

બાળકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત શૈક્ષણિક સામયિક

ISSN: 2584-1777

બાળવિશ્વ

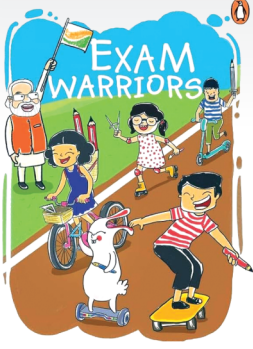
વર્ષ-૧૨, અંક-૦૩, માર્ચ, ૨૦૨૪, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮



પરીક્ષા

એક ઉત્સવ



પરીક્ષાના 'હાઉ'ને દૂર કરવાનું ઔષધ
એટલે...

એક્ઝામ વોરિઅર

- શ્રી નરેન્દ્ર મોદી

દરેક શ્રેષ્ઠ પુસ્તકની એક આત્મા હોય છે, જે તેની અંદર અંકાયેલા શબ્દો અને ભાવોમાંથી ઊભી થાય છે. આવું જ એક સુંદર પુસ્તક એટલે આપણા યશસ્વી વડાપ્રધાનશ્રી લિખિત “એક્ઝામ વોરિઅર.” આ પુસ્તકની ખાસિયત એ છે કે તે સંપૂર્ણ વિદ્યાર્થીલક્ષી છે. તેમાં વિવિધ સૂત્રો છે, જેમાં પરીક્ષા કેવી રીતે આપવી, કેવી રીતે પરીક્ષાના તણાવ સાથે કામ પાર પાડવું, કેવી રીતે પૂર્વ તૈયારી કરવી, કઈ-કઈ બાબતોને પરીક્ષા દરમિયાન ધ્યાનમાં રાખવી- આ બધી જ મહત્વપૂર્ણ વાતોને સમાવી લેવામાં આવ્યાં છે. આ પુસ્તકમાંથી પસાર થતી વખતે લેખક જાણે વાચક સાથે સંવાદમાં હોય તેવું સતત અનુભવાય છે.

આમ જોઈએ તો પરીક્ષા એ જીવનનો જ એક ભાગ છે, કેમ કે આપણે જીવન દરમિયાન અનેક કસોટીઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. આ કસોટીઓ આપણી જાતને ઘડે છે અને વધુ ઉમદા બનાવે છે. કદાચ એટલે જ માન. વડાપ્રધાનશ્રી આ પુસ્તકના માધ્યમથી આજ અને આવતીકાલના વિદ્યાર્થીને જણાવે છે કે વિદ્યાભ્યાસની પરીક્ષાઓથી ભયભીત ન બનશો, કેમ કે આ કસોટીઓ તમને જિંદગીમાં આવનારી આકરી પરીક્ષાઓમાંથી પસાર થવા માટે ઘડશે. તમે જેમ જેમ એમાંથી પસાર થશો, તેમ તેમ તમારી જાતમાં તમારો વિશ્વાસ વધશે અને તમારી અંદર મહેનત કરવાનું અને સમસ્યામાંથી માર્ગ કાઢવાનું કૌવત ખીલશે.

આ પુસ્તકમાં પરીક્ષા સંદર્ભે ઘણા અગત્યનાં પાસાઓ આવરી લેવામાં આવ્યાં છે, પણ એક ઠેકાણે લેખક ખૂબ સમયલક્ષી ટકોર કરે છે, જેમાં તે વાંચનને ઉત્સવ બનાવવા આવાહન કરે છે. તેનું કારણ એ છે કે જો વાંચન ઉત્સવ બને તો બાળક ગોબાણપટ્ટીની માયાવી અને તણાવપૂર્ણ પ્રક્રિયામાંથી સહજ બહાર આવી જાય છે. પછી તે દરેક પાસામાં ઊંડો ઉતરે છે અને વિષયને સમજવા મથામણ કરે છે. જ્યારે પરીક્ષાની તૈયારીમાં આવું સહજ વાચન પાયામાં હોય ત્યારે સારા ગુણ તો આવે જ છે, પણ સાથોસાથ શીખેલું લાંબો સમય યાદ રહે છે અને જીવનમાં જ્યારે જ્યારે તેની જરૂર પડે ત્યારે તે પ્રયત્ન વગર જ આંખો સામે આવી જાય છે. વધુમાં, આ પુસ્તક એવા માણસે લખ્યું છે જેનું જીવન કઠિનતમ પરીક્ષાઓથી ભરેલું રહ્યું છે અને છતાં પણ તેમણે ક્યારેય હાર નથી માની. કદાચ એટલે જ દરેક સૂત્ર સરળ હોવા છતાં તેમાંથી સત્યની શક્તિ પ્રકટે છે, જે વાંચનાર વાલી અને વિદ્યાર્થીને સખત પરિશ્રમ કરવામાં પ્રેરક બને છે. જો તમે પરીક્ષાના ડરથી મૂંઝાયા હોવ અને તમને પરીક્ષાનો 'હાઉ' પરેશાન કરતો હોય તો આ પુસ્તકમાંથી ચોક્કસ પસાર થજો. કેમ કે આ પુસ્તક વાસ્તવમાં તો પરીક્ષાના કાલ્પનિક ભયના વાઘને મીંદડી બનાવી દેવાનું ઔષધ છે. જો તમે એનું સમયસર અને મોજથી પાન કરશો તો તમે માત્ર ભણતરની કસોટીમાં જ નહીં, પણ જીવનની કસોટીમાં પણ ઉત્તમ આપી શકશો અને જીવનને કોઈ ઊંચા મુકામ પર લઈ જઈ શકશો એ વાત નિઃસંદેહ છે.

- ડૉ. ધર્માશુ વૈદ્ય

ચિદ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર

બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૦૩

માર્ચ, ૨૦૨૪

તંત્રી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

નિયામક, સેન્ટર ઓફ ટ્રેનિંગ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક

ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ

અધ્યક્ષ, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ

પેરેન્ટ્સ એન્ડ કમ્યુનિટી ટ્રેનિંગ

સંપાદક મંડળ

ડૉ. નીતિન પેથાણી

ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા

ડૉ. ટી.એસ. જોશી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

ભાષાશુદ્ધિ

ડૉ. સંજય પટેલ

ડિઝાઇન અને ટાઇપ સેટિંગ

ટિગિવિજયસિંહ વાઘેલા

Printed & Published by :

Shree Amit Jani on behalf of

Children's Research University,

Subhashchandra Bose Shikshan Sankul,

Sector - 20, Gandhinagar

પત્રવ્યવહારનું સરનામું

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,

સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૨૧

ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯

ઈ-મેઈલ: balvishva@cugujarat.ac.in

વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in



@crugandhinagar

આ
અંકમાં
વાંચીશું...



પરીક્ષા
એક ઉત્સવ

સંપાદકીય	૦૨	પરીક્ષાની તૈયારી : પહેલાં, દરમિયાન અને પછી - જાગૃતિ રાજ્યગુરુ	૩૦
- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ			
પરીક્ષા પે ચર્ચા - સારાંશ	૦૩	પરીક્ષા એક ઉત્સવ	૩૨
- યોગેન્દ્ર પટેલ (સંકલન)		- ડૉ. કોમલ સચદે	
પરીક્ષા નહિ, સર્વગ્રાહી મૂલ્યાંકન	૦૬	પરીક્ષા : પરિવારનો પ્રાણપ્રશ્ન	૩૫
- ડૉ. દયાબહેન પારેખ		- પ્રા. અશ્વિન અવૈયા	
પરીક્ષા આપો હસતાં હસતાં	૧૦	પરીક્ષા પે ચર્ચા - સર્વેક્ષણ	૩૭
- ડૉ. નીલેશ પંડ્યા		- ડૉ. મીનલબા જાડેજા	
ચાલો, પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવીએ	૧૨	પરીક્ષા પ્રત્યેનાં વલણોનો અભ્યાસ	૪૩
- ડૉ. મનહર ઠાકર		- ડૉ. અજિતસિંહ જાડેજા	
ટપુસેનાને પરીક્ષાનું ટેન્શન	૧૫	પુસ્તક સાથે પરીક્ષા : એક અભ્યાસ	૪૭
- ડૉ. નીરજ રાજ્યગુરુ		- ડૉ. નિષાદ ઓઝા	
પરીક્ષાની ગઈકાલ : પારંપરિક મૂળ	૧૮	પરીક્ષાનું પ્રેશરકૂકર	૫૧
- ડૉ. ઈકબાલ સમા		- પ્રા. પ્રણય પટેલ	
કસોટી કંચનની થાય	૨૨	પરીક્ષાલક્ષી માર્ગદર્શનમાં માતાપિતાની ભૂમિકા - ડૉ. સુનીલ જાદવ	૫૩
- ડૉ. નાર્દી પારેખ			
સફળતાની સપ્તપદી	૨૫	પંચકોશ આધારિત પ્રગતિપત્રક	૫૬
- પ્રો. અશ્વિન જનસારી		- ડૉ. જ્યોતિ રાવલ	
યોગ દ્વારા પરીક્ષા તણાવમુક્તિ	૨૬	પરીક્ષાની ઉજ્જવળ તૈયારી	૫૯
- ડૉ. ખુશ્બુ ગરાળા		- ડૉ. હેમાંગિની ચૌધરી	
પાસ થયા... હાશ...!	૨૮	પરીક્ષા સ્ટ્રેસ : કારણો અને ઉપાયો	૬૧
- શ્રી દિનેશ માંકડ		- પ્રા. જિગીશા રાજ	
બાળવિશ્વ વિશે...			૬૪

બાળવિશ્વનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫૦૦/-
ઓનલાઇન ભરવા માટે QR Code સ્કેન કરો.



અંપાઢકીય

પરીક્ષા ઁક ઉત્સવ...



- ડૉ. કૃણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

મનુષ્ય જન્મથી માંડી અને અંતિમ સમય સુધી હંમેશાં કસોટીની ઁરણે ચડતો રહ્યો છે. આ દરેક વખતે તેણે જુદાં-જુદાં પ્રકારનાં માપદંડો દ્વારા પોતાની જાતને સક્ષમ સાબિત કરવાની હોય છે. પરંતુ વાત જ્યારે પરીક્ષાની આવે છે ત્યારે આજે પણ વિદ્યાર્થીઓ ટેન્શન કે ચિંતા અનુભવે છે અને તેની પરાકાષ્ટા ક્યારેક આત્મહત્યા સુધી પણ લઈ જાય છે. આવી ઘટનાઓ ન બને તે માટે પરીક્ષા ઁક ઉત્સવ આધારિત અભ્યાસમૂલક અને સંશોધન આધારિત લેખોનો સંચય આ અંકમાં કરવામાં આવ્યો છે.

માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીઁ ભારત મંડપમ ખાતે સમગ્ર રાષ્ટ્રના શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓને “પરીક્ષા પે ચર્ચા” કાર્યક્રમના માધ્યમથી સંબોધન કર્યું. ઁમના પ્રવચનનો સારાંશ પ્રસ્તુત અંકમાં રજૂ કરવામાં આવ્યો છે, જે વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે સંજ્ઞવની સમાન બની રહેશે. વડાપ્રધાનશ્રીના ઊર્જસભર વક્તવ્યથી પ્રેરણા લઈને આ અંકમાં પરીક્ષાના વિવિધ આયામોને ધ્યાનમાં રાખીને વાંચન સામગ્રી પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે. આપણે જોયું છે કે પરીક્ષા માત્ર વિદ્યાર્થીની નથી હોતી, ઁ પરિવાર માટે પણ પ્રાણપ્રશ્ન હોય છે, ત્યારે આ અંકમાં શાળાઓ, શિક્ષકો, માતાપિતા તથા વિદ્યાર્થીઓને દિશાસૂચક અને પ્રેરક માર્ગદર્શન મળે ઁ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું છે.

પરીક્ષાની તૈયારી કરતા વિદ્યાર્થીઓને યોગ દ્વારા તનાવમુક્તિ, સર્વગ્રાહી મૂલ્યાંકન, કસોટી કંચનની, સફળતાની સમ્પદી, પરીક્ષા પહેલાં - દરમિયાન અને પછી શું કરવું, પરીક્ષાનું પ્રેશરકૂકર, ટપ્પુસેનાને પરીક્ષાનું ટેન્શન, પંચકોશ આધારિત પ્રગતિપત્રક અને પાસ થયા હાશ... વગેરે વિષયોની છણાવટ સર્જકો દ્વારા ઉત્તમ રીતે કરવામાં આવી છે. પરીક્ષાલક્ષી સંશોધન આધારિત લેખોમાં ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા કરવામાં આવેલા સર્વેક્ષણ, પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ અંગેનો અભ્યાસ તથા પુસ્તક સાથે પરીક્ષા અંગેના અભ્યાસ અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. જેનાં તારણો આપ સૌને ખૂબ ઉપયોગી બની રહેશે તેવી શ્રદ્ધા છે.

પ્રસ્તુત અંકમાં ઁકજામ વોરિયર્સ અને પરીક્ષા આપો હસતાં હસતાં જેવા પુસ્તકોની સમીક્ષા પણ રજૂ કરવામાં આવી છે, જેના આધારે આ પુસ્તકો વાંચવા માટે પણ આપ સૌને પ્રેરણા મળશે. આ અંક માટે ખૂબ મોટી સંખ્યામાં લેખો પ્રાપ્ત થયા. જે દરેક ખૂબ જ અમૂલ્ય હોવા છતાં પાનાઓની મર્યાદામાં તેમને સમાવવા શક્ય ન હોવાથી બધાનો સમાવેશ કરી શક્યા નથી. અંતે પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવતા, હાસ્યની છોળો ઉડાડતા ટુચકાઓ દ્વારા આપ સૌની પરીક્ષા ચિંતામુક્ત અને ઁક ઉત્સવ બની રહે ઁવી શુભેચ્છાઓ...!

પરીક્ષા પે ચર્ચા@2024 : સારાંશ

ભારત મંડપમ ખાતે માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીજીએ રાષ્ટ્રના વિદ્યાર્થીઓને સાતમી વખત “પરીક્ષા પે ચર્ચા” કાર્યક્રમના માધ્યમથી સંબોધન કર્યું. તેમના ઊર્જસભર વ્યક્તિત્વ, અડગ નિર્ણયશક્તિ અને ભુલંદ આત્મવિશ્વાસથી દેશભરના વિદ્યાર્થીઓએ પરીક્ષાને એક ઉત્સવની પરિભાષામાં મૂકી. પ્રધાનમંત્રીશ્રીના શબ્દો પ્રોત્સાહન અને પ્રેરણા બની વિદ્યાર્થીઓ માટે સફળતાનો પર્યાય બની રહ્યા.

यही जज्बा रहा तो मुश्किलों का हल निकलेगा,
जमीन बंजर हुई तो क्या, वही से जल निकलेगा,
कोशिश जारी रख कुछ कर गुजरने की,
इन्हीं रातों के दामन से सुनहरा कल निकलेगा।

સમગ્ર ભારતના વિવિધ પ્રદેશોમાંથી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની સમસ્યાઓ રજૂ કરી હતી. વિદ્યાર્થીઓએ પરીક્ષા સમયે આસપાસની નકારાત્મક ચર્ચાઓથી દૂર રહેવા, માતાપિતાની અપેક્ષાના દબાણથી મુક્ત થવા તથા સ્પર્ધાને કારણે થતી ચિંતા અને તેનાથી સંબંધોમાં આવતી કડવાશથી કેવી રીતે બચવું તે અંગે પ્રશ્નો પૂછ્યા. એક શિક્ષકે પોતાના વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષા આપતી વખતે તણાવમુક્ત કરવા શું કરવું જોઈએ એ વિશે પણ માર્ગદર્શન માંગ્યું હતું.

આ બધા પ્રશ્નોના જવાબમાં વડાપ્રધાનશ્રીએ માતાપિતા અને શિક્ષકોને શાળાના વાતાવરણને પ્રોત્સાહક બનાવવા તથા “પરીક્ષા પે ચર્ચા” કાર્યક્રમના અગાઉ રજૂ થયેલા એપિસોડમાં થયેલી ચર્ચા મુજબ વિદ્યાર્થીઓને પ્રેશરમુક્ત કરવા કહ્યું હતું. તેઓએ વિશેષ કહ્યું હતું કે, “આપણી જાતને કોઈ પણ પ્રકારના દબાણને સહન કરવા સક્ષમ બનાવવી જોઈએ, રોતા બેસવું ના જોઈએ. વ્યક્તિએ સ્વીકારવું જોઈએ કે જીવનમાં દબાણ આવતાં

રહે છે. તેથી તમારે તમારી જાતને તૈયાર કરવી પડશે. જો જીવનમાં કોઈ પડકારો નહીં હોય, સ્પર્ધા નહીં હોય, તો જીવન ખૂબ જ ઉત્સાહહીન, ચેતનાહીન બની જશે, સ્પર્ધા હોવી જોઈએ. પરંતુ સ્પર્ધા સ્વસ્થ હોવી જોઈએ.”

તેઓએ શિક્ષકોને કહ્યું હતું કે, “વિદ્યાર્થી સાથેનો તમારો સંબંધ વર્ષના પ્રારંભે તમે જે ક્ષણે વર્ગખંડમાં પ્રવેશ કરો છો ત્યારથી લઈને તે દિવસથી પરીક્ષા સુધી તમારો સંબંધ સતત વધતો રહેવો જોઈએ, તો કદાચ પરીક્ષાના દિવસોમાં કોઈ તણાવનો પ્રસંગ જ નહીં રહે. જરા વિચારો, આજે મોબાઈલનો યુગ છે, વિદ્યાર્થીઓ પાસે પણ પોતાનો મોબાઈલ હશે જ હશે.

શું કોઈ વિદ્યાર્થીએ તમને ક્યારેય ફોન કર્યો છે ? કોલ પર સંપર્ક કર્યો કે હું આ સમસ્યાથી પીડિત છું, હું ચિંતિત છુંપ આવાં ક્યારેય નહીં કર્યું હોય. કેમ...કારણ કે તેને નથી લાગતું કે મારા જીવનમાં તારું કોઈ ખાસ સ્થાન છે. તેને લાગે છે કે તારો-મારો સંબંધ એક વિષય છે. ગણિત, રસાયણશાસ્ત્ર, ભાષા છે. જે દિવસે તમે સિલેબસથી આગળ વધશો અને તેની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરશો, ત્યારે તે તેની નાની-નાની સમસ્યાઓ દરમિયાન પણ તેના મનની વાત તમારી સાથે કરશે. જો આ સંબંધ રહેશે તો પરીક્ષા સમયે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિની શક્યતા ખતમ થઈ જશે.”

અન્ય વિદ્યાર્થીઓએ કસરતની સાથે અભ્યાસનું આયોજન કેવી રીતે કરી શકાય, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય કઈ રીતે સાચવવું, પરીક્ષાની તૈયારી અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી જાળવવા વચ્ચે સંતુલન કેવી રીતે રાખવું વગેરે પ્રશ્નો દ્વારા પોતાની મૂંઝવણ વ્યક્ત કરી હતી. તેમને જવાબ આપતા પ્રધાનમંત્રીશ્રીએ મોબાઈલ ફોનનું ઉદાહરણ આપીને સમજાવ્યું હતું કે, “તમારામાંથી ઘણા

વિદ્યાર્થીઓ મોબાઇલ ફોનનો ઉપયોગ કરતા હશે. અને કેટલાક લોકો કલાકો સુધી મોબાઇલ ફોનના આદતી બની ગયા હશે. પરંતુ શું તમારા મનમાં ક્યારેય એવો વિચાર આવ્યો છે કે, જો હું મારો ફોન ચાર્જિંગમાં નહીં રાખું તો મારા મોબાઇલનો વપરાશ ઓછો થઈ જશે. જો હું રિચાર્જ નહીં કરું તો શું મોબાઇલ ચાલશે ? તો મોબાઇલ જેવી વસ્તુઓ જે આપણે રોજ જોઈએ છીએ, તેને પણ ચાર્જ કરવાની જરૂર છે કે નહીં? જો મોબાઇલને આવું કરવું પડતું હોય તો શરીરે કરવું જોઈએ કે નહીં ? જેમ મોબાઇલ ફોનમાં ચાર્જિંગ મોબાઇલ ફોનની જરૂરિયાત છે. તેમ આપણા શરીરને ચાર્જ કરવું એ પણ શરીરની જરૂરિયાત છે. જો તમને એમ લાગતું હોય કે જો તમારે ભણવું છે બસ, બારી બંધ રાખીને જ અભ્યાસ, બાકી બધું બંધ છે, આવું ક્યારેય ન થઈ શકે, જીવન આ રીતે જીવી શકાય નહીં, અને તેથી જીવન સંતુલિત બનાવવું પડે છે. પરંતુ જો આપણે સ્વસ્થ જ ન હોઈએ, જો આપણા શરીરમાં તે શક્તિ જ ન હોય, તો શક્ય છે કે આપણે ત્રણ કલાક પરીક્ષામાં બેસવાની ક્ષમતા ગુમાવી દઈએ અને પછી આપણે પાંચ મિનિટ આ રીતે બેસી રહેવું પડે. અને તેથી સ્વસ્થ મન માટે પણ સ્વસ્થ શરીર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. હવે સ્વસ્થ શરીરનો અર્થ એ નથી કે તમારે કુસ્તી કરવાની છે. તે જરૂરી નથી, પરંતુ જીવનમાં કેટલીક નિયમિતતાઓ હોવી જોઈએ. હવે જરા વિચારો કેટલો સમય છે જેમાંથી આપે ખુલ્લા આકાશ નીચે સૂર્યપ્રકાશમાં પસાર કર્યો હોય. જો તમારે વાંચવું જ હોય તો એક પુસ્તક લો અને થોડીવાર સૂર્યના પ્રકાશમાં બેસોને થોડીવાર. ક્યારેક ક્યારેક શરીરને રિચાર્જ કરવા માટે સૂર્યપ્રકાશ પણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આજે આધુનિક આરોગ્ય વિજ્ઞાન ઊંધને ઘણું મહત્વ આપે છે. તમે જરૂરી ઊંધ લો છો કે નથી લેતા તે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તમારે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.”

“જેમ તમે રોજેરોજ ટૂથબ્રશ કરો છો ને તે જ રીતે કોઈ બાંધછોડ વગર કસરત કરવી જોઈએ. મેં કેટલાંક બાળકોને જોયાં છે કે જેઓ છત પર જાય છે અને પુસ્તક લઈ

ચાલે છે. વાંચતા રહે છે. બંને કામ કરી લે છે. એમાં કંઈ ખોટું નથી. તે વાંચે પણ છે અને સૂર્યપ્રકાશમાં ચાલી પણ લે છે. તેને કસરત પણ થાય છે. કોઈ ને કોઈ એવો રસ્તો શોધવો જોઈએ જેમાં તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિ ચાલુ રહેવી જોઈએ.”

વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પૂછવામાં આવ્યું હતું કે, કારકિર્દી કે વ્યવસાય પસંદગી માટે દબાણ થાય છે તેને શી રીતે દૂર કરી શકાય, માતાપિતાને કઈ રીતે વિશ્વાસ અપાવવો કે અમે શ્રેષ્ઠ અભ્યાસ કરી રહ્યા છીએ, અમારામાંથી મોટા ભાગના સોશિયલ મીડિયા અને મોબાઇલમાં વધુ સમય બગાડે છે, આ બધી સમસ્યાઓ માટે તેઓએ પોતાની આગવી શૈલીમાં ઉત્તમ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

“આપણે ત્યાં શાસ્ત્રોમાં પણ કહ્યું છે અને સહજ જીવનમાં પણ કહેવામાં આવ્યું છે. કોઈ પણ વસ્તુનો અતિરેક કોઈનું ભલું કરતું નથી. દરેક વસ્તુનું ધારાધોરણ હોવું જોઈએ, તેના પર આધારિત છે. ધારો કે, માતાએ ખૂબ જ સારો ખોરાક બનાવ્યો છે. તે પોષણની દૃષ્ટિએ ભરપૂર છે. સ્વાદ તમારી પસંદગીનો છે. ખાવાનો પણ સમય છે પણ ક્યારેક ને ક્યારેક તો આપ માને કહેશો કે મા બહુ વધારે થઈ ગયું. હવે હું નથી ખાઈ શકતો. અને છતાં તમે ખાવાનું શરૂ રાખશો તો તે ખોરાક તમારા માટે મુશ્કેલીનું કારણ બની શકે છે, તમને ઊલટી કરાવશે, તમારું સ્વાસ્થ્ય ખરાબ કરી દેશે. તમારો કેટલો પણ પ્રિય ખોરાક હોય તમારે અટકવું જ પડશે. હું પણ માનું છું કે મોબાઇલ તમારા માટે માહિતી મેળવવાનું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સાધન પણ છે. પરંતુ તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, કેટલો કરવો, તેનો વિવેક હોવો જોઈએ. જે માતા-પિતા પોતે આખો દિવસ મોબાઇલ ફોનમાં અટવાયેલા રહે છે તેઓ પણ ઈચ્છતા હશે કે તેમનો પુત્ર આનાથી બચે.”

અંતિમ પ્રશ્નમાં વિદ્યાર્થીઓએ દબાણયુક્ત સ્થિતિમાં પણ સકારાત્મક કેવી રીતે રહી શકાય, આ સકારાત્મક ઊર્જાનું રહસ્ય શું છે ? આ બાબતે માર્ગદર્શન માંગ્યું ત્યારે તેઓશ્રીએ પોતાના જીવનની સ્થિતિ અંગે વાસ્તવિક અનુભવ આધારિત માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું હતું.

પ્રધાનમંત્રીશ્રી એ જાણાવ્યું કે, “એક તો મને ગમ્યું કે તમે જાણો છો કે વડાપ્રધાનને કેટલા દબાણનો સામનો કરવો પડે છે. નહીં તો તમે વિચારતા હશો કે એરોપ્લેન છે, હેલિકોપ્ટર છે, પરંતુ તમે જાણો છો કે દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ હોય છે, જેને તેમણે સંતુલિત કરવી પડે છે. જે તેણે વિચાર્યું ન હોય તેવી ચીજો વ્યક્તિગત જીવનમાં આવે છે, પારિવારિક જીવનમાં આવે છે અને પછી તેને પણ સંભાળવી પડે છે.”

હવે એક સ્વભાવ એવો છે કે ભાઈ મોટું તોફાન આવ્યું છે, ચાલો એક ક્ષણ બેસી જઈએ. પસાર થઈ જવા દો, થોડા સમય માટે સંકટ આવ્યું છે. કદાચ આવા લોકો જીવનમાં કશું પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. મારી પ્રકૃતિ છે અને જે મને ખૂબ જ લાભદાયી લાગી છે. હું દરેક પડકારને પડકારું છું. પડકારો જશે, સ્થિતિઓ સુધરશે, હું આની રાહ જોતા ઊંઘતો નથી. અને તેના કારણે મને નવું નવું શીખવા મળે છે.”

“દરેક પરિસ્થિતિને સંભાળવાની નવી રીત, નવા પ્રયોગ, નવી વ્યૂહરચના વિકસિત કરવાથી સહજ મારી વિદ્યાનો પોતાનો વિકાસ થતો જાય છે. બીજું, મારી અંદર ઘણો આત્મવિશ્વાસ છે. હું હંમેશાં માંગું છું કે ગમે તે થાય 140 કરોડ દેશવાસીઓ મારી સાથે છે. જો 100 મિલિયન પડકારો છે તો અબજો સમાધાન છે. મને ક્યારેય એવું લાગતું નથી કે હું એકલો છું. મને ક્યારેય એવું નથી લાગતું કે બધું મારે જ કરવાનું છે. મને હંમેશાં ખબર છે કે મારા દેશના લોકો સામર્થ્યવાન છે. મારા દેશના લોકોનું મગજ સામર્થ્યવાન છે. આપણે દરેક પડકારનો સામનો કરી શકીશું. આ મૂળભૂત મારી અંદર મારા વિચારોનું પિંડ છે. અને આ કારણે હું ક્યારેય વિચારતો નથી કે યાર આ બધું

મારા પર આવી ગયું છે તો હવે હું શું કરીશ? મને લાગે છે કે ના-ના, 140 કરોડ લોકો છે, સંભાળી લેવાશે. અને એટલે હું મારી શક્તિ દેશના સામર્થ્ય વધારવામાં લાગેલો રહું છું. અને જેટલું વધારે હું મારા દેશવાસીઓનું સામર્થ્ય વધારતો જઈશ, પડકારોને પડકાર દેવાની આપણી તાકાત વધતી જશે. મારી જવાબદારી બને છે કે નાગરિકોનું સપનું પૂરું કરવા માટે તેને સામર્થ્યવાન બનાવું. તેને કાયમી ઘર આપું, તેને શૈયાલય આપું, તેને શિક્ષણની વ્યવસ્થા આપું, તેને આયુષ્માન યોજનાના લાભો આપું, તેના ઘરમાં નળથી પાણી પહોંચાડું. જો હું તે ચીજોથી જેનાથી તેને રોજિંદા જીવનમાં સંઘર્ષ કરવો પડે છે, જો હું તેને તેનાથી મુક્તિ અપાવું છું, તેને સશક્ત કરતો જાઉં છું. તમારામાં પ્રાથમિકતાઓ નક્કી કરવાની ક્ષમતા જોઈએ. તે અનુભવમાંથી આવે છે.

હું માનું છું કે જીવનમાં નિરાશ થવાનું કોઈ કારણ નથી, અને એકવાર આપણે મનમાં નક્કી કરી લઈએ કે આપણે નિરાશ નથી થવું, તો પછી હકારાત્મકતા સિવાય બીજું કંઈ જ આવતું નથી. અને મારા માટે નિરાશાના બધા દરવાજા બંધ છે. કોઈ ખૂણો પણ, એક નાની બારી પણ ખુલ્લી નથી રાખી કે ત્યાંથી નિરાશા પ્રવેશી જાય

પ્રધાનમંત્રીજીએ લાખો વિદ્યાર્થીઓને અત્યંત સરળતાથી અને સરસ રીતે તેમના મનમાં ઉદ્ભવેલા તમામ પ્રશ્નોનું સમાધાન કરી દીધું. રાષ્ટ્રની તમામ શાળાઓ, શિક્ષકો, માતાપિતા અને વિદ્યાર્થીઓ હંમેશાં તેમના ઋણી રહેશે. કેમ કે તેઓએ આપણને જીવનની પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવી તેની તૈયારી કરવાનું શીખવી દીધું છે..! આપણાં બાળકો હંમેશાં પરીક્ષાના યોદ્ધા બનીને લડશે..માત્ર ચિંતા કરનાર નહીં..!

- યોગેન્દ્ર પટેલ
સિલ્કન્સ રિસર્ચ સુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર,
મો. ૯૦૯૯૫૪૨૫૦



कुछ परिंदे उड़ रहे हैं आंधियों के सामने,
उनमें ताकत है सही और हौसला होगा जरूर,
इस तरह नित बढ़ते रहे तो देखना तुम एक दिन,
तय समंदर तक कम फासला होगा जरूर ।



પરીક્ષા નહીં સર્વગ્રાહી મૂલ્યાંકન



- ડૉ. છાયાબહેન પારેખ
મો. ૯૪૨૭૩૫૦૭૭૭

‘પરીક્ષા, બાળકો અને વાલીઓ’ - આ વિષય પર લેખ લખવાનું નિમંત્રણ મળ્યું ત્યારે મનમાં તુરંત કૃષ્ણ દવેની કવિતાનું સ્મરણ થયું.

રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા દઈએ
કાં તો સ્કૂલમાં, કાં ટ્યુશનમાં, કાં ટેન્શનમાં રહીએ.
નથી એકલા પાસ થવાનું, ટકા જોઈએ મોટા
નાની નાની મૂડી પાસે પકડાવે પરપોટા
H2O ને ગોખી ગોખી ક્યાંથી ઝરણું થઈએ
રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા દઈએ
થાકુ, ઊંઘું, જાગું ત્યાં તો સામે આવે બોર્ડ
હોઉં રેસનો ઘોડો જાણે એમ લગાવું દોડ
પ્રવાસ ચાલુ થાયની એ પહેલાં હાંફી જઈએ
રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા દઈએ.
રામ, કૃષ્ણ કે અર્જુન પણ ક્યાં દેતા રોજ પરીક્ષા
એના પપ્પા કદી માગતા એડમિશનની ભિક્ષા ?
કોની છે આ સિસ્ટમ જેમાં અમે ફસાયા છીએ ?
રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા દઈએ.

પરીક્ષા અંગેની બાળકની વ્યથાને અને વાલીની માનસિકતાને કૃષ્ણ દવેએ આ કવિતામાં બહુ સચોટ અને માર્મિક રીતે વ્યક્ત કરી છે. આજનું શિક્ષણ પરીક્ષાલક્ષી બની ગયું છે એવું વારંવાર બોલાય છે અને સંભળાય છે. પરીક્ષા શબ્દ કાને પડતાં જ માર્ક્સ, પરિણામ, ટેન્શન, સ્ટ્રેસ, ચિંતા, સ્પર્ધા, સફળતા, નિષ્ફળતા, હતાશા, નિરાશા વગેરે અનેક શબ્દો આપોઆપ તેની સાથે જોડાઈ જાય છે, મળમાં આવી પોય છે, તેમાં પણ ધોરણ-10 અને 12ની બોર્ડની પરીક્ષા એટલે માત્ર વિદ્યાર્થી જ નહીં, પરંતુ આખા ઘરની પરીક્ષા, સમગ્ર પરિવારની પરીક્ષા... શિક્ષકની પણ પરીક્ષા અને શાળાની પણ પરીક્ષા... આ બોર્ડની પરીક્ષા આવતાં પહેલાં આખું વર્ષ જાતજાતની પરીક્ષા અને આ બધા પરીક્ષાના પાછાં રૂડાં રૂપાળાં નામ-યુનિટ ટેસ્ટ, કલાસ ટેસ્ટ, લેકચર ટેસ્ટ, વીકલી ટેસ્ટ,

મન્યલી ટેસ્ટ, ટર્મ એન્ડ એક્ઝામ. પ્રિલીમ પરીક્ષા, ત્રિમાસિક, છ માસિક, નવમાસિક અને વાર્ષિક પરીક્ષા... પ્રિલીમ પરીક્ષા પાછી એક જ ન હોય, તેના પાંચ-સાત રાઉન્ડ હોય. પરીક્ષા, પરીક્ષા, પરીક્ષા... બસ આ પરીક્ષાની પંચાતમાં શિક્ષણ તો ક્યાંય ખોવાઈ ગયું છે. અરે ! પ્રાથમિક, માધ્યમિક કે ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં તો પરીક્ષા હોય એ સમજ્યા પણ આજકાલ તો નર્સરી અને કે.જી.માં પણ પાર વિનાની પરીક્ષા... જે ઉંમર બાળક માટે હસતાં-રમતાં ધીંગામસ્તી કરવાની છે, ખેલકૂદની છે, કુદરતના ખોળે રમવાની છે એ ઉંમરમાં પરીક્ષાનો બોજ નાખીને આવા નાનાં નાનાં, કુમળાં બાળકોનું બાળપણ ઝૂંટવી લીધું છે. તેના નૈસર્ગિક વિકાસને રૂંધી દીધો છે. તેના નાનકડાં ખભાઓ પર દફતરનો અને વિકસતા મગજમાં ભણતરનો ભાર લાદીને આ ફૂલોને ખીલતાં પહેલાં જ મુરઝાવી દીધાં છે.

આજની શિક્ષણ-વ્યવસ્થામાં પરીક્ષા નામના અજગરે ભરડો લીધો છે ત્યારે પરીક્ષા શું છે, પરીક્ષા હોવી જોઈએ કે નહીં, કેવી હોવી જોઈએ, કોની હોવી જોઈએ, શા માટે હોવી જોઈએ, તેનું સ્વરૂપ કેવું હોય, પરીક્ષા અંગે વાલીની માનસિકતા અને ભૂમિકા શું છે, વિદ્યાર્થીના મનમાં પરીક્ષા પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ કેમ વિકસાવી શકાય ? - આ બધા જ પ્રશ્નો ચિંતન, ઉકેલ અને ઉકેલનો તાત્કાલિક અમલ માગી લે તેવા પાયાના, પેચીદા અને બહુ જ મહત્વના છે. વધારે ચિંતા તો એ બાબતની છે કે પરીક્ષાની ચિંતાને કારણે, પરિણામના ભયથી કે અપેક્ષિત પરિણામ ન આવે તો નાસીપાસ, નિરાશ અને હતાશ થઈ જતા વિદ્યાર્થીઓની આત્મહત્યાની સંખ્યા દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે. વિદ્યાર્થીઓમાં ફેલાતી હતાશા અને નિરાશા તથા આપઘાતનું વધતું પ્રમાણ આજની શિક્ષણ-

વ્યવસ્થા એને પરીક્ષા પદ્ધતિ સામેનાં મોટાં રેડ સિગ્નલ છે.

મને જો કોઈ પૂછે કે શિક્ષણમાં કોઈ એક બાબતમાં સુધારો કરવાની તમને સત્તા મળે તો તમે શું સુધારવા માંગો ? એક જ જવાબ છે કે આવી વાહિયાત પરીક્ષાઓને હું એક ઝાટકે બંધ કરાવી દઉં. ઘણા લોકો એવું કહેશે કે જો પરીક્ષા જ નહીં હોય તો વિદ્યાર્થીઓ ભણશે નહીં અને શિક્ષકો ભણાવશે નહીં. બસ, આ માનસિકતાને જ આપણે ધરમૂળથી ઉખેડવાની છે. આપણે સમજવું પડશે અને શિક્ષકો, વાલીઓએ સમજાવવું પડશે કે શિક્ષણમાં પરીક્ષા મુખ્ય નથી. એ તો શિક્ષણનો એક બહુ જ નાનો હિસ્સો છે. વિચિત્રતા તો એ છે કે આજે પરીક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસક્રમ ઘડાય છે, આખા વર્ષનું શાળાકીય સમયપત્રક બને છે. પાઠ્યપુસ્તકો તૈયાર થાય છે અને બધું જ આયોજન પરીક્ષાને કેન્દ્રમાં રાખીને કરવામાં આવે છે. આજે કોઈ બાળકને પૂછવામાં આવે કે બેટા, તું શા માટે ભણે છે તો કહેશે કે પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે.

કોઈ શિક્ષકને એવો સવાલ પૂછવામાં આવે કે તમે શા માટે ભણાવો છો તો મોટે ભાગે જવાબ એવો મળશે કે શાળાનું પરિણામ સારું આવે તે માટે. વાલીને પૂછીએ કે તમારાં બાળકોને શા માટે ભણાવો છો તો પણ એ જ જવાબ સામાન્યતઃ મળે કે સારા ટકા લાવી આગળ વધે તે માટે. બધાનો ઉદ્દેશ પરીક્ષાની આસપાસનો જ છે. ખરેખર તો શીખવું એ દરેક બાળકનો સ્વભાવ છે અને તેથી બાળક શીખે તે માટે શિક્ષકે અને વાલીએ તેને શીખવાના અનુભવો, સાધનો, સુવિધાઓ અને વાતાવરણ આપવાનાં છે. વાલીઓને કહેવું પડશે કે બાળક શીખે તે મહત્વનું છે. તે કેટલાં માર્ક્સ મેળવે છે તે અગત્યનું નથી. બાળક કેટલું યાદ રાખી શકે છે તે જરાય અગત્યનું નથી પરંતુ તે કેટલું સમજે છે અને એ સમજણ તેને જીવન-વ્યવહારના પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓના ઉકેલમાં કેટલી ઉપયોગી થાય છે તે મહત્વનું છે.

ચાલો, થોડો પરીક્ષાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સરળ ભાષામાં કહીએ તો પરીક્ષા એટલે જે શીખ્યા છીએ તેના મૂલ્યાંકનની એક પદ્ધતિ. શિક્ષણ, પરીક્ષણ અને

મૂલ્યાંકન શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાના કેટલાંક પરિબળો છે. પણ આજની પરીક્ષાઓમાં શેનું મૂલ્યાંકન થાય છે ? યાદશક્તિનું ? ગોબણપટ્ટીનું ? લખવાની ઝડપનું પોપટીયા જ્ઞાનનું ? માહિતીનું ? પરીક્ષા માટે કરેલી તૈયારીનું ? આપણે આજની પરીક્ષાઓમાં તો આ બધાંનું જ મૂલ્યાંકન કરી રહ્યા છીએ ને ? આપણે શું સિદ્ધ કરવા માગીએ છીએ આવી પરીક્ષાઓ દ્વારા ? સુંદર મજાનું ચિત્ર દોરી શકનાર વિદ્યાર્થીને પરીક્ષામાં રંગસંયોજનની વ્યાખ્યા લખતાં ન આવડે કે કોઈ ચિત્રકારના જન્મની સાલ ન યાદ રહે એટલે એ નાપાસ ગણાય ? પાસ-નાપાસના આપણાં માપદંડો જ મૂળથી ખોટાં છે. અને તેથી તેના આધાર પર રચાયેલી આ પરીક્ષાપદ્ધતિમાં આપણે માછલીને ઝાડ પર ચડવાનું ને ચકલીને પાણીમાં તરવાનું કહીએ છીએ. પાઠ્યપુસ્તકોની માહિતીને મગજમાં ઠાંસી ઠાંસીને ભરી દેવાની અને પરીક્ષા સમયે ઉત્તરવહીમાં ઠાલવી દેવાની એટલે માર્ક્સ આવી જાય અને પરીક્ષામાં પાસ થઈ જવાય. શિક્ષણના જ્ઞાનાત્મક, ભાવાત્મક અને ક્રિયાત્મક ઉદ્દેશોનું શું ? આજની પરીક્ષા પદ્ધતિમાં તેની તો કોઈ ગુંજાઈશ જ નથી, શિક્ષણના ભાવાત્મક અને ક્રિયાત્મક પાસાને તો આપણે સ્પર્શતા જ નથી અને જ્ઞાનાત્મક પાસામાં પણ માહિતી પર જ અટકી ગયાં છીએ. માહિતી / જ્ઞાણકારી (knowledge)ને સમજણ (understanding)માં રૂપાંતરિત કરી તેને વવહારમાં અમલમાં મૂકવી (application). તેનું વિશ્લેષણ (Analysis) અને (Evaluation) કરી કશુંક સંયોજન (synthesis) અને સર્જન (creation) કરવું એ સમગ્ર પ્રક્રિયાને આપણી આજની શિક્ષણ અને પરીક્ષા પદ્ધતિમાં બિલકુલ અવકાશ જ નથી. મારી દૃષ્ટિએ પરીક્ષા દ્વારા વિદ્યાર્થીની યાદશક્તિનું નહીં પણ સમજણ શક્તિનું મૂલ્યાંકન થાય તો ખરેખર શિક્ષણમાં શીખવાની પ્રક્રિયા થાય. વિદ્યાર્થીએ જે તે વિષયવસ્તુમાં કટલી પારંગતતા કેળવી છે તેનું મૂલ્યાંકન ચોક્કસ થવું જોઈએ પણ મૂલ્યાંકનનાં માપદંડો તેની સંગ્રહશક્તિ અને સ્મરણશક્તિ નહીં પરંતુ સમજણક્ષમતા અને સર્જનશીલતા હોવા જોઈએ.

પરીક્ષા પદ્ધતિમાં આમૂલ પરિવર્તન માટે શિક્ષણ-પદ્ધતિમાં પણ આમૂલ પરિવર્તન કરવાની આવશ્યકતા છે. Chalk and Talkની પરંપરાગત પદ્ધતિમાંથી બહાર નીકળી પ્રવૃત્તિ, પ્રવાસ, પ્રોજેક્ટ, પ્રયોગ અને પ્રત્યાયન દ્વારા શીખવાના અનુભવો મળે તો વિદ્યાર્થીમાં વિચારશક્તિ, નિરીક્ષણ, વિશ્લેષણ, અભિવ્યક્તિ વગેરેની આવડતો તથા ક્રિયાત્મક અને સર્જનાત્મક કૌશલ્યો કેળવાય. શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં શીખતાં શીખતાં જ વિદ્યાર્થી સ્વ-મૂલ્યાંકન કરી શકે. પરીક્ષણ એ શિક્ષણનો જ એક ભાગ છે. તેના માટે અલગ વિભાગ, અલગ સમય કે અલગ વ્યવસ્થાની જરૂર જ નથી. સતત અને સર્વત્રાહી મૂલ્યાંકન એ જ સાચી પરીક્ષા. બીજું, આપણે ત્યાં લેખિત પરીક્ષાઓને જ વિશેષ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. મૌખિક, પ્રાયોગિક કે રચનાત્મક મૂલ્યાંકન નહિવત થાય છે. વાસ્તવમાં, વ્યવહારમાં અને વ્યવસાયમાં માત્ર લેખન કૌશલ્યથી દરેક કાર્યો કરી શકાતું નથી. આમ, આપણી પરીક્ષાઓનો જીવાતા જીવન સાથે કોઈ અનુબંધ જોવા મળતો નથી. ક્યારેક તો એવું લાગે છે કે વ્યવહાર જગતમાં જેની કોઈ ઉપયોગિતા નથી એવી પરીક્ષાઓના વ્યવસ્થાતંત્ર પાછળ ખર્ચાતા (વેડફાતા) સમય, શક્તિ અને નાણાં તદ્દન વ્યર્થ અને બિનઉત્પાદકીય બની રહે છે.

પરીક્ષા-પદ્ધતિની મર્યાદાઓની વધુ ચર્ચાને બદલે પરીક્ષાઓ કેવી હોવી જોઈએ અને તેનું સ્વરૂપ કેવું હોવું જોઈએ તેના વિશે વિશેષ ચિંતન કરીએ. મને સૂઝેલા કેટલાક ઉપાયો અને વિચારો અહીં રજૂ કરું છું.

સૌ પ્રથમ તો પરીક્ષાઓ ભય અને ભાર વિનાની હોવી જોઈએ અને શિક્ષણમાં પરીક્ષાને વધારે પડતું મહત્ત્વ ન આપવું જોઈએ.

ઓપન બુક એક્ઝામ હોવી જોઈએ. દરેક વિષયમાં એવા પ્રશ્નપત્રો તૈયાર કરી શકાય કે જેમાં 30 ટકા માહિતીપ્રધાન (informative), 30 ટકા સમજણ આધારિત (understanding based) અને 40 ટકા વ્યવહારલક્ષી (application based) પ્રશ્નો હોય. આમ કરવાથી વર્ગખંડ શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થી ધ્યાન આપશે,

સમજવાનો અને શીખવાનો પ્રયત્ન કરશે, પાઠ્યપુસ્તકો વાંચીને સ્વાધ્યાય કરશું અને આપણી શિક્ષણ-પ્રણાલીમાં પણ નાવીન્ય આવશે. આવી પરીક્ષામાં વિદ્યાર્થીને યાદ રાખવાનું, ગોખવાનું કે ભૂલી જવાનું ટેન્શન કે સ્ટ્રેસ નહીં રહે. બીજું, ઓપન બુક એક્ઝામને લીધે વિદ્યાર્થીને પરીક્ષામાં ચોરી કરવાની કે તેના માટે કડક સુપરવિઝનની વ્યવસ્થાની જરૂર નહીં રહે. પરસપર વિશ્વાસનું વાતાવરણ સર્જશે અને વિદ્યાર્થી સ્વયંશિસ્ત માટે પ્રેરાશે.

મને ઘણીવાર પ્રશ્ન થાય છે કે વ્યવહારમાં આપણે મોટાભાગનાં કાર્યો ટીમવર્કથી કરીએ છીએ તો શિક્ષણ અને પરીક્ષણમાં ટીમવર્ક કેમ નહીં? ગ્રુપ પ્રોજેક્ટ દ્વારા પણ વિદ્યાર્થીનું મૂલ્યાંકન યોગ્ય રીતે કરી શકાય. તેના દ્વારા peer learning થશે અને જૂથની ભાવના વિકાસશે.

માત્ર લેખિત પરીક્ષાને બદલે મૌખિક રજૂઆત અને રચનાત્મક કે ક્રિયાત્મક મૂલ્યાંકનને પણ મહત્ત્વ આપીએ. આ મૂલ્યાંકનથી વિદ્યાર્થીઓમાં વક્તૃત્વ અભિવ્યક્તિ અને સર્જનાત્મકતાનો વિકાસ થશે જે તેનામાં આત્મવિશ્વાસનો સંચાર કરશે.

Formative Assessment (રચનાત્મક મૂલ્યાંકન)ની વિવિધ પદ્ધતિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓનું સર્વત્રાહી મૂલ્યાંકન કરી શકાય. કાવ્ય-પઠન, વાર્તાઓની નાટ્યસ્વરૂપે ભજવણી, કૌચડા-ઉકેલ, પ્રોજેક્ટ, જૂથ-ચર્ચા, મોડેલમેકીંગ, ઉદ્યોગ, વિવિધ રમતો, પ્રવૃત્તિઓ, પ્રયોગો વગેરે દ્વારા થતું મૂલ્યાંકન લેખિત અને માક્સ સિસ્ટમની પરીક્ષા કરતાં ઘણી વધારે યોગ્ય અને સારી પદ્ધતિ છે.

પાઠ્ય પુસ્તકોમાં ભણાવાતા વિષયવસ્તુની વ્યવહારિક ઉપયોગિતા આધારિત સમસ્યા ઉકેલ માટેના પ્રોજેક્ટ હાથ ધરવા એ પણ પરીક્ષાનું એક સ્વરૂપ હોઈ શકે.

સવાલોના જવાબો લખવાને બદલે આપેલ માહિતીનો અભ્યાસ કરી ઉત્તમ સવાલો પૂછવાની, બનાવવાની પરીક્ષા ન લઈ શકાય?

મેનેજમેન્ટ વિદ્યાશાખામાં પ્રચલિત કેસસ્ટડી મેથડ પણ શાળાઓમાં અપનાવવા જેવી છે.

પરીક્ષા વિશેના આ સૂઝાવો ધારે તો કોઈ પ્રયોગશીલ શિક્ષક કે શાળા અપનાવી શકે અને તેને આપણી શિક્ષણ પદ્ધતિમાં કેવી રીતે અમલી બનાવી શકાય તેની સઘન વિચારણા થઈ શકે. અલબત્ત, રાતોરાત પરીક્ષા-પદ્ધતિ કે શિક્ષણ-પદ્ધતિ બદલવાનું મુશ્કેલ છે. આ સંજોગોમાં પરીક્ષા પ્રત્યે વાલીઓ અને બાળકો હકારાત્મક અભિગમ કેળવે તે જરૂરી છે. આપણે વાલીઓ અને વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવું પડશે કે પરીક્ષા એ શિક્ષણ સાથે જોડાયેલી એક ઔપચારિકતા છે. તેનો ડર રાખ્યા વિના અને તેના માટે ચિંતા, ટેન્શન, સ્ટ્રેસ કે નિરાશા અનુભવ્યા વિના સજજતા સાથે અને સ્વસ્થતાપૂર્વક તેનો સ્વીકાર કરવાનો છે. બીજું એ સમજવાનું કે કોઈ એક પરીક્ષા સમગ્ર જિંદગીની નિર્ણાયક ક્યારેય ન હોઈ શકે. પરીક્ષાનું પરિણામ કે પરીક્ષામાં મેળવેલા માર્ક્સ આપણને જિંદગીની પરીક્ષામાં પણ પાસ કરી દે તેની કોઈ ખાતરી નથી. આથી ધાર્યા માર્ક્સ ના મળે તો જીવનમાં કશું જ અટકી જતું નથી. આધુનિક સમયમાં તો નોકરી અને ડીગ્રીનો સંબંધ પણ રહ્યો નથી ત્યારે પરીક્ષાને જ કારકિર્દીનું નિર્ણાયક પરિબળ સમજવાની જરૂર નથી. પરીક્ષાની નિષ્ફળતા એ જિંદગીની નિષ્ફળતા હરગીઝ નથી. વાલીઓને એ કહેવું છે કે તમારા બાળકને માત્ર પરીક્ષાના માર્ક્સથી ન મૂલવો. તેની પાસે એવી અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ ન રાખો કે જેના ભારથી તેની પ્રતિભા અને તેના જીવનનાં સપનાંઓ નંદવાઈ જાય... બાળક પરીક્ષાનો સ્ટ્રેસ કે ટેન્શન રાખે કે ધાર્યું પરિણામ ન મળતાં હતાશ કે નિરાશ થઈ જાય એવા સમયે વાલીએ તેને સંભાળી લેવાયું છે, સાચવી લેવાનું છે અને તેના માટે અડીખમ ટેકો બનીને ઊભા રહેવાનું છે. ફિલ્મ કલાકાર અનુપમ ખેરે એક વાર્તાલાપમાં કહેલું કે દસમા ધોરણની પરીક્ષામાં હું નાપાસ થયો તે દિવસે મારા પિતા અમને બધાને ફિલ્મ જોવા અને હોટલમાં જમવા લઈ ગયેલા અને કહેલું ‘We are celebrating your failure. ‘બહું મોટી વાત અને ઘણો પ્રેરક સંદેશ છે આ. વાલીએ સંતાનને કહેવું જોઈએ કે બેટા ! નાપાસ થવાય, પણ નાસીપાસ ના થવાય. પોતાના અધૂરાં સપનાંઓનો બોજ પોતાના સંતાન

પર લાદીને તેને સ્ટ્રેસ અને ટેન્શન થાય તેવા વિચાર, વાણી અને વર્તન વાલીએ ન કરવા જોઈએ. એક સ્વપ્ન સાકાર ન થાય તો જિંદગી અટકી જતી નથી એવી સમજ બંને એ કેળવવી પડશે.

અગાઉ પરીક્ષાની સાથે આવા ડર કે ડિપ્રેશન જોડાયેલાં નહોતાં. પરીક્ષાને કારણે આપઘાત કરવાના કિસ્સાઓ પણ સાંભળવામાં નથી આવ્યા. પણ આજે આવા Exam Fobia અને Exam Syndromથી પીડાતા બાળ મનોરોગીઓની સંખ્યા દિન-પ્રતિદિન વધતી જાય છે. પરીક્ષાનું મહત્ત્વ સમજીએ તે સ્વીકાર્ય પરંતુ તેનું પ્રભુત્વ વધી જાય ત્યારે પરિસ્થિતિ વણસી જાય છે. વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ કેળવે અને સ્ટ્રેસ ફી વાતાવરણમાં પરીક્ષા માટે સજજ થઈ ખૂબ હળવાશથી પરીક્ષા આપી શકે તે માટે સમગ્ર ગુજરાતાં ‘પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ’ અભિયાન અંતર્ગત વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોની તાલીમના કાર્યક્રમો થાય છે. સંજીવ શાહનું ‘એકઝામકી ઐસી કી તૈસી’, ડૉ. નિમિત્ત ઓઝાનું ‘વ્હાલી મારી પરીક્ષા’ અને ભાવિકા શેઠનું ‘રિઝલ્ટ તમારા હાથમાં’ ખૂબ પ્રેરક અને માર્ગદર્શક છે.

અંતમાં, કહેવું છે એ જ કે પરીક્ષામાં પ્રવેશે છે ત્યારે શું પરિણામ મેળવે છે એ જ અગત્યનું છે. પણ આજે તો પરીક્ષા જ જાણે વિદ્યાર્થી માટે સર્વસ્વ હોય તેમ તેના શિક્ષણ અને કેળવણીના આ મૂલ્યવાન સમયને આપણે પરીક્ષાઓમાં બરબાદ કરી રહ્યાં છીએ. ‘જાગ્યા ત્યારથી સવાર’ સમજીને સરકાર, શાળાઓ, શિક્ષકો અને વાલીઓ પરીક્ષા સંદર્ભે પોતપોતાની ભૂમિકા યોગ્ય રીતે સમજણપૂર્વક નિભાવે તે સમયનો સ્વાદ છે અને આજની તાતી આવશ્યકતા છે. બાળક ભય વિના અને ભાર વિના ભણી શકે, બાળકને શીખવાનું આનંદભર્યું વાતાવરણ મળે, વાલીઓ અવાસ્તવિક અપેક્ષાનો બોજ બાળક પર ન લાદે અને પરીક્ષાને બદલે શિક્ષણનું - શીખવાનું મહત્ત્વ વધે તો જ બાળકોનું બાળપણ બચશે, વિદ્યાર્થીનું ખરા અર્થમાં ભણતર, ગણતર અને ઘડતર થશે અને સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણ માટેની ક્રાંતિના પગરણ થશે.

પુસ્તક-સમીક્ષા

પરીક્ષા આપો હસતાં હસતાં



- ડૉ. નીલેશ પંડ્યા
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૬૩૩૭૪૩૨

પરીક્ષા દે હસતે હસતે હિંદી પુસ્તકનો ગુજરાતી અનુવાદ
મૂળ લેખક : શ્રી મુકુલ કાનિટકર
ગુજરાતી અનુવાદ : ડૉ. અજિતસિંહ રાણા
પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર
મૂલ્ય : 46 રૂ.
પ્રથમ આવૃત્તિ : 2015

પરીક્ષા જેવા ખૂબ જ અગત્યના વિષય પર મૂળ મરાઠી ભાષામાં તૈયાર થયેલું પુસ્તક હિંદી અને ગુજરાતીમાં અનુવાદિત થયું છે. વિદ્યાર્થીઓ અને માતાપિતાની પરીક્ષા સંબંધી પીડાની સંવેદનામાંથી પુસ્તકનું સર્જન થયું હોય તેમ વાચક અનુભવી શકશે. પરીક્ષા સાથે જોડાયેલા વાસ્તવિક ખાટા - કડવા અનુભવોની ભૂમિ પર વૈજ્ઞાનિક ઉકેલોને તાકતું આ પુસ્તક પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી અને માતાપિતાનો સાચો સાથી બની શકે તેમ છે. પરીક્ષાની ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવી અને પરીક્ષા સામે જીત મેળવવા માટે વિદ્યાર્થીની વહારે આવેલું આ પુસ્તક વિદ્યાર્થીમાં આત્મવિશ્વાસનો સંચાર કરવા સક્ષમ છે. આવો, પુસ્તકનો પરિચય મેળવીએ હસતાં હસતાં.

પુસ્તકની પ્રારંભમાં પરીક્ષા સાથે જોડાયેલા પાયાના પ્રશ્નો ઊભા કરીને ક્રમશઃ એના ઉત્તરો રજૂ કરવા તરફ પુસ્તક આગળ વધે છે. જીવનના પ્રત્યેક તબક્કે કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે દરેક વ્યક્તિને પરીક્ષાનો સામનો કરવાનો થાય જ છે. તેવી જ રીતે વિદ્યાર્થીજીવનમાં દરેક શ્રેણીના અંતે અને હવે સતત સર્વગ્રાહી મૂલ્યાંકનમાં તો નિરંતર પરીક્ષા આપવાની જ હોય છે. નિશ્ચિત સમયના અભ્યાસને અંતે વિદ્યાર્થી કેટલું શીખ્યા અને શીખવામાં શું ક્યાશ રહી તે જાણવાની પ્રક્રિયા એટલે પરીક્ષા. વાસ્તવમાં પરીક્ષા પછીથી તો વિદ્યાર્થી વિકાસ માટેનું કાર્ય શરૂ થતું હોય છે. જ્યારે પરીક્ષા અને તેના પરિણામ વિદ્યાર્થી વિકાસને

ક્યારેક અવરોધે છે તેવું પણ બને છે. આમ, સામાન્ય જણાતી પ્રક્રિયા વિદ્યાર્થી માટે ક્યારેક જીવનનો કઠિન તબક્કો પણ બની જાય છે. શું પરીક્ષા પણ તણાવમુક્ત હોઈ શકે? શું પરીક્ષા આનંદદાયી પ્રક્રિયા હોઈ શકે? આવા પ્રશ્નો ઉત્તર મોટા ભાગના વ્યક્તિઓ નકારમાં આપશે. આ નકારાત્મક ઉત્તરને સકારાત્મક બનાવી શકે તેવું સામર્થ્ય આ પુસ્તકમાં છે. જેનું શીર્ષક જ સૂચક છે : પરીક્ષા આપો હસતાં હસતાં.

પરીક્ષા હસતાં હસતાં આપી શકાય તે સમજાવવા માટે પંદર હાસ્ય(પ્રકરણ)માં વહેંચાયેલું આ પુસ્તક વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષામાં સફળ થવાના પંદર પગથિયાં શીખવે છે. સ્વસ્થ મન અને શરીરને કેળવીને ઉત્તમ વિદ્યા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પરીક્ષા એ વિદ્યાપ્રાપ્તિનું સાધ્ય નથી પરંતુ ઘણાં બધાં સાધનો પૈકીનું એક સાધન માત્ર છે આવી સ્વીકૃતિ દૃઢ થાય તે માટે આ પુસ્તક વૈજ્ઞાનિક સત્યો અને પ્રમાણ સાથે સરળ ભાષામાં સમજૂતી આપે છે.

લેખક પરીક્ષાના મૂળ હેતુને સ્પષ્ટ કરીને સમજાવે છે કે પરીક્ષા વ્યક્તિના જ્ઞાન અને ક્ષમતાનું સાચું અને સંપૂર્ણ ચિત્ર દર્શાવતું નથી તે અંગે એક આછોરો અંદાજ આપી શકે છે. વિદ્યાર્થી, માતાપિતા માટે પરીક્ષા એ ચિંતાનો વિષય છે જેને આ પુસ્તક ચિંતાની ભૂમિકાએ તપાસે છે. પરીક્ષાના પ્રત્યેક ઘટકને તાર્કિક રીતે ચકાસી વ્યવહારુ ઉકેલ દર્શાવતું આ પુસ્તક પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી અને માતાપિતાએ વાંચવા જેવું છે. વિદ્યાર્થીને વાર્તા અને પ્રસંગો દ્વારા પ્રેરણા પૂરી પાડી છે. વ્યક્તિત્વને સમજવા માટે ચાર બારીના માધ્યમથી પોતાની જાતમાં ઓકિયું કરી અનંત સંભાવનાના સમુદ્રમાં છલાંગ લગાવવાની હિંમત કેળવી આપે છે. પુસ્તકના પ્રત્યેક શબ્દ, વાક્ય વાચકને સતત એમ માનવા પ્રેરે છે કે પરીક્ષા શિક્ષણની પ્રક્રિયાનો

સામાન્ય હિસ્સો છે, તેનાથી ગભરાવવાની જરૂર નથી. પરીક્ષામાં નિષ્ફળ બનેલા વિદ્યાર્થીઓ પણ ફરીથી પરીક્ષા સાથે બાથ ભીડી શકે તેવી યુક્તિઓ આ પુસ્તકનાં પાને પાને પથરાયેલી છે.

પરીક્ષામાં માત્ર અન્ય વિદ્યાર્થીની સ્પર્ધા નહીં પરંતુ વિદ્યાર્થી પોતાનું ઉત્તમ પ્રદર્શન કરી શકે તે માટે કેવી રીતે તૈયારી કરવી તેની પ્રયુક્તિઓનું વર્ણન આપીને લેખક મિત્રની જેમ વાત કરતા કરતા વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપે છે.

લેખક ‘આત્મવિશ્વાસ’ને પરીક્ષા અને વ્યાપક દૃષ્ટિએ જીવન માટે માસ્ટર કી છે તેવું દૃઢતાપૂર્વક સમજાવવામાં સફળ રહ્યા છે. પૃષ્ઠ 11 પર મસ્તિષ્ક પર અંકિત કરવા જેવું વિધાન આપતા લેખક કહે છે કે, “પ્રતિસ્પર્ધા નહિ અનુસ્પર્ધા” કરવી. પરીક્ષા સંદર્ભે કાયબા અને સસલાંનું દૃષ્ટાંત આપતાં આ વાતને સ્પષ્ટ કરતા લેખક પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ હરિફાઈમાં પડ્યા વગર કાયબાની જેમ સતત પોતાની જાતને આગળ વધારતાં રહેવું જોઈએ. વિદ્યાર્થી માટે જ નહીં પરંતુ માતાપિતા માટે પણ આ એક અગત્યનો બોધ છે. પૃષ્ઠ 13 પર વાલીઓને સંબોધીને ખૂબ ઓછા શબ્દોમાં સૂત્રાત્મક રીતે વાત મૂકી છે. તેમાંથી કેટલાક નમૂનાના મુદ્દા અત્રે ઉલ્લેખનીય છે. અનુશાસિત કરો, દંડિત નહિ., પ્રયત્નો કેટલા કર્યા, તેને મહત્ત્વ આપો, પરિણામને નહિ, સ્વતંત્રતાથી વિચાર કરવાની પ્રેરણા આપો.

સંકલ્પશક્તિ એ જીવનની સફળતાની ચાવી છે. સંકલ્પનાં ચાર લક્ષણો 1. સકારાત્મકતા 2. ક્રિયાત્મકતા 3. ક્ષમતાવર્ધકતા 4. સમયબદ્ધતા. આ ચારેય લક્ષણોની સમજ વિદ્યાર્થીકાળમાં ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે.

પુસ્તકની સૌથી સ્પર્શી જાય તેવી બાબત વિષયની વૈજ્ઞાનિક છણાવટ છે. મનોવિજ્ઞાન, શિક્ષણ, સમાજશાસ્ત્ર જેવા અનેક વિષયોના ચર્ચાથી પરીક્ષાને જોવાનો પ્રયાસ થયો છે. આત્મવિશ્વાસ, એકાગ્રતા, અનુશાસન, અભ્યાસ, આલસ્ય વગેરે પાસાંઓને ખૂબ જ ઊંડાણથી

પ્રસ્તુત કર્યા છે. વિદ્યાર્થીકાળમાં અનેક વિષયોથી ઘેરાયેલું મન એકાગ્ર બની શકતું નથી, ઊર્જાનો વ્યય થાય છે. પોતાની તમામ શક્તિઓને કેવી રીતે કેંદ્રીત કરીને પરીક્ષાની તૈયારી થઈ શકે તેનું ભાથું મળે છે. અભ્યાસ અને પરીક્ષામાં સફળ થવા માટે યોગ પર ખૂબ જ ભાર મૂકતા લેખકે તેના વિશે એક અલાયદું પ્રકરણ લખ્યું છે. શરીર અને મનને સીધો સંબંધ છે એ ન્યાયે તંદુરસ્ત વિદ્યાર્થીઓ આત્મવિશ્વાસથી દરેક પ્રકારની પરીક્ષાઓને પાર કરી શકે છે.

સ્મરણશક્તિના ત્રણ અગત્યનાં પાસાં ગ્રહણ, સંગ્રહણ અને પાગટ્યને સાંકળીને વિશદ સમજૂતી રજૂ થઈ છે. શીખેલી બાબતને ગ્રહણ કરવા માટે જ્ઞાનેન્દ્રિયો સતેજ હોવી ઘટે. તેની ક્ષમતા અને વિસ્તાર વધારવા માટેની ટેકનીક શીખવવામાં આવી છે. જે શીખ્યા છીએ તે ટકી રહે તેના માટે ભાવ, પુનરાવૃત્તિ, ધ્વનિ-દૃશ્યનું સંમિશ્રણ કરવું જરૂરી છે. જ્યારે શીખેલી બાબત જરૂર પડે યાદ આવે તે માટે અનુશાસન પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. અનુશાસનને સમય અને શારીરિક પાસાં સાથે જોડીને તેની ક્રિયાઓ રજૂ કરી છે. હાસ્ય (પ્રકરણ) અગિયારમાં વિકેંદ્રીકરણની વૈજ્ઞાનિક પ્રયુક્તિઓની ગુરુચાવી આપવામાં આવી છે.

પરીક્ષાથી ચિંતિત વિદ્યાર્થી અને પરિવારોના મનમાં આત્મવિશ્વાસરૂપી કવચ તૈયાર કરતું આ પુસ્તક વાંચવા જેવું ખરું. ભારતીય દર્શન અને મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોને યુગાનુકૂલ પ્રયોજન સંદર્ભે મૂલવીએ તો એક પ્રયોગશીલ પુસ્તક ગણાવી શકાય. પુસ્તકની રજૂઆત અને સ્વરૂપની રીતે જોઈએ તો પણ આ પુસ્તક વિદ્યાર્થીએ જીવવાનું છે. વાંચનથી આચરણ તરફ હાથ પકડીને દોરી જતું આ પુસ્તક એકવાર જરૂર હાથમાં લઈને વાચવા ભલામણ છે. હાથ અને આંખથી હૃદય સુધી ઉતરી જવા આ પુસ્તકની રજૂઆત સક્ષમ છે એમ કહેવામાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી. તો આવો, સૌ પરીક્ષા આપીએ હસતાં હસતાં.

ચાલો, પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવીએ...



- ડૉ. મનહર ઢાકર
મો. ૯૪૨૬૮૫૧૨૯૦

ભૂમિકા:

કોઈ પણ ક્રિયા, પ્રસંગ કે ઘટના ઉત્સવ ત્યારે બને છે, જ્યારે એમાં સહભાગી થનાર લોકોમાં એના પ્રત્યેનો ઉમંગ અને ઉત્સાહ હોય. પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવવા માટે પરીક્ષા આપનારાઓના ઉમંગ-ઉત્સાહને પ્રેરવા પડે. એમને આ પ્રેરણા મળે તેવી રજૂઆત પ્રસ્તુત લેખમાં કરવાનો ઉપક્રમ છે. પરીક્ષાને ઉત્સવ ગણવામાં આવે તો બાળકોના મનમાંથી તેનો ભાર દૂર થાય. ભાર વગરનું ભણતર, તેમ ભાર વગરની પરીક્ષા. શાળાઓ દ્વારા લેવાતી પરીક્ષાઓમાં આપણી શાળાનું પરિણામ કેટલું આવ્યું? આ પરીક્ષાઓ પછી જે તે બાળક કે સમગ્ર વર્ગ માટે પરિણામના ટકા કેટલા? આ ટકાવારીનું પ્રમાણ સુધારવાની સૌમાં ઊંડે ઊંડે પડેલી આશા કંઈક સળવળાટ પેદા કરતી હોય તેવું લાગ્યા કરે છે. દરેક વાલી/ માતાપિતાને પણ પોતાના બાળકના પરિણામની ટકાવારી ઊંચી આવે તેવી ઈચ્છા હોય છે. આ વિચાર પરથી બાળકોમાં પરીક્ષાનો ભય ઊભો થયા કરે છે. એ ભય દૂર કરવા માટે ચાલો, પરીક્ષા ઉત્સવ મનાવીએ...

શાળા પ્રવેશ વખતે અધ્યેતાની ઓળખ:

શાળામાં પ્રવેશ મેળવતો વિદ્યાર્થી શિશુ અવસ્થામાંથી બાલ્યાવસ્થામાં પણ પ્રવેશે છે. એટલે શાળામાં પ્રવેશ આપતી વખતે દરેક વિદ્યાર્થીની અભિવ્યક્તિ અને અભિરુચિ તેમજ વલણ જાણી શકાય તેવી એક પ્રવેશ કસોટી લેવી જોઈએ. આનાથી વિદ્યાર્થીને ઓળખી શકાશે અને તેને શાળાનું ભાન થાય. શાળાની ગંભીરતા તે સમજે તેવો કંઈક હેતુ રાખીએ. મૌખિક પ્રકારે અભિવ્યક્તિ ચકાસવી જોઈએ. આ સાથે વિદ્યાર્થીના પ્રવેશપત્રમાં કેટલીક માહિતી ભરતા જવી જોઈએ. જેવી કે

ઘરના અનુભવો પર આધારિત તેની અનુભૂતિની કક્ષા પણ જાણી લેવી. તેમની ભાષા, બુદ્ધિ, વિચાર, તર્ક, સંકલ્પના, સ્મૃતિ, સમસ્યા-ઉકેલની શક્તિઓ પણ તપાસવી.

આંતરિક મૂલ્યાંકન:

શાળામાં આંતરિક મૂલ્યાંકન આપવામાં ચોક્કસ ધોરણ નક્કી કરવાની જરૂરિયાત છે. કેટલાક નબળા વિદ્યાર્થીઓને ઉપલા વર્ગમાં ચઢાવવા ખાતર વધારેમાં વધારે આંતરિક ગુણ આપીને જે તે વિષયોમાં તેને પાસિંગ ગુણે પહોંચતો કરવાનો પ્રયત્ન થાય છે તે યોગ્ય છે? તટસ્થપણે તૈયાર કરેલું પરિણામ શરૂઆતમાં કડક લાગશે. તેના પ્રત્યાઘાતો પણ જાણવા મળશે. ગભરાયા વિના, પ્રયોગ કરવાનો છે. એકાદ-બે વર્ષે પરિણામ પર સારી અસર જોવા મળશે. વિદ્યાર્થી, વાલી, શિક્ષક સૌ જાગૃત થશે. જે પ્રત્યાઘાતો પડે તેને હલ કરવા માટેની હિંમત શાળા પરિવારે દાખવવાની છે. આચાર્યશ્રીએ અહીં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવવાની છે.

પૂર્વ પ્રાથમિકથી નિમ્ન પ્રાથમિક શિક્ષણ અને ઉચ્ચતર પ્રાથમિક શિક્ષણનો તબક્કો:

કેટલીક સંસ્થાઓ પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણની સાથે નિમ્ન પ્રાથમિક શાળામાં પોતાને ત્યાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ આપતા હોય છે. એટલે નિમ્ન પ્રાથમિક પહેલાં પૂર્વ પ્રાથમિકમાં વિદ્યાર્થીઓને વધુ સજ્જ બનાવવા જોઈએ. જે વિદ્યાર્થીઓ બાલમંદિરથી માંડીને એ સંસ્થામાં શિક્ષણ મેળવતા હોય તેમનું પરિણામ ઊંચું લાવવા માટે સંસ્થાને પૂરતી તક મળી શકે છે. તેમની શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ સુધારણા માટે પાયામાંથી પ્રયોગો હાથ ધરવાનો પૂરતો અવકાશ મળે છે. આ માટે ત્રણેય એકમ-બાલમંદિર, નિમ્ન પ્રાથમિક અને ઉચ્ચતર પ્રાથમિક દ્વારા સઘન પ્રયત્નો

હાથ ધરવા જોઈએ. ત્રણેય પાંખનું સંગઠન અને આયોજન પરિણામલક્ષી હોય તે ઇચ્છનીય છે. આ માટે મહત્વની ભૂમિકા પ્રાથમિક શાળાની રહે છે.

લેખિત-મૌખિક અભિવ્યક્તિની ખીલવણી :

વિદ્યાર્થીઓની લેખિત, મૌખિક અભિવ્યક્તિ ખીલવવામાં આ તબક્કે મહત્વના અને અસરકારક પ્રયોગો હાથ ધરવા જોઈએ. અક્ષરસુધારણા-સુલેખન, શ્રુતલેખન-વાચન-અર્થગ્રહણનો સારો મહાવરો પ્રાથમિક શાળામાં કરાવવાથી કિશોરોમાં સારી ટેવો પડે છે અને તે કાયમી રહે છે. વાર્તા દ્વારા ઇતિહાસ શીખવીએ, કારણ કે આ ઉંમરે વિદ્યાર્થીઓને વાર્તાઓ વધુ ગમે છે. તેના આધારે પ્રશ્નો દ્વારા પ્રસંગ વર્ણવતા શીખવીએ. ઇતિહાસમાં તેઓ રસ લેતા થાય તેવાં પ્રદર્શનો, નાટકોનું આયોજન કરી શકાય. ભૌગોલિક ખ્યાલો માટે નક્શાવાંચન, પ્રવાસ-પર્યટનો, પ્રદેશો પ્રમાણે વેશભૂષાના કાર્યક્રમો વગેરે દ્વારા વિષય સાથેનો અનુબંધ કેળવવાથી કિશોરોને ભણવાનું ગમશે. આ રીતે ગણિત-વિજ્ઞાનના વિષયો માટેના વાર્તાલાપ, પ્રદર્શન, મુલાકાત, ફિલ્મ, વૈજ્ઞાનિકોના જીવન-પ્રસંગોની વાતો દ્વારા પ્રાથમિક કક્ષાએ જ કિશોરોમાં અભ્યાસટેવો કેળવવાથી અધ્યયન ક્ષમતાઓ વિકસાવી શકાય છે.

વાલીઓનો સહકાર :

પોતાના પાલ્યના શિક્ષણ અંગે વાલીઓ જાગૃતપણે પ્રયત્નો કરે તે બહુ જરૂરી છે. કેટલાક શિક્ષિત વાલીઓ આ બાબતે સભાન છે. વિદ્યાર્થી વાલીઓ બાબતે શાળાએ કેટલીક વિગત નોંધપોથીમાં રાખવી જરૂરી છે. પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવવામાં શાળા વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓનો સહકાર મેળવે તે જરૂરી છે. વાલી સહકાર એ પણ એક અસરકારક પરિબળ બની રહે તેમ છે. વિદ્યાર્થીઓની કેટલીક શાળાકીય માહિતી વાલીઓને શાળાએ પહોંચાડવી જોઈએ. વિદ્યાર્થી અંગેની શાળા સિવાયની માહિતીથી વાલીઓએ શાળાને માહિતગાર કરવી જોઈએ. આ જવાબદારી વર્ગશિક્ષક નિભાવે તો જ અસરકારકતા ઊભી થાય. શાળા અને વાલી સમાજ

પરસ્પર વિશ્વાસ સંપાદન કરે તો જ એકબીજાના સહકારની ભાવનાને પોષણ મળશે. શાળા દરેક સત્રમાં વાલી-સંમેલન ગોઠવે તે પણ જરૂરી છે. શાળાએ વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓ સાથે તો અવારનવાર સંપર્ક રાખીને તેમના પાલ્ય અંગે તેમને માહિતગાર કરવાની જરૂરિયાત છે. શૈક્ષણિક વર્ષમાં પ્રવૃત્તિઓ પસંદ કરવાની વાત આવે ત્યાં વિદ્યાર્થીઓની કક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને વાલીઓએ કોઈ પણ પ્રકારના આગ્રહને વશ થયા વિના શાળાને સહકાર આપવાની જરૂર છે. શાળાના કાર્યક્રમોમાં વાલીઓને નિમંત્રણ આપવું જોઈએ. પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવવા માટે વાલીઓનું ઉમદા વલણ મદદરૂપ થાય તો પરીક્ષામાં અસરકારકતા લાવી શકાય તેમ છે.

શાળાનું અધ્યયનનિષ્ઠ ભાવાવરણ :

શાળામાં પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવવા માટે શાળાનું અધ્યયનનિષ્ઠ ભાવાવરણ મહત્વનું પરિબળ બની રહે છે. શાળાસંકુલમાં પ્રવેશ કરતા જ વિદ્યાર્થીને તેના શૈક્ષણિક ભાવાવરણની અસર થવી જોઈએ. મંદિરમાં પ્રવેશ કરનાર આસ્તિકના મન પર એક પ્રકારનો જે ભાવ પ્રગટ થાય છે અને તેનું મસ્તક નમે છે, તેમ સરસ્વતી મંદિર એવી શાળાના પ્રાંગણમાં પગલું મૂકતાં જ છાત્રના મન પર શિક્ષણ સાધનાનો સંચાર થાય તેવું ભાવાવરણ ઊભું કરવાની ફરજ સારસ્વતોની જ છે. શાળાપરિવારના દરેક સભ્યને સંસ્થા પ્રત્યે મમત્વ રહે. સૌને એ તીર્થ લાગે. માતૃસંસ્થા તરીકે પોતાની શાળાની ગણના થાય. શાળાનું મુક્ત, કાર્યનિષ્ઠ અને ગૌરવપ્રદ ભાવાવરણ જોઈને સૌ લલચાય, એવું ભાવાવરણ ઊભું કરવા માટેનો આચાર ઊભો કરવો પડે છે.

શાળામાં પરીક્ષા ઉત્સવનું ભાવાવરણ :

શાળામાં પરીક્ષા ઉત્સવનું ભાવાવરણ ઊભું કરવા માટે શાળાનું સંચાલકમંડળ, આચાર્ય, શિક્ષકગણ, વાલીમંડળનો ઉત્સાહ અને પ્રોત્સાહન જરૂરી છે. જેથી શાળા શૈક્ષણિક અને શિક્ષણેતર પ્રવૃત્તિઓથી સભર બને. વધુ સમય આપનાર શિક્ષકો કે જેમને પોતાની શાળા માટે ચીવટ હોય. પારીવારિક ભાવાવરણ વચ્ચે ગંભીરતાપૂર્વક

શિક્ષણકાર્ય થાય એટલે કે પરીક્ષાને ઉત્સવમાં ઢાળવાની ચિંતા રાખનારા શિક્ષકો હોય તે પણ જરૂરી છે. આ પ્રમાણે લાંબા ગાળે અસરકારક પરીક્ષાનું ભાવાવરણ લાવવા માટે મહત્વનાં પરિબળો ભાગ ભજવશે. એટલે, ધીરજ, ખંત અને આશાવાદી બનીને આપણે તે પરિબળો પરત્વે આંખ આડા કાન ન કરવા જોઈએ.

પરીક્ષાલક્ષી કેટલીક મહત્વની કાળજીઓ :

શાળા સમય સિવાયના વધારાના સમયપત્રક પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન આપવું. જેમાં વિદ્યાર્થીઓની કક્ષા પ્રમાણે જુદાં જુદાં સ્તર મુજબ સમયપત્રક ગોઠવવું. દા.ત., પ્રભાવશાળી, તેજસ્વી, મધ્યમ, નબળા, અતિ નબળા, ટકાવારી વધારનારા, પાસ થવામાં સહેજ અટકનારા, સમયસર ઉત્તરપત્ર પૂરું ન કરી શકનારા વગેરેને અલગ-અલગ જૂથમાં વહેંચીને કામ આપવું. સારી પરીક્ષા લેતી શાળાઓની મુલાકાતો લેવી. પરીક્ષા સુધારણા માટે સર્વેક્ષણ દ્વારા પોતાની શાળા માટેના પરિબળો શોધી કાઢવાં અને તેનો અમલ કરવો.

નિવૃત્ત, વિદ્વાન, વિષય પર પ્રભુત્વ ધરાવનાર કે ઉત્તમ પરિણામ લાવવામાં ભાગ ભજવનાર તજજ્ઞોનાં મંતવ્યો મેળવવાં જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાના પરિરૂપનો ખ્યાલ આપવો જોઈએ. વિષયવસ્તુ પ્રમાણે, હેતુપ્રમાણે, પ્રશ્નના પ્રકાર પ્રમાણે અપાતો ભારાંક પણ સમજાવી શકાય. સમજપૂર્વક, સ્પષ્ટ તૈયારી કરાવવી જોઈએ. ગુણપ્રદાન જણાવીને યોગ્ય ઉત્તરો માટે દૃઢીકરણ કરાવવું.

વિદ્યાર્થીઓમાં અધ્યયન-નિષ્ઠા વધારવી :

વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાનો અધ્યયન આચાર જોઈને શીખે છે. એટલા માટે નબળા વિદ્યાર્થીઓને તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ સાથેના સુપમાં વહેંચી દેવા જોઈએ. તેમના વચ્ચે મિત્રતા બાંધવી જોઈએ. જેથી અભ્યાસનિષ્ઠ બને અને સાથે મળીને મુશ્કેલીઓ હલ કરી મુદ્દાસર ઉત્તરો આપતા શીખે, મહેનતુ બને અને કામ કરતા થાય. વિદ્યાર્થીઓને વાચન-લેખનનું આયોજન કરી આપવું જોઈએ. જેથી સમયસર લખવાનો મહાવરો થાય અને

આયોજનબદ્ધ વાચનકાર્ય કરતા થાય. અગાઉ લેવાયેલી પરીક્ષાઓનો વિદ્યાર્થીઓને ખ્યાલ આપવો. અન્ય શાળાઓ તેમજ માન્ય જાહેર પરીક્ષાઓનાં પ્રશ્નપત્રોના આધારે વિદ્યાર્થીઓને સમયમર્યાદામાં ઉત્તરપત્ર લખવા બેસાડવા અને તે ઉત્તરપત્રો તપાસીને તરત જ માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. આ પ્રમાણેનો મહાવરો વધુ ને વધુ વખત કરાવવો જોઈએ.

વિદ્યાર્થીઓમાં ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ વધારવો :

વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાને ઉત્સવ જોતાં થાય એવો માહોલ શિક્ષણ સંસ્થા, ઘર, સમાજ અને શિક્ષણખાતું ઊભો કરે તે જરૂરી છે. વિદ્યાર્થી ભણવાની શરૂઆત કરે ત્યારથી તેને પરીક્ષાથી અવગત કરી દેવામાં આવે છે. જેના લીધે તેનામાં પરીક્ષાનો ભય ઊભો થાય છે. એટલે તેનો માનસિક તણાવ વધતો રહે છે. એવી માનસિક તંગદિલી બાળમાનસ પર માઠી અસર કરે છે. જે તેના આત્મસુખને હણી લે છે. પરીક્ષાના ભયનો ભ્રમ દૂર કરવા માટે તેને ઉત્સવમાં ફેરવીએ. વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ વધે તેવી પ્રયુક્તિઓ અપનાવીએ. જેથી પોતે પરીક્ષાને ઉમંગ અને ઉત્સાહથી અનુભવતો થાય. એ જ ઉત્સવ છે.

ઉપસંહાર :

બાળકો સામે અધ્યાપનકાર્ય કરનાર શિક્ષકો ઉત્સાહી, વિદ્યાર્થીઓની ચિંતા કરનારા, ખંતીલા, વિદ્વાન અને વિદ્યાર્થીઓની કારકિર્દી માટે કંઈક કરી છૂટનારા હોવા જોઈએ. સિનિયોરિટી પ્રમાણે તાસ ફાળવવા કરતાં આવા શિક્ષકોને ઉત્સાહ પ્રગટ કરવાની તક આપવી જોઈએ. જે સ્વતંત્રપણે પોતાના વિષયની જવાબદારી ઊઠાવે અને અસરકારક શિક્ષણ દ્વારા પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવવા માટે કાર્ય કરે તો શાળાપરિવારે તેમને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું જોઈએ. પ્રોત્સાહન આપવું, અસરકારકતા તપાસવી. ફેરફારો સૂચવવા અને માર્ગદર્શક બની રહેવું. શાળામાં પરીક્ષા ઉત્સવ- કાર્યક્રમ માટે સૌએ સંયુક્ત પ્રયાસ કરવાનો છે, ત્યારે ફળની આશા રાખવા કરતાં કર્મ કરવાનો સિદ્ધાંત અપનાવીને, ચાલો આપણે સૌ પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવીએ...

ટપુસેનાને પરીક્ષાનું ટેન્શન..!



- ડૉ. નીરજ એમ. રાજયગુરુ
અધ્યાપક, કાછલ બી.એડ. કોલેજ
મો. ૯૪૨૭૨૮૭૫૪૦

ભૂમિકા:

પરીક્ષા નજીક આવી રહી છે. આથી ટપુ અને તોફાની ટોળકી થોડીક ગંભીર અને મુડલેસ દેખાઈ રહી છે. આત્મારામસાહેબ બાળકોની સતત બેચેની, ચિંતા, મૂંઝવણ, વ્યગ્રતા જુએ છે અને આ બાળકો સાથે સંવાદ કરવાનું નક્કી કરે છે. તેને થાય છે કે આપણે તો ઉત્સવઘેલા માણસો છીએ તો પરીક્ષાને પણ એક તહેવાર તરીકે ન લઈ શકીએ? તે નોટિસબોર્ડ પર સૂચના લખે છે, “પરીક્ષાના પડથમ વાગી રહ્યા છે ત્યારે પરીક્ષાનું ઉત્સાહભેર અને જોરદાર સ્વાગત કરવાનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલ છે. તો પરીક્ષા આપનારા તમામ બાળકોએ એમનાં માતા-પિતા સાથે આ ઉત્સવમાં ભાગ લેવો.” નીચે સ્થળ અને તારીખ દર્શાવવામાં આવે છે.

નિર્ધારિત સ્થળ અને સમયે સૌ પોતાનું સ્થાન હોલમાં ગ્રહણ કરે છે. બધા રાહ જોતા હોય છે કે આજે શું કરવાનું છે? ત્યાં અચાનક જ આત્મારામસર પરીક્ષાનો ગરબો રમતા-રમતા હોલમાં પ્રવેશે છે અને હાસ્યની લહેર છવાઈ જાય છે. સંવાદ શરૂ થાય છે. આત્મારામસાહેબ કહે છે કે, બચ્ચાઓ! આમ તો હું તમને એકદમ શિસ્તમાં રહેવાનું અને તોફાન ન કરવાનું વારંવાર કહેતો હોઉં છું. પણ સાવ સાચું કહું તમે સૌ હમણાંથી એકદમ શાંત, ગંભીર, ચિંતા અને વ્યગ્રતામાં ફરતા હોય એવું કેમ લાગે છે? ખરેખર તો તમારી બેચેની મને સતાવે છે.

આ એક ભયંકર આંધી પહેલાંની શાંતિ નથી ને? તમને થયું છે શું એ તો કહો. પ્રેશર કૂકર ફાટી જાય તે પહેલાં સીટી વાગી જાય તે જરૂરી છે. તમારા માનસરૂપી પ્રેશર કૂકરની સીટી વગાડવા માટે આપણે સૌ ભેગા થયા છીએ. તમારા તણાવને દૂર કરવા માટે તમને શું થયું છે તે ખુલીને વાત કરો મારા વહાલાઓ (જેઠાલાલ અને બધા વાલીઓ

તાળીઓ પાડે છે. કહે છે કે યે બાત સહી હૈં!)

ગોગી (છોટે સોઢી): સર આખું વર્ષ અમે રમવાની સાથે સાથે ભણવાની પણ તૈયારી કરી છે છતાં પણ મને તો પરીક્ષાનો ભયંકર ડર લાગે છે. ક્યારેક તો ખૂબ ખરાબ વિચારો આવે છે સર.

આત્મારામ સાહેબ : અચ્છા યે બાત હૈં! અહીં બેઠેલાં કેટલાં બાળકોને પરીક્ષાનો ભય લાગે છે? (કેટલાક બાળકો હાથ ઊંચા કરે છે.) જો સાંભળો

નિષ્ફળતાનો ડર જ સફળતા માટે સૌથી વધુ બાધારૂપ બને છે. જો પૂર્વતૈયારી સારી જ કરી હોય તો પછી ડર શેનો રાખવાનો? અધૂરું જ્ઞાન કે અધૂરી માહિતી જ આપણને વધારે ડરાવે છે. જે પ્રાણીથી તમે વધુ ડરતા હો તો એ જ તમારી પાછળ વધુ દોડશે. (જેમકે, કૂતરું). એટલે બચ્ચાઓ આત્મવિશ્વાસ રાખો. આખું વર્ષ મેં તમારી મહેનત જોઈ છે અને આપણે સૌએ વૈજ્ઞાનિક, સતત અને સખત મહેનત કરી છે તો આવી નકામી કે વાહિયાત ચિંતાઓને છોડી દો. તમારા નકારાત્મક વિચારોથી જ તમારું મન અશાંત રહે છે. ડર લાગવાના મુખ્ય બે કારણો છે :

(1) વ્યવસ્થિત પૂર્વતૈયારીનો અભાવ અને

(2) આત્મવિશ્વાસનો અભાવ.

આથી બચ્ચાઓ જો તમે પરીક્ષાની તૈયારી સારી કરી હોય તો બસ તમારામાં આત્મવિશ્વાસ રાખો એટલે સફળતા મળવાની જ. “સજજતા + સ્વસ્થતા = પરીક્ષામાં સફળતા”. આથી જ સૌ હકારાત્મક વિચારો અને રોજ વાંચો છો તેનું ચિંતન કરો, ચિંતા નહીં.

તમે આખા વર્ષ દરમિયાન શાળાના અને સોસાયટીના મેદાનમાં ચાલો છો કે દોડાદોડી કરો છો? રોજ પડી જાવ છો ખરા? કે પડી જવાના ડરને લીધે

ચાલવાનું કે દોડવાનું બંધ કરી દો છો ખરા? આપણે નાના હતા ત્યારે ચાલવાનું શીખતા હતા ત્યારે વારંવાર પડવા છતાં ફરી ઊભા થઈને ચાલવા માંડતા હતા ને? જો ડૂબી જવાનો ડર રાખીશું તો સ્વિમિંગ કઈ રીતે શીખી શકીશું?

ગોલી(ગુલાબકુમાર) : સર હું લાંબો સમય એકધારું વાંચું છું ત્યારે શરીર જકડાઈ જાય છે, પછી વાંચવામાં કંટાળો આવે છે, મન ચોટતું નથી.

આત્મારામ સાહેબ : જો બેટા, ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’ એ કહેવત મુજબ શારીરિક સ્વસ્થતા ખૂબ જ મહત્વની છે. પરીક્ષા પર જ આકસ્મિક ભીમાર પડીએ તો નુકસાન કોને જશે? આથી પરીક્ષા પહેલાંના આ દિવસોમાં અને પરીક્ષા દરમિયાન આપણે સૌએ ઘરે બનાવેલું તાજું, સુપાચ્ય અને હળવું ભોજન લેવું જોઈએ. પૂરતી ઊંઘ, શરીરનું હલનચલન અને હળવી કસરત પણ તમારી નિયમિત દિનચર્યાનો મહત્વનો ભાગ બની રહે એ પણ ધ્યાનમાં રાખીએ. વળી, આ વિચારોની સાંકળ લાંબી ચાલતી. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પણ આપણા ધ્યાન વિસ્તાર (જેટલું ક છીજેલું) પર સંશોધન કરેલાં છે. તમારી ઉંમરનાં બાળકોનો ધ્યાન વિસ્તાર સરેરાશ ૨૫-૩૦ કે ૩૫ મિનિટનો હોઈ શકે. અને એટલે જ ૩૦-૩૫ મિનિટ એકધારું વાંચ્યા પછી નાનકડો ૫ મિનિટનો બ્રેક લઈએ, ફરી પાછા ૩૦ મિનિટ વાંચીને ફરી નાનકડો વિરામ લઈએ. આમ, ૩૫ ટૂંક ઠીકઠીક ટૂંક ટૂંક ૩૦ ટૂંક ઠીકઠીક ટૂંક ટૂંક ૫ ટૂંક ઠીકઠીક (એટલે જ સામાન્ય રીતે શાળામાં ૩૫ મિનિટના પીરિયડ રાખવામાં આવે છે.) પણ ગોલીબેટા, ધ્યાને એ રાખવાનું છે કે નાનકડો વિરામ ખરેખર નાનકડો જ રહેવો જોઈએ હો. ૫ મિનિટનો વિરામ ૫૦ મિનિટ સુધી ચાલવો ન જોઈએ! (બધા હસે છે)

ટપ્પુ(ટીપેન્ડ્ર ગડા) : સર પણ 5 મિનિટના વિરામમાં અમે શું કરી શકીએ?

આત્મારામ સાહેબ : હા, વિરામમાં તમને જે ગમે તે નાનકડી પ્રવૃત્તિ કરી શકો. જેમકે ગીત-સંગીતમાં રસ હોય તો એકાદ નાનકડું ગીત ગાઈ લો, જોકસ સાંભળી લો, થોડો ડાન્સ કરી લો કે દયાભાભીની જેમ નાનકડો

ગરબો રમી લો, લટાર મારીને ફેશ થઈ આવો, સ્ટ્રેચિંગ કરીને તમારા શરીરના સ્નાયુઓને ટાઈટ અને ઢીલા કરી નાખો. ઘરના મેદાનમાં બગીચો હોય તો ત્યાં અથવા અગાસીમાં જઈને તમારા શરીરને અને મગજને શુદ્ધ હવા લઈને ઓક્સિજનયુક્ત લોહી પહોંચાડવામાં મદદ કરો. જો આવા વાંચનના ત્રણ-ચાર સેશન પૂરા થઈ ગયા હોય તો શરીર અને મગજને ફરી ઊર્જા આપવા એક ટૂંકી ઊંઘ (Power nap) પણ લઈ શકાય. હા પણ એ વસ્તુ ખાસ યાદ રાખીએ કે આપણે પથારીમાં ક્યારેય ન વાંચીએ. કારણ કે જે રીતે આપણે મંદિરમાં જઈએ અને સહજ રીતે જ હાથ જોડીને પ્રાર્થના કરીએ છીએ તેમ પથારીમાં જોઈએ એટલે સહજ રીતે આપણા શરીરમાં આળસ અને ઊંઘ આવે તેવી શક્યતા વધી જાય. કારણ કે નાનપણથી જ પથારીની સંકલ્પના સૂવા માટે જ છે એવું મનમાં દંઢ થઈ ગયું હોય છે!

પિંકુ (પંકજ) : સર વાંચવાનો કયો સમય શ્રેષ્ઠ છે? ક્યારે વાંચવું અને કેટલું વાંચવું?

આત્મારામ સાહેબ : કયા સમયે વાંચવું એ તો તમારી અંગત પસંદગી છે. તમારા શરીરની જૈવિક ઘડિયાળ (Biological clock) મુજબ તમારું શરીર ટેવાયેલું હોય છે. તમારી કાયમી કે રૂટિન દિનચર્યામાં બહુ વધારે પડતો ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી. સ્વભાવ પ્રમાણે ગ્રહણશક્તિને અનુકૂળ સમય શીખવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. બસ તમારો મૂડ સેટ થયેલો હોય એ સમય પસંદ કરવો. રસ પડ્યો હોય, વાંચવાનો મૂડ ચડ્યો હોય ત્યારે ભણવાના પ્રવાહને અવિરત વહેવા દઈએ, વારંવાર ઘડિયાળ સામું ન જોઈએ. હા એ વાત ખરી કે સામાન્ય રીતે સવારના સમયે આપણા મગજની ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા મહત્તમ હોય છે. પરંતુ તમારા પરિવારને બતાવવા માટે સવારે વહેલાં ચાર વાગ્યે જાગીને મિકેનિકલી વાંચવાનો કોઈ મતલબ નથી.

ગોગી : યાદ રાખવાની કોઈ સ્પેશિયલ ટ્રીક કે પ્રયુક્તિ ખરી? જે પાઠ વાંચું તે યાદ જ નથી રહેતો. મારું ચાલે તો પરીક્ષાનો ભાંગીને ભૂક્કો કરી નાંખુ, પરીક્ષાનું જ મર્ડર કરી નાંખુ.

આત્મારામ સર : શું કહ્યું ગોગી પરીક્ષાનું MURDER કરવું છે એમ ? જો બેટા આટલો બધો ગુસ્સે ન થા. એજ્યુકેશન સિસ્ટમમાં તાત્કાલિક આપણે ફેરફાર કરી પણ નથી શકવાના. પરીક્ષા તો આપણે જે શાળામાંથી પુસ્તકોમાંથી શીખ્યા છીએ જે આપણી અંદર પડ્યું છે તે બહાર લાવવા માટેની તક આપે છે. અને હા, પરીક્ષાનું નહીં પણ તારા ભયનું મર્ડર કરી શકાય, MURDER એક યાદ રાખવાની technique બની શકે !

M= Mood setting (શીખવા માટે સૌપ્રથમ હકારાત્મક મૂડ બનાવીએ)

U= Understanding (ચોક્કસ મુદ્દાને લક્ષમાં રાખીને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ)

R= Recall (શીખેલી કે સમજેલી બાબતોને આપણા શબ્દોમાં જ યાદ રાખીને પુનઃસ્મરણ કરીએ)

D= Digest (જે મુદ્દો યાદ ના રહેતો હોય તેને ફરી પચાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ, જરૂર પડે રેફરન્સ બુક કે શિક્ષકની મદદ લઈને ફરી સમજીએ)

E= Expand/ Explain to others (જે તે મુદ્દાને સરળ રીતે અન્યને કે પોતાની જાતને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ, બીજાને શીખવવું એ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે)

R= Review (મુખ્ય કોન્સેપ્ટ પર ફોકસ કરીને પુનરાવલોકન-રિહર્સલ કરી લઈએ)

સોનુ(સોનાલિકા) : યાદ રાખવાની કોઈ બીજી સ્પેશિયલ ટ્રીક કે પ્રયુક્તિ ખરી ?

આત્મારામ સાહેબ : હા આવી તો ઘણી બધી પ્રયુક્તિઓ છે. જેમકે મર્ડર જેવી જ એક બીજી પ્રયુક્તિ છે : **SQ3R. SQRRR** નો અર્થ સમજીએ

S= Sueveying (સૌપ્રથમ બાજ પક્ષીની જેમ વિહંગાવલોકન કરી લઈએ, છાસમાંથી વલોવીને માખણ તારવીએ તેમ પ્રકરણ પ્રમાણે તેના શીર્ષકો, મુદ્દાઓ-પેટા મુદ્દાઓનો સારાંશ તારવી તેના આધારે એક ચિત્ર બનાવીએ તે ચિત્રનું મગજમાં સ્કેનિંગ સરળતાથી થઈ શકશે.)

Q= Questioning (સર્વેક્ષણ કર્યા પછી પ્રકરણના વિવિધ ભાગોમાંથી તમારી જાતને પ્રશ્નો પૂછો, આ સ્વપ્રશ્ન પૃચ્છા કરતી વખતે શું , શા માટે, શી રીતે વગેરે જેવા પ્રશ્નો તૈયાર કરો)

R= Reading (આગળ તૈયાર થયેલા પ્રશ્નોના ઉત્તર મેળવવા માટે મન દઈને એકાગ્રતાથી વાંચો)

R= Recite / Recall / Repeat (વાંચન કર્યા પછી તમારા પોતાના શબ્દોમાં પ્રશ્નોના ઉત્તરો આપવા પ્રયત્ન કરો, તમારા શબ્દોમાં સારરૂપ ઉત્તર લખવાથી લાંબા ગાળાની સ્મૃતિમાં સચવાશે)

R= Review (આગળ કહ્યું તેમ પુનરાવલોકન કરો) આ ઉપરાંત થોડી બીજી સ્મૃતિ સહાયક પ્રયુક્તિઓ પણ જોઈએ.

કલ્પનાચિત્રની પદ્ધતિ :

તમારા રસ - રુચિ પ્રમાણે તમારી કલ્પનાશક્તિથી દરેક પ્રકરણના Mind map તૈયાર કરો. મનમાં ઊભું કરેલું કાલ્પનિક ચિત્ર લાંબાગાળાની સ્મૃતિમાં જતું રહે છે, કાયમ યાદ રહે છે. ઉદાહરણ તરીકે પ્રાણીસંગ્રહાલયનું વર્ણન વાંચતી વખતે મનમાં પ્રાણીસંગ્રહાલયનાં પ્રાણીઓનાં ચિત્રો બનાવીને વર્ણનને ચિત્રમાં ફેરવી નાખીએ. પ્રવાસનિબંધ વાંચતી વખતે જાણે આપણે શાળાના પ્રવાસમાં ગયા હોઈએ અને પ્રવાસનું વર્ણન કરતું આબેહૂબ ચિત્ર બનાવી નાખીએ તો યાદ રહેવાની સંભાવના વધી જાય છે. આમ જે કંઈ વાંચીએ કે શીખીએ તેનું એક કાલ્પનિક ચિત્ર મનમાં તૈયાર કરીએ, જેનાથી મુશ્કેલ માહિતીને પણ યાદ રાખવી સરળ થઈ જશે. મને ખબર છે કે તમારામાંથી કેટલાકને રંગોળી કે મહેંદી દોરવાનો શોખ છે. બુકના છેલ્લા પાને તમે ડિઝાઇન કરતા હો છો તો એ ડિઝાઇન કરતી વખતે ધ્યાન રાખીએ કે બરાબર વચ્ચેના ભાગમાં મુખ્ય મુદ્દો અને આસપાસ દોરેલી ડિઝાઇનમાં પેટા મુદ્દાઓ લખી નાખીએ જેથી તમારો શોખ પણ પૂરો થાય અને સાથે સાથે એ કરેલી ડિઝાઇન તમારા આખા પ્રકરણના સારાંશને પણ સમાવી લે. મુખ્ય બાબતોને હાઈલાઈટરથી પણ દર્શાવી શકાય.

સંદર્ભોની રમત (Linking game) :

જે-તે મુદ્દાઓની માહિતીને પોતાની આસપાસ રહેલાં પાત્રો કે સ્થાન સાથે જોડી દેવાથી યાદ રાખવું સરળ થઈ જશે. ઉદાહરણ તરીકે, ઈતિહાસના પ્રસંગો ઘટનાઓ કે પાત્રોને આપણા મિત્રો, પાડોશીઓ કે ઘરના સભ્યો સાથે જોડી દઈએ. જેમકે, અમર નામના મિત્રને અકબર સાથે, શિવાંગ અને શિવાજી સાથે, પ્રતાપને મહારાણા પ્રતાપ સાથે, ગાંધીજીને ગાંધીનગર સાથે, ભૂતકાળના યુદ્ધને આપણી આસપાસના મેદાનમાં આપણા જ આ જાણીતા પાત્રો દ્વારા લડાતું હોય તેવું કલ્પન કરવાથી ભૂતકાળની ઐતિહાસિક ઘટનાઓ યાદ રાખી શકાય !

પુનરાવર્તન :

આપણે કેટલીક માહિતીઓ પુનરાવર્તન કરવાથી જ યાદ રાખી શકીશું. જેમકે, ગુણાકાર માટે ઘડિયા(Tables) યાદ રાખવા જરૂરી છે. મને યાદ છે કે મારા દાદા મને રોજ સાંજે ઘડિયા બોલાવડાવતા, શાળામાં પણ પ્રાર્થનામાં સમૂહ ઘડિયાગાન કરાવીએ તો સહજતાથી બાળકોને ઘડિયા યાદ રહી જાય છે. મારા પિતાજી રાત્રે સૂતી વખતે મને જે શ્લોકગાન કરાવતા તે રોજની પ્રેક્ટિસથી કાયમ માટે યાદ રહી ગયા ! જે નંબર વારંવાર તમે ડાયલ કરો તે નંબર પુનરાવર્તનથી યાદ રહી જાય છે. વર્ણી આ યાદ રાખવાની માહિતીને તમે જોડકણાં કે ગીતના સ્વરૂપમાં ફેરવી નાખો તો વધારે ઝડપથી યાદ રહેશે. ઉદાહરણ તરીકે, કવિ દલપતરામે સાત વારનાં નામ જોડકણા સ્વરૂપે રજૂ કર્યા તો બાળકોને સાત વારનાં નામ યાદ રાખવા સહજ બની ગયા.

પ્રથમાક્ષરી પ્રયુક્તિ :

આ પ્રવૃત્તિમાં યાદ રાખવાના મુદ્દાઓ કે પેટા મુદ્દાઓના પ્રથમ અક્ષરોને સાંકળીને Key-word કે ચાવીરૂપ વિધાન બનાવવામાં આવે છે. જેમકે સાત રંગોના નામ આપણે ‘જાનીવાલીપીનારા’થી યાદ રાખીએ છીએ.

આ ઉપરાંત તમે જાતે કરેલી કે અનુભવેલી બાબતો સ્વાભાવિક રીતે જ તમને વધુ યાદ રહે છે. કન્ફ્યુશિયસની આ ઉક્તિ ખૂબ જાણીતી છે : “I hear-I forget, I see-I remember but I do-I understand.” એટલે જ લેબોરેટરીમાં તમે કરેલા પ્રયોગ તમને ક્યારેય નહીં ભૂલાય. આપણે બેંકની, બોટનિકલ ગાર્ડનની કે પ્રાણીસંગ્રહાલયની વગેરે શૈક્ષણિક મુલાકાતો દ્વારા જે શીખેલું કે અનુભવેલું એ આપણને સહજ રીતે યાદ રહી ગયું છે ને ! આમ જે તે વિષયવસ્તુને આપણા જીવાતા જીવન સાથે જોડવાનો પ્રયત્ન કરીએ, અને હવે જેમ પરીક્ષા વધારે નજીક આવે તેમ વાંચવા કરતાં લખવા પર વધારે ફોકસ કરીએ. મહત્તમ લખવાનો મહાવરો તમને લેખિત પરીક્ષામાં વધારે ઉપયોગી થશે. અને હા જેમ આપણને આપણો રૂમ કે ટેબલ ગંદુ નથી ગમતું, આપણે બહાર જ્યારે જમવા જઈએ ત્યારે સ્વચ્છ હોટેલમ સ્વચ્છ ડિશમાં જમવાનું પીરસવામાં આવે એવો આગ્રહ રાખીએ છીએ તેમ આપણું શીખેલું જ્ઞાન જ્યારે પરીક્ષામાં પીરસીએ ત્યારે એકદમ સ્વચ્છતા, સુઘડતા અને સુંદર અક્ષરોમાં મુદ્દાસરમાં જ લખીએ.

ટપ્પુ (ટિપેન્ડ્રકુમાર) : વાહ સર ! તમે તો અમને યાદ રાખવા માટેની અને સમજ કેળવવા માટેની ખૂબ જ સરસ પ્રયુક્તિઓ સમજાવી, મજા પડી ગઈ. હવે અમે પાછા હળવાફૂલ થઈ ગયા. હવે અમે સૌ તમે સૂચવ્યું એ પ્રમાણે તૈયારી કરીને ‘પરીક્ષાનો ઉત્સવ’ ઉજવીશું.

“Thank you so much sir.”

આત્મારામ સાહેબ : હા બેટા ટપ્પુ, પણ એ ખાસ યાદ રાખવાનું છે કે અર્જુનની જેમ એકાગ્રતા જીવનમાં ખૂબ જ અગત્યની છે અને પરીક્ષામાં સફળતા જ તમારું લક્ષ્ય હોય તો વધુ પડતો ત્રણ ‘T’ (Television, Telephone, Talk)નો ઉપયોગ ટાળવો અને છ ‘P’ને સ્વીકારવા.

પરીક્ષાની ગઈકાલ : પારંપરિક મૂળ અને ગુરુકુળ પ્રથા



- ડો. ઈકબાલ સમા
મો. ૯૮૨૫૩૧૭૭૬૭

ભારતનો શૈક્ષણિક વારસો પ્રાચીન પરંપરાઓમાં ઊંડે સુધી વિસ્તરેલો છે, જેમાં ગુરુકુળ પ્રણાલી પ્રારંભિક શિક્ષણના પાયાના પથ્થર સમાન છે.

ભારતના શૈક્ષણિક મૂળ : એક નિરંતર (સમયાતીત) પરંપરા/વારસો

ભારતનું શિક્ષણ, પ્રાચીન ગુરુકુળ પ્રણાલીથી પ્રેરિત, ગુરુ-શિષ્ય પરંપરાને આદર આપે છે. સદીઓથી, આ સર્વગ્રાહી યાત્રાએ શિક્ષક-વિદ્યાર્થી વચ્ચેનાં અનુબંધ પર ભાર મૂકતાં, વૈવિધ્યપૂર્ણ વિચારસરણીને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે. કુદરતી વાતાવરણમાં આવેલા ગુરુકુળોએ પરિવર્તનશીલ વ્યક્તિગત અભ્યાસક્રમને પ્રોત્સાહન આપતા, સ્વાવલંબન, શિસ્ત અને જૂથકાર્યને પ્રોત્સાહન આપ્યું. ગુરુકુળોમાં મૂલ્યાંકન પ્રથાઓમાં સંવાદ, ચર્ચાઓ અને મૌખિક પરીક્ષાઓ, વિવેચનાત્મક વિચારસરણી અને વ્યક્તિગત પ્રતિસાદનો સમાવેશ થતો હતો. આ વારસો આધુનિક શિક્ષણમાં ચાલુ રહે છે, જેમાં પ્રાયોગિક શિક્ષણ, સહભાગી મૂલ્યાંકન અને વ્યક્તિગત અભિગમો પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. સમકાલીન મૂલ્યાંકનો આજના શિક્ષણમાં નિર્ણાયક વિચારસરણી માટેની જરૂર સાથે સુસંગત થઈને, સમજણ, વૈચારિક નિપુણતા, વ્યવહારુ ઉપયોગ અને સતત મૂલ્યાંકનને પ્રાથમિકતા આપે છે.

પરીક્ષાની આજ : આધુનિકીકરણ, સ્થાપિત ધોરણો અને પડકારો :

ભારતીય શિક્ષણ પર બ્રિટિશ પ્રભાવ :

19મી સદીમાં બ્રિટિશ વસાહતી શાસન દરમિયાન વૂડ્સ ડિસ્પેચ (1854)એ સ્થાનિક ભાષાઓ અને શિક્ષકોની તાલીમ પર ભાર મૂકતા માળખાગત સિસ્ટમ માટે પાયો નાખ્યો. બ્રિટિશ મોડલ યુનિવર્સિટીઓ ઊભરી આવી, જેમાં લોર્ડ મેકોલેએ અંગ્રેજોને શિક્ષણના માધ્યમ તરીકે પ્રોત્સાહન આપ્યું.

પ્રમાણભૂત કસોટી (Standardized Test) ની શરૂઆત :

સ્વતંત્રતા પહેલાં, વિવિધ શિક્ષણ પ્રણાલીઓમાં પ્રમાણભૂત કસોટીનો અભાવ હતો. આઝાદી પછી કોઠારી કમિશને 10+2+3 પદ્ધતિ સાથે પ્રમાણિત બોર્ડ પરીક્ષાઓ (10મા અને 12મા ધોરણ)ની રજૂઆત કરી. JEE અને NEET જેવી સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ અનુસરવામાં આવી, તેમાં કૌશલ્ય-આધારિત મૂલ્યાંકન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને અને ગોખણપટ્ટી ઘટાડવા માટે સતત સુધારા થતા રહ્યા છે.

શૈક્ષણિક પ્રગતિમાં પરીક્ષાઓની ભૂમિકા :

ઉચ્ચ શિક્ષણમાં પ્રવેશ અને વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમો માટેની પાત્રતા બોર્ડની પરીક્ષાઓના પરિણામ ઉપર આધાર રાખે છે. શૈક્ષણિક દેખાવના આધારે રોજગારી, નોકરીની તકો અને આંતરરાષ્ટ્રીય યુનિવર્સિટીઓમાં પ્રવેશ નક્કી થાય છે. પરીક્ષાઓ ડોક્ટર, ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ/CA, એન્જિનિયર વિગેરે જેવા વ્યવસાયો અને નાણાકીય સહાયને પણ અસર કરે છે.

પરીક્ષા પ્રણાલી પર ટેકનોલોજીની અસર :

Optical Mark Recognition (OMR) થી કમ્પ્યુટર આધારિત કસોટી (CBT) સુધી, ટેકનોલોજીએ મૂલ્યાંકનને સુવ્યવસ્થિત કર્યું છે. હાલના પ્રવાહોમાં વ્યક્તિગત મૂલ્યાંકન તેમજ વધુ સુરક્ષા અને પારદર્શિતા માટે બ્લોકચેન (અશક્ય કે કઠીન બાબતોને સરળ કરવા માટે વપરાતી ટેકનોલોજી)ની શોધખોળ માટે છે (આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલીજન્સ) નો સમાવેશ થાય છે.

પરીક્ષા પ્રણાલીઓમાં ભાવિ પ્રવાહો :

AI સંકલનનો હેતુ મૂલ્યાંકનને વ્યક્તિગત કરવાનો છે, જ્યારે બ્લોકચેન ઉચ્ચ સુરક્ષા માટે મદદરૂપ થાય છે. OMR થી CBT સુધીની સફર ટેકનોલોજીની પરિવર્તનકારી અસર દર્શાવે છે.

પડકારો અને સુધારણા:

પડકારોમાં ગોખણપટ્ટી, તણાવ અને પરીક્ષાનું દબાણ સામેલ છે. સુધારાઓ વૈચારિક સમજણ, વિવિધ મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓ, માનસિક સ્વાસ્થ્યને સહાયરૂપ થવા અને ઉચ્ચ કક્ષાની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની પુનઃરચના કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

સમગ્રલક્ષી શિક્ષણ માટે તાજેતરના વૈશ્વિક સુધારાઓ:

ભારતની નવી શિક્ષણ નીતિ (NEP 2020) સર્વગ્રાહી શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે. વૈશ્વિક વલણોમાં ફિનલેન્ડનો શીખનાર-કેન્દ્રિત અભિગમ (લર્નર સેન્ટ્રીક એ પ્રોય), સિંગાપોરની સ્કિલ્સ ફ્યુચર પહેલ (ઈનીશીએટીવ) અને ન્યુઝીલેન્ડનો ભાવિ-કેન્દ્રિત અભ્યાસક્રમ (ફ્યુચર ફોકસ કરીક્યુલમ)નો સમાવેશ થાય છે. વૈશ્વિક સ્તરે સર્વગ્રાહી શિક્ષણના વલણોમાં પ્રોજેક્ટ-આધારિત શિક્ષણ, SDG (સસ્ટેનેબલ ડેવલોપમેન્ટલ ગોલ્સ), વ્યક્તિગત શિક્ષણ, ચારિત્ર્ય શિક્ષણ અને વધુ વ્યાપક શિક્ષણ તરફ પરિવર્તનનો સમાવેશ થાય છે.

પરીક્ષાની આવતીકાલ : નવીનતાઓ, અનુકૂલન અને ભવિષ્યની શક્યતાઓ:

પરીક્ષાઓમાં ડિજિટલ ઉત્ક્રાંતિ : કાર્યક્ષમતા અને સુલભતામાં વધારો:

ઈ-એસેસમેન્ટ્સ અને ઓનલાઈન ટેસ્ટિંગમાં પરીક્ષાઓ, કિવઝ અને કસોટીઓ માટે ડિજિટલ પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ સામેલ છે, તેના દ્વારા સુવ્યવસ્થિત મૂલ્યાંકન, વિસ્તૃત પ્રાપ્યતાઓ અને ત્વરિત પ્રતિસાદ આપવો વધુ સરળ બને છે. અનુકૂલનશીલ લર્નિંગ ટેકનોલોજીઓને શૈક્ષણિક સામગ્રીને અનુરૂપ બનાવવા માટે તેમજ વ્યક્તિગત શિક્ષણ અને પ્રદર્શનમાં માહિતી આધારિત સમજ પૂરી પાડવા અલ્ગોરિધમનો ઉપયોગ થાય છે. પરીક્ષાઓમાં સુરક્ષા અને ઓળખપત્ર માટે બ્લોકચેન સુરક્ષિત પરિણામો અને વિકેન્દ્રિત ઓળખપત્રની ચકાસણીની ખાતરી આપે છે, જેથી પરિણામોની સચોટતા વધુ સ્વીકૃત થાય છે. ઓનલાઈન પરીક્ષાઓ માટે CCTV આદર્શ રિમોટ પ્રોક્ટરિંગ સોલ્યુશન્સ બની રહે છે. મૂલ્યાંકનમાં રમતો ઉમેરી, જોડાણોને વધુ સુદૃઢ અને

કૌશલ્યોને વધુ વિકસિત કરી શકાય છે. AI-સંચાલિત મૂલ્યાંકન સાધનો, વિદ્યાર્થીઓના પ્રતિભાવોનું વિશ્લેષણ કરતા AI અલ્ગોરિધમ્સ સાથે, સ્વચાલિત ગ્રેડિંગ અને અનુકૂલનશીલ પ્રતિસાદ આપે છે. શૈક્ષણિક સામગ્રીના સંચાલન માટે સીમલેસ ઇન્ટિગ્રેશન દ્વારા લર્નિંગ મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ્સ (LMS) સાથેનું એકીકરણ શિક્ષકો માટે સુવ્યવસ્થિત વર્કફ્લો અને કેન્દ્રીકૃત માહિતી પૂરી પાડે છે.

પડકારોમાં સમાન એક્સેસ માટે ડિજિટલ વિભાજનના ઉપયોગ, છેતરપિંડી અને માહિતીની ચોરી સામે મજબૂત પગલાં સાથે સુરક્ષાની સમસ્યાઓનો સામનો કરવો, અને પર્યાપ્ત ટેકનીકલ ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરની ખાતરી કરવી, અહીં, સફળ ડિજિટલ મૂલ્યાંકનના અમલીકરણ માટે કનેક્ટિવિટી નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે.

શિક્ષણનું પરિવર્તન : મૂલ્યાંકનમાં ટેકનોલોજીના ફાયદા:

શિક્ષણમાં ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ વધારવાના ઘણા ફાયદા થાય છે. પ્રાપ્યતાના સંદર્ભમાં, રિમોટ એક્સેસ જેવી સુવિધાઓ દૂરસ્થ મૂલ્યાંકન માટે ભૌગોલિક અવરોધોને તોડે છે, વિવિધ જરૂરિયાતોને પૂરી કરે છે, સમાયોજનને પ્રોત્સાહન આપે છે અને સમાવર્તી ડિઝાઇન સાર્વત્રિક સુલભતા માટેના સિદ્ધાંતોનું પાલન કરે છે. કાર્યક્ષમ સ્વચાલિત ગ્રેડિંગ પ્રાપ્ત થાય છે. બ્લોકચેન સિક્યોરિટી દ્વારા ખોટા મૂલ્યાંકન અને છેતરપિંડી અટકાવવા માટે રીઅલ-ટાઇમ મોનિટરિંગ, વિવાદના નિરાકરણની પારદર્શિતા માટે વિગતવાર ઓડિટ ટ્રેલ્સ અને રેકોર્ડની સરળ પ્રાપ્તિ માટે કેન્દ્રીકૃત સ્ટોરેજ દ્વારા પારદર્શિતા સુનિશ્ચિત કરવામાં આવે છે. અનુકૂલનક્ષમતા અને વૈચકિતકરણને અનુકૂલનશીલ મૂલ્યાંકન દ્વારા વ્યક્તિગત નિપુણતાને અનુરૂપ મૂલ્યાંકન, વિદ્યાર્થીઓ માટે વ્યક્તિગત માર્ગોને આકાર આપતા કસ્ટમાઇઝ્ડ લર્નિંગ અને LMS ઇન્ટિગ્રેશન દ્વારા શીખવાની મુસાફરીની માહિતી આપવામાં આવે છે. પર્યાવરણીય રીતે મૈત્રીપૂર્ણ પ્રેક્ટિસને અપનાવવામાં કાગળના ઉપયોગમાં ઘટાડો, ઈકો-ફ્રેન્ડલીનેસમાં ફાળો અને

ઓનલાઇન વિતરણનો સમાવેશ થાય છે, ભૌતિક વિતરણની જરૂરિયાતને દૂર કરવી. વૈશ્વિક સહયોગ અને માનકીકરણ વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો વચ્ચે ઓનલાઇન સહયોગ અને સુસંગતતા માટે વૈશ્વિક સ્તરે માનક મૂલ્યાંકન દ્વારા સુવિધા આપવામાં આવે છે.

છેલ્લે, 21મી સદીના કૌશલ્યો માટેની તૈયારીમાં ટેકનોલોજી અને વાસ્તવિક દુનિયાની એપ્લિકેશનો સાથે જોડાઈને ડિજિટલ સાક્ષરતાનું નિર્માણ કરવું, વિદ્યાર્થીઓને ટેકનોલોજી-સંકલિત મૂલ્યાંકન સાથે ભાવિ કારકિર્દી માટે તૈયાર કરવાનો સમાવેશ થાય છે. જો કે, શિક્ષણકારો માટે ડિજિટલ વિભાજન, ડેટા સુરક્ષા અને ચાલુ વ્યાવસાયિક વિકાસ જેવા પડકારોને સંબોધિત કરવાનું નિર્ણાયક છે.

ભવિષ્યલક્ષી મૂલ્યાંકન: વૈશ્વિક કૌશલ્યોનું સંવર્ધન:

જેમ જેમ પરીક્ષાઓમાં ફેરફાર આવતા જાય છે, તેમ તેમ બદલાતી દુનિયામાં સફળતા માટે નિર્ણાયક કૌશલ્યોને પ્રાથમિકતા અપાતી જાય છે. આ અભિગમ માત્ર યાદ રાખીને પરીક્ષા આપવા કરતા અલગ છે. અહીં સંક્ષિપ્તમાં આ અંગે જાણકારી આપવામાં આવેલ છે:

1. જટિલ વિચારસરણી અને સમસ્યા નિવારણ:

દૃશ્ય-આધારિત મૂલ્યાંકન.

વાસ્તવિક સમસ્યાનું નિરાકરણ.

વૈશ્વિક પડકારો માટે મલ્ટિડિસિપ્લિનરી અભિગમ.

2. સર્જનાત્મકતા અને નવીનતા:

સર્જનાત્મકતા માટે પ્રોજેક્ટ-આધારિત મૂલ્યાંકન.

સંશોધનાત્મક ઉકેલો માટે નવીનતા પડકારો.

મૌલિકતાનું સ્પષ્ટ મૂલ્યાંકન.

3. સંચાર અને સહયોગ:

ટીમવર્ક માટે સંયુક્ત/કોલાબોરેટીવ મૂલ્યાંકન.

ડિજિટલ કોમ્યુનિકેશનમાં નિપુણતાનું મૂલ્યાંકન.

4. અનુકૂલનક્ષમતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા:

અનુકૂલનક્ષમતા માટે સમસ્યાઓનાં સક્રિય ઉદાહરણો

વાસ્તવિક દુનિયાના પડકારો માટે સિમ્યુલેશન-આધારિત મૂલ્યાંકન.

નિષ્ફળતામાંથી શીખવા પર ભાર.

5. ડિજિટલ સાક્ષરતા અને ટેકનોલોજીમાં નિપુણતા:

ટેકનોલોજી-સંકલિત મૂલ્યાંકન.

કાર્યક્રમોનાં નિર્માણ અને ગણતરીપૂર્વકની વિચારણાનું મૂલ્યાંકન.

ડિજિટલ સિટિઝનશિપ (ઓનલાઇન ટેકનોલોજીના જવાબદાર અને આદરપૂર્વકના ઉપયોગના અધિકારો) પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

6. વૈશ્વિક જાગૃતિ અને સાંસ્કૃતિક યોગ્યતા:

વૈશ્વિક મુદ્દાઓની શોધખોળ.

ભાષાક્રિય અને સાંસ્કૃતિક નિપુણતા મૂલ્યાંકન.

વૈશ્વિક નાગરિકતા શિક્ષણનું એકીકરણ.

7. નૈતિક નિર્ણયોનું નિર્ધારણ:

નૈતિક દ્વિધાનું મૂલ્યાંકન.

નૈતિક પસંદગીઓ પર નિર્ણાયક પ્રતિબિંબ.

નૈતિકતાના વિવિધ પાસાઓનું એકીકરણ.

8. સતત શીખવું અને અનુકૂલન:

સતત આગળ વધવા માટે આજીવન શીખવાનાં આયોજનો.

શિક્ષણયાત્રા/શિક્ષણમાં પ્રગતિના પ્રતિભાવો આપવા

સ્વયં-શિક્ષણ માટે કૌશલ્ય વિકાસ અંગેનાં આયોજન

નિષ્કર્ષ: ભારતીય પરીક્ષાઓનું પરિવર્તન:

ભારતમાં પરીક્ષાની ઉત્ક્રાંતિનો ઇતિહાસ ખૂબ જ જૂનો છે, તે અનુકૂળ થવાની આવડતોને સ્વીકારે છે. આજના પડકારો નવીનતા અને સુધારાને વેગ આપે છે. ટેકનોલોજીને અપનાવવી, વ્યક્તિગત જરૂરતોને પોષવી અને સફળતાને ફરીથી પરિભાષિત કરવી એ આશાસ્પદ, કૌશલ્ય આધારિત ભવિષ્યનો સંકેત આપે છે. આ પ્રવાસ પરિવર્તન વચ્ચે શિક્ષણ પ્રણાલીની અનુકૂલનક્ષમતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા દર્શાવે છે.

કસોટી કંચનની થાય



- ડૉ. નાદી પારેખ
મો. ૯૨૨૪૩૨૮૯૯૯

‘કસોટી કંચનની થાય’ ને ‘પહેલ પાડેલ હીરા ઝળકે’ પરંતુ જીવતાં જાગતાં કુમળાં ફૂલોને જ્યારે આ પહેલ પાડવા માટે છોલી નાખવામાં આવે અને કસોટીના ભાર હેઠળ દબાવી દેવામાં આવે ત્યારે એની કરચો ઊડે છે ! ઋગ્વેદ પ્રમાણે “શિક્ષણ માનવીને આત્મવિશ્વાસુ અને નિર્ભય બનાવે છે” જ્યારે પરીક્ષા વખતે આનાથી વિપરીત વાતાવરણ જોવા મળે છે ! શિક્ષણને તો વાલીઓએ પરીક્ષાના હાઉ ઉભો કરીને, માર્કની રેસ બનાવી એવું ભયભીત બનાવી દીધું છે કે તેમની કલ્પનાશક્તિ જ ધરબાઈ જાય ! પરીક્ષા માટે જ ભણવાનું છે તેવો અભિગમ ઠસાવી દે છે ! કેળવણી એ જ્ઞાન ઉપાર્જનનું માધ્યમ છે તે ધ્યેય જ બાજુ પર મુકાઈ જાય છે. શિક્ષણને, શિક્ષકો અને વાલીઓ પોતાના સપનાનો બોજ બનાવી બાળક પર લાદી તેની કમર તોડી નાખે છે.

શિક્ષણ જીવન પર અજવાળું પાથરનાર દીવાદાંડી બનવાને બદલે પ્રગતિના પથ પર અવરોધક બનીને ઊભું રહે છે ! જ્યાં બાળકની રુચિ, ક્ષમતા અને અભિગમને અવગણવામાં આવે છે, એક બાળકની બીજા સાથે સરખામણી કરી ઉતારી પાડવામાં આવે છે, જેના વિકાસ માટે શાળાકીય માળખું રચાય છે તેની જ મનોસ્થિતિનો વિચાર ન કરાય તો ? શિક્ષકોએ જરૂર છે કે તેમનામાં પ્રશ્નો દ્વારા જ્ઞાનની ભૂખ જગાડી, બાળકોને સમૂહમાં બેસાડી એક વસ્તુ તેમની વચ્ચે મૂકી તેના પર જો ચર્ચાની શરૂઆત થાય અને તેમનો કલ્પનાનો દોર છૂટો મુકાય તો પછી તેમનામાં જે પ્રશ્નો ઉદ્ભવ થાય તેનું સમાધાન કરાય. તો વગર વાંચ્યે પ્રત્યક્ષ રીતે જોયા બાદ તે જ્ઞાન આપોઆપ આત્મસાત થઈ જાય છે. પરંતુ આ જ્ઞાનપીપાસા જગાડવાને બદલે સિલેબસ પૂરો કરવો અને વેઠ ઉતારવી. બાળકોને ન સમજાય ત્યારે ટ્યુશન રાખવા તૈયાર કરવા,

જેથી પોતાની વધારાની આવક શરૂ થાય ! આ અભિગમ જ્યારે હોય ત્યારે બાળક ટ્યુશન અને હોમવર્કના ભાર હેઠળ જે થોડું ઘણું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તે પણ વિસરી જાય છે અને શિક્ષણનું અવમૂલ્યાંકન થાય છે ! જોકે, અપવાદરૂપ કેટલીક શાળાઓએ આ અભિગમ અપનાવવાનો પ્રયત્ન ચાલુ કરેલ છે. દાખલા તરીકે તેઓને ગોળમાં બેસાડી દરેક પાસે એક ચોકલેટ મૂકી દેવાય. ખાતા પહેલાં તેના વિશે ચર્ચા કરાય આ કેવી રીતે ખવાય, કેવી રીતે બનાવાય, ખાધા પછી ક્યાં જશે. તેમની બુદ્ધિ પ્રમાણેના જવાબ સાંભળ્યા બાદ, આજના યુગ પ્રમાણે તેને ચિત્રો દ્વારા અથવા પ્રોજેક્ટથી આખું પાચનતંત્ર ને પાચનક્રિયા રજૂ કરાય તો ભલેને પહેલા ધોરણનું બાળક હોય તો પણ તેના ધોરણ કરતાં વધુ ઉચ્ચકક્ષાનું જ્ઞાન તે જીવનભર ન ભૂલે તેવી રીતે તેના હૈયામાં જડબેસલાક બેસી જાય ! બીજું પ્રત્યેક બાળકના રસ, રુચિ, ઉછેર અલગ હોય છે. તે જાણવા ખાતર જ શાળામાં વિવિધ વિષયો રખાય છે કે તેની રુચિ ખબર પડે. પછી તે વિજ્ઞાન હોય, ડ્રોઈંગ હોય, સ્પોર્ટ્સ હોય કે ઈતિહાસ. તેની રુચિ જાણ્યા બાદ માતા પિતા અને શિક્ષક જો તેની રુચિના વિષયમાં પ્રોત્સાહિત કરી ને મોકળું મેદાન આપીને માર્કની રેસમાંથી છૂટો કરે તો કંઈક કેટલાય ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો દેશને મળી શકે !

પરીક્ષાના ભાર હેઠળ બાળક તેનું બાળપણ ગુમાવી રસવિહીન દુનિયાનો જે બોજ અનુભવે છે તે તેને શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે થકવી દે છે. તેને આમાં કોઈ જાતનો ઉત્સાહ નથી હોતો. તેથી વિપરીત તે ડિપ્રેશનનો શિકાર બની અને રોગોથી ગ્રસ્ત બને છે. શાળામાં ભણતાં બાળકો ડાયાબિટીસ, બીપી અને હાર્ટના રોગના શિકાર બને છે. હાલમાં જ ફક્ત નવ વર્ષના બાળકને હાર્ટ એટેક આવેલો..

પથ્થરના ભાર નીચે
ફૂલડાં કચડાતાં.
અવરની ચાવીથી
રહેતા મચડાતાં.

આ સિવાય તે બાળક વિભક્ત પરિવારને કારણે, તેમજ ખર્ચને પહોંચી વળવા માતા-પિતા બંને છેડા ભેગા કરવામાં વ્યસ્ત રહેતાં હોવાથી પણ એકલતા અને પ્રેમના અભાવને કારણે મન અને અંતરમાં મૂંઝાતું રહે છે, જેની પૂર્તિ માટે તે અનેક લપસણા માર્ગો લપસે છે પછી તે વ્યસન હોય, શારીરિક આકર્ષણ હોય, પ્રેમ પ્રકરણ હોય, ગુનાહિત કાર્ય કે મીડિયાની ઘેલછા. આ પરિબળો પણ તેને ભણતરથી વિમુખ કરે છે. ત્યારબાદ પણ દોષ નવી પેઢીને દેવામાં આવે છે. હકીકતમાં આજે તેમની પાસે ચારે બાજુના માધ્યમોને કારણે એટલું વિશાળ ફલક છે કે તેઓને ઓછી મહેનતે વધુ વિસ્તરે છે. ઉડવા માટે આકાશ આપે છે પરંતુ આ ઉડાન માટેના પાયલોટ બનાવવાની તાલીમ તો વાલી અને શિક્ષકોએ જ આપવાની છે ! જે તેમની જવાબદારીને અનેકગણી વધારી દે છે. વાલીઓ પરીક્ષામાં જતા બાળકને છેલ્લે સુધી સવાલો પૂછતા રહે અને માર્ગદર્શન આપતા રહે તે બાળકના મગજને તાણ આપે છે અને પરીક્ષામાં લખતા પાછો પડે.

પરીક્ષાના સમયે તેને થોડો રમવા દઈ અને કેશ મનથી મોકલાય, ને છેલ્લી ઘડીએ ભણાવવાના બદલે પહેલેથી જ વ્યવસ્થિત તૈયારી કરાવાય તો બેમાંથી એક્કેયને તાણ રહે નહીં! કાચી માટીને ગુંદીને ચાકડે ચડાવી તેમાંથી, ઘાટઘૂટવાળું કલાત્મક વાસણ બનાવવાની જવાબદારી આ કુંભારોની બને છે.

વિદ્યાર્થીને હંમેશા કહેવાય છે કે, ભણશો તો કમાશો, નહીં તો ભૂખે મરશો! સારી લાઈફ સ્ટાઈલ જોઈએ તો ભણવામાં ધ્યાન આપો. આમ ભણતર એ તન, મન ને આત્માને કેળવવાના ઉમદા સાધનને બદલે માત્ર ભૌતિક સુખ પ્રાપ્તિના સાધનનું સ્થાન બનાવી તેના ભેજામાં ઠસાવાય છે જે કેળવણીનું અવમૂલ્યન કરે છે.

હાલ નવી શિક્ષણનીતિ ઘડી ઘણા ફેરફાર કરવામાં આવ્યા છે. બાળકો પરનો બોજ હળવો કરવાના પ્રયત્નો

ચાલુ છે, ભાર વગરના ભણતરની વિચારસરણી ચાલુ છે પરંતુ છઠ્ઠા વર્ષે પહેલા ધોરણમાં જાય, ત્યાં સુધી તગડી ફી લેતી બાળવાડીઓનું વ્યવસાયિકરણ વડીલોની કમર તુટી જાય તેવી ફી ચૂકવવામાં અટવાય છે. તેટલું કરીને પણ આ કુમળા બાળકના મનને સમજી, તેમને બરાબર ખીલવે તેવા તાલીમધારી શિક્ષકો કેટલા ? બસ થોડાં રમકડાં અને એક આચારીને બાલવાડીની દુકાન ખોલીને બેસી જાય છે ! આ તબક્કામાં સૌથી વધુ તાલીમબદ્ધ શિક્ષક ગણની જરૂર હોય છે. આ તબક્કો છે તે ભાવિ ઘડવૈયાઓને તૈયાર કરવાનો પાયો છે. બાળકોની તગડી ફી ભરતા ભલભલા હાંફી જાય છે. બાલવાડીના બાળકોને યોગ્ય રીતે ઉછેરવા એટલે કે વૃક્ષના મૂળમાં ખાતર અને પાણી નાખવું. તેમનામાં જો વાર્તા અને કર્તૃત્વ દ્વારા નીતિ સ્વાવલંબન અને સહકાર જીવનનું સિંચન કરાય તો તેમનો આગળનો જીવનપથ જરૂર સરળ થાય.

આ ક્ષેત્ર માટે ગુજરાતમાં ઘણી સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ આગળ આવી છે. જ્યાં ચારિત્ર-ઘડતર અને નીતિમત્તાને કેળવણીનો પાયો બનાવી શાળાકીય પુસ્તકોનું માળખું બનાવવાની ઝુંબેશ ચાલુ કરવામાં આવી છે. શિક્ષકોને વિવિધ શિબિરોનું આયોજન કરી તાલીમ અપાઈ રહી છે, જેમાં નવા પુસ્તકોનું નિર્માણ પણ હાથ ધરાયું છે. તે જ પ્રમાણે ગુરુકુળ પ્રથાની શાળાઓમાં સૌથી આધુનિક પદ્ધતિથી શિક્ષણ અપાય છે છતાં વાતાવરણ ગુરુકુળ જેવું નિર્માણ કરવામાં આવે છે ! છોકરાઓને લેંઘા કફની અને છોકરીઓને પંજાબી, બેસવા માટે અસલ મુનિમ નામું લખવા લેતા હતા તેવી ડેસ્ક અને પાટલી. જ્યાં આયુર્વેદથી માંડી યોગ, કમ્પ્યુટર, ઘોડેસવારી, સ્વિમિંગ સુધીના વિષયોનું શિક્ષણ, નૈતિક મૂલ્યો સહિત આપવાનો આગ્રહ રાખવામાં આવે છે. ગણિતના દાખલાનું ફક્ત એક ઉદાહરણ.. કેયુરીને તેના પપ્પાએ 10 રૂપિયા આપ્યા તેમાંથી તેણે એક રૂપિયો મંદિરમાં મૂક્યો, બે રૂપિયા ભિખારીને આપ્યા, ત્રણ રૂપિયાના ભાઈ માટે કેળાં લીધાં તો કેયુરી પાસે કેટલા પૈસા બચ્યા? આ એક જ દાખલામાં ગણિતની સાથે તેનામાં ધાર્મિક, સામાજિક અને કૌટુંબિક

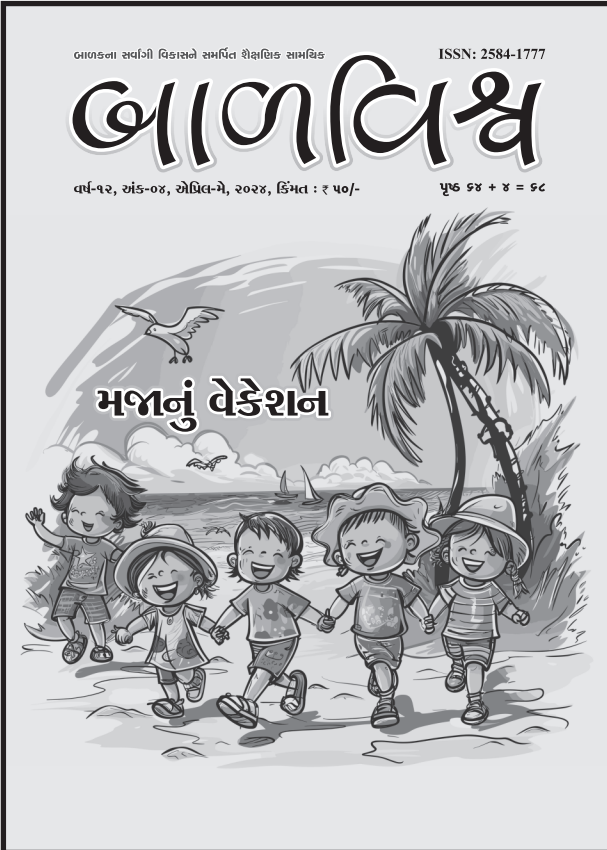
ભાવનાનું નિરૂપણ થઈ જાય છે. આ બંને સંસ્થા સાથે સંકળાવાનું સદ્ભાગ્ય મળેલ એટલે લખી શકું છું.

શિક્ષણક્ષેત્રનું વ્યવસાયીકરણ કંઈક કેટલાય તેજસ્વી તારલાને આગળ વધતા અટકાવે છે ને લાયકાત વિના સીટ મેળવી તે સ્થાનનું અવમૂલ્યાંકન કરે છે લાગવગ કે પૈસાને જોરે સ્નાતક કે ડોક્ટરની ડિગ્રી લઈ બહાર પડનાર પોતાના ક્ષેત્રને કેટલો ન્યાય આપી શકશે? એટલે જ આજે માંદા પડવું તે પણ એક મોટો ગુનો બની ગયો છે. શિક્ષણ ને તબીબી ક્ષેત્ર જેવા ઉમદા ક્ષેત્રમાં પણ માફિયાનું રાજ દેખાય છે ત્યારે મન ને અંતર વલોવાઈ જાય છે. છતાં પણ લાખ મૃગજળની વચ્ચે પણ કેટલીએ મીઠા પાણીની વીરડીઓ છે! જે એક ખૂણો લીલોછમ્મ રાખવા અવિરત વરસે છે. જોકે તેમને વરસતા પહેલાં સૂરજના આકરા તાપ સહેવા પડતા હોય છે પણ માંહી પડેલા મરજીવા જેવા તેઓ 'શિર સાટે નટવરને વરીએ'ની જેમ માથું હાથમાં લઈ લોક

કલ્યાણના કાર્ય કરવા ઝૂમી રહ્યા છે.

આવા વિરલાઓને વંદન કરતાં વિચાર કરો તો પરીક્ષા તો જીવનનો ભાગ, ચાલકબળ અને ઉન્નતિનો મહામાર્ગ લાગે છે અને ખરેખર પરીક્ષાનું કામ જ જીવનને શિખર પર પહોંચાડવાનું છે, કારણ શૈક્ષણિક જીવન પૂરું થયા બાદ પણ જીવનની પાઠશાળામાં સમયનો શિક્ષક અવારનવાર પરીક્ષા લે છે.

જેમાં સિલેબસ બહારનું પૂછી અઘરામાં અઘરું પેપર કાઢી આપણી સમક્ષ મૂકે છે જે જીવનના અમૂલ્ય પાઠ ભણાવી જાય છે. જીવનની આકરી કસોટીઓમાં સફળતા મેળવી શકે તેવું શિક્ષણ મેળવ્યું હોય તો પરીક્ષા દુઃખના સાગરમાં પાર ઉતારનાર નાવડી સમી લાગે ! ધૈર્ય સહનશીલતા અને આત્મબળની કસોટી કરનાર વલોણું, જે શુદ્ધ નવનીત જેવું હૈયું સમાજને અર્પી તેને મઘમઘતું રાખે છે.



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા પ્રકાશિત
(ISSN:2584-1777)

પીઅર રિવ્યૂડ માસિક સામયિક

'બાલવિશ્વ' એપ્રિલ-મે 2024

માસની થીમ

મજાનું વેકેશન

માટે લેખ લખી મોકલવા

લેખકોને નિમંત્રણ

આપનો લેખ ઈ-મેઈલ

balvishva@cugujarat.ac.in

અથવા

અમારા વોટ્સએપ નંબર

9429297737

પર મોકલી શકો છો.

લેખ મોકલવાની અંતિમ તારીખ 20-03-2024

પરીક્ષાની સપ્તપદી...



- પ્રો. અશ્વિન જનસારી
મો. ૯૪૨૭૦૬૮૦૧૦

થોડા સમય પહેલાં કલોલ પાસેની એક શાળામાં જવાનું થયું. આઠમાં ધોરણના વિદ્યાર્થીઓને પૂછ્યું કે “તમારામાંથી કેટલાને પરીક્ષા વખતે ચિંતા થાય છે?” 30માંથી 20-25 વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનો હાથ ઊંચો કર્યો. ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાની ચિંતા જોવા મળે છે.

પ્રાણસરની ચિંતા સારું પરિણામ લાવવા માટે જરૂરી છે. પણ જો તે વધારે પડતી હોય તો શારીરિક અને માનસિક રીતે નુકસાનકારક છે. અહીં પરીક્ષામાં સફળતા મેળવવામાં અને પરીક્ષા ચિંતાને હળવી કરવામાં સફળતાની સપ્તપદી (સાત પગલાં) દર્શાવ્યાં છે, જે વિદ્યાર્થીઓને અને અન્યને મદદરૂપ થશે.

- (1) વર્ષની શરૂઆતથી મહેનત કરવાની ટેવ પાડો. નિયમિત વાંચન, પુનરાવર્તન અને લખવાની ટેવ પાડશો તો પરીક્ષાની ચિંતા અસર નહીં કરે. છેલ્લા બે-ત્રણ મહિનાની પરીક્ષાની તૈયારી ચિંતા જન્માવી શકે છે. અગાઉના પ્રશ્નપત્રો પણ સોલ્વ કરો.
- (2) પોતાના આરોગ્યની કાળજી રાખો. યોગ્ય સાત્વિક અને સમતોલ આહારની ટેવ પાડો. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં યોગ્ય ખોરાકનું મહત્ત્વ સમજો. પરીક્ષા દરમ્યાન ફાસ્ટફૂડ ખાવાનું ટાળો. બિલકુલ ભૂખ્યા પણ ન રહો.
- (3) પૂરતી ઊંઘ અને આરામ કરવાની ટેવ પાડો. વધારે પડતા ઉજાગરા શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય પર અસર કરે છે. સતત વાંચવાને બદલે વચ્ચે બ્રેક પાડો. ફેશ થવાની વિવિધ રીતો જેવી કે ચાલવું, ટી.વી. કે મોબાઇલ થોડીવાર માટે જુઓ કે મિત્રો સાથે વાતો કરવી વિગેરે અજમાવો.

(4) માતાપિતાને સારા પરિણામ અંગે વધારે પડતી ચિંતા ન કરવાનું કહો. તમે મહેનત કરી છે અને પરિણામ સારું જ આવવાનું છે તેવો વિશ્વાસ તેમને આપો. કદાચ પરિણામ નબળું આવે તો પણ આજે વિવિધ અભ્યાસક્રમો અને કારકિર્દી પસંદગીની વ્યાપક તકો અંગે જણાવો. તેમને પ્રેશર ઊભું ન કરવા સમજાવો.

(5) વિશ્વાસ રાખો. તમે મહેનત સારી રીતે કરી છે તેથી પરિણામ સારું આવશે જ તેવી શ્રદ્ધા પરીક્ષાની ચિંતા ઓછી કરે છે. હકારાત્મક અભિગમ રાખો. નકારાત્મક વિચારો અને વલણ ધરાવનારથી દૂર રહો. નપાસ થવાય તો ફરી પ્રયત્ન કરી સારું પરિણામ લાવીશ તેવું વલણ રાખો.

(6) કસરત અને યોગ કરવાની ટેવ પાડો. શ્રદ્ધા કેળવી ચિંતાને હળવી કરવા કે ભૂલી જવા પ્રભુનું સ્મરણ, પ્રાર્થના, ધ્યાન અને પ્રાણાયામની ટેવ પાડો.

(7) પરીક્ષાખંડમાં પ્રશ્નપત્ર મળે ત્યારે તેને બે વાર વાંચો. ઉતાવળથી વાંચવાને લીધે ગભરામણ થવાથી વિપરીત અસર થાય છે. દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર કેટલા સમયમાં લખવો તે નક્કી કરો. પ્રશ્નના ઉત્તર સમજીને સાચા લખો. બધા પ્રશ્નના ઉત્તરો લખો.

પરીક્ષાની ચિંતા થાય તો સાચા મિત્રો, માતાપિતા, શિક્ષકો કે સલાહકારની જરૂર મદદ લો. બોર્ડ દ્વારા ચાલતી હેલ્પલાઇનની પણ મદદ લો.

સફળતાની
શુભેચ્છાઓ...



પરીક્ષા સમયે યોગ દ્વારા તણાવમુક્તિ



- ડૉ. ખુશ્બુ સી. ગણાણા
મો. ૯૪૦૯૧૮૧૬૩૮

યોગની ઉત્પત્તિ પ્રાચીન સમયમાં થઈ હતી પરંતુ તેની ઉપયોગિતા સદાકાળ વધુ ને વધુ ફળદાઈ બનતી જાય છે. એક સમયે યોગ એ જીવનશૈલીનો એક ભાગ માનવામાં આવતો. ગુરુકુલ શિક્ષણ-વ્યવસ્થામાં યોગ અભ્યાસક્રમનો એક ભાગ હતો. દિવસની શરૂઆત આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનથી કરવામાં આવતી. વર્તમાન સમયમાં વિદ્યાર્થીજીવન ખૂબ જ મહત્વકાંક્ષી, મશીનમય અને વધુ સ્ટ્રેસવાળું બન્યું છે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓએ તેમની એકાગ્રતા અને માનસિક શાંતિ વધારવા માટે નિયમિતપણે યોગનો અભ્યાસ કરવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

પરીક્ષા દરમિયાન યોગઅભ્યાસ પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા 5-10 મિનિટનો યોગ મનને તાજું રાખે છે. થાક દૂર થાય છે અને શીખવાની ઝડપ વધે છે.

પરીક્ષા સમયે યોગ દ્વારા તનાવમુક્તિ કેવી રીતે કરી શકાય?

- સંપૂર્ણ આરામ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે, વિદ્યાર્થીઓએ 'અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ' અને મંત્રજાપનો અભ્યાસ કરવો.
- સ્ટ્રેસ રિલિફ માટે માત્ર યોગ જ નહીં, યોગા ડાન્સ પણ પસંદ કરવામાં આવી રહ્યા છે. તણાવ અને ચિંતાના સમયે યોગા ડાન્સ ઉપચાર તરીકે ઉપયોગી બને છે. તે આરામ અને તણાવ મુક્ત રહેવામાં મદદ કરે છે.
- યોગ નિષ્ણાતો કહે છે કે દરરોજ ઓછામાં ઓછો 5-10 મિનિટનો યોગ મનને તાજું કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- યોગ અને નૃત્ય અભ્યાસની શક્તિ વધારનાર અને કાયાકલ્પના સ્ત્રોત તરીકે ઉપયોગી છે.
- પરીક્ષાની તૈયારી સમયે પ્રકૃતિ સાથે જોડાયેલા રહેવા માટે દિવસ દરમિયાન અનુકુળ સમયે થોડીવાર માટે પણ બગીચામાં, ઘરની આસપાસ ચાલવાનો ઉપક્રમ રાખો.
- મનને આરામ આપવા માટે 5-10 મિનિટ ધ્યાન કરો. ઊંડા શ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરો.
- મનને શાંતિ માટે અને આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે કોઈપણ એક મંત્રનો જાપ કરો, જેની સાથે તમે જોડાઈ શકો.
- સવારના સમયે અથવા સળંગ વાંચન પછી પાંચ મિનિટ માટે યોગ નિદ્રા અથવા માર્ઇન્ડફુલ સેલ્ફ રિલેક્સેશન કરો.
- પરીક્ષા પહેલાં અને દરમિયાન પણ પૌષ્ટિક અને સંપૂર્ણ ખોરાક લો. ભારે ખોરાક કે તીખું તળેલું ખાવાનું ટાળો. યોગ તમારી જીવનશૈલીનો એક ભાગ હોવો જોઈએ.
- પરીક્ષા દરમિયાન પણ રોજ થોડો સમય તડકામાં બેસવું જોઈએ. સૂર્યપ્રકાશ તમારા શરીરને રિચાર્જ કરે છે. વહેલી સવારે બહાર તડકામાં પુસ્તક લઈને વાંચવા બેસી શકાય.
- દિવસના આઠ કે દસ કલાકના વાંચન બાદ મર્યાદિત સમય માટે સંગીત સાંભળવું અથવા બીજી કોઈ મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ, જેથી કરીને તણાવ દૂર થાય.
- પરીક્ષામાં સફળતાના ચાર મંત્ર છે. આત્મવિશ્વાસ, એકાગ્રતા, યોગ અને દૃઢ મનોબળ.
- નકારાત્મક વિચાર ન કરતાં માત્ર પોતાની તૈયારી અને આત્મવિશ્વાસ સાથે નક્કી કરેલા સમયપત્રકને વળગી રહેવું.

પરીક્ષાના દિવસોમાં કરવાં જેવાં યોગાસનો :

1. ટ્રી પોઝ : શરીરમાં સંતુલન જાળવવા માટે અને એકાગ્રતા વધારવા માટે ટ્રી પોઝમાં આસન કરવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે. આ રીતે શક્ય તેટલો વધુ સમય સ્થિર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો.



2. કોબ્રા પોઝ : સતત વાંચનને લીધે કમર દુઃખવા લાગે છે ત્યારે કરોડરજંજુને લવચીક બનાવવી જરૂરી છે. આ સમયે કોબ્રા પોઝમાં શરીરના સ્નાયુઓને ખેંચવાથી રાહત મળે છે. થાક દૂર થાય છે.



3. ડાઉન ડોગ પોઝ : એકધારા ખુરશી પર બેસીને વાંચન કરવાથી શરીરનાં અંગો અને સાંધાઓ જકડાઈ જાય છે. શરીરના કેટલાક ભાગમાં લોહીનું પરિભ્રમણ બંધ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિને દૂર કરવા ડાઉન ડોગ પોઝ દ્વારા સમગ્ર શરીરને ખેંચવ મળે છે અને રાહત મળે છે.



4. ધનુષ મુદ્રા : આ પ્રમાણે ધનુષ્યની કમાન સ્વરૂપે શરીરને વાળવાથી પાચનશક્તિ વધુ મજબૂત બને છે. પગના અને હાથના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે. પેટનું સ્ટ્રેચિંગ થાય છે.



5. ફિશ પોઝ : પરીક્ષા સમયે સતત બેસવાનું થાય છે. ચિંતનાત્મક સ્થિતિમાં સતત બેસવાથી મગજ પણ તનાવ અનુભવે છે ત્યારે ગરદન અને ખભામાંથી તણાવમુક્ત કરવા માટે આ આસન ખૂબ જ લાભદાઈ થાય છે. આ આસાનથી શ્વાસ લેવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.



6. પદ્માસન અથવા લોટસ પોઝ : આ પ્રકારના આસનને ઈઝી કોસ લેગ્ડ આસન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. પરીક્ષા તણાવની મુક્તિ માટે આ આસન કરવાથી યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધે છે. પગના સ્નાયુઓ મજબૂત અને લવચીક બને છે.



પરીક્ષા પે ચર્ચા કાર્યક્રમમાં માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ વિદ્યાર્થીઓ સાથે સંવાદ સમયે કહ્યું હતું કે, ‘મને નથી લાગતું કે તમને પરીક્ષાનું ટેન્શન હોય, હા પણ તમારાં માતા-પિતાને જરૂરથી ટેન્શન હશે. જો તમે પરીક્ષામાં તહેવારનું સેલિબ્રેશન ના કરી શકો તો Exam ને જ તહેવાર બનાવી દો.’ તેમના આ વાક્યને સાર્થક બનાવવા યોગ દ્વારા તનાવમુક્ત થઈશું તો પરીક્ષા અવશ્ય ઉત્સવ બની જશે.

અંતે શ્રીમદ્ભગવતગીતામાં કહેલું એક વાક્ય યાદ રાખીએ કે, યોગસ્થઃ કુરુ કર્માણિ સઙ્ગ ત્યક્ત્વા ધનઙ્ગયા સિદ્ધ્યસિદ્ધ્યોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વં યોગ ડચ્ચતે ॥ અર્થાત આસક્તિનો ત્યાગ કરો, પૂર્ણતા અને અપૂર્ણતામાં સમાન બનો, અને યોગમાં તમારાં કાર્યો કરો, કારણ કે સમાનતા એ યોગ કહેવાય છે.

પાસ થયા... હાશ !



- દિનેશ લ. માંડડ
મો. ૯૪૨૭૯૬૦૯૭૯

દિવસ ઊગે ને રમણભાઈ હાંફળા ફાંફળા ઊઠે. ઊઠીને કુટુંબીજનોને સવાલો કર્યા કરે, ‘પેલા મારા મિત્ર સુધીરને કંકોત્રી પહોંચી કે નહિ?’ વરઘોડાના બેન્ડવાજાં નક્કી થઈ ગયા? ફૂલવાળો કેટલા વાગ્યે આવશે? મહેમાનોના ઉતારામાં પાણી વ્યવસ્થા બરોબર છે?’ વગેરે... વગેરે... ઠરેલ ધર્મપત્ની શાંતાબેન શાંતિથી સમજાવે, ‘તમે રોજ નાહકની ચિંતા કરો છો. આપણે ગયા વર્ષે નાના સંકેતનું પાકું કર્યું ત્યારથી જ હું અને આપણો મોટો શરદ, બેય જણા સંકેતના લગ્નની પૂરી તૈયારી ઝીણવટથી કરીએ છીએ. એને નવી ભાષામાં ‘માઈક્રો મેનેજમેન્ટ’ કહેવાય. તમે રોજ હીંચકે બેઠા શાંતિથી ચા પીધે રાખો. લગ્નનો પ્રસંગ તો જરાય કચાશ વગર ધામધૂમથી ઉકેલાઈ જશે. દિવસ આખો બધા સામે હસતું મોઢું રાખો અને પ્રસંગને માણો’

પરીક્ષા શબ્દને ભલે ફક્ત વર્ગશિક્ષણ સાથે જોડી દેવાયો છે. ખરેખર તો અનેક ક્ષેત્રોમાં પરીક્ષા તો છે જ.. અને સાથે સાથે તેની સાથે તેનો ‘હાઉ’ પણ ઉમેરી દેવાયો છે.

ઉત્સવ એટલે રસ અને વ એટલે પ્રગટાવો. જ્યાં રસ પ્રગટે તે ઉત્સવ. નવા વર્ગમાં પ્રવેશ વખતે ઉત્સાહ હોય. વર્ષ આખું ઘણું ઘણું નવું શીખવા-જાણવા મળ્યું હોય, જ્ઞાનના દ્વાર અને દિશા વિશેષ ખૂલ્યાં હોય અને વર્ષાન્તે પરીક્ષા આવે. એ ઉત્સવ નહિ તો બીજું શું?

હા, એટલું ખરું કે કોઈ પણ ઉત્સવ મન મૂકીને ઉજવવો હોય તો પૂર્વતૈયારી પણ મન દઈને કાળજી પૂર્વકની હોવી જ જોઈએ. ઉત્તરાયણ મનાવવાની હોય ને ફીરકી કાચા દોરાની આવે તો મજા બગડે ને? હોળીમાં ગુલાલ લાવવાનું જ ભૂલી જવાય તો? અને બીજી તરફ આવનાર ઉત્સવ માટે વહેલાસર પૂરી રીતે વિચારીને સરસ

મજાનું આયોજન કરેલું હોય તો પછી જુઓ કેવા જલસા પડી જાય છે!

પરીક્ષાનું પણ એવું જ છે. થોડી પદ્ધતિસરની પૂર્વતૈયારી હોય તો પરીક્ષા ક્યારેય ભારરૂપ ન જ લાગે. - ઉત્સવ બની જાય. પરીક્ષા તો માણવાની હોય. નાનકડો ટીનું હંમેશાં બધા પાસે વાહિયાત દલીલ કરે, ‘ત્રણ કલાકની પરીક્ષા હોય, તૈયારી યે ત્રણ કલાક કરાય ને? પેટમાં જેટલી ભૂખ હોય તેટલું જ ખવાય ને? વધુ ખાઈએ તો અપચો થાય!’ પણ તેના જ મિત્ર શશાંકને એક નાનકડી ટેવ. શાળામાં દરેક તાસમાં જે નવું ચાલે તે ઘેર જઈને જલદી જલદી એક વાર ફરી વાંચી લે. ટીનૂની પડખે બેસતા ટાપુની એક કાયમી ટેવ. એ હંમેશાં બધાને કહેતો રહે, ‘જુઓ આપણે તો નક્કી કર્યું છે, વર્ગમાં શિક્ષક પ્રશ્ન પૂછે ત્યારે આ બંદાની આંગળી પહેલી ઊંચી હોવી જોઈએ.’ - અને હકીકતમાં એ ખરેખર પોતાની આંગળી પહેલી ઊંચી કરી દેતો. અલબત્ત એ માટે તેનો એક સરસ નિયમ હતો કે વર્ગ જે નવું ચાલવાનું હોય તે ચાલવા પહેલાં ધ્યાનથી જોઈ લેતો.

માણસ માત્ર જ્યારે કશુંક પ્રાપ્ત કરવાનું હોય અને તે ઈચ્છા મુજબ મળે એટલે તેની ખુશીનો પાર ન રહે. એમાંય વિદ્યાર્થીકાળમાં તો ખાસ. વિશેષ આનંદ હોય ક્યારેક તેના ઉજ્જવળ ભાવિની પારાશીશી નક્કી થવાની હોય. એટલે પરીક્ષા તો ખરેખર સૌથી મોટો ઉત્સવ જ છે, કારણ કે તેના પછી તો એક મોટું ડગલું આગળ વધ્યાની મોટી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થવાની છે. તેને જોવાનો અભિગમ જ બદલવાનો છે.

શિખર પર પહોંચવા સીડી ચડવાની હોય. એમાં પ્રથમ પગથિયે ચડવાનો આનંદ હોય અને પછીના પ્રત્યેક પગથિયે તે આનંદ વધતો જ જાય. કારણ કે શિખર નજીક આવતું જાય અને લક્ષ્ય સિદ્ધ થાય એટલે તો પરમાનંદ જ

હોય. હા, એક ભયસ્થાન છે કે ચડતી વેળા આજુબાજુ ડાફોળિયાં મારીએ કે વચ્ચે ચોકલેટ ને બીજું બધું ખાવા રોકાઈએ તો વધારાનો થાક લાગે ને શિખર પર પહોંચવું અઘરું લાગે. બરોબર પરીક્ષાનું પણ એવું જ છે ને ?

ઉત્સવ ઉજવણીમાં આજુબાજુના સહુની સહિયારી સકારાત્મક ભૂમિકા ઉજવણીને ચાર ચાંદ લગાડી દે. પતંગ ચગાવવામાં જો ફીરકી પકડનાર કોઈ હોશિયાર મળી જાય કે પછી દિવાળીમાં માતાની હાથે બનાવેલી રસદાર મીઠાઈ હોય, આનંદ અનેક ઘણો વધી જાય.

પરીક્ષાને ઉત્સવ તરીકે સાકારિત કરવામાં શિક્ષક અને વાલી ભૂમિકા પણ એટલી જ પ્રભાવી છે. ઉત્સાહપ્રેરક વિધાનો વિદ્યાર્થીની પ્રેરણા બને અને નકારાત્મક કે નિરાશાજનક વિધાનો હતાશા વધારે. કેટલાય વર્ષો પહેલાંથી ગુજરાત સરકારે પરીક્ષા સમયે, વિદ્યાર્થીનું કંકુ-ચોખાથી તિલક અને સાકરથી ગળ્યું મોં કરાવવાની પ્રથા શરૂ કરેલી તે ચોક્કસ વાતાવરણને રંગીન બનાવે .

નિશ્ચિત લક્ષ્ય અને સાતત્યપૂર્ણ મહેનત પરીક્ષાને ઉત્સવ જ બનાવે. હિન્દી ચલચિત્ર ‘12 ફેઈલ’ માં ગ્રામ્ય વિસ્તારનો યુવાન સંકલ્પ લઈને પદ્ધતિસરના પ્રયત્નથી ઉચ્ચ અધિકારી બને છે. પૂર્વ રાષ્ટ્રપ્રમુખ અને મિસાઈલ મેન ડૉ. અબ્દુલકલામ આઝાદ પોતાની

આત્મકથામાં એક પ્રસંગ ટાંક્યો છે. ખૂબ મહેનતે તૈયાર કરેલો એક વિસ્તૃત પ્રકલ્પ તેમના માર્ગદર્શકે છેલ્લી ઘડીએ નકાર્યો અને માત્ર 72 કલાકમાં ફરી તૈયાર કરવાની મુદત આપી. ડૉ. કલામે વિશેષ સંશોધનો ઉમેરીને 72 કલાક સુધી આંખનું મટકું માર્યા વગર પ્રકલ્પને વિશેષ ઉત્તમ કરીને આપ્યો. ત્યારે માર્ગદર્શકે જણાવ્યું કે તેમનો પ્રથમ પ્રકલ્પ પણ હતો તો સારો જ પણ કલામજીની ઉચ્ચતમ ક્ષમતાને ચકાસવા માટે તેમણે આમ કર્યું હતું.- અહીં તો ગુરુ અને શિષ્ય બેય માટે ઉત્સવ નહિ તો બીજું શું ?

સો વાત ની એક વાત છે કે વિદ્યાર્થીજીવનના કોઈપણ અભિયાનને ઉત્સવ બનાવવું હોય તો પૂર્વ તૈયારી જ આવશ્યક છે. જેને પરીક્ષા ભારરૂપ લાગે છે તે સમયસર અને આયોજનબદ્ધ ન કરનારા જ છે. અને જે વર્ષના પ્રારંભથી જ સુઆયોજનથી અને લક્ષ્ય રાખીને અભ્યાસ કરે તેને માટે તો તે ઉત્સવ સમાન જ હોય ને ! ઈશ્વરે મનુષ્યને આપેલી અણમોલ ભેટ તે મન અને વિચાર છે પ્રારંભથી વિદ્યાર્થીના મનમાં એવું ઠસાવવામાં આવે છે કે પરીક્ષા એટલે કશુંક ગુમાવવાનું છે. હકીકતમાં તો પરીક્ષા તો ઘણું બધું મેળવવા માટે જ છે.

ચકલીની આંખ જ દેખાય તો ગુરુ દ્રોણના પ્રિય શિષ્ય અર્જુન જ થવાય.

શિક્ષક : (વિદ્યાર્થીને) કોઈ એવી જગ્યાનું નામ જણાવો કે જ્યાં ઘણી બધી સંખ્યા હોય છતાંય તમને એકલું લાગતું હોય ?

વિદ્યાર્થી : પરીક્ષા ખંડ.....

શિક્ષક : (મસ્તીખોર વિદ્યાર્થીને) કલાસમાં લડાઈ કરવાની ઈચ્છા નથી થતી ?

વિદ્યાર્થી : સર, લડાઈ કરવાની ઈચ્છા તો રોજ થાય છે.

શિક્ષક : તો, હમણાંથી કેમ શાંત થઈ ગયો છે ?

વિદ્યાર્થી : સર, પરીક્ષા નજીક છે ને ! ક્યારે કોની પાછળ બેસવાનો વારો આવે શું ખબર !



પરીક્ષાની તૈયારી : પહેલાં - દરમિયાન - પછી



- જાગૃતિ રાજ્યગુરુ
મો. ૯૮૨૪૯૯૪૭૧૨

સફળતાના પહેલાં ચાર સોપાન છે - દૃઢ સંકલ્પ, આયોજન, ચુસ્તપણે અનુસરણ અને પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે મહેનત. સામાન્ય રીતે પરીક્ષામાં સારા ટકા આવે એને જ આપણે સફળતા માનતા હોઈએ છીએ. અહીં આપણે જોઈએ કે પરીક્ષા આવતાં પહેલાં કે પરીક્ષા દરમિયાન કે પરીક્ષા પછી કઈ રીતે તૈયારી કરી શકાય.

પરીક્ષા પહેલાંની તૈયારી :

- પરીક્ષાની તૈયારી તો વર્ષના પહેલા સત્રથી અને દરેક વિષયના પહેલા એકમથી જ શરૂ કરી દેવી જોઈએ. ‘વેલ બિગેન ઈઝ હાફ ડન’ એટલે આ કહેવત અનુસાર જો શરૂઆત સારી હશે તો અડધું કામ પતી ગયું એમ જાણવું.
- પરીક્ષાના પહેલા સત્રથી જ સુદૃઢ આયોજન કરી તેને ચુસ્તપણે વળગી રહેવું જરૂરી છે. સવારે ઊઠવાથી માંડીને સાંજે સુવા સુધીના સમયનું જો ઠોસ આયોજન હોય અને તેને પરીક્ષા સુધી નિયમિતપણે વળગી રહ્યા હોઈએ તો પરીક્ષાના સમયે કશું જ યાદ રાખવાનું બાકી રહેતું નથી અથવા પરીક્ષા સમયે ખોટી ઉતાવળ કે ઉજાગરા કરીને યાદ રાખવા માટેની ચિંતા રહેતી નથી.
- વિદ્યાર્થી લખીને યાદ રાખે એ ખૂબ મહત્વનું છે. વારંવાર વાંચવા કરતાં એક વાર લખીને મહાવરો કર્યો હોય તો એ લાંબો સમય સુધી યાદ રાખી શકાય છે. દિવસ દરમિયાન જે તે વિષયમાં જે કંઈ શીખ્યા હોય એ તેનું મનન કરીને રાત્રે સૂતા પહેલાં એકવાર લખી લેવામાં આવે તો યાદ પણ રહી જાય અને સાથે સાથે લખવાની ઝડપમાં, પોતાની મૌલિકતામાં અને અક્ષરોમાં પણ સુધારો થાય છે.
- દરેક એકમમાંથી પૂછાતા પ્રશ્નોની અગત્યતા જાણીને પરીક્ષા અગાઉ જ તેમની અલગ નોટ્સ રાખી શકાય. પરીક્ષા પહેલાંના આયોજનમાં શારીરિક- માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે રમવાનું અને મનોરંજન માટેના સમયનું સંતુલન ચોક્કસપણે હોવું જોઈએ.
- તંદુરસ્ત શરીર અને પ્રફુલિત મન હશે તો જ પરીક્ષાની તૈયારીમાં સફળતા મળશે. મોબાઇલમાં ગેમ કે વીડિયોમાં ખોટો સમય ન બગાડતાં થોડી કસરત કે યોગ, હળવા થવા માટે યોગ્ય ગણાશે. ઓછા સમયમાં કેવી રીતે યાદ રાખી શકાય તેનું આત્મચિંતન કરી લેવું.
- વિદ્યાર્થી પોતાની સમજ અને શક્તિને જાણીને કોઈની પણ સરખામણી કર્યા વિના દરેક વિષયના પ્રશ્ન અને તેના પ્રકારને ધ્યાનમાં રાખીને, ગોખણપટ્ટીથી દૂર રહીને માત્ર સમજ કેળવીને જવાબ યાદ રાખવાની ટેવ પાડવી હિતાવહ છે.
- પરીક્ષાની તૈયારીમાં અગાઉથી જ આત્મ-વિશ્વાસ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે. શરૂઆતથી પરીક્ષા સુધી મનમાં કોઈ પણ પ્રશ્ન માટે મને નહીં આવડે તો ? હું નહિ લખી શકું તો ? હવે શું થશે ? આવા ખોટા વિચારોથી દૂર રહીને આપણી ક્ષમતા પ્રમાણે આનંદથી જે શીખ્યા હોઈએ તેનું મનન અને ચિંતન કરવાની ટેવ રાખવી.
- સત્ર પૂર્ણ થયા પછી છેલ્લાં પાંચ વર્ષના પેપરનું રીડિંગ અને રાઈટિંગ ચોક્કસપણે કરી લેવું. અને તેના મૂલ્યાંકન શિક્ષકો પાસે કરાવી લેવું જેથી આપણે ક્ષતિ દૂર થાય છે.

પરીક્ષા દરમિયાનની તૈયારી :

- પરીક્ષા દરમિયાન સાત્વિક ખોરાક ઉપરાંત સમયપાલન તથા સ્વાસ્થ્ય માટેની જાગૃતતા રાખવી જરૂરી છે.
- પરીક્ષા દરમિયાન ઉજાગરા કરીને વાંચવું એ તો તરસ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા જેવી વાત થાય છે ! પરીક્ષા સમયે આત્મવિશ્વાસ સાથે લાંબા પ્રશ્નો વૈકલ્પિક પ્રશ્નો જોઈ લેવા.
- છેક પરીક્ષાખંડ સુધી હાથમાં ચોપડી લઈને વાંચવા કરતા પેપરના એકાદ કલાક અગાઉ બંનેને એકદમ શાંત અને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. સમયસર પરીક્ષાસ્થળે પહોંચી જવું.
- પેન, પેન્સિલથી માંડીને હોલ ટિકિટ જેવી જરૂરી વસ્તુની કીટ તૈયાર કરી લેવી. પ્રશ્નપેપર મળે તે પહેલાં જવાબવાહીની ઉપર સૌ પ્રથમ જરૂરી વિગતો ભરી લેવી.
- પ્રશ્નપેપરના દરેક પ્રશ્નો માર્ક્સ અને સમયને ધ્યાનમાં રાખીને શું વાત કરવાની છે અને સારા અક્ષરે બિલકુલ છેકછાક વિના, મુદ્દાસર લખાણ અને પ્રશ્નક્રમ ઉપર હાઈલાઈટ જરૂર કરવી.
- કોઈ પ્રશ્ન બાકી રહી ના જાય એ ખાસ જુઓ. ‘અથવા’ માં આપેલા પ્રશ્નો આવડતા હોવા તેની પાછળ સમય ના બગાડતા જે પ્રશ્ન આવડે છે તેના પર પૂરતું ધ્યાન આપીને જવાબ લખવા. પ્રશ્નોમાં ‘અ’, ‘બ’, ‘ક’, ‘ડ’ ખાસ પૂર્વક લખીને ચકાસી લેવા, કોઈ પ્રશ્ન ચૂકી ના જવાય તે ખાસ જોવું.
- કદાચ કોઈ પ્રશ્ન નથી આવડતો તો તેને યાદ કરવામાં સમય ન બગાડતા. જે આવડે છે તેનો જવાબ પહેલાં લખી લેવો.
- સમયસર બધા જ જવાબ લખાઈ જાય પછી છેલ્લે દસ મિનિટમાં પ્રશ્નપેપર અને જવાબપેપર એકવાર ચકાસી લેવાં. પરીક્ષા અગાઉ દરેક વિષયના પ્રશ્નપત્રો સોલ્વ કર્યા હોય એટલે નિશ્ચિત સમયમાં પેપરના જવાબ અવશ્ય લખાઈ જશે.

- એક પેપર પૂરું થયા પછી એકવાર પ્રશ્નપત્ર સોલ્વ કરી લેવું. અગર એકાદ બે જવાબ ખોટા લખાયા હોય તો પણ તેમનો અફસોસ ના કરતા, આગળના પેપરની તૈયારી કરવી જોઈએ.
- પરીક્ષા દરમિયાન વધુ પડતું વાંચવું કે વધુ પડતું મનોરંજન કરવું આ બંને બાબતો વચ્ચે સંતુલન જાળવવું બહુ જરૂરી છે. આખા વર્ષ દરમિયાન દરેક વિષયને પૂરતો ન્યાય આપ્યો હોય એટલે પરીક્ષા દરમિયાન એકદમ સ્વસ્થતા હોય છે.

પરીક્ષા પછી..

- પરિણામની ચિંતા છોડીને મળેલા સમયનો સદુપયોગ કરવો જોઈએ.
- પરીક્ષાના બધાં પેપર્સ પૂરાં થયા પછી સાવ બેદરકારીથી પાઠ્યપુસ્તકો કે લખેલી નોટ્સ પસ્તીમાં ના જવા દેવાં. આ બધું પરીક્ષા પછી વ્યવસ્થિત એક બાજુ ગોઠવીને રાખી મૂકવું.
- વેકેશનના આનંદ સાથે નવા શીખવાના આયામો વિચારી શકાય. તમારી રસરુચિને જાણીને, તમારાં કૌશલ્યને યોગ્ય દિશા મળી રહે, એ માટે પરીક્ષા પછી રમત- ગમત, ચિત્ર, સંગીત, સ્થાપત્ય અથવા જે કંઈ આપણા શહેર- ગામમાં ઉપલબ્ધ હોય તેવાં કૌશલ્ય કે હુંનરને હસ્તગત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જેથી આવી પ્રવૃત્તિ ભવિષ્યમાં તમારે કારકિર્દીને બનાવવામાં પણ ઉપયોગી બની શકે.
- પરીક્ષા પછી માત્ર મિત્રો સાથે ફરીને મોજ મજા કરવાને બદલે માતા-પિતાને એમના કામમાં મદદની જરૂર હોય તો મદદ કરવી જોઈએ.
- વિદ્યાર્થીજીવન એ સમગ્ર જીવનમાં સુવર્ણ સમય છે. આપણી કારકિર્દી બનાવવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે, એટલે જેટલું શિખાય એટલું જિજ્ઞાસાપૂર્વક શીખીને આ સમય દરમિયાન સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. અને આ સમયમાં કરેલી મહેનત કે પરિશ્રમ આપણા ઉજ્જવળ ભવિષ્યનું નિર્માણ કરે છે.

પરીક્ષા : એક ઉત્સવ



- ડૉ. કોમલ સચ્દે
મો. ૯૯૦૯૬૬૬૧૫૪

ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે : “શિક્ષણ મનુષ્યને આત્મવિશ્વાસ અને નિઃસ્વાર્થ બનાવે છે.”

શિક્ષણ એ જીવનનો મુખ્ય આધારસ્તંભ છે. શિક્ષણના મજબૂત પાયા પર સુંદર જીવનની મજબૂત ઈમારતનું યજ્ઞતર થતું હોય છે. આમ જોવા જઈએ તો જીવનના દરેક તબક્કે આત્મવિશ્વાસ એ જીવનનું મુખ્ય ચાલકબળ છે. એવી જ રીતે શિક્ષણક્ષેત્રમાં પણ વિદ્યાર્થી આત્મવિશ્વાસ હોય તે બુનિયાદી શરત છે. શિક્ષણજગતમાં શિક્ષક, વિદ્યાર્થી, શાળા, અભ્યાસક્રમ, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ, શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ, મૂલ્યશિક્ષણ, મૂલ્યાંકન તથા પરીક્ષા એ ખૂબ અગત્યનાં પરિબળો છે કે જેના પર સમગ્ર શિક્ષણનું માળખું અવલંબે છે. પરીક્ષા એ શિક્ષણનો એક ભાગ કહી શકાય. કોઈ પણ પરીક્ષા એ જીવનનું અંતિમ પરિણામ નથી હોતું. પરીક્ષા એ સ્વમૂલ્યાંકનનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે. પરીક્ષાના માધ્યમથી વ્યક્તિને પોતાની સુષુપ્ત શક્તિનો ખ્યાલ આવે છે તથા પોતાને કઈ દિશામાં આગળ વધવું તેની ઓળખ થતી હોય છે. ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓએ પરીક્ષાને એક ઉત્સવની જેમ માણવી જોઈએ, કારણ કે વર્ગખંડમાં તથા શાળામાં શીખેલી પ્રત્યેક બાબતોમાં આપણે કેટલા ઊંડા ઉતર્યા છીએ તેની પ્રતીતિ આપણને પરીક્ષા દ્વારા થાય છે.

પરીક્ષા પહેલાં :

સ્વસ્થ ચિત્તે પરીક્ષાની પ્રતીક્ષા :

પરીક્ષા પ્રત્યે મનમાં ખૂબ સકારાત્મક ભાવ રાખીને પરીક્ષાની સ્વસ્થ મનથી રાહ જોવી જોઈએ. સ્વઓળખ માટે પરીક્ષાની હર્ષભેર પ્રતીક્ષા કરવી જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓએ પરીક્ષા શબ્દને પ્રિય બનાવવો જોઈએ. કારણ કે પરીક્ષાના દિવસોમાં જ આપણે એકાગ્રતામાં એકાએક વધારો કરતા હોઈએ છીએ. પરીક્ષા આવતાં જ

આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો વધુ સતેજ બની જાય છે. પરીક્ષા એક એલામનું કાર્ય કરે છે તેથી પોતાની જાત સાથે ઓળખાણ કરાવે છે. ઘણી વખત એવું બનતું હોય છે કે આપણે પહેલી નજરે ખૂબ અઘરું લાગતું પેપર આપણે જ ખૂબ સારી રીતે લખીને અંતમાં સંતોષ અનુભવાતો હોય છે.

મનથી કરો મહાવરો :

શિક્ષણ હોય કે કોઈ પણ ક્ષેત્ર હોય, દરેકમાં મહાવરો ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આપણે શીખેલી પ્રત્યેક બાબતોનું મનન અને ચિંતન કરવું ખૂબ જ સારું પરિણામ આપે છે. માત્ર ને માત્ર પુસ્તકો જ વાંચવાં એ પૂરતું નથી, પરંતુ કેટલાક મુદ્દાઓ માટે આપણે મનન કે ચિંતન કરવાની જરૂર હોય છે. કારણ કે ચિંતન કરવાથી કોઈપણ મુદ્દાને આપણે સ્વતંત્ર વિચારો દ્વારા વ્યક્ત કરી શકવાનું સામર્થ્ય કેળવી શકીએ છીએ. અહીં કવિ વૃંદનો એક દોહો યાદ આવે છે :

કરત કરત અભ્યાસ કે, જડમતિ હોત સુજાન,

રસરી આવત-જાત તેં, સિલ પર પરત નિશાન ।

જેવી રીતે લગાતાર રસીના આવવા-જવાથી પથ્થર પર પણ જો નિશાન પડી જતાં હોય, એ જ રીતે સતત અભ્યાસ અને મહાવરો કરવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ બુદ્ધિમાન બની શકે છે. આ ઉદાહરણ પરથી સમજી શકાય છે કે અભ્યાસ હોય કે કોઈ પણ કૌશલ્યને હસ્તગત કરવું હોય તો તેની પૂર્વશરત છે. સતત મહાવરો કરતા રહેવું.

સકારાત્મકતા અને સ્વાસ્થ્ય :

મોટે ભાગે એવું બનતું હોય છે કે પરીક્ષા નજીક આવે એટલે વધારે પડતા વિચારોની સ્વાસ્થ્ય પર નેગેટિવ અસર થતી હોય અને પરીક્ષાના દિવસોમાં વિદ્યાર્થીઓ ક્યાંક બોજનો અનુભવ કરતા હોય છે. પરંતુ જો પરીક્ષા પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ રાખીને પરીક્ષાની તૈયારી માટે

દરેક પ્રકરણ તથા દરેક મુદ્દા માટે અગાઉથી એક ટાઈમ ટેબલ બનાવીને તેનો અમલ કરવામાં આવે તો પરીક્ષા સુધીમાં આ માઈક્રોપ્લાનિંગ દ્વારા ખૂબ જ વ્યવસ્થિત રીતે તૈયારી કરી શકાય. આ સાથે પરીક્ષાના સમયે નકારાત્મક વિચારો તથા પરીક્ષાના સતત વિચારો કરવાને બદલે આપણી જાતમાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ. આહારમાં કાળજી અને મનમાં સફળતાના વિચારો જ કરવા જોઈએ.

પરીક્ષા દરમિયાન :

પ્રસન્નતાથી પરીક્ષાખંડમાં :

પરીક્ષાખંડમાં મનોબળ સાથે પ્રવેશ કરવો જોઈએ. તનાવમુક્ત રહીને ખૂબ જ પ્રસન્નચિત્તે પરીક્ષાખંડમાં પ્રવેશ કરવો જોઈએ. પરીક્ષાના ડર સાથે ક્યારેય પણ સફળતા મળતી નથી. પરીક્ષાના દિવસોમાં પ્રેરણાદાયી પુસ્તકમાંથી વાંચેલો એકાદ પ્રેરક પ્રસંગ યાદ કરીને પરીક્ષાખંડમાં પ્રવેશ કરવો જોઈએ. સાંભળેલા પ્રેરણાદાયી પ્રવચનોને મનમાં વાગોળવાથી પોઝિટિવ એનર્જીનો સંચાર થતો હોય છે.

પેપરનું માઈક્રોપ્લાનિંગ :

પરીક્ષા દરમિયાન માઈક્રોપ્લાનિંગ ખૂબ જ અગત્યની બાબત હોય છે. પેપર હાથમાં આવતાં જ મનમાં સૌપ્રથમ એક પોઝિટિવ વિચાર આવવો જોઈએ કે આ પેપર હું ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક લખીશ. પેપરમાં આવતા પ્રશ્નો માટે મનમાં ચિંતન શરૂ થઈ જવું જોઈએ કે મારે કયા પ્રશ્નોમાં કયા અને કેટલા મુદ્દાઓ સમાવવાના રહેશે. પ્રશ્નપત્રમાં પૂછાયેલા પ્રત્યેક પ્રશ્ન માટેનું સૂક્ષ્મ આયોજન મનમાં કરી લેવું જોઈએ. પૂછાયેલા દરેક પ્રશ્ન માટે કેટલો સમય લાગશે અને એ પ્રશ્નમાં કયા-કયા મુખ્ય મુદ્દાઓ સમાવી શકાશે કયા-કયા સંદર્ભો ટાંકી શકાશે તથા કઈ-કઈ સંદર્ભ પંક્તિઓ ઉમેરી શકાશે તે બાબતનો ત્વરિત નિર્ણય મનમાં કરી લેવો જોઈએ.

સમયપાલન અને સ્વતંત્ર લેખન :

પરીક્ષા દરમિયાન સમયપાલનનું ખૂબ મહત્ત્વ હોય છે ત્યારે પરીક્ષાખંડમાં પ્રશ્નપત્રનું એકાગ્રતાથી વાંચન કરતાં કરતાં પ્રત્યેક પ્રશ્ન માટે કેટલો સમય ફાળવવો પડશે એ સમય નિર્ધારિત કરવો જોઈએ. પ્રશ્નપત્રમાં સમયના

અભાવે એક પણ પ્રશ્નનો ઉત્તર લખવાનો બાકી ન રહી જાય એ માટે પરીક્ષાની પંદર મિનિટ પહેલાં ઉત્તરવહીની ચકાસણી કરી લેવી જોઈએ. આ સાથે ખાસ કરીને નિબંધપ્રકારના પ્રશ્નોના ઉત્તર માટે એ મુદ્દા માટે પોતે મૌલિક વિચારો તથા અનુરૂપ ઉદાહરણો તથા પંક્તિઓ ટાંકીને સ્વતંત્ર લેખનને ધારદાર અને અસરકારક રીતે લખવું જોઈએ. એમાં પણ લખાણ વિષયાંતર ન થાય એ બાબતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

પરીક્ષા પછી સ્વમૂલ્યાંકન :

પરીક્ષા પૂર્ણ થયા બાદ હકારાત્મક અભિગમની પ્રશ્નપત્ર હાથમાં લઈને કયા-કયા પ્રશ્નોમાં આપણી કયાશ રહી ગઈ અથવા કયા મુદ્દાને આપણે સરખો ન્યાય નથી આપી શક્યા એ બાબત વિચારીને પોતાના પુનઃ મૂલ્યાંકનની તક ન ગુમાવવી જોઈએ. પરીક્ષા પછી હંમેશાં હકારાત્મક પરિણામના જ વિચારો કરવા જોઈએ. જે મુદ્દાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની વધારે જરૂર હોય એવા મુદ્દાઓ અલગ તારવીને એ મુદ્દાઓનો મહાવરો વધારવો જોઈએ. પ્રશ્નપત્રનો ઊંડાણપૂર્વકનો અભ્યાસ કરીને પોતાનું સ્વમૂલ્યાંકન કરવાની સોનેરી તક ઝડપી લેવી જોઈએ.

પરિણામ માટે પોઝિટિવ અભિગમ :

પરીક્ષા પૂર્ણ થયા બાદ સૌપ્રથમ પરિણામની સકારાત્મકતાથી રાહ જોવી અને ત્યારબાદ જ્યારે પરિણામ હાથમાં આવે ત્યારે તેનો સહર્ષ સ્વીકાર કરવો જોઈએ, કેમકે, કોઈ પણ પરિણામ એ જિંદગીનું આખરી પરિણામ નથી હોતું. હાથમાં આવ્યા પછી તનાવમુક્ત રહેવું જોઈએ. કેમકે પરીક્ષા એ માત્ર મૂલ્યાંકનનો જ એક ભાગ છે, એ સંપૂર્ણ જીવન નથી. ક્યારેક ધાર્યા કરતાં ઓછું પરિણામ પણ મળે તો તેનાં કારણો શોધવાં જોઈએ અને એ કારણો પર સતત મહેનત કરી અને ફરીથી સારું પરિણામ લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ પરંતુ ધાર્યા કરતાં ઓછું પરિણામ જોઈને ક્યારે હતાશ ન થવું જોઈએ. કારણ કે “નિષ્ફળતા એ જ સફળતાની ચાવી છે.” કોઈ પણ પરિણામની માનસ પર હંમેશાં હકારાત્મક અસર થવી

જોઈએ. ક્યારેક ધાર્યા પ્રમાણે પરિણામ ન મળે તો પરિણામ અંગે તેની આપણા વિચારો પર કે સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર ન થાય એટલું મજબૂત માનસિક સ્વાસ્થ્ય દરેકે કેળવવું જોઈએ.

આપણા ઈતિહાસ પર એકવાર નજર કરી લેવી જોઈએ કે, જેટલા મહાપુરુષો થઈ ગયા તેઓને જીવનમાં ક્યારેક ને ક્યારેક તો નિષ્ફળતાનો સામનો કરવો જ પડ્યો હશે અને તેમણે નિષ્ફળતાને પણ પચાવી છે. કારણ કે જીવનમાં નિષ્ફળતા મળે છે ત્યારે જ આપણે આપણી ખામીઓને જાણી શકીએ છીએ અને આ એક સુવર્ણ તક હોય છે. જ્યારે આપણે આપણી ખામીઓ શોધવા લાગીએ છીએ અને એના પર મહેનત કરવા લાગીએ છે ત્યારે જ આપણું વ્યક્તિત્વ સંપૂર્ણતા તરફ જતું હોય છે. અને એવી જ રીતે આપણને મળેલાં ખૂબ સારા પરિણામ માટે પણ

ક્યારેય ગુરુતાગ્રંથિનો ભાવ મનમાં ન આવવો જોઈએ. કારણ કે ક્યારેક એ જ ગુરુતાગ્રંથિ અથવા અતિ આત્મવિશ્વાસ એ પણ ક્યાંક આપણી મહેનત કરવાની શૈલીમાં અવરોધનું કારણ બનતું હોય છે. આમ, જીવન હોય કે અભ્યાસ હોય કસોટીઓ ડગલેને પગલે આવવાની જ છે. તેથી એને સહર્ષ રીતે વધાવવા હંમેશાં તત્પર રહેવું જોઈએ. દરેક પરિણામમાંથી શીખવાની ભાવના રાખવી જોઈએ અને કોઈ પણ પરિણામ અંગે લઘુતાગ્રંથિ કે ગુરુતાગ્રંથિ વચ્ચે બેલેન્સ કરીને ચાલવું એનું જ નામ જિંદગી છે.

અને અંતમાં એટલું જ કે એક હિન્દી ગીત આપણી પ્રેરણામાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે :

“જિંદગી की बस यही रीत है,
हार के बाद ही जीत है !”

શિક્ષક : પરીક્ષા નજીક આવી રહી છે, તું તૈયારી કેમ નથી કરતો ?

વિદ્યાર્થી : સર, જે તૈયાર કરું છું તે યાદ રહેતું નથી. એટલે તૈયારી કરતો જ નથી.

શિક્ષક : પ્રથમ સત્રની પરીક્ષામાં તારે માત્ર પાંચ માર્ક્સ આવ્યા હતા અને તું હસી રહ્યો છે ?

વિદ્યાર્થી : સર, એ પાંચ માર્ક્સ ક્યાંથી આવ્યા હતા, એ વિચારીને હસવું આવે છે.



શિક્ષક : (પરીક્ષા શરૂ થયા પહેલાં) કોઈ કાપલી લાવ્યા હોય તો મને આપી દેજો.

વિદ્યાર્થી : (પેપર જોયા પછી) સર, આ કાપલી લઈ જશો.

શિક્ષક : પહેલાં કેમ ન આપી ?

વિદ્યાર્થી : સર, પેપર જોયા વિના શું ખબર પડે, કઈ આપવાની છે.

- ભરતકુમાર વી. પરમાર 'વાલમ'

મો. ૯૯૭૯૪૧૩૭૩૫

પરીક્ષાની પહેલી : પરિવારનો પ્રાણપ્રશ્ન



- પ્રા. અશ્વિન અવૈયા
મો. ૯૪૨૮૦૫૨૭૨૮

જીવનના સારનો સરવાળો જેવી રીતે સુખ અને દુઃખનાં ત્રાજવે તોળવામાં આવે છે, તેવી જ રીતે પ્રવર્તમાન શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં શૈક્ષણિક સિદ્ધિનું માપન પાસ અને નાપાસનાં ત્રાજવે તોળવામાં આવી રહ્યું છે. જેના કારણે બાળક પર નિરર્થક રીતે પરિવાર દ્વારા પરીક્ષાનો ભાર આપવામાં આવી રહ્યો છે. પ્રવર્તમાન સમયમાં ભાગ્યે જ કોઈ બાળક એવું હશે જેને પરિવાર તરફથી આ બોજ ન મળ્યો હોય. માતા-પિતાની આકાંક્ષા ને પોતાની અધુરપને બાળકમાં જોતો આજનો વાલીવર્ગ પોતાનાં સંતાનો સાથે આ બાબતમાં પારિવારિક સંઘર્ષનો સામનો કરતા જોવા મળે છે.

શૈક્ષણિક સિદ્ધિની બાબતમાં બે પેઢી વચ્ચે જમીન-આસમાનનું અંતર જોવા મળી રહ્યું છે. માતા-પિતાને મન એક બાબત ખોટી રીતે ઘર કરી ગઈ હોય છે કે જે બાળક લાંબા સમય સુધી વાંચે તે બાળક જ સફળતા મેળવી શકે. શિક્ષિત વાલીવર્ગ પણ આ ભ્રમણામાંથી બાકાત ભાગ્યે જ હશે. બાળકને પરીક્ષાની તૈયારી કેવી રીતે કરવી તેની પહેલી ઉકેલવામાં મદદ કરનાર વાલીવર્ગ અભિનંદનને પાત્ર છે, કારણ કે આ પ્રકારનાં બાળકોને ઓછામાં ઓછો પરીક્ષાનો તણાવ અનુભવાતો હોય છે. આપણે એ ન ભૂલવું જોઈએ કે દરેક બાળક વૈયક્તિક ભિન્નતા ધરાવે છે. આથી કોઈ એક સફળ બાળકની પરીક્ષાની તૈયારી કરવાની પદ્ધતિ બીજા બાળકને પણ સફળ બનાવે જ એ ભ્રામક સત્ય સાબિત થઈ શકે. આથી દરેક પોતીકી સૂઝબૂઝથી પોતાની ક્ષમતા મુજબ પરીક્ષાની તૈયારી કરવી રહી. જેવી રીતે ભોજનમાં રહેલ વિવિધ વાનગીઓમાંથી આપણે મનભાવન વાનગીને આરોગવાનું પસંદ કરીએ છીએ, તેવી જ રીતે પરીક્ષારૂપી ભોજનથાળમાં પણ બાળકને વાચનરૂપી વાનગીની પસંદગી કરવાની સ્વતંત્રતા આપવી

જોઈએ. જો બાળકને આ સ્વતંત્રતા આપવામાં આવશે તો બાળક આપોઆપ તેને આરોગવાનું પસંદ કરશે, જે તેના માટે લાભદાયી રહેશે.

બાળકને પોતાની રીતે પરીક્ષારૂપી પહેલીને પાર પાડવામાં આપણે માર્ગદર્શક અને પ્રેરણાપૂર્ણ બનવાની જરૂર છે. સકારાત્મક વિચારો થકી બાળકને પ્રેરિત કરી તેને પરીક્ષાના તણાવમાંથી બહાર લાવવાના પ્રયાસ કરવા જોઈએ. ઘણાખરા વાલીઓ બાળકને પરીક્ષાના નામ પર ડરાવવાનું કામ કરી તેની સફળતામાં અંતરાલ ઊભો કરતા હોય છે. પરીક્ષાને એક પડાવ તરીકે ન જોતાં એક ઉત્સવ તરીકે જોવો જોઈએ. જેમાં દરેક પરિવારજનની ભાગીદારીથી આ ઉત્સવ દીપી ઉઠશે. જેના પરિણામ સ્વરૂપ બાળકની સાથોસાથ પરિવારમાં પણ રોશની પ્રસરી જશે. પરિવાર આ ઉમદા કાર્યને જેટલો વહેલા સ્વીકારી શકે એટલો વહેલા સ્વીકારી બાળકની શૈક્ષણિક સફરમાં સાથ આપવો જોઈએ.

પરિવારના એક સભ્ય તરીકે બાળકની પણ કેટલીક જવાબદારીઓ છે જે અદા કરી આ પહેલીને ઉકેલવી જોઈએ. બાળકે પોતે મંથન કરવું પડશે કે પરીક્ષાની તૈયારી કરવી કઈ રીતે? કારણ કે બાળકને પોતાને જ ખબર હોય છે કે વિષયવસ્તુ સંબંધી પોતાની ક્ષમતા કેટલી છે? એવી જ રીતે પોતાની મર્યાદાઓ કઈ કઈ છે? - આ બધી બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી બાળકે પરીક્ષાની તૈયારી આયોજનબદ્ધ રીતે કરવી જોઈએ. પરીક્ષાની આ તૈયારી કરવા માટે બાળકે 3P ને જાણવા, સમજવા અને અમલમાં મૂકવા ખૂબ જ જરૂરી છે.

1. Preparation – પૂર્વતૈયારી
2. Presentation – રજૂઆત
3. Perfection – સચોટતા

આ 3P ને પચાવી શકનાર બાળક ચોક્કસપણે પરીક્ષારૂપી પહેલીને આપબળે ઉકેલી શકવા સામર્થ્યવાન છે. જે બાળક આ પરિબળોને ધ્યાનમાં રાખી પરીક્ષાની તૈયારી કરશે તે ચોક્કસપણે પરિણામરૂપી પાક પરિવારમાં વહેંચી શકશે.

1. Preparation – પૂર્વતૈયારી :

બાળકે પોતાના ધોરણમાં આવતા દરેક વિષયને યથોચિત ન્યાય આપી પૂર્વ તૈયારી કરવી જોઈએ. કોઈ એક વિષયને કઠિન માની લઈને તેની તૈયારી કરવામાં વ્યસ્ત ન રહેવું જોઈએ. પરીક્ષા પહેલાં દરેક વિષયને પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે ન્યાય આપી સમય આયોજન કરી અભ્યાસમાં સુગમતા લાવી શકાય છે. એવી જ રીતે કોઈ વિષયને સરળ માની નજર અંદાજ કરવાની ગંભીર ભૂલ ન કરવી જોઈએ. આ પ્રકારની ભૂલ બાળકના પરિણામ પર સીધી અસર કરતી હોય છે.

સામાજિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોઈએ તો એવી ગેર-માન્યતાઓ પ્રસરેલી છે કે ક્યા વિષય ને વધુ ભાર આપવો, ક્યા વિષયને વાંચવાની જરૂર નથી, વગેરે વગેરે. બાળક પોતે જ જાણે છે કે પોતાને ક્યા વિષયમાં વધુ તૈયારીની જરૂર છે અને ક્યા વિષયમાં ફક્ત પુનરાવર્તનની જરૂર છે. એ રીતે જ પરીક્ષાની પૂર્વ તૈયારી કરવી જોઈએ. આ બાબતમાં આંધળું અનુકરણ ન કરતા પોતીકી વ્યૂહરચના બનાવી આ પડાવને પાર પાડી શકાય.

2. Presentation – રજૂઆત :

દરેક વિષયની વ્યવસ્થિત તૈયારી કર્યા બાદ શૈક્ષણિક સિદ્ધિમાં બીજો અગત્યનો ભાગ ભજવતું પરિબળ કોઈ હોય તો તે છે રજૂઆત. મોટા ભાગે આ પરિબળને નજરઅંદાજ કરવામાં આવે છે. પરિવારજનો પણ આ બાબત પ્રત્યે કોઈ ને કોઈ કારણસર એટલા સભાન જોવા મળતા નથી. પરીક્ષાની તૈયારીને વાચન સાથે સાંકળીને હાલની સમાજવ્યવસ્થા બાળકના માનસપટ પર સવાર થઈ ગઈ છે. વાસ્તવમાં બાળકોને રજૂઆત કરવા માટે પણ માર્ગદર્શિત અને પ્રેરિત કરવાં જોઈએ. કારણ કે હાલની શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં બાળકની શૈક્ષણિક સિદ્ધિનું માપન

લેખિત સ્વરૂપમાં પ્રાધાન્ય આપે છે. આથી બાળકની લેખિત ક્ષમતા – રજૂઆત પરત્વે પરિવાર અને શાળા દ્વારા ધ્યાન આપવું જોઈએ. આ તરફની ઉપેક્ષા બાળકને સીધી રીતે અસર કરે છે. સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન પોતે કરેલી પરીક્ષાની પૂર્વ તૈયારીને સાબિત કરવા માટે લેખિત સ્વરૂપે જ્યારે પરીક્ષા લેવામાં આવે છે ત્યારે પેપર લેખનમાં કરેલી રજૂઆત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

પરીક્ષણ કાર્યમાં વ્યક્તિલક્ષિતાથી ભાગ્યે જ કોઈ બાળક બચી શકે છે. કેમ કે દરેક વિષયના પેપરમાં નિબંધાત્મક પ્રશ્નો તો હોવાના જ. વળી, નિબંધાત્મક પ્રશ્નો હોય ત્યાં પરીક્ષક દ્વારા વ્યવસ્થિત ગુણાંકન તો અને તો જ થાય જો પેપરમાં રજૂઆત યોગ્ય રીતે હોય. આથી વર્ગમાં સારા ગુણ લાવાતાં બાળકોનાં પેપરનું નિદર્શન શાળાઓ દ્વારા ગોઠવવું જોઈએ. તેમજ એના આધારે બાળકના પેપરની રજૂઆતની તુલના કરાવી માર્ગદર્શિત કરવા જોઈએ. દરેક વિભાગની રજૂઆત, પેટા પ્રશ્નોનું નામાભિધાન, અગત્યના શબ્દોની હાઈલાઈટ, પ્રેરેબ્રાફની પેટર્ન બાબતે બાળકોને સૂચિત કરવાં જોઈએ.

3. Perfection – સચોટતા :

પરીક્ષારૂપી પહેલીને પાર પાડવાનું ત્રીજું આયામ એટલે Perfection. રજૂઆતમાં સચોટતા બાળકને અન્ય બાળકથી અલગ પાડે છે. જેના કારણે તેની શૈક્ષણિક સિદ્ધિમાં વધારો કરી શકાય છે. ઘણીવાર બાળકને શું લખવું? કેટલી લખવું? જેવી બાબતો અંગે સમજણ નથી હોતી, આથી બાળકને પોતાને જે આવડે છે, પોતાના જ્ઞાનક્ષેત્રમાં જે બાબત આવી છે તેને બેઠેબેઠી પરીક્ષામાં લખી આત્મસંતોષ માને છે. જ્યારે પરિણામ આવે છે ત્યારે પોતાની આશા નઠારી નીવડે છે.

આમ, પરિવારનો આ વિકટ પ્રશ્ન ઉકેલવાની ચાવી દરેકે સાથે રહીને જ શોધવી પડશે. ને તો જ પરિવારે પોતે પોતાના બાળકોમાં જોયેલા મનસૂબાને હાંસલ કરી શકશે. દરેક પોતાની વ્યક્તિગત જવાબદારી નિભાવે તો આ પડાવને પાર કરવો સહેલો છે. કોઈ પણ જાતના માનસિક તણાવ કે પારિવારિક સંઘર્ષ વિના તેને પાર પાડી શકાશે.

‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ વિશે ગુજરાતના વિદ્યાર્થીઓના પ્રતિભાવ : સંશોધન



- ડૉ. મીનલભા ખાટેજા
ચિલ્ડ્રન રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૬૦૦૦૪૩૪૦૦

ભૂમિકા:

શિક્ષણની સમગ્ર પ્રક્રિયા પરીક્ષાની ધરી પર કેન્દ્રિત થઈ છે. અનેક શિક્ષણપંચ અને સમિતિઓએ પોતાના અહેવાલોમાં પરીક્ષા આધારિત શિક્ષણ પ્રક્રિયાની આલોચના કરી છે, છતાં પરીક્ષા આપણી શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં એટલી પ્રભાવી બની છે કે તેમાંથી બહાર આવવું જાણે અઘરું બનતું જાય છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિએ પરીક્ષાની સમગ્ર પ્રક્રિયાની કાયાપલટ કરવા પર ભાર મૂક્યો છે ત્યારે પરીક્ષા અને ગુણ તરફથી વિદ્યાર્થીના વિકાસ અને સંસ્કાર તરફ શિક્ષણ પ્રક્રિયાને કેન્દ્રિત કરવી એ સમયની માંગ છે.

‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમ એ રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ એક આંદોલન સ્વરૂપે કાર્યાન્વિત થયેલો કાર્યક્રમ છે. જેની પરિકલ્પના ભારતના વડાપ્રધાન આદરણીય નરેંદ્રભાઈ મોદી દ્વારા ૨૦૧૮માં કરવામાં આવી હતી. પરીક્ષાનો ભય વિદ્યાર્થીઓના જીવનને ક્યાંક ને ક્યાંક કરમાવે છે. તેને બદલે પરીક્ષા એક આનંદમય ઉત્સવ બની રહે તો પરીક્ષા પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણમાં આમૂલ પરિવર્તન આવી શકે.

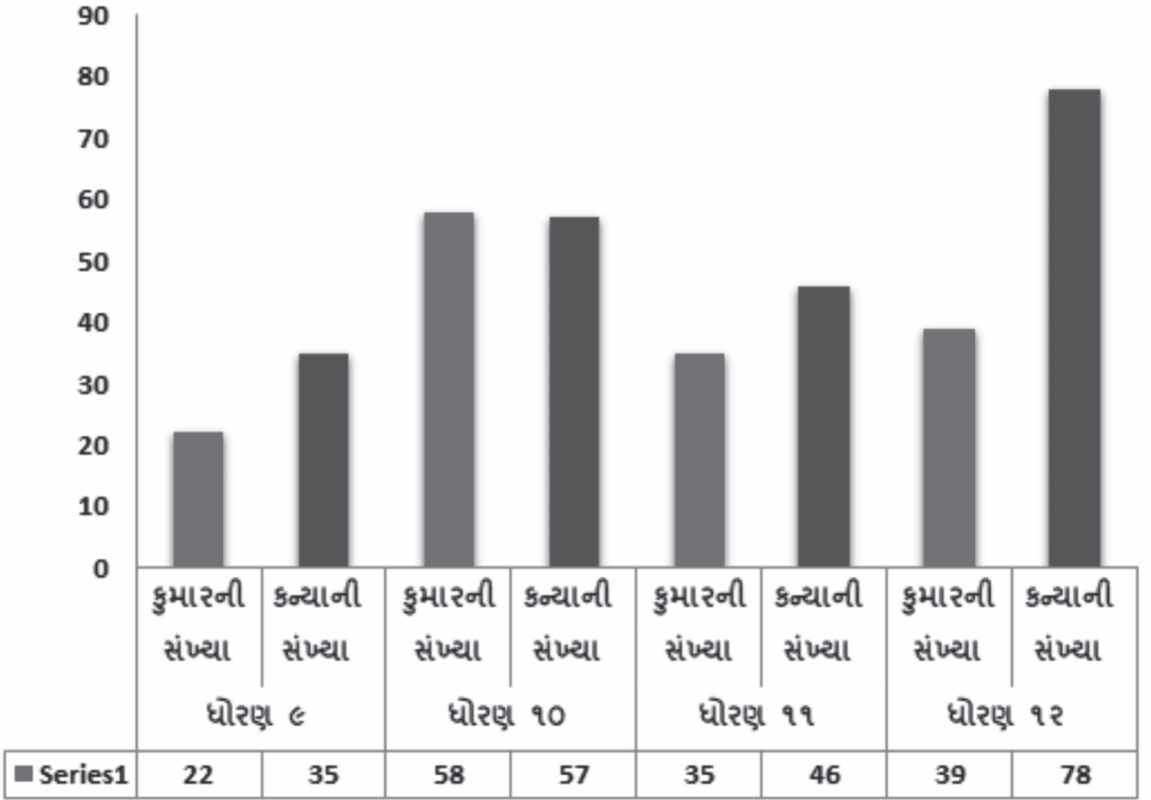
વ્યક્તિ કે સમાજનું વલણ લાંબે ગાળે પરિવર્તિત થાય છે. ‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમના સાત હપ્તા પ્રસારિત થઈ ચૂક્યા છે.

‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમ પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી, શિક્ષક, નીતિનિર્ધારકો અને માતાપિતા વિવિધ માધ્યમથી સાંભળતા રહ્યાં છે. આથી તેમના મન પર ક્રમશઃ સકારાત્મક અસર થઈ શકે છે. આથી આ ઉપક્રમમાં વિદ્યાર્થીઓ સાથે પ્રત્યક્ષ વાતચીત કરીને આ કાર્યક્રમ દ્વારા પરીક્ષા વિશે તેમના અભિગમમાં કેવાં કેવાં પરિવર્તન થયાં છે તે જાણવા પ્રયત્ન થયો છે. આવા સામાજિક અને શૈક્ષણિક નિસબત ધરાવતા કાર્યક્રમની ફળશ્રુતિને સંશોધન

અભ્યાસની એરણે તપાસવા માટેનો આ એક પ્રયત્ન છે.
સર્વેક્ષણમાં સમાવિષ્ટ વિદ્યાર્થીઓ

પરીક્ષા પે ચર્યા કાર્યક્રમ સમગ્ર ભારત નિહાળે છે. ગુજરાતનાં વિદ્યાર્થીઓ પણ બહુ ઉત્સાહપૂર્વક આ કાર્યક્રમ નિહાળતા હોય છે. આ કાર્યક્રમ સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓ શું શીખ્યા, તેમના મનોભાવમાં કેવાં પરિવર્તનો આવ્યાં તે બાબતેનું સર્વેક્ષણ કરવાનો વિચાર માનનીય કુલપતિશ્રીએ આપ્યો. આ વિચારનાં અમલીકરણ માટે ગુજરાતના દરેક જિલ્લા, કોર્પોરેશન અને યુનિયન ટેરેટરીની માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના પ્રતિભાવો મેળવવામાં આવ્યા હતા. કુલ 43 શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી પ્રતિભાવો પ્રાપ્ત થયા હતા. આ શાળાઓની પસંદગી સહેતુક કરવામાં આવી હતી જેમાં કાર્યક્રમ જોવાની સગવડતા અને વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યાને ધ્યાને લેવામાં આવી હતી. મોટાભાગે વધુ વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા હોય તે શાળા ધ્યાને લેવામાં આવી હતી. જેથી વૈવિધ્ય ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓના પ્રતિભાવો મળી શકે. આ વિદ્યાર્થીઓમાં કેવા વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ થાય છે તેનું ગ્રાફિકલ પ્રેશનટેશન પાછળના પેજ પર આપેલું છે.

કુલ 370 વિદ્યાર્થીઓએ સર્વેક્ષણમાં પોતાના પ્રતિભાવો આપ્યા હતા. આ વિદ્યાર્થીઓમાં ધોરણ 11 અને 12ના વિદ્યાર્થીઓનો વધુ સમાવેશ (198) થાય છે. તેમાં પણ કન્યાઓની સંખ્યા વધારે (124) હતી. ત્યારબાદના ક્રમે માધ્યમિક શાળાઓનાં વિદ્યાર્થીઓ (172) સમાવિષ્ટ થયા હતા. તેમાં પણ પ્રતિભાવ આપનાર વિદ્યાર્થીઓમાં કન્યાઓની સંખ્યા (92) વધારે હતી. આમ, ધોરણ 11 અને 12નાં વિદ્યાર્થીઓ અને તેમાં પણ કન્યાઓ પરીક્ષા બાબતે વધુ સતર્ક અને ગંભીર જણાઈ હતી.



વિદ્યાર્થીઓએ આપેલા પ્રતિભાવો :

વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી પ્રતિભાવો મેળવવા માટે સેમિસ્ટ્રકચર ઈન્ટરવ્યૂનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. દરેક વિદ્યાર્થીનાં ઓનલાઈન ઈન્ટરવ્યૂ લેવામાં આવ્યા હતા. ઈન્ટરવ્યૂ લેવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીનાં તમામ અધ્યાપકો સહભાગી થયા હતા. આ દરેક અધ્યાપકને ઈન્ટરવ્યૂ માટેનાં પ્રશ્નો, સેમિસ્ટ્રકચર સ્કેડ્યુઅલમાં આપવામાં આવ્યા હતા. દરેક અધ્યાપકે કાર્યક્રમ પૂર્ણ થયા પછી ગૂગલ મીટના માધ્યમથી વિદ્યાર્થીઓના ઈન્ટરવ્યૂ લીધાં હતાં.

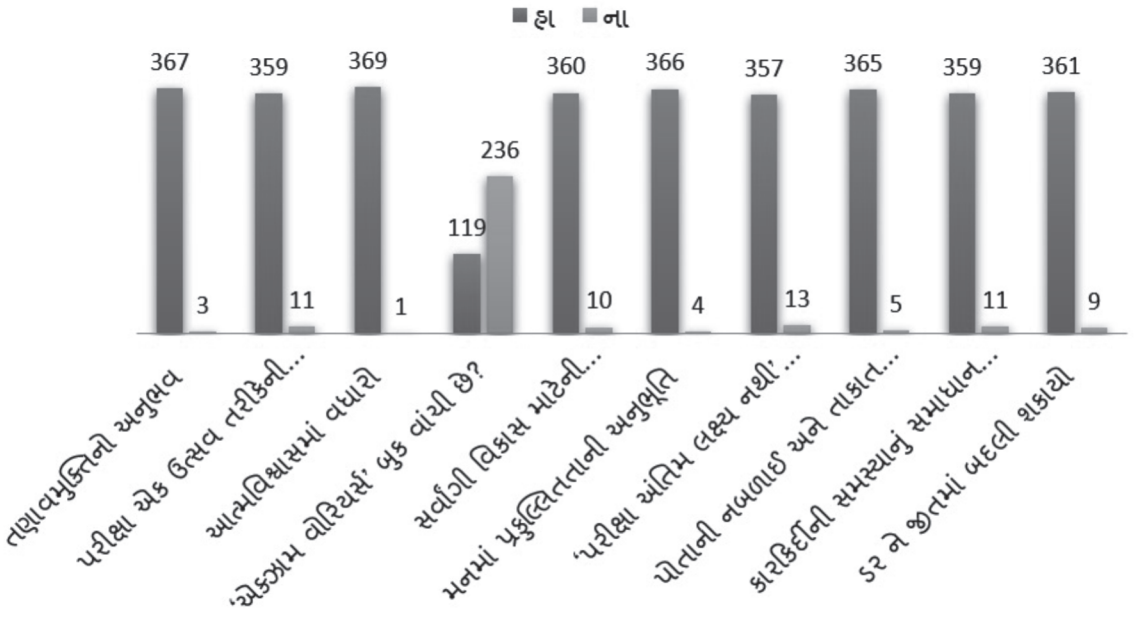
ઈન્ટરવ્યૂ બે વિભાગમાં હતું, જેમાં એક વિભાગમાં 10 પ્રશ્નો હતા. આ પ્રશ્નોના જવાબ 'હા' કે 'ના'માં આપવાના હતા. જ્યારે બીજા વિભાગમાં આ પ્રશ્નોમાં સમાવિષ્ટ મુદ્દા સિવાય કોઈ અન્ય વાત પર વિદ્યાર્થીઓને શીખવા મળ્યું હોય તે પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો હતો. જેમાં બાળક મુક્ત રીતે જવાબ આપી શકે તેવી વ્યવસ્થા હતી.

અને આ બીજા વિભાગમાં બીજા પ્રશ્નમાં આ સિવાય કોઈ માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા છે કે કોઈ અન્ય અપેક્ષા છે તેવો મુક્ત જવાબી પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો હતો.

આ કુલ 10 બંધ જવાબી અને ૨ મુક્ત જવાબી પ્રશ્નોનાં જવાબોનું વિશ્લેષણ પાછળ આપવામાં આવ્યું છે. **વિભાગ 1ના પ્રશ્નોનું વિશ્લેષણ**

વિભાગ 1માં સમાવિષ્ટ 10 પ્રશ્નોના જવાબોનું ગ્રાફિકલ પ્રેસેન્ટેશન પાછળ આપવામાં આવ્યું છે.

કુલ 370 વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી મળેલી માહિતી માંથી 367 વિદ્યાર્થીઓને તણાવમાંથી મુક્તિનો અહેસાસ થયો હતો તેવું તેમણે જણાવ્યું હતું. કુલ 359 વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાને એક ઉત્સવ તરીકે જોવાની એક દિશા મળી હતી. કુલ 369 વિદ્યાર્થીઓના જણાવ્યા પ્રમાણે તેમના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થયેલો જણાયો હતો. માનનીય નરેન્દ્ર મોદી સાહેબે એક પુસ્તક લખ્યું છે, 'એકસામ વોરિઅર્સ'. આ પુસ્તક પરીક્ષા અંગે માર્ગદર્શન આપતું



પુસ્તક છે. આ પુસ્તક કેટલા વિદ્યાર્થીઓએ વાંચ્યું છે તેના જવાબમાં 119 વિદ્યાર્થીઓ વાંચ્યું હતું અને 236 વિદ્યાર્થીઓ વાંચ્યું ન હતું. 360 વિદ્યાર્થીઓને સર્વાંગી વિકાસ માટેની અવનવી પ્રવૃત્તિઓ વિષે જાણવા મળ્યું હતું. કાર્યક્રમ બાદ 366 વિદ્યાર્થીઓએ મનમાં પ્રફુલ્લિતતાની અનુભૂતિ કરી હતી. કાર્યક્રમ જોયા પછી 357 વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાને અંતિમ લક્ષ્ય માનતા હતા તેમાં બદલાવ અનુભવ્યો હતો. શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી સાહેબે વિદ્યાર્થીઓની તાકાત અને પડકારરૂપ બાબતો વિષે વિદ્યાર્થીઓને જાગૃત કર્યા હતા તેવું 366 વિદ્યાર્થીઓએ અનુભવ્યું હતું. કારકિર્દીની સમસ્યાનું સમાધાન મળશે તેવો 367 વિદ્યાર્થીઓને વિશ્વાસ આવ્યો હતો. કાર્યક્રમ જોયા પહેલા 361 વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા વિષે ડર અનુભવતા હતા તે જીતમાં બદલી શક્યા હોય તેવો અહેસાસ અનુભવ્યો હતો તેવું જણાવ્યું હતું.

ઉપરનું વિશ્લેષણ જોતા ધ્યાનમાં આવે છે કે મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓએ જણાવ્યું હતું કે આ કાર્યક્રમથી તેમણે પરીક્ષાના તણાવમાંથી મુક્તિ અનુભવી અને તેમને સમજાયું હતું કે પરીક્ષાએ અંતિમ લક્ષ્ય નથી. તેમને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થયાનો અનુભવ કર્યો અને

પરીક્ષાનો ડરને જીતમાં બદલી શક્યા હોય તેવો અહેસાસ થયો હતો. વિદ્યાર્થીઓનાં મન કાર્યક્રમ બાદ પ્રફુલ્લિત જણાયાં હતાં અને પરીક્ષાને એક ઉત્સવ તરીકે માણવા માટેની દિશામાં વિચાર કરતા થયા હતાં તેવું તેમણે કહ્યું હતું. મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓને આ કાર્યક્રમમાં વિવિધ પ્રકારની અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિનું જ્ઞાન મળ્યું હતું અને તેનું મહત્વ પણ સમજાયું હતું. કાર્યક્રમ બાદ વિદ્યાર્થીને એવો પણ વિશ્વાસ આવ્યો હતો કે તેમની ભાવિ કારકિર્દી માટે તેમને દિશાનિર્દેશ મળી રહેશે.

‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમ વિશેના મુક્તજવાબી પ્રશ્નોનું ગુણાત્મક વિશ્લેષણ:

‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમ અંગે વિદ્યાર્થીઓને બે મુક્તજવાબી પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા હતા. તેમાં પ્રથમ પ્રશ્ન “આ કાર્યક્રમથી તમને અન્ય કોઈ લાભ થયા છે?” પૂછવામાં આવ્યો હતો. આ પ્રશ્નો જવાબ વિદ્યાર્થીઓએ અલગ અલગ રીતે આપ્યો હતો. આ ઉત્તરોનું વિશ્લેષણ કરતા ધ્યાનમાં આવે છે કે ‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમના માધ્યમથી વિદ્યાર્થીઓએ જે પ્રતિભાવો આપ્યા તેને આધારે આ કાર્યક્રમના લાભ જાણી શકાય છે. 370 વિદ્યાર્થીઓએ દ્વારા વ્યક્ત થયેલા પ્રતિભાવોનું ગુણાત્મક વિશ્લેષણ કરતા

જે શબ્દોનો ઉપયોગ થયો હતો તે આ પ્રમાણે હતા. હકારાત્મક, પ્રોત્સાહક, કારકિર્દી, સમતુલા, સપોર્ટ, હૂંફ જેવા સકારાત્મક ભાવસૂચક શબ્દો રજૂ થયા હતા. જે પૈકી સૌથી વધારે વ્યક્ત થયેલો શબ્દ ‘હકારાત્મક’ હતો.

આના આધારે એમ કહી શકાય કે ‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમને મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ હકારાત્મક દૃષ્ટિએ મૂલવે છે. અન્ય શબ્દોને ધ્યાને લેવામાં આવે તો સમતુલા,

હૂંફ, મદદ, મૂલ્યો, વિશ્વાસ, પ્રોત્સાહન, સ્વાસ્થ્ય જેવા શબ્દો પણ સકારાત્મક ચિત્ર ઉપસાવી આપે છે. વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા બોલાયેલા વાક્યને ધ્યાનમાં લેવામાં આવે તો વધારે નક્કર ચિત્ર પ્રાપ્ત થઈ શકે. પ્રશ્ન 1ના જવાબમાં બોલાયેલા વાક્યોનાં વિશ્લેષણના અંતે અગત્યની કુલ 24 સારરૂપવાક્યો નીચે આપવામાં આવ્યાં છે.

ક્રમ વાક્ય/શબ્દાવલિ

1. સમયનો સદુપયોગ કરવો જોઈએ. સમયપત્રક તૈયાર કરીને કાર્ય કરવાથી અઘરા વિષયો પણ સરળતાથી તૈયાર કરી શકાય છે તેની સ્પષ્ટતા મળી.
2. પરીક્ષા અને જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણનો વિકાસ થયો છે.
3. માતાપિતાનો વિશ્વાસ સંપાદિત કરી શક્યા છે. માતાપિતાની પરીક્ષા અને પરિણામ અંગેની ચિંતા ઘણે અંશે ઓછી થઈ છે.
4. મિત્રને સ્પર્ધક નહિ પરંતુ માર્ગદર્શક માનવો જોઈએ. મિત્રની પ્રગતિમાં સહાયક બનવું જોઈએ.
5. મેહનત કરવાની આદત વિકસાવવા માટે મન તૈયાર થયું છે.
6. નાસીપાસ ન થવું, બેબાકળા ન થવું, ચિંતામાં ન સરી પડવું.
7. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એ પરીક્ષા સાથે જોડાયેલી બાબત છે તેનો ખ્યાલ આવ્યો.
8. મોબાઈલ, સોશયલ મીડિયા વગેરેનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ કરવો જોઈએ તથા પરીક્ષા માટે (અભ્યાસ માટે આ બધી બાબત અવરોધરૂપ છે તેવી સમજણ આવી..)
9. પેપર લખવાના છેલ્લા કલાકોનું માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત થઈ શક્યું છે.
10. પરીક્ષા દરમિયાન શું શું ધ્યાનમાં રાખવું, જેમ કે સમગ્ર પેપર વાંચન કરવું, સરળથી કઠિન પ્રમાણે લેખન કરવું, પેન કેવી પસંદ કરવી, કેવી રીતે લખવું, હિંમત ટકાવી રાખવી વગેરે પરિબળો વિશે સભાન બન્યા.
11. વાંચન કરતાં લેખનનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. લખવાને કારણે પરીક્ષાની તૈયારી વધારે સારી રીતે થઈ શકે એવું સમજાયું છે.
12. માનસિક સ્વાસ્થ્ય (પરીક્ષા સંબંધી)માં સુધારો થયો છે.
13. પરીક્ષા સંબંધી ચિંતામાંથી મુક્ત થવા માટે પ્રોત્સાહન મળ્યું.
14. પરીક્ષાના પરિણામથી નિરાશ ન થવું. પરીક્ષાનું પરિણામ અંતિમ સિદ્ધિ નથી તેનાથી નિરાશ થવાને બદલે આયોજનથી કાર્ય કરવું જોઈએ તેની સમજણ આવી.
15. પરીક્ષા સંબંધી ચિંતા અને તણાવમાં એક મોટી હૂંફ મળી હોય તેમ લાગ્યું.

16. પરીક્ષા સંબંધિત મુશ્કેલી / મૂંઝવણોમાં માર્ગ મળતો હોય તેમ જણાયું.
17. મન મક્કમ થઈ શક્યું છે.
18. કન્યાઓને આ કાર્યક્રમથી ઘરથી સપોર્ટ વધ્યો છે.
19. પરીક્ષાની તૈયારી અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચેની સમતુલા રાખવાની રીત આવડી.
20. પરીક્ષા સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓ સાથે શું કરવું શું ન કરવું તે અંગે માતા પિતા અને શિક્ષકોને મદદ મળી છે.
21. ભાઈચારો, મિત્રતા, પ્રામાણિકતા, મહેનત, સહકાર જેવાં મૂલ્યો કેળવવા બળ મળ્યું છે.
22. પુસ્તક સિવાય (પુસ્તક બહારનું) જ્ઞાન જીવનમાં જરૂરી છે તેવી સમજનો વિકાસ થયો.
23. કારકિર્દી અંગે માર્ગદર્શન મળ્યું, તે વિશેની ચિંતામાં ઘટાડો થયો.
24. પરીક્ષા સંદર્ભે પોતાની મેળે નિર્ણય લેવો જોઈએ તેથી આગળ વધીને પોતાના જીવનમાં પણ પોતાના નિર્ણયો જાતે લેવા એવો ખ્યાલ આવ્યો.

વિદ્યાર્થીઓએ આપેલા પ્રતિભાવોને ચાર વિભાગોમાં; પરીક્ષા પૂર્વની બાબતો, પરીક્ષા દરમિયાનની બાબતો, વ્યક્તિગત બાબતો અને જીવન સંબંધિત અન્ય બાબતો એમ વહેચી શકાય.

પરીક્ષા પૂર્વની બાબતોમાં સમયનો સદુપયોગ કેવી રીતે કરવો તે બાબત જાણવા મળી હતી. વિદ્યાર્થીઓના જણાવ્યા પ્રમાણે પરીક્ષા પહેલાં અને દરમિયાન તેમનામાં હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણનો વિકાસ થયો હતો. આજે ટેકનોલોજીના યુગમાં લેખનનો મહાવરો ન મળતો હોવાથી લેખન કરતા વાંચનને વધુ મહત્ત્વ આપવાનું માર્ગદર્શન પણ મળ્યું હતું. સાથે સાથે માત્ર સતત વાંચન ન કરતા અન્ય પ્રવૃત્તિઓ પર પણ થોડું ધ્યાન આપવાની રીત પણ વિદ્યાર્થીઓને મળી.

પરીક્ષા દરમિયાન પેપર લખવા સંદર્ભેની બાબતો જેવી કે સમગ્ર પેપરનું વાંચન કરવું, સરળથી કઠિન પ્રમાણે લેખન કરવું, પેન કેવી પસંદ કરવી, કેવી રીતે લખવું, હિંમત ટકાવી રાખવી વગેરે પરિબળો વિશે સભાન બન્યા.

વ્યક્તિગત બાબતોમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત બાબતો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતો વિષે પણ જાણવા મળ્યું. માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તણાવમુક્તિ, હૂંફ, મૂંઝવણમાંથી મુક્તિ, ચિંતા મુક્તિ, જેવી બાબતો

કાર્યક્રમનાં કારણે વિદ્યાર્થીઓએ અનુભવી તેવું વિદ્યાર્થીઓએ જણાવ્યું હતું. સાથે સાથે પ્રેરણાત્મક વિષયમાં પરિણામથી નિરાશ ન થવું અને પરીક્ષા જ જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય નથી તે બાબત પણ વિદ્યાર્થીઓએ શીખી તેમ જણાવ્યું હતું.

શારીરિક બાબતોમાં સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ સમજવું અને તેના ખ્યાલ રાખવાની વાત પણ વિદ્યાર્થીઓને જાણવા મળી તેવું તેમણે જણાવ્યું હતું. આ ઉપરાંત વ્યક્તિગત બાબતોમાં મહેનત કરવાની આદત વિકસાવવાની નેમ લેવાની પ્રેરણા વિદ્યાર્થીઓને મળી. સાથે સાથે આ કાર્યક્રમથી વિદ્યાર્થીઓનું મન મક્કમ બન્યું હતું. ખાસ કન્યાઓ એ જણાવ્યું હતું કે આવા કાર્યક્રમથી દીકરીઓને ઘરમાંથી મળતો સપોર્ટ વધે છે.

વિદ્યાર્થીઓ જીવન સંબંધી ઘણું શીખવા મળ્યું હતું. જેમાં માતાપિતાનો વિશ્વાસ સંપાદિત કેવી રીતે કરવો, અને મિત્રને સ્પર્ધક નહિ પરંતુ સાથી સહાયક માનવો તે વિષય વિદ્યાર્થીને ધ્યાનમાં આવ્યો તેવું વિદ્યાર્થીઓએ જણાવ્યું હતું. વિદ્યાર્થીઓને આ કાર્યક્રમથી કેટલાંક મૂલ્યો જેવા કે ભાઈચારો, મિત્રતા, પ્રામાણિકતા, મહેનત, સહકાર કેળવવાનું બળ પણ મળ્યું છે. પુસ્તક સિવાય પણ અન્ય બાબતનાં મહત્ત્વને પણ વિદ્યાર્થીઓએ આ કાર્યક્રમ

દ્વારા જાણ્યું. વિદ્યાર્થીઓને કારકિર્દી સંદર્ભે ખૂબ જ ચિંતા હોય છે પરંતુ આ કાર્યક્રમ પછી તેમની આ ચિંતામાં ઘટાડો થયો હતો. પોતાના જીવનમાં આગળ વધવા માટે વિદ્યાર્થીઓએ નિર્ણયશક્તિ વિકસાવવી જોઈએ તેવો તેમને ખ્યાલ આ પ્રોગ્રામ દ્વારા આવ્યો હતો.

વર્તમાનમાં યુવાનો સોશિયલ મીડિયા પર ખૂબ જ સમય વિતાવે છે. તેમના જણાવ્યા પ્રમાણે તેમને સોશિયલ મીડિયાનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ કરવા સંદર્ભે પ્રેરણા મળી, સાથે સાથે તેનો શિક્ષણ માટે ઉપયોગ કરવા પહેલ કરવાની પ્રેરણા પ્રોગ્રામ દ્વારા મળી હતી.

આ કાર્યક્રમ સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓની અન્ય અપેક્ષાઓ :

આ કાર્યક્રમનાં સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓને અન્ય કોઈ માર્ગદર્શનની અપેક્ષા છે કે કેમ તે બાબતે પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો હતો. આ પ્રશ્નના જવાબમાં કેટલાંક સૂચનો મળ્યાં હતાં, જે નીચે મુજબ છે.

- કારકિર્દી સંદર્ભે માર્ગદર્શન માટે કાર્યક્રમ
- માતાપિતાની બાળકો પ્રત્યેની અપેક્ષાઓ સંદર્ભે કાર્યક્રમ
- માતાપિતા માટે અલગથી કાર્યક્રમોનું આયોજન
- તણાવ મુક્તિના ઉપાયો સંદર્ભે કાર્યક્રમ
- વાંચતી વખતે ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવા સંદર્ભે માર્ગદર્શન
- પેપર લખવાની પદ્ધતિ
- પરીક્ષાખંડ દરમિયાન શું કરવું
- પરીક્ષાની તૈયારી સંદર્ભે માર્ગદર્શન
- મોબાઇલ દ્વારા થતા ડીસટ્રકશન સંદર્ભે માર્ગદર્શન
- આત્મવિશ્વાસ વધારવા સંદર્ભે કાર્યક્રમ
- કાર્યક્રમની આવૃત્તિ વધારવી

- દરેક વિદ્યાર્થી આ કાર્યક્રમનો લાભ લે તેવું આયોજન કરવું

ઉપરના મુદ્દાઓને તેમના ભારાંક પ્રમાણે ગોઠવવામાં આવ્યા છે. સૌથી વધુ વિદ્યાર્થીઓને કારકિર્દી સંદર્ભે માર્ગદર્શનની અપેક્ષા હતી. ત્યારબાદ માતા-પિતાને માર્ગદર્શન આપવાની અપેક્ષા હતી. બાકીના મુદ્દાઓમાં પરીક્ષા સંદર્ભે તેના દરેક મુદ્દાઓ જેવા કે તેની તૈયારી, પેપર લખવાની પદ્ધતિ અને પરીક્ષાખંડમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો વિષે વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શનની અપેક્ષા હતી.

ઉપસંહાર :

સમગ્ર ગુજરાતના તમામ જિલ્લાનું પ્રતિનિધત્વ ધરાવતા 370 વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પે ચર્ચા કાર્યક્રમ સંદર્ભે પ્રતિભાવો મેળવતા આ કાર્યક્રમના ઘણા બધા લાભો જાણવા મળ્યા હતા. વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાના ડર, ચિંતા, તણાવ, તેનાથી મળતી નિરાશા વગેરે જેવી બાબતોમાં આ કાર્યક્રમ પછી ઘણી રાહત જણાઈ હતી અને તેમનામાં પ્રેરણા, આત્મવિશ્વાસ જેવી હકારાત્મક બાબતોનો પ્રાદુર્ભાવ થયો તેવું તેમણે જણાવ્યું. પરીક્ષા પ્રત્યેનો તેમનો દૃષ્ટિકોણ બદલ્યો હતો અને તે એક ઉત્સવ, એક તક છે તેવી વિભાવના વિદ્યાર્થીઓમાં બની હતી. પરીક્ષાની તૈયારી બાબતે પણ માર્ગદર્શન મળ્યું અને સાથે સાથે પરીક્ષા દરમિયાન શું કરવું તે પણ તેમણે જાણ્યું. માત્ર વિદ્યાર્થી જ નહિ પરંતુ માતાપિતા અને શિક્ષકોને પણ માર્ગદર્શન મળ્યું હતું.

આ કાર્યક્રમ પરીક્ષા પે ચર્ચાનો હતો પરંતુ, માત્ર પરીક્ષા જ નહિ જીવન માટેની તૈયારી બાબતે પણ માર્ગદર્શન મળ્યું હતું. જેમાં મૂલ્યોની કેળવણી, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, સર્વાંગીણ વિકાસ, જેવી બાબતો વિદ્યાર્થીઓએ જાણી અને તેને અમલ કરવાની પ્રેરણા મળી. વિદ્યાર્થીઓ પ્રિલીમ પરીક્ષાના આગળના દિવસે આ કાર્યક્રમ થકી હળવા થયા, તેમના મન પ્રફુલ્લિત થયા હતા. એકંદરે આ કાર્યક્રમથી જ્ઞાનની સાથે હકારાત્મકતાનો સંચાર થયો. આ બાબતોથી આ કાર્યક્રમની સફળતા આંકી શકાય છે.

પરીક્ષાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણોનો અભ્યાસ



- ડૉ. અજિતસિંહ બી. જાડેજા
મો. ૯૯૦૯૮૦૨૦૪૯

સારાંશ:

ગુજરાત બોર્ડની પરીક્ષા આપનાર પરીક્ષાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણનો અભ્યાસ હાથ ધરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો. જેના હેતુ તરીકે પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ પર વિસ્તાર, જાતિ અને કક્ષાની અસર તપાસવી. અભ્યાસના સ્વતંત્ર ચલ તરીકે વિસ્તાર, જાતિ અને કક્ષા તેમજ પરતંત્ર ચલ તરીકે પરીક્ષા પ્રત્યેના વિદ્યાર્થીઓના વલણનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. ઉત્કલ્પનાઓમાં વિસ્તાર, જાતિ અને કક્ષા અનુસાર પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણમાં સાર્થક તફાવત નહીં હોય જેવી શૂન્ય ઉત્કલ્પનાઓ રચવામાં આવી હતી. પ્રસ્તુત અભ્યાસ સર્વેક્ષણ પદ્ધતિ દ્વારા હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. વ્યાપવિશ્વ તરીકે વર્ષ 20023-2024 ની ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ની બોર્ડની પરીક્ષા આપનાર પરીક્ષાર્થીઓ અને નમૂના તરીકે બોરસદ તાલુકાની ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારની માધ્યમિક અને ઉચ્ચત્તર માધ્યમિક શાળાઓમાંથી બે બે શાળાઓ યાદચ્છિક રીતે પસંદ કરી તેમાંથી લોટરી પદ્ધતિ દ્વારા 280 વિદ્યાર્થીઓ નમૂના તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. પ્રસ્તુત અભ્યાસના ઉપકરણ તરીકે સ્વરચિત વલણ માપદંડનું ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. માહિતીના પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન માટે મળેલ પ્રાપ્તકો પરથી સરાસરી, પ્રમાણ વિચલન, પ્રમાણ વિચલન ભૂલ તથા તેના આધારે કસોટી દ્વારા બે જૂથોની વચ્ચે વલણાંકમાં તફાવત સાર્થક છે કે નહીં તે શોધવામાં આવ્યો હતો.

પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણમાં શહેરી વિસ્તાર, કન્યાઓ અને ધોરણ 12ના પરીક્ષાર્થીઓમાં પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ ઊંચું જોવા મળે છે. જ્યારે પ્રમાણમાં ગ્રામ્ય, કુમાર અને ધોરણ 10 ના પરીક્ષાઓમાં પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ નીચું

જોવા મળે છે. તેના સંદર્ભે પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ ઊંચું લાવવા માટે જરૂરી માર્ગદર્શન, પ્રેરણા, પ્રોત્સાહન, સેમિનાર, શિબિર, વક્તવ્ય, પરીક્ષા સંબંધિત જરૂરી માહિતી, પરીક્ષા સંબંધિત રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ, પરીક્ષા કોર્નર કે પરીક્ષા ખંડની રચના, તજાવમુક્ત વાતાવરણનું નિર્માણ, ટકાવારી લાવવા માટે વિદ્યાર્થીઓ પર દબાણ ન કરવું, વિદ્યાર્થીને પ્રતિસ્પર્ધી ન બનાવવા તેમજ કોઈ પણ પરીક્ષા જિંદગીની આખરી પરીક્ષા નથી હોતી તેવી સમજનો વિદ્યાર્થીઓમાં વિકાસ કરવો વગેરે જેવા પ્રયાસો હાથ ધરવા જોઈએ.

પ્રસ્તાવના:

“પરીક્ષા” એટલે એવી રીક્ષા કે જેમાં સવાર થઈને જ આપણે સૌ જીવનમાં આગળ વધીએ છીએ પછી એ શાળાની હોય કે જીવનના માર્ગમાં આવતી અન્ય પરીક્ષાઓ હોય. આપણે તેને એક ઉત્સવના સ્વરૂપમાં સ્વીકારવી જોઈએ.

આપણે પરીક્ષાને ઉત્સવના સ્વરૂપમાં સ્વીકારીશું તો આપણે આ ઉત્સવમાં સારી રીતે સહભાગી બની શકીશું. તાજેતરમાં જ ગુજરાત બોર્ડની પરીક્ષાઓ આવનાર છે, ત્યારે દરેક વિદ્યાર્થી મિત્રોએ આ ઉત્સવને કોઈ પણ પ્રકારના ડર રાખ્યા વગર વધાવી લેવો જોઈએ. સામે પક્ષે વાલીઓ તેમજ સમાજે બોર્ડની પરીક્ષાને બિલાડીમાંથી દીપડો બનાવવાના બદલે વિદ્યાર્થીઓને જરૂરી માર્ગદર્શન, પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું જોઈએ. સાથે વિદ્યાર્થીઓની એ સમજમાં ઉતારવાની જરૂર છે કે કોઈપણ પરીક્ષા જીવનની અંતિમ પરીક્ષા હોતી નથી. જેથી વિદ્યાર્થીઓ નિર્ભય બનીને પરીક્ષા આપી શકે તેમજ જીવનના કોઈ પણ તબક્કે નાસીપાસ ન થાય.

પ્રસ્તુત અભ્યાસ દ્વારા તાજેતરમાં આવનાર

ગુજરાત બોર્ડની પરીક્ષાને અનુલક્ષીને આ પરીક્ષા આપનાર પરીક્ષાર્થીઓનું પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણનો અભ્યાસ હાથ ધરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવેલ છે.

સમસ્યા વિધાન:

ગુજરાત બોર્ડની પરીક્ષા આપનાર પરીક્ષાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણનો અભ્યાસ

પારિભાષિક શબ્દોની વ્યાવહારિક વ્યાખ્યા:

પરીક્ષા : પરીક્ષા એ એક શૈક્ષણિક મૂલ્યાંકન છે, જેનો હેતુ પરીક્ષા આપનારના જ્ઞાન, કૌશલ્ય, યોગ્યતા, શારીરિક તંદુરસ્તી અથવા અન્ય ઘણા વિષયોમાં વર્ગીકરણને માપવાનું છે.

અહીં ગુજરાત બોર્ડની ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ની પરીક્ષાનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.

વલણ : વલણ એટલે કોઈ મનોવૈજ્ઞાનિક વસ્તુ પ્રત્યેની વિધેયાત્મક કે નિષેધાત્મક અસરની માત્રા દર્શાવતું તત્ત્વ. અમુક વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ અંગે તરફેણ કે વિરોધમાં ઢળવું એટલે વલણ.

અભ્યાસના હેતુઓ : પ્રસ્તુત અભ્યાસના હેતુઓ આ પ્રમાણે નિર્ધારિત કરવામાં આવ્યા હતા.

1. વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ જાણવા વલણ માપદંડની રચના કરવી.
2. વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ પર વિસ્તારની અસર તપાસવી.
3. વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ પર જાતિની અસર તપાસવી.
4. વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ પર કક્ષાની અસર તપાસવી.

ચલ:

સ્વતંત્ર ચલ

વિસ્તાર : શહેરી અને ગ્રામ્ય.

જાતિ :- કુમાર અને કન્યા.

કક્ષા :- ધોરણ- 10 અને ધોરણ-12.

પરતંત્ર ચલ

પરીક્ષા પ્રત્યેના વિદ્યાર્થીઓના વલણ.

ઉત્કલ્પનાઓ : પ્રસ્તુત અભ્યાસ અંગે નીચે મુજબની ઉત્કલ્પનાઓ રચવામાં આવી હતી.

1. ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહીં હોય.
2. ધોરણ 10 અને ધોરણ 12ના કુમાર અને કન્યાઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહીં હોય.
3. ધોરણ 10 ના કુમાર અને કન્યાઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહીં હોય.
4. ધોરણ 12 ના કુમાર અને કન્યાઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહીં હોય.
5. ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ના વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહીં હોય.

અભ્યાસનું મહત્ત્વ :

પ્રસ્તુત અભ્યાસ દ્વારા ધોરણ 10 અને ધોરણ 12ના વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા અંગેના વલણો કેવા છે તે જાણી શકાશે. આ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને જરૂરી માર્ગદર્શન, પ્રેરણા તેમજ પ્રોત્સાહન પૂરું પાડી શકાશે.

અભ્યાસની સીમા :

પ્રસ્તુત અભ્યાસની કેટલીક સીમાઓ નક્કી કરેલ. સ્વરચિત સાધનની મર્યાદા એ આ અભ્યાસની મર્યાદા છે.

- પ્રસ્તુત અભ્યાસ માત્ર ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ના વિદ્યાર્થીઓ પૂરતું જ સીમિત છે.

- પ્રસ્તુત અભ્યાસ બોરસદ તાલુકાની અમુક ગુજરાતી શાળાઓ પૂરતો જ સીમિત છે.

અભ્યાસની કાર્યપદ્ધતિ : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

અભ્યાસનું વ્યાપવિશ્વ : પ્રસ્તુત અભ્યાસના વ્યાપવિશ્વ તરીકે 10 અને ધોરણ 12 ના વર્ષ 2023-2024 દરમ્યાન અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

અભ્યાસનું નમૂનો : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં બોરસદ તાલુકાની માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓને યાદચ્છિક રીતે ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારમાંથી અનુક્રમે બે બે શાળાઓ એમ કુલ 4 શાળાઓમાંથી ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ના કુલ 280 વિદ્યાર્થીઓને લોટરી પદ્ધતિ દ્વારા

પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. જેની માહિતી સારણી-૧ માં આપેલ છે.

સારણી-1

અભ્યાસ માટે પસંદ કરાયેલ નમૂનાની વિગત

ક્રમ	વિસ્તાર	કુમાર		કન્યા		કુલ
		ધોરણ 10	ધોરણ 12	ધોરણ 10	ધોરણ 12	
1	ગ્રામ્ય	35	35	35	35	140
2	શહેરી	35	35	35	35	140
કુલ		70	70	70	70	280

અભ્યાસનું ઉપકરણ : પ્રસ્તુત અભ્યાસના ઉપકરણ તરીકે સ્વરચિત વલણ માપદંડનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

માહિતીનું એકત્રીકરણ : માહિતી એકત્રીકરણ માટે પસંદ કરેલ શાળાઓના આચાર્યોની પૂર્વ મંજૂરી લઈને સંશોધનના હેતુઓ સ્પષ્ટ કરી અને નક્કી કરેલ સમય મુજબ જરૂરી સૂચનાઓ અને પૂર્ણ સમય આપીને નમૂનામાં સમાવિષ્ટ પાત્રો પાસેથી શાંત વાતાવરણમાં વલણ માપદંડ ભરાવી માહિતીનું એકત્રીકરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

માહિતીનું પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ધોરણ 10 અને ધોરણ 12ના વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણો જાણવા માટે અભ્યાસમાં સમાવિષ્ટ વિસ્તાર, જાતિ અને કક્ષા આ ત્રણ સ્વતંત્ર ચલની કક્ષાઓ અનુસાર માહિતીનું વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું. રચાયેલ ઉત્કલ્પનાની ચકાસણી કરવા માટે મૂલ્ય શોધવામાં આવ્યું. આ માટે જૂથના પ્રમાકોની સરાસરી, પ્રમાણ વિચલન, પ્રમાણ વિચલનની ભૂલ તથા તેના આધારે કસોટી દ્વારા બે જૂથોની વચ્ચે વલણાક્રમાં તફાવત સાર્થક છે કે નહીં તે શોધવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રકારે માહિતીનું પૃથક્કરણ તથા અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું હતું.

તારણો : ગુજરાત બોર્ડની પરીક્ષા આપનાર પરીક્ષાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણનો અભ્યાસ કરતાં નીચે મુજબના તારણો પ્રાપ્ત થયાં હતાં.

- ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ના ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનું પરીક્ષા પ્રત્યેનો વલણ ઊંચું જોવા મળે છે.
- ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ના કુમાર અને કન્યાઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે 95 ટકાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે કુમારો કરતાં કન્યાઓમાં સૂચક રીતે પરીક્ષા પ્રત્યેનો ઊંચું વલણ જોવા મળે છે, તેવું 95 ટકાના સંદર્ભમાં કહી શકાય પરંતુ 99 ટકાના સંદર્ભમાં બંને વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- ધોરણ 10 ના કુમાર અને કન્યાઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- ધોરણ 12 ના કુમાર અને કન્યાઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. કુમારો કરતાં કન્યાઓમાં પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ ઊંચું જોવા મળે છે.

- ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ના વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. ધોરણ 10 કરતા ધોરણ 12 ના વિદ્યાર્થીઓનું પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ ઊંચું જોવા મળે છે.

અભ્યાસના શૈક્ષણિક ફલિતાર્થો : પ્રસ્તુત અભ્યાસના શૈક્ષણિક ફલિતાર્થો નીચે મુજબ છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતા ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનું પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ નીચું જોવા મળે છે. માટે ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનું વલણ ઊંચું લાવવા માટે શાળાઓમાં શિક્ષકોએ તેમજ વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓએ અને તજજ્ઞો દ્વારા યોગ્ય માર્ગદર્શન, વક્તવ્ય, સેમિનારની સાથે પરીક્ષા સંબંધિત જરૂરી માહિતી પૂરી પાડવી જોઈએ.

કુમાર અને કન્યાઓમાંથી કન્યાઓમાં પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ ઊંચું જોવા મળે છે. તે જળવાઈ રહે તેમજ કુમારોને પરીક્ષા સંબંધિત રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કરાવીને તે દ્વારા જરૂરી પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું જોઈએ.

ધોરણ 10 ના કુમાર અને કન્યાઓમાં પરીક્ષા પ્રત્યેનું ઊંચું વલણ જળવાઈ રહે તેના માટે જરૂરી પ્રયત્નો તેમજ પરીક્ષા સંબંધિત હળવા વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું જોઈએ.

ધોરણ 12 ની કન્યાઓ કરતાં કુમારોમાં પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ પ્રમાણમાં નીચું જોવા મળે છે. માટે કુમારોને પણ જરૂરી પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન પૂરાં પાડવાં જોઈએ. તેમજ પરીક્ષા સંબંધિત જાગૃતતા આવે તેવા પ્રયાસો હાથ ધરવા જોઈએ. જેના માટે પરીક્ષા સંબંધિત સેમિનાર, શિબિરો વગેરેનું આયોજન કરવું જોઈએ.

ધોરણ 12ના પ્રમાણમાં ધોરણ 10ના વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ નીચું જોવા મળે છે. તેથી ધોરણ 10ના વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષા પ્રત્યેનું વલણ ઊંચું લાવવા જરૂરી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું જોઈએ.

બધા જ વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનો ડર દૂર થાય અને તનાવમુક્ત બને તેવા પ્રયાસો શિક્ષકોએ તેમજ વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓએ કરવા જોઈએ.

શાળામાં પરીક્ષા કોર્નર કે પરીક્ષાખંડ ઊભાં કરીને તેમાં વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષા સંબંધિત જરૂરી માહિતી મળી રહે તેવા પ્રયાસો હાથ ધરવા જોઈએ.

વિદ્યાર્થીઓ પર પરીક્ષાની ટકાવારી બાબતે વાલીઓએ કોઈ પણ પ્રકારનું દબાણ લાવવું જોઈએ નહીં.

વાલીઓએ પોતાના બાળકને પ્રતિસ્પર્ધી બનાવવાનું ટાળવું જોઈએ.

પરીક્ષા સમયે વાલીઓએ ઘરમાં યુદ્ધ જેવા વાતાવરણના બદલે હળવા વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું જોઈએ. જે વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાની તૈયારી કરવામાં મદદરૂપ પુરવાર થઈ શકે.

કોઈ પણ પરીક્ષા એ જિંદગીની આખરી પરીક્ષા નથી. તેવી માન્યતાનો બાળકોમાં સંચાર કરવો જોઈએ.

ઉપસંહાર : પ્રસ્તુત અભ્યાસ ગુજરાત બોર્ડની પરીક્ષા આપનાર પરીક્ષાર્થીઓના પરીક્ષા પ્રત્યેના વલણ જાણવા માટે હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી વિગતો વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ તેમજ શિક્ષણ જગતને ઉપયોગી બને તેવી અભ્યર્થના.

સંદર્ભસૂચિ :

1. આચાર્ય મોહિની (2008), શિક્ષણમાં સંશોધનનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર. અમદાવાદ : અક્ષરા પબ્લિકેશન.
2. ઉચાટ, ડી.એ.(2000), સંશોધનની વિશિષ્ટ પદ્ધતિઓ. રાજકોટ: સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી.
3. દેસાઈ એચ.જી. અને કે.જી.દેસાઈ (1997), સંશોધન પદ્ધતિઓ અને પ્રવિધિઓ. અમદાવાદ : ગુજરાત યુનિવર્સિટી, ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
4. પટેલ, આર.એસ. (2008), શૈક્ષણિક સંશોધન માટે આંકડા શાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ. અમદાવાદ : જય પબ્લિકેશન.

પુસ્તક સાથે પરીક્ષા : એક અભ્યાસ



- ડૉ.નિષાઠ ઓઝા
મો. ૯૯૯૮૪૨૧૬૧૮

પ્રાસ્તાવિક :

શિક્ષણ સમગ્ર પડકારોથી ઉભરાઈ રહ્યું છે. જૂના પડકારો ઉકેલાયા વગર નવા પડકારોનો પ્રવાહ ધસી રહ્યો છે શિક્ષણને બળવત્તર બનાવવાની ઝૂંબેશો રોજેરોજ નવો સ્વાંગ સજીને લોકો સામે, સમાજ સામે મુકાઈ રહી છે. સરકાર, ઊંઘ ન આવે એવી સ્થિતિમાં શિક્ષણની યોગ્ય મરમ્મત કરવા કમર કસી રહી છે. કેળવણીકારો સરકારશ્રી દ્વારા મુકાતી નવી યોજનાનું પહેલાં અવલોકન અને પછી વિવેચન કરવામાં પોતાનું મગજ કસવાની પ્રક્રિયામાં પ્રવૃત્ત છે. શિક્ષકો, આચાર્યો, સંચાલકો અને ક્યાંક અધૂરી કહેવાતી સમજ સુધી પહોંચેલા વિદ્યાર્થીઓ સૌ કોઈ કચુક નવું સતત બની રહ્યું હોય એવી અજંપાભરી દૃષ્ટિએ આ સમગ્ર પ્રક્રિયાને દ્રષ્ટાભાવે જોઈ રહ્યા છે અને આ અંગેની સમજણાનો ગ્રાફ ઉપરની તરફ જાય એ પહેલાં તો ફરી નવીન વિચારધારા ‘પુસ્તક સાથે પરીક્ષા’ નવા પડકારરૂપે આવીને ઉકેલ માંગવા અપેક્ષિત દૃષ્ટિએ શિક્ષણના ઉભરે આવીને ઊભી છે. હાલ જે ચિત્ર છે એ જોતાં સ્પષ્ટપણે વર્તાઈ રહ્યું છે કે આનું અમલીકરણ થવામાં જ છે. એટલે એની સામે મોં મચકોડવાનું સલાહભર્યું નથી પણ આ બાબતનો સમીક્ષાત્મક અભ્યાસ તો થઈ જ શકે. અહીં એ પ્રયત્ન કેટલાક મુદ્દાઓ દ્વારા કર્યો છે.

‘પુસ્તક સાથે પરીક્ષા’ની પ્રયોગની ખાસિયતો :

‘પુસ્તક સાથે પરીક્ષા’ના દિવસો બહુ દૂર નથી દેખાતા ત્યારે આવી પરિસ્થિતિમાં એની સારી બાબતોને જાણવાનો પ્રયાસ અસ્થાને નહિ ગણાય. કેટલાક મુદ્દાઓનો આ સંદર્ભે અભ્યાસ કરીએ.

એક સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ :

ગાળાકાપ હરિફાઈ ગામ, શહેર, રાજ્ય અને

રાષ્ટ્રની સીમાઓને પાર કરી વિશ્વ કક્ષાએ પહોંચી છે. આના પાયામાં શિક્ષણની સીમાઓનો પ્રચંડરૂપે થયેલો વિસ્તાર છે. ત્યારે શિક્ષણને સાહજિક રીતે પામવા માટે, નવી પરિસ્થિતિમાં અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાના પ્રયાસરૂપે એક સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ તરીકે ‘પુસ્તક સાથે પરીક્ષા’ નો અભિગમ વધુ ઉપકારક નીવડશે એ એક હકીકત છે. એને પ્રશંસનીય પ્રયાસ તરીકે બિરદાવવામાં કોઈ અડચણ ન જ હોવી જોઈએ.

શિક્ષણ પ્રત્યેના અભિગમમાં બદલાવ :

પુસ્તક સાથે પરીક્ષાના પ્રયોગથી શિક્ષકોના શૈક્ષણિક કાર્ય પ્રત્યેના અભિગમમાં ચોક્કસ બદલાવ આવશે. અભ્યાસક્રમ પૂરો કરવાનો હેતુ પાર પાડવામાં ઔપચારિકતા ખાતર શિક્ષણકાર્ય કરતા શિક્ષકોને એક વાતની રાહત રહેશે કે ક્યાંક અભ્યાસક્રમ બાકી રહી જાય તો પણ બાળકો પુસ્તક સાથે પરીક્ષા આપવાના હોય એટલે અન્ય મુશ્કેલી ઊભી નહિ થાય. બલ્કિ શાંતિપૂર્વકના શિક્ષણને કારણે શિક્ષક જેટલો અભ્યાસક્રમ ચલાવશે તે અર્થપૂર્ણ રીતે, વિદ્યાર્થીઓને બરાબર સમજાય તે રીતે ચલાવશે. જેને કારણે વિદ્યાર્થીઓને લાંબા ગાળે ફાયદો થશે.

તણાવ રહિત સ્થિતિનું નિર્માણ :

પુસ્તક સાથે પરીક્ષાના ઉપયોગનો ખ્યાલ કદાચ ભાર વિનાના ભણતરના વિચારદર્શનમાંથી ઉદ્ભવ્યો હશે. સતત પરીક્ષાના બોજને વહન કરીને શાળામાં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી પરીક્ષા વખતે યાદ ના રહેવાની ત્રાસદાયક સમસ્યાથી પીડાયા કરે છે. આ સમસ્યા ઉત્તરોત્તર વધતી જોવા મળે છે. પરીક્ષાના નજીકના દિવસોમાં મોડી રાત સુધી જાગીને અને સવારે વહેલાં

ઊઠવાની નિરાશાગત સ્થિતિમાંથી વાલી અને વિદ્યાર્થીને છુટકારો મળી રહે તે માટે પુસ્તક સાથે પરીક્ષાનો આ પ્રયોગ ઉપકારક બનશે એ નક્કી છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ ઔષધ :

ખાસ કરીને ઓછી બુદ્ધિક્ષમતા ધરાવતાં બાળકોને વર્ષ બચાવવા માટે કરવી પડતી કસરત અને એના અંતે મળતી હતાશામાંથી બહાર આવવામાં અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ તેમજ સમૃદ્ધ રહેવામાં પુસ્તક સાથે પરીક્ષાનો ઉપયોગ અકસીર ઔષધની ગરજ સારી શકશે.

આર્થિક રીતે ઉપકારક :

મોંઘવારીના અપ્પરમાં હોમાઈ ગયેલો મધ્યમ વર્ગ પોતાનાં બાળકોના ઉત્તમ શિક્ષણ માટે ગમે તે ભોગે આર્થિક સગવડો કરી, પોતાની ઈચ્છાઓને, જરૂરિયાતને મારીને જિંદગીના આનંદને હણીને મોંઘીદાટ ટ્યૂશન ફી ભરવા માટે મજબૂર બને છે. પુસ્તક સાથે પરીક્ષાનો પ્રયોગ આ મુશ્કેલીમાંથી મુક્તિ અપાવશે એ ચોક્કસ છે. અપેક્ષિતો, ગાઈડ, સ્વાધ્યાયપોથીઓ વગેરે જેવા ખર્ચાઓનો બોજ પણ તદ્દન ઘટી જશે. આ દ્વારા થતી આર્થિક બચતોનું વિદ્યાર્થીઓના પ્રવૃત્તિલક્ષી વિકાસમાં રોકાણ કરવું ઉત્તમ નાગરિકના ઘડતર માટે વધુ હિતાવહ બની રહેશે.

વિદ્યાનું સન્માન જાળવવા ઉપયોગી :

પુસ્તકો એ વિદ્યાપ્રાપ્તિ માટેનો મહત્વનો સ્ત્રોત છે. વિદ્યાને આપણી સંસ્કૃતિમાં દેવીનો દરજ્જો પ્રાપ્ત છે. જે સત્ય આપણે સૌએ નતમસ્તકે સ્વીકારેલ છે. પરંતુ પરીક્ષામાં ચોરી કરવા કરાવવાના ચક્કરમાં આપણી મતિનું ચક્ર પણ ફરી જાય છે. વિપુલ જથ્થાના નિર્દય રીતે વિના સંકોચે ફાડી નાખવામાં આવતા પુસ્તકો અને પછી રસ્તાઓ ઉપર પગ નીચે રખડતાં પુસ્તકોનાં પાનાઓને જોઈને એવું થાય કે ઘરમાં નીચે બેઠા બેઠા કોઈ પુસ્તકમાંથી કાંઈ લખતા હોઈએ અને રમતાં-રમતાં બાળકનો પગ ભૂલથી એના પર પડી જાય ત્યારે લાલ આંખ કરીને પુસ્તકને પગે લાગવા અને બહુ જ અગત્યનું પુસ્તક હોય તો બાળકને ‘જોતો નથી?’ એમ કહીને બે તમાચા મારતા ન

અચકાતા આપણે વાલી તરીકે આપણા હાથે પુસ્તક ફાડીને બાળકના હાથમાં આપતાં, ‘બેસ્ટ ઓફ લક’ કહેતાં ગૌરવ અનુભવીએ છીએ. બાળક અને વાલી બંનેની આ સ્થિતિમાંથી મુક્તિ માટે અને એ થકી વિદ્યાદેવીનું સન્માન જાળવવામાં આ પ્રયોગ સફળ પુરવાર થશે અને ક્યાંક પ્રદૂષણની, પર્યાવરણની સમસ્યા હલ કરવામાં પણ ટેકો મળશે.

સ્વ-અધ્યયનની ટેવોનો વિકાસ :

પુસ્તક સાથે પરીક્ષાના પ્રયોગમાં સૌથી ઊજળી શક્યતાઓ દેખાતી હોય તો તે સ્વ-અધ્યયનની ટેવના વિકાસની છે. બાળક સંપૂર્ણપણે પુસ્તક પર આધારિત રહી પરીક્ષા આપવાની માસિકતાથી ટેવાતાં તે સમગ્ર પુસ્તકનું ચીવટપૂર્વક અધ્યયન કરશે. આ પ્રક્રિયાનું વર્ષ દરમિયાન પુનરાવર્તન થતું રહેતાં બાળકમાં સ્વ-અધ્યયનની ટેવની સાથે-સાથે તર્ક અને વૈચારિક શક્તિનો સંચાર થશે. જે તેને માનસિક રીતે વધુ મજબૂત બનાવશે.

આત્મનિર્ભરતાના ગુણનો વિકાસ :

બાળક ન આવડતી બાબતો માટે સતત બીજાના પર આધારિત રહેવાની દયામણી સ્થિતિમાંથી આ પ્રયોગને કારણે સ્વસ્થતાપૂર્વક બહાર આવી શકશે. પુસ્તકમાંથી જ પૂછનારા પ્રશ્નોના ઉત્તરની તૈયારી માટે તે સંપૂર્ણપણે પોતાના જ પર નિર્ભર રહી શકશે. આ સંદર્ભની આત્મનિર્ભરતા તેને બીજી ઘણી બધી વ્યાવહારિક બાબતોમાં આત્મનિર્ભર બનાવશે જેના કારણે તેના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થશે. જે તેને સમગ્રલક્ષી અભ્યાસની પ્રક્રિયામાં ઉપયોગી બની રહેશે.

‘પુસ્તક સાથે પરીક્ષા’ ના પ્રયોગ સામે લાલબત્તી :

આદિમાનવથી માંડી સમૃદ્ધ અને સમજુ સામાજિક પ્રાણી સુધીની માનવીની સફરમાં માણસ વિશે એક તારણ પર પહોંચી શકાયું છે કે માનવ સ્વભાવે હંમેશાં પ્રયોગશીલ રહ્યો છે. તેના વિવિધ ક્ષેત્રોના અવનવા પ્રયોગોમાંથી તેને અનેક ઉપલબ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ છે. બની શકે કે ‘પુસ્તક સાથે પરીક્ષા’ના આ નવીનતમ પ્રયોગમાંથી પણ તેને કંઈક નવીન દિશા પ્રાપ્ત થાય. જે શિક્ષણને વધુ કારગત

બનાવવામાં ઉપયોગી નીવડી શકે. તે છતાંયે એ દિશામાં આગળ વધતાં પહેલાં આ પ્રયોગ અંતર્ગત કેટલીક લાલબત્તી સમાન વિગતોને પણ નજરઅંદાજ કરી શકાય તેમ નથી. આવી કેટલીક બાબતો તરફ અંગૂઠિનિર્દેશ કરવાનો એક પ્રયાસ નીચેના મુદ્દાઓ દ્વારા કર્યો છે.

વિસ્મૃતિની બિમારી :

પરીક્ષાની પ્રણાલિકાગત પદ્ધતિમાં વિદ્યાર્થીને સતત વાંચવા માટે પ્રેરણા મળતી હતી. વાલીઓ એ અંગે સતત સભાન હતા. શિક્ષકો પણ એ માટે વિદ્યાર્થીઓને લખી-લખીને યાદ રાખવાની ટકોર કરતા હતા. જેથી વિદ્યાર્થીઓ એ રીતે તૈયારી કરવા પ્રેરાતા, ઘણું બધું યાદ રાખવા પ્રયત્ન કરતા અને ઘણે અંશે સફળ પણ થતા હતા, પણ ‘પુસ્તક સાથે પરીક્ષા’ માં નિશ્ચિત બનેલા વિદ્યાર્થીઓ આ પ્રક્રિયાથી વંચિત થશે. જે તેને આગળ જતાં વિસ્મૃતિની મનોવૈજ્ઞાનિક બીમારી તરફ દોરી જશે. જેને કારણે તેને અન્ય બાબતો યાદ રાખવામાં પણ લાંબેગાળે મુશ્કેલી અનુભવાશે. મોબાઇલ અસ્તિત્વમાં નહોતો ત્યારે અનેક નંબરો મોંઢે રાખી શકતો માણસ મોબાઇલ આવતાં ક્યારેક પોતાના અંગત નંબરો માટે પણ મોબાઇલ સ્વીચો પર આધાર રાખતો થઈ ગયો છે. આવી જ સ્થિતિ કંઈક ભાવિ વિદ્યાર્થીઓની પણ થવા સંભવ છે. માટે આ અંગે સભાનતા રાખવી અનિવાર્ય છે.

અભ્યાસ પ્રત્યેની બેકાળજીમાં વધારો :

પરીક્ષાની સતત ચિંતામાં તૈયારી કરવા માટે જાગૃત રહેતું બાળક પુસ્તક સાથે પરીક્ષા આપવાની હોઈ અભ્યાસ પ્રત્યે બેજવાબદાર બનશે. તેના આવા બેજવાબદારીપૂર્ણ વર્તનની અસર એની વિવિધ રોજિંદી વર્તણૂક પર પણ પડશે. અભ્યાસ માટેની જાગૃતતાનો અભાવ ક્રમશઃ વધતાં વાલી માટે પણ સમસ્યા સર્જશે. પુસ્તકની મદદથી સરળતાથી પ્રશ્નોત્તરો લખી શકાશે એવા ભ્રમમાં રાચતાં તે અભ્યાસની ટેવથી દૂર થશે. અત્રે એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે પુસ્તક સાથે પરીક્ષા આપવા માટે પણ અભ્યાસ ટેવ તો અનિવાર્ય છે જ આમ ન થતાં કારકિર્દી સામે પ્રશ્નાર્થ ઊભો થવા સંભવ છે.

વાલીઓ માટે નિયંત્રણની સમસ્યા :

શાળાએથી કે ટ્યૂશન કલાસીસમાંથી ઘેર આવી સીધું ગૃહકાર્યમાં પ્રવૃત્ત થતું બાળક પારંપરિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં વાલીઓના ખાસ્સા એવા નિયંત્રણમાં હતું પરંતુ ‘પુસ્તક સાથે જ પરીક્ષા આપવાની છે પછી શું ચિંતા છે ?’ એવી માનસિકતા સાથે બાળક કદાચ વાલીના ડરને કારણે વાંચવા બેસશે પરંતુ તેની વાચન પ્રત્યેની સભાનતામાં ચોક્કસ ઘટાડો થશે. અને આ સ્થિતિ ઉપર નિયંત્રણ રાખવાનું વાલીઓ માટે થોડું સમસ્યા રૂપ બની રહેશે.

શિક્ષણ પ્રત્યે ઉદાસીનતા :

પ્રવર્તમાન સ્થિતિમાં થોડીક વાલીની, થોડીક શિક્ષકોની અને થોડીક શાળાના આચાર્યની સભાનતાને કારણે પૂર્વ અધ્યયન કરીને વર્ગખંડમાં જતા શિક્ષકના અધ્યયનકાર્યમાં પણ ઓટ અને ઉદાસીનતા આવશે. ‘હોતી હે, ચલતી હે’ ની માનસિકતાવાળા શિક્ષકો વધુ કાન્યા અને કાર્યક્ષમ શિક્ષકો થોડા ઓછા કાર્યશીલ બનવા સંભવ છે. વિદ્યાર્થીમાં પણ એવી માનસિકતા ધીમે ધીમે ઘર કરી જશે કે કંઈ ચિંતા કરવા જેવું નથી. પરીક્ષા આવશે એટલે જોયું જશે. આ સ્થિતિ શિક્ષણની ગુણવત્તા સામે મોટી લાલબત્તી સમાન છે.

શાળાકીય વાતાવરણ પર અસર :

અભ્યાસ કરતાં હોઈએ એટલે શાળામાં તો નિયમિત જવું જ પડે અને સાહેબો વર્ગખંડમાં જે ભણાવે તે ભણવું જ જોઈએ. જેથી કરીને પરીક્ષામાં યોગ્ય રીતે પ્રશ્નોત્તરો લખી શકાય. આવા વિચારોથી પ્રેરાઈને ઉત્સાહથી શાળામાં જતાં બાળકો તેમની હાજરીથી શાળાના વાતાવરણને જીવંત રાખવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

‘પુસ્તક સાથે પરીક્ષા’ નો પ્રયોગ ધીમે-ધીમે વિદ્યાર્થી માનસ પર અસર કરતાં તેઓના શાળામાં આવવાના ઉત્સાહ પર પણ નકારાત્મક અસર થશે અને એ રીતે લાંબા ગાળે શાળાકીય પર્યાવરણ અને તેના પટાંગણની જીવંતતા ભયમાં મુકાશે.

મૌલિકતાની અભિવ્યક્તિ સામે પડકાર :

પરીક્ષા પહેલાં જ સતત અને સખત મહેનત કરવાની પ્રક્રિયામાં બાળકની મૌલિકતામાં એની જાણ બહાર પણ વધારો થતો હોય છે. જેના કારણે પરીક્ષામાં કેટલાક વ્યવહારુ પ્રશ્નોના જવાબો સ્વસૂઝથી પણ સારી રીતે લખી શકે છે. જે એના પરિણામમાં હકારાત્મક રીતે ઉપયોગી બને છે. પરંતુ પુસ્તકમાંથી જ જવાબ લખાવાની માનસિકતાનો વિકાસ થતાં વિદ્યાર્થીની મૌલિક વિચારશક્તિમાં શૂન્યાવકાશની સ્થિતિ ઊભી થશે અને જીવન-વ્યવહારની અન્ય બાબતો પર પણ એની અસર વર્તશે.

હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓના આંતરિક વ્યક્તિત્વને હાનિ :

સખત મહેનત કરીને ઉજ્જવળ પરિણામની ઝંખના સેવતા અને સફળ બનતા ખંતીલા, હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ 'પુસ્તક સાથે પરીક્ષા'ના પ્રયોગરૂપે કુંકાતા પવન વચ્ચે પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માનસિક તાણનો અનુભવ કરશે. આખા વર્ષ દરમિયાન કંઈજ ન વાંચનારા વિદ્યાર્થીઓ પણ બની શકે કે પોતાનાથી વધુ ગુણ મેળવે એવા વિચારે તે અજંપાભરી સ્થિતિમાં મુકાશે. જેના કારણે તેના આત્મવિશ્વાસમાં ઓટ આવશે તેની મહેનત કરવાની સાહજિકતા જોખમાશે, જે લાંબે ગાળે તેના આંતરિક વ્યક્તિત્વને હાનિ પહોંચાડનાર બની રહેશે.

બેકારીની સમસ્યાનું ઉર્ધ્વીકરણ :

'પુસ્તક સાથે પરીક્ષા' ના પ્રયોગ વિશે એકજ વિધાન કરવું હોય તો કરી શકાય કે 'પુસ્તક સાથે પરીક્ષા' નો પ્રયોગ એટલે બેકારીની સમસ્યાનું ઉર્ધ્વીકરણ. 21મી સદીની ગુલબાંગો વચ્ચે પણ આપણું રાષ્ટ્ર બેકારીના ખપ્પરમાં ખૂંપતું જ જાય છે. એવા સંજોગોમાં આ પ્રયોગ દ્વારા બળતામાં ઘી હોમવા જેવી સ્થિતિ સર્જશે. રૂઢિગત પરીક્ષા પદ્ધતિમાં હાંસિયામાં ધકેલાઈ જતા નબળા વિદ્યાર્થીઓની ટકાવારીમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થતાં પ્રતિ વર્ષ બેકારોની સંખ્યામાં વધારો થશે અને તંત્રએ આ પ્રયોગ કરવો એ એક યક્ષપ્રશ્ન બની રહેશે. આ અંગે સભાનતાપૂર્વક સૌએ વિચારવું જ રહ્યું.

ઉપસંહાર :

જવાબદાર તંત્રએ 'પુસ્તક સાથે પરીક્ષા' ના ક્રાંતિકારી પ્રયોગને ઉત્તમ રીતે વ્યવહારિક બનાવવો હશે તો આચાર્યોના, શિક્ષકોના, બાળકોના અને કેટલેક અંશે વાલીઓના મનોવલણોને પણ સમજીને તેમની માનસિકતાને આ નવીનતમ પ્રયોગ માટે સજજ બનાવવા તેના મૂળભૂત ખ્યાલોની સમગ્રલક્ષી ઊંડાણપૂર્વકની તાલીમ તેમને આપવી પડશે અને આ પ્રયોગની મહત્તાનો ગ્રાફ ઉત્તરોત્તર ઉપરની તરફ આગળ વધી મહત્તમ સફળતાને વરે તે માટે કટિબદ્ધ બનવું પડશે. એની મર્યાદાઓને નજર અંદાજ કર્યા વિના ચોક્કસ આયોજન સાથે આ દિશામાં આગળ વધવામાં આવશે તો તેની મર્યાદાઓની અસરકારકતા ધીમે ધીમે લુપ્ત થશે અને શુદ્ધ વિચારનું વિસ્તૃતીકરણ ઝડપી બનશે. આપણે એકવીસમી સદીના વૈભવને માણવો હશે, આપણાં બાળકોના ચેતનવંતા વિકાસની સંકલ્પના સિદ્ધ કરવી હશે તો આવા આધુનિક શૈક્ષણિક પ્રયોગોને તેની મર્યાદાઓને રોચા વિના હર્ષભેર આવકારવા પડશે અને ઉમળકાભેર મનને એ દિશામાં વાળવા તત્પર બનવું પડશે.

મર્યાદાઓના મધપૂડા સમાન પરંપરાગત શિક્ષણ પ્રણાલીને આપણે કોઈ પણ જાતના વિરોધ કે સંકોચ વિના વરસોથી નિભાવી રહ્યા છીએ ત્યારે એવી સ્થિતિમાં માત્ર કેટલીક જ પ્રારંભિક ઉણપો સાથે આવતા 'પુસ્તક સાથે પરીક્ષા' ના પ્રયોગ પ્રત્યે ઓરમાયું વર્તન શા માટે રાખવું? એ અમલ માટે ઉદાસીપૂર્ણ વલણ શા માટે? સમય બદલાતાં બધું જ બદલાતું રહે છે અને બદલાવ એ હંમેશાં સમયની માંગ રહી છે. આ માંગને પૂરી કરવા આધુનિકીકરણ પ્રત્યે 'આંખ આના કાન' કરી શકાય તેમ નથી. 'પુસ્તક સાથે પરીક્ષા' એ શિક્ષણમાં આધુનિકીકરણ તરફનો એક પ્રયાસ છે. તો આવો, આ પ્રયાસને મહત્તમ સબળ અને સફળ બનાવવા આપણે સૌ સાથે મળીને નિષ્ઠાપૂર્વક કમર કસીએ અને ઉત્તમોત્તમ શિક્ષણ-પ્રણાલી તરફના ક્રાંતિકારી પ્રસ્થાન માટે એક ડગલું આગળ ભરીએ.

જય શિક્ષણ.....!

પરીક્ષાનું પ્રેક્ષરૂકર: તૈયારીની કેટલી સિટી ?



- પ્રણય પટેલ
મો. ૯૭૨૫૬૩૬૦૬૨

સમયની સાથે શિક્ષણ અને તેના મૂલ્યાંકનની પ્રક્રિયાઓ સતત બદલાતી રહી છે. પદ્ધતિ કોઈ પણ હોય વિદ્યાર્થીઓ માટે ચિંતાનો વિષય હંમેશાં એક જ રહ્યો છે અને એ છે પરીક્ષાનું પ્રેશર. પરીક્ષાનું પ્રેશર જેટલું સરળ લાગે છે વિદ્યાર્થીઓ માટે આ તેટલો જ ગંભીર વિષય છે. પરંતુ આ પ્રેશર દૂર કરવાનો ઉપાય પણ એટલો જ સરળ છે. આપણે સૌ પ્રથમ પરીક્ષાને લગતા વિવિધ જરૂરી મુદ્દાઓ વિષે વાત કરી, ત્યારબાદ પરીક્ષાના પ્રેશરને દૂર કરવા કઈ કઈ બાબતોનો અભ્યાસમાં ઉપયોગ કરી શકાય તેની ચર્ચા કરીશું.

દરેક વિદ્યાર્થીએ જાણી લેવી જોઈએ કે પરીક્ષાની ચિંતા થવી તેમજ સમય નજીક આવતા પરીક્ષા અને તેની તૈયારીનું પ્રેશર અનુભવવું સામાન્ય બાબત છે, જેનો અનુભવ દરેક વ્યક્તિને થાય જ. આ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે જેને રોકવી આપણા હાથમાં નથી. આ પ્રેશરની અસર તમારા પરફોર્મન્સ પર થશે કે નહીં તે આપણા જ હાથમાં છે. પરીક્ષાના આ પ્રેશરને સંપૂર્ણ અટકાવી ન શકાય પણ રોજિંદા અભ્યાસમાં અને તૈયારીમાં અમુક જરૂરી ફેરફાર કરી તેને કાબૂ તો કરી જ શકાય. આ ફેરફારોને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ.

1. શાળા/કોલેજમાં દિવસ દરમિયાન મળતાં શિક્ષણની નોંધ બનાવો. યાદશક્તિ સારી હોવા છતાં વર્ગખંડમાં ચર્ચાયેલી દરેક બાબત યાદ રાખવી અશક્ય છે. વિષય અને તાસ મુજબ વર્ગખંડમાં શીખેલા મુદ્દાઓની નોંધ એટલે કે નોટ્સ બનાવો. જે તમને રોજિંદા અભ્યાસ કાર્યથી અપડેટેડ રાખશે.
2. ઘરે પહોંચ્યા બાદ આજે શાળા/કોલેજમાં નોંધેલા મુદ્દાઓનો ઓછામાં ઓછો એક વાર ફરીથી

અભ્યાસ કરો કે આજે કયા વિષયમાં શું શીખ્યા અને શાળામાં દિવસ દરમિયાન કઈ કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરી તે યાદ કરો.

3. આ મુદ્દાઓની સાથે પુસ્તકના અભ્યાસથી તમારી નોંધ તમારી સમજ અનુસાર બનાવો. જે વિષયમાં હજી વાંચન અને અભ્યાસની જરૂર હોય તેને થોડો વધુ સમય આપો. આ ક્રિયા લાંબી લાગી શકે પણ થોડા દિવસ રોજ ફોલો કરતાં આ પ્રક્રિયા એકદમ સરળ બની જશે.
4. દરેક અઠવાડિયાના અંતમાં રોજ એક દિવસ માટે અનુસરેલી પ્રક્રિયાની જેમ જ સંપૂર્ણ અઠવાડિયા માટે અનુસરો. રોજની જેમ જ સમગ્ર સપ્તાહમાં શીખેલા મુદ્દાઓનો અભ્યાસ તમારી પાસે રોજ લખેલી સ્વ-નોંધ તો છે જ એટલે આ પ્રક્રિયા બિલકુલ સરળ અને ઝડપી બની જશે.
5. સમગ્ર સપ્તાહના અભ્યાસમાં તમને લાગેલા કઠિન વિષયો અને મુદ્દાઓની નોંધ કરો અને એનો વધુ અભ્યાસ કરો. જ્યાં જ્યાં શિક્ષકની મદદ જરૂરી લાગે તે પણ નોંધો અને વિષય શિક્ષક સાથે શાળામાં તેના પર ચર્ચા કરો. મહિના ના અંતે આ જ મુજબ પ્રક્રિયા અનુસરો.

પરીક્ષાનું પ્રેશર વિદ્યાર્થીઓ પર વધુ ત્યારે આવે છે ત્યારે તૈયારી અપૂરતી હોય અને વિદ્યાર્થીઓને સમગ્ર સત્ર કે વર્ષ દરમિયાન કરવાનો અભ્યાસ થોડાક જ દિવસોમાં કરવાનો થાય. આ માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે રોજિંદી તૈયારી અને સતત અભ્યાસ. દરેક વિદ્યાર્થી વર્ગખંડમાં અભ્યાસ તો કરે જ છે પરંતુ સામાન્ય રીતે મુશ્કેલી એ થાય છે કે રોજિંદા અભ્યાસની અને શિસ્તની ઊણપના કારણે તૈયારી હોવા છતાં વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા પહેલાં એવી સ્થિતિમાં હોય છે કે

સમગ્ર અભ્યાસ શરૂઆતથી કરવો પડે છે અને જે પરીક્ષા પ્રેશરનું મુખ્ય કારણ છે. આ પ્રક્રિયામાં આપણે કઈ નવું કે અદ્યતન કરવાનું જ નથી. આપણે માત્ર વર્ષ કે સત્રને અંતે લેવામાં આવતી પરીક્ષાની તૈયારીને અલગ અલગ ટુકડાઓમાં વહેચી દીધી છે. જેમાં રોજિંદો અભ્યાસ તમને રોજનું કાર્ય રોજ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ રોજનું કાર્ય તમને સંપૂર્ણ સપ્તાહના શિક્ષણનો એક સાથે અભ્યાસ કરવામાં મદદરૂપ થાય અને આમ દરેક સપ્તાહ દરેક મહિના માટે અને દરેક મહિના સત્ર અથવા વર્ષ માટે. ઉપરોક્ત દશવિલી પ્રક્રિયા કઠિન લાગે, પરંતુ વર્ષ દરમિયાન કરવાનું કાર્ય પરીક્ષાના થોડાક દિવસ પેહલાં કરવું પડે તેનાથી કઠિન તો ન જ હોય.

આ પ્રક્રિયા અનુસરવામાં આવે તો પરીક્ષાના થોડાક દિવસ પહેલાં સંપૂર્ણ તૈયારીમાં આપવો પડતો સમય તમારી પાસે બચેલો હશે. તો આ સમયમાં શું કરવું?

તમારી રોજિંદી નોંધ અને અભ્યાસ પરથી તમને તમારી કયા મુદ્દા કે વિષયોમાં પકડ સારી છે અને ક્યાં નબળી છે તે સરળતાથી સમજાઈ ગઈ હશે. આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખી પરીક્ષાના બચેલા દિવસોની ગણતરી કરી એક ટાઈમ ટેબલ બનાવો. દિવસો મુજબ દરેક વિષયને તમારી સરળતા અને કઠિનતા અનુસાર દિવસોમાં વહેંચો. આ વહેંચેલા દિવસોમાં માત્ર એ જ વિષયનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરો. જેમાં પણ મુદ્દાઓને કઠિનતા અને સરળતા અનુસાર સમય અને દિવસ વહેંચો. પરીક્ષા આવતા સુધી આ પ્રક્રિયા તમને સંપૂર્ણ તૈયાર કરી દેશે.

આપણે શરૂઆતમાં ચર્ચા કરી એ મુજબ પરીક્ષાનું પ્રેશર દરેક વ્યક્તિ કુદરતી રીતે થોડાઘણા અંશે અનુભવે જ છે. પદ્ધતિસરની તૈયારી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારશે અને આ પ્રેશરને કાબૂ મેળવવામાં મદદ કરશે.

રોજિંદા અભ્યાસ સાથે પરીક્ષાને લગતી અમુક બાબતો દરેક વિદ્યાર્થીએ ધ્યાનમાં રાખવી.

વિદ્યાર્થી સાથે તેના માતા-પિતાને પણ સમજવું જોઈએ કે કોઈ પણ વ્યક્તિને પરીક્ષા દરમિયાન બધું જ યાદ

હોય અને બધું જ જ્ઞાન હોય તેવું ન હોય. દરેક વ્યક્તિની ક્ષમતા અલગ અલગ હોય છે. એક પરીક્ષા જ આપણું કે જીવનનું લક્ષ્ય નથી.

પરીક્ષા એ શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાનો એક ભાગ છે અંતિમ પરિણામ નહીં. પરીક્ષાને માત્ર એક પ્રક્રિયા તરીકે જ લેવી. પરિણામમાં વધારો-ઘટાડો તમારી ક્ષમતા અને આવડત ને ક્યારેય અસર કરે નહીં.

શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે તેઓ પૂરતી ઊંઘ, આરામ, ખોરાક લો તેનું ધ્યાન રાખો.

પેપર પછી થતી ચર્ચાઓ, ટીકાઓ અથવા અન્ય સાથે સરખામણી કરવાનું ટાળો.

પરીક્ષા દરમિયાન આપણું કાર્ય માત્ર અને માત્ર વાંચન અને તૈયારી કરવાનું છે, આ યાદ આવશે કે નહિ? મારી પરીક્ષા કેવી જશે? કેટલા માર્ક્સ આવશે? આવા તમામ પ્રશ્નો પર ધ્યાન આપવાનું ટાળો. યાદ રાખો કે તૈયારી કરવી એ આપણા હાથમાં છે, પરિણામ નહિ. સારા પરિણામની આપણે ઈચ્છા રાખવી જ જોઈએ પણ પરિણામ ઈચ્છિત જ આવે એવું જરૂરી નથી.

કવિતા

પરીક્ષા આવી...

પરીક્ષા આવી પરીક્ષા આવી,
વાંચવા બેસો પરીક્ષા આવી.
પાસ થાય એને ઈનામ મળશે,
વર્ગમાં સૌ પહેલા બેસવાનું મળશે.
'વહેલા ઊઠો' એવું કે 'વા આવી,
વાંચવા બેસો પરીક્ષા આવી.

હમણાં તો હ...ત...ત રમાય નેં,
ઘરમાંથી બહાર પ જવાય નેં.
રમત બધી બંધ કરવા આવી,
વાંચવા બેસો પરીક્ષા આવી.

- નવનીત ઉપાધ્યાય
મો. ૯૪૨૬૧૬૭૪૧૩

“પરીક્ષાલક્ષી માર્ગદર્શનમાં માતા-પિતાની ભૂમિકા”



- ડૉ. સુનિલકુમાર એસ. જાદવ
ચિલ્ડ્રન રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૫૭૪૪૬૫૪૪૬

“સમગ્ર જીવન એ એક પરીક્ષા છે, માટે જીવનની દરેક પરીક્ષામાં બાળક પાસ થાય તે માટે તૈયાર કરવું તે દરેક માતા-પિતાની પ્રાથમિક ફરજ છે.”

તાજેતરમાં આપણા માનનીય વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદી સાહેબ દ્વારા દર વર્ષની જેમ 29 જાન્યુઆરી, 2024ના રોજ ‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં તેઓએ પોતાના માર્ગદર્શક વક્તવ્યમાં પરીક્ષાને પર્વ તરીકે ઉજવવાની વાત કરી હતી.

વર્તમાન સમયને ધ્યાને લઈ વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાલક્ષી ચિંતા ખૂબ ઊંચા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. અન્ય દેશોની સરખામણીમાં આપણા દેશમાં વિવિધ પ્રકારની વ્યક્તિગત અને સામૂહિક સમસ્યાઓ, મૂંઝવણો અને પ્રશ્નોનું સ્વરૂપ અલગ અલગ છે, જેના કારણે તેમની આપવામાં આવતી સલાહનું સ્વરૂપ પણ બદલાય છે. વર્તમાન સમયમાં પરીક્ષાઓને ધ્યાને લઈ વિદ્યાર્થીઓ માટે સલાહવ્યવસ્થા પૂરી પાડવી અત્યંત જરૂરી છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020માં પણ માત્ર ઔપચારિક શિક્ષણ પર જ ભાર ન મૂકતાં બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય તે પરત્વે વધારે લક્ષ્ય સેવવામાં આવ્યું છે, તેમજ ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ-વ્યવસ્થા પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

પ્રસ્તુત સંદર્ભે આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર ઘણાં પરિબળો અસર કરે છે, જેમાં પરીક્ષાલક્ષી ચિંતા સૌથી મહત્વનું પરિબળ છે. વિદ્યાર્થીઓની પરીક્ષાલક્ષી ચિંતા સંદર્ભ નીચે મુજબની બાબતો પાસ જોઈ શકાય છે.

- પરીક્ષામાં નાપાસ થવાનો સતત ભય સતાવવો.
- માતા-પિતા દ્વારા ઉચ્ચ ગુણાંક સાથે પાસ થવા કરવામાં આવતું દબાણ અથવા અપેક્ષાઓ

- મિત્રો અને સમાજમાં પોતાની વિધાયક પ્રતિભા જાળવી રાખવાની ચિંતા
- વિદ્યાર્થીવર્તુળ અને શિક્ષકો દ્વારા પણ માન જળવાઈ રહે
- ભવિષ્યની કારકિર્દી સંબંધિત ચિંતા
- પરીક્ષામાં નાપાસ થવાથી પોતાનું ભવિષ્ય અંધકારમય બની જશે તેવો ભય
- પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા બાદ માતા-પિતા દ્વારા આપવામાં આવતી સજાનો ભય

આપણે સૌ એ બાબતથી અવગત છીએ કે બાળકોનો જો કોઈ સૌથી શ્રેષ્ઠ સલાહકાર હોય તો તે છે તેનાં માતા-પિતા. પોતાના બાળકની પરીક્ષાના સમયે હૂંફ અને પ્રેમ પૂરાં પાડી તેને પરીક્ષા માટે તૈયાર કરવો અને સફળ બનાવવો તે દરેક માતા પિતાની જવાબદારી છે. ઘણીવાર વિદ્યાર્થીને પરીક્ષાલક્ષી માર્ગદર્શન સાથે સાથે માતા-પિતાનો સહકાર ન મળવાના કારણે પરીક્ષાના સમયે તેની ચિંતા અને માનસિક તણાવ ધીરે ધીરે વધવા માંડે છે. આ તણાવ એટલી હદે વધી જાય છે કે વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં તો નિષ્ફળ થાય જ છે, સાથે સાથે કોઈ પ્રકારની મનોબીમારી અને હતાશાનો ભોગ બને છે. આ પ્રકારની મનોસ્થિતિ વિદ્યાર્થીને એટલી હદે ઘેરી વળે છે કે તે એવા અંધકારમાં ચાલ્યો જાય છે કે આ પ્રકારનો તણાવ અને માનસિક સંઘર્ષ સહન કરવાની તેની ક્ષમતા રહેતી નથી અને ઘણીવાર તે આત્મહત્યા કરવા તરફ પ્રેરાય છે. માટે દરેક માતા પિતાએ પોતાના બાળકને પરીક્ષાના સમયે સંપૂર્ણપણે વિધાયક માર્ગદર્શન આપી તેને પ્રેમ અને હૂંફ પૂરાં પાડી તે સફળ બને તે માટે પ્રયત્ન કરવા જ રહ્યા.

સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટના મનોવિજ્ઞાન ભવનના અધ્યાપકો અને વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ધોરણ 10 અને

12 ની બોર્ડની પરીક્ષા આપનાર કુલ 1890 વિદ્યાર્થીઓ પર ભૂતકાળમાં કરવામાં આવેલા સર્વેનાં તારણો જોતાં એવું માની શકાય કે ખરેખર વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાલક્ષી ચિંતામાંથી મુક્ત કરવા અત્યંત જરૂરી છે. આ સર્વેનાં તારણો અનુસાર 61.1% ટકા વિદ્યાર્થીઓ એ બાબતે ચિંતિત છે કે પરીક્ષામાં કેટલા સારા માર્ક્સ લાવી શકશે. 61.2% વિદ્યાર્થીઓ માટે સમજવું મુશ્કેલ છે કે તેઓ શું વાંચી રહ્યા છે. 72.2% વિદ્યાર્થીઓને લાગે છે કે વાંચવા માટે પૂરતો સમય નથી અને પૂરી તૈયારી થઈ નથી. 56.2% ટકા વિદ્યાર્થીઓને મહેનત કર્યા પછી પણ સતત પરીક્ષામાં નિષ્ફળ જવાનો ડર રહ્યા કરે છે. 57.3% ટકા વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષા નજીક આવતાં ઊંઘની સમસ્યા

અનુભવાય છે. 45.4% ટકા વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા આવતા ચીડિયાપણું અનુભવે છે. સાથે સાથે 72.3% ટકા વિદ્યાર્થીઓ માતા-પિતાને લીધે, 21.5% ટકા વિદ્યાર્થીઓ પોતાના વિચારને લીધે 3.1% ટકા શિક્ષકોના લીધે અને 3.1% સગાવહાલાઓના કારણે પરીક્ષાની તાણ અનુભવતા હોય તેવું સામે આવ્યું છે. આમ, આના નિષ્કર્ષ સ્વરૂપે જોઈએ તો 72.3% વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ તેમનાં માતાપિતાના કારણે પરીક્ષાલક્ષી ચિંતા કે તાણ અનુભવે છે તે બાબત ખૂબ જ ધ્યાન ખેંચે તેવી છે.

ઉપરાંત, તેઓ દ્વારા પરીક્ષાલક્ષી ભયની કેટલીક લાક્ષણિકતાઓ પણ વર્ણવવામાં આવી છે, જે નીચે મુજબ છે :

પરીક્ષા ભયનાં શારીરિક લક્ષણો :	પરીક્ષા ભયનાં માનસિક લક્ષણો :
ભૂખનો અભાવ કે ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ	ગુસ્સાનું પ્રમાણ વધારે હોવું
માથાનો દુખાવો	નકારાત્મક વિચારો
હૃદયના ધબકારા વધવા	ભાવાત્મક ખલેલ
શારીરિક માંદગી	ભય કે બેચેનીનો અનુભવ
ઊંઘ ન આવવી	વધુ પડતી તાણનો અનુભવ
સમગ્ર શરીરમાં દુખાવો	હતાશા જનક વર્તન
ગભરામણ કે ચક્કર આવવા	STMની સમસ્યા (ટૂંકા ગાળાની સ્મૃતિ)

માટે, વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક કારકિર્દી માટે તેમજ સંતાનો તાણમુક્ત બની પરીક્ષા આપી શકે તે માટે માતા-પિતા તરીકે કેટલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ, જે નીચે મુજબ છે.

શ્રેષ્ઠ પારિવારિક વાતાવરણ :

પોતાના બાળકને પરીક્ષાના સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન તેમજ ખાસ કરીને પરીક્ષાના સમયગાળા દરમિયાન ઘરમાં આદર્શ વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું જોઈએ. ઘરના વાતાવરણને બને ત્યાં સુધી ચિંતામુક્ત રાખવું જોઈએ. સાથે સાથે બાળકની અભ્યાસ સહિત અન્ય ભૌતિક જરૂરિયાતોની પણ પૂર્તિ સમયસર થાય તે

સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ. બાળકને તેના મોટાં ભાઈબહેન તથા પરિવારના અન્ય સભ્યો દ્વારા પણ સંપૂર્ણ માનસિક સહિયારો મળે તેનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

બાળકના વર્તનનું અવલોકન :

દરેક માતાપિતાએ શક્ય બને ત્યાં સુધી સમય ફાળવીને પણ પોતાના બાળકના વર્તનનું નિરીક્ષણ કરતા રહેવું જોઈએ. તે ક્યાં મૂંઝાય છે? તેને કઈ જરૂરિયાત છે?

તે પોતાનો મોટા ભાગનો સમય કોની સાથે વ્યતિત કરે છે? (અભ્યાસના સિવાયનો સમય) તે મોબાઇલનો ઉપયોગ કેટલા પ્રમાણમાં કરે છે? વગેરે. આ પ્રકારનાં નિરીક્ષણ દ્વારા બાળકને તેના લક્ષ્યથી વિમુખ થતા અટકાવી શકાશે.

વધુ પડતા અભ્યાસ કે વાંચન માટે દબાણ ન કરવું:

દરેક બાળકનું એક મનોજગત છે, સાથે સાથે અન્ય બાળકો કરતાં ભિન્ન છે. માટે બાળકને તેની ક્ષમતાઓથી વધારે તૈયારી કરવા ક્યારે દબાણ ન કરવું જોઈએ. ઘણીવાર માતાપિતા બાળકને વધુ પડતા વાંચન માટે પણ દબાણ કરે છે જે બાળકમાં લાંબા ગાળે માનસિક તાણમાં પરિણમે છે. માટે બાળકને દબાણ કે સજાથી નહીં પરંતુ તેને પોતે જ પોતાના અભ્યાસ માટે સતત પ્રવૃત્ત બને તેવું વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરવું જોઈએ.

વિધાયક પુરસ્કાર સાથે જરૂર જણાયે રોકટોક કરવી:

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે પુરસ્કાર દ્વારા બાળકના વર્તનને ચોક્કસ દિશામાં વાળી શકાય છે. અભ્યાસને લગતી બાબતો હોય કે પરીક્ષાને લગતી વિધાયક પુરસ્કાર દ્વારા તેમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. ઘણીવાર પરીક્ષાના સમયે માતા પિતા બાળકને તેમની અપેક્ષા અનુસાર ટકાવારી લાવવા દબાણ કરે છે, સાથે સાથે તેને અલગ અલગ પ્રકારની ભૌતિક ચીજવસ્તુઓ લાવી આપવાના પ્રયત્નો કરે છે કે જેથી તે પસંદગીની વસ્તુ મેળવવા મહેનત કરે અને પરીક્ષામાં સારું પરિણામ મેળવે. પરંતુ માતાપિતાની આવી માનસિકતા બાળકને તેના લક્ષ્યથી વિપરીત કરી દે છે. આ પ્રકારે લાલચ દ્વારા મેળવવામાં આવતું પરિણામ સ્થાયી હોતું નથી. માટે પરીક્ષા સમયે કે પહેલાં બાળકને માત્ર લાલચ આપવાની જગ્યાએ તેમની જાત પર વિશ્વાસ કરતા શીખે તે સ્થાપિત કરવું જરૂરી છે.

બાળકની શૈક્ષણિક પ્રગતિની નોંધ રાખવી:

દરેક માતાપિતાએ માત્ર પરીક્ષા પૂરતું જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન પોતાના સંતાનની શૈક્ષણિક પ્રગતિની નોંધ રાખવી જોઈએ કે જેથી બાળકના અભ્યાસનું સતત મૂલ્યાંકન કરી તેમાં પ્રગતિની નોંધ કરી

શકાય. જેથી પરીક્ષાના સમયે અભ્યાસક્રમને લઈને ઉદ્ભવતી મોટા ભાગની સમસ્યાઓનું અગાઉથી જ નિરાકરણ લાવી શકાય છે. પરીક્ષાના સમયે બાળક અભ્યાસક્રમને લઈને સ્પષ્ટ હોવાથી પેપરના લખાણમાં ઓછી મુશ્કેલીઓ અનુભવશે.

પરીક્ષાલક્ષી તાણ દૂર કરવા વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ:

બાળકને પરીક્ષાલક્ષી તાણ દૂર કરવા વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરી શકાય છે; જેમ કે સંગીત, યોગ, ધ્યાન વગેરે. જેના દ્વારા બાળકનું મસ્તિષ્ક શાંત બને છે તેમજ વાંચનમાં એકાગ્રતા અનુભવે છે. ઘણીવાર જો બાળકને હળવા સંગીતની સાથે સાથે વાંચવામાં ધ્યાન પરોવાતું હોય અને યાદ રહેતું હોય તો તેની માટે આવી વ્યવસ્થા કરી આપવી જોઈએ.

પરીક્ષા અંતિમ લક્ષ્ય નથી તે અંગે સમજ વિકસાવવી:

દરેક માતાપિતાએ પોતાના બાળકને એ બાબતની શરૂઆતથી જ સમજ વિકસાવવી જોઈએ કે આ પરીક્ષા એ તેના જીવનની અંતિમ પરીક્ષા નથી કે જેમાં પાસ-નાપાસનું પરિણામ એ તેના જીવનની હાર-જીત સુનિશ્ચિત કરશે. પરંતુ આ સાથે એ બાબતની પણ કાળજી રાખવાની છે કે બાળક પરીક્ષાની ગંભીરતા લે જ નહીં અને સાવ સ્વચ્છંદ બની જાય.

સમય સાથે માતાપિતાએ પણ અપડેટ થવાની જરૂર:

વર્તમાન ટેકનોલોજીના યુગમાં હવે સમય સાથે માતાપિતાએ પણ અપડેટ થવાની જરૂર છે. જો માતા-પિતા તરીકે તમે અપડેટ હશો તો જ બાળકની સાથે તાલ મિલાવી શકશો.

મોબાઇલના ઉપયોગ અને દુરુપયોગ વિશે જો માતા-પિતા જ અવગત નહીં હોય તો પોતાના બાળકને સાચું માર્ગદર્શન આપી શકશે નહીં. માતાપિતાએ એ બાબત પણ સુનિશ્ચિત કરવી પડશે કે બાળક પરીક્ષા સમય દરમિયાન મોબાઇલને ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરે. છેલ્લે, માતાપિતાએ પરીક્ષાના સમયે માતા પિતા ન રહેતાં બાળકના મિત્ર બની પરીક્ષાની પર્વ તરીકે ઉજવણી કરવી જોઈએ. “બાળક છે તો પરીક્ષા છે”

પંચકોશ આધારિત પ્રગતિપત્રક - પરીક્ષાના ભારણને ઘટાડશે ?



- ડો. જ્યોતિ આર. રાવલ
મો. ૯૮૨૪૫૧૨૪૫૬

સમગ્ર રીતે જ્યારે શિક્ષણની પ્રક્રિયાને જોવામાં આવે છે ત્યારે શિક્ષણ એ વૈચારિક આદાન-પ્રદાનની પ્રક્રિયા છે, અને આ પ્રક્રિયાના અંતે શિક્ષણ મેળવનારના વિચારોમાં તથા તેના વર્તનમાં શું પરિવર્તન આવ્યું એ સમગ્ર શિક્ષણ પ્રક્રિયાનું હાર્દ છે. આમ, જ્યારે અધ્યયન અધ્યાપનની સમગ્ર પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ કરવો હોય અને તેની ફલશ્રુતિને મૂલવવી હોય તો ઘણાં બધાં પાસાઓ ચકાસવાં જરૂરી છે, પરંતુ જુદી જુદી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિઓ અને રાજ્ય સરકારે તેને આધારે તૈયાર કરેલી રાજ્ય કક્ષાની શિક્ષણનીતિ અને યોજનાઓમાં મૂલ્યાંકનની પ્રક્રિયા પરીક્ષાના પરિણામો થકી સીમિત થઈ જતી જોવા મળે છે. આપણી ભારતીય શિક્ષણ પ્રણાલીને જો ધ્યાનમાં લેવામાં આવે તો મોટે ભાગે ગુરુકુળમાં શિક્ષણ લેવા જતા વિદ્યાર્થીઓ માટે તેમના ગુરુ અને ગુરુ-પત્ની જ તેમનાં માતા-પિતા બની રહેતાં અને સાક્ષરી વિષયોની સાથે શાસ્ત્ર અને શસ્ત્રનું જ્ઞાન તથા ધર્મ અને નીતિના પાઠ શીખવતા હતા. હવે જો વધુ ગહનપૂર્વક આ શિક્ષણ વ્યવસ્થાને જોવામાં આવે તો ત્યાં ભણવા ભણાવવાની વ્યવસ્થા મૌખિક રીતે થતી.

ગુરુ શ્લોકગાન અથવા પઠન કરે અને શિષ્યો આ શ્લોકને કંઠસ્થ કરે. ગુરુ તેનો અર્થ વિવિધ ઉદાહરણો આપી મૌખિક રીતે સમજાવે અને શિષ્ય એકાગ્ર ચિત્તે આ સમગ્ર બાબત ચિત્તમાં ઉતારે. આજના સમયની જેમ નોટ્સ લખવી કે તેની પીડીએફ વિદ્યાર્થીઓ સાથે શેર કરવી, પીપીટી કે વીડિયો મોડ્યુલ બનાવવા કે તેની લિંક શેર કરવી, રેફરન્સ બુક્સનાં નામ આપવાં કે અન્ય સામગ્રી નેટ ઉપર ગોતવી આ તમામ બાબતોથી આ પેઢી પર હતી. આથી પોતાનું આજનું કામ આજે જ કરવા ટેવાયેલી આ ગુરુ-શિષ્ય પરંપરામાં નિયમિતતાનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચું

રહેતું અને સાથોસાથ એકાગ્રતા અને ધ્યાન પણ ઊંચી માત્રામાં જોવા મળતું.

વિવિધ વિષયોના જ્ઞાનોપાર્જન બાદ મૂલ્યાંકનની પ્રક્રિયા પણ મૌખિક રહેતી અને જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં પીબીટી એટલે કે પર્ફોર્મન્સ બેઈઝ ટેસ્ટ લેવામાં આવતી, જે શિષ્યના કૌશલ્યને માપવાનું કાર્ય કરતું. તે પછી ક્રમશઃ જ્યારે પુસ્તકો તથા મુદ્રણકળાનો વિકાસ થયો ત્યારે લેખન કસોટીઓ દ્વારા મૂલ્યાંકનની શરૂઆત થઈ પણ જો પાયાના તબક્કા માટેની શિક્ષણ પ્રણાલીને ધ્યાનમાં રાખીએ તો ત્યાં પણ મૌખિક શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાઓ દ્વારા શિક્ષણ અપાતું અને મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયા પણ મૌખિક રીતે થતી, પરંતુ છેલ્લા બેથી ત્રણ દાયકામાં અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ આપવાની ઉત્કંઠાએ બે-અઢી કે ત્રણ વર્ષનાં બાળકોને એ,બી,સી,ડીના લેખનમાં જોડી દીધા. જ્યારે હજી પાંચ વર્ષ સુધી લેખન માટે તે બાળકના આંગળાં સક્ષમ જ નથી ત્યારે પાંચ વર્ષે તો “માય સેલ્ફ” વિશે અંગ્રેજીમાં વાક્યો લખવાની અને સમગ્ર બાળવ્યક્તિત્વને માત્ર અને માત્ર લેખન દ્વારા મૂલવાની પ્રક્રિયાએ શિક્ષણ ક્ષેત્રે પગ પેસારો કર્યો.

શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં આ ઘટના એટલી સહજ બની ગઈ કે સર્વસ્વીકૃત થતા વાર ન લાગી, પણ બે અઢી દાયકા બાદ તેના અવનવા અને આકરાં પરિણામો ધ્યાનમાં આવવાં લાગ્યાં. માત્ર લેખન દ્વારા મૂલવવાની વાત અને માત્ર શિક્ષક જ મૂલવે આ સંકલ્પના ને બદલવાની જરૂર હતી અને આ વાતનો પ્રતિસાદ નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 માં જોવા મળ્યો. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ 2020 માં હોલિસ્ટિક ડેવલોપમેન્ટ, એટલે કે સર્વાંગીણ વિકાસ અંતર્ગત હોલિસ્ટિક પ્રોગ્રેસ કાર્ડ તૈયાર કરવાની જવાબદારીનું વહન એનસીઈઆરટી કરે છે અને ગત વર્ષે

આવું હોલિસ્ટિક પ્રોગ્રેસ કાર્ડ તૈયાર કરવાનું કામ હાથ ધરાયું અને આમ હોલિસ્ટિક પ્રોગ્રેસ કાર્ડ અને 360 મૂલ્યાંકન આ શબ્દો સતત શિક્ષણ જગતમાં ગુંજતા થયા. આ 360 ડિગ્રીનું પ્રોગ્રેસ કાર્ડ એટલે કે પ્રગતિ પત્રક કેવું હોવું જોઈએ અને તે તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયામાંથી જ્યારે લખનારને પસાર થવાનું થયું ત્યારે જુદી જુદી ઘણી સંસ્થાઓનાં પ્રગતિપત્રક ને તપાસવાનો મોકો મળ્યો. અત્યાર સુધી 180 ડિગ્રીએ થતું વિદ્યાર્થીનું મૂલ્યાંકન તેના શિક્ષકો દ્વારા તથા તેના વિવિધ પરીક્ષાઓના દેખાવ થકી નોંધવામાં આવતું હતું, પરંતુ હવે જ્યારે આ 360 ડિગ્રી મૂલ્યાંકનના સંદર્ભ ની વાત છે ત્યારે પ્રગતિપત્રકમાં માત્ર શિક્ષક જ નહીં પરંતુ વિદ્યાર્થીના પોતાના સાથીમિત્રો, વિદ્યાર્થીનાં માતા-પિતા તથા સમાજ પણ પોતાના અવલોકનો પ્રગતિપત્રકમાં નોંધી શકે તે પ્રકારે પ્રગતિપત્રક તૈયાર કરવાની શરૂઆત થઈ. આ વાતના મૂળને જો ધ્યાનમાં લેવામાં આવે તો વિદ્યાર્થી જ્યારે પોતાના વર્ગખંડમાં હોય છે ત્યારે પોતાના સાથીમિત્રો સાથે તેનો વ્યવહાર અલગ હોય અને પરીક્ષા સમયે તેનો દેખાવ અથવા વર્તન અલગ હોય તેવું પણ બની શકે. આથી તેના સાથી મિત્રો પણ તેને મૂલવે એ મહત્વનું ગણાય. વળી, શાળામાં વિદ્યાર્થીનું વર્તન અને ઘરે તેનાં માતા પિતા અને પરિવારના સભ્યો સાથેનું તેનું વર્તન ભિન્ન હોઈ શકે, આથી માતા-પિતા પણ પોતાના પાલ્યને મૂલવે અને પ્રામાણિકતાથી મૂલવે એ ઈચ્છનીય છે. આ પ્રકારના પાસાઓને જો પ્રગતિ પત્રકમાં ઉમેરવામાં આવે તો ખરેખર તે એક મહત્વનો દસ્તાવેજ ગણી શકાય જેના થકી વર્ષો પછી વિદ્યાર્થીની શૈક્ષણિક સફર કેવી રહી તેને મૂલવી શકાય.

આમ, અતિ મહત્વના એવા 360 ડિગ્રી મૂલ્યાંકન કરી આપતા પ્રગતિ-પત્રક તૈયાર કરવાના ભાગરૂપે જ્યારે ઘણી બધી સંસ્થાઓના પ્રગતિ-પત્રકને જોયાં ત્યારે પાયાના તબક્કા માટે એટલે કે ECCE(Early childhood care and Education) અંતર્ગત વર્ષ ત્રણથી છ વર્ષના ભૂલકાઓ માટે પરીક્ષા અને તેની

મૂલવણી કેવા પ્રકારની હોવી જોઈએ તેનો અભ્યાસ કરતી વખતે બાળવિશ્વવિદ્યાલયના પ્રાંગણમાં ચાલતા વિદ્યાવાટિકાના વિદ્યાર્થીઓના પ્રગતિ-પત્રક નો અભ્યાસ કરવાની તક મળી.

આ પ્રગતિ પત્રકમાં ત્રણથી છ વર્ષનાં બાળકના પંચકોશીય વિકાસના મૂલ્યાંકનને દર્શાવવામાં આવ્યું છે. પ્રથમ કોશ એટલે અન્નમય કોશ. અહીં અન્ન શબ્દ આવે આથી તે ખોરાક અથવા ભોજન સાથે જોડાયેલી બાબત હોઈ શકે તેવો વિચાર આવે તે સ્વાભાવિક છે, પરંતુ અહીં અન્નમય કોશનો વિકાસ જ્યારે પૌષ્ટિક ભોજનના લીધે સારી રીતે થયો હોય ત્યારે બાળક ઘણી બધી ક્રિયાઓ જેવી કે ફેંકવું, પકડવું, દબાવવું, ચાલવું, દોડવું, ચડવું, ઉતરવું વગેરે ખૂબ સારી રીતે કરી શકે છે. વળી તે સંતુલન પણ રાખી શકે છે તથા ગાયન અને નૃત્યમાં ભાગ લઈ શકે છે, નદી પર્વત અને તેના જેવી બીજી રમતો સારી રીતે રમી શકે છે.

પ્રાણમય કોશ એ બીજો કોશ છે જે બાળકની પ્રાણીશક્તિને મૂલવવાનું કામ કરે છે. આમાં કેવી ક્રિયાઓ બાળક કરી શકે છે તેનો વિચાર કરીએ તો બાળક ઓમકારનું ઉચ્ચારણ સારી રીતે કરી શકે. પ્રાણ તત્ત્વ વધુ હોય ત્યારે બાળક આંખ બંધ કરી સ્થિર બેસી શકે છે. મૌન રાખી શકે છે અને જેમાં એકાગ્રતાની જરૂર છે તેવી જુદી જુદી રમતો રમી શકે છે.

ત્રીજો કોશ છે મનોમય કોશ. જેમાં મન: સ્થિતિને આધારે બાળક વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાય છે. જ્યારે બાળક વિવિધ ભાવ દર્શાવતા ચિત્રને સમજી શકે અથવા શિક્ષકના હાવભાવને ઓળખી શકે ત્યારે તેના મનોમય કોશનો વિકાસ ખૂબ સારી રીતે થયો છે તેમ કહી શકાય. વળી, મન આનંદમાં હોય તો બાળક ભોજનમંત્ર બોલી અને સારી રીતે જમી શકે છે. કોલાજ, ચિત્રકામ, ટપકાં જોડી ચિત્રો બનાવવાં, ઘડીકામ કરવું વગેરે જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ પણ સારી રીતે કરી શકે છે. વળી, બાળકના મનોમય કોશનો વિકાસ સરસ થયો હોય ત્યારે તે શિશુગીત અને તેનો અભિનય પણ સારી રીતે કરી શકે છે.

ચોથો કોશ છે વિજ્ઞાનમય કોશ. જ્યારે વાત વિજ્ઞાનની આવે ત્યારે સહજ રીતે જ તેમાં નિરીક્ષણ પરીક્ષણ અને જિજ્ઞાસાવૃત્તિ જેવી બાબતો જોડાય છે. આમ, જે બાળકમાં વિજ્ઞાનમય કોશનો વિકાસ સારો થયો હોય તે બાળક ઈન્દ્રિયવિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ સારી રીતે કરી શકે છે. વળી, સ્મૃતિ આધારિત પ્રવૃત્તિઓમાં પણ ઉત્સાહભરે ભાગ લે છે. આમ, વિજ્ઞાનમય બની જિજ્ઞાસવૃત્તિ કેળવી વિવિધ ક્રિયાઓ તથા આસપાસની બાબતો અથવા ઘટનાઓનું સચોટ નિરીક્ષણ કરી શકે છે.

પાંચમો અને અતિ મહત્વનો કોશ આનંદમય કોશ છે. જીવનની સાર્થકતા જ પરમાનંદની અનુભૂતિ છે. આથી જ્યારે બાળક વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કે ક્રિયા કલાપો થકી આનંદમાં રહે, તે શિક્ષણની પ્રક્રિયાનું હાર્દ છે. આથી આનંદમય કોશનો સારો વિકાસ થયો હોય તે બાળક માટી કે રેતીમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ આનંદભરે કરે છે. વળી, પાણીમાં રમવું અથવા પાણીની જુદી જુદી રમતો પણ બાળક રમે છે. છોડ અને વૃક્ષની કાળજી માટે કરાવાતી જુદી જુદી પ્રવૃત્તિ તથા પ્રકૃતિ દર્શન અને પ્રકૃતિ સંવર્ધન માટે થતી પ્રવૃત્તિમાં ઉત્સાહભરે ભાગ લે છે અને સારો દેખાવ પણ કરી શકે છે.

આવી બધી ક્રિયાઓને આધારે વિવિધ વિધાનો દ્વારા મૂલ્યાંકન કરવાની વ્યવસ્થા પ્રગતિ- પત્રકમાં જોવા મળે છે. વળી તેમાં વ્યક્તિગત વિકાસ માટે જરૂરી વિધાનો આપ્યાં છે અને તે ક્રિયાઓ વારંવાર કરે છે કે ભાગ્યે જ કરે છે તે નોંધવા માટેની વ્યવસ્થા છે. આવા વિધાનોમાં સૂચના સાંભળે છે અને તેનું પાલન કરે છે, પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી સાથે

રમે છે, વાર્તા- અભિનયગીત- જોડકણાં- કવિતા સાંભળવામાં અને ગાવામાં રસપૂર્વક ભાગ લે છે વગેરે જેવા વિધાનો આપેલાં છે. પ્રગતિપત્રકના બીજા વિભાગમાં બૌદ્ધિક કૌશલ્યના વિકાસ અંતર્ગત કુલ 16 વિધાનો આપેલાં છે અને તેની સામે હા અને ના દર્શાવવા માટેનાં ખાનાં છે. આ વિભાગ અંતર્ગત રંગ ઓળખી શકે છે, પશુપક્ષીનાં નામ કહી શકે છે, તહેવાર અનુરૂપ ચિત્ર વાર્તાનું વર્ણન કરી શકે છે, પ્રયોગ દ્વારા વિવિધ પદાર્થોને ઓળખી શકે છે વગેરે જેવા વિધાનો નોંધેલા છે.

સમગ્ર પ્રગતિ પત્રકનો સુંદર અને મહત્વનો વિભાગ એટલે અંતમાં દર્શાવેલ બાળકનું વ્યક્તિત્વ. જેમાં શિક્ષક પોતાનાં અવલોકનો નોંધે છે. આમ, આ પ્રગતિપત્રકમાં ક્યાંય લેખિત મૂલ્યાંકનની વાત નથી. આમ, જ્યારે આજે પ્લે ગ્રુપ અને જુનિયર કે સિનિયર કેજમાં જ્યારે લેખિત મૂલ્યાંકન પર ભાર આપવામાં આવે છે ત્યારે અહીં બાળવિશ્વવિદ્યાલયના વિદ્યાવાટિકાનાં ભૂલકાઓનું મૂલ્યાંકન પંચકોશ આધારિત થાય છે કે કેમ તે ચકાસવામાં આવે છે, જે બાળકના વિકાસમાં તો ખૂબ ઉપયોગી છે પરંતુ ભાર વગરના ભણતરને પણ ટેકો પૂરો પાડે છે. આ પ્રગતિપત્રક મુજબ થતી મૂલ્યાંકનની પ્રક્રિયા બાળક કે તેના માતા-પિતા માટે ભારરૂપ બનતી નથી. આમ જ્યારે પરીક્ષાનું ભારણ આ રીતે ઘટતું જશે અને ક્રમશઃ આવાં જ મૂલ્યાંકન જ્યારે ઉપલા ધોરણોમાં પણ નોંધવામાં આવશે ત્યારે સમાજમાં શિક્ષણની એક અનેરી ઇબી ઉતરી આવશે અને ઘણા કિસ્સાઓ કે જેમાં વિદ્યાર્થી ખૂબ ભાર અનુભવે છે તેને હળવાશથી લઈ શકશે.

શિક્ષક : પરીક્ષાખંડમાં સી.સી.ટી.વી. લગાવેલ છે, કોઈએ ચોરી કરવી નહિ,

વિદ્યાર્થી : સર, તો પછી હું બહાર જઈને લખું?

શિક્ષક : પરીક્ષાનો સમય પૂરો થઈ જશે, તું કેમ કંઈ લખતો નથી.

વિદ્યાર્થી : સર, પૂરવણીમાં બોલપેનથી લખતાં નથી ફાવતું.

શિક્ષક : તો શામાં લખતાં ફાવે છે?

વિદ્યાર્થી : લેપટોપમાં કી-બોર્ડ વડે.



પરીક્ષાની ઉજ્જવળ સફળતાનો મહોત્સવ ઉજવીએ



- ડૉ. હેમાંગિની આર. ચૌધરી
મો. ૯૩૧૬૮૪૦૯૦૩

- 1. પ્રાસ્તાવિક :** સતત અધ્યયન, પુનરાવર્તન અને પરીક્ષા આપવા માટેની તત્પરતા પરીક્ષાને ભવ્ય અને દિવ્ય મહોત્સવ બનાવી દે છે. જગતના સર્વ દેશો પૈકી જાપાનમાં સૂર્યોદય પ્રથમ થાય છે. જાપાન અત્યંત ત્વરિત ગતિએ પ્રગતિશીલ, ઉન્નત બની શક્યો છે. જાપાનમાં એક હેકુરા નામનો ટાપુ આવેલ છે, ત્યાંનાં એક વિદ્યાલયના પ્રવેશદ્વાર પર એક શ્રમજીવીનાં બાળકનું પૂતળું છે., જેના એક હાથમાં પુસ્તક છે અને તેના ખભા પર ઘાસ-ચારાનો એક ભારો છે. એ પૂતળાં નીચે લખાણ છે, ‘A kid of labourer can study and make his life prosperous.’ અર્થાત ‘શ્રમજીવીનું બાળક ભણી શકે છે અને તેના જીવનને સમૃદ્ધ બનાવી શકે છે.’ ટૂંકમાં, કોઈ પણ બાળક પોતાનો વિદ્યાભ્યાસ તેજસ્વી બનાવી શકે છે. પ્રવર્તમાનમાં આ વિધાન સમસ્ત વિશ્વ સ્તરે ફરતું રહ્યું છે : ‘A child, a book and a pen can change the world.’ અર્થાત ‘એક બાળક, એક પુસ્તક અને એક પેન વિશ્વને બદલી શકે છે.’ પ્રસ્તુત વિધાન બાળકના વિદ્યાભ્યાસની અગત્ય દર્શાવે છે. પરીક્ષા આપવા અર્થે અતિ પરિશ્રમી અને તત્પર વિદ્યાર્થીને માટે પરીક્ષાનાં ઉજ્જવળ પરિણામો મહોત્સવ સિદ્ધ થાય છે. પરીક્ષાની ઉજ્જવળ સફળતાના આ આધાર-સ્તંભો પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયા છે, જે વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને માતા-પિતા માટે સહાયક બની શકે તેમ છે :
- 2. પરીક્ષાની ઉજ્જવળ સફળતાના મહોત્સવના આધાર-સ્તંભો :**
 - 1. સફળતાનો આધાર વિદ્યાર્થી સ્વયં :** આપ સૌ સફળ થવા માટે જ સર્જ્યા છો. આ પાવન ધરતી પર તમારી અસીમ છાપ છોડી જવા માટે અન્યથી કંઈક નવીન, અજોડ કરવા માટે જ આવ્યા છો. સખત પુરુષાર્થથી તમારા ભાગ્યની રેખાઓ બદલી શકો છે. ભાગ્યનો નકશો તૈયાર કરી શકો છો. તમે જ તમારા ભાગ્યના વિધાતા છો. અશક્ય, અસંભવ – જેવા શબ્દો તમારા શબ્દકોશમાંથી કાઢી નાંખો. અશક્યતાઓને શક્યતાઓમાં અને નિષ્ફળતાઓને સફળતામાં ફેરવી શકો છો.
 - 2. આયોજન :** આયોજન એ પૂર્વ વિચારણા છે. નિર્ધારિત ધ્યેયને પરિપૂર્ણ કરવા અર્થે આયોજન અતિ અગત્યની પ્રક્રિયા છે. મહાન અને પ્રગતિશીલ વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં આયોજનને અતિ મહત્તા આપી છે. ધ્યેયલક્ષી યોજનાને અમલમાં મૂકવાથી ઉત્તમ ફલશ્રુતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. દૈનિક, સાપ્તાહિક કે લાંબા-સમય-ગાળાનું પણ આયોજન હોઈ શકે.
 - 3. નિશ્ચિત સમય :** ધ્યેયને સિદ્ધ કરવા અર્થે નિર્ધારિત સમયે વિદ્યાભ્યાસ શરૂ કરી દેવો આવશ્યક ગણાય. અધ્યયન પૂર્ણ થયા પછી વારંવાર પુનરાવર્તનથી વિદ્યાભ્યાસ તાજો થતો જાય છે. આત્મ-વિશ્વાસ વધતો જાય છે. પ્રશ્નોના ઉત્તરો લખી જવાથી ઉત્તમ ઉત્તરોની દિશાઓ પામી શકાય છે. પોતે નોંધેલા ઉત્તરો સરખાવવાથી રહી જતી ક્ષતિઓ દૂર કરી શકાય છે. સમય મળ્યે ઉત્તરો સંદર્ભે ચિંતન

કરવાથી અભ્યાસ પાકો બનતો જાય છે.

4. **દિશા :** અભ્યાસી વિદ્યાર્થી માટે દિશા પૂર્વેથી જ નિર્ધારિત હોવી જોઈએ. હોકાયંત્ર જે દિશા બતાવતું હોય એ જ દિશામાં જો જહાજ હંકારાતું હોય તો નિર્ધારિત મુકામે જહાજ અવશ્ય પહોંચી શકે છે. ચોક્કસ દિશા અને નકશા અનુસાર થતું અધ્યયન તેજોમય બની શકે છે. પરીક્ષાના પરિણામનું ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવાથી સફળતાનાં સર્વોચ્ચ શિખરે પહોંચી શકાય.
5. **સંકલ્પ :** પરીક્ષાની સફળતા માટેનાં અવરોધક પરિબલો પણ ઉપસ્થિત થાય તો પણ સંકલ્પ બળ દ્વારા લક્ષ્યથી વિચલિત થઈ શકાતું નથી. મક્કમ મનોબળથી નિર્ધારિત લક્ષ્ય સુધી પ્રયાણ કરી શકાય છે. માટે જ લક્ષ્ય પરિપૂર્ણ કરવા અર્થે સંકલ્પને અગ્રતા આપવી રહી.
6. **સમર્પિત ભાવ :** પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ નિર્ધારિત લક્ષ્યને ફળદાયી કરવા અર્થે લક્ષ્યને પૂર્ણતઃ કરવા માટે સમર્પિત ભાવ અનિવાર્ય ગણાય છે. તન અને મનથી પૂરી તાકાત અજમાવી દેવાથી સિદ્ધિ પામી શકાય છે. સમર્પિત ભાવ સાથે કેવળ લક્ષ્યને જ પહોંચવા અર્થે સખત પુરુષાર્થ જ સહાયક બની શકે છે. વિદ્યાર્થીની આ કિશોરાવસ્થા દરમિયાન ભલભલા આકર્ષણોથી અંજાયા વિના, બસ સતત વિદ્યાભ્યાસને જ અગ્રતા આપનાર વિદ્યાર્થી ધારેલી સફળતા પામી શકે છે. સમર્પિત ભાવ સાથે કાર્યરત સક્રિય અને સતત અભ્યાસી વિદ્યાર્થીને અન્ય આકર્ષણો આકર્ષી શકતાં નથી.
7. **શિસ્ત :** પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીજીવન માટે શિસ્તની અતિ અગત્ય રહી છે. પોતાને અંકુશમાં રાખવાથી, શિસ્તમાં રહેવાથી વિદ્યાર્થી પોતાના વિદ્યાભ્યાસમાં પૂરતો સમય ફળવી શકે છે. મન વિચલિત થતું નથી અને એકાગ્રતાથી વિદ્યાભ્યાસ સતત અને નિરંતર થતો રહે છે. આનંદ, ખુશી, મનોરંજનથી ફસાયા વિના અભ્યાસના

અવરોધોને દૂર કરીને શિસ્તબદ્ધ વિદ્યાર્થી પોતે ધારેલી સફળતાનો મહોત્સવ ઉજવી શકે છે. મનોશારીરિક શિસ્તની જાળવણી કરનાર વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાની સફળતાનો મહોત્સવ ઉજવતા રહે છે.

8. **સ્વમૂલ્યાંકન :** પ્રકરણ પૂર્ણ થયાં પછી પ્રકરણદીઠ સ્વમૂલ્યાંકનને અગ્રતા આપવી આવશ્યક ગણાય. અગત્યના પ્રશ્નોના ઉત્તરો લખી જવાથી સફળતાની દિશા પામી શકાય છે. સ્વમૂલ્યાંકન દરમિયાન જવાબોની ક્ષતિઓ રહી જવા પામી હોય તે ક્ષતિઓની સુધારણા કરતા રહેવાથી સાચા અને ઉત્તમ ઉત્તરોની દિશાઓ અવશ્ય પામી શકાય છે.
 9. **પરીક્ષાનાં પરિણામોની તુલના પોતાનાં પરિણામો સાથે :** સંશોધનો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે, પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતે આપેલ પૂર્વેની પરીક્ષાનાં પરિણામોની તુલના પોતાનાં જ પરિણામોની સાથે જ તુલના કરવી. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વિદ્યાર્થીએ પૂર્વે પરીક્ષા આપી હોય અને તે પરીક્ષાનું પરિણામ 75 % આવ્યું હોય અને તેમણે વર્તમાનમાં આપેલ પરીક્ષાનું પરિણામ 80 % આવ્યું હોય તો 5 % પરિણામમાં વૃદ્ધિ થઈ ગણાય. એ વિદ્યાર્થીના વિદ્યાભ્યાસમાં પ્રગતિ થઈ ગણાય. અન્ય વિદ્યાર્થીઓનાં પરિણામોની સાથે તુલના કદાપિ કરવી જોઈએ નહિ.
- સમાપન :** પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી માટે પરીક્ષાનો ભય હોય જ છે - એવું નથી. આજનો પુરુષાર્થ એ આવતી કાલનું નસીબ છે. સિદ્ધિ તેને જઈ વરે જે પરસેવે નહાય. વિદ્યાર્થીએ પરીક્ષાને મહોત્સવ માનીને ભવ્ય અને દિવ્ય રીતે તેની ઉજવણી કરવા અર્થે તત્પર રહેવું જોઈએ. એ અર્થે અધ્યયન માટે ફળદાયી આયોજન આવશ્યક બની રહે છે. શિસ્તબદ્ધ જીવન વ્યતીત કરતા રહીને તન અને મનનાં આરોગ્યની જાળવણી સહિત સમર્પિત ભાવ સાથે વિદ્યાભ્યાસમાં સતત પુરુષાર્થી બનવું જોઈએ. સમયાંતરે પોતે કરેલાં અધ્યયનનું સ્વમૂલ્યાંકન કરતા રહેવું જોઈએ.

પરીક્ષા સ્ટ્રેસ : કારણો અને ઉપાયો



- પ્રા. જિગીશા રાજ
મો. ૯૯૭૪૬૫૭૧૧૩

દરેક વિદ્યાર્થીના જીવનમાં પરીક્ષા એક એવો શબ્દ છે અને એક એવી વાત છે કે એનું મહત્ત્વ હોય જ છે, પછી એ સ્કૂલની પરીક્ષા હોય કે કોલેજની કે કોઈ બીજી પરીક્ષા. આ દરેક પરીક્ષાનો હેતુ એટલો જ છે કે આખું વર્ષ આપણે જે ભણીએ છીએ, એનાથી આપણે શું શીખ્યા, શું સમજ્યા અને આપણને કેટલું યાદ રહ્યું. જો કે આપણી શિક્ષણ-વ્યવસ્થા અને વધારે માર્ક્સ મેળવવાની હોડ એ એક ચર્ચાનો વિષય છે !

આ વાતમાં કોઈ શંકા નથી કે દરેક વિદ્યાર્થીની ભણવાની રીત અલગ અલગ હોય છે અને એ જ રીતે તેમની દિનચર્યા પણ અલગ અલગ હોય છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ સત્ર શરૂ થતાં જ ભણવામાં લાગી જાય છે અને કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ થોડો સમય અટકીને આભાસ શરૂ કરે છે, પણ પછી પાછળથી પરીક્ષા સુધીમાં બધું કવર કરી લે છે. પણ કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ એવા હોય છે કે જે આખું વર્ષ ભણતા નથી અને છેલ્લે જે ભણાવ્યું હોય એને ગોખી નાખે છે. આવામાં કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા પહેલાં ઘણો સ્ટ્રેસ લે છે અને ગભરાઈ જાય છે. તો મિત્રો ચાલો, આજે આપણે એવી બધી સમસ્યાઓ પર વાત કરીએ કે જેમનો સામનો આ બાળકો પરીક્ષા સમયે કરતાં હોય છે.

સ્ટ્રેસ થવાનાં મુખ્ય કારણો:

1) તૈયારીનો અભાવ : સૌથી પહેલાં તો એ વાત કરીએ કે કેટલીકવાર બાળકો અભ્યાસને હળવામાં લઈને બીજી વસ્તુઓ પર ધ્યાન આપે છે. રમતગમત પણ અગત્યની તો છે જ પણ ભણવાનું પણ એટલું જ અગત્યનું છે. આ વાતને જે બાળકો ગંભીરતાથી ન લઈને પોતાનો સમય ખરાબ કરે છે એમને પછીથી પરીક્ષા વખતે પુસ્તકોને કમ્પ્યુટરની જેમ મગજમાં ભરવાની કોશિશ કરે છે, જે કદી સંભવ નથી અને પછી શરૂ થાય છે ચિંતા અને

ગભરામણ, જેના કારણે બાળકો અભ્યાસમાં ધ્યાન પરોવી શકતાં નથી.

2) માતા-પિતા અને શિક્ષકની બાળકો પાસે અપેક્ષા : પરીક્ષાનો સમય નજીક આવતાં જ માત્ર બાળકો જ નહીં પણ માતા-પિતા અને શિક્ષકોનું પણ ટેન્શન શરૂ થાય છે. માતા-પિતા એવું વિચારે છે કે આજુબાજુનાં કે એમના સગાંઓ કરતાં એમનું બાળક વધુ માર્ક્સ લાવે. આ માટે એ લોકો પોતાના આજુબાજુનાં બાળકોની તુલના બીજાં બાળકો જોડે કરવા લાગે છે, ખાસ તો દસમા અને બારમા ધોરણની પરીક્ષામાં આવું ખાસ જોવા મળે છે. જો કે આવું ઉદાહરણ આપીને માતા-પિતા બાળકોને ઉત્સાહિત કરવા માંગે છે પણ આમ વારંવાર પોતાના બાળકોની તુલના અન્ય બાળકો સાથે કરવી એ માનસિક દબાણ આપવા જેવું જ છે.

આ ઉપરાંત જે શિક્ષકો બાળકોને ભણાવે છે એ પણ એમની મહેનત સામે વિદ્યાર્થીઓ પાસે આખા વર્ષની મહેનતનું પરિણામ માંગે છે. બધા શિક્ષકો એવું ઈચ્છે છે કે મારું ભણાવેલું દરેક બાળક સારા માર્ક્સ લાવે. પરીક્ષાનો સમય વિદ્યાર્થી જ નહીં પણ શિક્ષકો માટે પણ તણાવથી ભરેલો રહે છે. શિક્ષકો એવી અપેક્ષા રાખે છે કે દરેક બાળક સારા માર્ક્સ લાવીને આગળના વર્ગમાં જાય, જે માટે શિક્ષકો પણ કોઈ એક જ વિષય પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જેનાથી બાળક અન્ય વિષય પર ધ્યાન આપી શકતું નથી, આ પણ એક પ્રકારે તણાવનું એક કારણ બને છે.

3) વિદ્યાર્થીઓની અપેક્ષા: એવું જરૂરી નથી કે દબાણ માત્ર બહારનાઓ તફથી જ આવે છે. ઘણી વાર પોતાની તુલના બીજા સાથે કરવાથી અને બીજાથી વધુ માર્ક્સ મેળવી લેવાના ચક્રરમાં પણ બાળકો સ્ટ્રેસમાં આવી જાય છે. પોતાને બીજાથી બહેતર બનાવવ સિવાય જે વાતો

વધુ તણાવ પેદા કરે છે એ છે પ્રશ્નપેપર કેટલું સહેલું કે અઘરું આવશે એ ! ક્યારેક બાળકો આ ટેન્શમાં પણ ભણી નથી શકતાં.

4) અચાનક દિનચર્યા પરિવર્તન: પરીક્ષા નજીક આવતાં જ બાળકો રોજબરોજના ટાઈમટેબલને બદલે છે અને વધુમાં વધુ સમય અભ્યાસને આપવા ઈચ્છે છે. પણ ક્યારેક બાળકો એ નવા ટાઈમ ટેબલ પ્રમાણે વર્તી શકતાં નથી. સામાન્ય રીતે બાળકો અભ્યાસ સાથે ખેલ-કૂદ અને મિત્રોને મળવાનો પણ શોખ રાખે છે અને અચાનક આ દિનચર્યામાં પરીવર્તન સમસ્યા પેદા કરે છે, જે ચિંતા અને નિરાશાને જન્મ આપે છે.

તો આ છે કેટલાંક એવાં કારણો, જે બાળકને પરીક્ષા સમયે તણાવનો અનુભવ કરાવે છે અને આ સિવાય આવો સ્ટ્રેસ બાળકની તબિયત પર પણ અસર કરે છે. શારીરિક શ્રમ ઓછો થઈ જાય છે અને બાળક માત્ર વધુ ને વધુ ભણી લેવાની કોશિશ કરે છે, જેમાં એને કેટલીય વસ્તુઓમાં સમજણ નથી પડતી અથવા તો બધું એકબીજામાં મિક્સ થઈ જાય છે. આ જ કારણ છે કે બાળકો પરીક્ષામાં પુછાયેલા પ્રશ્નોના જવાબ ભૂલીને બીજા જવાબ લખી આવે છે અથવા તો સાવ ખાલીજગ્યા મૂકીને આવે છે.

તો હવે આવા સમયે થતાં સ્ટ્રેસને કેવી રીતે દૂર કરી શકાય?

પરીક્ષા સમયે થતા સ્ટ્રેસથી બચવા માટે કેટલીક મહત્વપૂર્ણ વાતોનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે:

- 1) **બધું જ એકસામટું સમજી લેવાની અને બધું જ સમજી લેવાની ઉતાવળ ન કરવી :** પરીક્ષા નજીક આવતાં જ બાળકોએ આખું વર્ષ જે ભણ્યા હોય તેની પર અને તે સાથે સંબંધિત સવાલ-જવાબ પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર છે. નહીં કે તમને જે નથી આવડતું એ બધું તમે ગોખવા બેસી જાઓ, જે તમે આખું વર્ષ ધ્યાનથી ભણ્યા પણ ના હોવ.
- 2) **સમયે સમયે બ્રેક લો :** મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસ મુજબ સરેરાશ માનવમગજ એક કરી પર લગભગ

45 મિનિટ સુધી જ અસરકારક રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. આ સિવાય, કોશિકા વિજ્ઞાનના પણ એક અભ્યાસમાં ધ્યાને આવ્યું છે કે બહુ લાંબા સમય સુધી એક જ વસ્તુ અપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી મસ્તિષ્કની સાચી પ્રક્રિયા કરવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે.

3) કેફિનનું સેવન : પરીક્ષા સમયે કેટલાય વિદ્યાર્થીઓ કોફી પીવાનું પસંદ કરવા લાગે છે. કોફીમાં રહેલું કેફિન નામનું તત્વ શરીરમાં એડ્રેનલિન હોર્મોન વધારે છે, જેનાથી અસ્થાયી રીતે તમારો મૂડ સારો થાય છે, પણ એનું વધુ સેવન કરવાથી પાછળથી તમને થાકનો અને ડિપ્રેશનનો પણ અનુભવ થાય છે. આ શરીરમાં કોર્ટિસોલના સ્તરને પણ વધારે છે, જે એક સ્ટ્રેસ હોર્મોન છે. સીમિત માત્રમાં કેફિન તમારી યાદશક્તિ પર સકારાત્મક પ્રભાવ પાડે છે, આથી જો તમે સામાન્ય રીતે દિવસમાં એકાદ કપ કોફી લો છો, તો કોઈ તકલીફ નથી.

4) પોતાની તબિયતનું ધ્યાન રાખો : પરીક્ષા સમયે ભોજન અને ઊંઘનું પૂરતું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. સંતુલિત ભોજન લેવું જોઈએ, જેનાથી શરીર ઠીક રહી શકે અને પૂરતી ઊંઘ લેવી જોઈએ, જેથી અભ્યાસ કરતી વખતે તમને ઊંઘ ના આવે અને તમે આરામથી અભ્યાસ પર ધ્યાન આપી શકો. સાથે જ દિવસમાં ઓછામાં ઓછું દસ ગ્લાસ પાણી પણ જરૂરથી પીવું જોઈએ. પર્યાપ્ત માત્રમાં પાણી ન પીવાથી તમને સુસ્તી અને તણાવનો અનુભવ થશે.

5) પોતાને ખુશ રાખી આજુબાજુના વાતાવરણને પણ સકારાત્મક રાખો : પરીક્ષાના સમયે ખુશ રહેવાથી અને આસપાસનું વાતાવરણ સકારાત્મક હોવાથી આપણી રુચિ અને ધ્યાન વધુ કેન્દ્રિત થાય છે, જે વસ્તુઓ યાદ રાખીને સમજવામાં આપણને વધુ મદદરૂપ થાય છે. આથી જ જ્યારે પણ તમને એવું અલગે કે ટેન્શન વધી રહ્યું છે, તો પોતાનું મનપસંદ

કામ કરો. જેમકે, પોતાની પસંદનાં ગીતો સાંભળો કે મિત્રો સાથે થોડી વાર રમવા જાઓ કે પછી જે પણ તમને ગમતું કામ હોય એ કરો.

6) પોતાની અન્ય સાથે તુલના ન કરો : કેટલાક વિદ્યાર્થી એવું વિચારીને પરેશાન થઈ જાય છે કે એમના મિત્રોએ એમના કરતાં વધારે સારો અભ્યાસ કરી લીધો છે અને એમના માર્ક્સ મારા કરતાં તો વધુ જ આવશે. આવા પ્રકારનો વિચાર તમારામાં એક ડર પેદા કરી શકે છે. આથી બીજાન વિષે વિચારવાનું છોડો અને પોતાની તુલના બીજા લોકો સાથે એકદમ ન કરો.

7) પરીક્ષાના દિવસે શું કરવું? : પરીક્ષાની આગલી રાત્રે ટેન્શન ફી થઈને જલદી સૂઈ જાઓ અને મનમાં સકારાત્મક વિચાર રાખીને બીજા દિવસે સમયસર તૈયાર થઈ જાઓ. લાંબા અને ઊંડા શ્વાસ લો, જેનાથી મનમાં શાંતિનો અહેસાસ થશે.

8) પરીક્ષાને શીખવાના એક અનુભવ તરીકે જ લો : યાદ રાખો કે કોઈ પણ પરીક્ષા જિંદગીની છેલ્લી પરીક્ષા નથી હોતી. અને તેથી જ હિંમત ન હારવી જોઈએ અને માર્ક્સ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યા વિના માત્ર સારું લખાય એના પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. આનાથી તમે ટેન્શન ફી થઈને તમારું સારામાં સારું પ્રદર્શન કરી શકશો. પરીક્ષાનો હેતુ કોઈ વિષય પર તમારા જ્ઞાનનું સ્ટાર જાણવાનો માત્ર છે.

આનાથી તમને તમારા અભ્યાસક્રમ વિષે તમારી જાણકારી અને નબળાઈને ઓળખવામાં મદદ મળી રહે છે. તમે તમારી ભૂલોથી શીખી શકો છો. પરીક્ષામાં ખરાબ પ્રદર્શન થવાનો મતલબ એ બિલકુલ નથી કે તમારામાં ક્ષમતા નથી. એકદમ તેથી ગભરાશો નહીં અને સ્વસ્થ રીતે પરીક્ષા આપો.

પરીક્ષા

પરીક્ષા..તો આવે ને જાય...

જીવનમાં જે થવાનું હોય તે થાય.

પરીક્ષા તો જિંદગીમાં થાય... થાય... ને થાય.

ક્યારેક પાસ થવાય તો નપાસ થવાય.

પરીક્ષાના ડરથી ગભરાય ના જવાય.

પરીક્ષા તો આવે ને જાય...

પરીક્ષાની પૂર્વ તૈયારી શાળામાંથી જ થાય.

સિલેબસ પ્રમાણે સમય ફાળવી લખતા જવાય.

મા-બાપને શિક્ષકનું માની ધ્યાન રખાય.

તો છેલ્લી ઘડીનું વાંચેલું રંગ જમાવી જાય.

પરીક્ષા.. તો આવે ને જાય...

મા સરસ્વતીને યાદ કરી પરીક્ષા ખંડમાં જવાય.

ઘડીભર શાંત ચિત્તે વિચારી ઊંડા શ્વાસ લેવાય.

તો વાંચેલું યાદ આવતા ફટાફટ લખતાં જવાય.

પરીક્ષા.. તો આવે ને જાય..

ખંતપૂર્વક કરેલ મહેનતથી પ્રભુ પણ રાજી થાય.

સફળતાની આ ગુરૂ ચાવીથી ભાગ્ય ખૂલી જાય.

પરીક્ષા.. તો આવે ને જાય...

મણિલાલ શ્રીમાળી 'મિલન'

મો. ૯૭૨૩૬૭૩૧૮૩

‘બાળવિશ્વ’ વિશે



- ❖ ‘બાળવિશ્વ’નું વાર્ષિક લવાજમ વાર્ષિક રૂા. 500/- છે, જે બાજુમાં દર્શાવેલા QR કોડ અથવા નેટ બેન્કિંગથી ભરી શકાશે.
- ❖ લવાજમ ભરવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની વેબસાઈટ www.cugujarat.ac.in જુઓ.
- ❖ ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા ખાસ કાળજી રાખીને કુરિયર/પોસ્ટ દ્વારા અંકો મોકલવામાં આવે છે. છતાં અંક ન મળે તો અમારા ઈ-મેઈલ balvishva@cugujarat.ac.in પર જણાવવા વિનંતી.
- ❖ લેખ મોકલવા માટે પત્રવ્યવહાર : તંત્રીશ્રી, બાળવિશ્વ, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-20, ગાંધીનગર-382021.
ઈ-મેઈલ : balvishva@cugujarat.ac.in વોટ્સએપ નંબર : 9429297737
- ❖ લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઈલ નંબર અને ઈ-મેઈલ અચૂક લખવું. જો કૃતિ પૂર્વે પ્રકાશિત થયેલી હોય તો તેનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. લેખ પ્રકાશન બદલ લેખકપ્રત મોકલવામાં આવે છે.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ એ થીમ આધારિત સામાયિક હોવાથી થીમને અનુરૂપ જ લેખનસામગ્રીને અંકમાં સ્થાન આપવામાં આવશે.
- ❖ સોફ્ટ કોપીમાં લેખ મોકલનારે ગુજરાતીમાં શ્રુતિ ફોન્ટ 12 ની સાઈઝમાં મોકલવો.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ માં પ્રગટ થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહે છે. સંપાદક કે તંત્રી એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહિ.
- ❖ જે તે લેખકે પોતાના સ્વ-રચિત કે મૌલિક લેખો જ મોકલવા. આ અંગે કોઈની નકલ કે ઉતારો કરેલ હશે તો આ અંગે ઊભા થતા વિવાદ અંગે જે તે લેખક જવાબદાર રહેશે.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ માટે આવેલા લેખો સંપાદક મંડળ દ્વારા રિવ્યૂ કરવામાં આવશે. રિવ્યૂમાં પસંદ થયેલા લેખો જ છાપવામાં આવશે.

RNI NO. GUJBIL/2012/49710 Govt. of India, New Delhi. Dated-21/5/2013
SSPOS Gandhinagar No. G-GNR-300. Licence valid upto 31-12-2025.
Published on 15th of every month and Posted on 20th of every month at SRO GNR.
Licence to Post without Prepayment No. PMG/HQ/108/2020-2022 Valid upto 31-12-2025.



“ The Relationship between
Students and Teachers
should be built from the
first day, so that the day of the
exam is not stressful. ”

- Shri Narendra Modi



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, રાજભવનની નજીક, સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૧

ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯ • ઈ-મેઈલ : cu.balvishva@gmail.com

વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in

 @crugandhinagar