

M15 ஒரு தேர்வுக்கு உங்களை ஆயத்தம் செய்தல்: குறிப்புகளும் உத்திகளும்

15.1

தேர்வுக்கு முன்னர்

ஒரு தேர்வு அல்லது ஒரு செய்முறைத் தேர்வுக்கு ஆயத்தமாவது கடினமானதொன்றல்ல. எப்படி என்று அறிந்திருந்தால் பல குறிப்புகள் மற்றும் உத்திகளை நீங்கள் ஏற்கனவே கற்றுக்கொண்டீர்கள். இங்கே, நாங்கள் குறிப்புகளைத் தொகுத்து இன்றியமையாத மேலதிக துணைக் குறிப்புகளுடன் தருகிறோம்.

உங்கள் பணியைச் சரியாகக் கட்டமைக்கவும். எக்காரணங்கொண்டும் தேர்வுக்கான ஏற்பாடுகளை ஒருபோதும் முதல்நாள் மாலையில் மட்டும் செய்ய வேண்டாம்! பெரிய தேர்வுகளுக்கு, உங்கள் வேலைக்காக நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுக்கான நிகழ்ச்சிநிரலை (ஒரு வேலைத்திட்டம்) உருவாக்கவும். அது எப்படி இருக்கும் என்பதை, நீங்கள் இங்கே பார்க்கலாம்:

நாள் 1:

நீங்கள் சரியாக என்ன கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரு விரிவான கண்ணோட்டத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் மீள்பார்வை செய்யவும். கருவிகளை (பொருள்களை) எவ்வாறு மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம் என்பதை கருத்தில் கொள்க. பள்ளியில் தெளிவற்றவற்றை தெளிவாக்குக.

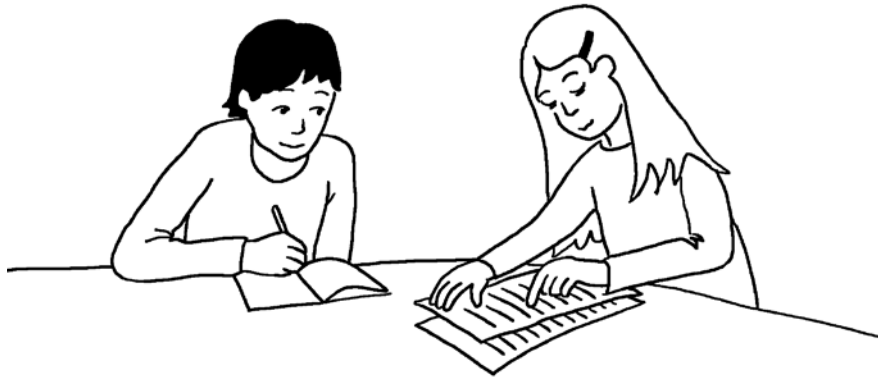
நாட்கள் 2, 3, 4:

ஒவ்வொரு நாளும் தனிக்கூறு ஒன்றினை முழுமையாகக் கற்றுக் கொள்ளவும். மற்றைய இரண்டு கூறுகளையும் சுருக்கமாகப் பார்க்கவும். கடுமையாகக் கற்றல் பற்றிக் கீழே பார்க்கவும்.

நாள் 5:

மீண்டும் முழுமையாக எல்லாவற்றையும் ஒருமுறை மீட்டவும். நேரத்துக்கு உறங்கப் போகவும். அப்போதுதான் தேர்வு நாளன்று நல்ல ஓய்வு பெற்றவராக இருப்பீர்கள். அமைதியாகத் தேர்வெழுத முடியும்.

ஆசிரியர் பின்வரும் பயனுள்ள தாள்களை உங்களுக்குக் கொடுப்பார். (ஏற்கனவே உங்களிடம் இல்லையெனில்) "பயில்தல் மற்றும் பயிற்சி செய்தல் காரணங்களும் இன்றியமையாத குறிப்புகளும்" "உள்ளடக்கத்தை விளங்கிக் கொள்ளல் மற்றும் அதை மீட்டெடுக்கும் திறன்" அத்துடன் "நீங்களாகவே பயிற்சித் துணைக்கருவிகளை உருவாக்குதல்". அவற்றை மீள்பார்வை செய்து உங்கள் தலைப்புக்குப் பொருத்தமான நுட்பங்களைத் தேர்வு செய்யவும்!



பெரும்பாலும் இருவர் சேர்ந்து கற்கும் போது அது பேருதவியாக இருக்கும். இவ்வழியில் நீங்கள் வினா-விடையூடாக ஒருவர்க்கொருவர் துணைசெய்வீர். இன்னொருவருக்கு இக்கற்றல் கருவிகளை விளங்கப்படுத்தவும். இதனால், உங்களுக்குச் சில தெளிவில்லாதவற்றையும் இன்னும் எவற்றை ஆழமாகக் கற்கவேண்டும் என்பதையும் விரைவிலே அறிந்துவிடுவீர்கள்.

வீட்டில் கற்கும் போதும், தேர்வின் போதும் ஒரு குறுகிய ஓய்வு வேளை இருத்தல் பயனுடையது. குறிப்பாக உங்களுக்கு அதிக அழுத்தம் இருக்கும்போதும் இது பொருந்தும். இங்கே பொருத்தமான சில பயிற்சிகள் உள்ளன:



- ஒரு மணித்துளி கண்களை மூடி உங்கள் மூச்சை மட்டும் கண்காணிக்கவும்.
- ஐந்து முறை மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வலுவாக வெளியே விடவும்!
- கை, கால்களை நீட்டவும் இழுக்கவும்.
- உங்கள் விரல் நுனியால் தலையில் (நெற்றி, தாடை, மயிர்க்கால்களில்) தேய்க்கவும்.
- உங்கள் கடிசாரத்தின் நாடிக்கம்பியிலேயே ஒரு மணித்துளி முழுவதும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும். வேறு எண்ணங்களை உடனடியாகத் தவிர்க்கவும்.
- கண்களை மூடி, விடுமுறையின் போது கண்ட ஓர் இயற்கைக்காட்சி போல ஓர் அழகான காட்சி ஒன்றைக் கற்பனை செய்யவும்.
- ஒரு வாய் நீர் குடிக்கவும்.

15.2

தேர்வுக்கு முன்னும் தேர்வின்போதும்

எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தவிர்க்கவும் ("என்னால் முடியாது", "இது எனக்கு மிகவும் கடினமானது" முதலியன). அத்தகைய எண்ணங்கள் மன அழுத்தம் தருவதோடு உங்களை வலுவிழக்கவும் செய்யும். அவற்றால் உண்மையாக எந்த நன்மையும் இல்லை. அவற்றுக்குப் பதிலாக பின்வரும் உடன்பாட்டு எண்ணங்களை மனதிற் கொள்ளவும்.

"நான் என்னை நன்றாக ஆயத்தம் செய்து விட்டேன் அத்துடன் இந்தத் தேர்வில் தேர்ச்சியடைவேன்!"

"மற்றவர்களால் இதைச் செய்யமுடியும் என்றால், அதை என்னாலும் செய்ய முடியும்!"

"இன்று ஒரு நல்ல நாள்! ஆதலால் நான் இந்தத் தேர்வில் தேர்ச்சியடைவேன்!"

"எனக்குப் பல கற்றல் நுட்பங்கள் மற்றும் குறிப்புகள் தெரியும், அதனால் எதுவும் தவறாகப் போக முடியாது!"

தேர்வின் போது பின்வரும் குறிப்புகளைக் கவனத்திற்கொள்ளவும்:

- எழுதத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் ஒரு கண்ணோட்டத்தைப் பெறவும்:
 - சரியாக இக்கேள்வி என்ன?
 - எத்தனை கேள்விகளுக்கு நான் விடையளிக்க வேண்டும்?
 - எனக்கு ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் அண்ணளவாக எவ்வளவு நேரம் இருக்கின்றது?
- ஓர் எளிதான விடையுடன் தொடங்கவும். அது உங்களுக்கு ஒரு வெற்றிகரமான பட்டறிவைத் தரும்.
- கடினமான வினாக்களைத் தற்போதைக்கு ஒதுக்கி அல்லது தவிர்த்து விடவும். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் அதிக நேரத்தினை இழக்க நேரிடும்.
- முதலில் ஒவ்வொரு வினாவையும் தெளிவாகப் படிக்கவும்.
- முதலில் ஒவ்வொரு வினாவையும் முழுமையாகக் கவனமாகப் படிக்கவும். அதை முழுமையாக விளங்கிக்கொண்டபின்பே விடை எழுதவும்.