

अचेतन मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति, सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

चेतन तथा अवचेतन के नीचे का स्तर अचेतन है। यह मन का सबसे निचला स्तर है। जो भी विचार चेतन तथा अवचेतन मन में ढकेल दिया जाता है अंत में वह यही पहुंच जाता है। यह भंडारगृह के समान है। यहां पर सभी प्रकार के सामान, जिसकी उस समय विशेष आवश्यकता नहीं रहती, यहां इकट्ठा रहता है। जो विचार, भाव, इच्छा, कामना इत्यादि दमित कर दिये जाते हैं, वे सब अचेतन मन में पहुंच जाते हैं। अचेतन मन में ही अस्त-व्यस्त अवस्था में पड़े रहते हैं। ये सब चेतन मस्तिष्क में तो नहीं आ पाते, किन्तु वहीं से व्यक्ति के व्यवहारों को प्रभावित करते हैं। अचेतन मन में रहने वाले विचार एवं इच्छाओं का स्वरूप कामुक, असामाजिक, अनैतिक तथा घृणित होता है। इन्हें दिन-प्रतिदिन की जिन्दगी में पूरा नहीं किया जा सकता।

अचेतन मन की प्रकृति परिवर्तनशील और गत्यात्मक होती है। यह मनुष्य के व्यवहार को नियंत्रित करता है। अचेतन मन की अभिव्यक्ति शब्दों के स्थान पर व्यक्ति के हाव-भाव से प्रकट होती है। अचेतन मन का स्वरूप बालक के समान होता है। अचेतन मन उन दमित विचारों भावनाओं और आवेगों का संग्राहालय है, जिसकी चेतना व्यक्ति में न तो वर्तमान में रहती है और न कोशिश करने पर ही साधारणतः जिनकी चेतना हो पाती है। चेतन तथा अवचेतन की सामग्री आंतरिक रूप से स्थिर अस्थायी रूप से व्यवस्थित तथा बाह्य घटनाओं के अनुकूल बनने में सक्षम है। अचेतन मन समय की सीमा से परे अव्यवस्थित, अविकसित होता है। इसका वास्तविकता से कोई संबंध नहीं रहता। अचेतन की सामग्री दो स्रोतों से आती है। एक भाग तो उन आदिमकालीन आनन्दप्रधान तथा कुछ-कुछ पाशविक विचारों अथवा चेष्टाओं का है। जो कभी चेतन नहीं होता है। दूसरा स्रोत उन विचारों स्मृतियों व इच्छाओं का है जो कभी चेतन थी, परन्तु कष्टप्रद होने के कारण जो मन के गहनतम भाग में ढकेल दी

गयी, अथवा दमित कर दी गयी। ये बहिष्कृत विचार चेतन स्तर पर वापस न आने पाय इसका पूरा प्रयास किया जाता है।

दोनों प्रकार की अचेतन सामग्री हमारे चेतन स्तर पर सीधे आने से रोक दी जाती है। क्योंकि इससे कोमल भावनाओं को दुःख अथवा आत्मसम्मान को ठेस पहुंचती है। अचेतन कभी भी प्रसुप्त नहीं रहता। यह गहरी नदी में भयंकर वेगवान तथा कीचड़मय भंवरजाल की तरह सदा ऊपर के साफ जल के तत्वों तथा प्रवाह पर गहरा प्रभाव डालता है। स्वप्न, समोहन, दैनिक जीवन की मनोविकृतियां, निद्रा, भ्रमण आदि अचेतन के अस्तित्व को सिद्ध करते हैं। अचेतन की जो इच्छाएं अधिक जटिल नहीं होती उनकी अभिव्यक्ति तो स्वप्न, अत्यन्त प्रच्छन्न कल्पनाएं, आंतरिक संघर्ष आदि के माध्यम से हो जाती है। अधिक जटिल और पूर्णतः दमित इच्छाओं की अभिव्यक्ति इतनी सरलता से नहीं हो पाती। ऐसी इच्छाएं चेतना के अवरोधक को कमजोर बना देती है, जिससे अचेतन की दीवारें टूट जाती हैं और उनमें से अनैतिक विचार व व्यवहार अभिव्यक्त होने लगते हैं।

आजकल विश्व में शारीरिक बीमारियों के अनुपात में मानसिक बीमारियां अधिक बढ़ रही है। इसका मुख्य कारण मानसिक अस्वस्थता है। निराशा, कुण्ठा, अनिद्रा जैसी अनेक घातक बीमारियां मनुष्य की प्रगति में प्रसन्न चिन्ह उत्पन्न कर रही है। मानसिक स्वास्थ्य के लिये अनेक प्रयोग बतलाये जा गये हैं। मनुष्य में आत्मविश्वास का जागना बहुत जरूरी है। मानसिक स्वास्थ्य के लिये अपने आपको ओर अपनी शक्ति को पहचानना बहुत आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति में अनंत ज्ञान और अनन्त शक्ति है। जो व्यक्ति अपनी इस क्षमता को नहीं जानता, वह स्वस्थ नहीं रह सकता। जो व्यक्ति अपनी क्षमता और योग्यता को पहचान लेता है, वह मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकता। वह कभी भी नकारात्मक भाव से पीड़ित नहीं रह सकता।

मनुष्य सुबह से शाम तक अनेक प्रवृत्तियां करता रहता है। बिना कर्म किये वह रह नहीं सकता। यदि प्रवृत्ति सकारात्मक है तो उसका परिणाम भी सकारात्मक होता है, किन्तु प्रवृत्ति नकारात्मक है तो परिणाम भी नकारात्मक होता है। जो व्यक्ति इस सत्य को स्वीकार कर लेता है, वह जीवन में घटने वाली घटनाओं से प्रभावित नहीं होता। जो इस सत्य को स्वीकार

नहीं करता वह जीवन के नकारात्मक परिणामों से घबरा जाता है और दुःखी रहता है। मन पर नियंत्रण आवश्यक होता है।

चेतन, अवचेतन और अचेतन ये तीनों मन के विभिन्न स्तर हैं। सफलता प्राप्त करने के लिये संयम की आवश्यकता होती है। मन में स्मृति, चिंतन व कल्पना की मानसिक प्रक्रियाएं चलती रहती हैं। मन में कोई बुरी बात न आये यह अच्छी बात है, किन्तु मन में आ जाये तो उसे मन तक सीमित रखा जाये, बाहर न आने दिया जाये। यदि अनुशासन सीख लिया जाता है तो बहुत सारी समस्याओं का समाधान हो जाता है। जब मन की बात भाषा में उतर जाती है तो वह अपने तक सीमित नहीं रहती, सामाजिक बन जाती है। इन्द्रियों के अनुशासन के बिना मन के अनुशासन की कल्पना नहीं कि जा सकती। इन्द्रियों के माध्यम से ही मन को खुराक मिलती है। मन में अच्छे विचार, अच्छी कल्पनाएं आनी चाहिए। मन के साथ प्रियता और अप्रियता को नहीं जोड़ना चाहिए, तभी मन स्वस्थ रह सकता है।