TripleS

Student - Study - School

Version 1.2

© All Rights Reserved.

मैं Education City Kota हूँ।

मैं अपने में India के
Best Coaching Institutes को
समाये हुये हूँ।

मेरे आंचल में रहकर,
Students ने जैसा महसूस किया,
उसके कारण Parents ने,
मुझे Care City भी कहा है।

मैं तुम्हें अपना पूरा
Input देने का प्रयास करूँगीं।
इसके बाद यह तुम पर निर्भर करेगा कि
इस Input का कितना Output देते हो।

मैं, मेरे आंचल में पहुँचे,
Students की Life संवारने के लिये,
वचनबद्ध हूँ।

Message For All.

आप Kota आते है। Institutes में Admission लेते है। क्योंकि आप Institutes पर Believe करते है। इसी विश्वास को आगे बढ़ाते हुये, हम आपके लिये यह Project Green लाये है। यह Project इन Six Targets को Cover करता है।

1. Coaching Institute में Admission लेने के पहले, सभी Parents & Students का **"Message for Parents & Students"** पर मंथन करवाना।
2. इस Project का एक मुख्य उद्धेश्य यह भी है कि आम आदमी जिन विषम परिस्थितियों में जीवन यापन करता है। इस पर Students व हम सभी मंथन करें। न कि जीवन में विषम परिस्थितियों से सामना होने पर, हिम्मत हार कर प्रयास करना ही छोड़ देवें।
3. Students को Book TripleS व Mentor (Book के निचौड़ के रूप में Booklet.) उपलब्ध करवाकर लाभ पहुँचाना।
4. Celebrities ने उनकी Life में जो अनुभव Gain किये, वे जिन निष्कर्षो पर पहुँचे, उनसे लाभ प्राप्त करने के लिये, उन्हें सभी को उपलब्ध करवाना।
5. विशेष रूप से Students के लिये **Links** की Helps से आवश्यक अच्छे Selected Videos उपलब्ध करवाना। ताकि All India स्तर पर सभी के Entertainment के साथ Creators को भी अधिक से अधिक लाभ पहुँचे।
6. Kota के विश्व स्तर के पर्यटन स्थल **"Chambal River Front"** की जानकारी Maximum तक पहुँचाना।

जब आप Website पर पहुँचेगें। तो आपको अपने Mobile पर Auto Download होकर Document (pdf File) प्राप्त होगा। इस Document में Book TripleS के निचौड़ के रूप में Booklet Formate में Chart है। जिसको हमने Mentor नाम दिया है। व Last में Project Green से सम्बन्धित Matter व Chambal River Front से सम्बन्धित जानकारी भी Attach है। इस Document में हमने पूरे Matter को इस तरह Present किया है कि आप Mobile पर ही इसकी अच्छे से Study कर सकते है। आप Mentor की Help से Board व Competetive Exams की तैयारी को Manage कर सकते है, Mentally Face कर सकते है व Preparation में Maximum Output ला सकते है। इसके साथ साथ आप Website से Book TripleS, Mentor, Design Quotations व Feel Better Document Download कर सकते है। **Website : WWW.YOUCANDO.CO.IN**

Book : TripleS 1.2.

For Competitive & Board Exam. Preparation.

Mentor व Book TripleS में

काफी Matter है।

लेकिन इनकी Study के बाद

2 - 5 - 10 Statements भी

आपके Click कर गये।

तो वो Coaching के साथ

आपको इतना लाभ तो पहुँचा ही देगें।

जितना Coaching के Respect में

इस पर समय व पैसा खर्च होगा।

अतः आप Mentor व Book की Study के दौरान

स्वंय के Exam. की तैयारी में लाभ पहुँचाने वाले

उन Statements को तलाशे व लिखे

जिनको आप वास्तव में Follow करना चाहते है।

Thanks

यह **sure** है कि इस **Book** के सभी **factors** को **follow** कर लिया, तो **student** का **selection** होगा ही होगा। लेकिन यह बात भी **sure** है, कि यदि **pre exam** देने वाले सभी **student** ने इन **factors** को **follow** किया, तो फिर वापस उन्हीं **students** का **selection** होगा, जिनका बिना **coaching** व बिना **book use** किये होता।

उन **Students** को समर्पित

जो इस **Book** को **Sincerely** व **Seriously** लेवें।

Part-1.

Student, Study & Self Study.

Index.

	Page No.
1. Index	10
a. Book व Book को use में लेने के बारे में	15
1. Introduction.	17
2. Book में बताई गई जानकारी को habit में लाना	19
b. Education व student_	23
1. For student	25
2. For the parents	26
3. Career निश्चित करना,	27
c. Student व study	31
1.Student का पढ़ाई में मन नहीं लगना,	33
2. पढ़ाई व नींद	37
3. Self study के समय थकान होना,	43
4. Study session व उस दौरान पढ़ा हुआ याद रहना,	48
5. Student and group study.	49
6. पढ़ना किस समय चाहिये,	51
7 Study करने की जगह,	53
8. Book को तेज गति से पढ़ना,	57
9. तेज गति से लिखना,	60
10. कितने घण्टे पढ़े,	61
11. एक दिन में एक ही subject पढ़ना चाहिये या अधिक,	62
12. Notes developing	63
13. Study material	74
14. Concentration	76
15. Disturbance in study.	81
16. Regular study करना,	82
17. Time management	85
18. Books व notes को पढ़ना,	98
19. स्मरण क्षमता	99
20. Subjects व confidence	106

21. Subject में interest develop करना, 108
22. Health. 112
23. Mess व tiffine वाला व खाना 114
24. Economic position. 115
25. Distance learning. 116

(d) School, coaching, college व learning phase के लिए planning. 117
1. Planning का महत्व। 120
2. Planning करते वक्त ध्यान रखने योग्य तथ्य। 120
3. Teaching व study plan for one unit of syllabus. 122
3.1 Teacher द्वारा पढ़ाना, 122
3.2 notes बनाना, 123
3.3 Student द्वारा self study. 123
3.3.1 fundamental study करना। 123
3.3.2 problem practice करना। 123
3.4 weakness पता लगाना। 123
3.5 weakness remove करना। 124
3.6 revision करना। 124
3.7 test देना। 125
4. Learning phase के लिए planning. 125
4.1 overall planning. 125
4.2 class व planning. 130
4.3 notes व planning. 131
4.4 revision व planning. 132
4.5 test व planning. 133
4.6 progress monitering sheet. 134

(e) Out-put को improve करना :– 135
1. Speed व strike rate क्या है। 138
1.1 speed क्या है। 138
1.2 strike rate क्या है। 139
2. Speed व strike rate दोनों को monitor करना। 140
2.1 Introduction. 140
2.2 test की help से monitor करना। 140
2.3 monitor करने के पीछे reason. 140
2.4 test monitoring sheet. 144

3. Speed व strike rate को improve करना। 140

3.1 selection की help से। 141

3.2 test देने व monitor करने की help से। 143

3.3 calculation fast कर पाने की help से। 145

3.4 guess करने की help से। 146

3.5 time bound practice की help से। 146

3.6 evaluation की help से। 147

3.7 problem solving skill की help से 151

3.8 revision की help से। 155

3.9 test paper attempt करने की skill की help से। 155

(f) Revision :– 157

1. Introduction. 160

2. Revision की तैयारी। 160

3. Revision of fundamentals. 163

4. Revision of problems. 163

5. One year plan for selection. 164

6. One year plan revision sheet. 167

7. Two year plan for selection. 168

8. Two year plan revision sheet. 170

9. Revision के लिए study material. 171

10. Board व universities exams. 172

11. Test papers after revisions. 172

12. Revision के समय ध्यान रखने योग्य तथ्य। 173

13. यह कहना कितना उचित। 177

14. Revisioin progress monitoring sheet. 178

(g) Main exam के लिए तैयार होना :– 179

1. Exam देने जाने की तैयारी से सम्बन्धित । 182

2. Exam center से सम्बन्धित। 184

3. Exam देने के दौरान। 186

4. Exam देने के बाद। 189

(h) How to attempt objective test paper. 191

(i) How to attempt subjective test paper. 197

(j) Conclusion of the Book. 243

Part-2.

Mentality of Student.

Index.

	Page No.
1. Student व चिन्ता व तनाव,	205
2. Adverse health and life style	209
3. Student व negative direction.	211
4. Positive environment व student	212
5. Student, study व entertainment.	213
6. Friendship in student life.	214
7. बहुत अधिक planning नहीं करना	215
8. Smart preparation.	216
9. Student व last alternate.	217
10. Student व घर। (Home sickness)	218
11. Gender distraction	220
12. Low self esteem.	221
13. Mental pressure.	223
14. Peer pressure.	224
15. Negativity	225
16. Exam Phobia.	226
17. Depression	227
18. हिम्मत न हारे।	228
19. स्वयं पर focus होवे।	229
20. धैर्य नहीं रख पाना	230
21. Select होने वाले students की सोच।	231
22. योग्यता की कमी	232
23. जादुई छड़ी तलाशने की सोच	234
24. Self confidence.	235
25. Super natural power व अविश्वास व आशंकायें	241

(a.) Book व Book को use में लेने के बारे में,

1. Introduction

1. क्या सिर्फ और सिर्फ पढ़ाई करते रहने से success मिल जाती है।
2. आप जो कर रहे हैं क्या वह सही है। क्या वह सही direction में है। क्या उससे कुछ हो पायेगा। तो फिर करें तो क्या करें student.
3. अच्छी universities व अच्छे coaching institutes में यह बताया जाता है कि पढ़ाई कैसे की जायें। इस बात को ध्यान में रखकर मैनें यह book तैयार की है कि अच्छी universities व अच्छे coaching institutes की तरह आम students को भी यह guidance मिल सके।
4. तार्किक बात को भी एक सफल व्यक्ति कहे, तभी उसको सही माना जाये। मैं तो इसको अनुचित ही कहूंगा। किसी बात का महत्व उसके तार्किक पक्ष के कारण होना चाहिए न कि उस बात को किसी सफल व्यक्ति के द्वारा कहने पर। यहां हर बात को तार्किक रूप में रखा जायेगा। जिस तरह science में हर बात के पीछे उसका तार्किक पक्ष मौजूद होता हैं। उसके कारण ही उसको सही माना जाता हैं। उसी तरह इस book में बताई जाने वाली जानकारी उसके तार्किक पक्ष के कारण ही सही हैं। चाहे उस बात को सफल व्यक्ति कहे या नहीं।
5. यहां बताई जाने वाली जानकारी School, College, Coaching व Board exam व Universities exam व Competitive exams सभी को ध्यान में रखते हुए common रूप में बताई जा रही है।
6. यहां पर सभी स्तर के students के लिए common matter बताया जायेगा। हो सकता है इस matter में से students कुछ जानकारी पहले से जानते हो। लेकिन इसके बावजूद सभी को काफी नई जानकारियां जानने को भी मिलेगी। अतः यदि कुछ जानकारी किसी student को पहले से मालुम होवे, तो जरूरी नहीं अन्य students को भी वह जानकारी पहले से मालुम होवे। यहां minimum स्तर वाले student को ध्यान में रखते हुए जानकारी बताई जायेगी। अतः जो जानकारी आपको पहले से मालुम है उसको छोड़ते हुए जो जानकारी पहले से मालुम नहीं है उसको accept करते हुए लाभ उठायें।
7. यहां Book में आपको सफलता पाने का short-cut नहीं मिलेगा। बल्कि पढ़ाई में अधिक out-put कैसे आये यह जानने को मिलेगा। यहां आपको जानने को मिलेगा कि smart hard work कैसे किया जाये। यहां आपके द्वारा की जाने वाली मेहनत से आप maximum out-put कैसे प्राप्त करें। इस बारे में आपको जानकारी दी जायेगी।

8. Smart hard work करने से संबंधित maximum common जानकारी आपको यहां मिल जायेगी, शेष स्वयं के syllabus से सम्बन्धित जानकारी आप अपने अपने स्तर पर School, College या Coaching में पढ़ने के दौरान प्राप्त करें।
9. इस Book में दी गई काफी जानकारी को arts व commerce वाले students भी अपने लिए use में ले सकते हैं।
10. Book में कहीं–कहीं दो जगह same जानकारी दी हुई है। इसको अन्यथा न लें। क्योंकि matter repetition के पीछे दूसरी बार, उस जगह विशेष की आवश्यकता को देखते हुए ऐसा किया गया है।
11. यहां यह बात ध्यान देने वाली है कि जो students सफल होते हैं वो यहां बताई गई जानकारी में से काफी को follow करते हैं व उनके सफल होने के पीछे यहां बताये गये factors भी जिम्मेदार होते हैं।
12. Session की planning के साथ व Book के निचोड़ (Summary) के रुप में, Book के साथ Chart भी उपलब्ध हैं।

2. Book में बताई गई जानकारी को habit में लाना

---

1. जानकारी को आदत में कैसे लाये :–

1.1 जो जानकारी आपको यहां Book में बताई जायेगी उसमें से maximum कैसे याद रहे व इस जानकारी को कैसे आदत में लाये। यह एक महत्वपूर्ण factor हैं। इसलिए यदि इस पर ध्यान नहीं दिया जाये तो Book पढ़ने का कोई औचित्य नहीं हैं।

1.2 Session की planning के साथ व Book के निचोड़ (Summary) के रुप में, Book के साथ Chart भी उपलब्ध हैं। Chart में आपको Book में बताये गये factors जिनको आपको follow करना है व अपनी आदत में लाना है। उनको short रूप में headings, key words व key notes के रूप में लिखा गया हैं।

1.3 Book को पढ़ने के बाद student को पूरा conclusion निकालना जरूरी हैं। अन्यथा Book पढ़ी किसलिये। जबकि ऐसा कोई नहीं करता। पूरी Book पढ़ने के बाद मुश्किल से 5–10 % जानकारी ही हर किसी को याद रहती है व maximum book को एक बार पढ़ने के बाद दोबारा नहीं पढ़ते, Book को एक बार पढ़ने के बाद, उसकी जानकारी को आदत में लाने के लिऐ, बार–बार revision करने में सुविधा रहें, इसलिये Book के निचोड़ (Summary) के रुप में, Book के साथ Chart भी उपलब्ध हैं।

1.4 Student Book के matter या Chart के points की bulk quantity को देखकर डरे नहीं। आपके class के course material को भी देखे वह कितना हैं। फिर भी आप उसको पढ़ते हैं, cover करते है, याद करते है व उसमें अच्छे marks भी आते है। उसी तरह इस Chart के points भी continue use में लेने व बार–बार पढ़ने पर याद हो जायेंगे व आपकी आदत में भी आ जायेंगे।

1.5 Student को book को किस तरह से use में लेना चाहिये यह यहां बताया गया है। Student book को केवल पढ़कर एक तरफ नहीं रखे। उसे आगे बताये अनुसार book को use में लेना चाहिये, Index में Book के 1st Part को 9 - Parts में बांटा गया हैं। Book के 1st Part का पूरा matter एक–एक करके इन 9 - Parts में लिखा हुआ हैं। लेकिन student को book को use में लेना थोड़ा अलग तरह से हैं। इसके लिऐ points को एक बार फिर से Chart में व्यवस्थित किया गया हैं व session की planning के अनुसार दिया गया हैं। Student, Book को पढ़ने के बाद Chart की help से Book को use में लेवें।

1.6 Book के निचोड़ (Summary) के रुप में, Book के साथ Chart भी उपलब्ध हैं। Book को use में लेने के लिए, Student इस Chart को use में लेवे। Book को पढ़ने के लिऐ Chart के एक part को select करें व उसके points को एक–एक करके Book में से पढ़े। ताकि आपकी knowledge में यह बात आ जाये कि Chart का कौनसा point व key word, Book की कौनसी जानकारी, point व key word से सम्बन्ध रखती हैं।

1.7 यदि student coaching कर रहा है तब उसे Chart को, Coaching व book की help से follow करना हैं। आदत में लाना हैं।

1.8 यदि student coaching नहीं कर रहा है, तब वह अपनी तैयारी को direction देने के लिऐ व अच्छे से तैयारी कर सके, इसके लिऐ Chart को, Book की help से, sincerely follow करें।

1.9 Book को पढ़ने के लिए chart के एक part को select करें व उसके points को एक–एक करके book में से पढें व study करें। Then इन points को follow करें। व habit में लायें।

1.10 जब आप chart को पढ़ेगे उस वक्त chart में दिये heading या keyword से सम्बन्ध रखने वाली जानकारी जिसको आपको follow करना हैं या अपनी आदत में लानी है वह ध्यान में आ जाती हैं। तो इसकी पूरी सम्भावना है कि जब आप उस heading या keywords से सम्बन्धित कार्य करना शुरू करेंगें, तो उस वक्त भी वह आदत में लाने वाली बात याद आ जायेगी। Chart में काफी headings व keywords इसी वजह से भी uncomplete लिखे है कि याद करते वक्त mind पर जोर देकर याद करने का प्रयास करें व इसी प्रयास में वह तथ्य याद हो जायेगा। जबकि यदि किसी point से सम्बन्धित आदत में लाने वाली बात या जानकारी याद नहीं आ रही व quick आपने book में देख लिया तो ऐसे कम याद होता हैं। कोई भी कार्य शुरू करते वक्त केवल इतना सोचे कि इससे सम्बन्धित क्या–क्या factors थे जिनको मुझे करना था। जिसको करने से वह कार्य अधिक अच्छे से होगा। इस प्रकार जब chart में लिखे factors को बार–बार याद करोंगे, use करोंगे, तो वे आदत में आ जायेंगें।

1.11 student स्वयं की जरूरत के अनुसार सम्बन्धित factors को अपनी आदत में लाये। यह जरूरत अलग–अलग student के लिऐ अलग–अलग हो सकती हैं।

1.12 Book में बताई गई जानकारी को students को lower classes से ही अपनी habit में लेना शुरू कर देना चाहिये।

1.13 Students जब भी free होवे, Chart में लिखे हुये headings व keywords की help से book की जानकारी को बार–बार recall करने का प्रयास करें, repeat करें, मनन करें, student free समय के अलावा भी इसके लिऐ समय निकाले, friends से आपस में पूछे, discussion करें, ताकि अधिक से अधिक जानकारी याद हो सके व आदत में लाई जा सके।

1.14 Students Chart में उन points के tic लगावें जिनको वह पहले से follow कर रहा है। जिनको उसे follow नहीं करना है। जिनको वह follow करने लग गया है व जो उससे सम्बन्ध नहीं रखते उनके cross (×) लगा देवें। ऐसा करने पर student विश्वास में आ जायेगा कि मैनें काफी कुछ cover कर लिया है। व जो शेष रहा वही करना है।

(b) Education व Student.

1. For Student

1. Student को कोई भी लक्ष्य बनाने से पहले अपनी योग्यता का आंकलन कर लेना चाहिए कि यह लक्ष्य मेरी क्षमता के अन्दर तो आता है ना। इसमें मेरी रूचि तो है ना, इसको achieve कर लेने के बाद, मैं इससे खुश तो रहूंगा ना, यह लक्ष्य मेरे संसाधनों से मैं achieve तो कर लूंगा ना। संसाधनों में स्वयं की economic position आती है। स्वयं की योग्यता आती है व स्वयं की परिस्थितियां आती है।
2. Student बीच रास्ते में आकर डावां–डोल होवे कि मुझे इसे target नहीं बनाना चाहिए था। यह मेरे बस का नहीं था। इससे अच्छा है कि वह इसकी शुरूआत ही न करें।
3. गांव व कस्बे के school में top करना अलग बात है। Competition की तैयारी के समय toppers में फिर जंग छिड़ जाती है। अतः ऐसी स्थिति में student अपना धैर्य नहीं खोये।
4. यह कटु सत्य है कि student-student की योग्यता में अन्तर होता है। किसी को कम याद रहता है किसी को अधिक। किसी को easily समझ में आ जाता है। जबकि किसी को अधिक समझाना पड़ता है।
5. लेकिन यह भी कटु सत्य है कि इस योग्यता के अन्तर को cover (overcome) किया जा सकता है व आज coaching यही काम कर रही है। Detail में अच्छे teacher से समझकर, अधिक समय self study करके व तैयारी का समय बढ़ाकर, इस योग्यता के अन्तर को cover किया जा सकता है।
6. Student conclusion निकालता है कि मेरी योग्यता, प्राप्त किये जाने वाले लक्ष्य के लिए कम पड़ रही है तो student को लक्ष्य को achieve करने के लिए planning सावधानी से करनी पड़ेगी। क्या कुछ extra करना पड़ेगा यह सोचना होगा। क्या सावधानियां रखनी होगी। इस पर ध्यान देना होगा। क्योंकि ऐसे हजारों उदाहरण है जिनमें सामान्य students ने भी अपनी life में विशेष सफलताऐं achieve की है।
7. Students को यह नहीं भूलना चाहिए कि world में इच्छाशक्ति व planning से बड़े से बड़े कार्य सफल हुये हैं। इन्सान का चांद पर पहुंचना भी इनमें से एक है।

2. For the Parents

1. Parents शिक्षा के प्रति जितने ज्यादा जागरूक होगें, उनके बच्चे पढ़ाई में उतने ही सफल रहेगें। यहां जागरूक होने का मतलब बच्चे के सामने पढ़ो–पढ़ो की रट लगाने से नहीं है। बल्कि बच्चों को जीवन में पढ़ाई का महत्व समझाने से है। उनके लिये पढ़ाई का atmosphere व रास्ता बनाने से है जिस पर चलकर वो सफलता हासिल कर सके।
2. सभी parents ऐसा चाहते हैं कि उनके बच्चे progress करें। जीवन में सफलता प्राप्त करें। पढ़ लिखकर जीवन में अच्छा मुकाम हासिल करें। तो इसमें गलत भी क्या है। लेकिन समस्या तब खड़ी होती है जब parents बच्चों पर अपनी इच्छा थोपते हैं। उनकी योग्यता रूचि को नजरअंदाज करते है। अपनी महत्वकांक्षायें अपने बच्चों पर न थोपें। बच्चे की योग्यता व रूचि का भी ध्यान रखें।
3. यदि parents अपने बच्चे को वास्तव में सफल देखना चाहते हैं। आप चाहते हैं कि आपका बच्चा उच्च शिक्षा अर्जित करें। वह अपने जीवन में खुश व संतुष्ट रहे। तो parents को धैर्य रखना होगा। क्योंकि यदि parents की उम्मीदें व महत्वकांक्षायें बहुत ज्यादा ऊंची है व बच्चा भी जीवन में विशेष सफलता प्राप्त करना चाहता है, तो यह एकाएक व जल्दबाजी में पूरी नहीं हो सकती। उन ऊंची उम्मीदों या महत्वकांक्षाओं तक पहुंचने का रास्ता तैयार कीजिए। जिस पर चलकर बच्चा आपकी उम्मीदों व स्वयं के सपनों को पूरा कर सके। बच्चे पर जरूरत से ज्यादा दबाव बनाना अच्छा नहीं है। इससे वह तनाव व कुंठा महसूस करने लगेगा। Parents की तरफ से बच्चे को तनाव व कुंठा नहीं, बल्कि प्रेरणा और प्रोत्साहन मिलना चाहिए।
4. बच्चा जब तक पढ़ाई के महत्व को नहीं समझेगा व उसमें Interest नहीं लेगा, तब तक वह पढ़ाई में सफल नहीं हो सकता। अतः Parents यदि बच्चे को यह समझाने में सफल रहते हैं कि उसको पढ़ना क्यों जरूरी है। जीवन में education क्यों आवश्यक है। तो बच्चे के पढ़ाई में सफलता प्राप्त करने के अवसर काफी बढ़ जायेगें। लेकिन बच्चा जीवन में पढ़ाई के महत्व को मन से स्वीकार करें, भले ही वह ऐसा देखा–देखी में ही स्वीकार कर रहा हो। क्योंकि maximum प्रेरणा देखकर ही प्राप्त की जाती हैं। लेकिन दबाव में आकर नहीं। यही उपयुक्त प्रेरणा बच्चे को लम्बे समय तक पढ़ते रहने तथा अपने प्रयास में लगातार लगे रहने के लिए प्रोत्साहित करती है। जो कि बच्चे को education में सफलता प्राप्त करवा सकती है।
5. इसलिए Parents अपने बच्चों को education में सफलता प्राप्त करवाने के लिए अपने हिस्से की जिम्मेदारी पूरी करने में पीछे नहीं हटे, अपना पूरा सहयोग करें।

3. Career निश्चित करना

Page no.

Career का चुनाव करते वक्त ध्यान रखने योग्य तथ्य

1. Within your skill and abilities. 28
2. Realistic. 29
3. Flexibility. 29
4. Within your control. 29
5. Parents की पसन्द का subject व target 29

अच्छे भविष्य और अपने career को लेकर हर student को गंभीरता से सोचना चाहिये। अपने स्वयं के बारे में सोचना चाहिए, analysis करना चाहिये। मुझे वास्तव में करना क्या है। कैरियर का चुनाव करते समय यह भी देखिये कि आपको वास्तव में क्या चाहिये पद, प्रतिष्ठा, प्रसिद्धि, पैसा व आत्मसन्तोष। पहले यह सुनिश्चित कीजिये कि आपको करना क्या है। उसके बाद स्वयं से पूछिये क्या मैं इसमें सफल हो सकता हूं। यदि इसमें सफलता नहीं मिली तो मेरे पास और कोई विकल्प हैं अर्थात student main target व अन्य विकल्प या substitute दोनों के बारे में सोच कर चले।

Career planning की प्रक्रिया छोटी classes से शुरू हो जानी चाहिये। छोटी classes में subject लेते वक्त पूरी सावधानी से सोच समझकर लेवें कि arts, commerce या science में से क्या लेना चाहिये। Career का चुनाव कर लेने से student की तैयारी को एक दिशा मिल जाती है। वह कार्य करने के लिए प्रेरित होता है।

<u>Career का चुनाव करते वक्त ध्यान रखने योग्य तथ्य</u> :–

1. <u>Within your skills and abilities</u> :–

Student अपनी योग्यता, interest, weakness व skill को ध्यान में रखते हुए ही अपने career का चुनाव करें। ऐसा करने से सफलता की सम्भावना बढ़ जायेगी।

जिस field में student का interest होता है, वहां काफी बातें, खुद–ब–खुद होने लगती है। जैसे यदि आपको Doctor बनने की मन से, दिल से इच्छा है तो यहां पर Medical के Pre की तैयारी में।

1.1 आपका मन Pre test की तैयारी में स्वतः ही लगने लगेगा।

1.2 आप स्वतः अधिक मेहनत करने लगेगें।

1.3 आप अधिक पढ़ेगें तब भी बोर न होंगे व easily लम्बी seating देने लगेंगे।

1.4 Teacher के class में पढ़ाने के दौरान, आपकी concentration अधिक बनी रहेगी।

1.5 Self study के समय भी पूरी concentration बनी रहेगी।

1.6 पूरी concentration व लगन व मन लगने के कारण समझ में अधिक आयेगा।

1.7 छुट्टियों में भी आप पढ़ने में Interest लेगें।

1.8 फालतू activities में आप अपना पैसा व समय waste नहीं करेंगें।

और जब ये सभी बातें एक साथ होगी तो result अपने आप आने लगेंगे व सफलता भी जरूर मिलेगी। इसलिये यह कार्य बहुत महत्वपूर्ण है कि जीवन भर कार्य करने के लिए career निश्चित करना या field चुनना या लक्ष्य set करना।

2. **Realistic :-**

Goal ऐसा set कीजिये जो यर्थातता या सच्चाई से मेल खाता हो। आपके Graduation में 60% है व आपने लक्ष्य बना लिया कि मुझे एक वर्ष की तैयारी में I.A.S. में select होना हैं। लेकिन क्या आप वास्तव में ऐसा कर पायेंगे। यदि आप इस लक्ष्य को एक वर्ष में achieve नहीं कर सकते, तो 2 या 3 years की planning कीजिये अर्थात लक्ष्य ऐसा निश्चित कीजिये जो वास्तविकता से मेल खाता हो।

3. **Flexibility :-**

हमेशा ही वैसा नहीं होता जैसा हम सोचते हैं। अतः लक्ष्य में flexibility होना चाहिए, जैसे आपने I.I.T. से B.tech करके engineer बनने का लक्ष्य बनाया। अब यदि बदली हुई व्यक्तिगत परिस्थितियों या किसी और कारणवश आपका selection I.I.T. में नहीं हो पाता है, तब आप N.I.T. से B.tech कर सकते हैं। इसका अर्थ आप यह नहीं लगायें कि आप गलत सिद्ध हो गये हैं। बदली हुई परिस्थितियों के अनुसार आपको अपने लक्ष्य व उसे प्राप्त करने के लिए अपनाये गये तरिकों (कार्य–योजना) में आवश्यक संशोधन करना पड़ सकता है। ऐसा करना बिलकुल भी गलत नहीं है।

4. **स्वयं के नियंत्रण में हो :–**

अर्थात लक्ष्य ऐसा बनाये जिसे आप स्वयं के पास उपलब्ध संसाधनों से प्राप्त कर सके न कि क्षमता से बाहर का लक्ष्य निश्चित करके तनाव व दबाव में आ जाये।

5. **Parents की पसन्द का subject व target.**

यदि आपने parents की इच्छा के अनुसार subject लिया है व pre exam की तैयारी करने तक पहुँच चुके हैं। अर्थात जिस subject (Arts, Commerce व Science) को आप पढ़ रहे हैं व subject विशेष में भी जिस target को आपने चुना है, उसके चुनने में आपने अपनी पसन्द से समझौता करके, parents की पसन्द का ध्यान रखा है व आप pre की तैयारी करने तक पहुँच चुके हैं व यदि आप एक average student का स्तर रखते हैं तो आपको प्रयास कर ही लेना चाहिये या तो आप subject लेते वक्त व target निश्चित करते वक्त अपनी पसन्द से समझौता नहीं करते व यदि किया है व आगे बड़ चुके हैं तो अब पूरा प्रयास करने के बाद ही अपनी इच्छा पर आयें। न कि बीच में डांवा–डोल होवें। जी–जान से target को achieve करने में लग जायें। सोच लें कि आज दिन तक parents ने आपके लिऐ कितना कुछ किया है तो अब life का यह कुछ समय व मेहनत parents को समर्पित। स्वयं की इच्छा का कार्य करने के लिये बाकि पूरी life है।

Conclusion यही निकलता है कि student सावधानी से अपना career निश्चित करें।

(c.) Student and Study.

1. Student का पढ़ाई में मन नहीं लगना

Student का पढ़ाई में मन नहीं लगने के पीछे कुछ reason हो सकते हैं, उनको यहां solution के साथ आपको बताया जा रहा है।

Page no.

(1) स्व प्रेरित नहीं होना।	34
(2) उद्देश्य स्पष्ट नहीं होना।	34
(3) Burning desire न होना।	34
(4) लक्ष्य प्राप्त करने का रास्ता अस्पष्ट होना।	34
(5) आप करना कुछ और चाहते हो व आपसे करवाया कुछ ओर जा रहा हो।	35
(6) समझ में नहीं आना।	35
(7) किसी subject विशेष को ही पढ़ने में मन नहीं लगना।	35
(8) वास्तव में पढ़ाई जैसा कार्य आपको पसन्द ही नहीं होवे।	35
(9) आपके साथ कोई घटना घटित हो गई होवे व आप उससे उबर ही नहीं पा रहे होवे।	36
(10) किसी समस्या विशेष की वजह से आप concentrate नहीं हो पा रहे होवे।	36
(11) अब तक मिली पिछली असफलताओं के कारण।	36

1. **Reason :- स्वप्रेरित नहीं होना** :–

Student स्वप्रेरित नहीं हैं क्योंकि उसे parents की अपेक्षा से कोई मतलब नहीं होता। उस तरफ उसने सोचा ही नहीं। उसमें दूरदर्शिता का अभाव होना। उसे नहीं पता होता कि उसकी आगे की life में क्या होना है, अर्थात वह स्वयं के भविष्य के बारे में गंभीरता से नहीं सोचता। उसने social life के बारे में कभी चिन्तन नहीं किया होता है। उसमें Positive attitude की कमी होती है। उसने स्वयं की family के अच्छे व कम स्तर के बारे में कभी चिन्तन नहीं किया। उसकी दुनिया friends के आस–पास रहकर जीवन जी लेने तक ही सिमित होती है। इसलिये उसमें स्वप्रेरणा का अभाव होता है। इसलिए वह पढ़ना चाहेगा तो क्यों ?

Solution :- यदि student इन सबके बारे में सोचे, चिन्तन करें तो वह स्वप्रेरित होगा। वह अपने social व economic स्तर को ऊंचा उठाना चाहेगा व ऐसा करने के लिए, वह पढ़ना चाहेगा।

2. **Reason :- लक्ष्य स्पष्ट नहीं होना** :–

Student पढ़ने लग जाता है लेकिन उसे यह नहीं पता कि वह पढ़ किसलिए रहा है। वह पढ़कर क्या हासिल करना चाहता है। दूसरे पढ़ रहे हैं। उसी तरह वह भी पढ़ रहा है। Student के जब तक यह बात clear नहीं होगी, तब तक उसका मन पूरी तरह पढ़ाई में नहीं लगेगा। क्योंकि mind में तो यही आयेगा ना कि मैं पढ़ कर क्या करूंगा। पढ़ने में मैं क्यों परेशान हो रहा हूं।

Solution :- इसलिए student के स्वयं का लक्ष्य निश्चित होना चाहिए, स्पष्ट होना चाहिए कि मैं पढ़ कर यह प्राप्त करना चाहता हूं।

3. **Reason :- Burning desire नहीं होना** :–

Burning Desire अर्थात लक्ष्य को प्राप्त करने की ललक नहीं होने पर student पढ़ेगा तो सही लेकिन टालम–टोल की प्रवृति के साथ पढ़ेगा, जो कि असफलता ही दिलायेगी।

Solution :- अतः वह इस सोच के साथ पढ़े कि ''करना है सो करना है।'' या तो अपन को यह लक्ष्य बनाना नहीं चाहिए था व जब बनाया है, तो इसको प्राप्त करने की पूरी कोशिश करना है। यदि मैं नहीं पढुंगा तो target achieve होगा कैसे।

4. **Reason :- लक्ष्य प्राप्त करने का रास्ता अस्पष्ट होना** :–

यदि आपके अपने लक्ष्य को पाने की स्थिति अस्पष्ट है। यह भी नहीं पता कि कब achieve होगा या achieve भी होगा या नहीं, तो पढ़ाई के समय mentally तौर पर loose पढ़ना स्वाभाविक है।

Solution :- इसके लिये पहली बात तो यह कि आपको अपनी planning पर विश्वास होना चाहिए कि मैं जिस planning से तैयारी कर रहा हूं, वह रास्ता सही है। ऐसा

करते रहने से मुझे सफलता अवश्य मिलेगी व यदि अपनी planning पर विश्वास नहीं हो रहा तो planning में आवश्यक परिवर्तन कीजिए व दूसरी बात यह कि जब आपको अपनी planning पर पूरा विश्वास है तो मन में पूरे विश्वास के साथ सोचिए कि मैं यह जो पढ़ाई कर रहा हूं, वह हमेशा नहीं चलेगी, इसका पीछा भी निश्चित समय बाद छूट जायेगा। यदि आप ऐसा करेंगे तो आपका मन पढ़ाई में स्वतः ही लगने लग जायेगा।

5. **<u>Reason :- आप करना कुछ और चाहते हो व आपसे करवाया कुछ और जा रहा हो</u>**ः–

यदि Parents कुछ और करवाना चाहते हैं व आप कुछ और करना चाहते है।

<u>Solution</u> :- तब आप target final करने से पहले अच्छी तरह विचार करें। या तो parents की इच्छा को पूरी तरह नजरअंदाज कर देवें व जो आपने सोच रखा है वही करें। व यदि आप parents की इच्छा के कारण, स्वयं के साथ समझौता कर रहे हैं तो फिर एक बार target final करने के बाद, उसको प्राप्त करने के लिए पूरा प्रयास करने के बाद ही, अपनी इच्छा पर आये। ऐसा न हो कि बीच में डावां–डोल होवे। जी–जान से target को achieve करने में लग जायें।

6. **<u>Reason :- समझ में नहीं आना</u>** ः–

पढ़ाई में मन इसलिए भी नहीं लगता कि आपको समझ में नहीं आ रहा हो। Syllabus या subject tough होवे।

<u>Solution</u> ः- तब आप class में ध्यान से समझने का प्रयास करें, जो जानकारी समझ में नहीं आ रही, वह detail में जहां पर लिखी हुई है, वहां से पढ़कर समझने का प्रयास करें। अलग से teacher से पूछें, Individual tution करें। तब समझ में आने पर स्वतः पढ़ाई में मन लगने लगेगा।

7. **<u>Reason :- किसी subject विशेष को ही पढ़ने में मन नहीं लगना</u>** ः–

<u>Solution</u> ः- यह समस्या काफी students के साथ होती है। लेकिन क्या हम ऐसा कर सकते हैं कि किसी subject को केवल इसलिए नहीं पढ़ें कि हमारा मन उसमें नहीं लग रहा है। क्या हम केवल बाकि subjects को पढ़कर अपना target achieve कर लेंगे। हमें अपना target achieve करने के लिए उस मन नहीं लगने वाले subject को भी पढ़ना ही पड़ेगा। जैसे बीमारी समाप्त करने के लिए गोलियों का (tablets) test नहीं देखा जाता, उसी तरह का हमें यहां भी बनना पड़ेगा।

8. **<u>Reason :- वास्तव में पढ़ाई जैसा कार्य आपको पसन्द ही नहीं होवे</u>** ः–

यदि ऐसा है तो आप संकट में है।

<u>Solution</u> ः- किसी भी सूरत में पढ़ाई में target fix न करें, अन्यथा आप fail ही होंगे। अन्य किसी कार्य में जिसमें आपका मन लगता है वही करें। जिंदगी में पढ़ाई ही केवल एक ऐसा field नहीं है। जहां आप सफल हो सकते हैं। आपको ऐसे काफी उदाहरण देखने को मिलेंगे जिनमें students ने पढ़ाई छोड़कर अन्य कार्यों में interest लिया है व सफल हुये हैं।

9. Reason :- आपके साथ कोई घटना विशेष घटित हो गई होवे व आप उससे उबर ही नहीं पा रहे होवें। :–

Solution :- घटना विशेष घटने पर उसके लिए सभी कहते हैं कि उसको छोड़ो व आगे की सोचो। लेकिन जिसके साथ घटित होता है वही जानता है। यदि आपके साथ कोई असहनिये घटना भी घटित हो चुकी है, तो उसको भूल नहीं सकते तब भी आगे का काम तो करना होगा। जीवन तो जीना पड़ेगा। उस घटना के लिए mind में एक अलग कोना fix कर देवें व उस घटना को न भूलकर उसके साथ ही काम करने का प्रयास करें। समय धीरे–धीरे सब घावों को भर देता है। एक बात आप यह भी कर सकते हैं कि जो आपके सबसे नजदीक है उसके साथ feelings को share करें। एक बात कही जाती है कि ''दुःख बांटने से घटता है व खुशी बांटने से बढ़ती है।'' यह बात वास्तव में सही है। अतः आप ऐसा कर सकते हैं।

10. Reason :- किसी समस्या विशेष की वजह से आप concentrate नहीं हो पा रहे होवें। :–

Solution :- यदि किसी समस्या की वजह से आप concentrate नहीं हो पा रहे है तो आपकी सबसे पहली प्राथमिकता यही रहे कि , अपने parents, friends या teacher की help से उस समस्या को जल्दी से जल्दी solve करना है। समस्या से जल्दी से जल्दी मुक्ति पाना है।

11. Reason :- अब तक मिली पिछली असफलताओं के कारण :–

बार–बार मिलने वाली असफलता भी student को हतोत्साहित कर देती है। निराश कर देती है। इसके कारण भी student का मन पढ़ाई में नहीं लगता है।

Solution :- Student सफलता पाना चाहता हैं व उसे सफलता मिल नहीं रही। विरोधाभास वाली स्थिति है। ऐसी स्थिति में student का निराश होना स्वाभाविक है। उसका मन पढ़ाई में नहीं लगना स्वाभाविक है। तब student करें तो क्या करें। ऐसी स्थिति में student को धैर्य से काम लेना होगा। उसे यह विचार करना चाहिए।

(a) जब मैं प्रयास करूंगा ही नहीं, तो सफल होउंगा कैसे। इस स्थिति से और students भी गुजरे हैं व बाद में सफल भी हुये हैं।

(b) ऐसी कौनसी कमियां है जो मेरी सफलता में बाधक बनी हुई है। मुझे उनको ढूंढकर remove करना चाहिए।

यदि student यह सोचकर आगे बड़े व धैर्य रखे तो उसको सफलता भी मिल सकती है।

Conclusion :- यदि आप problems को solve नहीं करेंगे तो वो बनी रहेगी व आपका समय व पैसा waste जाता रहेगा। अतः पढ़ाई में मन नहीं लगने के पीछे क्या problems हैं, उनको जल्दी से जल्दी identify करें, उनके solution ढूंढें व उनको remove करें व मन लगाकर पढ़ाई करें। तभी आपके सफल होने की संभावनायें बढ़ेगी व आप सफल हो पायेंगे।

2. पढ़ाई व नींद

Page no.

1. सुबह जल्दी उठना।	38
2. दिन की नींद।	38
3. कितने घण्टे सोना चाहिए।	39
4. अच्छी नींद कैसे ली जा सकती है।	39
5. अधिक नींद आना कारण व बचाव।	39
5.1 बहुत अधिक निश्चिंततां	39
5.2 लापरवाही।	40
5.3 उद्देश्य हीनता।	40
5.4 अधिक भोजन कर लेना।	40
5.5 पढ़ाई में मन नहीं लगना।	40
5.6 इच्छाशक्ति का अभाव।	41
6. Conclusion.	41

Student अपनी दिनचर्या या daily life में नींद निकालने को बहुत हल्के–फुल्के से लेते हैं। कभी भी सो लेते हैं। कभी भी पढ़ लेते हैं व इसके कारण अनिद्रा या अधिक नींद आने के शिकार हो जाते हैं व स्वास्थ्य को कमजोर बना लेते हैं। थोड़ा सा भी मौसम में परिवर्तन हुआ व बीमार पड़ जाते हैं। इसलिए mind, brain व body को स्वस्थ रखने के लिए नींद लेना बहुत जरूरी है।

1. <u>सुबह जल्दी उठना</u> :–

यह एक ऐसा Factor है जिसका जवाब सभी ideal रूप में देते हैं, न कि व्यवहारिक रूप में। इस factor के बारे में सभी यह कहते हैं कि सुबह जल्दी उठना चाहिए और मुझसे पूछा जाये तो मैं भी यह कहूंगा कि Best तो यही है कि सुबह जल्दी उठना चाहिए। यह कहना जितना आसान है, करना उतना ही कठिन। सुबह जल्दी उठने के लिए जरूरी है, daily रात को जल्दी सोना व रात को जल्दी नींद आती नहीं है। रात को देर तक जगना अपने हाथ में है लेकिन सुबह जल्दी उठना नहीं, घर में अधिकतर सदस्य रात को लेट ही सोते हैं। अतः घर का atmosphere ऐसा बना रहता है कि रात को अकेले जल्दी सोने को मन नहीं करता, घर में मेहमान आने पर भी ऐसा नहीं हो पाता और exam के समय तो ऐसा बिल्कुल नहीं हो पाता, mind यही decision लेता है कि अभी रात को एक–दो घण्टे और study कर लूं। इस तरह रात को जल्दी सोने का नियम टूटा व सुबह वापिस वही लेट उठना शुरू। महिने भर में आदत में आता है व दो दिन में नियम टूट जाता है। यदि मुझसे पूछा जाये तो मुख्य बात है नींद पूरी निकलना व नियमितता अर्थात यदि daily जल्दी सोते हैं तो daily जल्दी सोवो व daily लेट सोते है तो daily लेट सोवो। ताकि body में जो Biological clock है वह disturb नहीं होवे व आपका स्वास्थ्य ठीक रहे। देर रात तक पढ़कर भी students ने top किया है व अपने आपको व्यवस्थित रखा है। अतः इसको पूरी तरह गलत नहीं बताया जा सकता। Students हमेशा नहीं तो केवल student life में तो ऐसा कर ही सकता है।

2. <u>दिन की नींद</u> :–

School व Coaching का समय सुबह की shift में होने पर कुछ हद तक शारीरिक व काफी मानसिक श्रम हो चुका होता है। अतः इसके बाद दिन की नींद निकालना काफी महत्व रखता है। दिन में आप school या coaching या college से घर आने के बाद व खाना लेने के बाद, आधे से एक घण्टा नींद निकाल सकते हैं। दिन की नींद निकालने के महत्व को आप इस बात से समझ सकते हैं कि यह 24 घण्टे में दो ताजा सुबह के समान है। दिन की नींद के बाद आप फिर ताजगी अनुभव करेंगे व दोबारा पूरी क्षमता से अपना पढ़ाई का कार्य कर सकेंगे।

3. <u>कितने घण्टे सोना चाहिए</u> :–

''वह औसत, गहरी नींद जो सोने के निश्चित समय बाद बिना alarm के व बिना किसी व्यवधान के, स्वतः खुल जाती है'' इतना ही आपको सोना चाहिए।

Student अन्य कार्यों में waste होने वाले समय को बचायें, वह नींद में कटौती नहीं करें। अन्यथा कम सोने के कारण पढ़ाई में जो कम out-put आयेगा उससे, नींद में कटौती करके बचाये गये समय से अधिक का नुकसान हो जायेगा।

यहां मैं बिना alarm के उठने के लिए नहीं कह रहा बल्कि यह कहना चाह रहा हूं कि alarm उतना ही set करें जितने समय बाद आपकी नींद पूरी निकल चुके।

4. <u>अच्छी नींद कैसे ली जा सकती है</u> :–

4.1 सोने का समय निश्चित करें व इसमें नियमित्ता रखें।

4.2 सोने से पहले चाय व कॉफी को avoid करें।

4.3 अपनी diet का 2/3 भोजन लेवें या हल्का भोजन करें।

4.4 साईकिल चलाने व पैदल चलने को पूरी तरह avoid नहीं करें।

4.5 गहरी नींद के लिए जहां सोते हैं, उस जगह को कम प्रकाश युक्त रखें।

4.6 समय पर कार्य निपटाकर चिन्ता, दबाव व तनाव में न आकर, आप अनिद्रा से बच सकते हैं।

5. <u>अधिक नींद आना कारण व बचाव</u> :–

बहुत से student इस समस्या के भी शिकार होते हैं। अतः इस समस्या से सम्बन्धित कारण का पता लगाये व उसको remove करें। अधिक नींद आने से सम्बन्धित कुछ reason यहां बताये गये हैं।

5.1 <u>Reason</u> :- <u>बहुत अधिक निश्चिंतता</u> :–

यह स्थिति तब create होती है जब आप over-confidence में आ जाते हैं। अर्थात स्वयं यह समझना कि मैं सब कुछ पढ़ चुका हूं। मेरा selection तो होना ही होना है।

<u>Solution</u> :- यह स्थिति नहीं आने देवें। नया पढ़ने की ललक या जिज्ञासा हमेशा बनी रहनी चाहिए। Syllabus की depth में जाकर पढ़ने की इच्छा हमेशा बनी रहनी चाहिए। ताकि यदि पहले आपके 90% भी बन रहे होवें तो आप over-confidence में न आकर 93% बना सके। क्योंकि कहा नहीं जा सकता कि दूसरे के आपसे कितने ज्यादा आयेंगे व आपकी rank क्या होगी।

5.2 Reason :- लापरवाही :–

पढ़ाई में लापरवाही कई तरह से की जा सकती है, जैसे session की शुरूआत में विचार आना कि अभी तो पूरा session है। पढ़ लूंगा, अभी क्या जल्दी है। तो स्वाभाविक है। करने के लिए जब कुछ और नहीं है तो नींद ही आयेगी और जब exam के 2-3 महिने रह जाते हैं व पढ़ने के लिए सामने पूरा syllabus व ढेर सारा study material नजर आता है तो फिर नींद उड़ जाती है।

Solution :- अतः इस तरह की लापरवाहियां न करें। समय पर काम निपटाकर अनिद्रा व अधिक नींद दोनों से बचें।

5.3 Reason :- उद्देश्यहीनता :–

Student के सामने जब कोई उद्देश्य नहीं होता, तब वह क्या करें, यदि पढ़े भी तो किसलिये पढ़े। इसलिए स्वाभाविक है कि नींद ही आयेगी जब student के पास पढ़ने के पीछे कोई कारण नहीं होगा। Student में पद, पैसा व प्रतिष्ठा पाने की इच्छा नहीं है तो मन में यह विचार आना स्वाभाविक है कि मैं किसलिए पढ़ूं। तब फिर जब student करना कुछ नहीं चाहता। तब फिर दो ही काम बचे, पहला दोस्तों के साथ घूमों–फिरो व दूसरा नींद निकालो।

Solution :- अतः student के पास पढ़ने के पीछे उद्देश्य जरूर होना चाहिए।

5.4 Reason :- अधिक भोजन कर लेना :–

अधिक नींद आने का यह भी एक कारण होता है। अधिक भोजन कर लेने पर, उस भोजन को पचाने में शरीर को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। शरीर इस आवश्यक ऊर्जा की पूर्ति, शरीर के बाकि कार्यों में आवश्यक ऊर्जा में कटौती करके करता है।

Solution :- अतः student अपनी भूख का 2/3 भोजन ही करें या हल्का भोजन करें।

5.5 Reason :-पढ़ाई में मन नहीं लगना :–

अधिक नींद आने का यह भी एक मुख्य कारण है। आपने कभी यह जरूर महसूस किया होगा कि जब कभी आप कोई अरूचिकर किताब या magazine लेकर पढ़ने बैठते हैं तो आपको उबासी आने लगती है जो नींद आने का एक संकेत है। तब आप या तो उस Book को छोड़ देते हैं या सो जाते हैं। पढ़ाई के लिए भी यह बात सत्य है कि आपका मन पढ़ाई में नहीं लग रहा, तब भी नींद अधिक आती है।

Solution :-पढ़ाई में मन नहीं लगने के कारण व solutions के बारे में पूर्व में बताया गया है।

5.6 **<u>Reason</u> :- <u>इच्छाशक्ति का अभाव</u>** :–

आपका पढ़ाई के बारे में उद्देश्य तो निश्चित है लेकिन उसको पाने के लिए आपमें दृढ़ इच्छाशक्ति का अभाव है। तब भी आपको नींद अधिक आयेगी। क्योंकि mind में आपके यह है कि यदि selection हो जायेगा तो ठीक है व नहीं हुआ तो मैं क्या कर सकता हूं। मैं daily जितना पढ़ सकता हूं , पढ़ तो रहा हूं , और फिर क्या चाहिए, और फिर यह सोचकर आप सो जाते हैं। दूसरे दिन भी यही और यह daily का routine बन जाता है।

<u>Solution</u> :- यह एक ऐसी property है जो naturally होती है किसी में कम होती है व किसी में अधिक, कोई एक प्रयास में ही तैयारी करना छोड़ देता है व कोई 3 प्रयास तक कोशिश करता है। यदि student स्व प्रेरित है तो इससे इच्छाशक्ति को support मिलता है। आपकी पाने की इच्छा अधिक होगी तो आप प्रयास अधिक करेंगे, प्रयास अधिक करेंगे, तो अधिक नींद आने की समस्या स्वतः समाप्त हो जायेगी।

6. <u>Conclusion</u> :-Study में नींद के महत्व को आप हल्के–फुल्के न लेवें। पर्याप्त नींद लेना, अपने आप में बहुत महत्व रखता है। पढ़ाई में अधिक समय नींद में कटौती करके न देवें। बल्कि अन्य अनावश्यक कार्यों में समय को waste न करके देवें। यदि आप पर्याप्त नींद नहीं निकालेंगे तो आप अलसाया–अलसाया, स्फूर्ति रहित, थका हुआ सा व बैचेनी महसूस करोगे। अपने कार्यों को करने के दौरान एकाग्रता की कमी रहेगी। स्वयं में सतर्कता की कमी रहेगी। स्वयं को distrub महसूस करोगे। अतः इन सभी समस्याओं से छुटकारा पाने का एक ही उपाय है कि पर्याप्त नींद निकालो। पूरी नींद निकालो।

3. Self study के समय थकान होना

	Page no.
. 1 – पढ़ने के दौरान थकान होना	45
2 – बैठने की सही position	45
3 – पढ़ने के लिए chair-table या bed-table या केवल chair का उपयोग	45
4 – पढ़ने के दौरान विभिन्न position	45
5 – सर्दी में व मच्छर काटने पर	46
6 – break लेकर study करना	46
7 – पढ़ने के दौरान छोटे–छोटे target बनाना	46
8 – थकान होने पर relax होने के दौरान क्या करें,	47
9 – लाभ की calculation	47
10 – conclusion	47

1. <u>पढ़ने के दौरान थकान होना</u> :–

पढ़ते समय थकान होना स्वाभाविक है व यदि पढ़ते समय एक ही position में बैठा रहा जाये तो थकान जल्दी होती है। अतः जल्दी थकान न हो, इसके लिए क्या किया जाये व थकान होने के बाद क्या किया जाये। इसके बारे में आपको यहां बताया जायेगा।

2. <u>बैठने की सही Position</u> :–

पढ़ते समय chair-table पर बैठने की सही position वही होती है जिसमें कमर न तो एकदम सीधी रहे व न कमर में अधिक Bend रहे अर्थात थोड़े से Bend के साथ कमर को पीछे सहारा मिलना चाहिए।

3. <u>पढ़ने के लिए Chair-Table या Bed-Table या केवल Chair का उपयोग</u> :–

3.1 पढ़ने के लिए student chair-table का उपयोग करते हैं। इसी प्रकार bed-table का उपयोग भी किया जा सकता है व केवल लम्बे हत्थों वाली chair का भी प्रयोग कर सकते हैं। इसके लम्बे हत्थों पर ply का टुकड़ा रखकर easily पढ़ा जा सकता है। इस प्रकार chair के साथ side में छोटी ply attached रहती है। उसका भी use किया जाता है।

3.2 Bed-table के लिए दो पीपों के ऊपर ply का टुकड़ा रखकर जुगाड़ भी बनाया जा सकता है।

4. <u>पढ़ने के दौरान विभिन्न Positions</u> :–

Students study करते वक्त अपनी position को थोड़े–थोड़े समय बाद बदल सकते हैं ताकि थकान जल्दी महसूस न होवे।

<u>ये Positions निम्न हो सकती है</u> :–

4.1 Table-chair पर।

4.2 Bed-table पर।

4.3 केवल chair पर (लम्बे हत्थों वाली व side में ply लगी हुई)।

4.4 केवल फर्श पर बैठकर।

4.5 सीधा लेटकर।

4.6 उल्टा लेटकर।

4.7 दीवार पर लगाये गये board के साथ खड़े होकर।

4.8 चहल–कदमी करते हुये।

Student पढ़ाई करने के दौरान इन विभिन्न positions को use में ले सकते हैं। व पढ़ते–पढ़ते बोर होने लगे, तब position बदल सकते हैं।

5. <u>सर्दी में व मच्छर काटने पर</u> :–

(5.1) सर्दी में ठण्ड लगने पर गर्म कपड़े व जूते–मोजे पहनकर chair-table पर या केवल chair पर study कर सकते हो। जूते–मोजे पहनकर हम school व coaching व college में भी तो पढ़ाई करते हैं। इसी तरह room पर या घर पर भी की जा सकती है। Girls भी sports shoes खरीद सकती है।

(5.2) Pent–shirt व जूते–मोजे पहने होने पर, मच्छरों से भी बचाव किया जा सकता है।

(5.3) मोजे साफ रहेगें तो जूते पहने हुये या केवल मोजे पहने हुये भी अच्छा लगेगा।

(5.4) यदि study के लिए लम्बे हत्थे वाली chair व ply के टुकड़े के साथ या chair के साथ side में लगे ply के टुकड़े वाली chair को use करते हैं तो सर्दी में, धूप में केवल chair को ही ले जाना पड़ेगा।

(5.5) Bed-table सर्दी में bed पर बैठे–बैठे भी use की जा सकती है जिससे सर्दी से भी राहत मिलती है।

6. <u>Break लेकर study करना</u> :–

यदि student किसी तरह अपने साथ जबरदस्ती करते हुए, एक ही sitting में अधिक समय study कर भी लेता है तब उसकी study का out-put भी कम आयेगा व दुबारा study करने के लिए बैठने में भी समय अधिक लगेगा।

Student लम्बी sitting देकर यह समझ बैठते हैं कि वो इतनी ही study कर रहे हैं, लेकिन maximum students के साथ ऐसा नहीं होता। अतः बीच–बीच में 5–10 minutes का break लेते हुये study करें। इन break या rest लेने के समय में कोई सा भी कार्य न करें, या तो चहल–कदमी कर लें या bed पर लेट करके rest कर लें। आपने कोई कार्य किया तो समय लम्बा ही खिंचना है व पढ़ाई की मानसिकता या लय भी टूट जायेगी। हां आप long break जो कि आप 2–3 घण्टे में एक बार अपनी क्षमता के अनुसार लेगें, उसमें कोई कार्य कर सकते हैं।

7. <u>पढ़ने के दौरान छोटे–छोटे target बनाना</u> :–

(7.1) Self sudy के दौरान आप chapters व syllabus के अन्दर के matter को छोटे–छोटे target बनाकर पूरा करने का प्रयास करें।

(7.2) यदि आपकी इच्छा निर्धारित समय में break न लेकर, बल्कि target पूरा करके break लेने की है तो आप जरूर करें। बशर्ते पढ़ाई में आपका मन लग रहा हो।

(7.3) छोटे–छोटे target बनाकर उनको पूरा करने पर जो छोटी–छोटी खुशियां मिलती हैं वो पढ़ाई के दौरान interest develop करती हैं व आत्मविश्वास भी बढ़ाती हैं।

8. थकान होने पर relax होने के दौरान क्या करें :–

थकान होने पर लिए जाने वाले अधिक समय के break में आप क्या–क्या कर सकते हैं। जैसे :–

(8.1) daily activity नहाना व खाना लेना (सुबह के वक्त के break में)।

(8.2) चाय, काफी, दूध, शर्बत या Glucose बनाना (थोड़ी मात्रा में)।

(8.3) दूध के साथ Protinex, Bournvita आदि।

(8.4) room में या छत पर walking करना।

(8.5) exercise.

(8.6) गाने सुनना।

(8.7) room व्यवस्थित करना।

(8.8) स्वयं का market का कोई काम।

(8.9) यदि आप पढ़ाई घर पर रहकर कर रहे हैं तो घर का कोई कार्य।

(8.10) Friends के साथ बैठकर थोड़ा हल्का हो लेना। (सर्तकता के साथ, बातचीत या हंसी–मजाक लम्बी न खिंच जाये)।

(8.11) दिन की नींद।

दिन भर की self study में आपको थोड़े अधिक समय के long breaks 3 या 4 ही मिलेंगे। अतः आप अपनी सुविधा अनुसार breaks में कार्य कर सकते हैं।

9. लाभ की calculation :–

Break या rest लेकर study करने से होने वाला लाभ।

यदि आप एक दिन में 8 घण्टे study करते हैं व एक घण्टे के बाद 10 minutes का break लेते हैं। इसके कारण एक घण्टे की study में 10 minutes का भी out-put अधिक आता है। थकान की वजह से break ले–ले कर पढ़ने के कारण। तो एक दिन में 80 minutes हुये। यदि 10 months तैयारी करते हो तो कुल हुये 400 घण्टे, अर्थात 400/8 = 50 दिन, तो ऐसा कौनसा student होगा जो पढ़ाई के प्रति sincere है व अपनी तैयारी के समय में 1.5 महीने का समय नहीं बढ़ाना चाहेगा।

10. Conclusion :–

Table-chair के चिपके रहने से काम नहीं चलता। Study में out-put आना जरूरी है। यह महत्वपूर्ण नहीं कि आप कितने घण्टे पढ़ते हैं बल्कि यह महत्वपूर्ण है कि क्या–क्या पढ़ें व कितना याद रहा। इसलिए पढ़ने के दौरान अपनी पढ़ने की positions बदलते रहें। थकान होने पर बीच–बीच में rest लेवें। छोटे–छोटे target बनाकर study करें व relax होने के लिए बताये गये factors पर ध्यान देवें।

4. Study session की लम्बाई व उस दौरान पढ़ा हुआ याद रहना ।

---

1. <u>Study session छोटा क्यों होना चाहिये</u> :–

<u>Reason</u> :-

क्योंकि जब हम पढ़ते हैं तो हमें study session के दौरान शुरू में पढ़ा गया व अन्त में पढ़ा गया अधिक याद रहता है। व मध्य में पढ़ा गया कम याद रहता है। इसलिए यदि हम हमारे long study session को छोटे–छोटे टुकड़ों में बांट लेवे, तब हम उन छोटे–छोटे study session के शुरूआत व अन्त में पढ़ा गया अधिक याद रख पायेंगे। जैसे हम 3 घण्टे के study session के दौरान continue पढ़ते हैं तो हमें तीन घण्टे के study session के शुरू के आधे घण्टे व अन्त के आधे घण्टे में पढ़ा गया अधिक याद रहेगा। जबकि हम यदि 3 घण्टे के study session को 1-1 घण्टे के 3-session में बांट लें व इस एक घण्टे के session में 50 minutes study करें व उसके बाद 10 minutes का break लेवें, तो हर session के शुरू का व अन्त का अधिक याद रहेगा व तीनों session की याद रहने वाली कुल मात्रा अधिक हो जायेगी। इस तरह से कुल पढ़ा गया अधिक याद रहेगा। 50 minutes study व 10 minutes break best combination है। यदि हम study session की length 50 minutes से अधिक बढ़ायेंगे तो कम याद रहने वाले बीच के part की length बढ़ने लगेगी व study session इतना effective नहीं रहेगा। अतः पढ़ाई में out-put अधिक लाने के लिए हमें इस तरह छोटे–छोटे टुकड़ों में study करनी चाहिये।

2. <u>Conclusion</u> :–

यदि student चाहता है कि उसकी self study में अधिक out-put आये, तो उसको यहां बताये गये factor को follow करना चाहिए, उसको लम्बी sitting न देकर, बल्कि छोटे–छोटे study session में study करनी चाहिए।

5. Student and group study

Group में study करना student पर निर्भर करता है कि वह इसके positive पक्ष को देखता है या negative पक्ष को देखता है। Group study के बारे में कुछ जानकारी आपको यहां बताई जा रही है। इसके आधार पर आप निर्णय कर सकते हैं कि आपको group study करनी चाहिए या नहीं।

1. जो student पढ़ाई में अच्छा है या brilliant है उसके mind में यह विचार आना स्वाभाविक है कि मैं ही दूसरे को समझाने में अपना time waste क्यों करूं।

   <u>Reason</u> :- Group में जो student पढ़ने में अच्छा है, उसको ही बार–बार अन्य कमजोर students को समझाना पड़ता है। क्योंकि जो student पढ़ाई में अच्छा है व उसके कोई chapter या कोई topic अच्छी तरह clear है, तो बार–बार ऐसा होने की संभावना ही अधिक है कि उसके अन्य topics या chapters भी अन्य students की अपेक्षा अधिक अच्छे से समझ में आयेंगे। इसलिये उसको ही अन्य students को समझाने की आवश्यकता पढ़ेगी।

2. यदि closed friends को छोड़ दिया जाये तो अन्य classmates आपस में knowledge share कम ही करते हैं।

   <u>Reason</u> :- किसी exam में (school, coaching व college में) student का अपना classmate भी उसका competitor होता है। इसलिए maximum students की यही सोच होती है कि उसका classmate भी उससे आगे न निकल जाये।

3. एक group मिलकर क्या कर सकता है :–

   (3.1) यदि class में किसी को कुछ पूरी तरह समझ में नहीं आया या किसी कारणवश छूट गया तो आपस में बैठकर एक दूसरे को समझा सकते हैं।

   (3.2) किसी से problem solve हो गई व किसी से नहीं हुई, तो एक दूसरे को समझा सकते हो।

   (3.3) सभी निश्चित कर लेवें कि सभी को एक निश्चित topic की तैयारी करनी है व निश्चित दिन सभी बैठकर, एक दूसरे से cross questions करेगें।

   (3.4) सभी निश्चित कर लेवें कि सभी को एक निश्चित topic की तैयारी करनी है व निश्चित दिन कोई एक उस topic को board पर या notebook में बाकि को समझायेगा व समझने वाले cross questions करेंगे। ऐसा करने पर student के पढ़ाने के दौरान व पूछने के दौरान नई–नई बातें सामने आयेगी व सभी के topic अधिक अच्छा clear होगा।

(3.5) प्रत्येक student की course material के बहुत से तथ्यों को याद करने की अपनी tricks व अपनी learning skill होती है। इनको आपस में share कर सकते हो।

(3.6) कोई भी student अपनी इच्छा से किसी भी topic विशेष को कहानी के रूप में या कैसे भी comedy से जोड़ देगा व फिर उसको उसी रूप में सबको बतायेगा।

4. Group में ऐसा किया जा सकता है लेकिन आपके पास ऐसा करने के लिए समय होवे।
5. लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि दो friends एक साथ एक ही table पर self study नहीं कर सकते। उनके बीच बार–बार किसी भी topic पर बातचीत शुरू हो जायेगी व दोनों का समय खराब होगा। अतः पढ़ना है तो अलग–अलग table पर पढ़ें व ऊपर बताया गया कुछ करना है तो एक जगह collect होवे।
6. **<u>Conclusion</u>** :–

   यदि student यह determine कर लेता है कि उसकी प्रतिस्पर्धा केवल अपने friends से ही नहीं है। State या National level पर हजारों–लाखों other students से भी है व वह यदि अपने friends के साथ मिलकर group study करता है तो उसको भी लाभ होगा। तो students मिलकर यहां बताई group activities करके अपनी study में लाभ उठा सकते हैं।

6. पढ़ना किस समय चाहिये

Student के पढ़ने के लिए कौनसा समय best रहेगा व यदि वह अपनी सुविधानुसार समय चुनता है तो उसे किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। इसके बारे में यहां जानकारी दी गई है।

1. रात को पूरी नींद निकालने के बाद सुबह mind व brain की कार्य क्षमता, दिन या रात की अपेक्षा अधिक होती है। अतः सुबह की जाने वाली study में दिन या रात को की जाने वाली study की अपेक्षा अधिक out-put आता है। इसलिए यदि पूरे वर्ष आप सुबह उठ सकते हो तो best तो यही है।
2. यदि आप सुबह उठकर जल्दी पढ़ना चाहते हैं, तो पूरी नींद निकाल कर ही पढ़े, न कि अधूरी नींद निकालकर ऊंघते हुये।
3. चहल–पहल रहने पर सबसे बड़ी समस्या कानों के साथ होती है कि इनको इनके लिए in-put मिलता रहता है व यही input पढ़ाई में व्यवधान डालता है व इस input की मात्रा सुबह जल्दी या देर रात को ही minimum होती है। सुबह व रात को एकाग्रता बनने का यही मुख्य कारण होता है।
4. सुबह जल्दी व देर रात को पढ़ने पर student के पास पढ़ने के अलावा कोई अन्य कार्य नहीं रह जाता। अतः ये दोनों समय पढ़ाई के लिये अच्छे है।
5. रात को देर तक पढ़ना student के हाथ में होता है। जबकि student सुबह उठ नहीं पाता व सर्दी में तो उससे सुबह रजाई छूटती ही नहीं है।
6. यदि आप शाम को 1–1.5 घण्टे की नींद निकाल लेते हैं तो night में पढ़ने पर भी काफी हद तक सुबह वाली स्थिति बन जायेगी।
7. सभी सुबह जल्दी उठकर पढ़ने के लिए कहते हैं लेकिन यह हो तो तब पायेगा ना जब सुबह जल्दी उठ पायेंगे। रात को देर तक पढ़ने में भी कोई एतराज नहीं है। सामान्य व topper students में से मुश्किल से 5-10% ऐसे students होते हैं जो सुबह जल्दी उठकर पढ़ते हैं। ऐसे सैकड़ों–हजारों उदाहरण आपके सामने होंगे जिन्होंने रात को देर तक पढ़कर top किया है व अच्छी rank से select हुये हैं। यहां अनुचित बात यही है कि दिनभर के मानसिक व शारीरिक श्रम के बाद, जब body, brain व mind को rest की आवश्यकता है। जब आपको सोना चाहिए, तब आप पढ़ने बैठेंगे। अतः यहां पर आपको करना यह होगा कि पढ़ने–बैठने से पहले आप 1–1.5 घण्टे की नींद निकाल लें व यदि mess पर खाना खाने जाते हैं तब या room पर ही tiffin मंगाते हैं तो 4–5 friends साथ–साथ खाना खाने के दौरान हंसी–मजाक करके enjoy करें। इन दोनों कार्यों को करें व उसके बाद निश्चित होकर आप देर रात तक study कर सकते हैं। लेकिन यदि आपकी tution,

coaching, school या college का समय सुबह का है तो आप देर रात तक नहीं पढ़ पायेंगे। आप पढ़ तो पायेंगे लेकिन कम क्योंकि morning shift में जाने से पहले आपकी पर्याप्त नींद निकलना जरूरी है। अन्यथा आपका school या coaching की पढ़ाई में मन नहीं लगेगा। आपका mind, brain व body आपका साथ नहीं देगी। यदि आप रात में देर तक पढ़ना ही चाहते हैं व आपकी coaching या school का समय सुबह का है तो यदि अपनी shift बदल सकती हैं तो बदल लेवें।

8. **<u>Conclusion</u>** :–

सभी सुबह जल्दी उठकर पढ़ने के लिये कहते हैं। है तो यह पूरी तरह सही, लेकिन अव्यवहारिक है। इसके लिए बहुत अधिक नियमितता चाहिये। ऐसा कम ही student कर पाते हैं। Night में भी पढ़ा जा सकता है। व maximum बल्कि लगभग सभी student night को ही पढ़ते हैं। Student night में भी निश्चिंत होकर पढ़ सकता है। केवल इसके लिए आवश्यक तथ्यों का ध्यान रखें।

7. Study करने की जगह

	Page no.
1. Table chair	54
1.1 chair	54
1.2 neatness	54
1.3 लिखने के लिये जगह	54
1.4 Planning chart	54
1.5 Table lamp क्यों ?	54
2. पढ़ाई करने के अन्य Furniture.	55
2.1 Bed – table	55
2.2 लम्बे हत्थों वाली chair व Ply.	55
2.3 Side में Ply लगी हुई chair.	55
2.4 Board	55
3. Noise	56
4. पर्याप्त प्रकाश।	56
5. Proper Ventilation.	56
6. Conclusion.	56

यहां पर आपको, आप जिस जगह पढ़ते हैं उस जगह के बारे मे किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, पढ़ने के लिए कौन–कौन सा furniture use किया जा सकता है। व पढ़ने की जगह पर आपकी concentration को कैसे बढ़ाया जा सकता है। इसके बारे में बताया जायेगा।

1. **<u>Table chair</u>** :–

पढ़ने के लिए जो सबसे अच्छी जगह है वह study table ही है।

<u>Reason</u> :- क्योंकि table chair पर लम्बे समय तक बैठा जा सकता है। Table chair पर body को rest मिलता रहता है। इसलिए थकान कम होती है। कमर सही स्थिति में रहती है।

(1.1) **<u>Chair</u>** :–Chair पर बैठने की जगह न तो hard हो न ही अधिक comfort जैसे canning वाली chair best है।

<u>Reason</u> :- बैठने की जगह hard होने पर थोड़ी देर में ही आपकी उठने की इच्छा होगी, uncomfort feel होगा।

(1.2) **<u>Neatness</u>** :- 5 minutes daily अपनी study करने की जगह को व्यवस्थित करने में जरूर लगाये। अच्छा feel होगा। काम व्यवस्थित कर पावोगे।

<u>Reason</u> :-Table पर व room में बिखरे हुए सामानों में आवश्यकता के सामान ढूंढने में जितना समय waste होगा, उससे कम समय उनको arrange करने में लगेगा। आवश्यकता का सामान न मिलने पर खींज आयेगी, अच्छा feel नहीं होगा। अतः इनसे बचने के लिए अपनी पढ़ने की जगह को व्यवस्थित रखें।

(1.3) **<u>लिखने के लिए जगह</u>** :–Table पर लिखने के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए न कि काम में न आ रही, खुली हुई किताबों व अन्य सामानों का ढेर लगा रहे।

<u>Reason</u> :- अन्यथा आप पूरी क्षमता से काम नहीं कर पायेंगे।

(1.4) **<u>Planning Chart</u>** :–Study table के सामने दिवार पर science वाले student periodic table का chart न लगाकर, उस जगह अपनी वर्ष भर की planning का chart लगाये।

<u>Reason</u> :- पूरे session की planning आंखों के सामने रहेगी, आपका ध्यान उस पर बार–बार जायेगा तो इससे आपको एक प्रकार का motivation मिलेगा। जब भी chair पर बैठोगे तो आपका ध्यान बार–बार planning पर जायेगा व इससे हमेशा आपकी पढ़ाई की मानसिकता बनी रहेगी।

(1.5) **<u>Table lamp</u>** क्यों :–Cinema hall में ऐसा क्या कारण बनता है कि वहां पर हमारी concentration बहुत अधिक होती है। हम cinema hall में बिना नींद लिये जाते हैं फिर भी हमारी एकाग्रता बहुत अधिक होती है।

Reason :– इसका एक कारण तो होता है कि वहां हम हमारा मन लगे ऐसा काम कर रहे होते हैं। इसलिए हम वहां अधिक एकाग्र हो पाते हैं। लेकिन movie तो हम घर पर T.V. पर भी देखते हैं लेकिन घर पर तो इतने एकाग्र नहीं हो पाते। इसका क्या कारण है। इसका कारण है कि वहां हमारी एकाग्रता को भंग होने से रोका जाता है। प्रकाश केवल पर्दे पर होता है और कहीं नहीं व हमारा ध्यान केवल पर्दे पर एकाग्र हो जाता है क्योंकि जब अंधेरे में कुछ दिखाई देगा ही नहीं तो जायेगा कहां।

ऐसा हम पढ़ाई में कैसे करें ?

solution :– कुछ हद तक हम ऐसा table lamp की रोशनी में पढ़कर कर सकते हैं। Table lamp से concentration बढ़ेगी, क्योंकि जब प्रकाश पूरे कमरे में होता है तो ध्यान भटकता ही भटकता है। लेकिन जब प्रकाश केवल table पर रहे तो ध्यान वहीं रहेगा व concentration बढ़ेगी। अतः table lamp ऐसा खरीदें की प्रकाश केवल table तक सीमित रहे।

2. पढ़ाई करने के अन्य Furniture :–

(2.1) **Bed table** :– ऐसी table जिसे हम bed पर बैठे–बैठे ही use कर सकते हैं। (आलथी–पालथी लगाकर या दिवार का सहारा लेकर या पैरों को लम्बा किये हुये।) Bed table सर्दी में बहुत उपयोगी है। आप आराम से रजाई ओढ़े हुये, Bed table का use कर सकते हैं। यदि आप कहें कि Bed table पर पढ़ने पर नींद आयेगी तो ऐसा नहीं है। यदि आप daily पूरी नींद निकाल लेते हैं तो आपको Bed table पर पढ़ने पर भी नींद नहीं आयेगी। यदि आप सर्दी में table chair पर पढ़ते हैं तो ठण्ड आपका ध्यान भटकायेगी व आप पूरा concentrate नहीं हो पायेगे। जबकि Bed table पर जब आप ठण्ड की तरफ से निश्चिंत हो जायेंगे तो आपकी concentration और अधिक बढ़ेगी। Bed table को आपको तकिया (pillow) लगाकर लेटकर use नहीं करना है। यह नींद का कारण बन सकता है। इसलिए केवल बैठे–बैठे use करें।

(2.2) **लम्बे हत्थों वाली chair व ply** :– लम्बे हत्थों वाली chair पर बैठने के बाद, लम्बे हत्थों पर ply रखकर भी आप केवल chair पर बैठे–बैठे पढ़ सकते हैं।

(2.3) **Side में ply लगी हुई chair पर** :–Chair पर side में ply लगी हुई होती है। इस chair पर भी आप पढ़ सकते हैं।

(2.4) **Board** :– जब आप table chair पर या Bed table पर पढ़ते हुये बोर हो जाये तो आप अपने आपको change करने के लिए, खूंटी पर टंगे board पर खड़े होकर marker की सहायता से लिखते हुये पढ़ सकते हो। रटने वाला matter board पर लिखकर याद कर सकते हो, revise कर सकते हो।

3. Noise (शोर) :–

अपनी पढ़ाई की जगह के आस–पास होने वाले noise को कम करने का प्रयास करें। ऐसा करने के लिए अपनी पढ़ाई का समय ऐसा चुन सकते हैं जिस समय शोर न होता हो, या कम होता हो। आप ऐसा भी कर सकते हैं। कानों में ear – plug लगा सकते है या फिर noise को ही कम करने का प्रयास करें।

अपने school या coaching का समय ऐसा चुन सकते हैं ताकि घर पर रहने के दौरान शोर न होता हो व उस समय पढ़ाई कर सको। स्वयं के घर में पढ़ने के समय शोर समाप्त नहीं हो रहा हो तो पड़ोस में कहीं शान्त जगह पर अलग से room लेकर वहाँ पढ़ाई कर सकते हो। Disturbance के समय writing work कर सकते हो। ऐसा कार्य कर सकते हो जिसमें brain को कम active रहना पढ़ता हो व जब माहौल शान्त हो, Brain activity कर सकते हो। इस तरह अपने को व्यवस्थित करते हुये study कर सकते हो।

Reason :–Noise के साथ पढ़ा तो जा सकता है लेकिन पढ़ाई का out-put कम आयेगा। अतः प्रयास करें कि पढ़ने के समय noise कम से कम रहे।

4. पर्याप्त प्रकाश :–

पढ़ने की जगह पर पर्याप्त रोशनी होनी चाहिए, ताकि आंखें तनाव में न आयें, आंखों पर जोर न पढ़े।

Reason :– क्योंकि कम प्रकाश में आंखों की पुतलियां फैल जाती है व जब पुतलियों को इसी तरह लम्बे समय तक रखा जाता है तो इसको ही आंखों पर जोर पढ़ना या आंखें तनाव में रहना कहा जाता है। अतः ऐसा न होवे। इसके लिए room में पर्याप्त प्रकाश होना चाहिये या table lamp की पर्याप्त रोशनी में पढ़ाई करें।

5. Proper Ventilation :–

जिस जगह आपको पढ़ना है वहां अच्छा ventilation होना चाहिए, अर्थात हवा अन्दर ही अन्दर circulate नहीं होना चाहिये। वहां हवा आती–जाती रहे।

Reason :– क्योंकि brain को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलेगी तो आपकी efficiency घट जायेगी। पूरी body की खपत की 25% ऑक्सीजन केवल brain को चाहिये होती है। अतः कम ऑक्सीजन में आपको घुटन सी महसूस होगी। Mind पूरा concentrate नहीं हो पायेगा। नींद सी आयेगी।

6. Conclusion :–

जिस जगह आप study करते हैं, उस जगह के बारे में यहां बताये गये factors का ध्यान रखें व अधिक concentration के साथ पढ़े व study में अधिक out-put लायें।

8. Book को तेज गति से पढ़ना

Page no.

1. तेज गति से पढ़ना। 58
2. तेज गति से पढ़ते वक्त ध्यान रखने योग्य तथ्य। 58
3. तेज गति से कैसे पढ़ें। 58
4. तेज गति से पढ़ने के पक्ष में प्रमाण। 58
    - 4.1 अधिक एकाग्रता के साथ समझने के दौरान। 58
    - 4.2 तेज गति से पढ़ने के दौरान। 59
    - 4.3 छोटे बच्चे द्वारा समझने के दौरान। 59
5. Conclusion. 59

यहां पर आपको इस बारे में बताया जायेगा कि तेज गति से क्यों पढ़ना चाहिए, तेज गति से कैसे पढ़ा जा सकता है व तेज गति से पढ़ते वक्त किन बातों का ध्यान रखना चाहिये।

1. **<u>तेज गति से पढ़ना</u>** :– तेज गति से पढ़ने से समय की बचत होगी व पढ़ते वक्त concentration बढ़ जायेगी। यह वैसे ही है जैसे 80 km/hour की speed से bike चलाने पर होता है। 30 की speed पर हम ईधर–उधर देखते हुये चलते हैं व 80 की speed पर हमारा पूरा ध्यान bike के सामने road पर होता है।
2. **<u>तेज गति से पढ़ते वक्त ध्यान रखने योग्य तथ्य</u>** :– जैसे तेज गति से bike चलाने पर हमारी एकाग्रता तो बढ़ जाती है लेकिन accident का खतरा भी बढ़ जाता है। अतः उतना ही तेज चलाओ जितने पर control रहे। अर्थात उतना ही तेज गति से पढ़ो जितने में समझ में भी आ रहा हो व याद भी हो रहा हो, न कि बार–बार तेज गति से पढ़ते हुये आगे बढ़ने के बाद, समझ में न आने के कारण वापिस लौटकर, पीछे का matter पढ़ना पढ़ रहा हो व समय बचाने की जगह अधिक समय लग रहा हो। इतना ही तेज गति से पढ़ो कि आपका ध्यान ईधर–उधर न जाये बल्कि पढ़े जाने वाले matter पर ही एकाग्रता बनी रहे। वापिस पीछे लौटकर नहीं आना पड़े। यदि पीछे लौटना पड़ रहा है तो speed कम कर देवें।
3. **<u>तेज गति से कैसे पढ़ें</u>** :–
   (3.1) पढ़े जाने वाले matter पर एक सरसरी नजर डाल लेवे।
   (3.2) जिस study material को आप तेज गति से पढ़ना चाहते है उस study material में जिस line को पढ़ा जा रहा है उसके साथ–साथ pen-pencil या अंगुली को चलाये व तेज गति से पढ़ने का प्रयास करें।
4. **<u>तेज गति से पढ़ने के पक्ष में प्रमाण</u>** :–
   (4.1) <u>अधिक एकाग्रता के साथ समझने के दौरान</u> :– आपने एक बात observe की होगी कि हम सामान्य रूप से किसी book को बिना Pen या Pencil लगाये पढ़ रहे होते हैं। उसी समय यदि किसी जगह विशेष पर कोई तथ्य विशेष को समझने के लिए mind पर जोर डालना पड़ता है व अधिक एकाग्र होकर पढ़ने की आवश्यकता पड़ती है तो हमारी अंगुली या Pen-pencil स्वतः उस line विशेष पर चली जाती है व हम अधिक concentrate होकर पढ़ रहे होते हैं। उसी प्रकार इसका उल्टा भी सही है। यदि already पढ़ते समय line के साथ अंगुली को चलायेंगे तो भी हमारी पढ़ने के दौरान एकाग्रता बढ़ जायेगी।

(4.2) **<u>तेज गति से पढ़ने के दौरान</u>** :– इसी प्रकार जब कभी हम किसी matter विशेष को तेज गति से पढ़ने की कोशिश करते है तब हमारी अंगुली या pen-pencil स्वतः line के साथ चलने लगती है। उसी तरह यदि हम already line के साथ अंगुली या pen-pencil चलाये तो हम तेज गति से पढ़ सकते हैं।

(4.3) **<u>छोटे बच्चे द्वारा समझने के दौरान</u>** :– आपने देखा होगा कि जब छोटे बच्चे पढ़ना सीख रहे होते हैं उस समय वो line के साथ अंगुली को चलाते हैं। यहां ध्यान देने की बात यह है कि वो line के साथ अंगुली आदत के कारण नहीं चलाते बल्कि उनकी अंगुली स्वतः line पर पहुंच जाती है क्योंकि उन्हें पढ़ना सीखने के दौरान, पढ़ने के लिए अधिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है। अतः इसका उल्टा भी सही है कि यदि हम line के साथ अंगुली या pen-pencil चलाकर पढ़े तो अधिक concentration के साथ पढ़ पायेंगे।

5. <u>Conclusion</u> :–

कोई सी भी book हुई या अन्य कोई study material हुआ, आप उसे इतना ही तेज गति से पढ़े, जितना तेज पढ़ने पर आपको समझ में भी आ रहा हो व याद भी हो रहा हो। ऐसा करने से समय की बचत तो अधिक नहीं होगी लेकिन concentration बढ़ जायेगी।

9. तेज गति से लिखना

1. तेज गति से लिखने का भी अपना महत्व है। यह एक ऐसा महत्वपूर्ण factor है जो marks gain करने में indirectly बहुत महत्व रखता है।
   Reason :– क्योंकि इसे course की किताबों की तरह पढ़ना तो नहीं पढ़ता। लेकिन जब तक पढ़ा हुआ exam में अधिक से अधिक लिखने में नहीं आयेगा तब तक अधिक से अधिक marks कैसे आयेंगे।
2. यदि आपके लिखने की गति कम है तो आपको प्रश्नों के answer आने के बावजूद आप उनको paper की time duration के अन्दर test copy में नहीं लिख पायेंगे। इस स्थिति में आप अधिक पढ़कर भी कम marks ही gain कर पायेंगे। इसलिए student को अपने लिखने की गति को बढ़ाना चाहिए।
3. यदि तेज लिखने पर hand writing बिगड़ती है तो परेशान न होवें। यदि लिखा हुआ पढ़ने में आ रहा है तो न लिखने से यह बेहतर है।
4. तेज लिखने का प्रयास करोगे तो hand writing बिगड़ेगी। अंगूठा–अंगुली दर्द करने लगेंगे, mind में लिखने के लिए जानकारी याद नहीं आयेगी। इन सबका आपस में तालमेल बैठाने के लिए practice करनी होगी। तभी आप तेज गति से लिख पायेंगे। और यह काम एक दिन में नहीं हो पायेगा। धीरे–धीरे ही आदत में आयेगा।
5. Student अपने लिखने की speed बढ़ाने के लिए time bound practice करें।
6. **Conclusion** :–
   यह अपने आप में महत्वपूर्ण factor है। पूरे वर्ष सब कुछ इसलिए करते हैं कि marks अधिक से अधिक लाना है लेकिन यदि gain की गई उस knowlegge को marks में convert नहीं कर पाये, test paper व main exam में, जितना आता था उतना नहीं लिख पाये तो फिर पूरे वर्ष इतनी मेहनत करने का क्या फायदा। इसलिए लिखने की speed अधिक होनी ही चाहिए।

10. कितने घण्टे पढ़े

1. वर्तमान समय में competition का जो स्तर है, उसे देखते हुये आपको अधिक से अधिक समय तक पढ़ना पड़ेगा।
2. आपका समय बच सके, इसलिए भी minimum attempts में selection करवाना होगा। इसके लिये भी maximum समय तक study करनी होगी।
3. Rank अच्छी से अच्छी आवे इसलिए भी आपको maximum समय तक study करनी होगी।
4. कुछ competitive exam में attempts की boundation fix कर दी गई है। अतः इन attempts में ही selection होवे। इस वजह से भी आपको maximum समय तक study करनी होगी।
5. Parents का पैसा कम से कम खर्च हो। इसके लिए जरूरी है, minimum attempts में selection होवे। Minimum attempts में selection करवाने के लिए आपको अधिक से अधिक समय तक पढ़ना होगा।
6. Competitive exam के rules में कब क्या परिवर्तन हो जाये कहा नहीं जा सकता। इसलिए भी आपको जल्दी से जल्दी select होना होगा। कहीं आप pre के लिए अयोग्य घोषित न हो जाये। इसलिए भी अधिक से अधिक समय तक पढ़ना होगा।
7. अपने friends से पढ़ाई में पीछे न रह जाओ। इसलिए भी maximum पढ़ना होगा।
8. अधिकतम पढ़ो लेकिन व्यवस्थित तरीके से। Table chair के चिपको मत। पढ़ने में maximum out-put लाने का प्रयास करो।
9. खाने–पीने व सोने व सामान्य entertainment के समय के अलावा बाकि समय पढ़ो।
10. अपनी daily activity नहाना, खाना लेना आदि को पढ़ाई के बीच में rest time में रखों व अधिक समय तक पढ़ो।
11. **<u>Conclusion</u>** :–

    अतः daily activity व school व coaching के समय को छोड़कर बाकि जितने समय पढ़ सकते हो पढ़ो। लेकिन table chair के चिपके नहीं। बल्कि study में maximum out-put लाने का प्रयास करें। बिना थके व बिना बोर हुये टुकड़ों में study करके।

11. एक दिन में एक ही subject पढ़ना चाहिये या अधिक

1. अलग–अलग subjects पढ़ने के दौरान mind का अलग–अलग हिस्सा use में आता है। अतः कुछ समय बाद subject बदल देने पर mind के उस subject वाले हिस्से को rest मिल जाता है। व नये subject से संबंधित नया हिस्सा active हो जाता है।
2. Mind यदि एक ही काम को अधिक समय तक करें तो वह जल्दी थक जाता है। अतः कुछ समय बाद subject बदल लेना चाहिये।
3. यदि mind से एक ही subject को लगातार पढ़ने का कार्य करवाया जाये तो mind का ''हिस्सा विशेष'' तनाव में आ जाता है व mind की efficiency को कम कर देता है। अतः कुछ समय के बाद subject बदल लेना चाहिये।
4. कुछ समय बाद subject बदल लेने पर, पिछली पढ़ाई के दौरान active रहने वाला mind का हिस्सा, की गई पिछली पढ़ाई को memory में व्यवस्थित करता है। अतः mind ऐसा कर सके, इसके लिए उसे कुछ समय बाद बदलाव चाहिये। अतः कुछ समय बाद subject बदल लेना चाहिये।
5. जब भी कोई student एक दिन में एक से अधिक subjects की study करे तो वह केवल time पर ही focus नहीं रहे कि मैनें एक घण्टा यह subject पढ़ लिया व अब दूसरा subject पढ़ना चाहिये व फिर तीसरा। Student जब किसी subject को पढ़े तो उसके किसी निश्चित topic या subtopic को अवश्य पूरा करे। Subjects के आधे–अधूरे topics पढ़कर न छोड़े। इससे लाभ यह होगा कि एक तो topic या subtopic पूरा करके छोड़ने पर आपको कुछ achieve करने का अहसास होगा, जो आपको अच्छा feel करवायेगा। व दूसरा यह कि यदि आधा–अधूरा छोड़ दोगे तो 2nd attempt में आपको फिर से उसी पढ़े गये हिस्से को mind में fresh करने के लिए शुरूआत से पढ़ना पढ़ेगा जो कि अनावश्यक repeatation है जो time ही waste करेगा। इसलिए student ऐसा न करें।
6. जब student एक दिन में एक से अधिक subjects की study करें तो वह ऐसा न करें कि एक दिन पढ़े जाने वाले सभी subjects tough हो व अगले दिन पढ़े जाने वाले सभी subjects easy हो। बल्कि एक दिन में दोनों तरह के subjects को cover करें। Tough भी व easy भी। व पहले easy subject को पढ़े व उसके बाद tough, ताकि यदि tough subject को पढ़ने में कोई progress नहीं हुई तो student का पढ़ा गया easy subject कुछ achieve करने का अहसास तो करा सके। यदि tough subject पहले पढ़ा व easy बाद में व यदि tough subject में progress नहीं हुई तो student का easy subject को पढ़ने का interest भी जाता रहेगा। इसलिए student ऐसा न करें।
7. **<u>Conclusion</u>** :–

   अधिक समय तक एक ही subject को नहीं पढ़ना चाहिये। Subject बदल–बदल कर पढ़ना चाहिये। जिससे mind की efficiency बढ़ेगी व study में out-put अधिक आयेगा।

12. Notes developing

	Page no.
1. Importance of notes.	64
2. Notes से संबंधित जरूरी तथ्य।	64
3. रटने वाले notes.	65
4. Short notes.	66
5. Questions के solutions.	67
5.1 Introduction.	67
5.2 Types of questions.	67
5.3 किस प्रश्न का कैसा solution तैयार करें।	68
5.4 प्रश्नों पर निशान लगाना।	68
6. Mind map.	68
7. Linear notes.	69
7.1 Linear notes क्या है।	69
7.2 Linear notes क्यों use में लेना चाहिये।	69
7.3 Linear notes कैसे बनाये।	70
7.4 Linear notes को कैसे use में लेना है।	71
8. Guided notes.	71
8.1 Guided notes क्या है।	71
8.2 Guided notes क्यों use में लेना चाहिये।	71
8.3 Guided notes में क्या होना चाहिये।	72
8.4 Guided notes कैसे use में लेवें।	73

1. **Importance of notes** :–

1.1 यदि notes properly बनाये जाये तो आवश्यकता पड़ने पर अर्थात notes की help से study करने व revision करने के दौरान, book में underline किये हुये matter को ढूंढना नहीं पड़ेगा। क्योंकि कोई extra जानकारी notebook के left page पर notes के साथ लिखी हुई होगी।

1.2 Teacher ने जिन notes के through पढ़ाया है उन्हीं notes से बाद में study करने व revision करने पर easily समझ में आता है व अधिक याद रहता है।

1.3 Notes की help से जल्दी revise किया जा सकता है।

1.4 यदि student class में पढ़ाये जाने वाले matter को पहले से पढ़ करके जाये या उसकी सामान्य रूप से study करके जाये तो class में teacher से पढ़ते वक्त अधिक ध्यान केन्द्रित होगा।

Reason :- इसका कारण है कि student के already पढ़े गये matter के mind में आते जाना व class में बताई जा रही जानकारी को follow करते जाना। व इसी कारण student का mind दूसरी जगह divert नहीं होता है। व यह कार्य स्वतः होता है। इसमें student को कुछ करना नहीं होता है। उसको केवल class में पढ़ाई जाने वाली जानकारी को पहले से पढ़ कर जाना होगा। व यदि यही कार्य teacher द्वारा class के पहले provide करवाये गये notes की help से किया जाये तो student book की अपेक्षा notes को पढ़कर जाने पर अधिक concentrate हो पायेगा। चाहे ये Guided notes हो या linear notes. Guided व linear notes के बारे में आपको आगे detail में बताया जायेगा।

2. **Notes से समबंधित जरूरी तथ्य** :–

(2.1) Student Book या Guide में underline करके काम न चलाये।

Reason :- Notes इस स्तर के होने चाहिये कि जब भी आपको revise करने की आवश्यकता पढ़े तो आप केवल notes की help से revision कर सके न कि underline किये हुये matter को book या guides में ढूंढना पड़े। अतः जहां से भी जो भी extra जानकारी मिले, उसको notes में include कर लो व notes में ही जानकारी को उसकी importance के अनुसार अलग–अलग colors के Pen से underline या highlight करो।

(2.2) Notes बनाते वक्त इस बात का ध्यान रखना होगा कि notes किस exam के लिए बनाये जा रहे हैं।

Reason :- यदि आप board exam की भी तैयारी कर रहे है। तब आप theoretical portion को नहीं छोड़ सकते क्योंकि exam में theory based

questions आते हैं जबकि यदि आप केवल competitive exam की तैयारी कर रहे है। तब आपको theory नहीं, बल्कि concept, formulas, equations आदि पर अधिक ध्यान देना होगा। अतः notes बनाते वक्त इस बात का जरूर ध्यान रखें।

(2.3) Student एक बार में एक से अधिक जगह के या teachers के notes follow नहीं करें।

Reason :- क्योंकि जिस teacher के notes आपने तैयार किये हैं, उन notes को आपने, उसी teacher के द्वारा पढ़ाये जाने के समय face किया है। उन notes की help से ही teacher से पढ़ा है। अतः वो आपके लिए अधिक familiar है या उनसे आप पहले से परिचित है। एक से अधिक जगह के notes में यह अन्तर होगा कि other institute syllabus को कैसे cover करवाना चाहता है, उसकी planning क्या है जैसे कोई Institute आप जिस pre की तैयारी कर रहे हैं केवल उस pre के syllabus को cover करवा रहा है, जबकि दूसरा institute उस pre के syllabus के साथ–साथ, उस pre के समकक्ष जो अन्य pre है उनका भी syllabus cover करवा रहा है। इनमें अन्तर हो सकता है। इसके साथ–साथ teacher की planning क्या है। वह किन बातों को ध्यान में रखकर पढ़ा रहा है। उसके द्वारा use किये जा रहे उदाहरण, symbols व भाषा आदि इन सबमें अन्तर हो सकता है व इस कारण यदि ये notes पढ़ने पर आपके समझ में नहीं आये तो बेवजह आपके तनाव create कर देगे। अतः जिस teacher से class में पढ़ रहे हैं उसी के notes follow करें।

(2.4) यदि school, coaching institute व college में teachers पढ़ाने का कार्य guided notes की help से करना चाहते हैं तो ये guided notes students को भी उपलब्ध करवायें। Teachers students को Mind map व रटने वाले matter के notes भी उपलब्ध करवा सकते हैं।

Reason :- यदि student competitive exam की तैयारी कर रहा है तो उसके पास समय की कमी होती है। अतः guided notes, mind map व रटने वाला material, institute को उपलब्ध करवा देना चाहिए। इन सभी प्रकार के notes के बारे में आपको आगे detail में बताया जायेगा।

3. रटने वाले notes :–

(3.1) इंसान की जिंदगी में पढ़ाई की शुरूआत ही रटने से होती है। सभी teachers बच्चों को गिनती व पहाड़े रटवा करके ही याद कराते हैं।

(3.2) समझने का महत्व अपनी जगह है व रटने का महत्व अपनी जगह है। बहुत सा matter ऐसा होता है कि उसको रटे बगैर काम नहीं चलता। जैसे formulas, equations, definitions, tables आदि। क्योंकि बहुत सी जानकारी को exam में

direct use करना होता है। जैसे formulas है। आप इनको exam में derivation करके मालुम नहीं करोगे।

(3.3) रटने की बात को हर student निःसंदेह स्वीकार करें। ऐसा करना बिल्कुल भी गलत नहीं है। लेकिन जहां आवश्यक है वहीं पर। Board exams में इसकी आवश्यकता अधिक है व competitive exam में कम है।

(3.4) Learning phase के दौरान आपके सामने जो भी रटने का matter आये उसको अलग से subjectwise register में लिख लेवें या file बना लेवें। व उसका बार–बार revision करें। अलग से लिखने का कारण यह है कि यदि रटने वाला यह matter अन्य जानकारी से अलग नहीं किया, तो इस रटने वाली जानकारी के साथ–साथ student अन्य जानकारी को भी बार–बार revise करना चाहेगा भले ही वह पहले से याद है तब भी, व इसके कारण अनावश्यक ही बहुत अधिक समय waste होगा, जो कि नहीं होना चाहिये। अतः रटने वाले matter को अन्य matter से जरूर अलग कर लेवें।

(3.5) Class या अन्य जगह जहां भी आपके पास थोड़ा भी free समय होवे, तो वहां आप यह रटने का कार्य कर सकते हैं व इसके साथ–साथ exam होने तक पूरे वर्ष के दौरान इनका बार–बार revision करें।

(3.6) रटने के लिए तैयार किया गया यह matter ही रटने वाले notes हैं।

(3.7) इनको यदि institute ही provide करवा दे तो अच्छा है क्योंकि सभी students के लिए यह common ही होगा।

4. <u>Short notes</u> :–

Learning phase के दौरान fundamental की study करने में कुछ concepts ऐसे होते हैं जो mind से बार–बार slip हो जाते हैं या याद नहीं रहते व confuse करते हैं। इन topics व concepts के केवल headings subjectwise अलग–अलग register में लिख लेवें। इन topics व concepts के केवल heading ही लिखने है। इनसे संबंधित matter नहीं लिखना है। यही Short notes हैं। इन headings को linear notes से अलग करने का कारण यह है कि इनको exam होने तक पूरे वर्ष के दौरान अधिक बार revise करने की आवश्यकता पड़ेगी। अतः student इनके साथ–साथ पहले से याद अन्य matter को भी revise करना चाहेगा व अनावश्यक रूप से समय waste होगा। अतः जब भी short notes की help से revision करना हो तो short notes के register में heading देखा व linear notes में से उस topic या concept का revision कर लिया। इसके साथ–साथ ये short notes “last day revision” पर भी काम आयेंगे, क्योंकि यह जानकारी याद होने के बाद भी confuse

करती है व mind से बार–बार slip हो जाती है, इसलिए। अतः आप learning phase के दौरान इन short notes को अवश्य बनाये। इनके महत्व को नकारे नहीं।

इनको students स्वयं तैयार करें क्योंकि ये अलग–अलग student के लिए अलग–अलग भी हो सकते हैं।

5. Questions के solutions :–

(5.1) **Introduction** :-Learning phase के दौरान, किसी topic या concept के teacher द्वारा पढ़ा देने के बाद जब उस topic या concept से संबंधित प्रश्नों को solve किया जाता है तो उनके solutions तैयार होते है। इन्हीं solutions का record तैयार करना ही solution वाले notes हैं। किस type के प्रश्न का किस तरह का solution तैयार करना चाहिये यह प्रश्न की प्रकृति पर depend करेगा। सभी प्रश्नों के पूरी तरह व्यवस्थित solutions वाले notes नहीं बनाये जा सकते। न तो यह इतना उपयोगी है। व न ही student के पास इतना समय होता है। पहले बनाने में time waste होगा, उसके बाद revision के समय पढ़ने में time waste होगा। ये बनाये गये solution के notes, revision के समय बहुत अधिक उपयोगी है। ये exam होने तक पूरे वर्ष के दौरान revision के समय बार–बार काम आयेंगे। अतः प्रश्नों की प्रकृति के अनुसार solution notes बनाना जरूरी है। जिन प्रश्नों के solution आपको coaching institute से मिल जाये या किसी तरह से उपलब्ध हो जाये उनको आपको दुबारा नहीं लिखना है। उन पहले से उपलब्ध solution से संबंधित प्रश्नों पर, प्रश्न की category के अनुसार निशान (mark) लगा देवें ताकि revision के समय प्रश्न की importance के आधार पर उसका revision किया जाये कि solution को केवल पढ़कर revision करना है या notebook में पूरा solve करके revision करना है।

(5.2) **Types of Questions** :–

5.2.1 Easy question :– ऐसे प्रश्न जिनको पढ़ते ही answer के tick mark कर देते है।

5.2.2 Average question :– ऐसे प्रश्न जो solve करने पर आ जायेंगे।

5.2.3 Advance question :– ऐसे प्रश्न जिनको solve करने पर फंस सकते हैं।

5.2.4 Difficult question :– ऐसे प्रश्न जो student के समझ में ही नहीं आते।

5.2.5 Important question :– ऐसे प्रश्न जिनमें कुछ विशेष हो।

(5.3) <u>किस प्रश्न का कैसा solution तैयार करें</u> :–

5.3.1 <u>Easy question</u> :– इन प्रश्नों के solution नहीं बनाये। प्रश्न पढ़ते ही यह पता लग जायेगा कि question easy हैं। अतः student प्रश्न पढ़ते ही यह निर्णय ले सकता है कि solution नहीं लिखना है। Solution नहीं बनाने का कारण है कि जब आप प्रश्न को दुबारा attempt करोगे तब भी easily solve हो जायेगा solution की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी।

5.3.2 <u>Average या advance</u> :– ये प्रश्न solve करने पर solve हो भी सकता है व नहीं भी। अतः step-by-step solve करते हुये आगे बढ़ जायें। प्रश्न को हल करने के दौरान जो थोड़ा व्यवस्थित rough solution तैयार हुआ, वह इन प्रश्नों के solution notes है।

5.3.3 <u>Difficult व important प्रश्न</u> :– इन प्रश्नों को पढ़ते ही पता लग जायेगा कि प्रश्न solve नहीं होगा या important है। अतः इनके थोड़े व्यवस्थित soluition तैयार करें। व्यवस्थित सामान्य रूप से ही होवे।

(5.4) <u>प्रश्नों पर निशान लगाना</u> :–Student उन सभी प्रश्नों पर उनकी importance के अनुसार निशान (mark) अवश्य लगाये जिनको वह solve करें, ताकि revision के समय प्रश्नों की importance के अनुसार ही attempt किया जा सके, revision किया जा सके।

जो प्रश्न easy हैं उनके right (✓) का निशान (mark), जो प्रश्न average व advance हैं व solve हो गये, उन पर double right (✓✓) व जो प्रश्न average व advance हैं व solve नहीं हुये, उन पर question mark (?) व जो प्रश्न difficult है, उस पर गोला (O) व जो प्रश्न important हैं उस पर (Imp.) का निशान (mark) लगायें।

इस प्रकार student solution के notes तैयार करें।

6. <u>Mind map</u> :–

6.1 Mind किसी भी बात को घटना को word to word याद नहीं रखता है। Mind संबंधित जानकारी में से केवल मुख्य–मुख्य word या keyword, outlines याद रखता है व उनकी help से सारी जानकारी को वापस detail में describe करता है। इसी तरह हमें भी जो जानकारी mind से याद रखवानी है उसको इसी तरह याद रखवायें। यही mind map का concept है। Mind map इसी theme पर based है।

6.2 यदि किसी topic या lesson में समझने के लिए बताई गई जानकारी में से keyword, key concepts, heading, formulas, equations, diagrams, graphs

आदि का आपस में सम्बन्ध दर्शाते हुये एक skeleton किसी paper पर तैयार किया जाता है तो यही mind map कहलाता ळें

6.3 पढ़ी गई जानकारी को short term memory से long term memory में पहुंचाने का एक तरीका है कि उस जानकारी को बार–बार दोहराया जाये व यह कार्य कम समय में अच्छी तरह mind map से किया जा सकता है।

6.4 Mind map की help से अधिक जानकारी को कम जगह में लिखा जा सकता है। इसलिए कम समय में अधिक revision करके, अधिक याद रखा जा सकता है।

6.5 Mind map अपनी diagram रूपी बनावट के कारण brain द्वारा जानकारी को याद रखने में brain के दायें व बायें दोनों हिस्सों का प्रयोग करते हैं। इसलिए भी जानकारी जल्दी याद होती है। अधिक याद रहती है व easily recall की जा सकती है।

6.6 अतः learning phase के दौरान जिस भी topic व concept के लिए इनको बनाया जा सकता है। बनाना चाहिये ताकि जल्दी revision हो सके व समय बच सके। लेकिन ध्यान रखें कि सभी तरह की जानकारी के लिए mind map नहीं बनाये जा सकते, इसलिए जहां–जहां, जिस matter के लिए mind map तैयार हो सके वहीं तैयार करें। हर जगह पर बनाने के लिए परेशान न होवें।

6.7 ये board exam के लिए तो महत्व रखते ही हैं, Competitive exam के लिये अधिक महत्व रखते हैं। Board exam व Competitive exam में last revision इनकी help से ही करना चाहिये।

7. <u>Linear notes</u> :–

(7.1) Linear notes क्या हैं।
(7.2) Linear notes क्यों use में लेना चाहिए।
(7.3) Linear notes कैसे बनाये।
(7.4) Linear notes का कैसे use में लेना है।

(7.1) **<u>Linear notes क्या हैं</u>** :–Teacher द्वारा class में पढ़ाई गई जानकारी की help से student द्वारा तैयार किये गये notes ही linear notes कहलाते हैं।

(7.2) **<u>Linear notes क्यों use में लेना चाहिए</u>** :– जब भी syllabus से संबंधित, teacher द्वारा पढ़ाई गई जानकारी का revision करना हो, याद करना हो, तब हर बार वो जानकारी जिस book से ली गई है उस book या guide की help से revise या याद नहीं की जा सकती हैं। बार–बार books , guides में जहां

पर भी underline या highlight की हुई है। उसकी help से revision नहीं किया जा सकता। अतः complete linear notes बनाना जरूरी है ताकि कम समय में easily अधिक revision किया जा सके।

(7.3) **Linear notes कैसे बनायें** :–Linear notes के साथ यह एक बहुत बड़ी समस्या है कि maximum students, teacher द्वारा board पर पढ़ाते वक्त बताई गई सारी जानकारी से class में पहले rough notes बनाते हैं व इन rough notes से घर जाकर fair notes बनाते हैं जिसमें self study का maximum time use में आ जाता है व होती केवल नकल है। Students notes के अच्छा दिखने पर ध्यान देते हैं। अतः notes कैसे बनायें। यह कार्य दो तरह से किया जा सकता है।

(a) **Class में ही** :–Student class में ही notes complete कर लें, अर्थात student, teacher द्वारा पढ़ाये जाने के समय class में ही fair linear notes complete कर लें। घर जाकर rough को fair न करें। जो ऐसा नहीं कर सकते वो बाद वाला process अपनायें।

(b) **घर जाकर** :– जो student class में ही linear notes नहीं बना सकते व घर आकर notes बनाने पड़ते हैं, वो केवल rough से fair करने में time waste न करें। वो इस process को follow करें। ये student class में notebook के right page पर notes बनाये व left page खाली छोडे, घर पर आकर यदि guide, reference book, text book या किसी अन्य जगह से मिली extra जानकारी को left page पर लिखे, अब ये पूरी जानकारी student की समझी हुई है। Student यदि समझने से कुछ बाकि रह गया है तो पहले उसको समझ लें। अब next step आती है कि इसको मनन करके याद करे। यदि student को लिख करके याद करने की आवश्यकता पड़ रही है तो student ऐसा भी कर सकता है। कोशिश करें कि बिना देखे लिखें। यह सारा काम rough notes से करें। अब last में बारी आती है notes को fair करने की। यदि rough को fair करते वक्त, student rough से fair में as it is लिखने के कारण rough register में से देखकर fair कर रहा है तब भी revision तो हो ही रहा है। इस तरह student rough को fair करें। न कि coaching या school या college से आते ही rough register से fair register में नकल करने लग जाये।

(7.4) <u>Linear notes को कैसे use में लेना है</u> :–

(7.4.1) Linear notes बनाते वक्त, teacher द्वारा बताई व लिखाई जा रही सारी जानकारी notebook के केवल right page पर लिखी जायेगी, left page पर, right page में जो जानकारी लिखी है उससे संबंधित कोई प्रश्न लिखे या कोई keyword लिखे, main व sub heading भी लिख सकते हैं, इनको left page पर top पर लिखें। यहां questions व keywords का तात्पर्य यह है कि जब आप इन questions व keywords को देखें तो right page में लिखी जानकारी बिना उसको देखे, इनकी help से याद आ जाये। यह questions व keywords revision के लिए काम आयेंगे व right page में लिखी जानकारी को बिना देखे इन questions व keywords की help से recall किया जायेगा। बार–बार इसी तरह right page की जानकारी को बिना देखे, इन questions व keywords की help से मनन व याद किया जायेगा। इसलिए student ऐसा करें।

(7.4.2) Student notes में जानकारी पर उसकी importance के अनुसार, जैसे right (✓), double right (✓✓) या (Imp.) व याद रहने के स्तर के आधार पर जैसे (m.1), (m.2) आदि संकेत या निशान लगायेगा (mark करेगा) व इन्हीं संकेतों व निशानों को ध्यान में रखते हुए revision करेगा।

8. <u>Guided notes</u> :–

(8.1) Guided notes क्या है।

(8.2) Guided notes क्यों use में लेना चाहिए।

(8.3) Guided notes में क्या होना चाहिए।

(8.4) Guided notes कैसे use में लेना है।

(8.1) <u>Guided notes क्या है</u> :–Guided notes teacher के द्वारा स्वयं बनाये गये वो hand written notes होते हैं जिनमें बीच–बीच में महत्वपूर्ण तथ्य, परिभाषायें व formulas आदि को लिखने के लिए रिक्त स्थान होते हैं।

(8.2) <u>Guided notes क्यों use में लेना चाहिए</u> :–

<u>Reason</u> :-

(8.2.1) School या coaching में पढ़ने के बाद घर आकर notes बनाना, rough से fair करना self study में एक बहुत बडा drawback है। इसमें ही student का maximum time waste हो जाता है। इसके बाद student के पास self study के लिये बहुत कम समय बचता है। अतः

student को guided notes देने पर student को rough-fair से मुक्ति मिलेगी।

(8.2.2) हर student class में ही अच्छे व्यवस्थित fair linear notes नहीं बना सकता। हर student में यह खूबी नहीं होती और जब ऐसे student घर आकर notes बनाते हैं तो उनका काफी समय waste हो जाता है।

(8.2.3) बहुत से students की लिखने की speed slow होती है। वो teacher के साथ–साथ नहीं चल पाते व उनका पूरा ध्यान ही board पर से notes लिखने में ही लगा रहता है व इन students का result भी ज्यादा अच्छा नहीं रहता होगा। Guided notes उपलब्ध कराने पर ये students भी पूरा ध्यान समझने पर लगा सकेंगे। व guided notes को easily complete भी कर लेंगे।

(8.2.4) Class में 2-situation create होती है। एक में teacher पहले board पर लिखता है व फिर समझता है। इसमें student को problem नहीं होती, क्योंकि वह भी पहले लिख लेता है व बाद में पूरा ध्यान समझने पर लगा देता है। लेकिन दूसरी स्थिति जब लिखने के साथ–साथ समझाता भी है तो student दो जगह divert हो जाता है। लिखने में व समझने में। अतः इसमें समझने का out-put कम आता है। जबकि guided notes में ऐसा नहीं हो पायेगा। जैसा कि over-head-projector व power point presentation के समय seminar में बैठे सभी का ध्यान केवल समझने पर रहता है।

(8.2.5) Student को एक ही period या lecture में अधिक पढ़ाया जा सकेगा। समय बचेगा व session के end में student को दो अच्छे revision करने के लिए समय मिलेगा।

(8.2.6) Student द्वारा केवल class में teacher से समझ लेने पर ही याद नहीं हो जाता। याद तो तभी होगा जब वह self study करेगा। जबकि guided notes उपलब्ध कराने पर class में समझने का % और अधिक बढ़ जायेगा अर्थात किसी एक student के भी अधिक समझ में आयेगा व class में no. of students भी अधिक समझ पायेंगे।

(8.3) <u>Guided notes में क्या होना चाहिये</u> :–

(8.3.1)सभी स्तर के students को ध्यान में रखकर बनाये जाये।

(8.3.2) Guided notes की notebook का left page blank होना चाहिये, जहां पर student , notes के main व sub headings व notes के right page पर लिखे matter से संबंधित questions, keywords लिखे जाये,

जिनको देखने पर उनसे संबंधित जानकारी याद आ जाये व जिनकी help से revision किया जा सके। इस left page पर कहीं से भी book, guide या कहीं और से मिली extra जानकारी लिखी जाये। ताकि revision के समय, कहीं और नहीं ढूंढना पड़े।

(8.4) **<u>Guided notes कैसे use में लेवें</u>** :–

(8.4.1) Teacher द्वारा class में पढ़ाते समय, student के पास रहेंगे व class में ही notes के बीच–बीच में छूटी हुई जानकारी को complete कर लेगा।

(8.4.2) घर जाकर, left page पर main व sub headings, headings व जानकारी से संबंधित questions, keywords व कहीं से भी मिली जानकारी को लिखेगा व notes को complete करेगा।

(8.4.3) इस तरह guided notes, linear notes में convert हो जायेंगे।

(8.4.4) Student class में teacher द्वारा पढ़ाते वक्त इन guided notes में जो uncomplete जानकारी है उसको complete करने के लिए इन guided notes को follow करेगा व class में linear notes बनाने का जो उद्देश्य होता है वह भी पूरा हो जायेगा।

(8.4.5) Student notes में जानकारी पर उसकी importance के अनुसार जैसे right (✓), double right (✓✓) या (Imp.) व याद रहने के स्तर के आधार पर जैसे (m.1), (m.2) आदि संकेत या निशान लगायेगा व इन्हीं संकेतों व निशानों को ध्यान में रखते हुए revision करेगा।

(8.4.6) Student जैसे linear notes को use में लेता है, same वैसे ही guided notes से बने linear notes को use में लेगा।

13. Study material

1. Student किसी exam की तैयारी कर रहा हो तो exam चाहे board exam हो या competitive exam हो, उसके पास यह study material होना चाहिये। इनकी help से student exam की तैयारी करें, तब उसके board या university exam में अधिक marks आने व competitive exam में सफल होने के chances बढ़ जायेंगे। इस study material में से कुछ student को स्वयं तैयार करना होगा, कुछ उसे market से मिल जायेगा व कुछ coaching institute जिसमें वह पढ़ रहा है। वो उपलब्ध करवा देगा।

2. **<u>आपके पास study material में क्या–क्या होना चाहिये</u>** :–

(2.1) theory books या text books.
(2.2) Guides व Modules. (Institute के)
(2.3) Evaluation test booklet.
(2.4) Question Bank.
(2.5) Linear notes.
(2.6) Solution notes.
(2.7) रटने वाले notes.
(2.8) mind map notes.
(2.9) short notes.
(2.10) Previous years papers.
(2.11) Sample test papers.

(2.1) <u>Theory books या text books</u> :–Market में उपलब्ध रहती है।

(2.2) <u>Guides व Modules</u> :–Guides व Modules को fundamental व theory के लिये text books की तरह use किया जाता है। Modules को अच्छे coaching institutes स्वयं तैयार करके उपलब्ध करवाते हैं। व guides market में उपलब्ध रहती है। Students को कोई जानकारी समझ में नहीं आई हो इसके लिए व अपने linear notes को complete करने के लिए, text book की तरह इनकी भी study कर सकता है।

(2.3) <u>Evaluation test booklet</u> :– इस point के बारे में book में part no. (d) के point no. (3) के sub point no. (3.4) में बताया गया है।

(2.4) <u>Practice Question Bank</u> :– इनमें topic व sub topicwise अधिक quantity में प्रश्न होते हैं जिनकी help से student questions की practice करेगा। अच्छे institute व publisher इन्हें उपलब्ध करवाते हैं।

Point no. (2.5), (2.6), (2.7), (2.8), (2.9) इन notes के बारे में आपको पूर्व में बताया गया है।

(2.10) <u>Previous years test papers</u> :–Student exam pattern की जानकारी प्राप्त करने के लिए इनकी study कर सकता है व इनको attempt करके पता लगा

सकता है कि उसकी main exam की तैयारी किस स्तर पर है। अच्छे institute व publisher इनको उपलब्ध करवाते हैं।

(2.11) **Sample test papers** :– ये main exam की तरह के test papers होते हैं। जिनको main exam की तरह के environment में student attempt कर सके, ताकि student अपनी test paper देने सबंधी weakness मालूम कर सके व test paper देने की skill develop कर सके।

3. Student एक से अधिक जगह का study material collect करके उलझन में न पढ़ें। जहां coaching ले रहा है, वहीं के study material को follow करें।

Reason :- इस बारे में आपको notes developing के Point no. (2.3) में बताया गया है।

4. अधिक study material collect करना व तनाव।

Reason :- आलमारी में सजाने के लिए एक से अधिक writers की books व guides नहीं खरीदें। क्योंकि अलग–अलग books व guides को पढ़ने में confusion create हो सकता है। व अधिक study material अधिक समय की demand भी करता है। अधिक study material unnecessary repetition के अलावा और कुछ नहीं है। यह confusion व समय अभाव के कारण, चिन्ता व तनाव का एक कारण भी बनता है।

5. Book खरीदते वक्त teacher द्वारा बताये गये writers की books ही खरीदे व teacher की अपेक्षा भी अपने seniors व अपने classmates की बात को अधिक महत्व देवें। क्योंकि teachers के पास publishers पहुँच जाते हैं। मैं सभी के लिऐ तो नहीं कह सकता। लेकिन काफी teachers का decision इससे प्रभावित हो ही जाता हैं। जबकि seniors व classmates एक दो नहीं होंते पूरी class होती हैं। अतः वहां वास्तविकता को छुपाना मुश्किल हैं।

6. जब भी students books खरीदे तो नई books ही खरीदे। क्योंकि II^{nd} hand books में पिछले students ने उनको use करते समय मुंह में gum में अंगुलियों को गीला करके, हर page पर gum लगाया होता हैं। व II^{nd} hand books खरीदने के बाद आप books को use करते समय फिर से ऐसा करते है। तो आप पिछले gum (germs) को अपने मुंह में ले रहे होते हैं।

7. students को अपनी text books को रद्दी में नहीं बेचना चाहिये या other person II^{nd} hand के रूप में use कर सके, इसके लिए भी नहीं बेचना चाहिये। क्योंकि कई बार ऐसे अवसर आते हैं। जब students को books की आवश्यकता पड़ती हैं। यह वही knowledge हैं जो आपने gain की है व जिसके basis पर आपको educated कहा जाता हैं। अतः आपको इन्हें सम्भाल कर रखना चाहिये।

14. Concentration

1. हमारी cinema hall में movie देखते वक्त व T.V. पर अपनी पसन्द का match देखते वक्त अधिक concentration क्यों develop होती है। ऐसा ही हमारी पढ़ाई के साथ है।

   Reason :- इसका एक मुख्य कारण बनता है। वह है कि हम अपनी पसन्द का कार्य कर रहे होते हैं। हम वह कार्य कर रहे होते हैं जिसमें हमारा interest होता है। इसी प्रकार यदि किसी तरह पढ़ाई में हमारा interest develop हो जाये तो पढ़ाई करते वक्त भी हमारी concentration develop हो जायेगी। हम अधिक concentrate होकर पढ़ पायेंगे।
2. यदि student planning के साथ study करें तो इससे भी student को study पर focus होने में मदद मिलेगी व वह अधिक concentrate होकर study कर पायेगा।

   Reason :- Student द्वारा planning से पढ़ाई करने का अर्थ है कि वह अपनी study को analyze करते हुये आगे बढ़ रहा है, उसे अपनी progress होने या नहीं होने का पता है। वह इसके लिए प्रयास कर रहा है कि उसका पढ़ाई में out-put कैसे बड़े व उसे यह पता है कि वह अपने target को कैसे achieve कर पायेगा। व इन सबके कारण student को study पर focus होने में मदद मिलती है। जो कि उसका पढ़ाई में interest develop करती है। व उसकी concentration स्वतः बनी रहती है। व वह अधिक concentrate होकर पढ़ पाता है।
3. Student स्वयं को प्रेरित अवश्य रखें। यह चाहे अन्तः प्रेरणा होवे या बाहय प्रेरणा, लेकिन होना अवश्य चाहिये। जैसे आप उद्देश्य से प्रेरित हो सकते हैं या पद–पैसा या प्रसिद्धि की चाह से प्रेरित हो सकते हैं या दूसरे को देखकर प्रेरित हो सकते हैं। यह भी study के दौरान student की concentration को बढ़ायेगी।

   Reason :- क्योंकि जब तक आपके पास पढ़ाई करने के पीछे कोई reason नहीं होगा तो आप पढ़ने क्यों लगे व यह reason पद, पैसा, प्रसिद्धि, मान–सम्मान में से एक या अधिक factors हो सकते हैं। इनको पाने की ललक ही आपसे पढ़ाई करवायेगी व आपका पढ़ाई में interest develop करेगी। व आप अधिक concentrate होकर पढ़ पायेंगे।
4. Noise को control करने का प्रयास करें, यदि कम न हो सके तो study का समय बदल लें । अपनी पढ़ने की जगह बदल सकते हो, पड़ोस में कहीं अलग

से room लेकर पढ़ सकते हो व कुछ भी न कर सके तो कानों में ear plug लगा लेवें। यदि असुविधा न होवे तो। यदि ear plug लगी हुइ स्थिति में धीमी आवाज में बोलते हुये पढ़ा जाता है तो स्वयं की आवाज भी ऊंची आवाज में सुनाई देती है व बाहरी आवाज दब जाती है। अतः disturbance के समय यदि आवश्यकता है तो आप ऐसा कर सकते है। चाहे तो आप अभी 10 seconds में कानों को हथेलियों से cover करके या कानों में अंगुली लगाकर experiment कर सकते हैं।

Reason:- Noise के साथ आप पढ़ तो सकते हो लेकिन अधिक concentration के साथ नहीं। पढ़ाई में out-put नहीं आयेगा।

5. Student के study के समय समझ में अवश्य आ रहा हो, अन्यथा study concentrate होकर नहीं कर पायेगा। Student उसके स्वयं के समझ में आये, इसका उपाय अवश्य कर लेवें, वर्ना पढ़ाई में उसकी concentration बन ही नहीं पायेगी।
6. Student study का समय बढ़ाने के लिए नींद में कटौती न करें, ताकि पढ़ाई में एकाग्रता की कमी नहीं आये।

   Reason :-Student अन्य कार्यों में waste होने वाले समय को बचाये। वह नींद में कटौती नहीं करें। यदि आप पर्याप्त नींद नहीं निकालेंगे तो आप अलसाया–अलसाया, स्फूर्ती रहित, थका हुआ सा व बैचेनी महसूस करोगे। स्वयं में सर्तकता की कमी रहेगी व इन सबके कारण आप में एकाग्रता की कमी रहेगी व इस कारण पढ़ाई में जो कम out-put आयेगा, उससे नींद में कटौती करके बचाये गये समय से अधिक का नुकसान हो जायेगा।
7. Student की पढ़ते वक्त concentration अधिकतम तब होगी, जब उसकी सभी senses (इन्द्रियों) नाक, कान, आंखें व त्वचा (skin) से मस्तिष्क को पहुंचने वाली सूचनायें कम से कम हो व मस्तिष्क में केवल पढ़ाई से संबंधित सूचना ही पहुंचे। जैसे त्वचा से ठण्ड या गर्मी, नाक से अच्छी या bad smell, कानों से शोर व आंखों से पढ़ाई से संबंध रखने वाली जानकारी के अलावा जानकारी।

   Reason :- जैसे आपको यदि ठण्ड या गर्मी लग रही होगी तो क्या आप concentrate हो पायेंगे। Bad smell आ रही होगी तो क्या आप स्वयं को concentrate कर पायेंगे। कानों से शोर सुनने को मिल रहा है तो क्या आप concentrate हो पायेंगे। आंखों से कोई अन्य अच्छी या बुरी लगने वाली जानकारी मस्तिष्क तक पहुंच रही होगी तो क्या आप concentrate हो पायेंगे। नहीं ना। इसलिए आपको इन senses से मस्तिष्क को पहुंचने वाली सूचनाओं

को कम से कम करना होगा। तभी आप अधिक concentrate होकर study कर पायेंगे।

8. Student अपनी daily life का time table जरूर बनाये, इससे भी student अधिक concentrate होकर पढ़ पायेगा।

   Reason :- Student द्वारा daily, time table को follow करने पर, अपनी study पर focus होने में मदद मिलती है। व अच्छे से planning कर पाता है जो कि study में concentration बढ़ाने के लिए आवश्यक है। जैसा कि point no. (2) में आपको बताया गया है।

9. Self study के समय पूरे दिन एक ही subject की study करने से यदि student बोरियत या ऊब महसूस कर रहा है तो ऐसा न करें। Subject बदल–बदल कर study करें।

   Reason :- ताकि study में interest आये व study में interest आने पर concentration स्वतः बढ़ जायेगी।

10. Student study के समय table lamp का प्रयोग अवश्य करें। यहां तक कि दिन में भी room में अंधेरा करके table lamp को use करें। लेकिन इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि room में ventilation समाप्त नहीं हो जाये। ऐसा करने पर भी आपकी पढ़ते समय concentration develop होगी।

   Reason :-Room में table lamp, study के वक्त वही situation create करेगा, जैसा movie को देखते समय cinema hall में प्रकाश होने व अंधेरा रहने पर हमारी एकाग्रता के साथ होता है।

11. Student study के समय छोटे–छोटे targets बनाकर study करें। ऐसा करने पर भी student की study करने में अधिक concentration develop होगी।

   Reason :- क्योंकि student जब इन छोटे–छोटे targets को पूरा करेगा तो उसे अच्छा feel होगा, उसे छोटे रूप में ही सही लेकिन कुछ achieve करने का अहसास होगा। जिससे उसका पढ़ने में interest develop होगा व पढ़ने में interest develop होने से concentration स्वतः ही बढ़ जायेगी।

12. मानसिक तनाव व चिन्ता भी student को concentrate होकर study करने में बाधक बनते है। अतः यदि ऐसा है तो पहले आप मानसिक तनाव व चिन्ता का जो reason बन रहा है उस reason को दूर करने का प्रयास करें। ताकि study में out-put अधिक आ सके।

   Reason :- हम जानते हैं कि पढ़ाई में brain व mind ही काम आते हैं व जब ये ही अच्छी स्थिति में नहीं हैं तो हम इनसे पढ़ाई अच्छे से कैसे करवा सकते हैं।

13. Student एक साथ दो काम करने का प्रयास न करें अर्थात study के साथ–साथ दूसरा कार्य करने का प्रयास न करें। ऐसा कोई–कोई student ही कर पाता है। ऐसा करने पर दोनों कार्य अच्छे से नहीं हो पाते। अतः students पढ़ाई के समय अधिक concentrate होकर पढ़ाई कर पाये, इसके लिए अधिक अच्छा यही होगा कि एक बार में एक ही काम करें। जैसे गाने (songs) सुनने के समय केवल गाने सुने व study के समय study करें न कि study करने के समय गाने भी सुने।
14. यदि student class में पढ़ाये जाने वाले matter को class में पढ़ने से पहले सामान्य रूप से पढ़ लेता है, तो ऐसा करना class में पढ़ते वक्त उसकी concentration को बढ़ा देगा।

    <u>Reason</u> :- इसके बारे में आपको पूर्व में बताया गया है।
15. जिस समय अधिक concentrate हो सकते हैं उस वक्त वही कार्य करें जिसमें अधिक concentration की आवश्यकता होती है।

    <u>Reason</u> :- कुछ समय विशेष ऐसा होता है जब अधिक concentrate हो सकते हैं। जैसे सुबह नींद से उठने के बाद, दिन की नींद के बाद। ऐसे समय पर शरीर की थकान दूर हो चुकी होती है व mind भी fresh स्थिति में होता है।
16. समय के छोटे–छोटे blocks के साथ, बीच–बीच में breaks लेते हुये study करें।

    <u>Reason</u> :- ताकि study में interest बना रहे। Concentration स्वतः बढ़ जायेगी।
17. Student के साथ ऐसा भी होता है कि वह पढ़ते वक्त कुछ other सोचने लगता है व वह association बनाता हुआ कहां से कहां पहुंच जाता है। यदि student के साथ अक्सर ऐसा होता है तो उसका काफी समय यों ही waste चला जाता है। अतः जब भी ऐसा होने लगे तो student alert हो जाये व track से हटने लगे उसी समय अपने आपको रोके व वापस study पर concentrate होवे। जब आप बार–बार ऐसा करोगे तो धीरे–धीरे यह आपकी आदत में आ जायेगा। जो आपको track से हटने से रोकेगा व आप concentrate होकर पढ़ पायेंगे।
18. थके हुये होने पर व अपने आपको भूखे रखते हुये व अधिक मात्रा में खाना ले लेने पर भी student अपने आपको study करने के दौरान पूरी तरह concentrate नहीं कर पायेगा। अतः इनको avoide करें।
19. Student daily एक घण्टे के लिए time bound practice अवश्य करें। Student निश्चित करलें कि मुझे इस एक घण्टे में इस lesson या chapter या topic की

study करनी है। इन कुछ प्रश्नों को एक fix time के अन्दर solve करना है। इस समय student को ध्यान रखना है कि ध्यान ईधर–उधर न जाये, पूरी concentration के साथ काम करना हैं। यदि ध्यान ईधर–उधर जाता भी है तो परेशान नहीं होवे। उसको सावधानी से वापस track पर ले आयें व अपना प्रयास जारी रखें। ऐसा करने पर आपकी पढ़ते समय धीरे–धीरे एकाग्रता बढ़ेगी।

Reason :- आपके द्वारा ऐसा बार–बार करने पर आदत में आने लगेगा व concentrate होकर पढ़ने की आदत develop हो जायेगी।

20. पढ़ते समय बैठने की जगह comfortable हो अन्यथा परेशानी महसूस होने पर बार–बार इस तरफ ध्यान जायेगा व आप concentrate नहीं हो पायेंगे।

21. Seating position बदल–बदल कर study करें।

    Reason :- ताकि body अधिक समय तक थके नहीं व study में interest बना रहे। Concentration स्वतः बनी रहेगी।

22. Student यदि book को हल्की सी तेज गति से पढ़े अर्थात उसे पढ़ा गया समझ में भी आ रहा हो व बार–बार पीछे भी नहीं लौटना पड़े तो वह अधिक concentrate होकर पढ़ पायेगा।

    Reason :- तेजी से पढ़ने पर mind को पढ़े गये को तेजी से समझने की आवश्यकता पड़ेगी व पढ़ते वक्त mind को कुछ और सोचने का समय नहीं मिलेगा व concentration स्वतः बढ़ जायेगी।

23. अलग–अलग students को, किसी subject विशेष को पढ़ने में स्वतः interest आता है। उस subject को पढ़ने के दौरान उसकी concentration स्वतः बढ़ जाती है। उसमें उसे कुछ करना ही नहीं पड़ता। लेकिन यह ऐसा factor है, जिसमें student कुछ नहीं कर सकता। यह अपने–अपने interest का matter है। जैसे किसी को चाय अच्छी लगती है, किसी को coffee, इसमें कुछ नहीं किया जा सकता।

24. इन factors में से student जिनको भी पहले से follow कर रहा है उनके साथ–साथ अन्य को भी follow करने का प्रयास करें व study करते वक्त अधिक एकाग्रता के साथ study करें।

15. Disturbance in Study.

Student जहां भी रहते हैं। जरूरी नहीं कि हर जगह peaceful atmosphere ही होवे। यदि आप बाहरी शोर से disturb हो रहे हैं तो आप क्या कर सकते हैं। यह आपको यहां बताया जा रहा है।

1. यदि किसी के द्वारा तेज आवाज में गाने सुनने से disturbance हो रहा हो या शादी के बैण्ड–बाजे से या अन्य किसी तेज आवाज से disturbance हो रहा है तो आप भी कुछ minutes के लिए स्वयं को उसी में invlove कर लेवें व उस disturbance को easy way में लेते हुये स्वयं को उस disturbance के साथ ही study में involve करने का प्रयास करें। क्योंकि आपको उस disturbance से जितनी अधिक खींज आयेगी या आप उससे जितना ज्यादा tense में आवोगे वह उतना ही अधिक परेशान करेगा। सोच लें कि सब कुछ अपने घर में ही हो रहा है। जैसे railway line के पास बने घरों में life चलती है।
2. Disturbance से बचने के लिए आप अपनी study का समय change कर सकते हैं। अपनी रहने की व पढ़ने की जगह बदल सकते हैं।
3. आप disturbance के समय ऐसा अन्य कार्य भी कर सकते हैं जिसमें disturbance कोई रूकावट पैदा नहीं करें।
4. यदि आप किसी बाहरी शोर से disturb हो रहे हैं तो आप उसके अनुसार अपने आप को adjust करें। आप यदि उस शोर को रोकना चाहते है तो कुछ students मिलकर ऐसा करें। फिर भी एक बात का ध्यान अवश्य रखें कि या तो मना करें नहीं व यदि मना कर रहे हो तो फिर शोर रूकना ही चाहिये चाहे police की help लेनी पड़े। क्योंकि यदि आपने कहा व फिर भी वह बन्द नहीं हुआ तो mind अधिक खराब होगा। Ego बीच में आ जायेगा।
5. यदि बाहरी शोर को कम या समाप्त करने के सारे रास्ते बन्द हो चुके हों तब बाहरी तेज आवाज होने पर कानों में earplug लगाकर, स्वयं बोलना शुरू कर दे ंतो बाहरी आवाज दब जायेगी व स्वयं की आवाज ही अधिक तेजी से सुनाई देगी। अतः जब कभी बाहरी आवाज disturb करें तो student ऐसा कर सकता है।

16. Regular study करना

1. कछुये व खरगोश की कहानी से यही एक message मिलता है कि निरन्तरता, success अवश्य दिलाती है चाहे किये जाने वाले कार्य में आपका out-put कम ही क्यों नहीं हो।
2. हम मानकर चलते हैं कि एक brilliant student है व एक सामान्य student है। दोनों 8–8 घण्टे daily study करते हैं। Brilliant student का एक वर्ष में selection हो जाता है जबकि सामान्य student का study में out-put कम होने के कारण selection नहीं हो पाता। अब यदि सामान्य student next year फिर तैयारी करता है व next year भी 8 घण्टे daily study करता है। हम सामान्य student की इस दो वर्ष की तैयारी को एक वर्ष की तैयारी ही मानते हैं। तब सामान्य student के द्वारा 16 घण्टे daily तैयारी करना हुआ। क्या ऐसा करके एक सामान्य student, एक brilliant student के समकक्ष नहीं पहुंच सकता। पहुंच सकता है, व brilliant student से भी अच्छा perform कर सकता है। व यदि सामान्य student यही continuity 3rd year भी जारी रखे तब एक दिन में कितनी study हुई।
3. इस प्रकार maximum students sunday को sunday के रूप में ही लेते हैं। जबकि केवल Sunday ही पूरे वर्ष के समय में से 50 से अधिक दिन कवर करते हैं। इसके साथ–साथ students coaching में 1st phase में admission न लेकर बाद में admission लेते हैं, शादी–पार्टी, छुट्टियों में घर जाना, घर पर मेहमान आना, friends के साथ आवश्यकता से अधिक time consume करना, study के समय breaks में आवश्यकता से अधिक time देना, smart hard work नहीं कर पाना, 3 दिन का काम 4 दिन में करना। इन सबमें student के 10 माह के session में से 3 से 4 महिने waste हो जाते हैं व पूरे वर्ष में उसकी study हो पाती है, 6 महिने। अब एक student एक वर्ष के दौरान अधिक self study करके व अन्य factors को follow करके, study में अधिक out-put लाकर, एक वर्ष में 1.5 से 2 वर्ष की तैयारी करता है व एक student, एक वर्ष में 6 महिने तैयारी करता है, अब आप स्वयं सोचें कि selection की सम्भावना किसकी अधिक है।
4. इसलिए student study में continuity के महत्व को नहीं भूले। कछुवे व खरगोश की कहानी का सार यही है।

5. निती–निर्माता भी इसलिए competitive exams में selection करवाने के लिए एक से अधिक attempts का समय देते हैं। I.A.S. में 6 attempts है, I.I.T. में दो attempts है। बहुत सी जगह attempts की boundation नहीं होती है। इसका कारण यही है कि ऊपर बैठे नियम बनाने वाले भी कछुये व खरगोश की कहानी के कटु सत्य को स्वीकार करते हैं।
6. Student इस बात का ध्यान अवश्य रखें कि study के routine से cut होने में एक minute लगता है व वापस track पर आने में 2 दिन लग जाते हैं।
7. 10^{th}से लेकर 12^{th}के बाद के 3–4 वर्ष अर्थात यह 5–6 वर्ष का समय ऐसा होता है कि student की life की पूरी direction ही बदल जाती है। अतः इस समय student पूरी सावधानी से, पूरी planning से आगे बढ़े व साथ में continuity का भी ध्यान रखें। यहां पर student को सोचना चाहिये कि पहले पढ़ाई करके, वह पढ़ाई से मुक्ति पाले, उसके बाद enjoy करने के लिए पूरी life पड़ी है।

17. Time management.

	Page no.
1. Introduction.	86
2. To-do-list व priority के अनुसार कार्य करना।	86
3. एक से दूसरे कार्य पर ही jump करते रहना।	87
4. रात को सोने से पहले पूरे दिन के कार्यों की समीक्षा करना।	87
5. Time wasting व इसको रोकना।	87
5.1 बहस नहीं करना।	87
5.2 Friends के साथ गप्पे मारना।	88
5.3 T.V.	88
5.4 Mobile	88
5.5 Internet	89
5.6 बड़बोलापन	89
5.7 ईधर–उधर की तांक–झांक और दूसरों की बातों पर अनावश्यक ध्यान देना।	89
5.8 व्यस्त रहिये अस्त–व्यस्त नहीं।	90
5.9 जल्दी निर्णय नहीं कर पाना।	90
5.10 क्रिकेट।	90
5.11 अधिक नींद आना।	90
5.12 Market घूमना, cheating करना व social sites.	90
6. मूड होना या नहीं होना।	91
7. टालमटोल करना।	91
8. सुस्ती या आलस्य व सफलता।	91
9. सही समय पर सही work करना।	92
10. Actual study time.	92
11. पढ़ाई में निरन्तरता।	92
12. ना कहने की आदत।	92
13. नींद में कटौती।	92
14. Time table.	93
15. जो करना है सो करना है attitude.	93
16. Student, study व दिनचर्या।	93
17. School, college व free समय।	94

18. Friendship कितनी। 94
19. एक पंथ दो काज। 94
20. यदि कहीं जाने में देरी हो रही है। 94
21. Notes बनाना। 94
22. Session के समय में कमी या बढ़ोतरी करना। 95
23. आपने कितने समय काम किया, इससे ज्यादा यह महत्वपूर्ण है कि आपने कितना काम किया। 96
24. पार्किन्सन का नियम। 96
25. किये जाने वाले कार्य की dead line fix करें। 96
26. निर्णय लेने में fast रहें। 97

1. **Introduction** :–

1.1 World में time management जैसा कुछ है ही नहीं। अर्थात समय को manage नहीं किया जाता। समय पहले से manage है। समय manage नहीं किया जाता बल्कि उपलब्ध समय में किये जाने वाले कार्य manage किये जाते हैं। फिर भी इसको कहा time management ही जाता है।

1.2 समय के प्रबंधन का मतलब समय के उचित उपयोग से है। अर्थात हमें मालुम होना चाहिये कि कौनसा समय किस कार्य के लिए सबसे अधिक अनुकूल है व कितना समय उस कार्य को करने के लिए चाहिये, कहीं आवश्यकता से अधिक तो खर्च नहीं हो रहा।

1.3 Time management का अर्थ है। समय के अनुसार स्वयं को व्यवस्थित करना। कार्य को fix की गई निश्चित समय सीमा में finish करना।

1.4 सबके पास एक दिन में 24 घण्टे होते हैं। लेकिन किसी के सफल होने का कारण बनता है। इन 24 घण्टे को use में लेना आना व यह कार्य किया जाता है time management से।

1.5 Student समय के अच्छे उपयोग के लिए एक व्यवहारिक time table को follow करें।

2. **To-do-list व priority के अनुसार कार्य करना** :–

Reason :-Student की दिनचर्या इस तरह की होती है कि उसके सामने जो काम आता है, वह उसे करने लग जाता है। उसके महत्वपूर्ण काम इसलिए पूरे नहीं हो पाते क्योंकि वह महत्वहीन कार्यों में अपना समय waste करता रहता है। Student के लिए सफलता पाने के लिए यह आवश्यक है कि वह महत्वपूर्ण काम पहले करें। हमेशा याद रखें कि सफलता महत्वहीन कार्यों से नही, बल्कि महत्वपूर्ण कार्यों को करने से मिलती

है। इसलिए student अपने कार्यों की list बनाये ताकि आपको याद रहे क्या–क्या काम करने है। इस to-do-list में कार्यों को उनकी प्राथमिकता के हिसाब से mark करें। पढ़ाई से संबंधित जरूरी कार्यों को पहले निपटायें व others को self study के समय मिलने वाले breaks के समय या school, college या coaching आते जाते समय निपटाये। इस to-do-list को night को सोने से पहले review करें कि क्या–क्या हो गया है व अब next day क्या–क्या करना है। लेकिन student इस बात का भी ध्यान रखें कि जब कभी आवश्यक होवे तो उसे पढ़ाई से संबंधित जरूरी कार्य के लिए अपने व घर के कार्य भी छोड़ने पड़ सकते हैं व उसे अपने व घर के किसी जरूरी काम के लिए पढ़ाई में break भी लेना पड़ सकता है। यदि हम व्यवहार में देखे तो ऐसा करना भी पड़ता है व ऐसा करना गलत नहीं कहलायेगा।

3. **एक से दूसरे कार्य पर ही jump करते रहना** :–

Reason :- एक कार्य में कोई problem आई दूसरे को हाथ में लिया, दूसरे में कोई problem आई तो तीसरे को शुरू कर दिया, ऐसा करते रहने पर समय ही waste होगा व हाथ में कुछ आयेगा नहीं। एक कार्य को finish करें, then next पर आयें।

4. **रात को सोने से पहले पूरे दिन के कार्यों की समीक्षा करना** :– रात को सोने से पहले, पूरे दिन में किये गये कार्यों की समीक्षा करें कि पूरे दिन में जिन–जिन भी कार्यों को किया, उनमें समय का use तो सही हुआ है। ताकि यदि कहीं समय waste हुआ हो या कार्य को करने का तरीका सही नहीं है तो इनके against action लिया जा सके।

5. **Time wasting व इसको रोकना** :–

Reason :-Student कहते हैं कि हमारा समय कहां जाता है, हमें पता ही नहीं लगता। इसका कारण यह है कि students कई ऐसे कार्यों में आवश्यकता से अधिक समय लगा देते है, जिसकी आवश्यकता नहीं होती। अतः student इन कार्यों में सावधानी से समय खर्च करके time के wastage को रोके व इस समय को study में लगाये। वे कार्य जिनमें जरूरत से अधिक समय देना time wastage का कारण बनता है। जैसे बहस करना, friends के साथ गोसिप, TV, Mobile, Internet, बड़बोलापन, ईधर–उधर की तांक झांक और दूसरों की बातों पर अनावश्यक ध्यान देना, अस्त–व्यस्त रहना, जल्दी निर्णय नहीं कर पाना, अधिक नींद आना, market घूमना, cheating, social sites, क्रिकेट आदि।

5.1 **बहस नहीं करना** :–

Reason :- अधूरी जानकारी के साथ कभी किसी से बहस नहीं करना चाहिये। यह वैसे ही है जैसे चीर–फाड़ की इजाजत M.S. को ही है न कि M.B.B.S. को, वर्ना

medical की पढ़ाई तो 5 वर्ष तक उसने भी की है, व बहुत कुछ पढ़ा है। जब कभी भी किसी topic पर कहीं बहस शुरू होवे तो आप स्वयं किसी बात को गलत व सही मत ठहराओ। आप दोनों पक्षों की तरफ से बीच–बीच में केवल प्रश्न सामने रखें व बहस का आनन्द लेवें। केवल गर्दन हिलाते रहे, हां व ना दोनों में। बहस करने पर समय का नुकसान केवल उसी समय नहीं होता, जब आपस में बहस करते हैं। बल्कि तब अधिक होता है जब स्वयं की बात नहीं रहने के कारण, अगले दो दिनों तक mind में विचार चलते रहते हैं व mind ठिकाने नहीं आता है। कोशिश तो यही करें कि बहस में पड़े ही नहीं व यदि कहीं ऐसा मौका आ ही जाये तो इस process को follow करें।

5.2 <u>Friends के साथ गप्पे मारना</u> :–

<u>Reason</u> :- यह भी limit से बाहर जाने पर time wastage का एक कारण बनता है। Student इसे शुरू तो यह सोचकर करता है कि थोड़ा समय ही ऐसा करेगे लेकिन इसके साथ जो मुख्य problem है वह यही है कि एक बार शुरू करने के बाद इसको बन्द करने का मन नहीं करता व कब आधा घण्टा या एक घण्टा गुजर जाता है पता ही नहीं चलता, 10–15 minutes की गप्पेबाजी ठीक है मन हल्का हो जाता है। हंसने के दौरान body में जो हार्मोन्स स्रावित होते हैं उनके कारण mind व body ताजगी महसूस करते हैं लेकिन अति हर चीज की खराब होती है। इसके लिए आप ऐसा समय चुने कि time भी waste नहीं हो व यह काम भी हो जाये। यदि students घर से बाहर रहकर तैयारी कर रहा है तो सुबह व शाम के समय खाना लेते वक्त व school या college में जब free time मिलता है तब या student ने entertainment के लिए जो समय निश्चित कर रखा है उस समय, student ऐसा कर सकता है।

5.3 <u>T.V.</u> :-

<u>Reason</u> :- वर्तमान समय में TV हर घर में मनोरंजन का मुख्य साधन है। यदि आपके पास अपने कार्यों को निपटा लेने के बाद समय बचता है। तभी आप ऐसा करें। लेकिन एक सीमा के अन्दर। लेकिन ऐसे students जो competitive exams की तैयारी कर रहे हैं वो TV से दूर ही रहें तो अधिक अच्छा होगा। क्योंकि उनको selection करवाने के लिए maximum time study करनी होगी। उनके पास extra या free time है ही कहां व यदि student कहता है कि मेरा तो मनोरंजन का साधन ही TV है तो वह आधे एक घण्टे की छूट ले सकता है।

5.4 <u>Mobile</u> :-

<u>Reason</u> :-Mobile वर्तमान समय में student के समय को waste करने के लिए कुछ हद तक जिम्मेदार है। Mobile दो तरफा समय बर्बाद करता है, या तो हम स्वयं ही अपना समय waste करते हैं या फिर दूसरे हमारा समय waste करते हैं। जब भी किसी की इच्छा हुई वह हमारे mobile की घंटी बजा देता है, चाहे student उस

समय पूरी एकाग्रता के साथ study कर रहा हो। इससे बचने के लिये बहुत से 2 – numbers रखते हैं। यह एक बहुत अच्छी सुविधा है तो कुछ हद तक दुविधा या problem भी है। अतः students mobile के संदर्भ में सावधान रहें। इसकी जितनी आवश्यकता है उतना ही उपयोग करें। जब भी किसी चीज की अति होती है तो व्यक्ति के लिए वह नुकसान देय हो जाती है। Mobile के लिए free समय मत निकालो, बल्कि जब free समय होवे तब इसको use करो। Mobile तुम्हें use करना है न कि mobile तुम्हें use करने लग जाये।

5.5 **Internet** :-

Reason :-Student का time waste करने में internet भी अच्छा साथ देता है। हर अच्छी चीज की तरह ही internet का भी दुरूपयोग होता है। विश्वास न हो, तो उन parents से पूछो जिनके बच्चे (kids) net पर घंटों तक games खेलते हैं। Students भी पीछे नहीं हैं। जो घंटो तक net पर अनावश्यक सर्फिंग करते रहते हैं। यह time wastage नही है तो और क्या है। इसमें internet का कोई दोष नहीं है। Internet पर तो हर प्रकार की जानकारी उपलब्ध है। मुख्य तो यह है कि आपके लिए क्या उपयोगी है व वहां तक आप कैसे पहुंचते हो। Student internet के मामले में यह ध्यान अवश्य रखें कि आप search engine (Browser) का अच्छी तरह उपयोग करें। Search engine में लिखे जाने वाले keywords को सावधानी से सोच–समझकर लिखें। ताकि अनावश्यक surfing न होकर, आवश्यक जानकारी जल्दी व easily उपलब्ध हो सके। अनुपयुक्त keywords भी time wastage का एक कारण बनते है। अतः students internet का सावधानी से जितना आवश्यक है, उतना ही उपयोग करें।

5.6 **बड़बोलापन** :–

Reason :- अनावश्यक व आवश्यकता से अधिक बोलना ही बड़बोलापन है। यदि student ऐसा करता है तो यह भी उसके लिए time wastage का कारण बनता है। बड़बोलेपन के कारण कई और उलझनें mind में create होती है। जैसे यदि बोलते समय एक झूट बोल दिया व बातों में विरोधाभास हुआ तो इनको सही prove करने के लिए फिर सोचना होगा, नये झूट फिर बोलने पड़ेंगे व बोलते समय व बाद में भी time wastage का कारण बनेंगे। अतः जितना आवश्यक है उतना ही बोलें व समय को बचायें व अनावश्यक complications से बचे।

5.7 **ईधर–उधर की तांक–झांक और दूसरों की बातों पर अनावश्यक ध्यान देना** :–

Reason :- कोई भी अपनी जिज्ञासु प्रवृति के कारण ऐसा करता है लेकिन इससे कुछ हासिल (फायदा) होने वाला नहीं है। Time ही wastage होगा। इससे उस समय ही time waste नहीं होता, जब आप ऐसा करते हैं। बल्कि जब आपके mind में यह बातें

record हो जाती हैं व जब–जब भी उन पर mind में विचार चलते हैं। उससे समय अधिक waste होता है।

5.8 <u>व्यस्त रहिये अस्त–व्यस्त नहीं</u> :–

<u>Reason</u> :- अपने room व स्वयं को व्यवस्थित करने पर 10–15 minutes daily दीजिए ताकि सामानों को ढूंढने में time waste नहीं होवे व न ही परेशानी उठानी पड़े। कभी भी कुछ खा लेना या पी लेना, कभी भी सो जाना–उठ जाना, यह भी अस्त–व्यस्त रहना ही है। जो कि तनाव, चिन्ता व अन्य बिमारियों को जन्म देते हैं जो कि time waste होने का कारण बनते हैं। समय पर कार्य नहीं निपटाना भी अव्यवस्था का एक मुख्य कारण है जो कि अनावश्यक तनाव व दबाव create करता है व output को प्रभावित करता है व time wastage होने का कारण बनता है। अतः student अपने को व्यवस्थित व व्यस्त रखें न कि अस्त–व्यस्त।

5.9 <u>जल्दी निर्णय नहीं कर पाना</u> :–

<u>Reason</u> :- यह भी time waste होने का एक कारण बनता है। बहुत से students निर्णय लेने में बहुत समय लगाते हैं। वे द्वन्द में फंसे रहते हैं व समय waste होने का कारण बनता है। Mind में आने वाली सभी बातों का अच्छी तरह विश्लेषण नहीं कर पाना। सभी बातें एक साथ mind में नहीं आना व अनावश्यक repetation होते रहना। अतः निर्णय लेने वाले subject के पक्ष व विपक्ष या plus व negative points को लिखकर निर्णय लेवें। इस तरह आप जल्दी decision ले पायेंगे।

5.10 <u>क्रिकेट</u> :–

<u>Reason</u> :- यह वर्तमान समय में एक ऐसा game है जिसको सभी पसन्द करते हैं। इसके लिए मैं इतना ही कहना चाहूंगा कि student के पास यदि समय है तो वह इसको देखने में व खेलने में जरूर interest लेवे व समय देवें। लेकिन exam समय में व जब आप कोई exam विशेष की तैयारी कर रहे होवे तो कोशिश करें कि इसमें समय waste नहीं होवे या फिर last के कुछ overs का match ही देखें व ऐसे समय match देखने पर मन अपराध बोध से ग्रसित नहीं होवे इसके लिए भी इस consume होने वाले समय की क्षतिपूर्ति पहले ही कर लेवे या फिर बाद में करें।

5.11 <u>अधिक नींद आना</u> :–

<u>Note</u> :- इससे संबंधित Reason व Solution के बारे में आपको पूर्व में बताया गया है।

5.12 **<u>Market घूमना, cheating करना व Social sites</u>** :–

<u>Reason</u> :- बगैर काम के market घूमना, mobile या computer पर cheating करना व social sites को जरूरत से ज्यादा समय देना भी time wastage के कारण बनते हैं। अतः इनसे सर्तक रहें।

6. <u>मूड होना या नहीं होना</u> :–

मूड होने पर ही कार्य करना, यह problem रचनात्मक कार्य करने वालों के साथ होती है। Student इसके भरोसे बैठकर पढ़ाई नहीं कर सकता। रचनात्मक कार्य करने वाले, जैसे साहित्य की रचना करने वाले person, painting करने वाले person आदि। यह बात तो सही है कि व्यक्ति का जब मूड होता है तब काम अच्छे से होता है लेकिन एक businessman या दुकानदार कहे कि मैं तो जब मेरा मूड होगा तब office जाऊंगा या दुकान open करूंगा, तो इनके office या दुकान के ताले (lock) लग जायेंगे। इसी प्रकार student के उपर भी यह बात लागू होती है। Student को higher classes में व competitive exams की तैयारी के दौरान इतना syllabus cover करना होता है कि मूड के भरोसे सफलता नहीं पाई जा सकती, इसलिए इस आदत से छुटकारा पा लो तो ही अच्छा होगा। वर्ना पैसे व समय बर्बाद न करते हुये घर चले जाओ तो अधिक अच्छा होगा।

7. <u>टाल–मटोल करना</u> :–

<u>Reason</u> :- आज का काम आज ही पूरा करें, कल पर बिल्कुल न टालें। जो students काम को टालते रहते हैं वे सदैव कार्य–भार से लदे हुये व हमेशा तनावग्रस्त दिखाई देते हैं। उनके पास काम का ढेर लग जाता है व एक समय ऐसा आता है कि काम की अधिकता के कारण उनके हाथ–पैर फूल जाते हैं। इसलिए सर्तक रहें। समय पर काम निपटाने से अच्छा feel होता है। इसलिए इस टालमटोल की आदत को छोड़े। Student वर्तमान समय में competitive स्तर को देखते हुये, ऐसी आदत के भरोसे सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। सफलता व टालमटोल एक सिक्के के दो पहलू हैं। यदि आपको सफलता चाहिये तो आप अपने कार्यों के प्रति टालमटोल का रवैया नहीं अपना सकते व यदि आप टालमटोल करेंगे तो आप सफल नहीं हो सकते। टालमटोल करने का मतलब है कि आप अपने उद्देश्य के प्रति लापरवाह हैं।

8. <u>सुस्ती या आलस्य व सफलता</u> :–

यदि आप सुस्ती में रहते हैं या आप में laziness की आदत है तो आप अपनी तैयारी को उस स्तर तक नहीं पहुंचा सकते है जहां आपको सफलता मिले। इसका कारण हो सकता है कि आपने उद्देश्य तो बना लिया, लेकिन प्रेरणा का अभाव है। आपका संकल्प दृढ नहीं है। Laziness का जो भी कारण बन रहा है, उसको समाप्त करें अन्यथा आपका प्रयास बेकार जायेगा।

9. **<u>सही समय पर सही work करना</u>** :–

<u>Reason</u> :-Students के लिए दिन के सभी 24 घण्टे एक से नहीं होते हैं। दिन के या रात के किसी समय विशेष के दौरान Student की उर्जा, विचार शक्ति, उत्साह व कार्य क्षमता बाकि समय से अधिक हो सकते हैं। अलग–अलग students के लिए यह समय अलग–अलग हो सकता है। Students इसे पहचाने व इस समय, पढ़ाई से संबंधित ऐसा कार्य करें, जिसमें अधिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है। ताकि वह अच्छी तरह से हो सके।

10. **<u>Actual Study Time</u>** :–

<u>Reason</u> :-Student को लगता है कि मैं पर्याप्त self study कर रहा हूं। लेकिन actual में ऐसा नहीं होता है। यदि student एक experiment करें तो वास्तविकता सामने आ जायेगी, student अपना एक register लेवें व उसमें daily आपने जिस–जिस समय study की वह note करे। इसमें केवल study का समय लिखना है। यहां तक कि minutes की accuracy तक। यदि बीच में 5–10 minutes का break भी लिया है तो उसे हटा देवें व एक सप्ताह बाद daily का औसत ''self study time'' निकालें, actual position आपके सामने आ जायेगी। जहां आप 7–8 घण्टे की सोच कर चल रहे होंगे, वहां 4–5 घण्टे का औसत actual out-put आयेगा। ऐसा करके आप अपने ही against action ले पायेंगे। आप अपनी self study को monitor करने के लिए, ऐसा continue भी कर सकते हैं।

11. **<u>पढ़ाई में निरन्तरता</u>** :–

<u>Note</u> :- इस factor के बारे में आपको पूर्व में page no. (125) पर बताया गया है।

12. **<u>ना कहने की आदत</u>** :–

<u>Reason</u> :- आप अपनी पढ़ाई के प्रति sincere है व कहीं आपको लग रहा है कि आपका समय waste हो रहा है या जिस कार्य को करना आपकी क्षमता से बाहर है या आपके सिद्धान्तों या जीवन मूल्यों के विपरित है तो दूसरे से ना कहें। ना कहना कठीन तो है, लेकिन अपने आपको सख्त बनाते हुये ना कहें। अन्यथा आप परेशान होते रहेंगे। आपका समय waste होता रहेगा व सफलता से दूर होते चले जावोगे।

13. **<u>नींद में कटौती</u>** :–

<u>Reason</u> :- अधिक समय self study करने के लिए नींद में कटौती नहीं करें। नींद में की गई कटौती के कारण आप fresh महसूस नहीं करेंगे, एकाग्रता नहीं बनेगी व इनके कारण पूरे दिन की self study में आये कम out-put के कारण अधिक नुकसान हो जायेगा।

14. **Time table** :–

Reason :-Time table बना लेने से हम थोड़े दबाव में आ जाते हैं। लेकिन यह दबाव उपयोगी है। हमें कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। वर्ना बिना time table के student का काफी समय यों ही waste हो जाता है। बार–बार यह सोचने में कि अब क्या करूं। Time table बनाते वक्त क्या–क्या ध्यान रखें।

(14.1) time table व्यवहारिक होवे, easy way में follow किया जा सके।

(14.2) किसी कार्य को किसी समय विशेष पर ही जबरदस्ती करवाने की कोशिश न करें। व्यवहारिक बन कर सोचे।

(14.3) time table में दो कार्यों के बीच थोड़ा अर्थात 5-10 minutes का gap रखें ताकि आप एक मशीन बनकर न रह जायें अर्थात अपने कार्यों को दौड़ते फिरते न निपटायें अर्थात time table में flexibility होना चाहिये।

(14.4) time table को बनाते वक्त आप study पर focus रहें न कि अन्य कार्यों पर।

(14.5) time table को किसी कारण की वजह से follow नहीं कर पा रहें हैं, तो आवश्यक संशोधन जरूर करिये।

(14.6) Daily activities को long break में adjust करें।

(14.7) किसी दिन किसी वजह से time table follow नहीं कर पाये तो analyse करें कि क्या मैं इससे बच सकता था या नहीं, ताकि यदि गलती हुई हो तो आगे सर्तक रहा जा सके।

(14.8) इस बात का ध्यान रखें कि time table follow करने के लिए होता है न कि दीवार पर टांगने के लिए।

15. **जो करना है सो करना है attitude** :–

Reason :- इस attitude के साथ काम करने से (कि जो करना है सो करना है) सारा system distrub होता है, यदि रात को 1.0–1.5 घण्टा अधिक लग गया तो, सुबह का routine distrub व फिर आगे का सारा। यदि आधे घण्टे तक अधिक लग जाये, वहां तक तो ठीक है। यदि इससे अधिक लगने कि सम्भावना है तो फिर time table से ही चलें। इसकी जगह आप यह कर सकते हैं कि सावधानी से छोटे–छोटे target बनायें व time table से ही पढ़ें व स्वयं को व्यवस्थित रखें। जो सबसे महत्वपूर्ण है वह है, contitnuity.

1. **Student, study व दिनचर्या** :–

Reason :- जब आप निश्चित समय पर दिनचर्या (daily activities) को follow करने की आदत डाल लेते हैं तो आपका शरीर उसी अनुसार ढल जाता है व उस समय

आपका शरीर और मन दोनों ही उस काम को करने के लिए पूरी तरह तैयार रहते हैं व इसी कारण पहले से निश्चित समय पर mind से पढ़ाई का काम करवाया जाये तो अधिक out-put आयेगा।

2. **<u>School, College व free समय</u>** :–

   <u>Reason</u> :-School व college की पढ़ाई के दौरान student के पास काफी writing work होता है। अतः जब भी school या college में free समय मिले तो इसी writing work को करें। न कि study, study इस वजह से नहीं करें कि एक तो आप concentrate होकर study कर नहीं पायेंगे व दूसरा आप पर पड़ाकू की छाप लग जायेगी। अतः study की जगह writing work निपटायें व इस work में भी advance में चल सकते हैं व फिर भी समय बचता है तो school व college life को enjoy करें।

3. **<u>Friendship कितनी</u>** :–

   <u>Reason</u> :- यदि आप competitive exam की तैयारी कर रहे हैं तो दोस्ती के प्रति सर्तक रहें। यह कुछ समय ऐसा होता है कि या तो आपका career बन जाता है या फिर आप दुनिया की भीड़ में खो जाते हैं। अतः आप इस समय दोस्तों के साथ कम से कम समय गुजारे। बे वजह दोस्तों के पास जाना या उनका आपके पास आना time waste करना ही है। अतः दोस्ती के प्रति सर्तक रहें।

4. **<u>एक पंथ दो काज</u>** :–

   <u>Reason</u> :-Student अपने समय का अधिक से अधिक उपयोग कर सके, इसके लिए उसे जब भी मौका मिले वह एक साथ एक से अधिक कार्यों को कर सकता है। जैसे सुबह की पढ़ाई में break लिया तो इस break में news paper भी पढ़ सकता है व चाय तो साथ में रहेगी ही सही। Student को जहां भी मौका मिले तो वह ऐसा करने में चूके नहीं।

5. **<u>यदि कहीं जाने में देरी हो रही है</u>** :–

   <u>Solution</u> :- यदि समय कम है व कहीं जाने में देरी हो रही है तो एक कार्य को पूरा छोड़ देवें, क्योंकि हर कार्य में से कुछ minutes निकालना भी मुश्किल होता है।

6. **<u>Notes बनाना</u>** :–

   <u>Reason</u> :- आपके notes class में ही बन जाये तो ये आपके daily के, notes को rough से fair करने में लगने वाले 3–4 घण्टे के समय को बचायेगा। और यदि घर आकर ही notes बनाने पड़ते हैं तो उस समय एक साथ दो काम होने चाहिये, एक तो आप notes की study करें व notes को याद करें व साथ में notes भी बनायें। यदि आपने यह नहीं किया तो यह आपके selection को एक वर्ष आगे खिसका देगा।

7. **<u>Session के समय में कमी या बढ़ोत्तरी करना</u>** :–

<u>Reason</u> :- एक institute 10 समान marks वाले students को पढ़ाता है। तब 6 students तो select हो जाते हैं व 4 रह जाते हैं। कम योग्य student select हो जाता है व अधिक योग्य student रह जाता है। जबकि उन सभी students के लिए institute में परिस्थितियां समान थी, समान teacher थे, समान syllabus था, समान test थे व समान main exam था। लेकिन students आगे बताये जा रहे factors को follow करके, अपने session के समय को कम या अधिक कर लेता है।

(22.1) अधिक समय तक study करके।

(22.2) notes class में ही बनाकर।

(22.3) छुट्टियों में घर न जाकर।

(22.4) बीमारी से सचेत रहकर व अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देकर।

(22.5) sunday को time waste न करके।

(22.6) daily activities को breaks में adjuste करके।

(22.7) exam के एक महिने पहले वाली अधिक तेज गति से study करके।

(22.8) खाना न बनाकर व न ही मेस पर जाकर, बल्कि tiffin अपने room पर मंगवाकर।

(22.9) regular study करके।

(22.10) time pressure के कारण study में अधिक out-put लाकर।

<u>जैसे</u> :–

(a) Student यदि daily 2 घण्टे अधिक पढ़ता है व एक दिन की औसत study 8 घण्टे मानकर चलें, तो पूरे एक वर्ष के session में 2 से 2.5 महिने का समय अधिक बड़ा लेना।

(b) यदि student self study अधिक तेजी से करता है व daily की 8 घण्टे की study में एक घण्टे का out-put भी अधिक लाता है तो एक वर्ष के session में एक महिने का समय अधिक बड़ा लेना। इसी प्रकार अन्य factors के कारण भी session के समय में बढ़ोत्तरी होती है।

इस वजह से कोई student एक वर्ष में 6 माह पढ़ता है, कोई student एक वर्ष में एक वर्ष पढ़ता है व कोई student एक वर्ष में 1.5 वर्ष पढ़ाई कर लेता है। इसलिये होते हैं, institute व students उलट–फेर के शिकार व इसमें institute से अधिक student का हाथ होता है।

8. <u>आपने कितने समय काम किया, इससे ज्यादा यह महत्वपूर्ण है कि आपने कितना काम किया</u> :–

<u>Reason</u> :- इसको हम इस उदाहरण से समझ सकते हैं कि दो students exam देते हैं। दोनों के लिए समान समय है 3 घण्टे। एक student 3 घण्टे में 3 प्रश्न करके आता है व दूसरा student 3 घण्टे में 5 प्रश्न करके आता है। किसके marks अधिक आयेगें, हम सभी जानते हैं। यही self study के साथ है। एक student 2 घण्टे में एक lesson का revision कर लेता है। दूसरा student उसी lesson का revision 3 घण्टे में करता है तो जिसने उस lesson का revision 2 घण्टे में किया व next एक घण्टे में कुछ अधिक study कर लेगा। अतः स्वाभाविक है कि 2 घण्टे वाला ही लाभ में रहेगा। इसलिए students केवल समय भरने के लिए table chair के चिपके न रहे। बल्कि की जाने वाली study के परिणाम पर अपने को focus करें।

9. <u>पार्किन्सन का नियम</u> :–

<u>Reason</u> :- पार्किन्सन ने कार्य व समय के लिए एक नियम दिया है। उनके अनुसार ''काम उतना ही फैल (expand) जाता है जितना इसके लिए समय होता है।'' अर्थात यदि आपने किसी काम को दो दिन में पूरा करना चाहा तो वह कार्य दो दिन में हो जायेगा व यदि आपने उसी काम को 3 या 4 दिन में पूरा करना चाहा तो वह 3 या 4 दिन में ही पूरा होगा व दो दिन में उतना ही काम होगा जितना करने पर वह 4 दिन में निपट जाये। इस बात को हम एक उदाहरण से समझ सकते हैं कि जिस lesson का revision हम main exam के 6 माह पहले 3 दिन में करते हैं उसी lesson का revision main exam के एक माह पहले एक दिन में कर लेते हैं। इस नियम को अच्छी तरह समझें व पढ़ाई से सम्बन्धित किसी भी कार्य को complete करने या पूरा करने के लिए अच्छी तरह सोच–समझकर समय निश्चित करें, ताकि समय का पूरा-पूरा use हो सके व आवश्यकता से अधिक समय देने से समय waste नहीं होने पाये।

10. <u>किये जाने वाले कार्य की dead line fix करें</u> :–

<u>Reason</u> :- Students अपनी study करने के दौरान किसी subject के chapters की study करने से सम्बन्धित, questions solve करने से सम्बन्धित, revision करने से सम्बन्धित, छोटे–छोटे target बनायें व उनको पूरा करने की dead line fix करें व उनको उसी समय सीमा में पूरा करते हुये अपनी self study को आगे बढ़ायें। शुरूआत में थोड़ी problem हो सकती है। धीरे–धीरे किसी काम के लिए, कितना समय fix करना चाहिये, इसकी व उसी समय सीमा में पूरा करने की आदत पड़ जायेगी।

Dead line से ऐसा होता है कि आप उस कार्य को उसी समय सीमा में पूरा कर लेते हैं। Dead line fix करने से आपके लिए एक target तैयार हो जाता है। इसके बाद

आप उस target को achieve करने के लिए planning करते हैं कि यदि में इस रास्ते को follow करूं तो यह target achieve हो जायेगा व यह की गई planning आपको target को achieve करने पर focus रखती है। जिसके कारण आप लगातार उस target को समय सीमा में पूरा करने का प्रयास कर रहे होते हैं व अंततः आप उस target को थोड़े बहुत समय के अन्तर से achieve कर लेते हैं। इस तरह काम करने से study का out-put काफी बढ़ जाता है व आपकी time pressure में काम करने की आदत develop होती है जो कि competitive exam के लिए एक मुख्य आवश्यकता है। इसलिए आप छोटे–छोटे target बनाकर, उनकी dead line fix करने के महत्व को समझें व इसको follow करें।

11.<u>निर्णय लेने में fast रहें</u> :–

निर्णय लेना अपने आप में इतना महत्वपूर्ण factor है कि व्यक्ति की सफलता व असफलता ही इसी पर depend करती है। पूरे वर्ष self study के दौरान, problem solve नहीं होने पर, समझ में नहीं आने पर, coaching में तैयारी के दौरान, जो test होते हैं उनमें, main exam में, यहां तक कि हर कदम पर decision लेना होता है। Regular test व main exam के दौरान यह factor बहुत ही अधिक महत्व रखता है। Exam में 5–5, 10–10 seconds का महत्व होता है। निर्णय लेने के दौरान जो समय लगता है उस दौरान कुछ भी कार्य नहीं होता है। वह समय waste ही जाता है। सभी जगह waste होने वाला समय मिलाकर के काफी हो जाता है। अतः student स्वयं में जल्दी निर्णय ले पाने की आदत विकसित करें। Student निर्णय लेते वक्त, स्वयं के पास उपलब्ध जानकारी, निर्णय लेने के बाद होने वाले फायदे व नुकसान और दूरदर्शिता को ध्यान में रखकर जल्दी निर्णय ले पाने की विशेषता स्वयं में विकसित करें।

इस आदत को स्वयं में विकसित करने में कुछ समय तो लगेगा। लेकिन एक बार आदत में आ जाने के बाद जीवनभर लाभ पहुंचायेगी।

18. Books व notes को पढ़ना

Student का maximum time, books व notes की reading में consume होता है। इसलिए reading process अच्छे से अच्छा होना चाहिये। Student किसी chapter या lesson की study कैसे करें, इसके लिए student को आगे बताये गये SQR method को follow करना चाहिये।

1. **'<u>S' for Survey</u>** :-

   Survey का अर्थ यह है कि student survey के दौरान book या notes के lesson या topic में दिये गये titles, introduction, headings, pictures, tables, maps, graphs, summary व conclusion को सरसरी नजर से पढ़ें, overall यह पता लगाने का प्रयास करें कि पूरे lesson या topic में हैं क्या? इसके साथ–साथ student इस बात पर भी विचार करें कि student इस lesson या topic के बारे में पहले से क्या जानता है।

   <u>Reason</u> :- ऐसा करने से उस lesson या topic के बारे में student के mind में एक background तैयार हो जायेगा कि उसको क्या study करना है व class में teacher से पढ़ते वक्त या self study करने के दौरान उसको क्या–क्या cover करना है, इसके बारे में एक out- line मिल जाती है व इससे उसकी concentration बढ़ जाती है। अतः student books को पढ़ते (reading) वक्त ऐसा करें।

2. **'<u>Q' for Question</u>** :-

   जब भी student किसी lesson या chapter की study करें, तो उस chapter में दिये गये topic, subtopic व concept से संबंधित headings को questions में बदल लें। जैसे :–heading है ''use of water'' तो student के mind में heading को पढ़ते ही यह प्रश्न आ जाये कि ''what are the use of water''.

   <u>Reason</u> :- ऐसा करने पर student के mind में एक target fix हो जाता है। जो उस संबंधित जानकारी को पढ़ने के दौरान focus करने में मदद करता है कि मेरे प्रश्न का जवाब क्या है। Student का target निश्चित हो जाता है कि उसे अपने प्रश्न का जवाब ढूंढना है। यदि heading पहले से प्रश्न के रूप में है तो student को, उस प्रश्न को follow करते हुये पढ़ना (reading) चाहिये।

3. **'<u>R' for Reading</u>** :-

   इन दोनों step के बाद ही student को पढ़ी (reading) जाने वाली जानकारी को mind में सोचे गये question को follow करते हुये पढ़ना (reading) चाहिये। यदि जानकारी को पढ़ते वक्त, student को नये questions को create करने की आवश्यकता पढ़ रही है तो वह ऐसा अवश्य करे।

   <u>Reason</u> :- ऐसा करने से student को पढ़ते (reading) वक्त concentrate होने में मदद मिलेगी व उसको समझ में अधिक आयेगा।

19. स्मरण क्षमता

स्मरण क्षमता अर्थात याद रहना, कैसे अपने आप में महत्वपूर्ण factor है, इसका पता हमें इस बात से लगेगा कि किसी student को समझ में आने के बाद एक बार में याद रह जाता है व वहीं दूसरे student को 3 बार में याद रहता है। अतः बाद वाले को तीन गुना समय अधिक चाहिये। जबकि exam की तैयारी का समय दोनों के पास बराबर होता है। इसलिए पहले वाले के 80% marks आते हैं, व बाद वाले के 50% ही रह जाते हैं। अतः पढ़ी गई जानकारी का याद रहना, कितना महत्वपूर्ण factor है, यह आप सोच सकते हैं।

यहां इस बात पर ध्यान देना जरूरी है कि इंसान को जीवन में सफलता उसके याद अधिक रहने के factor के कारण नहीं मिलती क्योंकि याद तो किसी को एक बार में व किसी को तीन बार में हो जायेगा। बल्कि सफलता इस वजह से मिलती है कि वह अपनी knowledge के आधार पर उसके सामने आई problem को solve कर पाता है या नहीं। इसिलिए एक कारण यह भी बनता है जिसके कारण pre exams को एक से अधिक attempt में select करने का मौका दिया जाता है। इसलिए आपको यदि याद कम भी रहता है तो परेशान न होवें। अधिक समय में selection करवाने की planning बनाकर प्रयास करें।

यहां आपको कैसे अधिक याद रहे इसके बारे में कुछ factors बताये जा रहे हैं। आपको इनको follow करना चाहिये।

1. आपका पढ़े जा रहे matter में interest कितना है। इस पर कम व अधिक याद रहना निर्भर करता है।

   <u>Reason</u> :- हम movie देखते हैं। वहां हमारा interest maximum होता है व हमें लगभग पूरी movie याद रह जाती है। इसलिए पढ़ाई में भी interest develop करना ही होगा अन्यथा कम याद रहेगा। Interest होना इस बात पर depend करता है कि आपका पढ़ने के पीछे जो कारण बन रहा है उसका आपके लिए कितना महत्व है। उसको पाने की इच्छा कितनी प्रबल है। आप उसको प्राप्त करने के लिए कितने प्रेरित है। अतः जब तक आपकी सोच इस तरह की develop नहीं होगी, तब तक आपको पढ़ने में interest नहीं आयेगा। अतः इस factor पर ध्यान देवें व पढ़ने में interest पैदा करें व पढ़ा हुआ अधिक याद रखें।

2. पढ़ाई करते वक्त आपकी concentration कितनी अधिक रहती है इस पर भी पढ़ी हुई जानकारी का कम या अधिक याद रहना depend करता है।

   <u>Reason</u> :-Cinema hall में movie देखते वक्त हमारी कितनी अधिक concentration बनती है। हमें हमारे पास वाले व्यक्ति का भी पता नहीं होता कि वह क्या कर रहा है

व इसी का परिणाम होता है कि हमें पूरी movie याद रह जाती है। वहां अधिक concentration का कारण हमारा interest व केवल पर्दे पर रोशनी होना ही है। इसी तरह यदि आप study में भी किसी तरह concentration बढ़ा लेते हैं तो आपको पढ़ाई में भी अधिक याद रहने लग जायेगा।

3. जो जानकारी आप पढ़ रहे हैं वह आपके कितनी समझ में आ रही है। इस पर भी याद रहना depend करता है।

<u>Reason</u> :- जो जानकारी आप पढ़ रहे है। वह आपके कितना समझ में आई, इस पर भी याद रहना depend करता है। समझ में आने पर पूरी जानकारी का आपस में link बन जाता है। जो कि याद रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए board exams के लिए भी जानकारी को रटने की अपेक्षा समझने पर ध्यान देवें व competitive exams में तो यदि arts के कुछ subjects को छोड़ दिया जाये तो अन्य subjects की जानकारी को समझे बिना selection करवा ही नहीं सकते। अतः अधिक से अधिक समझने पर ध्यान केन्द्रित करें।

4. School या coaching में पढ़ कर आने के बाद घर पर पूरे matter की वापिस दुबारा study करना चाहिये।

<u>Reason</u> :- किसी जानकारी को हम teacher की help से पढ़ते हैं। Board पर देखकर व teacher को सुनकर पढ़ते हैं। उससे भी अधिक याद तब रहता है, जब उस जानकारी की हम स्वयं ही दुबारा study करते हैं। इसका कारण है कि व्यक्ति दूसरे की help से समझता है, तब जानकारी को 50–60% तक याद रख पाता है। जबकि उस पूरी जानकारी को वह स्वयं के प्रयास से हल करता है, याद करने के process से गुजरता है, मनन करता है, mind में visualize करते हुये याद करता है व लिखकर याद करता है। तो वह 80–90% तक याद रहती है। अतः student teacher से पढ़कर आने के बाद सम्बन्धित जानकारी की स्वयं अपने स्तर पर study करें। इससे वह short term memory से long term memory में shift हो जायेगी व इसके बाद student को दुबारा समझने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी बल्कि केवल revision करने की आवश्यक्ता पड़ेगी व revision के समय सब याद आ जायेगा। यह उसी तरह है जैसे नये शहर में दोस्त के घर पर, एक तो उसके साथ उसकी bike पर बैठकर जाये व दूसरा पूंछते–पूंछते अकेले जाना।

5. जानकारी समझ में आ जाने के बाद जब उसे याद करने के लिए दोहराया जाता है तो यह कार्य लिख–लिख कर तो किया ही जा सकता है। लेकिन मनन करके भी किया जाना चाहिए। इससे भी अधिक याद रहेगा।

<u>Reason</u> :- मनन करना अर्थात मन में, बिना लिखे, जानकारी को दोहराना, लिख–लिख कर याद करना व मनन करना, दोनों का अपना–अपना महत्व है। मनन

करने पर अधिक याद रहने का कारण एक तो यह है कि जितने समय में आप लिख–लिख कर याद करोगे, उतने समय में 3–4 गुना मनन किया जा सकता है व दूसरा आप उस जानकारी को visualize करते हुये याद करने का प्रयास कर रहे हो। जबकि लिख–लिख कर याद करने में आप केवल देखते हुए repeat कर रहे हो। अतः यहां स्वयं के प्रयास से मन में visualize करना अधिक महत्व रखता है। लिखने का number मनन करने के बाद आयेगा। अब आप देख–देख कर repeat नहीं कर रहे, बल्कि मन में जो याद है उसको सोच कर लिख रहे हैं। अतः मनन करने के बाद स्वयं के प्रयास से बिना देखे, सोच कर याद करते हुये लिखे। अतः यहां इस तरह से लिखकर याद करने का महत्व भी बढ़ जाता है जो कि देख–देख कर लिखने से अधिक महत्व रखता है। अतः याद करते समय पहले मनन करें व फिर लिख कर याद करें। ताकि अधिक याद रहे।

6. यह तो हम सभी जानते हैं कि revision करने पर अधिक याद रहता है लेकिन revision में भी यहां बताई गई theme अपनाये तो student अधिक याद कर पायेगा व 2 वर्ष में 3 वर्ष का out-put ला सकता है।

Reason :- यह हम सभी जानते हैं कि हमारे द्वारा पढ़े गये, समझे गये study material का जब तक हम बार–बार revision नहीं करेंगे, तब तक वह हमें याद नहीं रहेगा। लेकिन student के साथ यह समस्या है कि वह उसके pre के syllabus की अधिकता को देखते हुये,पढ़ाये गये matter के इतने revision नहीं कर सकता, जितने के लिए बताया जाता है। Class के बाद, उसी दिन घर पर, सप्ताह भर बाद, एक माह बाद, 6 माह बाद। वह ऐसा शुरू में तो कर सकता है, जब तक उसने 3–4 lesson ही पढ़े हैं। लेकिन ज्यों–ज्यों पढ़ा गया syllabus बढ़ता जायेगा, तब फिर वह ऐसा नहीं कर पायेगा। इसलिए यही अधिक better होगा कि वह pre की तैयारी के 1st year के session के दौरान अपनी सभी weakness को समाप्त करते हुये, session के बीच में केवल half syllabus पूरा होने पर व session के end में यदि वह कर सकता है तो एक, दो व तीन revision करें। Student अपने session के समय को एक वर्ष अर्थात 12 माह का न मान कर, 2 वर्ष अर्थात 24 माह का मानकर planning करें, तैयारी करें। वह यह मानकर ही नहीं चले कि मुझे एक वर्ष में selection करवाना है। वह यही सोचकर चले कि मुझे selection दो वर्ष में ही करवाना है क्योंकि maximum का selection दो वर्ष की तैयारी में ही होता है। यहां pre की तैयारी का 1st year weakness को remove करने व revision की तैयारी करने के लिए व 2nd year पूरा practice व revision के लिए रहे। यदि student इस theme को अपनाये तो वह 2 वर्ष में 3 वर्ष की तैयारी कर लेगा, maximum weakness समाप्त हो जाने के कारण व अधिक revision कर पाने के कारण। Student द्वारा इस theme को follow करने पर

वह 2 वर्ष के दौरान 7–8 revision तक कर सकता है। क्योंकि तैयारी के दौरान आगे बढ़ने पर revision में लगने वाला समय कम होता चला जायेगा। व हम सभी जानते हैं कि अधिक revision करने पर याद भी अधिक रहेगा। चूंकि student pre की तैयारी के 1st year के session के end में revision करके pre के exam में बैठ रहा है, यदि उसका selection हो जाता है तो आगे का process स्वतः रूक जायेगा व यदि selection नहीं होता है तो वह बताये अनुसार 2nd year को follow करे। यहां इस theme को अपनाने का जो मुख्य लाभ है वह यह है कि student के 60 से लेकर 80% syllabus clear है उसको class में जाकर दुबारा पढ़ने में time waste नहीं होगा। व इस समय में वह अधिक practice व अधिक revision कर पायेगा व अधिक याद रख पायेगा व selection की possibility maximum हो जायेगी। अतः चाहें तो student इस process को follow कर, अधिक याद रख सकता है।

7. जानकारी का व्यवस्थित होना भी अधिक याद रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

<u>Reason</u> :- इस तथ्य को हम इस उदाहरण से समझ सकते हैं कि दो lessons या chapters की जानकारी को आपस में mix कर दो, एक lesson के 2 headings फिर दूसरे का एक heading, फिर वापस पहले lesson की जानकारी, अब दोनों lessons की जानकारी को combinedly याद करने का प्रयास करो, आप याद ही नहीं कर पायेंगे। आप जानकारी को याद करने से पहले, सबसे पहला काम ही यह करना चाहेंगे कि जानकारी को व्यवस्थित करो। इसलिए जो आप पढ़ रहे हैं वह जानकारी पूरी व्यवस्थित होना चाहिये। ताकि आपको अधिक याद रहे।

8. Mind map का प्रयोग करें :–

<u>Reason</u> :- इनके बारे में आपको पूर्व में बताया गया है। Mind map में जानकारी लिखने का जो pattern है वह mind के द्वारा जानकारी को जिस तरह से याद रखा जाता है। उस pattern से match करता है। इसलिए mind map की help से जानकारी जल्दी याद होती है। इसके साथ–साथ mind map से revision भी जल्दी होता है। अतः mind map का प्रयोग करें।

9. Study session व उस दौरान पढ़ा हुआ याद रहना अर्थात study की गई जानकारी के शुरू का व अन्त का अधिक याद रहना।

<u>Reason</u> :- इसके बारे में आपको पूर्व में बताया गया है।

10. यदि student को अपनी स्मरण क्षमता ठीक रखनी है। याद रहने संबंधित समस्यायें पैदा नहीं होवे। तो student के द्वारा आवश्यक पर्याप्त नींद निकालना जरूरी है।

<u>Reason</u> :- मस्तिष्क द्वारा एक निश्चित समय तक सूचनायें एकत्रित कर लेने के बाद, उस सूचना को मस्तिष्क में व्यवस्थित रूप से स्टोर होने के लिए कई जैविक प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है व इसके लिए मस्तिष्क को नींद की प्रक्रिया से गुजरना आवश्यक

है। ऐसा आपने स्वयं महसूस किया होगा कि जब कभी आपकी नींद पूरी नहीं हो पाती है तो आप स्वयं को concentrate नहीं कर पाते होंगे, ठीक से समझ में नहीं आता होगा। आप स्वयं में स्फूर्ती महसूस नहीं करते होंगे। इसलिए आवश्यक पर्याप्त नींद लेना जरूरी है। अधिक पढ़ाई नींद में कटौती करके नहीं करें। बल्कि स्वयं के पास उपलब्ध समय को manage करके करें।

11. दबाव में आने से बचें।

Reason :- यदि कार्य को करने का हल्का दबाव है तो यह अच्छा है आपको पढ़ने के लिए प्रेरित करेगा। लेकिन जब यही दबाव अधिक हो जाता है तो यह आपकी कार्य क्षमता को प्रभावित करेगा। आपको पढ़ा हुआ कम याद रहेगा। क्योंकि दबाव आपके mind को प्रभावित कर रहा है। आपकी सोच को प्रभावित कर रहा है। आपकी काफी energy तो दबाव के against, mind का सन्तुलन बनाये रखने में खर्च हो रही है। इसलिए mind अपनी पूरी क्षमता से पढ़ने में नहीं लग पायेगा। अतः स्वाभाविक है याद रहना भी प्रभावित होगा। अतः पढ़ाई के कार्यों को समय पर निपटाकर व स्वयं को पढ़ाई से सम्बन्धित सभी कार्यों में व्यवस्थित बनाये रखकर अनावश्यक दबाव से बचे व mind को शान्त बनाये रखें व स्वयं की life में, अन्य कार्यों को भी समय पर निपटाकर व इन कार्यों में स्वयं को व्यवस्थित बनाये रखकर अन्य दबावों से भी बचाये व mind को शान्त बनाये रखें व अपनी याद रखने की क्षमता को प्रभावित करने से बचें।

12. Depression भी याद रहने की क्षमता को प्रभावित करता है।

Reason :- Depression, तनाव व चिन्ता ये ऐसे factors है। जो व्यक्ति के mind व brain को प्रभावित करते है। व इनसे उसकी याद रहने की क्षमता भी प्रभावित होती है। जब व्यक्ति को बार–बार असफलता मिलती है तो वह निराश होता ही है। हर व्यक्ति का धैर्य इतना नहीं होता है कि ऐसी स्थिति में भी सकारात्मक सोचे। व यही बार–बार का निराश होना व्यक्ति को, निराश बने रहने वाली स्थाई सोच में पहुंचा देती है। व यही depression होता है। इसके लिए मैं इतना ही कहना चाहुंगा कि या तो student असफलता स्वीकार कर लें या फिर धैर्य रखें। Depression का मरीज बनना कोई logical solution नहीं है।

13. जैसे हम शरीर को continue काम में नहीं लेते, बीच–बीच में rest देकर काम में लेते हैं। उसी तरह brain को भी बीच–बीच में rest देकर काम में लेवें। तब हमें पढ़ा गया अधिक याद रहेगा।

Reason :- क्योंकि brain भी शरीर के अन्य अंगों की तरह एक अंग है। वह भी थकता है। Brain का वजन शरीर के वजन का लगभग 2% है। जबकि इसकी ऑक्सीजन की खपत है 20% से 25%, अर्थात शरीर की कुल खपत की 1/4 से 1/5 तक। अतः हम सोच सकते हैं कि इसको कितना अधिक काम करना पड़ता है।

इसी factor को ध्यान में रखकर सोचें कि इसको भी बीच–बीच में rest देना चाहिये या नहीं। चुंकि rest नहीं लेने के कारण brain प्रभावित हो रहा है, तो स्वाभाविक है कि याद रखने की क्षमता भी प्रभावित होगी। अतः student बीच–बीच में brain को rest देकर पढ़ाई करें।

14. एक समय में केवल एक कार्य करें। यह भी पढ़ाई के दौरान याद रखने को प्रभावित करता है।

<u>Reason</u> :- एक बार में एक कार्य करना भी concentration से जुड़ा एक factor है। एक साथ दो कार्य करने से student पूरी तरह पढ़ाई पर concentrate नहीं हो पाता व स्वाभाविक है कि जब concentration प्रभावित होगी, ध्यान पूरा पढ़ाई करने में नहीं लगेगा। तो याद भी कम ही रहेगा। अतः student एक बार में एक ही कार्य करें।

15. किसी जानकारी को याद करने से पहले उस जानकारी से संबंधित प्रश्न बनायें, जिसका answer वह जानकारी है व फिर याद करें, अधिक याद रहेगा।

<u>Reason</u> :- उस जानकारी पर प्रश्न बनाते ही, हमारा जिज्ञासु मन, उस प्रश्न का जवाब ढूंढने का प्रयास करेगा, जो कि concentrate होने में मदद करेगा। व ऐसा करने में interest भी आयेगा व यह theme जानकारी को अधिक याद रखने में सहयोग करेगी।

16. खाना खाने के थोड़ी देर बाद पढ़ें, अर्थात थोड़ा rest लेकर पढ़ें।

<u>Reason</u> :- खाना खाने के बाद नींद आने जैसा महसूस होता है। व mind पढ़ाई में साथ नहीं देता, इसलिए student के लिए अल्पाहार के लिए कहा जाता है। अर्थात या तो हल्का भोजन लें या भूख का 2/3 लें। ताकि mind पढ़ाई में पूरा साथ देवें व अधिक याद रहे।

17. Student को जब वास्तव में नींद आ रही हो, तब study नहीं करें लेकिन यहां नींद आने का मतलब नींद आने से ही है न कि mind की कारस्तानी या बहाना बनाना या टालमटोल करना।

<u>Reason</u> :- नींद की आवश्यकता शरीर से अधिक brain को होती है। अतः जब आपको नींद आ रही है, इसका मतलब brain को rest चाहिये। Brain आपका पढ़ाई में सहयोग नहीं कर सकता व जब brain साथ देने के लिए ही तैयार नहीं हैं तो पढ़ा गया कैसे समझ में आयेगा व कैसे याद रहेगा।

18. एक साथ अधिक मात्रा में लिखी हुई जानकारी को छोटे–छोटे parts में बांटकर याद करें। अधिक याद रहेगा।

<u>Reason</u> :- छोटे–छोटे parts में बंटने के बाद जानकारी को याद करते समय ज्यों–ज्यों ये छोटे–छोटे parts एक–एक करके याद होते हैं तो हमें इन छोटे–छोटे targets के पूरे होने पर, छोटी–छोटी खुशियां मिलती है। यह हमारा पढ़ने के दौरान interest बढ़ाती हैं व interest बढ़ने से हमें याद अधिक होता है। यह उसी तरह है कि

जैसे एक 100 pages की book, 50 headings में बंटी हुई है, हम interest के साथ, एक–एक heading को पढ़कर समाप्त करते जायेंगे, जबकि headings नहीं हो व book continue बिना heading के लिखी हो तो पढ़ते वक्त न जाने कितनी बार हम book की मोटाई को देखेंगे कि अब कितनी और पढ़नी बाकी है व book में कहां क्या है यह भी हमें कम ही याद रहेगा। अतः अधिक जानकारी को छोटे–छोटे parts में बांटकर याद करें व अधिक याद रखें।

19. क्या memorization techniques की help से भी कुछ जानकारी विशेष अधिक याद रखी जा सकती है?

<u>Ans</u>:-Study material को याद रखने के लिए seminars में व इस topic पर लिखी गई books में कुछ techniques के बारे में बताया जाता है। ये पूरे study material को याद करने में तो help नहीं करेगी, लेकिन कुछ हद तक ये study material विशेष को याद रख पाने में help करती है। जैसे कहीं कोई जानकारी न याद होती है व न ही उसको रटा जा सके। ऐसी जानकारी जो याद होने के बाद भी confuse करती हो। ऐसा कुछ material इन techniques की help से याद किया जा सकता है। लेकिन यदि overall देखा जाये तो science maths, science biology, commerce व arts में विभिन्न classes के syllabus को ध्यान में रखा जाये, तो student को जितने study material को पढ़ना पढ़ता है। Study material में जितनी theory होती है। जितने concepts होते हैं। जितनी maths की calculation या गुणा–भाग होता है उन सभी को याद रखने में पूरा सहयोग नहीं कर पायेगी। यहां पर भी इन सभी techniques के बारे में पूरे विस्तार से नहीं बताया जा सकता। आप जब कभी इन पर seminar हो तो उनको attend करें, market में जो books उपलब्ध हैं उनकी study करें व जहां–जहां उपयोगी है वहां use करें। मैं इन techniques के बारे में इतना ही कहना चाहूंगा कि student इन techniques की help लेकर अपने bulky study material को याद करना चाहेगा तो study material को इन techniques में convert करने के लिए उसका काफी समय खर्च होगा व नई–नई complications भी create होगी। अतः seminars present करने वाले व books लिखने वाले authors व speakers, यदि विभिन्न classes के study material पर, यदि किसी तरह इन techniques पर आधारित books उपलब्ध करा सकें तो इससे अच्छा और क्या होगा। क्योंकि हर student study material को इन techniques में convert कर भी नहीं सकता। अतः ये authors व speakers ही ऐसी books market में लाये व students के सिर से पढ़ाई का बोझ हल्का करें।

20. क्या कोई ऐसी दवा बनी है जिससे स्मरण क्षमता बढ़ाई जा सके ?

<u>Ans</u> :- Maximum scientists व Doctors के अनुसार स्मरण क्षमता को बढ़ाने के लिए कोई दवा नहीं है। जो कुछ tonic इसके लिए है वो दवा नहीं, बल्कि मस्तिष्क के लिए आहार का काम करते हैं।

20. Subjects व Confidence.

1. सभी students चाहते हैं कि उनका subjects में confidence बड़े। लेकिन बड़े कैसे? जब तक हम इसकी depth में नहीं जायेंगे यह problem solve नहीं होगी। हर चीज के साथ जुड़ने वाले विश्वास का स्तर एक समान नहीं होता है। जैसे हमें किसी व्यक्ति विशेष पर अधिक विश्वास होता है व दूसरे व्यक्ति पर कम। किसी एक कार्य को करने में विश्वास अधिक होता है वहीं दूसरे कार्य को करने में कम। एक cardiologist अर्थात दिल के डॉक्टर का विश्वास heart की problems को solve करने में होता है न कि हड्डी की problems solve करने में, एक carpenter का विश्वास लकड़ी के काम करने में होता है न कि कारीगरी के काम करने में। अर्थात एक ही व्यक्ति के लिए भी अलग–अलग subjects में होने वाला विश्वास कम या अधिक हो सकता है।
2. इसके बाद बात आती है विश्वास की मात्रा की। किसी भी कार्य को करने में विश्वास एक दिन में नहीं हो जाता, धीरे–धीरे, बार–बार कार्य को करने से आता है। शुरूआत में वह छोटे–छोटे काम करता है। अनुभव होने पर बड़े काम हाथ में लेता है। जब वह काम करने के लिए planning करता है, decision लेता है व कार्य में सफल होता है व यह बार–बार होता है तो उसका स्वयं पर विश्वास बढ़ता है कि मैं जिस तरह अपने पास उपलब्ध knowledge के आधार पर planning करता हूं। Decision लेकर problems को solve करता हूं। वह process सही है। इस प्रकार उसका स्वयं पर विश्वास बढ़ता है।
3. यह बात पढ़ाई के लिए भी सत्य है। Students study में इन दो बातों का अवश्य ध्यान रखें, Number एक, student अपनी आधी अधूरी knowledge के आधार पर problem solve न करें। जैसे उसने किसी lesson या topic की पूरी study नहीं की, उसने सभी fundamentals को, concepts को नहीं समझा व उनसे संबंधित problems को solve करने लग गया। Student ऐसा न करें। इस तथ्य का ध्यान रखें, number दो, students पहले easy problems को attempt करें then tough problems पर आयें, easy problems solve करने के दौरान, student कुछ नया भी सीखता है व यही अनुभव tough problems को solve करने में मदद करता है। यदि शुरूआत में ही आप tough problems पर आ गये व यदि tough problem solve नहीं हुई व यदि ऐसा बार–बार हुआ, तो आप नर्वस feel करोगे। Study में आपका interest जाता रहेगा। आपको subject boring लगने लगेगा। अतः ऐसा ना करें, पहले easy problems solve करें, then tough problems पर आयें। ऐसा करने पर आपका subject में confidence develop होगा। इसमें थोड़ा समय तो लगेगा लेकिन धैर्य रखें।

4. ऐसे students जिनके एक या अधिक subjects में weakness होने के कारण, उनमें confidence न होने की problem होती है। इनमें से maximum का selection किसी Pre में एक से अधिक attempts में ही होता है। अतः ऐसे students जो कि selection के लगभग नजदीक हैं वो weakness वाले subjects में अपना confidence develop करने के लिए यहां बताया जा रहा process follow कर सकते हैं।

   ऐसे students pre की तैयारी का एक session पूरा होने के बाद, उसका जिन भी subjects में विश्वास नहीं है अर्थात उसे लगा रहा हो कि ये subjects ही मेरे selection नहीं होने का कारण बन रहे हैं, उन subjects की weakness की पूरी index बनायें व यह जानने का प्रयास करें कि उसके weakness कितनी है। इस प्रकार जब उसे यह पता लगेगा कि pre की cut-off जितनी रहती है व उसके जितना syllabus clear है। उसमें ज्यादा अन्तर नहीं है। उसको केवल 10–20% syllabus की weakness ही दूर करनी है तो उसका स्वतः उस subjecct पर विश्वास बढ़ जायेगा। क्योंकि उसे लगने लगेगा कि वह इस 10–20% weakness को तो easily pre की तैयारी के 2nd session के दौरान clear कर लेगा। तो student स्वतः उस subject के प्रति विश्वास में आ जायेगा। साथ में यह weakness पता लगाना इसलिए भी जरूरी है कि वह pre की तैयारी में कहां stay कर रहा है। उसे next session में क्या करना चाहिये, यह decision ले सके।

5. Parents भी बच्चे का स्वयं पर विश्वास बढ़े इसलिए उसमें यह आदत बचपन से ही डाले की अपने निर्णय वह स्वयं लेना सीखे व जो कार्य वह हाथ में लेवे, उसको पूरा करके ही छोड़े। Student आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए किसी कार्य को challenge के रूप में स्वीकार करें। उसे जिन कार्यों को करने से डर लगता है वह कार्य करे। इस प्रकार उसका स्वयं पर विश्वास बढ़ेगा व जब वह अधिक आत्मविश्वास के साथ कोई कार्य करेगा तो किये जाने वाले कार्य में out-put बढ़ जायेगा जिससे उसकी efficiency बड़ जायेगी, जो कि फिर से उसका आत्मविश्वास बड़ा देगी। व यह एक cycle बन जाता है। जो कि subject में विश्वास बढ़ाने के लिए जरूरी है।

21. Subject में interest develop करना

यदि student पढ़ाई को, बोझ समझ कर करेगा तो उसका selection होना तो दूर, बल्कि उसका समय व पैसा waste ही होगा। अतः subject में interest develop करने के लिए आगे बताये जा रहे factors को follow कर सकता हैं।

1. Student द्वारा अपने career के लिए, सही subject का चुनाव नहीं करना व इस कारण से subjects को पढ़ने में interest नहीं आना।

Reason :-Students education में अपना target सोच समझकर fix करें। क्योंकि जब तक दिल से व दिमाग से, स्वयं के द्वारा fix किये गये target से स्वयं संतुष्ट नहीं होगा, तब तक student का पढ़ाई में मन नहीं लगेगा। पढ़ाई में interest नहीं आयेगा। क्योंकि वह बनना तो engineer चाहता है व पढ़ biology रहा है। ऐसा नहीं होना चाहिये।

2. Subject समझ में नहीं आना।

Reason :- किसी student का किसी subject विशेष को पढ़ने में मन नहीं लगने का एक मुख्य कारण यह भी होता है कि उसको उस subject में समझ में नहीं आता।

Solution :-Student के किसी subject में समझ में नहीं आने के पीछे कुछ कारण हो सकते हैं।

(2.1) **Basics clear नहीं होना** :–अर्थात यदि आप 12th में पढ़ रहे है तो 11th तक के fundamentals व basic knowledge clear न होना, ऐसा होने के पीछे एक कारण यह भी होता है कि students छोटी classes में इन basics को, इन fundamentals को exam में लिखने के लिए केवल रट लेता है व जब student higher classes में जाता है तो यही रटना उसके लिए समस्या खड़ी कर देता है। अतः students ऐसा न करें, वह subjects की basic knowledge को समझ कर ही आगे बढ़े। यदि basic clear नहीं है तो teachers की help लेवें, छोटी से छोटी जानकारी को समझने का प्रयास करें। friends से व teachers से छोटी–छोटी doubts को भी पूंछने में पीछे न हटें, संकोच महसूस न करें। Students fundamentals की depth में जाने का प्रयास करें। जब student ऐसा करेगा तो जब भी इन basics से संबंधित नई जानकारी student के सामने आयेगी तो उसको समझना आसान होगा व student का स्वतः subjects में interest develop होगा।

(2.2) **Teacher द्वारा नहीं समझा पाना** :– ऐसा भी हो सकता है कि student के समझ में नहीं आने का कारण यह हो कि उसे class में teacher ही नहीं समझा

पा रहा हो। यदि ऐसा है तो students इस बारे में teachers व institute को बतायें। Problem को pending न रखें। जल्दी से जल्दी solve करने का प्रयास करें।

3. <u>शुरूआत छोटे से ही होती है।</u>

<u>Reason</u> :- जिस subject में student को पढ़ने में interest नहीं आता। उस subject के bulky syllabus या study material को अपने सामने देखता है व जब यह पाता है कि मुझे यह भी नहीं आता, यह भी नहीं आता, तो student एक तरह से नर्वस feel करता है, वह डर सा जाता है कि यह कैसे हो पायेगा व यही सोच student का उस subject में interest नहीं बनने देती, उसको वह subject boring लगने लगता है।

<u>Solution</u> :- इसके लिए student ऐसा कर सकता है कि उस समझ में न आने वाले matter को छोटे–छोटे parts में या छोटे–छोटे targets में divide कर लेवें व fresh mind से उन छोटे–छोटे parts में से, एक–एक को समझते हुये, पूरा करते हुये आगे बढ़ें। इच्छा नहीं होते हुये भी छोटे–छोटे action लेकर के उस समझ में न आने वाले matter को समझें–पूरा करें व step by step आगे बढ़ें। इस तरह जब आप इन छोटे–छोटे targets को पूरा करेंगे तो इनके समझ में आने से, एक–एक करके पूरा करने से, आपको अच्छा feel होगा व ऐसा होने से स्वतः धीरे–धीरे आपका उस subject में interest develop होने लगेगा। Student को यह भी नहीं भूलना चाहिये कि शुरूआत छोटे–छोटे action से ही होती है न कि एक साथ ही सब कुछ समझ में आ जायेगा व आपका subject में interest develop हो जायेगा, student धैर्य रखें, स्वयं पर विश्वास रखें व सावधानी से आगे बढ़ें।

4. <u>Student अपनी fundamental व theory की आधी–अधूरी जानकारी के आधार पर questions attempt नहीं करें।</u>

<u>Reason</u> :- आधी–अधूरी जानकारी के आधार पर problems solve होगी कैसे। जिस concept पर problem based है वह तो clear ही नहीं है या याद नहीं है। अतः पहले अपनी fundamental knowledge को complete करें then questions attempt करें।

5. <u>पहले easy problems को attempt करें then tough problems पर आयें।</u>

<u>Reason</u> :- जरूरी नहीं कि पहले प्रयास में tough problem solve हो ही जाये, easy problems solve करने के दौरान, student कुछ नया भी सीखता है व यही अनुभव tough problems को solve करने में मदद करता है। यदि शुरूआत में tough problem solve नहीं हुई तो आप नर्वस feel करोगे, study में आपका interest जाता रहेगा। आपको subject boring लगने लगेगा। अतः ऐसा न करें। पहले easy problems solve करें then tough problems पर आयें।

6. यदि student के concentrate नहीं हो पाने की वजह से पढ़ाई में interest develop नहीं होने की problem है तो वह concentration बढ़ाने के लिए इन factors को follow कर सकता है। ये factors आपको concentration बढ़ाने के point में already बताये जा चुके हैं व यहां दुबारा short रूप मे बताये जा रहे हैं।

(6.1) time के छोटे–छोटे टुकडों में break लेते हुए study करें।

(6.2) student planning के साथ study करें

(6.3) student class में पढ़ाये जाने वाले topic को एक बार पहले सरसरी नजर से पढ़ कर जरूर जाये।

(6.4) student interest न आने वाले subject की समय विशेष पर study करें।

(6.5) मानसिक तनाव व चिन्ता के कारणों से दूर रहें।

(6.6) student अपने आपको प्रेरित रखें।

(6.7) student के study के समय, समझ मे नहीं आ रहा हो तो इस problem को नजर–अंदाज न करें बल्कि solve करें।

(6.8) लगातार एक ही subject की study नहीं करें। अर्थात subject बदल–बदल कर study करें।

(6.9) student time table जरूर बनाये।

(6.10) थके हुये होने पर पहले थोड़ा rest करके ही study करें।

(6.11) study के दौरान छोटे–छोटे target बनाकर उनको पूरा करते हुये या achieve करते हुये study करें व achieve होने पर स्वयं ही, स्वयं को छोटी–छोटी treate देवें।

7. <u>Feed back लेकर के।</u>

<u>Reason</u> :- जिस subject को पढ़ने में आपका interest नहीं है उसका test की help से feedback लेकर वास्तविक स्थिति जानने का प्रयास करें। क्योंकि ऐसा भी हो सकता है कि आपकी उस subject के प्रति जो धारणा या सोच बनी हुई है कि मेरे यह subject बहुत weak है, इसमें मुझे कुछ नहीं आता। ऐसा वास्तव में नहीं होवे। व यदि ऐसा है तो feedback से subject की वास्तविक स्थिति सामने आते ही, आपका subject में स्वतः interest develop हो जायेगा।

8. <u>यह समय लम्बा नहीं चलेगा।</u>

इस बात पर भी student विचार करें कि उनका जो यह पढ़ाई का दौर चल रहा है, क्या वह हमेशा ऐसे ही चलता रहेगा। ऐसा नहीं है। उनका यह समय हमेशा नहीं चलेगा। उसे कुछ वर्ष तक ही ऐसा करना है। उसके बाद सब कुछ बदल जायेगा। Student सोचे कि यदि वह अभी पढ़ाई के समय पूरी तरह पढ़ाई पर focus होकर

किसी सही जगह पर पहुंच जाता है तो life में enjoy करने के दिन भी आयेंगे। ये दिन अधिक दूर नहीं है।

9. <u>प्रेरणा प्राप्त करते रहना।</u>

<u>Reason</u> :- आप यह बात अवश्य जानते होंगे कि किसी भी कार्य को करने के पीछे हमेशा कुछ न कुछ reason अवश्य होता है यह बात पढ़ाई के लिए भी सत्य है। आप पढ़ क्यों रहे हैं। इसके पीछे जब तक कोई ठोस reason नहीं होगा तब तक आपका पढ़ाई में मन नहीं लगेगा। आपको subjects boring लगने लगेंगे। आपको study करने में interest नहीं आयेगा।

<u>Solution</u> :-Student के पढ़ने के पीछे जितने भी कारण बन रहे हैं, उन पर बार–बार विचार करें। किसी अन्य person को देखकर प्रेरणा लेने का प्रयास करें। कहीं भी प्रेरणा प्राप्त करने का अवसर मिले तो छोड़े नहीं। student सोचे कि जब तक वह सभी subjects में पढ़ने में interest नहीं लेगा तब तक वह अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकता। उसे लक्ष्य को हासिल करने के लिए सभी subjects को पढ़ना ही पढ़ेगा। इसके अलावा और कोई चारा नहीं है। जिस subject में interest नहीं है उसको भी पढ़ना ही पढ़ेगा।

यदि student यहां बताये गये factors को follow करता है तो उसका subjects में interest develop होगा व पढ़ना boring नहीं लगेगा।

22. Health.

Student life का समय बहुत लम्बा होता हैं। यह 2 वर्ष से लेकर लगभग 25 वर्ष तक का होता हैं व पूरा शारीरिक व मानसिक विकास इसी दौरान होता हैं। अतः स्वास्थ्य को नजर अंदाज नहीं किया जा सकता। अतः student को तीन मुख्य factors पर जरूर ध्यान देना चाहिये। ये तीन factors हैं, भोजन, exercise व yoga, इन तीनों का अपनी–अपनी जगह महत्व हैं।

1. <u>भोजन</u> :–

भोजन में Quantity की जगह Quality महत्व रखती हैं। student अपनी भूख का 2/3 ही भोजन करें। ताकि student laziness महसूस न करें। स्फूर्ती बनी रहें। Body को जरूरी पोषक तत्व मिल सकें, इसके लिऐ महंगी खाद्‌य चीजों को छोड़कर जैसे मूंगफली के दाने, सिके हुये या भिगोकर या अंकुरित भी daily लिऐ जा सकते हैं। इनमें तीनों महत्वपूर्ण चीजे प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट व वसा लगभग 1/3 : 1/3 : 1/3 के ratio में होती हैं। व अच्छी मानक स्तर की होती हैं। इसी प्रकार सोयाबीन भी बहुत पौष्टिक है, इसमें भी प्रोटीन प्रचुर मा़त्रा में होता हैं। सोयाबीन को आटे में 1 : 10 के ratio में मिलाकर खायें, दालों की पौष्टिकता हमें मालुम है ही सही। यदि economic position इजाजत देती हैं। तो अन्य बहुत से खाद्‌य पदार्थ है जिनको लिया जा सकता हैं।

2. <u>**Exercise**</u> :–

Exercise जितनी करो उतनी कम हैं। यह कई प्रकार की होती हैं। सामान्य रूप से daily 10 - minutes दौड़ना body के लिए पर्याप्त हैं। इसको जरूरी नहीं कि park या road पर ही किया जाये। स्वयं के कमरे में, एक ही जगह खड़े रहकर भी किया जा सकता हैं। जैसे रस्सी कूद एक जगह खड़े रहकर की जाती हैं। आप सोच रहे होगें यह तो बहुत सामान्य हैं। है तो सामान्य लेकिन करके देखिये सांस फूल जायेगी। cycle चलाना भी बहुत अच्छी exercise हैं। यदि इसको किया जा सके तो जरूर करें। इसको avoid न करें। यदि 2-3 km पैदल चलना पड़े या daily 3–4 किलोमीटर cycle चलाना पढ़े तो जरूर चलाये। इसको अपने daily retune में add कर लें।

3. <u>YOGA</u> :–

Yoga भारतिये संस्कृति की देन हैं। जब मानव विश्व के अन्य क्षैत्रों में जंगली मानव की तरह रहा करता था। तभी हजारों वर्षो पहले यह भारतिये संस्कृति में अस्तित्व में आ चुका था। यह इंसान के मानसिक स्वास्थ्य के लिये बहुत ही आवश्यक लेकिन मुफ्त में उपलब्ध चीज हैं। इसकी वक्त नहीं होने का एक मुख्य कारण यही हैं। कि मुफ्त में उपलब्ध हैं। दूसरा इसको नहीं अपनाने का कारण है कि यह 2–5–10 दिन में लाभ नहीं पहुंचाता। इसको daily life में भोजन की तरह daily retune का हिस्सा बनाना पड़ता हैं। तब यह body को लाभ पहुँचाता हैं। इसके साथ समस्या यह हैं। कि इसको व्यक्ति रोगी बन जाने के बाद अपनाता हैं। जबकि इसके साथ उल्टा हैं। कि यदि आप इसको लम्बे समय से व्यवस्थित रूप से कर रहे हैं। तो यह शरीर में रोग को आने नहीं देता। इसको रोग होने पर दवाई की तरह नहीं अपनाये बल्कि भोजन की तरह daily retune का हिस्सा बनायें। सभी इसको exercise समझते हैं। लेकिन यह exercise नहीं हैं। इसको में एक छोटे से उदाहरण से समझाने का प्रयास करता हूँ। जब कभी हम बहुत अधिक चिन्तन कर रहें होते हैं या गम्भीर होकर सोच रहे होते हैं। तो हमारे हाथ की अंगुलियों व अंगूठा या हाथ व सिर के द्वारा एक विशेष मुद्रा बन जाती हैं। अर्थात mind में विशेष भाव होने पर, शरीर की विशेष मुद्रा बन जाती हैं व yoga में इसका उल्टा किया जाता है ंकि शरीर की मुद्रा विशेष बनाकर, मन या mind को भाव विशेष में लाया जाता हैं। जिससे शरीर स्वस्थ रह सके, व यह एक दिन का काम नहीं हैं। अतः conclusion यही हैं। कि student को या सभी को yoga भी करना चाहिये। इसको अपनी सार्मथ्य के अनुसार समय दिया जा सकता हैं। कम से कम 15–minutes अवश्य करें। yoga में कपालभांती, प्राणायाम व पादपश्चिमोत्तासन इन तीनों को अवश्य करें। इनको एक बार retune में लायें, समय तो 6 माह बाद भी बड़ाया जा सकता हैं।

अतः student अच्छे स्वास्थ्य के लिऐ इन तीनों factors को अपनी daily life में include करें व कहा भी गया हैं। ''पहला सुख निरोगी काया'', ''दूजा सुख घर में माया'' अर्थात जीवन में पैसे की महत्ता, स्वास्थ्य के बाद ही हैं।

23. Mess व tiffine वाला व खाना ,

यदि आप अपने घर से दूर, कहीं किसी शहर में रहकर पढ़ाई कर रहे हैं। तो वहां अपने लिए खाने की व्यवस्था करना एक मुख्य कार्य है। खाने की व्यवस्था करते समय आप इन factors का ध्यान रखे।

(1) शुरूआत में ही लम्बे समय का advance में पैसा mess या tiffine वाले को न दें।

(2) कुछ दिन खाना खाने के बाद व 2-3-4 tiffine या mess वाले try करने के बाद निर्णय करें।

(3) यदि mess व tiffine वाले की choice नहीं है व जो है उसका खाना अच्छा नहीं है तो अकेले कहने की जगह कुछ friends मिलकर कहें।

(4) अधिक पैसे देकर अच्छे खाने की तलाश करें।

(5) यदि फिर भी problem solve नहीं हो पाती तो जैसा भी रूखा सूखा मिल रहा है। उसे accept करें। समय व्यतित करने का प्रयास करें। यह हमेशा के लिए तो है नहीं।

(6) Body के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ती के लिए किसी supliment को दूध के साथ लें। जैसे Protinex, Bournvita, Horliks आदि, दूध का पाउडर भी use कर सकते हैं।

(7) यदि घर की स्थितियां ऐसी है कि मम्मी आपके साथ रह सकती हैं तो ऐसा करें।

(8) यदि अच्छे खाने के बिना आप नहीं रह सकते व बीमार पड़ जाते हैं तो selection की अधिक समय की planning करके, स्वयं भी खाना बना सकते हैं।

(9) खाना गरम ही खाने का प्रयास करें।

(10) भूख का 2/3 खायें।

(11) बीच–बीच में यदि problem create होती है तो दूध-Bread एक अच्छा विकल्प है। Bread + dairy का packing का दूध (fat निकाले हुये में भी अन्य पोषक तत्व मिला दिये जाते हैं)

(12) घर का अचार, मुरब्बा रखें।

(13) economic position इजाजत दे तो fruits भी अच्छा विकल्प है।

24. Economic Position.

जब अधिक attempt तक तैयारी करने के लिए economic position इजाजत नहीं देवे। तब student क्या करें।

1. कम समय में selection करवाने के लिऐ अधिक attempts तक coaching नहीं कर सकता है, वह एक या दो attempts तक coaching कर सके व बाद में स्वयं प्रयास कर सके। इसलिये target ऐसा set करें जिसमें attempts की boundation नहीं होवें।
2. एक या दो वर्ष coaching के दौरान 80 % syllabus को cover करने का प्रयास करें, अर्थात इस syllabus की weakness समाप्त करने का प्रयास करें। maximum competitive exams में यदि 80 % syllabus cover करके अच्छी practice कर ली तो selection हो जायेगा। एक कमजोर student भी ऐसा कर सकता हैं।
3. यदि 80 % syllabus कर चुके हैं। व फिर भी selection नहीं हो रहा तो आपका selection जो 20 % syllabus आपको नहीं आता उसकी वजह से नहीं होता, ऐसा नहीं हैं। बल्कि इसलिऐ नहीं होता कि आपकी उस 80 % syllabus की अच्छी practice नहीं हैं।
4. 2 वर्ष की coaching में भी selection नहीं होता हैं तो student चुपचाप घर चला जाये।
5. वह एक या दो वर्ष के लिऐ और 8–10 घण्टे daily study कर लेवे। जो 80 % syllabus उसने cover किया है उसकी अच्छी practice व revision कर ले। दो वर्ष के दौरान वह लगभग 7–8 अच्छे revision कर लेगा।
6. student का selection हो जाने पर आगे की पूरी life ही बदल जायेगी, इसलिए student एक या दो वर्ष और ऐसा कर ले। कुछ और करने के लिए पूरी life हैं।
7. घर पर तैयारी के दौरान parents का पूरा support student को मिले। student को हर वक्त selection नहीं होने के कारण torture न करें। घर का atmosphere उसको support करें ऐसा बनाये।
8. ऐसा करने पर मैं कह सकता हूँ कि उस students के selection के chances maximum हो जायेंगें।

25. Distance learning.

ऐसे बहुत से students होते हैं जो school या college जाकर regular पढ़ाई नहीं कर सकते या शहर विशेष जाकर coaching नहीं कर सकते हैं । वो इस option को चुन सकते हैं। अर्थात घर पर रहते हुये, आप के पास पढ़ने के लिऐ जब समय उपलब्ध होवे, उस समय में पढ़ाई करके exam दे सकतें हैं। इसके लिए आप सम्बन्धित coaching, college व universities से contact करके जानकारी प्राप्त करें।

(d) School, Coaching, College व Learning phase के लिए planning.

(d).School, Coaching, College व Learning phase के लिए planning.

Index

		Page no.
1. -	planning का महत्व,	120
2. -	planning करते वक्त ध्यान रखने योग्य तथ्य,	120
3. -	teaching व study plan for one unit of syllabus.	122
3.1 -	teacher द्वारा पढ़ाना,	122
3.2 -	notes बनाना,	123
3.3 -	student द्वारा self study	123
3.3.1 -	Fundamental study करना,	123
3.3.2 -	Problem practice करना,	123
3.4 -	weakness पता लगाना,	123
3.5 -	weakness remove करना,	124
3.6 -	revision करना,	124
3.7 -	test देना,	125
4. -	Learning phase के लिए planning	125
4.1 -	overall planning	125
4.2 -	class व planning	130
4.3 -	Notes व planning	131
4.4 -	Revision व planning	132
4.5 -	test व planning	133
4.6 -	progress monitoring sheet.	134

1. <u>Planning का महत्व</u> :–

Planning के बारे में ज्यादातर students की यही सोच होती है कि fandamentals की study करो, problems solve करो व exam दे आओ। कुछ students ऐसे भी होते हैं। कि वो planning तो करते हैं। लेकिन proper way में नहीं होने के कारण जल्दी ही dustbeen में पहुँच जाती हैं।

1.1. यदि आप वास्तव में अपने career के प्रति गम्भीर है तो आपको अपने द्वारा निश्चित किये गये लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए planning जरूर करना चाहिये। भले ही बाद में उसमें परिवर्तन करना पड़े। परिवर्तन करना गलत नहीं हैं। परिस्थियों में परिवर्तन के साथ परिवर्तन करना पड़ सकता हैं। ऐसे students कम होते हैं। जो planning के साथ, व्यवस्थित रूप में चलते है। यदि ऐसे students planning के साथ आगे बड़ते हैं। तो उनको सफलता भी मिलती हैं।

1.2 आज इंसान जिस मुकाम पर खड़ा हैं। उसके पिछे तीन मुख्य factors हैं। 1. इन्सान की इच्छा शक्ति 2. इन्सान द्वारा सोच–सोच कर problems को solve कर लेना व 3. planning के साथ आगे बड़ना। हर सफलता के पिछे एक ठोस planning होती हैं। क्या International space station बिना planning के बन सकता था। क्या एक डा. बिना planning के operation कर सकता है। क्या इंसान बिना planning के चांद पर पहुँच सकता था। इन सबका एक ही जवाब है : नहीं।

1.3 यदि आप planning के अनुसार आपके द्वारा निश्चित किये गये छोटे–छोटे goals को सावधानी से समय पर achieve करते जायेंगे तो आपका confidence धीरे–धीरे बड़ता जायेगा। आप में काम करने के प्रति रूचि बड़ेगी, लगन बड़ेगी व आपके long term goal के प्राप्त करने की सम्भावनाऐ बड़ती जायेगी।

1.4 student के लिऐ learning phase के दौरान एक अच्छी planning में क्या–क्या होना चहिये, वह यहां आपको brief में बताया गया है व उस कार्य को करने के पिछे reason भी दिये गये है कि वैसा क्यों करना चाहियें।

2. <u>Planning करते वक्त ध्यान रखने योग्य तथ्य</u> :–

2.1 Planning के लिए सबसे महत्वपूर्ण तथ्य है कि planning के अनुसार काम करने पर यदि planning में कुछ परिवर्तन करने की आवश्यकता पड़ रही है। तो परिवर्तन किया जा सके व परिवर्तन करना भी चाहिये।

<u>Reason</u> :– जब कोई भी planning की जाती है तो वह उस समय की परिस्थियों को ध्यान में रखते हुये की जाती हैं। लेकिन समय के साथ परिस्थितियों में परिवर्तन आता हैं। अतः स्वाभाविक है कि planning में भी परिवर्तन करना पड़ेगा। ऐसा करने में कुछ भी गलत नहीं हैं। जैसे आप ने planning की, इस–इस date पर

मुझे इन lessons को या इन units को finish करना हैं। लेकिन आप बीच में सप्ताह भर के लिए बीमार पड़ गये। ऐसी और भी कोई परिस्थिति create हो सकती है। अब क्या करोगे। आपको daily अपनी पढ़ाई को अधिक समय देना होगा। आपको अपनी dates में परिवर्तन करना पड़ सकता हैं। तो क्या यह करना गलत हैं। आप को यह जानकर आश्चर्य होगा कि moon पर eagle (चन्द्रमा की सतह पर उतरा चन्द्रयान) को जिस जगह land कराना था, वहां land नहीं कराया जा सका था। जगह बदल जाने के बाद भी दूसरी जगह land कराया गया व वापस धरती पर सकुशल लौटे।

2.2 long term goal छोटे–छोटे प्राप्त किये जा सकने वाले goals में बंटा हुआ होना चाहिये।

Reason:– क्योंकि ऐसा करने पर ही planning की जा सकती है।

2.3 plan न तो बहुत अधिक विस्तृत हो व न ही बहुत अधिक short रूप में अर्थात न तो हर 10–15 minutes की planning की जाये व न ही एक महीने में क्या–क्या करना हैं। यह लिख कर छोड़ दिया जाये।

Reason :–planning बहुत अधिक विस्तृित की गई तो आप planning को follow नहीं कर पायेंगे। यह आपको disturb करेगी व यदि बहुत अधिक short रूप में की गई तो जब आप कार्य को करना चाहेंगे, तो फिर से planning करनी पड़ेगी। यहां आपको manage करने में problem आयेंगी।

2.4 किसी भी कार्य के लिए समय, सावधानी से निश्चित कीजिये।

Reason :– क्योंकि उस कार्य को निपटाने के लिए, यदि आवश्यक्ता से अधिक समय दिया, तो वह कार्य उतना ही समय कवर कर लेगा व उतने समय में ही निपटेगा जितना उसके लिऐ निश्चित किया गया हैं।

2.5 plan की continuous monitoring जरूरी हैं।

Reason :– जब आप plan की continuous monitoring करेंगें। तभी आपको पता लगेगा कि आप सही दिशा में भी आगे बड़ रहे हो या नहीं। plan तो क्या कह रहा हैं। व आप कहां जा रहे हैं।

solution :– यदि student planning से बाहर जा रहा हो तो study को अधिक समय देकर planning पर आने की कोशिश करें व यदि फिर भी नहीं आ सके तो planning में आवश्यक परिवर्तन करें।

2.6 planning की एक notebook बनाले।

Reason :– ताकि सभी काम व्यवस्थित चले व पिछला भी record रहें। ताकि आवश्यकता होने पर वह उपलब्ध हो सके।

planning की notebook बनाने के लाभ :–

2.6.1 planning की monitoring तभी सम्भव है जब आप इसका record तैयार करेंगे।

2.6.2 पढ़ने बैठते वक्त बार–बार यह सोचना नहीं पढ़ेगा कि क्या करूँ, क्या नहीं।

2.6.3 आपकी progress record होती रहेगी। जिससे planning के अनुसार काम हो रहा है या नहीं पता चलता रहेगा।

2.6.4 planning में आवश्यक परिवर्तन तभी सम्भव है। जब आप इसका record तैयार करोगे व उस record में कमियां तलाश करोंगे।

2.6.5 जब notebook में लिखे हुये छोटे–छोटे goals को आप एक के बाद एक day by day achieve करेंगें व उन goals पर एक–एक करके, जब आप tick लगायेंगें तो आपको अच्छा feel होगा व यह आपको motivate भी करेंगा।

3. Teaching व study plan for one unit of syllabus :–

3.1 Teacher द्वारा पढ़ाना

3.2 Notes बनाना

3.3 Student द्वारा self study

  3.3.1 Fundamental study करना।

  3.3.2 Problem practice करना।

3.4 weakness पता लगाना।

3.5 weakness remove करना।

3.6 revision करना।

3.7 test देना।

School हो या coaching हो या college, syllabus का एक निश्चित part जिसे हम एक unit कह सकते हैं। उसको student को पढ़ाने के दौरान व student के पढ़ने के दौरान, क्या process होना चाहिये। किन–किन steps से होकर गुजरना चाहिये। वह यहां बताया गया हैं।

3.1 Teacher द्वारा पढ़ाना :–

अभी वर्तमान में कुछ को छोड़कर बाकि सभी जगह class में teacher black board पर चाक की help से लिख कर पढ़ाते है, teacher particular lesson को या unit को class में पढ़ाता है व यही किया जाना हैं। जो सक्षम हैं, वो अपने यहाँ, इतना जरूर कर सकते है कि technology को भी use किया जा सकता है। जैसे digital board या laptop व L.C.D. projector की help से भी पढ़ा सकते हैं। जब कहीं seminar दिया जाता हैं। तो computer व LCD projector को use किया

जाता हैं। व यहाँ भी मुख्य उद्धेश्य audience को समझाना होता हैं। तब फिर यही कार्य class में क्यों नहीं किया जा सकता। हर class भी तो students के लिए seminar ही होती हैं। व यहां भी teacher का मुख्य उद्धेश्य, students को समझाना ही होता हैं।

3.2 Notes बनाना :– notes बनाने के बारे अलग से detail में पूर्व में बताया गया हैं।

3.3 Student द्वारा self practice :–

3.3.1 Fundamental study करना :– teacher द्वारा class में पढ़ाने के बाद student self study करेगा। वह books की भी study कर सकता हैं, teacher द्वारा उपलब्ध कराये guided notes, जिनको student ने class में पढ़ाते वक्त complete कर लिया हैं। उनकी study करेगा या teacher द्वारा board पर लिखे गये matter की help से जो notes तैयार किये हैं। उनकी study करेगा।

3.3.2 Problem solve करना :– text book, guides, question banks व coaching institute द्वारा उपलब्ध कराई गई sheet की help से problems की practice करेगा, problems की practice करते वक्त ही problems के rough solutions भी तैयार करेगा। Rough solution means problems को solve करते वक्त की गई rough calculation का थोड़ा व्यवस्थित रूप में record तैयार करना, fair notebook में।

3.4 Weakness का पता लगाना :–

इसको हम " evaluation व time bound practice" भी कह सकते हैं। यहाँ पर दो कार्य एक साथ होंगे। एक तो student की weakness का पता लगाया जायेगा ताकि उसको remove किया जा सके व दूसरा वह time bound practice भी करेगा अर्थात exam hall की conditions को follow करते हुये, questions को solve करेगा। ताकि test paper देने की skill develop हो सके। इस तरह उसकी overall weakness का पता लगाया जायेगा। जबकि coaching institute मे एक unit पढ़ा देने के बाद जो test लेते है। उससे student की पूरी weakness का पता नहीं लगता, evaluation व time bound practice में होगा यह कि आप सामान्य test की तरह ही evaluation test booklet में दिये गये topic wise व subtopicwise सभी तरह के minimum questions को solve करेंगें time boundation के साथ। यहां पर सामान्य test paper में व evaluation test booklet में मुख्य अन्तर यह होगा कि सामान्य test paper में एक unit के सभी topics पर सभी तरह के प्रश्न नहीं होते। इसलिऐ test paper में जिन topics पर प्रश्न थे व वो नहीं आये तो केवल उन topics की weakness के बारे में पता लगा। जिन

topics पर प्रश्न ही नहीं थे, वो तो time boundation के साथ किये ही नहीं। और जब किये ही नही ंतो उन topics में weakness है या नहीं। यह तो पता लगा ही नहीं। जबकि evaluation test booklet में एक unit के सभी topic व सभी concepts पर प्रश्न होंगें व time जरूरी नहीं कि 2, 2 ½ या 3 घण्टे रहें 4, 5 या 6 कितने भी घण्टे हो सकता हैं। questions की quantity के अनुसार जब student - time boundation के साथ सभी प्रश्नो को solve करेगा, than evaluation test booklet व result का analysis करेगा तो उसकी सारी weakness सामने आ जायेगी।

यदि teachers कहे कि यह व्यवहारिक नहीं है तो मैं आप की बात को गलत नहीं ठहराउंगा कि हर student के द्वारा bulk में solve किये गये questions को check करना, then उनको analyse करना वास्तव में अव्यवहारिक तो है लेकिन इसका solution है। कि यह काम स्वयं students से ही करवाया जाये। क्योंकि यदि student अपनी पढ़ाई के प्रति sincere हैं। तो वह स्वयं ही इसको sincerely कर लेगा व यदि वह अपनी पढ़ाई के प्रति गम्भीर नहीं है तो कितना ही उसकी test booklet व result को analyse कर दो, फिर भी वो लापरवाही ही करेगा। अपनी weakness को remove नहीं करेगा। अतः evaluation test booklet, उसको solve करने का अनुमानित समय व questions के solutions व analysis sheet सभी students को provide करवाई जाये। यह सारा काम वह खुद करें। Institute या teacher का काम हैं। कि जब वह अपनी weakness आपके पास लेकर आये तो उसको remove करना।

3.5 <u>Weakness remove करना</u> :–

एक बार जब weakness का पता लग गया तो अगली step हैं इस weakness को remove करना। इसके लिऐ school, coaching व college में अलग से doubt classes लगना चाहिये। जहां students doubt पूछ सके। अच्छी coaching में व professional colleges जैसे Engineering व Medical colleges में ऐसा होता हैं। बाकि जगह भी होना चाहिये। ताकि students अपनी weakness को remove कर सके।

3.6 <u>Revision</u> :–

Teacher ने पढ़ा दिया, student ने notes तैयार कर लिऐ, students ने Fundamentals की study कर ली, problems की practice कर ली, weakness का पता लगा लिया, weakness भी remove कर ली, अब बारी आती है revision की। अर्थात students ने जो भी पढ़ा उसका revision करना ताकि test के लिऐ prepare हो जाये।

3.7 Test :–

अब इन सबके बाद ही बारी आती है, test देने की, कि वह वास्तव में exam conditions मे क्या कर पाता हैं। अर्थात test की help से test paper देने की skill develop करना। अर्थात actual exam conditions में वो अपनी knowledge को performance में translate कर पाता है या नहीं। यह कार्य दो तरीके से हो सकता हैं।

(a) class में जो topic या जिस unit का syllabus पढ़ाया जा रहा हैं, test की तैयारी भी उसी topic या unit की करें। अर्थात step by step एक–एक step finish होवें।

(b) class में अलग topic या unit का syllabus पढ़ाया जाये व test की तैयारी अलग unit की करें अर्थात student एक साथ दो unit के syllabus की study करेगा व manage करेगा। maximum Institutes ने यही process अपनाया हुआ है। best तो Ist process हैं। लेकिन इसको implement करने में problem आयेगी।

इस प्रकार यह syllabus की एक unit के लिए plan है जिसको teachers को students द्वारा हर unit के लिए follow करवाना चाहिये।

4. Learning phase के लिए planning:–

4.1 **Overall planning:–**

4.1.1 Main exam में आने वाले प्रश्नों के लिए marks distribution के बारे में मालुम कर लेना चाहियें।

Reason:–सम्बन्धित Board या University द्वारा जारी syllabus व exam pattern व साथ में previous years के papers की help से main exam के paper के pattern व marks distribution का पता कर लेना चाहिये। ताकि उसके अनुसार तैयारी की जा सके। कम व अधिक जरूरी topic का पता लग सके, ताकि यदि आपके पास समय कम हो तब भी जरूरी topic नहीं छुटे।

Note :- Main exam के pattern व marks distribution के बारे में सूचना व syllabus, exam से पहले, हर Board व University द्वारा जारी किया जाता हैं।

4.1.2 Main exam के पूरे syllabus के बड़े goal को, छोटे–छोटे goals में बांटना।

कैसे :–session शुरू होने से लेकर end होने अर्थात main exam होने तक के आपके पास उपलब्ध कुल समय में से, Main exam होने के पहले, किये जाने वाले दो - revisions के लिऐ आवश्यक समय 2 से 2.5 month को छोड़कर, बाकि समय को 14 days की एक unit के अनुसार कुल units में बाट लीजिये, then आपके total syllabus को इन कुल units में बराबर बांट लीजिये। हर unit में सभी

subjects का syllabus आयेगा। इस तरह से पूरे syllabus को complete करने का बड़ा goal, प्रत्येक unit के छोटे–छोटे goals में बंट गया, जिनको आपको प्रत्येक को 14 - days के time period में achieve करना हैं। इसके बाद बचे छोटे goals है, 1.5 to 2 - months में होने वाला I[st] – revision, then test व 15 days में होने वाला II[nd] – revision, then test.

<u>Note</u> : - Screening exam व main exam में, exam की date screening exam की date को मानकर चले व उसके अनुसार revision की planning करें।

4.1.3 यदि आपको subject difficult लगता है।

<u>Reason</u>:– यह आपकी fundamental के बारे में पूरी जानकारी नहीं होने के कारण हैं।

<u>Solution</u> :– इसके लिऐ आप अपने school, tution या coaching के notes की अच्छी तरह study कीजिये, notes की study में परेशानी आती हैं। तो books की study कीजिऐ। अपने teacher से पूछिये। ऐसा करने से आपकी subject पर पकड़ मजबूत बनेगी। जब आपकी fundamentals पर पकड़ मजबूत बनेगी तभी आप fundamentals व इनकी application पर based questions को solve कर पायेंगे। ऐसा होने पर आपको subject को पढ़ने में interest आयेगा व पढ़ने के दौरान concentration भी बड़ेगी।

4.1.4 Fail होने की आंशका के कारण पढ़ने में मन नहीं लगना।

<u>Solution</u> :--जब आपकी subjects पर पकड़ बनेंगी। तो यह आशंका स्वतः दूर हो जायेगी व subjects को पढ़ने में interest आयेगा व पढ़ाई में मन लगने लगेगा।

4.1.5 एक ही subject की 2 से अधिक books नहीं खरीदे।

<u>Reason</u> :-क्योंकि 80 - 90 % problems सभी में same होती है व fundamentals अलग–अलग book में अलग–अलग हो ही नहीं सकते। फिर अनावश्यक repetition क्यों ?

4.1.6 student question व answer दोनों को एक साथ देखते हैं। फिर question को solve करते हैं। यह पूरी तरह से गलत आदत हैं।

<u>Reason</u> : - जब question solve करने से पहले answer देख लेते है। तब तुम्हारी सारी calculation व जोड़–तोड़ उस answer को प्राप्त करने में लग जाती हैं। आपके द्वारा किये जाने वाले प्रयास में अन्तर आ जाता हैं। तुम्हारे द्वारा की जाने वाली गलती को answer ठीक करवा देता है, जबकि यदि answer न देखकर स्वयं ही answer प्राप्त करने की कोशिश करें। तो गलती नहीं होवे इसका ध्यान स्वयं रखना होता हैं जो problems को solve करने के दौरान बहुत महत्व रखता है। क्योंकि room पर तो आप answer देख कर गलती सुधार लेगें। लेकिन main

exam में होने वाली गलती को कौन ठीक करवायेगा। अतः केवल quetion पढ़कर उसको solve करने का पूरा प्रयास करे, उसका answer स्वयं निकाले, then answer देखें।

4.1.7 student exam में जिस तरह के प्रश्न पूछें जाने हैं। उन्हीं की तैयारी करें।

Reason :- प्रश्नों की कोई कमी नहीं है जितने चाहो करों, लेकिन आपके पास इतना समय नहीं हैं।

4.1.8 सभी subjects को बराबर importance देवें।

Reason :- क्योंकि maximum exams में प्रत्येक subject के लिए minimum passing marks निश्चित किये जाते है, equal importance का मतलब सभी subjects को बराबर time देने से नहीं है। आप easy subject को कम समय व tough subject को अधिक समय दे सकते हैं। हर subject में minimum passing mark से अधिक marks का gain करना पूरी तरह निश्चित हो जाये, fail होने के कोई chances नहीं रहें, तब आप easy व interested subject को अधिक समय दे सकते हैं। क्योंकि same time देकर यदि आप easy subject में अधिक marks gain कर सकते हैं। तो इसमें गलत भी क्या हैं। लेकिन सभी subjects को clear या pass कर लेने की surety के बाद।

4.1.9 weakness register अलग तैयार करना।

Reason :-यदि कोई भी weakness है तो उसको remove करने का समय learning phase ही हैं, eualuation test booklet से weakness का पता लगने के बाद। इस weakness से सम्बन्धित topic या concept के headings एक अलग register में लिख लो, weakness से सम्बन्धित किसी जानकारी को यदि detail में लिखने की आवश्यकता है तो वह भी इस weakness register में लिख सकते हो। ताकि आप register की help से weakness को बाकि जानकारी की अपेक्षा अधिक revise कर सकें व weakness remove हो सके।

4.1.10 आपको पूरे वर्ष week के सातों दिन regular study करनी होगी। आपके लिऐ sunday व अन्य दिनों में कोई अन्तर नहीं होना चाहिये।

Reason :- क्योंकि पूरे वर्ष में total sunday ही पौने दो महिने (52 days) के बराबर बैठते हैं। हाँ , sunday को entertainment थोड़ा अधिक कर सकते है।

4.1.11 पढ़ाई के दौरान syllabus के छोटे–छोटे parts या छोटे–छोटे goals को finish करने की target dates या deadline को पूरी तरह से ध्यान, रखते हुये achieve करना ही करना है।

Reason :– तभी आपको main exam के पहले revision करने के लिये पर्याप्त समय मिल पायेगा व अच्छे revision किये बिना आपके selection के chances काफी कम हो जायेंगें।

4.1.12 पढ़ाई में out-put अधिक आये इसके लिऐ पढ़ते वक्त जितनी अधिक sense को use ले सको, लो। स्वयं को जितना अधिक active कर सको करो, see, say व hear इनमें से जितनी अधिक sense एक साथ active होगी उतना ही अधिक लाभ होगा।

Solution :-

1. जहां पर शोरगुल बहुत अधिक होता है, वहाँ पर कानों को covered करने के लिऐ, Hearing protector market में उपलब्ध है या कान के अन्दर insert हो जाने वाले earplugs भी market में मिलते हैं। इनसे कानों को covered कर लेने के बाद या कानों के अन्दर insert कर लेने के बाद जब हम बोलते हैं। तो हमें अपनी ही आवाज अधिक तेजी से सुनाई देती है व इस वक्त बाहरी आवाज या disturbance दब जाता हैं। व सुनाई नहीं देता व एक साथ तीनों sense काम करती हैं।
2. एक ऐसा equipment बनाया जा सकता है। जिसमें स्वयं बोले व स्वयं ही अपनी आवाज को कानों को पूरी तरह covered करने वाले head phone में सुने। एक साथ तीनों sense (see, say व hear) काम करेगी, यहां microphone मुंह के सामने thine - tube या नली में depth में लगा हो (बाहरी noise के cancellation के लिए)। इस system को तब use किया जा सकता है। ंजब disturbance अधिक हो रहा हो।

4.1.13 यदि school व college में आपकी classes नहीं होती हैं। तब आप उस free समय में क्या करें।

Solution :– आप इस free समय में study न करें। बल्कि writing work complete करें। यदि समय है तो advance में भी writing work complete करके रखे। यदि आप school व college में free समय में पढ़ते हैं तो आप वहां concentrate होकर पढ़ नहीं पायेंगें, आपकी इच्छा बार–बार friends के साथ रहने की होगी। जबकि आप पर पढ़ाकू होने की छाप जरूर लग जायेगी। हाँ यदि शुरू में व end में continue classes नहीं है तो अच्छा होगा कि आप लेट आये व जल्दी चले जाये व घर जाकर ही self study करें। यदि writing work निपटा लेने के बाद भी समय बचता हैं। तो school में school life व college में college life का आनन्द ले, coaching में आपकी classes होगी ही होगी अतः time-waste होने की problem आयेगी ही नहीं।

4.1.14 School, college व coaching में students आपस में जरूर सहयोग करें।

Reason :– क्योंकि किसी भी exam में marks gain करने का competition केवल class स्तर पर नहीं होता। बल्कि state लेवल या national लेवल पर होता हैं। अतः सहयोग से state level व national level पर दोनो पक्षों को लाभ होगा।

4.1.15 student को कभी–कभी निराशा भी होती है व पढ़ते–पढ़ते उब होने लगती है तब क्या करें।

Solution :– उस वक्त सफल students व व्यक्तियों के interviews को पढ़े। सफल व्यक्तियों की जीवनियों को पढ़े, motivational books को पढ़े। इनका collection already अपने पास रखें।

4.1.16 Motivation file जरूर बनाये। उसमें जो–जो भी matter आपको प्रेरित करता है उसका collection करें व समय –समय पर उसको देखे। यह आपको motivate करेगी।

4.1.17 Handwriting इतनी तो ठीक होना ही चाहिये कि easily हर किसी के समझ में आ जाये।

Reason :– अन्यथा यह भी minus marking का कारण बनती हैं। क्योकि test copy को देखकर जब copy checker का भेजा ठनकेगा तो वह क्या करेगा।

4.1.18 मदद लीजिऐ पर इसे अपनी कमजोरी मत बनाईये।

Reason :- teacher से उतनी ही मदद लीजिए जितनी आवश्यक हैं। अन्यथा आप कहीं भी थोड़ी problem आई व पहुँच गये teacher के पास। इससे teacher तो परेशान होगा ही सही। आप में भी समस्या से झूझने (struggling) की आदत नहीं पड़ेगी, जो कि score प्राप्त करने के रास्ते में रूकावट बनेगी।

4.1.19 आपने अपनी weakness remove करने का पूरा प्रयास किया, फिर भी किसी कारणवश कोई topic शेष रह गया। teacher के supervision में तैयार नहीं हुआ, weak रह गया। उस topic के लिए आप क्या करेंगें। उस topic के लिऐ आप formula level तैयारी ही करें।

Reason :– क्योंकि यदि उस topic पर question आया व वह above average level हुआ। तो इसकी सम्भावना कम ही है, कि आप उसे कर पायेगें। क्योंकि आप स्वयं ही तैयारी करके, उस topic में perfection नहीं ला पायेगें। इसलिऐ यदि उस topic पर सामान्य प्रश्न आता हैं। जैसे direct theory based या direct formula में values रखकर answer निकालने वाला। तो आप उसको कर सकें। उस topic की इतनी तैयारी आप जरूर कर लें। इस तरह weak रह गये या शेष रह गये topic को तैयार करें।

4.1.20 यदि किसी pre या competitive exam में maximum दो या तीन या fix attempts ही हैं। तो आप trial के रूप में भी exam को देकर अपने attempt क्यों count करवाते हो। यदि आप selection व तैयारी के प्रति गम्भीर है, तो exam दो ही तब जब आपकी तैयारी एक निश्चित स्तर तक पहुँच जाये व उस pre को देने पर, अधिकतम attempts की संख्या में आपका selection होना conform हो जाये

या सम्भावना काफी अधिक हो जाये। ऐसा करने में कुछ भी गलत नहीं हैं। बहुत से student ऐसा करते है व parents करवाते हैं।

4.1.21 maximum students study table के सामने या room में periodic table का chart लगाते हैं। जबकि लगाना चाहिये planning का chart.

<u>Reason</u> :– इससे भी indirectly छोटे स्तर पर motivation मिलता है, exam की तैयारी के दौरान हमेशा पढ़ाई की मानसिकता बनी रहती हैं।

4.1.22 अपने आस–पास के वातावरण में complication को creat न होने देंवे।

<u>Reason</u> :– ताकि mind दूसरी जगह divert नहीं हो पाये व पूरे मन से एकाग्रता के साथ study की जा सके। इसके लिए students अपने कार्यो के प्रति स्पष्ट सोच रखे, व्यवहार में पारदर्शिता अपनाये व जीवन मूल्यों को महत्व देवे।

4.2 <u>Class व Planning</u> :–

4.2.1 Class में आज जो पढ़ाया जाना है, उस जानकारी को एक बार class मे पढ़ाने से पहले पढ़ ले, भले ही वह समझ में नहीं आये। इसके लिऐ class में एक घण्टे में पढ़ाई जाने वाली जानकारी को पहले पढ़ने में 5 से 10 minutes दे सकते हैं। इससे अधिक नहीं।

<u>Reason</u> :– जब इसी जानकारी को teacher class में पढ़ायेगा तो class में पढ़ते वक्त concentration बड़ेगी, जो जानकारी स्वयं को समझने में कठिन लगी थी या समझ में नहीं आई थी उसको class में पढ़ते वक्त अधिक ध्यान से पढ़ोगे, class में प्रश्न पूंछने के लिए तैयार रहोगे व class में पढ़ते वक्त आगे से आगे सर्तक रहोगे।

4.2.2 पिछली class में पढ़ाई गई जानकारी को next class में नया पढ़ाये जाने से पहले पढ़ कर जाये। इसको भी 5-10 minutes से अधिक न देवें।

<u>Reason</u> :– ताकि पिछली जानकारी ताजा हो सके व पिछली जानकारी का आगे पढ़ाई जाने वाली जानकारी से link बन सकें।

4.2.3 class के बाद notes complete कीजिये, fundamental की study कीजिये, problems की practice कीजिये। अपनी weakness का पता लगाईये व वापिस class में teacher की help से weakness remove कीजिये।

4.2.4 **<u>class attend करने की तैयारी करवाना</u>** :–

यदि पिछली जानकारी को व नई जानकारी को पढ़ने के लिऐ, यह 10 - 15 minutes का समय school , coaching institute व अन्य भी class में ही provide करवा देवें तो सबसे अच्छा। 5 minutes पिछले को व 5 minutes नये को पढ़ने के लिऐ।

4.3 Notes व Planning :–

यहां इस factor की requirement को देखते हुये सामान्य रूप से बताया गया है, detail में आपको पूर्व में page no. (103) पर बताया गया हैं।

4.3.1 class के बाद books से या कहीं और से अपने notes में जो कुछ नया add कर सके वह add करके notes को complete कीजिये।

Reason :– ताकि revision के समय books, guides आदि मे आवश्यक जानकारी को ढूढ़ना नही पढ़े।

4.3.2 जो students direct class में board पर से fair notes नहीं बना सकते व घर आकर notes को fair करना पड़ता हैं। वो इस time wasting प्रकिया को भी अपने लिऐ लाभ पहुँचाने वाली बना सकते हैं। students notes fair करते वक्त इन notes को याद करने की प्रकिया अपनाये।

Reason :– ताकि notes बनाते वक्त time waste न हो व notes की study होकर notes याद भी हो जायें। इसके बारे में detail में notes developing point में पूर्व में page no. (111) पर बताया गया हैं।

4.3.3 final exam के पहले IInd revision व exam के दिन revision करने के लिए short notes जरूर बनाये, short notes अर्थात जो concepts याद कम रहते है व confuse करते हैं। notebook में उनके केवल headings को points के रूप में लिखना।

Reason :– ताकि last time पर केवल इनको ही याद करके use किया जा सके व confuse होने से बचा जा सकें।

4.3.4 जिन formulas, definations, equations, constants, values, आदि को रटना पड़ता हैं। उनको अलग notebook में लिख कर रखे ताकि केवल इन्हीं को ही बार–बार revise किया जा सके।

Reason :– क्योंकि इनको याद करने के लिऐ रटने के अलावा अन्य कोई उपाय नहीं है।

4.3.5 जल्दी revise करने के लिऐ जिन concepts व topics के mind-map बना सकों, उनके mind-map बनाये, mind-map के बारे में detail में, notes developing, point में, पूर्व में page no. (109) पर बताया गया हैं।

Reason :– ताकि इनसे जल्दी revision करके समय बचाया जा सके।

4.3.6 students को learning phase के दौरान ही easy को छोड़कर average, advance, tough व imp. questions के rough solution भी तैयार कर लेने हैं।

Reason :– ताकि I^{st} व II^{nd} revision के समय यदि question solve ही नहीं होवे तो help ली जा सके, questions के rough solutions के बारे में, notes developing point में पूर्व में page no. (108) पर detail में बताया गया हैं।

4.4 Revision व Planning :–

यहां इस factor की reuirement को देखते हुये सामान्य रूप से बताया गया है, detail में आपको बाद में बताया गया हैं।

4.4.1 या तो students class में पढ़ने के बाद exam देने तक भूले ही नहीं, पूरे वर्ष भर बार–बार revision करता रहे या फिर एक revision half yearly व main exam से पहले 2-revision, एक main व दुसरा sub हो जाये ।

Reason :– क्योंकि students के पास syllabus की व्यापकता को देखते हुये। इतना समय नहीं होता कि वह वर्ष भर बार–बार revision कर सके । अतः एक revision half yearly व main exam से पहले 2-revision, एक main revision व दूसरा sub revision करें। व यदि student के पास समय है तो वह $1/4^{th}$ व $3/4^{th}$ syllabus पूरा होने पर session के बीच में भी revision कर सकता है।

4.4.2 learning phase के बाद जो I^{st} revision students करेगा। उस समय उसको किसी भी प्रकार के notes नहीं बनाने है, उस समय आपको क्या–क्या revision करना है व कैसे–कैसे करना है इसकी सारी planning, learning pase में ही करनी हैं।

Reason :- उस वक्त students के पास notes बनाने का समय नही होता हैं। इसलिऐ उस समय students को केवल इस बात पर ही पूरा ध्यान देना है कि revision अच्छे से अच्छा कैसे हो।

4.4.3 पूरे syllabus के जरूरी–जरूरी concepts का II^{nd}revision, exam के पहले easily किया जा सके, इसकी planning learning phase के दौरान ही करनी होगी।

solution :– इसके लिऐ आप अपने final notes में जरूरी–जरूरी concept के tick लगाये। ताकि II^{nd} revision के समय केवल उनको ही revise करो।

4.4.4 question के उसकी category के अनुसार निशान लगाना कि question कौनसा है, easy, average, advance, dificult या Important.

Reason :– ताकि I^{st} व II^{nd} revision के समय easy questions को छोड़कर 50-60 % समय की बचत की जा सके व average, advance को verbally (मौखिक) solve कर ले कि यह इन–इन steps मे solve होगा व tough व important को लिखकर के solve करके practice कर सके।

4.5 Test व Planning :–

4.5.1 Learning phase में test देने की अच्छी practice करों।

Reason :– ताकि test देने का डर समाप्त हो।

4.5.2 test देते वक्त main exam से कुछ कम समय (10-15 minutes) में test paper को solve करने का प्रयास करों।

Reason :– ताकि speed व performance improve हो सके।

4.5.3 self study के समय questions की practice करते वक्त भी exam conditions create करो।

1. उस समय किसी भी study material की help न लेवे।
2. समय सीमा निश्चित करो, अर्थात time bound practice करों।
3. समय सीमा को धीरे–धीरे कम करो।

4.5.4 learning phase के दौरान, evaluation व time bound practice करो व test देने के बाद, इनका analysis करो।

Reason :– ताकि स्वयं की weakness का पता लगे व इन weakness को remove किया जा सके, जिससे scoring capability व out-put बड़े।

4.5.5 test देने के समय अलग–अलग तरीके अपना कर देखो कि कौनसा तरिका best रहता हैं, फिर उसी तरीके को अपनाओं अर्थात learning phase में test देते वक्त experiment करों।

4.5.6 previous years के papers को solve करें।

Reason :– स्वयं का confidence बड़ाने के लिऐ, previous years के exams के papers भी solve करें, Exam. conditions को follow करते हुये। ऐसा करने से, आपके अन्दर स्वतः आत्मविश्वास develop होगा कि यदि मैने इन papers को solve कर लिया तो main exam में भी अच्छा ही करके आउंगा।

4.6 Progress Monitoring Sheet

Subject :-

S. No.	Lesson or chapter.	Notes developing				Text Book Problems		Coaching Module Problems		D.P.P. RACE Problems		Grade		Weakness है या नहीं
		Linear notes	रटने वाले notes	mind-map	Weakness register	Category में बांटना	Rough solution	Category में बांटना	Rough solution	Category में बांटना	Rough solution	theory याद करना	Problems practice.	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

- इस sheet को individually units व main topic व sub topic सभी के लिए use में लिया जा सकता है।
- इस sheet को student अपने course के study material के अनुसार स्वयं भी तैयार कर सकता है।
- D.P.P. = Daily Practice Problem.

(e.) out-put को improve करना

(e.) out-put को improve करना

Index

		Page no.
1.	Speed व strike rate क्या हैं।	138
	1.1 - Speed क्या है,	138
	1.2 – Strike rate क्या है,	139
2.	Speed व strike rate दोनों को monitor करना,	140
	2.1 – Introduction	140
	2.2 - Test की helf से monitor करना	140
	2.3 – Monitor करने के पिछे reason.	140
	2.4 – Test monitoring sheet	144 *
3.	Speed व strike rate को improve करना,	140
	3.1 – Selection की help से,	141
	3.2 – Test देने व monitor करने की help से,	143
	3.3 – Calculation fast कर पाने की help से,	145
	3.4 – Guess करने की help से,	146
	3.5 – Time bound practice की help से,	146
	3.6 – Evaluation की help से,	147
	3.6.1 – Subjective weakness.	147
	- Subjective evaluation sheet.	148
	3.6.2 – Non subjective weakness.	148
	- Non subjective evaluation sheet.	149
	3.6.3 – Action after analysis.	149
	3.7 – Problem solving skill की help से,	151
	3.8 – Revision की help से,	155
	3.9 – Test paper attempt करने की skill की help से,	155

Competitive exam. में सफलता केवल इस बात पर depend नहीं करती कि आपने knowledge कितनी gain की हुई हैं। बल्कि इस बात पर निर्भर करती हैं। कि आप अपने द्वारा gain की हुई knowledge को exam में marks gain करने में भी use कर पाते हो या नहीं।

Students अपना ज्यादातर समय knowledge gain करने में ही लगा देते है, वो marks gain करने की practice कर ही नहीं पाते, then result वही रहता है जो होना चाहिये।

Student अपने द्वारा gain की हुई knowledge से अधिक से अधिक marks कैसे gain कर सकता हैं जब वह अधिक से अधिक प्रश्न करें व सहीं भी करें। अधिक से अधिक प्रश्न भी करें व सही भी करें, ऐसा कैसे कर पायेगा। जब उसकी प्रश्नों को करने की speed अधिक होवे व प्रश्नों को सही करने की ability अर्थात strike rate भी अधिक होवें। यहाँ पर आपको यही बताया जायेगा कि speed व strike rate को improve कैसे किया जा सकता हैं। मैंने इस पूरी जानकारी को तीन part में divide किया हैं।

1. speed व strike rate क्या हैं।
2. इनको measure व monitor करना।
3. इनको achieve करना या improve करना।

1. <u>speed व strike rate क्या हैं।</u>

1.1 <u>speed क्या हैं।</u>

student द्वारा exam में अधिक से अधिक प्रश्न solve कर पाना।

a. <u>Definition</u> :– कुल किये गये प्रश्नों का प्रतिशत।

b. <u>Formula</u> :–

speed = (कुल किये गये प्रश्नों की संख्या / कुल प्रश्नों की संख्या)x100

c.<u>Example</u> :–

कुल किये गये प्रश्नों की संख्या = 160

प्रश्नों की कुल संख्या = 180

speed = (160 / 180)x 100

$\cong$ 88 %

1.2 strike rate क्या हैं।

strike rate अर्थात Student द्वारा किये गये कुल सही प्रश्नों का प्रतिशत। जैसे strike rate – 80 का अर्थ है कि किये गये 100 प्रश्नों में से 80 सहीं हैं।

a. **Definition** :– कुल किये गये सहीं प्रश्नों का प्रतिशत।

b. **Formula** :–

strike rate = (कुल किये गये सही प्रश्नों की संख्या/प्रश्नों की कुल संख्या)**x** 100

c. **Example** :–

प्रश्नों की कुल संख्या = 180

कुल किये गये सही प्रश्नों की संख्या = 140

strike rate= (140/180) x 100

≅ 77 %

केवल speed के अच्छे होने से काम नहीं चलेगा, अधिकतर competitive exam में negative marking होती हैं। अतः यदि आपने अधिक speed के चक्कर में गलत अधिक कर दिये तो strike rate down चली जायेगी। दोनों का ही अधिक होना जरूरी हैं। अतः student दोनों को जितना improve कर सके, उतना improve करना चाहिये।

2. **speed व strike rate दोनों को monitor करना :–**

2.1 **Introduction** :–

speed व strike rate दोनों को improve करने के लिए जरूरी हैं कि पहले इनको measure किया जाये then monitor किया जाये।

2.2 **Test की helf से monitor** :–

Speed व strike rate दोनों को measure व monitor करने का सबसे अच्छा तरीका है, निश्चित समय के अन्तर पर बार–बार test दिये जाये व test में attempt किये गये कुल प्रश्नों व किये गये कुल सही प्रश्नों की help से speed व strike rate को measure किया जाये व बार–बार दिये जाने वाले test के record को तैयार किया जाये। इस record की help से analyse किया जाये कि progress भी हो रही है या नहीं । इस तरह speed व strike rate को monitor किया जाये।

2.3 **Monitor करने के पिछे reason** :–

जब तक measure नहीं करेंगे। तब तक monitor नहीं कर सकते व जब तक monitor नहीं करेंगे, तब तक हमें यह मालुम नहीं पड़ेगा कि speed व strike rate में progress हो रहीं है या नहीं व जब तक progress हो रही है या नही यह पता नहीं लगेगा तब तक हम speed व strike rate को improve करने के लिए action नहीं ले पायेंगे। इसलिऐ speed व strike rate को monitor करना जरूरी हैं।

3. **Speed व strike rate को improve करना** :–

speed व strike rate को इन factors की help से improve किया जा सकता हैं।

3.1 selection की help से,

3.2 test देने व monitor करने की help से,

3.3 calculation fast कर पाने की help से,

3.4 guess करने की help से,

3.5 time bound practice की help से,

3.6 evaluation की help से,

3.7 problem solving skill की help से,

3.8 revision की help से,

3.9 test paper attempt करने की skill की help से,

3.1 Selection की help से :–

Examination hall में exam देने के दौरान solve करने के लिऐ प्रश्न को select करना कि कौनसे प्रश्न को पहले attempt करूं व कौनसे को बाद में, अपने आप में बहुत महत्व रखता है। यहां तक कि यह factor आपके selection तक के लिऐ जिम्मेदार होता है। exam में अधिक से अधिक marks के questions करना महत्व रखता हैं। न कि अधिक समय consume करने वाले easy या tough questions करना। आपके पास जो समय हैं। उसमें यदि अधिक marks के easy questions किये जा सकते हैं। तब फिर tough questions या time consuming easy question को करने का क्या औचित्य हैं। exam में आपका selection व rank, marks निश्चित करेंगें, न कि यह, कि आपने कौनसे questions को solve किया हैं। इसलिऐ exam में solve करने के लिऐ प्रश्न चुनना कि कौनसा प्रश्न attempt किया जाये व कौनसा छोड़ा जाये यह बहुत महत्वपूर्ण factor है, exam में paper solve करने के लिऐ आगे बताई गई प्रकिया अपनाई जा सकती हैं।

Exam में चार तरह के प्रश्न होते हैं :–

a. **Easy question**:– वे questions जो easy होते हैं। व maximum students से हो जाते हैं अर्थात tick mark questions जिनको पढ़ते ही tick कर देते हैं या solve हो जाता हैं।

b. **Average question** :– वे questions जो solve करने पर solve हो जायेगें।

c. **Adavance question**:– वे questions जो solve करने पर solve हो भी सकते है व नहीं भी।

d. **Difficult question**:– वे questions जो difficult होते है। जिनका solution ही नजर नहीं आता, अर्थात cross mark questions अर्थात student जिनको पढ़ते ही cross लगाते हैं। व जिनको बहुत अच्छे performer ही कर पाते है।

paper करने के दौरान Ist round में easy व average questions को करते हुये आगे बड़े, easy questions आप से हो जायेंगे व average questions भी आपसे हो जायेंगें, average questions में कुछ questions जो नहीं आये उन पर गोला लगा देवे व किये जा चुके questions पर right का निशान लगाते जाये। जो advance

questions नजर आये उन पर question mark (?) का निशान लगाये व difficult questions पर cross (x) का निशान लगाये, Ist round में advance व difficult questions को नहीं करना हैं। साथ में यह भी ध्यान रखना है कि किसी question के चिपके नही, easy way में solve करें व नहीं आने पर गोला लगाकर आगे बड़ जाये। इस तरह Ist round में paper के end तक पहुँचे।

IInd round में गोले लगे हुये average questions व questions mark (?) लगे हुये advance questions को solve करें। क्योकि दोनों तरह के questions एक ही category के हैं। गोले लगे average questions अर्थात जो solve करने पर नहीं आये व advance questions अर्थात जिनको solve करने पर फंस सकते थे। इस IInd round में वे गोले लगे average questions जो solve नहीं होवे, उन पर (x) लगा देवे अर्थात ये अब solve नहीं होगें व question mark (?) लगे हुये advance questions को solve करते हुये आगे बड़े। जो question mark (?) लगे advance प्रश्न आपसे solve नहीं होवे, उन पर गोला लगा देवे व difficult questions attempt होगें ही नहीं क्योंकि ये वह questions है जिनको Ist round में पढ़ते ही यह पता लग गया था कि यह solve होंगे ही नहीं।

यहां पर भी students यह ध्यान रखे कि उनको इस IInd round में भी paper के end तक पहुँचना है अतः किसी question के चिपके नहीं इस तरह student अपना IInd round पूरा करें। यहां पर इस IInd round में या तो आपका समय पूरा हो ही जायेगा। व यदि कुछ समय शेष है तो IIIrd round में गोले लगे advance प्रश्नो को solve कर लेवे difficult questions के लिये न आपके पास समय है व न आपसे solve होगे। इस तरह student अपना IIIrd round पूरा करें।

यदि student Ist व IInd round में ही questions के चिपक–चिपक कर solve कर रहा हैं। तो वह paper के end तक नहीं पहुँच पायेगा व उसके attempt किये जा सकने वाले questions attempt करने से रह सकते हैं। अतः student questions को इस प्रकार category wise divide करते हुये solve करें।

student इस प्रकार स्वयं में paper को attempt करने की skill develop करें तो वह exam में अधिक questions को attempt कर पायेगा व इससे उसकी speed व strike rate improve होगी। अतः student ऐसा करने की practice करें।

3.2 Test देने व monitor करने की help से :–

Actual exam conditions को follow करते हुये जब student test देता हैं। तो test देने के दौरान time pressure में काम करता हैं। प्रश्नों को जल्दी solve करने का प्रयास करता हैं। questions solve करते वक्त पूरी concentration के साथ प्रश्नों को सही solve करने का प्रयास करता हैं। test देते वक्त student को test को actual time से कुछ कम समय में solve करने का प्रयास भी करना चाहिये। इस तरह बार–बार test देने से व continue monitor करने से भी student की मानसिकता बनती हैं कि वह अपनी speed व strike rate को improve करें।

बार–बार test देने से परिक्षा का डर समाप्त होता हैं। test देना व्यवहार में आता हैं। स्वभाव में आता हैं। स्वयं का आत्मविश्वास बड़ता हैं। इससे student द्वारा test paper देने के दौरान घबराहट व डर व दबाव के कारण होने वाली silly mistakes, जैसे calculation mistakes, answer गलत fill कर देना आदि व confusion की problem, सही concept use नहीं कर पाना, problem को long method से solve करना आदि problems remove होती हैं। जिससे भी speed व strike rate improve होती है, test देने से student की sitting capability बड़ती हैं। व exam के पूरे समय continue बैठकर question को solve करना, आदत में आता है। व यह भी speed व strike rate बड़ने का एक कारण बनता हैं। test देने से व उससे बनी rank list में student कहाँ stay कर रहा हैं। इससे भी student अपना result improve करने के लिऐ प्रेरित होता है व अपनी speed व strike rate को improve करने का प्रयास करता है।

यदि आप coaching नहीं कर रहे व repeater है तो test paper घर पर मंगवा कर test जरूर देवे, test घर पर इसलिऐ कि यदि आपके पूरे syllabus में weakness कम है तो पूरे session के दौरान अधिक revision (3-4 revision तक) कर सकते हैं। जबकि test series में पूरे 7–8 माह में आपका full syllabus का मात्र एक revision होगा। व यदि weakness अधिक है तो test series के schedule को follow कर सकते हैं। आप revision के अनुसार ही test देवें। घर पर test देते वक्त actual exam conditions को follow करें व exam hall का atmosphere create करके ही test देवे।

यदि आप coaching नहीं कर रहे व fresher है तो test series join कर सकते है। व यदि आप coaching कर रहे है, तो coaching वालों का अपना test program होगा ही, आप उन test को follow करें।

Test Monitoring Sheet

S.No		Test			Test			Test			Test			Test		
1	(unit) Test Type – (minor, major)															
2	Test date															
3	Rank															
4	Total marks.															
	Subject	Phy.	Che.	Bio.	Phy.	Che.	Bio.	Phy.	Che.	Bio.	Phy.	Che.	Bio.	Phy.	Che.	Bio.
5	Table no. of Questions (a)															
6	Attempt Questions (b)															
7	Correct Questions (c)															
8	Wrong Questions (d)															
9	Speed = (b / a) x100															
10	Strike rate = (c / a) x100															
11	Strike rate = {(c x e – d x f) x100 } /(a x e) (If negative marking)															
12	Non subjective weakness															
	1. Selection of questions.															
	2. Calculation Mistakes.															
	3. Answer wrong fill करना।															
	4. Test paper के instructions सावधानी से नहीं पढ़ना।															
	5. Other silly mistakes.															

- इस **sheet** में **student** अपनी **requirement** के अनुसार परिवर्तन कर सकता है।

3.3 **Calculation fast कर पाने की help से** :–

यदि आप यहां बताये गये तथ्यों पर ध्यान देते है व इनकी practice कर लेते है। तो आप exam में प्रश्न जल्दी solve कर पायेगें व ऐसा करने पर आप exam में अधिक प्रश्न कर पायेगें। जिससे आपकी speed व strike rate दोनों improve होगी।

अतः questions solve करते वक्त fast calculation कर सके इसके लिऐ आपको आगे बताये गये कार्य करने होंगे।

a. Formulas, Constants, Values आदि को आप direct use में ले सके, इसके लिऐ ये आपको अच्छी तरह याद होना चाहिये। tables, square, qubes व fractions की value अच्छी तरह याद होना चाहिये।

b. calculator का use बिल्कुल नहीं करना चाहिये।

c. calculation problem को solve करने के दौरान end में करे।

d. यदि objective question की choice में आवश्यक नहीं हैं। तो calculation को end तक या last digit answer निकालने तक को avoid करें।

e. Easy calculation को mentally कर सके तो कर लेवे, लेकिन ऐसा main exam में, अभ्यास में आने के बाद ही करें। अन्यथा avoid करें, क्योंकि गलती होने के chances रहेगें। test देने के दौरान व घर पर questions को solve करने के दौरान आप इसकी practice करें।

f. calculation को systematic तरीके से अधिक steps में करने को avoid करें। यदि easy way में steps jump कर सकते हैं। तो ऐसा करें। लेकिन अभ्यास में हो तभी। अन्यथा गलती होने के chances रहेंगे। questions को solve करने के दौरान आप इसकी practice करें।

यदि student calculation को fast करेगा तो उसका समय बचेगा। समय बचेगा तो अधिक प्रश्न solve कर पायेगा। जिससे speed व strike rate बड़ेगी व marks अधिक आयेंगें। अतः calculation fast की जा सके। इसकी भी practice करना जरूरी हैं।

3.4 Guess करने की help से :–

Negative marking नहीं होने पर guess करने में कुछ भी गलत नहीं है। यदि exam में negative marking नहीं है तो यह जरूर करें। लेकिन इसमें ध्यान रखें कि दी हुई choice में से पहले जिन options को गलत होने के कारण eliminate कर सके तो eliminate कर दें, उसके बाद ही शेष option में से guess करें, ताकि answer के सही होने के chances बढ़ जाये। अतः यदि exam में negative marking नहीं है तो guess करने से speed व strike rate बढ़ेगी ही सही, कम नहीं होगी।

3.5 Time bound practiced की help से :–

Time bound practice means समय सीमा में काम निपटाना, जैसे आप कुछ questions करना चाहते हैं तो उनके लिए स्वयं ने ही time fix कर दिया और solve करने लग गये, अर्थात exam के environment में practice करना। जैसे exam में करते हैं। जल्दी–जल्दी लिखना या calculation करना। जल्दी answer निकालना। सभी answers को एक साथ fill करना, ताकि कोई weakness है तो सामने आ सके व उसको remove किया जा सके।

यदि coaching institute आपको evaluation test booklet उपलब्ध करा देता है तो यह time bound practice का कार्य उससे हो जायेगा। अन्यथा यह कार्य आप अपने प्रयास से करें।

यह आप दोनों जगह कर सकते हैं। (1) जब learning phase में सामान्य रूप से practice करें तब व (2) revision के समय भी। इसके लिए daily 1 या 2 घण्टे पर्याप्त है।

Revision के समय आप इसे जरूर करें। जब आप questions को solve करें तब भी व जब आप rough solutions की help से केवल पढ़ कर revise करें तब भी ताकि revision भी जल्दी हो सके व time pressure में काम करने की आदत भी develop हो जाये।

Exam का दूसरा नाम ही '' time pressure'' में काम करना है और यह वजह भी कुछ गलतियों के होने का कारण बनती है। अतः time pressure में काम करना आदत में आना बहुत जरूरी है व इसके लिए जरूरी है कि इसकी '' time boundation'' के रूप में practice की जाये।

3.6 Evaluation की help से :–

Types of weakness and action :–

3.6.1 Subjective weakness.

3.6.2 Non subjective weakness.

3.6.3 Action after Analysis.

3.6.1 Subjective weakness :–

Subjective weakness अर्थात किसी lesson या chapter या unit के main topic, subtopic या concept से सम्बन्धित weakness है।

Student evaluation test booklet की help से अपनी subjective weakness का पता लगायेगा, evaluation test booklet में questions topicwise, subtopicwise व conceptwise दिये हुये होंगे व इसको अलग–अलग part में divide कर, उनको solve करने का अनुमानित समय भी इसमें दिया हुआ होगा। अतः student जब सम्बन्धित main topic, sub topic या concept से संबंधित किसी निश्चित part को time boundation के साथ solve करेगा तो student को clearly यह पता लग जायेगा कि उसके किस main या subtopic या concept में weakness है।

यह weakness यहां बताई गई weakness में से हो सकती है।

1. Theory याद नहीं होना।
2. Concept समझा हुआ नहीं होना।
3. Concept याद नहीं होना।
4. Problems की practice नहीं होना।

Subjective weakness हर evaluation test booklet में repeat होगी। पूरे syllabus के finish होने तक lesson, chapter या unitwise सामने आती रहेगी व continuous चलेगी।

Student इस subjective weakness को remove करने के पहले, इसका record तैयार करेगा या इसको collect करेगा। इस subjective weakness का collection ''subjective evaluation sheet'' की help से करेगा। Weakness को record करने का उद्देश्य, एक तो इस weakness को remove करना है व दूसरा, चूंकि यह weakness है अतः revision के समय इस पर विशेष ध्यान देना है।

Subjective Evaluation Sheet. :-
Subject :-

S. No.	Lesson, chapter, unit, main-topic, sub-topic, concept.	Theory याद नहीं होना	Concept समझा हुआ नहीं होना	Problems attempt नहीं की हुई होना	Weakness remove कर पाये या नहीं
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

- इस sheet में student अपनी requirement के अनुसार परिवर्तन कर सकता है।

3.6.2 <u>Non subjective weakness</u> :–

Non subjective weakness अर्थात test paper देते वक्त subjective weakness के अलावा जो mistakes होती है जैसे

1. Selection of questions.
2. Calculation mistakes.
3. Answer wrong fill करना।
4. Test paper के instruction सावधानी से नहीं पढ़ना।
5. Other silly mistakes.

ये सभी weakness nonsubjective weakness कहलायेगी। यह weakness दोनों कार्यों से सामने आयेगी अर्थात student जब evaluation test booklet को time boundation के साथ solve करेगा तब भी व test paper देगा तब भी।

Non subjective weakness भी पहले test paper या 1st evaluation test booklet से ही सामने आने लग जायेगी। लेकिन आप इनको जैसे–जैसे remove करोगे, ये धीरे–धीरे आगे बढ़ने के साथ, नये test देने के साथ, व evaluation test booklet को time boundation के साथ solve करने पर कम होती चली जायेगी, non subjective weakness की practice overall test paper पर करनी होगी। पूरे paper के against में action लेना होगा।

Student इस non subjective weakness को remove करने के पहले इसका record तैयार करेगा या इसको collect करेगा। इस non subjective weakness का collection non subjective evaluation sheet की help से करेगा। Weakness को record करने का उद्देश्य यह है कि हर नये test में यह repeat नहीं होवे। इसका ध्यान रखा जा सके व इसको remove किया जा सके।

Non Subjective Evaluation Sheet

S.No		Test			Test			Test			Test			Test		
1	(unit) Test Type – (minor, major)															
2	Test date															
3	Rank															
4	Total marks.															
	Subject	Phy.	Che.	Bio.	Phy.	Che.	Bio.	Phy.	Che.	Bio.	Phy.	Che.	Bio.	Phy.	Che.	Bio.
5	Table no. of Questions (a)															
6	Attempt Questions (b)															
7	Correct Questions (c)															
8	Wrong Questions (d)															
9	Speed = (b / a) x100															
10	Strike rate = (c / a) x100															
11	Strike rate = {(c x e – d x f) x100 } /(a x e) (If negative marking)															
12	Non subjective weakness															
	1. Selection of questions.															
	2. Calculation Mistakes.															
	3. Answer wrong fill करना।															
	4. Test paper के instructions सावधानी से नहीं पढ़ना।															
	5. Other silly mistakes.															

- इस sheet में student अपनी requirement के अनुसार परिवर्तन कर सकता है।

3.6.3 **Action after analysis** :–

आपने ''subjective evaluation sheet'' की help से जिस subjective weakness को collect किया है उनकी filling कर लें। इससे आपके सामने बिल्कुल clear स्थिति हो जायेगी कि मुझे इन–इन lessons या chapters के इन topics व concepts को समझना है या इन पर अधिक ध्यान देना है या इनकी अधिक study करनी है। आपने जिन notebooks में पूरे syllabus के linear notes बनाये हुये हैं, उनमें topics व sub topics व concepts के headings पर निशान न लगायें। इससे स्थिति बिल्कुल स्पष्ट नहीं होगी। आप पूरी तरह से यह अन्दाजा नहीं लगा पायेंगे कि मेरे कितनी weakness है व साथ में जब आप इन notebook में से weakness की study करना चाहेंगे तो, weakness के साथ–साथ अन्य matter की भी study करना चाहेंगे व अनावश्यक रूप से repetition में time waste होगा। अतः ऐसा न करें।

Weakness वाले matter को पूरा दुबारा लिखने का भी कोई औचित्य नहीं है। हां यदि weakness की वजह से कोई नई बात लिखनी पढ़ रही है या detail में लिखना पड़ रहा है तो अलग से weakness register में लिख सकते हैं। इस तरह से आप subjective weakness की study करें।

इसके साथ में आप अपनी non subjective weakness की भी filing करें व test paper देने के दौरान व evaluation test booklet को time boundation के साथ solve करने के दौरान। इसको remove करने पर ध्यान दें, हर नये test के साथ या नई evaluation test booklet को solve करने के साथ इसको कम से कम करने का प्रयास करें।

इस प्रकार स्वयं की weakness को evaluate करके उसको remove करोगे तो इससे आपकी questions को solve करने की speed बढ़ेगी व अधिक से अधिक प्रश्न सही भी कर पावोगे अर्थात strike rate भी बढ़ेगी। इस प्रकार weakness evaluation की help से student उसकी speed व strike rate को बड़ा सकता है। इसलिए student weakness evaluation को अपनी habit में लायें।

3.7 **Problem solving skill की help से** :–

Problem solving skill समय के साथ practice करते रहने पर धीरे–धीरे develop होती है। इसके लिए hard work की आवश्यकता है। वर्तमान समय में competition का जो स्तर है उसको ध्यान में रखा जाये तो आपको hard work ही नहीं बल्कि smart hard work करने की आवश्यकता है, chair-table के चिपकने से काम नहीं चलेगा।

यदि आप यहां बताये गये factors पर ध्यान देते हैं, तो आपकी problem solve करने की अच्छी skill develop होगी, इससे आपकी speed व strike rate बढ़ेगी व साथ में time भी बचेगा, जिससे आपको revision करने का अधिक समय मिलेगा व आपके select होने के chances बढ़ जायेंगे।

3.7.1 Competitive exam में यह बात महत्व नहीं रखती कि आप प्रश्न को solve कर सकते हो या नहीं, बल्कि यह बात महत्व रखती है कि आप निश्चित समय में अधिक से अधिक प्रश्न solve कर पाते हो या नहीं।

Reason :-Competitive exam में student exam को pass कर पाता है या नहीं अर्थात 33% बना पाता है या नहीं इससे मतलब नहीं होता बल्कि exam में top के निश्चित students select करने होते हैं व यहां पर student तभी select हो सकता है जब वह निश्चित समय में अधिक से अधिक प्रश्नों को solve करें।

3.7.2 किसी concept का वह part या वह application जिस पर problem बनती है। वह पूरी तरह clear होना चाहिये ताकि exam में examiner कैसे भी complications create करके problem पूछें, तब भी आप उसे solve कर सको।

Reason :-Competitive exam easy भी होते हैं व tough भी। Tough competitive exams में problems को complicated बनाकर पूछा जाता है। इनको solve करना तभी possible है। जब आपके वह concept अच्छी तरह clear हो। उस concept की application अच्छी तरह clear हो।

3.7.3 Student अपनी preparation इस तरह से करें कि वह concept clear करने पर based होना चाहिये, concept clear oriented होना चाहिये।

Reason :- ताकि concept clear तो उस concept पर based या उस concept से संबंधित सभी problems solve. Preparation problem solve करने पर based नहीं होना चाहिये कि यदि एक problem teacher ने solve करवा दी, तो दूसरी problem में फिर वही समस्या। ऐसा न होने पाये।

3.7.4 **Miss-concept** :- जब आप किसी problem को solve करते हैं व answer सही नहीं निकल पा रहा। तब आप प्रश्न के solution को check करते हैं व पाते है कि solution भी सही है। गलती नहीं पकड़ पा रहे हैं, न कोई calculation mistake है न कोई अन्य silly mistake है। तब आप alert हो जाईये कि कहीं आपके concept ही

clear नहीं हो या आपने concept को गलत तो नहीं समझ रखा। तब आप दुबारा concept को अच्छी तरह समझें, clear करें, then उस concept से संबंधित problems solve करें।

Reason :-Miss-concept की स्थिति बड़ी खतरनाक स्थिति है। यदि ऐसा है कि आप जो कुछ भी कर रहे हो सब बेकार है। Concept अच्छी तरह clear होना ही चाहिये, भले ही आपका समय अधिक खर्च हो रहा हो। अन्यथा समय अधिक लगने के बाद भी अर्थात एक की जगह दो वर्ष लगने के बावजूद भी आपका selection नहीं हो पायेगा।

3.7.5 एक बार किसी concept के समझ में आ जाने के बाद या concept clear हो जाने के बाद, पहले उस concept या topic से संबंधित easy problems solve करना चाहिऐ उसके बाद tough problems solve करनी चाहिये।

Reason :- यदि आपने पहले easy problems को किया तो आपका confidence बढ़ेगा व इसके बाद tough problems को solve किया तो, बड़े हुये confidence के कारण इनको solve कर लेने के chances बढ़ जायेंगे। जबकि यदि पहले ही प्रयास में आप tough problems को solve करने पर आ गये व problems solve नहीं हुई तो confidence कम होगा व आप nervous होंगे, जो कि आपकी तैयारी के लिए अनुचित है।

3.7.6 Tough problems नहीं आने पर स्वयं struggle करके solve नहीं करना व सीधे ही solution देखकर या teacher की help से solve करना अनुचित है।

Reason :- कठिन प्रश्न को struggle करके solve करना अधिक महत्व रखता है। यदि प्रयास करने के बाद भी नहीं आये तब solution देखिऐ व solution को भी स्वयं समझने की कोशिश कीजिए। क्योंकि स्वयं प्रयास करने पर अधिक सीखते हैं व इससे याद भी अधिक रहता है व concept भी अधिक clear होता है।

यह उसी तरह है, जैसे आपको नये शहर में अपने friend के घर पहुंचना है। एक तरिका है कि आपका friend आपको railway station लेने आ गया व आप उसके साथ bike पर बैठकर तीन चौराहों व पांच गलियों से होते हुये उसके घर पहुंच गये व दूसरा तरिका है कि आप अकेले ही उसके घर पूछते–पूछते पहुंचे। इन दोनों तरिकों में से आपको रास्ता याद रहने के अधिक chances बाद वाले में ही है। अतः बिना solution देखे problem solve करने का प्रयास करें।

3.7.7 जब प्रश्न हल नहीं हो पा रहा हो।

1. Problem को solve नहीं कर पा रहे हो तो उस समय problem को छोड़ देवें व कुछ समय (1–2 घण्टे) बाद दुबारा solve करने का प्रयास करें। ध्यान रहे कि आपको problem का solution नहीं देखना है।

2. दुबारा भी हल नहीं कर पाये तो book में concept को दुबारा देखे व समझे। यहां पर भी ध्यान रहे कि आपको problem का solution नहीं देखना है।
3. अब भी problem solve नहीं हो पा रही है तब या तो problem का solution देखें या teacher से पूछें।

Reason :- Problem यदि solve नहीं हो रही हो तो उसको इन steps के तहत ही solve करें। अन्यथा direct solution देख लेने पर या teacher से पूंछ लेने पर, concept पर पकड़ मजबूत नहीं बन पायेगी।

3.7.8 किसी concept या lesson से संबंधित problems को solve करते वक्त ध्यान रखना चाहिये कि वो problems exam के स्तर की तो है ना। किसी concept या topic से related 50 अच्छे प्रश्नों को solve करना अधिक महत्वपूर्ण है न कि कहीं से भी ईधर–उधर से उठाये 500 प्रश्नों को हल करना।

Reason :- Syllabus की व्यापकता को देखते हुये आपके पास इतना समय नहीं होता कि कहीं से भी कोई भी problem उठाकर solve करने लग गये। Problems वही solve की जाये जो concept व topic या lesson की selected है। तभी उनको solve करना महत्व रखता है। अन्यथा problems की कोई कमी नहीं है। जितनी चाहो solve करो व ऐसा करना time waste करना ही है। आपको अपने आपको exam पर ही focus रखना होगा, अन्यथा time waste किया तो selection के chances कम होते चले जायेंगे।

3.7.9 किसी concept या lesson से संबंधित अच्छे प्रश्नों को solve करने में कुशलता प्राप्त कर लेने के बाद, उस concept या lesson से संबंधित और अधिक प्रश्नों को हल करना, time-waste करने के अलावा और कुछ नहीं है।

Reason :- जब आप किसी concept से संबंधित सभी तरह की problems को solve कर सकते हैं। इसके बाद भी आप वापस उसी concept से संबंधित problem solve कर रहे हैं। यह time wastage ही है। क्योंकि आप उस concept से संबंधित problems को solve करने के सभी process जान चुके हैं। तब फिर और अधिक problems को solve करने का कोई औचित्य नहीं है। इसकी जगह, आप इसी समय को, बाद में इस concept व इस concept से संबंधित इन्हीं problems को दुबारा revise करने में लगाये तो अधिक अच्छा है।

3.7.10 Questions को पढ़ते वक्त सामान्य speed पर पढ़ें। उसका solution क्या है। उस प्रश्न को किन–किन steps से गुजरते हुये solve करना होगा। यह भी सामान्य speed पर सोचें। अब जब आपने solution की steps सोच ली तो आप calculation पूरी concentration के साथ speedly करें।

Reason :- यदि आपने question को पढ़ते वक्त व solution सोचते वक्त speed से काम लिया तो आप, question को बार–बार repeat करके पढ़ेंगे, सोचेंगे व ऐसा करने पर, सामान्य speed पर पढ़ने व सामान्य speed पर सोचने से अधिक ही समय लगेगा। questions को solve करने में अधिक समय लगता है न कि पढ़ने व solution सोचने में। अतः solve पूरी concentration के साथ speedly करें व समय बचायें। यह practice आप problem sheet, evaluation test booklet, guides, question bank व test paper के प्रश्न solve करते वक्त करें।

3.7.11 Problem solve करने से पहले option जरूर देखें कि answer किस तरह का चाहा गया है।

Reason :- ताकि यदि आवश्यक नहीं तो अनावश्यक calculation से बचा जा सके व समय की बचत की जा सके।

3.7.12 Problems को solve करते वक्त, शुरूआत में solution की अधिक easy step को छोड़कर शेष सभी steps को roughly लिखते हुये solve करें, जब आपकी उस topic पर अच्छी पकड़ बन जाये। तब आप बीच–बीच में steps को छोड सकते हैं। अन्यथा आपकी उस topic या concept पर अच्छी पकड़ नहीं बन पायेगी।

Reason :-Problems solve करते वक्त शुरूआत में सभी steps लिखने के पीछे यह कारण है कि आपको यह याद हो जाये कि इस तरह की problems इन–इन steps में solve होती हैं। तब फिर बाद में problems solve करते वक्त calculation easy होने पर या किसी अन्य कारण से यदि आप steps भी jump कर जाते हैं तब भी कोई problem नहीं होगी। क्योंकि आपको यह पहले से याद है कि इस तरह की problems इन–इन steps में होती है। लेकिन यदि आपने शुरूआत में ही steps को jump करना शुरू कर दिया तो आपको यह याद नहीं हो पायेगा कि इस तरह की problems इन–इन steps में solve होती है। जो कि आपके problems solve करने का अनुभव प्राप्त करने में problem create करेगा क्योंकि आपको यह तो याद होगा ही नहीं कि इस तरह की problems इन–इन steps में solve होती है।

3.7.13 Calculation mistake से बचने के लिए व समय बचाने के लिए, calculation अन्त में ही करनी चाहिये उसके पहले, अन्त तक आने तक formulas में व calculations में symbols या values को बिना calculation किये ही रहने देवें।

Reason :-Problems को solve करते वक्त पूरे रास्ते calculation करते जाने से, calculation mistake होने के chances बढ़ जाते हैं व समय अधिक लगता है। अतः calculation last में ही करें।

3.7.14 स्वयं के shortcut व tricks व critical thinking ability develop करने के लिए रटे–रटाये या पहले से निर्धारित process पर चलने के साथ–साथ, leek से हटकर सोचने का भी प्रयास करें।

Reason :- आप अपनी tricks व shortcut तभी develop कर पायेंगे व किसी प्रश्न को आप critically तभी solve कर पायेंगे, जब आप रटे–रटाये या पहले से निर्धारित process के अलावा अर्थात leek से हटकर भी सोचने का प्रयास करेंगे।

3.7.15 Problems को 5 category में बांटा जा सकता है easy, average, advance, difficult व important, जब आप coaching sheet, evaluation test booklet, question bank, guide व test paper आदि कहीं से भी problem solve करें, उस समय questions पर संकेत लगाये कि यह question किस category का है।

Reason :- बाद में problems के revision के समय यह संकेत काफी help करेंगे।

3.7.16 Problem solve करते वक्त average, advance, difficult व important questions के rough solution जरूर तैयार करें। Rough solution का अर्थ है कि problem को solve करते वक्त paper पर जो calculation की जाती है, उसको थोड़ा सा व्यवस्थित करते हुये notebook में question number डालते हुये तैयार करना। लेकिन यह ध्यान रहे कि ये rough solution ही तैयार करने हैं न कि fair solution.

Reason :- ये rough solution बाद में revision के समय problem solve नहीं होने पर, notes की तरह बहुत उपयोगी साबित होंगे।

3.8 **<u>Revision की help से</u>** भी student अपनी speed व strike rate को बड़ा सकता है। इसके बारे में आपको आगे अलग से बताया जायेगा।

Reason :- जब student revision करेगा तो उसके सारे topic, concepts mind में fresh हो जायेगें, तो स्वाभाविक है। Student अधिक questions solve कर पायेगा। अधिक questions को सही कर पायेगा। अतः उसकी speed व strike rate अधिक हो जायेगी व marks अधिक आयेंगे। अतः selection के chances बढ़ जायेंगे।

3.9 **<u>Test paper देने की skill की help से</u>** भी student अपनी speed व strike rate को बढ़ा सकता है। इसके बारे में भी आपको आगे अलग से बताया जायेगा।

Reason :-Test paper देने की skill भी अपना महत्व रखती है। ऐसे काफी factors होते हैं जो test paper देते वक्त ध्यान रखना जरूरी होते हैं। Stubject के उपर command के साथ–साथ इन तथ्यों को भी follow करना जरूरी है। ये तथ्य भी speed व strike rate को प्रभावित करते हैं। अधिक marks gain करने में help करते हैं।

(f.) Revision.

(f.) Revision.

Index

	Page no.
1. Introduction.	160
2. Revision की तैयारी।	160
3. Revision of fundamentals.	163
4. Revision of problems.	163
5. One year plan for selection.	164
6. One year plan revision sheet.	167
7. Two year plan for selection.	168
8. Two year plan revision sheet.	170
9. Revision के लिए study material.	171
10. Board व universities exams.	172
11. Test papers after revision.	172
12. Revision के समय ध्यान रखने योग्य तथ्य।	173
13. यह कहना कितना उचित।	177
14. Revision progress monitoring sheet.	178

1. **Introduction** :–

Revision का अपने आप में बहुत महत्व है। इसके महत्व का आंकलन आप इस बात से कर सकते हैं कि पूरे वर्ष 7–8 महिने study करना एक तरफ व revision करना एक तरफ। ऐसे भी कहा जा सकता है कि किसी भी student का revision किये बिना selection हो ही नहीं सकता।

Student गलती कहां करते हैं, वे learning phase को इतना लम्बा खींच देते हैं अर्थात इतना समय दे देते हैं कि revision के लिए पर्याप्त समय नहीं बचता व revision के बिना पूरे वर्ष भर की गई मेहनत का पूरा लाभ नहीं मिल सकता अर्थात जब पूरे वर्ष भर पढ़ा हुआ, बिना revision के exam में याद आयेगा नहीं तो आप लिखेगें क्या?

2. **Revision की तैयारी** :–

(2.1) Student session के end में revision के लिए पर्याप्त समय निकालें। यह बहुत जरूरी है।

Reason :- वर्ना study material का सामने ढ़ेर लगा देखकर आप तनाव में आ जायेंगे व यदि आपने revision को पर्याप्त समय नहीं दिया तो आपके द्वारा पूरे वर्ष भर की गई मेहनत का exam में पूरा return नहीं मिलेगा।

(2.2) Student यदि individual tution करता है तो session के शुरूआत में जल्दी शुरू कर देवें व coaching लेना चाहता है तो 1st phase में ही जल्दी admission ले लें।

Reason :- ताकि session के end में revision के लिए पर्याप्त समय मिल सके।

(2.3) Main revision के समय study material का ढ़ेर देखकर डर लगना कितना उचित।

Reason :– यदि आपके पास revision के लिए 2 से 2.5 महिने का समय हैं तो घबराये नहीं।

(a) learning phase में 7–8 महिने में क्या किया।

1. classes attend की।
2. notes बनाये।
3. सभी problems को लिखकर solve किया।
4. revision किये लिख–लिख कर।
5. test paper दिये व analysis किया।

(b) अब revision में 2–2.5 महिने में क्या करना है।

1. notes का revision करना है। कुछ का लिखकर बाकि का पढ़कर।
2. लगभग 50% easy problems को छोड़कर, बाकि में से ज्यादातर को पढ़कर व शेष को लिखकर Revision करना हैं।
3. कुछ test paper देने है।

यदि student यहां गौर करेगा तो वह पायेगा कि उसके पास self study का समय double हो गया है। 6–7 घण्टे classes attend करने का कार्य व notes बनाने का कार्य finish हो जाने के कारण व पहले से जानकारी समझी हुई व याद होने के कारण, revision करने के लिए, study का काम आधा रह गया है। Study का काम आधा रहा गया है अर्थात यह session के 8 महिने की जगह 4 माह में किया जा सकता है। व study का समय दुगना हो गया है, अर्थात 4 माह की जगह 2 माह में किया जा सकता है। अतः student अपने सामने study material का ढ़ेर देखकर बिल्कुल भी परेशान न होवें, चिन्तित न होवें, तनाव में न आयें। समय कम होने के कारण, pressure develop हो गया है तो उसको positively लेवें। जैसे उसने learning phase में पूरे session के दौरान, एक–एक unit को पढ़ते हुए पूरे syllabus को cover कर लिया, उसी तरह आप revision को भी एक–एक step में, एक–एक target को पूरा करते हुए achieve कर लेंगे। Student पूरी concentration व नियमितता के साथ, planning के साथ काम करें तो वह इसको भी achieve कर लेगा। लेकिन student ध्यान रखें कि यह तभी संभव हो पायेगा जब student ने इसकी तैयारी learning phase के दौरान की हो।

(2.4) Revision plan :- Revision के समय plan होना बहुत जरूरी है।

<u>Reason</u> :- अन्यथा आप समय का smartly hard work करते हुये पूरा–पूरा use नहीं कर पायेंगे। Revision properly नहीं कर पायेंगे। आपका काफी समय waste होगा। हर कदम पर आप सोचेंगे कि अब क्या करूं।

(2.5) छोटे–छोटे target :- Revision की planning करते समय आप study material की study करने व syllabus को कवर करने के छोटे–छोटे target बनायें व इनकी dead line भी fix करें।

<u>Reason</u> :- छोटे–छोटे target बना लेने के बाद इनमें से भी easy व कम समय consume करने वालों को पहले करें। इस तरह जब आप इनको एक–एक करके achieve करेंगे तो आपको अच्छा feel होगा। आपको इन targets को achieve करने पर, काम के पूरा होने की छोटी–छोटी खुशियां मिलेगी। जो आपको आगे कार्य करने के लिए प्रेरित करेगी। आपका study में interest व confidence दोनों बढ़ायेगी। इसलिए आप ऐसा करें व साथ में dead line fix कर देने से आवश्यकता से अधिक समय भी consume नहीं हो पायेगा।

(2.6) Revision के समय अलग–अलग units के लिए समय निश्चित करना जरूरी है।

Reason :- ताकि units को उनके कम व अधिक जरूरी होने व स्वयं को कम व अधिक याद होने के आधार पर, कम व अधिक समय देकर, स्वयं के पास उपलब्ध समय में maximum out-put लाया जा सके।

(2.7) Revision plan में flexibility होना चाहिये।

Reason :- क्योंकि plan में आपको बीच–बीच में, आगे बढ़ने के दौरान परिवर्तन करने की आवश्यकता पड़ सकती है। ऐसा tight schedule नहीं होना चाहिये कि उसको follow ही नहीं कर पा रहे हैं। ऐसा होना चाहिये कि यदि revision करने में पीछे रह जाये तो cover किया जा सके। इसलिए plan को continue monitor भी कीजिये व tight schedule न रखकर plan में flexibility भी रखिये।

(2.8) Revision की progress को monitor करने के लिए एक register बनाये या आप यहां last में दी गई revision progress monitoring sheet को use करके इसकी filing भी कर सकते हैं।

Reason :- ताकि सारी progress का record तैयार होता चले व आगे बढ़ने के साथ decision लेने में सहायता करे व बाद में दुबारा revision के समय संबंधित matter विशेष के याद होने व practice होने के स्तर के आधार पर उसकी दुबारा study करने के लिए कम या अधिक समय दिया जा सके व study की जा सके।

(2.9) Notes में दोनों तरह के matter होते हैं, कम जरूरी व अधिक जरूरी। अतः highlighter की help से इनको अलग कर दो।

Reason :- ताकि revision के समय अधिक जरूरी पर अधिक ध्यान दिया जा सके।

(2.10) जो जानकारी कम याद रहती है या confuse करती है। उसके लिए short notes अलग से बनायें।

Reason :- ताकि उनके अलग से कम समय में अधिक revision किये जा सके व इनके साथ अन्य जानकारी जो पहले से याद है उसके revision में time waste नहीं होवे।

(2.11) Student जब भी revision करें पहले theory, fundamentals का revision करें। उसके बाद ही problems के revision पर आयें। लेकिन यह बात जरूर ध्यान रखें कि पहले से याद जानकारी को अनावश्यक रूप से अधिक समय न देवें।

Reason :- क्योंकि problems, theory व fundamentals व इनकी application पर based होती है। तब, जब तक base तैयार नहीं रहेगा। आपको next step अर्थात problem solve करने में दिक्कत आयेगी। इसको आप इस तरह से लेवे। जब आपको teacher ने पढ़ाया था तो सबसे पहले theory व fundamentals को ही

पढ़ाया था। Problems solve करने पर, आप इसके बाद ही आये थे। तो हम revision में भी इसको ही तो follow कर रहे हैं। लेकिन इसमें यह ध्यान रखना जरूरी ही नहीं बहुत जरूरी है कि जो पहले से याद है उसको छोड़ते हुये quick आगे बढ़ जायें, उस पर बिल्कुल भी time waste नहीं करें। व इस तथ्य को follow करने के लिए learning phase व 1st revision के समय notes में matter पर, याद होने, कम याद होने या याद नहीं होने के बारे में संकेत लगाये व short notes भी बनाये। ताकि इस theme को easily follow किया जा सके।

(2.12) Revision के समय student कुछ दबाव में रहे यह भी अच्छा होता है।

Reason :- ऐसा तभी होता है जब student पढ़ाई के प्रति sincere होता है। यदि ऐसा है तो इससे student की concentration बढ़ेगी व पढ़ाई में out-put अधिक आयेगा। इसलिये student इसको positively लेवें।

3. Revision of fundamentals :–

जैसे problems में 60–80% problems ऐसी होती है जो 1st attempt में solve हो जाती है व इनमें से 50–60% ऐसी होती है जिनको दुबारा revise करने की आवश्यकता नहीं होती है।

उसी तरह theory व fundamentals में से काफी जानकारी ऐसी होती है जो एक–दो revision में ही लम्बे समय के लिए याद रह जाती है। उसको बार–बार revise करने की आवश्यकता नहीं है। अतः उसको याद होने के बावजूद भी फिर दुबारा revise करना अनावश्यक repetition है। ऐसी जानकारी को revision के दौरान mark कर लें व next revision में नहीं दोहरायें।

4. Revision of problems :-

Revision में student केवल theory व fundamentals का revision करने तक ही सीमित न रहे, exam की demand के अनुसार व student के पास उपलब्ध समय के अनुसार, problems को लिखकर या पढ़कर solve करने की practice पर भी ध्यान देवें।

Problems का revision कैसे करना है। इसके बारे में आपको यहां बताया जायेगा।

4.1 Problems 4 तरह की होती हैं, easy, average, advance व difficult.

1. **easy** :- वे problems जो पढ़ते ही solve हो जाये।
2. **average** :- वे problems जो solve करने पर solve हो जाये।
3. **advance** :- वे problems जिनको solve करने पर solve होने की संभावना नहीं है। जिनको solve करने पर उलझ सकते हैं।
4. **difficult** :- वे problems जो solve होना तो दूर, जो समझ में ही नहीं आये।

4.2 Learning phase के दौरान student सबसे पहले problems पर उनकी category के अनुसार संकेत लगायें व उनकी category के अनुसार उनके solutions तैयार करें। जिनको solution notes कहा गया है व जिनके बारे में notes developing में बताया गया है।

4.3 Problems का revision तीन तरह से किया जा सकता है।

1. Problem को पढ़ने के बाद मन में ही step-by-step solve कर लेना।
2. Problem के लिखे हुये solution को पढ़कर solve करना।
3. Problem को लिखकर के solve करना।

Problems को मुख्य रूप से दो तरह से ही solve किया जायेगा। एक लिखकर के व दूसरा पढ़कर के। तीसरा तरीका मन में ही सोचते हुये solve करना। यह आप तब use करेंगे जब आप problem को पढ़कर के solve करना चाह रहे हों, तब आप लिखे हुये solution को पढ़ने से पहले, मन में step by step solve करने का प्रयास करें। यदि ऐसा हो जाये तो आगे बढ़ जायें व नहीं होवे तो पढ़कर के solve कर लेवें।

4.4 Student अपने स्तर के अनुसार 50 से 60% तक जो easy problems होती हैं जिनको 1st attempt में learning phase के दौरान solve किया था व पढ़ते ही solve हो गई थी। उनको revision के समय छोड़ सकता है। क्योंकि ये problems ऐसी है जिनको आप दुबारा भी पढ़ते ही solve कर लेंगे। अतः अनावश्यक रूप से repetition में time ही waste होगा। अतः इन questions को resivion के समय छोड़ देवें।

4.5 किस revision में कौनसी problem को कैसे solve करना है। यह आपको अलग से एक table में बताया गया है।

5. <u>One year plan for selection</u> :-

5.1 One year plan for selection, pre exam की तैयारी का वह plan है, जिसमें student जिस वर्ष तैयारी करता है उसी वर्ष select होने के लिऐ pre exam देवें।

5.2 इस plan में student coaching के दौरान बीच–बीच में जो revisions करता है उनके साथ session के end में तीन revision करेगा।

(5.2.1) main revision.

(5.2.2) sub revision.

(5.2.3) last day revision.

(5.2.1) main revision :- अर्थात main exam से पहले का वह revision जिसमें student पूरे वर्ष attempt किये गये study material को स्वयं के याद होने के स्तर के अनुसार, एक बार फिर से attempt करता है। इस revision में student learning phase में दिये गये समय का 1/4th समय consume करेगा।

(5.2.2) sub revision :- यह revision student main revision के बाद करेगा। इस revision में student main revision के समय का 1/4th समय consume करेगा। इस revision को करने का उद्देश्य यह होता है कि main revision में जितना समय लगता है, उसके कारण main revision में revise की गई जानकारी exam के पहले mind में fresh नहीं रहती। अतः वह fresh हो जाये। ताकि exam में easily recall की जा सके।

(5.2.3) last day revision :- यह revision main exam के एक दिन पहले किया जायेगा। इस revision का उद्देश्य भी यही होता है कि sub revision के दौरान notes की study किये कुछ दिन निकल चुके होते हैं व सारी जानकारी mind में fresh नहीं होती है। अतः last moment पर जानकारी को fresh किया जाकर, फिर से भूलने से पहले exam में recall करके use लिया जा सके।

5.3 Last day revision में आप, सबसे पहले mind map की help से speedily पूरे subject का revision कर लेगें। इसके बाद रटने वाले matter का revision रटने वाले notes से करें, then confuse करने वाले matter का revision short notes से करें। व अन्त में समय बचता है तो previous years के papers के solution पढ़ें। आपके पास इतना ही समय है, इससे ज्यादा नहीं।

Reason :- क्योंकि student उसके पास उपलब्ध समय में यही अधिक अच्छी तरह कर सकता है व last moment पर student के लिए जरूरी भी यही है कि आप यही revise करें। ध्यान रहे कि यह सारा revision आपको पढ़ करके करना है न कि लिखकर।

5.4 Main revision के समय theory व fundamental वाले linear notes में यह जरूर mark करें कि sub revision में क्या revise करना है।

Reason :- ताकि sub revision में समय कम होने के बाद भी अधिक revise किया जा सके।

5.5 Student main व sub revision में कुछ भी नया सीखने का प्रयास न करें।

Reason :- क्योंकि नया सीखना बहुत अधिक समय consume कर जायेगा व उसका वापिस revision होना भी जरूरी है जो फिर से समय consume करेगा।

5.6 Sub revision में student स्वयं को mentally main exam के लिए prepare करें। मानसिक रूप से exam को face करने के लिए तैयार होवे।
Reason :- अन्यथा student को जितनी knowledge है उतना out-put नहीं आयेगा, घबराहट व दबाव में होने के कारण।

5.7 Sub revision में student सारा revision केवल पढ़ कर करेगा।
Reason :- क्योंकि student के पास इतना ही समय है।

5.8 Student अपने आपको over confidence से बचाये।
Reason :- Over confidence में आते ही student में लापरवाही की सोच create हो जाती है व सर्तकता कम हो जाने के कारण वह कोई ऐसी गलती कर सकता है जो उसे बहुत अधिक नुकसान पहुंचा देवे। इसलिए इससे बचें।

5.9 Student main exam के 3–4 घण्टे पहले अपनी study से free हो जाये व last में syllabus के mind map (tree) को पढ़ते हुये study समाप्त करें।
Reason :- ताकि exam में अच्छे से recall किया जा सके।

5.10 Student learning phase के दौरान problems के उपर easy, average, advance, difficult व important के अनुसार mark करेगा।
Reason :- ताकि अलग–अलग revision, main revision, sub revision व last day revision में किन–किन problems को व कैसे (अर्थात लिखकर या पढ़कर) revise करना है। यह निश्चित किया जा सके।

6. <u>One year plan revision sheet</u> :-

कम याद(A), अधिक याद (B), लिखकर (α), पढ़कर (β)

S. no.	Learning phase	1st revision				2nd revision	Last-day revision	Study material
1	Point (4) short notes व point (5) रटने वाले matter के notes के revision अन्य matter की अपेक्षा अधिक बार किये जायेंगे।	A(α) + B(β)				A.(β)	x	1.Linear notes
2		b (β)	c (β)	d (α)	e (α)	c(β), d(β), e(β)	x	2. solution notes easy – a, average – b, advance – c, difficult – d, Imp. – e.
3	Session के दौरान syllabus पूरा होने के अनुसार बीच–बीच में revision किये जायेंगे।	x				(β)	(β)	3. mind map notes.
4		x				x	(β)	4. Short notes.
5		x				x	(β)	5. रटने वाले matter के notes.
6	Student session के दौरान revision के अनुसार test देगा।	Revision के last में full syllabus के कुछ paper (α)				Full syllabus 1 paper solution daily (β)		6. Previous years papers Sample papers.

- A(α) - means, जो जानकारी (जहां लिखा हुआ है) कम याद है उसका लिखकर revision करना है।
- A(β) – means, जो जानकारी (जहां लिखा हुआ है) कम याद है उसका पढ़कर revision करना है।
- Student इस sheet में अपने study material के अनुसार परिवर्तन कर सकता है।

7. Two year plan for selection :–

7.1 Two year plan का main object है कि coaching के 1st year के दौरान student के 50 to 80% syllabus clear हो जाता है। तब फिर student द्वारा coaching के 2nd year के दौरान वापिस उस already clear syllabus को classes में जाकर पढ़ने का क्या औचित्य है। इस समय को कैसे बचाया जाये। क्योंकि इसी समय में यदि student वापिस revision व practice करने पर अधिक ध्यान देवे तो student को अधिक लाभ होगा।

7.2 जिन students का 2 वर्ष की coaching के बाद भी selection नहीं होता, वह इसलिए नहीं होता कि उन्हें 10% या 20% syllabus नहीं आता। बल्कि इसलिए नहीं होता कि उन्हें जो 80 या 90% syllabus आता है उसकी practice अच्छी नहीं हो पाई। उसका revision अच्छी तरह नहीं हो पाया।

7.3 यदि यहां student कहे कि coaching में pre की तैयारी के 2nd year के दौरान class में already cleared syllabus को दुबारा पढ़ने पर भी तो revision हो रहा है। तो यहां ध्यान देने वाली बात है कि ऐसे whole syllabus का पूरे session के दौरान केवल एक revision होगा, जबकि ऐसे आप पूरे session के दौरान 50–80% already cleared syllabus को दुबारा न पढ़कर whole syllabus के कई revision कर सकते हैं। अच्छी practice कर सकते हैं।

7.4 Two year plan for selection के 1st year में student को weakness remove करने (इस book में बताये गये ''teaching plan for one unit of syllabus'' के अनुसार) व notes बनाने पर अधिक ध्यान देना होगा, अतः इस दौरान revision का समय कम मिलेगा, इसलिए ''one year plan of selection'' व ''two year plan of selection'' दोनों का 1st year अलग–अलग है।

7.5 Student ''two year plan'' में 1st year की coaching के बाद 2nd year में बार–बार पूरे syllabus के revision करेगा, practice करेगा व इसके साथ–साथ जो कुछ weakness रह गई है, उसको remove करेगा। हर 2 से 2.5 month में एक revision, 2nd year में session के आगे बड़ने के दौरान हर next revision में लगने वाला समय भी घटता जायेगा। इस तरह 2nd year में session के 10-से-12 month के period में student 5–6 अच्छे revision कर सकता है। ऐसा करने पर आप सोच सकते हैं कि selection की संभावना कितनी अधिक हो जायेगी। इस plan में जो मुख्य बात ध्यान रखने की है वह यही है कि 1st year के दौरान student अपना पूरा focus सभी तरह के notes developing पर व weakness removing पर रखे। ताकि 2nd year में पूरे वर्ष revision व practice पर concenrate हुआ जा सके।

7.6 ''One year plan of selection'' में student 1st year में session के दौरान syllabus पूरा होने के अनुसार बीच–बीच में revision करता है। जबकि ''2 year

plan of selection'' के 1st year में session के दौरान student केवल half syllabus पूरा होने पर ही revision करेगा क्योंकि ''One year plan of selection'' की अपेक्षा ''two year plan of selection'' के 1st year में weakness remove करने पर व सभी प्रकार के notes बनाने में थोड़ा अधिक समय consume होगा।

7.7 इस ''two year plan of selection'' को हम इस तरह भी जान सकते हैं कि session का समय 12 months न मानकर 24 months माने। इस two year plan में student की 2 years में 3 years के बराबर तैयारी हो जायेगी।

7.8 कहां–कहां पर student के समय की बचत होगी जिसको वह revision, practice व weakness remove करने में use कर पायेगा।

(7.8.1) 50 to 80% syllabus जो already cleared है उसको दुबारा से teacher से पढ़ने में लगने वाला समय बचेगा।

(7.8.2) यदि पहले वर्ष की तैयारी में selection होने की सम्भावना नहीं है तब पहले वर्ष के session में main exam हो जाने के बाद व next session की पढ़ाई शुरू होने के बीच में जो gape लगता है। वह समय use में लिया जा सकेगा।

(7.8.3) पहले वर्ष की तैयारी के दौरान याद की हुई जानकारी, main exam के बाद भूल जाता है व next session में फिर से नये सिरे से दोबारा याद करता है। यह भी extra समय की demand करता है।

(7.8.4) पहले वर्ष की तैयारी में यदि student का selection नहीं होता है तो, पहले वर्ष की तैयारी के दौरान जो notes बनाये थे, वो notes स्वयं के पास होने के बावजूद भी, students next session में फिर से नये notes बनाते हैं व इसमें काफी समय waste होता है।

(7.8.5) लगातार अधिक revision होने पर, हर next revision में लगने वाला समय कम होता जायेगा।

7.9 2-year plan के 1st year में सभी तरह के notes बनाने व weakness remove करने पर कुछ अधिक समय खर्च होगा। लेकिन यदि "two year plan" को follow करने के लिए "2 year plan" के 1st year में session जल्दी शुरू हो जाये, तो student 1st year में half syllabus पूरा होने पर किये जाने वाले revision के साथ–साथ 1/4th व 3/4th syllabus पूरा होने पर भी session के बीच में revision कर सकता है। इसके बाद "two year plan" के 2nd year में student "two year plan" के 2nd year को follow करेगा ही।

7.10 इसलिए ''two year plan'' को follow करें व अच्छी तरह revision व practice करते हुये 2 years में 3 years के बराबर तैयारी करें।

8. Two year plan revision sheet :-

कम याद(A), अधिक याद (B), लिखकर (α), पढ़कर (β)

<table>
<tr><th>s. no.</th><th>Learning phase</th><th>शुरूआती revisions (x)</th><th>अन्त के revision (y)</th><th>Last revision(z)</th><th>Last-day revision</th><th>Study material</th></tr>
<tr><td>1</td><td rowspan="5">Point (4) short notes व point (5) रटने वाले matter के notes के revision अन्य matter की अपेक्षा अधिक बार किये जायेंगे।

हर attempt में weakness दूर करना व revision करना।</td><td>A(α), B(β)</td><td>(β)</td><td>A.(β)</td><td>x</td><td>1. Linear notes</td></tr>
<tr><td>2</td><td>b(β), c(β)
d(α), e(α)</td><td>c(β)
d(α), e(α)</td><td>c(β),
d(β), e(β)</td><td>x</td><td>2. solution notes
easy – a,
average – b,
advance – c,
difficult – d,
Imp. – e.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>x</td><td>x</td><td>(β)</td><td>(β)</td><td>3. mind map notes.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>(β)</td><td>4. Short notes.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>(β)</td><td>5. रटने वाले matter के notes.</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Session के दौरान हर revision के बाद test.</td><td>Revision के last में 5 days तक main exam की तरह।</td><td>One test paper solution daily (β).</td><td>One test paper solution daily (β).</td><td>One test paper solution (β).</td><td>6. Previous years papers, Sample papers.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2"></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

- Student इस sheet में अपने study material के अनुसार परिवर्तन कर सकता है।

9. **Revision के लिए study material** :–

9.1 Student के पास आगे बताया जा रहा study material होना चाहिये, जिसको उसे revise करना है।

1. Linear notes.
2. Solution notes.
   (a) Coaching Institute में दी जाने वाली DPP.
   (DPP – Daily practice problems)
   (b) Evaluation test booklet.
   (c) Coaching Institute द्वारा दी जाने वाली problem sheet या question bank.
3. Mind map notes.
4. Short notes.
5. रटने वाले matter के notes.
6. Sample test papers.
7. Previous years papers.

9.2 Student किसी exam की तैयारी कर रहा है, तो exam चाहे board exam हो सकता है या competitive exam हो सकता है। उसके पास exam की तैयारी के दौरान यह study material तैयार हो जायेगा। जिसको उसे सावधानी से व पूरी planning से revise करना होगा। ताकि कम समय में आवश्यक material का व्यवस्थित तरीके से revision हो सके , न कुछ शेष रहे व न ही अनावश्यक repetition होवे।

9.3 इस study material में से कुछ student को स्वयं तैयार करना होगा व कुछ उसे market से मिल जायेगा व कुछ coaching institute जिसमें वह पढ़ रहा है। वो उपलब्ध करवा देगा।

9.4 Student एक से अधिक जगह का study material collect करके उलझन में न पड़े। जहां coaching ले रहे हैं वहीं के study material को follow करें।

10. Board व Universities exam :–

Professional field में जैसे engineering courses में कैसे student केवल exam के पहले मिलने वाले 4–5 दिन के gape में अच्छी तैयारी कर, अच्छे marks gain कर लेते हैं। इसका कारण बनता है कि उन 4–5 दिन में किसी subject के paper की तैयारी के लिए 1st attempt अच्छी तरह करता है व exam के एक दिन पहले वाला last attempt अर्थात revision भी कर लेता है। अतः यहां अच्छे marks का कारण बना 1st attempt बहुत ही अच्छी तरह करना व साथ में last day revision फिर हो जाना। तब क्या हम इस theme को board व अन्य universities exam के लिए follow नहीं कर सकते। कर सकते हैं। इसलिए students के लिए यह बेहतर होगा कि board व universities exam में main exam के हर paper के पहले एक अच्छा revision करने के लिए 4–5 दिन का समय मिले।

11. Test paper after revision :–

11.1 Test देने का सही वक्त revision के बाद ही होता है। अब ऐसा वह syllabus की एक unit का revision करके, 1/4th syllabus का revision करके, ½ syllabus का revision करके 3/4th syllabusका या full syllabus का revisionकरके कर सकता है।

11.2 One year plan of selection में student coaching के plan को follow करेगा व पूरे session के दौरान syllabus पूरा होने के अनुसार बीच–बीच में revision करेगा व session के दौरान revision के अनुसार test attempt करेगा।

11.3 Two year plan के 1st year में student पूरे session के दौरान unitwise व केवल 1/2 syllabus पूरा होने के बाद test attempt करेगा।

11.4 One year plan में व 2 year plan के 1st year में full syllabus के test student exam के पहले पूरे syllabus का main revision पूरा होने के बाद ही attempt कर पायेगा। इस समय वह full syllabus के कुछ test attempt कर सकता है।

11.5 Two year plan के 2nd year में student पूरे syllabus के बार–बार revision करेगा। अतः हर full syllabus के revision के बाद student कुछ full syllabus के test दे सकता है।

11.6 Full syllabus के test coaching institute के बनाये test papers भी हो सकते हैं या previous years के test papers भी हो सकते हैं। Student इनको coaching institute में या घर पर exam के environment में main exam की तरह दे सकता है।

11.7 Student test देने के बाद analyze भी करें ताकि non-subjective weakness सामने आ सके व इन weakness को remove करने के लिए जरूरी action भी लेवें।

11.8 Revision के समय theory questions व problems को time bound practice के साथ करें। ताकि आप में exam hall की तरह सोचने व काम करने की आदत विकसित हो सके।

11.9 जब student को यह पता लग जाये कि main exam का क्या समय है तो revision के साथ–साथ student, जिस वक्त exam होना है। दिन में उस समय long seating के साथ study करे। व उसी समय test paper देवें ताकि main exam अधिक easily व पूरी क्षमता के साथ face किया जा सके।

11.10 Student exam के लिए syllabus व knowledge की तरफ से तो Resivion कर करके prepare हो जाते हैं लेकिन exam को बिना pressure व घबराहट के कैसे face किया जाये इसके लिए prepare नहीं हो पाते व यहीं student अच्छी knowledge व तैयारी के बावजूद भी exam में अच्छा out-put नहीं ला पाते। अतः student इसके लिए भी अच्छी तरह तैयार होवें। Fundamentals व problems के revision के साथ–साथ, test दे–दे कर, test देने का भी revision करें।

12. <u>Revision के समय ध्यान रखने योग्य तथ्य</u> :–

12.1 Revision में unnecessary repitition नहीं करें।

<u>Reason</u> :- समय की कमी व repitition से कोई फायदा नहीं होने के कारण अर्थात जो अच्छी तरह याद है उसको फिर से समय देना time wastage ही है। अतः उसको सरसरी नजर से पढ़ते हुये आगे बढ़ जायें।

12.2 Revision के समय सभी subjects को समय देवें।

<u>Reason</u> :- क्योंकि यदि हर subject की individual cut-off है तो इतने marks main exam में हर subject में लाये जा सके अन्यथा student के total marks अधिक होने के बाद भी selection से वंचित रह जाये। व यदि individual cut-off नहीं भी है तब भी revision करके, उस कम समय दिये जाने वाले subject में, main exam में easy questions को करके score तो अधिक करें।

12.3 Revision progress को continue monitor कीजिये व record भी तैयार कीजिये। क्या–क्या हो गया व क्या–क्या बाकि है। किस target को कब तक finish करना है। किसी भी जानकारी के याद रहने व समझ में आने का स्तर क्या है।

<u>Reason</u> :- ताकि next revision में क्या–क्या revision करना है व किस matter को revise करने में कितना समय देना है, यह निश्चित किया जा सके।

12.4 Revision के समय decision making fast होना चाहिये।

<u>Reason</u> :-Revise किये जाने वाले material के ढ़ेर व उपलब्ध समय को ध्यान में रखते हुये। ताकि समय waste होने से बचाया जा सके।

12.5 Hard work की जगह, smart hard work कीजिये।

Reason :- समय की मांग यही कहती है। Hard work करना, maximum ने अपना लिया है।

12.6 Student इस तथ्य का ध्यान रखें कि revision के समय लिख कर याद करने की आवश्यकता कम से कम पड़े। कोशिश करें कि मन में ही recall करते हुये याद करें, पढ़कर ही याद करें। जहां आवश्यक है वहीं लिखकर याद करें।

Reason :- लिख–लिख कर revise करने में समय अधिक consume होता है। लिख–लिख कर याद करने में, पढ़ कर याद करने से 3–4 गुना अधिक समय consume होता है। अतः केवल पढ़ कर revise करें। जहां लिखकर याद करने की जरूरत है केवल वहीं ऐसा करें। अन्यथा time waste नहीं करें।

12.7 Student mind map की help से revision करें।

Reason :- कम समय में अधिक revision कर पाने के कारण।

12.8 यदि ऐसा किया जा सके तो ऐसा जरूर करें। सभी जगह तो नहीं किया जा सकता, अतः जहां किया जा सके वहीं करे। Student revision के समय जानकारी को ऐसे keywords की help से recall करें, जो keyword पूछें जाने वाले प्रश्नों में use किये जाते हैं।

Reason :- ताकि exam में जानकारी को easy way में recall किया जा सके।

12.9 Student short notes व रटने वाले notes का revision थोड़े–थोड़े समय बाद continue करें।

Reason :- ताकि याद रहे, भूले नहीं व easily quick recall किये जा सके।

12.10 Syllabus का जो portion weak है। उसके लिए अलग से planning करें।

Reason :- क्योंकि आपको उस portion के बारे में जितनी knowledge है। उसके स्तर पर भी यदि exam में लाभ उठाया जा सकता है तो लाभ उठाया जा सके। इस point के बारे में book में part no. (d) के point no. (4) के sub point no. (4.1.19) में बताया गया है।

12.11 Revision के समय किसी नई book के चक्कर में न पड़े।

Reason :- क्योंकि किसी जानकारी को अलग–अलग writer अपने–अपने तरीके से लिख सकते हैं व यह आपके लिए नया होगा। कहीं कोई जानकारी याद होने के बावजूद, नई book या guide में समझ में नहीं आई तो unnecessary तनाव में आ जावोगे। अतः ऐसा attempt learning phase के दौरान ही करें न कि revision के समय।

12.12 Revision के समय, subjects को बदलते हुये पढ़ें।

Reason :- पूरे दिन–दिन भर एक ही subject को पढ़ते रहने से, पढ़ाई में out-put कम आयेगा। समय का पूरा–पूरा utilize नहीं किया जा सकेगा।

12.13 Revision के समय student अपनी study करने की position बदल–बदल कर study करें।

Reason :- Revision के समय student maximum hours तक self study करता है। अतः student बीच–बीच में ऐसा करके बोर हुये बिना अधिक समय तक self study कर सकता है।

12.14 Revision के समय आप ऐसा कोई काम न करें जो चिन्ता, तनाव व दबाव का कारण बने। आप इससे अपने आपको बचाने का प्रयास करें।

Reason :-ऐसी किसी उलझन में फँसने पर आपका mind divert हो जायेगा। पढ़ाई में मन नहीं लगेगा। पूरा out-put नहीं आयेगा। आपकी एकाग्रता भंग होगी। बार–बार स्वयं को पढ़ाई करने के लिए मानसिक रूप से तैयार करना होगा। जबकि आपके पास समय कम है। अतः इससे बचने का प्रयास करें।

12.15 इन दिनों आप पर्याप्त नींद लेवें।

Reason :- ताकि mind ताजगी महसूस करें। अन्यथा आपका पढ़ाई का out-put घट जायेगा व पढ़ाई को अधिक समय देने के बाद भी, out-put कम आने के कारण, आप वापस जहां–के–तहां आ जायेंगे। इसलिए पढ़ाई में अधिक समय, नींद में कटौती करके नहीं बल्कि अन्य कार्यों में समय waste न करके देवें।

12.16 Revision के समय ही नहीं बल्कि पूरे वर्ष तैयारी के दौरान student अपने आपको motivate रखने का प्रयास करें।

Reason :- Study में out-put अधिक आयेगा, motivate होने का जो भी कारण बनता है, उसके बारे में सोचे, बार–बार सोचें, visualize करें।

12.17 Revision के समय, समय की कमी के कारण sunday को छुट्टी का दिन न माने। पूरे 7 days study करें।

Reason :- क्योंकि revision के समय 2 से 2.5 महिने में कुल sunday ही 10–12 हो जाते हैं। अतः आप सोच सकते हैं, ऐसा करने पर कितना time waste होगा।

12.18 Revision के लिए यदि समय कम है तो क्या करें ?

Solution :- उपलब्ध समय का use इस प्रकार करें कि उस समय में ऐसा क्या–क्या revise किया जाये ताकि maximum marks लाये जा सकें।

12.19 Revision के समय time pressure में काम करने की आदत स्वयं में विकसित करें।
Reason :- क्योंकि main exam में आपको इसी से face होना होगा, क्योंकि यह एक ऐसी problem है जो student को सब कुछ आने के बाद भी main exam में maximum marks लाने से रोक देती है। इसलिए इस आदत को स्वयं में develop करना बहुत जरूरी है।

12.20 आप अपने प्रत्येक subject के syllabus के mind map (tree) बनायें (main index, main topic, sub topic के केवल headings को use करते हुये)। व इनका पूरे वर्ष बार–बार revision करें, याद करें।
Reason :- यह आपके syllabus से संबंधित पूरे वर्गीकरण को आपके mind में व्यवस्थित कर देगा व आपके जानकारी को recall करने में बहुत ही अधिक help करेगा। जैसे book में जानकारी प्राप्त करने में book की index help करती है।

12.21 Student अपनी revision की planning का chart, अपनी study table के सामने दीवार पर लगायें।
Reason :- आपका ध्यान बार–बार इस chart पर जायेगा जिसके कारण हमेशा आपकी पढ़ाई की मानसिकता बनी रहेगी। यह planning आपने स्वयं की है। इस planning में आपको विश्वास है कि इस रास्ते पर चलकर मैं अपना target achieve कर लूंगा। इसलिए जब भी आपका इस chart पर ध्यान जायेगा तो आपका यही विश्वास आपको पढ़ने के लिए प्रेरित करेगा। इसलिए आप ऐसा करें।

12.22 Cut off की mentality से बाहर रहें।
Reason :- क्योंकि यदि tests में marks cut-off से कम आ रहे हैं तो आप अनावश्यक ही pressure में रहेंगे। अपनी study में पूरा out-put नहीं ला पायेंगे व यदि cut-off से अधिक आ रहे हैं तो आप तैयारी की तरफ से loose पड़ जायेंगे। आप over confidence में भी आ सकते हैं। जो कि आपकी तैयारी के लिए घातक सिद्ध हो सकता है। अतः cut off की mentality से बाहर रहकर अपना best करें।

12.23 Revision के समय कभी आप याद किये हुये को recall नहीं कर पायेंगे, कभी test में marks कम आयेंगे। आपसे test में silly mistakes होगी तो आपका आत्मविश्वास डावां–डोल होगा। तो आप हौसला न खोयें, हिम्मत न हारें, धैर्य रखें। बिना घबराये सावधानी से आगे बड़ते रहें व revision को पूर्णता तक पहुँचायें।

13. <u>यह कहना कितना उचित</u> :–

13.1 हर कोई कहता है कि इतने revision करो, teacher के पढ़ाकर जाने के बाद, घर जाकर, रात को, सुबह वापस, class में teacher आने से पहले, attendance लेने के समय, teacher पढ़ाना शुरू कर देवें तब भी उस पर ध्यान न देकर, एक सप्ताह बाद, monthly.

13.2 इतने revision करने के लिए कहा जाता है। क्या इनमें सभी तरह के derivation, definition, formulas को properly revise किया जा सकता है। क्या science में व other subjects में भी revision के समय केवल topics के headings पढ़ लेने से काम चल जायेगा।

13.3 व्यवहार में कोई भी coaching institute इतने revision नहीं करवाता है व न ही कोई student इतने revision कर सकता, board exam या competitive exam में syllabus की bulk quantity को ध्यान में रखते हुये। उसके साथ यह possible ही नहीं। Revision में केवल headings पढ़ लेने से काम नहीं चलता व science में तो किसी भी सूरत में नहीं चल सकता है।

13.4 Present competitive स्तर को देखते हुये revision, revision के तरीके से ही करें। जिनको वास्तव में revision कहा जा सकता है तभी आपको याद रहेगा। केवल page पलटने से काम नहीं चलता। व यदि ऐसा होता है। जो ऐसा कर सकते हैं, करवा सकते हैं। खुशी–खुशी करें, करवायें। मैं मना भी क्यों करने लगा।

13.5 Two year plan of selection को adopt करके, 2 वर्ष को एक वर्ष मानकर तैयारी करें व two year plan के 1^{st} year में session के बीच मे ंएक half syllabus का revision करें व session के end में main व sub revision करके main exam देने के बाद next year पूरा revision के लिए है। 2^{nd} year में अच्छे revisions करके test papers देवें व 2^{nd} year के main exam के लिए तैयार होवें।

14. Revision Progress Monitoring Sheet

Subject :- **Grade = A , B , C**

S. No.	Unit or lesson or chapter	Revision –								
		Notes (theory)				Problem – practice				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Linear notes coaching module	रटने वाले notes	Mind map notes	Weakness register	Text books	D.P.P. or RACE	Coaching module		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

- इस sheet में student, अपने course के study material के अनुसार परिवर्तन कर सकता है।
- D.P.P. = Daily Practice Problem.

(g.) Main exam के लिए तैयार होना,

(g) Main exam के लिए तैयार होना

Index

	Page no.
1. exam देने जाने की तैयारी से सम्बन्धित,	182
2. exam center से सम्बन्धित,	184
3. exam देने के दौरान,	186
4. exam देने के बाद,	189

1. <u>Exam देने जाने की तैयारी से संबंधित</u> :–

Exam देने जाने से पहले की जाने वाली तैयारी से संबंधित आगे बताये गये factors को जरूर follow करें।

1.1 Exams के दौरान चिन्ता, दबाव व तनाव व घबराहट से बचने के लिए पूरे वर्ष जमकर मेहनत करें।

Reason :- Student के पास पूरे वर्ष काफी समय होता है। उस समय वह लापरवाही न करके पूरी planning से मेहनत करे। तो exam के समय स्वतः यह problems समाप्त हो जायेगी।

1.2 Exam के दौरान दबाव में काम करने व अच्छा perform करने का प्रयास करें। स्वयं में यह आदत विकसित करें।

Reason :- Exam के द्वारा, केवल आपकी knowledge को ही test नहीं किया जाता। बल्कि यह भी test किया जाता है कि आप में time pressure में कार्य को पूरा कर पाने की क्षमता है या नहीं। अतः अपने आपको पूरे वर्ष तैयारी के दौरान ऐसा कर पाने के लिए भी तैयार करें।

1.3 Exam के दिन के पहले वाली night पर्याप्त नींद निकालें।

Reason :- यह अच्छी mental state के लिए आवश्यक है। जो कुछ भी करना है। रटना है, revision करना है। इनके सबके लिए exam के एक दिन पहले का समय ही पर्याप्त नहीं होता। पूरे वर्ष के दौरान जितना अच्छा कर सकते हो करें, exam के एक दिन पहले ही सब कुछ करने की नहीं सोचे। Exam के एक दिन पहले 3rd revision के लिए किये जाने वाला आवश्यक कार्य ही करें। लेकिन नींद में कटौती नहीं करें। साल भर पढ़ा हुआ exam के दौरान, समय पर याद आ सके, इसके लिए एक–दो घण्टे की अधिक पढ़ाई की जगह पर्याप्त नींद निकालना अधिक जरूरी है। पर्याप्त नींद लेने के बाद mind अधिक अच्छी तरह recall कर पाता है। Exam में अच्छी concentration develop हो सके इसके लिए भी exam के पहले पर्याप्त नींद निकालना जरूरी है।

1.4 अपने आपको हतोत्साह न होने देवें।

Reason :- जब student की तैयारी अच्छी होती है तब वह confidence में होता है। घबराता नहीं है। व यदि उसने तैयारी नहीं की हुई होती है। पूरे साल मजे किये होते हैं, तब भी वह full confidence में होता है कि जब तैयारी की ही नहीं, तो परेशान होने की आवश्यकता कहां है। तब भी वह घबराता नहीं है। लेकिन जिस student ने पूरे वर्ष जमकर मेहनत की हुई है लेकिन कुछ weakness है। पूरा

syllabus cover नहीं हो पाया हो, revision अच्छा नहीं हो पाया हो। उसकी हालत खराब होती है।

Solution :- लेकिन इसका कोई solution भी नहीं है। जादू की छड़ी से तो यह हो नहीं जायेगा कि घुमाई व सब कुछ याद। अतः घबराने व चिन्ता करने से कुछ नहीं होगा। Exam में कुछ घण्टे बचे हैं। अब यही सोचे कि जो भी होगा, उससे निपटेंगे। जो होना चाहिये था वह पूरे वर्ष के दौरान होना चाहिये था। यदि आप घबराते हैं। चिन्ता करते हैं। तनाव में आते हैं। तो यह सब exam का result negative ही लायेंगे। इनसे कुछ भला होने वाला नहीं है। अतः मन में यही विचार करें कि जो होगा उससे निपटेंगे। जिंदगी से तो हार नहीं गये। यदि chance या attempt बचा है व economic position इजाजत देती है तो आगे और प्रयास कर लेंगे। कैसे भी करके अपनी feelings को control करने का प्रयास करें।

1.5 Student विचारों में यह नहीं सोचे कि मुझे यह नहीं आता, यह भी नहीं आता। बल्कि यह सोचें कि मुझे जो कुछ आता है। उसमें best perform करना है।

Reason :- यह सोचने के लिए पूरा साल होता है कि मुझे जो–जो नहीं आता उस कमी को दूर करना है। Exam के एक दिन पहले या exam के दिन यह सोचने का समय नहीं है कि मुझे यह नहीं आता, mind में आयेगा, स्वाभाविक है। लेकिन defaulter भी तो आप ही है। किसने रोका था आपको उस कमी को दूर करने से। अतः exam के just पहले अपने विचारों पर नियंत्रण रखें। यही सोचे की मुझे जो–जो आता है उसमें best perform करना है।

1.6 अनावश्यक topics पर, others से बात न करें व स्वयं को शान्त बनाये रखें।

Reason :- यह की गई चर्चा किसी कारण विशेष के कारण चिन्ता व तनाव का कारण बन सकती है। जो कि exam देने को प्रभावित कर सकती है।

1.7 Exam के समय students यह प्रयास करें कि पढ़ाई की मानसिकता बनी रहे।

Reason :- नये–नये topics पर न विचार करें व न बाते करें, क्योंकि पढ़ाई से संबंधित topic पर विचार चलते रहने पर, पढ़ाई की मानसिकता बनी रहने पर, उससे संबंधित problem सामने आने पर student अधिक अच्छी तरह सोच पाने में सक्षम होता है। क्योंकि आधार पहले से तैयार है।

1.8 Exam के लिए आवश्यक सामानों को तैयार करके रखें, ताकि last moment पर ढूंढ़ना न पड़े।

Reason :- ऐसा हड़बडी में अनावश्यक तनाव create करता है। जैसे exam देने जा रहे हैं व admit card ही नहीं मिल रहा या कोई अन्य वस्तु। इनको last movement पर ढूंढ़ने से बचें।

1.9 ऐसी dress पहनकर न जायें जो comfortable नहीं है। जिसे पहनने के बाद body तनाव में रहे।

Reason :- ऐसा होने पर आपका ध्यान बार–बार उस तरफ जायेगा। आप free होकर अपनी पूरी क्षमता से कार्य नहीं कर पायेंगे।

1.10 यदि कोई test या exam का समय सर्दी में है, तो इस समय rooms में गलन होती है। अतः सर्दी से बचने के लिए पहने जाने वाले गर्म कपड़ों का विशेष तौर पर ध्यान रखें।

Reason :- ताकि mind इस तरफ divert न होवे व concentration develop हो सके।

1.11 Exam देने जाने से पहले केवल breakfast करें या हल्का भोजन करें।

Reason :- ताकि अलसाया हुआ महसूस न होवे व स्फूर्ती बनी रहे। ताकि अपनी पूरी क्षमता से कार्य कर सको।

2. **Exam center से संबंधित** :–

Exam center से संबंधित आगे बताये जा रहे तथ्यों का ध्यान रखें।

2.1 आपका exam center जहां पर आया है उस जगह को एक दिन पहले जरूर देख लेवें व साथ में वहां पर पहूंचने के साधन का भी पता कर लेवें।

Reason :- कभी–कभी एक ही शहर में मिलते जुलते एक जैसे नाम होने के कारण जाना कहां होता है व पहुंच कहां जाते हैं व exam शुरू होने में तो समय कम बचा है व पहुंचने का साधन ही उपलब्ध नहीं हो रहा। यदि आप अपने साधन से जाना चाहते हैं, तो वह आपको पहुंचा तो देगा ना यह निश्चित कर लेवें। आप इनका ध्यान रखकर अनावश्यक तनाव create न होने देवें।

2.2 Exam center पर पहुंचने के लिए घर से जल्दी रवाना होवे।

Reason :- ताकि रास्ते में किसी problem के face होने पर, उसके against action लिया जा सके।

2.3 Exam center पर भी जो students exam शुरू होने से आधा या एक घण्टा पहले तक भी study material से कुश्ती लड़ रहे होते हैं। जो दूसरों को सुना–सुना कर बातें कर रहे होते हैं। उनसे डरे नहीं, उन्हें देखकर, न दबाव में आये व न तनाव में।

Reason :- ये student दो तरह के होते हैं। एक तो वह जिसने पूरे वर्ष जमकर मेहनत की हो व उस आधे घण्टे का भी लाभ उठाना चाहे। दूसरा जिसने पूरा वर्ष तो लापरवाही में निकाला हो व अब आधा या एक घण्टे में सब कुछ पढ़ लेना चाह रहा

हो। इनमें पहले वाला student जिसने पूरे वर्ष जमकर मेहनत की है। उसकी पूरे वर्ष में इतनी तैयारी हो चुकी होगी कि उसको उस आधा या एक घण्टे की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी। जिसने पूरे वर्ष planning से तैयारी की होती है। उससे planning यही कहती है कि यह समय पूरी तरह शान्त व व्यवस्थित बने रहने का है। हड़बडी करने से कुछ होने वाला नहीं है। यदि last moment पर किये जाने वाले revision की बात की जाये तो वह भी व्यवस्थित तरीके से room पर किया जाता है। Exam center पर हड़बडी में किताबों के, register के पन्ने पलटकर नहीं किया जाता। अतः देखने वाला student इनकी पूरे वर्ष की जो दिखाई नहीं दे रही, उस पढ़ाई से परेशान नहीं हो रहा, तो इस आधा या एक घण्टे की दिखाई दे रही पढ़ाई से भी क्यों परेशान होवे, जिसने जैसी तैयारी की है, उसको वैसा return में मिलेगा। व जिसने पूरे वर्ष लापरवाही की है, वह आधा या एक घण्टे में क्या कर लेगा। अतः students को exam center पर पन्ने पलट रहे students से परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। अपने उपर विश्वास रखें। दूसरे के द्वारा की जाने वाली बातों को सुनकर बिल्कुल भी nervous न होवें व न ही परेशान होवे व न तनाव में आयें। यदि कोई तुम्हारे पास आकर तुम्हें disturb करना चाहे, तो उसे भी avoid करें। मुख्य बात जिस पर आपको ध्यान देना है वह है कि अपनी feelings को control करते हुये स्वयं को शान्त बनाये रखें।

2.4 यदि किसी कारणवश आप exam center पर exam शुरू हो जाने के कुछ समय बाद पहुंचते है। तब क्या करें ?

Solution :- यदि आपको entry नहीं दी जाती तो कुछ किया ही नहीं जा सकता व entry मिल जाती है तो अपनी seat पर जाकर, सबसे पहला काम जो आपको करना है। वो है, कि seat पर 3–4–5 minutes के लिए चुपचाप बैठ जायें। इस दौरान heart beats को normal होने देवें। विचारों को control करें। जब 3–4 minutes में आप शान्त हो जाये ंतो जो दूसरा काम है, जो आपको करना है वह है, paper से संबंधित instructions को पढ़ना। क्योंकि student देरी से आने पर अपने समय की भरपाई के लिए सबसे पहली गलती यही करता है कि वह instruction पढ़ने में अपना time waste होना मानता है। अतः ऐसा न करें। तीसरा काम है जो आपको करना है। वह है कि यह planning करना कि बचे हुये समय में paper को अच्छा से अच्छा कैसे करें। यदि इन कार्यों में कुछ समय लगता है तो लगने देवें। बचे हुये समय में कार्य अच्छे से होवे इसके लिए यह जरूरी है। अब चौथे no. पर आता है। Paper को attempt करना। इस काम में speedily लग जाये, पूरी concentration के साथ लेकिन ध्यान रखें कि speedily solve करने के दौरान गलतियां न हो जाये।

3. <u>**Exam देने के दौरान**</u> :–

3.1 Exam में paper में दिये हुये instruction को नहीं पढ़ने की गलती कभी नहीं करें।
<u>Reason</u> :- क्योंकि instructions में परिवर्तन होता रहता है।

3.2 यदि main exam देने के समय paper से संबंधित कोई instruction समझ में नहीं आ रहा है तो आप invigilator या teacher से पूंछ सकते हैं। Instruction के सम्बन्ध में केवल अन्दाजा लगाकर paper solve न करें।

3.3 3-4 minutes का समय देकर पूरे paper पर एक सरसरी नजर डालें।
<u>Reason</u> :- ताकि paper के बारे में एक अनुमान लग जाये कि पूरे paper में है क्या? साथ में आपको पूरे paper में सभी page no. को भी check कर लेना चाहिये, ताकि पता लग जाये कि कहीं कोई page miss तो नहीं है ना।

3.4 Paper के instructions, questions से संबंधित instructions को, questions को, paper के different parts को व एक ही paper में दिये गये, विभिन्न subjects (यदि ऐसा है तो) को ध्यान में रखते हुये planning कीजिए कि test paper कैसे करना है।
<u>Reason</u> :- बिना planning के paper को करने का मतलब है। अपने पैरों पर खुद कुल्हाड़ी मारना। अतः इसका महत्व आप समझ सकते हैं।

3.5 Exam में घबराहट व जल्दबाजी के बावजूद questions को पढ़ने में सावधानी रखें। कहीं घबराहट व जल्दबाजी के कारण ऐसा न हो जाये कि question को गलत समझ लेवें व गलत solve कर देवें। प्रयास तो समय बचाने का किया जा रहा था लेकिन इस गफलत में time waste और हो गया, इसलिए question को पढ़ने व समझने में सावधानी रखें।

3.6 Question को properly कैसे पढ़ें।
<u>Solution</u> :- Question को speedily नहीं पढ़ें। यदि आप speedily पढ़ोगे तो आपको हो सकता है बार–बार लौटकर पीछे आना पड़े व यदि आपने प्रश्न की मुख्य–मुख्य जानकारी को underline किया तो पढ़ने का एक attempt तो आपको underline करने में ही लग जायेगा व 2^{nd} attempt में आप question को solve करेंगे। अतः आप underline भी न करें। आप केवल सामान्य speed से पढ़े व मुख्य–मुख्य जानकारी पर verbally जोर देते हुये पढ़ें व question को solve करें।

3.7 प्रश्न जो पूछा गया है उसका ही जवाब देवें।
<u>Reason</u> :- Student में यह एक common धारणा बनी हुई है कि questions के answers लिखते समय वह answer को लिखने में जितने page भरेगा, उतने

अधिक marks आयेंगे। लेकिन वास्तव में ऐसा है नहीं, इसका सीधा सा मतलब निकलता है कि copy checker को बेवकूफ समझना, test copy check होते वक्त सभी बातों का ध्यान रखा जाता है न कि page भरने से ही अधिक marks आ जाते हैं। ऐसा नहीं है।

3.8 Exam hall में time management का विशेष तौर पर ध्यान रखें। पूरे साल भर की मेहनत का result इसी time management पर depend है।

<u>Reason</u> :- आप कम marks के प्रश्नों को आवश्यकता से अधिक समय न देवें, वर्ना जो प्रश्न आप कर सकते हैं व अधिक marks के भी है, आप उनको अच्छी तरह attempt नहीं कर पाये। इसलिए paper शुरू करने से पहले time की planning जरूर कर लें कि किसको कितना समय देना है।

3.9 यदि किसी question में calculation या derivation की आवश्यकता है तो उसको भी किसी निश्चित जगह question no. लिखकर करें।

<u>Reason</u> :- ताकि यदि वह प्रश्न 1^{st} attempt में नहीं आये तो 2^{nd} attempt में उसको करने पर, already की हुई calculation या derivation को use किया जा सके व समय बच सके। अन्यथा 2^{nd} attempt में फिर से question को शुरू से solve करना पड़ेगा।

3.10 Exam में easy question को पहले कर लेने पर आपका आत्मविश्वास बढ़ जायेगा व ऐसा होने पर आप बाकि paper को solve करने में अधिक comfort feel करेंगे।

3.11 Exam देते वक्त घड़ी पर बराबर नजर रखें व अपनी planning को बराबर follow करते चलें।

3.12 Exam hall में यदि कोई student, ऐसी activity कर रहा है जिससे आप disturb हो रहे हैं। आपका ध्यान divert हो रहा है तो quick invigilator को शिकायत कर देवें। न कि परेशान होते रहें। Exam देते वक्त एक–एक minute की कितनी उपयोगिता है यह आप स्वयं जानते हैं।

3.13 कभी–कभी exam में panic attack आते हैं, student का mind block हो जाता है। कुछ भी याद नहीं आता। जो जानकारी student द्वारा पढ़ी हुई होती है। Practice की हुई होती है। लेकिन फिर भी याद नहीं आती। तब क्या करें।

<u>Solution</u> :- जो याद नहीं आ रहा, उससे संबंधित किसी picture को, अन्य जानकारी को, notes को, register में लिखे गये solution को व exam paper में दिये हुये संबंधित अन्य प्रश्न के बारे में, सोच कर, पढ़कर उस याद नहीं आ रही जानकारी को recall करने का प्रयास करें। इस प्रकार panic attack आने पर student घबराये नहीं बल्कि धैर्य से काम लेवें।

3.14 जब आप exam में paper solve कर रहे होते हैं तब दूसरे प्रश्न जो आपने अभी attempt नहीं किये है। केवल पढ़े है। या जो questions आपको नहीं आये। उनसे संबंधित कोई भी तथ्य याद आने पर उसे लिख लेवें।

Reason :- ताकि बाद में संबंधित प्रश्न को solve करने में help मिले।

3.15 Exam में यदि ऐसी situation बने कि whole paper easy आ जाये व आप पूरे paper को attempt कर सके, तब आपको किन बातों पर ध्यान रखना होगा।

Solution :- ऐसी स्थिति में student जो मुख्य गलती करता है वह यह होती है कि student काफी excite हो जाता है। वह जल्दबाजी में paper attempt करने लगता है। ऐसी स्थिति में student अपने उपर control रखे। यहां जिस मुख्य बात का ध्यान रखना है वह है time management अर्थात आपके पास जो समय है उसमें अधिक से अधिक marks का paper attempt करना है न कि जो प्रश्न अधिक अच्छे से आते हैं उनमें अनावश्यक रूप से अधिक लिखना। अतः student इस बात का अवश्य ध्यान रखें।

3.16 Student द्वारा अच्छी तैयारी किये हुये होने पर भी paper की toughness देखकर घबराना।

Reason :- यदि आपने पूरे वर्ष पर्याप्त व planning से तैयारी की है, व जमकर मेहनत की है व फिर भी आपको लग रहा है कि questions नहीं बने रहे हैं, paper tough है। तो यहां ध्यान रखें कि ऐसा केवल आपके लिए ही नहीं है। Exam. देने वाले सभी students के लिए ऐसा है, paper की इस toughness का प्रभाव सभी पर समान रूप से पड़ेगा। अतः घबराये नहीं व जितना maximum, जितने अच्छे तरीके से कर पाते हैं करें। क्योंकि exam hall में student को पता लग नहीं सकता ना कि paper tough है। इसलिए student को लगता है कि मैं ही कुछ नहीं कर पा रहा हूं। Paper के toughness की समस्या exam hall से बाहर आते ही समाप्त हो जायेगी। अतः exam hall में धैर्य से बिना घबराये paper को जितना कर सकते हैं, करें।

3.17 Student exam के दौरान attempt किये गये paper को check करने का समय paper के last में न रखकर paper के समय का 2/3 समय निकल जाये उसके बाद रखे या फिर check ही नहीं करे।

Reason :- क्योंकि यदि आपने check करने का समय last का रखा व check करते समय कोई गलती पाई गई, तब आपके द्वारा उसको सुधारने का या उसके against action लेने का समय भी तो मिलना चाहिये। यदि आपने last में समय दिया तो आप गलती पता लगने पर भी उसको ठीक नहीं कर पायेंगे। अतः या तो

आप paper के answers को check करें नहीं व यदि check करना चाहते हैं तो action लेने का समय पास में हो उसके पहले check करें।

3.18 पूरा paper कर चुकने के बाद भी exam का समय समाप्त होने से पहले exam hall को न छोड़ें।

Reason :- बहुत बार ऐसा भी होता है कि जो प्रश्न आप attempt नहीं कर पा रहे थे। उसके बारे में भी जानकारी याद आ जाती है। जो प्रश्न आप कर चुके है। उनके बारे में भी नई लिखने योग्य जानकारी याद आ जाती है, अर्थात आप कर चुके प्रश्नों में भी improvement करना चाहें। अतः exam का समय समाप्त होने से पहले exam hall नहीं छोड़ें।

4. Exam देने के बाद :–

Exam देकर आने के बाद student को आगे बताये जा रहे तथ्यों पर जरूर ध्यान देना चाहिये।

4.1 Main exam (न कि coaching के test) देकर आने के बाद, यदि अभी आगे और paper देना बाकी हैं तो student, इस दिये जा चुके paper के बारे में others से discussion नहीं करें।

Reason :- क्योंकि discussion करने पर, यदि पता लगा कि प्रश्न सही करके आये हैं तो खुशी होगी। लेकिन यदि पता लगा कि प्रश्न गलत हो गया है तो यह आपके तनाव create कर देगा व आपके अगले paper की तैयारी को प्रभावित करेगा। अतः exam देकर आने के बाद उस paper के बारे में friends, parents या किसी अन्य से discussion नहीं करें। हां यदि आपके main exam के सभी paper समाप्त हो गये हैं तो आप सभी papers लेकर बैठें व discussion को जितना चाहे समय देवें कोई problem नहीं है।

4.2 Over confidence में नहीं आना चाहिये।

Reason :- Students एक साथ कई exams को देता है। Attempt करता है। यदि कोई एक exam अधिक अच्छा चला जाये तो student को यह नहीं सोचना चाहिये कि मेरा तो selection पक्का है। अब दूसरे exam की अच्छी तैयारी करके क्या करूंगा। लेकिन students को सोचना चाहिये कि परिस्थितियां कैसी भी create हो सकती हैं, कहा नहीं जा सकता। अतः student over confidence में न आये। अन्यथा बाद में पछताना भी पड़ सकता है।

4.3 Main exam देने के बाद जिन students को यह महसूस हो जाता है कि उनका selection नहीं हो पायेगा व ऐसे students आगे भी pre की तैयारी जारी रखना

चाहते हैं तो उनके पास, coaching का next session शुरू होने से पहले पर्याप्त समय होता है। वे 5–10 दिन rest लेकर शेष बचे समय में सभी subjects में अपनी weakness का पता लगायें व उसको notebook में लिखकर collect करें या फिर उसने पिछले session के दौरान अपनी weakness को जिस ''weakness evaluation sheet'' की help से collect व filing किया था उसको use में ले सकता है। इससे उसको यह लाभ होगा कि उसके पूरे syllabus में कितने % weakness है यह पता लग जायेगा व इसके आधार पर वह यह decision ले सकेगा कि next session में उसे वापस coaching करना चाहिये या नहीं, यदि coaching भी करनी है तो केवल कुछ या एक subject की करनी है या सभी subjects की या इस weakness को वह स्वयं ही clear कर सकता है या उसे next session में पूरे syllabus की केवल practice करनी है। इसमें उसका selection हो जायेगा। अर्थात student अपनी weakness पता करके इन प्रश्नों के जवाब पता कर सकता है।

व यदि student इस समय busy भी है तब भी student को समय निकालकर इन प्रश्नों का पता लगाने के लिए, इस process को follow करना चाहिये। ताकि next session में क्या करना है इसका decision लिया जा सके।

(h) How to attempt Objective test paper.

(h) How to attempt Objective test paper.

हर student exam में maximum marks gain करना चाहता है, exam में अधिक marks gain करना इस तथ्य पर भी depend करता है कि आप paper को किस तरह attempt करते हैं। आपकी paper को attempt करने की planning क्या है, paper को attempt करते वक्त ऐसे बहुत से factors है। जिनका student को ध्यान रखना चाहिये। यहां आपको आगे बताया जा रहा है कि एक objective test paper को attempt करते वक्त किन तथ्यों का ध्यान रखना चाहिये।

1. **<u>Paper कैसे attempt करें।</u>**

   प्रश्न 4 तरह के होते हैं।

   (A) easy :- ऐसे प्रश्न जिनको पढ़ते ही answer के tick mark कर देते हैं।

   (B) average :- ऐसे प्रश्न जो solve करने पर आ जायेंगे।

   (C) advance :- ऐसे प्रश्न जिनको solve करने पर उलझ भी सकते हैं।

   (D) difficult :- जिनको student अपने स्तर पर solve नहीं कर सकता।

<u>1st Round</u> :- में सभी प्रश्नों को पढ़ें व solve करते जायें व प्रश्नों पर उनकी category के अनुसार निशान लगाते जायें। जो solve हो जायें उसके right (✓) का निशान लगायें। (B) type के नहीं आने पर गोला (O) लगायें व (C) type (solve करने पर उलझ भी सकते हैं।) को solve नहीं करें। इनके question mark (?) लगायें। क्योंकि यदि इन (C) type को 1st round में solve किया, तो हो सकता है, paper के end तक नहीं पहुंच पाये। व (D) type (Difficult) के cross (X) लगा देवें। इन (D) type को पूरे paper के दौरान touch भी नहीं करना है।

<u>2nd Round</u> :- इसमें बचे हुये (B) type गोला लगे हुये व (C) type (solve करने पर उलझ भी सकते हैं) को करें। जो गोले लगे हुये (B) type अब भी नहीं आये, उनके cross लगा दें व जो (C) type नहीं आये उसके गोला लगा दें।

<u>3rdRound</u> :- में शुरू से अन्त तक गोले लगे (C) type को करें व साथ में नहीं आने पर cross (X) लगाते जायें।

अलग–अलग स्तर के students के लिए easy, average, advance व difficult questions अलग–अलग व उनकी quantity कम व अधिक हो सकती है। लेकिन उनको attempt इसी तरह से करें। इस तरह से करने पर वह अपने स्तर के अनुसार maximum प्रश्न कर पायेगा।

2. Student द्वारा 1st round में paper के end तक पहुंच कर maximum questions कर लेने के कारण student का आत्मविश्वास भी बढ़ जाता है। जबकि 1st round में ही tough questions solve करने का प्रयास करने पर paper के end तक नहीं पहुंच पाने व समय कम बचने के कारण student दबाव में आ सकता है व यदि ऐसा हुआ तो student का question paper solve करना प्रभावित होगा।
3. यदि एक ही paper में सभी subjects आते हैं व प्रत्येक subject के लिए minimum cut-off या passing marks लाना जरूरी है। तब paper solve करते वक्त सभी subjects को cover करने का ध्यान रखें। ऐसा न हो जाये कि एक subject को बहुत अधिक समय दे दिया व दूसरे को attempt ही नहीं कर पाये। इस तरह की गलती से भी बहुत से student पूरी तैयारी अच्छी होने के बावजूद भी selection से रह जाते हैं। अतः paper solve करते वक्त सभी subjects में minimum passing marks लाने का जरूर ध्यान रखें।
4. Question paper में से शुरू से end तक one-by-one questions को attempt करें या किसी एक subject को choose करके, उसके questions को one-by-one attempt करें न कि यहां–वहां से easy questions को ढूंढ़कर attempt करें।

<u>Reason</u> :- यदि यहां–वहां से easy questions को ढूंढ़कर attempt किया तो आप manage नहीं कर पायेंगे सब कुछ अस्त–व्यस्त हो जायेगा। कहां कौनसे प्रश्न attempt करने बचे हैं कौनसे tough questions attempt करने बचे हैं। इसका easy way में पता नहीं लगेगा। आप समय के अनुसार अपने आपको manage नहीं कर पायेंगे। अतः भूल कर भी ऐसा न करें।

5. प्रश्न को solve करते समय option जरूर देख लेवें।

<u>Reason</u> :- ताकि पता लग जाये कि ans. किस रूप में चाहा गया है। Ans. तो whole number में दिया हुआ है व आप decimal तक solve कर रहे हैं।

6. जब कभी exam देते समय paper में ऐसा हो कि आपने संबंधित problem पढ़ी है, solve की हुई है। लेकिन उस समय याद नहीं आ रही। आप भूल रहे हैं। तो क्या करें।

<u>Solution</u> :- उस समय प्रश्न को अलग संकेत के साथ mark करके छोड़ देवें व कुछ समय बाद या 2nd round में उसे attempt करें। आप पायेंगे कि आप उसे कर पा रहे हैं।

7. किसी problem को solve करते वक्त हटी या अड़ियल रूख नहीं अपनायें।

<u>Reason</u> :- इसी समय में दूसरे अधिक marks के प्रश्न किये जा सकते हैं। यदि समय बचा तो इस problem को बाद में भी solve किया जा सकता है।

8. एक बार जब आपने पूरी सावधानी से Ans. निकाल लिया तब उसको फिर दुबारा check नहीं करें।

Reason :- यह time wasting के अलावा और कुछ नहीं है।

9. Answer (option) बदलने की आवश्यकता पड़ रही है तो क्या करें।

solution:- पूरा विश्वास हो तभी change करें अन्यथा नहीं ।

10. कभी–कभी multiple choice exam में correct answers के लिए continue एक ही letter जैसे b,b,b,b, --- या c,c,c,--- use किया जाता है।

Reason :- यहां पर examiner द्वारा student को भ्रमित करने की कोशिश की जाती है कि student का स्वयं पर कितना विश्वास है। Students प्रश्न न आने पर भी guess के द्वारा अच्छा score बना लेते हैं। इसलिए इस तरह उनको एक प्रकार से guess से रोकने का प्रयास होता है। अतः student अपने उपर विश्वास रखें न कि इस प्रकार answers के लिए continue same letter use किये जाने से भ्रमित होवे।

11. Students को अपनी तैयारी के दौरान exam conditions को follow करते हुये, objective test papers solve करने चाहिये।

Reason :- ताकि test paper attempt करने की अच्छी practice हो सके।

12. यदि एक ही test paper में सभी subject आते हैं तो, test paper की practice करते वक्त इसकी भी practice करनी चाहिये कि exam मे ंएक ही paper में सभी subjects को किस order में करना चाहिये।

Reason :- ताकि confidence बड़े व marks अधिक आये।

13. Ans. की help से प्रश्न solve करना।

Multiple choice वाले objective questions को कभी–कभार उल्टा भी solve किया जा सकता है अर्थात answers की help से भी solve किया जा सकता है। अतः जब आपसे प्रश्न solve नहीं हो रहा होवे व प्रश्न उल्टा solve किया जा सके, तो आप इस तरह उल्टे process से भी, प्रश्न solve कर सकते हैं। लेकिन तभी जब questions व answers इस प्रकार के होवे व आपके पास समय होवे।

14. Guess करना।

यदि paper में negative marking नहीं है। तब आप ऐसा कर सकते हैं। बल्कि मैं कहूंगा कि जरूर करें।

15. Multiple choice questions में guess करने से पहले जितने options को आप wrong options के रूप में eliminate कर सकते हैं, उनको eliminate जरूर करें।

Reason :- ताकि answer के सही होने की सम्भावना बढ़ जाये।

16. Key में answers fill करना।

Key में answers fill करते वक्त यह ध्यान रखें कि एक–एक प्रश्न को solve करते हुये, key में answer fill न करें। यह अधिक time consume करता है व concentration भी प्रभावित होती है, paper के 2/3 समय निकल जाने के बाद, अब तक किये गये सभी प्रश्नों के answers key में जरूर fill कर लेवें व बाद में बचे समय में प्रश्न को solve करें व साथ में answer को भी fill करें। इस प्रकार आप key को fill करें।

17. Circle कैसे fill करें :–

Solution : - circle की printed boundary के साथ साथ pencil से inner circle बनाकर boundary की thickness को बड़ा देवे। इसके बाद ही pen या pencil से scratch line बनाते हुये, circle को fill करे ताकि, scratch करने के दौरान scratch lines के circle के बाहर आने की सम्भावना कम हो जाये। व circle से बाहर निकली scratch lines को rubber से बार–बार erase नहीं करना पड़े व circle fill करने में समय कम consume होवें।

(i) How to attempt subjective test paper.

(i) How to attempt subjective test paper.

एक subjective paper को solve करते समय आगे बताये जा रहे तथ्यों को ध्यान में रखना चाहिये।

1. Question paper में लिखे हुये instructions की सावधानी से study करें।
2. पूरे question paper की जल्दी लेकिन सावधानी से study करें।
3. स्वयं के द्वारा अधिक अच्छे से किये जा सकने वाले प्रश्नों को select करें व इनको स्वयं के द्वारा जितनी अच्छी तरह से किया जा सकता है। उसके घटते क्रम में marking करें। इन questions के बाद आप उन questions को लेवें जिनके बारे में आप comfortable तो नहीं है लेकिन जो अधिक marks के हैं।
4. सभी attempt किये जा सकने वाले प्रश्नों को उनके marks के wattage के अनुसार, स्वयं के पास उपलब्ध समय में से कितना कितना समय दिया जाना चाहिये। इसका भी सामान्य रूप से निर्धारण कर लेना चाहिये।

   <u>Reason</u> :- ताकि बाद में ऐसा नहीं होवे कि स्वयं के द्वारा किये जा सकने वाला प्रश्न भी समय की कमी के कारण छूट जाये व कम marks वाला प्रश्न भी अधिक समय consume कर जाये।
5. Subjective paper में एक ही question में भी कई subparts होते हैं व उनका marks distribution या wattage भी अलग–अलग होता है। अतः उन अलग–अलग parts के answers लिखते समय उनके wattage का जरूर ध्यान रखें कि किसमें कितना लिखना है।
6. यदि इन उपर बताये गये कार्यों में 10 minutes भी लगते हैं तो यह गलत नहीं है।

   <u>Reason</u> :- ऐसा करने पर, होने वाला लाभ 10 minutes के समय के नुकसान से अधिक होगा।
7. प्रश्न को solve करने के लिए planning में क्या करें?

   <u>Answer</u> :- प्रश्न को solve करने के लिए analysis करते समय, question को solve करने की out-line जरूर बनायें कि answer में क्या–क्या लिखना है। इसको आप question paper में जहां किये जाने वाला प्रश्न लिखा हुआ है वहां पर या answer booklet के end में ऐसा कर सकते हैं जिसको paper को पूरा solve करने के बाद में cross कर देवें।

   <u>Out-line में क्या होगा</u> :– जैसे text books में main headings, sub headings, examples, diagrams आदि को व्यवस्थित तरीके से लिखते हुए जानकारी दी हुई होती है। उसी तरह आप भी answer को अच्छे से व्यवस्थित करते हुये लिखें व

इसकी planning answer लिखना शुरू करने से पहले कर लें। न कि text को एक ढ़ेर के रूप में test copy में लिख देवें।

8. जब आप शुरूआत में पूरा question paper पढ़ चुके होते हैं व इसके बाद प्रश्नों को solve कर रहे होते हैं तब अन्य प्रश्नों से संबंधित तथ्य बीच–बीच में याद आ जाते हैं। तब आप इनको, ऐसे ही विचारों में आने–जाने न दें, answer booklet में last में एक page पर इनको प्रश्न no. डालकर लिखते रहें।

   Reason :- ये keywords बाद में संबंधित प्रश्न को solve करते समय short notes का काम करेंगे।

9. यदि किसी प्रश्न को solve कर चुकने के बाद भी, यदि उस प्रश्न से संबंधित add करने योग्य नई जानकारी याद आती है, तब क्या करें।

   Solution :- उस संबंधित प्रश्न के end में ''continued on page ---'' लिखकर, नये page पर, संबंधित नई जानकारी लिखकर add कर देवें।

10. प्रत्येक नये प्रश्न को नये page से लिखना शुरू करें।

11. Question को solve करते वक्त जरूरी steps को skip न करें, उन्हें भी लिखें।

    Reason :- यह प्रश्न को solve करते वक्त गलती न होने पाये, इसके लिए ही आवश्यक नहीं है। बल्कि examiner या copy checker को concept को पूरा–पूरा समझाने के लिए भी जरूरी है। क्योंकि subjective paper को solve करते वक्त यह मानकर चलना चाहिये कि examiner या copy checker को कुछ नहीं आता व उसको अच्छे से अच्छा कैसे समझाया जा सकता है।

12. Subjective paper में प्रश्नों के answer कैसे लिखें।

    Solution :-Answer के मुख्य–मुख्य points को short रूप में answer की शुरूआत में जरूर लिखें। इसके बाद इन points को आवश्यकता अनुसार विस्तार से लिखें ताकि examiner के mind में answer को पूरा पढ़े बिना ही answer के बारे में एक out-line तैयार हो जाये। Subjective प्रश्नों के answer लिखने का यह एक अच्छा तरीका है।

13. यदि आप किसी प्रश्न को पूरा solve नहीं कर पा रहे हैं तो उसको cross न करें।

    Reason :- क्योंकि जितना solve किया है उसमें भी marks मिल सकते हैं।

14. यदि प्रश्न को solve करते वक्त आपने उसके किसी हिस्से को या पूरे को गलत solve कर दिया तब आप क्या करें?

    Solution :- आप गलत को तभी cross करें, जब आप सही solution को, answer booklet में लिख चुके होवें।

15. प्रश्न के solution में मुख्य–मुख्य तथ्यों को underline करके highlight जरूर करना चाहिये।

Reason :- क्योंकि सभी exams में, सभी examiner answer को पूरा पढ़े ही सही, यह जरूरी नहीं। अब आपकी answer booklet किसके पास जायेगी कहा नहीं जा सकता।

16. Exam में ऐसे कार्य नहीं करें जिनकी आवश्यकता ही नहीं है। जैसे test copy में आप answers के साथ–साथ प्रश्नों को भी लिख रहे हैं।
17. यदि question paper को solve करने के लिए पर्याप्त समय नहीं बचा है। तो क्या करें ?

    Solution :- एक ही question को पूरा solve करने की जगह उसके brief notes लिखें। मुख्य तथ्य लिखें व अधिक प्रश्न attempt करें न कि एक ही question को पूरा solve करने में पूरा समय invest कर देवें व solution में calculation को avoid करें अर्थात values को calculate किये बिना ही as it as रहने देवें।
18. यदि question paper को जितना solve कर सकते थे कर लिया व अब भी समय बचा हुआ है, तब क्या करें?

    Answer :- तब भी आप समय पूरा होने से पहले exam hall न छोडें व अपने द्वारा solve किये गये प्रश्नों को दुबारा check करें। जो प्रश्न नहीं आ रहे हैं उनके बारे में सोचने व recall करने का प्रयास करें।
19. प्रश्न को solve कर चुकने के बाद, page पर कोई blank space नहीं छोड़ें। उस जगह पर diagonally parallel line बना देवें।
20. Subjective paper में answer लिखते समय hand writing इतनी तो अच्छी होनी ही चाहिये कि copy checker के समझ में आ सके।

    Reason :- अन्यथा उसके समझ में नहीं आने पर वह खींज में आकर के कम marks दे सकता है। व आपको marks का loss हो सकता है।
21. Paper में easy questions आने पर उनको easy way में न लेवें, बल्कि उनके answers अच्छे से देने के लिए planning जरूर करें, ताकि उनमें maximum marks gain किये जा सके।
22. यदि आप question paper को पढ़ने के बाद पाते हैं कि paper tough है। आप कुछ नहीं कर पायेंगे, तब आप क्या करें?

    Solution :- ऐसी स्थिति में घबराये नहीं, मनोबल न टूटने देवें। पूरे paper की सावधानी से study करें। आप paper की study करने में भी अधिक समय दे सकते हैं। क्योंकि solve करने के लिए आपके पास ज्यादा कुछ नहीं है व आप जितने maximum marks का paper attempt कर सकते हैं। उसकी planning करें व solve करें व paper का time पूरा होने पर ही exam hall छोड़ें।

23. यदि आपको exam के दौरान answer लिखने के लिए extra copy चाहिये तो आप जिस copy में answer लिख रहे हैं उसमें last line तक लिख लेने के पहले ही invigilator से extra copy की demand कर लेवें। क्योंकि invigilator के द्वारा extra copy उपलब्ध करवाने में भी समय लगेगा व आपने present copy भर जाने पर कहा तो आपके कुछ minutes waste जा सकते हैं।

Part-2.

Mentality of Student.

Index.

Page No.

1. Student व चिन्ता व तनाव, 205
2. Adverse health and life style 209
3. Student व negative direction. 211
4. Positive environment व student 212
5. Student, study व entertainment. 213
6. Friendship in student life. 214
7. बहुत अधिक planning नहीं करना 215
8. Smart preparation. 216
9. Student व last alternate. 217
10. Student व घर। (Home sickness) 218
11. Gender distraction 220
12. Low self esteem. 221
13. Mental pressure. 223
14. Peer pressure. 224
15. Negativity 225
16. Exam Phobia. 226
17. Depression 227
18. हिम्मत न हारे। 228
19. स्वयं पर focus होवे। 229
20. धैर्य नहीं रख पाना 230
21. Select होने वाले students की सोच। 231
22. योग्यता की कमी 232
23. जादुई छड़ी तलाशने की सोच 234
24. Self confidence. 235
25. Super natural power व अविश्वास व आशंकायें 241

1. Student व चिन्ता व तनाव

Student के study करते वक्त किन्हीं कारणों से चिन्ता व तनाव create हो जाता है। ऐसा काफी students के साथ होता है। तो इसके कारण क्या बनते हैं व इनको समाप्त कैसे किया जाये। इसके बारे में आपको यहां बताया जा रहा है :–

12. चिन्ता व तनाव का एक मुख्य कारण parents की अपेक्षा है। व अपेक्षा भी यह कि तुम्हें selection करवाना ही है। ऐसी अपेक्षा के कारण student दबाव, चिन्ता व तनाव में रहकर तैयारी करता है।

<u>Solution</u> :- अपेक्षा यह नहीं होकर, यह होनी चाहिए कि तुम तैयारी करो, अपना पूरा प्रयास करो, selection हो गया तो ठीक व नहीं हुआ तो कुछ ओर करेगें। Parents को सोचना चाहिए कि 10^{th}, 11^{th} या 12^{th} में school स्तर पर class में अच्छी rank लाना अलग है व state व national level पर selection होना अलग। यहां एक बार फिर topper-topper में जंग छिड़ जाती है।

13. इसलिए student अपनी क्षमता व संसाधनों की पहुंच में आने वाला ही target fix करें। भेड़ चाल व देखा–देखी में कुछ भी target न बनाये, ताकि बाद में target पूरा न होता दिखने पर दबाव, चिन्ता व तनाव में न आयें।

14. Daily कम समय देकर, लेकिन target को अधिक समय में पूरा करने की व्यवस्थित planning करके भी आप दबाव में न आकर चिन्ता व तनाव से छुटकारा पा सकते हैं।

15. यदि आपने target तो अपनी क्षमता व संसाधनों के अनुरूप ही fix किया है लेकिन फिर भी पूरा नहीं हो रहा है, तब आप कर क्या सकते हैं। आपने अपना पूरा प्रयास किया। Maximum जितनी मेहनत कर सकते थे की व जितने पैसे की आवश्यकता थी उतने लगाये। इससे अधिक आप कर भी क्या सकते थे। इस स्थिति में दबाव में आना, चिन्ता करना, तनाव में आना केवल ना–समझी के अलावा और कुछ नहीं है। ऐसा होने पर आप थोड़ा शान्ति के साथ सोचिये कि यदि आप चिन्ता व तनाव में आयेंगे भी तो उससे होगा क्या ?

16. समस्या तब create होती है जब आप target तो अपनी क्षमता व संसाधनों की पहुंच का set करते हैं लेकिन लापरवाही करते हैं। समय पर काम पूरा नहीं करते, पूरी मेहनत नहीं करते। तब चिन्ता व तनाव create होना स्वाभाविक है। लेकिन इसके जिम्मेदार भी तो आप ही है। Students ऐसा न करें व चिन्ता व तनाव से दूर रहें।

17. Student अपनी स्वयं की पढ़ाई से संबंधित निश्चित किये गये कार्यों व targets को समय पर पूरा नहीं कर पाता। इसके कारण भी student दबाव, चिन्ता व तनाव में आ जाता है।

<u>Solution</u> :- किसी भी कार्य की dead line सावधानी से fix कीजिए। Dead line fix कर देने के बाद भी last में कुछ extra time रखिये ताकि यदि किसी कारणवश काम पूरा करने में delay हो जाये तब भी कार्य समय पर पूरा हो सके व दबाव, चिन्ता व

तनाव create न हो। यदि कार्य समय पर पूरा हो जाये तो इस extra time को waste नहीं करना है। इसको use करना है।

18. लम्बे समय तक पूरी नींद नहीं निकालना भी तनाव create करता है।

Solution :- अतः पूरी नींद निकाले, पढ़ाई में अधिक समय, नींद में कटौती करके न देवें। बल्कि अनुपयोगी कार्यों में समय waste न करें। Study में नियमितता लाये।

19. बहस करना भी तनाव देता है। दोनों पक्षों में से एक को पीछे हटना पड़ेगा तब यदि आप सही है व फिर भी पीछे हटना पड़ा तो तनाव create

Solution :- अतः जिस विषय पर बहस की जानी है उसके बारे में depth knowledge व सटीक जानकारी नहीं हो तो बहस न करें। दूसरा person कुछ भी कहे तो उसे गलत prove करने का प्रयास न करें, बल्कि उसके सामने प्रश्न रखें। प्रश्नों में उसे उलझाने का प्रयास करें।

20. यदि आप अपनी पढ़ाई के प्रति गम्भीर है व time waste होता है तो यह भी चिन्ता का एक कारण बनता है।

Solution :- अतः time-waste होने के प्रति सर्तक रहें। इसके लिए आप ऐसा कर सकते हैं कि आप जब तक अपनी पढ़ाई विशेष कर रहे है तब तक वही कार्य करें। (जरूरी कार्यों को छोड़कर) जो आपकी पढ़ाई में लाभ पहुंचा रहा है। यदि वह कार्य अधिक समय की demand कर रहा है लेकिन उससे आपकी study को कोई लाभ नहीं पहुंच रहा तो उसको न करें।

21. सब कुछ ठीक चल रहा है लेकिन mind में आ गया कि मेरा selection नहीं हुआ तो, मैं fail हो गया तो। यह नकरात्मक सोच आपको बिना मतलब के तनाव देगी।

Solution :- जैसे आप negative सोच रहे हैं। वैसे अच्छा भी तो सोच सकते हैं। सकारात्मक भी सोच सकते हैं। यदि आप पढ़ाई में लापरवाही कर रहे हैं व इसके कारण नकारात्मक विचार आ रहे हैं तो उनका आना स्वाभाविक है। आयेंगे ही आयेंगे। तब लापरवाही करना समाप्त करो। लेकिन आप पूरा प्रयास कर रहे है। तब नकारात्मक न सोचें। सोचें कि मैं अपना पूरा प्रयास कर रहा हूं जो होगा देखा जायेगा। मैं इससे ज्यादा ओर कर भी क्या सकता हूं।

22. कई बार ऐसी परिस्थितियां बन जाती हैं जिन पर हमारा वश नहीं होता। ये भी चिन्ता व तनाव का कारण बनती हैं।

Solution :- उनके बारे में चिन्ता करके तनाव में आने की अपेक्षा उनको धैर्य के साथ स्वीकार करना ही उचित होता है। आप इन पर जितना विचार करेंगे ये उतनी ही चिन्ता को बढ़ायेगी।

23. यदि student चिन्ता व तनाव की समस्या को solve नहीं करेंगे तो यह उनकी पढ़ाई व स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करेंगें।

24. सुबह व शाम को friends के साथ बैठकर खाना खा सकते हैं, तो ऐसा करें व साथ में हंसी–मजाक करें। कुछ भी उल्टा–सीधा बोलना है बोले। शाम को कुछ समय friends के साथ चोर–सिपाही, सतौलिए, दड़ी मार खेले बिना पैसे के खेल है। Cricket व video game हार–जीत वाले game हैं। Mind fresh नहीं होता। हंसी–मजाक नहीं होती। हंसी–मजाक का game खेलने पर दिन–भर का तनाव कुछ समय में ही समाप्त हो जायेगा। हंसने से दिमाग में इंडोर्फिन नामक हार्मोन स्रावित होता है जिससे body व mind को अच्छा feel होता है। थोड़ी देर की हंसी से पूरा शरीर relax व तनाव मुक्त हो जाता है।

Bed पर लेटकर या बैठे हुये, आंखें बंद करके श्वांस लेते समय अन्दर जा रही व बाहर आ रही हवा पर ध्यान लगाओ, हथेलियों से आंखों व चेहरे को ढंक कर, आंखों तक हथेलियों की गर्माहट पहुंचावो। आखें बंद करके गहरी श्वांस लो व धीरे–धीरे छोड़ो। इन सब activities से body को जो थकान होती है, body व mind uncomfort feel करता है, वह समस्या दूर होती है। बिना चिन्ता वाला तनाव दूर होता है। चिन्ता के कारण create हुआ तनाव, चिन्ता के पीछे जो कारण बन रहा है उसके समाप्त होने पर ही दूर होगा न कि इन activities से। हां कुछ समय के लिए divert हो सकता है। लेकिन चिन्ता व दबाव के जो कारण बन रहे थे, उन पर ध्यान वापस गया व तनाव वापस create.

25. यदि आप व्यवहारिक time table को follow करेंगे। लापरवाहियाँ करके अपराध बोध से प्रभावित नहीं होंगे। मेहनत में कोई कसर नहीं छोड़कर अपराध बोध से प्रभावित नहीं होगे व व्यवस्थित रहेंगे तो आप स्वतः तनाव में नहीं आयेंगे। हाँ आप पर दबाव जरूर रहेगा। लेकिन तनाव नहीं। तनाव कब create होता है। जब दबाव का जो कारण बन रहा है व वह solve नहीं हुआ तो यही दबाव, तनाव में बदल जाता है। अतः दबाव का जो कारण बन रहा है उसको जल्दी solve करने का प्रयास करें।

26. **<u>Conclusion</u>** :-

कुछ हद तक चिन्ता होना भी उचित है। चिन्ता student को सर्तक कर देती है व student कुछ pressure में आ जाता है व यह सर्तकता व pressure, student को speedly कार्य करने व अधिक concentrate होने में मदद करती है।

लेकिन यदि चिन्ता आपको negatively प्रभावित कर रही है। आप पढ़ाई नहीं कर पा रहे है। आपकी नींद व स्वास्थ्य प्रभावित हो रहे हैं तो आप alert हो जाये। यह वह स्थिति है जब चिन्ता, तनाव create करना शुरू कर देती है। व इस स्थिति में आप इस चिन्ता व तनाव को remove करने के लिए जरूरी action लेने में देर न करें।

2. Adverse health and life style.

Nature, हमारी body व हम जिस society में रहते है। ये सभी निश्चित rules के अन्तर्गत गति पाते है। इन rules को follow नहीं करने पर, हमें quick तो नहीं लेकिन देर–सवेरे किसी न किसी रूप में नुकसान पहुँचता है। अतः हमारी कोशिश यही रहनी चाहिये कि हम इनको follow करते हुये ही अपनी life जिये। तो हमारे लिऐ बेहतर होगा, "Adverse health and life style." के कुछ उदाहरण यहां दिये गये है। जैसे :-

(1) सोने या नींद में अनियमितता।
(2) कभी भी खा लेना।
(3) कुछ भी खा लेना।
(4) Exercise को avoide करना।
(5) Yoga.
(6) गुटका खाकर लार को बर्बाद करना।
(7) TV को अधिक समय देना व उससे प्रभावित होना।
(8) Social life व अकेलापन।

(1) **<u>सोने या नींद में अनियमितता</u>** :-

एक व्यक्ति के लिए नींद बहुत ही महत्वपूर्ण factor है व इसमें अनियमितता (कभी भी सो जाना–उठ जाना) रोग को बुलावा है, Body में biological clock होती है। नींद में अनियमितता का मतलब उससे छेड़छाड़। इसको हम इस तरह से समझ सकते है, Body all over India के trains का जाल है। पूरी body harmones से गति पाती है या harmones पर निर्भर है। सोने में अनियमितता अर्थात body में harmones के साव्रित होने के system को disturb करना। जैसे यदि कुछ trains के समय में परिवर्तन हो जाये या कुछ trains की नियमितता प्रभावित हो जाये तो अन्य trains जिस तरह प्रभावित होती है। वैसा ही हमारी body व harmones के साथ है। अतः नींद में नियमितता के महत्व को समझे व इसको follow करे। इसके बारे में book के page no. (65) पर भी जानकारी है।

(2) **<u>कभी भी खा लेना</u>** :-

कभी भी खा लेना सीधा–सीधा digestion system या पाचन तंत्र से जुड़ा matter है। जो सीधा–सीधा कब्ज से जुड़ा है व कब्ज होना काफी रोगों की जड़ है। समय पर खाना खायें। भूख को समझे व digestion system को complete रखें व अपच व कब्ज व acidity व अन्य सामान्य रोगों से दूर रहें।

(3) **<u>कुछ भी खा लेना</u>** :-

हर चीज शरीर के लिए नहीं बनी है कि body में कुछ भी डाल लो। खाई जाने वाली चीज की पौष्टिकता भी महत्व रखती है। Present में खाद्य पदार्थों को लम्बे समय तक खराब होने से बचाने के लिए इनमें preservative पदार्थों को मिलाया जाता है जो कि इन खाद्य वस्तुओं के साथ body में चले जाते हैं व digestion

system को प्रभावित करते है। इसलिये जंक food को नहीं खाने या कम खाने के लिए कहा जाता है। अतः इस factor का ध्यान रखें।

(4) **<u>Exercise को avoide करना</u>** :-

Medical science के अनुसार body के लिए exercise केवल मसल्स बनाने के लिए ही काम नहीं आती, बल्कि Body के पूरे system के लिए जरूरी है आपने देखा होगा कि हममें छोटी–छोटी बीमारियों के लिए प्रतिरोधकता नहीं होती। जबकि physical work करने वाले person (मजदूर व अन्य) कम बीमार पड़ते है। अतः daily कुछ समय exercise को भी देना चाहिये।

(5) **<u>Yoga</u>** :-

इसके बारे में Page no (158.) पर already बताया गया है।

(6) **<u>गुटका खाकर लार को बर्बाद करना</u>** :-

आज के समय में युवा पीढ़ी की एक बहुत बड़ी कमजोरी है व वह है। गुटका खाना व लार को बर्बाद करना। जो लार भोजन के digest होने में महत्वपूर्ण roll अदा करती है। उसको एक रूपये का गुटका खाकर वह यो ही बर्बाद करता रहता है। हमारे द्वारा सूंघने, खाने या देखने में कुछ अरूचिकर का सामना होने पर थूंका जाता है। इसी को कोई person बहुत easy way में लेता है कि थूंकना तो बहुत सामान्य प्रक्रिया है। लेकिन ऐसा है नहीं। लार बहुत कीमती होती है। इसे बर्बाद मत करो। वर्ना body में इसकी कमी किसी न किसी रूप में body को ही प्रभावित करेगी।

(7) **<u>TV को अधिक समय देना व उससे प्रभावित होना</u>** :-

Present में आम आदमी को TV पर इतना कुछ परोसा जाता है कि वह दिखाई जाने वाली काल्पनिक बातों को भी human life का हिस्सा समझता है। फिर वैसा ही behave करता है। नैतिकता को ताक पर रखकर सब कुछ दिखाया जाता है। काफी की तो life ही पूरी TV के आगे पीछे चलती है। व्यक्ति easy-easy लगने वाला सब कुछ follow करता है व tough के पास तक नहीं फटकता। ऐसे में क्या तो संस्कार पनपेंगे व क्या development होगा। Conclusion यही है कि व्यक्ति की life को TV इतना भी प्रभावित नहीं करें।

(8) **<u>Social life व अकेलापन</u>** :-

वर्तमान में व्यक्ति धीरे–धीरे केवल स्वयं तक सिमटता जा रहा है। अकेला होता जा रहा है। friends से कटा–कटा रहता है व social life जीने से पीछे हटता है। मदर टेरेसा ने कहा था कि ''पश्चिम के अकेलेपन के कोढ़ से तो कलकत्ता का गरीब बेहतर है'' लेकिन यही कोढ़ अब भारत में भी पैर पसारने लगा है। अतः Conclusion यही है कि ऐसी life नहीं जीनी चाहिये, social life का आनन्द लेवें व परिवार व friends के साथ मिलकर खुशी–खुशी रहें।

(9) यहां पर वह सभी कुछ add किया जा सकता है जिससे यह पता लगता है कि student, adverse health and life style को follow कर रहा है। अर्थात student nature, body व system (society) के against चल रहा है। यह सब देर सवेरे student को mentally, physically, personally व socially नुकसान पहुँचाते ही पहुँचाते हैं। अतः students ऐसी life नहीं जिये तो उसके लिए बेहतर होगा।

3. Student व negative direction.

जिन student का पढ़ाई में मन नहीं लगता व class में, school में या समाज में अव्यवस्था फैलाने में आनन्द आता हैं। उनसे मैं यही कहना चाहूंगा कि उनमें energy तो काफी होती हैं। व हिम्मत या साहस की भी कमी नहीं होती है, वो mind भी रखते हैं। वो quick निणर्य लेने वाले होते है। लेकिन उनके साथ एक ही समस्या होती है कि उनकी energy negative direction में लगी होती हैं। इन students को में इतना ही कहना चाहूँगा कि उन्होंने आज तक कुछ भी किया हो व आगे भी कुछ भी करना चाहते हो, उनकी इच्छा, लेकिन एक बार अपनी energy positive direction में लगाकर पढ़ाई करके किसी तरह job अपने हाथ में ले ले, उसके बाद कितनी भी मस्ती करें उनकी इच्छा। बल्कि जब income का source हाथ में होगा तो मस्ती में और अधिक आनन्द आयेगा। अतः ऐसे students जिन्होंने अपनी जो energy negative direction में लगाई हुई हैं, इनसे मैं यही कहना चाहूँगा कि इसी energy के base पर वो जीवन में सफलता भी प्राप्त कर सकते हैं। केवल आवश्यकता हैं। तो अपनी energy को direction देने की।

4. Positive environment व student.

Positive environment यानि आपके friends व आपके बीच की बातचीत व यदि घर पर रहकर तैयारी कर रहे हैं तो घर के members व आपके बीच की बातचीत भी। यह positive होवे अर्थात बातचीत के दौरान negative बातें न करें। घर के members उत्साह समाप्त करने वाली बातें न करें। Student का तैयारी के दौरान उत्साह बनाये रखें, environment ऐसा रहे जो motivate करे। जो friends negative बातें करते हैं उनको स्वयं से दूर रखें व student स्वयं भी positive सोच बनाये रखें। यदि regular test का result negative भी आ जाये या study में out-put भी आशानुरूप नहीं आ रहा हो तब भी environment को बिगड़ने न देवें। धैर्य रखें व track पर आने के लिए पूरी कोशिश करें।

5. Student, Study व Entertainment.

---

1. यदि student लगातार study करता रहे तो कुछ समय बाद वह उब जाता हैं। उसे नीरस लगने लगता हैं, Student ऐसा महसूस होने के बाद भी यदि study करता रहे तो study में इतना out-put नहीं आयेगा। अतः study के बीच–बीच में मनोरंजन जरूरी हैं। ताकि कुछ समय entertainment करने के बाद student फिर अपनी पूरी क्षमता से study कर सकें।

2. मनोरंजन की उपयोगिता को आप इस तरह से भी समझ सकते हैं। कि जिस प्रकार नींद निकालने के बाद मस्तिष्क फिर से तरो - ताजा हो जाता हैं। ठीक उसी प्रकार मनोंरंजन के बाद भी मस्तिष्क ताजा हो जाता हैं। उसकी ग्रहण करने की क्षमता बड़ जाती हैं। मनोरंजन की यही महत्वपूर्ण भूमिका हैं। जिसकी student को उपेक्षा नहीं करनी चाहियें।

3. **मनोंरंजन में क्या–क्या किया जा सकता हैं** :–

   3.1 गाने या संगीत सुनना।

   3.2 Room छत या बाहर टहलना ।

   3.3 Friends से हँसी–मजाक करना।

   3.4 कामिक्स पढ़ना।

   3.5 गली–मोहल्ले या park में दड़ी मार खेलना।

   3.6 सतौलिऐ खेलना।

   3.7 T.V.देखना।

4. Study के बीच–बीच में long break में students entertainment जरूर करें। यह time wastage नहीं हैं। बल्कि study के लिऐ जरूरी हैं। Student ऐसा निश्चिंत होकर करें। लेकिन यह ध्यान रखें कि इसको जरूरत से ज्यादा समय देने पर यह वास्तव में time wastage का कारण न बन जायें।

6. Friendship in Student life.

1. इंसान एक सामाजिक प्राणी हैं। सामाजिक प्राणी से मतलब इंसान की life,"number of persons" के बीच मेल–जोल की भावना के साथ व एक दुसरे का सहयोग करते हुऐ व अपनी feelings को एक दूसरे के साथ share करते हुऐ गुजरती हैं।

2. अतः student के व्यक्तित्व व पूर्ण विकास के लिऐ student life व इसके बाद भी life में friendship का महत्व अपनी जगह हैं। इसको नकारा नहीं जा सकता।

3. सभी कहते हैं कि अपने से अधिक योग्य person के साथ ही friendship रखे। लेकिन कहने वाले ये क्यों भूल जाते हैं। कि अधिक योग्य person भी इसी बात को follow करें तो वह अपने से कम योग्य person के साथ friendship क्यों रखने लगा व कहा जा सकता हैं। कि सभी इसी बात को follow करने लगे तो दुनिया में दो व्यक्तियों के बीच friendship हो ही नहीं सकती। अतः इस सिद्धान्त को अपने mind से निकाल दें।

4. यदि आपको अपना समय, ऊर्जा व पैसा खर्च होने से बचाना है तो इनको waste करने वाले friends नहीं बनाये।

5. friendship के दौरान यह properties बहुत महत्व रखती हैं। विनम्रता, धैर्य, व्यवहारिक बनना, सहनशीलता व आपसी सन्तुलन। अपनी friendship के दौरान आपको इन factors का भी ध्यान रखना होगा।

6. students स्वयं की सोच को सकारात्मक रखे व friends भी सकारात्क सोच वाले ही बनायें। ऐसा न करें कि नकारात्मक सोच वाले students से friendship करके समय ऊर्जा व पैसा नष्ट करें, students ऐसे students को विरोधी तो न बनाये, लेकिन इनसे दूरी बनाये रखे, यदि आप अपनी life में पढ़ाई का महत्व समझते है व एक पढ़ने वाले student हैं तो।

7. अतः students friends बनाने व बनाये रखने के दौरान इन factors का ध्यान रखे। अच्छे friends, students की अकेलेपन की problem को भी solve करते है। जो कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।

7. बहुत अधिक planning नहीं करना

1. **<u>किसी कार्य या project के बारे में सोचना</u>** :–
   किसी व्यक्ति के सोचने पर कोई पाबन्दी नहीं है। वह कितना भी बड़ा सोच सकता है। कितना भी बड़ा सपना देख सकता है। सोचने में पैसे नहीं लगते। अतः क्यों नहीं बड़ा सोचा जाये।
2. **<u>Planning करना</u>** :–
   Planning उन कार्यों या उस विचार या उस theme की, करनी चाहिये। जिसको हम अपने संसाधनों की help से, अपने श्रम की help से वास्तविकता में परिवर्तित करना चाहते हैं। हम अपने बड़े सपने को एक साथ हकीकत में नहीं बदल सकते, उसको step-by-step पूरा करते हुये ही अन्जाम तक पहुंचा सकते हैं। अतः planning भी step-by-step की ही करनी पड़ेगी। आगे बढ़ने के दौरान planning में परिवर्तन भी करना पड़ सकता है। इसलिए एक बार में ही अंतिम step तक की planning नहीं करना चाहिये।
3. इसी तरह पढ़ाई में है। पढ़ाई में भी किसी बड़ी उपलब्धि को पाने के लिए, कई छोटी–छोटी steps से गुजरना होता है। अतः planning भी इन छोटी–छोटी steps को ध्यान में रखकर की जानी चाहिये, न कि last stage तक की planning एक बार में ही कर ली जाये।
4. इसलिए कहा जाता है कि सोचा हमेशा बड़ा जाता है व target हमेशा छोटा रखा जाता है।

8. Smart Preparation.

Students exam. में सफलता प्राप्त करने के लिऐ अपनी पूरी जान लगा देते हैं। दिन–रात लगे रहते हैं। अपना maximum समय पढ़ाई में ही लगाते हैं। अर्थात hard work करते हैं। लेकिन परिणाम की गई मेहनत के अनुरूप नहीं रहता। actual में वे इस बात में विश्वास करते है कि सफलता के लिऐ hard work करना जरूरी हैं यह बात तो सही है कि सफलता के लिऐ hard work जरूरी होता हैं। लेकिन वर्तमान समय में यह पूरी तरह सही नहीं हैं। वर्तमान में सफलता प्राप्त करने के लिए hard work को सभी ने अपना लिया हैं। अतः अब सफलता प्राप्त करने के लिए smart hard work जरूरी हो गया हैं।

Smart preparation means right guidance के साथ, planing के साथ, अधिक out-put के साथ, व्यवस्थित रूप से तैयारी करना अर्थात की जाने वाली मेहनत का पूरा–पूरा लाभ प्राप्त करना ही smart hard work या smart preparation करना हैं न कि बिना planning के table-chair के चिपके रहना।

इस book में आपको जितनी भी जानकारी उपलब्ध करवाई गई हैं। उसको ध्यान में रखतें हुये या उसको follow करते हुये आप जो study करेंगें वहीं हैं smart hard work या smart preparation.

कहने वाले ने सही कहा है कि :–

केवल Busy रहना ही काफी नहीं हैं।
Busy तो चींटियाँ भी रहती हैं।

9. Students व last alternate.

1. क्या सभी प्रधानमंत्री बन सकते हैं। इसका जीवाब नहीं में ही होगा। क्या सभी को nobel prize मिल सकता हैं। इसका जवाब नहीं में ही होगा। क्या सभी Dr., Engineer या C.A. बन सकते हैं इसका जवाब नहीं में ही होगा। अर्थात एक ही समय पर सभी top पर नहीं पहुँच सकतें।
2. यदि pre को 10 लाख students दे रहे हैं। तो selection एक लाख का ही होगा। बाकि 9 लाख को कुछ और ही करना होगा। पूरा conclusion select हुए students के आधार पर नहीं निकाला जा सकता। conclusion निकालने के लिऐ overall देखना होगा।
3. यह जीवन का कटु सत्य है कि सभी एक साथ top पर नहीं पहुँच सकते। सभी सफल नहीं हो सकते। इसलिये बचे हुये को last alternate ही अपनाना होगा।
4. हाँ, यह जरूर हैं कि प्रयास सबको करना ही होगा व सफलता इस पर depend करेगी कि किसने कितने factors follow किये। लेंकिन इसके साथ last alternate को भी नही भूलना चाहिये। सभी students को व्यवहारिक बन कर सोचना चाहिये।
5. इसलिये सभी को अपना लक्ष्य 3 - steps को ध्यान में रखकर बनाना चाहिये।

   5.1 main target   5.2 substitute   5.3 last alternate

   इस बात को हम इस उदाहरण से समझ सकते हैं। जैसे आप I.I.T से B.tech.करना चाहते है तो कैसे planning करेंगें।

   5.1 J.E.E. Advance में select होकर I.I.T. से B.tech.करना।
   5.2 यदि selection नहीं हो पाता है। तब substitute अर्थात J.E.E.-Main में select होकर NIT से या state engineering colleges से B.tech.करना।
   5.3 यदि substitute भी नहीं हो पाता हैं तो last-alternate जैसे सामान्य business या कोई सामान्य job या अपनी इच्छा को कोई सामान्य कार्य करने के लिऐ तैयार रहना।
6. क्योंकि जितने भी students pre की तैयारी करेंगे, उन सभी का तो selection होगा नहीं। अब दूसरा रास्ता चुनने पर भी सभी की entry तो इसके जरिये भी नहीं होगी। तब बाकी बचे को last alternate ही चुनना होगा।
7. parents तैयारी करवाते वक्त व students तैयारी करते वक्त इस सोच के साथ तैयारी करें। इन दोनों बातों में अन्तर हैं एक तो मजबूर होकर किया जाये व दूसरा, दिल व दिमाग पहले से situation को face करने के लिऐ तैयार हो। इस सोच के साथ planning करने पर न तो students दबाव में आयेगा न depression में आयेगा व न हीं suside जैसा कदम उठाने के लिए मजबूर होगा। क्योंकि जब भी student दबाव, तनाव व depression में आयेगा तो उसे quick last-alternat नजर आ जायेगा व suside के विचार मन में नहीं आयेंगे।

10. Students व घर

Students व घर से सम्बन्धित बिन्दुओं पर मैं यहाँ अपना पक्ष रखूंगा। यदि students को लगता है कि यह सही है तो इन तथ्यों को ध्यान में रखतें हुये decision लेवे।

1. students का परिवार वालो से व परिवार का student से लगाव के कारण घर नहीं छोड़ना। यह उचित नहीं हैं।
   reason :– यदि आप ऐसा कर रहे है तो इसकी सम्भावना कम ही हैं कि आप जीवन में कुछ विशेष कर पायेंगें। जीवन में कुछ पाना है, तो त्याग तो करना ही पड़ेगा। यदि आप पढ़ना चाहते है तो school, college, university, coaching institute तो आपके पास आ नहीं जायेंगे। जाना तो वहीं पड़ेगा जहां यह है। कस्बे में या दूसरे शहर में। students को लगता है कि परिवार के सदस्यों के बीच का भावनात्मक रिश्ता problem करेगा या पढ़ने नहीं देगा। तो ऐसा कुछ नहीं है। आज घर पर, आप दिन में तीन बार बात करो तो दो रूपये लगते हैं। यातायात के साधन इतने है कि किसी कारण से पढ़ाई के बीच घर जाना हो तो easily जाया जा सकता हैं। भावनात्मक लगाव के कारण शुरू–शुरू में जरूर थोड़ा असहज लगता हैं। लेकिन कुछ दिन बाद सब सामान्य हो जाता हैं। शुरू में students घर पर, दिन में दो बार बात करता हैं। फिर सप्ताह में दो बार पर आ जाता हैं। बात भी करों तो क्या करो। भावनात्मक रिश्ता दूर रहने से खत्म नहीं होता हैं। अतः students इस लगाव के आधार पर अपनी life का इतना महत्वपूर्ण निर्णय न करें। यही उचित हैं।

2. student द्वारा सोचना कि मेरा काम कौन करेगा, student को इतना नाजुक भी नहीं बनना चाहिये।
   Reason:– घर पर ये कार्य जैसे चाय बनाना, कपड़े धोना, खाना रखना आदि, ये ऐसे छोटे–छोटे कार्य हैं। जिनके लिऐ students यह सोचे कि इनको कौन करेगा। यदि students का सोचने व life को जीने का स्तर यह हैं। तो अधिक अच्छा है वो घर पर ही रहे। students को इतना नाजुक भी नहीं बनना चाहिये कि इन पर भी दूसरों पर निर्भर रहना पड़े। इन छोटी–छोटी बातों के लिये न तो parents परेशान होवे व न ही students का decision इन छोटी–छोटी गौण बातो से प्रभावित होना चाहिये।

3. खाने–पीने व रहने की व्यवस्था का क्या होगा।
   solution :– जहां भी पढ़ाई करने के लिऐ बड़े schools, colleges, universities व coaching institute होते है वहाँ रहने व खाने की व्यवस्था या तो institute की स्वयं की होती हैं या वहां की society में, market में यह सुविधायें स्वतः develop हो जाती

हैं paying-guest बन जाते है rooms किराये पर मिलने लग जाते है hostels बन जाते हैं मेस खुल जाती हैं। अतः parents व students इन व्यवस्थाओं के बारे में चिन्तित नहीं होवे व अपना pre की तैयारी करने का decision इन बातों से प्रभावित न होने देवें।

4. दूर रहना पढ़ेगा। क्या यह सोच उचित हैं।

   Reason :– आज संचार व यातायात के साधन इतने है कि कोई दूसरे शहर में रहे या दूसरे देश में, घर से यह दूरी इतना महत्व नहीं रखती हैं। आज पूरी दुनिया, इन सुविधाओं के कारण एक गांव में बदल गई हैं।

5. अतः students इन कारणों की वजह से अपने पढ़ने के decision को प्रभावित न होने देवे। जो छोटी–मोटी समस्यायें हैं। वे जब सामने आती हैं तो solution भी मिलते ही हैं। अतः दिल मजबूत करके आगे बड़े व अच्छी education प्राप्त करने में पिछे नहीं रहे।

11. Gender distraction

एक male व female में यह होना स्वाभाविक है। यदि human की life में से, male-female का भेद, मान–सम्मान व अमीरी–गरीबी के अन्तर को हटा दिया जाये तो जीवन में कोई रस नहीं रहेगा। शादी human society में एक couple को बन्धन में बांधे रखता है। यह couple को समाज में मान्यता देता है। हम सभी जानते हैं कि ये रिश्ते court में पहुँचते है तो वहाँ इनके साथ कैसा behave किया जाता है, Life में पहला प्यार–दूसरा प्यार जैसा कुछ नहीं होता। आप जीवन मुल्यों का ध्यान रखते हुये स्वयं सोचिये कि आप शादी के बन्धन में बंध कर, जिसको जीवन साथी बनाने जा रहे हैं वह अपने पहले प्यार से गुजरने के बाद दूसरे प्यार के रूप में आपसे बंधन में बंध रहा है। तो सोचिये आपके mind में क्या आयेगा। जीवन भर mind में क्या चलेगा। क्या आप आपके द्वारा उठाये जा रहे इस कदम के through जीवन भर एक–दूसरे के होने जा रहे हैं तो यह आपके रास्ते की अड़चन नहीं बनेगी। ज्योंहि आप यह निश्चित कर चुके होंगे कि socially व personal life जीने के लिए हमारा couple बन चुका है। त्योंहि आपके मजे करने की सोच जाती रहेगी व जिम्मेदारी का अहसास होने लगेगा। व यदि आप इस स्थिति में sincerely व seriously सोचेंगे। तो अगला प्रश्न आपके mind में यही उभरेगा कि अब जीवन जीने के लिए रोजगार तो चाहिये व रोजगार के लिए पढ़ना जरूरी है। व आपकी सोच पटरी पर आ जायेगी और यदि ऐसा नहीं है और आप केवल मजे करने के लिए ऐसा कर रहे हैं तो यह आपको mentally, personally व socially नुकसान पहुँचायेगा ही पहुँचायेगा।

12. Low self esteem

Human की life तीन factors पर केन्द्रित होती है। (1) आत्मसम्मान + मान–सम्मान, (2) Couple (Male + Female) (3) अमीरी–गरीबी,

इनमें से एक है ''आत्मसम्मान + मान-सम्मान'' आत्मसम्मान अर्थात स्वयं की नजर में स्वयं की क्या value है व समाज में आपका कद क्या है व सम्मान क्या है। आज हर व्यक्ति जीवन में मान–सम्मान पाना चाहता है। यह बात अलग है कि कोई इसे पाने के लिए सही रास्ता चुनता है व कोई अनुचित। लेकिन उसका प्रयास यही रहता है कि सामने वाला person या society उसे मान दे व सम्मान दे। कोई इसे पाने के लिए पैसे कमाने का रास्ता चुनता है। कोई पढ़ाई का व कोई समाज को कुछ देने का जैसे समाज को कुछ देने में, समाज सेवा है या कुछ नया खोजकर समाज की किसी समस्या को solve करना है। लेकिन कुल मिलाकर सबके पीछे एक ही उद्देश्य होता है कि society में उसे सम्मान दिया जाये, समाज में उसका मान बड़े। कोई इस मान–सम्मान को पाने में जीवन मुल्यों व नैतिकता को भी नहीं भूलते व कोई जीवन मूल्यों व नैतिकता को ताक में रख देता है। जब किसी व्यक्ति के आस–पास के व्यक्ति अपना कद बड़ा लेते है तो वह व्यक्ति कुछ न पाने व न कुछ खोने के बाद भी अपना कद छोटा समझने लगता है। व स्वयं को अपमानित समझने लगता है। जैसे किसी line के बगल में उससे बड़ी line बना दी जाये तो पहले वाली छोटी लगने लगती है। यहाँ पर मैं कहना चाहूँगा कि यहाँ व्यक्ति के आत्म सम्मान में कोई कमी नहीं आई लेकिन फिर भी वह अपने आत्म सम्मान को कम करके आँकता है, वह स्वयं की नजर में अपनी value कम करके आँकने लगता है। व यही ना समझी उसको चिन्ता व तनाव दे देती है। जो कि solve नहीं होने पर, आगे जाकर depression में बदल जाती है। व यहीं भारतीय संस्कृति व पाश्चात्तिये संस्कृति में अन्तर है। पश्चिमी देशों में व्यक्ति केवल स्वयं के लिये जीता है। स्वयं तक सिमित रहता है। जबकि भारत में वह society के साथ मिलकर प्रेम के साथ जीता है। इसिलिये Mother Terasa ने कहा था कि "पश्चिम के अकेलेपन के कोड़ से तो कलकत्ता का गरीब बेहतर है।" व यह हमें भारत में सब तरफ देखने को भी मिलता है। कि एक झोपड़पट्टी वाला भी बगल में बनी पाश colony के साथ रहते हुये भी अपने समाज, अपने परिवार व भारतीय त्यौंहारो के साथ, हंसी–खुशी व पूरे आत्मसम्मान के साथ जीवन व्यतित करता है। भारतीय संस्कृति में व्यक्ति life को इस तरह जीता है कि समाज में मान–सम्मान प्राप्त करके जीने की जगह, जीवन मूल्यों व नैतिक मुल्यों पर आधारित जीवन जीता है व साथ

होता है परिवार, relatives व समाज के प्रेम का व त्यौहारों के आनन्द का। जो कि व्यक्ति को बाहर से नहीं अन्दर से खुशी देता है।

लेकिन इन्हीं जीवन मूल्यों व नैतिक मुल्यों से समझौता करना है, low self esteem, अतः यदि व्यक्ति को पूरे आत्मसम्मान के साथ जीवन व्यतित करना है, तो इनको follow करना होगा। पूरे आत्मसम्मान के साथ जीने के लिए follow जीवन मूल्यों व नैतिक मुल्यों को करना होता है। जबकि वह पूरे आत्मसम्मान के साथ जीने को उपलब्धि हासिल करने से जोड़ कर देखता है। जो कि उसे बिना कुछ किये तनाव व चिन्ता दे देती है।

भारतीय संस्कृति में गॉव का एक आम आदमी भी पूरी life जीता है व खुश रहता है। गॉव का वह किसान भी दीपावली उसी आनन्द से मनाता है। जैसे शहर का एक अमीर परिवार। भारतीय संस्कृति में इस बात को follow किया जाता है कि खुशी बांटने पर बड़ती है व दुख बांटने पर हल्का होता है।

पश्चिमी संस्कृति भारत में आई है तो अपने साथ अपनी कमियां भी लाई है। अकेलापन भी उनमें से एक है। व्यक्ति केवल स्वयं के लिए जिने लगा है। आज यदि आपने कोई उपलब्धि हासिल नहीं की तो आप आनन्द के साथ हँसी–खुशी नहीं जी पायेंगे। Society में अपने आपको अलग–थलग महसूस करोगे। लेकिन यदि इस सोच को सभी पर परखा जाये या लागू किया जाये तो यह गलत ही है। क्योकि एक साथ सभी top पर नहीं पहुँच सकते। तब फिर क्या उनको जो यह सफलता हासिल नहीं कर पायें, जीने का अधिकार नहीं है। क्या वो अपना पूरा जीवन निराशा में बितायेंगे। यहीं पर भारतीय संस्कृति व पश्चिमी संस्कृति में विरोधाभास है। अर्थात जीवन में सफलता हासिल करना अन्तिम सत्य नहीं है। इसको सभी की life को ध्यान में रखकर अन्तिम रूप में नहीं स्वीकारा जा सकता है। लेकिन student इस depth तक नहीं जा पाता व depression का शिकार हो जाता है। जो कि सही नहीं है।

लेकिन मैं आपका ध्यान इस ओर दिलाना चाहूँगा कि आज हमारे सामने जो समाज है, हमें उसी में रहना है। तब फिर क्या करें। अमीर हर व्यक्ति नहीं हो सकता। लेकिन education पाकर सभी अपना कद बराबर कर सकते हैं। जहाँ पहले किसी के द्वारा शिक्षा पाने के लिए जितनी कम सुविधा थी। आज उतना ही अधिक यह easy हो गया है। आज school, colleges, Institutes, Universities के through education प्राप्त करना इतना अधिक easy व सर्व सुलभ हो गया है कि थोड़े से खर्च पर हर किसी को उपलब्ध है। अतः वर्तमान परिवेश में, समाज में उपलब्धि हासिल कर जी रहे व्यक्ति के समकक्ष, कोई भी education हासिल कर, उसकी life जी सकता है।

13. Mental pressure.

सबसे पहले यह जानना चाहिये कि mental pressure से क्या आशय है। तब हम इस problem को solve करने का प्रयास करेंगे। तीन factors हैं।

(a) हमारे द्वारा किया जा रहा प्रयास।

(b) Result हाँ या ना में रहना या निश्चित हो जाना। व

(c) Mental Pressure.

Student द्वारा किये जा रहे कार्य (pre में selection का) का result हाँ में भी रह सकता है व ना में भी रह सकता है व यह student द्वारा किये जा रहे प्रयास व तैयारी पर निर्भर करता है। इसमें two situation बनती है।

(1) Student अपनी क्षमता अनुसार पूरा प्रयास कर रहा है। तैयारी कर रहा है। लेकिन result अनिश्चित है। वह सफल भी हो सकता है व नहीं भी। इस situation में वह कुछ हद तक mental pressure में रहता है।

(2) Student अपनी क्षमता अनुसार पूरा प्रयास कर रहा है। तैयारी कर रहा है। व result हां में भी रह सकता है व ना में भी। लेकिन फिर भी result निश्चित कर दिया गया है कि सफल होना ही है। इस situation में student mental pressure में रहता है।

थोड़ा mental pressure सभी के साथ होता है व ऐसा होना अच्छा भी है। जहाँ जिम्मेदारी का अहसास है। वहाँ mental pressure होता ही होता है। वर्तमान में competition ही इतना है कि यह होना स्वाभाविक है व student के साथ situation No. (1) की स्थिति रहे, वहां तक तो ठीक है। लेकिन No. (2) situation सही नहीं है। Parents द्वारा या स्वयं के द्वारा, पहले से result निश्चित कर देना सही नहीं है। Peer pressure है वहाँ तक ठीक है। लेकिन mental pressure limit को पार कर जाये यह सही नहीं है। क्योंकि result को काफी factors प्रभावित करते हैं। यदि आप इसी तरह दबाव में रहे तो आपकी study ही प्रभावित होगी। जो कि out-put को कम ही करेगी। Limit से अधिक mental pressure सें कुछ फायदा होने वाला नहीं है। Student ईमानदारी से पूरा प्रयास करें। ताकि अपराध बोध से प्रभावित न होवे व तनाव create नहीं होवे। यदि mental pressure जरूरत से ज्यादा है। तो target को थोड़े अधिक समय में achieve करने की planning करें। न कि तनाव में आकर physically व mentally अपना स्वास्थ्य खराब कर लें।

14. Peer pressure.

Peer pressure अर्थात society में कद बराबर करने के लिऐ पढ़ाई का दबाव। मान–सम्मान सब पाना चाहते हैं। जिम्मेदारी वाले पदों पर सब पहुँचना चाहते हैं। अतः यदि इसी के लिए स्वयं पर दबाव create होता है। तो यह ठीक है। व इसे easy way में लेना चाहिये। इस दबाव को motivation में बदल लें, इसको motivation के रूप में लेवें। जब भी society में अपने से अधिक कद का person नजर आये तो सोचें कि मुझे भी इस height तक पहुँचना है। उस person को सम्मान देवें। ताकि joylessly की भावना create न होवे। बल्कि आप उससे प्रेरित होवे। Peer pressure कद बराकर करने के लिऐ है। आपके साथ मौजूद परिस्थितियों के साथ आप इसमें सफल भी हो सकते हैं व नहीं भी। जबकि mental pressure में result को हर हाल में पाना है। यह निश्चित हो चुका है। कभी भी peer pressure को mental pressure न बनने देवें। Peer pressure में कभी भी result को निश्चित न करें। यही वह कारण है जिसकी वजह से यह दबाव तनाव में बदल जाता है। इसका ध्यान रखें। Peer pressure नहीं बल्कि mental pressure तनाव को जन्म देता है। जो कि सही नहीं है।

Parents इसी peer pressure को mental pressure में बदल देते हैं। जो कि student में तनाव को जन्म देता है। अतः students सर्तक रहे व कभी भी peer pressure को mental pressure में convert न होने देवें। बल्कि peer pressure को प्रेरणा का source बनाये व जहाँ भी peer pressure से सामना हो तो इससे प्रेरित होने का प्रयास करें। जो कि पढाई में student को लाभ पहुँचाये।

15. Negativity.

जीवन में सफल होने वालों से असफल होने वालों की संख्या सैंकड़ों गुना अधिक है, यह जीवन की कटु सच्चाई है। अतः नकारात्मक विचार आयेगे ही आयेंगे, इनको आने से नहीं रोका जा सकता। लेकिन हमें इस सच्चाई को भी नहीं भूलना चाहिये कि सफल भी इन सभी के बीच रहकर प्रयास करने वाले ही होते है। अतः एक ही बात ध्यान में रखनी है कि प्रयास में कोई कसर नहीं छोड़नी। नकारात्मक विचार आने के पीछे क्या कारण बन रहे हैं। कमियाँ कहाँ पर हैं। उनको ढूंढना, remove करना व positive attitude के साथ आगे बड़ना। यही है negativity का solution.

16. Exam Phobia.

अर्थात exam के पहले चिन्ता, दबाव, तनाव व घबराहट होना। Exam के द्वारा केवल आपकी knowledge को ही test नहीं किया जाता। बल्कि यह भी test किया जाता है कि आप में time pressure में कार्य को पूरा कर पाने की क्षमता है या नहीं। अतः अपने आपको पूरे वर्ष तैयारी के दौरान ऐसा कर पाने के लिए भी तैयार करें।

Student के पास पूरे वर्ष काफी समय होता है। उस समय वह लापरवाही न करके पूरी planning से मेहनत करें। जो कुछ भी करना है। इसके लिए exam के just पहले का समय ही पर्याप्त नहीं होता। पूरे वर्ष के दौरान जितना अच्छा कर सकते हो करें। Exam के just पहले ही सब कुछ करने की नहीं सोचें।

जब student की तैयारी अच्छी होती है। तब वह confidence में होता है। घबराता नहीं है। व यदि उसने तैयारी नहीं की हुई होती है। पूरे वर्ष मजे किये होते हैं। तब भी वह full confidence में होता है। कि जब तैयारी की ही नही ंतो परेशान होने या तनाव में आने की आवश्यकता कहाँ है। तब भी वह घबराता नहीं है। लेकिन जिस student के कुछ weakness है। पूरा syllabus cover नहीं हो पाया हो, revision अच्छा नहीं हो पाया हो। उसकी हालत खराब होती है। लेकिन जादू की छड़ी से तो यह हो नहीं जायेगा। कि घुमाई व सब कुछ याद। अतः घबराने व चिन्ता करने से कुछ नहीं होगा। जो होना चाहिये था। वह पूरे वर्ष के दौरान होना चाहिये था। यदि आप घबराते हैं। चिन्ता करते हैं। तनाव में आते हैं। तो यह सब exam. का result negative ही लायेंगे। इनसे कुछ भला होने वाला नहीं है।

Student यह नहीं सोचे कि मुझे यह नहीं आता यह भी नहीं आता। बल्कि यह सोचे कि मुझे जो कुछ आता है। उसमें best perform करना है। यह सोचने के लिए पूरा session होता है। कि मुझे जो–जो नहीं आता उस कमी को remove करना है। Exam के पहले यह सोचने का समय नहीं है कि मुझे यह नहीं आता। Mind में आयेगा स्वाभाविक है। लेकिन defaulter भी तो आप ही है। किसने रोका था आपको उस कमी को remove करने से। अतः exam से पहले अपने विचारों पर नियंत्रण रखें। यही सोचें कि मुझे जो–जो आता है। उसमें best perform करना है। जिंदगी से तो हार नहीं गये। यदि chance या attempt बचा है व economic position इजाजत देती है तो आगे और प्रयास कर लेंगे। अतः ऐसे समय अपनी feelings को control करें व exam के डर से सावधानी से सामना करें।

17. Depression.

यहाँ पर आपका जिन problems से सामना हुआ है यही वो problems है। जिनका पूरी तरह से student को solution नहीं मिलता व जब सब तरफ से निराशा हाथ लगती है। Life अस्त–व्यस्थ हो जाती है। आगे बड़ने का कोई रास्ता नजर नहीं आता। तो वह depression (अवसाद) में चला जाता है। व इसका एक ही उपाय है। हिम्मत नहीं हारना। वह जितनी problems को solve कर सकता है solve करे। बाकि को accept करें। जीवन के कटु सत्य को स्वीकार करें। न कि हिम्मत हार कर कुछ भी सोचने लगे।

18. हिम्मत न हारे

अर्थात अपने हौंसले, सार्मथ्य या क्षमता को कमजोर नहीं पड़ने देना। हर student को हर कदम पर सफलता नहीं मिलती। पूरे वर्ष के दौरान बहुत बार ऐसा भी होता हैं। कि class में समझ में नहीं आता। questions solve नहीं हो पाते। जो test होते हैं। उनका result positive के साथ–साथ negative भी आता हैं। जब revision का समय आता है तो पहले से जो याद किया हुआ है वह याद नहीं आता, planning के अनुसार चलने का प्रयास करते हैं। तो पता लगता हैं। plan तो कहाँ जा रहा हैं। अर्थात कितना आगे ले जा रहा हैं व स्वयं कहाँ जा रहे हैं (अर्थात कितना पिछे चल रहे हैं), plan को achieve ही नहीं कर पा रहे, exam. की date पास आती जा रही हैं। course cover नहीं हो पा रहा हैं। ये सभी तथ्य student के confidence को कम करते हैं। अतः student धैर्य रखे। सावधानी से planning में आवश्यक परिवर्तन करें। अपने हौसले को कम न होने देवे। हिम्मत रखे। अपनी weakness का पता लगाने का प्रयास करें। weakness को remove करने का प्रयास करें व सावधानी से आगे बड़ते रहे। क्योंकि वर्तमान समय के competition के स्तर को ध्यान में रखते हुये एक student मेहनत ही कर सकता है, अपना प्रयास ही कर सकता हैं। ध्यान रखे कि hard work को सभी ने अपना लिया हैं। अतः smartly hard work करने का प्रयास करें। यहां इस book में बताई गई अधिक से अधिक जानकारी को follow करने का प्रयास करें। क्योंकि जो सफल होते है वो भी तो आपकी तरह ही student होते है इस बात को कभी नही भूलें।

19. स्वयं पर focus होवे

student को अपने भविष्य के बारे में स्वयं सोचना होगा। उसके अलावा दुनिया में किसी और को इससे कोई मतलब नहीं हैं कि उसकी भविष्य की life अच्छी कैसे बन सकती हैं। अर्थात जब तक student अपने स्वयं पर focus नहीं होगा, तब तक वह interest व concentration के साथ study नहीं कर पायेगा। क्योंकि वह पढ़े तो किस लिए। पढ़ने के पिछे कोई उद्धेश्य तो होना चाहिये व ऐसा, उसके स्वयं पर focus होने पर ही सम्भव होगा। दुनिया में एक–दूसरे को पिछे छोड़ने की कभी खत्म नहीं होने वाली race हमेशा चलती रहती हैं। इस race में बने रहने के लिऐ आपको स्वयं ही दौड़ना होगा। आपकी जगह कोई और नहीं दौड़ेगा। इस दुनिया में किसी को फुरसत नहीं हैं। कि वह आपके लिऐ सोचे। यहां कमाकर खाना इतना आसान नहीं हैं। सभी पैसे को अपनी और खींचने में लगे हुये हैं।

इसी तरह सम्मान भी हर कोई पाना चाहता हैं, लेकिन इसके बारे में सोचना जितना आसान हैं। इसको प्राप्त करना उतना ही कठिन। पैसा तो एक बार फिर भी हाथ में किसी तरह आ जाता हैं। लेकिन सम्मान पाना इतना आसान नहीं हैं। इसलिऐ आपको पैसा, मान सम्मान पाने के लिऐ स्वयं पर focus होना ही होगा। समय निकलते देर नहीं लगती। यदि आप यूहीं हाथ पर हाथ रख कर बैठे रहे, तो आपके हाथ कुछ नहीं लगेगा और हो सकता है आपको आगे की life struggle करते हुये गुजारनी पड़े। इसलिए आपको स्वयं पर focus होना ही पड़ेगा।

20. धैर्य नहीं रख पाना

किसी भी व्यक्ति की सफलता में धैर्य महत्वपूर्ण roll अदा करता है। पहले अपन धैर्य की depth में जाये, धैर्य को overall समझने का प्रयास करें। कोई student किसी pre की तैयारी कर रहा है। इस दौरान, teacher द्वारा class में उसे जो समझाया जा रहा है। वह उसे easily समझ में आ रहा है। व syllabus में थोड़ी बहुत जो कमियाँ रह गई है उनको वह remove भी कर सकता है। Parents की तरफ से न दबाव है व न ही पैसे की तरफ से problem, व न जहाँ वह रह रहा है। वहाँ रहने से जुड़ी कोई problem है। खाने की तरफ से भी कोई समस्या नहीं है। व इन सभी की तरफ से यदि कोई problem है तो वह solve की जा सकती है। लेकिन इन सबके बावजूद भी वह आगे प्रयास नहीं करना चाहता। वह seating नहीं देना चाहता। वह मानसिक श्रम नहीं करना चाहता। उसे यह ऊबाउ लग रहा है। इसमें उसे interest नहीं आ रहा। वह इससे उकता गया है। बोर हो रहा है। बस यही है धैर्य। इन सबके against जाना ही धैर्य है। जिसके लिए किसी ने कहा है कि जो कार्य शक्ति व शीघ्रता से नहीं किया जा सकता, वह धैर्य से किया जा सकता है। धैर्य से योग्यता को हराया जा सकता है। चाहिये कार्य के प्रति समर्पण व मेहनत।

एक student एक वर्ष 8 घण्टे daily study करता है। Selection नहीं हुआ। तब फिर वह next year फिर से तैयारी करता है व 8 घण्टे daily study करता है। व सफल हो जाता है। तो उसने क्या किया, उसने धैर्य के द्वारा एक वर्ष में या एक session में 16 घण्टे daily study की व सफल हो गया। अतः हम यहां धैर्य के महत्व को समझ सकते हैं कि यह कैसे हमारी सफलता में योगदान दे सकता है।

21. Select होने वाले Students की सोच

जब topers व अच्छी rank से select होने वाले students के पास किसी magzine या newspaper का संवाददाता interview के लिऐ जाता हैं तो एक बात तो यह common मिलती है। कि वह किसी न किसी coaching में पढ़ा जरूर होता हैं। अर्थात उसके result में coaching का योगदान जरूर होता हैं लेकिन इसके साथ–साथ वे ऐसा जरूर कहते हैं। जिस पर हम ध्यान नहीं देते, तवज्जों नहीं देते, उसको नजर–अंदाज कर देते है। topers व अच्छी rank से select होने वाले students में कुछ habits ऐसी पाई जाती हैं। जो common होती हैं। जैसे सभी में smart hard work करने की आदत होती हैं। कोई भी यह कहता नहीं पाया गया कि मैं daily 2-घण्टे पढ़ कर select हुआ हूँ।

यह smart hard work बिना लगन व इच्छाशक्ति के हो नहीं सकता, जब Student में इच्छाशक्ति व लगन होगी तभी वह daily 8–10 घण्टे study कर सकता हैं। इसके साथ–साथ ये Students अपने सामने आने वाली समस्याओं से घबराते नहीं हैं। उनकों face करतें हैं। उनके solution ढूंढ़ते हैं। अपने आत्मविश्वास को डगमगाने नहीं देते व palnning के साथ आगे बड़ते हैं। एक बार में सफल नहीं हुये तो फिर प्रयास करते हैं, धैर्य रखते हैं। अतः सफलता प्राप्त करने में लगन, इच्छाशक्ति, आत्मविशवास, व धैर्य के साथ smart hard work करने जैसी कुछ ऐसी आदते होती हैं। जो इनको सफल बनाती हैं अतः Students को यदि exams में सफल होना हैं selection करवाना हैं तो उन्हें भी इनको follow करना ही होगा।

22. योग्यता की कमी

मैं योग्यता की कमी के रूप में क्या कहना चाहता हूँ। इसके पहले अपन इस बात पर ध्यान दें कि योग्यता होती क्या है। योग्यता का सीधा सा एक ही मतलब है, बौद्धिक स्तर में कमी। यहाँ मैं कहुँगा कि जब भी हम अपने बच्चों के बारे में बात करते हैं तो कभी यह नहीं स्वीकारते कि हमारे बच्चे दूसरे से बौद्धिक स्तर में कमजोर है। जबकि हमें वास्तव में इस बात को accept करना चाहिये कि दो व्यक्तियों के बौद्धिक स्तर में अन्तर होता ही होता है। चाहे यह अन्तर कम हो। लेकिन साथ में मैं यह भी कहना चाहूँगा कि यह अन्तर व्यक्ति के सफल होने में समस्या नहीं बनता। वह अधिक योग्य व्यक्ति के respect में, कुछ समय के अन्तर से सफलता प्राप्त कर सकता है।

इस योग्यता के अन्तर के बाद भी, वर्तमान समय में competition का जो स्तर है उसके बावजूद भी कम योग्य व्यक्ति के सफल होने का solution है व वह उपाय है Coaching, चाहे IAS हो या IIT, AIIMS हो या NEET, या REET हो या CAT, सभी के लिए coaching मौजूद है। किसी student को किसी exam में एक वर्ष में सफलता नहीं मिली, लेकिन student को कुछ अधिक समय तक तैयारी करने पर उस exam में सफलता मिल जाती है। तब मैं आपसे पूंछना चाहूँगा कि अन्तर किसमें आया योग्यता (बौद्धिक स्तर) में या knowledge में। यहाँ यही बात सामने आ रही है कि student का selection होने के समय बौद्धिक स्तर वही है। जो selection नहीं हुआ था, तब था। मुख्य अन्तर knowledge में ही आया है न कि बौद्धिक स्तर में। आज हर field में training है। योग्यता का थोड़ा बहुत अन्तर मायने नहीं रखता। एक सामान्य स्तर का student भी किसी field विशेष की training लेकर उस कार्य को करने में सक्षम हो जाता है। अतः आप या कोई भी अन्य यह नहीं कह सकते कि सामान्य बौद्धिक स्तर का व्यक्ति कोई कार्य विशेष नहीं कर सकता या किसी pre विशेष में सफल नहीं हो सकता। एक अच्छी व व्यवस्थित coaching एक सामान्य student को भी सफलता प्राप्त करवा सकती है। चाहे IAS हो या IIT, या REET हो या CAT.

सफल होने के लिए कई factors जिम्मेदार होते हैं न कि केवल बौद्धिक स्तर। जैसे किसी को सामान्य रूप से समझाने पर समझ में आ जाता है, किसी को अधिक समझाना होता है। किसी को कम याद रहता है व किसी को अधिक। कोई planning अच्छी कर पाता है, कोई नहीं कर पाता। कोई problems के solutions ढूंढने में माहिर होता है व कोई नहीं। कोई नेतृत्व अच्छा कर पाता है, कोई नहीं। किसी में समर्पण, लगन, धैर्य, इच्छाशक्ति की properties होती है व किसी में नहीं। Parents, student के बौद्धिक स्तर की कमी को समय व coaching की help से भरपाई कर सकते है।

Student को अपनी properties का आंकलन करके एक व्यवस्थित planning के साथ आगे बढ़ना चाहिये कि किस–किस कमी का क्या solution है। Student ध्यान रखें कि बौद्धिक स्तर का कुछ कम या अधिक होना, इतना महत्व नहीं रखता। वह एक सामान्य student होकर भी सर्मपण, लगन, धैर्य, इच्छाशक्ति, मेहनत व coaching के बल पर, वर्तमान समय के competitive स्तर के बावजूद भी सफल हो सकता है। एक व्यवस्थित training इन सब कमियों का solution है। यह व्यवस्थित training, pre test की तैयारी के समय coaching हो सकती है या फिर selection होने के बाद, किसी institute द्वारा दी जाने वाली training, जिसके काफी उदाहरण हमारे सामने हैं कि एक सामान्य student भी अच्छी coaching के बाद अच्छी rank से select हो जाता है व degree के बाद अच्छे package पर top companies में job भी करता है।

23. जादुई छड़ी तलाशने की सोच

काफी students की यह सोच होती है कि मुझे कोई ऐसा formula हाथ लग जाये कि मैं easily सफल हो जाऊँ। लेकिन वर्तमान समय के competitive स्तर को ध्यान में रखते हुये, आपको सफल होने के लिए hard work करना ही होगा। हाँ इतना अवश्य है कि आप इस hard work को smartly करेंगे तो out-put अधिक आयेगा व सफलता के chances बड़ जायेंगे। वर्तमान में education field में coaching यही करवा रही है। जिसका प्रमाण इनके result है। काफी हद तक student जिस formula की तलाश में रहता है उसका alternate ये coaching institutes हैं। केवल आवश्यकता है तो student के समर्पण, धैर्य, इच्छाशक्ति व मेहनत की।

24. Self confidence.

Real self confidence स्वयं को जानकर व स्वयं को ही किसी कार्य में लगाकर प्राप्त किया जा सकता है। यह कठिन कार्यों को करने पर प्राप्त होता है। अपने हाथ में लिये काम को result तक पहुँचाने से प्राप्त होता है। अपनी life में समझौते मत करों। समस्याओं को solve करने का प्रयास करो व situations को अपने पक्ष में करना सीखो। तभी आपके self confidence में धीरे–धीरे growth होगी।

(1) अपने पिछले अच्छे समय के बारे में सोचना।
(2) Request करना व please कहना छोड़े।
(3) तुम्हारे पास already है क्या।
(4) तुम्हारी अपनी खूबियां, विशेषतायें क्या है।
(5) तुम्हारे लिऐ सही क्या है। तुम कहां जाना चाहते हो।
(6) सकारात्मक सोच रखना।
(7) Focus on the basis.
(8) अपनी knowledge को बड़ाना।
(9) Set small goals and achieve.
(10) पहले easy then tough.
(11) Manage your mind.
(12) Get competent.
(13) Train your mind.
(14) Challenge your self.
(15) बड़े goal set करें, जो कि वास्तविक हो।
(16) Focus on what's right.
(17) नई चीजे करते रहो।
(18) Over confident होने से बचे।

Student अपना self confidence बड़ाने के लिए इन factors को follow करें व धीरे–धीरे अपना आत्मविश्वास बड़ाये।

(1) अपने पिछले अच्छे समय के बारे में सोचना :–

आपने past में जो अच्छा व खुशहाल जीवन जीया उसके बारे में सोचकर। आपने जो सही decision लिऐ, जिन्होंने आपकी life को खुशहाल बनाया। वो challenge जिनको आपने परेशानियों के बाद भी पूरा किया। अर्थात अपने अच्छे समय के बारे में सोच कर भी आप confident महसूस कर सकते है। जब भी आप ऐसा सोचेंगे तो आप महसूस करेंगे कि आपने अपनी life में सही भी किया है। आपमें निर्णय लेने की क्षमता है। आगे भी आप सही निर्णय लेते हुये और अधिक अच्छा कर पायेंगे व आप सफल भी हो सकते है।

(2) Request करना या please कहना छोड़े :–

किसी भी व्यक्ति के द्वारा request करना अर्थात वह सामने वाले person का (अपने उद्देश्य को पूरा करने या किसी कार्य या activity को पूरा करने के लिए) साथ नहीं ले पा रहा, उसको तैयार नहीं कर पा रहा, उस person को logically नहीं समझा पा रहा। इसलिए वह उससे request कर रहा है, Please कह रहा है। अतः यह है तो व्यक्ति की कमजोरी या कमी या अज्ञानता, जिसके कारण वह request करके या please कह कर solve करना चाहता है। जो कि पूरी तरह से सही नहीं कही जायेगी। उसे इस कमी को remove करना ही चाहिये। ताकि logical approach बड़ सके व self confidence में improvement हो सके।

(3) तुम्हारे पास already है क्या :–

किसी भी कार्य को करने के लिए उसके बारे में knowledge चाहिये। जानकारी होना चाहिये व यह कार्य अच्छे से तब किया जा सकता है जब हमें यह मालुम हो कि इसके बारे में हम पहले से क्या जानते है। अतः हमारे पास उस field की या उस कार्य से सम्बन्धित कितनी जानकारी है। यह पूरी तरह से स्पष्ट होना चाहिये। जैसे student को किसी subject में क्या–क्या आता है व क्या नहीं अर्थात जब उसे पता होगा कि मेरे weakness कहां है तभी वह उसको remove कर पायेगा उसके बारे में अपनी knowledge बड़ा पायेगा।

(4) तुम्हारी अपनी खूबियां या विशेषतायें क्या है :–

व्यक्ति को इस बात का अच्छी तरह पता होना चाहिये कि उसमें क्या खूबियां है। क्या विशेषतायें है ताकि वह उनको किये जाने वाले कार्य में use करके। (यदि ऐसा किया जा सकता है तो) कार्य को preciously व अधिक out-put के साथ कर सके।

(5) तुम्हारे लिए सही क्या है व तुम कहां जाना चाहते हो :–

हर व्यक्ति हर कार्य के लिए नहीं बना। हर व्यक्ति की अलग खूबियां या विशेषतायें होती है। वह कार्य विशेष को ही अधिक अच्छे से कर सकता है। यह उसे पता होना चाहिये ताकि वह यह निश्वित कर सके कि उसे वास्तव में करना क्या चाहिये जिसको वह अधिक quality व out-put के साथ कर सके व यदि वह ऐसा कर पाता है तो किये जाने वाले कार्य की quality व उसमें अधिक out-put आने से आत्मविश्वास बड़ेगा ही बड़ेगा। साथ में उसे यह भी पता होवे कि वास्तव में वह जाना कहां चाहता है। वह overall करना क्या चाहता है। जब उसे यह दोनों पता होंगे, तो उसे यह decision लेने में सहुलियत होगी की वास्तव में उसे अपनी life में करना क्या चाहिये व ऐसा होने पर वह उस कार्य को अधिक आत्मविश्वास के साथ कर पायेगा। व उसके सफलता के chances बड़ जायेंगे।

(6) सकारात्मक सोच रखना :–

व्यक्ति के द्वारा किसी भी कार्य को करने के पीछे यही मूल reason होता है कि इससे उसको लाभ होगा। लेकिन यदि उसके mind में यह आ जाये कि इस कार्य को करने से उसे कोई लाभ नहीं होगा तो वह उसको क्यों करने लगा। सकारात्मक सोच का मतलब यही है। कि उस कार्य से होने वाले positive पक्ष को ध्यान में रखकर आगे बड़ना। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि उसके negative पक्ष के बारे में सोचा ही नहीं जाये। उस कार्य के negative पक्ष के बारे में सोचना भी जरूरी है। क्योंकि वही तो वह पक्ष है जो उस कार्य में सफलता प्राप्त करने में रूकावट बन रहा है। अतः उस कार्य की कमियां व रूकावटों का पता लगाकर उन्हें remove करने के लिए, उस कार्य के negative पक्ष के बारे में सोचना भी जरूरी है। लेकिन समस्या तब create होती है कि व्यक्ति उस कार्य के positive पक्ष को भूलकर, पूरी तरह से negative हो जाता है व यह कारण बनता है। उस कार्य को करने में उसके उत्साह के समाप्त होने का। अतः कार्य के सकारात्मक पक्ष को भूले बगैर उसके negative पक्ष के बारे में सोचा जाये न कि सकारात्मक पक्ष को पूरी तरह भूलकर, पूरी तरह negative सोच बन जाये व वह उस कार्य को करने से कतराने लगे। अतः किसी भी कार्य को करते समय उसके सकारात्मक पक्ष को नहीं भूलना चाहिये।

(7) Focus on the basics :–

किसी भी कार्य का base होता है, आधार होता है जिस पर उसका वजूद मौजूद है। अतः उस कार्य को करने से पहले उसकी जानकारी होना या उस बारे में आपकी

सोच clear होना जरूरी है। तभी उसको अच्छे से कर पायेंगे। अतः किसी भी कार्य को करने से पहले उसका base मजबूत करें। तो स्वतः आपका आत्मविश्वास बड़ता चला जायेगा।

(8) <u>अपनी knowledge को बड़ाना</u> :–

किसी भी field विशेष के कार्य को अच्छे से करने के लिए base के साथ, जितनी अधिक knowledge होगी आप उस कार्य को उतना ही preciously व अधिक out-put के साथ कर पायेंगे व जब कार्य अच्छे से होगा तो आपका आत्मविश्वास स्वतः improve होगा।

(9) <u>Set small goal and achieve</u> :–

व्यक्ति पहले easy व छोटे goal set करें न कि सीधे बड़े goal पर आ जाये, ताकि इनके पूरा होने पर आपका आत्मविश्वास बड़े।

(10) <u>पहले easy then tough</u> :–

जब भी कोई कार्य या activity करो तो पहले easy-easy को निपटावो ताकि कुछ पाने, achieve करने का अहसास अच्छा महसूस करवाये। ताकि बाद में tough को भी उत्साह के साथ कर सको। यदि पहले tough किया व न हुआ तो समय अभाव व कुछ gain नहीं कर पाने के कारण दबाव में आ जायेंगे।

(11) <u>Manage your mind</u> :–

व्यक्ति का व्यवस्थित रूप में आगे बड़ना, planning से कार्य करना। अपने आपको व्यवस्थित रखना। दूसरों से भी व्यवस्थित रूप में काम करवाना। ऐसा करने पर out-put अधिक आता है व quality भी improve होती है जो कि आत्मविश्वास बड़ाने के लिए एक मुख्य आवश्यकता है।

(12) <u>Get competent</u> :–

Life में problems व situations का मुकाबला करना सीखो। जिन कार्यों को तुम पसन्द करते हो। जिनको करने से तुममें उत्साह का संचार होता है। उन कार्यों में अन्य से व स्वयं से भी मुकाबला करना सीखो। उनको अपने पक्ष में, result तक पहुँचावो। जब तुम्हें सफलता मिलेगी तो यह तुम्हारा आत्मविश्वास बड़ायेगी। जब एक कार्य में तुम्हारा self confidence बड़ेगा तो तुम्हारे द्वारा किये जाने वाले अन्य कार्यों में भी तुम्हारा आत्मविश्वास बड़ेगा। उनके results भी तुम्हारे पक्ष में आने लगेंगे।

(13) <u>Train your mind</u> :–

किसी भी कार्य में या किसी भी matter में आपके लिए अच्छा होना आपके आत्मविश्वास को बड़ाता है। अतः किसी भी matter में अच्छा होवे, आप अच्छा कर सको इसके लिए अपनी knowledge को बड़ावो, आपके आस–पास की चीजें या घटनायें कैसे घटित होती है। इसकी समझ बड़ावो। सही निर्णय लेना सीखो। Self confident होने के लिए एक strong व trained mind आपके पास होना मुख्य आवश्यकता है। अतः इसको achieve करो। आप पायेंगे कि आपके आत्मविश्वास में improvement हो रहा है।

(14) <u>Challenge yourself</u> :–

Life में challenging work करो। Comfort zone से बाहर आवो। कुयें के मेंढक ही मत बने रहो। दुनिया बहुत बड़ी है। Life में risk लेना सीखो। गलतियां होने से मत डरो। दूसरे की रटी–रटाई life मत जिओ। स्वयं के standards बनावो। उनको follow करो, achieve करो। हारने के डर से पीछे मत हटो। गलती होने पर, उनसे सीखो। फिर से अच्छा करने का प्रयास करो। टालमटोल का रवैया छोड़ो, लगन से कार्य करो। आप पायेंगे कि आपके आत्मविश्वास में improvement हो रहा है।

(15) <u>बड़े goal set करें, जो वास्तविक हो</u> :–

जब आप छोटे–छोटे goal easily achieve करने लगे, तब बड़े goal set करो। बड़े goal वास्तविक होने चाहिये न कि कुछ भी हवा में किले बनाने लग जावो। शुरूआत में ही बड़े goal set न करें। अन्यथा achieve नहीं हुआ तो नर्वस feel करोगे, Negative विचार आने लग जायेंगे, Negative सोच develop होने लगेगी जो कि सही नहीं है।

(16) <u>Focus on what's right</u> :–

किसी कार्य विशेष में, किसी activity में, किसी situation में सही क्या है। Social life में, nature में, स्वयं की life में, others की life में सही क्या है। नियम संगत क्या है। उसको follow करने पर आत्मविश्वास बड़ता है। यदि आप सही का साथ दोगे, उसको follow करोगे तो friends, परिवार, society सभी आपके साथ है। तब आप स्वयं सोचिये कि self confidence का स्तर अधिक क्यों नहीं रहेगा व यदि आपने गलत को follow किया तो सभी आपके against हो जायेंगे व आपके पूरी कोशिश करने के बाद भी self confidence का level कम ही रहेगा। आप डर–डर कर कार्य करेंगे। अतः ऐसा न करें व सही को follow करें।

(17) <u>नई चीजें करते रहो</u> :–

मानव का स्वाभाव है कि वह अपनी जिज्ञासा को शान्त करने का प्रयास करता है। कुछ नया घटित होने पर उसको जल्दी जान लेना चाहता है। यह property मानव स्वभाव के मूल में है। अतः व्यक्ति को कुछ नया करते रहना चाहिये। यह उसको आनन्द देती है। मन को अच्छा feel करवाती है। उसमें नई उर्जा का संचार होता है। उसमें उत्साह जगाती है। जैसे net से knowledge लेते रहना। नया देखते रहना। अच्छी नई–नई book पढ़ना। चाहे ये नई चीजें सामान्य ही हो फिर भी करें।

(18) <u>Over confident होने से बचें</u> :–

जब आप कुछ gain कर लो। आप कुछ achieve कर लो। या कुछ easy way में हो जाये। तब भी जमीन पर ही रहना है। Over confidence से बचना है। Over confidence means, मैं अपने field में expert हो चुका हूँ , अब मुझे और knowledge नहीं चाहिये। किसी person के over confidence में आते ही उसकी progress रूक जाती है। कुछ नया सीखना रूक जाता है। जो कि सही नहीं कहा जा सकता।

25. Super natural power व अविश्वास व आशंकायें।

1. मन से यह डर निकालने के लिऐ कि result क्या होगा। इसका सबसे अच्छा उपाय है कि students अपनी तरफ से तैयारी में कोई कमी नही छोड़े व बाकि ईश्वर के उपर छोड़ देवें।

2. अविश्वास एक ऐसा factor है कि व्यक्ति को पूरा हिलाकर रख सकता है। व्यक्ति को अन्य पर विश्वास करके ही चलना पड़ेगा। यदि व्यक्ति के साथ अविश्वास की problem create हो जाये तो वह एक कदम आगे नहीं बड़ सकता। इसलिये कहा जाता है कि विश्वास पर ही दुनिया टिकी है। सबकी death होती है। असमय भी death होती है। यहाँ यदि व्यक्ति के साथ अविश्वास की problem create हो जाये कि कहीं आज का दिन मेरी life का अंतिम दिन तो नहीं, तो वह रात को सो नहीं पाये। व अविश्वास एक limit से अधिक हो जाये तो व्यक्ति पागल हो जाये। भारतीय संस्कृति में ईश्वर व देवियों व देवताओं की महत्ता यहीं पर सिद्ध होती है। व्यक्ति अपनी सारी tension ईष्ट पर छोड़ कर काम करता है व तभी वह बिना चिंता व तनाव के जी पाता है व student को भी इस तथ्य को स्वीकार करना चाहिये। वह अपनी तरफ से कोई कसर नहीं छोड़े व result प्रकृति या ईश्वर पर छोड़ दे। ऐसा करने पर वह बहुत अधिक शान्त मन से, चिन्ता व तनाव मुक्त होकर तैयारी कर पायेगा। लेकिन इसके लिए जरूरी कदम उठाना होगा व वह है कि इस विश्वास को किसी activity से जोड़े न कि केवल सोच भर लें कि मैंने सब कुछ ईश्वर पर छोड़ दिया। यह activity हो सकती है। सुबह daily अपने कार्यों से निवृत होकर पूजा करना, अगरबत्ती लगाना, मंदिर जाना या सुबह या शाम दिपक जलाना। मन के शान्त होने के व तनाव व चिन्ता से मुक्त होने के results आपको जल्दी ही मिल जायेंगे।

3. जैसे आपने देखा होगा। कोई भी व्यक्ति नई गाड़ी जैसे bike, scooter, car या अन्य कोई भी vehicle खरीदने पर, उसको use में लेने से पहले, पूजा जरूर करवाता हैं, आपने कभी सोचा कि ऐसा क्यों किया जाता हैं इसका कारण हैं कि मैं तो पूरी कोशिश करूंगा कि bike को use मे लेते वक्त कोई गलती नहीं हो, ताकि accident नहीं होवें। फिर बाकि तेरी मर्जी व ऐसा करने के बाद वह person पूरी निश्चिंतता के साथ bike चलाता हैं। व यदि वह ऐसा न करें तो वह हमेशा आशंकित रहेगा डर–डर कर bike चलायेगा व कहीं कुछ हुआ ना व वह स्वयं व अन्य भी पूजा नहीं करवाने वाली बात को बीच में लायेंगें। जबकि यदि पूजा करवाने के बाद भी ऐसा हो जाये तो सभी यही कहते है। कि ईश्वर की यही मर्जी थी। ऐसा ही गृह प्रवेश के दौरान किया जाता

हैं। ऐसा आम आदमी ही नहीं, ISRO जैसे संस्थान तक के बड़े–बड़े वैज्ञानिक भी ऐसा करते हैं ऐसा करने के पिछे मुख्य कारण यही है कि ऐसा स्वयं को विश्वास में लाने के लिऐ किया जाता है। अर्थात मैं तो अपनी तरफ से सही करने का पूरा प्रयास करूंगा। बाकि तेरी मर्जी।

4. तब फिर क्या ऐसा करने पर accident नहीं होते, दुर्घटनायें नहीं होती, accident भी होते है, दुर्घटनायें भी होती हैं। लेकिन एक प्रकार से मन में हमेशा बना रहने वाला अविश्वास, डर व आशंकाये कम हो जाती हैं।

5. इसलिए students इस सोच के साथ तैयारी करें। अर्थात वह अपना पूरा प्रयास करें व result ईश्वर पर छोड़ देवे।

6. वो students जिनके मन में अविश्वास, डर व आशंकायें जैसी कोई बात नहीं है। उनके लिऐ यह जरूरी भी नहीं है कि वो ऐसा करें ही सही।

Conclusion of the Book.

Conclusion of the Book.

---

1. कभी–कभी हम, जब किसी काम विशेष के बारे में सोचते हैं तो हमें असम्भव सा लगता है। Mind में आता है कि क्या हम ऐसा कर पायेंगे। लेकिन व्यक्ति जब सोचना शुरू करता है, तो solution नजर आते हैं। Planning करता है तो mind में आता है कि यदि इन–इन steps में कार्य को आगे बढ़ाया जाये तो यह संभव हो सकता है। व जब हम पूरी क्षमता के साथ एक–एक step को achieve करते हैं व end तक पहुंचते हैं तो हम पाते हैं कि हम सफल हो गये, हम बेवजह डर रहे थे।
2. ऐसा ही कुछ पढ़ाई के साथ है। सामान्य व कमजोर students के लिए competitive exams किसी बला से कम नहीं है। लेकिन पिछला इतिहास उठा कर देखो तो अपनी school व graduation की पढ़ाई के दौरान सामान्य रहे student भी कई tough competitive exams में सफल हुये है। अतः सामान्य student भी tough competitive exams को अपना लक्ष्य बना सकते हैं व इस book की help से आप सफल भी हो सकते हैं।
3. अच्छी planning कीजिये, smartly hard work कीजिये, असफलताओं से सीखिये अर्थात अपनी weakness का पता लगाईये व उन्हें remove कीजिये, अपनी पूरी क्षमता से प्रयास कीजिये, स्व प्रेरित रहने का प्रयास कीजिये, स्वयं में विश्वास रखिये, सकारात्मक रहिये, रास्ते में आने वाली problems को solve कीजिये व सावधानी से step-by-step आगे बढ़ते जाईये, आपके सफल होने के chances maximum हो जायेंगे।

There is the solution
of every problem
in the world.
Only necesity is to think
Think…….
You can solve every
PROBLEM.

Do Your Best, In Your Future.