

# रोजगार समाचार



साप्ताहिक

खंड 44 अंक 46 पृष्ठ 40

नई दिल्ली 15 - 21 फरवरी 2020

₹ 12.00

## परीक्षा में तनाव और चिंता से मुक्ति के उपाय

निधि प्रसाद

चहुं ओर परीक्षा का वातावरण है, जिसका शायद यही मतलब है कि परीक्षा को लेकर होने वाले जबर्दस्त तनाव से अपने आपको किस तरह बचाकर रखा जाए.....?

जैसा कि वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के लिये 15 फरवरी बोर्ड परीक्षा की अधिसूचना जारी कर दी गई है-इसने युवाओं को एक असमंजस की स्थिति में डाल दिया है, क्योंकि वे इस बात को लेकर उलझन में हैं कि वे अपने आसपास आई रंगों की बहार (हर तरफ खिले रंग बिरंगे फूलों के साथ) का आनंद लें अथवा तनाव और दबाव (बोर्ड परीक्षा-फरवरी 15) का सामना करें. इसमें कोई आश्चर्य नहीं है, काउंसलर्स के पास तनाव दूर करने के उपायों के लिये फोन कॉलस की भरमार रहती है.

फरवरी का महीना सुखद मौसम का पर्याय बन जाता है क्योंकि सर्दियों के बाद गर्मियों का मार्ग प्रशस्त होता है और युवा इसका आनंद उठाते हैं गर्मियों की मार से पहले अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताए जाने के लिये यह आदर्श वक्त होता है, बजाए इसके कि उन पर पढ़ाई का दबाव हो और दोस्तों से मिलने में समय बर्बाद न हो. इसके लिये मौसम का आनंद लेने और पढ़ाई के बीच एक अच्छा संतुलन बनाना होगा.

अपनी जुबान को पूरी तरह बंद रखना कोई अच्छा विचार नहीं है. कभी कभार अपने दोस्तों से बातचीत अथवा मुलाकात करते रहना चाहिये. परंतु ऐसा तभी करें जब आप नियमित तौर पर अपने अध्ययन को पूरा कर लें.

रिश्तों और पढ़ाई को संतुलित करना कोई हंसी मजाक की बात नहीं है, इनके लिये समर्पण की आवश्यकता होती है. इनकी प्रगाढ़ता और इच्छित प्रतिफल की प्राप्ति के लिये आपका समय और निष्ठा आवश्यक होती है. और यह तभी सफल हो सकता है जब आप ज्ञान के लिये समान हितों वाले व्यक्ति के रिश्ते में हों और इसके लिए प्यार हो.

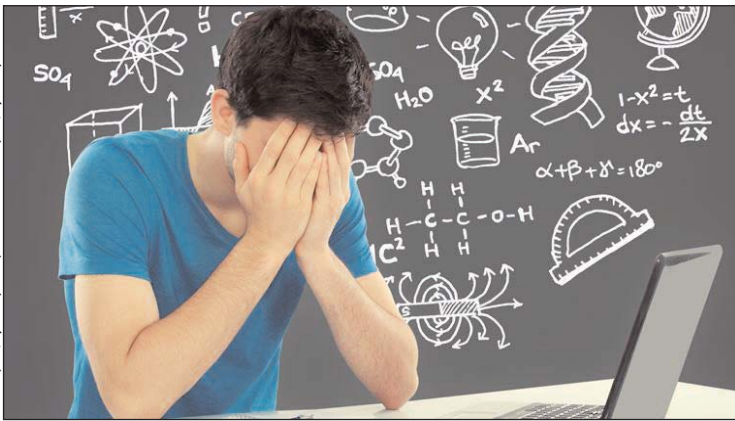
### प्राथमिकताएं कैसे निर्धारित करें

यह एक तथ्य है: कभी कभी जीवन हमें एक चीज पर दूसरे से अधिक भार डालने के लिये मजबूर करता है. अक्सर, यह प्राथमिकता तबदीली का मतलब होता है एक लक्ष्य को दूसरे में बदलना. उदाहरण के लिये रिश्ते की मजबूती के बदले में आपके पेशेवर आकांक्षाओं को कमजोर करना, लेकिन आपको अपने जीवन के एक पहलू को दूसरे के लिये त्यागना नहीं चाहिये. अच्छी खबर यह है कि प्राथमिकता का मतलब बलिदान नहीं है. इसका मतलब है समायोजन. ज्ञान और काम दोनों के लिये अपने रोमांच के लिए एक मजबूत नींव का निर्माण करके, आप प्राथमिकताएं तबदील होने पर व्यवधान को रोक सकते हैं.

पुस्तक बनाम गलफ्रैंड्स अथवा ब्यायफ्रैंड्स के संघर्ष में पुस्तकों को जीतना है.

**तनाव से कैसे मुक्ति पाएं. अपने आपको बचाकर तनाव से कैसे निपटें-**

कभी-कभी आप जो दबाव महसूस करते हैं, वह आपको ध्यान केंद्रित रखने में सहायता कर सकता है, दूसरी बार यह तनाव का कारण बन सकता है. इस पर विचार करें कि इस समस्या ने इतना विकराल रूप धारण कर लिया है कि हमारे देश के प्रधानमंत्री को अपने व्यस्त कार्यक्रम से दो घंटे का समय छत्र समुदाय से बात करने के लिए निकालना पड़ता है, ताकि वे बेहतर प्रदर्शन के साथ तनाव मुक्त रहें. इसमें माता-पिता के साथ-साथ



शिक्षकों के लिए एक सबक निहित है कि हमारे बच्चों की मदद करने की जिम्मेदारी हमारी है और माता-पिता को इस बात का एहसास है कि उन्हें अपने बच्चों पर अपनी आकांक्षाओं का बोझ नहीं डालना चाहिए तथा शिक्षकों को अपने छात्रों का लगातार मनोबल बढ़ाते हुए प्रोत्साहन की शक्ति का उपयोग करते रहना चाहिए.

लोगों को परीक्षा को लेकर तनाव क्यों होता है?

- असफल होने की चिंता
- तैयारी न होने का अहसास
- वास्तव में अच्छा करना चाहते हैं
- पढ़ाई के लिये ज्यादा समय नहीं है
- एक अपेक्षित परिणाम प्राप्त करने की आवश्यकता है
- उन्हें नहीं लगता कि वे अच्छा करेंगे
- यह समझना मुश्किल है कि वे क्या पढ़ रहे हैं
- अच्छे अंक प्राप्त करने के लिये परिवार से दबाव महसूस करना
- महसूस करना कि उन्हें दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करने की आवश्यकता है
- उनके जीवन में अन्य चीजें हो रही हैं

### क्या करना चाहिए

एक परीक्षा के लिये अध्ययन करना कठिन हो सकता है, खासकर यदि आप विचलित हों. अध्ययन पर ध्यान केंद्रित करना आसान हो जाएगा, जिसका अर्थ है कि आप इसे जल्दी पूरा कर लेंगे. विक्षेपों को समाप्त करना और एक आदर्श वातावरण में स्वयं को स्थापित करना इसकी कुंजी है.

अच्छी अध्ययन आदतें निर्धारित करने में कभी देरी नहीं होती. यहां पर आपकी मदद के लिए कुछेक अच्छे विचार व्यक्त किये गये हैं:

- व्यवधान रहित अध्ययन के लिए एक शांत जगह की तलाश करें.
- अपने अध्ययन स्थान को व्यवस्थित करें. सुनिश्चित करें कि यह बहुत अस्तव्यस्त नहीं है और आपकी जरूरत की सब चीजें इसमें मौजूद हैं.
- परीक्षा के संबंध में जितनी अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं उसे हासिल करें ताकि आपकी अच्छी तैयारी हो सके.
- 'मस्तिष्क चित्रण' करना सीखें और इनका विचार तथा अवधारणाएं एकत्र करने में इस्तेमाल करें तथा महत्वपूर्ण लिंक्स को याद रखने में सहायता के लिये चमकीले रंगों का प्रयोग करें.
- इस बात की योजना बनाएं कि आप प्रत्येक अध्ययन सत्र में क्या काम करना चाहते हैं. इसे छोटे छोटे कार्यों में बांटें तथा एक समय में एक टॉस्क के लिये काम करें.
- नियमित अंतराल पर ब्रेक लें-इस समय को पानी पीने, कुछ खाने या पालतु जानवरों के साथ खेलने में

लगाएं

• यदि आप जो कुछ अध्ययन कर रहे हैं उसमें कोई समस्या महसूस कर रहे हैं तो अपने शिक्षक, मित्र, भाई बहन या माता-पिता की सहायता लें.

### नियोजन

नियोजन अच्छे अभ्यास की कुंजी है. जब अपने स्वयं के उपकरणों को छोड़ दिया जाता है तो हम कभी-कभी नेटफ्लिक्स से बाहर निकलने की प्रेरणा पाने के लिए

संघर्ष करते हैं और वास्तव में कुछ काम करते हैं-अतः प्रत्येक विषय पर खर्च करने के लिये आवंटित समय स्लॉट की समय सारिणी बनाएं और इसका पालन करें.

परीक्षा के दिन सुचारू गुजरें इसके लिये यहां पर कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- परीक्षा वाले दिन आपको क्या कुछ लेकर जाना है इसकी तैयारी कर लें और रात में ही इसकी व्यवस्था कर लें.
- अच्छा, हल्का नाश्ता लें-यह आपको ऊर्जा प्राप्त करने और ध्यान केंद्रित करने में सहायक होगा.
- यदि आपको परीक्षा से पहले चिंता सताती है तो कुछ समय अपने श्वास पर ध्यान केंद्रित करें.
- जब आप परीक्षा देने के लिये बैठें कुछ समय धीरे धीरे श्वास लें और सहज हो जाएं.
- परीक्षा पेपर ध्यानपूर्वक पढ़ें. महत्वपूर्ण शब्दों और अनुदेशों के नीचे रेखा खींच लें.
- तय करें कि प्रत्येक प्रश्न या खंड के लिये आपको कितना लंबा वक्त लगने वाला है.
- उत्तरों को दोबारा पढ़ना और कोई परिवर्तन करने के लिये समय होना चाहिए.
- सबसे पहले आसान प्रश्नों के उत्तर दें.

### अध्ययन करने में सहायक बातें

- रोजाना खाने और सोने के निर्धारित समय का पालन करें.
  - अच्छी नींद लें. इससे आपके मस्तिष्क को रीचार्ज होने और आपने जो कुछ पढ़ा है उसे याद रखने में सहायता मिलेगी.
  - जब आप अपने अध्ययन लक्ष्यों को हासिल कर लेते हैं तो अपने को पुरस्कृत करें-कोई टीवी शो देखें अथवा चहलकदमी के लिये बाहर निकलें.
  - अपने अध्ययन पर फोकस करें-दोस्तों की चिंताओं आदि को लेकर अपने को विचलित न करें.
  - जंक फूड न खाएं-इससे त्वरित ऊर्जा प्राप्त होगी और अचानक आपको खाली पेट का अहसास होने लगेगा.
  - संतुलित आहार लें-काफी मात्रा में ताजा फल, सब्जियां, अनाज, खाद्यान्न, नट्स और प्रोटीन मस्तिष्क और ऊर्जा स्तर बनाए रखने के लिये अच्छे होते हैं.
  - स्वयं को आराम करने का समय दें-कुछ विश्राम गतिविधियों जैसे कि गहरी श्वास लेना, ध्यान लगाना या संगीत सुनना आदि के लिये प्रयास करें.
  - एनर्जी ड्रिंक्स न लें ये थड़कन बढ़ाते हैं. ड्रिंक्स की अपेक्षा पानी पीएं.
- आखिरी समय में पढ़ाई के लिये अच्छी बातें:**
- **कुछ दिन पहले**
  - उस समय पर जागना चाहिये जब आपको अपनी

परीक्षा के लिये जागना जरूरी होगा और परीक्षा के लिये तैयारी करने के लिये अध्ययन हेतु बैठ जाएं.

- समान समय और समान स्थितियों में अपनी परीक्षा की पूर्ण अवधि के लिये अभ्यास पेपर को हल करने का प्रयास करें.
- रोजाना 10 मिनट के लिये ध्यान करें.
- कोई नए विषय को पढ़ना शुरू न करें
- स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन करें
- तनाव मुक्ति का उपाय करें जैसे कि पालतु पशु के साथ खेलें या ताजा हवा के लिये बाहर जाएं या कोई हास्य शो देखें.
- पर्याप्त नींद लें
- यदि परीक्षा केंद्र नया है-परीक्षा से पहले इसे देख लें और यात्रा के माध्यम का पता लगा लें
- अतिरिक्त पैन आदि खरीद लें और अपनी सभी स्टेशनरी तैयार रखें

### परीक्षा से पहले की रात

- अपने पेन्सिल बॉक्स और स्टेशनरी तथा प्रवेश-पत्र/हाल टिकट पैक कर लें
- अपने परिवारजनों के साथ सहजता रखें और कुछ ऐसा देखें जिससे आपको हंसी आए
- शाम तक अपनी पुस्तकें बंद कर दें, कुछ ताजा हवा खाएं और हल्की चहलकदमी करें.
- अपने मित्रों की बातों न सुनें जो आपको कहते हैं उनकी तैयारी कैसी है-अथवा वे कितने बेचैन हैं.
- अपने क्षणों का बुद्धिमाना के साथ प्रयोग करें-लाइट बंद करने से पहले के कुछ मिनट यादगार के लिए शानदार समय होता है. सोने से पहले अध्ययन से स्मृति में सुधार होता है इसलिए आप जब बिस्तर पर टिक जाते हैं तो सबसे महत्वपूर्ण तथ्यों, समीकरणों या शब्दावली को अच्छे से पढ़ें. इसके बाद बत्ती बंद कर दें.

### परीक्षा के दिन

- जल्दी उठ जाएं, 10 मिनट के लिए ध्यान लगाएं. शीघ्र तैयार हो जाएं.
- जाने से पहले हल्का नाश्ता लें.
- देर न करें

**स्वयं स्मरण करें कि आपकी कितनी अच्छी तैयारी है**

अपने साथ पुस्तकें और नोट्स लेकर न जाएं. अंतिम समय में बहुत अधिक अध्ययन से आपका मस्तिष्क विपरीत प्रभाव डाल सकता है.

### परीक्षा कक्ष में आरामपूर्वक बैठें.

### बहुत अधिक पानी न पीएं

परीक्षा न हों, यही आखिरी दुनिया नहीं है. सदैव याद रखें परीक्षा कभी आपकी जांच नहीं करती है. यह आपकी तैयारी की जांच करती है.

आकांक्षा, समर्पण, एकाग्रता और लक्ष्य हासिल करने तथा जीतने की इच्छाशक्ति आपको चैम्पियन बना देगी.

यदि परीक्षा को लेकर आप तनाव महसूस करते हैं, तो आप ऐसे अकेले नहीं हैं.

परीक्षा के समय किसी से मनोबल बढ़ाने वाली बात बहुत मदद कर सकती है.

(लेखक वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक सलाहकार हैं. ई-मेल आईडी: [nidhiprasads@gmail.com](mailto:nidhiprasads@gmail.com))

व्यक्त विचार व्यक्तिगत हैं.

(चित्र: गूगल के सौजन्य से)