Email : lokbani08@gmail.com dailylokbani

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੱਚ ਤੇ ਨਿਡਰ ਆਵਾਜ਼

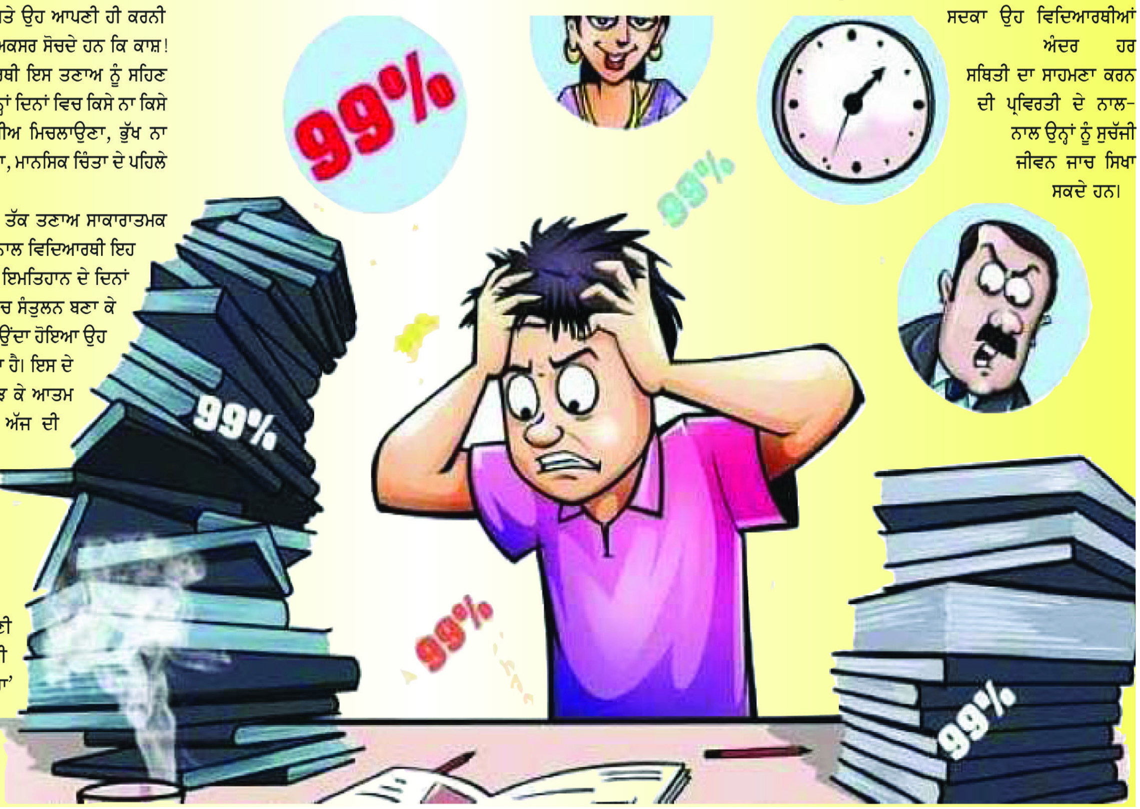
ਲੋਕ ਬਾਣੀ

ਐਤਵਾਰ, 26 ਫਰਵਰੀ 2023

ਸੰਡੇ ਸਪੈਸ਼ਲ

ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੇ ਦਿਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਚ ਵੱਧਦਾ ਤਣਾਅ

ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੇ ਕਿਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਘਰ'ਚ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਹੋਵੇ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਮਨ'ਤੇ ਛਾਇਆ ਤਣਾਅ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਘੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੇਪਰਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਸਤਾਉਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ ? ਕਿਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੰਬਰ ਨਾ ਆ ਜਾਣ ਜਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ'ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਾ ਉਤਰ ਸਕਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਇਸ ਵੇਲੇ ਬੀਤੇ ਵਕਤ ਦਾ ਅਵੇਸਲਾਪਣ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਖਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਲਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਸ਼ ! ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੀਅ ਮਿਚਲਾਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਸਿਰ ਦੁਖਣਾ, ਗੱਲ-ਗੱਲ'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਛੁੱਟ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਬੀਤੇ ਵਕਤ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਆਤਮ ਗਿਲਾਨੀ ਨਾਲ ਲਬਰੇਜ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅੱਜ ਦੀ ਤਾਣੀ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਅਯੋਗ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਜੁਗਾੜ ਵੀ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਅਕਸਰ ਭਿਆਨਕ ਹੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਕੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੂਤਕਾਲ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ'ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 'ਜਦੋਂ ਜਾਗੋ ਉਦੋਂ ਸਵੇਰਾ' ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਘੜਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਸਤਾਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਾਂਗਾ, ਸਿੱਟਾ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਾਂਗਾ। ਕੀ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਪਰ ਅੱਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਪੱਲਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਾਂਗਾ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਵੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਥੇ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਹਾਰਾਂਗਾ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਵੀ ਭਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਦਕਾ ਉਸ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉੱਜਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਖਾਸ ਯੋਗਦਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਦਿਵਾਉਣ। ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਰੱਬ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ। ਆਪਣੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਸਦਕਾ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।