

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_186171

UNIVERSAL
LIBRARY

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. ^H370.15 Acc. No. ^{P.G.}H3676

K18A

कॉल है। और आर. व
अध्ययन करे करे

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. ^H 370.15 Accession No. P.G.H 3676

author K18A
को. न. होमर आर्थर, W

title अद्वयान कीसे करें

This book should be returned on or before the date
ist marked below.

अध्ययन कैसे करें

प्रभावपूर्ण अध्ययन के लिए सुझाव

लेखक की How To Study का अनुवाद

लेखक

आर्थर डब्ल्यू० कॉर्नहॉसर

अनुवादक

शिवदानसिंह चौहान

राजकमल प्रकाशन दिल्ली

प्रकाशक

राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड,
दिल्ली ।

मूल्य एक रुपया

मुद्रक
न्यू इण्डिया प्रेस,
नई दिल्ली ।

क्रम

१. अध्ययन से तात्पर्य	७
२. प्रभावपूर्ण अध्ययन की मूल आवश्यकताएँ	१३
३. मन को एकाग्र करने की अनुकूल परिस्थितियाँ	२३
४. अध्ययन में योजना और नियमितता :	
अध्ययन की आदतें	२८
५. पढ़ने की उपयोगी विधि का विकास	३४
६. विस्तृत अध्ययन के लिए अपने को शिक्षित करना	४०
७. शीघ्रता से पढ़ने के लिए अपने को शिक्षा देना.....	४६
८. पढ़ने में जो उन्नति हो उसे दर्ज करते जाना	५४
९. कक्षा की पढ़ाई के तरीके : सुनना और नोट लेना	६१
१०. स्मरण करने में सहायक बातें	६६
११. रटना और इस्तेहान	७४
१२. अपने ज्ञान का उपयोग करना	७६
१३. प्रभावपूर्ण अध्ययन के नियमों का सारांश	८४



भूमिका

प्रारम्भ में यह पुस्तिका शिकागो (अमरीका) विश्व-विद्यालय के व्यापार-स्कूल के विद्यार्थियों की आवश्यकतापूर्ति के लिए तैयार की गई थी । परन्तु इसकी सामग्री इतनी व्यापक होगई कि दूसरे कालेजों और स्कूलों के विद्यार्थियों के लिए भी उपयोगी होगी, ऐसा अनुमान किया गया । पुस्तिका को प्रकाशित हुए लगभग पच्चीस वर्ष हो गए, और आज भी इसकी मांग है, जो इस बात का सबूत है कि इससे एक वास्तविक आवश्यकता की पूर्ति होती है ।

अपने वर्तमान संशोधित रूप में भी पुस्तिका वास्तव में वही है जो अपनी मौलिक अवस्था में थी । इसमें आज भी संक्षेप में कुछ ऐसे सुझावों को ही पेश करने की कोशिश की गई है जो स्कूल या कालेज के विद्यार्थियों को अपने अध्ययन के तरीकों को उन्नत करने में सहायक होंगे । पढ़ाई में विद्यार्थी ने जो उन्नति की है उसकी जाँच करने के तरीकों को बताने के लिए इस पुस्तिका में एक नया परिच्छेद (परिच्छेद ८) जोड़ा गया है, ताकि विद्यार्थी पिछले परिच्छेदों में दिये गए नियमों का अधिक सक्रियता से पालन करें । और भी अनेक शाब्दिक परिवर्तन किये गए हैं, महत्वपूर्ण स्थलों पर जोर दिया गया है और अनेक छोटे-मोटे परिवर्धन विचार-स्पष्टता और उपयोगिता को दृष्टि में रखकर किये गए हैं ।

फिर भी यह ध्यान में रखना चाहिए कि छपे हुए नियम शिक्षकों और परामर्शदाताओं द्वारा अध्ययन-विधि सम्बन्धी व्यक्तिगत रूप से और लगातार दी गई शिक्षा का स्थान नहीं ले

सकते। जहाँ कहीं भी संभव हो, व्यक्तिगत कठिनाइयों की जाँच-पड़ताल और ध्यानपूर्वक विद्यार्थी के कार्य की लम्बे काल तक देख-रेख की जानी चाहिए। 'अध्ययन कैसे करें' के इन अधिक बुनियादी तरीकों का स्थान हड़पने का दावा यह पुस्तिका निश्चय ही नहीं करती। इसका उद्देश्य केवल अध्ययन में सहायता देना मात्र है।

जो विद्यार्थी इस पुस्तिका से सहायता लेना चाहते हैं, उनको एक परामर्श देना आवश्यक है। परामर्श यह है—इन सुझावों का इस्तेमाल करो। अगले पृष्ठों को केवल उलट-पुलट कर सरसरी दृष्टि से पढ़ जाना उपयोगी नहीं होगा। प्रत्येक नये नुक्ते पर रुककर सोचिए कि वह सुझाव क्या आपके अध्ययन पर लागू होता है। पहले अपने मन में यह निश्चय करिये कि वह नियम किस प्रकार अमल में लाया जा सकता है, और फिर उसे अमल में लाइये। सारे नियम एक से ही महत्व के नहीं हैं, और न सारे नियमों पर ध्यान देने के लिए किसी एक ही व्यक्ति से अपेक्षा ही रखी जाती है। यह पता कर लीजिये कि इन नियमों में से कौन-कौनसे ऐसे हैं जो आपके लिए अत्यन्त जरूरी हैं; फिर उनका पालन करने की निरन्तर कोशिश करिये। अपनी कार्य-प्रणाली की जाँच करने के लिए और उन्नति की अनेक सम्भावनाओं की स्वयं को याद दिलाने के लिए बार-बार पुस्तक का अवलोकन करिये। प्रभावकारी अध्ययन-विधि की आदत डाली जा सकती है यदि लगातार पूरे अध्यवसाय से इस कार्य में जुट जायं।

ए. डब्ल्यू. के.

: १ :

अध्ययन से तात्पर्य

अध्ययन में दो उद्देश्य निहित होते हैं। पहला उद्देश्य अपनी जानकारी और ज्ञान की वृद्धि करना है। दूसरा उद्देश्य कार्य करने की क्षमता प्राप्त करना है। हम इतिहास का अध्ययन इसलिए करते हैं कि हमें प्राचीन यूनान या युद्ध से पूर्व के जर्मनी की दशा का परिचय प्राप्त हो जाय। और हम गणित या संस्कृत भाषा का अध्ययन इसलिए करते हैं कि हम हिसाब-किताब के प्रश्नों को हल कर सकें या संस्कृत साहित्य की पुस्तकों को पढ़ सकें। परन्तु इन दोनों प्रकार के अध्ययनों में कोई स्पष्ट विभाजन-रेखा नहीं है। हमारे भावी विचार और कार्य का संचालन करने में ज्ञान का कुछ-न-कुछ योग रहता ही है, वह हमारी कार्य-क्षमता का ही एक भाग होता है। नये तथ्यों का संग्रह करते समय हम अपनी विचार-शक्ति का प्रयोग करते हैं और एक नई दिशा और नये क्षेत्र में कार्य करना और उसके सम्बन्ध में विचार करना सीखते समय हमें अनिवार्यतः नये तथ्यों का संग्रह करना पड़ता है। तो भी ज्ञान-प्राप्ति के लिए किये जाने वाले अध्ययन में और कार्य-क्षमता प्राप्त करने के लिए किये जाने वाले अध्ययन में मात्रा-भेद तो है ही।

निस्सन्देह हमारी क्षमताओं का विकास करने वाले पक्ष पर ही विशेष जोर देने की आवश्यकता है। विद्या के द्वारा हमारी शक्तियों में वृद्धि होनी चाहिए—कार्य करने और खेलने, वोट देने और अपने लोगों को समझने, पढ़ने और सोचने, व्यवसाय-व्यापार का संगठन करने, मुकदमे की पैरवी करने या बीमारी को अच्छा करने की क्षमता में वृद्धि होनी चाहिए। परन्तु इससे ज्ञान का महत्व कम नहीं हो जाता। यह सच है कि यहां पर ज्ञान को ज्ञान का प्रयोग करने की क्षमता की तुलना में सहकारी का स्थान दिया गया है, परन्तु यह स्मरण रखना चाहिए कि ज्ञान एक अनिवार्य सहकारी है। विवेकशील विचार और कार्य सर्वदा गंभीर ज्ञान पर ही आधारित होते हैं।

जिस क्षमता का विकास करना सबसे अधिक महत्वपूर्ण है, वह है अध्ययन करने की योग्यता—अर्थात् किसी समस्या का हल खोजने में लगने वाले बौद्धिक-श्रम का उपयोग करने की क्षमता, किसी प्रश्न के माध्यम से सोचने या किसी कार्य को करने की विधि में निपुणता प्राप्त करने की क्षमता। कार्य-साधन रीति से अध्ययन करने की योग्यता प्राप्त करना अनेक तथ्यों का संग्रह करने की अपेक्षा कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है। यदि शिक्षा के द्वारा मनुष्य केवल अध्ययन करने की सच्ची योग्यता और शक्ति प्राप्त कर ले और कुछ अधिक न कर सके, तो भी यह मानना चाहिए कि वह अपनी शिक्षा में सफल हुआ है। यदि कोई विद्यार्थी अध्ययन करना नहीं सीख

पाता तो समझना चाहिए कि स्कूल की पढ़ाई ने अपना सबसे महत्वपूर्ण कार्य अधूरा ही छोड़ दिया।

पुस्तकों या क्लासरूम से हम जो कुछ प्राप्त करते हैं, अध्ययन में केवल उतना ही सम्मिलित नहीं समझना चाहिए, बल्कि अपने निरीक्षण और कार्य करने के दौरान में हमें जो कुछ प्राप्ति होती है, वह भी अध्ययन का ही एक भाग है। अध्ययन कैसे करें, जानने से तात्पर्य अनिवार्यतः सोचना, निरीक्षण करना, मन को एकाग्र करना, संयोजन और विवेचन करना और मानसिक रूप से योग्य कैसे बनें आदि बातें जानना है। यदि व्यापक दृष्टि से देखें तो अध्ययन के अन्तर्गत हर प्रकार की खोज और जाँच-पड़ताल शामिल है। अपने चारों ओर के विश्व को समझने और उस पर अपना कब्जा मजबूत करने के कार्य में विवेक का प्रयोग करना ही अध्ययन है। अध्ययन करना सीखने के द्वारा हम सोचना और जीवित रहना सीखते हैं।

स्कूल और कालेज में अधिकतर पुस्तकों और लेक्चरों (भाषणों) के द्वारा ही अध्ययन किया जाता है। यह सच है कि इस प्रकार ज्ञान का इतना भण्डार और इतने दृष्टिकोण प्राप्त होते हैं जिनको व्यक्तिगत रूप से एकत्र करना असम्भव या कम-से-कम अत्यधिक कष्ट-साध्य है। परन्तु प्रत्येक विद्यार्थी का यह निरन्तर प्रयत्न होना चाहिए कि वह अपने पुस्तक-ज्ञान को अपने प्रतिदिन के व्यवहार और अनुभव के साथ

दृढ़तापूर्वक संयुक्त करता चले। किसी भी विषय का अध्ययन उस सीमा तक अधिक अर्थ-गर्भित और समृद्ध हो जाता है, जिस सीमा तक विद्यार्थी अपने निरीक्षण और कार्य के द्वारा अपने अध्ययन को एक व्यापक पृष्ठभूमि प्रदान करता चलता है। व्यवसाय और उद्योग, प्रयोगशालाएँ और अस्पताल, अजायबघर और निरीक्षण-पार्टियाँ, राजनीति, खेल, पत्रकारिता या धर्म—जगत् के इन वास्तविक कार्य-व्यापारों में सक्रिय भाग लेने और व्यक्तिगत अनुभव से ज्ञान प्राप्त करने का स्थान समुचित रूप से और कोई चीज़ नहीं ले सकती। तो भी स्कूल की पढ़ाई पुस्तकों में ही केन्द्रित होती है, चाहे अनियमित रूप से प्राप्त ज्ञान अत्यन्त आवश्यक ही क्यों न हो। स्कूल की पढ़ाई में पुस्तकों और क्लास-रूम के कार्य का केन्द्रीय स्थान होने के कारण, अगले पृष्ठों में अपने विवेचन को अध्ययन की इन विधियों तक ही सीमित रखना उपयोगी होगा।

जाँच-पड़ताल करने से यह बार-बार सिद्ध किया जा चुका है कि विद्यार्थी के अध्ययन की उपयोगिता को बढ़ाने की सम्भावनाएँ मौजूद हैं। केवल पढ़ने, सुनने, निरीक्षण करने और सोचने की विधि को सुन्दर और सुष्ठु रूप से विकसित करने का प्रश्न है। इन बातों के लिए भी समुचित रीति-नियमों की उतनी ही आवश्यकता है जितनी टाइप करने और फुटबाल या गोल्फ के खेल खेलने के लिए उनकी आवश्यकता है। अगले पृष्ठों में पुस्तकों अथवा क्लास-रूम के अध्ययन में 'सुचारु

विधि' का विकास करने के कतिपय तरीके सुझाये गए हैं ।

अध्ययन में, अथवा ऐसे अन्य कार्यों में, इच्छा करने या निश्चय करने मात्र से निपुणता प्राप्त नहीं होती, न प्रस्तुत पुस्तक के पढ़ने से ही । अच्छे निश्चय बनाने के पश्चात् नतीजे प्राप्त करने के लिए हमें कठिन परिश्रम और लगन से काम करने की आवश्यकता है । जैसे अन्य कार्यों में वैसे ही अध्ययन में भी अमल और प्रयोग ही निपुणता प्राप्त करने में सहायक होता है । विद्यार्थी को चाहिए कि पहले वह इस बात का पता लगाये कि किन-किन बातों में उसे उन्नति करनी चाहिए । इसके पश्चात् उसे चाहिए कि वह दृढ़ निश्चय करके उन बातों की पूर्ति के लिए अधिक उन्नत विधियों को सीखने की चेष्टा करे । अगले पृष्ठों में बताये गए तरीकों का प्रयोग करने से ही विद्यार्थी उनसे लाभ उठा सकते हैं ।

इस पुस्तिका में केवल उन्हीं विद्यार्थियों के लिए ज्ञातव्य तथ्यों का संग्रह किया गया है जो वास्तव में अपने अध्ययन के तरीकों को उन्नत बनाना चाहते हैं । जो विद्यार्थी उन्नत प्रकार की अध्ययन-विधि सीखने की आवश्यकता का अनुभव ही नहीं करता उसके विकास के लिए कुछ भी करना संभव नहीं है । यदि कोई विद्यार्थी अध्ययन नहीं चाहता, (और स्कूल और कालेज में अध्ययन का अर्थ मुख्यतः पुस्तकों और भाषणों द्वारा अध्ययन करना ही होता है) तो उसे गम्भीरता पूर्वक अपने से पूछना चाहिए कि क्या स्कूल की शिक्षा पर उसे अपने जीवन

के इतने क्रोमती साल व्यर्थ ही गंवाने चाहिए। परन्तु जो विद्यार्थी सच्चे हृदय से बौद्धिक या मानसिक कार्य करने की प्रबल इच्छा रखता है और जो यह सोचता है कि उसका वास्तविक स्थान स्कूल में है, उसको इस पुस्तिका में अपने विकास के लिए कतिपय उपयोगी सुझाव अवश्य मिल जायेंगे।

: २ :

प्रभावपूर्ण अध्ययन की मूल आवश्यकताएँ

कैसे पढ़ना चाहिए, कैसे नोट लेने चाहिए, प्रश्न कैसे हल करने चाहिए, अध्ययन करने की अच्छी आदतें कैसे डालनी चाहिए, आदि बातों के सम्बन्ध में जो निश्चित परामर्श और नसीहतें दी जाती हैं, उनका महत्व गौण है। प्रभावपूर्ण अध्ययन की विधि सीखने के लिए केवल एक चीज की बुनियादी और अनिवार्य आवश्यकता है। यह चीज अन्य नियमों और तरीकों से ज्यादा बुनियादी है। इसके बिना वास्तविक अध्ययन संभव नहीं है, चाहे और सारे उपकरण अनुकूल ही क्यों न हों। इसके होने पर 'अध्ययन कैसे करना चाहिए' के सम्बन्ध की चाहे अन्य सभी सूक्ष्म और गूढ़ बातें अज्ञात हों, विद्यार्थी मनोनुकूल परिणाम प्राप्त कर सकता है। यह मूल आवश्यकता विद्यार्थी की अपनी प्रेरक प्रवृत्ति, सीखने और प्राप्त करने की एक अदम्य इच्छा, बौद्धिक कार्यों के प्रति एक स्वाभाविक रुचि, अपने अध्ययन में 'कार्य-इच्छा' । यदि आप अध्ययन करने की विधि सीखना चाहते हैं तो पहले अपने अन्दर इस भावना का विकास करिये कि आप अपने अन्दर

निपुणता प्राप्त करना चाहते हैं, और यह कि आप निश्चय ही निपुणता प्राप्त करेंगे। और सारी बातें इस इच्छा-शक्ति की तुलना में गौण महत्व रखती हैं।

यह इच्छा या भावना कैसे प्राप्त की जा सकती है ? सबसे पहले अपने जीवन के लक्ष्य और आदर्श निश्चित करने चाहिए जिनकी ओर अध्ययन आपको अग्रसर कर सके। ऐसा करते समय आपको मुक्त-हृदय से यह स्वीकार करके चलना चाहिए कि तुच्छ और क्षुद्र कार्य के और अच्छे और कठिन कार्य के परिणाम भी भिन्न होंगे। मन में यह कल्पना करके देखिये कि सफलता प्राप्त करने के पश्चात् कैसा संतोष प्राप्त होगा, और असफलता कैसी विषम अशान्ति और असन्तोष देगी। अनेक विद्यार्थी जो पहले अपने जीवन के प्रश्नों के प्रति उदासीन रहते थे और 'काम तो चलता ही है' की नीति बरतते थे, बाद में किसी आकस्मिक संकट में फंस जाने के कारण एकदम बदल कर सच्चे उत्साह से उद्यमी बन गए, क्योंकि उस घटना ने उन्हें अपने और अपने भविष्य के बारे में गम्भीरतापूर्वक सोचने के लिए विवश कर दिया था। बड़े लोगों की जीवनियाँ पढ़ने से भी कभी-कभी आवश्यक प्रेरणा की चिनगारी जग जाती है। परन्तु स्वयं अपने जीवन की योजना बनाना तो कार्य के लिए और भी बड़ा प्रोत्साहन है। यदा-कदा अपने आप से यह प्रश्न करते रहना चाहिए कि आप स्कूल में किसलिख भरती हुए हैं और किस लक्ष्य की ओर अग्रसर हो रहे हैं।

अपने और जिन चीजों की प्राप्ति के लिए आप प्रयत्न कर रहे हैं उनके बारे में थोड़ा-बहुत सोचना गम्भीर अध्ययन की प्रवृत्ति को प्रोत्साहन देने का श्रेष्ठ साधन है।

दूसरे दर्जे पर, वह प्रेरणा जो सच्चे अध्ययन को सम्भव बनाती है उस रुचि से जागृत होती है जो पढ़े जाने वाले विषय में निहित होती है। प्रधान उद्देश्यों और बाह्य प्रोत्साहनों के प्रति अनुकूल प्रतिक्रिया होने के साथ-साथ, जिनका उल्लेख ऊपर किया गया है, विशेष समस्याओं और विषयों के प्रति अभिरुचि उत्पन्न करना भी जरूरी है, अर्थात् इन चीजों का, केवल उनके लिए ही, अध्ययन करने की इच्छा का उत्पन्न होना। किसी विषय में रुचि उत्पन्न करने के लिए नीचे चार नियम दिये जाते हैं—

१. विषय के सम्बन्ध में ज्ञातव्य तथ्यों का संग्रह करिये। जिन विषयों के बारे में आपको अधिक बातें मालूम हैं, उनमें आपकी रुचि भी विशेषकर ज्यादा होगी। क्रिकेट के खेल में आपकी रुचि उत्पन्न हो जायगी जैसे ही आप क्रिकेट के प्रसिद्ध खिलाड़ियों के बारे में और खेल के सूक्ष्म नुक्तों को अधिकाधिक जानते-समझते जायंगे। अन्य विषयों पर भी यही बात सत्य घटित होती है। प्रश्न केवल किसी विषय में प्रवेश करके अपनी रुचि को विकास करने का अवसर देने का है।

२. नई जानकारी को अपने पुराने ज्ञान से सम्बद्ध करिये। पुराने

रुचिकर विषयों के साथ नये तथ्यों के सम्बन्ध-सूत्र खोजने की चेष्टा करिये। ऐतिहासिक घटनाओं में नई दिलचस्पी पैदा हो जाती है, जब उनको वर्तमान की समस्याओं की अपेक्षा में रखकर देखा जाता है। भौतिक विज्ञान और रसायन शास्त्र रुचिकर विषय बन जाते हैं, यदि आप उन्हें इस दृष्टि से देखें कि प्रतिदिन के जीवन में उनका प्रयोग किस प्रकार किया जाता है।

३. नई जानकारी को व्यक्तिगत बनाने की चेष्टा करिये; जिन बातों का आपके लिए गहरा और सच्चा महत्व है, नई जानकारी को उनके साथ सम्बन्धित कर दीजिये। 'अध्ययन कैसे करें' में संग्रहीत तथ्यों के प्रति आपकी रुचि तभी हो सकती है जब आप यह सोचने लगें कि यह आपके लिए लाभकर हो सकते हैं।
४. जिस विषय का अध्ययन करिये उसके प्रति एक सक्रिय भाव रखिये और नये ज्ञान का उपयोग करिये; पुस्तक में या शिक्षक के द्वारा जो मुख्य-मुख्य बातें बताई जायं, उनके बारे में प्रश्न उठाने चाहिएं। अगला कदम क्या होगा और अगले परिणाम क्या होंगे, इस सम्बन्ध में पहले से ही पूर्व अनुमान करिये और बाद में मिलाकर देखिये कि आपका अनुमान कहाँ तक सही था। विचारों के सम्बन्ध में सोचिये, बातें करिये और लिखिये। अपने कार्य में उन विचारों का उपयोग करिये। एक दर्जे से दूसरे दर्जे में जाते

समय उसमें सीखी बातों में जो उपयोगी सामग्री हो उसको अपने साथ लेकर जाइये। कठिन और संदिग्ध प्रश्नों के बारे में अपने मित्रों और सहपाठियों के बीच बैठकर बहस करिये। अपने अध्ययन के दौरान में जो नये विचार प्राप्त हों उनके भीतर छिपे महत्व और उनके परिणामों पर भी विचार करिये।

आपको अपने अध्ययन-कार्य का कुछ भाग तो अत्यन्त रुचिकर लगेगा। यह भाग दुष्कर कार्य प्रतीत न होगा। उसके अध्ययन में वास्तविक आनन्द और आकर्षण प्राप्त होगा। इस प्रकार का अध्ययन अत्यन्त एकाग्र मन से आगे बढ़ता जाता है, उसमें किसी प्रकार का विघ्न नहीं पड़ता और न उसके लिए अधिक परिश्रम या इच्छा-शक्ति की जरूरत होती है, मानो जैसे कोई उपन्यास पढ़ा हो या कोई फिल्म देखा हो। आपके अध्ययन का जितना ज्यादा भाग इस प्रकार का रुचिकर हो उतना ही अच्छा है। स्मरण रखिये कि किसी भी विषय के अध्ययन में ऐसी स्वाभाविक रुचि उत्पन्न हो सकती है, यदि केवल आप लगन से उसके पीछे लगे रहें और उसे अपने सोच का एक सक्रिय भाग बना लें।

परन्तु कुछ विषयों का अध्ययन प्रारंभ में अवश्य ही अरुचिकर प्रतीत होगा और आगे चलकर भी उसके कुछ भाग हमेशा अरुचिकर बने रहेंगे। इसके अतिरिक्त एक विद्यार्थी के लिए जो चीज अत्यधिक रोचक है, वह दूसरे विद्यार्थी के लिए

अत्यधिक अरुचिकर हो सकती है। फिर भी कुछ बातें ऐसी हैं जिनके सम्बन्ध में प्रत्येक विद्यार्थी को पूरी योग्यता प्राप्त कर लेनी चाहिए, चाहे वह रुचिकर लगें या अरुचिकर। ऐसी स्थिति में अपने को सँभाल कर चलना चाहिए, अरुचिकर विषय के अध्ययन की आवश्यकता और भविष्य में उससे प्राप्त होने वाले लाभ को समझकर उस विषय में सफलता पाने की इच्छा को बलवान बनाना चाहिए।

अच्छे निश्चयों को कार्य-रूप में कैसे परिणत किया जा सकता है, इस बारे में अनेक उपयोगी सुझाव दिये जा सकते हैं। अपने अध्ययन के सम्बन्ध में अधिकांश विद्यार्थियों के इरादे काफी सुन्दर होते हैं और उद्देश्य भी ऊँचे होते हैं। परन्तु फिर भी किसी कारणवश उनका कर्म उनकी इच्छा से कोसों पीछे रह जाता है।

इस विषमता को मिटाने में निम्नलिखित नियम सहायक सिद्ध होंगे—

१. आपके सामने जो काम हो उसे पूरा करने की बलवती इच्छा पैदा करिये। आपके मौजूदा काम में और आगे के अध्ययन तथा आपके व्यापक जीवन-लक्ष्यों और महत्वाकांक्षाओं में क्या सम्बन्ध है, इस बात को खूब सफाई से समझ लीजिये। सोचिये कि इस विशेष विषय में यदि आप सफल या असफल होते हों तो आपके भविष्य पर उसका क्या प्रभाव पड़ेगा और जो आपकी उन्नति में दिलचस्पी रखते हैं,

उनको कैसा कुछ महसूस होगा । अध्ययन करने के लिए अनेक प्रेरक कारण होते हैं । उन सबको सक्रिय रूप से अपने मन पर छा जाने दीजिये ।

२. अपने कार्य को सुनिश्चित बनाइये ! पहले यह निश्चय करिये कि आपको क्या करना है और कब करना है । अगर आपका काम इतना ज्यादा है कि हतोत्साहित करता है तो कार्य को हिस्सों में बाँट दीजिये । ठीक-ठीक देख लीजिये; पहले भाग में कितना-कुछ करना है और उसे कर डालिये । इस प्रकार एक समय में जितना काम अपने सामने आये, उसी पर अपना पूरा ध्यान लगाइये ।
३. काम शुरू कर दीजिये । चाहे जो हो काम शुरू कर दीजिये । कल्पित कठिनाइयों और दूसरे कामों से अपना ध्यान एकदम खींच लीजिये । केवल इस एक कार्य को ही अपने सामने रखिये; और हर चीज़ को भूल जाइये । यदि आप अच्छी तरह किसी काम का प्रारम्भ कर सकेंगे तो उस विषय में अपने आप दिलचस्पी पैदा हो जायगी और फिर बलपूर्वक उसमें अपना ध्यान लगाने की चेष्टा नहीं करनी पड़ेगी । अगर आपको काम शुरू करने में कठिनाई प्रतीत हो, तो यह चौथा नियम उपयोगी सिद्ध होगा ।
४. अध्ययन के लिए जम कर बैठ जाइये । किसी अच्छे अनुकूल स्थान पर अध्ययन के लिए बैठ जाइये । अपनी पुस्तकें खोल लीजिये । अपनी कागज़-पेन्सिल निकाल लीजिये ।

संक्षेप में, कार्य में जुट जाइये ।

५. मन को एकाग्र करिये । दिवा-स्वप्न देखने की हर प्रवृत्ति को रोकने की कोशिश कीजिये । मन का उड़ा-उड़ा फिरना अध्ययन का सबसे बड़ा दुश्मन है । एकाग्र मन से एक घंटा अध्ययन कर लेना, बीच-बीच में गोते लगाकर दस घंटे अध्ययन करने के बराबर है । सचेत रहकर मन के इधर-उधर भटकने से अपनी रक्षा करिये, और जब-जब ऐसा हो, तीव्रता से अपने मन को थामने की कोशिश करिये । अनुकूल परिस्थितियों में काम करना और अपने काम में रुचि पैदा करना अध्ययन में एकाग्रता लाने का सबसे अच्छा तरीका है । अक्सर मन के भटकने का कारण यह भी होता है कि या तो शब्दों का अर्थ समझ में नहीं आता, या प्रस्तुत विषय की पृष्ठभूमि के प्रति जानकारी अत्यन्त स्वल्प होती है । जहाँ यह कठिनाई हो, वहाँ जितना भी कष्ट उठाकर पीछे जाना पड़े जाकर अपने अध्ययन की बुनियादों को मजबूत करना हमेशा लाभकर होता है ।
६. यदि आपको चिन्ताएँ घेरे हों या आपकी व्यक्तिगत समस्याएँ हों तो उनका सामना करिये, और उनके सबसे विवेकपूर्ण हल तलाश करके उनसे छुटकारा पाने की कोशिश करिये । चिन्ताएँ और व्यक्तिगत समस्याएँ अक्सर अध्ययन की कमजोरी का कारण बन जाती हैं । साथ ही वे अन्य प्रकार के कार्यों में भी बाधा डालती हैं । यह कठिनाइयाँ असफलता के तीव्र

भय या अपने स्वास्थ्य के बारे में गम्भीर आशंकाओं से लेकर प्रेम की अत्यन्त जटिल गुथियों के संबंध में; सामाजिक हीनता की भावना से लेकर धार्मिक विश्वास के टूटने या परिवार के प्रभुत्व के विरुद्ध संघर्ष करने के संबंध में होती हैं। कभी-कभी इन प्रश्नों के सन्तोषजनक उत्तर प्राप्त ही नहीं होते। फिर भी अधिकांश नवयुवक इन कठिनाइयों से या तो अपना दामन बचाने में या बिना अधिक मानसिक कष्ट के उनका मुकाबला करने में सफल हो जाते हैं। परन्तु कुछ विद्यार्थी अपनी व्यक्तिगत समस्याओं का अधिक उत्तम समाधान खोजते रहते हैं। उनके लिए संक्षेप में निम्न सुझाव दिये जाते हैं—

- (क) यथा संभव प्रत्यक्ष और निश्चित रूप से पहले सिर्फ यह पता लगाइये कि वास्तव में आपकी समस्या क्या है, किन परिवर्तनों से यह कठिनाई दूर की जा सकती है, और कौन से परिवर्तनों का करना संभव है। याद रखिये कि कभी-कभी आपके बनाये लक्ष्यों या मनोरथों में ही परिवर्तन करने की जरूरत होती है न कि बाह्य परिस्थितियों में। दोनों दशाओं में सबसे पहले यह निश्चय करने की जरूरत है कि क्या किया जाय। यद्यपि कभी-कभी कोई उत्तम समाधान संभव नहीं होता, परन्तु तो भी हमेशा कुछ समाधान दूसरे समाधानों से ज्यादा अच्छे होते हैं। ठीक-ठीक योजना बनाइये कि आप कौनसा कदम उठाएंगे और कब। और

फिर अपनी योजना के अनुसार आप काम करते जाइये ।

(ख) अक्सर ऊपर बताये गए सुझावों के अनुसार उस समय और अच्छी तरह काम किया जा सकता है जब आप अपनी समस्याओं के सम्बन्ध में पहले अपने किसी अनुभवी मित्र या परिवार के व्यक्ति से, या स्कूल के परामर्शदाता से या मनोवैज्ञानिक, या शिक्षक, या डाक्टर से या किसी पादरी-पुजारी से, जिस पर आपका पूरा विश्वास हो, खुलकर बातें कर लें । एक समझदार परामर्शदाता आपको अपनी कठिनाइयों का विश्लेषण करने और उनका सामना करने में बड़ी सहायता दे सकता है ।

(ग) अपनी समस्या को टालकर या यह बहाना बनाकर कि आपने उसे हल कर लिया है, अपने को धोखा देने से सर्वदा बचते रहिये । अगर सामाजिक बाधाएं आपको स्कूल का काम सन्तोषजनक रीति से न करने देती हों तो यह कहीं ज्यादा अच्छा है कि आप इस बात को स्वीकार कर लें, बजाय इसके कि बहाने बनाएं और अपनी सफाई पेश करें और अपने मन को समझाने की कोशिश करें कि 'वास्तव में आपकी पढ़ाई इतने विशेष महत्व की नहीं है ।'

: ३ :

मन को एकाग्र करने की अनुकूल परिस्थितियाँ

परिपूर्ण अध्ययन के लिए मन की एकाग्रता आवश्यक है। मन को एकाग्र रखने की क्षमता अधिकतर व्यक्ति के जीवन की बाह्य परिस्थितियों और उसके अपने स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। अध्ययन में ध्यान लगाने का अर्थ है कि अन्य सारी बातों की तरफ लेशमात्र को भी ध्यान नहीं रहे। एकाग्र-मन रखना सीखने से तात्पर्य है ध्यान को बंटाने वाली बातों से विमुक्त होना सीखना। तीन प्रकार की चीजों से ध्यान बंट सकता है—चतुर्दिक की परिस्थिति में होने वाली बाधाएं (शोर-गुल, तेज रोशनी की चमक आदि), व्यक्ति के शरीर में उत्पन्न होने वाली बाधाएं (थकान का भाव, सिर की पीड़ा आदि) और मस्तिष्क में असंबद्ध, अनावश्यक विचारों के चक्कर काटते रहने से उत्पन्न होने वाली बाधाएं। अध्ययन की समस्या एक प्रकार से इन बाधाओं पर सफलतापूर्वक क़ाबू पाने की समस्या है।

बहुत प्रकार की बाधाओं पर क़ाबू पाने का एक ही तरीक़ा है, कि उन्हें समूल नष्ट कर दिया जाय। जो विद्यार्थी एकाग्रता पूर्वक काम करना चाहता है, उसे चाहिए कि वह प्रारंभ में ही

सारी अनावश्यक बाधाओं को अपने मार्ग से हटा दे। जहाँ तक बाहरी ढंग की बाधाओं का सम्बन्ध है, विद्यार्थी का कर्तव्य है कि वह अपने लिए अध्ययन करने की ऐसी जगह चुने जो हर प्रकार के शोरगुल, बातचीत, चलती-फिरती चीजों और लोगों की चहल-पहल, चकाचौंध पैदा करनेवाली रोशनी, तड़क-भड़क वाले रंगों, नये विलक्षण प्रकार की वस्तुओं आदि सभी बाहरी बाधाओं से मुक्त हो। शारीरिक बाधाओं के सम्बन्ध में इसका अर्थ है कि अनावश्यक थकान से अपने को बचाया जाय। स्वास्थ्य और शारीरिक स्फूर्ति कायम रखी जाय, पाचन-शक्ति को बिगड़ने न दिया जाय, आंखों पर अत्यधिक जोर न डाला जाय और रोशनी, ताप और वायु का समुचित प्रबन्ध किया जाय। इस बात का भी ध्यान रखा जाय कि बैठने की कुर्सी और काम की वस्तुएं इस प्रकार संयोजित हों कि अनावश्यक श्रम न करना पड़े।

इन साधारण सुझावों को दृष्टि में रखकर अनेक विस्तृत नियम बताये जा सकते हैं। उनमें से कुछ नियम जो अत्यन्त आवश्यक हैं, नीचे लिखे हैं—

१. जब कभी संभव हो एक शान्त कमरे में बैठकर अध्ययन करिये।

यह स्थान शोर-गुल और दिखाई पड़नेवाली चीजों से पड़ने वाली बाधाओं से मुक्त होना चाहिए।

२. इस बात का विचार रखिये कि आप के अध्ययन के स्थान में रोशनी, ताप और हवा का समुचित प्रबन्ध हो। विशेषकर

रोशनी की चमक सीधी आपकी आँखों पर नहीं पड़नी चाहिए और न 'आँखों के कोनों' से ही दिखाई देनी चाहिए। पुस्तक के पृष्ठों से प्रतिबिम्बित होकर रोशनी आँखों में चकाचौंध पैदा करदे, इससे भी अपना बचाव करिये। कमरे का ताप साधारणतया ६८ और ७० डिग्री के लगभग होना चाहिए। कमरा अच्छी तरह हवादार होना चाहिए, परन्तु हवा के झकोरे नहीं आने चाहिए।

३. अपनी कुर्सी और काम को उचित स्थान पर लगाइये, ताकि अधिक श्रम और थकान से बच सकें। कुर्सी पर अपने बैठने का ढंग अक्सर बदलते रहिये। आराम से बैठिये, लेकिन बहुत अधिक आराम से बैठने की कोशिश मत करिये, क्योंकि एक बड़ी आराम-कुर्सी में पीठ के बल लेटकर या कौच पर मुक्त भाव से पड़कर परिश्रमपूर्वक अध्ययन करना एक प्रकार से असम्भव है।
४. अपने को स्वस्थ शारीरिक अवस्था में रखिये। अपने डाक्टर से पूछताछ करने में कभी मत हिचकिचाइये। अपने भोजन की विशेष परवाह रखिये। नियमित समय पर भोजन करिये। धीरे-धीरे खाइये। जब कभी संभव हो अपने परिवार या मित्रों के साथ बैठकर भोजन करिये। अपने खाने के समय को मनोरंजन का समय बना लीजिये। दोपहर को गरिष्ठ और अधिक भारी खाना मत खाइये, और खाने के बाद कभी भी तुरंत अध्ययन करने के लिए मत बैठ जाइये।

इतना काफी सो लिया करिये कि आपको लगे कि पर्याप्त विश्राम कर लिया है ; इसके लिए आपको चाहे अपने अध्ययन में कुछ विषय छोड़ने पड़ें या और दूसरे बाहरी कामों को त्यागना पड़े। परन्तु अन्त में आपको ज्ञात हो जायगा कि नींद में कटौती न करना आपके लिए लाभदायक सिद्ध हुआ है। अगर नींद आने में आपको कठिनाई होती हो, तो अपने काम से मन को परे हटाने के लिए कुछ कीजिये और सोने से पहले अपने मन को ढील देने की कोशिश करिये। रोचक पुस्तक का पढ़ना, गरम पानी से नहाना, टहलना, वार्तालाप करना या अपने परिवार या किसी मित्र को पत्र लिखना आदि अक्सर नींद बुलाने में सहायक सिद्ध होते हैं। अगर अनिद्रा ने आपको बहुत चिन्तित बना रखा है तो अपने डाक्टर की सलाह लीजिये। नियमित रूप से थोड़ा-सा व्यायाम और मनोरंजन करने का अवकाश जरूर निकालिये। याद रखिये कि नियमित रूप से किया हुआ थोड़ा व्यायाम भी कभी-कभी जोश में आकर 'डटकर कसरत करने' से कहीं ज्यादा लाभकर है।

सारी बाधाएं तो कभी भी दूर नहीं की जा सकतीं। इसलिए आपको बाधाओं के रहते हुए भी मन को एकाग्र करने का अभ्यास करना चाहिए। आपको अध्ययन में अपनी रुचि पर और कठिनाइयों के बावजूद अपने काम में दत्तचित्त होकर लगे रहने की क्षमता पर निर्भर करना चाहिए। मन के भटकने से

या दखल डालने वाले विचारों से पैदा होने वाली बाधाओं का सामना दूसरे परिच्छेद में दिये गए सुझावों को सामने रखकर कीजिये। विशेषकर निरन्तर की सचेत चेष्टा और दृढ़ निश्चय के द्वारा किसी भी अनपेक्षित विचार को मन में प्रवेश पाने से रोकते रहिये। अपने अध्ययन के विषय में अभिरुचि पैदा करने से और ऊपर दिये गए नियमों के अनुसार कार्य करने से इस दिशा में आपको अपार सहायता मिल सकती है।

बाधक विचारों की एक श्रेणी ऐसी होती है जिसमें अन्य कर्तव्यों और चिन्ता उत्पन्न करनेवाली समस्याओं और जिज्ञासाओं से सम्बन्ध रखनेवाले विचार मन में उछल-कूद मचाया करते हैं। इन विचारों से सफलतापूर्वक पिण्ड छुड़ाया जा सकता है, अगर उन्हें तुरन्त एक स्मृति-पैड पर नोट कर लिया करें। इस प्रकार मन को तनाव पैदा करने वाले विचारों से तुरन्त मुक्ति दिलाई जा सकती है।

अगले परिच्छेदों में विशेषकर इसी सम्बन्ध में सुझाव दिये गए हैं कि किस प्रकार मन को एकाग्र करना चाहिए। क्योंकि, जो भी हो, मन का उचाट होना और भटकना इस बात की ही निशानी है कि अध्ययन में अभिरुचि कम है और अध्ययन की विधि दोषपूर्ण है। मन का भटकना स्वयं किसी आन्तरिक गड़-बड़ का कारण नहीं होता।

अध्ययन में योजना और नियमितता; अध्ययन की आदतें

व्यापार या फ़ौजी आक्रमण के लिए जिस तरह एक कार्य-योजना का होना आवश्यक है, उसी तरह अध्ययन के लिए भी कार्य-योजना की जरूरत है। जो विद्यार्थी अपने दिन का कार्यक्रम बनाकर दृढ़तापूर्वक उसके अनुसार चलता है उसकी मेहनत और चिन्ता आधी हो जाती है। किसी योजना के अनुसार यदि नियमित रूप से काम किया जाय तो कुछ दिनों में वह एक सरल और स्वाभाविक दैनिक कार्यक्रम बन जाती है। अध्ययन भी उसी प्रकार जीवन का एक अंग बन जाता है जिस प्रकार प्रातः उठकर कपड़े बदलना या दोपहर को भोजन करने के लिए बैठना। अध्ययन का एक निश्चित कार्यक्रम काम को अत्यन्त सरस और प्रभावपूर्ण बना देता है। निम्नलिखित शब्दों में बी. सी. ईवर ने नियमित कार्य-योजना का महत्व सुन्दरतापूर्वक व्यक्त किया है—

“यदि एक ही समय पर हमारे सामने अनेक कार्य करने को पड़े हों, तो यह बिलकुल संभव है कि हम उनमें से एक को भी पूरा नहीं कर पायेंगे। हमें लगेगा कि मानो वे एक-दूसरे

की पूर्ति के मार्ग में रुकावट बनकर खड़े हो गए हैं। प्रत्येक कार्य अपना दबाव डालेगा और हमें किसी भी कार्य के प्रति सम्पूर्ण मन से संलग्न नहीं होने देगा। या फिर हम व्यर्थ में ही कभी इस कार्य को और कभी उस कार्य को उठायेंगे और एक को हाथ में लेते ही उसे छोड़कर दूसरे की ओर मुड़ जायेंगे। परन्तु यदि पहले से निश्चय कर लिया जाय कि अमुक पत्रों का उत्तर हम, उदाहरण के लिए, साढ़े सात बजे से लिखना शुरू कर देंगे या यह कि अमुक कार्य को बृहस्पतिवार के नौ बजे करने बैठेंगे तो यह गड़बड़ दूर हो जाती है। इससे मस्तिष्क एक सुनिश्चित मार्ग पर अग्रसर हो जाता है और दूसरी भावनाएँ उठने के पूर्व ही विलय हो जाती हैं। और जब निश्चित समय आता है तो हम स्वयमेव पूर्व-निश्चित कार्य के करने में जुट जाते हैं। जो लोग अपनी ही सामर्थ्य पर जीते हैं वह जानते हैं कि उनकी सफलता नियमित रूप से अपने दैनिक काम की योजना बनाने पर ही निर्भर करती है।”

अध्ययन के निश्चित समय के समान ही एक निश्चित स्थान का होना भी आवश्यक है। अध्ययन और बौद्धिक कार्य करने के लिए हमेशा एक खास कुर्सी और एक खास मेज रखिये। यह स्थान ही अध्ययन का प्रतीक बन जायगा। निश्चित समय पर वहाँ बैठ जाना ही आपको अपने आप काम करने की तत्परता प्रदान करेगा।

अनेक लोगों का अनुभूत विचार है कि काम में क्रम-विधि

और नियमितता ही सफलता की कुञ्जी है। चिकित्सा-शास्त्र के परम विद्वान्, सर विलियम ओस्टर ने विद्यार्थियों की एक टोली से बातचीत करते हुए प्रश्न किया, “कम-से-कम श्रम करके आप अपनी प्रकृत क्षमताओं का अधिक-से-अधिक लाभ कैसे उठा सकते हैं ?” उन्होंने अपने प्रश्न का उत्तर स्वयं ही इस प्रकार दिया—

“क्रम-विधि के अनुसार काम करने का अभ्यास करके। मैं अभ्यास शब्द का प्रयोग जान बूझकर कर रहा हूँ, क्योंकि आपमें से बहुतों को नियमित आदतें डालना अत्यन्त कठिन कार्य लगेगा। कुछ लोगों के मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से अत्यन्त नियमित होते हैं। दूसरों को आजीवन अपने काम में बिखर जाने वाले और लापरवाह स्वभाव के विरुद्ध संघर्ष करना पड़ता है।...जिस व्यक्ति ने कठिन संघर्ष किया है उससे काम में क्रम-बद्धता के महत्व के सम्बन्ध में गहरा विश्वास रखना सीखो।...मैं विशेषकर विद्यार्थियों से अपील करता हूँ, क्योंकि आज से आप अपने अध्ययन का प्रारंभ कर रहे हैं और आपका भविष्य एक बड़ी सीमा तक इस बात पर निर्भर करेगा कि आपने इस वर्ष कैसी आदतें डाली हैं। दर्जे के कार्यक्रम का पालन करना तो एक सरल कार्य है; परन्तु कार्यक्रम की नियमितता जीवन के प्रत्येक कार्य और क्षेत्र में पैदा करना एक कठिन कार्य है।...दिन के प्रत्येक घण्टे का कार्य पहले से निश्चित कर रखो और मन को एकाग्र करने की ऐसी शक्ति

उत्पन्न करो जो प्रयोग के साथ निरन्तर बढ़ती जाय ताकि आपका ध्यान न कभी बँटे और न भटके, बल्कि प्रस्तुत विषय पर जमकर लग जाय। लगातार दुहराते रहने से एक अच्छी आदत मन में अपना स्थान बना लेती है। इस प्रकार इस वर्ष के अन्त तक तुम उस ज्ञान को प्राप्त कर सकते हो जो सबसे ज्यादा कीमती है, अर्थात् कार्य करने की शक्ति।”

दैनिक कार्यक्रम का व्यौरा प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं बनाना चाहिए। यह निश्चित कर लीजिए कि प्रतिदिन आप कितने घंटे अपने अध्ययन को देंगे। अपना कार्यक्रम बनाते समय अतिशयोक्ति से काम न लीजिये। पूरी तरह विचार करके देख लीजिये कि आपकी काम करने की क्षमता कितनी है। अपने अध्ययन को आप जितना समय दे सकते हैं उसका न अधिक अनुमान लगाइये न कम। इसके पश्चात् यह निश्चित करिये कि दिन के किस समय आप बौद्धिक कार्य करेंगे। यह बात पक्की कर लीजिये कि उस समय आप प्रतिदिन बिना किसी रुकावट और बाधा के कार्य कर सकेंगे। आपकी इच्छा हो सकती है कि दिन में अध्ययन के दो-तीन समय रखे जायें। ऐसा करना तो बहुत अच्छा है, यदि आप विभिन्न समयों पर नियमित रूप से प्रतिदिन अध्ययन करने की आदत डाल सकें।

प्रत्येक विषय को आप कितना समय देंगे और इन विषयों का अध्ययन किस क्रम से करेंगे, यह भी निश्चित कर लेना चाहिए। यह सही है कि आप पहले से ही इस बात का निर्णय

नहीं कर सकते कि प्रत्येक कार्य में कितना समय लगेगा और दूसरे विषय का अध्ययन निश्चित रूप से किस समय प्रारम्भ कर सकेंगे। अध्ययन की आदतें पूर्णतः रूढ़ और कठोर नहीं हो सकतीं। परन्तु यह अच्छा है कि प्रतिदिन अनुमान करके कार्यक्रम बना लिया जाय कि किस काम को कितना समय देना जरूरी है और यह कि अध्ययन-क्रम क्या होगा। इस प्रकार आप उन कठिनाइयों से मुक्ति पा सकते हैं जो 'पहले क्या करें' की अज्ञानता और दूसरी 'अन्य चीजें करनी चाहियं थीं' की चिन्ता से उत्पन्न होती हैं।

थोड़े विद्यार्थी ही जानते हैं कि उनका समय कहाँ गुजर जाता है। इस बात का सही-सही पता रखना, कि आजकल आपका दिन किन कामों में व्यतीत होता है, आगे चलकर दैनिक कार्यक्रम के अनुसार जीवन व्यतीत करने की दिशा में पहला और महत्वपूर्ण कदम है। नीचे एक सरल स्लाक्का देकर यह बताया गया है कि दिन के प्रति घंटे के काम का विवरण किस प्रकार अंकित किया जा सकता है। इस स्लाक्के की कई प्रतियाँ बना लीजिये और रात को सोने के पहले रोज उसे भर लिया कीजिये। 'घंटे' के खाने के नीचे यह अंकित करिये कि आपने कोई नया काम किस समय शुरू किया और किस समय समाप्त किया। आप अपने समय का उपयोग किस प्रकार करते हैं, इस सम्बन्ध में कुछ दिनों में ही आपको अनेक मनोरंजक बातों का पता चल जायगा। जिस समय का

अपव्यय हुआ हो उसके कारणों पर गौर करके आगे के लिए निश्चित योजना बनाते चलिये, ताकि समय व्यर्थ में ही नष्ट न हुआ करे। प्रतिदिन के कार्य के विवरण इस बात के साक्षी होंगे कि रोज-रोज की कार्य-योजना बनाने से आप कितनी उन्नति कर रहे हैं।

उठने का समय..... सोने का समय..... तारीख.....

समय बजे से बजे तक	कार्य	टीका-टिप्पणी

दिन के कार्य का संचेप

सोने में लगे घंटे.....

मनोरंजन, व्यायाम और विश्राम में लगे घंटे.....

नौकरी या घर-गृहस्थी के काम में लगे घंटे.....

जलपान और भोजन करने में लगे घंटे.....

क्लास में व्यतीत घंटे.....

अध्ययन में व्यतीत घंटे.....

अन्य कार्यों में लगे घंटे.....

पढ़ने की उपयोगी विधि का विकास

स्कूल और कालेज में अधिकतर पढ़ाई तक ही अध्ययन सीमित होता है। अध्ययन करने की क्षमता का विकास एक प्रकार से उपयोगी रीति से पढ़ने की क्रिया सीख लेना है। जहां तक अध्ययन का सम्बन्ध है, इसका तात्पर्य केवल इतना है कि कम-से-कम समय में सम्पूर्णता से पढ़ना सीख लिया जाय। अक्सर जो विषय सामने हो उसमें निपुणता प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि पहले उसे सरसरी दृष्टि से पढ़ लिया जाय, फिर दुबारा अधिक ध्यानपूर्वक और विचारपूर्वक पढ़ा जाय। आपको चाहिए कि दोनों प्रकार की पढ़ाई में निपुण हों। अगले दो परिच्छेदों में इन्हीं विषयों पर विचार किया जायगा—सरसरी तौर पर पढ़ना और ध्यानपूर्वक पढ़ना।

इस परिच्छेद में उपयोगी अध्ययन के लिए पढ़ने की रीति का विकास करने के सम्बन्ध में कतिपय साधारण नियम दिये जाते हैं—

१. पढ़ना शुरू करने से पहले अध्ययन के विषय के बारे में सोचिए।

उसके लिए पहले अपने मन को तैयार कीजिये। यह सोचकर

देखिये कि यह पढ़ाई आपके कोर्स के काम में किस प्रकार अपना स्थान पा सकती है, पहले पढ़े हुए विषयों से यह किस प्रकार सम्बन्धित है। यह भी सोचकर देखिये कि इस विषय के बारे में आप पहले से ही कितना कुछ जानते हैं। अपनी पिछली पढ़ाई और अध्ययन और अपने अनुभव से उस जानकारी को याद करने की कोशिश कीजिये जो इस विषय से सम्बन्धित है या उस पर असर डालती है। लेखक से पूछने के लिए प्रश्नों की एक सूची तैयार करिये। यह भी सोचिये कि अगर आप लिखते तो विषय का प्रतिपादन किस तरह करते।

२. प्रारंभ में विषय का साधारण परिचय प्राप्त कीजिये। जिस प्रकार आप किसी शिक्षक के बारे में प्रारम्भ में सिर्फ देख-सुनकर ही अपनी धारणाएँ बना लेते हैं, उसी प्रकार नये विषय या पुस्तक के बारे में भी सरसरी तौर पर एक प्रारंभिक धारणा बना लीजिये। पुस्तक और लेखक का नाम, साहित्य में लेखक का स्थान, उसकी अन्य रचनाएँ, किस सन् या संवत् में पुस्तक लिखी गई, भूमिका, अनुक्रमणिका और विषय को उपस्थित करने का ढंग—इन सारी बातों को तुरंत नोट कीजिये। पुस्तक या लेख के महत्व के बारे में अपनी धारणा बनाइये। यह निर्णय कर लीजिये कि उससे आप क्या-कुछ प्राप्त करने की अपेक्षा रखते हैं। लेखक की योजना को नोट करके पढ़ते समय उसे ध्यान में रखिये।

३. समूचे विषय के सम्बन्ध में एक विहंगम दृष्टि प्राप्त करने के लिए सबसे पहले अपने पाठ को एक बार सरसरी तौर पर पढ़ जाइये । विस्तार में जाने की जरूरत नहीं है । केवल पूरे पाठ का एक साधारण-सा परिचय प्राप्त कर लीजिये । उन स्थानों को नोट कर लीजिये जहां पर कोई बड़ा महत्वपूर्ण नया विषय प्रारंभ किया गया है, या विशेष कर उन स्थानों को जहाँ महत्वपूर्ण विचारों का संक्षेप दिया गया है । विषय ने जितना क्षेत्र घेर रखा है उसका और उसके अन्तर्गत आने वाले विभिन्न विभागों का साधारण अनुमान प्राप्त कीजिये । थोड़े-से अभ्यास के पश्चात् आपको ही ज्ञात होगा कि आप बड़े-बड़े विषयों के विशाल क्षेत्रों का भी तीव्र गति से सिंहावलोकन कर सकते हैं और उनके मुख्य विचारों को हृदयंगम कर सकते हैं । कुछ पुस्तकों में आपको प्रत्येक सिद्धान्त का स्पष्टीकरण करने के लिए कतिपय दृष्टान्त भी मिलेंगे । जैसे ही आप सिद्धान्त को हृदयंगम कर लेंगे, दृष्टान्तों पर रुकने की आपको जरूरत न पड़ेगी । अपने सबक को दुबारा पढ़ना आपको व्यर्थ और समय का अपव्यय मालूम पड़ेगा । परन्तु ऐसा नहीं है । कालान्तर में आपको ज्ञात होगा कि इससे न केवल अपने विषय में अधिक निपुण बन सकते हैं, बल्कि अपना समय भी बचा सकते हैं । (सातवें परिच्छेद में बताया गया है कि किस प्रकार तेज गति से पढ़ने की क्षमता का विकास करना चाहिए ।)

४. अपने पाठ को दुबारा धीरे-धीरे, विस्तारपूर्वक और पूरे मनोयोग से पढ़िये। आपको ज्ञात होगा कि विषय के विस्तार में जाना अधिक अर्थपूर्ण है, और अपने प्रारम्भिक तीव्र पाठ के कारण आप उसे अधिक सरलतापूर्वक ग्रहण कर सकते हैं। मुख्य विचार को ध्यान में रखिये और विषय के अन्य सभी गौण-बिन्दुओं को केन्द्रीय विचार की अपेक्षा में ही देखने का प्रयत्न करिये। पाठ के दुरूह स्थल भी स्पष्ट और सरल हो जाते हैं, यदि उन्हें अन्तर्भुक्त विचार से संबंधित करके पढ़ा जाय। पहले से यह जानना कि आगे क्या आने वाला है, आपको परेशान होने और मन भटकने से बचायेगा। विस्तृत अध्ययन के अवसर पर चिन्तन-मनन के लिए काफी समय लगाना चाहिए। पुस्तक तक ही सीमित न रहिये, उससे बाहर निकल कर सोचिये। नये विचार-सूत्र बनाइये और नये दृष्टान्त गढ़िये। पुस्तक के लेखक की बातों को आलोचनात्मक दृष्टि से ग्रहण करिये। उसे अपने वक्तव्यों और दृष्टिकोण का औचित्य सिद्ध करने के लिए विवश कर दीजिये। प्रस्तुत बहस को उस विषय पर अपने विगत चिन्तन के साथ संबद्ध करके देखिये। उसे अपने चिन्तन का एक अंग बना लीजिये। इस विचार-वस्तु का अपने वार्तालाप और विवादों में प्रयोग करिये। (छठे परिच्छेद में अधिक विस्तार के साथ बताया गया है कि विस्तृत अध्ययन के समय किस विधि का पालन करना चाहिए।)

५. अपने पाठ के महत्वपूर्ण स्थलों को नोट कर लीजिये । या तो पुस्तक के महत्वपूर्ण भागों को रेखांकित कीजिये, या पुस्तक के नोट ले लीजिये और दुबारा उसका अवलोकन करते समय उनका उपयोग करिये । अपने विस्तृत अध्ययन के बीच जब आप किसी महत्वपूर्ण स्थल पर पहुँचें तो आपको चाहिए कि या तो उसे रेखांकित कर दें या किसी कापी पर उसे नोट कर लें । प्रत्येक वाक्य-समूह के पश्चात् रुककर सोचिये कि आपने क्या पढ़ा है और एक छोटे-से नोट में उसका संक्षेप लिख लीजिये । नोट लेना दोनों अवसरों पर काम देता है—उस समय भी जब आप सोचकर मुख्य विचारों का संग्रह करते हैं और उस समय भी जब आप उस विषय का पुनः अवलोकन करना चाहते हैं या उसका हवाला देना चाहते हैं ।

अपने दैनिक कार्य को प्रारंभ करने के पहले अपने नोटों पर एक दृष्टि जरूर डाल लीजिये । इसके लिए चन्द मिनटों की ही जरूरत होती है, परन्तु यह अत्यन्त उपयोगी कार्य है । जहाँ-जहाँ आपके नोट स्पष्ट और सुबोध नहीं हैं या जहाँ वे विषय के विचार को निश्चित रूप से व्यक्त नहीं करते, वहाँ-वहाँ मूल पुस्तक को फिर से देखिये और अपने चिन्तन को पुनः ताज़ा कर लीजिये । नोटों का इस प्रकार प्रयोग करना आपके प्रत्येक सबक की जड़ को मजबूत कर देगा ।

६. इसका निश्चित पता कर लीजिये कि आपका ज्ञान स्पष्ट और सचेत है। अपनी ज्ञान-प्राप्ति के प्रति आलोचनात्मक रहना चाहिए। बहुत से विद्यार्थी आसानी से अपने बारे में सन्तुष्ट हो जाते हैं। चूँकि आप थोड़े से समय में किसी भी विषय के बारे में बहुत अधिक नहीं सीख सकते, इसलिए यह आवश्यक है कि जो कुछ भी सीखिये वह पक्का और स्पष्ट होना चाहिए। सबसे ज्यादा अस्पष्ट और उलझे विचारों से अपने को बचाइये। विभिन्न विषयों की 'चलती, उथली जानकारी' प्राप्त करने की आदत बौद्धिक तबाही का कारण बन जाती है। यह कहीं ज्यादा अच्छा है कि किसी कोर्स या पुस्तक से चन्द बुनियादी विचार ही ग्रहण कीजिये और स्पष्टतापूर्वक, बजाय इसके कि मन में 'अधकचरे' विचारों की गठरी बाँध लें।

: ६ :

विस्तृत अध्ययन के लिए अपने को शिक्षित करना

यह हमेशा अच्छा होता है कि विस्तृत अध्ययन करने से पहले पुस्तक को या दिये गए पाठ को एक बार सरसरी तौर पर पढ़ लिया जाय। यदि पुस्तक अधिक उपयोगी नहीं है तो यह प्रारम्भिक पाठ ही पर्याप्त हो जाता है। यदि पुस्तक अधिक मनोयोग से पढ़ने योग्य होती है तो सरसरी तौर पर पढ़ लेना उसके आधारभूत विचारों और दृष्टिकोणों का परिचय देने में अत्यन्त सहायक होता है जिनमें विषय के विस्तृत विवेचन को सरलतापूर्वक सँजोया जा सकता है।

साथ ही इस बात को मानकर ही यह सुझाव दिया गया है कि पुस्तक को सरसरी तौर पर पढ़ने के पूर्व आप आवश्यक तैयारियाँ तो कर ही लेंगे। अर्थात् आप विषय के सम्बन्ध में सोच रखेंगे कि कौनसे प्रश्नों और कौनसी समस्याओं का समाधान विषय के अध्ययन से होना चाहिए। आपने पहली बार पढ़कर जो नोट लिये थे, उनको देखकर इस बात का अनुमान कर लेना चाहिए कि वह विवेचन किस प्रकार विषय के मूल तक ले जाता है। साथ ही लेखक और इस ढंग की रचना के

सम्बन्ध में कुछ जानकारी प्राप्त करके भी आप प्रस्तुत पुस्तक या लेख का परिचय प्राप्त कर सकते हैं ।

ध्यानपूर्वक और विस्तार से पढ़ने के पूर्व आपको हमेशा नीचे लिखी बातें करनी चाहिएं । सबसे पहले जिस विषय के बारे में आप पढ़ने जा रहे हैं उसके ऊपर आप विचार करें और इस बात का अनुमान करें कि आप उसके बारे में पढ़कर क्या बातें जानने की आशा रखते हैं । दूसरे, अपने को लेखक और उसकी पुस्तक से परिचित कराइये । तीसरे सरसरी तौर पर एक बार पुस्तक या पाठ को पढ़कर उसके और लेखक की योजना के बारे में एक विहंगम दृष्टि प्राप्त कर लीजिये । जब ये तैयारियां करलें तब समझिये कि अब आप विस्तृत और गंभीर अध्ययन के लिए तत्पर हो गए हैं ।

१. पढ़ते समय अपने अध्ययन के उद्देश्य के बारे में सचेत रहिये । देखिये कि विवेचन में उठाये गए नुक्ते मुख्य उद्देश्य से किस प्रकार सम्बद्ध हैं और किस प्रकार उसके प्रतिपादन में सहायक बनते हैं । जिस समय आपका मन भटकने लग जाय उस समय रुककर पुनः अपनी समस्या का स्मरण करिये और जो वाक्य-पद पढ़ रहे हों उससे उसे संबंधित करने की चेष्टा कीजिये ।
२. इस बात के बारे में निश्चित हो जाइये कि प्रत्येक वाक्य-खण्ड के मुख्य विचार आपने ग्रहण कर लिए हैं । प्रत्येक वाक्य-खण्ड या विषय-विभाजन के पश्चात् रुककर अपने शब्दों

में याद करिये कि उसका केन्द्रीय विचार क्या था। उसके बारे में अपने आप से प्रश्न पूछिये। देखिये कि प्रधान समस्या से और पहले के विवेचन से उसका क्या संबंध है। यदि वाक्य-खण्ड का आशय स्पष्ट न हो तो उसे पुनः पढ़िये और इस बार प्रत्येक वाक्य का अर्थ ग्रहण करते चलिये। यदि किसी वाक्य का अर्थ समझ में न आये तो प्रत्येक वाक्य अंश और शब्द को समझने की चेष्टा कीजिये। पढ़ते समय जो शब्द सामने आते हैं उनके अर्थ आप जानते हैं, इस बारे में अपने को आश्वस्त करते चलिये और हर मुमकिन मौके का लाभ उठाकर अपने शब्द-भंडार को बढ़ाते चलिये। अगर आपको विश्वास है कि आपने निश्चित रूप से किसी वाक्य-खण्ड के मुख्य विचार को समझ लिया है तो फिर अलग-अलग वाक्यों और पदों पर अपना समय नष्ट करने की आवश्यकता नहीं है। केवल पारिभाषिक शब्दों को नोट करते चलिये क्योंकि वे आगे चलकर काम आयेंगे। रुककर यह याद कर लेना कि आपने क्या पढ़ा है, यह जानने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप समझते चल रहे हैं या नहीं। अध्ययन करते समय पहले पढ़ी बातों का स्मरण करते चलना, सम्भव है, समय का अपव्यय लगे। लेकिन यह बात वास्तव में सिद्ध हो चुकी है कि ऐसा करने से अध्ययन अधिक पूर्ण होता है। इसलिए यदि समय की कमी भी हो तो यह उचित

है कि अध्ययन के बीच में विचार करने के लिए और यह याद करने के लिए कि आपने क्या पढ़ा है, बार-बार रुकते चलिये। एक बार में ही सीधे पढ़ जाने से इस प्रकार का पढ़ना अपने विषय में निपुणता पाने के लिए कहीं ज्यादा उपयोगी होता है।

३. अध्ययन में विभिन्न अंशों को कितना समय देना चाहिए, इसके लिए अपनी निर्णय-शक्ति का प्रयोग कीजिये। अपने पढ़ने की रफ्तार को बदलते चलिये। कठिन और महत्वपूर्ण अंशों को धीरे-धीरे पढ़िये, और जो पढ़ रहे हों उसे ठीक तरह से समझते चलिये। परिचित अंशों को जल्दी-जल्दी पढ़िये। और जिन अंशों का आपके प्रस्तुत उद्देश्य से कोई संबंध न हो उन पर केवल एक सरसरी दृष्टि डालकर आगे बढ़ते जाइये। अध्ययन का रहस्य यह है कि कठिन और महत्वपूर्ण अंशों को खोजकर उनपर अपना ध्यान केन्द्रित कर दें।

४. अपने अध्ययन के बारे में आलोचनात्मक दृष्टि से सोचिये। अपने परिणाम निकालिये। पुस्तक की सीमा से बाहर निकल कर सोचने की चेष्टा कीजिये। अपने अध्ययन में महत्वपूर्ण अंशों को कंठस्थ करने पर अधिक समय न लगाइये, बल्कि जिस सामग्री का अध्ययन कर रहे हों उस पर अधिक सोचिये। अधिकांश विद्यार्थी छपे हुए पृष्ठ पर जो लिखा होता है उसे अंधे की तरह सच मान लेते हैं। परन्तु दृष्टिकोण यह

होना चाहिए कि जो तथ्य, विचार और सिद्धान्त पढ़ें उन्हें ध्यानपूर्वक तोलें और उनका विवेचनात्मक मूल्यांकन करें। कोई बात पुस्तक में छपी होने के कारण ही सच नहीं हो जाती। और कोई बात आपकी पूर्व-धारणाओं से मेल खाती है या नहीं, इससे भी वह सच या गलत नहीं हो जाती। इसलिए सबसे बड़ी बात यह है कि जो चीज़ पढ़ें उसके बारे में अपने दिमाग को खुला छोड़ दें। बताई गई बातों पर विश्वास करने को तैयार रहें, परन्तु बिना सोचे-समझे नहीं। लेखक ने किस तर्क-शृंखला और विचार-सरणि के आधार पर अपने परिणाम निकाले हैं, इसकी जाँच करके देखिये। जहाँ आप पूरी तरह आश्वस्त न हो सकें, वहाँ अपनी निश्चित धारणा बनाने की इच्छा को स्थगित कर दें।

अपनी पढ़ाई के बारे में सोचते समय नीचे लिखे जैसे प्रश्न पूछते चलिये—क्या लेखक सही-सही तथ्यों का हवाला दे रहा है ? क्या वह तथ्यों और सम्मतियों में कोई फ़रक निकालता है ? किसी विषय में वह जो सफ़ाई पेश कर रहा है, क्या उसके परिणाम आपकी स्वतंत्र धारणाओं से मेल खाते हैं ? इन प्रश्नों पर विचार करके आप स्वयं अपने परिणाम निकाल सकेंगे, चाहे वे लेखक के परिणामों से मेल खाते हों या उनके विरुद्ध हों। परन्तु आपको अपने परिणामों के बारे में यह सोचना चाहिए कि वे

अस्थायी हैं और बदले जा सकते हैं।

आपके सोचने का अभिप्राय केवल इतना ही नहीं होना चाहिए कि आप विवेचनात्मक परिणाम निकाल लें। अपनी पढ़ी हुई बातों के लिए मिसालों और उनके प्रयोग की अवस्थाओं की भी खोज कीजिये। सोचिये कि इससे और कौनसे दूसरे परिणाम निकलते हैं। लेखक के विचारों के और क्या भीतरी उद्देश्य और अभिप्राय हो सकते हैं ? आप अब तक जिन दूसरी समस्याओं से उलझते आये हैं उन पर आपका यह अध्ययन कितना प्रकाश डालता है ? आपके नये अध्ययन से आपके मन में अनेक संबंधित विषयों पर विचार करने के लिए प्रेरणा जगनी चाहिए।

५. अपने अध्ययन के विभिन्न विभागों के मुख्य विचारों को नोट करते चलिए। पढ़ते समय महत्वपूर्ण भागों को रेखांकित करते जाइये (लेकिन तभी जब पुस्तक आपकी अपनी हो)। किसी पद को रेखांकित करने का सबसे सरल ढंग यह है कि उसकी बगल में एक रेखा खींच दीजिये। अगर कोई वाक्य-समूह विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो तो उसकी बगल में दो रेखाएँ खींचिये। यदि किसी पद का पूर्ण अर्थ ग्रहण करने में कठिनाई हो या उसके बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता हो तो उसकी बगल में प्रश्नवाचक चिह्न लगा दीजिये। और प्रकार के चिह्न भी अपनी इच्छा से लगा सकते हैं। केवल इस बात का ध्यान

रखिये कि अपनी पढ़ाई में हर जगह उन चिह्नों का एक ही विशेष अर्थ होना चाहिए। यदि पुस्तक आपकी अपनी नहीं है तो अलग से निकल आने वाले पृष्ठों की कापी में अपने नोट लिखते जाइये।

प्रत्येक वाक्य-समूह (पैराग्राफ) या विभाग के पश्चात् जब आप यह सोचने के लिए रुकें कि आपने अभी क्या पढ़ा है, उस समय हाशिये पर उसके मुख्य विचार का संक्षेप लिख लें या लेखक ने यदि केन्द्रीय विचार का प्रतिपादन करते हुए कोई संक्षिप्त वक्तव्य दिया हो तो उसे रेखांकित कर दें। पढ़कर आपके मन में जो प्रश्न उठें हों या लेखक की जिन बातों से आप सहमत न हों उनको भी नोट कर लें। विवेचनात्मक नोट लेने से और महत्वपूर्ण भागों को रेखांकित करने से आप सोचने के लिए बाध्य हो जायेंगे और सारपूर्ण विचारों को छोटकर दुहराने में और उसके मुख्य-मुख्य भागों का हवाला देने में भी सहायता मिलेगी।

६. अपनी पाठ्य-सामग्री की एक मानसिक (या लिखित) रूपरेखा बना लीजिये। फिर इस रूपरेखा को ध्यान में रखकर अपनी समस्त पढ़ाई को दुहराइये। विभिन्न विभागों के अन्तर्गत प्रतिपादित विचारों को एक आन्तरिक संबंध-सूत्र में जोड़ना आवश्यक है। सामग्री को मुख्य और गौण विचारों की शृंखला में संयोजित कीजिये। फिर संपूर्ण विषय की

एक स्पष्ट तस्वीर मन में खींचिये। असंबंधित तथ्यों और सम्मतियों का गट्टर बाँध लेना व्यर्थ है। विषय को उसके समग्र रूप में देखिये। महत्वपूर्ण विचारों के अन्तर्गत विस्तार में दिये गए तथ्यों को संकलित करिये। अपनी रूपरेखा को रखकर पाठ में व्यक्त विचारों और तथ्यों पर एक-एक करके सोचिये। जो स्पष्ट न हों, उनको पुस्तक में दुबारा पढ़िये। यदि आवश्यकता पड़े तो अपनी रूपरेखा में परिवर्तन कर लीजिये। अन्त में, जब आप आश्वस्त हो जायें कि अब आप विषय को संगठित और समग्र रूप में देख सकते हैं, तभी दम लीजिये।

७. अपने पाठ में पूर्ण निपुणता प्राप्त करने के लिए अपने नोटों को मुख्य-मुख्य प्रश्नों के अन्तर्गत संयोजित कीजिये और दुहराते समय इन प्रश्नों की अपेक्षा में अपनी परीक्षा लेते चलिये। 'स्वाध्याय' की इस विधि का यदि नियमपूर्वक पालन किया जाय तो वह आपके अध्ययन के घंटों को अत्यन्त उपयोगी बना सकती है। अपने पाठ के प्रत्येक भाग के संबंध में एक-दो प्रश्न अवश्य बनाइये—ऐसे प्रश्न जो प्रत्येक भाग में उपस्थित की गई सामग्री के मूल तक पहुँचते हों। इन प्रश्नों को अपनी नोटबुक में लिख लीजिये और प्रत्येक प्रश्न के नीचे उसके उत्तर में जो कुछ कहना हो उसकी मुख्य बातें संक्षेप में नोट करते चलिये। इस प्रकार पूरी पुस्तक के बारे में आपके क्या विचार हैं,

उनका संगठन हो जायगा। पढ़ने के उपरान्त दुहराते समय उत्तरों को छिपाकर, नोट किये हुए प्रश्न स्वयं पूछते चलिये और देखिये कि प्रत्येक प्रश्न के उत्तर में क्या आप सहज रूप से सारी आवश्यक बातें याद रख सके हैं या नहीं। इसके पश्चात् अपने उत्तरों को नोटों से मिलाकर देखें। यदि कभी आवश्यक हो तो अपने ज्ञान को विशेष प्रश्नों पर और समृद्ध बनाने के लिए पुस्तक से पढ़कर पुनः दुहरा लें।

उपरोक्त नियमों के अतिरिक्त जिन मुख्य विषयों पर विचार किया गया है उनके संबंध में जो भी प्रश्न उठते हैं वे सब आपको याद हैं या नहीं, इसकी भी परीक्षा लेकर देखिये। प्रश्नों को उस समय तक दुहराते रहिये और बार-बार अपनी परीक्षा लेते रहिये जब तक कि आपके दिमाग में एक पूरी और संगठित तसवीर नहीं बन जाती।

साथ ही याद करने और दुहराने की प्रक्रिया के समय आप पुस्तक की सीमा से बाहर निकल कर अपने से यह भी पूछते चलिये कि ऐसे और कौन प्रश्न उठते हैं जो प्रासंगिक महत्व रखते हैं और प्रत्येक प्रश्न के संबंध में और कौनसी सूचनाएँ विचारणीय हैं। इन सहकारी और विवेचनात्मक विचारों को अपने नोटों के साथ कोष्ठक में लिख लीजिये या यह याद रखने के लिए कि वे लेखक के विचार नहीं हैं, उनको लिखकर अपने हस्ताक्षर करते जाइये।

: ७ :

शीघ्रता से पढ़ने के लिए अपने को शिक्षा देना

जो विद्यार्थी शीघ्रता से पढ़ सकता है वह अपने अध्ययन में अत्यधिक समय की बचत कर सकता है। कुछ विशेष प्रकार की पढ़ाई में यह योग्यता अत्यन्त उपयोगी होती। (१) अगर आपको किसी विशेष विषय के सम्बन्ध में सामग्री एकत्र करने के लिए बहुत ज्यादा पढ़ना हो तो उस समय तेज़ पढ़ने की आदत एक अनिवार्य आवश्यकता बन जाती है। पुस्तकालय से पढ़कर अगर कोई रिपोर्ट तैयार करनी हो तो उसके लिए ऐसी पढ़ाई की ही ज़रूरत होती है। किसी व्यक्ति या आन्दोलन के सम्बन्ध में दर्जनों इतिहास-पुस्तकों में जो कुछ दिया गया है, उन सारे तथ्यों का आप संग्रह करना चाहते हैं, या आप साहित्य के अपार सागर में से किसी ईजाद या सिद्धान्त की व्युत्पत्ति और उसके विकास की खोज करना चाहते हैं। (२) जब आप किसी रचना के साधारण विचारों या केवल मूल तर्कों से परिचित होना चाहते हों, तो उस समय भी शीघ्रता से पढ़ना अत्यन्त उपयोगी होता है। उदाहरण के लिए, अक्सर ऐसा होता है कि जब आप दो लेखकों के विचारों की तुलना

करना चाहते हैं, या ज्ञान के किसी ऐसे क्षेत्र से केवल सरसरी परिचय प्राप्त करना चाहते हैं जिसकी गंभीर पड़ताल करने का आपके पास समय नहीं है। (३) और सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि जिस विषय का आप अध्ययन करते हैं उसके बारे में एक प्रारंभिक विहंगम दृष्टि प्राप्त करने के लिए उसे सरसरी तौर पर शीघ्रता से पढ़ जाना अत्यन्त उपयोगी है। शीघ्रता से प्रारंभ में एक बार पढ़ने और फिर ध्यानपूर्वक दुबारा पढ़ने की उपयोगिता के सम्बन्ध में पाँचवें और छठे परिच्छेदों में हम जोर दे चुके हैं।

अधिकांश विद्यार्थी केवल थोड़े-से अभ्यास से ही अपने पढ़ने की रफ्तार को बढ़ा सकते हैं। यह प्रयोग सिद्ध हो चुका है कि कोई भी व्यक्ति अपने पढ़ने की रफ्तार ५० से १०० फीसदी बढ़ा सकता है और इससे पढ़े हुए विचारों को ग्रहण करने की शक्ति पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता। इस साधारण धारणा का कि धीरे-धीरे पढ़ने वाले धीरे पढ़कर अपने विषय को अधिक व्यापक रूप से हृदयंगम कर लेते हैं, वास्तविक अनुभव समर्थन नहीं करता। इसके विपरीत, यह साधारणतया पाया गया है कि जो लोग तेज रफ्तार से पढ़ना सीख लेते हैं, उनकी ग्रहण-शक्ति किसी भी प्रकार कम नहीं हो जाती। वे प्रति पृष्ठ से उतने ही विचार ग्रहण कर लेते हैं जितने कि एक धीरे पढ़ने वाला व्यक्ति ग्रहण करता है, और यह तो निर्विवाद है ही कि प्रति मिनट वे उसकी अपेक्षा अधिक विचार ग्रहण

करते चलते हैं।

पढ़ने की रफ्तार तेज़ करने के लिए कुछ निश्चित नियम नीचे दिये जाते हैं—

१. तेज़ पढ़ने के लिए अपने ऊपर लगातार जोर डालते जाइये। कठोर और अनवरत प्रयत्न कीजिए। निरंतर और ज्यादा तेज़ पढ़ने के लिए अपनी चेष्टा जारी रखिये। सुनने में यह नियम अत्यन्त सरल लगता है, लेकिन अपने पढ़ने की रफ्तार बढ़ाने के लिए यह सबसे ज्यादा महत्व का नियम है। अनवरत चेष्टा का शीघ्र फल मिलेगा, चाहे आप अन्य नियमों की अवहेलना ही क्यों न कर दें। आज से ही आप तेज़ रफ्तार से पढ़ने की कोशिश कीजिये। प्रारंभ में विचारों को ग्रहण करने में आपको कठिनता होगी। लेकिन प्रतिदिन के लगनपूर्वक किये गए अभ्यास से कुछ दिनों में ही आप एक विलक्षण तीव्रता से विचारों को हृदयंगम करने लगेंगे। सीखते समय यदि आप गलतियाँ करें या कुछ विचार छूट जायें तो इसकी परवाह न करिये। अगर जरूरी हो तो मुख्य विचारों को ग्रहण करने के लिए अपने पाठ को तेज़ी से दो-तीन बार पढ़ जाइये, उसके बाद उसका विस्तृत अध्ययन करने के लिए धीरे-धीरे पढ़िये।
२. वाक्यों और वाक्य-पदों को पढ़िये, शब्दों को नहीं। कुछ लोग चुपचाप पढ़ते समय भी अपने आप से शब्दों का उच्चारण इतना सफ़ाई से करते जाते हैं मानो जोर-जोर से पढ़

रहे हों। पहले नियम का कठोरतापूर्वक पालन करने से ही यह आदत छोड़ी जा सकती है। पढ़ने की रफ्तार को तेज करते समय शब्दों का अलग-अलग उच्चारण करना असंभव हो जाता है। एक वाक्य-पद से दूसरे वाक्य-पद और एक वाक्य से दूसरे वाक्य पर उछल कर पहुँच जाने का अभ्यास कीजिये। इस बात का विश्वास रखिये कि यदि कोई बात दुरुह लगती है तो बाद के वाक्य उसे स्पष्ट कर देंगे। विचारों के लिए पढ़िये, शब्दों के लिए नहीं। पहले से ही अनुमान कीजिये कि लेखक आगे क्या कहना चाहता है और फिर एक सरसरी दृष्टि डालकर केवल यह देखिये कि आपने जो अनुमान किया था लेखक ने वही लिखा है या कुछ और। जहाँ आवश्यक हो वहाँ अपने अनुमान में संशोधन करते चलिये।

३. पढ़ते समय बुद्धिमानी से कुछ अंशों को छोड़ना सीखिये। केवल महत्वपूर्ण अंशों को ढूँढ़ते चलना ही अपना लक्ष्य बनाइये। यदि आपको लेखक के विचार-प्रवाह की दिशा ज्ञात हो जाय तो फिर वाक्यांश, वाक्य और कभी-कभी समूचे वाक्य-समूहों को भी छोड़कर आगे बढ़ते जाने से हिचकिचाना नहीं चाहिए। (स्मरण रखिये कि यदि विषय ऐसा है जिसमें निपुणता प्राप्त करनी है, तो आप पुनः सारो सामग्री को ध्यानपूर्वक पढ़ेंगे।) प्रत्येक वाक्य और वाक्य-समूह के प्रारंभिक और अन्तिम भाग को विशेष ध्यान देकर पढ़िये।

अक्सर आपको किसी वाक्य-समूह के पहले और अन्तिम वाक्य को पढ़ने से ही उसके अन्तर्गत प्रतिपादित विचार का पूरा पता चल सकता है। इस संबंध में भिन्न-भिन्न लेखकों की भिन्न-भिन्न शैलियां होती हैं, और आपको चाहिए कि किसी नई पुस्तक या लेख को पढ़ते समय इस बात का पता लगा लें कि इसमें सारांश व्यक्त करने वाले वाक्य किसी वाक्य-समूह के प्रारंभ में दिये गए हैं या अन्त में। जिन किताबों में हाशिये पर नोट दिये होते हैं, या वाक्य-समूहों के शीर्षक दिये होते हैं, या विस्तृत अनुक्रमणिका दी गई होती है, उनको पढ़ते समय किन अंशों को पढ़ना चाहिए और किन अंशों को छोड़ देना चाहिए, इसका निर्णय करने में इन सूचनाओं का अच्छी तरह उपयोग किया जा सकता है।

४. थोड़े-थोड़े दिनों के बाद अपनी परीक्षा लेते चलिये कि तेज़ रफ्तार से पढ़ने के अभ्यास में आपने कितनी उन्नति की है। ऐसा करने की विधि अगले परिच्छेद में बताई गई है।

: ८ :

पढ़ने में जो उन्नति हो उसे दर्ज करते जाना

सफलता से अधिक सफल वस्तु कोई नहीं है। अगर आपको अपनी पढ़ाई में उन्नति करने का निश्चित प्रमाण देखने को मिले तो केवल इसीसे और अधिक उन्नति करने की चेष्टा को प्रोत्साहन मिलेगा। क्रिकेट या दूसरे किसी खेल में जिस तरह जीत का हिसाब रखा जाता है उसी के समान पढ़ने में कितनी उन्नति हुई इसको भी अंकित करने का प्रश्न है। आप कितनी उन्नति कर रहे हैं, यह जानना केवल मनोरंजक ही नहीं है, बल्कि आगे और अधिक उन्नति करने का उत्साह पैदा करने के लिए प्रेरणा का भी काम देता है। इसलिए इस परिच्छेद का केन्द्रीय विचार इस प्रकार है—तेज़ रफ़्तार से पढ़ने का प्रतिदिन अभ्यास करने के लिए एक कार्यक्रम बनाइये और अपनी उन्नति की जांच करते जाने के लिए भी एक निश्चित प्रकार की योजना बनाइये।

इस सम्बन्ध में निम्नलिखित सुझाव एक आदर्श कार्य-प्रणाली का कार्य करेंगे।

१. सातवें परिच्छेद में दिये गए सुझावों का पालन करते हुए

प्रतिदिन कम-से-कम पन्द्रह मिनट तेज़ रफ्तार से पढ़ने का अभ्यास करने पर व्यय कीजिए। इस सिलसिले में आप चाहें तो उन पुस्तकों या लेखों को पढ़ सकते हैं जो आपके पाठ्य-क्रम में हैं और जिनको आप प्रारंभ में सरसरी तौर पर एक बार पढ़ जाना चाहते हैं, या आप अन्य किसी पुस्तक, पत्रिका या समाचार-पत्र को पढ़ सकते हैं। पन्द्रह मिनट की जगह यदि आप आधा घंटा या इससे भी अधिक लगा सकें तो और भी अच्छा होगा। परन्तु दिन-प्रतिदिन का नियमित अभ्यास अत्यन्त महत्वपूर्ण है, जिसमें प्रगाढ़ चेष्टा द्वारा अपनी रफ्तार तेज़ करते जाने, यथासमय शीघ्रता से प्रस्तुत सामग्री को पढ़ते जाने और फिर भी विचारों को हृदयंगम करते जाने की निरन्तर कोशिश होनी चाहिए।

२. हर तीसरे दिन अपनी परीक्षा लेकर देखिये कि आपने कितनी उन्नति की है। यह परीक्षा इस प्रकार लेनी चाहिए—

(क) परीक्षा के लिए ऐसी पुस्तक चुनिये जो कथा-साहित्य की न हो और साधारण रूप से कठिन हो, अर्थात् आपकी पाठ्य-पुस्तकों के समान कठिन हो। पुस्तक ऐसी होनी चाहिए जिसे आपने पहले न पढ़ा हो।

(ख) पुस्तक में से चार-पाँच पृष्ठों का एक भाग चुन लीजिये—किसी परिच्छेद का प्रारंभिक भाग हो अथवा उसका अधिकांश भाग हो। पढ़ने की यही 'परीक्षा-सामग्री'

होगी। हर बार जब आप अपनी परीक्षा लें तो एकदम नया हिस्सा ही पढ़ने के लिए चुनें।

(ग) पढ़ते समय सामने एक ऐसी घड़ी रखिये जिसमें सेकंड की सुई भी हो ताकि आप आसानी से ठीक समय देख सकें।

(घ) जब “पढ़ने की दौड़” के लिए तैयार हो जायं, ठीक समय नोट करके पढ़ना शुरू कर दें। मुख्य विचारों के सूत्र को बिना खोये अधिकतम वेग से चार-पाँच पृष्ठ पढ़ जाइये। जब आप रुकने की जगह पहुँच जायं (इस स्थान पर पहले से ही चिन्ह लगाकर रखिये) तो घड़ी देखकर समाप्त करने का ठीक समय नोट कर लें।

(ङ) इसके पश्चात् ‘परीक्षा-पाठ’ के जितने मुख्य या महत्वपूर्ण विचार आपको याद हों उनको नोट कर लीजिये। ऐसा करने में आप चाहे जितना समय लगा सकते हैं; और आपको जो भी विचार याद आते जायं उन्हें जोड़ते जाइये, इस बात की किंचित् परवाह न करिये कि पुस्तक के अनुसार उनमें क्रम-भंग हो गया है।

३. अपने पढ़ने की रफ़्तार का और हृदयंगम करने की सीमा का ब्यौरा तैयार कीजिये। इसकी विधि इस प्रकार से है—

(क) “प्रति मिनट में……शब्द”, इस प्रकार अपनी रफ़्तार को जोड़िये। इसका हिसाब करने के लिए आपको इस बात का पता होना चाहिए कि आपने कितने शब्द

पढ़े हैं, और पढ़ने पर कितना समय लगाया है। समय का हिसाब तो आप रखेंगे ही। (गणना करने के लिए सेकंडों को मिनट की दशमलव भिन्न के रूप में बदल लेना चाहिए।)

शब्दों को गिनने के लिए सबसे पहले दस-दस पंक्तियों के तीन समूहों के शब्दों को गिनकर एक पंक्ति में आये शब्दों का औसत निकाल लीजिये। इसके पश्चात् पढ़े हुए पृष्ठों में जितनी पंक्तियाँ हों उनको गिन लीजिये और प्रति पंक्ति के औसत शब्दों की संख्या को सारी पंक्तियों की संख्या से गुणा कर दीजिये।

अन्त में, अपनी पढ़ाई की रफ्तार निकालने के लिए शब्दों के मीजान को मिनटों की संख्या से भाग दे दीजिये।

एक उदाहरण नीचे दिया जाता है—पुस्तक के एक भाग को पढ़ने में ६ मिनट और २० सेकंड लगे, अर्थात् ६.३३ मिनट। इस हिस्से में १६० पंक्तियाँ थीं। प्रत्येक पंक्ति में औसतन १०.३ शब्द थे, अर्थात् कुल मिलाकर लगभग १६४८ शब्द थे। अतः पढ़ने की रफ्तार प्रति मिनट २६० शब्द थी (१६४८ को ६.३३ से भाग किया)।

हर बार जब आप अपनी परीक्षा लेंगे, ऐसे ही आँकड़े प्राप्त होंगे। इन आँकड़ों में प्रति सप्ताह जो वृद्धि होगी उससे पता चलेगा कि पढ़ने की रफ्तार बढ़ाने में आप कितनी उन्नति कर रहे हैं। अच्छा हो कि इन आँकड़ों को

एक ग्राफ के रूप में अंकित करते जायं ताकि आपको अपनी उन्नति का अविच्छिन्न विवरण प्राप्त होता जाय ।

(ख) अपनी परीक्षा से दूसरा व्यौरा उस अनुपात का पता लगाने के लिए तैयार करना है जिस अनुपात से आप पाठ्य-सामग्री के मुख्य विचारों और अर्थों को हृदयंगम करने में उन्नति करते हैं । इस बारे में पहला कदम तो यह है कि पाठ्य-सामग्री में वस्तुतः जितने भी सारपूर्ण विचार हैं उनकी एक सूची तैयार कीजिये । फिर देखिये कि आपने स्मृति की रिपोर्ट में इन विचारों में से कितने सम्मिलित किये थे ।

विचारों की सूची तैयार करने के लिए, पाठ्य-सामग्री को दुबारा पढ़िये और साथ-साथ प्रत्येक महत्वपूर्ण विचार को सूची में दर्ज करते चलिये । सारपूर्ण विचारों का चयन करने का अभ्यास गंभीर अध्ययन करने की दिशा में स्वयं एक बड़ी शिक्षा है । हमेशा एक-दो दूसरे लोगों को भी पाठ्य-सामग्री पढ़ाकर उनसे मुख्य विचारों की सूची बनवा लिया कीजिये और फिर अपनी सूची से उनको मिलाकर देखा कीजिये । अक्सर एक वाक्य-समूह में केवल एक ही मुख्य विचार होता है । कभी-कभी एक ही विचार का विवेचन करने के लिए कई वाक्य-समूहों का प्रयोग किया जाता है । एक पृष्ठ पर दो या तीन विचारों से अधिक तो आपको शायद ही कभी मिलें ।

जब आप विचारों की सूची बनाकर और उसे दूसरों की बनाई सूची से मिलाकर देख चुकें, उसके बाद उससे अपनी रिपोर्ट की तुलना कीजिए अपनी मूल रिपोर्ट में आपने जितने विचार स्पष्ट रूप से दर्ज किये हों, उनको गिन लीजिये। उन विचारों को न गिनिये जिनको आपने अस्पष्ट इशारों के रूप में ही दर्ज किया है। इस प्रकार पढ़कर विचार-ग्रहण करने का व्यौरा अपनी रिपोर्ट में दर्ज सही विचारों की संख्या को पूरी सूची में दिये गए विचारों की संख्या से भाग देकर तैयार कर सकते हैं। इस आँकड़े से यह पता चल सकता है कि पहली पढ़ाई के दौरान में आपने समस्त विचारों का कितना प्रतिशत भाग हृदयंगम किया।

विचारों को हृदयंगम करने के इस व्यौरे की प्रति सप्ताह जाँच और तुलना करते चलना चाहिए, उसी प्रकार जिस प्रकार आप पढ़ने की रफ्तार सम्बन्धी व्यौरे की जाँच और तुलना करते जायेंगे। इसमें भी आपको अभ्यास के साथ-साथ उल्लेखनीय उन्नति का पता चलेगा।

इन परीक्षाओं के द्वारा आपको इस बात का विशेष प्रयत्न करना है कि आपकी पढ़ने की रफ्तार तेज हो जाय और साथ-ही-साथ आप जो पढ़ें उसे समझने की आपकी क्षमता भी बढ़ती जाय। दोनों प्रकार के व्यौरों को देखकर इस बात का पता लगाते जाना चाहिए कि इन दोनों दिशाओं में एक साथ ही संतोषजनक परिणाम प्राप्त हो

रहे हैं अथवा नहीं, क्योंकि ये दोनों क्षमताएं वास्तविक रूप से प्रभावपूर्ण अध्ययन करने की अनिवार्यताएं हैं।

इन व्यौरों के द्वारा पढ़ने की क्षमता को जाँचने के अतिरिक्त अध्ययन करते समय कभी आपको इस बात की भी आवश्यकता पड़ेगी कि आप पाठ्य-सामग्री को विस्तारपूर्वक समझ लें। अध्ययन-सामग्री को दुबारा ध्यानपूर्वक पढ़ते समय प्रायः आपके सामने नामों, संख्याओं या पारिभाषिक शब्दों को कण्ठस्थ करने, अथवा उन विशेष तथ्यों को समझने और बाद में स्मृति में अङ्कित कर लेने का प्रश्न रहेगा, जो किसी सिद्धान्त का खंडन या मंडन करते हैं। इस प्रकार के अध्ययन के लिए भी उसी तरह अभ्यास की जरूरत है जिस तरह उपरोक्त प्रकार के अध्ययन के लिए। सविस्तार अध्ययन में अपनी निपुणता की जाँच करने के लिए भी आप उसी विधि के अनुसार अपनी परीक्षा लेने की योजना बना सकते हैं, जिस विधि से आप विचारों को हृदयंगम करने की क्षमता की जाँच करेंगे। भेद केवल इतना होगा कि ऐसा करते समय आप 'मुख्य विचारों' को स्मरण रखने के स्थान पर पाठ्य-सामग्री में दिये गए सभी तथ्यों को स्मरण रखने की चेष्टा करेंगे और उसके बाद पुस्तक से लेकर विचारों की जो विस्तृत सूची बनायेंगे उसके साथ उनकी तुलना करेंगे।

: ६ :

कक्षा की पढ़ाई के तरीके : सुनना और नोट लेना

दरजे का कमरा सीखने की जगह है ; आप जो कुछ सीख चुके हों वह उसका प्रदर्शन करने की जगह नहीं है । पढ़ने के अतिरिक्त दरजे में ही अध्ययन का सबसे महत्वपूर्ण भाग सम्पन्न होता है । आपको पढ़ने की आदतों के साथ-साथ कक्षा में बैठकर अध्ययन करने की अच्छी आदतें भी डालनी चाहिए ।

कक्षा के काम में मदद देने वाले कुछ नियम नीचे दिये जाते हैं—

१. प्रत्येक कक्षा में पढ़ाने की जिन प्रणालियों का प्रयोग किया जाता है, उनका ठीक-ठीक पता लगाकर अपनी कार्य-प्रणाली का उन्हीं के अनुसार संचालन कीजिये । भिन्न-भिन्न कक्षाओं को भिन्न-भिन्न तरीकों से चलाया जाता है, इसलिए विद्यार्थी को अपनी विभिन्न कक्षाओं के अनुरूप ही अपनी अध्ययन-विधि बनानी चाहिए । यह भेद विशेषकर भाषण और वाद-विवाद के तरीकों में अधिक उल्लेखनीय हो जाता है । परन्तु इन व्यापक भेदों के अतिरिक्त भी कई और विभेद हैं—भाषणों और वादविवादों के प्रकार-भेद और शिक्षक

के व्यक्तित्व और उसकी आवश्यकताओं से संबंध रखने वाले भेद । भाषणों में ऐसी सामग्री उपस्थित की जा सकती है जो आपकी पुस्तक में प्राप्य नहीं है ; भाषण आपकी पाठ्य-पुस्तक की सामग्री में जोड़कर उसे पूरा कर सकते हैं ; या आपने जो कुछ पढ़ा है, भाषण केवल उसी को भिन्न-भिन्न ढङ्गों से दुहरा सकते हैं । इसके अतिरिक्त भाषणों का मुख्य उद्देश्य समस्याओं और प्रयोगों को उपस्थित करना और जो पढ़ा है उसका विवेचन करना हो सकता है ; या भाषण केवल उद्बोधनात्मक और प्रेरक हो सकते हैं । निश्चय ही इन विभिन्न प्रकार के भाषणों में आपका सुनने और नोट लेने का तरीका भी भिन्न होगा ।

जिन दरजों में भाषण नहीं दिये जाते, उनमें ऐसी ही भिन्नता मौजूद हो सकती है । शिक्षक या तो आपकी ओर कौतूहलपूर्ण दृष्टि से देखता रहेगा या आपसे इस बात की अपेक्षा करेगा कि सवाल न पूछा जाने पर भी आप बहस में योग दें । वह आपसे ऐसे ही प्रश्नों पर बहस करेगा जिनके बारे में आप पहले ही तैयारी कर चुके हों, या फिर ऐसी बातों पर बहस छेड़ देगा जो आपके पाठ्य-क्रम से बाहर की हैं । आपको इन सारी सम्भावनाओं की आशा करनी चाहिए । अगर आप दरजे की पढ़ाई से अधिक-से-अधिक लाभ उठाना चाहते हों तो आपको अपने शिक्षक और उसके पढ़ाने के तरीके के अनुसार अपने को ढालना पड़ेगा ।

यद्यपि दरजे की पढ़ाई में इतनी भिन्नता होती है, फिर भी आम व्यवहार के लिए कुछ नियम बनाये जा सकते हैं।

२. दरजे में जाने के पूर्व उस दिन जो विषय पढ़ाया जाय उसके बारे में पहले से सोचकर अपने आपको तैयार कर लीजिये। अपनी पढ़ाई की मुख्य-मुख्य बातों को याद कीजिये, पिछले दिन के नोट से मिलान करके देखिये। सोचिये कि दिये गए पाठ की तैयारी करते समय कौन-कौनसे प्रश्न और समस्याएँ उठी थीं। दरजे के घण्टे के पहले के चन्द मिनट बड़ी उपयोगिता से काम में लाये जा सकते हैं—इसलिए नहीं कि अपने पाठ की मुख्य-मुख्य बातों को रट लें, बल्कि इसलिए कि सम्पूर्ण विषय पर साधारण रूप से सोचकर उसमें निहित कठिनाइयों और समस्याओं का खाका तैयार कर लें।

३. दरजे में बैठकर भाषण या बहस के दौरान में जो नुक्ते उठाये गए हों उनके सम्बन्ध में सोचिये; जो विचार आपके सामने रखे गए हों उनकी सीमा से बाहर जाकर भी सोचने की कोशिश करिये। अपने अध्ययन और अनुभव के द्वारा प्राप्त सम्बन्धित तथ्यों को भी याद करते चलिये। जो विचार एक दूसरे से अलग भटक रहे हों उन्हें एक सम्बन्ध-सूत्र में बाँधने की कोशिश कीजिये। जो परिणाम निकाले जायँ या जो विचार प्रकट किये जायँ उनके बारे में विवेचनात्मक दृष्टि से सोचिये। प्रश्न पूछिये। प्रत्येक विचार की गम्भीरता

की परख कीजिये ।

सबसे बड़ी बात तो यह है कि सक्रिय और सचेष्ट होकर सुनिये । निष्क्रिय भाव से किसी विचार को हृदयङ्गम करना असम्भव है । सुयोग्य सुनने वाला बोलने वाले से दो कदम आगे सोचता चलता है । अब आगे क्या कहा जायगा इसकी पूर्व-कल्पना करने की क्षमता पैदा कीजिये । मन-ही-मन में वक्ता से बहस करते चलिये । पता लगाइये कि उसकी तर्क-प्रणाली में क्या-क्या कठिनाइयाँ हैं । उसके मुख्य विचारों को लेकर प्रस्तुत विषय के बारे में जो आपकी अपनी धारणाएँ हैं, उनसे उनका संबंध जोड़ने की कोशिश करिये । अगर बहस अरुचिकर हो तो विषय की गहरी छानबीन करने की ओर अपना ध्यान लगा दीजिये । अक्सर तेज विद्यार्थी अपनी कक्षा के 'शुष्क' क्षणों में अत्यन्त अन्तर्भेदी और रचनात्मक विचारों तक पहुँच जाते हैं ।

४. बहस के विषय पर ध्यान लगाइये । मन के भटकने की प्रत्येक प्रवृत्ति को रोकिये । अगर आपका मन भटक कर अप्रासङ्गिक बातों में उलझ जाय तो उसे तुरन्त वहाँ से खींचकर विषय पर एकाग्र करने की कोशिश कीजिये । दिवा-स्वप्न देखने और इधर-उधर भटकने की प्रवृत्ति को रोकने का सबसे अच्छा उपाय यही है कि तीसरे नियम का सख्ती से पालन करिये । अपने मस्तिष्क को प्रस्तुत विषय के सम्बन्ध

में सोचने में व्यस्त रखिये। नोट लेने की आदत से भी मन भटकने की प्रवृत्ति को दबाने में सहायता मिलेगी। लेकिन सबसे बड़ी बात तो आपकी तत्पर चेष्टा ही है। किसी भी व्यर्थ की विचार-धारा को रोकने का दृढ़ निश्चय कर लीजिये।

५. महत्वपूर्ण बातों को नोट करते चलिए आप। कैसी बातों को नोट करेंगे, यह इस पर निर्भर करता है कि आपकी कक्षा में पढ़ाई किस प्रकार की होती है। आपके लिए सिर्फ यह विचारणीय है कि आप पहले से इस बात का निर्णय कर लें कि आप किस नियम को सामने रखकर नोट लिया करेंगे, और फिर उसके बाद इस नियम का अक्षरतः पालन करना आपका काम है। इस सम्बन्ध में कुछ उपयोगी सुझाव दिये जा सकते हैं—

(क) यदि कभी दरजे का समय प्रश्नों और बहुसों में ही लगाया जाय तो अपेक्षाकृत थोड़े नोट लीजिये, और जो बातें नोट करें, उन्हें पढ़कर लिये गए नोटों में सम्मिलित कर लिया कीजिये। किसी विवाद के पश्चात् किन परिणामों पर आप लोग पहुँचे, अक्सर आपको संक्षेप में इतना ही नोट करना पड़ेगा; या जो समस्या आपको परेशान कर रही थी, उसका उत्तर लिखना पड़ेगा। पुस्तक के अन्दर जिन प्रश्नों या वाक्य-समूहों से इन नोटों का सम्बन्ध है, उनके सामने हाशिये पर भी इन्हें दर्ज किया जा सकता है। और यह

उपयोगी भी होगा। अगर शिक्षक किसी लम्बी बहस का थोड़े से शब्दों में सारांश उपस्थित करता है या पुस्तक में दी गई सामग्री में अपनी ओर से इजाफा करता है, तो इन बातों को किसी कार्ड पर या नोट-बुक में दर्ज कर लेना उचित होगा।

लम्बे नोट लेने से बचिये। जिस विषय पर बहस की जाय, उसके सम्बन्ध में विचार करने का अधिकार न छोड़िये। किसी समस्या पर स्वतंत्र रूप से अपने आप किसी दूसरे व्यक्ति के उत्तर को सफाई के साथ कापी में दर्ज कर लें।

(ख) यदि दरजे में लेक्चर (भाषण) के द्वारा पढ़ाई होती हो तो आपको ऐसे समय में बहस की अपेक्षा अधिक नोट लेने पड़ेंगे। आपके नोट कितने विस्तारपूर्ण होंगे, यह तो लेक्चर किस किस्म का है और आपकी अध्ययन-विधि कितनी उत्तम है, इस पर ही निर्भर करेगा। साधारणतया अपने नोटों को जितना संभव हो सके संक्षिप्त ही रखिये। अपने मस्तिष्क को लेक्चर की बातों पर स्वतंत्र रूप से गौर करने के लिए खुला रखिये। लेक्चर को सफाई से समझ लेना ही आपका प्रथम उद्देश्य होना चाहिए, नोट लेना गौण कार्य है।

अगर लेक्चर सफाई से सुसंगठित हो तो अपने नोट उसके अनुसार लेते जाइये। शिक्षक या तो अपने भाषण की पहले ही एक रूपरेखा दे देगा या वह विषय को इस प्रकार उपस्थित करेगा कि आपको उसके भाषण की रूप-

रेखा बनाने में कठिनाई न होगी। आपके नोट में भाषण का ढांचा-मात्र आना चाहिए। नोट लेते समय किसी निश्चित योजना और चिन्हों के अनुसार शीर्षक और उप-शीर्षक लगाते जाइये। यदि भाषण पाठ्य-क्रम के अनुसार चलते हों तो अच्छा होगा यदि आप अपने नोट भी पाठ्य-क्रम के अनुसार ही लेते जायं। नोट लेने के बाद तुरन्त ही उनको दुहरा लेना उपयोगी होता है। दुहराते समय सारी बातों पर सोचते जाना, उनके परस्पर सम्बन्ध को मन में बैठाने जाना और आवश्यक संशोधन करते जाना आवश्यक है। याद रखिये कि लेक्चर चाहे जितना भी स्पष्ट क्यों न हो, यदि आपके पास बाद में उसे दुहराने के लिए नोट नहीं हैं तो आप उसे शीघ्र ही भूल जायेंगे।

बहुत से लेक्चर ऐसे होते हैं जिनकी रूपरेखा स्पष्ट नहीं होती। अक्सर ऐसे अवसर पर सबसे अच्छा तरीका यही होता है कि आप महत्वपूर्ण या चमत्कारपूर्ण बातों को उसी क्रम से नोट करते जायं जिस क्रम से वह भाषण में उपस्थित की जाती हैं, चाहे वे किसी साधारण योजना में नियमित रूप से शामिल न की जा सकती हों। ऐसे नोटों के लिए तो यह विशेष रूप से जरूरी है कि लेक्चर समाप्त होते ही आप सारी सामग्री को पुनः तरतीब देकर लिख डालें। जब तक भाषण की बातें दिमाग में ताजा होंगी तब तक नोट के अर्थ भी स्पष्ट रहेंगे और आप उन्हें सविस्तार लिख

सकेंगे। अन्यथा एक-दो दिन गुज़र जाने पर नोट बेकार हो जायेंगे।

६. प्रतिदिन स्कूब के बाद अपने नोट पढ़ा कीजिये। जिस दिन नोट लें उसी दिन उन्हें पढ़कर उन पर विचार कीजिये। यह मालूम करने की कोशिश कीजिये कि आपने पहले जो कुछ पढ़ा है और जो अनुभव किया है आपके नोट उसका कहाँ तक समर्थन करते हैं और कहाँ तक उसके प्रतिकूल जाते हैं। जो बातें पूरी तरह स्पष्ट न हो पायें उनकी पूरी जानकारी पैदा करने के लिए और ज्यादा पढ़िये, सोचिये, बहसें करिये और शिक्षक से परामर्श करिये। साधारणतया आपके नोट अधिक अर्थपूर्ण बन जायेंगे यदि आप उन्हें वक्तव्यों के रूप में तैयार करें, बजाय इसके कि असम्बन्धित मुहावरों, नामों या विषय-शीर्षकों के रूप में लिखें। याद रखिये कि आपके नोट तभी उपयोगी होंगे जब आप उनसे अर्थ ग्रहण कर सकें। नोटों को अर्थपूर्ण बनाने का एक ही तरीका है कि जिस समय विषय-सामग्री आपके दिमाग में ताज़ा हो और आसानी से स्मरण की जा सके उस समय ध्यान-पूर्वक और पूरे मनोयोग से आप उन्हें तैयार करने बैठें।

स्मरण करने में सहायक बातें

किसी पाठ को याद कर लेना और उसे पूरी तरह समझ लेना, अक्सर ये दोनों विरोधी बातें समझी जाती हैं। विचार-शक्ति का प्रयोग और स्मरण-शक्ति का प्रयोग दो भिन्न कर्म समझे जाते हैं। परन्तु यह एक गलत धारणा है। किसी बात को समझने के लिए उससे सम्बन्ध रखने वाले विचारों और तथ्यों का स्मरण होना आवश्यक होता है। सोचने के लिए आपके पास कुछ-न-कुछ तो विचारणीय वस्तु होनी चाहिए—यह विचार-वस्तु स्मरण-शक्ति ही प्रदान करती है। किसी पाठ के महत्वपूर्ण तथ्यों को याद रखना उस पाठ को पूरी तरह हृदयंगम करने के लिए जरूरी होता है।

साधारणतया अध्ययन में स्मरण-शक्ति के प्रयोग के विरुद्ध धारणा इसलिए बन जाती है कि स्मरण-शक्ति से तात्पर्य उस यान्त्रिक स्मरण-शक्ति से लगाया जाता है, जिसे 'रट लेना' कहते हैं। लेकिन किसी चीज़ को स्मरण रखने का यह तो केवल एक गौण हिस्सा है। परस्पर सम्बन्धित महत्वपूर्ण विचारों और उस सामग्री का स्मरण रखना जिसे अच्छी तरह समझ-बूझ लिया है, अवश्य ही किसी भी प्रभावकारी अध्ययन का सबसे

महत्वपूर्ण भाग होता है। किसी पाठ को बिना अच्छी तरह तर्क-प्रणाली से याद किये हुए हृदयंगम कर लेना असम्भव है।

अध्ययन किस प्रकार करना चाहिए इस प्रश्न की बहस में विचार-क्रिया, को ही प्रमुख स्थान दिया जाता है और स्मरण करने की क्रिया का भ्रिक भी नहीं किया जाता, क्योंकि स्मरण-शक्ति तो स्वयं अपना कार्य कर लेती है। स्मरणशक्ति एक प्रकार से विचार-पूर्ण अध्ययन से ही उत्पन्न वस्तु है। पिछले परिच्छेदों में अध्ययन-विधि को सुधारने के लिए जो नियम बताये गए हैं, वही नियम स्मरण-शक्ति को सुधारने के लिए भी लागू होते हैं। अर्थात् स्मरण-शक्ति को उत्तम बनाने का एक ही तरीका है कि अध्ययन की अधिक उन्नत प्रणाली का प्रयोग किया जाय।

नीचे कुछ नियम दिये जाते हैं जिनसे आप अपनी स्मरण रखने की क्षमता को विकसित कर सकते हैं—

१. जिस विचार को याद रखना चाहते हैं उसका अर्थ पूरी तरह समझ लीजिये। इस बात का इतमीनान कर लीजिये कि आप पाठ्य-सामग्री को पूरी तरह समझ गये हैं। उसके बारे में सोचिये और जितने अधिक दूसरे विचारों से उसका सम्बन्ध जोड़ सकें जोड़ने की कोशिश करिये। विचारों में विभिन्न प्रकार के सम्बन्ध-सूत्र स्थापित करिये। नयी सामग्री को हर पहलू से देखने की कोशिश कीजिये। तथ्यों और सिद्धान्तों के दृष्टान्तों और प्रयोगों पर विचार कीजिये,

उनके कार्य-कारण सम्बन्धों को भी निश्चित कीजिये । देखिये कि कहीं नियम के अपवाद और कठिनाइयाँ तो नहीं हैं । ये सम्बन्ध-सूत्र जितने ही समृद्ध और भिन्न-भिन्न रूपात्मक होंगे, स्मरण-शक्ति भी उतनी ही समृद्ध और उन्नत होगी ।

२. जिस सामग्री को याद रखना चाहते हों, उसे बार-बार पढ़िये । विचारों को दुहराने से उनके परस्पर के सम्बन्ध-सूत्र अधिक दृढ़ हो जाते हैं । और ये सम्बन्ध-सूत्र जितने ही दृढ़ होंगे, स्मृति भी उतनी ही अधिक उन्नत होगी ।
३. सक्रिय होकर ध्यान दीजिये, यंत्रवत् किसी विचार को दुहराना छोड़ दीजिये । जिस सामग्री को याद रखना चाहते हों प्रति बार पढ़ते समय उस पर विचार करिये । नोट कर लेना और उसके बारे में अपने से या अपने किसी सहपाठी से बातें करना उपयोगी होगा । केवल बार-बार शब्दों को पढ़ लेना ही काफी नहीं होगा । अगर आप कभी इस प्रकार निष्क्रिय ढंग से पढ़ने की प्रवृत्ति में बह जायं, तो तुरन्त अपने को रोककर विषय पर सक्रिय ध्यान दीजिये ।
४. स्मरण रखने के इरादे से पढ़िये । आप किसी चीज़ को अधिक अच्छी तरह याद रख सकते हैं, अगर पढ़ते समय इस बात की निश्चित आशा रखें कि जो कुछ पढ़ रहे हैं उसे कभी स्मरण करने की या प्रयोग करने की आवश्यकता पड़ेगी । केवल दूसरी बार किसी बात को दुहरा-मात्र देने

के लिए ही याद रखने की इच्छा मत रखिये, बल्कि उसका स्थायी उपयोग करने की इच्छा से याद करिये ।

५. अपने अध्ययन के बीच में बराबर रुककर जो कुछ पढ़ चुके हों उसे दुहराते चलिये । अध्ययन के समय का पर्याप्त भाग केवल उन विचारों को पुनः स्मृति से दुहराने में लगाना चाहिए जिनके बारे में आप पढ़ चुके हों । यदि उन विचारों को आप पुनः स्मरण नहीं कर पायें तो तुरन्त पृष्ठ उलटकर अपनी याददाश्त को ताज़ा कर लीजिये । उसके बाद समूचे विषय को ही स्मृति से दुहराने की चेष्टा कीजिये । इस विधि का उस समय तक पालन करते जाइये जब तक कि पाठ्य-सामग्री आपको पूरी तरह से हृदयंगम नहीं हो जाती ।

६. अपनी स्मरण रखने की क्षमता में पूरा विश्वास रखिये । भूलना तो अक्सर इसलिए होता है कि आप घबरा जाते हैं । यदि एक बार आप विषय को हृदयंगम कर लें, तो फिर अपने ऊपर विश्वास रखें कि वह आपको याद रहेगा । यह विश्वास भी आपको याद रखने में सहायता देगा ।

७. यदि तथ्यों में कोई तर्क-सिद्ध सम्बन्ध न हो तो स्वयं अपने मन से उनमें सम्बन्ध जोड़ लीजिये ताकि याद रखना आसान हो जाय । ऐसा करने की आवश्यकता शायद ही कभी पड़े । याद रखने योग्य सारे तथ्य हमेशा किसी-न-किसी तर्क-सिद्ध समझ में आने लायक सम्बन्ध-सूत्र में गूँथे जा सकते हैं । ये

अर्थ-पूर्ण या तर्क-सिद्ध सम्बन्ध ही वास्तव में उत्तम होते हैं। परन्तु विशेषकर नामों और संख्याओं में तर्क-सिद्ध सम्बन्ध अक्सर नहीं होते। स्मृति को सहायता देने वाले अनेक नियम इस बारे में बताये जाते हैं। 'स्मरण-शक्ति को शिक्षा देने की विधियाँ' नाम से विज्ञापित जो नियम प्रचलित हैं वे अक्सर जितने कष्ट-साध्य और पेचीदा होते हैं, उतने लाभदायक नहीं होते। इससे तो स्वयं आपके बनाये सम्बन्ध-सूत्र अधिक सार्थक और उपयोगी होंगे।

: ११ :

रटना और इम्तेहान

रटना बुरा भी है और अच्छा भी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि रटने से हमारा तात्पर्य क्या है। अगर इससे यह मतलब है कि आखिरी मौके पर जल्दी-जल्दी बेतहाशा रफ्तार से ढेर-की-ढेर सामग्री को याद कर लिया जाय जिसे साधारण तौर पर अध्ययन के दौरान में नियमित रूप से याद करते जाना चाहिए था, तो निश्चय ही रटना बुरी चीज़ है। इससे केवल विषय की एक धुंधली-सी रूप-रेखा ही हृदयङ्गम हो पाती है। और इस आखिरी मौके की कोशिश में ज्ञान के जो छिटपुट अंश बुद्धि के पल्ले पड़ जाते हैं वे भी जल्द ही बाद में विस्मृत हो जाते हैं। वे अधिक स्थायी उपयोग की वस्तु नहीं बन पाते। प्रतिदिन के नियमित अध्ययन का स्थान रटना नहीं ले सकता।

यदि रटने का तात्पर्य एक लम्बी अवधि के नियमित अध्ययन के अन्त में कठिन परिश्रम के साथ पूरे विषय का दुहराना समझा जाय, तो यह एक अच्छी चीज़ है, और विद्यार्थियों को एक उपयोगी सुझाव के रूप में बतायी जा सकती है। अपनी याददाश्त को ताज़ा करने के लिए मुख्य-मुख्य

विचारों को दुहराकर आप बहुत कुछ कर सकते हैं। अगर आपके पास किताबों से और दरजे की बहसों से लिये गए नोट हैं तो दुहराते समय उनका इस्तेमाल करिये। अगर नोट पूरे और अच्छे नहीं हैं, तो पाठ्यपुस्तक को उलट-पुलटकर अपने कोर्स पर एक विहंगम दृष्टि डाल लीजिये। फिर प्रत्येक मुख्य विषय पर सोचिये और जितना कुछ स्मृति से याद करके दुहरा सकते हों दुहराने की कोशिश करिये, और जब आवश्यकता पड़े तो पुस्तक की भी सहायता लीजिये।

इस संबंध में दो तीन नियम विशेषकर महत्वपूर्ण हैं—

१. मुख्य-मुख्य बातों को दुहराइये; विषय की रूप-रेखा दृष्टि में रखिये; छिटपुट तथ्यों को याद रखने की कोशिश न कीजिये। मुख्य-मुख्य विचारों को दृष्टि में रखकर देर तक उन पर गौर कीजिये कि अन्य तथ्यों को उनके अन्तर्गत किस प्रकार सङ्गठित करेंगे। विशेष दृष्टान्त और तथ्य तो उस समय आसानी से याद हो जायेंगे जब आपको यह स्पष्ट होगा कि साधारण दृष्टिकोण और निष्कर्ष में वे किस प्रकार निहित हैं।
२. दुहराने की काफ़ी समय दीजिये। आखिरी मौक़े पर जल्दी-जल्दी दुहराने की प्रवृत्ति छोड़िये। पहले से ही दुहराना शुरू कर दीजिये। अपने पूरे कोर्स को इम्तिहान से कम-से-कम एक या दो हफ्ते पहले से ही दुहराने लगिये। इम्तिहान के दिन के लिए केवल नज़र दौड़ा कर देख-भर लेना ही छोड़ रखिये।

और बहुत से सुझाव इस सम्बन्ध में दिये जा सकते हैं कि किस प्रकार परीक्षा की तैयारी करनी चाहिए और परीक्षा किस प्रकार देनी चाहिए ।

१. अपने शिक्षक से इस बात को पूछ लीजिये कि परीक्षा किस प्रकार की होगी और अध्ययन का कितना क्षेत्र उसके अन्तर्गत आयेगा । इससे आपको उन्हीं विषयों पर विशेष ध्यान देने में आसानी होगी जिनको जानने की आपसे आशा की जाती है ।
२. किस प्रकार के प्रश्न पूछे जा सकते हैं इस पर भी विचार कर लीजिये और उनके उत्तर भी सोच लीजिये । कोर्स पढ़ाते समय और दरजे के मासिक और तिमाही, छमाही इम्तिहानों में शिक्षक ने किन बातों पर विशेष जोर दिया है ? यदि आप परीक्षा लेते तो कौनसे प्रश्न पूछते ? आपके सह-पाठी कौनसे प्रश्नों की आशा रखते हैं ?
३. जब परीक्षा का समय आये, उस समय थके हुए मत रहिये और धीरज रखकर जितना आत्म-विश्वास रख सकते हों रखिये । यह स्मरण करिये कि आपने कितने ध्यान से अपना कोर्स दुहरा लिया है, और अपने विषय की आपको पूर्ण जानकारी है, और इससे अपने धैर्य और विश्वास को दृढ़ बनाइये । यह भी याद करिये कि परीक्षक भी इन्सान ही होते हैं, और कभी ऐसे प्रश्न नहीं पूछते जो साधारण तौर पर अपने विषय की जानकारी रखने वाले विद्यार्थी की

बुद्धि-सीमा से बाहर हों और उसे डरने की जरूरत पड़े ।

४. पहले इम्तिहान के परचे में दिये गए सारे प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ जाइये, फिर उनके समझने के लिए उन पर देर तक गौर कीजिये । अक्सर प्रश्नों में भी आपस में संबंध होता है, और किसी एक प्रश्न के बारे में आपके विचार दूसरे प्रश्न को समझने में सहायक हो सकते हैं । इससे आपको यह समझने में भी सहायता मिलेगी कि प्रत्येक प्रश्न को कितना समय देना चाहिए । अपने उत्तरों की योजना बनाने और सारे प्रश्नों के लिए समय निश्चित करने की क्षमता अलग-अलग प्रश्नों का उत्तर लिखने की क्षमता से कम महत्वपूर्ण नहीं है । इसके अतिरिक्त यह भी देख लीजिये कि समूची परीक्षा की साधारण दिशाओं को भी आपने जान-समझ लिया है या नहीं ।
५. उत्तर लिखने के पूर्व प्रत्येक प्रश्न को गौर से पढ़िये । यह निश्चय कर लीजिये कि प्रश्न का केन्द्र-बिन्दु आपकी समझ में आ गया है । पहले कुछ देर तक उसके ही चारों ओर सोचिये, फिर कैसे उत्तर देंगे इसका निश्चय करिये ।
६. अपने उत्तर की मन में (या लिख कर) एक रूप-रेखा बना लीजिये । यह रूप-रेखा आपको एक पूर्ण और परस्पर-सम्बद्ध उत्तर लिखने में सहायता देगी । सुसङ्गठित उत्तर से परीक्षक को भी विश्वास हो जायगा कि आपने अपने विषय को पूरी तरह से हृदयङ्गम कर लिया है ।

७. अन्त में अपने उत्तर को दुहराने और संशोधन करने के लिए समय बचा रखिये । अपने उत्तर को दुबारा पढ़ने से आपको ऐसे स्थल मिल सकेंगे जहाँ पर आप अपने अर्थ को स्पष्ट नहीं कर पाये हों, या जहाँ आप संशोधन-परिवर्धन करके विचार में वृद्धि कर सकते हों ।

अपने ज्ञान का उपयोग करना

इस परिच्छेद में केवल एक ही नियम बताया गया है । परन्तु प्रभावपूर्ण अध्ययन की दृष्टि से यह नियम सबसे ज्यादा महत्व का है । संक्षेप में नियम यह है—

सक्रिय अध्ययन कीजिये । करने के जरिये सीखिये । अपने ज्ञान को सोचने, बातचीत करने और जो कुछ आपने पढ़ा है उस विषय में लिखने के द्वारा प्रयोग में लाइये ।

अगर आपसे पूछा जाय कि आप क्यों अध्ययन करते हैं तो सम्भव है कि आप इसका यही उत्तर देंगे कि आपका अध्ययन उपयोगी होगा ; अपने ज्ञान और कार्य करने के ढंग से, जो आप अध्ययन द्वारा प्राप्त करेंगे, लाभ उठाना चाहते हैं । अगर आपके मन में 'उपयोगी' शब्द की कोई विस्तृत परिभाषा है, तो आपका उत्तर बिल्कुल ठीक है । उस हालत में आप अपनी सीखी हुई चीजों का उपयोग केवल अपने पेशे की सफलता के लिए ही नहीं करेंगे, बल्कि अपने सोचने, बातचीत करने, लिखने और अपने व्यवहार में भी उसका उपयोग करेंगे । जिस समय आप किसी नयी समस्या पर विचार करते हैं, या नये निष्कर्ष निकालते हैं, उस समय आप अपने ज्ञान का ही

प्रयोग करते हैं। जिस समय आप अपने मित्रों को परामर्श या सूचनाएँ देते हैं या किसी प्रश्न पर बैठकर विचार करते हैं उस समय आप अपने ज्ञान का ही प्रयोग करते हैं। जिस समय आप लिखते हैं, योजनाएँ बनाते हैं, सामाजिक और राजनीतिक मामलों में कोई कदम उठाते हैं—अर्थात् प्रत्येक कार्य जो आप करते हैं उसमें अपने ज्ञान का ही प्रयोग करते हैं। अध्ययन का यह सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य है कि आप अपने ज्ञान और अपनी योग्यता का प्रयोग करके अपने विचार और कार्य की क्षमताएँ बढ़ा सकें।

ज्ञान का उपयोग करना आपके अध्ययन का केवल उद्देश्य मात्र ही नहीं है बल्कि अध्ययन-क्रिया का भी सारतत्त्व है। ज्ञान कोई ऐसी चीज़ नहीं है कि उसे आप जज्ब करते जायें ताकि अवसर आने पर फिर कभी उसका प्रयोग करें। ज्ञान सोचने और करने के दौरान में ही प्राप्त होता है। पुस्तकों में दी गई सामग्री उसी समय आपके मानसिक-कोष का अंश बन सकती है जब आप उसे अपने पहले से प्राप्त किये हुए ज्ञान से सम्बद्ध कर दें, अर्थात् जब आप विचारों को एक दूसरे से सम्बन्धित करके प्रयोग में लाने लगें।

बर्नार्ड शा ने कहीं पर कहा है कि “अगर तुम किसी आदमी को कुछ सिखाना चाहो तो वह उसे कभी नहीं सीखेगा।” कहावत है कि “हम करने के जरिये ही सीखते हैं।” इस प्रकार सीखना एक सक्रिय कर्म है। नये विचार प्राप्त करने का हमेशा

तात्पर्य यही होता है कि हमारे अन्दर उनकी प्रतिक्रिया होती है, हम उनका प्रयोग करते हैं, उन्हें तर्क की कसौटी पर कसते हैं, उनके बारे में बात करते हैं, लिखते हैं और उन पर अमल करते हैं।

कतिपय निश्चित परामर्श दिये जा सकते हैं, जो साधारण नियम के अन्तर्गत ही आते हैं—

१. उन दृष्टान्तों और निश्चित मिसालों पर विचार करिये जिन पर आपका नया ज्ञान घटित होता है। पढ़े और सुने हुए विचार उस समय तक कोरे शब्द-जाल ही बने रहेंगे जब तक कि आप उनमें परिचित और ठोस विचार-वस्तु न भर देंगे। अध्ययन करते समय हमेशा निश्चित मिसालें और दृष्टान्त तलाश करने का यत्न करते जाइये।
२. अपने नये ज्ञान की पिछले प्राप्त ज्ञान से तुलना करते चलिये। विरोधी विचारों को तर्क से जाँचने की कोशिश करिये। नयी सामग्री को अपने पुराने निष्कर्षों की पुनः परीक्षा करने के काम में लाइये। अन्य दूसरे विचारों को सुगठित और संशोधित करने के काम में लाकर आप नये विचारों को अपनी विचार-धारा का एक अंग बना सकते हैं। इस प्रकार आपका ज्ञान कसौटी पर कसकर पक्का हो जाता है। इस प्रकार विचारों का प्रयोग उन्हें आगे के लिए विचार और कर्म में उपयोगी सिद्ध होने के लिए तैयार कर देता है।
३. तथ्यों को समझने और परिणामों का पूर्व अनुमान करने के लिए

अपने ज्ञान का इस्तेमाल कीजिये । इस बात का पता लगाइये कि और कौनसे तथ्य हैं, जो प्रस्तुत तथ्यों के साथ कार्य-कारण रूप से सम्बन्धित हैं । अपने ज्ञान को परस्पर-संबद्ध करके संगठित कीजिये । जिन तथ्यों का आप अध्ययन करते हैं, उनके कारणों और सम्भव परिणामों पर विचार कीजिये । नये विचारों द्वारा आगत का अनुमान करने और तथ्यों के तर्क-सिद्ध अर्थारोप और अभिप्रेत पर विचार करने की आदत अपने ज्ञान को प्रयोग में लाने का सबसे महत्वपूर्ण ढंग है ।

४. अपने विचारों को कागज़ पर लेखनी-बद्ध कीजिये, रूपरेखाएँ तैयार करिये, निबन्ध लिखिये और झाँके खींचिये । अपने अध्ययन के प्रति सक्रिय और सचेष्ट रहने में लिखना अत्यन्त प्रभावकारी साधन होता है । इससे अपने विचारों का उपयोग करने का अवसर भी मिलता है । बहुत से लोग कागज़ पर लिखते हुए ही अच्छा सोच पाते हैं ।
५. जो चोर्ज़ आप सीख रहे हों उनके सम्बन्ध में हर मुमकिन मौक़े पर बातचीत करने का प्रयत्न करिये—दरजे की बहसों में अपने सहपाठियों और शिक्षकों के साथ, अपने घर में दोस्तों और परिवार के लोगों के साथ । विचारों के स्पष्टीकरण में बातचीत अक्सर विलक्षण रूप से सहायक होती है । किसी विषय को पढ़ाना उसे सीखने का सबसे उत्तम ढंग बताया जाता है । किसी को बिठाकर जिन बातों को आप समझने की

कोशिश कर रहे हैं उनको समझाया कीजिये या किसी के साथ अपने अध्ययन की मुख्य-मुख्य बातों के बारे में विचार विनिमय किया कीजिये ।

६. अपने ज्ञान का कार्य में प्रयोग कीजिये । जिन सिद्धान्तों को सीखें उन पर अमल करने की कोशिश करिये । इस सम्बन्ध में जो सामग्री इस पुस्तिका में दी गई है, वह अत्यन्त उत्तम मिसाल है । अध्ययन कैसे करना चाहिए, इसका ज्ञान निरर्थक है, यदि आप इन विचारों को अपनी अध्ययन-विधि को सुधारने के लिए इस्तेमाल में न लायें । अपने स्कूल के अध्ययन में आप जो कुछ सीखते हों, उनमें से बहुत-सी चीजें आपके नित्यप्रति के व्यवहार पर भी लागू होती हैं । अंग्रेजी लिखने के नियमों से लेकर वैज्ञानिक खोज के तरीकों तक, और गणना करने की क्रियाओं से लेकर अपने भावों का नियन्त्रण करने के सम्बन्ध में दिये गए मनोवैज्ञानिक सुझाव तक, आपके रोजमर्रा के व्यवहार पर लागू हो सकते हैं । अपने समस्त अध्ययन के दौरान में इसी नीति का पालन कीजिये कि जितना कुछ ज्ञान प्राप्त करेंगे उसका अपने कार्य में इस्तेमाल करेंगे और जल्द-से-जल्द ऐसा करने का मौका तलाश करेंगे ।

प्रभावपूर्ण अध्ययन के नियमों का सारांश

पिछले परिच्छेदों में जो महत्वपूर्ण नियम और सुझाव दिये गए हैं वे यहाँ पर संक्षेप में पुनः उल्लिखित किये जाते हैं। रुककर प्रत्येक नियम पर गौर कीजिये। अपने से प्रश्न कीजिये— ‘अपने अध्ययन में क्या मैं इस सुझाव के अनुसार कार्य करता हूँ ? पढ़ते समय जब आपकी दृष्टि में ऐसा नियम आये जिसका पालन आप नहीं करते, तो आपको चाहिए कि आप उसको विशेष रूप से नोट कर लें और फिर उस परिच्छेद को पढ़ें, जिसमें वह नियम दिया गया है। यह याद रखिये कि इन नियमों की तभी उपयोगिता है जब नित्यप्रति उनके अनुसार कार्य किया जाय। अध्ययन करने की अच्छी आदतें डालने में समय लगता है; और आपको अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए पूरे मनोयोग से परिश्रम करना चाहिए।

नियम इस प्रकार हैं—

१. अपने अध्ययन में पूर्णता प्राप्त करने के लिए एक तीव्र भावना से प्रेरित होने की कोशिश कीजिये। और इस बात का दृढ़ निश्चय कर लीजिये कि आप अध्ययन में पूर्णता प्राप्त करके ही दम लेंगे। निश्चित महत्वाकांक्षाएँ बनाइये। अपने

कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को समझने की कोशिश कीजिये। बुरे काम के परिणामों और अच्छे काम के पुरस्कारों के प्रति सचेत हो जाइये।

२. अपने निश्चयों पर अमल करिये। निम्नलिखित तरीके सहायक सिद्ध होंगे—

(क) अपने सामने जो काम है उसमें सफलता या विफलता प्राप्त करने से जो व्यापक परिणाम निकलेंगे, उन पर विचार कीजिये।

(ख) अपने कार्य का निश्चय करके फिर अपने ध्यान के केन्द्र में उस काम को रखिये।

(ग) काम प्रारम्भ कर दीजिये। अध्ययन के लिए तैयार हो जाइये, और जमकर बैठ जाइये।

(घ) विषय पर मन को एकाग्र करके लगाइये। दिवा-स्वप्न देखने की प्रत्येक प्रवृत्ति का दमन कीजिये। मन को इधर-उधर भटकने से रोकिये और जब-जब ऐसा हो, मटपट अपने को समेट कर विषय पर ले आइये।

(ङ) उन व्यक्तिगत समस्याओं का मुक्ताबला करिये जो आपके अध्ययन में बाधक बनती हैं। बुद्धिमानी से उनका सामना करिये, न कि उनको लेकर उद्विग्न और चिन्तित बने रहिये। विश्वस्त मित्रों और परामर्शदाताओं से परामर्श और सुझाव लीजिये। मन को समझाने वाले समाधानों और आत्म-रक्षा-त्मक दलीलों से अपने को धोखा देने से बचिये।

३. अध्ययन के विषयों में अपनी रुचि पैदा करिये । ऐसा करने के लिए—

(क) विषय के सम्बन्ध में सूचनाएँ एकत्र कीजिये ।

(ख) नयी सूचनाओं को पुराने रुचिकर विषयों से संबद्ध करिये ।

(ग) नयी सामग्री को व्यक्तिगत बनाइये । जो बातें आपके लिए महत्वपूर्ण हैं उनसे उसका संबन्ध जोड़िये ।

(घ) अपने विषय के प्रति एक सक्रिय भाव बनाइये और नये ज्ञान का प्रयोग कीजिये ।

४. आपके अध्ययन में बाधा डालने वाली जो भी बातें हों, उनसे अपने को बचाइये—शोरगुल, रोशनी की चमक, अस्वस्थकर भावनाएँ, थकान, अत्यधिक विश्राम आदि आदि ।

५. अपने अध्ययन का प्रतिदिन का एक नियम निश्चित कार्यक्रम तैयार करिये । अपने कार्य की योजना बनाइये । अध्ययन के समय और स्थान के सम्बन्ध में नियमित आदतें डालने की कोशिश करिये ।

६. पढ़ने के प्रभावपूर्ण ढंग का विकास कीजिये ।

(क) पढ़ना शुरू करने से पूर्व अध्ययन के विषय के बारे में सोचिये । अपने मस्तिष्क को तैयार कीजिये । पिछले दिन के नोटों को एक बार दुहराइये ।

(ख) पुस्तक या पाठ के बारे में एक प्रारम्भिक धारणा बनाने के लिए भूमिका, अनुक्रमणिका आदि पढ़ डालिये ।

अध्ययन कस कर !

(ग) पहले अपने पाठ को सरसरी तौर पर पढ़कर पूरे विषय पर एक विहङ्गम दृष्टि डालकर देखिये।

तेज रफ्तार से पढ़ने के लिए—

(१) निरन्तर के प्रयत्न से अपने को तेज रफ्तार से पढ़ने के लिए मजबूर करते रहिये।

(२) वाक्य-पद और वाक्य पढ़िये, शब्द नहीं।

(३) बुद्धिमानी से आवश्यक हिस्सों को छोड़ते चलिये। वाक्यों और वाक्य-पदों के केवल अंश ही पढ़िये।

(घ) अपने पाठ को दुबारा आहिस्ता आहिस्ता पढ़िये— ध्यानपूर्वक और विचारपूर्वक। इस सम्बन्ध में कुछ निश्चित नियम नीचे दिये जाते हैं—

(१) पढ़ते समय पढ़ाई का उद्देश्य और उसकी योजना दिमाग के सामने रखिये।

(२) हर वाक्य-पद के अन्त में रुकिये और उसके अन्तर्गत बतायी गई मुख्य बात पर सोचिये। विचारों का हर पहलू से विवेचन करिये। आगे बढ़ने से पहले इस बात का इतमीनान कर लीजिये कि आप उस वाक्य-पद के केन्द्रीय-विचार को पूरी तरह समझ गए हैं।

(३) महत्वपूर्ण और कठिन अंशों को अधिक ध्यान से धीरे-धीरे पढ़िये। परिचित और महत्वहीन अंशों को जल्दी-जल्दी पढ़िये।

(४) पढ़ते समय विवेचनात्मक दृष्टि से सोचते जाइये।

अध्ययन कैसे करें ?

स्वयं अपने निष्कर्ष निकालिये । पुस्तक में दी गई विचार-सामग्री की सीमाओं के बाहर निकल कर भी सोचिये ।

(ङ) अपने पाठ के महत्वपूर्ण अंशों को नोट कर लीजिये । या तो पुस्तक में ही निशान लगा लीजिये या कापी में लिख लीजिये । मुख्य विचारों का सारांश अलग से लिखिये । प्रतिदिन पाठ दुहराते समय अपने नोट देखिये ।

(च) अपने मन में या लिखकर पूरे पाठ की एक रूप-रेखा बनाइये । पुस्तक या पाठ को छोड़ने के पूर्व ही विषय की इस संगठित रूप-रेखा पर विचार करिये । विषय की पूर्ण जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने नोटों को व्यापक प्रश्नों के अन्तर्गत संयोजित कीजिये । फिर पाठ को इन प्रश्नों की कसौटी पर कसिये और जब आपका 'आत्म-पाठ' संतोषजनक हो जाय तभी इस विवेचन को स्थगित कीजिये ।

(छ) इसका इतमीनान कर लीजिये कि आपका ज्ञान स्पष्ट है और 'विचार-संपूर्ण' है । धुंधले और घुले-मिले विचारों को छोड़िये । और आप कुछ प्राप्त कर सकें या न कर सकें, कम-से-कम कुछ बुनियादी विचारों को तो अवश्य ही स्पष्टता से ग्रहण कर लेने का प्रयत्न करना चाहिए ।

७. दर्जे के काम के लिए प्रभावपूर्ण तरीकों का विकास कीजिये ।

(क) प्रत्येक कक्षा में पढ़ाने की जिन प्रणालियों का प्रयोग किया जाता है, उनका ठीक-ठीक पता लगाकर अपनी

कार्य-प्रणाली का उनके अनुसार संचालन कीजिये ।

(ख) दरजे में दाखिल होने से पहले उस दिन जो विषय पढ़ाया जायगा उसके बारे में पहले से सोचकर अपने को तैयार कर लीजिये, और पिछले दिन के काम को दुहरा लीजिये ।

(ग) दरजे में बैठकर भाषण या बहस के दौरान में जो नुक्त उठाये गए हों, उनके इर्द-गिर्द ही सोचिये । जो विचार आपके सामने रखे गए हों उनकी सीमा से बाहर जाकर भी सोचने की कोशिश कीजिये, लेकिन—

(घ) बहस के विषय पर एकाग्र-मन होकर ध्यान दीजिये । मन के भटकने या दिवा-स्वप्न देखने की प्रत्येक प्रवृत्ति को रोकिये ।

(ङ) महत्वपूर्ण बातों को नोट करते चलिये । परन्तु स्मरण रखिये कि सबसे महत्वपूर्ण बात विचारों को समझना है । उन्हें कागज पर लिख लेना एक गौण कार्य है ।

(१) यदि दरजे का समय प्रश्नोत्तरों और बहसों में ही लगाया जाय तो अपेक्षाकृत थोड़े नोट लीजिये । और जो बातें नोट करें उन्हें पढ़ कर लिये गए नोटों में ही सम्मिलित करते चलिये ।

(२) यदि दरजे में भाषण (लेक्चर) पद्धति से पढ़ाई हो तो भाषण की रूप-रेखा या उसकी मुख्य बातों को नोट कर लीजिये । जिस समय तक विषय आपके दिमाग

में ताजा हो उसके पूर्व ही अपने नोटों को दुहरा लीजिये ।

(च) प्रतिदिन स्कूल के बाद अपने नोटों का इस्तेमाल करिये । जो नुक्त स्पष्ट न हो पायें उनको स्पष्ट करने के लिए पुस्तक और शिक्षक से सहायता लीजिये ।

८. अपनी स्मरण रखने की क्षमता का विकास कीजिये । इसके लिए पढ़ाई के अपेक्षाकृत उत्तम तरीकों का इस्तेमाल करिये । विशेषकर—

(क) जिस विचार को याद रखना चाहते हों उसका अर्थ पूरी तरह समझ लीजिये ।

(ख) जिस सामग्री को याद रखना चाहते हों उसे बार-बार दुहराइये और पढ़िये ।

(ग) सक्रिय होकर ध्यान दीजिये । केवल यन्त्रवत् किसी विचार को मत दुहराते जाइए ।

(घ) स्मरण रखने के इरादे से पढ़िये ।

(ङ) अपने अध्ययन के बीच में बार-बार रुककर जो कुछ पढ़ चुके हों उसे स्मरण करते चलिए ।

(च) अपनी स्मरण रखने की क्षमता में पूरा विश्वास रखिए ।

(छ) यदि तथ्यों में स्वयं कोई तर्क-सिद्ध सम्बन्ध न हो तो अपने मन से उनमें सम्बन्ध जोड़ लीजिए ताकि याद रखना सरल हो जाय ।

६. इम्तेहान के लिए पाठ को दुहराते समय—

(क) मुख्य-मुख्य बातों को दुहराइये । विषय की रूप-रेखा मन में बैठा लीजिये । छिटपुट तथ्यों को रटकर याद रखने की कोशिश न कीजिये ।

(ख) परीक्षा के कुछ दिन पहले से ही दुहराना शुरू कर दीजिये । ऐन मौके पर जल्दी-जल्दी दुहराने की प्रवृत्ति छोड़ दीजिये ।

(ग) अपने शिक्षक से इस बात का पता कर लीजिए कि परीक्षा किस प्रकार की होगी और अध्ययन का कितना क्षेत्र उसके अन्तर्गत आयेगा । किस प्रकार के प्रश्न पूछे जायेंगे इसका भी यथासम्भव पूर्व-अनुमान करने की कोशिश कीजिए ।

१०. परीक्षा देते समय—

(क) खूब विश्राम लेकर जाइये ताकि थकान न हो । जितना धीरज रख सकते हों रखिए और अपने ऊपर विश्वास रखिये । अपनी स्मरण-शक्ति पर भरोसा कीजिये ।

(ख) पहले इम्तेहान के परचे में दिये गए सारे प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ जाइये । फिर उनको समझने के लिए प्रत्येक प्रश्न पर रुककर देर तक गौर करिये ।

(ग) उत्तर लिखने के पूर्व प्रत्येक प्रश्न को गौर से पढ़िये ।

(घ) अपने उत्तर की मनमें (या लिखकर) एक रूप-रेखा बना लीजिये ।

(क) अगर समय हो तो अपने उत्तर को दुहराइये और उसमें आवश्यक संशोधन-परिवर्धन भी कर दीजिये ।

११. सक्रिय अध्ययन करिये ।

अपने ज्ञान को सोचने, बातचीत करने और जो कुछ आपने पढ़ा और सीखा है उसके बारे में लिखने के द्वारा प्रयोग में लाइये । जितना अधिक सम्भव हो और जितना जल्दी सम्भव हो, अपने ज्ञान का अमल में प्रयोग करने की कोशिश कीजिये ।

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_186171

UNIVERSAL
LIBRARY

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. ^H370.15 Acc. No. ^{P.G.}H3676

K18A

कॉल है। और और
अध्ययन करे करे

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. ^H 370.15 Accession No. P.G.H 3676

author K18A
को. न. होमर आर्थर, W

title अद्वयान कीसे करें

This book should be returned on or before the date
ist marked below.

अध्ययन कैसे करें

प्रभावपूर्ण अध्ययन के लिए सुझाव

लेखक की How To Study का अनुवाद

लेखक

आर्थर डब्ल्यू० कॉर्नहॉसर

अनुवादक

शिवदानसिंह चौहान

राजकमल प्रकाशन दिल्ली

प्रकाशक

राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड,
दिल्ली ।

मूल्य एक रुपया

मुद्रक
न्यू इण्डिया प्रेस,
नई दिल्ली ।

क्रम

१. अध्ययन से तात्पर्य	७
२. प्रभावपूर्ण अध्ययन की मूल आवश्यकताएँ	१३
३. मन को एकाग्र करने की अनुकूल परिस्थितियाँ	२३
४. अध्ययन में योजना और नियमितता :	
अध्ययन की आदतें	२८
५. पढ़ने की उपयोगी विधि का विकास	३४
६. विस्तृत अध्ययन के लिए अपने को शिक्षित करना	४०
७. शीघ्रता से पढ़ने के लिए अपने को शिक्षा देना.....	४६
८. पढ़ने में जो उन्नति हो उसे दर्ज करते जाना	५४
९. कक्षा की पढ़ाई के तरीके : सुनना और नोट लेना	६१
१०. स्मरण करने में सहायक बातें	६६
११. रटना और इस्तेहान	७४
१२. अपने ज्ञान का उपयोग करना	७६
१३. प्रभावपूर्ण अध्ययन के नियमों का सारांश	८४



भूमिका

प्रारम्भ में यह पुस्तिका शिकागो (अमरीका) विश्व-विद्यालय के व्यापार-स्कूल के विद्यार्थियों की आवश्यकतापूर्ति के लिए तैयार की गई थी । परन्तु इसकी सामग्री इतनी व्यापक होगई कि दूसरे कालेजों और स्कूलों के विद्यार्थियों के लिए भी उपयोगी होगी, ऐसा अनुमान किया गया । पुस्तिका को प्रकाशित हुए लगभग पच्चीस वर्ष हो गए, और आज भी इसकी मांग है, जो इस बात का सबूत है कि इससे एक वास्तविक आवश्यकता की पूर्ति होती है ।

अपने वर्तमान संशोधित रूप में भी पुस्तिका वास्तव में वही है जो अपनी मौलिक अवस्था में थी । इसमें आज भी संक्षेप में कुछ ऐसे सुझावों को ही पेश करने की कोशिश की गई है जो स्कूल या कालेज के विद्यार्थियों को अपने अध्ययन के तरीकों को उन्नत करने में सहायक होंगे । पढ़ाई में विद्यार्थी ने जो उन्नति की है उसकी जाँच करने के तरीकों को बताने के लिए इस पुस्तिका में एक नया परिच्छेद (परिच्छेद ८) जोड़ा गया है, ताकि विद्यार्थी पिछले परिच्छेदों में दिये गए नियमों का अधिक सक्रियता से पालन करें । और भी अनेक शाब्दिक परिवर्तन किये गए हैं, महत्वपूर्ण स्थलों पर जोर दिया गया है और अनेक छोटे-मोटे परिवर्धन विचार-स्पष्टता और उपयोगिता को दृष्टि में रखकर किये गए हैं ।

फिर भी यह ध्यान में रखना चाहिए कि छपे हुए नियम शिक्षकों और परामर्शदाताओं द्वारा अध्ययन-विधि सम्बन्धी व्यक्तिगत रूप से और लगातार दी गई शिक्षा का स्थान नहीं ले

सकते। जहाँ कहीं भी संभव हो, व्यक्तिगत कठिनाइयों की जाँच-पड़ताल और ध्यानपूर्वक विद्यार्थी के कार्य की लम्बे काल तक देख-रेख की जानी चाहिए। 'अध्ययन कैसे करें' के इन अधिक बुनियादी तरीकों का स्थान हड़पने का दावा यह पुस्तिका निश्चय ही नहीं करती। इसका उद्देश्य केवल अध्ययन में सहायता देना मात्र है।

जो विद्यार्थी इस पुस्तिका से सहायता लेना चाहते हैं, उनको एक परामर्श देना आवश्यक है। परामर्श यह है—इन सुझावों का इस्तेमाल करो। अगले पृष्ठों को केवल उलट-पुलट कर सरसरी दृष्टि से पढ़ जाना उपयोगी नहीं होगा। प्रत्येक नये नुक्ते पर रुककर सोचिए कि वह सुझाव क्या आपके अध्ययन पर लागू होता है। पहले अपने मन में यह निश्चय करिये कि वह नियम किस प्रकार अमल में लाया जा सकता है, और फिर उसे अमल में लाइये। सारे नियम एक से ही महत्व के नहीं हैं, और न सारे नियमों पर ध्यान देने के लिए किसी एक ही व्यक्ति से अपेक्षा ही रखी जाती है। यह पता कर लीजिये कि इन नियमों में से कौन-कौनसे ऐसे हैं जो आपके लिए अत्यन्त जरूरी हैं; फिर उनका पालन करने की निरन्तर कोशिश करिये। अपनी कार्य-प्रणाली की जाँच करने के लिए और उन्नति की अनेक सम्भावनाओं की स्वयं को याद दिलाने के लिए बार-बार पुस्तक का अवलोकन करिये। प्रभावकारी अध्ययन-विधि की आदत डाली जा सकती है यदि लगातार पूरे अध्यवसाय से इस कार्य में जुट जायं।

ए. डब्ल्यू. के.

: १ :

अध्ययन से तात्पर्य

अध्ययन में दो उद्देश्य निहित होते हैं। पहला उद्देश्य अपनी जानकारी और ज्ञान की वृद्धि करना है। दूसरा उद्देश्य कार्य करने की क्षमता प्राप्त करना है। हम इतिहास का अध्ययन इसलिए करते हैं कि हमें प्राचीन यूनान या युद्ध से पूर्व के जर्मनी की दशा का परिचय प्राप्त हो जाय। और हम गणित या संस्कृत भाषा का अध्ययन इसलिए करते हैं कि हम हिसाब-किताब के प्रश्नों को हल कर सकें या संस्कृत साहित्य की पुस्तकों को पढ़ सकें। परन्तु इन दोनों प्रकार के अध्ययनों में कोई स्पष्ट विभाजन-रेखा नहीं है। हमारे भावी विचार और कार्य का संचालन करने में ज्ञान का कुछ-न-कुछ योग रहता ही है, वह हमारी कार्य-क्षमता का ही एक भाग होता है। नये तथ्यों का संग्रह करते समय हम अपनी विचार-शक्ति का प्रयोग करते हैं और एक नई दिशा और नये क्षेत्र में कार्य करना और उसके सम्बन्ध में विचार करना सीखते समय हमें अनिवार्यतः नये तथ्यों का संग्रह करना पड़ता है। तो भी ज्ञान-प्राप्ति के लिए किये जाने वाले अध्ययन में और कार्य-क्षमता प्राप्त करने के लिए किये जाने वाले अध्ययन में मात्रा-भेद तो है ही।

निस्सन्देह हमारी क्षमताओं का विकास करने वाले पक्ष पर ही विशेष जोर देने की आवश्यकता है। विद्या के द्वारा हमारी शक्तियों में वृद्धि होनी चाहिए—कार्य करने और खेलने, वोट देने और अपने लोगों को समझने, पढ़ने और सोचने, व्यवसाय-व्यापार का संगठन करने, मुकदमे की पैरवी करने या बीमारी को अच्छा करने की क्षमता में वृद्धि होनी चाहिए। परन्तु इससे ज्ञान का महत्व कम नहीं हो जाता। यह सच है कि यहां पर ज्ञान को ज्ञान का प्रयोग करने की क्षमता की तुलना में सहकारी का स्थान दिया गया है, परन्तु यह स्मरण रखना चाहिए कि ज्ञान एक अनिवार्य सहकारी है। विवेकशील विचार और कार्य सर्वदा गंभीर ज्ञान पर ही आधारित होते हैं।

जिस क्षमता का विकास करना सबसे अधिक महत्वपूर्ण है, वह है अध्ययन करने की योग्यता—अर्थात् किसी समस्या का हल खोजने में लगने वाले बौद्धिक-श्रम का उपयोग करने की क्षमता, किसी प्रश्न के माध्यम से सोचने या किसी कार्य को करने की विधि में निपुणता प्राप्त करने की क्षमता। कार्य-साधन रीति से अध्ययन करने की योग्यता प्राप्त करना अनेक तथ्यों का संग्रह करने की अपेक्षा कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है। यदि शिक्षा के द्वारा मनुष्य केवल अध्ययन करने की सच्ची योग्यता और शक्ति प्राप्त कर ले और कुछ अधिक न कर सके, तो भी यह मानना चाहिए कि वह अपनी शिक्षा में सफल हुआ है। यदि कोई विद्यार्थी अध्ययन करना नहीं सीख

पाता तो समझना चाहिए कि स्कूल की पढ़ाई ने अपना सबसे महत्वपूर्ण कार्य अधूरा ही छोड़ दिया।

पुस्तकों या क्लासरूम से हम जो कुछ प्राप्त करते हैं, अध्ययन में केवल उतना ही सम्मिलित नहीं समझना चाहिए, बल्कि अपने निरीक्षण और कार्य करने के दौरान में हमें जो कुछ प्राप्ति होती है, वह भी अध्ययन का ही एक भाग है। अध्ययन कैसे करें, जानने से तात्पर्य अनिवार्यतः सोचना, निरीक्षण करना, मन को एकाग्र करना, संयोजन और विवेचन करना और मानसिक रूप से योग्य कैसे बनें आदि बातें जानना है। यदि व्यापक दृष्टि से देखें तो अध्ययन के अन्तर्गत हर प्रकार की खोज और जाँच-पड़ताल शामिल है। अपने चारों ओर के विश्व को समझने और उस पर अपना कब्जा मजबूत करने के कार्य में विवेक का प्रयोग करना ही अध्ययन है। अध्ययन करना सीखने के द्वारा हम सोचना और जीवित रहना सीखते हैं।

स्कूल और कालेज में अधिकतर पुस्तकों और लेक्चरों (भाषणों) के द्वारा ही अध्ययन किया जाता है। यह सच है कि इस प्रकार ज्ञान का इतना भण्डार और इतने दृष्टिकोण प्राप्त होते हैं जिनको व्यक्तिगत रूप से एकत्र करना असम्भव या कम-से-कम अत्यधिक कष्ट-साध्य है। परन्तु प्रत्येक विद्यार्थी का यह निरन्तर प्रयत्न होना चाहिए कि वह अपने पुस्तक-ज्ञान को अपने प्रतिदिन के व्यवहार और अनुभव के साथ

दृढ़तापूर्वक संयुक्त करता चले। किसी भी विषय का अध्ययन उस सीमा तक अधिक अर्थ-गर्भित और समृद्ध हो जाता है, जिस सीमा तक विद्यार्थी अपने निरीक्षण और कार्य के द्वारा अपने अध्ययन को एक व्यापक पृष्ठभूमि प्रदान करता चलता है। व्यवसाय और उद्योग, प्रयोगशालाएँ और अस्पताल, अजायबघर और निरीक्षण-पार्टियाँ, राजनीति, खेल, पत्रकारिता या धर्म—जगत् के इन वास्तविक कार्य-व्यापारों में सक्रिय भाग लेने और व्यक्तिगत अनुभव से ज्ञान प्राप्त करने का स्थान समुचित रूप से और कोई चीज़ नहीं ले सकती। तो भी स्कूल की पढ़ाई पुस्तकों में ही केन्द्रित होती है, चाहे अनियमित रूप से प्राप्त ज्ञान अत्यन्त आवश्यक ही क्यों न हो। स्कूल की पढ़ाई में पुस्तकों और क्लास-रूम के कार्य का केन्द्रीय स्थान होने के कारण, अगले पृष्ठों में अपने विवेचन को अध्ययन की इन विधियों तक ही सीमित रखना उपयोगी होगा।

जाँच-पड़ताल करने से यह बार-बार सिद्ध किया जा चुका है कि विद्यार्थी के अध्ययन की उपयोगिता को बढ़ाने की सम्भावनाएँ मौजूद हैं। केवल पढ़ने, सुनने, निरीक्षण करने और सोचने की विधि को सुन्दर और सुष्ठु रूप से विकसित करने का प्रश्न है। इन बातों के लिए भी समुचित रीति-नियमों की उतनी ही आवश्यकता है जितनी टाइप करने और फुटबाल या गोल्फ के खेल खेलने के लिए उनकी आवश्यकता है। अगले पृष्ठों में पुस्तकों अथवा क्लास-रूम के अध्ययन में 'सुचारु

विधि' का विकास करने के कतिपय तरीके सुझाये गए हैं ।

अध्ययन में, अथवा ऐसे अन्य कार्यों में, इच्छा करने या निश्चय करने मात्र से निपुणता प्राप्त नहीं होती, न प्रस्तुत पुस्तक के पढ़ने से ही । अच्छे निश्चय बनाने के पश्चात् नतीजे प्राप्त करने के लिए हमें कठिन परिश्रम और लगन से काम करने की आवश्यकता है । जैसे अन्य कार्यों में वैसे ही अध्ययन में भी अमल और प्रयोग ही निपुणता प्राप्त करने में सहायक होता है । विद्यार्थी को चाहिए कि पहले वह इस बात का पता लगाये कि किन-किन बातों में उसे उन्नति करनी चाहिए । इसके पश्चात् उसे चाहिए कि वह दृढ़ निश्चय करके उन बातों की पूर्ति के लिए अधिक उन्नत विधियों को सीखने की चेष्टा करे । अगले पृष्ठों में बताये गए तरीकों का प्रयोग करने से ही विद्यार्थी उनसे लाभ उठा सकते हैं ।

इस पुस्तिका में केवल उन्हीं विद्यार्थियों के लिए ज्ञातव्य तथ्यों का संग्रह किया गया है जो वास्तव में अपने अध्ययन के तरीकों को उन्नत बनाना चाहते हैं । जो विद्यार्थी उन्नत प्रकार की अध्ययन-विधि सीखने की आवश्यकता का अनुभव ही नहीं करता उसके विकास के लिए कुछ भी करना संभव नहीं है । यदि कोई विद्यार्थी अध्ययन नहीं चाहता, (और स्कूल और कालेज में अध्ययन का अर्थ मुख्यतः पुस्तकों और भाषणों द्वारा अध्ययन करना ही होता है) तो उसे गम्भीरता पूर्वक अपने से पूछना चाहिए कि क्या स्कूल की शिक्षा पर उसे अपने जीवन

के इतने क्रोमती साल व्यर्थ ही गंवाने चाहिए। परन्तु जो विद्यार्थी सच्चे हृदय से बौद्धिक या मानसिक कार्य करने की प्रबल इच्छा रखता है और जो यह सोचता है कि उसका वास्तविक स्थान स्कूल में है, उसको इस पुस्तिका में अपने विकास के लिए कतिपय उपयोगी सुझाव अवश्य मिल जायेंगे।

: २ :

प्रभावपूर्ण अध्ययन की मूल आवश्यकताएँ

कैसे पढ़ना चाहिए, कैसे नोट लेने चाहिए, प्रश्न कैसे हल करने चाहिए, अध्ययन करने की अच्छी आदतें कैसे डालनी चाहिए, आदि बातों के सम्बन्ध में जो निश्चित परामर्श और नसीहतें दी जाती हैं, उनका महत्व गौण है। प्रभावपूर्ण अध्ययन की विधि सीखने के लिए केवल एक चीज की बुनियादी और अनिवार्य आवश्यकता है। यह चीज अन्य नियमों और तरीकों से ज्यादा बुनियादी है। इसके बिना वास्तविक अध्ययन संभव नहीं है, चाहे और सारे उपकरण अनुकूल ही क्यों न हों। इसके होने पर 'अध्ययन कैसे करना चाहिए' के सम्बन्ध की चाहे अन्य सभी सूक्ष्म और गूढ़ बातें अज्ञात हों, विद्यार्थी मनोनुकूल परिणाम प्राप्त कर सकता है। यह मूल आवश्यकता विद्यार्थी की अपनी प्रेरक प्रवृत्ति, सीखने और प्राप्त करने की एक अदम्य इच्छा, बौद्धिक कार्यों के प्रति एक स्वाभाविक रुचि, अपने अध्ययन में 'कार्य-इच्छा' । यदि आप अध्ययन करने की विधि सीखना चाहते हैं तो पहले अपने अन्दर इस भावना का विकास करिये कि आप अपने अन्दर

निपुणता प्राप्त करना चाहते हैं, और यह कि आप निश्चय ही निपुणता प्राप्त करेंगे। और सारी बातें इस इच्छा-शक्ति की तुलना में गौण महत्व रखती हैं।

यह इच्छा या भावना कैसे प्राप्त की जा सकती है ? सबसे पहले अपने जीवन के लक्ष्य और आदर्श निश्चित करने चाहिए जिनकी ओर अध्ययन आपको अग्रसर कर सके। ऐसा करते समय आपको मुक्त-हृदय से यह स्वीकार करके चलना चाहिए कि तुच्छ और क्षुद्र कार्य के और अच्छे और कठिन कार्य के परिणाम भी भिन्न होंगे। मन में यह कल्पना करके देखिये कि सफलता प्राप्त करने के पश्चात् कैसा संतोष प्राप्त होगा, और असफलता कैसी विषम अशान्ति और असन्तोष देगी। अनेक विद्यार्थी जो पहले अपने जीवन के प्रश्नों के प्रति उदासीन रहते थे और 'काम तो चलता ही है' की नीति बरतते थे, बाद में किसी आकस्मिक संकट में फंस जाने के कारण एकदम बदल कर सच्चे उत्साह से उद्यमी बन गए, क्योंकि उस घटना ने उन्हें अपने और अपने भविष्य के बारे में गम्भीरतापूर्वक सोचने के लिए विवश कर दिया था। बड़े लोगों की जीवनियाँ पढ़ने से भी कभी-कभी आवश्यक प्रेरणा की चिनगारी जग जाती है। परन्तु स्वयं अपने जीवन की योजना बनाना तो कार्य के लिए और भी बड़ा प्रोत्साहन है। यदा-कदा अपने आप से यह प्रश्न करते रहना चाहिए कि आप स्कूल में किसलिष्ट भरती हुए हैं और किस लक्ष्य की ओर अग्रसर हो रहे हैं।

अपने और जिन चीजों की प्राप्ति के लिए आप प्रयत्न कर रहे हैं उनके बारे में थोड़ा-बहुत सोचना गम्भीर अध्ययन की प्रवृत्ति को प्रोत्साहन देने का श्रेष्ठ साधन है।

दूसरे दर्जे पर, वह प्रेरणा जो सच्चे अध्ययन को सम्भव बनाती है उस रुचि से जागृत होती है जो पढ़े जाने वाले विषय में निहित होती है। प्रधान उद्देश्यों और बाह्य प्रोत्साहनों के प्रति अनुकूल प्रतिक्रिया होने के साथ-साथ, जिनका उल्लेख ऊपर किया गया है, विशेष समस्याओं और विषयों के प्रति अभिरुचि उत्पन्न करना भी जरूरी है, अर्थात् इन चीजों का, केवल उनके लिए ही, अध्ययन करने की इच्छा का उत्पन्न होना। किसी विषय में रुचि उत्पन्न करने के लिए नीचे चार नियम दिये जाते हैं—

१. विषय के सम्बन्ध में ज्ञातव्य तथ्यों का संग्रह करिये। जिन विषयों के बारे में आपको अधिक बातें मालूम हैं, उनमें आपकी रुचि भी विशेषकर ज्यादा होगी। क्रिकेट के खेल में आपकी रुचि उत्पन्न हो जायगी जैसे ही आप क्रिकेट के प्रसिद्ध खिलाड़ियों के बारे में और खेल के सूक्ष्म नुक्तों को अधिकाधिक जानते-समझते जायंगे। अन्य विषयों पर भी यही बात सत्य घटित होती है। प्रश्न केवल किसी विषय में प्रवेश करके अपनी रुचि को विकास करने का अवसर देने का है।

२. नई जानकारी को अपने पुराने ज्ञान से सम्बद्ध करिये। पुराने

रुचिकर विषयों के साथ नये तथ्यों के सम्बन्ध-सूत्र खोजने की चेष्टा करिये। ऐतिहासिक घटनाओं में नई दिलचस्पी पैदा हो जाती है, जब उनको वर्तमान की समस्याओं की अपेक्षा में रखकर देखा जाता है। भौतिक विज्ञान और रसायन शास्त्र रुचिकर विषय बन जाते हैं, यदि आप उन्हें इस दृष्टि से देखें कि प्रतिदिन के जीवन में उनका प्रयोग किस प्रकार किया जाता है।

३. नई जानकारी को व्यक्तिगत बनाने की चेष्टा करिये; जिन बातों का आपके लिए गहरा और सच्चा महत्व है, नई जानकारी को उनके साथ सम्बन्धित कर दीजिये। 'अध्ययन कैसे करें' में संग्रहीत तथ्यों के प्रति आपकी रुचि तभी हो सकती है जब आप यह सोचने लगें कि यह आपके लिए लाभकर हो सकते हैं।
४. जिस विषय का अध्ययन करिये उसके प्रति एक सक्रिय भाव रखिये और नये ज्ञान का उपयोग करिये; पुस्तक में या शिक्षक के द्वारा जो मुख्य-मुख्य बातें बताई जायं, उनके बारे में प्रश्न उठाने चाहिएं। अगला कदम क्या होगा और अगले परिणाम क्या होंगे, इस सम्बन्ध में पहले से ही पूर्व अनुमान करिये और बाद में मिलाकर देखिये कि आपका अनुमान कहाँ तक सही था। विचारों के सम्बन्ध में सोचिये, बातें करिये और लिखिये। अपने कार्य में उन विचारों का उपयोग करिये। एक दर्जे से दूसरे दर्जे में जाते

समय उसमें सीखी बातों में जो उपयोगी सामग्री हो उसको अपने साथ लेकर जाइये। कठिन और संदिग्ध प्रश्नों के बारे में अपने मित्रों और सहपाठियों के बीच बैठकर बहस करिये। अपने अध्ययन के दौरान में जो नये विचार प्राप्त हों उनके भीतर छिपे महत्व और उनके परिणामों पर भी विचार करिये।

आपको अपने अध्ययन-कार्य का कुछ भाग तो अत्यन्त रुचिकर लगेगा। यह भाग दुष्कर कार्य प्रतीत न होगा। उसके अध्ययन में वास्तविक आनन्द और आकर्षण प्राप्त होगा। इस प्रकार का अध्ययन अत्यन्त एकाग्र मन से आगे बढ़ता जाता है, उसमें किसी प्रकार का विघ्न नहीं पड़ता और न उसके लिए अधिक परिश्रम या इच्छा-शक्ति की जरूरत होती है, मानो जैसे कोई उपन्यास पढ़ा हो या कोई फिल्म देखा हो। आपके अध्ययन का जितना ज्यादा भाग इस प्रकार का रुचिकर हो उतना ही अच्छा है। स्मरण रखिये कि किसी भी विषय के अध्ययन में ऐसी स्वाभाविक रुचि उत्पन्न हो सकती है, यदि केवल आप लगन से उसके पीछे लगे रहें और उसे अपने सोच का एक सक्रिय भाग बना लें।

परन्तु कुछ विषयों का अध्ययन प्रारंभ में अवश्य ही अरुचिकर प्रतीत होगा और आगे चलकर भी उसके कुछ भाग हमेशा अरुचिकर बने रहेंगे। इसके अतिरिक्त एक विद्यार्थी के लिए जो चीज अत्यधिक रोचक है, वह दूसरे विद्यार्थी के लिए

अत्यधिक अरुचिकर हो सकती है। फिर भी कुछ बातें ऐसी हैं जिनके सम्बन्ध में प्रत्येक विद्यार्थी को पूरी योग्यता प्राप्त कर लेनी चाहिए, चाहे वह रुचिकर लगें या अरुचिकर। ऐसी स्थिति में अपने को सँभाल कर चलना चाहिए, अरुचिकर विषय के अध्ययन की आवश्यकता और भविष्य में उससे प्राप्त होने वाले लाभ को समझकर उस विषय में सफलता पाने की इच्छा को बलवान बनाना चाहिए।

अच्छे निश्चयों को कार्य-रूप में कैसे परिणत किया जा सकता है, इस बारे में अनेक उपयोगी सुझाव दिये जा सकते हैं। अपने अध्ययन के सम्बन्ध में अधिकांश विद्यार्थियों के इरादे काफी सुन्दर होते हैं और उद्देश्य भी ऊँचे होते हैं। परन्तु फिर भी किसी कारणवश उनका कर्म उनकी इच्छा से कोसों पीछे रह जाता है।

इस विषमता को मिटाने में निम्नलिखित नियम सहायक सिद्ध होंगे—

१. आपके सामने जो काम हो उसे पूरा करने की बलवती इच्छा पैदा करिये। आपके मौजूदा काम में और आगे के अध्ययन तथा आपके व्यापक जीवन-लक्ष्यों और महत्वाकांक्षाओं में क्या सम्बन्ध है, इस बात को खूब सफाई से समझ लीजिये। सोचिये कि इस विशेष विषय में यदि आप सफल या असफल होते हों तो आपके भविष्य पर उसका क्या प्रभाव पड़ेगा और जो आपकी उन्नति में दिलचस्पी रखते हैं,

उनको कैसा कुछ महसूस होगा । अध्ययन करने के लिए अनेक प्रेरक कारण होते हैं । उन सबको सक्रिय रूप से अपने मन पर छा जाने दीजिये ।

२. अपने कार्य को सुनिश्चित बनाइये ! पहले यह निश्चय करिये कि आपको क्या करना है और कब करना है । अगर आपका काम इतना ज्यादा है कि हतोत्साहित करता है तो कार्य को हिस्सों में बाँट दीजिये । ठीक-ठीक देख लीजिये; पहले भाग में कितना-कुछ करना है और उसे कर डालिये । इस प्रकार एक समय में जितना काम अपने सामने आये, उसी पर अपना पूरा ध्यान लगाइये ।
३. काम शुरू कर दीजिये । चाहे जो हो काम शुरू कर दीजिये । कल्पित कठिनाइयों और दूसरे कामों से अपना ध्यान एकदम खींच लीजिये । केवल इस एक कार्य को ही अपने सामने रखिये; और हर चीज़ को भूल जाइये । यदि आप अच्छी तरह किसी काम का प्रारम्भ कर सकेंगे तो उस विषय में अपने आप दिलचस्पी पैदा हो जायगी और फिर बलपूर्वक उसमें अपना ध्यान लगाने की चेष्टा नहीं करनी पड़ेगी । अगर आपको काम शुरू करने में कठिनाई प्रतीत हो, तो यह चौथा नियम उपयोगी सिद्ध होगा ।
४. अध्ययन के लिए जम कर बैठ जाइये । किसी अच्छे अनुकूल स्थान पर अध्ययन के लिए बैठ जाइये । अपनी पुस्तकें खोल लीजिये । अपनी कागज़-पेन्सिल निकाल लीजिये ।

संक्षेप में, कार्य में जुट जाइये ।

५. मन को एकाग्र करिये । दिवा-स्वप्न देखने की हर प्रवृत्ति को रोकने की कोशिश कीजिये । मन का उड़ा-उड़ा फिरना अध्ययन का सबसे बड़ा दुश्मन है । एकाग्र मन से एक घंटा अध्ययन कर लेना, बीच-बीच में गोते लगाकर दस घंटे अध्ययन करने के बराबर है । सचेत रहकर मन के इधर-उधर भटकने से अपनी रक्षा करिये, और जब-जब ऐसा हो, तीव्रता से अपने मन को थामने की कोशिश करिये । अनुकूल परिस्थितियों में काम करना और अपने काम में रुचि पैदा करना अध्ययन में एकाग्रता लाने का सबसे अच्छा तरीका है । अक्सर मन के भटकने का कारण यह भी होता है कि या तो शब्दों का अर्थ समझ में नहीं आता, या प्रस्तुत विषय की पृष्ठभूमि के प्रति जानकारी अत्यन्त स्वल्प होती है । जहाँ यह कठिनाई हो, वहाँ जितना भी कष्ट उठाकर पीछे जाना पड़े जाकर अपने अध्ययन की बुनियादों को मजबूत करना हमेशा लाभकर होता है ।
६. यदि आपको चिन्ताएँ घेरे हों या आपकी व्यक्तिगत समस्याएँ हों तो उनका सामना करिये, और उनके सबसे विवेकपूर्ण हल तलाश करके उनसे छुटकारा पाने की कोशिश करिये । चिन्ताएँ और व्यक्तिगत समस्याएँ अक्सर अध्ययन की कमजोरी का कारण बन जाती हैं । साथ ही वे अन्य प्रकार के कार्यों में भी बाधा डालती हैं । यह कठिनाइयाँ असफलता के तीव्र

भय या अपने स्वास्थ्य के बारे में गम्भीर आशंकाओं से लेकर प्रेम की अत्यन्त जटिल गुंथियों के संबंध में; सामाजिक हीनता की भावना से लेकर धार्मिक विश्वास के टूटने या परिवार के प्रभुत्व के विरुद्ध संघर्ष करने के संबंध में होती हैं। कभी-कभी इन प्रश्नों के सन्तोषजनक उत्तर प्राप्त ही नहीं होते। फिर भी अधिकांश नवयुवक इन कठिनाइयों से या तो अपना दामन बचाने में या बिना अधिक मानसिक कष्ट के उनका मुकाबला करने में सफल हो जाते हैं। परन्तु कुछ विद्यार्थी अपनी व्यक्तिगत समस्याओं का अधिक उत्तम समाधान खोजते रहते हैं। उनके लिए संक्षेप में निम्न सुझाव दिये जाते हैं—

- (क) यथा संभव प्रत्यक्ष और निश्चित रूप से पहले सिर्फ यह पता लगाइये कि वास्तव में आपकी समस्या क्या है, किन परिवर्तनों से यह कठिनाई दूर की जा सकती है, और कौन से परिवर्तनों का करना संभव है। याद रखिये कि कभी-कभी आपके बनाये लक्ष्यों या मनोरथों में ही परिवर्तन करने की जरूरत होती है न कि बाह्य परिस्थितियों में। दोनों दशाओं में सबसे पहले यह निश्चय करने की जरूरत है कि क्या किया जाय। यद्यपि कभी-कभी कोई उत्तम समाधान संभव नहीं होता, परन्तु तो भी हमेशा कुछ समाधान दूसरे समाधानों से ज्यादा अच्छे होते हैं। ठीक-ठीक योजना बनाइये कि आप कौनसा कदम उठाएंगे और कब। और

फिर अपनी योजना के अनुसार आप काम करते जाइये ।

(ख) अक्सर ऊपर बताये गए सुझावों के अनुसार उस समय और अच्छी तरह काम किया जा सकता है जब आप अपनी समस्याओं के सम्बन्ध में पहले अपने किसी अनुभवी मित्र या परिवार के व्यक्ति से, या स्कूल के परामर्शदाता से या मनोवैज्ञानिक, या शिक्षक, या डाक्टर से या किसी पादरी-पुजारी से, जिस पर आपका पूरा विश्वास हो, खुलकर बातें कर लें । एक समझदार परामर्शदाता आपको अपनी कठिनाइयों का विश्लेषण करने और उनका सामना करने में बड़ी सहायता दे सकता है ।

(ग) अपनी समस्या को टालकर या यह बहाना बनाकर कि आपने उसे हल कर लिया है, अपने को धोखा देने से सर्वदा बचते रहिये । अगर सामाजिक बाधाएं आपको स्कूल का काम सन्तोषजनक रीति से न करने देती हों तो यह कहीं ज्यादा अच्छा है कि आप इस बात को स्वीकार कर लें, बजाय इसके कि बहाने बनाएं और अपनी सफाई पेश करें और अपने मन को समझाने की कोशिश करें कि 'वास्तव में आपकी पढ़ाई इतने विशेष महत्व की नहीं है ।'

: ३ :

मन को एकाग्र करने की अनुकूल परिस्थितियाँ

परिपूर्ण अध्ययन के लिए मन की एकाग्रता आवश्यक है। मन को एकाग्र रखने की क्षमता अधिकतर व्यक्ति के जीवन की बाह्य परिस्थितियों और उसके अपने स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। अध्ययन में ध्यान लगाने का अर्थ है कि अन्य सारी बातों की तरफ लेशमात्र को भी ध्यान नहीं रहे। एकाग्र-मन रखना सीखने से तात्पर्य है ध्यान को बंटाने वाली बातों से विमुक्त होना सीखना। तीन प्रकार की चीजों से ध्यान बंट सकता है—चतुर्दिक की परिस्थिति में होने वाली बाधाएं (शोर-गुल, तेज रोशनी की चमक आदि), व्यक्ति के शरीर में उत्पन्न होने वाली बाधाएं (थकान का भाव, सिर की पीड़ा आदि) और मस्तिष्क में असंबद्ध, अनावश्यक विचारों के चक्कर काटते रहने से उत्पन्न होने वाली बाधाएं। अध्ययन की समस्या एक प्रकार से इन बाधाओं पर सफलतापूर्वक क़ाबू पाने की समस्या है।

बहुत प्रकार की बाधाओं पर क़ाबू पाने का एक ही तरीक़ा है, कि उन्हें समूल नष्ट कर दिया जाय। जो विद्यार्थी एकाग्रता पूर्वक काम करना चाहता है, उसे चाहिए कि वह प्रारंभ में ही

सारी अनावश्यक बाधाओं को अपने मार्ग से हटा दे। जहाँ तक बाहरी ढंग की बाधाओं का सम्बन्ध है, विद्यार्थी का कर्तव्य है कि वह अपने लिए अध्ययन करने की ऐसी जगह चुने जो हर प्रकार के शोरगुल, बातचीत, चलती-फिरती चीजों और लोगों की चहल-पहल, चकाचौंध पैदा करनेवाली रोशनी, तड़क-भड़क वाले रंगों, नये विलक्षण प्रकार की वस्तुओं आदि सभी बाहरी बाधाओं से मुक्त हो। शारीरिक बाधाओं के सम्बन्ध में इसका अर्थ है कि अनावश्यक थकान से अपने को बचाया जाय। स्वास्थ्य और शारीरिक स्फूर्ति कायम रखी जाय, पाचन-शक्ति को बिगड़ने न दिया जाय, आंखों पर अत्यधिक जोर न डाला जाय और रोशनी, ताप और वायु का समुचित प्रबन्ध किया जाय। इस बात का भी ध्यान रखा जाय कि बैठने की कुर्सी और काम की वस्तुएं इस प्रकार संयोजित हों कि अनावश्यक श्रम न करना पड़े।

इन साधारण सुझावों को दृष्टि में रखकर अनेक विस्तृत नियम बताये जा सकते हैं। उनमें से कुछ नियम जो अत्यन्त आवश्यक हैं, नीचे लिखे हैं—

१. जब कभी संभव हो एक शान्त कमरे में बैठकर अध्ययन करिये।

यह स्थान शोर-गुल और दिखाई पड़नेवाली चीजों से पड़ने वाली बाधाओं से मुक्त होना चाहिए।

२. इस बात का विचार रखिये कि आप के अध्ययन के स्थान में रोशनी, ताप और हवा का समुचित प्रबन्ध हो। विशेषकर

रोशनी की चमक सीधी आपकी आँखों पर नहीं पड़नी चाहिए और न 'आँखों के कोनों' से ही दिखाई देनी चाहिए। पुस्तक के पृष्ठों से प्रतिबिम्बित होकर रोशनी आँखों में चकाचौंध पैदा करदे, इससे भी अपना बचाव करिये। कमरे का ताप साधारणतया ६८ और ७० डिग्री के लगभग होना चाहिए। कमरा अच्छी तरह हवादार होना चाहिए, परन्तु हवा के झकोरे नहीं आने चाहिए।

३. अपनी कुर्सी और काम को उचित स्थान पर लगाइये, ताकि अधिक श्रम और थकान से बच सकें। कुर्सी पर अपने बैठने का ढंग अक्सर बदलते रहिये। आराम से बैठिये, लेकिन बहुत अधिक आराम से बैठने की कोशिश मत करिये, क्योंकि एक बड़ी आराम-कुर्सी में पीठ के बल लेटकर या कौच पर मुक्त भाव से पड़कर परिश्रमपूर्वक अध्ययन करना एक प्रकार से असम्भव है।
४. अपने को स्वस्थ शारीरिक अवस्था में रखिये। अपने डाक्टर से पूछताछ करने में कभी मत हिचकिचाइये। अपने भोजन की विशेष परवाह रखिये। नियमित समय पर भोजन करिये। धीरे-धीरे खाइये। जब कभी संभव हो अपने परिवार या मित्रों के साथ बैठकर भोजन करिये। अपने खाने के समय को मनोरंजन का समय बना लीजिये। दोपहर को गरिष्ठ और अधिक भारी खाना मत खाइये, और खाने के बाद कभी भी तुरंत अध्ययन करने के लिए मत बैठ जाइये।

इतना काफी सो लिया करिये कि आपको लगे कि पर्याप्त विश्राम कर लिया है ; इसके लिए आपको चाहे अपने अध्ययन में कुछ विषय छोड़ने पड़ें या और दूसरे बाहरी कामों को त्यागना पड़े। परन्तु अन्त में आपको ज्ञात हो जायगा कि नींद में कटौती न करना आपके लिए लाभदायक सिद्ध हुआ है। अगर नींद आने में आपको कठिनाई होती हो, तो अपने काम से मन को परे हटाने के लिए कुछ कीजिये और सोने से पहले अपने मन को ढील देने की कोशिश करिये। रोचक पुस्तक का पढ़ना, गरम पानी से नहाना, टहलना, वार्तालाप करना या अपने परिवार या किसी मित्र को पत्र लिखना आदि अक्सर नींद बुलाने में सहायक सिद्ध होते हैं। अगर अनिद्रा ने आपको बहुत चिन्तित बना रखा है तो अपने डाक्टर की सलाह लीजिये। नियमित रूप से थोड़ा-सा व्यायाम और मनोरंजन करने का अवकाश जरूर निकालिये। याद रखिये कि नियमित रूप से किया हुआ थोड़ा व्यायाम भी कभी-कभी जोश में आकर 'डटकर कसरत करने' से कहीं ज्यादा लाभकर है।

सारी बाधाएं तो कभी भी दूर नहीं की जा सकतीं। इसलिए आपको बाधाओं के रहते हुए भी मन को एकाग्र करने का अभ्यास करना चाहिए। आपको अध्ययन में अपनी रुचि पर और कठिनाइयों के बावजूद अपने काम में दत्तचित्त होकर लगे रहने की क्षमता पर निर्भर करना चाहिए। मन के भटकने से

या दखल डालने वाले विचारों से पैदा होने वाली बाधाओं का सामना दूसरे परिच्छेद में दिये गए सुझावों को सामने रखकर कीजिये। विशेषकर निरन्तर की सचेत चेष्टा और दृढ़ निश्चय के द्वारा किसी भी अनपेक्षित विचार को मन में प्रवेश पाने से रोकते रहिये। अपने अध्ययन के विषय में अभिरुचि पैदा करने से और ऊपर दिये गए नियमों के अनुसार कार्य करने से इस दिशा में आपको अपार सहायता मिल सकती है।

बाधक विचारों की एक श्रेणी ऐसी होती है जिसमें अन्य कर्तव्यों और चिन्ता उत्पन्न करनेवाली समस्याओं और जिज्ञासाओं से सम्बन्ध रखनेवाले विचार मन में उछल-कूद मचाया करते हैं। इन विचारों से सफलतापूर्वक पिण्ड छुड़ाया जा सकता है, अगर उन्हें तुरन्त एक स्मृति-पैड पर नोट कर लिया करें। इस प्रकार मन को तनाव पैदा करने वाले विचारों से तुरन्त मुक्ति दिलाई जा सकती है।

अगले परिच्छेदों में विशेषकर इसी सम्बन्ध में सुझाव दिये गए हैं कि किस प्रकार मन को एकाग्र करना चाहिए। क्योंकि, जो भी हो, मन का उचाट होना और भटकना इस बात की ही निशानी है कि अध्ययन में अभिरुचि कम है और अध्ययन की विधि दोषपूर्ण है। मन का भटकना स्वयं किसी आन्तरिक गड़-बड़ का कारण नहीं होता।

अध्ययन में योजना और नियमितता; अध्ययन की आदतें

व्यापार या फ़ौजी आक्रमण के लिए जिस तरह एक कार्य-योजना का होना आवश्यक है, उसी तरह अध्ययन के लिए भी कार्य-योजना की जरूरत है। जो विद्यार्थी अपने दिन का कार्यक्रम बनाकर दृढ़तापूर्वक उसके अनुसार चलता है उसकी मेहनत और चिन्ता आधी हो जाती है। किसी योजना के अनुसार यदि नियमित रूप से काम किया जाय तो कुछ दिनों में वह एक सरल और स्वाभाविक दैनिक कार्यक्रम बन जाती है। अध्ययन भी उसी प्रकार जीवन का एक अंग बन जाता है जिस प्रकार प्रातः उठकर कपड़े बदलना या दोपहर को भोजन करने के लिए बैठना। अध्ययन का एक निश्चित कार्यक्रम काम को अत्यन्त सरस और प्रभावपूर्ण बना देता है। निम्नलिखित शब्दों में बी. सी. ईवर ने नियमित कार्य-योजना का महत्व सुन्दरतापूर्वक व्यक्त किया है—

“यदि एक ही समय पर हमारे सामने अनेक कार्य करने को पड़े हों, तो यह बिल्कुल संभव है कि हम उनमें से एक को भी पूरा नहीं कर पायेंगे। हमें लगेगा कि मानो वे एक-दूसरे

की पूर्ति के मार्ग में रुकावट बनकर खड़े हो गए हैं। प्रत्येक कार्य अपना दबाव डालेगा और हमें किसी भी कार्य के प्रति सम्पूर्ण मन से संलग्न नहीं होने देगा। या फिर हम व्यर्थ में ही कभी इस कार्य को और कभी उस कार्य को उठायेंगे और एक को हाथ में लेते ही उसे छोड़कर दूसरे की ओर मुड़ जायेंगे। परन्तु यदि पहले से निश्चय कर लिया जाय कि अमुक पत्रों का उत्तर हम, उदाहरण के लिए, साढ़े सात बजे से लिखना शुरू कर देंगे या यह कि अमुक कार्य को बृहस्पतिवार के नौ बजे करने बैठेंगे तो यह गड़बड़ दूर हो जाती है। इससे मस्तिष्क एक सुनिश्चित मार्ग पर अग्रसर हो जाता है और दूसरी भावनाएँ उठने के पूर्व ही विलय हो जाती हैं। और जब निश्चित समय आता है तो हम स्वयमेव पूर्व-निश्चित कार्य के करने में जुट जाते हैं। जो लोग अपनी ही सामर्थ्य पर जीते हैं वह जानते हैं कि उनकी सफलता नियमित रूप से अपने दैनिक काम की योजना बनाने पर ही निर्भर करती है।”

अध्ययन के निश्चित समय के समान ही एक निश्चित स्थान का होना भी आवश्यक है। अध्ययन और बौद्धिक कार्य करने के लिए हमेशा एक खास कुर्सी और एक खास मेज रखिये। यह स्थान ही अध्ययन का प्रतीक बन जायगा। निश्चित समय पर वहाँ बैठ जाना ही आपको अपने आप काम करने की तत्परता प्रदान करेगा।

अनेक लोगों का अनुभूत विचार है कि काम में क्रम-विधि

और नियमितता ही सफलता की कुञ्जी है। चिकित्सा-शास्त्र के परम विद्वान्, सर विलियम ओस्टर ने विद्यार्थियों की एक टोली से बातचीत करते हुए प्रश्न किया, “कम-से-कम श्रम करके आप अपनी प्रकृत क्षमताओं का अधिक-से-अधिक लाभ कैसे उठा सकते हैं ?” उन्होंने अपने प्रश्न का उत्तर स्वयं ही इस प्रकार दिया—

“क्रम-विधि के अनुसार काम करने का अभ्यास करके। मैं अभ्यास शब्द का प्रयोग जान बूझकर कर रहा हूँ, क्योंकि आपमें से बहुतों को नियमित आदतें डालना अत्यन्त कठिन कार्य लगेगा। कुछ लोगों के मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से अत्यन्त नियमित होते हैं। दूसरों को आजीवन अपने काम में बिखर जाने वाले और लापरवाह स्वभाव के विरुद्ध संघर्ष करना पड़ता है।...जिस व्यक्ति ने कठिन संघर्ष किया है उससे काम में क्रम-बद्धता के महत्व के सम्बन्ध में गहरा विश्वास रखना सीखो।...मैं विशेषकर विद्यार्थियों से अपील करता हूँ, क्योंकि आज से आप अपने अध्ययन का प्रारंभ कर रहे हैं और आपका भविष्य एक बड़ी सीमा तक इस बात पर निर्भर करेगा कि आपने इस वर्ष कैसी आदतें डाली हैं। दर्जे के कार्यक्रम का पालन करना तो एक सरल कार्य है; परन्तु कार्यक्रम की नियमितता जीवन के प्रत्येक कार्य और क्षेत्र में पैदा करना एक कठिन कार्य है।...दिन के प्रत्येक घण्टे का कार्य पहले से निश्चित कर रखो और मन को एकाग्र करने की ऐसी शक्ति

उत्पन्न करो जो प्रयोग के साथ निरन्तर बढ़ती जाय ताकि आपका ध्यान न कभी बँटे और न भटके, बल्कि प्रस्तुत विषय पर जमकर लग जाय। लगातार दुहराते रहने से एक अच्छी आदत मन में अपना स्थान बना लेती है। इस प्रकार इस वर्ष के अन्त तक तुम उस ज्ञान को प्राप्त कर सकते हो जो सबसे ज्यादा कीमती है, अर्थात् कार्य करने की शक्ति।”

दैनिक कार्यक्रम का व्यौरा प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं बनाना चाहिए। यह निश्चित कर लीजिए कि प्रतिदिन आप कितने घंटे अपने अध्ययन को देंगे। अपना कार्यक्रम बनाते समय अतिशयोक्ति से काम न लीजिये। पूरी तरह विचार करके देख लीजिये कि आपकी काम करने की क्षमता कितनी है। अपने अध्ययन को आप जितना समय दे सकते हैं उसका न अधिक अनुमान लगाइये न कम। इसके पश्चात् यह निश्चित करिये कि दिन के किस समय आप बौद्धिक कार्य करेंगे। यह बात पक्की कर लीजिये कि उस समय आप प्रतिदिन बिना किसी रुकावट और बाधा के कार्य कर सकेंगे। आपकी इच्छा हो सकती है कि दिन में अध्ययन के दो-तीन समय रखे जायें। ऐसा करना तो बहुत अच्छा है, यदि आप विभिन्न समयों पर नियमित रूप से प्रतिदिन अध्ययन करने की आदत डाल सकें।

प्रत्येक विषय को आप कितना समय देंगे और इन विषयों का अध्ययन किस क्रम से करेंगे, यह भी निश्चित कर लेना चाहिए। यह सही है कि आप पहले से ही इस बात का निर्णय

नहीं कर सकते कि प्रत्येक कार्य में कितना समय लगेगा और दूसरे विषय का अध्ययन निश्चित रूप से किस समय प्रारम्भ कर सकेंगे। अध्ययन की आदतें पूर्णतः रूढ़ और कठोर नहीं हो सकतीं। परन्तु यह अच्छा है कि प्रतिदिन अनुमान करके कार्यक्रम बना लिया जाय कि किस काम को कितना समय देना जरूरी है और यह कि अध्ययन-क्रम क्या होगा। इस प्रकार आप उन कठिनाइयों से मुक्ति पा सकते हैं जो 'पहले क्या करें' की अज्ञानता और दूसरी 'अन्य चीजें करनी चाहियं थीं' की चिन्ता से उत्पन्न होती हैं।

थोड़े विद्यार्थी ही जानते हैं कि उनका समय कहाँ गुजर जाता है। इस बात का सही-सही पता रखना, कि आजकल आपका दिन किन कामों में व्यतीत होता है, आगे चलकर दैनिक कार्यक्रम के अनुसार जीवन व्यतीत करने की दिशा में पहला और महत्वपूर्ण कदम है। नीचे एक सरल स्लाक्का देकर यह बताया गया है कि दिन के प्रति घंटे के काम का विवरण किस प्रकार अंकित किया जा सकता है। इस स्लाक्के की कई प्रतियाँ बना लीजिये और रात को सोने के पहले रोज उसे भर लिया कीजिये। 'घंटे' के खाने के नीचे यह अंकित करिये कि आपने कोई नया काम किस समय शुरू किया और किस समय समाप्त किया। आप अपने समय का उपयोग किस प्रकार करते हैं, इस सम्बन्ध में कुछ दिनों में ही आपको अनेक मनोरंजक बातों का पता चल जायगा। जिस समय का

अपव्यय हुआ हो उसके कारणों पर गौर करके आगे के लिए निश्चित योजना बनाते चलिये, ताकि समय व्यर्थ में ही नष्ट न हुआ करे। प्रतिदिन के कार्य के विवरण इस बात के साक्षी होंगे कि रोज-रोज की कार्य-योजना बनाने से आप कितनी उन्नति कर रहे हैं।

उठने का समय..... सोने का समय..... तारीख.....

समय बजे से बजे तक	कार्य	टीका-टिप्पणी

दिन के कार्य का संक्षेप

सोने में लगे घंटे.....

मनोरंजन, व्यायाम और विश्राम में लगे घंटे.....

नौकरी या घर-गृहस्थी के काम में लगे घंटे.....

जलपान और भोजन करने में लगे घंटे.....

क्लास में व्यतीत घंटे.....

अध्ययन में व्यतीत घंटे.....

अन्य कार्यों में लगे घंटे.....

पढ़ने की उपयोगी विधि का विकास

स्कूल और कालेज में अधिकतर पढ़ाई तक ही अध्ययन सीमित होता है। अध्ययन करने की क्षमता का विकास एक प्रकार से उपयोगी रीति से पढ़ने की क्रिया सीख लेना है। जहां तक अध्ययन का सम्बन्ध है, इसका तात्पर्य केवल इतना है कि कम-से-कम समय में सम्पूर्णता से पढ़ना सीख लिया जाय। अक्सर जो विषय सामने हो उसमें निपुणता प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि पहले उसे सरसरी दृष्टि से पढ़ लिया जाय, फिर दुबारा अधिक ध्यानपूर्वक और विचारपूर्वक पढ़ा जाय। आपको चाहिए कि दोनों प्रकार की पढ़ाई में निपुण हों। अगले दो परिच्छेदों में इन्हीं विषयों पर विचार किया जायगा—सरसरी तौर पर पढ़ना और ध्यानपूर्वक पढ़ना।

इस परिच्छेद में उपयोगी अध्ययन के लिए पढ़ने की रीति का विकास करने के सम्बन्ध में कतिपय साधारण नियम दिये जाते हैं—

१. पढ़ना शुरू करने से पहले अध्ययन के विषय के बारे में सोचिए।

उसके लिए पहले अपने मन को तैयार कीजिये। यह सोचकर

देखिये कि यह पढ़ाई आपके कोर्स के काम में किस प्रकार अपना स्थान पा सकती है, पहले पढ़े हुए विषयों से यह किस प्रकार सम्बन्धित है। यह भी सोचकर देखिये कि इस विषय के बारे में आप पहले से ही कितना कुछ जानते हैं। अपनी पिछली पढ़ाई और अध्ययन और अपने अनुभव से उस जानकारी को याद करने की कोशिश कीजिये जो इस विषय से सम्बन्धित है या उस पर असर डालती है। लेखक से पूछने के लिए प्रश्नों की एक सूची तैयार करिये। यह भी सोचिये कि अगर आप लिखते तो विषय का प्रतिपादन किस तरह करते।

२. प्रारंभ में विषय का साधारण परिचय प्राप्त कीजिये। जिस प्रकार आप किसी शिक्षक के बारे में प्रारम्भ में सिर्फ देख-सुनकर ही अपनी धारणाएँ बना लेते हैं, उसी प्रकार नये विषय या पुस्तक के बारे में भी सरसरी तौर पर एक प्रारंभिक धारणा बना लीजिये। पुस्तक और लेखक का नाम, साहित्य में लेखक का स्थान, उसकी अन्य रचनाएँ, किस सन् या संवत् में पुस्तक लिखी गई, भूमिका, अनुक्रमणिका और विषय को उपस्थित करने का ढंग—इन सारी बातों को तुरंत नोट कीजिये। पुस्तक या लेख के महत्व के बारे में अपनी धारणा बनाइये। यह निर्णय कर लीजिये कि उससे आप क्या-कुछ प्राप्त करने की अपेक्षा रखते हैं। लेखक की योजना को नोट करके पढ़ते समय उसे ध्यान में रखिये।

३. समूचे विषय के सम्बन्ध में एक विहंगम दृष्टि प्राप्त करने के लिए सबसे पहले अपने पाठ को एक बार सरसरी तौर पर पढ़ जाइये । विस्तार में जाने की जरूरत नहीं है । केवल पूरे पाठ का एक साधारण-सा परिचय प्राप्त कर लीजिये । उन स्थानों को नोट कर लीजिये जहां पर कोई बड़ा महत्वपूर्ण नया विषय प्रारंभ किया गया है, या विशेष कर उन स्थानों को जहाँ महत्वपूर्ण विचारों का संक्षेप दिया गया है । विषय ने जितना क्षेत्र घेर रखा है उसका और उसके अन्तर्गत आने वाले विभिन्न विभागों का साधारण अनुमान प्राप्त कीजिये । थोड़े-से अभ्यास के पश्चात् आपको ही ज्ञात होगा कि आप बड़े-बड़े विषयों के विशाल क्षेत्रों का भी तीव्र गति से सिंहावलोकन कर सकते हैं और उनके मुख्य विचारों को हृदयंगम कर सकते हैं । कुछ पुस्तकों में आपको प्रत्येक सिद्धान्त का स्पष्टीकरण करने के लिए कतिपय दृष्टान्त भी मिलेंगे । जैसे ही आप सिद्धान्त को हृदयंगम कर लेंगे, दृष्टान्तों पर रुकने की आपको जरूरत न पड़ेगी । अपने सबक को दुबारा पढ़ना आपको व्यर्थ और समय का अपव्यय मालूम पड़ेगा । परन्तु ऐसा नहीं है । कालान्तर में आपको ज्ञात होगा कि इससे न केवल अपने विषय में अधिक निपुण बन सकते हैं, बल्कि अपना समय भी बचा सकते हैं । (सातवें परिच्छेद में बताया गया है कि किस प्रकार तेज गति से पढ़ने की क्षमता का विकास करना चाहिए ।)

४. अपने पाठ को दुबारा धीरे-धीरे, विस्तारपूर्वक और पूरे मनोयोग से पढ़िये। आपको ज्ञात होगा कि विषय के विस्तार में जाना अधिक अर्थपूर्ण है, और अपने प्रारम्भिक तीव्र पाठ के कारण आप उसे अधिक सरलतापूर्वक ग्रहण कर सकते हैं। मुख्य विचार को ध्यान में रखिये और विषय के अन्य सभी गौण-बिन्दुओं को केन्द्रीय विचार की अपेक्षा में ही देखने का प्रयत्न करिये। पाठ के दुरूह स्थल भी स्पष्ट और सरल हो जाते हैं, यदि उन्हें अन्तर्भुक्त विचार से संबंधित करके पढ़ा जाय। पहले से यह जानना कि आगे क्या आने वाला है, आपको परेशान होने और मन भटकने से बचायेगा। विस्तृत अध्ययन के अवसर पर चिन्तन-मनन के लिए काफी समय लगाना चाहिए। पुस्तक तक ही सीमित न रहिये, उससे बाहर निकल कर सोचिये। नये विचार-सूत्र बनाइये और नये दृष्टान्त गढ़िये। पुस्तक के लेखक की बातों को आलोचनात्मक दृष्टि से ग्रहण करिये। उसे अपने वक्तव्यों और दृष्टिकोण का औचित्य सिद्ध करने के लिए विवश कर दीजिये। प्रस्तुत बहस को उस विषय पर अपने विगत चिन्तन के साथ संबद्ध करके देखिये। उसे अपने चिन्तन का एक अंग बना लीजिये। इस विचार-वस्तु का अपने वार्तालाप और विवादों में प्रयोग करिये। (छठे परिच्छेद में अधिक विस्तार के साथ बताया गया है कि विस्तृत अध्ययन के समय किस विधि का पालन करना चाहिए।)

५. अपने पाठ के महत्वपूर्ण स्थलों को नोट कर लीजिये । या तो पुस्तक के महत्वपूर्ण भागों को रेखांकित कीजिये, या पुस्तक के नोट ले लीजिये और दुबारा उसका अवलोकन करते समय उनका उपयोग करिये । अपने विस्तृत अध्ययन के बीच जब आप किसी महत्वपूर्ण स्थल पर पहुँचें तो आपको चाहिए कि या तो उसे रेखांकित कर दें या किसी कापी पर उसे नोट कर लें । प्रत्येक वाक्य-समूह के पश्चात् रुककर सोचिये कि आपने क्या पढ़ा है और एक छोटे-से नोट में उसका संक्षेप लिख लीजिये । नोट लेना दोनों अवसरों पर काम देता है—उस समय भी जब आप सोचकर मुख्य विचारों का संग्रह करते हैं और उस समय भी जब आप उस विषय का पुनः अवलोकन करना चाहते हैं या उसका हवाला देना चाहते हैं ।

अपने दैनिक कार्य को प्रारंभ करने के पहले अपने नोटों पर एक दृष्टि जरूर डाल लीजिये । इसके लिए चन्द मिनटों की ही जरूरत होती है, परन्तु यह अत्यन्त उपयोगी कार्य है । जहाँ-जहाँ आपके नोट स्पष्ट और सुबोध नहीं हैं या जहाँ वे विषय के विचार को निश्चित रूप से व्यक्त नहीं करते, वहाँ-वहाँ मूल पुस्तक को फिर से देखिये और अपने चिन्तन को पुनः ताज़ा कर लीजिये । नोटों का इस प्रकार प्रयोग करना आपके प्रत्येक सबक की जड़ को मजबूत कर देगा ।

६. इसका निश्चित पता कर लीजिये कि आपका ज्ञान स्पष्ट और सचेत है। अपनी ज्ञान-प्राप्ति के प्रति आलोचनात्मक रहना चाहिए। बहुत से विद्यार्थी आसानी से अपने बारे में सन्तुष्ट हो जाते हैं। चूँकि आप थोड़े से समय में किसी भी विषय के बारे में बहुत अधिक नहीं सीख सकते, इसलिए यह आवश्यक है कि जो कुछ भी सीखिये वह पक्का और स्पष्ट होना चाहिए। सबसे ज्यादा अस्पष्ट और उलझे विचारों से अपने को बचाइये। विभिन्न विषयों की 'चलती, उथली जानकारी' प्राप्त करने की आदत बौद्धिक तबाही का कारण बन जाती है। यह कहीं ज्यादा अच्छा है कि किसी कोर्स या पुस्तक से चन्द बुनियादी विचार ही ग्रहण कीजिये और स्पष्टतापूर्वक, बजाय इसके कि मन में 'अधकचरे' विचारों की गठरी बाँध लें।

: ६ :

विस्तृत अध्ययन के लिए अपने को शिक्षित करना

यह हमेशा अच्छा होता है कि विस्तृत अध्ययन करने से पहले पुस्तक को या दिये गए पाठ को एक बार सरसरी तौर पर पढ़ लिया जाय। यदि पुस्तक अधिक उपयोगी नहीं है तो यह प्रारम्भिक पाठ ही पर्याप्त हो जाता है। यदि पुस्तक अधिक मनोयोग से पढ़ने योग्य होती है तो सरसरी तौर पर पढ़ लेना उसके आधारभूत विचारों और दृष्टिकोणों का परिचय देने में अत्यन्त सहायक होता है जिनमें विषय के विस्तृत विवेचन को सरलतापूर्वक सँजोया जा सकता है।

साथ ही इस बात को मानकर ही यह सुझाव दिया गया है कि पुस्तक को सरसरी तौर पर पढ़ने के पूर्व आप आवश्यक तैयारियाँ तो कर ही लेंगे। अर्थात् आप विषय के सम्बन्ध में सोच रखेंगे कि कौनसे प्रश्नों और कौनसी समस्याओं का समाधान विषय के अध्ययन से होना चाहिए। आपने पहली बार पढ़कर जो नोट लिये थे, उनको देखकर इस बात का अनुमान कर लेना चाहिए कि वह विवेचन किस प्रकार विषय के मूल तक ले जाता है। साथ ही लेखक और इस ढंग की रचना के

सम्बन्ध में कुछ जानकारी प्राप्त करके भी आप प्रस्तुत पुस्तक या लेख का परिचय प्राप्त कर सकते हैं।

ध्यानपूर्वक और विस्तार से पढ़ने के पूर्व आपको हमेशा नीचे लिखी बातें करनी चाहिए। सबसे पहले जिस विषय के बारे में आप पढ़ने जा रहे हैं उसके ऊपर आप विचार करें और इस बात का अनुमान करें कि आप उसके बारे में पढ़कर क्या बातें जानने की आशा रखते हैं। दूसरे, अपने को लेखक और उसकी पुस्तक से परिचित कराइये। तीसरे सरसरी तौर पर एक बार पुस्तक या पाठ को पढ़कर उसके और लेखक की योजना के बारे में एक विहंगम दृष्टि प्राप्त कर लीजिये। जब ये तैयारियां करलें तब समझिये कि अब आप विस्तृत और गंभीर अध्ययन के लिए तत्पर हो गए हैं।

१. पढ़ते समय अपने अध्ययन के उद्देश्य के बारे में सचेत रहिये। देखिये कि विवेचन में उठाये गए नुक्ते मुख्य उद्देश्य से किस प्रकार सम्बद्ध हैं और किस प्रकार उसके प्रतिपादन में सहायक बनते हैं। जिस समय आपका मन भटकने लग जाय उस समय रुककर पुनः अपनी समस्या का स्मरण करिये और जो वाक्य-पद पढ़ रहे हों उससे उसे संबंधित करने की चेष्टा कीजिये।
२. इस बात के बारे में निश्चित हो जाइये कि प्रत्येक वाक्य-खण्ड के मुख्य विचार आपने ग्रहण कर लिए हैं। प्रत्येक वाक्य-खण्ड या विषय-विभाजन के पश्चात् रुककर अपने शब्दों

में याद करिये कि उसका केन्द्रीय विचार क्या था। उसके बारे में अपने आप से प्रश्न पूछिये। देखिये कि प्रधान समस्या से और पहले के विवेचन से उसका क्या संबंध है। यदि वाक्य-खण्ड का आशय स्पष्ट न हो तो उसे पुनः पढ़िये और इस बार प्रत्येक वाक्य का अर्थ ग्रहण करते चलिये। यदि किसी वाक्य का अर्थ समझ में न आये तो प्रत्येक वाक्य अंश और शब्द को समझने की चेष्टा कीजिये। पढ़ते समय जो शब्द सामने आते हैं उनके अर्थ आप जानते हैं, इस बारे में अपने को आश्वस्त करते चलिये और हर मुमकिन मौके का लाभ उठाकर अपने शब्द-भंडार को बढ़ाते चलिये। अगर आपको विश्वास है कि आपने निश्चित रूप से किसी वाक्य-खण्ड के मुख्य विचार को समझ लिया है तो फिर अलग-अलग वाक्यों और पदों पर अपना समय नष्ट करने की आवश्यकता नहीं है। केवल पारिभाषिक शब्दों को नोट करते चलिये क्योंकि वे आगे चलकर काम आयेंगे। रुककर यह याद कर लेना कि आपने क्या पढ़ा है, यह जानने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप समझते चल रहे हैं या नहीं। अध्ययन करते समय पहले पढ़ी बातों का स्मरण करते चलना, सम्भव है, समय का अपव्यय लगे। लेकिन यह बात वास्तव में सिद्ध हो चुकी है कि ऐसा करने से अध्ययन अधिक पूर्ण होता है। इसलिए यदि समय की कमी भी हो तो यह उचित

है कि अध्ययन के बीच में विचार करने के लिए और यह याद करने के लिए कि आपने क्या पढ़ा है, बार-बार रुकते चलिये। एक बार में ही सीधे पढ़ जाने से इस प्रकार का पढ़ना अपने विषय में निपुणता पाने के लिए कहीं ज्यादा उपयोगी होता है।

३. अध्ययन में विभिन्न अंशों को कितना समय देना चाहिए, इसके लिए अपनी निर्णय-शक्ति का प्रयोग कीजिये। अपने पढ़ने की रफ्तार को बदलते चलिये। कठिन और महत्वपूर्ण अंशों को धीरे-धीरे पढ़िये, और जो पढ़ रहे हों उसे ठीक तरह से समझते चलिये। परिचित अंशों को जल्दी-जल्दी पढ़िये। और जिन अंशों का आपके प्रस्तुत उद्देश्य से कोई संबंध न हो उन पर केवल एक सरसरी दृष्टि डालकर आगे बढ़ते जाइये। अध्ययन का रहस्य यह है कि कठिन और महत्वपूर्ण अंशों को खोजकर उनपर अपना ध्यान केन्द्रित कर दें।

४. अपने अध्ययन के बारे में आलोचनात्मक दृष्टि से सोचिये। अपने परिणाम निकालिये। पुस्तक की सीमा से बाहर निकल कर सोचने की चेष्टा कीजिये। अपने अध्ययन में महत्वपूर्ण अंशों को कंठस्थ करने पर अधिक समय न लगाइये, बल्कि जिस सामग्री का अध्ययन कर रहे हों उस पर अधिक सोचिये। अधिकांश विद्यार्थी छपे हुए पृष्ठ पर जो लिखा होता है उसे अंधे की तरह सच मान लेते हैं। परन्तु दृष्टिकोण यह

होना चाहिए कि जो तथ्य, विचार और सिद्धान्त पढ़ें उन्हें ध्यानपूर्वक तोलें और उनका विवेचनात्मक मूल्यांकन करें। कोई बात पुस्तक में छपी होने के कारण ही सच नहीं हो जाती। और कोई बात आपकी पूर्व-धारणाओं से मेल खाती है या नहीं, इससे भी वह सच या गलत नहीं हो जाती। इसलिए सबसे बड़ी बात यह है कि जो चीज़ पढ़ें उसके बारे में अपने दिमाग को खुला छोड़ दें। बताई गई बातों पर विश्वास करने को तैयार रहें, परन्तु बिना सोचे-समझे नहीं। लेखक ने किस तर्क-शृंखला और विचार-सरणि के आधार पर अपने परिणाम निकाले हैं, इसकी जाँच करके देखिये। जहाँ आप पूरी तरह आश्वस्त न हो सकें, वहाँ अपनी निश्चित धारणा बनाने की इच्छा को स्थगित कर दें।

अपनी पढ़ाई के बारे में सोचते समय नीचे लिखे जैसे प्रश्न पूछते चलिये—क्या लेखक सही-सही तथ्यों का हवाला दे रहा है ? क्या वह तथ्यों और सम्मतियों में कोई फ़रक निकालता है ? किसी विषय में वह जो सफ़ाई पेश कर रहा है, क्या उसके परिणाम आपकी स्वतंत्र धारणाओं से मेल खाते हैं ? इन प्रश्नों पर विचार करके आप स्वयं अपने परिणाम निकाल सकेंगे, चाहे वे लेखक के परिणामों से मेल खाते हों या उनके विरुद्ध हों। परन्तु आपको अपने परिणामों के बारे में यह सोचना चाहिए कि वे

अस्थायी हैं और बदले जा सकते हैं।

आपके सोचने का अभिप्राय केवल इतना ही नहीं होना चाहिए कि आप विवेचनात्मक परिणाम निकाल लें। अपनी पढ़ी हुई बातों के लिए मिसालों और उनके प्रयोग की अवस्थाओं की भी खोज कीजिये। सोचिये कि इससे और कौनसे दूसरे परिणाम निकलते हैं। लेखक के विचारों के और क्या भीतरी उद्देश्य और अभिप्राय हो सकते हैं ? आप अब तक जिन दूसरी समस्याओं से उलझते आये हैं उन पर आपका यह अध्ययन कितना प्रकाश डालता है ? आपके नये अध्ययन से आपके मन में अनेक संबंधित विषयों पर विचार करने के लिए प्रेरणा जगनी चाहिए।

५. अपने अध्ययन के विभिन्न विभागों के मुख्य विचारों को नोट करते चलिए। पढ़ते समय महत्वपूर्ण भागों को रेखांकित करते जाइये (लेकिन तभी जब पुस्तक आपकी अपनी हो)। किसी पद को रेखांकित करने का सबसे सरल ढंग यह है कि उसकी बगल में एक रेखा खींच दीजिये। अगर कोई वाक्य-समूह विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो तो उसकी बगल में दो रेखाएँ खींचिये। यदि किसी पद का पूर्ण अर्थ ग्रहण करने में कठिनाई हो या उसके बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता हो तो उसकी बगल में प्रश्नवाचक चिह्न लगा दीजिये। और प्रकार के चिह्न भी अपनी इच्छा से लगा सकते हैं। केवल इस बात का ध्यान

रखिये कि अपनी पढ़ाई में हर जगह उन चिह्नों का एक ही विशेष अर्थ होना चाहिए। यदि पुस्तक आपकी अपनी नहीं है तो अलग से निकल आने वाले पृष्ठों की कापी में अपने नोट लिखते जाइये।

प्रत्येक वाक्य-समूह (पैराग्राफ) या विभाग के पश्चात् जब आप यह सोचने के लिए रुकें कि आपने अभी क्या पढ़ा है, उस समय हाशिये पर उसके मुख्य विचार का संक्षेप लिख लें या लेखक ने यदि केन्द्रीय विचार का प्रतिपादन करते हुए कोई संक्षिप्त वक्तव्य दिया हो तो उसे रेखांकित कर दें। पढ़कर आपके मन में जो प्रश्न उठें हों या लेखक की जिन बातों से आप सहमत न हों उनको भी नोट कर लें। विवेचनात्मक नोट लेने से और महत्वपूर्ण भागों को रेखांकित करने से आप सोचने के लिए बाध्य हो जायेंगे और सारपूर्ण विचारों को छोटकर दुहराने में और उसके मुख्य-मुख्य भागों का हवाला देने में भी सहायता मिलेगी।

६. अपनी पाठ्य-सामग्री की एक मानसिक (या लिखित) रूपरेखा बना लीजिये। फिर इस रूपरेखा को ध्यान में रखकर अपनी समस्त पढ़ाई को दुहराइये। विभिन्न विभागों के अन्तर्गत प्रतिपादित विचारों को एक आन्तरिक संबंध-सूत्र में जोड़ना आवश्यक है। सामग्री को मुख्य और गौण विचारों की शृंखला में संयोजित कीजिये। फिर संपूर्ण विषय की

एक स्पष्ट तस्वीर मन में खींचिये। असंबंधित तथ्यों और सम्मतियों का गट्टर बाँध लेना व्यर्थ है। विषय को उसके समग्र रूप में देखिये। महत्वपूर्ण विचारों के अन्तर्गत विस्तार में दिये गए तथ्यों को संकलित करिये। अपनी रूपरेखा को रखकर पाठ में व्यक्त विचारों और तथ्यों पर एक-एक करके सोचिये। जो स्पष्ट न हों, उनको पुस्तक में दुबारा पढ़िये। यदि आवश्यकता पड़े तो अपनी रूपरेखा में परिवर्तन कर लीजिये। अन्त में, जब आप आश्वस्त हो जायें कि अब आप विषय को संगठित और समग्र रूप में देख सकते हैं, तभी दम लीजिये।

७. अपने पाठ में पूर्ण निपुणता प्राप्त करने के लिए अपने नोटों को मुख्य-मुख्य प्रश्नों के अन्तर्गत संयोजित कीजिये और दुहराते समय इन प्रश्नों की अपेक्षा में अपनी परीक्षा लेते चलिये। 'स्वाध्याय' की इस विधि का यदि नियमपूर्वक पालन किया जाय तो वह आपके अध्ययन के घंटों को अत्यन्त उपयोगी बना सकती है। अपने पाठ के प्रत्येक भाग के संबंध में एक-दो प्रश्न अवश्य बनाइये—ऐसे प्रश्न जो प्रत्येक भाग में उपस्थित की गई सामग्री के मूल तक पहुँचते हों। इन प्रश्नों को अपनी नोटबुक में लिख लीजिये और प्रत्येक प्रश्न के नीचे उसके उत्तर में जो कुछ कहना हो उसकी मुख्य बातें संक्षेप में नोट करते चलिये। इस प्रकार पूरी पुस्तक के बारे में आपके क्या विचार हैं,

उनका संगठन हो जायगा। पढ़ने के उपरान्त दुहराते समय उत्तरों को छिपाकर, नोट किये हुए प्रश्न स्वयं पूछते चलिये और देखिये कि प्रत्येक प्रश्न के उत्तर में क्या आप सहज रूप से सारी आवश्यक बातें याद रख सकें हैं या नहीं। इसके पश्चात् अपने उत्तरों को नोटों से मिलाकर देखें। यदि कभी आवश्यक हो तो अपने ज्ञान को विशेष प्रश्नों पर और समृद्ध बनाने के लिए पुस्तक से पढ़कर पुनः दुहरा लें।

उपरोक्त नियमों के अतिरिक्त जिन मुख्य विषयों पर विचार किया गया है उनके संबंध में जो भी प्रश्न उठते हैं वे सब आपको याद हैं या नहीं, इसकी भी परीक्षा लेकर देखिये। प्रश्नों को उस समय तक दुहराते रहिये और बार-बार अपनी परीक्षा लेते रहिये जब तक कि आपके दिमाग में एक पूरी और संगठित तसवीर नहीं बन जाती।

साथ ही याद करने और दुहराने की प्रक्रिया के समय आप पुस्तक की सीमा से बाहर निकल कर अपने से यह भी पूछते चलिये कि ऐसे और कौन प्रश्न उठते हैं जो प्रासंगिक महत्व रखते हैं और प्रत्येक प्रश्न के संबंध में और कौनसी सूचनाएँ विचारणीय हैं। इन सहकारी और विवेचनात्मक विचारों को अपने नोटों के साथ कोष्ठक में लिख लीजिये या यह याद रखने के लिए कि वे लेखक के विचार नहीं हैं, उनको लिखकर अपने हस्ताक्षर करते जाइये।

: ७ :

शीघ्रता से पढ़ने के लिए अपने को शिक्षा देना

जो विद्यार्थी शीघ्रता से पढ़ सकता है वह अपने अध्ययन में अत्यधिक समय की बचत कर सकता है। कुछ विशेष प्रकार की पढ़ाई में यह योग्यता अत्यन्त उपयोगी होती। (१) अगर आपको किसी विशेष विषय के सम्बन्ध में सामग्री एकत्र करने के लिए बहुत ज्यादा पढ़ना हो तो उस समय तेज़ पढ़ने की आदत एक अनिवार्य आवश्यकता बन जाती है। पुस्तकालय से पढ़कर अगर कोई रिपोर्ट तैयार करनी हो तो उसके लिए ऐसी पढ़ाई की ही ज़रूरत होती है। किसी व्यक्ति या आन्दोलन के सम्बन्ध में दर्जनों इतिहास-पुस्तकों में जो कुछ दिया गया है, उन सारे तथ्यों का आप संग्रह करना चाहते हैं, या आप साहित्य के अपार सागर में से किसी ईजाद या सिद्धान्त की व्युत्पत्ति और उसके विकास की खोज करना चाहते हैं। (२) जब आप किसी रचना के साधारण विचारों या केवल मूल तर्कों से परिचित होना चाहते हों, तो उस समय भी शीघ्रता से पढ़ना अत्यन्त उपयोगी होता है। उदाहरण के लिए, अक्सर ऐसा होता है कि जब आप दो लेखकों के विचारों की तुलना

करना चाहते हैं, या ज्ञान के किसी ऐसे क्षेत्र से केवल सरसरी परिचय प्राप्त करना चाहते हैं जिसकी गंभीर पड़ताल करने का आपके पास समय नहीं है। (३) और सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि जिस विषय का आप अध्ययन करते हैं उसके बारे में एक प्रारंभिक विहंगम दृष्टि प्राप्त करने के लिए उसे सरसरी तौर पर शीघ्रता से पढ़ जाना अत्यन्त उपयोगी है। शीघ्रता से प्रारंभ में एक बार पढ़ने और फिर ध्यानपूर्वक दुबारा पढ़ने की उपयोगिता के सम्बन्ध में पाँचवें और छठे परिच्छेदों में हम जोर दे चुके हैं।

अधिकांश विद्यार्थी केवल थोड़े-से अभ्यास से ही अपने पढ़ने की रफ्तार को बढ़ा सकते हैं। यह प्रयोग सिद्ध हो चुका है कि कोई भी व्यक्ति अपने पढ़ने की रफ्तार ५० से १०० फीसदी बढ़ा सकता है और इससे पढ़े हुए विचारों को ग्रहण करने की शक्ति पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता। इस साधारण धारणा का कि धीरे-धीरे पढ़ने वाले धीरे पढ़कर अपने विषय को अधिक व्यापक रूप से हृदयंगम कर लेते हैं, वास्तविक अनुभव समर्थन नहीं करता। इसके विपरीत, यह साधारणतया पाया गया है कि जो लोग तेज रफ्तार से पढ़ना सीख लेते हैं, उनकी ग्रहण-शक्ति किसी भी प्रकार कम नहीं हो जाती। वे प्रति पृष्ठ से उतने ही विचार ग्रहण कर लेते हैं जितने कि एक धीरे पढ़ने वाला व्यक्ति ग्रहण करता है, और यह तो निर्विवाद है ही कि प्रति मिनट वे उसकी अपेक्षा अधिक विचार ग्रहण

करते चलते हैं।

पढ़ने की रफ्तार तेज़ करने के लिए कुछ निश्चित नियम नीचे दिये जाते हैं—

१. तेज़ पढ़ने के लिए अपने ऊपर लगातार जोर डालते जाइये। कठोर और अनवरत प्रयत्न कीजिए। निरंतर और ज्यादा तेज़ पढ़ने के लिए अपनी चेष्टा जारी रखिये। सुनने में यह नियम अत्यन्त सरल लगता है, लेकिन अपने पढ़ने की रफ्तार बढ़ाने के लिए यह सबसे ज्यादा महत्व का नियम है। अनवरत चेष्टा का शीघ्र फल मिलेगा, चाहे आप अन्य नियमों की अवहेलना ही क्यों न कर दें। आज से ही आप तेज़ रफ्तार से पढ़ने की कोशिश कीजिये। प्रारंभ में विचारों को ग्रहण करने में आपको कठिनता होगी। लेकिन प्रतिदिन के लगनपूर्वक किये गए अभ्यास से कुछ दिनों में ही आप एक विलक्षण तीव्रता से विचारों को हृदयंगम करने लगेंगे। सीखते समय यदि आप गलतियाँ करें या कुछ विचार छूट जायें तो इसकी परवाह न करिये। अगर जरूरी हो तो मुख्य विचारों को ग्रहण करने के लिए अपने पाठ को तेज़ी से दो-तीन बार पढ़ जाइये, उसके बाद उसका विस्तृत अध्ययन करने के लिए धीरे-धीरे पढ़िये।
२. वाक्यों और वाक्य-पदों को पढ़िये, शब्दों को नहीं। कुछ लोग चुपचाप पढ़ते समय भी अपने आप से शब्दों का उच्चारण इतना सफ़ाई से करते जाते हैं मानो जोर-जोर से पढ़

रहे हों। पहले नियम का कठोरतापूर्वक पालन करने से ही यह आदत छोड़ी जा सकती है। पढ़ने की रफ्तार को तेज करते समय शब्दों का अलग-अलग उच्चारण करना असंभव हो जाता है। एक वाक्य-पद से दूसरे वाक्य-पद और एक वाक्य से दूसरे वाक्य पर उछल कर पहुँच जाने का अभ्यास कीजिये। इस बात का विश्वास रखिये कि यदि कोई बात दुरुह लगती है तो बाद के वाक्य उसे स्पष्ट कर देंगे। विचारों के लिए पढ़िये, शब्दों के लिए नहीं। पहले से ही अनुमान कीजिये कि लेखक आगे क्या कहना चाहता है और फिर एक सरसरी दृष्टि डालकर केवल यह देखिये कि आपने जो अनुमान किया था लेखक ने वही लिखा है या कुछ और। जहाँ आवश्यक हो वहाँ अपने अनुमान में संशोधन करते चलिए।

३. पढ़ते समय बुद्धिमानी से कुछ अंशों को छोड़ना सीखिये। केवल महत्वपूर्ण अंशों को ढूँढ़ते चलना ही अपना लक्ष्य बनाइये। यदि आपको लेखक के विचार-प्रवाह की दिशा ज्ञात हो जाय तो फिर वाक्यांश, वाक्य और कभी-कभी समूचे वाक्य-समूहों को भी छोड़कर आगे बढ़ते जाने से हिचकिचाना नहीं चाहिए। (स्मरण रखिये कि यदि विषय ऐसा है जिसमें निपुणता प्राप्त करनी है, तो आप पुनः सारो सामग्री को ध्यानपूर्वक पढ़ेंगे।) प्रत्येक वाक्य और वाक्य-समूह के प्रारंभिक और अन्तिम भाग को विशेष ध्यान देकर पढ़िये।

अक्सर आपको किसी वाक्य-समूह के पहले और अन्तिम वाक्य को पढ़ने से ही उसके अन्तर्गत प्रतिपादित विचार का पूरा पता चल सकता है। इस संबंध में भिन्न-भिन्न लेखकों की भिन्न-भिन्न शैलियां होती हैं, और आपको चाहिए कि किसी नई पुस्तक या लेख को पढ़ते समय इस बात का पता लगा लें कि इसमें सारांश व्यक्त करने वाले वाक्य किसी वाक्य-समूह के प्रारंभ में दिये गए हैं या अन्त में। जिन किताबों में हाशिये पर नोट दिये होते हैं, या वाक्य-समूहों के शीर्षक दिये होते हैं, या विस्तृत अनुक्रमणिका दी गई होती है, उनको पढ़ते समय किन अंशों को पढ़ना चाहिए और किन अंशों को छोड़ देना चाहिए, इसका निर्णय करने में इन सूचनाओं का अच्छी तरह उपयोग किया जा सकता है।

४. थोड़े-थोड़े दिनों के बाद अपनी परीक्षा लेते चलिये कि तेज़ रफ्तार से पढ़ने के अभ्यास में आपने कितनी उन्नति की है। ऐसा करने की विधि अगले परिच्छेद में बताई गई है।

: ८ :

पढ़ने में जो उन्नति हो उसे दर्ज करते जाना

सफलता से अधिक सफल वस्तु कोई नहीं है। अगर आपको अपनी पढ़ाई में उन्नति करने का निश्चित प्रमाण देखने को मिले तो केवल इसीसे और अधिक उन्नति करने की चेष्टा को प्रोत्साहन मिलेगा। क्रिकेट या दूसरे किसी खेल में जिस तरह जीत का हिसाब रखा जाता है उसी के समान पढ़ने में कितनी उन्नति हुई इसको भी अंकित करने का प्रश्न है। आप कितनी उन्नति कर रहे हैं, यह जानना केवल मनोरंजक ही नहीं है, बल्कि आगे और अधिक उन्नति करने का उत्साह पैदा करने के लिए प्रेरणा का भी काम देता है। इसलिए इस परिच्छेद का केन्द्रीय विचार इस प्रकार है—तेज़ रफ़्तार से पढ़ने का प्रतिदिन अभ्यास करने के लिए एक कार्यक्रम बनाइये और अपनी उन्नति की जांच करते जाने के लिए भी एक निश्चित प्रकार की योजना बनाइये।

इस सम्बन्ध में निम्नलिखित सुझाव एक आदर्श कार्य-प्रणाली का कार्य करेंगे।

१. सातवें परिच्छेद में दिये गए सुझावों का पालन करते हुए

प्रतिदिन कम-से-कम पन्द्रह मिनट तेज़ रफ्तार से पढ़ने का अभ्यास करने पर व्यय कीजिए। इस सिलसिले में आप चाहें तो उन पुस्तकों या लेखों को पढ़ सकते हैं जो आपके पाठ्य-क्रम में हैं और जिनको आप प्रारंभ में सरसरी तौर पर एक बार पढ़ जाना चाहते हैं, या आप अन्य किसी पुस्तक, पत्रिका या समाचार-पत्र को पढ़ सकते हैं। पन्द्रह मिनट की जगह यदि आप आधा घंटा या इससे भी अधिक लगा सकें तो और भी अच्छा होगा। परन्तु दिन-प्रतिदिन का नियमित अभ्यास अत्यन्त महत्वपूर्ण है, जिसमें प्रगाढ़ चेष्टा द्वारा अपनी रफ्तार तेज़ करते जाने, यथासमय शीघ्रता से प्रस्तुत सामग्री को पढ़ते जाने और फिर भी विचारों को हृदयंगम करते जाने की निरन्तर कोशिश होनी चाहिए।

२. हर तीसरे दिन अपनी परीक्षा लेकर देखिये कि आपने कितनी उन्नति की है। यह परीक्षा इस प्रकार लेनी चाहिए—

(क) परीक्षा के लिए ऐसी पुस्तक चुनिये जो कथा-साहित्य की न हो और साधारण रूप से कठिन हो, अर्थात् आपकी पाठ्य-पुस्तकों के समान कठिन हो। पुस्तक ऐसी होनी चाहिए जिसे आपने पहले न पढ़ा हो।

(ख) पुस्तक में से चार-पाँच पृष्ठों का एक भाग चुन लीजिये—किसी परिच्छेद का प्रारंभिक भाग हो अथवा उसका अधिकांश भाग हो। पढ़ने की यही 'परीक्षा-सामग्री'

होगी। हर बार जब आप अपनी परीक्षा लें तो एकदम नया हिस्सा ही पढ़ने के लिए चुनें।

(ग) पढ़ते समय सामने एक ऐसी घड़ी रखिये जिसमें सेकंड की सुई भी हो ताकि आप आसानी से ठीक समय देख सकें।

(घ) जब “पढ़ने की दौड़” के लिए तैयार हो जायं, ठीक समय नोट करके पढ़ना शुरू कर दें। मुख्य विचारों के सूत्र को बिना खोये अधिकतम वेग से चार-पाँच पृष्ठ पढ़ जाइये। जब आप रुकने की जगह पहुँच जायं (इस स्थान पर पहले से ही चिन्ह लगाकर रखिये) तो घड़ी देखकर समाप्त करने का ठीक समय नोट कर लें।

(ङ) इसके पश्चात् ‘परीक्षा-पाठ’ के जितने मुख्य या महत्वपूर्ण विचार आपको याद हों उनको नोट कर लीजिये। ऐसा करने में आप चाहे जितना समय लगा सकते हैं; और आपको जो भी विचार याद आते जायं उन्हें जोड़ते जाइये, इस बात की किंचित् परवाह न करिये कि पुस्तक के अनुसार उनमें क्रम-भंग हो गया है।

३. अपने पढ़ने की रफ़्तार का और हृदयंगम करने की सीमा का ब्यौरा तैयार कीजिये। इसकी विधि इस प्रकार से है—

(क) “प्रति मिनट में……शब्द”, इस प्रकार अपनी रफ़्तार को जोड़िये। इसका हिसाब करने के लिए आपको इस बात का पता होना चाहिए कि आपने कितने शब्द

पढ़े हैं, और पढ़ने पर कितना समय लगाया है। समय का हिसाब तो आप रखेंगे ही। (गणना करने के लिए सेकंडों को मिनट की दशमलव भिन्न के रूप में बदल लेना चाहिए।)

शब्दों को गिनने के लिए सबसे पहले दस-दस पंक्तियों के तीन समूहों के शब्दों को गिनकर एक पंक्ति में आये शब्दों का औसत निकाल लीजिये। इसके पश्चात् पढ़े हुए पृष्ठों में जितनी पंक्तियाँ हों उनको गिन लीजिये और प्रति पंक्ति के औसत शब्दों की संख्या को सारी पंक्तियों की संख्या से गुणा कर दीजिये।

अन्त में, अपनी पढ़ाई की रफ्तार निकालने के लिए शब्दों के मीजान को मिनटों की संख्या से भाग दे दीजिये।

एक उदाहरण नीचे दिया जाता है—पुस्तक के एक भाग को पढ़ने में ६ मिनट और २० सेकंड लगे, अर्थात् ६.३३ मिनट। इस हिस्से में १६० पंक्तियाँ थीं। प्रत्येक पंक्ति में औसतन १०.३ शब्द थे, अर्थात् कुल मिलाकर लगभग १६४८ शब्द थे। अतः पढ़ने की रफ्तार प्रति मिनट २६० शब्द थी (१६४८ को ६.३३ से भाग किया)।

हर बार जब आप अपनी परीक्षा लेंगे, ऐसे ही आँकड़े प्राप्त होंगे। इन आँकड़ों में प्रति सप्ताह जो वृद्धि होगी उससे पता चलेगा कि पढ़ने की रफ्तार बढ़ाने में आप कितनी उन्नति कर रहे हैं। अच्छा हो कि इन आँकड़ों को

एक ग्राफ के रूप में अंकित करते जायं ताकि आपको अपनी उन्नति का अविच्छिन्न विवरण प्राप्त होता जाय ।

(ख) अपनी परीक्षा से दूसरा व्यौरा उस अनुपात का पता लगाने के लिए तैयार करना है जिस अनुपात से आप पाठ्य-सामग्री के मुख्य विचारों और अर्थों को हृदयंगम करने में उन्नति करते हैं । इस बारे में पहला कदम तो यह है कि पाठ्य-सामग्री में वस्तुतः जितने भी सारपूर्ण विचार हैं उनकी एक सूची तैयार कीजिये । फिर देखिये कि आपने स्मृति की रिपोर्ट में इन विचारों में से कितने सम्मिलित किये थे ।

विचारों की सूची तैयार करने के लिए, पाठ्य-सामग्री को दुबारा पढ़िये और साथ-साथ प्रत्येक महत्वपूर्ण विचार को सूची में दर्ज करते चलिये । सारपूर्ण विचारों का चयन करने का अभ्यास गंभीर अध्ययन करने की दिशा में स्वयं एक बड़ी शिक्षा है । हमेशा एक-दो दूसरे लोगों को भी पाठ्य-सामग्री पढ़ाकर उनसे मुख्य विचारों की सूची बनवा लिया कीजिये और फिर अपनी सूची से उनको मिलाकर देखा कीजिये । अक्सर एक वाक्य-समूह में केवल एक ही मुख्य विचार होता है । कभी-कभी एक ही विचार का विवेचन करने के लिए कई वाक्य-समूहों का प्रयोग किया जाता है । एक पृष्ठ पर दो या तीन विचारों से अधिक तो आपको शायद ही कभी मिलें ।

जब आप विचारों की सूची बनाकर और उसे दूसरों की बनाई सूची से मिलाकर देख चुकें, उसके बाद उससे अपनी रिपोर्ट की तुलना कीजिए अपनी मूल रिपोर्ट में आपने जितने विचार स्पष्ट रूप से दर्ज किये हों, उनको गिन लीजिये। उन विचारों को न गिनिये जिनको आपने अस्पष्ट इशारों के रूप में ही दर्ज किया है। इस प्रकार पढ़कर विचार-ग्रहण करने का व्यौरा अपनी रिपोर्ट में दर्ज सही विचारों की संख्या को पूरी सूची में दिये गए विचारों की संख्या से भाग देकर तैयार कर सकते हैं। इस आँकड़े से यह पता चल सकता है कि पहली पढ़ाई के दौरान में आपने समस्त विचारों का कितना प्रतिशत भाग हृदयंगम किया।

विचारों को हृदयंगम करने के इस व्यौरे की प्रति सप्ताह जाँच और तुलना करते चलना चाहिए, उसी प्रकार जिस प्रकार आप पढ़ने की रफ्तार सम्बन्धी व्यौरे की जाँच और तुलना करते जायेंगे। इसमें भी आपको अभ्यास के साथ-साथ उल्लेखनीय उन्नति का पता चलेगा।

इन परीक्षाओं के द्वारा आपको इस बात का विशेष प्रयत्न करना है कि आपकी पढ़ने की रफ्तार तेज हो जाय और साथ-ही-साथ आप जो पढ़ें उसे समझने की आपकी क्षमता भी बढ़ती जाय। दोनों प्रकार के व्यौरों को देखकर इस बात का पता लगाते जाना चाहिए कि इन दोनों दिशाओं में एक साथ ही संतोषजनक परिणाम प्राप्त हो

रहे हैं अथवा नहीं, क्योंकि ये दोनों क्षमताएं वास्तविक रूप से प्रभावपूर्ण अध्ययन करने की अनिवार्यताएं हैं।

इन व्यौरों के द्वारा पढ़ने की क्षमता को जाँचने के अतिरिक्त अध्ययन करते समय कभी आपको इस बात की भी आवश्यकता पड़ेगी कि आप पाठ्य-सामग्री को विस्तारपूर्वक समझ लें। अध्ययन-सामग्री को दुबारा ध्यानपूर्वक पढ़ते समय प्रायः आपके सामने नामों, संख्याओं या पारिभाषिक शब्दों को कण्ठस्थ करने, अथवा उन विशेष तथ्यों को समझने और बाद में स्मृति में अङ्कित कर लेने का प्रश्न रहेगा, जो किसी सिद्धान्त का खंडन या मंडन करते हैं। इस प्रकार के अध्ययन के लिए भी उसी तरह अभ्यास की जरूरत है जिस तरह उपरोक्त प्रकार के अध्ययन के लिए। सविस्तार अध्ययन में अपनी निपुणता की जाँच करने के लिए भी आप उसी विधि के अनुसार अपनी परीक्षा लेने की योजना बना सकते हैं, जिस विधि से आप विचारों को हृदयंगम करने की क्षमता की जाँच करेंगे। भेद केवल इतना होगा कि ऐसा करते समय आप 'मुख्य विचारों' को स्मरण रखने के स्थान पर पाठ्य-सामग्री में दिये गए सभी तथ्यों को स्मरण रखने की चेष्टा करेंगे और उसके बाद पुस्तक से लेकर विचारों की जो विस्तृत सूची बनायेंगे उसके साथ उनकी तुलना करेंगे।

: ६ :

कक्षा की पढ़ाई के तरीके : सुनना और नोट लेना

दरजे का कमरा सीखने की जगह है ; आप जो कुछ सीख चुके हों वह उसका प्रदर्शन करने की जगह नहीं है । पढ़ने के अतिरिक्त दरजे में ही अध्ययन का सबसे महत्वपूर्ण भाग सम्पन्न होता है । आपको पढ़ने की आदतों के साथ-साथ कक्षा में बैठकर अध्ययन करने की अच्छी आदतें भी डालनी चाहिए ।

कक्षा के काम में मदद देने वाले कुछ नियम नीचे दिये जाते हैं—

१. प्रत्येक कक्षा में पढ़ाने की जिन प्रणालियों का प्रयोग किया जाता है, उनका ठीक-ठीक पता लगाकर अपनी कार्य-प्रणाली का उन्हीं के अनुसार संचालन कीजिये । भिन्न-भिन्न कक्षाओं को भिन्न-भिन्न तरीकों से चलाया जाता है, इसलिए विद्यार्थी को अपनी विभिन्न कक्षाओं के अनुरूप ही अपनी अध्ययन-विधि बनानी चाहिए । यह भेद विशेषकर भाषण और वाद-विवाद के तरीकों में अधिक उल्लेखनीय हो जाता है । परन्तु इन व्यापक भेदों के अतिरिक्त भी कई और विभेद हैं—भाषणों और वादविवादों के प्रकार-भेद और शिक्षक

के व्यक्तित्व और उसकी आवश्यकताओं से संबंध रखने वाले भेद । भाषणों में ऐसी सामग्री उपस्थित की जा सकती है जो आपकी पुस्तक में प्राप्य नहीं है ; भाषण आपकी पाठ्य-पुस्तक की सामग्री में जोड़कर उसे पूरा कर सकते हैं ; या आपने जो कुछ पढ़ा है, भाषण केवल उसी को भिन्न-भिन्न ढङ्गों से दुहरा सकते हैं । इसके अतिरिक्त भाषणों का मुख्य उद्देश्य समस्याओं और प्रयोगों को उपस्थित करना और जो पढ़ा है उसका विवेचन करना हो सकता है ; या भाषण केवल उद्बोधनात्मक और प्रेरक हो सकते हैं । निश्चय ही इन विभिन्न प्रकार के भाषणों में आपका सुनने और नोट लेने का तरीका भी भिन्न होगा ।

जिन दरजों में भाषण नहीं दिये जाते, उनमें ऐसी ही भिन्नता मौजूद हो सकती है । शिक्षक या तो आपकी ओर कौतूहलपूर्ण दृष्टि से देखता रहेगा या आपसे इस बात की अपेक्षा करेगा कि सवाल न पूछा जाने पर भी आप बहस में योग दें । वह आपसे ऐसे ही प्रश्नों पर बहस करेगा जिनके बारे में आप पहले ही तैयारी कर चुके हों, या फिर ऐसी बातों पर बहस छेड़ देगा जो आपके पाठ्य-क्रम से बाहर की हैं । आपको इन सारी सम्भावनाओं की आशा करनी चाहिए । अगर आप दरजे की पढ़ाई से अधिक-से-अधिक लाभ उठाना चाहते हों तो आपको अपने शिक्षक और उसके पढ़ाने के तरीके के अनुसार अपने को ढालना पड़ेगा ।

यद्यपि दरजे की पढ़ाई में इतनी भिन्नता होती है, फिर भी आम व्यवहार के लिए कुछ नियम बनाये जा सकते हैं।

२. दरजे में जाने के पूर्व उस दिन जो विषय पढ़ाया जाय उसके बारे में पहले से सोचकर अपने आपको तैयार कर लीजिये। अपनी पढ़ाई की मुख्य-मुख्य बातों को याद कीजिये, पिछले दिन के नोट से मिलान करके देखिये। सोचिये कि दिये गए पाठ की तैयारी करते समय कौन-कौनसे प्रश्न और समस्याएँ उठी थीं। दरजे के घण्टे के पहले के चन्द मिनट बड़ी उपयोगिता से काम में लाये जा सकते हैं—इसलिए नहीं कि अपने पाठ की मुख्य-मुख्य बातों को रट लें, बल्कि इसलिए कि सम्पूर्ण विषय पर साधारण रूप से सोचकर उसमें निहित कठिनाइयों और समस्याओं का खाका तैयार कर लें।
३. दरजे में बैठकर भाषण या बहस के दौरान में जो नुक्ते उठाये गए हों उनके सम्बन्ध में सोचिये; जो विचार आपके सामने रखे गए हों उनकी सीमा से बाहर जाकर भी सोचने की कोशिश करिये। अपने अध्ययन और अनुभव के द्वारा प्राप्त सम्बन्धित तथ्यों को भी याद करते चलिये। जो विचार एक दूसरे से अलग भटक रहे हों उन्हें एक सम्बन्ध-सूत्र में बाँधने की कोशिश कीजिये। जो परिणाम निकाले जायँ या जो विचार प्रकट किये जायँ उनके बारे में विवेचनात्मक दृष्टि से सोचिये। प्रश्न पूछिये। प्रत्येक विचार की गम्भीरता

की परख कीजिये ।

सबसे बड़ी बात तो यह है कि सक्रिय और सचेष्ट होकर सुनिये । निष्क्रिय भाव से किसी विचार को हृदयङ्गम करना असम्भव है । सुयोग्य सुनने वाला बोलने वाले से दो कदम आगे सोचता चलता है । अब आगे क्या कहा जायगा इसकी पूर्व-कल्पना करने की क्षमता पैदा कीजिये । मन-ही-मन में वक्ता से बहस करते चलिये । पता लगाइये कि उसकी तर्क-प्रणाली में क्या-क्या कठिनाइयाँ हैं । उसके मुख्य विचारों को लेकर प्रस्तुत विषय के बारे में जो आपकी अपनी धारणाएँ हैं, उनसे उनका संबंध जोड़ने की कोशिश करिये । अगर बहस अरुचिकर हो तो विषय की गहरी छानबीन करने की ओर अपना ध्यान लगा दीजिये । अक्सर तेज विद्यार्थी अपनी कक्षा के 'शुष्क' क्षणों में अत्यन्त अन्तर्भेदी और रचनात्मक विचारों तक पहुँच जाते हैं ।

४. बहस के विषय पर ध्यान लगाइये । मन के भटकने की प्रत्येक प्रवृत्ति को रोकिये । अगर आपका मन भटक कर अप्रासङ्गिक बातों में उलझ जाय तो उसे तुरन्त वहाँ से खींचकर विषय पर एकाग्र करने की कोशिश कीजिये । दिवा-स्वप्न देखने और इधर-उधर भटकने की प्रवृत्ति को रोकने का सबसे अच्छा उपाय यही है कि तीसरे नियम का सख्ती से पालन करिये । अपने मस्तिष्क को प्रस्तुत विषय के सम्बन्ध

में सोचने में व्यस्त रखिये। नोट लेने की आदत से भी मन भटकने की प्रवृत्ति को दबाने में सहायता मिलेगी। लेकिन सबसे बड़ी बात तो आपकी तत्पर चेष्टा ही है। किसी भी व्यर्थ की विचार-धारा को रोकने का दृढ़ निश्चय कर लीजिये।

५. महत्वपूर्ण बातों को नोट करते चलिए आप। कैसी बातों को नोट करेंगे, यह इस पर निर्भर करता है कि आपकी कक्षा में पढ़ाई किस प्रकार की होती है। आपके लिए सिर्फ यह विचारणीय है कि आप पहले से इस बात का निर्णय कर लें कि आप किस नियम को सामने रखकर नोट लिया करेंगे, और फिर उसके बाद इस नियम का अक्षरतः पालन करना आपका काम है। इस सम्बन्ध में कुछ उपयोगी सुझाव दिये जा सकते हैं—

(क) यदि कभी दरजे का समय प्रश्नों और बहुसों में ही लगाया जाय तो अपेक्षाकृत थोड़े नोट लीजिये, और जो बातें नोट करें, उन्हें पढ़कर लिये गए नोटों में सम्मिलित कर लिया कीजिये। किसी विवाद के पश्चात् किन परिणामों पर आप लोग पहुँचे, अक्सर आपको संक्षेप में इतना ही नोट करना पड़ेगा; या जो समस्या आपको परेशान कर रही थी, उसका उत्तर लिखना पड़ेगा। पुस्तक के अन्दर जिन प्रश्नों या वाक्य-समूहों से इन नोटों का सम्बन्ध है, उनके सामने हाशिये पर भी इन्हें दर्ज किया जा सकता है। और यह

उपयोगी भी होगा। अगर शिक्षक किसी लम्बी बहस का थोड़े से शब्दों में सारांश उपस्थित करता है या पुस्तक में दी गई सामग्री में अपनी ओर से इजाफा करता है, तो इन बातों को किसी कार्ड पर या नोट-बुक में दर्ज कर लेना उचित होगा।

लम्बे नोट लेने से बचिये। जिस विषय पर बहस की जाय, उसके सम्बन्ध में विचार करने का अधिकार न छोड़िये। किसी समस्या पर स्वतंत्र रूप से अपने आप किसी दूसरे व्यक्ति के उत्तर को सफाई के साथ कापी में दर्ज कर लें।

(ख) यदि दरजे में लेक्चर (भाषण) के द्वारा पढ़ाई होती हो तो आपको ऐसे समय में बहस की अपेक्षा अधिक नोट लेने पड़ेंगे। आपके नोट कितने विस्तारपूर्ण होंगे, यह तो लेक्चर किस किस्म का है और आपकी अध्ययन-विधि कितनी उत्तम है, इस पर ही निर्भर करेगा। साधारणतया अपने नोटों को जितना संभव हो सके संक्षिप्त ही रखिये। अपने मस्तिष्क को लेक्चर की बातों पर स्वतंत्र रूप से गौर करने के लिए खुला रखिये। लेक्चर को सफाई से समझ लेना ही आपका प्रथम उद्देश्य होना चाहिए, नोट लेना गौण कार्य है।

अगर लेक्चर सफाई से सुसंगठित हो तो अपने नोट उसके अनुसार लेते जाइये। शिक्षक या तो अपने भाषण की पहले ही एक रूपरेखा दे देगा या वह विषय को इस प्रकार उपस्थित करेगा कि आपको उसके भाषण की रूप-

रेखा बनाने में कठिनाई न होगी। आपके नोट में भाषण का ढांचा-मात्र आना चाहिए। नोट लेते समय किसी निश्चित योजना और चिन्हों के अनुसार शीर्षक और उप-शीर्षक लगाते जाइये। यदि भाषण पाठ्य-क्रम के अनुसार चलते हों तो अच्छा होगा यदि आप अपने नोट भी पाठ्य-क्रम के अनुसार ही लेते जायं। नोट लेने के बाद तुरन्त ही उनको दुहरा लेना उपयोगी होता है। दुहराते समय सारी बातों पर सोचते जाना, उनके परस्पर सम्बन्ध को मन में बैठाने जाना और आवश्यक संशोधन करते जाना आवश्यक है। याद रखिये कि लेक्चर चाहे जितना भी स्पष्ट क्यों न हो, यदि आपके पास बाद में उसे दुहराने के लिए नोट नहीं हैं तो आप उसे शीघ्र ही भूल जायेंगे।

बहुत से लेक्चर ऐसे होते हैं जिनकी रूपरेखा स्पष्ट नहीं होती। अक्सर ऐसे अवसर पर सबसे अच्छा तरीका यही होता है कि आप महत्वपूर्ण या चमत्कारपूर्ण बातों को उसी क्रम से नोट करते जायं जिस क्रम से वह भाषण में उपस्थित की जाती हैं, चाहे वे किसी साधारण योजना में नियमित रूप से शामिल न की जा सकती हों। ऐसे नोटों के लिए तो यह विशेष रूप से जरूरी है कि लेक्चर समाप्त होते ही आप सारी सामग्री को पुनः तरतीब देकर लिख डालें। जब तक भाषण की बातें दिमाग में ताजा होंगी तब तक नोट के अर्थ भी स्पष्ट रहेंगे और आप उन्हें सविस्तार लिख

सकेंगे। अन्यथा एक-दो दिन गुज़र जाने पर नोट बेकार हो जायेंगे।

६. प्रतिदिन स्कूब के बाद अपने नोट पढ़ा कीजिये। जिस दिन नोट लें उसी दिन उन्हें पढ़कर उन पर विचार कीजिये। यह मालूम करने की कोशिश कीजिये कि आपने पहले जो कुछ पढ़ा है और जो अनुभव किया है आपके नोट उसका कहाँ तक समर्थन करते हैं और कहाँ तक उसके प्रतिकूल जाते हैं। जो बातें पूरी तरह स्पष्ट न हो पायें उनकी पूरी जानकारी पैदा करने के लिए और ज्यादा पढ़िये, सोचिये, बहस करें और शिक्षक से परामर्श करिये। साधारणतया आपके नोट अधिक अर्थपूर्ण बन जायेंगे यदि आप उन्हें वक्तव्यों के रूप में तैयार करें, बजाय इसके कि असम्बन्धित मुहावरों, नामों या विषय-शीर्षकों के रूप में लिखें। याद रखिये कि आपके नोट तभी उपयोगी होंगे जब आप उनसे अर्थ ग्रहण कर सकें। नोटों को अर्थपूर्ण बनाने का एक ही तरीका है कि जिस समय विषय-सामग्री आपके दिमाग में ताज़ा हो और आसानी से स्मरण की जा सके उस समय ध्यान-पूर्वक और पूरे मनोयोग से आप उन्हें तैयार करने बैठें।

स्मरण करने में सहायक बातें

किसी पाठ को याद कर लेना और उसे पूरी तरह समझ लेना, अक्सर ये दोनों विरोधी बातें समझी जाती हैं। विचार-शक्ति का प्रयोग और स्मरण-शक्ति का प्रयोग दो भिन्न कर्म समझे जाते हैं। परन्तु यह एक गलत धारणा है। किसी बात को समझने के लिए उससे सम्बन्ध रखने वाले विचारों और तथ्यों का स्मरण होना आवश्यक होता है। सोचने के लिए आपके पास कुछ-न-कुछ तो विचारणीय वस्तु होनी चाहिए—यह विचार-वस्तु स्मरण-शक्ति ही प्रदान करती है। किसी पाठ के महत्वपूर्ण तथ्यों को याद रखना उस पाठ को पूरी तरह हृदयंगम करने के लिए जरूरी होता है।

साधारणतया अध्ययन में स्मरण-शक्ति के प्रयोग के विरुद्ध धारणा इसलिए बन जाती है कि स्मरण-शक्ति से तात्पर्य उस यान्त्रिक स्मरण-शक्ति से लगाया जाता है, जिसे 'रट लेना' कहते हैं। लेकिन किसी चीज को स्मरण रखने का यह तो केवल एक गौण हिस्सा है। परस्पर सम्बन्धित महत्वपूर्ण विचारों और उस सामग्री का स्मरण रखना जिसे अच्छी तरह समझ-बूझ लिया है, अवश्य ही किसी भी प्रभावकारी अध्ययन का सबसे

महत्वपूर्ण भाग होता है। किसी पाठ को बिना अच्छी तरह तर्क-प्रणाली से याद किये हुए हृदयंगम कर लेना असम्भव है।

अध्ययन किस प्रकार करना चाहिए इस प्रश्न की बहस में विचार-क्रिया, को ही प्रमुख स्थान दिया जाता है और स्मरण करने की क्रिया का भ्रिक भी नहीं किया जाता, क्योंकि स्मरण-शक्ति तो स्वयं अपना कार्य कर लेती है। स्मरणशक्ति एक प्रकार से विचार-पूर्ण अध्ययन से ही उत्पन्न वस्तु है। पिछले परिच्छेदों में अध्ययन-विधि को सुधारने के लिए जो नियम बताये गए हैं, वही नियम स्मरण-शक्ति को सुधारने के लिए भी लागू होते हैं। अर्थात् स्मरण-शक्ति को उत्तम बनाने का एक ही तरीका है कि अध्ययन की अधिक उन्नत प्रणाली का प्रयोग किया जाय।

नीचे कुछ नियम दिये जाते हैं जिनसे आप अपनी स्मरण रखने की क्षमता को विकसित कर सकते हैं—

१. जिस विचार को याद रखना चाहते हैं उसका अर्थ पूरी तरह समझ लीजिये। इस बात का इतमीनान कर लीजिये कि आप पाठ्य-सामग्री को पूरी तरह समझ गये हैं। उसके बारे में सोचिये और जितने अधिक दूसरे विचारों से उसका सम्बन्ध जोड़ सकें जोड़ने की कोशिश करिये। विचारों में विभिन्न प्रकार के सम्बन्ध-सूत्र स्थापित करिये। नयी सामग्री को हर पहलू से देखने की कोशिश कीजिये। तथ्यों और सिद्धान्तों के दृष्टान्तों और प्रयोगों पर विचार कीजिये,

उनके कार्य-कारण सम्बन्धों को भी निश्चित कीजिये । देखिये कि कहीं नियम के अपवाद और कठिनाइयाँ तो नहीं हैं । ये सम्बन्ध-सूत्र जितने ही समृद्ध और भिन्न-भिन्न रूपात्मक होंगे, स्मरण-शक्ति भी उतनी ही समृद्ध और उन्नत होगी ।

२. जिस सामग्री को याद रखना चाहते हों, उसे बार-बार पढ़िये । विचारों को दुहराने से उनके परस्पर के सम्बन्ध-सूत्र अधिक दृढ़ हो जाते हैं । और ये सम्बन्ध-सूत्र जितने ही दृढ़ होंगे, स्मृति भी उतनी ही अधिक उन्नत होगी ।
३. सक्रिय होकर ध्यान दीजिये, यंत्रवत् किसी विचार को दुहराना छोड़ दीजिये । जिस सामग्री को याद रखना चाहते हों प्रति बार पढ़ते समय उस पर विचार करिये । नोट कर लेना और उसके बारे में अपने से या अपने किसी सहपाठी से बातें करना उपयोगी होगा । केवल बार-बार शब्दों को पढ़ लेना ही काफी नहीं होगा । अगर आप कभी इस प्रकार निष्क्रिय ढंग से पढ़ने की प्रवृत्ति में बह जायं, तो तुरन्त अपने को रोककर विषय पर सक्रिय ध्यान दीजिये ।
४. स्मरण रखने के इरादे से पढ़िये । आप किसी चीज़ को अधिक अच्छी तरह याद रख सकते हैं, अगर पढ़ते समय इस बात की निश्चित आशा रखें कि जो कुछ पढ़ रहे हैं उसे कभी स्मरण करने की या प्रयोग करने की आवश्यकता पड़ेगी । केवल दूसरी बार किसी बात को दुहरा-मात्र देने

के लिए ही याद रखने की इच्छा मत रखिये, बल्कि उसका स्थायी उपयोग करने की इच्छा से याद करिये ।

५. अपने अध्ययन के बीच में बराबर रुककर जो कुछ पढ़ चुके हों उसे दुहराते चलिये । अध्ययन के समय का पर्याप्त भाग केवल उन विचारों को पुनः स्मृति से दुहराने में लगाना चाहिए जिनके बारे में आप पढ़ चुके हों । यदि उन विचारों को आप पुनः स्मरण नहीं कर पायें तो तुरन्त पृष्ठ उलटकर अपनी याददाश्त को ताज़ा कर लीजिये । उसके बाद समूचे विषय को ही स्मृति से दुहराने की चेष्टा कीजिये । इस विधि का उस समय तक पालन करते जाइये जब तक कि पाठ्य-सामग्री आपको पूरी तरह से हृदयंगम नहीं हो जाती ।

६. अपनी स्मरण रखने की क्षमता में पूरा विश्वास रखिये । भूलना तो अक्सर इसलिए होता है कि आप घबरा जाते हैं । यदि एक बार आप विषय को हृदयंगम कर लें, तो फिर अपने ऊपर विश्वास रखें कि वह आपको याद रहेगा । यह विश्वास भी आपको याद रखने में सहायता देगा ।

७. यदि तथ्यों में कोई तर्क-सिद्ध सम्बन्ध न हो तो स्वयं अपने मन से उनमें सम्बन्ध जोड़ लीजिये ताकि याद रखना आसान हो जाय । ऐसा करने की आवश्यकता शायद ही कभी पड़े । याद रखने योग्य सारे तथ्य हमेशा किसी-न-किसी तर्क-सिद्ध समझ में आने लायक सम्बन्ध-सूत्र में गूँथे जा सकते हैं । ये

अर्थ-पूर्ण या तर्क-सिद्ध सम्बन्ध ही वास्तव में उत्तम होते हैं। परन्तु विशेषकर नामों और संख्याओं में तर्क-सिद्ध सम्बन्ध अक्सर नहीं होते। स्मृति को सहायता देने वाले अनेक नियम इस बारे में बताये जाते हैं। 'स्मरण-शक्ति को शिक्षा देने की विधियाँ' नाम से विज्ञापित जो नियम प्रचलित हैं वे अक्सर जितने कष्ट-साध्य और पेचीदा होते हैं, उतने लाभदायक नहीं होते। इससे तो स्वयं आपके बनाये सम्बन्ध-सूत्र अधिक सार्थक और उपयोगी होंगे।

: ११ :

रटना और इम्तेहान

रटना बुरा भी है और अच्छा भी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि रटने से हमारा तात्पर्य क्या है। अगर इससे यह मतलब है कि आखिरी मौके पर जल्दी-जल्दी बेतहाशा रफ्तार से ढेर-की-ढेर सामग्री को याद कर लिया जाय जिसे साधारण तौर पर अध्ययन के दौरान में नियमित रूप से याद करते जाना चाहिए था, तो निश्चय ही रटना बुरी चीज़ है। इससे केवल विषय की एक धुंधली-सी रूप-रेखा ही हृदयङ्गम हो पाती है। और इस आखिरी मौके की कोशिश में ज्ञान के जो छिटपुट अंश बुद्धि के पल्ले पड़ जाते हैं वे भी जल्द ही बाद में विस्मृत हो जाते हैं। वे अधिक स्थायी उपयोग की वस्तु नहीं बन पाते। प्रतिदिन के नियमित अध्ययन का स्थान रटना नहीं ले सकता।

यदि रटने का तात्पर्य एक लम्बी अवधि के नियमित अध्ययन के अन्त में कठिन परिश्रम के साथ पूरे विषय का दुहराना समझा जाय, तो यह एक अच्छी चीज़ है, और विद्यार्थियों को एक उपयोगी सुझाव के रूप में बतायी जा सकती है। अपनी याददाश्त को ताज़ा करने के लिए मुख्य-मुख्य

विचारों को दुहराकर आप बहुत कुछ कर सकते हैं। अगर आपके पास किताबों से और दरजे की बहसों से लिये गए नोट हैं तो दुहराते समय उनका इस्तेमाल करिये। अगर नोट पूरे और अच्छे नहीं हैं, तो पाठ्यपुस्तक को उलट-पुलटकर अपने कोर्स पर एक विहंगम दृष्टि डाल लीजिये। फिर प्रत्येक मुख्य विषय पर सोचिये और जितना कुछ स्मृति से याद करके दुहरा सकते हों दुहराने की कोशिश करिये, और जब आवश्यकता पड़े तो पुस्तक की भी सहायता लीजिये।

इस संबंध में दो तीन नियम विशेषकर महत्वपूर्ण हैं—

१. मुख्य-मुख्य बातों को दुहराइये; विषय की रूप-रेखा दृष्टि में रखिये; छिटपुट तथ्यों को याद रखने की कोशिश न कीजिये। मुख्य-मुख्य विचारों को दृष्टि में रखकर देर तक उन पर गौर कीजिये कि अन्य तथ्यों को उनके अन्तर्गत किस प्रकार सङ्गठित करेंगे। विशेष दृष्टान्त और तथ्य तो उस समय आसानी से याद हो जायेंगे जब आपको यह स्पष्ट होगा कि साधारण दृष्टिकोण और निष्कर्ष में वे किस प्रकार निहित हैं।
२. दुहराने की काफ़ी समय दीजिये। आखिरी मौक़े पर जल्दी-जल्दी दुहराने की प्रवृत्ति छोड़िये। पहले से ही दुहराना शुरू कर दीजिये। अपने पूरे कोर्स को इम्तिहान से कम-से-कम एक या दो हफ्ते पहले से ही दुहराने लगिये। इम्तिहान के दिन के लिए केवल नज़र दौड़ा कर देख-भर लेना ही छोड़ रखिये।

और बहुत से सुझाव इस सम्बन्ध में दिये जा सकते हैं कि किस प्रकार परीक्षा की तैयारी करनी चाहिए और परीक्षा किस प्रकार देनी चाहिए ।

१. अपने शिक्षक से इस बात को पूछ लीजिये कि परीक्षा किस प्रकार की होगी और अध्ययन का कितना क्षेत्र उसके अन्तर्गत आयेगा । इससे आपको उन्हीं विषयों पर विशेष ध्यान देने में आसानी होगी जिनको जानने की आपसे आशा की जाती है ।
२. किस प्रकार के प्रश्न पूछे जा सकते हैं इस पर भी विचार कर लीजिये और उनके उत्तर भी सोच लीजिये । कोर्स पढ़ाते समय और दरजे के मासिक और तिमाही, छमाही इम्तिहानों में शिक्षक ने किन बातों पर विशेष जोर दिया है ? यदि आप परीक्षा लेते तो कौनसे प्रश्न पूछते ? आपके सह-पाठी कौनसे प्रश्नों की आशा रखते हैं ?
३. जब परीक्षा का समय आये, उस समय थके हुए मत रहिये और धीरज रखकर जितना आत्म-विश्वास रख सकते हों रखिये । यह स्मरण करिये कि आपने कितने ध्यान से अपना कोर्स दुहरा लिया है, और अपने विषय की आपको पूर्ण जानकारी है, और इससे अपने धैर्य और विश्वास को दृढ़ बनाइये । यह भी याद करिये कि परीक्षक भी इन्सान ही होते हैं, और कभी ऐसे प्रश्न नहीं पूछते जो साधारण तौर पर अपने विषय की जानकारी रखने वाले विद्यार्थी की

बुद्धि-सीमा से बाहर हों और उसे डरने की जरूरत पड़े ।

४. पहले इम्तिहान के परचे में दिये गए सारे प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ जाइये, फिर उनके समझने के लिए उन पर देर तक गौर कीजिये । अक्सर प्रश्नों में भी आपस में संबंध होता है, और किसी एक प्रश्न के बारे में आपके विचार दूसरे प्रश्न को समझने में सहायक हो सकते हैं । इससे आपको यह समझने में भी सहायता मिलेगी कि प्रत्येक प्रश्न को कितना समय देना चाहिए । अपने उत्तरों की योजना बनाने और सारे प्रश्नों के लिए समय निश्चित करने की क्षमता अलग-अलग प्रश्नों का उत्तर लिखने की क्षमता से कम महत्वपूर्ण नहीं है । इसके अतिरिक्त यह भी देख लीजिये कि समूची परीक्षा की साधारण दिशाओं को भी आपने जान-समझ लिया है या नहीं ।
५. उत्तर लिखने के पूर्व प्रत्येक प्रश्न को गौर से पढ़िये । यह निश्चय कर लीजिये कि प्रश्न का केन्द्र-बिन्दु आपकी समझ में आ गया है । पहले कुछ देर तक उसके ही चारों ओर सोचिये, फिर कैसे उत्तर देंगे इसका निश्चय करिये ।
६. अपने उत्तर की मन में (या लिख कर) एक रूप-रेखा बना लीजिये । यह रूप-रेखा आपको एक पूर्ण और परस्पर-सम्बद्ध उत्तर लिखने में सहायता देगी । सुसङ्गठित उत्तर से परीक्षक को भी विश्वास हो जायगा कि आपने अपने विषय को पूरी तरह से हृदयङ्गम कर लिया है ।

७. अन्त में अपने उत्तर को दुहराने और संशोधन करने के लिए समय बचा रखिये । अपने उत्तर को दुबारा पढ़ने से आपको ऐसे स्थल मिल सकेंगे जहाँ पर आप अपने अर्थ को स्पष्ट नहीं कर पाये हों, या जहाँ आप संशोधन-परिवर्धन करके विचार में वृद्धि कर सकते हों ।

अपने ज्ञान का उपयोग करना

इस परिच्छेद में केवल एक ही नियम बताया गया है । परन्तु प्रभावपूर्ण अध्ययन की दृष्टि से यह नियम सबसे ज्यादा महत्व का है । संक्षेप में नियम यह है—

सक्रिय अध्ययन कीजिये । करने के जरिये सीखिये । अपने ज्ञान को सोचने, बातचीत करने और जो कुछ आपने पढ़ा है उस विषय में लिखने के द्वारा प्रयोग में लाइये ।

अगर आपसे पूछा जाय कि आप क्यों अध्ययन करते हैं तो सम्भव है कि आप इसका यही उत्तर देंगे कि आपका अध्ययन उपयोगी होगा ; अपने ज्ञान और कार्य करने के ढंग से, जो आप अध्ययन द्वारा प्राप्त करेंगे, लाभ उठाना चाहते हैं । अगर आपके मन में 'उपयोगी' शब्द की कोई विस्तृत परिभाषा है, तो आपका उत्तर बिल्कुल ठीक है । उस हालत में आप अपनी सीखी हुई चीजों का उपयोग केवल अपने पेशे की सफलता के लिए ही नहीं करेंगे, बल्कि अपने सोचने, बातचीत करने, लिखने और अपने व्यवहार में भी उसका उपयोग करेंगे । जिस समय आप किसी नयी समस्या पर विचार करते हैं, या नये निष्कर्ष निकालते हैं, उस समय आप अपने ज्ञान का ही

प्रयोग करते हैं। जिस समय आप अपने मित्रों को परामर्श या सूचनाएँ देते हैं या किसी प्रश्न पर बैठकर विचार करते हैं उस समय आप अपने ज्ञान का ही प्रयोग करते हैं। जिस समय आप लिखते हैं, योजनाएँ बनाते हैं, सामाजिक और राजनीतिक मामलों में कोई कदम उठाते हैं—अर्थात् प्रत्येक कार्य जो आप करते हैं उसमें अपने ज्ञान का ही प्रयोग करते हैं। अध्ययन का यह सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य है कि आप अपने ज्ञान और अपनी योग्यता का प्रयोग करके अपने विचार और कार्य की क्षमताएँ बढ़ा सकें।

ज्ञान का उपयोग करना आपके अध्ययन का केवल उद्देश्य मात्र ही नहीं है बल्कि अध्ययन-क्रिया का भी सारतत्त्व है। ज्ञान कोई ऐसी चीज़ नहीं है कि उसे आप जज्ब करते जायें ताकि अवसर आने पर फिर कभी उसका प्रयोग करें। ज्ञान सोचने और करने के दौरान में ही प्राप्त होता है। पुस्तकों में दी गई सामग्री उसी समय आपके मानसिक-कोष का अंश बन सकती है जब आप उसे अपने पहले से प्राप्त किये हुए ज्ञान से सम्बद्ध कर दें, अर्थात् जब आप विचारों को एक दूसरे से सम्बन्धित करके प्रयोग में लाने लगें।

बर्नार्ड शा ने कहीं पर कहा है कि “अगर तुम किसी आदमी को कुछ सिखाना चाहो तो वह उसे कभी नहीं सीखेगा।” कहावत है कि “हम करने के जरिये ही सीखते हैं।” इस प्रकार सीखना एक सक्रिय कर्म है। नये विचार प्राप्त करने का हमेशा

तात्पर्य यही होता है कि हमारे अन्दर उनकी प्रतिक्रिया होती है, हम उनका प्रयोग करते हैं, उन्हें तर्क की कसौटी पर कसते हैं, उनके बारे में बात करते हैं, लिखते हैं और उन पर अमल करते हैं।

कतिपय निश्चित परामर्श दिये जा सकते हैं, जो साधारण नियम के अन्तर्गत ही आते हैं—

१. उन दृष्टान्तों और निश्चित मिसालों पर विचार करिये जिन पर आपका नया ज्ञान घटित होता है। पढ़े और सुने हुए विचार उस समय तक कोरे शब्द-जाल ही बने रहेंगे जब तक कि आप उनमें परिचित और ठोस विचार-वस्तु न भर देंगे। अध्ययन करते समय हमेशा निश्चित मिसालें और दृष्टान्त तलाश करने का यत्न करते जाइये।
२. अपने नये ज्ञान की पिछले प्राप्त ज्ञान से तुलना करते चलिये। विरोधी विचारों को तर्क से जाँचने की कोशिश करिये। नयी सामग्री को अपने पुराने निष्कर्षों की पुनः परीक्षा करने के काम में लाइये। अन्य दूसरे विचारों को सुगठित और संशोधित करने के काम में लाकर आप नये विचारों को अपनी विचार-धारा का एक अंग बना सकते हैं। इस प्रकार आपका ज्ञान कसौटी पर कसकर पक्का हो जाता है। इस प्रकार विचारों का प्रयोग उन्हें आगे के लिए विचार और कर्म में उपयोगी सिद्ध होने के लिए तैयार कर देता है।
३. तथ्यों को समझने और परिणामों का पूर्व अनुमान करने के लिए

अपने ज्ञान का इस्तेमाल कीजिये । इस बात का पता लगाइये कि और कौनसे तथ्य हैं, जो प्रस्तुत तथ्यों के साथ कार्य-कारण रूप से सम्बन्धित हैं । अपने ज्ञान को परस्पर-संबद्ध करके संगठित कीजिये । जिन तथ्यों का आप अध्ययन करते हैं, उनके कारणों और सम्भव परिणामों पर विचार कीजिये । नये विचारों द्वारा आगत का अनुमान करने और तथ्यों के तर्क-सिद्ध अर्थारोप और अभिप्रेत पर विचार करने की आदत अपने ज्ञान को प्रयोग में लाने का सबसे महत्वपूर्ण ढंग है ।

४. अपने विचारों को कागज़ पर लेखनी-बद्ध कीजिये, रूपरेखाएँ तैयार करिये, निबन्ध लिखिये और झाँके खींचिये । अपने अध्ययन के प्रति सक्रिय और सचेष्ट रहने में लिखना अत्यन्त प्रभावकारी साधन होता है । इससे अपने विचारों का उपयोग करने का अवसर भी मिलता है । बहुत से लोग कागज़ पर लिखते हुए ही अच्छा सोच पाते हैं ।
५. जो चोज़ें आप सीख रहे हों उनके सम्बन्ध में हर मुमकिन मौक़े पर बातचीत करने का प्रयत्न करिये—दरजे की बहसों में अपने सहपाठियों और शिक्षकों के साथ, अपने घर में दोस्तों और परिवार के लोगों के साथ । विचारों के स्पष्टीकरण में बातचीत अक्सर विलक्षण रूप से सहायक होती है । किसी विषय को पढ़ाना उसे सीखने का सबसे उत्तम ढंग बताया जाता है । किसी को बिठाकर जिन बातों को आप समझने की

कोशिश कर रहे हैं उनको समझाया कीजिये या किसी के साथ अपने अध्ययन की मुख्य-मुख्य बातों के बारे में विचार विनिमय किया कीजिये ।

६. अपने ज्ञान का कार्य में प्रयोग कीजिये । जिन सिद्धान्तों को सीखें उन पर अमल करने की कोशिश करिये । इस सम्बन्ध में जो सामग्री इस पुस्तिका में दी गई है, वह अत्यन्त उत्तम मिसाल है । अध्ययन कैसे करना चाहिए, इसका ज्ञान निरर्थक है, यदि आप इन विचारों को अपनी अध्ययन-विधि को सुधारने के लिए इस्तेमाल में न लायें । अपने स्कूल के अध्ययन में आप जो कुछ सीखते हों, उनमें से बहुत-सी चीजें आपके नित्यप्रति के व्यवहार पर भी लागू होती हैं । अंग्रेजी लिखने के नियमों से लेकर वैज्ञानिक खोज के तरीकों तक, और गणना करने की क्रियाओं से लेकर अपने भावों का नियन्त्रण करने के सम्बन्ध में दिये गए मनोवैज्ञानिक सुझाव तक, आपके रोजमर्रा के व्यवहार पर लागू हो सकते हैं । अपने समस्त अध्ययन के दौरान में इसी नीति का पालन कीजिये कि जितना कुछ ज्ञान प्राप्त करेंगे उसका अपने कार्य में इस्तेमाल करेंगे और जल्द-से-जल्द ऐसा करने का मौका तलाश करेंगे ।

प्रभावपूर्ण अध्ययन के नियमों का सारांश

पिछले परिच्छेदों में जो महत्वपूर्ण नियम और सुझाव दिये गए हैं वे यहाँ पर संक्षेप में पुनः उल्लिखित किये जाते हैं। रुककर प्रत्येक नियम पर गौर कीजिये। अपने से प्रश्न कीजिये—‘अपने अध्ययन में क्या मैं इस सुझाव के अनुसार कार्य करता हूँ ? पढ़ते समय जब आपकी दृष्टि में ऐसा नियम आये जिसका पालन आप नहीं करते, तो आपको चाहिए कि आप उसको विशेष रूप से नोट कर लें और फिर उस परिच्छेद को पढ़ें, जिसमें वह नियम दिया गया है। यह याद रखिये कि इन नियमों की तभी उपयोगिता है जब नित्यप्रति उनके अनुसार कार्य किया जाय। अध्ययन करने की अच्छी आदतें डालने में समय लगता है; और आपको अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए पूरे मनोयोग से परिश्रम करना चाहिए।

नियम इस प्रकार हैं—

१. अपने अध्ययन में पूर्णता प्राप्त करने के लिए एक तीव्र भावना से प्रेरित होने की कोशिश कीजिये। और इस बात का दृढ़ निश्चय कर लीजिये कि आप अध्ययन में पूर्णता प्राप्त करके ही दम लेंगे। निश्चित महत्वाकांक्षाएँ बनाइये। अपने

कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को समझने की कोशिश कीजिये। बुरे काम के परिणामों और अच्छे काम के पुरस्कारों के प्रति सचेत हो जाइये।

२. अपने निश्चयों पर अमल करिये। निम्नलिखित तरीके सहायक सिद्ध होंगे—

(क) अपने सामने जो काम है उसमें सफलता या विफलता प्राप्त करने से जो व्यापक परिणाम निकलेंगे, उन पर विचार कीजिये।

(ख) अपने कार्य का निश्चय करके फिर अपने ध्यान के केन्द्र में उस काम को रखिये।

(ग) काम प्रारम्भ कर दीजिये। अध्ययन के लिए तैयार हो जाइये, और जमकर बैठ जाइये।

(घ) विषय पर मन को एकाग्र करके लगाइये। दिवा-स्वप्न देखने की प्रत्येक प्रवृत्ति का दमन कीजिये। मन को इधर-उधर भटकने से रोकिये और जब-जब ऐसा हो, मटपट अपने को समेट कर विषय पर ले आइये।

(ङ) उन व्यक्तिगत समस्याओं का मुक्ताबला करिये जो आपके अध्ययन में बाधक बनती हैं। बुद्धिमानी से उनका सामना करिये, न कि उनको लेकर उद्विग्न और चिन्तित बने रहिये। विश्वस्त मित्रों और परामर्शदाताओं से परामर्श और सुझाव लीजिये। मन को समझाने वाले समाधानों और आत्म-रक्षा-त्मक दलीलों से अपने को धोखा देने से बचिये।

३. अध्ययन के विषयों में अपनी रुचि पैदा करिये । ऐसा करने के लिए—

(क) विषय के सम्बन्ध में सूचनाएँ एकत्र कीजिये ।

(ख) नयी सूचनाओं को पुराने रुचिकर विषयों से संबद्ध करिये ।

(ग) नयी सामग्री को *व्यक्तिगत* बनाइये । जो बातें आपके लिए महत्वपूर्ण हैं उनसे उसका संबन्ध जोड़िये ।

(घ) अपने विषय के प्रति एक *सक्रिय* भाव बनाइये और नये ज्ञान का *प्रयोग* कीजिये ।

४. आपके अध्ययन में बाधा डालने वाली जो भी बातें हों, उनसे अपने को बचाइये—शोरगुल, रोशनी की चमक, अस्वस्थकर भावनाएँ, थकान, अत्यधिक विश्राम आदि आदि ।

५. अपने अध्ययन का प्रतिदिन का एक नियम निश्चित कार्यक्रम तैयार करिये । अपने कार्य की योजना बनाइये । अध्ययन के समय और स्थान के सम्बन्ध में नियमित आदतें डालने की कोशिश करिये ।

६. पढ़ने के प्रभावपूर्ण ढंग का विकास कीजिये ।

(क) पढ़ना शुरू करने से पूर्व अध्ययन के विषय के बारे में सोचिये । अपने मस्तिष्क को तैयार कीजिये । पिछले दिन के नोटों को एक बार दुहराइये ।

(ख) पुस्तक या पाठ के बारे में एक प्रारम्भिक धारणा बनाने के लिए भूमिका, अनुक्रमणिका आदि पढ़ डालिये ।

अध्ययन कस कर !

(ग) पहले अपने पाठ को सरसरी तौर पर पढ़कर पूरे विषय पर एक विहङ्गम दृष्टि डालकर देखिये।

तेज रफ्तार से पढ़ने के लिए—

(१) निरन्तर के प्रयत्न से अपने को तेज रफ्तार से पढ़ने के लिए मजबूर करते रहिये।

(२) वाक्य-पद और वाक्य पढ़िये, शब्द नहीं।

(३) बुद्धिमानी से आवश्यक हिस्सों को छोड़ते चलिये। वाक्यों और वाक्य-पदों के केवल अंश ही पढ़िये।

(घ) अपने पाठ को दुबारा आहिस्ता आहिस्ता पढ़िये— ध्यानपूर्वक और विचारपूर्वक। इस सम्बन्ध में कुछ निश्चित नियम नीचे दिये जाते हैं—

(१) पढ़ते समय पढ़ाई का उद्देश्य और उसकी योजना दिमाग के सामने रखिये।

(२) हर वाक्य-पद के अन्त में रुकिये और उसके अन्तर्गत बतायी गई मुख्य बात पर सोचिये। विचारों का हर पहलू से विवेचन करिये। आगे बढ़ने से पहले इस बात का इतमीनान कर लीजिये कि आप उस वाक्य-पद के केन्द्रीय-विचार को पूरी तरह समझ गए हैं।

(३) महत्वपूर्ण और कठिन अंशों को अधिक ध्यान से धीरे-धीरे पढ़िये। परिचित और महत्वहीन अंशों को जल्दी-जल्दी पढ़िये।

(४) पढ़ते समय विवेचनात्मक दृष्टि से सोचते जाइये।

अध्ययन कैसे करें ?

स्वयं अपने निष्कर्ष निकालिये । पुस्तक में दी गई विचार-सामग्री की सीमाओं के बाहर निकल कर भी सोचिये ।

(ङ) अपने पाठ के महत्वपूर्ण अंशों को नोट कर लीजिये । या तो पुस्तक में ही निशान लगा लीजिये या कापी में लिख लीजिये । मुख्य विचारों का सारांश अलग से लिखिये । प्रतिदिन पाठ दुहराते समय अपने नोट देखिये ।

(च) अपने मन में या लिखकर पूरे पाठ की एक रूप-रेखा बनाइये । पुस्तक या पाठ को छोड़ने के पूर्व ही विषय की इस संगठित रूप-रेखा पर विचार करिये । विषय की पूर्ण जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने नोटों को व्यापक प्रश्नों के अन्तर्गत संयोजित कीजिये । फिर पाठ को इन प्रश्नों की कसौटी पर कसिये और जब आपका 'आत्म-पाठ' संतोषजनक हो जाय तभी इस विवेचन को स्थगित कीजिये ।

(छ) इसका इतमीनान कर लीजिये कि आपका ज्ञान स्पष्ट है और 'विचार-संपूर्ण' है । धुंधले और घुले-मिले विचारों को छोड़िये । और आप कुछ प्राप्त कर सकें या न कर सकें, कम-से-कम कुछ बुनियादी विचारों को तो अवश्य ही स्पष्टता से ग्रहण कर लेने का प्रयत्न करना चाहिए ।

७. दर्जे के काम के लिए प्रभावपूर्ण तरीकों का विकास कीजिये ।

(क) प्रत्येक कक्षा में पढ़ाने की जिन प्रणालियों का प्रयोग किया जाता है, उनका ठीक-ठीक पता लगाकर अपनी

कार्य-प्रणाली का उनके अनुसार संचालन कीजिये ।

(ख) दरजे में दाखिल होने से पहले उस दिन जो विषय पढ़ाया जायगा उसके बारे में पहले से सोचकर अपने को तैयार कर लीजिये, और पिछले दिन के काम को दुहरा लीजिये ।

(ग) दरजे में बैठकर भाषण या बहस के दौरान में जो नुक्त उठाये गए हों, उनके इर्द-गिर्द ही सोचिये । जो विचार आपके सामने रखे गए हों उनकी सीमा से बाहर जाकर भी सोचने की कोशिश कीजिये, लेकिन—

(घ) बहस के विषय पर एकाग्र-मन होकर ध्यान दीजिये । मन के भटकने या दिवा-स्वप्न देखने की प्रत्येक प्रवृत्ति को रोकिये ।

(ङ) महत्वपूर्ण बातों को नोट करते चलिये । परन्तु स्मरण रखिये कि सबसे महत्वपूर्ण बात विचारों को समझना है । उन्हें कागज पर लिख लेना एक गौण कार्य है ।

(१) यदि दरजे का समय प्रश्नोत्तरों और बहसों में ही लगाया जाय तो अपेक्षाकृत थोड़े नोट लीजिये । और जो बातें नोट करें उन्हें पढ़ कर लिये गए नोटों में ही सम्मिलित करते चलिये ।

(२) यदि दरजे में भाषण (लेक्चर) पद्धति से पढ़ाई हो तो भाषण की रूप-रेखा या उसकी मुख्य बातों को नोट कर लीजिये । जिस समय तक विषय आपके दिमाग

में ताजा हो उसके पूर्व ही अपने नोटों को दुहरा लीजिये ।

(च) प्रतिदिन स्कूल के बाद अपने नोटों का इस्तेमाल करिये । जो नुक्त स्पष्ट न हो पायें उनको स्पष्ट करने के लिए पुस्तक और शिक्षक से सहायता लीजिये ।

८. अपनी स्मरण रखने की क्षमता का विकास कीजिये । इसके लिए पढ़ाई के अपेक्षाकृत उत्तम तरीकों का इस्तेमाल करिये । विशेषकर—

(क) जिस विचार को याद रखना चाहते हों उसका अर्थ पूरी तरह समझ लीजिये ।

(ख) जिस सामग्री को याद रखना चाहते हों उसे बार-बार दुहराइये और पढ़िये ।

(ग) सक्रिय होकर ध्यान दीजिये । केवल यन्त्रवत् किसी विचार को मत दुहराते जाइए ।

(घ) स्मरण रखने के इरादे से पढ़िये ।

(ङ) अपने अध्ययन के बीच में बार-बार रुककर जो कुछ पढ़ चुके हों उसे स्मरण करते चलिए ।

(च) अपनी स्मरण रखने की क्षमता में पूरा विश्वास रखिए ।

(छ) यदि तथ्यों में स्वयं कोई तर्क-सिद्ध सम्बन्ध न हो तो अपने मन से उनमें सम्बन्ध जोड़ लीजिए ताकि याद रखना सरल हो जाय ।

६. इम्तेहान के लिए पाठ को दुहराते समय—

(क) मुख्य-मुख्य बातों को दुहराइये । विषय की रूप-रेखा मन में बैठा लीजिये । छिटपुट तथ्यों को रटकर याद रखने की कोशिश न कीजिये ।

(ख) परीक्षा के कुछ दिन पहले से ही दुहराना शुरू कर दीजिये । ऐन मौके पर जल्दी-जल्दी दुहराने की प्रवृत्ति छोड़ दीजिये ।

(ग) अपने शिक्षक से इस बात का पता कर लीजिए कि परीक्षा किस प्रकार की होगी और अध्ययन का कितना क्षेत्र उसके अन्तर्गत आयेगा । किस प्रकार के प्रश्न पूछे जायेंगे इसका भी यथासम्भव पूर्व-अनुमान करने की कोशिश कीजिए ।

१०. परीक्षा देते समय—

(क) खूब विश्राम लेकर जाइये ताकि थकान न हो । जितना धीरज रख सकते हों रखिए और अपने ऊपर विश्वास रखिये । अपनी स्मरण-शक्ति पर भरोसा कीजिये ।

(ख) पहले इम्तेहान के परचे में दिये गए सारे प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ जाइये । फिर उनको समझने के लिए प्रत्येक प्रश्न पर रुककर देर तक गौर करिये ।

(ग) उत्तर लिखने के पूर्व प्रत्येक प्रश्न को गौर से पढ़िये ।

(घ) अपने उत्तर की मनमें (या लिखकर) एक रूप-रेखा बना लीजिये ।

(क) अगर समय हो तो अपने उत्तर को दुहराइये और उसमें आवश्यक संशोधन-परिवर्धन भी कर दीजिये ।

११. सक्रिय अध्ययन करिये ।

अपने ज्ञान को सोचने, बातचीत करने और जो कुछ आपने पढ़ा और सीखा है उसके बारे में लिखने के द्वारा प्रयोग में लाइये । जितना अधिक सम्भव हो और जितना जल्दी सम्भव हो, अपने ज्ञान का अमल में प्रयोग करने की कोशिश कीजिये ।

