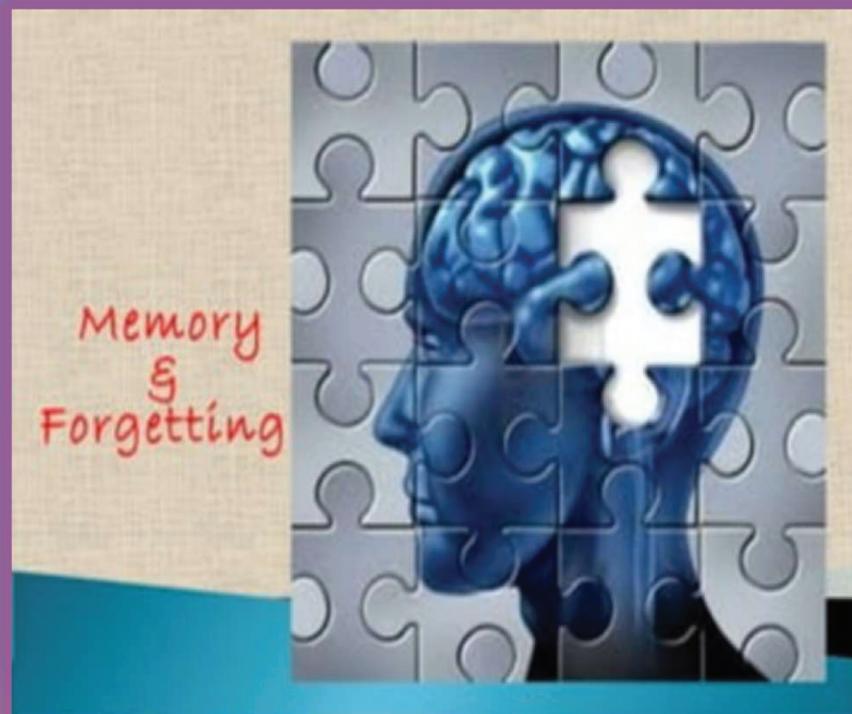


**SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE**

**Department of Philosophy**

*Subject-* **Psychology**

*E- Content- Memory & Forgetting*



*Powerpoint Presentation*

*By*

***MOUSUMI MANDAL***

*(State Aided College Teacher)*

# স্মৃতি

বৈচিত্র্যপূর্ণ প্রকৃতি ও সামাজিক পরিমণ্ডলে বসবাসকারী মানুষের জীবনও বৈচিত্র্যে ভরপুর। মানুষ বিচিত্র প্রাকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশের মধ্যে ঘাতপ্রতিঘাতের মধ্যে প্রতিমুহূর্তে বৈচিত্র্যপূর্ণ অভিজ্ঞতা অর্জন করে চলেছে। মানুষের জীবনে সমস্ত ঘটনা, অভিজ্ঞতাগুলি মনের মধ্যে জমা থাকে না বা মনের উপর দাগ পড়ে না। তবে জীবনের বেশ কিছু ঘটনা বা অভিজ্ঞতা যেগুলি মানুষের মনের উপর স্থায়ী দাগ রেখে যায়, তা সেই অতীত অভিজ্ঞতাগুলিকে অবিকল মনের মধ্যে জাগিয়ে তুলতে পারে।

## স্মৃতি ও স্মরণ ক্রিয়া

অতীত অভিজ্ঞতার সংরক্ষণ এবং জনে অবিকল তার পুনরুদ্বেক করার ক্ষমতাকে স্মৃতি বলে। চাণ্ডারে অসংখ্য বৈচিত্র্যপূর্ণ স্মৃতি সঞ্চিত থাকে। সব স্মৃতিগুলিকে আমরা পুনরুদ্বেক করি না। আবেগের তাড়নায় পূর্ব পরিস্থিতির স্থাপন ঘটলে তখনই আমরা আমাদের স্মৃতিভাণ্ডার থেকে স্মৃতির অংশগুলির পুনরুদ্বেক করে থাকি। তাই মনোবিদ স্টাউট বলেন, অভিজ্ঞতার সঙ্গে পরিপূর্ণ সামঞ্জস্য রেখে আদর্শগতভাবে তার পুনরুদ্বেক করার প্রক্রিয়া হল স্মৃতি স্মরণ ক্রিয়া।

এককথায় বলা যায়, যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে মনের অচেতন স্তরের অভিজ্ঞতা প্রতিরূপের আকারে চেতন স্তরে ফিরিয়ে আনি তাকে বলে স্মৃতি। টেলফোর্ড-এর মতে, স্মৃতি এমন এক ধরনের মানসিক প্রতিক্রিয়া যা শিখনের মাধ্যমে আচরণের পরিবর্তনকে ধারণ এবং পুনরুৎপাদনে সাহায্য করে। মনোবিদ রস-এর মতে, শিখন সংরক্ষণ ও পুনরুদ্বেকের জটিল মানসিক প্রক্রিয়া স্মৃতি।

## স্মৃতির প্রকারভেদ

সংবেদী স্মৃতি  
স্বল্প মেয়াদী স্মৃতি  
দীর্ঘ মেয়াদী স্মৃতি

### সংবেদী স্মৃতি

কয়েক সেকেন্ড বা তারও কম সময় যে স্মৃতি স্থায়ী হয় তাই সংবেদী স্মৃতি। একটি পাত্রে দিকে এক পলক তাকানোর ফলে পাত্রটির আকার কেমন ছিল, বর্ণ কি ছিল ইত্যাদি যে সব তথ্য মস্তিষ্কে সংরক্ষিত হয় তা সংবেদী স্মৃতির উদাহরণ।

### স্বল্পস্থায়ী স্মৃতি

এই ধরনের স্মৃতি সাময়িক, কিন্তু একেবারে অল্প সময়ের জন্য নয়। স্বল্পস্থায়ী স্মৃতির সংরক্ষণ ক্ষেত্র প্রায় 30 সেকেন্ড। কয়েক সেকেন্ড বা তারও কম সময় যে স্মৃতি স্থায়ী হয় তাই স্বল্পস্থায়ী স্মৃতি। একটি পাত্রে দিকে এক পলক তাকানোর ফলে পাত্রটির আকার কেমন ছিল, বর্ণ কি ছিল ইত্যাদি যে সব তথ্য মস্তিষ্কে সংরক্ষিত হয় তা স্বল্পস্থায়ী স্মৃতির উদাহরণ।

### দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতি

অতীত বিষয় এবং পূর্ব-অভিজ্ঞতা যখন দীর্ঘ সময় ধরে মস্তিষ্কে সঞ্চিত থাকে, তখন তাকে দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতি বলে।

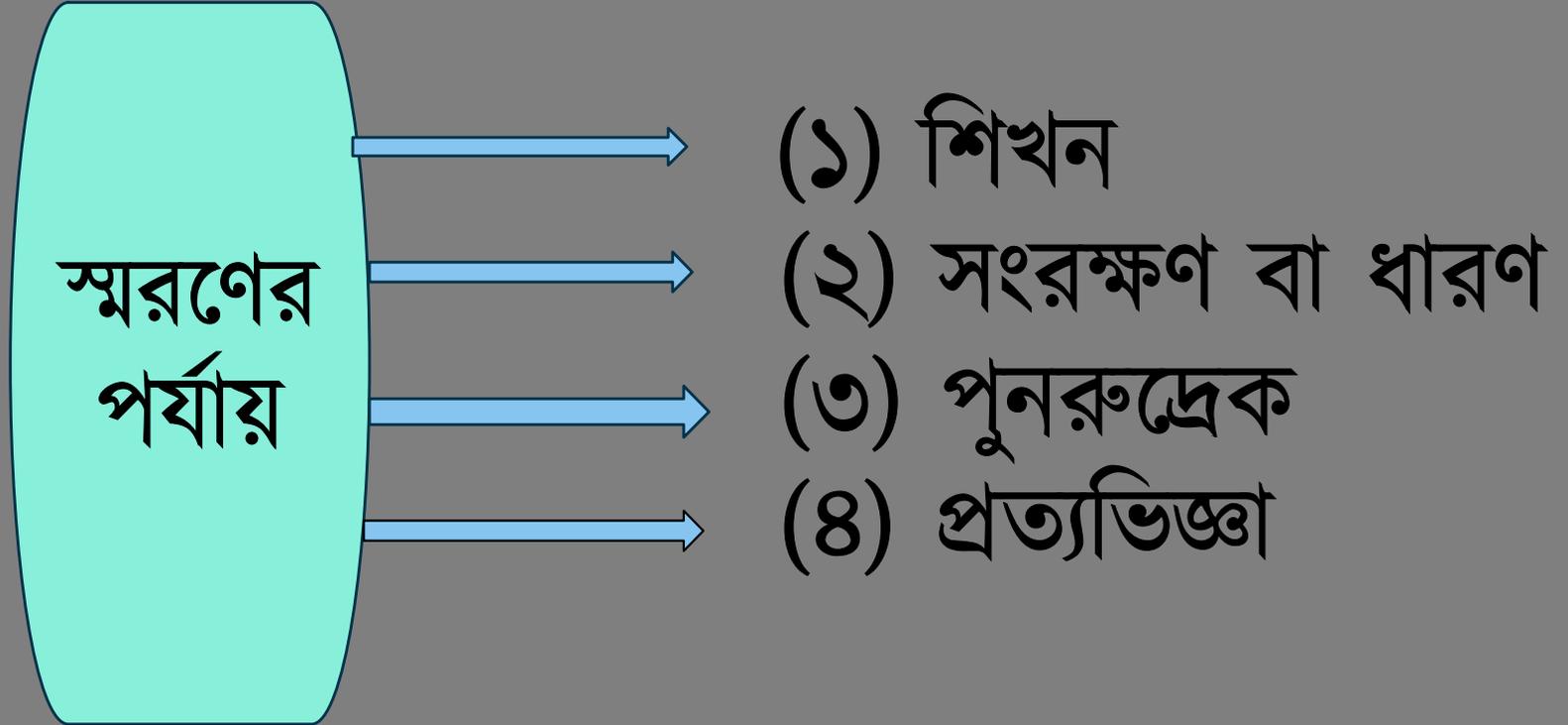
দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতি এবং স্বল্পমেয়াদী স্মৃতি মানুষের মস্তিষ্কে দুটি স্বতন্ত্র ধরনের মেমরি স্টোরেজ। এখানে এদের মধ্যে নিম্নে এই বিষয়গুলোর মধ্যে মূল পার্থক্য নিরূপন করা যায়

1. সময়কাল
2. ক্ষমতা
3. এনকোডিং
4. পুনরুদ্ধার
5. তথ্যের ধরন
6. মস্তিষ্কের অঞ্চল

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে স্বল্পমেয়াদী মেমরি দীর্ঘমেয়াদী মেমরির গেটওয়ে হিসাবে কাজ করে। যে তথ্যগুলি গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করা হয় বা স্বল্প-মেয়াদী মেমরিতে পর্যাণ্ডভাবে রিহাসাল করা হয় তা আরও স্থায়ী স্টোরেজের জন্য দীর্ঘমেয়াদী মেমরিতে স্থানান্তর এবং একীভূত করা যেতে পারে।

## স্মরণের পর্যায়

আধুনিক ব্যাখ্যা অনুযায়ী স্মরণক্রিয়াকে বিশ্লেষণ করলে তার চারটি পরস্পর সম্পর্কযুক্ত প্রক্রিয়ার সন্ধান পাই। সেগুলি হল-



## (১) শিখন

কোন শেখা জিনিস মনে রাখতে হলে সর্বপ্রথম যে মানসিক প্রক্রিয়ার সাহায্য নিতে হয় তাই হল শিখন অর্থাৎ স্মরণের প্রথম প্রক্রিয়া হল শিখন। শিখন ছাড়া স্মরণের কোন প্রশ্নই নেই। অর্থাৎ কোন বস্তুর স্মরণ করতে হলে ওই বস্তুর শিখন প্রথমেই প্রয়োজন। শিখন বলতে বোঝায় পূর্ব অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আচরণ ধারার পরিবর্তন। অর্থাৎ শিখনের দ্বারা কোন নতুন অভিজ্ঞতাকে আমরা আমাদের অতীত অভিজ্ঞতা তন্ত্রের সঙ্গে যুক্ত করি বা মনের অভিজ্ঞতাসামগ্রীর অংশে পরিণত করতে পারি।

## (২) সংরক্ষণ বা ধারণ

স্মরণের দ্বিতীয় স্তর হল সংরক্ষণ বা ধারণ। সংরক্ষণ বা ধারণ হল এমন এক প্রক্রিয়া যার দ্বারা মনের নানা প্রকার অভিজ্ঞতা দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতিতে পরিবর্তিত হয়। বাস্তবে মানুষ শিখন প্রচেষ্টার দ্বারা যে সমস্ত অভিজ্ঞতা অর্জন করে নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে অনেকাংশই তা স্মৃতি থেকে মুছে যায়। কিছু অংশ স্মৃতিতে থেকে যায়, যাকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় সংরক্ষণ বা ধারণ বলে। অভিজ্ঞতা ধরে রাখার ক্ষেত্রে দুই ধরনের মতবাদ প্রচলিত আছে। যার একটি হল ১) শারীরবৃত্তীয় মতবাদ এবং অপরটি হল ২) মনস্তাত্ত্বিক মতবাদ।

## (৩) পুনরুদ্রেক

স্মরণের তৃতীয় গুরুত্বপূর্ণ স্তর হল পুনরুদ্রেক। পুনরুদ্রেক কথার অর্থ হল মনে করা। যে সমস্ত অভিজ্ঞতা সংরক্ষণ করা হয় সেগুলি যদি ঠিক সময়ে ঠিক জায়গায় পুনরুদ্রেক না করা যায় তাহলে বিস্মৃতি হয়েছে ধরে নেওয়া যায়। সংরক্ষণের ভাণ্ডার থেকে শিখনলব্ধ অভিজ্ঞতাকে সক্রিয় চেতন মনে পুনরুত্থাপিত করার প্রক্রিয়াই হল পুনরুদ্রেক। পুনরুদ্রেকের দুটি প্রকার, যথাক্রমে-প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ পুনরুদ্রেক। পুনরুদ্রেক প্রক্রিয়াটি তিনটি সূত্রের উপর নির্ভরশীল। সেগুলি হল-

### সান্নিধ্যের সূত্র:

পুনরুদ্রেকের ক্ষেত্রে যখন একটি ঘটনা অপর একটি ঘটনাকে স্মরণ করিয়ে দেয় তখন তাকে সান্নিধ্যের সূত্র বলে।

### সাদৃশ্যের সূত্র:

বিষয়ের মধ্যে মিল বা সাদৃশ্য থাকলে প্রথম বিষয়টি মনে পড়তেই দ্বিতীয় বিষয়টি সহজে মনে পড়ে যায়।

### বৈসাদৃশ্যের সূত্র:

মনে করার তৃতীয় সূত্র হল বৈসাদৃশ্যের সূত্র। অনেক সময় দুটি বিষয়ের মধ্যে অমিল থাকলেও তা সহজেই আমাদের মনে আসে।

## (৪) প্রত্যভিজ্ঞা

স্মরণের সর্বশেষ এবং গুরুত্বপূর্ণ স্তর হল প্রত্যভিজ্ঞা। প্রত্যভিজ্ঞা সংরক্ষণ ও পুনরুদ্ধারের উপর বিশেষভাবে নির্ভরশীল। প্রত্যভিজ্ঞা কথার প্রকৃত অর্থ হল চিনে নেওয়া। পূর্বে প্রত্যক্ষণ করা কোন অভিজ্ঞতাকে বর্তমানে চিনে নেওয়ার প্রক্রিয়াকে বলে প্রত্যভিজ্ঞা।

প্রত্যভিজ্ঞা হল পরিচিতিবোধ, যা না থাকলে স্মরণক্রিয়াকে সফল স্মরণক্রিয়া বলা যায় না।

# বিস্মৃতি

স্মৃতির অভাব হল বিস্মৃতি। অর্থাৎ কোনো কিছু মনে করতে ব্যর্থ হওয়াকে বিস্মৃতি বলে। তাই পূর্বে শেখা কোনো বিষয় বা ঘটনা প্রয়োজনের সময় চেষ্টা সত্ত্বেও সঠিকভাবে মনে করতে না পারাকে বিস্মৃতি বলা হয়। বিশিষ্ট মনোবিদ Munn বলেছেন – বিস্মৃতি হল মনে রাখতে ব্যর্থ হওয়া বা যা অর্জিত হয়েছে তা স্মরণ করতে না পারা।

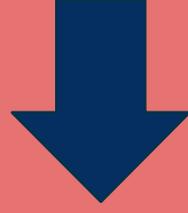
# বিভিন্ন মনোবিদের মতে বিস্মৃতির সংজ্ঞা

★ ড্রেভারের মতানুসারে, কোন সময় কোন অভিজ্ঞতা বা পূর্বার্জিত কোন কাজ পুনরায় সম্পন্ন করতে ব্যর্থ হওয়াকে বিস্মৃতি বলে।

✦ মান এর মতে, পূর্বার্জিত কোন বিষয়কে স্থায়ী বা অস্থায়ীভাবে স্মরণ করার অক্ষমতাকে বলা হয় বিস্মৃতি।

★ ভাটিয়া এর মতানুসারে, মূল উদ্দীপকের সাহায্যে ব্যতীত কোন ভাবনা বা চেতনা মনে নিয়ে আসার ব্যর্থতাকেই বলা হয় বিস্মৃতি।

# বিস্মৃতির কারণ



1. শিখনের লিমিট বা মাত্রা
2. চর্চার অভাব
3. আবেগজনিত প্রতিরোধ
4. বিষয়বস্তুর গতিপ্রকৃতি
5. অবদমন
6. তীব্র শোক
7. পশ্চাৎমুখী প্রতিরোধ
8. নেশাকারক জিনিস

# স্মৃতিশক্তি উন্নতির জন্য প্রয়োজনীয়

স্মৃতিকে উন্নত ও ভালো রাখার বেশ কিছু উপায় আছে। কোনো কিছু চর্চা করা, নিয়মিত কাজকর্ম করা, গান শোনা, নতুন নতুন খবর জানা। যেসব কাজে দ্রুত মগজের ব্যায়াম হয় সেসব নিয়মিত করা (এর মধ্যে আছে শব্দ জব্দ, ক্রসওয়ার্ড, পাজল সমাধান করা, অঙ্ক করা ইত্যাদি)। কিছু খাবার আছে, যা খেলে স্মৃতিশক্তি উন্নত হয়। এসব খাবারের মধ্যে রয়েছে- গ্রিন টি, কফি, তৃণভোজী প্রাণীর মাংস, টাটকা মাছ (সামুদ্রিক হলে ভালো), জাম, ডিম, ঘরে পাতা টক দই। আর স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করলেও স্মৃতিশক্তি উন্নত হয়।

জীবন আর চারপাশের সঙ্গে নিজেকে জুড়ে নিন। সুনিদ্রা আর বিশ্রাম, নতুন নতুন খেলা বা শখ, নিয়মিত ব্যায়াম ও কাজের মধ্যে বিরতি নেওয়ার অভ্যাসেও আপনার মগজ ভালো হবে। জেনে রাখুন, 'হাই পাওয়ারড ব্রেন ফুড' দেয় অবিরাম এনার্জি। এর মধ্যে জটিল শর্করা হিসেবে আছে লাল চাল ও লাল আটা, লিন প্রোটিন হিসেবে আছে কচি মুরগি, মাছ, ডিম আর কিছু ফ্যাট। ফল আর শাকসবজিতে মিলবে আঁশ। এড়িয়ে যেতে হবে ধূমপান।

# তথ্য ঋণ স্বীকার

[https://www.millioncontent.com/2020/03/blog-post\\_68.html](https://www.millioncontent.com/2020/03/blog-post_68.html)

<https://drmonojog.in/what-is-forgetting/>

<https://edutiips.com/what-are-the-causes-of-forgetting/>

<https://www.prothomalo.com/amp/story/lifestyle/relation/%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AE%E0%A7%83%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A>



**THANK YOU**