

## 7.0 સ્મૃતિ

ડૉ. જગદીશભાઈ આર મહિંડા

- 
- ⇒ જે વાત પૂર્વે શીખ્યા હોય તેને યાદ કરવું એ જ સ્મૃતિ --- વુડવર્થ
  - ⇒ સ્મૃતિ એ તો બાધ્ય પરિબળ છે શિલા પરની છાપ ભૂસાઈ જાય તેમ સ્મૃતિ વિસરાઈ પણ જાય
  - ⇒ ભૂતકાળમાં થયેલાં અનુભવોને અર્થયુક્ત રીતે વર્તમાનમાં પુનઃ લાગુ કરવાની કિયાને સ્મરણ કહેવામાં આવે છે.
  - ⇒ વ્યક્તિને જે યાદ રાખવાનું કે યાદ રહેવાનું છે તેનો તેને પ્રથમ અનુભવ થવો જોઈએ. અનુભવો વિના સ્મૃતિ સંભવિત નથી.
  - ⇒ બાળકને કવિતા યાદ રાખવાની હોય તો શિક્ષક કવિતાનું આદર્શ ગાન કે વાચન કરશે-- અનુભવથી યાદ રાખશે.
  - ⇒ અનુભવો જેટલા પ્રમાણમાં પ્રબળ અને મજબૂત હશે તેટલા પ્રમાણમાં સ્મૃતિનું પ્રાબલ્ય વધુ હશે. જે અનુભવોની વ્યક્તિએ નોંધ જ નથી લીધી તેની સ્મૃતિ સંભવી શકે નહીં.
  - ⇒ દા.ત.સ્કિનરના કારક અભિસંધાનમાં કબૂતરના પ્રયત્નો હેતુલક્ષી હતા માટે પ્રયત્નો ઘટ્યા. કારણ--- સ્મૃતિ
  - ⇒ ધારણા: અનુભવની નોંધણી મગજમાં થયા પછી અમુક સમય સુધી તે અનુભવ ટકી રહે તેને ધારણ કહે છે.
  - ⇒ ધારણ માટેના વિષયવસ્તુનો પ્રકાર વ્યક્તિની ધારણ ક્ષમતા માટે મહત્વ ધરાવે છે. જો વિષયવસ્તુ અધ્યેતા માટે અર્થમયતાવાળું હોય તો તેનું ધારણ સહેલાઈથી થાય છે અને તે લાંબા સમય સુધી ટકે છે.
  - ⇒ એટલે કે જે અનુભવનું સ્થાપન વધુ પ્રબળ રીતે થયું હોય તેનું જ ધારણ વધુ પ્રબળ હોય છે. આમ, ધારણ મૂળભૂત રીતે સ્થાપન પર આધાર રાખે છે.
  - ⇒ અધ્યયન અનુભવો અધ્યેતા માટે જેમ વધુ તાજા અને તેની આવૃત્તિ જેમ વધુ તેમ તેની ધારણક્ષમતા વધારે
  - ⇒ ઉમર ઓછી હોય તેવાં બાળકોમાં અનુભવોનું ધારણ પ્રબળ હોતું નથી. (અભિસંધાન ઓછું, પ્રયત્નો વધારે કરવા પડે, નાના બાળકો ભૂલી જાય)

- ⇒ ઓછો બુદ્ધિઅંક ધારણા પર અસર કરે છે
- ⇒ જેમ વ્યક્તિ વધુ બુદ્ધિશાળી તેમ ધારણાશક્તિ વધુ સારી
- ⇒ જો કે ધારણામાં અભિરૂચી, પ્રેરણા અને વ્યક્તિના કેટલાંક મનોવલણો જોવા મળે છે.
- ⇒ કેટલાંક અંશો ધારણાશક્તિ જન્મજાત અને આનુવંશિક પણ હોઈ શકે.
- ⇒ ધારણાશક્તિ વ્યક્તિના શારીરીક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર તથા વિચાર અને તર્કશક્તિ પર આધાર રાખે છે. (ઉંઘમાં ઘડીયા બોલે, કવિતા બાલે, બસમાં કે કામ કરતા કરતાં)
- ⇒ અસરકારક શિક્ષણ પદ્ધતિઓ --- પ્રયોગ, પ્રોજેક્ટ, વર્કશૉપ --- અધ્યોતાકેન્દ્રી શિક્ષણ પદ્ધતિઓ ધારણાને વધુ અસરકારક બનાવે છે.
- ⇒ વિસમૃતિનાં કારણો:
- ⇒ સહેલાઈથી શીખે તે જ ધારણ થાય. એટલે કે જે સરળતાથી શીખાતું નથી તેનું ઝડપથી વિસમૃતિ થાય છે.
- ⇒ સમજ્યા વિનાની બાબતોનું વિસમરણ વધુ થાય છે. સમજ વગર શીખેલી બાબતો નરી ગોખણપણી બને છે. કોઈનામાં જોઈને કરેલ લેશન નિષ્ફળતા અપાવે.
- ⇒ શીખવેલ વસ્તુનો ઉપયોગ ન થાય તો પણ વિસમરણ થાય
- ⇒ ધારણાની પ્રબળતા ન હોય તો પણ વિસમરણ થાય
- ⇒ સમયના વહન સાથે નબળું ધારણ અદૃશ્ય થવા માંડે છે.
- ⇒ શીખવેલી વસ્તુનું પુનરાવર્તન ન થવાથી વિસમૃતિ થાય છે. છતાં ફરીથી પુનરાવર્તન જો થાય તો સ્મૃતિ ઝડપથી થાય છે.
- ⇒ રૂકાવટ, અવરોધ અને માર્ગમાં આવતાં કેટલાંક વિઘ્નોના કારણો પણ વિસમૃતિ થાય છે.
- ⇒ વર્ષમાં બે વાર રાષ્ટ્રગાન જેથી પંક્તિઓ ઉપર નીચે થઈ જવાની સંભાવના (ઉપયોગ ન હોય તો વિસમરણ થાય)
- ⇒ બે શીખેલ વસ્તુઓ વચ્ચે પુષ્ટ સામ્યતા હોય તો યાદ રહે અને ન હોય તો ભૂલાઈ જાય.
- ⇒ એકાગ્રતાનો અભાવ,