पंजाब केसरी

Sun, 17 April 2022

पंजाब केसरी
SUN,17 APRIL 2022
EDITION: LUDHIANA, PAGE NO. 4

तनावमुक्त परीक्षा का पाठ

आज का विद्यार्थी मूल्य आधारित शिक्षा से कोसों दूर खड़ा है, जिसके चलते वह गलत संगति में उलझ कर समय रहते सुचारू रूप से शिक्षा ग्रहण नहीं कर पाता और परीक्षाओं के समय तनाव में घिर जाता है। नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति में यह दृष्टिकोण सामने आया है कि विद्यार्थियों के लिए मूल्य आधारित शिक्षा होनी ही चाहिए, क्योंकि आज का विद्यार्थी ही कल का एक जिम्मेदार नागरिक बनता है।

हमें विद्यार्थियों को तनाव मुक्त शिक्षा प्रदान करनी होगी। उन्हें किताबी रट्टे की बजाय वास्तविक ज्ञान के प्रति प्रेरित करना चाहिए। विद्यार्थियों को समाज व राष्ट्र के प्रति उनकी जिम्मेदारियों से जरूर अवगत करवाना चाहिए, ताकि वे सही समय पर अपना और भारत का नाम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर रोशन कर सकें। वैसे तो सभी के जीवन में ही अनेक तरह की परीक्षाएं आती रहती हैं, परंतु स्कूल की परीक्षा विद्यार्थियों के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

जब भी हम स्कूल की परीक्षाओं को याद करते हैं तो कहीं न कहीं हमारे मन में अनेक स्मृतियां जाग उठती हैं, जिनमें हर रोज सुबह-सुबह उठकर पढ़ना, परीक्षा लिखने से पूर्व ईश्वर को याद करके प्रार्थना करना, अपने अभिभावकों और अध्यापकों की बातों को याद करना, जैसे साफ व सुंदर अक्षरों में उत्तर लिखना, कोई भी प्रश्न छूट न जाए आदि बातों पर अमल करना।

अगर वास्तविकता देखी जाए तो बाल्यावस्था में बच्चे उस कच्चे घड़े की तरह होते हैं, जिस पर किसी भी तरह की रेखा खींची जा सकती है। इसीलिए अभिभावकों और शिक्षकों को उन्हें बचपन से ही तनावमुक्त शिक्षा देनी चाहिए, जिससे वे परीक्षाओं के समय तनाव में न आएं और जीवन की हर परीक्षा अच्छे

प्रि. डा. मोहन लाल शर्मा

अंकों के साथ पास करें।

जब भी राज्यों और राष्ट्रीय बोर्ड परीक्षाओं का समय नजदीक आता है, तब 9वीं से 12वीं कक्षा तक के छात्रों, अभिभावकों तथा शिक्षकों को 'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम के माध्यम से माननीय प्रधानमंत्री कहते हैं कि 'अपने बच्चों से जुड़ें' उनकी पसंद-नापसंद जानें। जब आप अपने आपको अपने बच्चों की दुनिया में शामिल करेंगे, तो यह पीढ़ियों के अंतर को कम करेगा और वे भी आपकी बात को समझेंगे। दरअसल, बच्चों को खुलने के लिए एक सकारात्मक पहल की जरूरत है, जो प्रत्येक अभिभावक को करनी चाहिए, क्योंकि जीवन में परीक्षा परिणाम के आधार पर सफलता और विफलता तय नहीं की जा सकती।

हमें यह हमेशा याद रखना चाहिए कि जो कार्य अथवा जैसा आचरण हम आज करते हैं, वही कल हमारी सफलता की राह तय करता है। अगर हम सकारात्मक रुख से कोई भी कार्य करते हैं, तो उसका परिणाम भी शत-प्रतिशत सकारात्मक ही मिलता है, जबकि नकारात्मक कार्य में सिर्फ बाधा उत्पन्न होती है और हम निराशा की ओर चले जाते हैं।

वैसे तो पिछले कुछ समय से कोरोना महामारी के चलते छात्रों को काफी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, उनके व्यवहार के साथ-साथ उनकी अध्ययन गुणवत्ता में भी काफी गिरावट आई है। छात्रों के लिए रुटीन में पढ़ाई करना मुश्किल-सा हो गया है। लेकिन ऐसी विकट परिस्थिति में भी परीक्षा में अच्छे अकों की उम्मीद लगाकर तैयारी कर रहे छात्रों को ध्यान देना होगा कि किसी भी छात्र के लिए बोर्ड की परीक्षाएं सबसे महत्वपूर्ण होती हैं क्योंकि इन परीक्षाओं में अच्छे अंक ही विद्यार्थी के जीवन का आगे का मार्ग प्रशस्त करते हैं, इसीलिए तनाव मुक्त होकर सही मार्गदर्शन और योजनाबद्ध तरीके से तैयारी कर आप जरूर इन परीक्षाओं में भी अच्छे अंक हासिल कर सकते हैं।

किसी भी परीक्षा में अच्छी सफलता पाने के लिए रूटीन प्लान अति आवश्यक होता है और आप अपने लिए जो स्टडी रूटीन बनाते हैं, उसका ईमानदारी से पालन करना। कुछ छात्र ऐसे भी होते हैं जो रूटीन प्लान तो बना लेते हैं परंतु उसका पूरी तरह पालन नहीं करते। इससे उनका सिलेबस पूरा नहीं हो पाता और परीक्षा के अंतिम दिनों में तैयारी का तनाव बढ़ जाता है। परीक्षा अभ्यास के समय मॉडल पेपर जरूर हल करें, इससे आपकी तैयारी और भी बेहतरीन हो सकती है। छात्रों को समय पर परीक्षा पूरी करने के लिए अपनी लिखने की गति बढ़ानी चाहिए, इसलिए जितना संभव हो सके लिखित अभ्यास जरूर करें।

परीक्षा को समझने के साथ-साथ विद्यार्थियों को रवींद्रनाथ टैगोर जी के इस कथन को भी समझना चाहिए कि सिर्फ खड़े होकर पानी देखने से आप समुद्र पार नहीं कर सकते। 'परीक्षाओं से डर कर हम परिणामों की आशा नहीं कर सकते, इसलिए परीक्षा के लिए मेहनत करें, परिणाम खुद ही अच्छा मिल जाएगा।

drmlsharma5@gmail.com