ધોરણ ૧૦ તથા ૧૨નાં વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાલક્ષી માર્ગદર્શન - પાર્ટ-૨ (ગતાંકથી ચાલુ)

દિપકભાઈ વી. પરીખ
(આચાર્યશ્રી, વાકળ વિદ્યાલય, ભરૂચ)

કેટલાક પ્રશ્નો :

- **કેટલા કલાક વાંચવું જોઈએ?**

  સરેરાશ ૬ કલાક કે તેથી વધુ. પરંતુ જો નવરાત્રિ, દિવાળી વેકેશન કે ઉત્તરાયણમાં (તહેવારને કારણે) જેટલા દિવસ બગડે તેટલાં કલાક સરભર કરવા જોઈએ.

- **વાંચવાનો શ્રેષ્ઠ સમય કયો?**

  કોઈને વહેલી સવારે તો કોઈને મોડી રાત સુધી વાંચવાનું ફાવે- કોઈને બેમાંથી એકેય સમયે વાંચવાનું ફાવે નહીં. પરીક્ષાના પંદર દિવસ અગાઉના દિવસોમાં અને પરીક્ષા ચાલુ હોય તે દિવસોમાં મોડી રાત સુધી કે આખી રાત વાંચવુ હિતાવહ નથી. સ્વાસ્થ્ય બગડવાનો સંભવ રહે છે. પૂરતો આરામ છ કલાક લેવો અત્યંત જરૂરી છે. વહેલી સવારે વાંચવું હિતાવહ છે. વહેલી સવારે એટલે કે સવારે ૩.૦૦ થી ૪.૦૦ વાગે ઊઠી વાંચવાનું. ક્યારેક વહેલાં ઉઠાતું ન હોય તો તેવા સંજોગોમાં રાત્રે વાંચન પૂર્ણ કરવું જેથી બિનજરૂરી ટેન્શન ઉત્પન્ન ન થાય. વહેલી સવારે ધ્યાન ઝડપથી કેન્દ્રિત કરી શકાતું હોય છે. રાત્રે વાંચવા બેસો ત્યારે દિવસભરની રઝળપાટ અને થાકને કારણે વાંચન કંટાળાજનક લાગે. દિવસભરના બનેલા પ્રસંગો માનસપટ પર આવતા હોય, આથી વાંચનમાં વિક્ષેપ પડે.

  ત્રણ-R- રીડીંગ, રીસાઈટેશન તથા રાઈટીંગ- યાદ રાખવા માટે જરૂરી છે. પહેલા વાંચો, મનન કરો અને લખો. એક બે પાન કે એક બે પ્રશ્નો મોટા હોય તો વાંચી મનન કરો. ત્યારબાદ લખો. વાંચતી વેળા કોઈ અગત્યના મુદ્દા કે વાક્ય હોય કે જેમાં આખા ફકરા કે પ્રશ્નનું હાર્દ સમાઈ જતો હોય તેવા મુદ્દાની નીચે અન્ડરલાઈન (લીટી) કરી રાખો. પાઠ્યપુસ્તક સૌપ્રથમ બેથી ત્રણવાર સંપૂર્ણ વાંચો. જો કોઈ પ્રશ્નનો જવાબ ગાઈડમાં સારો આપ્યો હોય તો એક જ લેખકની એક જ ગાઈડને ધ્યાનમાં રાખો. તે જ વાંચવાનો આગ્રહ રાખો. બે અલગ-અલગ ગાઈડ પાઠ્યપુસ્તક તથા ગાઈડ-બંનેમાંથી પ્રશ્નોના જવાબ તૈયાર કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય છે. પરીક્ષાનાં દિવસોમાં વાંચવાનો સમય ઓછો હોય તો અગત્યનાં મુખ્ય-મુખ્ય સવાલ-જવાબ વાંચી જવા જોઈએ. અન્ય પ્રશ્નોને પણ પ્રાધાન્ય આપી તેનાં મુખ્ય મુદ્દાઓ જોઈ લેવા જોઈએ. દરેક પ્રશ્નોના મુદ્દાઓને શક્ય હોય તો પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ.

  વાંચતા-વાંચતા ઉંઘ આવે તો નીચેના ઉપાય અજમાવવા જોઈએ.

- પ્રથમ તો ઉભા-ઉભા વાંચો, ઉભા-ઉભા વાંચશો એટલે શારીરિક અગવડ લાગે પરંતુ તેની પરવા ન કરતાં રૂમની મધ્યમાં ઉભા રહીને વાંચો. ભીંત કે પછી પાછળ ટેકો દઈને ઉભા રહીને વાંચવું નહીં.
- ઉભા-ઉભા વાંચવા છતાં ઉંઘ આવે તો ચાલતા-ચાલતા વાંચો. ચાલતા-ચાલતા વાંચન કરવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત થોડીવારમાં નહીં થાય. પરંતુ થોડો સમય જશે અને ઉંઘ ઉડશે ત્યારબાદ વાંચન બરાબર કરી શકાશે.
- ઉપરના બંને પ્રયોગોમાં સફળતા ન મળે તો તમે ખુરશીમાં બેસો અને તમારા ભાઈ-બહેન/મિત્ર/પપ્પા કે મમ્મીને વાંચી સંભળાવવાનું કહો.

સમયનું આયોજન : Time Management

સમય જીવનનો પથદર્શક છે. શરૂઆતથી અંત સુધી બસ ચાલ્યા જ કરે છે. એ પણ કેવું અદ્દભૂત કે સદાય નિરંતર આપણી સાથે જ ચાલે અને છેલ્લા શ્વાસની ઘડીએ આ જ સમય આપણી પાસેથી સરી જાય છે- જે અવસર મેળવવા જીવન આખુ દોટ મૂકીએ એ જ સમય છેલ્લે તો સરી જાય છે. 'ના અર્થથી, ના વિચારથી, ના વ્યાખ્યાથી, ના શબ્દથી, સમય તો વહી જાય છે, પાણીની માફક તેના પ્રવાહથી.' એક કહેવત પ્રમાણે 'આળસ એ ઈશ્વરે આપેલા હાથપગનું અપમાન છે.' એક અનામી કવિ કહે છે કે, 'પહેલા હું સમય વેડફતો હતો, હવે સમય મને વેડફે છે.' શેક્સપિયર કહે છે કે, 'સમયના આગળના ભાગમાં ઝૂલ્ફાં હોય છે અને પાછળના ભાગમાં ટાલ હોય છે.'

Generated by CamScanner from intsig.com