10वीं व 12वीं की बोर्ड परीक्षा में लगभग एक महीने का समय शेष है . यह समय साल भर की अपनी मेहनत को ध्यान में रख कर खुद को परीक्षा के लिए तैयार करने का है . इस समय सकारात्मक सोच सफलता हासिल करने की एक सीढ़ी साबित हो सकता है . ऐसे कई महान लोग हुए, जिनके जीवन में परीक्षा की ऐसी घड़ी आयी और आखिरी समय में धैर्य व आत्मविश्वास के बल पर उन्होंने जीत हासिल कर ली . उनसे प्रेरणा लेते हुए तुम भी परीक्षा की योजनाबद्ध तैयारी में लग जाओ .

सकारात्मक मन से करो परीक्षा की तैयारी

संकल्प से किनारे तक पहुंचें

ब्रिटेन में विलियम हेल ह्वाइट नाम के एक प्रसिद्ध लेखक हुए हैं. ह्वाइट के बचपन की एक घटना है. एक दिन वे समुद्र किनारे बैठे थे. दूर सागर में एक जहाज लंगर डाले खड़ा था. उस जहाज तक तैर कर जाने का उनका मन कर गया. ह्वाइट तैरना भी जानते थे, इसलिए मन की इच्छा पूरी करने के लिए समुद में कूद पड़े और तैर कर जहाज तक पहुंच गये. ह्वाइट ने तैरते-तैरते ही जहाज के कई चक्कर लगाये. उनका मन खुशी से झूम उठा. जीत की खुशी और सफलता से उनका आत्मविश्वास काफी बढ़ा हुआ था, लेकिन जैसे ही उन्होंने वापस लौटने के लिए किनारे की तरफ देखा, उन पर निराशा हावी होने लगी, क्योंकि किनारा बहुत दूर लगा. दरअसल, तैरते हुए वे अधिक दूर निकल आये थे. उन्हें अपने ऊपर अविश्वास हो रहा था. जैसे-जैसे ह्वाइट के मन में ऐसे विचार आते रहे, उनका शरीर वैसे ही शिथिल होने लगा. फुर्तीले नौजवान होने के बावजूद बिना डूबे ही वे डूबता-सा महसूस करने लगे, लेकिन तभी उनके विचार निराशा से आशा की तरफ मुड़ गये, क्षण भर में ही चमत्कार-सा होने लगा. वे अपने अंदर परिवर्तन अनुभव करने लगे. शरीर में एक नयी शक्ति का संचार हुआ. वह तैरते हुए सोच रहे थे कि किनारे तक नहीं पहुंचने का मतलब है मर जाना और किनारे तक पहुंचने का प्रयास मरने से पहले का संघर्ष है. उन्होंने सोचा कि जब डूबना ही है, तो सफलता के लिए संघर्ष क्यों न करें. भय का स्थान विश्वास ने ले लिया. इसी संकल्प से तैरते हुए किनारे पहुंचने में सफल हुए. इस घटना ने उनके पूरे जीवन को बदल दिया. तुम भी बोर्ड परीक्षा के डर को संकल्प के साथ मात दे सकते हो और सफलता रूपी किनारे को आसानी से हासिल कर सकते हो.

प्रयास करना मत छोड़ो

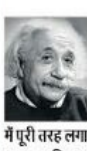
प्रसिद्ध स्कॉटिश इतिहासकार थॉमस कार्लाइल ने कई वर्षों की मेहनत के बाद एक महान पुस्तक फ्रांस की क्रांति (फ्रेंच रिवोल्यूशन) की रचना की. उन्होंने इस अनूठी रचना के बारे में एक बेहद करीबी मित्र से इसकी चर्चा की, तो उस मित्र ने ग्रंथ की पांडुलिपि पढ़ने के लिए मांगी. कार्लाइल ने खुशी-खुशी वह पांडुलिपि मित्र को दे दी. एक दिन उनका मित्र पांडुलिपि को पुरानी पत्र-पत्रिकाओं के बीच रख कर कहीं बाहर चले गये. उनके नौकर ने पुरानी पत्र-पत्रिकाओं के साथ उस पांडुलिपि को भी रद्दी समझ कर जला दिया. लौटने पर मित्र ने जब नौकर से पांडुलिपि के बारे में पूछा, तो नौकर बोला- साहब, मैंने तो उसे रद्दी समझ कर जला डाला. यह सुन कर मित्र आपा खो बैठे, किंतु वे कर भी क्या सकते थे. गलती तो उनकी थी. उन्होंने बड़ी मुश्किल से कार्लाइल को यह बात बतायी. यह खबर पा कर कार्लाइल की पत्नी के तो आंसू थमने का नाम ही नहीं ले रहे थे. कार्लाइल की वर्षों की मेहनत मानो मिट्टी में मिल गयी थी. उधर, मित्र भी डर के मारे थर-थर कांप रहा था. मित्र की हालत को देखते हुए कार्लाइल ने स्वयं पर पूरी तरह काबू रखा और बोले- कोई बात नहीं. ऐसी दुर्घटनाएं तो होती रहती हैं. धैर्य व साहस के बावजूद वे खुद भी टूट तो रहे थे, लेकिन उन्होंने तय किया कि वे अपनी इस पुस्तक पर दोबारा काम करेंगे. वे फिर से अपनी पुस्तक तैयार करने में जुट गये. दो वर्ष बाद उन्होंने फिर से उसी पुस्तक की रचना की और आज भी फ्रेंच रिवोल्यूशन एक बेजोड़ किताब के रूप में जानी जाती है.

विवेक को खोने न देना

कई छात्रों को परीक्षा से ठीक पहले ऐसा लगता है कि साल भर तो उसने ठीक से तैयारी ही नहीं की और परीक्षा की घड़ियां नजदीक आ गयीं. ऐसे समय में उन्हें अपना विवेक नहीं खोना चाहिए. सही समय पर बुद्धिमता का प्रयोग समझदार की निशानी होती है. यह उन दिनों की बात है, जब द्वितीय विश्व युद्ध चल रहा था. जर्मनी के सेनापति फील्ड मार्शल इरविन रोमेल अपनी खास रणनीतियों के लिए जाने जाते थे. एक बार अफ्रीका के एक रेगिस्तान में जर्मन सेना अंगरेजों से युद्ध कर रही थी. तब उसके तोपखाने के गोले खत्म हो गये और अंगरेज सेना सामने से बढ़ी चली आ रही थी. बारूद व गोले न होने से अंगरेज सेना को रोक पाना असंभव-सा हो गया था. ऐसे में साथी सेनाधिकारी दौड़े-दौड़े रोमेल के पास आये और बोले- सर, अंगरेजों ने हमला बोल दिया है. हमारे पास खाली तोपों के अलावा और कुछ भी नहीं है. ऐसे में हम क्या करें? साथियों की बातें सुन कर रोमेल थोड़ा भी नहीं घबराये. वह धैर्यपूर्वक बोले- देखो, इस तरह परेशान होने से कुछ नहीं होगा. हमें विवेक से काम लेकर दुश्मन सेना से लड़ना होगा. हमारे पास गोले और बारूद न सही, धूल तो हैं. तोपों में धूल भरो और दनादन दागो. कुछ हवाई जहाजों को भी उड़ने के लिए ऊपर छोड़ दो. रोमेल की बात मान कर ऐसा ही किया गया. तोपों से निकले धूल को उड़ती देख कर अंगरेज डर गये. उन्होंने समझा कि जर्मनी की भारी-भरकम सेना आगे बढ़ती चली आ रही है. इधर जर्मन हवाई जहाजों ने भी खाली उड़ान भर कर शत्रु सेना को आतंकित कर दिया. वे यह देख कर भाग खड़े हुए. इस तरह बुद्धि से ही सफलता मिल गयी.

जरूरी है समय की पूरी पाबंदी

जो अपने जीवन में समय का पाबंद होता है, कामयाबी उसके कदमों में रहती है. यदि परीक्षा के लिए बचे हुए दिनों में भी तुम प्रतिदिन समय से रीविजन करते हो और टाइम मैनेजमेंट के जरिये सारे विषयों पर ध्यान देते हो, तो परीक्षा परिणाम अवश्य सुखद होगा. तुम्हें एक सच्ची कहानी बता रहा हूं. हेनरी फोर्ड नाम के एक व्यक्ति ने जानेमाने वैज्ञानिक थॉमस अल्वा एडिसन की डेट्राइट एडिसन कंपनी में फोरमैन के पद पर नौकरी ज्वाइन की. वे अपनी मेहनत और समय की पाबंदी के दम पर जल्द ही वहां चीफ इंजीनियर बन गये. एक दिन 1898 में हेनरी फोर्ड को कंपनी के मालिक और महान वैज्ञानिक थॉमस अल्वा एडिसन से मिलने का अवसर मिला. उन्होंने एडिसन को रोका और कहा- मिस्टर एडिसन, क्या मैं आपसे एक सवाल पूछ सकता हूं? क्या आपको लगता है कि मोटर कारों के लिए पेट्रोल ईंधन का अच्छा स्रोत हो सकता है? एडिसन के पास फोर्ड से बात करने का समय नहीं था. उन्होंने केवल हां कहा और वहां से चले गये. बात समाप्त हो गयी, लेकिन इस जवाब ने फोर्ड को उत्साहित कर दिया. यहीं से फोर्ड ने एक लक्ष्य तय कर लिया और 11 वर्ष बाद उन्होंने 1909 में टिन लिजी नामक एक कार बनायी. आज जो तुम फोर्ड कंपनी की गाड़ियां देखते हो, इसकी शुरुआत करनेवाले हेनरी फोर्ड ही थे.



"मन का संकल्प और शरीर की ऊर्जा यदि किसी काम में पूरी तरह लगा दी जाये, तो सफलता मिल कर रहेगी."
■ अलबर्ट आइंस्टीन

एक्सपर्ट दे रही हैं तैयारी के टिप्स

बोर्ड परीक्षा हर स्टूडेंट के लिए महत्वपूर्ण पड़ाव होता है. इस समय घबराने या तनाव में आने के बजाय आत्मविश्वास बनाये रखो. परीक्षा में बेहतर परफॉर्म करने के लिए कुछ अहम बातों का ध्यान रखो.

कुमुद श्रीवास्तव
साइकोलॉजिस्ट एंड रिसोर्स पर्सन, सीबीएसइ
kumudsrivastava @rediffmail.com

प्रॉपर बैलेंस डायट : तुमलोगों को पता है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है, इसलिए भोजन एकदम बैलेंस और प्रॉपर होना चाहिए. खूब पानी पियो और सीजनल फ्रूट्स खाओ. इससे शरीर में ताजगी बनी रहेगी.

अच्छी नींद जरूरी : परीक्षा के समय में स्टूडेंट नींद को लेकर लापरवाह हो जाते हैं. रात में सात से आठ घंटे की नींद लेना दिमाग के लिए जरूरी है.

जागने का समय : रोज-रोज सोने और जागने का समय न बदलो. यानी अगर तुम नौ बजे तक सो जाते हो और सुबह पांच बजे जग जाते हो, तो रोज इस रूटीन को फॉलो करो.

पढ़ाई के बीच गैप : स्टडी शेड्यूल में लगातार तीन घंटे से ज्यादा मत पढ़ने बैठो. तीन घंटे के अंतराल पर 15 से 20 मिनट का ब्रेक लो. इस दौरान तुम मम्मी-पापा, घर के लोगों संग बातें करो, थोड़ा आराम करो.

ब्रेक में नो गेम्स : ब्रेक टाइम में मोबाइल या वीडियो गेम न खेलो. इसमें रम जाने से समय का पता नहीं रहता. इसलिए ब्रेक में इन चीजों से दूर रहो.

फिजिकल एक्टिविटी मस्ट : रोज 10 से 15 मिनट कोई फिजिकल एक्टिविटी जरूर करो. ब्लड सर्कुलेशन तेज होने से स्मरण शक्ति बढ़ती है.

गॉसिप से बचो : परीक्षा के दौरान चैट और गॉसिप से बचो, क्या पता कोई तुम्हें गलत बातें बोल कर डिप्रेस कर दे. इसलिए दोस्तों संग गॉसिप से बचो.

सैंपल पेपर करो सॉल्व : सारे विषयों के सैंपल पेपर जरूर सॉल्व करो. सैंपल पेपर सॉल्व करते समय तुम तीन घंटे के पेपर को ढाई घंटे में पूरा करने का टारगेट रखो. साइड में किस सेक्शन में कितना अंक है उसका ध्यान रखो. परीक्षा में बहुत लाभ होगा.

सेक्शन को पूरा करो : परीक्षा में उत्तर लिखते समय अगर तुम शुरुआत ए सेक्शन के प्रश्नों से करते हो, तो पहले उसे पूरा कर लो, फिर दूसरे सेक्शन में आगे बढ़ो. मान लो कि तुम्हें उस सेक्शन में किसी प्रश्न का उत्तर देना भारी लग रहा है, तो तुम उसके लिए जगह छोड़ कर ही दूसरे सेक्शन में आगे बढ़ो.

साइंस में डायग्राम : बायोलॉजी के उत्तर लिखते समय जरूरी डायग्राम और उसकी लेबलिंग अवश्य करो. फिजिक्स और केमेस्ट्री के उत्तर में रासायनिक सूत्र और फॉर्मूला आदि का प्रयोग करो.

गणित में स्टेप्स : गणित में नंबर बिलकुल भी नहीं कटते हैं, ऐसे में तुम्हें बस स्टेप्स को फॉलो करना है, भले ही अंत में तुम्हारा उत्तर सही नहीं आये, लेकिन सही स्टेप्स के नंबर मिलते हैं. यह जरूर ध्यान रखना.

भाषा में फॉलो करो फॉर्मेट : लैंग्वेज यानी हिंदी, इंगलिश और संस्कृत के उत्तर लिखते समय फॉर्मेटिड आंसर, जैसे - लेटर, एप्लिकेशन आदि में फॉर्मेट फॉलो करो. शुरू में प्रश्न पढ़ने के लिए मिले 15 मिनट के समय में कॉम्प्रीहेंसन को जरूर सॉल्व कर लो. उत्तर लिखते समय वर्ड लिमिट का ध्यान रखो.

हैंडराइटिंग : जिनकी हैंडराइटिंग अच्छी नहीं हो पाती, वे उत्तर लिखते समय शब्दों को दूर-दूर और साफ लिखने की कोशिश करें.

सारे प्रश्न करें अटेम्प्ट : सारे प्रश्नों को अटेम्प्ट जरूर करें. आंसर कंप्लीट वे में लिखें. उत्तर लिखते समय भूल का एहसास हो तो आंख मूंद कर उस चैप्टर से जुड़े किताब के पेज को विजुअलाइज करें.

अभी तुम सिर्फ परीक्षा पर फोकस करो, मन में कोई सवाल या उलझन हो, तो हमें ईमेल करो.