

## स्मृति memory

1

स्मृति (memory) :- वैज्ञानिकों द्वारा अच्छे स्मृति के लिए निम्नलिखित गुण हैं।

- ① शीघ्र अधिगम Quick Learning
- ② उत्तम धारण शक्ति Good Retention power
- ③ उपयोगिता Utility
- ④ अनावश्यक बातों की विस्मृति - Forgetting useless things
- ⑤ शीघ्र अभिप्राय पुनः स्मरण Quick Recall

⇒ शीघ्र अधिगम :-

अच्छी स्मृति का पहला गुण है जल्दी सीखना या याद होना जो व्यक्ति किसी बात को जल्दी सीख लेता है उसकी स्मृति उतनी ही अच्छी समझी जाती है।

⇒ उत्तम धारण शक्ति :-

अच्छी स्मृति का दूसरा गुण है सीखी हुई बात की बिना झेहराये उर देर तक स्मरण रखना जो व्यक्ति एक बात को जितना अधिक समय तक स्मरण मस्तिष्क में स्मरण रख सकता है उसकी स्मृति उतनी ही अधिक अच्छी होती है।

⇒ उपयोगिता :-

अच्छी स्मृति का एक महत्वपूर्ण गुण है उपयोगिता इसका अभिप्राय यह है कि वही स्मृति अच्छी होती है जो अवसर आने पर उपयोगी शीघ्र हो।

⇒ अनावश्यक बातों की विस्मृति :-

अच्छी स्मृति एक गुण यह है कि अनावश्यक या व्यर्थ बातों को भूल जाना यदि ऐसा नहीं हो तो मस्तिष्क को स्वयं भी बहुत सी बातों याद रखनी पड़ती है जिनकी अवस्था में कभी आवश्यकता नहीं पड़ती है।

⇒ शीघ्र पहचान :-

अच्छी स्मृति का एक गुण यह भी है कि सीखी हुई बात की शीघ्र ही याद आना किसी का पुनः स्मरण ही प्रार्थित नहीं है। इसके साथ ही यह आवश्यक है कि हम जिस बात को स्मरण करना चाहते हैं उसे पहचानने में देर नहीं लगाते हैं।

⇒ शीघ्र पुनः स्मरण :-

अच्छी स्मृति का यह अंतिम गुण यह है कि सीखी हुई बात शीघ्र याद आना, जिस व्यक्ति की सीखी हुई बात जितनी जल्दी याद आती है उसकी स्मृति उतनी ही अच्छी समझी जाती है।

\* स्मृति के प्रकार Type of memory

स्मृति के प्रमुख प्रकार निम्नलिखित हैं। —

- 1) आदत स्मृति - Habitual memory
- 2) वास्तविक स्मृति - Real memory
- 3) तत्कालिन स्मृति - Immediate memory

- iv) स्थायी स्मृति Permanent (Fixed memory)
- v) सक्रिय स्मृति Active memory
- vi) निष्क्रिय स्मृति <sup>Passive</sup> Passive memory
- vii) निष्क्रिय स्मृति passive memory
- viii) इन्द्रिय अनुभव Sense Impression ~~memory~~ memory
- ix) व्यक्तित्व स्मृति Personal memory
- x) शारीरिक स्मृति Physical memory
- xi) यांत्रिक स्मृति mechanical memory

**आदत जन्य स्मृति :-**

आदत जन्य स्मृति को घटाने वाली स्मृति भी कहते हैं इसमें तथ्यों को बार-बार दोहराकर याद करने का प्रयत्न किया जाता है।

**वास्तविक स्मृति :-**

यह स्मृति व्यक्ति के विवेक तथा बुद्धि पर आधारित होती है इसमें स्वतंत्र रूप से विचारों का साहचर्य होता है तथा विगत घटनाओं के प्रतिबिम्ब अथवा मानसिक चित्र सम्मिलित होते हैं।

**तत्कालीन स्मृति :-**

इस स्मृति में प्रायः याद की गई सामग्री की याद कर लुना देते हैं यह अधिक दिनों तक बिकने वाली स्मृति नहीं है।

**स्थायी स्मृति :-**

यह स्मृति अधिक दिनों तक स्थायी रहती है इसमें भूलने की संभावना कम रहती है। इस प्रकार की स्मृति बालकों की अभिरक्षा व्यक्तियों में अधिक पायी जाती है।

**सक्रिय स्मृति :-**

इस स्मृति में व्यक्ति जान बुझकर कुछ तथ्यों की धारण करता है। और उनकी पुनः स्मृति आवश्यकता पड़ने पर प्रयास करता है।

**निष्क्रिय स्मृति :-**

हमारे मस्तिष्क में कुछ सीखे हुए तथ्य निष्क्रिय रूप से परे रहते हैं और इसके पुनः स्मृति में विशेष प्रयास नहीं करना पड़ता है।

**इन्द्रिय अनुभव स्मृति :-**

विभिन्न ज्ञानेन्द्रिया विन्न-विन्न प्रकार की अनुभूतियाँ मस्तिष्क में भी आती हैं। उनमें से संबंधित किसी अनुभव की याद उन्हीं के माध्यम से आती है।

**व्यक्तित्व स्मृति :-**

इस स्मृति का संबंध स्वयं व्यक्ति के अनुभवों से होता है। व्यक्ति अपने जीवन की बहुत से संकट, परिस्थितियों की याद करता है तथा पुनः स्मृति करता है कि उस परिस्थिति विशेष में किसने सहायता दी थी और किसने धोखा दिया था।



### शारीरिक स्मृति :-

कोई शारीरिक कार्य बार-बार करने से स्वतन्त्र संबंधित अनुक्रिया को स्वयं थाद कर लेते हैं और क्रिया उन अंकों के द्वारा बिना बुरे का प्रयोग किये भी होने लगती है।

### भांशिक स्मृति :-

जब कोई व्यक्ति किसी कार्य को बार-बार करता है उससे आदतों में परिवर्तन हो जाता है अर्थात् बार-बार कार्य करने से उस शरीर की आदत पर जाती है।

### \* स्मृति करने की अच्छी विधियाँ \*

(Good methods of memory)

मनोवैज्ञानिकों ने स्मरण करने की ऐसी अनेक विधियाँ की खोज की हैं जिसका प्रयोग करने से समय बचती है जो निम्नलिखित हैं।

- (i) पूर्ण विधि whole methods (ii) खण्ड विधि (part methods)
- (iii) मिश्रित विधि (mixed methods) (iv) प्रगतिशील विधि (progressive)
- (v) अन्तरमूल विधि (spaced methods) (vi) अन्तरहीन विधि (unspaced)
- (vii) सक्रिय विधि (active methods) (viii) निष्क्रिय विधि passive methods
- (ix) स्वर विधि Recitation methods (x) रटने की विधि (method of cramming)
- (xi) निरीक्षण विधि methods of observing
- (xii) विचार साहचर्य 'methods of Association of Ideas'
- (xiii) सांनिध्याय स्मरण विधि method of interaction memory zing

### \* स्मृति की प्रभावित करने वाले कारक :-

स्मृति को अनेक कारक प्रभावित करते हैं, इनमें से कुछ निम्नलिखित हैं।

- (1) शारीरिक स्वास्थ्य - Physical Health
- (2) मानसिक स्वास्थ्य - Mental Health
- (3) प्रेरणा - Motivation
- (4) विषय वस्तु की प्रकृति Nature of Learning
- (5) सीखने वाले की ईच्छा शक्ति Learning willingness
- (6) रुचि एवं अवधान Interest of attention
- (7) स्मरण विधि memory methods
- (8) अभ्यास एवं दोहराना Habit and repeat
- (9) शिक्षण विधि Teaching methods
- (10) अध्यापक का व्यवहार Teacher's behavior.

### स्मृति प्रशिक्षण :-

आधुनिक मनोवैज्ञानिकों के अनुसार स्मृति व्यक्ति का जन्मजात गुण है इसलिए स्मृति व्यक्तियों की स्मृति या स्मरण शक्ति में अन्तर पाया जाता है पर विभिन्न प्रशिक्षण एवं अभ्यास द्वारा स्मृति में उन्नति की जा सकती है।

स्मृति को उन्नत बनाने के लिए निम्नलिखित नियमों और आयों पर ध्यान देना चाहिए।

- \* प्रोत्साहन
- \* पहले से समझ
- \* शक्ति उत्पन्न करना
- \* पूर्व ज्ञान पर आधारित
- \* स्मरण के अधिक अवसर
- \* दृढ़ निश्चय
- \* स्पष्ट ज्ञान
- \* दोहराना
- \* एकाग्रता
- \* स्मरण विधियाँ अपनाना

इस प्रकार वाल्ड उपरोक्त नियमों और विधियों के अनुसार स्मरण करने का अभ्यास करे तो वे अपनी स्मृति को निश्चित रूप से प्रशिक्षित करके अपनी स्मरण शक्ति में उन्नति कर सकते हैं। —