

चेतन-अवचेतन-अचेतन मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,
पूर्व कुलपति, सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

पाश्चात्य विचारक फ्रायड ने मन की तीन अवस्थाएं बताई हैं— चेतन मन, अवचेतन मन, और अचेतन मन। तीनों एक-दूसरे से जुड़े हैं। तीनों का अपना अलग-अलग कार्य है। मानव के व्यक्तित्व का निर्माण इन्हीं से होता है। पांच इन्द्रियां बाह्य जगत् से विषयों को ग्रहण करती हैं। इन्द्रियां उन्हें मन तक पहुंचाती हैं। मन भूत, भविष्य और वर्तमान का चिंतन करता है। बुद्धि निर्णायक का कार्य करती है। चित्त चेतना की शक्ति है। शरीर मिश्र चेतन है। मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार अन्तःकरण का निर्माण करते हैं। चेतन मन चिंतन करता है। मन संकल्प विकल्पात्मक है। चित्त स्थूल शरीर पर कार्य करता है। चेतन मन इन्द्रिय जगत् पर कार्य करता है। बुद्धि राग-द्वेष को पैदा करती है। इन्द्रियातीत जगत् में राग-द्वेष समाप्त हो जाता है। वहां पर अचेतन मन होता है। मनुष्य शरीर को चलाने वाला अवचेतन मन है। भीतर से आने वाले भावों का परिवर्तन यहां पर होता है। वाइब्रेशन के माध्यम से यह बदलाव लाता है। अवचेतन मन से अवधान की क्रिया होती है। अवचेतन मन सबका रिकॉर्ड करता है। यह भाव को बदलता है। यह जंक्शन प्वाइन्ट है। अवचेतन मन का उद्भव कार्मण शरीर है। अवचेतन मन एक वेयर हाऊस है। यह मोह का संसार है। इसके अन्दर पुण्य-पाप दोनों होते हैं। आठ प्रकार के कर्म इसी के द्वारा होते हैं। चार घाती कर्म हैं और चार अघाती जो जन्म-जन्मान्तर से अर्जित हैं। अवचेतन मन की क्रियाएं न तो पूर्ण रूप से व्यक्त होती हैं न अव्यक्त। प्रयत्न करने पर वे व्यक्त या अव्यक्त दोनों हो सकते हैं। अवचेतन मन कि क्रियाएं बिना किसी प्रतिबंध के चेतन मन में आ जाती हैं। अचेतन मन चेतना का वह भाग है जिसके बारे में व्यक्ति प्रयास करे तो भी उसे ज्ञात नहीं होता। इसे चेतना की गहराई का भी नाम दिया जाता है। व्यक्ति अपने जीवनकाल में भिन्न-भिन्न इच्छाओं का दमन करता है। वे इच्छाएं चेतन मन से निकलकर अचेतन मन में प्रवेश कर वहीं सुरक्षित रहती हैं। इन्हीं दमित इच्छाओं से चेतन मन का विकास भी होता है। हमारा अचेतन मन दमित आवेगों, भूले हुए अनुभवों, इच्छाओं,

आवश्यकताओं, संवेगों एवं लालशाओं का भंडार है। जो कि अभिव्यक्त होने के लिए मार्ग प्राप्त नहीं कर पाता।

चेतन मन के तीन पक्ष हैं— ज्ञानात्मक, भावत्माक और क्रियात्मक। मन की ये तीनों मानसिक क्रियाएं मिलकर कार्य करती हैं। कभी किसी मानसिक प्रक्रिया की प्रधानता रहती है तो कभी किसी की। अचेतन या अर्धचेतन मन चेतना का वह स्तर है जिसकी क्रियाएं ध्यान की सीमा से परे होते हुए भी प्रयत्न करने पर ध्यान केन्द्र में लायी जा सकती हैं। अर्द्धचेतन मन की क्रियाएं न तो पूर्ण रूप से व्यक्त होती हैं और न अव्यक्त। इन पर कोई प्रतिबन्ध काम नहीं करता। सभी क्रियाएं चेतन मन के समान ही होती हैं। इनको व्यक्ति ज्ञात कर सकता है। अचेतन मन की क्रियाएं पूर्णतया अव्यक्त होती हैं। उन पर प्रतिबंधक या नियंत्रण होता है। तथा अप्रत्यक्ष रूप से बदले हुए स्वरूप में चेतन मन में प्रवेश करती हैं। अचेतन मन की क्रियाएं वासना जन्य होती हैं।

मन या चित्त की अनेक वृत्तियां होती हैं। व्यक्तित्व इन्हीं वृत्तियों के आधार पर कार्य करता है। हमारे स्थूल व्यक्तित्व के तीन घटक हैं— शरीर, मन और वाणी। शरीर स्थूल और दृश्य है। प्रवृत्ति दूसरा श्रोत है मन इसके द्वारा चिन्तन स्मृति और कल्पना की प्रक्रियाएं होती हैं। शरीर की प्रवृत्तियां निरंतर जारी रहती हैं। मन की प्रवृत्ति कभी—कभी रुकती है। हम मन का श्रम तो करते हैं किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिन्तन करना जानते हैं किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते, चिन्तन से मुक्त होना नहीं जानते। मानसिक तनाव का मुख्य कारण है— अधिक सोचना। सोचने की भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि प्रयोजन हो या न हो, वे निरंतर कुछ न कुछ सोचते रहते हैं। मन को विश्राम देना भी संभव है जब हम वर्तमान में रहना सीख जायें। वह स्मृतियों की उदेड़बुन में या कल्पनाओं के ताने बाने में व्यस्त रहता है। वर्तमान में जिनका अर्थ है—मन को विश्राम देना, बाहर से मुक्त होना, मानसिक तनाव से छुटकारा पाना।

जब मन काम करता है तो चित्त कुछ दब जाता है। जब मन शांत होता है तब चित्त अधिक सक्रिय हो जाता है। धीरे—धीरे चित्त की चंचलता कम हो जाती है। इस स्थिति में उसकी

शक्तियां क्षीण कम होती है। संचित अधिक होती है। जब चित्त शक्तिशाली बनता है तब वह स्थिर बन जाता है। इस स्थिर में संस्कार या घटना को वह देखता है पर उससे प्रभावित नहीं होता। पदार्थ को पदार्थ की दृष्टि से देखता है। वह न प्रियता में उलझता है न अप्रियता के भाव में। वह सत्य को सत्य की दृष्टि से देखता है। यह है चैतन्य की प्रतिष्ठा, चित्त की स्थिरता। जब हमारा चैतन्य प्रतिष्ठित नहीं होता तब तक समाधि की घटना घटित नहीं होती और जब चैतन्य स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है तब सहज समाधि का अनुभव होने लगता है। मन की अधिक चंचलता अधिक समस्या उत्पन्न करती है। अतः मन या चित्त पर नियंत्रण आवश्यक है। चित्त हमारी चेतना से प्रवाहित होता है। वह हमारे स्थूल शरीर को भी प्रभावित करता है।