

અસરકારક અભ્યાસ કેવી રીતે કરશો ?

વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં વિદ્યાર્થીનું શીખવાનું કૌશલ્ય જ વિદ્યાર્થીને સફળતા કે નિષ્ફળતા અપાવે છે. વિદ્યાર્થીએ સારી રીતે શીખીને પોતાના ધ્યેય સુધી પહોંચવાનું હોય છે. આ ધ્યેય વિવિધ પ્રકારના હોઈ શકે. પ્રાથમિક શાળાથી લઈને કોલેજ સુધી સારી રીતે શીખીને ઉપલા ઘોરણમાં જવાનું હોય છે, તો વળી ક્યારેક ચોક્કસ પસંદગીના પ્રવાહમાં પ્રવેશ લેવાનો હોય છે. અભ્યાસ બાદ નોકરી મેળવવા માટે સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ પણ પસાર કરવાની થાય છે. આ તમામ સમયે વિદ્યાર્થી સાથે કેટલીક મુશ્કેલીઓ સંકળાયેલી હોય છે. જે વિદ્યાર્થીને અભ્યાસ કરવામાં ખલેલ પહોંચાડે છે. જેમાંથી બહાર નીકળવું વિદ્યાર્થી માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ હોય છે. હા.... અશક્ય તો નથી જ હોતું. દિવસેને દિવસે વધતી જતી ટેકનોલોજી અને હરીફાઈને કારણે આજનો વિદ્યાર્થી ક્યારેક મુંઝાઈ જાય છે. એક સાથે અનેક ચીજોનો મારો તેના માટે ક્યારેક માથાનો દુખાવો બની જાય છે. શેનો ઉપયોગ કરવો અને કેટલો કરવો એ જ તેને સમજાતું નથી. દરેક વિદ્યાર્થીની આવડત અને મુશ્કેલીઓ જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. શીખવું કે અભ્યાસ કરવો એ કોઈ ઘટના કે બનાવ નથી, શીખવું એ તો ચોક્કસ પ્રકારની પ્રક્રિયા છે. જેનો આધાર વિદ્યાર્થીએ પોતાની જાતને શીખવા માટે કેટલો તૈયાર કરેલ છે, સમયનો અસરકારક રીતે કેવો અને કેટલો ઉપયોગ કરે છે, પોતાની શક્તિને ક્યાં સુધી બનાવી રાખે છે વગેરે બાબતો પર છે. સારો અભ્યાસ કરવો એટલે લાંબો સમય સુધી વાંચવું કે લખવું એમ નથી, પણ હોંશિયારીથી ભણવું એવો કરી શકાય. હોશિયારીથી ભણવા માટે વિદ્યાર્થીએ કેટલીક બાબતો પ્રત્યે ધ્યાન આપવું પડશે અને તેનો અમલ કરવો પડશે.

સારી રીતે અભ્યાસ કરવા માટે સખત મહેનત કરતાં સારી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ વધારે સફળતા અપાવશે. અસરકારક અભ્યાસ કરવા માટે ચોક્કસ રીત છે. જેનું પ્રથમ પગલું ધ્યેય નક્કી કરવાનું છે. ટૂંકાગાળાના અને લાંબાગાળાના ધ્યેય નક્કી કરો. કે આજે મારે શું કરવાનું છે ? આ અઠવાડિયામાં શું કરવાનું છે કે મહિનામાં કે છ મહિનામાં શું કરવાનું છે. સાથે શૈક્ષણિક રીતે તમે શું કરવા માંગો છો તે પણ નક્કી કરો. મોટું મેળવવા મોટાં સ્વપ્ન જુઓ. શક્ય હોય તો તમારા ધ્યેયની નોંધ કરીને ઘરની દીવાલ પર કે ટેબલ પર ચીપકાવેલી રાખો. જે તમને તમારા ધ્યેયથી વિમુખ નહીં થવા દે. તમને આંતરિક પ્રેરણા મળતી રહેશે. ધ્યેય નક્કી કર્યાબાદનું બીજું પગલું છે આયોજન કરવાનું. ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટે તમારી પાસે રહેલ સાધનો, સમય વગેરેના અસરકારક ઉપયોગ માટે સમયનું આયોજન કરવું ખૂબ જ મહત્વનું છે. કરેલ આયોજનમાં ના છૂટકે જ ફેરફાર કરવો. તેને વળગી રહો. અભ્યાસ કરવાના મુદ્દાઓને અગ્રતાક્રમ આપો. શું પહેલાં વાંચવું અને શું પછી વાંચવું. કરેલા આયોજનને સતત મનમાં યાદ કરતા રહો. આયોજન પછીનું ત્રીજું પગલું છે –ભણવાના વિષય કે મુદ્દાને સારી રીતે જાણો. તમે જ્યારે સ્પષ્ટ હશે કે તમારે શું શીખવાનું છે અને શા માટે શીખવાનું છે ત્યારે તમને જેતે બાબત શીખવામાં રસ ઉત્પન્ન થશે. તમને ભણવું ગમશે. જો તમારી પાસે શું કરવાનું છે અને કેવી રીતે કરવાનું છે તેની સમજ હશે તો તમે ઓછા સમયમાં સરળતાથી તમારું કામ પુરું કરી શકશો. ત્યારબાદનું પગલું છે – નોંધ રાખવાનું. વર્ગખંડમાં જે મુદ્દાઓ શીખવવામાં આવે તેમાંથી કેટલીક અગત્યની બાબતોની નોંધ તમારી નોટબુકમાં કરો. જે તમને પછીથી ઘેર કે અન્ય સમયે શીખવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થશે. શિક્ષક શીખવે કે બોલે તે બધું જ લખવાની જરૂર નથી, તમને મહત્વનું લાગે તે ચોક્કસ રીતે લખો. વર્ગખંડમાં પૂરેપૂરું ધ્યાન આપો અને શિક્ષક જે કહે છે તેને સમજો અને જરૂરી બાબતોની જ નોંધ કરો. ત્યારબાદનું પગલું છે –

હોમવર્ક કરવાનું. વર્ગમાં જે શીખ્યા તેની વધારે સમજ મેળવવા અને લાંબો સમય સુધી યાદ રાખવા માટે તમારે ઘેર પણ કેટલુંક કામ કરવું જરૂરી છે. ઘરના વાતાવરણમાં આનંદ મજાક સાથે હોમવર્ક કરો. નાસ્તો કરતાં કરતાં પણ હોમવર્ક કરી શકાય. તમને જે રીતે મજા આવે તે રીતે કામ કરો. સારા મિત્રો સાથે પણ કામ કરવાની મજા આવે. હા.. પણ ક્યારેય કોઈ મિત્રના જવાબોની કોપી ન કરો. તેમને પૂછી શકાય, તેમની પાસેથી શીખી શકાય, પણ નોટના ઉતારા ન કરો. અભ્યાસ કે શીખવા માટેનું છેલ્લું પગલું છે પુનરાવર્તન કરવાનું. પુનરાવર્તન કરવાથી જ તમે જે શીખ્યા છો તેને સારી રીતે વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજી શકશો અને લાંબો સમય સુધી યાદ રાખી શકશો. જો સમયાંતરે શીખેલી બાબતનું પુનરાવર્તન નહીં કરતા હોવ તો જે શીખ્યા હતા તે ધીમે ધીમે ભૂલતા જશો.

સારી રીતે શીખવા માટે કેટલીક ટેવો પણ પાડવાની જરૂર છે. નાની લાગતી કેટલીક બાબતોનું ધ્યાન રાખશો તો શીખવાની મજા આવશે. જેમકે, ભણવા બેસો ત્યારે ચોક્કસ – પસંદગીની જગ્યાએ જ ભણવા બેસો. ઘરમાં એવા રૂમની પસંદગી કરો કે જ્યાં બેસીને વાંચન-લેખનની મજા આવે, ઉપરાંત અભ્યાસ માટે જરૂરી ચીજ વસ્તુ સરળતાથી લઈ શકાય. એવો રૂમ જે અભ્યાસમાં મદદરૂપ થાય, રુકાવટ ન કરે. પુસ્તકાલયમાં વાંચવા જાવ ત્યારે પણ એવી બેઠકની પસંદ કરો કે જેથી આપણે આપણી રીતે કામ કરી શકીએ અને સહેજ પણ ખલેલ ન પહોંચે. બીજી ટેવ પાડવા જેવી છે તે હકારાત્મક અભિગમ કેળવો. જેથી તમે તમારું કામ પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે, પૂરી શક્તિ અને લગનથી કરી શકશો. મનમાં નકારાત્મક વિચારો ન લાવો. ખોટા ભયથી દૂર રહો. ખરાબ પરિણામ આવશે તો ? નાપાસ થઈશ તો જેવા વિચારો ન લાવો. નહીં તો અભ્યાસમાં રસ જ નહીં પડે. હકારાત્મક બનશો તો કામ કરવું ગમશે. જડપથી અને સરળતાથી યાદ પણ રહેશે. તમારી જાતને દબાણપૂર્વક અભ્યાસમાં ન જોતરો. જો અભ્યાસ કરવાની ઈચ્છા ન હોય તો થોડો સમય ફેશ થાવ અને માર્ફન્ડ સેટ કરો. બીજી ઈચ્છા વચ્ચે અભ્યાસ કરવા બેસશો તો સફળ નહીં થાવ. કરેલી મહેનત માથે પડશે. અભ્યાસ કરતી વખતે થોડા થોડા સમય પછી વિરામ લેવાનું રાખો. સતત ચાર-પાંચ કલાક એક જ બેઠકે બેસીને અભ્યાસ ન કરો. અડધો કલાક કે પોણા કલાક પછી બેચાર મિનિટ માટે ઊભા થાવ. પાણી પીવો કે ફળ ખાવ. વાંચો કે લખો ત્યારે કમર કે આંખ પર ખોટું દબાણ ન આવે તેવી રીતે બેસો. પૂરતો આરમ પણ એટલો જ જરૂરી છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખો. અભ્યાસ કરતી વખતે કોઈપણ નશાકારક ચીજનો ઉપયોગ ક્યારેય ન કરાય. અભ્યાસના સાહિત્યની પસંદગી ખૂબ જ વિચારીને કરો. નહીં તો સમયાંતરે તમે સાહિત્ય બદલ્યા કરશો તો એકપણ સાહિત્યનું વિષયવસ્તુ તૈયાર નહીં કરી શકો. શિક્ષકો, મિત્રોની સલાહ લો અને પછી જાતે જ નક્કી કરો કે શેમાંથી વાંચવું કે લખવું. તેની પર વિશ્વાસ રાખીને અભ્યાસ કરો. વિવિધ પ્રકારના ખૂબ જ ઢગલાબંધ મટેરિયલ સફળતા નહીં અપાવે. જેને પકડો તેને પકડી રાખો. બદલવાની આદત ન પાડો. તમને મળેલા સમયનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરવા સમયનું આયોજન કરો. કેટલાક વિદ્યાર્થી તો બીજી વધારાની પ્રવૃત્તિ ખૂબ જ કરે જેમકે ટીવી જોવું, વાતો કરવી, મિત્રો સાથે ફરવા જવું વગેરે, અને પછી જે સમય વધે તેમાં અભ્યાસ કરશે. આ બાબત ખોટી છે. અભ્યાસ માટે સમયની વહેંચણી કરો અને જો સમય વધે તો તેમાં બીજી પ્રવૃત્તિઓ કરો. પણ વધારાની પ્રવૃત્તિ કે મોજશોખ અભ્યાસના ભોગે તો નહીં જ એવી ટેવ પાડો. જેથી છેલ્લા દિવસોમાં ટેન્શન સાથે ટોડાટોડી ન કરવી પડે.