

..... 80/100 मार्क्स

..... का रहस्य और सूत्र

..... Decoding 80/100

..... Marks & Formulas

80/100 मार्क्स के लिए यह महत्वपूर्ण कतई 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 महत्त्व 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 कतई 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 महत्त्व 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-रेखा 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 विशिष्ट 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 मुमकिन 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।

□ 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 आई.टी. 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 पृथ्वी 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 खड्डे 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 गई

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 (बर्तन) 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

जाए। ऐसे में रटने वाले नवयवुकों की स्थिति पर विचार करें तो न सिर्फ 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 कतई 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 सिर्फ जिन्दा मिसाल बना लेते हैं। बच्चों में वह काबिलियत होनी चाहिए जो शिक्षा को इस्तेमाल करना सिखाती हो।

अकसर 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 सिर्फ 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 काबिलियत 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

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? ट्यूशन 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?

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 कतई नहीं होता कि छात्र अन्य छात्रों की अपेक्षा अधिक मेधावी या अक्लमन्द 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 महत्त्व स्वयंसिद्ध तो हो जाता है, परन्तु इससे ज्यादा महत्त्व 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 महत्त्वपूर्ण 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-

(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 हाई-वे (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 फोटोफिनिश (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 गुणा 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

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 जादुई 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 तुम्हारे 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 छः 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 छः 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 रैंक 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 (काँटेक्स) और हिप्पिकेम्पस 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 कॉलेस्ट्रॉल के स्थानान्तरण के लिए उत्तरदायी है। कॉलेस्ट्रॉल 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 भाग्य 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 ?

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

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 भंग 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-रिदम पर निर्भर करता है, और यह बायो-रिदम (Biological Watch) हमारे शरीर की एंडोक्रोईन ग्लैन्ड्स (अंतःस्रावी 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-रिदम 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। बाँडी 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। अकलमन्द 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 घोषणा 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 चिल्लाए।

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।

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 सेकण्ड 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

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 इन्सान, 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 डूब मरें। तालाब के किनारे आते खरगोशों की आवाज सुनी तो मेढकों ने डर कर पानी में छलाँगें लगा दीं।

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

दूसरे ही क्षण वे एक-दूसरे से बोलने लगे, देखो मेढकों 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 खयाल हमेशा के लिए त्याग दिया।

आत्महत्या समस्या का हल नहीं है। शिक्षा की पूर्णता तभी समझी जायेगी जब इन्सान 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 माइनस 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।

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 महत्त्व 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।

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 है। 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 डिक्वेशनरी 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।