

प्रॉब्लम है तो सोल्युशन भी है
एकजाम कोई हौवा नहीं है और ना ही इसे जिंदगी की सबसे बड़ी मुसीबत माना जाए। अब सरकार की तरफ से मानवीय भावनाओं का

एक एनजीओ 'आसरा' परीक्षाओं के दौरान दसवीं और बारहवीं के स्टूडेंट्स के लिए हेल्पलाइन चलाती है। 'आसरा' से जुड़े जॉनसन कहते हैं, 'प्रतिदिन



हमें 50 से 60 कॉल्स आते हैं। इन कॉल्स में, एकजाम के दौरान कैसे तैयारी करें, फला पेपर की में अच्छे मार्क्स कैसे स्कोर करें, एकजाम के पहले दिन क्या सावधानी बरतें जैसे कई सवाल पूछे जाते हैं। बीते तेरह साल से काम कर रही इन हेल्पलाइंस का जिम्मा 25 वॉलनटियर्स संभालते हैं। ये सभी हेल्पलाइंस 24 घंटे काम करती हैं।

भी ख्याल रखा जा रहा है। किसी मुसीबत के कारण अगर आपको परीक्षा देने में परेशानी आ रही है तो हेल्पलाइन आपकी मदद करेगी।

● अगर आप परीक्षा देने जा रहे हैं और ट्रैफिक आपका रोड़ा बन रहा है तो महाराष्ट्र बोर्ड की हेल्पलाइन पर कॉल कर सकते हैं। वे आप को आपके इलाके के पास ही किसी एकजाम सेंटर में परीक्षा

दिलाने की सुविधा उपलब्ध करा सकते हैं।

● यदि फैमिली में कोई हादसा हो गया हो तो आपको अलग से एकजाम दिलाने की भी सुविधा दी जा रही है।

● यदि किसी दुर्घटना के कारण आप पेपर लिखने में समर्थ नहीं तो हेल्पलाइन पर कॉल कीजिए, आपके लिए राइटर उपलब्ध कराने का प्रयास किया जाएगा।

आत्महत्या कोई हल तो नहीं

चलते उसने अपनी जीवनलीला समाप्त करना ही बेहतर समझा। यह कोई पहली घटना नहीं है जिसमें बच्चे परीक्षा के दबाव में टूट जाते हैं इससे छुटकारा पाने के लिए आत्महत्या को आखिरी उपाय मान लेते हैं। आत्महत्या के बढ़ते मामलों से चिंतित प्रशासन और



एनजीओज ने स्टूडेंट्स की सहायता के लिए हेल्पलाइंस शुरू कर दी हैं। मुंबई और उपनगरों में उस दरम्यान सिर्फ दो हफ्तों में ही 13 स्टूडेंट्स ने आत्महत्या कर ली थी। इस साल भी आत्महत्या के कुछ एक मामले सामने आए हैं। इससे सबक लेते हुए पैरेंट्स और कई अन्य संस्थानों ने स्टूडेंट्स की मेंटल ब्यूस्टअप के लिए हेल्पलाइंस तैयार कर ली हैं।

● मेरा अमुक विषय का पेपर अच्छा नहीं गया है, क्या मुझे एटीकेटी मिलेगी?
● मेरा पेपर अच्छा नहीं हुआ है, पैरेंट्स को कैसे बताऊं?
● मेरा पढ़ाई में मन नहीं लगता है, क्या करूं?
● लास्ट मिनट पर परीक्षा की तैयारी कैसे की जाए?
वैसे, सीबीएसई की मानें तो

स्टूडेंट हेल्पलाइंस कितनी हेल्पफुल

हेल्पलाइंस की वास्तविकता
आमतौर पर हेल्पलाइंस की

कई लोग 'एकजाम हाइप' से मेंटल ट्रॉमा में चले जाते हैं। कुछ तो अपने पैरेंट्स की उम्मीदों पर खरा उतरने की चाह में अपने ऊपर अतिरिक्त दबाव ले लेते हैं। जबकि एकजाम के रिजल्ट को लेकर चिंतित कई स्टूडेंट्स के भी फोन आते हैं। ऐसे समय पर भी इन्हीं हेल्पलाइंस की सहारा लिया जाता है। बीते कुछ समय से इनकी उपयोगिता काफी हद तक बढ़ती जा रही है।

जानकारी अखबारों और अन्य न्यूज मीडियम के जरिए मिलती है। ऐसे में सवाल यह भी उठता है कि असल में स्टूडेंट्स इन माध्यमों से कितना जुड़े रहते हैं। आमतौर पर दसवीं क्लास के स्टूडेंट्स इन का उपयोग कम ही करते हैं। अगर वे सलाह भी लेते हैं तो अपने ट्यूशन टीचर्स या फिर अपने किसी करीबी की। महाराष्ट्र बोर्ड की हेल्पलाइन पर जितने कॉल्स आते हैं उनमें से ज्यादातर 12वीं के स्टूडेंट्स होते हैं। बोर्ड की हेल्पलाइंस पर मिली जानकारी के अनुसार, परीक्षा के दिनों में उन पर प्रतिदिन औसतन 150 कॉल्स आते हैं। इनमें से ज्यादातर स्टूडेंट किसी खास विषय को लेकर अपनी परेशानी के बारे में बात करते हैं।

परीक्षा के दिनों में इस बार उनकी हेल्पलाइन पर आने वाले कॉल्स की संख्या कम हुई है। पिछले साल 1 फरवरी से 28 फरवरी तक 14 हजार कॉल्स आए थे जबकि इस बार इनकी संख्या 6 हजार थी। इन 6 हजार फोन कॉल्स में से अधिकतर प्रशासनिक स्तर के सवाल थे। इन आंकड़ों की माने तो इस बार परीक्षाओं को लेकर स्टूडेंट्स का स्ट्रेस लेवल कम हुआ है। महज तीन घंटे में किसी की प्रतिभा का अनुमान लगाना संभव नहीं है। स्टूडेंट का स्ट्रेस लेवल कम करने के लिए लगातार सरकार द्वारा भी परीक्षाओं को आसान बनाने का प्रयास जारी है। ऐसे में हेल्पलाइंस पर स्ट्रेस संबंधित समस्याओं की घटती कॉल्स का यह आंकड़ा पैरेंट्स और स्टूडेंट्स के लिए भी राहत की बात है।

हेल्पलाइंस पर पूछे जाने वाले सवाल
● वेस्ट ऑफ फाइव पॉलिसी क्या है?

- वांद्रेवाला मेंटल हेल्पलाइन
25706000
- महाराष्ट्र बोर्ड की हेल्पलाइन
27893756
- आसरा
27546667
27546669
- चाइल्ड लाइन
1098

महाराष्ट्र में दसवीं और बारहवीं की परीक्षाएं शुरू हो चुकी हैं, एकजाम फीवर के साथ ही टेंशन भी बढ़ने लगा है। पैरेंट्स की अपेक्षाओं को पूरा करने, अच्छे नंबर लाने और मनचाही फैकल्टी में दाखिले का दबाव स्टूडेंट्स की परेशानी का सबब बन जाता है। एक साथ इतना सारा बोझ न झेल पाने से अक्सर ये बच्चे आत्महत्या का रास्ता अपना लेते हैं। इन दिक्कतों से जूझ रहे बच्चों की मदद के लिए कई तरह की हेल्पलाइंस तैयार हैं। इस बार के वीकेंड ईश्यू में एनबीटी इन्हीं हेल्पलाइंस की उपयोगिता की जानकारी पेश कर रही है **दामोदर व्यास और लक्ष्मण सिंह** की रिपोर्ट।



आजकल बच्चे पीजा ऑर्डर करने के लिए भी फोन का इस्तेमाल करते हैं ऐसे में परीक्षा के दिनों में स्टूडेंट्स बेझिझक हेल्पलाइन पर फोन करते हैं। क्योंकि हेल्पलाइन पर बात करने वाले शख्स का चेहरा आप देख नहीं पाते हैं। ऐसे में पर्सनल प्रॉब्लम पर बात करना उनके लिए आसान हो जाता है। हमें बच्चों के अलावा उनके पैरेंट्स के भी फोन आते हैं जिनमें से अधिकतर मां-बाप बच्चों के भविष्य को लेकर सवाल करते हैं। समस्याओं का समाधान