

## - ঃ স্মৃতি/স্মরণক্রিয়া ঃ -

### স্মৃতির/স্মরণ ক্রিয়ার সংজ্ঞা ঃ -

স্মৃতি বলতে প্রকৃতপক্ষে কি বোঝায় তা নিয়ে প্রাচীনকাল থেকে বহু কল্পনা চলে আসছে। বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানী স্মৃতির বিভিন্ন ব্যাখ্যা দিয়েছেন। কারও মতে স্মৃতি একটি মানসিক শক্তি'। আবার কারও মতে স্মৃতি একটি মনের কাজ, কারও মতে স্মৃতি একটি ভান্ডার বা আধার যেখানে আমরা অভিজ্ঞতা জমিয়ে রাখি। কিন্তু মনোবিদ্যায় 'স্মৃতি' বলতে কোন গুণকে বুঝি না। 'স্মৃতি' বলতে স্মরণ-ক্রিয়াকে (Process of Memory) বুঝি। বিভিন্ন মনোবিদ স্মৃতির বিভিন্ন সংজ্ঞা দিয়েছেন। মনোবিদ উডওয়ার্থের (Woodworth) বলেছেন - 'যে প্রক্রিয়ার দ্বারা আমরা পূর্বে শেখা কোন কাজকে সেই একইভাবে পরবর্তীকালে সম্পাদন করতে পারি, তাই হল স্মৃতি।

মনোবিদ স্টাউট এর মতে একইভাবে স্মরণ ক্রিয়ার সংজ্ঞা দিয়েছেন। তিনি বলেছেন - "পূর্বে অভিজ্ঞতার সঙ্গে পরিপূর্ণ সামঞ্জস্য রেখে আদর্শগতভাবে তার পুনরুদ্বেক করার প্রক্রিয়াই হল স্মৃতি"।

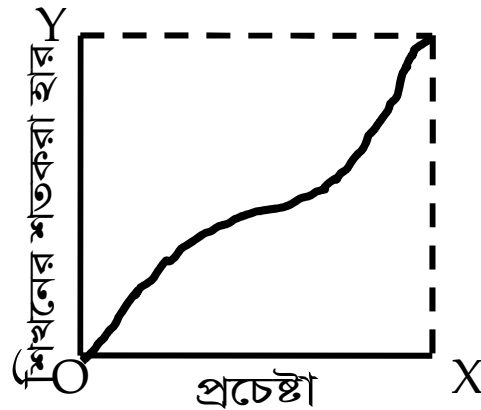
মনোবিদ রস্ স্মৃতির যে সংজ্ঞা দিয়েছেন, তাকে আমরা সম্পূর্ণ হিসেবে বিবেচনা করতে পারি। মনোবিদ রস্ বলেছেন - অভিজ্ঞতার সঞ্চয়ন, সংরক্ষণ এবং পুনরুদ্বেক যে জটিল মানসিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে হয়, তাই হল স্মৃতি বা স্মরণ ক্রিয়া।

স্মৃতি/স্মরণক্রিয়ার বিশ্লেষণ : -

স্মরণ ক্রিয়াকে বিশ্লেষণ করলে যে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান (Factor) পরিলক্ষিত হয়, তা হল শিখন (Learning), ধারণ (Retention), পুনরুদ্দেক (Recall) এবং প্রত্যাভিজ্ঞা (Recognition)। নিম্নে স্মরণ ক্রিয়ার উপাদানগত বিন্যাসটি প্রবাহ চিত্রের (Flow chart) মাধ্যমে দেখানো হল -



শিখন :- স্মৃতির প্রথমধাপে আসে শিখন। “কোন কিছু স্মরণের জন্য প্রাথমিক উপাদান হল অতীত অভিজ্ঞতা। এই অভিজ্ঞতা আসে শিখনের মাধ্যমে, যা শেখা হয়নি তা মনে রাখার কথা ওঠে না। যে সকল অভিজ্ঞতা আমরা লাভ করি তা বারবার অনুশীলনে মাধ্যমে ধীরে ধীরে ঘটে থাকে, তাই পুনঃ পুনঃ অনুশীলনের ফলে বিষয়বস্তুর একটু একটু করে সম্পূর্ণ অংশটি মনে স্থান পায়। উদাহরণস্বরূপ বলা যায় যিনি রবীন্দ্রনাথের ‘পূজারিণী’ কবিতাটি কোনোদিন পড়েন নি, তাঁর পক্ষে ওই কবিতাটি স্মরণ করা কখনোই সম্ভব নয়। শিখনের গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হল যে, এটি একটি ক্রমপরিবর্তনশীল প্রক্রিয়া। প্রচেষ্টাকে যদি X-অক্ষ বরাবর এবং শিখনের শতকরা হারকে Y-অক্ষ বরাবর স্থাপন করা যায়, তাহলে যে লেখচিত্রটি পাওয়া যাবে তাকে বলে শিখনের লেখচিত্র (Learning Curve)। এই লেখচিত্রটির বৈশিষ্ট্য হল এই যে, প্রচেষ্টার সংখ্যা যত বৃদ্ধি পাবে শিখনের মাত্রাও তত বর্ধিত হবে। তবে শিখন-মাত্রার ধারাবাহিকতা সব সময় একই থাকে না। প্রাথমিক অবস্থায় প্রচেষ্টার সঙ্গে সঙ্গে শিখন সংঘটিত হয়ে থাকে। তারপর এমন এক অবস্থায় আসে যেখানে প্রচেষ্টা চালানো সত্ত্বেও শিখনের কোনও তারতম্য ঘটে না। এমতাবস্থায় লেখচিত্রটি X অক্ষের সমান্তরাল হয়ে যায়। শিখনের মাত্রার এইরূপ বৈশিষ্ট্যের জন্য একে বলা হয় শিখনের চিত্রের উপত্যকা (Plateau of Learning)। তারপর হঠাৎ শিখনের হার অত্যন্ত বৃদ্ধি পায় এবং শিখনের লক্ষ্য (Goal) উপনীত হয়। পাশে শিখনের লেখচিত্রটি দেখানো হল।



ধারণা : স্মরণ ক্রিয়ার দ্বিতীয় স্তর হল ধারণ বা সংরক্ষণ। ধারণ বলতে আমরা বুঝি শিখনের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মনে যা থাকে আর বিশেষ সময়পর যা মনে থাকে তার মধ্যে পার্থক্য খুব সহজভাবে বলতে গেলে নির্দিষ্ট সময় পরে আমাদের মন যা সঞ্চার রাখতে পারে, তাই হল এ সময়ের মধ্যে ধারণের পরিমাণ। আবার এই ধারণ করে রাখবার পেছনে যে মানসিক প্রক্রিয়া কাজ করে। তাই হল ধারণ প্রক্রিয়া। সাধারণ অর্থে আমরা একেই বলে থাকি স্মৃতিশক্তি। কতগুলি উপায় অবলম্বন করলে স্মৃতির কার্যকারিতা বৃদ্ধি করা সম্ভব। সেগুলি হল -

(১) পুনরাবৃত্তি : অধীত অভিজ্ঞতাকে দীর্ঘদিন ধরে ধারণ করতে হলে তার পুনরাবৃত্তি করতে হবে। বারবার অনুশীলনের ফলে সেটি মনের মধ্যে ভালোভাবে গেঁথে যাবে। এই পদ্ধতিতে পূর্বে শেখা বিষয়বস্তুটিকে মাঝে মাঝে সময়ের ব্যবধানে চর্চা করতে হবে।

(২) মানসিক ইচ্ছা : যে বিষয়বস্তুটি আমরা আয়ত্ত্য করতে চাই তার প্রতি গভীর মনোযোগ প্রদান করতে হবে। একই সঙ্গে তাকে আয়ত্ত্য করার ক্ষেত্রে মনের মধ্যে দৃঢ় মানসিক ইচ্ছা জাগ্রত করতে হবে।

(৩) প্রেষণা : শিখনের অন্যতম প্রধান শর্ত হল প্রেষণা। তাই স্মৃতিতে কোন কিছু ধারণ করতে হলে প্রেষণার প্রয়োজন আছে।

(৪) সবিরাম পদ্ধতি : অবিরাম শিখন খুব বেশি ফলপ্রসূ নয়। তাই ধারণের জন্য সবিরাম পদ্ধতি প্রয়োজন।

(৫) ছন্দ : শিখনের সময় যদি ছন্দের মাধ্যমে আমরা কোন কিছু শিখি তাহলে সেটা সহজেই আমাদের মনে থাকে।

(৬) অনুসঙ্গ স্থাপন : স্মরণ প্রক্রিয়াকে কার্যকরী করতে হলে শিক্ষণীয় বস্তুটি বাস্তব পরিস্থিতির সঙ্গে অনুসঙ্গ স্থাপনের মাধ্যমে আয়ত্ত্য করলে ধারণ ক্রিয়া দীর্ঘস্থায়ী হবে।

**পুনরুদ্ধার :** পুনরুদ্ধার বলতে আমরা সেই মানসিক প্রক্রিয়াকে বুঝি যেটা বস্তু বা উদ্দীপক এর অনুপস্থিতিতে আমাদের চেতনা লব্ধ অভিজ্ঞতাকে পুনরায় চেতনায় আনতে সাহায্য করে।  
উদাহরণ স্বরূপ - সিপাহি বিদ্রোহ কত সালে হয়েছিল ? এই প্রশ্নের উত্তরের জন্য পুনরুদ্ধারের সাহায্য নিতে হয়। পুনরুদ্ধার কে দুই ভাগে ভাগ করা হয় যথা - ক) প্রত্যক্ষ পুনরুদ্ধার এবং  
খ) পরোক্ষ পুনরুদ্ধার।

**ক) প্রত্যক্ষ পুনরুদ্ধার :** যখন কোন জিনিসকে মনে করার জন্য অন্য কোন ধারণার সাহায্য নিতে হয় না সেইগুলিকে বলা হয় প্রত্যক্ষ পুনরুদ্ধার। যেমন - দিন ও রাত্রীর ধারণা।

**খ) পরোক্ষ পুনরুদ্ধার :** আবার যখন প্রথম ধারণা থেকে দ্বিতীয় ধারণাতে যেতে একাধিক ধারণার কথা মনে আসে তখন তাকে পরোক্ষ পুনরুদ্ধার বলা হয়। যেমন - দিন শব্দটি উপস্থাপন করলে ব্যক্তির মনে আলো, সূর্য্য প্রভৃতি ধারণা মনে আসে।

প্রত্যাভিঞ্জা : যখন কোন বস্তুটিকে স্মরণ করার জন্য উদ্দীপকটিকে আমাদের সামনে উপস্থাপিত করা হয় এবং সেটি ঠিক সেই বস্তু কিনা মনে করতে বা চিনতে বলা হয়। অর্থাৎ উদ্দীপকের উপস্থিতিতে প্রত্যাভিঞ্জা ঘটে থাকে। উদাহরণ স্বরূপ - সিপাহি বিদ্রোহ কত সালে হয়েছিল ?

ক) ১৮৪৭,

খ) ১৮৫৭,

গ) ১৮৩৬,

ঘ) ১৮৬৭

আমরা সহজেই প্রকৃত সালটি চিহ্নিত করতে পারি। এটাই হল প্রত্যাভিঞ্জা।

সুতরাং, দেখা যাচ্ছে যে উপরোক্ত স্তরগুলি অতিক্রম করার মাধ্যমেই স্মরণক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

**PATRALAKHA GHOSH**