

## अवचेतन मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति, सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

अवचेतन 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। अवचेतन मन की क्रियाएं न तो पूर्ण रूप से व्यक्त होती हैं, न अव्यक्त। प्रयत्न करने पर वे व्यक्त या अव्यक्त दोनों हो सकती हैं। अवचेतन मन की 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।

दमित इच्छाओं से चेतन मन का विकास भी होता है। हमारा अचेतन मन दमित आवेगों, भूले हुए अनुभवों, इच्छाओं, आवश्यकताओं, संवेगों एवं लालसाओं का भंडार है, जो कि अभिव्यक्त होने के लिए मार्ग प्राप्त नहीं कर पाता। अर्धचेतन 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। अवचेतन मन की क्रियाएं पूर्णतया अव्यक्त होती हैं।

मन के तीन स्तर हैं— चेतन, अवचेतन और अचेतन। व्यक्ति को जिन इच्छाओं, विचारों या घटनाओं की वर्तमान में चेतना रहती है, वे सभी उसके चेतन मन के विषय रहते हैं। अवचेतन मन उन सतही स्मृतियों व इच्छाओं का भंडार है जिनका ज्ञान व्यक्ति को वर्तमान में नहीं रहता, पर प्रयास करने पर उसकी चेतना हो जाती है। अवचेतन मन चेतन मन और अचेतन मन की बीच की अवस्था है। कभी-कभी जब हम कोई कार्य अर्थात् कार चलाते हैं तब कार चलाते-चलाते फोन पर बातें करना, गाना सुनना ये सब क्रियाएं एक साथ बिना झिझक के

करते हैं। ये क्रियाएं हमारे अवचेतन मन से होती हैं। चेतन मन जिस किसी भी बात को जान लेता है, या जिस बात पर विश्वास कर लेता है, वह अच्छी हो या बुरी अवचेतन मन उसे हकीकत में ढाल लेता है।

अवचेतन मन सोच विचार तर्क नहीं कर पाता। हमारी समझ हमारी मान्यता का सीधा असर अवचेतन मन पर होता है। हमारी सफलता और असफलता का सीधा संबंध अवचेतन मन से ही होता है। अवचेतन मन बच्चे के समान है। उसे जिस रूप में ढाल देंगे, उसी रूप में वह बन जायेगा। बाल्यकाल में हमारे अवचेतन मन को अनेक नकारात्मक सुझाव दिये जाते हैं। इसी कारण आगे चलकर के हम सफल नहीं हो पाते। क्योंकि हमारे अवचेतन मन ने बचपन के कुछ नियम बना लिये हैं। जैसे— बचपन में हमें कोई बोल देता है कि तुम यह काम नहीं कर सकते, तुम कभी प्रथम श्रेणी में पास नहीं हो सकते। इस प्रकार नकारात्मक सुझाव हमें दिये जाते हैं। इसका सीधा असर हमारे अवचेतन मन पर पड़ता है। कोई बच्चा बचपन में सबसे ज्यादा विश्वास अपने माता-पिता और गुरुओं पर करता है। वे लोग उसे जो सुझाव देंगे, उसे ही वह सत्य मानता है और आंख बंदकरके विश्वास करता है।

जब हम अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित हो जाते हैं तो लक्ष्य हमारे अवचेतन मन में जाकर बैठ जाता है। अवचेतन मन हमेशा संतुलन में रहता है। अवचेतन मन के बिना कोई भी व्यक्ति असमंजस में रहता है, वह निर्णय की स्थिति में नहीं पहुंच पाता है। यदि अवचेतन मन में लक्ष्य गहराई से बैठ गया है तो व्यक्ति सही तरीके से काम करता है और लक्ष्य की ओर बढ़ता है। अवचेतन मन की शक्ति को बढ़ाने के लिये सकारात्मक सोच बहुत आवश्यक है। स्वयं पर विश्वास रखना चाहिए, स्वयं को किसी से कम नहीं समझना चाहिए। सदैव सकारात्मक तथ्यों पर ध्यान देना चाहिए, न कि किसी कमजोरी पर। जब भी कोई बात हमारे मन में आये तो उसे अच्छे विचारों में बदलें। सदैव सकारात्मक सोचने की आदत डालें। लक्ष्य की ओर बढ़ते हुए यदि कहीं असफलता मिले तो निराश नहीं होना चाहिए। यह कभी नहीं सोचना चाहिए कि मैं बहुत कमजोर हूं, मैं यह काम नहीं कर सकता। इसके स्थान पर सदैव यह सोचना चाहिए कि मैं सबकुछ प्राप्त कर सकता हूं। अवचेतन मन को सुदृढ़ करने के लिये प्रातःकाल शुद्ध वायु का सेवन करना चाहिए, टहलना चाहिए। इससे नयापन महसूस होता है।

आजकल प्रायः यह देखा जाता है कि मनुष्य तनाव से घिरा रहता है। प्रतिक्षण कोई न कोई चिन्ता उसको घेरे रखती है। कभी नौकरी की चिन्ता, कभी परिवार के विषय में चिन्ता। इस तरह की अनेक चिन्ताएं मनुष्य को परेशान कर देती हैं। ऐसी अवस्था में मेडिटेशन के द्वारा मन को स्थिर करके शांत बनाने का प्रयास करना चाहिए, जिससे तनाव खत्म हो, और एकाग्रता बढ़े। यदि एकाग्रता बढ़ती है, मन शांत रहता है तो मनुष्य अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। हमें यह ध्यान करना चाहिए कि हमने लक्ष्य को प्राप्त कर लिया है। हमारे पारिवारिक लोग बहुत खुश हैं। सभी लोग अच्छा कार्य करने वाले की प्रशंसा करते हैं। ऐसी कल्पना करने से प्रेरणा मिलती है। जब हम अपने परिजनों के चेहरे पर खुशी देखते हैं तो हम उसे सच में बदलने की पूरी कोशिश करने लगते हैं। अवचेतन मन केवल हमारी सहायता करता है। उसमें कोई जादुई शक्ति नहीं है।