



परीक्षा भवन में कनि बातों का रखें ध्यान?

सविलि सेवा प्रारंभिक परीक्षा में सफल होने के लिये सरिफ गंभीर एवं वसितुत अधययन ही आवश्यक नहीं है, अपत्ति यह समझना भी महत्त्वपूर्ण है कि परीक्षा के दौरान उन दो घंटों में आप क्या करते हैं, और कैसे करते हैं? अतः उन 2 घंटों में सर्वश्रेष्ठ समय-प्रबंधन, वशिषिट मानसकि एकाग्रता तथा उच्च दमिगी सकरयिता कैसे संभव हो- यह जानना अति आवश्यक है। साथ ही, प्रश्नों की प्रकृति को समझते हुए उन्हें समयानुसार ज़ल्दी हल करने की युक्ति अपनाना भी महत्त्वपूर्ण है। कई दफा ऐसा देखने को मलिता है कि वर्षों-महीनों की जीतोड़ मेहनत और अधययन के बावजूद अनेक छात्र परीक्षा भवन में अपेक्षति आत्मवशिवास से नहीं जा पाते हैं। बेहतर समय-प्रबंधन के अभाव में आखरिकार उनकी सारी मेहनत धराशाथी हो जाती है और वे परीक्षा में अपना सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन करने से चूक जाते हैं। आप चाहे कतिनी भी अच्छी तैयारी क्यों न कर लें, आप जीतेंगे तभी जब अंतमि 2 घंटों में आप औरों से बेहतर व वशिषिट प्रदर्शन करेंगे। अतः इस मुद्दे पर वशिष ध्यान देने की आवश्यकता है।

परीक्षा भवन में अपनाई जाने वाली रणनीति

- नसिंदेह परीक्षा भवन में दो घंटों के लिये हर परीक्षार्थी की अपनी रणनीति होती है लेकिन अनुभव की कमी (नए परीक्षार्थी) एवं बार-बार गलती दोहराने की प्रवृत्ति (पुराने परीक्षार्थी) के चलते अधकिंश परीक्षार्थी अच्छी तैयारी के बावजूद परीक्षा में अपेक्षति प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं।
- यदयपि इस संदर्भ में कुछ सर्वमान्य बातें हैं जनि को अमल में लाने पर आपके रणकौशल में इजाफा होने की पूरी संभावना है। जैसा कि आपको पता है कि प्रारंभिक परीक्षा में दो प्रश्नपत्र होते हैं; प्रश्नपत्र-1 यानी सामान्य अधययन और प्रश्नपत्र-2 यानी सीसैट। लेकिन प्रारंभिक परीक्षा में कथि गए परविरतन के बाद अब सारा दारोमदार पेपर-1 यानी सामान्य अधययन पर है। पेपर-2 यानी सीसैट अब क्वालीफाइंग कर दथिा गया है। इसलथि परीक्षार्थथिों की रणनीति में प्राथमकिता के तौर पर पेपर-1 यानी सामान्य अधययन ही शामिल होना चाहथि।
- हालाँकि यह बात सत्य है कि सीसैट वाले पेपर को भी हलके में नहीं लथिा जाना चाहथि। कति, मेरिट लसिट सामान्य अधययन वाले प्रश्नपत्र के आधार पर ही बननी है और इसके लथि कट-ऑफ का नरिधारण भी पेपर-1 यानी सामान्य अधययन के आधार पर ही होना है। इसलथि, परीक्षार्थथिों को पेपर-1 के 2 घंटे में क्या और कैसे करना है, इस पर ज़यादा ध्यान देने की आवश्यकता है।

समय-प्रबंधन

- पहली और सबसे ज़रूरी बात है पेपर-1 यानी सामान्य अधययन की परीक्षा अवधि में समय-प्रबंधन की। वैसे तो समय-प्रबंधन जीवन के हर क्षेत्र में इंसान की बेहतरी के लथि आवश्यक है। चूँकि 'परीक्षा' नशिचति समय-सीमा में अपने ज्ञान-कौशल के प्रदर्शन का ही दूसरा नाम है, इसलथि समय-प्रबंधन परीक्षा का अनविर्य पहलू है।
- प्रारंभिक परीक्षा के सामान्य अधययन प्रश्नपत्र में प्रश्नों की कुल संख्या 100 होती है जनिहें महज 2 घंटे या 120 मनिट में हल करना होता है। इस लथिाज से देखा जाए तो परीक्षार्थथिों को हरेक प्रश्न के लथि महज 72 सेकेण्ड का समय मलिता है, जबकि प्रारंभिक परीक्षा के प्रश्नों की जटलिता और गहराई सर्ववदिति है।
- अधकिंश प्रश्नों में आरंभ में 2-3 कथन या तथ्य दथि जाते हैं जनिमें से कुछ सही, और कुछ गलत होते हैं। इसके बाद इन कथनों/तथ्यों के संयोजन से जटलि प्रकृति के चार वकिल्प दथि जाते हैं, जैसे- कथन 1 और 3 सही हैं और कथन 2 गलत आदि।
- परीक्षार्थी को 72 सेकेण्ड के अंदर ही इन वकिल्पों में से सही उत्तर को चुनकर, उसके लथि उत्तर-पत्रक में सही गोले को काला करना होता है। ऐसे में प्रश्न के गलत होने का खतरा तो होता ही है, साथ ही कठनि वकिल्पों के कारण प्रश्नों को हल करने में ज़यादा समय भी लगता है। इस कारण कई दफा छात्र पूरा पेपर तक नहीं पढ़ पाते हैं। कहने का तात्पर्य है कि यू.पी.एस.सी. के प्रश्नों की प्रकृति इतनी गहरी और वकिल्प इतने जटलि होते हैं कि अंत में समय-प्रबंधन खुद एक चुनौती बन जाता है।
- इस चुनौती से नपिटने का एक तरीका यह है कि सर्वप्रथम वही प्रश्न हल कथि जाएँ जो परीक्षार्थी की ज्ञान की सीमा के दायरे में हों। जनि प्रश्नों के उत्तर पता न हों या जनि पर उधेड़बुन हो, उन्हें नशिान लगाकर छोड़ देना चाहथि और अगर अंत में समय बचे तो उनका उत्तर देने की कोशशि करनी चाहथि, वरना उन्हें छोड़ देने में ही भलाई है।

- दूसरा तरीका यह है कि उम्मीदवार सभी प्रश्नों को हल करने का लालच छोड़कर अपने अधिकार क्षेत्र वाले प्रश्न यानी जनि खंडों पर मज़बूत पकड़ हो, उनसे संबंधित प्रश्नों पर ही फोकस करें। हाँ, समय बचने पर अन्य खंडों के प्रश्नों पर ध्यान दिया जा सकता है।
- इस मामले में छात्रों को यह सावधानी ज़रूर बरतनी चाहिये कि वे कम-से-कम इतने खंडों का चुनाव अवश्य कर लें जिनसे सम्मिलित रूप से 75-80 प्रश्न उनके दायरे में आ जाएँ। शेष एकाध खंड छूट भी जाए तो बहुत परेशानी वाली बात नहीं है।

इसका सबसे बड़ा फायदा यह होगा कि परीक्षार्थियों को प्रत्येक प्रश्न मलिनने वाले औसत समय (72 सेकेण्ड) में वृद्धि होगी जिससे वे अपने चुने हुए प्रश्नों पर अधिक ध्यान और समय दे पाएंगे। इस बात को आगे दी गई तालिका के माध्यम से समझाया गया है।

आपके द्वारा किये जाने वाले प्रश्नों की संख्या	कुल समय	प्रति प्रश्न औसत समय
100	2 घंटे/120 मिनट/ 7200 सेकेण्ड	72 सेकेण्ड/1.2 मिनट
90	2 घंटे/120 मिनट/7200 सेकेण्ड	80 सेकेण्ड/ 1.33 मिनट
80	2 घंटे/120 मिनट/ 7200 सेकेण्ड	90 सेकेण्ड/ 1.5 मिनट
75	2 घंटे/120 मिनट/ 7200 सेकेण्ड	96 सेकेण्ड 1.6 मिनट
70	2 घंटे/120 मिनट/ 7200 सेकेण्ड	103 सेकेण्ड 1.7 मिनट

नगिटिव मार्कगि तथा प्रश्नों को हल करने की टैक्टिक

- जैसा कि आप लोगों को पता है, प्रारंभिक परीक्षा में किसी भी प्रश्न का गलत उत्तर देने पर, उस प्रश्न के लिये निर्धारित अंकों में से 33% अंक काट दिये जाते हैं। अगर सरल शब्दों में कहें तो एक सही उत्तर पर जितने अंक मिलते हैं, उतने ही अंक तीन गलत उत्तर देने पर काट दिये जाते हैं। इसे ही 'नगिटिव मार्कगि' कहते हैं। इस नियम के अनुसार, सामान्य अध्ययन पेपर में प्रत्येक गलत उत्तर के लिये एक-तर्हिाई यानी 0.66 अंक (प्रश्न के लिये निर्धारित दो अंकों में से) कट जाते हैं।
- अगर परीक्षार्थी कोई प्रश्न बना उत्तर दिये छोड़ देता है तो उस पर न तो अंक मिलते हैं, और न ही काटे जाते हैं। इस स्थिति में परीक्षार्थियों की कोशिश यह होनी चाहिये कि न तो अंधाधुंध खतरे उठाएँ और न ही तुकके पर तुकके लगाते जाएँ, और न ही अनुमान करने से इतना घबराएँ कि बहुत कम प्रश्नों को ही हल कर पाएँ।
- यह परीक्षा परीक्षार्थी से 'कैल्कुलेटिव रसिक' उठाते हुए प्रश्नों को हल करने की सही टैक्टिक की अपेक्षा करती है। प्रश्नपत्र को हल करने के लिये 'कैल्कुलेटिव रसिक' पद्धति को हम इस प्रकार से समझ सकते हैं-
 1. जहाँ उत्तर का बलिकूल भी अनुमान न हो अर्थात् प्रश्न का कोई सरि-पैर न सूझ रहा हो तो वहाँ हवाई तुक्का लगाने से बचें, बल्कि समय बचाने के लिये ऐसे प्रश्नों को छोड़ देना ही बेहतर है।
 2. जब उम्मीदवार किसी प्रश्न के चारों विकल्पों में से किसी एक के बारे में जानता हो लेकिन शेष तीन विकल्पों के बारे में उसे कोई जानकारी न हो तो कैल्कुलेटिव रसिक के आधार पर उसे ऐसे प्रश्न का उत्तर देने की कोशिश करनी चाहिये। इससे परीक्षार्थियों को अंकों के मामले में अंततः फायदा ही होगा। कति इस प्रकार के प्रश्नों को बाकी प्रश्न करने के बाद बचे हुए समय में हल करना श्रेयस्कर होगा।
 3. यदि उम्मीदवार किसी प्रश्न के चारों विकल्पों में से दो के बारे में जानता हो और दो के बारे में नहीं, तो उसे अनुमान के आधार पर उत्तर ज़रूर देना चाहिये। अगर आप 6 प्रश्नों में ऐसा करते हैं और मान लिया जाए कि 50% संभाव्यता के अनुसार आपके 3 प्रश्न सही होते हैं और 3 गलत; तो आपको शुद्ध रूप से 4 अंकों का लाभ मिलेगा जो सफलता की दृष्टि से बेहद महत्वपूर्ण है।
 4. प्रश्नों को हल करने की टैक्टिक में छात्रों को हमेशा प्रश्नों की प्रकृति समझते हुए 'आसान-प्रश्न' से 'जटिल-प्रश्न' की ओर क्रमिक रूप से बढ़ना चाहिये। साथ ही, उन्हें जनि प्रश्नों के उत्तर सीधे तौर पर नहीं आते हों उनमें 'नषिकासन वधि' यानी 'इलेमनेटगि पद्धति' का इस्तेमाल करना चाहिये। नषिकासन वधि के तहत चारों विकल्पों में से जिसके गलत होने की संभावना सर्वाधिक हो उसे छाँटते हुए धीरे-धीरे सही उत्तर तक पहुँचना होता है। यह वधि बहुत कारगर है इसलिये परीक्षा देते समय इसका इस्तेमाल ज़रूर करना चाहिये।

सामान्य अध्ययन या पेपर-1 की रणनीति

- आमतौर पर परीक्षा भवन में प्रवेश करने से पहले परीक्षार्थी यह नशिच्य ज़रूर कर लेता है कि उसे न्यूनतम या अधिकतम कतिने प्रश्न हल करने हैं। इस सोच के पीछे प्रारंभिक परीक्षा के वगित वर्षों के कट-ऑफ आँकड़े तथा आगामी परीक्षा के संभावित कट-ऑफ का अनुमान शामिल होता है।
- वगित 5 वर्षों में प्रारंभिक परीक्षा की कट-ऑफ में काफी उतार-चढ़ाव देखने को मिला है, जिससे इस सारणी के द्वारा समझा जा सकता है-

वर्ग	2011	2012	2013	2014	2015
सामान्य वर्ग	198	209	241	205	107.34

अन्य पछिड़े वर्ग	175	190	222	204	106.00
अनुसूचति जाति	164	185	207	182	94.00
अनुसूचति जनजाति	161	181	201	174	91.34
वकिलांग वर्ग-1	135	160	199	167	90.66
वकिलांग वर्ग-2	124	164	184	113	76.66
वकिलांग वर्ग-3	096	111	163	115	40.00

- अब चूँक सीसैट को क्वालीफाइंग कर दिया गया है इसलिये कट-ऑफ की दृष्टि से यह अप्रासंगिक हो गया है और सारा दारोमदार पेपर-1 यानी सामान्य अध्ययन पर आ गया है। इसलिये, विशेषकर हिन्दी माध्यम के अभ्यर्थियों के लिये सामान्य अध्ययन पेपर की कट-ऑफ वगित पाँच वर्षों की तुलना में अधिक रहने और प्रतिसिपर्धा का स्तर वगित दो-तीन वर्षों की तुलना में बढ़ने की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता।
- वगित वर्षों के परिणाम के आधार पर वर्ष (2016) सामान्य श्रेणी की संभावति कट-ऑफ 112 से 116 अंकों के बीच रह सकती है (आधिकारिक आँकड़ा अंतिम परिणाम के बाद पता चलेगा), हालाँकि उम्मीदवारों को तैयारी कुछ अधिक अंकों के लिए करनी चाहिये क्योंकि अगर पेपर आसान आया तो कट ऑफ बढ़ भी सकती है। अन्य श्रेणियों (ओबीसी, एससी, एसटी तथा अन्य) की कट-ऑफ इस बार भी सामान्य वर्ग के सापेक्ष उसी अनुपात में रहनी चाहिये।
- इसका सीधा सा अर्थ है कि सामान्य अध्ययन में 55 से 60 प्रश्नों को हर हाल में सही करना होगा। चाहे वजिज्ञान पृष्ठभूमि के छात्र हों अथवा कॉमर्स, या फरि मानविकी पृष्ठभूमि के, उन्हें अपनी जानकारी और रुचि के मुताबकि कम से कम इतने खंडों को तो अच्छी तरह से तैयार करके परीक्षा भवन में जाना चाहिये जिससे कवि लगभग 70-75 प्रश्नों को अच्छे से हल कर सकें।
- सामान्य अध्ययन में अपने लक्ष्य के अनुरूप अंक प्राप्त करने हेतु उम्मीदवार के पास कतिने प्रश्न करने और कतिने छोड़ने की सुविधा है, इस पर भी ध्यान देना आवश्यक है।
- 120 अंकों को आदर्श मानकर परीक्षार्थियों की सहूलयित के लिये 'सामान्य अध्ययन कैल्कुलेटर' के नाम से एक तालिका दी जा रही है ताकि कवि इस बात का निर्धारण कर सकें कि उन्हें कतिने प्रश्न हल करने हैं, कतिने गलत करने या छोड़ने की सुविधा उनके पास है?

आपका लक्ष्य, जतिने अंक आप हासलि करना चाहते हैं	आपके द्वारा कयि गए प्रश्नों की संख्या (कुल 100 में से)	छोड़े गए प्रश्नों की संख्या	सही प्रश्नों की संख्या और मलिने वाले अंक	गलत प्रश्नों की संख्या व कटने वाले अंक	आपका अंतिम स्कोर
120	65	35	62 (124)	3 (2.00)	122
120	70	30	63 (126)	7 (4.67)	121.33
120	75	25	64 (128)	11 (7.33)	120.67
120	80	20	65 (130)	15 (10)	120
120	85	15	67 (134)	18 (12)	122
120	90	10	68 (136)	22 (14.67)	121.33
120	95	05	69 (138)	26 (17.33)	120.67
120	100	00	70 (140)	30 (20)	120

सीसैट या पेपर-2 की रणनीति

- सीसैट प्रश्नपत्र को क्वालीफाइंग बना दिया जाने के बावजूद भी इसे नज़रअंदाज करना परीक्षार्थियों के हति में कतई नहीं हो सकता। ध्यातव्य है कि यू.पी.एस.सी. की मुख्य परीक्षा में भी अंग्रेज़ी (अनविरय पेपर) क्वालीफाइंग होने के बावजूद हर वर्ष हजारों की संख्या में छात्र डिसिक्वालीफाई हो जाते हैं। इसलिये छात्रों को प्रारंभिक या मुख्य, कसि भी परीक्षा में क्वालीफाइंग पेपर को हलके में नहीं लेना चाहिये। अतः परीक्षार्थियों को यह सलाह दी जाती है कि परीक्षा भवन में प्रवेश करने से पहले सविलि सेवा प्रारंभिक परीक्षा के द्वितीय प्रश्नपत्र (सीसैट) के लिये भी एक मुकम्मल रणनीति बनाकर ही जाएँ।
- बेशक सीसैट वाले पेपर में परीक्षार्थी को 33% या 66 अंक लाने हैं जिसके लिये लगभग 27 प्रश्न ही सही करने हैं कति इसके लिये भी परीक्षा के उन दो घंटों में छात्रों से बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद की जाती है ताकि प्रारंभिक परीक्षा में आपकी सफलता सुनिश्चति हो सके।
- इस संदर्भ में 'सीसैट कैल्कुलेटर' नाम से एक तालिका दी जा रही है जो छात्रों को परीक्षा में न्यूनतम अर्हक अंक (66 अंक) प्राप्त करने हेतु, कतिने प्रश्न करें या कतिने छोड़ें, इसकी रणनीति बनाने में मददगार होगी।

आपके द्वारा किये गए प्रश्नों की संख्या	आपको कतिने प्रश्न ठीक करने ही होंगे?	आपके प्राप्तांक	आप अधिकतम कतिने प्रश्न गलत कर सकते हैं?	गलत प्रश्नों पर होने वाला नुकसान	आपके शुद्ध अंक (जो 66 से अधिक होने चाहिये)
80	40	100	40	33.33	66.67
75	39	97.5	36	30	67.5
70	38	95	32	26.67	68.33
65	37	92.5	28	23.33	69.17
60	35	87.5	25	20.83	66.67
55	34	85	21	17.5	67.5
50	33	82.5	17	14.17	68.33
45	32	80	13	10.8	69.17
40	30	75	10	8.33	66.67
35	29	72.5	06	5	67.5
30	28	70	02	1.67	68.33
27	27	67.5	00	00	67.5

परीक्षा के दौरान कनि बातों का ध्यान रखें?

- उत्तर-पत्रक (Answer-sheet) मिलने के पश्चात् उसमें दिये गए निर्देशों को ध्यान से पढ़ें। नियत स्थान पर अपना अनुक्रमांक, हस्ताक्षर तथा अन्य सूचनाएँ अंकित करें।
- प्रश्नपत्र मिलते ही प्रश्नों को हल करना शुरू न करें बल्कि उसके महत्त्वपूर्ण निर्देशों को पढ़ें। संभव है कि उन निर्देशों में कोई महत्त्वपूर्ण और नई सूचना मिले।
- संपूर्ण प्रश्नपत्र को एक बार सरसरी नगाह से देखने के पश्चात् पुनः समय व्यवस्थिति करें जिससे प्रश्नपत्र पूरा करने में समय कम न पड़े।
- पहले आसान प्रश्नों या अपने पसंदीदा खंड से संबंधित प्रश्नों को हल करें, इससे आत्मविश्वास बढ़ता है।
- जल्दी में प्रश्नों को न पढ़ें बल्कि शांति और धैर्य के साथ प्रश्न को दो-तीन बार पढ़ें और सुनिश्चित करें कि वास्तव में क्या पूछा जा रहा है।
- जनि प्रश्नों को आप पहली बार में हल नहीं कर पाते हैं उन्हें टिक-मार्क करके छोड़ दें। फरि बचे हुए समय में उन्हें हल करने का प्रयास करें।
- अपने उत्तर की समीक्षा करने और त्रुटियों को ठीक करने के लिये बाद में कुछ समय बचाकर रखें।
- दमिग में जो जवाब पहले आता है उसे तब तक न बदलें जब तक कि आप को यकीन न हो जाए कि वह गलत है। माना जाता है कि पहले उत्तर में हमारे अवचेतन मन की प्रबल भूमिका होती है। अवचेतन मन में कई ऐसी जानकारियाँ होती हैं जिनके बारे में हमें पता नहीं होता। अवचेतन मन पर आधारित उत्तर आमतौर पर ठीक होते हैं, बेशक प्रचलन की भाषा में उन्हें तुक्का कहा जाए।
- कई छात्रों की आदत होती है कि वे पहले सारे प्रश्नों को हल कर लेते हैं उसके बाद एक ही बार में उत्तर-पत्रक (Answer-sheet) भरते हैं। ऐसे छात्रों को सलाह दी जाती है कि वे हर 5-10 प्रश्नों के बाद उत्तर-पत्रक (Answer-sheet) भरते चले वरना आपका क्रम गलत हो जाने की या यह प्रक्रिया छूट जाने की संभावना हो सकती है।
- ओ.एम.आर. शीट पर गलत गोला भर जाने पर उत्तर को मटाने हेतु रबर, ब्लेड या फ्लूड का इस्तेमाल न करें क्योंकि यह सर्वथा वर्जित है।
- नरीक्षक द्वारा दी जाने वाली अटेंडेंस शीट पर अपने हस्ताक्षर करें तथा अपने उत्तर-पत्रक पर नरीक्षक के हस्ताक्षर भी अवश्य करवाएँ।
- प्रथम प्रश्नपत्र की समाप्ति के पश्चात् मिले अंतराल में पेपर-1 के सही-गलत प्रश्नों को लेकर ज्यादा माथापच्ची न करें। बेहतर होगा कि कुछ तरल पदार्थ ग्रहण कर अगले पेपर की तैयारी में जुट जाएँ या फरि आराम करें।
- पहले और दूसरे पेपर के बीच के समय में 'गैप इनरशिया' या फरि से 'एग्जाम फोबिया' का शिकार न हों बल्कि अपने आत्मविश्वास को उस दौरान भी बनाए

रखें।

- इस प्रकार, एक सुनयोजित रणनीतिके ज़रिये परीक्षार्थी परीक्षा भवन में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर अपनी सफलता सुनिश्चित कर सकते हैं, बशर्ते वे अपने मसतषिक में अनावश्यक भ्रम, चिंता या तनाव को स्थान न दें।

कुछ अन्य सुझाव

परीक्षार्थियों को यह समझना ज़रूरी है कि यू.पी.एस.सी. की यह परीक्षा सभी के लिये समान रूप से कठिन है। इसलिये किसी छात्र वशिष को इस मामले में अतिरिक्त तनाव लेने की बजाय परीक्षा भवन की अपनी रणनीति पर ज़्यादा ध्यान देना चाहिये। कोई भी परीक्षा सरल या कठिन आपकी तैयारी, रणनीति व मनो...

- परीक्षार्थियों को यह समझना ज़रूरी है कि यू.पी.एस.सी. की यह परीक्षा सभी के लिये समान रूप से कठिन है। इसलिये किसी छात्र वशिष को इस मामले में अतिरिक्त तनाव लेने की बजाय परीक्षा भवन की अपनी रणनीति पर ज़्यादा ध्यान देना चाहिये।
- कोई भी परीक्षा सरल या कठिन आपकी तैयारी, रणनीति व मनोदशा के अनुरूप ही होती है। यदि आपकी तैयारी बेहतर और परीक्षा भवन की रणनीति सशक्त है तो तय मानिये कि आपकी मनोदशा कभी भी परीक्षा को लेकर तनावग्रस्त नहीं होगी। अतः डरना छोड़कर लड़ने को तैयार रहें।
- संभव है कि परीक्षा से एक दिन पहले छात्र तनाव महसूस करें। चूँकि यह सबके साथ होता है, अतः इसे लेकर बहुत ज़्यादा परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। ध्यान रखें कि हल्का-फुल्का तनाव सकारात्मक योगदान भी देता है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार एक नश्चिति स्तर का तनाव हमारे नशिपादन/प्रदर्शन को बढ़ाता है कति उससे ज़्यादा तनाव प्रदर्शन को कम भी कर देता है। कहने का तात्पर्य यह है कि थोड़ा तनाव या डर आपको सतर्क बनाए रखता है तथा लक्ष्य को भूलने नहीं देता है। 'परीक्षा' इसी का नाम है। इसलिये इस संदर्भ में फकिर करने की बजाय इसे सकारात्मक दशा प्रदान कर जीत सुनिश्चित करनी चाहिये। याद रखें डर के आगे ही जीत है।
- यू.पी.एस.सी. की परीक्षा बहुत बड़ा मंच है। इसके लिये उम्मीदवार वर्षों अध्ययनरत रहते हैं। कति कई दफा बेहतर तैयारी के बावजूद परीक्षा भवन में जाने से पूर्व उन्हें लगता है कि जैसे वे सब कुछ भूल गए हों, उन्हें कुछ भी याद नहीं आ रहा हो तथा दमिग सुन्न-सा हो रहा हो। ऐसी स्थिति में यदि आपका मतिर कोई प्रश्न पूछ लेता है और आप उसका सही जवाब नहीं दे पाते हैं तो आपका आत्मवशिवास न्यूनतम स्तर पर पहुँच जाता है। इस प्रकार की परस्थिति छात्रों के लिये पीड़ादायक होती है। कति यहाँ सबसे मजेदार बात यह है कि इस अवधि में भूलना या याद न आना महज एक तात्कालिक स्थिति होती है।
- तात्कालिक रूप से परीक्षार्थियों को भले यह लगे कि वे सब कुछ भूल गए हैं, कति वास्तव में ऐसा कुछ भी नहीं होता। परीक्षार्थियों द्वारा पढ़ी गई समस्त चीज़ें उनके अवचेतन मन में जमा रहती हैं। अत्यधिक तनाव की वजह से भले वह 'एकटवि मोड' में न रहे लेकिन परीक्षा भवन में प्रश्न देखते ही आप पाएंगे कि वह जानकारी प्रश्नों से कनेक्ट होते ही कैसे सक्रिय हो जाती है। फरि उन्हें सब कुछ स्वतः याद आने लगता है। इसलिये, परीक्षार्थियों को दमिग से यह भ्रम निकाल देना चाहिये कि वे सब कुछ भूल गए हैं। याद रखें, ज्ञान कभी व्यर्थ नहीं जाता, न ही उसका लोप होता है। बस सही रणनीतिके ज़रिये उसे सक्रिय रखना होता है।
- संघ लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित सविलि सेवा परीक्षा सरिफ छात्रों के ज्ञान और व्यक्तित्व का ही नहीं बल्कि उनके धैर्य, साहस और जुझारूपन का भी परीक्षण करती है।
- यह महज एक परीक्षा नहीं बल्कि छात्रत्व को गौरवान्वति करने तथा उनकी योग्यता-क्षमता-प्रतभिा को सम्मानित करने का एक मंच भी है। जसि प्रकार आग में तपे-गले बनिा सोने में नशिार या चमक नहीं आती, वैसे ही परीक्षा की कसौटी पर खरे उतरे बनिा छात्र जीवन की सार्थकता सिद्धि नहीं हो सकती। परीक्षा तो परीक्षार्थियों का पुरुषार्थ होता है और 'सफलता' उसका आभूषण। लेकिन मेहनत की भट्टी में बनिा जले, तनाव के दरयिा से बनिा गुज़रे इसे प्राप्त नहीं कयिा जा सकता। यही इसका सौंदर्य है, यही इसका वैशिष्ट्य है। अतः इससे क्या घबराना।
- यदि आप इस्पाती ढाँचे (सरकारी मशीनरी) का अहम हिस्सा बनना चाहते हैं तो आपके हौंसले भी चट्टानी होने चाहियें। इसलिये, इस परीक्षा के प्रथम पड़ाव यानी प्रारंभिक परीक्षा में लेशमात्र कोताही या कचिति मात्र कमज़ोरी भी आपके सपने को चकनाचूर कर सकती है।
- इस परीक्षा में जीतने की शर्त सरिफ पढ़ाकू होना नहीं बल्कि जुझारू होना भी है। याद रखिये रणभेरी बजने पर सच्चा सैनिक कभी पीठ नहीं दिखाता बल्कि अपनी संपूर्ण शक्ति समेटकर मैदान में डटकर खड़ा हो जाता है। और आपकी तो तैयारी मुकम्मल है, रणनीति वैज्ञानिक व व्यावहारिक है, फरि डर किस बात का? अतः अंतिम समय में छात्रोचति गुण का परचिय दीजिये और सविलि सेवा प्रारंभिक परीक्षा का कलिा फतह कीजिये। ध्यान रहे, जीतता वही है जो अपनी संपूर्ण शक्ति और सही रणनीतिके साथ लड़ता है, वरना आधे-अधूरे मन से कभी भी पूर्ण सफलता प्राप्त नहीं की जा सकती।

परीक्षा से एक दिन पहले क्या करें, क्या नहीं?

- गौरतलब है कि प्रारंभिक परीक्षा में दोनों प्रश्नपत्रों के लिये दो-दो घंटे की समयावधियों में अपनाई गई रणनीतिकी सफलता अन्य बातों के साथ-साथ

परीक्षा से एक दिन पहले किये जाने वाले दैनंदिन क्रियाकलापों पर भी नरिभर करती है।

- अक्सर ऐसा देखा गया है कि अधिकांश छात्रों के लिये परीक्षा से पछिली रात बड़ी कष्टकारी एवं बेचैन मनोदशा से भरी होती है। नतीजतन, परीक्षार्थी उस रात में ठीक तरह से नींद भी नहीं ले पाते हैं। इसका दुष्परभाव उनकी 'एग्जाम परफॉर्मेंस' पर पड़ता है। परीक्षा भवन की रणनीति हिम चाहे कतिनी भी बना लें कति उससे एक दिन पहले हमारे समस्त क्रियाकलापों पर हमारा नयित्रण आवश्यक है।
- परीक्षा से एक दिन पूर्व अधिकांश छात्रों की मनोदशा तनावपूर्ण रहती है। कई बार अनावश्यक सोच-वचिार के कारण वे इतना तनाव ले लेते हैं कि उन्हें कई तरह की जटिल शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जैसे- ध्यान केंद्रित न कर पाना, समृति हिरास, गलत नरिणयन, आत्यंतिक भावदशा परविर्तन, व्याकुलता, अत्यधिक चतिति होना, भय, अवसाद, अनदिरा, भूख न लगना, सर-दरद या पेट खराब होना आदि।
- दबाव के ये लक्षण शारीरिक, संवेगात्मक तथा व्यवहारात्मक होते हैं। यदि इनका नरिाकरण न कया जाए तो गंभीर परणाम सामने आ सकते हैं।
- परीक्षा को लेकर अत्यधिक चतिति होना तो लगभग हरेक परीक्षार्थी में देखा जाता है लेकिन उस चतिति के वशीभूत होकर अपने परीक्षा प्रदर्शन को कम या खराब कर लेना सफल छात्रों का लक्षण कदापि नहीं हो सकता।
- समस्या है तो उसका समाधान भी है। दबाव से नपिटने तथा परीक्षा में सफलता प्राप्त करने के लिये आशावादी चतितन, सकारात्मक अभवित्ति, संतुलित आहार, व्यायाम, योग तथा पूरी नींद लेना आदि ज़रूरी हैं।
- इसलिये छात्रों को वशिष सलाह दी जाती है कि परीक्षा से एक दिन पहले उन्हें अनावश्यक तनाव के बजाय सकारात्मक सोच तथा आशावादी चतितन पर ही फोकस करना चाहयि।
- व्यर्थ की बातों के बारे में सोचकर परेशान होने के बजाय परीक्षार्थियों को यह सोचना चाहयि कि जिस परीक्षा की तैयारी उन्होंने इतनी शदिदत से की है, उसे एक दिन के नकारात्मक रवैये के कारण गँवाया न जाए। इसलिये, इस एक दिन के लिये छात्रों को अपनी संपूर्ण ऊर्जा स्वयं को पॉजिटिव बनाए रखने के लिये लगानी चाहयि।
- सभी छात्रों के लिये सकारात्मकता का कारक भले ही भनिन हो कति उनका लक्ष्य एक समान है। अतः अनावश्यक बोझ, तनाव या चतिति से अभ्यर्थियों को सर्वथा बचना चाहयि।
- परीक्षा से एक दिन पहले छात्रों को बहुत ज़्यादा पढ़ाई भी नहीं करनी चाहयि। सविलि सेवा परीक्षा के लिये पढ़ाई की कोई सीमा नहीं है। अतः कोई भी पढ़ाई इस लहियाज से अंतमि या परपूरण नहीं हो सकती। इसलिये छात्रों को समझना चाहयि कि परीक्षा से एक दिन पहले अत्यधिक पढ़ाई करने की बजाय अगले दिन होने वाली परीक्षा के 2 घंटे में कया रणनीति हो, उस पर गंभीरता से वचिार करें तथा परीक्षोपयोगी आवश्यकता की हर वस्तु को व्यवस्थित करें। अतः छात्रों को सलाह दी जाती है कि परीक्षा के एक दिन पहले 5 से 6 बजे तक पढ़ाई बंद कर दें।
- दिन की शेष अवधि में परीक्षार्थियों को पूरणतः 'रलैक्सड मूड' में रहते हुए परीक्षा भवन की रणनीति बिनानी चाहयि। इस दौरान छात्रों द्वारा अपने पसंदीदा संगीत, फलिम, खेल या अन्य अभरिचयिों में समय व्यतीत करना श्रेयस्कर माना जा सकता है।
- ये सारी गतविधियिँ छात्रों के तनाव को कम करने में कारगर साबति हो सकती हैं। साथ ही, छात्रों को खाने-पीने में वैसी चीज़ों का सेवन नहीं करना चाहयि जनिसे उनका स्वास्थ्य बगिड़ जाए। इसके अलावा, ऐसे ईर्ष्यालु मतिरों से बात भी नहीं करनी चाहयि जो ऊल-जुलूल प्रश्न पूछकर आपके आत्मवशिवास को डगिा दें। इन बातों से बचते हुए छात्रों को आंतरिक मनन के ज़रयि सकारात्मक रहना ज़रूरी है।
- अधिकांश छात्रों के लिये परीक्षा-तथिा की पूर्व-रात्रि अत्यंत सोच-वचिार और अनदिरा भरी होती है। तनाव का ज़ोर इतना गहरा होता है कि छात्र कचिति अरुधनदिरा जैसी स्थति में पूरी रात काट देते हैं और फरि सुबह वे अपने को तरोताजा महसूस नहीं करते हैं।
- दरअसल, 6-8 घंटे की स्वस्थ नींद के लिये हमारे मसतषिक में पर्याप्त मात्रा में 'मेलाटोननि' नामक रसायन का होना आवश्यक है। परंतु परीक्षा-पूर्व की रात्रि में तनाव बढ़ाने वाले मनोरसायन 'कार्टिसॉल' की मात्रा काफी बढ़ जाने से 'मेलाटोननि' की कमी तथा उत्साह व आत्मवशिवास पैदा करने वाले मनोरसायन 'सेराटोननि' का भी स्तर काफी कम हो जाता है। इसे 'पेपर-पैरासोमनयिा' कहा जाता है।
- 'पेपर-पैरासोमनयिा' से ग्रसति छात्र अगले दिन के पेपर के लिये न तो तरोताजा महसूस करते हैं, न ही वे आत्मवशिवास से भरे होते हैं। बल्कि पूरी रात की कषीण हुई मानसिक ऊर्जा की वजह से उन्हें पढ़ी हुई चीज़ें भी परीक्षा भवन में भूलती हुई प्रतीत होती हैं।
- अतः ज़रूरत इस बात की है कि परीक्षा-तथिा से पूर्व की रात्रि में परीक्षार्थी शांत व संतुष्ट के मनोभाव से 6 से 8 घंटे की गहरी नींद अवश्य लें। सोने से पहले अपने मन को अगले दिन की परीक्षा की वषिय-वस्तु व अन्य सोच वचिार में आसक्त न होने दें, बल्कि आत्मसंतुष्टि व आत्मवशिवास भरे मनोभाव से कुछ मनोरंजक गतविधियिँ के माध्यम से धीरे-धीरे नींद को अपने ऊपर हावी होने दें। इस प्रकार, परीक्षार्थी को स्वस्थ नींद की प्राप्ति होगी और फरि अगले दिन के परीक्षा प्रदर्शन के भी अचछा रहने की प्रबल संभावना होगी।

परीक्षा के दिन क्या करें?

- कम से कम 5 से 7 घंटे की अच्छी नींद लेने के बाद परीक्षा वाले दिन प्रातः 5-6 बजे तक हर हाल में उठ जाना चाहिये ।
- स्नान आदि के बाद अच्छा और सुपाच्य नाश्ता करें । इसके बाद परीक्षोपयोगी समस्त सामग्रियों, जैसे- ब्लैक-बॉल पेन, प्रवेश-पत्र, कार्ड बोर्ड, पानी की बोतल तथा अंतिम समय में दुहराने के लिये कुछ संक्षिप्त नोट्स को व्यवस्थित कर लें ।
- इसके उपरांत परीक्षार्थी परीक्षा केंद्र पर हर हाल में न्यित समय से आधा घंटा पहले पहुँचना सुनिश्चित करें । यदि परीक्षा केंद्र पर पहुँचने के बाद पर्याप्त समय (सामान्यतः आधे घंटे से अधिक) हो तो अपने साथ लाए संक्षिप्त नोट्स को एक सरसरी नज़र से देख लें ।
- परीक्षा भवन में 15 मिनट पहले प्रवेश करें और अपना अनुक्रमांक देखकर सुनिश्चित स्थान ग्रहण करें ।
- यदि जिरा भी तनाव महसूस हो तो पानी पीएँ, गहरी साँस लें और सकारात्मक वचारों द्वारा अपने मन को उत्साह व आत्मविश्वास प्रदान करें ।
- उस समय नकारात्मक वचारों को लेशमात्र भी मन पर हावी न होने दें, और पूर्णतः आशावादी रहते हुए 'जॉली मूड' के साथ प्रश्नपत्र की प्रतीक्षा करें । खुद पर भरोसा रखें क्योंकि मेहनत कभी बेकार नहीं जाती ।

PDF Refernece URL: <https://www.drishtias.com/hindi/printpdf/important-thing-to-care-in-exam-hall>