बी० ए० आनर्स, खण्ड - (1)
पत्र - द्वितीय
असामान्य मनोविज्ञान
डॉ० रमेन्द्र कुमार सिंह
विभागाध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
डी० के० कालेज, डुमराँव, बक्सर

स्वप्न (Dream)

स्वप्न की दुनिया बड़ी निराली होती है। आरंभ से ही इसका अध्ययन विद्वानों के लिये बड़ा ही रोचक विषय रहा है। प्राचीन काल में दार्शनिकों द्वारा इसकी व्याख्या Supernatural theories" के आधार पर करने का प्रयास किया गया। उनके अनुसार स्वप्न एक Devine Force का प्रतिफल होता है। जब ईश्वर खुश होते हैं तो हम सुखद एवं आनन्ददायक स्वप्न देखते हैं और जब दैवी शक्तियाँ नराज या रुष्ट होती हैं तो हम बुरे, दुःख एवं कष्टकर स्वप्न देखते हैं। हिपोक्रेटस (460BC-354BC) आदि का मानना था कि -

"नींद की अवस्था में मनुष्य के शरीर से आत्मा निकलकर विचरण करती है और इस दरम्यान जो कुछ भी देखती सुनती है-वही स्वप्न है।"

अरस्तु आदि ने स्वप्न को शरीर के अन्दर होनेवाले परिवर्तनों का परिणाम मानते हैं। भारतीय दर्शन एवं अध्यात्म में भी इस पर विस्तृत चर्चा की गई है।

क्रमशः विज्ञान का विकास होता गया और स्वप्न को वैज्ञानिक रूप से समझने का प्रयास किया गया जो आज भी जारी है। इसी कड़ी में आधुनिक मनोवैज्ञानिकों ने भी स्वप्न के मनोविज्ञान को समझने की कोशिश की है जिसमें फ्रायड, एडलर, युंग, ब्राउन आदि का नाम गर्व से लिया जा सकता है। ये लोग स्वप्न को एक मानसिक क्रिया मानते हैं। इन लोगों का स्पष्ट कहना है कि -

"

"निद्रावस्था में मानसिक क्रियाएँ लगातार चलती रहती है और स्वप्न लगातार होने वाली इन्हीं मानसिक प्रक्रियाओं की एक अवस्था है।"

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक फ्रायड (Freud) ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक "The interpertation of Dream" में स्वप्न की विशद व्याख्या की है और स्वप्न को सार्थक एवं इच्छापूर्ति का साधन माना। उसे परिभाषित करते हुए फ्रायड ने कहा है:—

"स्वपन हमारी निद्रावस्था की वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हमारे अचेतन मन की दमित इच्छाओं की पूर्ति होती है।"

उपर्युक्त परिभाषाओं की विश्लेषण करने पर स्वप्न के स्वरूप को समझना आसान हो जाता है:-

(i) स्वप्न एक मानसिक प्रक्रिया है।

(ii) यह वैसी मानसिक प्रक्रिया है जो निद्रावस्था में लगातार चलती रहती है।

(iii) स्वप्न एक तरह की विभ्रमात्मक अनुभूतियाँ है। या कह सकते हैं कि विभ्रमात्मक स्वरूप की होती है। स्वप्न खुलने पर कोई object नहीं (iv) सामने होता है। इसमें अचेतन में दमित इच्छाओं की अभिव्यक्ति होती है। (v) यह मानसिक प्रक्रियाओं की एक विशेष अवस्था है।

स्वप्न की विशेषताएँ :-

फ्रायड, युंग, एडलर, ब्राउन आदि की परिभाषाओं का समालोचनात्मक अध्ययन करने पर हम स्वप्न की निम्नलिखित विशेषताओं को पाते हैं :—

① **स्वप्न सार्थक होते हैं** :- स्वप्न निरर्थक नहीं अपितु सार्थक होता है। स्वप्न का गहरा सम्बन्ध स्वप्नद्रष्टा के व्यक्तिगत जीवन के अनुभवों एवं समस्याओं से होता है। इसकी जानकारी स्वप्न के विश्लेषणात्मक अध्ययन (Analytical Study) करने पर पता चलता है। एक विधवा महिला स्वप्न देखती की उसकी चार साल की लड़की की मौत हो गई। इस स्वप्न का जब विश्लेषण (Psychoanalysis) किया गया तो पता चला कि वह विधवा अपनी दूसरी शादी करना

जिसमें वह बच्ची उस माँ के राह की रुकावट थी जिसे वह अपने अचेतन मन में मरने की ख्वाहिश भर चुकी थी। अतः ऊपर से दिखने वाला यह स्वप्न निरर्थक लग रहा है कि इकलौती संतान को मरने की स्वप्न क्यों देखेगी? परन्तु अचेतन में छिपी इच्छा का प्रकटीकरण हो रहा है।

② स्वप्न निद्रा का रक्षक होता है :- निद्रा में स्वप्न देखने से नींद में बाधा नहीं उपस्थित होती है। दिन भर का थका हारा व्यक्ति रात में बिस्तर पर सोता है और मधुर स्वप्न देखता है तो गहरी नींद आती है। इसलिये बगैर बाधा के गहरी नींद लेता है। इसीलिए स्वप्न को Guardian of Sleep कहा गया है। हलाँकि कुछ मनोवैज्ञानिक फ्रायड के इस विचार से सहमत नहीं हैं। उनके अनुसार Night Mar (Terror Dream) मे व्यक्ति की ऊर्जा की बेकार खपत होती है और वह नींद में खलल डालता है।

③ स्वप्न प्रतीकात्मक होते हैं :- स्वप्न की एक बड़ी विशेषता यह है कि जो कुछ हम स्वप्न में देखते हैं, उससे भिन्न उसका अर्थ होता है। स्वप्न मे अचेतन में दमित इच्छाओं, विचारों, संवेगों का प्रकटीकरण होता है पर ये अपने वास्तविक रूप में नहीं अपितु Symbolic होते हैं। इसीलिये स्वप्न निरर्थक मालुम पड़ता है, लेकिन इसका Psychoanalysis होने पर अर्थ प्रकट होता है और सार्थकता की जानकारी होती है। कुछ प्रतीक व्यक्तिगत स्वरूप के होते हैं तो कुछ विश्वजनीन स्वरूप के होते हैं। इन प्रतीकों में वास्तविक अर्थ छुपा रहता है।

④ स्वप्न विभ्रमात्मक होते हैं :- स्वप्न देखते समय स्वप्नद्रष्टा को वास्तविक लगता है। लगता है कि घटना वास्तव में घटित हो रही है। जब तक यह विभ्रम बना रहता है स्वप्नद्रष्टा मस्त रहता है जैसे ही स्वप्न गायब होता है विभ्रम बदल जाता है, वास्तविकता का ज्ञात हो जाता है। क्योंकि स्वप्नद्रष्टा के समक्ष वास्तव में कोई object होता ही नहीं है। विभ्रम के चलते वास्तविक लगता है।

⑤ स्वप्न दृश्यप्रधान होते हैं :- स्वप्न की यह एक बड़ी विशेषता है। स्वप्नद्रष्टा के आँखों के समक्ष स्वप्न की वस्तु झलकती है। थीम, दृश्य, मॉडल सब दिखाई पड़ता है। उस समय हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ कार्यरत रहती है। ये दृश्य Visual Image में बने रहते हैं।

⑥ स्वप्न में इच्छापूर्ति का प्रयास रहता है :- स्वप्न के माध्यम से अचेतन की दमित इच्छाओं की तृप्ति होती है, इसीलिये मनोविश्लेषक इसे इच्छापूर्ति का साधन मानते हैं। इसीलिये स्वप्न अपना वेश बदलकर प्रतीक आदि के माध्यम से इच्छापूर्ति करना चाहता है, बच्चों के स्वप्न में इच्छापूर्ति और कुछ अधिक साफ-साफ दिखाई पड़ता है जबकि वयस्कों का स्वप्न का स्वप्न कुछ अधिक जटिल एवं बिखरे रूप में होता है छद्म वेश में प्रकट होता है।

⑦ स्वप्न आत्मकेन्द्रित होता है :- स्वप्न Subjective एवं Ego-centric होता है। इसमें स्वप्नद्रष्टा का निजी अनुभव एवं उसकी अपनी समस्याओं से सम्बन्धित बातें होती हैं। इसीलिये एक व्यक्ति के स्वप्न का अर्थ दूसरे व्यक्ति को समझ नहीं आ पाता है।

⑧ स्वप्न अचेतन होते हैं :- स्वप्न में मन का अचेतन भाग सक्रिय रहता है। अचेतन की दमित इच्छाएँ संतृप्त होती हैं। इसलिए फ्रायड ने इसे Royal road to unconscious कहा है। नींद की स्थिति में Censor का लगाम ढीला पड़ता है। इसलिए अचेतन इच्छाएँ बगैर रोक टोक के छद्म रूप में प्रकट हो जाती हैं और बिना बाधा के पूरा भी हो जाती हैं।

⑨ स्वप्न में भविष्य का संकेत भी मिलता है :- युंग का कहना है कि स्वप्न भविष्य में घटित होनेवाली घटनाओं के प्रति संकेत भी देता है। युंग इस पक्ष पर काफी जोर देते हैं और कहते हैं कि केवल दमित इच्छाओं की तृप्ति ही नहीं बल्कि भविष्य में होनेवाली घटनाओं के तरफ इशारा भी होता है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है, कि स्वप्न निद्रावस्था की मानसिक प्रक्रिया का प्रतिफल है, जो बिना कोई बाह्य उत्तेजना के दृश्य, बिम्ब, प्रतीक आदि के रूप घटित होता है। इसकी अपनी कुछ विशेषताएँ हैं जिसका वर्णन ऊपर किया जा चुका है।

डॉ० रमेन्द्र कुमार सिंह
06.05.2020
डी० के० कॉलेज, ~~डुमरियाँ~~
डुमराँव।

Scanned with CamScanner