

স্মৃতির বিপরীত মানসিক প্রক্রিয়া হল বিস্মৃতি। স্মৃতির সাহায্যে আমরা বিষয়বস্তুকে মনে রাখি আর বিস্মৃতির সাহায্যে অধীত বিষয়বস্তুকে ভুলে যেতে চেষ্টা করি। যদিও অনেক কিছু মনে রাখা সম্ভব হলেও আমরা ইচ্ছা করলেই সব কিছু ভুলে যেতে পারি না। অভিজ্ঞতাগুলি মনের নিরুজ্জ্বল (Unconscious) স্তরে বাসা বেঁধে থাকে। প্রসঙ্গাত উল্লেখ্য যে, বিস্মৃতি আমাদের কাছে আশীর্বাদ স্বরূপ। কারণ এমন সব দুঃখজনক অভিজ্ঞতা আছে যেগুলিকে স্মৃতির সাহায্যে যদি বয়ে বেড়াতে হত, তাহলে আমাদের মানসিক ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যেত। এইক্ষেত্রে বিস্মৃতি সব কিছু ভুলে দিয়ে মনের স্বাভাবিক অবস্থা ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে। প্রকৃতপক্ষে বিস্মৃতি হল সময়ের ব্যবধানে পূর্বে অর্জিত অভিজ্ঞতার হুবহু পুনরুদ্ধার করার ব্যর্থতা বা ক্ষয়প্রাপ্তি। অর্থাৎ যতটুকু মনে থাকে না সেটিই হল বিস্মৃতির পরিমাণ। ফলে বলা যায় যে, শিখন - স্মৃতি = বিস্মৃতি। এখানে যদি শিখনকে L, স্মৃতিকে M এবং বিস্মৃতিকে F অক্ষর দ্বারা প্রকাশ করা যায়, তাহলে সমীকরণটি হবে—

$$F = L - M$$

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ ► বিস্মরণের কারণ

প্রতিনিয়ত আমরা যত অভিজ্ঞতা আয়ত্ত করি, তার সবটাই আমাদের মনে থাকে না। আপনা থেকেই সেগুলি মনে থেকে মুছে যায়। এটি একটি স্বাভাবিক ঘটনা। ভুলে যাওয়ার

ভূমিকা

জন্যই আমরা নতুন অভিজ্ঞতা আয়ত্ত করতে সমর্থ হই। এই প্রসঙ্গে মনোবিদ রিঁবো (Ribot) বলেছেন যে, স্মৃতির অপরিহার্য শর্ত হল বিস্মৃতি। ফলে এ নিয়ে নানা পরীক্ষা-নিরীক্ষাও হয়েছে। গবেষণায় প্রাপ্ত ফলাফলের ভিত্তিতে মনোবিদগণ বিস্মৃতির বিভিন্ন কারণ নির্ধারণ করেছেন। এগুলি নিম্নে আলোচনা করা হল—

(১) **বিষয়বস্তুর কাঠিন্যমাত্রা :** বিষয়বস্তু যদি কঠিন ও জটিল হয়, তাহলে আমরা সেটি দ্রুত ভুলে যাই। অর্থাৎ অধীত বিষয়বস্তুটি বোধগম্যতার স্তর অতিক্রম করলে তাকে আয়ত্ত করা কষ্টসাধ্য ব্যাপার হয়। ফলে এক্ষেত্রে আমরা ভুলিও খুব তাড়াতাড়ি।

(২) **প্রচেষ্টার অভাব :** যে বিষয়বস্তুটি আমরা আয়ত্ত করতে চাই, সেটি যদি কম বার চেষ্টা করি তাহলে সেটি তাড়াতাড়ি ভুলে যাই। বন্ধুর নাম বারবার উচ্চারিত হওয়ার জন্য সেটি ভুলি না; কিন্তু পাঠ্যবিষয়ের পড়া আমরা খুব দ্রুত ভুলে যাই। এর কারণ হল অভিজ্ঞতার সামগ্রীটি প্রচেষ্টার অভাবে ঠিকমতো শেখা হয় নি বা আয়ত্ত করা যায় নি।

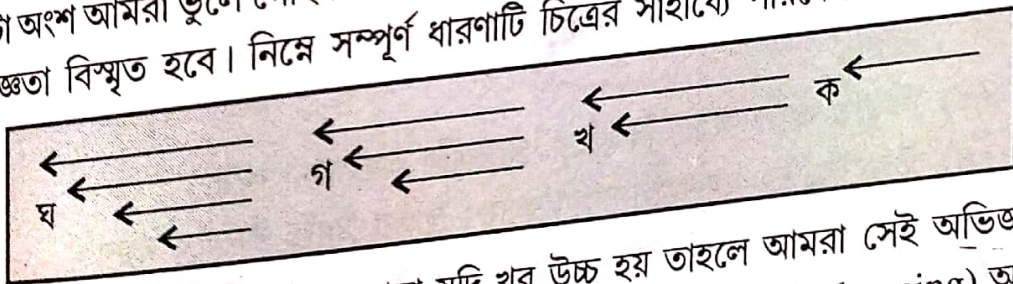
(৩) **মস্তিষ্কে আঘাত :** মস্তিষ্কের মাধ্যমে আমরা শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু আয়ত্ত করি। কিন্তু কোনও

কারণে মস্তিষ্কে গুরুতর আঘাত লাগলে আমাদের স্মরণ ক্রিয়ার কাজ ব্যাহত হয় এবং ধারণ করার শক্তি হ্রাস পায়। তার ফলে আমরা ভুলে যাই।

(৪) **দৈনন্দিন কাজের প্রভাব :** দৈনন্দিন জীবনে কাজের প্রভাব আমাদের বিস্মৃতির অন্যতম কারণ। নতুন অভিজ্ঞতা অর্জন করার সময় যদি উচ্চ উদ্দীপন ক্ষমতাসম্পন্ন পারিপার্শ্বিক কোনও ঘটনা আমাদের সামনে উপস্থিত হয়, তখন তার একটি স্মৃতিরেশ আমাদের মস্তিষ্কে থেকে যায়। এইরূপ স্মৃতিরেশ আমাদের ধারণ ক্রিয়ার ক্ষেত্রে বাধা প্রদান করে। আর ফলস্বরূপ বিষয়বস্তুটি দ্রুত মন থেকে মুছে যায় এবং তার জায়গায় পারিপার্শ্বিক ঘটনাটি স্থায়ীভাবে আসন করে নেয়।

(৫) **অবসাদ :** অবসাদ বা ক্লান্তি বিস্মরণের আরও একটি শর্ত। একই জিনিস বারবার অধ্যয়ন করার ফলে একঘেঁয়েমিতার জন্য মনের মধ্যে দ্রুত ক্লান্তি চলে আসে। এমতাবস্থায় আমরা যা আয়ত্ত করি, মানসিক অবসাদের জন্য দ্রুত তা বিস্মৃত হতে বাধ্য হই।

(৬) **পশ্চাৎমুখী প্রতিরোধ :** কোনও নতুন বিষয় শেখার পরই যদি অনুরূপ আর একটি বিষয় শেখা হয়, তাহলে দ্বিতীয় বারের কাজের জন্য প্রথম বারের মনে রাখার কাজটি ব্যাহত হয়। একে বলে **পশ্চাৎমুখী প্রতিরোধ (Retro-active inhibition)**। একটি উদাহরণের সাহায্যে বিষয়টিকে পরিস্ফুট করা হল : প্রথমে একটি অভিজ্ঞতা (ক) আয়ত্ত করার অব্যবহিত পরেই দ্বিতীয় অভিজ্ঞতা (খ) আয়ত্ত করা হলে, দেখা যাবে যে প্রথম অভিজ্ঞতার (ক) কিছুটা অংশ আমরা বিস্মৃত হয়েছি। এইবার আবার তৃতীয় অভিজ্ঞতা (গ) যদি আয়ত্ত করা হয়, তাহলে দেখা যাবে যে প্রথম অভিজ্ঞতার (ক) আরও কিছুটা অংশ এবং দ্বিতীয় অভিজ্ঞতার (খ) কিছু অংশ আমরা ভুলে গেছি। পুনরায় চতুর্থ অভিজ্ঞতা আয়ত্ত করা হলে দেখা যাবে যে প্রথম অভিজ্ঞতার (ক) আরও কিছুটা, দ্বিতীয় অভিজ্ঞতার আরও কিছুটা এবং তৃতীয় অভিজ্ঞতার কিছুটা অংশ আমরা ভুলে গেছি। এইভাবে যত নতুন অভিজ্ঞতা অর্জন করা যাবে, তত পুরোনো অভিজ্ঞতা বিস্মৃত হবে। নিম্নে সম্পূর্ণ ধারণাটি চিত্রের সাহায্যে পরিবেশন করা হল—



(৭) **শিখনের মাত্রা :** শিখনের মাত্রা যদি খুব উচ্চ হয় তাহলে আমরা সেই অভিজ্ঞতাটি অনেক দিন পর্যন্ত ধারণ করে রাখতে পারি। কিন্তু অতি-শিখনের (Over-learning) অভাবে ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি। পুরোপুরিভাবে আয়ত্ত করা সম্ভব না হলে শিখনের উৎকর্ষতার অভাবে আমরা অভিজ্ঞতাটি তাড়াতাড়ি বিস্মৃত হই।

(৮) **পরিবর্তিত পরিবেশ :** পরিবেশের বৈশিষ্ট্য আমাদের শেখার কাজকে ভীষণভাবে সহায়তা করে থাকে। কোনও বিষয়বস্তু স্মরণ করার কালে ওই পরিবেশের বৈশিষ্ট্যগুলি অপরিহার্য শর্ত হয়ে দাঁড়ায়। তাই বাড়িতে শেখা বিষয়বস্তু অনেক সময় পরীক্ষার হলে আমরা মনে করতে পারি না—আবার বাড়িতে এলে সেগুলি মনে পড়ে। পুরোনো পরিবেশ ফিরে পাওয়ার দরুনই সেগুলি স্মৃতিপটে ভেসে ওঠে।

(৯) আবেগীয় বাধা : আবেগ বা প্রকোভ কোনও অভিজ্ঞতা ধারণের ক্ষেত্রে বাধা প্রদান করে। বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে ভয়, রাগ, ঘৃণা ইত্যাদি আবেগ যদি ব্যক্তির মধ্যে তীব্রভাবে জাগ্রত হয়, তাহলে আমাদের শিখনের কাজ ব্যাহত হয়। তার ফলে স্মৃতির অন্যতম প্রক্রিয়া সংরক্ষণও বাধাপ্রাপ্ত হয়। তাই কোনও কারণে প্রকোভ সক্রিয় হয়ে উঠলে অধীত অভিজ্ঞতার সাময়িক বিস্মরণ ঘটে।

(১০) নেশায়ুক্ত বস্তু : অনেকদিন ধরে আফিং, কোকেন ইত্যাদি নেশাকর বস্তু পান করলে মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে। তার ফলে ধারণ ক্ষমতা কমে যায় এবং আমাদের স্মৃতিশক্তি দুর্বল হয়ে পড়ে।

উপরে বিস্মৃতির কারণ হিসাবে যে সকল দিক উল্লেখ করা হল, কেবলমাত্র সেগুলির মধ্যেই আমাদের ভুলে যাওয়ার প্রশ্নটি সীমাবদ্ধ নয়। এছাড়া আরও কারণ রয়েছে, যেমন—
অন্যমনস্কতা, মানসিক অবসন্নতা, অত্যাধিক আত্মবিশ্বাস, প্রেষণা
শক্তির অভাব, বাচনিক অনুযোজার অভাব, অতিবাহিত সময়,
মানসিক রোগ, বিষক্রিয়া, মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ, মস্তিষ্কে অ্যামাইনো অ্যাসিডের অস্বাভাবিক ক্রিয়া
ইত্যাদির জন্য আমাদের পক্ষে স্মরণ রাখা কষ্টকর হয়। প্রসঙ্গাত বলা দরকার যে, কোনও একটি বিশেষ কারণ এককভাবে বিস্মরণের কাজে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে না—কিছুসংখ্যক কারণের সম্মিলিত ক্রিয়ার জন্যই আমাদের মধ্যে বিস্মরণ ঘটে।