

आइये - परीक्षा के तनाव को कम करें

डॉ. स्वतन्त्र जैन

मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

परीक्षाओं का मौसम आरम्भ हो चुका है। छात्र छात्राओं से ज्यादा उनके माता-पिता का तनाव बढ़ने लगा है। अर्थात् बच्चों के खेल-कूद, मनोरंजन-सभी पर लगाम लगाने का समय। कुछ बच्चों का तो तनाव व चिन्ता का स्तर स्वयं ही ज्यादा होता है, ऐसे बच्चों पर यदि माता-पिता या अध्यापकों की अपेक्षाओं का तनाव लगाता, हर गेजुं डाला जाए तो उनकी चिन्ता ऐसे स्तर पर पहुँच सकती है कि उनकी अच्छी-भली याददास्त भी खराब हो जाती है अर्थात् उन्हें कुछ देर पहले ही वाद किया फट भी भूल जाता है। लिखते हुए हाथ कांपने लगते हैं और सामान्य तौर पर बहुत अच्छा प्रदर्शन करने वाले बच्चे भी परीक्षा में कई बार बहुत खराब प्रदर्शन कर बैठते हैं। सभी अधिभावकों व बच्चों को यह जानना अति आवश्यक है कि चिन्ता का कोई एक आदर्श स्तर होता है, उस स्तर से कम या अधिक चिन्ता का होना दोनों ही परीक्षा में सफलता व प्रदर्शन के लिये खराब है। अतः बच्चों और अधिभावकों दोनों को ही बच्चों की चिन्ता का स्तर ज्ञात हो तो समय रहते वे किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक से परामर्श ले सकते हैं। अत्यधिक चिन्ता करने वाले बच्चे, विद्यार्थी या कर्मचारी अपनी चिन्ता कम करने के लिये निम्नलिखित उपाय भी कर सकते हैं :

- * **याद करने और सीखने के प्रभावशाली ढंग सीखें :** यदि आपके स्कूल छात्रों के लिये अध्ययन कौशल विकसित करने के लिये कोई विशेष बलास या कोई ऐसे ही छोट उपलब्ध कराते हैं तो अवश्य उनमें शामिल होकर उनका लाभ उठाएँ क्योंकि उनसे आप सीखने के अधिक प्रभावशाली तकनीक व टैट देने की युक्तियाँ सीख सकते हैं। अगर आप सुव्यवस्थित ढंग से पढ़कर अभ्यास करेंगे तो आप अधिक शान्त व तनावमुक्त महसूस करेंगे।
- * **परीक्षा वाली सारी सामग्री को पहले से ही ज्यादा अच्छी तरह याद करें और फिर लिखकर अभ्यास करें।** सारा फाट एकदम या इकल याद ना करके उसे थोड़ा-थोड़ा करके याद करें और कई बार दोहराएँ ताकि आप किसी भी क्रिय के दखल वाली स्थिति में भी उसे भूल ना पाएँ।
- * **अभ्यास करते समय अपने आस-**

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न चरणों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। अधिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में दुखेंक ऐसी समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा वार दोस्तों से संझा नहीं करवा पाते या वार नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राश्रीर की तलाश करनी है, जिससे हमने हम अपने मन को शांतकर रख सकें। आमतौर पर जनकर प्रसन्नता होती कि अपने डियर पाठकों को ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्ब प्रकाश में 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक वारतन प्रारंभ किया गया है। इस वारतन में कुम्भेश्वर विरपतिराज व मनोवैज्ञानिक रिमाय से **रेडिक्विट प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता डॉ. स्वतंत्र जैन** हर मंगलवार किन्ही महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक आलेख देती तथा इ सके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान कालो हूए आर भी देती। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएँ अर्ब प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

पास ठीक यैसी ही स्थिति व कातावरण बचाने का प्रयास करें जैसे माहौल में आपको परीक्षा/टैस्ट या सखालकार होने वाला हो। ऐसा करने से कार्त्त्विक परीक्षा देते समय आपको ज्यादा कुछ वाद रहेगा और कम से कम भूलोगे।

- * **परीक्षा से पूर्व हमेशा अपनी एक रैडिक दिनचर्या बनाएं और उसके हिसाब से पढ़ने व लिखने का अभ्यास करें।**
- * **अपने किसी शुभचिन्तक अध्यापक या स्कूल कॉन्सलर से अपनी तनाव की समस्या बारे खुलकर बात करें** क्योंकि आपके जानने वाले आपका ज्यादा अच्छा मार्ग-दर्शन कर सकते हैं और आपको परीक्षा की तैयारी के लिये अधिक कारगर उपाय बता सकते हैं।
- * **अपनी तनाव की समस्या बारे अपने माता-पिता से भी खुलकर बात करें** ताकि वे आपको किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक कॉन्सलर के पास ले जा कर आपकी सही मदद कर सकें।
- * **अपने खान-पान का विशेष ध्यान रखें।** तनाव के कारण बहुत से बच्चों की भूल-प्यास कम हो जाती है। ऐसे बच्चों का माता-पिता विशेष ध्यान रखें और थोड़ी-थोड़ी देर बाद उन्हें कुछ पोष्टिक चीजें, फल, जूस व सूप आदि देते रहें। कैफिन व कोल्ड ड्रिंक्स पीने से बिल्कुल बचें क्योंकि इनमें शुगर की अत्यधिक मात्रा होने के कारण वे आपके तनाव को और ज्यादा बढ़ा देंगी।
- * **अपने को ज्ञान करने के कुछ विधियाँ सीखें** जैसे लामे-गहरे श्वास लेना, प्राणायाम, श्वासन एवं कुछ योग मुद्राएँ। यदि परीक्षा के बीच अत्यधिक तनाव महसूस कर रहे हों तो अपनी पॉस-पेरिशियों को एक-एक करके छीला

छोड़ने का लगातार अभ्यास करें और अपनी आंखें बन्द करके पॉजिटिव सोचने का प्रयास करें।

- * **परीक्षा से पहले व परीक्षा के दिनों में भी प्रातः सैर करना व कुछ हल्के व्यायाम करना मत भूलें।** जितना हो सके तज्जी सुदु चायु में पढ़ें ताकि आपका गतिष्क तरो-ताज रहे व तनाव कम हो।
- * **अच्छी गहरी नींद लेना बहुत आवश्यक है।** आन-कल बहुत से छात्रा परीक्षा से पहले पढ़ते नहीं और परीक्षा के दौरान सारी रात पढ़कर वेपर देने चले जाते हैं जिसके कारण परीक्षा देते समय उनका तनाव और अधिक बढ़ जाता है।
- * **यदि आपमें कोई सीखने सम्बन्धित निर्यौद्यता या असामर्थ्यता है तो आप, आपके अधिभावक व अध्यापक उसे कर्त्त नजर अंदाज नकरें।** ध्यान रहे कि attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) or dyslexia जैसी कोई अशक्तता है तो उसका इलाज करने से परीक्षा सम्बन्धित तनाव कम किया जा सकता है। बहुत बार ऐसे बच्चे/छात्र परीक्षा देते समय विशेष सहायता के पात्र होते हैं जैसे उन्हें परीक्षा में औरों से अधिक समय का मिलना या उनके लिये ध्यानभंग मुक्त कमरे में बैठने या उनके लिये प्रश्नों को डॉची आवाज में पढ़ कर सुनाने की सुविधा प्रदान करना आदि।
- * **यदि आवश्यक हो तो माता-पिता ऐसे तनावग्रस्त बच्चों को किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से परामर्श के लिये अवश्य ले जाएँ** क्योंकि उनसे बात करने से वह आपको या आपके बच्चे को तनाव सम्बन्धित भावनाओं, डर और विचारों से मुक्त करने में कईही हद तक सहायक हो सकता है।