

ਜਗ ਬਾਣੀ

Sun, 17 April 2022

ਤਣਾਅਮੁਕਤ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਪਾਠ

ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੂਲ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਖੜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਗਲਤ ਸੰਗਤ 'ਚ ਉਲਝ ਕੇ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੂਚਾਰੂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ 'ਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 'ਚ ਇਹ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਆਧਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਣੀ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਕੋਲ ਦਾ ਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਤਣਾਅਮੁਕਤ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬੀ ਰੋਟੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵੀ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਾਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਉੱਥੇ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ 'ਚ ਕਈ ਯਾਦਾਂ ਜਾਗ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ- ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ

ਕੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਢ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਅੱਖਰਾਂ 'ਚ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਰਹਿ ਨਾ ਜਾਵੇ ਆਦਿ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਬੱਚੇ ਉਸ ਕੱਚੇ ਘੜੇ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਖਿੱਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਤਣਾਅਮੁਕਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ



ਪ੍ਰਿੰ. ਡਾ. ਮੋਹਨ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ 'ਚ ਨਾ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਨੌਵੀਂ ਤੋਂ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ-ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੀਖਿਆ 'ਤੇ ਚਰਚਾ' ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਮਾਣਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਪਸੰਦ ਜਾਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣਗੇ।'

ਦਰਅਸਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲਈ ਇਕ ਹਾਂਪੱਖੀ ਪਹਿਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਜਿਹੇ ਜਿਹਾ ਆਚਰਨ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੀ ਕੋਲ ਸਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਰਾਹ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਾਂਪੱਖੀ ਰੁਖ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ 100 ਫੀਸਦੀ ਹਾਂਪੱਖੀ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਕਾਰਜ 'ਚ ਸਿਰਫ ਅਜਿੱਕਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉੱਥੇ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਿਐਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਰੂਟੀਨ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਔਖੀ ਘੜੀ 'ਚ ਵੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 'ਚ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਆਸ ਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ 'ਚ

ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੱਗੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਪੱਥਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚਰੂਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ 'ਚ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 'ਚ ਚੰਗੀ ਸਫਲਤਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੂਟੀਨ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਚਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਟੈਂਡੀ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੂਟੀਨ



ਪਲਾਨ ਤਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਲੇਬਸ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਡਲ ਪੇਪਰ ਚਰੂਰ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ

ਲਿਖਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲਿਖਤੀ ਅਭਿਆਸ ਚਰੂਰ ਕਰਨ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰਵਿਦਰਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ। ਨਤੀਜਾ ਖੁਦ ਹੀ ਚੰਗਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

drmsharma5@gmail.com