भारतीय ज्ञान परम्परा तथा पाश्चात्य मनोविज्ञान में स्वप्न विश्लेषण

डॉ कपिल भार्गव*

सारांशः-

आधुनिक मनोविज्ञान के जनक सिग्मंड फ्रायड ने भारतीय मनोविज्ञान के विषय में कहा है कि हम मनोविज्ञान की जिस परत तक अभी तक पहुंच पाए हैं भारतीय मनोविज्ञान उससे कहीं आगे रहा है, हमने मन की तीन ही परतों के विषय में संसार को स्पष्ट किया है जो हैं चेतन, अवचेतन एवं अचेतन मन। मन के विषय में हम इससे अधिक गहरी अवधारणा में जा ही नहीं पाए। और यही अवधारणा फ्राइड के शिष्य जंग की भी कहीं ना कहीं रही है। दोनों ने ही मनोविज्ञान के संदर्भ में बार-बार भारतीय पक्ष को अवश्य ही रखा है। ज्ञम जानते हैं कि भारतीय मनोविज्ञान में मन को अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश में विभाजित किया गया है। शरीर के अंदर चार शरीर और विद्यमान हैं। इन सभी को मिलाकर पंचकोश कहा गया है। भारतवर्ष में ध्यान की परंपरा वैदिक काल से रही है और विश्व में जहां भी यह परंपरा है वह केवल भारतीय ज्ञान परम्परा की ही देन है। सार यह हुआ कि जब उन्नीसवीं शताब्दी में पाश्चात्य विद्वानों ने मनोविज्ञान और मन के विषय में विश्लेषण करना प्रारंभ किया उसके हजारों वर्ष पूर्व ही भारतीय मनीषियों ने मनोविज्ञान पर एक बृहद विवेचना की थी। यह तो सिद्ध है कि दोनों ही चिंतन परम्पराएँ हमें स्वप्नों के विश्लेषण की दिशा अवश्य दिखातीं है जिन्हें व्यापक रूप से समझने की आवश्यकता है।

कुंजी शब्दः- मनोविज्ञान, मानव, भारतीय मनोविज्ञान, मनोचिकित्सा, मनोविश्लेषणात्मक, ऋग्वेद, यजुर्वेद, अथर्ववेद।

स्वप्नों की विविध अनुभूतियां मानव को होती हैं इनका संबंध उसके जीवन में घटी घटनाओं अथवा चेतन और चेतन या अचेतन की अनुभूतियों पर निर्भर करता है भारतीय ज्ञान परंपरा में वेद, वेदांग, उपनिषद् , ज्योतिष, आयुर्वेद, योग आदि के अनुरूप कारकों का निर्धारण किया गया है।

*संस्कृत अध्यापक पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय क्र.-1, भोपाल

कुछ स्वप्न क्षणिक होते हैं जो नींद खुलते ही विस्मृत हो जाते हैं। कुछ ऐसे होते हैं जिनमें यह भी याद नहीं होता कि हमने स्वप्न देख भी है। और कुछ की स्मृतियां सुदीर्घ समय तक हमारे स्मृति पटल पर बनी रहती हैं। इसका निर्धारण भी स्वप्न के कारक ही विवेचित कर सकते हैं। उधर पाश्चात्य मनोविज्ञानिकों में स्वप्न विश्लेषण, मनोविश्लेषण की एक तकनीक है जिसके ज़रिए सपनों के छिपे अर्थों को समझा जाता है. इसका लक्ष्य सपनों में छिपी अचेतन इच्छाओं, विचारों, और भावनाओं को उजागर करना होता है. स्वप्न विश्लेषण, सिगमंड फ़्रायड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत पर आधारित है. फ़्रायड के मुताबिक, सपने दमित इच्छाओं और संघर्षों की अभिव्यक्ति होते हैं. स्वप्न विश्लेषण का इस्तेमाल मनोचिकित्सा के अलावा, जुंगियन, गेस्टाल्ट, संज्ञानात्मक व्यवहार, और कला चिकित्सा जैसे चिकित्सीय ढांचे में भी किया जाता है.

स्वप्न विश्लेषण के ज़रिए, सपनों में मौजूद अचेतन प्रेरणाओं, संघर्षों, या छिपे हुए अर्थों को सामने लाया जाता है। स्वप्न विश्लेषण की मदद से, सपनों की प्रकट सामग्री और अव्यक्त सामग्री को उजागर किया जाता है। सपने के बारे में लिखते समय, उसमें विद्यमान हर छोटी-बड़ी बात को लिखना चाहिए।

जैसे आज दिनांक 30/12/2024 को मैंने स्वप्न में अपने पिताजी को इतनी सहजता से देखा जैसे मेरी स्मृतियाँ उनके साथ संकलित हैं। मुझे स्वप्न में ऐसा प्रतीत हो रहा था मानो सब वैसा ही है जैसे पिताजी के सन् 2017 में पंचतत्व में विलीन होने के पूर्व था। वही अनुशासन, वही स्नेह और वही संबंधात्मक तादात्म्य जो उनके होने पर था। लेशमात्र भी उनके न होने की प्रतीति स्वप्न में नहीं थी। सब वैसा का वैसा ही जो उनके साथ होने पर होता है। और आज इस स्वप्न के आने का कारण भी उनके कल स्मरण से कहीं न कहीं जुड़ा ही होगा।

मुझे भी विभिन्न प्रकार के स्वप्न आते हैं परन्तु सर्वाधिक प्रभावित माता-पिता, दादा-दादी के सुदीर्घ साहचर्य और अवचेतन में उनकी स्मृतियों से जुड़कर आने वाले स्वप्न ही करते हैं। और यह कहीं न कहीं स्वपनविश्लेषण के सिद्धांतों से अवश्य ही जुड़े हुए हैं। आइये समझने का प्रयास करते हैं -

भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुसार -

चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायत' मंत्र, पुरुषसूक्त से लिया गया है. यह मंत्र ऋग्वेद, यजुर्वेद, और अथर्ववेद में भी मिलता है: ऋग्वेद 10/90/13, यजुर्वेद 31/12, अथर्ववेद 19/6/0/7।

इस मंत्र का पूरा रूप है:

चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायत, श्रोत्राद्वायुश्च प्राणश्च मुखादग्निरजायत, नाभ्या आसीदन्तरिक्षं शीर्ष्णो द्यौः समवर्तत, पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोकान् अकल्पयन्.

इस मंत्र का अर्थ है:

(मनसः-चन्द्रमाः जातः) समष्टि पुरुष के मननसामर्थ्य से चन्द्रमा उत्पन्न हुआ

(चक्षोः-सूर्यः-अजायत) उसके ज्योतिर्मयस्वरूप से सूर्य उत्पन्न हुआ है, श्रोत्र से वायु तथा प्राण और हृदय से यह सम्पूर्ण जगत् उत्पन्न हुआ।।

इस मंत्र के अर्थ से हम यही कह सकते हैं कि मानव की सृष्टि में चैतन्य की उपादान कहीं ना कहीं प्रकृति से ही जोड़े गए हैं। जीवन पद्धति के विभिन्न विषयों को इतनी ही गंभीरता से भारतीय मनीषियों ने समझा परखा था ज्ञान को लोकार्पित किया।

पाश्चात्य मनोविज्ञानिकों में सिगमंड फ्रायड (6 मई 1856 - 23 सितंबर 1939) को मनोविज्ञान के मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण का संस्थापक माना जाता है , जो मानव व्यवहार को समझाने के लिए अचेतन ड्राइव को देखता है। फ्रायड का मानना था कि मन सचेत और अचेतन दोनों तरह के निर्णयों के लिए जिम्मेदार होता है, जो वह मनोवैज्ञानिक ड्राइव के आधार पर करता है। इद , अहंकार और सुपर-अहंकार मन के तीन पहलू हैं, जिनके बारे में फ्रायड का मानना था कि वे किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। फ्रायड का मानना था कि लोग "अपने मन के नाटक में बस अभिनेता हैं, जो इच्छा से प्रेरित होते हैं, संयोग से खींचे जाते हैं। सतह के नीचे, हमारा व्यक्तित्व हमारे भीतर चल रहे शक्ति संघर्ष का प्रतिनिधित्व करता है"।

मनोविश्लेषण की स्थापना सिगमंड फ्रायड ने की थी। फ्रायड का मानना था कि लोगों को उनके अचेतन को एक सचेत विचार और प्रेरणा बनाकर और उसके द्वारा "अंतर्दृष्टि" प्राप्त करके ठीक किया जा सकता है। मनोविश्लेषण चिकित्सा का उद्देश्य दमित भावनाओं और अनुभवों को मुक्त करना है, यानी अचेतन को सचेत बनाना।

सिगमंड फ़्रायड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत के अनुसार, मानव व्यवहार अचेतन विचारों, इच्छाओं, यादों, और भावनाओं से प्रभावित होता है। फ़्रायड ने मनोविश्लेषण की स्थापना 1890 के दशक की शुरुआत में की थी।

सरल शब्दों में, फ्रायड का सिद्धांत बताता है कि मानव व्यवहार अचेतन यादों, विचारों और आग्रहों से प्रभावित होता है। यह सिद्धांत यह भी प्रस्तावित करता है कि मानस में तीन पहलू

शामिल हैं: इद, अहंकार और सुपरइगो। इद पूरी तरह से अचेतन है, जबकि अहंकार चेतन मन में काम करता है। सुपरइगो अचेतन और सचेत दोनों तरह से काम करता है।

फ्रायडियन मनोविज्ञान के साथ-साथ मनोविश्लेषण में प्रमुख अवधारणाओं - जैसे अचेतन, निर्धारण, रक्षा तंत्र और स्वप्न प्रतीकों - के बारे में अधिक जानने से आपको समकालीन मनोवैज्ञानिकों पर फ्रायड के सिद्धांतों के प्रभाव को समझने में मदद मिल सकती है।

भारत के परंपरा के अनुसार चंद्रमा मन का कारण होता है और मन के इसी चंद्रमा के लक्षण के अनुसार चांचल्य की प्रचुरता अत्यधिक होती है। इससे यह निर्धारण किया जा सकता है कि मानव का और मन से जुड़े हुए सभी कोश हैं।

वहीं भारतीय ज्ञान परम्परा में स्वप्न विश्लेषण एक गहन और बहुआयामी विषय है, जिसे प्राचीन ग्रंथों, वेदों, उपनिषदों, पुराणों और आयुर्वेदिक शास्त्रों में विस्तार से वर्णित किया गया है। स्वप्नों का अध्ययन न केवल आध्यात्मिक दृष्टिकोण से किया गया है, बल्कि इसे मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक और ज्योतिषीय दृष्टियों से भी देखा गया है।

1. वेद और उपनिषदों में स्वप्न विश्लेषण

ऋग्वेद और अथर्ववेद में स्वप्नों का उल्लेख मिलता है, जहाँ इन्हें चेतना के विभिन्न स्तरों के रूप में देखा गया है। बृहदारण्यक उपनिषद में स्वप्न अवस्था (स्वप्नावस्था) को जीवन के चार अवस्थाओं में से एक माना गया है—जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय। स्वप्नों को आत्मा और परमात्मा के संवाद का माध्यम भी कहा गया है।

2. योग और तंत्र परम्परा में स्वप्न

योग दर्शन में स्वप्नों को चित्त की गहराई में दबे हुए संस्कारों और विचारों की अभिव्यक्ति माना जाता है। तंत्र शास्त्रों में स्वप्नों को आध्यात्मिक संदेशों और रहस्यमयी शक्तियों का संकेत माना गया है।

3. आयुर्वेद में स्वप्न विश्लेषण

आयुर्वेदिक ग्रंथों जैसे चरक संहिता में स्वप्नों को मानसिक स्वास्थ्य और शरीर के दोषों (वात, पित्त, कफ) के असंतुलन से जोड़ा गया है। स्वप्नों के माध्यम से व्यक्ति के स्वास्थ्य और संभावित रोगों की पहचान करने की प्रक्रिया बताई गई है।

4. ज्योतिष और स्वप्न विज्ञान

स्वप्न शास्त्र (स्वप्न विचार) भारतीय ज्योतिष का एक महत्वपूर्ण अंग है। इसमें स्वप्नों के आधार पर भविष्य की घटनाओं की भविष्यवाणी की जाती है। स्वप्नों को शुभ और अशुभ श्रेणियों में बांटा गया है, और उनकी व्याख्या के लिए विशेष नियम दिए गए हैं।

5. भारतीय दर्शन में स्वप्न का महत्व

अद्वैत वेदांत में स्वप्नों को माया (भ्रम) का हिस्सा माना गया है, जो जाग्रत और स्वप्न दोनों अवस्थाओं में एक समान रूप से प्रभाव डालती है। स्वप्नों का विश्लेषण आत्मज्ञान और आत्मसाक्षात्कार के साधन के रूप में भी किया गया है।

निष्कर्ष-

भारतीय ज्ञान परम्परा में स्वप्नों का विश्लेषण केवल भौतिक अनुभवों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आध्यात्मिक जागरूकता, मनोवैज्ञानिक संतुलन और भविष्यवाणी का एक गहरा माध्यम है। यह दृष्टिकोण आधुनिक मनोविज्ञान और फ्रायड जैसे मनोवैज्ञानिकों के सिद्धांतों से कहीं अधिक व्यापक और समग्र है।

संदर्भ-

1. ऋग्वेद 10/90/13
2. यजुर्वेद 31/12
3. अथर्ववेद 19/6/0/7
4. स्वप्न विश्लेषण
5. सिग्मंड फ्राइड।