

Second part

Memory important methods

वर्ष का सबसे महत्वपूर्ण समय परीक्षा काल, जब अपनी समस्त शक्तियों को केंद्रित करना होता है। अपने पाठ्यक्रम पर 1 न भूख लगती है न नींद आती है बस चारों ओर पठन-पाठन की चर्चा होती है। ऐसा लगता है जैसे दिन के 24 घंटे भी कम पड़ रहे हैं। सारा ध्यान पढाई के सिलेबस पर केंद्रित होता है। उस समय स्मृति को कैसे धारदार किया जाए कि सारा पाठ्यक्रम एक बार याद करने पर याद आता चला जाए। जैसे कि चलचित्र की घटनाएँ मस्तिष्क पटल पर एक के बाद एक कमवार याद आता जाए। उसके लिए आवश्यक है कि जो कुछ भी पढ़ा है उसको ठीक से दोहराया जाए और उसके रीविजन के पश्चात् उसके main-main points बना लिया जाए और उन्हीं points को याद कर लिया जाए यदि आपने उन्हें point wise याद कर लिया तो point लिख कर आप उसे विस्तार रूप में लिख सकते हैं

स्मरण एक प्रकार की मानसिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति धारण की गई विषय सामग्री को पुनः स्मरण कर चेतना में लाकर पहचानने का प्रयास करता है। किसी भी विषय सामग्री के धारण के लिए आवश्यक है कि विषय सामग्री का सर्वप्रथम अधिगम किया जाय। अधिगम के लिए धारण सम्भव नहीं है और धारण के बिना पुनःस्मरण और पहचान भी सम्भव नहीं है। कुछ मनोवैज्ञानिकों का विचार है कि अधिगमित सामग्री का कारण स्मृति विन्धो, memory traces के रूप में होता है। अर्थात् यह एक दैहिक मानसिक प्रक्रिया है। अन्य वैज्ञानिकों का यह मत है कि स्मरण एक रचनात्मक प्रक्रिया (constructive mental process) है। वास्तव में स्मरण एक मनोशारीरिक psycho physical or psycho-physiological process है Ebbinghaus ने सर्वप्रथम स्मरण का प्रयोगात्मक या वैज्ञानिक अध्ययन प्रारम्भ किया स्मृति की तीन अवस्थाएँ हैं 1. सांवेदिक स्मृति (sensory memory) 2. अल्पकालीन स्मृति (STM) 3. दीर्घकालीन स्मृति (LTM)

एटकिंसन और शिफर्स ने stages or process of memory भी प्रस्तुत किया और कहा कि कोई भी व्यक्ति रत्न अभ्यास के द्वारा साहचर्य निर्माण के द्वारा प्रतिमा निर्माण के द्वारा अथवा व्यापक अभ्यास के द्वारा STM को LTM में भंडार की सूचनाओं को परिवर्तित कर सथता है। स्मृति की अवस्थाओं में encodings storage or retention-retrieval or remembering किया जा सकता है।

फ्रायड के अनुसार चेतन अर्द्धचेतन अचेतन चेतना के तीन स्तर हैं। जिन्हें हम धारण के अनुसार sensory memory STM और LTM में विभाजित कर सकते हैं।

धारण को प्रभावित करने वाले कारक

- 1- अधिगम विधिया learning method
Whole vs. part method
2. सामग्री का स्वरूप nature of the material clarity of material, intercity of material present at a time, newness of material
3. प्रयोज्य से सम्बंधित कारक subjective factors mental set, attention, interest, feelings

Methods of measurement of retention

1. recall
2. recognition
3. saving method
4. reconstruction
5. pedintegrative method पूर्वानुभवों को आंशिक संकेतों पर याद करना

Symptoms of good memory

1. quick recall शीघ्रप्रत्यावाहन

2. accuracy शुद्धता
3. good retention power अच्छी धारण शक्ति
4. recall of material at right time सामग्री का सही समय पर प्रत्यावाहन
5. retention for longer period लम्बे समय के लिए धारण
6. easy recognition सरल पहचान
7. good use सदुपयोग

Measure of improving memory

1. practice अभ्यास
2. organization संगठन
3. alertness and concentration मानसिक सर्तकता और एकाग्रता
4. full confidence पूर्ण विश्वास
5. elaboration विस्तार
6. use whole and part method पूर्ण विधि और विराम विधि का प्रयोग
7. preview पूर्वदर्शन
8. reducing interference बाधाओं को कम करना

some psychological factors of forgetting

1. Motivation
2. Emotional condition
3. Mental set
4. Repression
5. Lack of interest

उपरोक्त सभी का विवेचन करके हम इस निष्कर्ष पर पहुच सकते है कि कोई भी कार्य असंभव नहीं है यदि हम लगातार प्रयास करते है तो निश्चित रूप से सफलता हमारे कदम चूमती है किंतु इसके लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि योजनाबद्ध तरीके से हमें अपने लक्ष्य को फोकस करके उसकी ओर बढ़ते रहना चाहिए।

Practice makes a man perfect.

Third part

Fear of exam

Exam के भय से बचने के लिए ये आवश्यक है कि अपने ध्यान को अपनी विषय वस्तु पर केन्द्रित करें तथा पढ़े हुए विषयों का ध्यानपूर्वक revision करें जिससे कि विषय सामग्री ठीक से याद हो सके तथा परीक्षा में उसका recall आसानी से किया जा सके। जब हम अपने course में आने वाले विषयों को ठीक से समझ कर पढ़ेंगे और उन्हें दोहरा लेंगे व लिख कर उनके points तैयार कर लें। जब point wise विषय वस्तु याद होगी तो प्रश्नों के अन्तरो को विद्यार्थियों के द्वारा बहुत आसानी से लिखा जा सकेगा तथा आत्मविश्वास भी बढ़ जायेगा। यदि व्यक्ति दृढ़ संकल्प ले ले तो कोई भी कार्य मुश्किल नहीं होता है। इच्छाशक्ति, कड़ी मेहनत, दृढ़ संकल्प तथा उचित समय पर किए गए प्रयासों का परिणाम हमेशा शत-प्रतिशत होता है। यदि हम जपजम management को अपने पठन पाठन पर लागू कर लें तो कठिन से कठिन विषय भी आसानी हो जाएंगे और बिना किसी भय के परीक्षा को आसानी से अच्छे नम्बरो से पास करा ता सकता है। अपने लक्ष्य की ओर अपने पूर्ण ध्यान को केन्द्रित करके ही प्रयास करने चाहिए। लक्ष्य स्पष्ट तथा अपनी क्षमताओं के अनुरूप बनाना चाहिए जिन्हे प्राप्त करने में कठिनाई का अनुभव न हो। ईश्वर भी उन्ही की सहायता करता है जो स्वयं अपनी मदद करते है।

1. एकजाम फोबिया के सही कारणों को जाने।
2. एकजाम की सही ढंग से प्रिपरेशन करें।

3. नकारात्मक व्यक्तियों से बचें।
4. वातावरण बदले।
5. पर्याप्त नींद लें व मेडिटेशन करें।
6. संतुलित भोजन लें।
7. नोट्स को रिव्यू करें।
8. प्रश्नपत्र को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
9. आवश्यक हो तो परामर्श लें।

