

## ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪਰੀਖਿਆ ਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦਰਸਾਏ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣਗੇ।

## ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ

### ਕੀ ਹੈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ/ਤਣਾਅ (Examination Anxiety)

- ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ;
- ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਡਰ;
- ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸੰਬੰਧੀ ਡਰ;
- ਆਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ;
- ਇਹ ਨਾ ਹੀ ਭੇਤ ਭਰਿਆ ਹੈ ਨਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ
- ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਜੋ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ-

1

#### ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ (Lifestyle Issues)

- ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਮਾੜਾ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾ ਲੈਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ
- ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਣਾ

2

#### ਸੂਚਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ (Information Needs)

- ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬੰਦੀ
- ਅਕਾਦਮਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ- ਕੌਰਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਮਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸਥਾਨ/ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਦਿ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

3

#### ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਢੰਗ (Poor Studying Styles)

- ਵਿਸ਼ਾ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਅਧੂਰੀ, ਅਪਰਿਪੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਜਾਗ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ
- ਬਿਨਾਂ ਸਮਝਿਆਂ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨੇ, ਦੋਹਰਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਪੂਰੇ ਪਾਠਾਂ ਦੀ ਦੋਹਰਾਈ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਮੁੜ ਯਾਦ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ।

4

#### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ (Psychological Factors)

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਗੂਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨੂੰ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਮਝਣਾ (ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਧੀ ਵਰਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ)
- ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਵੈ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਦੋਸਤ ਬਣੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ)
- ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੈਰਵਾਜਬ ਅਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਸੋਚ ਰੱਖਣਾ
- ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪਾਲਣਾ- “ਜੇ ਮੈਂ ਪਾਸ ਨਾ ਹੋਈ/ਹੋਇਆ” ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹੇਲੀ/ ਦੋਸਤ ਮੇਰੀ ਇਜ਼ੱਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ”, “ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਾਂਗਾ/ਸਕਾਂਗੀ। ਡਿਗਰੀ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ/ਸਕਾਂਗੀ।”
- ਅਣਉਚਿਤ ਆਸਾਂ- “ਮੇਰੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 33% ਅੰਕ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ/ਦੀ ਨਹੀਂ ਰਹਾਂਗਾ/ਰਹਾਂਗੀ।”
- ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ/ਤਬਾਹਕੁਨ ਪੂਰਵ ਕਥਨ ਕਰਨਾ “ਮੈਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰ ਲਵਾਂ, ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਤੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ।”

# ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੇਠ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ

(Exam anxiety affects different students in different ways)

## I

### ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ (Physical Symptoms)

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਬਦਲਾਅ
  - ਰੋਟੀ ਨਾ ਖਾ ਸਕਣਾ
  - ਬਾਰ-ਬਾਰ/ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਈ ਜਾਣਾ
  - ਮੌਜ ਮਸਤੀ/ਹੁੱਲੜਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ/ਤੌਲੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ
- ਦਸਤ/ਮਰੋੜ/ਪੇਚਿਸ਼ ਲੱਗਣਾ

## II

### ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Behavioral Changes)

- ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ
- ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ
- ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ
- ਨਹੁੰ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਅੱਚਵੀ/ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ (ਸਿਗਰਟ-ਬੀੜੀ ਪੀਣਾ)
- ਜਾਨ-ਛੁਡਾਉ ਤੇ ਕਤਰਾਉ ਵਤੀਰਾ-ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨਾ

## III

### ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ (Emotional Symptoms)

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਦਲੀ
- ਪਰੀਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਚਿੰਤਾ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ
- ਡਰ
- ਗੁੱਸਾ
- ਹੌਸਲਾ ਛੱਡਣਾ
- ਉਦਾਸੀ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ/ਭਾਜੜ ਪੈਣਾ
- ਬੇ-ਆਸ ਹੋਣਾ

## IV

### ਬੌਧਿਕ ਲੱਛਣ (Cognitive Symptoms)

- ਧਿਆਨ ਬਿਖਰਨਾ/ਉਖੜਨਾ/ਇਕਾਗਰਤਾ ਭੰਗ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਗੈਰਵਾਜਬ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਔਖ
- ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ, ਸਵੈ ਸ਼ਿਕਸਤ/ਢਾਹੂ ਸੋਚ ਰੱਖਣਾ
- ਜਾਗਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਜਿਹੇ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਣੇ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਨਣ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਣਾ/ ਭੰਡਣਾ/ਨਿੰਦਣਾ

## V

### ਸਮਾਜਕ ਲੱਛਣ (Societal Symptoms)

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅੱਖ ਬਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣਾ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਰੱਖਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਣ-ਵਰਤਨ ਰੱਖ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿੱਲ ਮੱਠ ਵਰਤਣੀ

# ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ

## 1. ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ/ਭਰੋਸਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੀਖਿਆ ਲਈ ਸਹੀ ਤਿਆਰੀ/ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ, ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

## 2. ਨਿਪੁੰਨ (Perfect) ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ

ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਛੂਹਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਹੀ ਸਤੁੰਲਨ ਰਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ “33% ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅੰਕ ਲੈਣਾ ਮਤਲਬ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਹੈ” ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਹਾੜ ਖੜਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਵਧੀਆ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਪ੍ਰੰਤੂ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

## 3. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਰਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੰਵਰਨਾ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ, ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

## 4. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਂਝੀ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 5. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜੋ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੇਸ਼ਕ ਪਰੀਖਿਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਦਾ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ, ਢਾਹੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ/ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਓ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ, “ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ”, “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸਰਵਉੱਤਮ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ” “ਮੈਂ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।” “ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਾਂ।” “ਮੈਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਰ ਚੁੱਕਾ/ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।” ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗੈਰ ਵਿਵੇਕੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ। ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਊਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ/ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਰਾਹਨਾ/ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

## 6. ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ+ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ = ਚਿੰਤਾ/ਤਣਾਅ

ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ 5● ਮਿੰਟ ਲੰਮੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ 5-1● ਮਿੰਟ ਦਾ ਗੈਪ/ਅੰਤਰਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 7. ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਓ

ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ/ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਿਹਬਲ ਹੋ ਉਠਦਾ ਹੈ।

## 8. ਮੁੜ ਉਭਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਉਚਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ
- ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ/ਵਿਸ਼ਵਾਸ
- ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ
- ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ
- ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ

## 9. ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਕੀਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਸ ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਡਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਾ ਵੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੀਖਿਆ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਕੀ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ? ਆਦਿ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ, ਪਰੀਖਿਆ ਦੇ ਅੰਕ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਗੇ, ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਸਾਮਾਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਦਿ।

## 10. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੀਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਸੈਪਲ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ- ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪੇਪਰ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲੋਂ ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਆਉਣ/ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ, ਕੋਰਸ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਪਾਠ-ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

## 11. ਯੋਜਨਾਬੰਧੀ (Plan)

ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ। ਪਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ। ਜੇ ਤਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠੋ। ਘੜੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਬੈਠੋ ਜਿਥੇ ਕੰਧ ਘੜੀ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਕਾਫ਼ੀ ਕਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸਰਦੀ ਲੱਗਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰੀਖਿਆ ਕਮਰੇ/ਹਾਲ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੱਭ ਲਵੋ।

## 12. ਬੁਰੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ

ਪੇਪਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੇ ਬੇਤਾਬ/ਉਤਸੁਕ/ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਗਾਲ੍ਹੜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਡਗਮਗਾ ਜਾਵੇ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

## ਦੁਹਰਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਨੁਕਤੇ

ਦੁਹਰਾਈ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਕਾਇਆ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਆਖ਼ਰੀ ਮੌਕੇ ਕੰਮ ਛੱਡਣਾ ਨਾ ਪਵੇ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ (ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ) ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉੱਤੇ ਆਪ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਸੇ-ਠੱਠੇ ਦਾ ਅਤੇ ਮੌਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤਣਾਅ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁਲਾ ਨਾ ਦੇਵੇ ਪਰ ਇਸ ਮੌਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਕਤੱਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਹੀ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣੋਂ ਉਕਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜ਼ਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਓ, ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੁਝ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾ ਲਓ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਈ ਕਰਨ ਬੈਠੋਗੇ ਤਾਂ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਪੰਜਾਂ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਟੀ. ਵੀ. ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ, ਨਾ ਈ-ਮੇਲ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨਾ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੇ, ਨਾ ਹੀ ਵੱਟਸਐਪ ਵੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ, ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁਹਰਾਈ ਕਾਰਜ ਸੌਖਾ, ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਖਿੱਚੋ, ਬਹੁਰੰਗੇ ਇੰਡੈਕਸ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਰੰਗੀਨ ਹਾਈਲਾਈਟਰ ਪੈਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਬਹੁਤੀ ਚਾਹ, ਕੌਫ਼ੀ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਗ੍ਰਸਤ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ, ਕੈਫ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਘਟੇਗੀ। ਸਿਹਤ ਵਰਧਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਖਾਓ; ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਦੇ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇੱਕ-ਅੱਧ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੇ ਕੁਝ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਗਾਤਾਰ ਹਲਕੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ ਸਗੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਵਧੇਗੀ ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ। ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਾਂਵਾਂਪਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੁਧਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵੀ ਚੰਗੇਰੀ ਆਵੇਗੀ।

## ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਨੁਕਤੇ

ਭੈਅ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਡਰ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਭੈਅ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਗੋਂ ਸਹੀ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।

ਭੈਅ ਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ, ਤੇਜ਼ ਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੰਬੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਇੰਜ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ 'ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ, ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਚੰਗੀ ਰਹੇਗੀ।'

ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ, ਭੈਅ ਨਾ ਕਰੋ! ਡਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੰਬੇ ਸਾਹ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਓ। ਹਾਲੇ ਵੀ ਜੇ ਕੁਝ ਚੇਤੇ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੋਤਲ ਪਰੀਖਿਆ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਵੋ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅੜਿੱਕੇ ਮੌਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਪਰੀਖਿਆ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈ ਜੇ ਪਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰੋਂ ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਧੁੱਪ ਦੀ ਲਿਸ਼ਕੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅੜਿੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜੋ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਰੋ

- ਹਦਾਇਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦਾ ਹਰ ਵਰਕਾ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜੋ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਰੋ
- ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤਿੰਨ)
- ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੀ, ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਓ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਵਾਚਦਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾ ਲਓ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਵੰਡ ਕਰੋ
- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ
- ਪਰੀਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਹਲੇ ਨਾ ਪਓ
- ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਬਕਾਇਆ ਸਮਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾਪਦੇ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ; ਜਦੋਂ ਡਿਊਟੀ ਸਟਾਫ਼ 'ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਕੀ' ਬਚੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੋਕਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਹਲ ਕਰਨਾ ਮੁਕਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

## ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ

- ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਪਰੀਖਿਆ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਥੀ ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਗ਼ਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਪਰੀਖਿਆ ਦਾ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਲਿਆਂ ਹੀ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਆਪ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਮਾਨਣਯੋਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਵੀ ਕਰੋ, ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਈ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬੜਾ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦੇਵੋ ਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਸ ਫੇਰ ਅੱਗੇ ਤੁਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਵੀ ਦਿਓ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰੋ ਕਿ ਪਰੀਖਿਆ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਕੁਝ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ; ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰੋ; ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਪੀਓ, ਕੋਈ ਤੋਹਫ਼ਾ ਖਰੀਦੋ, ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਰੈਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਖਾਓ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰੀਖਿਆ ਬਾਰੇ 5 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰੀਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਰੀਖਿਆ ਹਾਲੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਇਮਤਿਹਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੋ।

## ਬੇਚੈਨੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ

### ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ

- ਤਿੰਨ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ, ਜਬਾੜਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫਿਰ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ, ਜਬਾੜੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡੋ।
- ਇਹੀ ਸਾਹ-ਚੱਕਰ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਜੇ ਪਰੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ।

### ਸੰਪੂਰਨ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ (ਬੈਠੇ-ਬਿਠਾਏ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ) ਵਿਧੀ

- ਇੱਕ-ਇੱਕ ਅੰਗ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਕੜ ਭੰਨੋ
- ਪੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਤੇ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਦੀ ਆਕੜ ਭੰਨੋ
- ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਣੋ ਤੇ ਆਕੜ ਭੰਨੋ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਣੋ ਤੇ ਅੰਗੜਾਈ ਲਵੋ
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪਿੱਠ ਤਾਣ ਕੇ ਅੰਗੜਾਈ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਭੀਚੋ
- ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੀ ਆਕੜ ਭੰਨੋ ਤੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਤਾਣੋ
- ਅੱਖਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਭੀਚ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕਦਮ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿਓ
- ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਫਿਰ ਇਕਦਮ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ

### ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ (ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ)

- ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ
- ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਦਰਸ਼ਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚੋ
- ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਆਲਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ ਤੋਂ ਅੰਕਿਤ ਹੋਵੋ
- ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਹੋਵੇ, ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਆਲਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਨਸਿਕ ਫੇਰੀ ਪਵਾਓ

### ਮੁਸਕਰਾਓ!

- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੌਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ
- ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਓ ਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।



ਵਲੋਂ

**ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ**  
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ