

अध्ययन कैसे करें ?

भूमिका



पढाई करनेकी इच्छा नहीं होती, पर मां पीछे पडी रहती हैं, इसलिए पढाई करनी पडती है... यह कहना है छठी कक्षाके विद्यार्थी विनयका ! वर्तमानमें अधिकांश बच्चे मांके आग्रहके कारण, पिताके भयसे एवं आपसी प्रतियोगिताके कारण एक प्रकारके तनावमें ही पढाई करते दिखाई देते हैं । पढाई मन लगाकर नहीं कर पाते । इससे परीक्षामें अपेक्षित सफलता न मिले, तो दुःख होता है । इस दुःखके कारण पुनः पढाई करनेका उत्साह नहीं रहता । इससे पुनः असफलता ही मिलती है । बच्चे इस कुचक्रमें फंस जाते हैं । यह ग्रन्थ इस कुचक्रसे बाहर निकलनेका उत्तम मार्ग दर्शाता है ।

बच्चो, अध्ययन करनेका उचित दृष्टिकोण समझ जाओगे, तो इसमें ऊब नहीं, आनन्द अनुभव होगा । अध्ययन करनेकी विशिष्ट पद्धतियां हैं । उनका पालन करनेपर पढाई अच्छेसे होती है । नियमित प्रार्थना एवं नामजप करना, स्वसूचना लेना आदि कृत्योंसे एकाग्रता कैसे प्राप्त की जाती है, ग्रन्थमें इसका मार्गदर्शन किया गया है । पढाईका तनाव अथवा परीक्षामें प्राप्त विफलताके कारण कुछ विद्यार्थियोंके मनमें आत्महत्याके विचार भी आते हैं । परीक्षाका भय कैसे दूर करें, उत्तर आत्मविश्वासपूर्वक कैसे लिखें एवं आत्महत्याके विचार कैसे दूर करें, यह भी इस ग्रन्थमें दिया है ।

अभिभावक यदि कर्तव्यस्वरूप परिश्रम कर कच्ची आयुमें ही बच्चेके मनमें सुसंस्कारोंकी खाद डालेंगे, तो पौधेके समान बढ़ता बालक आदर्श बनेगा । यह ग्रन्थ बच्चोंके उज्ज्वल भविष्य हेतु अभिभावकोंके लिए भी पढनेयोग्य है !

श्री गुरुचरणोंमें यही प्रार्थना है कि प्रस्तुत ग्रन्थमें सुझाए अनुसार कृत्य कर, विद्यार्थी केवल विद्यालयीन परीक्षाओंमें ही नहीं; अपितु जीवनकी अन्य परीक्षाओंमें भी सफल हों ! – संकलनकर्ता

अध्याय १ : विद्यार्थियोंका मार्गदर्शन !

अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] ‘*’ चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

- | | |
|---|----|
| १. विद्यार्थियो, अध्ययन क्यों करें ? | १० |
| १ अ. ज्ञानप्राप्तिमें अर्थात् सीखनेमें वास्तविक आनन्द है ! | १० |
| १ आ. अध्ययनसे अर्जित ज्ञान दैनिक जीवनमें आचरणमें लाएं ! | १० |
| १ इ. अध्ययन ‘साधना’के रूपमें करना यह उद्देश्य हो ! | ११ |
| २. अच्छे अध्ययनके लिए अपना आत्मविश्वास बढ़ाएं ! | १२ |
| ३. अध्ययन कैसे करें ? | १२ |
| ३ अ. विद्यालयके पहले दिनसे ही अध्ययन आरम्भ करें | १२ |
| ३ आ. प्रत्येक विषयमें रुचि लेते हुए एवं मन लगाकर पढ़ें | १२ |
| ३ इ. अध्ययनकी उचित समय-सारणी बनाएं ! | १३ |
| ३ ई. यथासम्भव सवेरे अध्ययन करें | १४ |
| ३ उ. अध्ययनके पूर्व यह करें ! | १४ |
| ३ ऊ. अध्ययन करते समय निम्नलिखित कृत्य न करें ! | १७ |
| ३ ए. अध्ययन करनेकी कुछ पद्धतियां समझ लें ! | १८ |
| ४. परीक्षाका सहजतासे सामना कैसे करें ? | २० |
| * परीक्षाका भय अथवा चिन्ता मनसे कैसे दूर करें ? | २० |
| * परीक्षाके लिए निकलनेसे लेकर उत्तरपुस्तिका पूर्ण लिखनेतक
बरतनेयोग्य सावधानी | २४ |
| ५. विद्यार्थियो, ऐसे पापसदृश्य कृत्य न करें ! | ३० |
| * ‘कॉपी’ (नकल) न करें ! | ३० |

६. परीक्षामें मिली असफलताके कारणोंपर उपाय खोजें !	३१
* बच्चे मन लगाकर अध्ययन क्यों नहीं करते ?	३१
* एकाग्रता बढ़ानेके उपाय	३४
* अध्ययनके लिए शान्त वातावरणमें बैठिए !	३४
* अध्ययनमें बाधा न आने दें !	३४
* अध्ययनके विषयमें परिवर्तन करें	३४
* स्वास्थ्यका ध्यान रखें	३५
* मन शुद्ध एवं निर्मल रखें	३६
* स्वसूचना दें	३६
* नामजप एवं प्रार्थना करें * ध्यान या प्राणायाम करें	३७
* विविध आध्यात्मिक उपचार करें !	३७
* स्मरणशक्ति बढ़ानेके उपाय	४२
७. परीक्षामें विफल अथवा निराश होनेपर आत्महत्याका विचार करना मूर्खता है !	४४
८. बच्चो, अध्ययनके साथ प्रतिदिन साधना भी करो !	४७

बिना औषधिके व्याधिनिवारण सिखानेवाला सनातनका ग्रन्थ !
रिफ्लेक्सोलॉजी (हथेली एवं तलवे के बिन्दुओंपर दबाव)

- ❖ 'रिफ्लेक्सोलॉजी' के अनेक मतोंमेंसे विशेषज्ञोंने निश्चित किए बिन्दु !
- ❖ चित्रोंकी सहायतासे विशिष्ट बिन्दु खोजनेके सन्दर्भमें मार्गदर्शन !

