

===== 80/100 मार्क्स =====

===== का रहस्य और सूत्र =====

===== Decoding 80/100 =====

===== Marks & Formulas =====

80/100 मार्क्स के लिए यह महत्वपूर्ण कर्तव्य नहीं है कि आप कितनी अधिक पढ़ाई करते हो, अपितु महत्वपूर्ण यह है कि आप क्या पढ़ते हैं और किस तरीके से पढ़ते हैं।

—डा. राम बजाज

बच्चों का वर्तमान दौर सर्वश्रेष्ठता का है। दौड़ में सबसे आगे निकलने के लिए—अंकों के इस खेल में सारा भविष्य मेरिट पर टिका होता है और मेरिट आधारित होती है प्राप्त अंकों पर। इसलिए अंकों के इस खेल में प्राप्त अंकों का ही महत्व होता है। प्राप्त अंक मात्र कठोर परिश्रम या 13 घण्टे की पढ़ाई से नहीं मिलते, बल्कि मिलते हैं सुव्यवस्थित, तर्कपूर्ण व अनुशासित प्रयत्न करने से। 80/100 मार्क्स के लिए यह महत्वपूर्ण कर्तव्य नहीं है कि आप कितनी अधिक पढ़ाई करते हैं, अपितु महत्वपूर्ण यह है कि आप क्या पढ़ते हैं और किस तरीके से पढ़ते हैं। जीवन में शिक्षा के साथ अच्छे अंकों का महत्व सदियों से हम देखते और महसूस करते आ रहे हैं। लेकिन समय के साथ हुए बदलाव ने सभी को यह जता दिया है कि पारम्परिक शिक्षा पद्धति और भेड़चाली तरीकों को अपनाएंगे तो 80/100 लक्ष्य को भेदना तो दूर, उसके आस-पास या परिधि में भी नहीं पहुँच पायेंगे। इसलिए किसी भी प्रतिस्पर्द्धात्मक इम्तिहान की तैयारी में थोड़े परिश्रम की ही जरूरत होती है। लेकिन यह मेहनत बुद्धिमत्ता के साथ करनी होती है। जिस विद्यार्थी की अपनी

विशेष अध्ययन पद्धति होती है—वही उसे शिखर पर बैठाती है। परीक्षा में 80/100 मार्क्स लाना एक कला है और कला में पारंगत होने के लिए सिर्फ थोड़ा परिश्रम करना जरूरी है।

**अच्छे अंक और अच्छे अध्ययन के बीच एक युद्ध-खेल खींचनी
पड़ती है, तब ही आप युद्ध जीत पाएँगे।**

—डा. राम बजाज

सही अध्ययन से आधा रास्ता तो परीक्षा से पहले ही तय हो जाता है। बाकी सब थोड़ी मेहनत के साथ हफ्ते के सात दिनों में पाँच दिन—नियमित तीन घण्टे पढ़ाई। एक दिन तीन घण्टे रीविजन और एक दिन का अवकाश। परीक्षा पास करना एक कला है और अपनी कला एक विशेष तकनीक से ही विकसित की जा सकती है। विषयों या टॉपिक्स की फण्डामेन्टल अवधारणा पर बल दिया जाना चाहिए। किसी भी टॉपिक का फण्डामेन्टल (Fundamental) जब तक स्पष्ट तौर पर समझ में नहीं आ जाये—तब तक किसी भी विषय पर गहन अध्ययन का कोई फायदा नहीं। मात्र किताबें खोल कर 13 घण्टे का अध्ययन बेकार साबित होता है।

हर विद्यार्थी के अन्दर एक अच्छी याददाश्त का मालिक बनने की अपार क्षमता मौजूद होती है। हम सब में इतनी काबिलीयत है कि अपनी बेहतरीन मैमोरी के समुचित प्रयोग से 80/100 मार्क्स पा सकते हैं। यह बहुत ही आसान और मुमुक्षिन है। हमारे मस्तिष्क में परफैक्ट मैमोरी किसी गहरे कोने में छिपी होती है, जिसे ढूँढ़ कर बाहर निकालने और निखारने की सख्त जरूरत होती है। खराब मैमोरी जैसी कोई चीज नहीं होती है। मैमोरी बढ़ाई जा सकती है, इसमें कम होने का कुछ मतलब ही नहीं होता। इस मैमोरी में आप रटना बन्द कर दें और फालतू सूचनाओं का भण्डारण करना भी बन्द कर दें, तो ऐसी कोई भी परीक्षा, प्रतियोगिता इस युग में नहीं है जिसमें 80/100 मार्क्स पाना कठिन हो।

क्या कबूतरों की जंगल विकसित करने की परीक्षा 80/100 मार्क्स पाने से कहीं अधिक बड़ी और नई, क्रान्तिकारी नहीं थी? सपना खाली बैठने से पूरा नहीं होता। वह डाल या योजना हर वक्त सलामत रहती है जो हवा के रुख को देख कर मुड़ना तय करती है। सबसे बड़ी आँधी भी उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकती। आँख मूँदने से तूफान टलता नहीं।

नई बस्ती और नया जंगल

New Colony and a New Forest

■ प्रदूषण और पटाखों की आवाज ने सारे वातावरण को दूषित कर दिया था। घबराए हुए युवा कबूतरों का झुण्ड आकाश में शाम के समय चक्कर काटते-काटते थक गया था। अंधेरे का आभास कर, एक बुजुर्ग कबूतर ने झुण्ड को समझाया, शांति और सुख के लालच में हमने अपना देश और जंगल छोड़ कर इनसानों की बस्ती में रहने का निर्णय लिया था। पेड़ों के वध से हमने इस खण्डहर का सहारा लिया, पर अब यहाँ भी रहना मुश्किल हो गया है। इनसान समझता है कि केवल सड़क निर्माण, वाहन निर्माण, कारखाना निर्माण या फिर आईटी निर्माण से राष्ट्र निर्माण होता है, बल्कि वह भूल कर रहा है क्योंकि देश और शहर का निर्माण इनसानों के चरित्र-निर्माण से होता है। और चरित्र-निर्माण होता है देश की शिक्षा प्रणाली से और परिवार के संस्कार से। ओजोन परत में छेद करके स्वयं इनसान ने खुद अपना पृथकी पर रहना ही मुश्किल कर लिया है। फिर साथ में हम परिन्दों के लिए पेड़ काट कर रहने की विकट परिस्थितियाँ पैदा कर दी हैं। अब हमें शीघ्र ही कोई-न-कोई हल खोजना होगा।

यह सुन कर झुण्ड के सभी युवा बुद्धिमान कबूतर आपस में मंत्रणा करने लगे। अधिकांश की मंशा थी कि इनसानों की बस्ती का हमेशा के लिए त्याग कर दिया जाय।

बुजुर्ग कबूतर ने फिर एक नई सलाह दी, इनसानों की बस्ती की तरह, हम भी एक नई बस्ती, जंगल बसाएंगे। हर युवा कबूतर अन्य कामों के साथ, नदी किनारे, तालाब, पोखर, जल के अन्य स्रोतों के आस-पास व पहाड़ों पर अपनी चोंचों से खड़डे खोद कर, बड़े पेड़ों के नीचे, जो उन्हीं के बीजों की पौध उग गई है, उन्हें जड़ सहित, सावधानी से निकाल कर, रोपण कर देंगे, ताकि आने वाले समय में वहाँ पेड़ों की एक बड़ी बस्ती, बड़ा जंगल बन जाये।

सभी कबूतरों ने इसका समर्थन किया। रात होने लगी थी और पटाखों और मोटरगाड़ियों के हॉर्न की आवाजें आनी ज्यादा बढ़ गईं।

थीं। शहर आने के अपने निर्णय को कोसते हुए उन सभी ने जंगल की ओर उड़ान भर ली। सुबह उस झुण्ड के कबूतरों ने एक नया जंगल, बस्ती बनाने की योजना पर काम शुरू कर दिया। वर्षों की कबूतरों की मेहनत ने, उनके एक नए विचार ने नई क्रान्ति पैदा कर दी। अब जंगल पर उनका राज था। यह नई धने पेड़ों की बस्ती सिर्फ उनकी थी।

कहते हैं, उम्मीद का सूरज कभी नहीं उगता। परन्तु सुख और दुःख की हालत देखने का एक और नजरिया भी है। यानी एक मौका कि आप उस उम्मीद के सूरज को उगाने में मदद करें। युवाओं में असीम ऊर्जा होती है। अगर वे सोच लें, धार लें कि दुनिया को नई शक्ति देनी है तो क्या यह मुश्किल और नामुमकिन काम होगा? नहीं। बस, जरूरत है एक दृढ़ पहल की। कबूतरों ने एक नई और दृढ़ पहल की, नतीजा उनके सामने था। सूरज उगाने की दशा ही दिशा देती है।

परन्तु हिन्दुस्तान में अगर जन्मकुण्डली में मांगलिक दोष है तो घबरा जाते हैं। मांगलिक दोष से घबराएँ नहीं। यदि किसी जातक या जातिका की जन्मकुण्डली में 1, 4, 7, 8, 12वें भाव में मंगल हो तो उस जातक (युवा) या जातिका (युवती) को मांगलिक कहा जायेगा। मांगलिक जातिका का मांगलिक जातक से विवाह करने से यह दोष दूर होता है। परन्तु 28 वर्ष की आयु के बाद विवाह करने पर यह दोष समाप्त हो जाता है। परन्तु ये दोष, भाव, मांगलिक इनसान के बनाए हुए हथियार हैं। भगवान ने इस तरह की धारणाओं को कोई मान्यता नहीं दी है।

ध्यान रहे कि यदि बच्चों में प्रतिभा है—जो सभी बच्चों में लगभग समान रूप से ही पायी जाती है—तो वह जिन्दगी में कभी भी 80/100 मार्क्स की ऊँचाई पर पहुँच सकता है। बच्चों की डिक्शनरी में असम्भव कुछ भी नहीं होता, परन्तु असम्भव को अकसर वो तराशते नहीं हैं, बस, यही गलती उनको धरातल पर पटक देती है, क्योंकि जेबों में हाथ रख कर वो 80/100 मार्क्स की ऊँची सीढ़ी चढ़ना चाहते हैं जो कि मुमकिन नहीं हो सकता। उम्मीद और परीक्षा में अच्छे नम्बरों की किरणें, हर विषय में, हर टॉपिक में हमेशा बाकी रहती हैं, जिसे थोड़ी मेहनत और परीक्षा जैसे वातावरण से गुजरने वाली पद्धति को अपनाने से प्राप्त किया जा सकता है।

युवाओं की चाहत और विश्वास में बहुत फर्क है। युवा अपनी चाहत बदलते रहते हैं और बदली भी जा सकती है—परन्तु दृढ़ता और विश्वास अटल है। अधिक घण्टों के अध्ययन के दबाव के साथ उनके माँ-बाप के दबाव में उनकी 80/100 मार्क्स की चाहत कमजोर पड़ जाती है, जबकि विश्वास को कोई भी डगमगा नहीं सकता, बल्कि और मजबूत हो जाता है। सिर्फ परीक्षा में पास होने की सोचने वाले विद्यार्थी पास होने का सुरक्षा कवच चाहते हैं, जबकि 80/100 मार्क्स की सोच वाले युवा नए अवसरों की तलाश करते हैं ताकि उनके अंक और भी अधिक हों। फेल होना कोई गुनाह नहीं है, लेकिन अधिकतम अंकों के लिए कोशिश न करना जरूर गुनाह है। नई चुनौतियाँ हमारी नई क्षमता बढ़ाती हैं। पानी का जहाज जब गहरे पानी में जाता है तो उसे कभी तूफान का खतरा होता है, लेकिन यह खतरा सिर्फ गहरे पानी में ही झेल सकते हैं—किनारे पर खड़ा जहाज क्या खतरा मोल लेगा?

80/100 मार्क्स प्राप्त करने का फार्मूला नं. 1 Formula No. 1 for getting 80/100 Marks

ऐसे नवयुवकों, माँ-बाप और शिक्षकों की कमी नहीं है जो बच्चों पर हमेशा दबाव डालते हैं कि वे क्लास का होमवर्क पूरा करें, भले ही उनको उस होमवर्क को पूरा करने में नकल करनी पड़े अथवा रट कर ही अपने कोर्स को पूरा करना पड़े। अकसर देखा गया है कि माँ-बाप को अपने बच्चों के विषयों की परीक्षा में पूछे जाने वाले सवाल और उनके इम्तिहान में लिखे जाने वाले संभावित जवाब के रूप में ही पढ़ाना होता है। उससे आगे स्वयं उनको कुछ मालूम नहीं होता। कई बार जब दिन और रात रटने वाले नवयुवक, बच्चे छोटी क्लासों में तो अच्छे नम्बरों से पास भी हो जाते हैं, परन्तु बड़ी क्लास में पहुँचने के बाद उनके परीक्षाफल का औसत नम्बरों का दर्जा बहुत नीचे चला जाता है। मुख्य कारण एक ही होता है, क्या एक लीटर के दिमाग (बर्टन) में दो लीटर दूध भर सकते हैं? क्या नौ नम्बर का जूता पहनने वाले नवयुवक को सात नम्बर का जूता पहना सकते हैं? उत्तर आपका ना ही होगा। हमारे और नवयुवकों के मस्तिष्क की एक सीमा होती है, जिसमें काफी—कुछ सूचनाओं को क्रमबद्ध रूप में स्टोर किया जा सकता है, परन्तु रटने वाले नवयुवकों का एक वाक्य (Sentence) अगर चूक से मैमोरी के बाहर हो गया तो सब रटा—रटाया, उलटा—पुलटा हो जायेगा। कुछ भी याद नहीं रहेगा। सब—कुछ भूल जायेगा

और क्लासेज में औसत नम्बरों का प्रतिशत गिर जायेगा और यहाँ तक कि फेल होने वाली लिस्ट में उसका नाम लिखा जायेगा।

ज्यादा अध्ययन से बेहतर है—आवाज का बन्द हो जाना Silence is better than excess study

■ लन्दन शहर के स्टाकवैलन एरिया में रहने वाले मि. मैकलियाड बहुत ही परेशान थे क्योंकि उनका बेटा ब्रेंडी स्कूल जाते वक्त साइकिल एक्सीडेण्ट में थोड़ा घायल हो गया और उसका बोलना बन्द हो गया। मि. मैकलियाड ने अपने बेटे ब्रेंडी का बहुत इलाज करवाया, पर वह ठीक नहीं हुआ। बाप ने इसे 12वीं स्टेप्डर्ड में पढ़ने वाले बेटे ब्रेंडी की किस्मत माना। ब्रेंडी अब बाप के बिना किसी दबाव के—अपनी मरजी के हिसाब से अध्ययन करने लगा। उसको ज्यादा समय तक अध्ययन की मनाही कर दी गई।

एक दिन अचानक आवाज आती है, पापा दूध में चीनी क्यों नहीं डाली?

मि. मैकलियाड बोले—बेटा ब्रेंडी, तू बोल सकता है।

ब्रेंडी बोला—हाँ, मैं बोल सकता हूँ।

मि. मैकलियाड—बेटा ब्रेंडी, तू पहले क्यों नहीं बोला?

ब्रेंडी—पापा, क्योंकि इससे पहले मुझे रोजाना दूध में चीनी मिलती थी। और खास बात तो यह थी कि रोजाना 10-12 घण्टे मुझे रटना, जबरदस्ती पढ़ना नहीं पड़ता था।

मि. मैकलियाड का चेहरा अचानक गंभीर हो गया। उसने आज से बेटे ब्रेंडी पर अध्ययन का दबाव डालना बन्द कर दिया। रटना तुरन्त ही छुड़वा दिया। अब ब्रेंडी बिना दबाव के पढ़ने लगा और अच्छे अंकों से परीक्षाएँ पास करने लगा।

दिमाग को जंकयार्ड बनने से रोकें

Do not make our mind a junkyard

कई बार नवयुवकों द्वारा रटे हुए विषयों के तार इतने उलझ जाते हैं कि परीक्षा में समझ में ही नहीं आता कि उन प्रश्नों के उत्तर का तार कहाँ से पकड़ा

जाए। ऐसे में रटने वाले नवयुवकों की स्थिति पर विचार करें तो न सिफ जवाब मिल सकता है, बल्कि मन को खंगालने से कई मनोवैज्ञानिक सवालों का हल भी मिल सकता है। इन सवालों का सीधा ताल्लुक रोजमर्रा की पढ़ाई के आपके तरीकों से है, रटने की पद्धति से है। लेकिन चूँकि हम और हमारे अभिभावक इस तरफ देखते ही नहीं तो इनके बारे में कुछ सोचते भी नहीं। मन-मंथन से रटे-रटाये विष को हम अमृत में तो नहीं बदल सकते। अगर हम पूर्ण ईमानदारी से आत्मनिरीक्षण करें तो पाएंगे कि हम और हमारी औलादें अपने मस्तिष्क के प्रति बहुत **असम्मानजनक** तरीके से व्यवहार करते हैं। हम कर्तई ध्यान नहीं देते की तरह-तरह के शब्दों का भण्डार बना कर, उसे पाल कर हम अपने दिमाग को जंकयार्ड ही बना रहे हैं। हम और हमारे बच्चे कभी भी कोशिश नहीं करते कि दिमाग में जितना ज्यादा कचरा होगा, उतना ही अधिक हमारे दिमाग में जाम लग जायेगा। जहाँ ट्रेफिक जाम हो जाता है, वहाँ से गाड़ी निकालने में स्वयं को, ट्रेफिक पुलिस को कितनी भारी कसरत करनी पड़ती है, उसी तरह रटे हुए जंकयार्ड में ट्रेफिक क्लियर करने में बहुत बड़ी मेहनत करनी पड़ती है। बड़े अफसोस की बात तो यह है कि बहुत-से युवा ऐसे चलते-फिरते इनसाइक्लोपीडिया (Encyclopedia) हैं जो अपनी जिन्दगी को नाकामयाबी की सिफ जिन्दा मिसाल बना लेते हैं। बच्चों में वह काबिलीयत होनी चाहिए जो शिक्षा को इस्तेमाल करना सिखाती हो।

अक्सर देखा गया है कि एक विद्यार्थी एक के बाद एक कामयाबी हासिल करता जाता है, 80/100 मार्क्स उसके लिए कोई मायने नहीं रखते, बल्कि इससे भी ज्यादा अंक प्राप्त करता जाता है जबकि दूसरा विद्यार्थी सिफ तैयारी में ही लगा रहता है। 80/100 मार्क्स या इससे भी अधिक कोई संयोग की बात नहीं है, यह विद्यार्थी के नए सोच और 80/100 मार्क्स हासिल करने की कला व उसके नजरिये का ही नतीजा होता है, जिसे होनहार विद्यार्थी खुद ही चुनता है। इसलिए 80/100 प्रतिशत मार्क्स एक चुनाव, एक सिस्टम और पढ़ने की विशेष कला की बात है। मात्र 13 घण्टे की कठोर पढ़ाई से सफलता नहीं मिलती।

विद्यार्थी के लिए किसी चीज को जल्दी, ठोस और बेसिक सीख लेने का नाम ही अक्लमंदी है। बच्चे की काबिलीयत वह खूबी है जो शिक्षा और ज्ञान को सही रास्ते पर इस्तेमाल करना सिखाती है। रटी हुई जानकारी का भ्रम होना शिक्षा नहीं, बल्कि अज्ञानता है, मूर्खता है। थोड़ा व कुछ शब्द छोड़ देना कोई बुराई नहीं है लेकिन अज्ञानता के साथ रट लेना तथा उस रटने से विद्यार्थी

जीवन का भविष्य बनाने की बात सरासर बेवकूफी है, जो सिफ बेवकूफ नौजवान विद्यार्थी और उनके माँ-बाप ही की देन होती है। विद्यार्थी को सही रास्ते पर चलते रहने के लिए जरूरी है कि अपने दिमाग को सही दिशा, बेसिक विषय के ठोस ज्ञान की ठोस खुराक दें। ठोस और बेसिक ज्ञान वाला किशोर विद्यार्थी कोई बेवकूफ नहीं होता और ना ही आँख मूँद कर रटता है। वो अपनी कमजोरियों को जानता है, परन्तु ध्यान अपनी दिमागी ताकत और उन कमजोरियों को हल करने पर लगाता है। चाहे आप किसी भी विषय की पढ़ाई कर रहे हों, अच्छे नम्बरों की बुनियाद एक है और वह है—बिना रटे, समझते हुए, ठोस बेसिक ज्ञान ग्रहण करने का तरीका और उस विषय में पढ़ाई करने में अलग तरह की खूबियाँ जुटाना।

परीक्षाओं में अच्छे अंकों से सफल होना असम्भव कर्तई नहीं है, हाँ, मुश्किल जरूर है, लेकिन इस मुश्किल को अपने बलबूते पर आसान किया जा सकता है। यदि एक बार यह कला आ जाये तो समझिए कि आपको परीक्षा में 80/100 मार्क्स से अधिक प्राप्त करने से कोई रोक नहीं सकता। इसमें मार्गदर्शक का होना जरूरी है। मार्गदर्शक आपके माँ-बाप हो सकते हैं। यह पुस्तक आपकी मार्गदर्शक हो सकती है, जो आपकी क्षमता और योग्यता को सही दिशा देने का काम करती है। आज का शिक्षक आपका अच्छा मार्गदर्शक नहीं हो सकता, क्योंकि हम और हमारी सरकार उस गुरु को सिखाने का प्रयास करते हैं—जो सब को सिखाता है।

**हम और हमारी सरकार उस गुरु को नहीं सिखाएँ—
जो सबको सिखाता है।**

— डा. राम बजाज

शिक्षक को हमारा समाज, सरकार और हम देते क्या हैं?

What we and over Government give to the Teacher?

अध्यापक एकमात्र ऐसी शख्सियत है जिसका कुछ भी निजी नहीं है, सब-कुछ सार्वजनिक है। समाज-सुधार एवं चरित्र-निर्माण उसके जिम्मे हैं, उसके इन दायित्वों का भार आम आदमी और सरकार कभी नहीं समझ सकती। इस कारण से आज भला इनसान तो अध्यापक बनना ही नहीं चाहता, क्योंकि आधुनिक रंग में रंगी नई पीढ़ी और सरकार गुरुजनों के प्रति पुरानी तहजीब, मर्यादा, संस्कार जैसी बातें भूल गई हैं।

बाप का असर : Effect of Father

■ शराब के नशे में एक अध्यापक आँगन में पड़ी खाट पर लेटा था। पास में उसका लड़का पढ़ रहा था। अध्यापक ने लड़के के पास जाकर पूछा, तू पढ़-लिख कर क्या बनेगा? लड़का बाप को शराब के नशे में धुत जान चुपचाप पढ़ता रहा। उसने लड़के से पुनः वही सवाल किया। इस बार लड़के ने झिड़कते हुए उत्तर दिया, आपके जैसा अध्यापक बनूँगा।

इतना सुनते ही बाप ने बेटे के गाल पर जोर से तमाचा जड़ दिया। बेटा रोता हुआ सो गया। अगले दिन बाप को रात वाली घटना याद आ गई। जब भी वह क्लास में बच्चों को पढ़ता—तो वही दृश्य उसकी आँखों के सामने धूम जाता। उसे अपने-आप से धृणा होने लगी और उसने एक दिन शराब न पीने की कसम खा ली।

कुछ महीने बाद बाप एक दिन अपने लड़के के पास बैठा और फिर एक बार वही सवाल पूछने लगा, बेटा पढ़-लिख कर तू क्या बनेगा? बेटे का फिर वही उत्तर, मैं आप जैसा बनूँगा। लड़के का उत्तर सुन कर बाप अवाकू रह गया। हाँ पापा, बच्चे जो भी सीखते हैं, उसका अस्सी प्रतिशत तो घर के वातावरण और माँ-बाप से सीखते हैं। बच्चे के लिए माँ-बाप ही आदर्श (रोल मॉडल) होते हैं। बच्चों को अच्छा और आदर्श बनाना है तो पहले स्वयं को आदर्श बनना होगा। शराबी और स्थिर इनसान अपने-आप को रुके हुए पानी की तरह सड़ा हुआ महसूस करता है। गति में रुकावट हमारी कमियों और दोषों के कारण आती है। बच्चों के कोमल अर्धविकसित व्यक्तित्व पर, उम्र के इस मोड़ पर सही-गलत की सीमारेखा पहचानने की अकल उनमें नहीं रहती। पिता की करतूतों को वो भी हमशक्ल दे देता है, और सीमारेखाओं को तोड़ देता है।

एक प्रसिद्ध कहावत है कि एक डाक्टर, एक इंजीनियर, एक वैज्ञानिक द्वारा की गई गलतियाँ माफ की जा सकती हैं, क्योंकि इनकी गलतियों से होने वाले नुकसानों की भरपाई काफी हद तक सम्भव है, लेकिन एक अध्यापक की

जरा-सी भूल एक राष्ट्र, समाज और परिवार के लिए सम्मान का प्रश्न बन सकती है।

लेकिन कोई भला आदमी अगर शिक्षक की स्थिति का अंदाजा लगाए और उनकी मुसीबतों को लिपिबद्ध करे तो एक ग्रंथ तैयार किया जा सकता है। शिक्षक को हमारा समाज, सरकार और हम देते क्या हैं? उसकी परिस्थितियों, उसके जीवन की समस्याओं और पारिवारिक हालात पर गौर करना जरूरी ही नहीं समझा। इसमें कोई शक नहीं कि शिक्षक का दायित्व है बालकों को संस्कारण एवं चरित्रवान बनाना और उनमें कौशल का विकास करना। शिक्षक बालक के व्यक्तित्व का निर्माण करता है। उसके समय के नक्शे और उसके जीवन की कहानी का ब्ल्यू प्रिंट तैयार करते हुए कुछ ऐसे यादगार दुर्लभ अवसरों को भुनाने की पटकथा लिख देता है; जिसे दूसरा इनसान कभी भी नहीं लिख सकता। यह पटकथा इतनी मूल्यवान होती है जिसकी कोई कीमत नहीं होती। बालक देश और परिवार का भविष्य है, हम और हमारी सरकार उस गुरु को सिखाने का प्रयास करते हैं—जो सबको सिखाता है। शिक्षकों के लिए वातानुकूलित भवनों एवं राजनीतिक अट्टालिकाओं में बैठ कर नीतियों-रीतियों का निर्माण करना हमें जल्द ही रोकना होगा और शिक्षक को पूरी तरह स्वतंत्र करके शिक्षा का वातावरण पूरी तरह उसके सुपुर्द करना होगा। अफसरशाही एवं लालफीताशाही से शिक्षक को मुक्त करना होगा, अन्यथा आने वाला समय हमें माफ नहीं करेगा, कोई भला आदमी शिक्षक बनना अपने जहन में भी नहीं सोचेगा।

मकान और माँ-बाप का बँटवारा

■ रिटायर्ड टीचर मणिशंकर की आँखों में आँसू इसलिए थे कि उसके बड़े बेटे रतन ने कह डाला कि वह माँ-बाप का बोझ अकेले नहीं झेल सकता। अतः माँ-बाप में से एक उसके साथ रहेगा और दूसरा उसके छोटे भाई कुन्दन के साथ। मकान का बँटवारा भी दो हिस्सों में कर दिया जाए। मणिशंकर गुरस्से और आक्रोशभरे स्वर में चीखे तो छोटा बेटा कुन्दन बोल पड़ा, बँटवारा मैं करूँगा। एक तरफ मकान और सामान, दूसरी तरफ माँ-बाप, जो चाहो, मेरे बड़े भाई रतन, तुम ले लो।

बड़े भाई रतन ने फटाक से मकान और सारा सामान चुन लिया। पापा मणिशंकर ने अपने छोटे बेटे कुन्दन से पूछा, बेटा, कुन्दन तूने ऐसा क्यों किया?

छोटा बेटा बोला, पापा, क्या आप भूल गए हैं, आपने ही तो सिखाया था कि माँ-बाप और शिक्षक, दो ऐसी विभूतियाँ हैं जिनका बँटवारा नहीं हो सकता। ना ही इनकी कोई कीमत आँकी जा सकती है। आप स्वयं विज्ञान के उच्च कोटि के शिक्षक हैं। अपने पोता-पोती के लिए इससे अच्छा भला मार्गदर्शक उन्हें कौन मिलेगा? ट्र्यूशन का पैसा तो बचेगा ही, साथ में आपके यहाँ रहने से, घर की रखवाली—आपके हाथ में सुरक्षित रहेगी। आपका जिन्दगी का अनुभव, किताबी ज्ञान से कहीं ज्यादा महँगा है। ज्ञान किताबों से और अनुभव जिन्दगी से मिलता है।

बेटे की बातें सुन कर मणिशंकर की आँखों में आँसू भर आए और बेटे कुन्दन को गले लगा लिया। समय के साथ उन्होंने अपने अनुभव, मार्गदर्शन से पोते को प्रबन्धक और पोती को डॉक्टरी की शिक्षा हासिल करवाई। आज उनकी कीमत एक मकान व सामान के बँटवारे से भी कई गुणा अधिक है।

अच्छे चरित्रवाले शिक्षक अपनी जिम्मेदारियों को स्वीकार करते हैं। वे अपने फैसले खुद करते हैं—अपने जीवन और विद्यार्थी के जीवन को दिशा भी खुद ही देते हैं। परन्तु जिम्मेदारियाँ कबूल करने में खतरा भी होता है और जवाबदेही भी, जो कई बार तकलीफदेह भी हो सकती है। ज्यादातर शिक्षक अपने आराम के दायरे में रहना चाहते हैं और बगैर जिम्मेदारियों को स्वीकार किए, निकम्मी जिन्दगी ही बिताना पसन्द करते हैं। जिन्दगी में खुद करने के बजाए युवाओं से स्वयं पढ़ाई करने का इंतजार करते हैं। अच्छा खुद पर ले लेते हैं और बुरा युवाओं के मत्थे मंढ़ देते हैं। जिम्मेदार शिक्षक ऐसा कभी नहीं सोचता कि युवाओं का आत्मनिर्भर बनना उनके अपने कार्यकलाप पर निर्भर होता है। शिक्षक मजबूत युवा को कमजोर करके, कमजोर युवा को मजबूत नहीं बना सकता, परन्तु वह रोजगार की शिक्षा देकर रोजगार लेने वाले युवा की भरपूर मदद कर सकता है। परन्तु अच्छे, चरित्रवान और समाजसेवक शिक्षक मिलते कहाँ हैं?

शराब छोड़ने का एक कैम्प

(सर) रामदास पटेल—एक गैर-जिम्मेदार शिक्षक और समाजसेवक Sir Ramdas Patel—An Irresponsible Teacher and a Social Worker

गाँधीनगर, गुजरात में समाजसेवक के साथ-साथ शिक्षक के रूप में सारा शहर उन्हें जानता था। जिसके कारण उन्हें सर रामदासजी पटेल के नाम से पुकारा जाता था। पिछले दिनों वे नशा-विरोधी और शराब छोड़ो कैम्प लगाने के लिए जगह-जगह पर्चे, होर्डिंग, अखबार में विज्ञापन व लोकल टी.वी. चैनल पर इस सम्बन्ध में पूरी जानकारी देते आ रहे थे। उनकी तरफ से लगाए जा रहे इस कैम्प में स्थानीय और आस-पास के गाँव वालों ने बहुत सहयोग किया। शहर-भर के लोगों ने डाक्टरों की टीम; दवाओं और खाने की सामग्री का प्रबन्ध तीन दिन चलने वाले कैम्प में, खुले दिल से किया। इस सारे प्रबन्ध का सेहरा सर रामदास पटेल के सिर बंधा।

तीन दिन के इस कैम्प की समाप्ति के बाद सर पटेल साहब ने चन्द विश्वासी लोगों को शाम को पार्टी पर अपने घर निमंत्रण दिया। पार्टी के दौरान उस समय कैम्प में शराब छोड़ चुका एक इंसान अन्दर तक काँप गया, जब सर रामदास पटेल उन चन्द इनसानों के साथ शराब का पैंग लगाते हुए कैम्प से हुई कमाई की ढेर-सारी बातें कर रहे थे। शराब की गंध इस इनसान के दिमाग पर चढ़ रही थी। वह पत्थर का बुत बन कर कुर्सी पर बैठ कर सर रामदास पटेल के दाँत गिनने लगा, जिनके साथ वह मांस के टुकड़े लगातार चबा रहे थे और साथ में सिगरेट का धुआँ भी छोड़ रहे थे।

हैरानी की बात तो है ही कि हम और हमारी सरकार सचाई पर परदा डाल कर बैठे हैं। सवाल यहाँ एक शिक्षक का नहीं है, बल्कि एक अहम इनसानी सवाल है। एक ऐसा शिक्षक, जिसका निजी कुछ भी नहीं है। सब-कुछ सार्वजनिक है। सरकार और समाज को समाजसुधार, चरित्र-निर्माण और संस्कार का पूरा जिम्मा शिक्षक और शिक्षा की प्रणाली पर छोड़ना पड़ेगा। नहीं तो भला इनसान कभी भी शिक्षक बनना पसन्द नहीं करेगा।

लम्बे समय तक किताबें लेकर पढ़ते रहना
समय के साथ धोखा है।

—डा. राम बजाज

80 / 100 मार्क्स प्राप्त करने का फार्मूला नं. 2 Formula No. 2 for Getting 80/100 Marks

बस, दिन में तीन घण्टे पढ़ाई करें, परन्तु पढ़ाई ठोस करें

Only three hours study is sufficient, but it must be solid.

परीक्षा में अच्छे प्रदर्शन का यह मतलब करती है नहीं होता कि छात्र अन्य छात्रों की अपेक्षा अधिक मेधावी या अकलमन्द है। इसका सीधा मतलब यह होता है कि वह अन्य छात्रों की तुलना में बेहतर, योजनापूर्व एवं नियमित अध्ययन करने वाला है। वह एक निश्चित कार्यविधि से एक निश्चित विषय का मनोयोगपूर्वक और ठोस अध्ययन करता है। अपने कमजोर बिन्दुओं पर अधिक ध्यान देकर अपनी कठिनाइयों का समाधान पूर्ण रूप से करता है। रटता नहीं है। इस दृष्टि से Working Study Plan का महत्व स्वयंसिद्ध तो हो जाता है, परन्तु इससे ज्यादा महत्व इस बात का है कि विद्यार्थी के अध्ययन की याददाश्त का क्या तरीका है? कितने ही घण्टे पढ़ लें, कितनी ही बार रीविजन कर लें, घोट लें, आखिर हमें याद कितना रहता है? पढ़ाई की सीमा और पढ़ने के घण्टे सिर्फ याददाश्त पर निर्भर होते हैं। अगर हम अच्छी याददाश्त का तरीका अपना लें तो हमें 10-12 घण्टे पढ़ने की आवश्यकता नहीं रहेगी। अच्छी याददाश्त रखने का तरीका बहुत-कुछ अध्ययन की तकनीक पर निर्भर है। यह तकनीक यहाँ दी हुई है। यह इतनी महत्वपूर्ण है कि इसे दो बार इस किताब में विस्तृत तरीके से दिया गया है। विद्यार्थी इस तकनीक को अपना ले तो उसे एक तो ज्यादा नहीं पढ़ना पड़ेगा तथा दूसरी बात यह है कि हर विषय की पूर्ण जानकारी के साथ उसका आत्मविश्वास का बेरोमीटर इतना ऊँचा हो जायेगा कि 80 / 100 मार्क्स प्राप्त करने में कहीं अड़चन नहीं आयेगी। कुछ वैज्ञानिकों के आधार पर—हमारे मस्तिष्क की क्षमता 17 ट्रिलियन विचार प्रति सेकण्ड है। इतनी बड़ी क्षमता वाले मस्तिष्क में पढ़ाई के अंशों को अगर सुव्यवस्थित ढंग से व्यवस्थित कर लें तो इन अंशों को परीक्षा के समय, आसानी से ढूँढ़ा जा सकता है, जिससे याद करने में आसानी हो जाती है। थोड़े में कहें तो पढ़े-

लिखे युवा वे हैं, जो किन्हीं भी हालातों में साहस और अकलमन्दी से काम करना तय करते हैं।

याद करने का आसान तरीका क्या है ?

What is the simple method of good memory and learning?

ट्रॉडेज चाणक्य, नई दिल्ली के एक सर्वेक्षण के आधार पर तथा डा. ब्रूना फ्रॉस्ट के मुताबिक औसतन हम याद रख सकते हैं—

- (1) जो हम पढ़ते हैं—उसका याद रख सकते हैं— सिर्फ 25%
(10-12 घण्टे पढ़ने वाले विद्यार्थी—सिर्फ 3% घण्टे की पढ़ाई याद रख सकते हैं)
- (2) जो सुनते हैं—उसका याद रख सकते हैं— सिर्फ 35%
(क्लास में या टीचर से लेक्चर सुनने वाले थोड़ा अधिक याद रख सकते हैं)
- (3) जो देखते हैं—उसका हम याद रख सकते हैं— सिर्फ 50%
(पिक्चर, घटना, समारोह, प्रैक्टिकल्स को आधा याद रख सकते हैं)
- (4) जो कहते हैं—उसका याद रख सकते हैं— सिर्फ 60%
(पढ़ाई करके लेक्चर देना, दोस्तों से पढ़ाई का Discussion करना—पढ़ाना आदि आधे से ज्यादा याद रख सकते हैं)
- (5) जो हाथ से करते हैं—उसका याद रख सकते हैं— सिर्फ 75%
(प्रैक्टिकल करना, हाथ से लिखना व टाइप करना, कोई काम, जो पढ़ाई से सम्बन्धित हो उसे हाथ से करना, जैसे बैंक का काम, चुनाव में वोट देने का काम, चिट्ठी लिखने का काम, चाहे वी.पी.पी. से पुस्तक मंगाना हो अथवा पुलिस अधीक्षक को गुण्डागर्दी के सम्बन्ध में लिखना और मिलना हो अथवा सम्पादक को किसी समस्या के बारे में अवगत कराना हो। सब हाथ से लिख कर सम्बन्धित अधिकारी से मिलें—तो आपको पूरे प्रकरण का 3/4 भाग याद रहेगा।

(6) जो पढ़ते, सुनते, देखते, कहते व करते हैं—

सिर्फ 95%

उसका याद रख सकते हैं

यानी कि सम्पूर्ण याददाश्त का यही फार्मूला है। इसे ही अपनाएँ।

अध्ययन के इतिहास में सम्पूर्ण याददाश्त का सूत्र एक ऐसा फार्मूला है जिसे मील के पत्थर की श्रेणी में रखा जा सकता है।

— डा. राम बजाज

पढ़ने की कला सीख पाना बिल्कुल आसान है। यह एक सीधी राह या कोई हाईवे (Highway) है जिस पर अंकों की गाड़ी सरपट दौड़ती चली जाती है। हालाँकि कदम-कदम पर थोड़ी रुकावटें, मुसीबतें, पड़ाव, हादसे हैं, परन्तु उपरोक्त आइटम नं. 5 तथा 6 के अनुसार तीन घण्टे पढ़ाई कर ली जाए तो आपके आत्मविश्वास में जो फर्क होगा वो एक रेस में जीते हुए खिलाड़ी और जुए में हारे हुए खिलाड़ी के बीच के जितना होगा।

घोड़ों की रेस में जीतने वाला घोड़ा कोई पाँच या दस गुणा ज्यादा तेज नहीं दौड़ता है। जीत उसकी मामूली फर्क से होती है या आज के युग में यूँ कहें कि फोटोफिनिस (Photofinish) के फर्क से ही जीतता है लेकिन इनाम उसे हारने वाले से दस गुणा ज्यादा मिलता है। परन्तु 80/100 मार्क्स या उससे ऊपर अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थी कम नम्बरों से पास होने वाले विद्यार्थियों से कोई दस गुणा ज्यादा काबिल नहीं होते, बल्कि एक गुण भी ज्यादा नहीं। उन्हें तो सिर्फ याददाश्त के प्रतिशत को ही सुधारने की आवश्यकता है। यही सुधार उनको विजेता बनाता है। यही उसूल, यही सुधार, आगे चल कर हमारे जीवन पर भी लागू होता है। जीवन में आदर्श परिस्थितियाँ कभी नहीं होतीं और न कभी होंगी। कहीं भी पहुँचने के लिए परिस्थितियाँ बनाई जाती हैं। बहती नदी में कहीं भी पहुँचने के लिए किसी भी धारा के साथ न तो हम बह सकते हैं, क्योंकि गहराई में हम डूब भी सकते हैं और न ही किनारे खड़े रह कर बहती नदी को सिर्फ देख सकते हैं। हमें तो इसका हल ढूँढ़ कर परिस्थितियों को उभारना होता है। हल के लिए आसान उपाय, पढ़ाई के घण्टों में कमी के साथ—याददाश्त के तरीके को अंजाम देना ही पढ़ने की कला होती है।

प्रत्यक्ष को प्रमाण की आवश्यकता नहीं होती। लेखक की प्रोफेशनल और एकेडमिक डिग्रियाँ इसका प्रमाण हैं। इंजीनियरिंग प्रोफेशनल कभी भी कॉमर्स में दक्षता हासिल नहीं कर सकता, ना ही वो कानून में दक्षता हासिल कर

सकता है। क्या अर्थशास्त्र में दक्षता हासिल करना हिमालय पर्वत चढ़ने से कम है? फिर समाजशास्त्र और इन्टीरियर डेकोरेशन की तो बात करना एक मजाक लगता है। क्या कोई इनसान इंजीनियरिंग का ज्ञाता कभी पोस्ट ग्रेज्युएट कॉर्स में किसी विश्वविद्यालय के पहले तीन टॉपर्स में से एक हो सकता है? हाँ, यह सब लेखक ने सम्भव करके प्रमाणित किया। इसका एकमात्र राज यही है कि याददाश्त का तरीका सिर्फ उपरोक्त आइटम नं. 5 व आइटम नं. 6 का ही इस्तेमाल किया और दिन में एक घण्टे से ज्यादा की पढ़ाई की आवश्यकता नहीं पड़ी। हाल ही में पी.एच.डी. (Ph.D.) में दक्षता प्राप्त करना—क्या लेखक ने ऊँची उड़ान नहीं भरी है?

आपको इस बात का ताज्जुब तो हुआ ही होगा कि लेखक या कुछ इनसान दूसरों के मुकाबले ज्यादा कामयाब क्यों होते हैं? इसका जवाब बिल्कुल मिनरल वाटर की तरह साफ है। इसमें कोई बहुत बड़ा राज छुपा हुआ नहीं है। ऐसे इनसानों के सोचने और काम करने के तरीके ही भिन्न होते हैं। इनका सिस्टम और याददाश्त का तरीका बहुत ज्यादा असरदार होता है। आप चाहें किसी भी फील्ड में काम कर रहे हों, कामयाबी की बुनियाद एक ही है और वह है उनके काम करने का तरीका—पढ़ने का तरीका और उनकी खूबियाँ।

पढ़ने के तरीके और पुरानी रुद्धिवादी सीमाओं से बाहर निकलने के लिए कुछ पढ़ने के नमूने व असाधारण तरीके आगे उदाहरण के लिए दिए हुए हैं। आप उन असाधारण तरीकों को अपनाकर 80/100 मार्क्स पाने में कहीं भी कठिनाई का अनुभव नहीं करेंगे। उपकार स्पेससिप अर्थ का निर्माण भी असाधारण रुद्धिवादी तरीकों की सीमाओं से बाहर निकल कर कुछ नए आयाम से किया गया इस विशाल गॉल्फ बाल की तरह दिखने वाली स्पेससिप का निर्माण सन् 1981 में किया गया था। इसके बनने में कुल 26 माह ही लगे थे और यह 1,50,000 वर्गफुट में बना हुआ है। इस इमारत की बुनियाद 110 से 185 फुट गहरी है। इसका वजन 16,000,000 पाउंड है। इसके निर्माण में लगभग 1700 टन स्टील इस्तेमाल लाई गई थी। यह इमारत दो गोलाकार ढाँचों से मिल कर बनी है, जो एक-दूसरे से दो फुट दूर हैं। उस गोल इमारत की ऊँचाई एक 18 मंजिला सामान्य इमारत के बराबर है। इस गोल ढाँचे को सहारा देने के लिए छ: खम्भे बनाए गए हैं, जिन पर यह गोल ढाँचा जुड़ा हुआ है। गोल इमारत के बाहरी हिस्से की सतह 11,324 त्रिभुजाकार खण्डों (Triangular Parts) से बनी

है जो 200 मील प्रति घण्टा की रफ्तार से चलने वाले तूफान को झेल सकती है। है ना आधुनिक और नए तरीकों के इस्तेमाल का कमाल!

इस इमारत में बच्चों और बड़ों के लिए, हमारी पृथ्वी पर संचार व्यवस्था के विस्तार का इतिहास और भविष्य की संभावनाओं को भी दर्शाया गया है। बिजली, टेलीफोन, रेडियो, टेलीविजन, कम्प्यूटर, फिल्म आदि के विकास को भी दर्शाया गया है। आप इसमें अंतरिक्ष की भी सैर कर सकते हैं, जो वास्तविक सैर की तरह ही है।

अच्छे अंकों की सफलता के लिए कोई जार्दुई छड़ी नहीं होती। वास्तविक दुनिया की परीक्षा में सफलता सिर्फ ठोस पढ़ाई करने वालों को मिलती है, तमाशबीनों को नहीं। कोई युवा तैर कर समुद्र पार कर सकता है, वह तुकके से तो समुद्र पार नहीं कर सकता! उसने अच्छी तैराकी की कला तो सीखी ही होगी। आपको भी ऐसा ही तैराक बनना होगा।

80 / 100 मार्क्स प्राप्त करने का फार्मूला नं. 3 Formula No. 3 for getting 80/100 Marks

आठ घण्टे गहरी नींद तो कम से कम लेनी ही चाहिए
One should sound sleep atleast 8 hours, daily

यदि आप साढ़े ४ घण्टे से कम नींद लेते हैं तो सजग हो जाइए। कम से कम आठ घण्टे की नींद जरूर लेवें, अन्यथा मन के मन्थन और याददाश्त पर इसका गहरा असर पड़ता है। अमेरिका के शिकागो विश्वविद्यालय में एक अध्ययन और शोध के अनुसार जो नवयुवक और वयस्क लोग साढ़े ४ घण्टे से कम नींद लेते हैं और जो आठ घण्टे नींद लेते हैं उनकी याददाश्त में बहुत बड़ा अन्तर देखा गया है। आठ घण्टे नींद वाले नवयुवकों के प्राप्त अंकों की तुलना की जावे तो 50 प्रतिशत किशोर अकसर ऊँची रेंक वाले ही होते हैं। एक अन्य अध्ययनकर्ता वैज्ञानिक का मानना है कि डायबिटीज को नियंत्रित करने और इस मर्ज से बचने के लिए आठ घण्टे नींद लेना अनिवार्य है।

मनुष्य के जीवन में अगर कोई चीज सर्वाधिक बिगड़ी है तो नींद। अमेरिका में दो तिहाई नागरिक, जिनमें पढ़ने वाले यूथ भी शामिल हैं, अनिद्रा के शिकार हैं। अध्ययन, मानसिक विकास और गहरी नींद का बड़ा गहरा रिश्ता है। रास्ते पर चलते बस, गाड़ी, ट्रेन अथवा प्लेन में लोग ऐसे चलते हैं मानों उनके इर्द-

गिर्द नींद का धुआँ हो। दिन-भर जितनी गहराई और ठोस प्रमाणों के साथ पढ़ेंगे, उतनी ही गहरी नींद आएगी।

अगर एक आदमी कुछ दिन से सो न पाए तो सोना दूभर हो जाता है। दुनिया में कठिन से कठिन सजा किसी की नींद छीन लेना है। बहुत कम सोने वाला व्यक्ति कुछ ही दिनों में विक्षिप्त-सा हो जाता है। वह वे बातें बोलने लग जाता है जो उसके मस्तिष्क में हैं और जिन्हें रोकने की कोशिश की थी। कम नींद से ज्ञान, सोच, विवेक, बुद्धि और याददाश्त, एक-एक करके कम होते जाते हैं और मस्तिष्क अपना स्वामित्व खोने लगता है। हालाँकि मस्तिष्क के इस रोग का स्पष्ट कारण ज्ञात नहीं हुआ है, लेकिन ज्यादा पढ़ने और कम नींद से स्नायु तन्त्र सम्बन्धी विकृति आती है। जिसमें एक-एक करके स्नायु कोशिकाएँ कमजोर पड़ जाती हैं, मरती जाती हैं और याददाश्त कमजोर होने लग जाती है।

वैज्ञानिक शोध में पाया गया है कि मस्तिष्कीय बाह्य आवरण (कॉटेक्स) और हिप्पीकेम्पस में तन्त्रिकीय कोशिकाएँ नष्ट होने लगती हैं और उनके बीच के संचार सम्बन्ध कमजोर पड़ जाते हैं अथवा टूट जाते हैं, अतः कोशिकाओं में सम्प्रेषण क्षमता क्षीण होने लग जाती है। इसका एक मुख्य कारण जीन एपोलियो-प्रोटीन (APO-E) में नींद की कमी से त्रुटि उत्पन्न होना है। यह जीन कॉलेस्ट्रोल के स्थानान्तरण के लिए उत्तरदायी है। कॉलेस्ट्रोल मस्तिष्क की तन्त्रिका कोशिकाओं की कोशिका झिल्ली का निर्माण करता है। कम नींद से हानिकारक फ्री रेडिकल्स बनता है जो कोशिका झिल्लियों को नष्ट करता जाता है और नई कोशिकाओं और झिल्लियों का बनना कम कर देता है। फलस्वरूप कोशिकाओं की एक गुत्थी बनने लग जाती है।

नींद के लिए विचार-शून्य होना जरूरी है।

डा. राम बजाज

उपाय और सुझाव

नित्य व्यायाम या खेलना जरूरी है। इससे मस्तिष्क में ऑक्सीजनयुक्त रुधीर का प्रवाह तेज हो जाता है। चिरकालीन पढ़ाई की चिंता व तनाव आपकी एकाग्रता को और मस्तिष्क की कोशिकाओं को नष्ट करता है। खेल, योग, ध्यान और 8 घण्टे की नींद स्वस्थ मस्तिष्क के निर्माण में मदद करती है। नींद की शर्त यह है कि मस्तिष्क में खून कम दौड़े। तकिया इसलिए लगाते हैं कि यह सिर को थोड़ा ऊँचा कर देता है तो नींद आने में सहायता मिलती है।

10 से 12 घण्टे की पढ़ाई में, विषय के विचार तेजी से चलेंगे तो रक्त तेजी से चलेगा और नींद कम आयेगी और आयेगी तो अनिद्रा के भेष में अथवा स्वप्नों की लम्बी कतारों के रूप में। नींद के लिए विचार-शून्य होना जरूरी है। गहरी साँसें, अधिक घण्टों की पढ़ाई से बिखरे मन को समेटें और मन के भीतर ही खो जाएँ। मौन शून्य हो जाएँ। कब नींद आई, पता ही नहीं चलेगा। याद रखें कि बन्द आँखों से देखे स्वप्न उतने भयंकर नहीं होते जितने खुली आँखों के। पढ़ाई के घण्टे ज्यादा करने से कोई अधिक पढ़ाई नहीं की जा सकती। दरअसल हमारा दिमाग एक बड़ी लाइब्रेरी है, जहाँ चीजें, किताबें अगर व्यवस्थित ढंग से हो तो ढूँढ़ना (याद करना) आसान होता है। अव्यवस्थित 10-12 घण्टे की पढ़ाई ने आपके मस्तिष्क के तारों को उलझा दिया है। सितार के जो सुर के तार होते हैं, वे उसे दान में मिले नहीं होते हैं। उसे तो प्रकृति ने दिए हैं। याद रखें कि वट वृक्ष को सींचने की जरूरत नहीं पड़ती। वह अपनी सारी शक्ति और ऊर्जा स्वयं जमीन से लेता है। उसी तरह अगर अब तक आपके पैरों के नीचे जो जल रहा है, उसे बुझाने की कोशिश कीजिए। परन्तु जो बुझ चुका है, उसकी राख न उड़ाएँ। अतीत बीत गया, आज तक आपने अध्ययन में 10-12 घण्टे बिताए हैं, अब तक का भविष्य और प्राप्त अंकों का जोड़ आपने देख लिया, अब कल का भविष्य कैसा होगा, यह वर्तमान बताएगा, इसलिए उसे संवारने में जुट जाइए। अच्छी 8 घण्टे की नींद के साथ सिर्फ 3 घण्टे के ठोस अध्ययन की आदत डालें, फिर देखें कि आपका भविष्य कितना सुनहरा होगा। 80/100 मार्क्स का लक्ष्य कितना आसान लगेगा और आप 90/100 मार्क्स पाने के लक्ष्य में जुट जावेंगे।

प्रतियोगी परीक्षाओं में रातों का अध्ययन : परीक्षाफल शून्य

Competitive Examination and Night Study : Result Zero

□ दो बार आई.आई.टी. की प्रतियोगी परीक्षा में अपना भाग आजमा चुके एक विद्यार्थी के पिता को जब पूछा—क्या आपको पक्का विश्वास है कि (IIT) आई.आई.टी. की प्रतियोगी परीक्षा में आपके बेटे का इस बार चयन हो ही जायेगा ?

हाँ, इस बार निश्चित हो जायेगा। विद्यार्थी का बाप बोला।

पहले बुजुर्ग ने फिर पूछा, आप इतने विश्वास के साथ कैसे कह सकते हैं? जबकि दो बार पहले उसका चयन नहीं हो पाया?

बेटे के बाप ने फिर उत्तर दिया, मेरा बेटा इस बार रातों के अध्ययन के दौरान इतना लीन हो जाता है कि उसे नींद की भी याद नहीं रहती।

कम सोने से घटती है याददाश्त

अगर आप काम या अध्ययन के जुनून में देर रात तक जगने के आदी हैं तो सावधान हो जाइए, क्योंकि अमेरिका में कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय की वैज्ञानिक डा. इलाना हैयस्टर्न और उनके सहयोगियों के एक शोध में यह बात सामने आई है कि कम सोने से मस्तिष्क-कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) की संख्या कम हो जाती है और इसके चलते मस्तिष्क की सीखने की क्षमता अथवा याददाश्त में कमी आती है। डा. हैयस्टर्न ने बताया कि कम नींद सेहत और मस्तिष्क, दोनों के लिए ठीक नहीं होती। जर्नल ऑफ न्यूरोजियोलोजी में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार वैज्ञानिक पहले ही यह खोज कर चुके हैं कि नींद और मस्तिष्क के सीखने की क्षमता आपस में जुड़ी हुई है।

बच्चों-किशोरों को शिक्षा उतनी ही सहायता से मिलनी चाहिए जितनी कि पक्षियों को उड़ने और पशुओं को तैरने में मिलती है। शिक्षा का संगीत की भाँति मधुर, अंतःस्पर्शी और ल्य-तालबद्ध होना ही शिक्षा की अहमियत होती है। मुश्किल यह है कि माता-पिता और शिक्षक इस काबिल सलाह को समझ नहीं रहे हैं और उम्र से अधिक बौद्धिक उपलब्धि की अपेक्षाओं ने नई पीढ़ी के बच्चों पर अदृश्य चाबुक मार-मार कर अनचाहे रास्तों पर दौड़ने के लिए मजबूर कर दिया जाता है। क्या यह संभव है? गेंदे में गुलाब और गुलाब में कमल खिलाने की नाकाम कोशिशें हो रही हैं। इन अदृश्य आघातों का बाद में उपचार करना शायद ही कभी संभव हो पायेगा। समय रहते सचेत हो जायें, अन्यथा केवल और केवल बुद्धि को तेज रफ्तार से बढ़ाने के उपायों का दुष्परिणाम व रातों के अध्ययन का परिणाम आपके सामने होगा।

अंकों में बेहतरी तब आती है, जब युवा बेहतर ढंग से अध्ययन करके गर्व महसूस करता है। बेहतर ढंग से प्राप्त अंकों वाला युवा अपना चित्र खुद खींच देता है। आज का ठीक ढंग से किया गया अध्ययन और प्राप्त अंक, आने वाले कल के लिए अच्छे 'बीमा' की गारण्टी हैं। अच्छे अंकों पर गर्व कोई अहंकार को नहीं दिखाता, बल्कि यह तो खुशी और अकलमन्दी को दिखाता है। आधे मन से की गई पढ़ाई का नतीजा आधा नहीं हो सकता, बल्कि शून्य

ही होगा। ओक वृक्ष को देखें, उसके लिए समय व वातावरण अनुकूल हो तो वह 1500 वर्ष तक जीवित रह सकता है। यह ओक वृक्ष के अच्छे जीवन की बीमा गारण्टी भी है।

**आधे मन से की गई पढ़ाई का नतीजा आधा नहीं,
बल्कि शून्य ही होता है।**

—डा. राम बजाज

80 / 100 मार्क्स प्राप्त करने का फार्मूला नं. 4 Formula No. 4 for getting 80/100 Marks

उगते हुए सूरज को समय पर देखो, ढलते हुए सूरज को नहीं
Look the Sunrise not the Sunset

प्रकृति के अपने नियम-कायदे हैं। संचालन के लिए, चाँद, सूरज, हवा, पानी, रात-दिन के नियम व हिसाब सिर्फ प्रकृति या ईश्वर ने अपने पास रखा है। लेकिन साथ में भगवान् ने मनुष्य को इतनी शक्ति व दिमाग अवश्य ही दे रखा है कि वह उनका प्रकृति के नियमों व कायदों के साथ उपयोग करे। परन्तु मनुष्य फिर मनुष्य ही रहा, वह प्रकृति के बनाए नियमों में बाधा डालता है। जीवन को अपने इशारों पर चलाने और अपनी सम्पूर्ण महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति के लिए आज का युवा कटिबद्ध है। उसे चाहिए सिर्फ तीन घण्टे की ठोस पढ़ाई। वह इसी तरह 10-12 घण्टे की थोथी पढ़ाई करता रहेगा तो परिणाम शून्य ही रहेगा। कितने युवक-युवतियाँ 80 / 100 अंकों की इस दौड़ में हिस्सा ले पाते हैं, कितने बीच में ही पिछड़ जाते हैं और अक्लमन्द कितने कम युवा सही जगह निशाना साध पाते हैं—लगा पाते हैं? मुख्य कारण, सही मार्गदर्शक का अभाव व 10-12 घण्टे की अंधी-चूहादौड़ की पढ़ाई में लक्ष्य की दिशा में उलटफेर। क्या उसके पढ़ने की तकनीक स्पष्ट है? क्या उसका लक्ष्य स्पष्ट है? हर आधुनिक शिक्षा कुरुक्षेत्र का रण-मैदान है। बस जरूरत है सिर्फ समय पर ठोस अध्ययन की, जो प्राकृतिक नियमों के अनुसार हो।

मास्टर शिक्षक नहीं हो सकता।

—डा. राम बजाज

Teacher can not be a Tutor

—Dr. RAM BAJAJ

बायोलॉजिकल घड़ी को सीधा रखें

Biological Watch must be in right direction

आप खुद सोचिए कि आज का बच्चा व युवा Biological के खिलाफ सारी रात जाग कर सुबह इम्तिहान देगा तो उसको कुछ भी याद नहीं रहेगा। सब-कुछ उलटा-पुलटा हो जायेगा—चाहे उसने पूरे साल, रातभर जाग कर और दिन में सोकर, जम कर 10-12 घण्टे पढ़ाई भी क्यों नहीं की हो। क्या यह सही नहीं है कि उलटा जूता, सीधे पैर में पहना नहीं जा सकता? क्या यह भी सही नहीं है कि अगर जूता छोटा हो तो पैरों को निश्चित रूप से काटेगा और बड़ा हो तो चलने में तकलीफ देगा? सोचिए कि अगर चावलों में पानी कम डाला तो कच्चे रह जायेंगे और ज्यादा डाल दिया तो फिर क्या स्थिति होगी? चावलों की खिचड़ी! बस, यही फर्क रात को जग कर ज्यादा पढ़ने से होता है।

बुजुर्ग अध्यापक और उसका बेटा व परीक्षा

Old Teacher and his son and his Examination

गाँव के गरीब बुजुर्ग अध्यापक का बेटा सड़क के किनारे लगे लेम्प पोस्ट पर रोज रात-भर पढ़ता रहता था। ऐसा कोई दिन नहीं जाता था, जब वह अध्ययन करने देर रात तक बैठा नहीं रहता। एक दिन गाँव के सरपंच ने बुजुर्ग अध्यापक से पूछा, क्या ऐसा नहीं लगता कि आपका बेटा इस बार क्लास में अव्वल आयेगा? उस गरीब अध्यापक ने जवाब दिया, सवाल यह नहीं कि वह क्लास में अव्वल आ पायेगा या नहीं, सवाल यह है कि वह कौन-सी परीक्षा की तैयारी कर रहा है? क्योंकि उसने परीक्षा में बैठने का फार्म ही नहीं भरा। है ना कमाल!

बहुत से टीनएजर बुजुर्ग अध्यापक के बेटे की तरह किताबें लिए, दिन-रात पढ़ते-लिखते रहते हैं। अच्छे अंकों की महत्वाकांक्षाओं के चक्कर में, यह उलटा जूता पहनना बन्द करें। अंक प्राप्त करने का काम विद्यार्थी के लिए एक ही होता है और एक जैसा होता है—पर हर युवा उसे अपने ढंग से करता है। आधा-अधूरा ज्ञान व शिक्षा विधियों से अनभिज्ञ होने का कारण प्रतिस्पर्द्धा के इस दौर में बालकों के पिछड़ेपन का कारण बनता है। अप्रशिक्षित एवं कम

पढ़ा—लिखा अध्यापक उनकी जिज्ञासा संतुष्ट नहीं कर पाता। अन्यथा परीक्षा में बैठने की, फार्म भरने की सम्पूर्ण जिम्मेदारी किसकी होगी? हाथी की औसत उम्र भले ही 90 साल होती है, परन्तु वह सम्पूर्ण जीवन अपनी मस्त चाल और मस्ती में ही व्यतीत कर देता है। परन्तु फ्रेंच गायक और गिटारवादक ब्लादिमिर विसात्सकी अपने हुनर में इतना अव्वल था कि उसकी शवयात्रा 10 कि.मी. लम्बी थी, जो उसके प्रशंसक थे।

जरा एक स्कूल और शिक्षा के मापदण्ड को परखें

Let us inspect a school and examine its level of Education

■ शिक्षा विभाग के डायरेक्टर एक स्कूल में निरीक्षण करने गए, कक्षा में जाकर उन्होंने एक विद्यार्थी से पूछा—सीता के पिता राजा जनक के धनुष को किसने तोड़ा?

छात्र : (घबरा कर) जी, मैंने तो नहीं तोड़ा, मुझे नहीं मालूम, आप क्लास टीचर को पूछ सकते हैं।

डायरेक्टर : (क्लास टीचर से) आप ही बतलाइए।

क्लास टीचर : जी, दो दिन पहले प्रिंसिपल महोदय ने स्कूल में तोड़फोड़ करने की पुलिस में रिपोर्ट लिखाई थी, कृपया उन्हें पूछ लें। मुझे तो नहीं मालूम।

डायरेक्टर : (प्रिंसिपल से) आप ही बतलाइए, राजा जनक का धनुष किसने तोड़ा?

प्रिंसिपल : छोड़िए डायरेक्टर साहब, लड़के शरारती होते ही हैं, किसी ने तोड़ दिया होगा। सरकारी कार्यवाही की खानापूर्ति करने के लिए मैंने दो दिन पहले तोड़-फोड़ की रिपोर्ट पुलिस में लिखवा दी थी।

सही शिक्षा दिलो—दिमाग, दोनों पर असर डालती है। पढ़ा—लिखा बनने के लिए हमें जानकारी तो चाहिए लेकिन उसका सही मतलब कौन समझाए, यह सोचने वाली बात है। स्कूलों या कॉलेजों में तो हमें इस तरह की ही जानकारियाँ मिलेंगी। क्योंकि आज के युवा सिर्फ डिग्री और ग्रेड के लिए

अध्ययन करते हैं। व्यावहारिक बुद्धि और बगैर सही शिक्षा के ज्ञान का महत्त्व कुछ भी नहीं है।

अच्छे नम्बरों की आकांक्षाओं के चक्कर में रातों को जाग-जाग कर पढ़ाई करना हमारी सारी जैविक घड़ी (Biological Watch) के चक्करों (Cycles) को झंग कर देता है, विघ्न डाल देता है। हमारी नींद, हमारी याददाश्त, हमारा रात को जागना, सही समय पर भोजन व भूख लगना आदि हमारे बायो-रिद्‌म पर निर्भर करता है, और यह बायो-रिद्‌म (Biological Watch) हमारे शरीर की एंडोक्रोईन ग्लैन्ड्स (अंतःस्नावी ग्रंथियों) से निकलने वाले हार्मोन्स पर निर्भर करती है। नींद के लिए हमारे मस्तिष्क में स्थित पीनियल ग्लैन्ड से निकलने वाला हार्मोन मेलाटोनिन जिम्मेदार है। मेलाटोनिन की मात्रा खून में सूर्यास्त के बाद बढ़ना शुरू होती है जिसके कारण रात को ही हमें अच्छी नींद आती है। सूरज के उगने से पहले हमारे रक्त में मेलाटोनिन की मात्रा न्यूनतम (Lowest Level) स्तर पर होती है, जब हमारा जागने का समय होता है। अब अगर आप अधिक पढ़ने के चक्कर में रात को दिन में बदल दें तो हमारी बायो-रिद्‌म एकदम डिस्टर्ब हो जाती है। जो समय बिस्तर पर लेट कर गहरी नींद के आगोश में समा जाने का होता है तब आप जाग रहे होते हैं—अध्ययन के लिए पन्ने पलट रहे होते हैं। बॉडी इस कृत्रिम वातावरण से सामंजस्य नहीं कर पाती। अपने-आप को और आपकी सारी दैनिक, शारीरिक और मानसिक क्रियाएँ अस्त-व्यस्त हो जाती हैं और फिर आपको शिकायत होती है कि आपकी याददाश्त कमजोर हो गई है। नींद के लिए ठीक समय पर सोने की आदत डालिए। प्रकृति ने रात हमें सोने और दिन जागने के लिए दिए हैं। प्रकृति की लय के साथ सामंजस्य बनाए रखिए। प्रकृति के विरुद्ध दिनचर्या आपको हजार बीमारियों का शिकार बना देगी। कोई भी इनसान बहुत देर तक उलटा नहीं चल सकता। अन्त में तो उसे सीधा चलना ही पड़ेगा। अधकचरी नींद के बाद आप सुबह बजाय तरोताजा उठने के, थके-थके से उठते हैं। दिन-भर पढ़ाई के काम में मन नहीं लगता। सारे बदन में दर्द, चिड़चिड़ापन आ जाता है आपके व्यवहार में। उगते हुए सूरज को समय पर नींद से उठ कर देखो, ना कि ढलते हुए सूरज को नींद से उठ कर।

कुदरत गुनगुनाती है।

— डा. राम बजाज

शब्दों की भाषाएँ अलग हो सकती हैं,
परन्तु चित्र की भाषा एक ही होगी।

— डा. राम बजाज

जिन्दगी में अंकों की सफलता सिर्फ इस बात से नहीं नापी जाती कि दूसरों के मुकाबले हमने ज्यादा अंक प्राप्त किए हैं, बल्कि इस बात से मापी जायेगी कि हम अपनी क्षमताओं की तुलना में क्या कर रहे हैं। केवल शारीरिक परिश्रम तो एक दैनिक मजदूर भी बहुत करता है—परन्तु रात को वो सोता ही है—जगता नहीं है। अच्छे अंक प्राप्त करने वाले युवा का मुकाबला खुद से ही होता है। वे अपने अध्ययन में सुधार लाकर, अच्छी नींद के साथ, कम घण्टों की पढ़ाई में अपने ही रिकॉर्ड को तोड़ते हैं। अच्छे अंकों की शुरुआत अपनी गहरी इच्छा से ही करते हैं। आधी-अधूरी पढ़ाई से उन्हें अच्छे अंकों की कामयाबी नहीं मिल सकती। इसलिए बेरोजगार युवकों को सोच-समझ कर अगला कदम तय करना होता है। अक्लमन्द को समझाया जा सकता है, लेकिन मूर्खों को नहीं।

—डा. राम बजाज

साधु और सिद्धि

स्टेशन पर से गाड़ी नहीं चलेगी। एक डिब्बे में बैठे साधु ने जोर से धोषणा की, टीटी ने मेरा अपमान किया है। साधु से टिकट माँगी है तो यह गाड़ी नहीं चलेगी। क्या तू इसमें ब्रेक लगा देगा या इसका इंजन फैल कर देगा? सभी यात्री चिल्लाएं।

हाँ, हाँ! ऐसा ही होगा, साधु बाबा गुस्से से नीचे उतर गये और इंजन के आगे पटरी पर बैठ गये। गाड़ी नहीं चल पायी। इंजन बंद हो गया। काफी यात्री इकट्ठे हो गए। तमाशा देखने वालों की भीड़ लग गई। ड्राइवर ने इंजन चलाना चाहा, वह नहीं चला। काफी प्रयास किये, सब बेकार। अन्त में टीटी ने साधु से माफी माँगी और कहा, आगे से साधु को परेशान नहीं करूँगा—टिकट का नहीं पूछूँगा। साधु ने माफ किया और गाड़ी में सवार हो गया। इंजन चालू हो गया और पटरी पर चलने लगा। साधु पूजनीय हो गये। सभी की समस्याएँ निबटाने लगे।

एक बी.ए. पास बेरोजगार नौजवान वहाँ बैठा था, वह सब देख रहा था। उसने सोचा, यदि साधु का चेला बन जाऊँ तो बेड़ा पार हो जायेगा। साधु ने बड़ी मिन्ततों के बाद उसे चेला बना लिया। समय के चक्र ने साधु को बीमार बना दिया। अन्तिम समय में साधु ने उस बी.ए. पास चेले को पास में बुलाया और कहा, बच्चा! मेरा वक्त आ गया है, तू जानना चाहता है कि वह ट्रेन नहीं चलने का राज क्या था? मेरे पास महान् सिद्धि क्या थी? मुझे इस राज को अवगत कराना जरूरी हो गया है। वादा करो कि यह बात किसी को नहीं बतलाओगे। मेरे बाद मेरी गद्दी और आश्रम के मालिक तुम ही हो और वारिस भी तुम ही हो। सचाई यह है कि मेरे पास कोई भी सिद्धि नहीं है। अपना उल्लू सीधा करने के लिए उस दिन ड्राइवर को मैंने सोने की चैन घूस में दी थी, इसलिए ड्राइवर ने गाड़ी नहीं चलाई। यह सब लोगों को बेवकूफ बनाने के लिए और अपना उल्लू सीधा करने के लिए था। इस समाज में सीधे हाथ से कोई किसी को नहीं देता, इसलिए मैंने यह रास्ता चुना। बेवकूफ लोगों की कमी नहीं है। हमारा काम चलता रहेगा।

साधु के जाने के बाद नौजवान चेला गद्दी का वारिस नहीं बना। साधु के गेरुए रंग के कपड़े फेंक दिए। आश्रम में स्कूल खोल दिया गया। गरीबों की मदद के साथ, बच्चों को ऐसी शिक्षा देना आरम्भ कर दिया, जिससे ये बच्चे बेरोजगार नहीं हों। अपना काम स्वयं कर सकें। इसके लिए स्वरोजगार के अलग-अलग प्रशिक्षण केन्द्रों की स्थापना की। आज बिना चमत्कार के भी काम अच्छा चल रहा है। सोचता हूँ कि झूठी शोहरत के लिए इनसान कैसे-कैसे हथकंडे व क्या-क्या गलत वेश धारण कर लेता है! मंजिल के बारे में सोचने और उस तक पहुँचने के बीच एक लम्बा फासला होता है। यह फासला बिना किसी सिद्धि या भेष बदले भी प्राप्त किया जा सकता है। महत्वपूर्ण स्वरोजगार लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कार्य-योजना, प्रशिक्षण केन्द्र और योजना बनाना है लेकिन उससे भी अधिक कहीं जरूरी है—उस कार्य-योजना और स्वरोजगार योजना पर अमल करना। अक्लमन्द आदमी रेत को निचोड़ कर उसमें से तेल निकाल

सकता है। मृग-मरीचिका से भी पानी पीया जा सकता है, कुत्ते के सींग भी खोजे जा सकते हैं, लेकिन मूर्खों को समझाना किसी के बस में नहीं होता, स्वरोजगार में गति देने के लिए गतिरोधकों को तोड़ना होगा। स्वयं को काम करना होगा। नौकरी करके अपने-आप को बेचना नहीं है। नौकरी करके बेचने से तो अच्छा है कि टूटता तारा (शूटिंग स्टार) की तरह पृथ्वी पर चमकता आ जावे। अंधेरी रात में आकाश में किसी प्रकाश रेखा को (तेजी से गिरती हुई उस धारा को) टूटता तारा कहते हैं। लेकिन सच तो यह है कि वास्तविक तारों से इनका कोई सम्बन्ध नहीं है। ये उन ठोस पदार्थों के कण हैं जो अन्तरिक्ष से वायुमण्डल में 72 किलोमीटर प्रति सेकंड की गति से प्रवेश करते हैं। इतनी तेजी से चलते ये गर्म होकर गैस बन जाते हैं या जल जाते हैं और हमें प्रकाश की धारा के रूप में दिखते हैं।

**ज्ञान बदलता है—इसलिए उसका तरीका भी
बदलना चाहिए।**

—डा. राम बजाज

आपको यह सोच कर और देख कर हैरानी तो होती ही होगी कि क्यों कुछ विद्यार्थी अपने अंकों के लक्ष्य तक पहुँच नहीं पाते? वे हमेशा विपरीत और नाजुक हालत में पराजित हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है कि कुछ युवा लगातार अच्छे अंकों से सफल होते रहते हैं जबकि कुछ विद्यार्थी लगातार असफल? जीवन में जिसने कोई भी खास मुकाम हासिल किया है, वह स्वयं के अनुशासन के बिना नहीं किया—चाहे वह पढ़ाई-लिखाई ही क्यों ना हो। मन को भटकने से रोकने की जरूरत है। अपना सारा ध्यान 80/100 प्रतिशत मार्क्स के फोकस पर बनाए रखें। पेट्रोल के इंजन में निश्चित मिश्रण से ही इंजन स्टार्ट होता है। स्टीम टरबाइन (Steam Turbine) में जब तक स्टीम आने और जाने (Inlet and Outlet) का रास्ता बिल्कुल सही नहीं हो, टरबाइन ढंग से चल नहीं सकता। अनुशासन जरूरी है।

**परीक्षा की तैयारी तो सभी करते हैं, परन्तु योजनाबद्ध
तैयारी करने वाला युवा ही अपना लक्ष्य प्राप्त करता है।**

—डा. राम बजाज

80 / 100 मार्क्स प्राप्त करने का फार्मूला नं. 5 Formula No. 5 for getting 80/100 Marks

कोर्स की किताबें ही काफी हैं—फालतू तरह-तरह की किताबों से पढ़ना फायदेमन्द नहीं

Study only from prescribed books - not the number of different types of unuseful books

पाठ्यक्रम की किताबें अकसर पूरा ज्ञान दे देती हैं, अगर उन विषयों को ढंग से पढ़ा जाए तो। अन्यथा अध्ययन के लिए तीन-चार लेखकों की किताबें पढ़ लेने के बाद, मध्यम श्रेणी के युवाओं में भ्रम और कन्फ्यूजन पैदा हो जाता है। क्योंकि उनके दिमाग में सभी किताबों की लेखन सामग्री के मिश्रण की लाइब्रेरी बन जाती है। युवाओं को चाहिए कि वे ज्यादा पुस्तकों पर ध्यान न देकर केवल अच्छे प्रकाशक और पाठ्यक्रम की निर्धारित पुस्तकें ही पढ़ें। किताब के चैप्टर के अन्त में महत्वपूर्ण प्रश्नों के शॉर्ट नोट्स (Short Notes) बना लेने चाहिए। अगर जरूरत पड़े तो दो नए खाली पेज का समावेश करके, उनका उपयोग नोट्स बनाने में लेना चाहिए। इससे समय की काफी बचत होगी और बार-बार पूरी किताब पढ़ने के अनावश्यक भार से भी मुक्ति मिलेगी। किसी कोर्स के विषय में कहीं समझने में मुश्किलें आ रही हो तो अपने शिक्षक का सहयोग लेकर उस भ्रम को दूर कर लेना ही बहुत है—ना कि अलग-अलग लेखकों की फालतू किताबें पढ़ कर समस्या को हल किया जावे। यह 80 / 100 मार्क्स के लिए अतिमहत्वपूर्ण फार्मूला है।

एक ही विषय की ज्यादा पुस्तकें, जो बहुत हद तक छात्र को अधिक पढ़ने के लिए प्रेरक का कार्य करती हैं, पर इस दबाव के एक निश्चित बिन्दु के बाद बढ़ जाने पर छात्र नर्वस हो जाता है। मानव-मस्तिष्क तभी सुचारू रूप से कार्य करता है जबकि मस्तिष्क शांत हो तथा शरीर पूर्णतया स्वस्थ हो, भरपूर आठ घण्टे नींद, कम से कम, उसने ली हो। यह सम्भव है कि कुछ विषयों में आप अनुकूल प्रदर्शन न कर पाते हों। उदाहरण के तौर पर आप गणित विषय में कमजोर हो सकते हैं—कम अंक प्राप्त करते हों या फिर अंग्रेजी में लेखन का स्तर अच्छा नहीं हो या भौतिक विज्ञान में आपका मन नहीं लगता हो। लेकिन उनको लेकर हतोत्साहित होने या निराश होने की कोई आवश्यकता नहीं है।

खरगोश और आत्महत्या Rabbit and Suicide

दो खरगोश परीक्षाफल अनुकूल नहीं आने के कारण निराश हो गए। उनके निराश होने का दूसरा कारण यह भी था कि इनसान, कुत्ते, बाज या कोई भी जानवर हो, वे हमें अपना शिकार बना लेते हैं। लगातार डर कर जीने, कष्ट सहने से तथा फेल होने से तो मर जाना अच्छा है। दोनों खरगोशों के मुँह से निराशाभरे शब्द निकले, हाँ, चलो हम ढूब मरें। तालाब के किनारे आते खरगोशों की आवाज सुनी तो मेढ़कों ने डर कर पानी में छलाँगें लगा दीं।

दोनों खरगोश जोर से चिल्लाये, अंय, रुको भाई, ढूबने की जल्दी मत करो....

दूसरे ही क्षण वे एक-दूसरे से बोलने लगे, देखो मेढ़कों की जिन्दगी कितनी बुरी है। वो तो हम जैसे कायरों से भी डरते हैं। फिर भी वो आत्महत्या नहीं करते तो हम क्यों करें? उन्होंने आत्महत्या का ख्याल हमेशा के लिए त्याग दिया।

आत्महत्या समस्या का हल नहीं है। शिक्षा की पूर्णता तभी समझी जायेगी जब इनसान जीवन के उद्देश्य को पूर्ण रूप से समझ ले। अपने जीवन का लक्ष्य तय कर ले। जीवन को दूसरे नजरिये से देखना सीखे। कोरे नसीब के भरोसे बैठ कर अपना जीवन व्यतीत नहीं कर सकते। अनगिनत पेंग्विनें भी अण्टार्कटिका में जीवन निर्वाह करती हैं जहाँ सिर्फ बर्फ और ठण्ड ही ठण्ड है। अण्टार्कटिका विश्व का सबसे ऊँचा महाद्वीप है। जहाँ वार्षिक तापमान माझनस पाँच डिग्री (-5°C)-दस डिग्री (-10°C) सेल्सियस के बीच रहता है। अण्टार्कटिका में पौधों की संख्या नहीं है। यहाँ सिर्फ 2 प्रतिशत क्षेत्र ऐसा है जहाँ बर्फ नहीं मिलती।

गणित या अंग्रेजी में कमजोर क्यों हैं?

गणित में कमजोर होना सिर्फ और सिर्फ इस कारण से है कि आपने सच्चे दिल से इस बारे में प्रयास नहीं किए। यदि आपने गणित विषय पर औरों से कमजोरी के कारण अधिक समय देकर ज्यादा अभ्यास या प्रैक्टिकल समस्याओं को हल किया होता तो निश्चित रूप से आप भी अपने आदर्श विषय व अन्य विषयों की तरह ही गणित में भी प्रवीण (Expert) होते। यह आश्चर्यजनक लगता है, किन्तु सचाई यही है। आप करके देखें।

हम में से हर कोई महान् कार्य नहीं कर सकता, परन्तु हम में से हर कोई छोटा कार्य—एक छोटा चैप्टर, महान् ढंग से कर सकता है।

हर विद्यार्थी सर्वोच्च स्थान पर पहुँचना चाहता है, हर युवा इतिहास रचना चाहता है परन्तु हर युवा जानता है कि यह लम्बी छलांग भरने के लिए उसे सिर्फ नियमित तीन घण्टे का अभ्यास जरूरी और काफी है। देखने में बहुत कठिन मुश्किलों के हल बहुत ही साधारण होते हैं। एक लीटर के डिब्बे (दिमाग) में एक लीटर तेल ही डालिए। परन्तु उस मस्तिष्क में 5 लीटर तेल यानी कि अलग-अलग लेखकों की पुस्तकें डालने की चेष्टा आपको परीक्षा में सब-कुछ उलटा-पुलटा करा देगी, जिससे आप परीक्षा में अनावश्यक रूप से तनावग्रस्त हो जायेंगे। एक किताब के एक चैप्टर को समझने में अगर तीन घण्टे लगते हैं तो तीन किताबों के वही चैप्टर पढ़ने में कम से कम 9 घण्टे की आवश्यकता तो आपको पड़ेगी ही। आपके पास और दुनिया के किसी भी इनसान के पास दिन के चौबीस घण्टे ही होते हैं, परन्तु होशियार युवा अपने समय की योजना बनाने में माहिर होते हैं। यहाँ एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात उल्लेखनीय है कि उत्साह और आदत यदि परस्पर मिल कर काम करें तो कोई भी विषय या चैप्टर की कमजोरी दूर की जा सकती है।

मुद्दा चाहे सिगरेट या शराब छोड़ने का हो या फिर अंग्रेजी अथवा गणित विषय में कमजोरी का हो, किसी कार्य को बार-बार बुद्धिमत्ता से दोहराया जाए तो अंग्रेजी अथवा गणित में निपुणता से सफलता मिल सकती है। अंग्रेजी अथवा किसी विषय में निपुणता का हिसाब—किताब आगे वर्णित है—उसकी गौर से आजमाइश करें।

कोचिंग संस्थान बच्चों की नींव खोखली ही करते हैं।

—डा. राम बजाज

युवा साथियों को अकसर समय पर पढ़ाई कर पाना थोड़ा कठिन लगता है, परन्तु लेखक के हिसाब से दिन में कभी भी तीन घण्टे पढ़ लेना ही काफी है। पढ़ाई में यदि थोड़ा समय आगे-पीछे हो जाए तो बहुत बड़ा फर्क नहीं पड़ता, परन्तु नहीं पढ़ने से बहुत फर्क पड़ेगा। उत्साह को बनाए रखना कठिन कार्य है। अकसर विद्यार्थी चाहता है कि जो भी काम शुरू करे, उसका नतीजा फौरन सामने आ जाए। माँ-बाप भी हमें पैदा करने से लेकर हमें पाल-पोष कर पैरों पर खड़ा करने तक, उत्साह और आदत का सही परिचय देते हैं,

जिसमें कितना समय लगता है—वह तो आपके सामने है। एक बने—बनाए चित्र में बदलाव लाना कठिन है—परन्तु अगर नए कागज पर तस्वीर बनाई जाय तो यह बिल्कुल आसान होगा। नए कागज पर नई तस्वीर बनाना आज के युवा के लिए कोई मुश्किल काम नहीं है। परीक्षा का नतीजा, किसी के लिए भले ही अच्छा नहीं दिखे, परन्तु देखने का तरीका अलग होना चाहिए। वर्तमान विद्यार्थियों का दौर सर्वश्रेष्ठता का है, दौड़ में सबसे आगे निकलने के लिए समय का आदर्शतम उपयोग करना जरूरी हो गया है, वरना हम अंकों की दौड़ में पिछड़ जायेंगे। जीवन में शिक्षा का महत्व सदियों से हम देखते आ रहे हैं, लेकिन समय के साथ हुए शिक्षा में बदलाव ने सभी को यह जता दिया है कि पारम्परिक शिक्षा के तरीकों को अपनाएंगे तो लक्ष्य को भेदना तो दूर, उसके आस-पास भी नहीं पहुँच पायेंगे। इस युग में असाधारण सफलता पाना इतना कठिन नहीं है। जिन युवाओं में हिम्मत का अभाव होता है, उनके लिए बदलाव बेहद कष्टकारी होता है। लेकिन हिम्मत से जो प्रयास करते हैं, वे दुनिया को बदला हुआ पाते हैं। हम अपने भाग्य के लेखक स्वयं ही हैं, और कोई नहीं।

भीड़ से निकल कर स्वतंत्र रूप से अंकों की पहचान बनाओ, भले ही 80/100 मार्क्स के लिए संघर्ष करना पड़े।

—डा. राम बजाज

अनियमित कड़ी मेहनत से की गई पढ़ाई से कहीं बेहतर है नियमित रूप से की गई तीन घण्टे की थोड़ी पढ़ाई, जो अनुशासन से ही आती है। आमतौर पर वे बच्चे जो ज्यादा आजादी और अनुशासन के बिना अध्ययन करते हैं, वे न तो अपने-आप को संतुष्ट कर पाते हैं और न ही अपने माता-पिता को। उनका निकम्मापन और आलस्य आने वाली जिन्दगी की चमक को खराब कर देता है। बढ़िया काठ को भी थोड़े दिन ही बचाया जा सकता है, निकम्मेपन के दीमक से। यह काठ के उस जंग की तरह है जो बढ़िया से बढ़िया लोहे पर भी लग जाता है जो बाहर हवा में रखा हुआ हो। कमजोर इरादे वाले युवा ज्योतिषियों और ग्रह-नक्षत्रों के शिकार बन कर अपने भाग्य पर विश्वास करने लगते हैं। जबकि हिम्मती और पक्के इरादों वाले युवा अपने नतीजों में भरोसा रखते हैं, खुद को किस्मत के भरोसे नहीं छोड़ देते। वे काम करने और अध्ययन के बाद ही उसके नतीजों का इंतजार करते हैं।

अल्ट्रासोनिक साउण्ड की उत्पत्ति ही चमगादड़ को अंधेरे में उड़ने में मदद करती है। इस अल्ट्रासोनिक साउण्ड को हम सुन नहीं सकते परन्तु चमगादड़ों में इसे सुनने की क्षमता होती है। यह चमगादड़ के अनुशासन का ही नतीजा है। यह साउण्ड जब किसी भी सतह, दीवार, पेड़ या पहाड़ से टकरा कर परावर्तित होकर वापस आता है तब चमगादड़ उसे सुनते हैं और अपने व सतहों के बीच की दूरी को अच्छी तरह भांप लेते हैं। परिणामस्वरूप, अंधेरे में इन सतहों से टकरा कर घायल होने से बच जाते हैं और रात को आसानी से उड़ते रहते हैं। निकम्मेपन और आलस्य ने दो बेटों को नालायक बना दिया, परन्तु अगर बाप होनहार बेटी को शिक्षा से वंचित करता है तो हम उसकी घोर रुद्धिवादी मानसिकता पर तरस खाने के सिवाय कुछ नहीं कर सकते।

सम्बन्धों की डिक्शनरी में माँ-बाप एक ऐसी विभूति हैं जिन्हें जितना पूजा जाये, उतना ही कम है।

—डा. राम बजाज

माँ-बाप और बेटी Mother, Father & Daughter

अंजली बेटी, मैं तीन-तीन बच्चों की पढ़ाई का बोझ नहीं उठा सकता। तुम्हारे दोनों भाइयों पढ़-लिख जाते तो अच्छा होता। ये दोनों औलादें तो नालायक हैं। तू तो होनहार और समझदार है। 10वीं क्लास में बहुत अच्छे नम्बरों से पास हुई है, मेरी बेटी। और तुझे क्या चाहिए? उसके पिता ने प्यार से उसे कहा।

जी पापा, जैसी आपकी मरजी। अंजली ने अपने पापा की बात का बड़े अदब से जवाब दिया। उसकी आँखों में आँसू भर आए थे। यह सोचकर कि अब वह डाक्टर नहीं बन सकती, लेकिन तुरन्त ही अपने पापा से बोली, पापा, अगर आप मुझे इजाजत दें तो मैं इस लायक अब हो गई हूँ कि अपनी पढ़ाई का खर्च स्वयं उठा सकती हूँ और अगर आप आगे पढ़ाने की हाँ करते हैं, तो अपने दोनों भाइयों का खर्च भी बच्चों की ट्रूयूशन से वहन कर सकती हूँ।

बाप की आँखें भर आईं। अंजली को कंधे से लगाते ही आँसू टपक पड़े। जाओ अंजली, आगे पढ़ने की तैयारी करो, बाप के मुँह से अचानक शब्द फट पड़े।

आज के युग में अभिभावक अपने प्यार को भी दौलत की तराजू में तोल कर, अपनी संतानों के बीच बाँटने लग गये हैं। जनाब ! औलाद और माँ-बाप के रिश्तों में गणित के नियम लागू नहीं हुआ करते, न ही इन रिश्तों में कोई व्यापारिक समीकरण (Equation) संभव हैं। अभिभावक यह सोचने लग जाते हैं कि शादी के बाद बेटी तो ससुराल चली जायेगी, फिर भला उसकी पढ़ाई-लिखाई पर खर्च करने से क्या हासिल होगा ? यदि कोई ऐसा सोचता है तो उसकी बुद्धि की संकीर्णता और बेवकूफी की मानसिकता पर तरस आता है। सम्बन्धों की डिक्षणरी में माँ-बाप एक ऐसी विभूति हैं—जिन्हें जितना पूजा जाए, उतना ही कम है।

अंकों के बही खाते में गणित को बदलना होगा।

—डा. राम बजाज



प्रतिभा संसाधनों की मोहताज नहीं होती।

—डा. राम बजाज

जब लक्ष्मण ने रावण से शिक्षा ली

■ जब रावण मर रहा था, तब राम ने लक्ष्मण से कहा कि जाकर उनके पैताने खड़े हो जाओ। रावण प्रकांड विद्वान है। इस समय इस बात का कोई मतलब और फर्क नहीं कि वह हमारा और इनसानियत का दुश्मन था। इस वक्त वह मर रहा है और इनसान को उससे सीखना चाहिए। लक्ष्मण रावण के पास गए और रावण ने भी उस मौके पर उन्हें शिक्षा दी। अनुभवों, शिक्षाओं और सुनहरे अंकों के हस्तांतरण का यह अति उत्तम उदाहरण है। हमारी जिन्दगी में ऐसे कई मौके मिलते हैं, जब हमें अपनी पिछली पीढ़ी से कुछ असामान्य अनुभव और शिक्षा का हस्तांतरण मिलता है। आगे चलकर यह अनुभव एक बड़ी कामयाबी में तबदील हो जाता है।