



## પરીક્ષાનો ભય શા માટે ?

શ્રીમાળી વિષ્ણુભાઈ વિરમભાઈ  
વિ.સહાયક,  
ખીમાણાવાસ પે.કેન્દ્ર શાળા  
તા.વાવ જિ. બનાસકાંઠા

### ૧. પ્રસ્તાવના

શિક્ષણ માનવીને સારી રીતે જીવન જીવતા શીખવે છે. વિભિન્ન પરિસ્થિતિમાં માનવીએ કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો એ શિક્ષણ દ્વારાજ શીખવા મળે છે. મનુષ્યએ જીવનમાં અનેક પરીક્ષાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે, અને આ વિભિન્ન પરીક્ષાઓને તે સફળતાપૂર્વક પર પાડે છે. જે હિંમતપૂર્વક સામનો કરે છે તે પોતાના જીવનની હરેક પરીક્ષાઓમાં ચોક્કસ સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. તો... પરીક્ષાઓ થી ભય શા માટે ?

ટૂંક સમયમાંજ ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ના વિદ્યાર્થીઓની પરીક્ષા શરુ થશે. માર્ચ અને એપ્રિલ મહિનાનો સમયગાળો એટલે શાળા, મહાશાળા, વિદ્યાલય અને વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પરીક્ષાઓની મોસમનો સમય. પરંતુ આજે વાત કરીશું ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ ની પરીક્ષાઓની. જેને આપને બોર્ડ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

હમણાંજ થોડા સમય પહેલાં આપના વડાપ્રધાન માનનીયશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ વિદ્યાર્થીઓ સાથે પરીક્ષાના સંદર્ભમાં ગોષ્ઠી કરી. જેમાં દેશની અનેક શાળા, મહાશાળા, વિદ્યાલય અને વિશ્વવિદ્યાલયોમાંથી આવેલા બાળકોએ પરીક્ષા સંદર્ભમાં અનેક સુંદર પ્રશ્નો કર્યા જેના પ્રધાનમંત્રી શ્રીએ યોગ્ય ઉત્તરો આપ્યા. પરંતુ સૌથી અગત્યની વાત એમણે કાર્યક્રમની શરૂઆતમાંજ કરી કે આજે તમારી સમક્ષ ઉભા છે તેને તમે દેશના વડાપ્રધાન માનશો નહિ. પરંતુ તમે તમારા મિત્ર સાથેજ વાત કરી રહ્યા છો. આ વાત માત્રથી જ કાર્યક્રમ હળવોકૂલ થઈ ગયો. બસ આજ કાર્ય વાલી તરીકે માતાપિતા તરીકે આપણે આપણા બાળકો સાથે કરવાનું છે.

### ૨. આ પરીક્ષા અન્ય પરીક્ષાઓની માફક સામાન્ય પરીક્ષા જ છે.

તમારા બાળકે અગાઉ આપેલ કરેલી પરીક્ષાઓ ની માફકજ આ પરીક્ષા છે. તેને વધારે ગંભીરતા થી લેવાની જરૂર નથી. ખાસ કરીને જ્યારે ઘરમાંથી કોઈ બાળકને ૧૦ કે ૧૨ મા ધોરણની પરીક્ષા હોય ત્યારે જાણે વાલીને પરીક્ષા હોય તેવું સમગ્ર ઘરનું વાતાવરણ જોવા મળતું હોય છે. તેને કારણે બાળક વધારે તણાવ અનુભવે છે. માટે વાલીઓએ બાળક માનસિક

તાણાવમાંથી દૂર રહે તેની કાળજી રાખવા માટે બાળક સાથે પ્રેમપૂર્વકની વર્તણૂક કરવાની છે. આ પરીક્ષા અગાઉ પાસ કરેલી પરીક્ષાઓ ની માફક જ સામાન્ય પરીક્ષા છે તેવો વિશ્વાસ બાળકમાં પેદા કરવાનું કામ વાલી તરીકે કરવાનું છે.

### ૩. ગોખણપટ્ટી થી દૂર રહો

કોઈપણ ક્ષેત્રમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓએ પરીક્ષાને સફળતાપૂર્વક પર પાડવા માટે કોઈ પણ વિષયની તૈયારી ખૂબજ પદ્ધતિસર કરવી જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓએ ગોખણપટ્ટી થી દૂર રહી વિષયવસ્તુનું ધ્યાન પૂર્વક વાંચન કરવું જોઈએ. ગોખેલી માહિતી જો યાદ આવી જાયતો પૂરા પ્રશ્ન નો ઉત્તર સારી રીતે લખીશકાય છે. પરંતુ ડર, ગભરામણ, કે મુંઝવણને કારણે જો યાદ ના આવેતો સમગ્ર ઉત્તર વિસ્મૃતિમાં ચાલ્યો જાય છે. અને તેની અસર સમગ્ર પ્રશ્નપત્ર પર થાય છે. અને આવું જો પરીક્ષાના પ્રારંભિક પેપરમાં થાયતો સમગ્ર પરીક્ષા પર તેની અસર વર્તાય છે. માટે હમેશા ગોખણ પટ્ટી થી દૂર રહેવું જોઈએ. અને કોઈપણ વિષયવસ્તુ સમજી વિચારીને વાંચવું જોઈએ.

### ૪. અગત્યના મુદ્દાની નોંધ તૈયાર કરો

વાંચન સમયે અગત્યના મુદ્દાઓની નોંધ કરતા રહેવું જોઈએ કે પછી તેની નીચે લીટી દોરવી જોઈએ. સામાજિકવિજ્ઞાન જેવા વિષયમાં સાલવારી યાદ રાખવા માટે આ પદ્ધતિ ઉપયોગી છે. ઘરકામ કરતાં કરતાં એકવાર સાંભળેલું ગીત યાદ રહીને હોંઠો પર રહી જતું હોયતો વારંવાર વાંચવામાં આવેલું શા માટે યાદ ના રહે? કુવામાંથી દોરડા વડે પાણી ખેંચવામાં આવેતો કૂવાની દીવાલ પર પણ દોરડી ના નિશાન બની જતા હોય છે, તો આતો મગજ છે. જો ધ્યાનપૂર્વક વાંચવામાં આવેતો યાદ રાખવું કંઈપણ અશક્ય નથી.

### ૫. પુનઃસ્મૃતિ માટે આ પણ કરી શકાય

ઘણી વખતે ઘરમાં કોઈ વસ્તુ આપણાથી મૂકાઈ જાયતો ઘણી બધી શોધખોળ કરવા છતા પણ એ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતી નથી. અંતે થાકીને એ વસ્તુ ક્યાં મૂકી હતી એ યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણા મગજ પર યાદ કરવા માટે પ્રેસર કરીએ છીએ. ત્યારબાદ એ વસ્તુ અંતમાં ક્યાં મૂકી હતી? એમ સ્ટેપ બાય સ્ટેપ યાદ કરીએ છીએ અને તરતજ મગજમાં એક ઝબકારો થાય છે. અને વસ્તુ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. પુનઃસ્મૃતિ માટે પણ આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

માતા-પિતાએ નેગેટીવીટી છોડવી જોઈએ બાળકને આટલું પરિણામ લાવવુંજ પડશે. અમુક ભાઈ નો છોકરો કે છોકરી આટલા ટકા લાવ્યો હતો માટે તારે પણ એટલા તો લાવવા જ જોઈએ આવી માનાસિકતા ત્યાગવી પડશે. કોઈના સંતાન ની સાથે આપણા સંતાનની તુલના ક્યારેય ના કરશો. કારણકે દરેક બાળક એકબીજાથી તદ્દન ભિન્ન છે.

આ ઉપરાંત વાંચન માટે યોગ્ય સમયપત્રક બનાવવું જોઈએ. પહેલા રસ પડે એવું વાંચન કરવું અને પછી કઠીન વિષયો નુ વાંચન કરવું જોઈએ અને મનોવિજ્ઞાન ના સરળથી કઠીન એ સૂત્રને આધારે જો અભ્યાસ કરવામાં આવેતો સરળતાથી યાદ રહી જાય છે અને પરીક્ષામાં સારી રીતે રી-કોલ પણ કરી શકાય છે.

આમ;જો યોગ્ય અને પદ્ધતિસર રીતે પરીક્ષાની તૈયારી કરવામાં આવેતો પરીક્ષાથી ગભરાવાની જરૂર નથી. નવ્વાણું પરીક્ષામાં નાપાસ થયા પછી થોમસ આલ્વા એડિસને વીજળી ના બલ્બની શોધ કરી હતી. એટલેકે વીજળીનો બલ્બ બનાવવા માટેના એમના નવ્વાણું પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયા હતા. જો તેમણે બે ત્રણ પ્રયત્નો પછી કંટાળીને આ કાર્ય મૂકી દીધું હોત તો? પરંતુ તેમણે હિંમત હાર્યા વિના આ કાર્યમાં સતત રસ દાખવ્યો અને અંતે તેમાં સફળતા મળી. બસ આવીજ હિંમત દરેક પરીક્ષાર્થી એ રાખવાની જરૂર છે.

અંતે માતૃભાષા માં પણ એક સરસ વાક્ય છે કે “નિષ્ફળતા જ સફળતાની ચાવી છે.” માટે નિષ્ફળતાથી ડરી જવાની જરૂર નથી તેનો હિંમત પૂર્વક સામનો કરીને નિષ્ફળતા માંથીજ શીખવાની જરૂર છે. કારણકે કરોળિયો પણ પોતાનું જાળું બનાવવા ભીંત પર ચડવા જતા અનેકવાર પછડાટ ખાય છે ત્યારે કરીને તેને સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. માટે હિંમત રાખો. નિષ્ફળતા મળે તો નાસીપાસ થવાની જરૂર નથી અને હિંમત રાખીને નિષ્ફળતામાંથીજ પદાર્થપાઠ શીખવાની જરૂર છે. જેનામાં હિંમત હોય તેનીજ ભગવાન મદદ કરે છે. બસ મહેનત કરો “યા હોમ કહીને પાડો ફતેલ્લે આગે”.

## સંદર્ભસૂચિ

૧. દૂરદર્શન પર પ્રસારિત થયેલ પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીજીના પરીક્ષા અંગેના સવાલ-જવાબ.