



नींद न आए, झूठी याद बनाए

नींद के अभाव में यादों को संजोने में तो दिक्कत आती ही है, कई बार झूठी यादें निर्मित भी हो जाती हैं।

यह तो काफी समय से पता रहा है कि नींद और सीखने का परस्पर सम्बंध है। मगर अब कुछ तंत्रिका वैज्ञानिक बता रहे हैं कि नींद से वंचित लोगों को ऐसी बातें भी याद रह जाती हैं जो वास्तव में हुई नहीं थीं। ऐसा लगता है कि वे यादें गढ़ लेते हैं।

जर्मनी के ल्यूबेक विश्वविद्यालय के सुसाने डिकलमैन और उनके साथियों ने कुछ वालंटियर्स पर एक प्रयोग के बाद उक्त निष्कर्ष निकाला है। डिकलमैन की टीम ने इन वालंटियर्स को शब्दों की कुछ सूचियां याद करने को कहा। सूचियों में सम्बंधित शब्द थे। जैसे एक सूची में सफेद, अंधकार, बिल्ली और रात शब्द थे। सबका सम्बंध काले से है, हालांकि काला शब्द उस सूची में कहीं नहीं था।

अब इन वालंटियर्स के दो समूह बनाए गए। एक समूह को अच्छी तरह सोने दिया गया जबकि दूसरे समूह को रात भर जगाए रखा गया। दूसरे दिन दोनों समूहों की याददाश्त की परीक्षा की गई। उन्हें शब्दों की सूचियां फिर से दिखाई गईं और याद करने को कहा गया कि क्या वे शब्द मूल सूची में थे। इन सूचियों में कई नए शब्द जोड़ दिए गए थे।

रतजगा किए लोगों ने ज़्यादा गलत उत्तर दिए। वे प्रायः कहते थे कि नया शब्द मूल सूची में था। बल्कि कई बार तो नए शब्द के बारे में वे ज़्यादा विश्वास से कहते थे कि यह शब्द तो पक्के तौर पर मूल सूची में था।

इसके आधार पर डिकलमैन का कहना है कि नींद के अभाव में यादों को संजोने में तो दिक्कत आती ही है, कई बार झूठी यादें निर्मित भी हो जाती हैं।

उन्होंने एक प्रयोग और किया। फिर से दो समूहों को सूचियां दिखाई गईं, दोनों को रात भर जगाए रखा गया मगर एक समूह को परीक्षा से एक घण्टे पहले कॉफी पिलाई गई। पता चला कि कॉफी पीने से रतजगे का भ्रमजनक असर काफी कम हो जाता है।

कॉफी हमारे दिमाग के उस हिस्से को प्रभावित करती है जो यह भेद करता है कि कौन-सी बात सचमुच हुई थी और कौन-सी बात हमने सोची भर है।

डिकेल्मैन के मुताबिक झूठी यादों सम्बंधी शोध का मुख्य महत्व तब होता है जब हम किसी घटना का सही-सही विवरण प्राप्त करना चाहते हैं, जैसे किसी गवाही के दौरान। उनके शोध से हम इसे समझने की दिशा में कुछ आगे बढ़े हैं। *(स्रोत फीचर्स)*