

समय का भान और मनोवैज्ञानिक समस्याएं

कुछ बच्चों में एक दिक्कत होती है - वे बहुत सक्रिय होते हैं और किसी एक चीज़ पर देर तक एकाग्रता नहीं रख पाते। इसे अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) नाम दिया गया है। वैसे इस बात को लेकर मतभेद हैं कि क्या वास्तव में ऐसा कोई 'डिसऑर्डर' होता भी है या नहीं हालांकि कई देशों में इसके लिए दवा भी दी जाती है। बहरहाल यदि मान लिया जाए कि ऐसी किसी गड़बड़ी का अस्तित्व है तो इसका कारण क्या है।

कुछ मनोवैज्ञानिकों का मत है कि इसके पीछे मूल कारण यह है कि कई व्यक्तियों में समय का सही भान नहीं होता। जैसे लंदन के किंग्स कॉलेज की कात्या रुबिया बताती हैं कि इस तरह के बच्चों को समय का छोटा-सा अंतराल भी बहुत लंबा लगता है। दरअसल कई मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि समय का सही भान न होना बहुत सारी मनोवैज्ञानिक समस्याओं के मूल में है।

एक अनुमान के मुताबिक दुनिया भर में करीब 5 प्रतिशत बच्चे एडीएचडी से पीड़ित हैं। वैसे यह कहना ज़्यादा सही होगा कि 5 प्रतिशत बच्चों के माता-पिता इससे पीड़ित हैं। एडीएचडी से सम्बंधित अध्ययनों में आम तौर पर इस बात

पर ध्यान केंद्रित किया जाता है कि ऐसे व्यक्तियों की एकाग्रता की अवधि बहुत कम होती है और उनका व्यवहार आवेगों में होता है। ऐसा बताते हैं कि ऐसा मस्तिष्क में डोपामीन नामक रसायन की कमी की वजह से होता है।

रुबिया व साथियों ने एडीएचडी पीड़ित कुछ बच्चों का अध्ययन करने पर पाया कि उनके दिमाग के उन हिस्सों में सक्रियता बहुत कम होती है जो समय का अनुमान लगाने का काम करते हैं। यह भी देखा गया कि ऐसे बच्चों को जब टीवी पर कुछ देर के लिए कुछ आकृतियां दिखाई गईं और बाद में पूछा गया कि ये पर्दे पर लगभग कितने समय तक दिखाई गई थीं तो वे इसका सही अंदाज़ नहीं लगा पाए।

तो रुबिया के दल का मत है कि ये बच्चे थोड़ी देर भी कहीं बैठते हैं, तो इन्हें लगने लगता है कि बहुत देर से बैठे हैं, ये जल्दी ही ऊब जाते हैं। इसी वजह से ये बार-बार अचानक सक्रिय हो जाते हैं।

इस तरह के अध्ययनों के आधार पर कुछ मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि अधिकांश मानसिक गड़बड़ियों में बाह्य वस्तुनिष्ठ समय और व्यक्ति के व्यक्तिनिष्ठ समय के बीच तालमेल का अभाव होता है। (स्रोत फीचर्स)