९८२५
म. ग्रं. सं. ठाणे
विषय निबंध
क्र. ३०८

जोशी, रघु०
५० मैल.

REFBK-0002713

REFBK-0002713

नं. ४८०
३०८
२६९३

[स्मरण]शक्ति व ती कशी वाढवावी.

विषय-प्रस्ताव.

हल्लींच्या आपल्या जागृतीच्या काळांत आपली व आपल्या भोंवतालच्या समाजाची उन्नति कशी होईल ह्या विषयींची खटपट प्रत्येक [जा]गता मनुष्य आपापल्या परीनें करीत आहे असें दिसून येतें.

अशा खटपटीचीं अंगें दोन असतात. आपणाजवळ जें आहे त्याहून [अ]धिक आपणास काय व कसें मिळवितां येईल याचा शोध करून तें [मि]ळविण्यासाठीं केलेली खटपट; आणि आपणाजवळ जें आहे, त्याचाच उपयोग अधिकांत अधिक आपणास कसा करून घेतां येईल याचा शोध करून तो उपयोग तसा करून घेण्याची खटप[ट].

ह्या दोन प्रकारांपैकीं दुसऱ्या प्रकारची खटपट करण्यास मदत व्हावी या उद्देशानें हा अल्पसा प्रयत्न केलेला आहे. विशेषतः विद्यार्थी वर्ग ज्ञान प्राप्तीसाठीं जी जिवापाड मेहनत करतो त्याचा मोबदला त्याला शक्य [जि]तका अधिक मिळावा यासाठीं जीं साधनें उपयोगीं पडतील त्यांतलें [हें] एक साधन आहे.

तसेंच, विद्यार्थ्यांस द्यावयाचें शिक्षण त्यास सुलभ व परिणामकारक [री]तीनें कसें द्यावें, याचें ज्ञान देणारें जें शिक्षणशास्त्र, त्याचा प्रसार प्राथमिक [मा]ध्यमिक वगैरे सर्व शिक्षकांमध्यें बराच होत आहे. त्या शिक्षकांच्या त्या [ज्ञा]नाला विद्यार्थ्यांच्या स्मरणशक्तीची वाढ कशी करावी याविषयींच्या ह्या [व्य]वहार्य सूचनांनीं अधिक उपयुक्तता येईल अशी अपेक्षा आहे.

मानसशास्त्र, शिक्षणशास्त्र, स्मृतिशास्त्र, ह्या विषयांवरील इंग्रजी पुस्तकांची मदत या पुस्तकास झाली आहेच, तरी पण मुख्यतः माझे उत्साही उद्योगी, व आशावादी मित्र रा. शं. ब. सहस्रबुद्धे, यांच्या स्फूर्तीनेंच हें लहानसें पुस्तक निर्माण झालें, म्हणून त्यांच्या प्रेमाचा कृतज्ञतापूर्वक उल्लेख करून ही कृति वाचक वर्गास सादर करितों.

विजयादशमी शके १८४७. } रा. स. जोशी.
पुणें, १७३ शुक्रवार. } ट्रेनिंग कॉलेज पुणें.

विषय—सूचि

भाग.	विषय.	पृष्ठ.
१.	स्मरणशक्ति व तिचें महत्त्व.	१
२.	विस्मरण म्हणजे काय ?	५
३.	स्मरणशक्तीचे प्रकार.	९
४.	स्मरणाचीं साधनें.	१६
५.	अवधान.	१८
६.	साहचर्य.	२०
७.	मेंदू व त्याचें कार्य.	२४
८.	स्मरणशक्ति कशी वाढवावी.	३२

306
2693

स्मरणशक्ति व ती कशी वाढवावी.

भाग पहिला.

स्मरणशक्ति व तिचें महत्त्व.

स्मरणशक्ति ही आपल्या मानसशक्तींपैकीं सर्वांत महत्वाची व सर्वांत आश्चर्यकारक अशी एक शक्ति आहे. आपल्या मनामध्यें जो जो व्यापार चाललेला असतो त्याची नोंद करून ठेवणें हें ह्या शक्तीचें कार्य असून हिच्या सहाय्यानेंच पुढें लागेल त्या प्रसंगीं तो घडलेला व्यापार पुनः आपणास आपल्या मनश्चक्षूपुढें आणितां येतो.

आपणास पूर्वीं आलेले अनुभव सांठवून ठेवून ते पुनः पुनः नव्या अनुभवासारखे आपणापुढें आणून उभे करणारी ही शक्ति आपल्या मनाला नसती तर आपण ज्याला ज्ञान असें म्हणतों तें मिळविणें आपणाला शक्यच झालें नसतें. असें पहा कीं आपणास एक पक्षी दिसला. तो 'पक्षी' आहे हें आपण कसें ओळखतों ? त्याच्या शरीराचा विशिष्ट प्रकार व त्याच्या हालचालीचा विशिष्ट प्रकार पाहून आपणाला स्मरतें कीं असले दुसरे प्राणी आपण पूर्वीं पाहिले आहेत. त्यांचे गुणधर्म व त्यांचें शरीर असलेंच असून आपण त्यांस पक्षी म्हणतों. तेव्हां आतां ह्या नव्या पदार्थाविषयीं बोलतांना "मी एक पक्षी पाहिला" असें आपण म्हणतों. पण आपण पूर्वीं पक्षी पाहिला तेव्हां आपल्या दृष्टीस पडलेलें त्याचें शरीर, व त्याची गमनक्रिया ह्या गोष्टी जर तो पक्षी आपल्या डोळ्यासमोरून

गेल्यावर शिल्लक राहिल्या नसत्या आणि आतां तसलाच दुसरा प्राणी पाहिला तेव्हां त्या पूर्वीं अनुभविलेल्या गोष्टी पुनः मनांत उभ्या राहिल्या नसत्या, तर आपण आतांच्या अनुभवाची कशाशीं तुलना केली असती ? आणि त्या नव्या वस्तूला आपण पूर्वींच्या वस्तूच्या वर्गाचें नांव कसें देऊं शकलों असतों ? हें तर राहोच. परंतु नुसतें "पक्षी उडतो" असलें त्याहिपेक्षां साधें वाटणारें ज्ञानहि स्मरणशक्तीच्या सहाय्यावांचून आपणास झालें नसतें. कारण झाडाच्या फांदीवर दिसणारा पदार्थ कांहीं वेळानें उडला, हें जरी प्रत्यक्ष आपल्या नजरेसमोर घडलें तरी पूर्वी " बसलेला " असा पाहिलेला जो पदार्थ तोच " उडणारा " म्हणून दिसणारा पदार्थ आहे अशी प्रतीति होण्याला, तो पदार्थ म्हणजे पक्षी उडत आहे असें आपण प्रत्यक्ष पहात असतांना तो पूर्वीं बसला होता ही त्याची भूतकालीन स्थिति आपल्या मनाला अवगत असली पाहिजे, आणि तशी ती अवगत स्थितींत रहाण्याला, तिचा सांठा मनानें पूर्वीं केलेला असला पाहिजे. अर्थात् "पक्षी उडतो" असल्या प्रकाराचें अगदीं साधेंहि ज्ञान होण्यास, मनाला एकदां झालेला बोध नमूद करून ठेवणारी व तो बोध पुनः योग्य वेळीं मनापुढें आणून हजर करणारी स्मरणशक्ति अत्यंत आवश्यक आहे.

ज्याची ही शक्ति नष्ट झाली, किंवा सुप्त झाली, किंवा दूषित झाली, त्याला ज्ञान होऊं शकणार नाहीं, त्याला पूर्वानुभव जमवितां येणार नाहीं, येवढेंच नव्हे, तर त्याला आपल्या पुढील वर्तनासाठीं कांहीं बेत किंवा कांहीं ठरीव मार्गहि आंखतां येणार नाहीं. कारण, आपण अमुक एका तऱ्हेनें वागणार असें ठरवितांना, तेंच वर्तन चांगलें कां, ह्याविषयीं आपल्या पूर्वींच्या अनुभवावरून आपण कांहीं तरी सिद्धान्त ठरविलेले असतात. योग्य स्मरणशक्तीच्या अभावामुळें ज्याचें वर्तन जसें अकारण, बेताल, अनिर्बद्ध झालें त्याला वेड लागलें असें आपण म्हणतों. कारण वेडा मनुष्यहि सामान्य माणसाप्रमाणेंच खातो, पितो, बोलतो, चालतो, सर्व

कांहीं करतो, फक्त त्याची ती ती कृति पूर्वानुभवावरून ठरविलेल्या वर्तनाच्या नियमांनीं शुद्ध झालेली नसते, येवढेंच काय तें. उलटपक्षीं, सामान्य माणसाच्या विचारांपेक्षां, आणि आचारांपेक्षां, विद्वान्, प्रतिभा· संपन्न, कर्तबगारीचे, प्रसंगावधानी पुरूष ह्यांचे विचार व आचार श्रेष्ठ असे ठरतात हेंहि त्यांच्या स्मरणशक्तीच्या प्रभावाचेंच फळ होय. कारण त्यांचे पूर्वानुभव वायां न जातां सर्व व्यवस्थितपणें सांठविलेले असतात, आणि त्या संचयांतून योग्य त्या प्रसंगीं पुढील कार्याविषयीं योग्य ती दिशा दाखविण्यास त्यांच्या पुढें हजर होतात.

आणखीहि एक पायरी पुढें जाऊन असा विचार करा कीं, आपण आहों—जिवंत आहों—अशी जी अस्तित्वाची जाणीव आपणा प्रत्येक व्यक्तीच्या ठायीं आहे ती कशामुळें ? अस्तित्व, जीव धारण करून रहाणें ह्याचा बोध आपणाला होतो, म्हणजे पूर्वीच्या क्षणीं जी आपली स्थिति होती तसलीच स्थिति ह्या क्षणींहि—म्हणजे तो पूर्वीचा क्षण नष्ट झाल्या-वरहि—टिकून आहे, नष्ट झाली नाहीं, असा आपण सिद्धांत बांधतों. तेव्हां ह्या अस्तित्वाच्या जाणिवेलाहि आपली स्मरणशक्तीच मूलाधारभूत आहे हें निश्चित आहे.

आणि हेंच तत्त्व मनुष्येतर प्राणिमात्राविषयींहि लागू पडणारें आहे. कारण त्या पशुपक्ष्यांना त्यांच्या गुहेचें किंवा घरट्याचें ज्ञान तेथून दूर गेल्यावरहि शिल्लक असतें, तेथें पुनः जाण्याची त्यांना इच्छा होते, आणि त्या इच्छेस अनुसरून त्यांच्या हातून कृति घडते, ह्या सर्वांच्या मूळाशीं स्मरणशक्तीच आहे हें अगदीं उघड आहे. एकूण, स्मरणशक्ति हा सजिव प्राण्याच्या जाणीवेच्या स्थितीचा एक अपरिहार्य धर्म आहे, असें ठरतें.

परंतु अशी ही तरतरीत स्मरणशक्ति किती जणांना असत्ये बरें ? ती त्यांस ईश्वरानें दिलीच नाहीं असें नाहीं. कारण, वर दाखविलेंच आहे कीं प्रत्येक सजीव प्राण्याला जी आपल्या अस्तित्वाची जाणीव भासते ती

सुद्धां त्याच्या ह्या शक्तीमुळेंच होय. परंतु ही ईश्वरदत्त अमूल्य देणगी नीटशी जवळ बाळगून तिचा खरा उपयोग करणारे लोक आपल्या भोंवतीं कितीसे सांपडतील ? ज्याची त्याची तक्रार ही कीं, " काय करावें ? विसरलोंच ! " ह्या विस्मरणानें किती तरी गोष्टी करावयाच्या राहिल्या, किती तरी मित्रांचे गैरसमज झाले, किती तरी फायद्याचे प्रसंग गमावले, किती तरी ठिकाणीं उगीचच आपलें हसें करून घेतलें ! परंतु जर आपण आपली ही शक्ति योग्य तऱ्हेनें टिकविली आणि वाढविली, तर आपल्या व्यवहारांत यश येण्यास एक मोठें परंतु सोपेंसें साधन आपणास लाभल्यासारखें होतें. पुढील सुखसोईंची इमारत बांधण्यास हें एक चांगलेसें भांडवल होतें, व संसारांतील अडचणी टाळण्यास शिकविणारा हा एक मार्गदर्शक गुरु बनतो.

इतकेंच नव्हे तर पुढील आयुष्यांत जेव्हां नवीन उत्साहाचा झरा आटत येतो, प्रिय मित्रांचा सहवास दुर्मिळ होत जातो, नेत्रादि इंद्रियांच्या शक्ति गलित होऊं लागल्यानें वाचनादिकानें नवीन सुखें अनुभविणें अशक्य होऊं लागतें, अशा निराश्रित स्थितींत मनुष्याला सुखाचा आश्रय देण्याचें साधन म्हणजे ही एक स्मरणशक्तिच शिल्लक रहाते. कारण वृद्धापकाळीं सुद्धां बाल्यावस्था अनुभविणें हिच्या सहाय्यानें शक्य होतें, आणि त्या वेळच्या अकृत्रिम व अहेतुक सुखांत आपणांस रममाण होतां येतें. येवढेंच नव्हे तर, त्या वेळचे दुःखाचे प्रसंग सुद्धां स्मरणाच्या योगानें आतां अनेक प्रकारांनीं सुखदायीच होतात.

अशा ह्या दिव्य शक्तीची हेळसांड आजवर आपल्या परिस्थितीमुळें व आपल्या अज्ञानानें कितीहि झाली असली तरी तिची अशी ही योग्यता लक्षांत आल्यावर, इतउत्तर तिची योग्य ती जोपासना करून तिला स्वाधीन करून घेतल्यावांचून कोणाच्यानेंहि राहवणार नाहीं हें उघड आहे. आणि तशी खटपट करण्याची तयारी असल्यावर "आतां काय उपयोग ? आपली संधी आपण गमावली ! " असें कोणासहि वाटण्याचें कारण नाहीं, हें निश्चित आहे.

भाग दुसरा.

विस्मरण म्हणजे काय?

स्मरणाच्या व्याप्तीविषयीं आपणा सामान्य जनांची कल्पना फार संकुचित असते. आपण म्हणतों, " माझी स्मरणशक्तीच नाहींशी झाली. " " माझा स्वभावच विसराळू झाला आहे." " अलीकडे कांहींच माझ्या लक्षांत राहीनासें झालें आहे." परंतु हें म्हणणें तत्त्वतः खरें नाहीं. कारण पूर्वी केलेल्या विवेचनावरून लक्षांत येईल कीं, आपले रोजचे व्यवहार बोलणें, चालणें, खाणें, पिणें, कपडे घालणें, बाहेर जाणें हीं सर्व जर सरळ होत आहेत तर आपली स्मरणशक्ति खास कायम आहे. खरोखरीच आपल्या लक्षांत कांहीं राहीनासें झाल्यास आपण आपल्या रोजच्या मित्रालाहि ओळखूं शकणार नाहीं, इतकेंच नव्हे तर आरशापुढें उभें राहूनाहि आरशांत दिसणारें प्रतिबिंब आपलें आहे हें आपणास कळणार नाहीं.

हें सर्व जरी तत्वतः खरें आहे, तरी ' विसराळू स्वभाव ' असें म्हणण्यांत कांहीं एक विशिष्ट अर्थानें सत्य आहे. ज्याची स्मरणशक्तीबद्दल कांहीं तक्रार नाहीं, त्याची ती शक्ति चांगल्या स्थितींत आहे असें समजावें. आणि हाच नियम सर्व अवयवांना लागूं करावा. जोंपर्यंत डोळा, कान वगैरेपैकीं एखाद्या अवयवाबद्दल आपण तक्रार करीत नाहीं, किंबहुना आपलें त्या अवयवाकडे लक्षच जात नाहीं, तोंवर तो ठीकठाक आहे असें खुशाल समजावें. कारण कोठें कांहीं बिघाड झाला कीं त्या अस्वस्थ झालेल्या अवयवाकडून लगेच मनाकडे निरोप जातो व आपलें मनहि

त्याचें बोलावणें कशामुळें आलें ह्याचा शोध करूं लागतें. पहा कीं, नेहमींचे व्यवहार करीत असतांना "आपल्या डाव्या डोळ्याला पापणी आहे." ही गोष्ट आपल्या लक्षांत येत्ये काय ? परंतु तीच तेथें लहानशी रांजणवाडी होऊं द्या ! कीं त्या पापणीची नुसती जाणीवच होऊन रहात नाहीं, तर सगळें मन त्या पापणीची बरदास्त ठेवण्यांत गुंतलेलें असतें. तेव्हां हाच नियम स्मरणशक्तीला लागू करून पाहिलें असतां असें दिसून येईल कीं जेव्हां व जोंवर अमुक एका व्यवहारांत आपणास स्मरणशक्तीचा केवढा तरी उपयोग झाला अशी कृतज्ञताबुद्धि आपल्या ठायीं उत्पन्न होत नाहीं, तेव्हां व तोंवर ती तेथें आहे व आपलें काम नीटपणें बजावीत आहे असें समजावें. आणि जेव्हां त्या आपल्या अनुभवाप्रमाणें जी गोष्ट आपोआपच —म्हणजे 'आपण आठवीत आहों' ही जाणीवहि उत्पन्न न होतांच— आठवत असे ती गोष्ट प्रयत्नानें आठविली पाहिजे असें मनाला वाटतें, तेव्हां आपण म्हणतों की "माझ्या लक्षांत अलीकडे राहीनासें झालें आहे." किंवा, एकादा प्रसंग आठवण्याला जो प्रयत्न व जो वेळ नेहमींच्या अनुभवाप्रमाणें साहजीकच लागावा, तेवढा प्रयत्न व वेळ खर्चीं पडूनहि जर तो पुरेसा होत नसेल—म्हणजे आणखी खटपट केल्याशिवाय तो प्रसंग आठवेनासा होईल—तरीहि आपण तेंच अनुमान काढितों. परंतु तरी सुद्धां अशा वेळीं आपण जो शब्दप्रयोग करितों त्याकडे विशेष लक्ष दिलें असतां, आपल्या विषयाची शास्त्रीय माहिती होण्याला आपणाला विशेष मदत होईल. आपण म्हणतों, "माझ्या लक्षांत राहिलें नाहीं." तर मग काय, तें लक्षाची जागा सोडून गेलें ? आणि असें असेल तर तें तेथें कांहीं वेळानें, किंवा कांहीं आणखी खटपट केल्यावर किंवा ज्याच्यामुळें तें आठवेल असें कोणी कांहीं बोलल्याबरोबर तें तेथें 'लक्षांत' कसें आलें ? मनांत पूर्वीं नसलेली गोष्ट तेथें यावयाची ती इंद्रियांच्याच द्वारांनीं आली पाहिजे, हा सिद्धांत सर्वांच्या अनुभवांतला आहे. आणि ही

विसरलेली गोष्ट इंद्रियद्वारा न येतां पुनः मनापुढें उभी रहाते. अर्थात् ती तेथेंच असली पाहिजे.

परंतु ही गोष्ट अशा रीतीनें सिद्ध करून दाखविल्यावांचूनहि प्रत्येकाला पटण्यासारखी आहे. कारण असें पहा कीं, आपण एकाद्या गोष्टीची आठवण करण्याचा प्रयत्न करितों तो तरी कोणत्या आधारावर ? त्याच वेळीं आपलें तेंच मन आपणास सांगत असतें कीं, हा पदार्थ कोठेंसा अडगळींत पडला आहे खास. नाहीं तर जो पदार्थ आपणाजवळ नाहीं तो शोधण्याचा व्यर्थ खटाटोप आपल्या मनानें केलाच नसता. शिवाय आपण शोधतों, आठविण्याचा प्रयत्न करतों, तेव्हां आपलें साधन काय असतें ? आपण आतां ज्या गोष्टीचा प्रत्यक्ष विचार करीत आहों तिला जमेस धरून तिच्या आधारानें तिच्या जवळ असलेल्या दुसऱ्या गोष्टीवर आपण जातों. नंतर तेथें मन उभें असतांना तिच्याशीं संलग्न अशी तिसरी गोष्ट लक्षांत येते. असें होतां होतां आपली इच्छित गोष्ट आपणांस आठवते. आणि अशी मोठ्या खटपटीनें आठवलेली गोष्ट लक्षांत येतांना मध्यें आलेल्या सर्व पायऱ्यांकडे पुनः एकवार पहावें, म्हणजे अशी खात्री होईल कीं, त्या सर्व पायऱ्यांची मिळून एक शिडीच बनलेली आहे. इतकेंच नव्हे तर आपल्या मनांत अशा शिड्या, म्हणजे विचारपरंपरा अनेक असून त्यांपैकीं योग्य ती शिडी आपणांस सांपडतांच आपलें काम विशेष सुसाध्य झालें.

एकूण काय ? "लक्षांत रहात नाहीं" असें म्हणणें चुकीचें आहे. उलट, एकदां जी गोष्ट लक्षांत आली ती तेथें चिकटलीच, ती तेथून पूर्णपणें नाहींशी होणें केव्हांहि शक्य नाहीं हाच सिद्धांत सत्य आहे. आणि म्हणूनच दुसऱ्यांशीं बोलतांना व वागतांना, विशेषतः तें कडु किंवा कठोर असेल तर, फार विचार करून बोलावें किंवा वागावें अशी वडिलांची शिकवण असत्ये. कारण एकदां जें कोणाच्याहि मनांत शिरलें

तें शिरलें. तें तेथें बसलें म्हणून समजा. त्याच्या परिहारार्थ त्याची कितीहि माफी मागा, कितीहि चांगुलपणा दाखवा, ह्या नवीन गोष्टी त्याच्या मनांत शिरतील खऱ्या, परंतु त्या ती पूर्वीची गोष्ट नाहींशी करूं शकत नाहींत. म्हणूनच म्हटलें आहे ' सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् ' म्हणजे खरें बोलावें तसेंच गोड असें बोलावें.

असो. स्मरणांतून कांहींहि कायमचें जाऊं शकत नाहीं हें अनुमानानें सिद्ध झालें. परंतु हेंच प्रत्यक्ष प्रमाणानें सिद्ध करण्याला ' हिप्नॉटिझम् ' च्या म्हणजे मोहनिद्रेच्या प्रयोगाची फार चांगली मदत होते. अशी निद्रा ज्याला लाविली असेल त्याला सांगावें, " तूं आतां लहान आहेस. १० वर्षांचा आहेस ! " म्हणजे लगेच त्याचें वागणें, त्याचें वाचन, त्याचें अक्षर, हीं सर्व त्याचीं त्या स्थितींत होतीं तशीं पुनः उत्पन्न होतात ! आमच्या पाहण्यांत असा एक प्रयोग आला. तेव्हां झोंप लावलेला मुलगा १६ वर्षांचा होता. त्याला तूं ६ वर्षांचा आहेस असें सांगितलें होतें. तेव्हां त्याच्या समोर एकाला मास्तर म्हणून उभें केलें आणि त्यानें जेव्हां त्याला दौत लेखणी देऊन अक्षर लिहावयास सांगितलें तेव्हां त्याला लेखणीहि आपल्या बोटांत नीटशी धरतां येईना ! आणि तो तें पूर्वींचें मोठें वाकडें तिकडें अक्षर कागदावर काढूं लागला. म्हणजे त्याला जागेपणीं जरी त्या वेळचें आपलें अक्षर कसलें होतें ह्याचें स्मरण नसलें, तरी ती स्मृति त्याच्या मेंदूवर अद्याप खोदलेली आहे असें सिद्ध झालें.

आणि आपल्या मेंदूच्या भांडारांत जी गोष्ट आपण एकदां आणून टाकली ती नेहमीं तेथेंच असते हें जर खरें आहे, तर मग त्या आपल्या जवळच्या वस्तूंची आपण नीट मांडणी केली असल्यास आणि ती हवी तेव्हां सापडेल, येवढी तजवीज झाली असल्यास आपल्याला हव्या त्या प्रसंगीं ही आपली दिव्य शक्ति मदत करण्यास सज्ज राहील ह्यांत काय संशय आहे !

भाग तिसरा.

स्मरणशक्तीचे प्रकार.

आपल्या चर्चेच्या सोईसाठीं आपण ह्या शक्तीला 'स्मरणशक्ति' असें एकवचनी संबोधितों. परंतु खरें पहातां, ती शक्ति एकच नसून अनेकविध आहे. स्मरणाच्या, लक्षांत असणें, लक्षांत येणें, आणि लक्षांत आणणें, अशा तीन अवस्था असतात. त्या उदाहरणांनीं स्पष्टपणें समजतील. शिवाजी, गंगानदी, महायुद्ध असला शब्द उच्चारल्या बरोबर आपल्या मनांत कांहीं गोष्टी आपोआप उभ्या रहातात. त्यांसाठीं आपल्या स्मरणशक्तीला मुळींच श्रम पडत नाहींत. कारण त्या गोष्टी आपल्या लक्षांत त्या त्या शब्दांशीं पूर्ण संबद्ध झालेल्या असतात म्हणजे त्या "लक्षांत असतात." तरी त्या त्या स्मरणानेंच आपल्यापुढें उभ्या रहातात. तसेंच एखादा मनुष्य बरेच दिवसांनीं आपणास दिसतो. हा मनुष्य तो अमका, असें आपण लगेच ओळखतों. तो कोण हें आपणास "स्मरतें" किंवा "लक्षांत येतें." म्हणजे आपण आतां ह्या मनुष्याला पहातों तेव्हां आपल्याला जी कल्पना येत्ये तिजशीं जुळणारी अशी आपल्या मनांत सांठविलेल्या अनेक कल्पनांतली कल्पना शोधून काढितों आणि तिजवरून 'तो हा' असें आपण ठरवितों. पण केव्हां केव्हां हा कोण हें त्या मनुष्याकडे पाहूनहि आपल्या लक्षांत येत नाहीं. तेव्हां तो म्हणतो, "अमुक स्थळीं आपली गांठ पडली होती." त्या प्रसंगाच्या आपल्या मनांतल्या चित्राच्या जवळपास, थोडी खटपट करून शोधल्यावर आपल्याला त्या मनुष्याचें स्मृतींतलें चित्र सांप-

डतें. मग आपण म्हणतों, " मला आतां आठवलें. " तेव्हां आपण ती गोष्ट " लक्षांत आणतों. "

ह्या तीन प्रकारांपैकीं पहिल्या प्रकारचें स्मरण आपोआप होतें, म्हणजे शिवाजी ही कल्पना मनापुढें येत्ये त्याच वेळीं तिजबरोबर गुंतवून ठेवलेल्या दुसऱ्या अनेक कल्पना आपोआपच मनापुढें येतात. दुसऱ्या प्रकारचें स्मरण मागणी करण्याबरोबर येतें, म्हणजे तो मनुष्य डोळ्यासमोर आल्याबरोबर मन नोंदणीकचेरींत विचारतें. आणि लगेच त्या मनुष्याबद्दलची पूर्वींची नोंद हजर केली जात्ये. तिसऱ्या प्रकारचें स्मरण होण्यास नोंदणी ऑफिसांतहि खटपट लागत्ये, व त्याच्या आसपासच्या नोंदी सांपडल्या म्हणजे त्यांवरून त्या नोंदीचा शोध लागतो.

तसेंच आपल्या स्मरणशक्तीचे निराळ्या एका तऱ्हेनें भाग पाडतां येतात, कारण आपल्या मनाच्या जेवढ्या शक्ति अथवा क्रिया करण्याचे मार्ग आहेत, त्या प्रत्येक शक्तीचा किंवा क्रियेचा स्मरणशक्ति हा एक अंगभूत धर्म आहे. डोळा जें पहातो, त्याची नोंद निराळी रहात्ये, कान जें ऐकतो त्याची नोंद निराळी रहात्ये, हात जें काम करितो त्याची आठवण निराळी रहात्ये, तसेंच बुद्धि ज्या गोष्टींचा विचार करित्ये त्या तिच्या तिला निराळ्याच आठवूं शकतात. अंतःकरणांत ज्या प्रेमद्वेषाच्या लहरी उठतात त्यांचें स्मरण निराळेंच रहातें, आणि इच्छाशक्ति जे निश्चय करित्ये त्यांचा ठसा निराळाच उमटलेला असतो. इतकेंच नव्हे, तर ह्या प्रत्येक इंद्रियानें जितक्या प्रकारचें ज्ञान ग्रहण केलेलें असतें, आपल्या प्रत्येक स्नायूनें ज्या एकेका प्रकारची क्रिया केलेली असते, त्या प्रत्येक प्रकाराचें स्वतंत्र स्मरण आपणास असतें. तेव्हां अर्थात् एका प्रकारच्या कृतीचें किंवा ज्ञानाचें स्मरण कितीहि स्पष्ट असलें तरी त्यामुळें दुसऱ्या कोणत्याहि प्रकारच्या कृतीचें किंवा ज्ञानाचें स्मरण होऊं शकणार नाहीं. कारण स्मरण म्हणजे त्या त्या गोष्टीची केलेली नोंद पुनः मनापुढें सादर

करणें होय. तेव्हां जशी कृति तशी तिची नोंद, आणि शिवाय ती कृति ज्या मानानें स्पष्ट किंवा अस्पष्ट त्या मानानें तिची स्मृति स्पष्ट किंवा अस्पष्ट रहात्ये हें उघडच झालें.

तेव्हां आतां, स्मरणशक्ति हा एकच एक धर्म अशा समजुतीमुळें, लहान मुलांकडून पुष्कळसें पाठ करून घेण्यानें त्यांची स्मरणशक्ति वाढेल अशी जी सामान्य समजूत पसरलेली आहे ती चुकीची आहे असें लक्षांत येईल. कारण, पाठ करण्यानें पाठ करण्याची शक्ति, म्हणजे शब्द-समूह लक्षांत येण्याची शक्ति वाढेल इतकेंहि खरें नव्हे, तर जें पाठ केलें तें तसेंच्या तसें आरंभ झाल्यावर शेवटपर्यंत म्हणता येईल, इतकेंच! गायनपटु गवयाला एखाद्या पदाची ताण सहज लक्षांत ठेवतां येत असली तरी त्याला एकादा श्लोक लवकर पाठ होईल, किंवा एकादा निरोप शब्दशः सांगतां येईल असें नाहीं.

त्याचप्रमाणें ह्या स्मरणशक्तीचे बाबतींत दुसरा एक गैरसमज विशेष प्रचलित असतो. स्मृति म्हटली कीं ती शब्दमालिकेची, अशी आपली समजूत झालेली असत्ये, आणि त्यामुळें तात्विक चर्चा करणाराला किंवा स्फूर्तीनें काव्यें निर्माण करणाराला, किंवा नवीन शोध लावणाराला ही स्मरणशक्ति निरुपयोगी आहे, इतकेंच नव्हे तर उलट त्रासदायक आहे. कारण, एक तर तिजमुळें पूर्वींच्याच गोष्टी पुनः पुनः मनांत येतात, किंवा तिच्या अडगळीमुळें इतर उच्च कल्पनांना मनांत वावरण्याला व वाढण्याला पुरेशी जागा नसत्ये, असें आपणास वाटतें. परंतु तें खरें नसून, तत्वज्ञान्याला, कवीला किंवा शोधकालाहि त्याच्या त्याच्या सामग्रीची स्मृति अवश्य हवी, आणि त्या स्मृतीच्या तरतरीपणावरच त्याची इमारत रचावयाची असत्ये हें आतां आपल्या लक्षांत येईल.

शब्दस्मृति ही स्मरणशक्तीच्या अगदीं कनिष्ठ प्रकारांत मोडत्ये. ही स्मृति अगदीं वरवरची असत्ये. ह्याच वर्गांत विशिष्ट स्थलाबद्दलची

किंवा विशिष्ट कालांत घडलेल्या गोष्टींची स्मृति आपणास घाला-वयाची आहे. अर्थात् ही स्मृति फारच थोडी मर्यादा व्यापूं शकत्ये. कारण हिच्या कक्षेंत विशिष्ट शब्दसमूह, विशिष्ट स्थलांतील पदार्थ किंवा विशिष्ट कालविभागांत घडलेल्या गोष्टीच येऊं शकतात. आणि हिचा व्यापच थोडा असल्यानें तिची कामगिरीहि चटकन म्हणजे अत्यंत कमी श्रमानें होऊं शकते. परंतु सामान्य जनामध्यें त्या स्मृतीला फार किंमत येत्ये. आणि याचें कारणहि उघड आहे. चार चौघे सहज बसले असतां एखाद्या प्रसंगाची किंवा एखाद्या गृहस्थाच्या नावाची आपणाला जर आठवण होत नसेल, तर अशा प्रसंगीं जो कोणी तें चटकन सांगूं शकतो, त्याचें आपणास विशेष कौतुक वाटतें. कारण त्याचें तें कार्य तात्कालिक परिणाम दाखविणारें असल्यानें मनावर बिंबतें. आणि चमत्कार असा कीं मनुष्य जों जों बुद्धीनें कमी, व त्याचा व्यवहार जों जों बुद्धिदृष्ट्या साधा, तों तों त्याची स्मृति—म्हणजे नुसती शब्दस्मृति—अधिक तरतरीत दिसत्ये, आणि आपणास मोठें आश्चर्य वाटतें. कारण त्या माणसास त्या प्रसंगाचें किंवा स्थलाचें अगदीं सांगोपांग वर्णन देतां येतें. आपल्या परटाला किंवा गवळ्याला किंवा गड्याला त्याचा ज्याशीं व्यवहार असतो त्या साध्या गोष्टी कशा सहज लक्षांत ठेवितां येतात, हें आपणा सर्वांच्या परिचयाचें आहे. तसेंच वेद, स्तोत्रें अमरकोशादि ग्रंथांतील सूत्रें, कवितांचीं आख्यानें आपणांस लहान-पणीं जशीं पाठ होत असत, किंवा हल्लीं आपल्या मुलांस जशीं पाठ होतात, तशीं आपणास तीं आतां पाठ होत नाहींत असें आपण पहातों, आणि त्यामुळें आपण म्हणतों कीं आपली स्मरणशक्ति आतां मंद झाली. आणि ज्यांनीं असेंच पाठांतर बरेंच केलें आहे, आणि टिकविलें आहे, त्यांचें आपणांस मोठें कौतुक वाटतें.

परंतु शब्दस्मृति हीच कनिष्ठ दर्जाची असल्यामुळें आपण तिला विशेष महत्त्व देतां कामा नये. स्मरणशक्तीचा दुसरा प्रकार तत्त्वस्मृतीचा.

ही आपण साध्य केली असल्यास पहिलीची आपणास फारशी किंमत वाटणार नाहीं. किंबहुना जों जों तत्त्वस्मृतीचा आपल्या कार्यांत अधिक उपयोग होऊं लागतो, तों तों आपली शब्दस्मृति कमी होऊं लागते. आणि त्यामुळें परीट, गवळी ह्यांजप्रमाणें त्या त्या सामान्य गोष्टी आपल्या ध्यानांत राहींनाशा होतात, आपणास नवीन कांहीं पाठ होईनासें होतें. आणि आपण समजतों कीं, आपली स्मरणशक्तीच कमी झाली ! परंतु ज्या शक्तीनें तिची जागा पटकावली, ती स्मृति एकाद्या प्रसंगावरून किंवा एकाद्या स्थलाच्या दर्शनावरून उत्पन्न होणारे विचार, अनुभव व तत्स-दृश प्रसंगांची किंवा स्थलांची चित्रें आपल्यापुढें आणून उभी करत्ये. आणि हें असें तिला करितां येण्याचें कारण आपल्या बुद्धीची प्रौढता होय. कारण आपले विचार जसजसे पक्क होत जातात तसतसा आपणास कोणताहि प्रसंग किंवा स्थल ह्यांचा अनुभव नुसता सुटा, विलग, एकाच गोष्टीचा असा येऊं शकत नाहीं. तर त्याचे बरोबरच आपल्या विचारांचें कार्य चालू असून आपण त्या अनुभवाबरोबरच अनेक अनु-मानें व अनेक तत्वें काढीत असतों. आणि हीं तत्वें किंवा असलींच तत्वें ज्या ज्या प्रसंगांनीं सुचलीं, त्या त्या प्रसंगांची स्मृति जेव्हां आप-णाला होते तेव्हां हीं तत्वेंहि आठवतात. म्हणजे शब्दस्मृति जशी सांनिध्य दाखवित्ये तशी ही तत्त्वस्मृति सादृश्य दाखवित्ये. तेव्हां अशा रीतीनें विचार करितां सादृश्य हें सांनिध्यापेक्षां किती महत्वाचें आहे, इतकेंच काय परंतु त्यांत किती अधिक प्रसंग एकत्र ग्रथित केले जातात हें लक्षांत येऊन तत्त्वस्मृतीची श्रेष्ठता आपणांस सहज पटेल.

ह्याहिपेक्षां श्रेष्ठ असा एक स्मृतीचा प्रकार आहे, आणि तो म्हणजे " दर्शकस्मृति. " ह्या नांवावरूनच हिच्या कार्याचा बोध होईल. ही आपली अपेक्षित वस्तु जशीच्या तशी साकल्यानें आपणास आणून दाख-वित्ये. आणि हिच्याच आधारावर बुद्धिवान् पुरुषांचे मोठमोठे प्रयत्न

रचिलेले असतात. काव्यस्फूर्ति, तत्त्वबोध, शास्त्रीय शोध ह्यांची हीच जननी आहे. आपण हिला कल्पनाशक्ती ह्या नावानें सामान्यतः ओळखतों; परंतु अशी कोणती कल्पना आहे कीं जिला पूर्वीच्या अनुभवाचा आधार नाहीं ? किंबहुना आपणास स्वप्नें पडतात तींहि ह्या जागृतावस्थेंतील अनुभवाच्या पक्कया चुनेगच्ची पायावरच रचलेलीं असतात. याचें कोणास आश्चर्य वाटेल. परंतु जरा विचार करून पहावा कीं, आपणास जें सर्वांत विलक्षण असें स्वप्न पडलें त्यांतला असा एक तरी भाग आपणास दाखवितां येईल काय, कीं जो आपण कोठें पाहिला नाहीं, किंवा कोठें वाचिला नाहीं, किंवा कोठें ऐकलाहि नाहीं ? मग त्या स्वप्नांत आश्चर्यजनक असें काय असतें ? ती त्या निरनिराळ्या ठिकाणीं अनुभविलेल्या निरनिराळ्या प्रसंगांची विचित्र जुळणी होय ! आणि कवीच्या काव्यांत किंवा नाटककाराच्या नाटकांत तरी दुसरें काय असतें ? त्या त्या कृतींत आपण योग्य तितके विभाग पाडले, तर त्यांतला निरनिराळा भाग आपल्या संसारांतल्या अनुभवांतलाच असतो. किंबहूना, तसा तो अनुभवाला पटणारा नसेल तर तें काव्य किंवा नाटक इतकें आपल्या मनावर ठसणारहि नाहीं. नाट्यांत, काव्यांत, चित्रांत निसर्गसादृश्य जितकें अधिक, तितकें तें अधिकाधिक चिरस्थाई होतें. आतां ह्या निसर्गांत बाह्य सृष्टीबरोबर अंतःसृष्टीचीहि आठवण ठेविली पाहिजे, हें मात्र खरें. म्हणजे कित्येक प्रसिद्ध नाटक अशीं दाखवितां येतील कीं त्यांतले प्रसंग नेहमीं घडलेले आपणांस दिसणार नाहींत. तरीहि तीं नाटकें प्रसिद्धि पावलीं, ह्याचें कारण अंतःसृष्टींतील म्हणजे आपल्या अंतःकरणांतील आकांक्षांशीं त्यांचें पूर्ण सादृश्य आहे. म्हणजे नीतीचा जय वगैरे जसें व्हावेसें आपणां सर्वांस वाटतें, तसें दुर्दैवानें व्यवहारांत घडलेलें जरी आपण पाहूं शकत नाहीं तरी नाटककारानें तें चित्र आपल्या कल्पनासृष्टींत उभें केलेलें पाहून आपणास समाधान वाटतें. कारण अंतःकरण व मनोवृत्ति हा तरी निसर्गाचाच एक भाग आहे !

कवि, चित्रकार किंवा नाटककार आपली सर्व कृति बाहेर दृश्य जगांत मांडण्यापूर्वीं ती सबंधची सबंध आपल्या अंतश्चक्षूपुढें उभी करूं शकतो. म्हणून आपण त्याच्या त्या प्रतिभाशक्तीला उत्पादक कल्पनाशक्ति म्हणतों. परंतु तो उत्पन्न असें काय करतो ? पूर्वीं अनुभविलेल्या निरनिराळ्या प्रसंगांचें योग्य मिश्रण ! आणि तेंहि मिश्रण योग्य कशानें व केव्हां होतें ? तर बाह्य सृष्टींत किंवा विशेषतः अंतःसृष्टींत त्याचें प्रत्यंतर असेल तर व तेव्हां ! तेव्हां एकूण त्याची ही शक्ति उत्पादक नसून उद्धारक कल्पनाशक्तिच झाली म्हणावयाची ! आणि तिला साहाय्य त्या ' दर्शक ' स्मृतीचें असतें. तेव्हां ह्या श्रेष्ठ पुरुषांचें महत्त्वाचें कार्य घडून येण्याला त्यांची ही स्मरणशक्ति त्यांच्यापुढें हवा तोच प्रसंग, घडला तसा पूर्णपणें आणून उभी करत्ये, व त्या वेळीं त्या प्रसंगाच्या अनुभवानें आपल्या मनांत काय विचार उद्भवले यांचें स्मरण करून देऊन कोणते रंग कमी अधिक केले असतां आपलें मनोगत चित्र पूर्ण उठावदार दिसेल हें सुचवित्ये.

हिच्या साहाय्यानें बुद्धिबळाचा डाव खेळणाराला पुढील किती तरी डाव अगोदरच स्पष्ट दिसूं शकतात. शतावधान्याला आपल्या संख्या पाटीवर मांडल्यासारख्या मनांत मांडून ठेवतां येतात, चित्रकाराला एक सबंध गोष्ट एका चित्रानें दाखविण्यास लागणारा प्रसंग मूर्तिमंत घडत असल्यासारखा मनापुढें उभा करून ठेवतां येतो, कवीच्या मनःसृष्टीपुढें निसर्गांतील मोहक स्थळें व संसारांतील गूढ प्रसंग स्पष्ट दिसत असतात. आणि व्याख्यात्यापुढें आपला सबंध विषय, त्याच्या निरनिराळ्या अंग उपांगासह व उपमादि अलंकारासह सज्ज होऊन समोर उभा असलेला दिसूं शकतो. हीच स्मरणशक्तीच्या वाढीची परमावधि होय !

भाग चौथा.

स्मरणाचीं साधनें.

आपणास बाहेरच्या वस्तूचें किंवा स्थितीचें ज्ञान होतें त्या वेळीं ती वस्तु किंवा स्थिति आपल्या ज्ञानेंद्रियांवर आघात करित्ये, आणि त्या आघाताची वर्दी ज्ञानतंतूंच्या द्वारानें मेंदूस पोंचाविली जात्ये. मेंदूवर तिज-मुळें कांहीं विशिष्ट परिणाम झाला म्हणजे आपल्याला त्या वस्तूची किंवा स्थितीची जाणीव उत्पन्न होत्ये. तसेंच जेव्हां कर्मेंद्रिअांच्या हालचालीनें कांहीं कार्य घडवून आणावें अशी इच्छा मनांत उत्पन्न होत्ये तेव्हां आपल्या मेंदूंतून ज्ञानतंतूंच्या मार्फत हुकूम जाऊन योग्य ते कर्मेंद्रियांचे स्नायू हलतात.

आतां अशा रीतीनें घडलेल्या ज्ञानाच्या किंवा कृतीच्या स्मरणास त्या ज्ञानेंद्रियांत किंवा कर्मेंद्रियांत मूळ आघाताच्या वेळीं जो विशिष्ट फरक घडला तोच कारणीभूत असतो. तो फरकाचा ठसा खोल किंवा पुसट, स्पष्ट किंवा अंधुक उमटलेला असूं शकेल, आणि त्या ठशांत अशा रीतीनें फरक असण्याला कारण त्या वेळीं घडत असलेल्या फरकाकडे दिलेलें लक्ष हेंच असतें. लक्ष तिकडे थोडेंच वेघलें असेल, किंवा थोडा वेळ वेधलें असेल तर ठसा अस्पष्ट उमटेल आणि नंतरचें त्याचें स्मरणहि अस्पष्टच होईल.

ठसा स्पष्ट उमटण्याला शरीराची अवस्थाहि अनुकूल असावी लागत्ये. तारुण्यांत व लहानपणीं शरीराची स्थिति ताजीतवानी असत्ये, म्हणून त्या स्थितींत उमटलेले ठसे बरेच टिकाऊ असतात. तसे

म्हातारपणाचे ठसे उमटत नाहींत, म्हणून म्हातारपणीं ताज्या घडलेल्या गोष्टींचेंहि विस्मरण घडल्याचें आपण पाहातों. तसेंच शरीर जेव्हां श्रम करून थकलेलें असेल, किंवा पोषक द्रव्यें न मिळाल्यानें त्याची आबाळ झाली असेल अशा वेळीं घडलेल्या गोष्टींचे ठसे अस्पष्ट उमटतात आणि त्यांचें स्मरणहि अर्धवटच राहूं शकतें. शरीराच्या अशा प्रतिकूल स्थितींत सुद्धां मनाच्या विशिष्ट स्थितीचा परिणाम असतोच. जेव्हां एखाद्या गोष्टीचा मनाला विशेष चटका लागतो, किंवा तिनें मनांत रागलोभादि कोणत्याहि विकाराची खळबळ उडत्ये, तेव्हां त्या गोष्टीचा ठसा चांगला स्पष्ट उमटतो. तसेंच एकच गोष्ट पुनः पुनः करणें किंवा पाहाणें किंवा म्हणणें हें तर ती गोष्ट नीट लक्षांत ठेवण्याचें एक प्रमुख साधन आहे. म्हणजे त्याच त्याच गोष्टीचा ठसा पुनः पुनः मारल्यानें तो तेथें स्पष्ट व खोल उमटतो हें उघड आहे.

कधीं कधीं अशी एक मौज उडत्ये कीं, एकाद्या गोष्टीची आठवण करण्याचा प्रयत्न करीत असतांना आपणास हवी ती गोष्ट तर आठवत नाहींच, परंतु तिच्यासारखी दुसरी एक गोष्ट आपणापुढें येऊन उभी रहात्ये आणि आपणास तर वाटत असतें कीं ही गोष्ट विसरली कीं योग्य ती गोष्ट आपणास आठवेल. यावरूनच विस्मरण म्हणजे अप्रस्तुत गोष्टींचें स्मरण किंवा निदान अप्रस्तुत गोष्टींनीं मन भरून रहाणें होय, असें कित्येक म्हणतात. निदान येवढें खचित आहे कीं योग्य वेळीं योग्य गोष्ट स्मरण्याला इतर बऱ्याच गोष्टी विसरतां येणें म्हणजे त्यांना मनापुढें येऊं न देणें हीहि गोष्ट आवश्यक आहे.

भाग पांचवा.

अवधान.

—:०:—

कोणत्याहि गोष्टीचें स्मरण रहाणें किंवा न रहाणें हें त्या गोष्टीचा ठसा ज्या मानानें स्पष्ट किंवा अस्पष्ट उमटला असेल त्यावर अवलंबून आहे. व हा ठसा स्पष्ट उमटणें हें ती गोष्ट अनुभविली जात असतांना तिजकडे दिलेल्या लक्षाच्या कमी अधिक प्रमाणावर अवलंबून आहे. तें इतकें कीं आपलें लक्ष नसेल तर आपल्या डोळ्यासमोर घडणाऱ्या गोष्टी आपणास दिसत नाहींत, आपणाला कोणीं हाक मारिली तरी ती ऐकूं येत नाहीं, आपणाला कोणीं टोंचलें तरी तें कळत नाहीं. अर्थात् ह्या गोष्टींचा ठसाच जर मनावर उमटला नाहीं तर त्यांचें स्मरण तरी कोठलें रहाणार ?

कोणत्याहि गोष्टीकडे लक्ष देणें म्हणजे तिचा आघात ज्ञानेंद्रियावर व तेथून ज्ञानतंतुद्वारा मेंदूवर घडत असतांना मनानें त्या गोष्टीविषयीं उन्मुख रहाणें, त्या गोष्टीचा ठसा उमटत असतांना त्याची जाणीव उत्पन्न करून घेत रहाणें होय. आणि मनाची जाणण्याची शक्ति ही एकच शक्ति असून तिला एका वेळीं ज्या परिमाणाचें काम करितां येतें तें सर्व परिमाण म्हणजे माप एकाच बाजूकडे लाविलें तर जाणीव उत्तम प्रकारची होईल. परंतु त्या एकाच मापांत एकाच वेळीं अनेक वस्तू टाकल्या किंवा या एका शक्तीला अनेक गोष्टींनीं ताणलें तर तितक्या अर्धवट प्रमाणांतच यांपैकीं प्रत्येक गोष्टीची जाणीव उत्पन्न होऊं शकेल. तसेंच हें अवधान अमुक एका दिशेकडे लावण्याची आपल्या मनाला शक्ति असत्ये. म्हणजे अनेक यंत्रांची हालचाल चालू असतांना त्यांतलें एकच पाहाणें किंवा अनेक वाद्यांचे सूर निघत असतांना त्यांतल्या एकाच वाद्याचे सूर निघत

असतांना त्यांतल्या एकाच वाद्याचे सूर ऐकणें शक्य आहे. म्हणून अवधान व इच्छा ह्या शक्तींचा उपयोग करून एकतानतेनें जर एकाच गोष्टीकडे आपण लक्ष ठेविलें तर त्याचें स्मरण रहाण्यास फार मदत होत्ये. आणि बुद्धिमान् माणसांत विशेष गुण आढळतो तो हाच कीं त्यांना एकाच गोष्टीकडे पूर्ण अवधान व तेंहि पुष्कळ वेळपर्यंत अखंडपणानें देतां येतें. आणि ह्याच गुणावर त्यांचें यश अवलंबून असतें.

वृद्धापकाळीं सर्व शक्तींबरोबर स्मरणशक्ति कमी होत्ये असें आपण म्हणतों, परंतु खरें पहातां कमी होत्ये ती ही अवधान शक्ति होय. कारण म्हाताऱ्या माणसांस नुकत्या ताज्या घडलेल्या गोष्टीहि आठवत नाहींशा होतात असें आपण बघतों. परंतु त्याच लोकांना त्यांच्या बाळपणच्या किंवा तारुण्यांतल्या गोष्टींची चांगली आठवण असत्ये. तेव्हां पूर्वींच्या गोष्टींची स्मृति होण्याला आवश्यक असलेले त्यांच्या मेंदूवरचे ठसे कायम असतात, पण नवीन ठसे तितके स्पष्ट उमटत नाहींत असें दिसतें, आणि याचें कारण म्हणजे अवधान शक्तीची कमतरता होय. ही अवधान-शक्ति वाढावेिणें हें स्मरणशक्तीच्या वाढीस उपयुक्त आहेच, परंतु त्याचा इतरहि अनेक बाबतींत उपयोग आहे. एखादा कारागीर किंवा व्याख्याता किंवा नट जितकी आपल्या वृत्तीची एकाग्रता करूं शकतो, जितक्या भोंवतालच्या इतर गोष्टी विसरून आपल्या मुख्य विषयावरच अवधान स्थिर करूं शकतो, तितकें त्याचें तें काम चांगलें वठतें व शिवाय त्याला तें तितकें सोपें जातें. आपल्या अवयवांवर अवधानाचा होणारा परिणाम तर चटकन लक्षांत येण्यासारखा आहे. लक्ष नसतां पाय घसरला असतां जो धका बसतो त्यापेक्षां किती तरी हलका धका पाय घसरतो कीं काय असें लक्षांत ठेवून चाललें असतां बसेल. एखाद्याचें लक्ष नसतांना त्याच्या छातीवर मारलेली बुक्की त्याला असह्य होईल. परंतु त्यानें लक्ष ठेवून मारून घेतलेली बुक्की तिच्यापेक्षां पुष्कळच जोराची असूनहि त्याला सहज सोसतां येते.

भाग सहावा.

साहचर्य.

कोणत्याहि गोष्टीचें स्मरण रहाण्याला ती घडत असतांना दिलेलें लक्ष व त्या वेळची शरीराची व मनाची अनुकूल स्थिति हीं अवश्य आहेत, तसेंच तें स्मरण 'राहिल्यावरहि' स्मरण 'होणें' ही त्याच्याहि पुढची एक पायरी असल्यानें त्यासाठीं आणखी एका गोष्टीची अनुकूलता लागत्ये. ती गोष्ट म्हणजे साहचर्य होय. स्नानभोजनादि कित्येक गोष्टी आपल्या इतक्या अंगवळणीं पडलेल्या असतात कीं त्यांची आपणास आठवण असावीहि लागत नाहीं. दुसऱ्या कांहींची आठवण आपणास 'असत्ये'. कांहींची आठवण आपोआप योग्य वेळीं 'होत्ये,' कांहींची आठवण 'ठेवावी लागत्ये,' पण कांहींची मात्र आठवण 'करावी' लागत्ये. ह्या शेवटच्या वर्गांतल्या गोष्टी आपल्या स्मरणांतून गेलेल्या असतांना आपले मित्र किंवा आपली परिस्थिति आपणाला त्यांची आठवण 'करून' देत्ये. ती कशी ? ती प्रत्यक्ष गोष्ट एकाकी अशी लक्षांत येत नाहीं असें पाहून आपणास ती गोष्ट घडली तो प्रसंग, तें स्थळ, तेथली इतर मंडळी, तिच्या संबंधीं झालेली चर्चा, ती गोष्ट घडून येण्याचें कारण वगैरे. तिच्या भोंवतालच्या गोष्टी सुचविल्या जातात. ह्या सगळ्या गोष्टींच्या साहचर्यानें तिचें स्मरण आपणास होऊं शकतें. अर्थात् साहचर्य जितकें अधिक तितका स्मरणाचा संभव अधिक असतो.

कोणत्याहि गोष्टीचें स्मरण पक्कें "रहाण्याला" ती गोष्ट ग्रहण करीत असतांना द्यावयाचें अवधान जसें साहाय्यभूत आहे, तसेंच त्या गोष्टीचें स्मरण "होण्याला" साहचर्य सहाय्यकारक असतें. साहचर्य म्हणजे ह्या

दा. क्र. 2693

गोष्टीबरोबरच ज्या इतर गोष्टी घडतात, त्यांच्या तशा घडण्याची आपणांस जाणीव होणें होय. प्रत्येक गोष्ट स्मरावी म्हणून प्रथम आपणाला तिचा ठसा मनावर चांगला उमटविला पाहिजे व तिचा व इतर गोष्टींचा संबंध मनांत जोडून ठेविला पाहिजे. आपल्या मनांत एकच एक गोष्ट दुसऱ्या कशाशींहि संबंध नसलेली अशी शिरणें निसर्गतःच शक्य नाहीं. आपल्या जन्मापासून आतापर्यंतचे सर्व अनुभव हे एका लांबलचक सांखळींतल्या दुव्या सारखे एकमेकांत अडकलेले आहेत. परंतु त्यांपैकीं जे दुवे एकत्र असल्याबद्दलची नोंद आपल्या जाणिवेंत आपण करून ठेवतों ते दुवे मनापुढें उभे रहातात तेव्हां एकमेकांना घेऊन उभे रहातात. म्हणजे एकामुळें दुसऱ्याचें आपणाला स्मरण होतें.

हें साहचर्य सान्निध्याचें किंवा सादृश्याचें, म्हणजे जवळ जवळच्या किंवा सारख्या सारख्या वस्तूंचें, असे दोन प्रकारचें असतें, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. त्यांपैकीं पहिल्या प्रकारांत दोन भाग होतात. कालसान्निध्य व स्थलसानिध्य. कालसानिध्यानें—म्हणजे एकामागून एक—आलेल्या कल्पनांपैकीं पहिली सुचली कीं दुसरी, अशा त्या सुचत जातात. ह्याप्रमाणेंच एकामागून एक येणाऱ्या शब्दांची मालिका पुनः पुनः म्हणून तोंडांत बसविणें ह्याला पाठशक्ति असें म्हणतात. तोंडाच्या स्नायूंना त्याच त्या क्रमानें हलण्याचें स्मरण राहिलें कीं पाठ झालें ! लहानपणीं ही शक्ति फार तरतरीत असत्ये. म्हणून तिचा योग्य उपयोग करण्यासाठीं मुलांनीं लहानपणीं पुढील आयुष्यक्रमांत उपयोगी पडणारें वाङ्मय पुष्कळसें पाठ करून टाकावें. पण ह्या कालसान्निध्यांतील एक गोम लक्षांत ठेविली पाहिजे. ती ही कीं, त्यानें बद्ध झालेल्या गोष्टी एकीपुढें दुसरी अशा जरी स्मरतात, तरी एकीच्या पूर्वीची दुसरी अशा मात्र त्या स्मरत नाहींत, आणि त्यामुळें एखादें स्तोत्र पाठ म्हणणारा मध्येंच अडखळला तर त्याला बरेंच मागें जाऊन नव्यानें आरंभ करावा लागतो. म्हणून असें कांहीं पाठ

करितांना सुद्धां जर त्याचा अर्थ साधारणपणें समजावून घेतला, तर शब्द आणि त्याचा अर्थ ही एक नवीच कडी उत्पन्न होऊन पाठ म्हणण्यांत खंड झाल्यावर तेथेंच पुनः आपणांस आरंभ करितां येईल. कारण तेथें तत्त्वस्मृतीचें सहाय्य झालें. त्यामुळें आतां शब्दासाठीं पुनः सांखळीच्या त्या पाहिल्या दुव्याशीं जाण्याची जरूरी पडणार नाहीं.

स्थलसान्निध्यामुळें आपणास एखादी गोष्ट आठविण्यास तिच्या शेजारीं किंवा भोंवतीं असलेल्या गोष्टींमुळें सहाय्य होतें. अर्थात् हें सान्निध्य दृश्य वस्तूंच्या संबंधानेंच विशेष उपयोगीं पडणारें असतें. तरी पण आपल्या ज्ञानप्राप्तीमध्यें नेत्र ह्या ज्ञानेंद्रियाचीच कामगिरी सर्वांत अधिक असल्यानें पुष्कळ प्रसंगीं अमुक स्थळ ' पाहिलें, ' अमुक मनुष्य ' भेटला, ' अमुक घडतांना आपण तेथें 'समक्ष' होतों, असेंच ज्ञान बरेंचसें असल्यानें, ह्या स्थल–सान्निध्याचाहि स्मरण करून देण्याच्या कामांत पुष्कळ उपयोग होतो.

सान्निध्य-साहचर्यानें बद्ध झालेल्या कल्पना जितक्या एकमेकांना निकट असतील तितक्या त्या एकमेकांची आठवण करून देण्यास अधिक सहाय्य करूं शकतात. परंतु त्यांच्यामध्यें कालाचा किंवा स्थलाचा बराच अवकाश असेल तर, दुसऱ्या असंबद्ध, अवास्तव अशा गोष्टी त्या दोन कल्पनांच्या-मध्यें घुसतील आणि त्यांचें साहचर्य निष्फळ ठरेल. म्हणजे त्या कल्पनांना एक आठविली असतां दुसरीची आठवण करून देणें साधणार नाहीं.

आतां, दुसरें सादृश्यसाहचर्य, हें उपयोगांत येण्याला मनुष्याचा अनु-भव पुष्कळ वाढलेला हवा. म्हणजे नंतर एका नवीन गोष्टीचा अनुभव घेत असतांना तिजप्रमाणेंच ज्यांपासून अनुभव मिळाला अशा गोष्टी लक्षांत येतात, आणि त्या सारख्या गोष्टींचा एक वर्ग बनून त्या वर्गांत ही नव्या अनुभवाची गोष्ट जाऊन पडत्ये. आणि अशा रीतीनें एकत्र झालेल्या गोष्टी अगदीं निरनिराळ्या काळीं किंवा निरनिराळ्या स्थळींहि घडलेल्या असल्या तरी चालतें. सारखेपणा हाच त्या गोष्टी एकत्र आण-

णारा गुण असतो आणि तो सारखेपणा म्हणजे सादृश्य हें आपण मनानें ठरवितों. त्यामुळें सान्निध्य साहचर्याच्या बाबतींत जसे अनुभव अमुक मागला व अमुक त्यापुढचा असे घडलेले असतील तसेच ठरीव क्रमानें ठरलेले असतात, तसे ते येथें नसतात. आणि म्हणूनच ह्या साहचर्याच्या मदतीनें स्मरण करणारास पाठ करणाऱ्या मनुष्याप्रमाणें मध्यें अडखळल्यास पुनः पहिल्यापासून आरंभ करण्याची जरूरी रहात नाहीं. शिवाय तेथल्याप्रमाणें येथें एकापुढें एक असा साखळीचा एकेकच दुवा नसून जिचें स्मरण करावयाचें आहे तिजसारख्या असणाऱ्या अनेक गोष्टी एकत्र करून ठेविलेल्या असल्यानें त्यांतली एक नाहीं तर दुसरी आयत्या वेळीं उपयोगीं पडल्ये. अर्थात् हें सादृश्याचें साहचर्य, म्हणजे आपल्या विवेचक बुद्धीच्या बळावर केलेलें साहचर्य, वरच्या दर्जाचें असतें. आणि जाणत्या शिकलेल्या व प्रबुद्ध माणसांत हेंच अधिक प्रबळ असतें. आणि त्यांजमध्यें सान्निध्य साहचर्य कमी असल्यानें, लहान मुलाप्रमाणें, किंवा गवळी, परीट वगैरे लोकांच्याप्रमाणें, वर वर दिसणाऱ्या गोष्टी जरी त्यांच्या लक्षांत रहात नसल्या तरी त्यासाठीं त्यांना विशेष वाईट वाटण्याचें कारण नाहीं. कारण, त्यांच्या बुद्धीला नवीन अनुभवाचा जुन्या अनुभवांशीं संबंध ठेवतां येत नाहीं असें मुळींच नाहीं. उलट शेजारच्या कल्पनेशींच त्या नव्या कल्पनेला बांधून न टाकतां, पूर्वीच्या ज्ञानापैकीं ह्या कल्पनेसारखी कल्पना शोधून काढून तिजशीं हिला संबद्ध करण्याची हा मनुष्य खटपट करतो. यामुळें एकंदरीनें अशा जाणत्या माणसाची स्मरणशक्तीच अधिक महत्वाची ठरते, कारण तिच्या योगानें त्याच्या नव्या नव्या कल्पना पूर्वीच्या अनेक कल्पनांशीं तो संबद्ध करूं शकतो.

भाग सातवा.

मेंदू व त्याचें कार्य.

आपल्या इंद्रियांचे कार्यपरत्वें आपण मुख्य दोन वर्ग करितों, ज्ञानेंद्रियें आणि कर्मेंद्रियें. ह्या दोहोंसहि कार्य करण्याची शक्ति मेंदूकडून मिळत्ये. म्हणजे ज्ञानेंद्रियानें आणलेलें ज्ञान सांठविणें आणि कर्मेंद्रियास कोणतें कर्म करावयास हवें तें सांगणें, ही दोनहि कामें आपलें मन करतें तें मेंदूच्या द्वारा करतें. मेंदू हें मनाचें हत्यार किंवा यंत्र आहे. आणि हें आंतलें यंत्र व बाह्य सृष्टीशीं संबंध येणारीं बाकीचीं यंत्रें म्हणजे पांच ज्ञानेंद्रियें आणि पांच कर्मेंद्रियें ह्यांना जोडणाऱ्या शिरा असतात. त्यांना आपण ज्ञानतंतु म्हणतों. अर्थात् त्यांचेहि दोन वर्ग पडतात. ज्ञानेंद्रियांशीं संलग्न असलेले तंतु व कर्मेंद्रियांशीं संलग्न असलेले तंतु. ह्या ज्ञानतंतूंच्या मार्फत कर्मेंद्रियांशीं किंवा ज्ञानेंद्रियांशीं झालेल्या प्रत्येक व्यवहाराची नोंद करून ठेवण्याचीहि मेंदूंत एक जागा आहे. हेंच आपल्या मनाचें दप्तर झालें. कोणत्याहि इंद्रियाकडून घडलेल्या प्रत्येक व्यवहाराचा ह्या दप्तरांत हुबेहुब दाखला ठेवलेला असतो. ह्या कामासाठीं एक स्वतंत्र जागा मेंदूच्या खालच्या भागांत असत्ये आणि तिचेहि दोन भाग केलेले असून एकांत कर्मेंद्रियांच्या व दुसऱ्यांत ज्ञानेंद्रियांच्या व्यवहाराची नोंद असत्ये. ही नोंद करणें म्हणजेच "लक्षांत ठेवणें" होय. ह्या दोन प्रकारांस आपण ज्ञानस्मृति आणि कर्मस्मृति म्हणूं.

त्या प्रत्येक भागांत पुनः नेत्रेंद्रिय, कर्णेंद्रिय वगैरेंची निरनिराळी नोंद होण्याची सोय असत्ये. ही गोष्ट अनेक प्रसंगीं सिद्ध झाली आहे.

उदारणार्थ, एक मुलगा जन्मापासून आंधळा होता. तो १२ वर्षांचा झाला तेव्हां शस्त्रक्रिया केल्यामुळें त्याला दिसूं लागलें. त्याला प्रथम कागदावर काढलेलें साधें चित्र पाहिल्याप्रमाणेंच सर्व पदार्थ तेव्हां दिसत. म्हणजे पदार्थांची जाडी किंवा त्यांचें एकमेकांतलें अंतरहि त्याच्या लक्षांत कांहीं दिवस येत नसे. तसेंच पूर्वीं ज्या वस्तु हस्तस्पर्शानें त्याला माहीत झाल्या होत्या त्या अजूनहि त्याला नुसत्या डोळ्यांनीं ओळखूं येईनात. त्यांना हातांत घेऊन त्यांवरून हात फिरवीत फिरवीत तो त्यांजकडे निरखून बघे आणि अशा रीतीनें त्याला पूर्वीं ज्ञान असलेल्या त्या वस्तूंचें दर्शनज्ञान नवीन असें मिळवावें लागलें. पूर्वींच्या स्पर्शस्मृतीनें दर्शनस्मृतीचें तें कार्य होऊं शकलें नाहीं. अर्थात् स्पर्शस्मृति आणि दर्शनस्मृति यांचीं स्थळें निराळीं व त्यांचीं नोंद निराळी असेंच मेंदूत घडत असलें पाहिजे. मागें डोळा कान वगैरे इंद्रियांच्या अनुभवाची नोंद वेगवेगळीं ठेविली जात्ये, असें म्हटलें आहे तें ह्याच अर्थानें होय.

ज्ञानस्मृति व कर्मस्मृति ह्यांची ही नोंद आपले रोजचे व्यवहार सोपे करण्याला फारच आवश्यक आहे. डोळे, कान वगैरे ज्ञानेंद्रियांनीं व हात पाय वगैरे कर्मेंद्रियांनीं एकदां अनुभवलेली व केलेली गोष्ट पुनः त्या त्या इंद्रियांकडून होण्याचा प्रसंग येतांच त्या पूर्वींच्या नोंदीशीं ताडून पाहून ही गोष्ट अमुक असें आपण ओळखतों, व असे प्रसंग पुष्कळ आल्यानंतर पुढें पुढें तर ही गोष्ट काय आहे याची चौकशीहि आपलें मन करीनासें होतें. आपलें बोलणें, चालणें, खेळणें, जेवणें, वाचणें ह्या बाबतींतला अनुभव प्रत्येकाला आहेच. किती वाजले हें जाणण्याची इच्छा होऊन आपले डोळे घड्याळाच्या तबकडीकडे वळतांच आपणाला वेळ कळत्ये. परंतु ह्या लहानशा कृत्याला ज्ञानप्राप्तीच्या किती पायऱ्या आवश्यक असतात हें आपणांस घड्याळ कसें कळूं लागलें ह्याचा विचार केल्यास लक्षांत येईल.

सतार, बाजाची पेटी वगैरे वाजविण्याच्या कृत्यांत, किंवा ज्यांत शरीराच्या एकाद्या भागाची सतत हालचाल आणि तीहि निरनिराळया प्रकारांनीं व्हावयाची असत्ये, असल्या कोणत्याहि गोष्टी नीट सफाईनें करितां येण्याची संवय होण्यासाठीं, म्हणजे त्याबद्दलची कर्मस्मृति उत्तम तऱ्हेनें जागृत रहाण्यासाठीं प्रथम त्या हालचाली करीत असतांना त्यांकडे अगदीं चांगलें लक्ष द्यावें लागतें, आणि शिवाय त्या गोष्टी पुष्कळ वेळां कराव्या लागतात. असल्या सतार वाजविण्यासारख्या हालचाली करण्यास दुसऱ्या जवळ शिकत असतांना.

(१) त्यांकडे पाहून वगैरे त्याबद्दलची नीटशी ज्ञानस्मृति बनवावी लागत्ये.

(२) ती कृति स्वतः करतांना तिजबद्दलच्या त्या ज्ञानस्मृतीवरून योग्य त्या स्नायूंना म्हणजे कर्मेंद्रियांना योग्य तऱ्हेनें हलण्याचें हुकूम मनाकडून सुटावे लागतात.

(३) आणि त्या स्नायूंना तसेंच पुनः पुनः विशेष खटपट न करितां हलविण्याची कर्मस्मृति जोरदार बनावी लागत्ये.

ह्यांतली पहिली गोष्ट साध्य होत नसेल तर शिकविणाराच्या कोणत्या हालचाली झाल्या हेंच त्याच्या लक्षांत येणार नाहीं. दुसरी होत नसेल तर त्या हालचालींचें वर्णन करितां येत असून सुद्धां त्या आपल्या स्नायूंकडून घडवितां येणार नाहीं. तिसरी साध्य होत नसेल तर पुष्कळदां करून सुद्धां ती हालचाल लक्षांत रहाणार नाहीं, आणि तें कृत्य लक्ष दिल्याशिवाय सफाईनें करणें साधणार नाहीं.

ज्ञानेंद्रियांच्या द्वारें सृष्ट पदार्थांविषयींचें अनेकविध ज्ञान घेणें, तें साठवून ठेवून त्याची तुलना वगैरे करून त्यावरून सिद्धान्त काढण्यासाठीं विचार

करणें, त्या सिद्धान्तांनीं ठरविलेल्या दिशेनें स्वतःचें हित साधण्यासाठीं व स्वतःला सुख होण्यासाठीं कर्मेंद्रियांच्या द्वारें त्याचा बाह्य सृष्टीवर परिणाम घडविण्याकरितां स्नायूंच्या हालचाली करविणें, हीं सर्व कृत्यें आपलें मन करतें. ह्या सर्व कार्यासाठीं मेंदू हें जें मनाचें यंत्र किंवा हत्यार आहे, तें यंत्र एकमुखी एकविध नसून अनेकविध आहे. म्हणजे त्याचे अनेक भाग असून त्या त्या भागांची वाढ परस्परांवर अवलंबून न रहातां स्वतंत्र रीतीनें कमी अधिक प्रमाणानें होऊं शकत्ये. हें सिद्ध करण्यास खालीं दिलेल्या गोष्टींचें चांगलें सहाय्य होईल.

(१) गायन चित्रकला वगैरे ललितकलांमध्यें प्रावीण्य मिळविलेलीं कांहीं मुलें आपणास आढळतात. त्यांचें सामान्य शिक्षण त्या प्रावीण्याच्या मानानें फारच अल्प झालेलें असतें, किंबहुना झालेलें नसतोंहि ! मराठी तिसऱ्या इयत्तेंत असणारा एक ७ वर्षांचा मुलगा पुढें दिसणाऱ्या नदी डोंगर, घरें, वगैरे देखाव्याचें चित्र (Landscape scenery) सहज व चांगली ओळख पटेल इतकें सुंदर काढीत असे, असें प्रस्तुत लेखकानें पांहिलें आहे.

(२) एकाच आईबापाचीं, एकाच कुटुंबांत, व एकाच परिस्थितींत रहाणारीं मुलें, निरनिराळ्या स्वभावाचीं निघतात, व ज्ञानग्रहणाच्या त्यांच्या शक्तीहि निरनिराळ्या असतात.

(३) ज्या बाबीसंबंधीं मनाचा कल स्वाभाविक असतो, ती बाब वाढविण्याला परिस्थिति कितीहि प्रतिकूल असली तरी तो कल जिवंत राहून वाढतच असतो, आणि दुसरी विद्या साध्य करण्यास त्याला जे श्रम पडतात, त्यांपेक्षां किती तरी थोड्या श्रमांत, योग्य संधि साधतांच, त्याला ती कला अवगत होत्ये. एका काठेवाडी क्षत्रिय मुलाला त्याच्या बापानें फिटरचें काम शिकविलें. तो मुलगा फावल्या वेळांत चोरून

मारून चित्रें काढीत असे. तो गृहस्थ आतां सेकंड क्लास एंजिन ड्रायव्हर असून शिवाय फोटोग्राफीहि करतो आणि ऑइलपेंटच्या तजबिरा उत्तम रंगवितो !

(४) आपली एकाग्रता होत्ये म्हणजे त्या वेळीं मेंदूच्या एकाच भागा कडून मन कार्य करून घेत असतें. त्या वेळीं इतर ज्ञानेंद्रियें जणूं काय झोंपीं गेलेलीं असतात. वाचनांत तल्लीन झालेल्या माणसास हाका मारलेल्या ऐकूं येत नाहींत.

(५) एकाच गोष्टींत विशेष प्राःविण्य मिळविलेलीं माणसें इतर बाबतींत सामान्य माणसाहूनहि अडाणी असतात. तेव्हां त्यांच्या मेंदूच्या एकाच शक्तीची वाढ झाल्यानें इतर बाजू लंगड्या पडलेल्या असतात.

(६) तसेंच, सामान्यतः एकाच पद्धतीनें विद्यार्जन करणाऱ्या मुलां-मध्यें कांहींना इतिहास तर कांहींना गणित आवडूं लागतें.

(७) अर्धवट किंवा पूर्ण वेडीं झालेलीं माणसें सुद्धां सर्व बाबतींत तशीं चमत्कारिक किंवा निर्बुद्ध नसून त्यांचा वेडाचा विशिष्ट विषय सोड-ल्यास तीं चांगलीं वागतात असें नेहमीं दृष्टीस पडतें.

वर सांगितल्याप्रमाणें जितक्या प्रकारांचें ज्ञान मनाला घेतां येतें व जितक्या प्रकारांच्या क्रिया त्याला करितां येतात, तितक्या प्रकारांच्या निरनिराळ्या नोंदी मेंदूमध्येंच होत असतात. हेंहि कार्य मेंदूच्याच कांहीं ठरीव भागांत मन करतें. मेंदूच्या ह्या सर्व कारभारांत एक गोष्ट अत्यंत महत्वाची आहे.

मेंदू हा अनेक पेशींचा बनलेला आहे. आणि ज्याप्रमाणें आपल्या पित्ताशयाचें काम पित्त बाहेर टाकणें हें असतें त्याप्रमाणें ह्या मेंदूचें काम मेंदूच्या पेशींतून एक शक्ति–तंतुशक्ति–बाहेर टाकण्याचें असतें. आणि

ज्याप्रमाणें पित्त अन्नांत मिसळल्यामुळें अन्नपचनास मदत होत्ये, त्याचप्रमाणें तंतुशक्तीच्या योगानें सर्व ऐच्छिक कार्यें घडवून आणण्यास ज्ञानेंद्रियांस व कर्मेंद्रियांस मदत होत्ये. श्वासोच्छ्वास होणें, घाम येणें, वगैरे ज्या अनैच्छिक क्रिया आहेत त्या घडविण्यांत मात्र ही तंतुशक्ति खर्ची पडत नाहीं. तेव्हां इच्छाशक्तीनें म्हणजे जाणून बुजून कार्य करण्यास, किंबहुना जाणीव जागृत असलेल्या सर्व स्थितींत ही तंतुशक्ति आवश्यक असत्ये, किंवा उलटहि असेंहि म्हणतां येईल कीं तंतुशक्ति बाहेर पसरविण्याची मेंदूची शक्ति ज्या प्रमाणांत असेल त्या प्रमाणांत मनाची जाणीव कायम असत्ये.

ही शक्ति आटपत आली कीं झोंप लागत्ये. तसेंच ती कमी प्रमाणांत असेल तर मनुष्य थंड, थकलेला, दुर्मुखलेला असा असतो, पण तीच जोरकस असेल तर त्याचे ठिकाणीं शारीरिक व मानसिक श्रम करण्याची हौस आढळत्ये. इतकेंच नव्हे तर एका विशिष्ट प्रकारचें कार्य केल्यावर त्या बाजूची तंतुशक्ति खलास होऊन तिकडे आपलें लक्ष लागेनासें होतें, परंतु कार्य बदललें कीं पुनः आपण तरतरीतपणानें उद्योग करूं शकतों. अभ्यासांतल्या एका विषयाचा कंटाळा आला तरी दुसऱ्या विषयाचा अभ्यास आपण करूं शकतों, व एकंदर मेंदू अभ्यासाविषयीं कंटाळला असला तर जोरानें हातपाय ज्यांत हलवावे लागतात असा व्यायाम घेतल्यावर पुनः वाचनाची मनाची तयारी होत्ये. म्हणजे त्या वेळीं मेंदूच्या विशिष्ट भागाला काम पडून तेथली तंतुशक्ति खर्च झाली असतांना, आपण आपला व्यवहाराचा विषय बदलला तर त्या दुसऱ्या बाजूची तंतुशक्ति खर्च होऊं लागत्ये व तेवढ्या वेळांत पहिल्या प्रकारच्या तंतुशक्तीचा पुनः साठा होऊन बसतो.

स्मरणशक्तीची वाढ करीत असतांना वरील गोष्टीपासून असा धडा

घेण्यासारखा आहे कीं एखाद्या व्यवहाराविषयींची तंतुशक्ति कमी पडली असतांना तो व्यवहार करण्याकडे लक्ष रहाणें मेंदूच्या स्वाभाविक स्थितीवरूनच अशक्य असल्यामुळें त्या व्यवहाराकडे लक्ष कमी असणार, व मग त्याची नोंदहि अस्पष्ट होणार, आणि अशा स्थितींतल्या व्यवहाराचें स्मरण कितपत चांगलें टिकेल ? तेव्हां ज्या व्यवहाराला मेंदूची स्थितीच अनुकूल नव्हती त्याचें स्मरण राहिलें नाहीं तर त्यांत स्मरणशक्तीचा दोष कसचा ? या साठीं कोणत्याही व्यवहाराचें स्मरण रहाण्यासाठीं त्या संबंधीचा मेंदूचा भाग जोंवर ही तंतुशक्ति जोरानें बाहेर टाकीत आहे तोंवरच तो व्यवहार करावा. तेव्हां स्मरणशक्ती दृढ करण्याला मुख्य साधन मेंदू व त्यांतून वाहणारी ही शक्ति भरपूर व जोरदार ठेवणें हें होय. आणि ह्याचेंहि साधन म्हणजे सामान्य शरीरप्रकृति सुदृढ ठेवणें हेंच आहे हें वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल. प्रकृति अस्वस्थ असतांना घडलेल्या गोष्टींचें तेव्हांच्या तेव्हां सुद्धां चांगलेंसें स्मरण होईनासें होतें, कारण त्या वेळीं मेंदूच्या तंतुशक्तीचा ओघच अपुरा पडतो. परंतु तसल्या अस्वस्थतेच्या स्थितींतहि पूर्वीं प्रकृति सुदृढ आणि निरोगी असतांना घडलेल्या गोष्टींचें स्मरण चांगलें स्पष्ट होऊं शकतें. म्हणजे त्या घडत असतांना तंतुशक्ति भरपूर असल्यामुळें त्यांचा ठसा मेंदूंत स्पष्ट उमटवून ठेवलेला असतो. त्याला पुढें आणण्यास ह्या आजाराच्या स्थितींतहि विशेष अडचण पडत नाहीं. आतां ह्या स्थितीमुळें स्मरणास मुळींच व्यत्यय येणार नाहीं असें नाहीं. कारण मेंदूंत पूर्वीं झालेली नोंद आतां शोधून काढणें हेंहि मेंदूचें एक कामच असल्यामुळें त्याच्यासाठीं कांहीं शक्ति खर्चीं पडावीच लागत्ये. आणि तेवढीहि पुंजी ज्याच्याजवळ नाहीं त्याचें सगळेंच मागलें ज्ञान त्याचें मन सुदृढ होईपर्यंत शून्यवत् होऊन बसतें. याचें उत्तम उदाहरण असें आहे कीं, ज्या गोष्टी एखाद्याला अशक्त, थकलेल्या

अशा स्थितींत किंवा भूक लागली असतां आठवत नव्हत्या, त्या कांहीं खाल्ल्याबरोबर किंवा रक्ताभिसरण वाढविणारें औषध घेतल्याबरोबर आठवूं लागतात.

एकूण, स्मरणशक्तीचें कार्य नीट चालण्यास सर्वसाधारण शरीराची निगा राखणें आवश्यक आहे असें ठरतें. कारण शरीराच्या सुस्थितीवर मनाची सुस्थिति अवलंबून आहे. तसेंच शरीरसौख्याच्या मार्गांपैकीं मुख्य मार्ग ब्रह्मचर्य हा असल्यामुळेंच आपल्या पूर्वजांनीं विद्यार्थिदशेलाच ब्रह्मचर्याश्रम असें नांव दिलेलें आहे. हें लक्षांत ठेवून त्यावरून स्मरणशक्तीची वाढ करूं इच्छिणारे वाचक योग्य तो बोध घेतीलच.

भाग आठवा.

स्मरणशक्ति कशी वाढवावी.

आतांपर्यंत झालेल्या विवेचनावरून स्मरणशक्ति म्हणजे काय व तिचें कार्य कसें चालतें हें वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल. तसेंच त्यावरूनच ती शक्ति सुधारावी कशी याचीहि अटकळ त्यांनीं आपल्या मनांत बांधलीच असेल. निदान वाचकांची येवढी तरी खात्री झाली असेल कीं, ही एक ईश्वरी देणगी आहे, आणि ज्याची स्मरणशक्ति कमी आहे त्यानें नशीबाला हात लावून हळहळत बसण्यापलीकडे त्याला कांहीं मार्ग नाहीं, अशी जी सामान्य समजूत आहे ती खरी नसून, ही शक्ति इतर स्नायूंच्या शक्तीप्रमाणेंच वाढवितां येते, आणि तीहि त्या स्नायुवर्धनाच्याच नियमांनीं वाढवितां येत्ये.

आतां ह्या विवेचनांत जागोजाग जे नियम सुचविले गेले, किंवा जे प्रत्यक्ष सुचविले नसले तरी वाचकांस सहज सुचले असतील, ते किंवा तसलेच नियम वाचकांच्या सोईकरितां व सर्व विषयाचा एक प्रकारचा सारांश म्हणून येथें दिले आहेत. त्यांच्या अभ्यासानें वाचकांस आपली स्मरणशक्ति सुधारण्यास चांगलीच मदत होईल. ते नियम असे:—

(१) स्मरणशक्तीला स्मरण करण्याचा व्यायाम द्यावा.

कोणतीहि शक्ति त्या शक्तीनें होणारें कार्य हळू हळू पण निश्चयानें व नियमितपणानें करीत गेल्यानें वाढत्ये. पोहल्यानेंच पोहतां येते. सुतारीचीं हत्यारें वापरल्यानेंच सुतारकाम येतें, गायल्यानेंच गातां येतें, व्याख्यानें देऊन देऊनच उत्तम वक्ता बनतो. प्रथम त्या त्या गोष्टीचे नियम अव-

गत असावे लागतात हें खरें आहे. परंतु नियमांच्या ज्ञानानंतरची व महत्त्वाची पायरी स्वतः तें कार्य करण्याची आहे. व म्हणूनच ह्या लहानशा पुस्तकांत दिलेली चर्चा नुसती वाचून व समजावून घेऊन स्मरणशक्ति वाढणार नाहीं तर त्या शक्तीला थोडा थोडा पण नियमितपणानें व्यायाम दिला पाहिजे. तो व्यायाम देण्याचे प्रकार दोन होऊं शकतील.

(अ) ठरींव वेळीं, विशेषतः मन तरतरीत असेल अशा वेळीं, आपण काल काय केलें, परवां काय केलें याचें स्मरण करीत बसावें. असा विचार जितका मागें नेववेल तितका न्यावा. प्रयत्नानें व संवयीनें मागलें मागलें आठवत जाईल. (आ) कालमर्यादा थोडीशीच म्हणजे एका दिवसा पुरतीच घेऊन त्या एका दिवसांत घडलेल्या गोष्टी क्रमशः जितक्या बारिक सारिक स्मरतील तितक्या सगळ्या स्पष्टपणें स्मरणांत आणण्याचा प्रयत्न करावा. हळू हळू त्या अधिक स्मरूं लागतील.

असा दोनहि प्रकारचा व्यायाम ठरीव वेळीं सोसेल तितकाच असा नियमितपणानें द्यावा. नियमितपणा हा जसा इतर सर्वत्र तसाच यांतहि मुख्य भाग आहे. एका दिवसाचा खाड म्हणजे २।३ दिवसांचें नुकसान होय हें लक्षांत ठेवावें.

(२) शरीराची सुस्थिति वाढवावी.

स्मरणांत रहाणें व स्मरणांत येणें म्हणजे योग्य वेळीं आठवणें ह्या दोनहि गोष्टी मेंदूच्या सुस्थितीवर म्हणजे त्याला पोंचत असलेल्या रक्ताच्या सांठ्यावर आणि तेथून बाहेर पडत असलेल्या तंतुशक्तीच्या ओघावर अवलंबून आहेत, हें मागें सिद्ध केलेंच आहे. रक्ताचा सांठा मेंदूला भरपूर मिळण्याला तो आधीं शरीरांत त्या प्रमाणांत म्हणजे भरपूर हवा, म्हणजे शरीरास्थिति चांगली हवी. अर्थात् त्यासाठीं पाळावयाचे मुख्य नियम म्हणजे शुद्ध भरपूर व मोकळ्या अशा हवेंत स्नायुवर्धक व्यायाम करणें, रगड पाणी पिणें, आणि बेताचें अन्न खाऊन तें नीट पचविणें,

हे नियम पाळले असतां शरीराच्या सुस्थितीबरोबरच स्मरणशक्तीचीहि वाढ होणार आहे. तेव्हां शरीर सुधारण्याकडे अवश्य लक्ष ठेवावें.

(३) ज्या गोष्टींचें स्मरण ठेवणें अवश्य असेल ती गोष्ट घडत असतांना तिजकडे पूर्ण लक्ष ठेवावें.

म्हणजे ती गोष्ट अनुभवणाऱ्या विशिष्ट इंद्रियावर त्या आघाताचा होणारा ठसा मेंदूवर चांगला स्पष्ट उमटून राहील. ह्या लक्ष देण्याच्या बाबतींत सुद्धां असें लक्षांत येईल कीं, जो विषय आपला आवडता झालेला असतो त्याकडे आपल्याला बेताच्या श्रमांनीं चांगलें लक्ष देतां येतें म्हणजे त्याचे स्मरणाची चांगलीच तयारी आपण तेवढ्या श्रमांनीं करूं शकतों. परंतु नावडती गोष्ट स्मरणांत ठेवण्याचा प्रसंग आल्यास श्रम अधिक करावे लागणार हें उघड आहे. आणि गोष्टी आवडत्या किंवा नावडत्या होतात, त्यांि त्यांच्याशीं आपला पहिला परिचय होतो, तो समंजसपणानें, लक्ष-पूर्वक योग्य त्याच पायऱ्यांनीं होणें किंवा न होणें यावरच अवलंबून आहे. विद्यार्थ्यांस एकादा विषय आवडेल किंवा न आवडेल हें त्याच्या शिक्ष-कानें तो त्याला प्रथम शिकविला त्या वेळच्या पद्धतिवर व परिस्थितीवर अवलंबून असतें. म्हणून मुलांचें शिक्षण पायाशुद्ध होईल तर त्यांस विषय कंटाळवाणा होऊन तो लक्षांत ठेवण्यास अडचण पडत्ये अशी स्थिति प्राप्त होणार नाहीं. त्यांनीं सहजगत्या दिलेलें लक्ष तो विषय लक्षांत रहाण्याला पुरेसें होतें असें दिसून येईल.

तसेंच लक्ष देण्याची संवय लहानपणींच मुलांस लावणें अवश्य आहे. संवयीनें कोणतेंहि कार्य करण्यास सुलभ जातें. तोच नियम येथेंहि लागू आहे.

(४) कोणत्याहि गोष्टीचा पहिला ठसा निश्चित स्वरूपाचा व पक्का उमटेल असें करावें.

ता.........

एकादी गोष्ट घडत असतांना तिजकडे लक्ष देणें जसें आवश्यक आहे तसेंच ती गोष्ट पूर्णपणें समजावून घेणें, आणि तिची स्पष्ट कल्पना करून घेणें हेंहि आवश्यक आहे. ह्या गोष्टीला विशेष महत्त्व असण्याचें कारण हें कीं, प्रथमच्या ठशावरच पुढली इमारत अवलंबून असत्ये. ही पहिली पायरी चांगली झाली तर दुसरी तितकी सोपी जात्ये, आणि एकंदर मार्ग सोपा होतो. साठीं कोणत्याहि विषयाचें ज्ञान करून घेतांना, त्यांतला प्रत्येक लहानसा भाग पूर्णपणें समजावून आणि लक्षांत ठसवून घेणें आवश्यक आहे.

(५) ग्रहण करण्याच्या विषयाचे होतील तितके लहान भाग पाडावे, म्हणजे त्या प्रत्येक भागांत शक्य तितक्या कमी भानगडी असाव्या.

कित्येक पुस्तकांची रचना अशी असत्ये कीं त्यांतला बराचसा मजकूर वाचूनाहि मुद्दा कोणता सिद्ध झाला तें स्पष्ट होत नाहीं. परंतु त्या विषयाचें स्मरण रहाण्यासाठीं असे मुद्दे बाजूला काढून त्यांचें टांचण करून ठेवावें. आणि त्यांकडेच विशेष लक्ष द्यावें. कोणत्याहि गोष्टींत लक्षांत काय ठेवावें हें समजण्याइतकेंच त्यांतलें विसरावें किती हेंहि समजणें उपयुक्त आहे. आतां मुद्दे सिद्ध करण्यास दिलेलीं उदाहरणें किंवा त्या मुद्यांस दिलेले अपवाद जरी सर्वस्वीं विसरावयाचे नसतात तरी ते गौण होत. ते मुद्दा आपलासा करून घेण्यापुरतेच प्रथम वाचून मुद्याविषयीं खात्री पटल्यावर तो तेवढा आधीं स्मरणांत बसवून घ्यावा आणि नंतर त्याच्या अवांतर भागाकडे वळावें. हल्लींची नेहमींची पद्धति म्हणजे पुस्तक उघडून तें लिहिलें असेल तसें अथपासून इतिपर्यंत ‘ तयार ’ करणें, व तें संपल्यावरहि त्याच तऱ्हेनें त्याची ‘ उजळणी ’ करणें ही असून ती फार चुकीची आहे हें लक्षांत ठेवावें. त्यानें एका कोठारांत अनेक जिनसा कशा तरी आणून भरल्याप्रमाणें अव्यवस्थितपणाची मांडणी मेंदूत होऊन स्मरण रहाण्याचें काम निष्कारण कठिण होऊन बसतें.

(६) एकच गोष्ट शक्य तितक्या पुष्कळ वेळां मनावर बिंबवून घ्यावी. म्हणजे, तिच्या ठशाची पुनरावृत्ति होऊं द्यावी.

हा नियम अमलांत आणल्यानें सामान्य बुद्धीचा विद्यार्थीहि हुषार विद्यार्थ्यापेक्षां अधिक यश संपादन करूं शकतो. परंतु ह्या बाबतींत विशेष लक्षांत ठेवण्याचा नियम हा आहे कीं, जिचा ठसा उमटावा म्हणून आपला प्रयत्न आहे, ती गोष्ट घडतांना आपली नुसतीं इंद्रियें त्या गोष्टीची तालीम करित राहतील तर त्यापासून फायद्यापेक्षां तोटाच अधिक होईल. असें पहा कीं तुम्हांला पहाटेस लवकर उठण्याची इच्छा आहे. त्यासाठीं तुम्हीं आपल्या घड्याळांत गजर लावून ठेविला. आतां तो गजर होतो त्या वेळीं तुम्ही जागे होतां, परंतु तुम्ही त्यानंतर तसेच पडून राहिलां, तर तो गजर फुकट गेला. नंतर दुसऱ्या तिसऱ्या दिवशींहि गजर ऐकून तुम्ही त्यानंतर निजलां, तर तशीच संवय लागून पुढें तर उशाशीं गजर होऊन सुद्धां त्या गजरानें तुम्हांला जाग येईनाशी होईल. परंतु उलट, पहिल्याच दिवशीं गजर ऐकतांच तुम्हीं ताडकन् उठून कामाला लागलां, तर दुसऱ्या तिसऱ्या दिवशीं उठण्यासाठीं करावी लागणारी इच्छाशक्तीची खटपट कमी कमी पुरूं लागेल, आणि तुम्हांला त्या ठरीव वेळीं उठण्याची संवय लागून पुढें पुढें गजराची आवश्यकताहि रहाणार नाहीं.

कोणत्याहि विषयाचा अभ्यास करण्यांत, किंवा भौतिक शास्त्रांतील नियमांची सत्यता लक्षांत येण्यासाठीं प्रयोग करण्याचे बाबतींतहि हीच गोष्ट अशीच लागू पडत्ये. त्या गोष्टी घडत असतांना, म्हणजे पुस्तकाचें पान वाचीत असतांना किंवा प्रयोग बघत असतांना, लक्ष तिकडे न ठेवतां अनेक वेळां त्यावरून नजर फिरविण्याची संवय जर एक वार लागली, तर लक्षांत ठेवण्याचें कार्य न साधतां तिजपासून वेळ मात्र वायां जाईल, आणि शिवाय ती जाचक संवय काढून टाकणें फार कठीण होईल. तेंच त्या गोष्टी बघत असतां सावधपणानें लक्ष तिकडे ठेवण्याची संवय

लावून घेतल्यास असें लक्ष देण्यास दिवसें दिवस श्रम कमी पडून शिवाय लक्ष दिल्यामुळें त्या त्या गोष्टी फार थोड्या अवकाशांत हस्तगत होत जातील.

(७) मनावर एकदां बिंबलेल्या गोष्टीची उजळणी बाहेरच्या त्या गोष्टीवरून येणाऱ्या इंद्रियज्ञानाच्या मदतीशिवाय-म्हणजे नुसत्या स्मरणानें त्या पूर्वीच्या ठशावरून-करतां आली तर त्या गोष्टीची स्मृति चांगली बळकट होत्ये.

कल्पना करा कीं, तुम्हीं एखादा नवीन विषय वाचला किंवा देखावा पाहिला. नंतर आपण आपल्या मनानें त्याचें तात्पर्य किंवा वर्णन लक्षांत आणून लिहून काढण्याची किंवा त्याचें चित्र काढण्याची खटपट करावी. नंतर पुनः कांहीं वेळानें किंवा दुसऱ्या दिवशीं त्यांत पुनः स्मरणावरून सुधारणा करितां आली तर करावी. नंतर पाहिजे तर पुनः एकदां मूळचें वर्णन किंवा देखावा नीटपणें पाहून घ्यावा, व पुनः कांहीं वेळ जाऊं देऊन पुनः आपल्या लिहिलेल्या वर्णनांत सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करावा. अशानें तो विषय किंवा देखावा जितका चांगला लक्षांत रहातो तितका तो नुसता भराभर पुनः पुनः वाचून किंवा पाहून लक्षांत रहात नाहीं.

याचें कारण असें आहे कीं, तो विषय किंवा देखावा त्याचें वर्णन करण्यासाठीं पुस्तकांत न बघतां आपण आपल्या मनापुढें म्हणजे अंतःश्चक्षूपुढें उभा करितों, त्या वेळीं आपलें सगळें लक्ष त्याजकडे असतें. शिवाय उजळणी करण्यास नेहमीं अशीच पद्धत आपण स्वीकारणार हें ठरलेलें असल्यावर त्या विषयाचें किंवा देखाव्याचें प्रथमचें अवलोकनहि पूर्ण व लक्षपूर्वक होतें. पण उलट पक्षीं, तें आपण पुनः पुनः मूळावरून पहाणार आहों अशी भावना असल्यावर त्याचें निरीक्षण तितकें लक्षपूर्वक होत नाहींच आणि शिवाय दुसऱ्या तिसऱ्या अशा पुढच्या पुढच्या खेपेस त्या गोष्टींतला नवीनपणा कमी कमी होत जाऊन पहिल्यानें उमटला तितकाहि त्याचा ठसा स्पष्ट आतां उमटेनासा होतो.

शिवाय उजळणीच्या ह्या अशा पद्धतीनें आपल्या आठवणीनें आपण तो विषय पुनः मांडूं लागलों, म्हणजे त्याच्या प्रथम ग्रहणाच्या वेळीं आपल्या लक्षांतून कोणकोणते भाग निसटले हें आपल्या चांगलें लक्षांत येतें आणि त्यामुळें सावधान चित्तानें अभ्यास करण्याची संवय आपल्याला आपोआप साधून जात्ये. म्हणून विद्यार्थ्यांनीं पुस्तकांतला मजकूर पुस्तकावरून पुष्कळदां वाचून पाठ करण्याची पद्धति अनेक बाजूंनीं चुकीची आहे हें जाणून सोडून द्यावी, आणि वर दिलेल्या पद्धतीनें उजळणी बुद्धिपुरःसर करावी. उजळणी करणें म्हणजे एकदां वाचलेलें तितकें सगळें पुनः वाचून काढणें ही समजूत फार चुकीची आहे. उजळणी नुसती तोंडानें शब्दांची मालिका म्हणण्याची होणें अत्यंत कमी उपयोगी आहे. उजळणी बुद्धिपुरःसर झाली पाहिजे.

म्हणजे उजळणीच्या वेळीं बुद्धीचें काम पहिलें असावें. उदाहरणार्थ आपणास जें लक्षांत ठेवावयाचें आहे त्याचे योग्य तितके भाग पाडून त्यांतला प्रत्येक भाग झाल्याबरोबर थांबावें. तो भाग ज्या विषयं असेल त्याचें त्याला नांव देऊन तें एका कागदावर टिपून ठेवावें. नंतर जें आपण वाचलें तें मनापुढें क्रमानें आणावें, नंतर पुनः एकवार तेंच वाचून पाहावें, आणि शेवटीं ह्यांतलें अमूक इतकें आपल्याला आठवलें नव्हतें, अशी पुनः एकवार मनापुढें—किंवा हें पुरत नसेल तर कागदावर—नोंद करावी. अशा रीतीनें उजळणी करतां करतां सगळा भाग संपतो, तोंवर आपणाजवळ त्या भागांतल्या मुद्यांचें व त्यांतील ज्या गोष्टी आपणास सहज लक्षांत ठेवितां येत नाहींत त्यांचें टिपण तयार होतें. आतां तो विषय बाजूला ठेवून पुनः दुसऱ्या दिवशीं—म्हणजे सामान्यतः अर्धवट उमटलेला ठसा पुसून जाण्याइतका वेळ जाऊं दियाल्वर--त्या टिपणावरून प्रत्येक मुद्याची पुस्तकांत दिलेली चर्चा मनासमोर ओळीनें आणावी. शंका आल्यास आपणास ज्यांचें

विस्मरण झालें होतें त्या मुद्यांच्या टिपणाचा उपयोग करावा. नंतर एक वार मूळ वाचून काढून सफाईचा हात द्यावा, म्हणजे विषय तयार झाला.

(८) कोणत्याहि गोष्टीशीं आपला परिचय नवीन होत असेल तेव्हां आपल्या पूर्वींच्या अनुभवांतील त्या गोष्टींशीं साम्य असलेल्या गोष्टीची आठवण करून घेऊन तिजशीं सांगड घालून द्यावी.

अशानें पूर्वीं अनुभविलेल्या गोष्टीची ह्या निमित्तानें आणखी एकदां स्मृति होऊन ती अधिक स्पष्टपणें मेंदूत ठसेल, आणि ह्या प्रस्तुत गोष्टीचा ठसा नवीनपणामुळें कमकुवत असतो त्याचेंहि स्मरण करून देण्याला ती पूर्वानुभूत गोष्ट सहाय्यकारक होईल. उ० एका गृहस्थाशीं नवीन परिचय होऊन त्याचें नांव 'रामभाऊ' हें आपणास लक्षांत ठेवणें आहे तर दुसरे आपल्या परिचयांतले 'रामभाऊ' ध्यानांत आणावे. व त्यांजबद्दलच्या गोष्टींशीं ह्या 'रामभाऊंच्या' गोष्टीचा संबंध तुलनेनें आणावा म्हणजे ह्यांचें नांव आठविणें असतां, ह्या वेळीं आपल्या दुसऱ्या एका मित्राची अमुक गोष्ट लक्षांत आणिली होती, तें आठवून व त्यांचें नांव आठवून ह्यांचेंहि नांव आठवतें.

(९) जेव्हां कांहीं शब्दशः पाठ करावयाचें असतें

तेव्हां (१) त्याची प्रथम जी संगति आपण धरली तींत मागाहून फरक करूं नये. (वेद स्तोत्र, कारिका वगैरेंच्या बाबतींत ह्याचा अनुभव वाचकांस असेलच.) (२) त्यांत निरनिराळे एकमेकांशीं संबंध नसलेले असे भाग असतील (म्हणजेच विज्ञानशास्त्रांतील, वैद्यकींतील, कांहीं नांवांच्या यादी, पाठ करावयाच्या असतील) तेव्हां त्यांची जुळणी अशी करावी कीं तिच्या मुळें पहिल्या शब्दावरून दुसरा, दुसऱ्यावरून तिसरा, असे ते क्रमानें आठवावे. ह्यासाठीं वर्णानुक्रम पुष्कळ वेळां फार उपयोगीं पडतो. किंवा त्या यादीच्या साध्या अनुष्टुभ् छंदांत कारिका बनवाव्या किंवा सोपे श्लोक तयार करावे, म्हणजे त्या पाठ करण्यास फार सोपें जातें.

(१०) कोणत्याही विषयाचा अभ्यास करीत असतांना शक्य तितक्या ज्ञानशक्तींचा उपयोग करावा.

कारण, कोणतेंहि ज्ञान प्राप्त करून घेण्यांत मनाला श्रम पडतात, आणि तें थकलें म्हणजे आपणाला त्या अभ्यासाचा कंटाळा येतो. तर, त्या वेळीं निराळा विषय काढून अभ्यास करूं लागलें तर मात्र लक्ष पूर्वी प्रमाणें लागूं शकतें. याचें कारण आतां आपण नवीन न थकलेली ज्ञान-शक्ति उपयोगांत आणीत आहों. तसेंच एखाद्याला स्वभावतः मित्रमंड-ळींत वागण्याची संवय व हौस असली, तर त्याला असें आढळून येतें कीं, एकटें बसून त्याचा अभ्यास होत नाहीं. परंतु एखाद्या मित्राबरोबर अभ्यासाला बसलें, म्हणजे तेंच काम तो हुरूपानें करूं शकतो. तेथें त्याला मित्राची मदत लागत असत्ये किंवा त्याच्याशीं बोलणें किंवा खेळणें हवें असतें असें नाहीं; नुसती संगति त्याला पुरत्ये. कारण त्याची ती आ-णखी एक मनोवृत्ति त्याला त्यामुळें अनुकूल होते. ह्या मनोवृत्तींच्या अनु-कूलतेनें हातीं घेतलेलें काम सुकर होतें येवढेंच नव्हे, तर तें सोपें जाऊन लवकरहि होतें व चांगलें लक्षांत रहातें. ह्यासाठीं विद्यार्थ्यांनीं एखादा विषय घेऊन नुसतें वाचीत बसण्याचे ऐवजीं तो स्वतःला ऐकूं येईल इत-पत मोठ्यानें वाचणें, त्यासंबंधीं चित्रें काढणें, त्याचीं टिपणें करणें, त्याब-द्दल चर्चा करणें, वगैरे ज्या तऱ्हा करितां येतील त्या सर्व त्या विषयाच्या बाबतींत लागू कराव्या. त्यांतूनहि मनाला साहजिकपणें आवडणाऱ्या तऱ्हा तर अवश्य लागू कराव्या. कारण मन प्रसन्न असलें म्हणजे जें ज्ञान इंद्रियें ग्रहण करितात त्याचा ठसा पक्का उमटून त्याची स्मृति चांगली रहात्ये.

(११) तंतुशक्तीचा ओघ भरपूर असेल अशाच वेळीं अभ्यास करावा म्हणजे मनावर उमटलेले ठसे टिकाऊ होतील.

येवढ्यासाठीं, काम करण्याची इच्छा मनांतून उत्पन्न झाली असेल अशा वेळीं बाकी सर्व अडचणी बाजूला ठेवून काम करा. आणि कंटाळा आला

असतां काम बाजूला ठेवून प्रथम कंटाळा घालविण्याचा उपाय योजा. कंटाळा म्हणजे मेंदूचा थकवा होय. आणि वर दाखविल्याप्रमाणें तो मेंदूच्या अमुक एका भागाचा थकवा असतो. तेव्हां असा थकवा आला असतां तेंच कार्य तसेंच नेटानें करीत रहाण्यांत तिहेरी तोटा आहे. एक तर तो विषय तयार करण्यास वेळ व श्रम अधिक लागतात, दुसरें, आधींच शिणून गेलेला आणि विश्रांति मागत असलेला मेंदूचा विशिष्ट भाग अधिक झिजून जातो, व ती झीज मागाहून भरून काढणें अधिक जड जातें आणि आपण म्हणतों आपणाला अमुक विषयाचा कायमचा वीट आला ! आणि तिसरें, इतक्या प्रतिकूल परिस्थितींत घेतलेल्या ज्ञानाची स्मृति फार अंधुक राहून तिचा पुनः फारसा उपयोग करितां येणार नाहीं. वर दर्शविल्याप्रमाणें मेंदू शिणला म्हणजे चिडखोरपणा, निद्रानाश, सकाळीं उठल्यापासून डोकें दुखणें, वगैरे दोष जडतात ते निराळेच !

तेव्हां कंटाळा आला असतांहि तो व्यवसाय करीत रहाणें मुळींच श्रेयस्कर नाहीं. इतकेंच नव्हे, तर त्या स्थितींत लांब शेतांतून वगैरे हिंडणें फिरणें, मैदानांतले खेळ खेळणें, किंवा इतर प्रकारांनीं मनाची करमणूक करणें हेंच हितावह असतें. आणि त्यामुळें होणारें वेळेचें काल्पनिक नुकसानहि पुढें झपाट्यानें होणाऱ्या कामानें सहज भरून निघतें. शिवाय, अभ्यास किती तास झाला किंवा पुस्तकाचीं किती पानें उलटून झालीं हें पहाणें निरर्थक असून, त्यांतलें आपलेंसें किती झालें हें पहाणेंच महत्त्वाचें आहे. हें नीटसें पटलें असलें तर मेंदू थकल्यावर अभ्यास थांबवावा लागेल ह्याचें वाईटहि वाटणार नाहीं. सततोद्योग हा एक सद्गुण आहे खरा. परंतु त्याचा अर्थ एकसारखें तेंच काम करीत रहाणें असा नसून उद्योग सोडून न देणें असा आहे हें लक्षांत ठेवावें. कारण ह्याचा अर्थ न कळल्यामुळें सततोद्योगाच्या कल्पनेनें मेंदूस शिणवून घेऊन शिवाय अपयश पदरीं घेणारे पुष्कळ लोक आपण बघतों आणि त्यांच्या उदाहरणावरून आपली चुकून निराशा होण्याचा संभव असतो. तसें न व्हावें.

दा. क्र. २०९३

(१२) आपणास स्मरण देणारें बाह्य स्थळ निर्माण करून ठेवावें

आतां पर्यंत जीं साधनें सांगितलीं तीं विद्यार्थ्यांस आपल्या अभ्यासाच्या विषयांचें स्मरण दृढ करण्यास विशेष उपयोगीं पडणारीं आहेत असें वाटण्याचा संभव आहे. सामान्य लोकांना सामान्य गोष्टी लक्षांत रहाण्यापुरतीच युक्ति हवी असत्ये. ती ही आहे. जुन्या पद्धतीचे लोक खुणगांठ बांधून ठेवीत असत. म्हणजे आपल्या उपरण्याच्या टोंकाला किंवा बंडीच्या बंदाला किंवा पागोट्याच्या पदराला ते खरोखरीची एक गांठ मारून ठेवीत. अशा रीतीनें आपणास स्मरण देणारी एक बाह्य म्हणजे आपल्या मनाव्यतिरिक्त वस्तू ते तयार करून ठेवीत. ती गांठ तेथें असलेली हाताला लागून जरा चत्मकारिक वाटतें, व हीं कशासाठीं आपण मारिली, त्या वेळीं प्रसंग काय होता वगैरे आपण शोधूं लागतों, आणि इतका आसपासचा पत्ता लागल्यावर ती मूळ वस्तु सापडल्याशिवाय रहात नाहीं.

तसेंच, सामान्य व्यवहार लक्षांत रहावे म्हणून ते कोणास तरी कळवून ठेवावे. म्हणजे एक तर तो दुसरा आपणांस स्मरण देईल, आणि दुसरें तो स्मरण देण्यापूर्वींच, त्याला पाहतांच किंवा त्याच्या विषयीं बोलणें निघतांच त्याला आपण कायसें सांगून ठेविलें होतें असें आपोआपच आपल्या स्मरणास चालन मिळतें. परंतु ह्याहिपेक्षां आपल्या ताब्यांतली व सोपी युक्ति म्हणजे आपल्या स्मरणवहींत, रोजनिशींत किंवा कॅलेंडरवर ती गोष्ट सुचविणारें कांहीं लिहून ठेवणें ही होय, आणि हिचाच प्रचार फार आढळतो.

हे सामान्य नियम येथें मुद्दाम संकलित करून दिले आहेत. अशा साठीं कीं, त्यांकडे विशेष लक्ष देऊन वाचकांस त्यांप्रमाणें वागून आपली व आपल्या भोंवतालच्या विद्यार्थिवर्गाची स्मरणशक्ति योग्य वेळींच वाढवितां यावी व तिजवरच अवलंबून असणारी सर्वांगीण सुधारणा करून घेतां यावी.

REFBK-0002713

REFBK-0002713