Q. स्मरण (स्मृति) की परिभाषा लिखें। इसके प्रकारों का वर्णन करें।

Ans- स्मृति (Memory) :→

मनुष्य की स्मरण शक्ति उसके लिये बहुत ही महत्व रखती है। वह जो कुछ भी सीखता है यदि उसे नही रहता तो व्यर्थ है। स्मरण का कार्य मस्तिष्क का होता है जो स्थिति के अनुसार उत्पन्न होती है। मनुष्य में अनेक ऐसी विशेषताएँ विद्यमान होती है जो कुदरत की देन है स्मरण शक्ति भी इन्ही मे से एक है। स्मृति का गुण मनुष्य की प्रकृति के अन्य जीवों की तुलना में सर्वश्रेष्ठ बनाता है। मनुष्य के अन्दर संस्कार स्मरण शक्ति के द्वारा ही जाग्रत होते है। जिस व्यक्ति मे स्मरण शक्ति कमजोर होती है उसे अनेक प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यद्यपि मनुष्य में अपने अनुभवो को सन्चय करने की शक्ति होती है फिर भी वह अपने सभी अनुभव याद नही रख पाता है। मनुष्य के वे अनुभव जो उसकी चेतना में नही रहते 'सचय' अनुभव कहलाते है और अज्ञात रूप से मनुष्य के व्यवहार को प्रभावित करते रहते है। अन्य वे अनुभव जो मनुष्य की चेतना में रहा हो तो याद रहा करते है। अनुभवों का चेतना में रहना ही स्मृति" कहलाता है। "स्मृति" ही व्यक्ति को अधिक बुद्धिमान और उच्च बनाती है। यदि मनुष्य की कल्पनाओं और विचारों का आधार हुआ करती है सबसे बड़ी बात यह है व्यक्ति द्वारा सीखी जाने वाली सभी बाते उसकी स्मृति पर ही निर्भर करती है. यदि स्मृति नही होगा तो मनुष्य पशु के जैसा व्यवहार करता। वह भाई, पिता, माता, पुत्र आदि सभी को पहचान रखता है यदि स्मृति शक्ति नही होती तो मनुष्य किसी को न पहचान

और उसकी आज जैसी उन्नत दशा न होती है।
स्मृति के कई प्रकारों का वर्णन किया है। स्मृति चिन्हों को संचित करने की अवधि तथा उसकी क्षमता की कसौटी को आधार मानकर स्मृति को वर्गीकृत किया गया है इसमें चार प्रकार का वर्णन किया गया है।

1. संवेदी स्मृति (Sensory Memory) :→

संवेदी स्मृति वैसे स्मृति सचंयन को कहा जाता हैं जिसमें सूचनाओं को सामान्य एक सेकंड उससे कम अवधि के लिए व्यक्ति रख पाता है इस स्मृति में उद्दीपक से मिलने वाले सूचनाओं को मौलिक रूप में अर्थात बिना किसी तरह के फेर-बदल किये ही उन्हें संचित रखा जाता है। संवेदी स्मृति के कारण ही व्यक्ति के सामने से उद्दीपक के हट जाने के बाद भी उसका चिन्ह थोड़े समय के लिए मस्तिष्क में बना होता है। इसलिए इसे संवेदी सचयन या संवेदी रजिस्टर भी कहा जाता है।

2. लघुकालीन स्मृति (Short-term memory) :→

लघुकालीन स्मृति को विलियम जेम्स ने प्राथमिक स्मृति भी कहा हैं इस तरह की स्मृति की दो मुख्य विशेषताएं हैं STM में किसी सूचना को अधिक से अधिक 20-30 सेकण्ड तक संचित करके रखा जा सकता है। तथा दूसरा इसमें प्रवेश पाने वाली सूचनाएं क्षणभंगुर प्रकृति की होती है क्योंकि व्यक्ति मात्र एक दो प्रयास में ही सीख लिया होता है। जैसे मान लिया जाये कि कोई आदमी किसी अपरिचित से टेली-फोन पर बातचीत करने के लिए उसके टेलीफोन का नम्बर टेलीफोन डाइरेक्टरी से लेकर उसके पास डायल करता है और व्यस्त संकेत पाकर 15 सेकण्ड रूककर पुनः डायल करना चाहता है लेकिन इस बार वह नम्बर के सही क्रम को थोड़ी देर के लिए वह भूल जाता है। तो इसको हम लघु अवधि स्मृति 15 सेकण्ड का होता है। तथा उस अपरिचित के टेलीफोन नम्बर को भी मात्र एक ही

3

अभ्यास में सीखा गया था।

3. चलन स्मृति : (Working memory) :→

इस संप्रत्यय का प्रतिपादन ब्रिटिश मनोवैज्ञानिक एलान बैडली द्वारा किया गया। चलन स्मृति भी लघुकालीन स्मृति के समान एक सीमित क्षमता वाला स्मृति होता है। लेकिन अंतर यह है कि यहाँ लघुकालीन स्मृति के समान सिर्फ सूचनाओं को सचमुच में चलन स्मृति एक तरह का मानसिक वर्कबेन्च है। जिसपर सूचनाओं में जोड़-तोड़ किया जाता है। उन्हें संग्रहित करके भाषा को समझने की कोशिश की जाती है। कुछ निर्णय लिये जाते हैं तथा समस्या का समाधान भी किया जाता है अतः नाइबर्ग (Nyberg 2002) ने कहा है कि चलन स्मृति एक सक्रिय स्मृति तंत्र है। न कि लघुकालीन स्मृति के समान सूचनाओं को संचित करने वाला एक निष्क्रिय स्मृति तंत्र है। सचमुच में जब STM अन्य मानसिक प्रक्रियाओं द्वारा संयोजित हो जाता है। तो यहाँ से चलन स्मृति प्रारम्भ हो जाता है। जहाँ व्यक्ति कई तरह से चिंतन आरम्भ कर देता है। जब व्यक्ति कुछ सोच रहा होता है या समस्या का समाधान कर रहा होता है तो उस समय उसका चलन स्मृति सक्रिय हो जाता है।

4. दीर्घकालीन स्मृति (Long term memory) :→

विलियम जेम्स ने इसे गौण स्मृति भी कहा है। इस तरह की स्मृति में किसी सूचना को व्यक्ति कम से कम 30 सेकण्ड तक तो आवश्य ही धारण करके सीखता है। अधिक से अधिक कितने समय के लिए किसी सूचना को यहाँ संचित रखा जा सकता है। या किसी को एक घण्टा तक ही संचित

रखा जाता है। जब कोई छात्र कल शिक्षक द्वारा वर्ग में दिये गये व्याख्यान का प्रत्याह्वान कर सकने में सफल हो पाता है तो यह कहा जाता है कि व्याख्यान का विषय दीर्घकालीन स्मृति में संचित था। इसे नामों जैसे- असक्रिय स्मृति तथा दीर्घ-अवधि संचयन के नाम से जाना जाता है। दीर्घकालीन स्मृति की एक विशेषता यह भी है कि नाना प्रकार की सूचनाओं को संचित किया जाता है तथा इसका स्वरूप कुछ स्थायी होता है।

Dr. Randhir Kumar
Dept of Psychology
Subject- (Gen & Sub) fundamental Psy
U.R. C. Rosera Samastipur
9570435959, 9431852588