



# बुद्धि वधाखाना उपाय

— श्रीराम शर्मा आचार्य

# બુદ્ધિ વધારવાના ઉપાય



લેખક

પંચ શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય



પ્રકાશક

યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ

ગાયત્રી તપોભૂમિ, મધુરા-૨૮૧૦૦૩

ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૯૯

મો ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૯, ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૭

ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦



પ્રાપ્તિ સ્થાન :

શાખા અમદાવાદ

ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ, પાટીદાર સોસાયટી,

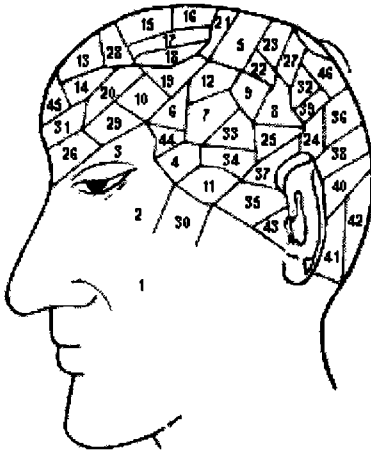
જૂના વાડજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩

ફોન ૦૭૯-૨૭૫૫૭૨૫૨



સુધારેલી આવૃત્તિ- ૨૦૧૩

કિંમત રૂ. ૧૦.૦૦



## મગજમાં શક્તિઓનાં સ્થાન

૧. વાક્યવહાર શક્તિ ૨. રૂપગ્રહણ શક્તિ ૩. પ્રમાણગ્રહણ શક્તિ  
 ૪. ગુરુતાગ્રહણ શક્તિ ૫. વ્યવસ્થાગ્રહણ શક્તિ ૬. વર્ણગ્રહણ શક્તિ ૭.  
 સ્થાનગ્રહણ શક્તિ ૮. અભિભાવ શક્તિ ૯. વર્ણનગ્રહણ શક્તિ ૧૦.  
 સ્થાનગ્રહણ શક્તિ ૧૬. કાવ્યશક્તિ (૧૭) સપ્રતીક ગ્રહણ સત્તા (૧૮)  
 મનોરંજનશક્તિ (૧૯) ન્યાયશક્તિ (૨૦) ઉપનામશક્તિ (૨૧)  
 મનુષ્યત્વશક્તિ (૨૨) નમ્રતાશક્તિ (૨૩) ઉપક્રાંતિશક્તિ (૨૪)  
 અનુવર્તનશક્તિ (૨૫) ભક્તિશક્તિ (૨૬) આત્મજ્ઞાનશક્તિ (૨૭)  
 અડગશક્તિ (૨૮) આશાશક્તિ (૨૯) અંતઃકરણ શુદ્ધિશક્તિ (૩૦)  
 શુચિકરશક્તિ (૩૧) સાવધાન શક્તિ (૩૨) ગુપ્તશક્તિ (૩૩)  
 વિનાશાત્મક શક્તિ (૩૪) અપરિચ્છેદ શક્તિ (૩૫) નિવાસાનુરાગ શક્તિ  
 (૩૬) મૈત્રીશક્તિ (૩૭) પિતૃપ્રેમ શક્તિ (૩૮) સંમેલનશક્તિ (૩૯)  
 શૌર્યશક્તિ (૪૦) આત્મગૌરવ શક્તિ (૪૧) પ્રાણસ્નેહશક્તિ (૪૨)  
 વાત્સલ્યશક્તિ (૪૩) શબ્દગ્રહણ શક્તિ (૪૪) પ્રેમશક્તિ (૪૫) કલ્યાણ  
 શક્તિ (૪૬) સ્મરણશક્તિ

બુદ્ધિ વધારવાના ઉપાય

## બુદ્ધિશાળી કોણ છે ?

આ જગતમાં સંપૂર્ણ બુદ્ધિહીન માણસ કોઈ નહિ હોય. જેને આપણે મૂર્ખ કે બુદ્ધિહીન કહીએ છીએ એનામાં પણ થોડીક બુદ્ધિ તો હોય જ છે. એક અધ્યાપકને ખેડૂત મૂર્ખ જ લાગશે કેમ કે એને સાહિત્ય વિશે કોઈ જ જાણકારી નથી. આમ છતાં તેની પરીક્ષા કરીએ તો ખેતીના વિષયની શક્ય એટલી બધી જ હોશિયારી, સૂઝ અને આવડત તેનામાં જણાઈ આવશે. એક વકીલની દૃષ્ટિએ અધ્યાપક મૂર્ખ છે, કેમ કે કાયદાની આંટીઘૂંટીનું એને કોઈ પણ જાતનું જ્ઞાન નથી. એ જ પ્રમાણે ડૉક્ટરને વકીલ મૂર્ખ લાગે છે, કારણ કે તે જાણતો નથી કે કોઈ રોગ થાય તો તેનો શો ઈલાજ કરવો જોઈએ. શેઠની દૃષ્ટિએ પંડિત ભિખારી છે, તો મહાત્માની દૃષ્ટિએ શેઠ ચોકીદાર છે. આમ ઉપરોક્ત ઉદાહરણો પરથી આપણે એવું તારણ કાઢી શકીએ કે એવો માણસ મળવો મુશ્કેલ છે કે જે તદ્દન બુદ્ધિહીન હોય. બે માણસો જો એક જ વિષયમાં સરખા જ્ઞાતા હોય તો બંને એકબીજાની નજરે બુદ્ધિશાળી ગણાય છે. આથી ઊલટું, જો બંને અલગ અલગ વિષયના જાણકાર હશે, તો તેઓ એકમેકને બુદ્ધિશાળી ગણાશે નહિ.

અહીં બે પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે :

(૧) શું બુદ્ધિનો વિકાસ બાળપણમાં જ શક્ય છે ?

(૨) શું બધા જ માણસો બુદ્ધિશાળી છે ? પહેલા પ્રશ્નનો ઉત્તર જોઈએ તો પ્રારંભના સમયનું શિક્ષણ ખરેખર જ મહત્વપૂર્ણ અને સરળ છે. આમાં વીસ વર્ષ સુધી જે સંસ્કાર કે ટેવનાં બીજ રોપાય છે એ વધતાં જાય છે અને પછીના ચારપાંચ વર્ષમાં દૃઢ થઈ તે જીવનપર્યંત રહે છે. પછી એમાં

મુશ્કેલીથી અને ઓછો ફેરફાર થાય છે, તેમ છતાં એ શક્ય છે કે મોટી ઉંમરે પણ કોઈ નવા વિષયમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ચોમાસામાં બીજ વાવ્યા પછી મહેનત કર્યા વગર ખેતરમાં પાક તૈયાર થઈ જાય છે, પરંતુ બીજી ઋતુમાં પાક માટે પાણી વગેરેની ખાસ વ્યવસ્થા કરવાથી ઊપજ મળે છે. એ જ પ્રમાણે મોટી ઉંમરે કોઈ નવા વિષયના અભ્યાસની યોગ્યતા માટે તે વિષય પરત્વે આંતરિક ઉત્કંઠા અને તીવ્ર ઈચ્છા જરૂરી બને છે. માણસને કોઈ વિષય શીખવાની ઈચ્છા થાય તો પોતાની અંદર પડેલા એ બીજને એવી રીતે અંકુરિત કરે કે જેમ આગઝરતા જેઠ માસમાં ખેડૂત પાણી વગરની ખેતી કરે છે અને છોડ ઉપરથી ઉત્પાદન મેળવે છે. એવું ન વિચારવું જોઈએ કે હવે મારી ઉંમર થઈ ગઈ અને વૃદ્ધત્વને આરે પહોંચ્યો એટલે નવું શીખવાની શી જરૂર છે ? જીવતા માણસના મગજની એ વિશેષતા છે કે તેના માનસિક કોષો પૂર્ણપણે નાશ પામતા નથી. આ કોષો અત્યંત વૃદ્ધ થવા છતાં મગજમાં જીવિત રહે છે. જે માણસોની કિશોરાવસ્થા જતી રહી તેમણે સરળતાથી નવું શીખવા માટેની એક તક તો ગુમાવી જ દીધી હોય છે, છતાં નિરાશ થવાની કોઈ જરૂર નથી. તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ સાથે કોઈપણ ઉંમરે કોઈ પણ પ્રકારની પ્રગતિ કરવી એ માણસના પોતાના હાથની વાત છે.

હવે બીજા પ્રશ્નના ઉત્તર અંગે વિચારીએ. દરેક માણસનું કાર્યક્ષેત્ર અલગ અલગ હોય છે. એક વકીલ છે, તો બીજો ખેડૂત. એક ભણેલો છે તો બીજો અભણ. તેથી બંનેના પોતાના વિષયની યોગ્યતાઓ જુદી જુદી હોય છે. ન્યૂનતા અને

અધિકતા તો આ સૃષ્ટિની વિશેષતા છે. કોઈની બીજા કોઈ સાથે એ રીતે તુલના થઈ શકતી નથી. જે રીતે દરેક માણસની આકૃતિ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે, તે રીતે દરેકની યોગ્યતા પણ જુદી જુદી હોય છે. જે જેટલું મેળવે છે, તેટલું જ એની પાસે હોય છે. પ્રયત્ન કરવાથી એ બધું મેળવશે અથવા તો આળસથી બધું ગુમાવી બેસશે. “બુદ્ધિહીન” શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે એ કહેનારનું પ્રયોજન તેની બુદ્ધિશક્તિ સાથે હોતું નથી, કારણ કે ગાંડાઓને બાદ કરતાં વાસ્તવમાં કોઈપણ બુદ્ધિહીન નથી. કોઈ વ્યક્તિને સામાજિક વ્યવહારનું જ્ઞાન ન હોય, બીજા લોકો સાથે કઈ રીતે વ્યવહાર કરવો તેનું પણ ભાન ન હોય તેવી વ્યક્તિને મૂર્ખ જ કહેવામાં આવે છે. બીજી તરફ જે પોતાની યોગ્યતાને સમજતો નથી અને વગર વિચારે કાર્ય કરતાં અસફળતા મેળવે છે તેને પણ મૂર્ખ જ ગણી શકાય. આથી કહેવાય છે કે જેઓ સામાજિક નીતિનિયમોનું પાલન કરવાનું જાણે છે તેઓ બુદ્ધિશાળી કહેવાય છે. કુશળ એ ગણાય છે કે જે પોતાના વ્યવસાયમાં વિપરીત પરિસ્થિતિમાં પણ અનુકૂળ થઈને સમન્વય સાધી કામ કરે છે. કોઈ ખાસ વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉત્કટ ઈચ્છા અને યોગ્ય શિક્ષણ અતિ આવશ્યક છે. બુદ્ધિશાળી તે જ છે, જે અપૂર્ણ અથવા રોગી નથી અને થોડા સમયમાં પ્રયત્ન કરીને ઘણું મેળવી શકે છે.

## બુદ્ધિનાં અંગ ઉપાંગો

ભાવુકતા અથવા કલ્પનાથી પ્રભાવિત્ થવું એ બુદ્ધિનો સારો ગુણ છે. જેનામાં ભાવુકતા નથી એ વ્યક્તિને જડ

અથવા મૂઠ કહેવામાં આવે છે. જે વ્યક્તિમાં કલ્પનાનું ઉડ્ડયન થતું નથી કે જુદા જુદા જુદા પ્રકારના સર્જનાત્મક વિચારો ઉદ્ભવતા નથી અને ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ સંતોષ માની આગળનું વિચારી શકતી નથી તેવી વ્યક્તિને પણ જેવી સમજવી જોઈએ. આવી વ્યક્તિ માટે બુદ્ધિ વધારવાનો પહેલો માર્ગ એ છે કે એ જાતજાતના સર્જનાત્મક વિચારો કરતાં શીખે અને આ વિચારોને મૂર્તિમંત કરવાનો પ્રયત્ન કરે. બુદ્ધિ હકીકતમાં કલ્પનાનું એક સુધારેલું જ સ્વરૂપ છે. તમારે વેપાર કરવો હોય તો તમારી કલ્પનાશક્તિ એવાં ચિત્રો દોરશે કે આ વેપારમાં અમુક વર્ગના લોકો વધારે છે, અમુક સ્થળે આ ચીજ સસસ્તી મળે છે, જેથી એ ત્યાંથી ખરીદવી જોઈએ. અમુક સમયે ચીજોની ખરીદીમાં તેજી આવે છે, અમુક સમયે મંદી હોય છે. જેથી સમયાનુસાર જે તે વસ્તુઓની ખરીદી કરી લેવી અત્યંત જરૂરી છે. આ સંદર્ભમાં તમે શરૂઆતથી આયોજન કરશો, નિર્ણયશક્તિ કામે લગાડશો, તો એક ઉત્તમ યોજના બની જશે અને ત્યારબાદ તેને કાર્યાન્વિત કરશો તો તમને એ જરૂર લાભ અપાવશે, પરંતુ જેમનામાં આવી સતેજ કલ્પનાશક્તિ હોતી નથી તેઓ તો માત્ર મજૂરી દ્વારા કોઈના માટે કાર્ય કરે છે. આ સિવાય તેમના નસીબમાં બીજું કંઈ હોતું નથી.

કલ્પના કરવી, જ્ઞાનના આધારે તેનું સંશોધન કરવું અને તેને સાકાર કરવાનો પ્રયત્ન એ બુદ્ધિશક્તિની આંતરિક સ્થિતિ છે, પરંતુ જ્યારે આ ત્રણેયનો યોગ્ય સમન્વય થતો નથી ત્યારે તેમાં ક્યાશ રહી જાય છે. જે કલ્પનાચિત્રને સરસ રીતે ઉપસાવી શકે છે તે કવિ કહેવાય છે. તેને ભાવનાશીલ પણ

કહી શકાય, પરંતુ વ્યવહારમાં તે બુદ્ધિશાળી ગણાય નહિ. આવા લોકો માટે કટાક્ષની ભાષામાં શેખચલ્લી શબ્દનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કલ્પનાની અયોગ્યતા, એને વ્યવહારમાં લાવવાની સરળતા કે મુશ્કેલી તથા તેનાં પરિણામો અંગે જેનું જ્ઞાન યોગ્ય નિર્ણય કરી શકે છે એ મધ્યમ શ્રેણીનો વિચારશીલ છે, પરંતુ એના વિચાર અને નિર્ણય ઉદાસીન હોય તો તે યોજનાઓ તો ઘણી સારી બનાવે છે, છતાં એ એનાથી સ્વયં પ્રભાવિત થતો નથી. પ્રભાવિત થયા વિના કોઈ પણ યોજનાને કાર્યાન્વિત કરી શકાતી નથી. તે વિચારે છે કે અમુક કાર્ય કરવાથી લાભ થઈ શકે છે, પરંતુ તેના વિચારોમાં ઉદાસીનતા હોય છે. તે વિચારો કરતો રહે છે, પણ અમલમાં મૂકવાનું સાહસ કરતો નથી. બીજી વ્યક્તિ એ જ કાર્ય પાર પાડીને પૂરો લાભ ઉઠાવે છે, જ્યારે પહેલી વ્યક્તિ સારી યોજના બનાવવાની યોગ્યતા ધરાવતી હોવા છતાં તેનું કોઈ પરિણામ મેળવી શકતી નથી. આવા લોકો બીજાને ઉપદેશ તો સારી રીતે આપી શકે છે, પરંતુ પોતાને માટે કશું જ કરી શકતા નથી. એમની યોજનાઓ તો ગર્ભમાં જ પડી રહે છે. તેમને જન્મ લેવાનો અવસર જ પ્રાપ્ત થતો નથી. કુશળ વ્યક્તિ તો એ ગણાય કે જે પરિસ્થિતિને અનુરૂપ પોતે કલ્પના કરે છે એનો બરાબર અભ્યાસ કરી લે છે અને તેને જે વાતથી સંતોષ થાય છે, જે તેને પ્રભાવિત કરે છે તેને હિંમતપૂર્વક વ્યવહારમાં લાવે છે. આમ તો છેવટે ફળ તો ઈશ્વરાધીન છે. સફળતા કે અસફળતા તો પરિસ્થિતિ પર આધારિત હોય છે, પરંતુ જોવામાં આવ્યું છે કે જેમની બુદ્ધિના આ ત્રણેય સ્તંભ બરાબર હોય છે તેઓ સફળતાનો લાભ મેળવે છે.



નિર્બળ કલ્પના માત્ર સ્વપ્ન સમાન છે, તેનું કોઈ મૂલ્ય હોતું નથી. એ તો બાળકોની જેમ હવાઈ કિલ્લા બનાવવા સમાન છે. જે કલ્પનાની સાથે મનનો મેળ બેસે છે અને મનુષ્ય પ્રભાવિત થાય છે એને ભાવના કહેવામાં આવે છે. ભાવનાનો પ્રભાવ કલ્પનાથી વધારે છે, છતાંય તે અપૂર્ણ છે. ગમે તેવી ભાવના કરવી એ અંધકારમાં ભટકવા જેવું છે. એથી કોઈપણ કાર્ય બરાબર સિદ્ધ થઈ શકતું નથી. ભાવનાનું સંશોધન નિર્ણયશક્તિ દ્વારા થાય છે. તર્કની છટણી પછી જે વિચાર પરિપક્વ બને છે તે દૃઢ હોય છે. દૃઢ વિચારોમાં આધ્યાત્મિક તત્વોનું પણ સંમિશ્રણ થઈ જાય છે, જેથી એમનું મહત્ત્વ સાધારણ કલ્પના કરતાં અનેકગણું વધી જાય છે અને એ વિચારને પ્રભાવિત કરવામાં પણ મહદ્અંશે સમર્થ બને છે.

નિર્ણયશક્તિ સામાન્ય હોય ત્યારે એનું મહત્ત્વ આદિ અને અંતના બંને સ્તંભ કરતાં વધારે હોય છે. કોઈ માણસ કલ્પના કરી વિચાર કર્યા વિના તેના ઉપર આસક્ત થઈ જાય, તો તેનું પરિણામ ભયંકર આવે છે. જેવી કોઈ કલ્પના કરી કે તરત તેમાં વિશ્વાસ મૂકીને તેનો અમલ કરવો એ દુર્ગુણ છે. મોટે ભાગે આવા માણસો છેતરાય છે અને નુકસાન વેઠે છે. કોઈ લુચ્ચો અને ઠગનાર તેમને સરળતાથી છેતરી શકે છે. પોતાની જ કલ્પનાના વમળમાં એ કંઈકનું કંઈક કરી બેસે છે. આપઘાત જેવું દુઃખદ પરિણામ પણ ખરેખર નિર્ણયશક્તિના અભાવ અને આવેશના કારણે જ આવે છે.

જે કલ્પનાઓ આપણા મગજમાં જાગે એના સંબંધે પ્રથમ વિચાર કરો કે એનાથી કોઈ લાભ છે કે નહિ. જો નકામી અને નુકસાનકારક કલ્પનાઓ આવે, તો તેવી કલ્પનાઓને

મગજમાંથી દૂર કરો. પ્રથમ તમારો ઉદ્દેશ અને કાર્યક્રમ નક્કી કરો અને પછી જ તેની સીમામાં તમારી કલ્પનાઓની લહેર ઉત્પન્ન કરો. નિર્ધારિત લક્ષ્ય અને ચોક્કસ વિધાનની મર્યાદામાં રહીને કરવામાં આવતી કલ્પનાઓ મહત્વપૂર્ણ હોય છે અને તેને ભાવના કહેવાય છે. ખુલ્લા દારૂગોળાને આગમાં નાંખો તો તે તરત જ બળી જશે, પરંતુ આ જ દારૂગોળાને બંદૂકની નળીમાંથી બહાર નીકળવા માટે ફરજ પાડવામાં આવે તો તેની તાકાત અનેકગણી વધી જશે અને ભયંકર ધડાકા સાથે કોઈ પ્રાણીને મારવા માટે શક્તિમાન બનશે. નિર્ધારિત ક્ષેત્રમાં જાગૃત થયેલી કલ્પનાઓ જો દિલચશ્પ હોય તો એ ભાવનાના સ્વરૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આ ભાવના કલ્પનાની જેમ ઝાંખી અને બહુમુખી હોતી નથી, પરંતુ તે સ્પષ્ટ અને નિર્ધારિત દિશા જ સૂચવે છે. આ ભાવનાને તર્ક દ્વારા સંશોધિત કરવી જોઈએ. આપણે કોઈ નિષ્પક્ષ ન્યાયાધીશની જેમ આપણી નિર્ણયશક્તિને ન્યાયાસન પર બેસાડવી જોઈએ, અને વિચારણા માગી લે તેવા વિષયના પક્ષ વિપક્ષમાં મનને દલીલો રજૂ કરવા માટે આદેશ આપવો જોઈએ. જે વાતનો વિચાર કરવાનો છે એમાં શો લાભ અને શું નુકસાન છે એનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ આપણી સમક્ષ હોવો જોઈએ. જે રીતે એક કુશળ ન્યાયાધીશ બંને પક્ષની દલીલો સાંભળીને એ પછી સત્ય અસત્યનું પૃથક્કરણ કરે છે એ મુજબ વિચારણીય વિષય પરત્વેનું ઔચિત્ય - અનૌચિત્યનું જ્ઞાન અને અનુભવ નજર સમક્ષ રાખીને નિર્ણય કરવો જોઈએ. જે કોઈ કઠિન વિષયમાં આપણું જ્ઞાન સીમિત હોય એ વિષયમાં બીજા વિદ્વાનોનો અભિપ્રાય પણ લેવો જોઈએ.

આ રીતે જે નિર્ણય લેવામાં આવે, હૃદયની અંદરથી જે કંઈ કરવા માટે ઉત્સાહ જાગે તેને જ સાચો નિર્ણય માનવો જોઈએ. આવા સ્થિર વિચારોનો અમલ કરવામાં આવે, તો અપયશ અને અસફળતા મળતી નથી અને તેનો અમલ કરનારને પણ બુદ્ધિશાળી માનવામાં આવે છે.

## એકાગ્રતા

મનનો એ સ્વભાવ જ છે કે એ કોઈ વાત પર સ્થિર રહેતું નથી. તે ચંચળ હોઈ સતત અહીંતહીં ભટક્યા કરે છે. તમે કોઈ બાબતનો વિચાર કરવા માગતા હો અને મન તેના ઉપર બરાબર ચોટતું ન હોય તેવી સ્થિતિમાં ગમે તેટલો ગંભીર વિષય હશે, તો પણ તે અંગેનો યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકાશે નહિ. ઘણીવાર આવી પરિસ્થિતિમાં જે નિર્ણય ઉચ્ચ બુદ્ધિશક્તિ ધરાવતો વિદ્વાન પણ લઈ શકતો નથી તે સામાન્ય અને સ્થિર મનવાળી વ્યક્તિ લઈ શકે છે. મનુષ્ય ગમે તેટલો હોશિયાર હોવા છતાં એકાગ્ર ન હોય અને અસ્થિર વિચારો ધરાવતો હોય તો તેની હોશિયારીનો કોઈ અર્થ નથી. તેના નિર્ણયો અધૂરા અને અસંતોષજનક જ હશે.

મનની એકાગ્રતાનો સંબંધ ગમા-અણગમા સાથે છે. સૂકા અને નીરસ વિષયોમાં મન લાગતું નથી અને વારેવારે ત્યાંથી પાછું વળે છે. એટલે જે વિષયમાં મન લાગે એ વિષયને રુચિપૂર્ણ બનાવવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓને મહદ્ અંશે ગણિત અને ભૂમિતિ જેવા અઘરા વિષયો શુષ્ક લાગે છે, જેથી તેઓ તેમનાથી દૂર રહે છે, પરંતુ જે વિષયો સરળ હોય છે તેમને બહુ રસપૂર્વક શીખે છે. એમ પણ વિચારવું જોઈએ નહિ કે

અમુક વિષય સરસ છે અને અમુક નીરસ. દુનિયામાં કોઈ પણ વાત નીરસ નથી. ફક્ત મનને તેને અનુકૂળ બનાવવાની યોગ્યતામાં જ અંતર છે. એક નોકરિયાત માણસને મનમાં ખાટલો ભરવાના કામમાં રસ પડતો નથી, પરંતુ જેને ખાટલો ભરવામાં રસ છે તે તો ફૂલવેલની આકૃતિ બનાવીને સુંદર રીતે ભરશે. એ શક્ય છે કે એક ધોબીને અધ્યાપકના કામમાં કંઈ રસ પડે નહિ, પરંતુ એનું પોતાનું કામ એ રસપૂર્વક કરશે. દુઃખ, મૃત્યુ, પીડા વગેરે સામાન્ય રીતે નીરસ અને અરુચિના વિષય છે, પણ કેટલાક લોકોને આ બાબતો પણ આનંદદાયક છે. તપસ્વી લોકો ભૂખ્યાતરસ્યા જંગલમાં રહે છે અને ટાઢ-તાપનું કષ્ટ સહન કરે છે. આ બધું એમની રુચિને અનુકૂળ હોય છે. આથી એવી દશામાં પણ એમને આનંદ હોય છે. ધર્મનિષ્ઠ મહાપુરુષો હરિશ્ચંદ્ર, શિબિ, દધીચિ, મોરધ્વજ, હકીકતરાય, બંદા વૈરાગી વગેરેની જેમ જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી દુઃખ સહન કરે છે. દેશભક્ત લોકો ફાંસીના ફંદાને પણ હસતે મુખે ચૂમે છે. એમને માટે એ અવસ્થા એટલી દુઃખદાયક બનતી નથી, જેટલી આપણને જણાય છે. સૈનિક યુદ્ધમાં મૃત્યુ સાથે રમત રમે છે, અનેક ઘા સહન કરે છે, છતાંય તેને એ જ કામમાં રસ અને લગન હોય છે. હકીકત એ છે કે એક પણ કાર્ય કે વિષય એવો નથી, જે નીરસ ગણાય તથા જેને અરુચિકર માનવામાં આવે. તફાવત માત્ર એટલો છે કે એક વ્યક્તિએ જે વાતમાં રસ કેળવ્યો છે તેમાં ખુશીની સાથે લાગ્યો રહે છે અને મનને એકાગ્ર રાખે છે. બીજા માણસને જો એ જ બાબતમાં રસ નહિ હોય, તો તેના માટે તે ઉચાટનું કારણ બને છે.

મનને વારંવાર કાબૂમાં રાખીને પણ કામમાં પ્રવૃત્ત કરી શકાય છે, જેમ કે કેદીને બળપૂર્વક કાબૂમાં રાખવામાં આવે છે તે એને પસંદ નથી, છતાંય લાચારી બધું જ કરાવે છે. જે માણસ લુહારી કામ કરે છે તેને સંજોગવશાત્ ચોકસીનું કામ કરવું પડે, તો એ પોતાની અનિચ્છા હોવા છતાંય પરાણે કરે પણ તેમાં ભલીવાર આવતો નથી. તે કાર્યમાં રસ લેતો ન હોવાથી સંતોષકારક પ્રગતિ કરી શકશે નહિ. કેદી વર્ષો સુધી કામ કરે છે, પરંતુ એ તેને માટે વૈતરું જ બની રહે છે. આ કારણથી જેલ અધિકારીઓને મોટાભાગના કેદીઓનાં કાર્ય દોષથી ભરેલાં જણાય છે.

કોઈપણ વસ્તુ કે વિષય પર મન લગાવવું એ એક કુશળ સેનાપતિના જેવી યોગ્યતા માગી લે છે. એ પોતાની સેનાને બધી બાજુએથી ભયથી બચાવીને નિશ્ચિત માર્ગથી દોરી જાય છે. તે પોતાની સેના દ્વારા દુશ્મનો પર બધી બાજુએથી હુમલો કરવાને બદલે એક મજબૂત મોરચા પર પૂરી તાકાતથી ચઢાઈ કરી દે છે. મનને બધી તરફ કામે લગાડવું ઘણું મુશ્કેલ છે, તેને આ રીતે એકાગ્ર કરી શકાતું નથી. એકાગ્રતાનો તો એ માર્ગ છે કે કોઈ એક વાતમાં રસ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે. જ્યારે પોપટ પિંજરામાંથી ઊડી જાય છે ત્યારે સમગ્ર આકાશમાં જાળ પાથરીને તેને પકડી શકાતો નથી, પરંતુ એની સામે દાણા નાખવામાં આવે છે, જે તરફ આકર્ષાઈને તે પાછો પોતાની મૂળ જગ્યાએ આવે છે.

એકાગ્રતાથી કાર્યશક્તિને ભારે ઉત્તેજના મળે છે. નબળી મગજશક્તિને પણ એ એકાગ્રતાની પ્રેરણા અદ્ભુત પ્રતિભાસંપન્ન બનાવે છે. એક નદી બસો મીટર પહોળી

અને પાંચ મીટર ઊંડી હોય, પરંતુ જો તેની પહોળાઈ દસ મીટરની કરી દેવામાં આવે તો પહેલાંના પ્રમાણમાં ઊંડાઈ ઘણી વધી જશે અને પાણીના વહેણનો વેગ અનેકગણો વધી જશે. પાતંજલિએ યોગસાધનાનું સમગ્ર રહસ્ય એકાગ્રતાને જ ગણાવ્યું છે. તેઓ ચિત્તવૃત્તિના નિગ્રહને જ યોગ કહે છે. આમ તો બધી જ ઉન્નતિની બાબતોનો મૂળમંત્ર એકાગ્રતા જ છે, પરંતુ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા અને બુદ્ધિ વધારવા માટે તો એના સિવાય બીજો કોઈ વધારે સારો ઉપાય જ નથી. મગજ નબળું હોય, અવિકસિત હોય, બુદ્ધિશક્તિ કમજોર હોય તો તેની કોઈ પરવા ન કરો. જો એક દોરડાના ઘસારાથી પથ્થરની શિલા ઉપર નિશાન પડી જાય, તો અલ્પ બુદ્ધિવાળા માણસો બુદ્ધિશાળી કેમ બની ન શકે? જે ડાળી પર બેઠા હોઈએ એ જ ડાળી કાપવા જેવી જાડી બુદ્ધિ ધરાવતા મહામૂર્ખ કાલિદાસ જો સંસ્કૃતના ધુરંધર, વિદ્વાન અને અદ્વિતીય કવિ બની શકે, તો એવું કોઈ કારણ નથી કે જેઓ પોતાને મંદબુદ્ધિના સમજે છે તેઓ ભવિષ્યમાં બુદ્ધિનો વિકાસ કરીને પ્રતિભાશાળી વિદ્વાન ન બની શકે.

ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે કે બુદ્ધિ વધારવાનું મુખ્ય સાધન એકાગ્રતા છે અને મનને એકાગ્ર કરવા માટે મહાપરાણે વારંવાર કોઈ કામમાં જોતરવાને બદલે એ કામમાં રસ ઉત્પન્ન કરવો જોઈએ. આ રીતે કોઈપણ કાર્યમાં રસ ત્યારે ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યારે એની સાથે સ્વાર્થ અને મનોરંજન પ્રાપ્તિનાં સાધનોની સગવડ હોય. આ બંને બાબતો એ વિષય સાથે ઉત્પન્ન કરવી જોઈએ, જેમાં રુચિ વધારવાની આપણી ઈચ્છા હોય. માની લો કે તમે ગણિત ઉપર મન કેન્દ્રિત કરવા ઈચ્છો

છો, તો તમારે પહેલાં મનને સમજાવવું પડશે કે ગણિત શીખવાથી તમને શો લાભ થશે ? ગણિત શીખીને તમે લાભ મેળવી શકશો એ બાબતને વારંવાર મગજમાં ઘૂંટવી જોઈએ અને કલ્પનાજગતમાં એવાં ચિત્રો દોરો કે એ ચિત્ર ઊંચી કક્ષાનું હોય, જે સારી રીતે શીખ્યા પછી તમે નિષ્ણાત બની શકો છો. કાયદો ભણવામાં તમારું મન ત્યારે જોડાશે કે જ્યારે તમે કોઈ એક સારા બેરિસ્ટરના સન્માનનીય પદ અને સુખી સ્થિતિને પોતાના ભાવિ લક્ષ્યમાં રાખી હોય. એક દિવસ મને ઈશ્વરનાં દર્શન થશે, મોક્ષ મળશે, સ્વર્ગ મળશે વગેરેની કલ્પનાથી માણસ એટલો બધો પ્રસન્ન થઈ જાય છે કે તેના માર્ગમાં આવતી બધી મુશ્કેલીઓ તેને માટે તણખલા સમાન બની જાય છે, તેમ જ ઘણા મોટા અવરોધો પણ તેની પ્રગતિની આડે આવતા નથી. મજનુ જીવનભર દુઃખ ભોગવતો રહ્યો, છતાં તેને તે દુઃખોનું જરાપણ ભાન ન રહ્યું, એનું કારણ એ હતું કે લૈલા મળવાથી તેને જે સુખ પ્રાપ્ત થવાનું હતું તેની કલ્પના તેણે પોતાના માનસલોકમાં ઉત્તમ રીતે ધારણ કરી રાખી હતી. સુંદર ભવિષ્યની કલ્પના મનને ઉત્સાહથી ભરી દે છે. જેઓ ભવિષ્યની ઉજ્જવળ છબી પોતાનાં નેત્રો વડે જોઈ શકતા નથી તેઓ પશુ સમાન જીવન જીવે છે. પ્રગતિનાં બધાં જ દ્વાર તેમના માટે બંધ હોય છે. તમે જો બુદ્ધિશાળી બનવા ઈચ્છો છો, તો જે વિષયમાં યોગ્યતા મેળવવી હોય, એની પ્રાપ્તિ પછી જે પદ મળશે, તે સ્વરૂપની વારેવારે કલ્પના કરો. આ કલ્પના જેટલી મજબૂત અને સ્પષ્ટ હશે તેટલી જ એ વિષયમાં સિદ્ધિ મળશે અને ધીમે ધીમે એકાગ્રતા સબળ બનશે.

કામ કરવાની રીતને આનંદદાયક બનાવવી એ એક વ્યવહાર છે. કોઈ કામ કરતી વખતે કે કોઈ વિષય અન્વયે વિચારતી વખતે આળસ અને ચિંતા હોવી જોઈએ નહિ. એને એક આનંદ જ માનો, મનને પ્રસન્ન રાખો અને ચહેરા પર સ્મિતનો ભાવ જાળવો. હસવું એ સારો ગુણ છે, જેથી મગજના સૂક્ષ્મ તંતુઓ જાગૃત અને પ્રફુલ્લ રહે છે અને પૂર્વ સંગ્રહિત જ્ઞાનને સમય પર કામે લગાડવા માટે તૈયાર રહે છે. જે કોઈ કામ કરો એમાં પોતાની ફરજનું બરોબર ભાન રાખો, પણ સાથે જ એને ભારરૂપ સમજી બેસો નહિ. તમારી સમગ્ર દિનચર્યાને એક રમતની જેમ હળવાશથી લો અને તૈયાર થઈ જાઓ. પત્તાં અને શતરંજ રમવામાં કેટલો પરિશ્રમ કરવો પડે છે, છતાંય લોકો કલાકો સુધી બેસી રહે છે. તેનાથી એમને જરાપણ કંટાળો આવતો નથી. આવી રમતોમાં સ્વાર્થની માત્રા ઓછી હોય છે, પરંતુ આનંદ મુખ્ય હોય છે. પરિણામ રૂપે આવી રમતો રમનાર ખાવાપીવાનું ભૂલી જાય છે અને પૂરી એકાગ્રતાથી મંડ્યા રહે છે. એ એટલો જ માનસિક પરિશ્રમ કરે છે કે જેટલો કોઈ વકીલ પોતાનો કેસ તૈયાર કરવા મહેનત કરે છે, છતાં તેમને થાકનો અનુભવ થતો નથી અને સંપૂર્ણ એકાગ્ર બની રહે છે.

પોતાના કામને શીખવા માટે એ વિષયને રમત માનો. એને મનોરંજન માની લો. ક્યારેય પણ આળસ કે કંટાળો લાવો નહિ. બાળકો ધૂળ અને કાંકરાઓની રમત રમે છે. મજૂરો ભારે મહેનતનું કામ કરતી વખતે આનંદથી મોટો અવાજ કરે છે, તો પછી તમે તમારા કામમાં આવી આનંદની તરકીબ કેમ શોધી લેતા નથી ? જે કંઈ કરો એ આનંદપૂર્વક કરો.



ઘણીવાર સુધી કામ કરવાથી મગજ થાકી જાય છે અને કંટાળો આવે છે. તમે જાણો છો આનું કારણ શું છે? હકીકતમાં તો શરીર કે મન જીવનભર હરપળ કામ કરતાં રહે છે. નિદ્રામાં પણ મન કામ કરતું હોય છે, તો જાગ્રત અવસ્થાની વાત જ શી કરવી? મનના થાકવાનો અર્થ એ છે કે એક પ્રકારના કામમાં લાંબો સમય લાગ્યા રહેવું. જ્યારે મન થાકી જાય ત્યારે કામમાં થોડો ફેરફાર કરો. જેમ કે તમે કોઈ કવિતા યાદ કરો છો, યાદ આવતી નથી તો તેના ભાવાર્થને યાદ કરો. આ રીતે મનને જરા આરામ મળી જશે, થાક દૂર થઈ જશે. આ રીતે કામની થોડી દિશા બદલવી જોઈએ. ચિત્તને આમ બીજે પરોવવાથી એ ફરી સમર્થ બની જાય છે.

પોતાના કામમાં આવતી બધી વસ્તુઓને ચોખ્ખી રાખો. એમને વ્યવસ્થિત રાખવી એ પણ એક આનંદદાયક કાર્ય છે. તેનાથી મનમાં આનંદની લહેરો જાગે છે. ગંદા તૂટેલા ટેબલ પર આડાઅવળા પડેલા કાગળો સાથે કામ કરવાને બદલે એક ચોખ્ખા સુંદર અને આકર્ષક મેજ પર કામ કરવામાં સવિશેષ મન લાગશે. ચિત્તવૃત્તિ પ્રસન્ન થઈ ઊઠશે અને કામ વધારે અને સારું થઈ શકશે. સમજૂ વાચક જો ઈચ્છા કેળવે તો પોતાના કામમાં પોતાની સમજ અને સૂઝબૂઝથી વધારે મનોરંજનનાં સાધનો શોધી શકે છે અને કામને ઉત્તમ બનાવી શકે છે.

## બુદ્ધિ કેવી રીતે વધે ?

બીજાં પ્રાણીઓમાં ઈન્દ્રિયોના હાવભાવ મુખ્ય હોય છે, જેમાં બુદ્ધિ નામના એક વિશિષ્ટ તત્વનો અભાવ હોય છે અથવા એ બહુ ઓછી માત્રામાં વિકસિત જોવા મળે છે.

કબૂતર અન્નના દાણાને જોઈને જાળ ઉપર બેસી જશે. એને એ ખબર નથી કે જાળ પર દાણા માટે જવું એ આત્મઘાતક છે. લીલાં ખેતર જોઈને પશુ એમાં ચરવા જશે. એને વિચાર આવતો નથી કે આમ કરવાથી તેના ઉપર શી આપત્તિ આવશે, પરંતુ માણસમાં આવું નથી. એ બીજાએ આપેલી રોટલી ખાતાં પહેલાં વિચાર કરશે. જો ખાવાથી ઉચિત પરિણામ નહિ મળે તો ભૂખ હોવા છતાંય એ ભૂખ્યો રહેશે. એકદમ જે તે કામ પર લાગી જવું, એ થવાથી બીજાની ઉપર પણ શી અસર થશે, એનું શું પરિણામ આવશે વગેરે વિચાર કરવાની તથા જ્ઞાન અને અનુભવના આધાર પર યોગ્ય નિર્ણય કરી શકવાની શક્તિને પણ બુદ્ધિ કહેવામાં આવે છે.

બુદ્ધિ સાથે સંબંધ રાખનાર બાબતો તથા એની કેટલીક શાખા - પ્રશાખાઓનું વર્ણન આગળ કરવામાં આવે છે.

**જિજ્ઞાસા :** માહિતી પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા એ જ્ઞાન મેળવવાની ઈચ્છાની પ્રથમ સીડી છે, જેને જિજ્ઞાસા કહેવામાં આવે છે. જેના મનમાં શીખવાનો ઉત્સાહ હોય છે. તેનું મગજ એક પ્રકારે ચુંબકીય ગુણ મેળવી લે છે. એ ગુણ વડે તે ઈચ્છિત વિષયને પોતાની તરફ બરાબર ખેંચે છે. કહે છે કે વૈદ્યને રોગીઓ તો મળી જ રહે છે. બીજી કહેવત છે કે જે મજૂર હોય તેને સ્વર્ગમાં પણ મજૂરી મળી રહેશે. આ કથનોમાં સત્ય એ છે કે એનું માનસિક ચુંબકત્વ પોતાની મેળે એ સ્થિતિને અનુકૂળ થઈ જાય છે. આ અખિલ બ્રહ્માંડમાં અનંત જ્ઞાન ભરેલું છે. એમાંથી જે તે વ્યક્તિ એટલું જ મેળવી શકશે, જેટલી તેની જિજ્ઞાસા હશે. નદીમાં જળનો અખંડ પ્રવાહ હોય છે, પણ કોઈ વ્યક્તિ એમાંથી એટલું જ

પાણી લઈ શકે છે કે જેટલું મોટું પાત્ર તેની પાસે હોય. જેને કોઈ પાસેથી શીખવાની ઈચ્છા નથી થતી એ કદી શીખી શકતો નથી. એટલા માટે જે માણસ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છે, એ પોતાની અંદર પ્રબળ જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન કરે. શીખવાની ઈચ્છાથી પોતાની માનસિક સ્થિતિને પરિપૂર્ણ રાખે.

**સોબત :** જે લોકો સાથે રહીએ છીએ એમની પૂરી અસર આપણા પર થાય છે. ગુજરાતીનાં બાળકો જન્મથી જ ગુજરાતી બોલે છે અને બંગાળી બાળકો જન્મથી જ બંગાળી બોલે છે. જે લોકો મૂંગા હોય છે તેમનાં બોલવાનાં અંગ નિર્દોષ હોય છે, પરંતુ કાન બહેરા હોવાને લીધે એ બીજાની વાત સાંભળી શકતા નથી, તેથી બોલતાં શીખી શકતા નથી. એકવાર એક વરુ માણસનાં કેટલાંક બાળકોને ઉઠાવી ગયું અને તેના વાડામાં લઈ જઈને તેમનો ઉછેર કર્યો. એક મુસાફર એ તરફથી નીકળ્યો તો એણે એ બાળકોને મહામુસીબતે છોડાવ્યાં અને લઈ ગયો. બાળકો મોટાં થઈ ગયાં હતાં, પરંતુ એમનામાં બધા ગુણ વરુ જેવા જ હતા ! તે જીવતાં જાનવરોને મારી નાખતાં હતાં. વાડામાં રહેવું પસંદ કરતાં હતાં અને વરુની જેમ ધૂરકતાં હતાં. આ વાતોથી સાબિત થાય છે કે બાળકો જેવા વાતાવરણમાં ઊછેરે છે તેવાં જ બની જાય છે. બાળક જ નહિ, યુવાન અને વૃદ્ધ માણસોને પણ આવી જ અસર થાય છે. કેટલાક તો બીજાનાં કામ જોઈને, કેટલાક એમનો વાર્તાલાપ સાંભળીને અપ્રત્યક્ષ રૂપથી એની અસર પડવાથી એ ઢાંચામાં ઢળવા માંડે છે. વધુ શક્તિશાળીની અસર નાના માણસો પર થાય છે, પરંતુ નાના માણસોની અસરથી મોટા પણ બચી શકતા નથી. બાળકોને ભણાવનાર અધ્યાપક પર પણ બાળકોની બુદ્ધિની અસર થાય

છે. પશ્ચિમના કેટલાક દેશોમાં કાયદો કરવામાં આવ્યો છે કે અમુક વર્ષ અભ્યાસ કરાવનાર શિક્ષકને સંસદસભ્ય બનાવવામાં આવશે નહિ. આથી બુદ્ધિશાળી બનવા માટે તેમણે પોતાનાથી વધુ બુદ્ધિશાળી માણસો સાથે રહેવું જોઈએ. એમનું અનુકરણ અને સ્પર્ધા કરવી જોઈએ. જે સદ્ગુણો એમનામાં છે એને મેળવવા તેણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે પ્રકારના જ્ઞાનની તમારે જરૂર હોય એ પ્રકારના માણસો સાથે સંબંધ કેળવો, એવા વાતાવરણમાં રહો અને એવા પ્રકારનાં પુસ્તકોનું વાંચન કરો.

**સ્વાર્થચિંતન :** એમ જાણવા મળે છે કે કોઈ પણ વિષયમાં લગની ત્યારે લાગે છે કે જ્યારે માણસ તેમાં તેનો સ્વાર્થ જુએ છે. લોભના કારણે માણસ એવાં કેટલાંય નિંદનીય કર્તવ્યો પણ કરે છે, જે નિઃસ્વાર્થ સ્થિતિમાં માણસ ક્યારેય ન કરે. જે વસ્તુ આપણે શીખવા માગીએ છીએ એને અનુરૂપ માનસિક સ્થિતિ બનાવવી જોઈએ. આ વિષય શીખવાથી સ્વાર્થની કેટલી પ્રાપ્તિ થશે તેનો વિચાર વારેવારે કરવો જોઈએ અને પ્રોત્સાહિત થઈને તેમાં વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ. એ એક મનોવૈજ્ઞાનિક સત્ય છે કે માણસ એ કામમાં રસ લે છે કે જેમાં તેનો સ્વાર્થ હોય છે. સ્વાર્થની માત્રાની વધઘટ અને ઊંચનીચાપણું એ વ્યક્તિની મનોદશા પર આધાર રાખે છે. આમ કોઈને પૈસા કમાવામાં રસ હોય છે. કોઈને જ્ઞાન મેળવવામાં તો કોઈને સ્વર્ગપ્રાપ્તિમાં રસ હોય છે. આથી પ્રિય વસ્તુ મેળવવા માટે એની સાથે સ્વાર્થનો સમન્વય કરો. આથી તમારું મન લાભની આશા રાખશે તો એમાં એનો રસ વિશેષરૂપે વધી જશે. આવી સ્થિતિમાં સફળતાની માત્રા ઘણી વધારે થઈ જાય છે.

**પ્રોત્સાહન :** કોઈને પણ આગળ વધારવા માટે પ્રોત્સાહન જાદુ જેવી અસર કરે છે. જેઓ બીજાના કામમાં દખલ કરે છે તેઓ મનુષ્યસમાજના શત્રુ છે. બીજાની ભૂલો કાઢવી, સારું- માહું બોલવું, નિરાશ કરવું, સાહસ તોડવું વગેરે વૃત્તિઓ જેનામાં હોય, એવા ઝેરીલા માણસને ભયંકર સાપથી ઓછો ગણવો જોઈએ નહિ. ભવિષ્યમાં મનોવિજ્ઞાનને શાસનવ્યવસ્થામાં સ્થાન મળશે ત્યારે આવા માણસોને કોઈ એકાંત સ્થળે પૂરી દેવામાં આવશે. કોઈને હતોત્સાહ કરવામાં જેટલી ઘાતકતા રહેલી છે એનાથી વધારે શક્તિનો ભંડાર પ્રોત્સાહનમાં રહેલો છે. અંધ સંન્યાસી દ્વારા પ્રોત્સાહિત ઋષિ બની ગયા. ગુરુ રામદાસનો એક દુબળોપાતળો શિષ્ય બાળક શિવાજીના રૂપમાં સિંહ સ્વરૂપે પ્રકટ થયો. તપાસ કરવામાં આવે તો દુનિયાના અનેક મહાન પુરુષોની પાછળ પ્રોત્સાહનની જ મહાન શક્તિ રહેલી હોય છે. મુડદાલ માણસમાં પણ પ્રોત્સાહનનો શંખ ફૂંકનાર એની જેમ મહાન બની જાય છે. હતોત્સાહ થવાથી જ મોટે ભાગે આત્મહત્યાના બનાવો બને છે. પ્રોત્સાહિત કરવાથી પશુમાંથી માણસ અને માણસને દેવ બનાવી શકાય છે. જેમને હંમેશાં મૂર્ખ, બેવકૂફ, બુદ્ધિહીન વગેરે શબ્દોના ઘાતક ચાબખા મારવામાં આવે છે તેઓ વિકસિત મગજ ધરાવનાર હોવા છતાં પણ મૂર્ખ બની જશે. જેમને પોતાની પ્રશંસા સાંભળવાની તક મળે છે તેઓ નબળા હોવા છતાંયે બુદ્ધિશાળી બની શકે છે. જો તમારે કોઈ વ્યક્તિને બુદ્ધિશાળી બનાવવી હોય તો તેને ઉત્સાહ આપતા રહો.

ગુણોના વિકાસ માટે અઢળક પ્રશંસા કરવામાં આવે છે. સફળતા પર વધાર્ણ આપવાની વાતને મહત્વપૂર્ણ ધાર્મિક કામ ગણવું જોઈએ.

પરંતુ જે લોકોના હાથમાં આ પુસ્તક હશે તેઓ સ્વયં બુદ્ધિશાળી બનવાના પ્રયત્ન કરતા રહેશે એમને પ્રોત્સાહન કોણ આપશે ? માગીને પ્રોત્સાહન મેળવવું એ નિરર્થક છે. આવી સ્થિતિમાં વાચકે પોતે જ પોતાની મેળે પ્રોત્સાહન મેળવવું જોઈએ. ચિંતા ન કરો કે તમારી જાતે જ તમને પોતાનાં વખાણ કરવાની ટેવ પાડવાનું કહેવામાં આવે છે. જો કે એમાં કશું ખોટું નથી, કેમ કે આ વાત તમારે જાતે જ સમજવાની છે. તમારી એકાંત વાતોને બીજા કેવી રીતે જાણશે ? પૂર્વોક્ત નિયમાનુસાર તમને તમારા સુંદર ભવિષ્ય માટે કલ્પના કરવા પ્રોત્સાહનથી તક મળશે. જેમ જેમ કોઈ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવામાં સફળતા મળતી જાય તેમ તેમ તમારી પૂર્વસ્થિતિ સાથે તુલના કરીને પ્રસન્ન થવું જોઈએ જેટલું તમે શીખી ચૂક્યા છો, તેટલું જ્ઞાન જેમની પાસે ન હોય એમની સાથે તુલના કરવાથી તમારી મહાનતાનો પરિચય મળી શકશે. વધુ યોગ્યતા ધરાવનારી વ્યક્તિઓ સાથે તમારી જાતને ન સરખાવો, પરંતુ તેમની સાથે હરીફાઈ કરો કે જેથી તમારામાં પણ તેવી યોગ્યતાઓ વિકસે. મનમાં નિરાશાના વિચાર આવવા ન દો. તમારી જાત ઉપર અવિશ્વાસ ન રાખો. ‘અમૃતનો પુત્ર’ મનુષ્ય કોઈ પણ પ્રકારની યોગ્યતાથી રહિત નથી. યોગ્ય વાતાવરણ મળતાં એનાં બધાં બીજ ઊગી નીકળીને મહાન વૃક્ષ બની શકે છે. તમારે બુદ્ધિશાળી બનવું છે, આથી તમે તમારી પીઠ થાબડતા રહો. માતા જેમ પોતાના

બાળકને પ્રોત્સાહિત કરી દે છે એ રીતે તમારા આત્માને તમારા મન દ્વારા ઉત્સાહિત કરવો જોઈએ. તેની પણ પીઠ થાબડીને પ્રશંસા કરવી જોઈએ અને આગળ વધવાની તક આપવી જોઈએ.

**ક્રિયા :** જે વિષયમાં તમારે તમારી બુદ્ધિ વિકસાવવાની છે એ વિષયમાં માત્ર અભ્યાસ કરવો કે સાંભળવું જ પૂરતું નથી, પરંતુ કાર્ય કરવું જોઈએ. ધર્મકાર્યો આચરણમાં મૂક્યા વિના માત્ર ધર્મ ધર્મનું ગાણું ગાવાથી જ કોઈ ધર્માત્મા બની શકતો નથી. તરવાની બાબતમાં પણ કોઈ તેના વિશે ફક્ત ભાષણ સાંભળીને જ તરવૈયો બની શકતો નથી. આ માટે તેણે પાણીમાં કૂદી પડવું પડે છે. આ પ્રમાણે આપણા પ્રિય વિષય સંબંધી ક્રિયાત્મક આયોજન કરવું જોઈએ. વિદ્યાસંબંધી કાર્યોમાં લેખન અને હસ્તકલા જેવાં કાર્યોમાં એ વસ્તુને બનાવવી જરૂરી છે. પ્રારંભમાં અપૂર્ણ કે ખોટાં કાર્ય થઈ જાય તો તેની ચિંતા ન કરવી જોઈએ, પરંતુ ભૂલોને સુધારીને હંમેશાં આગળ વધવું જોઈએ. કાર્ય કરવામાં ભૂલો તો થાય છે, પણ એમને જોવી, સમજવી તથા કારણ શોધીને સુધારવી જોઈએ. આ બાબતમાં ચિંતા કરવી જોઈએ નહિ કે ચિડાવું જોઈએ નહિ, કેમ કે એ જ શીખવાનો સ્વાભાવિક ક્રમ છે. કોઈ કાર્ય જ્યારે વધારે હાથ નીચેથી નીકળે છે ત્યારે એટલી જ એ વિષયની યોગ્યતા વધતી જાય છે. આથી જ પ્રિય વિષયના સંબંધમાં જાણકારી મેળવવાની સાથોસાથ એનો ક્રિયાના રૂપમાં પણ અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ.

**પૂર્વજ્ઞાન :** એક વિષયના સમાન શિક્ષણનું જ્ઞાન જુદી જુદી વ્યક્તિને જુદી જુદી રીતે થાય છે. કોઈ વિદ્વાન એક

ગંભીર વિષય ઉપર મનનીય પ્રવચન આપે છે, પરંતુ બધા જ શ્રોતાઓ સમાન રૂપથી એનો લાભ ઉઠાવતા નથી. કોઈ તેને વધુ પસંદ કરે છે અને તે જ્ઞાન મેળવીને કૃતકૃત્ય બની જાય છે, પરંતુ કોઈ તેને નિરર્થક બકવાસ સમજીને ઊઘી જાય છે. એનું કારણ એ છે કે કેટલા લોકોની મનોભૂમિ એટલી બધી તૈયાર થઈ ગઈ હોય છે કે પૂર્વજ્ઞાનની સાથે નવા વિષયનો સંબંધ જોડાઈ જાય છે, પરંતુ જેમને આ વાતો પસંદ પડતી નથી તેવા લોકોને એનું પૂર્વજ્ઞાન કંઈ ન હતું. જ્ઞાનને વધારવાનો ક્રમ એ છે કે પૂર્વ અનુભવ જેટલો હોય, એની સાથે સંબંધ જોડીને આગળના શિક્ષણનો પ્રારંભ કરવામાં આવે. રેંટિયા પર સૂતર કાંતતા કાંતતાં ચાલુ તારમાં જ નવી પૂણી જોડી દેવામાં આવે છે. એ જ રીતે ક્રિયાત્મક પદ્ધતિથી સરળતાપૂર્વક ઘણું સૂતર કાંતી શકાય છે. આગળના તાર સાથે જે તે સ્થાને જોડવાની પરવા કર્યા વિના સૂતર કાંતવાનો ક્રમ શરૂ કરવામાં આવે તો એનું પરિણામ અસંતોષજનક આવશે. બુદ્ધિને વિકસિત કરવાની મહેચ્છા ધરાવનારે ગમે ત્યાંથી અસંબદ્ધ જ્ઞાન મેળવવા માટેનો લોભ રાખવો જોઈએ નહિ. ઘણા વિષયોની થોડી જાણકારી મેળવવા કરતાં થોડા વિષયોની વધારે જાણકારી મેળવવી ઉત્તમ છે. કોઈ વિષયનો પ્રારંભ કરતાં પહેલાં, તેની શરૂઆત પોતાના આજ પર્યતના જ્ઞાનથી આગળ કરવી જોઈએ.

અધ્યાત્મજ્ઞાન વિજ્ઞાનમાં અધિકારી ભેદ અનુસાર જુદા જુદા પ્રકારના સ્વાધ્યાય અને અલગ અલગ સાધના નક્કી કરવામાં આવે છે. એક માણસ માટે રામનામના જપ પર્યાપ્ત માનવામાં આવે છે, તો બીજા માટે ગાયત્રીનું પુરસ્ચરણ પણ



ઓછું માનવામાં આવે છે. પ્રાથમિક શાળાનાં બાળકો માટે પ્રાથમિક સારવારનું શિક્ષણ એટલું જ મહત્ત્વનું છે, જેટલું કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ માટે મડદું ચીરીને શરીરની રચનાનું જ્ઞાન મેળવવાનું છે. નાનાં બાળકોને મડદું ચીરીને શરીરની રચનાનો અભ્યાસ કરાવવો જેટલો મૂર્ખતાપૂર્ણ છે, એ જ રીતે એક ડોક્ટરને પ્રાથમિક સારવારના નિયમો યાદ કરવા માટે ફરજ પાડવી એ વ્યર્થ છે. માણસ જે વિષયમાં યોગ્યતા વધારવા માગતો હોય, એણે સ્વયં કે બીજાની મદદથી પોતાના વર્તમાન જ્ઞાનની મર્યાદા જાણવી જોઈએ અને તેનાથી આગળના શિક્ષણનો ક્રમ ચાલુ રાખવો જોઈએ. જેને હિન્દીનું થોડું જ્ઞાન છે, તેણે રામાયણ વાંચવું જોઈએ. જો તે વેદોનો અભ્યાસ કરવા બેસી જશે તો નિ:શંક ભૂલ કરશે અને બેઠંગું કાર્ય કરવાનું જે પરિણામ હોય છે, એનો તેને અનુભવ થશે.

ઘણા માણસોને ટપાલીનું ખાસ મહત્ત્વ જણાતું નથી, પરંતુ જે લોકોની ટપાલ નિયમિત આવે છે તેઓ તેની ઈતેજારીપૂર્વક રાહ જુએ છે અને જ્યાં સુધી તે નથી આવતો ત્યાં સુધી બેચેન રહે છે. આવી જ રીતે ભૂતકાળમાં પ્રાપ્ત કરેલા જ્ઞાનથી આગળના જ્ઞાન સંબંધે જાણવા માટે જ ઉત્સુકતા પેદા થાય છે. તમારા શહેરમાં એક ખૂનનો કેસ થઈ ગયો. તે બાબતમાં એક વ્યક્તિને કંઈ જ ખબર નથી. તો એના સંબંધમાં જાણવાની તેને કોઈ ઈતેજારી નહિ હોય, પરંતુ જેણે આ અંગે થોડું સાંભળ્યું છે તે આગળની વાત જાણવા ઈચ્છશે. આથી જ્ઞાનનો સંબંધ પૂર્વજ્ઞાન સાથે જોડાયેલો રહે છે. પાછળની યોગ્યતાથી આગળ વધવાથી એનો માર્ગ સરળ થશે. કૂદકો મારીને કોઈ ઊંચા વૃક્ષ પર ચઢવાનો પ્રયાસ

નિષ્કળ જશે અને નુકસાન પણ થવાનો સંભવ રહે છે.

**જ્ઞાનસંચય :** અનેક વિચારો અને માહિતીને મગજમાં ભરવી એ બુદ્ધિ વધારવાનો એક સારો ઉપાય છે. નાના બાળકને ગંદી, વાસી કે કોઈની ઝોંઠી મીઠાઈ આપવામાં આવે તો તે ખાઈ જાય છે, પછી ભલે તેને પાછળથી નુકસાન ભોગવવું પડે, પરંતુ મોટા માણસને કે જેમને વિશુદ્ધતા સંબંધી પૂરો ખ્યાલ છે, તે આવી હાનિકારક મીઠાઈ ખાશે નહિ. મૂર્ખ માણસોને તેમના હિતની વાત બતાવવામાં આવે તો પણ તે ઊલટી લાગશે, કારણ કે જેમને જાણકારી નથી તેઓ આ સંબંધમાં હિત - અહિતને સમજી શકતા નથી, તો પછી યોગ્ય નિર્ણય તો કેવી રીતે લઈ શકે ? આથી જ જીવનની મહત્વપૂર્ણ સમસ્યાઓ અને જરૂરિયાતોના સંબંધમાં આપણે વધુ ને વધુ જ્ઞાનનો સંચય કરવો જોઈએ. ઉત્તમ પુસ્તકોનું વાંચન, યોગ્ય વ્યક્તિઓ સાથે પરામર્શ અને જ્ઞાનપૂર્ણ વાતાવરણમાં રહેવું એ વધુ જાણકારી મેળવવાનો માર્ગ છે. તેને અપનાવવાથી ઘણો લાભ થઈ શકે છે.

**ગહન દૃષ્ટિ :** સામાન્ય દૃષ્ટિથી દુનિયાને જોવામાં કોઈ ખાસ વિશેષતા નથી. એને એ બધાં કામ સામાન્ય રીતે ચાલતાં હોય તેમ જણાય છે, પરંતુ ગહન દૃષ્ટિથી આ બધું જોવામાં આવે તો દરેક ઘટના આપણને કંઈક ને કંઈક શીખવી જાય છે. મહર્ષિ દત્તાત્રેયે, કૂતરો, બિલાડી, માખી, કરોળિયો, સમડી અને કાગડા સુધીનાં પશુપક્ષીઓ પાસેથી શિક્ષણ મેળવ્યું અને તેમને પોતાના ગુરુ બનાવ્યાં. હળવી દૃષ્ટિથી સેંકડો જ્ઞાનપૂર્ણ વાતો સાંભળીને પણ આપણે કોઈ લાભ મેળવતા નથી અને તેને બીજા કાનથી કાઢી નાંખીએ છીએ.

અતિસારના રોગીને ઉત્તમ શીરો કંઈ લાભ આપી શકતો નથી અને જેમને તેમ મળત્યાગ દ્વારા નીકળી જાય છે, પરંતુ જેમની પાચનશક્તિ બરાબર છે એ સૂકી રોટલીમાંથી પણ લોહી બનાવી લેશે. આમ ઊંડી દૃષ્ટિથી જોવું એ પાચનશક્તિ સારી કરવા સમાન છે. આથી સામાન્ય ઘટનાઓ પણ આપણને ઘણું શીખવી જાય છે. આપણે સેંકડો ઠાઠડીઓ જોઈએ છીએ, પણ તેમની કોઈ વિશેષ અસર પડતી નથી, પરંતુ ગૌતમ બુદ્ધ ઉપર એક ઠાઠડીએ ઘણી ગંભીર અસર કરી નાખી. તે વિચારવા લાગ્યા કે મારી પણ આ જ દશા થશે. એટલે એમણે આખી જીવનદૃષ્ટિ જ બદલી નાખી અને પરિણામે તેમણે રાજપાટ છોડ્યાં અને સંન્યાસી થઈ ગયા. જોવાનો ઉદ્દેશ્ય આધ્યાત્મિક સેવાભાવ, કેળવણી મેળવવી, સ્વાર્થ- પ્રાપ્તિ, ચોરી વગેરે કંઈ પણ હોય, પરંતુ બારીક નિરીક્ષણથી આ સાંસારિક દૃશ્યોને જોવામાં આવે તો દરેક ક્ષણે પોતાના કામની ઘણી સામગ્રી મળી શકે તેમ છે. વળી ટીપે ટીપે ઘડો ભરવો એ વાત તો જાણીતી જ છે. તમે દૈનિક જીવનમાં જે કંઈ કરો છો, રોજે રોજ તમારી આજુબાજુ જે બનાવો બને છે, તેમના દ્વારા શિક્ષણ મેળવવું એ તમારો ઉદ્દેશ છે. ઝીણી નજરે જોશો તો કુદરતની આ મહાન પાઠશાળા બુદ્ધિશાળી બનવા માટે ઘણી બધી સામગ્રી પૂરી પાડે છે.

**પાપકર્મોથી બચાવ :** ખરાબ વિચાર તથા નીચ કર્મો કરવાની ઈચ્છા એક પ્રકારની બાળી નાખનારી ચિનગારીઓ છે. તે જ્યાં પડે છે તેને બાળી મૂકે છે. કોઈ માણસ અગ્નિની જ્વાળાઓમાં લપેટાઈ જાય તો એ દાઝયા વિના રહેવાનો નથી. જો તમારી બુદ્ધિ કપટ, દંભ, દ્વેષ, દુરાચાર, ક્રોધ,

કંકાસ વગેરેમાં જ રચીપચી રહેશે, તો તમે ભલે સ્વયં સરસ્વતી દેવીના પુત્ર કેમ નથી, છતાં પણ થોડા જ સમયમાં બજારના જાણીતા ગુંડાની હરોળમાં ગણાઈ જશો. બુદ્ધિનું શ્રેષ્ઠ તત્વ નિર્ણાયકશક્તિ, સ્મરણશક્તિ, અવધાન શક્તિ, ભાવના-શક્તિ, તર્કશક્તિ વગેરે શક્તિઓને વિકસાવવાથી પૂર્ણતા તરફ ગતિ થઈ શકે છે અને ધીરે ધીરે ખરાબ વિચારોનો નાશ થાય છે. ખરાબ વિચારોના કારણે મગજમાં એવું તોફાન અને આંધી પ્રગટે છે કે જેના વેગથી માનસિક વ્યવસ્થાની ઉત્તમતા નષ્ટ થઈ જઈને અરાજકતાનું સામ્રાજ્ય છવાઈ જાય છે. સ્વસ્થતાની બધી જ બાબતો ઇન્નમિન્ન થઈ જાય છે. પાણી જેવી ભૂમિમાં થઈને વહે છે તેવા જ તેના ગુણ અને સ્વાદ બને છે. મગજ જે વિચારોને ધારણ કરે છે તેવી જ તેની યોગ્યતા બની જાય છે. ઈંગ્લેંડ વગેરે પશ્ચિમી દેશોમાં એવી વ્યક્તિઓને જ્યુરીનું પદ આપવા પર કાનૂની પ્રતિબંધ છે કે જેઓ કસાઈનો ધંધો કરતા હોય. આવા પાપી સ્વભાવના લોકોને આજીવન અથવા સુધરવા માટેની તક આપવા કોઈ જવાબદારીભર્યા પદ ઉપર નિયુક્ત કરવામાં આવતા નથી. કારણ એ છે કે દુષ્ટ લોકોની બુદ્ધિ ઘણી કલુષિત અને વિકૃત થઈ જાય છે. આથી એમના વિચાર અને કાર્ય તિરસ્કૃત અને દૂષિત બને છે. એમનો યોગ્ય - અયોગ્યનો વિવેક મંદ થઈ જાય છે. સાત્ત્વિક સ્વભાવને છોડીને તેઓ તામસી સ્વભાવ અને આસુરી વૃત્તિ ગ્રહણ કરી લે છે. એવા પતન પામેલા માણસો ષડ્યંત્રકારી હોઈ શકે છે, બુદ્ધિશાળી નહિ. દુર્ગુણોનો બોજ આવી પડવાથી સદ્બુદ્ધિના અંકુરનો વિકાસ કરવાની તક ગુમાવી બેસે છે. સદ્બુદ્ધિ એમનામાં હોય છે કે જેમનું

જીવન વ્યવસ્થિત અને સંયમી હોય છે અને જેઓ દુર્ગુણોની નહિ, પણ સદ્ગુણોની ઉપાસના કરે છે. સત્યનિષ્ઠા, પ્રેમ, ઉદારતા, સરળતા, દયા, સેવા, આત્મીયતા સ્વતંત્રતા વગેરે ગુણોના છોડની સાથે સાથે સદ્બુદ્ધિની વેલ પણ વિકસે છે. આવા છોડ અને વેલ એક જ ક્યારામાં ઊગે છે. બંનેનો ખોરાક પણ એક જ પ્રકારનો હોય છે. યાદ રાખો કે જેમના સદ્ગુણો સુકાઈ જાય છે એમની સદ્બુદ્ધિ વિકસિત થઈ શકશે નહિ. આથી જેમણે બુદ્ધિશાળી બનવું હોય, એમણે સદ્ગુણી પણ બનવું જોઈએ.

**વિદ્યાર્થી ભાવના :** જે વિદ્યાર્થીએ કાયનો ખડિયો જોયો હોય તેને એવો ખ્યાલ બંધાઈ જાય છે કે ખડિયો આવા પ્રકારનો હોય છે, પરંતુ જ્યારે એને પિત્તળ, ચાંદી, લોહું વગેરે ધાતુનો બનેલ ખડિયો તથા એની વિવિધ આકૃતિઓ પણ બતાવવામાં આવે છે ત્યારે એ સમજે છે કે એનું પૂર્વજ્ઞાન અધૂરું હતું. ન્યૂટને સમગ્ર જીવનમાં અનેક આશ્ચર્યજનક શોધો કરી, પરંતુ અંતે એણે એમ કહ્યું “હું અગાધ જ્ઞાનના સાગરના કિનારે ઊભો છું અને છીછરા પાણીમાંથી કેટલાંક છીપ, શંખ વગેરે જ મેળવી શક્યો છું.” સૃષ્ટિના અનંત જ્ઞાનસાગરમાંથી આજ સુધી મનુષ્યજાતિએ ઘણી થોડી જાણકારી મેળવી છે. હજુ તો શોધવા માટે ઘણું વિશાળ ક્ષેત્ર બાકી પડ્યું છે. જ્યારે ઉચ્ચ કોટિના મહાન જ્ઞાની પોતાના જ્ઞાનને આટલું મર્યાદિત જણાવે છે તો પછી એ ઘણી જ હાસ્યાસ્પદ હકીકત છે કે આપણે પોતાના ક્ષુદ્ર જ્ઞાન માટે કટ્ટરતાનો માર્ગ ગ્રહણ કરીએ છીએ. જેમ કોઈ બાળકે કાયના એક જ પ્રકારના ખડિયાને જોયો છે, એના એ જ્ઞાનને ભલે તે પર્યાપ્ત સમજે, પરંતુ એક દિવસ તો

એને પોતાની ભૂલ સમજાઈ જશે. કેટલાયે જિજ્ઞાસુ માણસો પોતાના મર્યાદિત જ્ઞાન માટે આગ્રહી બની જાય છે. પોતાના જ્ઞાન સિવાય બીજા લોકોના મંતવ્યને તેઓ નિરર્થક ગણે છે. આવી ભાવના પ્રગતિના માર્ગમાં આડે આવે છે. જેવી રીતે કોઈ માણસ માત્ર કારેલાંના કડવાપણાને જ જાણે છે તથા એ સિવાય એ બીજું કંઈ જાણતો નથી, તેમ જ અન્યના મતોનું પણ ખંડન કરે છે અને પૂર્ણ હોવાનો દાવો કરે છે તેવા માણસો બુદ્ધિશાળી ગણાતા નથી. તેઓ પોતાના જ્ઞાનને એક વાડામાં બાંધી દે છે. આથી જ જિજ્ઞાસુ માણસોએ કટ્ટરપંથી બનવું જોઈએ નહિ. કોઈપણ માણસ પોતાના વિશ્વાસ પર દૃઢ રહી શકે છે, પરંતુ તેની પાસે પૂર્વજ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. વળી તેવી બાબતો પર ઉદાર અને તુલનાત્મક દૃષ્ટિથી વિચારવું જોઈએ. આવી વિદ્યાર્થીભાવના જ તમને બુદ્ધિશાળી બનવામાં મદદરૂપ થાય છે.

**ઉત્તમ આરોગ્ય :** એક માનસશાસ્ત્રીનો મત છે કે ‘ઉત્તમ શરીરમાં સારું મગજ રહે છે.’ જેનું આરોગ્ય સારું હશે એના મગજમાં બુદ્ધિનો નિવાસ હશે. કોઈ માણસ ગંદા અને તૂટેલા ફૂટેલા મકાનમાં રહેવા ઈચ્છતો નથી, તો પછી ભગવતી સરસ્વતી દેવી એવા શરીરમાં શી રીતે નિવાસ કરે કે જે ગંદકી અને રોગોનું ઘર બની ગયેલ છે. એ જ બુદ્ધિશાળી હોઈ શકે છે, જે સ્વસ્થ છે. સ્વસ્થ રહેવા માટે કોઈ વિશેષ આવડતની જરૂર નથી કેમ કે સ્વસ્થ રહેવું એ જ શરીરનો સ્વાભાવિક ધર્મ છે. જો આપણે તેના પર અત્યાચાર કરીએ નહિ તો એ પોતે જ સ્વસ્થ બની રહેશે. જો આપણે જીભ અને ગુપ્ત ઈન્દ્રિયને કાબૂમાં રાખી શકીએ. ભૂખ લાગ્યા પછી હળવા પેટે ધીરેધીરે

ભોજન કરીએ અને વધુમાં વધુ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીએ તો જ આ નિયમ આપણને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ કરશે. પાણી અને હવાની સ્વચ્છતા, નિદ્રાસ્થાનની યોગ્ય વ્યવસ્થા વગેરેનું પાલન કરવું એટલું મુશ્કેલ નથી. ભગવતી સરસ્વતીને જે મહાનુભાવ પોતાના મનમંદિરમાં બેસવા માટે નિમંત્રણ આપે છે એણે તેમના સ્વાગત માટે યોગ્ય તૈયારીઓ રાખવી જોઈએ. એમને બેસવાનું સ્થાન તો બરાબર હોવું જોઈએ.

**ઉતાવળ :** ઉતાવળ હાનિકારક છે. આળસ અને ચલાવી લેવાની ટેવ પણ બરાબ જ છે. ઘણા માણસો આળસુ હોવાને લીધે પોતાનું કાર્ય પૂરું કરી શકતા નથી. વિવેકબુદ્ધિ તો કહે છે કે આ કાર્યને કરવું જોઈએ, યોગ્ય સમયમાં પૂરું કરવું જોઈએ, પરંતુ આળસુ સ્વભાવ બહાનાં શોધે છે અને છેવટે તેનું મન એવાં બહાનાં સાથે સંમત થઈ જાય છે અને આજનું કામ ફરી દૂર ધકેલવા માંડે છે. આજે ૧૦ વાગ્યે તમારે કોઈને મળવા જવાનું છે, પરંતુ આળસ થાય છે કે અત્યારે તો ઘણો તાપ છે અથવા વરસાદ વરસે છે. આવી સ્થિતિમાં એમને પણ સમય નહિ હોય, પછી ક્યારેક મળી લઈશું. બીજી બાજુ ઈચ્છા થાય છે કે તેમને વાયદો કર્યો છે તેથી જવું જોઈએ. આવી ગડમથલમાં જ ગૂંચવાઈ રહેતાં કોઈ નિર્ણય પર આવી શકાતું નથી. દ્વિધામાં જ સમય પસાર થઈ જાય છે. આ જ લાચારી છે. આવી સ્થિતિમાં ગડમથલ, મૂંઝવણ, અનિશ્ચિતતા અને આશંકા ઘર કરવા માંડે છે. આમ આગળ જતાં મનોવૃત્તિઓ એટલી બગડી જાય છે કે કોઈ કામ સમયાનુસાર થતું નથી અને જે થાય છે એ પૂરું થતું નથી.

એક કામ શરૂ કર્યું, તેમાં મુશ્કેલીઓ આવી અને એ છોડી દીધું. પછી બીજું શરૂ કર્યું. આ રીતે ઘણાં કામ શરૂ થાય છે, પરંતુ એ અધૂરાં રહી જાય છે. આવી ટેવથી અયોગ્યતા, ભાગ્યહીનતા અને નિરાશાની છાપ મન પર અંકિત થાય છે અને આવી છાપ આપણી ક્રિયાશીલતાને નષ્ટ કરે છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે સારા, બુદ્ધિશાળી અને વિદ્વાન માણસો પણ પોતાના આવા એટી અને પ્રમાદી સ્વભાવના કારણે દિનપ્રતિદિન પોતાની બુદ્ધિશક્તિ ખોતા જાય છે અને એક દિવસ પોતાની જાતને બેવકૂફ ગણવાની સ્થિતિ પર લાવી દે છે.

ઉત્સાહ, યુસ્ત સ્વભાવ અને સમયપાલનને બુદ્ધિ વધારવાના ત્રણ ગુણ ગણવામાં આવ્યા છે. એમના વડે અનાયાસ જ એવી પ્રગતિ થાય છે કે જેથી આપણો જ્ઞાનભંડાર વધતો જાય છે. બાળપણમાં આપણે એક કથા સાંભળી છે કે તેજ દોડનાર સસલું અને મંદગતિથી ચાલનાર કાયબો બંનેમાંથી કોણ જલદી પહોંચી જાય એવી શરત લગાવીને એક ઝાડ સુધી દોડવાની વાત નક્કી થઈ. સસલું તો ઢીલા અને આળસુ સ્વભાવનું હતું. એથી તો એ બડાશ હાંકીને બોલ્યું, “ઓહ ! શી પરવા છે ? થોડી જ વારમાં પહોંચી જઈશ. ત્યાં સુધી આ ઝાડ નીચે થોડો આરામ કરી લઉં” સસલું તો નસકોરાં બોલાવતું રહ્યું અને કાયબો તો ટાઢ તડકાની પરવા કર્યા વગર ચાલતો જ રહ્યો અને સસલાની પહેલાં પહોંચી ગયો. એક વિદ્વાનનું કથન છે, “કોઈ પણ વ્યક્તિ કૂદકો મારીને વિદ્વાન બની શકતી નથી, પરંતુ તેના જ મિત્રો જ્યારે રાતના આરામ કરે છે ત્યારે એ સતત રાતના



પણ કાર્ય કર્યા કરે છે.” આળસુ ઘોડા કરતાં ઉત્સાહી ગધેડો વધુ કામ કરે છે. એક દાર્શનિક કહે છે, “જો આપણે આપણું આયુષ્ય વધારી શકીએ નહિ, તો પણ આપણે આપણા જીવનની દરેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરી વધુ લાંબી જિંદગી કરતાં વધારે સારું કામ કરી શકીએ છીએ.”

અનેક માણસો દ્વિધામાં પડી રહે છે અને પોતાના જીવનના મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્નોનો પણ ઉકેલ લાવી શકતા નથી અને આખરે મૃત્યુ સુધી એવી જ વણઉકલી ગૂંચો છોડી શકતા નથી. મૃત્યુશૈયા પર પડેલ રાવણ પાસે લક્ષ્મણજીએ જઈને શિક્ષણ મેળવવા પ્રયત્ન કર્યો, તો તેણે જણાવ્યું, “મનુષ્યજીવનને અસફળ બનાવનાર ઢીલાપોચા સ્વભાવ કરતાં વધુ ખરાબ બીજી કોઈપણ બાબત નથી. હું સ્વર્ગ માટે સીંડી બનાવવા ઈચ્છતો હતો. સાગરને મીઠો કરી દઉં, સોનાની લંકાને સુવાસિત કરી દઉં અને મૃત્યુને પૂર્ણ રીતે કાબૂમાં લઈ લઉં, આ બધું હું કરી શકતો નથી, પણ તેમને આવતીકાલ ઉપર ધકેલતો જ રહ્યો. આજે મરવાની છેલ્લી ઘડી આવી છે, છતાંયે એ ‘કાલ’ મારા માટે આવી નથી.” અસંખ્ય માણસો બહારના ઝઘડાઓને ઉકેલે છે અને પોતાની જ એવી સમસ્યાઓને ઉકેલ્યા વિના બાજુએ રાખે છે. આવા બુદ્ધિશાળી કરતાં તો એવા મૂર્ખ વધારે સારા કે જેઓ સમયનું મૂલ્ય સમજીને ઉત્સાહ અને સાવધાનીપૂર્વક પોતાના કામને પૂરું કરવામાં મંડ્યા રહે છે. એ નક્કી છે કે તેઓ બુદ્ધિશાળી છે અથવા આગળ જતાં બુદ્ધિશાળી બની શકશે. જેમણે આળસનો ત્યાગ કર્યો છે અને કામને પૂરું કરવાની તમન્નાને વળગી રહ્યા છે તેઓ ધ્યેયને પરિપૂર્ણ કરી શકે છે.

## સ્મરણશક્તિ

બુદ્ધિનાં અંગોમાં સ્મરણશક્તિનું મુખ્ય સ્થાન છે. જો પાછળના જ્ઞાન અને અનુભવનું વિસ્મરણ થઈ જાય તો માણસ નવજાત બાળક જેવો બની જાય છે. આપણું મહત્ત્વ પૂર્વજ્ઞાન પર આધારિત છે. જે જેટલું વધારે જાણે છે, તે એટલો જ વધારે બુદ્ધિશાળી છે. શ્રેષ્ઠ અધ્યાપક, વકીલ કે ડૉક્ટર એ છે કે જેને પોતાના જ્ઞાનનું સ્મરણ તરત થઈ આવે. જો શિક્ષક શીખવવા માટેના વિષયને મગજમાં યાદ રાખી શકે નહિ તો એની ઉપયોગિતા શી છે ? વકીલ જો કાયદાને યાદ રાખી શકે નહિ, તો તેનો અર્થ એ કે પરિભાષાને એ ભૂલી જાય છે, તો એવા વકીલનો ભાવ કોણ પૂછે ? ડૉક્ટરને જો રોગોનું નિદાન અને ચિકિત્સાનું વિસ્મરણ થઈ જાય તો તેનામાં અને એક રોગીમાં ફેર શો ? આમ જે કંઈ વ્યવહાર અથવા વ્યવસાય છે એ સર્વમાં ત્યારે જ પ્રગતિ અને સફળતા મળે છે કે જ્યારે તેના સંચાલકની સ્મરણશક્તિ તેજ હોય છે.

સ્મરણશક્તિની ખામી એ એક માનસિક અપૂર્ણતા છે. દરરોજ આપણને જે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થાય છે એની રેખાઓ મગજના સ્તર પર અંકિત થઈ જાય છે. અનેક વિષયોની આવી રેખાઓ દરરોજ ખેંચાતી જાય છે. એવું આશ્ચર્ય કરવું જોઈએ નહિ કે આવી અગણિત રેખાઓ ક્યાં સુધી ખેંચાતી જશે. મગજમાં અનેક સૂક્ષ્મ કોષો છે, જેમના ઉપર અસંખ્ય રેખાઓ દોરાય છે. જેના મગજના કોષો વધારે સજીવ અને ચેતનપૂર્ણ છે તેની રેખાઓ વધારે ઊંડી અને સ્પષ્ટ હોય છે. ઘણા જાડા અને સૂકા કોષો ઉપર આવી રેખાઓ ઝાંખી અને અસ્પષ્ટ હોય છે. ભીની માટી ઉપર એક લીટી દોરવામાં

આવે તો એ તેવી ને તેવી જ રહેશે, પરંતુ એવી એક રેખા પોચા રબર ઉપર ખેંચવામાં આવે તો થોડા જ સમયમાં દબાયેલ રબરની સપાટી સરખી થઈ જશે અને એ રેખા ઝાંખી થઈ જશે. અહીં એ સ્પષ્ટતા કરવી જરૂરી છે કે કોઈના પણ મગજમાં આવી રેખાઓ પૂર્ણપણે નાશ પામતી નથી. એ ઝાંખી થઈને અચેતન અવસ્થામાં પડી રહે છે અને જ્યાં સુધી તેમને જગાડવા માટે પૂરતો પરિશ્રમ કરવામાં આવે નહિ, ત્યાં સુધી એ સુષુપ્તાવસ્થામાં પડી રહે છે. મનની ઈચ્છાનુસાર મગજના જ્ઞાનતંતુ જાગૃત થઈને એ વિષયની રેખાઓ સુધી ચેતનાનો સંદેશ પહોંચાડે છે અને એ રેખાઓને ઉત્તેજિત કરીને કાર્યશીલ બનાવે છે. જો આ જ્ઞાનતંતુ નિર્બળ અને રોગી હોય તો પોતાનું કાર્ય કરવામાં અસફળ રહે છે. પરિણામે એ ચેતના નિશ્ચિત સ્થાન સુધી પહોંચતી નથી અને સ્મરણ સુધી પહોંચવા માટે ગતિ કરતી નથી. ગ્રામોફોન રેકર્ડ ઉપર તૂટેલી પિન દ્વારા સારું ગીત કે અવાજ સંભળાતો નથી, એ રીતે સારી રેખાઓને પણ મગજના નબળા જ્ઞાનતંતુઓ કાર્યરત બનાવી શકતા નથી.

એમ વિચારવું ઉચિત નથી કે ઈશ્વરે વિસ્મૃતિનો દુર્ગુણ આપીને આપણી સાથે અન્યાય કર્યો છે. તેમણે તો આપણા મગજના યંત્ર અને એની અંદરની શક્તિઓનું નિર્માણ ઘણી ચતુરાઈપૂર્વક કર્યું છે. જો આપણને ભૂતકાળની બધી ઘટનાઓ જેમ ને તેમ યાદ રહે, તો મગજ એટલું ભરાઈ જાય કે તેમાં ભવિષ્યની કોઈ માહિતી રાખવા માટે જગ્યા ન રહે. જાણકારીની જે રેખાઓ મગજના પરમાણુઓ પર અંકિત થાય છે એ સમયની સાથે સાથે અંદર ધસતી જાય છે અને

તેની સપાટી ઉપર બીજી વાતો અંકિત થવા ખાલી થતી જાય છે. જેમ પાણીની એક લહેર આગળ વધતી જાય છે અને પાછળનું સ્થાન બીજી લહેર માટે ખાલી કરે છે, એ રીતે પૂર્વજ્ઞાનની સ્મૃતિની સૂક્ષ્મ રેખાઓ પરના પરમાણુઓ અંદર ધસતા જાય છે અને તેમનું જૂનું સ્થાન ખાલી કરી દે છે. આ પણ વિસ્મરણનું એક કારણ છે.

યાદ રાખવાની વિશેષ યોગ્યતા કોઈ કોઈમાં સ્વાભાવિક હોય છે. તેઓ વર્ષો જૂની વાતને સરળતાથી યાદ કરી શકે છે. પુસ્તક વગેરે તેમને વાતવાતમાં યાદ રહી જાય છે. વર્ષો પહેલાં શીખેલ પ્રશ્નો તેમને સારી રીતે યાદ રહે છે. આવી અસાધારણ શક્તિ કુદરતી રીતે મળવી કે ન મળવી તે માણસના હાથની વાત નથી. માતાપિતાના સંસ્કાર, પૂર્વજન્મની સંગ્રહિત શક્તિ, પાલનપોષણનું વાતાવરણ વગેરે બાબતો ઉપર પ્રાકૃતિક બુદ્ધિનો આધાર રહે છે, પરંતુ જે કાંઈ બુદ્ધિ છે એને વધારવી અને પરિષ્કૃત કરવી એ મહદ્અંશે આપણા હાથની વાત છે.

જૂનું જ્ઞાન વારંવાર કામમાં લેવામાં આવે નહિ તો એ વિસ્મૃતિની કક્ષામાં જતું રહે છે. આથી જે જ્ઞાન એકવાર મેળવી લીધું છે એ પૂરેપૂરું ભુલાઈ જતું નથી. તેની રેખાઓ ભલે અસ્પષ્ટ હોય તો પણ એ કાયમ માટે ભૂંસાઈ જતી નથી. એનો કોઈ ને કોઈ અંશ યાદ રહે છે. જો તેને પ્રયત્નપૂર્વક યાદ કરીને ઢંઢોળવામાં આવે તો તે યાદ આવી જાય છે. તમે એક પુસ્તક દસ વર્ષ પહેલાં વાંચ્યું હતું, હવે એ ભૂલી ગયા, પરંતુ જો એ બીજીવાર વાંચવા ઈચ્છો તો કોઈપણ વાચક કે જોણે તે વાંચ્યું નથી તેના કરતાં તમે એ પુસ્તકને ઝડપથી વાંચી શકશો. કારણ એ છે કે આમ તો તેને ભૂલી ગયા છો, પરંતુ એ પુસ્તકનો

કેટલોક ભાગ તમારા મગજમાં અસ્તવ્યસ્ત પડ્યો હતો, જે થોડાક પ્રયત્નથી જાગૃત થયો. કેટલાંક બાળકોમાં નાનપણથી જ અસાધારણ પ્રતિભાનાં દર્શન થાય છે, તે એમની પૂર્વજન્મની જાણકારીનું ઉદ્ઘાટન હોય છે.

કોઈ વાતને ઉપેક્ષાની દૃષ્ટિએ જોવામાં આવે અને એમાં કોઈ વિશેષ રુચિ ન હોય તો એ વાતનું વિસ્મરણ થઈ જશે, પરંતુ એ વાત ઉપર સારી રીતે વિચારવિમર્શ થાય તો તે હંમેશને માટે યાદ રહી જશે. તમે એક બગીચામાં ફરવા જાઓ છો, સેંકડો પ્રકારના છોડ, વૃક્ષ, વેલ, ફૂલ, ફળ વગેરે જુઓ છો. આ રીતે જોયા પછી બગીચો છોડીને તમે બહાર આવો અને કોઈ તમને પૂછે કે ક્યાં ક્યાં વૃક્ષ અને છોડ તમે જોયાં ? તો તમે માત્ર થોડાં જ વૃક્ષછોડની વાત બતાવી શકશો. બાકીનાંને જોયા છતાં પણ તમે ભૂલી જશો. બીજા દિવસે તમે બીજા બગીચામાં જાઓ છો અને વિચાર આવે છે કે કાલની જેમ કોઈ પૂછે તો, એવા વિચારથી એમનાં નામ બરાબર યાદ રાખશો. તમને યાદ છે કે આ બધાંને મારે યાદ રાખવાનાં છે. સાથે થોડો ભય પણ છે કે ગઈકાલની જેમ ભૂલી ન જવાય, જેથી ગઈકાલની જેમ નિરુત્તર રહીને મારી સ્મરણશક્તિ સંબંધી ઉપહાસને પાત્ર ન બનું. હવે તમે બગીચાની બહાર આવો છો ત્યારે સમસ્ત બગીચાનું ચિત્ર તમારા મગજમાં રમે છે. પૂછનારને તમે તરત જ બધું બતાવી શકો છો અકબર કઈ સાલમાં જન્મ્યો હતો એ વાત શાળાના વિદ્યાર્થીઓને બરાબર યાદ હોય છે, પરંતુ એમને પૂછવામાં આવે કે તમારો નાનો ભાઈ કઈ સાલમાં જન્મ્યો હતો તો એમને

એ યાદ નહિ હોય. આથી ફલિત થાય છે કે સ્મરણશક્તિ ત્યારે બરાબર કામ કરે છે કે જ્યારે તેની પાછળ યાદ રાખવાનો પરિશ્રમ અને ઈચ્છાબળ હોય.

વાચક જાણે છે કે દરેક કામ કરવા પાછળ કંઈક ખર્ચ થાય છે. સૃષ્ટિમાં જન્મમરણનો નિયમ આ જ નિયમ ઉપર આધારિત છે. કોલસો સળગાવવાથી આગગાડી અને પેટ્રોલ બળવાથી મોટર ચાલે છે. હવે વિચાર કરવો જોઈએ કે મગજ દ્વારા અદ્ભુત માનસિક શક્તિઓ કોઈ પ્રકારનો ખર્ચ થયા વિના પ્રગટ થતી હશે ? સ્મરણશક્તિનો મૂળ આધાર મગજ છે, જે શરીરનું સર્વોત્તમ અંગ છે. એ જ રીતે એનો ખોરાક પણ શરીરનો સર્વોત્તમ ભાગ હોવો જોઈએ. મગજની મોટરમાં વીર્યનું પેટ્રોલ બળે છે. ડૉક્ટર પેરાબલે લખ્યું છે, “ખરાબ મગજવાળા, મૂર્ખ, દીર્ઘસૂત્રી, ભૂલકણા, પાગલ, ક્રોધી તથા અન્ય પ્રકારના જેટલા માનસિક રોગીઓ મારી પાસે આવે છે એમાં ૯૭ ટકા એવા હોય છે, જેમને અગાઉ વીર્ય સંબંધી વિકાર થયો હોય. અમર્યાદિત મૈથુનના કારણે વીર્યનો વધારે માત્રામાં ખર્ચ થઈ જાય છે અને ઉષ્ણતાને લીધે એ પાતળું થઈ જાય છે. સ્વપ્નદોષ, પ્રમેહ, શીઘ્રપતન વગેરે રોગ વીર્ય પાતળું અને પ્રવાહી હોવાનાં લક્ષણ છે. એવો દીપક કે જેમાંનું તેલ કાણામાંથી ટપકે છે તે શું પોતાના પ્રકાશને સ્થિર રાખી શકે છે ? ચિકિત્સક લોકો જાણે છે કે જેમને વીર્ય સંબંધી રોગ હોય છે એમને માથાનું ભારેપણું, આંખે અંધારાં આવવાં, અનિદ્રા, કાનનો સણકો, અનુત્સાહ, માનસિક થાક વગેરે વિકાર થાય છે, કેમ કે મગજને પૂરતું પોષણ ન મળવાથી એ દિનપ્રતિદિન નબળું થતું જાય છે. સ્મરણશક્તિ વધારવા માટે

બીજા જેટલાં સાધન ઉપયોગી છે એ બધામાં વીર્યરક્ષા સૌથી મહત્વની બાબત છે. જે લોકો પોતાના મગજને વિકસિત જોવા ઈચ્છે છે એમણે બ્રહ્મચર્ય દ્વારા માનસિક ખોરાક તૈયાર કરવો પડે છે. આ વાતને સારી રીતે સમજી લેવી જોઈએ કે બીજા ઉપાય છોડના રક્ષણ કરવા અને જમીનમાં ગોડ મારવા સમાન છે, જ્યારે બ્રહ્મચર્ય એ તેના મૂળને સિંચન કરવા બરાબર છે.

‘અભ્યાસ દ્વારા ઉન્નતિ’ એ જીવનનો મહામંત્ર છે કારણ કે અભ્યાસ માટે આત્માની પ્રાણશક્તિને વધારે ક્રિયા કરવી પડે છે અને તે હંમેશાં ઉપયોગમાં આવનાર છરીની જેમ ઘસાવાના લીધે કાટથી મુક્ત રહે છે. શારીરિક અને માનસિક વિકાસના સિદ્ધાંતો પર વિચાર કરવાથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે માનસિક વિકાસ કરવો, પોતાની બુદ્ધિને ખીલવવી એ માણસના હાથની વાત છે અને એ પ્રયત્નથી પૂર્ણ બુદ્ધિમાન બનવા તે બધી રીતે સ્વતંત્ર છે. વ્યાયામથી શરીરનું દરેક અંગ વિકાસ પામે છે, એ નિયમ માનસિક શક્તિઓને પણ લાગુ પડે છે.

(૧) સ્મરણશક્તિ વધારવા માટે પત્તાંની રમતથી સારી કસરત થઈ શકે છે. પહેલા દિવસે ટપકાંવાળાં એક જ પ્રકારનાં પાંચ પત્તાં લો અને પાંચવાર જોઈ લો કે એ ક્યાં ક્યાં છે. હવે તેમાંથી કોઈ એકને જોયા વિના ઊંધું કરીને નીચે મૂકી દો. પછી બતાવો કે ક્યું પાનું નથી. જો તમારું કહેવું સાચું પડે, તો ફરી બીજાં પાનાં લો અને એમને ચાર વાર જુઓ. તે પૈકી એક પાનું જોયા વિના નીચે મૂકી દો. બાકીનાં પાનાં તપાસીને કહો કે ક્યું પાનું કાઢી લીધું છે. જો જવાબ સાચો પડે તો ફરી

બીજા પાનાં લઈને ત્રણવાર જુઓ. આ પછી પાંચ પાનાં લઈને બેવાર અને એકવાર જોઈને ઊલટું પાનું ક્યું છે તે જણાવવાનો અભ્યાસ જેટલી ઓછી વાર જોઈને તમે ભૂલી જાઓ છો, એ સંખ્યા પર અટકીને ફરી પ્રયત્ન કરો જેમ કે તમે બેવાર પાંચ પત્તાંને જોયા પછી નહિ જોયેલ પત્તાંને બતાવવામાં ભૂલ કરો છો અને ત્રણવાર જોઈને બરાબર બતાવો છો, તો બેવારનો ક્રમ ચાલુ રાખો. પાંચ પત્તાંનો આ રીતે અભ્યાસ પૂરો થઈ જાય તો છ પત્તાં જોવાનો ક્રમ અપનાવો. તે પ્રમાણે સાત પછી આઠ, પછી નવ એવી રીતે વધારે પત્તાંને એકવાર જોઈને તે પૈકી ઊંધા મૂકેલા પત્તાંને બતાવવાનો અભ્યાસ સ્મરણશક્તિ વધારવાનો સારો વ્યાયામ છે.

(૨) કોઈ એક સુંદર રંગીન ચિત્ર લો, જેમાં અનેક વસ્તુઓ જોવા મળે છે. પ્રાકૃતિક દૃશ્યોનાં ચિત્રો આ કાર્ય માટે અનુકૂળ પડે છે. આ ચિત્રને એક મિનિટ સુધી જોઈને પછી કાગળમાં લખો કે તમે શું શું જોયું? ત્યારપછી તમારા લખાણની યાદી ચિત્ર સાથે સરખાવો અને ખાતરી કરો કે તમારી યાદી લખવામાં શું શું ભૂલી જવાયું. હવે બીજું ચિત્ર લો અને પહેલા ચિત્રની જેમ જ જોયેલી ચીજોની યાદી બનાવી ખાતરી કરી જુઓ કે આ વખતે કઈ ચીજો છૂટી ગઈ છે. એક ચિત્ર એક જ વાર ઉપયોગમાં લો, કેમ કે બીજીવાર આ રીતે કોઈ ચીજને વિસરી જવી ઘણું કરીને મુશ્કેલ છે. પહેલીવારના અનુભવ પછી તમને સરખામણી કરવાથી ખ્યાલ આવશે કે હવે તમારાથી ભૂલી જવાશે નહિ. એક દિવસમાં આ રીતે બેત્રણ ચિત્રોનો અભ્યાસ પૂરતો થશે. એ જરૂરી નથી કે ચિત્રો



ખરીદીને ઉપયોગમાં લેવાં. સચિત્ર પુસ્તકોમાં અનેક ચિત્રો હોય છે. આવા એક પુસ્તકથી ઘણા દિવસ સુધી આવા પ્રયોગ કરી શકાય છે. કેટલાક સમય માટે મિત્રો પાસેથી સચિત્ર પુસ્તકો માગી શકાય છે. આ રીતે ખર્ચ કર્યા સિવાય અભ્યાસ કરી શકાય છે. એક મિનિટનો અભ્યાસ આ રીતે સંતોષકારક જણાય તો પછી સમય ઘટાડી શકાય છે અને છેવટે એક-બે સેંકડ જોઈને પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય છે.

એકરંગી ચિત્ર પછી અનેકરંગી ચિત્રોનો પણ આ રીતે અભ્યાસ કરી શકાય છે. આમાં, જે તે દેશ્યોનું સ્વરૂપ અને રંગની પણ નોંધ કરો. આ થોડું અઘરું છે. જેથી એક મિનિટથી વધારે સમય રાખો. પછી ઘટાડતા જાઓ. આ રીતે થોડાક દિવસ પછી અનુભવ કરશો કે તમારા પ્રયત્નથી જ સ્મરણ-શક્તિ સતેજ થઈ છે.

(૩) એક સ્થળે અનેક પ્રકારની ચીજ ગોઠવો. જેમ કે બે - ત્રણ પ્રકારની કલમો, ત્રણચાર જાતનાં ફળ, કેટલીક જાતનાં બટન, ચાક, પીન, મીઠાઈની ગોળીઓ વગેરે. શરૂઆતમાં આવી સંખ્યા દસબાર જ હોવી જોઈએ. એકવાર ધ્યાનથી આ જોઈ લો. પછી આંખ બંધ કરીને બતાવો કે કઈ વસ્તુ કયા સ્થાન પર ગોઠવી છે. જો આ સાચું પડે તો આગળ અભ્યાસ કરો. જેમ કે આજે તમે પાંચની સંખ્યા રાખી તો કાલે ૬, ૭, ૮, ૧૦, ૨૦, ૩૦ વધારતા જાઓ. આ રીતે કોઈ સ્થાન પર ઊભા રહેલા માણસો કે ઝાડને પણ યાદ રાખો. આ યાદદાસ્ત વધારવાનો એક ઉત્તમ ઉપાય છે. હોશિયાર ચોર જે ઘરમાં ઘૂસે છે તેને એકવાર દીવાસળી સળગાવીને બરાબર જોઈ લે છે અને એ ચિત્ર તેના મગજમાં સારી રીતે બેસી જાય

છે. ત્યાર પછી એ અંધારા ઘરમાં તેનું કામ બરાબર રીતે કરી લે છે, જાણે એ ઘરમાં અજવાળું જ હોય.

(૪) સાંભળેલા શબ્દોને યાદ કરવા માટે એ અભ્યાસ સારો છે કે તમે કોઈ મેળામાં જશો કે જ્યાં ખૂબ અવાજ થતો હોય. તેમાંના કોઈ એક અવાજ પર ધ્યાન આપો. કોઈ ઘોડાગાડીનો ખડખડ અવાજ આવતો હોય એ બરાબર સાંભળો અને તેનું અંતર, સંખ્યા, પૈડાં વગેરેના વિષયમાં અટકળ કરો. બીજો કોઈ પણ અવાજ સાંભળવા કરતાં એના પર જ ધ્યાન આપો. એ દરમ્યાન કોઈ ગ્રામોફોનની રેકર્ડો અથવા કોઈ વાતચીતના ઘાંટાઓ પણ સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો. મોટાંમોટાં વાક્યો સાંભળીને એમને લખો. આ રીતે અભ્યાસની મદદથી કાનની સહાયતાથી સ્મરણશક્તિ વધારી શકાય છે.

(૫) પ્રશ્નો પૂછીને પણ સ્મરણશક્તિ વધારવી એ પણ યોગ્ય પરિણામ લાવે છે. ગરુડપુરાણમાં આ પ્રમાણે લખ્યું છે, “અધર્મી લોકો નરકમાં જાય છે.” આ શબ્દોને બરાબર યાદ કરવા પ્રશ્નો પૂછવા જોઈએ જેમ કે -

(અ) અધર્મી લોકોને નરકમાં જવાનું કયા પુસ્તકમાં લખ્યું છે ?

(બ) ગરુડપુરાણમાં અધર્મીને ક્યાં જવાનું લખ્યું છે ?

(ક) ગરુડપુરાણના મતાનુસાર કયા લોકો નરકમાં જાય છે ?

આ પ્રશ્નોથી જે વાક્ય યાદ રાખવું હોય એ સારી પેઠે મગજમાં બેસી જશે, બરાબર યાદ રહી જશે.

(દ) આ ઉપાય ઘણો જૂનો છે અને એ બધાં કરતાં વધુ કામમાં લેવામાં આવે છે કે જે વાત યાદ કરવાની છે તે વાત

બરાબર વારંવાર બેવડાવવી જોઈએ. વારંવાર યાદ કરવી, રટણનો વ્યાયામ એ શિક્ષણ મેળવવા માટેની આવશ્યક વિધિ છે, પરંતુ કેટલીકવાર આવી વિધિ પણ નકામી પૂરવાર થઈ છે. વિદ્યાર્થી ગોખે છે, પરંતુ એ શબ્દાવલિ યાદ રહેતી નથી અથવા યાદ રહે છે, તો બહુ જલદી એનું વિસ્મરણ થઈ જાય છે કારણ કે એવું રટણ નિરર્થક હારમાળામાં ચાલ્યું જાય છે. મનોવિજ્ઞાનનો એ નિયમ છે કે નિરર્થક વાતો આપણે જલદી ભૂલી જઈએ છીએ. આથી રટણ સાર્થક બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી સરળતાથી યાદ રહેશે અને ઘણા દિવસ સુધી એ ભુલાશે નહિ. જે કવિતા તમારે યાદ કરવાની હોય તેનો અર્થ પહેલાં સમજો. એથી તેને યાદ કરવી સરળ બની જશે. જે વિષયના જ્ઞાનને તમારે યાદ રાખવાનું છે એના જરૂરી અર્થોનું રટણ કરો, એને સારી રીતે મગજમાં ગોઠવો. વધુમાં તેને વારંવાર બેવડાવો. વાંચો અને રટણ કરો, જેથી એ વાત મગજમાં ઘેરાઈ જશે અને સાર્થક થવાથી એ યાદ રહેશે.

(૭) એકાગ્રતાપૂર્વક કોઈ એક વિષય પર સતત અભ્યાસ કરવો, ઊંડું મનન કરવું એ બુદ્ધિ વધારવા માટેનું એક ઉત્તમ સાધન છે. એ વડે એક બિંદુ પર ધ્યાન એકત્રિત થાય છે. આવા એકત્રીકરણ પર એ શક્તિઓના રક્તકણોનો પ્રભાવ પડશે, જેથી એના પ્રસરણમાં વિશેષ મદદ મળશે.

તમારી રુચિ જે વિષયમાં વધારે હોય એવું પુસ્તક પસંદ કરો, જેના લેખક યોગ્ય હોય અને એ પુસ્તકમાં નવીન અને ગૂઢ વિચાર ભર્યા હોય. આ પુસ્તકનો થોડો થોડો ભાગ એક એક શબ્દ પર વિચાર કરીને વાંચો અને પછી અટકીને તેના

પર ગંભીર રીતે વિચારો. જેટલા સમયમાં એ વાંચ્યું હતું એનાથી દસગણો સમય એ વિચારવામાં ગાળો. આમ ગંભીરતાપૂર્વક મનન કરવાથી માત્ર નવીન અભ્યાસ જ નહિ થાય, પરંતુ માનસિક શક્તિ વધારવાનો અભ્યાસ પણ થશે. મનને કંટાળો આવે તો એ વિષય પર જોડો. જો તમે પસંદગી કરીને એ વિષય પસંદ કર્યો હશે, તો પછી કંટાળાને સ્થાન નહિ રહે. જો તમારું મન કોઈ ધાર્મિક વિષયમાં લાગતું હોય તો તેવો વિષય પસંદ કરો. હા, કોઈ એવો વિષય ન હોવો જોઈએ કે જેનાથી મન ઉપર ખરાબ અસર પડે. આ રીતે શરૂઆતમાં પંદર મિનિટ અને પછી અડધા કલાક સુધી કરી શકાય છે.

(૮) સ્મરણશક્તિ ઘટી જાય તો તમારા માથા પર એક લાકડાનો નાનો ટુકડો રાખો, તેના પર હથોડીથી ધીમેધીમે ઘા કરો. વાચકોને ખ્યાલ હશે કે ક્યારેક તેઓ યાદ કરવા માટે માથું ખંજવાળે છે અથવા હલાવે છે કે પેન્સિલ વડે માથામાં પ્રહાર કરે છે.

(૯) ભોજન કર્યા પછી હાથમો ધોઈને લાકડાની કાંસકીથી વાળ એવી રીતે ઓળો કે જેથી તેના દાંતા થોડા થોડા લાગે. આથી મગજ નીરોગી રહે છે અને સ્મરણશક્તિ વધે છે.

(૧૦) વહેલી સવારે કોઈ ખુલ્લા એકાંત સ્થળે જાઓ. આરામખુરશી, ટેકો કે અન્ય કોઈ વસ્તુનો ઉપયોગ કર્યા વિના નિશ્ચેતન પડી રહો. જાણે શરીર બિલકુલ નિર્જીવ પડી રહ્યું હોય. કોઈ અંગમાં જરાપણ તણાવ ન રહે, જેથી આખું શરીર ઢીલું અને મુક્ત બની જશે. ચિત્તને એકાગ્ર કરીને હોઠ ખોલ્યા વિના મનમાં જ આ મંત્ર બોલો, “મારું મગજ શીતળ

અને શક્તિશાળી બની રહ્યું છે. ઉષ્ણતા અને થાકને તો દૂર હાંકી કાઢ્યાં છે. મગજના પરમાણુઓ પોતાની કાર્યવ્યવસ્થાને ઝડપથી આગળ વધારી રહ્યા છે. બધું જ તંત્ર ઠીક ઠીક ગતિ કરી રહ્યું છે. પૂર્વસ્મરણો જાગી ઉઠ્યાં છે અને ભવિષ્યમાં સ્મરણશક્તિના વિકાસ માટે યોગ્ય પ્રબંધ થયો છે. હવે મારું મગજ બિલકુલ શુદ્ધ, શાંત, શીતળ સશક્ત અને કાર્યક્ષમ છે.” મંત્રના એકે એક શબ્દને સારી રીતે સમજીને એના પર પૂર્ણ વિચાર કરતા રહો. જ્યારે કોઈ શીતળ શબ્દનું ઉચ્ચારણ કરો તો મનમાં એવો ભાવ પેદા કરો કે મગજ બરફ જેવું ઠંડું થઈ ગયું છે. આ રીતે દરેક શબ્દનું આવું માનસચિત્ર બનાવીને આગળ વધો. ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક આ રીતે વ્યાયામ કરો. મંત્રને તમારી સુવિધાઅનુસાર પણ બદલી શકાય છે. પણ ભાવ આ જ રહે.

(૧૧) કાનના ઉપરના ભાગથી કાનના છેડા સુધી મગજના તંતુઓ સ્મરણ માટે વધારે ઉપયોગી છે. અહીંના સ્નાયુઓને પરિપુષ્ટ કરવા માટે હળવી માલિશ કરવી ઘણી જ ઉપયોગી છે. આમળાના તેલથી કાનના ઉપરના ભાગથી છેક નીચે સુધી ઘસો. આ માટે સવારનો સમય બહુ યોગ્ય છે.

(૧૨) સ્નાન કરતી વખતે માથા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર પણ બહુ ઉપયોગી છે. નળની નીચે બેસીને કે લોટા વડે પાણી પંદર મિનિટ સુધી રેડવામાં આવે તો તે બહુ સારું છે. આમ, ધીમે ધીમે માથાને ઘસતા જાઓ. દસ - પંદર મિનિટ સુધી આમ કરીને શરીરના બીજા ભાગ બરાબર ધોઈ નાખો.

આ રીતે સ્નાન કરવાથી બળ વધે છે, મગજના સ્નાયુઓ તંદુરસ્ત થાય છે અને બુદ્ધિ તેજ બને છે.

(૧૩) માથા ઉપર જેટલા વાળ રાખી શકાય તેટલા રહેવા દો. આથી મગજના કોમળ અંગોને ઠંડીથી કે ગરમીથી રક્ષણ મળે છે. વાળની રક્ષાથી આંખોનું તેજ વધે છે. વૃદ્ધપુરુષોને બાદ કરતાં નવયુવકોએ ક્યારેય મુંડન ન કરાવવું જોઈએ. વાળ એક દોઢ ઈંચ તો હોવા જ જોઈએ. વાળમાં બજારુ તેલ જેમાં ખનીજ તેલ અથવા સુગંધીવાળાં તેલ હોય છે તે વાપરવાં જોઈએ નહિ. એનાથી તો નુકસાન થાય છે. આયુર્વેદ પદ્ધતિથી બનેલું બ્રાહ્મી અથવા આમળાનું તેલ માથાના વાળમાં નાખવું જોઈએ. શુદ્ધ સરસવનું તેલ બહુ ઉપયોગી થાય છે.

(૧૪) સ્મરણશક્તિ વધારવાની ભડકાવનારી જાહેરાતોવાળી દવાઓ બજારમાં ઘણી મળે છે. જેમાંની મોટાભાગની દવાઓ ખોટી અને નકામી હોય છે. જાણ્યા વિના તેમના ચક્રકરમાં પડવું ન જોઈએ. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતીના શિષ્ય મોતીકટરા (આગ્રા) નિવાસી સ્વ. મૂળચંદ્રજી વર્મા કહેતા હતા કે શ્રી સ્વામીજી મહારાજ બ્રાહ્મી, શંખપુષ્પી, બદામ અને કાળાંમરીની બનાવેલી ઠંડી દવા પીતા હતા અને તેઓ તેની બહુ પ્રશંસા પણ કરતા હતા. વળી સ્વાસ્થ્યને અને મગજને તંદુરસ્ત રાખનારી ગણાવતા હતા. એક તંદુરસ્ત માણસ માટે બ્રાહ્મી ૪ ગ્રામ, શંખપુષ્પી ૪ ગ્રામ, બદામ ૮ ગ્રામ, કાળાં મરી ૧.૫ ગ્રામ પૂરતાં છે. આ રીતનું સેવન ઘણા માણસોએ કર્યું છે અને એ બધાએ એને ગુણકારી ગણાવ્યું છે.

**સ્મૃતિની જાળ :-** નિર્ધારિત સમયમાં સ્મૃતિની જાળ બનાવવી તે યાદ કરવાની સારી ટેવ છે. જે પરિમાણો પર સ્મૃતિની રેખાઓ અંકિત થયેલ છે તેની જાળ જો અન્ય સૂત્રો સાથે જોડી દેવામાં આવે તો એક જાળ રચાઈ જાય છે. જેમ કોઈ એક વાડામાં ઘેટાંને એક દોરીથી બાધ્યાં હોય છે, જેથી કોઈ ઘેટું છૂટું પડી શકે નહિ, તેવી રીતે આ વિચારોની જાળ બરાબર ગુંથાઈ જાય છે. જ્યારે કોઈ વૃદ્ધપુરુષ ભાર દઈને કોઈ વાતને રજૂ કરવા કહે છે કે આ વાતની ગાંઠ બાંધી લો. એનાથી એમ વિચારવામાં આવે છે કે આપણે કોઈ રૂમાલને છેડે ગાંઠ બાંધીએ છીએ. આ રીતે ગાંઠનો અને વાતનો સંબંધ જોડાઈ જાય છે, જેથી એ છૂટતી નથી.

ક્યારેક ક્યારેક કોઈ જરૂરી વાત મનમાં આવે છે અને વિચાર કરીએ છીએ કે થોડીવાર પછી કોઈને કહીશું, પરંતુ વળી એ વાત ધ્યાનમાંથી દૂર થઈ જાય છે. તેને યાદ કરવી પડે છે, જે મહદઅંશે ફરી યાદ આવે છે. એનું કારણ એ છે કે આ સ્મૃતિજાળને જોવામાં આવે તો તે વાતનો કોઈ છેડો અન્ય સાથે જોડેલો જોવામાં આવશે. મનોવૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે યાદ કરવા યોગ્ય વાતને આપણે મગજમાંના તંતુઓ સાથે જોડી દઈએ છીએ. આગળપાછળ બાંધેલા ઘોડાઓની જેમ એ બંધાયેલી રહે તો એ વાતનું વિસ્મરણ થઈ જાય નહિ.

સંબંધોથી પણ ભુલાયેલ વાત યાદ આવી જાય છે. માની લો કે તમારી પાસેથી ગંગાપ્રસાદ નામની એક વ્યક્તિ પાંચ રૂપિયા ઉધાર લઈ ગઈ, પરંતુ યાદ આવતું નથી કે એ પૈસા ગયા ક્યાં ? હવે તમે એ યાદ કરવા માટે સવારથી સાંજ સુધીના ખર્ચની વાત યાદ કરો અથવા ક્યા ક્યા માણસોને

મળ્યા તે યાદ કરો. આમ યાદ કરવાથી ગંગાપ્રસાદ યાદ આવી જાય, તો એની સાથોસાથ રૂપિયાની વાત યાદ આવી જશે. આ રીતે સંબંધ સાથે સ્મરણનો ઘણો સંબંધ છે. સમાનતા, સમીપતા અને વિપરીતતા આ ત્રણ ગુણો વડે સંબંધ બંધાય છે. જેમ ઝાડ, બગીચો, છોડ, ફૂલનો સંબંધ જોડાયેલો છે. ગંદકી, રોગ, તાવ, હોસ્પિટલ, ડોક્ટર વગેરેનો પણ સંબંધ છે. અંધકાર - પ્રકાશ, દાની - કૃપણ, સત્ય - અસત્ય, કૃષ્ણ - કંસ આ વિપરીતતા થઈ. આ રીતે આ ત્રણ બાબતોમાંથી કોઈ એકને જોડીએ. એટલે આપોઆપ બીજી બાબત પણ યાદ આવી જશે. શેખચલ્લીની વાત તો તમે સાંભળી હશે. મજૂરી કરવા જતો હતો. માથા પર ઘીનો ઘડો હતો અને વિચારે ચડી ગયો. આ પૈસામાંથી ઈંડાં લઈશ, એમાંથી મરઘી લઈશ, એમાંથી વળી ગાય, ભેંસ ખરીદીને આગળ વધીને પૈસા આવશે એટલે લગ્ન કરી લઈશ. બાળકો થશે, બાળકોને ધમકાવીને ડરાવીશ. આમ અભિનય કર્યો કે તરત જ માથા પરનો ઘડો નીચે પડ્યો અને ફૂટી ગયો ! પ્રત્યક્ષ રીતે બાળકોને ધુત્કારવાનો ઘડાના ફૂટી જવા સાથે કોઈ સીધો સંબંધ નથી, પરંતુ એકની પાછળ બીજી બાબત જોડાતી ગઈ અને સંબંધ આગળ વધતો ગયો. આનાથી તેના પહેલા છેડાથી છેક છેલ્લા છેડાને યાદ કરી શકાય છે. આ રીતે સંબંધની પ્રણાલીને યાદ કરવાથી બધું યાદ આવી જશે. મનની ગતિ એટલી તીવ્ર છે કે એ એક સેકંડમાં ઘણું મોટું સ્વપ્ન જોઈ શકે છે. એક તાર ઈન્સ્પેક્ટર પોતાનો અનુભવ વર્ણવતાં કહે છે કે એકવાર રાત્રિની નોકરીમાં મારે બીજી જગ્યાએ તાર મોકલવાનો હતો. આ વખતે ખુરશીમાં જ વિચારતાં નિદ્રા આવી ગઈ. આ



દરમિયાન એક ઘણું મોટું સ્વપ્ન આવ્યું. નિદ્રા તૂટી તો લાગ્યું કે ચારપાંચ કલાક તો થઈ ગયા હશે અને સવાર પડવા આવ્યું હશે, પણ પછી ખબર પડી કે સૂવામાં તો અમુક સેકંડો જ પસાર થઈ છે. સંબંધ સ્થાપન પદ્ધતિમાં એક - બે સેકંડથી વધારે સમયની જરૂર જ નથી. અસંબંધ શબ્દોનો પરસ્પર મેળ બેસાડવાનો કોઈ ને કોઈ માર્ગ કાઢવામાં આવે છે, જેમ કે કાગળને જોઈને પગરખાંનું સ્મરણ થાય તો એ કાગળનો ધર્મગ્રંથ, ગોચર્મ- પગરખાં એવા પ્રકારના શબ્દો દ્વારા પરસ્પર સંબંધ જોડવામાં આવે છે. આ પાંચેય શબ્દોમાં પરસ્પર કેવા સંબંધ છે એને મનમાં યાદ કરીને કાગળ દ્વારા પગરખાંનું સ્મરણ કરી શકવું એ સુગમ બની જાય છે.

આ રીતે સ્મૃતિની જાળ ગૂંથીને આપણે કોઈ વાતને ભૂલવાથી બચી શકીએ છીએ અને તેને એવી સ્થિતિમાં રાખી શકીએ છીએ કે આપણે ઈચ્છીએ ત્યારે તેને યાદ કરી લઈએ.

## માનસિક શક્તિઓનું સ્થાન :

શબ્દશસ્ત્રક્રિયા અને પ્રત્યક્ષ શરીરવિજ્ઞાન દ્વારા મગજના સંબંધમાં આપણે ઘણું ઓછું જ્ઞાન મેળવી શક્યા છીએ. મગજની બનાવટ, એની પેશીઓ અને તંતુઓની રચનાના સંબંધમાં ડૉક્ટરો કેટલુંક જ્ઞાન ધરાવે છે, પરંતુ તેઓ હજુ સુધી એ જાણી શક્યા નથી કે શ્વેતકણો અને ભૂરો પદાર્થ (ગ્રે મેટર ) શું કામ કરે છે અને આ મહત્વપૂર્ણ પદાર્થ કયા કામ માટે બનાવ્યો છે.

માનસિક શક્તિઓનું સૂક્ષ્મ સંશોધન કરનાર વૈજ્ઞાનિકોએ પોતાનું કાર્ય સ્થૂળ રચના સુધી જ સીમિત ન રાખતાં એ પણ જાણવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે કઈ શક્તિની સૂક્ષ્મ સત્તા મગજના કયા ભાગમાં રહે છે અને એના દ્વારા કયા પ્રકારના જુદાજુદા કાર્યવ્યાપાર સંચાલિત કરવામાં આવે છે.

આ સાથેની આકૃતિમાં મગજની વિભિન્ન શક્તિઓનાં સ્થાન દર્શાવવામાં આવ્યાં છે. આમ તો એનાથી પણ અધિક સૂક્ષ્મ શક્તિઓ હશે, પરંતુ લાંબા ગાળાના સંશોધન પછી જે શક્તિઓનાં સ્થાનનું નિશ્ચિતરૂપથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે એનો જ માત્ર ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

આકૃતિ મુજબ વાયક શક્તિઓનાં સ્થાનને જાણી શકશે. એમાં ડાબી - જમણી તરફનું કોઈ વિભાજન નથી. આ બાબત સમજી શકાય તેવી છે. એક સીધા માર્ગમાં એક શક્તિ આરપાર નીકળી જાય છે. એ વચ્ચે તૂટીને અધૂરી રહેતી નથી. તે ડાબી - જમણી તરફ હોવાની આશંકા બિનપાયાદાર છે. જો નક્કી કરેલ સ્થાન પર એક ટાંકણી ખોસવામાં આવે અને જો એ આરપાર નીકળી જાય તો તેના એક છેડાથી લઈને બીજા છેડા સુધીનું સ્થાન એક શક્તિનું હશે.

હવે નીચે મુજબની વિભિન્ન શક્તિઓના વ્યાપાર સંબંધી થોડો પ્રકાશ નાખીએ.

(૧) વ્યાપારશક્તિ - આ શક્તિથી જીભ દ્વારા બોલવા, વાતચીત કરવા, ગાવા, વાજિંત્ર વગાડવા જેવી ક્રિયાઓ થાય છે. (૨) રૂપગ્રહણ શક્તિ - આ શક્તિથી નેત્રો દ્વારા

રંગરૂપનો અનુભવ થાય છે. (૩) પ્રમાણ ગ્રહણશક્તિ- નાનું, મોટું, લાંબું, પહોળું, ઊંચું, નીચું વગેરેનો ખ્યાલ આવે છે. (૪) ગુરુતા ગ્રહણશક્તિ - ભારે હલકાનો અનુભવ આના દ્વારા થાય છે (૫) વ્યવસ્થા ગ્રહણશક્તિ - વસ્તુઓની સ્થિતિનું આનાથી મૂલ્યાંકન થાય છે. (૬) વર્ણ ગ્રહણશક્તિ - રંગ અને જાતિનો પરિચય કરાવે છે. (૭) સંખ્યાગ્રહણ શક્તિ - સંખ્યાની ગણતરી કરે છે. (૮) અભિભાવ શક્તિ - વિરોધી ભાવનાઓ. (૯) વૃત્તાંત ગ્રહણશક્તિ કોઈ બનાવની કડીબદ્ધ હકીકત રજૂ કરે છે. (૧૦) સ્થાન ગ્રહણશક્તિ - સ્થાન વિશે જાણકારી મળે છે. (૧૧) સમયશક્તિ - સમયનો ભેદ જાણનારી છે. (૧૨) રાગગ્રહણ શક્તિ - અવાજ, નાદ, સંગીતનો અનુભવ કરાવે છે. (૧૩) રચનાશક્તિ - નિર્માણ-કાર્યની યોગ્યતા મળે છે. (૧૪) ઉપાર્જન શક્તિ - ભાવને ઉત્પન્ન કરનારી (૧૫) પોષણ શક્તિ - ઉન્નત વિચારોને પોષણ આપનારી (૧૬) કાવ્ય શક્તિ - કવિત્વની યોગ્યતા (૧૭) સુપ્રતીકગ્રહણ શક્તિ - આદર્શ નિર્માણની યોગ્યતા (૧૮) આનંદશક્તિ - પ્રસન્નતા, મનોરંજનનું સ્થાન (૧૯) ન્યાયશક્તિ ન્યાય, અન્યાયની બોધક છે. (૨૦) ઉપમાનશક્તિ - બે વસ્તુઓની તુલના કરવાની યોગ્યતા (૨૧) મનુષ્યત્વશક્તિ- માનવીય ધર્મની પ્રોત્સાહક (૨૨) નમ્રતાશક્તિ - સ્વભાવને મધુર, વિનયી બનાવનારી (૨૩) ઉપક્રાંતિ શક્તિ - હૃદયની ઉદારતા (૨૪) અનુવર્તન શક્તિ - નકલ કરવાની આવડત (૨૫) ભક્તિ શક્તિ - ભક્તિ અને શ્રદ્ધાની ઉત્પાદક (૨૬) આત્મજ્ઞાન શક્તિ - આધ્યાત્મિક વિકાસ કરનારી (૨૭) દાઢર્ય શક્તિ - દૃઢ રહેવાની શક્તિ

(૨૮) આશાશક્તિ - આશાને વધારનારી (૨૯) અંતઃકરણ શુદ્ધ શક્તિ - વિચારોને નિર્મળ, પવિત્ર અને ઉચ્ચ બનાવનારી શક્તિ (૩૦) રુચિકર શક્તિ - કોઈ કાર્યમાં દિલચ્છી, પ્રેમ, ઉત્પન્ન કરનારી (૩૧) સાવધાન શક્તિ - હોશિયારી - જાગૃતિની ઉત્પાદક (૩૨) ગોપન- શક્તિ - કોઈ વાતને મનમાં છુપાવી રાખનારી શક્તિ (૩૩) વિનાશાત્મક શક્તિ - નષ્ટ કરનારી, તોડવાની, બગાડવાની, મારવાની ઈચ્છા, (૩૪) અપરિચ્છેદ શક્તિ - સતત કામમાં લાગ્યા રહેવાની શક્તિ (૩૫) નિવાસાનુરાગ શક્તિ - રહેવાના સ્થાનમાં દિલચ્છી (૩૬) મૈત્રીશક્તિ - બે પ્રાણીઓની વચ્ચે મિત્રતાની ઉત્પાદક (૩૭) પિતૃપ્રેમ શક્તિ - પૂર્વજો, સંરક્ષકો પ્રત્યે અનુરાગ (૩૮) સંમેલનશક્તિ - માણસોની સાથે હળીમળીને રહેવાનો સ્વભાવ (૩૯) શૌર્ય શક્તિ - શૌર્ય, વીરતાની જનની (૪૦) આત્મગૌરવ શક્તિ - સ્વાભિમાનની યોગ્યતા (૪૧) પ્રાણસ્નેહ શક્તિ - પોતાના પ્રાણ પ્રત્યેની મમતા. (૪૨) વાત્સલ્યશક્તિ - નાનાં અને નિર્બળ પ્રાણીઓ પર કૃપા, વાત્સલ્ય.

વાચકને હવે ખ્યાલ આવ્યો હશે કે આપણા મગજમાં કયા પ્રકારની યોગ્યતાનાં સ્થાન કયા ભાગમાં હોય છે. જે શક્તિઓને વિકસિત કરવાની હોય તે સ્થાન પર નીચે મુજબના ઉપાયો અજમાવવા જોઈએ.

(૧) શાંત ચિત્તે એકાંત સ્થાનમાં બેસીને મગજના ચોક્કસ ભાગમાં ચંદ્રમા જેવી શીતળતાનું ધ્યાન કરો.

(૨) મગજની ડાબી અને જમણી બાજુના નિયત સ્થાન પર અનામિકા, મધ્યમા અને તર્જની આંગળીઓ અડાડીને

દટ ભાવના કરો કે આ સ્થાન પર અમુક શક્તિનો વધારો થઈ રહ્યો છે. અહીંના કોષ સતેજ અને સૂક્ષ્મ થઈને વિશેષ રૂપથી મારા મગજને પ્રતિક્ષણ પરિપૂર્ણ કરી રહ્યા છે.

(૩) નિયત સ્થાન પર જળની ધારા કરવી જોઈએ.

(૪) બ્રાહ્મી, આમળાં કે સરસવના તેલની માલિશ કરવી જોઈએ.

(૫) ઈચ્છિત સ્થાન પર વાદળી કાચ દ્વારા ઘીના દીપકનો પ્રકાશ પાડવો જોઈએ. આ માટે એક એવું ફાનસ જોઈએ, જે બધી બાજુથી બંધ હોય અને તેની એક જ બાજુએ ગોળ વાદળી કાચ લાગેલો હોય. આ ફાનસ બે ફૂટ દૂર મૂકીને તેનો પ્રકાશ નક્કી કરેલા સ્થાન પર પાડવો જોઈએ.

## આયુર્વેદશાસ્ત્રનું પ્રકરણ

આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં જ્યાં ત્યાં બુદ્ધિના સંબંધમાં કેટલુંક વિવેચન મળે છે. ભારતીય ઋષિઓએ બુદ્ધિવર્ધક અને બુદ્ધિનાશક પદાર્થો સંબંધી વિવેચન કરેલ છે.

નિઘંટુ ગ્રંથોના અવલોકનથી જાણવા મળે છે કે (૧) જ્યોતિષ્મતિ, (૨) બ્રાહ્મી (૩) શંખપુષ્પી, (૪) બચ, (૫) શતાવરી (૬) ગોરીખમુંડી (૭) બાવચી (૮) અપામાર્ગ(અધેડો) (૯) ખરંભારી (૧૦) વિદારીકંદ (૧૧) નિર્ગુડી(નગોડ) (૧૨) શંખિની, (૧૩) ભાંગરો, (૧૪) અશ્વગંધા (૧૫) મોચરસ (૧૬) ઉટંગનનાં બીજ (૧૭) શામી, (૧૮) કેતકી, (૧૯) મંડૂકપર્ણી (૨૦) ખદિર(ખેર) (૨૧) આમળાં, મધ વગેરે ઔષધિઓ બુદ્ધિવર્ધક છે. ખાદ્યપદાર્થોમાં દાડમ, ભાજી, જવ, લસણ, સિંધાલુણ, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ઘી, માલકાંગણી, રીંગણાં વગેરે બુદ્ધિવર્ધક છે.

## બુદ્ધિ વધારવાની કેટલીક આયુર્વેદિક ઔષધિઓ

(૧) મૂળ પાન સાથે બ્રાહ્મીને ઉખાડીને પાણીથી ધોઈને. ખાંડણિયામાં ખાંડીને કપડાથી ગાળી લો. ત્યાર પછી તેના ૧૨ મિલીલીટર રસમાં ૬ ગ્રામ ગાયનું ઘી નાખીને શેકો. તેમાં હળદર, આમળાં, ફૂટ, નિસીત (નસોતર), હરડે વગેરે દરેક ૪૦ ગ્રામ, લીંડીપીપર, વાવડિંગ, સિંધવ, ખાંડ, બચ વગેરે દરેક ૧૦ ગ્રામની ચટણી તેમાં નાખીને તેને હળવા તાપથી શેકો. જ્યારે પાણી બળી જાય અને ઘી બાકી રહે ત્યારે એને ગાળીને દરરોજ ૧૦ ગ્રામ ઘી ચાટો. એના સેવનથી વાણી શુદ્ધ થાય છે. સાત દિવસ સેવન કરવાથી અનેક શાસ્ત્રો યાદ રહે છે. ૧૮ પ્રકારના કોઢ, છ પ્રકારના હરસમસા, બે પ્રકારના વાયુ, ૨૦ પ્રકારનાં વીર્યસ્ખલન અને ખાંસી દૂર થાય છે. વંધ્યા સ્ત્રી અને અલ્પવીર્યવાળા માટે આ સારસ્વત ઘી વર્ણ, વાયુ અને બળને વધારે છે. (ચક્રદત્ત)

(૨) બ્રાહ્મીના રસમાં બચ, ફૂટ, શંખપુષ્પી, વગેરેનું ચૂર્ણ જૂના ઘીમાં મેળવો. આ બ્રાહ્મી ઘીનું સેવન કરવાથી શુદ્ધ બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે, તેમ જ ઉન્માદ, ગ્રહદોષ, વાઈના રોગ દૂર કરે છે.

(૩) ચાર ગ્રામ માલકાંગણી પ્રાતઃકાળે ધારોષ્ણ દૂધની સાથે લેવાથી બુદ્ધિ વધે છે.

(૪) ગળો, ઓંગા, વાવડિંગ, શંખપુષ્પી, બ્રાહ્મી, બાવચી, સૂંઠ અને શતાવરી આ બધાંને સારી રીતે વાટી લઈને ચાળીને ચૂર્ણ બનાવી દરરોજ સવારે ચાર ગ્રામ ખાંડ સાથે ચાટવાથી ત્રણ હજાર શ્લોક કંઠસ્થ કરવાની શક્તિ આવી જાય છે.

-યોગ ચિંતામણિ

(પ) વજનું એક ગ્રામ ચૂર્ણ પાણી, દૂધ કે ઘી સાથે એક માસ સેવન કરવાથી માણસ વિદ્વાન અને બુદ્ધિશાળી થઈ જાય છે.

(દ) મંડૂકપર્ણીના સ્વરસનું સેવન કરવું, જેઠીમધના ચૂર્ણને દૂધ સાથે ખાવું, મૂળપુષ્પ સાથે ગળોનો રસ પીવો. શંખપુષ્પીની ચટણીનું સેવન વગેરે આયુષ્યને વધારે છે, રોગોનું શમન કરે છે. બળ, પાચનશક્તિ અને અવાજને ઉત્તમ કરે છે તથા બુદ્ધિ વધારે છે. આ બધામાં શંખપુષ્પી વિશેષ રૂપથી બુદ્ધિ વધારે છે.

- ચરક

(૭) શતાવરી, ગોરખમુંડી, ગળો, હસ્તકર્ણ ખાખરો, અને મૂસળી આ બધાનું ચૂર્ણ બનાવીને મધ અથવા ઘીની સાથે સેવન કરવાથી મનુષ્ય વૃદ્ધત્વ, મરણ અને રોગથી મુક્ત થઈ બળવાન, વીર્યવાન, દિવ્યકાંતિવાન અને શુદ્ધ બુદ્ધિશાળી થઈ જાય છે.

- ભાવપ્રકાશ

(૮) મંડૂકપર્ણીનો સ્વરસ ૧૦ ગ્રામ ખાંડ સાથે ૨૫૦ મિ.લી. દૂધ સાથે મેળવીને દરરોજ સવારે પીઓ. જ્યારે પચી જાય ત્યારે દૂધ સાથે જવનું ભોજન લો અથવા મંડૂકપર્ણીને તલ સાથે ખાઈને ઉપર દૂધ લો. આ રીતે ત્રણ માસ ખાવાથી માણસ બ્રહ્મતેજવાળો વેદવક્તા થઈ જાય છે અને ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે છે.

- સુશ્રુત

(૯) સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર, હરડે, બહેડાં, આમળાં એ દરેક ૧૦ ગ્રામ સાથે ગળો, વાવડીંગ, પીપરીમૂળ, ગોખરું અને લાલ ચિત્રકની છાલ એ દરેક ૨૦ ગ્રામ લઈને બધાનું

સૂર્ય બનાવો અને તેને ૧૨૫૦ ગ્રામ ગોળમાં મેળવીને ૩૩૦ ગોળીઓ બનાવો. દરરોજ સવારે એક ગોળી પાણી સાથે લેવી. આના સેવનથી પ્રથમ માસમાં જ બુદ્ધિ, બીજા માસથી બળ, વીર્ય અને અન્ય મહિનાઓમાં બીજી શક્તિઓ વધે છે તથા નવમા મહિને આયુષ્ય અને દસમા મહિનામાં સ્વર ઉત્તમ થઈ જાય છે. આ શ્રી સિદ્ધિમોહક છે.

- ભેષજ્ય રત્નાવલિ

(૧૦) શતાવરીના વેલના મૂળની છાલનો ક્વાથ દૂધની સાથે સ્નાન અને હવન પછી દરરોજ લો. આથી આયુષ્ય અને બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે.

- સુશ્રૂત

(૧૧) ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવાથી બુદ્ધિ વધે છે. આવો અનેક ગ્રંથોમાં ઉલ્લેખ છે તથા અનેક સાધકોનો પણ અનુભવ છે.

## પાળવા યોગ્ય દસ નિયમો

માનસિક શક્તિ વધારવા માટે જે નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી છે તે નીચે મુજબ છે :

(૧) સૂર્યોદય પહેલાં વહેલી સવારે ઊઠો અને શૌચાદિ વગેરે કર્મોથી પરવારીને ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જાઓ.

(૨) પેટમાં કબજિયાત થાય નહિ તેમ કરો. ભૂખ વિના ભોજન કરો નહિ. દરેક કોળિયાને બરાબર ચાવીને પેટમાં જવા દો.

(૩) ભોજન સાદું, સાત્ત્વિક, હળવું અને પૌષ્ટિક હોવું જોઈએ. બજારુ મીઠાઈ કે પૂરી પકોડી વગેરે ન ખાઓ.



(૪) તમાકુ, ભાંગ જેવાં માદક દ્રવ્યોથી દૂર રહો. એ સદ્બુદ્ધિનો નાશ કરે છે, જેથી તેમનું સેવન કદી ન કરો.

(૫) દરરોજ નિયમપૂર્વક વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ કરો.

(૬) શરીર, વસ્ત્ર, મકાન, પુસ્તકો, ટેબલ, ખુરશી વગેરેની સ્વચ્છતા પર પૂરતું ધ્યાન આપો અને ગંદકીને દૂર રાખો.

(૭) પોતાની શક્તિ ઉપર વિશ્વાસ રાખો. તમારી જાતને તુચ્છ, હલકી, મૂર્ખ કે અયોગ્ય ક્યારેય સમજો નહિ.

(૮) બધા સમયનો કોઈ ને કોઈ કાર્યમાં ઉપયોગ કરો. નકામા બેસો નહિ. હસતા રહો અને મનમાં પ્રસન્નતા રાખો.

(૯) દ્વેષ, દુરાચાર, છળ, ચોરી, ક્રોધ, કંકાસ વગેરે માનસિક ચોરોને તમારા મગજમાં ઘૂસવા જ ન દો.

(૧૦) હંમેશાં ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો કે તે તમને સદ્ગુણ અને સદ્બુદ્ધિ આપે.



---

મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા.