

अवचेतन और सपने: अनुशीलन

DR.Rashmi Dixit

poonamchand gupta vocational college khandwa (M.P.)

सारांश- अवचेतन मन हमारे दिमाग का एक हिस्सा है, जो हमारे अनुभवों, विचारों और स्मृतियों को संग्रहित करता है। यह चेतन मन से अलग होता है और अपने आप में एक अद्वितीय शक्ति है। इस मन की शक्तियाँ कई लोग न तो समझ पाते हैं और न ही उसका इस्तेमाल कर पाते हैं। अवचेतन मन मनुष्य के जीवन का एक रहस्यमयी और अत्यधिक प्रभावशाली हिस्सा है, जो उनके जीवन को गहराई से प्रभावित कर सकता है। यह मन या कहें उनका ये हिस्सा उनसे छिपा रहता है, जिसके कारण लोग अपने इस हिस्से पर विचार ही नहीं करते। अवचेतन मन लोगों के जीवन के साथ छेड़छाड़ करता रहता है, लेकिन जानकारी न होने के कारण लोग इसकी शक्तियों से भी अनजान रहते हैं और इस बात से भी कि यह उन्हें अपने हाथों की कठपुतली बनाकर नचा रहा है। अवचेतन मन दिखने वाली चीज तो है नहीं, इसलिए इसे समझने के लिए आपको इसकी कुछ शक्तियों को समझना पड़ेगा, तभी आप के किसी भी रहस्य को समझने में सक्षम हो पायेंगे। सपनों को समझा जाये तो यह भी अवचेतन मन का हिस्सा ही है। सपने लंबे समय से मनोवैज्ञानिकों, दार्शनिकों और कलाकारों को आकर्षित करते रहे हैं, जो अवचेतन मन में खुले स्थान के रूप में काम करते हैं जो हुए विचारों, इच्छाओं और भय को प्रकट करते हैं, जो हमारी आंतरिक दुनिया में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। लुईस कैरोल का "ऐलिस एडवेंचर्स इन वंडरलैंड" स्वप्निल गुणों की एक समृद्ध टेपेस्ट्री है जो अवचेतन की इस खोज को दर्शाती है। वंडरलैंड के असली और काल्पनिक तत्वों का विश्लेषण करके, हम इस बात की गहरी समझ हासिल कर सकते हैं कि सपने हमारे अवचेतन मन को कैसे दर्शाते हैं।

कुंजी शब्द- सपने , अवचेतन , मस्तिष्क , मनोविज्ञान , अनुभव , भावनाएँ , आत्म खोज

प्रस्तावना- अवचेतन मन को पुनः प्रोग्राम करने से हम अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और जीवन को बदलने में मदद पा सकते हैं। यह हिस्सा हमारी दिमागी शक्ति का निर्माण करता है। इसलिए, आप अपने मन को सकारात्मक विचारों में प्रोग्राम करके अपने जीवन को सुखी और सफल बना सकते हैं। आपके पिछले अनुभव, परिस्थिति और बार-बार आने वाले विचार अवचेतन मन की प्रोग्रामिंग को बनाते हैं। इसका असर भी आपको अपने व्यवहार और क्रियाओं पर दिखाई देता होगा। तो, अगर आपको लगता है कि कुछ नकारात्मक है, तो आप अपने अवचेतन मन के प्रोग्राम को बदल सकते हैं।

सपनों के पास विजुअलाइजेशन की पावर होती है। पावर ऑफ विजुअलाइजेशन हमें अपने मन की शक्ति का उपयोग करके अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने में मदद कर सकती है। यह आपके जीवन में सफलता की दुनिया खोल सकता है। विजुअलाइजेशन के माध्यम से आप अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं। आप अपने रिश्तों को समृद्ध करने के लिए और अपनी छवि सुधारने तक के लिए विजुअलाइजेशन का उपयोग कर सकते हैं। विजुअलाइजेशन के जरिये आप अपने मन को एक शक्तिशाली संकेत दे सकते हैं, जिससे वह आपके मनचाही दिशा में कार्य करना प्रारंभ कर देता है।

हमारा अवचेतन मन एक खजाने की तरह है, जिसमें आप ऐसी चीजें भी खोज सकते हैं, जिन्हें खोजना अभी तक संभव नहीं हुआ है। कला, लेखन या बुद्धिमत्ता जैसी सभी चीजें अवचेतन मन के भीतर छुपी हुई होती हैं, जिन्हें आपका चेतन मन उपयोग करता है। यानि हमारी सारी क्रिएटिविटी का स्रोत हमारा अवचेतन मन ही है। अगर आप अपने अवचेतन मन को unlock कर लेते हैं, तो इन सभी चीजों का लाभ उठा सकते हैं। सपने देखना मनुष्य की प्रवृत्ति है। और यह अवचेतन मन की क्रियाशीलता का ही एक भाग है

सपनों का मनोविज्ञान

मनोविज्ञान में, सपनों को अक्सर अवचेतन की अभिव्यक्ति के रूप में देखा जाता है। मनोविश्लेषण के जनक सिगमंड फ्रायड ने प्रस्तावित किया कि सपने इच्छा पूर्ति का एक रूप हैं, जो दमित इच्छाओं और अनसुलझे संघर्षों का प्रतिनिधित्व करते हैं। कार्ल जंग, एक अन्य प्रभावशाली मनोवैज्ञानिक, का मानना था कि सपने चेतन और अचेतन मन के बीच संचार चैनल के रूप में काम करते हैं, जो हमारे अंतरतम विचारों और भावनाओं में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। सपने भावनाओं और अनुभवों को संसाधित करने के लिए एक तंत्र के रूप में भी काम कर सकते हैं, जो हमें हमारे जागने वाले जीवन को समझने में मदद करते हैं। वे समस्याओं के रचनात्मक समाधान प्रदान कर सकते हैं, हमारी गहरी चिंताओं को प्रतिबिंबित कर सकते हैं, और वास्तविकता की बाधाओं के बिना प्रयोग और अन्वेषण के लिए एक स्थान प्रदान कर सकते हैं। सीमाएँ धुंधली हो जाती हैं, और असंभव संभव हो जाता है। स्वप्न जैसी गुणवत्ता अवचेतन मन की खोज के लिए एक उपजाऊ जमीन प्रदान करती है। निरर्थक घटनाएँ, विचित्र चरित्र, और समय और स्थान की तरल भावना सभी एक सपने के गुणों को दर्शाती हैं, जो हमारी आंतरिक दुनिया की अराजक और अप्रत्याशित प्रकृति

को दर्शाती हैं। प्रतीकवाद और छिपे हुए अर्थ पात्र और घटनाएँ प्रतीकात्मक अर्थों से भरपूर हैं, ठीक वैसे ही जैसे हमारे सपनों में प्रतीक होते हैं।

सपनों की अतिथार्थवादीता काल्पनिक प्रकृति की याद दिलाती है। सपनों में, हम अक्सर खुद को ऐसी स्थितियों में पाते हैं जो हम वास्तविकता में नहीं सोचते।

#### आत्म-खोज और परिवर्तन

वंडरलैंड के माध्यम से ऐलिस की यात्रा भी आत्म-खोज और परिवर्तन की यात्रा है। जैसे-जैसे वह सपनों के परिदृश्य में आगे बढ़ती है, उसे अपनी पहचान और विश्वासों का सामना करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। आत्म-अन्वेषण और परिवर्तन की यह प्रक्रिया सपनों का एक प्रमुख पहलू है, जो अक्सर स्वयं के विभिन्न पहलुओं को संसाधित करने और एकीकृत करने के लिए एक स्थान के रूप में कार्य करता है। वंडरलैंड में, ऐलिस के बदलते आकार को उसके स्वयं के उतार-चढ़ाव वाले भाव के रूपक के रूप में देखा जा सकता है। विभिन्न पात्रों के साथ उसका सामना उसकी धारणाओं को चुनौती देता है और उसे अनुकूलन और विकास के लिए मजबूर करता है। यह आत्म-खोज और व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया को दर्शाता है जो अक्सर सपनों में होता है, जहाँ हम अपनी पहचान के विभिन्न पहलुओं का पता लगाने और अपने सबसे गहरे डर और इच्छाओं का सामना करने के लिए स्वतंत्र होते हैं। वंडरलैंड के स्वप्न जैसे गुण अवचेतन मन की खोज के लिए एक समृद्ध संदर्भ प्रदान करते हैं। अपने अवास्तविक और काल्पनिक तत्वों के माध्यम से, "ऐलिस एडवेंचर्स इन वंडरलैंड" हमारे आंतरिक दुनिया को आकार देने वाले छिपे हुए विचारों, इच्छाओं और भय के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। वंडरलैंड के प्रतीकवाद, वेतुकेपन और परिवर्तनकारी प्रकृति का विश्लेषण करके, हम इस बात की गहरी समझ हासिल कर सकते हैं कि सपने हमारे अवचेतन मन को कैसे दर्शाते हैं। सपने आत्म-अन्वेषण और व्यक्तिगत विकास के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में काम करते हैं, एक ऐसा स्थान प्रदान करते हैं जहाँ हम भावनाओं को संसाधित कर सकते हैं, भय का सामना कर सकते हैं, और अपनी पहचान के विभिन्न पहलुओं का पता लगा सकते हैं। हमारे अवचेतन मन में सपनों की भूमिका को समझने से हमें अपने बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने और अधिक जागरूकता और समझ के साथ अपने जागने वाले जीवन की जटिलताओं को नेविगेट करने में मदद मिल सकती है।

रूसी स्वप्न शास्त्री डॉक्टर वासिली ने विभिन्न प्रयोगों तथा अध्ययनों के बाद यह पाया है कि हमारे मस्तिष्क में, शरीर में घटने वाली सूक्ष्मतम क्रियाओं को भी जान लेने की सामर्थ्य विद्यमान है। परिवेश और परिस्थितियों की सूक्ष्मता से छान-बीनकर वह हमें भारी दुर्घटनाओं—दुःखों से बच सकने के उपाय भी सुझाता है। मस्तिष्क द्वारा स्वप्न में प्रतीकों द्वारा ऐसे उपायों का संकेत किया जाता है। ये संकेत अवचेतन मस्तिष्क द्वारा दिए जाते हैं।

मन का 88 प्रतिशत हिस्सा अवचेतन होता है और मात्र बारह प्रतिशत ही चेतन। चेतन मन भी पूर्ण चेतना के साथ हममें सामान्यतः क्रियाशील नहीं रहता और सामान्यतः व्यक्ति अपने अधिकांश क्रिया-कलाप अर्द्धसूचित स्थिति में करते हैं। तब अवचेतन मन की क्रियाओं का भला ज्ञान नहीं हो पाता। अवचेतन अपना कर्तव्य निभाता है और स्वप्न प्रतीकों द्वारा हम तक अपनी जानकारी सम्प्रेषित करता रहता है। अवचेतन हमारा उदार गुरु और निर्देशक है।

सामान्यतः व्यक्ति तनाव की दशा में जीते हैं और विक्षुब्ध विभ्रान्त चित्त स्थिति में अपनी मानसिक क्रियाओं के प्रति जागरूक नहीं रह पाते। तनाव की इस दशा में अवचेतन के विश्लेषण का प्रयास आत्म चिन्तन द्वारा ही सिद्ध होगा। क्योंकि अवचेतन की क्रिया तो इससे सर्वथा विपरीत है। तनावों-दबावों से मुक्ति दिलाने में ही तो अवचेतन की उपयोगिता है। जब हम अपने ही चिंतन से परेशान हो उठते हैं, तब अवचेतन का विशाल बट-वृक्ष हमें अपनी शीतल स्निग्ध छाया में समेट कर, थपकियां देकर सुला देता है।

सचेतन मस्तिष्क पर लगने वाले बौद्धिक-सम्बेदनात्मक आघातों के लिए गहरी निद्रा और स्वप्न-शुंखलाएं मरहम का कार्य करती हैं, क्योंकि स्वप्नों में अवचेतन क्रियाशील होकर चेतन को विश्राम का अवसर दे देता है और समुचित

विश्राम के बाद चेतन मस्तिष्क पुनः स्फूर्ति युक्त हो उठता है।

जिन्हें गहरी नींद नहीं आती और चेतन मस्तिष्क का अवचेतन पर से दबाव नहीं हटता और उनके अवचेतन को उन्मुक्त क्रीड़ा का जब समय नहीं मिल पाता, तो यह स्फूर्ति उपलब्ध नहीं हो पाती। तब चेतन मस्तिष्क तनावों-दबावों के असह्य भार से कुन्द और अस्वस्थ होने लगता है, अवचेतन अपने प्रभाव के प्रदर्शन के लिए आकुल हो उठता है और नींद में मौका पाते ही श्रान्त-शिथिल चेतन मस्तिष्क को एक कोने में बैठाकर स्वयं प्रभुत्व जमा बैठता है। जब अवचेतन नींद में इस अस्वस्थ रीति से प्रभावशाली हो उठता है, तो वह "निद्रा भ्रमण" नामक रोग को जन्म देता है। यह एक गम्भीर रोग है। इंग्लैंड के गुप्तचर विभाग 'स्काटलैंड यार्ड' के एक अधिकारी को यह रोग हो गया था, परिणामस्वरूप वे स्वप्न-दशा में एक विशेष रीति से हत्या कर आते और जागने पर स्वयं इस तथ्य से सर्वथा अनभिज्ञ रहते। उनके द्वारा की गई हत्याओं की जांच का काम भी उन्हें ही सौंप दिया गया और उन्हें ज्ञात ही नहीं हो सका कि वे अपने अपराधों की ही खोज कर रहे थे। उनके साथियों ने जो इस खोज में सहयोगी थे, उनसे उन्हें पकड़ा, तब मानस-शास्त्रियों के परीक्षण से यह ज्ञात हुआ कि अधिकारी महोदय निद्रा भ्रमण रोग से ग्रस्त हैं।

इसी रोग से ग्रस्त आस्ट्रेलिया की एक प्रौढ़ महिला ने स्वप्न दशा में अपनी 19 वर्षीय पुत्री की हत्या कर दी थी। ऐसे-ऐसे निद्राचारी व्यक्ति भी हुए हैं जो सोने के बाद स्वप्न दशा में ही जागृति की अनुभूति कर घर से नदी तट पहुंचते, बंधी नाव खोलते, रात भर नाव खेते हुए किसी तूफानी नदी को पार करते और स्वप्न टूटने पर प्रातः स्वयं ही विस्मित हो उठते कि उन्हें वहां कौन छोड़ गया। जगने पर उन्हें कभी भी यह ज्ञान न होता कि स्वप्न में उन्होंने क्या क्या किया है? दक्षिण भारत के एक गांव की एक नव-वधू रात सोने के बाद, स्वप्न दशा में ही ससुराल से चलकर मायके पहुंच जाती थी। मानस शास्त्रियों के अनुसार निद्राचारी व्यक्तियों का अवचेतन मन उस समय अर्द्धचेतन होता है। कुछ निद्राचारियों की आंखें भ्रमण के समय खुली रहती हैं, तो कुछ की आंखें बन्द रहती हैं और वे उस स्थिति में ही जागृत दशा की तरह कार्य करते हैं। नेत्र बन्द रखते हुए भी जागृत-दशा की तरह चल-फिर सकने की क्षमता से अवचेतन की सामर्थ्य का पता चलता है।

वस्तुतः हममें से अधिकांश व्यक्ति अपने-अपने ढंग के निद्राचारी होते हैं। ऐसे काम करते रहते हैं, जिनके लिए विवेक जागृत होने की स्थिति में भारी पश्चात्ताप होता है और लज्जा आती है। यह स्थिति कुछ समय तो रहती है, पर फिर वह विवेक सो जाता है और पुरानी आदतें खुलने लगती हैं। नशेबाज दिन में कई बार अपनी आदत से होने वाली हानियों पर सोचते और दुःखी होते हैं किन्तु फिर जब भूत बवण्डर भीतर से उठता है तो पैर सीधे मद्य गृह तक चलते ही चले जाते हैं और जी भर कर पी लेने पर ही चैन पड़ता है। यही बात अन्य दुष्प्रवृत्तियों के बारे में है। विवेक के प्रतिकूल होने वाले सभी कार्य इसी श्रेणी में आते हैं।

उन्हें करते समय व्यक्ति एक तरह की मूर्च्छना, खुमारी, नशे की सी स्थिति में रहता है और बाद में वह स्थिति समाप्त

होने पर विवेक के जागृत होने पर उसे स्वयं ही आश्चर्य होता है कि क्या यह काम सचमुच मैंने ही किया है? जिस प्रकार का काम सामान्यतः कर पाना मनुष्य के लिए असम्भव है उसे ही वह मूर्च्छना या प्रचण्ड उत्तेजना की सी स्थिति में धड़ल्ले से करता है। तब मानवीय संवेदना के बारे में भी पूछा जाना चाहिये कि उसका कौन सा स्वरूप सही है विवेकपूर्ण स्थिति में होने वाले अनुभव संवेदन या मूर्च्छना उत्तेजन की दशा के अनुभव-संवेदन का एक ही व्यक्ति के दो सर्वथा विपरीत दिखाई देने वाले भाव-जगत और आचरण में से कौन सा सच्चा है कौन सा झूठा? स्पष्टतः दोनों ही सच हैं। क्योंकि दोनों एक हैं चेतना के दो भिन्न-भिन्न उभार या चेतना-प्रवाह के दो अलग-अलग मोड़ मात्र हैं।

स्वप्न अपने समय की एक वास्तविकता है। उस समय जो कि स्वप्न देखा जाता है, मनुष्य वस्तुतः अपने को उसी स्थिति में अनुभव करता है जो घटना क्रम उस समय चल रहा होगा उससे समुचित रूप से प्रभावित भी होता है। कई बार तो यहां तक होता है कि किसी अन्य जीवधारी के रूप में अपने आपको देखा जाय, और उसी जैसी मनःस्थिति में अपने को अनुभव किया जाय, पर ऐसा होता कभी-कभी ही है। साधारणतया कलेवर कुछ भी बदल जाय चेतना मनुष्य जैसी ही रहती है। इससे भी अधिक मात्रा ऐसे स्वप्नों की रहती है जिनमें अपनी तो वर्तमान शारीरिक, मानसिक स्थिति ही बनी रहे, किन्तु दृश्य ऐसे उपस्थित हों जिनका तात्कालिक स्थिति के साथ सीधा ताल-मेल न बैठता हो।

पुरातन ने जीवन को ही स्वप्न कहा है। मरणोत्तर जीवन तक पहुंचकर हम वर्तमान जन्म को एक स्वप्न ही अनुभव करते हैं। जब तक जीवित हैं तब तक पता नहीं चलता पर मृत्यु के उपरान्त जब दूरगामी दृष्टि खुलती है तब प्रतीत होता है कि यह एक ही जन्म नहीं लिया गया वरन् ऐसे-ऐसे असंख्य जन्म—असंख्य योनियों में लिये जा चुके हैं। अगणित स्वप्न सम्बन्धी मिले और बिछुड़े चुके हैं। अनेक बार कमाया, जमा किया और दूसरों के लिये छोड़ा है। उस स्तर के विचार अपने आज के जीवन को एक स्वप्न के अतिरिक्त और क्या समझेगा? आत्मज्ञान होने पर भी वही स्थिति हो जाती है। मृत्यु उपरान्त बहुत आगे और बहुत पीछे की बात देख समझ सकने वाली जो दृष्टि खुलती है, वही चेतना यही जीवन काल में विकसित हो जाये और जीवन को स्वप्न अथवा धरोहर माना जाने लगे तो समझना चाहिए महान जागरण उपलब्ध हुआ।

जिस तरह यह स्थूल जीवन अनेक ज्ञान-विज्ञान की जटिलताओं से भरा है उसी तरह हमारा सूक्ष्म जीवन-सूक्ष्म शरीर अनेकों रहस्यों से ओत-प्रोत है। स्वप्नों का संसार ऐसा ही जटिल और उलझा हुआ है जैसा कि स्थूल जीवन। हमें जिन्दगी की समस्यायें सुलझाने के लिये संसार क्षेत्र में विचरण करना पड़ता है। अन्तर्जगत की गुत्थियों का हल हमें स्वप्नों की भूल-भुलैयाओं में प्रवेश करके जानना और समझना सम्भव हो सकता है। प्राचीन काल में इस विद्या का बहुत विकास हुआ था ऐसे अनेक मनीषी मौजूद थे जो स्वप्नों को ध्यान पूर्वक सुनकर उनमें सन्निहित शारीरिक एवं मानसिक तथ्यों का निरूपण करते थे। उन स्वप्नों को त्रिकाल दर्शन की विद्या कह सकते हैं। भूत काल की स्मृतियां—

वर्तमान की परिस्थितियां और भावी सम्भावनायें, स्वप्नों का विश्लेषण करके जान सकना सम्भव है।

देखते समय सपना सच लगता हो ऐसी ही बात नहीं है। वह वस्तुतः होता भी सच है। अन्तर केवल इतना ही है कि वह अलंकारिक रूप धारण करके सामने आते हैं और अपने रहस्यों को पर्दे में छिपाये रहते हैं। भूमि और अन्तरिक्ष में छिपी पड़ी अनेक सम्पदाओं और शक्तियों की तरह स्वप्नों की रहस्यवादिता भी हमारे लिये एक चुनौती है, जो अधिकाधिक शोध और श्रम की अपेक्षा करती है।

स्वप्न को एक जगत एक प्रवाह, एक चेतन अस्तित्व कह सकते हैं जिसमें कोई काल नहीं अर्थात् एक सेकेण्ड में ही कितने लम्बे दृश्य देख लेते हैं, कोई ब्रह्माण्ड नहीं क्योंकि वह एक मात्र मनोमय अनुभूति है उसका कोई निश्चित कारण भी नहीं क्योंकि आज तक कोई वैज्ञानिक यह नहीं बता पाया कि स्वप्न क्यों देखते हैं। वह आत्म-चेतना की आंशिक अनुभूति मात्र है जो यह प्रमाणित करता है कि जीवात्मा अपना विकास करके अतीन्द्रिय लोक को पा सकती है वहां भी वह सब कुछ है जिसकी—स्थूल जगत में कल्पना हो सकती है। फ्रायड ने भी अपनी पुस्तक 'इन्टरप्रिटेशन आफ ड्रीम' में स्पष्ट स्वीकार किया है कि उस समय चित्त आत्मिक-ज्ञान की अनुभूति उसी तरह करता है जैसे रेडियो की सुई रेडियो स्टेशन विशेष का (सब कांसस माइन्ड बिकम्स ए पार्ट आफ दि अनकांसिसेनेस) हम इन स्वप्नों के माध्यम से भी आत्मा के रहस्यों की कल्पना और चिन्तन कर सकें तो आत्म-साक्षात्कार का मार्ग और भी सरल हो सकता है।

सपने मनोविज्ञान और तंत्रिका विज्ञान में सबसे उल्लेखनीय प्रयोग हैं, जो हर रात हर सोते हुए व्यक्ति में किए जाते हैं। वे दिखाते हैं कि हमारा मस्तिष्क, पर्यावरण से अलग होकर, अपने आप ही सचेत अनुभवों की एक पूरी दुनिया उत्पन्न कर सकता है। विषय-वस्तु विश्लेषण और विकासात्मक अध्ययनों ने स्वप्न घटना विज्ञान की हमारी समझ को आगे बढ़ाया है। समानांतर रूप से, मस्तिष्क के घावों के अध्ययन, कार्यात्मक इमेजिंग और न्यूरोफिज़ियोलॉजी ने सपनों के तंत्रिका आधार के बारे में हमारे ज्ञान को आगे बढ़ाया है। अब अनुसंधान के इन दो पहलुओं को एकीकृत करना संभव है ताकि कुछ मौलिक प्रश्नों को संबोधित किया जा सके जो सपने संज्ञानात्मक तंत्रिका विज्ञान के लिए प्रस्तुत करते हैं: नींद में सचेत अनुभव अंतर्निहित मस्तिष्क गतिविधि से कैसे संबंधित हैं; सपने देखने वाला पर्यावरण से काफी हद तक अलग क्यों है; और क्या सपने देखना मानसिक कल्पना या धारणा से अधिक निकटता से संबंधित है।

#### समकालीन स्वप्न अनुसंधान

हालाँकि सपनों ने हमें समय की शुरुआत से ही मोहित किया है, उनका कठोर, वैज्ञानिक अध्ययन एक हालिया विकास है। सपनों की व्याख्या में फ्रायड ने भविष्यवाणी की थी कि "गहन शोध एक दिन आगे के मार्ग का पता लगाएगा और मानसिक घटना के लिए एक जैविक आधार की खोज करेगा।" हाल ही में किए गए कार्य, जिसकी हम इस लेख में समीक्षा करते हैं, फ्रायड की भविष्यवाणी को पूरा करना शुरू करते हैं। सपनों का अध्ययन एक कठिन कार्य है, क्योंकि स्वप्न चेतना केवल प्रत्यक्ष अवलोकन के बजाय रिपोर्ट के माध्यम से सुलभ है और क्योंकि प्रयोगात्मक रूप से स्वप्न सामग्री में हेरफेर करना मुश्किल है, चाहे उत्तेजनाओं के संपर्क में आने से पहले या नींद के दौरान रहे। इसलिए, विशिष्ट सपनों की सामग्री की भविष्यवाणी करना मुश्किल है [9], और अधिकांश आधुनिक स्वप्न अनुसंधान स्वप्न सामग्री के बजाय स्वप्न रूप से पूर्वव्यापी रूप से न्यूरोनल गतिविधि को जोड़ने का प्रयास करते हैं, यानी किसी विशेष सपने के तंत्रिका सहसंबंधों की जांच करने के बजाय सभी सपनों के गुणों पर ध्यान केंद्रित करना। फिर भी, जैसा कि हम देखेंगे, सपनों की घटना विज्ञान को अंतर्निहित मस्तिष्क गतिविधि से जोड़ने और मस्तिष्क क्षति और विकास के अध्ययन में उत्साहजनक प्रगति हुई है।

### सपनों की घटना विज्ञान और मस्तिष्क गतिविधि से उनका संबंध

हमारे चेतन अनुभव का स्तर और प्रकृति नींद में नाटकीय रूप से भिन्न होती है। रात में जल्दी धीमी तरंग नींद (SWS) के दौरान, थैलेमोकोर्टिकल सिस्टम में लगातार तंत्रिका गतिविधि के बावजूद चेतना लगभग गायब हो सकती है। नींद के अन्य चरणों से जागे हुए विषय, विशेष रूप से लेकिन विशेष रूप से REM नींद के दौरान नहीं, "विशिष्ट", पूर्ण विकसित सपनों की रिपोर्ट करते हैं - ज्वलंत, संवेदी मतिभ्रम अनुभव जो एक कथात्मक संरचना का पालन करते हैं। सपने देखने वाला अत्यधिक सचेत है।, पर्यावरण से अलग है, लेकिन किसी तरह उसका मस्तिष्क एक कहानी बना रहा है, उसे अभिनेताओं और परिदृश्यों से भर रहा है, और मतिभ्रम वाली छवियां उत्पन्न कर रहा है। मस्तिष्क इस उल्लेखनीय उपलब्धि को कैसे पूरा करता है? और, इसके विपरीत, सपने हमें मस्तिष्क के संगठन और कामकाज के बारे में क्या बताते हैं? चूंकि REM नींद से जागने पर नियमित रूप से विशिष्ट सपनों की रिपोर्ट मिलती है, इसलिए हम पहले REM नींद के दौरान तंत्रिका गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करेंगे, ताकि मस्तिष्क की उन स्थितियों के बारे में जानकारी प्राप्त हो सके जो सपनों के साथ संगत हैं। हालांकि, शुरुआत में इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि सपने अन्य मस्तिष्क स्थितियों में भी हो सकते हैं,

**निष्कर्ष** -सपनों की परिघटना विज्ञान और तंत्रिका आधार में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए, जाग्रत चेतना और स्वप्न चेतना के बीच समानता और अंतर दोनों पर विचार करना और इन अंतरों को मस्तिष्क की गतिविधि और संगठन में परिवर्तनों से जोड़ना उपयोगी है। शायद नींद में सचेत अनुभवों की सबसे खास विशेषता यह है कि सपनों की आंतरिक दुनिया जागृति की वास्तविक दुनिया से कितनी मिलती-जुलती है। वास्तव में, कई बार सपने देखने वाले को यह पता नहीं होता कि वह जाग रहा है या सो रहा है। निश्चित रूप से, सपने शून्य में नहीं बनते हैं, बल्कि हमारे मस्तिष्क के संगठन और कार्यों को बारीकी से दर्शाते हैं।

अधिकांश सपनों में, अवधारणात्मक तौर-तरीके और उप-रूपक जो जागृति में हावी होते हैं, उनका भारी प्रतिनिधित्व किया जाता है। सपने अत्यधिक दृश्य होते हैं, पूरे रंग में, आकृतियों में समृद्ध, गति से भरे होते हैं, और लोगों, चेहरों, स्थानों, वस्तुओं और जानवरों जैसी विशिष्ट जागृति श्रेणियों को शामिल करते हैं। सपनों में ध्वनियाँ (भाषण और बातचीत सहित) और बहुत कम ही स्पर्श संबंधी धारणाएँ, गंध और स्वाद, साथ ही साथ खुशी और दर्द भी होते हैं। आम सपनों में अनुभवों का एक स्पष्ट संवेदी चरित्र होता है (यानी उन्हें देखा, सुना और महसूस किया जाता है) और वे केवल विचार या अमूर्तता नहीं होते हैं। ये घटनात्मक समानताएं जागने और सपने देखने के बीच न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल समानताओं में परिलक्षित होती हैं। ऐतिहासिक और पद्धतिगत कारणों से, अधिकांश इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राम (ईईजी) और न्यूरोइमेजिंग अध्ययनों ने शांत जागने के दौरान मस्तिष्क की गतिविधि की तुलना आरईएम नींद के दौरान देखी गई गतिविधि से की है, जब विषयों के सपनों की रिपोर्ट करने की सबसे अधिक संभावना होती है। कम से कम सतही तौर पर, ईईजी सक्रिय जागने और आरईएम नींद में उल्लेखनीय रूप से समान दिखता है।

सन्दर्भ-

- 1 द पावर ऑफ़ योर सब्कोन्शियस माइंड -जोसेफ मर्फी
- 2 अवचेतन मन की शक्ति- डॉ बी के चटर्जी
- 3 अवचेतन मन और आत्म विकास -डॉ श्रीकांत जोशी
- 4 द इंटरप्रीटेशन ऑफ़ ड्रीम्स -सिगमंड फ्रायड -1900
- 5 द ड्रीम्स एंड अन्कोन्शियस -कार्ल जंग -1916
- 6 द ड्रीम्स डिक्शनरी -जेम्स आर लुईस -2009