

વિદ્યાર્થીની પરીક્ષા દરમિયાનની ચિંતા

બોર્ડની પરીક્ષા દર વર્ષે આવે છે અને જાય છે. આ પરીક્ષાઓ દરમિયાન વિદ્યાર્થી અને વાલી બંને પરીક્ષાર્થીઓ બની જતાં જોવા મળે છે. બંનેના તન અને મન અસ્વસ્થ થતાં જોવા મળે છે. નવા નવા મનોવિજ્ઞાનીઓ પણ વ્યસ્તતા અનુભવે છે. આ અંગે ચર્ચા, ચિંતન અને ચિંતા સમાજને બાથ ભરી લે છે. સરકાર અને શાળાઓ પણ નવા નવા વ્યૂહ સાથે પરીક્ષા શાંતિથી પૂરી થાય તે માટેના પ્રયત્નોમાં મચી પડે છે. પરીક્ષા સાથે સંકળાયેલ તમામ બાબતોને ખૂબ જ ગંભીરતાથી લેવામાં આવે છે. પરિણામ સ્વરૂપ પરીક્ષા સાથે સંકળાયેલ તમામ માનવ પરિબલો પણ તનાવમાં જ દરેક ક્ષણ પસાર કરે છે. જેમાં મોટી ઉંમર ધરાવનાર અનુભવી વ્યક્તિઓ તો ક્યારેક અનુકૂળન સાધીને તનાવમાંથી બહાર આવી જાય છે, પણ બાપડા-બિચારા બની ગયેલા, જીવનનું લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાના માર્ગ પરની પ્રથમ પગલી ભરતાં બાળકોની ચિંતા કંઈક જુદા જ પ્રકારની અને જુદા જ પ્રમાણમાં હોય છે. આવી ચિંતા પરીક્ષા પૂર્વે, પરીક્ષા દરમિયાન અને પરીક્ષા પછી પણ હોય છે. સમય ગાળો બદલાય તેમ ચિંતાનો પ્રકાર અને પ્રમાણ પણ બદલાતા હોય છે. એટલું જ નહીં વિદ્યાર્થી બદલાય તો પણ ઉપરોક્ત બાબતોમાં બદલાવ આવે છે. અહીં એક બાબતની નોંધ લેવી જ રહી કે, સમાન સમસ્યા માટેના ઉપાયો સમાન ન પણ હોય. છતાં પણ સલાહ આપનાર વ્યક્તિ સમાન સમસ્યા માટે સમાન ઉપાયો જણાવતાં જોવા મળે છે. જુદા જુદા વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતી સમાન સમસ્યા માટેના ઉપાયો અલગ અલગ પણ હોઈ શકે. નબળા અને હોશિયાર વિદ્યાર્થીની સમસ્યા –ચિંતા પણ જુદા પ્રકારની જ હોય. માટે જ વાલી અને વિદ્યાર્થીએ ચિંતામાંથી કે સમસ્યામાંથી મુક્તિ મેળવવા યોગ્ય સલાહકારની પસંદગી કરવી જોઈએ.

પરીક્ષા દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓ વિવિધ રીતે અને વિવિધ પ્રમાણમાં ચિંતાતુર જોવા મળે છે. પરીક્ષાના દિવસે સવારની ચિંતા પ્રશ્નપત્ર કેવું હશે તેની થાય છે. માનવ સહજ સ્વભાવ મોટાભાગે નકારાત્મક હોય છે તેમ મારી અંગત માન્યતા છે. આ માન્યતાનો આશરો લઈએ તો વિદ્યાર્થી મોટાભાગે એવું નથી વિચારતો કે પ્રશ્નપત્ર સરળ હશે, પરંતુ મોટાભાગે એવું જ વિચારે છે કે પ્રશ્નપત્ર અઘરું હશે તો? આ નકારાત્મક વિચારસરણી જ તેના આવડત અને આત્મવિશ્વાસને ડગાવી દે છે. જેનું પરિણામ નકારાત્મક આવે છે અને જેનું કારણ પ્રશ્નપત્ર બને છે. આવી જ નકારાત્મક બીજી વિચારસરણી છે કે, પરીક્ષામાં ભૂલી જઈશ તો, યાદ નહીં આવે તો? વગેરે. ખરેખર પરીક્ષાના દિવસોમાં જ નહીં પણ જીવનના દરેક દિવસે હકારાત્મક વિચારસરણી રાખીને ક્ષણો પસાર કરવાથી દરેક ક્ષણ આંનદિત બને છે. જેમાં કરવામાં આવતું કામ પૂરી લગન, શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસ સાથે થાય છે. જેનું પરિણામ પણ હકારાત્મક જ મળે છે. તો પછી પરીક્ષાના દિવસો દરમિયાન નકારાત્મક વિચારો છોડો.

કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને ચોક્કસ વિષય માટે અણગમો હોય છે. પરિણામે વર્ષ દરમિયાન જે તે વિષયની તૈયારી યોગ્ય રીતે થઈ જ નથી હોતી. પરિણામે પરીક્ષાના સમય દરમિયાન આવા વિષયની પરીક્ષાની આગલી રાત્રે અને સવારે પણ પેલા નકારાત્મક વિચારો જ આવે છે. હકીકતમાં વિદ્યાર્થીએ પોતાની જાત સાથે જ સમાધાન કરી લેવું જોઈએ. પરીક્ષા દરમિયાન ભૂલી જવાની જે ફરિયદો સાંભળવા મળે છે તેની પાછળનું મુખ્ય કારણ વધુ પડતા નકારાત્મક વિચારો જેને આપણે ચિંતા કે માનસિક દબાણ તરીકે પણ સાધારણ રીતે ઓળખી શકીએ. માટે જ વાલી અને કુટુંબના સભ્યોની મુખ્ય ફરજ વિદ્યાર્થીને શારીરિક

અને માનસિક રીતે ખુશ રાખવાની હોવી જોઈએ. આ ખૂશી જ તેને હકારાત્મક વિચારો અપાવશે અને પરિણામે ચિંતા, તનાવ વગેરે દૂર થશે.

આજના સ્પર્ધાત્મક યુગે દરેક માનવીને સ્પર્ધાત્મક બનાવી દીધો છે. જેની અસર હજું તો ઊગીને સરખાં ઊભા રહેવાનું શીખતા અપરિક્વ વિદ્યાર્થીને પણ સ્પર્ધાત્મક બનાવી દીધો છે. ઘણાં વિદ્યાર્થીઓની અપેક્ષા પોતાના સાથી મિત્રો કરતાં વધુ પરિણામ મેળવવાની હોય છે. આવા સંજોગોમાં ક્યારેક પોતાનું પેપર ખરાબ ગયું હોય કે મિત્રનું પેપર વધુ સારું ગયું હોય તો પણ વિદ્યાર્થી પોતે ઈર્ષાભાવને કારણે તનાવ અનુભવે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં દરેક વિદ્યાર્થીએ પોતાનો જ વિચાર કરવાનો છે. બીજાનું પેપર સારું જાય કે ખરાબ તેની નોંધ લેવાની જરૂર નથી. આવા સંજોગોમાં વાલીઓ પણ બીજા વિદ્યાર્થીના ઉદાહરણ આપીને પોતાના બાળકને ખખડાવતા હોય છે અથવા તો ઉશ્કેરતા હોય છે. ધોરણ દસ નાપાસ મમ્મી-પપ્પા ધોરણ બારમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીને સલાહ આપતા હોય છે કે કેવી રીતે વધારે પરિણામ મેળવી શકાય? મમ્મી-પપ્પાના ભય-ડર કે ગુસ્સાને કારણે ક્યારેક વિદ્યાર્થી ખોટું પણ બોલતાં હોય છે. પેપર ખરાબ ગયું હોય કે અપેક્ષાથી વિરુદ્ધ કશુંક બન્યું હોય તો વિદ્યાર્થીઓ છૂપાવતા હોય છે. પરિણામે તેઓ મનોમન અપરાધભાવ અનુભવતા હોય છે. આવી પરિસ્થિતિ પણ વિદ્યાર્થીને વધુ તનાવ-ભય-દબાણમાં લાવી દે છે. માટે જ દરેક વાલીએ પોતાના બાળક પાસે શક્તિ જેટલી જ અપેક્ષા રાખવી જોઈએ અને અપેક્ષા ન સંતોષાય તો યોગ્ય ભાષા-શબ્દોમાં તેની ચર્ચા કરવી જોઈએ. અંધશ્રદ્ધામાં માનતા મમ્મી-પપ્પાએ દબાણ કરીને પોતાના બાળકને તે તરફ વાળવો ન જોઈએ. દર્હી-ગોળ ખવડાવીને મોકલવો કે ભગવાનનું નામ લઈને જ પ્રશ્નપત્ર હાથમાં પકડવું વગેરે. આવી બાબતનું જે દિવસે પાલન ન થઈ શક્યું તે દિવસે વિદ્યાર્થી વધારે તનાવમાં રહીને પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી દે છે.

પરીક્ષાખંડમાંથી બહાર નીકળતા વિદ્યાર્થીને વાલીનો પ્રથમ પ્રશ્ન એ જ હોય છે કે, પેપર કેવું ગયું? જો પેપર નબળું ગયું હોય અને વિદ્યાર્થી સાચું જણાવે તો વાલી ત્યાં જ તેને ખખડાવી નાંખે છે. “જોયું અમે કહેતાં હતાં વાંચો, લખો, પણ અમારું કોને માનવું છે. ના ના રખડી ખાધું આખું વર્ષ. પછી પેપર ખરાબ જ જાય ને? જોયું પેલા છોકરાનું પેપર કેટલું સરસ ગયું. ઢાંકણીમાં પાણી લઈને ડૂબી મરો. તમે તો કોઈને મોહું બતાવવા લાયક રહ્યાં નથી અને અમને પણ બતાવવા લાયક નહીં રાખો. સારું હવે જે થયું તે થયું હવે બાકીના વિષયોની વધારે મહેનત કરીને નુકશાન ભરપાઈ કરો.” ઘણીવાર કોઈ વિદ્યાર્થીએ ધાર્ચા કરતાં સારું કામ કરી બતાવ્યું હોય કે પરિણામ સારું લાવવાની પૂરી સંભાવના હોય ત્યારે જો તેને વાલી કે મિત્રો તરફથી પ્રોત્સાહન ન મળે તો પણ તેનામાં ક્યારેક હતાશા પણ આવી જાય છે.

ઉપરોક્ત વાતનો સાર એટલો જ છે કે, વિદ્યાર્થીમિત્રો, ખોટા ભયથી પીડાશો નહીં અને વાલીમિત્રો પીડા આપશો નહીં. વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરવો. જીવનમાં હજારો પરીક્ષા આપવાની થશે, દરેક પરીક્ષાને ગંભીરતાથી લો, પણ ગીતામાં જણાવ્યા મુજબ પરિણામની ચિંતા ન કરો. દરેક વાલી વિદ્યાર્થી કરતાં વધુ પરિપક્વ અને વધુ અનુભવી છે. તે પોતે પોતાની ફરજ યોગ્ય રીતે બજાવે અને પછી વિદ્યાર્થી પાસે અપેક્ષા રાખે.