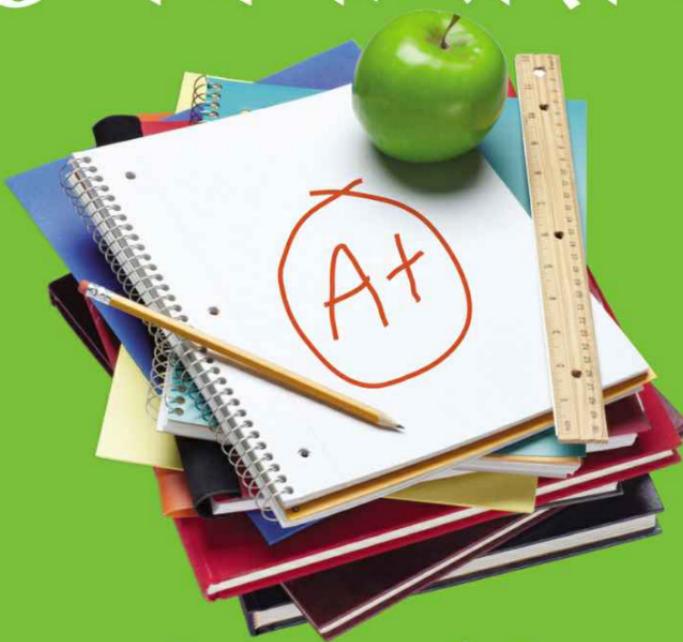




अच्छे अंक पाने के 13 प्रक्रियाएँ



अश्विन सांघी
अशोक राजानी

अनुवाद: दिपांशु गोयल

वैस्टलैंड पब्लिकेशंस प्राइवेट लिमिटेड

अच्छे अंक पाने के 13 पक्के तरीके

अश्विन सांघी

अश्विन सांघी भारत में सबसे ज्यादा बिकने वाले अंग्रेजी उपन्यास के लेखक हैं। आपने कई बेस्ट सेलिंग किताबें लिखी हैं जैसे कि, ‘द रोज़ाबाल लाइन’, ‘चाणक्याज़ चैंट’, ‘द कृष्णा की’, ‘द सियालकोट सागा। जेस्स पैटरसन के साथ मिलकर आपने न्यूयॉर्क टाइम्स का मशहूर बेस्ट सेलिंग क्राइम थ्रिलर ‘प्राइवेट इंडिया’ लिखा। सांघी ने ‘13 स्टेप टू ब्लडी गुडलक’ के नाम से नॉन फिक्शन भी लिखा है। इसके साथ ही आपने सह-लेखक के तौर पर ‘13 स्टेप टू ब्लडी गुड वेल्थ’ किताब भी लिखी है। आपका नाम फोर्ब्स इंडिया की सेलिब्रिटी 100 की सूची में शामिल किया गया और आप क्रॉसवर्ड पॉपुलर चॉइस अवॉर्ड के विजेता रहे हैं। आपकी पढ़ाई मुंबई के कैथरीड्रल एंड जॉन कॉनन स्कूल और सेंट जेवियर कॉलेज में हुई। आपने येल यूनीवर्सिटी से एमबीए की डिग्री हासिल की है। अश्विन सांघी के परिवार में आपकी पत्नी अनुशिखा और बेटा रघुवीर हैं।

आप सांघी से निम्नलिखित माध्यमों से संपर्क कर सकते हैं-

वेबसाइट- www.sanghi.in

फेसबुक- www.facebook.com/shawnhaigins

ट्विटर- www.twitter.com/ashwinsanghi

यू ट्यूब- www.youtube.com/user/ashwinsanghi

इंस्टाग्राम- instagram.com/ashwin.sanghi

लिंकडिन- www.linkedin.com/in/ashwinsanghi

अच्छे अंक पाने के 13 पक्के तरीके

अश्विन सांघी

अशोक राजानी

अनुवाद

दिपांशु गोयल



विषय सूची

1. भूमिका

2. प्रस्तावना

3. पहला क्रदम: BUS—(B)ELIEVE विश्वास, (U)NLEARN

भुला देना AND 1 WORK (S)MART सार्ट तरीके से काम करना।

4. दूसरा क्रदम: फेल टू प्लान = प्लान टू फेल

5. तीसरा क्रदम: कक्षा में समझाने की कोशिश करो

6. चौथा क्रदम: कक्षा के बाद भी नियमित अध्ययन करें

7. पांचवां क्रदम: पढ़ने के विज्ञान में महारथ हासिल करें

8. छठा क्रदम: अपनी स्मरण शक्ति बढ़ायें

9. सातवां क्रदम: लगातार अभ्यास अभ्यास से आप बेहतर बनते हैं

10. आठवां क्रदम: अपना नेटवर्क बनायें

11. नौवां क्रदम: अतिरिक्त योग्यताओं को बढ़ाओ

12. दसवां क्रदम: आसपास के वातवरण को सही रखें

13. एारहवां क्रदम: दिमाग और शरीर का संतुलन बनाएं

14. बारहवां क्रदम: परीक्षा की रणनीति

15. तेरहवां क्रदम: अंकों से आगे

16. चौदहवां

17. संदर्भ

पहला क़दम: BUS—(B)ELIEVE, (U)NLEARN AND WORK (S)MART

1. विश्वास: स्वयं में विश्वास करना
2. भुला देना: पुराने पड़ चुके तरीकों को भुला देना
3. स्मार्ट: केवल कठोर मेहनत की जगह स्मार्ट तरीके से काम करना

विश्वास

अमेरिका के 26 वें राष्ट्रपति थियोडोर रूज़वेल्ट ने एक बार कहा था, ‘विश्वास करो कि आप कर सकते हैं और आपका आधा काम हो जाएगा।’ यह बहुत महत्वपूर्ण है। आपको यह विश्वास रखना होगा कि आप यह काम कर सकते हैं।

कहा जाता है कि एक बार एक आदमी ज्ञान की खोज में यूनान के दार्शनिक, साक्रतीज़ से मिलने गया। उसे आश्चर्य हुआ कि साक्रतीज़ उसे लेकर एक झील पर गए और उसका सिर पानी में डुबा दिया। वह व्यक्ति सांस लेने के लिए बाहर आने की कोशिश करने लगा लेकिन साक्रतीज़ ने उसका सिर डुबोए रखा।

बाद में उस व्यक्ति ने साक्रतीज़ से पूछा कि उन्होंने उसे लगभग डुबा क्यों दिया था, साक्रतीज़ ने जवाब दिया, ‘जब तुम पानी के अंदर थे तो तुम्हें सबसे ज्यादा किसकी ज़रूरत महसूस हुई?’ ‘हवा,’ उस व्यक्ति ने उत्तर दिया।

साक्रतीज़ ने कहा, ‘जब ज्ञान पाने की तुम्हारी चाह इतनी बढ़ जाए जितनी की सांस लेने की थी, तो तुम्हें ज्ञान प्राप्त हो जाएगा।’

आप इस किताब को पढ़ रहे हैं इसका मतलब है कि आप बेहतर तरीके से पढ़ने के साथ ज्यादा अंक भी हासिल करना चाहते हैं। आपको यह ध्यान रखना होगा कि यह किताब कोई जादू की छड़ी नहीं है, यह तो आपको केवल एक रास्ता दिखा सकती है। लेकिन यह रास्ता आपको खुद ही तय करना होगा और बेहतर अंक पाने के लिए आपको लगातार मेहनत करनी होगी।

आप मेरा विश्वास करें। आपमें वह सब कुछ है जो आपको एक सर्वश्रेष्ठ छात्र बना सकता है। क्या आप ऐसा नहीं सोचते? क्या आपने श्रीकांत बोल्ला के बारे में सुना है?

श्रीकांत का जन्म आंध्रप्रदेश के एक गांव में हुआ था। वे जन्म से ही देख नहीं सकते थे। पड़ोसियों ने उनके माता-पिता को सलाह दी कि वे श्रीकांत को जान से मार दें। लेकिन मात्र 20000 रुपए सालाना कमाने वाले उनके माता-पिता ने इस तरह की सलाहों पर ध्यान नहीं दिया। उन्होंने बहुत प्यार के साथ उनकी परवारिश की।

दृष्टिहीन और गरीब होने के कारण गांव के स्कूल में श्रीकांत को सबसे पीछे की बैंच पर बैठना पड़ता था। उन्हें दूसरे बच्चों के साथ खेलने की इजाजत भी नहीं थी। उनके पिता ने उनका दाखिला हैदराबाद में विशेष बच्चों के लिए बने एक स्कूल में करवा दिया। यहां ना सिर्फ उन्होंने शतरंज और क्रिकेट खेलना सीखा बल्कि उसमें महारथ भी हासिल की। उन्होंने ना सिर्फ अपनी कक्षा में उच्च स्थान हासिल किया बल्कि उन्हें भूतपूर्व राष्ट्रपति ए पी जे अब्दुल कलाम के लीड इंडिया प्रोजेक्ट में भी काम करने का मौका मिला।

उन्होंने 90% से भी ज्यादा अंकों से साथ अपनी दसवीं की परीक्षा पास की। लेकिन उनकी विकलांगता के कारण उन्हें विज्ञान के विषय में दाखिला नहीं मिला। श्रीकांत ने इसके खिलाफ कानूनी लड़ाई लड़ी और आखिरकार सरकारी आदेश से उन्हें ‘खुद की जोखिम’ पर विज्ञान में दाखिला मिला। यहां तक की उन्होंने अपनी सभी किताबों को ऑडियो बुक में बदल लिया। उनकी कड़ी मेहनत का ही नतीजा था कि उन्हें 12वीं कक्षा में 98% अंक हासिल हुए।

आईआईटी, बिट्स और ऐसे कई दूसरे बड़े इंजीनियरिंग संस्थानों ने दृष्टिहीन होने के कारण उन्हें प्रवेश परीक्षा में नहीं बैठने दिया। लेकिन श्रीकांत अमेरिका के प्रतिष्ठित मेसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलोजी (MIT) में दाखिला पाने वाले दुनिया के पहले दृष्टिहीन बने।

मेसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलोजी (MIT) में पढ़ाई पूरी करने बाद उन्होंने अमेरिका में नौकरी के प्रस्तावों को ठुकरा कर भारत वापस आने का फैसला किया। वह भारत वापस आकर रोजगार पैदा करने की दिशा में काम करना चाहते थे। आज श्रीकांत एक उद्यमी हैं। उनके चार कारखाने हैं जहां वे पर्यावरण अनुकूल पैकेजिंग का सामान बनाते हैं। उनका एक पूरी तरह सौर ऊर्जा से चलने वाले संयंत्र जल्द ही आंध्रप्रदेश में चालू होने वाला है। उनके यहां काम करने वाले लोगों में 70% लोग विकलांग हैं और उनकी सालाना बिक्री 50 करोड़ रुपए को पार कर गई है।

श्रीकांत अपने निश्चय को दोहराते हुए कहते हैं: ‘अगर दुनिया मुझे कहती है कि श्रीकांत तुम कुछ नहीं कर सकते तो मैं उसे पलट कर कहता हूँ कि मैं कुछ भी कर सकता हूँ।’

इंक एंड ग्रो रिच के लेखक नेपोलियन हिल ने कहा था, ‘मनुष्य का दिमाग जो कुछ सोच सकता है और विश्वास कर सकता है, वह उन सब को हासिल कर सकता है।’ आगे बढ़ते समय आपको भी इसी बात को ध्यान में रखना होगा कि आप जो चाहें हासिल कर सकते हैं। विश्वास के बिना कुछ हासिल नहीं होगा।

प्राचीन भारत में गुरु अपने शिष्यों से ‘संकल्प’ लेने के लिए कहते थे। संस्कृत भाषा के इस शब्द का मतलब होता है एक विचार या संकल्पना जिसने आपके दिल और दिमाग में जगह बना ली है। यह कुछ हासिल करने की दृढ़ प्रतिज्ञा की तरह है। यह कुछ हासिल करने के लिए आपका लक्ष्य है। अब आपकी बारी है कि कुछ संकल्प लें और उसे पूरा कर दिखाएं।

भुला देना

अल्बर्ट आइंस्टाइन एक महान वैज्ञानिक थे। उन्होंने मूर्खता को परिभाषित करते हुए कहा था, ‘बार-बार एक ही काम को करते हुए अलग परिणाम पाने की आशा रखना ही मूर्खता है।’ दुर्भाग्य से पढ़ाई के समय अधिकतर लोग यही करते हैं। मेरी कोशिश है कि आप बार-बार जो गलती कर रहे हैं उसे रोका जाए।

चलिए मान लेते हैं कि आप कुछ नया सीखना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, आप अधिकतर अंग्रेजी में लिखते हैं और उसके लिए रोमन लिपी का उपयोग करते हैं और अब आप नस्तालीक लिपी का इस्तेमाल कर उर्दू लिखना सीखना चाहते हैं। आपको बाईं से दाईं तरफ लिखने की आदत है लेकिन उर्दू के लिए आपको दाईं से बाईं तरफ लिखना होगा। साथ ही आपको नई वर्णमाल के अक्षर और लिखने के तरीके को भी सीखना होगा। एक तरह से देखें तो आपको बाईं से दाईं तरफ लिखने की अपनी स्वाभाविक प्रवृत्ति को छोड़ना होगा।

लेखक और भविष्यवेत्ता एलविन टोफलर ने कितनी सही बात कही थी, ‘21वीं सदी में अशिक्षित वे नहीं होंगे जो पढ़ना या लिखना नहीं जानते होंगे बल्कि वे होंगे जो सीखने, सीख कर भूल जाने और फिर से सीखने की कला को नहीं जानते होंगे।’

मैं आपको लिखने के एक बिल्कुल नए तरीके के बारे में बता रहा हूँ। मैं चाहता हूँ कि आप प्रभावी तरीके से पढ़ना सीखें जैसा कि आपने पहले कभी ना किया हो। नए तरीकों को सीखने के क्रम में आपको पढ़ाई के उन तरीकों को भूलना होगा जो अब तक आपके लिए बेहतर साबित नहीं हुए हैं।

स्मार्ट, नॉट हार्ड

हमारे साथ पढ़ने वाले बहुत से दोस्त ऐसे होते हैं जो सब कुछ आसानी से समझ लेते हैं। उनको शायद ही कभी पढ़ते देखा हो, उनके पास बहुत सा खाली समय होता है, उस समय में वे खेलते हैं, दोस्तों से मिलते हैं बातें करते हैं और इन सबके बावजूद उनके बहुत अच्छे अंक आते हैं। वे यह सब कैसे कर लेते हैं? इस किताब में मैं उनके द्वारा इस्तेमाल किए गए तरीकों के बारे में बताऊंगा।

आपके मन में यह सवाल आ रहा होगा कि अगर ये तरीके इतने ही बेहतर हैं तो फिर इन्हें स्कूलों में क्यों नहीं सिखाया जाता? मैंने अधिकतर यहीं देखा है कि अध्यापक और माता-पिता बच्चों से हमेशा कड़ी मेहनत करने की बात करते हैं लेकिन यह मेहनत कैसे की जाए इस बारे में कोई कुछ नहीं बताता। बहुत मेहनत से पढ़ाई करने के बजाय स्मार्ट तरीके से कैसे पढ़ाई की जाए यहीं इस किताब में बताया जाएगा। मैं एक कहानी के जरिए दोनों के बीच का अंतर समझाता हूं।

एक बार एक राजा था जिसके तीन बच्चे थे। राजा बूढ़ा हो रहा था इसलिए उसने सोचा कि किसी बेटे को उत्तराधिकारी चुना जाए। उसने अपने तीनों बच्चों को बुलाया और उन्हें एक काम पूरा करने को कहा। उन तीनों में से हर एक को एक कमरा किसी एक चीज से इस तरह भरना था कि कमरे में कोई जगह खाली ना रहे। उन सभी को काम पूरा करने के लिए कुछ घंटों का समय दिया गया।

तीनों राजकुमार अपने-अपने कमरे को भरने की कोशिश में लग गए। पहले वाले ने अपने कमरे को पत्थरों से भरने का सोचा। उसने नौकरों को काम पूरा करने के लिए कहा लेकिन इस काम में बहुत मेहनत बहुत थी इसलिए उन्हें बहुत समय लग रहा था।

दूसरे राजकुमार ने कमरे को भूसे से भरने का सोचा। पत्थरों की तुलना में इसे उठाना आसान था। दूसरे राजकुमार ने दिए गए समय में पूरे कमरे को भर दिया।

तीसरा राजकुमार किसी द्रव्य से भरी बोतल लाया और कमरे में चला गया। उसने कमरे की खिड़कियां और दरवाजे बंद किए और द्रव्य को पूरे कमरे में छिड़क दिया।

समय पूरा होने के बाद राजा सभी कमरे देखने के लिए आया। पहला कमरा पूरा नहीं भर पाया था क्योंकि पत्थरों से भरने का काम इतना मेहनत भरा था कि समय से काम पूरा नहीं हो पाया।

दूसरा कमरा भूसे से पूरी तरह भरा था लेकिन भूसे के बीच कुछ जगह थी जिसमें से रोशनी अंदर आ रही थी। इसके कारण राजा की बताई शर्त पूरी नहीं हुई थी।

राजा अब तीसरे कमरे की तरफ गया। जैसे ही उसने कमरे का दरवाज़ा खोला कमरे में भरी चमेली की खुशबू ने उसका स्वागत किया। राजा ने कमरे के एक-एक कोने को देखा उसे हर जगह से चमेली की खुशबू आई। उसको समझ आया कि तीसरे राजकुमार ने पूरे कमरे में चमेली का इत्र छिड़क दिया है।

राजा मुस्कराया। उसे अपना योग्य उत्तराधिकारी मिल गया था। राजकुमार ने बहुत समझदारी से काम किया था।

तो बात यह है कि हमें मेहनत से काम करने के साथ स्मार्ट भी बनना चाहिए? बहुत से लोग सोचते हैं स्मार्ट होने का मतलब है कम मेहनत में सब कुछ हासिल करना जो कि सही नहीं है। स्मार्ट तरीके से काम करने का मतलब है कि प्रभावी और नियोजित तरीके से काम करना।

1. सुनियोजित: आप अपनी कक्षा के लिए बेहतर तरीके से तैयारी कैसे करें। सुनियोजित तरीके से काम करने का मतलब है कि आप पर काम या पढ़ाई का कोई बोझ नहीं पड़ेगा।

2. सक्षम: अपने समय को कैसे इस्तेमाल करें कि कम समय में ज्यादा से ज्यादा सीखा जा सके?

3. प्रभावी: आप किस तरह सुनियोजित और सक्षम तरीका इस्तेमाल करें जिससे बेहतर तरीके से सीखने के साथ ज्यादा अंक भी हासिल हो सकें?

हमें यह भी याद रखना चाहिए कि अच्छे अंक हासिल करना ही काफी नहीं है। बिना समझे रटने का मतलब पढ़ाई नहीं है। रटना कुछ ऐसा है कि जैसे बिना समझे पूजा के लिए मंत्रों का पढ़ना। अगर आपको मंत्रों का मतलब ही नहीं पता तो वे आप पर असर कैसे करेंगे? अच्छी शिक्षा और अच्छे अंकों के बीच भी यही अंतर है।

आगे बढ़ने से पहले...

जब तक आप को खुद पर विश्वास नहीं होगा कि आप अच्छे अंक हासिल कर सकते हैं तब तक कोई कुछ नहीं कर सकता। साथ ही आपको वे सब तरीके भूलने होंगे जिनसे अभी तक कुछ हासिल नहीं हुआ। फिर आपको ज्यादा मेहनत की जगह ज्यादा स्मार्ट तरीके से काम करना सीखना होगा। किताब में आगे बढ़ने से पहले ऊपर बताए तीन बिंदुओं को अच्छे से समझ लें।

दूसरा क्रदमः फेल टू प्लान = प्लान टू फेल

एक स्थिति पर विचार करें: आपके अमीर चाचा की मृत्यु हो जाती है और वह आपके लिए एक करोड़ रुपए छोड़ जाते हैं—लेकिन उसके साथ एक शर्त है। आपको वह पैसा एक ही दिन में खर्च करना है कैसे करना है यह आप पर निर्भर करता है। 24 घंटे के बाद जो भी पैसा बचेगा उसे वापस ले लिया जाएगा। आप उस पैसे को बैंक में नहीं जमा करा सकते। आप उसे किस तरह खर्च करेंगे? या आप उस पैसे को यूं ही जाने देंगे?

मुझे लगता है उस पैसे से आप वह सब कुछ खरीदना चाहेंगे जिसके आप सपने देखते होंगे—जैसे बेहतरीन लैप-टॉप, या सबसे महंगा मोबाइल फोन, महंगे डिज़ाइनर कपड़े और सामान, मोटरसाइकिल या कार, गहने या माता-पिता और भाई-बहनों के लिए महंगे उपहार। हो सकता है आप कोई जमीन खरीदना चाहें या किसी संस्था को दान देना चाहें। उसके बाद आप उन चीजों को बेचने वाली दुकानों और चीजों की कीमत के बारे में पता करेंगे। एक समझदार व्यक्ति की तरह आप इस बात का ध्यान रखेंगे कि तय सीमा से ज्यादा खर्च ना हो जाए या फिर पैसा बचा हुआ ना रह जाए। सही कहा ना ?

ब्लैक होल्स को हटाने का प्रयास करें

इसका मतलब यही है कि किसी भी काम से पहले उसकी योजना बनाना ज़रूरी है। अब इस एक करोड़ रुपए को आपके जीवन के मिनटों से बदल देते हैं। आपको एक निश्चित समय ही मिला है और आप समय को जमा करके भी नहीं रख सकते। यह निर्णय आपको लेना है कि इसे बेहतर तरीके से कैसे इस्तेमाल करें—या हमेशा के लिए खो दें।

जिस तरह से आपने एक करोड़ रुपए को 24 घंटे में खर्च करने की योजना बनाई उसी तरह आपको यह रिकॉर्ड बनाना होगा कि आप पूरे दिन में अपने समय को कैसे खर्च करते हैं। आमतौर पर एक छात्र का दिन नीचे बताए 6 तरीकों से बीतता है।

1. स्कूल या कॉलेज में बिताया समय

2. खाने, सोने, आराम करने जैसे दूसरी गतिविधियों के लिए लगाया गया समय
3. स्कूल से मिला गृहकार्य या पढ़ाई में लगा समय
4. किताबें या पत्रिकाएं पढ़ने, खेलने या अपने शौक पर लगाया समय
5. दोस्तों और परिवार के साथ बिताया समय
6. ब्लैक होल्स: इंटरनेट, बातचीत, टीवी देखने, स्मार्टफोन, वीडियो गेम खेलने में बिताया समय। इन चीजों पर बिताया समय एक तरह से किसी काम का नहीं है।

आप इस समय का ज्यादा से ज्यादा कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं? इसका सीधा सा उत्तर है कि बेकार की चीजों पर बिताए समय को कम से कम करें। उदाहरण के लिए मेरे एक जानकार ने अपने नहाने का समय उन्नीस मिनट से घटा कर नौ मिनट कर लिया। मेरे पड़ोस में रहने वाला एक लड़का कॉलेज से आने और जाने के समय ऑडियो लेक्चर सुनने लगा। उसकी बहन ने टीवी देखते हुए खाना खाना बंद कर दिया और माता-पिता के साथ खाना खाने लगी। इससे परिवार के साथ बिताया समय और खाना दोनों एक ही साथ हो गए।

वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करें

कनाडा के रहने वाले एक घुमककड़ हैं जां बेलिवो। उन्होंने ग्यारह वर्ष में छ: महाद्वीपों के चौंसठ देशों का पैदल सफर किया है। इस दौरान उन्होंने पैदल 47,000 मील का सफर तय किया। उन्होंने बच्चों को अहिंसा और शांति का संदेश देने के लिए यह यात्रा की। उनकी इस बिना रुके की गई पैदल यात्रा को दुनिया की सबसे लंबी यात्रा माना जाता है।

यात्रा शुरू करते समय जां के दिमाग में ज़रूर रहा होगा कि उन्हें यह यात्रा कहां खत्म करनी है। इतनी लंबी यात्रा को पूरा करने के लिए उन्होंने प्रतिदिन 20 मील कर सफर तय किया। अगर वह इस सफर को एक दिन या एक साल में खत्म करने के बारे में सोचते तो बहुत बेवकूफी भरी बात होती। इसी तरह आपको भी धीरे-धीरे आगे बढ़ने का लक्ष्य बनाना होगा।

आपके लक्ष्य सोचे समझे, स्पष्ट, प्रमाणिक, फायदा देने वाले और प्रासंगिक होने चाहिए। इससे क्या मतलब है?

1. विवेकपूर्ण: लक्ष्यों का निर्धारण वास्तविकता को ध्यान में रखकर करना चाहिए, उदाहरण के लिए, एक सामान्य छात्र साठ मिनट में कितनी समस्याओं को सुलझा सकता है?

2. स्पष्ट: लक्ष्य बिल्कुल स्पष्ट होना चाहिए, उदाहरण के लिए, 'भौतिकी की किताब का चौथा अध्याय पढ़ें'। इसकी जगह 'भौतिकी पढ़ें' कहना सही नहीं माना जाएगा।
3. प्रमाणिक: लक्ष्य पूरा होने पर इसका पता चलना चाहिए।
4. फायदा पहुंचाने वाला: प्रत्येक लक्ष्य के साथ कोई छोटा या बड़ा ईनाम जुड़ा होना चाहिए। जैसे कि एक घंटे तक गणित की पढ़ाई करने पर तुम्हें दस मिनट तक टीवी देखने को मिलेगा।
5. प्रासंगिक: लक्ष्य महत्वपूर्ण और उचित होना चाहिए। अच्छा ग्रेड लाने में मदद करने वाले क्लास टेस्ट के लिए पढ़ाई करना किसी दूसरी पढ़ाई करने से बेहतर है।

छमाही, साप्ताहिक या दैनिक योजना

आपको शुरुआत में ही पूरे समय या छमाही के लिए पढ़ाई की योजना तैयार कर लेनी चाहिए। सबसे पहले उन घंटों से शुरू करो जिस दौरान आप स्कूल या कॉलेज में रहते हो। उसके बाद, उस समय में पढ़ाई से लिए कुछ घंटे जोड़ो। उसके बाद रोजमर्रा के काम जैसे व्यायाम, सोना, दोस्तों से मिलना, परिवार के साथ वक्त बिताना जैसी चीज़ों का समय जोड़ो।

उसके बाद, उस छमाही के दौरान पूरा किए जाने वाले पाठ्यक्रम की सूची बनाओ। उस पाठ्यक्रम को पढ़ाई के लिए बनाए गए समय के दौरान आपको पूरा करना है।

एक बात का ध्यान रखें कि अपने कार्यक्रम में कुछ खाली समय ज़रूर रखें। हर चीज़ समय सारणी के हिसाब से नहीं की जा सकती। बहुत बार हर चीज़ को समय सारणी के हिसाब से काम करना कामयाबी नहीं दिला पाता, क्योंकि हमारी समय सारणी में कुछ और करने के लिए समय ही नहीं होता है। अपनी क्षमता के हिसाब से पाठ्यक्रम को दोहराने का समय ज़रूर रखें। कुछ लोग सुबह के समय बेहतर पढ़ाई कर पाते हैं और कुछ लोगों को देर रात तक पढ़ने की आदत होती है। यह आप बेहतर समझ पाएंगे कि आपके लिए पढ़ने का कौन सा समय सही है।

आपकी छमाही या तिमाही योजना कुछ इस तरह की नज़र आनी चाहिए जैसे कि पृष्ठ संख्या 12 से 14 पर आपको नज़र आ रही है। आपकी इस सारणी में नज़र आएगा कि स्कूल और कॉलेज के समय के अलावा, पाठ्यक्रम को दोहराने का समय, सोने, खाने, आराम करने और हॉबीज़ को पूरा करने के समय को योजना के तहत बांटा गया है।

इस सारणी को हमने माइक्रोसॉफ्ट एक्सल पर बनाया है लेकिन आप हाथ से कागज़ के चार्ट पर भी इसे बना सकते हैं।

अगली चीज़ यह ध्यान रखनी है कि आपकी छमाही या तिमाही योजना को प्रतिदिन किए जाने वाले कार्य के हिसाब से बांटना होगा। मेरे हिसाब से इसे करने का सबसे अच्छा तरीका है कि पूरे वर्ष के लिए एक डायरी बनाई जाए जिसमें हर दिन का काम एक अलग पने पर लिखा होना चाहिए, जैसा कि आप पृष्ठ संख्या 14 में देख सकते हैं।

इस बात का ध्यान रखें की पाठ्यक्रम के हर हिस्से को अलग-अलग स्तर पर अलग तरह की तैयारी की ज़रूरत होती है। उदाहरण के लिए कक्षा में नोट्स बनाना, गृहकार्य को पूरा करना, कक्षा में जो पढ़ाया गया उसे दोहराना और परीक्षा के लिए तैयारी करना।

प्रतिदिन की पढ़ाई करने की सूची को चार हिस्सों में बांटना बेहतर होता है। पहले के हिस्से में गृहकार्य की जानकारी होनी चाहिए।

	अप्रैल	प्रातः: 6 बजे	प्रातः: 7 बजे	प्रातः: 8 बजे	प्रातः: 9 बजे	प्रातः: 10 बजे	प्रातः: 11 बजे	दोपहर 12 बजे	दोपहर 1 बजे
सोमवार	1	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	गणित की कक्षा	अंग्रेजी की कक्षा	इतिहास की कक्षा	भौतिकी प्रयोगशाला	दोपहर का खाना	भूगोल की कक्षा
मंगलवार	2	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	रसायन शास्त्र की कक्षा	जीवविज्ञान की कक्षा	हिंदी की कक्षा	अर्थशास्त्र की कक्षा	दोपहर का खाना	गणित की कक्षा
बुधवार	3	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	भौतिकी की कक्षा	इतिहास की कक्षा	गणित की कक्षा	जीवविज्ञान की कक्षा	दोपहर का खाना	अर्थशास्त्र की कक्षा
गुरुवार	4	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	जीवविज्ञान की कक्षा	भूगोल की कक्षा	गणित की कक्षा	अंग्रेजी की कक्षा	दोपहर का खाना	हिंदी की कक्षा
शुक्रवार	5	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	अंग्रेजी की कक्षा	हिंदी की कक्षा	रसायन शास्त्र की कक्षा	गणित की कक्षा	दोपहर का खाना	अर्थशास्त्र की कक्षा
शनिवार	6	सोने का समय	सोने का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	मा. के साथ दोपहर का खाना	खाली समय
रविवार	7	सोने का समय	सोने का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	परिवार के साथ खाना	परिवार के साथ समय
सोमवार	8	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	गणित की कक्षा	अंग्रेजी की कक्षा	इतिहास की कक्षा	भौतिकी प्रयोगशाला	दोपहर का खाना	भूगोल की कक्षा
मंगलवार	9	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	रसायन शास्त्र की कक्षा	जीवविज्ञान की कक्षा	हिंदी की कक्षा	अर्थशास्त्र की कक्षा	दोपहर का खाना	गणित की कक्षा
बुधवार	10	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	भौतिकी की कक्षा	इतिहास की कक्षा	गणित की कक्षा	जीवविज्ञान की कक्षा	दोपहर का खाना	अर्थशास्त्र की कक्षा
गुरुवार	11	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	जीवविज्ञान की कक्षा	भूगोल की कक्षा	गणित की कक्षा	अंग्रेजी की कक्षा	दोपहर का खाना	हिंदी की कक्षा
शुक्रवार	12	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	अंग्रेजी की कक्षा	हिंदी की कक्षा	रसायन शास्त्र की कक्षा	गणित की कक्षा	दोपहर का खाना	अर्थशास्त्र की कक्षा
शनिवार	13	सोने का समय	सोने का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	मा. के साथ दोपहर का खाना	खाली समय
रविवार	14	सोने का समय	सोने का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	दोपहर का खाना	परिवार के साथ समय
सोमवार	15	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	गणित की कक्षा	अंग्रेजी की कक्षा	इतिहास की कक्षा	भौतिकी प्रयोगशाला	दोपहर का खाना	भूगोल की कक्षा
मंगलवार	16	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	रसायन शास्त्र की कक्षा	जीवविज्ञान की कक्षा	हिंदी की कक्षा	अर्थशास्त्र की कक्षा	दोपहर का खाना	गणित की कक्षा
बुधवार	17	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	भौतिकी की कक्षा	इतिहास की कक्षा	गणित की कक्षा	जीवविज्ञान की कक्षा	दोपहर का खाना	अर्थशास्त्र की कक्षा
गुरुवार	18	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	जीवविज्ञान की कक्षा	भूगोल की कक्षा	गणित की कक्षा	अंग्रेजी की कक्षा	दोपहर का खाना	हिंदी की कक्षा
शुक्रवार	19	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	अंग्रेजी की कक्षा	हिंदी की कक्षा	रसायन शास्त्र की कक्षा	गणित की कक्षा	दोपहर का खाना	अर्थशास्त्र की कक्षा
शनिवार	20	सोने का समय	सोने का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	मा. के साथ दोपहर का खाना	खाली समय
रविवार	21	सोने का समय	सोने का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	दोपहर का खाना	परिवार के साथ समय
सोमवार	22	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	गणित की कक्षा	अंग्रेजी की कक्षा	इतिहास की कक्षा	भौतिकी प्रयोगशाला	दोपहर का खाना	भूगोल की कक्षा
मंगलवार	23	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	रसायन शास्त्र की कक्षा	जीवविज्ञान की कक्षा	हिंदी की कक्षा	अर्थशास्त्र की कक्षा	दोपहर का खाना	गणित की कक्षा
बुधवार	24	प्री क्लास रिव्यू	यात्रा का समय	भौतिकी की कक्षा	इतिहास की कक्षा	गणित की कक्षा	जीवविज्ञान की कक्षा	दोपहर का खाना	अर्थशास्त्र की कक्षा

	अप्रैल	प्रातः: 6 बजे	प्रातः: 7 बजे	प्रातः: 8 बजे	प्रातः: 9 बजे	प्रातः: 10 बजे	प्रातः: 11 बजे	दोपहर 12 बजे	दोपहर 1 बजे
गुरुवार	25	प्री क्लास रिव्यू	बातों का समय	जीविज्ञान की कक्षा	भौगोल की कक्षा	गणित की कक्षा	अंग्रेजी की कक्षा	दोपहर का खाना	हिंटी की कक्षा
शुक्रवार	26	प्री क्लास रिव्यू	बातों का समय	अंग्रेजी की कक्षा	हिंटी की कक्षा	स्थायी शारीर की कक्षा	गणित की कक्षा	दोपहर का खाना	अर्धगांध की कक्षा
शनिवार	27	सोने का समय	सोने का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	मा के साथ दोपहर का खाना	खाली समय
रविवार	28	सोने का समय	सोने का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	रिविजन का समय	दोपहर का खाना	परिवार के साथ समय

	अप्रैल	दोपहर 2 बजे	दोपहर 3 बजे	शाम 4 बजे	शाम 5 बजे	शाम 6 बजे	शाम 7 बजे	रात 8 बजे	रात 9 बजे	रात 10 बजे
शनिवार	20	खाली समय	फुटबॉल क्लब	कोचिंग कलास का समय	मूर्वी	मूर्वी	मूर्वी	रात के भोजन का समय	किटाब पढ़ने का समय	सोने का समय
रविवार	21	खाली समय	खाली समय	खाली समय	गिटार कलास का समय	खाली समय	खाली समय	रात के भोजन का समय	टीवी देखने का समय	सोने का समय
सोमवार	22	अवैश्यक की कक्षा	यात्रा का समय	गृहकार्य का समय	रिविजन का समय	जिम	रिविजन का समय	रात के भोजन का समय	किटाब पढ़ने का समय	सोने का समय
मंगलवार	23	इतिहास की कक्षा	गिटार कलास का समय	यात्रा का समय	गृहकार्य का समय	कोचिंग कलास का समय	रिविजन का समय	रात के भोजन का समय	किटाब पढ़ने का समय	सोने का समय
बुधवार	24	भूगोल की कक्षा	घर पर खेलना	यात्रा का समय	गृहकार्य का समय	जिम	रिविजन का समय	रात के भोजन का समय	किटाब पढ़ने का समय	सोने का समय
गुरुवार	25	रसायन शास्त्र	यात्रा का समय	गृहकार्य का समय	रिविजन का समय	कोचिंग कलास का समय	रिविजन का समय	रात के भोजन का समय	किटाब पढ़ने का समय	सोने का समय
शुक्रवार	26	भौतिकी की कक्षा	यात्रा का समय	गृहकार्य का समय	रिविजन का समय	जिम	रिविजन का समय	रात के भोजन का समय	किटाब पढ़ने का समय	सोने का समय
शनिवार	27	खाली समय	फुटबॉल क्लब	कोचिंग कलास का समय	मूर्वी	मूर्वी	मूर्वी	रात के भोजन का समय	किटाब पढ़ने का समय	सोने का समय
रविवार	28	खाली समय	खाली समय	खाली समय	गिटार कलास का समय	खाली समय	खाली समय	रात के भोजन का समय	टीवी देखने का समय	सोने का समय

<p>शुभ्रवर गुरुवार</p> <p>03 शिविर में प्रवेश काला 29 और 30 वार्ष जनवारी अवसर 6 के अवसर में गोपन के बाद सामाजिक भूत विनाश न्यून के रूप के विषयों पर कामवार लिखें</p> <p>दोहराई का चाला अब बाजार में धूपाल या लालाकर निकाल के लोटपो की चाले गोपन की बाजार में लोटा या लाला रिया गोपन के बाजारों की चाल में तांत्र चाले धूपाल की आवाजों की लोटपो लिहाई की चाले</p> <p>दोहराई का चाला अलीकार में जागरा 4 की चाले विकास एवं विकासकर्त्तव्यकाल के सामाजिक चाले चाले</p> <p>पूरी चाल सामाजिक विकास के लिए 3.4 वर्षावाले लोटपो अवसर हैं धूपाल से सामाजिकाल के बोलपो लोटपो अवसर या से लोटी बाजार की पूरी चाला विकास काला</p>	<p>शुभ्रवर 04 ब्रह्मवार</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

आगले हिस्से में उस दिन की पढ़ाई को दोहराने से जुड़े काम, तीसरा हिस्सा आगले दिन कक्षा में क्या पढ़ाया जा सकता है, उसकी तैयारी से जुड़ा होना चाहिए और चौथे हिस्से में वे बचे हुए काम होने चाहिए जिन्हें उस दिन पूरा करना है।

परीक्षाओं के पास आने पर जितना समय बचा है उसके लिए एक कैलेंडर बनाएं और उसके हिसाब से पाठ्यक्रम को दोहराने की योजना बनाएं। इस कैलेंडर को अपने पढ़ने के कमरे या मेज़ के सामने टांग लें।

यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि आपकी योजना वास्तविक और पूरी होने योग्य होनी चाहिए। इस बात का ख्याल रखना होगा कि पूरे दिन की योजना में —खाना, सोना, खेलना, पढ़ना, क्लास जाना और दूसरी गतिविधियों के लिए समय बंटा होना चाहिए।

योजना बनाएं लेकिन उनमें बदलाव की गुंजाइश रखें

हर हाल में अपनी योजना के हिसाब से चलने की कोशिश करनी चाहिए लेकिन परीक्षाओं का समय नज़दीक आने पर पढ़ाई के लिए ज्यादा समय देने में कोई गलत बात नहीं है। योजना में इतना लचीलापन होना चाहिए कि ज़रूरत के समय बदलाव किया जा सके।

अपनी योजना को किसी जीपीएस के बताए रास्ते की तरह समझें। जैसे आगे रास्ता किसी कारण से बंद होने पर जीपीएस रास्ता बदलने की सलाह देता है, उसी तरह आपको भी ज़रूरत के हिसाब से योजना में बदलाव के लिए तैयार रहना होगा।

प्राथमिकता के आधार पर कार्य तय करें

आपकी डायरी का पन्ना दिन में ‘किए जाने वाले काम की सूची’ की तरह काम करेगा। इसमें स्कूल में लिए गए नोट्स को दोहराना और उन्हें पढ़ना, गृहकार्य को पूरा करना और आगे आने वाली कक्षाओं के लिए पढ़ाई करना शामिल है। इन कार्यों की प्राथमिकता तय करें।

लेकिन ये प्राथमिकता असल में है क्या? यह एक तरह की सूची है जिससे यह तय किया जाता है कि कार्यों को किस क्रम से किया जाना है। मैं एक उदाहरण से समझाता हूँ:

मान लीजिये आपके पास एक खाली बाल्टी है। आपके पास कुछ बड़े पत्थर, कंकड़, मिट्टी और पानी भी हैं, जिनसे आपको बाल्टी भरनी है। आप बड़े पत्थरों से बाल्टी को ऊपर तक भर देते हैं। क्या बाल्टी पूरी तरह भर गई हैं?

अब आप बड़े पत्थरों के बीच की जगह में कंकड़ भर देते हैं। क्या अब बाल्टी भर गई है?

अब आप बाल्टी में रेत डालते हैं और रेत खाली जगह में बैठ जाती है? क्या अब बाल्टी भर चुकी है?

आखिर में आप बाल्टी में पानी भरते हैं और इस तरह बाल्टी पूरी भर जाती है।

मेरा कहने का मतलब है कि जिस क्रम से आपने चीज़ों को बाल्टी में भरा—सबसे पहले पत्थर, फिर कंकड़, उसके बाद रेत और आखिर में पानी—अगर आप इसके अलावा किसी दूसरे क्रम से भरते तो आप सभी चीज़ों को बाल्टी में नहीं डाल पाते। कहने का मतलब है कि ज़रूरी विषयों को पढ़ाई की सूची में पहले जगह दो।

अब किसी चीज़ की प्राथमिकता कैसे निर्धारित की जाए इसके लिए मैं एक रणनीति का इस्तेमाल करता हूँ। इसका प्रयोग अमेरिका के चौंतिसवें राष्ट्रपति ड्वाइट आइनज़हावर किया करते थे। अपने सभी कार्यों को अगले पृष्ठ पर बताई गई मेट्रिक्स के अनुसार में जगह दो।

अगर कार्य महत्वपूर्ण होने के साथ तुरंत करना ज़रूरी है तो उसे सबसे ज्यादा प्राथमिकता देते हुए अभी पूरा करो। उदाहरण से लिए स्कूल से मिलने वाला गृहकार्य जिसे कल ही स्कूल में दिखाना होगा। अगर काम महत्वपूर्ण है लेकिन उसे तुरंत करना ज़रूरी नहीं है तो उसे ज़रूरी कामों की सूची में दूसरे स्थान पर रखा जा सकता है। जैसे कि कक्षा में पढ़ाए पाठ को घर आकर दोहराने का काम। अगर कोई काम महत्वपूर्ण नहीं है लेकिन ज़रूरी है तो उसे किसी दूसरे को करने के लिए दिया जा सकता है।

		ज़रूरी	
		हाँ	नहीं
अति अवश्यक	हाँ	अभी	प्रतिनिधि
	नहीं	अनुसूची	छोड़ना

जैसे किसी दोस्त को गृहकार्य करने में मदद की ज़रूरत है तो खुद उसको ना समझाकर उसे किसी यू-ट्यूब विडियो को देखने की सलाह दी जा सकती है जिससे कि संबंधित विषय तो सही से समझाया गया हो। अगर कोई काम ना तो महत्वपूर्ण है ना उसे तुरंत करना ज़रूरी है तो उसे छोड़ा जा सकता है। इस तरह का काम करने से आपके समय की बर्बादी ही होगी।

मैट्रिक्स ग्राफिक्स के शब्दों की हिन्दी—अत्यावश्यक, महत्वपूर्ण, हाँ, नहीं, अब, काम सौंप देना, छोड़ देना, सूची

बचे समय का इस्तेमाल समझदारी से करें

मैंने अक्सर इस बात को महसूस किया है कि स्कूल या कॉलेज में छात्र अपने समय का प्रभावी इस्तेमाल नहीं करते। उदाहरण के लिए, किसी वजह से एक कक्षा रद्द हो जाती है और अगली कक्षा से पहले एक घंटा मिल जाता है। छात्र इस समय में कैंटीन चले जाते हैं या फिर अपने मोबाइल के साथ समय बिताते हैं। इसकी जगह पुस्तकालय चले जाना या पिछले दिन के पाठ को दोहराना कहीं बेहतर विकल्प है।

हाँ, आपने अपने सेमेस्टर को लेकर एक योजना बनाई है और उस योजना में पढ़ाई के लिए एक घंटे और आधे घंटे के लिए कई ब्लॉक बनाए गए हैं। फिर भी कुछ समय ऐसा ज़रूर रह गया होगा जिसकी सही योजना नहीं बन पाई होगी। उदाहरण के लिए, दो कक्षाओं के बीच मिलने वाला दस मिनट का समय या फिर बस के आने-जाने के समय उसके लिए इंतज़ार का समय। आप अपने साथ रखे एश कार्ड (इसके बारे में किताब में आगे बात करेंगे) के जरिए इस वक्त का सही इस्तेमाल कर सकते हैं। बीच-बीच में मिलने वाले ऐसे समय में ये कार्ड आपको पाठ दोहराने में मदद करेंगे। एक बात याद रखें, समय आपका सबसे बड़ा संसाधन है इसलिए प्रत्येक क्षण का सही और प्रभावी इस्तेमाल करें।

आगे बढ़ने से पहले...

बेंजामिन फ्रेंकलिन की एक लोकप्रिय उक्ति है, ‘अगर आप योजना बनाने में असफल रहते हैं तो आप असफल होने की योजना बना रहे हैं।’ इस बात को

पक्का करें की पढ़ाई के पूरे साल के लिए आपकी योजना पहले से ही तैयार हो।

रोजाना किए जाने वाले कामों की एक 'टू-डू लिस्ट' तैयार करें और इस सरल प्रक्रिया से इस बात को तय करें कि किस काम को ज्यादा समय देना है। अगर आप इसे करते हैं तो आपको खुद के प्रदर्शन में अंतर दिखाई देगा।

तीसरा क़दम: कक्षा में समझने की कोशिश करो

हममें से अधिकांश लोगों को कक्षा और व्याख्यान उबाऊ क्यों लगते हैं?

एक औसत अध्यापक एक औसत बच्चे के अनुसार पढ़ाते हैं। अधिकतर वे एक मिनट में 50 शब्दों का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन शायद ही कोई बच्चा औसत होता हो इसलिए शायद ही कोई बच्चा अध्यापक के हिसाब से पढ़ पाता है। आपका दिमाग 1000 शब्द प्रति मिनट की दर से सूचना को प्रहण कर सकता है जबकि कक्षा में पढ़ाई के दौरान 50 शब्द प्रति मिनट बताए जाते हैं।

इसकी पूर्ति करने के लिए आपका दिमाग दूसरी चीजों और जानकारियों को भी साथ-साथ जमा करता रहता है। इसका असर यह होता है कि पाठ पर दिमाग का ध्यान ही नहीं जाता। आपकी आंखें खिड़की से बाहर कुछ तलाशने लगती हैं। या फिर आपका दिमाग पिछले दिनों बिताई गई छुट्टियों और वहां की गई मौज-मस्ती के बारे में सोचने लगता है। जब तक आप समझ पाते हैं कक्षा का समय खत्म हो जाता है और आप घर चले आते हैं, बिना कुछ जाने कि आपने कक्षा में क्या पढ़ा।

इस बात की बहुत ज़रूरत है कि कक्षा में पढ़ाए जाने वाली चीजों को समझने के सही तरीके सीखे जाएं। मैं आपको कुछ सलाह देता हूं जो आपके काम आ सकती है।

कक्षा के लिए पहले से तैयारी करें

कहा जाता है कि महान धनुर्धारी अर्जुन अपने गुरु के उठने से बहुत पहले अंधेरे में ही तीरंदाजी का अभ्यास शुरू कर देते थे। इस वजह से वे धनुर्विद्या में सबसे आगे रहते थे। उन्होंने कक्षा की तैयारी पहले से ही की होती थी।

कानून की पढ़ाई कर चुके एक छात्र ने बताया कि इसी सलाह की वजह से वह कानून की कठिन पढ़ाई भी आराम से पूरी कर पाए। उसका भरोसा है कि अगर आप कक्षा में पढ़ाए जाने वाले पाठ को पहले से ही पढ़ कर जाते हैं तो कक्षा में पढ़ाए जाने पर आप उसे दूसरी बार पढ़ेंगे। जिससे ना केवल उसे समझना आसान हो जाता है बल्कि परीक्षा की तैयारी करते समय भी यह पढ़ाई बहुत

काम आती है। कहने का मतलब यही है कि कक्षा में पढ़ाए जाने से पहले एक बार पाठ को समझ लेना चाहिए। इसलिए कल पढ़ाए जाने वाले पाठ की तैयारी आज ही कर लें। जो समझ ना आए उसे लिख कर नोट्स बना लें।

इस तरह पहले से तैयारी करने लेने पर कक्षा में पढ़ाए जाने पर आप पाठ को आसानी से समझ सकेंगे।

आगे बैठना सही में सहायता करता है

मुझे याद है कि मेरे कॉलेज में कक्षा में पहली पंक्ति में बैठने वाले छात्रों को 'उबाऊ' समझा जाता था। पिछली पंक्ति में बैठने वालों को स्मार्ट माना जाता था। पीछे बैठने में एक समस्या है कि आपके आगे की पंक्ति में बैठे लोग जो करते हैं आपका ध्यान उस पर जाता रहता है। सबसे आगे की पंक्ति या शुरुआत की कुछ पंक्तियों में बैठना सबसे सही होता है। आगे बैठने से आपके और अध्यापक के बीच में किसी तरह रुकावट नहीं होती और आप ब्लैकबोर्ड को सही तरह से देख सकते हैं। अध्यापक के सामने बैठने के कारण आप इधर-उधर नहीं देखते और आपका ध्यान पाठ पर लगा रहता है।

दरवाजे और खिड़कियां भी ध्यान भटकाते हैं इसलिए जहां तक हो उनसे अलग बैठें। तो बैठने के लिए ऐसी जगह चुनें जो आगे की पंक्ति में भी हो और बीच में हो।

संदेहों को दूर करें, गति को सही करें, और भागीदारी करें

एक चीनी कहावत है कि प्रश्न पूछने वाले को पांच मिनट के लिए मूर्ख समझा जाएगा, लेकिन जो प्रश्न नहीं पूछेगा वह हमेशा के लिए मूर्ख रहेगा। मुझे पता है कि कुछ छात्र मूर्ख दिखने के भय से प्रश्न नहीं पूछते। याद रखें—प्रश्न पूछने से कोई मूर्ख नहीं होता लेकिन कक्षा में अवसर मिलने पर भी अपने प्रश्नों को नहीं पूछना ज़रूर मूर्खता है। वैसे भी, अगर आपने पहले से कक्षा में पढ़ाए जाने वाले पाठ की तैयारी की है तो इस बात की संभावना बेहद कम है कि आप कोई मूर्खता भरा सवाल करेंगे।

निश्चित रूप से प्रश्न पूछने को लेकर हर अध्यापक के अपने-अपने नियम होते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ प्रोफेसर पहले पाठ पूरा करना चाहते हैं और उसके बाद कक्षा के आखिर में प्रश्न लेते हैं। इस बात को ध्यान रखें कि अध्यापक के नियमों के अनुसार ही प्रश्न पूछें।

अगर आपको लगता है कि प्रोफेसर के पढ़ाने की गति आपके समझने के हिसाब से बहुत तेज़ है तो उन्हें विनम्रता से धीरे पढ़ाने या फिर से पढ़ाने के लिए कहें। पूरी कक्षा के लिए पढ़ाने की गति निर्धारित करना मुश्किल काम है लेकिन फिर

भी ज्यादातर अध्यापक आपके निवेदन के हिसाब से बदलाव करने के लिए तैयार रहते हैं। बस उन्हें इस बात का भरोसा होना चाहिए कि छात्र ईमानदारी से पढ़ना चाहता है।

कक्षा में पढ़ाई के समय पूरी तरह से हिस्सा लें। इसके कारण आपका दिमाग पढ़ाई जा रही बातों पर ज्यादा ध्यान देगा। इसका एक फायदा यह भी है कि अध्यापक को लगता है कि आप पढ़ाई को लेकर काफी ईमानदार हैं (इसका मतलब है कि ज़रूरत पड़ने पर आपके लिए छुट्टी लेना भी आसान हो जाएगा।)

ज्यादा बात करने वाले मित्रों से बचें

अपने सहपाठी और मित्रों को साफ बता दें कि पढ़ाई के दौरान आप कक्षा में बात नहीं करेंगे। कक्षा के बाद भी बातचीत करने के लिए काफी समय मिलता है। अगर आपको लगता है कि कोई सहपाठी फिर भी नहीं सुधर रहा है तो अध्यापक से कह कर अपने बैठने की जगह बदल लें। मार्क ट्रेन का यह कथन बहुत सही है, ‘अगर हमें सुनने की बजाय बोलने का काम ज्यादा करना होता तो हमारे दो मुँह और एक कान होता।’

प्रभाव का असर

अपने अध्यापक के सामने अच्छा प्रभाव बनाना हमेशा बेहतर होता है। जो छात्र पढ़ाई को लेकर अपनी रुचि दिखाते हैं उनसे दूसरों की अपेक्षा अलग व्यवहार किया जाता है। कभी-कभी इसका असर आपके परीक्षा के अंकों में भी दिखाई देता है। इस बात को याद रखें कि आपके अध्यापक भी मनुष्य ही हैं और उनको भी प्रभावित किया जा सकता है।

अध्यापक की पसंद-नापसंद के बारे में उनसे पहले पढ़ चुके छात्रों से जान लेना अच्छा होता है। हर अध्यापक अलग होता है। कुछ अध्यापक खुल कर हिस्सा लेना पसंद करते हैं तो कुछ शांत रहना। कुछ अध्यापकों को परीक्षा में छोटे और विषय से संबंधित उत्तर ही पसंद होते हैं तो कुछ निबंध की तरह लंबे और विस्तार से लिखे गए उत्तर पसंद करते हैं। अपने अध्यापक की पसंद के बारे में पता करने से आप उसका फायदा ले सकते हैं।

समय के पाबंद बनें

कक्षा के लिए समय से पहुंचें। हो सके तो कक्षा के समय से पहले पहुंचने की कोशिश करें। देर से आने वाले छात्रों को अध्यापक पसंद नहीं करते क्योंकि उनके कारण पढ़ाई में बाधा पहुंचती है। इसके साथ ही हमेशा देरी से आने वाले छात्र कक्षा के साथ तालमेल नहीं बैठा पाते क्योंकि हमेशा उनका कोई विषय छूट जाता है।

कक्षा ना छोड़ें

एक साधारण सी बात का ध्यान रखें कि कभी कक्षा छोड़ें नहीं। हर कक्षा एक ईंट की तरह होती जिसके जुड़ने से पूरी दीवार बनती है। एक भी कक्षा को छोड़ने का मतलब है कि आपकी दीवार कमज़ोर रह जाएगी। एक कक्षा इमारत के एक हिस्से की तरह होती है इसलिए ज़रुरी है कि किसी हिस्से को छोड़ा ना जाए।

अगर किसी कारण से कक्षा में नहीं पहुंच पाते हैं तो कक्षा में उस दिन पढ़ाए गए पाठ के बारे में पूरी जानकारी ले लें। किसी दोस्त से उस दिन के पाठ के बारे में समझ लें और उनके नोट्स से अपने नोट्स तैयार कर लें। आगे आप देखेंगे कि पढ़ाई में मदद करने वाले दोस्तों का साथ भी बहुत महत्वपूर्ण होता है।

गृहकार्य

गृहकार्य एक ऐसी चीज़ है जिससे हम सब नफरत करते हैं क्योंकि स्कूल या कॉलेज से आने के बाद हमें अपना समय इसके लिए निकालना पड़ता है। गृहकार्य अक्सर उसी पाठ से संबंधित होता है जिसे उस दिन कक्षा में पढ़ाया जाता है। गृहकार्य के कारण पढ़ाया गया विषय आपको बेहतर तरीके से याद हो जाता है। सही समय पर गृहकार्य को पूरा करना आपके लिए फायदेमंद है।

आप आगे ‘द फोरगेटिंग कर्व’ नाम के एक सिद्धांत के बारे में पढ़ेंगे। इस सिद्धांत में कहा गया है कि किसी चीज़ को सीखने पर 24 घंटे के अंदर अगर आप उसे दोहरा लेते हैं तो उस चीज़ के कम से कम 80 फीसदी हिस्से को आप नहीं भूलते। गृहकार्य भी आपके लिए यही काम करता है। जो कुछ कक्षा में पढ़ा, आप उसे गृहकार्य के ज़रिए दोहराते हैं।

नोट्स बनाने की अहमियत

वॉशिंगटन के सेंट लुईस विश्वविद्यालय के दो प्रोफेसर, हेनरी रोडिगर और मार्क मकडेनियल ने लेखक पीटर ब्राउन से साथ मिलकर पढ़ाई की बेहतर तकनीक से जुड़े वैज्ञानिक शोधों को मेक इट स्टिक: द साइंस ऑफ सक्सेस लर्निंग के नाम से एक जगह जमा किया। पढ़ाई में सफलता हालिस करने की उन्होंने जो सबसे बड़ी सलाह दी, वह यह थी कि अपने हाथ से नोट्स बनाओ (किसी कंप्यूटर पर नहीं) और जो भी लिख रहे हो उस पर ध्यान दो। नोट्स आपको खुद ही तैयार करने हैं। किसी के बताए नोट्स को लिख लेने से उसका असर आपके दिमाग पर नहीं होता। जबकि खुद नोट्स तैयार करने का मतलब है कि आप किसी बात को सुनकर, समझकर अपने शब्दों में लिख रहे हैं।

नोट्स बनाएं या सुनें ?

तो क्या आपको नोट्स तैयार करने चाहिए या लेक्चर सुनने में ध्यान लगाना चाहिए? कुछ स्कूलों और कॉलेजों में अध्यापकों द्वारा पढ़ाते समय नोट्स बनाने के लिए मना किया जाता है। इसका उद्देश्य यही है कि छात्र उस पाठ और उसके सिद्धांत को सही तरह से समझें और उसके बाद अपने संदेहों को दूर करने के लिए सवाल पूछें। अगर किसी स्कूल या कॉलेज में कक्षा में नोट्स बनाने के लिए मना किया जाता है तो कक्षा के खत्म होते ही नोट्स बना लें। आपके मन में सवाल आएगा कि ऐसा क्यों करना चाहिए? जब हम कक्षा में अध्यापक को सुनते हैं तो हमारे दिमाग का सुनने और भाषा से जुड़ा हिस्सा काम करता है। दिमाग का यह हिस्सा कुछ सूचनाओं को याद करने के लिए भेज देता है लेकिन यहां ज़रूरी सूचनाओं और साधारण बातों दोनों को एक ही तरह से लिया जाता है। जब हम नोट्स बनाते हैं तो कुछ अलग घटित होता है। हम जब कुछ लिखते हैं तो उस हिस्से में लिखी सूचना के साथ हमारा खास रिश्ता बन जाता है। खास कामों को करने के लिए हमारे दिमाग का अलग हिस्सा काम करता है। जब हम लिखते हैं तो हम इस सूचना का मूल्यांकन करते हैं। लिखने की यह प्रक्रिया हमें सीखने में मदद करती है।

नीचे कुछ बातें बताई गई हैं जिन्हें एक अच्छे नोट्स में नहीं होना चाहिए:

1. कक्षा में जो पढ़ा उसे वैसे का वैसा लिखना।
2. बिना समझे किताब में हिस्सों को हाई लाइट करना।
3. किताब के हिस्सों को सीधा नोट्स में लिख लेना।
4. चुन कर लिखने की बजाए हर किसी चीज़ को नोट्स में शामिल करना

आखरी बात, कक्षा से निकलने में जल्दबाज़ी नहीं करें। जब आप जल्दी में निकलते हैं तो आपको ध्यान नहीं रहेगा कि नोट्स में कुछ ज़रूरी चीज़ छूटी हैं या नहीं।

कागज़ और क़लम का साथ

हाथ से लिखना और चित्र बनाना सबसे बेहतर होता है। जब आप हाथ से नोट्स बनाते हैं तो आपका दिमाग भी इसमें शामिल होता है। कंप्यूटर पर की-बोर्ड के ज़रिए लिखने पर यह बात नहीं होती। 2014 में साइकोलॉजिकल साइंस ने एक शोध प्रकाशित किया था जिसमें उन्होंने साबित किया था कि हाथ से नोट्स बनाने वाले छात्रों को कंप्यूटर, टेबलेट या स्मार्ट फोन पर नोट्स बनाने वालों की तुलना में बेहतर परिणाम हासिल हुए।

अध्यापक ने जो पढ़ाया उसे गहराई से समझो। उन्होंने अगर किसी चीज़ को महत्वपूर्ण बताया हो या कहा हो कि इसे ज़रूर याद रखें, तो उन बातों पर ध्यान दो। अगर प्रोफेसर कह रहे हैं कि यह चीज़ महत्वपूर्ण है तो इसका मतलब है कि वह महत्वपूर्ण होगी। उस चीज़ को नोट्स में शामिल करें और कोई निशान लगा लें जिससे पढ़ते समय आपका ध्यान उस पर चला जाए।

रेखाचित्र

अगर प्रोफेसर ब्लैकबोर्ड पर खासतौर से कोई चित्र, रेखाचित्र, या चार्ट बनाते हैं तो इस बात की संभावना है कि वह अगली परीक्षा में आ सकता है। उनको ज़रूर अपने नोट्स में शामिल कर लें।

संक्षिप्त शब्दों का प्रयोग करें

कक्षा में नोट्स बनाते समय शब्दों को संक्षिप्त रूप में लिख सकते हैं। इससे आप कम समय में आराम से नोट्स लिख पाएंगे। आप खुद से संक्षिप्त शब्द तैयार कर सकते हैं या सामान्य रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले शब्द जैसे 'b/t' for between, 'w/o' for without, 'b/c' for because and 'y' or 'n' for yes and no का प्रयोग कर सकते हैं। आप जिन संक्षिप्त शब्दों का प्रयोग करते हैं उनकी एक सूची तैयार कर लें जिससे बाद में शब्दों को समझने में आपको परेशानी नहीं होगी।

नोट्स को व्यवस्थित रखें

नोट्स को व्यवस्थित रखने का तरीका भी बहुत महत्वपूर्ण है। कुछ छात्र हर विषय के लिए अलग नोट्बुक रखते हैं और बाद में फिर से अलग-अलग नोट्बुक में फाइल नोट्स बनाते हैं। कुछ अलग-अलग पन्नों पर नोट्स बनाते हैं। कुछ छात्रों को मैंने इतने व्यवस्थित नोट्स बनाते देखा है कि वे सूत्रों, सिद्धांतों, व्याकरण के नियमों या ऐतिहासिक तारीखों के लिए अलग-अलग फोल्डर बना कर रखते हैं।

आपको जैसे नोट्स बनाने की आदत हो उसी तरह से नोट्स बनाते रहें जिससे बाद में नोट्स को समझने में कोई परेशानी नहीं होगी। अगर आपको नोट्स बनाने में परेशानी होती है तो अपने किसी साथी की मदद से इसे सीखने की कोशिश करें।

नोट्स में सुधार करें

नोट्स बनाने से आपको दो तरह से मदद मिलती है। एक, इससे पाठ आपके दिमाग में सही तरह से बैठ जाता है, जैसा कि ऊपर बताया गया है। दूसरा, इससे आगे आपको दोहराने में मदद मिलती है। एक बार कक्षा में नोट्स बनाने के बाद

आप घर पर उन नोट्स में सुधार कर सकते हैं। इससे आप चौबीस घंटे से भीतर कक्षा में पढ़ाई चीज़ को दोहरा भी लेंगे।

आपके नोट्स में कक्षा में पढ़ाई गई महत्वपूर्ण जानकारियां शामिल होनी चाहिए। नोट्स में चीज़ों को बुलेट पॉइंट या चार्ट के रूप में लिखना चाहिए। लंबे नोट्स बनाने का कोई फायदा नहीं है। लंबे नोट्स बनाने से नोट्स बनाने का उद्देश्य ही खत्म हो जाता है।

मुझे याद है कि मैं हर विषय के लिए अस्सी पेज की पतली सी नोटबुक तैयार करता था। मैं एक पेज के एक तरफ के हिस्से पर कक्षा का एक लेक्चर नोट किया करता था और साल खत्म होने पर सिर्फ उसी को पढ़ने से मेरा काम चल जाता था। दूसरे छात्र कई तरह की गाइड्स और कोचिंग क्लास का सहारा लेते थे वहाँ मेरे लिए हाथ से लिखे नोट्स ही काफी होते थे।

24 घंटे वाला नियम

इस बात को याद रखें कि कक्षा पूरी होने के बाद आप उसमें पढ़ाया गया 80% हिस्सा भूल जाते हैं। अगर आपको लेक्चर के समय सब कुछ समझ आ गया फिर भी आप उसे भूल जाएंगे।

लेकिन इसी के साथ एक बात जुड़ी है। अगर आप कक्षा में पढ़ने के चौबीस घंटे के अंदर अपने नोट्स को दोहरा लेंगे तो वह सूचना आपके दिमाग की लॉन्च टर्म मेमरी में जमा हो जाएगी। (अगर आप कक्षा में पढ़ाए जाने से पहले ही उस पाठ को पढ़कर गए होंगे तो फिर आप दूसरों से बहुत आगे होंगे)

जब आप नोट्स को फिर से पढ़ें तो इस बात का ध्यान रखें की जो बातें आपको समझ नहीं आ रही हों उनको रेखांकित कर लें। फिर उनके बारे में कुछ और तलाश करें और पढ़ने की कोशिश करें जिससे आपको वे बातें समझ आ सकें। अगर आप चौबीस घंटे के नियम का पालन नियमित रूप से करेंगे तो जल्दी ही आपको समझ आएगा कि परीक्षा की तैयारी करना आपके लिए एक सामान्य बात हो जाएगी।

प्रिव्यू-व्यू-रिव्यू

मैंने आपको बताया था कि कक्षा में जाने से पहले ही विषय को पढ़कर जाने से आपको कक्षा में पढ़ाई चीज़ें बेहतर समझ आएंगी। उसके बाद मैंने कक्षा में ध्यान से पढ़ने और नोट्स बनाने के लिए कहा। आखिर में मैंने कहा कि कक्षा में जो कुछ भी पढ़ाया गया उसे चौबीस घंटे से भीतर एक बार फिर से पढ़ लें और नोट्स को सुधार कर बेहतर बनाएं।

प्रिव्यू-व्यू-रिव्यू का महत्वपूर्ण नियम याद रखें। अमेरिकी अरबपति जॉन रॉकफेलर कहते थे, ‘सफलता का रहस्य यही है कि सामान्य चीज़ों को असामान्य तरीके से अच्छी तरह किया जाए।’ प्रिव्यू-व्यू-रिव्यू ऐसी ही सामान्य चीज़ है जिसे असामान्य तरीके से अच्छा करना आपको सीखना होगा।

अपने अध्यापक से बात करें

बहुत से छात्र शर्म के कारण अध्यापक से बात नहीं करते। ऐसी गलती ना करें। पढ़ाई या आने वाली परीक्षा के बारे में पूछने से ना डरें। आपको आश्चर्य होगा कि अपने प्रोफेसर से एक बार बात करते ही आपको न जाने कितनी बातों का पता चलेगा। इसके साथ ही उनसे सहायता मांगने में डरें नहीं। अध्यापक हमेशा अपने छात्रों की मदद करने के लिए तैयार रहते हैं।

आगे बढ़ने से पहले...

प्रिव्यू-व्यू-रिव्यू को सभी कक्षाओं में इस्तेमाल करें। कक्षा के लिए पहले से तैयारी करें। कक्षा में पढ़ाई जा रही बातों पर पूरा ध्यान दें। कक्षा में या कक्षा के बाहर अपने अध्यापक से कुछ पूछने में डरें नहीं। नोट्स बनाएं और उनको व्यवस्थित रखें और उनमें सुधार करते रहें।

कक्षा में पढ़ी गई बातों को दोहराने के लिए चौबीस घंटे के नियम का पालन करें। समय के पाबंद बने, किसी कक्षा को ना छोड़ें और ज्यादा बातचीत करने वाले दोस्तों से दूर रहें। कक्षा में पूरी सहभागिता दिखाएं और अपने अध्यापकों पर अच्छा प्रभाव बनाएं।

चौथा क़दमः कक्षा के बाद भी नियमित अध्ययन करें

कभी जो गिराई का नाम सुना है? उसे गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने दुनिया का सबसे महान सेल्समेन बताया था। गिराई की सबसे महत्वपूर्ण शिक्षा यही है, ‘सफलता पाने के लिए लिफ्ट काम नहीं करती है। आपको सीढ़ियां ही चढ़नी होंगी! एक बार में एक कदम।’

गिराई ने उसी मौलिक नियम को दोहराया है कि लगातार मेहनत करने का कोई विकल्प नहीं है। इसी तरह, रोमन कवि और दार्शनिक लूक्रेटियस ने कहा था कि पत्थर पर गिरती पानी की बूंदें उस पर एक दिन में छेद नहीं कर पातीं बल्कि वे लगातार उस पर गिरने के कारण निशान बनाती हैं।

जापान में एक सिद्धांत है जिसे काइज़ेन कहा जाता है। यह एक चीनी-जापानी शब्द है जिसका मतलब है ‘बेहतरी के लिए बदलाव’। इस मूलभूत सिद्धांत का इस्तेमाल जापानी उद्योगों में हर दिन के काम को लगातार बेहतर बनाते रहने के लिए किया जाता है। निरंतरता को दिखाने का यह आदर्श तरीका है। मैं आपको एक कहानी सुनाता हूं जिससे यह विचार और भी स्पष्ट रूप से समझ आएगा।

चीन के दूर दराज के गांव से एक लड़का भिक्षु बनने के लिए प्रसिद्ध शाओलिन मठ में पहुंचा।

शाओलिन भिक्षुओं को उनकी कुंग-फू जैसी मार्शल आर्ट कला सिखाने के लिए दुनिया भर में जाना जाता है। मठ के वरिष्ठ भिक्षु ने लड़के का साक्षात्कार लिया और उसे मठ में रहने की अनुमति मिल गई।

पहले दिन लड़के के प्रशिक्षक ने लकड़ी की भारी बाल्टी पहाड़ी से नीचे झरने तक ले जाने को कहा। उसे वह बाल्टी पानी से भर कर वापस भी लानी थी। लड़के ने वैसा ही किया जैसा उसे कहा गया, लेकिन उसे समझ आया कि पानी से भरी बाल्टी को मठ तक वापस लाने में बहुत मेहनत करनी पड़ती है। जब तक वह वापस पहुंचा बाल्टी का ज्यादातर पानी छलक कर गिर चुका था। प्रशिक्षक ने बाल्टी के बचे पानी को खाली करके लड़के से फिर वही काम दोहराने को कहा और हिदायत दी कि इस बार बाल्टी पूरी तरह भरी हुई आनी चाहिए।

लड़के ने फिर से वही काम किया और इस बार वह लगभग भरी बाल्टी लेकर मठ में पहुंचा।

‘बढ़िया,’ प्रशिक्षक ने कहा। ‘अब बाल्टी के पास खड़े होकर पानी पर अपनी हथेलियों से मारो और तब तक करो जब तक बाल्टी का सारा पानी बह ना जाए।’ थोड़ी देर में लड़के के हाथ पानी पर मारने से लाल हो गए और उनमें जलन होने लगी लेकिन वह पानी के बाहर निकलने तक उस पर मारता रहा।

‘बहुत बढ़िया,’ प्रशिक्षक ने कहा। ‘अब जाओ और एक बाल्टी पानी और लेकर आओ और इसी को दोहराओ।’ यह काम पूरे दिन चलता रहा। लड़के को जान कर निराशा हुई कि अगले दिन भी उसे यही करना पड़ेगा। यह काम कई हफ्तों और महीनों तक चलता रहा, लड़का भरी बाल्टी लेकर आता और फिर पानी को हाथ से मारकर बाल्टी से बाहर निकालता। लड़के को लगा कि उसे कोई सजा दी जा रही है। उसे आश्र्य हुआ कि उसके अध्यापक उसे कुंग-फू क्यों नहीं सिखा रहे। एक वर्ष के बाद मुख्य भिक्षु ने लड़के को अपने कमरे में बुलाया। ‘तुम यहां एक वर्ष से हो। मैं चाहता हूं कि तुम कुछ दिन छुट्टी लेकर अपने परिवार से मिल आओ। लेकिन अपना प्रशिक्षण जारी रखने के लिए दो हफ्ते में वापस लौट आना।’

जब गांव वालों को पता चला कि युवा शाओलिन भिक्षु घर आ रहा है तो वे बहुत खुश हुए। गांव के लोगों ने उसके सम्मान में भोज की व्यवस्था की। वे भिक्षु को गांव के बीच बनी जगह पर ले गए जहां पत्थर की मेज पर खाना सजा रखा था। खाने के बाद गांव वालों ने उससे कुंग-फू कला को दिखाने को कहा। उसे बहुत शर्म आई और उसने कहा कि वह ऐसा कोई प्रदर्शन नहीं करना चाहता। लेकिन गांव वालों ने बहुत ज़ोर डाला। लड़के ने बहुत अपमानित महसूस किया क्योंकि उसे कोई कला आती ही नहीं थी।

‘मुझे अकेला छोड़ दें,’ वह चिल्लाया और मेज से उठकर चला गया। ‘मैंने सही मैं कुछ नहीं सीखा।’ उसने गुस्से में अपना हाथ मेज पर मारा। वहां खड़ा हर व्यक्ति चकित रह गया। वहां एक शांति छा गई, हर कोई उस पत्थर की मेज को देख रहा था जिसके उस लड़के ने दो टुकड़े कर दिए थे।

इस कहानी से क्या सीखने को मिलता है? साधारण सी बात है। प्रत्येक दिन अपने काम को दोहराते रहो और नियमित गृहकार्य पूरा करो। कुछ दिन की रटने वाली पढ़ाई नियमित पढ़ाई की जगह नहीं ले सकती। लेखक रॉबर्ट कोलियर ने कहा था, ‘सफलता हर दिन लगातार किए जाने वाले छोटे-छोटे प्रयासों से ही हासिल होती है।’

अपने प्रतिदिन की योजना को देखें

जैसा कि पहले ही बताया गया है कि अपने पूरे दिन में किए जाने वाले कार्यों की डायरी में सूची बनाकर रखें। उन कार्यों की वरीयता निर्धारित करें और पढ़ने के समय एक के बाद उन्हें पूरा करते चले जाएं।

अपनी गति से पढ़ें

हर छात्र अपनी खास गति से चीज़ों को पढ़ता और समझता है। खुद की तुलना किसी दूसरे से ना करें। उस गति से पढ़ें जो आपके लिए सही हो। कुछ विषय या सिद्धांत आप जल्दी समझ लेंगें तो कुछ को समझने में समय लगेगा। पढ़ने की कोई आदर्श गति नहीं हो सकती। आपको अपनी गति खुद ही समझनी होगी। माइक्रोसॉफ्ट के संस्थापक बिल गेट्स ने एक बार कहा था, ‘अधिकतर लोग इस बात को कुछ ज्यादा ही आंक लेते हैं कि वे एक साल में क्या-क्या काम कर सकते हैं, वहीं कुछ लोग इस बात को कम आंकते हैं कि दस साल में वे क्या-क्या कर सकते हैं,’ अपनी गति को समझकर उसके हिसाब से चलते रहें।

टालमटोल करना

कहा जाता है कि सबसे आगे रहने का रहस्य यही है कि काम शुरू कर दिया जाए। हालांकि हम सभी को पता है कि एक आदत है जो काम करना मुश्किल बना देती है। वह है काम को टालने की आदत। यह आदत महत्वपूर्ण कार्य को खत्म करना मुश्किल बना देती है। इसमें नीचे बताई कुछ चीज़ें शामिल हैं:

1. काम करने में बिताए समय से ज्यादा समय के लिए आराम करना।
2. कम ज़रूरी कामों को ज्यादा महत्व देना या इसका ठीक उल्टा करना।
3. सोशल मीडिया, इंटरनेट खंगालने या मैसेंजर एप पर ज्यादा वक्त बिताना।
4. बहुत महत्वपूर्ण कार्य को शुरू करने के बाद कार्य के पूरा होने से पहले ही रुक जाना।
5. मुश्किल या पसंद ना आने वाले कार्य को शुरू करने के लिए सही समय का इंतज़ार करना।
6. प्रतिदिन किए जाने वाले कार्यों की सूची ना बनाना, इस वजह से पता नहीं चल पाता कि कौन से कार्य पूरे करने हैं।
7. आइज़न हावर नियम को इस्तेमाल करते हुए कार्यों की प्राथमिकता तय ना करना।

टालमटोल करने का नतीजा होता है कि हमारे सामने समस्याओं का पहाड़ खड़ा हो जाता है। टालमटोल करने के नकारात्मक प्रभावों के बारे में बच्चों की इस कविता में सही से बताया है।

For want of a nail the shoe was lost.

For want of a shoe the horse was lost.

For want of a horse the rider was lost.

For want of a rider the message was lost. For want of a message the battle was lost. For want of a battle the kingdom was lost. And all for the want of a horseshoe nail.

घोड़े की नाल की कील न होने की वजह से घोड़ा बेकार हो गया। घोड़ा बेकार हुआ तो घुड़सवार नहीं पहुंचा। घुड़सवार के ना पहुंचने से संदेश समय से नहीं पहुंचा। जब संदेश समय से नहीं पहुंचा तो लड़ाई में हार हो गई। समय से लड़ाई न कर पाने पर राज्य गंवाना पड़ा।

उपर्युक्त कविता का सार ये है कि घोड़े की नाल की एक कील की वजह से किसी को अपने राज्य से हाथ धोना पड़ा। ये टालमटोल करने का ही परिणाम है।

क्या आपने कभी सोचा है कि सेना, वायुसेना या नौसेना से रिटायर होने वाले लोगों को बड़ी-बड़ी कंपनियां क्यों नौकरी देना चाहती हैं? इसका सबसे बड़ा कारण है, अनुशासन, जो वर्षों की सेना की नौकरी के कारण उन में विकसित होता है। उनका प्रशिक्षण का सबसे बड़ा हिस्सा यही होता है कि बिना टालमटोल के काम कैसे पूरा किया जाए। हर विषय और उस विषय के हर सिद्धांत को घोड़े की नाल में लगी कील की तरह मानो। अगर आप यह काम कर लेते हैं तो मैं वादा करता हूं कि आप ज़रूर सफल होंगे।

टालमटोल के व्यवहार को बदलने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

1. रोज़ाना किए जाने वाले कामों की सूची बनाएं।
2. कार्यों की प्राथमिकता तय करने के लिए आइज़नहावर नियम का पालन करें।
3. काम को पूरा करने के लिए पोमोडोरो तकनीक का उपयोग करें। इस सूची के आखिर में यह तकनीक बताई गई है।
4. बिना भटकाव के एक बार में एक काम पर ध्यान लगाएं। हो सके तो अपने मोबाइल फोन को दूर रखें।
5. सूची में शामिल किए गए कार्यों के पूरा नहीं होने पर उसके गलत प्रभाव को ध्यान में रखें।

6. काम पूरा होने पर मिलने वाली खुशी के बारे में सोचें। परीक्षा में बेहतर अंक मिलने पर होने वाली खुशी के बारे में सोचें। यह भी ध्यान रखें कि पिछले समय में टालमटोल के कारण आपको कितनी परेशानी उठानी पड़ी थी।
7. जो काम आपको सबसे खराब लगता हो उससे शुरूआत करें। उसे पूरा करने पर आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।
8. अपनी सूची में पूरा हुए कार्यों के आगे निशान लगाते जाएं, इससे कुछ हासिल होने का अहसास होगा।
9. काम पूरा होने की खुशी मनाएं जैसे थोड़ा घूमें, नींद लें, कुछ पिएं, जिम जाएं या खेल खेलें। यह करना भी काम करने जितना ही जरूरी है।
10. काम पूरा नहीं होने पर खुद के लिए दंड भी निर्धारित करें। खुद ही सोचें कि क्या दंड सही रहेगा। लेकिन ध्यान रखें दंड का सही उद्देश्य पूरा हो इसके लिए आपको मज़बूत बनना होगा।

पोमोडोरो तकनीक का प्रयोग करें

एक बार दिन में किए जाने वाले कामों की योजना बन जाए तो आपको इस तरह की व्यवस्था बनानी होगी कि आप पूरी दक्षता और प्रभावपूर्ण तरीके से काम को पूरा कर पाएं। मनुष्य का दिमाग लंबे समय तक किसी एक ही काम पर प्रभावी तरीके से ध्यान नहीं लगा सकता। इसका उपाय क्या है?

क्या आपने पोमोडोरो के बारे में सुना है? यह टमाटर के आकार का टाइमर है जिसे रसोई में चीज़ों को पकाने, ठंडा करने या भूनने के समय की निगरानी के लिए रखा जाता है।

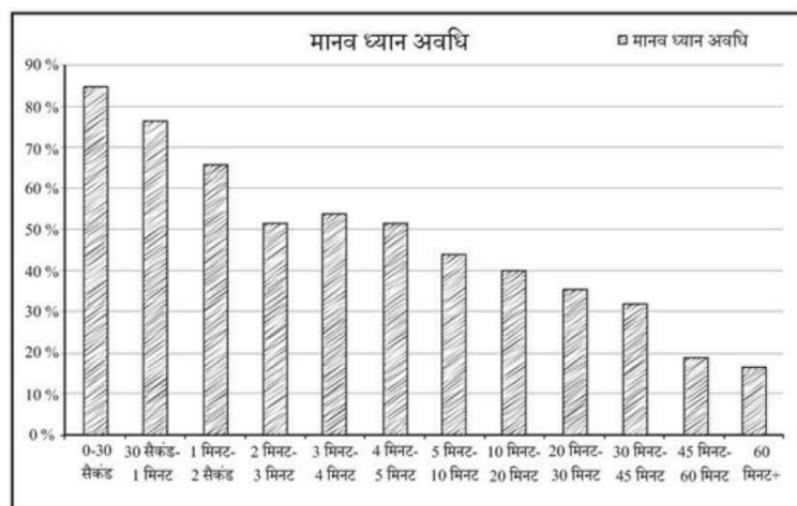


फ्रांसिस्को सिरिल्लो ने इस उपकरण से प्रेरित होकर 1980 में एक तकनीक का विकास किया जिसे पोमोडोरो तकनीक कहा जाता है। इस तकनीक को अपनाने के पांच सरल से चरण हैं।

1. काम को चुनें
2. अपनी घड़ी को 25 मिनट के लिए सेट करें
3. 25 मिनट तक बिना किसी बाधा के उस काम को करते रहें।
4. उसके बाद 3-5 मिनट के लिए रुकें और फिर आगला काम करें।
5. इस तरह से 4 काम पूरा करें और फिर 15-30 मिनट का विराम लें।

इस तकनीक में कामों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट दिया जाता है इसलिए उन्हें पूरा करना आसान हो जाता है। एक लंबा काम करने की बजाय यह करना ज्यादा आसान है। जां बेलिवो के बारे में सोचें जिन्होंने 47000 मील की दूरी चल कर पूरी की। छोटी-छोटी दूरियों में काम को बांटकर ही वे इस बड़े काम को पूरा कर पाए।

यह बात साबित हो चुकी है कि समय के साथ फोकस और एकाग्रता में कमी आती है। किसी एक काम पर ध्यान केंद्रित करने के मनुष्य के दिमाग की क्षमता —जिसे एटेंशन स्पैन कहा जाता है—पर हुए शोध से पता चलता है कि समय के साथ ध्यान लगाने की क्षमता कम हो जाती है। नीचे दिए ग्राफ को देखने से आपको पता चलेगा कि तीस मिनट के बाद मनुष्य के ध्यान लगाने की क्षमता बेहद कम हो जाती है।



इसलिए पोमोडोरो तकनीक हर काम को 25 मिनट के अंतराल में बांटती है, जिसके पूरा होने के बाद आप कुछ देर का आराम कर सकते हैं। इस विराम के

दौरान आप थोड़ा चलें, पानी पिएं या हल्का सा आराम करें। इस थोड़ी देर के आराम के बाद आप अगले काम को पूरा करने के लिए तरोताज़ा हो जाएंगे। चार पोमोडोरो कार्यों को पूरा करने के बाद 15-30 मिनट का विराम आप कुछ खाने, कुछ देर पैदल घूमने या हल्की नींद लेने के लिए कर सकते हैं। ऐसा समझें की आप जो काम कर रहें हैं वह लकड़ी काटने जैसा ही है और बीच में लिए आराम के समय आप चाकू की धार को तेज़ कर रहे हैं।

स्वयं को प्रेरित करें

आप सेल्फ स्टार्ट हैं, किक-स्टार्ट हैं, पुश-स्टार्ट हैं या नॉन-स्टार्ट? आपने ठीक समझा ये सभी शब्द मोटरसाइकिल से जुड़े हैं। हम इनके आधार पर लोगों को बांट सकते हैं:

‘सेल्फ-स्टार्ट’ जो किसी के कहे बिना अपनी पढ़ाई करते हैं; ‘किक-स्टार्ट’ और ‘पुश-स्टार्ट’ को याद दिलाना पढ़ता है या दबाव डालना पड़ता है; ‘नॉन-स्टार्ट’ पर कोई कितना भी दबाव बना ले काम नहीं करवा सकता, वे अपनी इच्छा से ही काम करेंगे। हममें से हर कोई अलग-अलग समय और परिस्थितियों के हिसाब से ऊपर बताई किसी एक श्रेणी में आता है। सबसे बेहतर यही है कि आप सेल्फ-स्टार्ट कब बनते हैं।

एक बार आपने काम शुरू किया और उस पूरी प्रक्रिया को दिल से अपना लिया तो आपको वह काम और उसमें आने वाली चुनौतियों का सामना करने में मज़ा आएगा। काम को पूरा करने के बाद जो खुशी मिलती है वही सच्चा पुरस्कार है। एक बार सफल होने पर आपको बार-बार यह काम करने में मज़ा आएगा। यह ऐसा ही है कि जैसे एक विषय जिसे आप जानते हैं वही आपका पसंदीदा विषय बन जाए। अब आप हर नई चुनौती का डटकर सामना करने के लिए तैयार हैं। अब आप सेल्फ-स्टार्ट बन गए हैं।

एक साथ बहुत से काम ना करें

आपने देखा होगा कि जब आप कंप्यूटर पर बहुत सारे वेबपेज या एप खोलते हैं तो कंप्यूटर धीमा पड़ जाता है। मशीन बहुत ज्यादा रैम का इस्तेमाल करने लगती है और इसे ठीक करने का एक ही तरीका है कि रैम पर असर डाल रहे कुछ प्रोग्राम्स को बंद कर दिया जाए।

बहुत बार आप ये सोचते हैं कि पढ़ते समय किसी को मैसेज करने से आप समय का सदुपयोग कर रहे हैं लेकिन सच्चाई यह है कि आप गैर-ज़रुरी गतिविधियों में रैम को खपा रहे होते हैं। इंडियाना विश्वविद्यालय के एक अध्ययन में सामने आया है कि मल्टीटास्किंग करने से सूचनाओं को ग्रहण करने और समझने की क्षमता प्रभावित होती है। ओहियो स्टेट यूनीवर्सिटी और कैसर

फैमिली फाउंडेशन ने भी साबित किया है कि पढ़ते समय मल्टीटास्किंग करना बेवकूफाना है।

क्या आपने कभी मैनीफाइंग ग्लास की मदद से जलते हुए काग़ज को देखा है? उस ग्लास को इस तरह से पकड़ना होता है कि उसमें से गुजरती सूरज की रोशनी ग्लास से निकल कर काग़ज के एक बिंदु पर इकट्ठा हो जाए। कुछ देर में काग़ज से धुआं निकलने लगता है और वह आग पकड़ लेता है। एक जगह ध्यान लगाने का यही फायदा है। बिना किसी भटकाव के ध्यान से की गई पढ़ाई आपके दिमाग में बैठ जाती है।

अगर आप सोच रहे हैं कि यह कहना आसान है और करना मुश्किल, तो मैं आपसे सहानुभूति रखता हूं और आपको सलाह देता हूं कि हमेशा याद रखें, ‘दिमाग बंदर की तरह है।’ इसको दूसरी तरह से समझाऊं तो इसका मतलब है कि मनुष्य का दिमाग लंबे समय तक एक चीज़ पर ध्यान नहीं लगा सकता (जैसे बंदर लंबे समय तक एक जगह पर नहीं बैठ सकते)। लेकिन एक बार दिमाग या बंदर काम में लग जाता है तो वह काम को करता रहता है। जिस तरह से बंदर को प्रशिक्षण दिया जा सकता है उसी तरह आप अपने दिमाग को भी फालतू, ध्यान भटकाने वाली चीज़ों से हटा कर पूरी तरह से काम पर ध्यान लगाने के लिए तैयार कर सकते हैं। अगर आप एक बार सेल्फ-स्टार्टर बन गए तो आप खुद को सफलता की सीढ़ियां चढ़ते हुए देखेंगे। एक बार एक पाठ या चुनौती सफलतापूर्वक पूरी हो गई तो फिर आपको सफलता की लत लग जाएगी। बस सूची में पूरी हुई चुनौतियों पर निशान लगाते रहें और आगे बढ़ते रहें।

कहा जाता है कि चिड़िया की आंख पर निशाना लगाते समय अर्जुन को केवल उसकी आंख ही दिखाई देती थी। आपको भी सफलता पाने के लिए इसी तरह का ध्यान लगाने की ज़रूरत है।

विविधता से सीखने की क्षमता बढ़ती है

वैज्ञानिकों ने खोजा है कि एक ही विषय पर ध्यान लगाने की बजाय आप उसी विषय से जुड़े अलग-अलग विषयों पर एक साथ ध्यान लगाने से सीखने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं। बेहतर यही है कि एक ही विषय को लंबे समय तक ना पढ़ा जाए। जब एक विषय से मन ऊबने लगे तो आप दूसरा विषय पढ़ें।

इसी को ध्यान में रखते हुए अपने पढ़ने की समय-सारणी बनाएं। दो बिलकुल अलग विषयों के बीच में समय को बांटें जैसे भाषा के विषय के बाद गणित, उसके बाद इतिहास और उसके बाद भौतिकी। अगर शब्दों को याद करना है तो पढ़ें और उन्हें समझने की कोशिश करें।

अगर गणित पढ़ रहे हैं तो एक की बजाय कई सारे सिद्धांत हल करने की कोशिश करें। आपको एक सरल उदाहरण से समझाते हैं। अगर कोई विभाजन से जुड़ी दस समस्याएं हल कर रहा है तो हर समस्या को हल करते समय हमें पता होता है कि इसमें विभाजन ही करना है। इसके बजाय, हम कोई दस समस्याएं लें जिनमें गुणनफल, भाग, जोड़ना और घटाना सभी शामिल हों तो हमें अपने दिमाग को ज्यादा सक्रिय करना होगा। वह सोचगा कि अगली समस्या को कैसे हल किया जाए। इससे हमारी सतर्कता का स्तर बेहतर होगा।

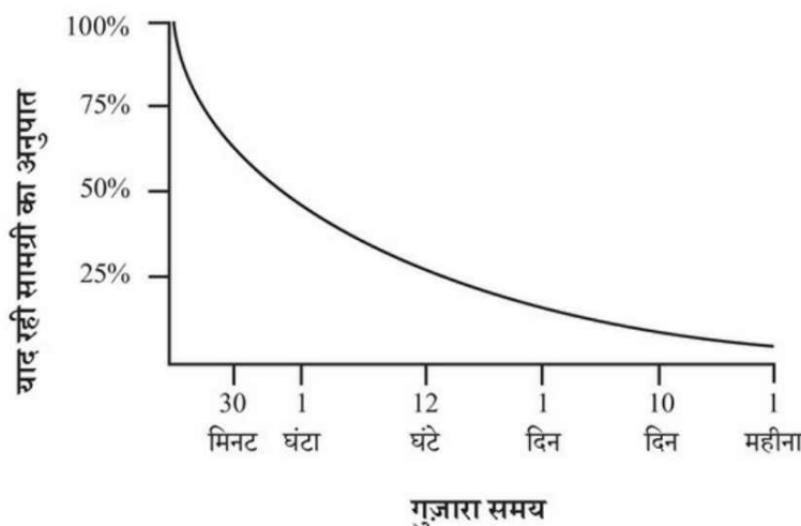
सहनशक्ति का प्रशिक्षण

यह प्रशिक्षण व्यक्ति की सहनशक्ति को बढ़ाने के लिए किया जाता है। सहनशक्ति शब्द का गहरा मतलब है। मुश्किल हालातों या समस्याओं का डटकर मुकाबला करने की क्षमता ही सहनशक्ति कहलाती है। हमने फिल्मों में देखा है कि धावकों के प्रशिक्षक हर दिन उनके लिए कठिनाई का स्तर बढ़ाकर उनकी सहनशक्ति को बढ़ाते हैं। मुझे भरोसा है कि आप पढ़ाई में भी इस प्रशिक्षण का बेहतर इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे कैसे किया जाए?

सबसे पहले खुद को एक की जगह दो चीज़ें सीखने के लिए तैयार करें (जैसे, गणित की समस्या सुलझाना और अंग्रेजी के वाक्य बनाना)। दूसरा, इनमें से एक चीज़ पर काम करना शुरू कर दें। तीसरा, जब आपको लगे कि दिमाग एक चीज़ से थक रहा है तो दूसरा काम करना शुरू कर दें, लेकिन दूसरे काम से पहले जो काम कर रहे थे उसमें कुछ काम और पूरा करें। यहीं से सहनशक्ति का विकास होता है। उदाहरण के लिए, अगर आपने दस समस्याओं में से पांच हल कर ली हैं, तो दूसरा काम शुरू करने से पहले खुद पर दबाव बढ़ाकर छठी समस्या भी सुलझाएं। चौथा, दूसरा काम शुरू करें। पांचवां, इसको पूरा करते समय जब दिमाग थकने लगे तो पहले वाले काम पर वापस जाने से पहले हिम्मत करके कुछ देर इसी को करते रहें। इसको करने से आपकी सहनशक्ति बढ़ेगी।

सबसे बेहतर को याद करें

सीखने से जुड़ी एक तकनीक है जो वर्ष 1885 से ही सब लोग जानते हैं लेकिन छात्र या अध्यापक कोई भी इसको महत्व नहीं देता। हर्मन एबिंग्हाउस ने 1885 में एक सिद्धांत दिया था जिसे द फोरगेटिंग कर्व कहा गया। आपने जो कुछ भी सीखा है अगर आप उसको सीखने के चौबीस घंटे के भीतर दोहरा लेते हैं तो आप उसका 80% हिस्सा याद रख पाते हैं। एक सप्ताह के बाद पांच मिनट के भीतर आपको 100% हिस्सा याद हो जाएगा।



आप इसका प्रयोग कैसे कर सकते हैं? मान लें कि आप कक्षा में हैं और प्रोफेसर आपको ऐसा विषय पढ़ा रहे हैं जिससे आप अनजान हैं। अगर आप इसी चीज़ को चौबीस घंटे के भीतर दोबारा पढ़ लेंगे तो आपको उसका 80% हिस्सा याद रहेगा। सैन डिएगो के कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन में पाया कि परीक्षा के नज़दीक आने पर कुछ पढ़ने से बेहतर है कि सीखने के थोड़े समय बाद ही उस चीज़ को फिर से पढ़ लिया जाए। उनके अनुसार, सीखने और परीक्षा के बीच के समय के 10% समय के भीतर इसे कर लिया जाना चाहिए। जैसे कि आपने पहले दिन कुछ सीखा और परीक्षा 30 वें दिन है, तो आपको सीखे हुए पाठ को तीन दिन के भीतर दोहरा लेना चाहिए।

मैं इस किताब में आपको जो भी शोध या अध्ययन के बारे में बता रहा हूं उन पर ज्यादा भरोसा ना करें। अध्ययनों से पता चला है कि किसी बात को स्वीकार करवाने के लिए लोगों से यह कहना ही बहुत होता है कि यह बात एक अध्ययन से पता चली है। इस जाल में ना फँसें!

आगे बढ़ने से पहले...

अपनी रोजाना के कार्यों की सूची देखें और कक्षा के बाद की दिनचर्या का नियम से पालन करें। मनुष्य की टालने की आदत से सावधान रहें। कक्षा में पढ़ी चीज़ को चौबीस घंटे के भीतर दोहरा लें। विषय बदल-बदल कर पढ़ें। एक साथ कई काम ना करें। पोमोडोरो तकनीक का फायदा उठाएं। पढ़ाई के लिए अपनी खुद की गति तय करें।

पांचवां क्रम : पढ़ने के विज्ञान में महारथ हासिल करें

अपनी किताबों को कई बार पढ़ने से छात्रों को इस बात का वहम हो जाता है कि वे इसे अच्छी तरह से समझ गए हैं। क्यों? क्योंकि आंखों के सामने किताब के खुलने से ही वे इस बात की कल्पना करने लग जाते हैं।

इस समस्या को 2009 में साइकोलॉजिकल साइंस नाम के जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में उठाया गया था। सेंट लुईस के वॉशिंगटन विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर ने इसे लिखा था। इसमें कहा गया था कि पहले पढ़ना और फिर उसे याद करना एक बेहतर रणनीति है। आप पहले किताब या पाठ को पढ़ते हैं। उसके बाद किताब बंद कर दी जाती है और नोट्स छिपा दिए जाते हैं। अब आप सब कुछ याद करने की कोशिश करते हैं जो आपने पढ़ा था। जो याद आ रहा है उसे लिखें या ज़ोर से बोलें। इस प्रक्रिया को ‘एक्टिव रिकॉल’ कहा जाता है इससे आपका दिमाग लंबे समय तक सामग्री को याद रख पाता है।

अगर आप यह नहीं कर पाते हैं और फिर भी भरोसा करते हैं कि आपको सब कुछ पता है तो आप ‘रिपीट रीडिंग’ की बीमारी के शिकार हैं।

चलिए कुछ बिंदुओं पर नज़र डालते हैं जो आपको पढ़ने और उसे बेहतर तरीके से याद रखने में मदद कर सकते हैं।

बैठने का तरीका

पढ़ते समय आपके बैठने का तरीका बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप सोफे पर आराम से बैठते हैं (जिस पर बैठ कर आप टेलीविज़न देखते हैं) या बिस्तर पर बैठते हैं (जहां आप सोते हैं), तो सीधी सी बात है कि इस पर बैठकर आपको नींद ही आएगी? पढ़ते समय कुर्सी पर बिल्कुल सीधे होकर बैठिए। आप खड़े होकर भी पढ़ सकते हैं। आपको ऐसी किसी जगह नहीं बैठना है जो आराम करने के लिए बनी है।

प्रश्नों को पहले पढ़ें

आगर आप पाठ्यपुस्तक पढ़ रहे हैं तो किसी भी अध्याय को पढ़ने से पहले आपको अध्याय के पीछे लिखे प्रश्न पढ़ने चाहिए। प्रश्नों में अक्सर वे बातें होती हैं जोकि किताब लिखने वाले की नज़र में बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। प्रश्नों को पढ़ने के बाद आप अध्याय को पढ़ते हुए उसके सिद्धांत को आसानी से समझ लेंगे।

एसक्यूआर (SQ3R) का प्रयोग करें

SQ3R पढ़ने और समझने का एक तरीका है जिसका नाम इसके पांच चरणों— **Survey (निरीक्षण), Question (प्रश्न), Read (पढ़ना), Recite (सुनाना), and Review (समीक्षा)** पर रखा गया है। इस विधि को 1946 में फ्रांसिस प्लेज़ेन्ट रॉबिन्सन ने खोजा था।

पहला कदम है निरीक्षण या सर्वे, जिसका मतलब है अध्याय को सरसरी नज़र से देखना। उसमें से शीर्षकों और उप-शीर्षकों को लिखना। अध्याय में दी गई किसी सारणी, चित्र या सारांश को लिखना। निरीक्षण के इस काम में केवल तीन से पांच मिनट ही लगने चाहिए। इससे पढ़ने वाले को अंदाज़ा हो जाता है कि अध्याय में वह क्या पढ़ने वाला है। यह कहीं जाने से पहले उस जगह के नक्शे को समझने जैसा है।

दूसरा कदम, प्रश्न पूछना या क्वेश्चनियरिंग, इसमें शीर्षकों और उप-शीर्षकों के आधार पर प्रश्न तैयार करना और उनके उत्तर खोजना शामिल है। उदाहरण के लिए, अध्याय किस बारे में है? इस अध्याय में किसी प्रश्न का उत्तर देने की कोशिश की जा रही है? इस प्रक्रिया में भी तीन से पांच मिनट ही लगने चाहिए। लेकिन इससे पता चलता है कि पढ़ने वाला इन मुख्य प्रश्नों के उत्तर तलाश करने की कोशिश करेगा।

अगला कदम है, अध्याय को सक्रिय रूप से पढ़ना। पढ़ने से पहले की तैयारी पहले के दो चरणों में पूरी हो चुकी है। सक्रिय पढ़ाई सामान्य पढ़ाई से अलग है। सक्रिय पढ़ाई में प्रश्न पूछने के चरण में सामने आए प्रश्नों के उत्तर तलाशने की कोशिश की जाती है। इसके विपरित सामान्य पढ़ाई में पाठ की सामग्री से आपका जुड़ाव नहीं हो पाता।

अगला कदम है, सुनाना या रिसाइट करना। इसका मतलब है पढ़ाई के बाद किताब को बंद करके अध्याय के मुख्य बिंदुओं को याद करने की कोशिश करना। पढ़ने वाला अपनी स्मरण शक्ति से महत्वपूर्ण बिंदुओं को याद करता है। यह एक तरह से किसी दूसरे व्यक्ति को अध्याय के विषय में बताने जैसा ही है। पाठक को खुद ही अध्याय के मुख्य बिंदुओं को खोज कर दूसरे चरण के प्रश्नों के उत्तर देने की कोशिश करनी चाहिए। सुनाने की इस प्रक्रिया को

बोलकर या काग़ज पर लिख कर दोनों ही तरह से किया जा सकता है। ऐसा करने से लंबे समय तक चीज़ों को याद रखने की क्षमता का विकास होता है।

आखरी कदम है, समीक्षा। इस कदम तक आने पर छात्र के पास एक स्टडी शीट होनी चाहिए जिसमें चौथे कदम से सामने आए सभी महत्वपूर्ण शब्द और वाक्य लिखे होने चाहिए। अब इसकी समीक्षा का समय है जिससे पता चलेगा कि अध्याय का भाव, मुख्य प्रश्न और महत्वपूर्ण बिंदु पूरी तरह समझ आ गए हैं या नहीं।

या फिर पीक्यूआरएसटी (PQRST) का प्रयोग करें

यह SQ3R की तरह ही है लेकिन इसमें कुछ आगे की बात की जाती है। PQRST तकनीक में नीचे बताए कदम शामिल हैं:

1. समीक्षा (Preview)
2. प्रश्न (Question)
3. पढ़ना (Read)
4. स्वयं-सुनाना (Self-recite)
5. परीक्षा (Test)

पहले, सरसरी निगाह से अध्याय की समीक्षा करें। इसमें अध्याय के मुख्य बिंदुओं और सारांश को पढ़ा जाता है। साथ ही अध्याय के विभिन्न हिस्सों के शीर्षकों और उप-शीर्षकों पर ध्यान रखा जाता है। इससे पता चलता है कि अध्याय में क्या-क्या शामिल किया गया है।

दूसरा, विभिन्न हिस्सों के शीर्षकों और उप-शीर्षकों से प्रश्न बनाकर खुद से ही उन प्रश्नों को पूछना।

तीसरा, दूसरे चरण में तैयार किए प्रश्नों के उत्तर तलाश करने के लिए अध्याय को पढ़ना।

चौथा, किताब को बंद कर मुख्य बिंदुओं को याद करने की कोशिश करना। ज़ोर से खुद को ही सुनाना। अगर आप अटकते हैं तो फिर से तीसरे चरण पर जाना।

पांचवां, अध्याय के आखिर में दिए प्रश्नों और आपके दूवारा स्वयं बनाए गए प्रश्नों के जवाब देने की कोशिश करना। आपके लिए यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि आप कितने प्रश्नों के जवाब तलाश कर पाते हैं।

काग़ज की जीत

ईबुक्स, वेबपेज और यू-ट्यूब बढ़िया माध्यम हैं लेकिन शोध से पता चला है कागज पर छपी किताबों से पढ़ना ज्यादा बेहतर होता है। अमेरिका में हुए एक शोध से पता चला कि छपी हुई किताब की तुलना में आईपैड से छात्र 6.2% धीमे पढ़ते हैं। आईपैड निश्चित ही किताबें पढ़ने के लिए अच्छा है पर पढ़ाई के लिए नहीं।

इसी शोध को आगे बढ़ाते हुए इंग्लैंड के लेस्टर विश्वविद्यालय ने पाया कि कंप्यूटर स्क्रीन के ज़रिए किसी नए विषय को याद करने में छात्रों को किताब की तुलना में ज्यादा दोहराने की ज़रूरत पड़ती है। इसलिए पढ़ाई के समय छपी हुई किताबों से पढ़ने की कोशिश करें।

तेज़ी से पढ़ने की कला

कुछ छात्रों को लगता है कि तेज़ी से पढ़ने की कला के कारण परीक्षा के समय वे बहुत ज्यादा पढ़ाई कर सकते हैं। इस गलत धारणा को दूर करने के लिए मैं इस बारे में कुछ बताना चाहता हूँ।

हम पहले अक्षर पढ़ना सीखते हैं। फिर उन्हें जोड़ कर शब्द बनाते हैं। फिर शब्दों से वाक्य बनते हैं जिनसे कुछ अर्थ निकलता है। आखिरकार हमारा दिमाग शब्दों की जगह वाक्यों को समझना सीख जाता है।



क्या आपने त्रिकोण में लिखे वाक्य को पढ़ा? क्या आपने ध्यान दिया कि 'द' शब्द को दोहराया गया है? बहुत से लोग इस दोहराव पर ध्यान नहीं दे पाते क्योंकि वे शब्द नहीं वाक्यों को पढ़ते हैं। इसका मतलब है कि हम पहले से ही तेज़ गति से पढ़ने का अप्यास कर रहे हैं।

सीखने के शुरुआती समय में हम अक्सर ज़ोर से बोलकर पढ़ते हैं। इसे उच्चारण या वोकलाइज़ेशन कहा जाता है। जैसे-जैसे हमारी भाषा और पढ़ने की समझ विकसित होती है हम ज़ोर से पढ़ना बंद कर देते हैं। हालांकि कुछ लोग बाद

में भी होंठों के ज़रिए बुद्धिमत्ता कर पढ़ते हैं। अगली कड़ी में हम लोग होंठों का इस्तेमाल बंद कर देते हैं लेकिन फिर दिमाग में हर शब्द को सुनते हैं। इसे सब-वोकलाइज़ेशन कहते हैं। इससे हमारी पढ़ने की गति 150-200 शब्द प्रति मिनट तक हो जाती है। सब-वोकलाइज़ेशन के कुछ फायदें हैं लेकिन इससे हमारी पढ़ने की गति में रुकावट आती है।

सब-वोकलाइज़ेशन शब्दों के उच्चारण करने, नए विचारों और भाषाओं को समझने में मदद करता है। इसलिए जब आप पहली बार कोई अध्याय पढ़ें तो उसे सामान्य गति से सब-वोकलाइज़ेशन के साथ पढ़ें। जिस तरह खाने को निगलने की जगह चबा-चबा कर खाना बेहतर होता है वैसे ही सामान्य गति से सब-वोकलाइज़ेशन के साथ पढ़ना तेज़ गति से पढ़ने से बेहतर होता है। लेकिन दोहराते समय क्या करें? इस जगह पर तेज़ गति से पढ़ना काम आता है।

यह सही है कि दिमाग 1000 शब्द प्रति मिनट की दर से डाटा को समझता है और हमारी पढ़ने की गति 150-200 शब्द प्रति मिनट ही है। इसलिए बहुत से लोगों को पढ़ना उबाऊ लगता है। 1000 शब्द प्रति मिनट पढ़ना सिखाने का दावा करने वालों पर आपको ध्यान नहीं देना चाहिए। इसकी जगह नीचे बताए गए तरीके का इस्तेमाल करके आप अपनी सामान्य गति की तुलना में तेज़ी से पढ़ सकते हैं।

पढ़ते समय अपनी उंगली या पेंसिल को शब्दों के नीचे तेज़ गति से चलाकर आप अपनी सामान्य गति से तेज़ पढ़ सकते हैं। आप किसी स्केल या सफेद कागज का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। हर पंक्ति के साथ इन्हें नीचे लाते रहिए। इससे भी आपकी गति बढ़ेगी।

जब आप इस तकनीक का इस्तेमाल करते हैं तो महसूस करेंगे कि आप तेज़ी से पढ़ रहे हैं। आपको महसूस होगा कि छोटे शब्दों (a, an, and, the, of, on ...) पर बिना ध्यान दिए पढ़ रहे हैं और फिर भी वाक्य का पूरा मतलब समझ आ रहा है। अब आप छोटे टुकड़ों या ब्लॉक में पढ़ रहे हैं। इस तकनीक से तब तक पढ़ते रहें जब तक कि पेंसिल या किसी पॉइंटर के साथ पढ़ने की आदत चली ना जाए और याद रखने की क्षमता के साथ पढ़ने की गति 400-500 शब्द प्रति मिनट ना हो जाए। आपकी क्षमता इस गति से पढ़ने की होनी चाहिए। अध्याय को सीखने के बाद उसे दोहराने में यह बहुत काम आएगा। जब आप पहली या दूसरी बार किसी सामग्री को पढ़ें तो तेज़ गति से पढ़ने के बजाय अपनी सामान्य गति और सब-वोकलाइज़ेशन के साथ पढ़ें। याद रखें कि आपको यह सीखना होगा।

इसके साथ ही जब भी आप पढ़े तो आंखें झपकाना ना भूलें। इससे आंखों में थकान नहीं होती और झपकाने के दौरान दिमाग को उस सूचना को संरक्षित

करने का समय मिल जाता है। किताब को कुछ दूर रखकर पढ़ने से आंखें ज्यादा बड़े क्षेत्र को देख पाती हैं जिससे ज्यादा शब्द पढ़े जा सकते हैं। क्योंकि आप खुद को तेज़ गति से पढ़ने की चुनौती दे रहे हैं इसलिए आपके दिमाग का भटकाव बहुत कम होता है। जिससे पढ़ते समय समझने की क्षमता बढ़ जाती है। ज़रूरी हिस्सों के नीचे रेखा खींचने से परीक्षा के समय तेज़ गति से पढ़ना आसान हो जाता है।

अगर आपको लगे कि तेज़ गति से पढ़ना मुश्किल काम है तो इस बात को याद रखें कि सामान्य जीवन में आप वैसे भी तेज़ गति से पढ़ने का इस्तेमाल करते हैं जैसे सड़क पर लगे चिह्नों को पढ़ने में, जीपीएस देखने में या फिल्मों के सब-टाइटल पढ़ने में। अगर आपको शक है कि क्या इतना प्रयास करना लाभदायक है तो इस बात को समझ लें कि यह बैलगाड़ी और बुलेट ट्रेन के बीच चुनाव करने जैसा है। आप अपने आप इस बात को तय कर सकते हैं।

लेकिन ध्यान रखें कि तेज़ गति से पढ़ना सीखने के लिए काफी मेहनत करनी होगी। हॉलीवुड के प्रसिद्ध कलाकार वुडी एलन ने तेज़ गति से पढ़ने को लेकर मज़ाक किया था, ‘मैंने तेज़ गति से पढ़ना सीखा और उपन्यास वॉर एंड पीस को 20 मिनट में पूरा पढ़ लिया। यह रुस के बारे में है।’

1000 शब्द प्रति मिनट पढ़ने की क्षमता का दावा सरासर झूठा है। लेकिन 400-500 शब्द प्रति मिनट की गति प्राप्त की जा सकती है। आप अपनी क्षमता को बढ़ाकर इसे पा सकते हैं।

हाइलाइटर का इस्तेमाल करें

पढ़ते समय महत्वपूर्ण बिंदुओं, वाक्यों या शब्दों के नीचे रेखा खींचना या चिह्नित करना चाहिए जिससे दिमाग एकाग्रचित रहे। अगर पाठ की भाषा कठिन है तो उसके लिए आसान वैकल्पिक शब्द तलाश कर उन्हें पने के किनारे पर लिख लें। इससे पाठ को समझने में आसानी हो जाएगी।

ज़रूरी हिस्सों को हाइलाइटर या पैन से रेखांकित करना अच्छा तरीका है। इससे परीक्षा के समय पढ़ने या दोहराते समय उन बातों पर ज्यादा ध्यान रखा जा सकता है।

हाइलाइट करते समय आपको सही चुनाव करना होगा, बहुत ज्यादा हिस्सों को हाइलाइट करने से उसका उद्देश्य खत्म हो जाएगा।

किताब के पन्नों के हाशिए में पेंसिल से नोट्स बनाना भी अच्छा रहता है। इससे मुख्य बिंदुओं को समझने में आसानी होती है। अगर किताब में लिखना नहीं चाहते तो उस पर चिपकने वाले काग़ज में नोट्स लिख कर चिपका सकते हैं।

मुख्य शब्दों को समझें

जब भी पाठ्यपुस्तक में आप कोई अध्याय पढ़ते हैं तो आपको महसूस होगा कि कोई एक शब्द या वाक्य होता है जो पूरे पैराग्राफ के सार को प्रभावी तरीके से समझा देता है। इस तरह से शब्दों या वाक्यों को समझकर परीक्षा में उन्हें विस्तार के साथ लिखा जा सकता है। इन शब्दों को बंद छाते की तरह समझें जो बंद होने पर बहुत कम जगह लेता है लेकिन ज़रूरत पड़ने पर पूरा खुल जाता है।

अध्याय में इस्तेमाल किए गए महत्वपूर्ण शब्दों को समझना भी बहुत ज़रूरी है। जब भी कोई सिद्धांत लाया जाता है तो एक विशेष शब्द होता है जो उसकी व्याख्या कर सकता है। यह आपका कीवर्ड या मुख्य शब्द बन सकता है। इन शब्दों को परीक्षा में लिखने से एक फायदा यह भी होता है कि परीक्षक को पता चल जाता है कि आपने सही तरह से पढ़ाई की है।

ज़ोर से बोलकर पढ़ें

इस तरह से आपके पढ़ने की गति धीमी हो सकती है लेकिन समझने की क्षमता बढ़ जाती है। खास तौर से मुश्किल, उबाऊ विषयों पर यह बहुत काम करता है। जैसे नई भाषा सीखना।

मुझे अपनी जीव-विज्ञान की कक्षा में आने वाले शब्द 'platyhelminthes' याद है। मैं पढ़ते समय इसे ज़ोर से बोला करता था। जब शब्द से आपको डर लगना बंद हो जाए और सही तरह से उच्चारण करना आ जाए तो उसे याद करना भी आसान हो जाता है।

पढ़ने के लिए सबसे बेहतर सामग्री चुनें

मैंने देखा है कि बहुत से छात्र बताई गई किताबों के अलावा दूसरी पाठ्यपुस्तकें भी तलाश करते रहते हैं। यह गलत है। आपकी पाठ्यपुस्तकें पाठ्यक्रम के आधार पर ही तैयार की जाती हैं, परीक्षा में प्रश्न भी उन्हीं में से पूछे जाते हैं। इसलिए उनकी जगह दूसरी किताबों की तलाश करके आप खुद का ही नुकसान करते हैं।

कुछ स्कूल या कॉलेज किताबों के सारांश, नोट्स, कुछ समस्याओं को हल करने की किताबें भी उपलब्ध करवाते हैं हो सके तो उनका प्रयोग करें। कुछ नया तलाश करने की कोशिश ना करें।

एडीएचडी (ADHD) और डिस्लेक्सिया

बहुत बार स्कूल यह नहीं बता पाते कि जो बच्चा पढ़ाई में ध्यान नहीं लगा रहा या भटक रहा है वह असल में अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (ADHD), डिस्लेक्सिया या दोनों का शिकार हो सकता है। बहुत से छात्रों को स्कूल जाने पर आलसी या बेवकूफ समझा जाता है लेकिन स्कूल उनके पढ़ने की क्षमता को समझने में विफल रहते हैं।

अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (ADHD) वाले हर चार छात्रों में से एक में डिस्लेक्सिया पाया जाता है। डिस्लेक्सिया के शिकार 15% से 40% छात्रों में अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (ADHD) भी पाया गया है। आजकल दवाइयां, विशेष इलाज और खास तरह से पढ़ाई के तरीके उपलब्ध हैं जिससे इन स्थितियों से निपटा जा सकता है। सबसे बड़ी चुनौती इस बीमारी को पहचानने की है।

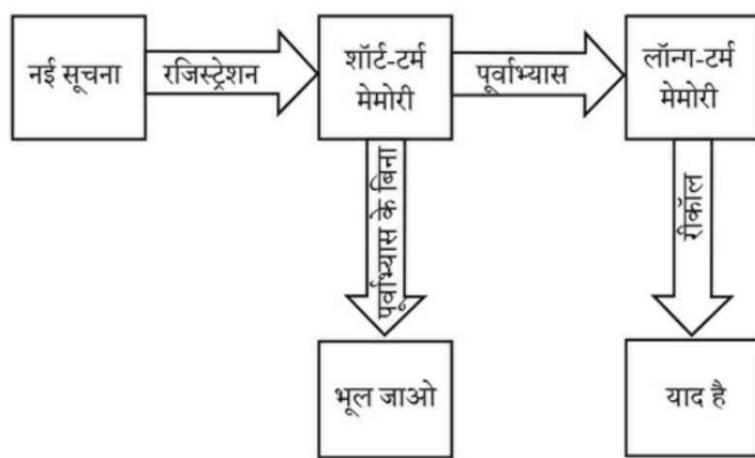
आगे बढ़ने से पहले...

पढ़ते समय अपने बैठने के तरीके पर ध्यान दें। पढ़ते समय SQ3R या PQRST तकनीक का इस्तेमाल करें। कंप्यूटर की जगह कागज पर नोट्स बनाएं। तेज़ गति से पढ़ने की आदत आपको पाठ्यक्रम दोहराने में मदद करेगी। हाइलाइटर का इस्तेमाल करें और पन्नों के हाशिए पर नोट्स बनाएं। ज़ोर से बोल कर पढ़ें। अध्याय के खास शब्दों और वाक्यों को पहचानने में महारथ हासिल करें। स्वीकृत किताबों या सामग्री से ही पढ़ाई करें।

छठा क़दम : अपनी स्मरण शक्ति बढ़ाएं

लोग कहते हैं कि पढ़ाई याद करने से ज्यादा समझने की चीज़ है। लेकिन यह एक झूठ है। पढ़ाई करने में समझना और याद करना दोनों शामिल हैं। यहां तक कि गणित और भौतिकी जैसे प्रयोग आधारित विषयों में भी फ़ॉर्मूला याद करना ज़रूरी होता है। इसलिए याद करने का अपना महत्व है।

किसी चीज़ को तीन स्तरों में याद किया जाता है: समझना (रजिस्ट्रेशन), याद करना (रिटेंशन), ज़रूरत पड़ने पर उनको याद करने की क्षमता (रिकॉल)। रजिस्ट्रेशन का मतलब है सूचना के बारे में जानकारी हासिल करना। उदाहरण के लिए, कोई आपको अपना फोन नंबर बताता है। दूसरा है, रिटेंशन। इस स्तर में आप यह तय करते हैं कि इस सूचना को आप याद रखना चाहते हैं या नहीं, अगर हां तो कितने समय के लिए। रिकॉल या याद रखना इसका आखरी स्तर है। इसमें ज़रूरत पड़ने पर आप उस सूचना को फिर से याद करते हैं। इससे आपकी स्मरणशक्ति बेहतर होती है।



एकिटिवेटिंग

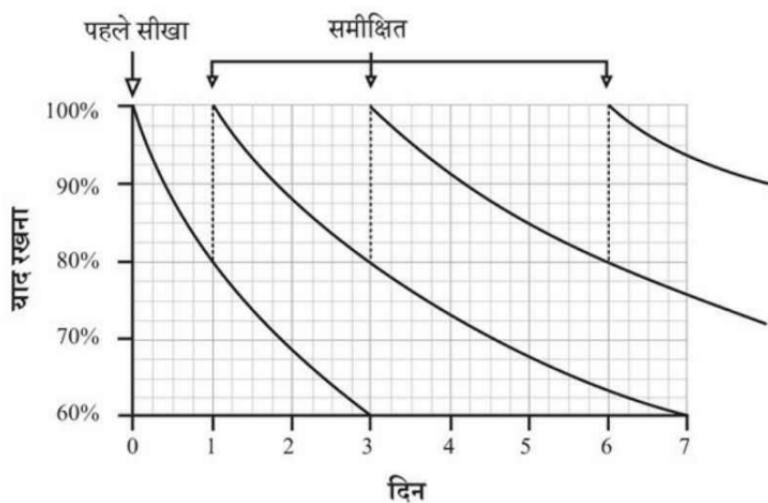
किताब में दिए गए किसी भी अध्याय को पढ़ने से पहले जो काम करना चाहिए उसे 'एकिटिवेशन' कहते हैं। मान लेतें हैं कि आप कोई नया अध्याय पढ़ने वाले

हैं। ये हो सकता है कि आप इस अध्याय के बारे में थोड़ा बहुत पहले से जानते हैं। पढ़ाई शुरू करने से पहले, एक पने पर आप उस अध्याय में शामिल बातों या उससे जुड़े तथ्यों के बारे में जो कुछ भी जानते हैं लिखें। अब आपके मन में सवाल आएगा कि आपको यह क्यों करना चाहिए? इसका उत्तर बहुत सरल है। क्योंकि जिन चीज़ों को आप पहले से जानते हैं उससे जुड़ी बातों को आप लंबे समय तक याद रख सकते हैं।

उदाहरण के लिए, आप मुगल बादशाह अकबर के बारे में पढ़ने जा रहे हैं। इस बात की संभावना है कि आपको अकबर से जुड़े कुछ तथ्यों के बारे में पता होगा। अगर पाठ को पढ़ने से पहले आप इन तथ्यों को लिख लेंगे तो आप एक तरह से इन्हें पुख्ता कर रहे होंगे। ये इस तरह है जैसे कि हम दीवार में कीलों ठोकें और बाद में उन कीलों का उपयोग अपने कपड़े (यानि कि वास्तविक पढ़ाई) टांगने में कर सकें।

द फॉर्गेटिंग कर्व

जैसा कि हमने पहले भी बताया, द फॉर्गेटिंग कर्व हमें बताता है कि कुछ भी सीखने के चौबीस घंटे के भीतर अगर हम उस बात को दोहरा लेते हैं तो उसका 80% हिस्सा हमें याद रह जाता है। एक हफ्ते के बाद उसे 100% करने के लिए हमें केवल पांच मिनट की ज़रूरत होगी। इसलिए हर दिन इस बात का फायदा ज़रूर उठाएं।



हर्मन एबिंगहॉस सिद्धांत (1885) बताता है कि सीखने के दौरान किया गया हर दोहराव अगले दोहराव के लिए ज़रूरी समय के अंतर को बढ़ा देता है (लगभग सबकुछ याद रखने के लिए, सबसे पहले एक दिन के भीतर दोहराना ज़रूरी है, लेकिन बाद में एक वर्ष बाद भी उसे दोहराया जा सकता है)। ऊपर दिए

रेखाचित्र से हमें ज्ञात होता है कि हर अतिरिक्त दोहराव के साथ याद रखने की क्षमता में इजाफा हो जाता है।

समीक्षा की योजना बनाने के लिए सबसे बेहतर है कि:

1. लेक्चर पूरा होने के तुरंत बाद उसे पढ़ें
2. एक घंटे के बाद उसे फिर पढ़ें
3. फिर एक दिन के बाद
4. फिर एक सप्ताह के बाद
5. आखिर में एक महीने के बाद पढ़ें

माइंड मैप

माइंड मैप इस तरह के रेखाचित्र हैं जिनका इस्तेमाल सूचना को व्यवस्थित करने के लिए किया जाता है। सामान्यतः माइंड मैप एक सिद्धांत के आधार पर तैयार किया जाता है जिसमें सिद्धांत को चित्र का रूप देकर खाली पने के बीच में बनाया जाता है। फिर उसके चारों तरफ उससे जुड़े विचारों को प्रदर्शित किया जाता है। केंद्र में बनाए सिद्धांत से मुख्य विचार निकलता है। फिर मुख्य विचार से दूसरे विचार निकलते हैं। ये मुख्य तने से निकलने वाली जड़ों या शाखाओं की तरह हैं। हालांकि माइंड मैप का यह सिद्धांत लंबे समय से मौजूद है लेकिन इस विचार को सत्तर के दशक में टोनी बुज़ान की लिखी एक किताब यूज़ योर हेड में सबसे पहले सामने रखा गया।

खुर्शीद बाट्लीवाला और दिनेश घोड़े की किताब रेडी, स्टडी, गो: स्मार्ट वेज़ टू लर्न के अनुसार माइंड मैप में 6C शामिल होते हैं ये हैं—**Central idea (केंद्रीय विचार), Conciseness (संक्षिप्तता), Craziness (पागलपन), Curves (घुमाव), Colours (रंग) और Cartoons (कार्टून्स)**। मान लेते हैं कि केंद्रीय विचार है ‘लिखने की कला’। उस केंद्रीय विचार से वर्तनी, व्याकरण, भाव या विषय चस्तु जैसी शाखाएं निकलती हैं। फिर इनकी भी शाखाएं निकलेंगी। उदाहरण के लिए व्याकरण को क्रियाओं, विशेषण, क्रिया विशेषण, संज्ञा, सर्वनाम और इसी तरह की चीज़ों में विभाजित किया जा सकता है।

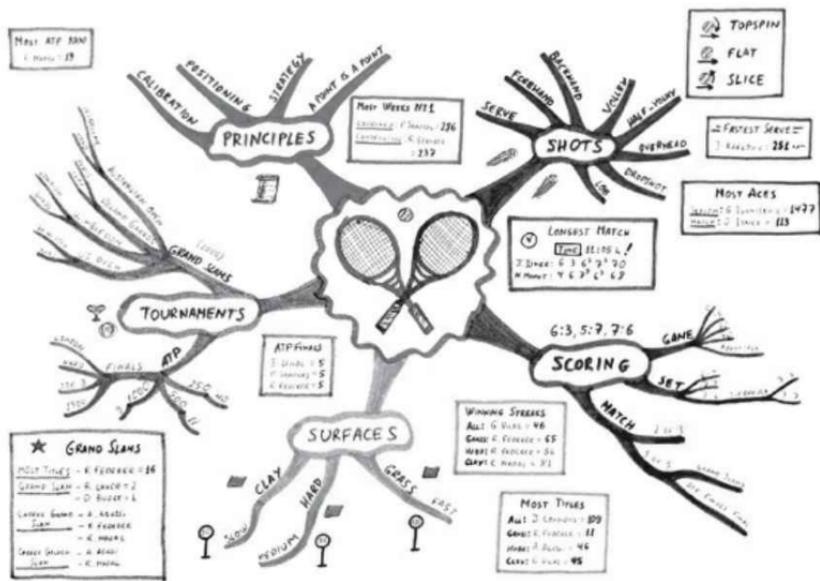
हमारे दिमाग को दृश्य ज्यादा अच्छे लगते हैं। दिमाग का बायां हिस्सा रैखिक रूप से सोचता है जिससे उससे जुड़े विचारों से सीधा संबंध बनता है। दूसरी तरफ दिमाग का दायां हिस्सा रंग और प्रवाह के साथ पूरे दृश्य को देखना पसंद करता है। एक माइंड मैप दिमाग के दोनों हिस्सों के बीच की दूरी को खत्म

करता है। इस तरह सूचना को संरक्षित रखने और याद करने का यह सबसे बेहतर तरीका है।

लेखकों का कहना है कि शाखाएं बनाने के लिए घुमावों का प्रयोग करना चाहिए क्योंकि हमारे दिमाग को घुमाव पसंद होते हैं।

वे यह भी कहते हैं कि इन माइंड मैप को बनाने में हमें बहुत अलग तरह से सोचना चाहिए। ये मैप जितना अलग और अनोखे तरीके से बने होंगे, दिमाग को सूचना याद करने में उतनी ही आसानी होगी। रंगों से सूचना को श्रेणियों में बांटना और याद रखना आसान हो जाता है। लेखक काँज़ पर अनोखे चिह्न बनाने को भी कहते हैं जिससे मैप अलग दिखाई दे।

नीचे माइंड मैप का एक उदाहरण दिया गया है जिसमें टेनिस के बारे में बात की गई है। घुमावदार जोड़, अनोखे फॉन्ट और चित्रों (हालांकि आप ब्लैक-एंड व्हाइट के कारण यहां रंगों को नहीं देख सकते) पर नज़र डालें। इन सभी के कारण माइंड मैप याद रखने लायक चीज़ बन जाता है। इससे चीज़ों को याद रखने की क्षमता का विकास होता है।



<http://mindmapping.bg/mindmaps/examples/handmade/#!prettyphoto>

कहानी बनाना

एंड्रयू विलियम अपनी किताब ब्रेन ट्रेनिंग: 32 एंडर यूज़ टेक्निक्स टू इंप्रूव मेमरी एंड क्रिटिकल थिंकिंग में कहते हैं, ‘आप भी उन छोटी-छोटी चीज़ों को सीख सकते हैं जिनके इस्तेमाल से आपकी स्मरण शक्ति में बहुत इजाफा होता है।

अगर आप इनमें से एक को भी चुनते हैं तो आपको महसूस होगा कि आपकी याददाश्त काफी बेहतर हो गई है।'

उदाहरण के लिए, क्या आप अच्छी तरह फेंटी गई ताश की गड्ढी को एक घंटे में याद कर सकते हैं? चाइल्ड जीनियस नाम की प्रतियोगी श्रृंखला में अमेरिका के सबसे तेज़ बच्चे को यह चुनौती दी गई थी। विलक्षण प्रतिभा की धनी ग्यारह वर्षीय, कैथरीन, ने तीन मिनट से भी कम समय में यह काम कर दिखाया। उसने गड्ढी में रखे बावन पत्तों को सीधे और उलटे दोनों क्रमों में बता दिया। यही नहीं गड्ढी में रखे गए पत्तों में से अचानक पूछे गए किसी विशेष पत्ते की स्थिति का सही अनुमान भी उसने लगा लिया।

उसने यह कैसे किया? कैथरीन हर पत्ते को किसी खास चित्र जैसे व्यक्ति, स्थान, जानवर, या किसी चीज़ से जोड़ लेती थी और फिर इन चित्रों को जोड़कर एक कहानी बुन लेती थी। इससे कहानी का हर पत्ता आपस में जुड़ जाता था। अमेरिकन आईक्यू सोसाइटी की लीसा वान गेमर्ट कहती हैं कि विलक्षण प्रतिभा वाले बच्चों का इस तरह की तकनीक इस्तेमाल करना आम बात है। वे कहती हैं, 'आप इस तरह की तकनीक का इस्तेमाल कर रहे बच्चों और उन बच्चों में अंतर साफ बता सकते हैं जो चीज़ों को बार-बार दोहराकर याद करने की कोशिश करते हैं, ये बिलकुल वैसा ही है जैसा कि हम और आप वर्षों से फोन नंबरों को याद करने के लिए करते हैं।'

यह बात अब साबित हो चुकी है कि सूचना को याद रखने का सबसे बेहतर तरीका यही है कि इसे पहले से याद सूचनाओं के साथ जोड़ दिया जाए। इस तरह की तकनीकों से बहुत फायदा मिलता है। आपको पहले सूचना होगा कि ऐसा क्या है जिसे आप आसानी से सीख और याद कर सकते हैं। किसी गाने के बोल? चित्र? नृत्य? अगर किसी चीज़ को याद रखने में आपको मुश्किल आ रही है तो इसके बारे में कोई कविता या छोटा सा गाना लिख लीजिए। या कोई इससे जुड़ा नृत्य भी सीखा जा सकता है। या कोई चित्रकथा बना लीजिए। आसान बातों को याद रखना भी आसान होता है।

जब मैं अपने दो साल के भांजे को कक्षा दो का अंकगणित समझा रहा था तो उसने कहा कि उसे सवाल मुश्किल और उबाऊ लगते हैं। तो मैंने किताब बंद कर दी और उसे एक कहानी सुनाने लगा। कहानी में मेरा भांजा खुद बीस रुपए लेकर बाज़ार जाता है, कुछ खिलौने, बिस्कुट और ऐसी ही कुछ चीज़ें लेता है। मैंने उससे पूछा कि हर बार कुछ खरीदने पर उसके पास कितने पैसे बचे। उसे कहानी पसंद आई और उसने बिना काग़ज़ कलम का इस्तेमाल किए हर बार सही उत्तर दिया। लेकिन मैंने उसके उत्तरों को काग़ज़ पर उतार लिया। फिर मैंने उसे किताब खोलकर दिखाई कि कैसे उसने सब प्रश्नों के सही उत्तर दिए।

इससे उसका आत्मविश्वास बहुत बढ़ गया। आज वह एक सफल व्यवसायी और चार्टेंड अकाउंटेंट है। वह आज भी केल्कुलेटर का इस्तेमाल नहीं करता और सरसरी निगाह से ही एक्सल शीट की गलतियों को पकड़ लेता है। देखा एक कहानी क्या कर सकती है!

डेल कार्नेंगी ने 1936 में प्रसिद्ध किताब लिखी थी हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इनफ्लूएंस पीपल। उन्होंने बाद में क्षमता बढ़ाने से जुड़े बहुत से पाठ्यक्रम बनाए जिन्हें करीब 80 लाख लोगों ने सीखा। अरबपति व्यापारी वॉरेन बफेट भी उन्हीं लोगों में से एक थे।

अपनी किताब पब्लिक स्पीकिंग और इंफ्लूएंसिंग मैन इन बिजनेस में कार्नेंगी लिखते हैं कि, ‘अच्छी स्मरण शक्ति का रहस्य असल में तथ्यों को बहुत सी चीज़ों से जोड़ कर देखना है, जिन तथ्यों को हम याद रखना चाहते हैं।’ इसलिए हमें ‘वर्ड पिक्चर’ बनाना चाहिए, उनको दोहराना चाहिए, जिस भी चीज़ को हम याद करना चाहते हैं उनको उन चित्रों से जोड़कर इस्तेमाल करना चाहिए: जैसे तारीखें, तथ्य, नाम, नियम, सूचियां, वर्णमाला या दूसरी चीज़ें।

आप जितनी याद रखने लायक कहानी बना पाएंगे उसको याद करना उतना ही आसान होगा। मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ। **परीकथा स्नो व्हाइट में सात बौनों के नाम याद रखने के लिए**, आप यह कहानी बना सकते हैं: **I'm usually Sleepy when I wake up at seven in the morning, but today I was wide awake and Grumpy because I knew I had to visit the Doc. I'm normally quite Bashful about going, but a friend told me not to be so Dopey, as I had an allergy that was making me very Sneezy. After that I went and was given an antihistamine and was really very Happy.**

मैं सुबह सात बजे उठने पर अक्सर स्लीपी (*Sleepy*) महसूस करता हूँ, लेकिन आज मैं उठा और मैंने ग्रंपी (*Grumpy*) महसूस किया क्योंकि मुझे पता था कि आज डॉक (*Doc*) के पास जाना है। मैं वैसे तो जाने में बैशफुल (*Bashful*) हूँ लेकिन मेरे दोस्त ने मुझे कहा कि इतना डोपी (*Dopey*) मत बन क्योंकि मुझे एलर्जी थी जिससे मुझे स्नीज़ी (*Sneezy*) महसूस हो रहा था। उसके बाद मैं गया और मुझे दवाई दी जिससे मैं बहुत हैप्पी (*Happy*) हो गया।

सृति-विज्ञान

इससे उसका आत्मविश्वास बहुत बढ़ गया। आज वह एक सफल व्यवसायी और चार्टेंड अकाउंटेंट है। वह आज भी केल्कुलेटर का इस्तेमाल नहीं करता और सरसरी निगाह से ही एक्सल शीट की गलतियों को पकड़ लेता है। देखा एक कहानी क्या कर सकती है!

डेल कार्नेंगी ने 1936 में प्रसिद्ध किताब लिखी थी हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इनफ्लूएंस पीपल। उन्होंने बाद में क्षमता बढ़ाने से जुड़े बहुत से पाठ्यक्रम बनाए जिन्हें करीब 80 लाख लोगों ने सीखा। अरबपति व्यापारी वॉरेन बफेट भी उन्हीं लोगों में से एक थे।

अपनी किताब पब्लिक स्पीकिंग और इंफ्लूएंसिंग मैन इन बिजनेस में कार्नेंगी लिखते हैं कि, ‘अच्छी स्मरण शक्ति का रहस्य असल में तथ्यों को बहुत सी चीज़ों से जोड़ कर देखना है, जिन तथ्यों को हम याद रखना चाहते हैं।’ इसलिए हमें ‘वर्ड पिक्चर’ बनाना चाहिए, उनको दोहराना चाहिए, जिस भी चीज़ को हम याद करना चाहते हैं उनको उन चित्रों से जोड़कर इस्तेमाल करना चाहिए: जैसे तारीखें, तथ्य, नाम, नियम, सूचियां, वर्णमाला या दूसरी चीज़ें।

आप जितनी याद रखने लायक कहानी बना पाएंगे उसको याद करना उतना ही आसान होगा। मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ। **परीकथा स्नो व्हाइट में सात बौनों के नाम याद रखने के लिए**, आप यह कहानी बना सकते हैं: **I'm usually Sleepy when I wake up at seven in the morning, but today I was wide awake and Grumpy because I knew I had to visit the Doc. I'm normally quite Bashful about going, but a friend told me not to be so Dopey, as I had an allergy that was making me very Sneezy. After that I went and was given an antihistamine and was really very Happy.**

मैं सुबह सात बजे उठने पर अक्सर स्लीपी (*Sleepy*) महसूस करता हूँ, लेकिन आज मैं उठा और मैंने ग्रंपी (*Grumpy*) महसूस किया क्योंकि मुझे पता था कि आज डॉक (*Doc*) के पास जाना है। मैं वैसे तो जाने में बैशफुल (*Bashful*) हूँ लेकिन मेरे दोस्त ने मुझे कहा कि इतना डोपी (*Dopey*) मत बन क्योंकि मुझे एलर्जी थी जिससे मुझे स्नीज़ी (*Sneezy*) महसूस हो रहा था। उसके बाद मैं गया और मुझे दवाई दी जिससे मैं बहुत हैप्पी (*Happy*) हो गया।

सृति-विज्ञान

इस वाक्य को देखें, 'My Very Easy Method Just Speeds Up Naming Planets' अंग्रेजी के इस वाक्य के हर शब्द के पहले अक्षर को देखें। ये अक्षर हैं - M, V, E, M, J, S, U, N, P. इस साधारण से अंग्रेजी के वाक्य से आप सौरमंडल के ग्रहों के नाम आसानी से याद कर सकते हैं। अक्षरों के क्रम में पढ़ने पर - बुध

(Mercury), शुक्र (Venus,) पृथ्वी (Earth), मंगल (Mars), बृहस्पति (Jupiter),

शनि (Saturn), अरुण (Uranus), वरुण (Neptune) and यम (Pluto), (आपकी इच्छा है कि आप प्लूटो को इसमें शामिल करना चाहते हैं या नहीं)। एक और वाक्य देखें - 'Please Excuse My Dear Aunt Sally' यह गणित के सूत्र याद करने में आपकी मदद करेगा—परेन्थसीज़ या ब्रेकेट, एक्सपोनेन्ट या घात संख्या, मल्टीप्लाई या गुणा, डिवाइड या भाग देना, एड या जोड़ना और सबट्रैक्ट या घटाना। इसी के पुराने रूप को बोडमास (BOEDMAS—Brackets O, Exponents, Divide, Multiply, Add and Subtract). कहा जाता था।

गाने

अंग्रेजी व्याकरण को सीखने के लिए प्रेपोज़िशन (prepositions) सीखना बहुत ज़रूरी है। ये शब्द संज्ञा और सर्वनाम के बीच संबंध बताते हैं। अमेरिका के स्कूलों में बच्चे एक गाना गाते हैं जो येंकी डूडल की धुन पर बना है।

Yankee Doodle went to town

A-riding on a pony

Stuck a feather in his cap

And called it macaroni

इस गाने की तरह हम द प्रपोज़िशन सॉन्ग गाते हैं-

Aboard, about, above, across

Against, along, around

Amid, among, after, at

Except, for, during, down

Behind, below, beneath, beside

Between, before, beyond

By, in, from, off, on, over, of

Until, unto, upon

Under, underneath, since, up

Like, near, past, throughout, through

With, within, without, outside

Toward, inside, into, to

फ्लैश कार्ड

फ्लैश कार्ड याददाशत बढ़ाने का बेहतरीन तरीका है। बस आपको बहुत सारे कार्ड चाहिए जिनमें आप शब्द, ऐतिहासिक तारीखें, परिभाषाएं, सूत्र, रासायनिक नाम... वह सबकुछ लिख सकते हैं जिन्हें आप याद करना चाहते हैं। ये कार्ड इतना अच्छा काम इसलिए कर पाते हैं क्योंकि आप लगातार खुद से सवाल करते रहते हैं।

आज कल आप कंप्यूटर प्रोग्राम डाउनलोड कर सकते हैं जिससे इंडेक्स कार्ड खरीदने और उसे रखने की समस्या खत्म हो गई है। उदाहरण के लिए, आप quizlet.com जैसी वेब साइट का इस्तेमाल करके फ्लैश कार्ड बना सकते हैं। उसके बाद आप स्मार्ट फोन के लिए मौजूद किसी भी फ्लैश कार्ड एप का प्रयोग कर सकते हैं (quizlet.com का भी अपना मोबाइल एप है) और इसमें सिर्फ अपने फ्लैश कार्ड ही नहीं बल्कि दूसरे के फ्लैश कार्ड भी डाउनलोड कर सकते हैं।

यहां वह शब्द, तारीख, जगह या प्रश्न लिखिए जिसका उत्तर आप जानना चाहते हैं	पीछे की तरफ उत्तर लिखिए (परिभाषा, सूत्र, महत्वपूर्ण विन्दु, या जो उत्तर आपको ठीक लगे)	अपने उत्तरों को छोटा रखो और हमेशा अपने ही शब्दों में लिखो।
-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

शहतीर

आगे

विकल्प के तौर पर, आप किसी सादे कागज को बीच से मोड़ कर अपने कार्ड बना सकते हैं (एक ग्रीटिंग कार्ड की तरह)। मुड़े कार्ड के कवर पेज पर प्रश्न लिखें, अंदर के मुड़े हिस्से में उत्तर लिखें। खुद से तब तक प्रश्न पूछते रहें जब तक की आपमें सभी प्रश्नों के सही उत्तर देने का भरोसा ना आ जाए। कहा जाता है कि दोहराना हर तरह की कुशलता से बढ़कर है। इसे याद रखें।

पीछे

- विभिन्न लंबाई का 2 से 4 इंच मोटा लकड़ी का टुकड़ा जो 6 इंच या उससे ज्यादा चौड़ा है
- जिसे छत को सहारा देने के लिए सीधा खड़ा लगाया जाता है।

विकल्प के तौर पर, आप किसी सादे कागज को बीच से मोड़ कर अपने कार्ड बना सकते हैं (एक ग्रीटिंग कार्ड की तरह)। मुड़े कार्ड के कवर पेज पर प्रश्न लिखें, अंदर के मुड़े हिस्से में उत्तर लिखें। खुद से तब तक प्रश्न पूछते रहें जब तक की आपमें सभी प्रश्नों के सही उत्तर देने का भरोसा ना आ जाए। कहा जाता है कि दोहराना हर तरह की कुशलता से बढ़कर है। इसे याद रखें।

सक्रिय फ्लैश कार्ड

‘फ्लैश कार्ड’ और ‘एक्टिव फ्लैश कार्ड’ में क्या अंतर है। फ्लैश कार्ड के एक तरफ प्रश्न और दूसरी तरफ उत्तर लिखने से साथ अगर आप उत्तर को किसी चित्र या डायग्राम से भी दर्शा दें तो आपका कार्ड एक्टिव फ्लैश कार्ड बन जाएगा। चित्रों या डायग्राम से स्मरण शक्ति बेहतर होती है और सीखने की प्रक्रिया सक्रिय होती है जिससे चीज़ें बहुत जल्दी याद आ जाती हैं।

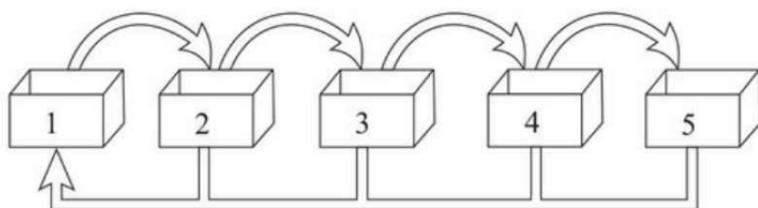
पॉप क्विज़

यह एक खेल है जो आप दोस्तों के साथ खेल सकते हैं। मेरे पिताजी मुझे पहाड़े याद करवाने के लिए इसका इस्तेमाल करते थे। दिन में किसी भी समय बात करते हुए वे अचानक से पूछते थे, जैसे 9×13 कितना होगा? इसके कारण आप हमेशा सक्रिय बने रहते हैं और आपमें किसी भी समय चीज़ों को याद करने की क्षमता आ जाती है। सबसे ज़रूरी बात है कि यह कभी भी पूछा जा सकता है। आपको याद होगा की 13 से किसी एक संख्या के गुणा को याद करने की बजाय 13 के पूरे पहाड़े को याद करना आसान होता था। क्योंकि आपके दिमाग ने पहाड़ों को इसी क्रम से याद किया है जैसे 13, 26, 39, 52, 65...। पॉप क्विज़ तकनीक आपके दिमाग को क्रम के बिना भी चीज़ों को याद रखने के लिए प्रेरित करती है।

लाइटनर सिस्टम

फ्लैश कार्ड के ज़रिए पढ़ाई करने के लिए लाइटनर सिस्टम एक लोकप्रिय तरीका है। इसे 1970 में जर्मनी के विज्ञान पत्रकार सबैस्टियन लाइटनर ने विकसित किया था।

सही उत्तर वाले कार्ड



गलत उत्तर वाले कार्ड

इसमें सही उत्तर वाले फ्लैश कार्ड को पीछे के डिब्बों में रखा जाता है और गलत उत्तर वाले कार्डों को आगे के डिब्बों में रखा जाता है। इस वजह से गलत उत्तर वाले कार्ड जल्दी आगे आते हैं। जल्दी आगे आने के कारण आप इन कार्डों में लिखी बातों को ज्यादा बार दोहराते हैं।

भूलना

यह लगभग हम सभी के साथ हुआ होगा जब हमनें ऐतिहासिक तारीखों को याद करने की कोशिश की हो और उनमें से कुछ को भूल गए हों। चिंता ना करें। नए शोध से पता चला है कि भूलना असल में अच्छी बात है। जब आपका दिमाग पूरी तरह भूल चुकी बात को याद करने की कोशिश करता है तो उसे बहुत मेहनत करनी पड़ती है। इस वजह से दिमाग में इस खास सूचना से जुड़े हिस्से और मज़बूत बनते हैं। इसका फायदा यह होता है कि याददाश्त तेज़ होती है।

पढ़कर सो जाना

बहुत कम लोग इस तकनीक के बारे में बात करते हैं। सोने से ठीक पहले पांच मिनट के लिए अपने नोट्स दोहरा लें। यह बात शोध से साबित हो चुकी है कि सोते समय दिमाग नई सीखी चीज़ों को याद करता है। इसलिए सोने से ठीक पहले पढ़ी गई सामग्री के याद रहने की उम्मीद बढ़ जाती है।

जानें, आप किस तरह के विद्यार्थी हैं

इस बात को समझना ज़रूरी है कि हर व्यक्ति के सीखने के तरीके अलग होते हैं। सीखने वाले लोग तीन तरह के होते हैं—विजुअल लर्नर्स, ऑडिट्री लर्नर्स और किनेस्थेटिक लर्नर्स। विजुअल लर्नर्स लिखे गए शब्दों, डायग्राम या विडियो से सीखते हैं। ऑडिट्री लर्नर्स सुनकर बेहतर सीख पाते हैं। आखिर में किनेस्थेटिक लर्नर्स होते हैं जो लोग किसी चीज़ को महसूस करके सीखना चाहते हैं। परेशानी यह है कि हमारी शिक्षण व्यवस्था देखकर सीखने पर आधारित है। कोशिश करें और जानने की कोशिश करें कि आप किस तरह से सीखना चाहते हैं।

ऑडियो से याद करना

किसी कक्षा में पढ़ाई के समय हाथ से नोट्स बनाने की जगह ऑडियो रिकॉर्ड करने की सलाह नहीं दी जाती। इस तरह की स्थिति में सीखने वाला आलसी हो जाता है और सीखने की प्रक्रिया बाद के लिए टल जाती है। हालांकि, आगर आप नोट्स बनाने के साथ ऑडियो रिकॉर्डिंग करते हैं तो यह ठीक है।

आगर हम सीखने के लिए नई चीजों का इस्तेमाल करें तो वह और भी बेहतर हो सकती है। अगर आपका स्कूल या कॉलेज व्याख्यान को रिकॉर्ड करने की अनुमति देता है तो फिर इसका इस्तेमाल बाद में सुनने के लिए किया जा सकता है।

आशीष गोयल के मामले को देखें, वह ब्लू क्रेस्ट कैपिटल में हेज फंड मैनेजर हैं। उन्होंने नारसी मुंजी इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज़, मुंबई से प्रबंधन में स्नातकोत्तर की डिग्री ली है। उन्होंने आईएनजी वैश्य बैंक के ट्रेजरी विभाग में काम किया और उसके बाद वार्टन बिज़नेस स्कूल में पढ़ने के लिए गए जहां उन्होंने जोसेफ पी. वार्टन अवार्ड जीता। यह अवार्ड हर साल उस छात्र को दिया जाता है जो 'वार्टन की ज़िंदगी' का प्रतीक होता है। जे.पी मॉर्गन में चार वर्ष काम करने के बाद उन्होंने ब्लू क्रेस्ट कैपिटल, लंदन में काम करना शुरू किया।

आप पूछेंगे कि इसमें क्या खास है? बात यह है कि नौ वर्ष की उम्र में आशीष को आंखों में रेटिनिटिस पिग्मेंटोसा हो गया था और धीरे-धीरे उनकी आंखों की रोशनी जाने लगी। बाईस वर्ष की उम्र में उनकी आंखों की रोशनी पूरी तरह चली गई। लेकिन इसके कारण उन्होंने सफलता के दरवाज़े को बंद नहीं होने दिया। उन्हें वर्ष 2010 में भारत के राष्ट्रपति द्वारा विकलांग व्यक्तियों के सशक्तिकरण के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार दिया गया।

आशीष ने पढ़ाई करने के लिए नई तकनीक का इस्तेमाल किया। वे पढ़ने वाली स्क्रीन का प्रयोग करते थे। वह स्क्रीन उन्हें सब कुछ पढ़कर सुनाती थी। अब वे सामान्य लोग जिस गति से बोलते या समझते हैं, उससे दस गुना ज्यादा गति से चीजों को सुनकर, समझकर उसे याद रख सकते हैं। उसके आधार पर वे अपने व्यापार के निर्णय लेते हैं।

सारांश - याददाश्त बढ़ाने की एक तकनीक

पढ़ने का एक ज़बरदस्त तरीका है मुख्य बिंदुओं को लिखना जैसे जो कुछ सीखा उसका सार लिख रहे हों। सार लिखते समय अलग-अलग रंगों का प्रयोग करें। यह तथ्य साबित हो चुका है कि सूचना के किसी रंग से जुड़ा होने पर दिमाग उसको बेहतर तरीके से याद रखता है।

नोट्स के लिए रंगों का प्रयोग

कई शोधों से पता चला है कि अलग-अलग रंगों के इस्तेमाल से दिमाग के अलग-अलग क्षेत्र सक्रिय होते हैं। इससे सूचना को याद रखने में मदद मिलती है। लेकिन रंगों के प्रयोग में एक समरूपता रखें। कुछ मेधावी छात्र परिभाषा, चार्ट और उदाहरणों के लिए किसी एक खास रंग का प्रयोग करते हैं।

इंट्रियां

एक छोटा सा प्रयोग करते हैं। पहले अपनी आंखें बंद करें। दूसरा, रसोई में रखे किसी खट्टे नींबू की कल्पना करें। तीसरा, सोचें की आप इसे दो हिस्सों में काट रहे हैं। चौथा, सोचें की आप खट्टी खुशबू को सूंघ रहे हैं। पांचवां, सोचें की आप कटे हुए हिस्से को मुँह में निचोड़ रहे हैं। आपने ध्यान दिया होगा कि आपके मुँह में पानी आने लगा है और आपको सचमुच यह संवेदना महसूस हो रही होगी। हमारी इंट्रियों और याददाश्त में यह एक मज़बूत संबंध है। अगर आप सूचना को इंट्रियों के साथ जोड़ सकते हैं तो आपकी याद करने की क्षमता काफी बढ़ जाती है।

ज़ोर से बोल कर सुनाएं

अपने पढ़ाई के नोट्स या दूसरी सामग्री पढ़ने के बाद इसे दोस्तों या परिवार के बीच ज़ोर से पढ़ें। इसके ज़रिए आप अपने दोस्तों को भी समझा सकते हैं जिन्हें पाठ समझ ना आया हो। ज़ोर से बोलने पर वह चीज़ें दिमाग में गहरे बैठ जाती हैं।

क्या आपने किंडरगार्टन नियम के बारे में सुना है? यह नियम कहता है कि किसी सामग्री को प्रभावी तरीके से पढ़ने या सीखने करने के लिए, वह सामग्री इतनी आसान होनी चाहिए कि किसी छह साल के बच्चे को भी समझाया जा सके। यह तो साफ है कि डिफरेंशियल कैल्कुलस या ऑर्गेनिक केमिस्ट्री पर यह नियम काम नहीं करेगा लेकिन इस नियम का यही कहना है कि पढ़ने की सामग्री को इतना आसान बना देना चाहिए कि हर कोई इसे समझ सके।

ज़्यादा सीखने से होने वाला नुकसान

मान लेते हैं कि आप याद करने के लिए फ्लैश कार्ड का इस्तेमाल कर रहे हैं। अब आप बिना किसी गलती के सभी कार्डों का उत्तर दे सकते हैं। इस प्रक्रिया को चलाए रखने में क्या कोई फायदा है? जारी रखने को ज़्यादा सीखना भी माना जाता है और पुराने अध्यापक या संस्थान इसको बढ़ावा नहीं देते। लेकिन साउथ फ्लॉरिडा और यू.सी.सैन डिएगो विश्वविद्यालय में हुए शोध से पता चला, ज़्यादा सीखने पर डिमिनिशिंग रिटर्न का नियम काम करने लगता है। इसका अर्थ यही है कि एक बार आप अध्याय को समझ लें और दोहराते समय बिना गलती के उसे दोहरा लें, तो रुक जाएं और कुछ और पढ़ें।

चित्र बनाएं

कुछ चीज़ों चित्रों के ज़रिए बेहतर याद होती हैं। उदाहरण के लिए, जिस तरह से समुद्री हवा बनती है। उसी तरह सारणी या वेन डायग्राम के ज़रिए अंकड़ों को दर्शाया जा सकता है। यही बात भूगोल में नक्शों और जीव-विज्ञान में तंत्रिका तंत्र पर लागू होती है। इस तरह के डायग्राम बनाने से आपको वह बात सही तरह से याद हो जाती है। क्या आपको वह कहावत याद है कि एक चित्र एक हज़ार शब्दों के बराबर होता है? यह बात बिल्कुल सही है। आप सोच कर देखें, किसी फिल्म के दृश्य बिना रटे आपको याद हो जाते हैं। इस तरह के डायग्राम परीक्षा में बनाने पर आप कुछ अतिरिक्त अंक भी प्राप्त कर सकते हैं।

दुनिया भर में याददाश्त से जुड़ी प्रतियोगिताओं के विजेता चित्रों का इस्तेमाल करते हैं। अगर वे इसके इस्तेमाल की वकालत करते हैं तो हमें ज़रूर ध्यान देना चाहिए। किसी संख्या या शब्द को याद करते समय उसे चित्रों में याद करने की कोशिश करो। चित्रों के साथ जुड़ने पर ज़रूरत पड़ने पर आसानी से याद आने की संभावना ज़्यादा रहती है।

स्टडी शीट बनाएं

मैंने अपने सह-लेखक अश्विन सांघी से पूछा था कि हाल में लघु कहानियों की एक प्रतियोगिता में उन्होंने सबसे अच्छी कहानी का चुनाव कैसे किया। उनका उपाय बहुत सरल था। उन्होंने शनिवार के दिन सभी कहानियां पढ़ीं। फिर उन्होंने सोमवार को उन कहानियों को याद करने की कोशिश की। जो कहानियां याद रहीं उन्हें आखरी दौर के लिए चुना गया। उन्होंने सही तरीका खोजा।

शिक्षा जगत में हमें यह समझने की ज़रूरत है कि हमें क्या याद रखना चाहिए। इसका एक तरीका है कि स्टडी शीट बनाई जाए।

किसी खास विषय से जुड़ी सारी सूचना को आपको एक पने में समेटना होगा (अगले पने पर इसे दिखाया गया है)। इससे आप पर सिर्फ ज़रूरी चीज़ों को चुनने का दबाव होता है। परीक्षा से पहले यह शीट बहुत काम आती हैं।

रूपक

रूपक अभिव्यक्ति का ऐसा रूप है जो दो असंबंधित लेकिन कुछ एक जैसी विशेषता वाली चीज़ों के बीच छिपी हुई तुलना करता है। उदाहरण के लिए, ‘मैं गुस्से से उबल रहा था’, यहां मेरे गुस्से की उबलते पानी के साथ तुलना की गई है। आपको जानकर आश्वर्य होगा कि रूपक चीज़ों को याद रखने का बहुत बेहतर तरीका हैं। उदाहरण के लिए, कंप्यूटर प्रोग्रामिंग के दौर में, किसी को भी पेरामीटर, फंक्शन और प्रोसेस के सिद्धांत को समझना होगा। अब, अगर एक

बिना नोक की पेंसिल को पेरामीटर, पेंसिल छीलने वाले शार्पनर को फंक्शन और नोक तेज़ करने को प्रोसेस समझें तो सारे सिद्धांत को समझना और याद रखना आसान हो जाएगा।

FUNCTIONS OF SEVERAL VARIABLES		$z = f(x, y)$, $w = f(x, y, z)$	DOMAINS: allowed (x, y) , (x, y, z) RANGES: z 's, w 's
LEVEL CURVES	FUNCTION OF n VARIABLES		E-CONTINUITY
$z = f(x, y) = k = \text{CONST.}$	$z = f(x_1, \dots, x_n)$, $f(z) = c$		LET L BE A FUNCTION OF 2 VARIABLES DEFINED ON A DISK IN CENTER (a, b) , EXCEPT POSSIBLE (a, a, b) . THEN $\lim_{(x, y) \rightarrow (a, b)} f(x, y) = L$
CONTOUR MAPS (2-D)	$IR^n \rightarrow IR$, z WANTS TO LOOK $z = (x_1, \dots, x_n)$		IF FOR EVERY $\# E \in \mathbb{Z}$, THERE IS A CORRESPONDING $\# \tilde{z} \in \mathbb{Z}$ ST. IF $(x, y) \rightarrow L$ THE ANSWER $f(x, y) \rightarrow f(\tilde{x}, \tilde{y})$ (S)
$w = f(x, y, z) = k = \text{CONST.}$	1. As a function of n real variables (x_1, \dots, x_n) 2. As a function of a single p-variable (x, \dots, x_n) 3. As a function of a single v-variable $x = (x_1, \dots, x_n)$		IF THE LIMIT AS A FUNCTION APPROACHES A POINT (a, b) ALONG TWO DIFFERENT PATHS IS NOT THE SAME THE LIMIT DOES NOT EXIST (S)
SURFACE LAYERS (3-D)	PARTIAL DERIVATIVES	Derivatives w/ respect to one variable while holding the other variables constant	$\tilde{z}(x, y)$ IS CONTINUOUS AT (a, b) IF THE LIMIT OF $\tilde{z}(x, y)$ AS $(x, y) \rightarrow (a, b)$ EXISTS.
	NOTATIONS	$\frac{\partial z}{\partial x}(x, y) = \frac{\partial z}{\partial x} = \frac{\partial z}{\partial x}(x, y) = \frac{\partial z}{\partial x}$ SAME HOLDS FOR FUNCTIONS OF MORE THAN TWO VARIABLES	COMPOSITE FUNCTIONS OF CONTINUOUS FUNCTIONS ARE CONTINUOUS, AS ARE SUMS AND PRODUCTS
	$\frac{\partial z}{\partial y}(x, y) = \frac{\partial z}{\partial y} = \frac{\partial z}{\partial y}(x, y) = \frac{\partial z}{\partial y}$		EQUATIONS OF TANGENT PLANES TO SURFACES
			$z = f(x, y) @ (x_0, y_0, z_0)$ EVALUATED AT A POINT $\tilde{z} = \tilde{z}_0 + f_x(x_0, y_0)(x - x_0) + f_y(x_0, y_0)(y - y_0)$
			TOTAL DIFFERENTIAL $(dz = f(x)dx + f(y)dy)$
			$dz = f_x(x, y)dx + f_y(x, y)dy = \frac{\partial z}{\partial x} dx + \frac{\partial z}{\partial y} dy$
			INCREMENTS $\Delta x, \Delta y, \Delta z$ DIFFERENTIALS dx, dy, dz
			FOR SMALL $\Delta x, \Delta y$ $\Delta z \approx dz$ IF f_x AND f_y ARE CONTINUOUS $\Delta z \approx dz$ Δz CHANGE IN HEIGHT OF SURFACE (z) \times CHANGE IN HEIGHT OF THE TANGENT PLANE (dz)
			$\Delta z = f(x, y, \Delta x, \Delta y) - f(x, y)$ THEOREM
			$\Delta z = f_x(a, b)\Delta x + f_y(a, b)\Delta y + E \Delta x + E \Delta y$ WHERE E AND E ARE FUNCTIONS OF Δx AND Δy THAT APPROACH 0 AS $(\Delta x, \Delta y) \rightarrow (0, 0)$ DEF.
CASE 1	$z = f(x, y), x = g(t), y = h(t)$ ie $z = f(g(t), h(t))$		$\Rightarrow f$ IS DIFFERENTIABLE @ (a, b) FOR $z = f(x, y)$
	$\frac{\partial z}{\partial t} = \frac{\partial z}{\partial x} \frac{\partial x}{\partial t} + \frac{\partial z}{\partial y} \frac{\partial y}{\partial t}$ OR $W/f = \frac{\partial z}{\partial t} = \frac{\partial z}{\partial x} \frac{\partial x}{\partial t} + \frac{\partial z}{\partial y} \frac{\partial y}{\partial t}$		DEPENDENCY DIAGRAMS CASE 1, 2
CASE 2	$z = f(x, y), x, y = g(t), y = h(t)$ ie $z = f(g(t), h(t))$		YOU CAN FIND DERIVATIVES FOR ALL THE FUNDAMENTAL VARS
	$\frac{\partial z}{\partial t} = \frac{\partial z}{\partial x} \frac{\partial x}{\partial t} + \frac{\partial z}{\partial y} \frac{\partial y}{\partial t}$ $\frac{\partial z}{\partial t} = \frac{\partial z}{\partial x} \frac{\partial x}{\partial t} + \frac{\partial z}{\partial y} \frac{\partial y}{\partial t}$ THINGS APPARENTLY DON'T ADD UP BUT THEY DO! THAT'S THE POINT		
CHAIN RULE: GENERAL VERSION	$z = f(x_1, \dots, x_m), x_i = g_i(t_1, \dots, t_m)$		INDEPENDENT VARS HAVE NO MEANING LIKE dx AND dy .
	$\frac{\partial z}{\partial t_j} = \frac{\partial z}{\partial x_1} \frac{\partial x_1}{\partial t_j} + \frac{\partial z}{\partial x_2} \frac{\partial x_2}{\partial t_j} + \dots + \frac{\partial z}{\partial x_m} \frac{\partial x_m}{\partial t_j}$ FOR ADDN $i = 1, \dots, m$		
			THE GRADIENT VECTOR $ z = f(x, y) $ AT POINT $\nabla f(x, y) = \left(\frac{\partial f}{\partial x}(x, y), \frac{\partial f}{\partial y}(x, y) \right) = (f_x, f_y) = \left(\frac{\partial z}{\partial x}, \frac{\partial z}{\partial y} \right)$
			DIRECTIONAL DERIVATIVES D OF f AT (a, b)
			$D_z f(x, y) = f_x(x, y) a + f_y(x, y) b$ SAME FOR $D_{\vec{v}} f(x, y) = \nabla f(x, y) \cdot \vec{v}$ 3 VARIABLES
			D_z^2 NOW OCCURS WHEN ∇f IS IN THE SAME DIR AS \vec{v} $D_z^2 f = D_z f \cdot \vec{v}$ $ Df \vec{v} \cdot \vec{v}$ (CASE 1) $ Df ^2 = \nabla f ^2$ (CASE 2)
			THE GRADIENT VECTOR POINTS IN THE DIRECTION OF STEEPEST ASCENT OR DESCENT (ANASWER)
			THE GRADIENT VECTOR IS ORTHOGONAL TO THE LEVEL CURVES OF A SURFACE
			∇f HAS AS MANY COMPONENTS AS f HAS INDEPENDENT VARIABLES. $N(f, x, y, z)$
			TO FIND THE NORMAL (AND LATER TANGENT PLANE) TO A SURFACE, LET THAT SURFACE BE THE LEVEL SET OF SOME HIGHER DIMENSIONAL FUNCTION. THEN THE GRADIENT OF THE HIGHER D FUNCTION IS \perp TO YOUR SURFACE
FINDING ABSOLUTE MAX. AND MINS. FOR f ON A CLOSED BOUNDARY	$D = \begin{vmatrix} f_{xx} & f_{xy} \\ f_{yx} & f_{yy} \end{vmatrix} = f_{xx}f_{yy} - (f_{xy})^2$	$D > 0 \rightarrow$ LOCAL MIN. $D < 0 \rightarrow$ LOCAL MAX. $D = 0$ SADDLE PT. $D = 0$ NEITHER	$ D \rightarrow x^2 + y^2 + z^2 = 1$. Let $W = x^2 + y^2 + z^2$ $x^2 + y^2 + z^2 = 1$ IS THE LEVEL SET $W = 0$ $\therefore \nabla W = (2x, 2y, 2z)$ IS A NORMAL VECTOR TO THE 3-D SPHERE $x^2 + y^2 + z^2 = 1$
1. FIND VALUES OF f AT THE CRITICAL POINTS TO FIND			
2. FIND THE EXTREME VALUES OF f FOR THE BOUNDARY, OR			
3. THE LARGEST VALUE FROM 1, 2 IS THE ABS. MX. THE SMALLEST IS THE ABS. MN.			
MARSHALIZING AND MINIMIZING "SET" FOR A FUNCTION OF TWO VARIABLES OF THE FORM $z = f(x, y)$ AND THEN DO THE USUAL ROUTINE			

टुकड़ों में बांटना

हाल में हुए शोध से पता चला कि जिन लोगों को तीस शब्दों की सूची याद करने के लिए दी गई, उन लोगों ने शुरू और आखिर के कुछ शब्दों को याद रखा लेकिन बीच में से बहुत कम शब्द उनको याद रहे। यहां दो प्रभाव काम कर रहे हैं: प्राइमेसी और रीसेंसी।

प्राइमेसी प्रभाव के कारण सूची में नीचे के शब्दों के बजाय शुरूआती शब्दों को याद रखना आसान हो जाता है। रीसेंसी प्रभाव के कारण हाल में पढ़े गए शब्द (सामान्यतः सूची के आखिर के शब्द) याद रखना आसान हो जाता है।

इसका क्या उपाय है? इसे चंकिंग या बांटना कहा जाता है। उदाहरण के लिए, तीस शब्दों की सूची को दस शब्दों की तीन सूची में बांटा जा सकता है। अब इन तीनों हिस्सों को अलग-अलग याद किया जा सकता है। इसमें आपका क्या फायदा है? हर सूची की एक शुरुआत और एक आखिर का हिस्सा होता है, इसलिए शब्दों को याद करने की आपकी क्षमता बढ़ जाएगी।

समूह बनाना

मान लें कि आपको शब्दों की एक सूची याद करने के लिए दी गई है। उदाहरण के लिए, यहां पच्चीस शब्दों की सूची है जिसे याद करना है:

शेर, कागज़, जैज़, कार, सैंडविच, हाथी, पेन, रॉक, हवाई जहाज़, पिज़्ज़ा, भैंस, क्लिप, पॉप, ट्रेन, सूप, हिरण, स्याही, शास्त्रीय, बस, सलाद, बंदर, इरेज़र, ब्लूज़, जहाज़, कुकी।

अगर आप सूची को देखें और सूची को अलग रखकर सोचें कि आपको कौन से शब्द याद रहे। आप आधे शब्दों को याद रख पाएंगें। लेकिन अगर आप इन शब्दों को कुछ श्रेणियों के हिसाब से समूह में बांट दें तो क्या होगा। उदाहरण के लिए:

पशु: शेर, हाथी, भैंस, हिरण, बंदर

स्टेशनरी: कागज़, पेन, क्लिप, स्याही, इरेज़र

संगीत: जैज़, रॉक, पॉप, क्लासिकल, ब्लूज़

ट्रांसपोर्ट: कार, हवाई जहाज़, ट्रेन, बस, जहाज़

भोजन: सैंडविच, पिज़्ज़ा, सूप, सलाद, कुकी

इस बात की संभावना है कि आप पूरी सूची को आसानी से याद कर पाएंगे।

आगे बढ़ने से पहले...

फॉर्गेंटिंग कर्व बताता है कि पहली बार किसी चीज़ को पढ़ने के चौबीस घंटे के भीतर हमें उसे फिर से पढ़ लेना चाहिए। महत्वपूर्ण सिद्धांतों को याद रखने के लिए माइंड मैप बनाएं। बेहतर याददाश्त के लिए कहानियां, गाने और रूपकों का इस्तेमाल करें। स्मृति-विज्ञान, ऑडियो रिकॉल, समूह बनाने, स्टडी शीट, चित्रों, फ्लैश कार्ड (लिटर नियम का इस्तेमाल करके), एक्टिव फ्लैश कार्ड, पॉप किव़ज़ और ज़ोर से बोल कर याद करने का इस्तेमाल करें। अगर आप कुछ भूल जाते हैं और उसे याद करने की कोशिश करते हैं तो इससे

आपकी याददाश्त बेहतर होती है। रात को सोने से पहले मुख्य बिंदुओं को पढ़ने से वह याददाश्त में बैठ जाती है।

सातवां क्रमः लगातार अभ्यास से आप बेहतर बनते हैं

यहां एक कहानी सुनाता हूँ:

जंगल में एक शिकारी ने बाघ को देखा। बाघ को बहुत पास देख शिकारी ने निशाना लगाया लेकिन वह चूक गया। इसी बीच बाघ शिकारी पर झपटा लेकिन वह इतना ज़ोर से झपटा कि शिकारी से आगे जा गिरा। शिकारी को बचाव का मौका मिल गया।

शिकारी वहां से बच कर कैंप में वापस आया लेकिन गलत निशाना लगाना उसे परेशान कर रहा था। अगले दिन वह कैंप के पास ही नज़दीक से निशाना लगाने का अभ्यास करने लगा।

तभी झाड़ियों में कुछ आवाज़ सुनकर वह रुक गया। वह आवाज़ की तरफ बढ़ा और जो उसे दिखाई दिया उससे वह चौंक गया।

वहां वह बाघ छोटी दूरी की कूद लगाने का अभ्यास कर रहा था जिससे अगली बार कोई गलती ना हो।

मज़ाक़ अपनी जगह लेकिन सच्चाई यही है कि अभ्यास हर किसी के लिए ज़रूरी है। मॉडल पेपर को हल करने से बहुत सीखने को मिलता है। इन मॉडल पेपर को असली पेपर की तरह ही हल करें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और काफी कुछ सीखने को मिलेगा।

मॉडल टेस्ट हल करने से आपकी परीक्षा के लिए सही रणनीति बनाने का भी मौका मिलता है। अधिकतर ट्यूटोरिल की रणनीति छात्रों से बहुत से मॉडल पेपर हल करवाने की होती है इससे छात्रों को प्रवेश परीक्षा पास करने में बहुत सहायता मिलती है। अगर आप मॉडल पेपर के किसी प्रश्न को नहीं हल कर पाते हैं तो उसे पेपर को पूरा करने के तुरंत बाद सीखें।

अमेरिकी लेखक और वक्ता, अर्ले नाइटिंगेल, ने कहा था, “यदि कोई व्यक्ति लगातार पांच साल तक एक घंटा एक विषय को पढ़ने में लगाए, तो वह उस विषय का विशेषज्ञ बन सकता है।”

इसी तरह पत्रकार मालकॉम ग्लैडवेल ने 10000 घंटे का नियम दिया। 2008 में ग्लैडवेल ने अपनी बेस्ट सेलर किताब ‘आउटलीयर्स’ लिखी। इसमें उन लोगों की कहानी शामिल की गई थी जो अपने क्षेत्र में बेहद सफल रहे थे। ग्लैडवेल ने सबमें एक बात सामान्य रूप से पाई कि सबने उस कला या क्षेत्र को सीखने में एक जैसे घंटे लगाए थे। उन्होंने कहा कि 10000 घंटे या फिर बीस वर्ष तक प्रतिदिन नब्बे मिनट लगाने पर कोई व्यक्ति किसी भी क्षेत्र का विशेषज्ञ बन सकता है।

यही नियम परीक्षा पर भी लागू होता है। साइंस पत्रिका में छपे लेख में बताया गया कि किसी अध्याय को पढ़ने के बाद जो छात्र खुद की परीक्षा लेते हैं उन्हें एक हफ्ते बाद उन छात्रों की तुलना में 50% सामग्री ज्यादा याद रहती है जिन्होंने अभ्यास परीक्षा नहीं दी होती है।

अपने पढ़ने के नियम में अभ्यास परीक्षा को शामिल करें। हेलेन केलर ने कहा था, ‘किसी चीज को सीखने का कोई शॉर्टकट नहीं होता।’ यही बात परीक्षा पर भी लागू होती है।

कहा जाता है कि एकलव्य ने गुरु द्रोणाचार्य को अपना गुरु मानकर खुद ही धनुर्विद्या सीखी थी। इसी तरह वर्षों की मेहनत के बाद वह महान धनुर्धर बन गया।

करने वाले बनाम पढ़ने वाले विषय

महान दार्शनिक कॉन्फ्यूशियस ने कहा था, ‘मैं सुनता हूं और मैं भूल जाता हूं। मैं देखता हूं और मैं याद रखता हूं। मैं करता हूं और मैं समझ लेता हूं।’ इसलिए याद रखें: विषय दो तरह के होते हैं—‘करने वाले’ और ‘पढ़ने वाले’। गणित और भौतिकी जैसे विषय करने वाले विषय हैं। इसमें पारंगत होने के लिए आपको सवाल हल करने होंगे। दूसरी तरफ भाषा और समाजविज्ञान के विषय ‘पढ़ने वाले’ विषय हैं। पढ़ना, फिर से पढ़ना और फिर याद करने का फार्मूला इन विषयों पर काम करता है। यह याद रखना ज़रूरी है कि एक विषय के लिए इस्तेमाल की गई रणनीति को दूसरे पर लागू करने की कोशिश ना करें।

पिछले वर्षों की किताबें देखें

कई बार आपने देखा होगा कि गणित या भौतिकी जैसे विषय में आप उसके मौलिक सिद्धांत को सही से नहीं समझ पाते। इससे ज़ाहिर है कि आप पाठ्यक्रम का कुछ हिस्सा करना भूल गए हैं। इसलिए पिछले दो वर्षों की किताबों को देखना अच्छा रहता है। छुट्टियों के समय आप पहले के उन सिद्धांतों और सूत्रों को समझने के लिए पुरानी किताबों को पढ़ सकते हैं।

अभ्यास करने की सामग्री

किसी सिद्धांत की तैयारी करने के लिए कक्षा में उससे जुड़े सवालों, किताब में दिए गए प्रश्नों, पिछले साल के प्रश्नपत्रों या स्टडी गाइड में मौजूद प्रश्नों को हल कर सकते हैं। आप जितना ज्यादा समस्याओं और प्रश्नों को हल करेंगे उतना ही वो आपके लिए आसान होते चले जाएंगे।

कार्य करने के लिए उसे समझना ज़रूरी है

परीक्षा के लिए किसी चीज़ को बिना समझे रट लेने से कोई फायदा नहीं होगा। किसी अध्याय को समझकर अपने शब्दों में लिखने से बहुत फायदा मिलता है।

इससे वह चीज़ आपके दिमाग में बैठ जाती है और विषय पर पकड़ बेहतर होती है। अमेरिका के अध्यापक क्रेग मक्रौ, ने सही कहा था, ‘आप जितना ज्यादा समझेंगे, याद करने की ज़रूरत उतनी ही कम होगी।’

जब आप ग्रेजुएट या पोस्ट-ग्रेजुएट के लिए प्रोजेक्ट रिपोर्ट बनाते हैं या पीएचडी के लिए थीसिस लिखते हैं तो आप बहुत से स्रोतों से सूचना इकट्ठा करते हैं, उसे समझते हैं और अपने निष्कर्ष के आधार पर रिपोर्ट तैयार करते हैं। जब तक आप उसे समझ कर अपने शब्दों में नहीं लिखेंगे तब तक उसे नकल ही माना जाएगा और नकल के कारण आपकी रिपोर्ट को नकार दिया जाएगा। इसलिए किसी भी अध्याय को समझना और अपने शब्दों में लिखना बहुत ज़रूरी है।

हमारा दिमाग अलमारियों की तरह काम करता है। यह हमारे पूरे दिन की गतिविधियों से जुड़ी सूचना को संभाल कर रखता है। लेकिन ऐसा क्यों है कि कुछ बातें हमें याद रह जाती हैं और कुछ हम भूल जाते हैं? हम उन बातों को भूल जाते हैं जिनके साथ किसी तरह का कोई जुड़ाव नहीं होता। इसलिए पढ़ते समय धीरे-धीरे पढ़ें, विषय को समझें, उसके बारे में विचार करें। खुद से पूछें कि क्या आपको यह समझ आया, अगर आया तो पता करें कि पहले की सूचना के साथ यह किस तरह से जुड़ता है। हो सके तो उससे जुड़े उदाहरण तलाश करें। इस तरह आप तेज़ गति से सीखना शुरू कर देंगे। साथ ही विषय को याद रखना और भविष्य में ज़रूरत पड़ने पर उनका इस्तेमाल करना आसान हो जाएगा।

चीज़ों को सुनने, देखने या समझने और खाना खाने और पचाने में अंतर होता है। चीज़ों को रटने और समझने में अंतर होता है। जब आप परीक्षा के लिए रटते हैं तो आप दिमाग की शॉर्ट-टर्म मेमरी में बहुत सी सूचना भर देते हैं, उसमें से ज़रूरी सूचना का इस्तेमाल परीक्षा में उत्तर देने के लिए करते हैं और फिर उसे भूल जाते हैं।

कहने का मतलब यह नहीं है कि इस तरह चीज़ों को रटकर याद करना और परीक्षा में अच्छे अंक लाना गलत बात है लेकिन बिना समझे परीक्षा में ज्यादा अंक लाने के लिए चीज़ों को रट लेना गलत है। अगर आप चीज़ों को समझकर उन्हें याद रखेंगे तो परीक्षा में कभी कम अंक नहीं आएंगे।

इंटरनेट का इस्तेमाल करें लेकिन सावधानी से

आज के छात्र बहुत भाग्यशाली हैं। उनके पास बेहतरीन किताबों के साथ इंटरनेट पर भी पढ़ने के लिए बहुत कुछ उपलब्ध है। इंटरनेट पर उनके विषयों को चित्रों और एनिमेशन के ज़रिए बेहतर तरीके से दर्शाया जाता है। साथ ही पढ़ाई से जुड़े बहुत से एप्स और ल्यूटोरियल्स भी मौजूद हैं।

आज के छात्र जिस दौर में हैं वहां हर प्रमुख विषय के बारे में इंटरनेट पर विस्तार से जानकारी उपलब्ध है। आप जो चाहें यहां तलाश कर सकते हैं। किसी भी विषय से जुड़े वीडियो को भी यहां देखा जा सकता है।

इंटरनेट पर मौजूद डॉक्यूमेंटरी या वीडियो कक्षाओं में इतिहास या विज्ञान से जुड़ी चीज़ों को संक्षेप में मगर बेहतर तरीके से दिखाया जाता है। इस तरह के वीडियो देखने से आप चीज़ों को आसानी से समझ सकते हैं जो शायद किताब से संभव नहीं हो पाता। लेकिन यू-ट्यूब या ऐसी किसी वेबसाइट का इस्तेमाल अतिरिक्त स्रोत के रूप में ही करना चाहिए, इसे मुख्य स्रोत ना बनाएं। लेकिन बहुत से दूसरे छात्रों की तरह इंटरनेट की दुनिया में फ़ंसने से बचें।

प्रासंगिक शिक्षा सहायक होती है

एक चुटकला पढ़िए: एक भौतिकी की अध्यापक छात्रों को बताती है, ‘आइजैक न्यूटन पेड़ के नीचे बैठे थे कि उनके सिर पर सेब आकर गिरा, जिससे उन्होंने गुरुत्वाकर्षण के नियम की खोज की। क्या यह अद्भुत बात नहीं है?’ एक बच्चा उठा और उसने कहा, ‘हां मैम। और अगर वह भी हमारी तरह पूरा दिन कक्षा में बैठकर किताबों को देख रहा होता तो वह यह खोज नहीं कर पाता।’

कुछ लोग पढ़कर सीखते हैं, कुछ सुनकर और कुछ देखकर सीखते हैं। लेकिन कुछ लोग होते हैं जो खुद काम करके सीखते हैं। इसे प्रासंगिक शिक्षा कहते हैं — इसमें विषय को वास्तविक दुनिया की स्थितियों से जोड़ा जाता है। इस तरह की पढ़ाई की अपनी सीमाएं हैं क्योंकि आप पूरे पाठ्यक्रम को व्यावहारिक उदाहरणों के ज़रिए नहीं सीख सकते। लेकिन कुछ तरीके ज़रूर हैं जिन्हें आप सीखने की प्रक्रिया में शामिल कर सकते हैं।

गणित को इस तरीके से सीखा जा सकता है। गणित की हर समस्या वास्तविक जिंदगी पर आधारित होती है इसलिए वास्तविक दुनिया में इसे सीखने के उदाहरण तलाश करना आसान है।

समग्र शिक्षा

क्या आपने वह कहानी सुनी है जिसमें छह दृष्टिहीन व्यक्तियों से एक हाथी को छूकर उसके अंगों का वर्णन करने के लिए कहा जाता है?

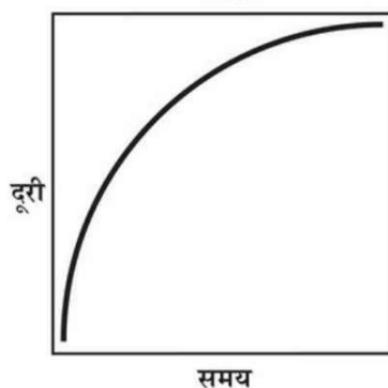
एक ने हाथी के पैरों को छुआ और कहा कि हाथी खंबे की तरह है। दूसरे ने पूँछ को छुआ और कहा कि हाथी रस्सी की तरह है। तीसरे ने उसकी सूँड़ को छुआ और कहा कि हाथी लंबे सांप की तरह होता है। चौथे ने कान को छुआ और कहा कि हाथी हाथ से झलने वाले पंखे की तरह है। पांचवें ने उसके पेट को छुआ और कहा कि हाथी दीवार की तरह है। छठे ने लंबे दांतों को छुआ और कहा कि यह मुड़ी हुई नुकीली छड़ी जैसा है।

छह लोगों ने एक ही जानवर को छुआ लेकिन फिर भी अलग-अलग वर्णन किया। ऐसा क्यों हुआ? क्योंकि वे पूरे हाथी को नहीं छू पाए थे। पूरे विषय को समझना ही समग्र शिक्षा है। इसका मतलब है गहराई से जाकर सिद्धांतों को समझना। एक बात याद रखें। आप परीक्षा से एक रात पहले समग्र शिक्षा की बात नहीं कर सकते। इसे तो हफ्तों पहले से ही करना होगा।

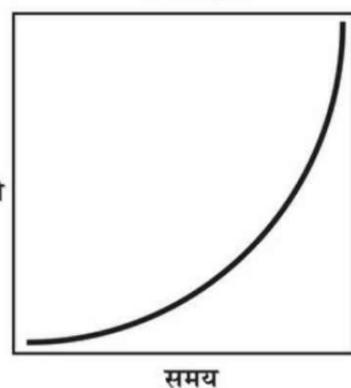
विचार का विषय यह है कि : आपको विचारों और सूचना को एक साथ जोड़कर समग्र रूप से सीखने का प्रयास करना चाहिए। व्यक्तिगत तत्व—सूत्र, प्रमेय, तारीखें या नाम—एक बड़ी पहेली के छोटे टुकड़े की तरह हैं। इसलिए इन सभी को अलग-अलग सीखने की बजाय एक साथ मिलाकर सीखना होगा। मैं आपको एक उदाहरण से समझाता हूँ।

भौतिकी में दो विपरीत सिद्धांत हैं: त्वरण और अवत्वरण। पहले वाले में समय के साथ वस्तु की गति बढ़ती है और दूसरे में समय के साथ गति कम होती है। त्वरण और अवत्वरण के प्रभाव को नीचे ग्राफ के जरिए दिखाया गया है:

त्वरण



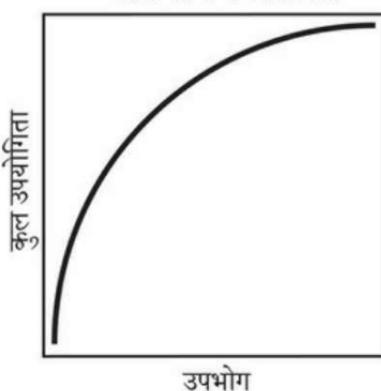
अवत्वरण



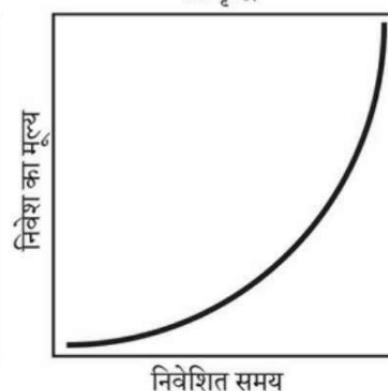
अर्थशास्त्र में एक सिद्धांत है: लॉ ऑफ डिमनिशिंग मार्जनल यूटीलिटी। इसके अनुसार जब व्यक्ति किसी वस्तु का इस्तेमाल बढ़ाता है तो उसकी मार्जनल यूटीलिटी में गिरावट होती है जो कि उस वस्तु के हर अतिरिक्त संख्या को इस्तेमाल करने से उस व्यक्ति को मिलती है।

दूसरा सिद्धांत है चक्रवृद्धि ब्याज, जिसमें चक्रवृद्धि के गुण के कारण समय के साथ किसी निवेश में वृद्धि बढ़ती जाती है। इन दोनों ही विचारों को नीचे ग्राफ के ज़रिए दिखाया गया है।

घटती सीमान्त उपयोगिता



चक्रवृद्धि



आगे बढ़ने से पहले...

करके देखने और पढ़ने वाले विषयों के बीच अंतर समझना चाहिए। करने देखने वाले विषयों को वास्तविक प्रयोगों के जरिए समझना चाहिए। काम को करके देखने का मतलब है रटने की जगह समझने की कोशिश करना। जितना ज़्यादा हो सके उतना परीक्षा में आने वाले प्रश्नों या पेपर को हल करने की कोशिश करें। अगर आपको परेशानी हो रही है तो पिछले साल के विषय को फिर से देखें हो सकता है कि वहां से कोई बात आप को समझ ना आई हो।

यू-ट्यूब या ऐसे दूसरे वीडियो से फायदा लें जहां विषय को आसान तरीके से समझाने की कोशिश की गई हो। सीखी गई बातों को वास्तविक दुनिया में लागू करने की कोशिश करें। इसे प्रासंगिक शिक्षा कहा जाता है। विचारों, सूचनाओं और सिद्धांतों को आपस में जोड़ने की कोशिश करें जिससे दिमाग की समग्र शिक्षा सीखने की क्षमता बढ़ेगी।

आठवां क़दम : अपना नेटवर्क बनाएं

क्या आपने टॉमी नाम के शेर की दंतकथा सुनी है?

टॉमी जब बच्चा था तभी अपने झुंड से अलग हो गया और भेड़ों के साथ रहने लगा। भेड़ों के बीच रहने के कारण वह खुद को भेड़ ही मानने लगा।

एक दिन, टॉमी ने शेर की दहाड़ सुनी। दूसरी भेड़ों की तरह वह भी छिपने के लिए भागा। दहाड़ मार रहा शेर टॉमी को देखकर हैरान हुआ कि एक वयस्क शेर भेड़ों की तरह व्यवहार कर रहा था।

उसने किसी तरह टॉमी को उस झुंड से अलग किया और टॉमी को समझाया कि वह भेड़ नहीं बल्कि एक शेर है। लेकिन टॉमी को उसकी बात पर भरोसा नहीं हुआ। उसने तो अपना पूरा जीवन भेड़ों के साथ ही बिताया था।

शेर टॉमी को एक तालाब पर ले गया और उसने पानी में दोनों की परछाई दिखा कर कहा कि हम दोनों एक जैसे ही लगते हैं। तब टॉमी को सच्चाई का भान हुआ। वह भेड़ों की तरह व्यवहार कर रहा था क्योंकि वह उनके साथ ही रहा था।

आपने यह कहावत तो सुनी होगी कि मनुष्य की पहचान उन लोगों से होती है जिनके साथ वह रहता है।

यह कहावत यहां कैसे लागू होती है? जब आप समूह में होते हैं तो आप समूह की तरह ही व्यवहार करने लगते हैं क्योंकि या तो आप नेता का अनुसरण करते हैं या समूह के दबाव में होते हैं।

क्या आपको लोहे के टुकड़े और चुंबक के बीच का अंतर पता है? दोनों की अणु संरचना एक जैसी है; लोहे का हर अणु एक चुंबक है जिसमें उत्तर और दक्षिण ध्रुव होता है। एक साधारण लोहे के टुकड़े में ये अणु यूं ही जुड़े होते हैं जहां हर उत्तर ध्रुव साथ के किसी दक्षिणी ध्रुव के कारण बेअसर होता है या इसका उल्टा होता है। इसके कारण लोहे का चुंबकीय गुण सामने नहीं आ पाता। जब इसे किसी चुंबक या इलेक्ट्रोमोगेनेट के पास लाया जाता है तो लोहे का वही टुकड़ा चुंबक की तरह व्यवहार करने लगता है लेकिन चुंबक के दूर जाते ही लोहा बन

जाता है। और चुंबक गर्म किए जाने या ज़ोर से पटकने पर चुंबकीय गुण छोड़ देता है। इसलिए अच्छे और समझदार लोगों के साथ रहने पर आपके विचार भी बेहतर दिशा में सोचेंगे। इससे आप नई ऊंचाइयों को छुएंगे। गलत लोगों के साथ रहने पर आप असफल ही होंगे।

सहपाठी

अगर आपके साथी हमेशा फिल्मों, खेल या टीवी सीरियल के बारे में बातें करते हैं तो आप पढ़ाई पर ध्यान नहीं लगा पाएंगे। अगर आप पढ़ाई में बेहतर बनना चाहते हैं तो ऐसे साथियों की जगह पढ़ाई में ध्यान लगाने वाले दोस्तों के साथ रहना शुरू करें। दोस्तों के साथ समूह में पढ़ने से भी बहुत फायदा मिलता है। आप एक साथ कक्षा में पढ़ाई गई बातों पर चर्चा कर सकते हैं, एक दूसरे की समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि पढ़ाई में ध्यान ना देने वाले दोस्तों को आप पूरी तरह छोड़ दें। बस इतना करें कि उनसे कुछ दूरी बनाना शुरू करें। पढ़ाई के लिए अपना अलग समूह बनाएं।

अध्यापक

दूसरा महत्वपूर्ण संसाधन है अध्यापक जिस पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता। अधिकांश छात्र कक्षा के बाद उनसे बात नहीं करते या कक्षा में सवाल नहीं पूछते। इस आदत को बदलें। अधिकतर अध्यापक कक्षा के अंदर हों या बाहर अपने छात्र की मदद करने से मना नहीं करते।

समूह में पढ़ना

समूह में पढ़ना क्या है? खुद से पूछें कि आपको समूह के साथ पढ़ने पर फायदा होता है या आप अकेले पढ़ना पसंद करते हैं? कभी दोस्तों के साथ पढ़ते समय अपने माता या पिता में से किसी एक को उसमें शामिल करें तो वे सही से बता पाएंगे कि आपको इससे फायदा हो रहा है या नहीं। अगर आपको सबके साथ पढ़ने में मज़ा नहीं आ रहा हो तो आप फिर से अपने पुराने नियम को अपना सकते हैं। सभी अलग-अलग किसी अध्याय को पढ़ें और फिर समूह में पढ़ने पर एक-दूसरे को वह अध्याय समझाएं तो ये फायदेमंद हो सकता है। लेकिन यह समूह पर निर्भर करता है कि वह ऐसे पढ़ना चाहते हैं या नहीं। अक्सर देखा गया है कि साथ पढ़ने पर फालतू बातें ज्यादा होती हैं।

दूसरों को पढ़ाने की अहमियत

दिमाग में 100 अरब तंत्रिकाओं का एक जाल होता है। जब हम कुछ नया सीखते हैं तो पुरानी तंत्रिकाओं में से नए डेन्ड्राइट निकलते हैं। जब ये डेन्ड्राइट बढ़ते हैं तो इनके बीच संबंध बनता है। इसे साइनैप्सेस कहते हैं। जैसे-जैसे हम

कुछ चीज़ सीखते जाते हैं ये साइनैप्सेस मोटे और मज़बूत होते जाते हैं। सीखने की प्रक्रिया में जितनी ज्यादा इंद्रियों का इस्तेमाल होगा ये साइनैप्सेस उतने ही मज़बूत होंगे।

इसके बारे में ज़रा सोचें। हम गंध, स्वाद और गानों को आसानी से याद कर लेते हैं। हम सुखद, दुखद, खुशी, गम या मज़ाक़ के अनुभवों को आसानी से याद कर लेते हैं। लेकिन आसानी से याद होने की यह आदत उन अनुभवों पर लागू नहीं होती जिनसे कोई जुड़ाव नहीं होता। किताबों में लिखे अधिकांश विषय बस शब्द हैं जिन्हें अध्यापक बोलते हैं और हम उन्हें सुनकर लिख लेते हैं। लेकिन हमारी याददाश्त चीज़ों को चित्रों, आवाज़ों, गंध, स्वाद, स्पर्श से हुए अनुभवों के आधार पर याद रखती है इसलिए किसी शब्द को याद करना मुश्किल होता है। तो हमें चित्रों और शब्दों के बीच एक संबंध बनाना होगा जिससे किसी विषय को याद करना आसान हो जाए।

एडगर डेल ने एक सिद्धांत बनाया जिसे कोन ऑफ़ एक्सपीरियंस कहा गया। यह सिद्धांत मोबिल ऑइल कंपनी के कर्मचारी डी.जी. ट्रेच्लर द्वारा 1967 में लिखे एक लेख पर आधारित था। इस सिद्धांत को कोलोराडो शिक्षा विभाग ने 1999 में कुछ सुधारा और इसे बेहतर बनाया। इसमें विस्तार से बताया गया है कि हम निम्नलिखित चीज़ों से कितना सीख पाते हैं:

जो भी हम व्याख्यानों में सुनते हैं उसका 5%

जो भी हम पढ़ते हैं उसका 10%

जो भी हम ऑडियो-वीडियो में देखते हैं उसका 20%

जो हमारे सामने प्रदर्शित किया जाता है उसका 30%

जिस पर हम विचार करते हैं उसका 50%

जिसे हम खुद करके देखते हैं उसका 75%

जो हम दूसरों को पढ़ाते हैं उसका 90%

ऊपर बताई इन बातों को संपूर्ण सत्य ना मानें। यह उतना सच नहीं है। लेकिन यह एक बात दर्शाता है कि हम जैसे-जैसे ज्यादा इंद्रियों को शामिल करते हैं हमारे सीखने की प्रक्रिया में बढ़ोतरी होती है। और किसी चीज़ को सीखने का सबसे अच्छा तरीका है उसे किसी को पढ़ाया जाए।

आप अपने सहपाठियों को पढ़ा सकते हैं या अपने परिवार के सामने सीखी हुई बातों को विस्तार से बोल कर सुना सकते हैं। दूसरों के सामने किसी चीज़ को समझाने या उन्हें पढ़ाने से बहुत फर्क पड़ता है।

कोचिंग क्लास

हमें इस बात का सामना करना होगा कि हम प्रतियोगी परीक्षाओं के दौर में रह रहे हैं। फिर चाहे यह दसवीं कक्षा की परीक्षा हो या बारहवीं की या आईआईटी, कैट, मैट या प्रशासनिक सेवाओं की प्रतियोगी परीक्षाएं हों। इतने प्रतियोगी माहौल की वजह से देशभर में जगह-जगह कोचिंग संस्थान खुल गए हैं।

मैं कोचिंग कक्षाओं को लेकर अतिवादी विचार नहीं रखता। एक अतिवादी विचार है कि सभी कोचिंग संस्थान पैसा बनाने की मशीन बन गए हैं। दूसरा अतिवादी विचार है कि अच्छे अंक पाने का एकमात्र ज़रिया कोचिंग ही है। तो आपको क्या करना चाहिए? दूसरे मुद्दों की तरह इसके भी अच्छे और बुरे पहलू हैं।

कोचिंग के अच्छे पहलू:

1. अधिकांश कोचिंग संस्थान किसी खास तरह की प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करवाते हैं। वे आपको उस परीक्षा को पास करने की तकनीक, टिप्प और ट्रिक्स बताएंगे। आपको उससे जुड़ी अध्ययन सामग्री भी देंगे जो दूसरी जगह मिलना मुश्किल होता है।
2. किसी परीक्षा के लिए जो कुछ चाहिए वह सब कुछ कोचिंग में एक ही जगह पर मिल जाता है। उनके नोट्स और पाठ्य सामग्री को समझना आसान होता है।
3. कोचिंग संस्थान अपने छात्रों को व्यवस्थित पाठ्यक्रम देते हैं। उनके यहां प्रेक्टिस टेस्ट और प्रश्नों पर काफी ज़ोर दिया जाता है। इससे छात्र असली परीक्षा के लिए सही से तैयार हो जाते हैं।
4. कोचिंग संस्थानों में आलसी छात्रों को भी पढ़ाई पर ध्यान देना होता है।
5. प्रशासनिक सेवा, एमबीए, इंजीनियरिंग या मेडिकल में प्रवेश की तैयारी कर रहे छात्रों को तैयारी के साथ सही सलाह की भी ज़रूरत होती है। कोचिंग संस्थानों से इस तरह की सलाह हासिल हो जाती है।

कोचिंग के खराब पहलू:

1. बहुत से छात्र कोचिंग जॉइन करते हैं या तो दोस्तों के दबाव में या माता-पिता के दबाव में ना कि वो खुद उस कोचिंग क्लास का सही तरह से मूल्यांकन करके उसमें दाखिला लेते हैं।

2. कोचिंग संस्थानों में काफी पैसा लिया जाता है और ज्यादातर शुरुआत में ही ले लिया जाता है। इसका मतलब है कि बीच में छोड़ने पर आपका काफी वित्तीय नुकसान होगा।
3. कोचिंग संस्थानों के बीच तगड़ी प्रतिस्पर्धा देखने को मिलती है। इस वजह से वे लोग विज्ञापन पर बहुत पैसा खर्च करते हैं। जिसका नतीजा होता है कि छात्र इस विज्ञापनों के झांसे में आ जाते हैं।
4. कोचिंग कक्षाएं छात्र को विषय समझने का मौका नहीं देती। वहां परीक्षा पास करने की तकनीक और टिप्प पर ही ज़ोर दिया जाता है। यह सही पढ़ाई नहीं है।
5. इस तरह की कक्षाओं में कमज़ोर प्रदर्शन करने वाले छात्र बहुत दबाव महसूस करते हैं। कोचिंग कक्षाएं सभी छात्रों से तेजी से आगे निकलने की उम्मीद करती हैं और कमज़ोर छात्र ऐसा नहीं कर पाने पर खुद को ठगा सा महसूस करता है।
6. कोचिंग संस्थानों में परीक्षा के अंकों को हासिल करने के लिए इतना जुनून देखा जाता है कि कई बार इसके परिणाम बहुत घातक होते हैं। कई बार इस दबाव के कारण छात्र आत्महत्या तक कर लेते हैं।

जब कोचिंग के लिए निर्णय लेना हो तो क्या करें? आप कुछ बिंदुओं का ध्यान रख सकते हैं: विज्ञापनों पर भरोसा ना करें। मुफ्त के झांसे में ना आएं। पुराने छात्रों से बात करें। बहुत से कोचिंग संस्थान प्रवेश से पहले कुछ कक्षा लेने की अनुमति देते हैं। उससे समझने की कोशिश करें कि यह कोचिंग आपके लिए ठीक रहेगा या नहीं। साथ ही कोचिंग में प्रवेश लेने वाले और वहां से सफल होने वाले छात्रों का अनुपात देखें। बहुत से संस्थान सफल छात्रों के नाम विज्ञापन में इस्तेमाल करते हैं लेकिन आप ध्यान दें कि कितने प्रतिशत बच्चे सफल हुए?

होम ट्यूशन या ग्रुप ट्यूशन

घर पर आकर पढ़ाने वाला एक अच्छा अध्यापक आपमें काफी सुधार ला सकता है लेकिन यह काफी महंगा भी होगा। अगर घर पर ट्यूशन ले रहे हैं तो निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

1. ट्यूटर के अनुभव और योग्यता को जांच लें।
2. उसके पुराने छात्रों से बात करें।
3. दूसरे ट्यूटर्स की फीस से आपके ट्यूटर की फीस का मिलान कर लें।

4. शुरू करने से पहले एक परीक्षण कक्षा लेकर जांच लें कि यह आपके लिए ठीक है या नहीं।
5. सुनिश्चित करें कि ट्यूटर आपसे काफी सारे टेस्ट और प्रश्न हल करवाए।

आगे बढ़ने से पहले...

अपने जैसी सोच वाले सहपाठियों के साथ रहें और एक-दूसरे के ज्ञान का फायदा उठाएं। पता करें कि समूह में पढ़ने से आपको फायदा हो रहा है या नहीं, अगर फायदा हो रहा है तो इसे सीखने के प्रमाणी माध्यम की तरह इस्तेमाल करें। अध्यापकों की मदद लेने में कभी मत छिड़ाकें। अधिकतर शिक्षकों को छात्रों की मदद करके खुशी होती है। अपने दोस्तों को पढ़ाकर या परिवार वालों के सामने बोलकर आप अपने दिमाग में विषय को गहरे बैठा सकते हैं। कोचिंग कक्षा में प्रवेश लेने से पहले उसे भली-भाँति जांच लें। इसी तरह घर पर आने वाले ट्यूटर या समूह ट्यूशन की जांच भी करें।

नौवां क़दम: अतिरिक्त योग्यताओं को बढ़ाओ

आपको जानकर आश्र्य होगा कि कितनी बड़ी संख्या में छात्र खराब लिखावट, ना करने योग्य गलतियों और साधारण से हिसाब में बहुत समय लगा देने के कारण अंक गंवा देते हैं। बहुत सी अतिरिक्त योग्यताएं हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से परीक्षा के अंकों पर असर डालती हैं। चलिए कुछ पर नज़र डालते हैं।

अपने मस्तिष्क को कसरत करवाएं

मस्तिष्क के तीन हिस्से होते हैं—रेटिलिअन, लिम्बिक और कॉर्टिकल।

मस्तिष्क के एक हिस्से को रेटिलिअन दिमाग इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह विचारों के निम्नतम स्तर, जैसे भूख, सांस लेना आदि से जुड़ा है। आगर आप भूखे हैं तो रेटिलिअन मस्तिष्क नियंत्रण अपने हाथ में ले लेगा और ऊपरी मस्तिष्क की गतिविधियों को कम कर देगा।

इसका मतलब है कि आपके भूखे, उर्नींदे, तनाव युक्त होने पर आपकी सीखने की क्षमता बुरी तरह प्रभावित होती है।

लिम्बिक मस्तिष्क, इसे मध्य मस्तिष्क भी कहा जाता है। यह आपकी भावनाओं, सेक्स, हार्मोन, और प्रतिरक्षा के लिए ज़िम्मेदार होता है। लिम्बिक मस्तिष्क ही वह हिस्सा है जहां लंबे समय की याददाश्त होती है। मतलब यह है कि आगर आप सीखने की प्रक्रिया को भावनाओं से जोड़ लेंगे को उसे बेहतर समझ पाएंगे।

आखिर में होता है कॉर्टिकल मस्तिष्क जो सबसे ऊंची और बाहरी परत होती है। यह तर्क, बुद्धिमत्ता और भाषा से जुड़ा हिस्सा है।

इस बात को याद रखें कि आपके दिमाग के तीनों हिस्से एक बनकर काम करते हैं। जब आप आराम करते हैं तो ये आपस में संवाद करते हैं। लेकिन जब आप तनाव में होते हैं तो इनके आपसी संवाद में रुकावट आ जाती है।

इस बात को ध्यान रखना ज़रूरी है कि आपके दिमाग में अरबों मस्तिष्क कोशिकाएं होती हैं। सिर्फ कॉर्टिकल मस्तिष्क में ही 100 अरब न्यूरॉन होते हैं।

हर न्यूरॉन एक सुपर कंप्यूटर से ज्यादा शक्तिशाली होता है। लोग सोचते हैं कि ये न्यूरॉन बुद्धिमत्ता से जुड़े हैं। ऐसा कुछ नहीं है। महत्वपूर्ण बात यह है कि हर न्यूरॉन में दूसरे न्यूरॉन्स के साथ बीस हजार संबंध बनाने की क्षमता होती है। इन संबंधों को डेन्ड्राइट्स और एक्सोन कहते हैं।

डेन्ड्राइट्स और एक्सोन में क्या अंतर हैं? डेन्ड्राइट्स आपके घर और टेलिफोन एक्सचेंज के बीच बिछे तारों की तरह हैं। एक्सोन लंबी दूरी के समुद्र के नीचे बिछे इंटरनेट के तारों की तरह हैं।

जब आप कुछ नया सीखते हैं तो आपके दिमाग में एक नए डेन्ड्राइट का निर्माण होता है। डेन्ड्राइट की संख्या ही आपकी बुद्धिमत्ता पर नियंत्रण करती है। आइंस्टीन और आपके दिमाग में न्यूरॉन की संख्या समान ही होगी, लेकिन आइंस्टीन के दिमाग में डेन्ड्राइट की संख्या बहुत होगी। अच्छी बात यह है कि डेन्ड्राइट किसी भी उम्र में पैदा हो सकते हैं। बुरी बात यह है कि अगर आप दिमाग का सही इस्तेमाल नहीं करेंगे तो यह डेन्ड्राइट खत्म भी हो सकते हैं। एक मजाकिया कहावत है कि आपका दिमाग पैराशूट की तरह होता है, यह तभी काम करता है जब खुलता है।

अपने दिमाग का इस्तेमाल करें जो एक मांसपेशी की तरह ही है। इसका सही प्रयोग करें पहेलियां सुलझाएं, सुडोकू, स्क्रेबल, और दूसरे दिमागी खेल खेलें इससे यह और मजबूत बनेगा। दिमाग को लगातार काम में लगाए रखने से अल्जाइमर का खतरा काफी कम हो जाता है।

अगर आप इसका सही इस्तेमाल नहीं करेंगे तो दिमाग बहुत जल्दी खत्म हो जाएगा। इसलिए कंप्यूटर और कैल्कुलेटर जैसे उपकरणों से अपनी निर्भरता को कम करके दिमाग को दौड़ाना शुरू कीजिए। ऑनलाइन भी बहुत से दिमागी खेल आपको मिल जाएंगे।

लिखावट

आपकी उत्तर पुस्तिका जांचने वाले प्रोफेसर पर समय का बहुत दबाव होता है इसलिए अगर उन्हें लिखावट समझ नहीं आती तो वे उस उत्तरपुस्तिका पर ध्यान नहीं देते। खराब लिखावट के कुछ कारण निम्नलिखित हैं:

1. लिखने के लिए गलत पेन या पेंसिल का इस्तेमाल (पेंसिल की स्याही बहुत हल्की है, स्याही फैल रही है, ऐसे रंगे वाले पेन का इस्तेमाल जिसकी अनुमति नहीं है आदि)।
2. अंगूठे और तर्जनी उंगली या मध्यमा उंगली के बीच पेन या पेंसिल को ना पकड़ना।

3. पूरे हाथ की बजाय केवल उंगलियों से लिखना।
4. लिखने के लिए पेन को बहुत कसकर या बहुत ढीले पकड़ना।
5. पेन या पेंसिल को उसकी नोक से एक तिहाई ऊपर से ना पकड़ना।
6. लिखने के लिए ऐसे पेन या पेंसिल का इस्तेमाल करना जो आपके लिए ठीक ना हो जैसे उसका वजन या आकार।
7. बहुत ज्यादा तिरछा लिखना।
8. कम लिखने के कारण हाथ से लिखने की आदत छूट जाना।
9. अक्षरों और उनके आकार में असमानता होना।

अगर आपकी लिखावट खराब है तो सही पेन या पेंसिल का इस्तेमाल करें। पहली कक्षा के बच्चों द्वारा अक्षर सीखने के लिए इस्तेमाल की जाने वाले पेपर शीट का इस्तेमाल करें और उसमें अक्षर लिख कर, तब तक अभ्यास करें जब तक आप खुद संतुष्ट ना हो जाएं।

दिमागी अंकगणित

मैं अभी भी यह देखकर चकित रह जाता हूं कि पुरानी पीढ़ी के लोग कितनी तेज़ी से गुणा, भाग या जोड़, घटा जैसी चीज़ें कर लेते हैं। मेरे पिता और दादा पूर्ण संख्याओं के साथ भिन्न अंकों (फ्रैक्शन) के भी पहाड़े सुना दिया करते थे। मेरी सलाह है कि दिमाग के ज़रिए अंकगणित के सवाल हल करने की आदत डालें इससे परीक्षा में आपको बहुत सहायता मिलेगी। हालांकि आपको उत्तर पुस्तिका में पूरा सवाल हल करके दिखाना होगा, लेकिन फिर भी आप इसे जल्दी कर पाएंगे। दिमाग से अंकगणित हल करने की क्षमता प्रतियोगी परीक्षाओं में बहुत काम आती है।

भाषा पर पकड़

जिस भाषा में आप सीख रहे हैं उस पर पकड़ होना बहुत ज़रूरी है। अगर आपको भाषा के कारण पाठ समझने में परेशानी होती है तो अपने भाषा ज्ञान को बेहतर करने की कोशिश करें। किसी अध्याय या पाठ को समझकर अपने शब्दों में उसे व्यक्त करने से काफी फायदा होगा।

आप भाषा को कैसे बेहतर कर सकते हैं? मान लेते हैं कि पढ़ाई अंग्रेजी भाषा में हो रही है। पहले तय करें कि आप कौन सी अंग्रेज़ी सीखना चाहते हैं। अधिकतर भारतीय ब्रिटिश अंग्रेज़ी में ही बात करते हैं तो यही सीखना सही रहेगा। आप अपनी किताबों के पढ़ना शुरू करें और उनमें लिखी बातों को समझने की कोशिश करें। शब्दों के अर्थ और उच्चारण सीखने के लिए डिक्शनरी का

इस्तेमाल करें। शब्दों के इस्तेमाल, व्याकरण और वाक्यों को बनाने पर ध्यान दें।

किसी अच्छे अंग्रेज़ी अखबार को प्रतिदिन पढ़ने की आदत डालें। शुरुआत में धीरे पढ़ें। समझ आने पर बाद में आपकी गति खुद ही बढ़ने लगेगी। इस भाषा के जानकार दोस्तों, अध्यापकों से बात करके बहुत मदद मिलेगी। किसी अंग्रेज़ी समाचार चैनल को देखें। अच्छी किताबों का कोई विकल्प नहीं है और मैं यह मानता हूं कि शिक्षा केवल पाठ्यपुस्तकों तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। इस तकनीक का प्रयोग किसी भी भाषा को सीखने के लिए किया जा सकता है।

किसी भी दूसरे देश के लोगों की तुलना में भारत के पढ़े-लिखे लोगों को एक फायदा है, वे कम से कम दो भाषाएं लिख, बोल और पढ़ सकते हैं। बहुत कम भारतीय होंगे जो यह कह सकते हैं कि उनकी मातृभाषा अंग्रेज़ी है लेकिन भारत में बड़ी संख्या में लोग अंग्रेज़ी बोल सकते हैं। भारत में अंग्रेज़ी का फैलाव भारतीयों को दुनिया भर के लोगों के मुकाबले एक बढ़त देता है। अंग्रेज़ी सीखने से परीक्षा में ज्यादा अंक कैसे पाए जा सकते हैं? अंग्रेज़ी में हर विषय की किताबें मौजूद हैं इसलिए अंग्रेज़ी जानने से फायदा ज़रूर होगा।

वॉशिंगटन डीसी के जॉर्जटाउन विश्वविद्यालय मेडिकल सेंटर के एक अध्ययन से पता चला कि दो या दो से ज्यादा भाषा जानने वाले लोग ज्यादा बुद्धिमान होते हैं। पहले यह सोचा जाता था कि दो भाषाएं सीखने से बच्चे को नुकसान होगा क्योंकि दो व्याकरण सीखने से उन पर दबाव पड़ेगा। लेकिन नए शोध से पता चला है कि ऐसे बच्चे ज्यादा ध्यान रखने वाले काम और शार्ट-टर्म मेमरी से जुड़े कामों को बेहतर तरीके से करते हैं। इसलिए ज्यादा भाषाओं को सीखने से आपको काफी फायदा होगा।

बहुत से लोगों ने बचपन से ही अंग्रेज़ी पढ़ी होती है इसलिए आगे अंग्रेज़ी माध्यम की पढ़ाई के समय उन्हें नए सिरे से अंग्रेज़ी भाषा नहीं सीखनी पड़ती। वे लोग कक्षा में पढ़ाई चीज़ों को आसानी से समझ लेते हैं। बहुत से भारतीय अपनी मातृभाषा की तुलना में अंग्रेज़ी ज्यादा अच्छे से समझते हैं। लेकिन जिनकी अंग्रेज़ी भाषा पर पकड़ मज़बूत नहीं है और अंग्रेज़ी माध्यम से पढ़ रहे हैं, उन्हें बहुत जल्दी और तेज़ी से अंग्रेज़ी सीखनी होगी। यहां तक की जो लोग अंग्रेज़ी माध्यम में नहीं पढ़ रहे हैं उन्हें भी अपनी अंग्रेज़ी सुधारनी चाहिए। अंग्रेज़ी दुनिया भर में संवाद का माध्यम बन गई है।

कई भाषाएं जानने का यह फायदा भी है कि आप अपने माता-पिता या दोस्तों से पढ़ाई के बारे में बात करते हुए उनकी भाषा में विशिष्ट विषय को समझा सकते हैं। इससे आपकी अध्याय को सीखने क्षमता बढ़ने के साथ सभी भाषाओं पर आपकी पकड़ भी मज़बूत होती है।

शब्दों की ताकत

अंग्रेजी या इतिहास जैसे विषयों के मामले में शब्द बहुत अहम भूमिका निभाते हैं। आप जितना पढ़ेंगे आपका शब्द ज्ञान भी उतना ही बढ़ेगा। पढ़ने के लिए बस पाठ्यपुस्तकों तक सीमित ना रहें, इसके अलावा दूसरी किताबें भी पढ़ें। इन किताबों में उपन्यास (फिक्शन) और नॉन-फिक्शन दोनों ही तरह की किताबें शामिल हैं। इस काम को आप रोजाना नहीं कर सकते लेकिन छुट्टी के दिनों में इस तरह की किताबें पढ़ी जा सकती हैं। इसके अलावा ऐसी किताबें भी हैं जो आपके शब्द ज्ञान और भाषा दोनों में सुधार ला सकती हैं। जैसे कि नोर्मन लुईस की लिखी किताब वर्ड पावर मेड ईंज़ी। दूसरी किताब है मार्सिया राफ़र जॉनसन की लिखी वर्ड अप! आपको रोजाना अखबार पढ़ने की आदत भी डालनी चाहिए और जिन शब्दों के अर्थ आप समझ ना पाएं, उनके अर्थ डिक्शनरी में तलाश करें। कुछ समय के बाद आपको लगेगा कि आपकी पढ़ने, लिखने और समझने की क्षमता बेहतर हो गई है।

चित्र

परीक्षा में उत्तर देते समय डायग्राम बनाकर समझाने से अध्यापक जान जाता है कि आपको विषय की समझ है। अगर प्रश्न में डायग्राम नहीं पूछा गया है और फिर भी आपको लगता है कि डायग्राम बनाने से उत्तर को बेहतर तरीके से समझाया जा सकता है तो उसे उत्तर में ज़रूर शामिल करें। पूरी जानकारी के साथ सफाई से बने डायग्राम अच्छे अंक दिलाने में ज़रूर मदद करेंगे। पहले डायग्राम को पेंसिल से ही बनाएं जिससे कोई गलती होने पर उसे मिटाया जा सके। बाद में परीक्षा के नियमों के आधार पर आप चाहें तो उसे पेंसिल से ही लिखा रहने दें या फिर उस पर पेन से रेखा खींच दें। जीव विज्ञान और भूगोल जैसे विषयों में पहले से डायग्राम की तैयारी करनी चाहिए।

सामान्य ज्ञान

कुछ विषयों में आपसे पुरानी घटनाओं की नई घटनाओं से तुलना करने के लिए कहा जाता है। या किसी ऐतिहासिक व्यक्तित्व की वर्तमान किसी व्यक्ति से तुलना करवाई जाती है। इस तरह के मामलों में आपका सामान्य ज्ञान बहुत काम आता है। सामान्य ज्ञान वह ज्ञान है जिसे आपने पाठ्यपुस्तकों से अलग दूसरी चीजों से हासिल किया है। आप किसी विषय की तरह सामान्य ज्ञान की तैयारी नहीं कर सकते। आपको घटनाओं और खबरों के बारे में पता होना चाहिए। नॉन-फिक्शन किताबें पढ़ने से भी फायदा होता है। लेकिन इन सभी सुझावों का पालन लंबे समय तक करना होगा। यही नहीं सीखने की इस

प्रक्रिया को और बढ़ाने के लिए आप प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए प्रकाशित किताबों को पढ़ सकते हैं।

आगे बढ़ने से पहले...

आप अपनी अतिरिक्त योग्यताएं विकसित करके परीक्षा में अंक गंवाने से बच सकते हैं। जैसे कि अपनी लिखावट सुधारना, दिमाग में अंकगणित हल करना, डायग्राम बनाना, भाषा सुधारना, शब्द ज्ञान बेहतर करना और सामान्य ज्ञान सुधारना। सबसे ज़रूरी है कि दिमाग से काम लेते रहें जिससे वह सक्रिय बना रहे।

दसवां क़दमः आसपास के चातावरण को सही रखें

पढ़ने के लिए शांत जगह का चुनाव करें। इसमें किसी तरह का भटकाव नहीं होना चाहिए। उदाहरण के लिए, अगर आपके घर में परिवार के सदस्यों की संख्या बहुत है तो आप स्कूल या कॉलेज के पुस्तकालय में पढ़ाई कर सकते हैं। नीचे मैंने कुछ जगहों के बारे में बताया है जहां छात्रों को नहीं पढ़ना चाहिए।

- बिस्तर
- रसोई या खाना खाने की मेज़
- बैठक में लगा सोफा
- कॉफी शॉप जैसी जगह जहां आप दोस्तों से मिलते हैं
- कॉलेज की कैंटीन

आपको एक सच्ची बात बताता हूं कि ऊपर बताई कोई भी जगह पढ़ाई के लिए बेहतर नहीं है। आपको किसी शांत जगह पर पढ़ाई करनी चाहिए, जहां किसी तरह का व्यवधान ना हो। आप अपने सोने के कमरे की डेस्क, कॉलेज के किसी शांत हिस्से, स्कूल के पुस्तकालय या खाली क्लास रुम में पढ़ाई कर सकते हैं।

व्यवस्थित करें

अपनी पढ़ाई की मेज़ पर बेकार की चीज़ें ना रखें। किताबों और पढ़ाई की दूसरी सामग्री को सही तरीके से लगाएं जिससे ज़रूरत के समय उसे आसानी से तलाश किया जा सके। आपको पहले से पता होना चाहिए कि नोट्स, किताबें, कागज़, और पढ़ने से जुड़ी दूसरी चीज़ें कहां रखी गई हैं। इससे पढ़ाई के दौरान आपका समय खराब नहीं होगा।

सही तरह से व्यवस्था करें

इस बात को ध्यान रखें कि पढ़ाई करने की जगह आरामदायक हो वहां आप बिना किसी बाधा के पढ़ाई कर पाएं। पढ़ने की जगह पर पर्याप्त रोशनी, बैठने की सही जगह, पढ़ाई की सामग्री, पीने का पानी आदि का होना ज़रूरी है। साथ ही कोशिश करें कि वहां आपको किसी तरह का व्यवधान ना हो। संगीत पसंद

करते हैं तो कुछ समय के लिए उसे सुनने का इंतजाम भी कर सकते हैं। अगर किसी चीज़ जैसे मोबाइल फोन, पत्रिका या उपन्यास से आपका ध्यान भटकता हो तो उसे वहां से हटा दें। पता चला है कि 23 से 26 डिग्री के बीच का तापमान दिमाग के लिए सबसे बेहतर होता है।

दृष्टि किस ओर हो

मेरा मानना है कि पढ़ाई की मेज़ दीवार से लगी होनी चाहिए। दीवार सामने होने से आपकी आंखों के सामने कुछ नहीं होता और ध्यान नहीं भटकता।

जगह बदलने से मदद मिलेगी

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय में मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट बिजॉर्क ने पाया कि जगह बदलने से पढ़ाई पर ध्यान लगाने में मदद मिलती है। उन्होंने पाया कि अगर आप रोज़ाना के पढ़ने की जगह पर ध्यान नहीं लगा पा रहे हैं तो किसी दूसरे कमरे या दूसरी जगह जाकर पढ़ाई करना बेहतर रहता है।

भटकाव

भटकाव दो तरह के होते हैं—बाहरी और आंतरिक। बाहरी भटकावों में बहुत सी चीज़ें शामिल हो सकती हैं जैसे आपकी कुर्सी आरामदायक ना हो, कमरे का तापमान बहुत ठंडा या गर्म हो, कमरे के सामने की सड़क पर बहुत शोर हो रहा हो। इसी के साथ हमारे फोन या कंप्यूटर पर भी लगातार संदेश आते रहते हैं जिनसे भी ध्यान भटकता है। इस बात का पक्का नियम बना लें कि पढ़ते समय फोन को साइलेंट पर करके कहीं दूर रखें। कंप्यूटर को बंद रखें। अगर पढ़ाई के लिए कंप्यूटर की ज़रूरत है तो उस पर गैर ज़रूरी वेबसाइटों और सोशल मीडिया के नोटिफिकेशन को बंद कर दें। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के शोध में पता चला कि इस तरह के भटकावों के कारण चीज़ों को समझने और उन्हें याद करने में परेशानी होती है। selfcontrolapp.com जैसी वेबसाइट आपके द्वारा पहले से तय किए गए समय में किसी तरह के इलेक्ट्रॉनिक भटकाव से आपको दूर रखती है। आंतरिक भटकावों को दूर करना काफी मुश्किल होता है। उदाहरण के लिए, अगर आप सही से नींद नहीं ले रहे, या रिश्ते में बुरे दौर से गुज़र रहे हैं, या किसी तरह की आर्थिक या स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानी के शिकार हैं तो इन सबसे पढ़ाई पर बहुत बुरा असर पड़ सकता है।

सूची बनाएं

बहुत बार हमारी पढ़ाई में रुकावट आ जाती है क्योंकि हमें अचानक कुछ काम ध्यान आ जाता है। जैसे किसी के जन्मदिन में जाना हो या किसी पारिवारिक समारोह में हिस्सा लेना हो। इस तरह के कामों के लिए टू-डू लिस्ट बनाने की

आदत डालें। इससे आपकी पढ़ाई का क्या संबंध है? अगर आप इन सबको पहले से लिखकर रखेंगे तो इन्हें याद करने के लिए दिमाग को काम नहीं करना पड़ेगा। इससे पढ़ाई में आप ज्यादा मन लगा पाएंगे।

संगीत

अगर आप बाहर से आ रही आवाज़ों को बंद करने के लिए संगीत का सहारा लेते हैं तो ऐसे ईयर-प्लग का इस्तेमाल करें जो बाहर के शोर को कम कर सके।

कुछ छात्र संगीत के बिना पढ़ना पसंद करते हैं तो कुछ संगीत के साथ पढ़ाई करते हैं। संगीत आपका ध्यान बनाए रखने और आपको शांत करने में मदद करता है इसलिए संगीत का सहारा लेने में कोई बुराई नहीं है। अगर आप संगीत का सहारा नहीं लेना चाहते तो दूसरी कोई चीज़ तलाश कीजिए जिससे आपको शांत रहने में मदद मिल सके। कहा जाता है कि धीमे संगीत से दिमाग को आराम महसूस होता है जिससे दिमाग बेहतर तरीके से चीज़ों को सीख पाता है।

इसका कोई सही या गलत उत्तर नहीं हो सकता। ये आपको तय करना होगा कि आप किस तरह से बेहतर पढ़ाई कर सकते हैं। इस बात को ध्यान रखें कि पढ़ते समय रेडियो सुनना या टीवी देखना अच्छा विचार नहीं है।

अमेरिका की स्वतंत्रता का घोषणापत्र लिखते समय संगीत से थॉमस जेफरसन को बहुत मदद मिली थी। जब भी उन्हें शब्द ध्यान नहीं आते थे वे वायलिन बजाने लगते थे। अल्बर्ट आइंस्टीन स्कूल के समय पढ़ाई में बहुत अच्छे नहीं थे और उन्हें स्कूल छोड़ना पड़ा था। उनकी मां ने उन्हें वायलिन से परिचित करवाया और बाद में उन्होंने मोजार्ट और बाख के संगीत को भी सुनना शुरू किया। इस बात की पूरी संभावना है कि आइंस्टीन को बुलंदी तक पहुंचाने में संगीत ने भी अपनी भूमिका निभाई हो।

शोध से पता चला है कि बरोक काल के पश्चिमी शास्त्रीय संगीत से दिल की धड़कन और नब्ज़ दोनों की गति संगीत की गति से साथ हो जाती है। उदाहरण के लिए, प्रति मिनट 60 बीट्स की लय के साथ निकलता बरोक संगीत दिमाग के दाएं और बाएं दोनों हिस्सों को सक्रिय कर देता है। दोनों हिस्सों के सक्रिय होने से याद करने और सीखने की क्षमता बढ़ जाती है। सेंटर फॉर न्यू डिस्कवरीज़ इन लर्निंग के शोध में पता चला कि 60 बीट्स प्रति मिनट का संगीत सुनने से सीखने की क्षमता पांच गुना बढ़ जाती है। भारतीय शास्त्रीय संगीत और जापानी संगीत भी बहुत फायदा पहुंचाता है।

आगे बढ़ने से पहले...

अपनी पढ़ने की जगह का चुनाव बेहद सावधानी से करें जिससे पढ़ाई में कम से कम बाधा पहुंचे। अपनी मेज पर सामान को व्यवस्थित रखें जिससे जरूरत पड़ने पर तुरंत चीजें मिल जायें। पीने का पानी और जरूरत पड़ने पर खाने का कुछ सामान अपने पास ही रखें। अगर आपको लगे कि पढ़ाई में ध्यान नहीं लग रहा तो पढ़ने की जगह को बदल कर देखें। आन्तरिक और बाहरी दोनों तरह के भटकावों पर रोक लगाना सीखें। अगर संगीत पसंद है तो ऐसे संगीत का सहारा ले सकते हैं जिससे पढ़ाई में सहायता मिले। दिमाग को उलझाव से बचाने के लिए रोजाना के कामों की सूची बनायें।

ग्यारहवां क़दम : दिमाग और शरीर का संतुलन बनाएं

दिमाग की कई अवस्थाएं होती हैं और हर अवस्था को अलग ब्रेन वेव की ज़रूरत होती है। ये हैं—बीटा वेव, थीटा वेव, डेल्टा वेव, अल्फा वेव और गामा वेव।

बीटा वेव रोज़मर्ग के कामों जैसे बात करने, चलने से जुड़ी इलेक्ट्रिक इंपल्स होती हैं। थीटा वेव सिर हिलाने से जुड़ी होती हैं। डेल्टा वेव गहरी नींद में उत्पन्न होती हैं और उनका इंपल्स बहुत धीमा होता है। अल्फा हमारे पूरी तरह जागृत लेकिन आराम की अवस्था में उत्पन्न होती हैं। गामा वेव उच्च आवृत्ति के आवेग हैं जो चीज़ों को याद रखने, ध्यान और पढ़ाई से जुड़ी हैं।

हेरानी की बात है कि विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय में हुए एक शोध से पता चला है कि ध्यान गामा तरंगों का उत्पादन करने के सबसे बेहतर तरीकों में से एक है, इसमें ज़ेन ध्यान विशेष रूप से फायदा पहुंचाता है। आप पूछ सकते हैं कि इस बात का क्या मतलब है। बात यह है कि सीखने के लिए आपके शरीर और मन में पूरी तरह साम्य होना होगा। तो जो लोग सोचते हैं कि वे पढ़ते समय भी टेलीफोन पर बातचीत कर सकते हैं, उनको अपनी रणनीति पर फिर से विचार करने की ज़रूरत है।

तनाव से सीखने पर असर पड़ता है

तनाव सबसे अच्छा कारण है कि आपको आखरी समय में चीज़ों को क्यों नहीं रटना चाहिए। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय ने शोध में पाया कि कुछ घंटों के तनाव से कॉर्टिकोप्रोफिन हार्मोन निकलते हैं जो याददाश्त को बनाने और उन्हें दर्ज करने की प्रक्रिया में बाधा डालते हैं। पढ़ाई के बीच में कुछ देर के आराम, ध्यान और व्यायाम से कॉर्टिकोप्रोफिन के स्तर को नीचा रखने में मदद मिलती है, जिससे आपकी सीखने की क्षमता बढ़ती है। लेकिन इस बात को याद रखें कि आखरी वक्त में पढ़ने से तनाव बढ़ता है।

तरोताज़ा होने के लिए नींद लें

पूरी रात जागकर पढ़ना अच्छी बात नहीं है। नॉट्रो डेम विश्वविद्यालय के शोध में सामने आया कि किसी सूचना को याद रखने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि

उसे याद करने के बाद नींद ली जाए। इससे सूचना दिमाग में छप जाती है। नॉट्रो डेम के शोध में दो तरह के छात्रों के समूह को शामिल किया गया—पहला, वे छात्र जो सुबह 9 बजे पढ़ते थे और उसके बाद पूरे दिन का काम करते थे। दूसरा वे जो रात 9 बजे तक पढ़ते थे और फिर सोने चले जाते थे। दोनों समूहों की दो बार जांच की गई। एक बार बारह घंटे के बाद और दूसरी बार चौबीस घंटे के बाद (जिससे यह सुनिश्चित हो जाए कि दोनों समूहों ने अच्छे से रात की नींद पूरी की है)। जो लोग पढ़ाई के तुरंत बाद सो जाते थे उनके नतीजे लगातार बेहतर आए।

कहा जाता है कि आपको हर रात एक ही समय पर सोने की कोशिश करनी चाहिए साथ ही कमरा ऐसा होना चाहिए जिसमें किसी तरह का व्यवधान ना हो। रात का खाना बहुत तैलीय या भारी नहीं होना चाहिए। सोने से करीब तीन से चार घंटे पहले रात का खाना खा लेना चाहिए। सोने के पहले, टेलीविजन, इंटरनेट और वीडियो गेम जैसी चीजों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। लेकिन ध्यान रखें की ज्यादा भी ना सोएं। ज्यादा सोने से आपमें आलस आ सकता है साथ ही आपका कीमती वक्त भी खराब होगा।

कितना सोना चाहिए? इसका कोई सही उत्तर नहीं है। यह आपकी उम्र, स्वास्थ्य और ज़रूरतों पर निर्भर करता है। लेकिन कम से कम 6 घंटे की नींद ज़रूर लेनी चाहिए। रात में अगर नींद कम समय के लिए आई हो तो दोपहर में पावर नैप (30 मिनट से ज्यादा नहीं) लेकर उस कमी को पूरा किया जा सकता है।

अच्छे संबंध बनाएं

अच्छे संबंधों से शरीर में सही मात्रा में हार्मोन्स का स्राव होता है। इससे आपकी काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। इससे सीखने का बेहतर माहौल भी बनता है। ध्यान रखें की परिवार या दोस्तों के साथ संबंध खराब होने पर पढ़ाई पर ध्यान लगाना भी मुश्किल हो जाता है।

व्यायाम

कहावत है कि ‘स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग का वास होता है।’ दिमाग पर व्यायाम के प्रभावों पर काफी शोध किया गया है। पढ़ाई शुरू करने से पहले कुछ देर पसीना बहाकर आप भी सीखने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं। इंडियाना विश्वविद्यालय मेडिकल सेंटर के डॉ. डगलस बी. मकीग ने शोध में पाया कि व्यायाम करने से दिमाग में खून का दौरा व्यवस्थित हो जाता है जिससे सीखने की क्षमता बढ़ती है। एरोबिक्स का आपकी सेहत के साथ स्मरण शक्ति पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। कार्डियोव्स्कूलर व्यायाम जैसे कि दौड़ना, तैरना, साइकिल चलाना भी एक अच्छा विकल्प है। इससे आपकी बेसल मेटाबॉलिक

दर बढ़ती है जिससे आप ज्यादा कैलोरी की खपत करते हैं और इससे आपके दिमाग के एंरोहैनल कॉर्टेक्स का विकास होता है, दिमाग का यह हिस्सा स्मरण शक्ति से जुड़ा होता है। दोस्तों के साथ व्यायाम करने का भी अच्छा असर होता है। आप तेज़ चलने से शुरुआत कर सकते हैं और क्षमता के बढ़ने पर दूसरे कठिन व्यायाम कर सकते हैं।

स्नैक स्मार्ट

अगर आपको पढ़ते समय भूख लगती है तो खाने का कुछ सामान अपने पास लेकर बैठें जिससे ज़रूरत पड़ने पर सामान तलाश करने में आपका समय ना खराब हो।

कोशिश करें की पोषक स्नैक खाएं ना कि चीनी और फैट से भरी चीज़ें। आप फल या मेवे खा सकते हैं। मीठे का शौक है तो डार्क चॉकलेट खाएं या चिक्की खा सकते हैं जिसमें मेवे और गुड़ होता है। फैट और चीनी से भरा प्रोसेस्ड खाना खाने से सीखने की प्रक्रिया प्रभावित होती है।

नूडल्स, चिप्स या केंडी खाने से बचें क्योंकि इनसे तुरंत ऊर्जा तो मिलेगी लेकिन उतनी ही जल्दी वह खत्म भी हो जाएगी। पानी भी पीएं।

कैफीन की ज़रूरत महसूस हो तो चाय ही पीएं। एनर्जी ड्रिंक और सोडा जैसी चीज़ों से बचें क्योंकि इनमें मौजूद चीनी नुकसानदायक हो सकती है। अगर कॉफी और चाय से आपका काम चल जाता हो तो चीनी से बचना ही ठीक है।

कुछ तरह की मछलियों, मेवों और जैतून के तेल में मिलने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड से दिमाग तेज़ होता है। एक शोध से पता चला है कि परीक्षा से पहले ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड लेने से परीक्षा से जुड़ा तनाव कम हो जाता है।

आपके दिमाग में 70 फीसदी पानी है, इसलिए पानी का सेवन करते रहें। अक्सर हमारे शरीर में पानी की कमी होती है लेकिन हम उसे महसूस नहीं कर पाते। पढ़ाई करने या परीक्षा से पहले हल्का खाएं जिससे आपको नींद नहीं आएगी।

शरीर के अनुसार काम करें

हर व्यक्ति का शरीर अलग होता है। हर किसी का एक निर्धारित समय होता है जब वह सबसे ज्यादा सक्रिय होता है। किसी के लिए सुबह का समय सही होता है तो किसी को देर रात का समय अच्छा लगता है। जानने की कोशिश करें कि दिन के किस समय आप ज्यादा सक्रिय रहते हैं। एक बार पता चलने पर उसी समय के अनुसार पढ़ने का समय निर्धारित करने की कोशिश करें।

अपने परिवार से बात करें और उन्हें कहें कि आपको उनसे सकारात्मकता चाहिए

मैं आपको एक कहानी सुनाता हूं।

एक दिन थॉमस अल्वा एडिसन स्कूल से घर आए और उन्होंने अपनी मां को एक लिफाफा दिया। उन्होंने मां से कहा, 'मेरे अध्यापक ने कहा है कि यह लिफाफा अपनी मां को देना।' लिफाफे में रखे पत्र को पढ़कर सुनाते समय मां की आंखें भर आईं। उन्होंने पढ़ना शुरू किया, 'आपका बेटा प्रतिभाशाली है। यह स्कूल उसके लिए बहुत छोटा है और यहां उसे पढ़ाने लायक अच्छे अध्यापक भी नहीं है। कृप्या उसे खुद ही पढ़ाएं।' इस तरह एडिसन ने घर पर ही पढ़ाई शुरू कर दी। बहुत दिनों के बाद एडिसन की मां की मृत्यु हो गई, तब तक एडिसन सदी के सबसे बड़े अविष्कारकों में गिने जाने लगे थे। एक दिन घर में पुरानी चीजों को देखते समय वह लिफाफा उनको मिला। उन्होंने उस लिफाफे को खोला जिसमें वही पत्र रखा हुआ था। पत्र में लिखा था, 'आपका बच्चा दिमागी तौर से कमज़ोर है। हम उसे अपने स्कूल में नहीं पढ़ने देंगे।' एडिसन ने कई बार वह पत्र पढ़ा और रोने लगे। तब उन्होंने अपनी डायरी में लिखा, 'थॉमस दिमागी रूप से परेशान बच्चा था जो अपनी मां के कारण सदी का सबसे प्रतिभाशाली व्यक्ति बन गया।'

कहने का मतलब है कि सीखने के लिए सकारात्मक सोच बेहद ज़रूरी है। इसकी ज़िम्मेदारी केवल छात्रों की नहीं बल्कि उनके अभिभावकों और दोस्तों की भी है। समस्या यह है कि हम स्वयं की ज़िम्मेदारी तो ले सकते हैं लेकिन दूसरों की नहीं ले सकते।

अपनी दिमाग की शक्ति को कभी कम मत समझिए। अगर आपके साथी, अभिभावक या अध्यापक आपको कमज़ोर छात्र समझते हैं तो इसे चुनौती की तरह लें और उन्हें गलत साबित कर दें। एक पुरानी कहावत है: तुम रास्ते के सभी कांटों को नहीं हटा सकते, लेकिन खुद को सुरक्षित रखने के लिए मज़बूत जूते ज़रूर पहन सकते हो! आप सोचते हैं कि आप यह काम कर सकते हैं तो आप उसे कर सकते हैं। मुसीबत के समय भी सकारात्मक सोच बनाए रखें। ध्यान लगाने और संगीत सुनने से भी बहुत मदद मिलती है।

प्रार्थना और ध्यान

जब आप ध्यान या प्रार्थना करते हैं तो आपके दिमाग की गतिविधियां सामने के दाएं हिस्से (यह हिस्सा तनाव के लिए ज़िम्मेदार होता है) से शांत बाएं हिस्से की तरफ चलती जाती हैं। आराम की इस अवस्था से आपकी सांसों की गति धीमी हो जाती है। जब आपकी सांसों की गति प्रति मिनट छह पर आ जाए तो

इसका मतलब है कि आपकी सांसें आपके दिल के साथ साम्य हो गई हैं और यह आपके कार्डियोवस्कूलर सिस्टम के लिए बहुत अच्छा है। शारीरिक फायदे जैसे खून के दबाव में कमी के साथ इसके मानसिक फायदे भी मिलते हैं। इसमें समझने की बेहतर क्षमता, बढ़ती रचनात्मकता, चिंता और अवसाद में कमी, बेहतर स्मरणशक्ति और बढ़ी हुई भावनात्मक स्थिरता शामिल हैं। दिन में कुछ समय प्रार्थना के लिए निकालने से आपकी पढ़ने की क्षमता में नाटकीय सुधार आता है।

लेकिन इस बात को याद रखें कि प्रार्थना या ध्यान पढ़ाई का विकल्प नहीं हो सकता। मुझे इससे जुड़ी एक मज़ेदार कहानी याद आ रही है।

एक व्यक्ति को भगवान पर बहुत विश्वास था। एक दिन उसका घर बाढ़ के पानी से धिर जाता है। वह वहीं रहता है क्योंकि उसे भरोसा था कि भगवान आकर उसे बचा लेंगे। उसने पड़ोसियों, फायर ब्रिगेड, नाव या हेलिकॉप्टर किसी की भी सहायता लेने से मना कर दिया। पानी बढ़ा और वह डूब कर मर गया। जब वह भगवान से मिला तो उसने भगवान से शिकायत करते हुए कहा कि उसे बचाने क्यों नहीं आए। भगवान ने कहा, ‘मैं चार बार तुम्हें बचाने आया लेकिन तुमने इंकार कर दिया।’ इससे मिलती जुलती एक कहावत है—भगवान उन लोगों की ही मदद करते हैं जो अपनी मदद स्वयं करते हैं।

खड़े रहें

जब आप खड़े रहते हैं तो आपके दिमाग को 18 प्रतिशत ऑक्सीजन ज्यादा मिलती है। क्योंकि खड़े रहने से दिमाग में खून का प्रवाह बढ़ जाता है। मैं बहुत से छात्रों को जानता हूं जो खड़े रहकर या घूम-घूम कर पढ़ाई करते हैं।

गहरी सांस लें

दिमाग का वज्ञन आपके शरीर के वज्ञन का केवल 2 प्रतिशत होता है लेकिन यह 20 प्रतिशत ऑक्सीजन का इस्तेमाल करता है। ज्यादा ऑक्सीजन से सीखने की प्रक्रिया भी तेज़ होती है। इसलिए पढ़ाई के दौरान बीच में रुककर कुछ देर के लिए गहरी सांस लें।

अधिकतर लोग यह गलती करते हैं कि वे बहुत तेज़-तेज़ सांस लेते हैं। इसका मतलब है कि वे जो सांस ले रहे हैं वह दिखावटी है। एक मिनट में 20 बार सांस लेने का मतलब है कि आप अपने फेफड़ों की क्षमता का 16 प्रतिशत ही इस्तेमाल कर रहे हैं। इसका क्या उपाय है?

सरल सा उपाय है। गति धीमी करें। पढ़ाई के दौरान कुछ देर के लिए विश्राम लें और उस समय प्रति मिनट छह से सात बार सांस लेने की कोशिश करें। आपको

महसूस होगा कि दिमाग में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ने से आपकी एकाग्रता बढ़ गई है।

उत्साह बनाए रखने के लिए खुद को बहलाएं

मार्क ट्रेन की किताब द एडवेंचर ऑफ टॉम सॉयर में टॉम की चाची उसे घर की बाड़ पर रंग करने की सज्जा देती है। लेकिन टॉम ने ऐसे दिखाया कि बाड़ रेंज का काम बहुत मज़े का काम है और वो अपने दोस्तों को इसे रंगने का एक अनोखा अवसर दे रहा है, जिसके चलते वो उसे पैसे देने को तैयार हो गए। मतलब यही है कि हर हालत में आपको सकारात्मकता बनाए रखनी है।

इस किताब के सह-लेखक, अश्विन सांघी को प्रकाशकों से सैंतालिस बार ना सुननी पड़ी। मैंने एक बार उनसे पूछा कि इतना होने पर भी वे सकारात्मक कैसे बने रहे। उन्होंने कहा कि मैंने एक कागज पर लिख लिया कि जे.के.रोलिंग, स्टीफन किंग और जॉन प्रिशम जैसे महान लेखकों को कितनी बार ठुकराया गया था। इसलिए खुद के ठुकराए जाने का उन्हें बुरा नहीं लगता था। बुरी से बुरी परिस्थिति में भी सकारात्मक बने रहने के लिए खुद को बहलाने का यह उनका तरीका था। अमेरिका में ऑटो जगत के दिग्ज हेनरी फोर्ड ने एक बार कहा था, ‘चाहे आप सोचें कि आप कर सकते हैं या आप सोचें कि आप नहीं कर सकते, आप दोनों बातों में सही हैं।’ उनके कहने का मतलब था कि सकारात्मक सोच रखने से काम भी सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ेंगे और इसका उल्टा भी उतना ही सही होगा।

क्या आपने रोनडा बर्न का द सीक्रेट पढ़ा है? किताब का मूल विषय यही है कि सकारात्मक सोच से जीवन में बदलाव लाया जा सकता है। सकारात्मकता, जोकि अच्छे अंक लाने के लिए ज़रूरी है, परिस्थितियों से नहीं बल्कि आपके भीतर से ही आती है। यह सब सोच पर निर्भर करता है। आपकी अंतःस्नावी ग्रंथियां आपकी सकारात्मक सोच के हिसाब से ही काम करने लगती हैं। छात्र अक्सर पूछते हैं कि ये सब बातें तो ठीक हैं लेकिन परीक्षा में कम अंक आने पर सकारात्मक कैसे रहा जाए? इसका उत्तर बहुत आसान है। अपने पुराने प्रश्नपत्रों और रिपोर्ट कार्ड को देखें। आपको उनमें कुछ अच्छे अंक भी दिखाई देंगे। उन्हें अपनी पढ़ने की मेज़ के सामने लगा लें और खुद पर भरोसा करें कि भविष्य में सभी विषयों में अच्छे अंक प्राप्त होंगे। कम अंकों को एक चुनौती की तरह लें।

आगे बढ़ने से पहले...

तनाव से पढ़ाई पर बुरा असर पड़ता है इसलिए तनाव से दूर रहें। अच्छी पढ़ाई और तरोताज़ा रहने के लिए पर्याप्त नींद लेना बहुत ज़रूरी है। पर्याप्त नींद से स्मरण शक्ति भी तेज़ होती है। दोस्तों और परिवार वालों से अच्छे संबंध भी

पढ़ाई के लिए बहुत ज़रूरी हैं। व्यायाम से दिमाग में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है और सीखने की प्रक्रिया बेहतर होती है। पोषक खाना खाएं। पढ़ाई के लिए सबसे अच्छे समय को पहचान कर उस समय पर पढ़ाई करें। परिवार को भरोसे में लेकर उनसे सकारात्मक होने के लिए कहें। अगर हो सके तो तो थोड़ा समय ध्यान के लिए निकालें। माना गया है कि ध्यान से गामा किरणें निकलती हैं जो पढ़ाई में सहायता करती हैं। गहरी सांस लेना और खड़े रहकर पढ़ना भी अच्छा होता है। अंत में, हर वक्त खुद का उत्साह बढ़ाते रहें।

बारहवां क़दमः परीक्षा की रणनीति

अब इस किताब के सार की तरफ बढ़ रहे हैं। आपने पढ़ने, समझने, याद करने और तैयारी करने में बहुत दिन लगाए हैं और अब परीक्षाएं आने वाली हैं। क्या परीक्षाओं की तैयारी का कोई दूसरी तरीका भी है (पढ़ाई के साथ-साथ)? बिल्कुल है...

प्रश्नपत्रों का पैटर्न

कोचिंग सेंटर पिछले वर्षों के प्रश्नपत्रों का विश्लेषण करते हैं, मॉडल पेपर तैयार करते हैं और मॉक टेस्ट लेते हैं। पिछले तीन-चार सालों के प्रश्नपत्रों का विश्लेषण करना ठीक रहता है। लेकिन पिछले प्रश्नपत्रों को देखने से पहले पक्का कर लें कि पाठ्यक्रम में किसी तरह का बदलाव नहीं हुआ है। अब प्रश्नपत्रों के पैटर्न और पाठ्यक्रम के बीच संबंध को पता करना है। कुछ प्रश्न बार-बार पूछे जाते हैं इसलिए उनके भविष्य में फिर से पूछे जाने की संभावना होती है। पाठ्यक्रम के कुछ हिस्से ऐसे होते हैं जिनसे हमेशा कम अंकों के या लघु उत्तर प्रश्न ही पूछे जाते हैं। आप इसके हिसाब से तैयारी कर सकते हैं। इस विश्लेषण के आधार पर संभावित प्रश्नपत्र या मॉडल पेपर बनाया जाता है। ये मॉडल पेपर वास्तविक प्रश्नपत्रों जैसे ही होते हैं। ये मॉडल प्रश्न पत्र किताब की दुकानों या बेवसाइटों पर मिल जाते हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि प्रतिष्ठित प्रकाशकों या कोचिंग सेंटरों के प्रश्नपत्रों का ही इस्तेमाल करें। इस बात का ध्यान रखें कि इन मॉडल प्रश्नपत्रों पर पूरी तरह से निर्भर ना रहें ऐसा भी हो सकता है कि परीक्षा में पूरी तरह दूसरे प्रश्न पूछ लिए जाएं।

शिक्षक समीक्षा

अगर अध्यापक परीक्षा से पहले पूरे पाठ्यक्रम की समीक्षा करके कुछ खास बातें बताएं तो उनके नोट्स ज़रूर बनाएं। बहुत संभावना है कि उसमें से कुछ परीक्षा में भी आ जाए।

परीक्षा के समय क्या करें

1. प्रार्थना तैयारी का विकल्प नहीं है। तैयारी करते रहें। साथ ही मॉक टेस्ट भी देते रहें इससे परीक्षा का डर निकल जाता है। गणित, या निबंध जैसे प्रश्नों की ज्यादा तैयारी करें।
2. कुछ छात्र पूरे साल तो पढ़ाई करते हैं लेकिन परीक्षा के पहले दिन ठीक से पढ़ाई नहीं करते। यह अच्छी बात नहीं है। यह बात सही है कि अगर आपने पूरे साल सही से पढ़ाई की है तो आपको 90% हिस्सा याद रहेगा और परीक्षा में अंक भी बढ़िया आएंगे। लेकिन यह भी सही है कि परीक्षा के दिन हल्की घबराहट में आपका ध्यान भंग भी हो सकता है।
3. इस बात को पक्का कर लें कि आप अगले पेपर की ही तैयारी कर रहे हैं। मैं कई बार देख चुका हूं कि परीक्षा से पहले छात्र गलत विषय की तैयारी कर रहे होते हैं।
4. परीक्षा से पहले पर्याप्त आराम करें और तरोताज़ा होकर परीक्षा देने जाएं। परीक्षा से ठीक पहले ऐसी चीज़ें ना पढ़ें जिन्हें आपने पहले नहीं पढ़ा है। परीक्षा से तीस मिनट पहले पढ़ना बंद कर दें।
5. परीक्षा के दौरान किसी छात्र से बात करने से बचें। परीक्षा के समय अधिकतर छात्र तनाव में होते हैं ऐसे में उनके तनाव का असर आप पर भी हो सकता है।
6. ध्यान रखें कि परीक्षा का प्रवेश पत्र, लिखने का सामान, पेन, पीने का पानी और दूसरी ज़रूरी चीज़ें अपने साथ लेकर जाएं। परीक्षा कक्ष में किसी तरह का लिखा हुआ काग़ज लेकर ना जायें।
7. इस बात को पक्का करें कि सही समय पर सही परीक्षा केंद्र पर पहुंचें। अगर पहली बार जा रहे हैं तो पहले से जाकर परीक्षा केंद्र की जागह को देख लें। समय से परीक्षा केंद्र के लिए निकलें जिससे रास्ते में किसी तरह की परेशानी होने पर भी समय से पहुंच सकें।
8. आरामदायक कपड़े पहनें और जूते पहनें। परेशान करने वाले कपड़ों या जूतों से आपका ध्यान भंग हो सकता है।
9. परीक्षा से पहले ज्यादा ना खाएं। लेकिन भूखे पेट भी ना जाएं। पानी की ज़रूरत हो तो पी कर ही जाएं।
10. परीक्षा कक्ष में पहुंच कर अपनी सीट पर आराम से बैठें और गहरी सांस लेकर खुद को सामान्य करें, इससे आपका दिमाग भी शांत होगा।
11. हड्डबड़ाहट में उत्तर देना शुरू ना करें। कुछ गहरी सांसें लें, ज़रूरत हो तो छोटी सी प्रार्थना कर लें और फिर आराम से प्रश्नपत्र को पढ़ें। उसके बाद निर्णय

लें कि कौन से प्रश्न हल करने हैं और किस क्रम में करने हैं। साथ ही हर प्रश्न के लिए उत्तर देने का समय भी तय कर लें। अगर आपने पहले इसी तरह के समय को ध्यान में रखकर मॉक टेस्ट से तैयारी की होगी तो आपको घबराहट नहीं होगी। बाद में सभी उत्तरों को एक बार देखने के लिए भी समय बचा कर रखें। सभी निर्देशों को ध्यान से पढ़ें और परीक्षक की बात सुनें। ज्यादा अंक वाले प्रश्नों के लिए ज्यादा समय रखें।

12. आपके प्रश्नपत्र में दिए क्रम के अनुसार ही प्रश्नों को हल करने की ज़रूरत नहीं है। सबसे पहले उन प्रश्नों को हल करें जिनके बारे में आपको पूरा भरोसा है कि आप उसका उत्तर जानते हैं। दूसरा तरीका है कि लघु उत्तर वाले प्रश्नों को पहले करके उन अंकों को पक्का कर लिया जाए।
13. गणना करने के लिए अलग से एक रफ कागज या उत्तरपुस्तिका के एक पने का इस्तेमाल करें। अगर आपको कुछ सूत्र याद हैं और आपको लगता है कि उन्हें भूल सकते हैं तो उन्हें पने पर पहले ही लिख लें।
14. उत्तर पुस्तिका पर सही रोल नंबर लिखने का ध्यान रखें (मैंने छात्रों को इसमें गलती करते देखा है) और उत्तर पुस्तिका के किनारे छोड़ कर लिखें जिससे जांच करने वाले को अंक देने की जगह रहे। इस बात का भी ध्यान रखें कि प्रश्नपत्र में प्रश्न का जो नंबर दिया गया है उसके उत्तर के सामने वही नंबर लिखें।
15. सफाई से लिखने की कोशिश करें और उन रंगों की स्याही या हाईलाइटर्स का इस्तेमाल ना करें जिनकी अनुमति नहीं है।
16. अगर आपने अतिरिक्त उत्तर पुस्तिका ली है तो उन्हें सही क्रम से लगाएं। किसी प्रश्न का जवाब अगर मुख्य पुस्तिका के साथ अतिरिक्त उत्तर पुस्तिका में भी है तो उन्हें क्रम से लगाने का ध्यान ज़रूर रखें। जमा करने से पहले गिन लें कि कितनी उत्तर पुस्तिका ली हैं और उनकी संख्या को निर्धारित जगह पर ज़रूर लिख दें।
17. दो उत्तर के बीच ज्यादा जगह ना छोड़ें। इस तरह की खाली जगह को परीक्षा के आखिर में ठीक कर दें जिससे परीक्षक को किसी तरह की परेशानी ना हो।
18. प्रश्नपत्र हल करने के बाद गहरी सांस लें और इसे सही से दोहरा लें। अपना रोल नंबर जांच लें। ध्यान दें कि आपने सभी प्रश्न हल किए हैं या नहीं। कोई उत्तर पूरा नहीं लगता है तो उसे पूरा कर दें। आखिर में सभी प्रश्नों के उत्तरों को ध्यान से पढ़ें और किसी तरह के सुधार की ज़रूरत हो तो उसे कर दें।

19. आखिर में निष्कर्ष या उत्तर को सफाई से लिखें, हो सके तो उसके नीचे सफाई से एक लाइन खींच दें। (मेरी एक दुख भरी कहानी है: हाई स्कूल की परीक्षा में गणित में मुझे 200 में से 199 मिले थे क्योंकि एक प्रमेय को हल करने के बाद 'Q.E.D.' लिखना भूल गया था। हालांकि मुझे पता है आजकल 'Q.E.D.' की जगह 'Thus proved' लिखा जाता है।)
20. वर्तनी की गलतियों और गलत वाक्य विच्यास से बचें।
21. उत्तर की शुरुआत में हमेशा लिखें कि आप उस उत्तर में क्या सिद्ध करने जा रहे हैं। इससे परीक्षक को पता चल जाएगा कि आपको प्रश्न समझ में आ गया है।
22. बहु विकल्प वाले प्रश्नों में साफ तौर से गलत लग रहे उत्तरों को तुरंत हटा दें और बाकि बचे विकल्पों में से सही उत्तर तलाश करें।
23. परीक्षा के समय किसी शॉट्टकट या अलग तरीके का इस्तेमाल ना करें, गणित में इसका खास ख्याल रखें। प्रश्न को पढ़ें और कक्षा में सिखाए गए तरीके के अनुसार हल करें। क्यों? क्योंकि अगर आखिर में आपका उत्तर गलत भी हो फिर भी हर स्टेप पर आपको नंबर मिल जाएंगे। (आप रफ काग़ज पर वैदिक गणित जैसे तरीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं।)
24. एक अच्छे पेन का इस्तेमाल करें और साफ-साफ लिखें। ज़रुरी हिस्सों के नीचे रेखा खींचें, बुलेट पॉइंट बनाएं, सूची के आगे नंबर लगाएं, निबंध शैली के उत्तरों को प्रस्तावना-मुख्य हिस्से-उपसंहार में बांटें और गणित के प्रश्नों को क्रमवार हल करें।
25. गणित के प्रश्न हल करते समय आखिरी उत्तर के नीचे रेखा खींचना ना भूलें। प्रमेय के आखिर में Q.E.D. ज़रुर लिखें, निबंध के प्रश्न के आखिर में निष्कर्ष लिखें, उत्तर खत्म होने पर उसके नीचे रेखा खींच दें, डायग्राम, फ्लोचार्ट, नक्शों और ग्राफ को सफाई से बनाएं। इनसे आपका उत्तर गलत होने पर भी आपको कुछ अंक मिल सकते हैं।
26. हर हिस्से के लिए जितनी ज़रूरत हो उतने ही प्रश्नों को हल करें। अगर किसी प्रश्न का उत्तर नहीं पता है तो उस पर समय खराब ना करें और आगे के प्रश्नों को हल करें।
27. अगर उत्तर में किसी तरह के बदलाव करने हों तो ध्यान रखें कि ये सब सफाई से करें। पुराने को काट कर दोबारा से प्रश्न हल करना ज्यादा अच्छा रहता है।
28. दूसरे क्या कर रहे हैं या किस प्रश्न को हल कर रहे हैं इस पर ध्यान ना दें। आपका पूरा ध्यान प्रश्नपत्र हल करने पर होना चाहिए।

29. रफ काम एक अलग उत्तर पुस्तिका पर करें और उस पर साफ-साफ लिख दें कि यह रफ काम है। अगर किसी प्रश्न को हल करते समय किसी दूसरे प्रश्न का उत्तर याद आ जाए तो उसे रफ कागज पर लिख लें। बाद में लिखते समय यह काम आएगा।
30. अगर समय से पहले काम पूरा हो जाए तो परीक्षा कक्ष से बाहर निकलने की हड्डबड़ी ना करें। बचे समय में उत्तरों को एक बार फिर से जांच लें।
31. खुद को उत्तर पुस्तिका जांचने वाले अध्यापक की जगह रख कर सोचें। उसे शायद दिन में एक सौ से ज्यादा उत्तर पुस्तिकाएं जांचनी होंगी और वह भी अपना रोजाना का पढ़ाने का काम करते हुए। इसलिए ज़रूरी है कि आपके उत्तर बहुत साफ लिखाई में हो जिससे उन्हें समझने में परेशानी ना हो।
32. अगर जांचने और अंक देने के बाद आपको उत्तर पुस्तिका देखने के लिए वापस मिलती है तो ध्यान से देखें कि आपने क्या गलतियां कीं। कोशिश करें कि आगे से ऐसी कोई गलती ना हो।

मुझे पूरा विश्वास है कि इस किताब की बातों और निर्देशों का पालने करने पर छात्र परीक्षाओं में अच्छे अंक हासिल कर सकते हैं।

समाप्त करने से पहले...

परीक्षा से पहले ज्यादा से ज्यादा मॉडल पेपर हल करने की कोशिश करें। इससे परीक्षा के दिन आप आत्मविश्वास से भरे होंगे। परीक्षा से जुड़ी जो बातें इस किताब में बताई गई हैं उन पर ध्यान दें और सफलता आपके सामने होगी।

तेरहवां क़दमः अंकों से आगे

मार्क ट्रैन की एक प्रसिद्ध उक्ति है, ‘मैंने अपने स्कूल को कभी अपनी पढ़ाई में हस्तक्षेप नहीं करने दिया।’ ये सुनने में अजीब लगता है लेकिन मार्क ट्रैन की बात में दम था। परीक्षा में अव्वल आने की दौड़ में फ़ंसना आसान है और उस दौड़ में हम भूल जाते हैं कि शिक्षा का असली उद्देश्य खुश और जीवन को उपयोगी बनाना है। एक ज़माने में शिक्षा पाना पहला उद्देश्य होता था और अंक हासिल करना उसका पूरक। लेकिन आज की शिक्षा व्यवस्था में अंक पाना पहला उद्देश्य बन गया है और शिक्षा उसकी पूरक बन गई है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है।

चलिए कुछ दार्शनिक बात करते हैं। अपनी महत्वाकांक्षाओं को यथार्थवादी बनाए रखने के लिए हमें स्वयं की और दूसरों की कमियों को भी स्वीकार करना होगा। बहुत ज्यादा प्रतिस्पर्धा या अपने बच्चों, अपने छात्रों या स्वयं से बहुत ज्यादा अपेक्षा करना नुकसानदायक हो सकता है। चीन के किसी रटने पर ज़ोर देने वाले स्कूल और कोटा में आईआईटी प्रवेश परीक्षा की तैयार के लिए आने वाले छात्रों में आत्महत्या करने की ऊँची दर को देखें। हर कोई परीक्षा में 100 नंबर या किसी ओलम्पिक में स्वर्ण पदक नहीं ला सकता। बेहतर बनने की कोशिश करते रहें लेकिन उसके पीछे अपनी मन की शांति और स्वास्थ्य पर असर मत डालें।

क्या आपने कभी वाबी-साबी के बारे में सुना है? यह एक जापानी शब्द है जो जीवन की नश्वरता और कमियों को स्वीकार करने से जुड़ा है। यह विचार बौद्ध धर्म के जीवन के तीन चिह्नों (अस्थायित्व, पीड़ा और शून्यता) से उपजा है। यह कहता है कि सुंदरता अस्थायी, अपूर्ण और दोषयुक्त हो सकती है। वाबी-साबी के लक्षणों में असमिति, अशांति, कठोरता, अनियमितता, सादगी, अर्थव्यवस्था और तपस्या जैसे तत्व शामिल हैं।

तो आप आश्र्य कर रहे होंगे, ‘अच्छे अंकों का वाबी-साबी से क्या लेना देना है?’ तो, सच्चाई यह है कि प्रत्येक व्यक्ति कक्षा का अव्वल छात्र या कक्षा प्रतिनिधि नहीं बन सकता। अपनी पूरी कोशिश करें लेकिन अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की कीमत पर इसे हासिल करने की कोशिश ना करें। उच्च शिक्षा के लिए अपना विषय चुनें और अपनी क्षमताओं और पसंद के आधार पर कैरियर

का चुनाव करें। अपने कैरियर में सबसे बेहतर करने की कोशिश करें। एक दीवार पर रंग-रोगन करने में माहिर व्यक्ति किसी अक्षम इंजीनियर के मुकाबले ज्यादा खुश और सफल होगा। माइक्रोसॉफ्ट के संस्थापक बिल गेट्स ने सही कहा, ‘दुनिया में किसी के साथ खुद की तुलना ना करें... अगर आप ऐसा करते हैं तो आप खुद का ही अपमान करते हैं।’

भारत की एक प्रसिद्ध कथा है कि एक व्यक्ति रोज़ घड़ों में कुएं से पानी भरकर अपने खेतों में ले जाता था। एक डंडे के दोनों किनारे पर घड़ों को लटकाकर वह डंडा अपने कंधे पर रख लेता था। पुराने घड़े में कुछ दरारें आ गई थीं इसलिए जब तक वह आदमी घर पहुंचता घड़ा आधा खाली हो जाता था। दूसरा घड़ा पूरा भरा रहता था। वह घड़ा दरार वाले घड़े का मज़ाक बनाता था।

टूटे घड़े ने सही काम नहीं करने के कारण एक दिन उस व्यक्ति से माफी मांगी। उस व्यक्ति ने हँस कर उत्तर दिया, ‘जब हम लौटते हैं तो उस रास्ते को देखना जिससे हम वापस आते हैं।’

उस घड़े ने देखा की रास्ते के उस किनारे पर बहुत से फूलों के पौधे खिले हुए हैं जिस किनारे पर उससे रिसने वाला पानी गिरता था। फिर व्यक्ति ने समझाया, ‘मुझे तुम्हारी दरारों के बारे में पता था लेकिन मैंने तुम्हें फेंकने की बजाय उसका फायदा उठाने का निर्णय लिया। तुमसे रिसे पानी ने कितने सारे फूलों, सब्जियों और फलों के पेड़ों को उगा दिया है।’

अपूर्णता कभी-कभी पूर्णता से बेहतर हो सकती है। जिसे कोई अपनी कमज़ोरी मानता है, सही से इस्तेमाल करने पर वही उसकी ताकत बन सकती है। खुद की दूसरों के साथ तुलना करना बंद कर दें।

असाधारण संगीतकार और बीटल्स के सदस्य जॉन लेनन ने कहा था, ‘जब मैं पांच वर्ष का था तो मेरी मां हमेशा कहती थी कि खुशी जीवन का मूल मंत्र है। जब मैं स्कूल गया तो वहां मुझसे पूछा कि मैं बड़ा होकर क्या बनना चाहता हूं। मैंने लिखा ‘खुश रहना’।

‘उन्होंने कहा कि मुझे प्रश्न समझ नहीं आया, और मैंने उन्हें कहा कि उन्हें जीवन समझ नहीं आया।’

कृप्या इस बारे में सोचें।

चौदहवाँ

जो लोग 13 स्टेप टू ब्लडी गुड लक या 13 स्टेप टू ब्लडी गुड वैल्थ पढ़ चुके हैं उन्हें याद होगा कि इस श्रृंखला में हम एक खास बात करते हैं: आखिर में एक बोनस अध्याय जोड़ते हैं। यह एक मिठाई की तरह होता है। किताब से सभी तेरह अध्याय पढ़ने का एक ईनाम होता है।

यहाँ हमने आपके लिए कुछ अलग किया है। हमने इस किताब के सभी तेरह अध्यायों को एक माइंड मैप में बदल दिया है। (स्टेप 6 याद है : स्मरण शक्ति को बढ़ाएं?)

इस किताब को पूरा पढ़ने के बाद आपको बस माइंड मैप की ज़रूरत है जिसे आप समय-समय पर पढ़ते रहें। इससे किताब के मुख्य बिंदु आपको याद रहेंगे और आपकी पढ़ाई में सहायक होंगे।

1.

5. पढ़ना

- वेदने का तरीका
- प्रदूषों को पहले पढ़ें
- एकलउआ का प्रयोग करें
- या पिस्टोलायरटो
- कान की जाँच
- तंजी से पढ़ने की कला
- मध्य शब्दों को समझें
- जोड़ से बोलकर पढ़ें
- पढ़ने के लिए सबसे बहुत शामिर्च चुनें
- एडीपचड़ी और डिसलेक्स

9. अतिरिक्त योग्यताएं



- अपने मरिंगेटक को कंसरव करवाएं
- लिस्टावर्ट
- दिमागी अक्षणित
- भाषा पर पकड़
- शब्दों की ताकत
- विव
- सामान जान

11. दिमाग और शरीर



- कनेक्स से सीखने पर असर पड़ता है
- तरीकाजा होने के लिए नींद लें
- अच्छे संबंध बनाएं
- ब्यायम
- स्नैक स्टार्ट
- शरीर के अनुसार काम करें
- शरीर से बात कर सकारात्मकता पाएं
- अपने धौंधार से बात कर सकारात्मकता पाएं
- प्रार्थना और ध्यान
- खड़े रहें
- गहरी सास लें
- उत्साह बनाए रखने के लिए खुद को बहलाएं

3. कक्षा



- कक्षा के लिए पहले से तैयारी करें
- सरोंहों को दूर करें, याति को सही करें
- भागीदारी करें
- प्रभाव का असर
- कक्षा ना होड़
- नोट्स बनाने की अहमियत
- कागज और कलम का साथ
- रखावित
- नोट्स को लेवेलेप्यटर रखें
- नोट्स में सुनार करें
- 24 घंटे बाता नियम
- प्रिय-ज्यू-रिय
- अपने अध्यापक से बात करें
- पहली पंखी
- समय के पावड बनें
- मुहाकाव
- बनाए गए समें
- जूम इन
- सार्विक शब्दों का प्रयोग करें

अच्छे अंक
के 13 पद
तरीके

13. अंकों से आगे



- बाबी साबी

12. परीक्षाएं

- प्रसन्नपत्रों का पैटर्न
- शिल्पक समीक्षा
- परीक्षा के समय क्या करें

