

28.0 आधुनिक मनोविज्ञान में भारतीय योगदान: एक दृष्ट्यावलोकन

- ऐश्वर्या सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षाशास्त्र विभाग, नवयुग कन्या महाविद्यालय, लखनऊ

Email- aishwarya.ballia@gmail.com

शोध-सार

मनोविज्ञान को सामान्यतः पश्चिमी वैज्ञानिक परंपरा की देन माना जाता है, किंतु मन, चेतना, आत्मा तथा व्यवहार संबंधी चिंतन भारत में अत्यंत प्राचीन है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य आधुनिक मनोविज्ञान में भारतीय योगदान का ऐतिहासिक तथा दार्शनिक विश्लेषण करना है। साथ ही मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु भारतीय मनोवैज्ञानिक उपाय का अध्ययन भी करना है। अध्ययन में वैदिक एवं उपनिषदिक साहित्य, गीता, योगदर्शन तथा आधुनिक भारतीय मनोवैज्ञानिकों के योगदान का परीक्षण किया गया है। शोध में यह प्रतिपादित किया गया है कि भारतीय मनोविज्ञान समग्र, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जो आधुनिक वैश्विक मनोविज्ञान को संतुलित और मानवीय आयाम प्रदान करता है। प्रस्तुत शोध के अध्ययन हेतु गुणात्मक एवं विश्लेषणात्मक विधि का प्रयोग किया गया है। प्रदत्त-संकलन हेतु द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है।

कुंजी शब्द: भारतीय मनोविज्ञान, चेतना, योग, स्वदेशी मनोविज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना:

प्राचीन भारतीय चिंतन, मनोवैज्ञानिक विचारों के सिद्धांतों का बहुत ही समृद्ध कोष है जिसे आज भारत में ही नहीं अपितु विदेशों में भी मान्यता मिल रही है। हमारे देश में शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में कार्यरत अनेक आचार्य वर्तमान शिक्षा प्रणाली में भारतीय मनोविज्ञान की अवधारणा को पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने हेतु प्रयत्नशील है। भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा का इतिहास अत्यंत ही समृद्ध एवं गौरवशाली रहा है। भारतीय मनोविज्ञान, भारतीय दर्शन एवं चिंतन से इतना संबंधित है कि सामान्यतया लोग यही समझते हैं कि भारत में मनोविज्ञान से संबंधित चिंतन एवं कार्य नहीं हुए हैं। वास्तविकता यह है कि भारतीय मनोविज्ञान और पाश्चात्य मनोविज्ञान के चिंतन में व्यापक अंतर है। पाश्चात्य मनोविज्ञान ने पहले आत्मा को छोड़ा फिर मन एवं चेतना से किनारा किया और वर्तमान में पाश्चात्य मनोविज्ञान व्यवहार के विज्ञान के रूप में जाना जाता है। यद्यपि यह सत्य है कि व्यवहार में कहीं ना कहीं से मन और चेतना सन्निहित है। भारतीय मनोविज्ञान में आत्मा, मन एवं चेतना को छोड़ नहीं गया है। भारतीय मनोविज्ञान अंतःकरण की बात करता है एवं धर्म से संबद्ध होकर मोक्ष की ओर उन्मुख है। साथ ही मानव चेतना के विभिन्न अवस्थाओं का गहराई से अध्ययन भी करता है। (पाण्डेय एवं श्रीवास्तव, 2007)

आधुनिक युग में मनोविज्ञान मानव व्यवहार, मानसिक प्रक्रियाओं और व्यक्तित्व के अध्ययन का एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक अनुशासन बन चुका है। प्रारंभ में आधुनिक मनोविज्ञान का विकास मुख्यतः पश्चिमी देशों में हुआ, किंतु समय के साथ भारत में भी इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण कार्य किए गए। भारतीय विद्वानों और मनोवैज्ञानिकों ने मनोविज्ञान को केवल प्रयोगात्मक विज्ञान के रूप में नहीं देखा, बल्कि इसे सामाजिक, सांस्कृतिक और दार्शनिक संदर्भों के साथ जोड़कर समझने का प्रयास किया। भारतीय ज्ञान परंपरा, विशेष रूप से वेदांत, योग और बौद्ध दर्शन में मन और चेतना के संबंध में गहन विचार पहले से ही विद्यमान थे, जिनका प्रभाव आधुनिक भारतीय मनोविज्ञान के विकास पर भी पड़ा।

भारत में मनोविज्ञान के विकास में कई विद्वानों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। प्रारंभिक भारतीय मनोवैज्ञानिकों में गिरीन्द्रशेखर बोस और नरेन्द्रनाथ सेनगुप्ता जैसे विद्वानों ने मनोविज्ञान को वैज्ञानिक आधार प्रदान करने तथा भारत में इसके संस्थागत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इसके बाद आधुनिक काल में दुर्गानंद सिन्हा, के. रामकृष्णन राव तथा राधा कमल मुकर्जी जैसे विद्वानों ने मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों, जैसे सामाजिक मनोविज्ञान, चेतना अध्ययन और मूल्य सिद्धांत के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। इन मनोवैज्ञानिकों ने भारतीय समाज और संस्कृति के संदर्भ में मानव व्यवहार को समझने का प्रयास किया तथा मनोविज्ञान को एक व्यापक और बहुआयामी दृष्टिकोण प्रदान किया।

इस प्रकार आधुनिक मनोविज्ञान के विकास में भारतीय मनोवैज्ञानिकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। उन्होंने न केवल मनोविज्ञान को भारत में स्थापित किया, बल्कि इसे भारतीय सांस्कृतिक और दार्शनिक परंपराओं के साथ जोड़कर एक विशिष्ट स्वरूप भी प्रदान किया। इसी संदर्भ में प्रस्तुत शोध पत्र में प्रारंभिक और आधुनिक भारतीय मनोवैज्ञानिकों के योगदान का विश्लेषण किया गया है, जिससे यह स्पष्ट हो सके कि भारतीय विद्वानों ने आधुनिक मनोविज्ञान के विकास में किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

अध्ययन के उद्देश्य:

- भारतीय मनोविज्ञान की दार्शनिक आधारभूमि का विश्लेषण करना।
- प्रारंभिक भारतीय मनोवैज्ञानिकों के योगदान का अध्ययन करना।
- आधुनिक भारतीय मनोवैज्ञानिकों के योगदान का अध्ययन करना।
- मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु भारतीय मनोवाज्ञानिक उपायों का विश्लेषण करना।

शोध पद्धति :

- **विधि-** प्रस्तुत अध्ययन हेतु गुणात्मक एवं विश्लेषणात्मक विधि का प्रयोग किया है।
- **प्रदत्त-संकलन के स्रोत-** प्रस्तुत शोध विषय के अध्ययन हेतु द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है जिसके अंतर्गत पुस्तकें, जर्नल, लेख आदि को शामिल किया गया है।

भारतीय मनोविज्ञान की दार्शनिक आधारभूमि:

उपनिषदिक चेतना सिद्धांत:

भारतीय मनोविज्ञान प्राचीन भारत की दार्शनिक परंपराओं में गहरे रूप से निहित है, विशेषज्ञ रूप से उपनिषदों और वेदांत जैसे ग्रंथों में। भारतीय मनोविज्ञान के मुख्य सिद्धांत मानव अ प्राणी, उनके स्वाभाविक स्वभाव और जीवन में उन्हें आने वाली चुनौतियों को गहरे रूप से समझने की पेशकश करते हैं। भारतीय मनोविज्ञान के मुख्य पहलू और बुनियादी सिद्धांत इस प्रकार हैं-

मानव प्राणी की संरचना: भारतीय मनोविज्ञान में, मानव प्राणी को तीन महत्वपूर्ण तत्वों का संयोजन माना जाता है सत्, चित और आनंद। इसी प्रकार उपनिषद में पंचकोश सिद्धांत मानव व्यक्तित्व की बहुस्तरीय संरचना प्रस्तुत करता है। चेतना को समझने के लिए एक गहरा ढांचा तैत्तिरीय उपनिषद से आता है, जिसमें मनुष्य को पाँच परतों या कोशों के रूप में प्रस्तुत किया गया है। "कोष" होता है "पट" या "आवरण" शब्द का अर्थ, जो यह दर्शाता है कि प्रत्येक परत आत्म के वास्तविक स्वरूप, जो चेतना है, के ऊपर एक आवरण है। ये परतें हैं प्राणमय कोश, अन्नमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश तथा आनंदमय कोश।

कोशों की अवधारणा यह दर्शाती है कि वास्तविक आत्म इन परतों में से किसी एक परत से बंधा नहीं है, बल्कि इनसे परे अस्तित्वमान है। ये परतें, हालांकि मानव अनुभव में महत्वपूर्ण हैं, अस्थायी और परिवर्तनीय हैं। जैसे तैत्तिरीय उपनिषद में कहा गया है, जैसे व्यक्ति पुराने कपड़े त्यागकर नए कपड़े पहनता है, वैसे ही शरीर और मन भी त्यागे जा सकते हैं। एक व्यक्ति का मूल वास्तविक आत्म अपरिवर्तित, शाश्वत और सदैव उपस्थित रहता है चाहे जीवन में शारीरिक और मानसिक परिवर्तन हों।

पाँचपरतों का मॉडल यह भी सिखाता है कि शरीर या मन के साथ हमारी पहचान हमें गलत पहचान दिलाती है। जैसे व्यक्ति किसी वस्तु के बाहरी आवरण को वस्तु के रूप में मान सकता है, वैसे ही हम अक्सर अपने शरीर या मन को अपनी वास्तविक पहचान मान लेते हैं। यह गलत पहचान ही दुख और अज्ञान का मूल है। आत्मज्ञान का मार्ग इन परतों को पार कर वास्तविक स्वरूप की पहचान करना है, जो स्वयं चेतना है जो शरीर, मन और बुद्धि से परे है। (शर्मा एवं सिंघल, 2025)।

गीता और मानसिक विकास:

भगवद्गीता में आदर्श व्यक्तित्व का उदाहरण है 'स्थितप्रज्ञ', जो भावनात्मक संतुलन का प्रतीक है। भगवद गीता, उपनिषदों के समानांतर, भावनात्मक नियंत्रण और निर्णयनिर्माण में मन की भूमिका को दर्शाती है। इसमें अर्जुन और भगवान कृष्ण के बीच - संवाद होता है, जिसमें अर्जुन युद्ध के कर्तव्य को लेकर भ्रम, डर और संशय में होता है। कृष्ण की शिक्षाएँ मानसिक स्थिरता पाने के लिए मन और भावनाओं को नियंत्रित करने पर केंद्रित हैं। गीता में अनासक्ति और आत्मअनुशासन को मानसिक संघर्ष के - समाधान के साधन के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यह विचार कि कर्तव्य करते समय फल की चिंता नहीं करनी चाहिए, आज के संज्ञानात्मक व्यवहारिक चिकित्सा जैसे दृष्टिकोणों से मेल खाता है, जो विचारों और प्रतिक्रियाओं को बदलकर भावनात्मक उत्तरों को संतुलित करने की कोशिश करते हैं। (शर्मा एवं सिंघल, 2025)।

योग और मानसिक स्वास्थ्य:

योग दर्शन भारतीय मनोविज्ञान के इतिहास में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं। विशेषकर मानसिक अनुशासन और आत्मबोध की दिशा में। योगसूत्र के रचयिता पतंजलि द्वारा प्रणीत योग दर्शन मानसिक नियंत्रण और स्पष्टता प्राप्त करने के व्यावहारिक उपाय प्रस्तुत करता है। योग का मुख्य उद्देश्य मन के उतार-चढ़ाव को रोककर समाधि की अवस्था प्राप्त करना है, जहाँ साधक दिव्यता से एकत्व का अनुभव करता है।

योग का अष्टांग मार्ग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि - मानसिक और शारीरिक शुद्धता के लिए साधन हैं। इन विधियों का उद्देश्य मन और शरीर को संतुलन और शांति की स्थिति में लाना है। योग में निहित मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टियाँ आधुनिक मन-शरीर संबंध की अवधारणाओं से मेल खाती हैं। जैसे कि भावनाओं को नियंत्रित करने में श्वास-नियंत्रण और शरीर स्थितियों का प्रयोग। योग का आधुनिक मनोविज्ञान पर गहरा प्रभाव पड़ा है। विशेष रूप से तनाव प्रबंधन, विश्राम तकनीकों और भावनात्मक नियंत्रण के क्षेत्र में। प्राणायाम जैसे श्वास-नियंत्रण तकनीकों को आज तनाव कम करने और मानसिक संतुलन बनाए रखने के प्रभावशाली साधन के रूप में अपनाया जा रहा है।

4.4 वेद एवं व्यक्तित्व विकास:

वैदिक चिन्तन में व्यक्तित्व विकास की संकल्पना के अन्तर्गत गर्भाधान से लेकर मृत्युपर्यन्त का समस्त काल खण्ड समाहित है। इस चिन्तन में जीवन को सौ वर्ष का माना गया है और उसे चार अवस्थाओं (आश्रमों) में बाँटा गया है- ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास। प्रत्येक विकाससात्मक अवस्था हेतु व्यावहारिक विकाससात्मक कार्यों के पालन की रूपरेखा प्रस्तुत की गई है। इस व्यावहारिक आचार संहिता को ही 'धर्म' की संज्ञा दी गई है। इस प्रकार छात्र धर्म, गृहस्थ धर्म, वानप्रस्थ धर्म और संन्यास धर्म की व्यापक एवं विस्तृत रूपरेखा प्रस्तुत की गई है। ऐसे सभी धर्मों के पालन को ही मानव कर्तव्य धर्म कहा गया है। "सहस्रायुः सुकृतश्चरेयम्" इसका तात्पर्य यह है कि व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का विकास जीवन पर्यन्त करता रहे। व्यक्तित्व के विकास का लक्ष्य है श्रेष्ठ कर्म करना, जैसा कि वेदों में घोषणा की गई है-

एनावज्जन्म साफल्यं देहिनामदेहिषु।
प्राथैरथैधिया वाचाश्रेय एवाचेरत सदा ॥

मानव जन्म एवं शरीर की सफलता इस बात में ही है कि वह मन, वचन से सर्वदा श्रेष्ठ कर्म करे अर्थात् व्यक्तित्व का विकास सामाजिक, सांस्कृतिक एवं वैश्विक दृष्टि से श्रेष्ठ कार्य करना ही है। (पाण्डेय एवं श्रीवास्तव, 2007)

प्रारंभिक भारतीय मनोवैज्ञानिकों का योगदान:

गिरिन्द्रशेखर बोस

गिरिन्द्रशेखर बोस ने भारतीय मनोविश्लेषण की स्थापना की और सांस्कृतिक कारकों को महत्व दिया गिरिन्द्रशेखर बोस भारतीय मनोविज्ञान के प्रमुख विद्वानों में से एक थे और उन्हें भारत में मनोविश्लेषण का प्रवर्तक माना जाता है। उन्होंने पाश्चात्य मनोविश्लेषण के सिद्धांतों को भारतीय सामाजिक एवं सांस्कृतिक संदर्भ में समझने तथा विकसित करने का महत्वपूर्ण प्रयास किया। सन् 1922 में उन्होंने भारतीय मनोविश्लेषण सभा की स्थापना की, जिसे एशिया की पहली मनोविश्लेषण संस्था माना जाता है और जिसके माध्यम से भारत में मनोविश्लेषण के अध्ययन, अनुसंधान तथा प्रशिक्षण का व्यवस्थित विकास हुआ (बोस, 1966)।

बोस ने सिगमंड फ्रायड के सिद्धांतों का गहन अध्ययन किया, किंतु उन्होंने यह स्पष्ट किया कि फ्रायड द्वारा प्रतिपादित ओडिपस कॉम्प्लेक्स का सिद्धांत भारतीय समाज में उसी रूप में लागू नहीं होता, क्योंकि भारतीय परिवार व्यवस्था, सांस्कृतिक परंपराएँ तथा सामाजिक संबंध पश्चिमी समाज से भिन्न हैं। इसी संदर्भ में उन्होंने विपरीत इच्छा सिद्धांत प्रस्तुत किया, जिसके अनुसार मानव मन में किसी इच्छा के साथ उसकी विपरीत इच्छा भी विद्यमान रहती है और यही आंतरिक द्वंद्व मानव व्यवहार को प्रभावित करता है। बोस ने मनोविश्लेषण को भारतीय दार्शनिक परंपराओं, विशेष रूप से योग और वेदांत की अवधारणाओं से जोड़ने का प्रयास किया तथा यह प्रतिपादित किया कि मनुष्य के व्यक्तित्व निर्माण में सांस्कृतिक, सामाजिक तथा पारिवारिक कारकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है (कॉर्नेलिसन, मिश्रा, एवं वर्मा, 2014)।

उन्होंने मानसिक रोगों के उपचार में मनोविश्लेषणात्मक पद्धतियों जैसे स्वप्नविश्लेषण-, संवादपद्धति तथा अवचेतन मन के - अध्ययन का उपयोग किया, जिससे भारत में मनोचिकित्सा और मनोवैज्ञानिक परामर्श के क्षेत्र को नई दिशा मिली। उनके शोध और विचारों ने भारतीय मनोविज्ञान को एक स्वतंत्र पहचान प्रदान की तथा बाद के मनोवैज्ञानिकों को यह प्रेरणा दी कि वे पश्चिमी सिद्धांतों को यथावत स्वीकार करने के बजाय भारतीय सांस्कृतिक संदर्भों के आधार पर मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का विकास करें। इस प्रकार गिरिन्द्रशेखर बोस का योगदान केवल मनोविश्लेषण की स्थापना तक सीमित नहीं रहा, बल्कि उन्होंने भारतीय मनोविज्ञान के विकास, स्वदेशी दृष्टिकोण के प्रसार तथा मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की नई दिशा निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

नरेंद्रनाथ सेन गुप्ता

नरेंद्रनाथ सेनगुप्ता आधुनिक भारत के प्रारंभिक और महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिकों में से एक थे, जिन्होंने भारत में मनोविज्ञान को एक वैज्ञानिक एवं स्वतंत्र विषय के रूप में स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने विशेष रूप से प्रयोगात्मक मनोविज्ञान तथा सामाजिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण शोध कार्य किए। सेनगुप्ता का मानना था कि मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन वैज्ञानिक पद्धतियों तथा प्रयोगात्मक तकनीकों के माध्यम से किया जाना चाहिए। उन्होंने मनोविज्ञान के अध्ययन में अवलोकन, प्रयोग और परीक्षण जैसी वैज्ञानिक विधियों के प्रयोग पर विशेष बल दिया, जिससे मनोविज्ञान को एक व्यवस्थित वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में विकसित करने में सहायता मिली।

नरेंद्रनाथ सेनगुप्ता ने भारतीय सामाजिक और सांस्कृतिक परिस्थितियों के संदर्भ में मानव व्यवहार को समझने का प्रयास किया। उनका मानना था कि मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का विकास केवल पश्चिमी समाजों के आधार पर नहीं होना चाहिए, बल्कि प्रत्येक समाज की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और सामाजिक परिस्थितियों को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए। उन्होंने सामाजिक व्यवहार, व्यक्तित्व विकास तथा समूह व्यवहार के अध्ययन में महत्वपूर्ण योगदान दिया और यह स्पष्ट किया कि व्यक्ति का व्यवहार उसके सामाजिक वातावरण, संस्कृति और परंपराओं से गहराई से प्रभावित होता है।

इसके अतिरिक्त सेनगुप्ता ने भारतीय विश्वविद्यालयों में मनोविज्ञान के अध्ययन और अनुसंधान को बढ़ावा देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनके प्रयासों से मनोविज्ञान को उच्च शिक्षा के क्षेत्र में एक स्वतंत्र और महत्वपूर्ण विषय के रूप में मान्यता मिली। इस प्रकार नरेंद्रनाथ सेनगुप्ता ने प्रयोगात्मक अनुसंधान, सामाजिक संदर्भों में मानव व्यवहार के अध्ययन तथा मनोविज्ञान के संस्थागत विकास के माध्यम से आधुनिक भारतीय मनोविज्ञान के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

आधुनिक भारतीय मनोवैज्ञानिकों का योगदान:

दुर्गानंद सिन्हा- दुर्गानंद सिन्हा भारतीय मनोविज्ञान के प्रमुख मनोवैज्ञानिकों में से एक थे, जिन्होंने भारत में स्वदेशी मनोविज्ञान के विकास और विस्तार में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उनका मत था कि मनोविज्ञान के अधिकांश सिद्धांत पश्चिमी देशों में विकसित हुए हैं, इसलिए उन्हें सीधे भारतीय समाज पर लागू करना पूरी तरह उपयुक्त नहीं है, क्योंकि प्रत्येक समाज की अपनी सांस्कृतिक, सामाजिक तथा ऐतिहासिक पृष्ठभूमि होती है। इसी कारण दुर्गानंद सिन्हा ने इस बात पर विशेष बल दिया कि मनोविज्ञान के अध्ययन और अनुसंधान को भारतीय संस्कृति, परंपराओं और सामाजिक संरचना के संदर्भ में समझना और विकसित करना आवश्यक है (सिन्हा, 1986)

उन्होंने भारतीय समाज में व्यक्तित्व विकास, सामाजिक व्यवहार, मूल्यों तथा पारिवारिक संरचना के प्रभाव का विशेष अध्ययन किया और यह स्पष्ट किया कि भारतीय संस्कृति में परिवार, समुदाय तथा सामूहिकता का व्यक्ति के व्यवहार और मानसिक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ता है। दुर्गानंद सिन्हा ने सामाजिक मनोविज्ञान, सांस्कृतिक मनोविज्ञान तथा विकासवादी मनोविज्ञान के क्षेत्रों में महत्वपूर्ण शोध कार्य किए और भारतीय समाज की वास्तविक परिस्थितियों के आधार पर मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों की व्याख्या करने का प्रयास किया। उन्होंने यह भी बताया कि भारतीय समाज में व्यक्ति का व्यवहार केवल व्यक्तिगत इच्छाओं से ही नहीं बल्कि सामाजिक संबंधों, सांस्कृतिक मूल्यों और परंपराओं से भी प्रभावित होता है। उनके विचारों ने भारतीय मनोविज्ञान को एक नई दिशा प्रदान की और मनोवैज्ञानिकों को यह प्रेरणा दी कि वे अपने अनुसंधान में भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भों को प्रमुखता दें (कॉर्नेलिसन, मिश्रा एवं वर्मा, 2014)। इस प्रकार दुर्गानंद सिन्हा ने स्वदेशी दृष्टिकोण को विकसित करके भारतीय मनोविज्ञान को अधिक प्रासंगिक, व्यावहारिक और सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

केरामकृष्ण राव .

भारतीय मनोवैज्ञानिक के रामकृष्ण राव ने मनोविज्ञान के क्षेत्र में विशेष रूप से भारतीय मनोविज्ञान, चेतना अध्ययन और परामनोविज्ञान के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने यह स्थापित करने का प्रयास किया कि मनोविज्ञान का अध्ययन केवल पश्चिमी वैज्ञानिक पद्धतियों तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि इसे सांस्कृतिक और दार्शनिक परंपराओं से भी जोड़कर समझना आवश्यक है। राव ने भारतीय ज्ञान परंपरा, विशेष रूप से उपनिषद, वेदांत और योग दर्शन में निहित मन, आत्मा और चेतना संबंधी विचारों को आधुनिक मनोविज्ञान के साथ समन्वित करने का प्रयास किया। उनके अनुसार भारतीय मनोविज्ञान मानव व्यक्तित्व को केवल व्यवहार या मानसिक प्रक्रियाओं तक सीमित नहीं मानता, बल्कि इसे आध्यात्मिक विकास और आत्मबोध की प्रक्रिया से भी जोड़कर देखता है।

राव ने मनोविज्ञान के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण शोध कार्य किया और यह अध्ययन किया कि मानव मन की कुछ क्षमताएँ सामान्य इंद्रिय अनुभवों से परे भी हो सकती हैं, जैसे टेलीपैथी, क्लैरवॉयंस और अन्य असाधारण मानसिक क्षमताएँ। उन्होंने इन विषयों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझने और उनके परीक्षण के लिए विभिन्न अनुसंधान विधियों का उपयोग किया। इसके अतिरिक्त उन्होंने चेतना अध्ययन के क्षेत्र में भी उल्लेखनीय योगदान दिया और यह स्पष्ट किया कि चेतना का अध्ययन मनोविज्ञान, दर्शन और आध्यात्मिक परंपराओं के संयुक्त प्रयास से ही संभव है। राव ने भारतीय मनोविज्ञान को एक स्वतंत्र अनुशासन के रूप में स्थापित करने, इसके सिद्धांतों को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत करने तथा भारतीय ज्ञान परंपरा को आधुनिक मनोवैज्ञानिक शोध से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनके कार्यों के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि मनोविज्ञान का अध्ययन अधिक समग्र, सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक और आध्यात्मिक आयामों से समृद्ध बनाया जा सकता है (राव, 2011)।

राधा कमल मुखर्जी

राधा कमल मुखर्जी आधुनिक भारत के प्रमुख समाजशास्त्री और सामाजिक मनोवैज्ञानिक थे, जिन्होंने मानव व्यवहार, सामाजिक संरचना और मूल्यों के अध्ययन में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने यह प्रतिपादित किया कि मनोविज्ञान का अध्ययन केवल व्यक्ति की मानसिक प्रक्रियाओं तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि इसे सामाजिक, सांस्कृतिक और नैतिक संदर्भों के साथ

जोड़कर समझना आवश्यक है। मुखर्जी का मानना था कि व्यक्ति का व्यक्तित्व समाज में विद्यमान मूल्यों, परंपराओं और सामाजिक संस्थाओं के प्रभाव से निर्मित होता है। इसलिए मानव व्यवहार को सही रूप में समझने के लिए समाज और संस्कृति की भूमिका को भी ध्यान में रखना आवश्यक है।

उन्होंने विशेष रूप से मूल्य सिद्धांत के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया और यह स्पष्ट किया कि समाज में नैतिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक मूल्य व्यक्ति के आचरण और व्यक्तित्व को दिशा प्रदान करते हैं। उनके अनुसार समाज में शांति, सहयोग और सामंजस्य बनाए रखने के लिए मूल्यों का विकास अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने यह भी बताया कि यदि समाज में मूल्यों का हास होता है तो सामाजिक असंतुलन और संघर्ष की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। इस प्रकार राधा कमल मुखर्जी ने सामाजिक मनोविज्ञान और मूल्य शिक्षा के अध्ययन को एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान किया तथा मनोविज्ञान और समाजशास्त्र के बीच महत्वपूर्ण संबंध स्थापित किया।

मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु भारतीय मनोवाज्ञानिक उपाय:

भारतीय मनोवैज्ञानिकों की अवधारणा है कि मानसिक स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि हमारे विचार सकारात्मक है या नकारात्मक। यदि मानव मन नकारात्मक संवेगों जैसे क्रोध, घृणा, ईर्ष्या भय आदि से नियंत्रित है तो इसका प्रभाव मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर ही पड़ेगा।

गीता में स्पष्ट उल्लेख है-

क्रोधधाद्भवति सम्मोह सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।

स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

गीता 2/63

क्रोध से व्यक्ति मूर्खतापूर्ण भाव और व्यवहार करने लगता है। क्रोध से स्मृति में हास एवं भ्रम हो जाता है। स्मृति में भ्रम एवं हास के कारण बुद्धि अर्थात् ज्ञानशक्ति अथवा विवेक का नाश हो जाता है। बुद्धि के नाश होने से व्यक्ति अपने स्थान से गिरकर पशु के समान हो जाता है। अर्थात् वह शारीरिक व मानसिक दृष्टि से रोगी बन जाता है। (पाण्डेय एवं श्रीवास्तव, 2007)

भारत की ज्ञान परंपरा अत्यंत ही समृद्धशाली रही है जिसमें ऋषियोंमुनियों -, दार्शनिकों एवं आचार्यों ने मानसिक स्वास्थ्य एवं आनंद प्राप्ति हेतु योग के मार्ग का प्रतिपादन किया है। योग एक ऐसे प्रक्रिया है जिसकी साधना करने वाले योगी का अपने मन एवं शरीर दोनों पर ही पूर्ण नियंत्रण रहता है जिसके फल स्वरूप उनमें अनेक प्रकार की सिद्धियां जागृत हो जाती हैं। भारतीय परंपरा के इन्हीं योगियों ने प्राचीन काल से ज्ञानेन्द्रियों की सीमा से ऊपर उठकर मन को उर्ध्वगामी बनाने के मार्गों की खोज की। उन्होंने विभिन्न प्रकार की योग साधनाओं के मार्ग का अन्वेषण किया।

संस्कृत भाषा के युग धातु से निर्मित योग शब्द का अर्थ होता है जोड़ना या संबंध स्थापित करना। योग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से निम्न स्तर की मानवीय प्रकृति को उच्च स्तर के आध्यात्मिक प्रकृति एवं आत्मा से जोड़ा जाता है। व्यक्ति का मन शारीरिक ऐश्वर्यों को नियंत्रित करने की असीमित क्षमता रखता है तथा मन को स्वस्थ एवं नियंत्रित करने की क्षमता योग द्वारा विकसित होती है। योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य आत्म दर्शन और आनंद की अनुभूति की अनेक मार्ग बताए गए हैं जैसे ध्यान योग भक्ति योग कर्म योग राजयोग है योग ज्ञान योग।

उपरोक्त की सहायता से व्यक्ति अपनी रुचि, क्षमता, मानसिक रुझान के रूप किसी भी योग मार्ग का अनुसरण कर मानसिक स्वास्थ्य के उच्चतम शिखर तक पहुंच सकता है।

निष्कर्ष

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मानव मनोविज्ञान एक गहरी रुचिका क्षेत्र बना हुआ है जबकि विज्ञान और प्रौद्योगिकी में पिछला शतक में महत्वपूर्ण प्रगति ने हमारे जीवन के विभिन्न पहलुओं को बदल दिया है किंतु यह आवश्यक नहीं कि इस प्रगति ने मनुष्य के जीवन में खुशी एवं संतोष स्थापित किया है। पश्चिमी मनोविज्ञान, जो आधुनिक दृष्टिकोण पर हावी है, ने इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान

दिया है लेकिन यह अक्सर विभिन्न सांस्कृतिक संदर्भों में व्यक्तियों द्वारा सामना की जाने वाली गहरी मानसिक समस्याओं को संबोधित करने में असफल रहा है। इसके विपरीत भारतीय मनोविज्ञान एक अधिक समग्र और एकीकृत दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जो सदियों की आत्मनिरीक्षण, ध्यान और अनुभवात्मक अध्ययन से निकलता है। प्राचीन भारतीय दार्शनिक ग्रंथों जैसे उपनिषदों और वेदों में निहित भारतीय मनोविज्ञान मन, शरीर और चेतना को आपस में जुड़े तत्वों की रूप में गहरे रूप से समझता है। पाश्चात्य मनोविज्ञान अर्थ और काम पर आधारित होने के कारण सामान्य जन और जीवन के लिए तो महत्वपूर्ण स्थान रखता है किन्तु भारतीय मनोविज्ञान अर्थ एवं काम के साथ धर्म और मोक्ष को जोड़कर व्यक्ति को मात्र इन्द्रिय सुख से ऊपर उठा कर आत्मिक आनन्द की ओर; व्यक्तिगत स्वार्थों से ऊपर उठाकर समष्टि के अभ्युदय की ओर एवं व्यक्ति की समस्त अन्तर्निहित शक्तियों का विकास कर उसे परिपूर्ण मानव बनाकर उसे सर्वे भवन्तु सुखिनः तथा वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना से ओतप्रोत करने का कार्य करता है।

सन्दर्भ -

- फ्यूरस्टीन, जी. (2001). *द योगा ट्रेडिशन: इट्स हिस्ट्री, लिटरेचर, फिलॉसफी एंड प्रैक्टिस*. होहम प्रेस।
- राम, एस., बैलेंटाइन, आर., एवं अजय, एस. (1976). *योग एंड साइकोथेरेपी: द इवोल्यूशन ऑफ कॉन्शियसनेस*. हिमालयन इंस्टीट्यूट प्रेस।
- राधाकृष्णन, एस. (1948). *द भगवद्गीता*. जॉर्ज एलन एंड अनविन।
- राधाकृष्णन, एस. (1953). *द प्रिंसिपल उपनिषद्स*. हार्पर एंड ब्रदर्स।
- तैम्नी, आई. के. (1961). *द साइंस ऑफ योगा: द योगसूत्र्स ऑफ पतंजलि इन संस्कृत विथ ट्रांसलिटिगेशन इन रोमन, ट्रांसलेशन एंड कमेंट्री इन इंग्लिश*. थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस।
- विवेकानंद, एस. (2006). *राजा योगा, ऑर, कॉन्करिंग द इंटरनल नेचर* (मूल कृति 1896 में प्रकाशित)। अद्वैत आश्रम।
- शर्मा, आर. के., एवं सिंघल, एस. (2025). *भारतीय दृष्टिकोण से मन और आत्मा*. किताब वाले।