

सवालीराम

सवाल: हमें सपने क्यों आते हैं?

- कक्षा-8, गवर्नमेंट हायर सेकेंडरी स्कूल, पवारखेड़ा, होशंगाबाद, मध्य प्रदेश



जवाब: वैसे तो हमेशा मेरी माँ मुझे एक अच्छे सपने के बीच उठा देती है लेकिन आज तो हद ही हो गई। मैं आइसक्रीम की दुनिया में थी, लिहाज़ा वहाँ की हर चीज़ आइसक्रीम से बनी थी, पेड़-पौधे, रंग-बिरंगे फूल, पहाड़, घर, सब कुछ! मुझे इस आइसक्रीम की दुनिया में आए कुछ ही मिनट बीते थे, मैं बस अपनी मनपसन्द चॉकलेट आइसक्रीम खाने ही वाली थी कि तभी मेरी माँ ने मुझे नींद से जगा दिया और मेरी आइसक्रीम की दुनिया भी मेरे सपने की तरह पिघल गई।

अमूमन हमारे सपनों की दुनिया काफी दिलचस्प होती है। कभी हम बादलों पर सवार होते हैं, तो कभी खुद को ऊँचाई से गिरता हुआ पाते हैं। कभी हम अपने मनपसन्द कार्टून की दुनिया में होते हैं तो कभी अपनी ही एक नई दुनिया बना लेते हैं। लेकिन ये सपने आते क्यों हैं? क्या ये भविष्य के सूचक होते हैं जैसे किसी ज़माने में लोग माना करते थे, या महज़ हमारे दिमाग की उपज? सपने हमेशा से हम इन्सानों के लिए एक गुत्थी बने रहे हैं जिसे सुलझाने का प्रयास आज तक जारी है। लेकिन

समस्या यह है कि इस गुत्थी को सुलझाएँ कैसे। मैं अपने और कुछ अन्य लोगों के स्वप्निल अनुभवों के आधार पर कुछ अन्दाज़ा लगाने की कोशिश करूँगी।

आम तौर पर हमें आए-दिन सपने आते ही रहते हैं। कभी ये सपने हमें मुँह-जुबानी याद रह जाते हैं, तो कभी बाल नोंच लेने पर भी इन सपनों को हम याद नहीं कर पाते। जिन लोगों को सपने याद रहते हैं, उनको लेकर शोधकर्ताओं ने काफी माथाफोड़ी की है। गौर किया जाए तो ज़्यादातर सपने हमारे दिमाग में चल रहे विचारों से जुड़े होते हैं। कई दफा होता है कि हमें नींद में बहुत प्यास लगती है तो हमें पानी पीने के सपने आते हैं। कभी हम दिन भर से किसी चीज़ के बारे में सोच रहे होते हैं, तो हमें उससे जुड़े सपने आते हैं। कई लोग कहते हैं कि सोने से पहले डरावनी फिल्म देखने पर डरावने सपने आते हैं। इन सबसे हम ये अनुमान लगा सकते हैं कि सपने हमारे चेतन और अवचेतन में उमड़-धुमड़ कर रहे विचारों से जन्म लेते हैं और हमारे दिमाग में चल रही बातों का असर हमें अपने सपनों पर देखने को मिलता है। उदाहरण के तौर पर, कई लोगों को परीक्षा के पहले ऐसे सपने आते हैं कि उन्हें परीक्षा के लिए पहुँचने में देर हो गई और वो परीक्षा में फेल हो गए। इस प्रकार के सपने उन लोगों के परीक्षा के डर को दिखाते हैं। कई

लोगों को ऐसे सपने आते हैं कि उनके किसी करीबी की मौत हो गई है लेकिन जब वो उठते हैं तो पाते हैं कि ऐसा तो कुछ भी नहीं हुआ है। असल में, उन्हें डर होता है कि वो किसी अपने को खो देंगे और इस डर की अभिव्यक्ति उनके सपने में होती है।

एक और गौर करने वाली बात यह है कि सुषुप्त अवस्था में भी हमारे दिमाग का ज़्यादातर हिस्सा सक्रिय होता है और हमारे दिमाग की मशीन घूमती रहती है। एक दिन मेरे साथ बड़ी ही दिलचस्प घटना हुई। उस रोज़ सुबह करीब 4 बजे मेरी नींद खुली, मैं एक सपना देख रही थी। मैंने घड़ी देखी और फिर वापस सो गई। आश्चर्य की बात यह है कि वो आधा देखा हुआ सपना, मेरे वापस सोने के बाद उसी क्रम में आगे बढ़ गया। फिर मैंने इस विषय में और छान-बीन करने की कोशिश की तो जाना कि कई लोग नींद में अपने सपनों पर नियंत्रण कर लेते हैं। सरल भाषा में कहा जाए तो जिस प्रकार से मेरा सपना सचेत रूप से आगे बढ़ा, वो सपने पर नियंत्रण करने का एक सम्भव उदाहरण है। इसका मतलब यह कि हमारे सपनों की प्रक्रिया में सिर्फ अवचेतन मन ही नहीं बल्कि हमारा चेतन मन भी शामिल होता है। कई वैज्ञानिकों ने अपने सपनों पर काफी शोध किया है। उन्होंने जान-बूझकर अपने सपनों को अपने हिसाब

से ढालने की कोशिश की है और कई हद तक सफल भी रहे हैं। इसका आशय ये निकलता है कि हम अपने सपनों पर नियंत्रण भी कर सकते हैं। यह बड़ी ही रोचक बात है। सिर्फ इतना ही नहीं बल्कि वैज्ञानिकों ने अपने सपनों में स्पर्श, अनुभूति, भावनाओं को भी काफी गहराई से समझने का प्रयास किया है, कि क्या वे इन्हें बारीकी-से महसूस कर सकते हैं? इनपर अपने मुताबिक नियंत्रण कर सकते हैं?

एक और महाशय ने मुझे अपने सपने के बारे में बताया कि उन्हें सपने में 'खट-खट-खट' की आवाज़ आ रही थी और जब नींद खुली तो उन्होंने पाया कि कोई काफी देर से उनके घर का दरवाज़ा खटखटा रहा था। इसी तरह, मेरी एक दोस्त ने मुझे बताया कि सपने में उसे ज़ोर-से बिजली कड़कने की आवाज़ आ रही थी। वो बुरी तरह डरकर उठी तो पाया कि सच में काफी तेज़ बारिश हो रही थी और बिजली भी ज़ोरों से कड़क रही थी। इन दो घटनाओं से हम ये समझ सकते हैं कि हमारे सपनों पर बाहरी घटनाओं का असर भी होता है और कई दफा हम इन घटनाओं को अपने सपनों में शामिल कर लेते हैं।

वैज्ञानिकों का मानना है कि हमारी नींद की 4 अवस्थाएँ होती हैं, जिनमें से एक अवस्था को REM (रेपिड आई मूवमेंट) के नाम से जाना जाता है।

इस अवस्था में हमारी आँखों की पुतलियाँ तेज़ी-से घूमने लगती हैं, हमारा दिल तेज़ी-से धड़कने लगता है और हमारी मांसपेशियाँ स्तब्ध हो जाती हैं। काफी शोध के बाद पाया गया कि हमें ज़्यादातर सपने इसी अवस्था में आते हैं। लेकिन यह अभी नहीं कहा जा सकता कि नींद की अन्य अवस्थाओं में सपने नहीं आते। वैज्ञानिक अब NREM (नॉन रेपिड आई मूवमेंट) पर भी काफी शोध कर रहे हैं और इस अवस्था से जुड़े सपनों की छान-बीन कर रहे हैं।

शोधकर्ता एक तरीका यह अपनाते हैं कि पहले ऐसे लोगों को ढूँढ़ें जो सपना याद रख पाते हैं। फिर उन्हें ट्रेनिंग दें कि वे जब सपना देख रहे हों, तो किसी इशारे से शोधकर्ता को बता दें कि उस वक्त उन्हें सपना आ रहा है। शोधकर्ता मस्तिष्क के इर्द-गिर्द तमाम किस्म के खोजी उपकरण लगाकर देखते हैं कि जब कोई व्यक्ति इशारा करता है कि वह सपना देख रहा है, तब दिमाग में क्या-क्या परिवर्तन होते हैं। वे यह भी देखते हैं कि दिमाग के कौन-से हिस्से सपने में सक्रिय रहते हैं, किन हिस्सों की सक्रियता बढ़ जाती है, वगैरह। अब आप सोच ही सकते हैं कि सपनों की तहकीकात क्यों अब तक एक सपना ही है।

सपनों की दुनिया में झाँकने और उसे समझने की कोशिश तो बहुत वक्त से जारी है लेकिन महसूस होता

है कि आज भी हम इस दुनिया की सतह पर ही तैर रहे हैं, अभी गहराई में जाना बाकी है। सपनों की दुनिया अपने आप में एक अत्यन्त गहरा रहस्य है जिसे आज तक पूरी तरह सुलझाया नहीं जा सका है। इन्सानों की फितरत होती है सवाल करना और किसी भी कार्य के पीछे छिपे हुए कारण को जानने की कोशिश करना, सो कुछ हद तक ठीक भी है। लेकिन मेरा मानना यह है कि भले ही हम

अपने सपनों की दुनिया के रहस्य को न सुलझा पाएँ लेकिन उसका लुत्फ तो उठा ही सकते हैं। आज तो मेरी माँ ने मुझे आइसक्रीम की दुनिया से दूर कर दिया लेकिन एक-न-एक दिन मैं फिर आइसक्रीम की दुनिया में जाऊँगी और अपनी सारी ख्वाहिशें पूरी कर लूँगी। आप भी अपने ख्वाबों की दुनिया का पूरा लुत्फ उठाएँ और सवाल करते रहें।

अनमोल जैन: *संदर्भ* पत्रिका से सम्बद्ध हैं। साथ ही, डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर, म.प्र. से अँग्रेज़ी साहित्य से एम.ए. कर रही हैं।

इस बार का सवाल



सवाल: पृथ्वी का छोर कहाँ है?

- होशंगाबाद, मध्य प्रदेश

इस सवाल के बारे में आप क्या सोचते हैं, आपका क्या अनुमान है, क्या होता होगा? इस सवाल को लेकर आप जो कुछ भी सोचते हैं, सही-गलत की परवाह किए बिना लिखकर हमें भेज दीजिए। सवाल का जवाब देने वाले पाठकों को *संदर्भ* की तीन साल की सदस्यता उपहार स्वरूप दी जाएगी।