न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ।
જ્ઞાન જેવું પવિત્ર કરનારું બીજું કશું જ નથી.

માધ્યમિક

શિક્ષણ અને પરીક્ષણ

શૈક્ષણિક પ્રવાહોને વાચા આપતું સામયિક

Printed and Posted on 28th of Each Month

Year : 15 • Issue : 09 • February, 2026 વિક્રમ સંવત ૨૦૮૨

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ
ગાંધીનગર

માધ્યમિક શિક્ષણ અને પરીક્ષણ

સલાહકાર મંડળ

1. **શ્રી મુકેશ પંડ્યા** (આઈએએસ)
   અધ્યક્ષશ્રી
2. **શ્રી અનિલકુમાર રાદડિયા**
   નાયબ અધ્યક્ષશ્રી
3. **શ્રી ડી. પી. વાઘેલા**
   કન્ટ્રોલર ઓફ એકાઉન્ટ્સ એન્ડ સ્ટોર્સ

તંત્રી મંડળ

1. **શ્રી બી. એન. રાજગોર**
   સંયુક્ત નિયામક અને માર્ગદર્શક તંત્રી
2. **શ્રી આર. આર. વ્યાસ**
   સચિવ અને તંત્રી
3. **ડો. એન. ડી. પટેલ**
   સંયુક્ત સચિવ અને સહતંત્રી
4. **શ્રીમતી એમ. પી. આચાર્ય**
   મદદનીશ સચિવ અને મદદનીશ સહતંત્રી

સૂચનાઓ

1. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. 400/- દરેક શાળાએ રજિસ્ટ્રેશન ફી સાથે મોકલવાનું રહેશે. મેગેઝિનનું વર્ષ જૂન થી મે ગણાય છે.
2. લવાજમ મોકલવાનું સરનામું :
   સચિવશ્રી, ગુ.મા. અને ઉ.મા.શિક્ષણ 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. સામયિકમાં પ્રસિદ્ધ 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 એમ. પી. આચાર્ય, મદદનીશ સહતંત્રી, ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, સેક્ટર 10-બી, ગાંધીનગર-382 010ને નામજોગ મોકલવા.**
2. **લેખો મૌલિક, સ્પષ્ટ, સુવાચ્ય, પાનાની એક બાજુએ લખેલા હોવા જોઈએ.**
3. **લેખ સાથે પ્રમાણપત્ર આપવાનું રહેશે કે આપનો લેખ મૌલિક છે તેમજ 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 થતાં લેખોની જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે.**
6. **આ સામયિકમાં પ્રસિદ્ધ થતાં મૌલિક લેખ માટે લેખકને લેખદીઠ રૂ. 200/- પુરસ્કાર આપવામાં આવશે.**
7. **અસ્વીકૃત લેખ અંગે કોઈ પત્રવ્યવહાર કરવામાં આવતો નથી તેમજ લેખ પરત મોકલવામાં આવતો નથી.**
8. **'માધ્યમિક શિક્ષણ અને પરીક્ષણ'ના અંક પ્રાપ્ત ન થવા અંગેની લેખિત ફરિયાદ (ગ્રાહક ક્રમાંક સાથે) જે તે પોસ્ટ ઓફિસમાં કર્યા બાદ પોસ્ટ ઓફિસના સહી-સિક્કાવાળી નકલ અત્રે મોકલવી.**

તા. 6 ફેબ્રુઆરી, 2026ના રોજ પ્રસારિત થયેલ માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીના 'પરીક્ષા પે ચર્ચા-2026' કાર્યક્રમમાં માનનીય મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલ આનંદ નિકેતન સ્કૂલ, સુઘડ કેમ્પસ, ગાંધીનગર ખાતે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા અને વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

તા. 6 ફેબ્રુઆરી, 2026ના રોજ પ્રસારિત થયેલ માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીના 'પરીક્ષા પે ચર્ચા-2026' કાર્યક્રમમાં માનનીય શિક્ષણમંત્રીશ્રી પ્રદ્યુમન વાજા આનંદ નિકેતન સ્કૂલ, સુઘડ કેમ્પસ, ગાંધીનગર ખાતે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા અને વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા.

તા. 6 ફેબ્રુઆરી, 2026ના રોજ પ્રસારિત માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીના 'પરીક્ષા પે ચર્ચા-2026' કાર્યક્રમમાં માનનીય શિક્ષણમંત્રીશ્રી (રા.ક.) શ્રીમતી રીવાબા આર. જાડેજા શ્રીમતી આર. જે. કનેરિયા ગર્લ્સ હૉસ્ટેલ, જૂનાગઢ ખાતે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા અને વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા.

સંપર્ક : સંશોધન શાખા
ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ,
ગાંધીનગર - 382 010
E-mail : shikshanparikshan.gseb@gmail.com
બોર્ડની વેબસાઈટનું સરનામું : **www.gseb.org**

અધ્યક્ષની કલમે...

સુજ્ઞ સારસ્વત વાચકમિત્રો,

સૌને સસ્નેહ નમસ્કાર. ધો. 10 અને ધો. 12ની બોર્ડની જાહેર પરીક્ષા તા. 26 ફેબ્રુઆરી, 2026થી તા. 18 માર્ચ, 2026 દરમિયાન યોજાનાર છે. આ પરીક્ષામાં ધો. 10 માં 9,07,175 વિદ્યાર્થીઓ તેમજ ધો. 12 વિ.પ્ર.માં 1,19,263 વિદ્યાર્થીઓ અને ધો. 12 સા.પ્ર.માં 5,01,286 વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહેનાર છે.

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા આ પરીક્ષાના સંચાલન અને વ્યવસ્થાકાર્ય સાથે સંકળાયેલા અધિકારીશ્રીઓ, કેન્દ્ર સંચાલકો તથા ખંડનિરીક્ષકો દ્વારા યોગ્ય રીતે કામગીરી થાય તે માટે બોર્ડના 'ઍક્શન પ્લાન' મુજબ આગવું અને કુનેહભર્યું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. આ પરીક્ષા વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસને, સમજદારીને, વિચારવાની શક્તિને અને ઉત્તરવહીમાં પ્રશ્નોના ઉત્તરને રજૂ કરવાની તથા લેખનના મહાવરાને પ્રમાણવાની પ્રક્રિયા છે. ધો. 10 અને ધો. 12ના વિદ્યાર્થીઓ આ પરીક્ષામાં સારા ગુણ મેળવી ઉચ્ચ અભ્યાસ કરીને કારકિર્દીની નવી દિશાઓ તરફ આગળ વધી શકે છે.

આપણા માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ 'પરીક્ષા પે ચર્ચા-2026' કાર્યક્રમમાં દેશના તમામ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત અને માર્ગદર્શિત કર્યા છે તેમજ પરીક્ષાને એક ઉત્સવની જેમ મનાવવા માટે વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરિત કર્યા છે. પરીક્ષા એ જ જીવન નથી પરંતુ પરીક્ષા એ જીવનનો એક ભાગ છે. પરીક્ષા એ પડાવ છે, મંજિલ નથી. પરીક્ષાનો ડર રાખ્યા વિના સ્વસ્થ ચિત્તે વિદ્યાર્થીઓએ પરીક્ષા આપવી જોઈએ.

ધો. 10 અને 12ની આ પરીક્ષા માટે બોર્ડ દ્વારા તા. 12-2-2026 થી શરૂ કરેલ ટોલ ફ્રી હૅલ્પલાઈન (1800-233-5500)માં તજ્જ્ઞ કાઉન્સેલરશ્રીઓ પરીક્ષા આપતા વિદ્યાર્થીઓના મૂંઝવતા પ્રશ્નોનું પૂરતા માર્ગદર્શન સાથે નિરાકરણ કરી રહ્યા છે. જિલ્લા કક્ષાએ પણ જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના માર્ગદર્શન માટે હૅલ્પલાઈન શરૂ કરવામાં આવેલ છે. આ હૅલ્પલાઇન અંગે શાળાઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને માહિતગાર કરવામાં આવે તે જરૂરી છે.

શિક્ષણમાં 'રીઝલ્ટ' સાથે-સાથે 'પ્રોસેસ' પણ મહત્ત્વની છે. બાળક માત્ર જીત નહિ પરંતુ હારનો સામનો કરતાં શીખે તે પણ જરૂરી છે. જીવન એક ફૂટબૉલની મેચ જેવું છે, જ્યાં એક ગોલ ચૂકી જવાથી તેની રમત પૂરી થતી નથી. શિક્ષણ એ જીવનના અંધકારને ઉલેચવાની પ્રક્રિયા છે. ધો. 10 અને ધો. 12ની પરીક્ષા આપી રહેલા બાળકોને મારો એટલો જ સંદેશ છે કે - તમે ભણી-ગણીને સારા નાગરિક બનજો. તમારા માર્ગદર્શક આચાર્ય, શિક્ષકો અને માતા-પિતાનું ઋણ કદી ભૂલશો નહિ. તમારા આગામી ઉચ્ચ અભ્યાસ ક્ષેત્રે ખૂબ મહેનતુ અને નિયમિત બનજો. તન-મનનું આરોગ્ય અચૂક સાચવજો. હંમેશાં હકારાત્મક અભિગમોથી કાર્ય કરજો. નિષ્ફળતાના ડરને મનમાંથી હંમેશાં હાંકી કાઢજો. પ્રામાણિક, પુરુષાર્થી અને શ્રદ્ધાવાન બનજો.

આપ સૌ ધો. 10 અને ધો. 12ની બોર્ડની પરીક્ષામાં ઉત્તમ પરિણામ મેળવી સફળતા મેળવો અને તમારી શાળા અને તમારા પરિવારનું નામ રોશન કરો એવી અત્રેથી મારી શુભેચ્છા પાઠવું છું. All the Best.

મુકેશ પંડ્યા
અધ્યક્ષ

માધ્યમિક શિક્ષણ અને પરીક્ષણ

તંત્રી સ્થાનેથી...

સુજ્ઞ સારસ્વત આચાર્યમિત્રો તથા શિક્ષક ભાઈ-બહેનો,

સૌને સાદર વંદન. ધો. 10 અને ધો. 12ની જાહેર પરીક્ષા સમયે આ અંક આપ સૌ સમક્ષ પ્રસ્તુત કરતાં તંત્રીમંડળ સહર્ષ ગૌરવ અનુભવે છે. આ અંકમાં વૈવિધ્યભર્યા અને વિષયવસ્તુલક્ષી લેખો સાથે પરીક્ષા દરમિયાન માર્ગદર્શન પૂરું પાડતી સુંદર લેખસામગ્રી પણ છે. તા. 6-2-2026 અને 9-2-2026ના રોજ 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' - 2026 કાર્યક્રમમાં રજૂ થયેલા વિદ્યાર્થીઓના પ્રશ્નોનું માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી દ્વારા સંવાદભરી શૈલીમાં પ્રેરણાદાયી માર્ગદર્શન આપવામાં આવેલ છે. બોર્ડના 'ઍકેડેમિક કૅલેન્ડર'માં દર્શાવેલ પ્રાસંગિક દિનવિશેષના મહત્ત્વની ચર્ચા પણ થઈ છે. આ શૈક્ષણિક મૅગેઝિનનો દરેક અંક આગવા માર્ગદર્શનથી તૈયાર થાય છે. દરેક અંક ગુણવત્તાભર્યા લેખો અને તેની ગરિમામય રજૂઆતથી દિશાસૂચક દીવાદાંડી સમાન બને છે. દરેક લેખ દ્વારા તેના લેખક-તજ્જ્ઞોની વિદ્વતા અને જ્ઞાનથી સૌ લાભાન્વિત થાય છે.

આપણે પૌરાણિક ઋષિમુનિઓની ગુરુકુળ પરંપરાથી લઈને આજની 21મી સદીની નવી શિક્ષણનીતિ સુધીનો ઊંડો અભ્યાસ કરીશું તો સૌને સમજાશે કે કોઈપણ દેશના વિકાસના પાયામાં તેની આગવી શિક્ષણ વ્યવસ્થા, શિક્ષણનીતિ અને શિક્ષણની પદ્ધતિઓ સાથે મૂલ્યાંકનપ્રથા રહેલી છે. શિક્ષણનું પોત કદી પાતળું ન પડે, શિક્ષણ ઉત્તમ નાગરિક કે મનુષ્યના નિર્માણ માટે હોય, શિક્ષણ જીવન આપનારું બને, શિક્ષણ વિશ્વને બદલવા માટેનું અમોઘ શસ્ત્ર બને, શિક્ષણ દ્વારા યુવાનોમાં જીવનના સાદા સમીકરણોને ઉકેલવાની કોઠાસૂઝ જન્મે તેમજ મૌલિકતા અને સર્જનાત્મકતાને વિકસાવે એ જ સાચું શિક્ષણ કહેવાય.

શાળા કે બોર્ડની પરીક્ષા આપતા વિદ્યાર્થીઓમાં શિક્ષણ દ્વારા કેટલીક આંતરિક શક્તિઓ વિકસે છે. શક્ય છે કે તેમનામાં એક વૈજ્ઞાનિક કે સારા ડૉક્ટર, ઉત્તમ સંગીતકાર કે કલાકારની પ્રતિભા આકાર લેતી હોય છે. એટલે ધો. 10 કે ધો. 12ની પરીક્ષા પછી વધુ અભ્યાસ માટે જતાં બાળકોના વાલી તેમને તેમની રસરુચિ અને ક્ષમતા, આવડત અને બુદ્ધિશક્તિ મુજબ તૈયાર કરે, પોતાનું બાળક ઍન્જિનિયર કે માત્ર ડૉક્ટર બને એવું કદી ના વિચારે અને તેને સમજે. પરીક્ષા સમયે ઘરનું વાતાવરણ શાંત અને સુમેળભર્યું રાખે. બાળકને પરીક્ષા ટાણે હૂંફ, પ્રેમ અને પ્રેરણા આપી જરૂરી માર્ગદર્શન પૂરું પાડે એ ખૂબ અગત્યનું છે.

હાલ ધો. 10 અને ધો. 12ની પરીક્ષા આપતા વિદ્યાર્થીઓને મારી સોનેરી સલાહ છે કે ''પરીક્ષા દરમિયાન મજબૂત મનોબળથી પરીક્ષાનો 'હાઉ', ભય કે ચિંતા દૂર થાય છે. પરીક્ષા તો તમારા જીવનનો એક ભાગ છે. પરીક્ષા સમયે જે વિદ્યાર્થી એક-એક મિનિટ અને એક-એક કલાકનું મહત્ત્વ સમજી, તન-મનનું આરોગ્ય જાળવી, પૂરતી ઊંઘ સાથે આરામ લઈને, સ્વસ્થ મને હળવાશ અને હકારાત્મક વિચારો સાથે પરીક્ષા આપે છે તે હંમેશાં નિશ્ચિંત રહી ધારી સફળતા મેળવે છે. પરંતુ જે વિદ્યાર્થી અનુત્તીર્ણ થઈ કે ઓછા ગુણ મેળવી નિષ્ફળ જાય છે તેમને ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. યાદ રાખો કે આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, ચર્ચિલ, શ્રીનિવાસ રામાનુજ અને મહાત્મા ગાંધીજી જેવી અનેક વ્યક્તિઓએ પ્રારંભે શાળા-કૉલેજ જીવનમાં નિષ્ફળતાનો સામનો કર્યો હતો. પછી જ તે વ્યક્તિ સ્વપુરુષાર્થથી જ વિદ્વાન, નિષ્ણાત અને મહાન બની છે. દૃઢ સંકલ્પશક્તિ, ઊંચું ધ્યેય કે લક્ષ્ય, મક્કમ મનોબળ અને સુંદર તૈયારી કે મહેનતથી જ પરીક્ષારૂપી જંગ જીતી શકાય છે. પરીક્ષા સમયે ગેરરીતિ કે ચોરી કરવી નહિ. આત્મવિશ્વાસ અને નિર્ભયતા સાથે છલકાતા વિદ્યાર્થી માટે પરીક્ષા એક પર્વોત્સવ બની રહે છે.''

તમારી શાળામાં ધો. 10/12ના વિદ્યાર્થીઓને વિદાય-શુભેચ્છા પ્રસંગે કોઈ આમંત્રિત તજ્જ્ઞ વક્તાના મુખેથી તમે પરીક્ષા આપવા અંગેનું માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા પામ્યા હશો. તમારી મનપસંદ અભ્યાસક્ષેત્રની કારકિર્દી માટે પણ જરૂર વિચારજો. 21 ફેબ્રુઆરીએ 'વિશ્વ માતૃભાષા દિન'નું મહત્ત્વ સમજીએ. માતૃભાષામાં જ પાયાનું શિક્ષણ મેળવીએ, તેને વધુ મજબૂત બનાવીએ, તેની ગરિમા સાચવીએ, માતૃભાષાના રક્ષણ અને સંવર્ધન માટે શાળાકક્ષાએ અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રયોગો કરીએ, વાંચન,જોડણી, અનુસ્વાર અને વિરામચિહ્નોનું ભાષા કે લેખનની રૂઢિ સાથેનું જ્ઞાન, ઉચ્ચારણ શિક્ષણ, વર્ગની માતૃભાષા અંતર્ગત સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ, વાર્તા, કાવ્યગાન કે પઠન, નિબંધની સ્પર્ધાઓમાં સહ ભાગીદારી અને આ સાથે ભાષાશિક્ષકની સજ્જતા અને ભૂમિકાથી જ માતૃભાષાનું મહત્ત્વ વધે છે અને તેનું સંવર્ધન થતું રહે છે.

સૌ વિદ્યાર્થીઓને ધો. 10 અને ધો. 12ની પરીક્ષામાં સફળતા માટે મારી શુભકામના પાઠવું છું.

આર. આર. વ્યાસ

સચિવ/તંત્રી

અનુક્રમણિકા

અ.નં.	વિષય	લેખક	પાના નં.
1.	'પરીક્ષા પે ચર્ચા' - 2026 (માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વક્તવ્યના અંશો : ભાગ-1)	કમલેશ શુક્લ	4
2.	'પરીક્ષા પે ચર્ચા' - 2026 (માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વક્તવ્યના અંશો : ભાગ-2)	કમલેશ શુક્લ	13
3.	પરીક્ષા : એક પડાવ	મહેન્દ્ર પંડ્યા	23
4.	આંતરિક નિરીક્ષણ થાય એટલે પરીક્ષા ઉત્સવ ગણાય	ડૉ. પૂજા કેવડિયા	26
5.	પરીક્ષા : ક્ષમતાના માપનનું પર્વ	ડૉ. અલ્પેશ ચૌહાણ	28
6.	પરીક્ષા સમયે બાળકોને આપો મનોવૈજ્ઞાનિક સહારો	ડૉ. ગૌતમકુમાર દળવી	30
7.	પ્રાસંગિક ● વીર શહીદ ભગતસિંહના જીવનના પ્રેરક પ્રસંગો ● માર્ચ મહિનાના દિન-વિશેષ	સંકલન	32

‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ - 2026

(માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વક્તવ્યના અંશો : ભાગ - 1)

● કમલેશ શુક્લ ●

‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’નું નવમું સંસ્કરણ તા. 6-2-2026ને શુક્રવારના રોજ સવારે 10-00 કલાકે રજૂ થયું. જેનું પ્રસારણ યુટ્યૂબ ચૅનલ, દૂરદર્શન, શિક્ષા-મંત્રાલયના સોશિયલ મીડિયા, OTT પ્લેટફોર્મ પરથી કરવામાં આવ્યું.

માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીએ કોઈ એક જગાએ બેસીને નહીં પરંતુ દિલ્હી, કોઈમ્બતૂર, રાયપુર, દેવમોગરા અને ગુવાહાટી વગેરે સ્થળોએ **‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’** કાર્યક્રમ દ્વારા બાળકો સાથે વાર્તાલાપ કર્યો.

‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ પરીક્ષાનો તણાવ ઓછો કરવાની એક અનોખી પહેલ છે. આ એક અદ્‌ભુત અને અપૂર્વ શાનદાર પહેલ છે. માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ ક્યારેક ટાઉનહોલ, વર્ચ્યુઅલ સંવાદ, દેશભરની ગતિવિધિઓ - બધા જ નવ અલગ-અલગ સંસ્કરણમાં વિદ્યાર્થીઓની ભાષામાં એમની દુનિયામાં ઉતરી બાળકો સાથે વાતો કરી છે. કોઈપણ દેશના પ્રધાનમંત્રી, દેશના ખૂણેખૂણાના વિદ્યાર્થીઓને મળે એ ઐતિહાસિક બાબત છે. My Gov. ઍપમાં વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને વાલીઓ થઈ કુલ સાડા ચાર કરોડ કરતાં પણ વધુ રજિસ્ટ્રેશન થયાં. રેકોર્ડ-બ્રેક ભાગીદારીથી આ કાર્યક્રમ સફળ થયો.

‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ કાર્યક્રમ એ ફક્ત મોટિવેશન નથી પરંતુ આપણા દેશના ‘Exam Culture’માં બદલાવ લાવવાનું એક સશક્ત માધ્યમ અને પ્રયાસ સાબિત થયો છે. બાળકો દર વર્ષે ‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ની કાગડોળે રાહ જુએ છે. આ કાર્યક્રમ પરીક્ષાના વાતાવરણને બદલી નાખે છે, બાળકોમાં ‘પરીક્ષાનો હાઉ’ દૂર થાય છે, બાળકોનો ઉત્સાહ વધે છે. બાળકો માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીની વાતને પથ્થરની લકીર માની તેને અક્ષરસઃ અનુસરે છે. બાળકો પરીક્ષામાં સુંદર દેખાવ કરી શકે છે. દેશમાં જ્યારે શાળાશિક્ષણમાં 25 કરોડ બાળકો, 1 કરોડ શિક્ષકો અને 50 કરોડ વાલીઓ હોય ત્યારે દેશની અડધી વસ્તી **‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’** કાર્યક્રમથી લાભાન્વિત અને ગૌરવાન્વિત થાય છે.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીની વાણીનો અસ્ખલિત પ્રવાહ, હૃદયના ઊંડાણમાંથી આવે છે, જે આબાલવૃદ્ધ સૌને પ્રભાવિત જ નહીં, પ્રકાશિત પણ કરે છે. તેમની પાસે સંવાદની આગવી કલા છે. તેમનો પ્રત્યેક વાર્તાલાપ કે સંવાદ પાવન અને મનભાવન હોય છે.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીનું વ્યવહારુ અને અનુભવજન્ય જ્ઞાન શ્રોતાઓને શાતા અને શક્તિ આપે છે. તેઓશ્રી ધર્મશાસ્ત્રના શ્લોકોની સાથે ટૅક્નોલૉજીનો પણ ઉપયોગ કરે છે. તેઓની અધ્યયનશીલતા, પરિશ્રમશીલતા અને ઉત્સાહશીલતા અનુપમ અને અતુલ્ય છે. **‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’** કાર્યક્રમ નવી શિક્ષણનીતિને સાર્થક કરે છે જેમાં સમસ્યાનું સમાધાન છે. બાળકો બોર્ડની પરીક્ષાને તણાવમુક્ત થઈ હસતાં હસતાં આપે, ખુશીથી આપે, મોજથી આપે એ જ હેતુ છે. બાળકો પર હેત રાખીને બાળકોના હિતની વાત કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ તેમના સરળ અને નિખાલસ વ્યક્તિત્વથી પ્રેરિત પુલકિત થાય છે ! વ્યક્તિનિર્માણથી જ રાષ્ટ્રનિર્માણ થાય છે. દિવ્ય ભારત અને ભવ્ય ભારત બનાવવાનું, સુંદર નજરાણું એટલે ‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ ! ‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ કાર્યક્રમ જ્ઞાનવર્ધક, ઉત્સાહવર્ધક અને શક્તિવર્ધક છે. વિકસિત ભારતનો રાજમાર્ગ એટલે **‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’**. આ કાર્યક્રમમાં જે બાળકો વાર્તાલાપ માટે આવ્યા હતા તેઓ ખૂબ રોમાંચ અનુભવતા હતા. બાળકો નાસ્તો કરી રહ્યા હતા અને અચાનક માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી આવ્યા ત્યારે સૌ વિસ્મય પામ્યા. માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ તેઓને પૂછ્યું - ‘શું તમને ઠંડી લાગે છે ?’ બાળકો બોલ્યા - ‘આપને મળવાની ઉત્તેજનામાં બધું જ ભૂલી ગયા !’ માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ તમામ બાળકોને આસામનો ગમછો પહેરાવી ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કર્યું.

હવે પ્રશ્નો અને સંવાદની શરૂઆત થઈ. ગુજરાતની એક દીકરી **સાનવી** પ્રશ્ન કરે છે –

- **સર, માતા-પિતા અમારી ચિંતા કરે છે, શિક્ષકો અમને સપોર્ટ કરે છે. પરંતુ ઇશ્યૂ ત્યારે આવે છે જ્યારે શિક્ષકો અભ્યાસની અલગ પેટર્ન સૂચવે છે. માતા-પિતા કહે છે કે આ રીતથી ભણો અને વિદ્યાર્થીઓમાં તો અલગ જ ટ્રેન્ડ ચાલતો હોય છે. એ સમયે અમે કન્ફ્યૂજ થઈ જઈએ છીએ કે કઈ**

“કેળવણી એ માનવીના સશક્તિકરણ (Human Empowerment) અને આંતરિક પ્રદીપ્તિકરણ (Human Enlightment)ની પ્રક્રિયા છે.” – ડૉ. રવીન્દ્ર દવે

પદ્ધતિ સાચી છે ?

Different study patterns often confuse us. How should we manage this confusion ?

આ પ્રશ્નનો માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ નીચે મુજબ ઉત્તર આપ્યો.

- જુઓ, આ જીવનભર આવું જ રહે છે. હું પ્રધાનમંત્રી બન્યો ત્યારે કોઈ કહે છે - 'આમ કરો. કોઈ કહે છે - તેમ કરો.' ઘરમાં જમતી વખતે તમે જોજો, ઘરમાં ભાઈ-બહેન જમવા માટે બેઠા હશે ત્યારે દરેકની ખાવાની રીત અલગ-અલગ હશે. કોઈ શાકથી શરૂ કરશે, કોઈ દાળથી શરૂ કરશે, કોઈ રોટલી, દાળ, શાક બધું ભેગું કરી ખાશે. તમે કોઈના રીતભાતની કોપી કરતા નથી. તમને તમારી પેટર્ન (રીત)થી જ ખાવાની મજા આવે છે. કેટલાકને એમ લાગે છે કે હું રાત્રે સારું વાંચીશ, કેટલાકને એમ લાગે છે - હું સવારે વહેલો ચાર વાગે જાગીને વાંચીશ, કોઈકની એમાં બેઈમાની પણ હોય છે. રાત્રે મમ્મીને કહે છે કે હું સવારે વાંચીશ. સવારે મમ્મી જ્યારે જગાડવા આવે છે ત્યારે કહે છે ના...ના, વાંચવાનું ટાળતા રહે છે. તમે જે તમારી પેટર્ન છે તેના પર પૂરો ભરોસો રાખો. પરંતુ જે લોકો પેટર્ન માટે સલાહ આપે છે તેને ધ્યાનથી સાંભળો, સમજવાની કોશિશ કરો અને એમાં તમને લાગે કે મારી પેટર્ન તો છે પણ એમાં આ ચીજ જોડી દઉં તો સારું રહેશે. પરંતુ કોઈના કહેવાથી ના જોડો. પોતાના અનુભવથી જોડો. **'પરીક્ષા પે ચર્ચા'** જ્યારે મેં શરૂ કરી ત્યારે એક પેટર્ન હતી. પણ ધીમે ધીમે એમાં સુધારો કરતો જાઉં છું, બદલતો જાઉં છું. આ વખતે અલગ-અલગ રાજ્યોમાં આ કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો. આ રીતે મેં પણ પેટર્ન બદલી. મૂળ પેટર્નને છોડી નહીં.
- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે - ક્યારેક અમે શાળાના શિક્ષકની સ્પીડ સાથે મેચ નથી કરી શકતા. એ જે છૂટી જાય છે તેને કવર કરવાના ચક્કરમાં આગળના ચૅપ્ટર પણ ચૂકી જઈએ છીએ અને પાછળ રહી જઈએ છીએ. આ પરિસ્થિતિને કેવી રીતે મેનેજ કરીએ ?**

  If a teacher teaches very fast and we fall behind. How should we handle it ?
- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ પૂછ્યું કે - 'તમારી શિક્ષકની વિરૂદ્ધ ફરિયાદ છે ?'... 'ના સર', તે ખૂબ ચતુરાઈથી શિક્ષકની વિરૂદ્ધ ફરિયાદ બતાવી દીધી. તો હું શિક્ષકો માટે જવાબ આપું છું.

શિક્ષકનો પ્રયાસ રહેવો જોઈએ કે વિદ્યાર્થીની આ સ્પીડ છે, એક કદમ વધારે મારી સ્પીડ રહેશે, વધારે નહીં. આપણું લક્ષ્ય એવું હોવું જોઈએ કે જે આપણી પહોંચમાં હોય પરંતુ પકડમાં ન હોય.

સર, 'ઍક્ઝામ વૉરિયર' પુસ્તકના(મંત્ર-26)માં લખ્યું છે -

Goals should be within reach
but not easiy available.

જો પચાસ કદમ આગળ જતા રહીશું તો વિદ્યાર્થી કહેશે - એ ચાલ્યું ગયું, હવે મારું કામ નથી. જેવી રીતે ખેડૂત ખેતર ખેડે છે એવી રીતે શિક્ષકે બાળકના મનને ખેડવું જોઈએ. એનો ઉપાય છે - તમે જાન્યુઆરીના ત્રીજા સપ્તાહમાં ઇતિહાસનું પ્રકરણ ભણાવવાના છો તો એક તારીખે જ બાળકોને કહી દો - હું પહેલા અઠવાડિયામાં ઇતિહાસનો આ પાઠ, બીજા અઠવાડિયામાં આ પાઠ અને ત્રીજા અઠવાડિયામાં આ પાઠ ભણાવીશ.

બાળકો, તમને ખબર છે કે આ ત્રણ વિષયો આવવાના છે. શિક્ષક તમને કહેશે કે હું ભણાવું એ પહેલાં તમારે આ પાઠ વાંચીને આવવાના છે. કોઈને પૂછીને આવો, ગૂગલ પર સર્ચ કરીએ આવો અને આ પછી શિક્ષક જ્યારે ખરેખર પાઠ ભણાવશે ત્યારે જિજ્ઞાસા વધશે, વધારે સમજ પડશે અને ધ્યાન પણ વધારે સારું રહેશે. તમને જે ચૅપ્ટર વધારે રસપ્રદ લાગે છે તેને વધુ જાણવાની - સમજવાની ઇચ્છા થશે અને એ પ્રકરણનું પુનરાવર્તન થઈ જશે. પછી શિક્ષકની સ્પીડનો પ્રોબ્લેમ નહીં આવે. તમે શિક્ષકની પાછળ રહી ગયા એવો ભાવ પણ નહીં આવે. તમે શિક્ષકથી એક કદમ આગળ વધી ગયા હશો.

મનને જોતરો, મનને જોડો અને પછી ભણવાના વિષય શરૂ કરો તો પછી તમે સફળતા પામશો.

ત્યારબાદ **શ્રેયા** (સિક્કિમ) ગીત ગાઈ સંભળાવે છે -

હમારી ભારતભૂમિ હૈ, ઋષિઓ કા યે દેશ હૈ,
અનેકતા મેં એકતા, શાંતિ કા પરિવેશ હૈ.

માનસી એની મમ્મી એ લખેલી કવિતા ગાઈ સંભળાવે છે -

"જેના વડે ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, મનની શક્તિ વધે, બુદ્ધિનો વિકાસ થાય અને વ્યક્તિ સ્વનિર્ભર અને ઉત્તમ બને તેનું નામ કેળવણી." **– સ્વામી વિવેકાનંદ**

બઢતા ચલ, તું બઢતા ચલ,
કરતા ચલ, કુછ કરતા ચલ,
સારી દુનિયા તેરે પીછે, મુશ્કિલોં સે લડતા ચલ,
બઢતા ચલ, તું આગે બઢતા ચલ.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ દીકરીની માતાને અભિનંદન પાઠવ્યા.

પછી તેમણે આસામના ગુમછાની વાત કરી. તેમણે કહ્યું કે - મારી એ સૌથી પ્રિય ચીજ છે - આસામનું અને ખાસ કરીને નોર્થ ઈસ્ટનું મહિલા સશક્તિકરણનું આ પ્રતીક છે. એ ઘરમાં બનાવે છે અને માતૃશક્તિ-નારીશક્તિ - કેવી રીતે કામ કરે છે, એનાથી મનમાં આદર જાગે છે અને એટલે જ મને થયું કે હું બાળકોનું સ્વાગત આસામના ગમછાથી કરું.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે - મને ટૅક્નોલૉજી અને રોબોટિક્સમાં ખૂબ રસ છે અને તમે પણ કહ્યું કે આજકાલ સ્કીલ વધારે જરૂરી છે, બીજા કહે છે - માર્ક્સ વધારે જરૂરી છે. એ વિચારીને મનમાં ડર પેદા થાય છે. તો કહો કે સ્કીલ વધારે જરૂરી છે કે માર્ક્સ વધારે જરૂરી છે ?** With growing focus on skills. What should students value more skills or marks ?
- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જવાબ આપ્યો કે - આનું મહત્ત્વ છે કે તેનું મહત્ત્વ છે. ખાવાનું મહત્ત્વ છે કે ઊંઘવાનું મહત્ત્વ છે. ભણવાનું મહત્ત્વ છે કે રમવાનું મહત્ત્વ છે એનો એક કોમન જવાબ છે - દરેક ચીજમાં સંતુલન હોવું જોઈએ. એક તરફ નમી જશો તો પડી જશો કે નહીં ? બરાબર બૅલેન્સ કરી રહેશો તો પડશો ખરા ? ના, આ સાદી વાત છે. સ્કીલ પણ બે પ્રકારની છે -

(1) લાઈફ સ્કીલ (2) પ્રૉફેશનલ સ્કીલ

એમાં પણ મને કોઈ પૂછે - લાઈફ સ્કીલમાં ધ્યાન દેવું કે પ્રૉફેશનલ સ્કીલમાં ? હું કહીશ - બંનેમાં ધ્યાન આપવું જોઈએ.

હવે એ બતાવો કે - અધ્યયન કર્યા વગર, નિરીક્ષણ કર્યા વગર, જ્ઞાન મેળવ્યા વગર કોઈપણ સ્કીલ આવી શકે ખરી ? ના, સ્કીલની શરૂઆત જ્ઞાનથી જ થાય છે. એટલે એનું મહત્ત્વ ઓછું નથી. માની લો કે આપણે ખૂબ ભણી છે. એક દિવસ મા-બાપને બહાર જવાનું થયું. હવે ખબર જ નથી કે કીચનમાં ક્યા ડબ્બામાં શું પડ્યું છે... શું બનાવું શું ન બનાવું... કેમ ? આપણે કદી ધ્યાન જ નથી આપ્યું કે આપણી રોજબરોજની જિંદગીમાં લાઈફ સ્કીલ સારામાં સારી કેવી રીતે થાય ?

મારો ઊઠવાનો સમય કયો છે ?... ઊંઘવાનો સમય કયો છે ?... હું વ્યાયામ કરું છું તો મારી ઉંમરના હિસાબે વ્યાયામ કરું છું ?... હું કોઈને મળું છું ત્યારે મને આત્મવિશ્વાસથી વાત કરવાનું આવડે છે કે નહીં ?... હું રેલવે સ્ટેશને ગયો, મને ખબર જ નથી કે ટિકિટ ક્યાંથી લેવી ? તો હું દસ લોકોને પૂછું છું કે ટિકિટ ક્યાંથી લેવી ? મિત્રો, લાઈફ સ્કીલ્સ આપણે આત્મસાત્ કરવી જોઈએ. હવે બીજી પ્રૉફેશનલ સ્કીલની વાત કરું.

માની લો કે તમે ડૉક્ટર છો. તો ડૉક્ટરની સ્કીલ તમારી અપડેટ હોવી જોઈએ. હું યુનિવર્સિટીમાં નંબર વન આવ્યો. એટલે ઑપરેશન કરું કે ના કરું, ચાલી જશે એવું નહીં. તમારે અગર હાર્ટ સ્પેશ્યાલીસ્ટ બનવું છે તો પુસ્તકો તમને હાર્ટ સ્પેશ્યાલીસ્ટ બનવામાં મદદ કરી શકે છે. પરંતુ તે હાર્ટ સ્પેશ્યાલીસ્ટ નથી બનાવી શકતા. તમે તે ત્યારે બનશો જ્યારે પેશન્ટની સાથે જોડાઈને તેના દરેક સ્ટેજ સાથે જોડાઈને, આ સ્કીલ ડેવલપ કરશો.

અગર તમારે વકીલ બનવું છે, બંધારણની તમને બધી જ કલમો ખબર છે, આ ધારાથી આ સજા થાય છે, આ ધારાથી જામીન મળે છે. બધી જ ખબર છે પરંતુ તમારે અદાલતમાં જઈ વકીલના રૂપમાં તૈયાર થવું છે તો કોઈ વકીલના તમારે જુનિયર થવું પડશે, પ્રૉફેશનલ સ્કીલ શીખવી પડશે, એમાંથી તમારે આગળ આવવાનું હોય છે. એટલે લાઈફ સ્કીલમાં કોઈ સમાધાન નહીં, તે સો ટકા મેળવવી જોઈએ અને જે વ્યવસાયમાં તમને રસ છે તેમાં રોજ નવું નવું શીખતા રહેવું જોઈએ. પહેલાં હાર્ટના પેશન્ટ માટે આટલી ટૅક્નોલૉજી નહોતી. આજે નવી ટૅક્નોલૉજી આવી ગઈ છે. ભલે તમારી ઉંમર ચાલીસ વર્ષ થઈ ગઈ હશે પણ તમારે નવી ટૅક્નોલૉજી શીખવી પડશે.

શિક્ષા અને સ્કીલ - બંને એકબીજાના જોડિયા ભાઈ-બહેન છે. એ બંને અલગ નથી પણ સ્કીલ જીવનમાં ખૂબ અનિવાર્ય છે.

ત્યારબાદ એક દીકરી કહે છે -

"બાળપણથી તમે મારી પ્રેરણા રહ્યા છો. મારો જન્મદિવસ પણ આપના જન્મદિવસની સાથે જ આવે છે."

માનનીય વડાપ્રધાનએ કહ્યું કે - મારા જન્મદિવસે

"અભ્યાસક્રમ એ પાઠ્યક્રમની જનની છે અને પાઠ્યક્રમ એ પાઠ્યપુસ્તકોની જનની છે. અભ્યાસક્રમ એ શિક્ષણનું હાર્ટ છે." **– ડૉ. ધનવંત દેસાઈ**

સત્તરમી સપ્ટેમ્બર પર મને એક નેતાએ ફોન કર્યો. મને એમણે કહ્યું કે -

"તમને 75 થઈ ગયા."

મેં કહ્યું - "હજુ 25 વર્ષ બાકી છે."

જે વીતી ગયા એને ગણતો નથી, જે બાકી છે એને ગણું છું. હું તમને પણ કહું છું કે જે વીતી ગયું એની ગણતરીમાં સમય બરબાદ ન કરો. જે બચ્યું છે એને જીવવા માટે વિચારો.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – જ્યારે બોર્ડની પરીક્ષા કે સ્કૂલની પરીક્ષામાં તૈયારી કરીએ છીએ ત્યારે પાછલાં વર્ષોના પ્રશ્નોને જોઈને પછી જાતે જ નક્કી કરી લઈએ છીએ કે ક્યો ટોપિક વધારે જરૂરી રહેશે, સાચો રહેશે. કેટલાક પ્રશ્નોના માર્ક્સ ઓછા છે. ઍક્ઝામિનરનું ફોક્સ નહીં રહે. એટલે છોડી દઈએ છીએ. શું આવું કરવું એ યોગ્ય છે ?**

  Is anything past papers and skipping certain topics a correct study strategy ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – ક્યારેક ક્યારેક સમાચારપત્રોમાં હેડલાઈન આવે છે - આ વરસે પેપર ખૂબ જ ભારે હતું. બાળકોને ખૂબ જ તકલીફ પડી. આવું કેમ થાય છે ? પ્રશ્નો અભ્યાસક્રમની બહારના હોય છે શું ? ના, પણ તમને કેમ ભારે લાગે છે ? કારણ કે દસ વર્ષથી જે પેટર્ન હોય છે, જે સવાલ હોય છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હોય છે. પહેલાં આવતું હતું - સ્યૉર સજેશન્સ, પછી આવવા લાગ્યું - ઈમ્પોર્ટન્ટ ક્વેશ્ચન્સ, પછી આવ્યું છેલ્લા દસ વરસનાં પેપર્સ, તમે સૉલ્વ કરી લ્યો. આ બીમારી જ્યારે હું ભણતો હતો ત્યારે પણ હતી. આ બીમારી ફેલાવવાનું કામ કેટલાક શિક્ષકો પણ કરે છે. કેટલાક શિક્ષકોને લાગે છે કે મારી શાળાનો નંબર, મારા વર્ગનો નંબર સારો આવવો જોઈએ. જેનાથી નંબર મળે એવું જ ભણાવે છે. સારા શિક્ષકો સર્વાંગીણ વિકાસ કરે છે, પૂરો અભ્યાસક્રમ શીખવે છે. આખા અભ્યાસક્રમ પર મહેનત કરાવે છે. જિંદગીમાં શું ઉપયોગી છે એ પણ સમજાવે છે.

તમારામાંથી કોઈ ખેલાડી છે એને બૉલિંગ કરવી છે. તો શું મસલ્સ મજબૂત કરવાથી સારી બૉલિંગ બનશે ! ના, કસરત કરવી પડશે. પૂરા શરીરને મજબૂત કરવું પડશે. મનને પણ મજબૂત કરવું પડશે. એને ખાવાની પદ્ધતિ પણ રમતને અનુકૂળ બનાવવી પડશે. એ પ્રકારે ઊંઘ પણ લેવી પડશે ? કરે છે શું ? બૉલ ફેંકે છે પણ પૂરા શરીરને તૈયાર કરે છે. શરીરનું એક અંગ પણ નબળું રહી ગયું તો - બૉલિંગ સારી કરે છે, ખભો સારો છે, સ્પીડ સારી છે પણ જો પગ બરાબર કામ કરતા નથી તો બૉલિંગ સારી કરી શકશે ?

જેમ ખેલાડીને ગોલ હાંસલ કરવા માટે - ખેલમાં માસ્ટરી મેળવવા માટે - સંપૂર્ણ શરીરની ચિંતા કરવી પડે છે. બસ એમ જ જિંદગી પરીક્ષા માટે નથી. આપણા જીવનને સારું બનાવવા માટે શિક્ષા એક માધ્યમ છે. શિક્ષા (અભ્યાસ) સાચી કરીએ છીએ કે ખોટી એ માટે પરીક્ષા છે. આપણે આપણને તપાસવા (Examine) માટે હોય છે. Examination is to examine ourself. અંતિમ લક્ષ્ય પરીક્ષાના નંબર કે માર્ક્સ નથી હોતા પરંતુ સંપૂર્ણ જીવનના વિકાસનું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. એટલે આ પેટર્ન-દસ પ્રશ્નો તૈયાર કરી લઈએ, આ કરી લઈએ, તે કરી લઈએ, આપણે આપણી જાતને સીમિત ન કરવી જોઈએ. એનો મતલબ એ નથી કે આ પણ ન કરવું જોઈએ. દસ ટકા આ કરીએ છીએ તો નેવું ટકા બીજું કરવું જોઈએ.

બધા જ વિદ્યાર્થીઓનો આગ્રહ છે કે જિંદગી ઉત્તમ બને, આપણું જીવન શ્રેષ્ઠ બને. આપણું સંપૂર્ણ જીવન શાનદાર રહે - એટલા માટે જીવનને તૈયાર કરવાનું છે. શિક્ષા એક માધ્યમ છે. એ માધ્યમના રૂપમાં આપણે આ કરવું જોઈએ.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે જે વિષયમાં મારે વધારે મહેનત કરવાની જરૂર છે એને ફોક્સ ન કરીને પ્રી.બોર્ડમાં સારું પરફોર્મ કરવા પ્રેશર હોય છે. અભ્યાસમાં કેવી રીતે સંતુલન જાળવીએ ?**

  How can students balance subject improvement with the pressure to score well in pre-board ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જવાબ આપ્યો કે આ બધા માટે ચિંતાનો વિષય છે. પહેલા સત્રમાં (ક્વાર્ટરમાં) કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ સારું કરે છે, બીજા સત્રમાં તેઓ કેટલાક વિષયમાં સારું કરે છે અને પછી એમ લાગે છે કે આ કરું કે પેલું કરું. આપણે હંમેશાં ભીતરના વિદ્યાર્થીને ચૈતન્યયુક્ત રાખવો જોઈએ. શિક્ષા (શિક્ષણ) એ મજબૂરી ન હોવી જોઈએ. શિક્ષા બોજ ન બનવી જોઈએ. આપણું 'ટોટલ ઈનવોલ્વમેન્ટ' હોવું જોઈએ.

"શાળાનું સમગ્ર જીવન એ અભ્યાસક્રમ છે. તે બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં સહાયરૂપ થાય છે."

– ડૉ. સી. કે. આકુવાલા

અડધી-અધૂરી શિક્ષા જીવનને સફળ નથી બનાવતી. જે બીમારી છે તે - માર્ક્સ... માર્ક્સ... માર્ક્સ... એમાં આપણું ટોટલ ઇનવોલ્વમેન્ટ હોતું નથી.

મને કહો કે ગત વર્ષે બોર્ડમાં જે 1 થી 10 નંબર લાવ્યા હતા. તમને એમના નામ યાદ છે ? ખૂબ મુશ્કેલીથી યાદ હશે, એટલું જ નહીં તમે એક મહિના પછી પૂછશો કે અખબારમાં એમનો ફોટો છપાયો હતો. એ નામ આવ્યા હતા, વાહવાહી થઈ હતી તેમ છતાં આપણે તેમને પણ યાદ રાખતા નથી. એ શાળાનાં બાળકોને પણ ખબર નહીં હોય કે મારી શાળાના આટલા નંબર આવ્યા હતા એટલે આપણા મનને નંબર - માર્ક્સથી જોડ્યા વગર મારું જીવન ક્યાં પહોંચ્યું એ જોવા મનને સતત કસતા રહેવું જોઈએ. ક્લાસરૂમ કે પરીક્ષાખંડમાં નહીં, બધે ખુદની કસોટી કરતાં રહેવું જોઈએ.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે અમે વાંચીએ છીએ ત્યારે અહીં ત્યાંના, આસપાસના વિચારો આવે છે, ફોક્સ નથી કરી શકતા. તો એ સમયે આપણી જાતને શાંત કેવી રીતે રાખી શકીએ ? વાંચી તો લઈએ છીએ પણ તરત જ ભૂલી જઈએ છીએ. શું કરવું ?**

  We study a lot but forget quickly. How do we remember for the long run ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે - તમે આજે આવ્યા છો અને પચીસ વર્ષ પછી કાર્યક્રમ વિશે પૂછશો તો તમે ભૂલી જશો કે યાદ રહી જશે ?

બાળકો કહે છે કે આ ખાસ ક્ષણ કે કાર્યક્રમ છે જે સદાય યાદ રહેશે.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી કહે છે - એવું નથી પણ તમારું 'ટોટલ ઇનવોલ્વમેન્ટ' છે.

બીજું યાદ ત્યારે રહે છે કે મોકો જોતાં મિત્રો સાથે શેર કરો છો. તમે તમારા વર્ગખંડમાં તમારાથી જે ઓછા હોશિયાર વિદ્યાર્થી છે એવા લોકોને મિત્રો બનાવો અને પછી કહો કે હું તમને શીખવું છું. તમારાથી જે હોશિયાર વિદ્યાર્થી છે તેમને કહો કે દસ મિનિટ મારી પાસે બેસ, મને બતાવ કે હું આ જે વિચારું છું તે ઠીક છે શું ? તું કરેક્ટ કર. આમ કરવાથી બેવડો ફાયદો થશે. બીજાનો અભિપ્રાય લેવાથી ફાયદો થાય છે, નવા નવા વિચારો આવે છે. આપણું મન ખૂલી જાય છે.

Rewise and become wise.

Collaborative learning helps everyone improve.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે – જે ધોરણ-12ના વિદ્યાર્થી હોય છે તે પરીક્ષાની સાથે કોમ્પીટેટીવ (સ્પર્ધાત્મક) પરીક્ષાઓની તૈયારી કરે છે. બંને પરીક્ષાની પેટર્ન અલગ હોય છે અને બંને પરીક્ષા એક જ સમયે આવે છે. શું એ યોગ્ય છે ?**

  Competitive exams add pressure during board exams. How do we balance both when the exam pattterns are so different ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જવાબ આપ્યો કે ક્રિકેટની રમત રમવાની હોય એને એ જ સમયે ફૂટબૉલની મેચમાં જવાનું છે. હું ક્રિકેટ માટે મહેનત કરું કે ફૂટબૉલ માટે ? મારો આગ્રહ છે કે પહેલી પ્રાયોરિટી (અગ્રતા) ધો. 12ની પરીક્ષાને આપવી પડશે. જો એક વિદ્યાર્થી તરીકે મારા વર્ગખંડ સાથે, ઉંમર સાથે જોડાયેલા અભ્યાસક્રમને આત્મસાત્ કર્યો છે તો સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા માટે અલગ મહેનત નહીં કરવી પડે. એ આડપેદાશ (બાય પ્રોડક્ટ) હશે. કેટલાક મા-બાપને હોય છે : આ ઉંમર પહેલાં આ થઈ જવું જોઈએ. હું મા-બાપને કહીશ કે તેમની ક્ષમતા, યોગ્યતા અને રૂચિ અનુસાર બાળકોને ખિલવા દો.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે રમતમાં મને ખૂબ રસ છે પરંતુ મારી સોસાયટી કહે છે - રમતો છોડો અને અભ્યાસમાં ધ્યાન આપો. મારું મન કહે છે - હું રમતોમાં મારું ભવિષ્ય બનાવું. મને કેમ ખબર પડશે કે હું સાચા કે ખોટા રસ્તે જઈ રહ્યો છું ?**

  How to balance studies with hobbies like gaming ? And if I want to pursue gaming seriously. How do I know I'm heading in the right direction ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે માતા-પિતાનો સ્વભાવ કેવો હોય છે - પહેલાં લડે છે - ના કરો... ના કરો. તેમ છતાં તમે ચૂપચાપ કરતા રહો છો. માની લો કે તમે મેડલ લઈ લીધો તો તેઓ શું કરશે ? ખુશ થઈ જશે અને આખી સોસાયટીમાં જઈને કહેશે - "જુઓ, મારા દીકરાએ આ કર્યું..." તમારી સફળતા એમનું સન્માન બની જાય છે પછી તમારી સાથે જોડાઈ જાય છે. ભારતમાં એટલી બધી કથાઓ, વાર્તાઓ છે

"શાળા દ્વારા સંચાલિત તમામ પ્રવૃત્તિઓ કે જેના વડે શાળાશિક્ષણનાં ધ્યેયો સિદ્ધ થઈ શકે છે તે અભ્યાસક્રમ."
– ડૉ. ઘનશ્યામ પરીખ

- તમને થાય કે હું પંચતંત્ર પર ગેઈમ બનાવું, હું 'ગેઈમ ક્રિએટર' બનું. જેવી રીતે માનસીનું એક પેજ છે એવું તમે પણ બનાવો, સોશિયલ મીડિયા પ્રોફાઈલ બનાવો અને એક-બે ગેઈમ જાતે તૈયાર કરો ને તે લૉન્ચ કરો. ઘરના લોકોને થશે - અરે આટલો નાનો છે પણ એના હજાર ફોલોવર્સ રમે છે. હવે ઘરના લોકો કહેશે કે હનુમાનજીની કથા પર ગેઈમ બનાવો, અભિમન્યુની વાર્તા છે તે બનાવો. તમને નવા વિચારો આવશે અને થશે કે ગેમિંગમાં તમારી રૂચિ છે તે સારી વાત છે. ક્યારે પણ સંકોચ ન કરો. કેવળ ટાઈમપાસ માટે અને ટૅક્નોલૉજી ડેટા સસ્તો છે એટલે લાગ્યા રહીએ એ બરાબર નથી. મસ્તી માટે રમવું એ યોગ્ય નથી. રમતમાં જે જુગાર રમે છે, જુગારમાં પૈસા લગાડે છે એ બરબાદી છે. મેં કાયદો બનાવ્યો છે. ગેમિંગમાં સ્પીડ હોય છે જે તમારા વિકાસ માટે પણ ઉપયોગી થશે. શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની ગેઈમ શોધીને તેમાં નિષ્ણાત થવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

એ પછી બાળકોએ તેમને લખેલા કોટેશન્સ બતાવ્યા.

Exam is 'મૈત્રી' Now.
My Exam, My Style
Discipline # Fear

Time management, No Fear, tension anymore.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે - મેં ટાઈમ મેનેજમેન્ટમાં સ્ટ્રગલ કર્યું છે. બધા લોકો કહે છે - દરેક કામ જલદી કર. વિચારો આવે છે પણ દરેક કામ સમયસર થતું નથી એ મોટી સમસ્યા છે.**
- માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીએ જણાવ્યું કે - રાત્રે જ્યારે સૂઈ જાઓ ત્યારે ડાયરીમાં લખો કે કાલે મારે જે ફરજિયાત કરવાનાં કામો ક્યા છે અને આજે જે લખ્યું છે તે બીજા દિવસે ખાતરી કરો કે કર્યું કે ના કર્યું. કાલે મારે પાંચ કામ કરવાનાં છે. ત્રણ થયા તો વિચારો કે બે કામ ક્યા બાકી રહી ગયા ? મેં મિત્રો સાથે ફોન પર વધારે વાતો કરી લીધી, ટીવી સિરિયલ જોવામાં ત્રીસ મિનિટનો સમય વીતાવી દીધો. તમને એમ થશે કે આ સમય હું બચાવી શક્યો હોત. આપણને ઘણીવાર ખબર જ નથી હોતી કે સમય કેવી રીતે બરબાદ કરીએ છીએ.

જીવનમાં 'ટાઈમ મૅનેજમેન્ટ' અને સમયનો સદ્ઉપયોગ કરવાનું શીખી લીધું તો ક્યારેય પણ પ્રેશર નહીં રહે, થાક નહીં લાગે.

મારે કેટલા બધા કામ કરવાના હોય છે પણ મને બિલકુલ ટેન્શન નથી. મને પહેલાંથી જ સમયનો સદ્ઉપયોગ કરવાની આદત પડી ગઈ છે.

એક વિદ્યાર્થી કહે છે - Maths is ghost એવું પહેલાં લાગતું હતું, મને મેથ્સથી ખૂબ જ ડર લાગતો હતો, હવે Maths is Friend, મેથ્સ મારો મિત્ર બની ગયો છે, મેથ્સ વગર હું રહી શકતો નથી. માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે તમે વૈદિક ગણિત જોયું છે ? એ જાદુના ખેલ જેવું હોય છે. ઑનલાઈન મૅથેમેટીક્સના ક્લાસ આવે છે. તમે વૈદિક ગણિતમાં થોડો રસ લેશો તો તમને ખૂબ મજા આવશે. તમે મિત્રોને પણ એ ગેમ્સ બતાવી શકો છો. તમારી રસ-રુચિ વધી જશે.

Exams are the Festivals celebrate them.

એક વિદ્યાર્થીએ કહ્યું કે - પરીક્ષા આવે ત્યારે ડર લાગતો કે પરીક્ષામાં શું થશે ? 'ઍક્ઝામ વૉરિયર'માં વાંચ્યું કે પરીક્ષાને ઉત્સવની જેમ ઉજવવી જોઈએ. મને ખૂબ પ્રેરણા મળી.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - ક્યારેક ક્યારેક તમને જે સમસ્યાઓ આવે છે તે ઘરમાંથી જ આવે છે. જે ચીજ તમને કામ લાગી છે એ એમને પણ કામ લાગશે. તમારા ઘરમાં જે મોટા લોકો છે તેમને 'Exam Warrior' પુસ્તક વાંચવાનું કહો, જે ખાસ મંત્ર છે એ અન્ડરલાઈન કરી કહો કે પી.એમ. સરે આ કહ્યું છે. એક દીકરી બોલી - મારી મમ્મીએ બધા જ મંત્રો વાંચ્યા અને ખૂબ જ રાજી થઈ ગઈ.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - જુઓ, તમારી તાકાત કેવી વધી ગઈ.

એક દીકરીએ કહ્યું કે - પહેલાં એમ લાગતું હતું કે માર્ક્સ જ સર્વસ્વ છે, પરીક્ષા બાદ માર્ક્સ ઓછા આવતા હતા ત્યારે લાગતું કે બધું સમાપ્ત થઈ ગયું. 'ઍક્ઝામ વૉરિયર' પુસ્તક વાંચ્યા પછી ડૉ. અબ્દુલ કલામનું ઉદાહરણ વાંચ્યા પછી, લાગ્યું કે પરીક્ષાના ગુણ જ સર્વસ્વ નથી.

Exam tests your current preparations Not you. Chill.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે - તમને કઈ નવી ચીજ શીખવાનું મન થાય છે - જેમ કે ગાવાનું શીખો, વગાડવાનું શીખો, પેઈન્ટિંગ શીખો - સમય મળે તો

"સિલેબસ (Syllabus) એ અભ્યાસક્રમ નથી; માત્ર પાઠ્યક્રમ છે અને તેથી તે અભ્યાસક્રમનો એક અંતર્ગત ભાગ છે."
– નટુભાઈ રાવલ

કરશો ?

એક દીકરીએ કહ્યું કે - મને કવિતા બનાવતાં આવડે છે.

એક વિદ્યાર્થીએ કહ્યું કે - હું 'ફેઈલ' થઈશ પણ 'ક્વીટ' નહીં કરું. હવે મારામાં આત્મવિશ્વાસ આવી ગયો છે, આગળથી હું આ પ્રેઝન્ટેશન કરી શકીશ.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે - માની લો કે ફૂટપાથ પર ગરીબ મહિલાઓ કોઈક સામાન વેચી રહી છે. એટલામાં કોઈ ઝઘડો થઈ ગયો. તમે જોશો કે ગરીબ મહિલા જેણે કદી ટીવીમાં ઈન્ટરવ્યૂ નથી આપ્યો એ કેટલા સરસ જવાબ આપે છે. કેવી રીતે થયું, કેમ થયું - કારણ શું છે, જે વસ્તુ એને અનુભવથી જોઈ તે બધુ જ સંકોચ વગર સરળતાથી બતાવી દે છે ! આ આત્મવિશ્વાસ સચ્ચાઈને કારણે આવ્યો. તમારો આત્મવિશ્વાસ કેવી રીતે આવશે - હું જે કહી રહ્યો છું - હું જે કરી રહ્યો છું તે સાચું - યોગ્ય કરી રહ્યો છું ત્યારે આવશે.

એક વિદ્યાર્થિનીએ જણાવ્યું કે - પહેલાં હું લિટરેચરના પેપરમાં ગભરાઈ જતી હતી, હવે મને લાગે છે કે 'હવે હું નહીં ગભરાઈ જાઉં.' લખી લખીને મહાવરો કરીશ. લેન્ધી પેપરમાં વધુ ઝડપથી લખવાનો પ્રયત્ન કરીશ. મારા અક્ષરો સુધારીશ.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે - આપણે ઉતાવળમાં ભૂલો કરીએ છીએ. કેટલીક ટૅક્નિક કામ આવે છે - ત્રીસ સૅકન્ડ શાંત બેસો. ઊંડો શ્વાસ લો. જેટલો શ્વાસ ભરાય એટલો ભરો. ધીમેથી શ્વાસ છોડો. તમારું મન એકદમ ફ્રેશ થઈ જશે, અલગ થઈ જશે પછી જુઓ કે નવી વસ્તુ હાથ લાગી જશે. નથી આવડતું અને ભૂલ થાય છે એ સ્વાભાવિક છે પરંતુ આવડે છે અને ભૂલ થાય છે એવું ક્યારેય નહીં બને.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે - નાનું ઘર, કોલાહલ અને કામકાજની વચ્ચે ભણવું થોડુંક મુશ્કેલ બની જાય છે. અગર માતા-પિતા અમારા સ્વપ્નોને સપોર્ટ નથી કરતા તો અમે શું કરી શકીએ ?**

  With a lack of serious support from parents and constant disturbance of home. What should a student do ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે - મેં એક સોશિયલ મીડિયામાં વિડીયો જોયો હતો જે મારા મનને ખૂબ સ્પર્શી ગયો. એક ખેડૂત પિતાજી બળદગાડામાં રોજીરોટી કમાવવાનો સામાન લઈ જઈ રહ્યા હતા અને એમનું બાળક સામાનની ઉપર બેઠું બેઠું પુસ્તક વાંચતું હતું ! એને એના કમ્ફર્ટ (આરામ)ની ચિંતા નહોતી.

કેટલાક લોકોને ઊંઘ નથી આવતી કેમ કે ઓરડો બરાબર નથી. એમને ફાઈવસ્ટાર હૉટલમાં રાખશો તોપણ ઊંઘ નહીં આવે. એ જે વિચાર છે કે સુવિધા હશે તો ક્ષમતા આવશે એવું નથી. આપણા દેશમાં બોર્ડની પરીક્ષામાં જે બાળકો નંબર મેળવે છે તે ઘણીવાર નાનાં નાનાં ગામડાંના હોય છે. પહેલાં મોટા પરિવારના મોટી શાળાનાં બાળકો જ નંબર લાવતા. હવે એવું નથી. ત્યાં તો કોઈ કમ્ફર્ટ નથી.

હમણાં હું બ્લાઈન્ડ ક્રિકેટ ટીમની બાળકીઓને મળ્યો અને એ મૅચ જીતીને આવી હતી. મેં એમને સાંભળી અને આંખમાં આંસુ આવી જાય એવી વાતો હતી. ઘર નથી, અંધ છે, રમવાનું શીખી, દિવ્યાંગ હોવા છતાં અહીં સુધી પહોંચી. તે ક્યાં જન્મી, ક્યાં રહેતી હતી એ મેટર નહોતું કરતું. 'કમ્ફર્ટઝોન' જ જીવન બનાવે છે એ ભ્રમમાં ન રહેવું જોઈએ. જિંદગી જીવવાની સાચી પદ્ધતિથી જીવન બને છે.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે - પરીક્ષા સમયે અમારા ઘરમાં ક્યારેક સગાં કે મહેમાન આવે છે. અમારી તૈયારી વિશે પૂછે છે. કેટલીક બાબતો અમે મગજમાંથી કાઢી નાખવા-ભૂલવા માંગીએ છીએ પણ એના વિશે જ પૂછે છે, યાદ અપાવે છે અને અમારા મમ્મી-પપ્પા એમાં કશું કરી શકતા નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં શું કરી શકાય ?**

  During the Exam. guests questions stress us out. Even bringing back forgotten worries. How should we handle it ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જવાબ આપ્યો કે - હું તમને એક ચાલાકી બતાવું છું. કહો કે અંકલ, તમે ખૂબ સફળ વ્યક્તિ છો. મને બતાવો કે તમે બાળપણમાં કેવી રીતે ભણતા હતા ? તમને ક્યારે ગુસ્સો આવતો હતો ? શું તમને શિક્ષક મારતા હતા ? તમે શું કરતા હતા ? એ તમને પૂછે એ પહેલાં તમે એમને પૂછો. ટેબલ આપોઆપ ટર્ન થઈ જશે.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે - અમારી ઉંમરનાં બાળકોએ મોટાં સ્વપ્નો જોવા જોઈએ ? એને પૂરા કરવા શરૂઆત ક્યાંથી કરવી જોઈએ, સર ?**

"અભ્યાસક્રમ એટલે શીખનારનો માનસિક, શારીરિક, સાંવેગિક, સામાન્ય તથા નૈતિક વિકાસ સાધવાના કાર્યમાં મદદરૂપ એવા શાળા અને શાળા બહારના દરેક અનુભવ." **– કો. ઍન્ડ કો**

It it right to dream big at our age ? And how do we beign making those dreams come true ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - સ્વપ્નો ન જોવા એ તો ગુનો છે. સ્વપ્નો જોવાં જ જોઈએ પરંતુ સ્વપ્નોને ગણગણવાં ન જોઈએ. જીવનમાં કર્મને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ. હું જયાં છું ત્યાં મારે સફળ થવાનું છે ત્યારે હું આગળ વધીશ. હું જોતો રહું કે વૃક્ષ પર કેરી છે, તેને લેવાનો પ્રયત્ન જ ન કરું તો કેરી નહીં મળે.

આપણને મન થયું કે મારે અવકાશયાત્રી બનવું છે, મારે ચંદ્ર પર જવું છે, મારે અવકાશયાત્રી કોણ થયા, તેમની આત્મકથા શું હતી તે વાંચવું જોઈએ, અવકાશ શું હોય છે એમાં ધીરેધીરે રૂચિ વધારવી જોઈએ. ટીવી પર એ વિશે કાર્યક્રમો આવે તો ખાસ જોવા જોઈએ. એનાથી ખાતર-પાણી મળતું રહેશે. તમારો એ વિચાર ફૂલેફાલે છે. તમારું સ્વપ્ન બીજાને કહેવાથી કશો ફાયદો થતો નથી. ક્યારેક બતાવશો તો મજાક ઉડાવશે. આપણા મનનાં સ્વપ્નોને જાહેર ન કરવું જોઈએ. પરંતુ લખીને રાખવાં જોઈએ.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે - આપણે જે મોટાં સ્વપ્નો જોઈએ છીએ એને પૂરાં કરવા માટે રોજ કઈ નાની ટેવ પાડવી જોઈએ કે જેથી સ્વપ્નોની નજીક જઈ શકીએ ?**

What small daily action can help us achieve our big dreams ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - મહાપુરુષોની આત્મકથા વાંચવી જોઈએ. આપણને એમ થાય છે કે એ મોટા હતા પરંતુ એ લોકો પણ ક્યારેક નાના હતા જ. આજે પી.એમ. તમને મળ્યા છે તો એ પણ ક્યારેક નાના હતા. પછી તમે કોરીલેટ (સહસંબંધ) કરશો કે હું પણ આવો જ છું. તમારો વિશ્વાસ વધશે. હા, અહીંથી શરૂ કરી શકીએ છીએ. આ પહેલું કદમ છે એમણે આવું કર્યુ હતું, આ બીજું કદમ છે તેમણે આવું કર્યું હતું. એ ત્રીજું કદમ છે. તમે જાતે જ તમારો રસ્તો મજબૂતીથી આગળ વધારી શકશો.

એક દીકરી કવિતા ગાય છે.

હમ સબ કે અરમાન હૈ આપ,
ભારત કે અભિમાન હૈ આપ,
ભારતવર્ષ કે કેવટ હૈ આપ,
માનવતા કે સેવક હૈ આપ,
મૈં બડી દૂર સે આઈ હું,
કુછ પ્રશ્નો કો અપને સાથ ભી લાઈ હું,
પરીક્ષા પે ચર્ચા કે સૌગાત ઉઠાયે હૈ,
હમ સબને યે મૌકા પાયે હૈ,
આપ મમતા કી પરછાઈ હૈ,
વંચિતો કે હમરાહી હૈ,
દેશ કો આગે રખતે હૈ,
ભારત મા કી જયજયકાર કરતે હૈ,
તો લો મૈં ભી યહ કહતી હું,
મન કી બાત રખતી હું,
આપ સાધના પુરુષ ઔર યોગી ભી હૈ,
ભારત કે સ્વપ્નો કે મોદી હો,
યહ કહકર મૈંને વાણી કો વિરામ દિયા
દિલસે આપકો પ્રણામ કિયા.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ તેની પ્રશંસા કરીને કહ્યું કે -

"હું તમને હવે પ્રશ્નો પૂછવા માંગુ છું. તમે મને ખૂબ પ્રશ્નો પૂછ્યા. હું હિન્દુસ્તાનને વિકસિત ભારત બનાવવાની વાત કરું છું. હું કયું વર્ષ બતાવું છું ?"

વિદ્યાર્થીઓ કહે છે. - "2047"

"જ્યારે ભારતની આઝાદીને સો વર્ષ પૂરાં થશે ત્યારે તમારી કેટલી ઉંમર હશે ?"

બાળકો કહે છે - "32 કે 40 વર્ષની"

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - "એ ઉંમર તમારી કેટલી મહત્ત્વપૂર્ણ હશે ?"

"હું મહેનત કોના માટે કરું છું ?"

બાળકો કહે છે - "અમારા સૌના માટે"

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - "આપણે સૌએ મહેનત કરવી જોઈએ કે નહીં ?"

મહાત્મા ગાંધી 1915માં આફ્રિકાથી પાછા આવ્યા અને આઝાદીનું આંદોલન શરૂ કર્યું. 1915 થી 1947 સુધી આઝાદી માટે લાગી રહ્યા કે નહીં ? આઝાદી મળી કે નહીં ?

બાળકોએ કહ્યું કે - હા.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - વીર સરદાર ભગતસિંહ ફાંસીના માંચડે ચડી ગયા. નાની ઉંમરમાં ફાંસી પર લટકી ગયા પરંતુ આઝાદીનું સ્વપ્ન વાવીને ગયા ને ! દરેક નવજુવાનને આઝાદી માટે જીવવાનું શીખવ્યું.

"મારી માતૃભાષા ગમે તેટલી અધૂરી હોય તોયે, માની છાતીએથી હું અળગો ન થાઉં તેમ, હું માતૃભાષાથી પણ અળગો ન થાઉં." — **ગાંધીજી**

અગર આઝાદીના પચીસ-ત્રીસ વરસ પહેલાં જે સ્વપ્ન જોવામાં આવ્યું, સ્વપ્ન માટે કષ્ટો સહન કર્યા, ત્યાગ કર્યો, બલિદાન આપ્યું. આઝાદી મળી કે નહીં ?

જો આવડી મોટી આઝાદી મળી શકે છે તો આપણા સૌના પ્રયત્નોથી વિકસિત ભારત બની શકે કે નહીં ?

એટલા માટે ક્યારેય ભૂલવું ન જોઈએ કે વિકસિત ભારત માટે કંઈક કરવું છે. એવી કંઈ પાંચ બાબતો છે જે તમે કરી શકો. બાળકોએ કહ્યું કે -

– અમે અમારામાં સ્કીલ ડેવલપ કરીશું.

– ખુદ પર વિશ્વાસ કરી આગળ વધીશું.

– સ્વદેશી વસ્તુઓનો વધારે ઉપયોગ કરીશું.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે -

સ્વદેશી માટે આપણે આપણા મનને તૈયાર કરવું પડશે. આપણે જે ગુલામીની માનસિકતામાં જીવીએ છીએ તે માનસિકતાને દૂર કરવી પડશે.

શાળામાં કોઈક દોસ્ત વિદેશી જેકેટ પહેરીને આવ્યો અને કહે કે આ તો ફલાણા દેશનું છે તો આપણું ધ્યાન તેના પર જાય છે. હવે તમે એક કામ કરશો ?

સવારે બ્રશ કરવાથી લઈને બીજા દિવસની સવારના બ્રશ કરવા સુધી આપણે જે જે ચીજોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેનું તમે લિસ્ટ બનાવો. તમને ખબર જ નહીં હોય - આપણાં ચપ્પલ પણ વિદેશી હશે. ઘરમાં જે ચીજો ખલાસ થઈ જાય, વપરાઈ જાય, જૂની થઈ જાય ત્યારે નક્કી કરો કે આવતા મહિને ભારતીય ચીજો લાવીશું. આમ એક વર્ષની અંદર અંદર વિદેશી વસ્તુઓ નીકળી જશે. સ્વદેશી ચીજો આવી જશે.

જેવું પણ હશે, મારા પરિવારમાં, મારા શરીર પર, મારા જીવનમાં પહેલાં હું જોઈશ કે તે ચીજો ભારતીય છે કે નહીં. જો આપણે આપણા દેશની વસ્તુઓનું ગૌરવ નહીં કરીએ તો દુનિયા કરશે શું ?

ક્યારેક મોડું થઈ જાય છે ત્યારે કહીએ છીએ -

આ તો ઇન્ડિયન ટાઇમ છે ! આપણે મોડા પડ્યા, કાર્યક્રમ મોડો શરૂ કર્યો અને ગાળ ભારતને આપી.

બીજું છે કર્તવ્યનું પાલન.

પહેલાં જીવનની રીત બદલો.

સ્વચ્છતાથી શરૂઆત કરીએ. આપણે ગંદકી નહીં કરીએ. દુનિયામાં કેટલાક દેશોનું ચિત્ર સ્વચ્છ દેખાય છે. સફાઈ કરનારાને કારણે સ્વચ્છતા છે કે લોકોએ ગંદકી ન કરી એ માટે... અલબત્ત ગંદકી ન કરી એ માટે. વિકસિત ભારત બનાવવા માટે ગંદકી ન કરવાનો સંકલ્પ લઈએ. સ્વચ્છતાની બાબતમાં ક્યાંય પણ સમાધાન નહીં કરીએ. કોઈએ ફેંક્યું તો ઝઘડો નહીં કરીએ, તે લઈ લઈશું અને ડસ્ટબીનમાં નાખી દઈશું, એમ કરવાથી સામેવાળો શરમ અનુભવશે. આપણે નાગરિક કર્તવ્યનું પાલન કરવાનું છે. આપણું તંદુરસ્ત રહેવું એ પણ એક પ્રકારનું કર્તવ્ય છે.

જો આપણે આટલું પણ કરી શકીએ તો દુનિયાની કોઈ તાકાત ભારતને વિકસિત ભારત બનતાં રોકી નહીં શકે.

તમે જ્યારે પાંત્રીસ-ચાલીસની વયના થશો ત્યારે એની મજા લેવાનો મોકો મળશે. જેનું ફળ તમને મળવાનું છે તેનું કામ તમારે વધુ સારી રીતે કરવું જોઈએ.

તમે એ પેઢીના છો જ્યાં તમારી પાસે વિશાળ ખુલ્લું આકાશ છે. એવી કઈ ચીજો તમે કરી શકો છો, AIનો સાચો ઉપયોગ કરી તમારી તાકાતને વધારવાની છે. AI ને પૂછો - કઈ શ્રેષ્ઠ દસ બાયોગ્રાફી છે જે હું વાંચું - તે તમને શોધી બતાવશે.

એક વિદ્યાર્થીએ સુંદર વાંસળી વગાડી. સૌને મંત્રમુગ્ધ કર્યા. અંતમાં બાળકોએ તેમનું સ્કેચ, આસામનો ગુમછો, હૅન્ડમેડ બૂકે, ઉત્તરાખંડની ટોકરી, ત્રિપુરાસુંદરીનો ફોટો અને આસામની ચા માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીને ભેટ કરી. તેમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કર્યો.

કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી. સફળતા માટે કોઈ શોર્ટકટ નથી. ઉચ્ચ મેરિટ સાથે હાઈસ્પિરિટ ધરાવતી કેટલીક વ્યક્તિઓ વિદ્યાર્થીજીવનની અઘરામાં અઘરી પરીક્ષાઓ આપીને ફળની આશા રાખ્યા વિના, પરિશ્રમ કરતા રહી સફળતાપૂર્વક આગળ વધી છે. 'શ્રેષ્ઠ વિદ્યાપ્રાપ્તિ સાથે શ્રેષ્ઠ પરિણામ' મેળવો. વિદ્યાર્થીજીવનના સોનેરી સમયનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરીને જીવનકારકિર્દી તેજસ્વી બનાવો. વિદ્યાભ્યાસ અને પરીક્ષા સાથે તમારામાં શિસ્ત, સમયપાલન, નિયમિતતા, સદાચાર, સમભાવ, સમર્પણ, ખેલદિલી, ચારિત્ર્યશીલતા જેવાં સદ્‌ગુણોની ખીલવણી થવી એ પણ ખૂબ જરૂરી છે. જીવનની આગામી તમામ પરીક્ષાઓ માટે અંતરની શુભેચ્છાઓ.

"નાનાં બાળકોને શિક્ષણ માતૃભાષાને બદલે પારકી ભાષામાં આપશો તો એ બાળકો નિર્વીર્ય બનશે, એમની ગ્રહણશક્તિ બુઠ્ઠી બનતી જશે." **– વિનોબા ભાવે**

‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’ - 2026

(માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વક્તવ્યના અંશો : ભાગ - 2)

● કમલેશ શુક્લ ●

તા. 9-2-2026ને સોમવારના રોજ સવારે 10-00 વાગ્યે ‘પરીક્ષા પે ચર્ચા-2026’ના નવમા સંસ્કરણના ભાગ-2નું પ્રસારણ થયું. તમિલનાડુના કોઈમ્બતુરમાં માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ **‘પરીક્ષા પે ચર્ચા’** અંતર્ગત વાર્તાલાપ કર્યો. તેમણે કહ્યું કે તમિલનાડુના વિદ્યાર્થીઓની ઊર્જા, એમની જિજ્ઞાસાવૃત્તિએ મને ખૂબ પ્રભાવિત કર્યો છે. ખૂબ સરળતાથી તેઓ બાળકોની પાસે ગયા અને આવકાર તેમજ નમસ્કાર સાથે વાતચીતનો દોર શરૂ થયો.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - “એવું છે કે ઘણાં વર્ષોથી હું ધો. 10 અને ધો. 12ના વિદ્યાર્થીઓ સાથે વાતચીત કરતો રહ્યો છું. હું વાતચીત કંઈક શીખવા માટે કરું છું. મારા માટે આ શીખવાનો કાર્યક્રમ હોય છે, શીખવવાનો કાર્યક્રમ નહીં. હું આજે તમિલનાડુના નવયુવાનોને એટલા માટે મળી રહ્યો છું કે એમની પાસેથી કંઈક શીખવું છે. તમારામાંથી કોઈ વાત કહેવા માગતું હોય તો મારે સાંભળવી છે.”

એક દીકરી પ્રશ્ન કરે છે –

- **મારે સ્ટાર્ટ અપ કરવું છે તો કયા કયા વિષયની જાણકારી જોઈએ ? ઍજ્યુકેશન લેવલ પર મારે શું કરવું પડશે કે જેથી મને સ્ટાર્ટ અપ માટે મદદ મળી શકે ?**

  What should I do at educational level that would help me prepare for starting my start up ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – તમારી વાત એકદમ સાચી છે. હું પણ કોઈ નવયુવાનને મળું છું ત્યારે તરત કહું છું - સ્ટાર્ટ અપ. પહેલા તમારું ધ્યાન એ વાત પર હોવું જોઈએ કે તમે શું કરવા માંગો છો ? કેટલાક સ્ટાર્ટ અપ એવા છે કે જે ટૅક્નોલૉજીમાં ઇનોવેશન કરવા માંગે છે, કોઈકને એમ લાગે કે હું ડ્રોન બનાવું, કોઈકને એમ લાગે કે હું ઘરમાં વીજળીની વ્યવસ્થા ઊભી કરી દઉં, તમે કોઈ ચાર મિત્રોને જાણતા હો કે જે ટૅક્નોલૉજીમાં નિષ્ણાત છે, એકાદ મિત્ર છે જે ફાઇનાન્સમાં નિષ્ણાત છે. ચાલો, ચાર લોકોની ટુકડી બનાવી દઈએ અને સ્ટાર્ટ અપ શરૂ કરીએ. જરૂરી નથી કે સ્ટાર્ટ અપ માટે પચીસ વર્ષની ઉંમર હોવી જોઈએ. તમે ગમે ત્યારે શરૂ કરી શકો છો. નાના નાના સ્ટાર્ટ અપથી પણ કામ શરૂ થઈ શકે છે. હું સમજું છું કે તમારી રૂચિ એ ખૂબ સારી વાત છે. કોઈ સ્ટાર્ટ અપ ચલાવે છે તો એને મળવા જાઓ. રિપોર્ટ તૈયાર કરો. એને કહો કે હું સ્કૂલમાંથી આવું છું અને સ્કૂલનો પ્રૉજેક્ટ બનાવું છું. તે બતાવશે, છુપાવશે નહીં. ધીરે ધીરે જ્ઞાન પણ મળશે કે કેવી રીતે સ્ટાર્ટ અપ થઈ શકે છે.

- **એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે - સર, હંમેશાં મને એ ડર રહે છે કે હું ભણવામાં વધારે ધ્યાન આપું તો હું મારી ‘પૅશન’ ખોઈ નાખું અને ‘પૅશન’ પર વધારે ધ્યાન આપું તો ભણવાનું છૂટી જશે. બંને વચ્ચે બૅલેન્સ કેવી રીતે રાખું ?**

  How can we pursue art, craft and design along side our studies and achieve a balance ?

- માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે - પહેલાં તો બંને અલગ બાબત છે એવું કેમ માનો છો ? જીવનમાં બંને ઉપયોગી છે. માની લો કે તમને કલાનો શોખ છે. તમે વિજ્ઞાનનો કોઈ વિષય વાંચ્યો અને એમાં પ્રયોગશાળાની ચર્ચા છે અને કેટલાક રસાયણ ભેળવવાની ચર્ચા છે. તો તમે એવું કરો -

- એક કાગળ લો, કાગળ પર લૅબ દોરીને બનાવો, જે કૅમિકલ ભણવાના છો એ દરેક બૉટલ પર કૅમિકલનું નામ લખો, તમારે વાંચવામાં આવ્યું છે કે આ કૅમિકલની સાથે આ કૅમિકલને મિલાવવાથી આવો રંગ આવે છે તો બીજું ચિત્ર બનાવો. આમ કરવાથી ચિત્રનું પણ કામ થયું અને લેસન પણ યાદ રહી ગયો. બંને બાબતો સારી રીતે કરો છો. તમારા થાકને ઉતારવા માટે મારી પાસે એક પ્રકારની કલા છે ક્રાફ્ટની, જે કંઈ શીખવાની ઇચ્છા છે તે તમને મદદ કરી શકે છે. સપ્તાહમાં રોજ અડધો કલાક

“બાળકને પોતાની માતૃભાષામાં શીખવા ન દેવું એ એમની સામેનો મોટો ગુનો છે.”

– પ્રૉ. યશપાલ

જીવનમાં જે શિક્ષણની જરૂર છે તે તો મેળવવાનું જ છે પરંતુ વ્યક્તિના જીવનમાં જે ઉપયોગી છે તે પણ કરી શકો છો.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે - આપણો દેશ પણ 2047માં વિકસિત રાષ્ટ્રોની સાથે એક થવાનો છે. અમે નવયુવકો એને હાંસલ કરવા શું કરી શકીએ ?**

  How can the youth contribute to the Viksit Bharat@2047 goal ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – મને સારું લાગ્યું કે મારા દેશના ધોરણ-10 અને 12ના બાળકોના મનમાં પણ 2047 વિકસિત ભારતનું સ્વપ્ન છે. એ મારા માટે ખૂબ મોટી ખુશીની વાત છે. આજે મને મજા આવશે. તમે સિંગાપુર વિશે સાંભળ્યું હશે. સિંગાપુર એક જમાનામાં માછીમારોનું નાનું ગામ હતું. એમાંથી આજે આવડું મોટું કેવી રીતે થઈ ગયું ?

આપણે જો વિકસિત દેશ બનાવવો છે તો આપણે આપણી આદતો વિકસિત દેશોના લોકોની આદતો જેવી બનાવવી પડશે. આપણે થર્મલદેશની જેમ ગમે ત્યાં કચરો ફેંકી દીધો, ગમે ત્યાં થૂંકી દીધું. એ ના ચાલી શકે. ક્યાંક જવું છે, રેડલાઇટ છે તો મારે મારું સ્કુટર ઊભું કરી દેવું પડે. આપણે નક્કી કરીએ કે પરિવારમાં જમ્યા પછી કશું પણ એઠું છોડીશ નહીં. જો બધા લોકો આવું કરે તો કેટલો બધો ફાયદો થશે. જો હું આ બધી વાતોને જીવનમાં સારી રીતે પાલન કરું તો હું વિકસિત ભારત માટે કાંઈક કરી શકું છું. જેમ કે 'વૉકલ ફોર લોકલ' હું ભારતમાં બનેલી (Made in India) ચીજવસ્તુઓ ખરીદું. પૈસાદાર લોકોને એમ લાગે છે કે દુબઈમાં જઈને લગ્ન કરીશું. હિન્દુસ્તાનમાં શું કમી છે ? આપણા દેશના બધા જ નાગરિકો જો આવી નાની-નાની બાબતનો વિચાર કરીએ તો આપણે જરૂર વિકસિત ભારત બનાવવા આપણું દાયિત્વ નિભાવી શકીએ છીએ.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે - કોઈપણ વિદ્યાર્થી, કોઈપણ મનુષ્ય એનું જીવન વ્યતિત કરે છે ત્યારે પડકારોનો સામનો કરે છે. ચીજો મુશ્કેલ બને છે ત્યારે મોટીવેશન ઓછું થાય છે. આવી સ્થિતિમાં અમને સફળતા પ્રાપ્ત કરવા પ્રેરણાની જરૂર છે કે અનુશાસનની ?**

  What is more important motivation or Discipline ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – બંને બાબતો મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જો અનુશાસન જ ન હોય તો ગમે તેટલી પ્રેરણા હશે, કામ નહીં લાગે. માની લો કે એક ખેડૂત છે, તેની બાજુવાળો ખેડૂત ખૂબ જ સારી ખેતી કરી રહ્યો છે, એની પાસે એક એકર જમીન છે, મારી પાસે ચાર એકર જમીન છે. એ વધારે કમાય છે, હું ઓછું કમાઉ છું. એને પ્રેરણા તો મળે છે ત્યાંથી પણ વરસાદ પહેલાં ખેતર ખેડવું જોઈએ પણ ખેતર ખેડ્યું નહીં ને વરસાદ આવી ગયો તો પછી એ કંઈપણ કરે, હાલત ખરાબ જ રહેશે. એને પ્રેરણા હતી કે એના જેટલી કમાણી કરું પરંતુ અનુશાસન નહોતું. જીવનમાં અનુશાસન ખૂબ અનિવાર્ય છે. અનુશાસન હોય તો સોનામાં સુંગધ ભળે છે ! સમય પહેલાં ખેડૂતે ખેતર ખેડવું, બીજ વાવવા, સમયસર વાવણી કરવી - આ બધું જરૂરી છે. અગર અનુશાસન નથી તો ગમે તેટલી પ્રેરણા મળે પરંતુ તે બોજ બની જાય છે, નિરાશા પેદા કરે છે.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે - આજકાલ AIનો પ્રભાવ વધતો જ જાય છે. કેટલીક કંપનીઓમાં માણસને બદલે AI કર્મચારી હોય છે. શું AIથી ડરવું જોઈએ ?**

  With the rise of AI, should we fear it ? And how can we use new technology to build up our future career ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – દરેક યુગમાં જ્યારે નવી ટૅક્નોલૉજી આવે છે ત્યારે ચર્ચા થાય છે. કમ્પ્યૂટર આવ્યું તો ચર્ચા થઈ રહી હતી કે શું થઈ જશે. આપણે કોઈ ચીજથી ડરવું ન જોઈએ. આપણી કોશિશ હોવી જોઈએ કે આપણે એના ગુલામ નહીં બનીએ. મારા જીવનમાં હું જ નિર્ણાયક રહીશ, ટૅક્નોલૉજી મારી માલિક નહીં બને. કેટલાક બાળકો માટે મોબાઈલ જાણે એમનો માલિક બની ગયો છે. અગર મોબાઈલ નથી તો ખાવાનું ખાઈ શકતો નથી. ટીવી નથી તો જીવી નથી શકતો. મતલબ કે તમે એના ગુલામ બની ગયા છો. 'હું ગુલામ નહીં બનું' - એક વખત મનમાં એ નક્કી કરી લેવું પડશે.

અગર હું AIને પૂછું કે આ પુસ્તક મને ક્યાંથી મળશે, કયું પુસ્તક સારું છે કે નથી, બની શકે એ તમને

"ગણિત અને વિજ્ઞાન જેવા વિષયો બાળકોને માતૃભાષામાં જ ભણાવવા જોઈએ, જેનાથી એમના મગજનો વિકાસ થાય છે." – **પ્રૉ. જયંત નારળીકર**

ગાઈડ કરે, કામ લાગે પણ તમે કહો - હું જ કરીશ. તમે બતાવો એની અંદર શું છે તો પછી ગરબડ થઈ જશે. કામનો સ્વભાવ (Nature of job) બદલવો છે.

પહેલાં લોકો બળદગાડામાં જતા હતા તો એક પ્રકારનું કામ હતું અને હવે હવાઈજહાજથી જવા લાગ્યા તો ઘણુંબધું બદલાઈ ગયું. જીવન તો ચાલતું રહ્યું. આપણે ટૅક્નોલૉજીને સમજવી પડશે. ખુદનો વિસ્તાર કરવો પડશે. એમાં ટૅક્નોલૉજીની તાકાતને જોડવી પડશે. આપણા કામના મૂલ્યમાં વધારો કરશે. હું માનું છું ભલેને ગમે એટલી ઉત્તમ ટૅક્નોલૉજી કેમ ન આવે ! આપણને તે ઉપયોગમાં આવવાની જ છે. ટૅક્નોલૉજીથી ડરવાની જરૂર નથી.

કોઈમ્બતુરના આપણા યુવા સાથી અભ્યાસની સાથે સાથે AI, સ્ટાર્ટ અપ અને ભવિષ્યની ટૅક્નોલૉજીને લઈ ખૂબ જ જાગ્રત છે અને 'હું કરી શકું છું' - આ તો છે યુવા ભારતની યુવા સોચ ! જે વિકસિત ભારત 2047ના સંકલ્પને રોજ નવી મજબૂતી આપી રહ્યું છે.

મિત્રો, 'પરીક્ષા પે ચર્ચા'નો મતલબ જ છે - સાથે બેસીને વાત કરવી અને એકબીજાની પાસેથી શીખવું. આ સિલસિલાને આગળ વધારી અમારી ચર્ચા થોડા સપ્તાહ બાદ કોઈમ્બતુરથી નીકળી છતીસગઢની રાજધાની રાયપુરમાં પહોંચી ગઈ. ત્યાં પણ બાળકો સાથે મારી દિલથી વાતો થઈ પરંતુ ખૂબ મજાની મનગમતી ચીજો ખાવાનો પણ મોકો મળ્યો. તમે પણ એનો આનંદ લ્યો.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ બાળકો પાસેથી થેથરી, ખુરમી, ચકરી વગેરે વાનગીઓ ખાધી અને પોતાના જ હાથે બાળકોને ખવડાવી રાજીપો વ્યક્ત કર્યો, આભાર માન્યો અને ચર્ચાની શરૂઆત થઈ.

- **એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – અમને, વિદ્યાર્થીઓને પણ પરીક્ષા બાદ વૅકેશનમાં ફરવાનું મન થાય છે તો આપ એવા પાંચ સ્થળો બતાવશો કે અમે ત્યાં ફરવા જઈ શકીએ ?**

  Can you suggest five places in India that students can visit after exams ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – સૌપ્રથમ તમે જે તાલુકામાં રહો છો ત્યાં કયા કયા સ્થળો છે તેની યાદી બનાવો, એક-બે કલાક લાગશે પછી લિસ્ટ બનાવો કે કયાં સ્થળો જોયાં નથી. બસ આમ જ જિલ્લાની અને રાજ્યની યાદી બનાવો. રાયપુરમાં છત્તીસગઢના જોવાલાયક સ્થળો અને તમે ન જોયેલા હોય એની યાદી બનાવો. આપણે વિદ્યાર્થી તરીકે ફરવા જઈશું તો ખૂબ મજા આવશે. રેલવેમાં જઈએ અને સાથે ખાવાનું પણ લઈ જઈએ. આપણે જોવું જોઈએ કેવો અનુભવ થાય છે, ભીડ હોય તો શું થાય છે, લોકો શું શું વાતો કરે છે - એનો એક આનંદ હોય છે, જીવનમાં શીખવા મળે છે. ભારત એટલી વિવિધતાથી ભરેલો છે કે એક જિંદગી પણ જોવા માટે ઓછી પડે.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – પરીક્ષા દરમિયાન પુનરાવર્તન નથી કરી શકતા, અમારું મન અશાંત થઈ જાય છે તો પરીક્ષા પહેલાં અને પરીક્ષાખંડમાં ગયા પછી મનને શાંત કેવી રીતે રાખી શકીએ ?**

  With limited revision time, how can we stay calm focused during exams ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – પરીક્ષા પહેલાંનું એક અઠવાડિયું તમે જોઈ લો. ઉપર-નીચેની બધી જ વસ્તુઓ તમે કરી લીધી હશે. તમે માનીને ચાલો કે તમે જે સાંભળ્યું છે, વાંચ્યું છે તે બેકાર નથી ગયું. ક્યાંકને ક્યાંક તો સંઘરાયેલું (Storage) છે જ. તમે શાંત મનથી બેસો, ચિંતા ન કરો, જેવું પેપર આવે છે તે જોઈ લો. તમારે સારા વિદ્યાર્થી બનવું છે તો વિષય પર પકડ (ગ્રીપ) હોવી જોઈએ, પણ વિષયમાં પકડ કેવી રીતે આવે ? એક સારો ખેલાડી કેવી રીતે બને ?

બાળકોએ કહ્યું કે – મહાવરો, નિરંતરતા, શિસ્ત, રૂટિનમાં ચાલીને.....

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – સૌથી મહત્ત્વની વાત છે એ ખેલાડી સતત હરીફાઈ કરતો રહે છે, પડે છે, પટકાય છે, હારે છે, જીતે છે ત્યારે તે ખેલાડી બને છે.

Keep trying keep learning.

તમને હું એક સૂચન કરું. તમે કરો -

તમારા વર્ગમાં થોડા વિદ્યાર્થીઓ હશે જે ભણવામાં થોડાક ધીમા (Slow learners) હોય છે. એમાંથી એકાદને મિત્ર બનાવો. આ ટૅક્નિક તમને ખૂબ કામ લાગશે. એને કહો કે આજે તને હું ગણિત શીખવવા માંગુ છું અને તમે એને શીખવવા માટે જે મહેનત કરશો, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો, તમારું ગણિત પાકું થયું કે નહીં ?

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે – અમે અભ્યાસ અને રમતોમાં બૅલેન્સ (સમતુલા) કેવી રીતે કરી શકીએ ?**

"મહેનત એ એવી સોનેરી ચાવી છે, જે ભાગ્યનાં દરવાજાં ઉઘાડી નાખે છે." – **ચાણક્ય**

How can we balance studies and sports ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – શિક્ષણની જીવનમાં પણ જરૂરિયાત છે અને સમાજજીવનમાં પણ જરૂરિયાત છે એને ઓછું ન આંકવું (under estimate) જોઈએ. એક ભૂલ ક્યારેય નહીં કરતા કે હું રમવામાં ખૂબ જ સારો છું એટલે ભણવાની જરૂર જ નથી. શિક્ષણ જ બધું કરી દેશે એવું પણ નથી. સ્પોર્ટ્સમાં રસ કે હુન્નર છે એને વિકસિત કરો. ખેલાડી બનવા માટે રમો. એ એક વિષય છે પરંતુ જિંદગીમાં રમત હોવી જોઈએ એ પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. જિંદગીને રમત બનવાથી બચાવવી હોય તો જિંદગીમાં રમત હોવી જોઈએ, રમવું પણ છે.

'ખેલૂંગા તો ખિલૂંગા.'

હું ભણીશ પણ ખરો કે જેથી લોકો એમ ના કહે કે ભણવાનું આવડતું નથી એટલે મેદાનમાં જ રહે છે - રમતો રહે છે. ભણવામાં અને રમવામાં બંનેમાં પાવરફૂલ બનવાનું છે.

- **એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – સર, તમે થોડાં વર્ષો પહેલાં 'સ્વચ્છ ભારત અભિયાન' શરૂ કર્યું હતું. વિદ્યાર્થી તરીકે પર્યાવરણનું રક્ષણ કરવા શું કરી શકાય ?**

  What initiatives can the students take to protect the environment ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – પ્રાકૃતિક સંપત્તિને બચાવવી આપણા સ્વભાવમાં છે અને ધીરે ધીરે એમાં લોકોને જોડવા જોઈએ. જોડતા રહીશું તો પરિવર્તન આવતું રહેશે. પોતાના જીવનમાં પણ કેટલાક નિયમોનું પાલન કરીએ. જેમ કે હું બ્રશ કરું છું અને પાણી વહી રહ્યું છે, બ્રશ કરો ત્યારે નળ બંધ કરો, મોઢું ધોશો ત્યારે પાણી જોઈશે.

એકવાર હું ગામનો પ્રવાસ કરી રહ્યો હતો. મેં દૂરથી જોયું તો એક જગ્યા જંગલ જેવી લાગતી હતી. મેં પૂછ્યું શું છે ? તો જવાબ મળ્યો કે એ શાળા છે. આજુબાજુ બધું સૂકુ હતું અને આ હરિયાળું છે. મેં જાણ્યું કે એક શિક્ષક હતા, પેટ્રોલ પંપ પર ઑઈલના જે ખાલી કૅન હોય છે તેઓ તેને એકઠા કરતા હતા અને બાળકોને ઘરેથી તેમાં વપરાયેલું પાણી હોય છે તે ભરીને લાવવાનું કહેતા. ત્યાં વૃક્ષો વાવ્યાં હતાં. દરેક બાળકને એક છોડ આપ્યો હતો અને જે પાણી લાવે એ એમાં રેડવાનું હતું. સાથે સાથે બાળકો શાકભાજીના ટુકડા-ફોતરાં લાવતા જે ખાતર તરીકે વપરાતું. એને કારણે શાળા ચારેબાજુથી હરિયાળી બની હતી. એક શિક્ષક આવડું મોટું પરિવર્તન લાવ્યા. આપણે માનવીય વ્યવહારથી વર્તીએ તો પરિવર્તન જરૂર આવે છે. એવી નાની-નાની બાબતો છે જે આપણે આરામથી કરી શકીએ છીએ. સમાજનું વાતાવરણ આપણા સ્વભાવમાં આવવું જોઈએ.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – આપ આટલાં વર્ષોથી દેશના વડાપ્રધાન લીડર છો. એવા કયા ગુણો છે જે એક લીડરના રૂપમાં ભવિષ્યની પેઢીમાં આવવા જોઈએ એવી તમે આશા રાખો છો ?**

  What Qualities define Future leaders and how can students build them ?

  માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ પૂછ્યું કે –

  તમારે લીડર બનવું છે કે નીડર બનવું છે ?

  વિદ્યાર્થી કહે છે – બંને બનવું છે.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – પહેલાં નીડર બનો. જે કામ છે તે મનમાં નક્કી કરો કે કોઈ કરે કે ના કરે, હું એ કામ કરીશ. જ્યારે એ ભાવ આવી શકે કે હું મારાથી શરૂઆત કરીશ તો જોશો કે આપોઆપ તમારામાં નેતૃત્વ આવી જશે.

માની લો કે અહીં કચરો છે, તમે જઈ રહ્યા છો અને તમે તે લઈ લીધો. તમારી સાથે જે ચાર લોકો ચાલતા હશે તેમને પણ લાગશે કે કચરો લઈ લો. તમે લીડર બન્યા કે નહીં ? સારી બાબતો છે તેને લીડરના રૉલમાં આપણા જીવનમાં વિકસાવવી જોઈએ.

નેતાનો મતલબ એ નથી કે ચૂંટણી લડવી, પોલિટિકલ પાર્ટી બનાવવી, પાર્ટીમાં જવું, સુંદર ભાષણ કરવું. નેતૃત્વમાં એક ગુણ હોવો જરૂરી છે કે દસ લોકોને તમારી વાત સમજાવી શકો. એમના પર તે લાદવી (થોપવી) નથી. સમજાવવી છે. સમજાવતાં પહેલાં એને સમજવી છે. જો તમે એ વાત નથી સમજી શકતા તો તમે તેમને સમજાવી પણ નથી શકતા. આપણી કોશિશ એ હોવી જોઈએ કે એમને સમજવા જોઈએ.

પરીક્ષાની તૈયારીનો અનુભવ, પરીક્ષાના સમયે આવતા વિચારો, ચિંતા, લોકોની અપેક્ષા સાથે જોડાયેલા અનેક સવાલો છે જે ચર્ચાનો હિસ્સો બને છે અને 'પરીક્ષા પે ચર્ચા'નો હેતુ જ છે યુવા સાથી મુક્ત રીતે વાતો કરે.

"પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ જ મહાન કાર્યોનો જનક છે." – **સ્વામી વિવેકાનંદ**

'પરીક્ષા પે ચર્ચા' ફક્ત બોર્ડની પરીક્ષા સાથે જ જોડાયેલી નથી. તમારા પ્રશ્નો હું સાંભળું છું ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે મારા મનને પણ સ્પર્શે છે. જીવનનાં કયા પાસાં જોડાયેલાં હોય છે જે યુવામિત્રોના મનમાં ચાલી રહ્યાં છે.

હવે ગુજરાતમાં દેવમોગરામાં **'પરીક્ષા પે ચર્ચા'** શરૂ થાય છે. જેમાં દેડિયાપાડા, માંડવી વગેરે સ્થળોએથી આવેલાં બાળકો સાથે સંવાદ થાય છે.

- **એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – આપનો ગુજરાતના આદિવાસી સાથે ખૂબ લગાવ છે અને તેમનામાં પરિવર્તન પણ લાવ્યા છો. આ બાબતની તમને પ્રેરણા ક્યાંથી મળી ?**

  What was your inspiration for working on the development of Gujarat's tribal regions ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – તમને પાલ ચિતરિયાની ઘટના ખબર છે. ત્યાં આદિવાસી સમુદાય ખૂબ જ મોટો આઝાદીનો સંગ્રામ લડ્યો હતો. હું વર્ષોથી ત્યાં પાલ-ચિતરિયામાં આવતો હતો. ત્યાં એક ઍગ્રિકલ્ચર સ્કૂલ છે. તેની શરૂઆત થઈ ત્યારે એકવાર ભયંકર દુકાળ પડ્યો હતો. તે વખતે એક સાથે બે-ત્રણ દુકાળ પડ્યા હતા. એ વખતે હું તે વિસ્તારમાં ઘણા દિવસ સુધી રોકાયો હતો અને કામ કર્યું હતું. એટલે હું વર્ષો સુધી... રાજનીતિમાં તો પછી આવ્યો. ઉમરગાંવથી અંબાજી સુધીના આખા આદિવાસી પટ્ટામાં હું કામ કરતો રહેતો હતો. એ વખતે મને લાગતું હતું કે આદિવાસી વિસ્તારોમાં શિક્ષણ પર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. ત્યારપછી મને જ્યારે તક મળી, મુખ્યમંત્રી બન્યો, હું આના પર વધુ ધ્યાન આપવા લાગ્યો. તમને આશ્ચર્ય થશે કે એક સમય એવો હતો જ્યારે ઉમરગાંવથી અંબાજી સુધીમાં એકપણ સાયન્સ સ્કૂલ નહોતી. ઍન્જિનિયરિંગ અને મેડિકલ ફિલ્ડમાં અનામત તો થઈ જાય છે. રિઝર્વેશન તો થઈ જાય છે પણ સાયન્સ સ્કૂલ નહીં હોય તો બાળકો શું કરશે ? પછી હવે તો તમે જોયું કે, આપણી પાસે બે યુનિવર્સિટી છે, સાયન્સ સ્કૂલ છે, ઍન્જિનિયરિંગ કૉલેજ અને ITI છે. ઘણાં પરિવર્તનો આવ્યાં છે અને તેનાથી મોટો લાભ થઈ રહ્યો છે. તમારી વાત સાચી છે કે એક એવો સમય હતો... ભલે કોઈપણ કારણ હોય અહીં જેટલો વિકાસ થવો જોઈતો હતો. એમાં ઘણા પાછળ રહ્યા. આજે પણ તમને ખબર હશે, મેં 'PM જનધન યોજના' બનાવી છે. આદિવાસીઓમાં પણ કેટલાક વિસ્તારો અને કેટલાક લોકો છે, એવા કેટલાક સમાજ છે, જે વધુ પાછળ રહી ગયા છે તેથી મેં તેમના માટે અલગથી સ્કીમ બનાવી, અલગથી બજેટ ફાળવ્યું ત્યારથી લાગતું હતું કે આપણે શિક્ષણ પર જેટલો વધારે ભાર મૂકીશું એટલો વધુ ઝડપથી વિકાસ થશે. બીજી એક વાત મારા મનમાં હતી. આખા આદિવાસી વિસ્તારને ઉમરગાંવથી અંબાજી સુધીમાં રોડ બાંધવામાં આવ્યા છે. રોડ બાંધવાથી લોકોને મુસાફરી કરવાનું બહુ સરળ થઈ ગયું અને વિકાસ માટે ઈન્ફ્રાસ્ટક્ચરની ખૂબ જ જરૂર હોય છે. લોકો પણ અવરજવર શરૂ કરે છે એટલે એ દિશામાં ધ્યાન આપ્યું.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – પહેલગામ હુમલા પછી અમારા ગામમાં બધા ચર્ચા કરતા હતા કે હવે આગળ શું થશે ? આખો દેશ તમારી તરફ જોઈ રહ્યો હતો. 'ઓપરેશન સિંદૂર' થયું અને આપણા દેશની સેનાએ જીત મેળવી. આવા સંજોગોમાં તમે તણાવને કેવી રીતે નિયંત્રણમાં રાખ્યો ? અમને તો ફક્ત પરીક્ષાનો તણાવ જ આવી જાય છે ?**

  How can we handle pressure in critical/difficult situation ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – જુઓ, પરીક્ષાનો તણાવ કેમ આવે છે ? એવું તો નથી કે તમે પહેલાં પરીક્ષાઓ આપી જ નથી. તમે કેટલી બધી પરીક્ષાઓ આપી ચૂક્યા છો ? તમે તમારી પરીક્ષાના જૂના દિવસોને યાદ કરો. એવું કરશો તો સમજાશે અરે હા, જ્યારે ગયો ત્યારે ટેન્શન હતું જ્યારે પરીક્ષા આપીને પાછા આવ્યા તો કંઈ નહોતું. આવું થાય છે કે નહીં ? તમારામાં જે શક્તિઓ છે તે પહેલાં તમે જાણો. પરીક્ષા માટેની સૌથી ઉત્તમ તૈયારી એ છે કે તમે પ્રશ્નપત્રો ઉકેલવાની આદતો પાડો અને જવાબ લખો. મોટાભાગે વિદ્યાર્થીઓ માત્ર વાંચે છે પણ લખવાથી આપણી ઝડપમાં સુધારો આવે છે. તમે જોઈ શકો છો કે તમે જે લખો તે અક્ષરોમાં સુધારો થઈ રહ્યો છે કે નહીં અને તમે જે લખો છો તે ઓછા શબ્દોમાં લખી શકો છો કે નહીં. જો તમે નિયમિત આ રીતે મહાવરો કરશો તો મને વિશ્વાસ છે કે તમને ક્યારેય તણાવ નહીં લાગે.

Keep practising.

સામાન્ય રીતે આપણે આખો દિવસ પુસ્તકોમાં રચ્યા પચ્યા રહીએ છીએ પણ તમારે ક્યારેક હસવું જોઈએ. ક્યારેક ઘરમાં માતા સાથે હસો, ભાઈ-બહેન સાથે હસો

"મને મળી નિષ્ફળતા અનેક, તેથી થયો સફળ કૈંક હું જિંદગીમાં." – **કવિ ઉમાશંકર જોશી**

અને થોડું રમો. બીજી સૌથી મહત્ત્વની વાત છે જે આજે લોકોના ધ્યાનમાં નથી એ છે – ઊંઘ. તમારે પૂરતી ઊંઘ લેવી જ જોઈએ અને તમારે તો દિવસ દરમિયાન એટલી મહેનત કરવી જોઈએ કે તમે આઠ કલાકની ઊંઘ લો તે પછી પણ તમને કોઈ ઉઠાડવા માટે હલાવે, તો ઊઠો નહીં ! હવે તમને લાગતું હશે કે આવા વળી કેવા પ્રધાનમંત્રી છે જે અમે પરીક્ષાની વાત કરીએ ત્યારે તેઓ ઊંઘવાની વાત કરે છે પરંતુ જો તમે પૂરતી ઊંઘ લો તો તમારા બાકીના સમયમાં તમે તાજગીમાં રહી શકો છો. - સંપૂર્ણ નવા વિચારો આવે અને મન ખૂબ જ પ્રફુલ્લિત રહે છે.

Sleep well, keep well.

- **એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – સર, કૅપ્ટન શુભાંશુ શુક્લા જ્યારે અંતરીક્ષમાં ગયા તો અમને વિચાર આવ્યો કે અમારે ઍસ્ટ્રોનોટ બનવું છે. જ્યારે મહિલાની ક્રિકેટ ટીમ વર્લ્ડકપમાં જીતી ગઈ તો લાગ્યું કે અમારે પણ રમતગમતમાં કારકિર્દી બનાવવી છે. ક્યારેક મને ડૉક્ટર, ઍન્જિનિયર અથવા ઑફિસર બનવાની ઈચ્છા થાય છે. અમે કેવી રીતે કારકિર્દી પસંદ કરી શકીએ ?**

  With so many inspiring careers, how do we choose what's right for us ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જવાબ આપ્યો કે – જો તમે એક મહિનામાં 10 ચીજો અલગ-અલગ કહેશો તો તમારા પરિવારવાળા શું કહેશે ? એમને લાગશે કે આનું તો કંઈ નક્કી જ નથી. એમને લાગશે કે તમે તરંગી છો.

તો સૌથી પહેલાં, શા માટે આવું થાય છે ? એ તો સારી વાત છે કે જ્યારે તમે કોઈ હસ્તીને જુઓ એટલે તમને થાય કે મારે પણ એના જેવું બનવું છે. અગર આપણે એ કરવું છે, મહાન બનવાની ઈચ્છા થાય એમાં કંઈ જ ખોટું નથી પરંતુ એ વ્યક્તિ મોટી થઈ એ સ્તરે તમારી જાતને જોડશો નહીં, તેમણે ક્યાંથી શરૂઆત કરી હતી એના પર ધ્યાન આપો. જો એના પર ધ્યાન આપશો તો ખબર પડશે કે શરૂઆત ક્યાંથી કરવી. કોઈ કહેશે કે હું ક્રિકેટર બન્યો અને હું જ્યારે આઠમા ધોરણમાં હતો ત્યારે સવારે ચાર વાગે ઊઠી જતો હતો. સાઈકલ ચલાવી સ્ટેડિયમ સુધી જતો હતો પછી ત્યાં હું બે કલાક પ્રૅક્ટિસ કરતો હતો ત્યારે તમને ખબર પડશે કે અરે, આટલી મહેનત કરવી પડે છે અને નક્કી કરશો કે ચાલો, હું શરૂ કરું છું. સદી લગાવી દીધી અને અખબારમાં તેનો ફોટો છપાઈ ગયો તો તમારાં સપનાં માટે જીવતાં શીખો. સપનાં પ્રમાણે જીવનનું ઘડતર કરો પરંતુ તમે અવાજ ન કરશો, તમારી સફળતાને અવાજ કરવા દો. જે ક્ષણે તમે નંબર વન પર આવી જશો ત્યારે સફળતા શોર મચાવશે કે નહીં ? આખી સ્કૂલ, આખા ગામને ખબર પડશે કે નહીં ? તો આપણો પ્રયાસ એ હોવો જોઈએ.

- ત્યારબાદ વિદ્યાર્થીઓએ કહ્યું કે – સાહેબ, અમે હવે તમને અમારી સંસ્કૃતિ વિશે કેટલીક ચીજો બતાવવા લઈ જઈશું. આ વારલી ચિત્રો છે. અમે તેને કાર્ડબોર્ડ પર બનાવીએ છીએ અને તેના પર પેઈન્ટિંગ કરીએ છીએ. આ બધી એવી વસ્તુઓ છે જે અમારી સંસ્કૃતિમાં છે. જેમ આમાં લોકો ઢોલ વગાડી રહ્યા છે. સર, અમે આદિવાસી સમુદાયની કલાકૃતિઓ તૈયાર કરી છે. આ લીંપણ કળા અને આ મેં બનાવી છે એ પીથોરા આર્ટ છે.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ પૂછ્યું કે – "તે જાતે બનાવી છે ?"

"હા, સાહેબ, મેં તમારા માટે બનાવ્યું છે."

"કિશન, તમારા ઘરના લોકો આ બધું બનાવે છે ?"

"હા, સાહેબ, અમારી રાઠવા સંસ્કૃતિમાં અમે આને દેવ માનીએ છીએ - પીથોરા દેવ. અમે ઘરની દીવાલો પર તેનું ચિત્ર બનાવીએ છીએ અને તેમની પૂજા પણ કરીએ છીએ."

"વાહ, બહુ સરસ, તમે તો મોટા કલાકાર થઈ ગયા."

"શું ભણે છે કિશન ?"

"સર, હું બારમા ધોરણમાં ભણું છું."

"બારમા ધોરણમાં ? અત્યારે તો તમારી પરીક્ષા નજીકમાં હશે. જો તમે આ બધા કામમાં સમય આપશો તો લોકો કહેશે મોદી આવ્યા હતા, તમે પેઈન્ટિંગ બનાવવામાં વ્યસ્ત હતા, એટલે ઓછા માર્ક્સ આવ્યા, ખરું ને ?"

"ના, સર, અમે સાથે સાથે પરીક્ષાની તૈયારી પણ કરીએ છીએ." માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ પૂછ્યું કે – "પરીક્ષાની તૈયારી કરવામાં તમને કઈ મુશ્કેલીઓ આવી રહી છે ? તમે 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' કાર્યક્રમ કદી જોયો છે ? હું જ્યારે 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' કાર્યક્રમ કરું છું તો

"મજબૂત મનોબળ અને સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી જ જીવનમાં અને પરીક્ષાઓમાં ધારી સફળતા મળે છે."
– ડેલ કાર્નેગી

તેને સાંભળો છો ?"

"હા, સાહેબ."

"તમને એનાથી શું ફાયદો થાય છે ?"

"બાળકોએ કહ્યું કે – "અમને પરીક્ષાને લગતા પ્રશ્નોના ઉકેલ મળે છે, કેવી રીતે ટેન્શન દૂર કરવું, તણાવમુક્ત રહેવું - આ બધું શીખવા મળે છે."

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – આજે આપણી વચ્ચે જેમ વાત થઈ રહી છે, શક્ય છે કે મેં કોઈ એવું વાક્ય કહ્યું હોય, જેને તમે યાદ રાખી લો, લખી લો. મેં સાંભળ્યું છે અને હું યાદ રાખીશ પછી ત્રણ-ચાર દિવસ પછી જો જો તમે એને ભૂલી જશો."

બાળકોએ કહ્યું કે – "હા, સાહેબ."

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – "એટલે તમારે આદત પાડવી જોઈએ. હંમેશાં લખી લેવાની. પોતાની પાસે નોટબુક, પેન અથવા ડાયરી એવું રાખો. એમાં કંઈક લખવા માટે. એટલે કે આપણે જીવનભર વિદ્યાર્થી રહેવું જોઈએ. મને જીવનમાં સૌથી વધુ આનંદ આવે છે. જીવનભર વિદ્યાર્થી રહેવાના પ્રયાસમાંથી આવે છે. હું હંમેશાં શીખું છું. આજે પણ તમારી પાસેથી શીખી રહ્યો છું."

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે – સર, આપ આટલાં બધા કામો વચ્ચે તંદુરસ્ત કેવી રીતે રહો છો ?**

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – હું જીવનભર તમારા જેવા પરિશ્રમી લોકોની વચ્ચે જ રહ્યો છું અને જ્યારે હું આવા પરિશ્રમી લોકોને જોઉં છું. હું આગ્રહ રાખું છું - ફિટ ઈન્ડિયા મુવમેન્ટનો. દેશમાં બધા લોકોએ તંદુરસ્ત રહેવું જોઈએ. ફાલતું ચીજો ન ખાવી જોઈએ. પૂરી ઊંઘ લેવી જોઈએ. આટલું કરીએ તો જ શરીર તંદુરસ્ત રહે છે.

- **એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – સાહેબ, તમે દુનિયાની સૌથી મોટી લોકશાહીનું સંચાલન કરો છો અને તેમાં વડાપ્રધાનના સર્વોચ્ચ હોદ્દા પર છો. તમે 'એક્ઝામ વૉરિયર' જેવાં પુસ્તકો પણ લખ્યા છે. તો પ્રધાનમંત્રી હોવા છતાં તમે પુસ્તકો લખવા માટેનો સમય કેવી રીતે કાઢી શકો છો ?**

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જવાબ આપ્યો કે – પ્રધાનમંત્રી બન્યા પછી મારાં જે પુસ્તકો પ્રિન્ટ થયા છે એમાં જેમ કે, અત્યારે હું તમારી સાથે વાતચીત કરી રહ્યો છું. સરકારમાં બધાં કામનો રેકોર્ડ હોય છે. મોટાભાગના મુદ્દાઓ મેં વિદ્યાર્થીઓ સાથે કરેલી વાતચીતોમાંથી લઈને લખવામાં આવ્યા છે. તેમાં બધું મારું નથી, એમાં તમારું પણ છે. જેમ કે તમે તમારી કોઈ સમસ્યાઓ અથવા પ્રશ્નો વિશે વાત કરો છો એ બાબતો તેમાં હોય છે.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે – સાહેબ, ભારત જેવા મોટા દેશના તમે પ્રધાનમંત્રી છો. તમે તણાવમુક્ત કેવી રીતે રહો છો ?**

you run such a large country. how do you stay stress free ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – જુઓ, આ પણ એક રીત છે તણાવમુક્ત રહેવાની. એવું કંઈપણ જેમ કે કળા. જો તમે થોડો સમય જેમાં તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત થતું હોય તેના માટે ફાળવો. તેમાં તમારું મગજ લગાવો. ક્યારેક આપણે શું કરીએ છીએ એ મનમાં વિચારતા હોઈએ છીએ કે શાળાએ જવાનું છે અથવા બીજી ચિંતા કરતા હોઈએ, તમે ખાતા રહો છો. તમે જોયું કે ખાવામાં શું છે ? પરંતુ તમે એકવાર ધ્યાન રાખવાનું શરૂ કરો અને મનથી ખાવાનું શરૂ કરો એટલે તમારો તણાવ ઘટવા લાગે છે.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – સર, મારે તમને પૂછવું છે તમારું જીવનઘડતર કરવામાં તમારા શિક્ષકોની શું ભૂમિકા રહી ?**

What was your teacher's role in your life ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – તેમની ભૂમિકા ખૂબ જ મોટી રહી છે, અત્યંત મહત્ત્વની ભૂમિકા રહી છે. મેં કહ્યું એમ, મારા એક શિક્ષક મને દરરોજ કહેતા કે તમે લાઈબ્રેરીમાં જાઓ. 'ટાઈમ્સ ઑફ ઈન્ડિયા'ના તંત્રીલેખ પર એક સુવાક્ય આવતું હતું તે લખો અને બીજા દિવસે અમે તેના પર ચર્ચા કરતા હતા. આવો પ્રભાવ પાડનારી ઘણી બધી બાબતો હતી. જેમ કે, આપણે ફિટનેસ વિશે વાત કરી. જ્યારે હું પ્રાથમિક શાળામાં હતો ત્યાં પરમાર સાહેબ કરીને એક શિક્ષક હતા. તેઓ શારીરિક તંદુરસ્તીનો ખૂબ જ આગ્રહ રાખતા હતા. તેમણે મને યોગ અને મલ્લખમ્બ શીખવાડ્યું. અમે ઍથલેટ ના બન્યા પરંતુ અમને સમજાયું કે દરેકના જીવનમાં શરીર માટે આ બધું કરવાનું કેટલું જરૂરી છે. તો દરેકના જીવનમાં શિક્ષકોની ભૂમિકા ઘણી મહત્ત્વની હોય છે. દુનિયામાં ભલે તમે ગમે તેટલા મહાન માણસને

"ઉત્સાહ, સામર્થ્ય અને મનમાં હિંમત - સફળતા મેળવવાના આવશ્યક ગુણો છે."

– વાલ્મીકિ રામાયણ

મળો. તમને તેમના જીવનમાં બે વસ્તુઓ હંમેશાં જાણવા મળશે. એક તેઓ કહેશે કે મારા જીવનમાં મારું ઘડતર કરવામાં મારી માતાની ભૂમિકા બહુ મહત્ત્વની છે.

બીજું તેઓ કહેશે - તેમના જીવનમાં તેમના શિક્ષકે ઘણી મોટી ભૂમિકા ભજવી છે. તાજેતરમાં 'WHO'ના વડા સાથે મારી મુલાકાત થઈ. તેમણે મને કહ્યું, કે હું મારું નામ ભારતીય કરવા માંગુ છું. તેમણે મને કહ્યું કે હું તેમને કોઈ ભારતીય નામ આપું તો મેં તેમને 'તુલસીભાઈ' નામ સૂચવ્યું. તે આયુર્વેદિક કૉન્ફરન્સ હતી એટલે મેં તેમને એ નામ આપ્યું. જ્યારે બાદમાં મેં તેમને પૂછ્યું કે શા માટે તેઓ ભારત સાથે આટલી મજબૂત લાગણી રાખે છે ? તેમણે મને આની પાછળનું કારણ કહ્યું. તેમણે કહ્યું કે તેઓ આજે જે કાંઈપણ છે તે ભારતીય શિક્ષકના પ્રતાપે છે. મેં પૂછ્યું - કેવી રીતે ? તેમણે કહ્યું કે તેમના દેશ ઈથોપિયામાં એક ભારતીય શિક્ષક આવ્યા. તેમણે મને ખૂબ જ કાળજીથી અને ધ્યાન રાખીને ભણાવ્યો ત્યારથી ભારત માટે મનમાં એ લાગણી જન્મી છે. તો શિક્ષકની કેટલી મોટી ભૂમિકા છે જેનો અંદાજ તમે આના પરથી લગાવી શકો છો.

પ્રધાનમંત્રી હોય કે બીજું કોઈપણ હોય પરંતુ તેમણે પોતાનું 'ટાઈમ મૅનેજમેન્ટ' તો કરવું જ જોઈએ. જો તમે તમારા ટાઈમને સારી રીતે મૅનેજ કરો તો સારું પરિણામ મળે છે.

આજે પણ ક્યારેક હું મુસાફરીમાં હોઉં ત્યારે કવિતાઓ લખું છું પછી ક્યારેક હું ભાષણ આપું તેમાં તે કવિતા આવી જાય છે. મને જ્યારે સમય મળે ત્યારે હું તે કવિતાઓને સુધારવાનો પ્રયાસ કરું છું. હવે તેમાં બહુ સમય નથી આપી શકતો એટલે આપણે વર્તમાનમાં જીવવાની આદત પાડવી જોઈએ.

હું તમને એક ઉદાહરણ આપું..

એવું ના વિચારો કે આ વાર્તાલાપ ટીવીમાં આવશે કે નહીં ? અખબારમાં ફોટો આવશે કે નહીં ? ઘરે પાછા જઈશું ત્યારે લોકો શું કહેશે ? મારા શિક્ષકો શું પૂછશે ? આ બધાથી માત્ર તમારો તણાવ વધશે. અત્યારે મારી સાથે બસ આનંદ-ખુશીથી જીવી લ્યો.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન કર્યો કે – આપણો દેશ દરેક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરી રહ્યો છે તો તમે જણાવશો કે આદિવાસી સમુદાયના લોકો આપણા દેશની પ્રગતિમાં શું યોગદાન આપી શકે છે ?**

How can tribal youth like us play a meaningful role in the country's development ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – જુઓ, આપણો દેશ આજે જે કંઈપણ પ્રગતિ કરી રહ્યો છે તેમાં આદિવાસી સમુદાયનું યોગદાન બહુ મોટું છે. આપણા દેશનું પર્યાવરણ જળવાઈ રહ્યું છે તો તે આદિવાસી સમુદાયના કારણે છે. તેઓ પ્રકૃતિની પૂજા કરે છે અને તેનું રક્ષણ કરે છે. આજે પણ આપણા સૈન્યમાં મોટી સંખ્યામાં આદિવાસી સમુદાયના દીકરા-દીકરીઓ ફરજ બજાવી રહ્યા છે. અત્યારે દરેક ક્ષેત્રમાં હવે કોઈ ફરક ન રહેવો જોઈએ. આપણી વચ્ચે કોઈ જ તફાવત નથી. જેમ કે, રમતોમાં આપણા આદિવાસી બાળકોએ ખૂબ જ મોટી સિદ્ધિ હાંસલ કરી છે તે ક્ષેત્રમાં વિકાસ થયો છે. તેમણે આપણા દેશને ગૌરવ અપાવ્યું છે. તમને ખબર છે ? થોડા સમય પહેલાં જ મહિલા ક્રિકેટ ટીમ વર્લ્ડકપ જીતી છે. તેમાં મધ્યપ્રદેશની એક યુવાન ખેલાડી છે તેનું નામ ક્રાન્તિ ગૌડ છે. તે આદિવાસી દીકરી છે. તેણે રમતના ક્ષેત્રમાં બહુ નામના મેળવી છે.

ખરેખર તો આપણા દેશમાં સંખ્યાબંધ રમતવીરો છે જે લોકો આદિવાસી સમુદાયમાંથી આવ્યા છે. તેમણે દેશનું ખૂબ જ નામ રોશન કર્યું છે. એવી જ રીતે તમારામાં ઘણું સારું ટેલૅન્ટ છે અને જો તમે ટૅક્નોલૉજી પણ શીખી લો તો તમારી આવડતમાં હજુ પણ વધારો થશે. જીવનમાત્ર નોકરી મેળવવાના ઉદ્દેશ સાથે ન જીવવું જોઈએ. સપનું તો એવું હોવું જોઈએ કે મારે અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવું છે અને હું તે રીતે જ મારા જીવનનું ઘડતર કરીશ. અત્યારે આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે આવું કરીશ તો મને આ નોકરી મળશે, પેલું કરીશ તો મને વધારે કમાણી થશે. એનાથી ઉપર પણ ઘણું બધું થઈ શકે છે. જો આપણે આ રીતે વિચાર કરીએ તો તેનાથી બહુ મોટો ફાયદો થશે.

સારું, શું તમે બધાં ગીતો ગાશો ! ચાલો સંભળાવો... બધાં જ બાળકોએ મોગીમાતાનું ગીત ગાયું.

બધાં જ બાળકોએ કહ્યું – અમને જે જે કહ્યું એ બધું શીખીને જઈશું. તમામ બાળકોએ માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીનો આભાર માન્યો.

અંતમાં માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ ગુજરાતના બાળકોને ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ પાઠવી.

ત્યારબાદ માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીની 'પરીક્ષા પે ચર્ચા'ની યાત્રા અષ્ટલક્ષ્મી નોર્થઈસ્ટ ગુવાહાટી પહોંચી. ગુવાહાટીમાં 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' એ પણ બ્રહ્મપુત્રાના વહેતા

"કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી, સફળતા માટે કોઈ શોર્ટકટ નથી.
પરીક્ષા ઉમંગ અને મહેનતનો અવસર છે." – **ભવેન કચ્છી**

પ્રવાહની વચ્ચે મજાથી ફરતાં ફરતાં થતી રહી ! આસામના વિદ્યાર્થીઓએ માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીને ગમછો પહેરાવી સ્વાગત કર્યું.

તેમણે બાળકોને પૂછ્યું કે –

"તમે લોકોએ 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' કાર્યક્રમ ટીવીમાં પહેલાં જોયો છે ?"

બાળકોએ કહ્યું – "હા, સર."

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ પૂછ્યું કે – "તમે મારું કોઈ પુસ્તક જોયું છે ?"

બાળકોએ કહ્યું – "હા, સર, ઍક્ઝામ વૉરિયર."

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – તમે જે વિચારતા હતા પરીક્ષા પહેલાં અને હવે જે વિચારો છો એમાં કેટલો ફરક પડ્યો છે ? આ કાર્યક્રમ જોઈને, 'ઍક્ઝામ વૉરિયર' પુસ્તક વાંચીને તમને શું ફાયદો થયો ?

બાળકોએ કહ્યું કે – હવે પરીક્ષાનો ડર નથી લાગતો. તમે જે મંત્રો આપ્યા છે જેમ કે - પરીક્ષાને એક ઉત્સવની જેમ ઉજવવી જોઈએ, હવે પરીક્ષાનો ડર ઓછો લાગે છે.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ પૂછ્યું કે – ઘરના લોકો જ તમને પરીક્ષાથી ડરાવે છે ને ? 'એક નંબર ક્યાં ગયો, એક ગુણ ક્યાં કપાયો ?'

જીવનમાં અગર સંતોષ આવી જાય છે તો... બસ ઘણું થઈ ગયું... હવે શું છે ? તો જીવનમાં પ્રગતિ થતી નથી.

Never settle life
Always strive for more.

મનમાં જીદ તો રહેવી જોઈએ.

બાળકોએ કહ્યું કે – આપણે બીજા કોઈની સાથે હરીફાઈ ન કરવી જોઈએ. Compete with yourself.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – મેં એ કહ્યું છે કે લગાતાર ખુદ સાથે હરીફાઈ કરતા રહેવું જોઈએ. કોઈ કહે - 99 આવ્યા અને એક ગુણ ક્યાં કપાયો ? ઠીક છે, એમણે કહ્યું વાત અલગ છે. ખુદને આપણે પૂછવું જોઈએ કે એ કમી કેમ રહી. શું કારણ હતું ?

It is important to reflect on ourselves.

- **એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – સર, તમે તમારા રોજબરોજના જીવનમાં તંદુરસ્ત રહેવા ચોક્કસ ખોરાક લો છો એવું સાંભળ્યું છે. પરીક્ષામાં સારું પ્રદર્શન થાય, ઉત્સાહ જળવાઈ રહે અને ધ્યાન આપી શકીએ એ માટે અમારે કયો ખોરાક લેવો જોઈએ ?**

What diet should we follow to remain energised and focused for better performance ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – મારી કોઈ ખોરાકની પદ્ધતિ જ નથી. હું અલગ-અલગ પરિવારમાં ફરતો રહેતો. શાકાહારી હોય તો હું ખાતો. ઘરમાં જે બનતું હતું તે ખાતો હતો. બીજું મારે જાતે બનાવવું પડતું હતું. ક્યારેક જાતે ખીચડી બનાવી લેતો હતો. ખોરાક આપણી પસંદનો હોવો જોઈએ. દવાની જેમ ખોરાક ન લેવો જોઈએ.

પેટ ભરીને ખાવું છે કે મન ભરીને ખાવું છે ?

બાળકોએ કહ્યું કે – મન ભરીને.

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું કે – ઘણીવાર એવું થાય છે કે બાળકોને જ્યાં સુધી રોકવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ખાતા રહે છે. અનાજ પેટ ભરીને ખાય છે પરંતુ શ્વાસ છાતી ભરીને - પેટ ભરીને - લેતા નથી. આપણે ઉલટું કરવું જોઈએ.

દિવસમાં જ્યારે પણ તક મળે ત્યારે શરીર ભરાઈ જાય એટલો શ્વાસ લેવો જોઈએ. બની શકે તો થોડો સમય શ્વાસ રોકવો જોઈએ પછી ધીમેથી છોડવો જોઈએ.

One Should do breathing exercies at least once a day.

આપણે બધા પચાસ કામોમાં શરીરને છેલ્લી અગ્રતા આપીએ છીએ. તમારામાંથી કેટલા લોકો છે જેમણે નિયમ બનાવ્યો છે. આપણે સૂર્યોદય જોઈશું ને જોઈશું જ.

બાળકો હાથ ઊંચા કરે છે.

આ શરીરને આ બધી બાબતો તાજગી આપે છે, ઊર્જા આપે છે. એને આપણી આદત બનાવવી જોઈએ.

Physical health should be first priority.

શારીરિક તંદુરસ્તીને સૌથી પહેલી અગ્રિમતા આપવી જોઈએ. પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.

- **એક વિદ્યાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે – સર, અમારા માતા-પિતા અમારા દોસ્તોની સાથે અમારી સરખામણી કરે છે. વધારે દબાણ ત્યારે પડે છે જ્યારે ઘરના લોકો કે ભાઈ-બહેનો સાથે અમારી સરખામણી કરે છે. તો આવી પરિસ્થિતિમાં અમારે શું કરવું જોઈએ ?**

"જીવનમાં આવતી દરેક પરીક્ષા મહત્ત્વની છે પણ જિંદગીથી વધારે મહત્ત્વની નથી. નિષ્ફળતામાંથી જ સફળતાની શિક્ષા મળે છે." – **સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી**

How do we deal with the pressure of being compared to friends and siblings ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – માની લો કે તમારા પિતાજીએ કહી દીધું કે જો તારી બહેનના અક્ષર કેટલા સારા છે ! તો તમે શું કરશો - બહેનને કહેશો કે બહેન, મને શીખવોને સારા અક્ષર કેવી રીતે કાઢું ? બીજો શું કરશે ? મા-બાપને બહેન જ સારી લાગે છે, એના અક્ષર જ સારા લાગે છે, હું આટલી મહેનત કરું છું તે જોતા નથી. અગર પરિવારમાં પણ કોઈ એકની ખૂબી વિશે વાત થાય છે તો આપણે આપણા ભાઈ-બહેન પાસેથી એ સારપ કે ખૂબીને શીખવી જોઈએ. અને માતા-પિતાને કહેવું જોઈએ કે તમે સારી વાત કહી. આ ગુણ મારામાં નથી. મને કહો કે એ ગુણ હું કેવી રીતે કેળવું ? માતા-પિતાને એમ લાગશે કે જુઓ, એને ખોટું લાગતું નથી, એ એમાંથી શીખવાનો પ્રયાસ કરે છે.

Parents shoul not encourage a comparative environment at home.

માતા-પિતાને કહેવું છે કે કૃપા કરીને પરિવારમાં કોઈની સામે એટલાં વખાણ ન કરો કે જેથી બાળકની આદતો ખરાબ થઈ જાય ! એક બાળકની એટલી પ્રશંસા ન કરો કે બીજા બાળકને એમ લાગે કે એની જ વાત કરો છે, મારી વાત તો કરતા જ નથી. પરિવારમાં આપણાથી કોઈ વધારે સારું છે. આપણે મનોમન એને ગુરુ માનવા જોઈએ.

Learn from people who are better then you.

એને ખબર ન પડવી જોઈએ કે આપણે એને ગુરુ માનીએ છીએ. તું બેડમિન્ટન સારું રમે છે, મારી ભૂલ ક્યાં થાય છે મને શીખવ. આમ કરીશું તો એ પણ પોતાની જાતને મોટો નહીં માને. અરે, આ મારી પાસેથી શીખવા માંગે છે. બરાબરીનો ભાવ અનુભવશે.

- **ત્યારબાદ એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું કે – ઘણીવાર વિદ્યાર્થીઓને સ્ટેજ પર કે લોકોની સામે વાત કરવામાં તકલીફ પડે છે. આત્મવિશ્વાસ વધારવા તમે શું સલાહ આપશો ?**

How to improve confidence while speacking publicly ?

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ જણાવ્યું કે – આત્મવિશ્વાસ શબ્દમાં બે શબ્દો છે - આત્મ અને વિશ્વાસ. જેને પોતામાં વિશ્વાસ છે એને ક્યારેય ડર નથી લાગતો.

Always believe in yourself.

અગર ખુદ પર વિશ્વાસ છે તો દરેક ચીજને પાર કરી શકો છો. જેને ખુદ પર વિશ્વાસ હોય છે એ પૂરી પરિસ્થિતિનું મનોમન અધ્યયન કરે છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે એક શિષ્યને ચિઠ્ઠી લખી હતી - 'જ્યારે મારે શિકાગોમાં બોલવાનું હતું ત્યારે હું ખૂબ જ ચિંતાતુર થઈ ગયો. દુનિયાના મોટા મોટા વિદ્વાન અને તપસ્વી લોકો આગળ હું શું બોલીશ ? પછી મનમાં મા સરસ્વતીને યાદ કરી પ્રાર્થના કરી - 'હે મા, મારામાં જેટલી શક્તિ છે એને જગાવી દો.' પછી હું મંચ પર ગયો અને સંબોધન કર્યું -

My dear sister and brothers of America.

બે મિનિટ સુધી તાળીઓ પડતી રહી. બસ, આ ટર્નિંગ પોઈન્ટ બની ગયો. હું જે વિચારતો હતો એવું નથી. મારામાં આત્મવિશ્વાસ આવી ગયો.

આવડા મોટા ખેલાડી સચિન તેન્ડુલકર શું શૂન્ય પર ક્યારેય આઉટ નહીં થયા હોય !

સામે જે સ્થિતિ છે એનું નિરીક્ષણ કરો અને સુધારો કરો.

observe and improve.

પરિસ્થિતિનો અંદાજ કાઢી લેવો જોઈએ, આવું થયું હતું. હા, ઠીક છે હું કરી લઈશ.

આત્માની વાત છે, જાતે કરવું પડશે, બીજું કોઈ નહીં કરી શકે.

એક દીકરી ડૉ. ભૂપેન હજારિકાનું સુંદર ગીત સંભળાવે છે.

અંતમાં માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ કહ્યું કે – પરીક્ષા એક એવો અવસર છે, પરીક્ષા માટે તંદુરસ્ત હરીફાઈની ભાવના આપણી તૈયારીને વધુ સુંદર બનાવે છે. પરીક્ષાના સંદર્ભે આ બધી જ ચર્ચાઓમાં સ્થાન અલગ અલગ હતા, વિદ્યાર્થીઓ અલગ-અલગ હતા, અનુભવ અલગ-અલગ હતા પરંતુ દરેક ચર્ચાનો ઉદ્દેશ એક જ હતો - દરેક વિદ્યાર્થી સાંભળે, સમજે અને સાથે મળીને કંઈક શીખે. તમને મારી ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ. આપ સૌનો આભાર.

સંપર્ક : એ.પી. ઠાકર હાઈસ્કૂલ,
ગાંઠીઓલ તા. ઈડર, જિ. સાબરકાંઠા

કોમલ હૈ કમજોર નહિ તું, શક્તિ કા નામ હી નારી,
જગ કો જીવન દેને વાલી, મોત ભી તુજ સે હારી.

પરીક્ષા : એક પડાવ

● મહેન્દ્ર પંડ્યા ●

વિદ્યાર્થીજીવનમાં પરીક્ષા એક મહત્ત્વનો પડાવ છે. પરીક્ષા એટલે ભય નહીં પરંતુ ભવિષ્ય ઘડવાનો અનેરો અવસર. વિદ્યાર્થી તરીકે પરીક્ષાને એક ઉત્સવ ગણીને ઉજવીએ અને સફળતા તરફની દિશામાં એક ડગલું આગળ વધીએ.

શિક્ષણશાસ્ત્રી 'જૉન ડ્યુઈ' લખે છે કે...

"Education is not preparation for life,
But Education is life itself."

શિક્ષણ એ જીવનનો અંશ છે અને પરીક્ષા એ અર્ક છે. વિદ્યાર્થીમિત્રો, ચાલો આ પડકારને ઝીલવાની કલા શીખી લઈએ, જે સ્વયંને શિસ્ત, ધૈર્ય, આત્મવિશ્વાસ અને મનોબળ પ્રદાન કરે છે. જેમાં સરળતા માત્ર બુદ્ધિશક્તિ પર આધારિત નથી હોતી, પરંતુ સખત મહેનત, લગન, જોમ, જુસ્સો અને ઉત્સાહ એમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ડૉ. આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન લખે છે કે...

"Genius is 1% talent and 99% hard work."

ઉપરનું અવતરણ સખત પરિશ્રમ કરવા માટે પ્રેરણાસ્રોત સમાન છે. આપણી ખામીઓને આપણી વિશેષતાઓમાં રૂપાંતર કરવા માટેનો પ્રેરક અવસર એટલે પરીક્ષા.

સ્વામી વિવેકાનંદજીના શબ્દો છે : "ઊઠો, જાગો અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી અટકો નહીં." આ ઉક્તિને મનમાં દૃઢ કરી આનંદદાયક સકારાત્મક પ્રેરણાથી આપણામાં દૃઢ વિશ્વાસ, દૃઢ મનોબળ અને પૂર્ણ ઊર્જા સુનિશ્ચિત કરીએ.

સકારાત્મક વિચારધારા અને અસ્તિત્વના આશીર્વાદની સાક્ષીએ 'હું કરી શકું છું' એવો મજબૂત સંકલ્પ અને આત્મવિશ્વાસ એ બોર્ડની પરીક્ષા માટે અડધી જીત સમાન છે. આજનો પ્રયત્ન એ આવતીકાલનું ઉન્નત ભવિષ્ય બની રહેશે. ચિંતા, ભય, હતાશા, નિરાશા, આળસ જેવા અવરોધોને જો ઓળંગી જઈશું તો પરીક્ષા એ બોજ નહીં પણ જીતવાની બાજી લાગશે.

ધો. 10 અને ધો. 12ની બોર્ડની પરીક્ષા માટે ઉત્તરવહીમાં વધુ ને વધુ ઉત્તમ રજૂઆત ખૂબ જ અગત્યની બાબત છે. અહીં રજૂ કરેલા આદર્શ ઉત્તરપત્રના ઘટકો, ચલો અને લક્ષણો અને પ્રકારો મુજબ ઉત્તરપત્ર લખવાથી પોતાની જાતને અન્ય કરતાં અલગ કૌશલ્યવાન શ્રેણીમાં મૂકી શકશો.

- **સમય આયોજન :** પ્રશ્નપત્ર મળ્યા પછી તરત લખવાની ઉતાવળ ન કરવી પરંતુ આખું પ્રશ્નપત્ર ધ્યાનથી વાંચવું. પ્રશ્નોને યથાયોગ્ય સમજવા, પ્રશ્નમાં શું ઉત્તર માગ્યો છે એ સુનિશ્ચિત કરવું તેમજ તે પ્રમાણે વિચારોની ગોઠવણી કરી લેવી અને ગુણભાર પ્રમાણે સમય ફાળવવો.

– 1 ગુણ માટે 1 મિનિટ
– 2 ગુણ માટે 3 થી 4 મિનિટ
– 3 ગુણ માટે 5 થી 6 મિનિટ
– 4 ગુણ માટે 7 થી 8 મિનિટ
– 5/6 ગુણ માટે 9 થી 12 મિનિટ
– પ્રેઝન્ટેશન માટે 10 મિનિટ
– પ્રશ્નપત્ર લખીને અંતે પુનઃ ચકાસણી માટે 7 મિનિટ ફાળવો.
– પૂર્ણ પ્રશ્નપત્રના ઉત્તરવહીમાં લેખન માટે સમય આયોજન અનિવાર્ય છે.

- **એકાગ્રતા :** પ્રશ્નપત્ર આવે ત્યાં સુધી પરીક્ષાસ્થળે ઊંડા શ્વાસ લઈ એકાગ્ર બનવું, ઈશ્વરનું ધ્યાન ધરવું. પ્રશ્નપત્ર લખવાની શરૂઆત કર્યા પછી ત્રણ કલાક સુધી બીજી કોઈપણ જગ્યાએ ધ્યાનથી વિચલિત ન થવું. લખવાનું સતત રાખવું, વિચારોને મુદ્દાસર ઉતારવા.
- **સુંદરતા :** ઉત્તરપત્ર એ સ્વયંની અનૂઠી, એકમાત્ર, ઉત્તમ કૃતિ છે એવું માનીને સુંદરતાનો ખ્યાલ રાખવો. આ વસ્તુ જ તમને બીજા કરતાં જુદા તારવશે. ઉત્તરવહીમાં સ્વચ્છતા રાખવી, શક્ય એટલા સારા અક્ષરો કાઢવા, છેકછાક માટે ત્રાંસી

'યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે રમન્તે તત્ર દેવતાઃ ।'
(જ્યાં નારીઓની પૂજા થાય છે ત્યાં દેવતાઓ વાસ કરે છે.)

એક લીટી લગાવવી, કોઠા, આકૃતિ વગેરે પેન્સિલ, ફૂટપટ્ટીથી કરવી, નવો વિભાગ નવા પાના પર લેવો, પ્રશ્નો વચ્ચે એક લાઈન છોડી દેવી, હાંસિયામાં મુખ્ય પ્રશ્નક્રમ લખવો, કિ-વર્ડ્સની નીચે અંડરલાઈન કરવી, પૂરા ઉત્તરપત્રમાં એકસરખા અક્ષરો કાઢવા. પરીક્ષા માટે અમુક પેન નક્કી રાખવી જે તમને વધુ આરામદાયક અને શ્રેષ્ઠ રહેશે.

- **લાંબા જવાબનું માળખું :** પ્રશ્નપત્રમાં વર્ણનાત્મક એવા લાંબા ઉત્તર માગતા સવાલો હોય છે. જેમાં ગુણ કપાવાની શક્યતા વધી જાય છે ત્યારે આવા જવાબો વિસ્તારથી માળખાગત લખવા જરૂરી છે.

  (પ્રસ્તાવના) - એક બે વાક્ય લખવા.

  (મુખ્ય જવાબ) - મુદ્દાસર, પાઠ્યપુસ્તકની ભાષામાં, વિસ્તારથી લખો.

  (નિષ્કર્ષ) - પૂર્ણ ઉત્તરનો સારાંશ લખવો. ટૂંકમાં ઉપસંહાર કરવો.

- **ભાષા :** (ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી, સંસ્કૃત)

– નિબંધમાં પ્રસ્તાવના, વિષય-વિસ્તરણ માટે પેરેગ્રાફ પાડીને લખવું. અવતરણો, મૌલિક વિચારો, ક્વોટેશનનો સમાવેશ કરવો. છેલ્લે ઉપસંહાર વિષયના સંદર્ભે રજૂ કરવો.

– પ્રશ્નોના ઉત્તર માટે પ્રશ્નને સ્પષ્ટ સમજણપૂર્વક વાંચી ઉત્તર આપો.

– જોડણી-સ્પેલિંગ વગેરે સાચા લખવા.

– વ્યાકરણના જવાબો ઉપરથી નીચે તરફ લીટીઓમાં આપવા તેમજ સતર્ક રહેવું. ગુણ કપાઈ શકે છે.

– કી-વર્ડ્સમાં અંડરલાઈન કરવી.

– સ્વચ્છતા જાળવવી, સળંગ એકસરખું લખાણ લખવું.

- **ગણિત :**

– રકમના જરૂરી મૂલ્યો લખવા. પછી ફોર્મ્યુલા, સૂત્ર લખવા.

– 'સ્ટેપ બાય સ્ટેપ' દાખલા કે ગણતરી આગળ વધારો.

– અંતિમ જવાબમાં એકમ આવતો હોય તો લખવો.

– જવાબને પેન્સિલથી બોક્ષમાં હાઈલાઈટ કરવો.

– સ્વચ્છતા જાળવવી.

– ગાણિતિક ક્રિયાઓમાં ખૂબ સતર્ક રહેવું. ભૂલ થઈ શકે છે.

– હાંસિયામાં સ્પષ્ટ પ્રશ્નક્રમ લખવો (મોટા અક્ષરમાં)

– પ્રત્યેક ગણતરી ઉપરથી નીચે તરફ વિકસાવો.

- **વિજ્ઞાન : (મનોવિજ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને ટેક્નોલૉજી)**

– વ્યાખ્યા સ્પષ્ટ અને પુસ્તકની ભાષામાં આપવી.

– પ્રશ્નના જવાબની શરૂઆતમાં પ્રશ્ન વિશે જરૂરી વાક્ય લખવું જેથી કરીને પરીક્ષાને ચોક્કસ પ્રશ્નનો જવાબ છે એનો પરીક્ષકને ખ્યાલ આવે.

– પ્રશ્નક્રમ સ્પષ્ટ મોટા અક્ષરે હાંસિયામાં લખવો.

– જવાબ મુદ્દાસર આપો, એક પણ મુદ્દો રહી જાય નહીં એનો ખ્યાલ રાખો.

– દરેક મુદ્દાને બોલ્ડ કે બુલેટ નંબર આપો.

– આકૃતિ સ્વચ્છ, પૂર્ણ અને પેન્સિલથી પૂરી કરવી.

– આકૃતિમાં જરૂરી તીર બતાવી પેન્સિલથી નામ નિર્દેશ કરવા. જરૂર જણાય ત્યાં આકૃતિની સંપૂર્ણ સમજ આપતું વર્ણન જરૂરી છે.

– 'તફાવત' જેવા જવાબમાં પેન્સિલથી બોક્ષ દોરી તફાવતના મુદ્દા લીટી છોડીને લખવા.

– 'પ્રયોગ વર્ણવો' એવા પ્રશ્નમાં વિસ્તારથી પ્રયોગનું વર્ણન કરવું. હેતુ-સાધનો-પદાર્થો, આકૃતિ, સમીકરણ, પદ્ધતિ, તારણ, નિર્ણય વગેરે લખવા.

– કી-વર્ડ્સ અંડરલાઈન કરવા.

– સ્વચ્છતા જાળવવી.

– પ્રશ્નક્રમ, પેટા પ્રશ્નક્રમ વગેરે સ્પષ્ટ લખવું. જરૂર હોય ત્યાં પ્રશ્નનો ઉલ્લેખ આવશ્યક છે.

- **સામાજિક વિજ્ઞાન : (ઈતિહાસ, ભૂગોળ, સમાજશાસ્ત્ર, એસ.પી. વાણિજ્ય વ્યવહાર)**

– સ્થળ, તારીખ, વર્ષ, માહિતીનો કાળજીપૂર્વક ઉલ્લેખ જરૂરી છે.

– મુદ્દાસર જવાબ આપવો.

– દરેક મુદ્દા બુલેટ ● કરી લખવા.

– નક્શો પૂર્ણ ચોકસાઈથી કરવો.

– નક્શાઓમાં નીચે મેપવર્કનું વર્ગીકરણ ચિહ્નથી રચવું.

– મુદ્દાસર જવાબો આપવા ક્યારેક એવું બને કે એક-બે મુદ્દા યાદ ન આવે; આવા વખતે જગ્યા છોડી દેવી. પછીથી યાદ આવી જશે.

- **દિનચર્યા :**

– પૂરતી ઊંઘ લેવી.

– સુપાચ્ય એવો ઘરનો આહાર લેવો.

"એક કલમ અને સ્ત્રીમાં એવી તાકાત છે કે તે દુનિયાના કોઈપણ ખૂણે પોતાનો આગવો નક્શો કે ઈતિહાસ કંડારી શકે છે."

- પ્રસંગો અને મેળાવડાઓમાં ન જવું. - જોડાણ તૂટ થાય છે.
- મોબાઈલ દૂર રાખવો - સમય બગડે-અભ્યાસ છૂટે છે.
- સમયપત્રક મુજબ અભ્યાસ અને વારંવાર પુનરાવર્તન કરવું.
- પ્રિલિમિનરી કરતા બોર્ડમાં કયા વિષયમાં કેટલા વધુ ગુણ આવી શકે એ પૃથક્કરણ કરવું અને દરેક વિષયમાં માર્ક્સ ગોલ (લક્ષ્ય) નક્કી કરવો.
- પરીક્ષામાં ઉજ્જવળ સફળતા પામો એવી શુભેચ્છા.

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

12 માર્ચ : ઐતિહાસિક 'દાંડીકૂચ'નું મહત્ત્વ

રાષ્ટ્રપિતા, મહાત્મા ગાંધીજીના નેતૃત્વમાં 'દાંડીકૂચ સત્યાગ્રહ' એ એક ઐતિહાસિક, અહિંસક, સવિનય કાનૂનભંગની યાદગાર ચળવળ હતી. ભારત અને દુનિયાના ઇતિહાસનો આ મહત્ત્વનો પ્રસંગ છે. પૂ. ગાંધી બાપુએ તા. 11 માર્ચ, 1930ના રોજ સાંજના સમયે સાબરમતી આશ્રમ ખાતે દસ હજાર જનતાની વિશાળ મેદનીને દાંડીકૂચ સત્યાગ્રહનો ભાષણ દ્વારા સંદેશ આપ્યો. એ પછી 12 માર્ચ, 1930ના રોજ સવારે ગાંધીજીએ દાંડીકૂચ આરંભી.

સવિનય કાનૂનભંગની આ લડત સંદર્ભે મીઠાના કાયદાનો ભંગ કરવા ગાંધીજી સાથે 79 સાથીદારો જોડાયા. 387 કિ.મી.ની પદયાત્રા થઈ. 6 એપ્રિલના રોજ સવારે દાંડીના દરિયાકિનારે સૌ પહોંચ્યા અને ગાંધીજીએ ચપટી મીઠું ઉપાડીને, કોઈ અસ્ત્ર-શસ્ત્ર વિના, અહિંસક દાંડીકૂચ સત્યાગ્રહ કર્યો. ગાંધીજીએ આઝાદી ના મળે ત્યાં સુધી આશ્રમમાં પાછા ન વળવાની અફર પ્રતિજ્ઞા સાથે દાંડીકૂચ સત્યાગ્રહ આરંભ્યો હતો, જેની યાદમાં દર વર્ષે 12 માર્ચે આ દિવસ ઉજવાય છે.

સૌ દાંડીકૂચના આ દિનને ઉજવીને ગાંધીજીના જીવન અને કાર્યોથી પરિચિત થાય છે. પદયાત્રા દરમિયાન હજારો લોકોની ધરપકડ થાય તોપણ આ લડત ચાલુ રાખવી એવો આત્મબલિદાન, સત્ય અને અહિંસાનો સંદેશ ગાંધીજી આપતા હતા. અમદાવાદથી દાંડી સુધી આવતાં અનેક સ્થળોએ ગાંધીજીએ સભાઓને સંબોધી હતી. દાંડીકૂચ આરંભ પહેલાં સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની ધરપકડ કરી અંગ્રેજોએ તેમને ત્રણ માસની જેલવાસની સજા કરી હતી. વર્તમાનપત્રો અને સભાઓ દ્વારા આ સત્યાગ્રહનો મોટો પ્રચાર થયો હતો.

દાંડીકૂચ સત્યાગ્રહના લીધે હજારો યુવકોમાં અહિંસક આંદોલનમાં જોડાવું, ખાદીનાં કપડાં પહેરવાં, દારૂ ન પીવો, સામાજિક સેવા કરવી, આઝાદી માટે લડવું, રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ જ કરવી વગેરે જેવી ભાવનાઓ પ્રગટી અને તેના સ્થળે-સ્થળે શપથ લેવાયા હતા. આમ, 12 માર્ચથી 6 એપ્રિલ, 1930 સુધીના 24 દિવસો સુધી આ લડત ચાલી. રોજના 10 માઈલ પદયાત્રા થતાં આ કૂચ નવસારી નજીકના દાંડીના દરિયાકિનારે જઈને અટકી હતી. માર્ગમાં હજારો ભારતીય ભાઈ-બહેનો આ કૂચમાં જોડાયા હતા. કૂચ દરમિયાન રાત્રિરોકાણ, લોકસંપર્ક અને સમય આયોજન સાથેની આ વિશિષ્ટ લડત હતી. 20 થી 30 વર્ષની વયના 79 જેટલા યુવાનોએ ગાંધીજીને અપૂર્વ સાથ આપ્યો. દાંડીકૂચના 75 વર્ષની ઉજવણી સમયે તેની ટપાલ ટિકિટ બહાર પડી હતી, દાંડીકૂચના સત્યાગ્રહીઓના ફોટા સાથે તેનો અમદાવાદથી દાંડી સુધીનો નકશો પ્રસિદ્ધ થયો હતો. 30 જાન્યુઆરી, 2019ના રોજ દાંડી ખાતે 'રાષ્ટ્રીય નમક સત્યાગ્રહ' સ્મારક ખુલ્લું મૂકાયું હતું.

– સંકલન

નારી સમાજની આંખ અને રાષ્ટ્રની પાંખ છે.
નર પાસે દૃષ્ટિ છે તો નારી પાસે દિવ્ય દૃષ્ટિ છે.

આંતરિક નિરીક્ષણ થાય એટલે પરીક્ષા ઉત્સવ ગણાય

● ડૉ. પૂજા કેવડિયા ●

બાળકો દેશનું ભવિષ્ય છે, તે હકીકત સાથે આપણે સૌ સહમત છીએ. બાળઘડતરની પ્રક્રિયા જો સભાનપણે થાય તો બાળક ખુશહાલ અને પ્રેમાળ મનુષ્ય બને. તેને એક જવાબદાર નાગરિક બનાવવા માટે તેના નાનકડા મનમાં પરીક્ષાની બીક નહીં પણ પરીક્ષા એક ઉત્સવ છે તેવું બીજારોપણ થવું જોઈએ.

પરીક્ષણ અને ઊંચી ટકાવારીની ઝંઝટમાં આપણે સાચી કેળવણીને ક્યાંય વિસરી રહ્યા છીએ. પરીક્ષાનો ડર વિદ્યાર્થીઓમાં વ્યાપ્ત છે. કોઈને રૅન્ક લાવવાનું, કોઈને ગ્રેડ લાવવાનો તો કોઈને પાસ થવાનું ટેન્શન...બસ ટેન્શન... ટેન્શન, ટેન્શન...

પરંતુ આ ટેન્શનથી મુક્ત થવા માટેની ખૂબ સુંદર સંકલ્પના છે, 'પરીક્ષા : એક ઉત્સવ'. પરીક્ષા ટેન્શનના બદલે ઉત્સવ બને તે માટે જરૂરી કેટલીક બાબતો...

પરીક્ષા પહેલાં શું કરવું ?

- પરીક્ષાને ઉત્સવ બનાવવા વર્ષની શરૂઆતથી જ મહેનત અને ખંત સાથે તમામ વિષયોનો અભ્યાસ કરવો. ક્ષમતા પ્રમાણેના તમામ પ્રયત્નો કરવા. પરીક્ષા વખતે નાસીપાસ થવું નહીં, અભ્યાસ કરી પૂરતી તૈયારીથી સજ્જ થવું. પૂર્વતૈયારી સારી રીતે કરવી તોપણ ધાર્યું પેપર ન જાય તો ગભરાયા વિના તે પછીના પેપરની તૈયારી કરવી.
- મહેનત કરવા છતાંય પરિણામ ધાર્યું ન મેળવ્યું તો કંઈ વાંધો નહીં. ખિસકોલી ઝાડ પર ચઢવામાં પાવરધી હોય પણ તેને ઉડવાનું ન કહી શકાય. તે પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિમાં કંઈ ને કંઈ આવડત હોય છે જ. જો પરીક્ષામાં નિષ્ફળ ગયા તો તે જિંદગીની છેલ્લી પરીક્ષા નથી, એ બાબત વિદ્યાર્થીઓને જણાવવી અત્યંત જરૂરી છે. ડગલે ને પગલે જીવન પરીક્ષાઓથી ભરાયેલું છે. હતાશ થયા વિના ફરીથી પ્રયત્નોમાં લાગી જવું જોઈએ.
- પરીક્ષાને ભાર સમજીને નહીં, એક ઉત્સવ સ્વરૂપે માણવી જોઈએ. કારણ કે કેળવણીનો અર્થ ઘણો વિસ્તૃત છે. માણસને સાચા અર્થમાં માણસાઈ શીખવે તે કેળવણી છે. NEP-2020માં શિક્ષણમાં ભારતીયતાને મહત્ત્વ મળ્યું છે. જેથી મૂલ્યાંકન કે પરીક્ષાઓ માત્ર ગુણ પર આધારિત ન રહેતા વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસનું મૂલ્યાંકન કરશે. NEP-2020ના અમલીકરણના તબક્કે પરીક્ષા ઉત્સવ સમાન છે તે સંકલ્પનાને વેગ મળ્યો છે.
- વિદ્યાર્થીઓ પર કોઈ બળજબરી ન લાદતા તેનાં બદલે તેની આવડત પ્રમાણેના વિષયો તે પસંદ કરશે તો જીવનપથ પર આગળ વધી શકશે. રવીન્દ્રનાથ ટાગોર, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, રામાનુજન - આ દરેક મહાનુભાવોએ પરીક્ષાને ઉત્સવની જેમ માની છે.
- મનગમતું શીખો, દિલને સંતોષ થાય તેવું કરો, સમાજ અને રાષ્ટ્રને ઉપયોગી થવાનું વલણ રાખશો તો પરીક્ષા બોજો નહીં ઉત્સવ લાગશે.

काकः चेष्टा, बको ध्यानं, श्वान निद्रा तथैवच ।
अल्पाहारी, गृहत्यागी, विद्यार्थी पंचलक्षणम् ॥

- વિદ્યાર્થી વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા માટે આ પાંચ લક્ષણોનું અનુસરણ કરે તો વર્ષની શરૂઆતથી જ તે ખૂબ સારી તૈયારી કરી શકે. હવે તો ધો. 6 થી ધો. 12નાં ગુજરાતીના પાઠ્યપુસ્તકોમાં 'શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા'ના કર્મયોગની સરળ અને સુંદર રજૂઆત થઈ છે તે કર્મયોગને જીવનમાં ઉતારવો.
- દરરોજ વહેલા ઊઠી પાંચ મિનિટ પણ ધ્યાનમાં અવશ્ય બેસવું. શરીરની સ્થૂળતા વધે તેવું ખાવાનું અને બેઠાડુ જીવનશૈલીનો ત્યાગ કરવો. અભ્યાસ જેટલા જ જરૂરી છે - વ્યાયામ, યોગાસન અને ધ્યાન.
- મન, મસ્તિષ્ક અને શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે યોગ્ય આહાર-વિહાર કરવો. બજારુ ખાણી-પીણીથી

'જે કર ઝુલાવે પારણું, તે જગ પર શાસન કરે.'

– વિલિયમ વૉલેસ

દૂર રહેવું. પરીક્ષા સમયે તબિયત બગડશે તો આખા વર્ષની મહેનત પર પાણી ફરી વળશે.

- વાહન ચલાવવામાં ખૂબ સાવચેતી રાખવી, ક્યારેક નાનો-મોટો અકસ્માત વિદ્યાર્થીનું આખું વર્ષ બગાડે છે.
- વિષયવસ્તુને સમજવું, ગોખણપટ્ટી કરવી નહીં. જરૂર હોય ત્યાં કંઠસ્થિકરણ અવશ્ય કરવું.

પરીક્ષા દરમિયાન શું કરશો ?

- નિયત સમય કરતાં 10 મિનિટ વહેલા પરીક્ષાસ્થળે પહોંચવું. જેથી સ્થળથી પરિચિત થઈ જવાય.
- પૂરતી તૈયારી અને સાધનસામગ્રી સાથે પરીક્ષાખંડમાં જવું.
- પરીક્ષાખંડમાં કોઈ શંકાસ્પદ ચીજવસ્તુ લઈ જવી નહીં કે શંકાસ્પદ વર્તન કરવું નહીં.
- પ્રશ્નપત્ર મળે એની 10 મિનિટ પહેલાં બેઠક પર ગોઠવાઈ જવું. જે પણ વાંચ્યું છે તેને યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. શાંત ચિત્તે એકાગ્ર થઈ ઈષ્ટ દેવનું સ્મરણ કરી, પ્રશ્નપત્ર હાથમાં આવે એટલે તેને વાંચી, કયા પ્રશ્નોને પહેલા લખવા તે શાંતિથી, દૃઢતાપૂર્વક વિચારી લેવું.
- નવો વિભાગ નવા પાનાથી લખવો.
- રફકાર્ય જ્યાં ત્યાં ન કરતા યોગ્ય પાના પર કરવું જોઈએ. શીર્ષકમાં 'રફકાર્ય' એવું લખવું જોઈએ.
- નવા પાના પરથી જે વિભાગ શરૂ કર્યો હોય તે વિભાગ જ પૂર્ણ કરવો. એ વિભાગ પૂર્ણ થઈ ગયા પછી જ નવો વિભાગ શરૂ કરવો.
- સ્પષ્ટ અને સુવાચ્ય અક્ષરે અને મુદ્દાસર ઉત્તરો લખવા.
- સમયમર્યાદાનું ધ્યાન રાખી કયા પ્રશ્નોને કેટલો સમય આપવો તે વિચારી લેવું.

પરીક્ષા પૂર્ણ થયા બાદ...

- જે પેપર ગયું છે તે પાછું આવવાનું નથી. એ જ દિવસે સૉલ્વ કરવા કરતાં બધી જ પરીક્ષાઓ પૂરી થઈ જાય પછી બધા પેપર સૉલ્વ કરવા. જેથી પરીક્ષાની વચ્ચે તેની કોઈ અસર થાય નહીં. કારણ કે સૉલ્વ કરવા જતાં તેની સારી કે માઠી અસર બીજા દિવસના પેપર ઉપર પડે છે.
- શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે 'તું કર્મ કર પરંતુ ફળની આશા રાખીશ નહીં.' તેવી જ રીતે વિદ્યાર્થીઓએ પણ પરિણામની આશા રાખી ટેન્શન લેવું જોઈએ નહીં. જે પણ કાંઈ વાવ્યું છે તે ઊગી નીકળવાનું જ છે.
- પરીક્ષાઓના આધારે જિંદગીનું આયોજન ન કરવું. આપણી પ્રતિભાના આધારે અન્ય વિકલ્પો ખુલ્લા રાખવા.
- એક ભાઈને ડૉક્ટર થઈને લોકોની સેવા કરવી હતી, પરિણામ સારું ના આવ્યું. મૅડિકલમાં ઍડમિશન ન મળ્યું તો તેમણે પોતાની હૉસ્પિટલ ખોલીને બીજા ડૉક્ટરોને નોકરીમાં રાખ્યા. આવા અનેક ઉદાહરણો નજર સમક્ષ રાખીને પોતાની પ્રતિભાને ખીલવવાની કોશિશ કરવી.
- માત્ર પરીક્ષા જ તમને મહાન બનાવે છે તે ખ્યાલ મનમાંથી કાઢી નાખવો. કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી. - આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખી મહાન બનવા માટે આગળ વધવું.
- ધાર્યા પ્રમાણેનું પરિણામ ન આવ્યું તો જીવન નિષ્ફળ ગયું તે કહી શકાય નહીં. પોતાની આવડતને વિકસાવી પરીક્ષાને ભાર સમજીને નહીં પરંતુ એક ઉત્સવ તરીકે તેને ઉજવવાની તૈયારી રાખવી.

સમાપન :

આજનો વિદ્યાર્થી પરીક્ષાના ભાર હેઠળ દબાઈ રહ્યો છે. તેને મુક્ત કરવા દર વર્ષે દેશના વડાપ્રધાન માનનીય શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' નામના કાર્યક્રમ સાથે સ્વયં વિદ્યાર્થીઓ સાથે પરીક્ષા સંબંધિત ચર્ચા કરી તેમને માર્ગદર્શન પૂરું પાડી રહ્યા છે. 'પરીક્ષા એક ઉત્સવ છે.' - આ વાક્ય જ રોમાંચિત કરનારું છે. એક વાત કાયમ યાદ રાખવી જોઈએ કે સમાજને માત્ર ડૉક્ટર કે ઍન્જિનિયરની જ જરૂરિયાત નથી. સમાજમાં અનેક વ્યવસાયો આજે પડી ભાંગ્યા છે. તે તમામને એક સારા કાર્યકર્તાની જરૂરિયાત છે. નવી શિક્ષણનીતિ પણ આ બાબત પર ભાર મૂકે છે. સમાજને સારો અને મૂલ્યવાન નાગરિક આપવાની દિશામાં આપણા સૌનું ચિંતન હોવું જોઈએ તો આપોઆપ પરીક્ષા ઉત્સવ લાગશે.

સંપર્ક : સી. કે. એમ. કન્યા વિદ્યાલય,
મુન્દ્રા, જિ. કચ્છ

"લક્ષ્યની નિશ્ચિતતા માણસને નિયમિતતા આપે છે અને નિયમિતતા નિશ્ચિત સફળતા આપે છે."
– આચાર્યશ્રી યશોવર્મસૂરીશ્વરજી

પરીક્ષા : ક્ષમતાના માપનનું પર્વ

● ડૉ. અલ્પેશ ચૌહાણ ●

પ્રસ્તાવના :

શિક્ષણ જગતમાં પરીક્ષા એ વિદ્યાર્થીની અધ્યયન પ્રક્રિયાનું એક સાહજિક અને રચનાત્મક સોપાન છે. વર્તમાન સમયમાં આપણે એ સમજવું અનિવાર્ય છે કે 'માર્કશીટ' એ માત્ર સ્મૃતિનું પરીક્ષણ હોઈ શકે, પણ વિદ્યાર્થીનું સાચું મૂલ્ય તેના ચારિત્ર્ય અને જીવનકૌશલ્યોમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. વિદ્યાર્થીનું સાચું સામર્થ્ય તેના મૌલિક વિચારો, પુરુષાર્થ, અટલ આત્મવિશ્વાસ અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં ટકી રહેવાની ક્ષમતા દ્વારા નિર્ધારિત થાય છે.

સ્વામી વિવેકાનંદના મતે, શિક્ષણ એ મનુષ્યમાં પૂર્વ સ્થાપિત પૂર્ણતાનું જ પ્રગટીકરણ છે. આ પ્રક્રિયામાં પરીક્ષા એ માત્ર આત્મનિરીક્ષણનો એક માર્ગ છે; તેને જીવન-મરણનો પ્રશ્ન બનાવવો એ શિક્ષણના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોની વિરુદ્ધ છે. આ સંવેદનશીલ સમયે પરિણામ નહીં પણ પ્રયત્નનું ગૌરવ થવું અનિવાર્ય છે. જ્યારે આપણે ગુણના આંકડાને બદલે બાળકના સંનિષ્ઠ પુરુષાર્થને બિરદાવીએ છીએ ત્યારે પરિણામ આપોઆપ શ્રેષ્ઠ બને છે. દરેક બાળકની પ્રતિભા અજોડ હોવાથી વાલીઓએ તુલનાત્મક પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ; તેને અન્ય સાથે સરખાવવાને બદલે તેના પોતાના ગઈકાલના પ્રદર્શન કરતા ઉત્તમ બનવા પ્રેરણા આપીએ.

NEP-2020 : ગોખણપટ્ટીથી ગહન સમજણ તરફ

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ (NEP-2020) ભારતીય શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં ગુણવત્તા, સર્વાંગી વિકાસ અને મૂલ્યનિષ્ઠા પર વિશેષ ભાર મૂકે છે. હવે શિક્ષણનો અભિગમ 'ગોખણપટ્ટી' (Rote Learning)થી બદલાઈને 'ગહન સમજણ' (Conceptual Understanding) તરફ વળ્યો છે. ભાવિ ભારતના નાગરિકો તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણના ત્રણ મુખ્ય આધારસ્તંભો અત્યંત પ્રસ્તુત છે : Character (ચારિત્ર્ય), Competence (કૌશલ્ય) અને Citizenship (નાગરિકત્વ).

મહાત્મા ગાંધીજીએ કેળવણીને વ્યાખ્યાયિત કરતા યોગ્ય જ જણાવ્યું છે કે : "સાચું શિક્ષણ એ છે જે બાળક અને મનુષ્યના શરીર, મન અને આત્માના ઉત્તમ અંશોનો સર્વાંગી વિકાસ કરે." આ વિકાસ માટે પરીક્ષાને ભયને બદલે એક પર્વ માનવાની જરૂર છે. ઘરમાં ભયમુક્ત વાતાવરણ નિર્મિત કરી બાળક પરીક્ષાને સહજ ઉત્સવ તરીકે સ્વીકારે તેવી માનસિક સજ્જતા કેળવવી જોઈએ. વળી, મૂંઝવણના સમયે બાળકને ઠપકો આપવાને બદલે તેનું હૃદયપૂર્વકનું શ્રવણ કરવું જોઈએ; તમારી ધીરજભરી હાજરી તેનો અડધો તણાવ દૂર કરી દેશે.

પરીક્ષાનો સમય : મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક સજ્જતા

બોર્ડની પરીક્ષા સમયે વિદ્યાર્થીઓમાં વ્યાપેલી ચિંતાનો ભાર અવારનવાર તેમની વાસ્તવિક પ્રતિભાને રૂંધે છે. ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામનું વિધાન એક મંત્ર સમાન છે કે "આત્મવિશ્વાસ અને પ્રખર પુરુષાર્થ એ એવી દવા છે કે જે નિષ્ફળતાઓને દૂર કરે છે." 21મી સદીના સજ્જ નાગરિકો તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણમાં સંતુલિત જીવનશૈલી પાયાની જરૂરિયાત છે. પૂરતી ઊંઘ અને સાત્ત્વિક આહાર મન-શરીરની સ્ફૂર્તિ માટે અનિવાર્ય છે. થાકેલું મન ક્યારેય તેજસ્વી પરિણામ આપી શકતું નથી.

સાથે જ ગૅજેટ્સનો અતિરેક ટાળી, વાંચન-મનન માટે એકાગ્રતાભર્યું વાતાવરણ પૂરું પાડવું જોઈએ. અભ્યાસ દરમિયાન વિરામની વૈજ્ઞાનિક અનિવાર્યતા સ્વીકારી બાળકને સમયાંતરે ટૂંકો વિરામ લેવા પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. જે મગજની ગ્રહણશક્તિ અને તાજગી જાળવી રાખે છે.

શિક્ષક અને વાલીની સંયુક્ત જવાબદારી

શિક્ષક પ્રેરણાસ્રોત છે અને વાલીઓ તેનો પાયો છે. બાળપણને 'ભવિષ્યનું બીજ' ગણવામાં આવે છે. જો આ બીજને પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સહકારનું સિંચન મળે તો જ તે એક મજબૂત વટવૃક્ષ બની રાષ્ટ્રને ગૌરવ આપી શકે છે. આ સમયે આપણો આશાવાદી સંવાદ બાળકની મોટી શક્તિ છે. 'જો નાકામ થયો તો ?' જેવા નકારાત્મક

"તમે આજે જે કોઈ કાર્ય કરો છો એ આવતી કાલે કોઈની આશા બની શકે છે.
બસ, એ વિચાર મનમાં રાખીને આગળ વધો." – **શહીદ ભગતસિંહ**

પ્રશ્નોને બદલે 'તારો પુરુષાર્થ ચોક્કસ ફળશે' તેવો અડગ વિશ્વાસ બાળકોમાં જગાવવો જોઈએ.

જો કોઈ પેપર અપેક્ષા મુજબ ન જાય તો આકરી ટીકા કરવાને બદલે ભૂલ સ્વીકારવાની છૂટ અને પીઠબળ આપી તેને આગામી પડકાર માટે બેઠું કરવું એ જ સાચું માર્ગદર્શન છે. અંતે, વાલી અને શિક્ષકની પોતાની માનસિક સ્થિરતા જ બાળકમાં આત્મવિશ્વાસનું સિંચન કરે છે. આપણે પોતે શાંત અને સંતુલિત રહીને ધૈર્યવાન 'રોલ મૉડેલ' સાબિત થવું પડશે.

હિન્દી સાહિત્યની આ અમર પંક્તિઓ વિદ્યાર્થીઓ માટે સદૈવ પ્રેરણારૂપ છે :

"લહરોં સે ડરકર નૌકા પાર નહીં હોતી,
કોશિશ કરને વાલોં કી કભી હાર નહીં હોતી."

નિષ્કર્ષ : 'ગુણ નહીં, ગુણવત્તા'

પરીક્ષાના અંકો સફળતાનો એક આંશિક આંકડો હોઈ શકે. પરંતુ 'ગુણવત્તા' એ વ્યક્તિના જીવનના સિદ્ધાંતો અને સામાજિક જવાબદારીનું પ્રતિબિંબ છે. શિક્ષણની નવી વ્યાખ્યા એ છે કે જે વિદ્યાર્થીને વિપરીત પરિસ્થિતિમાં પણ વિવેકપૂર્ણ અને સ્થિતપ્રજ્ઞ રાખી શકે.

મહાત્મા ગાંધીજીએ કહ્યું હતું તેમ, આપણે જે પરિવર્તન દુનિયામાં જોવા માંગીએ છીએ, તે પહેલાં આપણે પોતે બનવું પડશે. જો આપણે ગુણવત્તાસભર ભારત ઇચ્છીએ છીએ તો તેની શરૂઆત પરીક્ષાના ભયમુક્ત વાતાવરણથી કરવી પડશે. જ્યારે બાળક મહેનત અને આત્મવિશ્વાસને આત્મસાત્ કરીને આગળ વધે છે ત્યારે પરીક્ષા એ અંત નહીં, પરંતુ સફળતાની નવી અને ભવ્ય શરૂઆત બની જાય છે. યાદ રાખો કે અંકો (ગુણ) કદાચ ભૂલાઈ જશે, પણ તમારો પરિશ્રમ અને ચારિત્ર્ય જીવનભર અણમોલ મૂડી બનીને સાથ આપશે. તો આવો, સૌ સાથે મળીને શિક્ષણની નૂતન ક્ષિતિજ : અંકથી અસ્તિત્વ સુધીની યાત્રામાં ગુણ નહીં પણ ગુણવત્તાના સાક્ષી બનીએ.

સંપર્ક : આસિસ્ટન્ટ પ્રૉફેસર, (GES-CLASS II)
સરકારી બી. એડ્. કૉલેજ, નસવાડી

'આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન'... શક્તિરૂપેણ સંસ્થિતા

દર વર્ષે માર્ચ મહિનાની આઠમી તારીખે 'વિશ્વ મહિલા દિન'ની ઉજવણી થાય છે. આ દિવસ ઈ.સ. 1975થી ઉજવાય છે. આ દિને વિશ્વભરમાં નારીશક્તિની સિદ્ધિઓ અને ઉપલબ્ધિઓનું વૈવિધ્યપૂર્ણ કાર્યક્રમો દ્વારા વિશિષ્ટ સન્માન થાય છે.

1908માં યુરોપના એક કારખાનામાં કામ કરતી બહેનોએ સમાન પગારની માંગણી કરી, જેમાં દિન-પ્રતિદિન વધુ મહિલાઓ જોડાતી ગઈ. 8મી માર્ચે અમેરિકામાં, ન્યૂયોર્કની 'ટ્રેઇડ યુનિયન લીગ'ની બહેનોએ કામના કલાકો ઘટાડવા સાથે સમાન વેતનની માંગણી કરી. અમેરિકાએ 23 ફેબ્રુઆરીને 'મહિલા દિન' તરીકે ઉજવવાની વાત કરી. 1910માં ડેન્માર્કની જાણીતી મહિલા કાર્યકર ક્લેરા મેક્સીએ વિશ્વ મહિલા દિન 8મી માર્ચે ઉજવવાનું જણાવ્યું. છેવટે 1917ની રશિયન ક્રાંતિ સમયે ઔદ્યોગિક કામદાર મહિલાઓની લડત અને તાકાત જોઈને રશિયન કૅલેન્ડર મુજબ 23 ફેબ્રુઆરીએ જ્યારે યુરોપના કૅલેન્ડર મુજબ 8મી માર્ચના રોજ 'આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન' ઉજવાય એવી એક ભૂમિકા તૈયાર થઈ. યુ.કે., જર્મની અને યુનોની જાહેરાત પછી 1975માં આ દિન ઉજવણી અંગે કમિશનો રચાયાં અને 8 માર્ચ, 1975થી સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘના તમામ દેશોએ એક મતે **'આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન'** ઉજવવાની વિધિસર જાહેરાત કરી.

આ દિન ઉજવવાનો હેતુ દેશ-વિદેશની દરેક ક્ષેત્રે જાણીતી બનેલી મહિલાઓનું ગૌરવગાન ગાઈ તેમનું સન્માન કરવાનો છે. વિશ્વમાં અડધો-અડધ વસ્તી મહિલાઓની છે. સમાજના વિકાસમાં મહિલાઓનો ફાળો અદ્વિતીય છે. એક જમાનામાં મહિલાઓમાં શિક્ષણ, જાગૃતિ અને તકોનો મોટો અભાવ હતો. આજના ઇન્ટરનેટ-ડિજિટલ-ટૅક્નોલૉજીના યુગમાં જીવનના દરેક ક્ષેત્રે નારીશક્તિ સક્રિય બની છે.

જે દેશમાં સદીઓ પૂર્વે ગાર્ગી, લોપામુદ્રા, દ્રૌપદી, સીતા, પાર્વતી, મીરાંબાઈ, હીરબાઈ, ઝાંસીની રાણી લક્ષ્મીબાઈ, ગંગાસતી, સરોજિની નાયડુ જેવી સતીઓ, સાધ્વીઓ, કવયિત્રીઓ અને સન્નારીઓનો જવલંત ઇતિહાસ હતો તે ભારતમાં આજે લતા મંગેશકરથી માંડીને સુનિતા વિલિયમ સુધીની ખૂબ જાણીતી અને વિવિધ ક્ષેત્રે પ્રદાન કરતી નારીઓનું ગૌરવ અનુભવાય છે.

જ્યાં સ્ત્રીઓનું સન્માન થાય છે ત્યાં દેવતાઓ પણ વાસ કરે છે. સ્ત્રી સમાજની આંખ અને પાંખ છે. વિવિધ સામાજિક ભૂમિકામાં તે કાર્યરત રહી સૌને પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. શિક્ષણ, વિજ્ઞાન, ફિલ્મ, ધર્મ, સાહિત્ય, નૃત્ય, રમત-ગમત, અવકાશ ક્ષેત્રે ભારતની નારીઓએ ઉડાન ભરી છે. ગુજરાતમાં કન્યા કેળવણીના અસરકારક પરિણામો જોવા મળે છે. "બેટી બચાવો, બેટી પઢાઓ" સૂત્ર સાકાર-સંપન્ન થયું છે. રાજ્ય, રાષ્ટ્ર અને વિદેશની તમામ સન્માનિત થયેલી, સુંદર કાર્યો કરતી નારીશક્તિને વંદન કરીએ.

– સંકલન

"જો માણસ પાસે આત્મબળ હોય તો તે જુસ્સાથી સંસાર પર વિજયપતાકા લહેરાવી શકે છે."

– છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ

પરીક્ષા સમયે બાળકોને આપો મનોવૈજ્ઞાનિક સહારો

• ડૉ. ગૌતમકુમાર દળવી •

પરીક્ષા બાળકના જીવનનો મહત્ત્વપૂર્ણ પડાવ છે, પરંતુ તે બાળકનું સંપૂર્ણ જીવન નથી. છતાં ઘણીવાર સમાજ, પરિવાર તથા શાળા-શિક્ષકોની અતિ અપેક્ષાઓને કારણે પરીક્ષા બાળક માટે ભય અને દબાણનું કારણ બની જાય છે. 'માર્ક્સ કેટલા આવશે ?', 'નાપાસ થવાશે તો શું થશે ?', 'લોકો શું કહેશે ?' - આવા અનેક પ્રશ્નો બાળકના મનમાં સતત ઘુમરાતા રહે છે. આવા સમયે બાળક પોતાની સાચી ક્ષમતાને વ્યક્ત કરી શકતું નથી. પરિણામે બાળકોમાં ભય, ગભરાટ, તણાવ અને માનસિક દબાણ અનુભવાય છે અને આવી પરિસ્થિતિઓ ક્યારેક ગંભીર પરિણામો તરફ પણ દોરી શકે છે. આવા સમયે માત્ર પુસ્તકનું જ્ઞાન પૂરતું નથી; માતા-પિતા/વાલી કે શિક્ષકનો મનોવૈજ્ઞાનિક સહારો બાળકને આંતરિક રીતે મજબૂત બનાવે છે. યોગ્ય સમયે મળતો પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સમજ બાળકને આત્મવિશ્વાસ અને માનસિક સંતુલન સાથે શાંતિથી પરીક્ષા કે પરિણામનો સામનો કરવાનું શીખવે છે.

પરીક્ષા એ બાળકની ક્ષમતાની ચકાસણી કરે છે, પરંતુ બાળકનું મૂલ્ય નક્કી કરતું નથી. આ વિચારને જો માતા-પિતા, શિક્ષકો અને સમાજ સ્વીકારી લે, તો પરીક્ષા બાળક માટે ભય નહીં, પરંતુ એક સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા બની શકે છે.

પરીક્ષા સમયે માતા-પિતાની ભૂમિકા :

મનોવિજ્ઞાન મુજબ બાળકનું મન ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. જ્યારે બાળક પર સતત અપેક્ષાઓનો ભાર મૂકવામાં આવે છે, ત્યારે તેનું મન અસ્વસ્થ થવા લાગે છે. ભય અને તણાવની સ્થિતિમાં મગજની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે, યાદશક્તિ પર અસર પડે છે અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. આવા સમયે માતા-પિતા/વાલીનું વલણ બાળકની માનસિક સ્થિતિ નક્કી કરે છે.

માતા-પિતા બાળકના જીવનમાં પ્રથમ અને સૌથી વિશ્વસનીય સહારો છે. પરીક્ષા સમયે જો માતા-પિતા બાળકને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ અને પ્રેરણા આપે તો બાળકનો અડધો તણાવ આપમેળે ઘટી જાય છે. માટે આવા સમયે માતા-પિતા/વાલીએ નીચે મુજબની કાળજી રાખવી.

માતા-પિતાએ શું કરવું જોઈએ ?

- નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ અને સ્વીકાર આપવો. બાળકને વારંવાર અનુભવ કરાવો કે માર્ક્સ કરતાં બાળક વધુ મહત્ત્વનું છે.
- બાળકની વાત શાંતિથી સાંભળવી. તેની ચિંતા, ભય અને ગૂંચવણને અવગણ્યા વગર સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પ્રયત્નશીલ પ્રશંસા કરવી. 'તે વધુ મહેનત કરી છે' જેવા શબ્દો આત્મવિશ્વાસ વધારે છે.
- સંતુલિત દિનચર્યા રાખવામાં મદદ કરવી, પૂરતી ઊંઘ, પૌષ્ટિક ભોજન અને નાના વિરામ ખૂબ જરૂરી છે.
- હકારાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ કરવો, 'તું કરી શકે છે', 'અમે તારી સાથે જ છીએ' જેવાં વાક્યો બોલો.
- શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ આપવું, ઘરમાં ઝઘડો, અવાજ અથવા અનાવશ્યક દોડધામ ટાળો.
- બાળકની ક્ષમતાને ઓળખવી અને સ્વીકારવી. દરેક બાળક અલગ રીતે શીખે છે. આ સમજ બાળકમાં આત્મસ્વીકાર વિકસાવે છે.
- વાસ્તવિક અને હાંસલ કરી શકાય તેવાં લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં મદદ કરવી, મોટાં લક્ષ્યોને નાનાં પગલાંમાં વહેંચવામાં મદદ કરવી. જેનાથી ગભરાટ ઓછા થાય છે.
- પરીક્ષા વિશે સ્વસ્થ દૃષ્ટિકોણ આપવો. બાળકને સમજાવવું કે પરીક્ષા જીવનનો એક તબક્કો છે, આખું જીવન નથી.
- બાળકને પોતાનું આયોજન (ટાઈમ-ટેબલ) બનાવવા પ્રોત્સાહિત કરવું, જેથી તેની જવાબદારી અને આત્મવિશ્વાસ વધે.

"જ્યાં સુધી સફળતા ન મળે ત્યાં સુધી શ્રદ્ધા ગુમાવ્યા વગર
સતત પ્રયત્નશીલ બન્યા રહેવાની શક્તિ તેનું નામ પ્રતિભા." – **'અનામી'**

માતા-પિતાએ શું ન કરવું જોઈએ ?

- અન્ય બાળકો સાથે તુલના ન કરવી, તુલના બાળકના આત્મવિશ્વાસને તોડી નાખે છે.
- ભયપ્રેરક વાતો ન કરવી. 'નાપાસ થઈશ તો ભવિષ્ય બગડી જશે' એવું કહેવું ટાળો.
- બાળકની લાગણીઓનું અવમૂલ્યન ન કરવું.
- તમારો પોતાનો તણાવ બાળક પર ન ઉતારવો, માતા-પિતાનો તણાવ બાળક તરત અનુભવતો હોય છે.
- બાળક પર પોતાની અધૂરી ઇચ્છાઓ લાદવી નહીં. 'હું ન કરી શક્યો એટલે તું કરી બતાવ' જેવી અપેક્ષા ટાળો.
- અતિ અપેક્ષાઓ ન રાખવી. 'ટોપ ન આવે તો કંઈ નથી' જેવી વાતો ભય પેદા કરે છે.
- પરીક્ષાના દિવસોની સતત ચર્ચા કરીને ભયનું વાતાવરણ ન બનાવવું.
- છેલ્લી ઘડીએ દબાણ ન વધારવું, સતત પૂછપરછ કે સૂચનોથી ગભરાટ વધે છે.
- સોશિયલ મીડિયા કે સગાં-સંબંધીઓની વાતોથી પ્રભાવિત થઈ બાળક પર વધારાનું દબાણ ન મૂકવું.
- બાળકની ભૂલને આક્ષેપ કે દોષારોપણમાં ન ફેરવવી.
- પરિણામ પહેલાં જ નિષ્ફળતાની કલ્પના કરીને નકારાત્મક વાતો ન કરવી.

આમ, માતા-પિતા/વાલી જો બાળકને મનોવૈજ્ઞાનિક સપોર્ટ કરશે તો બાળક નિર્ભય બની દબાણ રહિત પરીક્ષા આપી સફળતાનાં શિખરો સર કરશે.

શિક્ષકની ભૂમિકા :

માતા-પિતા પછી શિક્ષકો પણ બાળકોના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. પરીક્ષા સમયે શિક્ષકનો એક હકારાત્મક શબ્દ પણ બાળકના મનમાં મોટી ઊર્જા ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ બાળક માટે સંજીવની સમાન બની શકે છે. વર્ગખંડમાં સહાનુભૂતિપૂર્ણ વાતાવરણ, ભૂલને શીખવાની તક તરીકે સ્વીકારવાનો અભિગમ અને પ્રોત્સાહક ભાષા બાળકમાં 'હું કરી શકું છું' એવી લાગણી જગાવે છે. અભ્યાસક્રમને નાના ભાગોમાં વહેંચી સમજાવવાથી અને વાસ્તવિક માર્ગદર્શન આપવાથી બાળકોમાં ગભરાટ ઘટે છે. જાહેરમાં અપમાન, સરખામણી અથવા સતત ટેસ્ટ દ્વારા ભયનું વાતાવરણ ઊભું કરવું એ બાળકના આત્મવિશ્વાસને નુકસાન પહોંચાડે છે, તેથી શિક્ષકોએ એવી બાબતો ટાળવી જોઈએ તેમજ દરેક બાળકની ગતિ અને ક્ષમતા જુદી છે - એ વાસ્તવિકતા સ્વીકારી પરિણામ કરતાં પ્રક્રિયાને મહત્ત્વ આપવું જોઈએ.

મિત્રો અને સગા-સંબંધીઓની ભૂમિકા :

શિક્ષકો ઉપરાંત બાળકોના મિત્રો અને નજીકના સગા-સંબંધીઓ બાળકના મન પર ઊંડો પ્રભાવ પાડે છે. પરીક્ષા સમયે મિત્રોની સાથે થોડી હળવી વાતચીત, સાથે રિવિઝન કરવું કે એકબીજાને પ્રોત્સાહન આપવું એ બાળકના તણાવને ઓછું કરે છે. સફળતા કે અસફળતા – બન્ને સમયે સાથે રહેવાની ભાવના બાળકને એકલતા અનુભવવા દેતી નથી. માર્ક્સની સ્પર્ધા, ડર ફેલાવતી વાતો અથવા સોશિયલ મીડિયા પર અનાવશ્યક દબાણ વધારતી ચર્ચાઓ બાળકના મનને અસ્થિર બનાવે છે; તેથી આવી બાબતો ટાળવી અત્યંત જરૂરી છે.

પરીક્ષા સમયે સગા-સંબંધીઓ અને પરિવારની ભૂમિકા પણ વિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે. અનાવશ્યક પૂછપરછ, સરખામણી કે પરિણામ અંગેની અતિ ચર્ચા બાળકના મનમાં દબાણ ઊભું કરે છે. તેના બદલે સંવેદનશીલ વલણ, હળવી વાતચીત, પ્રેરણાત્મક અનુભવો અને નિઃશરત સ્વીકાર બાળકને ભાવનાત્મક સુરક્ષા આપે છે. સગા-સંબંધીઓ જો સલાહ આપનાર નહીં, પરંતુ સહારો આપનાર બની રહે તો બાળક પરીક્ષાનો સામનો વધુ નિર્ભયતા અને આત્મવિશ્વાસ સાથે કરી શકે છે.

'બાળકને સફળ બનાવવો હોય તો પહેલાં તેને નિર્ભય બનાવો.' માતા-પિતા, શિક્ષકો અને સમાજ - આ ત્રણેય ઘટક સાથે મળીને જો બાળકને મનોવૈજ્ઞાનિક સહારો આપે, તો પરીક્ષા બાળક માટે ભય નહીં, પરંતુ શીખવાની એક સકારાત્મક તક બની રહેશે. બાળકને જો સમયસર પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સહારો મળે, તો તે માત્ર પરીક્ષામાં જ નહીં, પરંતુ જીવનના દરેક પડાવે આત્મવિશ્વાસથી આગળ વધી શકે છે.

સંપર્ક : શ્રી જમનાબાઈ સાર્વજનિક કન્યાવિદ્યાલય, વલસાડ

"જીવન શાંતિ માટે છે, જ્ઞાન માટે છે, પ્રકાશ માટે છે, સેવા અને સમર્પણ માટે છે."

– 'ધૂમકેતુ'

પ્રાસંગિક

વીર શહીદ ભગતસિંહના જીવનના પ્રેરક પ્રસંગો

ભારતની આઝાદી માટે શહીદ થનાર વીર સરદાર ભગતસિંહ હૃદયથી ઘણા કોમળ, મમતા અને વાત્સલ્યથી સભર દેશપ્રેમી હતા.

- એકવાર એમના પિતાજીએ કોઈ વાંકગુના બદલ બાળ ભગતસિંહને મારપીટ કરી. રડતા ભાઈને જોઈને તેમની બહેન અમરોએ ખબર પૂછી કહ્યું કે- "ભાઈ, બહુ વાગ્યું એટલે રડે છે ? ચાલ, છાનો રહી જા." પોતાના પિતાજી પ્રત્યે આદરભાવ ધરાવતા બાળ ભગતસિંહે બહેનને કહ્યું કે - "મને પિતાજીએ માર્યો તેનું દુઃખ નથી, પણ પિતાજીને મને મારવાના કારણે તેમના હાથને ઈજા થઈ હશે અને તેમણે પણ દુઃખી થઈ મને મારા હિત માટે જ માર્યો છે. તેનું મને ઘણું દુઃખ છે ને તેથી જ રડ્યા કરું છું. એમાં પિતાજીનો કોઈ વાંક નથી..."
- એક સાંજે પંજાબના એક ગામમાં ત્રણ વર્ષના બાળ ભગતસિંહ પિતાજી સાથે ફરવા નીકળ્યા. પિતાજી મિત્ર સાથે વાતો કરતાં કરતાં થોડા આગળ વધી ગયા. ખેતરમાં અચાનક પુત્ર ભગતસિંહના ચાલવાનો અવાજ બંધ થતા તેમના પિતાજીએ પાછા વળીને જોયું અને નવાઈ પામી પુત્રને પૂછ્યું- "બેટા, તું ખેતરમાં શું વાવી રહ્યો છે ?" બાળક ભગતસિંહે સાવ નિર્દોષ ભાવે કહ્યું કે "પિતાજી, હું આખા ખેતરમાં બંદૂક વાવવા માંગુ છું" તેની આંખોમાં એવી ચમક જોઈને પિતાજીને થયું કે તે મોટો થઈને દેશ માટે કંઈક કરી છૂટશે...
- શાળામાં ભણતી વખતે ભગતસિંહ મિત્રોને પૂછતાં કે "તું મોટો થઈને શું બનીશ ?" દરેક મિત્રના જવાબ જુદા હતા કોઈ ડૉક્ટર, કોઈ વેપારી, તો કોઈ સરકારી અધિકારી બનવા માંગતા હતા. ભગતસિંહ મિત્રોને હંમેશાં કહેતા કે "હું તો મોટો થઈને આપણા દેશમાંથી અંગ્રેજોને ભગાડી મૂકીશ..."
- જલિયાવાલા બાગના નિર્દયી હત્યાકાંડ પછી 12 વર્ષના ભગતસિંહ શાળાએ જવાને બદલે એ દુર્ઘટના સ્થળે પહોંચી ગયા હતા. તેમણે નિર્દોષ લોકોના રક્તથી ખરડાયેલી માટી એક બાટલીમાં ભરીને તે ઘેર લાવ્યા અને અખંડ દેશભક્તિ સાથે આ માટી ભરેલી બાટલીની રોજ પૂજા કરતા હતા.

માર્ચ મહિનાના દિન-વિશેષ

- 14 માર્ચ, વિશ્વ ગણિત દિવસ' અને 'આંતરરાષ્ટ્રીય પાઈ (π) દિવસ' તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસ ગણિતના મહત્ત્વ અને વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિમાં તેના યોગદાનને ઉજાગર કરે છે.
- 15 માર્ચ, 'વિશ્વ ગ્રાહક અધિકાર દિન' આંતરરાષ્ટ્રીય ગ્રાહક ચળવળ સંબંધિત ઉજવણી માટેનો વાર્ષિક પ્રસંગ છે. આ દિવસ 15 માર્ચ, 1962ના રોજ પૂર્વ અમેરિકન પ્રમુખ જહોન એફ. કેનેડી દ્વારા નિર્મિત ચાર મૂળભૂત ગ્રાહક અધિકારોની જાહેરાતની યાદ અપાવે છે.
- 22 માર્ચ, 'વિશ્વ જળ દિન' તરીકે ઉજવવામાં આવે છે, જે પાણીના સંરક્ષણ અને સ્વચ્છ જળના મહત્ત્વ અંગે જાગૃતિ ફેલાવે છે. આ દિવસ પાણી બચાવવા અને પ્રકૃતિને સાચવવાનો સંદેશ આપે છે.

– સંકલન

"વાક્‌છટા, લેખન અને ગીત-સંગીતની દુનિયામાં જે જાગૃત 'કલારત્ન' છે
તેમની સફળતાનું આકાશ લય, તર્ક અને ભાવનાઓની ઉડાન સાથે સદા વિસ્તરે છે." **– પ્રિ. 'રાજરત્ન'**

પરીક્ષા પે ચર્ચા-2026 કાર્યક્રમની તસવીરો

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્ર મોદીના 'પરીક્ષા પે ચર્ચા'-2026 કાર્યક્રમનું પ્રસારણ નિહાળતા વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો, વાલીઓ તથા શિક્ષકમિત્રો નીચેની તસવીરોમાં દેશ્યમાન થાય છે.

સરકારી માધ્યમિક શાળા, ગાલીબા, ભરૂચ

શ્રી દોતોર વિદ્યામંદિર, હિરવાણી, મહેસાણા

ધી શારદા હાઈસ્કૂલ, આનંદપુરા, છોટા ઉદેપુર

પી.એમ. શ્રી શાહપુર સેન્ટર શાળા, જૂનાગઢ

શ્રી મહાત્મા ગાંધી વિદ્યાલય, ખેડા

નરા પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળા, કચ્છ

RNI No. GUJGUJ2011/46203 Govt. of India, New Delhi. Dated 06-11-2012, Posted at SRO Gandhinagar STG Office
SSPOs Gandhinagar No. L1/RNP-RENEWAL/G-GNR 297/2024 Dt. 08-10-2024/06-11-2024. Valid Up to 31-12-2027
Licence to Post without Pre-Payment No. PMG/NG/096/2025-2027, Valid up to 31-12-2027
Printed and Posted on 28th of Each Month. (Annual Subscription Rs. 200/-) Licence valid up to 31-12-2027.

માતૃભાષા ગુજરાતીનો મહિમા ગાન

21 ફેબ્રુઆરી, 'વિશ્વ માતૃભાષા દિન' તરીકે ઉજવાય છે, જેનો મુખ્ય હેતુ વિશ્વની વિવિધ ભાષા અને સંસ્કૃતિની વિવિધતાને સન્માન આપવું અને બહુ ભાષાવાદને પ્રોત્સાહન આપવું તે છે. ગુજરાતી ભાષા-સાહિત્યમાં મધ્યકાલીન, અર્વાચીન અને આધુનિક યુગમાં માતૃભાષા ગુજરાતીનો જે કવિઓએ મહિમા ગાયો છે તેમાંથી કેટલીક જાણીતી પંક્તિઓ આ પ્રમાણે છે.

હું ગુજરાતી, હું ગુજરાતી,
ગુજરાત મારો દેશ,
ભાષા મારી માત સમાન,
એ જ મારો પરમ આદેશ.

– કવિ નર્મદ

ગુજરાતી ગુંજે ગૃહે ગૃહે,
એમાં વસે સંસાર,
માતૃવાણી અમૃત સમાન,
એ જ જીવનનો આધાર.

– કવિ દલપતરામ

ગૂર્જર વાણી, ગૂર્જર લ્હાણી, ગૂર્જર શાણી રીત;
જંગલમાં મંગલ કરતી, ગૂર્જર ઉદ્યમ્ પ્રીત.

– અરદેશર ખબરદાર

ગુજરાતી વાણી ગૂંજે ગાતા,
જનમભૂમિનો રાગ;
એમાં જ છે મારી ઓળખાણ,
એમાં જ મારો ભાગ.

– ઝવેરચંદ મેઘાણી

મારી ભાષા મારો શ્વાસ,
મારી વાણી મારો વિશ્વાસ;
ગુજરાતી ગુંજે હૃદયમાં,
એ જ છે મારું અભિમાન ખાસ.

– રાજેન્દ્ર શાહ

શબ્દોની મધુર ગુંજણી,
મારા ગળામાં વસતી,
જ્યાં ગુજરાતી બોલી મીઠી,
એ મને પૂર્ણત ભાતિ.

– અનિલ જોષી

માતૃભાષા એ હૃદયની વાણી,
જે સાંભળે તો પામે સૌ આનંદ,
તે જ રાખે સંસ્કૃતિનો દીપક,
એ જ આપણી ઓળખના તાન.

– સૂર્યકાંત પંચાલ

"આ ગુજરાતી ભાષા જેવી સરળતા
બીજે ક્યાંય પણ જો જોવા મળે તો...
તમે એક નવી શોધ કરી છે એમ માનજો."

– ફાધર વાલેસ

(સંકલન)

Printed by Sahitya Mudranalaya Pvt. Ltd. City Mill Compound, Kankaria Road, Ahmedabad-380022 Published by Shri R. R. Vyas, Secretary, Gujarat Secondary and Higher Secondary Education Board, Sector 10-B, Nr. Old Sachivalaya, Gandhinagar (Gujarat) on behalf of the Gujarat Secondary and Higher Secondary Education Board, Sector 10-B, Nr. Old Sachivalaya, Gandhinagar (Gujarat) and Printed at Sahitya Mudranalaya Pvt. Ltd. City Mill Compound, Kankaria Road, Ahmedabad-380022 Published at Gujarat Secondary and Higher Secondary Education Board, Sector 10-B, Nr. Old Sachivalaya, Gandhinagar (Gujarat), Editor Shri R. R. Vyas, (Secretary, GS & HSEB, Gandhinagar, Gujarat)

આ QR કોડની મદદથી આપ ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા પ્રકાશિત 'માધ્યમિક શિક્ષણ અને પરીક્ષણ' સામયિકનું વાંચન કરી શકશો.

Total Pages :
32 + 04 = 36 Pages

Price :
Per Copy Rs. 40/-

Annual Subscription :
For School - Rs. 400/-
For Individual - Rs. 200/-