L.N. MITHILA UNIVERSITY
DARBHANGA (BIHAR)

Dr. PRAMOD KUMAR SAHU
Assit - Professor
Guest - Teacher
N.S.J. College RAJNAGAR
MADHUBANI (BIHAR)
pramodkumarsbg2018@gmail.com

B.A. PART - II
PAPER - III
psychology (Honours)
TOPIC - Dream, Different Views About Dream,

Q. स्वप्न (Dream), स्वप्न के बारे में विभिन्न विचारधाराएँ !

स्वप्न द्वारा सम्मिलित चेतना में महत्वपूर्ण परिवर्तन आता है। चिन्तन, प्रक्रियाओं, भावों के क्रम से होता है। जो नींद के दौरान व्यक्ति के मन में उत्पन्न होते हैं। स्वप्न का संबंध सामान्यतः REM नींद से होता है। डीमेन्ट 1957 के अध्ययन के अनुसार जब व्यक्ति को REM नींद से जगाया जाता है तो 80% समय में वह यह बतलाता है कि वह स्वप्न देख रहा था परंतु जब उसे NREM नींद से उठाया जाता है तो मात्र 7% समय में व्यक्ति स्वप्न देखते बतलाता है।

मनोवैज्ञानिक द्वारा स्वप्न और इसके आधार पर स्वप्न से सम्बन्धित कुछ निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर प्रदान किया गया है।

(i) स्वप्न कितने समय तक चलते हैं। आधुनिक शोधों से यह स्पष्ट हुआ कि व्यक्ति द्वारा देखा स्वप्न लगभग उतना ही समय तक चलता है। जितना कितनी समय तक वास्तविक जिन्दगी में घटनाएँ चलती हैं। इस तथ्य की संपुष्टि डीमेन्ट 1958 के एक अध्ययन से होता है। उन्होंने इस तरह की पंचलिट REM नींद से जिसमें व्यक्ति स्वप्न देख रहा था। उठाया गया और देख जा रहे स्वप्न के बारे में बतलाने के लिए कहा गया। परिणाम में पाया गया कि स्वप्न की मूकाभिनय (pantomime) करने में लगभग वही समय लगा जितना REM के नींद का था। स्वप्न की घटनाएँ लगभग उतने समय तक चलती रहती है जितने समय तक वे वास्तविक जिन्दगी में घटित होती है। कुछ मनोवैज्ञानिकों जैसे कोलैक ने इस तथ्य की व्याख्या पर आपत्ति जताया है। और कहा है कि डीमेन्ट के प्रयोग में क्रियाविधि से सम्बन्धित दोष होने के कारण उसे वैज्ञानिक नहीं माना जा सकता है।

(ii) क्या सभी लोग स्वप्न देखते हैं। मनोवैज्ञानिकों द्वारा किये गये शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि सभी लोग स्वप्न देखते हैं।

Scanned with CamScanner

अन्तर रहता है कि कुछ लोग नींद से उठने के बाद स्वप्न के दृश्यों एवं घटनाओं को सफल पुनःस्मरण कर लेते हैं जबकि कुछ लोग ऐसा करने में कठिनाई महसूस करते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिकों का यह मत है कि कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें REM नींद से उठाना काफी आसान होता है। फलस्वरूप ऐसे लोग देखे गए स्वप्नों का अधिक से अधिक पुनःस्मरण करने में सफल होते हैं। जबकि कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनकी नींद गहरी होती है। और उन्हें REM नींद से उठाना आसान नहीं होता है। स्वप्न का पुनःस्मरण भी नहीं कर पाते हैं।

(iii) क्या लोग स्वप्न देखते समय उस प्रक्रिया से अवगत रहते हैं। मनोवैज्ञानिकों ने हाँ में दिया है। मनोवैज्ञानिकों का मत है कि लोगों को अपने स्वप्न की पहचान करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है। और फिर वे स्वयं अवगत हो जाते हैं कि वे स्वप्न देख रहे हैं तो स्वप्न उनके स्वप्न के स्वतः प्रवाह पर कोई असर या प्रभाव नहीं पड़ता है। सलामी (Salamy, 1970) ने एक अध्ययन किया जिसमें यह देखा गया है कि जब प्रयोज्य स्वप्न देख रहे थे, तो वैसी परिस्थिति में उन्हें एक स्वप्न स्विच को बन्द करने का सफल प्रशिक्षण दिया जा सका। स्वप्न देखते समय लोग उससे अवगत भी होते हैं।

(iv) क्या लोग स्वप्न के विषय-वस्तु को नियंत्रित कर सकते हैं? मनोवैज्ञानिकों ने हाँ में दिया है। और कहा है कि स्वप्न के विषय-वस्तु को कुछ हद तक नियंत्रित करना सम्भव है। कुछ लोगों ने अपने प्रयोज्यों के सोने की पूर्व अवधि में एक खास रंग का चश्मा पहनने के लिए कुछ समय तक दिया और फिर स्वप्न पर उसके पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया। परिणाम में देखा गया कि अधिकतर प्रयोज्यों ने यह बताया कि उनके स्वप्न के अधिकतर दृश्य लाल रंग से रंगे थे।

(Different views About Dream)

स्वप्न की वैज्ञानिक व्याख्या करने के लिए कई तरह की विचारधाराएं (Views) उपलब्ध हैं जो निम्नलिखित प्रस्तुत हैं।

(i) मनोविश्लेषणात्मक विचारधारा। —

मनोविश्लेषणात्मक विचारधारा को प्रतिपादक सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud) द्वारा किया गया है।

Scanned with CamScan

III

फ्रायड का मत है कि स्वप्न अचेतन के बारे में जानने का एक महत्वपूर्ण तरीका है। अचेतन की इच्छाओं एवं अभिप्रेरणाओं की प्रति व्यक्ति स्वप्न में करता है। यही कारण है कि उन्होंने अपने स्वप्न सिद्धान्त को इच्छापूर्ति सिद्धान्त कहा है। अचेतन में वैसी इच्छायें संचित होती हैं जो अनैतिक, कामुक आदि होती हैं। तथा जिनकी दिन-प्रतिदिन की जिन्दगी में पूरा होना संभव नहीं हो सकता है। ऐसी इच्छाओं की अभिव्यक्ति स्वप्न में होती है। यही कारण है कि फ्रायड ने स्वप्न को अचेतन का राजकीय मार्ग कहा है।

(i) संक्षेपण (Condensation) :- इस स्वप्न प्रक्रम में अचेतन की अधिक-से-अधिक इच्छायें आपस में सहयोग कर अपना एक लघुरूप या संक्षिप्त रूप बनाकर अभिव्यक्त होती है।

(ii) विस्थापन (Displacement) :- इस स्वप्न प्रक्रम में अचेतन की अचेतन की इच्छायें सम्बन्धित व्यक्ति या वस्तु के रूप में अभिव्यक्त न होकर किसी दूसरे व्यक्ति या वस्तु के रूप में अभिव्यक्त होता है।

(iii) प्रतीकीकरण (Symbolization) :- इस स्वप्न प्रक्रम में अचेतन की दमित इच्छायें कुछ प्रतीकों के रूप में स्वप्न में अभिव्यक्त होती है जैसे स्वप्न में छोटे-छोटे जीव-जन्तु एवं कीड़े-मकोड़े के रूप यहाँ बच्चे का प्रतीकीकरण होता है।

(iv) नाटकीकरण :- इस स्वप्न प्रक्रम में अचेतन की कामुक एवं अनैतिक इच्छायें दृश्यरूप में स्वप्न में प्रकट होती है जिस तरह नाटक या चलचित्र की घटनायें एक एक करके दृश्यरूप से हमारे सामने आती है। ठीक उसी तरह से नाटकीकरण में स्वप्न की घटनायें बारी-बारी से एक-एक करके हमारे सामने आती जाती है। स्वप्न की सब घटनाओं में दृष्टि (visual) श्रवण, स्पर्श एवं गंध से सम्बन्धित घटनायें अधिक होती है।

(v) गौण विस्तारण :- स्वप्न देखने वाला व्यक्ति उठने के तुरंत बाद जागृत स्वप्न में देखे गए बिखरे तथ्यों, घटनाओं आदि को आपस में जोड़ना प्रारम्भ कर देता है। इस प्रक्रम को गौण विस्तारण कहा जाता है।

(2). प्रत्यक्ष संज्ञानात्मक विचारधारा :- इस विचारधारा के अनुसार स्वप्न में व्यक्ति की छिपी इच्छाओं एवं आवेगों को प्रतिबिम्बित नहीं किया जाता है बल्कि स्वप्न का अपने आप में कोई अर्थ होता है जो व्यक्ति दिन भर करता है उस -

Scanned with CamScanner

जिस तरह से अनुभवों या सूचनाओं को प्राप्त करता है। स्वप्न में उन्हीं सूचनाओं एवं अनुभूतियों को लगकर संसाधित करता है। यह विचारधारा को स्वप्न का संज्ञानात्मक सिद्धान्त (cognitive theory) भी कहा जाता है। स्वप्न में सूचनाओं का संसाधन, स्मृति तथा समस्याओं समाधान का प्रतिनिधित्व होता है। Evans 1984 तथा फाउल्क्स 1985 के विचार काफी महत्वपूर्ण है। इवान्स के सिद्धान्त के अनुसार नींद के दौरान मस्तिष्क उन सूचनाओं को संसाधित करता है। जिसे व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में प्राप्त करता है चाहे जिसे स्वप्न में देखते हैं वे और कुछ भी नहीं है बल्कि मस्तिष्क में चल रही प्रक्रियाओं का एक प्रतिबिम्ब है। इवान्स के अनुसार स्वप्न दो प्रकार के होते हैं A और B.

(5): सक्रियता - संश्लेषण सिद्धान्त! - स्वप्न का यह एक जैविक सिद्धान्त है जिसके प्रवर्तक हॉब्सन एवं मैकार्ले को जाती है इसकी चुनौती मिल रही है यह सिद्धान्त यह मानता है कि मस्तिष्क के भीतर गहरी संरचनाओं के यादृच्छिक वैद्युतीय उत्तेजित होती है। जिससे स्वप्न की शुरुआत होती है। ऐसे संकेत स्मृति, मस्तिष्कीय क्षेत्र से प्रस्फुटित होते हैं और जब मस्तिष्क के कॉर्टेक्स के उच्चतर भाग उत्तेजित हो जाते हैं यह तरह से संश्लेषण में विधि, जैवरासायनिक कार्य प्रतिनिधित्व होती है एक यादृच्छिक वैद्युतीय संकेतों में न तो कोई तार्किक सम्बन्ध होता है और न ही कोई उनमें संगति पैदा हो होता है हॉब्सन के अनुसार यह स्वप्न व्यक्ति की दमित इच्छाओं तथा वर्जित कर्मों की इच्छापूर्ति करने की एक उत्तम तरीका है परन्तु मस्तिष्क इन यादृच्छिक घटनाओं को संगत ढंग से सम्बन्ध करने की कोशिश करता है। और यह समझ ऐसी घटनाओं से कुछ अर्थ निकालने की कोशिश करता है अच्छा लगता यह एक पार्ट डालने की कोशिश करता है। तथा इन वैद्युतीय उत्तेजनों के अलग-अलग स्पंदनों को संश्लेषित करने की कोशिश करता है। जहाँ मस्तिष्क के ब्रेनस्टेम की एक तरह सक्रियता पैदा करता है उधर ब्रेनस्टेम का दूसरा भाग उसमें संश्लेषण उत्पन्न करता है यही कारण है कि स्वप्न के इस सिद्धान्त को सक्रियता - संश्लेषण सिद्धान्त कहा जाता है।

Dr. Poonam Kumari Sahu
Date. 29/04/2020

Scanned with CamScanner