



निस्केयर
NISCAIR

मई 2015

सम्पादक

डा. प्रदीप शर्मा

सह सम्पादक

डा. बालक राम

प्रोडक्शन अधिकारी

सुप्रिया गुप्ता

एस. पी. सिंह

कला अधिकारी

नीरू विजन

योगेश कुमार आनंद

कम्पोजिंग

मीरा देवी

वरिष्ठ बिक्री एवं विज्ञापन अधिकारी

परवेज़ अली खान

वरिष्ठ बिक्री एवं वितरण अधिकारी

लोकेश कुमार चोपड़ा

मई 2015

विज्ञान
प्रगति

मूल्य

एक अंक : 30.00 रुपये
एक वर्ष : 300.00 रुपये
दो वर्ष : 570.00 रुपये
तीन वर्ष : 810.00 रुपये
विदेशी वार्षिक सदस्यता : 65\$
शिकायत : 011-25841647
ई-मेल : lkc@niscair.res.in

सम्पादकीय : 011-25846301, 04-07/370; 25841769

प्रोडक्शन : 011-25847353, 25846301, 04-07/217, 337

विज्ञापन : 011-25843359

बिक्री : 011-25841647, 25846301, 04-07/286, 289

फैक्स : 011-25847062

ई-मेल : vp@niscair.res.in

वेब साइट : <http://www.niscair.res.in>

© राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं सूचना स्रोत संस्थान

लेखकों के कथनों और मतों के लिये सी.एस.आई. आर.-राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं सूचना स्रोत संस्थान, डॉ. के. एस. कृष्णन् मार्ग, नई दिल्ली - 110 012 उत्तरदायी नहीं है।

पत्रिका से संबंधित सभी विवाद दिल्ली न्यायालय द्वारा ही निपटाये जायेंगे।

मेरा सुन्दर सपना टूट गया!

क्या आपने कभी सोचा है कि कितना अजीब है नींद आना? क्योंकि व्यक्ति न चाहते हुए भी रात को सो ही जाता है। गहरी नींद में आ जाने के बाद आने लगते हैं सपने। सपने क्या वास्तव में अर्थपूर्ण होते हैं? क्या सपनों का वास्तविकता से कोई सम्बन्ध है? ऐसे न जाने कितने प्रश्न हैं जिन पर वैज्ञानिक अध्ययनरत हैं और अर्थपूर्ण वैज्ञानिक विश्लेषण करने में लगे हैं।

सर्वविदित है कि जब आप गहन निद्रा में होते हैं तब वास्तव में आप अपनी मांसपेशियों को पूर्ण रूप से आराम दे रहे होते हैं। यह वह अवस्था है जबकि व्यक्ति अपने शरीर को पुनः व्यवस्थित करने लगता है। यह क्रिया एक घण्टे में एक या दो बार होती रहती है। इस दौरान हृदय गति कुछ धीमी तथा मस्तिष्क कुछ अजीबो-गरीब अथवा वास्तविक-अवास्तविक विचारों में खोने लगता है। यही वे विचार होते हैं जो परिणामस्वरूप सपनों का रूप ले लेते हैं। व्यक्ति वातावरण में हो रही बहुत सी क्रियाओं के प्रति अचेत रहता है। दूसरे शब्दों में कहें तो सोये हुए तथा मूर्छित व्यक्ति में बड़ा अन्तर यही है कि केवल सोये हुए व्यक्ति को ही बाहरी उद्दीपनों द्वारा उत्तेजित किया जा सकता है।

अब यदि जन्तुओं की ओर ध्यान दें तो हमें ज्ञात होता है कि जंगल में रहने वाले किसी भी जन्तु के लिए लम्बी अचेत निद्रा अनिवार्य नहीं होती। इसका कारण है विकासवाद जिससे उनके सोने के समय में भी भिन्नता पायी जाती है। सरीसृप, पक्षी, स्तनधारी आदि कुछ समयावधि के लिए अचेत हो जाते हैं परन्तु बहुत अधिक समय के लिए नहीं। लेकिन मछली और उभयचर सोते समय भी जागरूक बने रहते हैं। मानव और जानवरों के सोने के समय में भी भिन्नता देखी जा सकती है जैसे कि मनुष्य लम्बी समयावधि के लिए सोते हैं वहीं अन्य जन्तु जैसे कुत्ते छोटी-छोटी समयावधि में अपनी नींद पूरी कर लेते हैं। वहीं कुछ रात में अथवा कुछ दिन में सोते हैं। लेकिन कीट-पतंगे कभी सोते हुए दिखाई नहीं देते। हालांकि वे दिन के उजाले या अंधेरे में निष्क्रिय हो जाते हैं। एक अध्ययन के अनुसार सरीसृप सपने नहीं देखते लेकिन सभी स्तनधारी सपने देखते हैं।

हमारे सपने मौखिक, दृष्टि संबंधी तथा भावात्मक उत्तेजना का मिश्रण होते हैं। कई बार तो हम सपनों में अपनी समस्याओं का हल भी ढूँढ लेते हैं। वास्तव में हम मस्तिष्क को अपनी कल्पनाशीलता के आधार पर स्वप्न देखने के लिए प्रेरित करते हैं। कुछ वैज्ञानिकों द्वारा मस्तिष्क में संगृहीत यादों तथा कल्पनाशक्ति के आधार पर सपने बुनने की शुरुआत की जा चुकी है। वैज्ञानिक इस विषय पर शोध कर रहे हैं कि हम कैसे अपने मस्तिष्क तथा सपनों पर नियंत्रण कर सकते हैं। इतना ही नहीं सपने देखते समय आपके मस्तिष्क में क्या गतिविधि होती है इस पर भी शोधकार्य जारी है। कई शोधकर्ता इस विषय पर असहमत भी हैं कि सपनों का कोई वास्तविक उद्देश्य हो सकता है। सपने अनियमित मस्तिष्क उत्तेजनाएं हैं या वास्तव में वास्तविक जीवन से सम्बन्ध रखते हैं। शोधकर्ता सदियों से स्वप्न के इस गूढ़ रहस्य को खोजने में लगे हैं जिसके परिणामस्वरूप यह पता चल सकेगा कि सपने केवल शारीरिक उत्तेजनाएं हैं या शारीरिक दृष्टि से आवश्यक भी हैं। सपने न देखने से अच्छा है सपने देखें। तो जाइये और अपने सपनों की दुनिया में खो जाइये!

