

स्मृति की विधियाँ (METHODS OF MEMORY)

सीखना स्मृति का अंग है, लेकिन इन दोनों की विधियों में अन्तर है। स्मरण की प्रमुख विधियाँ निम्नलिखित हैं—

1. **पूर्ण विधि (Whole Method)**—जब कोई व्यक्ति सम्पूर्ण विषय सामग्री को एक साथ याद करता है तो इस प्रकार से स्मरण करने की विधि को पूर्ण विधि कहते हैं। अधिक बुद्धिमान बालकों के लिए पूर्ण विधि से स्मरण करना प्रभावी होता है।

2. **आंशिक विधि (Part Method)**—जब कोई व्यक्ति किसी विषय सामग्री को कई भागों में विभक्त करके उन्हें अलग-अलग याद करता है तो इस प्रकार से स्मरण करने की विधि को आंशिक विधि कहते हैं। मतिमन्द बालकों के लिए यह विधि उपयुक्त है।

3. **मिश्रित विधि (Mixed Method)**—जब कोई व्यक्ति किसी विषय सामग्री, जिसकी मात्रा अधिक होती है, को स्मरण करने के लिए पूर्ण विधि एवं आंशिक विधि दोनों का प्रयोग करता है तो इस प्रकार स्मरण करने की विधि मिश्रित विधि है। रीड ने अपने प्रयोगों द्वारा यह निष्कर्ष निकाला कि जब विषय सामग्री काफी लम्बी (अधिक मात्रा में) होती है तो मिश्रित विधि अधिक प्रभावी होती है। यदि किसी व्यक्ति के लिए विषय सामग्री सार्थक हो तो पूर्ण विधि अधिक उपयुक्त रहती है, और यदि सामग्री कठिन हो तो आंशिक विधि के परिणाम अच्छे होते हैं।

4. **विराम विधि (Spaced Method)**—जब व्यक्ति किसी विषय-वस्तु को याद करने के बीच-बीच में आराम करके उसे दोहराता है तो इस विधि को विराम विधि कहते हैं। यह विधि स्थायी स्मृति के लिए उपयोगी होती है। इस विधि से स्मरण करने से थकान कम होती है तथा पूरी क्षमता से याद करने का अवसर मिलता है।

5. **अविराम विधि (Unspaced Method)**—जब कोई व्यक्ति किसी विषय-वस्तु को बिना किसी समय अन्तराल के लगातार याद करता है तो इस प्रकार स्मरण करने की विधि को अविराम विधि कहते हैं। इस विधि में बिना विश्राम किए विषय-वस्तु को बार-बार दोहराया जाता है। यह विधि तात्कालिक स्मृति के लिए काफी अच्छी होती है।

6. **सक्रिय विधि (Active Method)**—इस विधि में विषयवस्तु को बोल-बोल कर याद किया जाता है। यह विधि प्राथमिक स्तर के बालकों के लिए उपयोगी होती है। बोल-बोल कर याद करने से बालकों के उच्चारण में भी संशोधन होता है।

7. **निष्क्रिय विधि (Passive Method)**—इस विधि में व्यक्ति बिना बोले मन ही मन में विषय-वस्तु दोहराता है। यह विधि उच्च स्तर की कक्षाओं और प्रौढ़ों के लिए उपयुक्त होती है।
8. **विचार साहचर्य विधि (Method of Association of Ideas)**—इस विधि में याद की जाने वाली विषय-वस्तु का अन्य बातों से सम्बन्ध स्थापित कर लिया जाता है। ऐसा करने से विषय-वस्तु का स्मरण शीघ्र हो जाता है तथा वह लम्बे समय तक स्मृति में बनी रहती है।
9. **वाचन विधि (Recitation Method)**—इस विधि में व्यक्ति विषय-वस्तु को सस्वर पढ़ता है और फिर पुस्तक बन्द करके उसका प्रत्यास्मरण करता है। गेट्स ने अपने प्रयोगों से लगातार पढ़ने की अपेक्षा वाचन को अधिक उपयोगी पाया।
10. **निरीक्षण विधि (Observation Method)**—इस विधि में विषय-वस्तु का पहले निरीक्षण व अवलोकन किया जाता है। इस विधि के अनुसार बालक पहले पूर्ण पुस्तक का अवलोकन करता है और उसकी रूपरेखा को समझ लेता है, तत्पश्चात् विषय-वस्तु को याद करता है। वुडवर्थ के अनुसार पाठ को पढ़ने से पूर्व उसकी रूपरेखा को फिर उसकी विषय-वस्तु को विस्तार से याद करना चाहिए।