हृदय परिवर्तन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

किसी विषय का स्थाई समाधान देना, किसी विचारधारा को समझकर मन में परिवर्तन लाना हृदय परिवर्तन है। परिवर्तन दो प्रकार के हैं—आध्यात्मिक परिवर्तन और भौतिक परिवर्तन। आध्यात्मिक परिवर्तन आत्मा से सम्बन्धित है इसे आन्तरिक परिवर्तन कहते हैं। भौतिक परिवर्तन बाह्य परिवर्तन है। बाह्य वस्तुओं के प्रति मन में निवतृत्ति ला देना भौतिक परिवर्तन है। ब्रेन एक साधन है, मन चिंतन करता है, हृदय में करूणा, वात्सल्य, दया का भाव लाना अच्छा चिंतन है। मन तीव्र गति से दौड़ता रहता है। मन पर नियंत्रण लगना आवश्यक होता है। मन क्या है? मनन या चिंतन करना मन का कार्य है। मन को चित्त भी कहा जाता है। मानव के शरीर में पांच इंद्रियां होती है। पांचों इंद्रियां अपने—अपने विषयों को ग्रहण करती है। मन जिस इन्द्रिय के साथ जुड़ता है उसी विषय का ज्ञान प्राप्त होता है।

मन का प्रमुख आधार है चेतना। इसी आधार पर मन तीन स्तर पर कार्य करता हे। 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। इनको व्यक्ति ज्ञात कर सकता है।

अचेतन मन की क्रियाएं पूर्णतया अव्यक्त होती है। उन पर प्रतिबंधक या नियंत्रण होता है। तथा अप्रत्यक्ष रूप से बदले हुए स्वरूप में चेतन मन में प्रवेश करती 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 सेतु है, उसे भाव चित्त या लेश्याभाव कहते हैं। 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। आहार, भय, मैथुन, लोभ, परिग्रह, मान, माया ये सारी वृत्तियां और संज्ञाएं संस्कार चित्त या अध्यवसाय चित्त से आती है और स्थूल चित्त में प्रकट होती है। स्थूल चित्त की क्रिया का संवहन मन करता है।