

গোট

৫

স্মৃতি আৰু বিস্মৃতি (ক)

(MEMORY AND FORGETTING)

বিষয়সূচী

- ১। প্ৰস্তাৱনা
- ২। স্মৃতিৰ অৰ্থ আৰু প্ৰক্ৰিয়া (Meaning and process of Memory)
- ৩। স্মৃতিৰ প্ৰকাৰ (Types of Memory)
- ৪। ভাল স্মৃতিৰ লক্ষণ (Marks of Good Memory)
- ৫। স্মৃতিৰ উৎকৰ্ষ সাধন (Improvement of Memory)
- ৬। বিস্মৃতি আৰু ইয়াৰ কাৰণসমূহ (Forgetting and its causes)

স্মৃতি আৰু বিস্মৃতি (ক)

(MEMORY AND FORGETTING)

উদ্দেশ্য (Objectives) :

- ১। স্মৃতি কি-এই সম্বন্ধে প্রকৃত ধাৰণা প্রদান কৰা।
- ২। স্মৃতিৰ প্ৰক্ৰিয়া সম্বন্ধে অবগত কৰোৱা।
- ৩। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক স্মৃতিৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ সম্বন্ধে সজাগ কৰা।
- ৪। ভাল স্মৃতিৰ লক্ষণসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা আগবঢ়োৱা।
- ৫। স্মৃতিৰ উৎকৰ্ষ সাধনৰ উপায় সম্পৰ্কে অৱগত কৰা।
- ৬। বিস্মৃতিৰ স্বৰূপ সম্বন্ধে বুজি উঠাত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক সহায় কৰা।
- ৭। পাহৰণি কিয় হয় -এই বিষয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক সজাগতা প্রদান কৰা।

প্ৰস্তাৱনা :

তোমালোক সকলোৱে জানা যে আমাৰ মনটোৰ বিভিন্ন ক্ৰিয়া ক্ষমতা আছে। স্মৃতি আৰু বিস্মৃতি আমাৰ সকলোৰে বাবে অতিকৈ প্ৰয়োজনীয় দুবিধ মানসিক কাৰ্য। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ বাবে ই বিশেষভাৱে প্ৰয়োজনীয়, কাৰণ বিদ্যায়তনিক জীৱনৰ কৃতকাৰ্যতা ঘাইকৈ নিৰ্ভৰ কৰে এই দুবিধ মানসিক ক্ৰিয়াৰ ওপৰত। গতিকে এই দুয়োবিধৰ বিষয়ে তোমালোকৰ কিছু জ্ঞান থকাটো প্ৰয়োজনীয়। চতুৰ্থ গোটৰ বিভিন্ন অধ্যায়ৰ আলোচনাৰ যোগেদি তোমালোকক স্মৃতি আৰু

বিস্মৃতি কাক কয়, স্মৃতিত নিহিত থকা প্ৰক্ৰিয়াসমূহ, স্মৃতিৰ প্ৰকাৰ আৰু ভাল স্মৃতিৰ লক্ষণসমূহ আদিৰ বিষয়ে অবগত কৰোৱা হ'ব। তেনেদৰে বিস্মৃতিৰ ক্ষেত্ৰটো ইয়াৰ অৰ্থ বুজি পোৱাৰ লগতে কি কি কাৰণত পাহৰণি ঘটে এই সম্বন্ধেও জানিব পাৰি।

১) স্মৃতিৰ অৰ্থ আৰু প্ৰক্ৰিয়া (Meaning and Process of Memory) : আমাৰ মনৰ বিভিন্ন ধৰণৰ কাৰ্যক্ষমতা আছে, যাৰ সহায়েৰে বৰ্হিজগতৰ অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰা হয়। কিন্তু এই ক্ষমতাসমূহ সকলোৰে সমান নহয়। এইবিলাকৰ ক্ষেত্ৰত ব্যক্তি পাৰ্থক্য পৰিলক্ষিত হয়। তোমালোকে জানা যে আমাৰ মনটোৰ ঘাইকৈ দুটা ভাগ বা স্তৰ আছে —এটা সচেতন আৰু আনটো অচেতন। দৈনন্দিন জীৱনত যি শিক্ষণ আৰু অভিজ্ঞতা লাভ কৰা হয় সেইসমূহ মনৰ চেতন ভাগত সঞ্চিত হয়। স্মৃতি এনে এবিধ প্ৰক্ৰিয়া যাৰ সহায়েৰে মনত সঞ্চিত থকা অতীত অভিজ্ঞতা আৰু শিক্ষণ পুনঃস্মৰণ কৰিবলৈ আমি সমৰ্থ হওঁ।

কিন্তু স্মৃতিৰ ধাৰণা প্রদান প্রকৃততে ইমান সহজ নহয়। কাৰণ ই এক জটিল প্ৰক্ৰিয়া। বহুবছৰ পূৰ্বে শক্তিতত্ত্ববাদী (Faculty Theorist) নামৰ মনোবিজ্ঞানীসকলে মানুহৰ মনটো কেতবোৰ বিশেষ শক্তিৰ আধাৰ বুলি গণ্য কৰিছিল।

তেখেতসকলে স্মৃতিক এক বিশেষ মানসিক শক্তি বুলি অভিহিত কৰিছিল। ই এক জন্মলব্ধ শক্তি আৰু সেয়েই ব্যক্তিশেষে স্মৃতিৰ পাৰ্থক্য পৰিলক্ষিত হয় বুলি কোৱা হৈছিল। এই শক্তিতত্ত্ববাদী মনোবিদসকলৰ মতে স্মৃতি নামৰ শক্তিবিশেষ উন্নতি সাধন সম্ভৱ। বিশেষ ধৰণেৰে বিশেষ বিষয়ত শিক্ষণ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ যোগেদি ব্যক্তিৰ অন্তৰ্নিহিত স্মৃতিশক্তিৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰিব পাৰি বুলি এইসকল মনোবিদে বিশ্বাস কৰিছিল।

কিন্তু আধুনিক মনোবিদসকলে শক্তিবাদী সকলৰ স্মৃতি সম্পৰ্কৰ ধাৰণাৰ বিৰোধীতা কৰিছে। তেওঁলোকে স্মৃতি এক বিশেষ মানসিক শক্তি হিচাবে গণ্য নকৰে। আধুনিক মনোবিজ্ঞানীসকলৰ মতে স্মৃতি মানসিক শক্তি নহয়, ই এক মানসিক প্ৰক্ৰিয়াহে। এই প্ৰক্ৰিয়াৰ সহায়েৰে আমাৰ পঞ্চেন্দ্ৰিয়ৰ দ্বাৰা আহৰণ কৰি মনত সঞ্চিত কৰা বিভিন্ন স্থান অভিজ্ঞতাৰ ছাপ বা প্ৰতিৰূপসমূহ পুনঃস্মৰণ কৰা হয়। স্মৃতি নামৰ মানসিক প্ৰক্ৰিয়াটোত তিনিধৰণৰ ক্ৰিয়া নিহিত থকা পৰিলক্ষিত হয়। সেইকেইটা হ'ল — পৰিৱেশৰ পৰা শিক্ষণ আৰু অভিজ্ঞতা আহৰণ, সেইসমূহৰ প্ৰতিৰূপ মনত সঞ্চিতকৰণ আৰু প্ৰয়োজনসাপেক্ষে প্ৰতিৰূপৰ পুনঃস্মৰণ বা পুনৰুদ্ধাৰ। গতিকে সাধাৰণভাৱে স্মৃতিক মনত সঞ্চিত অতীত অভিজ্ঞতাৰ পুনঃস্মৰণ কাৰ্য বুলি ক'ব পাৰি।

ভিন ভিন সময়ত মনোবিজ্ঞানীসকলে স্মৃতি সম্বন্ধে নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গী প্ৰকাশ কৰি আহিছে। তলত স্মৃতিৰ সংজ্ঞা সম্বন্ধে আগবঢ়োৱা কেইটামান মন্তব্য উল্লেখ কৰা হ'ল —

বিশিষ্ট মনোবিদ মেকডুগলে (McDougall) স্মৃতিৰ সংজ্ঞা এনেধৰণে দিছে — “অতি সীমিত বা সংকীৰ্ণ অৰ্থত স্মৃতি বা স্মৰণ ক্ৰিয়া হৈছে অতীতত লাভ কৰা অভিজ্ঞতা অনুসৰি ঘটনাসমূহৰ মনত কল্পনা কৰা।” (“In the strictest or narrowest sense memory or remembering implies imagining of events as experienced in the past.”)

জেমচ এচ ৰ'চৰ মতে (James S. Ross) - “স্মৃতি হৈছে পূৰ্ব অভিজ্ঞতাৰ প্ৰৱণতাৰ দ্বাৰা নিৰ্দ্ধাৰিত এক নতুন অভিজ্ঞতা। এই দুয়োবিধৰ মাজৰ সম্বন্ধ স্পষ্টভাৱে অনুমেয়।” (“A memory is a new experience determined by the dispositions laid down by a previous experience, the relation between the two clearly apprehended”)

প্ৰখ্যাত মনোবিদ ষ্টাউটে (Stout) তলত দিয়া ধৰণে স্মৃতিৰ সংজ্ঞা দাঙি ধৰিছে — “স্মৃতি হৈছে এক নিখুঁট পুনৰ উদ্দীপন কাৰ্য... য'ত অতীত অভিজ্ঞতাৰ বিষয়বস্তুসমূহ যিমান দূৰ সম্ভৱ পূৰ্বৰ বিন্যাস আৰু ধৰণ অনুযায়ী পুনৰ প্ৰতিষ্ঠা কৰা হয়।” (Memory is the ideal revival... in which the object of past experiences are reinstated as a as possible in the order and manner of their original occurrence”)

ৰাইবাৰ্ণ (Ryburn) নামৰ আন এজন মনোবিদৰ মতে অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ণৰ আৰু অভিজ্ঞতা লাভৰ কিছুসময়ৰ বিৰতিৰ পিছত সেইসমূহ চেতনালৈ ঘূৰাই আনিব পাৰা যি ক্ষমতা তাকেই স্মৃতি বুলি বেগৰা হয়।” (“The power that we have to store experience and bring them into the field of consciousness sometime after the experience have occurred is termed memory”)

উল্লেখিত সংজ্ঞাসমূহৰ পৰা এইটো স্পষ্ট হয় যে স্মৃতি হৈছে অতীত অভিজ্ঞতাৰ পুনঃস্মৰণ। এই পুনঃস্মৰণ কাৰ্যত কেতবোৰ প্ৰক্ৰিয়া নিহিত আছে। স্মৃতিৰ ধাৰণা স্পষ্টকৈ পাবলৈ হ'লে এই প্ৰক্ৰিয়াসমূহৰ বিষয়ে জ্ঞাত হোৱাটো প্ৰয়োজন —

মনত ৰাখিবা

- ১। স্মৃতি এটি জটিল প্ৰক্ৰিয়া। ইয়াৰ ধাৰণা মাথো এটা সংজ্ঞাৰে দিব নোৱাৰি।
- ২। অতীজৰ শক্তিতত্ত্ববাদী মনোবিদসকলে স্মৃতিক এক মানসিক শক্তি বুলি গণ্য কৰিছিল।
- ৩। আধুনিক মনোবিদসকলৰ মতে স্মৃতি মানসিক শক্তি নহয়, এই এক মানসিক প্ৰক্ৰিয়াহে।
- ৪। স্মৃতি প্ৰক্ৰিয়াত ঘাইকৈ চাৰিটা পৰ্যায় নিহিত থাকে। সেইকেইটা হ'ল—শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতা, আয়ত্বকৰণ, সংৰক্ষণ, পুনঃস্মৰণ আৰু প্ৰত্যভিজ্ঞা।

স্মৃতিৰ প্ৰক্ৰিয়া (Memory Process) :- স্মৃতিক বৰ্তমানে জন্মগতভাৱে লাভ কৰা এক বিশেষ মানসিক শক্তি বুলি গণ্য কৰা নহয়। মনোবিদসকলে স্মৃতিক এক মানসিক কাৰ্য বা প্ৰক্ৰিয়া বুলি গণ্য কৰিছে আৰু এই প্ৰক্ৰিয়াত অন্তৰ্ভুক্ত কেইবাটাও স্তৰ বা পৰ্যায় আছে বুলি উল্লেখ কৰিছে।

স্মৃতি প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰ্যায় বা স্তৰ (Stages in remembering process) —

১। শিক্ষণ লাভ বা অভিজ্ঞতা আহৰণ (Learning or acquisition of experience) :- স্মৃতি লাভৰ ক্ষেত্ৰত এইটো সবাটোকৈ প্ৰয়োজনীয় আৰু প্ৰথম পৰ্যায়। এইটো প্ৰাথমিক স্তৰত ব্যক্তিয়ে পঞ্চেন্দ্ৰিয়ৰ সহায়েৰে পৰিৱেশ বা চাৰিওফালৰ

পৰিস্থিতিৰ পৰা বিভিন্ন জ্ঞান-অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰে। শিক্ষণ অভিজ্ঞতা অবিহনে মানুহৰ মন উকা কাগজ সদৃশ। গতিকে স্মৃতি পাবলৈ সংবেদন আৰু সংবোধনৰ জৰিয়তে অভিজ্ঞতা লাভ অতিশয় প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ অবিহনে স্মৃতি লাভ অসম্ভৱ।

সংৰক্ষণ (Retention) :-

স্মৃতি প্ৰক্ৰিয়াত অন্তৰ্ভুক্ত দ্বিতীয় প্ৰয়োজনীয় পৰ্যায়টো হৈছে লাভ কৰা শিক্ষণ আৰু অভিজ্ঞতাৰে প্ৰতিকপসমূহ মনত সংৰক্ষণ কৰি ৰখা। যিকোনো বিষয় শিকাৰ পিছত যদি মনত ধৰি ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰা নহয়, তেনেহ'লে সি সহজে পাহৰণিৰ গৰ্ভত লীন যাব। গতিকে মনৰ এই সংৰক্ষণ ক্ষমতা অবিহনে স্মৃতি লাভ সম্ভৱ নহয়। আমি পৰিৱেশৰ পৰা লাভ কৰা বিভিন্ন অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতিকপসমূহ মনত সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰো বাবেই প্ৰয়োজন অনুসৰি সেইসমূহ স্মৃতি হিচাবে লাভ কৰি বিভিন্ন কাৰ্যত প্ৰয়োগৰ যোগেৰে লাভৱান হ'ব পাৰো। এইখিনিতে এইটো কথা মনত ৰখা উচিত যে প্ৰতিজন ব্যক্তিয়ে সংৰক্ষণ ক্ষমতা জন্মলব্ধ। গতিকে এই ক্ষমতা সীমিত আৰু অপৰিৱৰ্তনীয়। গৱেষকসকলে এই সন্দৰ্ভত কৰা গৱেষণাত এনে তথ্য পোৱা গৈছে যে যি কোনো ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত সংৰক্ষণ ক্ষমতাৰ বিকাশ ঘটে চৈধ্য বা পোন্ধৰ বছৰ বয়সলৈহে। পঁচিশ বছৰ বয়সলৈকে এই ক্ষমতা অটুত থাকে আৰু তাৰ পাছৰ পৰা হ্রাস হ'বলৈ ধৰে।

পুনঃস্মৰণ (Recall or Remembering) :-

স্মৃতি প্ৰক্ৰিয়াত জড়িত তৃতীয় পৰ্যায়টো হৈছে পুনঃস্মৰণ বা মনত পেলোৱা। এইটো পৰ্যায়ত মনত সংৰক্ষিত অতীত অভিজ্ঞতাক সচেতনলৈ পুনৰুদ্ধাৰ

কৰা হয়। অতীতত লাভ কৰা জ্ঞান-অভিজ্ঞতাৰ পৰিৱৰ্তন নোহোৱাকৈ অৰ্থাৎ হুবহু পুনঃস্মৰণ কৰিবলৈ মনে যত্ন কৰে। গতিকে পুনঃস্মৰণ অতীত অভিজ্ঞতাৰ অপৰিৱৰ্তনীয় পুনৰুদ্ধাৰ ক্ৰিয়া বুলি ক'ব পাৰি।

পুনঃস্মৰণৰ ক্ষেত্ৰত স্মৰণযোগ্য এয়ে যে মানুহে যিমনেই যত্ন নকৰক লাগে অতীত শিক্ষণৰ সম্পূৰ্ণ পুনৰুদ্ধাৰ অসম্ভৱ। ইয়াৰ কিছু অংশ পাহৰাটো নিতান্তই স্বাভাৱিক। কেৱল যিখিনি কথা পাহৰণিৰ দ্বাৰা বিয়িত নহয়, সেইখিনিৰ হৈ পুনঃস্মৰণ সম্ভৱ। সেয়েহে কোনো মনোবিদে বিস্মৃতিক সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণৰ মাজৰ কাৰক বুলি অভিহিত কৰে।

প্ৰত্যভিজ্ঞা (Recognition) : ওপৰত উল্লেখিত স্মৃতিৰ এই তিনিটা পৰ্যায়ৰ উপৰি মনোবিদসকলে আৰু এবিধ পৰ্যায় উল্লেখ কৰিছে। এইবিধক প্ৰত্যভিজ্ঞা বুলি কোৱা হয়। প্ৰত্যভিজ্ঞাৰ দ্বাৰা স্মৃতি লাভ সহজ। কাৰণ এইক্ষেত্ৰত সম্পূৰ্ণভাৱে মনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব নোলাগে। যি বস্তুৰ স্মৃতি পাবলৈ বিচৰা হয়, সি ব্যক্তিৰ ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য অৱস্থাত থাকে—কেৱল পূৰ্বৰ অভিজ্ঞতাক বৰ্তমানৰ লগত বিজাই স্মৃতি চিনাক্তকৰণ কৰাৰ প্ৰয়োজন। উদাহৰণস্বৰূপে বস্তুনিষ্ঠ পৰীক্ষাত প্ৰদত্ত উত্তৰসমূহৰ পৰা শুদ্ধ উত্তৰ বাচি লবৰ সময়ত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে ঘাইকৈ প্ৰত্যভিজ্ঞাৰ প্ৰয়োগ কৰে।

মনত ৰাখিবা



স্মৃতিৰ বিভিন্ন পৰ্যায়

কাৰ্যাৱলী-১

- পুনঃস্মৰণ ক্ষমতাৰ ওপৰত সাধাৰণভাৱে এনেধৰণে পৰীক্ষা চলাব পাৰে। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক কেতবোৰ নাম, সংখ্যা, ছবি বা আন বস্তু সংগ্ৰহ কৰিবলৈ দিব লাগে। তেওঁলোকে ইজনে সিজনক মাথো কেইচেকেণ্ড মানব বাবে সংগ্ৰহিত বস্তুৰ প্ৰত্যক্ষ লাভ কৰিবলৈ সুবিধা দিব লাগে। কেইমিনিটমান সময়ৰ ব্যৱধানৰ পাছত কি কি দেখিছিল পুনঃস্মৰণ কৰি লিখিবলৈ বা মুখেৰে ক'বলৈ দিব লাগে।
- ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ প্ৰত্যভিজ্ঞা শক্তিৰ পৰ্যবেক্ষণ তলত দিয়া ধৰণে কৰিব পাৰি। ছবিসমূহ দুটা চেট তৈয়াৰ কৰিব লাগে। ছবিসমূহ ভিন্ন ভিন্ন হোৱা প্ৰয়োজন। এটা চেটত ছবিৰ সংখ্যা কমেও বিশখন হোৱা দৰকাৰ। এতিয়া যাৰ ওপৰত পৰীক্ষা চলোৱা হয়, তেওঁক প্ৰথমে এটা টো পোলাৰ ছবিবোৰ এখন এখনকৈ দেখুৱাব লাগে। তাৰপাছত দ্বিতীয়টো টোপোলা বা চেটত থকা ছবিখিনি প্ৰথমকিনিৰ লগত ভালকৈ মিলাই পেলাব লাগে। এতিয়া মিলাই থোৱা ছবিসমূহৰ পৰা প্ৰথমে প্ৰত্যক্ষ কৰা ছবিখিনি চিনাক্তকৰণ কৰিবলৈ দিলে প্ৰত্যভিজ্ঞা ভালদৰে বেয়া ওলাই পৰিব।

স্মৃতিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Memory) :

স্মৃতি কাক কয়—এই সন্দৰ্ভত সম্যক ধাৰণা লাভ কৰিবলৈ হ'লে ইয়াৰ বৈশিষ্ট্যসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা প্ৰয়োজন। তলত স্মৃতিৰ কেইবিধমান মনকৰিবলগীয়া বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা হ'ল —

ক) ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য অভিজ্ঞতাৰ প্ৰয়োজন (Need of Sensory Experience) :- আমাৰ সকলোৰে শৰীৰত পাঁচবিধ ইন্দ্ৰিয় আছে। স্মৃতি লাভৰ বাবে ইন্দ্ৰিয়ৰ প্ৰয়োগৰ সহায়েৰে শিক্ষণ অথবা অভিজ্ঞতা আয়ত্ৰকৰণ অতিশয় প্ৰয়োজনীয়। ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য অভিজ্ঞতাৰ অবিহনে স্মৃতি প্ৰক্ৰিয়া অসম্ভৱ।

খ) সংৰক্ষণ কাৰ্যৰ আৱশ্যকীয়তা (Need of Retention) :- প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়েই মনৰ সংৰক্ষণৰ ক্ষমতা আছে। এই ক্ষমতা জন্মগত। এই শক্তি প্ৰয়োগৰ দ্বাৰাই স্মৃতি লাভৰ বাবে বিভিন্ন অভিজ্ঞতাৰ চাপ মনত সংৰক্ষিত কৰি ৰখা হয়।

গ) পুনঃস্মৰণৰ প্ৰয়োজন (Need of Recalling) :- স্মৃতিক এক মন কৰিবলগীয়া বৈশিষ্ট্য এয়ে যে ইয়াক লাভৰ বাবে পুনঃস্মৰণৰ বিশেষ প্ৰয়োজন। এইখিনিতে এইটোও উল্লেখনীয় যে পুনঃস্মৰণ সঠিক হোৱা বাঞ্ছনীয়।

ঘ) অচেতন মনৰ ভূমিকা (Role of unconscious mind) :- আমাৰ সকলোৰে মনৰ সচেতন আৰু অচেতন ভাগ আছে। অতীত অভিজ্ঞতা পুনঃউদ্দীপকৰ ক্ষেত্ৰত অচেতন মনত এক বিশেষ ভূমিকা পালন কৰা দেখা যায়। মনোবিদসকলৰ মতে চেতনতাই সাধাৰণতে সুখজনক বা আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতাসমূহ সংৰক্ষণত সহায় কৰে আৰু ই মানুহক

জীৱনৰ তিক্ত অথবা দুখজনক অভিজ্ঞতাসমূহ পাহৰি যোৱাত সহায় কৰে।

ঙ) পুনৰাবৃত্তিৰ প্ৰয়োজন (Need of Repetition) :- যিকোনো শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতাৰ সংৰক্ষণৰ বাবে পুনৰাবৃত্তি নিতান্তই প্ৰয়োজন। পুনৰাবৃত্তিয়ে স্মৃতি লাভতো সহায় কৰে। যিকোনো শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতালাভৰ পাছত যদি পুনৰাবৃত্তি কৰা নহয়, তেনেহলে পাহৰণিৰ প্ৰভাৱ বেছি হয়।

চ) সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ আৱশ্যকতা (Need of good mental health) :- মানসিক স্বাস্থ্য অসুস্থ আৰু দুৰ্বল হ'লে ব্যক্তিয়ে যুক্তিসংগতভাৱে শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ অপাৰগ হয়। ফলস্বৰূপে স্মৃতি লাভৰ ক্ষেত্ৰটো বিপৰ্যয় ঘটাব পাৰে। গতিকে শুদ্ধ পুনঃস্মৰণৰ বাবে সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিশেষ প্ৰয়োজন।

ছ) স্মৃতি এক যান্ত্ৰিক প্ৰক্ৰিয়াসদৃশ (Memory can be called mechanical activity) :- কোনো কোনো মনোবিদৰ মতে স্মৃতিক এক যান্ত্ৰিক ক্ৰিয়া বুলি অভিহিত কৰিব পাৰি। এই প্ৰক্ৰিয়াত কোনো নতুনত্ব অথবা সৃষ্টিশীল ক্ষমতা নিহিত নেথাকে। ই এক যান্ত্ৰিক প্ৰক্ৰিয়া মাথোন, য'ত শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতাৰ আহৰণ, সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণ নামৰ তিনিটা পৰ্যায় জড়িত হৈ থাকে।

২) স্মৃতিৰ প্ৰকাৰ (Types of Memory)

স্মৃতি প্ৰক্ৰিয়াৰ বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য আৰু স্বৰূপৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি মনোবিদসকলে ইয়াক কেবাটাও ভাগত ভাগ কৰিছে। কিন্তু প্ৰখ্যাত মনোবিজ্ঞানী বাৰ্গচনে স্মৃতিক ঘাইকৈ দুটা ভাগত ভাগ কৰিছে। সেইকেইবিধ হ'ল — প্ৰতিৰূপ স্মৃতি আৰু অভ্যাস স্মৃতি।

ক) **প্ৰতিকল্প স্মৃতি (Image Memory) :-** প্ৰতিকল্প স্মৃতি—এই নামটোৰ পৰাই অনুমান কৰিব পাৰি যে এইবিধ স্মৃতি সম্পূৰ্ণভাৱে মনত সঞ্চিত প্ৰতিকল্পৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। এইবিধ স্মৃতি লাভৰ বাবে অতীত অভিজ্ঞতা বা শিক্ষণৰ প্ৰতিকল্পসমূহ মনত সঞ্চিত হোৱাৰ নিতান্তই প্ৰয়োজন। সেয়েহে প্ৰতিকল্প স্মৃতি লাভৰ বাবে এজন ব্যক্তিৰ বিভিন্ন মানসিক গুণ যেনে—উচ্চতাপৰ বুদ্ধি, কল্পনা শক্তি, সৃজনাত্মক ক্ষমতা, প্ৰতিকল্প সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণৰ ক্ষমতা আদিৰ দৰকাৰ। এনেবিলাক কাৰণবশতঃ প্ৰতিকল্প স্মৃতিক প্ৰকৃত স্মৃতি বোলা হয়।

খ) **অভ্যাস স্মৃতি (Habit Memory) :-** প্ৰতিকল্প স্মৃতিৰ বিপৰীতধৰ্মী স্মৃতি হৈছে অভ্যাস স্মৃতি। এইবিধ স্মৃতি যিকোনো ক্ৰিয়াৰ যান্ত্ৰিকভাৱে কৰা পুনৰাবৃত্তিৰ ফলত লাভ কৰা হয় বাবে ইয়াক অভ্যাস স্মৃতি বোলা হয়। এই স্মৃতি লাভৰ ক্ষেত্ৰত মনৰ সংৰক্ষণ ক্ষমতাৰ ওপৰত বেছি গুৰুত্ব প্ৰদান নকৰি দৈহিকভাৱে অঙ্গসঞ্চালনৰ পুনৰাবৃত্তিৰ ওপৰত অধিক মনোযোগ দিয়া হয়। সেয়েহে ইয়াক এক ধৰণৰ দৈহিক স্মৃতি চাপ বুলিব পাৰি। উদাহৰণস্বৰূপে তবলাবাদক এজনে তবলা বজাবৰ বেলিকা এনে স্মৃতি প্ৰয়োগ কৰে বুলি ক'ব পাৰি।

প্ৰতিকল্প আৰু অভ্যাস স্মৃতিৰ বাহিৰেও মনোবিদসকলে আৰু কেইবিধমান স্মৃতিৰ প্ৰকাৰ সম্বন্ধে ব্যাখ্যা কৰিছে তলত এনে কেইবিধমান স্মৃতি উল্লেখ কৰা হ'ল —

গ) **দীৰ্ঘকালীন স্মৃতি (Longtime or prolonged Memory) :-** মনোবিদসকলে ব্যক্তিয়ে শিক্ষণ অভিজ্ঞতা লাভ আৰু সেইসমূহৰ স্মৃতি ঘূৰাই

পোৱাৰ মাজৰ সময়ৰ ব্যৱধানৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি স্মৃতিক এনে এটা ভাগত ভাগ কৰিছে। দীৰ্ঘকালীন স্মৃতি বিধৰ নামৰ পৰাই বুজা যায় এইক্ষেত্ৰত শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতা আহৰণ আৰু স্মৃতি লাভৰ মাজত সময়ৰ ব্যৱধান অধিক। উদাহৰণস্বৰূপে এজন বয়স্ক লোকে যেতিয়া ল'ৰালিকালৰ কোনো ঘটনা মনত পেলায়, সেয়া দীৰ্ঘকালীন স্মৃতি। বহুদিনৰ বিৰতিৰ পাছত স্মৃতি লাভ কৰিব পৰাতো সকলোৰে বাবে সহজ নহয়, কেৱল যিসকলৰ সংৰক্ষণ ক্ষমতা সবল, মনৰ আগ্ৰহ-অনুভূতিও তীব্ৰ তেনে লোকেহে দীৰ্ঘকালীন স্মৃতি সহজে লাভ কৰিব পাৰে।

ঘ) **তৎকালীন স্মৃতি (Short term or Immediate Memory) :-** এইবিধ স্মৃতিও ব্যক্তিৰ শিক্ষণ অভিজ্ঞতা আহৰণ আৰু তাৰ স্মৃতি লাভৰ মাজৰ সময়ৰ ব্যৱধানৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি কৰা হৈছে। গতিকে তৎকালীন স্মৃতিৰ নামটোৰ পৰাই অনুমেয় যে এইবিধ স্মৃতিৰ ক্ষেত্ৰত সময়ৰ ব্যৱধান তেনেই কম। গতিকে কিবা এটা কথা শিকা বা অভিজ্ঞতা লাভৰ পাছত তৎক্ষণাতই যেতিয়া স্মৃতিৰ প্ৰয়োগ কৰিবলগীয়া হয়, তেনে স্মৃতিক তৎকালীন স্মৃতি বোলা হয়। উদাহৰণস্বৰূপে এখন কাকতৰ সাংবাদিকে কোনো এখন সভাত উপস্থিত থাকি যেতিয়া কাৰ্যাৱলীৰ বিষয়ে লিখি থাকে তেতিয়া তৎকালীন স্মৃতিৰ প্ৰয়োগ কৰা হয়। এইবিধ স্মৃতিৰ বৈশিষ্ট্য এয়ে যে বয়স বঢ়াৰ লগে লগে এই ক্ষমতা প্ৰখৰ হ'বলৈ ধৰে। শৈশৱকালত ইয়াৰ প্ৰভাৱ কম থাকে, কিন্তু ডেকা কালত এইবিধ স্মৃতি অধিক প্ৰখৰ হয় বুলি মনোবিদসকলে মত পোষণ কৰিছে।

ঙ) **যুক্তিপূৰ্ণ স্মৃতি বা যৌক্তিক স্মৃতি (Logical Memory) :-** এইবিধ এক উন্নত ধৰণৰ স্মৃতি।

কাৰণ ই যান্ত্ৰিক পুনৰাবৃত্তিৰ দ্বাৰা গঠিত নহয়। অন্ধ পুনৰাবৃত্তিৰ বিপৰীতে ইয়াত নিজৰ বৌদ্ধিক ক্ষমতা, যুক্তি-তৰ্ক বিশ্লেষণ ক্ষমতা আদি প্ৰয়োগেৰে শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতাৰ চাপ সংৰক্ষণ কৰি স্মৃতি লাভৰ চেষ্টা কৰা হয়। মুঠতে যিকোনো বিষয়বস্তু ভালদৰে শিকি, হৃদয়ঙ্গম কৰি যি স্মৃতি লাভ কৰা হয় সেয়ে যুক্তিযুক্ত বা যুক্তিপূৰ্ণ স্মৃতি। গতিকে দেখা যায় যে এইবিধ স্মৃতিক প্ৰকৃত স্মৃতিৰ লগত তুলনা কৰিব পাৰি। শিক্ষার্থীসকলে সাধাৰণতে গণিতৰ সমস্যা সমাধান কৰোতে, কম্পিউটাৰ শিকোতে বা বিজ্ঞানাগাৰত নানাধৰণৰ পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা চলাওঁতে এইবিধ স্মৃতিৰ প্ৰয়োগ কৰে।

চ) মুখস্থ স্মৃতি (Rote Memory) :- মুখস্থ স্মৃতি যুক্তিপূৰ্ণ স্মৃতিৰ বিপৰীতধৰ্মী। ইয়াত কেৱল মৌখিকভাৱে পুনৰাবৃত্তি কৰি কোনো শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতাৰ চাপ মনত ৰাখি তাৰ স্মৃতি পাবলৈ যত্ন কৰা হয়। এনেদৰে মৌখিক পুনৰাবৃত্তিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল বাবে এই স্মৃতিক মৌখিক বা মুখস্থ স্মৃতি বোলা হয়। ই অলপ নিম্নমানৰ স্মৃতি। কাৰণ ইয়াত ব্যক্তিৰ বৌদ্ধিক ক্ষমতা, বিশ্লেষণাত্মক গুণ আদিৰ প্ৰয়োগ নহয়। গতিকে ক'ব পাৰি যে বিষয়বস্তু বুজি মনত ৰখাৰ বিপৰীতে কেৱল মুখস্থৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি যি স্মৃতি লাভ হয় সেয়েই মুখস্থ স্মৃতি। কিন্তু এইবিধ স্মৃতি মুঠেই দীৰ্ঘস্থায়ী নহয়।

ছ) সংবেদনাত্মক স্মৃতি (Sensory Memory)

ঃ-আমাৰ প্ৰত্যেকৰে দেহত পাঁচটা ইন্দ্ৰিয় আছে আৰু প্ৰতিবিধ ইন্দ্ৰিয়ৰ নিজস্ব বিশেষ বিশেষ কাৰ্যক্ষমতা আছে। এই ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ যোগেৰে আমি পৰিবেশৰ পৰা নানাধৰণৰ জ্ঞান-অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ সমৰ্থ হওঁ। যেতিয়া পঞ্চেন্দ্ৰিয়ৰ সহায়েৰে কৰা অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতিকৰণ গঠন হয় আৰু সেই প্ৰতিকৰণৰ সহায়েৰে স্মৃতি লাভ হয় তেনে স্মৃতিক প্ৰতিকৰণ স্মৃতি বোলা হয়। এইখিনিতে উল্লেখনীয় যে সংবেদনৰ সহায়েৰে প্ৰতিকৰণ গঠনৰ ক্ষমতা সকলোৰে সমান নহয়। ইন্দ্ৰিয় প্ৰয়োগৰ দ্বাৰা প্ৰতিকৰণ গঠন আৰু স্মৃতি লাভৰ শক্তি ব্যক্তি অনুযায়ী ভিন্ন ভিন্ন হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। উদাহৰণস্বৰূপে এজন ব্যক্তিৰ হয়তো চাক্ষুস প্ৰতিকৰণ গঠন শক্তি তীব্ৰ হ'ব পাৰে, আনহাতে চৰ্মৰ দ্বাৰা প্ৰতিকৰণ গঠন আৰু স্মৃতি লাভ দুৰ্বল হ'ব পাৰে। গতিকে শৰীৰৰ চকু, কাণ, নাক, জিভা আৰু চাল - এই ইন্দ্ৰিয়সমূহ প্ৰয়োগেৰে যি স্মৃতি লাভ হয় সেয়ে সংবেদনাত্মক স্মৃতি। শিশুসকলৰ ক্ষেত্ৰত এই স্মৃতি সঘনাই ব্যৱহৃত হোৱা দেখা যায়।

জ) অনুসংগমূলক স্মৃতি (Associative Memory) :- আমাৰ মনৰ এক মন কৰিবলগীয়া বিশেষত্ব এয়ে যে অতীত অভিজ্ঞতাৰ স্মৃতি লাভৰ ক্ষেত্ৰত অনুসঙ্গৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। সাধাৰণতে

মনত ৰাখিবা		স্মৃতিৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ				
প্ৰতিকৰণ স্মৃতি	অভ্যাস স্মৃতি	দীৰ্ঘকালীন স্মৃতি	তৎকালীন স্মৃতি	যুক্তিপূৰ্ণ স্মৃতি	মুখস্থ স্মৃতি	অনুসংগমূলক স্মৃতি

অতীতত ঘটা কোনো এক ঘটনাৰ আলম বা সহায় লৈহে আন এক ঘটনাৰ স্মৃতি লাভ কাৰ যি কাৰ্য তাকে কোৱা হয় অনুসঙ্গমূলক স্মৃতি। এইক্ষেত্ৰত কেইটামান কাৰকে অনুসঙ্গত সহায় কৰে-যেনে-দুটা ঘটনাৰ মাজত থকা সাদৃশ্য, বৈসাদৃশ্য আৰু সান্নিধ্য। উদাহৰণস্বৰূপে- পুতেকৰ চেহেৰাই সাদৃশ্যৰ বাবে পিতৃলৈ মনত পেলায়, বৈসাদৃশ্যৰ বাবে ক'লা বঙে বগা বঙলৈ আৰু সত্ৰীয়া নাচে শ্ৰীমন্ত শঙ্কৰদেৱলৈ মনত পেলায় দুয়োটা বিষয়ৰ মাজত থকা সান্নিধ্যৰ বাবে।

৩) ভাল স্মৃতিৰ লক্ষণ (Marks of Good Memory) :

প্ৰত্যেক ব্যক্তিকেই জীৱনৰ সাফল্যতাত স্মৃতিশক্তিয়ে এক বিশেষ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। সেয়ে সমগ্ৰ জীৱনৰ স্মৃতি কাৰ্যক্ষম হৈ থকাতো সকলোৰে কাম্য। কিন্তু এনে হোৱা সাধাৰণতে দেখা নাযায়। কাৰণ স্মৰণ শক্তি সকলোৰে সমপৰ্যায়ৰ নহয়। কাৰোবাৰ স্মৃতি উত্তম বা ভাল কাৰোবাৰ দুৰ্বল। এচ.এচ চৌহানে তেখেতৰ "Advance Educational Psychology" নামৰ গ্ৰন্থত অতি তীক্ষ্ণধৰণৰ স্মৃতিশক্তি থকা এজন লোকৰ কথা উল্লেখ কৰিছে। বয়স উনত্ৰিশ, এখন বাতৰি কাকতৰ এজেণ্ট। এই ব্যক্তিজনে একে সময়তে একেলগে সত্তৰটা শব্দ শিকি মনত ৰাখি পুনঃস্মৰণ কৰিব পাৰে।

ভাল স্মৃতিৰ কেতবোৰ বিশেষ গুণ বা বৈশিষ্ট্য আছে। মনোবিদ ষ্টাউটে তেখেতৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ "A Manual of Psychology" ত ভাল স্মৃতিৰ কেতবোৰ লক্ষণ সন্নিবিষ্ট কৰিছে। তলত ভাল স্মৃতিৰ কেইটামান লক্ষণ উল্লেখ কৰা হ'ল —

(ক) দ্ৰুত আৰু সহজভাৱে শিক্ষাগ্ৰহণৰ ক্ষমতা (Ability to learn quickly and easily) :- ভাল স্মৃতিৰ এটা মনকৰিবলগীয়া বৈশিষ্ট্য বা গুণ হৈছে অতি ক্ষীপ্ৰ আৰু সাৱলীলভাৱে যিকোনো শিক্ষা বা অভিজ্ঞতা আহৰণৰ ক্ষমতা। যি ব্যক্তিৰ স্মৃতিশক্তি ভাল তেওঁ অতি কম আয়াসতে আৰু পৰিশ্ৰমেৰে শিক্ষা বা অভিজ্ঞতা লাভ কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়। আনহাতে যিসকল লোকৰ স্মৃতিশক্তি দুৰ্বল তেওঁলোকক শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতা লাভৰ হকে সময় আৰু অধিক পৰিশ্ৰমৰ প্ৰয়োজন হয়। গতিকে দ্ৰুত আৰু কম পৰিশ্ৰমেতে শিক্ষা, অভিজ্ঞতা আদি লাভ

মনত ৰাখিবলগীয়া :

- ১। স্মৃতিৰ বাবে ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য অভিজ্ঞতাৰ প্ৰয়োজন। সংৰক্ষণ আৰু পুনঃস্মৰণৰ প্ৰয়োজন।
- ২। স্মৃতিৰ ক্ষেত্ৰত অচেতন মনৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা আছে।
- ৩। স্মৃতিৰ বাবে পুনৰাবৃত্তিৰ প্ৰয়োজন।
- ৪। স্মৃতিৰ বাবে সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজন।
- ৫। স্মৃতি এক যান্ত্ৰিক প্ৰক্ৰিয়া।
- ৬। স্মৃতিৰ প্ৰকাৰসমূহ হৈছে - (ক) প্ৰতিকপ স্মৃতি, (খ) অভ্যাস স্মৃতি, (গ) দীৰ্ঘকালীন স্মৃতি, (ঘ) তৎকালীন স্মৃতি, (ঙ) যুক্তিপূৰ্ণ স্মৃতি, (চ) মুখস্থ স্মৃতি, (ছ) সংবেদনাত্মক স্মৃতি, (জ) অনুংগমূলক স্মৃতি।

কাৰ্যাৱলী - ৩

শিক্ষকে শ্ৰেণীকোঠাত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক তেওঁলোকৰ ব্যক্তিগত জীৱনৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ স্মৃতিৰ উদাহৰণ দিবলৈ ক'ব।

কৰিব পৰাতো ভাল স্মৃতিৰ এক মন কৰিবলগীয়া লক্ষণ।

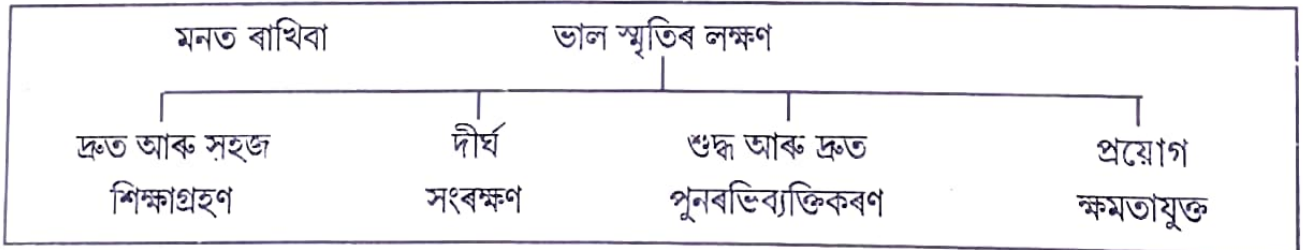
(খ) দীৰ্ঘ সংৰক্ষণ (Long Retention) : স্মৃতি লাভৰ বাবে অভিজ্ঞতাৰ সংৰক্ষণৰ বিশেষ প্ৰয়োজন। ভাল স্মৃতিসম্পন্ন লোকে শিক্ষণ অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতিৰূপ মনত বহুদিনলৈ সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰে। গতিকে কেৱল দ্ৰুত শিক্ষণেই ভাল স্মৃতিৰ লক্ষণ নহয়। শিক্ষণ অভিজ্ঞতাসমূহ দীৰ্ঘসময়ৰ বাবে মনত সঞ্চিত কৰি ৰাখিব পৰাতো ভাল স্মৃতিৰ বাবে অতিশয় প্ৰয়োজনীয়।

(গ) শুদ্ধ আৰু দ্ৰুত পুনৰভিব্যক্তিকৰণ (Accurate and prompt reproduction) :- স্মৃতি লাভৰ ক্ষেত্ৰত মনত সঞ্চিত অতীত শিক্ষণ, অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতিৰূপসমূহ পুনৰভিব্যক্তিকৰণ নিতান্তই প্ৰয়োজন। ভাল স্মৃতিৰ গৰাকীসকলে অতীত অভিজ্ঞতা সহজে নেপাহৰে আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি শুদ্ধ আৰু খৰতকীয়াকৈ পুনৰ ব্যক্ত কৰিব পাৰে। গতিকে শুদ্ধ আৰু দ্ৰুত পুনৰভিব্যক্তিকৰণ ভাল স্মৃতিৰ এটি বিশেষ লক্ষণ।

এজনে প্ৰয়োজন অনুসৰি যিকোনো বিষয়বস্তু পুনঃস্মৰণ কৰিব পাৰিব লাগে। স্মৃতি যদি প্ৰয়োজনমতে কামত খটুৱাব নোৱাৰি তেতিয়া সি মূল্যহীন হৈ পৰে। গতিকে ভাল স্মৃতিৰ এইটোও এটা লক্ষণ যৈ প্ৰয়োজন অনুসৰি ইয়াক কামত খটুৱাব পাৰি।

স্মৃতিৰ উৎকৰ্ষ সাধন (Importance of Memory) :

মানুহ সংজ্ঞানাত্মক কাৰ্যসমূহৰ ভিতৰত অন্যতম অত্যাৱশ্যকীয় কাৰ্য হ'ল স্মৃতি, ই হৈছে মানুহৰ এক বিশেষ মানসিক ক্ষমতা বা শক্তি। এই স্মৃতিৰ উন্নতি সাধন কৰা কাৰ্য সম্ভৱনে? এই কথা মনোবিদসকলৰ বাবে এক গুৰুতৰ বিতৰ্কিত বিষয়। এই বিষয়টোক কেন্দ্ৰ কৰি মনোবৈজ্ঞানিক সকলৰ মাজত মতবিৰোধ দেখা যায়। "স্মৃতিৰ উন্নতি সাধন কৰিব পাৰি নে নোৱাৰি" এই সম্পৰ্কে দুটি মতবাদ বিশেষভাৱে প্ৰচলিত, তাৰে এটিক শৰীৰ সম্বন্ধীয় মতবাদ আৰু আনটোক মনস্তাত্ত্বিক মতবাদ বুলি জনা যায়। শৰীৰসম্বন্ধীয় মতবাদ অনুসৰি স্মৃতি শক্তিৰ ক্ষেত্ৰত জিনেটিক প্ৰভাৱ গুৰুত্বপূৰ্ণ। প্ৰখ্যাত মনোবিদ উইলিয়াম জেম্ছ হৈছে এই মতবাদৰ প্ৰধান



(ঘ) প্ৰয়োগ ক্ষমতায়ুক্ত (Survivability) :- ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল স্মৃতি প্ৰয়োগৰ ক্ষমতা। ভাল স্মৃতিৰ এই লক্ষণ থকা প্ৰয়োজন। ভাল স্মৃতিৰ গৰাকী

পৃষ্ঠপোষক, তেওঁৰ মতে মানুহৰ সংৰক্ষণ ক্ষমতা এক বিশেষ দৈহিক গুণ, যাৰ পৰিৱৰ্তন সাধন একেবাৰে সম্ভৱনহয়। (Retentiveness is a Psychological quality given once for all) কোনো

ধৰণৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰা ইয়াৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰিব নোৱাৰি। এই প্ৰক্ৰিয়া স্নায়ু সংস্থানৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল যিহেতু স্মৰণ কাৰ্য্যটি দেহৰ মাধ্যমতেহে সম্পন্ন হয়, সেয়েহে মনত ৰখা কাৰ্য্যটি বাৰে বাৰে চৰ্চা কৰি উন্নত কৰিব নোৱাৰি। অনুশীলনে এই জন্মগত ক্ষমতাৰ কোনো ধৰণৰ উন্নতি সাধনত সহায় নকৰে।

জেমছৰ এই দৃষ্টিভঙ্গীৰ বিপৰীতে আনহাতে মনতাত্ত্বিক মতবাদৰ সমৰ্থনকাৰী মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম মেকডুগেলৰ মতে সাধাৰণভাৱে স্মৃতিশক্তিৰ বঢ়াব নোৱাৰি যদিও অনুশীলনৰ দ্বাৰা কোনো এটা বিশেষ ক্ষেত্ৰত স্মৃতিশক্তিৰ উন্নতি কিছু পৰিমাণে সম্ভৱ কৰি তুলিব পাৰি। সেয়েহে অভিনেতাসকলে অভিনয়ত, অধ্যাপকসকলে বক্তৃতাদানত স্মৃতিশক্তিৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰিব পাৰে। আকৌ মনোবিদ ষ্টাউটে মত পোষণ কৰে যে ব্যক্তিৰ সাধাৰণ স্মৃতিশক্তিৰ উৎকৰ্ষ সাধন সম্ভৱপৰ হয়, সংৰক্ষণ ক্ষমতাৰ লগত জড়িত আনুষংগিক কাৰণত যেনে— মনোযোগ, অনুৰাগ ইত্যাদিৰ উন্নতিৰ বাবে। অৱশ্যে এই দুয়োগকাৰী মনোবিজ্ঞানীয়েও স্মৃতিশক্তিৰ নিশ্চিত উন্নতি সাধন কাৰ্যৰ ক্ষেত্ৰত দৃঢ় মত পোষণৰ পৰা বিৰত আছিল।

স্মৃতিৰ উপযুক্ত প্ৰয়োগকৰণ (Effective use of Memory) : গতিকে দেখা যায় যে সাধাৰণভাৱে স্মৃতিৰ উন্নতি সাধন কৰাটো সম্ভৱ নহয়। তথাপি জন্মগতভাৱে লাভ কৰা স্মৃতিশক্তি সম্পূৰ্ণকৈ কামত লগাবলৈ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে যাতে সুযোগ পায় তাৰ প্ৰতি শিক্ষকসকলে চকু দিব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত উপযুক্ত স্মৃতি লাভৰ বাবে

নিম্নোক্ত দিশ কেইটাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখিব লাগে।

১। **আগ্ৰহ আৰু মনোযোগ :** কোনো বিষয় শিকাৰ প্ৰতি আমাৰ মনৰ প্ৰৱল আগ্ৰহ থাকিলে সেই বিষয় শিকাত মনোযোগ দিওঁ। মনোযোগেৰে শিকা কথা আমাৰ বহু দিনলৈ মনত থাকে।

২। **অভিপ্ৰায় :** কোনো বিষয় শিকাৰ উদ্দেশ্যসমূহ যদি স্পষ্ট হয় আৰু মনত অভিপ্ৰায়ৰ সৃষ্টি হয়। তেতিয়া বিষয়টোৰ প্ৰতি আগ্ৰহ আৰু মনোযোগ জাগ্ৰত হয়। এনে অৱস্থাত ইয়াৰ শিকন মনত স্থায়ী হয়।

৩। **মানসিক সুস্থাস্থ্য :** স্মৃতিক ভালদৰে প্ৰয়োগ কৰিবৰ বাবে সুস্থ মন এটাৰো প্ৰয়োজন। ৰোগমুক্ত, সুস্থ মন এটাইহে ভালদৰে প্ৰতিকপক সংৰক্ষণ আৰু পুনৰুদ্ধাৰ কৰিব পাৰে।

৪। **পৰিবেশৰ পৰিস্থিতি :** পৰিবেশৰ পৰিস্থিতিয়ে স্মৃতিৰ ওপৰত অনুকূল আৰু প্ৰতিকূল প্ৰভাৱ পেলায়। শান্ত নিৰিবিলি আৰু বিঘিনিমুক্ত পৰিবেশত স্বাভাৱিক ৰূপত স্মৰণ কাৰ্য্য সংঘটিত হয়।

৫। **পৰিচিত পৰিবেশ :** স্মৃতিৰ প্ৰয়োগৰ বাবে ব্যক্তিৰ পৰিচিত পৰিবেশ এটাৰ প্ৰয়োজন। আচহুৱা পৰিবেশত আমাৰ স্মৃতি বাধাগ্ৰস্ত হয়।

৬। **একাধিক ইন্দ্ৰিয়ৰ ব্যৱহাৰ :** শিক্ষা গ্ৰহণৰ সময়ত একাধিক ইন্দ্ৰিয়ৰ ব্যৱহাৰ কৰিলে সেই শিক্ষণ অভিজ্ঞতাৰ স্মৃতি এটা মাত্ৰ ইন্দ্ৰিয় ব্যৱহাৰ কৰি লাভ কৰা শিক্ষণৰ স্মৃতিতকৈ বেছি স্থায়ী হয়।

৭। **সক্ৰিয় প্ৰচেষ্টা :** শিকাৰ সময়ত দেহ আৰু মন সক্ৰিয় হৈ থাকিলে বিষয়বস্তুৰ স্মৃতি সংৰক্ষণ কৰা সহজ হয়। কৰ্মবিমূখভাৱে শিকা বিষয়ৰ স্মৃতি

হয় দুৰ্বল আৰু ক্ষণস্থায়ী।

৮। যৌক্তিক পদ্ধতি : যিবোৰত নিজৰ বিচাৰ বুদ্ধি আৰু যুক্তি প্ৰয়োগ কৰি শিকা বিষয়ে মনত গভীৰ সাঁচ বহুৱায় আৰু তাৰ স্মৃতি চিৰস্থায়ী হয়।

বিস্মৃতি বা পাহৰণি আৰু ইয়াৰ কাৰণসমূহ (Forgetting and its causes) -

বিস্মৃতি কাক কয় (What is Forgetting)

স্মৃতি আৰু বিস্মৃতি এটা আনটোৰ লগত গভীৰভাৱে জড়িত। এটাক বাদ দি আনটোৰ আলোচনা সম্পূৰ্ণ হ'ব নোৱাৰে। সেয়েহে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকল তোমালোকৰ পাহৰণিৰ কাৰণসমূহৰ বিষয়ে জনাৰ আগতে বিস্মৃতি কি বা ইয়াৰ স্বৰূপ কেনেধৰণৰ সেই সম্বন্ধে কিছু ধাৰণা থকা প্ৰয়োজন।

বিস্মৃতিক সাধাৰণতে স্মৃতিৰ বিপৰীতধৰ্মী ক্ৰিয়া বুলি গণ্য কৰা হয়। স্মৃতিৰ অৰ্থ অতীতত লাভ কৰা জ্ঞান, অভিজ্ঞতা সচেতন মনত পুনঃস্মৰণ কৰা কাৰ্য। অতীত অভিজ্ঞতা পুনঃস্মৰণৰ অসামৰ্থ্যই হৈছে পাহৰণি বা বিস্মৃতি। কিন্তু বিস্মৃতিৰ সংজ্ঞা ইমান সৰল নহয়।

স্মৃতি লাভৰ প্ৰথম প্ৰয়োজন শিক্ষণ অথবা অভিজ্ঞতা আয়ত্বকৰণ। এনেদৰে উপাৰ্জিত জ্ঞান-অভিজ্ঞতাৰ চাপ বা প্ৰতিকল্পসমূহ মনত সঞ্চিত কৰি ৰাখি প্ৰয়োজন সাপেক্ষে পুনঃস্মৰণ কৰা হয়। কিন্তু আমি স্মৃতি কৰা সকলো অভিজ্ঞতাৰ পৰা সম্পূৰ্ণভাৱে পুনৰুদ্ধাৰ সম্ভৱ নহয়। ইয়াৰ কিছু অংশ মনৰ পৰা হেৰাই যাব বা পাহৰণিৰ গৰ্ভত লীন যাব। ই এক স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া। ইয়াক বাধা দিব নোৱাৰিব।

সেয়েহে মনোবিদসকলে বিস্মৃতি কি? এই সম্বন্ধে এনেধৰণে মন্তব্য ডাঙি ধৰিছে যে ই মানৱ মনত শিক্ষণ-অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতিকল্প সংৰক্ষণ আৰু সেইসমূহ পুনৰুদ্ধাৰ বা পুনঃস্মৰণৰ মাজৰে এক অৱস্থা। গতিকে ই এক বাধা দিব নোৱাৰা অৱস্থা আৰু সেয়েহে চেষ্টা কৰিলেও আমি মনত ৰাখিব নোৱাৰোঁ।

বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানবিদ ফ্ৰয়েদে বিস্মৃতিক ভাল মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয় বুলি মত প্ৰকাশ কৰিছে। তেখেতৰ মতে বিস্মৃতি মনৰ এক প্ৰতিৰক্ষা কৰছ সদৃশ। কাৰণ ই ব্যক্তিক জীৱনৰ কৰুণ আৰু অশান্তিকৰ ঘটনাবোৰ পাহৰাই ৰাখি এক স্বাভাৱিক জীৱন যাপন কৰাত সহায় কৰে। গতিকে স্মৃতিৰ দৰে বিস্মৃতিও সকলোৰে বাবে প্ৰয়োজনীয়।

বিস্মৃতিক স্মৃতিৰ এক কাৰক বুলি গণ্য কৰা হয়। কাৰণ যিকোনো শিক্ষণ অভিজ্ঞতাৰ আহৰণৰ পিছত ভৱিষ্যতে স্মৃতি লাভৰ অৰ্থে প্ৰতিকল্প বা চাপসমূহ মনত সঞ্চিত কৰি ৰাখিব লাগিব। আনহাতে আমি সকলোৱে জানো যে সংৰক্ষণ ক্ষমতা জন্মলব্ধ বাবে ই সীমিত। বিস্মৃতিয়ে পুৰণি পুৰণি প্ৰয়োজনীয় প্ৰতিকল্পসমূহ অচেতন মনৰ গৰ্ভত লীন কৰি পঠিওৱাৰ ফলস্বৰূপে সচেতন মন নতুন জ্ঞান অভিজ্ঞতা আহৰণ কৰি সংৰক্ষণ কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়। সেয়েহে বিস্মৃতি স্মৃতিৰ বাবেই প্ৰয়োজনীয় বুলি কোৱা হয়। এই একে বৈশিষ্ট্যৰ বাবে মনোবিদসকলে শিক্ষণক যুক্তিমূলক বিস্মৃতি কাৰ্য বুলিও কয়।

মানসিক ক্ৰিয়া হিচাপে পাহৰণি বা বিস্মৃতিৰ কেতবোৰ বৈশিষ্ট্য আছে বুলি মনোবিদসকলে ঠাৱৰ কৰিছে। তলত পাহৰণিৰ মনকৰিবলগীয়া বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা হ'ল —

বিস্মৃতিৰ বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Forgetting) :

- ১। বিস্মৃতি এনে এক মানসিক অৱস্থা যাক ইচ্ছা কৰিলেও এবাই চলা অসম্ভৱ। মনত সঞ্চিত প্ৰতিকৰণসমূহৰ পুনঃস্মৰণৰ অসামৰ্থতাই হৈছে বিস্মৃতি।
- ২। বিস্মৃতি অনাৱশ্যক নহয়। কাৰণ ই শিক্ষণ আৰু অভিজ্ঞতা আহৰণ আৰু সেইসমূহৰ প্ৰতিকৰণ চেতন মনত সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত পৰোক্ষভাৱে যথেষ্ট সহায় কৰে।
- ৩। বিস্মৃতি এক স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া আৰু ই মনক স্বাভাৱিক অৱস্থাত ৰাখে বাবে ইয়াক মনৰ প্ৰতিৰক্ষা কৰা বুলি কোৱা হয়।
- ৪। শিক্ষণক বহুসময়ত যুক্তিযুক্ত পাহৰণি কাৰ্য বুলি কোৱা হয়। কাৰণ ই মনৰ পৰা অপ্ৰয়োজনীয় আৰু অপ্ৰাসংগিক প্ৰতিকৰণসমূহ দূৰ কৰি নতুন প্ৰতিকৰণ সংৰক্ষণত সহায় কৰে।
- ৫। বিস্মৃতিৰ এটি মনকৰিবলগীয়া বৈশিষ্ট্য এয়ে যে শিক্ষা বা অভিজ্ঞতা লাভৰ প্ৰথম কেইঘণ্টামান সময়ৰ ভিতৰত ইয়াৰ প্ৰকোপ বেছি থাকে আৰু সময় পাৰ হোৱাৰ লগে লগে কমি আহে।

মনত ৰাখিবা

- ১। স্মৃতি লাভৰ ব্যৰ্থতাই হৈছে বিস্মৃতি, মনত সঞ্চিত প্ৰতিকৰণসমূহ প্ৰয়োজনসাপেক্ষে স্মৰণ কৰিব নোৱাৰা অৱস্থাই বিস্মৃতি বা পাহৰণি।
- ২। স্মৃতিৰ দৰে বিস্মৃতিবোৰে কেতবোৰ নিজস্ব বৈশিষ্ট্য আছে।
- ৩। স্মৃতি আৰু বিস্মৃতি এবিধ আনবিধৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। স্মৃতিৰ বাবেই বিস্মৃতিৰ প্ৰয়োজন।
- ৪। বিস্মৃতিক মনৰ প্ৰতিৰক্ষা ব্যৱস্থা বুলি কোৱা হয়।

বিস্মৃতিৰ কাৰণসমূহ (Causes of Forgetting)

পাহৰণি বা বিস্মৃতি সকলো ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰতেই এক স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া। কিন্তু কিয় পাহৰণি হয়? এই প্ৰশ্নৰ উত্তৰ বিচাৰি মনোবিদসকলে যথেষ্ট চিন্তা-চৰ্চা কৰিছে। তাৰেই ফলপ্ৰসূ হিচাপে বিস্মৃতিৰ কেতবোৰ কাৰণ উদ্ধাৰ কৰা হৈছে।

মনোবিদ এচ.পি.চ'বে (S.P.Choube) তেখেতৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ “এডুকেশ্যনেল চাইকল'জী”ত (Educational Psychology) উল্লেখ কৰিছে যে বিস্মৃতিৰ এক ঘাই আৰু অন্তৰ্নিহিত কাৰণ হৈছে আগ্ৰহহীনতা। যিসমূহ শিক্ষণ অভিজ্ঞতা আগ্ৰহবিহীনভাৱে আহৰণ কৰা হয়, সেইসমূহ সোনকালে আৰু সহজে পাহৰণিৰ গৰ্ভত লীন যায়।

আগ্ৰহৰ বাহিৰেও মনোবিদসকলে বিস্মৃতিৰ বহুতো কাৰণ উদ্ভাৱন কৰিছে। এই কাৰণসমূহক দুটা ভাগত বিভক্ত কৰিব পাৰি — শাৰীৰিক বা দৈহিক কাৰণ আৰু মানসিক কাৰণ। শাৰীৰিক কাৰণবশতঃ হোৱা পাহৰণিক মনোবিজ্ঞানত অস্পষ্ট বা স্নান

হোৱা (Fading) আৰু মানসিক কাৰণত হোৱাক গতিৰূপ বা ৰুদ্ধ হোৱা (blocking) বোলা হয়। তলত এই দুয়োবিধৰ অন্তৰ্গত কাৰণসমূহ উল্লেখ কৰা হ'ল

বিস্মৃতিৰ শাৰীৰিক কাৰণ :

(ক) বৃদ্ধাৱস্থা (Old age) :- বয়স্ক লোকৰ ক্ষেত্ৰত পাহৰণি বেছিকৈ পৰিলক্ষিত হয়। বয়স বঢ়াৰ ফলত মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক কাৰ্যক্ষমতা কমি আহে। শৰীৰৰ অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ ঘাইকৈ মগজুৰ ক্ৰিয়া শক্তিৰ হ্রাস পোৱা বাবে স্মৰণ শক্তি কমিবলৈ ধৰে। সেয়েহে বৃদ্ধাৱস্থা পাহৰণিৰ এক ঘাই শাৰীৰিক কাৰণ বুলি ক'ব পাৰি।

(খ) মগজুৰ আঘাত (Brain Injury) :- আমাৰ মগজুৰ কেইবাটাও অঞ্চল আছে। যেনে - গুৰুমস্তিষ্ক, লঘু মস্তিষ্ক, মধ্য মস্তিষ্ক, নিম্ন মস্তিষ্ক, খেলামাচ আদি। ইয়াৰ ভিতৰত স্মৃতি পৰিচালনা হয় ঘাইকৈ গুৰু মস্তিষ্কৰ দ্বাৰা। সেয়েহে কোনো দুৰ্ঘটনাবশতঃ বা দুৰাৰোগ্যৰ ফলত যদি এই ভাগটো আঘাতপ্ৰাপ্ত হয়, তেতিয়াহ'লে বিস্মৃতি হ'ব পাৰে।

(গ) শাৰীৰিক ক্লান্তি বা ভাগৰ (Physical Tiredness) :- শাৰীৰিক ক্লান্তি পাহৰণিৰ আন এটা কাৰণ। দীৰ্ঘ সময়জুৰি জিৰণি নোলোৱাকৈ পৰিশ্ৰম কৰিলে দেহৰ স্নায়ুতন্ত্ৰ ঘাইকৈ মগজু অৱসাদগ্ৰস্ত হৈ পৰে। ফলস্বৰূপে পাহৰণিৰ সৃষ্টি হয়।

(ঘ) বাগিয়াল দ্ৰব্য (Intoxicant) :- বাগিয়াল দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলতো পাহৰণি হ'ব পাৰে। নিয়মিতভাৱে যদি মদ, ভাং, ধপাত, হিৰ'ইন,

ফেণ্‌সিডাইল আদিৰ দৰে বাগিয়াল দ্ৰব্য গ্ৰহণ কৰা হয়, তেতিয়া ব্যক্তিজনে মাতাল হৈ পাহৰণিৰ কবলত পৰে।

(ঙ) চৰ্চা বা পুনৰাবৃত্তিৰ অভাৱ (Lack of Repetition) :- যিকোনো শাৰীৰিক ক্ৰিয়া মনত ৰাখিবলৈ হ'লে পুনৰাবৃত্তিৰ নিতান্তই প্ৰয়োজন। পুনৰাবৃত্তি বা চৰ্চাৰ অভাৱত যিকোনো শিক্ষণ, অভিজ্ঞতা আদি সহজেই পাহৰা যায়।

(চ) হঠাৎ পৰিৱেশৰ পৰিৱৰ্তন (Sudden change of Environment) :- চিনাকি পৰিৱেশে স্মৃতি লাভত সহায় কৰে। আ হাতে যদি হঠাতে কিবা কাৰণত পৰিস্থিতি বা পৰিৱেশৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে সি মনত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলায় আৰু ফলস্বৰূপে বিস্মৃতি ঘটে।

বিস্মৃতিৰ মানসিক কাৰণ (Mental causes of forgetting) :

(ক) আগ্ৰহবিহীন শিক্ষণ (Learning without interest) :- ওপৰত উল্লেখ কৰা হৈছে যে আগ্ৰহৰ অভাৱ বিস্মৃতিৰ এক প্ৰধান কাৰণ। শিক্ষণ অভিজ্ঞতা যদি আগ্ৰহ সহকাৰে গ্ৰহণ কৰা নহয় তেতিয়া সেইসমূহৰ চাপ মনৰ পৰা সোনকালে হেৰাই যায়, গতিকে মনোবিদসকলৰ মতে আগ্ৰহবিহীন ভাৱে আয়ত্ব কৰা শিক্ষণ অভিজ্ঞতা ক্ষণস্থায়ী।

(খ) পশ্চাৎমুখী প্ৰতিৰোধ (Retroactive Inhibition) :- এইবিধ পাহৰণিৰ মানসিক কাৰণ। সবহ সংখ্যক ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰতেই ই পৰিলক্ষিত হয়। মনোবিদ এচ.এচ. চৌহানৰ (S.S. Chauhan) মতে

“পশ্চাৎমুখী প্রতিবোধৰ অৰ্থ হ'ল কিবা এটা প্রতিবোধ কৰিবৰ কিবা এবিধে পশ্চাৎমুখী হৈ ক্ৰিয়া কৰে।” (“Retroactive inhibition means that something works backward to block something else”) এনে পশ্চাৎমুখী প্রতিবোধৰ সৃষ্টি হয় যেতিয়া সময়ৰ ব্যৱধান নৰখাকৈ দুটা ভিন্ন বিষয়ৰ শিক্ষণ লাভ কৰিবলৈ যত্ন কৰা হয়। তেনেক্ষেত্ৰত দ্বিতীয় শিক্ষণে প্ৰথম শিক্ষণৰ স্মৃতি বন্ধাত এক মানসিক বাধাৰ সৃষ্টি কৰে। ইয়াকেই কয় পশ্চাৎমুখী প্রতিবোধ।

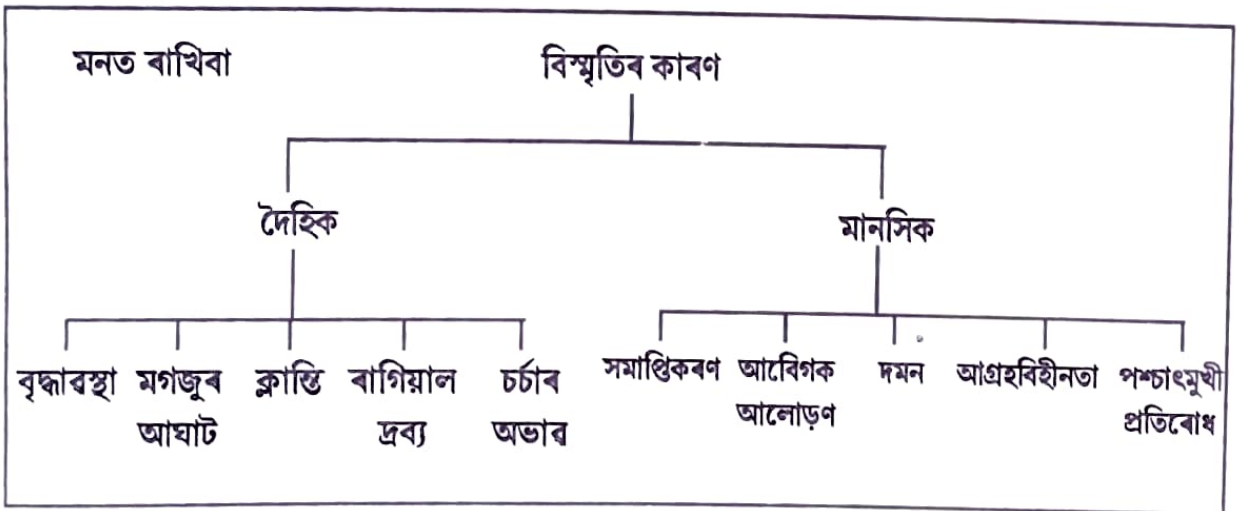
(গ) দমন কাৰ্য (Repression) : আমাৰ মনৰ এক দমন অবদমনৰ ক্ষমতা আছে। এইবিধ এক জটিল মানসিক ক্ৰিয়া, যাৰদ্বাৰা জীৱনৰ অসম্পূৰ্ণ কামনা-বাসনা, দুখজনক আৰু তিক্ত অভিজ্ঞতা আদি মনে ইচ্ছাকৃতভাৱে সচেতন মনৰ পৰা দূৰ কৰি অচেতন মনত দমন কৰি ৰাখে। মনোবিদ ফ্ৰয়দে (Freud) সেয়েহে অবদমনক ইচ্ছাকৃত পাহৰণি কাৰ্য বুলি অভিহিত কৰিছে। এনে দমন কাৰ্যই মনক কিছু পৰিমাণে সকাহ দিয়ে যদিও অতিপাত অবদমন মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে ক্ষতিকাৰক।

(ঘ) আবেগিক আলোড়ণ (Emotional Tarmoil) : আবেগসমূহ প্ৰবৃত্তিৰ লগত জন্মলব্ধ। সকলো ব্যক্তিয়েই বিভিন্ন আবেগ, যেনে মৰম-ভালপোৱা, ভয়, ক্ৰোধ, ঈৰ্ষা, হিংসা আদিৰ দ্বাৰা সময়ে সময়ে প্ৰভাৱিত হয়। কেতিয়াবা কিবা বিশেষ কাৰণ বা বিৰূপ পৰিস্থিতিৰ বাবে ব্যক্তিয়ে আবেগিক আলোড়ণত ভুগিব পাৰে। এনে আবেগিক আলোড়ণে বিস্মৃতিত সহায় কৰে।

(ঙ) শিক্ষণৰ সমাপ্তিকৰণ (Termination of learning) :- শিক্ষণ এবিধ সক্ৰিয় মানসিক ক্ৰিয়া। ইয়াৰ লগত আন আন মানসিক গুণৰ দৰে স্মৃতিও জড়িত। যেতিয়ালৈকে কোনো এটা বিষয় শিক্ষণ লাভ কৰি থকা হয়, তেতিয়ালৈকে স্মৃতিও সক্ৰিয় হৈ থাকে। কিন্তু বিষয়টোৰ শিক্ষণ সমাপ্ত হোৱাৰ পাছত বিস্মৃতি আৰম্ভ হ'বলৈ ধৰে।

কাৰ্যাবলী - ৪

শিক্ষার্থীসকলক পৰিয়ালৰ অথবা সমাজৰ কোনো বৃদ্ধলোক নিৰ্বাচন কৰি তেখেতৰ স্মৃতিৰ বিভিন্ন দিশৰ ওপৰত কিছুদিন অধ্যয়ন কৰি এটা প্ৰতিবেদন দাখিল কৰিবলৈ দিব পাৰি।



সাৰাংশ

অতীতত মনোবিজ্ঞানীসকলে স্মৃতিক এক বিশেষ মানসিক শক্তি বুলি গণ্য কৰিছিল। কিন্তু আধুনিক মনোবিদসকলে এই ব্যাখ্যা মানি নলয়। তেওঁলোকৰ মতে স্মৃতি মনৰ শক্তি নহয়। ই এক মানসিক প্ৰক্ৰিয়া আৰু ইয়াৰ কেবাটাও পৰ্যায় আছে। সেই পৰ্যায়সমূহ হৈছে শিক্ষণ বা অভিজ্ঞতাৰ আয়ত্বকৰণ, সংৰক্ষণ, পুনঃস্মৰণ আৰু প্ৰত্যাভিজ্ঞা। স্মৃতি প্ৰক্ৰিয়াৰ কেতবোৰ বৈশিষ্ট্য আছে, তাৰ ভিতৰত শিক্ষণ আৰু অভিজ্ঞতা লাভৰ প্ৰয়োজন, সংৰক্ষণ ক্ষমতা, পুনঃস্মৰণৰ ক্ষমতা, অচেতন মনৰ ভূমিকা, পুনৰাবৃত্তিৰ প্ৰয়োজনীয়তা, স্মৃতি এক যান্ত্ৰিক প্ৰক্ৰিয়া আদিয়েই প্ৰধান।

স্মৃতিক ঘাইকৈ দুটা ভাগত ভগোৱা হয়, যেনে-প্ৰতিৰূপ স্মৃতি আৰু অভ্যাস স্মৃতি। ইয়াৰ উপৰি আৰু কেইবিধমান সততে পৰিলক্ষিত হোৱা স্মৃতি হৈছে-দীৰ্ঘকালিন, যুক্তিপূৰ্ণ, মুখস্থ আৰু অনুসঙ্গমূলক স্মৃতি।

স্মৃতি ভাল-বেয়া দুয়োধৰণৰেই হ'ব পাৰে। মনোবিদসকলে ভাল স্মৃতিৰ কেইটিমান লক্ষণ আঙুলিয়াই দিছে। সেইসমূহ হ'ল-দ্ৰুত আৰু সহজভাৱে শিক্ষা আহৰণৰ ক্ষমতা, দীৰ্ঘ সংৰক্ষণ, শুদ্ধ আৰু দ্ৰুত পুনৰভিব্যক্তিকৰণ আৰু প্ৰয়োগ ক্ষমতাসমূহ।

বিস্মৃতিক স্মৃতিৰ বিপৰীতধৰ্মী কাৰ্য বুলি গণ্য কৰা হয়। মনত সঞ্চিত অতী অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতিৰূপসমূহ পুনঃস্মৰণৰ ব্যৰ্থতাই হৈছে বিস্মৃতি। কিন্তু এইটো মনত ৰখা উচিত যে বিস্মৃতি কেৱল স্মৃতি লাভৰ বাবেই নহয়, মানুহৰ মানসিক স্বাস্থ্য অটুট ৰাখিবলৈও ইয়াৰ প্ৰয়োজন আছে।

বিস্মৃতি এক বাধা দিব নোৱাৰা মানসিক অৱস্থা। মনোবিদসকলে পাহৰণি কিয় হয়? এই সম্পৰ্কে বহুতো কাৰণ আঙুলিয়াই দিছে। এই কাৰণসমূহক ঘাইকৈ দৈহিক আৰু মানসিক দুটা ভাগত ভগাব পাৰি। দৈহিক কাৰণত হোৱা পাহৰণিক মনোবিজ্ঞানৰ ভাষাত অস্পষ্ট বা স্নান হোৱা আৰু মানসিক কাৰণত হোৱাক গতিৰোধ বা বন্ধ হোৱা বোলা হয়। দৈহিক কাৰণৰ ভিতৰত বৃদ্ধাৱস্থা, মগজুৰ আঘাট, ভাগৰ, মাদক দ্ৰব্য গ্ৰহণ আদি আৰু মানসিক কাৰণৰ ভিতৰত অগ্ৰহীনতা, পশ্চাৎমুখী প্ৰতিৰোধ, দমন ক্ৰিয়া, শিক্ষণ সমাপ্তি আদিয়েই প্ৰধান।

প্ৰশ্নাবলী

- ১। স্মৃতি কাক কয়? স্মৃতিৰ কেইটিমান সংজ্ঞা আগবঢ়োৱা।
- ২। স্মৃতিৰ উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্যসমূহৰ বিষয়ে লিখা।
- ৩। স্মৃতি প্ৰক্ৰিয়াত অন্তৰ্ভুক্ত পৰ্যায়সমূহ আলোচনা কৰা।
- ৪। স্মৃতি ভাল আৰু বেয়া দুয়োবিধৰে হ'ব পাৰে নেকি? যুক্তিসহ উত্তৰ দিয়া।
- ৫। ভাল স্মৃতিৰ লক্ষণসমূহ বৰ্ণনা কৰা।
- ৬। প্ৰাথমিক পৰ্যায়ৰ এজন শিক্ষক হিচাপে শিক্ষাৰ্থীক ভাল স্মৃতি লাভত কেনেদৰে সহায় কৰিবা?
- ৭। প্ৰতিৰূপ স্মৃতি কাক কয়? উদাহৰণসহ বুজাই লিখা।

- ৮। বিস্মৃতি কাক কয় ?
- ৯। বিস্মৃতিৰ মনকৰিবলগীয়া বৈশিষ্ট্যসমূহ উল্লেখ কৰা।
- ১০। বিস্মৃতিৰ কাৰণসমূহ দৰ্শোৱা।
- ১১। উদাহৰণসহ ব্যাখ্যা কৰা -
- ক) স্মৃতিৰ বাবেই বিস্মৃতি প্ৰয়োজন। খ) বিস্মৃতি মনৰ প্ৰতিৰক্ষা কৰে।
- গ) স্মৃতি আৰু বিস্মৃতি একেটা মুদ্ৰাৰ দুটা পিঠি সদৃশ।
- ১২। তলত দিয়াসমূহৰ ওপৰত চমুকৈ লিখা -
- স্মৃতিৰ প্ৰতিকৰণ, চিনাক্তকৰণ, পশ্চাৎমুখী প্ৰতিবোধ, পাহৰণিৰ দৈহিক কাৰণ, অবদমন, সংৰক্ষণ, যুক্তিসংগত স্মৃতি।
- ১৩। তলত দিয়া উক্তিৰ বিপৰীতে 'হয়' বা 'নহয়' বুলি উত্তৰ দিয়া -
- ক) স্মৃতি অতীত অভিজ্ঞতাৰ পুনৰুদ্ধাৰ কাৰ্য। খ) ভাল স্মৃতিৰ বা প্ৰতিকৰণ গঠনৰ প্ৰয়োজন নাই।
- গ) পশ্চাৎমুখী প্ৰতিবোধ বিস্মৃতিৰ এক প্ৰধান দৈহিক কাৰণ।
- ঘ) অতীত অভিজ্ঞতাৰ পুনঃস্মৰণৰ অসামৰ্থতাই হৈছে বিস্মৃতি।
- ঙ) মনৰ সংৰক্ষণ ক্ষমতা আহৰণ কৰিব পাৰি।
- চ) অনুসঙ্গমূলক আৰু মুখস্থ স্মৃতিৰ মাজত পাৰ্থক্য নাই।
- ১৪। পাৰ্থক্য দৰ্শোৱা -
- ক) প্ৰতিকৰণ আৰু অভ্যাস স্মৃতি। খ) পুনঃস্মৰণ আৰু প্ৰত্যভিজ্ঞা।
- গ) দীৰ্ঘকালীন আৰু তৎকালীন স্মৃতি। ঘ) মুখস্থ স্মৃতি আৰু যুক্তিসংগত স্মৃতি।