

## خواب اور تعبیر خواب – جدید میڈیکل سائنس کی تحقیقات کا مطالعہ

Dreams and its Interpretation – The viewpoint of medical Science

فرزانہ خالد\*

The dreams are very important in human life in personal, biological, psychological, religious and social dimensions. Dreams remained under discussion and investigation since human being learned to take things logically. All discipline of knowledge are concerned with the phenomena of dreams and dreams are studied in their relevant field according certain principles and methods. Modern Medical Science also deals with dreams and declare them as an activity of human mind. The mental activity shaping into dreams always has some certain background biological and psychological reasons. The name of scientific study of dreams is oneirology. The article gives information about view point of modern medical science about reality of dreams, types, significance, impact and their biological causes.

خواب، اس کی ماہیت، نوعیت، مقاصد، اثرات و نتائج اور اس کی تاویل و تشریح معلوم تاریخ سے ہی میڈیکل سائنس کا موضوع رہی ہے۔ سائنس دانوں نے دماغ اور اعصاب سے متعلقہ شعبوں میں تحقیق کے ساتھ ساتھ خواب اور تعبیر کو بھی زیر بحث رکھا ہے۔ اگرچہ سائنس دانوں کو اس ضمن میں تحقیق کے لیے نفسیات اور ماہرین نفسیات کی تحقیقات کا سہارا لینا پڑا لیکن دورِ حاضر میں خواب اور اس سے متعلقہ مباحث پر میڈیکل سائنس کی کثیر تحقیقات سامنے آچکی ہیں۔ سائنس نے خواب کو خالص دماغی تحریک اور افعال کے نتیجے میں دیکھے جانے والی چیز قرار دیا ہے اور اسی کو بنیاد بنا کر دیگر جزئیات پر بحث کی ہے۔ ذیل میں میڈیکل سائنس کے حوالے سے خواب کی تعریف، اہمیت، مقاصد، موضوعات اور علم تعبیر الرؤیا پر کی جانے والی سائنسی کاوشوں کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

### میڈیکل سائنس میں خواب کی تعریف:

سائنس میں خوابوں کو ذہنی افعال میں سے گردانا جاتا ہے اور ان کا تعلق انسان کے جذبات، احساسات اور خیالات سے شمار کیا جاتا ہے۔ خوابوں کو نیند میں ذہن کے اعمال اور اس کی حرکات کے نتیجے میں ابھرنے والے نقوش اور تصاویر کہا جاتا ہے۔ خواب کی تعریف یوں کی گئی ہے:

*Dreams are successions of images, ideas, emotions and sensations that occur involuntarily in the mind during certain stages of sleep.<sup>1</sup>*

\* لیکچرر، شعبہ اسلامیات، گورنمنٹ ہوم اکنامکس کالج، گلبرگ، لاہور۔

خواب تصورات، خیالات، جذبات اور احساسات کا وہ تسلسل ہیں جو نیند کی مختلف حالتوں کے دوران ذہن میں اچانک رونما ہوتے ہیں۔ اگرچہ معلوم تاریخ کے مطابق "خواب" مذہب، فلسفہ اور سائنس میں اہم موضوعات میں شامل رہا ہے اور اس پر مختلف اوقات میں مختلف طور سے بحثیں اور تحقیقات کی جاتی رہی ہیں، تاہم سائنس کے نزدیک خواب اور تعبیر کے علم کو مکمل طور سے جاننے کا دعویٰ تاحال موجود نہیں ہے۔ سائنس میں خوابوں سے متعلق علم کا مطالعہ *oneirology* کہلاتا ہے اور سائنس دانوں کے مطابق پرندے، حشرات اور دوسرے جانور بھی خواب دیکھتے ہیں۔

### خواب کس طرح آتے ہیں؟

سائنس کے مطابق خواب ذہن کے فعل کا حصہ ہیں اور دوران نیند تب دکھائی دیتے ہیں جب ذہن میں کوئی عمل رونما ہوتا ہے چاہے اس کی وجہ کوئی بیرونی عامل ہو یا اندرونی کوئی محرک پیدا ہوا ہو۔

Dreams mainly occur in the [rapid-eye movement \(REM\) stage of sleep](#) when [brain activity](#) is high and resembles that of being awake. REM sleep is revealed by continuous movements of the eyes during sleep. At times, dreams may occur during other [stages of sleep](#). However, these dreams tend to be much less vivid or memorable.<sup>2</sup>

خواب بنیادی طور پر REM حالت میں دکھائی دیتے ہیں، جب دماغی تحریک عروج پر ہوتی ہے اور بیداری کی مانند لگتی ہے۔ REM کی حالت دوران نیند آنکھوں کی مسلسل حرکت کی وجہ سے ظاہر ہوتی ہے۔ بعض اوقات خواب نیند کی دوسری حالتوں میں بھی دکھائی دیتے ہیں۔ تاہم ایسے خواب کم نمایاں ہوتے ہیں اور اکثر یاد بھی نہیں رہتے۔

### خواب کا دورانیہ:

خواب کا دورانیہ مختلف اوقات میں مختلف ہوتا ہے نیز نیند کے عرصہ اور وقت کے لحاظ سے خواب پر اثر پڑتا ہے۔ طبعی نکتہ نظر سے خواب چند سیکنڈ سے لے کر قریباً 20 منٹ تک کا ہوتا ہے اور خواب ان لوگوں کو زیادہ تر یاد رہتے ہیں جو نیند REM کی حالت میں کچھ بیدار ہوتے ہیں۔ ایک اوسط انسان ایک رات میں تین سے پانچ خواب دیکھتا ہے لیکن کبھی کبھی بعض لوگ سات تک خواب بھی دیکھتے ہیں۔ جوں جوں رات گہری ہوتی ہے خواب بھی بڑھ جاتے ہیں۔ رات کے وقت مکمل اٹھ گھنٹے کی نیند میں سے دو گھنٹے خواب دیکھنے میں گزرتے ہیں۔<sup>3</sup>

## خواب کیوں ضروری ہیں؟

طبعی سائنس میں خوابوں کی ماہیت و نوعیت پر بحثیں ہوتی رہی ہیں لیکن 1886 میں Hamburg کے ایک ماہر ڈاکٹر نے خوابوں کی ضرورت پر پہلی مرتبہ اظہار خیال کیا۔ اس کے مطابق خواب ایک ضرورت ہیں اور ان کی اہمیت اس لیے مسلم ہے کہ وہ دو امور کو مٹانے کا کام کرتے ہیں:

(a) Sensory impression that were not fully worked up.

(b) Ideas that were not fully developed during the day.

● اعصابی تاثرات جو کہ مکمل طور سے ظاہر نہیں ہو پاتے (یعنی پریشان کرتے ہیں)۔

● وہ خیالات جو دن کے وقت مکمل طور پر تشکیل و تکمیل کا درجہ نہیں حاصل کر پاتے۔

خوابوں کا کام اسیے تمام خیالات و تاثرات کو زائل کرنا ہوتا ہے تاکہ ذہن و اعصاب پر سکون رہ سکے۔ خواب کاری کے ذریعے نا مکمل مواد کو یا تو مکمل مٹا دیا جاتا ہے یا ذہن کی یادداشت میں منتقل ہو جاتا ہے۔ Robert کا یہی نظریہ سگمنڈ فرائیڈ نے اپنی کتاب The interpretation of dreams میں 1911ء میں دہرایا کہ نیند غیر ضروری یادداشت اور دن کے عوامل کو ختم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ یہی نظریہ 1983ء میں Crick اور Mitchision میں دہرایا جو کہ ”Reverse Learning Theory“ کے نام سے معروف ہے اور اس کے مطابق خواب کی مثال کمپیوٹر کے افعال کو صاف کرنے والے سافٹ ویئر کی مانند ہے جب وہ بند ہوں اور خواب اسی طرح ذہن سے طفیلی خیالات اور فالتو تاثرات کو زائل کرتے ہیں جو دن کے وقت دماغ میں شامل ہو جاتے ہیں۔<sup>4</sup>

## خوابوں کے مقاصد:

مختلف ماہرین نے خوابوں کے مختلف مقاصد بتائے ہیں جن سے انسانی زندگی میں خواب کی اہمیت و کردار پر روشنی پڑتی ہے اور خوابوں کا انسانی جسم و زندگی پر اثر واضح ہوتا ہے۔ ان مقاصد کو مختصراً بیان کیا جاتا ہے۔

● خواب ذہن کے مستتر و نہاں حصوں کو افسانوی انداز میں مطمئن کرتے ہیں اور شعور سے اسے بالا رکھتے ہیں تاکہ فرد ایک جھٹکے سے بیدار نہ ہو۔<sup>5</sup>

● فرائیڈ کے نزدیک برے خواب جذبات پر قابو کرنا سکھاتے ہیں جو کہ ناروا اور پریشان کن تجربات کا نتیجہ ہوتے ہیں۔<sup>6</sup>

• ژونگ کے نزدیک خواب بیداری کی حالت میں شعور کے تحت ہونے والے رویوں کے یکطرفہ رجحان کی تلافی کرتا ہے۔<sup>7</sup>  
• Ferenczi کہتا ہے کہ جب خوابوں کو بتایا جائے وہ کچھ نہ کچھ ایسی خبر یا اطلاع دیتے ہیں جو واضح طور پر نہیں کہی گئی ہوتی۔<sup>8</sup>

• خواب انسانی مزاج کو درست و معتدل رکھتے ہیں۔<sup>9</sup>  
• Hartmann کا نظریہ ہے کہ خواب فزیو تھراپی کی مانند کام کرتے ہیں اور ایک محفوظ طریقے سے منتشر خیالات کو جمع کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ خواب دیکھنے والے کو اس امر کی اجازت دیتے ہیں کہ وہ اپنے ان تمام منتشر خیالات و افکار کو مجتمع کرے جو حالتِ بیداری میں احاطہ خیال میں نہیں لائے جا سکتے۔<sup>10</sup>

### خوابوں کا مواد/موضوعات:

طبی سائنس میں یہ امر بھی زیرِ بحث رہا ہے کہ خوابوں کے موضوعات کیا ہوتے ہیں، کس طرح خوابوں کی درجہ بندی کی جائے یا خواب میں کس قسم کا مواد دکھائی دیتا ہے۔ اس پر مختلف سائنس دانوں اور ماہرین نے اپنی آراء ظاہر کی ہیں۔ ذیل میں ان کا خلاصہ بیان کیا جاتا ہے:

1940ء سے 1985ء تک Calvin S. Hall نے 50000 سے زیادہ خواب جمع کیے اور ان کی ایک رپورٹ Western Reerve University میں پیش کی۔ 1966ء میں Hall اور Van D Castle نے The content analysis of dreams کے نام سے ایک کتاب شائع کی جس میں انہوں نے ایک نظام کا خاکہ پیش کیا جس کے تحت انہوں نے 1000 خوابوں کا مطالعہ کیا جو کہ کالج کے طالب علموں سے اکھٹے کیے گئے تھے۔<sup>11</sup> اس کے مطالعہ کے نتائج جو حاصل ہوئے ان میں سے ایک یہ تھا کہ دنیا میں زیادہ تر لوگ ایک ہی طرح کے خواب دیکھتے ہیں۔ Hall کی خوابوں پر تیار کی گئی تحقیقی رپورٹ 1990 کے وسط سے مزید مطالعہ کے لیے منظر عام پر آ گئی تھی۔ لوگوں کے نیند سے پہلے دن میں تجربات یا اس سے ایک دن اور چند ہفتہ پہلے کے تجربات و واقعات کا بطور خواب نظر آنا بہت عام ہے اور ایسے ہی واقعات اکثر خوابوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔<sup>12</sup>

خواب میں جو مناظر و تصورات نظر آتے ہیں میڈیکل سائنس میں ان کی درجہ بندی موضوعات کے اعتبار سے کی جاتی ہے:

## 1-بصری (Visuals):

بصری نوعیت کے خواب عموماً مختلف اشیاء و مناظر کے اختلاط کی صورت میں نظر آتے ہیں اور اس میں مختلف مقامات، اشیاء اور تصورات ایک دوسرے میں خلط ملط ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ یہ بصری خواب جس میں جگہیں، کردار، لوگ اور چیزیں شامل ہیں۔ عموماً فرد کی یادداشت اور تجربات کا عکس ہوتے ہیں لیکن یہ انتہائی مبالغہ آمیز اور بکھرے ہوئے ہوتے ہیں بلکہ کسی حد تک puzzle اور سمجھ میں نہ آنے والے۔

جو لوگ پیدائشی نابینا ہوتے ہیں ان کو بصری خواب نہیں آتے بلکہ ان کے خواب مختلف نوعیت کے موضوعات پر مشتمل ہوتے ہیں اور ان کا تعلق بصارت کی بجائے دیگر حسیات سے ہوتا ہے جیسے سماعت، حس لامسہ، ذائقہ کی حس اور سونگھنے کی حس وغیرہ جو ان میں پیدائش کے وقت ہی سے موجود ہوتی ہیں۔<sup>13</sup>

## 2-جذباتی خواب:

خوابوں کی ایک نوعیت جذبات سے متعلقہ خواب ہیں یعنی وہ خواب جو مختلف قسم کے جذبات کے نتیجے میں دیکھے جاتے ہیں اور اسی طرح کچھ خواب ایسے ہوتے ہیں جن سے خاص طرح کی جذباتی کیفیت پیدا ہو۔ ایسے سب خواب جذباتی خواب کہلاتے ہیں۔

سب سے زیادہ خوابوں میں جو جذبہ غالب ہوتا ہے وہ بے چینی اور پریشانی ہے۔ دوسرے جذبات مثلاً غصہ، خوف، سرور، خوشی، مسرت، حیرانی وغیرہ بھی اس میں شامل ہیں۔ خوابوں میں مثبت جذبات کی بجائے منفی جذبات غالب ہوتے ہیں۔<sup>14</sup>

## 3-جنسی خیالات پر مبنی خواب:

Hall کے جمع کردہ مواد کے تجزیے سے حاصل ہوتا ہے کہ جنسی نوعیت کے خواب 10 فیصد ہیں اور ان میں زیادہ تر نوجوان طبقہ شامل ہے جو اس قسم کے خواب دیکھتا ہے۔ ایک اور تحقیق سے واضح ہوتا ہے کہ صرف 8 فیصد مرد اور خواتین جنسی خیالات پر مبنی خواب دیکھتے ہیں۔ کچھ معاملات میں جنسی خوابوں کا نتیجہ اخراج منی کی صورت میں ہوتا ہے اور ان کو اصطلاحاً wet dreams کہا جاتا ہے۔<sup>15</sup>

## بے رنگ خواب (Black and White):

لوگوں کی ایک قلیل تعداد کا کہنا ہے کہ وہ صرف کالے اور سفید رنگ میں خواب دیکھتے ہیں۔ 2008 میں university of Dandee کے ایک محقق کے مطابق وہ لوگ جو بچپن میں رنگین ٹی وہ اور فلمیں نہیں

دیکھتے تھے، وہ سیاہ اور سفید رنگ پر مشتمل خواب دیکھتے ہیں اور ایسے لوگ قریباً 25 فیصد پائے جاتے ہیں۔<sup>16</sup>

### جذبات و احساسات کا خواب میں کردار:

ماہرین کا کہنا ہے کہ خوابوں کا جذبات سے گہرا تعلق ہے اور یہ محض اتفاقی یا حادثاتی طور پر نہیں آتے خوابوں سے متعلق ماہرین نے ثابت کیا ہے کہ خواب اور جذبات کا گہرا تعلق ہے۔ William Dement جو کہ Stanford University میں پروفیسر تھا اور ”Father of Sleep and medicine“ کے لقب سے جانا جاتا تھا، اس کا یقین ہے کہ خواب ذاتی پیغام رسانی کا کام کرتے ہیں اور ہمارے مزاج اور جذبات و احساسات سے منسلک ہوتے ہیں جبکہ دیگر ماہرین کا خیال ہے کہ خواب محض اتفاقی ہوتے ہیں اور ذہن کی کیمیائی تبدیلیوں کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

خوابوں کے بارے میں شروع میں مختلف طرح کے نظریات و آراء موجود رہے ہیں کئی عشروں تک سائنس دان سگمنڈ فرائیڈ کے بیان کردہ نظریات کی پیروی کرتے رہے جو اس نے 1990ء میں لکھے کہ خواب لا شعور کے خوف اور ان کہی خواہشات پر غیر مضر انداز میں عمل کرتے ہیں اور فرائیڈ کے مطابق اگر لوگ خواب نہ دیکھیں تو وہ نفسیاتی مریض بن جائیں۔

آج بھی جذبات و احساسات کے حوالے سے خوابوں کے کردار پر تحقیق و بحث کرنے والے ماہرین کی تعداد نسبتاً کم ہے۔ امریکہ میں محض چند سائنس دان اس موضوع پر تحقیق کرتے ہیں۔ پیشہ ورانہ سوسائٹیز میں ہر سال قریباً ایک ہزار میں سے صرف 10 افراد اس موضوع پر بحث کر کے اپنی تحقیقات پیش کرتے ہیں۔<sup>17</sup>

### دماغ کا کون سا حصہ خواب کا مرکز ہے؟

مختلف ماہرین نے دماغ کے حصوں کا جائزہ لیا ہے اور Tomography Scans اور دوسرے ذرائع سے اس امر کا سراغ لگانے کی کوشش کی ہے کہ دماغ کے مختلف حصوں میں سے کون سا حصہ خواب کا مرکز ہے اور خواب دیکھنے کا ذریعہ بنتا ہے یا یہ کہ دورانِ خواب دماغ کا کون سا حصہ بیدار اور حرکت میں ہوتا ہے۔ 1998ء میں ایک تحقیق جو منظرِ عام پر آئی اس میں درج تھا:

The portion of the brain that controls emotions, senses and long-term memory is active during dream sleep.<sup>18</sup>

دماغ کا وہ حصہ جو جذبات، حسیات اور دیر پا یادداشت کو کنٹرول کرتا ہے وہ دورانِ نیند خواب دیکھتے ہوئے متحرک ہوتا ہے۔ (یعنی وہ خواب دیکھنے کے لیے بطور آلہ استعمال ہوتا ہے)

## خوابوں سے متعلقہ سائنسی حقائق:

تمام معلوم انسانی تاریخ میں خواب سائنس کے موضوعات میں ایک مستقل موضوع کی حیثیت سے شامل رہے ہیں۔ اگرچہ سائنس دانوں کی بہت بڑی تعداد نے اس کو بطور موضوع تحقیق نہیں اپنایا لیکن ایک قلیل جماعت نے خواب اور اس کے متعلقات پر جدید تحقیق کی ہے ذیل میں خوابوں سے متعلق اہم حقائق کو اجمالاً بیان کیا جاتا ہے:

### 1- خواب دیکھنا سائنسی اعتبار سے عقلی ہے:

سونے کی حالت میں انسان کے دماغ کی حرکت بیداری کی حرکت سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ خواب دیکھنا یا خوابوں کا آنا چونکہ سائنسی اعتبار سے مسلم ہے لہذا خوابوں کے منبع و مرکز اور مقاصد و اثرات پر بحث و تحقیق سائنس کے نزدیک غیر عقلی فعل نہیں ہے۔ Magic Stanford Ryan اپنے مقالہ میں ذہن کے اس نظام پر بحث کرتا ہے جو خواب دیکھنے میں معاون ہے۔ لکھتا ہے:

*Our limbic system (hippocampus and fornix, the wormy tangle all up in the middle of your brain) is the primary control center for your emotions, and it becomes especially active during your dreams. This explains why dreams are so emotionally charged, and often deal with feelings.*<sup>19</sup>

(دماغ میں) ہمارا limbic system جذبات کو کنٹرول کرنے کا بنیادی مرکز ہوتا ہے اور وہ خوابوں کے دوران بہت متحرک ہوتا ہے۔ اس امر سے وضاحت ہوتی ہے کہ خواب جذبات سے اس قدر بھر پور کیوں ہوتے ہیں اور اکثر احساسات سے کیوں منسلک ہوتے ہیں۔

### 2- Non-rem sleep کے دوران بھی خواب دیکھے جا

سکتے ہیں:

میڈیکل سائنس میں خواب دیکھنے کے لیے مختلف حالتوں یا ذہن کے مختلف درجات کا تعین کیا گیا ہے اور سائنس دانوں کے ایک بڑے گروہ کے مطابق خواب نیند کی جس حالت میں دیکھا جاتا ہے اسے Rem کہا جاتا ہے یعنی Rapid eye movement، لیکن ایک رائے یہ بھی موجود ہے کہ خواب Non-Rem کی حالت میں بھی دیکھے جا سکتے ہیں۔ Rem sleep وہ حالت ہے جس میں انسان حالت بیداری کے قریب ہوتا ہے اس لیے اس وقت کے خواب وہ یاد رکھ پاتا ہے جبکہ Non-Rem کی حالت میں دیکھے گئے خواب اس کو یاد نہیں رہتے یا بہت کم یاد رہتے ہیں۔

انسانی نیند کو گہری اور ہلکی ہونے کے اعتبار سے پانچ حالتوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور ہر حالت دماغ کی مختلف حرکات کی نمائندگی

کرتی ہے اور نتیجتاً مختلف طرح کے خوابوں کی نشاندہی کرتی ہے۔ مثال کے طور پر Rem sleep میں لوگ عموماً دو یا تین کرداروں سے ملاقات کو بیان کرتے ہیں جو انہوں نے اپنی عام زندگی میں دیکھے ہوں یا وہ ان سے ملے ہوں جبکہ Non-Rem میں وہ زیادہ کرداروں سے ملاقات کر سکتے ہیں اور غالب گمان ہے کہ وہ اجنبی ہوں۔<sup>20</sup>

### 3. خوابوں میں درد محسوس کیا جا سکتا ہے:

خواب سے متعلق ایک اہم سائنسی حقیقت یہ بھی ہے کہ کوئی فرد اگر تکلیف یا درد کی حالت میں سویا ہے تو وہ نیند میں اس درد کو خواب کی صورت میں محسوس کرے گا۔ اسی طرح اگر سوئے ہوئے فرد کو کوئی چہن، درد یا تکلیف ہو تو وہ بھی اسے خواب کی طرح محسوس ہو گی۔ درد بیداری اور حالتِ نوم میں رکاوٹ ہے اور درد خواب میں کسی بھی تغیر و تبدل کے بغیر ظاہر ہوتے ہیں۔

### 4. خواب سیکھنے کے عمل میں مددگار ہوتے ہیں:

خوابوں کی ایک حقیقت یہ ہے کہ یہ سیکھنے کے عمل میں معاونت کرتے ہیں۔ Haward University کے Neuro-science کے ایک پروفیسر Robert Stickgold نے اس موضوع پر تحقیق و بحث کی ہے۔ اس کے مطابق:

Any time you make a memory, that new information has to transfer between several different parts of your brain in order to stick around for awhile, and those same patterns correspond with the patterns of brain activity during sleep.<sup>21</sup>

جس وقت بھی تم کوئی یاد بناتے ہو، وہ نئی معلومات دماغ کے مختلف حصوں میں منتقل ہو جاتی ہے۔ ایک مدت تک اس میں محفوظ رہنے کے لیے اور یہ نمونہ جات ذہن کے نمونہ جات سے تبادلہ کرتے ہیں جب وہ نیند کے دوران متحرک ہوتا ہے۔

### 5. خواب مزاج پر اثر انداز ہوتے ہیں:

رات کے وقت دیکھا جانے والا خواب صبح کو انسان کے مزاج کو درست یا خراب کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ درحقیقت دن کے وقت کام کاج اور مختلف مسائل و مشاغل کے دوران ہونے والے تجربات و واقعات، خواب کاری کا ذریعہ ہیں۔ اگرچہ یہ عین ممکن ہے کہ خواب میں دیکھے جانے والے کردار اور واقعات بیداری میں دیکھے گئے واقعات سے کہیں زیادہ ہو یا مختلف ہو یا اس کے متضاد صورت میں نظر آئے تاہم یہ امر مسلم ہے کہ خواب انسانی مزاج کو متاثر کرنے کا اہم ذریعہ ہیں۔



### تعبیر خواب اور میڈیکل سائنس

میڈیکل سائنس میں خواب کے مقاصد، اثرات و نتائج اور ماہیت ہر تحقیقات کے ساتھ ساتھ خوابوں کے ذریعے حاصل ہونے والے پیغام اور اس کی تاویل و تشریح کی کوشش بھی کی جا رہی ہے اور ایسی مشین ایجاد کرنے کی کوشش عرصہ طویل سے جاری ہے جو خوابوں کو ریکارڈ کر کے ان پر تحقیق کے لیے محفوظ کر سکے۔

بعض جاپانی سائنس دانوں نے دوران نیند دماغ کی حرکات کو ماپنے میں قریباً کامیابی حاصل کر لی ہے جس سے خوابوں کا تاویل و تجزیہ ممکن ہے۔ خوابی مواد ایک algorithm کے ذریعے ماپا جائے گا جو کہ بیداری میں آنے کے بعد خواب کو آخر سے متحرک بنائے گا اور اس طرح اس کو پردہ سکرین پر دیکھنا ممکن ہو سکے گا۔

بالفاظ دیگر سائنس دانوں نے خواب کے مطالعہ کے لیے ایک مشین ایجاد کر لی ہے اور اس کے بعد یہ امر باعث تشویش نہیں رہا کہ ایک فرد اپنا خواب بھول جائے تو کیا حل ہے، کیونکہ اس مشین کی مدد سے صبح بیدار ہونے کے بعد خواب کو دوبارہ دیکھنا ممکن ہے۔ خواب کو ریکارڈ کرنے کے طریق کی وضاحت یوں ہے کہ جب ہم کوئی چیز دیکھتے ہیں اور ہمارا ذہن اس کا عکس قبول کرتا ہے تو دماغ چند اعصابی لہریں پیدا کرتا ہے جو کہ دیکھی گئی شے سے تعلق رکھتی ہیں۔ مثال کے طور پر جب کسی کرسی کا تصور کیا جاتا ہے تو ذہن چند لہریں پیدا کرتا ہے اور جب بھی کرسی کہیں دیکھی جائے گی تو دماغ وہی لہریں پیدا کرے گا۔ ایک algorithm اس مقصد کے لیے استعمال کیا جائے گا جس سے دماغی مواد کو متعلقہ تصورات سے منسلک کر کے خواب کو دوبارہ ظاہر کیا جا سکتا ہے۔ خوابوں کو ریکارڈ کرنے کے لیے متعلقہ فرد کو EEG یعنی Electroencephalography machine کے ساتھ منسلک کر کے سلا دیا جاتا ہے۔ سائنس دان EEG کی readings کو متعلقہ فرد کے خواب میں داخل ہونے کے وقت کی شناخت کے لیے استعمال کرتے ہیں اور جونہی وہ فرد خواب دیکھنا شروع کرتا ہے اور وہ اس کے ذہن میں حافظہ کی صورت محفوظ ہونے لگتا ہے تو اسے جگا دیا جاتا ہے اور پوچھا جاتا ہے کہ وہ کس بارے میں خواب دیکھ رہا تھا۔ بطور تجربہ یہ طریق کار متعلقہ فرد پر 200 مرتبہ لاگو کیا گیا۔

اس کے بعد سائنس دانوں نے اس مواد کو جمع کیا اور اس کو دماغ کی جاری کردہ لہروں سے ملا دیا۔ اس کے بعد ایک انٹرنیٹ Search engine کو استعمال کیا گیا جس نے خواب دیکھنے والے فرد کی لہروں کو متعلقہ Images سے ملا دیا اور پھر اس سب معلومات کو

algorithm کے استعمال سے درست کیا گیا یہ algorithm پھر خواب دیکھنے والے کے MRI Scan سے حاصل کردہ مواد کو Internet Images کی مدد سے ایک video بنانے میں کامیاب ثابت ہوا۔<sup>22</sup> جو کہ سکرین پر دیکھ کر خواب کی تحلیل میں مددگار ہو اور اس کے ذریعے سے پیغام اور فرد کے جذبات و احساسات کی نمائندگی کر سکے۔

### حاصل مباحث:

تعبیر الرؤیا کے ضمن میں میڈیکل سائنس کے حوالے سے تحقیق کا حاصل یہ ہے کہ خواب ایسا واقعہ ہے جو کہ مکمل طور پر دماغ سے منسلک ہوتا ہے اور دماغی تحریک کے نتیجہ میں رونما ہوتا ہے۔ دماغی تحریک کے کئی اسباب ہوتے ہیں جن میں جذبات، احساسات اور خیالات شامل ہیں۔ اس کے علاوہ جذبات میں زیادہ تر منفی جذبات چونکہ ذہن انسانی پر غالب رہتے ہیں لہذا اسی سے متعلقہ خواب دکھائی دیتے ہیں۔ میڈیکل سائنس کی تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ خواب با مقصد ہیں، ان کے اثرات ہوتے ہیں بلکہ ایک انسان کے متوازن رہنے کے لیے اسے خواب کا انا ضروری ہے۔

تمام افراد ایک سے نہیں ہوتے، اسی طرح ہر فرد کے دیکھے جانے والا خواب بھی مختلف ہوتا ہے اور اس اختلاف کی وجہ فرد کا رجحان، شعبہ، پیشہ اور عمر بھی ہوتی ہے لیکن تمام لوگ جو بھی خواب دیکھتے ہیں اس کو دماغ کا وہ حصہ کنٹرول کرتا ہے جو جذبات و خیالات کو کنٹرول کرنے کا مکلف ہے۔

خوابوں کی تعبیر، تاویل اور تحلیل کے لیے سائنسی کاوشیں کافی حد تک کامیاب ہو چکی ہیں اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ خوابوں کی تاویل بھی میڈیکل سائنس میں اہمیت کی حامل ہے۔ سائنس دانوں کا خواب کو ریکارڈ کرنا اور پھر اس پر تحقیق و مطالعہ اس امر کا ثبوت ہے کہ خواب انسانی دماغ کی حالت و کیفیت کو سمجھنے میں معاون ہیں۔

جدید تحقیقات کے باوجود ابھی خواب اور اس کی تعبیر و تحلیل سے متعلقہ بحث سائنس کا موضوع ہے اور اس پر مزید تحقیقات کا سلسلہ جاری ہے۔

### حوالہ جات و حواشی

<sup>1</sup> The American heritage dictionary of English language, The penguin books, 1989, p 147

<sup>2</sup> Ann, Lee, Howstuffworks, Dreams and REM sleep, Science.howstuffworks.com, retrieved 12,09,2013

<sup>3</sup> IBID

<sup>4</sup> Evans, C, Newman, E, Dreaming: An analogy from computers, Marlin and co LTD, N.D, p 577-579; Crick, F, Mitchision, G, The Function of dream sleep, p 111-114

<sup>5</sup> Vedfelt, Ole, The Dimensions of Dreams, 1987, p 101

<sup>6</sup> Cartwright, Rosalind D, Functions of dreams, Irwin pk Ltd, N.D, p 183

<sup>7</sup> Jung C, General aspect of dream psychology, Princeton University Press, N.D, p 23

<sup>8</sup> Ferenczi, S, To whom does one relate one's dream?, New York, N.D, p 349

<sup>9</sup> Kramer M, The selective mood regulatory function of dreaming, State university of New York press, N.D, p 141

<sup>10</sup> Hartmann E, Is Dreaming Psychotherapy, Penguin books, N.D, p 213

<sup>11</sup> Hall C, Van D Castle, The Content analysis of dreams, Century crafts, New York, 1988, p 242

<sup>12</sup> Tore A. Nielsen, Replication of the day-reside and Dream-log effect, 20<sup>th</sup> annual international conference of the Association for the study of dreams, retrieved: 11,09, 2013

<sup>13</sup> How do blind people dream? The body odd, reterived: 11,09, 13

<sup>14</sup> Hall C, Van D Castle, The Content analysis of dreams, p 136

<sup>15</sup> Badan Puast, Statistik, "Indonesia Young Adult Reproduction Health Survey 2002-2004, retrieved: 04,04,13

<sup>16</sup> Richard Alleyne, Black and White Tv generation have monochrome dreams, Daily Telegraph, London, retrieve: 10,09,13

<sup>17</sup> Stanmed.stanford.edu/2005 fall/brain-dream.html, retrieved: 02,09,13

<sup>18</sup> IBID

<sup>19</sup> mentalfloss.com/article/51228/5-actual-facts-about-science-dreams, retrieved: 23,09,13

<sup>20</sup> mentalfloss.com/article/51228/5-actual-facts-about-science-dreams, retrieved: 23,09,13

<sup>21</sup> IBID

<sup>22</sup> www.mnn.com/green-tech/research-innovations/stories/scientists-learn-how-to-record-your-dreams-and-play-them, reterived: 13,09,13