DATE 14/01/2022
PAGE No.

RECALL
3- पुनः स्मरण -
स्मृति का तीसरा अंग है पुनःस्मरण। इसका अर्थ है- सीखी हुई बात को अचेतन मन से चेतन मन में लाना। जो बात जितनी अच्छी तरह धारण की गई है, उतनी ही सरलता से उसका पुनः स्मरण होता है। कभी कभी- भय, चिन्ता, शीघ्रता परेशानी आदि पुनः स्मरण में बाधा उपस्थित करते हैं।

RECOGnition
4- पहिचान -
स्मृति का चौथा अंग है पहचान इसका अर्थ है- फिर याद आने वाली बात में किसी प्रकार की गलती न करना

स्मरण करने की विधियाँ -
मनोवैज्ञानिकों के द्वारा स्मरण करने की अनेक विधियों को उल्लेख किया गया है। स्मरण करने की कुछ प्रमुख विधियाँ निम्नवत हैं।

1- पूर्ण तथा खण्ड विधि
2- निरन्तर विधि
3- सक्रिय तथा निष्क्रिय विधि
4- अवबोध तथा रटन्त विधि

DATE / /
PAGE NO.

विस्मरण Forgetting

विस्मरण से तात्पर्य स्मरण की विफलता से है। जब व्यक्ति अपने भूतकाल के अनुभवों या सीखी बातों को चेतन में लाने में असफल हो जाता है, तब उसे विस्मृति कहते हैं। सामान्यतः विस्मरण को व्यक्तित्व का एक नकारात्मक पक्ष माना जाता है। परन्तु विस्मरण सदैव ही अनुचित नहीं होता है।

विस्मरण एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति पूर्व में धारण किये गये अनुभवों को पुनः स्मरण करने में असमर्थ हो जाता है। स्मृति चिन्हों के धुंधला पड़ जाने अथवा लोप हो जाने पर व्यक्ति पुनः स्मरण तथा पहचानने में स्वयं को असमर्थ पाता है। मनोवैज्ञानिकों ने विस्मरण की अनेक परिभाषायें दी हैं—

मन के अनुसार— "सीखी गयी बात को धारण रखने या पुनःस्मरण करने की असफलता विस्मरण है।"

ड्रेवर के अनुसार— "विस्मृति का अर्थ है—किसी समय प्रयास करने पर भी किसी पूर्व अनुभव का स्मरण करने या पहले सीखे हुए किसी कार्य को करने में असफलता।"

DATE / /
PAGE NO.

स्पष्ट है कि सीखी गयी बातों को स्मरण रखने की असफलता ही विस्मरण कहलाती है विस्मरण को अनावश्यक तथा व्यर्थ की बातों से मुक्त करती है। अवांछित बातों के विस्मरण से व्यक्ति आवश्यक तथा उपयोगी नवीन बातों को धारण करने के लिए तत्पर हो जाता है।

विस्मृति के प्रकार

विस्मरण दो प्रकार की होती है।

1- सक्रिय विस्मृति
2- निष्क्रिय विस्मृति

सक्रिय विस्मृति का कारण व्यक्ति है वह स्वयं किसी बात को भूलने का प्रयत्न करके उसे भुला देता है।

निष्क्रिय विस्मृति का कारण व्यक्ति नहीं है वह प्रयास न करने पर भी किसी बात को स्वयं भूल जाता है।

प्राचार्य
मीरा मेमोरियल महाविद्यालय
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया
14/01/22