

# स्मृति (Memory) का अर्थ और स्वरूप

हम अपने दैनिक जीवन में “स्मृति” शब्द का बहुत अधिक प्रयोग करते हैं। वास्तव में हमारी पूरी कार्य-प्रणाली स्मृति पर आधारित है। यदि स्मृति न हो तो मनुष्य न तो सीख सकता है, न पहचान सकता है, न ही अपने अनुभवों का उपयोग कर सकता है। इसलिए स्मृति मानव जीवन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और अद्भुत पक्ष है।

## 1. सिद्धांतवादी (Faculty Theorists) का दृष्टिकोण

सिद्धांतवादियों के अनुसार स्मृति एक **मानसिक शक्ति (mental faculty)** है, जिसे अभ्यास द्वारा बढ़ाया जा सकता है।

## 2. आधुनिक मनोवैज्ञानिकों का दृष्टिकोण

आधुनिक मनोवैज्ञानिक स्मृति को मानसिक शक्ति नहीं, बल्कि एक **मानसिक प्रक्रिया (mental process)** मानते हैं।

जैसे – संवेदना (Sensation), प्रत्यक्षीकरण (Perception) और ध्यान (Attention) मानसिक प्रक्रियाएँ हैं, उसी प्रकार स्मृति भी एक मानसिक प्रक्रिया है।

---

## स्मृति शब्द की उत्पत्ति

"Memory" शब्द लैटिन भाषा के शब्द **Memoria** से बना है, जिसका अर्थ है – दीर्घकालिक याददाश्त या व्यक्तिगत अनुभवों का लेखा-जोखा।

---

## स्मृति का मनोवैज्ञानिक अर्थ

स्मृति वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति:

- अपने पूर्व अनुभवों को वर्तमान चेतना (Present Consciousness) में लाता है।
- सीखी हुई बातों का पुनः उपयोग करता है।
- समस्या-समाधान (Problem Solving), तार्किक चिंतन (Reasoning), कल्पना (Imagination) और निर्णय (Judgment) जैसी प्रक्रियाओं को आधार प्रदान करता है।

## जैविक आधार (Biological Basis)

जब हम कोई विषय सीखते हैं, तो मस्तिष्क के स्नायुकोशों (Neurons) में संरचनात्मक परिवर्तन (Structural Changes) होते हैं। इन परिवर्तनों को **स्मृति-चिह्न (Memory Traces / Engrams)** कहा जाता है।

- स्मृति-चिह्न के निर्माण की प्रक्रिया को **धारणा (Encoding)** कहा जाता है।
- ये स्मृति-चिह्न मस्तिष्क में सुरक्षित (Storage) रहते हैं।
- जब हम उन्हें चेतना में पुनः लाते हैं, तो उसे **पुनःप्राप्ति (Retrieval)** कहते हैं।
- यदि स्मृति-चिह्न कमजोर हो जाएँ, तो **विस्मरण (Forgetting)** होता है।

---

## स्मृति के तीन प्रमुख अवयव (Stages of Memory)

1. सांवेदनिक निवेश (Encoding)
2. संचय (Storage)
3. पुनःप्राप्ति (Retrieval)

---

# प्रमुख मनोवैज्ञानिकों द्वारा स्मृति की परिभाषाएँ

### 1. William McDougall (1958)

उनके अनुसार:

“स्मृति का तात्पर्य अतीत की घटनाओं और अनुभवों की कल्पना करना तथा यह पहचान लेना है कि वे हमारे अपने अतीत के अनुभव हैं।”

अर्थात् स्मृति में केवल याद करना ही नहीं, बल्कि यह पहचानना भी शामिल है कि वह अनुभव हमारा ही था।

---

### 2. Robert S. Woodworth (1954)

उनके अनुसार:

“Memory is the direct use of what is learnt.”

अर्थात् स्मृति वह है जिसके द्वारा हम सीखी हुई बातों का प्रत्यक्ष प्रयोग करते हैं।

---

### 3. George Frederick Stout (1958)

उन्होंने कहा:

“Memory is the ideal revival in which past experiences are reproduced as far as possible in their original order and manner.”

अर्थात स्मृति पूर्व अनुभवों की आदर्श पुनरावृत्ति है, जिसमें उन्हें उसी क्रम और रूप में याद किया जाता है जैसे वे पहले अनुभव किए गए थे।

---

#### 4. Ernest R. Hilgard एवं Richard C. Atkinson (1967)

उनके अनुसार:

“To remember means to show in present response some signs of earlier learned response.”

अर्थात वर्तमान व्यवहार में पूर्व सीखी हुई प्रतिक्रिया के चिन्ह दिखाई देना ही स्मृति है।

## स्मृति की अन्य प्रमुख परिभाषाएँ

#### 1. Hans Eysenck (1970)

“Memory is the ability of the organism to store information from earlier learning.”

अर्थात स्मृति वह योग्यता है जिसके द्वारा जीव पूर्व अधिगम से प्राप्त सूचनाओं को संचित करता है।

---

#### 2. William James

“Memory is the knowledge of an event or fact which we have experienced before, along with the consciousness that we have experienced it in the past.”

अर्थात स्मृति किसी तथ्य या घटना का वह ज्ञान है, जिसके साथ यह चेतना भी जुड़ी रहती है कि हमने उसे पहले अनुभव किया है।

---

#### 3. Royburn

स्मृति वह शक्ति है जिसके द्वारा हम अपने अनुभवों को संचित करते हैं तथा कुछ समय बाद उन्हें पुनः चेतना में लाते हैं।

---

#### 4. John R. Anderson (1994)

“Memory is the relatively permanent record of experience.”

अर्थात् अधिगम में निहित अनुभवों का अपेक्षाकृत स्थायी अभिलेख ही स्मृति है।

---

## परिभाषाओं के आधार पर निष्कर्ष

इन सभी परिभाषाओं से निम्न बातें स्पष्ट होती हैं—

- स्मृति एक मानसिक प्रक्रिया है।
  - पूर्व अनुभव मस्तिष्क में स्मृति-चिह्न (memory traces) के रूप में सुरक्षित रहते हैं।
  - सीखी हुई सामग्री को भविष्य में प्रत्याह्वान (Recall) या प्रत्यभिज्ञा (Recognition) के रूप में लाया जा सकता है।
- 

## स्मृति में व्यक्तिगत भिन्नता

स्मरण की प्रक्रिया में व्यक्तिगत भिन्नता पाई जाती है।

कुछ व्यक्तियों में विस्मरण अधिक और कुछ में कम होता है। इसके कारण हो सकते हैं—

- बुद्धि (Intelligence)
  - अभ्यास (Practice)
  - अभिप्रेरणा स्तर (Motivation Level)
  - उद्देश्य की स्पष्टता
  - रुचि
  - आयु
- 

## स्मृति और मस्तिष्क का संबंध

स्मृति केवल मानसिक नहीं, बल्कि जैविक आधार भी रखती है।

### 1. मस्तिष्क के विभिन्न भागों की भूमिका

### **Henri Gastaut et al. (1957)**

बिल्लियों पर प्रयोग के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि स्मृति किसी एक क्षेत्र में स्थित नहीं होती, बल्कि अनेक मस्तिष्क भागों की सामूहिक क्रिया से संबंधित होती है।

---

## **2. Hebb का न्यूरल सिद्धांत**

### **Donald Hebb (1949, 1966)**

उन्होंने “Cell Assembly” का सिद्धांत दिया।  
उनके अनुसार—

- विशेष अनुभव तंत्रिका कोशिकाओं (Neurons) के एक विशेष संयोजन (Combination) के रूप में संग्रहीत होते हैं।
  - जब हम कोई क्रिया (जैसे लिखना या गुणा करना) करते हैं, तो न्यूरॉन्स का विशेष समूह सक्रिय (firing) होता है।
  - बार-बार सक्रिय होने से उनका संबंध मजबूत हो जाता है।
- 

## **3. John का निष्कर्ष**

### **Edwin R. John (1957, 1967)**

उन्होंने बताया कि स्मृति किसी एक स्नायु से नहीं, बल्कि अनेक स्नायुओं की सामूहिक क्रिया से संबंधित है।

---

# **RNA और DNA का सिद्धांत (जैव-रासायनिक दृष्टिकोण)**

## **McConnell का मत**

### **James V. McConnell (1959, 1960)**

उन्होंने कहा कि स्मृति-प्रक्रिया में RNA में रासायनिक परिवर्तन होते हैं।  
उनका यह भी मत था कि यदि एक पशु से दूसरे पशु में RNA स्थानांतरित किया जाए, तो स्मृति भी स्थानांतरित हो सकती है (हालाँकि बाद में यह सिद्धांत विवादास्पद माना गया)।

---

## RNA और DNA में अंतर

- **DNA (Deoxyribonucleic Acid)**
  - अत्यधिक स्थिर अणु
  - आनुवंशिक गुणों का वाहक
  - संरचना में परिवर्तन बहुत कम
- **RNA (Ribonucleic Acid)**
  - अपेक्षाकृत अस्थिर
  - प्रोटीन संश्लेषण को नियंत्रित करता है
  - अधिगम के साथ इसमें परिवर्तन संभव

**Hyden (1967)** तथा अन्य शोधकर्ताओं ने बताया कि अधिगम के दौरान RNA में परिवर्तन देखे गए, जबकि DNA अपेक्षाकृत स्थिर रहता है।