स्वप्न (Dream)

स्वप्न सभी लोग देखते हैं. इसका स्वरूप सुखद, दुःखद या मिश्रित होता है। प्राचीन समय से ही व्यक्तियों के मन में स्वप्न के संबंध में उत्सुकता रही है। विशेषज्ञों ने इसके स्वरूप को लेकर अलग-अलग विचार प्रकट किये हैं।

हिप्पोक्रेट्स का मत था कि निद्रा के समय आत्मा शरीर से निकलकर भ्रमण करती है. और उस समय वह जो देखती या सुनती है, वही व्यक्ति स्वप्न के रूप में देखता है। Lucretius का मानना था कि आत्मा कई छोटे-छोटे अंशों के माध्यम से बनती है, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं का संचालन करते हैं, इन्हीं क्रियाओं के अनुभवों को व्यक्ति स्वप्न के रूप में देखता है। कुछ विशेषज्ञों का मानना था कि स्वप्न का कारण दैवी शक्ति है। दैवी शक्ति जब प्रसन्न होती है. तो सुखद तथा जब अप्रसन्न होती है. तो दुःखद स्वप्न व्यक्ति देखता है। Cicero ने बतलाया कि स्वप्न का स्वरूप शारीरिक होता है। कुछ लोगों ने स्वप्न की व्याख्या शरीर के भीतर होने वाले परिवर्तनों के रूप में करने की भी कोशिश की है।

आधुनिक मनोवैज्ञानिकों जैसे — फ्रायड, युंग, एडलर आदि का मानना है कि स्वप्न एक मानसिक प्रक्रिया है जो हमारे जीवन की घटनाओं से संबंधित होती है।

Brown & Menninger, (1940) के अनुसार — "स्वप्न विभ्रम हैं, जिन्हें हम सभी प्रत्येक रात्रि अनुभव करते हैं और जग जाते हैं. तो उसका क्रियात्मक रूप पूर्णतः स्पष्ट हो जाता है।"

J. D. Page के अनुसार — (1974) — "स्वप्न में अचेतन के संघर्षों की झलक मिलती है, दमित इच्छाओं की अभिव्यक्ति होती है तथा फ्रायड द्वारा इसे अचेतन की ओर जाने वाला राजकीय मार्ग कहा गया है।"

V. E. Fisher के अनुसार — "निद्रावस्था में मानसिक प्रक्रियाएँ निरन्तर चलती रहती हैं तथा स्वप्न इन्हीं क्रियाओं की निरंतरता की एक विशेष अवस्था है।"

Scanned with CamScanner

इन परिभाषाओं से स्पष्ट है कि —
- स्वप्न निद्रावस्था की एक विशेष मानसिक प्रक्रिया है जो निरन्तर चलती रहती है।
- स्वप्न में विभ्रमात्मक अनुभूतियाँ होती हैं।
- स्वप्न में अचेतन इच्छाओं की अभिव्यक्ति होती है।

इस तरह कहा जा सकता है कि स्वप्न निद्रावस्था की एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसका संबंध हमारे व्यक्तिगत घटनाओं, इच्छाओं, संघर्ष आदि से होता है।

स्वप्न की विशेषताएँ :—

प्राचीन एवं नवीन मतानुसार स्वप्न की निम्नांकित प्रमुख विशेषताएँ हैं —

→ स्वप्न सार्थक होते हैं — साधारण लोग स्वप्न को निरर्थक एवं व्यर्थ समझते हैं परन्तु वास्तव में इसका एक विशेष अर्थ होता है। जब हम स्वप्न के प्रतीकों का अर्थ जान लेते हैं तो यह स्पष्ट हो जाता है कि इसके पीछे क्या अर्थ छुपा है।

→ स्वप्न प्रतीकात्मक होते हैं — स्वप्न में जो घटनाएँ या वस्तुएँ होती हैं वे अचेतन की दमित इच्छाओं का एक प्रतीक मात्र होता है, जिसका अर्थ प्रत्येक व्यक्ति के लिए भिन्न भिन्न होता है, जिसे व्यक्तिगत प्रतीक कहा जाता है। ऐसे प्रतीकों का संबंध व्यक्ति की निजी घटनाओं एवं साहचर्य से अधिक होता है। फ्रायड ने प्रतीकों का संबंध काम (Sex) से बताया है जबकि अन्य मनोविश्लेषकों ने वस्तुओं व्यक्तियों एवं अन्य परिस्थितियों के साथ प्रतीकों को संबंधित किया है।

→ स्वप्न आत्मगत एवं आत्मकेन्द्रित होते हैं — स्वप्न व्यक्ति के निजी जीवन के अनुभवों से संबंधित होता है। प्रत्येक व्यक्ति का स्वप्न अलग-अलग होता है, जिसका केन्द्र बिंदु व्यक्ति स्वयं होता है। इसलिए स्वप्न को आत्मगत एवं आत्मकेन्द्रित कहा जाता है।

Scanned with CamScanner

→ स्वप्न व्यक्ति की अचेतन इच्छाओं से संबंधित होते हैं — फ्रायड के अनुसार व्यक्ति स्वप्न में अचेतन इच्छाओं, भावनाओं, संवेगों आदि की अभिव्यक्ति करता है। जिससे स्वप्न के घटनाओं एवं विषयों के विश्लेषण से हमें व्यक्ति के अचेतन के स्वरूप का पता चल जाता है। चूँकि निद्रावस्था में चेतना शिथिल रहती है, जिसके फलस्वरूप अचेतन इच्छाएँ स्वप्न में अधिक क्रियाशील होती हैं। इसलिए फ्रायड ने स्वप्न को "अचेतन की ओर जाने वाला एक राजकीय मार्ग कहा है।" फ्रायड ने यह भी कहा है कि 'स्वप्न इच्छापूर्ति का प्रयास है।'

→ स्वप्न भ्रमात्मक होता है — स्वप्न में व्यक्ति जो भी देखता या अनुभव करता है, वह एक प्रकार का विभ्रम ही होता है, क्योंकि नींद खुलते ही वह स्वप्नावस्था की सारी बातें एवं दृश्य गायब होने लगते हैं। स्वप्न में जो वास्तविक प्रतीत होती है, नींद खुलने पर मिथ्या हो जाती है।

→ स्वप्न नींद का संरक्षक है — फ्रायड ने स्वप्न को नींद का संरक्षक कहा है, क्योंकि निद्रावस्था में ही अचेतन की दमित इच्छाएँ संतुष्ट होना चाहती हैं और इससे नींद में कोई बाधा भी उत्पन्न नहीं होती और व्यक्ति निद्रावस्था में ही स्वप्न देखता है।

→ स्वप्न से भविष्य का संकेत — युंग के अनुसार स्वप्न में दमित इच्छाओं की पूर्ति तो होती ही है, साथ ही भविष्य में होने वाली घटनाओं का भी संकेत स्वप्न में मिलता है।

→ स्वप्न-विश्लेषण से मानसिक रोगों के अध्ययन में सहायता मिलती है — फ्रायड का मानना था कि मानसिक रोगों का मुख्य कारण अचेतन है। अचेतन की इच्छाएँ स्वप्न के माध्यम से पूर्ण होती हैं। अतः अनेक समस्याओं एवं अन्तर्द्वन्द्वों को स्वप्न विश्लेषण के माध्यम

Scanned with CamScanner

से जाना जा सकता है, जो कि मनोचिकित्सा के लिए काफी सहायक होते हैं।

इन विशेषताओं के आधार पर कहा जा सकता है कि स्वप्न एक ऐसी मानसिक घटना या प्रक्रिया है जिसका मनोवैज्ञानिक महत्व काफी अधिक है और इसके विश्लेषण से व्यक्ति की भूतकाल एवं भविष्य की घटनाओं का भी संकेत प्राप्त होता है।

Scanned with CamScanner