



# अदृश्य जगत का पर्यवेक्षण सपनों की खिड़की से!

— श्रीराम पार्मा आचार्य

# अदृश्य जगत का पर्यवेक्षण सपनों की खिड़की से



लेखक :

पं० श्रीराम शर्मा आचार्य  
डॉ० प्रणव पंड्या (एम० डी०)

प्रकाशक :

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

मो. ०९९२७०८६२८७, ०९९२७०८६२८९

फैक्स नं०- २५३०२००

पुनरावृत्ति सन् २०११

मूल्य : १६.०० रुपये

# विषय सूची

- |   |    |
|---|----|
| १. स्वप्न : दृश्य और अदृश्य के मध्यवर्ती संपर्क सूत्र | १  |
| २. निद्रावस्था एवं सपनों की दुनियाँ                   | २४ |
| ३. स्वप्न न तो स्वच्छंद होते हैं, नहीं अकारण आते हैं। | ४८ |
| ४. स्वप्नों में निहित मनोवैज्ञानिक तथ्य               | ६७ |
| ५. स्वप्नों को सार्थक बनाया जा सकता है।               | ८० |



# स्वप्न : दृश्य और अदृश्य के मध्यवर्ती संपर्क सूत्र

जो यथार्थ नहीं है, उसे सत्य की तरह प्रत्यक्ष देखने का नाम स्वप्न है। यों रात्रि में सोते समय मनःक्षेत्र के सम्मुख जो चित्र तैरते रहते हैं, उन्हें स्वप्न कहते हैं। लोग जागने पर उनकी विसंगतियों का तारतम्य देखकर आश्चर्य करते हैं और असमंजस भी। आश्चर्य इस बात का कि उस प्रकार का घटना क्रम घटित ही नहीं हुआ। अमुक पदार्थ, स्थान या व्यक्ति जब उपस्थित ही नहीं थे तो वे दीखते कैसे रहे? उनके साथ वार्तालाप एवं आदान-प्रदान कैसे चलता रहा? असमंजस इस बात का है कि अपना मस्तिष्क जो यथार्थ और असंगत के बीच भेदभाव करना भली प्रकार जानता है, दिनभर यही तो करता रहता है, फिर रात्रि में ऐसा क्या हो जाता है कि असंगत के प्रति संदेह व्यक्त नहीं करता और उसे सत्य मानकर रस लेता रहता है। क्यों उसे मिथ्या नहीं बताता? क्यों उस मूर्खता को दुतकार नहीं देता?

रात्रि स्वप्नों को ही आमतौर से चर्चा का विषय बनाया जाता है। सो कर उठने के उपरांत उन्हें याद किया और दूसरों को बताया सुनाया जाता है, जो देखा था। इतने पर भी यह रहस्य ही बना रहता है कि अकारण अनियमित यह असंगत फिल्म चलती क्यों रही, और उस समय उसके मिथ्या भ्रांति होने का आभास क्यों नहीं हुआ?

---

अदृश्य जगत का पर्यवेक्षण सपनों की खिड़की से/३

स्वप्न रात्रि में ही नहीं देखे जाते। दिवा स्वप्न भी होते हैं और वे जब शिर पर चढ़ते हैं तो यथार्थ के समान ही संगत, संभव और सही दीखते हैं। कल्पनाएँ कई बार इतनी रसीली हो जाती हैं कि उनमें तन्मय व्यक्ति यह तक सोच नहीं पाता कि जो सोचा जा रहा है सो अपनी वर्तमान परिस्थिति एवं योग्यता के अंतर्गत है भी या नहीं। उसे बौने से लेकर पकने तक में कितना समय लगेगा, कितना साधन एवं सहयोग जुटाना पड़ेगा। यह सभी तथ्य तर्क जो बुद्धिमत्ता कहे जाते हैं—न जाने कहाँ चले जाते हैं और मनुष्य कल्पना मात्र को यथार्थता अनुभव करने लगता है। शेखचिल्ली की सर्वविदित कहानी में इसी स्थिति का आभास कराया गया है। यह दिवा स्वप्न हुए।

दिवा स्वप्नों के और भी अनेक रूप हैं। परिस्थितियों से संगति न खाने वाली महत्वाकांक्षाएँ, साधनों की जाँच-पड़ताल न करके कुछ भी कर गुजरने की योजनाएँ भी दिवा स्वप्न हैं, जिन्हें सोचते समय तो बड़ा रस आता है, किंतु जब यथार्थता से पाला पड़ता है, तब प्रतीत होता है कि वैसा संभव था भी नहीं और बन भी नहीं पड़ा। प्रेम और द्वेष की स्थिति में सामने वाले की मनःस्थिति का-गतिविधियों का भी एक कल्पना चित्र बन जाता है, जिसमें दूसरे सघन मित्र या कट्टर दुश्मन प्रतीत होते हैं। यह अपनी ही गढ़ंत है, इसका यथार्थता से सीधा संबंध नहीं। जो सोचा या माना जा रहा था वह बहुत बार सर्वथा असत्य सिद्ध होता है, पर यह निष्कर्ष तो बाद का रहा। जिस समय अपनी मान्यताएँ आवेश में होती हैं तब तो कोई सामान्य मनःस्थिति का व्यक्ति भी देवता या राक्षस प्रतीत होता है। जबकि वस्तुतः वह वैसा होता नहीं।

देवी देवताओं के प्रति विश्वासी व्यक्ति भी कई बार अधखुली आँखों से उनके दर्शन झाँकी करते रहते हैं। कइयों पर भूत-पलीत का आवेश इस प्रकार आता है, जिनमें उन्हें वस्तुतः सारा घटनाक्रम नितांत सत्य प्रतीत होता है। यदि ऐसा न होता तो ऐसे लोगों को भूत

इतना शारीरिक और मानसिक त्रास कैसे दे पाते। यह दिवा स्वप्नों की सृष्टि है। जो असंगत होते हुए भी अपने उभार काल में मनःक्षेत्र को एक प्रकार से स्वसम्मोहित बनाकर रख देते हैं। तब इतना तर्क काम नहीं करता कि अपने इस स्वरचित ताने-बाने को यथार्थता की कसौटी पर परखें और भ्रांति का जो आवेश नशे की तरह चढ़ा हुआ है उसका आवरण उतार फेंके।

फिर यह रात्रि स्वप्न या दिवा स्वप्न आते क्यों हैं? इनकी आवश्यकता ही क्या है? यह अनचाही विसंगतियाँ क्यों हैं? उनका उद्गम या सूत्र संचालन होता कहाँ से है? इस संबंध में अधिक जानने की जिज्ञासा स्वाभाविक है। समाधान न होने पर नई कठिनाई यह खड़ी होती है कि मनुष्य उसका ऐसा कारण ढूँढ़ने के लिए चल पड़ता है, जिसे समाधान न कहकर और भी उलटी दिशा में घसीट ले जाने वाला भटकाव कहना चाहिए। स्वप्नदर्शी को सामान्यतः कौतूहल असमंजस ही होता है, पर उसमें कोई प्रत्यक्ष हानि नहीं होती। किंतु इस अनबूझ पहेली का भ्रांत समाधान ढूँढ़ लेने पर समझदारी ही भटक जाती है और ऐसे निष्कर्षों पर पहुँचना पड़ता है जो वस्तुतः हानिकारक परिणाम प्रस्तुत कर सके।

स्वप्न फल बताने वालों की कमी नहीं। वे उनका कुछ न कुछ ओंधा सीधा अर्थ बता देते हैं। किसी शुभ या अशुभ की संभावना, देवी देवताओं की प्रेरणा, मृतात्माओं की फेरी, आत्मा का काल या देश की परिधि से बाहर जाकर अतीत या भविष्य का दर्शन जैसे कारण आमतौर से स्वप्न फल के रूप में बताए जाते हैं। पर वस्तुतः वे वैसे होते नहीं। इन फलितार्थों पर विश्वास करने वाले कई बार आशंकाग्रस्त, भयाक्रांत एवं निराश होते देखे गए हैं और अपनी सामान्य क्षमता से भी उस हड़बड़ी में हाथ धो बैठते हैं और बने काम बिगाड़ते हैं। कइयों को गढ़ा खजाना, लाटरी का नंबर या कोई विलक्षण भाग्योदय का आभास मिलता है। वे लोग भी बेपर की उड़ानें उड़ने लगते, मनमोदक खाते और सनकी स्तर

के लोगों की पंक्ति में जा बैठते हैं। देवी देवताओं द्वारा स्वप्न में किसी की बलि माँगने और बदले में कोई बड़ा लाभ कराने का आश्वासन देने की बातें भी सुनी जाती रहती हैं। कई निरीह बालकों की हत्याएँ इस प्रयोजन के लिए होती रहती हैं, फलतः वे स्वप्नदर्शी कठोर दंड पाते और भर्त्सना के भाजन बनते हैं। बलि दे दी पर मिला कुछ नहीं, उलटी विपत्ति टूट पड़ी।

यह है स्वप्नों के अवांछनीय समाधान ढूँढ़ने के दुष्परिणाम। किसी के द्वारा जादू टोना किए जाने, घात लगाने की सूचना पाकर इन रात्रि स्वप्नों या दिवा स्वप्नों के सहारे कितने ही अनर्थ के गर्त में गिरते हैं। कइयों को इसी आधार पर ऐसे जंजाल में फँसते देखा गया है जिससे इन दृश्यों के पीछे वह विपत्ति झाँकती दीखती है जो चलती गाड़ी को पटरी पर से उतार दे। इस विपत्ति से बचने और स्वप्नों के तारतम्य के पीछे काम करने वाली यथार्थता के संबंध में अधिक गइराई तक उतरने और उनके वास्तविक कारण को समझने का प्रयत्न करना चाहिए।

स्वप्न वस्तुतः मानवी अचेतन का कुछ समय के लिए दबाव मुक्त होकर निर्द्वंद्व बच्चों की तरह मनचाहा खेल खेलने जैसा स्वेच्छाचार है। हमारे मनःक्षेत्र की यों हैं तो कई परतें पर उनमें से यहाँ चेतन और अचेतन के दो वर्गों को समझ लेने से काम चल जाएगा। चेतन मस्तिष्क वह है जो कल्पनाओं में निरत रहता है और बुद्धिपूर्वक उसमें से कांट-छांट करने के उपरांत जो उचित है उसका निर्धारण करता रहता है। इसे चेतन या कामकाजी मन कहना चाहिए। दूसरा वर्ग वह है जो अभ्यासों और संस्कारों से परिचालित होता है। शरीर की स्वचालित कार्य पद्धति का निर्धारण करता है। आदतों रुझानों और स्वभावों के स्तर बढ़ाता है और उन्हें स्थिर रखता है। व्यावहारिक कामकाज में इसका उपयोग इच्छित रूप से तो नहीं होता पर उसकी भूमिका व्यक्तित्व का स्तर देखते हुए जानी-आंकी जा सकती है।

जागृत अवस्था में चेतन भाग सक्रिय रहता है। फलतः अचेतन को अपनी गतिविधियाँ शरीरचर्या जैसे कामों तक ही सीमित रखनी पड़ती है। चिंतन होता तो उसमें भी है पर चेतन की घुड़दौड़ में उसे अवसर ही नहीं मिलता। फलतः उस समय तो चुप बैठा रहता है, पर जैसे ही बुद्धिमत्ता की पकड़ ढीली पड़ती है, अचेतन को अपनी उमंगों के अनुरूप नई स्वप्न सृष्टि रच लेने का अवसर मिल जाता है।

वस्तुतः कोई मनुष्य निरंतर जागृत नहीं रह सकता। यदि किसी को सोने न दिया जाए तो वह मर जाएगा। मनुष्य जीवन का एक तिहाई भाग निद्रा में व्यतीत करता है। निद्रा का अधिकांश भाग स्वप्नों से घिरा होता है। इससे पता चलता है कि अचेतन अवस्था जीवनी शक्ति का स्रोत है पर उस समय भी चेतना का अस्तित्व बना रहता है अर्थात् वह पदार्थ नहीं हो जाती। यही वह प्रकाश था जिसने भारतीय तत्त्वदर्शियों के लिए पुनर्जन्म और लोकोत्तर जीवन के बीच के रहस्यों को जानने का द्वार खोला।

स्वप्न की स्थिति में मनुष्य के शरीर में अनेक परिवर्तन होते हैं। नाड़ी की गति मध्यम हो जाती है। रक्त भ्रमण धीमा पड़ जाता है। संपूर्ण इंद्रियाँ धीमी पड़ जाती हैं। हृदय की धड़कन और फेफड़ों द्वारा रक्त शुद्धि का कार्य भी जारी रहता है, पर विचार शिथिल हो जाते हैं। देखने, सुनने, सूँघने, स्पर्श करने, चखने आदि की शक्ति नहीं रह जाती, पर स्वप्न अवस्था में यह सारी क्रियाएँ इंद्रियातीत अवस्था में अनुभव होती रहती हैं। मनुष्य सामान्य तंद्रावस्था में भी जबकि मनुष्य के शरीर पर कोई बाहरी दबाव नहीं पड़ रहा होता, तब भी उसे जीवित शरीर के से दृश्यों का अनुभव होता है, उससे यह प्रमाणित होता है कि विकास है।

स्वप्न यों अस्थिर दिखता है पर जीवन भी अस्थिर ही तो है। स्वप्न में जैसे थोड़ी देर के लिए हम सूक्ष्म और विराट, अदृश्य और भविष्य के दृश्य सत्य-सत्य देख लेते हैं, पर जागृत में वह कभी



सत्य कभी असत्य प्रतीत होते हैं, उसी प्रकार यह संसार है। हम जब तक बाह्य व्यवहार से बँधे हैं तब तक सब कुछ असत्य होकर भी सत्य दीखता है, पर वस्तुस्थिति का पता तो तभी चलता है जब चेतना स्वप्न जैसी मूल स्थिति में आती है। इसलिए स्वप्नों का मनुष्य जीवन में बड़ा भारी महत्त्व है। स्वप्न में जिस प्रकार मनुष्य की चेष्टाएँ काम करती रहती हैं, उसी प्रकार लोकोत्तर जीवन में अर्थात् आत्मा अमर है। यदि हम उसे जीवित अवस्था में ही जान लें तो विराट चेतना की सर्वदर्शी, सर्वव्यापकता, सर्वज्ञता के वह सभी गुण अपने अंदर विकसित कर सकते हैं जो स्वप्नों में थोड़े समय के लिए और बहुत अस्पष्ट छायाचित्र से दिखाई देते हैं।

स्वप्नों की अस्थिरता एवं अस्तव्यस्तता भी अपनी जगह सही है। स्वप्न विसंगत इसलिए होते हैं कि अचेतन मनःक्षेत्र में भूतकाल की अनेकानेक प्रिय-अप्रिय, सार्थक-निरर्थक स्मृतियाँ दबी पड़ी होती हैं। इनमें से जो भी हाथ पड़ जाती है उसी से स्वेच्छाचारी बालक की तरह खेलने लगता है। अचेतन की कुछ अपनी इच्छाएँ भी होती हैं। उन्हें असंख्य जन्मों की संग्रहीत संस्कार पूँजी भी कहा जा सकता है। उनमें से अधिकांश अतृप्त पड़ी रहती हैं। तृप्ति तो थोड़े ही प्रसंगों से मिल पाती है। परिस्थितियाँ हर इच्छा की पूर्ति के उपयुक्त कहाँ होती हैं। ऐसी दशा में अतृप्त मानस अपनी मर्जी के खेल खिलौने बनाता बिगाड़ता रहता है। यही है संक्षेप में रात्रि स्वप्नों का आधार, दिवा स्वप्नों का आधार है तो भिन्न, फिर भी एक बड़ी समता विद्यमान रहती है।

गहरी और हलकी नींद का अंतर करने और उसके कारण स्वप्नों में कमीवेशी होने के संबंध में फ्रांसीसी शरीर विज्ञानी ब्रेमर ने बहुत से प्रयोग किए हैं और निष्कर्ष निकाले हैं। वे कहते हैं कि भीतरी अवयवों में कहीं पीड़ा, तनाव, सूचना या गतिरोध उत्पन्न होने से ऐसे स्वप्न आते हैं जिनमें अपने को या किसी अन्य को त्रास मिल रहा होता है। थकान, गर्मी, घुटन, मच्छर जैसे कारणों से भी

नींद घटती है और ऐसे कारण सामने आते हैं जिनमें हैरानी तो बढ़ रही हो पर रास्ता न मिल रहा हो। मानसिक उद्वेग भी अशुभ स्वप्नों का एक बड़ा कारण होते हैं। चिंता, भय, शोक, आशंका, क्रोध, ईर्ष्या, प्रतिशोध जैसी विपन्नताओं से घिरी मनःस्थिति में युद्ध, आक्रमण, रक्तपात, षडयंत्र की झलक दिखाने वाले स्वप्न दीखते हैं। ब्रेमर का कथन है कि गहरी और थकान मिटाने वाली नींद लेने के लिए शारीरिक पीड़ा और मानसिक उद्विग्नताओं से पीछा छुड़ाना आवश्यक है।

अमेरिका में शिकागो विश्व विद्यालय के प्रोफेसर क्लीट मैन ने नींद और स्वप्न के संबंध में जीवन भर अनुसंधान जारी रखे। उनके बाद उस प्रयास को उनके शिष्य एगेरिस्की ने जारी रखा। वे लोग सोते हुए लोगों की अंतःस्थिति जानने के लिए इलेक्ट्रोडों का प्रयोग करते थे और देखते कि स्वप्नों की स्थिति में मस्तिष्क का कौनसा क्षेत्र किस प्रकार की हरकतें करता है। इसके लिए उन्होंने विशेष प्रकार के इलेक्ट्रो एंसिफेलोग्राफी के उपकरण डी० डी० सी० पोर्टेंशियल जानने हेतु बताया कि माँसपेशियों की स्थिति का गहरी हलकी नींद से सघन संबंध है। थक कर सोने वाले अपेक्षाकृत अधिक गहरी नींद लेते और हलके-फुलके स्वप्न देखते हैं। इसकी अपेक्षा दिमागी काम करने वाले या चिंतातुर रहने वाले मनःसंस्थान को उलटे उत्तेजित किए रहते हैं, जिसके कारण नींद में बाधा पड़ती है। उनींदी जैसी स्थिति रहती है और ऐसे सपने दीखते हैं जिसका कोई अर्थ नहीं होता। नींद के समय किसकी पुतलियाँ किस अनुपात में स्तब्ध या सक्रिय हैं, इस आधार पर भी स्वप्नास्था का अनुमान लगाया जाता है। इसको आर० आई०एम० स्लीप के नाम से जाना जाता व इस आधार पर एक विशेष शोध पद्धति का निर्धारण किया गया है।

सिगमण्ड फ्रॉयड की प्रख्यात पुस्तक 'दि इंटर प्रिटेसन आफ ड्रीम्स' में इस निष्कर्ष पर पहुँचा गया है कि महत्त्वाकांक्षाओं,

चिंताओं और संवेदनाओं का भार वहन करने से जो लोग अपने को बचाए रहते हैं और हलकी-फुलकी जिंदगी जीते हैं, उन्हीं के लिए गहरी निद्रा का आनंद ले सकना संभव होता है। उन्हें स्वप्न भी प्रसन्नतादायक दिखाई पड़ते हैं। ऐसी मनःस्थितियाँ अपने हाथ में नहीं, पर इतना तो किया जा सकता है कि उन्हें संसार चक्र का स्वाभाविक विधान समझा जाए और घटनाओं को अधिक महत्त्व न देते हुए सन्तुलन बनाए रखा जाए।

ब्राउन, पौने, मेक्सड्रगल, हेण्ड फील्ड आदि स्वप्न विशेषज्ञ मनःशास्त्रियों के मंतव्य इस संदर्भ में मिलते जुलते हैं कि सपनों में शरीर की भीतरी स्थिति का संकेत और विवरण रहता है। यह सांकेतिक भाषा में कहा जाता है। उसे समझने के लिए बाल मनोविज्ञानियों की तरह अनुमान लगाने पड़ते हैं। छोटे बच्चे बोलना नहीं जानते पर अपनी स्थिति या आवश्यकता का परिचय अंग संचालनों के माध्यम से देते हैं। इस भाषा को जानने वाले समझ लेते हैं कि वह क्या चाहता है। ठीक इसी प्रकार स्वप्नों के दृश्य तो अनगढ़ होते हैं पर उनमें यह संकेत मिलता है कि शरीर के किसी अवयव में कोई विपन्नता तो नहीं है। इस आधार पर किसी रोग की स्थिति पनपने, संभावना उभरने का भी कुशल चिकित्सक अनुमान लगा सकते हैं।

पैथालॉजी के आधार पर भीतरी अवयवों की स्थिति की जिस प्रकार जांच पड़ताल की जाती है। उसी प्रकार स्वप्नों की सांकेतिक भाषा समझने वाले यह भी समझ सकते हैं कि भीतर ही भीतर क्या खिचड़ी पक रही है और क्या संकट उभरने की आशंका है। इस संबंध में रूसी मनःशास्त्री कासानकिन ने लगातार बीस वर्ष तक हजारों सपनों का विश्लेषण शरीरगत पर्यवेक्षण की दृष्टि से किया है और अपने निष्कर्षों का विवरण प्रस्तुत करते हुए बताया है कि रोगों की सामयिक परीक्षा एवं निकटवर्ती संभावना समझने में स्वप्नों की सांकेतिक भाषा बहुत सहायक हो सकती है। उनसे ऐसे

कितने ही सपनों का विवरण प्रकाशित किया है जिनमें इस प्रकार की अविज्ञात स्थिति को समझा गया और उपचार को सरल बनाया गया।

कैलिफोर्निया के डॉक्टर मार्टिन और इविंग ओले के प्रतिपादनों में कहा गया है कि रोगों की जड़ें पाचन और रक्त संपदा में ही नहीं होतीं, वरन उनका अधिकांश आधार मनःक्षेत्र में पाया जाता है। मानसिक विद्युत के प्रभाव से ही समस्त अवयव काम करते हैं। उसकी प्रखरता से अंगों की क्षमता सुव्यवस्थित रहती है और वे सही काम करके रोगों की जड़ें काटते रहते हैं, किंतु इस विद्युत प्रवाह में शिथिलता या गड़बड़ी चल पड़े तो अवयवों की स्थिति पर उसका प्रभाव पड़ेगा और रुग्णता जहाँ-तहाँ से फूटने लगेगी। वे कहते हैं मनःस्थिति को समझना तथा उसका उपचार करना ही रोगों की अत्यंतिक निवृत्ति का ठोस उपाय समझा जाना चाहिए। इस प्रतिपादन के आधार पर उन्होंने स्वप्नों को शारीरिक एवं मानसिक स्थिति की गहनता पर प्रकाश डालने वाला आधार कहा है।

डॉ० कासानकिन ने अपना उपचार ही विवरण के आधार पर आरंभ किया और इसमें उन्हें आश्चर्यजनक सफलता भी मिली। इन निष्कर्षों से यह अनुमान लगता है कि स्वप्न शारीरिक स्थिति से प्रेरित होते हैं और अपने आप में ऐसी जानकारियाँ सँजाए रहते हैं जिनके आधार पर यह जाना जा सके कि स्वस्थता कितनी सुदृढ़ एवं कितनी दुर्बल है। उसमें कहाँ खराबी पड़ी है और रुग्णता का दौर कितनी गहराई में, किस क्षेत्र में, किस स्तर का चल रहा है? डॉ० क्लीटमैन का मत है कि अस्तव्यस्त स्वप्न प्रायः भोजन में गड़बड़ी के कारण होते हैं।

मनुष्य जितनी अधिक प्रगाढ़ निद्रा में होता है, पदार्थ विज्ञान के अनुसार उसे सांसारिक बातों का उतना ही विस्मरण होना चाहिए, किंतु इलेक्ट्रो इनसैफेलोग्राफ के द्वारा प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ० क्लीटमैन ने यह सिद्ध कर दिया है कि निद्रावस्था जितनी ही गहरी होती है,

उतने ही स्वप्न अधिक स्पष्ट और सार्थक होते हैं। उन्होंने दावा किया है कि स्वप्न देखना भी साँस लेने की तरह जीव की एक स्वाभाविक क्रिया है। स्वाभाविक क्रियाएँ यदि सत्य बातों का ज्ञान करा सकती हैं तो उसकी अनुभूति करने वाले तत्त्व को जड़ नहीं कहा जा सकता। उनका यह भी कहना है कि निद्रा की गहराई रात में एक या दो घंटे भर की होती है। इसलिए तमाम रात सार्थक स्वप्न न देखकर वह अनुभूतियाँ बहुत थोड़े समय के लिए ही अवतरित होती हैं। प्रातःकाल जब बाह्य प्रकृति भी स्वच्छ हो जाती है, ब्राह्म मुहूर्त से पूर्व जब मनुष्य थोड़े समय के लिए भी गहरी निद्रा में उतरता है, तो उसे ऐसे स्वप्न दिखाई देते हैं, जिनमें किन्हीं सत्य घटनाओं का पूर्वाभास मिलता है। उनका मत है कि आहार का अच्छा खासा प्रभाव स्वप्नों पर पड़ता है। तीखे और उत्तेजक पदार्थों के सेवन से शरीर की स्थूल प्रकृति उत्तेजक बनी रहती है, इसलिए स्वप्न साफ नहीं दिखाई देते, पर जैसे ही चेतना गहराई में उतरती जाती है सार्थक स्वप्नों का क्रम चल पड़ता है।

अस्पष्ट स्वप्न, स्वप्नों में भय और विकार इसी बात के प्रतीक हैं, कि हमारा मन अस्त-व्यस्त, अपवित्र है। ऐसे बुरे स्वप्नों का कारण—

**यस्त्वा स्वप्नेन तमसा मोहयित्वा निपद्यते।**

—अथर्वः २० १९६ १९६

अर्थात्—हमारे अज्ञान और पाप-मन के कारण दुःस्वप्न आते हैं। उनके परिहार का कारण बताते हुए ऋषि लिखते हैं—

**पर्यावर्ते दुःष्वप्यात्पापात्स्वप्याद भूत्याः।**

**ब्रह्माहमन्तरं कृण्वे परा स्वप्नमुखाः शुचः ॥**

—अथर्वः ७ ११०० ११

अर्थात्—यदि स्वप्न में बुरे भाव आते हैं तो उन्हें अज्ञान, पाप और आपत्ति-सूचक समझ कर उनके परिष्कार के लिए ब्रह्म की उपासना करनी चाहिए, जिससे मन के अंदर सतो गुणों की

वृद्धि होकर अच्छे स्वप्न दिखाई देने लगें और आत्मा की अनुभूति होने लगे।

इसी प्रकार मनः शास्त्री यह सोचते हैं कि मनुष्य जिस प्रकार के चिंतन या क्रिया कलाप में व्यस्त रहता है, उसकी प्रतिच्छाया स्वप्न में अनबूझ पहेली बनकर दीखती है और अपनी स्थिति तथा आवश्यकता की जानकारी सांकेतिक भाषा में देती है। यदि इस भाषा को समझा जा सके तो किसी व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति का विश्लेषण किया जा सकता है। यह पता लग सकता है कि वह किस प्रवाह में बह रहा है। इस आधार पर उसका भविष्य क्या बन सकता है और अशुभ की रोकथाम तथा शुभ की संभावना को फलित करने के लिए क्या काम किया जा सकता है?

स्वप्न भविष्य में सत्य क्यों होते हैं, इस संबंध में चाहे पूरबवासी हों चाहे पश्चिमी अन्वेषक उन्हें अंततः हमारी शास्त्रीय खोजों पर ही उतरना पड़ता है। भारतीयशास्त्र स्वप्न को अदृश्य के बीच का संधि द्वार मानते हैं।

स हि स्वप्नो भूत्वेमं लोकमतिक्रामति । तस्य वा एतस्य पुरुषस्य द्वे एव स्थाने भवत इदं च परलोकस्थानं च सन्ध्यं तृतीयथ स्वप्न स्थानं तस्मिन्सन्ध्ये स्थाने तिष्ठन्नेते उभे स्थाने पश्यतीदं च परलोकस्थानं च ।

—वृहदारण्यक ४।३।१९

अर्थात्—वह आत्मा ही स्वप्न अवस्था में जाकर इस लोक का अतिक्रमण करता है। इस पुरुष के दो स्थान होते हैं—एक तो यह लोक, दूसरा परलोक और तीसरा संधि स्थान। यह संधि स्थान जहाँ से उस लोक को भी देखा जा सकता है, इस लोक को भी स्वप्न स्थान कहते हैं।

दो कमरों के बीच दरवाजे पर खड़ा मनुष्य जिस प्रकार इस कमरे को भी देख सकता है, उस कमरे को भी। उसी प्रकार स्वप्न में जीव-चेतना या मन अपने दृश्य जगत से संबंधित कल्पना तरंगों के चित्र भी देख सकती हैं और आत्मा के अदृश्य विराट जगत में

झांककर भूत और भविष्य की उन गहराइयों तक की भी थाह ले सकती हैं जो समय और ब्रह्मांड की सीमा से परे केवल विश्व-व्यापी मूल चेतना में ही घटित होते हैं। जो स्वप्न जितना गहरा और भावनाओं के साथ दिखता है वह इस अदृश्य जगत की उतनी ही गहरी अनुभूतियाँ पकड़ लाता है। योगियों का मन अत्यंत सूक्ष्म हो जाने और प्रगाढ़ निद्रा आने के कारण वे अपने मन को आत्मा के व्यापक क्षेत्र में प्रविष्ट कराकर स्वप्न में आत्म जगत का आनंद ही नहीं लिया करते, वरन अपने भूत को जानकर वर्तमान को सुधारने और भविष्य को जानकर होतव्यता से बचने का भी उपक्रम करते रहते हैं। इसीलिए योगी “अविर्जित” रहता है। उस पर सांसारिक परिस्थितियाँ हावी नहीं होने पोती। वह उन पर स्वयं ही हावी बना रहता है। स्वप्न ने ही योगी को इस शरीर में रहते हुए विराट आत्मा के रहस्य खोले हैं जो मन को अधिक पवित्र और सूक्ष्म बनाने के साथ स्वतः खुलते जाते हैं—

**य एष स्वप्ने महीयमानश्च रत्येष आत्मेति ।**

—छांदोग्य उपनिषद् ८।१०।१

**तद्यत्रैतत् सुप्तः समस्तः संप्रसन्नः स्वप्नं न विजानायेष**

—छांदोग्य उपनिषद् ८।११।११

अर्थात्—स्वप्न में जो अपने गौरव के साथ व्यक्त होता है वह आत्मा है। प्रगाढ़ निद्रा में आनंदित होता हुआ जो उस स्वप्न से भी बढ़कर शाश्वत है वह आत्मा है, उसका कभी अंत नहीं होता।

जीव-चेतना जब स्वप्न में कल्पना-तरंगों का ही आनंद ले रही होता है। मन जब कल्पना, विनोद, उछल-कूद में ही व्यस्त और मस्त होता है, उस समय के सपने झूठे होते हैं। उसकी मात्र काल्पनिक सत्ता होती है, क्योंकि वे मनोविनोद और उनके भ्रमण के उद्देश्य से ही देखे जाते हैं। जब यही मन सूक्ष्म-सत्ता की ओर अभिमुख होकर विराट जगत की झाँकी लेता है, उस समय स्वप्न के झरोखे से अदृश्य, अतीत या अनागत के सही और सच्चे दृश्य

एवं घटनाक्रम देखे जा सकते हैं। उनका सही और सच्चा होना मन के सच्चे और पवित्र होने से संबंधित है। मन जितना ही सूक्ष्मग्राही परिष्कृत, सात्विक और संयमी होगा, सपने उतने ही सच्चे तथा गहराई तक के दृश्य सामने लाने वाले होंगे।

इतने पर भी यह नहीं मान बैठना चाहिए कि स्वप्नों में भूतकाल के संचय एवं वर्तमान के पर्यवेक्षण के अतिरिक्त उनमें और कोई तथ्य है ही नहीं। स्वप्न जितनी गइरी परतों से उभर कर ऊपर आते हैं, उसी अनुपात में वे वस्तुस्थिति की जानकारी देने का माध्यम बनते हैं।

### यदि शरीर सोता है तो सपने कौन देखता है ?

स्वप्नों का अपना अलग ही एक विचित्र संसार है, जिसमें विचरण करते हुए हम अनेकों चित्र-विचित्र दृश्य देखते हैं। इनमें से कई सार्थक होते हैं और कई विचित्र। स्वप्न में देखी हुई बहुत सी बातें तो याद रह जाती हैं और अनेकों विस्मृति के गर्त में खो जाती हैं। प्रश्न उठता है उस समय व्यक्ति का शरीर तो सोता रहता है, इंद्रियाँ भी निष्क्रिय ही रहती हैं। गहरी नींद सोए व्यक्ति को अपने आस-पास क्या हो रहा है—इसका कुछ पता ही नहीं चलता। एक तरह से वह सोते हुए भी दूसरी दुनिया में चला जाता है। फिर प्रश्न उठता है कि शरीर का कौनसा बाहरी या भीतरी अंग होता है जो स्वप्न देखता है ?

प्रश्नोपनिषद् में गार्ग्य मुनि पिप्पलाद ऋषि से यही प्रश्न करते हैं—‘कान्यस्मिञ्जाग्रति कतर एष देवः स्वप्नान्पश्यति (४।१)’ अर्थात् कौन कौन जागते रहते हैं और स्वप्न अवस्था में कौन-कौन स्वप्न की घटनाओं को देखते रहते हैं।

चतुर्थ प्रश्न में गार्ग्य मुनि पिप्पलाद ऋषि से निद्रा के समय मनुष्य शरीर की स्थिति के संबंध में प्रश्न करते हैं, जिसके उत्तर में पिप्पलाद ऋषि कहते हैं कि—निद्रा एक यज्ञ है। उस शरीर रूप नगर में पाँच प्राणरूप अग्नियाँ जागती रहती हैं। श्वास, प्रश्वास



दोनों इस यज्ञ में दी जाने वाली आहुतियाँ हैं। इनको जो समभाव से पहुँचाता है, वही 'होता' है। यह मन ही यजमान है और उससे मिलने वाला अभीष्ट फल ही उदान है, वह उदान ही इस मन रूप यजमान को प्रतिदिन (निद्रा के समय) ब्रह्मलोक में भेजता है, अर्थात्—हृदय गुहा में ले जाता है (प्रश्न ४।३।४)

ऋषि के अनुसार निद्रा एक यज्ञ है और उसमें शरीर में जाने आने वाले श्वास-प्रश्वास आहुतियाँ हैं। इस अलंकारिक उत्तर में ऋषि ने यह बताया है कि स्वप्न के माध्यम से मन जीवात्मा के पास पहुँचने का प्रयास करता है। यद्यपि नींद में पड़ने वाले विक्षेपों के कारण भी कई स्वप्न आते जाते हैं। सोते-सोते यौन उत्तेजना में काम क्रीड़ा के दृश्य दिखाई देते हैं। उस समय की कष्टकारक अनुभूतियाँ और मानसिक परेशानियाँ भी अपने-अपने स्तर के पीड़ादायक डरावने स्वप्न खड़े कर देती हैं। अतृप्त आकांक्षाएँ भी अपना रंगमहल बनाने बिगाड़ने का खेल खेलती हैं और कई प्रकार के स्वप्नों की सृष्टि होती है। इस तरह के स्वप्न महत्त्वहीन होते हैं। यों उनका विश्लेषण किया जाए तो उनके सहारे मनःस्थिति का परीक्षण निदान भी उसी प्रकार किया जा सकता है जिस प्रकार कि मल, मूत्र, रक्त आदि की जाँच एक्सरे द्वारा करके शारीरिक रोगों का निदान किया जाता है। परंतु पिप्पलाद ऋषि का प्रतिपादन निद्रा यज्ञ से संबंधित है।

यों अग्नियाँ और भी हैं जिनसे कूड़ा-करकट के जलाने से लेकर खाना पकाने और मकान जलने जैसी प्रिय-अप्रिय घटनाएँ घटती हैं। परंतु यज्ञाग्नि उन अग्नियों से भिन्न है। इसी प्रकार निद्रा को भी एक अग्नि की संज्ञा देते हुए उसके यज्ञ स्तर के स्वरूप वाली निद्रा मन को ऐसे उच्चलोकों की यात्रा करा देती है जिन्हें वरदान और अलौकिक अनुभूतियाँ कहा जा सकता है। ऋषि ने इसी स्तर के स्वप्नों को ब्रह्मलोक की यात्रा—हृदय गुहा में स्थित आत्मचेतना के सामीप्य की प्राप्ति और उसके माध्यम से विराट् चेतना के साथ संबद्ध होने का द्वार कहा है।

अब तक तो विज्ञान भी स्वप्नों को अतृप्त आकांक्षाओं और दबी हुई कामनाओं का ही प्रतीक मानता था; परंतु अब हाल ही में हुई शोधों के अनुसार स्वप्नों के बारे में मनःशास्त्री भी कहने लगे हैं कि कुछ स्वप्न ऐसे होते हैं जिनकी आधुनिक मनोविज्ञान के आधार पर व्याख्या नहीं की जा सकती है। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय तथा शिकागो विश्वविद्यालय ने इस तरह के अव्याख्येय स्वप्नों का रहस्य सुलझाने के लिए अलग से 'स्वप्न परीक्षण विभाग' खोले हैं। जहाँ लोगों को बुलाया जाता है, उन्हें पैसे देकर सुलाया जाता है। वे गाढ़ी नींद लेकर सो सकें, इसके लिए आवश्यक प्रबंध भी किए जाते हैं और सोते समय उनके मस्तिष्क में चलने वाली विद्युत तरंगों को रिकार्ड करने के साथ-साथ जागने के बाद उन्हें याद रहे स्वप्नों का विश्लेषण भी किया जाता है।

इन विश्व विद्यालयों द्वारा की गई शोधों से प्राप्त निष्कर्षों से फ्रायड के एकांगी स्वप्न सिद्धांत की यह मान्यता लगभग ध्वस्त हो चुकी है कि दैनिक जीवन की अतृप्त आकांक्षाएँ, इच्छाएँ और संवेदनाएँ ही निद्रा के समय स्वप्न के रूप में परिलक्षित होती हैं। मनःशास्त्र के विश्व विख्यात आचार्य डॉ० कार्ल जुंग ने अपनी पुस्तक 'मैमोरिज्म ऑफ ड्रीम्स रिफ्लैक्शन्स' में लिखा है—'चेतन मस्तिष्क को ज्ञान प्राप्ति के जितने साधन प्राप्त हैं उससे कहीं अधिक और समर्थ, ठोस साधन अंग चेतन (सब कांशस) मन को उपलब्ध है।' चेतन मस्तिष्क दृश्य, श्रव्य तथा अन्य इंद्रियानुभूतियों द्वारा ज्ञान अर्जित करता है, परंतु उपचेतन के पास तो ज्ञान प्राप्ति के असीम साधन हैं। वह अंतरिक्ष में प्रवाहित होते रहने वाले संकेत कंपनों को भी पकड़ लेता है, जिनमें असीम जानकारियाँ होती हैं और वह भी विभिन्न स्तरों की।

यह उपचेतन तभी सक्रिय होता है जब चेतन मन सो जाता है। सामान्यतः हमारा शरीर ही सोता है, चेतन मन नहीं, जिसे मस्तिष्क भी कह सकते हैं। सोते समय मन में चलते रहने वाले विचारों और

कल्पनाओं की दृश्यावली साधारण स्वप्नों के रूप में उभर कर आती है। लेकिन जब मस्तिष्क भी थका होता है—चेतन मन भी सो जाता है तो गाढ़ी नींद की स्थिति होती है। कार्लजुंग के अनुसार 'उस गाढ़ी नींद के समय ही उपचेतन मन सक्रिय होता है।'

फ्लोरेंस (इटली)के मनःशास्त्री गेस्टन उगदियानी का कहना है कि सक्रिय मस्तिष्क के शिथिल होने अथवा सुषुप्ति की अवस्था में चले जाने के बाद दिखाई पड़ने वाले स्वप्नों में कई ऐसे संकेत ढूँढ़े जा सकते हैं जो महत्त्वपूर्ण कहे जा सकते हैं। इसी स्थिति में बहुतों को ऐसे आधार हाथ लगे हैं जिन्हें बहुत माथा-पच्ची करने के बाद भी नहीं समझा जा सका है। अपने स्वयं के एक स्वप्न का विश्लेषण करते हुए उन्होंने यह बात कही थी।

घटना उस समय की है जब गेस्टन सात वर्ष की आयु के बालक थे। तब वे प्रायः सपना देखा करते थे कि वे किसी बहुत बड़े मंदिर में पुजारी का काम करते हैं, सपना इतना अधिक स्पष्ट था कि इमारत का नक्शा उनके मस्तिष्क पर जमा रहा और उस स्वप्न की गहरी छाप भी उनके मस्तिष्क में जमा रही। एक बार जब वे भारत आए तो उन्होंने फिर वैसा स्वप्न देखा। भारत मंदिरों का देश है, यह तो उन्हें मालूम ही था, अतः वे अपनी जिज्ञासा का समाधान करने के लिए प्रख्यात मंदिरों में गए। खोजते-खोजते वे महाबलीपुरम नगर के एक मंदिर में गए तो उसे देख कर वे सन्न रहे गए। यह मंदिर हूबहू स्वप्न में देखे गए मंदिर के समान था। इस स्वप्न का विश्लेषण उन्होंने पूर्व जन्म की स्मृति बताते हुए किया है और कहा है कि संभवतः गत जन्म में वे भारतीय थे।

स्वप्नों के साथ जुड़ी हुई दूरदर्शन, अविज्ञात का ज्ञान और विषय के पूर्वाभास की घटनाएँ भी यही सिद्ध करती हैं कि मनुष्य की चेतना स्वप्नों के माध्यम से सूक्ष्म जगत की हलचलों के साथ अपना संपर्क स्थापित कर लेती है। मस्तिष्क या चेतन मन के शिथिल होते ही मनुष्य की सूक्ष्म चेतना पर छाया रहने वाला

उनका आवरण हट जाता है और उसका संपर्क दिव्य चेतना से जुड़ जाता है। ध्यान, धारणा, समाधि और योग निद्रा के समय भी चेतन मन तथा बुद्धि की दौड़-धूप कम हो जाती है और उस समय भी अंतःचेतना विराट चेतना के साथ संपर्क कर लेती है। पूर्ण समाधि अथवा अर्ध समाधि की स्थिति में साधकों को जो दिव्य अनुभूतियाँ होती हैं उन्हें जागृत एवं अधिक यथार्थ स्वप्न कहा जाए तो उनमें कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

प्रसिद्ध मनोविज्ञानी हैफनर मारेस का तो कहना है कि अपनी अंतश्चेतना को इस प्रकार प्रशिक्षित भी किया जा सकता है कि वह स्वप्नों का संकेत समझ सके। सिडनी के टामफीचर नामक व्यक्ति ने तो यह कर भी दिखाया है। इतना ही नहीं उन्होंने ऐसी क्षमता भी अर्जित करली है कि जागृत स्थिति में न सुलझाई जा सकने वाली समस्याओं और गुत्थियों को वे स्वप्नों के माध्यम से सुलझा सके, इस क्षमता को प्राप्त करने के लिए उन्होंने वर्षों तक कई अभ्यास किए थे और उनमें सफलता भी पाई। टामफीचर की स्वप्न सिद्धि के कई प्रमाण सिडनी के समाचार पत्रों में प्रकाशित होते रहे हैं।

एक प्रमाण तो सिडनी नगर के पुलिस दफ्तर में भी दर्ज है। इसमें फीचर ने एक चुराए गए बालक की अपहरणकर्ताओं के चंगुल से मुक्त कराने में पुलिस की सहायता की थी। बालक इस समय कहाँ है, बालक को क्या-क्या यातनाएँ दे रहे हैं आदि बातों का विवरण टामफीचर ने स्वप्न में देखकर बताया था और इसके लिए सिडनी पुलिस ने टामफीचर को दो हजार डॉलर पुरस्कार स्वरूप भी दिए थे।

योग साधना, ध्यान-अभ्यास और आत्मिक व्यायामों द्वारा हो अथवा पूर्व जन्मों के संस्कारों के परिणाम स्वरूप, जब व्यक्ति का आत्मिक स्तर इतना ऊँचा उठ जाता है कि उसका मन आत्मा के सान्निध्य में पहुँच जाए तो वह इस स्तर की अनुभूतियाँ स्वप्न के माध्यम से प्राप्त करता है। उपचेतन मन ऐसे स्वप्न संकेत ही

पकड़ता है जिनसे किसी का भला होता हो अथवा अपना पवित्र साध्य भी पवित्र साधनों से सधता हो। स्वप्नों के माध्यम से आज तक न तो किसी को अनीति अपनाने अथवा अवांछनीय लाभ उठाने के संकेत मिले हैं, अथवा न किसी को हानि पहुँचाने की ही प्रेरणा मिली है। ऐसे उदाहरण अवश्य मिलते हैं जिनमें व्यक्ति के अपने सौभाग्य उदय में आ रहे अवरोधों को हटाने की प्रेरणा मिली हो।

स्वप्नों के माध्यम से विराट चेतना दिशा बोध भी प्रदान करती है, जैसे—सुदूर चौकियों पर लड़ रहे सैनिकों को उनके अफसर वायरलैस अथवा ट्रांसमीटर से संकेत देता है कि अमुक दिशा में बढ़ो। अमुक मोर्चे पर आक्रमण करो। उसी प्रकार विराट चेतना भी व्यक्ति चेतना का मार्गदर्शन करती है। अमेरिका के चार्ल्स फिल्मोर को प्राप्त स्वप्न संकेत इसी सिद्धांत को प्रमाणित करते हैं।

चार्ल्स फिल्मोर एक सात्विक प्रकृति के व्यक्ति थे। वे स्वयं ध्यान साधना का अभ्यास करते और लोगों से भी कराते थे। एक रात उन्होंने स्वप्न देखा कि एक अपरिचित व्यक्ति उन्हें अपने पीछे-पीछे आने का संकेत कर रहा है। वे उसके पीछे-पीछे चल पड़े और कंसास नगर पहुँच गए। फिर वह व्यक्ति उन्हें ऐसे स्थान पर ले गया जो उनके लिए अपरिचित था। वहाँ उसने चार्ल्स के हाथ में एक समाचार पत्र दिया जिसका पहला अक्षर 'यू' ही वे पढ़ पाए थे कि एकाएक अनेक समाचार पत्र उनके हाथ में आते गए। साथ ही उन्होंने देखा कि सामने बैठे बहुत से व्यक्ति ध्यान कर रहे हैं।

स्पष्ट ही इस स्वप्न का अर्थ उन्होंने लगाया कि वे ध्यान साधना का प्रचार करें, संयोग की बात कि एक दिन कुछ लोगों ने उनके पास आकर इस कार्य को संगठनबद्ध प्रचार करने का प्रस्ताव रखा। इसके बाद चार्ल्स फिल्मोर कंसास शहर चले गए। वहाँ के लोगों ने जिस स्थान पर संस्था का कार्यालय खोलने की बात कही

वह स्थान यों तो चार्ल्स के लिए अपरिचित था परंतु उन्होंने पाया कि स्वप्न में जिस स्थान को उन्होंने देखा था यह वही स्थान है, उसी स्थान पर 'सोसाइटी ऑफ सत्यलेंट यूनिटी' नामक संस्था की स्थापना की। संस्था की ओर से अखबार का नाम 'यूनिटी' रखा गया। बाद में और भी पत्र पत्रिकाएँ वहाँ से छपीं और स्वप्न का तथ्य सत्य हो गया। 'यूनिटी' के माध्यम से अध्यात्म का संदेश काफी वर्षों तक विश्वभर में फैलाया जाता रहा।

कई बार स्वप्न इतने प्रेरक होते हैं कि उनके कारण मनुष्य की जीवन दिशा ही बदल जाती है। सभी जानते हैं कि भगवान बुद्ध राजकुमार थे। उनके वीतराग संन्यासी हो जाने की भविष्यवाणी ज्योतिषियों से सुनकर उनके पिता शुद्धोधन ने इस बात का हर संभव प्रयास किया था कि उनके सामने कोई दुखद प्रसंग आने ही न पाए। फिर भी उन्होंने एक वृद्ध और शवयात्रा को देखकर जीवन प्रवाह के मोड़ देखे। इन घटनाओं ने उनके चित्त को विचलित कर दिया। एक दिन उन्होंने स्वप्न देखा कि कोई श्वेत वस्त्रधारी एक वयोवृद्ध दिव्य पुरुष आया और उनका हाथ पकड़कर श्मशान ले गया। उँगली का इशारा करते हुए उस दिव्य पुरुष ने बताया—'देख यह तेरी लाश है। इसे देख और प्राप्त हुए जीवन का सदुपयोग कर।' आँख खुलते ही बुद्ध ने निश्चय कर डाला कि इस बहुमूल्य सौभाग्य का उन्हें किस प्रकार सदुपयोग करना है—जीवन का क्या प्रयोजन है और वे इसी क्षण रात में ही अपने राजपाट को छोड़कर श्रेय की खोज में निकल पड़े तथा उसे प्राप्त कर ही लिया।

फ्रांस की राज्यक्रांति की सफल संचालिका 'जोन ऑफ आर्क' एक मामूली से किसान के घर में जन्मी थी। अपने पिता के घर ही उसने स्वप्न देखा कि आसमान से कोई फरिश्ता उतर कर आया है तथा उससे कह रहा है कि—'अपने को पहचान! समय की पुकार सुन और स्वतंत्रता की मशाल जला।' उस फरिश्ते ने जोन के हाथों में एक जलती हुई मशाल भी दी। नौद खुलने पर जोन ने इन बातों

को गाँठ में बाँध लिया और उसी समय से फ्रांस को स्वतंत्र कराने के लिए उत्साह के साथ काम करने लगीं। इतिहास साक्षी है कि जोन ने कितनी वीरता के साथ स्वतंत्रता संग्राम लड़ा और अपने प्राणों की बाजी लगाकर सफलता प्राप्त कर सकी तथा अपने आपको अमर कर गई।

इस तरह के दिव्य आभास और दिव्य प्रेरणाएँ देने वाले स्वप्न उन्हीं व्यक्तियों को आते हैं जिनकी मनोभूमि अधिक विकसित होती है। पूर्व संस्कारों के कारण भी किन्हीं में ऐसी विशेषता पाई जाती है। कई लोग साधना-उपासना द्वारा अपनी मलीनताओं तथा विकृतियों का शोधन करके भी इस प्रकार की आत्मिक प्रखरता उत्पन्न करते हैं और स्वप्नों के माध्यम से ऐसे संकेत प्राप्त करते हैं जो आत्मतत्त्व की खोज में सहायक होते हैं अथवा आत्म सत्ता के अस्तित्व की पुष्टि करते हैं।

ऋषि पिप्पलाद ने निद्रा को इसीलिए यज्ञ कहा है कि इस अवस्था में भी वैयक्तिक चेतना परम चेतना के साथ आसानी से एकाकार हो जाती है। माण्डूक्य उपनिषद् में बताया गया है—

**स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञः सप्तांग एकोनविंशतिमुखः प्रविविक्त भुक् तैजसो द्वितीयः पादः १४। स्वप्नस्थानस्तैजस उकारो द्वितीया मात्रोत्कर्षादुभयत्वाद्दोत्कर्षति ह वैज्ञानसंततिं समानश्च भवति १०।**

अर्थात्—स्वप्न अवस्था में जब मन सो जाता है तब उसकी प्रज्ञा बुद्धि अंदर ही काम करने लगती है। इस समय उसके सातों अंग (पाँच तन्मात्राएँ अहंकार और महत्त्व) उन्नीस मुख (दस इंद्रियाँ, पाँच प्राण और चार अंतःकरण) भी उसी में लीन हो जाते हैं जिनसे आत्मा शरीर के समान ही संसार का भोग करता है। यह आत्मा का तेजस द्वितीय पाद है अर्थात् यह जागृति और सुषुप्ति के बीच की अवस्था आत्मतत्त्व की खोज में सहायक हो सकती है।

स्वप्न मन को आत्मा से जोड़ने वाली अवस्था के रूप में भी बदले जा सकते हैं। शास्त्रकारों के अनुसार इसके लिए साधना उपासना द्वारा अपनी चेतना का परिष्कार, मलीनताओं का निवारण तथा आत्म शोधन के द्वारा अपने व्यक्तित्व का परिपाक करना पड़ता है। जिस समय चेतना पूर्णतः निर्मल, शुद्ध हो जाती है उस समय आत्म सत्ता एवं परमात्म सत्ता का उसी प्रकार अनुभव किया जा सकता है, जिस प्रकार कि सामने बैठे हुए व्यक्ति या रखी हुई वस्तु का।

साधना क्षेत्र में आत्मिक प्रगति की कितनी मंजिल पार कर ली गई है, इसका पता भी स्वप्नों से लगाया जा सकता है। पुराणों और आर्षग्रंथों में इस प्रकार के कई स्वप्नों का उल्लेख आता है जिनसे यह पता चलता है कि साधना क्षेत्र में हमारी प्रगति किस गति से हो रही है? स्वप्नों के संकेत यदि समझना संभव हो सके तो न केवल आत्मिक स्थिति का स्तर मालूम किया जा सकता है वरन उसके माध्यम से सूक्ष्म को समझ पाना तथा उसके साथ तालमेल बिठाना भी संभव हो सकता है। प्रश्नोपनिषद् में महर्षि ने निद्रा को इसलिए यज्ञ कहा है कि उस अवस्था में चेतना के अंतर्मुख होने की संभावना भी रहती है। अन्यथा निद्रा, आलस्य, प्रमाद की तामसिक वृत्ति भी हो सकती है।

इस तरह स्वप्न मात्र अचेतन की दमित भावनाओं की अभिव्यक्ति मात्र नहीं है जैसा कि पाश्चात्य मनोविज्ञान प्रतिपादन करता आया है। वे मनश्चेतना को अंतःचेतना से जोड़ने वाले संपर्क सूत्र की भूमिका निभाते हैं। स्वप्न स्थूल मस्तिष्क नहीं देखता वरन अंदर विराजमान चेतन सत्ता देखती है। उनकी महत्ता उसी रूप में समझी जानी चाहिए।





# निद्रावस्था एवं सपनों की दुनियाँ

सो जाने के बाद व्यक्ति जैसे किसी दूसरी ही दुनियाँ में पहुँच जाता है। उसे अपने आसपास की परिस्थितियों, वस्तुओं और संबंधों की कुछ भी स्मृति नहीं रहती, एक तरह से उस समय व्यक्ति की आंशिक मृत्यु ही हो जाती है। हृदय की धड़कन, रक्त का संचार और श्वास-प्रश्वास भले ही चलते रहें, परंतु उसकी चेतना का संबंध उस समय तो स्थूल जगत से कट ही जाता है। उस समय मन अपनी ही दुनिया में घूमता है और चित्र विचित्र सपने देखता है। जागने पर तो यह लगता है कि वे सिर-पैर के सपने देखे गए हैं, परंतु जिस समय वे देखे जाते हैं उस समय तो वास्तविक ही लगते हैं।

निद्रा और स्वप्न में परस्पर क्या संबंध है। शरीर का कौनसा अंग स्वप्नों के लिए उत्तरदायी है, यह जानने के लिए शिकागो विश्वविद्यालय के दो छात्र नेपोलियन क्लोरमा और यूजोन ऐसेटिस्की शोध करने लगे। दोनों की खोज पूरी तो नहीं हो सकी, पर उससे कई नए तथ्य प्रकाश में आए हैं। उन्होंने पाया कि कोई व्यक्ति स्वप्न देखता है तो उसकी आँखों की पुतलियाँ ठीक उसी प्रकार घूमती हैं जैसे जागृत अवस्था में कोई दृश्य देखते समय घूमती हैं। अर्थात् आँख उस समय बंद रहते हुए भी देखती है।

आधुनिक विज्ञान ने स्वप्नों के संबंध में कई नए तथ्यों का पता लगाया है और उनमें से अधिकांश तथ्य भारतीय ऋषियों के निष्कर्षों से मेल खाते हैं, उदाहरण के लिए निद्रा के समय व्यक्ति का शरीर शिथिल पड़ जाता है, उसकी इंद्रियाँ काम करना लगभग बंद कर देती हैं। फिर भी स्वप्नों की दुनियाँ में पहुँचकर व्यक्ति

जागृत होने की अवस्था जैसे ही काम करता है। इस आधार पर प्रसिद्ध मनोविज्ञानी हैफनर राबर्ट ने प्रतिपादित किया है कि ज्ञान और अनुभव का आधार इंद्रियाँ नहीं हैं, बल्कि मनुष्य की सूक्ष्म सत्ता ही उनके माध्यम से ज्ञान और अनुभव प्राप्त करती है।

वृहदारण्यक में जागृति, सुषुप्ति की तरह स्वप्न को मन की तीसरी अवस्था बताया गया है। जब मन सो जाता है तो वह अपने ही संकल्प विकल्प से अभीष्ट वस्तुओं के निर्माण की क्षमता से ओत-प्रोत होता है। सुख-दुःख की सामान्य परिस्थिति भी जागृत जगत की तरह ही उस स्थिति में भी जुड़ी रहती है। जिस तरह जागृत में जीव के संस्कार उसे आत्मिक प्रसन्नता और आल्हाद प्रदान करते और निश्चित भविष्य की रूपरेखा बनाए रहते हैं, उसी तरह संयत और पवित्र मन में भी जो स्वप्न आएँगे वे भविष्य की उज्ज्वल संभावनाओं के प्रतीक होंगे। इस दिशा में अध्यात्म तत्त्वदर्शन की मान्यता स्पष्ट है। वैज्ञानिक सूक्ष्म सत्ता एवं स्वप्न का मध्यवर्ती संबंध जोड़ते हुए भी उसे पूरी तरह जान पाने में असमर्थ रहे हैं एवं अभी उस सूक्ष्म सत्ता की खोज में मन तक ही पहुँचा जा सका है और बताया जाता है कि मन ही विभिन्न स्तरों पर देखी, सुनी, जानी और अनुभव की हुई बातों की स्मृति व कल्पना करते हुए उन्हें सपने के रूप में देखता है। मानसिक गुत्थियाँ और जीवन की उलझन, अनुभूतियाँ मस्तिष्क में लुक-छिपकर बैठी रहती हैं और जब बुद्धि का दबाव घट जाता है तो निद्रावस्था में स्वप्नों के रूप में बाहर निकल आती हैं। इसके अतिरिक्त यह भी माना जाने लगा है कि मन कई बार ऐसी तरंगों को भी पकड़ लेता है, जो किसी स्थान पर घटी घटना के कारण सूक्ष्म जगत में उत्पन्न हुई हैं अथवा निकट भविष्य में होने वाली हैं। इस स्तर के स्वप्नों को मन की अतीन्द्रिय चेतना कहा जाता है।

परंतु भारतीय मनीषियों की दृष्टि में मन ही एकमात्र समर्थ या सूक्ष्म सत्ता नहीं है, उससे भी सूक्ष्म सत्ता मनुष्य की चेतना है, जिसे

जीवात्मा कहा जाता है और वही मन तथा इंद्रियों का उपयोग कर ज्ञान व अनुभव प्राप्त करता है। ऐतेरेयोपनिषद् में इस संबंध में कहा है—

यदेतद्ब्रह्मदयं मनश्चैतत् । संज्ञानमाज्ञानं विज्ञानं प्रज्ञानं मेधा  
दृष्टिर्धृतिर्मतिनीषा जूतिः स्मृतिः संकल्पः क्रतुरसुः कामो वश  
इति सर्वाध्येवैतानि प्रज्ञानस्य नामधेयानि भवन्ति । (३।१।२)

अर्थात्—यह अंतःकरण ही मन है। इस मन को ज्ञानशक्ति, विवेचन शक्ति, तत्काल समझने, अनुभव करने, देखने की शक्ति तथा धैर्य, बुद्धि, स्मरण, संकल्प, मनोरथ, प्राण, कामना, अभिलाषा आदि शक्तियाँ उस परमात्मा से ही प्राप्त होती हैं जो जीवात्मा के रूप में इस शरीर में अवस्थित रहता है।

एक बार एक अंधे से पूछा गया कि क्या तुम्हें स्वप्न दिखाई देते हैं। इस पर उसने उत्तर दिया मुझे खुली आँख से भी जो वस्तुएँ दिखाई नहीं देती वह स्वप्न में दिखाई देती हैं। इससे फ्रायड की इस धारणा का खंडन होता है कि मनुष्य दिनभर जो देखता और सोचता है वही दृश्य मस्तिष्क के अंतराल में बस जाते और स्वप्न के रूप में दिखाई देने लगते हैं। निश्चय ही यह तथ्य यह बताता है कि स्वप्नों का संबंध काल की सीमा से परे अतींद्रिय जगत से है, अर्थात् चिरकाल से चले आ रहे भूत से लेकर अनंत काल तक चलने वाला भविष्य जिस अतींद्रिय चेतना में सन्निहित है, स्वप्न काल में मानवीय चेतना उसका स्पर्श करने लगती है। इसका एक स्पष्ट उदाहरण एक अध्ययन में एक बालक द्वारा देखे गए स्वप्न की समीक्षा से मिलता है। बच्चे ने पहले न तो काशमीर देखा था न नैनीताल, किंतु उसने बताया मैंने हरा-भरा मैदान, कल-कल करती नदियाँ, ऊँचे बर्फीले पर्वत शिखर देखे, कुछ ही क्षणों में पट-परिवर्तन हुआ और मेरे सामने जिस मैदान का दृश्य था वह मेरे विद्यालय का था। मेरे अध्यापक महोदय हाथ में डंडा लिए मेरी ओर बढ़ रहे थे, तभी मेरी नोंद टूट गई। इससे एक बात स्वप्नों की

क्रमिक गहराई का भी बोध होता है। स्पर्श या निद्रा जितनी प्रगाढ़ होगी स्वप्न उतने ही सार्थक, सत्य और मार्मिक होंगे। सामयिक स्वप्न उथले स्तर पर अर्थात् जागृत अवस्था के आने करीब के होते प्रतीत होते हैं, पर यह तभी संभव है जब अपना अंतःकरण पवित्र और निर्मल हो। निराई किए हुए खेतों की फसल में एक ही तरह के पौधे दिखाई देते हैं वे अच्छी तरह विकसित होते और फलते-फूलते भी हैं। पर यदि खेत खर पतवार से भरा हुआ हो तो उसमें क्या फसल बोई गई है, न तो इसी बात का पता चल पाता है और न ही उस खेत के पौधे ताकतवर होते हैं, ये कमजोर पौधे कैसी फसल देंगे, इसका भी सहज ही अनुमान किया जा सकता है। मन जितना अधिक उच्च-चिंतन, उच्च संस्कारों से ओत-प्रोत, शांत और निर्मल होगा स्वप्न उतने ही स्पष्ट और सार्थक होंगे।

एक बात स्पष्ट प्रतीत होती है कि जागते हुए जो स्वप्न देखे जाते हैं वे कल्पनाएँ होती हैं तथा सोते हुए जो कल्पनाएँ की जाती हैं उन्हें स्वप्न कहते हैं। स्वप्न और कल्पना में प्रायः यही अंतर देखा और समझा जाता है, परंतु इतना मात्र ही अंतर नहीं है। जिस प्रकार जागृत स्थिति में कई विचित्र और अबूझ अनुभव होते हैं उसी प्रकार निद्रित अवस्था में भी अनेक स्वप्न ऐसे होते हैं जो अदृश्य जगत की वास्तविक अनुभूति कराते हैं और वह अनुभूति ऐसी होती है कि उन्हें स्थूल नेत्रों से प्रायः नहीं ही देखा जा सकता।

साधारणतः स्वप्न में होने वाले अनुभवों का प्रत्यक्ष अनुभवों से कोई संबंध नहीं दिखाई देता, लेकिन कई बार स्वप्न में ऐसी अनुभूतियाँ होती हैं जिन्हें विचित्र और विलक्षण ही नहीं चमत्कारिक भी कहा जा सकता है। ऐसे स्वप्नों का विश्लेषण करते हुए मनःशास्त्रियों का कथन है कि उस समय मनुष्य की निद्रितावस्था में काम करने वाली मानसिक शक्ति ऐसे कार्य कर दिखाती है जो जागृतावस्था में मन को अत्यंत कठिन या असंभव मालूम होती है। किसी गणितज्ञ को एक प्रश्न बहुत कठिन मालूम होता था। अनेक

बार प्रयत्न करने पर भी वह प्रश्न हल न हो सका। एक दिन उक्त प्रश्न को स्लेट पर लिखकर सोचते-सोचते ही वह गणितज्ञ सो गया। सुबह उठते ही उसे यह मालूम हुआ कि उसके मन ने उक्त प्रश्न को हल कर लिया है, तत्काल उसने स्लेट पर उस प्रश्न का पूरा हल पर लिख डाला और वह आनंद से नाचने लगा।

यह सच है कि गहरी नींद में या तो स्वप्न आते ही नहीं, आते हैं तो छोटे होते हैं। निरर्थक और असंगत स्वप्न उथली नींद में आते हैं। वे उद्विग्न करने वाले और असमंजस में डालने वाले भी होते हैं। गहरी नींद का न आना इस बात का चिह्न है कि आहार-विहार को प्रकृति के अनुशासन से नहीं चलाया जा रहा है। अनावश्यक तनाव या दबाव के बीच रहा जा रहा है। स्वप्नों की विसंगतियों को देखकर जीवनक्रम की अस्त-व्यस्तता की जानकारी मिलती है। साथ ही चेतावनी भी प्रस्तुत होती है कि तनावयुक्त जीवन क्रम को बदलने का समय रहते प्रयत्न किया जाए। इस प्रकार स्वप्न हमें अपने संबंध की अविज्ञात एवं उपेक्षित जानकारियों को सचित्र की तरह प्रस्तुत करते हैं और सुधार के लिए परामर्श प्रोत्साहन भी प्रस्तुत करते हैं।

नींद की आवश्यकता तो मात्र आहार के समान ही समझी जानी चाहिए। थकान के बाद थोड़ा सुस्ताने से दैनिक कार्यों का ढर्रा ठीक तरह चलता है। बिना रुके लगातार काम करने वाले आरंभ में तो कुछ अधिक काम भी कर लेते हैं किंतु बाद में शरीर में बढ़ी हुई गर्मी कष्टकारक सिद्ध होती है। इंजन को लगातार बहुत देर नहीं चलाया जाता, उसे बीच-बीच में ठंडा होते रहने का अवसर दिया जाता है। श्रम और विश्राम का भी ऐसा ही तारतम्य है। एक दूसरे को राहत मिलती है। श्रम की महत्ता जिस प्रकार समझी जाती है। उसी प्रकार विश्राम की भी समझी जानी चाहिए, किंतु स्मरण रहे इस बहाने कोई आलसी बनने का प्रयत्न न करने पाए। ठलुआ रहने से तो विश्राम हाथ रह जाता है और थकान के कारण जो गहरी नींद आती है उस लाभ एवं आनंद से वंचित रहना पड़ता है।

नींद न आने की व्यथा रक्त न बनने या आहार न मिलने जैसी ही हानिकारक है, उससे बचने के लिए ऐसे प्रयत्न करने चाहिए जो स्थाई समाधान कर सकें। अन्यथा लगातार नींद से वंचित रहने की स्थिति में मानसिक दक्षता धीरे-धीरे घटती चली जाती है। लंबे समय तक वह स्थिति चलती रहे तो पागलपन जैसी स्थिति भी बन सकती है। नाजी यंत्रणा गृहों में कैदियों को सोने नहीं दिया जाता था फलतः वे अर्ध विक्षिप्त की स्थिति में पहुँचकर कुछ समय में ही अकाल मृत्यु के ग्रास बनते थे।

हर व्यक्ति जिंदगी का प्रायः एक तिहाई भाग नींद में गुजारता है। देखने में यह व्यर्थ गया प्रतीत होता है पर बात ऐसी है नहीं। यह अवधि थकान उतारने और नई क्षमता अर्जित करने की दृष्टि से नितांत आवश्यक है। रात्रि न हो और सदा दिन ही बना रहे तो कोई अदूरदर्शी ही यह अनुमान लगा सकता है कि इससे दूना काम एवं उपार्जन होने लगेगा। सच तो यह है कि ऐसी स्थिति में काम करने वाली मशीन कुछ ही समय में इतनी गरम और अशक्त हो जाएगी कि उसके लिए काम करना संभव न रहेगा। नींद के संबंध में भी यही बात है, उसमें कटौती करना या होना सौभाग्य का नहीं दुर्भाग्य का ही चिह्न है।

निद्रा विशेषज्ञ डॉ० माइकेल जुवेट का कथन है कि निद्रा को मनःसंस्थान की विद्युत प्रक्रिया के साथ संबंध जोड़े रहने की जहाँ तक बात है, उसमें शरीगत रसायनों का भी बड़ा योगदान रहता है। यदि आहार गले और सांस के द्वारा मिलने वाले रसायनों का शारीरिक आवश्यकताओं के अनुरूप होने की बात न बनी तो अन्य विकृतियाँ उत्पन्न होने के साथ-साथ नींद में भी विक्षेप पड़ेगा। अधूरी नींद में जो स्वप्नों की भरमार रहती है उससे उपयुक्त विश्राम मिलने में विघ्न खड़ा होता रहेगा। उनसे पेट साफ रखने की तथा सुपाच्य आहार पद्धति अपनाने की व्यवस्था बनाने की सलाह भी अनिद्राग्रस्तों तथा डरावने स्वप्न देखने वालों को दी है।

निद्रा के ऊपर किया गया विश्लेषण एवं शोध अध्ययन चिकित्सकों के लिए काफी मार्गदर्शक सिद्ध हुआ है।

प्रसिद्ध अमेरिका पत्रिका 'साइकोलॉजी टुडे' में डॉ० एम० मिटलेर ने एक निद्रा के रोगी की घटना प्रकाशित की थी। उस व्यक्ति ने ऐसी धारणा बना रखी थी कि लेटने के १ घंटे बाद उसको नींद आती है और वह पाँच घंटे से भी कम सो पाता है। इसके कारण वह दिनभर थकान अनुभव करता था। जब ई० ई० जी० द्वारा उसकी जाँच की गई तो यह पाया गया कि बिस्तर पर लेटने के दस मिनट बाद ही सो जाता और सात घंटे से कुछ अधिक ही सोया रहता। उसके तनाव और चिंता एवं भ्रम दूर कर देने भर से उसका मिथ्या रोग दूर हो गया। वह वास्तव में कम नींद का रोगी न था। उसने स्वयं ही ऐसा सोच रखा था कि उसे कम नींद आती है।

सर्वेक्षण से पता चला है कि लगभग ७५ प्रतिशत से अधिक लोग नींद संबंधी शिकायतों को लेकर डॉक्टरों के पास पहुँचते हैं। लोग स्वाभाविक निद्रा को भूलते जा रहे हैं, नशीली दवाइयों, गोलियों के सहारे सोने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार की दवाइयाँ संसार में प्रतिवर्ष लाखों टन बनती और बिकती हैं। मनुष्य जब नींद की दवा का आदी हो जाता है तो दवा का प्रभाव भी कम हो जाता है, वह तनावों से ग्रस्त हो जाता है। विश्राम न मिल पाने से तनाव की स्थिति में विषाक्त पदार्थ एवं हारमोन्स उत्पन्न हो जाते हैं। फलतः मनुष्य को अनिद्रा रोग का सामना करना पड़ता है।

निद्रा संबंधी रोग प्रायः तीन प्रकार के माने जाते हैं—

(१) इंसोमेनिया—इस प्रकार के रोग में व्यक्ति को कुछ नींद तो आती है, परंतु उसे अल्पकालीन निद्रा का पता नहीं रहता।

(२) डायसोमेनिया—नींद की अवस्था में दाँत किट-किटाना, बड़बड़ाना, चल पड़ना, चीखना, पेशाब कर देना आदि इस रोग के लक्षण हैं। इसका कारण 'रैपिड आई मूवमेंट' निद्रा (रैम) की अनुपस्थित बताया जाता है।

(३) नार्कोलेप्सी-इसमें अत्यधिक नींद आती है अथवा नींद का दौरा पड़ता है।

नींद संबंधी अधिकतर रोग मनोशारीरिक होते हैं। निरंतर मानसिक तनाव एवं अशांति के परिणामस्वरूप अनिद्रा रोग की उत्पत्ति होती है। अधिकांश रोगियों को मात्र भ्रम होता है कि उन्हें नींद नहीं आती और थका-थका अनुभव करते हैं। इसे ही अनिद्रा भ्रम कहा जाता है।

शरीर विज्ञानियों का कथन है कि स्वस्थ रहने के लिए विश्राम का एक महत्त्वपूर्ण माध्यम है-निद्रा। प्रत्येक व्यक्ति को नींद की आवश्यकता अलग-अलग होती है। कई व्यक्ति तीन-चार घंटे की नींद में ही पूर्ण विश्राम ले लेते हैं। बहुत से लोग आठ-दस घंटे सोने पर भी पर्याप्त विश्राम नहीं ले पाते।

निद्रा की एक विशेष अवस्था में शरीर को सबसे अधिक विश्राम मिलता है। वह पूर्णतः निष्क्रिय सा रहता है। मांसपेशियाँ पूरी शिथिल हो जाती हैं। इस अवस्था को वैज्ञानिकों की भाषा में 'रैपिड आईमूवमेंट' कहते हैं। जो स्वप्नावस्था की एक विशेष स्थिति है। इस स्थिति में ई० ई० जी० द्वारा मस्तिष्कीय तरंगों का अंकन जागृत अवस्था की तरह होता है। योगनिद्रा के अभ्यास से ऐसी अवस्था प्राप्त कर पूर्ण विश्राम का लाभ हर व्यक्ति उठा सकता है। योगनिद्रा के अभ्यास से तनाव से उत्पन्न प्राण संबंधी असंतुलन दूर होता है। अंतःस्नावी ग्रंथियों में संतुलन होता है, परिणाम स्वरूप मानसिक विश्राम मिलता है।

निद्रा लाने वाली औषधियों का उपयोग इन दिनों संसार भर में आश्चर्यजनक गति से बढ़ रहा है। अकेले अमेरिका में हर रोज प्रायः बीस लाख डालर की निद्रा औषधियाँ सेवन की जाती हैं। इनमें से अधिकांश 'वार्विचुरेट' नामक रसायन से बनती है। इसी श्रेणी में ब्रोमाइड क्लोरल हाइड्रेट, पैरिलिडहाइड, फिनोबार्बीटोन जैसे रसायन भी आते हैं। प्रकारांतर से इन्हीं को उलट-पुलट कर



निद्रालु औषधियाँ बनती हैं। इनका आरंभ के दिनों में तो अभीष्ट प्रभावी होता है पर धीरे-धीरे शरीर उनका अभ्यस्त हो जाता है तो असर भी घटने लगता है, ऐसी दशा में मात्रा बढ़ानी पड़ती है तो इतने पर भी असर कम होते चलने की कठिनाइयाँ बढ़ती ही जाती है।

### अचेतन की स्थिति में खुलती सूक्ष्म परतें

सैंकड़ों निद्राचार रोगियों का उपचार करने वाले फ्रांस के प्रसिद्ध मनोरोग चिकित्सक डॉक्टर विलियम जैसे ने अपने इलाज में आए अनेक रोगियों का विस्तृत विवरण प्रकाशित किया है। सौमने बुलिज्म (निद्राचार) पुस्तक में प्रकाशित यह विवरण कितने रोचक हैं। इसमें एक बीस वर्ष की युवती आईरीन का विवरण प्रकाशित हुआ। उस पर घंटों तक निद्राभ्रमण का दौरा रहता था। यह रोग उसे अपनी माँ की मृत्यु के साथ आरंभ हुआ और मुद्दतों तक चलता रहा। वह निद्राचारग्रस्त स्थिति में घंटों बनी रहती और अपनी माँ की मृत्यु का घटना-क्रम उस समय किया गया शोक विलाप आदि क्रियाएँ एक नाटक की तरह दुहराती रहती थी। पूरा नाटक संपन्न कर लेने के बाद कुछ घंटों में जब दौरा समाप्त होता तो वह वापस बिस्तर पर आ जाती। अब वह दौरे की स्थिति में रहती थी तो न केवल माँ की मृत्यु के समय संपन्न की गई क्रियाओं को यथावत दोहराती वरन यहाँ तक कि वह कब्रिस्तान तक जाती और अपनी माँ की कब्र के पास खड़ी रहकर कुछ समय तक प्रार्थना करती रहती। यह सब करने के बाद जब वह वापस आ कर सो जाती और सुबह उठती थी तो उसे इन बातों के बारे में कुछ भी याद नहीं रहता था।

इस रोग के संबंध में कहा जाता है कि मरीज पर सामने बुलिज्म का दौरा तब पड़ता है जब रोगी का अचेतन उभर कर सचेतन मस्तिष्क को पूरी तरह अपने नियंत्रण में ले लेता है। ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार कि मंत्रों के द्वारा वश में किए गए भूत। इस

अवस्था में अचेतन मस्तिष्क में दबी हुई प्रवृत्तियाँ उभरती हैं और वह सचेतन के एक भाग पर कब्जा करके उनसे मनचाहा काम करा लेती हैं। जब तक अचेतन मन का नियंत्रण रहता है या जब तक उसमें दबी हुई प्रवृत्तियाँ उभरकर तृप्त नहीं हो जाती हैं तब तक वह मनुष्य को अचेत निद्रावस्था में ही तिकड़ी का नाच नचाता रहता है। जब उसकी तृप्ति हो जाती है तो वह शरीर को लाकर उसी चारपाई पटक देता है जहाँ से उसे उठाया था।

एक घटना लंदन की है। लंदन में बुरी तरह एक हत्यारे का आतंक छाया हुआ था। वह पुलिस थाने के इर्द-गिर्द नृशंस हत्याएँ करने में संलग्न था। अस्पतालों में मुर्दों की जिस तरह चीर-फाड़ की जाती है, लगभग उसी तरह यह हत्यारा अपने शिकार की कतर-व्योत करके रख देता था, यह हत्याएँ धन के लालच में जरा भी नहीं की जाती थीं क्योंकि मारे गए लोगों के शवों के साथ उनकी कीमती वस्तुएँ तथा नकदी यथावत मिलती थी।

इन हत्याओं की संख्या दर्जनों को पार करके सौ का अंक छूने लगी थी। कहना नहीं होगा कि इस संदर्भ में पुलिस को बुरी तरह लज्जित होना पड़ रहा था कि वह इन हत्याओं को रोक पाने और अपराधी को खोजने में जरा भी सफल नहीं हो पा रही थी। यद्यपि पुलिस के जासूसी विभाग ने जी तोड़ कोशिश की थी और संदेह में कितने ही लोगों को पकड़ लिया था, पर वास्तविक हत्यारे का कुछ सुराग मिल ही नहीं रहा था। अखबारों ने हत्यारे को 'जैक द रिपर' के कल्पित नाम से संबोधित करना आरंभ कर दिया था।

इस आतंक को मिटाने और हत्यारे का पता लगाने में एक साधारण व्यक्ति की अतींद्रिय शक्ति ने जो भूमिका निबाही उससे यह प्रसंग और भी अदभुत बन गया। इंगलैंड के एक सामान्य नागरिक जेम्स लीज ने ऐसे ही पड़े-पड़े सपना देखा कि एक तगड़ा व्यक्ति एक युवती का पीछा करते हुए गली में मुड़ा और जैसे ही

एक मौका पाया उस व्यक्ति ने चीते की तरह लड़की पर आक्रमण कर दिया। चाकू से पहले उसने लड़की का गला काटा, एवं फिर उसका पेट चीरा, छाती और हाथ-पैरों को कतरने के बाद वह खून से सने हाथ लाश से पोंछ कर चलता बना, यह स्वप्न देखकर लीज बुरी तरह डर गया। उसकी रिपोर्ट लिखाने के लिए पुलिस दफ्तर पहुँचा। बहुत कहने पर पुलिस वालों ने उसकी रिपोर्ट तो लिख ली, परंतु उसे सनकी कहकर भगा दिया।

एक दिन लीज अपनी पत्नी के साथ ट्राम में कहीं जा रहा था। अपने पास बैठे हुए एक व्यक्ति को देखकर वह चौंका कि शायद इसे कहीं देखा है। याद करने पर उसे स्मरण आया कि यह वही व्यक्ति है, जिसे वह सपने में देखता रहा है। उसने सोचा कि यही वह कुख्यात हत्यारा है, जिसका आतंक मचा हुआ है और उसी को वह स्वप्न में एक बार देख चुका है। अपनी पत्नी को घर जाने के लिए कहकर लीज उस व्यक्ति के पीछे हो लिया। रास्ते में ड्यूटी पर खड़े सिपाही से उसने अपने सपने के आधार पर पहचाने हत्यारे को पकड़ने के लिए कहा, पर उसने भी लीज को मात्र सनकी समझा और उसे टाल दिया।

उसी रात लीज ने फिर सपने में हत्यारे को देखा। अपना यह स्वप्न सुनाने के लिए लीज फिर पुलिस दफ्तर पहुँचा और बताया कि हत्यारा लाश के कान काटकर ले जा रहा था। कान काटने की बात सुनकर पुलिस अफसर चौंक उठा, क्योंकि उसी दिन हत्यारे ने पार्सल द्वारा कटे हुए कान भेजे थे तथा पुलिस को चुनौती दी थी कि वह उसे पकड़कर दिखाए। अस्तु, पुलिस अधिकारी को लीज की बात में सार मालूम हुआ और उसने लीज की सहायता स्वीकार कर ली।

लीज पुलिस अधिकारी को लेकर सपने में देखे व्यक्ति को खोजता हुआ एक शानदार कोठी के सामने जा खड़ा हुआ और बोला हत्यारा इसी के अंदर है। यह कोठी एक सुप्रसिद्ध और

प्रतिष्ठित डॉक्टर की थी। पुलिस अधिकारी को संकोच हो रहा था कि ऐसे प्रसिद्ध और प्रतिष्ठित व्यक्ति के यहाँ कैसे प्रवेश करे, तो भी वे लोग अंदर गए। डॉक्टर से पूछताछ की तो उसने हत्याओं के संबंध में अपने को सर्वथा अनजान बताया। डॉक्टर की स्त्री से पूछताछ की गई तो उसने इतना भर बताया कि वे कभी-कभी अपने को सर्वथा भूल जाते हैं और उठकर कहीं भी चल देते हैं। लौटकर आते हैं तो पूछने पर बताते हैं कि पता नहीं मैं कहाँ भटक जाता हूँ और क्यों कहीं घूमघाम कर वापस आ जाता हूँ। डॉक्टर की कोठी में तलाशी ली गई तो एक अलमारी में खून से सने ढेरों कपड़े पाए गए और भी कई प्रमाण मिले एवं वह चाकू भी जिससे हत्या की जाती थी और लाश को काट छाँट दिया जाता था। कहने का अर्थ यह कि सपनों से मिले सूत्र एवं प्रमाणों के आधार पर डॉक्टर अपराधी सिद्ध हुआ।

ऐसे एक नहीं, अनेकों 'सोम्नेबुलिज्म' की स्थिति में किए गए कृत्यों के घटना प्रसंग हैं, किंतु इस घटना में तो निद्रा की अचेतावस्था में अपराध करना एवं दूसरे द्वारा सपनों में उसे देखा जाना बताता है कि सूक्ष्म जगत के तार परस्पर अविच्छिन्न रूप से जुड़े हैं। सही ढंग से इनकी जानकारी यदि ली जा सके तो अनेकों मस्तिष्क संबंधी अविज्ञात रहस्यों का उद्घाटन हो सकता है।

मानवी काया के लिए नींद की आवश्यकता से इनकार नहीं किया जा सकता है। पोषण जुटाने के लिए जिस प्रकार आहार की आवश्यकता रहती है, ठीक उसी प्रकार थकान मिटाने के लिए निद्रा की गोद में विश्राम लेना होता है। नींद न आने पर भारी थकान बढ़ती है और न केवल मानसिक तंत्र गड़बड़ाने लगता है वरन शरीर के लिए भी सामान्य श्रम तक करना कठिन हो जाता है। अनिद्रा ग्रसित रोगी कुछ ही समय में अर्ध विक्षिप्त अथवा उन्मादग्रस्त होते देखे गए हैं। नींद की आवश्यकता वे लोग भी समझते हैं

जिनके श्रम समय का मूल्य अत्यधिक है। वे लोग भी सोने के घंटों को अनुत्पादक कहकर कटौती करने की बात नहीं सोचते वरन गहरी नींद आने को सौभाग्य सूचक मानते और अर्थ उपार्जन से भी बढ़कर सुखद अनुभव करते हैं।

इतने पर भी नींद के स्वरूप के संबंध में लोग बहुत कम जानते हैं। आहार के संबंध में जितनी जानकारी आम लोगों को होती है आश्चर्य है कि उतनी उन्हें नींद के संबंध में नहीं होती जबकि आहार की तुलना में निद्रा का महत्त्व कुछ कम नहीं वरन बढ़ कर ही है।

गहरी नींद के लिए पेट का हलका होना, वातावरण में कोलाहल का न होना, मक्खी-मच्छरों, खटमलों से बचना, सर्दी-गर्मी का बचाव रखना जैसी आवश्यकताएँ सभी अनुभव करते हैं। पर यह बात कम ही लोग सोचते हैं कि मानसिक उद्विग्नताओं—चिंता, निराशा, भय, आक्रोश, जैसे मनोविकार किस प्रकार नींद आने में बाधक होते हैं। यदि निश्चित और संतुलित रहने की कला सीखी जा सके तो समझना चाहिए कि निद्रा अवरोधक मार्ग की एक बड़ी चट्टान हट गई, मानसिक क्षमताओं के अभिवर्द्धन का मार्ग खुल गया।

निद्रा के समय मस्तिष्क सर्वथा शांत, निस्तब्ध या निष्क्रिय होता हो, सो बात नहीं। पाचन तंत्र एवं रक्त संचार तंत्र की तरह मस्तिष्क भी अपना काम निरंतर करता रहता है। सोते समय में यही स्थिति बनी रहती है। ऐसी दशा में इस रहस्य को भी समझा जाना चाहिए कि निद्रा की आवश्यकता बाह्य मस्तिष्क पर चिंतन का दबाव कम करके भी बहुत हद तक पूरी की जा सकती है। कारण नींद का प्रभाव क्षेत्र मात्र सचेतन मस्तिष्क ही है। अचेतन तो जन्म के दिन से लेकर मरण पर्यंत अनवरत रूप से कार्यरत रहता है। उसे विश्राम देने के लिए तो मरण या समाधि के दो ही रूप अभी तक जाने जा सके हैं। यदि मात्र सचेतन को विश्राम देने का नाम ही नींद है तो ऐसे अन्यान्य उपाय भी हो सकते हैं जो निद्रा का विकल्प

बन सकें और अनिद्रा ग्रसितों को राहत दे सकें। इसी प्रकार यह भी हो सकता है कि किन्हीं आपत्तिकालीन क्षणों में बिना सोए भी उन कार्यों में संलग्न रह सकें जिन्हें एक प्रकार से अपरिहार्य स्तर का समझा गया है।

औषधि विज्ञान शारीरिक व मानसिक तनाव से मुक्ति पाने हेतु जहाँ औषधियों का उपयोग बताता है वहीं पर मनोविज्ञान के चिकित्सक शिथिलीकरण के रूप ओटोजेनिक न्यूट्रीलाइजेशन अथवा "सिस्टेमेटिक डिसेन्सीटीजेशन" पद्धति बताते हैं। इनमें मरीज को विश्राम की दशा में धीरे-धीरे अपनी गलतियाँ व अपराध मानसिक रूप से स्वीकार करने को कहा जाता है। भयभीत वातावरण का भी दृश्यावलोकन मानसिक चिंतन के रूप में कराया जाता है। यह सभी एक प्रकार की शिथिलीकरण प्रक्रिया ही हैं। योगाभ्यासों में जो शिथिलीकरण का अभ्यास कराया जाता है उसका मूल उद्देश्य शारीरिक व मानसिक भावनात्मक तनावों से मुक्ति पाना ही है। शिथिलीकरण द्वारा रक्तचाप व हाइपोथैलेमस जैसी नर्वस सिस्टम की क्रियाओं पर नियंत्रण प्राप्त कर लिया जाता है। इसी प्रकार हृदय रोगी का एक बार इलाज करने के उपरांत पुनः दौरा न पड़े, इससे बचाने के लिए शिथिलीकरण बहुत ही लाभकारी सिद्ध हुआ है। डॉक्टरों द्वारा आटोजेनिक प्रशिक्षण भी इसी लाभ के लिए दिया जाता है। यह भी एक प्रकार का योगाभ्यास ही है। हृदय रोग का मुख्य कारण मानसिक तनाव व चिंताएँ ही हैं, जबकि इन तनावों की मुक्ति का मार्ग शिथिलीकरण है।

इस संबंध में निद्रा एवं स्वप्न पर जो शोध कार्य हुए हैं, उनसे अनेकों जानकारियाँ शरीर क्रिया विज्ञान संबंधी मिली हैं, इनके माध्यम से रोगों के निदान एवं स्वरूप को जानकार चिकित्सा परामर्श देने में भी मदद मिली है।

शिकागो के सेण्ट ल्यूक मेडीकल सेण्टर के डॉ० रोसालिंड डी कार्ड राइट के अनुसार स्वप्न मनुष्य के भावनात्मक विकास में

सहायक होते हैं। जीवन से हतोत्साहित कई व्यक्तियों पर उन्होंने स्वप्न उपचार का प्रयोग किया एवं पुनः स्वास्थ्य लाभ दे सकने में सफल हुए। साइकोमेट्री प्रयोगों के माध्यम से स्मरण शक्ति बढ़ाने व एकाग्रता का अभ्यास कराने के लिए भी स्वप्नों की मदद ली गई है। संबोधित विषय के चित्रों का प्रोजेक्शन कर वांछित स्वप्न ला सकने व क्षमताएँ बढ़ाने, टेलीपैथी प्रयोग तक कर सकने में उन्हें सफलता मिली है।

वैज्ञानिकों का निष्कर्ष है कि स्वप्नावस्था में श्वसन प्रक्रिया अनियमित हो जाती है, और यहाँ तक कि कुछ सैकिण्ड के लिए वह रुक भी सकती है। ब्रेन का तापमान घटता-बढ़ता रहता है, मस्तिष्क के सेरिब्रम भाग में जहाँ सभी केंद्र अवस्थित हैं, रक्त-प्रवाह कम-ज्यादा होता रहता है। यह सभी प्रक्रियाएँ कुछ घंटे तक रुक-रुककर लगातार जारी रहती हैं। इस प्रकार नींद कोई शारीरिक अथवा मानसिक विश्राम की स्थिति नहीं होती, वरन उस वक्त भी ये दोनों अवयव उसी प्रकार क्रियाशील होते हैं, जैसे जागरण की स्थिति में। इस तरह ६-७ घंटे के इस लंबे निद्राकाल में लोग देश-देशांतर की लंबी यात्रा कर लेते हैं। अधिकांश लोगों के लिए यात्रा काल अर्थात् निद्राकाल ७-७ घंटे का होता है, किंतु कुछ लोगों की निद्रावधि अत्यंत छोटी होती है। पर्शिया के फ्रेडरिक महान, टामस एडीसन तथा महात्मा गाँधी ये सभी ३-४ घंटे की अल्प किंतु आरामदेह निद्रा लेते थे। स्कॉटलैंड के निद्रा विषयक शोध विज्ञानी डॉ० इयोन ओस्वाल्ड ने दो स्वस्थ व्यक्तियों का अध्ययन किया तो अत्यल्प नींद के बाबजूद भी उनका स्वास्थ्य संतोषजनक पाया। एक सप्ताह के इस प्रयोग में उसने देखा कि ५४ वर्षीय व्यक्ति जिस पर प्रयोग किया जा रहा था, प्रति रात औसतन २ घंटा ४५ मिनट तक सोया, जबकि दूसरे ३० वर्षीय प्रयोगार्थी का औसत निद्राकाल पहले व्यक्ति से कुछ ही मिनट कम रहा।

जैसे ही हम निद्रा की गोद में प्रवेश करते हैं, हमारे शरीर के कुछ विशेष अंग अवयवों के क्रिया-कलाप परिवर्तित हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, यौन परिपक्वता वाले हारमोनों का प्रवाह, ग्रोथ हारमोन, एवं फास्फोरस की मात्रा तथा थायरॉइड की क्रियाशीलता में स्पष्ट वृद्धि देखी गई है।

इस अवधि में यद्यपि शरीर के कुछ अवयवों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है, किंतु कुछ अन्य की घट जाती है। पाचन और आंतरिक गतियाँ इस अवस्था में जागृतावस्था की तरह रहती हैं, जबकि नाक, मुँह और गले से स्रवित होने वाले रस आश्चर्यजनक ढंग से कम हो जाते हैं, आँख की पुतली सिकुड़ जाती है, हृदय-गति प्रति मिनट १० धड़कन घट जाती है, कभी-कभी तो ३० धड़कन तक की घटोतरी देखी गई है, रक्तचाप कम हो जाता है, तथा बैसल मेटाबोलिज्म (शरीर की विरामावस्था में उत्पन्न चयापचय गति) में दस प्रतिशत की कमी आ जाती है एवं शरीर का तापमान निम्नतम हो जाता है। ऐसा प्रायः प्रातःकाल में होता देखा गया है।

इस आधार पर यह विचार किया जा रहा है कि निद्राकाल में उत्पन्न होने वाले शारीरिक मानसिक उतार-चढ़ावों में यदि अन्यान्य उपायों से नींद जैसी स्थिति उत्पन्न की जा सके तो काम चल सकता है। नींद की प्रतिक्रिया शरीरगत अमुक हलचलों को न्यूनाधिक करके यदि थकान मिटाने का प्रयोजन सधता है तो फिर वही कार्य अन्यान्य उपायों से क्यों नहीं हो सकता ?

स्वाभाविक नींद का आना, न आना प्रायः अपने हाथ में नहीं रहता। ऐसी दशा में कई बार अनिच्छित रूप से भी देर तक जगना पड़ता है। यह समय काटे नहीं कटता और खीझ उत्पन्न होती है। उपलब्ध उपचारों में नींद की गोलियाँ निगलना ही ऐसा उपाय रह जाता है जिससे कृत्रिम नींद उत्पन्न की जा सके। कुछ हद तक यह कार्य नशे के द्रव्य पीकर भी पूरा किया जाता है, फिर भी



इतना तो स्पष्ट ही है कि नींद की गोलियाँ या नशे प्रकारांतर से और भी अधिक हानि करते देखे गए हैं, जो अनिद्रा के त्रास से किसी प्रकार कम कष्ट कर नहीं होते हैं। इन परिस्थितियों में शरीर के विभिन्न अवयवों को शिथिल या उत्तेजित करने वाली मालिश का उपयोग करके निद्रा आने पर थकान मिटाने एवं क्षति पूर्ति करने की आवश्यकता पूरी हो सकती है।

इससे सरल और अच्छा उपाय शिथिलीकरण मुद्रा का है। इसे योग निद्रा या शवासन भी कहते हैं। शरीर के मृतक जैसी स्थिति में अनुभव करने और निष्क्रियता लाने का अभ्यास करने या थकान मिटाने का कार्य एक सीमा तक पूरा हो जाता है। नैपोलियन के संबंध में कहा जाता है कि वह पेड़ के सहारे घोड़ा खड़ा करके उस पर चढ़े-चढ़े ही झपकियाँ ले लेता था और कई घंटे सोने जैसी स्फूर्ति उतने भर से अर्जित कर लेता था। अर्जुन को 'गुडाकेश' कहा जाता है। इस संस्कृत शब्द का अर्थ है "नींद जीत लेने वाला" वह कम सोकर भी उत्साहपूर्वक अपना काम मुद्दतों तक करता रहता था।

शरीर का २४ घंटे का जागरण चक्र हमारा एकमात्र वायोलॉजिकल ब्लॉक है। इसके अतिरिक्त एक ० मिनट का भी चक्र है। १०० से भी अधिक प्रकार की हमारी शारीरिक गतिविधियाँ, जिसमें निद्रा से लेकर पेट संकुचन एवं हारमोन-स्त्राव सम्मिलित हैं, सभी इस चक्र का अनुशासन पूर्वक पालन करते हैं।

इस आधार पर सुनिश्चित रूप से यह कहा जा सकता है कि निद्रा आवश्यक होने पर भी अनिवार्य नहीं है। उसके अन्य विकल्प भी हो सकते हैं। इनमें से मालिश और शिथिलीकरण के अतिरिक्त यह विश्वास भी एक महत्वपूर्ण आधार है कि मनोगत संरचना जिस प्रकार अचेतन हलचलों को बिना विराम लिए हुए चलाती रहती है उसी प्रकार चेतना भी निद्रा लिए बिना थकान दूर करने का कोई न कोई आधार अपना सकती है।

मनोरोग विशेषज्ञों ने स्वप्नों को कल्पना-स्वप्न, निद्रा-स्वप्न और दृश्य-स्वप्नों में विभाजित किया है। कल्पना-स्वप्न वे जिन्हें व्यक्ति अपने निजी निर्धारण में गढ़ता है और चिंतन में इस प्रकार संजोए रहता है मानो वे वास्तविक हैं। प्रेमी प्रेमिका एक दूसरे की भावना का चित्रण अपनी-अपनी कल्पना के आधार पर करते हैं। इसी प्रकार मित्रता, शत्रुता, संभावना, आशंका आदि के संबंध में ऐसे ही सर्जनाएँ कर लेता है जो वास्तविकता जैसी लगती हैं और मस्तिष्क पर छाई रहती हैं और तदनुसार काम करने प्रेरणा देती हैं।

निद्रा स्वप्न वे हैं जो सोते समय रात को दीखते हैं। उनमें से अधिकांश विस्मृत होते रहते हैं। याद तो उनमें से थोड़े से रहते हैं, वो भी आधे अधूरे रूप में।

जिस प्रकार प्रत्यक्ष जीवन में सुखद घटनाक्रमों और परिस्थितियों के मध्य रहने पर प्रसन्नता अनुभव होती है, उसी प्रकार स्वप्नों में दृष्टिगोचर होने वाली अनुकूलताएँ भी प्रोत्साहन प्रदान करती और मनोबल बढ़ाती हैं। जागृत स्थिति में कलह, शोक, अपमान, हानि सफलता आदि के कारण चित्त खिन्न होता है उसी प्रकार अशुभ स्वप्न भी सामर्थ्य का क्षरण करते हैं।

स्वप्न देखना यदि अनिवार्य है तो हर कोई उन्हें सुखद स्तर के देखना पसंद करेगा। पर क्या यह अपने हाथ की बात है? उसका उत्तर 'हाँ' में दिया जा सकता है। स्वस्थता के नियमों का पालन करने पर गहरी और मीठी नींद आने में संदेह नहीं। पेट हलका रखा जाए और थकाने वाला शारीरिक श्रम करते रहा जाए तो गहरी नींद आएगी।

परिस्थितियों को अनुकूल बना सकना अपने हाथ की बात नहीं है। पर मन अपना है, उसे एक तरह सोचने की अपेक्षा दूसरी तरह सोचने का अभ्यास कराया जा सकता है। इसी प्रकार शरीरचर्या को अवांछनीय आदतों से मुक्त करके नए सिरे से इस प्रकार निर्धारित किया जा सकता है जिससे रुग्णता को न्यौत बुलाने के

कारण आए दिन खड़े रहने वाले स्वास्थ्य संकट का सामना न करना पड़े। इस प्रकार का सरल सौम्य जीवन क्रम जिन बुद्धिमानों ने अपनाया है, उन्हें तत्काल गहरी निद्रा का वरदान मिलता है। उस कारण वे न केवल थकान मिटाने, अभिनव स्फूर्ति पाने में सफल होते हैं वरन सुखद स्वप्नों का उत्साहवर्द्धक चलचित्र भी बिना टिकिट खरीदे देखते रहते हैं और दुहरे आनंद का लाभ लेते हैं।

स्वप्नों को परिस्थितियों का सांकेतिक चित्रण ही नहीं समझा जाना चाहिए, उसमें कई महत्वपूर्ण समाधान भी रहते हैं। इसी प्रकार यदि थोड़ी समझदारी से काम लिया जाए तो इस आधार पर हम अपने लिए आवश्यक उपचार भी उपलब्ध कर सकते हैं। वे हमारे लिए चिकित्सक या परामर्शदाता की भूमिका भी निभा सकते हैं। स्वप्नों से न खिन्न होने की, आवश्यकता है और न उन्हें असमंजस का निमित्त कारण बनाने की बल्कि यह मानकर चला जा सकता है कि वे स्वाभाविक और हानि रहित होते हैं। उसका अर्थ समझा जा सके तो बहुत उपयोगी भी हो सकते हैं। मार्गदर्शक एवं सहयोगी भी सिद्ध हो सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक सी० जी० जुंग ने एक विशेष सिद्धांत इस संबंध में प्रतिपादित किया है। उसका नाम उन्होंने दिया है—‘यूनिवर्सल पेटर्न ऑफ कलेक्टिव अनकांशस’। इसमें वे स्वप्नों की व्याख्या विवेचना करते हुए कहते हैं कि इच्छानुसार स्वप्न देख सकना तो किसी के बस की बात नहीं, पर यदि बारीकी से इनमें रहने वाले संकेतों और संदेशों को समझा जा सके तो एक उच्चस्तरीय परामर्शदाता, के सहयोग जैसा लाभ मिल सकता है।

फ्रॉयड पर एक सनक सवार रही है कि वे मनुष्य की हर महत्वपूर्ण गतिविधि की संगति ‘सेक्स’ के साथ जोड़ते थे। फलतः उन्होंने स्वप्नों में भी यौन आकांक्षा की अतृप्ति को जिस-तिस माध्यम से प्रकट होने की संगति बिठाई है। किसी भी स्थिति में यह नहीं कहा जा सकता कि समूचा स्वप्न इसी धुरी पर परिभ्रमण करता है।

स्वप्न याद रहें या न रहें पर वे आते सभी को हैं। कोई व्यक्ति अपवाद रूप में ही ऐसा हो सकता है जिसे स्वप्न आते ही न हों। उनके छोटे या बड़े—स्पष्ट या धुँधले होना अलग बात है, किंतु यह संभव नहीं कि कोई व्यक्ति उन्हें देखे ही नहीं। मनुष्य तो क्या जानवर तक स्वप्न देखते हैं, यह निद्रित स्थिति में उनकी बदलती हुई मुखाकृति को देखकर सहज ही जाना सकता है कि वे कोई दृश्य देख रहे हैं और उनकी प्रभाव प्रतिक्रिया व्यक्त कर रहे हैं। नवजात शिशुओं को सोते-सोते व हँसते-मुस्कारते, डरते और अप्रसन्नता व्यक्त करते देखा जा सकता है। कौन किस स्तर के स्वप्न देख सकता है इसका उत्तर उसकी जानकारी, इच्छाओं तथा समस्याओं के साथ जोड़कर ही खोजा पाया जा सकता है।

जिस प्रकार दिन मान को चार प्रहरों में बाँटा जाता है उसी प्रकार रात्रि के भी चार खंड हैं। यह विभाजन स्वप्न प्रक्रिया के संबंध में और भी सही बैठता है। औसत निद्रा अवधि छह घंटे की होती है। इसमें एक-एक घंटे के चार स्वप्न उभार आते हैं। एक उभार उठता चढ़ता और ठंडा होता है। इसके उपरांत कुछ समय विश्राम जैसी स्थिति आती है। तदुपरांत फिर वह पिछले वाला दौर चल पड़ता है। दूध में जिस प्रकार एक के बाद दूसरा उफान आता है। वैसा ही स्वप्नों के संबंध में भी होता है। सामान्यतया ऐसे चार दौर आते हैं, पर यह अनिवार्य नहीं। ऐसा भी हो सकता है कि वे कम या अधिक सोपानों में अपना दौर पूरा करें। एक घंटे से न्यून या अधिक भी हों। इस संबंध में कुछ न कुछ अंतर हर व्यक्ति के मध्य पाया जाता है। स्वप्नों की अवधि या प्रक्रिया सभी की एक जैसी नहीं होती।

सामान्यतया स्वप्नों से किसी को भी परेशान नहीं होना चाहिए। यह अचेतन मन द्वारा अपने दबावों को हलका करने के लिए किया गया एक क्रीड़ा विनोद है। अपने बनाए चित्र खिलौने से वह स्वयं खेलता है और थकान को दूर करने का अपना रास्ता निकाल लेता है।

वैज्ञानिकों ने सृष्टि द्वारा मनुष्य के साथ किए जाने वाले इस मनोविनोद की वास्तविक महत्ता समझ कर स्वप्नावस्था में प्रशिक्षण की एक नवीन विधि का विकास किया है। इसमें विद्यार्थी को प्रत्यक्षतः कुछ भी सिखाया-समझाया नहीं जाता, वरन वातावरण में ऐसे संकेतों की गर्मी उत्पन्न की जाती है जिसका प्रभाव उस क्षेत्र के निद्रित लोगों पर पड़े और वे अनायास ही उस प्रभाव से प्रशिक्षित होने लगें। इस पद्धति का नाम है 'हिप्नोपेडिया'।

यूरोप-अमरीका आदि देशों में 'हिप्नोपेडिया' नाम की पद्धति का इन दिनों भरपूर उपयोग भाषा-शिक्षण, अभिनय-प्रशिक्षण आदि में किया जा रहा है। शिक्षा शास्त्री इस पद्धति में गहरी रुचि ले रहे हैं और अगले कुछ ही वर्षों में यही प्रणाली शिक्षा में लोकप्रिय हो जाए तो आश्चर्य नहीं। इस हेतु इस प्रणाली में निहित खतरों की संभावना को दूर करना होगा। रूस के विख्यात स्वप्न शास्त्री श्री पावलोव एवं सोवियत आयुर्विज्ञान अकादमी के प्राध्यापक एम० सुमार-कोवा तथा ई० उशाकोवा का कथन है कि जब तक नींद की प्रत्येक अवस्था का सूक्ष्म एवं विस्तृत वैज्ञानिक अध्ययन नहीं हो जाता 'हिप्नोपेडिया' की आंशिक उपयोगिता ही रहेगी। उनका यह भी कहना है कि अप्रशिक्षित प्रयोगकर्ता इस विधि से जाने या अनजाने, छात्र-छात्राओं तक गलत संदेश भेज सकता है तथा इस प्रकार विभ्रान्त कर सकता है।

वैज्ञानिक इन खतरों के प्रति सावधान हैं तथा उनसे बचे रहने की दिशा में खोज-कार्य कर रहे हैं।

सपनों द्वारा अध्यापन के प्रयोग रूस में भी जोरों से चल रहे हैं। अमरीका में भी इस पद्धति का प्रचलन बढ़ रहा है। 'हिप्नोपेडिया' की एक पद्धति में आत्म-सम्मोहन का अभ्यास किया जाता है, दूसरी में सामान्य शिक्षण विधि का। आत्म सम्मोहन वाली पद्धति में छात्रा-छात्राओं को स्वप्नावस्था में आत्मनिर्देश सुनाए जाते हैं। एक

स्कूल के बीस छात्र-छात्राओं को नाखून कुतरने की आदत थी। मानसशास्त्री डॉ० लारेंस लोशन ने उनकी आदत छुड़वाने का दायित्व ओढ़ा। इन सबको सोने के बाद, "हिप्नोपेडिया" पद्धति से एक रिकार्ड सुनवाया जाता था। रिकार्ड में इस एक ही पंक्ति को निरंतर दुहराना होता था कि 'मेरे नाखून बहुत कड़वे हैं।' कुछ ही दिनों में सभी छात्र-छात्राओं पर इसका समुचित प्रभाव पड़ा और उन्होंने अपनी वह आदत छोड़ दी।

चेकोस्लोवाकिया में अंग्रेजी-शिक्षण हेतु "हिप्नोपेडिया" की दूसरी पद्धति अपनाई गई है। लगभग दस हजार छात्र-छात्राओं के घर वायरलैस (बेतार के तार) द्वारा रेडियो स्टेशन से जुड़े हैं। पाठ्यक्रम दस पाठों में विभाजित है, एक पाठ की अवधि बारह घंटे है। दो-दो सप्ताह के अंतर से एक-एक पाठ सिखाया जाता है। पाँच माह में पूरे दस पाठ याद करा दिए जाते हैं।

रात्रि आठ बजे से रेडियो-स्टेशन से पाठ का प्रसारण प्रारंभ होता है। तीन घंटे तक यह प्रसारण चलता है। इस अवधि में ही छात्र-छात्रा चुपचाप अपना खाना भी खा सकते हैं, आराम-कुर्सी पर विश्राम भी कर सकते हैं। एक की नियम है कि ध्यान प्रसारित पाठ की ओर ही केंद्रित रहे, ग्यारह बजे से रेडियो स्टेशन से लोरी 'रिले' होने लगती है और छात्र-छात्राओं को सुला दिया जाता है। फिर दो बजे तक वही पाठ लोरी के स्वर में धीरे-धीरे दुहराया जाता है। बाह्य मन निष्क्रिय बना रहता है, पर चेतन मस्तिष्क के वे अंश जो दिन की थकान से श्रांत हो चुकते हैं, नींद के बाद खुलकर नई स्फूर्ति के साथ दी जा रही सूचनाएँ संग्रहीत करते रहते हैं।

योग साधना में शिथिलता, शून्यावस्था, समाधि, श्वासन आदि को बहुत महत्त्व दिया जाता है। यह अर्ध तंद्रा की स्थितियाँ हैं। इन्हें योगनिद्रा कहा जाता है। स्नायु संस्थान पर से तनाव, दबाव हटाकर उस शांत, विश्रान्त, सौम्य, मनःस्थिति को एक प्रकार से जागृत निद्रा के समतुल्य माना जा सकता है। धारणा और ध्यान के चरण पूरे

करते हुए समाधि स्थिति पर पहुँचना साधना विज्ञान की चरम प्रक्रिया है। स्वप्नावस्था में तो मनुष्य का अपने ऊपर नियंत्रण नहीं रहता और स्वसंकेत देना एवं अपने बलबूते अपने को इच्छित दिशा में मोड़ सकना संभव नहीं। इसलिए आवश्यक समझा गया कि कृत्रिम योगनिद्रा की स्थिति लाने का अभ्यास किया जाए। इस स्थिति में मन और बुद्धि तो तंद्राग्रस्त हो जाते हैं पर चित्त में संकल्प ज्वलंत रखे जा सकते हैं। इन संकल्पों से अचेतन मन को प्रभावित एवं प्रशिक्षित किया जाता है। आत्म परिष्कार की प्रधान योग साधना इसी प्रकार संभव होती है। मंत्र जप में—ध्यान तन्मयता में चित्त में उच्चस्तरीय संकल्प जाग्रत रखे जाते हैं जो अंतःकरण को परिष्कृत करने के लिए आवश्यक हैं। इन प्रयोगों को यदि सही उद्देश्य समझकर सही रीति से कार्यान्वित किया जाए तो परिणाम निश्चित रूप से अतीव आशाजनक होते हैं।

निद्रित स्थिति में प्रेरणात्मक स्वप्नों का इन दिनों विज्ञान क्षेत्र में उत्साह के साथ प्रयोग किया जा रहा है। यह स्वप्न सृजन दृश्यों के रूप में संभव नहीं हो सकता क्योंकि अंतर्मन बहुत हठी है, जब वह अपनी पर उतरा होता है तो बाहरी अंकुश मानने के लिए सहज ही तैयार नहीं होता। वैज्ञानिकों को स्वप्न सृजन के लिए जानकारियों, मान्यताओं, आदतों एवं इच्छाओं में हेर-फेर करने की गुंजाइश दीखी है सो वे स्वप्न प्रशिक्षण की गतिविधियाँ इस आधार पर विनिर्मित कर रहे हैं। भारतीय तत्त्ववेत्ताओं ने इस संदर्भ में समाधि के विभिन्न स्तर सामान्य और असामान्य लोगों की मनोभूमि में खप सकने योग्य बनाए हैं। इनमें सचेतन को तंद्रित करने—चित्त में संकल्प जीवित रखने और अंतर्मन को प्रशिक्षित करने के तीनों ही उद्देश्य पूरे होते हैं। इस दिशा में जितनी सफलता मिलती है उतने ही सामान्य स्वप्नों में भी अति महत्वपूर्ण ऐसी जानकारियाँ मिलने लगती हैं जिन्हें सूक्ष्म दर्शन एवं अतींद्रिय प्रतिभा के नाम से पुकारा जा सके।

मनोवैज्ञानिक फ्रायड की स्वप्न संबंधी वे मान्यताएँ अब पुरानी पड़ चुकी हैं, जिनके अनुसार व्यक्ति के अवचेतन को किन्हीं सामान्य और संकीर्ण 'फार्मूलों' द्वारा समझ सकने का दावा किया जाता था और उन्हें अतृप्त इच्छाओं की अभिव्यक्ति मात्र माना जाता था। फ्रायड ने पहले जिन स्वप्नों को 'इडीपस कॉम्प्लेक्स' के द्वारा प्रेरित और दमित इच्छाओं का प्रतीक कहा था, वही स्वप्न अब अतीन्द्रिय अनुभूतियों के आधार सिद्ध हो रहे हैं। विभिन्न अनुसंधानों प्रयोगों से यह भलीभाँति स्पष्ट हो चुका है कि स्वप्न मात्र दमित यौन आकांक्षाओं अथवा कल्पित क्लिष्ट यौन-विकृतियों के दायरे में नहीं समेट जा सकते। उनके विविध वर्ग एवं स्तर हैं।

सात्विक आचरण द्वारा व्यक्ति का चेतना-स्तर ज्यों-ज्यों बढ़ता है, उसका अवचेतन भी उसी रूप में प्रखर एवं उत्कृष्ट बनता जाता है। सामान्यतः तो हम मूर्च्छना की स्थिति में जीवन व्यतीत कर देते हैं। नर पामर की इस चित्त-दशा में अवचेतन की अठखेलियों का अर्थ भी समझ में नहीं आ पाता और स्वप्न-संकेत व्यर्थ चले जाते हैं।

यदि स्वप्न विज्ञान पर शास्त्रीय ढंग से विचार किया जाए और उनके आधार पर मिलने वाली जानकारियों के सहारे आंतरिक स्तर को सुधारने, सँभालने का प्रयत्न किया जाए तो यह एक बहुत बड़ी उपलब्धि होगी। उसे शारीरिक स्वास्थ्य सुधार एवं संवर्द्धन में भी अत्यधिक महत्त्वपूर्ण माना जा सकता है क्योंकि शरीर से मस्तिष्क की क्षमता अधिक है। मस्तिष्क में भी शक्ति केंद्र अंतर्मन है। स्वप्न हमें उसी क्षेत्र का परिचय देते हैं और चेतनात्मक परिष्कार का द्वार खोलते हैं। आवश्यकता उसी की महत्ता समझने की है। स्वप्न माध्यम भर हैं। उनके लीला लोक में डूबकर खेल तमाशे का मजा भी लिया जा सकता है एवं उपास्यदेवता समझ कर प्रतिदिन के इन लमहों का सदुपयोग सुनियोजन कर अंतः की गंगोत्री से निस्सृत आनंद का रसास्वादन भी किया जा सकता है। क्या किया जाना है, चयन की सुविधा हम सभी को है?





# स्वप्न न तो स्वच्छंद होते हैं, न ही अकारण आते हैं

सपनों के संबंध में शरीर शास्त्री इतना ही कह सकते हैं कि वे अधूरी नींद की परिणति हैं। गहरी नींद आए तो संभवतः कोई सपना न दीखे। उनका मत है कि अपच रहने, दरद, सूजन, बुखार आदि होने, मच्छर, खटमल, दुर्गंध आदि के कारण जब नींद टूटती रहती है तो उस उनींदी स्थिति में मस्तिष्क अव्यवस्थित रूप से कुछ सोचने लगता है। उन्हीं टुकड़ों की श्रृंखला स्वप्न बन जाती है।

स्वप्नों को मोटे तौर पर तीन वर्गों में रख सकते हैं—  
(१) शारीरिक दशाओं से प्रभावित स्वप्न (२) मानसिक स्थिति की प्रतिक्रिया स्वरूप स्वप्न (३) आध्यात्मिक स्वप्न।

अपच, उदर विकार, शीतोष्णता का आधिक्य, भूख-प्यास शरीर में किसी वस्तु विशेष के स्पर्श, सोते समय वातावरण के विशेष परिवर्तन आदि के कारण देखे गए स्वप्न दृश्य प्रथम वर्ग के स्वप्नों की कोटि में आते हैं। इनमें अतिरंजना और विकृति का प्राधान्य होता है।

प्रायः स्वप्न किसी अन्य लोक के भेजे गए उपहार नहीं, वरन अपनी ही वर्तमान एवं भूतकालीन स्थिति के परिचायक होते हैं। कई बार तो तात्कालिक शारीरिक अनुभूतियों एवं निकटवर्ती परिस्थितियों का ही भला-बुरा प्रभाव स्वप्नों की सृष्टि कर लेता है।

रूस की 'सोवियत स्काया रशिया' पत्रिका में डॉ० कुत्सफिन का यह लेख छपा है जिसमें उन्होंने लिखा है कि मस्तिष्क में ऐसी अद्भुत शक्ति है कि वह शरीर में भीतर ही भीतर चल रही रुग्ण गतिविधियों को पहले से ही जान लेता है और स्वप्नों के आधार पर

यह संकेत देता है कि स्वास्थ्य की स्थिति इन दिनों कैसी चल रही है और उसका मोड़ किधर जा रहा है। वे कहते हैं—‘स्वप्न न आना अस्वस्थता की निशानी है। जब शरीर की नाड़ियाँ अपनी अंतःप्रक्रिया की सूक्ष्मतम रिपोर्ट मस्तिष्क को देना बंद कर देती हैं तभी सपने दीखना बंद हो जाते हैं।’

डी० एन० ए० के अन्वेषक डॉ० फ्रांसिस कीक का कहना है कि मनुष्य को निद्रा और निद्रा में स्वप्न के रूप में एक ईश्वरीय भेंट मिली है। मन पर पाप या रोगों के इकट्ठे होते ढेर, स्वप्न द्वारा कम होते और भुलाए जाते हैं। स्वप्न एक विस्मृति की प्रक्रिया है। शरीर के स्वास्थ्य के लिए स्वप्न उपयोगी है। यदि स्वप्न न होते तो मस्तिष्क का गोदाम खचाखच भर जाता और उसमें नए विचार तथा कल्पना के लिए जगह न बचती।

मनोविज्ञानी स्वप्नों को अचेतन मन का क्रीड़ा कल्लोल कहते हैं। जागृत मन-सचेतन मस्तिष्क दैनिक कार्य व्यवहार में कल्पना करता और काँट-छाँट करते हुए बुद्धि संगत निर्णय लेता है। उस अवधि में कोई प्रिय व अप्रिय परिस्थिति मन पर गहरा प्रभाव छोड़े तो सोते समय उसी प्रसंग को उलटा सीधा व्यक्त करने वाले सपने आने लगते हैं। अपनी इच्छाएँ, आकाक्षाएँ भी सपनों में व्यक्त होती हैं। इसके अतिरिक्त एक गहरी परत अचेतन मन की है जिसमें संचित स्मृतियाँ, आदतें, इच्छाएँ, मान्यताएँ कबाड़ियों के गोदाम की तरह जमा रहती हैं। वे अनुकूल अवसर ताकती रहती हैं और जब भी दाँव लगता है चिंतन को दृश्य में बदल लेती हैं। यह सपने लाक्षणिक होते हैं। उनमें मनःसंस्थान की स्थिति का पहली बुझौअल जैसा संकेत रहता है। विज्ञजन उसका अर्थ लगाते हैं, चिकित्सा शास्त्री सपनों के आधार पर शारीरिक एवं मानसिक रोगों का कारण स्वरूप खोजते हैं। तो कुछ के लिए यह बिना पैसे का सिनेमा है।

यह मोटी मान्यताओं को—सामान्य सामाधानों की घिसी-पिटी जानकारी है। इसमें आगे की रहस्यपूर्ण गुत्थियाँ तब उत्पन्न

होती है जब कई सपने पिछले दिनों घटित हुई किसी अविज्ञात घटना का यथावत परिचय देते हैं। उसी समय जो किसी दूर देश में घटित हो रहा है उससे सही रूप में परिचित कराते हैं। जहाँ तार, बेतार के संचार साधन मौजूद नहीं है वहाँ कुछ स्वप्न संदेश वाहक का काम करते देखे गए हैं। इतना ही नहीं कुछ स्वप्नों में भावी संभावनाओं का पूर्वाभास भी होता है। उस समय तो सही गलत होने का कोई प्रमाण नहीं होता, किंतु समय आने पर जब वे स्वप्न सूचनाएँ भविष्यवाणी की तरह घटित होती हैं तो प्रतीत होता है कि इस क्षेत्र में किसी ऐसी शक्ति का भी संबंध सूत्र जुड़ा है जो अदृश्य और भविष्य का निर्धारित संचालन करती है।

आत्मवेत्ता इसका समाधान इस प्रकार करते हैं कि सूक्ष्म शरीर में अतींद्रिय क्षमताएँ भरी पड़ी हैं। वे अभ्यास से दिव्य दृष्टि के रूप में अविज्ञात को जानती, अदृश्य को देखती हैं, पर सपने में उस क्षेत्र में बिना किसी प्रयास के ही ऐसा अवसर कभी-कभी मिल जाता है जिसमें दिव्यताएँ उन अनुभूतियों का सहज लाभ ले सकें जो योगियों और सिद्ध पुरुषों में देखी, पाई जाती हैं। चेतना की एक और भी गहरी परत है जो कारण से संबंधित है, इसमें मनुष्य की अपनी चेतना से बहुत ऊँचे उठकर दैवी जगत के साथ संबंध जोड़ने की क्षमता है। उसे जब जितना सुअवसर मिलता है वह उच्चस्तरीय शक्तियों के साथ संबंध साध लेती है और उनके अहैतुकी अनुग्रह से लाभान्वित एवं कृत-कृत्य होती है।

ऐसे सार्थक सारगर्भित सपने कभी-कभी-किसी-किसी को ही आते हैं। अधिकांश मनःक्षेत्र निरर्थक सपनों का ही जाल-जंजाल बुनता रहता है। सार्थक स्वप्न कभी-कभी ही क्यों न दीखते हों, पर उनसे यह सिद्ध अवश्य होता है कि दिव्य दर्शन का भी स्वप्न लोक के साथ सघन संबंध जुड़ा है।

‘दि न्यू फ्रान्टियर्स ऑफ माइंड’ में उसके लेखक श्री जे० बी० राइन ने दूर-दर्शन के तथ्यों का वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक

अध्ययन करके संकलन किया है—एक घटना के संबंध में लिखा है कि उनके पड़ौस के एक सज्जन की धर्मपत्नी ने एक रात को एक स्वप्न देखा कि वहाँ से बहुत दूरी पर रहने वाला उसका भाई घोड़ा गाड़ी से खलिहान जाकर मचान पर चढ़कर अपनी पिस्तौल की गोली से आत्म-हत्या कर लेता है और भूसे के ढेर पर लुढ़क पड़ता है। स्त्री घबड़ा गई और अपने पति के साथ भाई के गाँव गई तो खलियान में जाकर पाया कि उसके भाई की मृत्यु ठीक वैसे ही हुई जैसा कि स्वप्न में देखा था।

सन् १७७४ में डाक तार का कोई प्रबंध न था, न यातायात का साधन। इटली के पादरी अलोफोन्सा लिगाडरी ने अर्धतंद्रित अवस्था में दिवा स्वप्न देखा कि रोम के बड़े पोप नहीं रहे। उन्होंने यह बात अपने शिष्यों और साथियों को बताई, वे इसे निराधार समझते रहे। कुछ ही दिन बाद समाचार मिला है कि अलोफोन्सा ने जिस दिन यह घटना सुनाई उसी दिन बड़े पोप चल बसे।

“वाशिंगटन हैराल्ड की संचालिका स्वर्गीय इलेग्नर मेरिट एक मध्याह्न विश्राम करने के लिए झपकी ले रही थीं कि उन्हें दिखाई पड़ा कि उनके पति कैसी पास में खड़े हैं, अचानक उन्होंने देखा कि वे गायब हो गए। वे विस्मय में पड़ गईं, क्या करें। दफ्तर गईं, जहाँ लोगों को स्वप्न सुनाया। सबने साधारण माना, किंतु दूसरे दिन तार आया कि उनके पति की अचानक मृत्यु ठीक उसी समय हुई जब वे स्वप्न देख रही थीं।

फ्रांसिस्को रूसी व्यापार के सिलसिले में कुछ दिनों से बाहर गया था और पत्नी एमेलिया रूसो घर में अकेली थी। एक दिन उसने स्वप्न में देखा कि उसके बड़े खाली कमरे में शव पड़ा हुआ है और उस शव पर एक युवती बैठी हुई है। यह देखकर एमेलिया की चीख निकल गई और उसे लगने लगा कि उसके पति को कुछ हो गया है। तीन दिन बाद जब उससे न रहा गया तो वह पुलिस अधिकारियों के पास पहुँची। आरंभ में पुलिस अधिकारियों ने उसकी बात पर कोई

ध्यान नहीं दिया, परंतु कुछ दिन बाद रोम से ५० किलोमीटर दूर एक दुर्घटनाग्रस्त कार में फ्रांसिस्को का शव मिला।

शव की पोस्टमार्टम रिपोर्ट से यह सिद्ध हो गया कि फ्रांसिस्को की मृत्यु दुर्घटना के कारण नहीं विष देने के कारण हुई है। इसके बाद तो एमेलिया द्वारा देखे गए स्वप्न तथा उसके बारे में और अधिक पूछताछ करने के बाद उस स्त्री को गिरफ्तार किया जा सका जिसने फ्रांसिस्को की हत्या की थी। उस स्त्री को देखते ही एमेलिया ने पहिचान लिया कि स्वप्न में यही स्त्री शव पर बैठी थी।

अमेरिकी राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन ने अपनी मृत्यु से तीन चार दिन पहले जो स्वप्न देखा था, वह वार्ड लेमन जो उनकी जीवनी लिख रहे थे को सुनाया, किंतु वार्ड लेमन ने उसे साधारण स्वप्न कह कर टाल दिया। लिंकन ने बताया कि 'गत रात मैं ह्वाइट हाउस (अमेरिका राष्ट्रपति के निवास) में चारों ओर घूमा, किंतु सभी कमरे खाली पड़े देखे, तभी पूर्वी भाग से कुछ लोगों के रोने की आवाज सुनाई दी, जहाँ जाकर देखा तो पाया कि वहाँ मेरे परिवार के सदस्य और, दूसरे राजनयिक भी हैं। कौतूहलवश मैंने पूछा यह शव किसका है? उनमें से एक आकृति ने मेरी ओर देखकर कहा—राष्ट्रपति की हत्या कर दी गई है और यह शव उन्हीं का है। इतना सुनते ही मेरी नोंद टूट गई। अतः इस स्वप्न का मेरे जीवन से कोई घनिष्ट संबंध है। वार्डलेमन ने उक्त घटना को उनके कहने पर शीघ्र लिपि में लिपिबद्ध कर लिया, किंतु अंधविश्वास समझकर कोई विशेष ध्यान अथवा चौकसी का प्रबंध या सुझाव भी नहीं दिया। ठीक तीसरे दिन उन्हीं परिस्थितियों में जो स्वप्न में लिंकन ने बताई थी, उनकी हत्या कर दी गई, तब से आज तक यह प्रसंग राष्ट्रपति लिंकन की जीवनी के साथ जुड़ा है और आज तक इसकी कोई वैज्ञानिक व्याख्या भी नहीं की जा सकी।

अमेरिका के एक नागरिक एलन बेधन ने एक रात स्वप्न देखा कि तत्कालीन राबर्ट कैनेडी एक भीड़ के साथ किसी पार्टी में

जा रहे हैं। रास्ते में विरोधी दल का एक सदस्य उन्हें गोली मार देता है और राष्ट्रपति की मृत्यु हो जाती है।

एलन ने अपना सपना स्वप्न अनुसंधान संस्था के रजिस्टर में नोट कर दिया और अनुरोध किया कि वे इस सपने की बात राष्ट्रपति तक पहुँचा दें। इसके एक सप्ताह बाद सचमुच वह सपना सत्य हो गया और राष्ट्रपति गोली से मारे गए।

सन् १७६५ की बात है। बाय जेन्टियम (ग्रीस) के जेलखाने में एक कैदी ने सपना देखा कि वह उस देश की महारानी का प्रेम पात्र बन गया है। कैदी ने सपना पहरेदार को बता दिया। पहरेदार ने रिपोर्ट राजा से कर दी। राजा ने उसे मृत्यु दंड दिया पर रानी ने सपने के कारण फाँसी देने की बात को अनुचित बताकर राजा से क्षमादान करा दिया।

संयोग की बात दो वर्ष बाद राजा कांस्टेटाइन दशम की मृत्यु होगई। कुछ सिलसिला ऐसा चला कि जेल से छूटे कैदी सैनिक रोमे के साथ रानी का प्रेम-बंधन ही नहीं बना वरन उसने उससे विवाह भी कर लिया। फलतः वह सम्राट बना और रोमेनस चतुर्थ डायोजानेस के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

फ्रांसीसी क्रांति के नेताओं में से एक था—जीन पीशना। उसे बचपन से ही एक डरावना सपना आता था कि उसकी मित्र-मंडली पर हिंसक जानवरों का झुंड टूट पड़ता है एवं वह मित्रों के सहित उस दुर्घटना में समाप्त हो जाता है। यह सपना अनेक बार उसने देखा और हर बार मित्र संबंधियों को सुनाया।

संयोग कुछ ऐसा बना कि जून सन् १७९४ में एक यात्रा पर जाते हुए भूखे-भेड़ियों का झुंड उसकी मंडली पर टूट पड़ा और वे सभी उसी प्रकार मारे गए जैसा कि सपने में दीख पड़ता था।

इंगलैंड के बोस्टन नगर के समाचार पत्र 'बोस्टन टाइम्स' में २८ अगस्त १८८३ के अंक में एक भयंकर समाचार छपा कि एक

समुद्री द्वीप 'प्रालेप' में महा भयंकर ज्वालमुखी फटा और उसने उस क्षेत्र के समुद्र में असाधारण कुहराम मचा दिया।

छपने के बाद यह जाँच-पड़ताल हुई कि वह समाचार इतनी जल्दी कैसे प्राप्त हुआ? जबकि उन दिनों तार-बेतार जैसी कोई व्यवस्था नहीं थी। फिर उस विस्फोट का पूरा विवरण क्या है, यह प्रश्न उठा।

बात यह थी कि समाचार-पत्र 'बोस्टन-ग्लोब' के संवाददाता एड सैमसन ने उस दिन काफी देर तक काम किया था। उसे कई दिन की थकावट थी सो रात पूरी तरह विश्राम करना चाहता था। प्रेस के चपरासी को उसने हिदायत दी—'मुझे तीन बजे से पहले न जगाया जाए' और यह कहकर वह अपने बिस्तर पर सो गया।

उस रात उसने एक स्वप्न देखा एक महाभयंकर हृदय को कँपकँपा देने वाली मानवीय इतिहास की एक जबर्दस्त दुर्घटना जिसने लोगों को यह सोचने के लिए विवश किया कि संसार में स्थूल हलचलें ही सब कुछ नहीं, जो दिखाई नहीं देता उस सूक्ष्म आकाश में ऐसी अनेक सूक्ष्म शक्तियाँ क्रियाशील हैं, जो मनुष्य की अपेक्षा अधिक संवेदनशील, शक्ति और सामर्थ्य से परिपूर्ण हैं। इस घटना ने ही एक छोटे से संवाददाता की प्रतिष्ठा सारे विश्व में फैला दी।

एड सैमसन ने देखा—'एक भयंकर पहाड़, उससे लाल रंग का लावा फूट पड़ा, जिससे, उस द्वीप में महाभयंकर विनाशलीला प्रारंभ हो गई। टापू अग्नि ज्वालाओं में बदल गया है। पृथ्वी काँप रही है और सब कुछ जलता हुआ स्वाहा होता जा रहा है।' स्वप्नावस्था में ही उसने किसी से पूछा—'इस द्वीप का क्या नाम है—'प्रालेप' किसी ने स्वप्न में ही संदेश दिया और सैमसन की नींद टूट गई।

स्वप्न इतना वीभत्स था कि वह दृश्य सैमसन के मस्तिष्क में ज्यों के त्यों उभर कर तब तक आंदोलन मचाते रहे, जब तक उसने पूरे स्वप्न को एक लेख के रूप में तैयार नहीं कर लिया। उसने सोचा यह था कि यह लेख किसी दिन समाचार में छापेंगे—इसलिए

उस पर 'अत्यंत महत्त्वपूर्ण' की लाल चिट लगाई और घर चला गया।

प्रातःकाल संपादक आया, उसने महत्त्वपूर्ण की चिट लगे इस समाचार को पढ़ा, उसे लगा, यह किसी संवाददाता का समाचार है। सो 'बोस्टन-ग्लोब' में मुख पृष्ठ पर प्रमुख समाचार के रूप में दोहरा शीर्षक देकर छाप दिया। २९ अगस्त को यह समाचार सारे संसार में फैल गया। जबकि संसार के और किसी भी अखबार में ऐसा कोई समाचार नहीं छपा था। दिनभर 'बोस्ट ग्लोब' कार्यालय से पूछताछ चलती रही। संपादक स्वयं भी हैरान था कि वास्तविकता क्या है व क्यों उससे पूछताछ की जा रही है?

मैक्सिको, आस्ट्रेलिया, अमेरिका के आकाश में गड़गड़ाहट, समुद्री तूफान, भूकंपनों के संक्षिप्त समाचार तो मिले पर उतने से संपादक और पाठकों में से किसी की जिज्ञासाओं का समाधान न हुआ। आखिर संपादक को सारी घटना का सखेद 'भूल सुधार' छापना पड़ा।

सचमुच जिस समय युवक संवाददाता एड सैमसन यह स्वप्न देख रहा था, पृथ्वी के दूसरे छोर पर 'क्राकातोआ' द्वीप पर भयंकर भूकंप और तूफान आया था। इस भयंकर ज्वालामुखी के कारण संपूर्ण द्वीप समुद्र के गर्त में ऐसे समय गया था, जैसे विशाल घड़ियाल की दाढ़ में मानव अस्थि-पिंजर। घटना की पुष्टि कई दिन बाद उधर से लौटने वाले जहाजों ने की। तब फिर 'भूल सुधार का—भूल सुधार छपा गया। सैमसन के बड़े-बड़े फोटो समाचार-पत्रों में छपे। सबने सपने की महत्ता को समझा।

इस स्वप्न की गहरी छानबीन की गई तो कई ऐसे सूक्ष्म रहस्यों का पता चला जो मनुष्य के लिए अकारण कभी संभव ही नहीं हो सकते थे। लोगों ने अनुभव किया, वस्तुतः कोई शाश्वत और साक्षी सत्ता है, जिससे संबंध जोड़ने या अनायास जुड़ जाने से ऐसी विलक्षण अनुभूतियाँ हो सकती हैं। पहले लोगों को इस द्वीप



के प्रालेप नाम पर टिप्पणी करने का अवसर मिला अवश्य, पर पीछे कई दस्तावेजों से यह रहस्य प्रकट हुआ कि डेढ़ सौ वर्ष पूर्व 'क्राकातोआ' द्वीप का नाम 'प्रालेप' ही था। स्थानीय आदिवासी उसे प्रालेप नाम से जानते थे।

स्वप्न में होने वाली ये अनुभूतियाँ अकेली नहीं हैं। समष्टिगत विभीषिकाओं के अतिरिक्त कईयों को स्वयं पर घटने वाली घटनाओं का विचित्र पूर्वाभास हुआ है। अपनी मृत्यु की पूर्व घोषणा करने वालों की अनुभूतियाँ भी बड़ी विचित्र प्रकार की होती हैं। वे अनुभव करते हैं कि उनके अंग विलक्षण प्रकार से निर्जीव हो रहे हैं। उनकी स्वाभाविक और सम्मिलित शक्ति का विचित्र रीति से क्षरण हो रहा है। अंतःचेतना इस मृत्यु संदेश को यदि ठीक तरह अनुभव कर सके तो क्रमिक मृत्यु की स्थिति में आवेश रहित व्यक्ति सहज ही मृत्यु का पूर्वाभास पा सकता है और कई बार तो मृत्यु-समय की अवधि तक घोषित कर सकता है। ऐसी भविष्यवाणियाँ कईयों ने की भी हैं और वे सत्य भी निकली हैं।

कहते हैं कि गाँधीजी को अपनी मृत्यु की बात स्वप्न में ही कई दिन पूर्व ही मालूम होगई थी। ऐतिहासिक महापुरुषों के जीवन में इन प्रसंगों को देखकर ही 'विजडम ऑफ ओवर सेल्फ' पुस्तक में पाल ब्रंटन ने लिखा है—विज्ञान और बुद्धिवादी लोग भले ही इसे रूढ़िवाद या केवल मानसिक कल्पना कहें, पर स्वप्नों को जीवन की महत्त्वपूर्ण चेतन गुत्थियों का समाधानकारक कहा जा सकता है।

'दि अण्डरस्टैंडिंग ऑफ ड्रीम्स एण्ड देयर एन्प्लूएन्सेस आन दि हिस्ट्री ऑफ मैन' हार्थन बुक्स न्यूयार्क द्वारा प्रकाशित पुस्तक में एडाल्फ हिटलर के एक स्वप्न का जिक्र है जो उसने फ्रांसीसी मोर्चे के समय प्रथम विश्वयुद्ध में देखा था। हिटलर सन् १९१६ में एक मामूली सिपाही था। मोर्चे पर खंदक में वह लेटा पड़ा था। इसी बीच उसे झपकी आ गई। स्वप्न देखा कि एक भयानक अग्नि पिण्ड

सामने से उसकी ओर लपकता आ रहा है। स्थिति मरने जैसी बन गई, पर किसी दिव्य शक्ति ने उसे हाथ पकड़कर दूसरी ओर उछालकर फेंक दिया और कहा—‘यह विशेष व्यक्ति है। अभी उसे विशेष काम करना है। यह समय इसके मरने का नहीं है।’ स्वप्न का अंत होने भी न पाया था कि हिटलर आतंकित होकर हड़बड़ाते हुए उठने लगा। अभी पूरी तरह सँभल भी न पाया था कि सचमुच ही तोप का गोला सामने से सनसनाता हुआ आया और उसका कंधा छूते हुए निकल गया। यही वह दृश्य था जिसने हिटलर को अपने बारे में सर्वथा नवीन धारणा बनाने का अवसर दिया। उसी दिन से वह अपनी अदृश्य सहायता का सपना देखने लगा। इसी मानसिक उथल-पुथल ने उसे वह कर गुजरने तथा इतिहास में एक अहम भूमिका निभाने का अवसर दिया, जिसकी कि एक सामान्य स्तर के सिपाही से आशा की ही नहीं जा सकती।

कहते हैं कि द्वितीय विश्वयुद्ध की समाप्ति के पूर्व अपनी आत्महत्या द्वारा मृत्यु का भी पूर्वाभास उसे स्वप्न में ही हुआ था। परिस्थितियाँ सर्वथा अपने विपरीत देख उसने स्वप्न की चर्चा अपनी प्रेमिका व विश्वस्त अधिकारियों से की एवं बंकर में दोनों ने एक साथ आत्महत्या कर ली। एक अधिनायक का यह दुखद अंत था, पर नियति की विधि-व्यवस्था के अनुरूप ही सब कुछ हुआ।

सन् १९१५ में स्वीडन के जनरल जॉन रुग्ण शय्या पर अस्पताल में पड़े थे। एक रात उन्हें सपना हुआ कि स्टॉकहोम में उनके मित्र जनरल बेकमैन की हत्या हो गई। सपने में सारी रात वे यही चिल्लाते रहे—‘नर्स, कमाल है!’ सामने फर्श पर क्या बेकमैन की लाश तुम्हें दिखाई नहीं पड़ती? फर्श और दीवारों पर खून के धब्बे क्या तुम्हें दीख नहीं रहे हैं?’

नर्स उनकी बातों को अनसुनी कर सोती रही। दूसरे दिन समाचार पत्र के मुखपृष्ठ पर ही जब उसने बेकमैन की हत्या की खबर पड़ी तो वह रात्रि का विवरण यादकर स्तब्ध रह गई।

दो घटनाएँ अमेरिकन इतिहास से संग्रह की गई हैं। वहाँ २८ फरवरी १८४४ को एक बहुत महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम होने को था। 'यू० एस० एस० प्रिंसटन' नाम का एक नया और सबसे बढ़िया युद्धपोत बनकर तैयार हुआ था और उसके उद्घाटन के अवसर पर उसके कप्तान राबर्ट स्टावटन ने अनेक गणमान्य व्यक्तियों को समारोह में निमंत्रित किया, इनमें कर्नल डेविड गार्डिनर, उनकी पुत्री जूलिया, जल-सेना के सेक्रेटरी थामस गेलमर व उनकी पत्नी एनी भी सम्मिलित थे।

इन दोनों महिलाओं ने २७ दिनांक की रात्रि को ऐसे स्वप्न देखे जिनमें जूलिया के पिता और एनी के पति की मृत्यु का स्पष्ट संकेत था। इससे भयभीत होकर जूलिया ने अपने पिता से इस समारोह में सम्मिलित न होने का अनुरोध किया। इसी प्रकार एनी ने अपने पति को बहुत रोका। पर उन दोनों ने स्वप्न की बातों को अधिक महत्त्व देना ठीक नहीं समझा और वे जहाज पर चले गए। वहाँ जब एक तोप को समुद्र की ओर चलाया गया तो वह अकस्मात् फट गई और कर्नल गार्डिनर तथा थामस गेलमर, जो पास खड़े थे, तुरंत मर गए।

एनी भी वही थी, पर वह बच गई। शोक से अभिभूत होकर उसने कहा—'मेरी बात किसी ने क्यों नहीं मानी?' दुर्घटना के समय जूलिया डेक के नीचे थी और जब उसने अपने पिता की मृत्यु के बारे में सुना तो वह चिल्ला उठी—'मेरा सपना आखिर सच हो ही गया।'

बाद में यही जूलिया अमरीका के प्रेसीडेंट टेलर की पत्नी बन गई। उसे कुछ ऐसी शक्ति प्राप्त थी कि पति से सौ मील दूर रहने पर भी वह उसके संबंध में सब बातें जानती रहती थी। उनके मन इस प्रकार जुड़े थे कि एक की अनुभूति दूसरे को सहज में हो जाती थी। जनवरी १८६३ में जब प्रेसीडेंट टेलर रिचमांड में एक सरकारी जलसे में गए थे, एक रात को जूलिया ने सपने में देखा कि उनका चेहरा मुर्दे की तरह पीला पड़ गया है, उनके हाथ में कमीज और टाई है तथा वे कह रहे हैं कि 'मेरा सर थाम लो' सुबह होते ही जूलिया स्वयं रिचमांड

को रवाना हो गईं और वहाँ प्रेसीडेंट को सकुशल देख कर उसे प्रसन्नता हुई। पर दूसरे दिन सुबह नाश्ता करते हुए उनकी हालत एकदम खराब होगई और वे मौत के समय की-सी आकृति में जूलिया के कमरे में घुसे। उनका कोट और टाई उनके हाथ में थी, जैसा सपने में दिखाई पड़ा था। उन्होंने जूलिया से कुछ कहा भी, पर वह स्पष्ट सुनाई नहीं दिया। कुछ घंटों में उनकी जीवन-लीला समाप्त हो गई।

जेना विश्वविद्यालय के एक प्रोफेसर एवं छात्र प्रायः आस्तिक-वाद पर विवाद करते रहते, पर बिना प्रमाण के प्रोफेसर महोदय मानने को तैयार नहीं होते थे। एक दिन एक छात्र ने कहना प्रारंभ किया 'आज रात मैंने एक स्वप्न देखा है, किंतु आपको बताऊँगा नहीं, मात्र इतना बताता हूँ कि मेरी मृत्यु शीघ्र ही हो जाएगी।' प्रसंग यही समाप्त हो गया, घटना घटित होने तक के क्षणों तक के लिए और हफ्ते भर बाद ही स्मैमवार को वह छात्र बीमार पड़ा और तीसरे दिन तक उसका काम तमाम ही हो गया। प्रोफेसर महोदय आतुर मन लिए अंत्येष्टि समाप्त होते ही छात्र के घर पहुँचे और उस दिन छात्र द्वारा मृत्यु के बाद बक्सा खोलकर देखने के लिए दिए संकेतानुसार बक्सा खोलकर उस दिन के स्वप्न का लिखित वृत्तांत पढ़ा। लिखा था—अमुक तारीख व दिन वृहस्पतिवार को प्रातःकाल पाँच बजे मेरी मृत्यु हो जाएगी। मुझे अमुक स्थान पर दफनाया जाएगा। जब मुझे दफनाया जा रहा होगा तब मेरे माता-पिता आएँगे और मुझे एक बार फिर बाहर रखकर देखेंगे। इसके बाद मुझे दफना दिया जाएगा, प्रोफेसर महोदय के आश्चर्य का ठिकाना न रहा, लिखित विवरण के अनुसार ही सारा नाटक आँखों से देखकर, अंततोगत्वा उन्हें स्वीकारा करना पड़ा उस सत्ता को जिसे हठवश उपेक्षित किया जाता है।'

जल-थल में तेज गति के कीर्तिमान स्थापित करने वाले डोनाल्ड कैंपवेल को अपनी मृत्यु का पूर्वाभास एक सपने द्वारा ही मिला था। एक निर्धारित तिथि पर जब वे अपना कीर्तिमान स्थापित करने वाले

थे, तो पत्रकारों से उनसे पहले ही कह दिया था, कि आज का दिन उनके जीवन का अंतिम दिन है। हुआ भी ऐसा ही। इस कार्य के दौरान ही उनकी मृत्यु हुई और सपना सच साबित हुआ।

उत्तर-प्रदेश—मुरादाबाद जिले की बिलारी तहसील में ग्राम सवाई के निवासी एक लोकप्रिय समाज सेवी गजराज सिंह को अपनी मृत्यु का अभास चार दिन पूर्व मिल गया था। यों वे कुछ रुग्ण तो थे पर चलते फिरते तथा साधारण काम-काज करते रहने में समर्थ थे। उन्होंने घर वालों को चार दिन पूर्व अपनी मृत्यु का समय स्वप्न के आधार पर बता दिया था और मरघट में जाकर अपने हाथ से जमीन साफ करके दाह कर्म के लिए स्थान निर्धारित किया था। लकड़ी, कफन यहाँ तक कि जमीन लीपने के लिए गोबर तक समय से पूर्व ही मँगाकर रख लिया था। यों वे अन्न खाते थे पर चार दिन पूर्व से उन्होंने दूध और गंगाजल पर रहना प्रारंभ कर दिया। स्वप्न के आधार पर अपनी संभावित मृत्यु की बात बताकर उन्होंने आस-पास के गाँवों के लोगों को बुलाकर आवश्यक परामर्श भी दिए, मृत्यु का ठीक समय मध्याह्नोत्तर दो बजे था सो उन्होंने हर किसी को भोजन करके निवृत्त होने के लिए आग्रहपूर्वक प्रेरित किया। आश्चर्य यह कि मृत्यु उनके घोषित समय पर ही हुई और मरने से पंद्रह मिनट पूर्व तक पूर्ण स्वस्थ जैसी स्थिति में बातें करते रहे।

फ्रांस की जनक्रांति से पूर्व वहाँ के डॉ० अल्फ्रेड मउरे को एक अद्भुत स्वप्न दिखाई पड़ा जो बाद में अक्षरशः सही सिद्ध हुआ।

मउरे रुग्ण—शैथ्या पर पड़े हुए थे। एक दिन उनसे स्वप्न देखा कि चारों ओर नरसंहार हो रहा है। लोग भयाक्रांत हो इधर-उधर भागते फिर रहे हैं। अंत में उन्हें भी पकड़ लिया जाता है और प्राणदंड की सजा दी जाती है। सपने में उन्हें वह स्थान स्पष्ट दीख रहा था जहाँ शिरोच्छेदक यंत्र से सबके सिर काटे जा रहे थे। अंत में उनकी बारी आई। उन्हें भी यंत्र के समीप ले जाया गया और एकही

बार में सिर धड़ से अलग कर दिया गया। यह घटना उन्होंने अपने मित्रों को सुनाई। बात आई गई होगई। बाद में स्वप्न-दर्शन की भाँति उनकी भी हत्या कर दी गई।

कई बार सपने आसन्न जीवन-संकट की पूर्व सूचना देते देखे गए हैं। ब्रिटेन के भूतपूर्व प्रधानमंत्री विसेंट चर्चिल की जान दो बार ऐसे ही सपनों ने बचाई थी। १७ अप्रैल १९४२ को ब्रिटेन के वायुसैनिक युद्धाभ्यास में निरत थे और कम ऊँचाई से गिराए गए बम से बचने की कोई बढ़िया तरकीब खोजने का प्रयास कर रहे थे, पर एक छोटी-सी गलती ने उपस्थित सभी सैनिकों की जान ले ली। इस युद्धाभ्यास को देखने के लिए चर्चिल भी आने वाले थे, किंतु एक स्वप्न-दर्शन द्वारा प्राप्त चेतावनी के कारण उनने अपना आना स्थगित कर दिया और इस प्रकार जीवन से हाथ धोने से बचे रहे।

दूसरी बार स्वप्न-संकेत उन्हें तब मिला, जब जर्मनी के लड़ाकू विमान बम बरसाने लंदन आ रहे थे। जैसे ही उन्हें आक्रमण की जानकारी मिली, एक बारगी वे घबरा उठे, पर तुरंत ही स्वयं को संयत किया और सिर पर मंडराने वाली मृत्यु का सामना कैसे किया जाए—यह-विचारने के लिए थोड़ी देर के लिए उनने आँखें बंद कर लीं। तभी उनकी आँखों के सामने एक दृश्य कौंधा। उनने देखा—जिस स्थान पर वह हैं, वह बम से पूर्णतः सुरक्षित है और बमवर्षक विमान निकट के क्षेत्रों में बम वर्षा कर चले गए। इस स्वप्न से उनकी घबराहट जाती रही। वे वहीं बने रहे, लड़ाकू विमान आए और बम गिराकर चले गए, पर उन्हें कोई क्षति नहीं पहुँची। ऐसे घटनाक्रमों ने उनकी आस्था सूक्ष्म सत्ता पर और जमा दी। अंतिम समय तक वे स्वप्न विज्ञान, परोक्ष जगत पर लिखी गई पुस्तकों में रुचि लेते रहे। अनेकों शोध प्रतिष्ठानों को उनके संरक्षण से मदद मिलती रही।

ऑस्ट्रिया के साथ युद्ध में, युद्ध भूमि पर जाते समय नेपोलियन को गाड़ी में नींद आ गई। तभी उसे एक स्वप्न दिखाई पड़ा कि वह जिस स्थान पर है, वह पूरी तरह बारूदी सुरंग से पटा हुआ है, और

उसके चारों ओर बमबारी हो रही है। दुःस्वप्न से उसकी नींद खुल गई। निरीक्षण से ज्ञात हुआ कि सचमुच उस स्थान में बारूदी सुरंगें बिछी हुई थीं। उसने वह स्थान तुरंत छोड़ दिया। थोड़ी ही देर बाद विस्फोट हुआ व वह सारा क्षेत्र धमाके के साथ उड़ गया। उसके साथियों की जान बच गई।

ऐसी ही मृत्यु संबंधी पूर्वाभास की घटना भारत के तत्कालीन प्रधानमंत्री श्री लालबहादुर शास्त्रीजी से संबंधित है। श्री उदयकुमार वर्मा रूस में पढ़ने वाले भारतीय स्नातक तब ताशकंद में रहते और वहीं पढ़ते थे। जब भारत-पाकिस्तान समझौता वार्ता के लिए वहाँ श्री लालबहादुर शास्त्री तत्कालीन भारत के प्रधानमंत्री तथा पाकिस्तान के राष्ट्रपति श्री अयूब और रूसी प्रधानमंत्री श्री कोसिगिन एकत्रित हुए थे। एक दिन श्री वर्मा के पड़ोस में रहने वाली एक सोवियत छात्रा उनके पास आई और बोली—आप हमें श्री शास्त्री जी के आज दर्शन करा दें अन्यथा फिर उनके दर्शन न हो पाएँगे। उसने यह भी बताया कि मैंने स्वप्न में देखा है कि उनकी मृत्यु होगई है। श्री वर्मा जी ने उस बात का बुरा माना। तो भी उन्होंने कुछ कहा नहीं। उस दिन श्री शास्त्रीजी का प्राच्य भाषा संस्थान ताशकंद में भाषण था। श्री वर्माजी उक्त छात्रा के साथ वहाँ गए और शास्त्रीजी के दर्शन किए थे।

उसी रात श्री वर्माजी ने स्वयं भी स्वप्न में देखा कि वे श्री शास्त्रीजी को विदा करने हवाई अड्डे पहुँचे, वहाँ कोई छात्रा कह रही है—शास्त्रीजी तो मर गए हैं, क्या आप उनके शव को विदा करने आए हैं। उसके बाद नींद टूट गई। श्री वर्माजी ने छात्रा को बुलाकर नाराजगी प्रकट की और कहा—देखो तुम्हारी उन बातों का मेरे अवचेतन मन पर प्रभाव पड़ा और मैंने भी वैसा ही अशुभ स्वप्न रात में देखा। पर श्री वर्माजी को यह नहीं मालूम था कि अवचेतन में भी अवचेतन कोई एक सत्ता जीवन प्रवाह के रूप में बाहर-भीतर सर्वत्र प्रवाहित हो रही है, उसमें सारी अतीन्द्रिय क्षमताएँ हैं और उसकी अनुभूतियाँ एकाएक गलत नहीं हो सकतीं।

सारा संसार जानता है कि १० जनवरी १९६६ की उसी रात शास्त्रीजी का देहांत हो गया। ११ को जब श्रीवर्मा उन्हें काबुल प्रस्थान के लिए विदा करने जाने वाले थे तभी उन्हें समाचार मिला शास्त्रीजी नहीं रहे तो वे स्तब्ध रह गए।

क्विलोयोपेट्रा के प्रेमी सीजर को भी एक रात सपने में चेतावनी मिली कि उसकी अमुक दिन अमुक समय अमुक ढंग से हत्या कर दी जाएगी। उसकी पत्नी कार्नोलिया को भी अपने पति की हत्या का पूर्वाभास स्वप्न में होगया था। स्वप्न दर्शन पर गहरी आस्था रखने वाले सीजर ने न जाने क्यों ऐसे महत्त्वपूर्ण संकेत की अवज्ञा कर दी और यही उपेक्षा उसकी मौत का कारण बनी। सुविख्यात है कि उसका अपना ही विश्वस्त साथी ब्रूटस उसकी मृत्यु का कारण बना।

ग्रीस के सम्राट क्रिसस ने अपने पुत्र एचिस की हत्या का सारा दृश्य पूर्व में ही स्वप्न में देख लिया था। पर वे उसे बचा न पाए।

अमरीकी जनरल गार्डन के प्राण एक सपने ने ही बचाए थे। जब वे चीन यात्रा पर थे, तो बार-बार उन्हें एक ही स्वप्न दिखाई पड़ता था, कि एक नदी पार करते समय उनकी नाव डूबने लगी है। नाव में उनके अतिरिक्त कई चीनी सैनिक भी हैं। सैनिकों में एक वह सैनिक भी दिखाई पड़ता है, जिसे जनरल ने अनुशासनहीनता के कारण कुछ दिन पूर्व सजा दी थी।

कुछ दिन बाद जनरल को सचमुच ही एक नदी पार करने की आवश्यकता पड़ी। तब उनके आश्चर्य की सीमा न रही, उन्होंने देखा कि नाव, नदी, व उसमें सवार सैनिक सब कुछ स्वप्न से हूबहू मेल खाते थे। सैनिकों में सजायाफ्ता सैनिक भी सम्मिलित था। दल में उसे शामिल देख गार्डन को कुछ शक हुआ। उन्होंने नाव के विशेष निरीक्षण का आदेश दिया। निरीक्षण से नाव के पेंदे में छोटे-छोटे अनेक छेद पाए गए। इससे नाव डूब सकती थी और सभी की मृत्यु हो सकती थी। इस प्रकार सपना सच साबित हुआ।



एक रात एक अमरीकी जलयान के कैबिन में उसका मालिक जॉन वाल्टेयर सो रहा था। जहाज समुद्र में बड़े जा रहा था। तभी उसे सपना आया कि उसका जलयान एक बड़े जहाज से टकराने जा रहा है। नींद खुली तो उसने उठ कर चारों ओर समुद्र में दृष्टि दौड़ाई पर घने कोहरे में कुछ भी दिखाई नहीं पड़ा। वह फिर सो गया। पुनः उसे वही स्वप्न दिखाई पड़ा। इस बार उसने जहाज के मस्तूल पर चढ़ कर देखा तो सचमुच ही थोड़ी दूर पर एक जहाज नजर आया। उसने तुरंत भोंपू बजा कर अपनी उपस्थिति की जानकारी उस जहाज को दी। थोड़ा भी विलंब होता तो संभवतः उस कोहरे में जहाज टकराकर चूर-चूर हो जाता।

छुट्टी बिताने घर पर आए एक अमरीकी सैनिक को सपना आया कि उसकी प्रेमिका हाल में आए भूकंप के कारण मलबे में कहीं दबी पड़ी है। मलबे में काफी खोजबीन की गई लेकिन उसकी लाश नहीं मिली। उसी रात को उसने सपने में पुनः वह स्थान देखा, जहाँ उसकी प्रेमिका दबी पड़ी थी। अगले दिन जब अभीष्ट स्थान से मलबा हटाया गया, तो सचमुच वहाँ उसकी लाश मिल गई।

१९१८ की घटना है। पोलैंड के जरनैक नगर की युवती मेरना को एक स्वप्न दिखाई पड़ा कि उसका प्रेमी स्टेनिस्लास एक युद्ध-ध्वस्त किले की अँधेरी सुरंग में फँसा पड़ा है। निकलने के उसके सारे प्रयत्न बेकार हो गए हैं और वह जीवन के अंतिम दिन गिन रहा है। प्रथम विश्वयुद्ध के असंख्यों सैनिकों की भाँति स्टेनिस्लास भी लापता था। मेरना को यह स्वप्न कई बार दिखाई पड़ा। जिससे भी वह इसकी चर्चा करती, वही उसकी हँसी उड़ाता। अंततः स्वयं में मेरना इस स्वप्न संकेत के आधार पर अपने प्रेमी को ढूँढ़ने निकल पड़ी। उसने अनेक किले देखे, पर हर जगह उसे निराशा हाथ लगी। अंत में वह गाँव के पहाड़ी किले पर पहुँची। किले को देखते ही वह खुशी-से चीख पड़ी। यह वही किला था जो स्वप्न में बार-बार दिखाई पड़ता था। ग्रामवासियों की मदद से मलबा हटा

कर रास्ता साफ किया गया, तो अंदर से स्टैनिस्लास की सिसकियाँ उभरती सुनाई पड़ीं, वह दो साल तक इस काल कोठरी में जीवन-मृत्यु से संघर्ष करता रहा, अंततः विजयी हुआ।

'न्यू टेस्टामेंट' की एक कथानुसार जोसेफ को स्वप्न में एक दिव्य पुरुष ने बताया। "मेरी का भावी पुत्र स्वजनों की उनके पाप कृत्यों से रक्षा करेगा।" जब प्राच्य विद्या के तीन विद्वान उस शिशु को देखने आए तो स्वप्न में उन्हें भी आदेश मिला, कि नराधम हैरोड से उन्हें बचे रहना चाहिए। इस स्वप्न संदेश को पाकर वे तत्काल स्वदेश लौट गए। जोसेफ को इसी प्रकार के एक सपने में कहा गया कि वह नवजात शिशु और मेरी को लेकर मिश्र चला जाए और कूर हैरोड से उनकी रक्षा करे। वस्तुतः बाइबिल के सारे रेविलेशन के दैवी संदेश सपनों में प्रकट हुए बताए जाते हैं।

फ्रिख्ते का प्रतिपादन है कि सपने मानवी मनकी भीतरी परतों को सांकेतिक भाषा में उभार कर लाते हैं। उनके आधार पर यह जाना जा सकता है कि स्वप्नदर्शी को शारीरिक और मानसिक चेतना की किस स्थिति में निर्वाह करना पड़ा रहा है। स्ट्रम्पैल का कथन है कि सपने जागृत जीवन के आगे की प्रसुप्त भूमिका का रहस्योघाटन करते हैं। वडैक कहते हैं कि सपनों को दैनिक जीवन की छाया मात्र कहकर उपहासास्पद नहीं समझ लिया जाना चाहिए उनमें बहुत-सी उपयोगी सूचनाएँ सन्निहित रहती हैं।

स्वप्नों में भीतर ही भीतर पक रही खिचड़ी के ऊपर तैरने वाले झाग या छिलके तैरते देखे जा सकते हैं और उनके सहारे यह जाना जा सकता है कि क्या अंतःचेतना की सीपी में कोई बहुमूल्य मोती विनिर्मित और परिपक्व होने जा रहा है।

स्टेनफार्ड विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान प्राध्यापक श्री चार्ल्स टी० टार्ट ने स्वप्न प्रक्रिया संबंधी शोध में भी यही निष्कर्ष निकाला है कि स्वप्न सर्वथा स्वच्छंद नहीं होते और न वे अकारण आते हैं। उनके पीछे कुछ ठोस कारण विद्यमान रहते हैं। हाँ, वे सीधे-साधे

तरीके से नहीं वरन 'पहेली बुझौबल' की तरह कुछ विचित्र वेश बना कर आते हैं और हमारी बुद्धि को चुनौती देते हैं कि उनकी रहस्यमयी गतिविधियों को समझें और सन्निहित कारणों को समझ कर अपनी शारीरिक मानसिक गतिविधियों के मोड़-तोड़ का परिचय प्राप्त करें।

विज्ञान की भाषा में आत्मा को एक सर्वव्यापी विद्युत और मन जो कि शरीर के स्थूल अंश की व्यष्टि चेतना है, सीमाबद्ध विद्युत कह सकते हैं। रेडियो की विद्युत को यंत्रों के द्वारा एक फ्रीक्वेंसी पर किसी भी रेडियो स्टेशन की तरंगों से मिलाकर वहाँ की गतिविधियों का ज्ञान कर लेते हैं, उसी प्रकार मन द्वारा भी विश्व-व्यापी चेतना का परिभ्रमण दर्शन और ज्ञान की अनुभूति की जा सकती है। इसी अनुभूति का नाम स्वप्न है। मन की विद्युत को जितना सूक्ष्म और उच्च स्तर का बनाया जा सके उतनी ही सत्य अनुभूतियाँ उपलब्ध की जा सकती हैं, इस सिद्धांत में कोई संदेह नहीं।

स्वप्न संबंधी प्रसंग एक ऐसे अदृश्य लोक का वर्णन करते हैं जो मानवी मन के रूप में हम सबके अंदर विद्यमान है। स्वप्नों में पूर्वाभास से लेकर महत्त्वपूर्ण गुत्थियों के समाधान एवं संभावित घटनाओं की चेतावनी रूपी संदेश मिलते रहे हैं। परामनोविज्ञान का यह एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ समष्टि मन एवं व्यष्टि मन के परस्पर आदान-प्रदान का लीला संदोह चलता रहता है। मस्तिष्क के शांत प्रसुप्त पड़े क्षेत्रों की निद्रा की स्थिति में जागृति यही संभावना बताती है कि प्रयासपूर्वक साधना पराक्रम से उन्हें जगाकर व्यक्तित्व-दैवी क्षमता संपन्न भी बनाया जा सकता है। अध्यात्म क्षेत्र की विज्ञान को चुनौती के रूप में स्वप्न विधा का यह क्षेत्र इतनी असीम संभावनाओं से भरा है जिसकी कोई परिधि सीमा नहीं।



# स्वप्न में निहित मनोवैज्ञानिक तथ्य

मनुष्य जीवन का सर्वाधिक समय सोने में लगता है। यद्यपि दिन के २४ घंटों में से सामान्यतः १६ घंटे जागते हुए ही बीतते हैं, परंतु इन १६ घंटों में अनेक विध क्रिया कलाप अपनाया जाता रहता है। यदि एक ही काम में समय लगने की दृष्टि से समय विभाजन और उसका मूल्यांकन किया जाए तो इसी निष्कर्ष पर पहुँचना पड़ेगा कि निद्रा ही मनुष्य का सबसे ज्यादा समय लेती है। स्वस्थ मनुष्य के लिए प्रायः आठ घंटे नींद लेना आवश्यक समझा गया है।

नींद के संबंध में एक तथ्य यह भी प्रकाश में आया है कि उस समय शरीर तो सोया रहता है किंतु मन जागता रहता है और वह तरह-तरह की हलचलें किया करता है। जागृत अवस्था में मन के जो क्रिया-कलाप-व्यवहार, आचरण और कार्यों के रूप में अभिव्यक्त होते जान पड़ते हैं; सुप्तावस्था में मन की वही हलचलें स्वप्न के रूप में दिखाई देती हैं। जागृत स्थिति में मन की उचंगों को सामाजिक दबाव, नैतिकता और सभ्यता के मानदंडों से दबाना पड़ता है, उन्हें वहाँ इस तरह का कोई दबाव अथवा नैतिक बाध्यता नहीं रहती, इसलिए सपनों में मन स्वच्छंद होकर बिहार करता है। इसी आधार पर प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक फ्राइड ने यह सिद्धांत प्रतिपादित किया कि "प्रत्येक स्वप्न अतीत की अनुभूतियों, दैहिक संवेदनाओं और विकारों का संयुक्त परिणाम होता है। स्वप्न यह स्पष्ट करते हैं कि हमारा चेतन मन, हमारी भावनाओं के हाथ का एक खिलौना मात्र है।

फ्रायड ने यह भी कहा कि मन की उचित वासनाएँ ही प्रायः स्वप्न के रूप में प्रकट होती हैं और तरह-तरह के रंग बिरंगे चित्र

दिखाकर अपनी तृप्ति का उपाय सृजती रहती हैं। लेकिन अब यह धारणा पुरानी पड़ चुकी है और यह स्वप्नों का एक पक्ष सिद्ध हुई, न कि उन्हें समझने या व्याख्यायित करने का संपूर्ण आधार।

‘ऐसा कोई स्वप्न जो नींद खुलने के बाद भी याद रहे, दबी हुई आकांक्षाओं की छद्म पूर्ति ही होता है।’ इन पंक्तियों में सुप्रसिद्ध यौन विज्ञानी सिगमंड फ्रॉयड ने अपने स्वप्न सिद्धांतों को सूत्र रूप में कह दिया है। इस सिद्धांत का विवेचन और विश्लेषण करते हुए फ्रॉयड ने “द इमेजैस एंड डेवलेपमेंट ऑफ साइको-एनालिसिस” पुस्तक में यह सिद्ध करने का प्रयास किया है कि मनुष्य रात में सोते समय जो स्वप्न देखता है उनसे वह अपनी दबी हुई कामनाओं विशेषतः यौन आकांक्षाओं की पूर्ति ही करता है।

यह ठीक है कि अचेतन मन में दबी हुई इच्छाएँ आकांक्षाएँ प्रायः स्वप्न के रूप में भी सामने आती हैं, परंतु यह पूर्णतः सत्य नहीं है। हमारा मन शरीर के माध्यम से अपनी इच्छाओं और कामनाओं को पूरा करता है। कई इच्छाएँ ऐसी भी होती हैं जिन्हें वह अपने आसपास के वातावरण, सामाजिक दबाव और अक्षमता या असमर्थता के कारण पूर्ण नहीं कर पाता। ऐसी स्थिति में वह इच्छा पूर्ति की कल्पनाएँ भर करता रह सकता है। यह पूरी न होने वाली इच्छाएँ मन की मन में ही दबी रहती हैं और रात को जब व्यक्ति सो जाता है, तब उन कल्पनाओं को दृश्यों के रूप में देखकर इच्छा पूर्ति का आनंद लेने लगता है। रात में जब व्यक्ति सो जाता है तो उसका शरीर तो शिथिल हो जाता है पर मन तब भी जाग्रत रहता है, वह अपनी इच्छाओं आकांक्षाओं के स्वप्न सजाता और देखता रहता है। फ्रॉयड ने स्वप्नों की इतनी ही व्याख्या की है और मान लिया गया है कि स्वप्न मनुष्य की दमित अपूर्ण इच्छाओं की प्रतीकात्मक पूर्ति मात्र है, इससे अधिक कुछ भी नहीं।

सिगमंड फ्रॉयड ने २९०० स्वप्न संग्रह करके उनके आधार पर एक बड़ी विवेचनात्मक पुस्तक “ड्रीम एक्सप्लेंड” लिखी है। इसमें

स्वप्नों की गंभीर समीक्षाएँ की हैं और उन्हें अधिकांश मन में दबी हुई वासनाओं की अवचेतन मन में काल्पनिक स्थिति माना है। फ्रॉयड का कथन है कि मनुष्य दिनभर अनेक तरह की इच्छाएँ किया करता है; किंतु सामाजिक नियंत्रणों, प्रतिबंधों, कानून के भय व साधनों के अभाव आदि कारणों से वह अपनी इच्छाएँ, वासनाएँ पूरी नहीं कर पाता है। मन स्वप्नावस्था में इन दमित इच्छाओं व वासनाओं की ही मनचीती किया करता है। उसकी सभी मानसिक कल्पनाएँ फिल्म की भाँति लगातार उभरती और प्रकट होती रहती है।

फ्रॉयड के विचारों का खंडन प्रख्यात मनःशास्त्री कार्ल गुस्ताव जुंग ने किया है। वे कहते हैं कि दैनिक घटनाओं और संवेदनाओं का प्रभाव स्वप्नों में रहता तो है, पर वह इतने तक ही सीमित नहीं है। ब्रह्मांड में प्रवाहित होती रहने वाली पराचेतना में स्थितिवश अनेक विश्व प्रतिबिंब तैरते रहते हैं। मनुष्य की अनुभूतियाँ उनसे प्रभावित होती हैं और प्रभाव व्यक्ति की निज की स्थिति के साथ सम्मिलित होकर स्वप्न जैसी विचित्र प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। उनका अभिप्राय यह है कि व्यक्ति की सीमित चेतना व्यापक पराचेतना के साथ मिलकर जिस स्तर का अनुभव करती है उसका सीधा तो नहीं, पर आड़ा टेड़ा परिचय स्वप्न संकेतों में मिल जाता है।

स्वप्न सभी सत्य होते हों यह बात नहीं। अनेक स्वप्न ऐसे होते हैं जो केवल मात्र अपनी शारीरिक और मानसिक स्थिति का संकेत करते हैं। जिस तरह वैद्य नाड़ी और लक्षणों को देखकर रोग और बीमारी का पता लगा लेते हैं, उसी तरह इन समझ में आने वाले स्वप्नों से शरीर और मनोजगत की अपनी स्थिति का अध्ययन शीशे की भाँति किया और उन्हें सुधारा जा सकता है। फ्रॉयड मनोविज्ञान में स्वप्नों की समीक्षा को इसी रूप में लिया जा सकता है।

स्वप्नों का, स्थान विशेष से भी संबंध होता है। इस संबंध में डॉ० फिशर द्वारा उल्लिखित एक स्त्री का स्वप्न बहुत महत्त्व रखता

है। वह स्त्री जब एक विशेष स्थान पर सोती तो सदैव यही स्वप्न आता कि कोई व्यक्ति एक हाथ में छुरी लिए दूसरे से उसकी गर्दन दबोच रहा है। पता लगाने पर ज्ञात हुआ कि उस स्थान पर सचमुच ही एक व्यक्ति ने एक युवती का इतना गला दबाया था जिससे वह लगभग मौत के समीप जा पहुँची थी। स्थान विशेष में मानव विद्युत के कंपन चिरकाल तक बने रहते हैं। कब्रिस्तान की भयानकता और देव-मंदिरों की पवित्रता इसके साक्ष्य के रूप में लिए जा सकते हैं।

स्वप्नों पर आस-पास के वातावरण का जिनमें व्यक्ति की दैहिक स्थिति भी सम्मिलित है, स्पष्ट प्रभाव इस तथ्य का परिचायक है कि उस समय हमारा सशक्त, अवचेतन सक्रिय रहता है तथा वह अपने संस्कारों के अनुरूप उनकी अनुभूति करता है। यदि आहार ज्यादा कर लिया गया हो तो आमाशय एवं मस्तिष्क अधिक रक्त प्रवाह से उत्तेजित रहते हैं। यह उत्तेजना स्वप्नों के रूप में व्यक्त होती है और स्वप्नों का स्वरूप व्यक्ति मन के ढाँचे के अनुसार भिन्न-भिन्न होता है।

प्यासा आदमी स्वप्न में जलाशय की तलाश में फिरता है और शौच की इच्छा होने पर टट्टी के लिए स्थान ढूँढ़ता है। वीर्य में गर्मी बढ़ जाने से काम सेवन और स्वप्न दोष होने की घटना अनेकों के साथ घटित होती है। यह शारीरिक स्थिति से संबंधित स्वप्न के बड़े-चढ़े प्रतीकात्मक रूप हैं। बालकों की तरह अचेतन मन भी बहुत कल्पनाशील होता है। जरा से इशारे पर तिल का ताड़ गढ़ लेता है।

दो महिलाओं के सोते समय एक प्रयोग के अधीन पैर के पास गर्म मोमबत्ती ले जाई गई। एक ने स्वप्न में देखा कि वह तपते रेगिस्तान में सहसा आ पड़ी है, दूसरी ने स्वप्न देखा कि उसका पैर झुलस रहा है।

एक अन्य प्रयोग में कई व्यक्तियों की हथेलियों को रूई से सहलाया गया। फलस्वरूप स्वप्न में किसी ने देखा कि वह अपनी

प्रेमिका का शरीर सहला रहा है, तो दूसरे ने देखा वह मालिश करवा रहा है, तीसरे ने देखा कि वह स्केटिंग कर रहा है, यानी बर्फ पर फिसल रहा है, चौथे ने देखा कि उसके शरीर से एक झबरी बिल्ली अपनी देह रगड़ रही है। एक अन्य प्रयोग में एक ही व्यक्ति के हाथ में दो बार अंतराल से मोमबत्ती रखने पर पहली बार हल्की-स्टिक से खेलने का, दूसरी बार मुगदर घुमाने का स्वप्न देखा। स्पष्ट है कि अवचेतन का कौन-सा तार कब झंकृत हो उठा है, यही स्वप्न दृश्यों का आधार बनता है। स्वप्न स्थिति में व्यक्ति-मन का वाह्य जगत से संपर्क बना रहता है। यह मन चेतन न होकर अवचेतन होता है।

मन मस्तिष्क पर पड़ने वाले विभिन्न दबाव, इच्छाओं, वासनाओं के आघातों-प्रतिघातों से उत्पन्न स्वप्न दृश्य द्वितीय श्रेणी के स्वप्नों की कोटि में आते हैं। स्वप्न शास्त्री कार्ल-शेरवल का कथन है कि—‘शरीर या मन का प्रत्येक विक्रोभ एक विशिष्ट स्वप्न को उत्पन्न करता है। स्वप्न तथ्यों पर ही आधारित होते हैं, पर वे तथ्यों की सीमा में बँधे नहीं होते। उनमें कल्पनात्मक उड़ान भी भरपूर होती है।’

प्रख्यात वैज्ञानिक एवं मनःशास्त्री हैवलाक एलिस के अनुसार “प्रत्येक स्वप्न अतीत की अनुभूतियों और दैहिक संवेदनाओं, विकारों का संयुक्त परिणाम होता है। स्वप्न यह स्पष्ट करते हैं कि हमारा चेतन मन हमारी भावनाओं के हाथ का खिलौना मात्र है।”

फ्रॉयड ने स्वप्नों के विश्लेषण द्वारा यह निष्कर्ष निकाला है कि दबी हुई इच्छाएँ स्वप्न बनकर उभरती हैं। सभ्यता के साथ-साथ मनुष्य की कामनाएँ—आकाक्षाएँ, वासनाएँ और लिप्साएँ भी बढ़ी हैं। वे अतृप्त रहने पर विद्रोही बनती हैं और स्वप्नों की अपनी अलग दुनिया रचकर उन्हें चरितार्थ करने का नाटक खेलती हैं। कामनाओं की न्यूनता से स्वभाव संतोषी बनता है और अंतःकरण में चैन रहता है अथवा इतनी सुविधा होनी चाहिए कि हर इच्छा तृप्त हो सके। दोनों ही बातें न बनें तो असंतुष्ट मनःस्थिति में मानसिक



ग्रंथियाँ बनती हैं और वे ऊबड़-खाबड़ स्वप्न दिखाने से लेकर मनोविकार तक उत्पन्न करने का कारण बनती हैं।

‘गेस्टाल्ट साइकोलॉजी’ ग्रंथ में मानसिक संरचना और उनमें स्वप्नों की भूमिका के संबंध में विस्तृत विज्ञान पर प्रकाश डाला है और लिखा है कि सच होने वाले स्वप्न उत्तेजना भरे होते हैं और सामान्य स्वप्न ऐसे ही हँसी मजाक जैसे निरर्थक लगते हैं। उस ग्रंथ में इस पर भी प्रकाश डाला है कि शरीर अपनी वर्तमान तथा भावी बीमारियों संबंधी विवरण भी प्रकट करता है और कभी-कभी स्वयं ही आभास होता है कि निवारण के लिए क्या उपचार करना चाहिए।

अचेतन मन की कितनी ही परतों का गेस्टाल्ट थ्योरी में विवेचन है। स्वप्न किस परत से उठ रहे हैं इसका पता सर्वसाधारण को अनायास ही नहीं लगता पर अभ्यास से उस जानकारी का पता लग सकता है।

सेंट विल्सन अस्पताल (यू० के०) के० डॉ० ग्लैडिका को मरणासन्न रोगियों में बहुत दिलचस्पी रही है। वे उनसे वार्तालाप करके इस संभावना का पता लगाते रहे हैं कि किस रोगी की मृत्यु का समय कब हो सकता है। वे लिखते हैं कि अधिकांश रोगी सूर्योदय से पूर्व प्रभात काल में अथवा रात्रि को जब गहरी नींद सोने का समय होता है, तब मरते हैं। उनमें ऐसे भी कुछ रोगियों का वर्णन किया है जो पहली जाँच-पड़ताल में मृत घोषित कर दिए गए थे, पर वस्तुतः उनका मस्तिष्क गहरी निद्रा में चला गया था। वह नींद जैसे ही हटी वे जीवित हो उठे।

भारतीय दर्शन ने सपनों के संबंध में और भी सर्वांगपूर्ण व्याख्या की है। आयुर्वेद के आचार्य सुश्रुत ने लिखा है कि मनुष्य का वात, पित्त और कफ कुपित रहता है तब भी सपने आते हैं। सोते समय शरीर की विभिन्न अवस्थाओं का भी स्वप्न पर प्रभाव पड़ता है। कहा जाता है कि सीधे चित्त होकर लेटने और छाती पर हाथ रख कर सोने से डरावने सपने आने लगते हैं।

फ्रॉयड और अन्य शरीर विज्ञानियों ने स्वप्न के जो कारण बताए हैं, वह भारतीय मनीषियों ने पहले ही अथर्ववेद, दैवज्ञ, कल्पद्रुम, सुश्रूत-संहिता, अग्निपुराण आदि ग्रंथों में लिख दिए हैं। परंतु सपनों के इतने भर ही कारण नहीं हैं। भारतीय मनीषियों के अनुसार मन की गति बहुत तीव्र है। ऋग्वेद के अनुसार—मन संसार के एक कोने से दूसरे कोने तक क्षण भर में पहुँच जाता है—

**यत्ते विश्वमिदं जगन्मनो जगाम दूरकम् यत्ते पराः परावतो मनो जगाम दूरकम्।** १०।५८।१०।

कठोपनिषद् में कहा है—“यन्मन सहाइंद्र”—अर्थात् मन विद्युत् शक्ति के समान है। मन सामान्य स्थिति में अपने शरीर, अपने विषयों तक ही सीमित रहता है, इसलिए सपने की सामान्य अवस्था में ऐसे ही ऊलजलूल और ऊटपटांग सपने आते हैं, जिनमें से कई तो याद भी नहीं रहते। शास्त्रकारों ने इस प्रकार के सपनों को तामसिक सपना बताया है।

जब शरीर में या स्वप्न अवस्था में रजोगुण प्रधान रहता है तो उस समय जागृत अवस्था में देखे हुए पदार्थ ही कुछ रूपांतर से दिखाई देते हैं। ऐसे स्वप्न जागने के बाद भी याद रहते हैं। शास्त्रकारों ने इन सपनों से भिन्न प्रकार के सपनों का भी उल्लेख किया है जिन्हें सात्विक सपना कहा है। इस स्थिति को उत्तम कहा गया है और बताया गया है कि ऐसे सपने मन के आत्मभूत होने होने पर देखे जाते हैं।

## **अंतःस्थिति का परिचय देने वाले चित्र-विचित्र सपने**

स्वप्न वस्तुतः जीवन का एक अनिवार्य अंग है। जिस प्रकार जागृत स्थिति में मनुष्य अपनी समझ मनःस्थिति और भावनाओं के अनुसार चित्र-विचित्र कामनाएँ करता रहता है उसी प्रकार सुसुप्तावस्था में स्वप्न देखता रहता है। यों जागते हुए भी लोग अपनी कल्पनाओं के चित्र बनाते और उन्हें देखकर आनंदित होते रहते हैं। मनोविज्ञान

की प्रचलित मान्यता के अनुसार सपने आने का मुख्य उद्देश्य मन में दमित वासनाओं और इच्छाओं की पूर्ति करना है। लेकिन अध्यात्म विज्ञान के अनुसार कई बार सपनों के माध्यम से अंतर्जगत की झाँका भी मिलती है और उस झाँकी से वह सब कुछ देखा समझा जा सकता है जो गहन से गहन विश्लेषण और निदान परीक्षा द्वारा भी संभव न हो सके।

विज्ञान और मनोविज्ञान के क्षेत्र में सपनों को लेकर कई खोज हुई हैं। उनसे प्राप्त निष्कर्षों से अभी तक तो सपनों के विश्लेषण द्वारा व्यक्ति पर पड़ने वाले या उसे अनुभव होने वाले व्यक्त-अव्यक्त दबावों का ही पता लगाया जाता था। लेकिन अब सपनों के माध्यम से रोग-निदान भी किया जाने लगा है। ऐसे-ऐसे रोगों का निदान स्वप्न विश्लेषण द्वारा संभव हो सका है, जिनके लक्षण चिकित्सा-उपकरणों की पकड़ में भी नहीं आते थे।

२८ वर्षों के प्रयोग, निरीक्षण और विश्लेषणों के बाद प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ० कासानकिन ने प्रतिपादित किया है कि रोग के लक्षण प्रकट होने से पूर्व ही सपनों के माध्यम से रोग अपने आगमन की सूचना दे देते हैं।

कुछ ही दिनों के बाद यह स्थिति आने वाली है कि कोई स्वस्थ व्यक्ति स्वप्न विशेषज्ञ के पास जाकर अपने सपनों के बारे में बताएगा और उस आधार पर विशेषज्ञ सतर्क कर देंगे कि अमुक रोग आपके शरीर दुर्ग में घुस-पैठ कर रहा है।

इसी विषय पर शोध करने वाले एक-दूसरे रूसी मनःचिकित्सक ने अपनी पुस्तक "सपनों का वैज्ञानिक अध्ययन" में लिखा है, व्यक्ति के भविष्य एवं उसकी स्वास्थ्य संबंधी भावी संभावनाओं पर सपनों के द्वारा काफी प्रकाश पड़ता है। इतना ही नहीं, शरीर और मन से पूरी तरह स्वस्थ दिखाई देने वाले व्यक्तियों के स्वप्न भी यह बता सकते हैं कि भविष्य में किन रोगों का आक्रमण होने वाला है।

सामान्य जीवन में अनागत घटनाओं पर सपनों के माध्यम से पूर्वाभास होने के तो ढेरों प्रमाण बिखरे पड़े हैं। टीपू सुल्तान के सपने, लिंकन द्वारा अपनी मृत्यु का स्वप्न में पूर्वज्ञान, कैनेडी की हत्या का पूर्वाभास आदि तो प्रख्यात उदाहरण हैं। सपनों के माध्यम से सुदूर स्थित अति आत्मीयजनों के साथ घटी दुःखद घटनाओं की जानकारी के विवरण भी मिलते हैं। परंतु रोग विवेचन के उदाहरण कुछ वर्ष पूर्व ही देखने में आए हैं।

फ्रायड के अनुसार, जब मनुष्य मूल प्रवृत्ति की दृष्टि से स्वाभाविक इच्छाओं को नैतिक या अन्य तरह के दबावों के कारण पूरी नहीं कर पाता और उनका दमन कर देता है, चेतन मन उन इच्छाओं को अचेतन मन में धकेल देता है। ये इच्छाएँ अचेतन मन का अंश बन जाती हैं और अचेतन मन सपनों के माध्यम से उनकी पूर्ति करता है। फ्रायड के इस सिद्धांत के अनुसार अनेकानेक मनोरोगों का विश्लेषण स्वप्न के माध्यम से संभव हो सका।

रोगों की जड़ तन में नहीं मन में, यह सोचा जाने लगा तो इस दिशा में किए गए प्रयासों से यह भी निष्कर्ष सामने आए कि रोगों का एक कारण मनुष्य के मन में दबी इच्छाएँ, दूषित संस्कार भी हो सकते हैं, डॉ० ब्राउन, डॉ० पीले, मैगडूगल, हैडफील्ड और डॉ० जुंग आदि प्रसिद्ध मनःशास्त्रियों ने तो यहाँ तक कहा कि फोड़े-फुंसी से लेकर टी०बी० और कैंसर जैसी बीमारियों तक में, प्रत्येक बीमारी का कारण कोई न कोई दमित इच्छा, अनैतिक कार्य या दूषित संस्कार है। मनुष्य बाहर से कैसा भी दिखाई दे या अपने को दिखाने का प्रयास करे, उसके बाहरी व्यक्तित्व और दमित इच्छाओं तथा दूषित संस्कारों में अनवरत एक द्वंद चलता रहता है। यह अंतर्द्वंद ही रोग को जन्म देता है।

डॉ० स्टैकिल ने इस सिद्धांत की पुष्टि में अपने कई रोगियों का उदाहरण प्रस्तुत किया है। कई चिकित्सकों के पास इलाज कराने और कोई लाभ न होने पर निराश होकर अस्थमा का एक

रोगी डॉ० स्टैकिल के पास आया। उसने अपने रोग का पूरा इतिहास डॉक्टर को बता दिया। रोग और उस उपचार का विवरण देखने के बाद रोगी से बातचीत करते हुए डॉ० स्टैकिल ने एक विशेष विचित्र बात देखी। रोगी के अनुसार स्वप्न की एक विशेष स्थिति में, जब वह अपने आपको बकते हुए देखता था, तभी डरकर अचानक जाग उठता और उसकी साँस उखड़ने लगती।

डॉ० स्टैकिल ने सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार से विश्वास जीत लिया और उस काँट को उगलवा लिया, जो उसके मन में चुभ रहा था। विगत जीवन में एक बार बहक गए कदम से रोगी जो कुछ अनुचित कर बैठा उसकी स्मृति ही निरंतर रिसती रहती थी। डॉ० को अपने मन का पाप बता देने के बाद रोगी का चित्त कुछ हलका हुआ तो वह सपना भी आना बंद होगया और धीरे-धीरे रोग भी जाता रहा।

कैलिफोर्निया के डॉ० मार्टिन, रोशमान और इविग ओयल का तो यही मानना ही है कि अधिकांश रोग 'साइको सोमेटिक' होते हैं, अर्थात् मानसिक अवसाद की प्रतिक्रिया शरीर पर भिन्न-भिन्न रोगों के रूप में होती है, अमेरिका के एक चिकित्सक द्वय इस सिद्धांत को चिकित्सा जगत में क्रांति के रूप में प्रतिपादित करते हुए कहते हैं कि शरीर का प्रत्येक रोग भले वह छोटा से छोटा हो अथवा बड़े से बड़ा, मन की किसी न किसी गुत्थी से जन्मता है। इतना ही नहीं, यदि उस गुत्थी को सुलझाया जा सके तो रोग ठीक भी हो सकता है।

सपनों के माध्यम ने रोग-निदान की पद्धति का भी यही आधार है। फ्रॉयड के अनुसार भी तो मन की भली-बुरी इच्छाएँ अतृप्त रह जाने के कारण अचेतन मन में जा छुपती हैं और जब चेतन मन सो जाता है तो उभर कर क्रीड़ा कल्लोल कर तृप्त होती हैं। इच्छाओं की भाँति ही स्मृतियाँ भी सपनों में उभर आँ तो इसमें क्या आश्चर्य है।

मानसिक गुत्थियों को रोगों का कारण मानने की तरह सपनों में उनकी प्रतिक्रियाओं का उभरना भी अस्वाभाविक नहीं है। वह बात और है कि सपनों का पूरी तरह विश्लेषण किया जाना अभी संभव नहीं हुआ है; क्योंकि प्रतिकरण, प्रतिस्थापन, अभिनयकरण और आकुंचन आदि उसे बहुत जटिल बना देते हैं। लेकिन जब सपनों का पूरे तौर पर विश्लेषण कर पाना संभव हो जाएगा तो स्वस्थ व्यक्ति से भी उसके स्वप्न पूछकर रोगों का पूर्व संकेत प्राप्त किया जा सकेगा।

आंशिक रूप से इस दिशा में अब सफलताएँ प्राप्त होने लगी हैं। डॉ० कासानकिन का कहना है कि—सपनों द्वारा टांसिल्स, अपेंडिसाइटिस और पाचन-संस्था के रोगों की जानकारी उनके प्रारंभ होने से काफी समय पहले प्राप्त की जा सकती है। इतना ही नहीं, ब्रेन ट्यूमर जैसे रोग का पूर्व परिचय भी एक वर्ष पहले ही सपनों के माध्यम से मिल सकता है।

आधुनिक चिकित्सकों का ध्यान इस दिशा में अब गया है, किंतु आयुर्वेद में रोग-निदान के लिए सपनों को पहले ही काफी महत्त्व दिया गया था। कुछ आयुर्वेदिक ग्रंथों में स्वप्नायाय के नाम से एक अलग ही खंड मिलता है। महान ज्योतिष शास्त्री डॉ० कार्ल जुंग का कहना है कि जब कोई स्वप्न बार-बार आता है तो निश्चित ही उसका संबंध मनुष्य के भावी जीवन से रहता है। ऐसे सपनों की कभी अवहेलना नहीं करनी चाहिए वह पूर्वाभास भी हो सकता और शरीर के स्वप्न द्वार पर रोग की दस्तक भी और आयुर्वेदिक आचार्य वराहमिहिर ने 'कला प्रकाशिका' में सपनों के द्वारा त्रिदोष ज्ञान का सविस्तार विवेचन किया है। स्मरणीय है, आयुर्वेद के अनुसार वात, पित्त और कफ ये त्रिदोष ही समस्त रोगों के मूल कारण हैं।

'कला प्रकाशिका' में उल्लेख आया है कि जो व्यक्ति स्वयं को स्वप्न में प्रायः घिरा हुआ अग्नि और उससे संबंधित दृश्य

देखता है, उसके शरीर में वात और पित्त का प्रभाव बढ़ा हुआ होता है। कपाल पर उष्णता अनुभव होने या भयावह दृश्य दिखाई पड़ने पर पित्त-विकार की संभावना रहती है। इसी प्रकार रक्त वर्ण की वस्तुएँ-रक्त विकार की, ज्वाला और पुष्प पित्त दोष अथवा श्लेष्मा के सूचक बताए गए हैं।

इसके साथ ही सतर्क भी किया है कि एक से सपनों का सभी के लिए एक सा अर्थ नहीं होता। अपितु रोग निदान के लिए व्यक्ति की मानसिक स्थिति और प्रकृति को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए।

आचार्य सुश्रूत ने सुश्रूत संहिता में लिखा है—‘स्वप्न से केवल रोग निदान में ही सहायता नहीं मिलती वरन रोगी मनुष्य के रोग की वृद्धि या सुधार का भी पता चलता है। उदाहरण के तौर पर उन्होंने कुछ सपनों के प्रकार भी दिए हैं—जैसे प्रमेह तथा अतिसार के रोगी को यदि पानी पीने का स्वप्न दीखे तो निश्चय ही रोग बढ़ेगा। श्वाँस रोगी रास्ते में चलने या दौड़ने का सपना देखें तो यह भी कष्ट वृद्धि का सूचक है।’

ग्रामीण महिलाएँ को इस विद्युत की थोड़ी बहुत जानकार होती है। बच्चों को नींद में हँसते देखकर कई स्त्रियाँ निकट भविष्य में उसे रोगाक्रांत होने का अनुमान लगा लेती हैं। इसी तरह दूसरे सपनों की भी रोग व्याख्या कर लेती हैं। भले ही अधिकांश में वे अटकलबाजी से काम लेती हों, परंतु कई महिलाएँ सपनों की अर्थपूर्ण व्याख्या करने में आश्चर्यजनक रूप से सफल सिद्ध देखी गई हैं।

सपनों की व्याख्या को लेकर विदेशों में भी कई पुस्तकें लिखी गई हैं। लेकिन इस विषय में अधिकांशतः भविष्यसूचक सपनों को व्याख्यायित किया जाता रहा है, सपनों के द्वारा रोग निदान की विज्ञान सम्मत गवेषणाओं का अभी श्रीगणेश ही हुआ है। इस क्षेत्र में किए जा रहे प्रयासों और प्राप्त निष्कर्षों से बीस-पच्चीस वर्ष बाद रोगों के आगमन से पूर्व ही उनसे निबटने की सतर्कता बरतने के लिए आश्वस्त हुआ जा सकेगा। तब जानकार लोग उसे किसी

साइकियाट्रिस्ट के पास जाने की सलाह दे सकेंगे, ठीक उसी तरह जैसे आज साँस उखड़ने और चक्कर आने पर डॉक्टर के पास जाने की सलाह दी जाती है।

सपनों के माध्यम से इस प्रकार अंतरंग की—शरीर और मन की यहाँ तक कि आत्मिक स्थिति की भी बहुत कुछ जानकारी मिल जाती है। सर्वविदित है कि मनुष्य के भीतर भगवान और शैतान दोनों ही विद्यमान हैं। किसका आधिपत्य है और कौन दुर्बल है, यह सपनों के विश्लेषण द्वारा बड़ी सरलतापूर्वक जाना जा सकता है। कहने को भले ही कोई कहता रहे कि हम सपने नहीं देखते, स्वप्न रहित नींद लेते हैं। पर यह सत्य नहीं है। यह बात अलग है कि किसी को सपने याद नहीं रहते हों, पर बिना सपने की नींद कभी आती ही नहीं है।

सपनों की भाषा कुछ बेतुकी, असंगत और आधारहीन है। इसके अतिरिक्त प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक संरचना भी भिन्न-भिन्न होती है। इसलिए सपनों की व्याख्या के लिए कोई सर्वमान्य सिद्धांत स्थिर नहीं किया जा सकता है, फिर भी उनकी उपयोगिता इस दृष्टि से समझी जा सकती है कि वे शारीरिक, मानसिक प्रस्तुत परिस्थितियों की सांकेतिक भाषा में जानकारी देते हैं। उस पर्यवेक्षण के आधार पर अपनी त्रुटियों को सुधारा जा सकता है। कहना न होगा कि अनुपयुक्तताओं का सुधार करके ही प्रगति पथ पर बढ़ सकना संभव होता है। इस दृष्टि से सपनों का लाभ भी है और उपयोग भी। हर किसी को उनका लाभ उठाने की विधा से परिचित होना भी चाहिए।



# स्वप्नों को सार्थक बनाया जा सकता है

समझा गया है कि अचेतन की सूक्ष्म परतें न केवल स्वयं रहस्यपूर्ण हैं, वरन इस विश्व ब्रह्मांड में जो कुछ अदृश्य सूक्ष्म रहस्य है उसके साथ संबंध जोड़ने, आदान-प्रदान करने की क्षमता भी उसमें विद्यमान है। प्रश्न एक ही है कि उसे उपयुक्त अवसर मिलता है या नहीं। उपयुक्त आधार उसे मिल सका या नहीं? यह कार्य आमतौर से मनःसंयम की ध्यान धारणाओं द्वारा मनस्वी लोग प्रयत्नपूर्वक संपन्न करते हैं, पर कई बार वह पूर्व संचित अभ्यास के आधार पर अथवा अन्य अविज्ञात कारणों से इस स्थिति में भी पहुँच जाता है कि परिष्कृत स्तर जैसी अनुभूतियाँ उपलब्ध कर सके। जब कभी कुछ ऐसा होता है स्वप्न सार्थक भी होते देखे गए हैं। उनमें ऐसे संकेत रहते हैं जिनके माध्यम से विगत का इतिहास और भविष्य का भविष्य जाना जा सके। न केवल इतना ही होता है, वरन वर्तमान उलझनों तथा आवश्यकताओं के संबंध में उस माध्यम से ऐसा मार्गदर्शन परामर्श भी उपलब्ध होता है जिसे प्रेरणा कहा जा सके। ऐसा सर्वदा तो नहीं होता, पर जब कभी अचेतन की उत्कृष्टता और अचेतन द्वारा उसे समझने की उभयपक्षीय विशिष्टता एक साथ उभरती है तो ऐसा संयोग बन पड़ता है, जिससे स्वप्न को सार्थक ही नहीं महत्त्वपूर्ण भी कहा जा सके। ऐसे सपने कई बार तो मनुष्यों की जीवन दिशा को उलट देने तक में समर्थ हुए हैं।

कई सपने बड़े प्रेरणाप्रद सिद्ध हुए हैं। उनसे इतना उत्साह प्रदान किया कि देखने वालों ने उसे संकल्प की तरह अपनाया और असंभव जैसा लगने पर भी पूरा करके ही दम लिया।

---

*अदृश्य जगत का पर्यवेक्षण सपनों की खिड़की से ८०*

फ्रांस के एक ग्रामीण डाकखाने का पोस्टमैन प्रायः २० मील रोज चलता था। उसी कठोर परिश्रम से उसका परिवार पलता था। एक दिन उसने सपना देखा कि उसने पास के पहाड़ की चट्टानें काटकर एक भव्य भवन बनाना शुरू किया है। वह बहुत सुंदर बना और उसका नाम पैलाइस आइडियले रखा गया।

सपने से वह इतना प्रभावित हुआ कि उसने बचे समय में वैसा ही भवन अपने हाथों बनाने का निश्चय कर लिया। वह जुट पड़ा और अपनी सारी पूँजी और मेहनत लगा कर लगातार ३३ वर्षों के परिश्रम से उस सपने को साकार कर दिया। हैटोराइव—फ्रांस का वह स्वप्न महल अभी भी दर्शकों के लिए कौतुक और आकर्षण का विषय है।

भगवान महावीर के जन्म से पूर्व रानी त्रिशला ने १४ मार्मिक स्वप्न देखे थे; प्रथम में हाथ, द्वितीय में बैल, तृतीय में सिंह, चतुर्थ में लक्ष्मी, पंचम में सुवासित पुष्पों की माला, षष्ठम में पूर्ण चंद्र, सप्तम में सूर्यदर्शन, अष्टम में जल भरे मंगल कलश, नवम में नीले स्वच्छ जल वाला सरोवर, दशम में लहलहाता सागर, एकादश में सिंहासन, द्वादश में देव विमान, त्रयोदश में रत्नराशि, चतुर्दश में तेजस्वी अग्नि।

स्वप्न का फलितार्थ मर्मज्ञों ने इस प्रकार किया—हाथी सहायक साथी, धैर्य, मर्यादा और बड़प्पन का प्रतीक है। उसके पेट में प्रविष्ट होने का तात्पर्य प्रलंब बाहु पुत्र जन्म का द्योतक है। वह महान धर्मात्मा अनंत शक्ति का स्वामी, मोक्ष प्राप्त करने वाला यशस्वी, अनासक्त ज्ञानी, सुख-शांति का उपदेष्टा, महान गुणों वाला, शांत और गंभीर, त्रिकालज्ञ, देवात्मा और महान होगा। भगवान महावीर का जीवन इस स्वप्न का पर्याय था, इसमें संदेह नहीं उपरोक्त सभी प्रतीकों का अर्थ मर्मज्ञों ने उन-उन वस्तुओं के गुण प्रभाव आदि की दृष्टिसे निकाला जो उपयुक्त ही सिद्ध हुआ। अपने स्वप्नों की समीक्षा करते समय देखी गई वस्तुओं का विश्लेषण

उनकी उपयोगिता महत्ता और गुणों के रूप में किया जा सके तो बहुत सारे अस्पष्ट स्वप्नों के अर्थ भी निकाल सकते और उनसे अपने जीवन को सँवार सकते हैं।

जे० गुबे की पुस्तक 'एन एक्सपेरीमेंट विद टाइम' में ऐसे अविज्ञात आयामों का उल्लेख किया है जो विख्यात तीन आयामों की तरह सर्वविदित तो नहीं, पर अपने अस्तित्व के प्रमाण समय-समय पर प्रस्तुत करते रहते हैं। लंबाई-चौड़ाई-गहराई की तरह प्रकृति में कुछ अन्य आयाम भी हैं। आइंसटीन ने टाइम, स्पेस और कॉजेन को भी आयामों में गिना है साथ ही ऐसे अन्यान्य आयामों की सत्ता का भी संकेत दिया है जिनके आधार पर रहस्यों की दुनिया में प्रवेश पाया जा सकता है।

मार्कट्वेन ने स्वप्नों के संबंध में गहन अनुसंधान किए हैं। उनने अनेकानेक उदाहरणों के आधार पर कितने ही निष्कर्ष निकाले हैं। इस दिशा में इतनी तत्परता के साथ जुटने की प्रेरणा उन्हें अपने भाई के स्वर्गवास का पूर्वाभास होने से मिली। उसका भाई अच्छा-खासा था पर ट्वेन ने सपने में देखा कि वह एक ताबूत में मरा पड़ा है और ऊपर से सफेद फूल रखे हैं। आँख खुलने पर उस डरावने स्वप्न से असमंजस तो हुआ, पर वैसा घटित होने का कोई कारण न देखकर उसे भुला दिया गया। ठीक एक महीने बाद यही घटना घटित हुई और उनका भाई स्टीम बोट में दुर्घटनाग्रस्त होकर मर गया। उनके सामने लाश ठीक उसी रूप में आई जैसा कि उनने स्वप्न में देखा था।

जर्मनी के मनोविज्ञानी जिम रिचर्ड ने स्वप्नलोक की संरचना में 'एक्स्ट्रा सेंसुअरी परसेशन' को कारण माना है और कहा है कि जिस बाह्य वातावरण से मनुष्य घिरा रहता है और उससे जितना जिस स्तर का प्रभाव ग्रहण करता है उसी से स्वप्नलोक का सृजन होता है। सपना तो इतना ही होता है कि बाह्य घटनाचक्र को किस दृष्टि से देखा और किस सीमा तक अपनाया गया। इतने पर भी वे

यह मानते हैं कि भली-बुरी घटनाओं का क्रम तो सभी के सामने चलता रहता है, उनसे किसने क्या समझा सीखा? यह अपनी निजी विशेषता है। इस विशेषता का परिचय स्वप्नों के पर्यवेक्षण से जाना और किसी के व्यक्तित्व के स्तर को देखकर समझा जा सकता है। सिकंदर महान ने सपने में अपनी ढाल के ऊपर एक घोड़े के कान और वैसी पूँछ का देवता नाचता हुआ देखा। इस विचित्र स्वप्न का अर्थ तत्कालीन भविष्यदर्शी अरिस्तांदर ने बताया कि अगले युद्ध में तुम्हारी विजय निश्चित है। इसी आशा और उत्साह से उसने तत्काल नए युद्ध की तैयारी की और विजय पाई।

मिस्र के राजकुमार तुत्मेस ने सपना देखा कि देवता उससे कह रहे हैं—‘मैं तुझे छोटे राज्य का न रहने दूँगा, बहुत बड़े क्षेत्र का शासन प्रबंध कराऊँगा, धन संपत्ति की कमी न रहने दूँगा। तू अपने पिता होरयाखू की शानदार स्मृति बनाना’। राजकुमार ने सपना याद रखा और देखा कि राजगद्दी पर बैठते ही ठीक वैसी ही परिस्थितियाँ बनने लगीं जैसा कि स्फिक्स देवता ने उसे बताई थीं। उसने अपने पिता की सामान्य-सी कब्र को बहुमूल्य पत्थरों से इस प्रकार बनवाया जिससे उनकी स्मृति चिरकाल तक बनी रहे।

सपनों की सच्चाई भी अनेक बार प्रकट होती है। पौराणिक कथा के अनुसार वाणासुर की पुत्री उषा को स्वप्न में बिना किसी पूर्व विचार के श्रीकृष्ण के पौत्र अनिरुद्ध के दर्शन हुए और दोनों के बीच प्रणय संबंध बन गए। बाद में बहुत ढूँढ़ खोज के बाद पता चला कि स्वप्न में देखा गया वह व्यक्ति कौन था? इस जानकारी के उपरांत ही वह विवाह संपन्न हुआ।

परमाणु भौतिकी के आद्य प्रवर्तक नील्स बोहर जिन दिनों परमाणु संरचना की खोज की उधेड़बुन में लगे हुए थे, और उस संभावना को मूर्त रूप न दे पाने से असमंजस में फँसे थे, उन दिनों उनने एक स्वप्न देखा—जिसमें सारे ग्रह नक्षत्र एक रस्सी में बँधे हैं।

वे ठंडे होकर एक केंद्र पर जमे और विस्फोट होने पर बिखर कर अपनी-अपनी कक्षा में घूमने लगे। इस स्वप्न से उनसे अणु संरचना में उसके नाभिक तथा सदस्य घटकों की संगति बिठाई। यह सूत्र हाथ लगने पर उनका पर्यवेक्षण आगे बढ़ा और अंततः परमाणु भौतिकी का एक व्यवस्थित ढाँचा खड़ा हो गया।

सिलाई मशीन के आविष्कारक इलिलास हार्वे बहुत समय से अपने प्रयास में लगे थे पर उसके लिए उपयुक्त सुई का कोई सही स्वरूप बन नहीं पा रहा था। जिन दोनों वे इस उलझन से ग्रसित थे, उन दिनों उन्होंने एक सपना देखा कि बर्बर लोगों के एक झुंड ने उन्हें पकड़ लिया है। उनके नेता ने हुक्म दिया कि या तो चौबीस घंटे के भीतर सिलाई की मशीन विनिर्मित करे या इसे कत्ल कर दिया जाए। हार्वे ने जान बचाने के लिए भरपूर प्रयत्न किया, पर वे नियत अवधि में वैसा न कर सके। इस पर उन्हें भालों से बेधने के लिए जल्लाद आ गए। भालों की नोंक विचित्र थी। हार्वे ने उन्हें गौर से देखा तो पाया कि नोंक के ऊपर सभी भालों में छेद थे। सपना टूट गया। भालों के नोक से ऊपर छेद की विचित्रता उनके मन में घर कर गई और उन्होंने इसी संकेत पर सिलाई मशीन की सुई बनाई और आविष्कार हो गया।

फ्रेंडरिक केकुले ने सुंगठित द्रव्य रसायनों के अभूतपूर्व फार्मूले ढूँढ़ निकाले। इससे उसने धन भी कमाया और यश भी। इस आविष्कार में सहायक उनका साँपों का सपना प्रख्यात है। उसी से प्रेरणा पाकर उन्होंने प्रस्तुत संकेतों के आधार पर अपना कदम उठाया और सफलता तक पहुँचाया। केकुले स्वप्नों को सार्थक सिद्ध करने में बहुत उत्साही रहे।

यूनान देश के दालदिस नगर निवासी आर्तेमिदोरस नामक विद्वान ने एक ग्रंथ रचा था—‘ओनईकर्मसी’ जिसका अर्थ होता है—‘स्वप्न दिया’ बहुत समय तक उसकी बहुत धूम रही और असंख्यों ने उस आधार पर अपने स्वप्नों के अर्थ लगाए। अभी भी

उसमें दिए हुए समाधानों का संदर्भ संसार भर के विशारद समय-समय पर देते रहते हैं।

हंगरी के डॉ० सांडर फोरेस्त्सी ने अपने निजी तथा दोस्तों के अनेकों विवरण प्रस्तुत करते हुए स्वप्नों में से अधिकांश के सारगर्भित एवं उद्देश्य पूर्ण होने की बात कही है।

न्यूयॉर्क में मेमनाइज मेडिकल सेंटर ने स्वप्नों के तारतम्य का विश्लेषण करते हुए साधन संपन्न 'ड्रीम लेबोरेटरी' की स्थापना की है। इसके मूर्धन्य अनुसंधान कर्त्ताओं में से डॉ० डलमैन और क्रिपनर ने जो निष्कर्ष पिछले दिनों निकाले थे उन्हें अधिकांश में सारगर्भित पाया गया। उपरोक्त दोनों डॉक्टर अब इस प्रयास में जुटे हैं कि स्वप्नों की सहायता से जागृत को अधिक सुखद और समुन्नत बनाया जाए।

एडगर ऐलन, मोजार्ट और आइंसटीन सदृश्य उच्चस्तरीय विज्ञानवेत्ता यह स्वीकार करते थे कि उन्हें कितने ही सपनों ने शोध कार्य में सहायता दी है और उलझी गुत्थियों को खोलने वाले संकेत दिए हैं। स्वयं अलवर्ट आइंसटीन के इस संबंध में अनुभव बड़े अद्भुत थे। विश्व विख्यात गणितज्ञ आइंसटीन को एक वैज्ञानिक गोष्ठी में किसी जटिल समीकरण का हल प्रस्तुत करना था। वे कई दिनों से उसे हल करने में लगे थे, पर कोई हल नहीं निकल पा रहा था। एक दिन पूर्व वे सोए तो उन्हें लगा कि किसी अज्ञात सत्ता ने उनके सारे कठिन संदर्भों को सरल बनाकर आइंसटीन के सामने समाधान प्रस्तुत कर दिया। स्वप्न टूटने के बाद आइंसटीन ने स्वप्न में देखे गए दृश्य के अनुसार फिर से प्रश्न को हल किया और उसका सही उत्तर उन्हें मिल गया। ऐसा उनके जीवन में कई बार हुआ। इसीलिए वे कहा करते थे कि स्वप्नों में कोई सत्य है जो हम वैज्ञानिक समझ नहीं पा रहे हैं।

'अपनी अद्भुत कल्पनाओं के उठने का मूल स्रोत कहाँ है?' इस प्रश्न का उत्तर देते हुए आइंसटीन ने कहा था कि प्रायः निद्रित

अथवा अर्धनिद्रित अवस्था में कभी-कभी ऐसे आते हैं जब मस्तिष्क अपनी सामान्य मर्यादाओं का उल्लंघन करके ऐसी सूचनाएँ देने लगता है जिनके आधार पर आविष्कारों की आधारशिला रखी जा सके।

स्वामी रामतीर्थ के संबंध में प्रसिद्ध है कि गणित का कोई कठिन प्रश्न आने पर वे उसे हल करने की भरसक कोशिश करते थे। फिर भी हल नहीं होता तो वे थककर सो जाते थे और सोते समय स्वप्न में ही उन्हें अपने प्रश्नों का हल मिल जाता था।

इंग्लिश महाकवि कॉलरिज और प्रख्यात उपन्यासकार स्टीवेंसन ने अपनी प्रमुख कृतियों के लिए प्रेरणा स्रोत स्वप्नों के माध्यम से ही उपलब्ध किए बताए हैं।

मनोविज्ञानी डैविड रेवैक ने जार्जिया विश्व विद्यालय के ४३३ स्नातकोत्तर छात्रों से उनके स्वप्नों के संबंध में ८० प्रश्नों की प्रश्नावली बनाकर पूछताछ की, जिससे समझदार लोगों का अनुभव एवं अभिमत इस संबंध में जाना जा सके। प्रश्नों का उत्तर देते हुए अधिकांश छात्रों ने यही बताया कि उनके बहुत सारे स्वप्न सार्थक रहे हैं और उनके सहारे उन्हें सामयिक वस्तुस्थिति तथा भावी संभावना के संबंध में समय-समय पर संकेत मिलते रहे हैं।

फ्रांस के डॉ० अलफ्रेड मरे ने प्रायः ३००० प्रामाणिक व्यक्तियों के स्वप्न अनुभव एकत्रित करके उनके निष्कर्षों को प्रकाशित किया है। इनमें अधिकांश ऐसे थे जिससे सारगर्भित सूचना मिली और वे उपयोगी सिद्ध हुईं। वे कहते हैं कि आवश्यक नहीं कि स्वप्न भविष्यदर्शी हो या अदृश्य का ही उद्घाटन करते हों। उनमें मनुष्य की अपनी शारीरिक, मानसिक स्थिति का भी दिग्दर्शन रहता है।

भारत के वायसराय लार्ड डफरिन ने एक रात डरावना सपना देखा कि कुछ हत्यारे किसी को कत्ल करके उसकी लाश को

लादकर भाग रहे हैं। डफरिन उनका पीछा करते हैं। उनमें से एक को पकड़ भी लेते हैं। पर जैसे ही वह पकड़ा हुआ व्यक्ति मुड़कर देखता है, डफरिन उसकी भयानक आकृति को देखकर बेतरह घबड़ा जाते हैं। इस घबड़ाहट में उनकी नॉद खुल गई। बात गई आई हुई, पर उसका प्रभाव इतना अधिक रहा कि कारण ढूँढ़ने की दृष्टि से उन्होंने उसे अपनी डायरी में नोट कर लिया।

समय बीता, द्वितीय महायुद्ध के समय ब्रिटिश सरकार ने उन्हें फ्रांस का राजदूत बनाकर भेजा। एक बार वे किसी महत्त्वपूर्ण चर्चा के लिए फ्रांस के उच्च अधिकारियों से मिलने के लिए गए। दफ्तर पाँचवीं मंजिल पर था। लिफ्ट पर पैर रखने भी न पाए थे कि चालक की आकृति देखते ही वे घबड़ा गए और दस कदम पीछे हट गए। यह वही आकृति थी जो उन्होंने भारत में वायसराय रहते समय सपने में देखी थी। डफरिन सन्न खड़े रहे। लिफ्ट चली गई। किंतु कुछ मिनट ही गुजरे होंगे कि लिफ्ट दुर्घटनाग्रस्त होगई और उसमें सवार सभी लोग मर गए।

प्रकृति की सूक्ष्म परतों में अनेकानेक हलचल होती रहती हैं। उन्हें समझ सकना कामकाजी मस्तिष्क के लिए संभव नहीं। यह अतींद्रिय क्षमताओं के धनी अचेतन या सुपरचेतन का काम है। अचेतन की प्रकृति की सूक्ष्म परतों तक पहुँच है और सुपरचेतनब्रह्मांडव्यापी चेतना ब्रह्मसत्ता से संपर्क साधने में समर्थ है। यह दोनों ही क्षेत्र सूक्ष्म शरीर की परिधि में नहीं आते। वह तो दृश्य जगत के साथ ही व्यवहाररत रहता और अनुभवों के आधार पर सोचना चाहता है और किसी निर्णय पर पहुँचता है। इसके आगे प्रकृति या ब्रह्म की रहस्यमयी परतों के साथ संबंध जोड़ने का और कोई साधन नहीं है। यह साधन उच्चस्तरीय स्वप्नों के माध्यम से ही संभव होता है।

व्यावहारिक जीवन में मस्तिष्क का सचेतन ही कार्यरत रहता है, किंतु जहाँ तक श्रद्धा-प्रज्ञा-निष्ठा का तृप्ति-तृष्टि-शांति का,



प्रतिभा और वरिष्ठता का संबंध है, पूर्णतया वह अचेतन और सुपरचेतन की स्थिति पर निर्भर है। अतींद्रिय क्षमताओं का भांडागार उस क्षेत्र में प्रसुप्त रूप में पड़ा रहता है। इसे अपना भार हलका करने और परिष्कृत स्तर की ओर बढ़ने के लिए सचेतन के दबाव से छुटकारा पाने की आवश्यकता पड़ती है। यह कार्य योगीजन प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि के द्वारा संपन्न करते हैं। 'मेडीटेशन' के विभिन्न प्रकार और प्रयोग इसी प्रयोजन के निमित्त किए जाते हैं। समाधि की एक छोटी भूमिका उच्चस्तरीय स्वप्नों के माध्यम से भी संपन्न हो सकती है।

