पढ़ने की आदत को अधिक प्रभावी बनाएं

प्रायः बहुत से व्यक्ति यह जानते ही नहीं कि पढ़ा कैसे जाए ? चौंकिए नहीं। कुछ पाठक बहुत धीमी गति से पढ़ते हैं, क्योंकि जो वह पढ़ रहे हैं, उन्हें समझ नहीं आ रहा। कुछ ऐसे हैं जिन्हें एक बार पढ़ने से ही समझ में आ जाता है और वे तेज गति से पढ़ लेते हैं। वास्तव में पढ़ने की भी एक तकनीक है। इस कौशल को आंकने का आधार होता है कि जो कुछ हमने पढ़ा वह भली भांति समझ में आ गया तथा उसमें निहित शिक्षा या सीख को हमने अपने जीवन में उतार लिया। अतः पढ़ने की योग्यता विकसित करने तथा उसमें दक्षता हासिल करने के लिए नीचे लिखी चार बातों पर ध्यान देना अनिवार्य हैः (1) उपयुक्त पाठ्य सामग्री का चयनः (2) जो भी पढ़ें समझ कर पढ़ें (3) मुख्य बिन्दुओं को नोट करें और (4) पढ़ने की गति बढ़ाएं।

1. **उपयुक्त पाठ्य सामग्री का चयनः** पढ़ने के लिए ऐसी पुस्तके, पत्र-पत्रिकाएँ चुनी जाएँ जो हमारी योग्यता, रुचि तथा आवश्यकता के अनुरूप हों। पुस्तकें हमारा मार्गदर्शन करती हैं। इसलिए सही पुस्तकों के चयन से पढ़ने में रुचि पैदा होगी, ज्ञानार्जन होगा, योग्यता विकसित होगी तथा पढ़ने में कुशलता हासिल होगी। पढ़ने में रुचि रखने वालों के लिए पुस्तकालय बहुत सहायक होते हैं। किन्तु यदि अपनी पसंद की पुस्तकें खरीदी जा सकें तो और भी अच्छा होगा। प्रत्येक व्यक्ति के पढ़ने का उद्देश्य भी अलग-अलग होता है, उदाहरण के लिए विद्यार्थी किसी विषय को भली भांति समझने के लिए पढ़ना चाहेगा तो प्रौढ़ व्यक्ति अपने व्यवसाय को अच्छी प्रकार चलाने के लिए उपयुक्त पाठ्य-सामग्री खोजेगा। कभी—कभी हम मनोरंजन के लिए भी पढ़ना चाहते हैं। अतः उपयुक्त पाठ्य-सामग्री का चुनाव कर लेना आवश्यक है।

2. **समझ कर पढ़ेंः** पढ़कर समझने का मतलब है पाठ में निहित विचार या भाव का विश्लेषण करना। उसे अपने पूर्व अनुभवों के साथ जोड़ते हुए अपने ज्ञान की वद्धि करना तथा भाव का विकास करना। अपनी रचना के द्वारा लेखक या कवि हमें जो सन्देश देना चाहता है, उसे हम ग्रहण कर लें तथा अपने जीवन में उतार सकें। समझकर पढ़ने से ही हमारे ज्ञान में वद्धि होती है तथा व्यक्तित्व का विकास होता है।

   पाठ्य सामग्री प्रायः दो प्रकार की होती है—गद्य और पद्य। गद्य को समझने के लिए उसका मौन पाठ करना आवश्यक होता है। मनमें पढ़ने से पढ़ने की गति भी बढ़ जाती है। किन्तु कविता को स्वर तथा लय सहित पढ़ने से उसकी रसानुभूति या आनंद की प्राप्ति आसानी से हो जाती है।

3. **मुख्य बिन्दुओं को नोट करेंः** पढ़ते समय हमें ऐसा लगता है कि हम सब कुछ समझ गए। किन्तु कुछ समय बाद यह सब भूल जाते हैं। अतः ज्ञानवर्धक सामग्री पढ़ते समय हमें उसमें निहित मुख्य बिन्दुओं को नोट करते जाना चाहिए। यदि पुस्तक या पत्रिका पुस्तकालय से लेकर पढ़ी है तो मुख्य बिन्दुओं अथवा उद्धरणों को अलग कापी में नोट करना आवश्यक है, किन्तु यदि पुस्तक स्वयं खरीद कर पढ़ रहे हैं तो मुख्य विचार या उद्धरण को उसी

पष्ठ पर अंकित कर सकते हैं या उसे पेंसिल से रेखांकित भी कर सकते हैं। नोट बनाने का काम विद्यार्थी के लिए बहुत आवश्यक है। उसे न केवल मुख्य बिन्दुओं को नोट करना चाहिए बल्कि पाठ का सांराश अपने शब्दों में लिखकर सुरक्षित रख लेना चाहिए। इसे समय-समय पर पढ़ते रहने से उस की पुनरावत्ति होती रहती है। परीक्षा के समय इस प्रकार के नोट छात्र के लिए अत्यधिक सहायक होते हैं।

4. पढ़ने की गति बढ़ाने का कौशल :

प्राय हममें से अधिकांश लोग तीव्र गति से पढ़ना चाहते हैं। परन्तु बिना समझे पढ़ना बेकार है। यह अपनी सार्थकता खो देता है। सर्वेक्षण के अनुसार, पढ़ने की गति बढ़ाने का मूल आधार है व्यापक शब्दज्ञान और अर्थग्रहण। यदि ध्यान केवल गति बढ़ाने पर रहेगा तो विषयवस्तु को समझना मुश्किल होगा और आप विचार विमर्श भी नही कर पाएँगें। विचार–प्रधान पाठ को समझने के लिए धीमी गति से पढ़ना प्रायः श्रेयस्कर होता है। किन्तु सामान्य पाठ को तेजी से पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए।

आईए, पढ़ने का कौशल सीखने के लिए शब्दज्ञान और समझ बढ़ाने के लिए कुछ कियाकलाप करें। जैसे जो पष्ठ आप पढ़ रहे हैं, उस पर एक सफेद पष्ठ रखें, अब पंक्ति को पढ़ते हुए पष्ठ नीचे सरकाते जाए ताकि अगली पंक्ति आपको स्वतः धीरे-धीरे स्पष्ट होती जाए। इसी प्रकार पष्ठ सरकाने की गति थोड़ी बढ़ाए। भाव यदि सुस्पष्ट न हों तो कागज़ सरकाने की गति पुनः धीमी करें। अक्षरशः समझने की ज़रूरत नहीं, विषय-वस्तु का सार समझना आवश्यक है। पढ़ने की गति और समझ में सामंजस्य होना चाहिए।

श्रीमति रतना कौल, 214 हरी नगर, रबिन्द्र पल्ली, लखनऊ – 226016