

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
M.B.R.R.V.Pd. Singh College, Ara

भारतीय मनोविज्ञान का परिचय (Introduction to Indian Psychology)

1. भारतीय मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा

- भारतीय मनोविज्ञान वह मनोवैज्ञानिक परंपरा है जो भारत की दार्शनिक, आध्यात्मिक और सांस्कृतिक धरोहर पर आधारित है। यह केवल व्यवहार (behavior) या मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन नहीं करता, बल्कि चेतना (Consciousness), आत्मा (Self), मोक्ष (Liberation) और जीवन के परम उद्देश्य का भी विश्लेषण करता है।
- आधुनिक संदर्भ में भारतीय मनोविज्ञान को पुनर्जीवित करने का श्रेय प्रमुख रूप से Girindrasekhar Bose और Sri Aurobindo जैसे विचारकों को जाता है।

परिभाषा:

"भारतीय मनोविज्ञान वह अनुशासन है जो भारतीय दर्शन, योग और आध्यात्मिक परंपराओं के आधार पर मन, चेतना और व्यक्तित्व का अध्ययन करता है तथा आत्म-साक्षात्कार को उसका सर्वोच्च लक्ष्य मानता है।"

2. ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

भारतीय मनोविज्ञान की जड़ें प्राचीन ग्रंथों और दर्शनों में निहित हैं—

(I) वेद एवं उपनिषद

- विशेषकर Rigveda, Yajurveda, Samaveda और Atharvaveda में मानसिक प्रक्रियाओं एवं चेतना के संकेत मिलते हैं।
- Upanishads में आत्मा (Atman) और ब्रह्म (Brahman) की अवधारणा प्रमुख है।

(II) भगवद्गीता

- Bhagavad Gita में व्यक्तित्व, कर्तव्य, भावनाओं और आत्म-नियंत्रण का विश्लेषण मिलता है।
- इसमें कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग के माध्यम से मानसिक संतुलन की बात कही गई है।



(III) भारतीय दर्शन

छ: आस्तिक दर्शन—

- सांख्य (मन-प्रकृति का द्वैत सिद्धांत)
- योग (मानसिक अनुशासन)
- न्याय (तर्क और ज्ञानमीमांसा)
- वैशेषिक (वस्तु-विज्ञान)
- मीमांसा (कर्म सिद्धांत)
- वेदांत (अद्वैत और आत्मा-ब्रह्म की एकता)

विशेष रूप से Patanjali के Yoga Sutras of Patanjali में मन के विक्षेप, चित्तवृत्तियों और समाधि की अवस्था का विश्लेषण मिलता है।

3. भारतीय मनोविज्ञान की प्रमुख विशेषताएँ

(I) चेतना-केन्द्रित दृष्टिकोण

- भारतीय मनोविज्ञान में चेतना (Consciousness) को केंद्रीय स्थान दिया गया है।
- पश्चिमी मनोविज्ञान जहाँ व्यवहार या मस्तिष्क पर अधिक बल देता है, वहीं भारतीय दृष्टिकोण चेतना के स्तरों पर बल देता है।

(II) आत्मा की अवधारणा

- आत्मा (Atman) को शाश्वत एवं अपरिवर्तनीय माना गया है।
- यह शरीर और मन से भिन्न है।

(III) समग्र (Holistic) दृष्टिकोण

- व्यक्ति को शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा का समन्वित रूप माना जाता है।

(IV) आध्यात्मिक उन्नति पर बल

- लक्ष्य केवल मानसिक स्वास्थ्य नहीं, बल्कि मोक्ष (Liberation) है।



4. भारतीय मनोविज्ञान में मन की संरचना

(I) चित्त (Mind-Stuff)

- स्मृति और संस्कारों का भंडार।

(II) मन (Manas)

- संवेदी अनुभवों का संकलन।

(III) बुद्धि (Intellect)

- निर्णय लेने की शक्ति।

(IV) अहंकार (Ego)

- “मैं” की भावना।

यह संरचना मुख्यतः सांख्य और योग दर्शन में मिलती है।

5. चेतना के स्तर

भारतीय मनोविज्ञान में चेतना के चार स्तर बताए गए हैं—

- जाग्रत (Waking State)
- स्वप्न (Dream State)
- सुषुप्ति (Deep Sleep)
- तुरीय (Transcendental State)

यह वर्णन विशेष रूप से Mandukya Upanishad में मिलता है।

6. योग और मानसिक स्वास्थ्य

- योग को मानसिक विकारों के निवारण का प्रभावी साधन माना गया है।
- ध्यान (Meditation), प्राणायाम और आसन मन को शांत करते हैं।
- Swami Vivekananda ने पश्चिम में योग और वेदांत का प्रचार किया।



7. भारतीय बनाम पाश्चात्य मनोविज्ञान

आधार	भारतीय मनोविज्ञान	पाश्चात्य मनोविज्ञान
• लक्ष्य	आत्म-साक्षात्कार	व्यवहार की व्याख्या
• दृष्टिकोण	आध्यात्मिक एवं समग्र	वैज्ञानिक एवं प्रायोगिक
• चेतना	केंद्रीय विषय	सीमित अध्ययन

8. आधुनिक काल में भारतीय मनोविज्ञान

- Girindrasekhar Bose ने भारतीय मनोविश्लेषण की स्थापना की।
- Indian Psychoanalytical Society की स्थापना 1922 में हुई।
- Sri Aurobindo ने इंटीग्रल योग (Integral Yoga) के माध्यम से चेतना के विकास की अवधारणा दी।

9. आलोचनाएँ

- वैज्ञानिक प्रमाणों की कमी।
- अत्यधिक दार्शनिक एवं आध्यात्मिक झुकाव।
- प्रायोगिक शोध की सीमितता।

10. निष्कर्ष

भारतीय मनोविज्ञान एक समग्र, चेतना-आधारित और आध्यात्मिक दृष्टिकोण है जो मनुष्य को केवल जैविक या सामाजिक प्राणी नहीं, बल्कि एक आध्यात्मिक सत्ता मानता है। इसका अंतिम लक्ष्य मानसिक संतुलन से आगे बढ़कर आत्म-साक्षात्कार और मोक्ष है।

