

માધ્યમિક શિક્ષણ અને પરીક્ષણ

શૈક્ષણિક પ્રવાહોને વાચા આપતું સામયિક

Year : 10 • Issue : 9 : February, 2020

પરીક્ષાપર્વ વિશેષાંક

માન.વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્ર મોદીની વિદ્યાર્થીઓને દિપ્સ



દરેક બાળકને માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ

પરીક્ષા મહત્વની છે પરંતુ જિંદગીથી વધારે મહત્વની નથી

માત્ર પરીક્ષાના માર્ક્સ એ જિંદગીના માપદંડ નથી

નિષ્ફળતામાંથી સફળતાની શિક્ષા મળે છે

ઈતર પ્રવૃત્તિઓ માટે ટાઈમ મેનેજમેન્ટ પણ જરૂરી

ટેકનોલોજી સાથે દોસ્તી કરો, તેના ગુલામ ના બનો



ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ,
ગાંધીનગર

માધ્યમિક શિક્ષણ અને પરીક્ષણ

સલાહકાર મંડળ

1. શ્રી એ. જે. શાહ (આઈએએસ)
અધ્યક્ષશ્રી
2. શ્રી કે. એન. પટેલ
કન્ટ્રોલર ઓફ એકાઉન્ટ્સ એન્ડ સ્ટોર્સ
3. શ્રી જયપ્રકાશ પી. પટેલ
સભ્યશ્રી, ગુ.મા.અને ઉ.મા.શિ.બોર્ડ, ગાંધીનગર

તંત્રી મંડળ

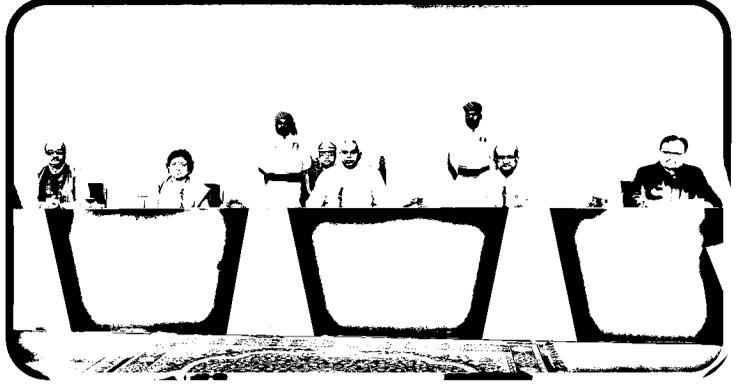
1. શ્રી ડી. એસ. પટેલ
સચિવ અને તંત્રી
2. શ્રી બી. એન. રાજગોર
સંયુક્ત નિયામક અને સહતંત્રી
3. શ્રીમતી સ્નેહલબેન એન. પટેલ
મદદનીશ સચિવ અને મદદનીશ સહતંત્રી

સૂચનાઓ

1. વાર્ષિક લવાજમ રૂ.400/- દરેક શાળાએ રજિસ્ટ્રેશન ફી સાથે મોકલવાનું રહેશે. મેગ્રેજિનનું વર્ષ જૂન થી મે ગણાય છે.
2. લવાજમ મોકલવાનું સરનામું :
સચિવશ્રી, ગુ.મા. અને ઉ.મા.શિ. બોર્ડ,
સેક્ટર-10-બી, ગાંધીનગર-382 010
3. વ્યક્તિગત ગ્રાહક માટે લવાજમની રકમ રૂ. 200/-
(બેંક ડી.ડી.)
4. છૂટક નકલ : રૂ. 40/-
5. પ્રકાશનની તારીખ : દર મહિનાની 28મી
6. અસ્વીકૃત લેખ અંગે કોઈ પત્રવ્યવહાર કરવામાં આવતો નથી તેમજ લેખ પરત મોકલવામાં આવતો નથી.
7. સામયિકમાં પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવતા લેખોમાં દર્શાવેલા લેખકોના વિચારો અંગત છે. લેખકોના વિચારો સાથે બોર્ડ સંમત છે તેમ માની લેવું નહીં.

લેખકોને સૂચનાઓ

1. પત્રવ્યવહાર તેમજ શૈક્ષણિક લેખો શ્રીમતી સ્નેહલબેન એન. પટેલ, મદદનીશ સહતંત્રી, ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, સેક્ટર-10-બી, ગાંધીનગર-382010ને નામજોગ મોકલવા.
2. લેખો સ્પષ્ટ, સુવાચ્ય, પાનાની એક બાજુએ લખેલા હોવા જરૂરી છે.
3. લેખ સાથે પ્રમાણપત્ર આપવાનું રહેશે કે આપનો લેખ અન્યત્ર છપાયેલ નથી.
4. કોમી લાગણી ઉશ્કેરે તેવા, ભેદભાવ કે ગેરસમજ ફેલાય તેવા, કોઈને ઉતારી પાડતા શબ્દો કે વાક્યરચના લેખમાં સમાવિષ્ટ ન થાય તે જોવા વિનંતી.
5. સામયિકમાં પ્રસિદ્ધ થતા લેખોની જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે.
6. આ સામયિકમાં પ્રસિદ્ધ થતાં મૌલિક લેખ માટે લેખકને લેખદીઠ રૂ.200/- પુરસ્કાર આપવામાં આવશે.



ગુ.મા.ઉ.મા. શિ. બોર્ડ દ્વારા માર્ચ-2020માં લેવાનાર ધો.10 અને ધો. 12ની પરીક્ષા સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન મળે તે હેતુથી બાયસેગના માધ્યમથી પ્રેરક વક્તવ્યના જીવંત પ્રસારણ કાર્યક્રમ અન્વયે સન્માનનીય રાજ્યપાલશ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજી, માન. શિક્ષણમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ યુડાસમા, માન.રાજ્યકક્ષાના શિક્ષણ મંત્રીશ્રી વિભાવરીબેન દવે, માનનીય સચિવશ્રી શિક્ષણ ડૉ. વિનોદ રાવ અને બોર્ડના સંયુક્ત નિયામકશ્રી બી. એન. રાજગોર ઉપસ્થિત રહ્યાં જે તસવીરમાં દેશ્યમાન થાય છે.



ગુ.મા.ઉ.મા. શિ. બોર્ડ ખાતે પ્રજાસત્તાક દિનની ઉજવણી નિમિત્તે બોર્ડના ખાસ ફરજપરના અધિકારીશ્રી એમ. એમ. પઠાણ, બોર્ડના સચિવશ્રી ડી. એસ. પટેલ, બોર્ડના સંયુક્ત નિયામકશ્રી બી. એન. રાજગોર તથા અન્ય અધિકારીશ્રીઓ અને કર્મચારીશ્રીઓ દેશ્યમાન થાય છે.



રાષ્ટ્રીય મતદાતા દિન-2020ની ઉજવણી નિમિત્તે ચૂંટણી પંચ દ્વારા નિયત પ્રતિજ્ઞાપત્રનું વાંચન કરતા અને પ્રતિજ્ઞા લેતા ગુ.મા.ઉ.મા.શિ.બોર્ડના અધિકારીશ્રીઓ તેમજ કર્મચારીઓ દેશ્યમાન થાય છે.

સંપર્ક : સંશોધન શાખા

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ,
ગાંધીનગર - 382010
ફોન નં. 079 23252110
E-mail : shikshanparikshan.gseb@gmail.com
બોર્ડની વેબસાઈટનું સરનામું : www.gseb.org

અધ્યક્ષની કલમે...

સુજા સારસ્વત વાયકમિત્રો,

સૌને નમસ્કાર તા.05-03-2020 થી 21-03-2020 દરમિયાન ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા ધો. 10 (એસ.એસ.સી.) અને ધો. 12 (એચ.એસ.સી.) સામાન્ય પ્રવાહ તથા વિજ્ઞાન પ્રવાહની જાહેર પરીક્ષા લેવાનાર છે.

લાખોની સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓ આ પરીક્ષા આપતા હોય ત્યારે સમગ્ર પરીક્ષાનો માહોલ, શાળા, પરીક્ષા કેન્દ્રો અને ઘરનું વાતાવરણ, પરીક્ષા વ્યવસ્થાપન અને તેનું સંચાલન એક ઉત્સવ અને શૈક્ષણિક પર્વ સમું બની રહે તે જોવા અને તે અંતર્ગત નિષ્ઠાપૂર્વક કામગીરી કરવા સૌને વિનંતી સહ અનુરોધ છે. બોર્ડ દ્વારા તૈયાર કરેલ 'એક્શન પ્લાન'માં કરેલ જોગવાઈ મુજબ પરીક્ષાકેન્દ્રો ખાતે પરીક્ષાનું વાતાવરણ ભયમુક્ત, તનાવમુક્ત અને ગેરરીતિવિહીન બને તે માટે સૌના સાથ-સહકારની અપેક્ષા છે.

માર્ચ-2020ની ધો. 10 અને ધો. 12 (તમામ પ્રવાહ)ની પરીક્ષામાં કુલ 17.50 લાખથી વધુ વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા આપી રહ્યા છે ત્યારે તમામ પરીક્ષાકેન્દ્રો પર આ કામગીરી સાથે સંકળાયેલા સૌ સમયસર પહોંચે તે આવશ્યક છે. આ ઉપરાંત પરીક્ષાકેન્દ્રો પર CCTV કેમેરાથી વીડિયો રેકોર્ડિંગ યોગ્ય રીતે થાય તે પણ આવશ્યક છે. પરીક્ષા બાદ ઉત્તરવહીઓનું મધ્યસ્થ મૂલ્યાંકન પણ સાચું, તટસ્થ અને ગંભીરતાપૂર્વક થાય તે ખૂબ જરૂરી છે. આ બધાં કાર્યોની વિશ્વસનીયતા અને પવિત્રતા જળવાય તે અત્યંત આવશ્યક છે. વિદ્યાર્થી-પરીક્ષાર્થીઓ અને તેમના વાલીઓ પરીક્ષાના દિવસોમાં મૂંઝવતા પ્રશ્નો અંગે જરૂરી સલાહ સાથે માર્ગદર્શન બોર્ડની હેલ્પલાઈન દ્વારા તા.17-2-2020 થી તા. 21-3-2020 દરમિયાન સવારે 10.00 થી સાંજે 6.30 વાગ્યા સુધી ટોલ ફ્રી નંબર 1800-233-5500 પરથી મેળવી શકશે. જેનો લાભ લેવા સૌને વિનંતી છે.

પરીક્ષાર્થીઓને કોઈ પ્રકારનો અન્યાય ન થાય અને ગેરરીતિ અને બેદરકારી આચરનાર જવાબદાર વ્યક્તિઓ માટે નિયમ અનુસારની શિક્ષાત્મક કાર્યવાહી માટેનું 'શિક્ષા કોષ્ટક' પણ તમામ શાળાઓને મોકલી દેવામાં આવ્યું છે. 'બાયસેગ'ના માધ્યમથી બોર્ડ દ્વારા આ જાહેર પરીક્ષા સંદર્ભે સ્થળસંચાલકશ્રીઓ, ખંડ નિરીક્ષકશ્રીઓ તથા સરકારી પ્રતિનિધિઓને તેમજ ઝોનલ અધિકારીશ્રીઓને વિશિષ્ટ માર્ગદર્શન પણ આપી દેવામાં આવ્યું છે. 'બાયસેગ'ના માધ્યમથી રાજ્યના સન્માનનીય રાજ્યપાલશ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજી દ્વારા તેમજ માનનીય શિક્ષણમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ યુઝાસમા દ્વારા તમામ વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરક માર્ગદર્શન તા.28 જાન્યુઆરીના રોજ આપવામાં આવ્યું છે. જે આ અંકમાં સામેલ છે. 20 જાન્યુઆરીના રોજ ભારતના માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો સાથે પ્રશ્નોત્તરી-સંવાદ સાધી 'પરીક્ષા પે ચર્યા' કાર્યક્રમ દ્વારા, સૌ આત્મવિશ્વાસ ને નિર્ભયતાથી પરીક્ષા આપે તે મુજબનું વાતાવરણ ઉભું થાય તે જોવા માર્ગદર્શન આપ્યું છે. તણાવમુક્ત જીવન કેવી રીતે જીવી શકાય જેવા પ્રશ્નો માટે ઉદાહરણો સહ ઉપાયો પણ તેઓશ્રીએ સૂચવ્યા છે. તેઓશ્રીએ દરેક ઘરમાં 'ટેકનોલોજી ફ્રી અવર' તથા 'ટેકનોલોજી ફ્રી' રૂમનું સૂત્ર આપ્યું હતું.

ધો. 10 અને ધો. 12ની આગામી જાહેર પરીક્ષા આપતા વિદ્યાર્થીઓને હાર્દિક શુભકામના સાથે સંદેશ છે કે પરીક્ષાખંડમાં ચોરી કે ગેરરીતિ કરવી એ એક ગુનો બને છે પરંતુ જાત સાથે મોટી છેતરપિંડી બની રહે છે. તમે કોઈ ડિપ્રેશન કે તણાવમાં રહેશો નહિ. જાત સાથે હરીફાઈમાં રહો અને કરેલી તૈયારી પર વિશ્વાસ રાખી ઉત્તમ પરિણામ મેળવવા મક્કમ મનોબળ રાખી, પરીક્ષાની પૂરી તૈયારી કરજો. અગાઉની નિષ્ફળતાથી હતાશ થયા વિના આગળ વધવાના પ્રયાસો ચાલુ રાખજો. સફળતાનો આ જ ગુરુમંત્ર છે. આત્મવિશ્વાસ સાથે છલકાતા વિદ્યાર્થી માટે પરીક્ષા એક ઉત્સવ સમી બની રહે છે. તમારી આવડત અને હોશિયારીથી તમે પરીક્ષામાં સારો દેખાવ કરી શકશો જ એવો 'પોઝિટીવ એટીટ્યૂડ' કેળવો. પ્રામાણિકપણે જે કંઈ શીખ્યા હો તેને ઉત્તરવહીમાં સારી શૈલીમાં આકર્ષક રીતે રજૂ કરો. નકારાત્મક વિચારોથી દૂર રહો. પોતાનું સંતાન માનસિક રીતે હતાશ ન થાય તે માટે દરેક વાલીને ઘરમાં હુંફ, પ્રેમ, કાળજીભર્યું વાતાવરણ પૂરું પાડવા વિનંતી છે. સૌને મહેનત મુજબ સારું ફળ મળશે એવો વિશ્વાસ આપું છું. ધો. 10 અને 12ના તમામ પરીક્ષાર્થીઓને ઓલ ધ બેસ્ટ.

તા. 20-02-2020

એ.જે.શાહ
અધ્યક્ષ

અનુક્રમણિકા

અ.નં.	વિષય	લેખક	પાના નં.
1.	સન્માનીય રાજ્યપાલશ્રીનું પ્રેરક પ્રવચન	-	4
2.	પરીક્ષા પે ચર્ચા-2020	કમલેશ શુક્લ	8
3.	પરીક્ષા - એક પર્વ	ડૉ. કિરીટ જોષી	14
4.	પરીક્ષાનું પંચામૃત	રણછોડ શાહ	16
5.	પરીક્ષા ઉત્સવ ક્યારે બને ?	ડૉ. યોગેન્દ્ર વ્યાસ	18
6.	ઉમંગનો અવસર એટલે પરીક્ષા	મહેન્દ્ર પંડ્યા	20
7.	ઉત્તમ પરિણામ માટે આયોજનબદ્ધ તૈયારી કરો	મહેન્દ્ર જે. પરમાર	23
8.	પરીક્ષામાં આત્મવિશ્વાસ ધ્યેયસિદ્ધિ તરફ દોરી જશે	નટવર હેડાઉ	26
9.	પરીક્ષા આપવા જતાં પહેલાં મનને કેવી રીતે તૈયાર કરશો ?	ડૉ. રઈશ મનીઆર	27
10.	માર્કશીટને મહત્વ આપવું કે કાબેલિયતને ?	ડૉ. સંતોષ દેવકર	29
11.	આત્મવિશ્વાસથી સફળતા ખીલવતો સોનેરી અવસર-પરીક્ષોત્સવ	ડૉ. અલ્પેશભાઈ પી. ચૌહાણ	31
12.	પરીક્ષા-એક અનોખો ઉત્સવ	ડૉ. સંજય આર. તલસાણિયા	35
13.	વિદ્યાર્થીઓ, ચિંતા ના કરો, 'મહાન' પણ ફેઈલ થયા હતા	પદ્મશ્રી દેવેન્દ્ર પટેલ	38
14.	પરીક્ષા માટે તૈયારીનું સમયપત્રક	ડૉ. કિશોર પંડ્યા	40
15.	તાણ-તનાવ મુક્તિના અકસીર ઉપાય	ડૉ. વિનુભાઈ પટેલ	42
16.	ધો. 10-12ની જાહેર પરીક્ષા - તનાવ કે ટેન્શન ?	બી. એફ. રાઠોડ	44
17.	પરીક્ષા આપો- હસતાં હસતાં	અજયસિંહ આઈ. ચંપાવત	46
18.	પરીક્ષાનો મહામંત્ર	ભારતી પી. મહેતા	48
19.	અભ્યાસ અને પરીક્ષામાં સકારાત્મકતા	બી. એમ. બળોલિયા	49
20.	પ્રાસંગિક : દિનવિશેષ મહત્વ	સંકલન	51
21.	વહીવટી વિભાગ : પરિપત્રો	સંકલન	53
22.	ધોરણ-9 BISAG - શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો	-	57
	ધોરણ-10 BISAG - શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો	-	59
	ધોરણ-11 BISAG - શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો	-	61
	ધોરણ-12 BISAG - શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો	-	63

તંત્રીસ્થાનેથી...

સારસ્વત આચાર્યમિત્રો તથા શિક્ષક ભાઈ-બહેનો,

સૌને વંદન. ‘માધ્યમિક શિક્ષણ અને પરીક્ષણ’ ફેબ્રુઆરી-2020નો અંક ‘પરીક્ષા પર્વ વિશેષાંક’ તરીકે આપ સૌ સમક્ષ પ્રસ્તુત કરતા આનંદ અનુભવું છું.

ધો.10 અને ધો.12 ની માર્ચ-2020ની બોર્ડની જાહેર પરીક્ષા પાંચમી માર્ચથી શરૂ થનાર છે ત્યારે શાળા કક્ષાએ પરીક્ષાર્થી-વિદ્યાર્થીમિત્રો, તેમના વાલીઓ, સગાં-સ્નેહીજનોને તથા બોર્ડ દ્વારા પરીક્ષાકેન્દ્રો ખાતે આચાર્ય-સ્થળ સંચાલકો, શિક્ષક-ખંડ નિરીક્ષકો, સરકારી પ્રતિનિધિઓ તથા આ પરીક્ષાના ‘એક્શન પ્લાન’ મુજબ જે તે જિલ્લાના શિક્ષણાધિકારીશ્રીઓ, કેન્દ્રસંચાલકો, કેન્દ્રનિયામકો, સ્કવોર્ડ સભ્યો વગેરે મિત્રો કે ઘટકોને જરૂરી તમામ બાબતો અંગે ‘બાયસેગ’ના માધ્યમથી માર્ગદર્શન સહ માહિતી પણ અપાઈ ગઈ છે. સીસીટીવી કેમેરા અને ટેબ્લેટની કેન્દ્રવાર વ્યવસ્થા સાથે હવે પરીક્ષાતંત્ર સાબરું થઈ ગયું છે.

કેટલાક શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો, શિબિરો, સેમિનારો, વક્તવ્યો તથા પરીક્ષા વ્યવસ્થા-સંચાલન દરમિયાન થતા અનુભવો, પ્રશ્નોત્તરી અને સર્વેક્ષણો એવું દર્શાવે છે કે આ જાહેર પરીક્ષા આપતા વિદ્યાર્થીઓ ઘણીવાર બિનજરૂરી બોજ, તનાવ, ચિંતા ને ડિપ્રેશન જેવી લાગણીઓથી પીડાઈને હતાશા અને નિષ્ફળતાથી નિરાશા અનુભવે છે. ત્યારે આ બાબતે તેવા વિદ્યાર્થીઓ ‘હકારાત્મક એપ્રોચ’થી સામનો કરતાં શીખે, જે કાંઈ તૈયારી કે મહેનત થઈ છે તેમાં વિશ્વાસ રાખી આગળ વધે, આત્મવિશ્વાસથી અને નિર્ભય મને, મક્કમ મનોબળથી પરીક્ષા આપે તેવું આ સમયે સૌએ જરૂરી તેમજ ઉપયોગી માર્ગદર્શન સૌએ આપ્યું હશે અને હજી પણ બધે પ્રેમ, પ્રોત્સાહન, પ્રેરણા અને હૃદયભર્યું વાતાવરણ બની રહે તેવા પ્રયત્નો કરતા રહેશો.

ધો.10-12ના વિદ્યાર્થીમિત્રોને સલાહ છે કે ‘સ્પર્ધાઓ, કસોટીઓ અને પરીક્ષાઓ તો જીવનનો એક ભાગ છે. કોઈપણ ક્ષેત્રે સફળતા માટે બુધ્ધિપૂર્વક અને પધ્ધતિસરનો પ્લાન જરૂરી છે. તન-મનનું આરોગ્ય જાળવી સતત ને સખત મહેનત કરી ગભરાયા વિના, સ્વસ્થ મને, હળવાશથી, હસતાં હસતાં રહીને પરીક્ષા, મુસીબતો અને સંઘર્ષોનો સામનો કરવો એ જ જીવનનું હાર્દ છે.’

તાજેતરમાં ધો.9ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ‘પ્રખરતા શોધ કસોટી’ બોર્ડ દ્વારા લેવામાં આવી. આ પરીક્ષામાં મોબાઈલ એપ દ્વારા પેપર ટ્રેકિંગ સિસ્ટમનું અમલીકરણ સફળતાપૂર્વક કરવામાં આવ્યું. તે માટે સૌ સ્થળ સંચાલકશ્રીઓ, ખંડનિરીક્ષકશ્રીઓ, ઓબ્ઝર્વર્સ અને ઝોનલ અધિકારીશ્રીઓનો તેમજ જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીઓનો સુંદર સાથ-સહકાર બોર્ડને પ્રાપ્ત થયો તે બદલ આભાર સહ ધન્યવાદ પાઠવું છું. આગામી ધો.10 અને ધો.12 (તમામ પ્રવાહ)ની બોર્ડની જાહેર પરીક્ષાના તંત્ર સાથે સંકળાયેલા જિલ્લાવાર જુદાં જુદાં કેન્દ્રોના તમામ અધિકારીશ્રીઓ/કર્મચારીઓ પોતાની ફરજો અને સત્તાઓ સમજી ‘એક્શન પ્લાન-2020’ની જોગવાઈ મુજબ આ પરીક્ષા તંદુરસ્ત વાતાવરણમાં, કોઈપણ જાતના ભય અને ગેરરીતિ વિના પૂર્ણ થાય એવી અપેક્ષા રાખું છું. બોર્ડ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના કાઉન્સેલિંગ માટે તા. 17-2-2020થી તા.21-3-2020 દરમિયાન સવારે 10-00થી સાંજે 6-30 દરમિયાન ટોલ ફ્રી હેલ્પલાઈન પર શરૂ કરવામાં આવનાર છે. જેનો નંબર 1800-233-5500 છે. આ જાહેર પરીક્ષા પૂર્વે ધો.10/12 ના વિદ્યાર્થીઓ ચિંતામુક્ત બને, નિરાશ કે હતાશ ન બને, નિષ્ફળતાથી ગભરાય નહિ, પોતાના પ્રયાસો સખત ચાલુ રાખે તે માટે શાળા કક્ષાએ, જિલ્લા કક્ષાએ, કેટલીક સેવાભાવી સંસ્થાઓ દ્વારા અને શાળામાં વક્તાઓ દ્વારા જે સેમિનારો કે પરિસંવાદો યોજાયા છે તેના અહેવાલો વાંચી ધન્યતા અનુભવું છું.

આપની શાળામાં તા.21, ફેબ્રુઆરીના રોજ ‘આંતરરાષ્ટ્રીય માતૃભાષા દિન’ તથા 28 ફેબ્રુઆરીના રોજ ‘આંતરરાષ્ટ્રીય વિજ્ઞાન દિન’ની ઉજવણી વિવિધ કાર્યક્રમો, પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રવચનો દ્વારા થઈ હશે જેની માહિતી, ફોટોગ્રાફ્સ તથા તે વિષય પરના લેખો આગામી માર્ચ-2020ના અંક માટે અચૂક, સમયસર મોકલી આપવા વિનંતી છે. ધો.10 અને ધો.12ના વિદ્યાર્થી ઉમેદવારોને આગામી બોર્ડ પરીક્ષા માટે અંતરની શુભકામના, આશીર્વાદ સાથે સૌને ‘બેસ્ટ લક’ પાઠવું છું.

ડી.એસ.પટેલ
સચિવ/તંત્રી

તા. 20-02-2020

ધો.10 અને 12ના પરીક્ષાર્થીઓ માટે સન્માનનીય રાજ્યપાલશ્રીનું પ્રેરક પ્રવચન

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા તા. 28-1-2020ના રોજ માર્ચ-2020માં લેવાનાર ધો. 10 અને 12ની બોર્ડની પરીક્ષા સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન મળે તે હેતુથી બાયસેગના માધ્યમ દ્વારા પ્રેરક વક્તવ્યોનો સુંદર કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો. આ કાર્યક્રમમાં ગુજરાતના સન્માનનીય રાજ્યપાલશ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજી, માન. મંત્રીશ્રી શિક્ષણ, શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ યુડાસમાજી, માન. રાજ્યકક્ષાના મંત્રીશ્રી શિક્ષણ, શ્રીમતી વિભાવરીબેન દેવે, માન. સચિવશ્રી, પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શિક્ષણ, ડૉ. વિનોદ રાવ ઉપસ્થિત રહ્યા.

કાર્યક્રમના પ્રારંભમાં માન. સચિવશ્રી પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શિક્ષણ ડૉ. શ્રી વિનોદ રાવે સ્વાગત પ્રવચન કર્યું. તેઓશ્રીએ જણાવ્યું કે ગુજરાતના જ નહીં પણ ભારતના ઇતિહાસમાં પહેલીવાર કોઈ રાજ્યના માન. રાજ્યપાલશ્રીએ બોર્ડની ધો-10 અને ધો-12ની જાહેર પરીક્ષા માટે વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છા, માર્ગદર્શન અને હૂંફ આપવા માટે બાયસેગના માધ્યમથી સંબોધણે તે પ્રથમ ઘટના હશે.

માન. શિક્ષણમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ યુડાસમાજીએ તેઓના પ્રેરક વક્તવ્યમાં વિદ્યાર્થીઓને તણાવ દૂર કરી, ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરી, માતા-પિતાને પગે લાગી, પ્રશ્નપત્રમાં સરળ પરથી કઠિન પર જવા માટેની યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ સરળ રસપ્રદ શૈલીમાં સમજાવી. તેઓશ્રીએ જણાવ્યું કે 'Practice makes a man Perfect' પરીક્ષા એ ઉત્સવ છે. સૌ વિદ્યાર્થીઓ પ્રફુલ્લિત મને પરીક્ષા આપે અને સફળ થાય તેવા આશીર્વાચન આપ્યા.

ત્યારબાદ સન્માનનીય રાજ્યપાલશ્રીએ તેઓનું પ્રેરક પ્રવચન આપ્યું, જે આ મુજબ છે.

હાલા વિદ્યાર્થીઓ, હવે થોડા સમય બાદ તમારી (બોર્ડની)વાર્ષિક પરીક્ષાઓ શરૂ થશે. જેની આખા વર્ષથી તમે તૈયારી કરી રહ્યા છો, જેમાં ગુરુજનોના આશીર્વાદ અને માતા-પિતાનો ખૂબ જ સહયોગ રહ્યો છે. લગભગ 17.50 લાખથી વધુ વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થિનીઓ ધો.10-12ની પરીક્ષામાં બેસવાના છે. આજનો દિવસ તમારા લોકોનું મનોબળ મજબૂત કરવાની દિશામાં એક પહેલ છે. બાળક એ પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રની સૌથી મહત્વપૂર્ણ કડી છે અને તમે વિદ્યાર્થીઓ અમારા સૌની પૂંજ છો. માતા-પિતા અને ગુરુજન તમારામાં ખૂબ સંભાવનાઓ જુએ છે. માન. શિક્ષણમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ યુડાસમાજીએ કહ્યું તે મુજબ મેં જીવનના 35 વર્ષ સુધી તમારા જેવાં બાળકોને ભણાવ્યા છે. હું કુરુક્ષેત્રના ગુરુકુલમાં પ્રધાનાચાર્ય હતો. હજારો વિદ્યાર્થીઓ મારા હાથ નીચે અભ્યાસ કરીને વિવિધ કાર્યક્ષેત્રમાં ગયા છે. હું એ વાત ખૂબ સારી રીતે સમજું છું કે બાળકમાં કેટલી પ્રતિભા હોય છે, કેટલી ક્ષમતા હોય છે, તે શું કરી શકે છે ? કિશોર અવસ્થામાં શરીરમાં કેટલાય પ્રકારની સંવેદનાઓ હોય છે. આ સમયે શરીરમાં હોર્મોન્સ વિકસિત થાય છે. આ સમયે બાળકના મનમાં અનેક કલ્પનાશક્તિનો આવિર્ભાવ થાય છે. તમે સકારાત્મક કલ્પના કરો. તમારા વિચારો હંમેશાં સારા-સારા મહાપુરુષોના જીવનને જાણવાના હોય, જે સદૈવ તમને પ્રેરણા આપવાનું કાર્ય કરશે. આ ઉંમરમાં બાળક દિલથી વધારે વિચારે છે અને મગજથી ઓછું. આજે જેટલા વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થિની મને સાંભળી રહ્યા છે તેમને હું આગ્રહ કરું છું કે તમે એક વાત મનમાં ગંભીરતાથી બેસાડો કે જીવનમાં માતા-પિતાથી વધારે તમારું હિત કોઈ નહિ ચાહે, દુનિયામાં બે જ એવી વ્યક્તિ છે જે સ્વાર્થ વિના પોતાના વિદ્યાર્થીનું કલ્યાણ ચાહે છે. જેમાં માતા-પિતા અને બીજા તમારા ગુરુજન છે. હાલાં બાળકો, માતા-પિતા અને

મોટા લોકોની પ્રશંસાથી આપણો આત્મવિશ્વાસ વધુ દૃઢ થાય છે. -કાલિદાસ

ગુરુજન બંનેની ઈચ્છા હોય છે કે મારું બાળક જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ઉન્નતિ કરે, ખૂબ ફૂલે-ફાલે, આ તે લોકો છે જે દરરોજ તમારા સુમંગલ ભવિષ્યની કામના કરે છે, તમારા ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કરે છે, તમને સારા સંસ્કારોથી યુક્ત દેખવા માગે છે. એટલા માટે આ બંને પ્રત્યે તમારામાં અપાર શ્રદ્ધા અને આસ્થા હોવી જોઈએ. તમને તેઓ જે કોઈ સલાહ આપશે તે તેમના જીવનમાં અનુભવેલી હશે. એટલા માટે માતા-પિતા અને ગુરુજન જે પણ સમયે-સમયે ઉપદેશ આપે છે તેને પૂરી શ્રદ્ધાથી સાંભળો અને જીવનની અંદર ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તમે એક ઉત્તમ મનુષ્ય બની શકશો. બાળકમાં અદ્યમ્ય શક્તિ હોય છે. ઘણો પુરુષાર્થ કરવાની ક્ષમતા હોય છે અને આ ઉંમરમાં સ્મરણશક્તિ બહુ સારી હોય છે. એટલા માટે વ્હાલાં બાળકો, સંસ્કૃત નીતિમાં એક શ્લોક આવે છે.

उद्यमेन हि सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।

न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

જેનો અર્થ થાય છે કે દુનિયામાં પુરુષાર્થ કરવાથી જ કાર્યોની સિદ્ધિ થાય છે. ફક્ત મનોરથ કરવાથી કાર્ય ક્યારેય સિદ્ધ થતું નથી. જેવી રીતે ઊંઘતા સિંહના મુખમાં હરણ આપોઆપ પ્રવેશ કરતું નથી. તે હરણને પામવા માટે સિંહે ખૂબ પ્રયાસ કે પરિશ્રમ કરવો પડે છે. વિદ્યાર્થીઓને મારો આગ્રહ છે કે આજનો યુગ કોમ્પીટીશનનો યુગ છે. ખૂબ તેજ ગતિથી બધા ક્ષેત્રે દોડ ચાલી રહી છે. તમે ટેવ પાડો, પરિશ્રમ કરો, મહેનત કરો, ખૂબ પુરુષાર્થ કરો. આપણે ભારતનાં લોકો ભગવદ્ ગીતાને આપણું આદર્શ પુસ્તક માનીએ છીએ. તેમાં લખ્યું છે.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

તેનો અર્થ છે કે મનુષ્યએ પોતાના કાર્યમાં મહેનત કે પરિશ્રમ કરવામાં કોઈપણ ત્રુટિ ન રાખવી જોઈએ. પુરુષાર્થ કરવો મારા-તમારા હાથમાં છે પરંતુ ફળ આપણા હાથમાં નથી. એટલા માટે તમારી પરીક્ષા ખૂબ નજીક છે. આજે અમે સૌ લોકો તમારી વચ્ચે આવ્યા છીએ. તમે સૌ ખૂબ પુરુષાર્થ કરો, પરિશ્રમ કરો. ઈમાનદારીથી મહેનત કરો

પરંતુ આ પરિશ્રમ પર તમારો અધિકાર ક્યારેય ના સમજો. હાલમાં તો તમારું કામ પરિશ્રમ કરવાનું છે. ફળ આપવું તે ઈશ્વરના હાથની વાત છે. જો તમે આ સમજણ કેળવશો તો પરીક્ષા પછી આવનાર પરિણામ અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ હોય પણ તે તમારા સુખ-દુઃખનું કારણ નહિ બને. જીવનમાં ‘ચરૈવતી-ચરૈવતી’ ચાલતા રહો, આગળ વધતા રહો, પુરુષાર્થ કરો, ત્યારે તમે જીવનમાં સફળ થશો. પરંતુ જેવી રીતે માનનીય શ્રી યુડાસમાજીએ કહ્યું કે ‘આ પરીક્ષા અંતિમ પરીક્ષા નથી. જીવન બહુ લાંબુ છે અને જે પગદંડીથી તમે પસાર થવાના છો તેમાંથી અનેક રસ્તા નીકળવાના છે અને તે રસ્તામાંથી ન જાણે કયો રસ્તો, કઈ ઊંચાઈઓ પર લઈ જવા માટે તમારી પ્રતિક્ષા કરી રહ્યો છે. તમે તે ન વિચારશો કે ખૂબ વધારે ગુણ વગર જીવનમાં આપણે સફળ ન થઈ શકીએ. એ જરૂરી છે કે મહેનત કરો, પ્રયત્ન કરો, પરંતુ જો તેમાં થોડા ગુણ ઓછા આવે તો વિદ્યાર્થીઓ તેમાં અંશમાત્ર ગભરાવાની કે તણાવમાં આવવાની જરૂર નથી. તેને તમે જીવનનો અંતિમ લક્ષ્ય ન સમજો. જીવન ખૂબ લાંબુ અને આશાઓથી ભરેલું છે. નિષ્ફળતા પણ મનુષ્યને ઘણુંખરું શીખવાડવા આવતી હોય છે. લોકો કંઈ આમ જ મહાન નથી બનતા. ઉર્દૂના એક શાયરે લખ્યું છે.

गिस्ते हैं शह-सवार ही मैदान-ए-जंग में ।

वो तिफल क्या गिरेगा जो घुटनो के बल चले ।

પડીને ઊભા થવું તે જ જીવનની યુનૌતીનો સ્વીકાર કરી આગળ વધવાનો રસ્તો છે. જે જીવન પરમાત્માએ આપણને બધાને આપ્યું છે એમાં નિયમ છે કે જ્યાં સુખ છે ત્યાં દુઃખ છે. જ્યાં પ્રકાશ છે ત્યાં અંધકાર છે. જ્યાં સફળતા છે ત્યાં નિષ્ફળતા પણ છે. તે જીવનની સાથે જોડાયેલી ચીજ છે. તેની સત્યતાનો સ્વીકાર કરીને જ આપણે આગળ વધવું જોઈએ. તમે આ પરીક્ષામાં ઈમાનદારીથી પરિશ્રમ કરો, ખૂબ જ સારી સફળતા તમને મળશે અને નિશ્ચિત રૂપથી તમે તમારા લક્ષ્યમાં સફળ થશો. એક વાત ધ્યાન રાખજો કે નિરાશા ક્યારેય જીવનમાં ન આવવા દેશો, આશાવાદી જ મંજીલોને પ્રાપ્ત કરે છે. તમે બાળકો ઝળહળતા દીપક સમાન છો. જેમને પોતાની દિવ્યતાથી લોકોને પ્રકાશિત

આત્મવિશ્વાસનો અર્થ છે પોતાના કામમાં અતૂટ શ્રદ્ધા. - મહાત્મા ગાંધી

કરવાના છે. તમે એવા અનેક મહાપુરુષોને જાણતા હશો કે જેમણે કઠોર પરિશ્રમ દ્વારા અભાવમાં કે સંઘર્ષમાં રહીને દુનિયાને નવો રસ્તો બતાવ્યો છે. આપણા ભારતના પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિશ્રી ડૉ.અબ્દુલ કલામ જે આજે દુનિયામાં નથી. તમે તેમનું નામ સાંભળ્યું હશે. તે ખૂબ ગરીબ પરિવારમાં જન્મ્યા હતા. તેમના પિતાજી સમુદ્રમાં તરવાવાળી નાવડી (હોડી) બનાવવાનું કામ કરતા હતા. નાવડી વેચીને પરિવારનું ગુજરાન ચલાવતા. તેમની પાસે અબ્દુલ કલામને ભણાવવા માટે પૂરા પૈસાની વ્યવસ્થા પણ નહોતી. અભાવમાં ઉછરેલા અબ્દુલ કલામ શાળામાં જતા પહેલાં સાઈકલ પર અખબાર વેચતા હતા અને તેમાંથી જે પૈસા મળતા તેમાંથી પુસ્તક અને શાળાની ફી ભરતા. ત્યારબાદ તેમના ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે તેમની બહેને તેમની મદદ કરી. દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ, દૃઢ મનોબળના કારણે તેઓ હિંમત ન હાર્યા. આગળ વધવાની ઈચ્છાને કારણે તેઓ આટલા મોટા વૈજ્ઞાનિક બન્યા અને મિસાઈલમેન કહેવાયા. ભારત જેવા મહાન દેશના રાષ્ટ્રપતિ બન્યા અને આખા દેશ અને દુનિયામાં અમર થઈ ગયા. વ્હાલા બાળકો, તમે તેમના જેવા અભાવમાં કે તકલીફમાં નથી. આજે આપણી પ્રદેશ સરકારે અનેક વિદ્યાલયોની સ્થાપના કરી છે. સારા ગુરુજનો તમને ભણાવવા માટે આપ્યા છે. તમને સારા માતા-પિતા મળ્યા છે. ચારે બાજુથી સુવિધાઓ તમને મળી રહી છે. તો તમે આવા મહાપુરુષોમાંથી પ્રેરણા લઈ આગળ વધવાનો સંકલ્પ કરો.

અબ્રાહમ લિંકન અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ હતા, જેઓ એક સામાન્ય પરિવારમાં જન્મ્યા હતા. પરંતુ પરિશ્રમ કરીને, પ્રયાસ કરીને અમેરિકા જેવા રાષ્ટ્રના રાષ્ટ્રપતિ બનવાનો તેમને અવસર પ્રાપ્ત થયો. તેઓ એક લુહારના બાળક હતા. તેમના પિતા લોખંડ ટીપી-ટીપીને જીવનનિર્વાહ કરતા. ઘરમાં એટલા પૈસા પણ નહોતા કે શાળાથી આવ્યા બાદ તેઓ દીવો પ્રગટાવી વાંચી શકે. તેઓ એક ગલીની સરકારી સ્ટ્રીટ લાઈટ નીચે બેસીને અભ્યાસ કરતા અને આ રીતે મહેનત કરી તેઓ મહાન વ્યક્તિ બની શક્યા.

આપણા દેશના માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ હમણાં થોડા દિવસ પહેલાં ‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ કાર્યક્રમમાં તમારા જેવા વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચે રહીને આખા દેશનાં બાળકો સાથે પ્રશ્નોત્તરી સંવાદ કર્યો. તેમનાથી મોટી પ્રેરણાનું કારણ બીજું કોણ હોઈ શકે? તમારી વચ્ચે તેઓ મોટા થયા, વડનગર જે તમારા પ્રદેશનું નાનું નગર જ્યાં તેમના પિતા ચા વેચવાનું કામ કરતા હતા. તેઓ તેમની મદદ કરવાનું કામ કરતા હતા. કેવી પરિસ્થિતિઓમાંથી એક વ્યક્તિ બહાર નીકળી દૃઢ મનોબળ, દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ, કંઈક બનવાનો ઈરાદો, આગળ વધવાના ઈરાદા સાથે કલ્પનાશક્તિને લઈને જે પરિશ્રમ કર્યો, જે મહેનત કરી તેના પરિણામે આજે તેઓ ભારતના યશસ્વી વડાપ્રધાનશ્રી છે. ભારતની ખ્યાતિ, પ્રતિષ્ઠા સમગ્ર વિશ્વમાં ફેલાવવાનું કામ તેઓ કરી રહ્યા છે. તો આ બધા મહાપુરુષો તમારી પ્રેરણાના સ્ત્રોત હોવા જોઈએ.

વ્હાલા બાળકો આજે હું વિવેકાનંદજીની એક પંક્તિ જે તેમણે ઉપનિષદના માધ્યમથી કહી હતી.

“ઉત્તિષ્ઠત જાગ્રત પ્રાણ્ય વરાન્નિબોધત ।”

“ઊઠો, જાગો અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો.” વ્હાલા વિદ્યાર્થીઓ, તમે હંમેશાં તમારું લક્ષ્ય ઊંચું રાખો અને તેના માટે પરિશ્રમ કરો. નિશ્ચિત રૂપથી સફળતા મળશે. ‘મનના હાર્યા હાર અને મનના જીતે જીત’- તમે આ મંત્રને મનમાં લઈને ચાલો. ક્યારેય હીન ભાવના ન આવવા દો. તમારામાં અદમ્ય ક્ષમતા છે. તમારામાં અપાર શક્તિનો ભંડાર છે. તમે ખૂબ પરિશ્રમ કરો. ઈમાનદારીથી મહેનત કરો અને કર્મ કર્યા બાદ તેને પરમાત્મા પર છોડશો તો તમે નિરાશ નહીં થાવ. માનનીય શ્રી ચુડાસમાજીએ કહ્યું કે તમે જ્યારે પરીક્ષાખંડમાં જાવ છો ત્યારે થોડાં બાળકો ડરી જાય છે, હતાશ થઈ જાય છે, નિરાશ થઈ જાય છે. એવા સમયે બિલકુલ મનને મજબૂત રાખો. પરીક્ષા વાસ્તવમાં ઉત્સવ છે. તમે તમારું પૂરું મનોબળ મજબૂત કરીને પોતાના ઈષ્ટ દેવનું સ્મરણ કરીને આત્મવિશ્વાસ સાથે જગ્યા ઉપર બેસો. પ્રશ્નપત્ર તમારી સામે આવે છે. તેને ઉતાવળ કર્યા સિવાય, ધૈર્ય ગુમાવ્યા વગર ખૂબ જ શાંત ભાવથી આંખો બંધ કરી તમારા ઈષ્ટ દેવનું સ્મરણ કરી પૂરા

સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અન્ય કોઈ પણ સાધનસામગ્રી કરતાં તમારો આત્મવિશ્વાસ વધુ ઉપયોગી છે. - અબ્રાહમ લિંકન

પ્રશ્નપત્રને શાંતિથી વાંચો. તમે ચિંતા-દબાવમાં આવ્યા વગર વાંચો અને તમે તેમાંથી તે પ્રશ્નને શોધો જે સૌથી સરળ હોય, જેના પર તમારો અધિકાર છે. જેને તમે આરામથી લખી શકો છો. સૌથી પહેલાં તે લખો. તે સમયમાં તમે સ્વસ્થ થઈ જશો, તનાવરહિત બની જશો અને તમારા સમયનું પૂરું ધ્યાન રાખી તમારે કેટલા પ્રશ્ન લખવાના છે? કેટલા સમયમાં લખવાના છે? તે વિચારી લો. એક પ્રશ્ન હલ કરવા માટે કેટલો સમય લેવાનો છે? ત્યારબાદ તમારી ગતિ વધતી જશે અને તમે પૂરી રીતે નિશ્ચિત થઈને પરીક્ષામાં સફળતાની દિશામાં આગળ વધશો, તેવો મારો વિશ્વાસ છે.

બહાલા બાળકો, અંતમાં હું આપ સૌને આગ્રહ કરું છું કે તમે પરીક્ષા સુધી તમારી દિનચર્યાને યોગ્ય બનાવો. સવારે ઊઠવાથી રાત્રે ઊંઘતા સુધી બધા જ વિષયોનું સારી રીતે વાંચન કરો. તેને યોગ્ય સમય આપો. અને તેના પર તમારો અધિકાર સ્થાપો. મન જ વ્યક્તિની હાર અને જીતનું કારણ બને છે. હું તમામ વાલીઓને, આચાર્યગણને, અધ્યાપકગણને આગ્રહ કરીશ કે તમે બાળકોના મનોબળને દૃઢ કરવામાં સહયોગ આપો.

હું આજે તમામ વિદ્યાર્થીઓને આગામી પરીક્ષામાં સફળતા માટે ખૂબ-ખૂબ શુભકામનાઓ પાઠવું છું. વાલીઓને આગ્રહ કરું છું કે તમે પૂરી આશા અને વિશ્વાસ રાખો. આપણાં બાળકો નિશ્ચિતપણે આવનારી પરીક્ષામાં ખૂબ સારું પરિણામ તમને આપશે. બાળકોને હું આગ્રહ કરીશ કે ટૂંકો વિચાર ક્યારેય કરવો નહિ. ઘણીવાર જોવામાં આવે છે કે જીવનમાં નિષ્ફળ થઈ ગયા તો આત્મહત્યા કરવા ચાલી નીકળે છે. સફળ થઈ ગયા તો ફૂલ્યા નથી સમાતા. ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે ‘સુખેદુઃખે સમે કૃત્વા લાભાભો જયાજયૌ ।’ મહાન લોકો તે છે બાળકો કે જે સુખમાં-દુઃખમાં, હાનિમાં-લાભમાં, વિજય-પરાજયમાં સમાન રહે છે. તે જ જીવનમાં સફળ થાય છે. ખૂબ પ્રસન્નતાની વાત છે કે નિષ્ફળતા હાથ લાગે તો તેનાથી શીખવાનો અવસર મળશે, ખૂબ લાંબુ જીવન છે. ફરી બીજીવાર પ્રયત્ન કરીશું તેમાં નિરાશ થવું, હતાશ થવું, ખોટો રસ્તો પસંદ કરવો, આવું મારાં પ્યારાં બાળકો જીવનમાં ક્યારેય ન કરવું. ભગવાને અમૂલ્ય મનુષ્ય જીવન

આપ્યું છે. વેદોમાં લખ્યું છે ...

असूर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसावृत्ता
तास्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः ।

જે લોકો પરમાત્મા દ્વારા આપેલા આ અમૂલ્ય જીવનને પામીને જીવનમાં આવનારી વિપદાઓથી ડરીને આત્મહત્યાવાળા રસ્તા પર ચાલે છે, આત્મહનન તરફ વધે છે તેમને આગળનું જીવન માનવનું નથી મળતું. તેઓ અસૂર લોકમાં જાય છે. અર્થાત્ જે ધરતી પર ઘસડાઈને ચાલે છે. સાપ છે, વીંછી છે એવી પ્રજાતિમાં જન્મ પ્રાપ્ત કરે છે. તે વેદોમાં લખ્યું છે એટલા માટે ક્યારેય પણ ધ્યેયહીન ભાવના આવવા ન દેવી, અને આ પ્રકારના કુત્સિત વિચાર ન કરવા. તમે સફળ થશો. કોઈ બાળકને નિષ્ફળતા મળે તો નિરાશ ન થવું, આ ઘટનામાંથી અનુભવ લઈ આગળ વધવાનું છે. આગળ વધવાના ઘણા અવસર છે. આપ સૌ ગુજરાત પ્રાંતના લોકો, વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ, શિક્ષકગણ આ કાર્યક્રમમાં સંમેલિત થયા છો ત્યારે બાળકોને ઉત્સાહવર્ધન કરતા રહેશો. આપણાં બાળકો આપણી બહુ મોટી પૂંજી છે. તેમણે આગળ વધારવા તે આપણાં સૌનું કર્તવ્ય છે, સારાં બાળકો છે. નિશ્ચિત રૂપથી આગળ વધશે. એવી શુભકામનાઓ સાથે ફરીથી આ કાર્યક્રમમાં સહભાગી બનવા માટે આપ સૌને ધન્યવાદ. ॐ શાંતિ.

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડના માન. અધ્યક્ષશ્રી એ. જે. શાહની પ્રેરણા, ખાસ ફરજ પરના અધિકારીશ્રી એમ. એમ. પઠાણના માર્ગદર્શન, બોર્ડના સચિવશ્રી ડી. એસ. પટેલની રાહબરી હેઠળ અન્ય અધિકારીશ્રીઓ તેમજ કર્મચારીઓ આ સુંદર કાર્યક્રમના સહભાગી બન્યા.

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડના સંયુક્ત નિયામકશ્રી બી. એન. રાજગોરે સમગ્ર કાર્યક્રમનું સુંદર સંચાલન કરી બોર્ડ વતી સૌનો આભાર વ્યક્ત કર્યો.

(સંકલન : શ્રી એન. કે. પટેલ)

સંપર્ક : મદદનીશ સચિવ (સામાન્ય પ્રવાહ),
ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ
ગાંધીનગર

જેને પોતાની જાત પર વિશ્વાસ ન હોય તે નાસ્તિક છે. - સ્વામી વિવેકાનંદ

‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’-2020

કમલેશ શુક્લ

20 જાન્યુઆરી 2020ના રોજ નવી દિલ્લીના તાલકટોરા સ્ટેડિયમમાં એક સુંદર કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો. ભારતના માનવસંસાધન વિકાસ મંત્રાલય દ્વારા આયોજિત આ કાર્યક્રમમાં ભારતના લોકલાડીલા માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી, માનવસંસાધન વિકાસ મંત્રી ડૉ. રમેશ પોખરીયાલ ‘નિશંક’ અને માનવસંસાધન વિકાસ મંત્રી (રાજ્યકક્ષા) શ્રી સંજય ધોત્તે તેમજ જુદા જુદા રાજ્યોમાંથી આવેલા 2000 જેટલા વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો ઉપસ્થિત રહ્યા. ‘પરીક્ષા પે ચર્ચા-2020’નું જીવંત પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું જે અંતર્ગત એક હજારથી વધુ વિશ્વવિદ્યાલયો, 45 હજારથી વધુ ડિગ્રી કોલેજો, 16 લાખથી વધુ સ્કૂલો, 1 કરોડથી વધુ શિક્ષકો, 33 કરોડથી વધુ વિદ્યાર્થીઓ તેમજ વિશ્વના જાપાન, રશિયા, દુબઈ, ઈરાન, નેપાળ જેવા 27 દેશોએ આ કાર્યક્રમને માણ્યો.

આ કાર્યક્રમમાં જતાં પહેલાં માન.વડાપ્રધાનશ્રીએ ટૂંકી ટૂંકી -

પઢાઈ કો પરીક્ષા સે નહીં, જિંદગી સે જુડીએ
ખુદ કો હરપલ કસોટી પર કસનેકી આદત ડાલે.
બચ્ચો કો લે જાયે પ્લેસ્ટેશન સે પ્લેફીલ્ડ ઓર

બીજા એક ટૂંકીમાં લખ્યું -

કસોટી બૂરી નહીં હોતી, ઈસે ઉસ કે સાથ કિસ પ્રકાર
સે ડીલ કરતે હૈ ઉસ પર ડીપેન્ડ કરતા હૈ. મેરા તો સિદ્ધાંત હૈ
કસોટી કસની હૈ, કસોટી કોસને કે લિયે નહીં હોતી.

તાલકટોરા સ્ટેડિયમમાં જુદી જુદી થીમ એક ભારત-શ્રેષ્ઠ ભારત, હિટ ઈન્ડિયા ફીટ ઈન્ડિયા, પર્યાવરણ, યોગ, પરીક્ષા મેનેજમેન્ટ, ગાંધીજી, રાષ્ટ્રના શ્રેષ્ઠ શિક્ષકો વગેરે વિષયો પર ચિત્રપ્રદર્શન યોજવામાં આવ્યું. માન. વડાપ્રધાનશ્રીએ તથા મંત્રીગણે પ્રદર્શન નિહાળ્યા બાદ કાર્યક્રમની શરૂઆત કરવામાં આવી.

કાર્યક્રમના પ્રારંભમાં માનવસંસાધન મંત્રી માનનીય ડૉ. રમેશ પોખરીયાલશ્રીએ સ્વાગત પ્રવચન કરી ભારત

વિશ્વગુરુ બને, શિક્ષાનું હબ બને, જ્ઞાનની મહાશક્તિ બને તેમજ ‘જય જવાન, જય કિસાન, જય વિજ્ઞાન, જય અનુસંધાન’ મંત્રનું રટણ કરી સ્વચ્છ ભારત, સ્વસ્થ ભારત, એક ભારત, શ્રેષ્ઠ ભારત અને સશક્ત ભારતના મોટી સાહેબના સંકલ્પને સાકાર કરવા આહ્વાન કર્યું.

માન. વડાપ્રધાનશ્રીએ ‘નમસ્તે’ કહી કહ્યું - “ફરી એકવાર તમારો દોસ્ત તમારી વચ્ચે છે.” નવા વર્ષની શુભેચ્છાઓ પાઠવી જણાવ્યું કે આ સદીનો નવો દસકો છે જે વિદ્યાર્થીઓ અને હિન્દુસ્તાન માટે મહત્વપૂર્ણ બની રહેશે. નવાં સંકલ્પો, નવાં સ્વપ્નો, નવા અરમાનો અને નવી સિદ્ધિઓથી આગળ વધે. આ બધું આ પેઢી પર વધુ નિર્ભર છે. ‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ ને સૌથી પ્રિય કાર્યક્રમ કહી બાળકોના માતા-પિતાનો બોજ હલકો કરવા પરિવારનો જ સદસ્ય બની ‘પારકી મા કાન વીધે’ એ કહેવત મુજબ બાળકો હસતાં, કિલ્લોલ કરતાં રહે અને પરીક્ષા ઉત્સવ બની રહે એ હેતુથી હું આવ્યો છું. ચર્ચાનો પ્રારંભ થયો. જુદા જુદા રાજ્યોમાંથી આવેલા વિદ્યાર્થીઓએ તથા જુદી જુદી સ્કૂલોના વિદ્યાર્થીઓના પ્રશ્નો એક પછી એક માન.વડાપ્રધાનશ્રી સમક્ષ નમ્રતાપૂર્વક રજૂ કર્યા અને તેઓએ સુંદર અને મનનીય જવાબો આપ્યા. આ તમામ પ્રશ્નો અને જવાબોના મહત્વનાં અંશો અહીં રજૂ કરું છું.

● બોર્ડની પરીક્ષાના વિચારથી મૂડ ઓફ થઈ જાય છે તો શું કરવું?

માન. વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ કહ્યું, “નવયુવાનોનો મૂડ ઓફ ન થવો જોઈએ.” મૂડ ઓફ થવા માટે બહારની પરિસ્થિતિ વધુ જવાબદાર છે. સવારે 6 વાગે મમ્મીને ચા બનાવવા કહ્યું. મમ્મીને ચા બનાવવામાં મોડું થયું. મનમાં 15 મિનિટ તોફાન શરૂ થઈ જાય છે. પણ જો એમ વિચારવામાં આવે - અરે, મા આટલી મહેનત કરે, મારી ચિંતા કરે, જરૂર કંઈક થયું હશે, મા તકલીફમાં હશે - હું જઈને જોઉં - આ વિચારથી મૂડ બમણો થઈ જાય છે.

અનુભવથી આપને સમજાય છે કે શું કરવું અને શું ન કરવું અને આત્મવિશ્વાસ
આપને તે કામ કરવાની તાકાત આપે છે. - સ્ટેન સ્મિથ

પાંચ મિત્રોએ રમવાનો કાર્યક્રમ નક્કી કર્યો. એક મિત્રને આવતાં વાર લાગી. બે મિત્રો એવું વિચારે - કેમ આવ્યો નહીં. બીજા બે એવું વિચારે - 'અરે, આવી જશે' આ મનનું મેનેજમેન્ટ છે. દરેક વ્યક્તિને આ પરિસ્થિતિમાંથી વારંવાર પસાર થવું પડે છે. ચંદ્રયાનની અંગત વાત કરતાં ક્યું કે મને ચંદ્રયાનના લોન્ચિંગ વખતે કેટલાક લોકોએ ન જવાની સલાહ આપી હતી કારણ કે ચંદ્રયાન નિષ્ફળ પણ જઈ શકે. 'જો નિષ્ફળ જાય તો મારે ખાસ જવું જોઈએ' એમ સમજી હું ગયો અને બન્યું પણ એમ જ. બધા જ વૈજ્ઞાનિકોને બીજા દિવસે સવારે બોલાવી ભલે ચંદ્રયાન નિષ્ફળ ગયું, તમામ વૈજ્ઞાનિકોને બિરદાવ્યા, તેમના પરિશ્રમના ગુણગાન ગાયા અને દેશના વાતાવરણને બદલી નાખ્યું ! નિષ્ફળતામાં પણ સફળતાની શિક્ષા મેળવી શકીએ છીએ. પ્રત્યેક પ્રયાસમાં ઉત્સાહ ભરી શકીએ છીએ ! 2001માં ઈન્ડિયા-ઓસ્ટ્રેલિયા વચ્ચે કોલકાતામાં ક્રિકેટ મેચ રમાઈ. હારની કગાર પર આવેલી મેચને રાહુલ દ્રવિડ અને વી.વી.એસ. લક્ષ્મણની જોડીએ જીતની બાજીમાં પલટી નાખી ! 2002માં ઈન્ડિયા અને વેસ્ટઈન્ડિઝની મેચમાં અનિલ કુંભલેને જડબામાં વાગ્યું હોવા છતાં રમ્યા. લારાની વિકેટ ઝડપી મેચને જીતાડી દીધી ! એક વ્યક્તિનો સંકલ્પ બીજી વ્યક્તિ માટે મોટીવેશનનું કારણ બની જાય છે ! મૂડનો આધાર ઈમોશનને મેનેજ કરવાની રીત પર છે.

● જીવનમાં સફળતાનો માપદંડ કેવળ પરીક્ષાના ગુણ છે ?

આપણી શિક્ષણપ્રણાલી આજે આ દિશામાં ચાલી છે. દરેક વિદ્યાર્થીને આ ચિંતા હોય છે કે એક વાર માર્ક્સ લઈ આવું. બીજું બધું પછી. દસમી પાસ કરી લઉં... બારમી પાસ કરી લઉં... એન્ટરન્સ ટેસ્ટ પાસ કરી લઉં... વાલીઓ કે મા-બાપને પણ આ જ ચિંતા. આજે દુનિયા બદલાઈ ગઈ છે, સંભાવનાઓ વધી ગઈ છે. પરીક્ષાના ગુણ જ સર્વસ્વ નથી. પરીક્ષા એક પડાવ છે, એ બધું જ છે એમ ન માનવું જોઈએ. 'આ નહીં તો કંઈ નહીં' એમ નહીં પરંતુ 'આ થયું, સારું થયું' એમ માનવું જોઈએ. એક ખેડૂત ખેતીમાં નવી પદ્ધતિ, નવી ટેકનોલોજી, સુધારેલા બિયારણ અપનાવે છે અને જીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. પરીક્ષાનું મહત્વ છે પરંતુ

પરીક્ષા જ જિંદગી છે એ વિચારમાંથી બહાર આવવું જોઈએ.

● અભ્યાસ અને સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે બેલેન્સ કેવી રીતે સ્થાપી શકાય ?

માન. વડાપ્રધાનશ્રીએ વિદ્યાર્થીઓને આ પ્રશ્નના જવાબ માટે ત્રણ પ્રશ્નો પૂછ્યા.

1. સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી અભ્યાસને નુકસાન થાય છે ?
2. મારા માટે અભ્યાસ મહત્વનો છે પરંતુ જીવનમાં આગળ વધવા અન્ય પ્રવૃત્તિઓ જરૂરી છે એવું કેટલા માને છે ?
3. સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિ થવી જોઈએ અને એ માટે સમય પણ ફાળવે છે એવા કેટલા વિદ્યાર્થીઓ છે ?

આ પ્રશ્નોનો પ્રતિસાદ મોળો મળતાં માન. વડાપ્રધાનશ્રી તરત બોલ્યા - આ સ્થિતિ બદલવી છે. આપણે શિક્ષણવ્યવસ્થાથી જે શિક્ષણ મેળવીએ છીએ એ ખૂબ મોટી દુનિયાનો દરવાજો ખોલવાનો રસ્તો હોય છે એથી દુનિયામાં પ્રવેશી શકાય છે.

બાળક 'આલ્ફાબેટ' શીખે, બે અક્ષરના પછી ત્રણ અક્ષરના શબ્દો શીખે. બાળક 'ક' થી શરૂ કરી ક્યાં સુધી પહોંચી જાય છે ? આપણી શિક્ષણપ્રણાલી કંઈક કરવાના, જાણવાના અવસરો આપે છે. તેને આધાર બનાવીને આગળ વધાય છે. 'સારેગમપધનીસા' સંગીતની દુનિયાનો 'એન્ટરન્સ પોઈન્ટ' છે, તેટલું શીખી બેસી ન રહેવાય. વર્ગમાં શીખવવામાં આવે - 'ઓછું બોલવાથી ફાયદો થાય છે' તેને ટ્રાયલ કરવું જોઈએ. રોબોટની જેમ સવારથી સાંજ કરીશું તો રોબોટ જ બની જઈશું.

આપણો નવજુવાન ઊર્જાથી ભરેલો, સ્વપ્નોને લઈને ચાલવાવાળો, સાહસ-સામર્થ્ય બનાવવાવાળો હોવો જોઈએ. અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ક્યારેય ઉદાસીન ન રહેવું જોઈએ. સમયનું મેનેજમેન્ટ કરવું પડે. આજે અવસર પુષ્કળ છે. આપણે પુસ્તકોની દુનિયાથી આગળ વધવું પડે.

આજે માતા-પિતામાં એક નવી બુરાઈ આવી છે - ઈતર પ્રવૃત્તિ - 'ફેશન સ્ટેટમેન્ટ' બની ગઈ છે.

આત્મવિશ્વાસ સફળતાનું પ્રથમ રહસ્ય છે. - એમર્સન

મારો દીકરો સવારે ક્રિકેટ કોર્ચીંગમાં જાય છે... દસ વાગે ટેનિસમાં જાય છે... અગિયાર વાગે સ્વીમીંગમાં જાય છે... પાંચ વાગે મણિપુરી ડાન્સ શીખવા જાય છે. ગ્લેમર ડ્રીવન એક્ટિવિટી માટે દબાણ કરે છે. સ્થાનીય વ્યવસ્થામાં તમે ક્યાં છો અને એને રસવાળી પ્રવૃત્તિઓ કઈ કઈ છે. મા-બાપે આ બાળકો પાસેથી કઢાવવું જોઈએ.

35-40 વર્ષ પછી જિંદગી એક બોજ બની જાય છે. મેં આ ના કર્યું... મેં તે ના કર્યું એવો અહેસાસ થાય છે. શાળાજીવનમાં વિવિધતાવાળા જીવનને કસવાની આદત બનાવશો તો ખૂબ જ ઉપયોગી થશે. એક પ્રવૃત્તિને બીજી પ્રવૃત્તિની દુશ્મન ન માનવી જોઈએ. એક પ્રવૃત્તિ બીજી પ્રવૃત્તિને નુકસાન કરે છે તેમ ન માનવું જોઈએ. ધો. 10 અને 12ના વિદ્યાર્થીઓએ 10-15 મિનિટ એક્સ્ટ્રા પ્રવૃત્તિ કરવી જ જોઈએ એમ કરવાથી મન કેશ થઈ જશે.

● **વિદ્યાર્થીજીવનમાં વિજ્ઞાન અને મોર્ડન ટેકનોલોજી કેવી રીતે મદદરૂપ થાય?**

આપણું જીવન ટેકનોલોજી ડ્રીવન બન્યું છે. આપણા જીવનમાં ટેકનોલોજીનો ભય હોવો જ ના જોઈએ. આ ટેકનોલોજી આવી હવે હું શું કરું? આ ન થવું જોઈએ. ટેકનોલોજી આવી એટલે મારી પૂરી જિંદગી બરબાદ થઈ જશે. હું પહેલાં આમ કરતો હતો... તેમ કરતો હતો. આ ટેકનોલોજી સાથે કેવી રીતે 'કોપઅપ' કરીશ? ટેકનોલોજીને આપણે આપણો દોસ્ત માનીએ. બદલાતી ટેકનોલોજીને પહેલેથી જ સમજવાની કોશિશ કરીએ. આપણે 'પ્રોએક્ટીવ' બનીએ. ટેકનોલોજીનું જ્ઞાન હોવું જ પર્યાપ્ત નથી. ટેકનોલોજી મારા કાર્યમાં કેવી રીતે ઉપયોગી થશે તે જાણવું જોઈએ. મોટાભાગે એવું બને છે કે ટેકનોલોજી આપણો સમય ચોરી લે છે. આપણે સ્માર્ટફોનના વપરાશમાં જેટલો સમય વીતાવીએ છીએ એમાંથી દસ ટકા સમય બચાવી મા-બાપ, દાદા-દાદી, પરિવાર માટે કાઢીશ - એમની સાથે વિતાવીશ. હું ટેકનોલોજીને કાબૂમાં રાખીશ. ટેકનોલોજી મને કાબૂમાં રાખશે નહીં. એ આપણામાં તાકાત હોવી જોઈએ. હું ટેકનોલોજીને મારી ઈચ્છા અનુસાર વાપરીશ.

રેલવે સ્ટેશન પર ઇલેક્ટ્રોનિક સિસ્ટમવાળુ બોર્ડ હોવા છતાં જુના જમાનાના લોકો 'ઇન્કવાયરી વીન્ડો'ની લાંબી કતારમાં ઊભા રહીને જ માહિતી મેળવે છે. નવી પેઢીના લોકો ઘરે જ ગુગલગુરુ પાસેથી ટ્રેન વિશે જાણી લે છે! આપણે કોઈને મેસેજ કરીશું પછી તેને ફોન કરી પૂછીશું - મારો મેસેજ મળી ગયોને! મોબાઇલ ફોનથી માતૃભાષા કે અન્ય ભાષાના રોજ નવા દસ શબ્દો શીખી આપણા શબ્દભંડોળને સમૃદ્ધ બનાવી શકીએ છીએ! પહેલાંના જમાનામાં સોશયલ નેટવર્કીંગ આવશ્યક માનવામાં આવતું. લોકો સમય કાઢીને એકબીજાના ઘરે જતાં, મળતાં અને સમાજવ્યવસ્થાથી એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહેતા હતા. આજે સોશયલ નેટવર્કીંગમાં ટેકનોલોજીથી એવી વિકૃતિ આવી ગઈ છે કે તે કાર્ય વોટ્સએપ કરી રહ્યું છે! જન્મદિવસ પર રાત્રે 12 વાગે વોટ્સએપથી જ 'વિશ' થઈ જાય છે! જો પ્રાણતત્ત્વને ટેકનોલોજી હડપ કરી લેશે તો જીવન શુષ્ક થઈ જશે!

ટેકનોલોજીનો મહત્તમ ઉપયોગ પણ થવો જોઈએ પરંતુ ટેકનોલોજીના ગુલામ પણ ન બનવું જોઈએ. ટેકનોલોજી હર ક્ષણ બદલાઈ રહી છે. જીવનને આગળ વધારવા માટે પ્રત્યેક નવી ટેકનોલોજી પ્રત્યે રૂચિ કેળવવી જોઈએ. બીજાને પૂછવું જોઈએ, જાણવું જોઈએ. જિજ્ઞાસાવૃત્તિ કેળવીએ. ટેકનોલોજીને જીવનના વિકાસમાં એક સાથીના રૂપે જોડી દઈએ પરંતુ ટેકનોલોજીને જિંદગીનો હિસ્સો ન બનવા દઈએ. બે કામ આપણે કરવા જોઈએ.

● 'ટેકનોલોજી ફી અવર' હું એક કલાક - બે કલાક હું ટેકનોલોજીને દૂર રાખીશ. કોઈ ગેજેટ નહીં. હું અને ફક્ત મારો પરિવાર - મારા દોસ્ત... મારો કૂતરો... મારી બિલાડી.

● જે પરિવારમાં બે ત્રણ ઓરડા છે, અલબત્ત ગરીબ પરિવાર માટે તો ટેકનોલોજીની સમસ્યા જ નથી.

'ટેકનોલોજી ફી રૂમ' - એ ઓરડામાં ટેકનોલોજીને 'નો એન્ટ્રી' જે આપશે તે ટેકનોલોજી વગર બેસી શકશે.

જો આપનામાં આત્મવિશ્વાસ નથી તો આપ જીવનમાં હંમેશા અસફળ જ રહેશો પણ જો આપનામાં આત્મવિશ્વાસ હશે તો કામને શરૂ કર્યા પહેલાં જ આપ સફળ હશો. - માક્સ ગ્રેવ્યે

● એક વિદ્યાર્થી તરીકે મારા હક્કો અને ફરજો શું છે?

માન. વડાપ્રધાનશ્રીએ અરૂણાચલ પ્રદેશની એક સુંદર વાત કહી, અહીં જ્યારે લોકો એકબીજાને મળે છે ત્યારે ‘જય હિન્દ’ કહી અભિવાદન કરે છે. આ હિન્દુસ્તાનમાં એક વિરલ ઘટના છે. વેકેશનમાં નોર્થઈસ્ટમાં પ્રવાસ કરવા બાળકોને અનુરોધ કર્યો. ‘એક ભારત શ્રેષ્ઠ ભારત’ સંકલ્પ સાકાર કરવા પ્રત્યેક બાળકે માતૃભાષાની સાથે સાથે બીજા એક પ્રદેશની ભાષા શીખવી જોઈએ.

હક અને ફરજ સાથે બોલાય છે તેમાં ગરબડ થાય છે. આપણા કર્તવ્યમાં જ બધાની ફરજો સમાયેલી છે. હું શિક્ષકની ફરજ બજાવું છું ત્યારે વિદ્યાર્થીના હક્કોની રક્ષા થાય છે. મહાત્મા ગાંધી કહેતા - મૂળભૂત અધિકારો નથી હોતા, મૂળભૂત તો ફરજો હોય છે, જો ઈમાનદારીથી આપણા કર્તવ્યનું પાલન કરીશું તો કોઈને પણ અધિકારો માટે માગવું નહીં પડે પરંતુ એના અધિકારો એમાં સુરક્ષિત જ હશે. આપણે એક માતા, પિતા, બાળક તરીકે આપણું દાયિત્વ નિભાવીએ છીએ એટલું જ પર્યાપ્ત નથી. દેશને આગળ લઈ જવા એક નાગરિક તરીકે ફરજો બજાવવી જોઈએ. 2022માં દેશને આઝાદીના 75 વર્ષ અને 2047માં 100 વર્ષ થશે ત્યારે તમે ધો. 10 અને ધો. 12ના વિદ્યાર્થીઓ 2047માં કોઈને કોઈ ક્ષેત્રમાં લીડરશીપ કરી રહ્યા હશો. એક મજબૂત વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. સંસાધનોનો સદુપયોગ થાય. દેશની ઈકોનોમી મજબૂત થાય. અનેક વીર સપૂતોએ સ્વતંત્રતા માટે બલિદાન આપ્યું. સ્વતંત્રતા એટલે આત્મનિર્ભર, આત્મગૌરવ અને આત્મસન્માનથી જીવવું. હું કયું કર્તવ્ય બજાવું કે જેથી આ ભાવ મજબૂત બને. આપણે ભારતમાં બનેલી વસ્તુઓ (Make in India) ખરીદીએ જેથી દેશની ઈકોનોમી મજબૂત બને. આપણું ઘર, શેરી, ગામ અને નગરને સ્વચ્છ રાખીએ. આજે અભ્યાસક્રમ વધ્યો છે પરંતુ નાગરિકશાસ્ત્ર ઘડ્યું છે. એક નાગરિકને નાતે આપણા કર્તવ્યોને પ્રાથમિકતા આપીએ જેથી પરિવારને, સમાજને અને રાષ્ટ્રને ફાયદો થશે. શિસ્તને આપણા સ્વભાવમાં વણી લઈએ. સ્વયંશિસ્ત જો પ્રત્યેક નાગરિકના સ્વભાવમાં વણાઈ જાય તો

સમાજજીવનનું ભલું થાય.

● પરીક્ષાના તનાવમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું?

હું મા-બાપને એટલું જ કહીશ કે - સ્ટીલની સ્પ્રીંગને એક સીમા સુધી ખેંચવામાં આવે તો તેનો ઉપયોગ છે પરંતુ વધારે ખેંચી નાખવામાં આવે તો સ્પ્રીંગ નકામી થઈ જશે, તાર બની જશે. મા-બાપ અને શિક્ષકોને એ અંદાજ હોવો જોઈએ કે બાળકની ક્ષમતા કેટલી છે. મા-બાપ પોતાનાં સંતાનો જ્યારે નાના હતા અને જે રીતે પ્રોત્સાહિત કરતા હતા બસ તેમજ મોટા થાય ત્યારે પણ પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. નાનું બાળક ચાલતાં ચાલતાં પડી જતું ત્યારે મા કહેતી - શાબાશ, બેટા... અને તાળી પાડતી હતી! બાળકો મોટા થયા છે એ સ્વીકારીએ પરંતુ બાળકો નાના હતા અને જે મદદ કરવાની માનસિકતા - ભાવના હતી તેને જીવતી રાખીએ. પ્રત્યેક માતા-પિતા એટલું અવશ્ય કરે.

હું મારાં બાળકોને રસ્તો અગર સાચો છે તો પ્રોત્સાહિત કરીશ. ‘Persuade’ - સમજાવવું જોઈએ, Pressure - દબાણ ન કરવું જોઈએ. બંને વચ્ચે સાંકળી ભેદરેખા છે. બંને વચ્ચે બેલેન્સ રાખવું જોઈએ. જેના સાથે બાળકો કન્ફર્ટ (આનંદ) અનુભવે છે તેમને ઘરે બોલાવી અને બાળકોને તેમની સાથે ખુલીને વાતો કરવા દો, મનની વાત જાણવા દો. સંયુક્ત કુટુંબ વ્યવસ્થામાં આ મિકેનિઝમ હતું. બાળકો દાદા-દાદીને મનની વાત મુક્તપણે કહેતા હતા! મા-બાપે બાળકોની ક્ષમતા ઓળખવી જોઈએ અને બાળકોને ક્ષમતાથી અવગત કરાવવા જોઈએ. દબાણથી સમસ્યા વધશે અને સમજાવવાથી સમસ્યા ઘટશે. બાળકને પ્રોત્સાહિત કરવાનો રસ્તો શ્રેષ્ઠ છે. બાળકમાં રહેલી શક્તિને ઉજાગર કરવા પર હું ભાર મૂકીશ.

● વાંચવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય કયો છે?

માન. વડાપ્રધાનશ્રી કહે છે - શિક્ષકો અને યુવાપેઢી વચ્ચે આ સવાલોના જવાબ માટે કાંઈક કમી અનુભવાય છે. શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે એવો સંબંધ હોવો જોઈએ કે આવી નાની નાની સમસ્યાઓ વિશે બાળકો શિક્ષકોને ખુલ્લા દિલથી પૂછે. ખુલ્લાપણું સ્વસ્થ વિકાસમાં ખૂબ જ કામ આવશે. બાળકોએ મને પોતાનો માન્યો છે એટલે આ સવાલ મને કર્યો છે. પોતીકાપણાનો આનંદ કાંઈક અલગ

મહાન કાર્યોની સૌપ્રથમ જરૂરિયાત આત્મવિશ્વાસ છે. - જોન્સન

જ હોય છે ! આ સવાલનો જવાબ આપવા માટે, હું પચાસ ટકા અધિકારી છું કારણ કે હું સવારે વહેલો જાગું છું અને પચાસ ટકા અધિકારી નથી કારણકે જવાબદારીના કારણે રાત્રે હું ઊંઘી શકતો નથી, મોડે સુધી જાગતો હોઉં છું. હું જ્યારે ખુદ નથી કરતો ત્યારે મને આ સવાલનો જવાબ આપવાનો નૈતિક અધિકાર નથી.

તમે જાણો છો કે આખા દિવસનું કામ અને થાક તેમજ મનમાં કેટલીક 'પ્રી ઓક્યુપાઈડ' ચીજો પડેલી હોય છે એટલે મન વ્યસ્ત કરે છે. સંભવ છે રાત્રે એટલું ફોક્સ ન કરી શકો. એ શક્ય છે કે ગાઢ નિંદ્રા બાદ સૂર્યોદય પહેલાં તૈયાર થઈ જશો તો વધુ સારું ગણાશે. જેમ વરસાદ આવ્યા પછી આકાશ સાફ થઈ જાય છે એવું ગાઢ નિંદ્રા બાદ મન હોય છે. એ સમયે જે વાંચશો તે યાદ રહી જશે. એટલે અનુભવથી એવું માનવામાં આવે છે કે સવારનો સમય શ્રેષ્ઠ સમય હોય છે. સવારે ફેશ હોઈએ છીએ, થાક હોતો નથી.

મને એ લાગતું નથી કે મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓની 'ક્યારે વાંચવું' એ સમસ્યા છે. જરૂરી એ નથી કે તમારે રાત્રે વાંચવું છે કે સવારે વાંચવું છે. દરેકની પોતાની વિશેષતા હોય છે, આદત હોય છે. તમને જેમાં આનંદ આવે તેમ કરો.

આપણે વાંચવાનું ટાઈમટેબલ બદલતા રહીએ છીએ. ક્યારેક સવારે તો ક્યારેક રાત્રે. ભણવાના બહાનાની જગ્યાએ, ન ભણવાના બહાના શોધીએ છીએ.

સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત સમયે પંખીઓના સૂર અને તાલ બંને અલગ અલગ હોય છે. બંનેમાં અંતર હોય છે. પ્રકૃતિનો કોઈને કોઈ પ્રભાવ હોય છે. પ્રકૃતિ સાથે તાલમેલ બનાવીને જીવવું જોઈએ. પ્રકૃતિ સાથે સંઘર્ષ ટાળવો જોઈએ તો જ પ્રકૃતિ સ્વયં આપણને મદદ કરશે. પ્રકૃતિને અનુકૂળ સમય શોધવો જોઈએ.

● **પરીક્ષાના સમયે બધું જ ભૂલી જવાય છે તો શું કરવું?**

માન. વડાપ્રધાનશ્રી કહે છે - તમારા ઘરમાં સ્કૂટર હશે. તમારા પપ્પા કે ભાઈ સવારે કીક મારે છે પણ સ્કૂટર સ્ટાર્ટ થતું નથી. આમતેમ હલાવે છે. આવી કોઈ ટેકનોલોજી નથી પરંતુ એમને એમ લાગે છે કે હું આવું કરીશ તો ચાલુ થઈ જશે. તે ખુદને તૈયાર કરે છે. આ સાઈન્ટીફિક નથી પરંતુ લગભગ બધા જ કરે છે. ટેનિસનો

બેલાડી મેચ શરૂ થતાં પહેલાં સામે બોલ ના હોય છતાં હાથ હલાવે છે, સામેવાળો પણ આવું જ કરે છે. સ્ટાર બેટ્સમેન પણ ક્રિકેટના મેદાનમાં પ્રવેશતાં જ બેટ હલાવે છે, સામે બોલ ન હોવા છતાં બોલને મારતો હોય તેમ કરે છે, બેટને પીચ પર એડજસ્ટ કરે છે. બોલર પણ આવું જ કરે છે, બોલ ફેંકવાનો અભિનય કરે છે ! દરેકે 'કમ્ફર્ટ જોન'માં આવવાની પોતાની શોધેલી રીત છે.

પરીક્ષાખંડમાં પ્રશ્નપત્ર હાથમાં આવ્યા બાદ તમારે પણ પિતાજીના સ્કૂટરને યાદ કરી લેવું. પેન હલાવવી, ઠીક કરવી વગેરે... અગર તમે બોજ લઈને પરીક્ષાખંડમાં જશો તો બધો જ પ્રયત્ન બેકાર જશે. પરીક્ષાખંડમાં આત્મવિશ્વાસ લઈને જવાનું છે. જે સવાલનો જવાબ સરળ લાગતો હોય તે પ્રથમ લખો. આજુબાજુ જોયા વગર તમારે જે કરવાનું છે એના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

● **આંતરિક શક્તિઓને કેવી રીતે ઓળખવી અને કારકિર્દીની પસંદગી કેવી રીતે કરવી?**

માન. વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે - ખુદને જાણવાની સમસ્યા સૌથી મોટી છે. 40 વર્ષ પહેલાં મારે એક કાર્યક્રમમાં મહેમાન તરીકે જવાનું હતું. એમાં એક ચાર્ટડ એકાઉન્ટન્ટ પણ મહેમાન તરીકે હતા. આ માટે બાયોડેટા આપવાનો હતો. ચાર્ટડ એકાઉન્ટન્ટે દસ પાનાંનો પરિચય મોકલ્યો. મેં એક પોસ્ટકાર્ડ લખ્યું એમાં જણાવ્યું - તમે મારા વિષયમાં જાણવા કહ્યું છે એ જાણવાની હું કોશિશ કરી રહ્યો છું પરંતુ હમણાં કશું બતાવી શકું તેમ નથી.

મજાની વાત એ હતી કે કાર્યક્રમમાં ચાર્ટડ એકાઉન્ટન્ટનો પરિચય વાંચતાં દસ મિનિટ લાગી જ્યારે મારા પરિચયને વાંચતાં 10 સેકન્ડ ! ખુદને જાણવાનું બહુ કઠિન હોય છે. પરંતુ જાણવાની પદ્ધતિ શું હોય છે ?

અગર આપણે આપણા 'કમ્ફર્ટ જોન'માંથી બહાર નીકળીએ, 'પ્રોટેક્ટીવ લાઈફ'માંથી બહાર આવીએ અને ખુદને ક્યાંયને ક્યાંય 'ચેલેન્જ મોડ'માં લઈ જઈએ ત્યારે ખબર પડે કે હું કરી શકીશ કે નહીં કરી શકું અને મારી ક્ષમતા છે કે નહીં. અઠવાડિયા સુધી આપણે જોઈએ, કદાચ ડાયરી બનાવી લઈએ કે આ અઠવાડિયામાં મેં મારા મનથી કયા કયા કામ કર્યા અને પછી જોઈએ કે પછી સૌથી વધુ આનંદ આવ્યો તે કામ ક્યું હતું અને ઓછો આનંદ આવ્યો તે કામ ક્યું હતું ! આવું અગર આખું વર્ષ ડાયરી બનાવશો તો તમને

પોતાની જાત પર વિશ્વાસ હોવાને કારણે લોકો અઘરી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરતાં ડરે છે પણ મને મારામાં વિશ્વાસ છે. - મોહમ્મદ અલી

પોતાને ખબર પડશે કે મારી આવડત (aptitude) આ છે ! તેને હું સારી રીતે કરી શકું છું. એમાં મારે કોઈની મદદની જરૂર પડતી નથી. જેમ કે આજે બાળકોએ કાર્યક્રમનું સુંદર સંચાલન કર્યું છે ! આજે એમને અવસર મળ્યો છે, એમનો આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે. ભવિષ્યમાં શ્રેષ્ઠ ઉદ્યોગક બનવાની ક્ષમતા તેમનામાં રહેલી છે. તમે તમારા સામર્થ્યને ઓળખો અને એ દિશામાં આગળ વધો.

● **ધોરણ - 12 સુધી તો સારું કર્યું પરંતુ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓનો તણાવ રહે છે તો શું કરવું?**

માન. વડાપ્રધાનશ્રીએ સુંદર જવાબ આપ્યો - પરીક્ષાનો તણાવ ક્યારેય હોતો નથી. તમારા મનમાં એક મહત્વાકાંક્ષા હોય છે - 'મારે આ બનવું છે.' આ બનવા માટે મારા માટે આ પરીક્ષા જીવન-મરણનો પ્રશ્ન છે, જો હું નિષ્ફળ જઈશ તો આગળના બધા જ દરવાજા બંધ થઈ જશે ! 'મારે આ બનવું છે' તેનો તણાવ રહે છે. જીવનમાં કારકિર્દીનું એટલું જ મહત્ત્વ છે. પેલો આ કરે છે એટલે સારું છે એટલે હું પણ કરું તો નિરાશ થવાના અવસર આવવાના જ.

કોઈ બાળક એવું માને કે મને ખાવાનું બનાવવાનું સારું લાગે છે. દીકરો અગર રસોડામાં આવે તો માને થોડો સમય સારું લાગશે કે દીકરો મદદ કરે છે. પરંતુ પછી મા ચોકી જશે - અરે! આ તારું કામ છે? દીકરો મોટો થઈ મોટો 'શેફ' (chef) બનશે તો ગૌરવ લેશે. વળી એમાં સામાજિક જવાબદારીનો ભાવ આવે અને બાળકોના પોષણનો વિચાર કરે અને એ દિશામાં આગળ વધે તો કેટલી મોટી સામાજિક સેવા કરશે.

જીવનમાં એકાદ એન્ટરન્સ ટેસ્ટમાં રહી ગયા તો શું થશે. લાખો લોકોમાંથી થોડાક લોકો રહી પણ જાય છે. ટેન્શન રાખવાની જરૂર નથી. ડરના કારણે પગ ના રાખે એના જેવી બીજી કોઈ ખરાબ અવસ્થા નથી.

દરેક પરિસ્થિતિમાં આગળ વધવાની માનસિકતા કેળવવી જોઈએ. જીવનભર અંદર રહેલા વિદ્યાર્થીને જીવંત રાખવો જોઈએ. 80 વર્ષે પણ અંદર રહેલા વિદ્યાર્થીને મરવા ન દેવો જોઈએ. જિંદગી જીવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે - નવું નવું શીખવું, નવું નવું જાણવું.

આપણે ક્યારે પણ બનવાના સ્વપ્ન ન રાખીએ. બનવાના સ્વપ્નમાં હરપળ નિરાશાની સંભાવના રહેલી છે. પરંતુ કંઈક કરવાનું સ્વપ્ન જોઈશું તો જે કંઈ કરીશું તેને વધુ સારું કરવાનું મન થશે. હું આ માટે તમને પરીક્ષા પહેલાં બે વાર 'એક્ઝામ વૉરિયર્સ' પુસ્તક વાંચવા કહું છું. પરીક્ષા અંગે કોઈ સવાલ તમારા મનમાં નહીં રહે.

આવતીકાલ તમારી છે... તમારા પુરુષાર્થની છે... તમે આવતીકાલનું હિન્દુસ્તાન છો...

ટહુકો : આ દિવ્ય કાર્યક્રમમાં માન. વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ ખુરશીમાં બેઠા વિના, પાણી પીધા વિના, થંભ્યા વિના બે કલાક ઉપરાંત વાર્તાલાપ કર્યો. આવા સમર્પિત, પ્રતિબદ્ધ, પ્રધાન મંત્રીશ્રીને મારા કોટિ કોટિ વંદન...

સંપર્ક: એ.પી. ઠાકર હાઈસ્કૂલ, ગાંધીઓલ,
તા. ઈંડર, જિ. સાબરકાંઠા

“પરીક્ષા એ પણ ટેમ્પરરી સંન્યાસ છે. તમારે થોડાક મગ્ન થવું પડે, વડીલોના આશીર્વાદથી સરસ પરિણામ મળે છે. તમારી અંદરની દિવ્યતાને બહાર લાવો અને મન શુદ્ધ રાખો. જેથી પરીક્ષા સંબંધી કોઈ તણાવ રહેશે નહીં. ગાંધીજીના ત્રણ વાંદરાની જેમ જ સ્વિત્ઝરલેન્ડના ત્રણ વાંદરા પૈકી બંનેમાંથી એક આંખ, એક કાન ખુલ્લા રાખે છે. એ જ રીતે વિદ્યાર્થીએ પણ આંખ, કાન અને મોઢું સંપૂર્ણપણે બંધ ના રાખતા તે અડધા ખુલ્લા રાખવા, જેથી શીખવાની અને વ્યક્ત કરવાની બંને પ્રક્રિયા ચાલી શકે. પરીક્ષા એ માત્ર ચેલેન્જ છે. **'Do your best and leave the rest.'** તમે તમામ સંનિષ્ઠ પ્રયત્નો કરો પરંતુ પરિણામની બાબત નિયતિ કે ભાગ્ય ઉપર છોડી દો અને ઈશ્વર જે કંઈ આપશે તે યોગ્ય જ હશે, તમારા હિતમાં રહેશે એવી શ્રદ્ધા રાખો.”

- સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ જ મહાન કાર્યોનો જનક છે. -સ્વામી વિવેકાનંદ

પરીક્ષા એક પર્વ

ડૉ. કિરીટ જોષી

આગામી માર્ચ અને એપ્રિલ માસ એટલે શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓ માટે પરીક્ષાઓના તહેવારનો સમયગાળો.

વિદ્યાર્થીઓને વર્ષ દરમ્યાન શિક્ષકોએ આપેલ માર્ગદર્શન, તેઓએ ચોક્કસ રીતે કરેલ મહેનત તેમજ માતા- પિતાએ આપેલ સહયોગ જેવાં પરિબલોના સહયોગથી પરીક્ષા આપે છે. આ પરીક્ષા એ માત્ર યાદશક્તિ આધારિત 'પેન-પેપર પરીક્ષા' છે. આગળ પણ જીવનમાં તો વારંવાર અનેક પ્રકારની પરીક્ષાઓમાંથી પસાર થવાનું રહેશે ત્યારે આ 'પેન-પેપર પરીક્ષા' તો સમસ્યાઓને હલ કરવા સાથે ધ્યેયમાં સફળ થવા માટેનો એક સામાન્ય અનુભવ બની રહે છે.

પરીક્ષાના સમયગાળા દરમ્યાન કોઈ સમસ્યા ઊભી થાય, શરીરમાં આરોગ્યનો અવરોધ ઊભો થાય કે અન્ય કોઈ કારણોથી વિદ્યાર્થીઓ તેમના ધ્યેય સુધી પહોંચવાના બદલે અધવચ્ચે અટકી જાય એટલે કે તેમનું પોતાનું પરિણામ નબળું આવશે તેવા વિચારો વિદ્યાર્થીને આવે છે. જે વિદ્યાર્થીમિત્રો નકારાત્મક વિચારોથી દોરાઈ પરીક્ષા આપવામાં નાસીપાસ અને દિશાહીન બની જાય છે, તેઓ પરીક્ષા સમયે માનસિક તણાવ અનુભવે છે તેથી જ નક્કી કરેલા ધ્યેયમાં સફળ થતા નથી. વિદ્યાર્થીએ હંમેશાં પરીક્ષા સમયે આત્મવિશ્વાસ સાથે આગળ વધવું જોઈએ અને શાંત ચિત્તે પરીક્ષા આપવી જોઈએ જેનાથી પરીક્ષા આપતા વિદ્યાર્થીને પોતાની મહેનતને અનુરૂપ પરિણામ પ્રાપ્ત કરવામાં આપોઆપ સફળતા મળે છે અને તેનું જે કંઈ પરિણામ આવે તેનો સંતોષપૂર્વક સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

આપણે વર્ષ દરમ્યાન અનેકવિધ ઉત્સવો ચોક્કસ આયોજન સાથે ઉજવીએ છીએ અને ક્યારેક વ્યક્તિગત કે

સમૂહમાં કરેલ ઉત્સવ ઉજવણીના કાર્યમાં વિઘ્ન અથવા અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે. તેવા સમયે આપણે તેના અનેકવિધ રસ્તાઓ શોધીએ છીએ. તે રસ્તા દ્વારા આવેલી સમસ્યાઓનો ઉપાય શોધી ઉજવણીનો આનંદ આપણે મેળવીએ છીએ. આવું જ કંઈક વિદ્યાર્થીઓ સાથે પરીક્ષાઓ દરમ્યાન બની રહે છે.

આ 'પેન-પેપર પરીક્ષા'માં આવતા વધુ-ઓછા ગુણ વિદ્યાર્થીમાં રહેલ યાદશક્તિ આધારિત છે અને વિદ્યાર્થીમાં વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં યાદશક્તિ હોઈ શકે. એવું બને કે ઓછી યાદશક્તિ ધરાવતા વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં ઓછા ગુણ લાવે પણ આ જ વિદ્યાર્થી ચિત્રમાં સારો રસ ધરાવે છે જે ભવિષ્યમાં રાજ્ય-રાષ્ટ્રનો શ્રેષ્ઠ કલાકાર બની શકે છે. ઓછું પરિણામ મેળવનાર વિદ્યાર્થી પોતાના કોઈક સંશોધનમાં રૂચિ ધરાવે છે તે ભવિષ્યમાં સંશોધક બની પોતાની ટેકનોલોજી વિકસાવી સફળ ઉદ્યોગપતિ બની શકે છે. નબળું પરિણામ લાવનાર વિદ્યાર્થી ક્રિકેટમાં ખૂબ જ રસ ધરાવે છે જે ભવિષ્યમાં ક્રિકેટ કે અન્ય કોઈ રમતમાં આંતરરાષ્ટ્રીય ખેલાડી બની શકે છે. આ પ્રકારનાં અનેક ઉદાહરણો આપણી નજર સમક્ષ છે. જેમાં સુવિખ્યાત અગ્રણી કથાકાર પૂ. મોરારિ બાપુ, નિરમા યુનિવર્સિટી 'નિરમા' ઉદ્યોગના પ્રણેતા શ્રી કરસનભાઈ પટેલ, ક્રિકેટર સચિન તેંડુલકર, ઉદ્યોગપતિ ધીરુભાઈ અંબાણી, બોક્સર મેરી કોમ, ઉદ્યોગપતિ અઝીમ પ્રેમજી, વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન તેમજ ડીઝનીલેન્ડના સ્થાપક વોલ્ટ ડીઝની જેવા અનેક સફળ લોકોનો સમાવેશ થાય છે કે જેઓ 'પેન-પેપર પરીક્ષા'માં ધ્યેય મુજબ સફળતા પ્રાપ્ત કરવામાં નિષ્ફળ રહેલા પરંતુ પોતાની કારકિર્દીને ઉત્તમ બનાવવામાં સફળ રહ્યા છે. જેથી હું એમ કહીશ કે પરીક્ષા પણ એક ઉત્સવ જેવી છે અને આ ઉત્સવ આનંદથી ઉજવવો જોઈએ.

ભૂતકાળના પુરુષાર્થમાંથી વર્તમાનનું પ્રારબ્ધ સર્જાયું છે અને વર્તમાનનો પુરુષાર્થ ભવિષ્યનું પ્રારબ્ધ સર્જે છે. - ડેલ કાર્નેગી

પરીક્ષાની પૂર્વ તૈયારી કેવી રીતે કરીશું?

- દૈનિક સાત થી આઠ કલાકનું વાંચન ગોઠવો.
- દૈનિક આયોજનમાં બે કે ત્રણ વિષયોને સ્થાન આપો.
- સતત ત્રણ થી ચાર કલાક અભ્યાસ માટે બેસી રહેવાને બદલે દર 50-60 મિનિટે 5 થી 10 મિનિટનો બ્રેક લેવો.
- બ્રેક દરમ્યાન ગમતું મ્યુઝીક, હળવી કસરત, ભૂખ મુજબનો નાસ્તો કે પરિવારજનો સાથે હળવી પળોની મજા કરવી જોઈએ.
- અભ્યાસ દરમ્યાન દરેક પ્રશ્નોના જવાબોના અગત્યના મુદ્દા લખીને ટપકાવતા રહેવું અને જાળવી રાખવા. આ મુદ્દાઓ પરીક્ષાના દિવસો દરમ્યાન પુનરાવર્તનમાં ધ્યાનમાં લઈ શકાય.
- ન આવડતા પ્રશ્નો માટે મિત્રો અથવા શિક્ષકોની સહાય લેવી.
- જેઓને જવાબો આવડે છે તેઓએ બીજા મિત્રોને શીખવાડીને દઢીકરણ કરવું અને તેનાથી મદદ કરનાર વિદ્યાર્થીને પણ ફાયદો થશે.
- પરીક્ષા દરમ્યાન આવડતા પ્રશ્નોના જવાબો ક્રમમાં રહીને પહેલા લખવા.

- ન આવડતા પ્રશ્નો પછીથી લખો.
- કોઈપણ પ્રશ્નનો જવાબ કોરો તો ન જ છોડવો પરંતુ જે તે પ્રશ્નને સમજીને તેને ભળતા શબ્દો, વાક્યો, સૂત્રો સાથે યોગ્ય જવાબ આપવા પ્રયત્ન કરવો જેનાથી શૂન્યના બદલે વધુ ગુણ તો આવશે જ.

પરીક્ષા દૈનિક વિશ્વાસ સાથે, હકારાત્મક વિચારો સાથે આપવી જોઈએ. જે પરિણામ આવે તે પોતાના માતા-પિતા, શિક્ષકો સમક્ષ મૂકીને વિદ્યાર્થીએ જાતે જ આગળનાં સોપાનોની ચર્ચા કરવી જોઈએ અને આ વિદ્યાર્થીઓના માર્ગદર્શકોએ વિદ્યાર્થીએ નક્કી કરેલ ભાવિ કારકિર્દીની હકારાત્મકતા વિચારી તેમાં સહયોગી બનવું જોઈએ.

ચાલો, આપણે સહુ આગામી પરીક્ષાપર્વની ઉજવણીના આયોજનની શરૂઆત કરીએ અને તેને સફળતાપૂર્વક ઉજવીએ. નબળું પરિણામ આવે એટલે આપણે આખી જિંદગી હારી જતાં નથી. પરિણામ નબળું આવે તોપણ વિદ્યાર્થીમિત્રો, આપ તો અખૂટ શક્તિનો ભંડાર છે એવા દૈનિક વિશ્વાસ સાથે આગળ વધો.

સંપર્ક : 25/B, વિશ્રામ પાર્ક સોસાયટી,
આર.સી.પટેલ સ્કૂલ સામે, વાસણા, જિ.અમદાવાદ-7

પરીક્ષાર્થીના વાલી મિત્રોને,

પોતાનું જ સર્જન હોવાથી મા-બાપને સંતાનો આરંભમાં વહાલાં લાગે છે, પણ પછી તેઓ અનેકવિધ મૂંઝવણો તથા સમસ્યાઓ સર્જે છે. વાસ્તવમાં બાળક નહીં પણ મા-બાપ જ પ્રશ્નરૂપ છે. ગમે તેવાં અપલક્ષણો કે તોફાનો છતાં બાળક તદ્દન નિર્દોષ છે. બિચારું બાળક તો ચેપી રોગના ભોગ થયેલા દર્દી જેવું બની જાય છે. મા-બાપ સહિતના સંજોગોએ બાળકને મર્યાદિત બનાવ્યું છે.

એક તરફ બાળક સાથે કામ કરવું ખૂબ અઘરું છે. તો બીજી તરફ મા-બાપની તે માટેની ભાગ્યે જ તૈયારી હોય છે. પોતાના ખરા-ખોટા ખ્યાલો પ્રમાણે મા-બાપ બાળકો સાથે વર્તે છે અને બાળક તથા પોતાના માટે પ્રશ્નો સર્જે છે.

માણસનું ઘડતર સ્કૂલ-કોલેજમાં થતું નથી અને પરીક્ષા, અભ્યાસક્રમ દ્વારા પણ થતું નથી. ખરું ઘડતર ઘેર જ થાય છે. જીવનનાં કુમળાં વર્ષોમાં થાય છે અને શીખનારને અને શીખવાડનારને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે થાય છે. બાળકોના મનમાં, આંખ અને કાનની વાટે નવા નવા અનુભવો આવતા હોય છે. એ પોતાના કામમાં એટલે પોતાની રમતમાં, મસ્તીમાં, જીવનમાં ડૂબેલું છે, એટલે એને ખબર નથી કે આ શું છે અને આને શું કહેવાય. પણ મનમાં સૂર આવે જ છે અને એ મોટું થશે, જીવનમાં ચાલતું થશે, પોતાની મેળે જીવતું થશે ત્યારે એ સૂર આપોઆપ એના મોંમાંથી નીકળશે. એ વર્તન, એ સિદ્ધાંતોએ અને આદર્શોએ વિકૃતિઓ એના ચારિત્ર્યમાં દેખાશે અને એને પોતાને નવાઈ લાગશે. આ સૂર મારે કંઠે ક્યાંથી? આ ઝોક મારા વર્તનમાં ક્યાંથી? આ સંસ્કારો મારા જીવનમાં ક્યાંથી? જરા પાછા જાઓ. યાદ કરો. ઘરમાં નાનપણમાં શું શું જોવા-સાંભળવા મળ્યું એ જુઓ. મા-બાપનું જીવન દેખાતું હતું. ઘરનું વાતાવરણ ઝીલતું હતું. ઘરમાં સુંદર અને આનંદી વાતાવરણ સર્જીએ અને સ્વસ્થ અને આનંદમય બાળકના નિર્માણમાં સહભાગી બનીએ.

(‘માબાપને માર્ગદર્શન’ - પુસ્તકમાંથી સાભાર)

- ફાધર વાલેસ

જે માણસ દિવ્ય ભાષાનું જ્ઞાન ધરાવતો ન હોય તેણે તેની માતૃભાષાનો જ પ્રયોગ કરવો. - માર્કેડય ઋષિ

પરીક્ષાનું પંચામૃત

રણછોડ શાહ

જીવન એક પડકાર છે. પ્રત્યેક દિવસે નૂતન સમસ્યા આવવી સ્વાભાવિક છે. રોજ વિશિષ્ટ સવાલોના ઉકેલ લાવવાના સંજોગો વ્યક્તિની સમક્ષ ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાંની એક પરિસ્થિતિ એટલે પરીક્ષા. વિદ્યાર્થીકાળમાં પ્રત્યેક વર્ષે એક વાર્ષિક અને એકથી વધુ સામયિક પરીક્ષાઓમાંથી વિદ્યાર્થીને પસાર થવું પડે છે. વિદ્યાર્થીના ઘડતરમાં પરીક્ષાનું સ્થાન અનેરું છે. વિદ્યાર્થીનો વ્યક્તિત્વ વિકાસ શ્રેષ્ઠ બને તે માટે તેને વિવિધ ક્સોટીઓમાં પસાર કરવામાં આવે છે. વર્ષાન્તે તેના અભ્યાસના મૂલ્યાંકન માટે પરીક્ષા લેવામાં આવે છે. નીચેના જેવા વ્યક્તિત્વ વિકાસનાં પાસાઓને સમજવા અને મૂલવવા માટે પરીક્ષાનું આયોજન થયું હોય છે. તેને સફળ કે નિષ્ફળ જાહેર કરવા માટે પરીક્ષા લેવામાં આવતી નથી. પરંતુ સમાજમાં અને ઘર-શાળામાં તેને પાસ કે નાપાસ જાહેર કરવાની વ્યવસ્થા હતી તેને બદલે હવે તેને પુનઃ ક્સોટી માટે તૈયાર થવાનું સૂચવવામાં આવે છે. પરીક્ષણ વગર સત્યાર્થતા ચકાસી શકાતી ન હોવાથી તે આકરી હોય કે સહેલી પણ તેમાંથી પસાર થવું જ રહ્યું. પરીક્ષણ વિવિધ બાબતો ચકાસવા થતું હોય છે. અહીં આપણે શાળાકક્ષામાં કેળવાયેલ હોય તેવી પાંચ બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું.

(1) અડગ આત્મવિશ્વાસ : જીવનની પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં સફળતા તેને જ પ્રાપ્ત થાય છે જેને પોતાના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય. વારંવાર વિચારો બદલતો વ્યક્તિ ક્યારેય પ્રગતિના પંથે પ્રયાણ કરી શકતો નથી. એકવાર એક નિર્ણય લઈ લે પછી તેની પાછળ તેને મંડ્યા રહેવાનું માત્ર પરીક્ષા જ શીખવે છે. પરીક્ષાના ત્રણ કલાક દરમ્યાન વિદ્યાર્થીએ કોઈ એક જ સાચો ઉત્તર વિચારીને લખવાનો હોય છે. મિત્રો, તમે તમારા નક્કી કરેલા ઉત્તર માટે અડગ રહેજો. તમને ધીમે-ધીમે તમારો સાચો જવાબ મળી જ જશે. થોડાક મનન અને

ચિંતન બાદ તમને તમારો અંતરાત્મા જે કહે તે જ ઉત્તર સાચો છે તેમ સમજી આત્મવિશ્વાસપૂર્વક લખજો. આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય તે માટે તો પરીક્ષાનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

“હજારો શૂરને જીતે યોદ્ધો જે રણ આંગણે,
શ્રેષ્ઠ તો વીર એથીયે, જે જીતે નિજ આત્માને.”

— વિજયશંકર કામદાર

(2) પૃથક્કરણ અને સંયોગીકરણ : પરીક્ષાના પ્રત્યેક સવાલના જવાબો લખવા માટે વિવિધ ઉત્તરોમાંથી સાચો જવાબ લખવા માટે મનમાં જે તે વિષયાંગનું પૃથક્કરણ અને સંયોગીકરણ કરવાની પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થશે. વિદ્યાર્થી મિત્રો, તમે ધીરજથી અને શાંત ચિત્તે તમારા ઉત્તર માટે સંઘર્ષ કરજો. જુદા-જુદા જવાબોમાંથી કયો જવાબ સાચો છે તે તમારે નક્કી કરવાનું છે. તમારી પરીક્ષા એટલા માટે લેવામાં આવે છે કે જીવનમાં આવતી સમસ્યાઓના તમે યોગ્ય ઉકેલ લાવી શકો. તમને ઉત્તીર્ણ કે અનઉત્તીર્ણ જાહેર કરવા માટે પરીક્ષા લેવામાં આવતી નથી. જેથી તમે શાંત ચિત્તે એકાગ્ર મનથી પરીક્ષામાં જવાબો લખજો. પરીક્ષામાં લખવાની શરૂઆત કરો તે પહેલાં તમે તમારા ઈષ્ટદેવને યાદ કરી તમારી ઉત્તરવહીમાં લખવાની શરૂઆત કરજો. ચોક્કસ જ તમે સફળતાનાં શિખરો સર કરી શકશો.

“ડગમગતો પગ રાખ તું સ્થિર મુજ, દૂર નજર છો ન જાય;
દૂર માર્ગ જોવા લોભ લગીર ન,
એક ડગલું બસ થાય, મારે એક ડગલું બસ થાય.”

— નરસિંહરાવ દિવેટીયા

(3) પ્રામાણિકતાની પગદંડી : વિદ્યાર્થીમિત્રો, જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ટૂંકા રસ્તાઓ ક્યારેય અપનાવશો નહીં. શરૂઆતમાં કદાચ તે રસ્તે હેતુ સિદ્ધ થઈ જાય તોપણ લાંબાગાળે તે તમને નિષ્ફળતાની ગર્તમાં ધકેલી દેશે. પરીક્ષા દરમ્યાન

ભાષા કલ્પવૃક્ષ છે તેનાથી જે માંગવામાં આવે છે તે તરત જ મળે છે. - ચેપલ

અનેક પ્રલોભનો તમારી સમક્ષ ઉપસ્થિત થશે. અપ્રમાણિકતાના રસ્તે આગળ વધનાર ક્યારેય ઉચ્ચ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. પ્રામાણિકતાની પગદંડી કદાચ કઠિન કે સંઘર્ષમય હોઈ શકે પરંતુ તે જ રસ્તો સાચો, યોગ્ય અને આત્મ-સન્માન ઉત્પન્ન કરનારો છે તે વાત ક્યારેય ભૂલતા નહીં. પ્રામાણિકતાનો રોટલો અપ્રામાણિકતાના પકવાન કરતાં અનેકગણો મીઠો હોય છે. તમારી સિદ્ધિને અન્યના નામે અંકિત શા માટે થવા દો છો? તમે અત્યંત શક્તિશાળી છો. તમે જાતે જ તમારી સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકો તેમ છો તો પછી શા માટે પરીક્ષા દરમ્યાન અયોગ્ય અને અપ્રામાણિક રસ્તે આગળ વધવાનું વિચારો છો? પરીક્ષા તમને પ્રામાણિકતાની પગદંડી ઉપર ચાલવાનું શીખવવા માટે છે. માત્ર થોડાક વધુ ગુણ મેળવવા માટે ક્યા ખોટા રસ્તાઓ લેવા જોઈએ તે શીખવાડવા માટે નથી. ‘શ્રદ્ધાવિહોણી જિંદગી, જગમાં કદી ફળતી નથી.’ પ્રામાણિકતામાં શ્રદ્ધા રાખનાર ક્યારેય નિરાશ થતો નથી.

- (4) સ્વાસ્થ્યની સાચવણી : મિત્રો, વર્ષ દરમિયાન તમે સતત અને સખત મહેનત કરી જ છે. તમે નિષ્ઠાપૂર્વક અને ધ્યાનથી અભ્યાસ કર્યો છે. આ અધ્યયનનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે પરીક્ષાનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આ સમયે તમારી તબિયત સંપૂર્ણ સારી રહે તે અત્યંત આવશ્યક છે. પરીક્ષાની નજીકના દિવસોમાં ખોટી દોડાદોડી કરવા જતાં ક્યારેક અકસ્માત થવાની સંભાવના રહેલી છે. રાત્રિના ઉજાગરા તમારા સ્વાસ્થ્યને માટે હાનિકારક છે. તબિયત સારી નહીં હોય તો કદાચ આવડતું પણ ભૂલાઈ જશે. આ દિવસો દરમ્યાન તમારી ખાવા-પીવાની ટેવોની પણ કાળજી રાખશો. ભૂખ્યા પેટે લાંબા સમય સુધી વાંચ્યા કરવાથી શક્ય છે તમારી તબિયત ઉપર અવળી અસર થાય. સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મનનો વાસ હોય છે. આ સંજોગોમાં તમારું સ્વાસ્થ્ય બગડે નહીં તેની ખાસ

કાળજી રાખશો. જરૂરી ખોરાક જરૂરથી લેજો પરંતુ બિનજરૂરી ઉપરાછાપરી નાસ્તો, વારંવાર ચાનું સેવન અથવા વધારે પડતું ભોજન લેવાનું ટાળજો. બધું જ પ્રમાણસર હશે તો તમારું સ્વાસ્થ્ય ચોક્કસ જ જળવાઈ રહેશે.

- (5) પીઅર પ્રેશર (સાથીઓનું દબાણ) ટાળજો : તમારી સાથે અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાંથી કેટલાક ચોક્કસ જ તમારાથી તેજસ્વી હશે. અલબત્ત, કેટલાક તમારાથી પણ અભ્યાસમાં નબળા હોવાની શક્યતા છે. આ સંજોગોમાં તમારા મિત્રો સાથે અભ્યાસ બાબતની ચર્ચા જરૂરથી કરજો. પરંતુ તમારા મિત્રોને થોડાક સવાલોના જવાબ તમારા કરતાં વધારે આવડે કે ઉત્તરો વધુ યાદ રહી ગયા હોય તો તમે નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલાઈ જશો નહીં. સૌની યાદશક્તિ એકસરખી હોય તે શક્ય જ નથી. મિત્રોના દબાણ નીચે આવી જઈ તમે ખિન્નતા અનુભવશો નહીં. ક્યારેય માનસિક ઉદાસીનતા ન જ આવી જાય તેની ખાસ કાળજી રાખશો. આ મનઃસ્થિતિ તમારા ઉત્સાહમાં ભંગ કરવાની છે. માટે સતત ખુશ રહી, ‘મારું પેપર સારું જ જવાનું છે’ તેવી માનસિક સ્થિતિ રાખી પરીક્ષા આપવા ઉત્સાહપૂર્વક જજો. પરીક્ષામાં ધીરજપૂર્વક અને એકચિત્તે આપેલા ઉત્તરો જ ઉચ્ચ ગુણપ્રાપ્તિનો રસ્તો છે.

“ધીરજ એટલે રાહ જોવાની ક્ષમતા નહીં, પણ રાહ જોતી વખતે સ્વભાવને કાબૂમાં રાખવાની ક્ષમતા.”

પંચામૃતમાં દૂધ, સાકર, મધ, દહીં, ઘીનો સમાવેશ હોય છે. પ્રભુ પૂજા પંચામૃત વિના અધૂરી છે. તેવી જ રીતે આત્મવિશ્વાસ, મનોવિશ્લેષણ, પ્રામાણિકતા, સારું સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત મન રૂપી પંચામૃત વિના પરીક્ષામાં સફળતા અધૂરી છે. ‘પરીક્ષાના પંચામૃત’નું આયમન કરીને પરીક્ષાના વર્ગખંડમાં પ્રવેશ કરશો તો ઉચ્ચ કક્ષાની સફળતા જરૂરથી પ્રાપ્ત કરી જ શકશો.

સંપર્ક : ઓમિટી સ્કૂલ, ભરૂચ

જે વિદેશી ભાષા નથી જાણતો તે પોતાની માતૃભાષા પણ નથી જાણતો. - ગેટે

પરીક્ષા ઉત્સવ ક્યારે બને ?

ડૉ. યોગેન્દ્ર વ્યાસ

પરીક્ષા અને ઉત્સવના મૂળ અર્થોને તપાસીએ તો એ બંને વચ્ચેનો સંબંધ સરળતાથી સમજી શકાય.

જાણીતું છે કે પરિ + ઈક્ષ એવાં બે રૂપો ભેગાં થઈને ‘પરીક્ષા’ શબ્દ બન્યો છે. ‘પરિ’ અવ્યયનો અર્થ છે ચારેબાજુનું, ખાસ વધારે ઊંડાણથી તો ‘ઈક્ષ’ એ પહેલા ગણનો આત્મને પદી ધાતુ છે. જોવું, અવલોકવું, કાળજીથી તપાસવું, વિચારવું એવા અનેક અર્થો છે. હવે સમજાશે કે વ્યક્તિની અથવા વિદ્યાર્થીની પરીક્ષા લેવાય છે ત્યારે તેને કાળજીપૂર્વક ચારેબાજુથી તપાસવામાં અથવા અવલોકવામાં આવે છે. ખાસ કરીને તેની આવડતની, તેના જે તે વિષયના કૌશલ્યની, તેણે વર્ગમાંથી શિક્ષકો પાસેથી, પુસ્તકોમાંથી જે જે વિષયમાં જે માહિતી મેળવી છે તેની ઝીણવટભરી ઊંડાણથી ચકાસણી કરવામાં આવે છે.

દેખીતું છે કે વર્ગમાંથી અને પુસ્તકોમાંથી તેને ઢગલાબંધ માહિતી મળે છે. આ માહિતી તેણે યાદ રાખવાની છે. યાદ રાખવા માટે જો તેણે ગોખણપટ્ટીનો આશ્રય લીધો હોય તો પરીક્ષા તેને માટે બોજારૂપ, તનાવનું કારણ બની શકે છે કારણ ગોખેલી માહિતી ગમે ત્યારે ભૂલી જવાય છે. માહિતીને જો તેણે આત્મસાત્ કરી હોય, સમજીને, તેને વિશે વિચારીને માહિતી આત્મસાત્ કરી હોય તો એ યાદશક્તિનો ભાગ બની જાય. મેળવેલી માહિતીને વર્ગીકૃત-પૃથ્થકૃત કરીને એમાંથી સૌથી વધુ ઉપયોગી માહિતી કઈ, એનાથી ઓછી, એનાથી ઓછી એ નક્કી કરીને, કઈ માહિતીને કઈ માહિતી સાથે સાંકળવાથી એ સમજાય છે તે નક્કી કરીને, એ માહિતીનો ક્યાં ક્યાં, કેવો ઉપયોગ થઈ શકે એમ છે તે વિવેકપૂર્વક નક્કી કરીને માહિતીને આત્મસાત્ કરી શકાય. એમાં શ્રવણ-આકલન અને વાંચન-આકલન નામનાં ભાષાનાં મહત્વનાં કૌશલ્યો ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ. એકની એક માહિતી

પાઠ્યપુસ્તકની ભાષામાંથી પોતાની ભાષામાં રૂપાંતરિત કરવાની અને માહિતીનું સંક્ષેપીકરણ કરવાની આવડતનો ઉપયોગ કરવાથી માહિતી આત્મસાત્ કરવામાં ઘણી સરળતા થાય છે. એકની એક માહિતી દસ વખત વાંચવાથી (એક રીતે ગોખવાથી) જેટલી યાદ રહે એના કરતાં એ જ માહિતીને એકાદ વખત પોતાની ભાષામાં અને એકાદ વખત સાવ સંક્ષેપમાં પોતાની ભાષામાં રૂપાંતરિત કરવાથી તે વધારે યાદ રહે છે. જો માહિતીનો ઉપયોગ કે વિનિયોગ કરી જોયો તો તો ઉત્તમ. એ માહિતી તો જ્ઞાનમાં રૂપાંતર થતાં એ માહિતી ચિત્તમાં કાયમી સ્થિર થઈ જાય છે. આમ થવાથી વિદ્યાર્થીની યાદશક્તિ ઉપર બોજો પડતો નથી. માહિતી ભૂલી જવાનો ડર રહેતો નથી. તેથી તનાવ રહેતો નથી. જે વિદ્યાર્થીઓ માહિતીને વાંચીને યાદ રાખવાને બદલે જુદી-જુદી રીતે લખીને, સમજવાનો, તેના વિશે વિચારવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમને ભારણ રહેતું નથી.

જે વિદ્યાર્થીઓ (અને મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ) ત્રણ ભાષા તો જાણે જ છે. એકની એક માહિતી જુદી જુદી ભાષામાં (ગુજરાતીમાં હોય તો હિન્દી અને અંગ્રેજીમાં, અંગ્રેજીમાં હોય તો ગુજરાતી-હિન્દીમાં) પોતાની જાતે લખવાથી પણ તેને આત્મસાત્ કરવાની સરળ બને છે. ટૂંકમાં શ્રવણ-આકલન, વાંચન-આકલન, પૃથક્કરણ, સંક્ષેપીકરણ, ભાષાંતર અથવા અનુવાદ વગેરેની મદદથી માહિતીને આત્મસાત્ કરી શકાય. એમાં દૃશ્ય-શ્રાવ્ય ઉપકરણોની મદદ પણ લઈ શકાય. જૂથ-ચર્ચા, અરસપરસનાં લખાણોની સરખામણી, તુલના વગેરે પણ ઘણાં ઉપકારક થાય. આવા વિવિધ ઉપાયોથી વિદ્યાર્થી પરીક્ષાની તાણ અને તંગદિલીથી દૂર રહી શકે.

જો વિદ્યાર્થી પરીક્ષાની તાણથી દૂર રહે તો પરીક્ષા તેને માટે ઉત્સવ બની શકે. શિક્ષકો-મા-બાપો-સહપાઠીઓ

વિદેશી ભાષા સુવર્ણમય હોય તોપણ તે ઉપયોગી થતી નથી.

આપણી ભાષા તૃણવત્ હોય તોપણ તેને સુવર્ણમય બનાવવી જોઈએ. - મહાત્મા ગાંધી

પણ દબાણ વધારે છે. એ લોકોએ માહિતીને યાદ રાખવાને બદલે આત્મસાત કરવાની ઉપરની વિવિધ રીતો વિદ્યાર્થીને શીખવવી જોઈએ. આજે તો સ્થિતિ એવી છે કે શિક્ષકો કે પાઠ્યપુસ્તકો માહિતીને બરાબર સમજાવતાં (explain) નથી. માત્ર વર્ણવી (describe) દે છે. ગણિતના દાખલાઓ, વિજ્ઞાનનાં સૂત્રો સુધ્ધાં સમજાવવાને બદલે તેને માત્ર વર્ણવી દેવામાં આવે છે. આ કારણે વિદ્યાર્થીઓ દાખલાઓ, સૂત્રો વગેરે પણ ગોખે છે. આ વલણ અને અભિગમ બદલાય તો જ પરીક્ષા એક ઉત્સવ (ઉત્સવ) બને.

‘ઉત્’ અવ્યયનો અર્થ છે ઉપર તરફ, અતિશય અને ‘સવ’-એટલે યજ્ઞ અથવા પોતાની અંદરના સત્ત્વને પ્રગટ કરવાનો અવસર. ઉત્સવ એ પોતાની અંદરનું જે ઉત્તમ છે, જે સત્ત્વ છે તેને પ્રગટ કરવાનો અવસર હોવાથી જ આનંદ અને ખુશીનું પર્વ બને છે. પરીક્ષા પણ વિદ્યાર્થી માટે તેની અંદરનું, તેની શક્તિઓ અને આવડતનું ઉત્તમ પ્રગટ કરવાનો અવસર બને તો જ એ ઉત્સવ બને. વિદ્યાર્થીનાં જ નહીં, શિક્ષક, મા-બાપ, સમાજ સૌનાં શિક્ષણ સમગ્ર તરફનાં વલણ અને અભિગમ બદલાય તો જ આ શક્ય બને. ઈચ્છીએ કે આવું જલદીથી બને.

વિદ્યાર્થીમિત્રો, “તંદુરસ્ત શરીર અને તંદુરસ્ત મગજ તમને થાક્યા વિના કામ કરવામાં ઉપયોગી તો થશે જ, પણ ગ્રહણની, પૃથક્કરણની, સંયોજનની, સમજણની, સ્મરણની, અનુમાન અને તર્કની, તારણ અને નિર્ણયની, ગોઠવણી-મેળવણીની અને અસરકારક રજૂઆતની આવડત અથવા કૌશલ્ય કેળવવામાં પણ મદદરૂપ થશે. આ બધી આવડતો તમારા આત્મવિશ્વાસને આધારે અને વધારે સૃદ્ધ-પુષ્ટ બનાવશે. જીવનનાં બધાં જ ક્ષેત્રોની સફળતાનો આધાર આ બધી આવડતો છે.

આત્મવિશ્વાસની પુષ્ટિમાં ઈશ્વર શ્રદ્ધા પણ બહુ અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. જ્યારે ઈચ્છવા પ્રમાણેનું

અથવા અપેક્ષા પ્રમાણેનું પરિણામ નથી આવતું ત્યારે નિષ્ફળતા બહુ પીડાદાયક હોય છે. નિષ્ફળતાનો સામનો કરવાનો બહુ અઘરો હોય છે કારણ કે ત્યારે માત્ર નિષ્ફળતાનો જ નહીં, મિત્રો, સંજોગો, કુટુંબીઓ સૌના તમારા તરફના વલણનો પણ સામનો કરવાનો હોય છે. સફળતામાં સૌ સાથે હોય છે, નિષ્ફળતામાં દૂર હોય એટલું જ નહીં, ટીકાકાર પણ બની જાય, હાંસી પણ ઉડાવે. આવા સમયે ઈશ્વર-શ્રદ્ધા તમને ટકાવી રાખે છે. નિષ્ફળતાએ અને તમારા ટીકાકારોએ તમને તમારી મર્યાદાનું ભાન કરાવ્યું પણ સાથે સાથે તમે અમુક જ્ઞાન સુધી પહોંચ્યા તેથી તમે કેટલા સક્ષમ છો તેનું પણ જ્ઞાન કરાવ્યું. હવે જો ઈશ્વર શ્રદ્ધા હશે તો તરત સમજાશે કે આ સફળતાની મારા માટે જરૂર જ નહીં હોય. ઈશ્વરી-સંકેત જ એવો છે. મારો એક વિદ્યાર્થી યુ.પી.એસ.સી.માં ત્રીજા પ્રયત્ને માત્ર ચાર ગુણ માટે પસંદગી પામતાં રહી ગયો. તે સમયે તેને માટે પછીનો ચોથો પ્રયત્ન છેલ્લો હતો. તેણે જાનની બાજી લગાવેલી. પ્રિલિમમાં તે પાસ થયો પણ મેઈન્સની પરીક્ષાને દિવસે જ તેને અકસ્માત થયો અને હોસ્પિટલમાં જવું પડ્યું. પ્રિલિમમાં પાસ હતો તેથી ચોથો પ્રયત્ન ગણાઈ ગયો. તેણે મને કહ્યું, ‘સર, તમે જ મને શીખવ્યું છે કે ‘ઈશ્વર એક બારણું બંધ કરે છે તો બીજું ખોલે છે.’ તે અમેરિકા ચાલ્યો ગયો. ત્યાંની મોટી યુનિવર્સિટીમાં એમ.બી.એ. કર્યું અને ત્યાં જ અત્યારે મોટા પદ ઉપર છે. આવાં તો તમને અનેક ઉદાહરણો મળશે. જેને ઊંડવું જ છે તેને માત્ર આકાશ જ નહીં, પાંખો પણ મળી છે એનાં અનેક ઉદાહરણો છે. સફળતા અને નિષ્ફળતા બંને કામચલાઉ છે.”

સંપર્ક : 347, સરસ્વતીનગર, હિંમતલાલ પાર્ક સામે,
આંબાવાડી, અમદાવાદ, પીન-380015

અલગ-અલગ દેશની અલગ-અલગ ભાષાઓ છે પણ માતૃભાષા સિવાય આપણી આશાઓ કોઈ પૂરી કરી શકતું નથી.

ઉમંગનો અવસર એટલે પરીક્ષા

મહેન્દ્ર પંડ્યા

દિવસો પર્યતની સખત મહેનત અને સતત માનસિક પરિશ્રમ કે પુરુષાર્થને ફક્ત ત્રણ કલાકમાં નિચોવી દેવાના. અપાર દેહે કંડારવાની અને મૂલવણી અર્થે સમર્પિત કરી દેવાની પ્રક્રિયા એટલે આપણી પરીક્ષાઓ. આ ત્રણ કલાક ગમે તેમ કરીને માનસિક અને શારીરિક સ્વસ્થતાથી પૂર્ણ કરવાનું ફરજિયાત બની ગયું છે. 300 દિવસની મહેનતનું મૂલ્યાંકન ત્રણ કલાકમાં થવાનું હોય તો આપણે આ પ્રણાલીને અનુરૂપ થવા માટે પરીક્ષા પહેલાં, પરીક્ષા દરમિયાન અને પરીક્ષા પછી. આ ત્રણ તબક્કાઓમાં વિદ્યાર્થીના ઉજ્જવળ ભવિષ્યનું નિર્ધારણ અને જીવનનો સંતોષ રહેલો હશે...!!

આ તીવ્ર, સંવેદનશીલ સમયગાળામાં વિદ્યાર્થી આળસ, હતાશા, નિરાશા, ચિંતા, ઉદ્વેગ, અસ્વસ્થતા, ડિપ્રેશન જેવી માનસિક સ્થિતિમાં સરી પડે છે. વિદ્યાર્થીઓમાં પલાયનવાદી વિચારો, હારી-થાકીને ભાંગી પડવું કે આત્મઘાત સુધીના વિચારો પ્રભાવી થઈ જાય છે. આવા વિદ્યાર્થીની માનસિક સ્થિતિ ઓળખી યોગ્ય રીતે કાઉન્સેલિંગ થવું જોઈએ. શિક્ષકોએ અને વાલીઓએ આ માટે સમય આયોજન કરવું રહ્યું. પુષ્પની ખીલતી કળીને ખરી પડતી અટકાવવાના ઉપાયોનું પ્રયોજન સમય પહેલાં શરૂ કરી દેવું પડશે...!!

1. પરીક્ષા પહેલાં...

વિદ્યાર્થી પરીક્ષા પહેલાં જ પરીક્ષા માટે જાગૃત થઈ જાય, અભ્યાસની ટેવ પડી જાય તો મનોબળ દૃઢ થતું જશે અને પરીક્ષાનો ડર જતો રહેશે... પરીક્ષા આનંદ-ઉલ્લાસ અને તહેવારનો અવસર બની રહેશે.

- સવારે વહેલા ઊઠી યોગ, પ્રાણાયામ અને હળવી કસરત કરવી તથા પૂરતું અને સચોટ સમય આયોજન કરી વિષયોને વહેંચવા અને તે મુજબ સમયપત્રક બનાવી ચુસ્તપણે અમલ કરી તેને અનુસરવું.

- ન આવડતા કે અધરા મુદ્દાઓની વિષય મુજબની યાદી બનાવવી, દીવાલ પર લગાડવી અને જેમ-જેમ એ મુદ્દાઓનું પુનરાવર્તન થતું જાય તેમ તેમ તેની સામે ટીક કરતા જવી.
- વિષયવસ્તુની આકૃતિઓ સ્વયં દોરી નામનિર્દેશ કરો અને તે દીવાલ પર લગાડવી.
- વાંચનની તમામ સામગ્રી હાથવગી અને એક જ જગ્યાએ વ્યવસ્થિત ગોઠવાયેલી રાખવી.
- સમય બગાડ ન થાય તેનો ખ્યાલ રાખવો. પ્રસંગો, મહેમાનો, ટી.વી. કાર્યક્રમ વગેરે પ્રલોભનો તરફ ખેંચાવું નહીં. તેનાથી પરીક્ષાની તૈયારીમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન થાય છે અને એકાગ્રતા તૂટે છે.
- અન્ય સાથેની સરખામણી ન તો વાલીએ કરવી કે ન વિદ્યાર્થીએ કરવી. દરેક બાળક એક અનન્ય, આગવી શક્તિનો પૂંજ છે. તેને ઓળખવી, સત્કારવી અને સન્માનવી તેમજ પ્રેરણા પૂરી પાડવી એ પુણ્યનું કામ છે.
- વધુ ને વધુ આત્મવિશ્વાસ સંપાદન કરવો, દા.ત., મેં ખૂબ મહેનત કરી છે. મારી તૈયારી પૂર્ણતાના આરે છે. મને બધું જ આવડે છે... !! એવું વિચારવું.
- દરેક વિષયમાં ડિફીકલ્ટીની સૂચિ બનાવવી અને સોલ્યુશન મેળવી ટીક કરવી.
- પરીક્ષા પહેલાં પ્રશ્નપત્રનો મહાવરો ઉત્તમ પરિણામ આપે છે. જેથી પેપર પ્રેક્ટિસનું ટાઈમટેબલ સવિશેષ અનુસરવું. વધુ ને વધુ પેપરો લખશો તેમ આત્મવિશ્વાસ બુલંદ બનશે અને અંદરની તાકાત પ્રગટ થશે.
- લખેલા પેપર પર વિષય નિષ્ણાત શિક્ષકનું માર્ગદર્શન અને સમર્થન મેળવવું અત્યંત આવશ્યક છે.

પ્રસન્નતા એક એવી વસ્તુ છે કે જેમાં વ્યક્તિને શક્તિ મળે છે, શરીર મજબૂત થાય છે અને મગજનો વિકાસ થાય છે. - રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

- દરેક પ્રેક્ટિસ પેપર બોર્ડમાં લખીએ એ જ રીતે સંપૂર્ણ ત્વરા-તરાહ અને તરવરાટથી આપવા.
 - આખો દિવસની વાંચવાની તૈયારીનું રાત્રે સૂતી વેળાએ આખો બંધ કરી 'ઇમેજનેશન' કરવું. તબિયત સાચવવી, બહારના ફાસ્ટફૂટ ન ખાવા. ઘરનો ગરમ અને હળવો આહાર લેવો.
- 2. પરીક્ષા દરમિયાન...**
- વહેલા ઊઠી પ્રાણાયામ અને ઊંડા શ્વાસ લેવા. વિનમ્ર ભાવે ઈશ્વર સ્મરણ કરવું.
 - જે વિષયની પરીક્ષા હોય તે વિષય મુદ્દાઓનું વિહંગાવલોકન કરવું, તે મુદ્દા જોઈ લેવા અને સળંગ અભ્યાસક્રમને આવરી લેવાય તે રીતે અભ્યાસ પૂર્ણ કરવો.
 - ઉત્તરવહી લખવાના સમયનું આયોજન કરવું અને દરેક ઉત્તરની અંદાજિત મિનિટો ફાળવવી અને તે મુજબ ઉત્તર લખવા જેથી કોઈ પ્રશ્ન બાકી ન રહે.
 - સુંદર, સુડોળ અને સુવાચ્ય અક્ષરે યોગ્ય ઝડપ સાથે ઉત્તરો લખવા. શરૂઆતથી અંત સુધી એકજ સરખી તરાહથી લેખનકાર્ય પૂર્ણ કરવું. તમારામાં જે શ્રેષ્ઠતા પડેલી છે તે તમામ શ્રેષ્ઠતાનું સંપૂર્ણ પ્રદર્શન અહીં કરવાનું છે.
 - પ્રશ્નપત્ર લેખન વખતે આજુ બાજુ જુઓ નહીં, એક ધ્યાનથી લખો જેથી મુદ્દાઓ વિચારમાંથી છટકી ન જાય.
 - દરેક પ્રશ્નનો ઉત્તર તેના ગુણ અનુસાર પૂરતી લંબાઈથી લખવો, ટૂંકમાં લખી નાખવાથી માર્ક કપાય છે. અપ્રસ્તુત લખાણને સ્થાન નથી પરંતુ લખાણ પૂરતું હોય તે આવશ્યક અને ફરજિયાત છે.
 - વિવરણાત્મક પ્રશ્નના જવાબોમાં મૌલિકતા આવકાર્ય છે. સારી છાપ પડે છે. જેમાં સુવિચાર. ક્વોટેશન, પંક્તિઓ, સૂત્રો વગેરેને વિવિધ ભાષામાં પણ રજૂ કરી શકાય. કેટલાક પ્રશ્નોમાં પાઠ્યપુસ્તક બહારની મૌલિકતા પરીક્ષણના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બને છે અને વિદ્યાર્થીને ગુણમાં ફાયદો થાય છે.
 - ઉત્તરવહીના તમામ જવાબોમાં અગત્યના શબ્દ નીચે અને અગત્યના વાક્ય નીચે પેન્સિલથી અન્ડરલાઈન કરવી. પૂરી ઉત્તરવહીમાં પેન્સિલ વડે પ્રેઝન્ટેશન કરવું.
 - જવાબ લખવામાં ખલેલ પહોંચે. અટકી જવાય કે યાદ ન આવે ત્યારે એક-બે ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ફરી ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે અને સ્મૃતિઓનું જોડાણ સુનિશ્ચિત થાય છે.
 - લખતી વખતે સાપ્લીમેન્ટરીને નંબર આપતા જવા જેથી જોડતી વખતે સમય બગડે નહીં.
 - છેલ્લે 15 મિનિટમાં આખી ઉત્તરવહી જોઈ લેવી. કોઈ પ્રશ્ન રહી જતો નથી ને? અને અન્ય ઉત્તરોમાં ખૂટતા મુદ્દાઓ ઉમેરવા પ્રયત્ન કરવો.
 - પ્રશ્નપત્ર ફૂટી ગયાની અફવાઓ પર કદી ધ્યાન ન દેવું.
 - પરીક્ષા એ રમવાનું એવું મેદાન છે. જેમાં આપણે આનંદથી રમવાનું છે. આ અવસરને માણવાનો છે.
 - તમે સુંદર અને સફળ પરીક્ષા પસાર કરી છે એવા દિવ્ય ભાવ સાથે પ્રસન્ન રહો. આપણી શક્તિ કરતા ઐશ્વર્ય ઊર્જા અખૂટ, અમાપ અને મહાન છે તે સર્વનું હિત કરે છે, સારું અને શ્રેષ્ઠ કરે છે એવું વિચારો અને પરમાત્મામાં વિશ્વાસ સાથે અંતર મનની દ્વિધા કે ઉદ્વેગથી સ્વતંત્ર રહો.
- 3. પરીક્ષા પછી...**
- પરીક્ષાથી પરિણામ સુધી અને પરિણામ વખતે બધી ચિંતાઓ ઈશ્વર પર છોડી દઈ મન મક્કમ અને મજબૂત રાખવાનું છે. જે પરિણામ આવશે તેને હર્ષથી વધાવવાનું અને આવકારવાનું છે. જીવનની કોઈ પરીક્ષા કે કોઈ પરિણામ છેલ્લું - અંતિમ નથી હોતું !! - અવસર બીજો પણ આવશે.
 - દરેક પરીક્ષા સફળ થવાની એક અનેરી અને સુવર્ણ તક લઈને આવવાની છે. એ માટે આપણે તૈયાર થઈએ.
 - ખરાબ પરિણામના બીક અને ભયની જગ્યાએ હિંમત, આત્મવિશ્વાસ અને દૃઢતા રાખો. પોતીકાપણામાં શ્રદ્ધા રાખો.

પ્રસન્નતા વસંતની જેમ દિલની તમામ કળીઓને ખીલેલી રાખે છે. - જોન પોલ

- નિરાશા અને હતાશાની જગ્યાએ આશાવાદી બની પ્રસન્નચિત્ત રહો, આનંદિત રહો. જે પરિણામ આવશે તે આપણી મહેનતનું ફળ હશે, એ ફળને આનંદથી આવકારો.
- ઢીલા અને નિર્બળ વિચારોને મન અને ચિત્તમાંથી હાંકી કાઢો. મન મજબૂત કરી પ્રબળ અને બુલંદ સંકલ્પ શક્તિ કેળવો.
- પરિણામ હંમેશાં સ્વતંત્ર હોય છે તે સ્વીકારો, આખરે પુરુષાર્થ મૂલ્યવાન હોય છે. આપણે કરેલા પુરુષાર્થને સ્વયં બિરદાવો.
- થોડી ઓછી ટકાવારી આવવી એ જિંદગી સમગ્રની નિષ્ફળતા નથી પરંતુ તેનાથી મહેનત કરવાનું ચાલકબળ વધે છે.
- હજુ તો જીવનમાં કેટલાય તબક્કાઓ, પગથિયાંઓ સફળતાની રાહ જોઈને બેઠા છે તે માટે વધુ મહેનત, વધુ પુરુષાર્થ કરવાની ટેવ પડશે તો ભવિષ્યની સફળતા તમારી દહેલીજ પર દસ્તક દેશે !!
- પુરુષાર્થ એ આપણા હાથની વાત છે, સફળતા કે નિષ્ફળતા એ ઈશ્વરના હાથની વાત છે. માટે ફળ ઈશ્વર પર છોડીએ. એ જે ફળ મળશે તેને સ્વીકારીશું !! ઈશ્વર આપણા માટે જે કરશે તે શ્રેષ્ઠ જ હશે.
- ઉચ્ચ સફળતા મેળવવા માટે પુરુષાર્થને બલવત્તર બનાવીએ, ‘મોજડી સામે જોઈને બેઠા રહીશું તો મુગટ ક્યારેય નહીં મળે’ માટે મુગટ સમાન પુરુષાર્થ અગત્યનો છે.
- આપણે કરેલી ભૂલોથીજ વ્યક્તિત્વ ઘડાય છે. ‘એક સફળ વ્યક્તિ પાસે એમણે કરેલી ભૂલોનો ગુલદસ્તો હોય છે.’ દરેક ભૂલમાંથી હતાશાના બદલે કંઈક શીખવા મળે છે અને વ્યક્તિત્વમાં નિખાર આવે છે.
- છેલ્લે મનને હળવું બનાવો. ઐશ્વરીય શ્રદ્ધાથી રમેશ પારેખ કહે છે કે,
બીજ વેર્યા છે મેં છુટ્ટા હાથે !!
હવે વાદળ જાણે ને વસુંધરા !!

સંપર્ક: એ.કે. મોરડિયા હાઈસ્કૂલ,
નારી, વાયાચિત્રા, તા.જિ. ભાવનગર

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર



ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર દ્વારા આગામી 05 માર્ચ-2020 થી શરૂ થતી ધોરણ-10 અને ધોરણ-12ની બોર્ડની જાહેર પરીક્ષા અગાઉ વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ તેમજ શાળાઓને માર્ગદર્શન માટે ટોલ ફ્રી હેલ્પલાઈન તા. 17-02-2020 થી તા. 21-03-2020 દરમિયાન કાર્યરત રહેશે. આ હેલ્પલાઈનમાં એક્ષપર્ટ કાઉન્સેલર તેમજ સાયકોલોજિસ્ટ દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવશે.

ટોલ ફ્રી હેલ્પલાઈન નંબર-1800 233 5500 છે.

હેલ્પલાઈનનો સમય સવારે 10:00 થી સાંજે 06:30 નો છે.

(બી.એન. રાજગોર)
 સંયુક્ત નિયામક
 ગુજરાત માધ્યમિક અને
 ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર

દુનિયામાં સુખેથી અને પ્રસન્નતાથી રહેવું હોય તો તમારી જરૂરિયાત ઓછી કરો. - મહાત્મા ગાંધી

ઉત્તમ પરિણામ માટે આયોજનબદ્ધ તૈયારી કરો

મહેન્દ્ર જે. પરમાર

આંતરમન એ કુદરતે મનુષ્યને આપેલું એક એવું કમ્પ્યુટર છે. જે ચિત્રો અને લાગણીની ભાષા જ સમજે છે. તેમાં જે પ્રકારના વિચાર નાખશો, તેનાં ચિત્રો જોશો, વારંવાર પુનરાવર્તન કરશો તો તે બાબત વાસ્તવિક જીવનમાં સાકાર થતી જોવા મળશે. એટલે જ કહેવાયું છે કે,

જેવા વિચાર કરશો, તેવા તમે થવાના,
દિલના વિચાર નક્કી, જીવન બની જવાના.

મારે ખૂબ ઊંચા ગુણ મેળવી ઉજ્જવળ કારકિર્દી બનાવવી છે. આજની સ્થિતિ કરતાં 15% થી 20% વધુ ગુણ મેળવીશ. એક સારા ડોક્ટર, ઈજનેર, કલેક્ટર કે આઈ.પી.એસ. ઓફિસર બની રાષ્ટ્રસેવા કરીશ જેવા જીવનધ્યેય નજર સમક્ષ રાખી સતત વિચારતા રહો. ગતિશીલ પિકચરના રૂપમાં ચિત્રો જોતાં રહો, જેમ કે પરિણામ આવી ગયું છે. ખૂબ ઊંચા ટકા આવ્યા છે, માતા-પિતા ખુશ થાય છે, ઈનામ મળે છે, છાપામાં ફોટો આવ્યો છે. ફલસ્વરૂપ આંતરમન દ્વારા ખાસ ચોક્કસ આયોજન થશે. તમને ખબર ન પડે એ રીતે એ સ્થિતિને પહોંચશો. તમારા ધ્યેયવિરોધી એકપણ વિચાર કે એક પણ ચિત્રો આંતરમનમાં મોકલવા નહિ છતાં મોકલાઈ જાય તો ચિંતા કરવાના બદલે ધ્યેયને મદદ કરે એવાં વધારે ચિત્રો મોકલી અભ્યાસને તેજસ્વી બનાવી શકાય.

આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં પ્રથમ કે દ્વિતીય વર્ગની ટકાવારીનું મૂલ્ય ઓછું થતું જાય છે. સરકારી-ગ્રાન્ટેડ મેડિકલ અને ઈજનેરી ક્ષેત્રે પ્રવેશની ગળાકાપ સ્પર્ધા છે. નોકરીઓ માટેની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓમાં એકેએક ગુણ મહત્ત્વનો સાબિત થાય છે. માત્ર પાસ થવું પર્યાપ્ત નથી પણ ઊંચી ટકાવારી સાથે પાસ થવું અગત્યનું બન્યું છે. તેની સાથે એ પણ ન ભૂલવું જોઈએ કે “પરીક્ષા પાસ કરવી એ જ જીવનનું અંતિમ ધ્યેય નથી.” નાપાસ થનાર, માંડ માંડ પાસ થનાર કે ખૂબ ઓછું ભણેલી વ્યક્તિઓ પોતાની

આવડત, કુશળતા અને આંતરસૂઝના કારણે ધંધા-રોજગારમાં કે સામાજિક રાજકીય ક્ષેત્રે ઊંચી નામના મેળવ્યાના અનેક દાખલાઓ આપણી આસપાસ જોવા મળે છે.

આગામી માર્ચથી પરીક્ષા મોસમ શરૂ થવા જઈ રહી છે. તેમાં રાજ્યના લાખો વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો પોતાનું ભવિષ્ય કંડારવા પરીક્ષા આપશે. પરીક્ષા આડે હવે ગણતરીના જ દિવસો રહ્યા છે ત્યારે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ સાથે પરીક્ષા તરફ કદમ માંડો. વાત આજે કરવી છે, વાંચનને યાદગાર બનાવી પરીક્ષામાં ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ કઈ રીતે કરી શકાય. આ અંગે અનેક પ્રયુક્તિઓ, રીતો, પ્રયોગોની વિસ્તૃત છણાવટ કરીને અનેક શિક્ષણવિદો વિદ્યાર્થીજગતને કિંમતી માર્ગદર્શન પૂરું પાડી રહ્યા છે. સ્વસ્થ મને પરીક્ષા આપવા કેટલીક અગત્યની વિગતો કે બાબતો આ મુજબ છે.

1. નિયમિતતા : વિદ્યાર્થીજીવનમાં નિયમિતતાનો ગુણ કેળવવો અતિ આવશ્યક છે. જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં આગળ વધવા માટે નિયમિતતા પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. લાખો માણસો ખૂબ જ શક્તિશાળી હોવા છતાં અનિયમિત કાર્ય પ્રણાલિકાના કારણે જીવનમાં નિષ્ફળ થતા આપણે જોઈએ છીએ. હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ પણ શ્રેષ્ઠ અભ્યાસની સારી ટેકનિકો જાણતા હોવા છતાં માત્ર અનિયમિત અભ્યાસના કારણે પોતાની તેજસ્વી કારકિર્દી રોળી નાખે છે. નિયમિત કરવા જેવાં કાર્યોને દૈનિક જીવનમાં સમયબદ્ધ કરી તેનું ચુસ્ત પાલન થાય તો એક ચોક્કસ પ્રકારની ટેવ વિદ્યાર્થીને સિદ્ધિની ટોચ પર પહોંચાડે છે. સામાન્ય દૈનિક ક્રિયાઓ તો નિયમિતપણે થતી હોય છે. પણ નિયમિત અભ્યાસ વિદ્યાર્થી માટે શક્તિનો પ્રચંડ જવાળામુખી સાબિત થતો હોય છે. વાંચન, પુનરાવર્તન, પ્રશ્નપત્રો લખવા, ભૂલસુધારણા વગેરે સમયસર થયા કરે તે નિયમિતતા એ શ્રેષ્ઠ અભ્યાસની સીડી બની શકે છે.

જેમ ખેતર વગર વાવેલું બી નકામું બને છે તેવી રીતે પુરુષાર્થ વગર પ્રારબ્ધ સિદ્ધિ મેળવતું નથી. - મહાભારત

2. મનની સ્વસ્થતા : અભ્યાસ વખતે મન અસ્વસ્થ બને કે આત્મવિશ્વાસ ઘટી જાય ત્યારે મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ તાણ અનુભવે છે. મનના વિચારોને અટકાવવાનો સરળ ઉપાય ઝડપી શારીરિક ક્રિયા છે. થોડી ઊંઠબેસ કરો, ઝડપથી દોડવાનું રાખો, વિચારોની દિશા બદલાતા વિચારો ઘટશે. સારા અને ઊંચા વિચારો તરફ મનને વાળો. સારા પ્રસંગો, સફળ ઘટનાઓને યાદ કરી વાગોળો. જેથી સારા વિચાર તરફ મન ખેંચાશે. ગમે કે ન ગમે સતત અભ્યાસમાં પરોવાયેલા રહો. જેથી ધીમે ધીમે રસ ઉત્પન્ન થવા લાગશે. ભવિષ્યની ચિંતા છોડી પ્રભુ પર શ્રદ્ધા રાખો. જે કામમાં ડર અનુભવાય તે કામ સતત કરો. કરતા જાવ. કરોળિયાની જેમ આખરે તમને સફળતા મળશે. તમારો આત્મવિશ્વાસ બુલંદ બનશે.

3. મનની એકાગ્રતા : સવારમાં વહેલા ઊઠી યોગ, પ્રાણાયામ અને હળવી કસરત કરો. “સર્વ દિશાઓથી શુભ વિચારો પ્રાપ્ત થાવ” એવી ભાવના સાથે હકારાત્મક વિચારોનું વારંવાર રટણ કરો. જીવનના ચોક્કસ લક્ષ્ય સાથે આગળ વધો. કંઈક વિશિષ્ટ બનવા અંગેની માનસિકતા કેળવો. એક વિષય, વિભાગ કે પ્રશ્ન પૂરો ન થાય ત્યાં સુધી બીજા પર ન જાવ. પ્રથમ સહેલા કે આવડતા વિષયો તરફ થોડાક કલાક જોડાયેલા રહો. એકાગ્રતા તૂટતી લાગે ત્યારે વાંચન કરતા લેખનને વધુ મહત્ત્વ આપો. શિક્ષકો, આચાર્ય, સહાધ્યાથી વિદ્યાર્થીઓ સાથે ન સમજાતા અઘરા મુદ્દાઓની ખુલ્લા મને ચર્ચા કરો. તેમની સાથેના વાર્તાલાપો તમને પ્રેમ, હૂંફ, પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન પૂરા પાડશે.

4. ઊંઘના કલાકો : કુદરતે માનવીને ઊંઘ દ્વારા આરામ મળે તેવી સુંદર વ્યવસ્થા ગોઠવી છે. સ્વસ્થ અને નીરોગી જીવન માટે 6 થી 7 કલાકની ઊંઘ પર્યાપ્ત છે. દિવસના ભાગમાં અડધા કલાકની હળવી ઊંઘને બાદ કરતાં સૂવાનો સમય નિશ્ચિત કરો. ચોક્કસ સમયે સૂઈ જાવ અને ચોક્કસ સમયે ઊઠો. જે ટેવના સ્વરૂપમાં રૂપાંતરિત થશે. રાત્રિના 12 થી 4 ના સમયમાં આપણા મગજના કોષો અર્ધજાગૃત અવસ્થામાં હોય છે. તે ગાળામાં 50 થી 60 % કાર્યક્ષમતા વધતી હોય છે. રાત્રે 1 થી 3 ગાળામાં તો કોઈપણ સંજોગોમાં

અભ્યાસ ન કરો. દર દોઢ કલાકે ઊંઘનું એક સર્કલ પૂરું થાય છે. આવા બે સર્કલ વચ્ચે સ્વપ્નશીલ અવસ્થા હોય છે. તે અસ્પષ્ટ અને અસ્તવ્યસ્ત વિચારોના કારણે લંબાય છે. તે ઘટાડવા સૂતી વખતે હકારાત્મક અને ઊંચા વિચારો કરો. આંખો હળવી રીતે બંધ કરી અંધકારની કલ્પના કરતાં કરતાં ઝડપથી ઊંઘમાં સરકી જાવ.

5. વાંચન કરતી વખતે આટલું ધ્યાન રાખો : કોઈપણ પ્રશ્ન એક સાથે ત્રણ વખત વાંચો. પ્રથમ વખત માત્ર શબ્દો, બીજી વખતે વાક્યો અને ત્રીજી વખતે પેરેગ્રાફ કે મુદ્દાઓ આપણા મગજમાં સ્પષ્ટ થાય છે. ત્રણ વખત વાંચ્યા બાદ પુસ્તક બંધ કરી એક વખત લખો. કોઈ જગ્યાએ અટકો તો તે બાબતે પુસ્તક ખોલી જોઈ શકાય અને આગળ લખવાનું ચાલુ રાખો. આ રીતે જવાબો લખવાની ટેવ પાડો. પુસ્તક ખુલ્લું રાખીને લખવાથી મગજ વિગતોને વધારે માત્રામાં સંઘરતું નથી. લખ્યા બાદ ક્રમ પ્રમાણે મનન કરો. પ્રથમ વખત મનમાં પહેલો મુદ્દો લખો. વર્ણન મનમાં બોલો, બીજો મુદ્દો, વર્ણન મનમાં. આ રીતે ક્રમશઃ આગળ વધો. કોઈ મુદ્દો યાદ ન આવતો હોય તો પુસ્તક ખોલી જોઈ શકાય. મનની ક્રિયાને આગળ લઈ જાવ.

6. યાદગાર વાંચન માટે આટલું કરો : મહત્ત્વના અઘરા મુશ્કેલ વાક્યો નીચે લીલા, સરળ-સહેલાં વાક્યો નીચે લાલ, સરળ કે અઘરું નક્કી ન કરી શકાતું હોય તેવાં વાક્યો નીચે પીળા રંગની લીટી કરો. રેખાંકિત કરેલ આ વાક્યો અભ્યાસમાં બે જગ્યાએ ઉપયોગી બને છે. લાલ રંગના લીટા કરતી વખતે આપણે મગજને કમાન્ડ આપેલ છે કે આ વિગત કઠિન કે તકલીફવાળી છે. એટલે પુનઃ વાંચતી વખતે મગજ સામાન્ય કરતાં છ ગણી તાકાતથી કામ કરશે. પીળા રંગના લીટાવાળી વિગત વખતે ત્રણ ગણી તાકાતથી અને લીલા રંગના લીટાવાળી વિગત વખતે સામાન્ય રીતે કામ કરશે. સાત ગણી તાકાતમાં મગજને થોડો આરામ આપવો જરૂરી છે. લીલા રંગમાં માત્ર ચાર સેકન્ડ આરામ લઈ લેશો. આ રીતે 7 થી 8 કલાક વાંચવા છતાં કંટાળો આવતો નથી. પરીક્ષાની આગલી રાત્રે લાલ રંગના લીટાવાળી વિગત 3 વાર, પીળા રંગની 2 વાર અને લીલા રંગના લીટાવાળી વિગત એકવાર વાંચવી.

અસફળતાથી ગભરાયા વગર લગાતાર પ્રયત્ન કરવાવાળા લોકોના ખોળામાં
 સફળતા જાતે જ આવીને બેસી જાય છે. - ભારવિ



7. અઘરા પ્રશ્નોની તૈયારી : અઘરી બાબતો માટે ચોક્કસ સમય નિશ્ચિત કરો. આખા પ્રશ્નના ત્રણ-ચાર કે પાંચ શબ્દોથી વધારે ન હોય તેવાં વાક્યો બનાવો. ક્રમ પ્રમાણે વાક્યો સમજવા પ્રયાસ કરો. ન સમજતાં વાક્યો જુદાં તારવો. તેમાં એવા શબ્દો શોધો જેનો અર્થ કે વ્યાખ્યા તમને સ્પષ્ટ ન હોય. તેના અર્થ કે વ્યાખ્યા ગમે ત્યાંથી શોધો. હવે જેટલાં વાક્યો સમજાયા ન હોય તે જુદાં કાઢી માત્ર એટલાંજ વાક્યો અન્ય પાસેથી સમજો. ફરીથી છેલ્લે બધાં વાક્યો એક પછી એક સમજો. ત્યારબાદ પ્રશ્ન મોટે ભાગે સમજાઈ જશે. ગમે તેવું અઘરું હોય તો પણ પ્રશ્ન લખવાનું ન જ છોડો. તમને આવડશે જ.

અઘરા વિષય માટે તમારા શ્રેષ્ઠ સમયનો ઉપયોગ કરો. એક વખત ટોપિક પૂરેપૂરો તૈયાર થઈ જાય પછી તે કદાચ અમુક સમય માટે ભુલાઈ જાય તો પણ ચિંતા ન કરો. પુનઃ તૈયાર કરવામાં ઘણો ઓછો સમય લાગશે.

અભ્યાસમાં નિરાશા જણાય તો તરત જ માર્ગદર્શકની સલાહ લો. વિષય તરફના પૂર્વગ્રહ કઠિનાઈનો ગભરાટ છોડો. કોઈપણ વિષયને સામાન્ય કે નકામો ન ગણો. અભ્યાસ માટે ચોક્કસ સમય-જગ્યા નક્કી કરો. અભ્યાસને લગતું બધું જ સાહિત્ય ત્યાં જ વ્યવસ્થિત રાખો. તમારી કાર્યક્ષમતા 80 થી 85 % જ છે એમ માની આગળ વધો. પરીક્ષામાં મોટા ભાગના પ્રશ્નો ટેક્સબુક આધારિત પૂછાતા હોય છે. ટેક્સબુકને વધુ મહત્ત્વ આપો.

તમારા મિત્રોને કેટલું આવડે છે તેની ચિંતા કરવાના બદલે તમને જેટલું આવડતું હોય તેનો આનંદ માણો. કોઈ વિષયનું કોઈ એક પ્રકરણ સમજાય કે અઘરું સમજાય તો પણ આખું વાંચી જાવ. જેથી તે વિષયના નવા શબ્દો, વિષયનો સામાન્ય ખ્યાલ આવશે.

સંપર્ક : B-101, સ્વાગત સીટી, અડાલજ,
જિ. ગાંધીનગર

1 : વધાર્યા અ શિક્ષણમાં સુભર્ય નક્કી

- ઈચ્છા + સ્થિરતા = સંકલ્પ, સંકલ્પ + પરિશ્રમ = સિદ્ધિ
ઈચ્છાઓ જ્યારે ચંચળ હોય છે ત્યારે તરંગ કહેવાય છે. ઈચ્છા સ્થિર થાય તો સંકલ્પ બને છે અને સંકલ્પમાં પરિશ્રમ ભળે એટલે સિદ્ધિ બની જાય.
- જિંદગી ગુણથી ચાલે છે કે ગુણાંકથી તે આપણે નક્કી કરવાનું છે.
ગુણ વધે કે ગુણાંક? ગુણ વધશે તો ગુણાંક સાથોસાથ આગળ ચાલશે.
- ભવ્યતા કોને ન ગમે ? શિક્ષણ પણ ભવ્યતાને પામવાનું સાધન બની શકે, પરંતુ દિવ્યતા વગર ભવ્યતા શોભતી નથી. પારિવારિક સંસ્કાર, શિક્ષક સંસ્કાર અને સામાજિક સંસ્કાર વારસાથી જીવનમાં દિવ્યતા પાંગરતી હોય છે.
- આપણે ત્યાં શિક્ષણ અને દીક્ષા બંનેનું માહાત્મ્ય છે. જ્યાં સુધી દીક્ષિત ન થાઓ ત્યાં સુધી શિક્ષણ પૂરું નથી. શિક્ષિત થયા હશો પણ દીક્ષિત થવું અનિવાર્ય માનવામાં આવે છે.
- શિક્ષણનો અર્થ નોલેજ - જ્ઞાન એટલો જ નથી થતો. શિક્ષણમાં જીવન પણ છે. શિક્ષણ એ વ્યવસ્થા નથી, શિક્ષણ એ કર્તવ્ય છે અને શિક્ષણ એ માત્ર ઉપાર્જનનું માધ્યમ નથી, શિક્ષણ એ આપવાની પરંપરાનો ઉમદા ખજાનો છે.
- આપણે સહુ એક ભ્રમના શિકાર બન્યા છીએ. જાણે કે નોકરી માટે ભણવાનું ! ખરેખર તો જિંદગી જીવી જાણવા માટે ભણવાનું હોય.
- વિજ્ઞાનનું જેટલું મહત્ત્વ છે, તેની સાથોસાથ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ પણ મહત્ત્વનો છે. એકવીસમી સદી જ્ઞાનની સદી છે. આ યુગમાં કોઈપણ સમાજનો મુખ્ય આધારસ્તંભ તે જ છે. તેણે વિજ્ઞાન કેટલું આત્મસાત્ કર્યું તેના કરતાં તેનો દૃષ્ટિકોણ કેટલો વૈજ્ઞાનિક છે તે મહત્ત્વનું છે. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ પ્રગતિ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. (સંકલન)

પરિશ્રમ કરવો તે પ્રાર્થના છે. - સંત બેનેડિક્ટ

પરીક્ષામાં આત્મવિશ્વાસ ધ્યેયસિદ્ધિ તરફ દોરી જશે

નટવર હેડાઉ

જેમ જેમ પરીક્ષાઓ નજીક આવતી જાય છે તેમ માતા-પિતા અને બાળકોને માથે જાણે કે દબાણ વધતું જતું હોય તેમ લાગે છે. રાત-દિવસના ઉજાગરા, સતત વાંચન છતાં બેચેની વધતી જાય છે. દરેકને સફળ તો થવું છે તે સાથે સ્પર્ધામાં સૌથી અગ્રેસર રહેવું છે. છેવટે આનું પરિણામ એ આવે છે કે આત્મવિશ્વાસ ઘટવા લાગે છે. વાંચેલું જાણે કે યાદ જ રહેતું ન હોય એવું લાગે છે. અન્યની સાથે પોતાની જાતની સરખામણી કરતાં વામણી હોવાનો અહેસાસ થતાં માનસિક તાણ અનુભવાય છે. આ બધું ન થાય તે માટે આત્મશક્તિને ઉજાગર કરી આત્મવિશ્વાસ વધારવો પડે.

જગતના ઇતિહાસમાં જેનાં નામ સુવર્ણ અક્ષરે લખાયેલાં છે તે નેપોલિયન, બિસ્માર્ક, રૂઝવેલ્ટ, સ્વામી વિવેકાનંદ, મહાત્મા ગાંધીજી, સરદાર વ. પટેલ વગેરે મહાન સફળતા મેળવનારા મહાપુરુષોના જીવનમાં ડોકિયું કરીશું તો જણાશે કે તેમને જીતમાં ખૂબ શ્રદ્ધા હતી. આત્મવિશ્વાસના બળ પર જ તેઓ એક સફળ વ્યક્તિ બન્યા હતા.

જોન ઓફ આર્ક જેવી એક ગામડાની સાદી-સીધી અને ભલી-ભોળી યુવતી ફ્રાન્સના સૈન્યની આગેવાની કેવી રીતે લઈ શકી હતી? એનો જવાબ સ્પષ્ટ છે. આત્મવિશ્વાસને લઈને એની શક્તિ અને કગણી વધી ગઈ હતી. તે એટલે સુધી કે રાજા પણ તેનું કહું માનતો હતો.

ઈંગ્લેંડમાં બેન્જામીન ડિઝરાયલી જેને અગાઉ તુચ્છ યહુદી ગણી લેવામાં આવતો હતો. તેને પોતાની યોગ્યતામાં પૂરેપૂરો વિશ્વાસ હતો. જેને લઈને તેણે માન્યતા અને પ્રધાનપદ પ્રાપ્ત કર્યાં. એટલું જ નહિ, પણ આગળ જતા એ બ્રિટનનો વડા પ્રધાન બન્યો હતો અને તેની સામે નાક ચડાવનારાઓને તેણે પોતાની પ્રશંસા કરતા કરી મૂક્યા હતા. આનું કારણ શું? કારણ કશું જ નહિ. પણ ડિઝરાયલીને પોતાની જાતમાં અપાર શ્રદ્ધા હતી કે હું મારા ટીકાકારોનાં મોં એક દિવસ જરૂર બંધ કરી દઈશ અને બ્રિટનનો વડા પ્રધાન બનીશ. એવો જ વિશ્વાસ આપણા નરેન્દ્રભાઈ મોદી ધરાવતા હતા, જે આજે ભારતના વડાપ્રધાનપદે બિરાજમાન છે.

મોટાભાગના માનવીઓની નિષ્ફળતાનું કારણ એ જોવામાં આવ્યું છે કે તેઓ ખુદ પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા

નહોતા. બલકે તેમની શક્તિ માટે આશંકા સેવતા હતા. તેમને વારંવાર લાગ્યા કરતું હતું કે શું હું જે ઈચ્છું છું તે માટે યોગ્ય છું ખરો? મારાથી એ મેળવી શકાશે ખરું?

યાદ રાખો કે, જે પળે તમારી અંદર સંદેહ જન્મશે અથવા તો જે ક્ષણે તમે તમારો પોતાનો અવિશ્વાસ કરવો શરૂ કરશો તે જ પળે તમે અરધી બાજી તો હારી જશો જ.

સ્વેટ માર્ડનનું આ વાક્ય ઉલ્લેખનીય છે કે “જ્યારે તમે તમારી ચારે તરફ નિષ્ફળતાનું વાતાવરણ લઈને ચાલો છો જેને જોઈને તમારામાં સંદેહ અને નિરુત્સાહ જન્મે છે ત્યાં સુધી તમે નિષ્ફળ જ નીવડશો, જો નિષ્ફળતા અને નિરુત્સાહના વિચારોને દૂર કરવા માટે તમે દૃઢ હૃદય અને મજબૂત ઈચ્છાશક્તિથી સાહસની સાથે તમારા ધ્યેય સાથે આગળ વધશો તો તમે જોઈ શકશો કે તમારા માટે બધી જ ચીજો બદલાઈ ગઈ છે પણ એક નવી દુનિયામાં રહેતાં પહેલાં એની છબી તમારી નજર સમક્ષ રાખવી પડશે. તમે જે કાંઈ જુઓ છો, જે કાંઈ માનો છો, જે કાંઈ મેળવવા માટે હંમેશાં સંઘર્ષ કરો છો તેની નિકટ તમે પહોંચી જશો.”

પણ આ માટેની મુખ્ય શરત તમારે તમારી જાતનો ભરોસો કરવાની છે.

આત્મવિશ્વાસ બધા જ ગુણોને એકત્રિત કરવાની શક્તિ ધરાવે છે અને એ એકત્રિત થયેલા બધા ગુણો સફળતાને પોતાની તરફ ખેંચી લાવે છે.

આ કામ મારાથી થઈ શકશે નહીં એવું તમે સ્વપ્નમાં પણ વિચારશો નહિ. આમ, વિચારવાથી તમે સફળતાથી દૂર જતા રહેશો. જો તમારે જીવનમાં સફળ થવું જ હોય તો તમારી જાતને કહેજો કે ‘હું કોઈ સામાન્ય આદમી નથી. હું નિરાધાર નથી. હું નિષ્ફળ થવા સરજાયો નથી. સફળતા મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. કોઈપણ ભોગે તે હું હાંસલ કરીશ જ. જગતની કોઈ તાકાત મારું ધ્યેય હાંસલ કરતાં મને અટકાવી શકે તેમ નથી.

આત્મવિશ્વાસપૂર્વક ઉચ્ચારાયેલા આ શબ્દો તમને એવાં કાર્યો તરફ દોરી જશે કે જે તમને તમારું ધ્યેય સિદ્ધ કરી આપશે.

સંપર્ક: “અરણ્યાલય” 5, ડુપ્લેક્ષ, હરિનગર સોસાયટી,
મુ. વાવોલ, તા.જિ. ગાંધીનગર. પીન-382016

મહેનત એ એવી સોનેરી ચાવી છે જે ભાગ્યનાં દ્વાર ઉઘાડી નાખે છે. - ચાણક્ય

પરીક્ષા આપવા જતાં પહેલાં મનને કેવી રીતે તૈયાર કરશો ?

ડૉ. રઈશ મનીઆર

પરીક્ષાઓની મોસમ આવી રહી છે. કારકિર્દી માટે ખૂબ અગત્યના ગણાય એવાં વર્ષોની આ પરીક્ષાઓ છે અને નબળા પરફોર્મન્સથી ભવિષ્યની યોજનાઓ તૂટી પડવાનો ડર હોવાથી ઘણીવાર વિદ્યાર્થી અને મા-બાપ બન્ને અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. બેચેની અને અજંપાથી એમનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. આ દિવસોમાં છોકરીઓનું રડવાનું વધી જાય અને છોકરાંઓનો ગુસ્સો વધી જાય. ચાલો, આજે ‘એકઝામ ફોબિયા’ વિશે વિચારીએ.

પરીક્ષા એટલે પરિ + ઈક્ષા, અર્થાત બધી તરફથી જોવાવું, બધી તરફથી મૂલવાવું. કોઈ આપણને એક જ ઝાટકે ઈવેલ્યુએટ કરી સફળ અથવા નિષ્ફળ, કામના અથવા નકામા જાહેર કરી દે એ થોડું તણાવભર્યું તો કહેવાય જ. આ મનની તાણ ઓછી કરવા થોડું વિચારીએ.

1. પરીક્ષા કોઈ રાક્ષસ નથી:

વિદ્યાર્થીમિત્રો, પરીક્ષા આખરે એક વ્યવસ્થા છે, એ કોઈ યમ કે રાક્ષસ નથી. પરીક્ષાઓ રાખવા પાછળનો હેતુ શુભ છે. યોગ્ય લાયકાતવાળી વ્યક્તિઓને આગળ લઈ જવાનો એનો મૂળ હેતુ છે. આ વ્યવસ્થાના, આ સિસ્ટમનાં દૂષણો હોઈ શકે પણ એ તમને એકલાને નુકસાન પહોંચે એ રીતે બદઈરાદાથી બનાવાયા નથી.

2. પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા જીવનની નિષ્ફળતા નથી:

કોઈ એક પરીક્ષા વ્યક્તિની કે જે અભ્યાસક્રમની તૈયારી માપી શકે એ વિદ્યાર્થીની આ વિષયોની તૈયારી સારી કે ખરાબ છે એમ કહી શકે, પણ કોઈ એક પરીક્ષા, ‘આ વ્યક્તિ આખેઆખી સારી કે ખરાબ છે’ એમ ન કહી શકે. મહાન વૈજ્ઞાનિક થોમસ આલ્વા એડિસનને “તમારું મગજ ચાલતું નથી” કહી સ્કૂલમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવેલા. તેથી પરીક્ષાની કે અભ્યાસની નિષ્ફળતાને જીવનની સફળતા કે નિષ્ફળતા સાથે હંમેશાં સીધો સંબંધ

હોતો નથી. આ વાત માબાપ પણ સમજે એ જરૂરી છે.

3. યાદશક્તિની કસોટી:

પરીક્ષા એ કંઈ માત્ર યાદશક્તિની કસોટી નથી. વર્ણનાત્મક પરીક્ષા તમારી રજૂઆત કરવાની શક્તિ પર મોટો મદાર રાખે છે. પરીક્ષામાં ગોખેલા જવાબ નહીં પણ વિચારીને બનાવેલા જવાબ લખવાનો મહાવરો રાખો. જવાબના માત્ર મુદ્દા યાદ રાખી પોતાની ભાષામાં જવાબ લખવાની ટેવ રાખો. અભ્યાસમાં વાંચન, મનન, પૃથક્કરણ અને રજૂઆતનું જ મહત્ત્વ વધારે છે. યાદશક્તિ પર બિનજરૂરી ભાર આપી મોંઘા પાવડરના ડબ્બા ખાલી કરશો નહીં. વાંચતી વખતે ક્વોલિટી ઓફ રજિસ્ટ્રેશન (મગજ એ માહિતી નોંધતી વખતે કેટલું ઉત્સાહિત, સક્રિય અને તલ્લીન હતું તે) મહત્ત્વનું છે. જવાબ લખતી વખતે ક્વોલિટી ઓફ એક્સપ્રેશન (મગજ માહિતી બહાર લાવતી વખતે ભયભીત ન હોય પરંતુ જવાબવહી વાંચનારને તરત સમજ પડે એવી રીતે સુંદર જવાબ લખવા માટે ઉત્સાહિત હોય તે) મહત્ત્વનું છે.

4. થોડો ડર તો લાગશે જ:

કોઈપણ વિદ્યાર્થીની તૈયારી પરફેક્ટ હોતી નથી. અભ્યાસક્રમનો કોઈને કોઈ ખૂણો તો કાચો અથવા વણસ્પર્શ્યો રહેલો જ હોય. વિદ્યાર્થી પાસે પરફેક્શનનો આગ્રહ કોઈ રાખતું નથી. તેથી થોડી અપૂર્ણ તૈયારી સાથે પરીક્ષા આપતા શીખવું પડે.

5. પેપર ભારે હોય કે સહેલું કોઈ ફરક પડતો નથી:

પેપર ભારે આવશે કે સહેલું એ વિચારી ખુશ કે દુઃખી થવાનો કોઈ અર્થ નથી કેમ કે એ ભારે હશે તે બધાંને માટે ભારે હશે, સહેલું હશે તો બધાંને માટે સહેલું હશે.

નાનપણમાં મેં જોયું કે હું કામ કરતો તેમાંના દસમાંથી નવ નિષ્ફળ નીવડતાં પણ મારે નિષ્ફળ નીવડવું નહોતું એટલે પછી મેં દસગણું વધારે કામ કરવા માંડ્યું. - જ્યોર્જ બર્નાડ શો

6. કોઈની સાથે તમારી હરીફાઈ નથી :

પોતાના સાથી સહાધ્યાયી, સહેલીની તૈયારી કેવી છે એ જાણવા માટે ફોન કરવાની અને જાણીને દુઃખી કે ખુશ થવાની કોઈ જરૂર નથી. કેમ કે તમારી એમની સાથે કોઈ સીધી સ્પર્ધા નથી. રાજ્યના લાખો વિદ્યાર્થી સાથે પણ તમારી સ્પર્ધા નથી. વિશ્વ બહુ મોટું છે, એમાં બધાંને માટે જગ્યા છે. માત્ર એક જ સ્પર્ધા છે, તમારી વર્તમાન સ્થિતિની સ્પર્ધા તમારા પોટેન્શિયલ સાથે છે. તમારી ક્ષમતા, તમારી કેપેસિટી અનુસાર પરફોર્મન્સ કરો, જેથી પાછળથી એમ પસ્તાવો ન થાય કે કાબેલિયત તો હતી, પણ મેં પૂરતી મહેનત ન કરી.

અસુરક્ષા ન અનુભવો. નાની ઉંમરે કોઈ તમારું દુશ્મન નથી, જગત સમસ્તની શક્તિઓ તમારી પ્રગતિ ઈચ્છે છે, પરીક્ષાને એ શક્તિ બતાવવાની એક તક સમજો અને શક્તિ બતાવવાની આ છેલ્લી તક નથી. તેથી જરૂર કરતાં વધારે કોન્સિયસ થયા વગર પરીક્ષા આપો.

7. ઉજાગરા કરવાથી નુકસાન થશે :

પરીક્ષાનું પરફોર્મન્સ આગલી રાતની તૈયારી પર આધારિત નથી. ઉજાગરા ન કરો. પરીક્ષામાં

તમારી 300 દિવસની તૈયારી કામ લાગવાની જ છે. 'શોર્ટ ટર્મ મેમરી' પર વધુ ધ્યાન આપવાથી લોંગ ટર્મ, રિમોટ મેમરી દગો આપી જાય એવું પણ બને. ઉજાગરા કરવાથી પેટ બગડે, ખોરાક પચે નહીં, ઉજાગરાને કારણે પરીક્ષામાં ધ્યાન ઓછું રહે, ઉજાગરાને કારણે સવાલ સમજવામાં તકલીફ થાય, વિકલ્પો સમજવામાં તકલીફ થાય. ગણતરીમાં કે સાચા જવાબ પસંદ કરવામાં બેધ્યાનીને કારણે ભૂલ પડે, પેપર પૂરું થતાં સુધી થાકી જવાય. ટૂંકમાં પરીક્ષા એક પરફોર્મન્સ છે, જેમાં શારીરિક અને માનસિક શક્તિ આગલી રાતે જ ખરચી નાખીને ન જવાય, પરીક્ષા માટે તન અને મનને ફેશ રાખો.

8. મનમાં શુભ ભાવના રાખો :

પરીક્ષા પહેલાં સૌને હસતાં મોંએ શુભેચ્છા આપો અને પોતાની જાતને અરીસા સામે જોઈને સૌથી વધુ શુભેચ્છા આપો. અરીસામાં ઊભેલ વ્યક્તિને કહો, "કોઈપણ મુસીબતને પહોંચી વળવાની હિંમત તારામાં છે જ." પછી જુઓ ચમત્કાર. સફળતા તમારા ચરણોમાં આવી પડશે.

સંપર્ક: 6-B, રત્નસાગર એપાર્ટમેન્ટ, ચાંદની ચોક સર્કલ પાસે, પીપલોદ, સુરત-7.

નિષ્ફળતાનાં સંકેતો

નિષ્ફળતામાંથી સફળતા પામેલા અનેક મહાપુરુષોના જીવનમાંથી વિદ્યાર્થી, વાલી સૌ કોઈએ શીખવા જેવું છે. થોડાંક પ્રેરક ઉદાહરણ જોઈએ.

1. બ્રિટનને બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં વિજય અપાવનાર સમર્થ નેતા અને વડાપ્રધાન ચર્ચિલ ભણવામાં ઢીલા હતા.
2. ઉત્કાંતિના સિદ્ધાંતના જનક ચાર્લ્સ ડાર્વિનના પિતાએ કહેલું, 'ચાર્લ્સ ! તું કુળનું નામ બોળશે.'
3. ઈલેક્ટ્રિક બલ્બના શોધક થોમસ આલ્વા એડિસનને એના શિક્ષકે 'અક્કલનો ઓથમીર' કહેલો.
4. સમ્રાટ નેપોલિયન બેંતાલીસ વિદ્યાર્થીઓના વર્ગમાં બેંતાલીસમા નંબરે હતો.
5. સાપેક્ષતાના મહાન સિદ્ધાંતને બક્ષનાર મહાન વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન ભણવામાં 'ઢ' હતા. એના શિક્ષકે કંટાળીને કહેલું: 'આઈન્સ્ટાઈન ! તું જીવનમાં કશી ઘાડ મારવાનો નથી.'
6. ભારતને સ્વતંત્રતા બક્ષનાર મહાત્મા ગાંધીજી પણ ભણવામાં તદ્દન સાધારણ હતા.

આવાં અનેક ઉદાહરણો જોવા મળે છે, જેમાં વ્યક્તિ સાવ મામૂલી માણસમાંથી છેવટે મહાન માણસ તરીકે પંકાઈ હોય.

નિષ્ફળતામાંથી સફળતાને વરેલા માનવીનાં સર્વાંગી વિકાસ અંગે સ્વામી વિદિતાત્માનંદજીએ સુંદર માર્ગદર્શન આપ્યું છે :

“નાનકડા બીજમાં વૃક્ષ સમાયેલું છે. બીજમાં જેમ વૃક્ષરૂપે વિકસવાની ને ફાલવાની શક્યતા ભરેલી હોય છે તેમ બાળકમાંથી પણ પૂર્ણ પુરુષરૂપે વિકસવાની શક્યતા રહેલી છે. સર્વ સૌંદર્ય, સર્જન, કાર્યક્ષમતા, તેજસ્વિતા તેનામાં અવ્યક્ત પડેલાં હોય છે. તેમનું આવાહન કરવાનું અને વિકાસ કરવાનું કામ કેળવણીનું છે... એને કશું નવું આપવાનું નથી, પરંતુ જે છે તેને અભિવ્યક્ત થવાની અને પૂર્ણ રીતે વિકસવાની તક મળે તે જ જોવાનું છે.”

માર્કશીટને મહત્વ આપવું કે કાબેલિયતને ?

ડૉ. સંતોષ દેવકર

પ્રસંગ : 1

ઈન્ટરવ્યૂ સમિતિના ચેરમેને કહ્યું, 'યુ આર સિલેક્ટેડ.'

તે દિવસે ગામ આખામાં સોપો પડી ગયો હતો. એક એવો ધડાકો થયો જેનાથી ગામના આબાલ-વૃદ્ધ દરેક જણ આશ્ચર્યમાં સરી પડ્યા. ઘટના જ એવી બની હતી. દરેકના મોંએ એક જ વાત હતી. ચોરે ને ચૌટે એક જ ચર્ચા હતી.

સોહમ અને દીપમ બંને મિત્રો. એક જ ગામના. બાલમંદિરથી સાથે ને સાથે જ. કોલેજમાં બંનેની જોડીની લોકો ઈર્ષા કરે. બાઈક પર બંને કોલેજ સાથે જાય ને હરવા-ફરવા પણ સાથે જ જાય.

સોહમ ભણવામાં ખૂબ હોશિયાર. દીપમ થોડોક મધ્યમ. માર્કશીટ આવી ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે સોહમના નેવું ટકા ને દીપમના સાઈઠ. દીપમ મધ્યમ ધરનો વિદ્યાર્થી, પરંતુ ઈતર વાંચનનો જબરો શોખ. લાઈબ્રેરીમાં નિયમિત જાય. પુસ્તકો અને સામયિકો વાંચવા લઈ આવે. પરિવર્તન પામતા જગત સાથે તાલ મિલાવે. કોઈ કામે પાછો ન પડે. હંમેશાં ખુશમિજાજી. પોતે પ્રસન્ન રહે અને બીજાને પ્રસન્ન રાખે. પ્રભુ પર વિશ્વાસ. અભણ માનો કેળવાયેલો દીકરો.

યોગાનુયોગ સોહમ અને દીપમને એક જ કંપનીમાંથી ઈન્ટરવ્યૂ કોલ આવ્યા. નોકરી તો સોહમને જ મળશે. કારણ સ્પષ્ટ હતું. દીપમ કરતાં સોહમના ટકા વધુ હતા અને ઈન્ટરવ્યૂના ચેરમેને કહ્યું, 'દીપમ, તમે સિલેક્ટ થાવ છો. બોલો, ક્યારથી જોઈન્ટ કરો છો?'

દીપમના આશ્ચર્યનો પાર ન રહ્યો. દીપમને લાઈબ્રેરી વાંચન કામ લાગ્યું.

સોહમ પુસ્તકિયા જ્ઞાનમાં હોશિયાર હતો. પરંતુ જીવનવ્યવહારના અને તર્કશક્તિને લગતા પ્રશ્નો તેને અઘરા લાગ્યા હતા. પ્રાઈવેટ કંપની પોતાના ઉમેદવારને માત્ર માર્કશીટના ટકા નહિ પણ વ્યક્તિત્વને ચકાસતા પ્રશ્નો પૂછતા હોય છે. જેમાં દીપમ પાસ થયો હતો. દીપમને

કોલેજના છેલ્લાં વર્ષના વાર્ષિકોત્સવમાં પ્રિન્સિપાલ સાહેબે કહેલા શબ્દો યાદ આવ્યા : "જીવનમાં ફક્ત માર્કશીટના ટકા પૂરતા નથી. તમારી ખરી લાઈફ કોલેજ પૂરી થયા બાદ શરૂ થશે. અન્યને મદદરૂપ થાવ. બીજા માટે જીવો, બીજાને મદદ કરો. કદાચ સમસ્યાનો ઉકેલ ત્યાંથી મળે પણ ખરો ! ટેક્સબુકમાંથી માત્ર પુસ્તકના પ્રશ્નોના જવાબ મળી શકશે. જ્યારે જીવનની સમસ્યાના ઉકેલ જિંદગીની ખુલ્લી કિતાબમાંથી જ મળશે. નવું નવું શીખો. જે શીખે છે તે વિકસે છે."

'દીપમ. અભિનંદન'. સોહમ બોલ્યો અને બંને મિત્રો ભેટી પડ્યા.

શાળાકીય પરીક્ષાઓમાં સફળ ન થનારા જીવનની અઘરી પરીક્ષાઓમાં અવ્વલ આવતા હોય છે. આજે મલ્ટિ રિસિપ્લીન અને વેલ્યુએડેડ શિક્ષણની કિંમત વધી છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવેલ યુવાન મહિને દસ હજારથી વધુ કમાતો નથી. જ્યારે ઘરે બેઠેલી અભણ મા ગાય-ભેંસના તબેલા થકી અઠવાડિયે વીસ હજાર કમાય છે. અમિતાભ બચ્ચન, લતા મંગેશકર, સચિન તેંડુલકર, વિરાટ કોહલી, સાનિયા મિર્ઝા, અક્ષયકુમાર, આમિરખાન વગેરેની માર્કશીટ દર્શનીય નહોતી, એટલે કે તેઓ ક્યારેય વર્ગમાં અવ્વલ આવ્યા નહોતા. પરંતુ આજે સૌથી સફળ વ્યક્તિઓમાં તેઓ મોખરે છે. બોર્ડની પરીક્ષાએ જીવનની આખરી પરીક્ષા નથી હોતી !

પ્રસંગ-2

"જુઓ ને સર, ગણિતમાં કેટલા ઓછા મળ્યા ? માત્ર સત્યાવીસ ગુણ !"

"ઓહ... એમ... ઠીક."

"અને હા... આ અંગ્રેજીમાં તો ગમે તેટલી મહેનત કરે પણ માર્ક્સ તો જુઓ ?"

માત્ર પચ્ચીસ જ !" "બહેન મારી વાત તો સાંભળો." સરે ખૂબ જ ધીરજપૂર્વક સમજાવવાની કોશિશ કરી. પરંતુ પેલા પેરેન્ટ્સ પોતાના બાળકના ટેસ્ટ માર્ક્સ

આળસથી કટાઈ જવા કરતાં મહેનતથી ઘસાઈ જવું વધુ સારું છે. - એમર્સન

જોઈને ભડકેલા હતા. તેઓ સરની વાત સાંભળવા તૈયાર જ નહોતા. સરે ફરી વાર પ્રયત્ન કરતાં કહ્યું, “બહેન, તમે જાણો તો ખરાં કે આ બધા માર્ક્સ ત્રીસમાંથી આવેલા છે અને આ માર્ક્સ ઓછા ના કહેવાય.”

“અરે પણ સર, અમારા પાડોશીની દીકરી તો બધા જ વિષયમાં પૂરા માર્ક્સ લાવે છે. અને આ અમારો દીકરો ! પેરેન્ટ્સે નિરાશા વ્યક્ત કરી.”

“જુઓ બહેન, વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે સરખામણી કરવી બરાબર નથી. સરખામણી કરીને આપણે આપણા બાળકમાં ધીમું ઝેર રેડીએ છીએ. માત્ર માર્ક્સીટના ટકાથી સફળ નથી થવાતું. સફળ થવા માટેનો એ એક માત્ર માપદંડ નથી. તે માટે સારા માણસ થવું પણ એટલું જ જરૂરી છે. તમારું બાળક કબડ્ડીમાં સ્ટેટ લેવલે પહોંચ્યું છે તેની નોંધ તમે લીધી?”

શિક્ષણનું કામ શું? સફળ માણસ બનાવવો કે સારો માણસ બનાવવો? માર્ક્સીટને મહત્ત્વ આપવું કે કાબેલિયતને? મેરિટ અગત્યનું બનશે કે કૌશલ્ય?

મિ. પર્ફેક્ટ તરીકે જાણીતા કલાકાર આમિરખાને પોતાના ઇન્ટરવ્યૂમાં એજ્યુકેશન વિશે સરસ વાત મૂકેલી.

“બાળકને એવું ના પૂછો કે તે કેટલા માર્ક્સ મેળવ્યા? પરંતુ એવું પૂછો કે બેટા, તે આજે બીજા કોઈ ને મદદ કરી? અન્ય કોઈના ચહેરા પર ખુશી લાવ્યો? તો બાળકને લાગશે કે મારા મા બાપને માત્ર મારા માર્ક્સમાં જ રસ નથી. હું બીજાને મદદ કરું કે ખુશી આપું તે પણ ગમે છે. આ એક મહત્ત્વનું માનસશાસ્ત્રીય પરિણામ છે. ભણતરની સાથે તેના જીવન પ્રત્યેનો દષ્ટિકોણ બદલાઈ જશે.”

આ બાળકો યુવાન થશે ત્યારે આખો સમાજ બદલાઈ જશે. સમાજમાં એવી વ્યક્તિઓ હશે જે પોતાના માટે નહિ પણ બીજાના માટે વિચારશે. એક મૂલ્યનિષ્ઠ સમાજનું સપનું સાકાર થશે. એજ્યુકેશન ઈઝ બિયોન્ડ માર્ક્સ, એજ્યુકેશન ઈઝ બિયોન્ડ ગ્રેડ્સ. ખુશી સાથે અપાય તે શિક્ષણ, શિક્ષિત થયાનો અર્થ ત્યારે સરે જ્યારે બાળક એક ઉત્તમ મનુષ્ય બને...

મિસરી

સફળ માણસ બનવાના પ્રયત્નો કરવાં
કરતાં મૂલ્યનિષ્ઠ માણસ બનવું વધુ સારું છે.

— આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

સંપર્ક : ચીમનભાઈ પટેલ વિદ્યાસંકુલ,
વેગા, જિ. વડોદરા.

શિક્ષણ એક ત્રિવેણી સંગમ છે. ગંગા, યમુના, સરસ્વતી ત્રણેયના સંગમ જેવો. ગંગા એટલે કુટુંબ, યમુના એટલે સમાજ અને શિક્ષણ સંસ્થાઓ અને સરસ્વતી એટલે શિક્ષક. આ ત્રણેય એક સ્થળે મળે એટલે ત્રિવેણી રચાય છે અને તીર્થધામ ‘પ્રયાગરાજ’નું સર્જન થાય છે. શિક્ષણની ગુણવત્તા ઊંચી લાવવામાં કુટુંબ-માતા-પિતાનો અદ્વિતીય ફાળો છે. માતા એ પ્રથમ શિક્ષક છે. માતા-પિતા જ્યારે ઉત્તમોત્તમ શિક્ષક બને ત્યારે વિદ્યાર્થીની શ્રેષ્ઠ પ્રગતિ થાય. બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે પરીક્ષાઓમાં માત્ર ટકાવારી કે માર્ક્સના ખ્યાલને જ વળગી રહેવાથી નહીં ચાલે. ટકાવારી કે માર્ક્સ ઉપરાંત બીજી બાબતો પણ તેના જીવન માટે જરૂરી છે. બાળકના વિકાસને તપાસવા ‘સર્વાંગી વિકાસ’એ શિક્ષણનો માપદંડ હોવો જોઈએ.

બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ એકલા પુસ્તકીયા જ્ઞાનથી ન થઈ શકે. તે માટે બીજા અનેક મુદ્દાઓને વિશે આપણે વિચારવું જોઈએ. બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે આઠ બાબતો છે. ● મનોભૌતિક વિકાસ ● માનસિક વિકાસ ● સામાજિક વિકાસ ● સાંસ્કૃતિક વિકાસ ● નાગરિકત્વ વિકાસ ● આર્થિક વિકાસ ● નૈતિક વિકાસ અને ● આધ્યાત્મિક વિકાસ જેવી આઠ બાબતો છે.

આંખ મીંચીને બાળકના ટકાની પાછળ લાગી ન જતાં તેના શારીરિક વિકાસનો પણ વિચાર કરીએ. આજના યુગમાં પોતાની સલામતી જાળવવાનું પણ શીખવવું પડશે. કુટુંબમાં માતા-પિતા જમતી વખતે પોતાનાં બાળકો સાથે જે કાંઈ થોડી વાતચીત કરે છે, તેમાંથી બાળકની સંશ્લેષણ અને વિશ્લેષણની શક્તિનો વિકાસ થાય છે. સમાજ તરીકે વાલીમંડળ સાંસ્કૃતિક વિકાસમાં મોટો ફાળો આપી શકે છે. કલા, સંગીત, અભિનય અને પોતાના આસપાસના જગતનું અને વારસાનું જ્ઞાન પૂરું પાડી શકે છે”.

- ડૉ. રવીન્દ્ર દવે
(આંતરરાષ્ટ્રીય કેળવણીકાર)

વારંવાર પ્રયત્ન કરવાથી અસંભવ પણ સંભવ બની જાય છે. - યોગ વશિષ્ઠ

આત્મવિશ્વાસથી સફળતા ખીલવતો સોનેરી અવસર : પરીક્ષોત્સવ

ડૉ. અલ્પેશભાઈ પી. ચૌહાણ

કદમ અસ્થિર હો તેને કદી રસ્તો નથી જડતો,
અડગ મનના મુસાફરને હિમાલય પણ નથી નડતો.

કવિ શૂન્ય પાલનપુરીની આ પંક્તિઓ સ્પષ્ટપણે સૂચવે છે કે ‘પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ જ મહાન કાર્યોનો જનક છે.’ આત્મવિશ્વાસ એ માણસના જીવનની મોટામાં મોટી મૂડી છે. સફળતાના માર્ગે ચાલનારનો એક જ મહામંત્ર છે. “Yes, I Can Do It.” આપણા પૂર્વજો સાચું જ કહી ગયા છે કે “તપે છે તે મેળવે છે.” હિંમત, ધૈર્ય અને સાહસના માર્ગે સતત આગળ વધવા આત્મવિશ્વાસ જોઈએ.

પરીક્ષાઓના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓને અનેક મૂંઝવણો સતાવે છે. આ મૂંઝવણનો સામનો કરવા માટેનો સચોટ માર્ગ છે આત્મવિશ્વાસ. આત્મવિશ્વાસ વડે વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના પડકારોને અવસરમાં બદલી ઝળહળતી સફળતા મેળવી શકે છે. મુખ્ય બે બાબતો આત્મવિશ્વાસમાં ફાળો આપે છે : આત્મ-અસરકારકતા અને આત્મગૌરવ (self-efficacy and self-esteem)

જ્યારે આપણે આપણી જાતે કુશળતા, નિપુણતા અને પ્રવીણતા વડે જે તે ક્ષેત્રોમાં મહત્વપૂર્ણ લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આત્મ-અસરકારકતાની ભાવના પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જો આપણે કોઈ ચોક્કસ ક્ષેત્રમાં શીખીશું અને સખત મહેનત કરીશું તો આપણે સફળ થઈશું જ. આ આત્મવિશ્વાસ જ એવું પરિબળ છે જે લોકોને મુશ્કેલ પડકારો સ્વીકારવા તરફ દોરી જાય છે અને સફળતાના રાજમાર્ગ ખોલી આપે છે. દરેક સફળ વ્યક્તિની પાસે એક જ ખાસ વસ્તુ હોય છે અને તે એ છે કે તે હંમેશાં પોતાને માને છે. આત્મવિશ્વાસ તેમને પગલે પડકારોનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.

ઘણા વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાઓ સંપૂર્ણ ભયજનક લાગે છે. વિદ્યાર્થીમિત્રો, જો તમે પરીક્ષાનો અસ્વસ્થતા સાથે સંઘર્ષ કરો છો તો અહીં એવી વ્યૂહરચનાઓ રજૂ કરી છે કે

તમને સ્વસ્થતાપૂર્વક પરીક્ષા આપવામાં મદદ કરી શકે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના આત્મવિશ્વાસને સરળતાથી વધારી શકે છે. જેથી પરીક્ષાર્થીઓ સહિત સૌને જીવનના દરેક પગલે સફળતા મળશે જ.

1. જે કાર્યથી તમે ડરતા હો તેનું પુનરાવર્તન કરો : આપણી નબળાઈને આપણી શક્તિ બનાવવી જોઈએ. આપણે જે પણ કારણોસર નબળાઈ અનુભવીએ છીએ કે કોઈ વિષય કે પ્રશ્નમાં આપણે નબળા પડી રહ્યા છીએ, આપણે તેનું જ પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ. એટલે કે જે પ્રશ્નો કે વિષયથી આપણે મોટેભાગે ભાગી જઈએ છીએ અથવા ગભરાઈએ છીએ તેનું પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ. જે દિવસે આપણી નબળાઈ આપણી શક્તિ બને છે ત્યારથી આપણો આત્મવિશ્વાસ કદી ઘટશે નહીં. આ નબળાઈને દૂર કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો એ કાર્ય કરવાનું છે કે જેનાથી તમે ડરતા હો. તેનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરો અને વિશ્વાસ કરો કે તમારી ચિંતા સમાપ્ત થઈ જશે અને તમારી નબળાઈ તમારી શક્તિ બની જશે.

2. લક્ષ્યને નાના ઉદ્દેશોમાં વહેંચો : ચાલો સમજીએ કે લક્ષ્ય અને હેતુ વચ્ચે શું તફાવત છે? આપણું ધ્યેય કોઈપણ પરીક્ષામાં ટોચનું છે અને તે માટે સૌ પ્રથમ વિષયને સ્પષ્ટ કરવો પડશે. આ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે સખત મહેનત કરવી પડશે અને આખા વર્ષ દરમિયાન સારી તૈયારી કરવી પડશે અને આત્મવિશ્લેષણ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. પરીક્ષાઓમાં સફળ થવાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટેનાં આ નાના ઉદ્દેશો છે. આ નાના ઉદ્દેશો ઝડપથી અને સરળતાથી મોટાં લક્ષ્યો પણ પ્રાપ્ત કરશે અને તે તમારા આત્મવિશ્વાસને પણ વધારશે, જે તમારા લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરશે.

હું તો પ્રયત્નને જ પરમ સાફલ્ય માનું છું. - કનૈયાલાલ મુનશી

3. આંખનો સંપર્ક બનાવો : પ્રાયોગિક કે મૌખિક પરીક્ષાઓમાં આત્મવિશ્વાસ જાળવવા અને ગભરાહટને દૂર કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે કે હંમેશાં તમારી આંખોનો સંપર્ક સામેની વ્યક્તિ સાથે રાખી જવાબો આપવા. જે લોકો વાત કરવાથી અસ્વસ્થ થતા હોય છે તેઓએ હંમેશાં આંખનો સંપર્ક કરીને અન્ય સાથે વાત કરવી જોઈએ. તમે તમારામાં આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરશો. કારણ કે જે સામે છે તે પણ એક માનવી છે અને તે પણ સમજે છે કે જો તમે નવા છો તો તેઓ તમારી સમસ્યા સમજી જશે. તેથી કોઈ પણ સંકોચ વિના વાત કરો. તમને પોતાને જ તમારી જાતમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ દૂર થતો જોવા મળશે.
4. તમારા પ્રિયજનોના સાથથી આત્મવિશ્વાસ કેળવો : જો તમારે આત્મવિશ્વાસ કેળવવાની જરૂર છે તો જાતે જ તેની શરૂઆત કરવી પડશે. તમારા આત્મવિશ્વાસના અભાવનું કારણ કંઈપણ હોઈ શકે છે. જેમ કે, તમે લોકો વચ્ચે બોલવામાં અસમર્થ છો. ઈચ્છવા છતાં પોતાને વ્યક્ત કરી શકતા નથી. તો આનો સરળ રસ્તો એ છે કે તમે તમારા લોકો - ઘર જેવા સભ્યો અને મિત્રો વચ્ચે મહત્તમ સમય પસાર કરો અને ખુલ્લેઆમ વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમને મજાક પણ બનાવવામાં આવી શકે છે, પરંતુ તેનાથી ડરશો નહીં. કારણ કે, તમારી ખામીઓ તમારા આત્મવિશ્વાસને નબળી પાડે છે અને આ માટે તમારી ખામીઓને શોધી કાઢો અને તેને સુધારો. ઘરના નાના કાર્યમાં તમારું યોગદાન આપો અને તેમાં સો ટકા સહયોગ આપો, જે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારશે.
5. જવાબદારી સ્વીકારો : આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે નાની નાની જવાબદારીઓ સ્વીકારવાનું શરૂ કરો. ઘર, શાળા જેવાં સ્થળોએ થતી પ્રવૃત્તિઓમાં જવાબદારી લો અને તેને ઉત્સાહથી પૂર્ણ કરો. આ કરવાથી તમે તમારામાં પરિવર્તન જોશો અને આ ફેરફારો તમારા આત્મવિશ્વાસને ઉત્તેજન આપશે.

પરીક્ષામાં સફળતા મેળવવા માટે ચોક્કસ વ્યૂહરચના બનાવો જેમાં વિષયની સાથે સુસંગત સંપૂર્ણ વિગતોનો સમાવેશ હોય અને પરિણામનો એક અંદાજ પણ તૈયાર કરો. જો તમે આ માર્ગ પર કામ કરો છો, તો તમને સાચો કે ખોટો અનુભવ તો થશે જ અને આ અનુભવ જ તમને આત્મવિશ્વાસ આપશે.

6. ખુલ્લી આંખે સ્વપ્ન જુઓ : સતત એવું કામ કરવાની ઈચ્છા કરો કે જેના માટે તમે તમારા વિશે શંકા ધરાવો છો. તમે જે પણ કાર્યથી ડરશો તેનો યોગ્ય સામનો નહિ કરી શકો. માટે ખુલ્લી આંખે સ્વપ્નમાં પણ સતત તે કાર્ય કરવાનો પ્રયાસ કરો. થોડી પણ મૂંઝવણ ન અનુભવો. અભ્યાસ કરતી વખતે તમારાં સપના વિશે સંપૂર્ણ રીતે વિચારવું. સતત આગળ વધો. તમે તમારી જાતે અનુભવો છો કે તમારામાંનો આત્મવિશ્વાસ તમારાં સપનોને દોરી શકે છે. ફક્ત તમારા સપના માટે તમારી જાતને પ્રોત્સાહિત કરવાની જરૂર છે. આ સ્વપ્નમાંની કાલ્પનિક વિચારધારા તમારામાં સકારાત્મકતા લાવે છે જે તમારા આત્મવિશ્વાસને વધારે છે.
7. ભૂલ થવાથી ગભરાશો નહીં : ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ભૂલો થવાથી ડરતા હોય છે. તેઓ જાણતા નથી કે સફળ જીવન માટે પ્રયત્ન કરવા ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. યાદ રાખો જે કાર્ય કરે તેની ભૂલ થાય. કશું જ ન કરવું તેના કરતાં ભૂલભરેલું કાર્ય કરવું હિતકારક છે. દુનિયામાં એવી કોઈ પણ સફળ વ્યક્તિ નથી જેણે ક્યારેય ભૂલ ન કરી હોય. ભૂલો થતી હશે, પરંતુ તે ભૂલોથી શીખવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે તમારી ભૂલોથી શીખવાનું શરૂ કરો છો તો ભૂલો તમે કરશો નહીં અને તમારો આત્મવિશ્વાસ પણ વધશે. દુનિયામાં ઘણા લોકો એવા છે જેમણે તેમના જીવનની સૌથી મોટી ભૂલ કર્યા પછી જ તેમના જીવનની સૌથી મોટી સફળતા હાંસલ કરી

પ્રતિભા મહાન કાર્યોનો પ્રારંભ કરે છે પણ એને પૂરાં તો પરિશ્રમ જ કરે છે. - જૂબર્ટ

છે. તેથી ગભરાશો નહીં, તમારી જાત પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખો.

8. નિષ્ફળતાથી ડરશો નહીં: હંમેશાં ઉત્તમ પરિણામની કલ્પના કરવી. પરંતુ ધારણા મુજબ જ પરિણામ મળે તે જરૂરી નથી. કેટલીક વાર નિરાશા પણ મેળવી શકો છો પરંતુ તેને સ્વીકારો, કારણ કે, તે ભૂલથી જ મનુષ્ય નીચે પડે છે અને તે શીખે છે. તેઓ સફળતાનાં ઉચ્ચ સ્તરોને સ્પર્શ કરે છે. તેથી નિષ્ફળ થવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ ઓછો થવા ન દો, તમારી ભૂલો સુધારીને આગળ વધતા રહેવું.

“ડગલું ભર્યું કે ના હટવું” - કવિ નર્મદની આ પંક્તિને સફળતાના ચાહકોએ સાર્થક કરવી જોઈએ. કહેવાય છે કે ‘આત્મવિશ્વાસ વિના માણસ પાંગળો બને છે.’ છતી પાંખે માળામાં બેસી રહે એ પક્ષી ન કહેવાય...! મહાન કાર્યો માટેની પ્રથમ જરૂરિયાત આત્મવિશ્વાસ છે. અભ્યાસની કે જીવનની પરીક્ષાઓમાં નીચે મુજબનાં સોનેરી પગલાંઓને અનુસરી આત્મવિશ્વાસના માર્ગે આગળ વધવાથી સફળતાનો મોંઘેરો આનંદ મેળવી શકાશે. પરીક્ષા ભારણ નહિ પણ તારણરૂપ ઉત્સવ બની રહેશે.

પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવતું આયોજન:

- અભ્યાસનું સમયપત્રક બનાવો. તમે છેલ્લી ઘડી સુધી અભ્યાસ કરવાનું છોડો નહીં. તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમે પરીક્ષાના દિવસો અથવા અઠવાડિયા દરમિયાન ક્યારે અભ્યાસ કરશો તેનું આયોજન બનાવો.
- તમારા અભ્યાસ માટે ચાર્ટ, નકશા, સમીક્ષાત્મક નોંધ, મુદ્દાઓની નોંધ જેવાં શૈક્ષણિક સાધનો અને સાહિત્ય બનાવો. તેમાં જરૂરી સુધારો કરો અને સમીક્ષા કરો. એવી પદ્ધતિ પસંદ કરો જે વિષય અને તમારી શીખવાની શૈલીને બંધબેસતી હોય.
- તમે જે પ્રકારની પરીક્ષા આપી રહ્યાં છો તેના પરિરૂપના આધારે તૈયારી કરો. તમારી પરીક્ષા માટે નિબંધ વગેરે લખવાની અથવા બહુવિધ પસંદગીના પ્રશ્નોના જવાબો આપવાની જરૂર રહેશે કે કેમ તેના

આધારે તમારે અલગ રીતે તૈયારી કરવાની જરૂર પડશે. ખાતરી કરો કે તમે સમગ્ર પરીક્ષાપધ્ધતિ વિશે જાણો છો અને તે મુજબ તૈયારી કરો.

- પરીક્ષા પહેલાંની રાત્રે તમારી જરૂરી સામગ્રી એકત્રિત કરો. ખાતરી કરો કે તમારી પાસે જરૂરી બધું છે - પરીક્ષારસીદ, પેન્સિલ, પેન, એક કેલ્ક્યુલેટર, તમારી નોંધો - પરીક્ષાના દિવસની અસ્વસ્થતાને ટાળવા માટે આગળની રાત્રિએ જ તૈયારી કરી લેવી.
- વૈજ્ઞાનિક સંશોધન દર્શાવે છે કે આપણી અપેક્ષાઓ આપણા પ્રભાવને અસર કરી શકે છે. જો તમે પરીક્ષામાં સારું પરિણામ મેળવવાની અપેક્ષા રાખો છો, તો તમારે હજી અભ્યાસ કરવો પડશે. પરંતુ જો તમે નબળા કામની અપેક્ષા કરો છો, તો તેનું પરિણામ પણ તે મુજબનું જ મળશે. હંમેશાં કર્મ પર વિશ્વાસ રાખવો. જેથી સકારાત્મક કાર્યો કરવા ઊર્જા પ્રાપ્ત થાય.
- હકારાત્મક વિચારધારા જાળવી રાખો. તમારી જાતને યાદ અપાવો કે આ એક પરીક્ષા તમારા જીવનમાં તમારી સફળતા અથવા નિષ્ફળતા નક્કી કરશે નહીં. જો તમે સફળ નહીં થાવ તો આના જેવી અત્યંત મહત્વપૂર્ણ પરીક્ષા ફરીથી પણ આપી શકાય છે.
- કલ્પના કરો કે તમે પરીક્ષામાં આત્મવિશ્વાસ સાથે પ્રશ્નોના જવાબ આપો છો. તમે ઈચ્છો તે ગ્રેડની સાથે પરિણામ મેળવવાની કલ્પના કરો. આ વિઝ્યુલાઈઝેશન તૈયારીને બદલી શકશે નહીં પણ તમને વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે, જે પરીક્ષામાં તમારા પ્રભાવને સુધારી શકે છે.
- અભ્યાસ કરવા માટે ભૂખ્યા રહેશો નહિ. પરીક્ષાના એક કે બે કલાક પહેલાં પૌષ્ટિક આહાર લેવો જોઈએ. પ્રોટીનથી ભરેલા નાસ્તા પસંદ કરો. જે તમને ઝડપી ઊર્જા આપી શકે છે. ભૂખ્યા પેટે પરીક્ષા આપવાથી અસ્વસ્થતા અનુભવાય છે.

આજે જે પુરુષાર્થ છે તે જ આવતી કાલનું ભાગ્ય છે. - પોલ શિટર

- પરીક્ષા પહેલાંની રાત્રિએ સારી રીતે ઊંઘ પૂરી કરો. સંશોધનો બતાવે છે કે જો તમે આખી રાત ભણવામાં વિતાવશો અથવા ઉજાગરાઓ કરશો તો પરીક્ષા દરમિયાન તે તમને અસ્વસ્થ કરી શકે છે. માટે ઊંઘ પૂરી કરો તો તમે પરીક્ષામાં વધુ સારી કામગીરી કરી શકો છો.
- ફક્ત તમારાં પુસ્તકો અને નોંધો પર આધાર રાખશો નહીં. જો તમે અભ્યાસ કરતા હો ત્યારે તમને કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમારા શિક્ષક, માતાપિતા અથવા વિશ્વાસુ તેજસ્વી મિત્રોને પૂછો. તમને તમારા સવાલનો જવાબ સૌથી વિશ્વસનીય સ્ત્રોતમાંથી મળ્યો છે તે જાણીને તમે વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવશો.
- અભ્યાસ માટે જૂથની રચના કરો. ખાતરી કરો કે તમે અભ્યાસ કરતા ગંભીર એવા અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે અભ્યાસ કરો છો. જો તમે યોગ્ય માહિતીનો અભ્યાસ કરી રહ્યાં છો અને સામગ્રીને સમજી રહ્યા છો તો તેની ખાતરી કરવા માટે અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે ચર્ચા કરી હોય તો આત્મવિશ્વાસ વધશે.
- તમારા પરિવારજનો, શિક્ષકો, મિત્રો અને અન્ય શુભેચ્છકોનો સહયોગ સફળતા પર મોટો આધાર રાખે છે. તેઓ શીખવવામાં સહાય કરવાની સાથે તમને વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે. માટે સતત તેમના સંપર્કમાં રહો.

મિત્રો, દરેક વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ હોય છે. જરૂરી હોય છે કે આપણે આ ક્ષમતાને ઓળખવી પડશે. તમારે ઉપર આપેલી પદ્ધતિઓનું પાલન કરવું જોઈએ અને સફળતા માટે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારવો જોઈએ. 'GOD HELPS THOSE WHO HELP THEMSELVES' એ કહેવતમાં જાત પર ભરોસાની વાત કહી છે. આત્મવિશ્વાસ સફળતાનું ટોનિક છે. અંતમાં કવિશ્રી રમેશ પારેશની પંક્તિઓ વડે એટલું જ કહેવાનું કે;

પછી તો...

નાંગરેલું વહાણ છોડીને ધકેલ્યું.

ચાલ્યું.

અર્ધક પહોંચતાં

સમુદ્રે પૂછ્યું: 'થાક્યો ને?'

'તેથી શું? જવું જ છે આગળ' મેં કહ્યું.

'આટલા વજન સામે?' સમુદ્ર હસ્યો.

જવાબમાં હલેસાં મારી દીધા.

બસ, આ સમય છે પોતાની જાતને આત્મવિશ્વાસ સાથે પરીક્ષાયજ્ઞમાં હોમી દેવી. પળેપળ તેને સમર્પિત કરી ભવિષ્યના નવા આયામો માટે આહુતિ આપવી. એક સરસ મજાનો સમય આપની પ્રતીક્ષા કરે છે તેવા વિચાર સાથે સતત આગળ વધવું. સૌ પરીક્ષાર્થીમિત્રોને, તેમના વાલીઓને, શિક્ષકોને, ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ.

સંપર્ક: શ્રી એલ. ડી. મુનિ હાઈસ્કૂલ,

મુ. સિહોર, જિ. ભાવનગર. પીન. 364240

“વિદ્યાર્થીઓ સાથે સંવાદ કરવાની બોર્ડની પહેલને હું આવકારું છું. હું પણ તમારી માફક સંઘર્ષ કરીને આવ્યો છું. પરીક્ષા કેવળ એક તબક્કો છે, સમગ્ર જીવન નથી. નિષ્ફળતા મળે પણ ખરી પરંતુ સીધેસીધી સફળતા કોઈને મળતી નથી. એટલે નિષ્ફળતાથી ગભરાઈ જવાની જરૂર નથી. કારણ કે એ ટેમ્પરરી હોય છે. દરેક વિદ્યાર્થીને વાંચવાની તેમજ યાદ રાખવાની પદ્ધતિ અલગ અને પોતાની હોય છે. પરંતુ એની ચિંતાનું મુખ્ય કારણ એની નર્વસનેસ હોય છે. બને તેટલા રીલેક્ષ થવું જરૂરી છે. કોઈપણ સફળ વ્યક્તિને પોતાના રોલ મોડલ તરીકે નક્કી કરીને એ મુજબ મહેનત કરવી જોઈએ. આજની નવી પેઢીમાં દમ છે. કેમ કે એ વિચારોની બાબતમાં ઘણી બધી સ્પષ્ટ છે. એમનો આત્મવિશ્વાસ દાદ માંગે તેવો હોય છે એટલે વિદ્યાર્થીઓ પોતે શું કરવું છે એની યાદી બનાવવી જોઈએ અને પ્રાયોરિટી નક્કી કરવી જોઈએ.”

- કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

ચિંતાઓ, પરેશાની, તનાવ આ બધા પરિસ્થિતિથી લડવાથી દૂર નથી થતાં પણ આપણી અંદરની કમજોરીને દૂર કરવાથી જ નષ્ટ થઈ શકે છે. - રહીમ

પરીક્ષા - એક અનોખો ઉત્સવ

ડૉ. સંજય આર. તલસાણીયા

શિક્ષણ એ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે. આ અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયાના જુદાં જુદાં ઘટકો જેમ કે, ધોરણ અનુસાર વિષયો, વિષયવસ્તુ, પ્રયુક્તિઓ અને પદ્ધતિઓની જેમ જ પરીક્ષા પણ એક ઘટક જ છે. જો આપણે આપણી પ્રાચીન ઋષિકેળવણીની ઝાંખી કરીએ તો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવે છે કે એ સમયે પણ ઋષિઓ પોતાના શિષ્યોની કસોટી તો લેતા જ હતા, પરંતુ શિષ્યોને તેનો ખ્યાલ પણ રહેતો નહીં. આવી હતી આપણી સહજ-સરળ કેળવણીની પ્રક્રિયાનું અભિન્ન અંગ પરીક્ષા ! જેનું જવલંત ઉદાહરણ છે ગુરુદ્રોણનું. કૌરવ અને પાંડવોની કસોટી કરવી અને અર્જુન દ્વારા પક્ષીની આંખ વિંધાવી.

ખેર, એ વાત તો થઈ ખૂબ જ જૂની-પુરાણી. સમય, પરિસ્થિતિ અને શિક્ષણના આયામો બદલાયા, હેતુઓ બદલાયા. આજે વિદ્યાર્થીઓનાં ભવિષ્યનો, ભવિષ્યની કારકિર્દીનો સંપૂર્ણ આધાર પરીક્ષાને સમજવામાં આવે છે. એ જ સૌથી મોટી કમનસીબી છે. વિકસિત દેશોમાં વિદ્યાર્થીના મેરિટને જ નહીં પરંતુ સાથે તેની આવડત અને કુશળતાને પણ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. જ્યારે આપણી શિક્ષણપ્રણાલીમાં પરીક્ષા અને મેરિટને જ વિશેષ મહત્ત્વ અપાય છે તેના કારણે વિદ્યાર્થીઓમાં દિવસે દિવસે પરીક્ષાનો હાઉ કે ડર વધવા લાગ્યો છે. આજે પરીક્ષા ટેન્શન અને તણાવનો પર્યાય બની ગઈ છે. આ વાત શિક્ષણ માટે ખરેખર પ્રાણઘાતક ગણી શકાય.

પરીક્ષા એ તો એક અનોખો ઉત્સવ છે કે જેને તહેવાર કે પર્વની રીતે મનાવવો જોઈએ. જે વિદ્યાર્થી આખું વર્ષ મહેનત કરે છે. કઠિન સાધના કરે છે એ તો તેની ફલશ્રુતિ છે અથવા પરિપાક છે તો એ પરીક્ષાનો હાઉ કે ડર કઈ રીતે હોઈ શકે ?

આ પરિસ્થિતિ માટે થોડાઘણા અંશે માતા-પિતાને પણ જવાબદાર ગણી શકાય. કેમ કે, તેઓ પોતાના સંતાન પર પોતાની ઈચ્છાઓ આરોપિત કરે છે. અન્ય હોશિયાર બાળકો સાથે પોતાનાં બાળકોની તુલના કરે છે એ

ભૂલભરેલું છે. મહદઅંશે શિક્ષકો પણ પોતાના વિદ્યાર્થીઓને સાચી સમજ વિકસાવવામાં કાયા પડ્યા હોય એવું લાગે. કેમ કે પરીક્ષા અને ઊંચું મેરિટ જ જીવનની પ્રગતિ કે સફળતાના ઘોતક નથી હોતા. ત્યાં જ આપણે સૌ થાપ ખાઈ બેસીએ છીએ. તેથી માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ સાથે મળી વિદ્યાર્થીઓના આ પરીક્ષાના ડરને દૂર કરી તેને ઉત્સવ કે પર્વની રીતે ઉજવવાની પ્રેરણા અને સાથે-સાથે હૂંફ પણ આપવી જોઈએ. એ માટે માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ પરીક્ષા પૂર્વે એવું શું કરવું જોઈએ કે જેથી પરીક્ષા એક અનોખો ઉત્સવ બની શકે એ સંદર્ભે થોડું સહચિંતન કરીએ. પરીક્ષા પૂર્વે :

ઘણી વખત વિદ્યાર્થીઓ આખું વર્ષ પરીક્ષા પ્રત્યે બેદરકારી રાખે છે. હું પછી વાંચી લઈશ. હજી તો ઘણીવાર છે એમ માને છે અને જ્યારે પરીક્ષાને એક-બે મહિનાની વાર હોય છે ત્યારે તેને ભાન થાય છે કે અરે ! પરીક્ષા તો આવી ગઈ. હવે શું થશે ? અને તે ટેન્શનમાં આવી જાય છે તેથી તે તનાવમાં આવી જાય છે. આ સ્થિતિનું નિર્માણ ન થાય એ માટે તેણે શું કરવું જોઈએ ? પરીક્ષાને ઉત્સવમાં ફેરવવાનાં ઘટકો નીચે પ્રમાણે ગણી શકાય.

મહેનત :

ગુજરાતી સાહિત્યમાં મહેનત કે પરિશ્રમ વિશે ઘણું કહેવાયું છે - “કઠિન પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી.” “પરિશ્રમથી જ સફળતા મળે છે, વિચાર કરવાથી નહીં.” માનવીનો સાચો સાથી તેની દસ આંગળીઓ છે. “સમુદ્રના તળિયા સુધી પહોંચ્યા વિના મોતી હાથમાં આવતા નથી.”

હા. વિદ્યાર્થીમિત્રો ! જો તમે એમ સમજતા હોય કે મને યાદ નથી રહેતું એ વાત તો માની જ ન શકાય. કેમ કે, જો આપણને ક્રિકેટરોનાં નામ અને તેના વિશ્વવિક્રમો, અભિનેતા કે અભિનેત્રીનાં નામો અને તેના ફિલ્મનાં ગીતો યાદ રહેતા હોય તો વિષય અને વિષયવસ્તુ પણ યાદ જ રહે એમાં શંકાને સ્થાન નથી. એ વાત ભૂલી જાઓ કે મને યાદ નથી રહેતું. હકીકતમાં આપણી મહેનત જ ઓછી હોય છે.

કામનાં બોજા કરતાં તેની ચિંતા તેને મારી નાખે છે. - સ્વેટ મોર્ડન

ઓછી મહેનત કરીએ છીએ પછી અને દોષનો ટોપલો આપણી યાદશક્તિ અને બીજું આપણા નસીબ પર પણ ઢોળી દઈએ છીએ ત્યાં જ ભૂલ કરીએ છીએ. જો પરીક્ષાને ઉત્સવમાં પરિવર્તિત કરવી હોય તો મહેનત એ તેની આધારશિલા છે એ ભૂલવું ન જોઈએ.

આત્મવિશ્વાસ :

પરીક્ષાને ઉત્સવમાં ફેરવવા પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની ભીતરી આંતરિક શક્તિ એટલે કે આત્મવિશ્વાસ જગાવવો જોઈએ. આત્મવિશ્વાસવિહીન વ્યક્તિ વિદ્યાભ્યાસમાં તો શું, જીવનમાં પણ કદી આગળ આવી શકતી નથી. “દરેક આત્મા દિવ્ય બનવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.” સ્વામી વિવેકાનંદનું આ વિધાન એ બાબતે ઘણું કહી જાય છે. ભીષણ તોફાન વચ્ચે પણ પંખી વૃક્ષની ડાળી પર શાંત બેસી શકે છે. કેમ કે તેને પોતાના પગ, તેની મજબૂત પક્કડ અને પાંખ પર ભરોસો હોય છે. સૌથી વધુ તો એને પોતાની જાત પર પણ ભરોસો હોય છે. પેલી પંક્તિ છે -

मंजिल उन्ही को मिलती है जिनके सपनों में जान होती है ।

पंख से कुछ नहीं होता हौशलो में उड़ान होती है ।

આ હિમ્મત જ વિદ્યાર્થીને પરીક્ષાના ડરમાંથી બહાર લાવે છે. પરંતુ હા, તે આત્મવિશ્વાસ જાગે છે ક્યાંથી ? જો આપણે ખૂબ જ મહેનત કરી હોય તો કહેવાય છે કે હિમ્મતે મરદા તો મદદે ખુદા અને તે મદદની હિંમત આપણને પરીક્ષા માટે અંદરથી તૈયાર કરે છે. માનસિક રીતે સજજ કરે છે.

લક્ષ્યનિર્ધારણ :

લક્ષ્ય વિશે હિન્દી સાહિત્યમાં ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી વાત ફેલાઈ છે -

लक्ष्य ओजल हो न जाए कदम बढ़ाकर चल ।

सफलता तेरे चरण चूमे ही आज नहीं तो कल ।

લક્ષ્ય વિનાનું જીવન સઢ વિનાની નાવ સમાન છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને પોતાના જીવનનું ધ્યેય હોય છે અને એ ધ્યેય જ તેને કાર્ય કરવાની પ્રેરણા આપે છે, નવી દિશા ખોલી આપે છે. આ ધ્યેય જીવનમાં કોઈએ કદી પણ નીચું ન રાખવું જોઈએ. પેલી સૂક્તિ છે કે ‘નિશાનચૂક માફ, નહીં

નીચું નિશાન’. આ ધ્યેય એટલે બીજું કંઈ નહીં, આપણે જોયેલાં સપનાંઓ. આ સપનાંઓ જ આપ સહુ વિદ્યાર્થીને આગળ વધવા નવું બળ પૂરું પાડે છે.

सपने वो नहीं जो हम सोते वक्त देखते है ।

सपने वो है जो हमे सोने न दे ।

વિદ્યાર્થીમિત્રો! આ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા મચી જાઓ, લાગી જાઓ. આ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનો રાજમાર્ગ હોય તો એ આપણી જાહેર પરીક્ષા છે. આ પરીક્ષા જો પૂરા ઉત્સાહ, મહેનત કે લગન સાથે આપીએ તો સફળતા તમારા હૃદયમાં જ છે એ ભૂલશો નહીં.

સમય નિયોજન :

વિદ્યાર્થીદોસ્તો, સમય એ હાથની રેત સમાન છે, મુઠ્ઠીમાં જો રેત લઈએ તો સરી જાય છે. આપણે વર્ષભર એમ કહીએ છીએ કે હું એ કામ કાલે કરી લઈશ. હું આવતી કાલે વાંચી લઈશ. આવતી કાલથી તૈયારી શરૂ કરી દઈશ. ના, ત્યાં જ આપણે ભૂલ કરી બેસીએ છીએ. જીવનમાં કાલ કદી આવવાની નથી. હિન્દી સાહિત્યમાં કહેવાયું છે - કલ કરે સો આજ કર આજ કરે સો અબ । -જેણે પોતાનું કામ કાલ પર છોડ્યું, તેનું એક પગથિયું છૂટ્યું. માટે સમયની સાથે તાલ મેળવી રોજનું કામ રોજ કરો, અર્થાત્ દરરોજ જો મહેનત કરશો તો મગજ પર વાંચનનો ભાર પણ નહીં લાગે અને પરીક્ષા આવતા-આવતા તો તમામ વિષયોનું તમે બેથી ત્રણ વખત પુનરાવર્તન પણ કરી શકશો. તમારી પાસે રોજેરોજનું વાંચનનું આયોજન હોવું જોઈએ. કયા દિવસે કયો વિષય હું વાંચીશ, પેપર સોલ્યુશન કરીશ. વગેરે. સમયનું આયોજન એક આદર્શ વિદ્યાર્થી પાસે હોવું જોઈએ. હજી કંઈ મોડું નથી થયું. દરેક વ્યક્તિને રોજ 24 કલાક મળે જ છે. આ સમયનો સદ્ઉપયોગ કરી ‘જાગ્યા ત્યારથી સવાર’ સમજી મહેનત કરશો તો પરીક્ષા આપણે તનાવમુક્ત અને ઉત્સાહપૂર્ણ આપી શકીશું.

टिक टिक करती घड़ी मानो सबको ये समझाती है
जो करना है आज ही कर ले घड़ी बितती जाती है ।

તમે હારી જાઓ, એની મને ચિંતા નથી. પણ હારીને બેસી જાઓ એની મને ચિંતા છે. - અબ્રાહમ લિંકન

હકારાત્મક અભિગમ :

મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓમાં જો કોઈ મોટી ખામી હોય તો એ છે હકારાત્મક અભિગમનો અભાવ. આ અભાવના કારણે જ તે પોતે તો સતત તણાવમાં રહે છે. સાથે સાથે તેઓના મિત્રવર્તુળમાં પણ નકારાત્મક વાતાવરણ ઊભું કરે છે.

પરીક્ષાને ઉત્સવમાં કેમ પરિવર્તિત કરશો ?

- મનમાંથી ખંખેરી નાખો કે મને યાદ નથી રહેતું, મેં મહેનત કરી છે, મને બધું જ આવડે છે, હું મારી રીતે લખી શકું છું એ વાત સતત નજર સમક્ષ રાખો અને પરીક્ષા આપો.
- માત્ર અભ્યાસ પર ધ્યાન આપો. પરીક્ષા, પરિણામ, માર્ક વગેરેને બાજુ પર મૂકી તમે નક્કી કરેલા લક્ષ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- તનાવનું મુખ્ય કારણ પ્રતિસ્પર્ધા છે, મિત્રો સાથેની ખોટી સ્પર્ધા પણ એને માટે જવાબદાર છે. કેમ કે દરેક વ્યક્તિની વાંચનઝડપ, રસ, રુચિ, આવડત અને ક્ષમતા અલગ-અલગ હોય છે. માટે સ્પર્ધા કરવી હોય તો પોતાની જાત સાથે કરો. જેમ કે મારું આગળનું પરિણામ કેવું હતું, જે હું હવે કેમ સુધારી શકું ?
- કોઈપણ વિષયને ગોખશો નહીં, સમજો. સમજપૂર્વકનું વાંચન ધારી સફળતા અપાવે છે.
- અફવાઓથી દૂર રહો, કેમ કે, પરીક્ષા સમયે અફવાનું બજાર ખૂબ ગરમ હોય છે. જેમ કેજ આ વખતે ખૂબ અઘરા પેપર નીકળવાના છે, આ વખતે પરીક્ષાબોર્ડ હાર્ડ પરિણામ આપશે. આવી બાબતો આપણું ધ્યાન ભટકાવે છે.
- કઠિન લાગતા વિષયો કે તેના અઘરા ટોપિક મિત્રો અને શિક્ષકશ્રીઓ સાથે ચર્ચો, એમાંથી ઘણા હલ આપોઆપ નીકળશે અને સમજ પણ વિકસશે.
- ભવિષ્ય માટે વધુ પડતા ચિંતિત ન બનો. જો ઓછા ટકા આવશે તો ? હું જે ક્ષેત્રમાં જવા માંગુ છું તેમાં નહીં જઈ શકું તો ? આવા નકારાત્મક વિચારો આપણી અંદર નકારાત્મક ઊર્જાનો સંચાર કરે છે. માટે તમારું ધ્યાન માત્ર અભ્યાસમાં જ રાખો.

- મિત્રો સાથે બેસીને પ્રશ્નપત્ર જાતે તૈયાર કરો, જૂના પેપરનો અભ્યાસ કરો. દિવસમાં એક પેપર લખીને સોલ્વ કરો. ઘણી વખત પેપરમાં આવડતું બધું જ હોય પણ લખવાની ઝડપ ઓછી હોવાથી પેપર છૂટી જાય છે. એમ ન થાય એ માટે લખવાનું પણ રાખો.
- દિવસ દરમિયાન માત્ર વાંચ-વાંચ જ ન કરો. આ સમયગાળામાં તમારું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે એ પણ જરૂરી છે. માટે થોડો સમય મિત્રો સાથે પણ ગાળો, સંગીત સાંભળો. જે રસનો વિષય હોય તેને માટે પણ મર્યાદિત સમય ફાળવો. સવારે વહેલા ફરવા જાઓ, હળવી કસરત અને યોગ અને પ્રાણાયામ પણ એટલા જ આવશ્યક છે જેટલો તમારો અભ્યાસનો સમય.

પરીક્ષાખંડ દરમિયાન શી કાળજી લેશો ?

- આત્મવિશ્વાસ સાથે પરીક્ષાખંડમાં પ્રવેશો.
- ઉત્તરવહીની તમામ વિગતો કાળજીપૂર્વક ભરો.
- શાંત ચિત્તે પ્રશ્નપત્ર વાંચો.
- ગુણભારને ધ્યાનમાં રાખીને જવાબ લખો.
- એક પણ પ્રશ્ન છૂટે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો.
- બને ત્યાં સુધી પ્રશ્નક્રમ ન તોડો. સળંગ પ્રશ્નોના ઉત્તર લખો.
- જે તે પ્રશ્નના જવાબમાં A અને B વગેરે સાથે જ લખો.
- વિસ્તૃત જવાબ પદ્ધતિસર અને મુદ્દાસર લખો.
- સુંદર અને સુવાચ્ય અક્ષરોમાં જવાબ લખો.
- ઉત્તરવહીમાં છેકછાક ન કરો.
- પરીક્ષા પૂર્ણ થયે ખંડનિરીક્ષકને ઉત્તરવહીમાં પુરવણીની સંખ્યા વગેરે લખીને જ મજબૂત રીતે બાંધીને આપો.

ઉપરોક્ત તમામ બાબતોની કાળજી રાખશો તો પરીક્ષાને ઉત્સવમાં ફેરવી શકશો. જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી.

જે કંઈ ઈચ્છ્યું હોય તે સઘળું સામે ચાલીને મળે.
આ જાહેર પરીક્ષા આપ સહુને વિના વિધ્ને ફળે !

સંપર્ક : સિનિયર લેક્ચરર, જિલ્લા શિક્ષણ તાલીમ ભવન,
ભાવનગર

ચિંતા આપણી આવતી કાલનો વિષાદ ઘટાડવાની નથી પણ એ આપણી
આજની શક્તિમાં ઘટાડો જ કરે છે. - કોરી ટેન બૂમ

વિદ્યાર્થીઓ, ચિંતા ના કરો 'મહાન' પણ ફેઈલ થયા હતા

પદ્મશ્રી દેવેન્દ્ર પટેલ

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા માર્ચ-2020માં ધો-10 અને ધો-12ની પરીક્ષાઓ લેવાનાર છે ત્યારે હજારો વિદ્યાર્થીઓ અને તેમના વાલીઓ ભારે તણાવ અને ચિંતામાં હોય છે. આ દિવસો દરમિયાન પરીક્ષા આપી રહેલા વિદ્યાર્થીઓના ઘરમાં એક અદૃશ્ય બોઝિલ વાતાવરણ સર્જાય છે. આને 'એકઝામિનેશન ફ્રિવર' કહે છે. વિશ્વના કોઈપણ વિકસિત દેશમાં બોર્ડની પરીક્ષાનો આવો હાઉં દેખાતો નથી. જ્યારે અહીં તો પરીક્ષા આપતા બાળક કરતાં તેના માતા-પિતા વધુ તણાવમાં રહેતાં હોય તેવું પણ લાગે છે.

● કારણ શું?

કારણ એ જ કે અંગ્રેજોએ આપેલી સિસ્ટમમાંથી આ દેશ હજુ બહાર આવ્યો નથી. મુઠ્ઠીભર અંગ્રેજો ભારત પર રાજ કરતા હતા ત્યારે એક વિશાળ દેશનો વહીવટ કરવા તેમને કારકુનોની જરૂર હતી. કારકુનો અને શિક્ષકો પેદા કરવા તેમણે ધોરણ-7 પછી વ.ફા. (વર્નાક્યુલર ફાઈનલ) અને તે પછી મેટ્રિક જેવી ડિગ્રીઓવાળી પરીક્ષા પદ્ધતિ દાખલ કરી દીધી હતી. એમના જમાનામાં ધોરણ-7 અને વર્નાક્યુલર ફાઈનલની પરીક્ષા આપનાર વ્યક્તિ શિક્ષક બની શકતી, તલાટી બની શકતી, કારકુન બની શકતી. આ પરીક્ષાઓમાં મેમરી-ટેસ્ટ સિવાય બીજું કંઈ જ નહોતું. બાળકની સર્જનશક્તિનું માપ કાઢવા માટે એમની પરીક્ષાપદ્ધતિમાં કંઈ નહોતું. હવે 12મા ધોરણ પછી વધુ આગળ ભણીને પી.ટી.સી., કે.બી.એડ., એમ.એડ. કરવું પડે છે.

● આપઘાતના કિસ્સા

પરીક્ષાનો તણાવ અનુભવતાં કેટલાંક બાળકો આપઘાત કરે છે. એક સ્વૈચ્છિક સંસ્થાએ કરેલા અભ્યાસ અનુસાર બોર્ડની પરીક્ષામાં ફેઈલ થયા બાદ ભૂતકાળમાં એકમાત્ર 2014ના વર્ષમાં દેશમાં 2600 વિદ્યાર્થીઓએ

આપઘાત કર્યા હતાં. આપઘાત કરનાર વિદ્યાર્થીઓનો સૌથી મોટો આંકડો મહારાષ્ટ્ર-મુંબઈ રાજ્યનો છે. ચૌકાવનારી વાત એ છે કે એકમાત્ર મુંબઈમાં જ સરેરાશ એક વિદ્યાર્થી રોજ આપઘાત કરે છે. આના એકમાત્ર કારણ તરીકે બાળક પર અભ્યાસ અને પરીક્ષાનું પ્રેશર જ જવાબદાર છે. આ પ્રેશર ઊભું કરવામાં વિદ્યાર્થી કરતાં તેનાં માતા-પિતા અને શિક્ષકો જ વધુ જવાબદાર હોય છે. એક મનોચિકિત્સક કહે છે, બાળકોને કાઉન્સેલિંગ કરતાં તેમના માતા-પિતા-વાલીઓ તથા શિક્ષકોને માર્ગદર્શન આપવાની વધુ જરૂર છે. માતા-પિતા તેમના બાળક પાસેથી વધુ પડતી ઊંચી અપેક્ષાઓ રાખે છે. બાળકને સ્કૂલમાં દાખલ કરે તે દિવસથી તેને ડૉક્ટર કે એન્જિનિયર બનવાનું કહેતાં હોય છે.

મુંબઈના જ એક કિસ્સામાં એક વિદ્યાર્થીની પણ ઊંચા માર્ક્સ લાવી હોવા છતાં ઘરેથી ભાગી ગઈ હતી. કારણ કે તેનાં માતા-પિતા સંતુષ્ટ નહોતાં. છોકરી ઘરે આવી એટલે માતા-પિતાએ તેને ઊંચા અવાજે ધમકાવી નાખી અને ભણવાનું છોડી દેવડાવવા ધમકી આપતાં કહ્યું કે, “હવે તને પરણાવી દઈશું.” આ ધમકી સાંભળ્યા બાદ તેમની દીકરી ગભરાટના માર્યા ઘરેથી ભાગી ગઈ હતી. સગાં-સંબંધીઓ વચ્ચે પડ્યા અને દીકરીનો પત્તો લાગતાં ભારે સમજાવ્યા બાદ તે ઘરે પાછી ફરી હતી. મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓના આપઘાતના કિસ્સાઓમાં વાલીઓ જ વધુ જવાબદાર હોય છે. વાલીઓ તેમનાં બાળકોની અભિરુચિ અને અભિયોગ્યતા જાણ્યા વિના વધુ પડતી અપેક્ષા રાખે છે, એટલા જ કેટલાક શિક્ષકો પણ જવાબદાર છે. ક્લાસમાં કેટલાક શિક્ષકો નબળાં વિદ્યાર્થીને ક્યારેક ટોણાં મારે છે. એ કારણે વિદ્યાર્થીને એમ લાગે છે કે હું કોઈ કામનો નથી, તે હતાશ થાય છે અને આપઘાત કરવા પ્રેરાય છે.

જેવી રીતે વરસાદ આવે તે પહેલાં છત્રી ખોલવાનો કોઈ અર્થ નથી. તેવી રીતે કાલ્પનિક મુસીબતો માટે અગાઉથી ચિંતા કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. - એલિસ રાઈસ

● **સ્પર્ધા અને તણાવ**

મનોચિકિત્સકો કહે છે કે બાળકો પરીક્ષા વખતે ભારે તણાવ અનુભવે છે તેનું એક કારણ સખત સ્પર્ધાની લાગણી છે. મોટાભાગનાં બાળકો એક જ વિકલ્પમાં જવા માંગતા હોઈ સ્પર્ધા આકરી બને છે. બાળકોને એક કે બે ઓપ્શનમાં જવા તેના માતા-પિતા ભારે દબાણ કરે છે. ડોક્ટર કે એન્જિનિયર બનવા સિવાય બીજી અઢળક તકો ઉપલબ્ધ છે. દેશને સારા શિક્ષકોની જરૂર છે. દેશને સારા અધ્યાપકો, ધારાશાસ્ત્રીઓ, સ્થપતિઓ, મેનેજમેન્ટ નિષ્ણાતો, સી.એ., પત્રકારો, કોપી એડિટર્સ, કેમેરામેન, ન્યૂઝરીડર્સ, એન્કર્સ, ન્યૂઝ એડિટર્સ, કલાકારો, દિગ્દર્શકો, નિર્માતાઓ, ચિત્રકારો, ગાયકો, સંગીતકારોની પણ જરૂર છે. એ ક્ષેત્રમાં પડેલા લોકો પણ નામ અને ધન કમાઈ શકે છે. દેશને સારા કૃષિનિષ્ણાતો અને વૈજ્ઞાનિકોની પણ જરૂર છે. દેશને સારા પાઈલટ્સની પણ જરૂર છે, આઈ.એ.એસ. કે આઈ.પી.એસ. પણ થવાય છે. પણ એ વિકલ્પ પર ભાગ્યે જ ધ્યાન અપાય છે.

● **એ પણ ફેઈલ થયા**

બાળકોને એક વાત સમજાવવી જોઈએ કે, પરીક્ષામાં નાપાસ થયેલા કે ઓછા ગુણ મેળવનાર વિદ્યાર્થીઓ પણ મહાન વ્યક્તિ બની શક્યા છે. જેમાં ગુલઝાર, આર.કે. લક્ષ્મણ અને મહાત્મા ગાંધીજીનો પણ સમાવેશ થાય છે. બાળકોને એ વાત સમજાવવી જોઈએ કે નિષ્ફળતા એ સફળતા માટેનું પહેલું પગથિયું છે. ફેઈલ્યોર ઈઝ અ ગ્રાન્ડ ટુ સક્સેસ. કોઈ પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા જરૂર મળે પરંતુ જેમને પ્રારંભિક નિષ્ફળતા મળી અથવા ઓછા માર્ક્સ હતા છતાં મહાન બની શક્યા તેવી વ્યક્તિઓમાં મહાત્મા ગાંધી, ઈન્દિરા ગાંધી, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, વિન્સ્ટન ચર્ચિલ, બાલગંગાધર તિલક, સાહિત્યકાર આર. કે. નારાયણ, કાર્ટૂનિસ્ટ આર. કે. લક્ષ્મણ, શાંતા શેલકે, જાણીતા ગણિતજ્ઞ શ્રીનિવાસ રામાનુજ, રાજકપૂર, યશવંત રાવ ચવાણ, સુશીલકુમાર શિંદે, નરેન્દ્ર જાદવ, જસ્ટિસ સી. ધર્માધિકારી અને ગીતકાર ગુલઝારનો સમાવેશ થાય છે.

મહાત્મા ગાંધી દક્ષિણ આફ્રિકામાં લેટિન ભાષાની પરીક્ષામાં નાપાસ થયા હતા. હિન્દી ફિલ્મોના ગીતલેખક

ગુલઝાર ઉર્દૂની પરીક્ષામાં નાપાસ થયા હતા. મનોવૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે, ‘તમે એક વિષયમાં નાપાસ થાઓ છો પણ બીજા વિષયોમાં કે બીજા ક્ષેત્રમાં નિષ્ણાત હોઈ શકો છો. જો તમે નાપાસ થાવ છો કે ઓછા માર્ક્સ આવે છે તો તમે તમારી રુચિવાળો વિષય શોધી કાઢો. તમે સારા ક્રિકેટર પણ બની શકો છો. સારા કલાકાર કે સારા રાજનીતિજ્ઞ પણ બની શકો છો.’

બેર ! રિલેક્સ. પરીક્ષાના દિવસો દરમિયાન પૂરતી ઊંઘ લો, થોડુંક રમો અને પૂરા આત્મવિશ્વાસથી પરીક્ષા આપો.

(નામાંકિત લેખક-પત્રકાર)
 (‘સંદેશ’ વર્તમાનપત્ર કાર્યાલય, અમદાવાદ)

માતા ભાષા

- (1) માતા અને માતૃભૂમિ વચ્ચેનો સેતુ એટલે માતૃભાષા. માતૃભાષાને અનન્ય પ્રેમ કરવામાં જ જીવનનું સાર્થક્ય છે.
- (2) ગ્રહણશક્તિનાં દ્વાર ખોલનારું પરિબળ માતૃભાષા છે. એ જ જીવનની સમગ્રતાનો સાક્ષાત્કાર કરાવશે.
- (3) સંસ્કૃતિનું હસ્તાંતરણ (એક પેઢીથી બીજી પેઢીને) કરવાનું શ્રેષ્ઠ માધ્યમ ભાષા છે. એની અસરકારકતા ઓછી ન થવી જોઈએ.
- (4) ભાષાશિક્ષણ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓનાં વિવિધ કૌશલ્યો-વાક્ કૌશલ, વાચન કૌશલ, લેખન કૌશલ-ખીલે એવું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ.
- (5) વિવિધ પ્રયોગો, ઉદાહરણો અને યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ વિકસિત કરી ભાષાને રુચિકર બનાવવી જોઈએ.
- (6) ભાષાનાં વિવિધ પાસાંઓનો ઊંડાણપૂર્વકનો અભ્યાસ કરી શિક્ષકે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ સાથે ભાષા શીખવવી જોઈએ.
- (7) શિક્ષક પોતાની અધ્યયનશીલતાથી ભાષા-સજ્જતા કેળવી શકે અને પરિણામે ભાષા-સરળ, સહજ, સચોટ અને સંક્ષિપ્ત એવી લાક્ષણિકતાઓથી વિદ્યાર્થીઓ માણી શકશે.

- શ્રી હર્ષદભાઈ પ્ર. શાહ, બારડોલી

માણસ પુરુષાર્થ કરે છે પણ ફળદાતા તો ભાગ્ય જ છે.
 સમુદ્રમંથનમાં વિષ્ણુને લક્ષ્મી મળી તો શિવને ઝેર મળ્યું. - સંસ્કૃત સુભાષિત

પરીક્ષા માટે તૈયારીનું સમય-પત્રક

ડૉ. કિશોર પંડ્યા

જ્યારે પણ વિદ્યાર્થી અભ્યાસ કરે છે ત્યારે તેણે કરેલા અભ્યાસનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે. આ માટે તેની પરીક્ષા લેવામાં આવે છે. પરીક્ષા તેણે કરેલા અભ્યાસને અનુરૂપ જ હોય છે. પરીક્ષાનું સ્વરૂપ લેખિત, મૌખિક અથવા પ્રાયોગિક હોઈ શકે છે. દરેક પ્રકારની પરીક્ષામાં સમયમર્યાદા નિર્ધારિત હોય છે. દોડવીર માટે કેટલું અંતર કેટલા સમયમાં કાપ્યું એ રીતે પરીક્ષા લેવાતી હોય છે. આ માટે તેણે સમયને ધ્યાનમાં રાખીને એ રીતે રોજ દોડવાનો અભ્યાસ કર્યો હોય છે. ઓવર આધારિત ક્રિકેટમાં પણ ચોક્કસ સમયમર્યાદામાં ઓવર પૂરી કરવાની હોય છે. એમાં જો વધારે સમય લાગે તો સમગ્ર ટીમનો અથવા કપ્તાનનો દંડ થાય છે.

આપણે ત્યાં લેખિત પરીક્ષામાં ચોક્કસ સમયમર્યાદામાં નિશ્ચિત કરેલા પ્રશ્નના ઉત્તર લખવાના હોય છે. આ માટે એ રીતે રોજ લખવાનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. ક્રિકેટમાં જેણે કોઈ દિવસ બેટ હાથમાં ન પકડ્યું હોય એને પસંદ કરવામાં આવતો નથી. રમતમાં કે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોમાં પણ જેણે અભ્યાસ-પ્રેક્ટિસ કરી નથી એને સામેલ કરવામાં આવતા નથી. ગરબામાં પણ અભ્યાસ જરૂરી છે. નાટકમાં પણ અગાઉ અભ્યાસ જરૂરી છે. આથી પરીક્ષામાં ખાસ કરીને લેખિત પરીક્ષામાં સારા ગુણ પ્રાપ્ત કરવા માટે એ રીતે રોજ લખીને કરેલો અભ્યાસ ફાયદાકારક બની રહે છે.

હવે વિચારો કે લેખિત પરીક્ષા આપવાની હોય અને આપણે પરીક્ષાની તૈયારી માટે છેલ્લા એક-બે મહિનાથી લખવાનો અભ્યાસ કર્યો ન હોય તો શું થાય? એટલે લેખિત પરીક્ષામાં સફળતા મેળવવી હોય તો રોજ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક લખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ ટેવ પાડતી

વખતે મિનિટે મિનિટનો હિસાબ પણ રાખવો જરૂરી છે.

સામાન્ય રીતે લેખિત પરીક્ષામાં પાંચ સવાલના ઉત્તર લખવાના હોય છે. આ માટે સમયમર્યાદા ત્રણ કલાકની હોય છે. તો એને માટે એક સવાલનો ઉત્તર ત્રીસ મિનિટમાં લખાઈ જાય એ રીતે લખવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એક સવાલ માટે ત્રીસ મિનિટ ફાળવવી, એ પૂરી થાય એટલે બાકી હોય તો એ માટે જગ્યા રાખી બીજા સવાલના જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. આ રીતે સમયનું આયોજન કરવાથી પાંચ સવાલના જવાબ પૂરા થશે ત્યારે હજી ત્રીસ મિનિટ બાકી રહી હશે. જેમાં વિદ્યાર્થી બાકી રહેલા જવાબ વ્યવસ્થિત રીતે પૂરા કરી શકે છે.

જેમાં ક્રિકેટની રમતમાં કોઈ વખત છ દડામાં ચાર કે છ મળે છે તો ક્યારેક છ દડા ખાલી જાય છે એમ હેતુલક્ષી પ્રશ્નો ચાર-છ જેવું કામ આપે છે જ્યારે નિબંધલક્ષી પ્રશ્નો વધારે સમય લેનારા પણ હોય છે. આથી કોઈપણ પ્રશ્નનો ઉત્તર લખતી વખતે વધારે સમય વ્યર્થ કરવાને બદલે બીજા સવાલ પર જવું ફાયદાકારક બની રહે છે. પ્રશ્નપત્રમાં ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે એક આખા પ્રશ્નના ઉત્તર લખવાથી મળતા ગુણ કરતાં બે અડધા કે પોણા ઉત્તર લખવાથી વધારે ગુણ પ્રાપ્ત થતા હોય છે.

હવે કેટલાક પ્રશ્નોમાં પેટા વિભાગ અ, બ, ક હોય છે. તોપણ આખો પ્રશ્ન ત્રીસ મિનિટમાં લખાઈ રહે એ રીતે પરીક્ષા પહેલાં આખો મહિનો લખવાનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

લખવાનો અભ્યાસ દિવસ દરમિયાન સવારે, બપોરે અથવા સાંજે કર્યો હોય તો પછી પરીક્ષા પહેલાં અભ્યાસ માટે ઉજાગરા કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાના ભાગ્યનો શિલ્પી છે. - કેકર્સ એપિયસ

જેમણે પરીક્ષાના એક મહિના પહેલાં માત્ર વાંચીને અભ્યાસ કર્યો હોય તેમને લખતી વખતે આંગળા દુઃખવાની સમસ્યા ઊભી થાય છે. ઉપરાંત લખવાનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય ત્યારે આવડતું હોવા છતાં લખવાનું રહી ગયું હોવાની ફરિયાદ ઘણા વિદ્યાર્થીઓ કરતાં હોય છે. આથી અગાઉ કહ્યું એમ ઓછામાં ઓછું રોજ ત્રણ કલાક માટે લેખન કાર્ય કરવું જરૂરી બની રહે છે.

હોશિયાર વિદ્યાર્થી વર્ષની શરૂઆતથી જ રોજ લખવાની ઝડપ જળવાઈ રહે એ માટે લખીને પોતાનો અભ્યાસ કરતો હોય છે. પરીક્ષાની તૈયારી માટે રોજ ઓછામાં ઓછા બે પ્રશ્નપત્રોના ઉત્તર લખવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ. આથી ત્રણ દિવસમાં છ પ્રશ્નપત્રો લખી શકાય. આ લખતી વખતે શું આવડે છે અને શું નથી આવડતું એની પણ ખબર પડે છે. શરૂઆતમાં જોઈને લખવાની પછી બીજી કે ત્રીજી વખત લખતી વખતે એ જોવાની જરૂર પડતી નથી. એક વખત વાંચો, એ લખેલું સાચું લખાયું છે કે નહીં એ વાંચો. આમ એક વખત લખવાથી ત્રણ વખત વાંચાઈ જતું હોય છે.

વાંચીને તૈયારી કરનાર વિદ્યાર્થીઓ માટે મોટી મુશ્કેલી એ હોય છે કે ચંચળ મન વિચારે ચડી જાય છે. આથી હાથમાં પુસ્તક હોય પણ મન બીજા વિચારો તરફ દોડતું હોય છે. આથી શું વંચાય છે એ પૂરેપૂરું સમજી શકાતું નથી.

જે દિવસે શાળાએ ન જવાનું હોય ત્યારે દિવસ દરમિયાન ત્રણ પ્રશ્નપત્રોના ઉત્તર સરળતાથી લખી શકાય છે. સવારે આઠથી અગિયાર દરમિયાન એક પ્રશ્નપત્રના ઉત્તર લખવાના, પછી એક-બે કલાક આગળના પ્રશ્નપત્રની તૈયારી કરી બપોરે બેથી પાંચના સમય દરમિયાન બીજું પ્રશ્નપત્ર અને સાંજે સાતથી દસના સમયમાં ત્રીજું પ્રશ્નપત્ર લખી શકાય. આમાં વિદ્યાર્થી પોતાની અનુકૂળતા અનુસારનો સમય પણ ગોઠવી શકે છે.

આમ પરીક્ષાલક્ષી તૈયારી માટે પરીક્ષાના સ્વરૂપ અનુસાર સમય સાથે તાલ મિલાવી તૈયારી કરવાથી સફળતાના શિખરે પહોંચી શકાય છે.

સંપર્ક: A-101, નિર્મળ રેસિડેન્સી, જીવરાજ પાર્ક,
વેજલપુર, અમદાવાદ-380051

“પરીક્ષાનો ‘હાઉ’ ના રાખવો, તમામ સ્વરૂપોને માટે પરીક્ષા આપવી જરૂરી છે. જેમ કે વૃક્ષ માટે પાનખર હોય છે, ચોમાસામાં બફારો હોય છે, સૂર્યને ઊગવા માટે વાદળો સાથે મથામણ કરવી પડે છે. તો માણસે પણ પોતાની શક્તિને બહાર લાવવા માટે મહેનત કરવી પડે છે. પરીક્ષા માટે તમે એકલા નથી, તમારી સાથે બોર્ડ, શિક્ષકો, માતાપિતા તમામ હોય છે જે તમને મદદ કરે છે, જે વિદ્યાર્થીઓ સારી રીતે ભણે છે એને પરીક્ષા સમયે કોઈ તકલીફ પડતી નથી. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી પરીક્ષા આપવી. પેપર જેવું હાથમાં આવે તો સૌપ્રથમ એનું વિહંગાવલોકન કરવું અને જે પ્રશ્ન એકદમ સરળ લાગતા હોય એને સૌપ્રથમ લખવા. ત્યાર બાદ થોડા અઘરા પ્રશ્નો હાથ ઉપર લેવા અને છેલ્લે અઘરા લાગતા પ્રશ્નોને વિચારીને લખવા. અક્ષરો સારા રાખવા, ધીમે લખવું, ભાર દઈને લખવું અને બુલેટ પોઈન્ટમાં, બિનજરૂરી લંબાણ કર્યા વગર સચોટ લખવું, જેને Hello Effect કહેવાય છે. આવી અસર ઊભી કરવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષા સંબંધે કોઈ ડર રહેતો નથી અને એ મુક્ત મને પરીક્ષા આપી શકે છે.”

- ભદ્રાયુ વચ્છરાજાની

જ્યાં પરિશ્રમ થાકી જાય છે, બુદ્ધિ કામ નથી કરતી ત્યાંથી જ પ્રારબ્ધ શરૂ થાય છે. - ઓશો રજનીશ

તાણ-તનાવ મુક્તિના અક્સીર ઉપાય

ડૉ. વિનુભાઈ પટેલ

ધોરણ-10-12ની બોર્ડ દ્વારા લેવાતી જાહેર પરીક્ષા જે નજીક આવી રહી છે ત્યારે તનાવ અનુભવતા નબળાં બાળકોને તેના વાલી માતા-પિતા કે શિક્ષકો દ્વારા જરૂરી માર્ગદર્શન આ લેખના આધારે પણ આપી શકાય જે સૌ માટે સોનેરી ભાથું બની રહેશે.

કોઈપણ શારીરિક કે માનસિક કે બન્ને પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરવામાં વ્યક્તિ શ્રમ-થાક-ભાર-બોજ - અનુભૂતિ કરે, બાવરો બની જાય, ઉતાવળ દાખવે અને અંતે નિરાશા પ્રાપ્ત કરે તો તેના પરિણામે મન પર એક પ્રકારનું દબાણ - મનોભાર-પેદા થાય છે અને તેનું મન તાણ-તનાવ (Stress-tension)ની સ્થિતિમાં મૂકાઈ જાય છે, જે તબીબી વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં સ્ટ્રેસ અને ટેન્શનના નામે ઓળખાય છે. એવી મનોસ્થિતિ લાંબો સમય ચાલુ રહે કે હદ વટાવી જાય તો તેની વિપરીત અને ઘાતક અસર હૃદય કે મગજ ઉપર થવા પામે છે, જે ક્યારેક ઘાતક નીવડે છે.

કોઈપણ ક્રિયા કે પ્રવૃત્તિ આનંદથી, પ્રેમપૂર્વક અને પ્રસન્નતાની ત્રિવિધ સંવેદના વચ્ચે ચાલે તો તેનું મધુર અને ઈચ્છનીય પરિણામ આવે છે. પ્રેમ અને પ્રસન્નતાથી - આનંદથી અન્ય સાથે કે આપણે એકલા કાર્ય કરીએ તો સારું પરિણામ આવે. કોઈ ઉદ્દેગ ન થાય, કંટાળો પણ ન આવે તો પછી સ્ટ્રેસ કે ટેન્શન થવાનો તો પ્રશ્ન જ ઉદ્ભવતો નથી.

આપણે જે કોઈ કાર્ય કે પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ તે પ્રક્રિયા (Process) મુખ્યત્વે તો મનની સ્થિતિ તમારા મૂડ સાથે જોડાયેલી હોવાથી તેમાં અણગમો, નિરાશા, અસંતોષ, કંટાળો, ખેદ, તિરસ્કાર, ધિક્કાર જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ પેદા થવાની ઘણી શક્યતાઓ રહેલી છે. આવી અસહ્ય અને અનિવાર્ય લાગણીઓ જો વિકાસ પામતી રહે તો તે જે તે વ્યક્તિ અને જેની સાથે તે કાર્ય-પ્રવૃત્તિ કરે છે તે બન્ને ઉપર મનોભાર અને તનાવની સ્થિતિ સર્જે છે. જે તે વ્યક્તિ ઉપર તેની નકારાત્મક લાગણીઓ પેદા થયેલી હોય તો મહદ્અંશે તે વ્યક્તિ પર લાંબા ગાળે સ્ટ્રેસ-ટેન્શનનો દર્દી બની જાય છે અને સહકાર્યકર કે સ્વજનમાં હકારાત્મક

- પોઝીટીવ લાગણીઓ હોય તો તે સ્ટ્રેસ-ટેન્શનનો ભોગ બનતી નથી. સ્ટ્રેસ-ટેન્શનવાળી વ્યક્તિ (દર્દી)માં કાર્ય પ્રત્યેનો રસ ઊંડી જાય છે કે ઓછો થઈ જાય છે, તેનામાં ધિક્કાર અને છટકાવની વૃત્તિ (Escapism) જન્મે છે અને તેનું સ્વાસ્થ્ય કથળી જાય છે.

સ્ટ્રેસના નિવારણ માટે હકારાત્મક મન રાખવું એ પાયાની બાબત

પ્રભુએ માનવીને વિચારશક્તિની મહાન શક્તિની બક્ષિસ આપેલ છે. મનુષ્ય વિચારોના બળથી જ પોતાનું વ્યક્તિત્વ ખીલવે છે. વિધેયાત્મક-હકારાત્મક વિચાર એટલે મન પરનું એવું પ્રભુત્વ કે જે ક્રોધ, ધિક્કાર, લોભ અને અન્ય હીન વિચારોના આધિપત્યથી દૂર રહે. જે મન પ્રસન્નતા અને સદ્ભાવનાના વિચારોને ઉત્તેજન આપે, જે ભૂલી જવા અને જતું કરવા તૈયાર હોય અને શાંતિ સ્થાપનાના સુમેળ અને પ્રોત્સાહન માટે સદા તત્પર હોય એવું રચનાત્મક, હકારાત્મક મન રાખીએ તો સ્ટ્રેસ-ટેન્શનને બદલે પ્રસન્નતાપૂર્વક-સુખેથી જીવી શકાય. તેથી હકારાત્મક વિચારો જ કરવાની કળા આપણે સૌએ શીખી લેવી જોઈએ. આ માટે તમારે શુભ ભાવનાયુક્ત વિચારોનો ઉદ્ભવ થાય તેવું કરવું જોઈએ તો તમારું મન ક્રમે ક્રમે વિકાસ પામશે, તમારામાં સદા રચનાત્મક શુભ શુભ વિચારતા મનનો વિકાસ થશે, પરંતુ જો તમે લોકો પ્રત્યે નકારાત્મક - ખરાબ વિચારો કરતા હો તો તમારું મન ધીમે ધીમે નીચા સ્તર પર ઉતરતું જાય છે અને તમારામાં અનેકાનેક નિષેધાત્મક અસરો જન્મે છે. આવી ખરાબ અસરો તમારા જ્ઞાનતંત્રમાં ઉશ્કેરાટ પેદા કરે છે અને સ્ટ્રેસ માટે કારણભૂત પણ બને છે.

આપણા શરીરમાં નાડી તરીકે ઓળખાતી સૂક્ષ્મ નળીઓ મારફત વહન કરતા પ્રાણ જે મહત્વનું પ્રેરક બળ છે તે સાથે આપણું મન સીધું જોડાયેલું હોય છે. નાડીઓની ક્રિયા આપણા વિચારો પર અવલંબે છે. જો તમારા વિચારો ઉમદા હોય - શુભ હોય - રચનાત્મક હોય, તો નાડીઓ

ભાષાની બે ખાણો છે. એક પુસ્તકો અને બીજું લોકોની વાણી. - દિનકર

ખૂલી જાય છે અને પ્રાણ મુક્ત રીતે હલન-ચલન કરી શકે છે.

જો આપણા વિચારો અશુભ - નકામા - નકારાત્મક હોય તો થોડીક નાડીઓ સખત રીતે કામ કરે છે અને બીજી નાડીઓ જડ બની જાય છે અને બિલકુલ કામ કરતી નથી. આનાથી તાણ-તનાવ અને ઉત્તેજના ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાણના અસમતોલપણાથી સ્ટ્રેસ ઉત્પન્ન થાય છે જે આપણા જુદા જુદા ભાગમાં અસમતોલપણું જન્માવે છે. જેનાથી આયુર્વેદમાં જણાવ્યા મુજબના વાત, પિત્ત અને કફ - એ ત્રણ તત્ત્વોને ખલેલ પહોંચે છે. આ ત્રણ તત્ત્વો સુમેળમાં ન હોય તો શરીરમાં અનેક બીમારીઓનો ઉદ્ભવ થાય છે કેમ કે તનાવથી આપણા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી ગયેલી હોય છે.

તનાવથી બચવાના અકસીર ઉપાયો

1. અગાઉ જણાવ્યા મુજબ હકારાત્મક વિચારો, એટલું જ નહિ તમારું વલણ અને વર્તન પણ હકારાત્મક - રચનાત્મક રાખો. આ માટે મેડીટેશન દ્વારા તમારા મનને જીતો. પોઝીટીવીટી - હકારાત્મકતા વધે તેમ સર્જકતા વધે છે અને સ્ટ્રેસ ઘટે છે.
2. મોટાભાગના ઘરમાં અને બહાર થતા ઝઘડા માટે આપણી કડવી, કર્કશ વાણી જવાબદારી છે જે સ્ટ્રેસ વધારે છે તેથી મીઠી-મધુરી પ્રશંસાભરી વાણી જ બોલવાની પ્રતિજ્ઞા જ લઈ લો અને દરરોજ દોહરાવો.
3. સામાન્ય રીતે તમારા મનનો ભાર ઓછો કરવા સાત કલાક જેટલી ગાઢ નિદ્રા અતિ આવશ્યક છે.
4. રોજ ડીપબ્રીધીંગ એટલે ઊંડા અને લાંબા શ્વાસ લેવાની સુટેવ પાડો જેથી પ્રાણવાયુ વધુ લેવાશે અને તન મન સ્વસ્થ રહેશે.
5. વહેલા સૂઈ જાઓ અને વહેલા ઊઠો તો જ સવારમાં વહેલા ઊઠવાથી - યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે કરવાનું સરળ બનશે. યોગગુરુ રામદેવજી મહારાજ યોગનો મહિમા ગાતાં કહે છે કે વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી નિયમિત ધ્યાન-યોગ કરે છે. તેથી અનેક જવાબદારીઓ હોવા છતાં તણાવમુક્ત રહી ઝડપી નિર્ણયો લઈ શકે છે.
6. દુનિયાભરને યોગનું ઘેલું લગાડનાર પતંજલિ સંસ્થાના પૂ. રામદેવ મહારાજની 'આસ્થા' ચેનલ

રોજ સવારે જુઓ અને તેઓના માર્ગદર્શન મુજબ યોગને જીવનરીતિ બનાવો, યોગવિદ્યા તમને ચિત્તની સ્થિરતા, સારી તંદુરસ્તી, જીવનશક્તિ અને યુવાની બક્ષે છે અને તાણ-તણાવથી બચાવે છે.

7. તાણ-તનાવમુક્ત રહેવા માટે સ્વામી પૂ. રામદેવ મહારાજ જણાવે છે કે-
 - કોઈપણ અનુકૂળ આસનમાં બેસી અને પગ વાળવાની તકલીફ હોય તો ખુરશી પર બેસીને રોજ પાંચેક મિનિટ અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કરો.
 - તે જ રીતે રોજ 3 થી 5 વખત ભ્રામણી પ્રાણાયામ કરો જેમાં બન્ને અંગૂઠાથી બન્ને કાન બંધ કરી ઓમકારનું રટણ કરતાં કરતાં શ્વાસ બહાર કાઢવાનો હોય છે.
 - હાથ-પગને ખેંચવાની સાદી સરળ સ્ટ્રેચીંગ એક્સરસાઈઝ પાંચેક મિનિટ કરો તેથી લોહીનું ભ્રમણ ગતિશીલ બને છે અને સ્ફૂર્તિ આપે છે.
 - તમારી નજીકના યોગકેન્દ્રમાં જઈ તમારી અનુકૂળતા અને માર્ગદર્શન મુજબના વધુ નહિ તો બે-ત્રણ યોગાસનો શીખી લો અને રોજ થોડી મિનિટ કરો.
 - આસનો કર્યા પછી છેલ્લે રીલેક્સ થવું જરૂરી હોઈ શવાસન કરવું જે તન, મન અને ચિત્તને પણ શાંત કરે છે.
 - તનાવ દૂર કરવામાં વ્યાયામ ખૂબ જ મદદરૂપ સાબિત થયેલ હોવાથી દરરોજ તમોને મનગમતી અને અનુકૂળ એવી વોકીંગ, જોગીંગ, સ્વીમીંગ, રનીંગ, લાઈફીંગમાંથી ગમે તે એક-બે, અડધો કલાક કસરતો કરો.
 - ચિંતા નહિ, ચિંતન કરો કેમ કે વધુ પડતી ચિંતા ચિંતા સમાન છે.
 - તાણ-તણાવ ઘટાડવાનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ તે હાસ્ય છે, તેથી હસતે રહો, હસાતે રહો; કોઈ ટીકા કરે તો હસી કાઢો, સદા સસ્મિત રહો.
 - સૌને પ્રેમ કરો, સ્ટ્રેસ જનક સંઘર્ષ નહિ - વિવાદ નહીં પણ સ્નેહપૂર્વક સંવાદ કરો. પ્રેમ સામે સૌનો પ્રેમ મળે છે ત્યારે સ્ટ્રેસ ભાગે છે.
- સૌ વિદ્યાર્થીમિત્રોને આગામી જાહેર પરીક્ષા માટે શુભાશિષ પાઠવું છું.

સંપર્ક: 4-D, ગોકુલનગર સોસાયટી, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ

વાતચીતમાં જેમ મૌન પણ બોલે છે તે જ રીતે ભાષામાં શબ્દોનો અભાવ પણ બોલે છે. - જૈનેન્દ્રકુમાર

ધોરણ 10-12ની જાહેર પરીક્ષા - તનાવ કે ટેન્શન ?

બી. એફ. રાઠોડ

રાજ્યમાં આગામી પાંચમી માર્ચથી બોર્ડની ધોરણ-10 અને ધોરણ-12ની જાહેર પરીક્ષાઓ શરૂ થઈ રહી છે જેથી આ પરીક્ષાને આડે હવે ગણતરીના દિવસો જ બાકી રહ્યા છે ત્યારે જે ઘરોમાંથી બોર્ડની પરીક્ષામાં વિદ્યાર્થી બેસનાર છે તે ઘરોમાં નીરવ શાંતિ જોવા મળે છે અને ઘરમાં કરફ્યુ લાગી ગયો હોય તેવો ભાસ થાય છે. ઘરોમાં ટી.વી.ના રીમોટ સંતાડી દેવાયા છે, ચેનલોના કનેક્શનો કામચલાઉ ધોરણે બંધ કરી દીધા છે. ઘરમાં મોટેથી બોલવા કે વાત કરવા ઉપર પ્રતિબંધ છે. જેટલી ચિંતા પરીક્ષાની વિદ્યાર્થીને નથી તેનાથી સવાઈ ચિંતા તેના મા-બાપ અને વાલીઓને જોવા મળે છે. તેઓને રેન્ક જોઈએ છે, સારા ડિસ્ટીન્ક્શન માર્કની આશા છે. સંતાનો ઉપર પોતાના મા-બાપની આ અપેક્ષાઓ પૂરી કરવાનો પૂરો બોજ જોવા મળી રહ્યો છે. આનાથી અસંખ્ય કુમળી વયનાં બાળકો ભારે માનસિક તાણ અનુભવી રહ્યા છે.

બોર્ડની હેલ્પ લાઈન પર પરીક્ષા કાઉન્સિલર તરીકેનો અનુભવ કહે છે કે દરરોજ અનેક વિદ્યાર્થીઓના મોબાઈલ આવે છે, જેમાં બાળકો વધુ માર્ક્સ લાવવાના ભારે સ્ટ્રેસને કારણે હતપ્રત થઈ ગયેલા અને ભારે નિરાશા અનુભવી રહેલા પ્રશ્નો સતત પૂછી રહ્યા છે. વાંચેલું યાદ રહેતું નથી, ભણેલું કે યાદ રાખેલું બધું ભેળસેળ થઈ જાય છે, આમ ઊંઘ નથી આવતી અને ચોપડી હાથમાં લેતા જ ઝોકા આવવા લાગે છે. પરીક્ષાટાણે કેટલાંક બાળકો ઊંઘની ગોળીઓ લેતા હોવાનું કબૂલે છે. કેટલાંક બાળકોને તબીબોની સારવાર લેવી પડે છે. સરવાળે આવી ઊંઘની ગોળીઓ અને તબીબોની ટ્રીટમેન્ટથી બાળકોની પરીક્ષા અને તેની તૈયારીઓ ઉપર વિપરીત અસરો પડતી હોય છે.

ઓછા માર્ક કે ટકા આવશે તો સારા કોર્સ કે કોલેજમાં પ્રવેશ નહીં મળે તેની સતત ચિંતા બાળકોને ખાઈ જાય છે.

છેલ્લા એક એક દશકાથી બદલાઈ ગયેલી સ્થિતિ જોતાં હવે બોર્ડની પરીક્ષામાં 60 થી 70 ટકા માર્ક્સ તો વાલીઓના મતે ચણા-મમરા જેવા થઈ ગયા છે, હવે તો નાઈન્ટી પ્લસના ટાર્ગેટ સર કરવા વાલીઓ વિદ્યાર્થીઓ પર સતત ટોચર કરતાં જોવા મળે છે. બાળકોને સારા માર્ક અને ઊંચી ટકાવારી નહીં મળે તો સારા કોર્સમાં પ્રવેશના દરવાજા બંધ થઈ જશે અને ભવિષ્ય અંધકારમય તથા ધૂંધળું થઈ જશે તેવું સતત યાદ કરાવવામાં આવે છે જેથી વિદ્યાર્થીઓ સતત બોજમાં અને ભારે તાણમાં વાંચતા જોવા મળે છે. વધુ માર્ક્સ મેળવવા વિદ્યાર્થીઓ ગોખણપટ્ટી કરે છે, શોર્ટકટો શોધે છે, બીજા વિદ્યાર્થીઓ સાથે સરખામણી કરી તેના જેવી ટેખાટેખી કરે છે.

વાલીઓ પણ વિદ્યાર્થીને પરીક્ષાની તૈયારીઓમાં ચુસ્ત થયેલા હોય છે. કેટલાક વાલી પરીક્ષાના દિવસોમાં નોકરી પરથી રજાઓ લે છે. સવાર-સાંજ માતા-પિતા વિદ્યાર્થીને ચા-નાસ્તો, જમવાનો ખ્યાલ રાખતા જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થીને સ્કૂલે કે અન્ય ભણવા માટે આવવા-જવાની વ્યવસ્થામાં જોતરાય છે.

પરીક્ષાર્થીઓને અગત્યની ટિપ્સ

ધોરણ-10 અને ધોરણ-12ની બોર્ડની પરીક્ષાઓ માટે નીચે મુજબની ખાસ ટિપ્સ વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી થશે.

- શક્ય હોય તો રોજનું એક વિષયનું પ્રશ્નપત્ર હવે મૌખિક રીતે અચૂક સોલ્વ કરો.

માતૃભાષા સભ્ય સમાજના નિર્માણનો પાયો છે. - નરોત્તમ પલાણ



- નબળા વિષયો અને તેના મુદ્દા ઉપર વધુ ધ્યાન આપો.
- પરીક્ષાના માનસિક સ્ટ્રેસથી બચવા પૂરતી ઊંઘ લઈ થાકથી બચો.
- આરોગ્યપ્રદ ઘરનો ખોરાક લો, ફાસ્ટફૂડ અને તૈલી ખોરાકથી દૂર રહો.
- શાળાની પરીક્ષાનું પરિણામ ધ્યાનમાં રાખી જે વિષયમાં જે મુદ્દા કે ટોપિકમાં તમારી ક્યાશ હોય તેની ઉપર વધુ ભાર આપો.
- વધુ તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓએ ગણિતમાં પ્રમેયની પેટર્નની બાબતમાં ખાસ કાળજી રાખવી.
- આકૃતિ, પ્રમેય, આલેખ, નકશો વગેરે જેવી બાબતો કાળજી રાખી તૈયાર કરો. સારી રીતે આકૃતિ દોરો.
- વધુ માર્ક્સ મેળવવા ભાષાના વિષયોના હેતુલક્ષી કે ગ્રામરલક્ષી પ્રશ્નો ઉપર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી તેના પ્રશ્નોનો મહાવરો વધુ કરતા રહો.
- નેગેટીવ વિચારો, બિનજરૂરી ચર્ચાઓ તથા ફિલ્મો, મોબાઈલ, ટી.વી. જેવા સોશિયલ મીડિયાથી હવે દૂર રહો.
- વિવિધ પ્રશ્નપત્રોમાંથી પ્રશ્નોના ઉત્તર લખેલા હોય તે હવે વાંચવાનો મહાવરો રાખો, જેથી આત્મવિશ્વાસ વધશે. થયેલી ભૂલો યાદ રાખો અને તેનું પુનરાવર્તન ન થાય તે જોવું.
- વિદ્યાર્થીઓએ એકવાર દરેક વિષયનાં પાઠ્યપુસ્તક છેલ્લે છેલ્લે વાંચી જવા.
- પ્રશ્નપત્રો જાતે ઉત્તરવહીઓમાં અચૂક લખવાની પ્રેક્ટિસ કરવી.
- માહિતીવાળા પ્રશ્નોના જવાબો માટે કોઈ ટૂંકી રીત, શોર્ટ કી દ્વારા યાદ રાખી તેના સ્પષ્ટ પૂરા જવાબ લખો.

સંપર્ક : વડોદરા જિલ્લા કેરિયર ગાઈડન્સ એસોસિએશન
9, આશુતોષ સોસાયટી, કારેલી બાગ, વડોદરા-390018

કારકિર્દીની અષ્ટાધ્યાયી ગીતા

- (1) ક્યા ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવવી છે એ નક્કી કરો.
- (2) અભ્યાસ અને બધી જ વાંચનસામગ્રી એકત્ર કરી વસાવો.
- (3) તમારી પોતાની અભ્યાસનોંધ મુદ્દાસર તૈયાર કરો.
- (4) નોંધમાં ચાવીરૂપ મુદ્દાઓનો જ સમાવેશ કરો.
- (5) તમારાં નબળાં પાસાંઓને સુધારવા ગંભીરતાથી પ્રયાસ કરો.
- (6) વારંવાર વાંચો, વિચારો અને પુનરાવર્તન જાતે જ કરો.
- (7) સ્વયંને સુધારતા રહો.
- (8) નિશ્ચિત સમયના અંતરે સ્વયંની કસોટી કરતા રહો.
- (9) ન સમજાય તે વિષયવસ્તુને ગોખી મારવાની ખોટી આદત ન પાડો.
- (10) શક્ય હોય તો ચર્ચા કરો, મંતવ્યોની આપ-લે કરી સમૃદ્ધ બનો.
- (11) ચર્ચા દ્વારા રહી ગયેલા મુદ્દા સ્પષ્ટ બને છે અને દિશા બદલાય છે.
- (12) જરૂરી માહિતી ગમે તે સંદર્ભથી મેળવી ડાયરીમાં ટપકાવતા રહો.
- (13) વિષય પૂરો કરવાનો નથી. વાંચીને તેના પર પ્રભુત્વ મેળવવાનું છે.
- (14) તાજગીપૂર્ણ રહો, માનસિક સંતુલન જાળવો.
- (15) નિરાશ અને હતાશ થયા વગર ઉદ્દેશને નજર સમક્ષ રાખો.
- (16) ઉજ્જવળ કારકિર્દીના લક્ષ્ય માટે જાહેર કે સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા આપો.
- (17) પ્રત્યેક પરિસ્થિતિ સાથે ગોઠવાઈ પરિવર્તન માટે તૈયાર રહો.
- (18) લક્ષ્ય સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી વિરામ કે કંટાળાને નિમંત્રણ આપશો નહિ.

- ડૉ. દેવેન્દ્ર સી. ભટ્ટ

જ્યારે સઘળી કેળવણી માતૃભાષામાં અપાતી થશે ત્યારે જ ભાષાની ખીલવણી હશે. - માર્ક ટ્વેઈન

પરીક્ષા આપો - હસતાં હસતાં...

અજયસિંહ આઈ. ચંપાવત

ધો.10 (એસ.એસ.સી.) અને ધો.12 (એચ.એસ.સી.)ની પરીક્ષા આડે હવે ગણતરીના દિવસો બાકી છે. વિદ્યાર્થીમિત્રો તમે પરીક્ષાની તૈયારીમાં વ્યસ્ત હશો. વાલીઓ તથા શિક્ષકમિત્રો પણ ચિંતિત કે જાગૃત હશે. ત્યારે પરીક્ષા સમયે ઉપયોગી થાય તે હેતુથી આ લેખ તૈયાર કર્યો છે.

પરીક્ષા પહેલાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :-

1. તમારા પરીક્ષા કાર્યક્રમને બરાબર સમજી લેજો.
2. પરીક્ષાના આગલા દિવસોમાં તમારી આંખોને વધારે પડતો શ્રમ પહોંચાડવાનું બને ત્યાં સુધી ટાળો. (ટી.વી., મોબાઈલ કે અન્ય ઇલેક્ટ્રોનિક્સ ગેઝેટસનો ઉપયોગ બંધ કરશો.)
3. નવાં સાધનો ઘરમાં વસાવવાનું ટાળો. (વાલીએ આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી, જેથી વિદ્યાર્થીનું ધ્યાન એ તરફ ન જાય)
4. પરીક્ષા પહેલાં પૂરતી ઊંઘ લેવાનું રાખવું - બિનજરૂરી ઉજાગરા ટાળવા.
5. પરીક્ષા પહેલાં ભોજન અને જમવાના ટાઈમ ટેબલમાં નિયમિતતા જાળવવી. જેથી પરીક્ષા સમયે સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યા ન ઊભી થાય.

પરીક્ષા આપવા જતાં પહેલાં શું ધ્યાનમાં રાખશો ?

1. પરીક્ષા પહેલાં જમવાનું ન ટાળો, પહેલાં જમી લો.
2. પરીક્ષાકેન્દ્ર પર, નિશ્ચિત સમય પહેલાં પહોંચી જવું, કદાચ ટ્રાફિક જામની સ્થિતિમાં અટવાઈ ન જવાય.
3. પરીક્ષાકેન્દ્ર પર કોઈને સાથે લઈ જાઓ. કદાચ મુશ્કેલીભરી પરિસ્થિતિ વખતે તમને મદદ કરી શકે.
4. પરીક્ષા પહેલાં મગજને તાજું અને ઠંડુ રાખો.
5. પરીક્ષા પહેલાં તમને એવું લાગે કે તમે બિલકુલ કંઈ

જાણતા નથી અથવા બધું જ ભૂલી ગયા છો તો જરા પણ ગભરાશો નહિ. આ ક્ષણિક અનુભવ હોઈ શકે છે. પરીક્ષા ચાલુ થતાં જ એ વાત ભૂલાઈ જાય છે, માટે ચિંતા ન કરો.

પરીક્ષા ખંડમાં શું ધ્યાનમાં રાખશો ?

1. પૂછેલા પ્રશ્નોના જ જવાબ આપવાં.
2. આવડતા પ્રશ્નના જવાબ પહેલાં લખવાં.
3. સુવાચ્ય, મુદ્દાસર, મરોડદાર અક્ષરે જવાબ આપવાં.
4. જરૂર જણાય ત્યાં આકૃતિ, આલેખ, નિશાની, સંકેતો અવશ્ય કરવા જેથી પ્રશ્નના ગુણ ક્યાંય નહિ.
5. પ્રશ્નોમાં બિનજરૂરી લાંબુ લખાણ ટાળો. આવા જવાબ અસંબંધિત ગણાય જેના કોઈ ગુણ ન મળે તથા સમય બગડે તે વધારાનો, માટે માગ્યા મુજબની મર્યાદામાં ફક્ત પ્રશ્નનો જ જવાબ આપો.
6. કયા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે તથા કયા વૈકલ્પિક છે તેના પર ખાસ ધ્યાન આપશો.
7. પેપર લખતાં પહેલાં બધા પ્રશ્નોને એકસરખા સમયમાં ગુણવત્તાના આધારે વિભાજિત કરો.
8. પ્રશ્નોના જવાબ લખવાનો ક્રમ નક્કી કરી આત્મવિશ્વાસથી જવાબ લખો જેથી ઓછા આવડતા પ્રશ્નોના જવાબ લખવાનો આત્મવિશ્વાસ વધશે.
9. તમારા નિશ્ચિત કરેલા સમયથી વધારે સમય કોઈ પ્રશ્નને ન આપો. વધારે સમય લાગે તો જગ્યા છોડી આગળ વધવું. છેલ્લે વધેલા સમયમાં જે તે પ્રશ્ન પૂરો કરી શકાય.
10. એ અવશ્ય યાદ રાખો કે એક પૂરા પ્રશ્નના જવાબ

ભાષાની સમૃદ્ધિ સ્વતંત્રતાનું બીજ છે. - લોકમાન્ય તિલક



કરતાં બે અડધા પ્રશ્નના જવાબમાં વધારે ગુણ મેળવી શકાય છે.

પરીક્ષા પૂરી થયા બાદ શું કરશો?

1. ધારો કે તમારું પેપર ધારણા કરતાં સારું ન ગયું હોય તો પણ ચિંતા છોડી આગળના પ્રશ્નપત્રની આત્મવિશ્વાસથી તૈયારી શરૂ કરી દો.
2. ફક્ત હવે પછીના આવનાર પેપરની જ ચિંતા કરવી. તેને જ કેન્દ્ર સ્થાને રાખવું. મિત્રો અને સ્નેહીજનો, પરિવારજનો સાથે પસાર થઈ ગયેલ પેપરનાં લેખાં-જોખાં પરીક્ષા પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી શક્ય હોય તો ટાળવાં...

મિત્રો, દઢ મનોબળ અને આત્મવિશ્વાસથી પરીક્ષા આપવી. પરીક્ષાનો હાઉ મનમાંથી કાઢી સ્વસ્થ ચિત્તે, પોઝીટીવ હકારાત્મક વલણ દાખવી પરીક્ષા આપવી.

પ્રો. આલ્ફ્રેડ આલશૂલરના શબ્દોમાં કહું તો-

“કોઈપણ વિદ્યાર્થી નબળો હોતો નથી, પરંતુ એની ધારણા, પ્રતિભા ને કાર્યશૈલી નબળી હોય છે. આ ત્રણ બાબતોમાં સુધારો થવાથી સફળતા મળે જ.”

વિદ્યાર્થીમિત્રો, નિર્ભયતાથી, દ્વિધા કે શંકા રાખ્યા સિવાય શાંત ચિત્તે લખી જવાબો આપવાના છે. વાલીઓ

પણ અનુકૂળ વાતાવરણ આપી હુંફ આપશે તો સંતાનોને ચમત્કારિક પરિણામ મળશે. બધા વાલીઓએ વિદ્યાર્થી માટે પ્રેરક અને પૂરક બનવાનું છે. સંપૂર્ણ સજ્જતા સાથે પરીક્ષા આપવી.

છતાં પરિણામનો ડર ન રાખવો. કારણ કે, પરીક્ષા માટે તમારી મહેનત ઉપરાંત અન્ય ઘણાં પરિબળો આધાર રાખે છે. પરીક્ષામાં સફળતા માટે કોઈ બાંહેધરી ન આપી શકાય. માટે જ યાદ રાખો કે પરીક્ષા માટે પેપરનું કઠિનતા-મૂલ્ય, પરીક્ષા સમયે તમારી સ્વસ્થતા, વાલીઓની સજ્જતા, કૌટુંબિક હુંફ તથા શાળાપરિવારનો સાથ-સહકાર, શિક્ષકમિત્રોની માર્ગદર્શક ભૂમિકા વગેરે પણ એટલી જ અગત્યની છે. માટે ધારો કે, તમારું પરિણામ નબળું કે ધાર્યા મુજબનું ન આવે તો ચિંતા ન કરતાં, કારણ કે, “પરીક્ષા અને રીક્ષા એક જા્ય અને રહી જવાય તો બીજી આવે જ છે.”

છેલ્લે, સૌ વિદ્યાર્થીમિત્રોને સફળતાપૂર્વક પરીક્ષા માટે અભિનંદન સાથે શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું. સૌનું કલ્યાણ થાઓ.

સંપર્ક: શ્રી કોટડિયા જેઠાલાલ મોતીચંદ સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ
મુ.પો. જાંબુડી, તા. હિંમતનગર, જિ. સાબરકાંઠા
પીન-383001

પરીક્ષાની સા... રે....ગ... મ... પ ...ધ... નિ...

સા - સાધના, આરાધના અને સામર્થ્યપ્રાપ્તિનાં સૂર....

રે - રેકોર્ડ તોડીને બોર્ડની પરીક્ષામાં નવો વિક્રમ પ્રસ્થાપિત કરવાના...

ગ - ગરિમા અને ઉજ્જવળ પરિણામથી શાળા, કેન્દ્ર કે જિલ્લા, રાજ્યમાં ગૌરવપ્રાપ્તિના...

મ - મહાવરો, સતત લેખન-ગણન, વાંચન અને મહેનત કરવાના...

પ - પરમાર્થે અન્ય નબળાં/મધ્યમ સહાધ્યાયીઓને મદદ કરવાના...

ધ - ધગશ, તડપ કે લગનથી આગળ વધી કુટુંબનું ગૌરવ વધારવાના...

નિ - નિયમિત, નિપુણ, નિષ્ઠાવાન બની જીવનઘડતર કરવાના...

સંગીતના આ સાત સૂર દરેક પરીક્ષાર્થીના સોનેરી જીવનમાં સદા ગૂંજતા રહે અને કારકિર્દીમાં સફળ બનો એ જ મંગલ પ્રાર્થના...

- રૂપલ એચ. શાહ

(મ.શિ., શ્રીમતી આર.સી. પટેલ સેક. એન્ડ હા.સેક. હાઈસ્કૂલ, સેક્ટર-23, ગાંધીનગર)

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની ભાષાના શબ્દો છોડીને વિદેશી ભાષાના શબ્દોનો ઉપયોગ કરે અને તેના પર તે ગર્વ મહેસૂસ કરે તે દેશ માટે અત્યંત શરમજનક છે. - રામવિલાસ શર્મા

પરીક્ષાનો મહામંત્ર

ભારતી પી. મહેતા

વિદ્યાર્થીમિત્રો, પરીક્ષાની મોસમ આવી ચૂકી છે. તમે સૌ તૈયારીમાં લાગી ગયા છો. સૌને સફળતાની ઝંખના છે દિવસ-રાત મહેનત કરો છો. માતાપિતા પણ સતત એ જ ધ્યાન રાખી રહ્યા છે કે મારું સંતાન ઉત્તમ સફળતા મેળવે.

બરોબર છે, જરૂરી પણ છે. બોર્ડની પરીક્ષા જ્યારે નજીકમાં આવી રહી છે અને આપવાની હોય ત્યારે બેદરકારી કેમ પાલવે?

તો આવો, હું પણ તમારી યાત્રામાં સહભાગી બનું. તમને પરીક્ષાનો મહામંત્ર આપું છું. આ મહામંત્રની સિદ્ધિ એ છે કે તમે હસતા મુખે તૈયારી કરી સ્વસ્થ ચિત્તે પરીક્ષા આપશો અને સફળતા પામશો.

ઉદ્યમઃ સાહસં ધૈર્યં બુદ્ધિઃ શક્તિઃ પરાક્રમઃ ।

પડેતે યત્ર વર્તન્તે તત્ર દેવઃ સહાયકૃત્ ॥

ઉદ્યમ, સાહસ, ધીરજ, બુદ્ધિ, શક્તિ અને પરાક્રમ - આ છ બાબત જ્યાં હોય છે ત્યાં દેવ સહાયરૂપ બને છે.

આ શ્લોક તમે ભણ્યા હશો. આ શ્લોકને અમલમાં મૂકવાથી સફળતા નિશ્ચિત છે.

વિચારશક્તિ... આ મનુષ્યની અદ્ભુત તાકાત છે. જે વિચારે છે તે પરિસ્થિતિના લેખાંજોખાં કરે છે એટલે કે પરિસ્થિતિને બરોબર સમજે છે અને રણનીતિ તૈયાર કરે છે.

જે વિચારે છે તે જ સ્વપ્ન જુએ છે અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટેનાં પગલાં વિચારીને અમલ કરે છે.

જે વિચારે છે તે જ પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા રાખી પૂર્ણપણે પોતાની શક્તિઓને કાર્યસિદ્ધિ માટે લગાવી દે છે.

જેને પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા છે એ જ આ બધું કરી શકશે. એકાગ્રતા અને આત્મવિશ્વાસ-આ બે શબ્દો પરીક્ષા માટે ખૂબ જ મહત્વના છે.

આ ઉપરાંત નીચેની બાબતો પર ધ્યાન આપો.

- (1) પ્રોત્સાહન : સૌપ્રથમ તો પોતાની જાતને પ્રોત્સાહિત રાખો.
- (2) આશાવાદ : સફળતા મળશે જ એ આશાવાદ સાથે જ તૈયારી કરો.
- (3) સજ્જતા : હંમેશાં સજ્જ રહો, પુસ્તકો, જરૂરી માહિતી, જરૂરી વસ્તુઓ અને સાચા મિત્રો, - આ બધાં તમારું જીવન નિખારશે.

- (4) દિનચર્યા : પૌષ્ટિક ખોરાક, પૂરતી ઊંઘ, નિયમિતતા અને પ્રસન્નચિત્ત. આડીઅવળી બાબતોમાં ધ્યાન આપવાનો સમય નથી. વાંચન, લેખન, ચિંતન અને મનન. બસ આ જ જરૂરી છે.

શિક્ષણની વાત કરીએ તો ચાણક્ય જેવા આચાર્યને કેમ ભૂલાય ! તો જુઓ, ચાણક્ય શું કહે છે ?

કાકચેષ્ટા, બહોધ્યાનં, શ્વાનનિદ્રા તથૈવ ચ ।

અલ્પાહારી, ગૃહત્યાગી વિદ્યાર્થીનઃ પંચલક્ષણમ્ ॥

વિદ્યાર્થીના પાંચ લક્ષણ છે : કાગડાની જેમ સતત પ્રયાસ અને ચતુરાઈ, બગલાની જેમ એકાગ્રતા, શ્વાનની જેમ જરૂર પૂરતી ઊંઘ અને ચપળતા, જરૂર પૂરતો આહાર અને લક્ષ્ય પ્રત્યે સમર્પણ.

Education is the passport to the future, for tomorrow belongs to those who prepare it for today.

ઉજ્જવળ ભવિષ્યની ઝંખના છે ને ? તો આ રીતે મહેનત શરૂ કરો.

**When you think positive,
good things happen.**

તમારા સૌ પાસે રોજના 24 કલાક છે. તમે તેનો સદુપયોગ કરો અને આત્મવિશ્વાસ સાથે પરીક્ષા આપો.

બધાં બહુ જ ઊંચા માર્ક્સ લાવે એવું શક્ય નથી. દરેકનું અલગ અલગ લેવલ હોય છે. પણ તમે તમારી જાતને એટલું પૂછો કે મેં મારાથી બનતા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કર્યા છે ?

You have to try your best.

કેટલાક નવા નવા કોર્સ છે. નવી નવી કેરિયર છે, જે તમારી રાહ જુએ છે. દરેક માટે પસંદગીની પૂરતી તક છે. તમે સુખી જીવનના અધિકારી થશો જ.

જુઓ, પરીક્ષાનું ટાઈમટેબલ તો તમે તમારા રીડિંગ રૂમમાં સામે ભરાવી દીધું છે. બરાબર ને ? હવે હિંમતબેર, હસતા મુખે, આત્મવિશ્વાસ સાથે પરીક્ષા આપો. જરૂર સફળ થશો જ. All the Best.

સુવર્ણમુદ્રા : શ્રદ્ધાવાન લભતે જ્ઞાનમ્ ।

સંપર્ક : A/208, સુપ્રભ એપાર્ટમેન્ટ, બકેરી સીટી,
વેજલપુર, અમદાવાદ - પીન 380051

જીવિત વ્યક્તિઓની અનેક ભાષા હોય છે, મરેલાંઓની એક. - થોમસ ગ્રે

અભ્યાસ અને પરીક્ષામાં સકારાત્મકતા

બી. એમ. બળોલિયા

વિદ્યાર્થીમિત્રો, ધો.10 અને 12 ની બોર્ડ દ્વારા લેવાનાર જાહેર પરીક્ષા નજીકના સમયમાં 5 માર્ચથી શરૂ થનાર છે ત્યારે બાળકો અને તેના વાલીઓને કેટલીક વાતો કરવી છે જે આ મુજબ છે:

- સકારાત્મક ચિંતન આપણને ઉત્તમ કક્ષાનું જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે. નકારાત્મકતા માનવીની વિચારશક્તિને હણી નાખે છે. જો તમારે સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હશે તો સકારાત્મક વલણ અપનાવવું પડશે.
- આજકાલ વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષામાં ઓછી ટકાવારીથી નાપાસ થઈ જવાથી ખોટું પગલું ભરી બેસે છે, નિરાશાની ઊંડી ખાઈમાં ધકેલાઈ જાય છે. હતાશાને વહોરીને ભયંકર પગલું ભરી જીવનનો અંત આણે છે. આ નિરાશા કે હતાશાને દૂર કરવા માતા-પિતા, સમાજ અને શિક્ષકોએ પરીક્ષાલક્ષી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાવવાને બદલે જીવનોપયોગી જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે.
- બાળકો હીનભાવનાથી દુઃખી અને તણાવગ્રસ્ત જોવા મળે છે. જેનું એક મોટું કારણ એ ગણાવી શકાય કે પોતાનાં બાળકોની સરખામણી હોશિયાર બાળકો સાથે કરે છે. જેથી બાળક દિવસે ને દિવસે તણાવ અનુભવવા લાગે છે, ત્વરિત નિર્ણય લઈ બેસે છે. બાળકો પોતાનું દુઃખ માતા-પિતાને બીકને કારણે કહી શકતા નથી. જેને કારણે ઘણીવાર આત્મહત્યાનો ખોટો નિર્ણય લઈ પોતાનું અમૂલ્ય જીવન ટૂંકાવી દે છે.
- પરીક્ષામાં ઓછા ટકા કે નાપાસ થવાથી તેની પ્રગતિ અટકી જવાની નથી. પ્રગતિ તો અવિરત વહેતો પ્રવાહ છે. આવા સમયે બાળકમાં સકારાત્મક

વિચારની તાતી જરૂરિયાત હોય છે, જે મળવાથી તેનો ઉત્સાહ વધશે તેમજ આત્મવિશ્વાસનો સંચાર થશે. મળેલી નિષ્ફળતાને પોતાની મહેનત દ્વારા સફળતામાં ફેરવી નાખશે.

- વિપત્તિના સમયે નાસીપાસ ન થતાં આત્મવિશ્વાસથી મહેનત કરવી રહી - સુભાષિતમાં કહ્યું છે કે -
'વિપત પડે ના વલખીએ, વલખે વિપત ન જાય;
વિપતે ઉદમ કીજાએ, ઉદમ વિપતને ખાય.'
- ઉદમ કરવાથી ગમે તેવી નિષ્ફળતા સફળતામાં પરિણમે છે.
- માતા-પિતાએ પણ પોતાનાં બાળકોની હિંમત તૂટવા દેવી જોઈએ નહીં. બાળકોને હુંફ આપી હિંમત આપવી જોઈએ. બાળકોએ કરેલી ભૂલને ભૂલી જઈ, સન્માર્ગે વાળવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.
- બાળકોએ આત્મહત્યા કરીને અમૂલ્ય માનવજીવનને નષ્ટ કરવાનો નિર્ણય ભૂલથી પણ ન કરવો જોઈએ. જીવન એ ઈશ્વરે આપેલ અનુપમ ભેટ છે. નિષ્ફળતાથી જ માનવ સફળતાનાં શિખરો સર કરે છે. જો નિષ્ફળતા મળે તો સકારાત્મક વિચાર અપનાવી ફરી ફરી પ્રયત્ન કરવાથી સફળતા મળે છે. સકારાત્મક વિચાર આપણા દરેક સંકલ્પને પાર પાડે છે.
- વિદ્યાર્થીઓએ 'EVERY DAY IS NEW DAY' અર્થાત્ દરેક દિવસ નવો છે એમ ગણીને-વિચારીને સકારાત્મક વિચારને સાથે રાખી પોતાની મહેનત વધારવી જોઈએ. જેથી સફળતાનાં દરેક સોપાન સર કરી શકાય.
- મુશ્કેલીમાં ગભરાવવાથી નહીં, પણ પ્રયત્નોથી બહાર નીકળી શકાય.

ઉત્સાહ, સામર્થ્ય અને મનમાં હિંમત આ સફળતા મેળવવાના આવશ્યક ગુણો કહેવાયા છે. - વાલ્મીકિ રામાયણ

“કરતાં જાળ કરોળિયો, ભોંય પડી ગભરાય;
 વણતૂટેલે તાંતણે, ઉપર ચઢવા જાય.”

આમ કરવાથી પરિશ્રમ પારસમણિ સાબિત થશે. શ્રી કૃષ્ણદત્ત નિરંજન શાસ્ત્રીજીના મતે ‘સકારાત્મક અધ્યયન અને તેની પરીક્ષા આપણા મનને સાત્ત્વિક રાખશે તેમજ મનની વ્યગ્રતાનું નિવારણ પણ તેમાંથી જ આવશે.’

અસફળતા એક પડકાર છે. તેનો સ્વીકાર કરવો રહ્યો. ક્યાં ભૂલ થઈ છે તે જુઓ અને તેને સુધારવા પ્રયત્ન કરો. સતત મહેનત કરવાથી નિષ્ફળતાનો સરળતાથી સામનો કરી શકાય. સકારાત્મક વિચાર દરરોજ મનમાં દઢ કરવો. નિરાશા નજીક આવશે જ નહીં. જિંદગીમાં સફળ થવાની સાવ સરળ યાત્રી એક જ છે.

‘મનને હકારાત્મક પાઠ શીખવો અને ચિંતામુક્ત બનો.’

‘મારાથી કશું નહીં કરી શકાય’ - આ વિચારોથી આપણા ગુપ્ત મન પર નિરાશાનાં વાદળો છવાઈ જાય છે. મનની શક્તિ ઘટવા લાગશે, અવિશ્વાસનું જોર વધશે.

ચિંતા અને દુર્બળતા નોંતરશે. જ્યારે મારાથી ‘આ કાર્ય સિદ્ધ થશે જ’ - એવો સકારાત્મક વિચાર આત્મવિશ્વાસને પુષ્ટ કરે છે. અલૌકિક શક્તિ પ્રગટ થાય છે, વિશ્વાસને અગ્રેસર રાખી સફળતા અપાવે છે, તેમજ મનમાં આશા અને સાહસિકતાની ગુપ્ત શક્તિનો સંચાર થાય છે. મન પ્રસન્ન થતાં અવરોધો આપોઆપ દૂર થઈ જાય છે.

આપ સાક્ષાત્ શક્તિનું કેન્દ્ર છો, આત્મબળ પર અખૂટ વિશ્વાસ રાખી ઈચ્છિત કાર્યમાં સિદ્ધિ મેળવો.

સફળતા જિંદગીની હસ્તરેખામાં નથી હોતી,
 ચણાયેલી ઈમારત એના નકશામાં નથી હોતી.

એ પંક્તિ મુજબ પરીક્ષામાં સફળતા પામવા પ્રારબ્ધ કે નસીબ ઉપર નહિ પરંતુ ભગીરથ પુરુષાર્થ પર આધાર રાખવો. કોઈ એન્જિનિયરના મકાનના પ્લાન મુજબ ઈમારત ચણવી હોય તો પણ અનેક કારીગરો, મજૂરો વડે પુરુષાર્થથી કામ કરવું પડે છે. પુરુષાર્થ જ પારસમણિ છે. પરીક્ષામાં પુરુષાર્થનો કોઈ વિકલ્પ નથી.

સંપર્ક : G/6, દિનાથ એપાર્ટમેન્ટ, અશક્તા હોસ્પિટલ રોડ,
 રામપુરા, સુરત

જવાબની આટારીએ

ડગલું ભરવાવાળા કદી પાછા પડતા નથી,
 બેસી રહેવાવાળા કદી આગળ વધતા નથી.

હલેસાં મારવાવાળાને વાવાઝોડા નડતાં નથી,
 સ્થિર રહેવાવાળા કદી કિનારે પહોંચતા નથી.

ઉડાન ભરવાવાળાને સીમાડા નડતા નથી,
 ક્ષિતિજ માપવાવાળા સીમાડા આંબી શકતા નથી.

મોતી લાવવાવાળાને ઊંડા દરિયા નડતા નથી,
 છબછબીયા કરવાવાળા મોતી લાવી શકતાં નથી.

સાહસ કરવાવાળા કાયમ નિષ્ફળ જતા નથી,
 જોખમથી ડરનારા ક્યારેય સફળ થતા નથી.

મહેનત કરવાવાળાને નસીબ કદી નડતું નથી,
 નસીબ જોતાં રહેનારને શુભ ફળ મળતું નથી.

રમતવીરને દરેક વાર રમતમાં જીત મળતી નથી,
 પ્રયાસ ન છોડનાર રમતવીર કાયમ હારી જતા નથી.

એવરેસ્ટ સર કરનારા કદી ઊંચાઈથી ડરતાં નથી,
 ઊંચાઈ માપવાવાળા કદી એવરેસ્ટ સર કરતા નથી.

નિષ્ફળ જવાવાળા કાયમ નિષ્ફળ રહેતા નથી,
 ડગલું ભરવાવાળા કદી પાછા પડતા નથી.

જે. એમ. પટેલ
 શિક્ષણ નિરીક્ષક
 જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી કચેરી,
 પંચમહાલ-ગોધરા

ક્ષણભરની સફળતા વર્ષોની અસફળતાની કમીને પૂરી કરી દે છે. - રોબર્ટ બ્રાઉનિંગ

પ્રાસંગિક : દિનવિશેષ મહત્વ

સંકલન

(1) 'આંતરરાષ્ટ્રીય માતૃભાષા દિન' (21 ફેબ્રુઆરી)

17 નવેમ્બર, 1999માં યુનેસ્કોની સામાન્ય સભામાં તા. 21 ફેબ્રુઆરીને 'વિશ્વ માતૃભાષા દિન' તરીકે ઉજવવાનો એક ઠરાવ પસાર થયો હતો. તે પછી સને 2000થી દર વર્ષે વિશ્વસંસ્થા આ દિનવિશેષ 'આંતરરાષ્ટ્રીય માતૃભાષા દિન' તરીકે ઉજવી રહી છે. આ ઉજવણી પાછળનો મુખ્ય હેતુ એ રહ્યો છે કે વિશ્વના દરેક દેશ આ દિવસે પોતપોતાની માતૃભાષાનું ગૌરવ ગાય અને તેની જાળવણી તેમજ સંવર્ધન અંતર્ગત સભાઓ સાથે વિવિધ ને વિભિન્ન કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે. એ રીતે ભાષાસાહિત્ય અને જે તે સંસ્કૃતિની વિવિધતાને સન્માન મળે તથા બહુભાષાવાદને પ્રોત્સાહન મળે.

એક માહિતી મુજબ આજે વિશ્વમાં સાતેક હજાર ભાષાઓ બોલાય છે. ભારતના 125 કરોડ લોકો કુલ 427 થી વધુ ભાષા સાથે વિવિધ બોલીઓ બોલે છે. ભારતમાં 22 જેટલી ભાષાઓને તો બંધારણીય માન્યતા પણ મળી છે જેમાં માતૃભાષા ગુજરાતીની પણ ગણના થઈ છે.

આ દિનવિશેષની ઉજવણીના મૂળમાં ઈ.સ. 1952ની 12મી ફેબ્રુઆરીએ ભારતના પડોશી બાંગ્લાદેશમાં બનેલી એક ઘટના છે. આ ઘટનામાં ચાર યુવાનો માતૃભાષા માટે લડતા શહીદ થઈ ગયા હતા. પોતાની માતૃભાષા બંગાળીના ઉપયોગના અધિકાર માટે ઢાકા યુનિવર્સિટીના યુવાન વિદ્યાર્થીઓએ આંદોલન છેડ્યું, જેમાં અબુલ બરકાત, સફ્ફુર રહેમાન, અબ્દુલ તથા રફિકુદ્દીન નામે ચાર યુવાનો પાકિસ્તાની સેના તથા ઢાકા પોલીસ દ્વારા થયેલા ગોળીબારમાં શહીદ થઈ ગયા. ત્યારથી બાંગ્લાદેશમાં આ આંદોલન દિવસ 'શહીદ દિન' તરીકે પણ ઉજવાય છે. 21 ફેબ્રુઆરી, 1971માં

બાંગ્લાદેશે યુનેસ્કોને 'માતૃભાષા દિન' તરીકે ઉજવવાનો પ્રસ્તાવ મોકલ્યો હતો, જેને વિશ્વના કુલ 20 દેશોએ ટેકો પણ આપેલો છે.

ગુજરાતી આપણી માતૃભાષા છે તેનું મહત્વ માતાના દૂધ જેટલું કિંમતી ગણાય છે. તે 'ગૂર્જરગિરા' તરીકે પણ ઓળખાય છે. એવું કહેવાય છે કે બાળકને જે ભાષામાં સ્વપ્ન આવે એટલે કે સ્વપ્નમાં જે ભાષાનો વ્યવહાર થતો હોય એ જ શિક્ષણના માધ્યમની ભાષા હોવી જોઈએ.

માના પ્રેમ પછી, માતૃત્વ પછીની બીજી મહત્વની ઘટના હોય તો તે માતૃભાષા છે. જે ભાષામાં બાળક રડે તે ભાષામાં ભણે તો એ ખૂલે અને ખીલે. આજે ઈ-લર્નિંગનું મહત્વ વધ્યું છે. જેને કારણે અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આવશ્યક બન્યું છે. પરંતુ અંગ્રેજી ભાષાનું શિક્ષણ અને અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ - આ બે બાબત વચ્ચેનો ભેદ આજના વાલીઓ સમજી લે એ જરૂરી છે. સંયુક્ત રાષ્ટ્રોના માનવ અધિકાર અંગેના 'ઘોષણાપત્ર'માં જાહેર કરવામાં આવ્યું છે કે બાળકને માતૃભાષામાં શિક્ષણ મેળવવાનો અધિકાર છે. આપણા ભારતીય બંધારણે પણ 'પ્રાથમિક શિક્ષણ માતૃભાષામાં મેળવવું'ને મૂળભૂત અધિકાર ગણ્યો છે.

જે બાળકોને કલાપી કે મેઘાણીની કવિતાઓ, ધૂમકેતુની વાર્તાઓ, નરસિંહ મહેતાનાં ભજનોની ખબર નથી કે તે ગાતાં આવડતું નથી તે અનાથ છે. જેમણે ગાંધીજીની 'સત્યના પ્રયોગો' આત્મકથા જેવાં પુસ્તકો વાંચ્યા નથી તે પણ અનાથ છે આજે આપણે કલ્પરથી કપાઈ ગયા છીએ. જેની ભાષા નાશ પામે તેની સંસ્કૃતિ નાશ પામે છે. ભાષા મરે તે સાથે પ્રજાની આગવી ઓળખ પણ નષ્ટ થતી હોય છે. માટે માતૃભાષામાં શિક્ષણ અનિવાર્ય છે,

મહાન સંકલ્પ જ મહાન કાર્યોના જનક હોય છે. - શેક્સપિયર

જેના દ્વારા આપણે આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિના વારસાને આપણે પામી શકીએ છીએ અને આપણી સંવેદનશીલતાને અભિવ્યક્ત કરી શકીએ છીએ. “માતૃભાષાનું મૃત્યુ એ પ્રજાની અસ્મિતાનું મૃત્યુ છે એ વાત ગુજરાતીઓને કોણ સમજાવે?” એવી ડૉ. ગુણવંત શાહની ટકોર સાથે આ વાત પૂરી કરું છું.

(2) 28 ફેબ્રુઆરી, રાષ્ટ્રીય વિજ્ઞાન દિન

માનવીના જીવનમાંથી વિજ્ઞાન બાદ કરીએ તો ? તો કશું ન રહે. માણસ લાખો વર્ષ પહેલાં હતો, તેવો સામાન્ય પ્રાણી બની જાય. માણસને પ્રાણીઓથી આગળ લાવનાર મુખ્ય પરિબળ વિજ્ઞાન છે. ભારતમાં ધર્મ અને વિજ્ઞાન ભિન્ન છે એવું સમજતા તથા બીજા અણજાણ લોકોને વિજ્ઞાનનો મહિમા સમજાવ તે સારુ આપણે ત્યાં દર વર્ષે 28મી ફેબ્રુઆરીના દિવસે ‘વિજ્ઞાન દિન’ ઉજવાય છે. મહાન વિજ્ઞાની ચંદ્રશેખર વેંકટરામને ‘રામન પ્રભાવ’ નામની તેમની શોધ આ દિવસે કરી હતી. તેની સ્મૃતિ પણ તાજી થાય છે.

ગીધ અને ગરુડની તીક્ષ્ણ દૃષ્ટિ કરતાંયે તેજ દૃષ્ટિવાળું પ્રાણી કયું ? ચિત્તાને કોણ પાછળ રાખી દે છે ? સિંહની વન ગજવતી ત્રાડ કરતાંયે મોટો અવાજ કયું પ્રાણી કાઢી શકે છે ? કયું પ્રાણી પાણીમાં માછલી કરતાં વધારે સારી રીતે રહી શકે છે ? કયું પ્રાણી વધારેમાં વધારે ઊંચાઈએ ઊડી શકે છે ? સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ધ્વનિ સાંભળી શકે છે ? હાથી કરતાં વધારે ભાર ઉપાડી શકે છે ?... વગેરે... આપણે માણસની વાત કરીએ છીએ તે તમે સમજી ગયા ? માણસે મોટર, વહાણ, વિમાન, દૂરબીન, સૂક્ષ્મદર્શક, ધ્વનિવર્ધક, ઊંટડા વગેરે સાધનોની મદદથી તેની શક્તિઓને અનેકગણી વધારી છે. આ બધું વિજ્ઞાનથી શક્ય બન્યું છે. આદિ માનવે વનમાં લાગેલી આગના અગ્નિની જાળવણી કરી, પોતે ગમતરી કરવા ગુફા પર ખાંચ પાડી અથવા તરતા થડના આધારે નદીતળાવ પાર કરવાનો વિચાર કર્યો તે સાથે વિજ્ઞાનનો જન્મ થયો. વખત જતાં, વિજ્ઞાનનો વિકાસ ઝડપી થતો ગયો. શરૂઆતનાં લાખો વર્ષ કરતાં છેલ્લાં હજાર વર્ષ અને

તેના કરતાં છેલ્લાં સો વર્ષમાં વધારે વિકાસ થયો છે.

વિજ્ઞાનની સૌથી મોટી શોધ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ એટલે કોઈ પણ પ્રશ્ન કે સમસ્યા પરત્વે સાચી વાત જાણવાની કે નક્કી કરવાની વિશ્વાસપાત્ર રીત. વિજ્ઞાની સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરે છે; પ્રયોગ કરે છે; અનુમાન કરે છે; પરિકલ્પના બાંધે છે; ચકાસણી કરે છે; અને છેલ્લે સત્ય તારવે છે. આમ છતાં, પાછળથી ભૂલ જણાય તો તેનો સ્વીકાર કરે છે. વિજ્ઞાને ઘણું જ્ઞાન આપ્યું, ઘણાં સાધનો આપ્યાં; પણ, તેથી ગંભીર પ્રશ્નો પણ ઊભા થયા. વિજ્ઞાનની શોધ અબુધ માણસોના હાથમાં આવતાં સ્વાર્થ માટે તે તેમનો અનુચિત ઉપયોગ કરતો થયો. પરમાણુશક્તિ માનવજાતનું ઘણું કલ્યાણ કરી શકે છે. પણ તેનો ઉપયોગ સંહાર માટે થયો. છરી વડે કોઈ વ્યક્તિ કોઈની હત્યા કરી શકે છે. કુશળ દાક્તર એ જ છરી વડે શસ્ત્રક્રિયા કરી ઘવાયેલાનો પ્રાણ બચાવી શકે છે. આમાં છરી કે વિજ્ઞાનનો વાંક નથી. માણસના મનની વૃત્તિ જવાબદાર છે. અહીં ધર્મ સહાય કરી શકે. વિજ્ઞાન શુદ્ધ જ્ઞાન આપે. ધર્મ એ જ્ઞાનનો સદુપયોગ કરવાનું શિક્ષણ આપે. આમ, વિજ્ઞાન અને ધર્મ એકબીજાનાં પૂરક બને. આપણા ધર્મમાં વિજ્ઞાનની વાતો છે. નીતિ તથા સદાચારની વાતો પણ છે.

વિજ્ઞાન દિનની ઉજવણીનું મુખ્ય અંગ છે વિજ્ઞાન-ગણિત પ્રદર્શન. વર્ષોથી નગરો તથા ગામોમાં જીસીઈઆરટી અને જિલ્લા શિક્ષણ ભવન દ્વારા શાળાઓમાં વિજ્ઞાન પ્રદર્શન યોજાય છે. તેમાં વિદ્યાર્થીઓએ પોતે બનાવેલી વસ્તુઓ રજૂ કરવામાં આવે છે. વૈજ્ઞાનિક ઉપકરણો પ્રદર્શિત કરવામાં આવે છે. પ્રયોગો દ્વારા વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો સમજાવવામાં આવે છે. વિજ્ઞાનીઓના જીવનપ્રસંગો રજૂ કરવામાં આવે છે. સારી કૃતિઓની પસંદગી કરવામાં આવે છે. નંબર આપવાની પ્રથા નાબૂદ કરી છે, હરીફાઈ નહીં. ભાગ લેનાર દરેકને સ્મૃતિચિહ્ન આપવામાં આવે છે. આ રીતે વિજ્ઞાન દિનની ઉજવણી થતી હોય છે.

નિશ્ચય જ સારામાં સારી અને સાચામાં સાચી ચતુરાઈ છે. - નેપોલિયન

બહીવટી વિભાગ

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક
પ્રમાણપત્ર પરીક્ષા વિનિયમ-2005
(સુધારેલ)ના વિનિયમ ક્રમાંક : 29(3)માં
સુધારો કરવા બાબત.

ગુજરાત સરકાર,
શિક્ષણ વિભાગ,
ઠરાવ ક્રમાંક : મશબ/2005/1233/છ,
સચિવાલય, ગાંધીનગર
તારીખ : 29/01/2020

વંચાણે લીધા :

- (1) શિક્ષણ વિભાગનો તા. 17/10/2017નો સમાન ક્રમાંકનો ઠરાવ.
- (2) ગુ.મા. અને ઉ.મા.શિ.બોર્ડ, ગાંધીનગરનો તા. 06/12/2019 નો પત્ર ક્રમાંક : મઉમશબ/ક/વિનિ.સુ./2019/2571.

આમુખ :

શિક્ષણ વિભાગના સંદર્ભ (1) સામે દર્શાવેલ ઠરાવથી ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક પ્રમાણપત્ર પરીક્ષા વિનિયમ-2005 (સુધારેલ)ના વિનિયમ ક્રમાંક : 29(3) અને વિનિયમ ક્રમાંક : 31(6)માં જરૂરી સુધારા કરવામાં આવેલ હતા. ત્યારબાદ ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડના સંદર્ભ (2) ના પત્રથી ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક પ્રમાણપત્ર પરીક્ષા વિનિયમ-2005 (સુધારેલ)ના વિનિયમ ક્રમાંક : 29(3)માં સુધારો કરવા દરખાસ્ત કરવામાં આવેલ હતી. જે બાબત સરકારશ્રીની સક્રિય વિચારણા હેઠળ હતી.

ઠરાવ :

પુખ્ત વિચારણાને અંતે ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક પ્રમાણપત્ર પરીક્ષા વિનિયમ-2005 (સુધારેલ)ના વિનિયમ ક્રમાંક : 29(3)માં હાલની જોગવાઈને બદલે આ સાથે સામેલ પત્રક મુજબ સુધારેલી જોગવાઈને આથી મંજૂરી આપવામાં આવે છે.

આ હુકમો સરખા ક્રમાંકની ફાઈલ ઉપર સરકારશ્રીની મળેલ મંજૂરી અન્વયે બહાર પાડવામાં આવે છે.

ગુજરાતના રાજ્યપાલશ્રીના હુકમથી અને તેમના નામે,

(ટી.એસ. પટેલ)

ઉપ સચિવ

શિક્ષણ વિભાગ

પ્રતિ,

- અધ્યક્ષશ્રી, ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, સેક્ટર-10/બી, ગાંધીનગર
- નિયામકશ્રી, કમિશનરશ્રી શાળાઓની કચેરી, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર
- સેક્શન અધિકારીશ્રી, ગ-શાખા, ગ-1-શાખા અને ગ-2 શાખા, શિક્ષણ વિભાગ, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- સર્વે જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીઓ (ગુ.મા. અને ઉ.મા.શિ.બોર્ડ મારફત)
- ના.સે.અ. સિલેક્ટ ફાઈલ.
- સિલેક્ટ ફાઈલ.

આપણે કહીએ છીએ કે સમય ચાલ્યો ગયો પરંતુ તે વાત ખોટી છે.

ખરેખર સમય તો ત્યાં જ રહે છે પણ આપણે પસાર થઈ જઈએ છીએ. - સ્વેટ મોર્ડન

શિક્ષણ વિભાગના તા. 29/01/2020ના ઠરાવ ક્રમાંક : મશબ/2005/1233/૯૭ સાથેનું બિડાણ		
વિનિયમ ક્રમાંક :	હાલની જોગવાઈ	સુધારેલ જોગવાઈ
29/3	<p>માધ્યમિક શાળાંત પરીક્ષા અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક પ્રમાણપત્ર પરીક્ષામાં પ્રમાણપત્ર મેળવવા પાત્ર થયેલ ઉમેદવાર ઈચ્છે તો પરિણામની તારીખથી 90 દિવસમાં પોતાનું ગુણપત્રક/પ્રમાણપત્ર બોર્ડમાં જમા કરાવી જે તે વર્ષ પછીની (તુરંતની) ફક્ત એક મુખ્ય પરીક્ષામાં બેસવા દેવામાં આવશે. જેમાં વિદ્યાર્થી ઈચ્છે તો વિજ્ઞાન પ્રવાહ સિવાય જે તે વિષય જૂથમાં વિષય બદલી શકશે, પરંતુ પુનઃ પ્રવેશ મેળવી અભ્યાસ કરી શકશે નહિ. તેને કોઈપણ વિષયમાં મુક્તિ મળશે નહિ તથા આવી પરીક્ષામાં તે પ્રમાણપત્ર મેળવવા પાત્ર ન થાય તો વિનિયમોની જોગવાઈને આધિન ત્યારપછીની પરીક્ષાઓ આપી શકશે.</p> <p>જે વિદ્યાર્થીએ પોતાનું ગુણપત્રક/પ્રમાણપત્ર બોર્ડમાં જમા કરાવેલ હોય અને જે તે વર્ષ પછીની તુરંતની મુખ્ય પરીક્ષામાં બેસવા માટે આવેદનપત્ર ભરેલ હોય કે ના ભરેલ હોય અને તે વિદ્યાર્થી તે પરીક્ષામાં બેસવા ઈચ્છતો ન હોય તો તે વિદ્યાર્થી પરીક્ષાના ત્રણ દિવસ અગાઉ બોર્ડને તેની પરીક્ષામાં ઉપસ્થિત નહિ થવાની ઈચ્છા અંગેની લેખિત જાણ કરી બોર્ડમાં જમા કરાવેલ ગુણપત્રક/પ્રમાણપત્ર અધ્યક્ષશ્રીની મંજૂરીથી પરત મેળવી શકશે અને તે માટે બોર્ડ વખતોવખત ઠરાવે તે મુજબની ફી ભરવાની રહેશે.</p> <p>ઉચ્ચતર માધ્યમિક પ્રમાણપત્ર પરીક્ષામાં વિજ્ઞાન પ્રવાહની સેમેસ્ટર પદ્ધતિ બંધ થતાં સેમેસ્ટર પદ્ધતિમાં સેમેસ્ટર-1 થી 4 ની પરીક્ષાના અંતે ઉત્તીર્ણ થયેલ વિદ્યાર્થી ઈચ્છે તો ગુણપત્રક/પ્રમાણપત્ર બોર્ડમાં જમા કરાવી આગામી માર્ચ-2020 માં બોર્ડ દ્વારા લેવાનાર વિજ્ઞાન પ્રવાહ ધોરણ-12ની જાહેર પરીક્ષામાં ઉપસ્થિત થઈ શકશે. જેમાં વિદ્યાર્થીઓ વિષયો બદલી શકશે નહિ.</p>	<p>માધ્યમિક શાળાંત પરીક્ષા અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક પ્રમાણપત્ર પરીક્ષામાં પ્રમાણપત્ર મેળવવા પાત્ર થયેલ ઉમેદવાર ઈચ્છે તો પરિણામની તારીખથી 120 દિવસમાં પોતાનું ગુણપત્રક/પ્રમાણપત્ર બોર્ડમાં જમા કરાવી જે તે વર્ષ પછીની (તુરંતની) ફક્ત એક મુખ્ય પરીક્ષામાં બેસવા દેવામાં આવશે. જેમાં વિદ્યાર્થી ઈચ્છે તો વિજ્ઞાન પ્રવાહ સિવાય જે તે વિષય જૂથમાં વિષય બદલી શકશે, પરંતુ પુનઃ પ્રવેશ મેળવી અભ્યાસ કરી શકશે નહિ. તેને કોઈપણ વિષયમાં મુક્તિ મળશે નહિ તથા આવી પરીક્ષામાં તે પ્રમાણપત્ર મેળવવા પાત્ર ન થાય તો વિનિયમોની જોગવાઈને આધિન ત્યારપછીની પરીક્ષાઓ આપી શકશે.</p> <p>જે વિદ્યાર્થીએ પોતાનું ગુણપત્રક/પ્રમાણપત્ર બોર્ડમાં જમા કરાવેલ હોય અને જે તે વર્ષ પછીની તુરંતની મુખ્ય પરીક્ષામાં બેસવા માટે આવેદનપત્ર ભરેલ હોય કે ના ભરેલ હોય અને તે વિદ્યાર્થી તે પરીક્ષામાં બેસવા ઈચ્છતો ન હોય તો તે વિદ્યાર્થી પરીક્ષાના ત્રણ દિવસ અગાઉ બોર્ડને તેની પરીક્ષામાં ઉપસ્થિત નહિ થવાની ઈચ્છા અંગેની લેખિત જાણ કરી બોર્ડમાં જમા કરાવેલ ગુણપત્રક/પ્રમાણપત્ર અધ્યક્ષશ્રીની મંજૂરીથી પરત મેળવી શકશે અને તે માટે બોર્ડ વખતોવખત ઠરાવે તે મુજબની ફી ભરવાની રહેશે.</p>

ઘડિયાળના કાંટાને તમે અટકાવી શકો નહિ પરંતુ, હા તમે પદ્ધતિસરના આયોજનથી સમયનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી શકો. સમયનો જે મહત્તમ ઉપયોગ કરી જાણે છે તે જ સફળ છે તે જ સુખી છે. - ટેનિસન

રાજ્યની પ્રાથમિક તેમજ માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં નવું શૈક્ષણિક વર્ષ એપ્રિલ માસથી શરૂ કરવા બાબત.

ગુજરાત સરકાર,
શિક્ષણ વિભાગ,
ઠરાવ ક્રમાંક : મશબ/1220/87/છ,
સચિવાલય, ગાંધીનગર
તારીખ : 04/02/2020

પ્રસ્તાવના :

ગુજરાત રાજ્યની તમામ પ્રાથમિક, માધ્યમિક તેમજ ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં કેટલાક સમયથી શૈક્ષણિક વર્ષ દરમિયાન પ્રથમ સત્ર તેમજ દ્વિતીય સત્રના દિવસોની સંખ્યામાં વધઘટ જોવા મળેલ છે. બાળકોના મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણ અધિકાર અધિનિયમ-2009 (RTE Act-2009) ની જોગવાઈઓને અનુલક્ષીને ધોરણ-1 થી 5 માં 200 દિવસ અને ધોરણ-6 થી 8 માં 220 દિવસોથી ઓછા ન હોય તેટલા દિવસોના શૈક્ષણિક કાર્યની જોગવાઈ કરવામાં આવેલ છે. ઉપરાંત ગુજરાત માધ્યમિક શિક્ષણ વિનિયમો, 1974 (Gujarat Secondary Education Regulations, 1974) ની જોગવાઈઓને અનુલક્ષીને ધોરણ 9 થી 12 માટે શૈક્ષણિક વર્ષમાં 240 થી ઓછા ન હોય તેટલા દિવસોના શૈક્ષણિક કાર્યની જોગવાઈ કરવામાં આવેલ છે. ઉક્ત જોગવાઈઓને અનુરૂપ રહીને શૈક્ષણિક વર્ષના બંને સત્રના કાર્ય દિવસો એકંદરે સમાન રહે તેમજ પ્રત્યેક ધોરણની અધ્યયન નિષ્પત્તિઓ (Learning Outcomes) સુનિશ્ચિત કરવા માટે જોગવાઈ મુજબના દિવસો મળી રહે તે હેતુથી રાજ્યની પ્રાથમિક, માધ્યમિક તેમજ ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં શૈક્ષણિક વર્ષ, શૈક્ષણિક કાર્યના દિવસો અને વેકેશનનો સમય નિયત કરવા અંગેની બાબત સરકારશ્રીની સક્રિય વિચારણા હેઠળ હતી.

હાલ માર્ચ માસના અંતમાં અથવા એપ્રિલના પ્રથમ સપ્તાહમાં વર્ષાંત પરીક્ષા પૂર્ણ થયા પછી મે મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં ઉનાળુ વેકેશન ચાલુ થતાં સુધી મહિના જેટલો સમય શાળા ચાલુ રહે છે. પણ વાર્ષિક પરીક્ષા પૂર્ણ થયા પછી અસરકારક શૈક્ષણિક કામ સામાન્ય રીતે થતું ન હોવાનું ધ્યાને આવેલ છે. CBSE સાથે સંલગ્ન શાળાઓમાં આ સમયનો મહત્તમ ઉપયોગ થાય તે હેતુથી એપ્રિલ મહિનામાં જ નવું શૈક્ષણિક વર્ષ શરૂ કરવામાં આવે છે અને અંદાજે ચાર અઠવાડિયા જેટલા સમયના શૈક્ષણિક કાર્ય પછી જ ઉનાળુ વેકેશન શરૂ થાય છે. તે જ પધ્ધતિ રાજ્યની તમામ પ્રાથમિક શાળાઓ અને ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર શિક્ષણ બોર્ડ સાથે સંલગ્ન તમામ માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં પણ લાગુ કરવા માટે કેટલાક સમયથી શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા વિચારણા હાથ ધરવામાં આવેલ હતી.

તે બાબતે તમામ સંલગ્ન Stake holders એટલે શિક્ષક સંઘો, શાળા સંચાલક મંડળો અને શિક્ષણવિદો સાથે વિગતવાર ચર્ચા પરામર્શ પછી રાજ્ય સરકાર દ્વારા નીચે મુજબ ઠરાવવામાં આવે છે.

ઠરાવ :

પુખ્ત વિચારણાના અંતે મુંબઈ પ્રાથમિક શિક્ષણ અધિનિયમ-1947ની કલમ-54 અને ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ અધિનિયમ-1972ની કલમ-48 થી મળેલ સત્તાની રૂએ નીચે મુજબ ઠરાવવામાં આવે છે.

1. આગામી શૈક્ષણિક વર્ષ એટલે કે વર્ષ 2020-21 માટે નવું શૈક્ષણિક વર્ષ 20 એપ્રિલ, 2020 થી શરૂ થશે અને ઉનાળુ વેકેશન 04 મે, 2020 થી 07 મી જૂન, 2020 સુધી યથાવત્ રાખવાનું રહેશે.
2. શૈક્ષણિક વર્ષ 2021-2022 અને ત્યારપછીના શૈક્ષણિક વર્ષોથી નવું શૈક્ષણિક સત્ર એપ્રિલ માસના પ્રથમ સપ્તાહથી શરૂ કરવાનું રહેશે અને ઉનાળુ વેકેશન મે માસના પ્રથમ સપ્તાહથી શરૂ કરી જૂન માસના પ્રથમ સપ્તાહના અંત સુધી અર્થાત્

સમય અને સમુદ્રની ભરતી કોઈની વાટ જોતાં નથી.

- નિર્ધારિત કરવામાં આવેલ 05 (પાંચ) સપ્તાહનું યથાવત રાખવાનું રહેશે. તે ધ્યાને રાખી અત્યારથી જ આવતા શૈક્ષણિક વર્ષની વર્ષાંત પરીક્ષા અને તે સંલગ્ન તમામ કામગીરી માર્ચ માસમાં જ પૂર્ણ કરવાની રહેશે.
3. શૈક્ષણિક વર્ષનું આયોજન એપ્રિલથી ચાલુ કરી પછીના વર્ષમાં માર્ચ માસ સુધી રહે તે મુજબ કરવાનું રહેશે. જેમાં રાજ્ય સરકારશ્રી દ્વારા જાહેર કરાતી રજાઓ તેમજ વેકેશન (ઉનાળુ અને દિવાળી)નો સમયગાળો હાલ જે રીતે નક્કી થાય છે તે મુજબ કરવાનો રહેશે.
 4. ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર દ્વારા એપ્રિલ મહિનામાં શૈક્ષણિક વર્ષની શરૂઆતમાં જ વિદ્યાર્થીઓને પાઠ્યપુસ્તકો મળી જાય તે પ્રમાણેનું આયોજન કરવાનું રહેશે.
 5. શૈક્ષણિક કેલેન્ડર ગોઠવતી વખતે મુંબઈ પ્રાથમિક શિક્ષણ નિયમો, 1949 તથા ગુજરાત માધ્યમિક શિક્ષણ વિનિયમો, 1974ની જોગવાઈઓ મુજબ શાળાઓમાં ઉનાળુ અને દિવાળી વેકેશનના નિયત કરવામાં આવેલ દિવસોની સંખ્યા યથાવત રાખવાની રહેશે.
 6. આ અંગેની વિગતવાર સૂચનાઓ પ્રાથમિક શાળાઓ માટે મુંબઈ પ્રાથમિક શિક્ષણ નિયમો, 1949ની જોગવાઈઓને ધ્યાનમાં રાખી નિયામક, પ્રાથમિક શિક્ષણની કચેરી, ગાંધીનગર દ્વારા તેમજ માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ માટે માધ્યમિક શિક્ષણ વિનિયમો, 1974ની જોગવાઈઓને ધ્યાનમાં રાખી ગુજરાત રાજ્ય માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક બોર્ડ, ગાંધીનગર દ્વારા પરિપત્રિત કરવાની રહેશે.
 7. આ ઠરાવ રાજ્યની જિલ્લા પંચાયત/નગર પંચાયત/મહાનગર પાલિકા હસ્તકની પ્રાથમિક શાળાઓ, ગુજરાત સરકાર દ્વારા મંજૂરી મેળવીને સ્થાપવામાં આવેલ અનુદાનિત અને બિન અનુદાનિત પ્રાથમિક શાળાઓ, ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગરમાં રજીસ્ટર્ડ થયેલ સરકારી તેમજ બિન સરકારી (અનુદાનિત અને બિન અનુદાનિત) માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓને એકસમાન રીતે લાગુ પડશે.

આ ઠરાવ આ વિભાગની સરખા ક્રમાંકની ફાઈલ ઉપર સરકારશ્રીની તારીખ-20/01/2020 ની નોંધથી મળેલ અનુમતિ અન્વયે બહાર પાડવામાં આવે છે.

ગુજરાત રાજ્યના રાજ્યપાલશ્રીના હુકમથી અને તેમના નામે

(જે.એમ. મિસણ)
 નાયબ સચિવ
 શિક્ષણ વિભાગ

બિડાણ:
 પ્રતિ,

- માન. રાજ્યપાલશ્રીના અગ્ર સચિવશ્રી, રાજભવન, ગાંધીનગર (પત્રથી)
- માન. મુખ્યમંત્રીશ્રીના અગ્ર સચિવશ્રી, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- માન. નાયબ મુખ્યમંત્રીશ્રીના અંગત સચિવશ્રી, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- માન. મંત્રીશ્રી (શિક્ષણ)ના અંગત સચિવશ્રી, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- માન. રા.ક.મંત્રીશ્રી (શિક્ષણ)ના અંગત સચિવશ્રી, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- અગ્ર સચિવશ્રી (શિક્ષણ)ના અંગત સચિવશ્રી, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- સચિવશ્રી (પ્રા.શિ. અને મા.શિ.)ના અંગત સચિવશ્રી, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- સચિવાલયના સર્વે વિભાગો.
- અધ્યક્ષશ્રી, ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
- નિયામકશ્રી, પ્રાથમિક શિક્ષણની કચેરી, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર
- જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીઓ (ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર મારફત)
- સર્વે જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારીશ્રીઓ (નિયામકશ્રી, પ્રાથમિક શિક્ષણની કચેરી મારફત)
- શિક્ષણ વિભાગ હસ્તકના તમામ ખાતાના વડાઓ.
- કોમ્પ્યુટર સેલ, શિક્ષણ વિભાગ, સચિવાલય, ગાંધીનગર (આ ઠરાવ વિભાગની વેબસાઈટ ઉપર Upload કરવાની વિનંતી સહ.)
- શાખા સિલેક્ટ ફાઈલ.
- ના.સે.અ. સિલેક્ટ ફાઈલ.

જે સમય ચિંતામાં જાય છે તે કચરાપેટીમાં જાય છે અને
 જે સમય ચિંતનમાં જાય છે તે તિજોરીમાં જમા થાય છે. - ચિંગ ચાઓ



ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
વંદે ગુજરાત ચેનલ-9 'બાયસેગ'ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો : માર્ચ-2020 ધોરણ-9

તારીખ/વાર	સમય/વિષય				
	વિજ્ઞાન (0-1)	ગણિત (1-2)	ગુજરાતી (2-3)	અંગ્રેજી (3-4)	સામાજિક વિજ્ઞાન (4-5)
1.03.20 રવિવાર	ધ્વનિ પ્ર-12 ભાગ-1	આંકડાશાસ્ત્ર પ્ર-14 ભાગ-1	વાડી પરનાં વ્હાલાં ગદ્ય-14	Rani ki Vaav Read-5 Part-1	આપત્તિ વ્યવસ્થાપન પ્ર-20 ભાગ-1
2.03.20 સોમવાર	ધ્વનિ પ્ર-12 ભાગ-1	આંકડાશાસ્ત્ર પ્ર-14 ભાગ-1	વાડી પરનાં વ્હાલાં ગદ્ય-14	Rani ki Vaav Read-5 Part-1	આપત્તિ વ્યવસ્થાપન પ્ર-20 ભાગ-1
3.03.20 મંગળવાર	ધ્વનિ પ્ર-12 ભાગ-2	આંકડાશાસ્ત્ર પ્ર-14 ભાગ-2	ગોદ માતની ક્યાં ? પદ્ય-15	Rani ki Vaav Read-5 Part-2	આપત્તિ વ્યવસ્થાપન પ્ર-20 ભાગ-2
4.03.20 બુધવાર	ધ્વનિ પ્ર-12 ભાગ-3	આંકડાશાસ્ત્ર પ્ર-14 ભાગ-3	કુદરતી ગદ્ય-16	The Useful Plough Poem-2	ભારત: સ્થાન, રચના અને ભૂસ્તરીય ભૂપૃષ્ઠ પ્ર-14 ભાગ-1
5.03.20 ગુરુવાર	ધ્વનિ પ્ર-12 ભાગ-4	આંકડાશાસ્ત્ર પ્ર-14 ભાગ-4	મારા સપનામાં આવ્યા હરિ પદ્ય-17	The Night Train at Deoli Read-6 Part-1	ભારત: સ્થાન, રચના અને ભૂસ્તરીય ભૂપૃષ્ઠ પ્ર-14 ભાગ-2
6.03.20 શુક્રવાર	આપણી આસપાસમાં દ્રવ્ય પ્ર-1 ભાગ-1	આંકડાશાસ્ત્ર પ્ર-14 ભાગ-5	પંગુમ લંઘયતે ગિરિમ્ ગદ્ય-18	The Night Train at Deoli Read-6 Part-2	ભારતની રાષ્ટ્રીય ચળવળો પ્ર-4 ભાગ-1
7.03.20 શનિવાર	આપણી આસપાસમાં દ્રવ્ય પ્ર-1 ભાગ-2	સંખ્યા પદ્ધતિ પ્ર-1 ભાગ-1	પપ્પા, હવે ફોન મૂકું ? પદ્ય-19	Be the Best Poem-3	ભારતની રાષ્ટ્રીય ચળવળો પ્ર-4 ભાગ-2
8.03.20 રવિવાર	આપણી આસપાસમાં દ્રવ્ય પ્ર-1 ભાગ-2	સંખ્યા પદ્ધતિ પ્ર-1 ભાગ-1	પપ્પા, હવે ફોન મૂકું ? પદ્ય-19	Be the Best Poem-3	ભારતની રાષ્ટ્રીય ચળવળો પ્ર-4 ભાગ-2
9.03.20 સોમવાર	આપણી આસપાસમાં દ્રવ્ય પ્ર-1 ભાગ-3	સંખ્યા પદ્ધતિ પ્ર-1 ભાગ-2	તેજમલ પદ્ય-21	Adolescents Speak Read-7 Part-1	જળ-પરિવાહ પ્ર-15 ભાગ-1
10.03.20 મંગળવાર	આપણી આસપાસમાં દ્રવ્ય પ્ર-1 ભાગ-4	સંખ્યા પદ્ધતિ પ્ર-1 ભાગ-3	બોળો ગદ્ય-22	Adolescents Speak Read-7 Part-2	જળ-પરિવાહ પ્ર-15 ભાગ-2
11.03.20 બુધવાર	આપણી આસપાસમાં દ્રવ્ય પ્ર-1 ભાગ-5	સંખ્યા પદ્ધતિ પ્ર-1 ભાગ-4	લઘુકાવ્યો પદ્ય-23	A Day in the Life of an Indian Fighter Pilot Read-8	ભારત:આઝાદી તરફ પ્રયાણ પ્ર-5
12.03.20 ગુરુવાર	આપણી આસપાસમાં દ્રવ્ય પ્ર-1 ભાગ-6	સંખ્યા પદ્ધતિ પ્ર-1 ભાગ-5	પ્રેરક પ્રસંગો ગદ્ય-24	Friend from the Sky Read-9 Part-1	ભારતનું ન્યાયતંત્ર પ્ર-11 ભાગ-1
13.03.20 શુક્રવાર	આપણી આસપાસનાં દ્રવ્યો શુદ્ધ છે ? પ્ર-2 ભાગ-1	બહુપદ્ધતિઓ પ્ર-2 ભાગ-1	વાક્યના પ્રકાર સંધિ અને તેના પ્રકાર	Friend from the Sky Read-9 Part-2	ભારતનું ન્યાયતંત્ર પ્ર-11 ભાગ-2
14.03.20 શનિવાર	આપણી આસપાસનાં દ્રવ્યો શુદ્ધ છે ? પ્ર-2 ભાગ-2	બહુપદ્ધતિઓ પ્ર-2 ભાગ-2	સંધિ અને તેના પ્રકાર સંધિ અને તેના પ્રકાર	Ecology for Peace Read-10 Part-1	આબોહવા પ્ર-16
15.03.20 રવિવાર	આપણી આસપાસનાં દ્રવ્યો શુદ્ધ છે ? પ્ર-2 ભાગ-2	બહુપદ્ધતિઓ પ્ર-2 ભાગ-2	સંધિ અને તેના પ્રકાર સંધિ અને તેના પ્રકાર	Ecology for Peace Read-10 Part-1	આબોહવા પ્ર-16
16.03.20 સોમવાર	આપણી આસપાસનાં દ્રવ્યો શુદ્ધ છે ? પ્ર-2 ભાગ-3	બહુપદ્ધતિઓ પ્ર-2 ભાગ-3	વિશેષણ અને તેના પ્રકાર વિશેષણ અને તેના પ્રકાર	Ecology for Peace Read-10 Part-2	1945 પછીનું વિશ્વ પ્ર-6 ભાગ-1
17.03.20 મંગળવાર	પરમાણુઓ અને અણુઓ પ્ર-3 ભાગ-1	બહુપદ્ધતિઓ પ્ર-2 ભાગ-4	ક્રિયાવિશેષણ, નિપાત, વાક્ય પરિવર્તન ક્રિયાવિશેષણ, નિપાત, વાક્ય પરિવર્તન	Valley of Flowers Read-10 Part-1	1945 પછીનું વિશ્વ પ્ર-17 ભાગ-1

તમે તળિયે પછડાઓ છો ત્યારે કેટલે ઊંચે ઊઠો છો એ તમારી સફળતાની પાસાશી છે. - અનાતોલે ફાંસ

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
વંદે ગુજરાત ચેનલ-9 'બાયસેગ'ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો : માર્ચ-2020 ધોરણ-9

તારીખ/વાર	સમય/વિષય				
	વિજ્ઞાન (0-1)	ગણિત (1-2)	ગુજરાતી (2-3)	અંગ્રેજી (3-4)	સામાજિક વિજ્ઞાન (4-5)
18.03.20 બુધવાર	પરમાણુઓ અને અણુઓ પ્ર-3 ભાગ-2	બહુપદીઓ પ્ર-2 ભાગ-5	નિબંધ અને પત્રલેખન	Valley of Flowers Read-11 Part-2	કુદરતી વનસ્પતિ પ્ર-17 ભાગ-2
19.03.20 ગુરુવાર	પરમાણુઓ અને અણુઓ પ્ર-3 ભાગ-3	બહુપદીઓ પ્ર-2 ભાગ-6	સાંજ સમે શામળિયો પદ્ય-1	Saw the Sea Poem-4	કુદરતી વનસ્પતિ પ્ર-17 ભાગ-2
20.03.20 શુક્રવાર	પરમાણુઓ અને અણુઓ પ્ર-3 ભાગ-4	યામભૂમિતિ પ્ર-3 ભાગ-1	ચોરી અને પ્રાયશ્ચિત ગદ્ય-2	Conjunction	ભારતીય લોકશાહી પ્ર-12
21.03.20 શનિવાર	પરમાણુઓ અને અણુઓ પ્ર-3 ભાગ-5	યામભૂમિતિ પ્ર-3 ભાગ-2	પછે શામળિયોજી બોલીયા પદ્ય-3	Verb Form	વન્યજીવન પ્ર-18
22.03.20 રવિવાર	પરમાણુઓ અને અણુઓ પ્ર-3 ભાગ-5	યામભૂમિતિ પ્ર-3 ભાગ-2	પછે શામળિયોજી બોલીયા પદ્ય-3	Verb form	1945 પછીનું વિશ્વ પ્ર-6 ભાગ-1
23.03.20 સોમવાર	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-4 ભાગ-1	યામભૂમિતિ પ્ર-3 ભાગ-3	ગોપાળબાપા ગદ્ય-4	Editing Part-1	1945 પછીનું વિશ્વ પ્ર-6 ભાગ-2
24.03.20 મંગળવાર	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-4 ભાગ-2	દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણો પ્ર-4 ભાગ-1	ગુર્જરીના ગૃહકુંજે પદ્ય-5	Editing Part-2	ભારતીય લોકશાહી પ્ર-12
25.03.20 બુધવાર	સજીવનો પાયાનો એકમ પ્ર-5 ભાગ-1	દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણો પ્ર-4 ભાગ-2	લોહીની સગાઈ ગદ્ય-6	Rani ki Vaav Read-5 Part-1	વન્યજીવન પ્ર-18
26.03.20 ગુરુવાર	સજીવનો પાયાનો એકમ પ્ર-5 ભાગ-2	દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણો પ્ર-4 ભાગ-3	કામ કરે ઈ જીતે પદ્ય-7	Rani ki Vaav Read-5 Part-2	વન્યજીવન પ્ર-18
27.03.20 શુક્રવાર	સજીવનો પાયાનો એકમ પ્ર-5 ભાગ-3	દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણો પ્ર-4 ભાગ-4	છાલ, છતાંરાં અને ગોટલાં ગદ્ય-8	The Useful Plough Poem-2	ભારતીય લોકશાહી પ્ર-12
28.03.20 શનિવાર	સજીવનો પાયાનો એકમ પ્ર-5 ભાગ-4	દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણો પ્ર-4 ભાગ-5	પુત્રવધૂનું સ્વાગત ગદ્ય-9	The Night Train at Deoli Read-6 Part-1	વન્યજીવન પ્ર-18
29.03.20 રવિવાર	સજીવનો પાયાનો એકમ પ્ર-5 ભાગ-4	દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણો પ્ર-4 ભાગ-5	પુત્રવધૂનું સ્વાગત ગદ્ય-9	The Night Train at Deoli Read-6 Part-1	ભારતીય લોકશાહી પ્ર-12
30.03.20 સોમવાર	સજીવનો પાયાનો એકમ પ્ર-5 ભાગ-5	દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણો પ્ર-4 ભાગ-1	ભારતીય સંસ્કૃતિની સિદ્ધિ ગદ્ય-10	The Night Train at Deoli Read-6 Part-2	વન્યજીવન પ્ર-18
31.03.20 મંગળવાર	સજીવનો પાયાનો એકમ પ્ર-5 ભાગ-5	દ્વિચલ સુરેખ સમીકરણો પ્ર-4 ભાગ-2	મરજીવિયા ગદ્ય-11	Be the Best Poem-2	ભારતીય લોકશાહી પ્ર-12

ટીમટીમ તારા પ્રોજેક્ટનું પ્રસારણ 'વંદે ગુજરાત' ચેનલ નંબર-9 પર દર બુધવારે સવારે 10:00 થી 11:00 અને પુનઃ પ્રસારણ સાંજે 4:00 થી 5:00 વાગ્યે કરવામાં આવશે.

પુનઃ પ્રસારણ અંગે અગત્યની નોંધ : 0 થી 5 નું પુનઃ પ્રસારણ 5 થી 10, 10 થી 15, 15 થી 20, 20 થી 24 કલાક રહેશે.

'વંદે ગુજરાત'ની 16 ચેનલ્સ દૂરદર્શનની ડી.ટી.એચ. સર્વિસ 'ડીડી ફી ડીશ' પર ઉપલબ્ધ છે.

Vande Gujarat 16 Channel Parameters :

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Satellite : GSAT-15 | 2. Satellite Location : 93.5 Degree East |
| 3. Receive Frequency : 11550 MHz | 4. Symbol Rate : 29500 KSPS |
| 5. Polarization : Horizontal | 6. FEC : 3/4 |

તમારા ઉદ્દેશ્યમાં નિષ્ઠા એ જ સફળતાનું રહસ્ય છે. - ડિઝરાયેલી



ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
વંદે ગુજરાત ચેનલ-10 'બાયસેગ'ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો : માર્ચ-2020 ધોરણ-10

તારીખ/વાર	સમય/વિષય
1.03.20 રવિવાર	ગુજરાતી વ્યાકરણ પ્રકરણ-1 થી 7 તેમજ વ્યાકરણ
2.03.20 સોમવાર	ગુજરાતી વ્યાકરણ પ્રકરણ-8 થી 14 તેમજ વ્યાકરણ
3.03.20	ગુજરાતી પ્રકરણ-15 થી 20 તેમજ વ્યાકરણ
4.03.20 બુધવાર	ગુજરાતી પ્રકરણ-21 થી 24 તેમજ વ્યાકરણ
5.03.20 ગુરુવાર	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી પ્રકરણ-1 થી 8
6.03.20 શુક્રવાર	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી પ્રકરણ-9 થી 16
7.03.20 શનિવાર	ગણિત પ્રકરણ-1 થી 4
8.03.20 રવિવાર	ગણિત પ્રકરણ-5 થી 8
9.03.20 સોમવાર	ગણિત પ્રકરણ-9 થી 12
10.03.20 મંગળવાર	ગણિત પ્રકરણ-13 થી 15
11.03.20 બુધવાર	સામાજિક વિજ્ઞાન પ્રકરણ-1 થી 11
12.03.20 ગુરુવાર	સામાજિક વિજ્ઞાન પ્રકરણ-12 થી 21
13.03.20	અંગ્રેજી પ્રકરણ-1 થી 4 તેમજ Grammar
14.03.20 શનિવાર	અંગ્રેજી પ્રકરણ-5 થી 7 તેમજ Grammar
15.03.20 રવિવાર	અંગ્રેજી પ્રકરણ-8 થી 10 તેમજ Grammar

જ્યાં અલ્પ મુશ્કેલી ત્યાં અલ્પ સિદ્ધિ. - હેલન કેલરસફળ વ્યક્તિ થવાના પ્રયત્ન છોડી દે, બની જા ગરિમાયુક્ત માનવ. - માર્ક ટ્વેઈન



ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
વંદે ગુજરાત ચેનલ-10 'બાયસેગ'ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો : માર્ચ-2020 ધોરણ-10

તારીખ/વાર	વિષય
16.03.20 સોમવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
17.03.20 મંગળવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
18.03.20 બુધવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
19.03.20 ગુરુવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
20.03.20 શુક્રવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
21.03.20 શનિવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
22.03.20 રવિવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
23.03.20 સોમવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય

તારીખ/વાર	વિષય
24.03.20 મંગળવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
25.03.20 બુધવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
26.03.20 ગુરુવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
27.03.20 શુક્રવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
28.03.20 શનિવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
29.03.20 રવિવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
30.03.20 સોમવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય
31.03.20 મંગળવાર	મહાનુભાવોના પ્રેરક વક્તવ્ય

ટીમટીમ તારા પ્રોજેક્ટનું પ્રસારણ 'વંદે ગુજરાત' ચેનલ નંબર-9 પર દર બુધવારે સવારે 10:00 થી 11:00 અને પુનઃ પ્રસારણ સાંજે 4:00 થી 5:00 વાગ્યે કરવામાં આવશે.

પુનઃ પ્રસારણ અંગે અગત્યની નોંધ : 0 થી 5 નું પુનઃ પ્રસારણ 5 થી 10, 10 થી 15, 15 થી 20, 20 થી 24 કલાક રહેશે.

'વંદે ગુજરાત'ની 16 ચેનલ દૂરદર્શનની ડી.ટી.એચ. સર્વિસ 'ડીડી ફી ડીશ' પર ઉપલબ્ધ છે.

Vande Gujarat 16 Channel Parameters :

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Satellite : GSAT-15 | 2. Satellite Location : 93.5 Degree East |
| 3. Receive Frequency : 11550 MHZ | 4. Symbol Rate : 29500 KSPS |
| 5. Polarization : Horizontal | 6. FEC : 3/4 |

જીવન આસ્થા ટેલિવેઝન

ગુજરાત રાજ્યના ગૃહ વિભાગના 'સુરક્ષા સેતુ' પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત પોલીસ અધિક્ષકશ્રીની કચેરી, ગાંધીનગર ખાતે ધો.10 અને ધો.12ની બોર્ડ દ્વારા લેવાતી તથા કોલેજની યુનિવર્સિટી દ્વારા લેવાતી પરીક્ષાના સમયગાળામાં વિદ્યાર્થીઓ અને યુવાનોના અભ્યાસ અને કારકિર્દી સંદર્ભે તથા પરીક્ષા સમયે તનાવ, આત્મહત્યા નિવારણ તેમજ મેન્ટલ હેલ્થ કેર માટે ટેલી કાઉન્સિલીંગ હેલ્પલાઇન 'જીવનઆસ્થા' (Jeevan Aastha) છેલ્લાં ચાર વર્ષથી કાર્યરત રહી સૌને જરૂરી માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. 'If you feel no one cares....Remember we care' એ તેનું સેવાસૂત્ર છે. 'જીવનઆસ્થા' સતત 24 કલાક અને 365 દિવસ ટોલ ફ્રી નંબર 1800 233 3330 પર કાર્યરત રહે છે. જેનો લાભ લેવા વિદ્યાર્થીઓ તથા તેમના વાલીઓને વિનંતી છે.

સમય મહાન ચિકિત્સક છે - ડિઝરાયેલી



ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
વંદે ગુજરાત ચેનલ-11 'બાયસેગ'ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો : માર્ચ-2020 ધોરણ-11

તારીખ/વાર	સમય/વિષય				
	ગણિત (0-1)	રસાયણ વિજ્ઞાન (1-2)	ભૌતિક વિજ્ઞાન (2-3)	જીવ વિજ્ઞાન (3-4)	નામાનાં મૂળતત્ત્વો (4-5)
1.03.20 રવિવાર	સંભાવના પ્ર-16 ભાગ-1	હાઈડ્રોકાર્બન પ્ર-13 ભાગ-1	ભૌતિક જગત પ્ર-1 ભાગ-1	સપુષ્પી વનસ્પતિઓની અંતઃસ્થ રચના પ્ર-6 ભાગ-1	કાચુ સરવૈયું પ્ર-9 ભાગ-1
2.03.20 સોમવાર	સંભાવના પ્ર-16 ભાગ-1	હાઈડ્રોકાર્બન પ્ર-13 ભાગ-1	ભૌતિક જગત પ્ર-1 ભાગ-1	સપુષ્પી વનસ્પતિઓની અંતઃસ્થ રચના પ્ર-6 ભાગ-1	કાચુ સરવૈયું પ્ર-9 ભાગ-1
3.03.20 મંગળવાર	સંભાવના પ્ર-16 ભાગ-2	હાઈડ્રોકાર્બન પ્ર-13 ભાગ-2	ભૌતિક જગત પ્ર-1 ભાગ-2	સપુષ્પી વનસ્પતિઓની અંતઃસ્થ રચના પ્ર-6 ભાગ-2	કાચુ સરવૈયું પ્ર-9 ભાગ-2
4.03.20 બુધવાર	સંભાવના પ્ર-16 ભાગ-3	હાઈડ્રોકાર્બન પ્ર-13 ભાગ-3	એકમ અને માપન પ્ર-2 ભાગ-1	પ્રાણીઓમાં રચનાકીય આયોજન પ્ર-7 ભાગ-1	બેન્ક સિલકમેળ પ્ર-10 ભાગ-1
5.03.20 ગુરુવાર	સંભાવના પ્ર-16 ભાગ-4	હાઈડ્રોકાર્બન પ્ર-13 ભાગ-4	એકમ અને માપન પ્ર-2 ભાગ-2	પ્રાણીઓમાં રચનાકીય આયોજન પ્ર-7 ભાગ-2	બેન્ક સિલકમેળ પ્ર-10 ભાગ-2
6.03.20 શુક્રવાર	સંભાવના પ્ર-16 ભાગ-5	પર્યાવરણીય રસાયણવિજ્ઞાન પ્ર-14 ભાગ-1	એકમ અને માપન પ્ર-2 ભાગ-3	પ્રાણીઓમાં રચનાકીય આયોજન પ્ર-7 ભાગ-3	ભૂલ સુધારણા પ્ર-1 ભાગ-1
7.03.20 શનિવાર	ગણ પ્ર-1 ભાગ-1	પર્યાવરણીય રસાયણવિજ્ઞાન પ્ર-14 ભાગ-2	એકમ અને માપન પ્ર-2 ભાગ-4	પ્રાણીઓમાં રચનાકીય આયોજન પ્ર-7 ભાગ-4	ભૂલ સુધારણા પ્ર-1 ભાગ-2
8.03.20 રવિવાર	ગણ પ્ર-1 ભાગ-1	પર્યાવરણીય રસાયણવિજ્ઞાન પ્ર-14 ભાગ-2	એકમ અને માપન પ્ર-2 ભાગ-4	પ્રાણીઓમાં રચનાકીય આયોજન પ્ર-7 ભાગ-4	ભૂલ સુધારણા પ્ર-1 ભાગ-2
9.03.20 સોમવાર	ગણ પ્ર-1 ભાગ-2	પર્યાવરણીય રસાયણવિજ્ઞાન પ્ર-14 ભાગ-3	સુરેખપથ પર ગતિ પ્ર-3 ભાગ-1	પ્રાણીઓમાં રચનાકીય આયોજન પ્ર-7 ભાગ-5	ઘસારાના હિસાબો પ્ર-2 ભાગ-1
10.03.20 મંગળવાર	ગણ પ્ર-1 ભાગ-3	પર્યાવરણીય રસાયણવિજ્ઞાન પ્ર-14 ભાગ-4	સુરેખપથ પર ગતિ પ્ર-3 ભાગ-2	કોષ : જીવનનો એકમ પ્ર-8 ભાગ-1	ઘસારાના હિસાબો પ્ર-2 ભાગ-2
11.03.20 બુધવાર	ગણ પ્ર-1 ભાગ-4	પર્યાવરણીય રસાયણવિજ્ઞાન પ્ર-14 ભાગ-5	સુરેખપથ પર ગતિ પ્ર-3 ભાગ-3	કોષ : જીવનનો એકમ પ્ર-8 ભાગ-2	ઘસારાના હિસાબો પ્ર-2 ભાગ-3
12.03.20 ગુરુવાર	સંબંધ અને વિધેયો પ્ર-2 ભાગ-1	રાસાયણિક વિજ્ઞાનની કેટલીક પાયાની સંકલ્પનાઓ પ્ર-1 ભાગ-1	સુરેખપથ પર ગતિ પ્ર-3 ભાગ-4	જૈવ અણુઓ પ્ર-9 ભાગ-1	જોગવાઈઓ અને અનામતો પ્ર-3
13.03.20 શુક્રવાર	સંબંધ અને વિધેયો પ્ર-2 ભાગ-2	રાસાયણિક વિજ્ઞાનની કેટલીક પાયાની સંકલ્પનાઓ પ્ર-1 ભાગ-2	સુરેખપથ પર ગતિ પ્ર-3 ભાગ-5	જૈવ અણુઓ પ્ર-9 ભાગ-2	હુંડીઓ પ્ર-4 ભાગ-1
14.03.20 શનિવાર	સંબંધ અને વિધેયો પ્ર-2 ભાગ-3	રાસાયણિક વિજ્ઞાનની કેટલીક પાયાની સંકલ્પનાઓ પ્ર-1 ભાગ-3	સુરેખપથ પર ગતિ પ્ર-3 ભાગ-6	કોષચક્ર અને કોષવિભાજન પ્ર-10 ભાગ-1	હુંડીઓ પ્ર-4 ભાગ-2
15.03.20 રવિવાર	સંબંધ અને વિધેયો પ્ર-2 ભાગ-3	રાસાયણિક વિજ્ઞાનની કેટલીક પાયાની સંકલ્પનાઓ પ્ર-1 ભાગ-3	સુરેખપથ પર ગતિ પ્ર-3 ભાગ-6	કોષચક્ર અને કોષવિભાજન પ્ર-10 ભાગ-1	હુંડીઓ પ્ર-4 ભાગ-2
16.03.20 સોમવાર	સંબંધ અને વિધેયો પ્ર-2 ભાગ-4	રાસાયણિક વિજ્ઞાનની કેટલીક પાયાની સંકલ્પનાઓ પ્ર-1 ભાગ-4	સમતલમાં ગતિ પ્ર-4 ભાગ-1	કોષચક્ર અને કોષવિભાજન પ્ર-10 ભાગ-2	હુંડીઓ પ્ર-4 ભાગ-3
17.03.20 મંગળવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-1	રાસાયણિક વિજ્ઞાનની કેટલીક પાયાની સંકલ્પનાઓ પ્ર-1 ભાગ-5	સમતલમાં ગતિ પ્ર-4 ભાગ-2	વનસ્પતિઓમાં વહન પ્ર-11 ભાગ-1	ધંધાકીય એકમોના નાણાકીય (હિસાબો) પત્રકો પ્ર-5 ભાગ-1

મિનિટોની ચિંતા કરો, કારણ કે કલાકો તો પોતાની ચિંતા સ્વયં કરી લેશે. - લોર્ડ ચેસ્ટરફીલ્ડ



ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
વંદે ગુજરાત ચેનલ-11 'બાયસેગ'ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો : માર્ચ-2020 ધોરણ-11

તારીખ/વાર	સમય/વિષય				
	ગણિત (0-1)	રસાયણ વિજ્ઞાન (1-2)	ભૌતિક વિજ્ઞાન (2-3)	જીવ વિજ્ઞાન (3-4)	નામાનાં મૂળતત્ત્વો (4-5)
18.03.20 બુધવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-2	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-1	સમતલમાં ગતિ પ્ર-4 ભાગ-3	વનસ્પતિઓમાં વહન પ્ર-11 ભાગ-2	ધંધાકીય એકમોના નાણાકીય (હિસાબો) પત્રકો પ્ર-6 ભાગ-2
19.03.20 ગુરુવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-3	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-2	સમતલમાં ગતિ પ્ર-4 ભાગ-4	વનસ્પતિઓમાં વહન પ્ર-11 ભાગ-3	હિસાબી પદ્ધતિની પ્રણાલિકાઓ, ધારણાઓ, ખ્યાલો અને સિદ્ધાંતો પ્ર-6
20.03.20 શુક્રવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-4	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-3	સમતલમાં ગતિ પ્ર-4 ભાગ-5	વનસ્પતિઓમાં વહન પ્ર-11 ભાગ-4	હિસાબી ધોરણો : ખ્યાલો અને ઉદેશો પ્ર-7
21.03.20 શનિવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-5	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-4	સમતલમાં ગતિ પ્ર-4 ભાગ-6	ખનીજ પોષણ પ્ર-12 ભાગ-1	દેશી નામાંપદ્ધતિ પરિચય પ્ર-8 ભાગ-1
22.03.20 રવિવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-5	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-4	સમતલમાં ગતિ પ્ર-4 ભાગ-6	ખનીજ પોષણ પ્ર-12 ભાગ-1	દેશી નામાંપદ્ધતિ પરિચય પ્ર-8 ભાગ-1
23.03.20 સોમવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-6	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-5	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-1	ખનીજ પોષણ પ્ર-12 ભાગ-2	દેશી નામાંપદ્ધતિ પરિચય પ્ર-8 ભાગ-2
24.03.20 મંગળવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-7	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-6	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-2	ઉચ્ચકક્ષાની વનસ્પતિઓમાં પ્રકાશસંશ્લેષણ પ્ર-13 ભાગ-1	બિનવેપારી સંસ્થાના હિસાબો પ્ર-9 ભાગ-1
25.03.20 બુધવાર	ત્રિકોણમિતિય વિધેયો પ્ર-3 ભાગ-8	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-7	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-3	ઉચ્ચકક્ષાની વનસ્પતિઓમાં પ્રકાશસંશ્લેષણ પ્ર-13 ભાગ-2	બિનવેપારી સંસ્થાના હિસાબો પ્ર-9 ભાગ-2
26.03.20 ગુરુવાર	ગાણિતિક અનુમાનોનો સિદ્ધાંત પ્ર-4 ભાગ-1	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-8	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-4	વનસ્પતિઓમાં શ્વસન પ્ર-14 ભાગ-1	હિસાબી પદ્ધતિ અને કમ્પ્યુટર પ્ર-11
27.03.20 શુક્રવાર	ગાણિતિક અનુમાનોનો સિદ્ધાંત પ્ર-4 ભાગ-2	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-9	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-5	વનસ્પતિઓમાં શ્વસન પ્ર-14 ભાગ-2	બિનવેપારી સંસ્થાના હિસાબો પ્ર-9 ભાગ-1
28.03.20 શનિવાર	ગાણિતિક અનુમાનોનો સિદ્ધાંત પ્ર-4 ભાગ-3	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-10	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-6	વનસ્પતિઓમાં શ્વસન પ્ર-14 ભાગ-3	બિનવેપારી સંસ્થાના હિસાબો પ્ર-9 ભાગ-2
29.03.20 રવિવાર	ગાણિતિક અનુમાનોનો સિદ્ધાંત પ્ર-4 ભાગ-3	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-10	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-6	વનસ્પતિઓમાં શ્વસન પ્ર-14 ભાગ-3	બિનવેપારી સંસ્થાના હિસાબો પ્ર-9 ભાગ-2
30.03.20 સોમવાર	ગાણિતિક અનુમાનોનો સિદ્ધાંત પ્ર-4 ભાગ-4	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-1	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-7	વનસ્પતિ વૃદ્ધિ અને એકમ પ્ર-15 ભાગ-1	હિસાબી પદ્ધતિ અને કમ્પ્યુટર પ્ર-11
31.03.20 મંગળવાર	ગાણિતિક અનુમાનોનો સિદ્ધાંત પ્ર-4 ભાગ-4	પરમાણુનું બંધારણ પ્ર-2 ભાગ-2	ગતિના નિયમો પ્ર-5 ભાગ-7	વનસ્પતિ વૃદ્ધિ અને એકમ પ્ર-15 ભાગ-2	હિસાબી પદ્ધતિ અને કમ્પ્યુટર પ્ર-11

ટીમટીમ તારા પ્રોજેક્ટનું પ્રસારણ 'વંદે ગુજરાત' ચેનલ નંબર-11 પર દર ગુરુવારે સવારે 10:00 થી 11:00 અને પુનઃ પ્રસારણ સાંજે 4:00 થી 5:00 વાગ્યે કરવામાં આવશે.

પુનઃ પ્રસારણ અને અગત્યની નોંધ : 0 થી 5 નું પુનઃ પ્રસારણ 5 થી 10, 10 થી 15, 15 થી 20, 20 થી 24 કલાક રહેશે.

'વંદે ગુજરાત'ની 16 ચેનલ દૂરદર્શનની ડી.ટી.એચ. સર્વિસ 'ડીડી ફી ડીશ' પર ઉપલબ્ધ છે.

Vande Gujarat 16 Channel Parameters :

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Satellite : GSAT-15 | 2. Satellite Location : 93.5 Degree East |
| 3. Receive Frequency : 11550 MHZ | 4. Symbol Rate : 29500 KSPS |
| 5. Polarization : Horizontal | 6. FEC : 3/4 |

જે સમય ચિંતામાં જાય છે તે કચરાપેટીમાં જાય છે અને જે સમય ચિંતનમાં જાય છે તે તિજોરીમાં જમા થાય છે. - ચિંગ યાઓ



ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
વંદે ગુજરાત ચેનલ-12 'બાયસેગ'ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો : માર્ચ-2020 ધોરણ-12

તારીખ/વાર	સમય/વિષય
1.03.20 રવિવાર	નામાંના મૂળ તત્વો ભાગ-1 પ્રકરણ-1 થી 5
2.03.20 સોમવાર	નામાંના મૂળ તત્વો ભાગ-1 પ્રકરણ-6 અને 7, ભાગ-2 પ્રકરણ-1, 2, 3 અને 6
3.03.20 મંગળવાર	ભૌતિક વિજ્ઞાન ભાગ-1 પ્રકરણ-1 થી 7
4.03.20 બુધવાર	ભૌતિક વિજ્ઞાન ભાગ-2 પ્રકરણ-1 થી 3
5.03.20 ગુરુવાર	રસાયણ વિજ્ઞાન ભાગ-1 પ્રકરણ-1 થી 7
6.03.20 શુક્રવાર	રસાયણ વિજ્ઞાન ભાગ-2 પ્રકરણ-1 થી 9
7.03.20 શનિવાર	જીવવિજ્ઞાન ભાગ-1 પ્રકરણ-1 થી 13
8.03.20 રવિવાર	જીવવિજ્ઞાન ભાગ-2 પ્રકરણ-1 થી 12
9.03.20 સોમવાર	જીવવિજ્ઞાન ભાગ-1 પ્રકરણ-1 થી 13
10.03.20 મંગળવાર	જીવવિજ્ઞાન ભાગ-2 પ્રકરણ-1 થી 12
11.03.20 બુધવાર	ગણિત ભાગ-1 પ્રકરણ-1 થી 8
12.03.20 ગુરુવાર	ગણિત ભાગ-2 પ્રકરણ-1 થી 7
13.03.20 શુક્રવાર	ગણિત ભાગ-2 પ્રકરણ-1 થી 7

ટીમટીમ તારા પ્રોજેક્ટનું પ્રસારણ 'વંદે ગુજરાત' ચેનલ નંબર-11 પર દર ગુરુવારે સવારે 10:00 થી 11:00 અને પુનઃ પ્રસારણ સાંજે 4:00 થી 5:00 વાગ્યે કરવામાં આવશે.

પુનઃ પ્રસારણ અંગે અગત્યની નોંધ : 0 થી 4 નું પુનઃ પ્રસારણ 4 થી 8, 12 થી 16, 16 થી 20 કલાક રહેશે.

9 થી 12 દરમિયાન NEET પ્રશિક્ષણ વર્ગનું પ્રસારણ ચાલુ રહેશે. (પુનઃ પ્રસારણ 20 થી 23 કલાક રહેશે.)

મહાનુભાવોના વક્તવ્યોનું પ્રસારણ સવારે 8 થી 9 અને પુનઃ પ્રસારણ 23 થી 24 રહેશે.

'વંદે ગુજરાત'ની 16 ચેનલ્સ દૂરદર્શનની ડી.ટી.એચ. સર્વિસ 'ડી.ડી.ફી.ડી.શ' પર ઉપલબ્ધ છે.

Vande Gujarat 16 Channel Parameters :

1. Satellite : GSAT-15
2. Satellite Location : 93.5 Degree East
3. Receive Frequency : 11550 MHz
4. Symbol Rate : 29500 KSPS
5. Polarization : Horizontal
6. FEC : 3/4

ઘડિયાળના કાંટાને તમે અટકાવી શકો નહિ પરંતુ, હા તમે પદ્ધતિસરના આયોજનથી સમયનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી શકો. સમયનો જે મહત્તમ ઉપયોગ કરી જાણો છે તે જ સફળ છે તે જ સુખી છે. - ટેનિસન ફેબ્રુઆરી, 2020

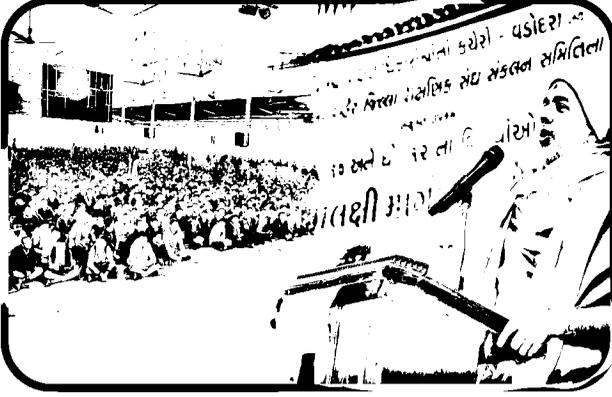


ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
વંદે ગુજરાત ચેનલ-12 'બાયસેગ'ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો : માર્ચ-2020 ધોરણ-12

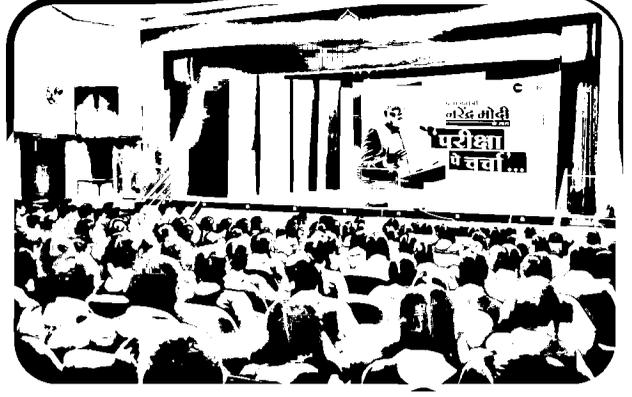
તારીખ/વાર	સમય/વિષય			
	રસાયણ વિજ્ઞાન (0-1)	ભૌતિક વિજ્ઞાન (1-2)	જીવ વિજ્ઞાન (2-3)	ગણિત (3-4)
14.03.20 શનિવાર	દ્રાવણો પ્ર-2 ભાગ-1	વિદ્યુતભાર અને વિદ્યુતક્ષેત્ર પ્ર-1 ભાગ-1	વનસ્પતિઓમાં વહન પ્ર-1	સંબંધ અને વિધેય પ્ર-1 ભાગ-1
15.03.20 રવિવાર	દ્રાવણો પ્ર-2 ભાગ-2	વિદ્યુતભાર અને વિદ્યુતક્ષેત્ર પ્ર-1 ભાગ-2	વનસ્પતિઓમાં વહન પ્ર-2	સંબંધ અને વિધેય પ્ર-1 ભાગ-2
16.03.20 સોમવાર	સંબંધ અને વિધેય પ્ર-2 ભાગ-3	વિદ્યુતભાર અને વિદ્યુતક્ષેત્ર પ્ર-1 ભાગ-3	ખનીજપોષણ પ્ર-2	ત્રિકોણમીતીય પ્રતિવિધેયો પ્ર-2
17.03.20 મંગળવાર	દ્રાવણો પ્ર-2 ભાગ-4	સ્થિર વિદ્યુતસ્થિતિમાન અને કેપેસિટન્સ પ્ર-2 ભાગ-1	પ્રકાશ સંશ્લેષણ પ્ર-3	નિશ્રાયક પ્ર-3
18.03.20 બુધવાર	વિદ્યુત રસાયણ પ્ર-3 ભાગ-1	સ્થિર વિદ્યુતસ્થિતિમાન અને કેપેસિટન્સ પ્ર-2 ભાગ-2	શ્વસન પ્ર-4 ભાગ-1	શ્રેણિક પ્ર-4
19.03.20 ગુરુવાર	વિદ્યુત રસાયણ પ્ર-3 ભાગ-2	પ્રવાહવિદ્યુત પ્ર-3 ભાગ-1	શ્વસન પ્ર-4 ભાગ-2	સાતત્ય અને વિકલન પ્ર-5
20.03.20 શુક્રવાર	વિદ્યુત રસાયણ પ્ર-3 ભાગ-4	પ્રવાહવિદ્યુત પ્ર-3 ભાગ-2	પાચન અને અભિશોષણ પ્ર-5	અનિયત સંકલન પ્ર-6 ભાગ-1
21.03.20 શનિવાર	વિદ્યુત રસાયણ પ્ર-3 ભાગ-5	પ્રવાહવિદ્યુત પ્ર-3 ભાગ-3	શ્વાસોચ્છવાસ અને વાયુઓની આપ-લે પ્ર-6 ભાગ-1	અનિયત સંકલન પ્ર-6 ભાગ-2
22.03.20 રવિવાર	વિદ્યુત રસાયણ પ્ર-3 ભાગ-3	પ્રવાહવિદ્યુત પ્ર-3 ભાગ-4	શ્વાસોચ્છવાસ અને વાયુઓની આપ-લે પ્ર-6 ભાગ-2	સંભાવના પ્ર-7 ભાગ-1
23.03.20 સોમવાર	તત્વોના અલગીકરણ માટેના સામાન્ય સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ પ્ર-4 ભાગ-1	પ્રવાહવિદ્યુત પ્ર-3 ભાગ-5	દેહજળ અને પરિવહન પ્ર-7 ભાગ-1	સંભાવના પ્ર-7 ભાગ-2
24.03.20 મંગળવાર	તત્વોના અલગીકરણ માટેના સામાન્ય સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ પ્ર-4 ભાગ-2	વિદ્યુતપ્રવાહની યુંબકીય અસરો પ્ર-4 ભાગ-1	દેહજળ અને પરિવહન પ્ર-7 ભાગ-2	સુરેખ આયોજન પ્ર-8
25.03.20 બુધવાર	તત્વોના અલગીકરણ માટેના સામાન્ય સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ પ્ર-4 ભાગ-3	વિદ્યુતપ્રવાહની યુંબકીય અસરો પ્ર-4 ભાગ-2	ઉત્સર્ગ પદાર્થ અને તેનો નિકાલ પ્ર-8	વિકલિતના ઉપયોગો પ્ર-1 ભાગ-1
26.03.20 ગુરુવાર	તત્વોના અલગીકરણ માટેના સામાન્ય સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ પ્ર-4 ભાગ-4	વિદ્યુતપ્રવાહની યુંબકીય અસરો પ્ર-4 ભાગ-3	પ્રચલન અને હલનચલન પ્ર-9 ભાગ-1	વિકલિતના ઉપયોગો પ્ર-1 ભાગ-2
27.03.20 શુક્રવાર	તત્વોના અલગીકરણ માટેના સામાન્ય સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ પ્ર-4 ભાગ-5	વિદ્યુતપ્રવાહની યુંબકીય અસરો પ્ર-4 ભાગ-4	પ્રચલન અને હલનચલન પ્ર-9 ભાગ-2	વિકલિતના ઉપયોગો પ્ર-1 ભાગ-3
28.03.20 શનિવાર	P-વિભાગના તત્વો પ્ર-5 ભાગ-1	વિદ્યુતપ્રવાહની યુંબકીય અસરો પ્ર-4 ભાગ-5	સજીવો અને વસતિ પ્ર-10	વિકલિતના ઉપયોગો પ્ર-1 ભાગ-4
29.03.20 રવિવાર	P-વિભાગના તત્વો પ્ર-5 ભાગ-2	વિદ્યુતપ્રવાહની યુંબકીય અસરો પ્ર-4 ભાગ-6	નિવસનતંત્ર પ્ર-11 ભાગ-1	વિકલિતના ઉપયોગો પ્ર-1 ભાગ-5
30.03.20 સોમવાર	P-વિભાગના તત્વો પ્ર-5 ભાગ-3	વિદ્યુતપ્રવાહની યુંબકીય અસરો પ્ર-4 ભાગ-7	નિવસનતંત્ર પ્ર-11 ભાગ-2	અનિયત સંકલન-2 પ્ર-2 ભાગ-1
31.03.20 મંગળવાર	P-વિભાગના તત્વો પ્ર-5 ભાગ-1	વિદ્યુતપ્રવાહની યુંબકીય અસરો પ્ર-4 ભાગ-7	સજીવો અને વસતિ પ્ર-10	અનિયત સંકલન-2 પ્ર-2 ભાગ-2

સમય અને સમુદ્રની ભરતી કોઈની વાટ જોતાં નથી.

‘પરીક્ષા પે ચર્યા’ : પરીક્ષા પર્વ અંતર્ગત જિલ્લાકક્ષાએ યોજાયેલ વિવિધ કાર્યક્રમોની ઝાંખી



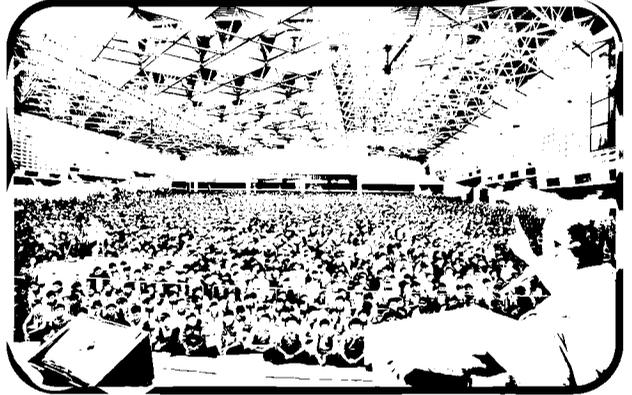
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીની કચેરી, વડોદરા તથા વડોદરા શહેર જિલ્લા શૈક્ષણિક સંઘ સંકલન સમિતિના સંયુક્ત ઉપક્રમે ધો.10 અને ધો.12ના વિદ્યાર્થીઓ માટે પરીક્ષાલક્ષી માર્ગદર્શન સેમિનારમાં ઉપસ્થિત આદરણીય જ્ઞાનવત્સલ સ્વામીશ્રી અને વિદ્યાર્થીઓ તસવીરમાં દેશ્યમાન થાય છે.



માન. વડાપ્રધાનશ્રીનો તા. 20 જાન્યુઆરી, 2020ના રોજ આયોજિત ‘પરીક્ષા પે ચર્યા-2020’ કાર્યક્રમનું જીવંત પ્રસારણ નિહાળતા શ્રી આર. ડી. ઘાયલ જીવનભારતી વિદ્યાલય, જિ. સુરતના વિદ્યાર્થીઓ તસવીરમાં દેશ્યમાન થાય છે.



જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીની કચેરી, ભરૂચ દ્વારા જંબુસર વિસ્તારની આઠ શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓને બોર્ડની ધો.10 અને ધો.12ની પરીક્ષા અન્વયે માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા માટે યોજાયેલ કાર્યક્રમની એક ઝલક



બી.એ.પી.એસ. મંદિર કાલાવાડ રોડ, રાજકોટ ખાતે ધો.10 અને ધો.12ની પરીક્ષા માટે વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન આપતા આદરણીય અપૂર્વ મુનિ સ્વામીશ્રી અને વિદ્યાર્થીઓ તસવીરમાં દેશ્યમાન થાય છે.



‘પરીક્ષા પે ચર્યા -2020’ કાર્યક્રમ નિહાળતા જે.બી. ડાયમંડ વિદ્યા સંકુલ, જિ. સુરતના વિદ્યાર્થીઓ તસવીરમાં દેશ્યમાન થાય છે.



પરીક્ષાપર્વ અંતર્ગત ધો.10 અને ધો.12ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ‘પરીક્ષામાં ડર કેવો?’ વિષય પર શેઠશ્રી એલ. એચ. માળી આદર્શ હાઈસ્કૂલ, માલગઢ, જિ. બનાસકાંઠા ખાતે માર્ગદર્શન સેમિનાર યોજાયો તેની તસવીર

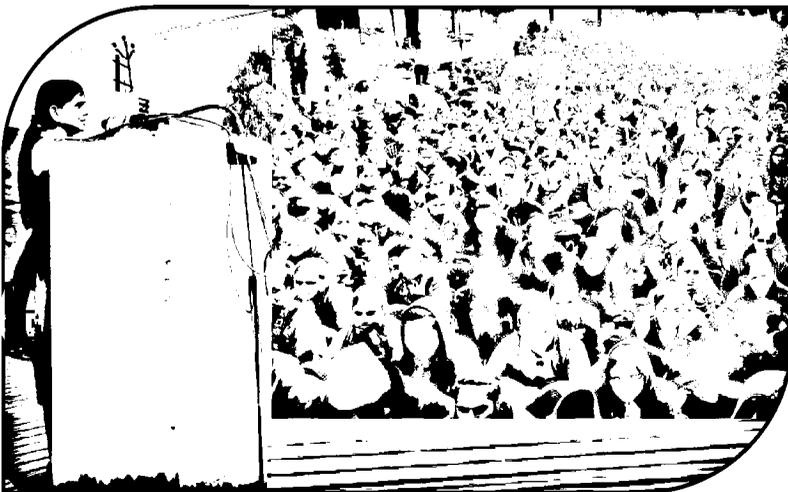
પરીક્ષા પે ચર્ચા ઉત્સવ અન્વયે યોજાયેલ કાર્યક્રમોનું દર્શન



જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીની કચેરી, રાજકોટ અને મોઘીબા હાઈસ્કૂલ ફોર ગર્લ્સ, ગોંડલના સંયુક્ત ઉપક્રમે ‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું, જે તસવીરમાં દેશ્યમાન થાય છે.



જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીની કચેરી, પંચમહાલ દ્વારા આયોજિત ‘પરીક્ષા ઉત્સવ’ અન્વયે યોજાયેલ એક દિવસીય કાઉન્સેલીંગ શિબિરની એક તસવીર



જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીની કચેરી, મહીસાગર તથા શ્રી એચ. કે. હાઈસ્કૂલ, લુણાવાડાના સંયુક્ત ઉપક્રમે ધો.10 અને ધો.12ના વિદ્યાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શન કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું, જે તસવીરમાં દેશ્યમાન થાય છે.

