

## स्मृति के नियम (LAWS OF MEMORY)

स्मृति के प्रमुख तीन नियम निम्नलिखित हैं—

1. **आदत का नियम (Law of Habit)**—इस नियम के अनुसार, जब किसी विचार को बार-बार दोहराया जाता है तो मस्तिष्क में उसकी छाप इतनी गहरी हो जाती है उसे बिना विचार व्यक्त करने की आदत पड़ जाती है। इस प्रकार याद किए गए विचारों का पुनस्मरण करने के लिए विचार शक्ति का प्रयोग नहीं करना पड़ता है। जैसे-बालक रटी हुई कविता को ज्यों का त्यों सुना देते हैं, विचार करने की आवश्यकता नहीं होती है। इस नियम के बारे में बी. एन. झा का विचार है—  
“इस नियम को लागू करने के लिए केवल मौखिक पुनरावृत्ति बहुत काफी है। इसका सम्बन्ध यांत्रिक स्मृति से है।”

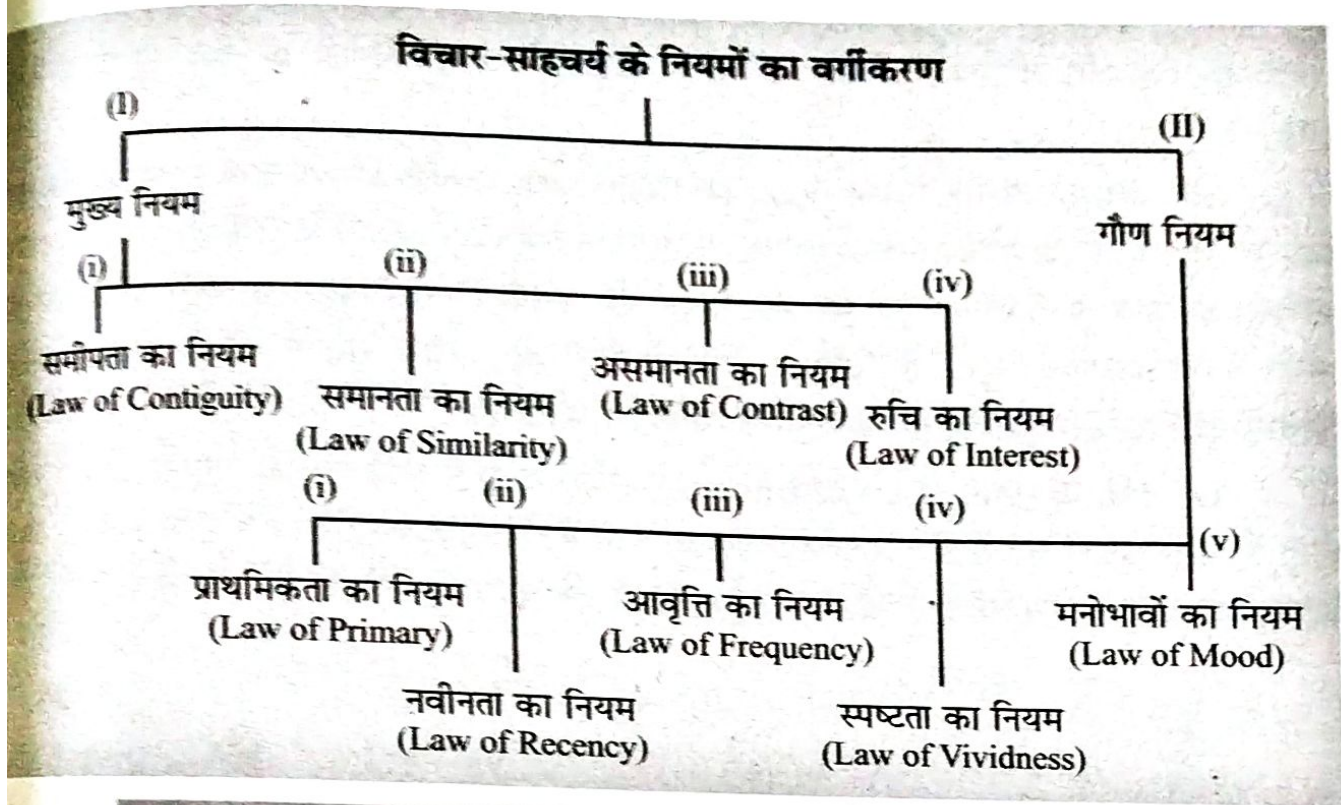
2. **प्रसक्ति का नियम (Law of Preservation)**—इस नियम के अनुसार, सीखने की प्रक्रिया समाप्त हो जाने के बाद जो अनुभव विशेष रूप से स्पष्ट होते हैं, मस्तिष्क में अर्ध-उत्तेजन के रूप में बने रहते हैं। अतः उन्हें स्मरण रखने के लिए कोई विशेष प्रयत्न नहीं करना पड़ता है। वे बिना प्रयास किए हुए ही पुनः याद आ जाते हैं। तात्कालिक स्मृति में प्रसक्ति का महत्वपूर्ण स्थान होता है। व्यक्ति की जितनी अच्छी प्रसक्ति होती है, उसके चरित्र में उतना ही अधिक स्थायित्व होता है।

3. **विचार-साहचर्य का नियम (Law of Association-Ideas)**—पुनःस्मरण विचार-साहचर्य पर विशेष रूप से आधारित रहता है। स्मृति के विचार-साहचर्य के नियम, विचार-साहचर्य के सिद्धान्त के आधार पर बने हैं। इस सिद्धान्त का शिक्षा में महत्वपूर्ण स्थान है। यह सिद्धान्त स्मृति तथा ज्ञानार्जन में काफी सहायक होता है। इस सिद्धान्त के अनुसार, एक विचार किसी दूसरे विचार



विचारों का, जिनका हम पहले अनुभव कर चुके हैं, स्मरण दिलाता है। विचार-साहचर्य के कारण ही पूर्व-अनुभवों का सरलता से पुनःस्मरण कर लेते हैं।

विचार-साहचर्य के नियमों को दो वर्गों में विभाजित किया जा सकता है—



## I. विचार-साहचर्य के मुख्य नियम

### (PRIMARY LAWS OF ASSOCIATION OF IDEAS)

विचार-साहचर्य के चार मुख्य नियम हैं—

(i) **समीपता का नियम (Law of Contiguity)**—इस नियम के अनुसार, जब दो वस्तुओं, घटनाओं या अनुभवों का ज्ञान एक साथ ग्रहण करते हैं, तो उनमें परस्पर सम्बन्ध स्थापित हो जाता है और वे स्मृति पटल पर एक साथ अंकित हो जाते हैं तथा मस्तिष्क में सुरक्षित रहते हैं। एक वस्तु पुनः स्मरण होने पर, उसके साथ अनुभव की हुई वस्तु का अपने आप स्मरण हो जाता है। समीपता दो प्रकार की होती है—

(a) **स्थानगत समीपता (Spatial Contiguity)**—यदि अलमारी में पेन और पेन्सिल एक साथ रखे हैं, तो पेन का स्मरण होते ही पेन्सिल का स्मरण स्वयं ही हो आता है। यह स्थानगत समीपता के कारण होता है।

(b) **कालगत समीपता (Temporal Contiguity)**—

उदाहरण—चार बजे घण्टे की आवाज सुनकर बालकों को घर जाने की याद आ जाती है। यह कालगत समीपता के कारण होता है।

(ii) **समानता का नियम (Law of Similarity)**—इस नियम के अनुसार, किन्हीं दो या दो से अधिक वस्तुओं, व्यक्तियों, विचारों या तथ्यों में पूर्ण या आंशिक समानता होने पर, उनमें से एक का स्मरण होते ही उसके समान दूसरे का भी स्मरण हो जाता है। इस नियम के सम्बन्ध में **ड्रमण्ड**



और मेलोन का विचार है "समानता का नियम यह है कि यदि कोई वर्तमान वास्तविक अनुभव पुराने अनुभव के समान होता है, तो पुराने अनुभव का स्मरण करा देता है।" यह समानता कई रूपों में हो सकती है, जैसे—अर्थ, ध्वनि, आकृति, रूप-रंग आदि। उदाहरणार्थ, नारी शब्द का स्मरण होते ही स्त्री शब्द का स्मरण हो आता है—(अर्थ—समानता)। मित्र के भाई को देखकर मित्र की याद हो आती है—(आकृति-समानता)। किसी बीमार को देखकर, अपनी बीमारी की याद हो आती है—(दशा-समानता)।

(iii) असमानता का नियम (Law of Contrast)—विचार-साहचर्य इस नियम के अनुसार जब दो विचार या दो वस्तुएँ एक-दूसरे के असमान, विपरीत या विरोधी होती हैं तो उनका परस्पर सम्बन्ध हो जाता है। इसलिए एक का स्मरण होते ही, इसके विपरीत विचार या वस्तु का स्मरण हो आता है। उदाहरणार्थ, दुःख के दिनों में सुख के दिनों की, अंधेरी रात में चाँदनी रात की, मोटे आदमी को देखकर दुबले-पतले आदमी की याद आ जाती है।

(iv) रुचि के नियम (Law of Interest)—जिन बातों में व्यक्तित्व की जितनी अधिक रुचि होती है, उन्हें उनका उतनी ही सरलता से स्मरण होता है। जिन्हें विज्ञान विषय में रुचि होती है, उन्हें विज्ञान की बातें स्मरण रहती हैं और वे उनका किसी भी समय पुनर्स्मरण कर सकते हैं।

## II. विचार-साहचर्य के गौण नियम (SECONDARY LAWS OF ASSOCIATION-IDEAS)

विचार-साहचर्य के गौण नियम निम्नलिखित हैं—

(i) प्राथमिकता का नियम (Law of Primary)—इस नियम के अनुसार, जो अनुभव सबसे पहले प्राप्त होते हैं, उनका प्रभाव मस्तिष्क पर बहुत दिनों तक रहता है तथा उनका पुनर्स्मरण सरलता से किया जा सकता है। उदाहरणार्थ, बचपन में प्राप्त होने वाले अनुभव आजीवन चलते हैं।

(ii) नवीनता का नियम (Law of Recency)—इस नियम के अनुसार जो अनुभव जितने अधिक नवीन होते हैं वे शीघ्र और सरलता से स्मरण हो आते हैं। यही कारण है विद्यार्थी परीक्षा के समय प्रवेश करने के समय तक पढ़ते रहते हैं और जब उन्हें प्रश्न-पत्र मिलता है तो उन्हें कुछ समय पहले पढ़ी हुई बातें तुरन्त याद आ जाती हैं।

(iii) आवृत्ति का नियम (Law of Frequency)—इस नियम के अनुसार जो अनुभव बार-बार होते रहते हैं, वे सरलता से, शीघ्र स्मरण हो जाते हैं। उदाहरणार्थ, विद्यार्थी जिस पाठ को प्रतिदिन दोहराते हैं, वह उन्हें शीघ्र याद हो जाता है और किसी भी समय उसका पुनर्स्मरण किया जा सकता है। इस नियम के सम्बन्ध में वैलेन्टाइन का कहना है—“दो बातों और या विचारों का जितनी अधिक बार साथ-साथ अनुभव किया जाता है, उतना ही घनिष्ठ सम्बन्ध उनमें स्थापित हो जाता है।”

(iv) स्पष्टता का नियम (Law of Vividness)—इस नियम के अनुसार जो विचार अनुभव जितने अधिक स्पष्ट होते हैं, उतने शीघ्र ही वे समझ में आ जाते हैं और याद हो जाते हैं। ऐसे अनुभवों का शीघ्र पुनःस्मरण किया जा सकता है।

(v) मनोभावों का नियम (Law of Mood)—व्यक्ति अपने मनोभावों के अनुसार अनुभव का स्मरण करते हैं। दुःखी मनुष्य केवल दुःख और कष्ट की बातों का ही स्मरण कर सकता है।