Exam Warriors – Mantras

1. **Exams Are Like Festival – Celebrate Them!**
2. **Exams Test Your Current Preparation, Not You. Chill!**
3. **Laugh In, Laugh Out**
4. **Be a Warrior, Not a Worrier!**
5. **Knowledge Is Permanent- Pursue It**
6. **Compete –with Yourself**
7. **It's Your Time- Make the Most of It**
8. **The Present Is God's Greatest 'Present' – Live Here And Now**
9. **Technology Is a Great Teacher – Embrace It**
10. **To Do Your Best, Take Adequate Rest**
11. **Sleep Is a Great Weapon – Sharpen It**
12. **Play To Shine**
13. **Be Your Own Anchor – Celebrate Your Strengths**
14. **Revise and Become Wise**
15. **Little Things Matter – Observe Exam Discipline**
16. **Your Exam, Your Methods – Choose Your Own Style**
17. **Presentation Is Key – Master It**
18. **To Cheat Is to Be Cheap**
19. **The Answer Sheet Is a One-Way Ticket –Move Ahead**
20. **Discover Yourself – Experience All That Life Offers**
21. **India Is Incredible – Travel and Explore**
22. **As One Journey Ends, Another Beings**
23. **Aspire, Not to Be, But to Do**
24. **Be Grateful**
25. **Yoga Brings Transformation – Practice Regularly**

मेरे शिक्षक साथियों,

युवा मनों को प्रशिक्षित करने और जीवन गढ़ने के पुण्य कार्य में लगे आप सभी साथियों को बहुत-बहुत बधाई। आपकी मेहनत भारत के अच्छे भविष्य के लिए नींव तैयार करती है।

एक शिक्षक और विद्यार्थी के बीच का संबंध विशेष होता है। विद्यार्थी अपने शिक्षकों का अनुसरण करते हैं, उनकी बात का गहरा असर होता है। यही वजह है कि मैं इस पुस्तक में एग्जाम वॉरियर्स के साथ शुरू की गई इस चर्चा को आपके माध्यम से आपके विद्यार्थियों के बीच ले जाना चाहता हूँ। आपकी भूमिका इस प्रयास में सबसे महत्वपूर्ण है।

परीक्षा के समय कुछ विद्यार्थियों में चिंता और तनाव स्वाभाविक है। उस समय आपका विद्यार्थियों से संवाद, उन्हें आत्मविश्वास देता है।

प्रत्येक विद्यार्थी विशेष है और अनंत संभावनाएं अपने अंदर समेटे है। शिक्षक ही होता है जो हर एक में से, उसमें जो सर्वश्रेष्ठ है, उसको बाहर लाने की क्षमता और कौशल रखता है।

विद्यार्थियों को किताबों से आगे कई और चीजें जाननी और सीखनी होती हैं। विद्यार्थियों में मौलिक और व्यावहारिक चिंतन की प्यास जगाने में शिक्षक की भूमिका अहम है।

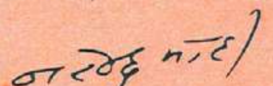
परीक्षा के बाद विद्यार्थी और माता-पिता महाविद्यालय और करियर चुनने के बारे में सोचने लगते हैं। यह खुशी की बात है कि धीरे-धीरे विद्यालयों में यह व्यवस्था विकसित हो रही है जहाँ शिक्षक विद्यार्थियों को उनकी क्षमता और रुझान के अनुसार विषय चुनने में मदद करते हैं। मैं आशा करता हूं कि आप इसके

साथ-साथ विद्यार्थी को यह आत्मविश्वास भी देंगे कि वह खुद ही नए अवसर पैदा कर सके।

तनाव रहित परीक्षा, ज्ञान को उद्देश्य बनाना और पुस्तक में उठाए गए अन्य विषयों पर जो चर्चा हम सब लोगों ने मिलकर शुरू की है, मुझे विश्वास है कि वो आपके सहयोग से फलीभूत होगी। हमारे एग्जाम वॉरियर्स हर चुनौती का सामना कर निखर कर बाहर आएंगे।

राष्ट्र निर्माण में रत आप सभी को मेरी शुभकामनाएं।

आपका,



नरेंद्र मोदी
26 जनवरी 2018

Dear Teachers,

Let me begin by congratulating you on the wonderful work you are doing to mould and educate young minds. You belong to the noblest profession in our society and your hard work lays the foundation for a better tomorrow.

The relationship between a teacher and a student is special. Students look up to their teachers, and would not disobey them. That is why I am writing to you and seeking your support to communicate some of the ideas in this book to your students.

Needless to say, as teachers, you are vital to this effort of encouraging and supporting our Exam Warriors.

As the exams approach, some students may become nervous and develop cold feet. I am sure you will go out of your way to help them overcome their anxieties.

Every student is unique and blessed with various strengths. Your role is that of a facilitator who brings out the best in your students. Teach your students not only what is in the textbooks but also beyond. Enable them to be original and rooted thinkers who are blessed with a thirst for knowledge, a spirit of inquiry and a zeal for innovation.

It is understandable for students and parents to be thinking about college and career choices after the exams. It is heartening to note that more and more schools are institutionalizing practices of mentoring, where faculty members guide students based on the many opportunities available, in tune with their aptitude. Teachers are also

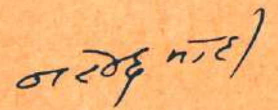
helping them identify the institutions for higher studies best suited to their interests.

I hope you empower your students to pursue their interests as well as create their own opportunities. Motivate them so that they do something driven by their passion instead of seeking to become something. Today's world has numerous opportunities for the youth, which they must harness.

I also request you to keep discussing with your students how they can sit for exams in a tension-free manner, without being burdened by pressure, and how they should always pursue knowledge and not marks . . . issues that I have also tried to address in this book.

My best wishes in your continued quest to educate young minds!

Yours,



Narendra Modi
26 January 2018

प्रिय अभिभावक,

किसी भी विद्यार्थी के लिए परिवार सबसे मजबूत संबल है और यह परीक्षा की तैयारियों के समय और अधिक मायने रखता है। यह समय विद्यार्थियों और पूरे परिवार के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। आपका साथ, आपका प्रोत्साहन बच्चों के लिए जादू की छड़ी है।

परीक्षा के समय बच्चों के मन को हल्का और प्रसन्नचित्त रखने का प्रयास करें ताकि वे तनाव रहित और खुशी के माहौल में परीक्षा दे सकें।

आप अपने बच्चे के सबसे अच्छे मार्गदर्शक हैं। आप ही हैं जो उसे सबसे करीब से और अच्छे तरीके से जानते हैं। आपने अपनी आंखों के सामने पल-पल उसे बड़ा होते हुए देखा है। **अपेक्षाओं से ज्यादा आपका स्वीकार उसके जीवन को आकार देने वाला है।** उम्मीदों का बोझ स्कूल बैग से भी भारी होता है, बच्चे को इस बोझ के नीचे दबाना उचित नहीं है। स्वयं से सवाल करें, *क्या हम बच्चों पर हमारी अव्यावहारिक अपेक्षाओं का बोझ तो नहीं डाल रहे?*

कई बार माता-पिता अपनी अधूरी इच्छाओं को अपने बच्चों के द्वारा पूरा करना चाहते हैं। इन सब के बीच एक तरफ हँसता-खेलता बचपन बलि चढ़ जाता है, तो दूसरी ओर बच्चे को अपनी पूरी आभा के साथ खिलते हुए देखने का एक माता-पिता का आनंद और संतोष मर ही जाता है। बच्चों के सपने, अभिलाषा और महत्वाकांक्षा अपने माता-पिता से अलग हो सकते हैं। इसे स्वीकार करें और अपने बच्चों को उनके सपने पूरा करने में मदद करें।

माता-पिता अपने बच्चे को अच्छा स्कूल, आरामदायक जीवन समेत सब कुछ अच्छा देना चाहते हैं। लेकिन एक सबसे अच्छा उपहार जो आप अपने बच्चे को दे सकते हैं, वह है - चुनौतियों से साहस के साथ सामना करने का जज्बा। यह बच्चों को कुछ नया और अलग करने के लिए प्रेरित करेगा। इस किताब में भी, मैंने अपने युवा दोस्तों को, सुविधाजनक माहौल से बाहर निकल कर नए अनुभव लेने के लिए प्रेरित करने की कोशिश की है। सुरक्षित जीवनशैली धीरे-धीरे मन और शरीर दोनों को कमजोर बनाकर पुरुषार्थ करने की क्षमता को

ही खत्म कर देती है। चुनौतियाँ व्यक्तित्व में साहस और दृढ़-संकल्प पैदा करती हैं।

मैं जानता हूं कि आजकल समय की खींचतान रहती है और परीक्षा के समय यह और भी बढ़ जाती है लेकिन **अपने बच्चों के साथ कुछ Quality Time बिताएं।** सकारात्मक और हंसी-खुशी के माहौल में बच्चों के साथ बिताए गए पलों की बड़ी भूमिका है। ☺

बच्चों को पूरा महत्व देकर सुनें। जिनको बचपन में सुना नहीं जाता, वे बड़े होकर फिर किसी की भी नहीं सुनते हैं।

बोर्ड की परीक्षाओं के बाद विद्यार्थियों के लिए अपनी पसंद का विषय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय चुनने का समय होता है। आज नए-नए कई क्षेत्र हैं, ढेर सारे अवसर हैं, अपने बच्चे को उसकी पसंद और क्षमताओं के अनुसार फैसला लेने में मदद करें।

आप युवा एग्जाम वॉरियर्स को साहस और संबल देते रहेंगे, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ।

आपका,

नरेंद्र मोदी

नरेंद्र मोदी
26 जनवरी 2018

Dear Parents,

Family is the strongest support system for any child, more so as he or she prepares for examinations. I do understand that these are crucial times, for both the student and his or her family. During this time, if there is anybody whose encouragement will make your children happy, it is you.

Keep doing everything that you can to support your children. This includes lightening the child's mood and ensuring he or she appears for the exam in a happy and stress-free manner.

You are your child's best mentor. You know your child better than anyone else, having seen him or her grow up in front of your eyes. Thus, I would request you: **always accept rather than expect**. The burden of expectations is even heavier than the school bag, and there's no point in weighing your children down with it. Ask yourself: Are you burdening your child with unreasonable expectations?

Sometimes, parents seek to realize their own unfulfilled desires through their children. In the process, the child loses a happy childhood and the parents miss out on the joy of seeing their child grow up and blossom in front of their eyes. The dreams, aspirations and ambitions of children can differ from those of their parents. Accept this and give your children the space to pursue their own dreams.

As parents, you always want the best for your child, including good schooling and a comfortable lifestyle. But one of the best gifts that you can give your child is a spirit of

adventure, which will inspire your child to do something new and different. In this book too I have told my young friends to step out of their comfort zone. Comfort weakens the mind and the body. Adventure prepares one to face life's challenges and that too with poise and determination.

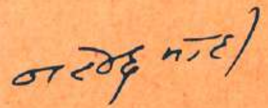
Spend quality time with your child. The exam season is naturally characterized by a scramble for time. Make the most of every moment you spend with your child. Remain positive and laugh. ☺

Always listen to what your child has to say. Those children who are not heard can never become good listeners and learners themselves.

Once the board exams are over, children are required to choose their subjects, colleges and universities. Guide your child to make those decisions based on his or her interests and strengths. As I have said in the book, there are several opportunities waiting to be created and harnessed. Let there be no limitations or pressure on the children.

My best wishes to you as you extend invaluable support to our young and valorous Exam Warriors.

Yours,



Narendra Modi
26 January 2018