റുഡീലീവിന്റെ തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ തീരുമാനിക്കേണ്ടതാണ്.

മുഴുവൻ സ്റ്റുഡീലീവ് കാലത്തിനുമെന്ന പോലെ ഓരോ ദിവസത്തിനും മുൻഗണനകൾ നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാണ്. ഓരോ ദിവസവും പഠിക്കാനായി മാറ്റിവെച്ചിരിക്കുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമുള്ളവ ആദ്യം പഠിച്ചുതീർക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. എന്തെങ്കിലും കാരണവശാൽ അവയൊഴിച്ചുള്ള ഭാഗങ്ങൾ ആ ദിവസം വായിക്കാൻ പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ രാത്രിയോടെ “ഇന്നൊന്നും തന്നെ പഠിച്ചില്ലെന്ന്” തോന്നൽ ഉടലെടുക്കാതിരിക്കാൻ ഈയൊരു ശീലം ഉപകരിക്കും.

ഒരു വിഷയം മുഴുവൻ പഠിച്ചു തീരുക, ഒരു ടേമിന്റെ പാഠങ്ങൾ മുഴുവൻ കവർ ചെയ്യുക

തുടങ്ങിയ നാഴികക്കല്ലുകൾ പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ കുറച്ചുകൂടി നീണ്ട ഇടവേളകളെടുക്കുന്നതും സ്വയം എന്തെങ്കിലും സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുന്നതും ആത്മവിശ്വാസം കൂട്ടാനും മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും ഏറെ സഹായിക്കും. ഇനിയുള്ള അഞ്ചാറുദിവസം മുഴുവൻ സമയവും പഠിക്കാമെന്നു നിശ്ചയിച്ച് ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ പഠനത്തിന് അവധി കൊടുക്കുന്നത് നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ പാടില്ല. അവസാനിക്കുക. സ്റ്റഡിലീവ് സമയത്ത് സമയബന്ധിതമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു ശീലിക്കുന്നവർക്ക് പരീക്ഷയെഴുതുമ്പോൾ സമയക്രമം പാലിക്കാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പമായിരിക്കും.

തലച്ചോറിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിന് പോഷകമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണം നിർബന്ധമാണ്. സ്റ്റഡിലീവിൽ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ കൂടുതലായി കഴിക്കാനും, എണ്ണമയമുള്ള പലഹാരങ്ങൾ, ടിന്നിലടച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ, കോളകൾ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കാനും, ചായ, കാപ്പി എന്നിവ അമിതമാവാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

പുതുതായി സ്വായത്തമാക്കുന്ന അറിവുകൾ നമ്മുടെ ഓർമ്മയിലേക്ക് ആഴത്തിൽ പതിയുന്നത് ഉറക്കത്തിന്റെ REM എന്ന ഘട്ടത്തിലാണ്. പഠനം പോലുള്ള പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നമ്മുടെ തലച്ചോറിൽ മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതയും ഉണർവും കുറയുകയും തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അഡിനോസിൻ എന്ന രാസവസ്തു കൂടിക്കൂടുന്നുണ്ട്. ഈ അഡിനോസിനെ ശരീരം വിഘടിപ്പിച്ചില്ലാതാക്കുന്നതും REM ഉറക്കത്തിൽത്തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് തലച്ചോറിന് കൂടുതൽ കാര്യശേഷിയുണ്ടാവാൻ എല്ലാ രാത്രികളിലും, കൂടുതൽ പഠിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും, ചുരുങ്ങിയത് ഏഴ് മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നത് നല്ലതാണ്.

**പഠിക്കുന്നത് തലയിൽക്കയറാൻ കുറച്ച് വിദ്യകൾ**

തനിക്ക് താല്പര്യമുള്ള കാര്യങ്ങളും, തന്റെ ആകാംക്ഷയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്ന വിവരങ്ങളും, തന്റെ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വസ്തുതകളുമാണ് ഏതൊരാൾക്കും പഠിക്കാനും ഓർത്തിരിക്കാനും ഏറ്റവും എളുപ്പമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ തത്വം അവലംബിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികളെ നന്നായി പഠിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പല രീതികളും ശാസ്ത്രജ്ഞർ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. PQRST, SQ3R, 3R, എന്നൊക്കെ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ പഠനരീതികളുടെ പ്രധാനഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നു നോക്കാം.

ഒരു പാഠം വായിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് ഒന്നോ രണ്ടോ മിനിറ്റുടത്ത് അതിന്റെ ഔട്ട് ലൈൻ , തലക്കെട്ടുകൾ, സബ്ഹെഡിങ്ങുകൾ, സംഗ്രഹം, പാഠാന്ത്യത്തിലെ

റഫറൻസുകൾ തുടങ്ങിയവ ഒന്നു കണ്ണോടിച്ചു നോക്കുക. പാഠത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ധാരണ കിട്ടാൻ ഇതു സഹായിക്കും. അതിനു ശേഷം ആ പാഠത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തെയും പറ്റി കുറച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ ആലോചിച്ചുണ്ടാക്കി എവിടെയെങ്കിലും കുറിച്ചു വെക്കുക. ഈ പാഠത്തിൽ നിന്ന് എന്തൊക്കെ ചോദ്യങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കാം, തന്റെ ഏതൊക്കെ സംശയങ്ങൾക്ക് ഈ പാഠം ഉത്തരം നൽകിയേക്കാം, ഇതിലെ വിവരങ്ങൾ തന്റെ നിത്യജീവിതത്തിൽ എവിടെയൊക്കെ ഉപകാരപ്പെട്ടേക്കാം എന്നൊക്കെ ഈ ചോദ്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്. ഓരോ സെക്ഷനും സബ്സെക്ഷനും വായിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴും അവയുടെ തലക്കെട്ടുകളെക്കുറിച്ച് ഇതുപോലെ ചോദ്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കേണ്ടതാണ്.

ഇത്രയും ചെയ്തതിനു ശേഷം പാഠം വായിച്ചു തുടങ്ങുക. ഓരോ ഭാഗം വായിക്കുമ്പോഴും മുമ്പ് തയ്യാറാക്കിയ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം ലഭിച്ചോ എന്നും വേറെയെന്തെങ്കിലും പുതിയ വിവരങ്ങൾ കിട്ടിയോ എന്നും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇങ്ങിനെ കണ്ടെത്തുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ എവിടെയെങ്കിലും കുറിച്ചുവെക്കുന്നതും അല്ലെങ്കിൽ പുസ്തകത്തിൽത്തന്നെ പ്രത്യേകം അടയാളപ്പെടുത്തുന്നതും നല്ലതാണ്. ഈ ഉത്തരങ്ങൾ ആ പാഠത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ആകാംക്ഷയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നവയാകുമെന്നതിനാൽ ആ പോയിന്റുകൾ പിന്നീട് ഓർത്തിരിക്കാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പമായിരിക്കും.

ഇങ്ങിനെ ഒരു പാഠം മുഴുവൻ വായിച്ചുതീർത്തതിനു ശേഷം പുസ്തകവും ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളുമൊക്കെ മാറ്റിവെക്കുക. എന്നിട്ട് ആ പാഠത്തിലെ ഓരോ ഭാഗത്തിലെയും പ്രധാനപോയിന്റുകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നിങ്ങളുടെ തന്നെ വാചകങ്ങളിൽ പതിയെ ഉരുവിടുക. പുതിയ അറിവുകളെ നമ്മുടെ തന്നെ വാചകങ്ങളിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത് ആ അറിവുകൾ ഓർമ്മയിൽ രൂഢമൂലമാവാൻ കൂടുതൽ നല്ലതാണെന്ന് ഗവേഷണഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഉരുവിട്ടു പഠിക്കാൻ പറ്റിയ സാഹചര്യമല്ലെങ്കിൽ ഈ പോയിന്റുകൾ എവിടെയെങ്കിലും എഴുതിവെക്കുകയും ചെയ്യാം. പക്ഷേ ഉരുവിടുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഏകാഗ്രത കൂടുതലായിരിക്കും. മാത്രമല്ല, ഈ വിവരങ്ങൾ ചെവികൾ വഴിയും നമ്മുടെ തലച്ചോറിലെത്തുന്നതിനാൽ അവ ഓർമ്മയിൽ കൂടുതൽ നന്നായി പതിയുമെന്ന മെച്ചവുമുണ്ട്. (പുതുതായി പഠിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ സൂഹൃത്തുക്കൾക്കോ സാങ്കല്പികശിഷ്യന്മാർക്കോ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നതും ഇതേരീതിയിൽ ഉപകാരപ്രദമാണ്.)

പ്രധാന പോയിന്റുകൾ ഒരാവർത്തി ഇങ്ങിനെ ഉരുവിട്ടതിനു ശേഷം നേരത്തേ

അടയാളപ്പെടുത്തുകയോ എഴുതിയെടുക്കുകയോ ചെയ്ത ഉത്തരങ്ങൾ ഒന്നോടിച്ചു വായിക്കുക. ഉരുവിടുമ്പോൾ പോയിന്റുകൾ വല്ലതും വിട്ടുപോയോ, ഏതെങ്കിലും ഭാഗം ശരിക്കു മനസ്സിലായിട്ടില്ലേ എന്നൊക്കെ തിരിച്ചറിയാൻ ഇതു സഹായിക്കും. ഏതെങ്കിലും പോയിന്റ് വിട്ടുപോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതു വരുന്ന പാഠഭാഗം ഒരാവർത്തി കൂടി മനസ്സിൽ വായിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് ഓർത്തിരിക്കാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പമെന്നും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ പുതുതായി സ്വായത്തമാക്കുന്ന അറിവുകളെ അന്വേഷിച്ചും, നമുക്ക് മുമ്പേ അറിയാമായിരുന്ന വിവരങ്ങളുമായും, സർവ്വോപരി നമ്മുടെ ദൈനംദിനജീവിതവുമായും ബന്ധപ്പെടുത്തി ഉൾക്കൊള്ളുന്നത് പ്രയോജനം ചെയ്യും. ഓരോ പാഠത്തിന്റെയും പാഠഭാഗത്തിന്റെയും പ്രധാനആശയം എന്താണെന്ന് നമ്മുടെതന്നെ വാക്കുകളിൽ തിരിച്ചറിയുകയാണ് ഇതിനുള്ള ആദ്യപടി. ഓരോ പാഠഗ്രാഹിലേയും പ്രധാന ആശയം എന്താണെന്ന് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. മിക്കവാറും ഒരു പ്രധാന ആശയവും അതിനെ വിശദീകരിക്കുന്ന കുറച്ചു വസ്തുതകളുമാവും ഓരോ പാഠഗ്രാഹിലും ഉണ്ടാവുക. ഇങ്ങനെ പ്രധാന ആശയവും അതിന്റെ വിശദീകരണങ്ങളും തമ്മിലും, ഓരോ പാഠഗ്രാഹുകളുടെയും പ്രധാന ആശയങ്ങൾ തമ്മിലുമൊക്കെയുള്ള ബന്ധങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതും, ഓരോ പാഠഭാഗത്തെയും അതിനു മുമ്പും പിമ്പുമുള്ള ഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി വായിക്കുന്നതും ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

നമ്മുടെ തലച്ചോറിന്റെ ഒരുവശം വാക്കുകളിലൂടെ വിവരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുമ്പോൾ മറ്റേ വശം ചിത്രങ്ങളിലൂടെയും രൂപങ്ങളിലൂടെയുമാണ് കാര്യങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് പാഠഭാഗങ്ങളെയും അവയുടെ സംഗ്രഹങ്ങളെയും ചാർട്ടുകളും ചിത്രങ്ങളും പ്ലോ ഡയഗ്രാമുകളുമൊക്കെയാക്കി അവ നോക്കിമനസ്സിലാക്കുന്നത് പ്രയോജനം ചെയ്യും.

പഠനത്തിൽ പിറകിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുമായി കൌൺസലിങ്ങിനു വരുന്ന അചരനമ്മമാർ പലപ്പോഴും പറയുന്ന ഒരു പരാതിയാണ് “വായിക്കുന്നത് ഒന്ന് ഉറക്കെ വായിക്കാൻ എത്ര പറഞ്ഞാലും ഇവൻ കേൾക്കില്ല!” എന്നത്. പക്ഷേ, ഉറക്കെ വായിച്ചു പഠിക്കുമ്പോൾ വായനയുടെ വേഗം കുറയുന്നു എന്ന ദോഷമുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് മെച്ചങ്ങളൊന്നുമില്ല താനും.

**പരീക്ഷാഹാളിലെ ഉത്കണ്ഠയെ നേരിടാൻ തയ്യാറെടുക്കാം**  
 എത്രതന്നെ നന്നായി തയ്യാറെടുത്താലും പരീക്ഷാഹാളിലെത്തുമ്പോൾ നെഞ്ചിടിപ്പും

വെപ്രാളവും പിടിപെട്ട് മാർക്ക് കുറഞ്ഞുപോകുന്ന പ്രശ്നമുള്ളവർ അത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാനുള്ള പരിശീലനം സ്റ്റഡി ലീവിലേ തുടങ്ങേണ്ടതുണ്ട്. ചില വിദ്യാർത്ഥികൾ താഴെപ്പറയുന്നു.

ദിവസവും കുറച്ചു സമയം “മെന്റൽ റിഹേഴ്സൽ” എന്ന വ്യായാമത്തിന് മാറ്റിവെക്കാവുന്നതാണ്. സ്വസ്ഥമായ ഒരിടത്തിരുന്ന്, കണ്ണുകളടച്ച്, പരീക്ഷാഹാൾ മനസ്സിൽ സങ്കല്പിക്കുന്നതാണ് ഇതിന്റെ ആദ്യപടി. പരീക്ഷ പുരോഗമിക്കുന്നതായും താൻ ഒരു ടെൻഷൻമില്ലാതെ ഉത്തരങ്ങളെഴുതുന്നതായും ഉൾക്കണ്ണിൽ കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. ദൃശ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം പരീക്ഷാഹാളിലെ ശബ്ദങ്ങൾ, ഫാനിന്റെ കാറ്റ്, കടലാസിന്റെയും മഷിയുടെയും മണം തുടങ്ങിയവയും സങ്കല്പിച്ച്, അതായത് എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച്, ആ അനുഭവത്തിന് മിഴിവു പകരുക. പരീക്ഷയെ ചങ്കുറപ്പോടെ നേരിടുന്നതായി ഇങ്ങനെ നിത്യേന സങ്കല്പിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് പരീക്ഷാഹാളിൽ നേരിട്ടു ചെല്ലുമ്പോൾ വെപ്രാളം തോന്നാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.

പരീക്ഷാഹാളിൽ വെച്ച് മുമ്പ് തോന്നിയിട്ടുള്ള നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ (“ഞാൻ തോൽക്കാൻ പോവുകയാണ്...” “ഇനി എല്ലാവരും എന്നെ ഒരു മോശക്കാരനായാവും കാണുക...”) ഇടക്ക് മനപൂർവ്വം ഓർത്തെടുക്കുകയും അപ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന ടെൻഷൻ അടുത്ത സെക്ഷനിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്ന റിലാക്സേഷൻ വിദ്യകളുപയോഗിച്ച് നിയന്ത്രിക്കാൻ ശീലിക്കുകയും ചെയ്യാം. പരീക്ഷാസമയത്ത് അഥവാ ടെൻഷൻ വന്നാലും തനിക്കതിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസം വളരാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ഈ നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾക്കുള്ള മറുവാദങ്ങൾ (“പണ്ടൊരു പരീക്ഷയിൽ തോറ്റപ്പോൾ എന്നെ ആരും ഒരു മോശക്കാരനായി കണ്ടില്ല.., ഇത്തവണ ഞാൻ അന്നത്തേതിലും എത്രയോ നന്നായി തയ്യാറെടുത്തിട്ടുണ്ട്...”) സ്വരൂപിച്ചു വെക്കുന്നത് പരീക്ഷാവേളയിൽ ഇത്തരം ചിന്തകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ അവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായകരമാകും.

കുടുംബാംഗങ്ങളും അധ്യാപകരും ഒരു പരീക്ഷാർത്ഥിയെപ്പറ്റി അമിതപ്രതീക്ഷ വെച്ചുപുലർത്തുന്നത് ആ വിദ്യാർത്ഥിയിൽ പരീക്ഷാപ്പേടി ഉടലെടുക്കുന്നതിന് കാരണമാവാറുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതീക്ഷകൾ അതിരുകടന്നതാണെന്നു തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് തുറന്നുപറയാനും കാര്യം ചർച്ച ചെയ്യാനും മടി വിചാരിക്കരുത്. തന്റെ മുൻപ്രകടനങ്ങളുടെയും ഇപ്പോഴത്തെ തയ്യാറെടുപ്പിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ മാത്രം വെച്ചുപുലർത്തുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

പഠനവേളയിൽ ഉടലെടുക്കുന്ന സംശയങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നത് ക്രമേണ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിന് വഴിവെക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സംശയങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരുടെ

സഹായത്തോടെ അപ്പപ്പോൾ ദൂരീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഈയൊരു പരീക്ഷ തന്റെ ഭാവിജീവിതത്തിന് അതീവനിർണ്ണായകമാണ് എന്നു തെറ്റിദ്ധരിച്ച് അനാവശ്യമായി ടെൻഷൻ വർദ്ധിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. ഒന്നോ രണ്ടോ പരീക്ഷകളിൽ കുറഞ്ഞമാർക്കു ലഭിക്കുകയോ തോൽക്കുകയോ ചെയ്ത എത്രയോ പേർ പിന്നീട് നല്ലനല്ല സ്ഥാനങ്ങളിലെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പരീക്ഷക്കു മുമ്പ് ടെൻഷനടിച്ചിട്ടും നല്ല മാർക്ക് കിട്ടിയ ഏതെങ്കിലും മുൻഅനുഭവത്തെക്കുറിച്ച് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. ഒരു പരീക്ഷാഫലവും ഒരു വ്യക്തിയുടെ യഥാർത്ഥ കഴിവുകളുടെ ഒരു തികഞ്ഞ പ്രതിഫലനമല്ലെന്നും, ആ പരീക്ഷക്കു ചോദിച്ച ചോദ്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം നന്നായി ഉത്തരം പറഞ്ഞു എന്നു മാത്രമാണ് ഓരോ പരീക്ഷാഫലവും സൂചിപ്പിക്കുന്നതെന്നും ഓർക്കുന്നത് അസ്ഥാനത്തുള്ള ഭീതികൾ ദൂരീകരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

**ലളിതമായ കുറച്ച് റിലാക്സേഷൻ വിദ്യകൾ**

അമിതമായ പരീക്ഷാപ്പേടി നിങ്ങളുടെ പഠനസമയം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെങ്കിൽ വെപ്രാളവും ഉത്കണ്ഠയും നിയന്ത്രിക്കാൻ താഴെപ്പറയുന്ന വിദ്യകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

കണ്ണുകളടച്ച് മൂന്നുനാലു തവണ പതിയെ ദീർഘശ്വാസം എടുത്തുവിടുന്നത് മസിലുകളിലേക്കും തലച്ചോറിലേക്കും കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ കടന്നുചെല്ലാനും അതുവഴി മസിലുകൾക്ക് അയവു കിട്ടാനും മാനസികസംഘർഷം കുറയാനും സഹായിക്കും. ഇതിനു ശേഷം, ആവശ്യമെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവുമധികം മനശ്ശാന്തി തരുന്ന ഏതെങ്കിലുമൊരു സ്ഥലം മനസ്സിൽ സങ്കൽപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. നേരത്തേ പരീക്ഷാഫലമെന്തെന്ന് പറഞ്ഞതു പോലെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുമുപയോഗിച്ച് ആ ദൃശ്യത്തിന് മിഴിവു കൊടുക്കുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ശരിക്കും ആ സ്ഥലത്ത് ചെന്നുനിൽക്കുന്നതിന്റെ ആശ്വാസം നൽകും.

ഒരു പരിശീലനവുമില്ലാതെ ആർക്കും പെട്ടെന്നു ചെയ്യാവുന്ന ഒരു വിദ്യയാണ് ഡയഫ്രമാറ്റിക് ബ്രീത്തിങ്ങ് (ചിത്രങ്ങൾ കാണുക). അയവു കുറഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ച്, തലക്കും കാൽമുട്ടുകൾക്കും താഴെ രണ്ടു തലയിണകൾ വീതം വെച്ച്, കിടക്കയിൽ കാലുനീട്ടിക്കിടക്കുക. ഒരു കൈ നെഞ്ചിലും മറ്റേ കൈ വയറിനു മുകളിലും വെക്കുക. എന്നിട്ട് പതിയെ മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. ഈ സമയത്ത് നെഞ്ചിൽ വെച്ച കൈ ഇളകുന്നില്ലെന്നും വയറും അതിനു മുകളിൽവെച്ച കയ്യും മുകളിലേക്കുയരുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുക. അതിനു ശേഷം കവിളുകൾ വീർപ്പിച്ച്

പതിയെ വായിലൂടെ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുക. നെഞ്ചിൽ വെച്ച കൈ അപ്പോഴും ഇളകുന്നില്ലെന്നും, അതേ സമയം വയറിനു മുകളിൽ വെച്ച കൈ പതിയെ ഉള്ളിലേക്കു താഴ്ന്നു വരുന്നതും ഉറപ്പുവരുത്തുക. പലതവണ ഇതുപോലെ വയറുവീർപ്പിച്ച് ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ഡയഫ്രം എന്ന മസിൽ ശരീരത്തിനകത്ത് ഒരു പിസ്റ്റൺ പോലെ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിക്കുകയും അത് മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറക്കാൻ വളരെയേറെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഈ ലഘുവായ മാർഗങ്ങൾ വേണ്ടത്ര ഫലം ചെയ്യാത്തവർക്ക് മസ്കലാർ റിലാക്സേഷൻ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. കൈകാലുകൾ, കഴുത്ത്, നെറ്റി തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിലെ മസിലുകളെ ടൈറ്റാക്കുകയും പതിയെപ്പതിയെ അയച്ചു വിടുകയും ചെയ്തു ശീലിക്കുന്നതിനെയാണ് മസ്കലാർ റിലാക്സേഷൻ എന്നു പറയുന്നത്. മാനസികസംഘർഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി മസിലുകൾ ബലം പിടിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് നേരത്തേ തിരിച്ചറിയാനും അവയെ പെട്ടെന്ന് അയച്ചുവിട്ട് മാനസികപിരിമുറുക്കത്തെ വറുതിയിലാക്കാനും മസ്കലാർ റിലാക്സേഷൻ സഹായിക്കും. ഒരു സൈക്യോടിസ്റ്റിന്റെയോ സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെയോ കൗൺസിലറുടെയോ മേൽനോട്ടത്തിൽ മസ്കലാർ റിലാക്സേഷൻ പരിശീലിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

**പരീക്ഷക്കു തൊട്ടുമുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്**

പരീക്ഷക്കു കൂടെക്കൊണ്ടുപോവേണ്ട സാധനങ്ങൾ നേരത്തേ തന്നെ ഒരുക്കിവെക്കുക. പരീക്ഷാത്തലേന്ന് നന്നായി ഉറങ്ങാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. പരീക്ഷാദിവസം രാവിലെയും തലേന്നു രാത്രിയും റിവിഷൻ നോട്ടുകൾ മാത്രം വായിക്കുക. ഈ സമയത്ത് പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ശ്രമിച്ച് ടെൻഷൻ കൂട്ടാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒരിക്കലും വെറുംവയറ്റിൽ പരീക്ഷയെഴുതരുത്. കാപ്പി, ചായ എന്നിവ ടെൻഷന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ അധികരിപ്പിച്ചേക്കുമെന്നതിനാൽ അവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.

പരീക്ഷക്കു തൊട്ടുമുമ്പ് വാരിവലിച്ചു വായിക്കുന്നത് പരീക്ഷാവേളയിൽ മൂന്നു നന്നായി പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ പോലും ഓർത്തെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കിയേക്കും. ശരിക്കു തയ്യാറെടുത്തിട്ടില്ലാത്തവരും, നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്, ഒഴിവാക്കിയിട്ടുണ്ട് എന്നൊക്കെ ചൂഴ്ന്നുനോക്കുന്നവരും, ആത്മവിശ്വാസം കെടുത്തുന്ന ഡയലോഗുകൾ പറയുന്നവരുമൊക്കെയായ സഹപാഠികളെ ഈ നേരത്ത് അടുപ്പിക്കാതിരിക്കുക. മുമ്പ് നന്നായി പഠിച്ചിട്ടുള്ള, എന്നാൽ ഓർത്തിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള, ഫോർമുലകളും ചിത്രങ്ങളും പരീക്ഷക്കു തൊട്ടുമുമ്പ് ഒന്ന് ഓടിച്ചു മറിച്ചു നോക്കുന്നത് “ഷോർട്ട് ടേം മെമ്മറി”യുടെ സഹായത്തോടെ ഈ വിവരങ്ങളെ പരീക്ഷാപ്പേപ്പറിലെത്തിക്കാൻ സഹായിക്കും.



**നന്നായി പരീക്ഷയെഴുതാൻ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

ഏതു ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ആദ്യം ഉത്തരമെഴുതണമെന്ന് ചിന്താക്കഴപ്പം തോന്നാറുള്ളവർക്ക് “ശ്രീ റൗണ്ട് അപ്പോച്ച്” ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ആദ്യം ഏറ്റവും എളുപ്പമുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്കും, അതിനു ശേഷം അല്പമൊന്ന് ആലോചിച്ച് ഉത്തരമെഴുതേണ്ട ചോദ്യങ്ങൾക്കും, ഏറ്റവുമവസാനം ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതുക എന്നതാണ് ശ്രീ റൗണ്ട് അപ്പോച്ച് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ചോദ്യക്കടലാസ് കിട്ടിയ ഉടനെ എല്ലാ ചോദ്യങ്ങളും ഒന്ന് ഓടിച്ചുവായിക്കുകയും ഓരോ ചോദ്യത്തെയും ഏതു റൗണ്ടിൽപ്പെടുത്തണം എന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുകയും, ഓരോ ചോദ്യത്തിനും അല്ലെങ്കിൽ ഓരോ റൗണ്ടിനും ഏകദേശം എത്ര സമയം വീതം അനുവദിക്കാം എന്ന് തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്ത് ആദ്യ റൗണ്ട് ചോദ്യങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാവുന്നതാണ്. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മുഴുവൻ ചോദ്യങ്ങളെയും നേരിടാനും, കൂടുതൽ മാർക്ക് ലഭിക്കാനും, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ കൂടുതൽ നന്നായി ഓർത്തെടുക്കാനും ഈ രീതി പ്രയോജനപ്പെടാറുണ്ട്.

ഇടക്ക് ഏതെങ്കിലും ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം ഓർമിച്ചെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആ ചോദ്യം വിട്ട് ഉടനെ അടുത്തതിലേക്ക് കടക്കുക. മറ്റ് ഉത്തരങ്ങൾ എഴുതുന്നതിനിടയിൽ വിട്ട ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം ഓർമ വരികയാണെങ്കിൽ അത് ചുരുക്കത്തിൽ എവിടെയെങ്കിലും കുറിച്ചുവെച്ച് പിന്നീട് സാവകാശത്തിൽ വിശദമായി ഉത്തരം എഴുതുക.

ഇടക്കിടെ ശരീരത്തിന്റെ പൊസിഷൻ മാറ്റിമാറ്റിയിരിക്കുന്നത് ടെൻഷൻ വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. പൊതുവെ ഏതൊരു ചോദ്യത്തിന്റെയും പകുതി മാർക്ക് കിട്ടാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പവും ബാക്കി പകുതി മാർക്ക് കിട്ടാൻ താരതമ്യേന പ്രയാസവുമായതിനാൽ എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. പരീക്ഷയെഴുതുന്നതിനിടയിൽ കിട്ടാൻ പോകുന്ന മാർക്ക് ഗണിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും കൂടെക്കൂടെ വാച്ചു നോക്കുന്നതും സമയം പാഴാവാൻ ടെൻഷൻ കൂടാനും മാത്രമേ ഉപകരിക്കൂ. പരീക്ഷ പെട്ടെന്നെഴുതിത്തീർക്കുന്നതിന് എക്സ്ട്രാമാർക്കൊന്നും ഇല്ലാ എന്നതിനാൽ സഹപാഠികൾ എഴുതിത്തീർത്ത് പുറത്തിറങ്ങുന്നതു നോക്കി ടെൻഷനടിക്കുന്നതിൽ കാര്യമില്ല.

**പരീക്ഷക്കിടയിൽ ഉത്കണ്ഠ തലപൊക്കുമ്പോൾ**

ചോദ്യക്കടലാസു കിട്ടുന്നതിനു മുമ്പ് അമിതമായ മാനസികസമ്മർദ്ദം

അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മൂന്യ പഠത്തെ റിലാക്സേഷൻ വിദ്യകൾ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്.

നമുക്ക് ആശ്വാസം തരുന്ന സ്ഥലങ്ങളുമായോ വ്യക്തികളുമായോ ബന്ധപ്പെട്ട എന്തെങ്കിലും അനുയോജ്യമായ വസ്തുക്കൾ (മതപരമായ ചിഹ്നങ്ങൾ, പ്രിയപ്പെട്ടവർ തന്നെ ചെറിയ സമ്മാനങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവ) അണിയുകയോ കയ്യിൽ കരുതുകയോ ചെയ്യുന്നതും, പരീക്ഷാസമയത്ത് അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ തോന്നുമ്പോൾ ആ വസ്തുവിൽ തിരുപ്പിടിച്ച് ആ സ്ഥലത്തെയോ വ്യക്തിയെയോ കുറിച്ച് ഒന്നോർക്കുന്നതും മനശ്ശാന്തി കിട്ടാൻ സഹായിക്കും. “ഞാൻ തോൽക്കാൻ പോവുകയാണ്...” എന്നു തുടങ്ങിയ നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ വീണ്ടും വീണ്ടും തള്ളിക്കയറിവരുന്നതെങ്കിൽ സ്റ്റഡിലീവിനു പരിശീലിച്ച മറുവാദങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കാവുന്നതാണ്. കുറച്ചൊക്കെ ഉത്കണ്ഠ പരീക്ഷാസമയത്ത് സ്വാഭാവികമാണെന്നും, നന്നായി പരീക്ഷയെഴുതണമെന്ന മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആഗ്രഹത്തിൽ നിന്നാണ് ഈ ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാവുന്നതെന്നും സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. ശാരീരികവേദനക്ക് മറ്റു വികാരങ്ങളെ അതിജയിക്കാൻ കഴിവുണ്ട് എന്നതിനാൽ കൈവെള്ളയിൽ നഖങ്ങൾ അമർത്തിയോ കൈത്തണ്ടയിൽക്കെട്ടിയ ഒരു റബർബാൻ്റ് വലിച്ചുവിട്ടോ മറ്റോ നേരിയ വേദന സൃഷ്ടിക്കുന്നത് ഉത്കണ്ഠക്ക് താൽക്കാലിക ശമനം നൽകും. ചോദ്യോത്തരങ്ങളുടെ തിരക്കിൽ നിന്ന് അപ്രസക്തമായ വേറെന്തെങ്കിലും കാര്യത്തിലേക്ക് താൽക്കാലികമായി മനസ്സിന്റെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചു വിടുന്നതും (മുറിയിലെ ഡെസ്കുകളുടെ എണ്ണമെടുക്കുക, തന്റെ പ്രിയതാരം അഭിനയിച്ച പത്തു സിനിമകളുടെ പേരലോചിക്കുക, തുടങ്ങിയവ) പ്രയോജനം ചെയ്തേക്കാം. ബാക്കിയുള്ള സമയം മനസ്സമാധാനത്തോടെ പരീക്ഷയെഴുതാൻ പറ്റും എന്നതിനാൽ ഈ എക്സർസൈസുകൾക്കു ചെലവാകുന്ന സമയത്തെ ഒരു നഷ്ടമായി കാണരുത്.

**പരീക്ഷയ്ക്കു ശേഷം**

മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യത്തിനു പോവാതിരിക്കുക. ഏതൊക്കെ വിദ്യകൾ ഉത്കണ്ഠ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിച്ചുവെന്നും, ഏതൊക്കെ വിദ്യകൾ ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം തന്നില്ല എന്നും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. പരീക്ഷാപ്പേടിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ കുറച്ചെങ്കിലും വിജയിച്ചെങ്കിൽ അതിനെ ഒരു ശുഭലക്ഷണമായെടുക്കുക. ഈ ലേഖനത്തിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടും ടെൻഷൻ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധസഹായം തേടുക.