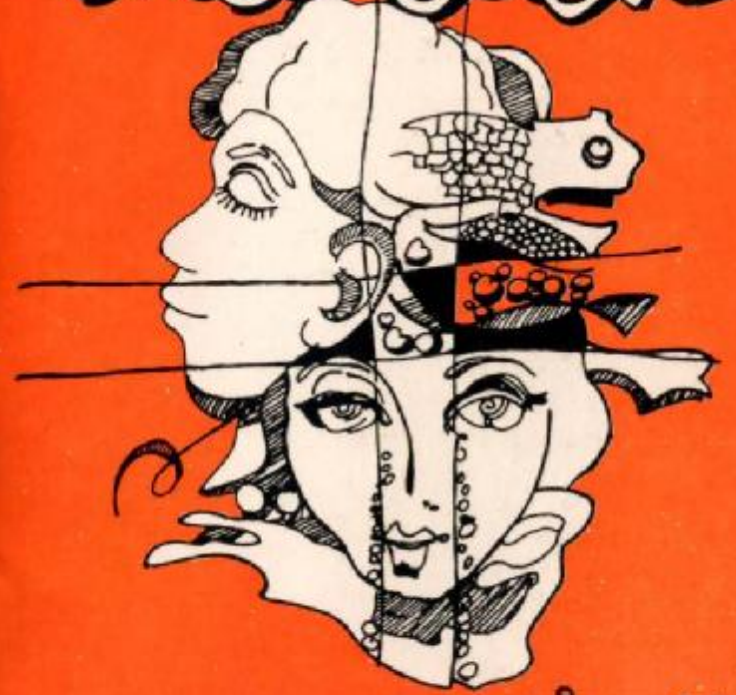


ಕನಸೆಂಬ ಮಾಯಲೋಕ

ಲೇಖಕ : ಜಿ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣ

ನಿವ್ವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಮೂಡುವ ಹಾಗೂ ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೂಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಕನಸುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಲೇಖಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ.

ಕನಸೆಂಬ ಮಾಯಾಲೋಕ



-ಜಿ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣ

balukolar@yahoo.com

ಕನಸೆಂಬ ಮಾಯಾಲೋಕ

ಲೇಖಕರು
ಜೆ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣ

ಕನಸೆಂಬ ಮಾಯಾಲೋಕ

ಕನಸುಗಳಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕೇ ನೀರಸವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಟ್ಟಿವೆ. ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಹೀರೋಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮೊಟ್ಟಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಭ್ರಮಾಲೋಕದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಎಚ್ಚಿತ್ತ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಹಾಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ನೇಹದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುವ, ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ದುಷ್ಟರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ, ನಾವು ಕಂಡೇ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು!

ಕನಸುಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಿಷಯಗೊಳಿಸಿವೆ. ಅವು ಭವಿಷ್ಯದ ಸೂಚನೆಗಳೆಂದೂ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ನೆನಪುಗಳೆಂದೂ ಅಥವಾ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಮತ್ತೊಂದು ಮಾಯಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಇನ್ನೂ ಏನೇನೋ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕನಸುಗಳ ತಲೆಬುಡ ಅರಿಯಲಾಗದೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸಾವಿನ ತಮ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಗ್ರೀಕರು, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ದೇಹ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆಲ್ಲಾ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಕನಸು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ರೋಮನ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಜೂಲಿಯಸ್ ಸೀಸರ್ ತಾನು ಕೊಲೆಯಾದ ದಿನ ಹೊರ ಹೊರಟಾಗ ಆತನ ಪತ್ನಿ, ತಾನು ಅಪಶಕುನದ ಕನಸು ಕಂಡದ್ದಾಗಿಯೂ, ಏನೋ ಕೇಡಿರಬಹುದೆಂದು ತನ್ನ ಪತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಡವೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಕನಸುಗಳೆಂದರೆ ಏನು? ಅವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಎಲ್ಲರೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆಯೇ? ಕುರುಡರೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆಯೇ? ಎಲ್ಲಾ ಕನಸುಗಳು ಏಕೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ? ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಕೆಲ ಮಂದಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಓಡಾಡುವುದು ಏಕೆ? ಕನಸೆಂಬ ಮಾಯಾಲೋಕದ ಬಗೆಗಿನ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಕನಸುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ. ಹಗಲು - ರಾತ್ರಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯಾದಂತೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಾದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸುಮಾರು 1/3 ಭಾಗ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹಕ್ಕಾಗಲಿ, ಮಿದುಳಿಗಾಗಲಿ, ಆಯಾಸವಾದಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಮೈಮನ ಹಗುರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದ ರಿಪೇರಿ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪುನಃಶ್ಚೇತನ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮರುದಿನ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಳಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಬಹು ಬೇಗ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಿಡುಕಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜೈವಿಕ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು (ELECTRIC CURRENT) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಿಂದಲೇ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮುದ್ದೆ. ಮಿದುಳಿನಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶಗಳು ಹೊರಟು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್‌ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಮ್ (ELECTRO ENCEPHALOGRAM), ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಅಲೆ ಅಲೆಯಂತೆ ದಾಖಲಿಸ ಬಹುದು. ಈ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್‌ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಫ್ - ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ)

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್‌ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಫ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮಿದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು



ಅಲ್ಫಾ ಅಲೆಗಳು



ಬೆಟಾ ಅಲೆಗಳು



ಡೆಲ್ಟಾ

ಎಥಿಟಾ ಅಲೆಗಳು



ಮಿದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು

ತೀವ್ರ ಕನಸು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ



ಕನಸು ಆರಂಭವಿಲ್ಲದ ಹಂತದಲ್ಲಿ

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್‌ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಫ್‌ನ ರೇಖೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನದ ಅಲೆಯ ಹಾಗೆ ದೂರ ದೂರವಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಎಚ್ಚಿತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಸುಮಾರು 10 ಇರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ತೂಕಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಎಚ್ಚರ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 1 ರಿಂದ 3 ರಷ್ಟಿರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಾ ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಬರೇ ಅದರಿಂದಲೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಎಚ್ಚರಿವಿದ್ದ, ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ತೂಕಡಿಸಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

1950ರ ಮೊದಲಿಗೆ ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಕ್ಲೀಟ್‌ಮನ್, ಡಾ|| ಆಸೆರ್‌ನ್‌ಕಿ ಹಾಗೂ ಡಾ|| ಬಿಲ್ ಡಿಮೆಂಟ್ ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿದ್ರಿಸುವವರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವರು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಚಡಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ರೆವೈಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವಂತೆಯೇ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡುವಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಕೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳ ಚಲಿಸಾಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಕೆ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ, ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಹಂತವನ್ನು 'ತೀವ್ರ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟದ' ನಿದ್ರೆ (RAPID EYE MOVEMENT SLEEP ಅಥವಾ REM SLEEP ('ರೆಮ್ ನಿದ್ರೆ') ಎಂದೂ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಂತವನ್ನು NON RAPID EYE MOVEMENT SLEEP (NREM ಅಥವಾ 'ರೆಮ್' ಇಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಈ ಹಂತಗಳ ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ, ನಾವು ಚಡಪಡಿಸುವಾಗ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗಾಡಿಸುವಾಗ ನಾವು ಗಾಢ ವಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ 'ಪ್ರಶಾಂತ'ವಾಗಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಹಗುರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗಾಡಿಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬಹುದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಲೋಚಿಸಿರುವರು. ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವವರನ್ನು (ರೆಮ್ ನಿದ್ರೆ) ಹಾಗೂ ಹಗುರ ನಿದ್ರೆ (ರೆಮ್ ಇಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ) ಯಲ್ಲಿ ದ್ವವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು.

ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 80 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಹಗುರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ 7ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹಗುರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸು ಕಂಡೆವೆಂದು ಹೇಳಿದವರು, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಕನಸುಗಳ ತುಣುಕುಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ಬಹಳ ಸಮಯದ ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಕನಸಿನ ವಿವರಣೆ ಪಡೆದಾಗ ಅದು ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ ಐದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿ ಕನಸಿನ ವಿವರಣೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಷ್ಟೇ ಚಟುಕಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳ ಚಲಿಸಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಡಿತ ಕೊಂಚ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಬಿಗಿ ಸಡಿಲಿಸಿ ಆರಾಮಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸಲಾಗದಂತೆ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಜಡ ಗಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭ್ರಾಮಕ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನೂಲಕ ಕನಸೆಂಬ ಮಾಯಾಲೋಕಕ್ಕೆ.

ನಾವು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅತ್ತಿತ್ತ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಮಿದುಳು ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರ ಸೂಚಕ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದ್ದೇಶದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಾಗಲೂ ಮಿದುಳು ಉದ್ದೇಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಹಗಲುಗನಸುಗಳೂ ಸಹ ಕನಸುಗಳೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಾಗ ರಾತ್ರಿ ಕನಸುಗಳ ಹಾಗೆ ಅವನ್ನು ವಾಸ್ತವವೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ನಡೆದಿರುವ ಘಟನೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಘಟನೆ ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಹಗಲುಗನಸುಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೀರೋ'ಗಳಾಗಿ ಗೆಲ್ಲುವುದಾಗಿ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಾಡಿದ ಹಾಗೆ ದ್ವೇಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದ ಹಾಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಗಲುಗನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ಕಾಣಬಹುದು!

ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನ ಕಲ್ಪನಾ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶೇಕಡ 5 ರಿಂದ 10 ರಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ಘಟನೆಗಳು ಅದೇ ಕ್ಷಣ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅವು ವಾಸ್ತವವೆಂಬಂತೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿಯೋ, ವ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿಯೋ ಇರುತ್ತಾರೆ. ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಂದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಮೈ ನವಿರಬ್ಬಿಸಿ ಸ್ಪೃಶಿಸಿಯೂ ಸಹ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಣ್ಣದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ನಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳೂ ಬಣ್ಣದವೇ! ಖಿನ್ನತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅವರಿಸಿದಾಗ ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೂದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದು ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಇಂದ್ರಿಯದ ಅನುಭವಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟು ಕಿವುಡರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುರುಡರೂ ಸಹ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳೆಂದರೇನೆಂದು ತಿಳಿದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಸಹ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ 7 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕುರುಡರಾದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಒದಗಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅಥವಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳೇ ಹೊರತು ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲ. ತೀರಾ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಗಕ್ಕೆ ಗುಬ್ಬಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ, ಮಾಸ್ತರು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಆಟೋಪಗಳು ಬರಬಹುದು. ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ವಿಧ ವಿಧ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜನಗಳು, ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೈನಿಕನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಊರು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಒಬ್ಬಾರೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಕನಸುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆಸೆಗಳು. ತೀರಾ ಹೆದರಿಕೆ, ಯೋಚನೆ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಸಹ ಕನಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯೋಗಗಳು ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿದ್ರೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ, ನಿದ್ರೆ ಧೀರ್ಘವಾದ ಹಾಗೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಂದಿನ, ಹಸುಗೂಸಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು, ಸಂಕೀರ್ತಗಳು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಕನಸುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದೇ?

ನಿದ್ರೆಯ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುವ ಹಲವಾರು ಘಟನೆಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ, ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವನ (ರೆಮ್ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ) ಮೇಲೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಕನಸಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಸುಳಿಯುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ. ಒಬ್ಬಾತ ಕನಸಲ್ಲಿ ತಾನು ಒಂದು ಹಿಮಾವೃತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ತಡೆಯಲಾರದೆ ನಡುಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಕನಸು ಕಂಡ. ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರಾಯಿತು. ತಾನು ಮಲಗಿದ್ದ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿ ಮುಚ್ಚಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊದಿಕೆಯೂ ಹೊದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದ ಥಂಡಿ ಗಾಳಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಚಳಿಯ ಕನಸು ಕಾಣಿಸಿತ್ತು. ಎಷ್ಟೋ ಭಾರಿ ನಾವು ಅಲಾರಂ ಗಡಿಯಾರ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿ ಅಲಾರಂ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕನಸಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಕಾಲಿಂಗ್ ಬೆಲ್ ಸದ್ದು ಮಾಡಿದಂತೆಯೋ ಅಥವಾ ಫೋನ್ ಗುಣಗುಣಿಸಿದಂತೆಯೋ ಕನಸು ಕಂಡಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪದ ಕೇಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪದದ ಅರ್ಥಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ ಶಬ್ದ ಕನಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯ ಬಳಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಎಂದು ಕರೆದಾಗ ಆಕೆ 'ರೈಬಿಟ್'ನ (ಮೊಲ) ಸಿನೆಮಾ ನೋಡುವಂತೆ ಕನಸು ಕಂಡಳಂತೆ.

ರಾತ್ರಿ 'ಭಯಾನಕ' ಸಿನೆಮಾಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ 'ಭಯಾನಕ' ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಬೆಚ್ಚಿ ಎಚ್ಚಿತ್ತಿರುವ ಅನುಭವಗಳು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವರು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಎಂಥ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕನಸುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ ಹೇಗೆ ?

ಕನಸುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ಹಲವಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಆಧಾರಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನರವಿಜ್ಞಾನ, ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನ, ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ನರ ರಾಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೂಲಕ ಕನಸುಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಮಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲವೆ ಹಾಗೆ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೋರಾಗದಿರಲೆಂದು ಕನಸುಗಳು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಮತ್ತು ಬೇಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆವಿನ ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆಗೆ ತಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರು ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ಇವಾನ್ಸ್.

ಪೀಟರ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ (ELECTRIC CURRENT) ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯೆಲ್ಲಾ ಖಾಲಿ ಯಾಗಬೇಕು; ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಗೆ ಜಾಗ ತೆರವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿತೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವು ಖಾಲಿಯಾಗುವಾಗ (ಬಂದ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ) ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ಕನಸುಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪೀಟರ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಕ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಕೇಂಬ್ರಿಜ್‌ನ ಮಿಚೆಲ್‌ಸನ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ವಿನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿತಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಆ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು. ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಅಂಥ ತಪ್ಪಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತನ್ನೂಲಕ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತವೆ (PROCESS OF UNLEARNING). ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರು.

ಥಾಮಸ್ ವೆರ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಕತ್ತಲಾಗದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡದಿರಲು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಡೀದೇಹ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾಣಿ ಎಚ್ಚರಾದಾಗ ತಣ್ಣಗಾದ ಮಿದುಳು ಎಚ್ಚರಾಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನಾದರೂ ಅಪಾಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ದೇಹ ತಣ್ಣಗಾದರೂ ಮಿದುಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಡಲು ಕನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಥಾಮಸ್ ವೆರ್.

ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಕನಸುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ 1961ರಲ್ಲಿ ಎ. ಮಾರಿಯ ಅವರ "ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ" (STUDY OF SLEEP AND DREAMS) ವುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯು.ಸಿ.ಒ.ನ

ವೈದ್ಯ, ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಜನಕ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ "ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಾಜ ಮಾರ್ಗಗಳು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು 'ನೀತಿಯ' ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೇರ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಹಾಗೂ ಆ ಮೂಲಕ ನಾವು ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚತ್ತುಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಕಾಯ್ದುಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು 1900ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕ "ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ"ಯಲ್ಲಿ (THE INTERPRETATION OF DREAMS) ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆತ ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳ ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸಿದ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಬಹುಪಾಲು ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಬಾಲಿಶ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಗು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಕುತೂಹಲ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಅಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾತ್ರ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಾಗಲೀ, ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಲೀ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದ ಫ್ರಾಯ್ಡ್.

ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೇತಗಳು

ನಮ್ಮ ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ 'ನೀತಿಗೆ' ಹೆದರಿ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬೇರೂರಿರುವುದರಿಂದ ಕನಸುಗಳೂ ಸಹ ಅವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸದೆ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಕಂಡ ಕನಸನ್ನು ಕಂಡ ಹಾಗೇ ಹೇಳಿದರೆ ಆ ಕನಸಿನ ಅರ್ಥ ಆತ ಕಂಡದ್ದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ : ಆತ ಕಂಡ ದೃಶ್ಯಗಳ ಹಾಗೂ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದರ

ಮೂಲಕ ಈ ಕನಸನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕನಸು ಕಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ "ಮುಕ್ತ ಸಂವಾದ" (FREE ASSOCIATION) ನಡಸಬೇಕು ಎಂದ. ಒಬ್ಬಾಕೆಗೆ ತನ್ನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಬಾವುಟ ಕಂಡಾಗ ದೇಶಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಕೆಯ ಮೈ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡಿತಂತೆ. ನಂತರ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ "ಮುಕ್ತ ಸಂವಾದ" ನಡೆಸುವಾಗ ಆಕೆ ಲಂಡನ್ನಿನ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನೊಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ಹೊರಬಿತ್ತು. ಆ ಹುಡುಗ ಆಕೆಯ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾವುಟವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ. ಅವನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಬಾವುಟವನ್ನು ಕಂಡಾಗಿನ 'ದೇಶ ಭಕ್ತಿ'ಯಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ 'ರೋಮಾಂಚನ' ಸಹ ಆಗಿತ್ತು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಕನಸಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಹಲವಾರು ಸಂಕೇತಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದೂ ಹಾಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸಂಕೇತಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿದ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಬಂದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳೆಲ್ಲಾ ಮೊಲೆಯ ಸಂಕೇತಗಳೇ ಎನ್ನುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಆತ ಬಂದ.

ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕ್ಯಾಲವಿನ್ ಹಾಲ್, ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಈ 'ಮಾದರಿ ಸಂಕೇತ'ಗಳ ವಾದವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ಸಂಕೇತಗಳ ಅರ್ಥ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಆತನ ಬದುಕಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸು ಮಾತ್ಸ್ಯತ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಿದ್ದು ಅವನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಬಹುಪಾಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾವುಗಳನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಸಂಕೇತವೆಂದ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ (ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರುವ ಪಿ. ಸ್ಕಾಟ್ ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿನ 'ನಾಗಪೂಜೆ'ಯನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಸಂಕೇತದ ಆರಾಧನೆಯೆಂದೇ ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ). ಆದರೆ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಾವುಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಾದ ಆದಿಮಾನವರಿಗೆ ಸರೀಸೃಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ

ಹೆದರಿಕೆ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವೆಂದು ನ್ಯಾಸಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ್ ಸಾಗನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆದರಿಕೆ, ದ್ವೇಷ ವಂಶ ವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ನಮಗೂ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆಯೆಂಬುದು ಕಾರ್ಲ್ ಸಾಗನ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಪೂರ್ವಜರು ಮರಗಳ ಮೇಲಿದ್ದು ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೀಳುವ ಹೆದರಿಕೆ ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು. ಆ ಹೆದರಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಮೆಯ ಶೇಷ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಅದು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾರ್ಲ್‌ಸಾಗನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಲವಾರು ಕನಸುಗಳ ವರದಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರುವ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸ್ಟೀಫನ್ ಸೀಲಿ, ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೇತಗಳು, ಜೀವಕೋಶ, ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಹುದೆಂದರು. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆ, ಗಂಡಿನಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೋಶ ವಿಭಜನೆ, ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ ಮುಂತಾದವು ಶೇಕಡೆ ಒಂದರಷ್ಟು ಭಾಗ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕನಸುಗಳ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ವಾದದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನವಾದದಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಂಕೇತಗಳು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಕ್ಯಾಲ್‌ವಿನ್ ಹಾಲ್.

ಸಂಕೇತಗಳ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

(1) ಅರ್ಥವಾಗದ ಕನಸುಗಳು : ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಗಳು ಬಹು ಕಡಿಮೆ, ವಿಷಯ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿರುದ್ಯೋಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆದಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು. ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾತರಗೊಂಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಸಾದಂತೆ ಅಥವಾ ಫೇಲಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೊಸೆ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದಂತೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಕನಸುಗಳು ವಸ್ತುಗಳ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ.

(2) ಅರ್ಥವಾಗುವ ಆದರೆ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಂಕೇತಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ, ಕನಸುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದರೂ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೊಂದಲ, ಗಾಬರಿ, ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ತನ್ನನ್ನು ಹೀನಾಮಾನ ಭೈದಂತೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಎಂದೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ದೂರದ ನೆಂಟರೊಬ್ಬರು ಸತ್ತು ಅವರ ಶವಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

(3) ಅರ್ಥವಾಗದ ಆಸಂಬಂಧ ಕನಸುಗಳು : ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವೂ ಸಂಕೇತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕನಸು ತೀರ ಆಸಂಬಂಧವಾಗಿ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ, ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಂಡ ಕನಸಿನ ತಲೆಬುಡ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆದಮಿಡಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಬಹಳ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥೂಲನ

ಕನಸಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಂದು ಸ್ಥೂಲನವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥೂಲನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಹುಸುವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು 'ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷ', 'ವೀರ್ಯನಾಶ' ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ ಅದೂ ಇದೂ ಸುಳ್ಳು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗದ ಜನ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥೂಲನವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಏನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರಂತೆ ಪಾವ ಪ್ರಕ್ಷಿಯಿಂದ ಆಕಾಶವೇ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಆರ್. ಇ. ನಿದ್ರಾ, ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರು ವೇರಾಗುವಂತೆ, ಪರಾನುವೇದಕ ನರ ತಂತುಗಳೂ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯಾಗಿ, ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಳಿ ಅನುವೇದಕ ನರ ತಂತುಗಳೂ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು, ವೀರ ಸ್ಥೂಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದೃಶ್ಯಗಳೂ, ವಿಚಾರಗಳೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು, ವೀರ ಸ್ಥೂಲನವಾಗ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥೂಲನ ಒಂದು ಸಹಜ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ

ಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಆಗುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸೂಚಕ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನಿತೂ ಆತಂಕ ಸಲ್ಲದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೇತಗಳು

ಕ್ಯಾಲಿವಿನ್ ಹಾಲ್ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ, ಹಲವಾರು ಸಂಕೇತಗಳು ನಾವು ಎಚ್ಚಿತ್ತ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಬಹುದೆಂದು ತೋರಿಸಿದ. ನಮ್ಮ ಹಗಲುಗನಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಭ್ರಮೆಗಳಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೂ ನಿರ್ದಿಗನಸುಗಳಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಡುಮಾತುಗಳ ಶಬ್ದ ಕೋಶವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಕೇತಗಳ ಮತ್ತು ಆಡು ಮಾತುಗಳ ಪದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಹಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾಲಿವಿನ್ ಹಾಲ್ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ 212, ಶಿಶ್ಯಕ್ಕೆ 200 ಮತ್ತು ಯೋನಿಗೆ 330 ಹೆಸರುಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದವು. ಬಹುಶಃ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿನ ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಹೆಸರು, ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿಲ್ಲವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ!

ಆತ ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ನಂತರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ 102 ಶಿಶ್ಯದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನೂ (ಕೋಲು, ಬಂದೂಕು, ಪೆನ್ನು ಮುಂತಾದವು) ಮತ್ತು 55 ಸಂಭೋಗದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನೂ (ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಬಂದೂಕು ಹಾರಿಸುವುದು, ನೇಗಿಲಿನಿಂದ ಉಳುವುದು, ಚಾವಟಿಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವು) ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ.

ಇವೆಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೇತಗಳು ನಿಜ, ಆದರೆ ಈ ಸಂಕೇತಗಳು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೇತಗಳೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲನವಾದಲ್ಲಿ ಆ ದೃಶ್ಯಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೇತಗಳೆಂದು ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸಂಕೇತಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಕನಸು ಕಂಡವರೊಂದಿಗೆ "ಮುಕ್ತ ಸಂವಾದ"ವೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬಾತನಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ "ಎಣಿ ಹತ್ತುವಾಗ" ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನವಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ರಾತ್ರಿ, ಅದೇ ಎಣಿ ಹತ್ತುವ ಕನಸು ಬಂದರೂ ಸ್ವಲನವಾಗದಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದ ಎಣಿ ಹತ್ತುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅದೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೇತವಾಗದೆ ಅವನು ಪರಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗುವ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಡ್ಡಿ ಹೊಂದುವ ಅಭಿಲಾಷೆಯು ಸೂಚಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಹುಪಾಲು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೇತಗಳಿರುವ ಕನಸು ಕಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕನಸುಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳದೆ ನೇರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಹೆಂಗಸರ ಲೈಂಗಿಕ ಕನಸುಗಳು, ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನನುಭವಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅವು ಬರೇ "ಪ್ರೇಮಮಯ"ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಕೀನ್ ತನ್ನ ಇನ್ನಿತರ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸಂಶೋಧಕರೊಂದಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕನಸು ಕಂಡು ಸ್ವಲನದ ಹಂತ ತಲುಪುವ ಬಹುಪಾಲು ಹೆಂಗಸರು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಳಗಿದವರಾಗಿದ್ದರು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆಡಚಣೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ (ಗಂಡಂದಿರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವುದು, ಮುಂತಾದವು) ಈ ತರಹದ ಕನಸುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದ 208 ಮಹಿಳಾ ಕೈದಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಶೇಕಡಾ 60 ಮಂದಿ ಸ್ವಲನದ ಹಂತ ತಲುಪಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕನಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಕಾಷ್ಟನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕತೆ "ರೂಪಾಂತರ"ದ (METAMORPHOSIS) ಮೊದಲನೆಯ ಸಾಲು ಹೀಗಿದೆ: "ಗ್ರೆಗರ್ ಸಂಸ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚಿತ್ತಾಗ ತನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಹುಳುವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡ". ಗ್ರೆಗರ್ ಸಂಸನಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರದ 'ಅಸ್ವಸ್ಥ' ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆತ 'ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು'ಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ನಾವು ಕಾಣುವ ಕನಸುಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಷ್ಟ ಮನೋ

ವಿಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತನಿಗೆ ಆ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಗ್ನಂಟ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, "ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಬರುವ ಮೊದಲು ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕವಿ, ಲೇಖಕರು ಹಾಗೂ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೆಹಲಿಯ ದರ್ಗಾಘೌಂದರಲ್ಲಿ ಹಕೀಮನೊಬ್ಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಸುಧೀರ್ ಕಾಕರ್ ತನ್ನ "SHAMANS, MYSTICS AND DOCTORS" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತಪಾಸಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ರಷ್ಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಾಸಿಲಿ ಕಸಾಟ್ಕಿನ್ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ಬರಲಾರವು. 41 ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕನಸುಗಳ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವ ಕಸಾಟ್ಕಿನ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಹಲವಾರು ನಿದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚನೆ - ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಕನಸುಗಳು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚ ಮರೆತು ತನ್ನ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಿವಿ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಏರು ಪೇರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರದೆ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ (SENSITIVE) ಜೈವಿಕ ವಿನ್ಯಾಸ. ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಾಸಿಲಿ ಕಸಾಟ್ಕಿನ್.

ನನ್ನ ಪರಿಚಯಸ್ಥರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿರುವ ಘಟನೆ ಇನ್ನೂ ನೆನಪಿದೆ. ಒಬ್ಬಾತ ರಾತ್ರಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಬೆದರಿ ಎಚ್ಚಿತ್ತು ಏನೇನೋ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಹೆಂಡತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ. ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿತ್ತು. ಎದೆ ಡವ ಡವಗುಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯೆಂದು ನೀರು ಕೇಳಿ ಕುಡಿದು ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಆತ ತೀರಿಕೊಂಡ.

ಅಸ್ತಮಾ ಖಾಯಿಲೆಯಿರುವ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬನಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4-5 ಗಂಟೆಗೆ

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂಥ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಅವನಿಗೆ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಂಥ, ಯಾರಾದರೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಹಾಗೆ, ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲ ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿದ ಅವರ್ಣನೀಯ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕನಸುಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಋತುಸ್ತ್ರಾವದ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲೇ 'ರಕ್ತ ಸಿಕ್ತ' ಕನಸುಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದುವಂತೆ!

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ (ಸೋಮ್ನಾಂಬುಲಿಸಂ)

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವವರು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನೇ ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕರು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಲು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಸಿನ ಒಂದು ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಓಡಲು ತೊಡಗುತ್ತೀರಿ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳೂ ಸಹ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದ ಓಡಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ತಕ್ಷಣ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ನರಸಂದೇಶಗಳು ಬಂದು ಕಾಲಿಗೆ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಆದೇಶ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕೈಕಾಲು ಹಿಡಿದು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಅಥವಾ 'ಚರ್ಚ' ಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ನರಸಂದೇಶಗಳು ಬಂದು ಕೈಕಾಲಿಗೆ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಆದೇಶ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಚಲಿಸಲು ಹೊರಟ ಕೈಕಾಲು ಹಿಡಿದು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಎಚ್ಚರಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಎದೆ ಬಡಿತ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನವಲನ ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಅಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿದುಳು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಲಕ್ಟ' ಬಡಿದಂತೆ ಜಡ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದ ಹಾಗೆ ತೆಪ್ಪಗೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ನಡೆದಾಡುವುದು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವ (EMOTIONAL DISTURBANCES) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಎದ್ದು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಗೋಣಿಗೊಂಡು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅವರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಎಡವಿದರೂ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಬಲ್ಲರು. ಯಾರೂ ಎಚ್ಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ತಾವೇ ತಮ ಹಾಸಿಗೆಗೆ

ಬಂದು ಮಲಗುತ್ತಾರೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದ ನೆನಪು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿಯ ಓಡಾಟದಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಮಾಲಿಗಿಯಿಂದ, ಕಿಟಕಿಗಳಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾತು ಕನಸುಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ನಿದ್ರೆಯ "ತೀವ್ರ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟದ ಹಂತ"ದಲ್ಲಿ (ರೆಮ್ ನಿದ್ರೆ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ತೀವ್ರ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟವಿಲ್ಲದ (ರೆಮ್ ಇಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ) ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಓಡಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ಓಡಾಟದ ಸಮಯವೆಲ್ಲಾ ರೆಮ್ ಇಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ತಾವು ಎಚ್ಚರದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸ, ಮಾತುಗಳೇ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಓಡಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ಹಾಗೆ ಭ್ರಾಮಕ ಪ್ರಪಂಚದ್ದಲ್ಲ. ರೆಮ್ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ ಓಡಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವೆಲ್ಲಾ 'ವಾಯು' ಬಡಿದಂತೆ, ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆದ ಹಾನಿಯ ಪರಿಣಾಮವೂ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಪಾಲ ಭಾಗದ ಅವಸ್ಥಾರ (TEMPORAL LOBE EPILEPSY) ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ, ಅವಸ್ಥಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರ. ಉದಾ : ಬೀಗ ತೆಗೆಯುವುದು / ವಾಹನ ಚಲಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆಯುವಾಗ ಅವರು ಎದುರು ಬರುವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

ಭಯಂಕರ ನಿದ್ರೆ

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ 33 ವರ್ಷದ ಕೋಲಿನ್ ಕೆಂಪ್ ಎಂಬಾತ ಆ ದಿನ ಎಂದಿನಂತೆ ಮಲಗಿದ. ನಿದ್ರಿಸಿದ ಸುಮಾರು 2 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ

ಇಬ್ಬರು ಜಪಾನ್ ಸೈನಿಕರು ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಕಾಡೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ 'ಅನ್ನಿಸಿತು.' ಒಬ್ಬ ಸೈನಿಕನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಂದೂಕು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಕೈಲಿ ಚೂರಿಯಿತ್ತು. ಕೆಂಪ್ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆದಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಜಪಾನ್ ಸೈನಿಕರು ಅವನನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಚೂರಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಸೈನಿಕ ಕೆಂಪ್‌ನನ್ನು ತಿವಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತಲೆಗೆ ಬಂದೂಕು ಗುರಿ ಹಿಡಿದ. ಚೂರಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಸೈನಿಕನೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೆಣಸುತ್ತಾ ಕೆಂಪ್ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ. ಬಂದೂಕು ಹಿಡಿದಿದ್ದವನನ್ನು ಒದ್ದು ದೂರ ತಳ್ಳಿದ. ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ತನ್ನ ಬಲ ಎಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಹಿಸುಕಿದ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಬಂದೂಕದಿಂದ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿದ. ಆ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕೆಂಪ್ ಬೆಚ್ಚಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಾದ. ಎದೆಯ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿತ್ತು. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ಯಿತ್ತು.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಎಲ್ಲಿನಾಳನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದ. ಆದರೆ ಅವಳು ಏಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಂಪ್ ತನ್ನ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಸುಕಿ ಕೊಂದಿದ್ದ !

ಕೆಂಪ್‌ನ ಕತೆ ಕೇಳಿದ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪ್ ಕೊಲೆ ಬೇಕೆಂದೇ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದು 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ರೆ'(NIGHT TERROR OR SLEEP TERROR) ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅನಿಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಸಾವು ನಡೆದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ನಿರಪರಾಧಿ ಎಂದದ್ದರಿಂದ ಕೆಂಪ್‌ನ ಬಡುಗಡೆಯಾಯಿತು.

ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲೂ ಸಹ ಇಂಥ ಒಂದು ಘಟನೆ ನಡೆದಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಿನಾ ಜೋಷಿಯರ್ ಎಂಬ ಸಾರ್ಜೆಂಟ್ ರಾತ್ರಿ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗಿ ಎಚ್ಚಿತ್ತಾಗ ಅವನ ಕೈಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿದ್ದವು. ಆ ಹೆಂಗಸೂ ಸಹ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲೂ ಸಹ ಜೋಷಿಯರ್ ಕೊಲೆಯ ಆಪಾದನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ.

ಈ 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ರೆ' ಶೇಕಡ 3 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು 1 ರಿಂದ 4ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತೀರಾ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಅನುಭವಗಳಾಗಬಹುದು. 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ರೆ' ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ರೆ' ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ, ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಬೆಚ್ಚಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಿ ಬೋರಾಗಿ ಕಿರುಚುತ್ತಾರೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ತೊದಲುುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ ಎದ್ದು ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನೆಲ್ಲಾ ಓಡೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕುವವರನ್ನು ಚಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಾದರೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸ್ತವ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹಲವು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಾದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೂ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಾದರೂ ಸಹ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಿದ್ದ ಸಾಗೆ, ಯಾರೋ ಹೊಡೆದ ಹಾಗೆ, ಎಲ್ಲೋ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ ಹಾಗಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ದೆ' ಹಾಗೂ 'ದುಃಸ್ವಪ್ನ'ಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದುಃಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲೂ ಸಹ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವ, ಎದೆ ಬಡಿತ ಉಸಿರಾಟ ಬೋರಾಗುವ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆವರುವುದು ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಅವು 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ದೆ'ಯ ಅನುಭವಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದುಃಸ್ವಪ್ನದ ಹಾಗೆ 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ದೆ' ಒಂದು ಕನಸಲ್ಲ. ಕನಸುಗಳು ನಿದ್ದೆಯ ತೀವ್ರ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ದೆ', ತೀವ್ರ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ದೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ನಿದ್ದೆಯ ಮಧ್ಯದ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ದೆ' ನಿದ್ದೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದುಃಸ್ವಪ್ನವಾದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಕಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ನೆನಪಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ದೆ'ಯ ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ಯಾವ ನೆನಪೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಕೋಲಿನ್ ಕೆಂಪ್‌ನಿಗೆ ತನ್ನ 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ದೆ'ಯ ಅನುಭವದ ವಿವರವಾದ ನೆನಪಿತ್ತು. ಅವನ ಅನುಭವದ ವಿವರ ಕೇಳಿದ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಅದು ದುಃಸ್ವಪ್ನವಲ್ಲ, 'ಭಯಂಕರ ನಿದ್ದೆ'ಯೆಂದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿದ್ದೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಕಂಡು ಕಿರುಚುತ್ತಾ ಎಚ್ಚರಾಗುವುದು ದುಃಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಅಲ್ಲದೆ ದುಃಸ್ವಪ್ನ ನಿದ್ದೆಯ ತೀವ್ರ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಆಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಕತ್ತು ಹಿಸುಕುವಂಥ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ದೆಯ ತೀವ್ರ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮಿದುಳು ಆಲೂಗಾಡದಂತೆ ಜಡವಾಗಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನಾವು ಮಲಗಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚಿತ್ತಾಗ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ, ಹಾರಾಟ, ಹೊಡೆದಾಟ, ಬಡಿದಾಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದಕ್ಕೇ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಜ್ಞಾನಿ ಟೋ "ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ, ಮೃದು ಹೃದಯದ ಜನರಲ್ಲೂ ಸಹ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನಿನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೊಳಪಡದ, ಕಾಡು ಮೃಗವೊಂದಿದೆ. ನಾವು ನಿದ್ರಾ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ತಾನಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಜರ್ಮನ್ ರಾಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಫ್ರೆಡರಿಕ್ ಕೆಕುಲೆ ಬೆಂಜೀನ್‌ನ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆ ರೂಪಿಸಲು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ 1865ರ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ, ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಬೆಂಜಿಯ ಮುಂದೆ ಚಳಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣುಗಳು ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಹಾಗೆ ಮಿಂಚುತ್ತಾ ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಸರಪಳಿಗಳ ಹಾಗೆ, ಹಾವುಗಳ ಹಾಗೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಾವು ತನ್ನ ಬಾಲವನ್ನೇ ಕಚ್ಚಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಗಿರಗಿರನೆ ತಿರುಗತೊಡಗಿತು. ಮಿಂಚು ಹೊಡೆದಂತೆ ಕೆಕುಲೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಬೆಂಜೀನ್‌ನ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆ ಒಂದು ಷಡ್ಭುಜ ಎಂದು ಹೊಳೆದು ಆತನ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕಿತ್ತು.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಎಚ್ಚಿತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಹೊಳೆಯದ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ನಾವು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಎರಿಕ್ ಫ್ರಾಮ್.

ಮಾರ್ಟಿನ್ ಶಾಜ್‌ಮನ್ ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೊಟ್ಟರು. "ಯಾವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದಗಳು HE ನಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ HE ನಿಂದಲೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ?" ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು

ಆ ವೈದ್ಯ ಯೋಚಿಸಿದರು. ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗುತ್ತೇನೆ. ನೋಡೋಣ ಉತ್ತರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೇನೋ ಎಂದರು. ಮರುದಿನ ಮಲಗಿ ಎಚ್ಚಿತ್ತಾಗ ಆತ ಕನಸೊಂದ ಕಂಡ ನೆನಪಿತ್ತು. ಆ ಕನಸಿನ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ :

“ನಾನು ತೋಟದಲ್ಲಿ ಹೂ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೀವ್ರ ಎದೆ ನೋವಾಗಿ ನಾನು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದವಳೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳ ನಗು ನನಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ತರಿಸಿತು. ನನಗೆ ಅವಳ ಕನಿಕರ ಬೇಕಿತ್ತು. ಅವಳ ನಗುವಿನಿಂದ ನನ್ನ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಆಕೆ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಕರೆಸಿದಳು. ನನ್ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಳು. ನನ್ನ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಡೈವರ್‌ನಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗಲು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳೊಂದು ಬಿದ್ದಿದೆಯೆಂದೂ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಯಾವುದೇ ವಾಹನ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳಿದ.

“ನನ್ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರು, ‘ನಿನಗೆ ಏನಾಗಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು’ ಎಂದರು.

‘ನನ್ನ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ’ ನಾನೆಂದೆ.

‘ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ ಮೃತವಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ, ಮೊದಲಿಗೆ ನಿನಗೇನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳು. ನಂತರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೀನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಲ್ಲೆ’ ಎಂದರು.

‘ನನಗೆ ಕಾರೋನರಿ ವೇನ್ (ಎದೆನೋವು) ಆಗಿದೆ’ ಎಂದೆ.

‘ಆ ತರಹದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ ಬಳಸಬೇಡ’ ಎಂದರು ಆ ವೈದ್ಯರು.

‘ನಾನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ನಾನೆಂದೆ.

‘ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ಏನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸು’ ಎಂದೆ. ಆತನ ತನ್ನ ಕೈ ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು.

‘ನೀ ಏಕೆ ನಗುತ್ತಿರುವೆ. ನನ್ನ ನೋವು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಅದನ್ನೇನಾದರೂ ಅನ್ನು, ಎದೆ ನೋವಾದರೂ (HEART ACHE) ಅನ್ನು’ ನಾನೆಂದೆ.

“ಅವನು ತಕ್ಷಣ ನಗುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ‘ನೀನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು’ ಎಂದ.

“ಆದರೆ ನನಗಿನ್ನೂ ನೋವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ‘ನನಗಿನ್ನೂ ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೆ’ ಹಾಗಾದರೆ ‘ನೀನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಪದಗಳ ವಿಶೇಷಜ್ಞರನ್ನು’ ಎಂದೆ.

“ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬಂದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಶಾಜ್‌ಮನ್ ಬಂದು (ಆವೈದ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೊಟ್ಟಾತ). ಆತ ಹೇಳಿದ, ‘ನಿನಗೆ ಮೈ ಹುಷಾರಿಲ್ಲವಂತೆ. ನಾನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದೆ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆಂದು.’”

‘ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಾನು ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಬೇಕು’ ಎಂದೆ ನಾನು.

‘ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ನೀನು ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು’ ಎಂದರು ಶಾಜ್‌ಮನ್.

“ಒಗಟುಗಳು ನನಗೆ ತಲೆನೋವು (HEAD ACHE) ತರುತ್ತವೆ’ ಎಂದೆ. ತಕ್ಷಣ ನನ್ನೆಲ್ಲ ನೋವು ಮಾಯವಾಯಿತು.”

ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆತ ನಿರ್ದಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ. ಆತನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿತ್ತು. HEART ACHE & HEAD ACHE ಆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದಗಳು.

ಕನಸಿನ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿತು? ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯ ‘ನೀನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿನಗೇನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳು’ ಎಂದಾಗ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕನಸು ಸಾಗಿತ್ತು. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೊಟ್ಟಾತ ಬಂದು “ನೀನು ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು” ಎಂದಾಗ ಸಹ ಕನಸು ಅವನಿಂದ ಉತ್ತರ ಹೊರಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅವನ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಗೆ ಉತ್ತರ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಆತನಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತ್ತು.

ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ

ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುವಾಲು ಕನಸುಗಳು ಸ್ವತಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಪರಿಹಾರಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಕನಸುಗಳ ನೆನಪಾದರೂ ಸಹ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ವಿಲಿಯಂ ಡಿಮೆಂಟ್ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಲು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೊಟ್ಟರು. 'H,I,J,K,L,M,N,O, ಈ ಅಕ್ಷರಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಒಂದೇ ಪದದಲ್ಲಿದೆ. ಏನದು?' ಎಂದು. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕನಸುಗಳು ಕಂಡಿದ್ದವು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನೀರಿರುವ ಅಂಶವಿದ್ದೇ ಇತ್ತು. ಒಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಶಾರ್ಕ್‌ಗಳ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ. ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ತೇಲು ದೋಣಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಟಿದ್ದ.

ಅದಾದನಂತರ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅಕ್ಷರಗಳು ಎಂದಷ್ಟೆ ಕೊಟ್ಟ. ಆದರೆ ಡಿಮೆಂಟ್‌ರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ಅದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರ ನೀರು' ಎಂದಿರಬೇಕಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳು H ರಿಂದ O ವರೆಗೆ ಇದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ H₂O ಅಥವಾ ನೀರು ಎಂದಾಗ ಬೇಕಿತ್ತು. ನೀರಿನ ರಾಸಾಯನ ಸೂತ್ರ, H₂O. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿದ್ದರೂ ಅವನು ಅದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗಿದ್ದ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ 'NEW SCIENTIST' ನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಶಾಪ್ ಮನ್ ಎರಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಕೊಂಡು ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗಿದೆ. "ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯದ ವಿಶೇಷತೆಯೇನು? I AM NOT VERY HAPPY ACTING PLEASED WHENEVER PROMINENT SCIENTISTS OVERMAGNIFY INTELLECTUAL ENLIGHTENMENT

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಹಲವಾರು ಜನ ಅವರಿಗೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದರು. ಆ ಕನಸುಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

"ನಾನು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಆ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಓದಿದೆ. ಆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸೊಂದು ಕಂಡೆ.

ನಾನು ವಶೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಭಾಷಣ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ದುಂಡು ಮೇಜುಗಳ ಬಳಿ ಆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೂತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಯಾರೂ ನನ್ನ ಭಾಷಣ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ, "ನಿಮ್ಮ ನಡತೆ ನನಗೆ ಸರಿಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರದ ಮೇಜುಗಳ ಬಳಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನನ್ನ ಕಡೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೋಡಿದರು."

"ನನಗೆ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಕನಸನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ. ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೋಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಐದು ಮೇಜುಗಳ ಬಳಿ ಕೂತಿದ್ದರು. ಮೊದಲನೇ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಒಬ್ಬರು, ಎರಡನೇ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಇಬ್ಬರು, ಮೂರನೇ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಮೂವರು ಹಾಗೆ 5ನೇ ಮೇಜಿನವರೆಗೂ ಕೂತಿದ್ದರು. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ ವಾಕ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಏನೋ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆನ್ನಿಸಿತು. ಆ ವಾಕ್ಯದ ಪದಗಳಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿದಾಗ ಮೊದಲನೇ ಪದದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಷರ, ಎರಡನೇ ಪದದಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಮೂರನೆಯದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೀಗೆ 13ರವರೆಗೂ ಇತ್ತು. ಇದೇ ಆ ಸಾಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬಾತನ, ದೂರ ಸಂಪರ್ಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟೆಲಿಪ್ರಿಂಟರಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾತನ, ಕನಸು ಹೀಗಿದೆ.

"ನಾನು ನನ್ನ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್ ಬಂದು ಟೆಲಿಪ್ರಿಂಟರ್ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸು ಬಾ' ಎಂದು ಕರೆದ. ನಾನು ಆ ಟೆಲಿಪ್ರಿಂಟರ್‌ನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು "The quick brown fox jumps over the lazy dog,' ಎಂದು ಟೈಪ್ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ A ಯಿಂದ Z ವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಕ್ಷರಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್ 'ಅದು ಬೇಡ 123456789 ನೀನೆ ಟೈಪ್ ಮಾಡು' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನೇ ಟೈಪ್ ಮಾಡುತ್ತಿರು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ವಾದ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಆತ ಒಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನನಗೆ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪಾಠ್ಯವನ್ನು ಓದಿದೆ. ಆದರೆ ಪದಗಳ ಅಕ್ಷರಗಳು 1, 2, 3, 4... ಹೀಗೆ ಇದ್ದವು."

ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದಾದಲ್ಲಿ ಆ ಉತ್ತರಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ? ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ? ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ನಾವು ಎಚ್ಚಿತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಿದುಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಉತ್ತರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಿದುಳು, ಎಚ್ಚಿತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಬಹುಪಾಲು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿದಾಕ್ಷಣ ಏಕೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ರೀತಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು ಆಕಸ್ಮಿಕವೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೋ ಭಾಗ ಈ ಉತ್ತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಿರಂತರ ಅನ್ವೇಷಣೆ ನಡೆದೇ ಇದೆ. ಅಥವಾ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲೇ ಹೊಳೆಯಬಹುದು?

ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವೆ?

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬಹಳ ಜನ ಕನಸುಗಳು ಕೇವಲ ಭೂತ ಕಾಲದ ಅಥವಾ ವರ್ತಮಾನದ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಕನಸಿನಲ್ಲಿಕಂಡ ಕೆಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ನಿಜವಾದವು ಎಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಬಿದ್ದ ಕನಸನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಮುಂದಾಗಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಗುರುಜನರನ್ನು ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಅಪಘಾತಗಳೂ, ನಷ್ಟಗಳು, ಸಾವುಗಳು ತಮಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಕಂಡಿದ್ದವು, ಆದರೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಲುಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವೇ?

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ತಾಕಲಾಟಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಅಷ್ಟೆ. ಕಾರ್ಲ್ ಯುಂಗ್ ಹೇಳುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೋ, ಅದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತೆ. ಹಾಗೆ ಅದು ನಡೆದೇ ಬಿಟ್ಟರೆ (50 : 50 ಚಾನ್ಸ್) ಕನಸು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕದಂತೆ ಘಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗಾದರೂ, ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಅವರ ಅನುಭವ, ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ, ಅದ್ಭುತವಾದ ನಂಬಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಕನಸು, ಮುಂದೆ ನಡೆಯಲಿರುವ ಘಟನೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ದಾಖಲು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಅನುಭವವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಲವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನದ ಉತ್ತರ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ

- * ಕನಸು ನಿದ್ರೆಯ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ನಿದ್ರಾ ಅವಧಿಯ ಶೇಕಡಾ 10 ರಿಂದ 12 ರಷ್ಟು ಕಾಲ ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಕನಸುಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- * ನಿದ್ರೆಯ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಾಟದ ಅವಧಿ (ರಮ್ ನಿದ್ರೆ)ಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.
- * ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ತಾಕಲಾಟಗಳು ಆಸೆ - ನಿರಾಸೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- * ಕನಸುಗಳು ಕೇವಲ ದೃಶ್ಯಗಳ ಸರಮಾಲೆ ಅಲ್ಲ. ಜೀವಂತ ಘಟನೆಗಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವ.
- * ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.
- * ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನಿವಿರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

- * ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವದೇ ಪದೇ ದುಃಖ ನೋವು, ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳು ಬರುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳದ ಸೂಚಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.
- * ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲಾಭ - ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸುಖ ದುಃಖದ ಸೂಚಕ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು ಅನುಚಿತ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ.