

મનોદર્પણ

મનોવિજ્ઞાન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનું માસિક

રૂ. ૫/-

અંક નં. ૧૫, જાન્યુઆરી-૨૦૧૮

પ્રકાશક, મુદ્રક અને સંપાદક : પ્રતિક આચાર્ય

Printer, Publisher and Editor : Pratik Acharya

Address : 24, Platiniam Park, B/H New S. P. School Road, Near Ranjitnagar Society, Surendranagar - 363002.

Printed at : Nidhresh Printery 23, Medicare Complex, Near A-One auto garage, Surendranagar.

સલાહ કારો : ડૉ. પ્રજ્ઞા સોરાણી ● ડૉ. અંકિત મોગા

ડૉ. કૌશલ શાહ ● પ્રા. મનીષ વ્યાસ ● શ્રી દીપક જોષી

Registered with the REGISTRAR OFFICE OF NEWSPAPERS FOR INDIA under the serial no GUJGUJ/2016/70840
Date of Publication 15th of every month

બોર્ડની પરીક્ષાઓ વખતે વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા અને તણાવ કેવી રીતે ઓછા કરી શકાય ? સારી વાંચનની પદ્ધતિ શું છે ? માતા-પિતા કે કુટુંબીજનો નો પરીક્ષા દરમ્યાન શો ફાળો હોઈ શકે ?

બોર્ડની પરીક્ષાઓ આવતાની સાથે જ બાળકો અને તેના વાલીઓમાં ચિંતા અને તણાવના પ્રમાણમાં મોટા પાયે વધારો થઈ જાય છે. આવા તણાવ અને ચિંતાના કારણે બાળક પોતાનું ૧૦૦ ટકા નથી આપી શકતો, અને યોગ્ય પરિણામ મેળવી શકતો નથી. બાળકમાં આવી ચિંતા અને તણાવ સતત બનેલા રહે તો ઉદાસીનતાનો રોગ પણ આવી શકે છે. આ હદ સુધીની પરિસ્થિતિથી બચવા ચિંતા અને તણાવને યોગ્ય સમયે નિયંત્રણમાં લાવી દઈએ, યોગ્ય પરિણામલક્ષી આયોજન કરીએ. અને આ સમગ્ર પ્રક્રિયામાં જો માતા-પિતાનો હકારાત્મક સહયોગ મળી જાય તો બાળકને ખુબ જ ફાયદો થાય છે.

સૌ પ્રથમ તો બાળકને બોર્ડની પરીક્ષા વખતે કેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. તેના વિશે સમજીએ.

પરિક્ષાલક્ષી ચિંતાઓ :- આવનારી પરીક્ષા અંગે ખુબજ ચિંતા થવી, મુલ્યાંકન થવાનો ડર, પરિણામો વિષેનો ડર, “બીજા લોકો મારા વિષે શું વિચારશે?”, “હું કરી શકીશ કે નહિ?”, “હું નિષ્ફળ થઈશ તો શું થશે?” વગેરે જેવા સતત વિચારો

જીવનશૈલીની સમસ્યાઓ :- બાળકો વધુ પડતા તણાવના કારણે પોતાની જીવનશૈલીમાં ઘણા મોટા ફેરફારો કરી નાખે છે. જેનાથી તેઓ અજાણ હોય છે જેમ કે.

(૧) પુરતો ખોરાક ન લેવો. (૨) પુરતો આરામ ન કરવો. (૩) કસરત નો અભાવ (૪) સમયનું અયોગ્ય આયોજન વગેરે.

માહિતીનો અભાવ :- બાળકોને અમુક ખોટી માહિતી અથવા માહિતીઓનો અભાવ હોય છે. જે બાળકને સમસ્યારૂપ બને છે. જેમ કે

(૧) પરીક્ષાની માહિતીઓનો અભાવ. (૨) પરીક્ષાની તારીખ, સ્થળ વગેરેની માહિતીનો અભાવ. (૩) પરિણામલક્ષી આયોજનનો અભાવ (૪) ચિંતાને ઓછી કરવા માટે જરૂરી રીલેક્સેશન ટેકનીકની જાણકારીનો અભાવ.

ભણતરની ખોટી પદ્ધતિ :- બાળકોને ખોટી રીતે શિખેલી ભણતરની પદ્ધતિઓ અવળે પાઠે ચડાવે છે જેમ કે.

(૧) રાત-રાતભરના ઉજાગરા કરી વાંચવું. (૨) ગોખીને પાઠ્યપુસ્તક યાદ કરવું. (૩) સમજ્યા વગરનું વાંચન કરવું. (૪) પુનરાવર્તન ન કરવું. (૫) નાની નોટ્સ ન બનાવવી.

મનોવૈજ્ઞાનીક ભાભતો :- અનેક મનોવૈજ્ઞાનીક સમસ્યાઓ બાળકોને પરીક્ષામાં યોગ્ય પ્રદર્શન નથી કરવા દેતું. અહીં કેટલીક મહત્વની સમસ્યાઓ જોઈએ.

(૧) નકારાત્મક વિચારસરણી અને સ્વ-આરોપણ (પોતાની નીંદા કરવી)

(૨) બીજા લોકો સાથેની સતત તુલના (૩) પરીક્ષા અને પરીક્ષાના પરીણામો અંગે અતાર્કિક વિચારણા કરવી. (૪) પરીક્ષા સ્થળ, તથા પરીક્ષા સમયના

નિરીક્ષકો, આજુ-બાજુના વિદ્યાર્થીઓ તથા પરીક્ષાના વાતાવરણનો ડર. (૫) પોતાના માટે જરૂરીયાત કરતા વધુ અપેક્ષા

:-: પરિક્ષાલક્ષી તણાવ અને ચિંતાને ઓછા કરવા. :-:

(૧) આત્મવિશ્વાસ રાખો :-

એક વાત સમજી લો દરેક વ્યક્તિમાં પોતાની વિશિષ્ટ ક્ષમતા હોય છે, માટે પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે લક્ષ્યો બનાવી શકાય એટલી મહેનત કરો. તમે જો યોગ્ય પદ્ધતિથી અને યોગ્ય દિશામાં મહેનત કરશો તો નિષ્ફળ જવાનું કોઈ કારણ નથી. તમે જેવા છો, જે છો, એ સારા જ છો. પોતાના પર વિશ્વાસ રાખવાથી ન આવડતું પણ યાદ આવી જશે. દા..ત. પરીક્ષા પહેલા એવું વિચારીએ કે “મને નહીં આવડે”, “પરીક્ષા વખતે હું બધું ભુલી જઈશ તો?” આ વિચારો સાથે તમે પરીક્ષામાં જશો તો ચોક્કસ નિષ્ફળ જશો. તમે જો યોગ્ય મહેનત કરી છે, તો તમે એવા વિચાર લાવી શકો “મેં બધું વાંચેલું જ છે, તો મને બધું જ આવડવાનું છે.”, “મારી યાદશક્તિ સારી છે.”, “પરીક્ષામાં હું મારું બેસ્ટ આપીશ જ.” વગેરે વિચારો કરવાથી ઘણીવખત પરીક્ષા વખતે તાત્કાલીક યાદ ન આવતા પ્રશ્નોના જવાબો “ચમત્કારીક રીતે” યાદ આવી જાય છે. આજ તો કમાલ છે, આત્મવિશ્વાસની.

(૨) સંપુર્ણ બનવાની સાથે બીજા સાથે તુલના કરવાની કોશીશ ન કરો :-

તમે જે છો એ સારા જ છો. આગળ વાત કરી તેમ દરેક વ્યક્તિની એક સીમા હોય છે, આપણે આ સીમામાં શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરી શકીએ છીએ. શું દરેક બાળક પહેલો નંબર લાવી શકે છે? બીલકુલ નહિં! તો પછી પરિણામની ચિંતા ન કરો. દરેકમાં અલગ રસ-રૂચી અને યોગ્યતા હોય છે. કોઈ દિવસ બીજા સાથે તુલના ન કરો.

(૩) સમસ્યાના સમાધાન માટે પગલા લેવા :-

આપણે ઘણી સરસ મહેનત કરી હોવા છતાં અમુક વિષયમાં નબળા હોઈએ છીએ. આવે વખતે હિંમત હાર્યા વગર જે તે વિષયના શિક્ષક અને સહપાઠી પાસેથી જ્ઞાન લેવું જોઈએ, જેથી સમસ્યાનું સમાધાન ઝડપી બની શકે.

(૪) ચોક્કસ સમયપત્રક બનાવવું :-

પરીક્ષા માથે હોય ત્યારે સંપુર્ણ સમયપત્રક બનાવવું જરૂરી છે. વિદ્યાર્થી પોતે જ સમજી શકે છે કે તેને ક્યા વિષયમાં વધુ સમયની જરૂર છે. અને ક્યા વિષયમાં ઓછી, એ પ્રમાણે સમયપત્રક બનાવવું જોઈએ. આ સિવાય પુરતો આરામ, ખોરાક, કસરત, મનોરંજન વગેરે પણ સમયપત્રકમાં સ્થાન આપવું જરૂરી છે. પોતાની વાંચન સામગ્રીવિષે પણ બાળકને સ્પષ્ટતા હોવી જોઈએ, શું વાંચવાનું છે? કેટલું વાંચવાનું છે? કેવી રીતે વાંચવાનું છે? જો થોડા સમયમાં ઘણુંબધું મટીરીયલ વાંચવાનું લક્ષ્ય રાખશો તો ચિંતામાં વધારો થશે.

(૫) હકારાત્મક અને સ્વસ્થ જીવનશૈલીને અપનાવો :-

વધુ પડતા વાંચનથી ખુબજ માનસિક અને શારીરિક થાકનો અનુભવ થાય છે. આવા થાકને ઓછો કરવા સ્વસ્થ જીવન શૈલી અપનાવવી જોઈએ જેમ કે.

- અ. દિવસમાં હળવી કસરતો માટે સમયગાળો હોવો જોઈએ. જેમાં હળવી દોડ, ચાલવું, સાઈકલીંગ અને યોગ કરી શકાય છે.
- બ. હકારાત્મક વિચારણા અને માન્યતા પર ચાલવું જોઈએ.
- ક. શરીરનું પુરતુ ધ્યાન રાખવું જોઈએ, પુરતો પોષ્ટીક આહાર લેવો જોઈએ, અને જંક ફુડ અને ફાસ્ટફૂડથી બચવું જોઈએ.
- ડ. પુરતી ઉંઘ લેવી જોઈએ (૬ થી ૮ કલાક)

(૬) પુરતી માહિતી મેળવી લેવી :-

પરિક્ષાની પધ્ધતિ શું છે? માર્ક અથવા ગ્રેડ કઈ રીતે આપવામાં આવે છે? કેટલા સમયગાળામાં પેપર પુરું કરવાનું છે? પરિક્ષા ક્યાં લેવાવાની છે? પરિક્ષામાં શું લઈ જવાનું છે, અને શું નથી લઈ જવાનું? વગેરેની ચોક્કસ માહિતીઓ મેળવી લેવી જોઈએ. આ બધી માહિતી તમારી પાસે હશે અને તમે સ્પષ્ટ હશો તો વધારાની ચિંતા અને તણાવથી બચી શકશો.

(૭) પરિક્ષા માટે પુર્વ તૈયારી :-

પરિક્ષા માટે પહેલાથી પુર્વ તૈયારી કરી લઈએ તો આપણને અંદાજ આવી શકે છે કે કેટલા સમયમાં કેટલું લખવું? કેવી રીતે લખવું? શું લખવું અને શું ન લખવું? ક્યા પ્રશ્નો મહત્વના છે, અને ક્યા પ્રશ્નો મહત્વના નથી. અભ્યાસક્રમનો કયો ભાગ વધુ મહત્વનો છે? વગેરે વિષે અંદાજ આવી જાય છે. આવી માહિતિઓ આપણને આગળની રણનિતિ નક્કી કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

(૮) પુનરાવર્તન ને પુરતો સમય આપવો :-

વાંચનનું યોગ્ય આયોજન કરવું બહુ જરૂરી છે. બીન જરૂરી અને કોર્ષ બહારની માહિતીઓના વાંચનથી બચવું જોઈએ. દરેક વિષયને પુનરાવર્તન માટે યોગ્ય સમય આપવો જોઈએ.

(૯) વાંચન એકઠાડે ન કરતા વચ્ચે-વચ્ચે ઢોક લેવો જોઈએ :-

વાંચન એકઠાડે કરવાથી તણાવમાં અને થાકમાં વધારો થાય છે. શક્ય હોય તો એકઠાડે ૧ કલાક થી વધારે વાંચન ન કરવું જોઈએ! કલાક પછી ૨ થી ૫ મીનીટનો આરામ કરી, વળી પાછા ૧ કલાકનું વાંચન કરવું જોઈએ. અભ્યાસક્રમ અને વાંચન વિષય પણ એવો નક્કી કરવો જોઈએ જે ૧ કલાકમાં પુરો થઈ જાય સતત એક જ વિષય ન વાંચતા બે-ત્રણ વિષય સાથે વાંચવાથી રસ જળવાઈ રહે છે.

પરિક્ષા વખતે શું કરવું ?

પરિક્ષા પહેલા પરિક્ષાનાં વાતાવરણનો ભય સૌથી વધારે હોય છે. તમે કલ્પના કરશો તો ખ્યાલ આવશે કે આજુબાજુ એકદમ ધ્યાનથી પરિક્ષા આપતા વિદ્યાર્થીઓ, ખુબ ધ્યાનથી નિરિક્ષણ કરતા નીરિક્ષકો ચિંતાવાળું વાતાવરણ વગેરે આવી વિચારણા આંતરીક ભયને જન્માવે છે, તેની જગ્યાએ તમારે વિચારવાનું છે કે તમે એક બગીચામાં બેઠા છો, તમારી આજુ બાજુનું વાતાવરણ, આહલાદક અને ખુશનુમા છે. તમારી પાસે એક પ્રશ્નપત્ર અને જવાબવહી સિવાય બીજી કશું નથી. તમને જેટલું આવડે છે તેનો જવાબ તમારે વિશ્વાસપુર્વક આપવાનો છે. પરિક્ષાની આગલી રાત્રે પુરતી નીંદર લેવી ખુબ જરૂરી છે. જેથી એકદમ સ્વસ્થ મને તમે પરીક્ષા આપી શકો.

(૧) પરીક્ષા ખંડનો ભય ને દુર કરો. :-

પરીક્ષા ખંડમાં પ્રવેશતાની સાથે તમે તમારી જગ્યા પર બેસી ઉંડા અને લાંબા શ્વાસ લ્યો, જેથી રીલેક્ષ થઈ જવાય. મનમાં જોરથી બોલો, “હું કરી શકું છું”, “મને બધું જ આવડવાનું છે”, “હું ખુબ સરસ કરવાની છું” વગેરે જેવા શબ્દો બોલો.

(૨) પ્રશ્ન અને પ્રાથમીક માહિતી બરાબર વાંચો :-

પ્રશ્નપત્ર પરની સુચના ચોક્કસાઈથી વાંચો. જેથી તમારે કઈ રીતે જવાબ

આપવાનો છે, તેનો ખ્યાલ રહે. ત્યારબાદ પ્રશ્નો વાંચો, પ્રશ્ન વાંચતા જો જવાબ ન આવડે તો ગભરાશો નહી, મનન કરો, પ્રશ્નોના જવાબ યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. છતા યાદ ન આવે તો સમય બગાડયા વગર આગળના પ્રશ્ન માટે પ્રયત્ન કરો.

(૩) તમામ પાકીટને બરાબર ચકાસી લો, મહત્વની વસ્તુઓ નાખવાનું ન ભુલશો :-

પરીક્ષાની રસીદ લીધી છે? તેની તકેદારી રાખો. બે થી ત્રણ પેન, પેન્સીલ, રબ્બર સહિતની વસ્તુઓ સાથે એક પાણીની નાની બોટલ અને ચોકલેટ ભુલશો નહીં. ઘણી વખત પરીક્ષા સમયે બ્લડ પ્રેશર ઓછું થઈ જાય ત્યારે તેની બહુ જરૂરીયાત રહેશે.

● **પરીક્ષા સમયે :-** પરીક્ષા સમયે તમને આવડતા જવાબો સારી રીતે લખો અને ન આવડતા પ્રશ્નોને પણ પ્રયત્ન કરો. જો મરજીયાત પ્રશ્ન હોય તો છોડી દો. આજુ-બાજુ કોઈ ખલેલ હોય, અવાજ હોય, કોઈ તમને જવાબ આપવાનું કહેતું હોય, તો ત્યાંજ તેને રોકી દો. અથવા નિરીક્ષકને તેની જાણ કરો, જેથી જવાબો આપતી વખતે કોઈ ખલેલ થાય નહીં.

● **પરીક્ષા પછી :-** પરીક્ષા પછી મોટેભાગે વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાઓ કેવી ગઈ તેની ચર્ચાઓ કરે છે. એકબીજાને પુછે છે. તને આવડ્યું કે નહીં? આવુ કોઈ દિવસ નહી કરવાનું, એક વખત પેપર પુરું થયું તો તેના વિષે વિચારવાનું છોડી દેવાનું છે. આગલું પેપર ગમે તેવું ગયું હોય તમે તેના પરીણામને કે ઉતરોને બદલી શકવાના નથી. તો પછી શું કરવા ખોટી ચિંતા કરવી જોઈએ. હવે પછી આવનારા પેપર માટે કેવી તૈયારી કરવી તેના વિશે જ વિચારવાનું છે.

● **પરીક્ષાથી પરીણામ સુધી :-** દરેક પેપર આપી દીધા પછી વેકેશનના કેવી મજા ! પણ ઘણા બાળકો વેકેશનની મજા નથી લઈ શકતા, અને ખોટી ચિંતાઓ કરે છે, કે પરિણામ શું આવશે? પરિણામ જે આવવાનું હોય તે આવે, તેના કારણે અત્યારની મજા શું કરવા બગાડવી? આનંદથી વેકેશનની મજા લ્યો.

● **પરિણામ સમયે :-** તમે મહેનત કરી હશે અને પરિક્ષા આપી હશે, તે પ્રમાણે જ પરિણામ આવશે. પરિણામ આવી ગયા બાદ ન તો વધુ ખુશ થવું જોઈએ, કે ન તો વધુ દુઃખી, કેમ કે આગળ જતાં ઘણી પરિક્ષાઓ તમારે આપવાની છે. જે પરિણામ આવ્યું છે તેને સ્વિકારી આગળ કેમ વધવું તે વિચારવાનું છે.

--: રીલેક્ષ થવાની પધ્ધતિઓ :-

(૧) ઉંડો શ્વાસ લેવાની પધ્ધતિ :-

(અ) ઉંડો શ્વાસ લઈ ૩ સેકંડ માટે રોકો પછી ધીરે-ધીરે સમગ્ર ઉચ્છવાસ બહાર કાઢો.

(બ) આવુ ૨ થી ૩ વખત કરો.

આ પધ્ધતિનો ઉપયોગ પરીક્ષાખંડમાં રીલેક્ષ થવા માટે કરી શકાય છે. પરંતુ બીજા વીદ્યાર્થીને ખલેલ ન પહોંચે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

(૨) ઉભારહી બંને હાથ ઉપર કરવા, પછી પગની પાની પર ઉભા રહી, ઉપર જાણે કશું ભેચતા હોય તેમ શરીરને ઉપરની બાજુ ભેચવું, આવું સતત એક મિનિટ સુધી કરવું, ત્યાર બાદ ધીરે-ધીરે શરીર ઢીલું પાડી દેવું.

(૩) એવું વિચરો કે તમારા સમગ્ર શરીરમાં હાસ્ય પ્રસરી ગયું છે. તમારા ચહેરા પર હાસ્ય લાવીને ઉંડા શ્વાસ લ્યો.

● વાંચવું કેવી રીતે? યાદ સારી રીતે રાખવાની ટીપ્સ :-

(૧) રાત્રે વાંચવું કે દિવસે ?

ઘણા લોકો કહે છે કે રાત્રે વાંચવું જ્યારે ઘણા કહે છે કે દિવસે. પણ મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે તમે કોઈપણ વાંચન કર્યા બાદ, જો બીજી ક્રિયાઓ કરો છો તો તેની અસર આગલી માહિતી પર પડે છે. માહિતી વાચ્યા પછી બીજી ક્રિયા કરવાની જગ્યાએ સુઈ જાવ તો છેલ્લું વાંચન ખુબ સારું યાદ રહે છે. એનો મતલબ એ થયો કે દિવસે વહેલા જાગવું તેના કરતા રાત્રે વાંચેલું ખુબ સારું. પરંતુ વહેલી સવારના ખુશનુમાં વાતાવરણમાં વાંચનની મજા કંઈક અલગ જ છે. તો પછી વાંચનનો શ્રેષ્ઠ સમયગાળો કયો ?

આમ તો કોઈ ચોક્કસ સમયગાળો નથી. પરંતુ રાત્રે વધુમાં વધુ ૧૧ થી

૧૨ વાગ્યા સુધી વાંચવું અને સવારે વહેલામાં વહેલું ૫ થી ૬ વાગ્યે જાગવું જોઈએ. આથી ૬ કલાકની નીંદર પણ પુરી થઈ જાય. સાથે રાત્રે અને દિવસે બંને સમયે યોગ્ય વાંચન પણ થઈ શકે.

(૨) સામગ્રી કેવી વાંચવી :-

હંમેશા વાંચનની શરૂઆતમાં ગમતી અને સહેલી માહિતીઓ વાંચવી, વચ્ચે અઘરી અને છેલ્લે, પાછી ગમતી માહિતી વાંચવી જોઈએ. આ યાદ રાખવા માટની શ્રેષ્ઠ મનોવૈજ્ઞાનીક પધ્ધતિ છે.

(૩) ગોખણ પઢી કરતા સમજીને વાંચવું :-

“જે વાંચો એ તમારા માટે વજન છે !” “પરિક્ષા છે એટલે વાંચો છો !” એવી રીતે વિચારીને વાંચશો તો ભાર જ લાગશે તેની જગ્યાએ “તમને કાંઈક નવું શીખવા મળે છે !”, “નવું જ્ઞાન મળે છે !”, “એક મનોરંજન થાય છે !” આવી રીતે વિચારીને વાંચવાથી તણાવ લાગતો નથી. અર્થ સમજીને વાંચવાથી ઝડપથી યાદ રહી જશે.

● માતા-પિતા અને કુટુંબની ભાગીદારી :-

તમારું બાળક એક વિશિષ્ટ બાળક છે. આથી જો તમારે તેને પરિક્ષા માટે તૈયાર કરવું હોય તો, હકારાત્મક પ્રેરણા આપીને સારા શબ્દોમાં તેને શિક્ષણના મહત્વ અને જરૂરીયાત સમજાવી શકો છો. પરંતુ તેને ટોક-ટોક કરવું જોઈએ નહીં. “વાંચવા બેસ !... વાંચવા બેસ !” આવું સતત બોલવાથી બાળકના તણાવમાં વધારો થાય છે. બાળકને વાંચન માટે ના સમયપત્રને બનાવવા માં મદદ કરી શકાય છે. આ સમયપત્રકને અનુસરવા

માટે પ્રેરીત પણ કરી શકાય છે.

(૧) બાળક ઉપર ગુસ્સો ન કરવો, હાથ ન ઉપાડવો :-

બાળક પર બને ત્યાં સુધી ગુસ્સો ન કરવો. સમજુતી શાંત અને મીઠી ભાષામાં આપો. હાથ ઉપાડવાથી બાળકને તમારા પ્રત્યે નકારાત્મકતા અને ડર ઉત્પન્ન થશે. અને ડરથી કરાયેલું કામ હંમેશા યોગ્ય નથી હોતું. માત્ર દેખાડો જ હોય છે.

(૨) એકલતા અને શાંત વાતાવરણ આપો :-

બાળકને વાચવા માટે એવો રૂમ આપો કે જ્યાં ઘોંઘાટ ઓછો થતો હોય અને શાંત વાતાવરણ હોય, જેથી બાળક પોતાનું વાંચન યોગ્ય રીતે કરી શકે. બાળકને ઘર-કામથી દુર રાખો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેને એકલાતા આપો તમારી આટલી નાની મદદ પણ બાળક માટે બહું મહત્વની છે.

(૩) ઘરના ઝગડા કે પ્રશ્નોથી બાળકને દુર રાખો :-

ઘરના વાતાવરણની અસર બાળક ઉપર પડ્યા વગર રહેતી નથી. ઘરના ઝગડા અને પ્રશ્નોથી બાળકમાં ઉદાસી આવી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં તે પોતાના વાંચનથી ભટકી શકે છે. શક્ય હોય તો બાળકની સામે ઝઘડા અને પ્રશ્ન ઉભા ન કરવા.

(૪) બીજા બાળકોની સાથે તુલના ન કરો :-

તમારું બાળક એક અલગ અને વિશેષ બાળક છે. તો બીજા બાળકો સાથે તેની તુલના યોગ્ય નથી. બાળકમાં રહેતી ક્ષમતા પ્રમાણે તેને પ્રેરીત કરવા એ જ માતા-પિતાનું કર્તવ્ય છે. - પ્રતિક આચાર્ય

વાંચન સામગ્રીને સરળતાથી યાદ રાખવાની અને યાદશક્તિ વધારવાની મનોવૈજ્ઞાનિક રીતો.

વિદ્યાર્થી અને પરિક્ષા એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. પરિક્ષાની તૈયારીનો પાયો યાદશક્તિ છે. તેથી યાદશક્તિ મજબુત કરવી ખુબ જ જરૂરી છે. આથી અહીં કેટલાક મુદ્દાઓને દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

(૧) રસપુર્વક વાંચો :-

પરિક્ષાની તૈયારી કરતી વખતે ઉતાવળું અને ઉપરછલ્લું વાંચન ન કરવું જોઈએ. ધ્યાન દઈ અને માહિતીઓમાં રસ જાળવી રાખવાથી વધું સરળતાથી યાદ રહે છે. ગણિત, ઇતિહાસ, ભૂમિતિ જેવા વિષયો કેટલીકવાર કંટાળાજનક બની જાય છે. તેથી ટુંકનોંધો, આકૃતિઓ બનાવીને રસ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

(૨) માહિતી અર્થ પૂર્ણ બનાવો :-

ઘણીવખત તમારી સામે રજુ કરવામાં આવેલી માહિતી વ્યવસ્થિત નથી હોતી અને યાદ નથી રહેતી. તેને વ્યવસ્થિત અને અર્થપુર્ણ બનાવવાથી સરળતાથી યાદ રહે છે. ખાસ કરીને ગણિત જેવા વિષયમાં લાંબી રકમ યાદ નથી રહેતી. દા..ત. ૪૫૬૦૦૩૦૮૭૫. આ લાંબી રકમ યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી પડશે. તેથી તેને નાના-નાના સમુહમાં વહેંચીને અર્થપુર્ણ બનાવવી જોઈએ. દા...ત.. ૪૫ ૬૦ ૦૩ ૦૮ ૭૫. આ સમુહ જલ્દી યાદ રહી જશે.

(૩) સાહચર્યનો સિધ્ધાંત વાપરો :-

સાહચર્ય એટલે બે બાબતોને જોડવી. આ બાબતો એવી રીતે જોડવી કે જેથી યાદ રહી જાય. કેટલીકવાર યાદ રાખવામાં વિચિત્ર લાગે તેવી યાદી પણ સાહચર્યના સિધ્ધાંતથી સારી રીતે યાદ રહી જાય છે. દા..ત. આ યાદી જુઓ : રસ્તો, દુકાન, મોબાઈલ, બરફી, કાકી, આંખો. એક નજરે વાંચતા આ યાદી સરળતાથી યાદ નહિ રહે. પણ જો તેને સાહચર્યના સિધ્ધાંતનો ઉપયોગ કરી વાંચશો તો સરળતાથી યાદ રહી જશે. દા..ત.. “રસ્તામાં દુકાન આવે છે, દુકાનમાં મોબાઈલ મળે છે, તેની બાજુની મીઠાઈની દુકાનમાં બરફી મળે છે, બરફી કાકીને બહુ ભાવે છે, કાકીની આંખો બહુ પહોળી છે.” આમ બે શબ્દો વચ્ચે કાંઈક

સાહચર્ય ઉત્પન્ન કરી શકાય અને લાંબી યાદી પણ યાદ રાખી શકાય.

(૪) વીબજયોર ટેકનીક :-

જ્યારે વાંચનની સામગ્રી લાંબી હોય ત્યારે પેરેગ્રાફ પાડી દઈ, દરેક પેરેગ્રાફમાંથી મુખ્ય શબ્દોનો પ્રથમ અક્ષર લઈ એક નવો શબ્દ બનાવવો જોઈએ. આને VIBGYOR કહે છે. આમાં સાત રંગના પ્રથમ અક્ષર લઈ VIBGYOR શબ્દ બનાવ્યો છે. આવા શબ્દો કોઈપણ વાંચન સામગ્રી માટે બનાવી શકાય. ખાસ કરીને મુદ્દાઓ યાદ રાખતી વખતે, આ પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાથી સરળતાથી યાદ રહી શકે છે. આ એક ઉત્તમ પધ્ધતિ છે.

(૫) પુનરાવર્તન :-

એકવાર વાંચવાથી બરાબર યાદ નથી રહેતું. વારંવાર વાંચવા કે શીખવાથી સરળતાથી યાદ રહી જાય છે. એક જ બાબત જેટલી વધું વાંચશો તેટલી વધુ યાદ રહેશે. અંગ્રેજીમાં અધિક શિખવાની પધ્ધતિ ને (Over Learning) કહે છે. આ પધ્ધતિ પણ સમયના અંતરે ફરી ફરી શિખવા પર ભાર આપે છે. કોઈ માહિતીને ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત વાંચવી જ જોઈએ.

(૬) સમગ્ર વિરૂધ્ધ અંડ પધ્ધતિ :-

માહિતીઓને સળંગ વાંચતા તેને ખંડ કે ભાગલા પાડીને વાંચવાથી માહિતી સરળતાથી યાદ રહી જાય છે. આમ કરવાથી વાંચેલું માનસમાં બરાબર ગોઠવાઈ જશે અને શીખવાની ક્રિયા પણ સરળ બની જશે.

(૭) નકશા પધ્ધતિ :-

વાંચનની સામગ્રીને એકધારી ન રાખતા, જરૂરી મુદ્દાઓ ઉપરથી નકશા કે ચિત્ર બનાવી આવા નકશાને વારંવાર જોતા રહો. આમ કરવાથી શિખવાની ક્રિયા ઝડપી બને છે. ખાસ કરીને ગણિત અને વિજ્ઞાન જેવા વિષયોમાં આવા નકશા સૌથી વધુ ઉપયોગી છે.

આમ ઉપરની પધ્ધતિઓથી વાંચવાથી વાંચન સામગ્રી સરળતાથી યાદ રહી જાય છે. - ડો. મધુભાઈ કોઠારી

બાળકને આપેલી સજા કેટલા અંશે યોગ્ય - ચાલો વિચારીએ

બાળકને સજા કરવાથી શું થાય છે ? સજાની અસર બાળક ઉપર શું થાય છે ?

બાળકમાં વર્તન - પરીવર્તનની આદર્શ રીતો શું હોઈ શકે ?

શરૂઆત કેટલાક ઉદાહરણોથી કરીએ....

૧. રીન્કુ આજે લેશન નથી લાવ્યો... માટે તેનું શર્ટ ઉતારી, ગળામાં પાટી બાંધી... જેમાં લખ્યું છે “હુ આજે લેશન લાવ્યો નથી”... આવી રીતે તેને સ્કૂલના દરેક રૂમમાં ફેરવવામાં આવે છે.
૨. ૧૧ વર્ષના નિતિનને પ્રશ્નનો જવાબ ન આવડતાં શિક્ષકે તેની ઉપર ડસ્ટર ફેંક્યું. જે તેના માથામાં વાગ્યું અને તેને લોહી નીકળ્યું.
૩. ૩ વર્ષના ટીકુએ નર્સરી ક્લાસમાં નાસ્તો કરવાની ના પાડતા રડવા લાગ્યો. આથી તેને એક પ્લાસ્ટીક બેગમાં ડ્રાઈ-નાસ્તો બાંધી, ઉચકીને બધા બાળકોથી દુર એકલો બેસાડવામાં આવ્યો. તેને કહેવામાં આવ્યું કે ઘરે જઈને નાસ્તો કરજે. બાળક બીચારું નીરાશ ચહેરા સાથે બીજા બાળકોને જોતો રહ્યો.
૪. ૧૨ વર્ષના જતીને તેનો મિત્ર તેનો અવાજ સાંભળતો ન હતો માટે ઉચા અવાજે બુમ પાડી બોલાવ્યો. તે જોઈ શિક્ષકે તેના કાન પર જોરથી થપ્પડ મારી. બીચારા જતીનના કાનનો પડદો ફાટી ગયો અને તે બહેરો થઈ ગયો.
૫. નવ વર્ષના યશને બુટની દોરી બાંધતા ન આવડતા, તેના બંને કાને દોરીથી બુટ લટકાવ્યા.
૬. બાર વર્ષના જશને થોડી બોલવાની તકલીફ હતી, જીભ અચકાતી હતી શિક્ષકે માત્ર કિલ્લોલ માટે ક્લાસમાં બધાની વચ્ચે તેને બોલવા ઉભો કર્યો. કશુંક બોલવાની સાથે જ શિક્ષક પોતે જોર-જોરથી હસવાનું શરૂ કર્યું, તેને જોઈ બીજા બાળકો પણ હસવા લાગ્યા. આવું વારંવાર થવાને કારણે જશે શાળાએ જવાનું બંધ કરી દીધું.
૭. ચાર વર્ષનો મેહુલ શાળામાંથી ચોકનો નાનો ટૂકડો લઈ આવ્યો. તેના પિતાએ તેની આ કરતુતને ચોરી ગણાવી, પટ્ટાથી માર્યો.
૮. સાત વર્ષની ટીનાએ આજે સફેદ રીબીન બાંધી ન હતી, આ કારણે વર્ગ શિક્ષકે તેને અડધો દિવસ તાપમાં ઉભી રાખી.

આવા તો અનેક ઉદાહરણો આપણને મળી શકે છે.

ઉપરના ઉદાહરણોમાં દર્શાવેલી દરેક સજા બાળકના વર્તનને સુધારવા માટે કરવામાં આવે છે. બાળક હવે પછી આવું વર્તન નહીં કરે તે માટે સજા એ ટુંકો રસ્તો છે.

બીજી દિશાએથી વિચારતા આપણને સમજાય છે કે કઈ પ્રેરણા કે જરૂરીયાતના કારણે શિક્ષકો અને વાલીઓ આવું વર્તન કરે છે ? આવા ગુસ્સા પાછળનું કારણ શું છે ? ખરેખર વિચારીએ તો બાળકે કોઈ મોટો ગુન્હો નથી કરી નાખ્યો કે જેના માટે તેને આવી સજા આપવામાં આવે !

વાલીઓ કે જે બાળકને નાની ભુલ માટે મોટી સજા કરે છે. તેઓ એવું વિચારે છે કે કદાચ અત્યારે બાળકને સજા કરીને રોકવામાં નહિં આવે તો મોટો થઈ એ અસામાજિક બની જશે. કુટુંબની આબરૂ પાણીમાં મીલાવશે. લોકો અમને(વાલીને) જવાબદાર ગણશે. આવું વિચારીને બાળકોને સજા કરે છે.

જ્યારે શિક્ષક કે વાલીને ગુસ્સો આવે છે ત્યારે તે ગુસ્સો વધુ ગુસ્સાને લાવે છે. તેમનું વર્તન આક્રોશ વાળુ બને છે. તેમનું વર્તન કારણ-સમજને ભુલી જાય છે, તે સારા-ખરાબનું ભેદ વગરનું બને છે. અને હિંસામાં ફેરવાય છે. હિંસાના પરીણામનું તેમને ભાન રહેતું નથી. ગુસ્સાનો તીવ્ર ઉશ્કેરાટ વ્યક્તિને પોતે શક્તિશાળી હોવાનો ભ્રમ પેદા કરે છે, અને તે વધુ આક્રમક બને છે. સજા કરનાર વ્યક્તિ વાસ્તવિક રીતે વિચારી શકતી નથી.

જ્યારે બાળકને નિર્દયપણે સજા થાય છે ત્યારે બાળક શું શીખે છે ?

બાળક શીખે છે કે, પિતા-શિક્ષકની નજરથી દુર રહેવાનું, તેમના રસ્તા વચ્ચે નહિં આવવામાં જ પોતાની સલામતી માને છે જ્યારે બાળકને તેનાં કપડા ઉતારી શાળામાં, નાનપમાં મુકવામાં આવે છે. ત્યારે તેને શરમમાં મુકનાર શિક્ષક -

વાલી - વ્યક્તિનો અને આ મજાક મસ્તીમાં જોડનાર વ્યક્તિનો બાળક તિરસ્કાર કરે છે. સજા પામેલ બાળકના આત્મગૌરવ ઉપર ખુબ જ ઉંડી અને નકારાત્મક અસર થાય છે. આ નકારાત્મક અસરોને સહજતાથી ઓળખી શકાતી નથી પરંતુ બાળક જ્યારે મનોવૈજ્ઞાનિક મુશ્કેલીઓનો સામનો કર્યા બાદ કાઉન્સેલીંગમાં (સલાહમાં) આવે છે, ત્યારે તેને ઓળખી શકાય છે.

સજા બાળક અને શિક્ષક - વાલી - વ્યક્તિ વચ્ચે અંતર ઉભુ કરે છે. અને તેમની વચ્ચેની આત્મીયતાને હાની પહોંચાડે છે.

બાળકો શું કરવા પોતાની અંગત મુશ્કેલીઓના સમાધાન માટે વાલી - શિક્ષક પાસે જતા નથી ? કારણ જાણવા મળ્યું છે કે વાલી - શિક્ષક અને મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ બાળકની સમસ્યાઓને અલગ રીતથી સમજે છે.

તેઓ પોતાની ઉંમર - સમજ અને અનુભવના આધારે બાળકની સમસ્યા હલ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અથવા પ્રત્યાઘાત (Reaction) આપે છે. જો બાળકોને બાળકની ઉંમર - સમજના આધારે ગુસ્સા વગર - કડવાશ વગર, ધીમા અવાજે, શાંતિથી સાંભળવામાં આવે અને તેને ખાત્રી આપવામાં આવે કે તેની ભુલો કે જીવ વગેરે પછી પણ પહેલા જેવો જ પ્રેમ કરવામાં - સ્વિકારવામાં આવશે તો બાળક વાલી - શિક્ષકનો સાચો સંદેશો મન ઉપર લઈ શકશે. બાળકને ચોકલેટ - મેગી મેળવવા કરતા, માતા-પિતાની પ્રેમ - વ્હાલ - હુંફની વધુ જરૂરીયાત હોય છે. બાળકને માતા-પિતાના ઉતાવળ વગરના કંટાળા વગરના પ્રમાણીક સમયની અને ધ્યાનની જરૂરીયાત હોય છે.

મહત્વના મુદ્દાઓ :-

- બાળકને કાંઈપણ ઈનામ આપો કે તેને ગમતું કરો તો તે લાંચ, લાલચ તરીકેનું ન હોવું જોઈએ. તેને ઈનામ કે વખાણ કોઈપણ પુર્વશરત વગર મળવો જોઈએ.
- બાળક માટે કદી પણ “બેડ બોય”, “બેડ ગર્લ”, “નકામો”, “ડોબો”, “બુધ્ધિ વગરનો” વગેરે નકારાત્મક શબ્દોનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. જો બાળકનું વર્તન સ્વિકારવા યોગ્ય ન હોય અને ખોટું હોય તો તેનું વર્તન કઈ રીતે ખોટું છે ? તેની જગ્યાએ ઉત્તમ વર્તન કેવું હોઈ શકે ? વગેરેની સમજ આપવી જોઈએ. આવું કરવાથી બાળક પોતાની જાતને ધિક્કારશે નહીં.
- સખત સજા બાળકમાં બીકની સાથે - સાથે આક્રમકતા પણ લાવે છે.
- બાળકને પોતાની આગવી ઓળખ થાય તેવી તક અને માર્ગદર્શન આપવા જોઈએ, જબરજસ્તી કરવી જોઈએ નહીં.
- બાળકને તમારા જેવો બનાવવા પ્રયત્ન ન કરો. તમારા જેવી વ્યક્તિ ભગવાને એક જ બનાવી છે. અને તે આ દુનિયા માટે પુરતી છે.
- બાળકનું બાળપણ આનંદ - સંતોષ - ખુશી - પ્રસન્નતામાં વીતે તેવી તક અને પરિસ્થિતિ ઉભી કરવી જરૂરી છે. તેને યોગ્ય પડકાર ઝીલવા દો. તેથી તેને પોતાના જીવનથી સંતોષ થાય. તે સમૃધ્ધી પામે બસ બીજું શું જોઈએ ?

જરા વિચારો.

“મનોદર્પણ” ની ઓનલાઈન કોપી નિ:શુલ્ક (ફ્રિ) માં વાંચો.

હવેથી “મનોદર્પણ” ફેસ બુક પેજ

[www.facebook.com / manodarpanmagazine](http://www.facebook.com/manodarpanmagazine) પર નિ:શુલ્ક (ફ્રિ) માં વાંચી શકાશે. આના માટે દર મહિનાની તા. ૧૫ થી તા. ૨૫ ની વચ્ચે પેજ ચકાસતા રહેવું, જો કોઈને મનોદર્પણની હાર્ડ કોપી મેળવવી હોય તો સંપાદકનાં ઈ-મેઈલ એડ્રેસ દ્વારા સંપર્ક કરો.

pratikchr6@gmail.com