222hi06

6

स्मृति

यदि आपसे आपके प्रिय अभिनेता या अभिनेत्री का या गायक का नाम पूछा जाये तो उत्तर देने में एक क्षण से अधिक नहीं लगेगा। इसी प्रकार हम सब अपने बचपन के मित्रों, उनसे सम्बन्धित रोचक घटनायें, अपने परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों तथा बहुत सारी दूसरी बातें याद करते हैं। क्या आपको कभी आश्चर्य हुआ है कि हम कैसे इतनी सारी बातों को याद रखते हैं और लम्बा समय बीत जाने पर भी हम इन बातों को भूलते नहीं हैं?

मानव स्मृति में अपार क्षमता है। आप जानते होंगे कि वेदों के लिपिबद्ध किये जाने से पूर्व मौखिक परम्परा प्रचलित थी, जिसका अभिप्राय है कि ज्ञान की अपार सम्पदा को मौखिक परम्परा के अन्तर्गत पीढ़ी दर पीढ़ी हस्तांतरित किया जाता था। यह पूर्णतः हमारी स्मृति पर निर्भर था। स्मृति हमारे जीवन में अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह अनुभवों के प्रवाह में एक सेतु बनाने में मदद करती है तथा हमें तारतम्य का भी ज्ञान कराती है। इस पाठ में हम एक गतिक प्रणाली के बारे में अध्ययन करेंगे जिसे हम 'स्मृति' कहते हैं।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप :

- स्मृति की प्रकृति की विवेचना कर सकेंगे;
- स्मृति के विभिन्न स्तरों का अन्तर कर सकेंगे;
- विस्मृति का वर्णन कर सकेंगे; तथा
- ऐसे बिन्दुओं जिनसे स्मृति को बढ़ाया जा सके, को सूचीबद्ध कर सकेंगे।

6.1 स्मृति तथा विस्मृति

मनोवैज्ञानिक स्मृति तथा सीखने को दो अलग–अलग प्रक्रिया मानते हैं, यद्यपि दोनों में निकट का सम्बन्ध है। जहाँ सीखना अनुभव के द्वारा नये व्यवहारों को अर्जित करने के संन्दर्भ में प्रयुक्त

होता है, वहीं स्मृति उस प्रक्रिया की तरह है जिसमें सीखे हुये व्यवहार को सूचना के रूप में एकत्र करना और आवश्यकता पड़ने पर उनका प्रयोग करना आता है। इस पाठ में आप स्मृति और विस्मृति के बारे में अध्ययन करेंगे। स्मृति के महत्व को आप उस व्यक्ति की परिस्थितियों को देखकर समझ सकते हैं जिसने अपनी स्मृति खो दी है। ऐसा व्यक्ति अपनी पहचान खो देगा और अपने विभिन्न अनुभवों, लोगों, घटनाओं से अपने को जोड़ नहीं पायेगा। ऐसा व्यक्ति एक दुर्भाग्यपूर्ण जीवन व्यतीत करेगा। ऐसा तभी होता है जब मस्तिष्क की क्षति हो जाये या वृद्धावस्था में किसी प्रकार का स्मृति विलोप होने लगे जैसे एलजेमर की बीमारी में होता है।

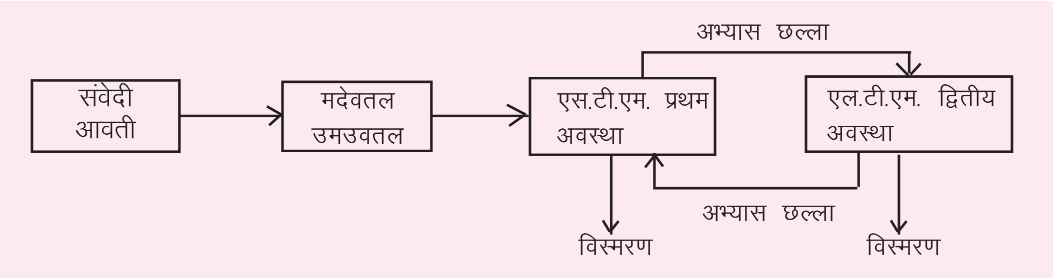
स्मृति उन प्रक्रियाओं का समूह है जिसमें सूचनाओं का संचय करना शामिल है। इस विशिष्ट प्रक्रिया को 'धारण' कहते हैं। स्मृति को प्रत्यक्ष क्रियाशील मानसिक प्रणाली के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें सूचना को ग्रहण करना, सुलझाना, सुधारना और उसको फिर से प्रयोग करना आता है। हम प्रत्यक्ष रूप से स्मृति की प्रक्रिया को नहीं देख सकते। हम अप्रत्यक्ष रूप से धारण को माप कर समृति को समझ सकते हैं। धारण को मापने की तीन विधियां हैं– पुनःस्मरण, पहचान, और पुनःसीखना। आइये हम इन विधियों की संक्षिप्त में चर्चा करें।

पहचान, पुनःस्मरण और पुनःसीखना

जब आप किसी व्यक्ति का नाम याद नहीं कर पाते पर आपको लगता है कि आपने उसे पहले कहीं देखा है तो इस प्रक्रिया को 'पहचानना' कहते हैं। इस प्रक्रिया में आप उस उद्दीपन (चेहरे) का मिलान अपनी स्मृति की सूचना से करते हैं। इसी प्रकार जब चेहरा सामने न होने पर काई नाम याद करने का प्रयास करता है उसे पुनःस्मरण कहा जाता है। पुनःस्मरण वह प्रक्रिया है जिसमें एक सामान्य उद्दीपन का उपयोग जिसके बारे में स्मृति में उपलब्ध सूचना को खोजना आता है। जब आपको परीक्षा में एक प्रश्न दिया जाता है तब आप पुनःस्मरण का प्रयोग करते हैं, जब आप बहुउत्तरीय प्रश्नों का उत्तर देते हैं तब आप सूचना का मिलान उन विकल्पों में दी हुई सूचनाओं से करते हैं। आपको विकल्पों को पहचानना होता है और उनका मिलान अपनी स्मृति में पहले से उपलब्ध सूचनाओं से करना पड़ता है। पहचानना पुनःस्मरण से अधिक सहज प्रक्रिया है। पुनःसीखना सीखने की वह प्रक्रिया है जिसमें एक सामग्री को दुबारा सीखा जाता है। इसमें सम्भवतः वास्तविक सीखने से कम समय लगता है।

6.2 स्मृति की अवस्थायें

मनोवैज्ञानिकों ने खोज की है कि स्मृति एक अकेली या इकाई प्रणाली नहीं है। इसमें एक से अधिक भिन्न प्रणालियाँ हैं। दूसरे शब्दों में स्मृति के एक से अधिक प्रकार हैं। स्मृति के सबसे अधिक अपनाये जाने वाले प्रतिरूप के अनुसार स्मृति के तीन मुख्य प्रकार हैं– सांवेदिक स्मृति, अल्पकालिक स्मृति (एस.टी.एम.), दीर्घकालिक स्मृति (एल.टी.एम.)। यदि सामग्री पर ध्यान दिया जाता है तो सूचना यथाक्रम से तीनों प्रणालियों में जाती है। यदि ध्यान केन्द्रित नहीं किया जाता है तो सूचनायें आगे की प्रणाली में नहीं जाती हैं।



चित्र 6.1 स्मृति की अवस्थायें

सांवेदिक स्मृति: किसी वस्तु को अपने सामने 12 इंच की दूरी पर रख कर पकड़ो। उसे लगातार कुछ देर तक सतर्कता से देखो। फिर अपनी आँखें बन्द करो और देखो कितनी देर तक उस वस्तु की छाप आपके सामने रहती है। किसी वस्तु का साफ प्रतिचित्र उसके हट जाने के आधे सेकण्ड बाद तक सांवेदिक स्मृति में रहता है। सांवेदिक स्मृति सांवेदिक सूचनाओं को बहुत अल्प समय तक धारण करके रह सकती है, यह प्रतिरूप पर निर्भर करता है। प्रत्येक ज्ञानेन्द्रिय के लिए अलग–अलग संवेदी– रजिस्टर होता है।

अल्पकालिक स्मृति (एस.टी.एम.): कुछ क्षण के लिए सामने देखें और नोट करें कि आपके दृश्यात्मक अवधान को क्या आकर्षित करता है। आवाजों और संवेदनाओं को पहचानने का प्रयास करिए जो आप अभी अनुभव कर रहे हैं। आपने जिस सामग्री को पहचाना है वह अल्पकालिक स्मृति की सामग्री है। सामान्यतः सूचना कम मात्रा में कम सयम के लिए रह पाती है। अधिक से अधिक 30 सें. या और कम। यह वह स्मृति है जिसका प्रयोग हम किसी फोन नम्बर को देखकर फोन मिलाने में करते हैं। यदि पहली बार में नम्बर मिल जाता है तो हम वह नम्बर भूल जाते हैं। परन्तु अगर नम्बर एक बार में नहीं मिलता और हम लगातार नम्बर मिलाते रहते हैं और इस प्रकार हमारे बारम्बार नम्बर दोहराने पर हम इस नम्बर को अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में भेज देते हैं।

हांलाकि यह पाया गया है कि अल्पकालिक स्मृति एक निष्क्रिय प्रकार का 'धारण क्षेत्र' है (उदाहरणार्थ फोन नम्बर को धारण करना)। इसके विपरीत अल्पकालिक स्मृति में सूचना को तीव्रता से ग्रहण करने की प्रक्रिया होती है। इस खोज से मनोवैज्ञानिकों ने इस स्मृति को कार्यकारी स्मृति कहा है। इसका तात्पर्य है कि हमारी अल्पकालिक स्मृति में कुछ क्रियाशील होता रहता है। क्रिया 1 करके अल्पकालिक स्मृति को समझने का प्रयास करिये।

क्रियाकलाप 1

अल्पकालिक स्मृति की कार्य प्रणाली: अपने किसी मित्र को नीचे लिखी संख्याओं को क्रम से जोर से पढ़कर सुनाइए और तुरन्त ही उसी क्रम में उन संख्याओं को लिखने को कहिये। एक के बाद दूसरी पंक्ति को पढ़िए और फिर ऐसे ही सारी पंक्तियों के साथ करिये। ध्यान दीजिए कि प्रथम पंक्ति में तीन नम्बर हैं फिर हर पंक्ति में एक–एक नम्बर बढ़ता जा रहा है।

4	2	8						
1	4	6	3					
5	7	4	9	2				
6	0	8	1	3	5			
1	8	4	7	9	2	6		
3	5	0	1	7	4	2	9	
2	7	3	9	6	8	1	4	5

आपके मित्र ने कितने नम्बरों को पत्याहन किया? संभवतः आपका मित्र 7 (±2) नम्बर का प्रत्याहन कर पायेगा।

अल्पकालिक समृति में निश्चित मात्रा में ही सूचनाओं को एकत्रित रखने की क्षमता होती है। साधारणतः यह एक बार में करीब 5 से 9 इकाई (जादुई नम्बर 7 + 2) की सूचनायें ही एकत्रित कर सकती है। अगर नम्बरों की इकाईयाँ ज्यादा होती हैं, तो सूचनायें पहले धारण की गई सूचनाओं के ऊपर अंकित हो जाती हैं। जैसे कि पहले दिये हुए उदाहरण से स्पष्ट है कि किसी टेलीफोन नं. को जो कि 7 से 9 नम्बर का है उसे याद करना आसान होता है। अगर ज्यादा सूचनायें जोड़ी जायेंगी तो हम टेलीफोन नम्बर का कुछ हिस्सा भूल जाते हैं। हांलांकि एक प्रक्रिया द्वारा जिसे चंकिग के नाम से जाना जाता है, अल्पकालिक स्मृति की इस धारण क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। जैसे अर्थात्मक सूचना की कई इकाईयों को एक ही चंक में कर दिया जाता है। उदाहरण के लिए नम्बर 194720021941 (12 अंक) को आसानी से याद रखा जा सकता है यदि 12 अंको को 3 चंको में कर दिया जाता है 1947, 2002, 1941 ये सब कैलेण्डर वर्षों को दर्शाते हैं।

दीर्घकालिक स्मृति (एल.टी.एम.): यह स्मृति की उस प्रणाली की ओर इंगित करता है जिसमें अधिक सूचनाओं को अधिक समय तक धारण रखा जा सकता है। यह वह प्रणाली है जिसमें हम उन घटनाओं को जो कई साल पहले, कल या पिछले साल या और कुछ ऐसे ही घटित हुई थी, याद रख सकते हैं। यह दीर्घकालिक स्मृति है जो हमको तथ्यात्मक सूचनाओं, जो विभिन्न विषयों को सीखने, परीक्षा में बैठने और दूसरों के साथ संवाद स्थापित करने को संभव बनाती है। यह हमारे जीवन में अर्थ और निरन्तरता प्रदान करती है।

जब हम किसी छोटी सी सूचना की तरफ ध्यान देते हैं और उससे सम्बन्धित कुछ कार्य के अभ्यास में व्यस्त हो जाते हैं तो वह सामग्री हमारी दीर्घकालिक स्मृति में संग्रहीत हो जाती है। जब हम किसी सूचना की तरफ ध्यान देते हैं तो सूचना सांवेदिक स्मृति से अल्पकालिक स्मृति में प्रवेश करती है। अगर हम आई हुए सूचना की तरफ ध्यान नहीं देते हैं तो वह सामग्री धूमिल हो जाती है, बहुत जल्द लुप्त हो जाती है। हम कुछ निश्चित प्रकार की सूचनाओं की तरफ ध्यान देने लगते हैं और दूसरों की तरफ नहीं। अपने चारों ओर के कुछ निश्चित पहलुओं की तरफ ध्यान देने को हम चयनात्मक ध्यान (सेलेक्टिव अटेन्शन) कहते हें। अल्पकालिक स्मृति की सूचनाओं का हम अभ्यास करते हैं। इस अभ्यास द्वारा हमें सूचनाओं को अल्पकालिक स्मृति से दीर्घकालिक स्मृति में स्थानान्तरित करने में सहायता मिलती है।

क्रिया 2

दीर्घकालिक स्मृति कैसे कार्य करती है?

अपने उसी मित्र से, लिखे हुये नम्बरों को बिना देखे, इन चार नम्बरों (1462) का पुनःस्मरण करने को कहिये। अगर आप उसे पंक्ति का पहला नम्बर 1 बता भी देते हैं तब भी यह बहुत ज्यादा संदेहास्पद है कि वह चारों नम्बरों को बता पायेगा।

क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों घटित होता है? क्योंकि यहाँ कोई अभ्यास नहीं हुआ था और यह चार नम्बरों का दीर्घकालिक स्मृति में भण्डारण नहीं हो पाया था।

विशेषताएं	सांवेदिक स्मृति	अल्पकालिक स्मृति	दीर्घकालिक स्मृति
समय सीमा	मूर्ति सम्बन्धी 1/2 सें ध्वनि सम्बन्धी 2 सें.	20 से.	जीवन पर्यन्त
क्षमता	दीर्घ	7±2	असीमित
विस्मरण	ह्रास का पाया जाना	ह्रास, उचटना, विघ्न	विघ्न, ह्रास, संकेतों की कमी
कूट संकेतन	सांवेदिक (दृश्यात्म क, श्रवणात्मक)	शब्दात्मक या दृश्यात्मक संकेत	संकेत द्वारा और सांवेदिक
प्रत्याहन	समानान्तर खोज	क्रमिक थकाने वाली खोज	समानान्तर विभाजित खोज

सारणी 6.1 स्मृति की तीनों प्रणालियों का स्वरूप

पाठगत प्रश्न 6.1

1. पुनःस्मरण क्या है?

2. स्मृति की विभिन्न अवस्थाओं की क्रमिक सूची बनाइये।

6.3 स्मृति के प्रकार

कुछ ही वर्ष पहले कुछ मनोवैज्ञानिकों ने स्मृति को निम्नलिखित चार प्रकारों में बांटने की संकल्पना की।

शब्दार्थ विषयक: यह ज्ञान, अर्थ और सामान्यीकृत अनुभवों से सम्बन्ध रखता है। जो भी हम किताबों से याद करते हैं, चारों ओर की घटनाओं की सूचनाएं, शब्दों के अर्थ इसमें शामिल किये जाते हैं।

वृत्तात्मक: यह व्यक्ति के व्यक्तिगत अनुभवों को इंगित करता है। आप दिन में कई कार्य करते हैं। आपको अनोखे अनुभव होते हैं। स्मृति के ऐसे अनुभवों में सिर्फ आप पहुँच सकते हैं। यह आपकी वृत्तात्मक स्मृति का भाग हैं।

प्रक्रियात्मक: यह स्मृति के उस भाग से सम्बन्ध रखता है जिसमें किसी कार्य को करने या उसे प्रदर्शित करने के तरीके आते हैं।

तत्व स्मृति: यह स्मृति आपकी स्मृति के लिए है। हम सूचनाओं को याद ही नहीं रखते अपितु यह भी याद रखते हैं कि हम सूचनाओं को याद रख सकते हैं। लोग अपनी स्मृतियों को समझने में खुद ही अच्छे व बुरे हो सकते हैं।

6.4 विस्मृति

यह एक सामान्य सी बात है कि कभी–कभी हम सूचनाओं को आवश्यकता के समय याद करने में असमर्थ हो जाते हैं। हम पाते हैं कि कुछ अवसरों पर हमें नीचा देखना पड़ता है, क्योंकि उस समय हमें वह बात याद नहीं आती जिसकी हमें सख्त जरूरत है। परीक्षाओं के समय हम याद की गई सामग्री को याद करने या प्रत्याहन करने में अपने को असमर्थ पाते हैं। इसे हम विस्मृति कहते हैं। ऐसा क्यों होता है? इस प्रकार की हानि को स्पष्ट करने के लिए कई प्रकार की व्याख्या दी गई है। आइये संक्षेप में विस्मृति के उन सिद्धान्तों पर विचार करें जो विस्मृति के कारणों की व्याख्या करते हैं।

1. **ह्रास:** समय बीतने के साथ स्मृति चिन्हों का धीरे–धीरे धूमिल होना या स्मृति चिन्हों के ह्रास होने से विस्मरण होता है, ऐसा कुछ मनोवैज्ञानिकों का मानना है। इससे यह बात स्पष्ट नहीं हो पाती कि क्यों कुछ स्मृतियां हमेशा के लिये धुंधली हो जाती हैं और कुछ अच्छे से संग्रहित दिखाई देती हैं। इस प्रकार समय के बीत जाने को विस्मरण का मुख्य कारण नहीं माना जा सकता। आप यह तालिका 6.1 में देख सकते हैं।

2. **हस्तक्षेप:** हस्तक्षेप के सिद्धान्त में विस्मरण की एक महत्वपूर्ण व्याख्या पायी जाती है। इसका तर्क यह है कि स्मृतियों का ह्रास धारण करते समय घटनाक्रम के कारण होता है। इस प्रकार परवर्ती सीखी सामग्री द्वारा व्यवधान या हस्ताक्षेप विस्मरण का मुख्य कारण बन जाता है। ऐसे हस्ताक्षेप के दो प्रकार होते हैं– पूर्वलक्षी हस्तक्षेप या अग्रलक्षी हस्तक्षेप। पूर्वलक्षी हस्तक्षेप (पीछे की तरफ कार्य करना) तभी घटता है, जब वर्तमान सूचनायें पूर्वधारित सूचनाओं को बाधित करती हैं। उदाहरणार्थ आप सोमवार को पंजाबी भाषा सीखते हैं और मंगलवार को बंगाली भाषा बुधवार को पंजाबी भाषा की परीक्षा के समय बंगाली भाषा के शब्द आपकी स्मृति को बाधित कर सकते हैं। अग्रलक्षी हस्तक्षेप (आगे की

तरफ कार्य करना) के द्वारा भी विस्मरण हो सकता है। इस परिस्थिति में वर्तमान में सीखी जा रही सूचनाओं को पहले सीखी हुई सूचनायें बाधित करती हैं। मान लीजिए पहले आप गियर वाला स्कूटर चलाते थे, अब आपके पास नया स्कूटर है, जिसमें गियर नहीं हैं। आप नया स्कूटर चलाते वक्त आदतन गियर बदलने का प्रयास करेंगे क्योंकि आपकी यह आदत काफी लम्बे समय से चली आ रही है। इस प्रकार अग्रलक्षी अवरोध व्यक्ति की उस असमर्थता की व्याख्या करता है जिसमें व्यक्ति अपनी पुरानी आदतों की शक्तिशाली बाधा के कारण नये ज्ञान या आदत को नहीं सीख पाता है।

3. **प्रक्रम का स्तर:** सीखते समय हम कुछ सामग्री का विस्तार से और गहराई से अध्ययन करते हैं या उसका अध्ययन सतही तौर पर करते हैं। यह विस्मरण का एक कारण हो सकता है।

क्रिया 3

अल्पकालिक स्मृति पर बाधा और विलम्ब का प्रभाव

अपने एक मित्र से तीन व्यंजन अक्षरों को क्रम से याद करने को कहिये जैसे फ ज क किसी दिये हुये नम्बर जैसे 462 की उल्टी गिनती कराइये। तीन व्यंजन अक्षरों के कहे जाने के पश्चात आप और आपके मित्र ने लगभग 15 से 20 सेकेण्ड तक उल्टी गिनती गिनी है अब उससे फिर तीन व्यंजन अक्षरों फ ज क को याद करने को कहिये। आपके मित्र को यह कठिन लगा होगा।

गिनने के कार्य ने उसे अक्षरों के अभ्यास करने पर रोक लगा दी। इससे स्मृति चिन्हों का ह्रास हो गया। अब अपने मित्र को दूसरे तीन व्यंजन अक्षर दीजिये (व स ट, क र ब) और मित्र को उल्टा गिनने को कहिए (743, 947), अब आप पायेंगे कि आपके मित्र को अक्षरों को याद करने में ज्यादा परेशानी हो रही है। ऐसा अग्रलक्षी अवरोध के कारण होता है।

6.5 स्मृति को बढ़ाने के उपाय

आपकी स्मृति कितनी अच्छी है? हम सभी अपनी स्मरण शक्ति को बढ़ाना चाहते हैं, जिससे हम अधिक तथ्यों और सूचनाओं को धारण कर सकें। थोड़े से प्रयास से यह सम्भव है तथा कोई भी व्यक्ति अपनी स्मृति को सुधार सकता है। स्मृति को बढ़ाने के लिये कुछ उपाय नीचे दिये जा रहे हैं।

1. **गहन प्रक्रम:** अगर आप कुछ याद कर रहे हैं और चाहते हैं कि वह सूचना दीर्घकालिक स्मृति में चली जाये तो आपको इसके बारे में थोड़ा विचार करना पड़ेगा। आपको इसका अर्थ जानना और पूर्व सीखी हुई बातों के साथ इसके सम्बन्धों की जांच करना चाहिए।

   सावधानीपूर्ण योजना, सूचना के अर्थ को समझना और स्थापित सूचनाओं से उसके

सम्बन्ध जोड़ना, उसे सीखने में और बाद में याद रखने में बहुत सहायक होता है। सामग्री की धारणा सीधे इस बात पर निर्भर करती है कि प्रक्रम कितनी गंभीरता से किया गया है। गहनता का स्तर अर्थ के सन्दर्भ में बहुत महत्वपूर्ण है। दूसरा, प्रक्रम की गहराई याद की जाने वाली सामग्री के अभ्यास की ओर भी संकेत करती है। आवृत्ति जितनी अधिक होगी सामग्री के पुनःस्मरण की स्म्भावना उतनी अधिक होगी।

2. **सावधानीपूर्वक ध्यान देनाः** अगर आप कुछ अच्छे ढंग से सीखना चाहते हैं, उसके धारण को दीर्घकालिक स्मृति में सुनिश्चित करना चाहते हैं, तो आपको सावधानीपूर्वक सजग प्रयास करना होगा।

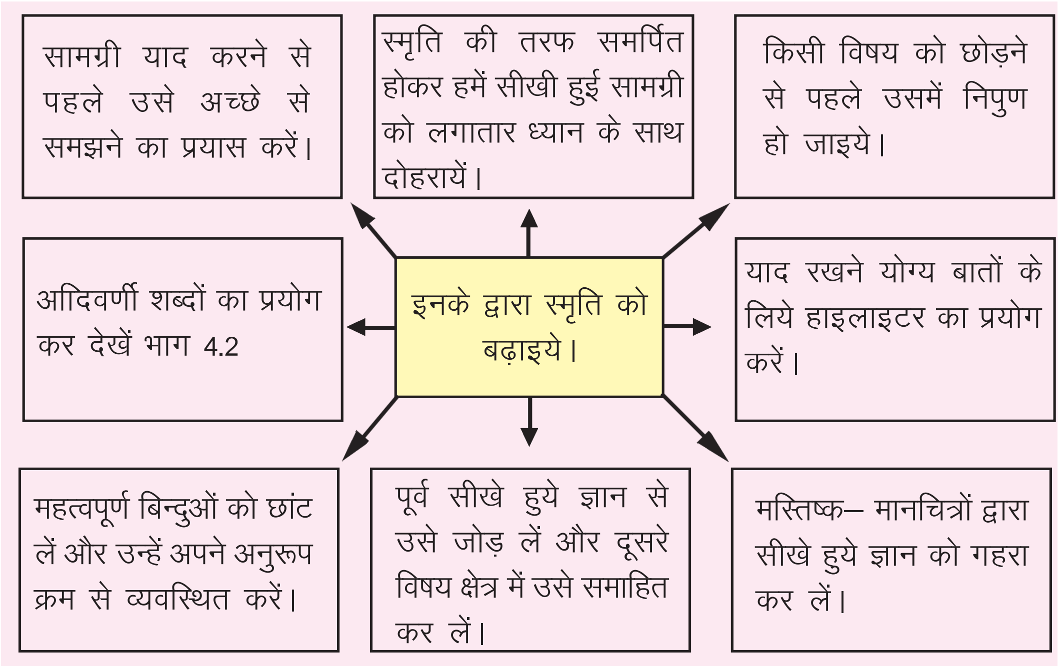
3. **हस्तक्षेप को कम करनाः** आप पढ़ चुके हैं कि विस्मरण का मुख्य कारण हस्तक्षेप है और जितना सम्भव हो पाये इसे कम करने का प्रयत्न करना चाहिये। साधारणतया सीखने वाली सामग्री में जितनी समानतायें होंगी वो उतनी ही अधिक हस्तक्षेप उत्पन्न करेगी। इस प्रकार आपको अपनी पढ़ाई को ऐसे व्यवस्थित करना चाहिये जिसमें समान प्रकार के विषयों को एक के बाद एक न पढ़ें। उदाहरण के लिये अगर आपको दो भाषायें पढ़नी हैं तो आप उनको अलग–अलग दिन पढ़ें।

4. **विभाजित अभ्यासः** किसी सामग्री को सीखते समय यह लाभप्रद होगा कि आप विभाजित अभ्यास का प्रयोग करें, जिसमें विभिन्न अभ्यासों के बीच अन्तराल होता है। कुछ अध्ययन के बाद थोड़ा विश्राम करें। अगर पाठ बहुत लम्बा है तो आप उसको दो या तीन भागों में बांट लें और एक बार में पूरा एक भाग याद कर लें। एक भाग में निपुणता हो जाने पर ही दूसरे भाग को याद करें और फिर तीसरे को। सारी सूचनाओं को जिनको आप कंठस्थ करना चाहते हैं एक साथ याद करने का प्रयत्न न करें।

5. **स्मृति सहायकों का प्रयोग करेंः** लोग घटनाओं को जोड़ने के लिये विभिन्न प्रकार के संकेतों, सूत्रों, सूचकों का प्रयोग करते हैं। इससे अक्सर याद करना सुगम हो जाता है। आप दृश्यात्मक प्रतिमाओं का प्रयोग करके वस्तुओं या स्थानों को याद रख सकते हैं। उदाहरणार्थ यदि आप किसी नये स्थान पर जाते हैं तो आप वहाँ स्थित वस्तुओं या जगहों को जोड़कर उस स्थान विशेष को याद रख सकते हैं। स्थान सिनेमा हाल के पास या लाल बत्ती के सामने है ऐसे ही याद रख सकते हैं।

6. **गुप्त संक्षेप लिपिः** वस्तुओं की लम्बी सूची को याद रखने के लिये आप अपनी गुप्त संक्षिप्त लिपि विकसित कर सकते हैं। आप हर शब्द के पहले अक्षर का प्रयोग करके एक नया अनोखा शब्द विकसित कर सकते हैं। उदाहरणार्थ– इन्द्रधनुष के सात रंगों को याद रखने के लिये हम बीआईबीजीवाइओआर शब्द का प्रयोग करते हैं। जहाँ वी–वायलट, आई– इन्डिगो, बी–ब्लू, जी–ग्रीन, वाई–यलो, ओ–ओरेंज, और आर–रेड रंग को दर्शाते हैं। स्कूल के दिनों में हम इतिहास विषय में मुगलों के सम्राटों का क्रम भूल जाते थे। तब हमने अपनी एक गुप्त संक्षित लिपि बनाई बीएचएजेएसए जहाँ बी–बाबर, एच–हुमाँयू, ए–अकबर, जे–जहाँगीर, एस– शाहजहाँ और ए–औरंगजेब के लिये प्रयोग किया। इससे

हमें नामों को क्रम से याद रखने में मदद मिलती थी। चित्र 6.2 में दिये गये संकेतों का प्रयोग करके आपको अपने पाठ्य सामग्री को याद रखने में सरलता होगी।



चित्र 6.2 विषय समाग्री को याद करने के संकेत

6.6 दमन–दु:खद घटनाओं को भूलना

घटनायें और अनुभव जो हमारे लिये भयावह या दुखद होते हैं वे हमारी चेतना से लुप्त हो जाते हैं। इसे हम दमन कहते हैं। फ्रायड विश्वास करते थे कि दमित स्मृतियाँ अचेतन मन के गुप्त स्थान में चले जाते हैं। इस तरह की दमित स्मृतियाँ व्यक्ति के लिये कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बनती हैं। एमनीसिया नामक बीमारी किसी बीमारी, चोट, दवाइयों के दुष्प्रभाव अथवा किसी अन्य कारण से स्मृति खो जाने के कारण होती है।

पाठगत प्रश्न 6.2

1. स्मृति के मुख्य प्रकारों की सूची बनाइए।

2. विस्मरण के कोई दो कारण लिखें।

आपने क्या सीखा

- स्मृति सूचनाओं के भण्डारण के लिये की जाने वाली प्रक्रिया है। इस विशेष प्रक्रिया को धारण कहते हैं।
- धारण को नापने की तीन मुख्य पद्धतियाँ हैं– पहचान, पुनःस्मरण, पुनःसीखना।
- सांवेदिक स्मृति सांवेदिक आगतों को कुछ समय के लिये रोक सकती है यह विषय की रूपात्मकता पर निर्भर करता है।
- लघुकालिक स्मृति इसके विपरीत थोड़ी मात्रा में सूचनाओं को कम समय के लिये रोक सकती है, साधारणतया 30 सेकेन्ड या इससे कम।
- दीर्घकालिक स्मृति वह स्मृति है जिसमें अधिक मात्रा में सूचनाओं को ज्यादा लम्बे समय तक रोका जा सकता है।
- विस्मरण स्मृति का खो जाना या पुनःस्मरण न कर पाना है। यह अनेक कारणों से होता है जिसमें ह्रास, प्रक्रम का स्तर और दमन आते हैं।
- स्मृति को स्मृतिमूलक रणनीति की सहायता से उन्नत किया जा सकता है।

पाठांत प्रश्न

1. स्मृति के तीन प्रकारों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
2. लघुकालिक स्मृति की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।
3. विस्मरण के मुख्य कारणों की सूची बनाइए।

पाठगत् प्रश्नों के उत्तर

6.1

1. पुनःस्मरण वह प्रक्रिया है जिसमें साधारण उद्दीपन का प्रयोग करके हम उन सूचनाओं को प्राप्त करते हैं जो कि स्मृति में हैं।
2. सांवेदिक स्मृति, लघुकालिक स्मृति, दीर्घकालिक स्मृति।

6.2

1. शब्दार्थ विषयक, वृत्तात्मक, अधि–स्मृति, प्रक्रियाबद्ध

2. ह्रास, हस्तक्षेप, प्रक्रिया का स्तर

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 6.2 को देखें
2. भाग 6.2 को देखें
3. भाग 6.4 को देखें