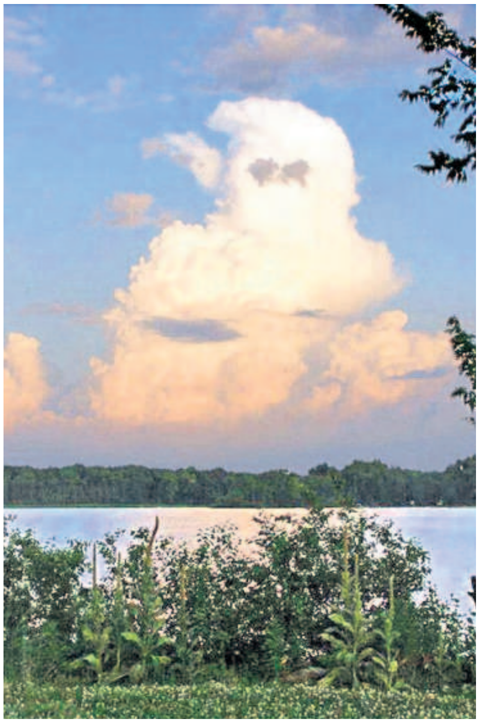
నిద్ర పక్షవాతం.. (స్లీప్ పెరాలసిస్) అన్నమాట మీరెప్పుడయినా విన్నారా? దాదాపు 20 శాతం మంది జీవితంలో ఏదో ఒక దశలో దీని ప్రభావానికి లోనవుతారు. హఠాత్తుగా మీకు నిద్రలో మెలకువ వస్తుంది. అటూ ఇటూ కదలలేకపోతారు. ఈ సమయంలో కొందరికి దయ్యాన్ని చూసిన అనుభవం కలుగుతుందని చెబుతున్నారు హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన డాక్టర్ బలాండ్ జలాల్. ''నిద్రలో రెమ్ స్లీప్ అనేది ఒక దశ. ఈ దశలో మనకు స్పష్టమైన కలలు వస్తాయి. వాటిని కాపాడుకోవటానికి మనం పక్షవాతం లాంటి స్థితికి చేరుకుంటాం'' అంటారు జలాల్. ''మీరు ఈ సమయంలో గనక నిద్రలేస్తే, మీరు చూడగలుగుతారు, వినగలుగుతారు గానీ శరీరాన్ని అటూ ఇటూ కదపలేరు. ఈ దశలో 40 శాతం మంది ఆయా అంశాలను చూడగలుగుతారని మా పరిశోధనలో స్పష్టమైంది. ఈ స్థితిలో అసాధారణమైనవి, ఊహించనివాటికి ఓ అర్థం కల్పించాలని మెదడు ప్రయత్నిస్తుంది. మీ కాళ్లు చేతులు కదపమని, మన పరిసరాల్లో అదెక్కడ ఉందో చూడమని సంకేతాలను పంపుతుంది. దానికి వెంటనే కావాల్సిన ఫీడ్‌బ్యాక్ రాకపోవటంతో, మెదడులో ఉండే మిర్రర్ న్యూరాన్లు అనే కణాలు జరుగుతున్న దాన్ని చిత్రాలుగా గీయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ గందరగోళంలో మన ముందున్న చిత్రాన్ని రకరకాలుగా ఊహించుకుంటారు'' అంటారు జలాల్. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో... ''కొంతమంది దాన్ని శరీరం బయట చోటుచేసుకున్న అనుభవంగా చూస్తారు. ఇంకొంతమంది మంచం మీద ఉన్న తమను తాము చూసుకుంటారు. మరికొంతమంది మాత్రం దయ్యాన్ని చూశామని చెబుతారు'' అని జలాల్ వివరిస్తారు. ఈ నిద్ర పక్షవాతానికి చికిత్స చేయటం సులభమే అంటారాయన. స్లీప్ పెరాలసిస్‌కు గురైనప్పుడు ముందుగా కళ్లు మూసుకోవాలి. అప్పుడు మిర్రర్ న్యూరాన్లు చిత్రాన్ని సృష్టించలేవు. అది లేకపోతే దయ్యం భావనను అనుభూతి చెందడం ఇక ఎంతమాత్రం సాధ్యం కాదంటారు జలాల్.



మబ్బుల్లో... గోడలపై...

ఎప్పుడైనా ఆకాశంలో మేఘాన్ని చూసినా, ఏదైనా భవనాన్ని చూసినా అందులో మీకు ముఖం కనిపిస్తే, మీరు దయ్యాలను చూశామని చెప్పటానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. దానిని 'పెరోడిలియా' అంటారు. యాదృచ్ఛికతల నుంచి నమూనాలను సృష్టించే సామర్థ్యం అది. ఇది ఉన్నవాళ్లు దయ్యాలను ఎక్కువగా చూసే అవకాశం ఉందని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వెస్టర్న్ ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన సైకాలజిస్టు టోబీ ఫ్రైక్ అంటున్నారు. ''మనుషులు ముఖాలను చూడటానికి అలవాటుపడతారు. దాన్నుంచి వేగంగా సమాచారాన్ని స్వీకరిస్తారు. మీరు గనక మంచి నమూనాల పరిశీలకులైతే, మీరు రూపాలను గానీ, ముఖాలను గానీ ఒక వ్యక్తిలా కాకుండా ఒక నీడలా చూడగలుగుతారు. మీ మెదడు అక్కడున్న ఖాళీలను భర్తీచేసి దాన్ని ఓ దయ్యంలా తయారుచేస్తుంది''. అయితే ఇలాంటప్పుడు కేవలం చూపు ఒక్కటే ప్రభావితం కాదు. యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌కు చెందిన దుర్హామ్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు దీనికి సంబంధించి మరి కొన్ని అంశాలను వెల్లడించారు. కొందరి మెదళ్లు యాదృచ్ఛికంగా వచ్చే శబ్దాలలో నుంచి నమూనాలను రూపొందించగలవట. అవి కొన్నిసార్లు భయం గొలిపేవిగా ఉంటాయి.

బూజే దయ్యమై..

భయానకమైన దృశ్యాలను కనుగొనటం వెనుక బూజు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుందని యూకెలోని క్లార్క్‌సన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన ప్లాంట్ పాథాలజిస్టులు చెబుతున్నారు. ''ఇది నిజంగా ఆసక్తికరమైన అంశం. బూజువల్ల ఏర్పడే బయోటాక్సిన్లు మన ఆరోగ్యంపైన, మెదడుపైన ప్రభావం చూపుతాయి'' అంటారు న్యూసౌత్‌వేల్స్ ప్లాంట్ పాథాలజీ, మైకాలజీ హెర్బానియం క్యూరేటర్ జోర్డార్ బెయిలీ. ''యాస్పర్జిల్లస్ ఫూమిగేటస్ అనే ఫంగస్ మన ఆలోచనలు, మూడ్‌ను ప్రభావితం చేస్తుంది. మనం చూసే, వినే విధానం అన్నిట్లోనూ మార్పులు తెచ్చే డ్రగ్ లాంటిది. కొన్ని పాత ఇండ్లలో వేసే పెయింట్లకు ఈ ఫంగస్ తేలికగా వ్యాపిస్తుంది'' అంటారాయన. దీన్ని పీల్చటం వల్ల ఫంగస్ ప్రభావానికి లోనవుతారు. ఇతర లక్షణాలు కూడా తోడై మరిన్ని వ్యాధుల బారినపడతారు. వాళ్లు ఏది చూడాలనుకుంటే అదే చూస్తారు. ఎవరైనా బ్రెయిన్‌ఫాగ్, నిద్రలేమి, కుంగుబాటు తదితర సమస్యలతో బాధపడుతుంటే ఈ లక్షణాలు వారిపై మరింత ప్రభావం చూపుతాయి. మనం అలాంటి ఇండ్లలోకి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఉన్న బూజు వాసన పీల్చినప్పుడు దయ్యాలను చూశామన్న భావన కలుగుతుంది అనేది జోర్డార్ బెయిలీ వివరణ.

బంధాలు భూతాలుగా...

తమకు బాగా ఇష్టమైన వాళ్లు మరణించిన తర్వాత తిరిగి తమను కలుసుకోవటానికి వచ్చారని కొందరు చెబుతుంటారు. పరిశోధకులు దీనికి నాలుగు 'ఆర్'లు కారణమని గ్రీఫ్ కౌన్సెలర్లు చెబుతున్నారు. ఇందులో మొదటిది.. రీ అష్యూరెన్స్. అంటే తాము బాగానే ఉన్నామని చనిపోయినవాళ్లు తమవాళ్లతో చెప్పుకోవటం.

రెండోది రిజాల్వింగ్... క్షమాపణ కోరటం లేదా తమకు సంబంధించిన ఏదైనా అంశాన్ని ముగించమని చెప్పటం. తర్వాతి రెండు... రీ ఎఫర్మింగ్ కనెక్షన్స్, రిలీజ్. అంటే బంధాలను పటిష్ఠం చేసుకోవటం, విముక్తి కోరుకోవటం. ''ఇదంతా దుఃఖించే ప్రక్రియలో భాగం'' అంటున్నారు సిడ్నీకి చెందిన గ్రీఫ్ కౌన్సెలర్ యూజినీ పెప్పర్. ''ఒకళ్లను శాశ్వతంగా కోల్పోయాం అనేది మనం భరించలేం. కొన్నిసార్లు దాన్ని అంగీకరించడానికి అస్సలు మనసొప్పదు. అది వీల్లేనంత భారంగా మారుతుంది. వాళ్లుపోయిన తర్వాత ఈ రకమైన భావనలతో మన బంధాలను పటిష్ఠపరుస్తూ మెదడు మనల్ని కాపాడుతూ ఉంటుంది. అసాధారణ కలయికలకు సంబంధించిన కథలు మనకు అప్పుడప్పుడు వినిపిస్తూ ఉంటాయి. దీని వెనక ఆధ్యాత్మిక కారణాలేవైనా ఉన్నాయేమో అనిపిస్తాయి'' అంటారు యూజినీ పెప్పర్. దీనికి వివరణగా ఆయన సైకాలజీలో ఓ ప్రయోగాన్ని ప్రస్తావిస్తారు. ''మనం ఏదైనా ఆట ఆడుతుంటే... అందులో లీనమైపోతాం. మధ్యలో ఏదైనా జంతువు ప్రవేశించడమో, ఏదైనా సంఘటన జరగడమో అస్సలే గమనించం. దయ్యాల విషయమూ అంతే.. మనం గట్టిగా చూడాలనుకుంటే కనిపిస్తాయేమో'' అంటాడు యూజినీ.

వినిపించని శబ్దాల్లో...

ఇరవై హెర్ట్జ్ కంటే తక్కువ ధ్వనులను పరశ్రావ్యాలు అంటారు. వీటిని మన చెవి వినలేదు. కానీ, వీటివల్ల మన శరీరానికి అసౌకర్యం కలుగుతుంది. తల తిరగటం, మైకం కమ్మటం, భయాందోళనలు కలగటం వంటివి సంభవిస్తాయి. 1990లో పరశ్రావ్యాలు దయ్యాలతో ముడిపడి ఉన్నాయని పరిశోధకులు తేల్చారు. బ్రిటిష్ ఇంజినీర్ విక్ టాండీ ప్రయోగశాలలో ఉన్నప్పుడు తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురయ్యాడు. ఆ సమయంలో ఒక రూపాన్ని చూశాడు, కానీ అదేంటో మాత్రం వివరించలేకపోయాడు. ఇది చాలా వివాదాస్పదమైన ఆలోచన. ''నేను చాలా కాలంగా పరశ్రావ్యాలపైన అధ్యయనం చేస్తున్నాను. ఎన్నో అంశాల్లో వినిపించని ధ్వనులను నిందిస్తూ ఉంటారు. కానీ, నిజానికి ఈ పరిస్థితికి ఇతర అంశాలు కూడా తోడవుతాయి'' అంటున్నారు ఆస్ట్రేలియన్ ఎకౌస్టిక్ సొసైటీకి చెందిన శబ్ద నిపుణుడు నార్మన్ బ్రోనర్.

పరశ్రావ్యాల ప్రభావానికి గురైనప్పుడు ప్రజల అనుభూతుల్లో మార్పులు వస్తాయనేది అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హార్ట్‌ఫోర్డ్‌షైర్‌కి చెందిన ప్రొఫెసర్ రిచర్డ్ వైజ్‌మన్ చేపట్టిన అధ్యయనంలో పరశ్రావ్యాల స్థాయితో రూపొందించిన మ్యూజిక్ వినటం వల్ల దాదాపు 22 శాతం మందిలో తీవ్ర అసౌకర్యం కలిగిందని వెల్లడైంది. ఇది ఎందుకు సంభవిస్తుందో చెప్పటానికి కూడా కారణాలున్నాయి. జర్మనీకి చెందిన మాక్స్ ప్లాంక్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ పరిశోధనలో పరశ్రావ్యాలు మెదడులో ఒత్తిడికి, భయానికి కారణమయ్యే అమిగ్డాలాను రెచ్చగొడతాయని తేలింది. ''అలాగే ఈ శబ్దం ప్రభావం వల్ల తలలోనూ, మెదడులోనూ కంపనాలు ఏర్పడతాయి. అది దృష్టిలోపాన్ని కలిగించవచ్చు. దానివల్ల అసాధారణమైన దృశ్యాలు చూశానన్న భావన కలుగుతుంది'' అంటారు ప్రొఫెసర్ వైజ్‌మన్. ''మీరు ఒక ఆధునిక భవంతిలోకి వెళ్లారు. హఠాత్తుగా మీకు అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. అది కొత్తది కాబట్టి మీరు దాని గురించి అంతగా పట్టించుకోరు. అదే మీరు ఒక పాత భవంతిలోకి వెళ్లి ఇలాంటి