चेतन, अवचेतन और अचेतन मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक फ्रायड ने तीन तरह के मन बतलाये हैं– चेतन, अवचेतन और अचेतन। स्थूल शरीर में चेतन मन कार्य करता है। पंचेन्द्रियों के द्वारा बाह्य विषयों को हम ग्रहण करते हैं। इन्द्रियां विषयों को ग्रहण कर मन को देती है। केवल मनन के समय मन का अस्तित्व होता है। मन क्या है? मनन या चिंतन करना मन का कार्य है। मन को चित्त भी कहा जाता है। मन का प्रमुख आधार है चेतना। इसी आधार पर मन तीन स्तर पर कार्य करता है– चेतन अवचेतन और अचेतन। चेतन मन, मन का वह स्तर है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्रियाओं का वर्तमान समय में ज्ञान रहता है। चेतन मन में विचार या भावधारा का प्रवाह निरंतर बहता रहता है। मन के इस स्तर को अवधान का केन्द्र या चेतन का केन्द्र कहते है। चेतना मन की क्रियाओं का संचालन तथा नियंत्रण वास्तविकता के अनुसार करता है। ये क्रियाएं वातावरण के द्वारा प्रवाहित होती है।

चेतन मन के तीन पक्ष है– ज्ञानात्मक, भावत्माक और क्रियात्मक मन की ये तीनों मानसिक क्रियाएं मिलकर कार्य करती है। कभी किसी मानसिक प्रक्रिया की प्रधानता रहती है तो कभी किसी की। 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 है। अवचेतन मन की क्रियाएं न तो पूर्ण रूप से व्यक्त होती है न अव्यक्त। प्रयत्न करने पर वे व्यक्त या अव्यक्त दोनों हो सकते है। अवचेतन मन कि क्रियाएं बिना किसी प्रतिबंध के चेतन मन में आ जाती है। 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 मे प्रवेश कर वहीं सुरक्षित रहती है। 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। अर्द्धचेतन मन की क्रियाएं न तो पूर्ण रूप से व्यक्त होती है और न अव्यक्त। इन पर कोई प्रतिबन्ध काम नहीं करता। सभी क्रियाएं चेतन मन के समान ही होती है।

अचेतन मन की क्रियाएं पूर्णतया अव्यक्त होती है। अचेतन मन की क्रियाएं वासना जन्य होती है। मन या चित्त की अनेक वृत्तियां होती है। व्यक्तित्व इन्हीं वृत्तियों के आधार पर कार्य करता है। हमारे स्थूल व्यक्तित्व के तीन घटक है– शरीर, मन और वाणी। शरीर स्थूल और दृश्य है। प्रवृत्ति दूसरा श्रोत है मन इसके द्वारा चिन्तन स्मृति और कल्पना की प्रक्रियाएं होती है। शरीर की प्रवृत्तियां निरंतर जारी रहती है। मन की प्रवृत्ति कभी–कभी रुकती है। हम मन का श्रम तो करते है 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।

वाणी की प्रवृत्ति निरंतर नहीं होती। बोलने पर वाणी की प्रवृत्ति होती है। अतः वाणी की प्रवृत्ति निरंतर न होते हुए भी लंबे समय तक जारी रहती है। यह सब हमारा स्थूल व्यक्तित्व है। हमारा दूसरा व्यक्तित्व है आंतरिक। यह बाह्य व्यक्तित्व से भिन्न है। इसमें सूक्ष्म प्रवृत्ति होती है। इस अध्यवसाय चित्त में संस्कारों के प्रकम्पन्न घटित होते है। आंतरिक व्यक्तित्व और बाह्य व्यक्तित्व को जोड़ने वाला एक सेतू है उसे भाव चित्त या लेश्याभाव कहते है। आंतरिक व्यक्तित्व में जो भी प्रकम्पन्न घटित होता है उन प्रकम्पनों को स्थूल शरीर तक पहुंचाना भावचित्त का कार्य है। मानव के संस्कार आंतरिक व्यक्तित्व में समाहित रहते है। यह संस्कार चित्त का निर्माण करता है।

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 हैं, 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। इस युग में शारीरिक समस्याओं का बहुत समाधान हुआ, किन्तु मानसिक समस्याओं का समाधान बहुत ही कम हुआ है।