

# समता हिन्दी

मासिक

वर्ष ५, अंक-९

"हिन्दी प्रेमियों की श्रेष्ठ पत्रिका"

जनवरी - २०१९

गौरवनीय संपादक  
डॉ. एस.एस. बाबु

ॐ शशि लभु

संपादक  
एस. चन्द्रशेखर

ॐ शशि लभु

संयुक्त संपादक  
एम. अनिलकुमार

ॐ शशि लभु

कार्यालय

भारतीय समता हिन्दी प्रचार परिषद  
सेंट्रल आफीस, गुणदला, विजयवाडा-५२० ००४  
फोन : ०८६६-२४५९६९९

फैक्स : २४३९६९६

samatahindi@yahoo.com

ॐ शशि लभु

सहयोग राशी  
वार्षिक : ९०० रुपये

विदेश में

एक अंक-ढाई यू.एस.डॉलर (US\$2.5)  
वार्षिक-पचीस यू.एस.डॉलर (US\$25)

ॐ शशि लभु

प्रकाशक, मुद्रक तथा स्वत्वाधिकारी चन्द्रशेखर  
द्वारा सेंट्रल आफीस, गुणदला,  
विजयवाडा-५२००४ से प्रकाशित एवं  
शांति प्रिंटर्स और पब्लिपर्स गुणदला,  
विजयवाडा - ४ द्वारा मुद्रित

ॐ शशि लभु

समता हिन्दी में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार  
एवं ट्रिप्टिकोण संवर्धित लेखक के हैं।  
संपादक अथवा प्रकाशक का उनसे  
सहमत होना आवश्यक नहीं है।



**संपादक की कलम से... ↘**  
प्रिय पाठक गण... सप्रेम जय हिन्द...

## धैर्य से जिए...

व्यक्ति की सफलता के पीछे उसके अपने धैर्य की बड़ी महत्त्वपूर्ण भूमिका है। कायर या डरपोक लोग कभी भी जीवन में सफलता की ऊंचाई को नहीं छू पाए। सफलता के शिखर पर आज भी केवल वे ही लोग बैठे हुए हैं, जो धैर्य और साहस के सहारे परिस्थितियों से जूँझे, किंतु कभी भी असफलता या दुमजोरी जैसी भावना को पास नहीं फटकने दिया। वे चाहे बड़े पूंजीपति हों, राजनेता हों, अधिकारी हों, कलाकार हों या किसी भी क्षेत्र के विशेषज्ञ। यशस्वी और अधिकारिक तभी बने हैं, जब परिस्थितियों की आग में सोने की तरह तपने के बाद चमके हैं।

धैर्य आपकी खुशी, आपकी सफलता का सबसे मजबूत आधार है। इस आधार पर पांव जमाकर खड़े होइए और सुख, समृद्धि, यश, मान, प्रतिष्ठा से भरपूर जीवन भोगिए। धैर्यवान बनिए, वीर बनिए क्योंकि वसुन्धरा का भली प्रकार भोग वीर ही कर सकते हैं।

**सभी सुधी लेखकों, पाठकों और हिन्दी प्रेमियों  
को साहित्य अमृत परिवार की ओर से नव  
वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ।**

संपादक

हम हैं आपके  
समता हिन्दी परिवार

एस.चन्द्र शेखर  
(एस.चन्द्र शेखर)



# प्राथमिक शिक्षा को सुदृढ़ बनायें



बालक के जीवन में प्राथमिक शिक्षा ही उसके विकास का मूल आधार है क्योंकि प्राथमिक शिक्षा द्वारा ही बालक की जन्मजात शक्तियों का विकास, उनके ज्ञान और कला कौशल में वृद्धि तथा व्यवहार में परिवर्तन किया जा सकता है जो उसके जीवन में सतत रूप से होता रहता है।

शिक्षा द्वारा ही मनुष्य अथवा प्राणी को सम्मानपूर्वक जीवन जीने तथा आत्मनिर्भर होने की प्रेरणा मिलती है। इसलिए प्राथमिक स्तर पर शिक्षा के विकास पर अत्यन्त जोर दिया जाता है तथा हमारी सरकार तथा अन्य स्वयंसेवी संस्थाएँ इस ओर भरसक प्रयास करती रही हैं।

प्राथमिक शिक्षा बालक की शिक्षा की धूरी होती है। अगर बालक की प्राथमिक शिक्षा मजबूत प्रकार से हुई है तो वह निश्चित ही माध्यमिक एवं उच्च शिक्षा को एक दिशा प्रदान करने वाली होगी और वह बालक भी अपने आपको किसी भी परिस्थिति में और कहीं भी समायोजित कर पाने में सफल होगा अन्यथा उसको असफल होना पड़ सकता है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए आवश्यक हो जाता है कि हम प्राथमिक स्तर की शिक्षा में गुणवत्ता लाने का प्रयास करें जो कि आज के परिप्रेक्ष्य में बालक के विकास की दृष्टि से नगण्य महसूस होती है। इसमें सुधार हेतु हमें समय समय पर विभिन्न स्तरों पर जाँच की प्रक्रिया को अपनाना पढ़ेगा। यह जाँच न केवल औपचारिकतापूर्ण होगी बल्कि व्यावहारिक रूप में भी उसकी पुष्टि करनी होगी कि अमुक बालक ने निर्धारित कौशलों को प्राप्त कर लिया है या नहीं, परन्तु यह तब तक सम्भव नहीं हो सकता जब तक कि हमारी मूल्यांकन प्रक्रिया में सुधान न हो, क्योंकि मूल्यांकन किसी भी शैक्षिक कार्यक्रम का आवश्यक भाग है। प्राथमिक स्तर पर तो इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है, किन्तु अधिकतर शिक्षक एवं शैक्षिक प्रशासकों का मानना है कि बालक किसी भी तरह उत्तीर्ण होकर नयी उच्च कक्षा में स्थान पा ले, चाहे उसमें उन कला कौशलों का विकास हुआ हो या नहीं अर्थात् मूल्यांकन का कार्य विद्यार्थियों को केवल उत्तीर्ण और अनुत्तीर्ण घौषित करना है। कुछ समय से मूल्यांकन नहीं की अवधारणा सामने आयी है। केवल निर्धारित पाठ्य पुस्तकों को पढ़कर पाठ्यक्रम पूरा किया जाता है और कुछ मुख्य बिन्दुओं को श्यामपट पर पूरा किया जाता है, चूंकि बालकों का नियमित मूल्यांकन नहीं होता है, उसे स्वतः ही उच्च कक्षाओं में तरक्की दे दी जाती है जिससे अदिगम में किसी प्रकार की कमी को शिक्षक नहीं देख पाता है और अगर देखता भी है तो सुधारात्मक उपाय नहीं कर पाता है। इस वजह से बहुत से विद्यार्थी मूलभूत

कौशलों, जैसे पढ़ना लिखना और बोलने में कमजोर रह जाते हैं और प्राथमिक शिक्षा के मूल्यवान वर्ष उनके लिए निरर्थक सिद्ध होते हैं।

प्राथमिक स्तर पर बालकों में संज्ञानात्मक, क्रियात्मक एवं भावनात्मक क्षेत्रों के आधारभूत कौशलों का विकास होता है। इसलिए सम्पूर्ण विद्यालयी शिक्षा की अवधि में प्राथमिक शिक्षा के पाँच से ग्यारह वर्ष के बालकों पर विशेष ध्यान देने की अवश्यकता है क्योंकि यह पढ़ना, लिखना, गणना, सही आदतोंका विकास एवं रुचियों की अभिव्यक्ति, धनात्मक दृष्टिकोण एवं विभिन्न वैयक्तिक सामाजिक गुणों के आधारभूत कौशलों के निर्माण का सही समय हैं। प्राथमिक शिक्षा के सम्पूर्ण काल में बालक का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक एवं आध्यात्मिक विकास होता है। इसी समय बालक के व्यक्तित्व के सन्तुलित विकास के लिए निरन्तर मूल्यांकन एवं सुधारात्मक उपायों की आवश्यकता है। इस स्तर पर बालक को मलावस्था में होता है और इस अवस्था में उसको दिये गये अनुभव ही उसके व्यक्तित्व को एक सही दिशा देने में सहायक होते हैं। इसलिए इस अवस्था में विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

प्राथमिक शिक्षा के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए संज्ञानात्मक तथा असंज्ञानात्मक दोनों क्षेत्रों के पर्याप्त पाठ्यक्रम का विकास किया गया। क्योंकि संज्ञानात्मक तत्व, जैसे ज्ञान तथा मानसिक कौशलों का मूल्यांकन अपेक्षाकृत सरल है, और इसलिए असंज्ञानात्मक क्षेत्रों, जैसे कार्य, अनुभव, कला, शिक्षा तथा स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया गया। बालक के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के लिए संज्ञानात्मक एवं असंज्ञानात्मक दोनों क्षेत्रों में सन्तुलित विकास की आवश्यकता है। अतः प्राथमिक शिक्षा की मूल्यांकन योजना में क्रियात्मक एवं भावनात्मक पहलुओं के सरल तथा संचालन योग्य साधनों को सम्मिलित किया जाना चाहिए तभी बालक का सम्पूर्ण एवं सन्तुलित विकास सम्भव हो सकता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) में पाठ्यक्रम के विषय तथा शिक्षण के लिए समय के वितरण के बारे में वर्तमान प्राथमिक शिक्षण व्यवस्था में असंज्ञानात्मक एवं संज्ञानात्मक दोनों प्रकार के विषयों को समान स्थान दिया है जिससे बालक में सभी मूलभूत कौशलों का विकास हो सके तथा पूरे राष्ट्र में स्कूली शिक्षा के प्रत्येक स्तर पर पाठ्यक्रम में समानता के दर्शन हो सकें।

इस प्रकार न्यूनतम अधिगतम स्तर कार्यक्रम में भी सतत एवं व्यापक मूल्यांकन पर बल दिया गया है जिससे बालक के लिए पूर्व निर्धारित अधिगम के स्तरों को सफलतापूर्वक प्राप्त

किया जा सके। शिशकों के लिए भी निष्पत्ति लक्ष्यों के निर्धारण में विद्यालयी शिक्षा के प्रत्येक स्तर पर न्यूनतम अधिगम स्तर को प्राथमिक आवश्यकता बनाने की बात पर राष्ट्रीय शिक्षा नीति में बल दिया है जिससे यह शिक्षा अधिगतम अनुभवों एवं छात्र सम्प्राप्ति के मल्यांकन की व्यवस्था हेतु प्रभावी मार्गदर्शक का कार्य कर सके। N.P.E. (1986) में शिक्षण अधिगम प्रक्रिया में मूल्यांकन को अनिवार्य अंग के रूप में जोड़ने पर विचार किया गया तथा यह सुझाव भी दिया गया कि अधिगतम कर्ता के व्यक्तित्व के विकास सभी तीनों क्षेत्रों संज्ञानात्मक, भावनात्मक तथा मनोपेशीय पर ध्यान देकर परीक्षण को प्रभावी बनाने के लिए सतत व्यापक मूल्यांकन की प्रक्रिया को विकसित किया जाये।

अच्छी शिक्षा यूह रचना के घटक के रूप में गुणात्मक सुधार के लिए मूल्यांकन प्रभावी होना चाहिए, इसके लिए दक्षता आधारित शिक्षण के आयोजन किया जाना चाहिए तथा अनुदेशन की विभिन्न अवस्थाओं में छात्रों की प्रगति की सतत जाँच हेतु मूल्यांकन के उपयुक्त उपकरणों एवं तकनीकों का प्रयोग किया जाना चाहिए।

शिक्षण अधिगम में सुधार लाने हेतु परीक्षा तन्त्र को मजबूत बनाने का उद्देश्य भी है यानि कार्यात्म भाषा में इसका अर्थ है सतत एवं व्यापक मूल्यांकन, जो शिक्षा के शैक्षिक तथा असैक्षिक पक्ष को सम्मिलित करता है, को अनुदेशन काल की सम्पूर्ण अवधि में विभाजित किया जाये।

सतत एवं व्यापक मल्यांकन में संज्ञानात्मक, भावनात्मक एवं क्रियात्मक पक्षों में बालक की समग्र वृद्धि की सतत जाँच

को सम्मिलित किया जाता है। यह संज्ञानात्मक तथा असंज्ञानात्मक क्षेत्रों में निदान एवं सुधार के लिए प्रभावी ढंग से प्रयोग में लायी जाती हैं। यह बालक के सर्वांगीण विकास के गुणात्मक मूल्यांकन एवं निर्णय लेने के स्रोत के रूप में कार्य करती हैं। इसके अतिरिक्त यह अध्यापक एवं छात्र के स्व विकास हेतु पर्याप्त प्रेरणा प्रदान करती हैं।

इस प्रकार प्राथमिक स्तर पर संज्ञानात्मक और असंज्ञानात्मक क्षेत्रों के विषयों में मूल्यांकन केवल दो या तीन परीक्षाओं के आधार पर न होकर सतत एवं व्यापक रूप में किया जाना चाहिए। बालकों द्वारा कक्षा व कक्षा के बाहर किये जा रहे क्रिया कलापों का भी अंकन शिशक को विद्याल में करना चाहिए। बालक की उपस्थिति, उनके द्वारा किया गया गृह कार्य, व्यक्तिगत स्वच्छता, सहपाठियों तथा गुरुजनों के साथ बालक का व्यवहार, खेलकूद तथा पाठ्य सहगामी क्रिया कलापों में उसकी सहभागिता, उत्तम स्वास्थ्य तथा पाठ्यक्रम आधारित योग्यता को व्यापक मूल्यांकन का आधार बनाया जाना चाहिए। इस तरह किये जाने वाले सतत एवं व्यापक मूल्यांकन से बालक निरन्तर क्रियाशील, विनम्र, आज्ञाकारी और उत्साही बने रहेंगे। उनमें श्रेष्ठ आदतों व मानवीय गुणों का विकास सम्भव हो सकेगा। स्वयं को अच्छा दिखाने और पहले से बेहतर करने की अन्तः प्रेरणा भी स्वतः स्पृत होती रहेगी। ऐसे ही समाजन्मुखी विकास की नींव के लिए प्राथमिक शिक्षा को प्रभावशाली करने की आवश्यकता है। इसमें न केवल शिशक ही अपितु माता पिता तथा स्वयं बालक को भी अपना पूर्ण सहयोग देना होगा तभी सरकार द्वारा गिरे जा रहे उपायों एवं सुझावों की सार्थकता सिद्ध हो सकेगी। ★★★

## मायाजाल

१. राम ने रावण को मारा वास्तव में हीरो कौन था ?
२. सागर के बीच में क्या है ?
३. है आपका, पर दूसरे उसके उपयोग करते हैं ?
४. पर्वत के ऊपर, समुद्र के नीचे, धरती के बीच में क्या है?
५. एक अंधेरे कमरे में आपके पास मोमबत्ती, दीपक औरलालेट हैं। तैल और माचिस साथ में है, पहले क्या जलायेंगे ?
६. एक बकरी की तीन टांग, ते तीन बकरी की कितनी टांग ?
७. एक मां के पांच बेटे थे, जब घर में बहु आई तो वह कहती है कि उसके एक भी देवर जेठ नहीं ऐसा क्यों ?

- संजय दीक्षित, तेंदुखेड़ा (छोटा)

**जवाब :** १) संजय दत्त २) ग ३) नाम ४) र ५) माचिस  
६) ३ +४+४ = ११ ७) बहु थी द्वौपदी

१. वह कौनसी रात है जो सिर्फ दूल्हे की होती है ।
२. कौन सा यार है जो सबको नुकसान पहुंचाता है ?
३. सुख और दुख में क्या फर्क है ?
४. कौन 'कान' है जिसमें मनुष्य रहता है ?
५. 'न' ही उसकी शुरुआत है और 'न' ही अंत फिर भी उससे देखा जाता है ?
६. कोशिश से पहले कामयाबी कहां मिलती है ?
७. कौन सा गम खाने में मजेदार लगता है ?

- शालिनी अग्रवाल, गुन्नौर (बदायूँ)

**जवाब :** १) भारत २) हथियार ३) सिर्फ एक अक्षर का ४) मकान ५) नयन ६) हिन्दी के शब्द कोष ७) बबलगम

# हिन्दी भाषा : अर्थ विभाषाएँ एवं बोलियाँ

‘हिन्दी’ शब्द का भाषा वाची बनाना : हिन्दू एक जाति के सदस्य या धर्म विशेष के अनुयायी हैं, हिन्दू से तात्पर्य पूरे देश भारत से है, तथा हिन्दी एक भाषा का वाचक हैं। हिन्दी शब्द भाषावाची किस प्रकार बन गया, यही विचारणीय हैं ।

संस्कृत ग्रन्थों में जनभाषा के लिए, जिसे हम हिन्दी कहते हैं, भाषा या भाखा शब्द का प्रयोग पाया जाता है। गोस्वामी तुलसीदास ने भी हिन्दी के लिए भाषा शब्द लिखा हैं - भाषाबद्ध करइ में सोई ।

जनभाषा को हिन्दी नाम तब प्राप्त हुआ जब मुसलमान यहाँ आये और उन्होंने हिन्द नाम बहुप्रचलित कर दिया तथा उनके द्वारा यहाँ के रहने वालों को हिन्दू कहा जाने लगा। इसी आधार पर उन्होंने हिन्द देश में रहने वाले हिन्दुओं की भाषा को हिन्दी नाम दे दिया ।

**हिन्दी और आर्य भाषा :** हिमालय और विन्ध्याचल पर्वत के बीच की भूमि आर्यवर्त के नाम से प्रसिद्ध है। इसी के बीच में मध्य देश है, जो भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति का केन्द्र स्थल है। कालक्रम से इस प्रदेश में शौरसेनी अपभ्रंश का प्रचार हुआ। शौरसेनी का अभ्रंश ही कालान्तर में हिन्दी के रूप में परिवर्तित होकर मध्यप्रदेश की बोलचाल की भाषा बनी। हिन्दी, हिन्दू और मुसलमानों का समान रूप से उत्तराधिकार है। चूंकि हिन्दी का केन्द्र आर्यवर्त है, इसलिए आर्य समाज के प्रवर्तक स्वामी दयानन्द सरस्वती ने हिन्दी को आर्यभाषा नाम दिया ।

**हिन्दुई अथवा हिन्दवी :** विद्वानों के एक वर्ग के अनुसार हिन्दुई, हिन्दवी या हिन्दवी दिल्ली के आसपास की वह बोली अथवा भाषा थी, जो हिन्दुओं द्वारा व्यवहृत होती थी तथा जिसमें फारसी अरबी के शब्दों का अभाव था ।

विद्वानों का दूसरा वर्ग यह मानता है कि हिन्दवी शिक्षित मुसलमानों की भाषा थी। इसके प्रमाणस्वरूप ये लोग इंशाअल्ला द्वारा लिखित रानी केतकी की कहानी का यह उद्घारण प्रस्तुत करते हैं - हिन्दवी छुट है और इसमें किसी बोली का पुट नहीं।

कहने का तात्पर्य यह है कि हिन्दुई अथवा हिन्दवी को केवल हिन्दुओं की भाषा मानना उपयुक्त प्रतीत नहीं होता ।

**हिन्दी और हिन्दुस्तानी :** हिन्दी के अर्थ में हिन्दुस्तानी का प्रयोग किया जाता है। सामान्य धारणा है कि यह हिन्दुस्तानी नाम यूरोपियालों की देन है। परन्तु ऐसी बात नहीं है। यह नाम भी (मुसलमान) तुर्क विजेताओं की देन है। यह नाम बाबर के समय में प्रचलित था। कई विद्वानों ने यह प्रामाणिक रूप से स्वीकार किया है कि हिन्दुस्तानी नाम 15वी.-16वीं शताब्दी में



इरानियों के साथ यहाँ आ चुका था बाद में यूरोपियालों ने इसको विशेष रूप से प्रचलित किया। बाबर के युग में उर्दू की उत्पत्ति भी नहीं हुई थी। हिन्दुस्तानी से तात्पर्य हिन्दी है उर्दू नहीं ।

**हिन्दुस्तानी और उर्दू :** नवीनतम शोधों के आधार पर यह प्रमाणित किया जा चुका है कि प्रारम्भ में हिन्दुस्तानी शब्द हिन्दी का वाचक था, किन्तु 17वीं शताब्दी में यह शब्द उर्दू का वाचक बन गया। इसको उर्दू के अर्थ में प्रयोग करने में ऐप्लो इण्डियनों तथा यूरोप वालों का विशेष हाथ रहा।

राजनीतिक कारणों से एक ही भाषा की दो शैलियों (हिन्दी और उर्दू) में समन्वय की गुंजाइश ही नहीं रह गई। गाँधी जी साम्प्रदायिक एकता के लिए संतत् प्रयत्नशील रहे। उन्होंने राष्ट्र भाषा के लिए हिन्दी के स्थान पर हिन्दी हिन्दुस्तानी नाम परस्पर किया। गाँधी जी की हिन्दुस्तानी की परिभाषा अपनी विशेष थी। उनकी हिन्दुस्तानी हिन्दी-उर्दू से भिन्न इन दोनों के बीच की सरल शैली थी ।

उर्दू के बारे में केवल यह जान लेना पर्याप्त है कि यह सैनिक शैविर या फौजियों को भाषा थी, जो खड़ी बोली से उत्पन्न हुई है। कुछ लोगों के मतानुसार उर्दू लालं किले के बादशाही शाहजादों तथा आसपास के अन्य लोगों की जबान हैं। मतलब यह है कि उर्दू वर्ग विशेष की बोली थी और जनता के साथ इसका कोई सम्बन्ध नहीं था ।

इस सम्बन्ध में डा. उदयनारायण तिवारी ने विभिन्न विद्वानों के मतों की समीक्षा करते हुए यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया है कि इस प्रकार हिन्दुस्तानी, ठेठ हिन्दी तथा खड़ी बोली पर्यायवाची है और ये एक ही भाषा के भिन्न नाम है। डा. बेली के अनुसार भाषा के अर्थ में उर्दू का प्रयोज अनुसानतः सर्वप्रथम सन् 1824 से आरम्भ हुआ। यह निष्कर्ष डा. बेली ने इस मसहफी के इस शेर के आधार पर प्रस्तुत किया है।

खुदा रखके जवां हमने सुनी है मीर ओर मिरजा की ।  
कहे किस मुँह से हम ऐ मसहफी उर्दू हमारी हैं ।

मसहफी के इस शेर की रचना सन् 1800 के बाद किसी समय हुई।

★★★

## याददाश्त बढ़ाना आपके वश में है

मेरिट में आने के लिए स्मरण शक्ति का अच्छा होना बहुत जरूरी है। आजकल परीक्षा का स्वरूप भी बदल गया है। परीक्षा में वस्तुनिष्ठ प्रश्नों का चलन बढ़ गया है। एक बड़े प्रश्न के स्थान पर १० छोटे प्रश्नों का उत्तर लिखने के लिए अधिक तेज स्मरण शक्ति का होना आवश्यक है। परीक्षा के कोर्स में भी लगातार बढ़ोतरी होती जा रही है। अतः अनेक विषयों को पढ़ना और उहाँ भली प्रकार याद रख पाना एक कठिन कार्य है। ऐसी स्थिति में आपकी स्मरण शक्ति जितनी तीव्र होगी परीक्षा में प्रश्नों को हल करने में आपको उतनी ही अधिक सफलता मिलेगी।

परीक्षा के अलावा जीवन में भी तीव्र स्वरण शक्ति की बड़ी आवश्यकता है। जितने भी महान व्यक्ति हुए हैं, उनमें तीव्र स्मरण शक्ति और तत्काल निर्णय लेने की क्षमता के विशेष गुण अवश्य रहे हैं। बहुत से छात्रों को अपनी स्मरण शक्ति के काम होने का भ्रम बना रहता है और अधिकांश छात्र तो इसे एक कमजोरी या अवगुण मानकर अपने आपको वास्तव में हीन भावना से भर लेते हैं तथा स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए तरह तरह की दबाएँ लेते हैं।

स्मरण शक्ति के बारे में मनोवैज्ञानिकों की राय है कि औसत दृष्टि से अधिकांश छात्रों की स्मरण शक्ति एक जैसी होती है। बहुत कम छात्र मंदबुद्धि तथा बहुत कम छात्र ही प्रखर बुद्धि के होते हैं। चिकित्सकों की राय मैं अर्थेर्य, चिंता और कार्य का अधिक बोझ तथा ऊब हमारी स्मरण शक्ति को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक होते हैं। हम केवल उन्हें बोतें को भलते हैं, जिन्हें हम भूलना चाहते हैं। जिन बातों की ओर हमारी विशेष रुचि होती है, उन्हें हम प्रायः नहीं भूलते। सभी व्यक्तियों को अपने बचपन के प्रभावी प्रसंग याद रहते हैं। अतः स्मरण शक्ति एक अर्जित गुण है, जिसका कम या तेज कर लेना हमारे ऊपर बहुत कुछ निर्भर करता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि स्मरण शक्ति का हमारी रुचि के साथ गहरा संबंध है।

यदि कोई विद्यार्थी तीव्र स्मरण शक्ति का प्रदर्शन करता है, तो उसकी रुचि, एकाग्रता और मनोयोग का प्रतिफल है और किसी विद्यार्थी की पढ़ाई में पिछी साबित होना यह दर्शता है कि उसकी पढ़ाई में रुचि बिलकुल नहीं है। अच्छी याददाश्त से ही विद्यार्थी अधिक विचारशील और बुद्धिहीन समझा जाता है। अच्छे व्यक्तित्व के लिए अच्छी याददाश्त का होना जरूरी है। भूलकड़ विद्यार्थी जहाँ महत्वपूर्ण ज्ञान संचय से वंचित रहते हैं, वहाँ दैनिक जीवन में आवश्यक कामकाज को भूल जाते हैं, और समय समय पर नुकसान उठाते हैं।

### पुनरावृत्ति का असर

वैसे आपका मस्तिष्क अनिनित स्मृतियों को संजकर रखने में सक्षम होता है। जिस प्रकार एक टेप रिकार्डर ध्वनियों को ग्रहण करके उसकी पुनरावृत्ति कर देता है। लेकिन टेप रिकार्डर के विपरीत हमारे मस्तिष्क में स्मृतियों को स्वीकारने और नकारने की प्रक्रिया दुहराती रहता है, जिसके कारण मानस पटल पर स्मृतियाँ अच्छी तरह अंकित हो जाती हैं। बुजुर्गों को वर्षों पुरानी घटनाएँ अभी तक अच्छी तरह

याद होने का कारण उसकी बार बार पुनरावृत्तिही होता है।

### भूलना जरूरी है

कहा गया है कि विवेकपूर्ण भूलना ही उत्तम स्मृति है। मतलब यह है कि मस्तिष्क से अनावश्यक, अनुपयोगी, दूषित विचारों व तथ्यों का समय समय पर भूलना जरूरी है। ऐसा करने से अच्छी याददाश्त को बनाए रखा जा सकता है। यदि आप हर प्रकार की बातें याद रखने लगें तो एक ऐसी अवस्था आ सकती है, जब आपके लिए कुछ भी याद रख पाना संभव न होगा। यों देखा जाए तो याददाश्त की तरह भूलने की आदत को भी प्रकृति ने एक वरदान के रूप में ही बनाया है। द्वेष, दुर्भाव, शोक, संताप की कठु स्मृतियाँ धुंधली होते होते भल जाते हैं। क्रोध, हानि, वियोग में मन को जितनी चोट पहुंचती है, यदि उसे याद रखा जाए, तो जीवन बहुत कठिन हो जाए। अतः भूलना हमारे लिए सुरक्षा कवच का कार्य करता है।

### भूलने के कारण

परीक्षा के दिनों में या यु ही सामान्य अवसरों पर बहुत से विद्यार्थियों की यह शिकायत होती है कि उन्हें याद की हुई बातें अधिक समय तक याद नहीं रहती। ऐसा क्यों होता है? मनोवैज्ञानिकों ने भूलने के नियन्त्रित तीन प्रमुख कारण बताए हैं : १) प्रसंगों में अरुचि और उपेक्षा का भाव रखना, उसका महत्व स्वीकार न करना। २) किसी बात को याद रखने की पूर्ण इच्छा का न होना। ३) विषय को पूरे मनोयोग पूर्वक समझने का प्रयत्न न करना।

इस प्रकार हम देखते हैं कि रुचि और एकाग्रता का भूलने के कारणों से गहरा संबंध है। इसके साथ ही याददाश्त की शक्ति कमजोर होने के अनेक मानसिक और शारीरिक कारण भी हो सकते हैं। जैसे बाबर चिंतित रहना, भविष्य के प्रति शंकालु दृष्टिकोण, निकटतम व्यक्ति की मृत्यु का सदमा, भयानक या लज्जाजनक घटना, बाबराव असफल होना, मस्तिष्क का अविकसित होना, मस्तिष्क की जन्मजात विकृति, पोषण में कमी, मस्तिष्क का दुर्घटना से क्षतिग्रस्त होना, अरुचिकर विषय पढ़ना, शारीरिक अस्वस्थता, क्रोध, भय, चिंता के संवेग, क्षमता से अधिक कार्य करना, अधिक रक्तस्राव, लंबी बीमारी से पीड़ित होना, अधिक सहवास, अनिद्रा समुचित आहार न लेना, कमजोरी आदि - आदि।

### कैसे बचें भूलने की आदत से

आपने अने विद्यार्थियों को अपने भूलने की आदत के कारण परेशान होते तथा अपनी याददाश्त को कौसले देखा होगा। इनकी शिकायत रहती है कि इन्हें तथ्य शीघ्र याद नहीं होते। यदि यादि हो भी जाए, तो ये उन्हें बहुत जल्द भूल जाते हैं। वैसे तो यह बात बड़ी सामान्य लगती है, लेकिन यदि कहराई से देखा जाए तो इस प्रकार की बातों से छात्रों में हीनता की भावना पनपती है और आत्मविश्वास में कमी आती है। आत्मविश्वास की यह कमी भूलने के अवगुण को और अधिक बढ़ाती है। धीरे धीरे यह एक आदत बन जाती है और फिर इस आदत के कारण मस्तिष्क की कार्यक्षमता में कमी आ जाती है। इसमें कोई दो मत महीं कि याद करना मस्ति, अधिक का स्वाभाव है, लेकिन उसके भी कुछ नियम होते

हैं, बिना समझे बूझे गलत ढंग से याद करने पर न केवल अधिक समय बर्बाद होता है, बल्कि याद की हुई पाठ्य सामग्री स्थायी नहीं हो पाती है। यहाँ कुछ ऐसी ही समाच्य बातें बताई जा रही हैं, जिनको अपना कर आप अपनी यादवाश्त को बढ़ाने में मदद ले सकते हैं।

## अपने लक्ष्य का स्मरण

परीक्षा की मेरिट लिस्ट में आने जैसा उद्देश्य सामन रखकर पढ़ने समय अपने मन में यह हृदय विचार कर लें कि फलां फालं पाठ मुझे याद करना है। अपना यह लक्ष्य अपनी हर दैनिक क्रिया के दौरान दोहराते रहें और उसी पर ध्यान केंद्रित करते रहें। इसका परिणाम यह होगा कि आपके मन में पाठ के प्रति रुचि जग जाएगी और जब आप पढ़ेंगे, तो वह पाठ अच्छी तरह याद हो जाएगा।

गहन रुचि ले

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि जिस काम को आप मन लगाकर करेंगे, वह कठिन होते हुए भी आपके लिए सरल हो जाएगा ऐसमें सफलता मिलेगी।

जो विद्यार्थी अपनी पढ़ाई से प्रेम करते हैं, जिसा पाठ्य सामग्री को याद रखना चाहते हैं, उसमें गहन रुचि लेते हैं और तथ्यों को समझ कर याद करते हैं, तो वह पाठ्य सामग्री अधिक समय तक याद रहती है। सिके विपरीत जिन विद्यार्थियों को अपनी पढ़ाई से लगाव नहीं होता, उसमें कोई रुचि नहीं होती और पढ़ाई को भार समझते हैं, वे जो कुछ भी पढ़ते हैं, शीघ्र ही भूल जाते हैं।

## मानसिक शांति का प्रभाव

घराहट, परेशानी, मानसिक तनाव और भयभीत अवस्था में याददाश्त कमज़ोर पड़ जाती हैं। आपका मन जितना सांत, स्थिर और प्रसन्न होगा, आपकी याददाश्त उतनी ही ज्यादा अच्छी रहेगी। मन को एकाग्र कर पढ़ने और समझने से पाठ जल्दी याद होता है। अतः व्यर्थ की चिंताओं, परेशानियों को दूर कर अध्ययन, मनन और फिर याद करें। अपने दिल भर के महत्त्वपूर्ण कार्यों को अपनी डायरी में नोट करते रहें, सिसे आप कार्य भूलने की चिंता से बचेंगे। होकर दिमागी तौर पर अपने आपको स्पृतिवान महसूस करेंगे।

पूर्ण विश्वास रखें

जितना अधिक आप अपने मस्ति,टुक की क्षमताओं पर विश्वास करेंगे, आप सफलता की ओर बढ़ते जाएंगे। अपनी याददाश्त की शक्ति पर पूर्ण विश्वास करने से उसकी क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। सक्रारात्मक विश्वास आपके मस्तिष्क को पारिषित कर सफलता दिलाता है। मन में यह विश्वास रखें कि आपकी याददाश्त की शक्ति अद्वितीय है और संसार के महानतम व्यक्तियों के समान ही श्रेष्ठ है। फिर देखिए आपको पढ़ी हुई पाठ्य सामग्री कितनी जल्दी याद होती है।

पहले समझें

किसी भी पाठ्य सामग्री को याद करने से पहले दृच्छी तरहा समझ लें। विषय को समझ कर याद करने की किया ज्यादा प्रभावी होती है, इसका ध्यान रखें। ऐसी याद की गई पाठ्य सामग्री लंबे समय तक आसानी से याद रहती है, जब कि बिना समझे बूझे, बस तोते की तरह पाठ रटने से वह शीघ्र ही यादाश्तसे गयब हो जाती है और उस पर आपका किया गया

सारा परिश्रम व समय नष्ट हो जाता है।

गहन चिंतन करें

जिन तथ्यों को आपने पढ़ा है उन पर गहन चिंतन और मनन करें। जब विषय आपके मन में पूरी तरह स्पष्ट हो जाए, तभी उसे ग्रहण करें। ऐसा करने से विषय की गहरी छाप आपके मन पर पड़ेगी। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि किसी पाठ की कितनी कहरी छाप आपके मन पर पड़ती है, वह उतनी ही अधिक समय तक यद रखता है। अकसर विद्यार्थी पढ़ने के साथ चिंतन नहीं करते हैं और पाठों का कहरी छाप जब तक मन पर पड़े, उससे पहली ही विषय को पढ़ना छोड़ देते हैं। किसी घटना का निरीक्षण करने के बाद जब आप उस पर गंभीरता से चिंतन करते हैं, तो उसकी कहरी छाप मन पर पड़ती है। यही कारण है कि वर्षों बाद भी आप उस घटना को याद कर पुनः बता देते हैं। गहरी छाप पढ़ने के बाद उस अंश को शितकृ में सुरक्षित रखने के लिए पढ़ी गई सामग्री को दोहराना जरूरी होता है। सुरक्षित ज्ञान की उपयोगिता तभी है, जब हमें उसकी आवश्यकता पड़े तो उसे मन में फिर से साकार किया जा सके।

त्रिव्युता

पाठ को समझ कर जब याद कर लें, तो उसे स्थायी तौर पर याद रखने के लिए उसका दोहराना बहुत जरूरी है। बारबार पढ़कर याद करना हमारी युं भी आदत सी बन गई है। जितनी बार आप कोई पाठ दोहराते हैं, उसकी उतनी ही गहरी छाप दिमाग पर अंकित होती जाती है। आपने देका होगा कि जिस कच्चे मार्ग पर बहुत से लोग आते जाते रहते हैं, वहां पर पगड़ंडी का निर्माण अपने आप हो जाता है। ठीक उसी प्रकार एक मार्ग संवेदन की धारा बराबर हमारे मस्तिष्क को मिलती रहे, तो वहां हमारा निशान बन जाता है। जब कोई कविता याद करनी हो, तो थोड़े थोड़े समय के अंतर से, कम से कम ३-४ बार दोहराएँ। कविता आसानी से याद हो जाएगी। यह प्रक्रिया जिनी बार दोहराई जाएगी। कविता उतनी ही अधिक स्थिरता से याद रहेगी।

## एकाग्रता का ध्यान रखें

यदि आप मन को पूरी तरह एकाग्र करके अपना पाठ पठेंगे और याद करेंगे, तो वह एक तो अच्छी तरह से आपकी समझ में आ जाएगा और दूसरे लंबे समय तक आपको याद बना रहेगा। यदि आप पूरी एकाग्रता से पाठ भी नहीं पढ़ते हैं, तो वह कभी भी ढंग से आपको याद नहीं होगा। आप चाहते हैं कि एकाग्रता का आपको पूरा लाभ मिले तो एक समय में एक ही पाठ पर परे मनोयोग से एकाग्र होकर याद करें। मन को अन्यत्र भटकने न दी अन्यथा आपकी शक्ति व्यर्थ ही चली जाएगी और इच्छित लाभ भी नहीं होगा। अतः अपनी याददाश्त को बढ़ाने के लिए आपको चाहिए कि विषय सामग्री को पूरी एकाग्रता और रुचि के साथ विस्तार से पढ़े। उस पर चिंतन मनन करें और पूरी तरह स्पष्ट होने के बाद उसे ग्रಹण करें। इसके बाद यह याद की गई सामग्री को समय समय पर दोहराते रहे। इससे आपको पाठ्य सामग्री भली प्रकार याद हो जाएगी। आपको चाहिए कि दृप्ति स्मरण शक्ति पर पूरा भरोसा रखें। अपने अंदर आत्मविश्वास पैदा करें तथा किसी भी हालत से घबराएं नहीं। इन बातों को ध्यान में रखने से आप विषय को जल्दी समझ लेंगे, वह आपको भली प्रकार याद भी हो जाएगा और आप उसे भलेंगे भी नहीं।



# समता हिन्दी

राज भाषा हिन्दी  
तथा सत्याहित्य के  
प्रचार-प्रसार के लिए  
संस्थाओं का सहयोग  
अपेक्षित है।

## समता हिन्दी प्रचार विभाग

सेंट्रल आफीस, गुणदला, विजयवाडा-५२० ००४

Ph : 0866-2451611, 98483 52011.

e-mail : samatahindi@gmail.com  
samatahindi@yahoo.com

## आरमाँ के आंसू...

आसमाँ से कहूँगा.. अपने आसू बंद कर लें  
आसमाँ आसू, बंद करेगा... वर्षा बंद हो जायेगी ।  
नीला अंबर अपनी धरती के लिए,  
अपने आंसू बहाता हैं ।  
बहा बहा अपने आंसू  
वर्षा कहला जाता हैं ।

धरती समझती आसमाँ को पर क्या करेगी  
आसमाँ है ऊपर जमी है नीचे ।  
कैसे होगा मिलन दोनों का  
पर ये कैसे हो पायेगा  
आसमाँ रोता जायेगा  
दोनों का मिलन न कभी हो पायेगा  
आसमाँ में उड़ती चिड़ियाँ  
आसमाँ से कहती हैं  
अपने आसू बंद कर ले  
धरती तेरी थी, तेरी रहेगी ।  
अब भी मेरा कहना मान ले  
आंसू अपने बंद कर लें वर्षा न होगी  
धरती को तेरी याद न आयेगी ।

## हिन्दी निबंध प्रतियोगिता में विजेताओं के नाम

- ★ KHAMMAM DIST.  
G. Mahathi, Bharath E.M. School, Madhira
- ★ KARIMNAGAR DIST.  
E.Madhu, (9th) Sri Siddhartha Vidyalayam, Siricilla.  
K. Akhila, (10th), Ch. Geethika, (10th),  
V. Soumya Sree, (9th), Amreen, (9th),  
St. Paul's High School, Janagaon.
- ★ NALGONDA DIST.  
G. Prudhvi, (9th) J.R.R. Grammar School, Suryapet.
- ★ VISAKHAPATNAM DIST.  
Ch. Vivek, (10th) Tagore Educational Institutions, Tuni.
- ★ E.G. DIST.  
P. Praneetha (9th), S.F.S.E.M. School, Pithapuram.
- ★ ONGOLE DIST.  
D. Neelima (9th), N.L. Tejaswini (9th),  
Ch. Kiranmayi (10th), Sivani Public School, Ongole

- ★ GUNTUR DIST. - मृत्युंजय कुमार, वैशाली (बिहार)  
P. Gopichand, (10th), V. Vamsi, (10th),  
Kennedy School, Guntur
  - ★ VIZIANAGARAM DIST.  
D. Sai Supriya, (9th), Sana Sulthana, (10th)  
Vignan Bharathi High School, Vizianagaram,
  - ★ KURNOOL DIST.  
P. Hemanth Kumar, (10th), A. Vinayatha , (10th),  
D. Harini, (9th), S. Bharath, (9th)  
Milton Grammer E.M. School, Adoni.
  - ★ KADAPA DIST.  
G. Sai Krishna Sri, (10th), G. Manasa, (10th),  
P. Sai Sneha, (9th), K. Lalbee, (9th)  
Sri Santhi Niketan, E.M. School, Kadapa.
- उपर्युक्त सभी विजेताओं के प्रमाण पत्र व पथक अपने अपने  
पाठशालाओं को भेज दिया जाएगा ।  
समता हिन्दी प्रचार विभाग, विजयवाडा.

# हिन्दी के माध्यम अंग्रेजी सीखें

## PAST TENSE (भूत काल)

**परिभाषा :** इस काल में कार्य के समाप्त हो चुकने का बोध होता है। जैसे - I have read the book (मैं पुस्तक पढ़ रहा हूँ।)

Past Tense के चार भेद होते हैं।

- (1) Past Indefinite Tense
- (2) Past Continuous Tense.
- (3) Past Perfect Tense.
- (4) Past Perfect Continuous Tense.

## PAST INDEFINITE TENSE

**कार्य -** भूत काल में किसी कार्य का होना प्रकट करता है।

**पहचान -** था, थी, थे, आ, ए, ई आदि के अन्त में होते हैं।

**बनाने की विधि -** i) इस Tense के सारे वाक्यों में verb की दूसरी अवस्था का प्रयोग होता है। जैसे I wrote a letter.

ii) निषेधात्मक (Negative) वाक्य में प्रत्येक कर्ता के साथ did not तथा किया की पहली अवस्था प्रयोग होता है। जैसे - I did not write a letter.

iii) प्रश्नवाचक वाक्यों में सर्वप्रथम "did" फिर कर्ता और फिर उसके बाद verb की प्रथम अवस्था प्रयोग होती है। जैसे - Did they not play the game ?

## PAST CONTINUOUS TENSE

**कार्य -** यह Tense का भूतकाल में अधूरा होना प्रकट करता है।

**पहचान -** इस Tense के वाक्यों के अन्त में रहा था, रहे थे, रही थी आदि आते हैं।

**बनाने के नियम -** i) इसमें सबसे पहले कर्ता (subject) रखते हैं और एक वचन में कर्ता के साथ was और बहुवचन कर्ता के साथ were रखते हैं। अंत में ing लगा verb रखते हैं।

ii) निषेधात्मक (Negative) वाक्यों में not को was या were तथा verb के बीच लगाते हैं।

iii) प्रश्न वाचक बनाने के लिए कर्ता से पहले was या were लगा देते हैं।

## PAST PERFECT TENSE

**कार्य -** विशेषकर इसका प्रयोग उस कार्य के लिए होता है जो दो कामों में पहले था। अर्थात् उस कार्य को प्रकट करता है जिसके खिलाफ होने के बाद दूसरा भी खिलाफ हो जाता है। जैसे - तुम्हारे आने के पहले वह चला गया था।

**पहचान -** इस काल में वाक्यों के अन्त में चुका था, चुके थे, चुकी थी आदि आते हैं।

**बनाने के नियम -** इसमें (verb) किया की तीसरी अवस्था के पहले 'had' का प्रयोग किया जाता है और अगर निषेधात्मक (Negative) वाक्य है तो had के बाद not लगाते हैं। प्रश्नवाचक वाक्यों में सबसे पहले रखकर वाक्य बनाते हैं। जैसे :

- 1) I had gone before he came.  
मैं उसके आने के पहले चला गया था।
- 2) I had not seen him before.  
मैंने उसे इससे पहले नहीं देखा था।
- 3) Had the patient died before the doctor came ?  
क्या डाक्टर के आने से पहले रोगी मर चुका था ?

## PAST PERFECT CONTINUOUS TENSE

**कार्य -** इस Tense में भूतकाल में कार्य आरम्भ होकर भूतकाल में चलता रहता है।

**पहचान -** वाक्य के अन्त में रहा था, रही थी, रहे थे आदि आते हैं।

**बनाने के नियम -** किया के प्रथम रूप में का सर्वप्रथम प्रयोग करते हैं। जैसे - I had been reading for two hours.

मैं दो घण्टे से पढ़ रहा था।

◆◆◆

## घर का वैद्य

### ★ हृदय की दुर्बलता ★

**कारण :** इस रोग में हृदय स्वाभाविक रूप से अधिक तेज धड़कता है। यदि पुष्प मन की बात पूर्ण नहीं होती तो उसके हृदय की धड़कन बढ़नाती है। यह रोग अधिक व्यायाम, भय, शोक, चिंता, अधिक सहवास, तंबाकू, चाय तथा नशीली चीजों का प्रयोग करने से हो जाता है।

**लक्षण :** इस रोग में हृदय जो जोर से धड़कने लगता है। शरीर में कमजोरी आ जाती है। कुछ लोगों को बेचैनी भी महसूस होती है। शरीर एवं कंठ में खुशकी, प्यास, तन्द्रा, अर्जीण, भ्रूँ न लगने तथा दिल के बैठ जाने आदि के लक्षण दिखाई देते हैं। हाथ पैर ठंडे होते हैं। शरीर की प्राणवायु शिथिल हो जाती हैं। सांस लेने में कठिनाई होती हैं।

#### उपचार:

- ★ प्रतिदिन एक चम्पच शहत खाने के आधा घंटे बाद एक गिलास मटू पिएं।
- ★ सूखे आंवले का ५ ग्राम चूर्ण मटू के साथ रोजना दो बार प्रयोग करें।
- ★ अगर को पीसकर चूर्ण बना लें। फिर इसे मटू में मिलाकर प्रयोग करें।
- ★ ६ ग्राम मेथी का चूर्ण खाकर ऊपर से मटू का सेवन करें।
- ★ अलसी का चूर्ण मटू में मिलाकर नित्य दोपहर को सेवन करें।