باسمہ تعالیٰ

تِبۡیَاناً لِکُلِّ شَئٍی(نحل/ ۸۹)

تبیان

جلد(۱) شمارہ(۳)

جمادی الثانی ۱۴۳۸ھ مارچ ۲۰۱۷ء

امتحانوں میں بہتر نتائج کیسے حاصل کریں؟

جیسے جیسے امتحانات کا وقت قریب آتے رہتا ہے ویسے ویسے طلباء وطالبات کی بے چینی بڑھتے رہتی ہے۔ بہت سے طلباء وطالبات نہ تو صحیح طور پر کھانا کھا سکتے ہیں اور نہ ہی ان کی نیند مکمل ہو پاتی ہے۔ ہماری کوشش یہ ہے کہ کچھ نکات آپ کو ایسے بتلائیں جس کی رعایت اگر آپ کرلیں تو امتحان کی تیاری آپ کے لئے آسان ہو جائے۔ امتحان کا دن وہ دن ہے جس دن آپ کے سال بھر کی محنت اور پڑھائی کا نتیجہ سامنے آتا ہے۔ آپ کے سال بھر کی محنت کا نتیجہ امتحان کے چند گھنٹوں میں معلوم ہو جاتا ہے اور ممکن ہے کہ آپ کا مظاہرہ(performance) جو آپ چاہ رہے تھے ویسا نہ ہو اور وہ نتیجہ آپ کے ہاتھ نہ آئے جس کو حاصل کرنے آپ نے سال بھر محنت کی تھی۔

اگر آپ ان باتوں کی رعایت کرلیں تو آپ ہر امتحان میں کامیاب ہو سکتے ہیں:

پہلی بات: امتحان کے دن صبح جلدی نیند سے جاگ جائیں تاکہ ناشتہ کرنے اور امتحان کے لئے تیار ہونے کے لئے آپ کے پاس کافی وقت ہو۔ جلد بازی سے کام نہ لیں، جلد بازی آپ کے سکون کو ختم کردے گی۔ آپ کے کامیاب ہونے میں آپ کے پُرسکون ہونے کا بڑا کردار ہے۔

صبح جلدی نیند سے جاگنا سب کے بس کی بات نہیں ہے کیونکہ صبح میں نیند سے جلدی وہی جاگ سکتے ہیں جنہیں صبح جلد جاگنے کی عادت ہو۔ اگر مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرلیا جائے تو صبح جلدی جاگنا آسان ہو جائے گا:

اسلامی نقطۂ نظر

۱۔ دن بھر اپنی زبان اور آنکھوں کی حفاظت کریں کہ کوئی گناہ ان سے نہ ہو۔
۲۔ رات کا کھانا ہلکا پھلکا اور مختصر کھائیں۔
۳۔ سونے سے پہلے وضو کرلیں، قرآن پڑھ لیں، دعا، تسبیح حضرت فاطمہ زہراؑ، آیت الکرسی، سورۂ توحید، صلوات پڑھ کر سوئیں۔
۴۔ صبح جلدی نیند سے جاگنے کے لئے سورۂ کہف کی آخری آیت کو تین مرتبہ پڑھنے کی تاکید ہے

﴿قُلۡ اِنَّمَا اَنَا بَشَرٌ مِّثۡلُکُمۡ یُوۡحیٰ اِلَیَّ اَنَّمَا اِلٰهُکُمۡ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ فَمَنۡ کَانَ یَرۡجُوۡ لِقَآءَ رَبِّهٖ فَلۡیَعۡمَلۡ عَمَلاً صَالِحاً وَّ لَا یُشۡرِکۡ بِعِبَادَۃِ رَبِّهٖۤ اَحَداً﴾ (کہف/۱۱۰)

۵۔ نماز عشاء کے بعد جلدی سو جائیں۔
۶۔ سوتے وقت پوری طرح نہ اوڑھیں۔
۷۔ صبح جلدی اٹھنے کی خاطر اپنے نفس پر جبر کریں۔
۸۔ نماز شب کی نیت سے سوئیں۔
۹۔ خدا سے دعا کرکے سوئیں کہ خدا صبح جلدی اٹھا دے۔
۱۰۔ سیدھی کروٹ سوئیں۔

سائنسی نقطۂ نظر

۱۔ جہاں آپ سو رہے ہوں وہ جگہ خود ایسی ہو جو آپ کو صبح جلدی نیند سے جگانے میں مددگار ہو۔ مثال کی طور پر ایک ایسا کمرہ ہو جہاں آپ سکون سے سو سکیں اور صبح جلدی جاگ سکیں۔
۲۔ صبح جلدی نیند سے جاگنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنی نیند مکمل کرے۔ جو پوری نیند لے کر اٹھتے ہیں ان کے لئے صبح جلدی جاگنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے جلدی سونا پڑے گا۔
۳۔ اگلے دن کرنے والے کاموں کو رات ہی میں طئے کرلیں۔ ایسا کرنے سے آپ کا ارادہ جو صبح جلدی اٹھنے کا ہے اور مضبوط ہو جائے گا۔
۴۔ بستر پر جانے کے بعد پڑھائی نہ کریں۔ سونے سے پہلے کچھ منٹ اپنی فکر اور بدن کو سکون دیں تاکہ دس منٹ کے اندر اندر آپ کو نیند لگ جائے۔
۵۔ سونے سے دو گھنٹے پہلے کھانا کھالیں۔ اگر سونے سے کچھ دیر پہلے کھانا کھائیں گے تو ممکن ہے کھانے کا ہاضمہ آپ کی نیند میں خلل ڈال دے۔

۶۔ کم سونے کی ایک وجہ بے چینی (Stress) ہے۔ ہوگا یا سانس پر کنٹرول کے ذریعے بے چینی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
۷۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہمیشہ کوئی اہم کام ہو ہی تو آپ صبح جلدی جاگیں۔ اس سے بچنے کے لئے اپنے آپ کو انعام دیں کہ اگر صبح جلدی نیند سے جاگ گیا تو اچھا ناشتہ کروں گا وغیرہ۔
۸۔ صبح اٹھ کر تھوڑی دیر ہلکی پھلکی ورزش کرنا آپ کو صبح جلدی نیند سے جگانے میں مدد کرسکتا ہے۔
۹۔ صبح جیسے ہی نیند سے جاگیں فوراً بستر چھوڑ دیں۔ اپنے آپ سے یہ نہ کہیں کہ ۱۰ منٹ کے بعد اٹھوں گا یا ۲۰ منٹ کے بعد اٹھوں گا۔ جب تک بستر نہیں چھوڑ دیں گے نیند سے چھٹکارا نہیں ملے گا۔
۱۰۔ جس کمرے میں آپ سو رہے ہوں اس کی کھڑکیاں کھلی رکھیں کیونکہ تازی ہوا سے آپ گہری اور آرام دہ نیند سو سکتے ہیں۔
۱۱۔ فجر کے وقت نیند سے جاگنے پر آپ سارا دن تازگی کا احساس کرتے ہیں اور دھیرے دھیرے بدن صبح جلدی نیند سے جاگنے کا عادی ہونے لگتا ہے۔
۱۲۔ ہمیشہ یہ کوشش کریں کہ نیند سے جاگنے کا وقت مقرر کریں یعنی صبح ۴۔۳۰ بجے یا ۵۔۳۰ بجے تاکہ آپ کا بدن اسی وقت نیند سے جاگنے کا عادی ہو جائے۔
۱۳۔ صبح جلدی نیند سے اٹھ کے گھر کے باہر نکل کر چہل قدمی کرنا یا دوڑ لگانا آپ کو تازگی بخش سکتا ہے اور یہی تازگی کی چاہت آپ کو صبح جلدی نیند سے جاگنے کا جذبہ دلا سکتی ہے۔
۱۴۔ آپ کے بدن کی ضرورت کیا ہے خود آپ کا بدن بہتر طریقے سے آپ کو بتا سکتا ہے۔ جلدی نیند سے جاگنے پر اگر بدن تھکاوٹ کا احساس کرے تو راتوں کو جلدی بستر پر چلے جائیں۔
۱۵۔ نیند سے جاگنے کے لئے جو الارم آپ استعمال کر رہے ہیں اس کا رنگ ٹون(ring-tone) ہر دن بدلتے رہیں۔ ایک ہی رنگ ٹون آپ کو ہمیشہ جگا نہیں سکتا۔
۱۶۔ کل صبح جن چیزوں کی ضرورت آپ کو ہوگی اس کو آج رات ہی آمادہ کرلیں جیسے بستہ، لباس یا دوسری چیزیں۔ پھر بستر پر آپ ان چیزوں کے بارے میں نہیں سوچیں گے۔
۱۷۔ معمول کے الارم کے بجائے ریڈیو کے الارم پر نیند سے جاگنا ایک قسم کی ورائیٹی (Variety) ہے جو جاگنے کے جذبے کو بڑھاتی ہے۔

۱۸۔ جب آپ صبح جلدی نیند سے جاگیں گے تو ایک یا دو گھنٹے آپ کے پاس اضافہ ہو جائیں گے ایسے میں آپ ان دو گھنٹوں سے بہتر سے بہتر استفادہ کرنے کے لئے پہلے سے شیڈول بنا سکتے ہیں۔
۱۹۔ صبح جلدی اٹھنے کے لئے کچھ اپنے آپ سے کچھ وعدے کیجیے مثلاً کسی دوست کے ساتھ تفریح پر جانے کا وعدہ کہ یہ وعدہ آپ کو صبح جلدی اٹھنے کا جذبہ پیدا کرے گا۔
۲۰۔ صبح جلدی نیند سے جاگنے کے لئے بہتر ہے کسی ایسے دوست کو تلاش کریں جو خود بھی صبح جلدی اٹھنا چاہتا ہو۔ اس طرح ایک دوسرے پر اچھا اثر چھوڑیں گے۔
۲۱۔ سب ملنے جلنے والوں کو بتائیے کہ آپ صبح جلدی نیند سے بیدار ہوتے ہیں تاکہ ایسا کرنے سے یہ تاثر ملتے رہے کہ اب بھی آپ پہلے کی طرح صبح جلدی اٹھنے والوں میں ہے۔
۲۲۔ دن میں جو لوگ سوتے ہیں دن کا سونا انہیں رات میں جگاتا ہے یا پھر رات کی نیند پوری ہونے نہیں دیتا۔ دن کے سونے کی عادت چھوڑ دی جائے۔ قیلولہ اس سے مستثنیٰ ہے۔
۲۳۔ ہر تھوڑے دن میں اپنے مظاہرے(performance) کا جائزہ لیتے رہیں تاکہ دیکھیں کہ آپ اپنے مقصد سے کتنے قریب ہوئے ہیں۔

دوسری بات: امتحان سے ایک دن پہلے امتحان گاہ یعنی سنٹر، تاریخ(date) اور وقت(time) اچھی طرح معلوم ہونا چاہیے اور ہر چیز آمادہ ہونا چاہیے۔

تیسری بات: ہلکا پھلکا ناشتہ کریں، بھاری بھرکم ناشتہ نہ کریں جیسے نہاری پائے وغیرہ لیکن ناشتہ ضرور کریں۔

چوتھی بات: گھر سے امتحان گاہ(center) جانے سے پہلے ضروری چیزوں کو ایک بار چیک کرلیں۔ قلم، پنسل، ربر، شاپنر اکسٹرا رکھیں۔ ہال ٹکٹ لے جانا نہ بھولیں۔ آپ چاہیں تو ان چیزوں کی لسٹ بنالیں اور جاتے وقت ایک بار اس لسٹ سے رکھی ہوئی چیزوں کو ٹیلی کرلیں۔

پانچویں بات: گھر سے ذرا جلدی نکلیں اور کوشش یہ کریں کہ امتحان گاہ (center) کو کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے پہنچ جائیں۔ ہمیشہ ناگہانی حادثات کو نظر میں رکھ کر چلنا چاہیے۔ دیر پہنچنے سے ایک قسم کا اسٹرس آپ پر حاوی ہوسکتا ہے اور یہی اسٹرس آپ کے مظاہرے(performance) پر بُرا اثر چھوڑ سکتا ہے۔

چھٹی بات: امتحان گاہ (center) کے پاس کچھ ایسے لوگ ہوں جن پر

اسٹرس چھائی ہوئی ہو تو ایسے افراد سے دور رہیں۔ کوشش کریں کہ کسی ایک کونے میں بیٹھ کر جو پڑھا ہے اسے ایک بار دھرا لیں۔ آپ کو سکون کی ضرورت ہے اور ہمیشہ ایسے لوگ موجود رہتے ہیں جو اپنی باتوں سے آپ کے سکون کو چھین سکتے ہیں۔

ساتویں بات: امتحان شروع ہونے سے پہلے اگر ٹائیلٹ (toilet) جانے کی ضرورت محسوس ہو رہی ہو تو ایک بار ٹائیلٹ ہو آئیں۔ امتحان سے پہلے ٹائیلٹ سے ہو آنا امتحان میں آپ کے قیمتی وقت کو بچاتا ہے۔ امتحان سے پہلے آپ چاہیں تو مصری کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا کھالیں۔

آٹھویں بات: امتحان میں سب سے پہلا کام یہ کریں کہ اپنا ہال ٹکٹ نمبر لکھیں۔ اگر آپ ہال ٹکٹ نمبر نہیں لکھیں گے یا غلط لکھ دیں گے تو آپ کی ایک سال کی محنت بے کار چلی جائے گی۔

نویں بات: جوابات (answers) لکھنے سے پہلے ایک بار سارے سوالات(questions) کو غور سے پڑھیں اور پڑھ کر ان کے جواب دینے کے وقت کا اندازہ لگائیں۔ جلد بازی سے شروع کرنے سے بچیں، امتحان میں وقت مینج (manage) کرنا انتہائی اہم ہے۔ وقت کا صحیح یا غلط استعمال آپ کے نتیجہ پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔

دسویں بات: سب سے پہلے ان سوالات کو حل کیجیے جس کا جواب پوری طرح سے آپ جانتے ہوں۔ صحیح جوابات آپ کے اعتماد(confidence) کو بڑھا سکتے ہیں اور آپ کا ذہن ان سوالات کے جواب دینے کے لئے آمادہ ہو جاتا ہے جن سوالات کے جواب آپ بھول چکے ہیں۔ ترتیب سے جواب دینا کوئی ضروری نہیں ہے لیکن اتنا ضرور یاد رکھیں کہ جن سوالات کے جواب آپ نے نہیں دیئے ہیں انہیں کسی خاص علامت سے مشخص کرلیں۔

گیارہویں بات: کبھی ایسا ہوتا ہے کہ امتحان کے دوران آپ کی پڑھی ہوئی چیز جو آپ جانتے تھے اسے بھول جائیں یعنی Hang ہو جائیں۔ اس موقع پر بہترین کام لکھنا ہے جو بھی جانتے ہوں اسے لکھ ڈالیں اور ملتے جلتے موضوع کو ذہن میں لانے کی کوشش کریں۔ لکھنے سے ذہن نئے سرے سے کام کرنا شروع کرتا ہے اور بہت زیادہ ممکن ہے کہ بھولی ہوئی بات ذہن میں آجائے۔ یہاں پر ایک چیز جو اہمیت کی حامل ہے وہ یہ ہے اپنا وقت خراب نہ کریں بلکہ پہلے ان سوالات کے جوابات لکھ ڈالیں جو آپ جانتے ہوں۔

بارہویں بات: ایک سوال کو حل کرنے کے لئے ضروت سے زیادہ وقت خراب نہ کریں۔ ایک سوال کا جواب دینے میں ضرورت سے زیادہ وقت لگ رہا ہو تو اس

سوال کو چھوڑ دیں۔ وہ سوالات جن کے جواب لکھنے میں کم وقت صرف ہو رہا ہو ان کو پہلے حل کردیں۔

تیرہویں بات: سوال کرنے سے نہ گھبرائیں۔ اگر کسی سوال میں کوئی خرابی نظر آئے تو امتحان ہال میں موجود ممتحن (invigilator) سے سوال یا اس مضمون (subject) کے ٹیچر سے سوال کریں۔

چودہویں بات: امتحان کے وقت سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔ مقررہ وقت سے پہلے اگر آپ نے پرچہ حل کر بھی لیا ہو تو ضروری ہے کہ ایک بار از اول تا آخر پورے جوابات کو پڑھ کر اطمئنان حاصل کرلیں۔ سوالات کے جوابات صحیح دیئے ہیں یا نہیں ایک بار جانچ لیں۔

پندرہویں بات: ہر حال میں آرام اور وسکون سے رہیں۔ آپ نے امتحان کے شروع میں اپنی ذمہ داری ادا کردی ہے تو اب آپ سکون سے رہیں، فکر کو ادھر اُدھر جانے سے بچائیں اور پرچہ صحیح کیا یا نہیں اس سے خوف نہ کھائیں۔ اگر امتحان سخت(hard) رہا ہو تو یہ آپ کے دوسرے دوستوں کے لئے بھی سخت ہی رہا ہوگا۔

نتیجہ: یہ جان لینا چاہیے کہ کامیابی بغیر محنت اور کوشش کے ملنے والی نہیں ہے۔ اچھی طرح پڑھائی کریں تاکہ کامیاب ہوں۔ یہاں صرف ان نکات کا ذکر کیا گیا ہے جو آپ کے نتیجے کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اگر کسی نے اچھی طرح پڑھائی کرلی ہو ان نکات کی رعایت سے غلطیوں کو کم کرسکتا ہے اور بہتر نتیجہ پاسکتا ہے۔

ولایت سمر کیمپ 2017
Wilayat Summer Camp 2017
From 1st April to 30th April 2017

Students(Boys & Girls) of Class 7th, 8th, 9th, 10th, & Inter(1st & 2nd year) can participate in the camp. ***AQAED, AHKAM, AADAAB, AQLAAQ, SPOKEN ENGLISH will be taught. Islamic movies, Science & Nature Videos will also be the part of camp. It will be concluded with an Excursion & Prize Distribution ceremony for the best performers.*** To Register, Collect the application form and Submit before 30th March at Tibyan Institute office, Imlibun, Yakutpura - Hyd. # **949 024 8538**

''تبیان'' کے مقالہ جات کے مندرجات سے ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں۔