अध्ययन के नौ साधारण तरीके : 80/100 मार्क्स

Nine Simple Methods of Study : 80/100 Marks

कुदरत का नियम जानने वाला विद्यार्थी
कभी ज्यादा नहीं पढ़ता।

— डा. राम बजाज

❖

80/100 मार्क्स अरमान नहीं—
हकीकत है

— डा. राम बजाज

GOOD TIPS ON PREPARATION OF ANY EXAMINATION

(1) Preparation for any subjects calls for the following—
   (a) Planning & Planning the 'TIME'
   (b) Concentration
   (c) Understanding

(d) Practicals
(e) Revision

(2) First study the easy chapters and than go on the compartively difficult topics; that will take you higher on the scoreboard.

(3) Diagrams, Graphs and Maps are as important as Textual material in study.

(4) A Battle plan in order to secure 80/100 percent marks—

(a) **Mark Distribution** :
You must be aware of the mark distribution of paper. Aim at securing marks almost like battle plan.

(b) **Mark allocation per question** :
You must also be aware of the marks allocated per question and also get an insight into how marks are allocated per question.

(c) **Time Management :**
With proper time management you will be certain of attempting all questions in the given time-frame. This can only be done if you follow the word restriction. Therefore it is very important for you to prepare by practising answering question or section of paper within the time limit.

(d) Understanding the question pattern and your approach in question is very important; if you want to do well in examination.

(e) Time your paper to attempt 35 marks in every hour ?

आज के नवयुवकों को एक बात तो अच्छी तरह से समझ लेनी चाहिए कि लक्ष्य ही हमारे जीवन को परिभाषित करते हैं। ये हमें अपने उद्देश्य की तरफ ले जाते हैं। इस दुनिया में हम सभी का जीवन में एक उद्देश्य है। और यह उद्देश्य हर इनसान का थोड़ा–थोड़ा अलग–अलग हो सकता है। बिना किसी उद्देश्य के मेहनत और साहस भी बेकार साबित होते हैं। चिंता हमेशा गलत लक्ष्य की ओर ही ले जाती है। सिर्फ काम करने और कोरा अध्ययन करते रहने

का मतलब यह नहीं है कि आप किसी 80/100 मार्क्स की कामयाबी की तरफ बढ़ रहे हैं। हर किसी को अपने काम की स्थिति को परखते रहना चाहिए और जहाँ जरूरत पड़े, उसमें बदलाव करते रहना चाहिए ताकि हमारे काम और अध्ययन का फल मिल सके। अब माहौल में कुछ नयापन आया हुआ है। इस नयेपन को जिन्होंने थोड़ी मेहनत करके कुछ नया तरीका अपना लिया, वे 80/100 मार्क्स पाने में सफल हुए हैं। दक्षता प्राप्त करना जरूरी तत्त्व है। जीतने वाला विद्यार्थी लक्ष्य और लक्ष्य की दक्षता में झाँकता है जबकि हारने वाला सिर्फ रुकावटों में। हमारा लक्ष्य तो बड़ा होना चाहिए जो कि हमें प्रेरणा दे सके। मगर असलियत से इतनी दूर भी न हो कि हम निशाना ही नहीं लगा सकें। 80/100 मार्क्स का लक्ष्य असलियत से दूर नहीं है—सिवाय गणित विषय को छोड़ दें तो। पढ़ाई के बाद भी हर काम में दक्षता जरूरी है। परन्तु दक्षता का उपयोग नहीं हो सके तो उस पर क्या बीतेगी, यह दक्षता में निपुण इनसान ही जान सकता है।

मेरा घर कौनसा है? Which is my home?

Marriage Event Management में विशिष्टता प्राप्त गीतांजलि ने अपनी सास के लिए चाय लाने से पूर्व पूछा, 'सासूजी, सवाल यह नहीं है कि आप मुझे विशेष शादी समारोह के प्रबन्धन में, मुम्बई जैसे बड़े शहर में धन्धा करने की इजाजत देंगी या नहीं, बल्कि सवाल यह है कि आखिर मेरा घर कौन-सा है? कृपया बतलाएँ, क्योंकि शादी से छः महीने पहले मेरी माँ चाहती थी कि इस तरह मैं यहाँ शादी के बाद अपने घर, ससुराल में काम शुरू करूँ और अब आप कहती हैं कि यह धन्धा मैंने अपने घर (मायके) में क्यों नहीं किया? मायका, जिसे मैंने डोली के वक्त पराया कर दिया था और ससुराल, जहाँ पर मुझे अपना समझा ही नहीं—अगर यह मेरा घर नहीं है तो फिर मेरा अपना घर कहाँ है? क्या आपकी सास ने भी आपको यही कहा था?'

यह कहती हुई गीतांजलि सास के लिए चाय लेने रसोई की तरफ चल पड़ी। चाय लेकर वापस जब उदास मन से लौटी तो सास उसे अपने पास बुला कर बोली, बेटी गीतांजलि, यही घर तेरा है, कल से तू अपना काम शुरू कर, मैं भी तेरे साथ हूँ।

सास का जवाब सुन कर गीतांजलि के आँखें खुशी से चमक उठीं।

ईश्वर ने सभी के लिए बिना भेदभाव की दुनिया रची थी, परन्तु उसकी सबसे अनुपम कृति इनसान ने इसे औरत और मर्दों की दुनिया में तकसीम कर दिया। वर्चस्व पुरुषों के पास रहा, महिलाएँ सिर्फ नियमों और कायदे–कानून में बाँध दी गईं। स्त्री की आँखें कुछ भी नहीं देख सकती थीं, यहाँ तक कि सपने भी नहीं। सौम्य और स्वभाव से लचीली स्त्री ने धैर्य से अपने गुणों को संवारा और शिक्षा की मदद से जो देखा, उसकी विवेचना की, जो समझा और देखा, उसकी व्यवस्था की और जो पाया, उसका नजरिया बनाया। सपने देखे, उनको विकसित किया। परिणामों को देख कर अगला कदम सम्हाल कर तय किया, उसको पूरा करने की हिम्मत जुटाई और आज वह तरक्की की राह पर पुरुषों से कुछ आगे निकलती दिखाई देती है। परीक्षाओं के परिणाम भी लड़कियों के ज्यादा उत्तम रहते हैं। उसकी छाप गहरी होती जा रही है। उसे फिर कहा गया, घर की अवहेलना नहीं कर सकती, तो उसने घर–बाहर, दोनों को संतुलित करके भी दिखा दिया। स्त्री और पुरुष में फर्क को मिटा दिया। परिणाम उसके सामने आने लगे हैं। उसका भविष्य कैसा होगा, वह सोचने समझने लगी है।

किसी अध्ययन में कोई भविष्य नहीं होता—भविष्य होता है हाथों में—जिनसे वह अध्ययन करता है।

— डा. राम बजाज

80/100 मार्क्स के लिए साधारण पढ़ाई का तरीका नं. 1
Simple method of study for getting 80/100 Marks

सिर्फ दिन में तीन घण्टे की पढ़ाई का तरीका क्या है?
What is the method of study of three hours in a day?

एक दिन में तीन घण्टे पढ़ाई को करने का आसान तरीका यह है कि तीन घण्टों के अध्ययन को कम से कम तीन भागों में अथवा ज्यादा से ज्यादा पाँच भागों में बाँटें। किसी भी विषय का अध्ययन करने पर एक विद्यार्थी का ध्यान 25 मिनिट से लेकर 45 मिनिट से ज्यादा एक जगह पर स्थिर नहीं रह सकता। 25 से 45 मिनिट तक के अध्ययन के बाद उसका मस्तिष्क कहीं खोखले सपनों की तरफ भटकना शुरू हो जाता है। अतः एक अध्ययन का समय 45 मिनिट से ज्यादा नहीं होवे। दूसरे भाग को 10 मिनिट गेप देकर

शुरू करें। इस तरह 10 मिनिट के अन्तराल के बाद, जितना मन पढ़ने का हो—उतनी ही पढ़ाई की जावे। मन पढ़ाई का नहीं हो तो, पढ़ना जरूरी नहीं। विद्यार्थी का मन अगर उस विषय पर निशाना ही नहीं साधता है तो वह चूकेगा निश्चित ही। दूरदर्शिता, साहस और मन की गहराई के बिना, अध्ययन एक अन्धा तजुर्बा है। जब हमारा मन साहस से भरा हुआ हो तो हम हौंसले के साथ बेजोड़ मिसाल कायम कर देते हैं।

पढ़ाई हमारी जिन्दगी में महत्त्वपूर्ण है, लेकिन पूरी जिन्दगी पढ़ाई बन जाए, यह बिल्कुल महत्त्वपूर्ण नहीं है।

—डॉ. राम बजाज

साधारण अध्ययन का तरीका नं. 2 (80/100 मार्क्स)

रात को 10.30 बजे तक सो जाना और सुबह 6.00 बजे तक उठ जाना, यह तीन घण्टे अध्ययन का मुख्य अंश है
Early to bed, early to rise.

सुबह 6 बजे से जितने अन्तराल में पढ़ सकें, उतना ही लाभदायक है, क्योंकि 8 घण्टे की आरामदायक नींद के बाद मस्तिष्क की सभी ग्रंथियाँ 100 प्रतिशत कार्य करने के योग्य होती हैं। अतः सुबह अध्ययन किया हुआ विषय आसानी से समझा जा सकता है। क्योंकि अलस भोर के सुरमई उजाले के अध्ययन और रात के दस बजे बाद के अंधेरे में पढ़ाई के अन्तर को, परीक्षाफल के अंकों के साथ (फर्क से) समझा जा सकता है।

फास्टफूड खाते हुए जिन्दगी में फास्ट स्पीड से चलना तो सभी चाहते हैं, लेकिन अकसर यह भूल जाते हैं कि समय का सही इस्तेमाल रात के अंधेरों में नहीं मिल सकता, यह तो सिर्फ दिन के उजाले में ही प्राप्त किया जा सकता है।

बेटा : पापा, मैं रात-भर पढ़ा था, इसलिए सुबह लेट उठा।

पापा : शाबास बेटा, बताओ तो रात को क्या-क्या पढ़ा, कमरा बंद करके ?

बेटा : पाँच कॉमिक्स, पापा।

पापा : परन्तु बेटा, यह तो कोई पढ़ाई नहीं हुई। फिर रात-भर जाग कर पढ़ने की आवश्यकता क्यों पड़ी ?

बेटा : दिन और रात की पढ़ाई में, यही तो अन्तर होता है पापा। दिन में आप पढ़ते देख लेते, इसलिए रात में पढ़ना पड़ा। आखिर 10–12 घण्टे की पढ़ाई में कॉमिक्स का पढ़ना भी तो शामिल करो, पापा।

जवाब सुन कर बाप बेटे के मुँह की तरफ देखता ही रह गया। बाप ने तुरन्त शिक्षा लेकर, बेटे का रात के 10.00 बजे बाद पढ़ना बन्द करा दिया। बच्चे पर एक बार अगर रंग चढ़ गया तो बदला नहीं जा सकता।

विद्यार्थी अगर 80/100 प्रतिशत मार्क्स पर निशाना ही नहीं साधता, वह भला चूकेगा क्या! पढ़ने वालों में ज्यादातर विद्यार्थी सिर्फ पास होने के लिए पढ़ते हैं, जबकि अक्लमन्द विद्यार्थी सिर्फ अच्छे अंकों को हासिल करने के तरीकों के साथ पढ़ते हैं। बदलती दुनिया में 80/100 मार्क्स कोई बड़े अंक नहीं होते, परन्तु सिर्फ कक्षा में पास के लिए—ये अंक बहुत बड़े होते हैं। याद रखें कि जीवन 10वीं या 12वीं के परिणामों पर ही खत्म नहीं होता। नम्बर अधिक आ सकते हैं, मगर आपको अपनी पढ़ाई का सिस्टम बदलना होगा सही रेसिपी में जिस तरह अच्छी क्वालिटी और सही मात्रा का मिश्रण नहीं हो तो अच्छा भोजन नहीं बन सकता, उसी तरह अगर आप अध्ययन की सही रेसिपी सीख लें, तो प्रैक्टिस और कभी–कभार प्रैक्टिस में गलतियों के बावजूद अच्छे अंकों का मिलना बहुत आसान हो जाएगा।

अध्ययन, शोध और लेख की सही रेसिपी कोई मि. थामसन से ही सीखे—कैम्ब्रिज और सर्वोच्च परीक्षा

Cambridge & Highest Mathematics Examination

कैम्ब्रिज के एक बड़े एवम् सर्वोच्च गणित इम्तिहान में दो छात्र एक–दूसरे के मुकाबले में खड़े थे। नाम उनका पार्किंसन और थामसन था। परीक्षा में एक ऐसा कठिन सवाल पूछा गया था कि इसे केवल यही दो युवा छात्र हल कर पाए लेकिन अक्लमन्द एग्जामिनर (Examiner) को शक हुआ, क्योंकि दोनों जवाब हूबहू एक जैसे थे। कहीं किसी ने एक–दूसरे की नकल तो नहीं की? उसने पार्किंसन को बुला कर पूछा, मि. पार्किंसन, तुम्हें इस कठिन प्रश्न का जवाब कैसे मिला?

पार्किंसन बोला, सर, मैं पाठ्यपुस्तकों के अलावा शोध कार्य के लेख व प्रैक्टिकल्स के परीक्षण पर भी लेख पढ़ता हूँ, जहाँ मुझे यह प्रश्न सुलझाया हुआ मिला। और प्रैक्टिकल परीक्षण के कारण मुझे याद भी है, लेख किसने लिखा, वह नाम तो वहाँ नहीं लिखा था।

परीक्षक ने पार्किंसन को शाबासी देकर विदा किया, फिर थामसन को बुलाया। उसे अब यकीन होने लगा था कि मि. थामसन ने ही पार्किंसन की नकल की थी। पार्किंसन का लेख वाला किस्सा सुन कर परीक्षक ने थामसन से पूछा, क्यों मि. थामसन, अब तुम क्या सफाई दोगे? सच बोलो कि तुमने मि. पार्किंसन की नकल की थी? यह इतना कठिन सवाल सुलझाने की जानकारी तुम्हें कहाँ से मिली?

मि. थामसन नम्रतापूर्वक बोला, सर, मैं ही उस लेख व शोध को लिखने वाला लेखक था। परन्तु क्या आपने उस प्रश्न को मेरे ही लेख से लिया था? परीक्षक का जवाब हाँ ही था। यही मि. थामसन आगे चल कर विख्यात वैज्ञानिक लार्ड केल्विन के नाम से जाने गए।

साधारण पढ़ाई का तरीका नं. 3 :

टूडेज चाणक्य, नई दिल्ली के एक सर्वेक्षण के अनुसार तथा डा. ब्रूना फास्ट के मुताबिक, विद्यार्थी जो काम हाथ से करता है—उसको वह 75 प्रतिशत तक याद रख सकता है और बात सही भी है। किसी भी विषय को अगर आप लिखते हुए पढ़ेंगे तो आपको 3/4 भाग याद रह पायेगा, जो कि 80/100 मार्क्स के लिए काफी है। यही विषय या चैप्टर को दोबारा लिखते हुए पढ़ेंगे तो आपको 100 प्रतिशत के करीब याद रह सकता है। बस, इसी तरीके से कोई भी पुस्तक आप पढ़ेंगे तो सब-कुछ आपकी याददास्त की लाइब्रेरी में जमा हो जायेगा—बार-बार पूरा कार्य खत्म करने की आवश्यकता महसूस नहीं होगी। योजनाबद्ध तरीके से आप अपने समय का उपयोग कर सकेंगे। महँगी फीस का मतलब अच्छी शिक्षा नहीं हो सकती।

पढ़ाई के क्षेत्र में पहलकदमी करने वाले को पायोनियर कहते हैं—पायोनियर वो होता है जो सबसे अग्रणी होता है—अग्रणी वह होता है जो नया सिस्टम अपनाकर नए आयाम पैदा करता है। इन सब में योजना किसी भी कार्य का

केन्द्रबिन्दु होती है। योजना बना कर अध्ययन करने में जो फर्क होता है वह असली और नकली माल के समान होता है। अध्ययन एक विशिष्ट कला है—और कला को सीखने में समय लग सकता है—परन्तु लक्ष्य को भेदने में चूक नहीं सकता।

लिख कर पढ़ने के अभ्यास से फायदा एक तो यह कि लिखने की गति तेज हो जाती है जिससे परीक्षा में निश्चित समय–सीमा के अन्दर प्रश्नों के उत्तर लिखने में सुविधा रहती है। पढ़े गए अध्यायों को नियमित एक सप्ताह में एक बार पुनः बोलते हुए मस्तिष्क में दोहराना आवश्यक है, क्योंकि इससे याद की गई बातों को भूलने की संभावना बिल्कुल कम हो जाती है। साथ ही रीविजन के कारण—विषय पर पकड़ मजबूत हो जाती है। परीक्षा में 80/100 प्रतिशत मार्क्स के लिए पढ़ना, लिखना तथा हाथ से प्रैक्टिकल करने की भूमिका सबसे महत्त्वपूर्ण होती है। एक बार यह कर लिया तो उस विषय को बहुत बार रीविजन या याद रखने की मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। आपको सब–कुछ याद रहेगा। हमारी अपनी अन्दर की परख और शख्सियत व्यवहार के रूप में उभर कर दूसरे युवाओं के सामने आती है तो दूसरे भी उसी के अनुसार व्यवहार करते हैं। वे आगे आने वाली जिन्दगी का सामना एक यथार्थ के रूप में करते हैं। ऐसे युवा प्रेरक (Motivative) और महत्त्वाकांक्षी होते हैं।

साधारण अध्ययन का तरीका नं. 4 : 80/100 मार्क्स
Ordinary Simple Method of Study No. 4 : 80/100 Marks

परीक्षा प्रश्न–पत्र एक ही होता है पर हर
विद्यार्थी उसे अपने ढंग से हल करता है।

—डा. राम बजाज

यदि विद्यार्थी कोई प्रैक्टिकल कार्य करता है—तो उसको मस्तिष्क में 95 प्रतिशत तक याद रख सकता है। अगर विद्यार्थी अपने हाथ से एक बार प्रैक्टिकल कार्य कर ले तो उसको दोबारा याद करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। हाथ से प्रैक्टिकल करने की शर्त यही है कि उसको उस विषय का थ्योरेटिकल ज्ञान (Theoretical Knowledge) जरूरी है—कोरा प्रैक्टिकल कोई मायने नहीं रखता। वो क्या कर रहा है और क्यों कर रहा है—इसका जवाब तो उसे प्रैक्टिकल से पहले मिला होना चाहिए।

हमारा मस्तिष्क क्या है? What is our Mind ?

प्रैक्टिकल अभ्यास से स्मरणशक्ति बढ़ जाती है। हाथ से कोई भी कार्य करने से उसकी संवेदना हमारे मस्तिष्क की कोशिकाओं पर सम्पादित हो जाती है, छप जाती है। इनको हम जब चाहें, जिन्दगी की किताब की भाँति दोबारा याद करके दोहरा सकते हैं, पढ़ सकते हैं, री–कॉल कर सकते हैं। साधारण भाषा में जिस तरह हमारे टेपरिकार्डर की टेप पर हमारे संवाद और गाने अंकित हो जाते हैं, ठीक उसी तरह हमारे मस्तिष्क की गाइरी और मल्की पर, जिसे मेडिकल भाषा में सेरीब्रम कहते हैं, संवेदनाएँ अंकित हो जाती हैं कि आँख द्वारा देखा गया चित्र (हाथ से प्रैक्टिकल करना—आँख द्वारा देखा गया चित्र होता है) विजन सेन्टर पर पूरी तरह—परमानेंट अंकित हो जाता है। मस्तिष्क की न्यूरान (Neuron) कोशिकाओं में रासायनिक परिवर्तनों के कारण हमें बातें याद रह जाती हैं। कोशिकाओं में आर.एन.ए. (RNA) तेजाब में परिवर्तन आ जाता है। इनका एंजाइम राइबो न्युक्लियस (Angaim Raibo Nucleous) स्मरणशक्ति में सहायता करता है। मस्तिष्क ही स्मरण शक्ति का भण्डार होता है। इसकी कोशिकाओं को निरन्तर ग्लूकोज पहुँचना अत्यन्त आवश्यक है। मानसिक, शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की स्मरणशक्ति—आठ घण्टे की भरपूर नींद से और तीव्र बन जाती है।

प्रसिद्ध व्यक्तियों के बारे में स्मरणशक्ति विषयक कुछ जानकारियाँ

(1) मिश्र के सुल्तान नासिर को अपने 25 हजार गुलामों के नाम और उनके पते, सभी जबानी याद थे।

(2) रोम का सम्राट हैड्रियन लिखना और बातचीत करना एक साथ कर सकता था।

(3) इंगलैण्ड के एक पोस्टमैन को अपने क्षेत्र के पते याद थे—हालाँकि वह नेत्रहीन था।

(4) दक्षिण अफ्रीका के एक फील्ड मार्शल को अपनी लाइब्रेरी की सभी पुस्तकों के नाम याद थे—जो करीब 10 हजार थीं।

(5) बिट्स, (BITS) पिलानी राजस्थान, भारत के पोस्टमैन गणेश को अपने इंजीनियरिंग कॉलेज के सभी लड़कों के पते व नाम याद थे।

उसे अपनी डाक से आई सभी चिट्ठियों को एक बार देख लेने के बाद दोबारा, देखने की आवश्यकता नहीं पड़ती थी—स्टूडेंट के चेहरे को देख कर—कह देता था कि चिट्ठी घर से आई अथवा नहीं। लेखक अपने इंजीनियरिंग अध्ययन के दौरान सन् 1961–62 से लेकर 1990 तक इसी पोस्टमैन की पारिवारिक सहायता करता रहा है। यह पोस्टमैन भी कमाल का इनसान था।

अनुभव का कोई विकल्प नहीं है।

—डा. राम बजाज

पक्षी भी प्रैक्टिकल परीक्षण करता है

आम धारणा है कि पक्षियों का दिमाग काफी छोटा होता है, जिसके कारण से पक्षियों की सोचने–समझने और विश्लेषण करने की क्षमता भी काफी कम होती है। परन्तु कुछ पक्षियों की सोचने–समझने की क्षमता काफी अधिक होती है। चिड़िया 'कठफोड़वे' ने अपने प्रैक्टिकल परीक्षण से निष्कर्ष निकाला कि अखरोट खाने के लिए उस पर चोंच मारने पर अखरोट दूर चला जाता है। अब यह अखरोट अगर किसी छोटे गड्ढ़े में अटक जाता है और चोंच मारने पर नहीं खिसकता है तो कठफोड़वा उसे गड्ढ़े में रखकर ही अखरोट को तोड़ने लग जाता है। गड्ढ़ा नजर नहीं आने पर स्वयं की चोंच से गड्ढ़ा खोद कर—अखरोट को तोड़ता है। है ना 'कठफोड़वे' का प्रैक्टिकल परीक्षण!

बिना कोशिश और परीक्षण के लक्ष्य कोरे खोखले ही साबित होंगे। लक्ष्य हासिल करने के लिए बार–बार परीक्षण और प्रैक्टिकल तो करना ही पड़ेगा। जीतने वाला विद्यार्थी परीक्षण के नतीजों को देखता है जबकि हारने वाला विद्यार्थी परीक्षण की सोच ही नहीं सकता। बिना किसी उद्देश्य के किया गया परीक्षण बेकार साबित होता है। सिर्फ परीक्षण और प्रैक्टिकल करते रहने का मतलब यह नहीं है कि आप 80/100 मार्क्स की कामयाबी की तरफ बढ़ रहे हो, इसके लिए तो आपको परीक्षण की स्थिति, विषय, चैप्टर की स्थिति के हिसाब से जाँच–पड़ताल करते रहना चाहिए, अन्यथा कोई भी चूक आपको धरातल पर पटक सकती है। वह काम करो जो आम विद्यार्थी नहीं करता। 80/100 मार्क्स से कम का मतलब है कि आपके प्रयासों में कहीं कमी है।

प्रैक्टिकल परीक्षण और महान् वैज्ञानिक आर्किमिडीज
Practical Experiments & Great Scientist

महान् वैज्ञानिक आर्किमिडीज कई रोज उधेड़-बुन के शिकार रहे। बादशाह हीरो द्वितीय के मुकुट में सोने की मात्रा में खोट का पता लगाने के लिए जब एक दिन अचानक सार्वजनिक स्नानगृह के हौज में कूदने से पानी बाहर छलका तो स्पेसिफिक ग्रेविटी (Specific Gravity) का सिद्धान्त उसके जहन में कौंध उठा और वे यूरेका.... यूरेका.... (मिल गया, ... मिल गया) चिल्लाते हुए सड़कों पर नंगे दौड़ पड़े। बादशाह हीरो द्वितीय को खोट की जानकारी का उसने प्रैक्टिकल परीक्षण करके दिखा दिया तब बादशाह बोला, आर्किमिडीज, मैं तुम्हारे परीक्षण का जीवन-भर का गुलाम रहूँगा।

आर्किमिडीज सहजता से बोले, बादशाह सलामत, इस परीक्षण से जीवन-भर आप गुलाम रहें ना रहें, पर मैं तो आपका इस जीवन में अब तक गुलाम रह चुका हूँ।

सचमुच आर्किमिडीज के अब तक के सिद्धान्तों ने दुनिया को एक नया रूप और नई सोच दे दी। इनका सिद्धान्त है कि यदि कोई वस्तु पानी या द्रव में पूरी या अधूरी डुबोई जाती है तो उसके भार में होने वाली कमी वस्तु द्वारा हटाये गए द्रव के भार के बराबर होती है। जिसे आपेक्षिक घनत्व का सिद्धान्त कहते हैं। यही सिद्धान्त बाद में जहाजों और पनडुब्बियों के निर्माण का आधार बना। आर्किमिडीज ने पानी के यंत्र आर्किमिडीज स्क्रू (Screw) का आविष्कार करके परीक्षण किया। उन्होंने परीक्षण से लीवर (Lever) के गणितीय नियम का भी परीक्षण और प्रैक्टिकल करके दिखाया। लीवर से कम बल लगा कर, कार की स्टेपनी या अधिक वजन (Weight) उठाने का प्रैक्टिकल परीक्षण किया। आर्किमिडीज ने पाई (π) का निकटतम मूल्य 3.14 आँका और सभी इंजीनियर इससे परिचित हैं।

प्रयोगशाला ही आपके अंकों की भविष्यवाणी
सच साबित करता है।

—डा. राम बजाज

अध्ययन का साधारण तरीका नं. 5 : 80/100 मार्क्स
Simple Method No. 5 for getting 80/100 Marks

आप भी 80/100 मार्क्स के लिए प्रैक्टिकल परीक्षण करें। सुझाव के कुछ नमूने

You can also have experiments for the practical study, Some Valuable Experiments

1. इंजीनियरिंग शिक्षा में सभी विषयों का प्रैक्टिकल ज्ञान दिया जाता है—

   (अ) सिविल इंजीनियरिंग ब्राँच के लिए अगर आपको रेलवे इंजीनियरिंग, रोड इंजीनियरिंग की पूरी पुस्तक का ज्ञान अपनी स्मरणशक्ति द्वारा हमेशा के लिए रखना हो तो रेलवे स्टेशन पर जाकर, पूरे स्टेशन का अध्ययन करें, एक कि.मी. रेलवे ट्रेक डालते समय वहाँ खड़े रह कर देख लें तो आपको रेलवे इंजीनियरिंग की किताब में वही बातें मिलेगी—जिन्हें आप अपनी आँखों से देख चुके हैं। यही बात रोड इंजीनियरिंग व एयरपोर्ट इंजीनियरिंग के लिए सही है। सारी किताब के पन्ने हमेशा के लिए आपके मस्तिष्क में अंकित हो जायेंगे। Water Filtration Plant, Sewrage Treatment Plants, Dams, Canal, RCC, Building की डिजाइन हाथ से करके, बिल्डिंग पर ले (Lay) करके सामने, कंकरीट कास्ट करें। Steel Engineering के लिए किसी भी छोटे या बड़े ब्रिज की डिजाइन हाथ से करके लोहे का एक छोटा ब्रिज बना कर—अपने ड्राइंग रूम में रखें—देखें कि Steel Engineering की किताब आपके दिमाग में रहेगी—किताब को बार-बार पढ़ने की आवश्यकता महसूस नहीं होगी। शतरंज की बाजी जीतने वाला इंजीनियर मोहरों की छिपी चालों को पहचानने वाला होना चाहिए।

   राइट बंधुओं ने प्रैक्टिकल में छुपी चालों को पहचाना। जरा सोचें और समझें कि प्रैक्टिकल की उपयोगिता से हवाई जहाज बनाने में कितना सहयोग मिला। जवाब शत-प्रतिशत ही होगा। राइट बंधु जब 11 साल और 5 साल के थे तो उनके पिता

एक फ्राँसीसी कारीगर से बनाया एक उड़न खिलौना लाए। कागज, बाँस और कार्क से बने इस खिलौने के पंख पट्टी, रबड़ की पट्टी से घुमाते थे जिससे वह हवा में ऊपर उठ कर फिर नीचे आ जाता था। इसे देख कर राइट बंधुओं की कल्पना के पंख लग गए। दोनों ने पहले चमगादड़ और फिर उड़ने वाली पतंगें खूब बनाईं। सन् 1899 में राइट बंधुओं ने पहले–पहल पतंगनुमा बाइप्लेन तैयार किया। 17 दिसम्बर, 1903 को किटीहोक में गाँव के चार पुरुष और एक बच्चे की मौजूदगी में 10 फुट की ऊंचाई पर करीब 120 फुट तक उड़ान भरने में कामयाबी पाई। दूसरी–तीसरी उड़ान भी इसी प्लेन से भरी। चौथी उड़ान में इसका सफल परीक्षण कर एक मिनिट में 850 फुट दूरी तय करने में कामयाब रहे। अंततः 27 मीटर की ऊँचाई पर स्वनिर्मित यान से 57 चक्कर लगाए। राइट बंधुओं की सफलता का राज उन प्रैक्टिकल यानों से सफल परीक्षण ही थे।

(ब) Automobile इंजीनियरिंग के लिए मिस्त्री के यहाँ जाकर, पूरे इंजन व उसमें लगे कलपुर्जों को अपने हाथ से जोड़ लें—आप Automobile इंजीनियर बन जायेंगे। साथ में मोटरसाइकिल के इंजन को भी देखना ना भूलें। आपका भविष्य बहुत–कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि इंजन के कल–पुर्जों को जोड़ने की कला में आपकी कितनी गहराई है?

(स) Chemical इंजीनियरिंग के लिए एक बड़े केमिकल प्लाँट को दस दिन तक अपनी नजरों के सामने से निकालते हुए उसके हर पार्ट के function की जानकारी व उससे निकलने वाले Chemical Reactions के कारण और उसके End Products की सम्पूर्ण जानकारी आपको एक पूरा Chemical Engineer बना देगी। इस तरह का निर्णय लेने पर हम अपने भविष्य का निर्माण ही कर रहे हैं। आप सोच सकते हैं कि आपका भविष्य कैसा होगा!

(द) किसी भी कम्प्यूटर हार्डवेयर इंजीनियर के लिए—चिप लेवल और कार्ड लेवल की जानकारी जरूरी है। अब कम्प्यूटर कार्ड

में चिप को बदल कर खराबी को दूर किया जा सकता है। कम्प्यूटर के विभिन्न पार्ट्स को जोड़ कर कम्प्यूटर बना लें तो आपको हार्डवेयर इंजीनियरिंग से सम्बन्धित किताब को समझने में ज्यादा समय नहीं लगेगा।

नेटवर्किंग तकनीक को हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर का संयोग माना जाता है। कम्प्यूटर हार्डवेयर के साथ मोडम, हब, नेटवर्क वायरिंग जैसे उपकरणों को अपने हाथ से बनाएँ। अगर टेलीकम्यूनिकेशन उपकरणों, सेटेलाइट कम्यूनिकेशन तथा नेटवर्किंग सॉफ्टवेयर की जानकारी से अपने घर में एक सेटेलाइट स्टेशन का निर्माण कर दें, तो आपको नेटवर्किंग इंजीनियरों का राजा (किंग) माना जायेगा। स्वयं का मूल्य परिभाषित करने के लिए आपके पास विभिन्न विकल्प और पैमाने मौजूद हैं। नुकसान को फायदे में बदलने का आपके पास हुनर है। जरूरत है तो सिर्फ आत्मविश्वास की।

डाक्टर पिता और उसका बेटा Doctor and his Son

इस बार ऐनोटोमी का External Examiner मेरा दोस्त है। डाक्टरी पास करने में पिछले दो सालों की तरह इस बार तुम्हें कोई दिक्कत नहीं आयेगी। डाक्टरी पढ़ रहे एक बेटे को डाक्टर पिता ने कहा।

बेटा मुस्कराकर अपने पिता की तरफ देखने लगा और खुशी से झूम उठा। जो विद्यार्थी पढाई के कार्य में सफल नहीं हो पाता, वह आसानी से इस तरह के हथकण्डे अपनाकर डाक्टर बन जाता है। आधे–अधूरे ज्ञान एवं ऐसी शिक्षण विधियों से प्राप्त ज्ञान, प्रतिस्पर्द्धा के दौर में ***आम इनसानों की जिज्ञासा संतुष्ट नहीं कर पाता है। सच तो यह है कि इनसान की सुख और डिग्री ज्ञान की दौड़ शुरू करने की दिशा ही गलत होती है। भले ही डाक्टर बन जाये*** *परन्तु क्या वो एम.आर.आइ. (M.R.I.) को जान पायेगा। एम.आर.आई यानी मैगनेटिक रिजोनेंस इमेजिंग बिना सर्जरी का प्रयोग किए चिकित्सकीय निदान के लिए शरीर के भीतरी अंगों के छायाचित्र लेने की तकनीक है। एम.आर.आई. के जरिए विभिन्न*

प्रकार के कोमल अंगों की पहचान कर पाना सम्भव होता है, परन्तु ऐसे डाक्टरों से इलाज करवाना, अपने स्वयं के भविष्य के साथ खिलवाड़ करना है।

मेडिकल साइंस व परीक्षण

पूरी बॉडी के परीक्षण तो मेडिकल डाक्टर बनते वक्त थोड़ा सिखलाते हैं, बतलाते भी हैं—लेकिन एक मानव के प्रत्येक अंग को प्लास्टर ऑफ पेरिस व ट्रान्सपेरेंट प्लास्टिक से आप स्वयं बना कर जोड़ दें तो आपको मानव–शरीर के एक–एक अंग की पूर्ण जानकारी प्राप्त हो जायेगी। विशेष अंग, जैसे हृदय, किडनी, हड्डियाँ, मांसपेशियाँ, कान, आँखें और उनके छोटे अंग, जिनके द्वारा इन अंगों के भाग को पूर्ण रूप से दरसाया गया हो—की जानकारी ले लें तो आप एक बहुत अच्छे डॉक्टर बन जायेंगे। पूरी किताबों को रटने की आवश्यकता महसूस नहीं होगी। बीमारियों के सभी–कुछ कारण मालूम पड़ जायेंगे, आपके दिमाग पर मेडिकल साइंस अंकित हो जायेगी। मेडिकल साइंस में हँसना और रोना, दो ऐसे गुण हैं जो दुनिया के तमाम इनसानों में समान रूप से पाये जाते हैं। फर्क सिर्फ उनके रचनात्मक इस्तेमाल का ही है। कामयाबी की जिन्दगी का हमें इस तरह का एक ही मौका मिलेगा।

इस मौके पर आप भगवान् का रूप ले लो अथवा शैतान का! डाक्टर लोगो! भगवान् बनो—शैतान नहीं

Be a God not a Devil

वेस्टइंडीज के शहर सेंट किट्स–नेविस में ट्रक और बस की भयानक टक्कर से उनके चिथड़े उड़ गए। जल्दी ही एक एम्बुलेंस बुलाई गयी और घायलों को एक प्राइवेट अस्पताल पहुँचाया जाने लगा और डाक्टरों ने उपचार शुरू कर दिया। उनमें से एक डाक्टर, दूसरे डाक्टर से बोला, बस में पैसेन्जर कम थे क्या? अपने पास तो 12 घायल ही एडमिट हुए हैं। तभी दूसरा डाक्टर बोला, नहीं डाक्टर, सब एम्बुलेंस के ड्राइवर की गलती थी। सामने वाले अस्पताल वालों ने फटाफट एम्बुलेंस भेजकर घायलों को उठा लिया। उनके पास तो आज 30–35 घायल हैं। तभी पहले वाला डाक्टर बोला, फिर तो आज रात सामने वाले अस्पताल के सभी कर्मचारी जश्न मनायेंगे।

जरा इस डाक्टर को भी देखें : यह भगवान् है।
Let us see an another Doctor : He is a God.

छोटे गाँव की सड़क पर एक लड़का तड़फ रहा था क्योंकि ट्रैक्टर की ब्लेड से इस लड़के के पाँव में गहरी चोट आई थी जिससे उसका खून भारी मात्रा में बह चुका था और वह बेहोश भी हो गया। एक बुजुर्ग डाक्टर उधर से गुजर रहे थे, रुक कर लड़के को उठाया और गाँव की नर्स के यहाँ ले जाकर, खून देने की व्यवस्था के लिए कहा। परन्तु खून उसका ही चढ़ाया जा सकता था, जिसका ब्लड–ग्रुप उसके ब्लड ग्रुप से मेल खाता हो। परीक्षणों की व्यवस्था उस नर्स के पास नहीं थी। तुरन्त डाक्टर ने नर्स को कहा, उसका खून निकाल कर उसे चढ़ा दिया जाय, क्योंकि उसका ग्रुप O (ओ) है जो किसी भी इनसान के चढ़ाया जा सकता है। उस लड़के को बचा लिया गया। जब वह डाक्टर जाने लगा तो लड़के ने उसकी जान बचाने के लिए धन्यवाद दिया।

डाक्टर ने जवाब दिया, जिन्दगी बचाने के लिए सिर्फ धन्यवाद! यह काफी नहीं है। वादा करो कि बड़े हो जाओ तो इस बात का खयाल रखोगे कि यह तुम्हारी जिन्दगी—अब तुम्हारी नहीं रही। इसको किसी ने बचाया था। जिन्दगी बचाने की कीमत सिर्फ किसी और की जिन्दगी बचाने पर ही चुकता होगी। एक समय आयेगा कि जिन्दगी बचाने वालों की तादाद बढ़ जायेगी। लड़के की आँखों में खुशी के आँसू बह निकले।

किसी को जिन्दगी देना खुदा द्वारा वरदान देने से कम नहीं आँका जा सकता। एक इनसान चाहे तो एक इनसान की जिन्दगी बचा कर, बचने वाले की जिन्दगी में बड़ा फर्क ला सकता है। आप अकेले भी कुछ करना चाहें तो बहुत–से अच्छे तरीके हैं—उनमें से एक को चुन लीजिए और मानव–समाज में भला करने की दौड़ में शामिल हो जाइए। यह भगवान् द्वारा दिया हुआ एक वरदान ही होगा। याद रखें कि इनसान ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना है।

आर्ट्स व उनके विषय के परीक्षण

(अ) 10वीं व 12वीं क्लास के विद्यार्थियों के लिए—शोसियल स्टडीज

में—चुनाव की प्रक्रिया की जानकारी के लिए—भारत के सभी चुनावों को अपने सामने होते हुए देखें। नगरपालिका के चुनाव, विधानसभा के चुनाव, लोकसभा के चुनाव व पंचायत के चुनाव—उनकी प्रक्रिया, राजनीतिक पार्टियाँ, मुख्यमंत्री या प्रधानमंत्री का चुनाव, राज्यपाल, राष्ट्रपति, लोकसभा व उसका कार्यकाल, लोकसभा की कार्यवाही—लोकसभा में जाकर देखें अथवा टी.वी. पर देखें। स्पीकर व राज्यसभा का चेयरपर्सन आदि की प्रक्रिया भी देखें। आपको इस सम्बन्ध में किसी किताब को ज्यादा पढ़ने की जरूरत नहीं पड़ेगी। यू.एन.ओ. में सभी की सी.डी., विडियो कैसेट व कम्प्यूटर उपलब्ध है।

(ब) अंग्रेजी/हिन्दी में पत्र–लेखन के लिए वास्तव में उन्हीं विभागों, कार्यालयों को पत्र लिखें जो आपके पाठ्यक्रम में हैं। फिर देखें कि आपको पत्र–लेखन में पूरे नम्बरों को प्राप्त करने से कौन रोक सकता है!

(स) पाठ्यक्रम की हिन्दी व अंग्रेजी की पुस्तकों को दो बार पढ़ कर अपने दिमाग में कहानियों की तरह अंकित कर लें—फिर उस कहानी के प्रश्नों का उत्तर कहीं से भी पूछें—आपका जवाब एक दम पानी की तरह साफ और शुद्ध व सही मिलेगा। सपने में भी उन किताबों के चैप्टरों के बारे में पूछेंगे तो आपको हर चैप्टर का सारांश जबानी याद रहेगा। परीक्षा में कोई भी प्रश्न आयेगा तो उत्तर रटने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, न ही 10–12 घण्टे प्रतिदिन अध्ययन की आवश्यकता पड़ेगी। हर रोज समाचार पत्र पढ़ें और टी.वी. न्यूज जरूर देखें। अपने मस्तिष्क और समय के मोल को पहचानो, क्योंकि सारा जीवन इसी बात पर निर्भर करता है।

(द) भूगोल (Geography) के लिए आपको देश और विदेश, जो कि आपके पाठ्यक्रम में है, के नक्शे अपने हाथों से बना कर अपने कमरे में टाँगें। बड़े शहरों के नाम, बरसात का समय और बरसात की तादाद, पहाड़, नदी, एयरपोर्ट, बड़ी सड़कें, बन्दरगाह, स्टील प्लांट्स, खानें, फसलें (सर्दी व गर्मी की), अलग–अलग तरह की

मिट्टी के नमूने, मानसून का समय, समुद्र आदि की जानकारी पूरे नक्शे में अंकित कर दें—आपके दिमाग में भी सब अंकित हो जायेगा। भूगोल की किताब आपने पूरी पढ़ ली है। कोई भी प्रश्न कहीं से पूछे—आपको उत्तर ढूँढ़ने में किसी मुश्किल का सामना नहीं करना पड़ेगा। आप जब भी भ्रमण करें उपरोक्त जानकारी स्वयं जाकर जरूर ले लें। भूगोल आपको कण्ठस्थ होगी। रटने और 12 घण्टे पढ़ाई की जरूरत नहीं पड़ेगी। अब तो आप कम्प्यूटर पर बैठ कर ये सभी जानकारियाँ अपने हाथों से लें। गोल ग्लोब हाथ से बनाएँ व Longitude, Latitude जरूर ड्रा करें।

(य) इतिहास की जानकारी आपको कम्प्यूटर पर तो मिलेगी ही, परन्तु जिस इतिहास की जानकारी चाहिए—उस इतिहास की फिल्में जरूर देखें। स्वतंत्रता आन्दोलन और गाँधी के रोल के लिए गाँधी फिल्म देख ली तो आधा स्वतंत्रता का आन्दोलन आपके दिमाग में अंकित हो जायेगा। इतिहास की सी.डी., कम्प्यूटर साइट या छुट्टियों में घूमने की जगह में पुराने इतिहास की जानकारी जरूर लेवें। प्रथम व द्वितीय विश्वयुद्ध के समय कौन–से देश किस पक्ष में थे—अलग से बेटल लाइन (Battle Line) बना लें। युद्ध किस जगह और कब हुआ था, मानचित्र में जरूर प्रदर्शित करें। राज्य का इतिहास हो तो उस इतिहास, शहर, योद्धा की जानकारी पूरी लेवें। देश का नक्शा बनाएँ। हर रोज समाचार पत्र पढ़ें और टी.वी. पर समाचार सुनें। यहाँ सवाल यह नहीं होगा कि आप दूसरों से क्या अधिक जानते हैं, बल्कि यहाँ सवाल यह होगा कि हम क्या–क्या नहीं जानते और उस ज्ञान को किस ढंग से बढ़ाएँ। सामान्य पढ़ने वाले और लगन से पढ़ने वालों में सिर्फ अंकों का ही तो फर्क होता है। याद रखें कि अधिकतम अंकों के लिए अध्ययन में और पास होने के लिए अध्ययन में सिर्फ सोच का ही फर्क होता है। हालाँकि दोनों ही केस में विद्यार्थी को पास ही होना होता है। फर्क तो सिर्फ नजरिये का ही है। एक का दृष्टिकोण सकारात्मक है और एक का नकारात्मक है। एक अच्छे अंकों से पास होता है और अपनी जिन्दगी बनाता है। जबकि दूसरा सिर्फ पास होता है और अपने भाग्य–भरोसे जीता है।

कॉलेज में एक हफ्ता पढ़ाई और कैण्टीन
One Week Study Rest in Canteen

लन्दन शहर में रहने वाले मि. थोमस ने अपने बेटे अलेक्जेण्डर के फेल होने की जानकारी हासिल करने के लिए कॉलेज के प्रिंसिपल से मिलकर पूछा, मेरा बेटा अलेक्जेण्डर पूरे साल यहाँ पढ़ा, परन्तु फिर भी फेल कैसे हो गया?

प्रिंसिपल बोले, परन्तु वह तो सिर्फ एक हफ्ता ही कक्षा में पढ़ने आया था।

मि. थोमस बोले, बेटे अलेक्जेण्डर ने मुझे बताया कि वह आपके कॉलेज में पूरे एक साल आया था।

प्रिंसिपल ने जवाब दिया, यह सही है कि वह कॉलेज में पूरे साल-भर आया था, परन्तु कक्षा में वह सिर्फ एक सप्ताह ही पढ़ा था।

बाकी दिन, प्रिंसिपल महोदय? —मि. थोमस ने पूछा।

बाकी दिन, वह कैण्टीन में अपने दोस्तों के साथ गपशप लगाता रहता था। प्रिंसिपल बोले।

मि. थोमस अपने बेटे को घूरते रहे और चुपचाप उठ कर चल दिये।

एक आम युवा पढ़ाई में अपनी शक्ति और योग्यता का सही इस्तेमाल नहीं करता। दुनिया उन युवकों का सम्मान करती है जो पढ़ाई की क्षमता का 95 प्रतिशत इस्तेमाल करते हैं। श्रेष्ठता सिर्फ किस्मत के भरोसे नहीं आती। युवाओं में असीम ऊर्जा होती है। अगर वे इस ऊर्जा को फालतू कामों में बरबाद नहीं करें तो दुनिया को एक नई शक्ल दे सकते हैं।

जिस तरह युवाओं में असीम ऊर्जा होती है, उसी तरह पोर्सिलिन (सिरेमिक) में भी अधिक ताप सहन करने की शक्ति होती है, जिस कारण से विद्युत इन्स्यूलेटर व फ्यूज इसी पदार्थ के बने होते हैं। यह फ्यूज उच्च तापमान को आसानी से सहन कर लेता है। अध्ययन के लिए कठोर फ्यूज की तरह बनना ही पड़ेगा जो उच्च तापमान में पिघल ना जाए।

अंकों की कामयाबी उसे मिलती है जिसमें
प्रयोग की आग जलती है।

—डा. राम बजाज

कॉर्मस के विषय व परीक्षण

(अ) बैंकिंग

बैंकिंग की जानकारी किसी भी शाखा में जाकर लेवें। वहाँ बैंक के काम–काज के लिए—एक बैंक में जायें और वहाँ सभी जानकारियाँ व कार्यप्रणाली को अपने हाथ से निकालें। ड्राफ्ट, चैक, लिमिट के प्रकार, किसको रुपयों की लिमिट (Limit) स्वीकृत की जा सकती है, कैसे स्वीकृत की जाती है। बैंक किसकी गाइडलाइन्स (Guidlines) पर काम करती है, किसी देश की सेन्ट्रल बैंक (Reserve Bank) क्या होती है, रुपये कैसे छपते हैं, कौन छाप सकता है, छापने की क्या प्रक्रियाएँ हैं आदि–आदि।

देश–विदेश के व्यापार के लिए कौन–सी बैंक कैसे काम करती है? Balance of Payment देश का क्या होता है? आई.एम.एफ. (IMF), विश्व बैंक व अन्य बैंक क्या होती हैं? इनकी कार्यप्रणाली और काम करने के क्या–क्या तरीके हैं? एक नई सोच तो आपको भी नोट कमाने की नई तकनीक का फार्मूला दे सकती है।

(ब) प्रबन्धन

प्रबन्धन के लिए किसी एक बड़ी कम्पनी, सरकारी कार्यालय, किसी कम्पनी के बड़े कारखाने में चले जायें और कम्पनी के सभी विभागों की कार्यप्रणाली, सिस्टम, एच.आर.डी., मैनेजर, मैनेजिंग डायरेक्टर, लीडरशिप, आदेशों का तरीका, Span of the Management, Communication (Planning) योजना, निर्णय आदि की सम्पूर्ण जानकारी मिल जायेगी। इन जानकारियों को अपने दिमाग में एकत्रित कर लिया, तो समझो कि प्रबन्धन की आधी किताब हमेशा के लिए आपकी अपनी हो गई। फिर चाहे प्रबन्धन का अध्ययन किसी भी स्तर का हो। मुनाफा कमाने का न्यौता आपको स्वयं ही मिल जायेगा। आपके पीछे लोग भागेंगे।

परन्तु समय और स्कूल के साथ कदम से कदम नहीं मिलाते हैं तो स्कूल टीचर आपको स्कूल छोड़ने पर बाध्य करेगा तभी आप अपनी क्षमता का उपयोग करेंगे।

प्राथमिकताएँ और पढ़ाई Priority and Study

मॉंट्रियल शहर की स्प्रिंग बोर्ड स्कूल के टीचरों ने तय किया कि स्कूल के अच्छे नाम के लिए सभी कमजोर विद्यार्थी कुछ अतिरिक्त

क्लासेज में पढ़ाई करके, अपनी अंकों की स्थिति में भरसक सुधार करेंगे, जिससे आगामी वर्ष में कोई भी 12वीं स्तर का विद्यार्थी फेल ही ना हो। एक स्टूडेण्ट के अलावा सभी ने टीचरों के अनुसार अध्ययन शुरू कर दिया। क्योंकि इससे सभी को फायदा होने वाला था। परन्तु उस एक स्टूडेण्ट पर तो इसका कोई असर ही नहीं हुआ। साथियों ने उसे समझाने की पूरी कोशिश की, परन्तु सभी कोशिशें बेकार साबित हुईं।

आखिर में स्कूल के प्रिंसिपल ने उस स्टूडेण्ट को बुलाया और कहा, कल से तुम्हें स्कूल आने की कोई जरूरत नहीं, अन्य किसी स्कूल में अपना एडमीशन ले लो। लड़का चुपचाप, अगले दिन से अच्छी तरह पढ़ाई में मग्न हो गया और योजना के अनुसार अंकों की स्थिति में सुधार लाया। परिणामतः शहर में स्प्रिंग बोर्ड स्कूल का नाम टॉप पर चला गया। खुशी की इस घड़ी में स्कूल के टीचरों ने, प्रिंसिपल से पूछा, उस स्टूडेण्ट ने किस कारण से इतनी अच्छी तरह पढ़ाई में मन लगा लिया? प्रिंसिपल ने जवाब दिया, छात्र ने कहा था कि इतने कठोर ढंग से पहले किसी ने समझाया ही नहीं था।

हमारी प्राथमिकताएँ सही नहीं होती हैं तो हम समय की बरबादी करते हैं और पढ़ने वाले युवा यह महसूस भी नहीं करते कि समय की बरबादी, विद्यार्थी जीवन की बरबादी है। इसके लिए अनुशासन की हमें जरूरत पड़ती है जो कभी–कभी डर से भी आता है।

(स) इन्कम टैक्स

इन्कम टैक्स के चार रिटर्न अपने हाथ से भरें। यह किन व्यक्तियों पर लागू होता है, हमें सरकार को इन्कम टैक्स क्यों देना पड़ता है, इन्कम टैक्स में छूट क्या–क्या है, और यह छूट किस–किस को कितनी–कितनी मिलेगी—आदि सभी जानकारियों को अपने हाथ से इकट्ठा करके—चार इन्कम टैक्स रिटर्न भरें—फिर देखें कि आपको इन्कम टैक्स कानून जबानी आता है या नहीं। हाथ से काम न करने की कीमत से ज्यादा महत्त्वपूर्ण काम हाथ से करने की कीमत से है। याददाश्त तो इससे बढ़ेगी ही।

(द) एकाउन्ट्स (Accounts)

वास्तविक छोटे एकाउन्ट्स को लिखते हुए चार बड़े एकाउन्ट अपने हाथ से लिखें। बड़ी-बड़ी एन्ट्री की जरूरत नहीं है। दो फर्म या बड़ी कम्पनियों के एकाउन्ट छोटे रूप में हाथ से बनाएँ—फिर देखें, ये एकाउन्ट्स आपको भी एक अच्छा एकाउन्टेंट बना देगा कि नहीं। एक महीने के लिए—किसी फर्म में दो घण्टे की एकाउन्ट्स के लिए नौकरी कर लें। आपको मुनाफा कमाने के लिए कोई निमंत्रण पत्र नहीं भेजेगा, बल्कि उसके निमंत्रण का निर्णय आपको अपने हाथ से लिख कर, सीख कर लेना होगा। यह निमंत्रण पत्र कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे बाजार से खरीद कर प्राप्त किया जा सके।

अध्ययन का साधारण तरीका नं. 6 : 80/100 मार्क्स
Simple Method No. 6 for Study : 80/100 Marks

समान रूप से सभी विषयों में अव्वल रहें
Be first in all subjects

आखिरी बात, जो युवा विद्यार्थियों के समझने की है, वह यह है कि किन्हीं एक या दो विषयों में अव्वल रहने से किसी प्रतियोगी परीक्षा में चयन सम्भव नहीं है। यदि आप एक या दो विषय अच्छे तैयार करते हैं तो आपके भविष्य का क्या होगा? हर प्रतियोगी परीक्षा में कटऑफ तीन या चार विषय एक समान होते हैं। इसलिए आपका भविष्य इस बात पर निर्भर करता है कि सभी विषयों में समान रूप से तैयारी करें और समान रूप से ही अंकों की प्राप्ति की अभिलाषा रखें। यह समय ऐसा होता है कि युवा अपना रवैया ढुलमुल नहीं अपना सकते। तीन घण्टे की पढ़ाई-लिखाई कोई कम महत्त्वपूर्ण नहीं होती, लेकिन सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण तथ्य यह होता है कि वह पढ़ाई बेसिक और ठोस होनी चाहिए। यह दलील थोथी नहीं हो सकती, और ना ही यह वजह कम महत्त्वपूर्ण है कि चूँकि विद्यार्थी अपनी पढ़ाई को प्रैक्टिकल अध्ययन से नहीं जोड़ते, इसलिए पुस्तकें और 10-12 घण्टे की किताबी पढ़ाई, उनके जीवन का अंग बन जाती है, आदत बन जाती है। जैसा कि प्रायः होता है, बच्चों के जीवन का गणित उनके हक में नहीं जाता और कोरा कागज बन कर रह जाता है।

जिस तरह सभी विषयों या चैप्टरों की पढ़ाई–लिखाई को एक साथ नहीं मिला सकते, उसी तरह इनसानों के खून (Blood) को एक–दूसरे के खून से मिला नहीं सकते। एक प्रकार के खून को दूसरे से मिलाने पर रक्त–कोशिकाएँ एक–दूसरे से जुड़ जाती हैं। इसे मेडिकल साइंस की भाषा में एग्लूटिनेशन कहते हैं। जब एग्लूटिनेशन हो जाता है तो रक्त–कोशिकाएँ नष्ट हो जाती हैं। यही वजह है कि खून का ग्रुप जानना बहुत ही जरूरी और महत्त्वपूर्ण है। एग्लूटिनेशन टेस्टों के जरिए मानव–रक्त को ओ, ए, बी और ए बी (O, A, B and AB) चार ग्रुपों में विभाजित किया गया है। इसका सीधा मतलब यही हुआ कि ग्रुप 'ए' का खून उसी इनसान को चढ़ाया जा सकता है, जिसका ग्रुप भी 'ए' हो। परन्तु 'ओ' ब्लड को किसी भी इनसान को चढ़ाया जा सकता है, क्योंकि इस ग्रुप का ब्लड किसी अन्य ब्लड–ग्रुप वाले इनसानों की रक्त–कोशिकाएँ एग्लूटिनेट नहीं करता। इसलिए ग्रुप 'ओ' डोनर वाले ब्लड इन्सानों को यूनिवर्सल डोनर कहते हैं। अगर आपका ब्लड ग्रुप 'ओ' हो तो आप भी यूनिवर्सल डोनर बन सकते हैं। **प्रकृति और स्वभाव के अनुसार हर इनसान अपनी–अपनी रुचि को, अपनी मंजिल पर पहुँचा देता है।** हँसना और रोना तो दुनिया के तमाम इनसानों में समान रूप से पाया जाता है, परन्तु फर्क सिर्फ ब्लड डोनर बन कर, जीवन में रचनात्मक इस्तेमाल का ही है। संस्कार और इनसानियत दो ऐसे गुण हैं, जिनसे राष्ट्र और परिवार का निर्माण होता है, जिसका दायित्व शिक्षा पर ही है।

इम्तिहान में अच्छे नम्बरों की कामयाबी
कोरी कड़ी मेहनत का नतीजा नहीं होती।

—डा. राम बजाज

अध्ययन का साधारण तरीका नं. 7 : 80/100 मार्क्स
Simple Method No. 7 for Study : 80/100 Marks

परीक्षा के अन्तिम महीने में क्या रणनीति हो?
What should be the strategy for the last month of Examination?

अन्तिम महीने के मद्देनजर परीक्षार्थी के लिए यह जानना जरूरी है कि अधिकतम अंकों के लिए उसकी रणनीति क्या हो? अच्छे अंक हासिल करने

की तमन्ना किस छात्र में नहीं होती, लेकिन सवाल यह है कि कौन कितने पहले सचेत रहा और कौन अब परेशान हो रहा है? साथ में माँ–बाप का 10–12 घण्टे पढ़ने का दबाव भी रहता है। छात्र के लिए जरूरी है कि वो संयम बरते और घबराए नहीं।

औसत छात्रों के लिए

80/100 मार्क्स वाले युवा अपनी तैयारी अब तक पूर्ण कर चुके होते हैं। परन्तु औसत छात्र, जो कि नियमित तीन घण्टे भी पढ़ाई नहीं करते, उनके लिए तो यही राय है कि आने वाली परीक्षा के लिए टाइम–टेबल बना कर तैयारी करें और पाँच–पाँच दिन के लिए हर विषय में अध्ययन करके कोर्स को पूरा करने की चेष्टा करें। उनके लिए उचित होगा कि कोई नया चैप्टर शुरू करने की बजाय महत्त्वपूर्ण चैप्टरों पर ही ध्यान केन्द्रित करें। अगर सी.बी.एस.ई. को ध्यान में रखें तो वह ऐसा प्रश्नपत्र तैयार करती है जिसमें 60 प्रतिशत प्रश्न औसत छात्रों के लिए होते हैं। 20 प्रतिशत बुद्धिमान और शेष 20 प्रतिशत अतिबुद्धिमान छात्रों के लिए होते हैं। इसलिए जो भी पढ़ें, वह अच्छी तरह पढ़ें और ठोस पढ़ें। संक्षिप्त बिन्दु बना कर अन्तिम दिन उनका मनन करते हुए रीविजन दो बार जरूर कर लेवें। हर रोज समाचार पत्र पढ़ें और टी.वी. न्यूज जरूर देखें।

आँख मूँदने से तूफान टलता नहीं है, हाँ
आँखों को धूल से बचाया जा सकता है।

— डा. राम बजाज

बुद्धिमान छात्रों के लिए, जो 80/100 मार्क्स के हकदार हैं
For those students who are capable of 80/100 Marks

1. अन्तिम एक माह के उपलब्ध समय को विभिन्न विषयों के रीविजन के लिए काम में लें। परन्तु समाचार–पत्र और टी. वी. न्यूज जरूर देखें।
2. अगले 20 दिनों में चार–चार दिन हर विषय की पढ़ाई को दें। पढ़ाई में सिर्फ मुख्य बिन्दुओं और किताब के पीछे लिखे छोटे बिन्दुओं का ही मनन करते हुए रीविजन करें।

3. कठिन विषयों की तैयारी महीने के शुरू के दिनों में कर लें, क्योंकि इससे आत्मविश्वास बढ़ जाता है।

4. तैयारी के लिए छात्रों को हर पेपर की मार्किंग स्कीम को जरूर ध्यान में रखना चाहिए। हर बोर्ड अथवा सी.बी.एस.ई. द्वारा बनाई गई स्कीम में सभी पेपरों में प्रश्नों के अंक निर्धारित होते हैं। उत्तरों की जाँच के समय भी इस स्कीम को ध्यान में रखा जाता है।

5. अन्तिम दिनों में तैयारी के दौरान—आप जो कुछ भी पढ़ें, सारांश के रूप में उसे जरूर लिखें—दो बार लिखें—इससे तथ्य 100 प्रतिशत याद हो जाते हैं। भले ही आपको याद हों परन्तु सारांश में मुख्य बिन्दुओं को लिख लें। अकसर औसत विद्यार्थी सिर्फ पढ़ते हैं—सारांश नहीं लिखते।

6. अंतिम दिनों में अपनी जाँच भी जरूर कर लें। इसके लिए सेम्पल पेपर व पुराने 10 साल के प्रश्न–पत्रों को निर्धारित समय–सीमा के अन्दर हल करने का अभ्यास करना चाहिये।

7. लम्बे समय तक किताबें लेकर बैठे रहना तैयारी के लिए जरूरी नहीं होता है। जरूरी है पढ़ाई की गुणवत्ता व याद रखने का तरीका। लम्बे अध्ययन से थकान तो होती है, साथ में परीक्षा का दबाव। इसलिए इस वास्ते 8 से 10 घण्टे भरपूर नींद जरूर लेवें।

8. सिर्फ दिन में पढ़ें। रात के 10 बजे बाद पढ़ना 80/100 मार्क्स के लिए मूर्खतापूर्ण होगा। सुबह का पढ़ा हुआ रात के पढ़े से दुगुना याद रह सकता है। दिन में 6 घण्टे पढ़ाई से 6 चैप्टरों का रीविजन आसानी से हो सकता है। गणित विषय में थोड़ा समय अभ्यास के लिए ज्यादा चाहिए। खुद छात्र को यह विचार करना चाहिए कि 6–7 घण्टे की पढ़ाई में उसे कितना अभ्यास करना है और उसको याद रखने के लिए हर चैप्टर का मनन करते हुए मुख्य बिन्दुओं का रीविजन जरूर कर लें।

9. मन बड़ा चँचल होता है और परीक्षा के अन्तिम दिनों में छात्र यह सोचता है कि अरे! अभी यह चैप्टर बाकी है, अमुक विषय का रीविजन ठीक से नहीं हुआ। इस दुविधा की स्थिति से बचना

चाहिए। एक तयशुदा टाइम-टेबल के जरिए पढ़ाई पर जोर देना चाहिए। साथ में जितना भी पढ़ें, तल्लीनता और विचारों के साथ पढें। परीक्षा देने के दौरान आप देखेंगे कि आपको सभी प्रश्नों का हल आ रहा है। मुश्किल तो यह होगी कि किन-किन प्रश्नों को हल किया जाए, जिससे अधिकतम मार्क्स मिलें।

10. अपनी आदत के अनुसार दिन में ही पढ़ें, रात को जग कर नहीं। ऐसे समय में किसी नए फार्मूले को न आजमाएँ। बीच-बीच में रिलैक्स करें। यदि टी.वी. देख कर या परिवार के बीच बैठ कर बातचीत करें या मित्रों के साथ बैठ कर गप-शप कर—खुद को रिलैक्स महसूस करें—तो ऐसा ही करें।

11. दिन में अगर थोड़ी नींद आती है—तो जरूर लें। खुद पर पूरा भरोसा करना सीखना चाहिए। 80/100 मार्क्स का लक्ष्य आप निश्चित ही प्राप्त करेंगे। सब आपके मनोबल पर ही निर्भर है। आज का हर छात्र सचेत है। वह अपनी तैयारी पर ही ध्यान देता है।

    परन्तु अत्यधिक पढ़ाई का दबाव, प्रतियोगी परीक्षाओं के नतीजों का डर और 12-13 घण्टे अध्ययन की चिंताओं के कारण मस्तिष्क में आघात भी पहुँचता है।

मस्तिष्क आघात (ब्रेन अटैक) यानी एक प्रकार से स्नायुतंत्र पर चोट, जिससे मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति में व्यवधान पड़ जाता है। जितना लम्बा यह व्यवधान होता है उतना ही बड़ा मस्तिष्क को आघात पहुँचता है। जब मस्तिष्क में रक्त आपूर्ति करने वाली धमनियाँ अवरुद्ध हो जाती हैं या रक्त के थक्कों के कारण से धमनियाँ अवरुद्ध हो जाती हैं तब पक्षाघात होता है। अन्य घातक प्रकार के स्ट्रोक में मस्तिष्क में रक्तवाहिनियाँ फट जाती हैं और रक्तस्राव हो जाता है। उच्च रक्तचाप से स्ट्रोक की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं, तुरन्त मेडिकल सहायता से ही स्ट्रोक के आघात की क्षति को बचाया जा सकता है।

परीक्षा एक रंगीन कला है, जिसके रंगों की
तूलिका आपके हाथ में ही है।

—डा. राम बजाज

अध्ययन का साधारण तरीका नं. 8 : 80/100 मार्क्स
Simple Method No. 8 for Study : 80/100 Marks

अन्तिम दिन की रणनीति क्या हो और परीक्षा हाल में क्या करें कि 80/100 मार्क्स का लक्ष्य हासिल हो जाये?
What should be the strategy on the last day and what should we do in the examination hall?

एक ही परीक्षा देने वाले विभिन्न विद्यार्थियों में से किसी भी प्रश्न को हर औसत विद्यार्थी हल तो कर ही सकता है। लेकिन जो विद्यार्थी परीक्षा की निश्चित समय-सीमा, तीन घण्टे के अन्दर अधिक से अधिक प्रश्नों को हल करने की कला जान कर सफल होता है, वही विशेष अंकों की दौड़ के आधार पर कम या ज्यादा बुद्धिमान घोषित किया जाता है।

यानी ऐसा कुछ नहीं है कि जिसे करने में विद्यार्थी अधिकतम अंक पाने में सफल ना हो। जो विद्यार्थी असफल होते हैं उसके पीछे कारण यह है कि उनका वैज्ञानिक तरीके से सम्बन्धित अभ्यास व परिश्रम की दिशा सही स्थान से हट कर किसी अन्य दिशा की तरफ भटक गई थी। आज के युग में हर विद्यार्थी के मन में एक ही प्रश्न कौंध रहा है कि आज के नवयुवकों का पढ़ाई का पैमाना क्या देर रात तक जग कर 10-12 घण्टे पढ़ाई करना ही है? अगर अध्ययन का पैमाना सही है—तो एक विद्यार्थी को रात-भर जगने की कोई आवश्यकता नहीं। ताली बजाने वाला चाहे कितनी दूर चला जाए, लेकिन जब ताली बजती है तो उसकी गूँज वहाँ तो सुनाई देती है जहाँ कभी ताली बजाने वाला खड़ा था। ठोस पढ़ने वाला विद्यार्थी चाहे कहीं खड़ा हो जाये—उसकी ठोस नींव की परछाईं हमेशा उसके साथ ही रहेगी। उसकी बुनियाद इतनी मजबूत होगी कि मुश्किल से मुश्किल परीक्षा या प्रश्न-पत्र भी उसके विश्वास को हिला नहीं सकते। अंकों का आसमान छूने की तमन्ना किस विद्यार्थी में नहीं होती? जरूरत सिर्फ इसी बात की होती है कि उसके अध्ययन और उसका पैमाना बिल्कुल स्पष्ट और मजबूत हो। भीड़ से अलग दिखने का हौंसला ही उसको अधिकतम अंक हासिल करने में मदद करता है।

अधिकतम अंक प्राप्त करने वाले युवा का मुकाबला जितना ज्यादा कड़ा और बड़ा होगा, उतनी ही ज्यादा तैयारी वह करता है, और जो सिर्फ परीक्षा में फेल होने से बचने के लिए पढ़ता है, वह अंकों के मुकाबले में अपनी स्वाभाविक क्षमता खो बैठता है और परीक्षा में कहीं अधिक गलतियाँ कर बैठता है। ऐसे

विद्यार्थी फेल के डर से अपने अध्ययन की पूरी क्षमताओं का इस्तेमाल नहीं कर पाते, क्योंकि वे परीक्षाओं में फेल से बचने के अलावा, पास होने के लिए ही पढ़ते हैं। 80/100 अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थी, अपने अंकों की प्राप्ति के लिए अवसर बनाते हैं। अध्ययन की पूरी योजना पर अमल करते वक्त बीच–बीच में यह जाँचना भी जरूरी है कि 80/100 अंकों के प्राप्त करने की सम्भावना कितनी है? परीक्षा में महत्त्व इस बात का नहीं है कि आपने कितने ज्यादा पेज लिखे, बल्कि महत्त्व इस बात का है कि परीक्षक को आपने कितने प्रभावी ढंग से समझाया। इसके लिए आपको अलग से रणनीति की जरूरत पड़ती है। जिसके अन्तर्गत महत्त्वपूर्ण टिप्स हैं—

(1) किसी भी परीक्षा के अन्तिम दिन का अध्ययन शाम के 7 बजे बाद बन्द कर दें।

(2) परीक्षा वाले दिन सुबह नहीं पढ़ें। अगर आपको लगता है कि एक या सिर्फ दो चैप्टरों का दुबारा रीविजन चाहिए तो उसे आधा घण्टे मनन करते हुए मुख्य बिन्दुओं का दो बार रीविजन कर लें और उसके बाद मनन भी।

(3) प्रश्न–पत्र मिलते ही उसका साँगोपाँग अध्ययन कर लें। कुछ उलझे हुए प्रश्नों की प्रकृति और माँग व उत्तर को समझें। चिंतन–मनन के बाद ही लेखन कार्य करें। पहले प्रश्न को अच्छे ढंग से लिखें, परन्तु समय सीमा के अन्दर। क्योंकि हर प्रश्न के अंक करीब–करीब बराबर ही होते हैं।

(4) सरल और सहज भाषा में उत्तर लिखें।

(5) तथ्य और कथ्य से पुष्ट विश्लेषण करें।

(6) प्रश्नोत्तर लेखन के समय एवं साइज को सदैव दिमाग में रखें। हर प्रश्न के बाद समय की सीमा जाँच लें। उसी के अनुसार लेखन की सीमा भी बढ़ाएँ। एक बात गाँठ बाँध लें कि सभी प्रश्नों के अंक समान होते हैं।

(7) टिप्पणी में तथ्य भरपूर दें।

(8) व्याख्या में कथ्य को तोड़–मरोड़ कर—पूरा चीर–फाड़ कर दें। समय हो तो दुबारा दोहरा दें। ईश्वर ने जब मस्तिष्क और हाथ दिए हैं तो इसके इस्तेमाल की खूबियाँ और हुनर भी दिए हैं।

(9) प्रश्न का उत्तर जितने पन्नों या शब्दों में माँगा गया है उस सीमा में ही देवें। ज्यादा शब्दों या पन्नों से परीक्षक खुश नहीं होता। एक तो समय बरबाद होगा ही, साथ में अन्य प्रश्न छूट भी सकते हैं। विद्यार्थी इस गलती में सुधार नहीं करता तो वह फिर अगली गलती कर रहा होता है—क्योंकि समय सिर्फ 3 घण्टे का है।

(10) सम्पूर्ण पेपर को सॉल्व करना 80/100 मार्क्स का प्रथम अनिवार्य नियम है—जिसे अपना मूलमंत्र समझें।

(11) जहाँ प्रश्न-पत्र में Describe लिखा हो तो आपको उसका तात्पर्य (Meaning) समझना होगा और प्रश्न की प्रकृति (Nature of the Topic) के बारे में जानकारी देनी होगी। दिशाहीन उत्तर कभी भी अधिकतम अंकों का निर्माण नहीं करता।

(12) जहाँ प्रश्न-पत्र में Explain शब्द लिखा हो वहाँ प्रश्न के समर्थन और उसके खिलाफ में लिखना है (You must give arguments both for and against the idea)। 80/100 मार्क्स वाले युवाओं के लिखने के तरीके अलग होते हैं।

अध्ययन एक विशिष्ट कला है, जो हर
किसी में नहीं आ सकती।

— डा. राम बजाज

अध्ययन का साधारण तरीका नं. 9 : 80/100 मार्क्स
Simple Method No. 9 for study : 80/100 Marks

आओ, पढ़ने का टाइम-टेबल बनाएँ—नए ढंग से
Let us frame the Time Table for the Study—On New Pattern

एक दिन के 24 घण्टे

(1)	तीन घण्टे पढ़ाई	सुबह के समय ज्यादा पढ़ें। रात को नहीं।
(2)	आठ घण्टे नींद (कम से कम)	जल्दी सोएँ और जल्दी उठें।

(3)	सात घण्टे स्कूल–कॉलेज, कॉलेज/स्कूल नहीं तो तीन घण्टे अच्छे टीचरों से पढ़ें—ट्यूशन लेवें। लेकिन वे जो पढ़ाएँ—पूरा समझें। ट्यूशन आपकी प्रॉबलम्स हल करने के लिए ही है, ध्यान रहे।	क्लास में ध्यान से सुनें।
(4)	दो घण्टे प्रैक्टिकल शाम या रात के समय।	सभी काम हाथ से करें।
(5)	दो घण्टे खेल जरूर खेलें।	परन्तु टीवी/विडियो गेम नहीं।
(6)	दो घण्टे तैयारी/भोजन/गपशप	
(7)	कुल 24 घण्टे	नोट—एक घण्टा किसी में भी घटाया–बढ़ाया जा सकता है।

सिर्फ किताबी कीड़ा ही उत्कृष्ट नम्बर हासिल नहीं करवा सकता।

—डा. राम बजाज

हफ्ते में एक दिन की छुट्टी रखें
One Holiday in a Week

रोज सुबह उठते हैं, पढ़ते हैं, नाश्ता करके स्कूल या कॉलेज चले जाते हैं। दोपहर को घर आकर फिर होमवर्क करते हैं, पढ़ते हैं, खेलते हैं, रात का खाना खाकर सो जाते हैं। सर्दी, गर्मी, बरसात, यह रुटीन शायद ही कभी बदलता है। आप पढ़ाई–पढ़ाई, होमवर्क–होमवर्क करते–करते तनावग्रस्त हो जाते हैं। अतः यह जरूरी हो जाता है कि सप्ताह में एक दिन छुट्टी मनाएँ, आप कहीं घूमने जायें।

पढ़ाई में भी छुट्टियाँ क्यों जरूरी हैं?
Why the Holiday is necessary in Study?

क्योंकि मानसिक तौर पर पढ़ते–लिखते आप पूरे हफ्ते में थक जाते हैं—एक

छुट्टी, आपकी मानसिक ताजगी को जगाती है। कम से कम 22 साल तक पढ़ने वाला विद्यार्थी लम्बी रेस का घोड़ा तभी हो सकता है जब वह अपने–आप को रिचार्ज करता रहे—छुट्टियाँ बिताता रहे। आपका शरीर एक मशीन की तरह है जिसमें Over Oiling के लिए हफ्ते में एक छुट्टी नामक Lubricant चाहिए, जो आपको शक्ति प्रदान करे और संतुलित रख सके।

शरीर में पानी की उपस्थिति भी संतुलित मात्रा में होती है, क्योंकि यही हमारे शरीर के ताप व उसमें होने वाली क्रियाओं के लिए जरूरी है। पानी की कमी तथा प्यास का अनुभव हमारे मस्तिष्क में 'हाईपोथेलेमस' नामक छोटे–से 'प्यास' केन्द्र द्वारा होता है जो ऐसा हारमोन स्रावित करता है जो गुर्दे और गले में स्थित तंत्रिकाओं को नियंत्रित करता है। पानी की कमी तथा प्यास का अनुभव उसी केन्द्र (हाईपोथेलेमस) का एक भाग है। यदि इस केन्द्र को विद्युत् तरंगों अथवा मेडिसिन के जरिए उत्तेजित कर दिया जाए तो शरीर में पानी की कमी न होने पर भी हमें प्यास का अनुभव होने लगेगा। याद रहे कि अगर इसे नष्ट कर दिया जाए तो सम्पूर्ण प्रक्रिया समाप्त हो सकती है। आदमी का जीवन पानी पर निर्भर है। लगभग दो–तिहाई भाग मानव–शरीर में पानी का ही है। शरीर के हर महत्त्वपूर्ण हिस्से में पानी की एक खास मात्रा है—मस्तिष्क 73 प्रतिशत, ब्लड 83 प्रतिशत, किडनी 83 प्रतिशत, लीवर 86 प्रतिशत, हड्डियाँ 22 प्रतिशत, माँसपेशियाँ 75 प्रतिशत, इतना पानी एक वयस्क में औसतन होता है। पानी की कमी हमारे शरीर की क्रियाओं को असंतुलित करती है। उसी तरह विद्यार्थी जीवन में संतुलित अध्ययन और उसकी कला ही जिन्दगी के जीने का मकसद सिखलाती है, अन्यथा आधी–अधूरी शिक्षा से वह जिन्दगी की चालों में अकसर चूक कर जाता है, और सही अवसरों को पहचानने की भूल कर बैठता है।

अध्ययन में ताल नहीं—तालमेल चाहिए।

—डा. राम बजाज