

THE EXAM MANTRA

"It is not possible to revert the time & improve the start up, but it is doable to correct yourself at any time for a successful ending."

किसी भी छात्र के लिये एग्जाम टाइम पूरे वर्ष का सबसे ज्यादा अहम एवं स्ट्रेसड समय होता है। अच्छे परिणाम की चाह में प्रेशर अत्यधिक बढ़ ज्यादा है। ज्यादा स्ट्रेस और प्रेशर हमेशा नुकसान दायक होता है। इसलिये स्ट्रेस और प्रेशर को अपने ऊपर हावी न होने देना चाहिए, पूरा भरोसा रखते हुए मेहनत करनी चाहिए और यह आत्म विश्वास रखना चाहिए कि हम कर सकते हैं। हमेशा याद रखना कि आत्म विश्वास एवं मेहनत सफलता की कुंजी है और जब यह दोनों मिल जाते हैं तो अच्छे परिणाम अपने आप ही आने लगते हैं। स्ट्रेस और प्रेशर से बचते हुए अच्छे परिणाम की अपेक्षा कर पूरे कान्फीडेन्स के साथ इम्तिहान की तैयारी करनी चाहिए।

प्रापर टाइम टेबिल बनायें और उसका पालन करें, पढ़ने के समय को आवश्यकतानुसार सभी विषयों के लिये विभाजित कर दें जिससे सभी विषय एवं टॉपिक तैयार होते रहें। समय का आवंटन करते समय यह जरूर ध्यान दें कि कौन सा टॉपिक ज्यादा महत्वपूर्ण है और उसको तैयार करने के लिये कितने समय की आवश्यकता है। सबसे पहले अति महत्वपूर्ण टॉपिक पर ध्यान दें, पूर्व में पूछे गये प्रश्न पत्रों को रिफरेन्स के रूप में इस्तेमाल करते हुए निर्धारित समय में हल करने का अभ्यास करें।

पढ़ने के लिये एक ही स्थान का चुनाव करें तथा ध्यान रखें कि वह स्थान एक शान्त वातावरण वाला हो। अपनी पूरी अध्ययन सामग्री को इस एक ही स्थान पर एकत्रित कर लें इससे जरूरत पड़ने पर इधर-उधर ढूँढना एवं भटकना न पड़े। एकाग्रता बनाये रखने के लिये हमेशा एक स्टडी टेबल और चेयर पर बैठकर पढ़ने की आदत डालें।

किताबों और गाइडों के स्थान पर स्वयं के बनाये हुये नोट्स का ही इस्तेमाल करें जिससे तैयार किये हुये उत्तर की भाषा कामन नहीं रहेगा और स्वयं की भाषा में उत्तर तैयार करना अत्यधिक आसान होगा।

पूर्व में तैयार किये गये टॉपिक को समय-समय पर रिवाइज़ करते रहे जिससे कि वे हमेशा ताजा बने रहेंगे और आप उन्हें कभी भी भूलेगें नहीं।

एक साथ लम्बे समय तक न पढ़ें और ऊबन (Boredom) की स्थिति में तुरन्त पढ़ना बन्द कर दें और कुछ देर के लिये अपने मनोरंजन के संसाधनों द्वारा मन बहला लें या थोड़ी देर के लिये टहलने चले जायें तथोपरान्त फिर पुनः फ्रेश माइन्ड के साथ पढ़ने बैठ जायें।

एग्जाम के समय सेहत खराब होने से बचने के लिये अच्छे एवं पौष्टिक आहार का ही सेवन करें।

कान्फीडेन्ट तो रहें किन्तु ओवर कान्फीडेन्ट से बचें।

एग्जाम में उपस्थित होते समय ध्यान रखें कि –

- परीक्षा कक्ष में कम से कम निर्धारित समय से 15 मिनट पहले पहुँचें।
- उत्तर पुस्तिका में उपस्थित आपके द्वारा भरी जाने वाली सभी फील्ड्स को साफ-साफ भरें।
- प्रश्न पत्र मिलते ही दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- दिये गये प्रश्नों को ध्यान से पढ़ते हुए जिन प्रश्नों के उत्तर में आप निपुण हैं, को टिक लगावें और पहले इन्हीं प्रश्नों के उत्तर लिखें।
- प्रश्नों के उत्तरों की आवश्यकतानुसार परीक्षा के निर्धारित समय को प्रति प्रश्न बांट लें। यह भी ध्यान रखें कि आपके पास अन्त में कुछ समय रिवीजन के लिये जरूर बचे।
- ज्यादा से ज्यादा उदाहरण एवं डाइग्राम का इस्तेमाल कर उत्तरों को स्पष्ट बनायें।
- जिन प्रश्नों के उत्तर में आपको कठिनाइयां महसूस हों उसमें समय न व्यर्थ करते हुए दूसरे निपुणता से तैयार प्रश्नों की ओर बढ़ जायें।
- उत्तर पुस्तिका में कम से कम कटिंग करें, काले, नीले पेन एवं पेन्सिल का इस्तेमाल करते हुए उत्तरों को सुन्दर बनाने का प्रयास करें। लाल पेन का इस्तेमाल कतई न करें, क्योंकि लाल पेन के द्वारा उत्तर-पुस्तिकाओं का मूल्यांकन किया जाता है।
- उत्तर-पुस्तिका में आप जिस प्रश्न का उत्तर लिख रहे हैं उसका नम्बर स्पष्ट रूप से लिखें जिससे मूल्यांकनकर्ता को मूल्यांकन करने में कठिनाइयों का सामना न करना पड़े।
- समय से पूर्व प्रश्न पत्र पूरा करने लेने की स्थिति में भी उत्तर पुस्तिका जमा न करें, हो सकता है कुछ छूटा हुआ उत्तर आपको याद आ जाये।