

विस्मृति Forgetting

1

जब हम कोई नई वात सीखते हैं तो कोई नया अनुभव प्राप्त करते हैं। तब हमारे मस्तिष्क में उसका किंवा अंकित हो जाता है हम अपनी स्मृति की सहायता से औट उस अनुभव की किंवा अपनी वित्तन में लाकर उसका स्मरण कर सकते हैं, पर कभी-कभी हम ऐसे करने में समूल भली होते हैं। हमारी भली असकल किंवा विस्मृति कहलाती है।

* मन के अनुसार : -

, "सीखते हुई वात की स्मरण रखने आपने स्मरण करने की असकलता की विस्मृति कहते हैं।"

* डेटर के अनुसार : -

, "किसी समय प्रयास करने पर भी किसी दूर्व अनुभव का स्मरण करने आ पहले सीखते हुए किसी काल की शैक्षण में असकलता।"

* फ्रायड के अनुसार : -

, "विस्मृति वह प्रवृत्ति है, जिसके हारातुःखद अनुभवों की स्मृति हृषित से अलग कर दिया जाता है।"

* आठियों के अनुसार : -

विस्मृति एक प्रकार से व्यक्ति की अपने विचार अध्यवा विचारों की पुनः वापस वैतना में वापस लाने के पथलों में मिली असकलता है।

* हविन दौरा के अनुसार : -

इन्हीं भी स्मृति प्रशिक्षण में विस्मृति प्रशिक्षण में वालकों के प्रति तीन अहरों के बालक और पाठा के समय वित्तने के अनुसार वालक इन बालकों में से किन्ना प्रतिशत आद रखता है जो जीचे प्रदर्शों में दिखाया गया है।

→ किंतु इस समय भूल जाने वाली सामग्री का %

20 मिनट → 49 %

1 दिन → 66 %

2 दिन → 72 %

3 दिन → 75 %

4 दिन → 79 %

अरोक्त प्रतिशत से पता चलता है कि गति लीक होती है परन्तु वाट में जैसे-जैसे समय का अंतराल लगता होता है भूलने की गति कम हो जाती है।

* विस्मृति के प्रकार Type of Forgetting

1. सक्रिय विस्मृति
2. निसक्रिय विस्मृति

सक्रिय विस्मृति :-

इस विस्मृति के कारण अप्रित रूपों होते हैं तब ऐसी बात की भूलने का प्रयत्न करके उसकी भूल होती है। प्रायः इसके कारण के अनुसार के अनुसार, "दुःखद वातों को भूल जाना चाहिए।

निसक्रिय विस्मृति :-

इस विस्मृति के कारण अप्रित रूपों नहीं होते, वह प्रायः न करने पर भी ऐसी बात की रूपों भूल जाते हैं। उदाहरण — विस्मृति बात को बार-बार नहीं दुष्टाने के कारण।

* विस्मृति के कारण Causes of Forgetting

विस्मृति आ विस्मरण के कारणों को दो भागों में विभक्त किया जाया है।

1. सौदानिक कारक
2. सामान्य कारक

सौदानिक कारक :-

सौदानिक कारक के अन्तर्गत निम्नलिखित सिद्धान्त की शरण जाया है।

(1) अभ्यास का सिद्धान्त :-

यदि हम किसी रीरकी उई बात को बार-बार अभ्यास नहीं करते हैं, तो उसे भूल जाते हैं।

(2) वाधा का सिद्धान्त :-

इस सिद्धान्त के अनुसार यदि हम एक इस सिद्धान्त के अनुसार यदि हम एक घाट की आद करने के बाद दूसरा घाट आद करने लगते हैं तो हमारे दिमाग पहले घाट के स्मृति विनहों में वाधक ही रहती है।

(3) दमन का सिद्धान्त :-

इस सिद्धान्त के अनुसार हम पुःखद और अपमान जैसे घटनाओं की आद नहीं रखना चाहते हैं अतः हम उनका दमन करते हैं। परिणाम इत्यरुप वह हमारे चेतन भूमि में चली जाती है और हम उन बातों को भूल जाते हैं।

* सामान्य कारक :-

विस्मृति आ विस्मरण के सामान्य कारक निच्छ हैं

1. समझ का प्रभाव
2. वृद्धि, हमारे और इनका का सामाजिक

3. विषय का रूपरेखा
 4. विषय का मात्रा
 5. स्लीवलने में कमी
 6. मानसिक आहात
 7. मानसिक रोग
 8. मालक वस्तुओं का प्रभाव
 9. स्मरण एवं रखने की इच्छा
 10. संवेगात्मक असंतुलन
 11. अधिगम कर्ता की आम रूप वृद्धि
- * विस्मृति कम करने का उपाय

विस्मृति को कम करने के लिए वे सभी उपाय अपनाये जाते हैं जो विस्मृति को बढ़ाने में उपयोगी होता है ये उपाय निम्न हैं

- ① पाठ्य की विषय वस्तु।
2. पुरे पाठ्य का स्मरण।
3. वालक का स्मरण करने में ध्यान।
4. पाठ्य का अधिक स्मरण।
5. अधिक समय तक स्मरण रखने का विचार।
6. विचार-साहचर्य के नियम का पालन।
7. पूर्ण रूप संज्ञाकृत विधियों का प्रयोग।
8. स्मरण वचन
9. स्मरण वाद विज्ञान
10. पाठ्य की पुनरावृत्ति
11. स्मरण करने के नियमों का प्रयोग

1. पाठ्य की विषय-वस्तु :—

अर्धपूर्ण क्रमबद्ध और वालक के विषय वस्तु की विस्मृति की गति और मात्रा बहुत कम होती है इसके अतिरिक्त पाठ्य में आवश्यकता से अधिक तथा विधियाँ और विस्तृत सुचनाएँ नहीं होनी चाहिए। क्योंकि इनकी विस्मृति की गति रूप संज्ञाकृत तीव्र होती है

2. पुरे पाठ्य का स्मरण :—

वालक को पुरा पाठ सौच-समझकर भाद न हो जाए तब उसे स्मरण करने का कार्य स्थापित होता है।

3. वालक का स्मरण करने में ध्यान :—

पाठ्य को स्मरण करते समय वालक को अपने पाठ वस्तु पर पूर्ण ध्यान उस पर केन्द्रित रहना चाहिए।

4. पाठ्य का अधिक समरण :-

पाठ्य समरण ही जाने के पाद द्वारा वालक की उसे कुछ समझ तक और समरण करना चाहिए।

5. अधिक समझ तक समरण रखने का विचार :-

वह विचार करके समरण करना चाहिए कि उसे उसको बहुत समझ तक भाद रखना है। तभी वह उसे शीघ्र भूलने की सम्भावना का अन्त कर सकता है।

6. विचार साहचर्य के नियमों का पालन :-

पाठ्य भाद करके करने समय वालक को विचार साहचर्य के नियमों का पालन करना चाहिए उसे नेवीन तथा और धृतजाऊँ का उन तथा और धृतजाऊँ से संबंध स्थापित करना चाहिए जिसके बी जानते हैं।

7. पूर्त इतं अन्तर्मुक्त विधियों का प्रयोग :-

वालक को पाठ्य भाद करने के लिए पूर्त और अन्तर्मुक्त विधियों का प्रयोग करना चाहिए।

8. सस्तर वाचन :-

वालक को पाठ्य का समरण बोल-बोल कर भाद करना चाहिए।

9. समरण के बाद विश्लाम :-

वालक को पाठ्य का समरण करने के बाद उसे कुछ समझ के लिए विश्लाम भी आवश्यक है। ताकि पाठ्य के समरण यिन्ह उसके मस्तिष्क में अंकित हो जाये।

10. पाठ्य की पुनरावृति :-

पाठ्य को समरण करने के बाद वालक को उसे थोरे-थोड़े समरण करने के बाद है, समझ के उपरान्त उसे दोहराते रहना चाहिए।

11. समझ के नियमों का पालन :-

वालक को विश्लेषण करने के लिए समरण करने की विधियों का प्रयोग करना चाहिए।

शिष्टा में विश्लेषण का महत्व :-

वह सत्य है कि विश्लेषण समरण के विपरीत है। पर व्यवहारिक दृष्टिकोण से विश्लेषण जगद्गत उत्तम द्वारा जाग्रप्रद है जिसना कि समरण शिष्टा में विश्लेषण का महत्व निम्नलिखित तथ्यों द्वारा जानेगी।

① धनिक महत्वों के बातों में भूलना।

② समान्य रूप से अनुपयोगी बातों में भूलना।

③ अस्त-वास्तव से बचाव।

④ दुःखद अनुभवों की भूलना।

⑤ सीमित जीव का उपयोग।

⑥ भाग शिष्टा में उपयोगिता।

⑦ पुरानी बातों की भूलकर नई बातों की बीचना।

१. धनिक महत्व की वातों की भूलना :-

वालक विद्यालय में ऐसी अनेक वात सीखता है जो उसके लिए धनिक महत्व की होती है, अतः उसके किन्हें लिये उन्हें स्थायी रूप से स्मरण न रख कर भूल देना ही अच्छा होगा।

कौलसैनिक के अनुसार — „जीवन के अनेक अनुभवों का केवल धनिक महत्व होता है और वे स्मरण स्वरूप के बोध नहीं होते हैं।

२. समान्य रूप से अनुपयोगी वातों की भूलना :-

वातों की सीखता है तो सब उसके लिए समान्य रूप से उपयोगी नहीं होती है। अतः जैसे की की वे की जैसे जिसका है सीखने वाले के लिए वह जागना आवश्यक है कि वह क्या स्मरण रखे और क्या भूल दी।

३. अस्त-प्रस्तुत से बदाव :-

भदि वालक के महितष्क में सभी वातों की स्मरण विन्द और होते चले जाय। तो उसका विचार धूर्ण रूप से अस्त-प्रस्तुत हो जायेगा। अतः अपनै लिए उसे कुछ वातों की भूलना अनिवार्य है।

४. दुःखद अनुभवों की भूलना :-

वालक को अपनै विद्यालय और परिवारिक जीवन में समय-समय पर कहु था दुःखद अनुभव होते हैं वह अनुभव स्मरण की प्रक्रिया में वाधा उत्पन्न करते हैं। वालक विद्यार्जन के लक्ष्य की प्राप्ति कर सकते हैं।

५. भाषा शिखण में उपयोगिता :-

वालक अब लेखन और शुद्ध उच्चारण के अतिरिक्त विभिन्न विधियों में कुछ सीमा तक सक्षमता प्राप्त कर लेने का इच्छुक रहता है। वह गलत कार्यों और गलत विधियों का विस्मरण करके ही ऐसा कर सकता है।

६. सीमित छोड़ी का उपयोग :-

वालक का स्मृति क्षेत्र सीमित होता है। अतः भदि वह सब वातों का स्मरण रखते ही उसे अपनै स्मृति क्षेत्र में नवीन वातों का स्थान देना असंभव ही जाया इस दृष्टि से उसे पुरानी वातों का विस्मरण करना आवश्यक है।

७. पुरानी वातों को भूलकर नहीं वातों को सीखना :-

वातों होती है जिसको पुरानी वातों को छलकर ही सीख सकता है। उपयुक्त त्रैयों के आधार पर इस कह सकते हैं कि वालक की शिला में वह विस्मरण का स्थान अव्याधिक महत्वपूर्ण है। वह विस्मरण करके ही शिला दर्शकों