

महान विचार यकायक क्यों आते हैं?

आर्किमिडीज़ की कहानी तो आप जानते ही होंगे। हर पाठ्य पुस्तक में बताया जाता है कि आर्किमिडीज़ को अपना नियम नहाते-नहाते अचानक सूझा था और वे 'यूरेका-यूरेका' चिल्लाते हुए भागे थे। किताबें यह बताना भी नहीं भूलतीं कि उस समय आर्किमिडीज़ ने कपड़े नहीं पहने थे। खैर, ऐसे 'यूरेका क्षणों' की विज्ञान में भरमार है। न्यूटन, आइंस्टाइन, केकुले और न जाने कितने वैज्ञानिकों के बारे में बताया जाता है कि कोई महान विचार यकायक उनके दिमाग में कौंधा था।

तो कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय (सान्टा बार्बरा) के मनोवैज्ञानिक बेंजामिन बायर्ड की टीम ने सोचा कि क्यों न यह पता किया जाए कि ऐसा क्यों और कैसे होता है। इसे समझने के लिए उन्होंने एक अध्ययन किया।

उन्होंने 145 स्नातक छात्रों को कहा कि वे रोज़मर्रा की किसी वस्तु (जैसे हेंगर या ईट) के कुछ असामान्य उपयोग

बताएं। ऐसे उपयोगों की सूची बनाने के लिए उन्हें दो मिनट का समय दिया गया था।

दो मिनट पूरे हो जाने पर सहभागियों को 12 मिनट का विश्राम दिया गया। विश्राम के दौरान उन्हें चार समूहों में बांटा गया था। एक समूह ने आराम किया, एक समूह को याददाश्त सम्बंधी काफी कठिन कार्य दिया गया, जिसमें उन्हें एकाग्रता की ज़रूरत थी। तीसरे समूह को कोई ऐसा काम दिया गया था जिसमें दिमाग को भटकने का मौका तो मिले मगर एकाग्रता की बहुत ज़रूरत न हो जबकि चौथे समूह को कोई विश्राम ही नहीं मिला।

ब्रेक के बाद चारों समूहों को एक बार फिर 'असामान्य उपयोग' वाली चार गतिविधियां करने को दी गई। इनमें से दो तो वही थीं जो वे पहले भी कर चुके थे। परिणाम रोचक रहे।

तीसरा समूह, जिसने बहुत अधिक एकाग्रता की मांग न करने वाला कार्य किया था, उनके प्रदर्शन में औसतन 41 प्रतिशत का सुधार देखा गया। अन्य तीनों समूहों में कोई सुधार नहीं देखा गया। यानी सृजनात्मकता पर दिमाग को भटकने देने का असर सकारात्मक होता है। इससे भी मज़ेदार बात यह है कि ठीक ऐसा ही असर एक विशेष किस्म की नींद के द्वारा भी होता है। इसे रेपिड आई मूवमेंट नींद कहते हैं और सपने इसी दौरान दिखते हैं।

वैसे एक बात यह भी देखी गई कि 'असामान्य उपयोग' वाली गतिविधि में तीसरे समूह को फायदा तभी मिला जब वे पहले की जा चुकी गतिविधि को दोहरा रहे थे। जब उन्होंने दो अन्य वैसी ही गतिविधियां कीं, जो नई थीं तो उनका प्रदर्शन शेष समूहों के समान ही रहा। इससे पता चलता है कि जब दिमाग भटक रहा हो, उस समय यदि आपके दिमाग में किसी बात पर मंथन चल रहा है तो नए-नए विचार आते हैं। यानी जिन वैज्ञानिकों को यकायक किसी क्षण कोई विचार कौंधा होगा, वे उस बारे में काफी समय से मंथन करते रहे होंगे। (स्रोत फीचर्स)

