Psychology DII (Hons), DI (Sub)
Lecture No - 13

Date 20.4.20

Dr. (Mrs) Kumari Kavita
Associate Professor
Marwari College, DBG.

Topic – Dream Mechanisms

Meaning of Dream :— स्वप्न व्यक्ति की निद्रावस्था में होने वाली एक प्रकार की मानसिक प्रक्रिया है। Fisher के अनुसार – "निद्रावस्था के मानसिक क्रियाएं लगातार चलती रहती हैं और स्वप्न इन्हीं लगातार होने वाली मानसिक प्रक्रियाओं की एक अवस्था विशेष है।" जब हम इस परिभाषा का विश्लेषण करते हैं तो निम्नलिखित बातें मिलती हैं :—

① मानसिक प्रक्रियाएं लगातार चलती रहती हैं।
② निद्रावस्था में भी मानसिक प्रक्रियाएं चलती रहती हैं।
③ स्वप्न इन मानसिक प्रक्रियाओं की एक अवस्था विशेष है।

Brown ने स्वप्न की परिभाषा इसप्रकार दी है – "सपने वे विम्ब हैं, जिसका अनुभव हम सबको प्रति रात होता है और जब हम जागते हैं तो उसका विम्बिक स्वरूप हमें स्पष्ट हो जाता है।"

इस परिभाषा की व्याख्या करने पर पता चलता है कि इसमें भी मानसिक प्रक्रियाएं तथा निद्रावस्था का उल्लेख किया गया है। और उपर्युक्त दोनों परिभाषाओं में कोई खास अन्तर नहीं है।

स्वप्न की विशेषताएं (Characteristics of Dreams)

स्वप्न की निम्नलिखित विशेषताएं हैं :—

1) स्वप्न प्रतिकात्मक होते हैं (Dreams are symbolical) :—
स्वप्न प्रतिकात्मक होते हैं अर्थात स्वप्न में जो कुछ भी हम देखते हैं, उनसे उनका अर्थ भिन्न होता है।

Date

Notes

हमारे अचेतन मन की दमित इच्छाओं की पूर्ति स्वप्न में प्रायः प्रतीकों के माध्यम से होती है। ये प्रतीक हमारी दमित इच्छाओं की प्रतिनिधित्व करते हैं। स्वप्न निरर्थक मालूम पड़ते हैं, परन्तु प्रतीकों को समझ लेने के बाद स्वप्न का अर्थ स्पष्ट हो जाता है। इन प्रतीकों का सम्बन्ध व्यक्ति के आत्मगत संदर्भों से रहता है। फिर भी कुछ ऐसे प्रतीक हैं जो व्यक्तिगत होने के साथ-साथ विश्वजनित होते हैं, जैसे - मंदिर, देश का प्रतीक है; दूध कोरा कागज, पूर्णता (Perfection) के प्रतीक हैं, उजाला शुद्धता का प्रतीक है तथा लाल, अनुराग (Passion) का प्रतीक है। दर्शनशास्त्र, विज्ञान, साहित्य तथा कला को क्रमशः प्रेरणा, चिंतन और अभिव्यक्ति का प्रतीक माना जाता है।

2) स्वप्न सार्थक होते हैं (Dreams are meaningful):- स्वप्न निरर्थक नहीं होते हैं, बल्कि सार्थक होते हैं। इनका सम्बन्ध हमारे जीवन के अनुभवों और समस्याओं से रहता है। जब स्वप्न का विश्लेषण किया जाता है तो यह स्पष्ट हो जाता है कि वे अर्थपूर्ण हैं। एक स्त्री ने स्वप्न देखा कि उसकी बच्ची मर गयी है। जब उसका मनोविश्लेषण किया गया तो पता चला कि माँ किसी अन्य व्यक्ति से शादी करना चाहती थी और वह बच्ची उस स्त्री की एक मात्र रुकावट थी, जिसे अचेतन मन यह देखते रहना चाहता था। अतः इस महिला के लिए बच्ची की मृत्यु का स्वप्न अर्थपूर्ण था।

3) स्वप्न आत्मगत तथा आत्मकेन्द्रित होते हैं (Dreams are subjective and centripetal):— स्वप्न

Date

Notes

एक प्रकार से व्यक्तिगत अनुभव है। अचेतन स्वप्न का सम्बन्ध स्वप्न द्रष्टा के व्यक्तिगत अनुभवों से रहता है। दूसरे व्यक्ति को उसके अनुभव का ज्ञान नहीं रहता है। स्वप्न में जितनी वस्तुएं आती हैं या जितनी घटनाएं घटती हैं सबका केन्द्र वही व्यक्ति रहता है, जो स्वप्न देखता है इसीलिए स्वप्न को आत्मकेन्द्रित भी कहा जाता है। स्वप्नों का अर्थ स्वप्न द्रष्टा से अलग कभी भी नहीं होता है। जबतक हमें स्वप्नद्रष्टा के व्यक्तिगत जीवन की जानकारी नहीं रहती तबतक स्वप्न की व्याख्या नहीं की जा सकती है। अतः स्वप्न व्यक्तिगत और आत्मकेन्द्रित होते हैं।

4) स्वप्न विभ्रमात्मक होते हैं (Dreams are Hallucinatory) :— स्वप्न विभ्रमात्मक स्वरूप का होता है। स्वप्न देखते समय हम उसकी वास्तविकता पर पूरा विश्वास करते हैं। कभी तो हम अच्छे तथा प्रिय स्वप्न देखने पर खुशी और कभी दुःखद तथा अप्रिय स्वप्न देखने पर दुःखी होते हैं। जब तक विभ्रम बना रहता है, हम खुशी से हंसते हैं या रात में डरकर चीखते हैं। वास्तव में इन स्वप्नों का कोई वास्तविक आधार नहीं होता है। इसप्रकार बिना किसी वास्तविक उत्तेजक के विभ्रम उत्पन्न होता है और हम क्षण भर के लिए उसकी वास्तविकता पर विश्वास कर लेते हैं, ठीक उसीप्रकार स्वप्न हमारी मानसिक दुनिया की उपज है। अतः स्वप्न विभ्रमात्मक होते हैं।

5) स्वप्न दृश्यप्रधान होते हैं (Dreams are made of visual-images) :— स्वप्न में दृष्टि प्रतिमाओं की अधिकता रहती है। स्वप्न में हमारे अनुभव ज्यादातर आंखों से दिखाई देने वाली प्रतिमाओं के रूप में होता है। उसके साथ

Date

Notes

अन्य आवेगों की भी कार्य करती है। परन्तु इसका अधिकांश दमित प्रतिक्रियाओं का ही बना रहता है।

6) स्वप्न में इच्छापूर्ति का प्रयास रहता है (Dreams are the attempted wishfulfillment) :— स्वप्न के अध्ययन से प्रकाशित हो गया है कि स्वप्नों में मनुष्य की अतृप्त इच्छाओं की पूर्ति होती है। इसलिए विद्वानों ने इसे इच्छापूर्ति का साधन माना है। स्वप्न में अतृप्त इच्छाएं सांकेतिक रूप में प्रकट होती हैं। परन्तु बच्चों के स्वप्नों में ~~बच्चों~~ वयस्कों की अपेक्षा उनकी अतृप्त इच्छाओं की पूर्ति अधिक प्रत्यक्ष रूप से होती है। जब बच्चों को वास्तविक जीवन में सुंदर खिलौने खेलने को नहीं मिलते तो वे प्रायः स्वप्न में अच्छे तथा सुंदर खिलौनों के साथ अपने को खेलते हुए पाते हैं। इस विचार का प्रतिपादन सर्वप्रथम फ्रायड महोदय ने किया।

7) स्वप्न का सम्बन्ध अचेतन मन से रहता है (Dreams are related to unconscious) :— अध्ययन के द्वारा यह पाया गया है कि प्रत्येक स्वप्न के पीछे व्यक्ति की अचेतन मानसिक अवस्था कार्य करती रहती है। अचेतन मन में दमित व अतृप्त इच्छाएं ही किसी न किसी रूप में बदलकर स्वप्न में तृप्त होती रहती है। स्वप्न में व्यक्ति को अपने बारे में सभी बातें स्पष्ट या दबे रूप में कहने का अवसर मिलता है। जब वह नींद की अवस्था में रहता है तो उसकी अतृप्त इच्छाएं, भय एवं आशाएं जो अचेतन में दबी रहती हैं, नाटक के दृश्य के रूप में प्रकट होती हैं। कभी-कभी यह नाटक व्यक्ति की पूरी कहानी कह जाता है तो कभी कभी यह कुछ क्रियाओं को एक श्रृंखला के रूप में प्रस्तुत करता है। कभी तो अलग अलग

Date

Notes

प्रतिमा (Image) के रूप में आता है, जिसका एक दूसरे से कोई सम्बन्ध जान नहीं हो पाता है। लेकिन स्वप्न जिस रूप में भी हो, वह स्वप्नद्रष्टा के लिए काफी महत्वपूर्ण होता है। चूंकि नींद की अवस्था में अतिनन्यक (censor) शिथिल पड़ जाता है इसलिए अतृप्त अचेतन इच्छाएं बिना रोक-टोक के दृढ़ रूप से अपने को सन्तुष्ट करती है। कभी-कभी तो प्रतीक के रूप में ये अतृप्त इच्छाएं अपने को सन्तुष्ट करती हैं। फ्रायड ने कहा है कि "स्वप्न अचेतन का राजकीय मार्ग है।" (Dream is the royal road to the unconscious). चूंकि राजकीय मार्ग पर परिवेक्षण को कोई बाधा नहीं होती है और स्वप्न में अतृप्त अचेतन इच्छाएं अतिनन्यक की शिथिलता के कारण बिना बाधा के अपनी तृप्ति दृढ़ रूप से करती हैं, इसलिए स्वप्न की तुलना राजकीय मार्ग से की जाती है। नींद की अवस्था में वृहत मस्तिष्क (Cerebrum) और उच्च मस्तिष्क के केन्द्रों का नियंत्रण नीचे के केन्द्रों पर प्रायः नहीं रहता है। फलतः निद्रावस्था में स्नायुमण्डल के निचले केन्द्रों की कार्यवाही स्वतन्त्र रूप से होती है। इसीकारण स्वप्न में उत्तेजकों का अर्थ अतिरंजित (exaggerated) हो जाता है। जैसे - नींद में खटिया की रस्सी में जरा सा पैर फंस जाए तो सोया हुआ व्यक्ति स्वप्न में अपने को किसी जाल में फंसा पाता है। ठीक उसी प्रकार एक तकिया का वजन उसे पहाड़ सा लग सकता है और उसे दब मरने का अनुभव हो सकता है।

— X —

डा० कुमारी कविता
मारवाड़ी कॉलेज
दरभंगा