

# امتحان میں ٹائم مینجمنٹ

محمد سراج عظیم

A-47، ذاکر باغ، اوکھلا روڈ، بالمقابل سورہ ہوٹل، جامعہ نگر، نئی دہلی۔ 110025

کاسکون ہوتا ہے تو بہت کم وقت میں زیادہ کام ہو جاتا ہے۔ دوسری بات جو زیادہ تر طلبا کرتے ہیں کہ بغیر آرام کیے پڑھائی میں لگے رہتے ہیں نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ذہن تھک جاتا ہے اور امتحان گاہ میں سب گڈ مڈ ہو جاتا ہے بالکل ایسے جیسے ہم کسی بیٹری کو مستقل استعمال دیر تک کرتے رہیں اور وہ ختم ہو جاتی ہے یہی دماغ کے ساتھ ہوتا ہے۔ ایسا ہرگز نہ کریں اور تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کچھ تفریح کر لیں، کچھ ہنس لیں یا پھر گھر سے تھوڑا باہر نکل کر ٹہل لیں۔ تیسری بات صبح سویرے اٹھیں نماز ادا کریں، اپنی روزانہ کی ضروریات جیسے دانت پر برش کرنا، منہ دھونا، غسل کرنا اور تھوڑی سی ورزش وغیرہ کر کے اور ناشتہ سے فارغ ہو کر پڑھائی میں لگ جائیں پھر دوپہر کے کھانے سے فارغ ہو کر پندرہ بیس منٹ تک قیلولہ (ایک چھوٹی سی نیند یا غنودگی) کر لیں اس کے بعد عصر تک پڑھیں اور عصر مغرب کے وقت بالکل فری رہیں چاہیں ہنسی مذاق میں گزاریں، چاہیں کھیلیں، چاہیں اللہ رب العزت کی حمد و ثنا یا تسبیحات میں مشغول رہیں۔ اس کے بعد رات کے کھانے سے فارغ ہو کر عشا کی نماز ادا کریں اور رات کو بارہ بجے تک پڑھیں اور بے فکر ہو کر سو جائیں اور پھر دوسری صبح اٹھیں اور پھر پچھلے دن کی طرح اپنے شب و روز میں اپنے ٹائم ٹیبل کے تحت اپنی پڑھائی

امتحان کوئی بھی ہو امتحان ہوتا ہے۔ طالب علم کے لیے وہ چاہے کسی بھی درجے کا ہو اس کو وہ بہت سخت لگتا ہے خاص طور سے دسویں اور بارہویں کے بورڈ کے امتحانات۔ انھیں بورڈ کے امتحانات میں کامیابی وہ بھی امتیاز کے ساتھ کسی بھی طالب علم کے لیے بہت اہم ہوتی ہے۔ ان امتحانات میں اچھے نمبروں سے اچھانی صد لانے پر ہی کسی طالب علم کی آگے آنے والی زندگی کا دار و مدار ہوتا ہے کہ وہ ڈاکٹر، انجینئر، آئی اے ایس، سائنسداں، ٹیچر یا دیگر کسی فیلڈ کی شخصیت بنے گا۔ بورڈ کے امتحان میں نہ صرف یہ کہ طلبہ ذہنی دباؤ میں مبتلا رہتے ہیں بلکہ ان کے والدین بھی تذبذب اور اندیشوں کا شکار رہتے ہیں۔ اس طرح کی پریشانیوں سے باہر نکلنے کے لیے امتحان کی تیاریوں کے ساتھ نفسیاتی طور پر بھی تیاری بہت ضروری ہے۔

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ اپنے اوپر امتحان کا خوف بالکل طاری نہ کریں۔ ایسا کرنے سے دل کی گھبراہٹ پر قابو ہو جائے گا جس کی وجہ سے دماغ کے اس حصے پر جو کسی خوف کے وقت زیادہ متحرک ہو جاتا ہے اور دماغ کے دوسرے حصوں پر حاوی ہو کر ذہنی استعداد کو بالکل مفلوج کر دیتا ہے اس کیفیت کو سکون رہتا ہے اور دماغ کے دوسرے فعل جیسے دلچسپی بڑھانا، یادداشت کا بڑھ جانا، نیند

فائدہ یہ ہوگا کہ جب آپ امتحان گاہ میں اپنے جوابات لکھنے کے لیے بیٹھیں گے اور اگر بیچ میں کچھ بھول جاتے ہیں تو چونکہ آپ نے لکھ کر پریکٹس کی ہوتی ہے تو روانی میں قلم سے وہ بھی لکھتے چلے جاتے ہیں جو آپ کا ذہن بھول جاتا ہے۔

اب اصل مدعا پر آئیے کہ امتحان سے ایک مہینہ پہلے اور امتحانات کے وقت کس طرح کم وقت میں زیادہ سے زیادہ پڑھائی کریں اور اچھانی صد لے کر کامیابی کی اونچی منزل پر پہنچ کر اپنی آنے والی زندگی کو روشن کریں اور ماں باپ کے خوابوں کی تعبیر پیش کریں۔ جیسا میں نے اوپر ذکر کیا بازار میں ملنے والے اسٹڈی میٹریل میں بورڈ کے امتحان کی طرح کے ڈمی پرچے (Summy Papers) بالکل اسی انداز میں ملتے ہیں آپ وہ خرید لیں اس کے علاوہ گزشتہ سالوں کے بورڈ کے پرچے بھی ملتے ہیں وہ بھی خرید لیں ان پرچوں کی مدد سے آپ کو پتہ چلے گا کہ کس طرح کے سوالات پوچھے جاسکتے ہیں اس کے حساب سے تیاری کریں۔ اب آپ اپنے مضامین کی تیاری کے لیے اپنے وقت کو اس طریقے سے استعمال کریں جو مندرجہ ذیل ذکر کیا گیا ہے۔

غالباً دسویں کلاس میں چھ اور بارہویں میں پانچ مضامین ہوتے ہیں۔ نیند کے چھ گھنٹے اور آرام تفریح کے اور دوسرے معمولات کے دو سے تین گھنٹے نکال کر اپنے وقت کو اپنے مضامین کی تیاری پر پھیلا دیجیے مثلاً صبح کے وقت انگریزی یا کوئی دوسری زبان اس کے ڈھائی یا تین گھنٹے مختص کریں اب ان گھنٹوں میں آپ کو آدھا گھنٹہ جو آپ پہلے سے یاد کرتے آئے ہیں اس کو کتاب یا کاپی دیکھ کر دوہرائیں

کریں۔ یہ آپ عمومی طور پر کریں۔ اس طرح کے معمولات امتحان سے دو ڈھائی مہینے پہلے اختیار کریں۔

جب امتحان شروع ہونے میں ایک ڈیڑھ مہینہ رہ جائے تب اپنے پڑھائی کرنے کے ٹائم ٹیبل میں تھوڑی سی تبدیلی کریں اور اس کو آگے ذکر کیے گئے طریقے سے بنائیں امتحان جب نزدیک آجاتے ہیں تو بازار میں امتحان کے نظریے سے بہت سا Study Material پڑھائی کے لیے مل جاتا ہے۔ سب سے پہلی بات تو یہ کہ لکھنے کے لیے کبھی نیا قلم ناخریدیں کیوں کہ اس پر آپ کا ہاتھ سیٹ ہونے میں وقت لگے گا جس سے امتحان گاہ میں پریشانی ہوگا۔ اس لیے اپنا پرانا قلم استعمال کریں۔ دوسری اور اہم بات آپ کبھی بھی بازار میں ملنے والی گانڈز اور شارٹ جوابات کی کجی نما کتاب نہ لیں کیوں کہ یہ آپ کے ذہن کو منتشر کر دے گی آپ گڑبڑ جائیں گے اور آپ کی سال بھر کی محنت ضائع جائے گی اس طرح بالفرض محال آپ اس سے یاد بھی کر لیں تو نمبر اچھے نہیں آئیں گے البتہ آجیکٹو سوالات کے لیے صرف آجیکٹو سوالات پر مبنی گانڈز خرید کر اس سے پڑھا جاسکتا ہے۔ بورڈ امتحانات کے پرچوں کی سینگ کو تین حصوں میں بانٹا جاتا ہے پہلا حصہ آجیکٹو سوالات کا دوسرا حصہ شارٹ جوابات کے سوالوں کا تیسرا حصہ لمبے جوابات کے سوالات کا ہوتا ہے۔ اب آپ کو اپنے پرچوں کے حساب سے تیار کرنا ہوتی ہے یہ یاد رکھیں کہ آپ جو بھی یاد کریں اس کو آنکھ بند کر کے دوہرائیں بہتر یہ ہوگا کہ یاد کیا ہوا اگر کسی رف کاپی پر لکھ کر دوہرائیں اس سے دو فائدے ہوں گے ایک تو تیز لکھنے کی پریکٹس ہوگی دوسرا سب سے بڑا

ہیں تو چھوڑ دیجیے۔ اگلا پارٹ جو شارٹ جوابات کا ہے اس کو حل کریں اس میں چار یا چھ سوالات ہوتے ہیں اس حصہ کو بیس سے بائیس منٹ میں پورا کریں۔ اس کے بعد تیسرا حصہ بڑے جوابات کا حل کریں پہلے جو آپ کو بہت اچھے طریقے سے یاد ہوں وہ بیچ میں وہ جو درمیانی طریقے سے یاد ہوں آخر میں وہ سوالات جو کم یاد ہوں یا جو آپ محض اپنی استعداد کے مطابق از خود تحریر کریں۔ ان سوالات کو حل کرنے کے بعد آپ کے پاس وقت بچے گا تو وہ سوالات جو رہ گئے ان کو حل کریں۔ جب آپ تمام سوالات حل کر لیں تو ایک نظر میں اپنی کاپی میں دیے ہوئے جوابات کو جانچ لیں۔ اگر کہیں کمی رہ گئی ہو تو اس کو پورا کریں اور اپنی کاپی امتحان گاہ میں موجود استاد کو سونپ دیں اور اطمینان سے پرسکون رہتے ہوئے اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے اپنے گھر واپس آجائیں اور ایک اچھی نیند لے کر اگلے پرچے کے لیے تروتازہ ہو جائیں۔

مجھے اللہ رب العزت سے اُمید ہے کہ اگر آپ نے اس طرح اپنی تیاری کی اور ٹائم مینجمنٹ کا خیال رکھا تو انشاء اللہ کامیابی آپ کے قدم چومے گی اور آپ ماں باپ و دیگر لوگوں کی مسرت اور ان کے خوابوں کی تکمیل کر سکیں گے۔ میں اللہ تعالیٰ سے دست بدعا ہوں کہ وہ آپ کو کامیاب کرے اور آپ اپنی زندگی میں اونچا سے اونچا مقام پائیں۔ اللہ حافظ

نوٹ یہ یاد رکھیں اچھی نیند لینا اور تھوڑا وقت ہنسی مذاق میں بتانا آپ کو چاق و چوبند رکھے گا۔

○○

اگلا ایک گھنٹہ نئے جوابات یاد کرنے میں صرف کریں باقی بچے گھنٹے میں آنکھیں بند کر کے دوہرائیں آخر میں لکھ کر پریکٹس کریں باقی مضامین اپنی سہولت کے حساب سے اسی طرح بانٹ لیں اور ایسا ہی کریں جیسا اوپر بتایا گیا ہے سوائے ریاضی، فزکس اور کیمسٹری ان مضامین میں سوالات کے حل اور فارمولوں وغیرہ کو لکھ کر ہی اور مشق کر کے ہی یاد کیا جاتا ہے ان مضامین کو ان کی ضرورت کے حساب سے اپنے وقت میں ایڈجسٹ کریں، لیکن طریقہ وہی رکھیں۔

جیسا میں نے اوپر بیان کیا Summy Papers کو آپ بالکل امتحان گاہ کی طرح حل کریں اپنے ساتھ ایک ٹائم پیس رکھ لیں جب وقت پورا ہو جائے تو پرچہ چھوڑ دیں اور حل شدہ پرچے کو اپنے استاد سے جانچ کرائیں اس سے آپ کو اپنی استعداد کے بارے میں معلوم ہوگا یہ بھی معلوم ہوگا ابھی کیا کمی رہ گئی ہے اس سے آپ کو امتحان گاہ میں بہت مدد ملے گی۔ اس کے لیے آپ یا تو روز ایک پیپر حل کریں یا اتوار کو سارے پیپر مگر تین گھنٹے کا پورا وقت ہر پیپر کو حل کرنے کے لیے دیں۔

امتحان گاہ میں جانے سے پہلے گھر پر دو رکعت نماز حاجت پڑھ کر جائیں اپنے کلاس میں جہاں آپ کی سیٹ ہو بسم اللہ پڑھ کر داخل ہوں اپنی سیٹ پر بیٹھ کر سب سامان رکھیں اور سکون سے بیٹھیں جب استاد آپ کو پرچہ اور کاپی دیں تو بسم اللہ پڑھیں کاپی پر اپنے اندراجات کرنے کے بعد پیپر لیں اور اس کو پڑھیں اور جو سوال آپ کو آسان لگیں ان کو نشان زد کریں۔ اب سب سے پہلے آجیکلو سوالات کو دس سے بارہ منٹ میں پورا کریں اگر کسی سوال میں کچھ اٹکتے