

**Prof. (Dr.) Sanjay Kumar**  
**Department of Psychology**  
**Maharaja College, Ara**

### **मेमोरी की परिभाषा:**

मेमोरी के बारे में प्रमुख मनोवैज्ञानिकों की परिभाषा और विचार निम्नलिखित हैं:

1. हेरमैन एबिंगहाउस (Hermann Ebbinghaus): एबिंगहाउस ने मेमोरी को "जानकारी को संग्रहीत और पुनर्प्राप्त करने की प्रक्रिया" के रूप में परिभाषित किया। उन्होंने मेमोरी के अध्ययन के लिए एक प्रयोगात्मक दृष्टिकोण विकसित किया और मेमोरी के नियमों की खोज की।
2. सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud): फ्रायड ने मेमोरी को "अवचेतन मन" का एक हिस्सा माना, जिसमें हमारे अनुभव और जानकारी संग्रहीत होते हैं। उन्होंने मेमोरी के प्रत्यावर्तन (रिप्रेशन) की अवधारणा को भी प्रस्तुत किया, जिसमें हमारे अवचेतन मन में दर्दनाक या अप्रिय अनुभव संग्रहीत होते हैं।
3. जीन पियाजे (Jean Piaget): पियाजे ने मेमोरी को "ज्ञान के निर्माण की प्रक्रिया" के रूप में परिभाषित किया। उन्होंने मेमोरी के विकास के चरणों की खोज की और मेमोरी के साथ ज्ञान के निर्माण के बीच के संबंधों पर जोर दिया।
4. अल्बर्ट बंडूरा (Albert Bandura): बंडूरा ने मेमोरी को "व्यवहार के निर्माण की प्रक्रिया" के रूप में परिभाषित किया। उन्होंने मेमोरी के साथ व्यवहार के निर्माण के बीच के संबंधों पर जोर दिया और मेमोरी के माध्यम से व्यवहार के परिवर्तन की संभावना पर प्रकाश डाला।
5. एंड्रयू वाटसन (Andrew Watson): वाटसन ने मेमोरी को "जानकारी को संग्रहीत और पुनर्प्राप्त करने की प्रक्रिया" के रूप में परिभाषित किया। उन्होंने मेमोरी के अध्ययन के लिए एक प्रयोगात्मक दृष्टिकोण विकसित किया और मेमोरी के नियमों की खोज की।
6. डेविड ऑसबॉर्न (David Osborn): ऑसबॉर्न ने मेमोरी को "जानकारी को संग्रहीत और पुनर्प्राप्त करने की प्रक्रिया" के रूप में परिभाषित किया। उन्होंने मेमोरी के अध्ययन के लिए एक प्रयोगात्मक दृष्टिकोण विकसित किया और मेमोरी के नियमों की खोज की।
7. एलन बैडली (Alan Baddeley): बैडली ने मेमोरी को "जानकारी को संग्रहीत और पुनर्प्राप्त करने की प्रक्रिया" के रूप में परिभाषित किया। उन्होंने मेमोरी के अध्ययन के लिए एक प्रयोगात्मक दृष्टिकोण विकसित किया और मेमोरी के नियमों की खोज की।

इन मनोवैज्ञानिकों ने मेमोरी के बारे में हमारी समझ को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।



### मेमोरी के तीन मुख्य चरण हैं:

1. संग्रहण: यह चरण मेमोरी में जानकारी को संग्रहीत करने से संबंधित है। जब हम किसी नई जानकारी को सीखते हैं, तो यह जानकारी हमारे मस्तिष्क में संग्रहीत होती है।
2. पुनर्प्राप्ति: यह चरण मेमोरी से जानकारी को पुनर्प्राप्त करने से संबंधित है। जब हम किसी जानकारी को याद करने का प्रयास करते हैं, तो यह जानकारी हमारे मस्तिष्क से पुनर्प्राप्त होती है।
3. उपयोग: यह चरण मेमोरी में संग्रहीत जानकारी का उपयोग करने से संबंधित है। जब हम किसी जानकारी को याद करते हैं, तो हम इसका उपयोग अपने जीवन में करने के लिए कर सकते हैं।

### मेमोरी के प्रकार:

मेमोरी के कई अलग-अलग प्रकार हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख प्रकार हैं:

1. शॉर्ट-टर्म मेमोरी: यह मेमोरी का एक प्रकार है जिसमें हम किसी जानकारी को केवल कुछ सेकंड या मिनट तक याद रखते हैं।
2. लॉन्ग-टर्म मेमोरी: यह मेमोरी का एक प्रकार है जिसमें हम किसी जानकारी को लंबे समय तक याद रखते हैं।
3. सेंसरी मेमोरी: यह मेमोरी का एक प्रकार है जिसमें हम किसी जानकारी को अपने इंद्रियों के माध्यम से याद रखते हैं।
4. प्रोसेड्योरल मेमोरी: यह मेमोरी का एक प्रकार है जिसमें हम किसी जानकारी को अपने कौशलों और प्रक्रियाओं के माध्यम से याद रखते हैं।

### मेमोरी के महत्व:

मेमोरी हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह हमें अपने अनुभवों, ज्ञान और कौशलों को बनाए रखने और उनका उपयोग करने में मदद करती है। मेमोरी के कुछ महत्वपूर्ण उपयोग हैं:

1. सीखना: मेमोरी हमें नई जानकारी को सीखने में मदद करती है।
2. समस्या समाधान: मेमोरी हमें समस्याओं का समाधान करने में मदद करती है।
3. निर्णय लेना: मेमोरी हमें निर्णय लेने में मदद करती है।
4. संचार: मेमोरी हमें संचार करने में मदद करती है।

मेमोरी एक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें हम जानकारी को संग्रहीत, पुनर्प्राप्त और उपयोग करते हैं। यह हमें अपने अनुभवों, ज्ञान और कौशलों को बनाए रखने और उनका उपयोग करने में मदद करती है। मेमोरी एक जटिल और बहुस्तरीय प्रक्रिया है जिसमें कई अलग-अलग चरण और प्रक्रियाएं शामिल हैं। यह हमें अपने जीवन में होने वाली घटनाओं, लोगों और अनुभवों को याद रखने में मदद करती है।





Edit with WPS Office