Bharat BoudhIKS

खंड-10

भारतीय दृष्टिकोण से मन और आत्मा

सनातन ज्ञान : युवा उत्थान

भारतीय ज्ञान प्रणाली आधारित प्रतियोगी परीक्षाओं
(नेट और यूपीएससी) के लिए एक संक्षिप्त पुस्तक

सरस्वति नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणि ।
विद्यारम्भं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा ॥

देवी सरस्वती को प्रणाम,
जो वर देने वाली और इच्छाओं को पूर्ण करने वाली हैं।
हे देवी, जब मैं अपने अध्ययन की शुरुआत करूं,
कृपया मुझे हमेशा सही समझ की शक्ति दें ।

Salutations to Devi Saraswati,
the giver of boons and fulfiller of wishes.
O Devi, When I begin my studies,
please bestow on me the capacity of right understanding always

विद्या भारती
उच्च शिक्षा संस्थान
Vidya Bharati
Uchcha Shiksha Sansthan

H-107A, Sector-12, Noida, Gautam Buddha Nagar, (Uttar Pradesh), PIN – 201301
Telephone : 0120-4338616, Mobile: 9999694251

E-mail : vbheducation@gmail.com, contact@vbuss.org
Twitter/Facebook/Instagram : @VBUSSOrg

http://vbuss.org

Drafting Committee / Team

- **Dr. Meenakshi Sharma**
  ACBR, University of Delhi
- **Dr. Mansi Yuvendar Chaudhary**
  Rajdhani College, University of Delhi
- **Dr. Shobhita Singal**
  MLNC, University of Delhi
- **Dr. Deepak Kumar**
  DRC, University of Delhi
- **Ms. Prakshi Soni**
  University of Delhi
- **Mr. Jitender Kumar**
  University of Delhi
- **Ms. Kajal Sharma**
  University of Delhi
- **Ms. Geeta Chaudhary**
  University of Delhi
- **Mr. Pradeep K. Pandey**
  University of Delhi

भारतीय दृष्टिकोण से
मन और आत्मा

Bharat BoudhIKS

भारतीय ज्ञान प्रणाली आधारित प्रतियोगी परीक्षाओं (नेट और यूपीएससी)
के लिए एक संक्षिप्त पुस्तक

विद्या भारती
उच्च शिक्षा संस्थान
सा विद्या या विमुक्तये

किताबवाले
नयी दिल्ली-110002

अस्वीकरण

यह पुस्तक प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपराओं से संबंधित विभिन्न शास्त्रीय ग्रंथों, साहित्यिक स्रोतों और सार्वजनिक रूप से उपलब्ध सामग्रियों के अध्ययन एवं उनकी व्याख्या पर आधारित एक विद्वत्तापूर्ण कृति है। यद्यपि इसकी संरचना, विषयवस्तु या प्रवाह में कुछ तत्व पूर्ववर्ती कृतियों अथवा पारंपरिक साहित्य से मेल खा सकते हैं, किन्तु ये समानताएँ केवल संयोगवश हैं और विषय की प्रामाणिकता बनाए रखने के उद्देश्य से रखी गई हैं। हमने यह सुनिश्चित करने का हर संभव प्रयास किया है कि प्रस्तुत सामग्री तथ्यपरक, जानकारीपूर्ण और मूल स्रोतों के प्रति पूर्ण सम्मानभाव से युक्त हो। इस कृति में व्यक्तिगत अनुसंधान, सृजनात्मकता और शैक्षणिक परिश्रम के परिणामस्वरूप नवीन विश्लेषण, अद्यतन व्याख्याएँ, नए विषय, चित्रण और संदर्भ विस्तार सम्मिलित किए गए हैं। मौजूदा स्रोतों से प्राप्त सभी प्रेरणाएँ और संदर्भ पूर्ण सद्भावना एवं शैक्षणिक/ज्ञान-वितरण के उद्देश्य से प्रयोग किए गए हैं। इस पुस्तक का उद्देश्य किसी भी प्रकार के कॉपीराइट या बौद्धिक संपदा अधिकारों का उल्लंघन करना नहीं है। यदि अनजाने में किसी सामग्री से ऐसे किसी अधिकार का अतिक्रमण हुआ हो, तो सूचित किए जाने पर सम्पादक आवश्यक संशोधन या यथोचित स्वीकृति देने को तत्पर है।

© विद्या भारती उच्च शिक्षा न्यास, दिल्ली प्रांत

शीर्षक : **भारतीय दृष्टिकोण से मन और आत्मा**

सम्पादक : प्रो. राज किशोर शर्मा, डॉ. शोभिता सिंघल

संस्करण : 2025

ISBN : 978-93-49531-36-9

मूल्य : 230/-

प्रकाशक:

किताबवाले

नई दिल्ली-110002

सहयोग:

विद्या भारती

उच्च शिक्षा संस्थान, नोएडा

मुद्रक:

जी.के. फाईन आर्ट प्रेस

पटपड़ गंज, नई दिल्ली

शुभकामना संदेश

प्रिय मित्रों,

यह मेरे लिए अत्यंत हर्ष और गौरव का विषय है, साथ ही एक गहरा उत्तरदायित्व भी, कि मैं आपके समक्ष **'भारत बौद्धिक्स'** परियोजना को प्रस्तुत कर रहा हूँ। **भारत बौद्धिक्स विद्या भारती उच्च शिक्षा संस्थान** द्वारा प्रारंभ किया गया एक राष्ट्रीय शैक्षिक अभियान है, जिसका मुख्य उद्देश्य हमारे युवाओं को गुणात्मक, सर्वांगीण और समग्र विकास की शिक्षा के साथ-साथ उनके मन और मस्तिष्क में भारत की बौद्धिक और सांस्कृतिक चेतना को पुनर्जीवित करना है।

जैसा कि हम सभी जानते हैं, विज्ञान, दर्शन, शासन, आरोग्य और कला जैसे अनेक क्षेत्रों में भारतीय ज्ञान परंपराएँ हजारों वर्षों से मानवता का मार्गदर्शन करती रही हैं। आज जब पूरी दुनिया एक संतुलित, नैतिक और समावेशी विकास मॉडल की खोज में है, ऐसे समय में हमारे प्राचीन ग्रंथ और विचार केवल इतिहास की धरोहर नहीं रह गए हैं, बल्कि वे प्रेरणा और नवाचार के जीवंत स्रोत बनकर सामने आ रहे हैं। भारत बौद्धिक्स का प्रयास है कि इस अमूल्य विरासत को आज के विद्यार्थियों के लिए सुलभ, समसामयिक और सार्थक रूप में प्रस्तुत किया जाए।

हमारे विशेषज्ञों द्वारा तैयार की गई **21 पुस्तकों की एक विशेष श्रृंखला,** इस परियोजना का मूल आकर्षण है। जिसे तीन प्रमुख क्षेत्रों में वर्गीकृत किया गया है:

1. **विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी**: इस खंड में वैदिक गणित, खगोलशास्त्र, आयुर्वेद, धातु विज्ञान, मंदिर वास्तुकला और पारंपरिक पर्यावरण ज्ञान जैसे विषयों के माध्यम से भारत की वैज्ञानिक परंपराओं को उजागर किया गया है।
2. **कला एवं मानविकी**: यह खंड नाट्यशास्त्र, शास्त्रीय भाषाओं, संगीत, साहित्यिक परंपराओं और प्रदर्शन कलाओं के माध्यम से भारत की सांस्कृतिक समृद्धि और सौंदर्यबोध को प्रतिबिंबित करता है।

3. **समाजशास्त्र एवं अर्थनीति**: इसमें राजधर्म, अर्थशास्त्र, कृषि, ग्रामीण उद्योग, और शासन-प्रणाली जैसे विषयों को शामिल किया गया है, जो संतुलित और नैतिक समाज निर्माण की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

इन पुस्तकों के माध्यम से युवाओं की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने हेतु हम **23 जनवरी 2026**, नेताजी **सुभाष चंद्र बोस जी की जयंती** के अवसर पर, एक **राष्ट्रीय परीक्षा** का आयोजन कर रहे हैं। यह परीक्षा पूरे देश के स्नातक एवं स्नातकोत्तर विद्यार्थियों के लिए खुली होगी। इस परीक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान का मूल्यांकन करना नहीं है, बल्कि जिज्ञासा जगाना, आत्मचिंतन को प्रेरित करना, और भारतीय सभ्यता के गौरव के प्रति गर्व की भावना को जागृत करना है।

परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को **राष्ट्रीय भारत बौद्धिक्स कॉन्क्लेव** में आमंत्रित किया जाएगा। यह एक ऐसा मंच होगा जहाँ वे अपने विचार साझा करेंगे, मार्गदर्शकों से संवाद करेंगे और **भारतीय कला एवं समाज** भारतीय ज्ञान प्रणाली के जीवंत अनुभव से जुड़ सकेंगे। **भारत बौद्धिक्स** मात्र एक शैक्षिक कार्यक्रम नहीं, बल्कि यह एक **यात्रा है: ज्ञान से बोध की ओर**। यह हमें हमारे मूल से जुड़ने, अपने भविष्य की पुनर्कल्पना करने और भारत की आत्मा को पुनः समझने का अवसर देता है।

मैं देशभर के सभी छात्रों, शिक्षकों और शैक्षणिक संस्थानों से हार्दिक आग्रह करता हूँ कि वे इस पुनराविष्कार और परिवर्तन की यात्रा में हमारे सहभागी बनें। आइए, हम मिलकर एक ऐसी पीढ़ी के निर्माण में सहायक बनें, जो बौद्धिक रूप से जागरूक, संस्कृति के प्रति संवेदनशील और वैश्विक दृष्टिकोण से उत्तरदायी हो।

सादर, सस्नेह

प्रो. कैलाश सी. शर्मा

अध्यक्ष, विद्या भारती उच्च शिक्षा संस्थान
अध्यक्ष, हरियाणा राज्य उच्च शिक्षा परिषद
पूर्व कुलपति, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र

विषय सूची

	प्रस्तावना	5
	विद्या भारती उच्च शिक्षा संस्थान	7
1.	भारतीय मनोविज्ञान का ऐतिहासिक विकास	14
2.	भारतीय दर्शन का मनोविज्ञान पर प्रभाव	16
3.	भारतीय मनोविज्ञान की विशिष्ट विशेषताएँ: व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ ज्ञान का एकीकरण	17
4.	तीन गुण: सत्त्व, रजस और तमस	24
5.	पंचकोष: पाँच-परतों का अस्तित्व	28
6.	अस्तित्व की चार अवस्थाएँ	30
7.	आत्म-ज्ञान के मार्ग के रूप में चार अवस्थाएँ	33
8.	चेतना अध्ययन: मुद्दे	33
9.	आधुनिक मनोविज्ञान में भारतीय योगदान	36
10.	भारत में शिक्षा प्रणाली में मनोविज्ञान	39
11.	भारतीय त्यौहारों और परंपराओं का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव	41
12.	सारांश	42
	सुझावात्मक पठनीय सामग्री	43
	बहु विकल्पीय प्रश्न	45
	उत्तर-दर्शिका	75

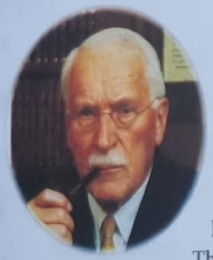
As we study the philosophy of the Upanishads, the impression grows on us that the attainment of this path is not exactly the simplest of tasks. Our Western superciliousness in the face of these Indian insights is a mark of our barbarian nature, which has not the remotest inkling of their extraordinary depth and astonishing psychological accuracy.

Source: Psychological Types by Carl Jung

* * * *

Great and enduring civilizations like those of the Indian and the Chinese were built upon this foundation and developed from it a discipline of self-knowledge which they brought to a high pitch of refinement both in philosophy and practice.

Source: Hinds Callare Geru Dut



Carl Jung

Illustrious Swiss psychiatrist and psychoanalyst who founded Analytical Psychology, often known as lungian Psychology. While working as a research scientist at the famous Burgholzii Hospital, the Viennese founder of psychoanalysis, Sigmund Freud learned of him, and the two developed a lengthy correspondence. This relationship is dramatically depicted in the 2011 movie, A Dangerous Method. Jung formulated some of the best-known theories in psychology, including Synchronicity, Archetypal Phenomena, the Collective Unconsciousness and Extroversion and Introversion.

प्रस्तावना

मनोविज्ञान मानव मस्तिष्क, व्यवहार, भावनाओं और चेतना को समझने का एक महत्वपूर्ण साधन है। यह न केवल हमारे सोचने और अनुभव करने के तरीकों को स्पष्ट करता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, कार्यस्थल उत्पादकता और व्यक्तिगत विकास में भी सहायक होता है। पाश्चात्य मनोविज्ञान मुख्य रूप से मानसिक प्रक्रियाओं और बाहरी व्यवहारों पर केंद्रित रहता है। इसने मानसिक विकारों, संज्ञानात्मक कार्यों और सामाजिक व्यवहार को समझने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, लेकिन यह अक्सर मानव अस्तित्व के भावनात्मक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक पहलुओं की उपेक्षा करता है। इसके विपरीत, भारतीय मनोविज्ञान एक समग्र दृष्टिकोण अपनाता है। यह मस्तिष्क और मानसिक प्रक्रियाओं के साथ-साथ आत्मा, चेतना और शरीर को एकीकृत रूप में देखता है। यह केवल मानसिक विकारों के उपचार तक सीमित नहीं रहता, बल्कि आत्म-जागरूकता, आंतरिक शांति और आत्म-विकास को भी प्रोत्साहित करता है। भारतीय मनोविज्ञान की जड़ें योग, ध्यान और आध्यात्मिक ज्ञान में हैं। यह दृष्टिकोण बताता है कि सच्ची खुशी बाहरी उपलब्धियों में नहीं, बल्कि आत्मबोध और संतुलन में निहित है। आज के समय में, जब तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं, भारतीय मनोविज्ञान योग, ध्यान और सकारात्मक सोच जैसी विधियों के माध्यम से व्यावहारिक समाधान प्रदान करता है। यह अध्ययन केवल एक अकादमिक विषय नहीं, बल्कि एक जीवन-शैली है जो मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक सिद्ध हो सकता है।

When first time I came upon this inexhaustible work, SAKUNTALA - It aroused such enthusiasm in me and so held me that I could not stop studying it. I even felt impelled to make the impossible attempt to bring it in some form to the German stage. These efforts were fruitless but they made me so thoroughly acquainted with this most valuable work, it represented such an epoch In my life, I so absorbed it, that for thirty years I did not look at either the English or the German version. It is only now that I understand the enormous Impression that work made on me at an earlier age.

Source: Letters from Goethe, Johann Wolfgang von Goethe

* * * *

Johann Wolfgang von Goethe

Germany's supreme poet, dramatist and philosopher is often regarded as the Father of German Literature. His works include epic and lyrical poetry, prose and verse dramas, literary and aesthetic criticism and writings on scientific topics. He was an esteemed member of the Duke's Council and implemented many administrative and policy reforms. Heavily influenced by the works of Kalidasa, Goethe's literary creations later inspired Iqbal, Lamarck, Darwin, Hegel, Schelling, Schopenhauer, Carlyle, Kierkegaard, Nietzsche and Tesla.

विद्या भारती उच्च शिक्षा संस्थान

विद्या भारती उच्च शिक्षा संस्थान (VBUSS) एक प्रमुख शैक्षिक संस्था है जो भारतीय परंपराओं में निहित मूल्य-आधारित, समग्र शिक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है। **"सा विद्या या विमुक्तये"** - जिसका अर्थ है "ज्ञान वह है जो मुक्ति देता है" - इस प्रेरणादायक आदर्श वाक्य से प्रेरित होकर VBUSS का उद्देश्य ऐसी पीढ़ी तैयार करना है जो न केवल शैक्षिक रूप से सक्षम हो, बल्कि सामाजिक रूप से जिम्मेदार और आध्यात्मिक रूप से जागरूक भी हो। यह संस्था उच्च शिक्षा के मूल घटकों के रूप में आलोचनात्मक सोच, वैज्ञानिक क्षमता, नैतिक जीवनशैली और गहरी सांस्कृतिक समझ को महत्व देती है।

VBUSS ने देश भर में अपनी व्यापक शैक्षिक नेटवर्क के माध्यम से महत्वपूर्ण प्रभाव डाला है। यह कई शिक्षक प्रशिक्षण कॉलेजों, डिग्री संस्थानों और व्यावसायिक केंद्रों को समर्थन प्रदान करता है, ताकि देश में उच्च शिक्षा की गुणवत्ता और पहुंच को बेहतर बनाया जा सके।

उपलब्धियों के संदर्भ में, VBUSS ने उच्च शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रगति की है। इस संस्था ने भारत भर में कॉलेजों और विश्वविद्यालयों का एक नेटवर्क स्थापित किया है, जो विज्ञान, प्रौद्योगिकी, कला और सामाजिक विज्ञान जैसे विभिन्न क्षेत्रों में विविध कार्यक्रम प्रदान करते हैं। यह संस्था अपने मांगपूर्ण शैक्षणिक कार्यक्रमों, चुनौतीपूर्ण पाठ्यक्रम एवं शोध पहलों के माध्यम से शैक्षिक उत्कृष्टता को निरंतर बनाए रखती है, और शिक्षा में अपनी योगदानों के लिए सराहना प्राप्त कर चुकी है। इसके अतिरिक्त, यह संस्था सामाजिक समावेशन को बढ़ावा देने में सक्रिय भूमिका निभाती है, विशेष रूप से वंचित समुदायों को शिक्षा प्रदान करके गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुंच के अंतर को पाटने का कार्य करती है। इसके पूर्व छात्र विभिन्न क्षेत्रों में महत्वपूर्ण योगदान दे चुके हैं, जो विद्या भारती की शैक्षिक दर्शन के प्रभाव को सिद्ध करते हैं।

VBUSS अपने निरंतर प्रयासों के माध्यम से भारत के भविष्य को आकार दे रहा है, जो कुशल, जानकार और नैतिक नेताओं का निर्माण कर रहा है। आधुनिक शैक्षिक क्षेत्रों को प्राचीन भारतीय ज्ञान के साथ जोड़कर, vbuss जिम्मेदार, प्रबुद्ध नागरिकों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है जो देश की प्रगति के लिए समर्पित हैं।

भारतीय दृष्टिकोण से मन और आत्मा

आज की दुनिया में मानव मनोविज्ञान एक गहरे रुचि का क्षेत्र बना हुआ है। जबकि विज्ञान और प्रौद्योगिकी में पिछले शतक में महत्वपूर्ण प्रगति ने हमारे जीवन के विभिन्न पहलुओं को बदल दिया है, यह प्रगति जरूरी नहीं कि मानव खुशी या कल्याण में सुधार लाई हो। प्रौद्योगिकियों के बावजूद, कई व्यक्तियों को अभी भी मानसिक तनाव, अस्तित्व संबंधी प्रश्नों और असंतोष का सामना करना पड़ता है। मानव मनोविज्ञान का मूल उद्देश्य जीवन के लक्ष्यों को समझना, संतोष प्राप्त करना और रास्ते में आने वाली चुनौतियों से निपटना है। यही कारण है कि मनोविज्ञान केवल मन का अध्ययन नहीं है, बल्कि यह व्यवहार, भावनाओं और व्यक्तिगत अनुभवों का भी अध्ययन है।

पश्चिमी मनोविज्ञान, जो आधुनिक दृष्टिकोणों 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 रहता है। उदाहरण के लिए, जबकि पश्चिमी मनोविज्ञान व्यवहारिक और संज्ञानात्मक तत्वों के महत्व को महत्व देता है, यह मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान करने वाली सामाजिक, पारिवारिक और नैतिक जटिलताओं की अनदेखी करता है। इसके अलावा, पश्चिमी मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं को गैर-पश्चिमी संदर्भों में लागू करना हमेशा प्रभावी नहीं रहा है, क्योंकि यह व्यक्तिगत अनुभवों को आकार देने वाले विविध सांस्कृतिक और आध्यात्मिक ढांचे को ध्यान में नहीं रखता।

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 के रूप में गहरे रूप से समझता है। यह एकीकृत दृष्टिकोण कठोर बौद्धिक परंपराओं और विविध विचारधाराओं जैसे

छह दर्शनों, बौद्ध धर्म और जैन धर्म के माध्यम से विकसित हुआ है। इन परंपराओं ने लंबे समय से मानव अस्तित्व की जटिलताओं का अध्ययन किया है, न केवल मानसिक भलाई बल्कि आध्यात्मिक विकास और दुःख से मुक्ति पर भी बल दिया है।

1. भारतीय मनोविज्ञान का ऐतिहासिक विकास

भारतीय मनोविज्ञान देश की दीर्घकालिक आध्यात्मिक और दार्शनिक खोज से गहराई से जुड़ा हुआ है। यह उस समय विकसित होना प्रारंभ हुआ जब पश्चिम में मनोविज्ञान एक औपचारिक अकादमिक विषय के रूप में अस्तित्व में भी नहीं आया था। इसका आधार आत्मनिरीक्षण की समृद्ध परंपरा और मानव मन, चेतना तथा व्यवहार की गहन समझ पर टिका है। भारतीय मनोविज्ञान की जड़ें प्राचीन धार्मिक और दार्शनिक ग्रंथों में मिलती हैं, जिन्होंने मन के कार्य-प्रणाली के सैद्धांतिक और व्यावहारिक दोनों पहलुओं के लिए आधार प्रदान किया।

1.1 प्राचीन भारतीय मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टियाँ

भारत में मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं के सबसे प्रारंभिक उल्लेख इसके पवित्र ग्रंथों – वेद, उपनिषद और भगवद गीता – में मिलते हैं। ये ग्रंथ न केवल मानवीय स्थिति के आध्यात्मिक पक्षों को छूते हैं, बल्कि मन, भावनाओं और चेतना की प्रकृति का भी अन्वेषण करते हैं, जो आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों से मेल खाते हैं।

वेद, विशेषकर ऋग्वेद, में मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं के सबसे पुराने उल्लेख मिलते हैं। यद्यपि वे मुख्य रूप से आध्यात्मिक हैं, परंतु वे मन और चेतना को दैविक तथा ब्रह्मांडीय व्यवस्था से जुड़ा हुआ मानते हैं। वेदों में ऐसे विचार मिलते हैं जो बाद में मनोविज्ञान में आधारभूत बने, जैसे कि मन की वास्तविकता को प्रभावित करने की क्षमता और मानसिक अनुशासन का महत्व। वैदिक परंपरा यह बताती है कि मन जीवन में सामंजस्य और असामंजस्य दोनों उत्पन्न कर सकता है – जो बाद में संज्ञानात्मक और भावनात्मक नियंत्रण के रूप में जाना गया।

उपनिषद, जो वेदों के बाद रचे गए, मन, शरीर और चेतना के आपसी संबंध में और भी गहराई से उतरते हैं। इनमें आत्मा और ब्रह्म की अवधारणाएँ दी गई हैं – आत्मा को व्यक्ति के अस्तित्व का सार और ब्रह्म को अंतिम सत्य या ब्रह्मांडीय चेतना माना गया है। उपनिषद कहते हैं कि सच्चा मानसिक कल्याण आत्मा और ब्रह्म की एकता

को अनुभव करने से प्राप्त होता है। इससे ध्यान (मेडिटेशन) के विकास को बल मिला, जो आत्मनिरीक्षण और आत्मबोध का साधन है। उपनिषद में यह भी बताया गया है कि मानसिक कष्ट और दुःख अविद्या (अज्ञान) के कारण होते हैं – जो आधुनिक मनोविज्ञान में आत्म-जागरूकता और माइंडफुलनेस की अवधारणाओं के समान है।

भगवद गीता, उपनिषदों के समानांतर, भावनात्मक नियंत्रण और निर्णय-निर्माण 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 आत्म-अनुशासन 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।

1. बौद्ध मनोविज्ञान

बौद्ध मनोविज्ञान के योगदान विशेष रूप से मानसिक प्रशिक्षण और माइंडफुलनेस के क्षेत्र में अत्यंत गहरे और व्यापक रूप से स्वीकार किए गए हैं। अनित्य (सब कुछ अस्थायी है) और अनात्म (कोई स्थायी आत्म नहीं है) की बौद्ध अवधारणाएँ यह दर्शाती हैं कि मानसिक घटनाएँ भी क्षणिक और परस्पर संबद्ध हैं। यह दृष्टिकोण आधुनिक मनोविज्ञान की ब्रेन प्लास्टिसिटी की धारणा से मेल खाता है, जो कहता है कि मानसिक अवस्थाएँ प्रशिक्षण द्वारा बदली जा सकती हैं।

बौद्ध ध्यान पद्धतियाँ, जैसे कि स्मृति साधना, मानसिक कष्ट को कम करने और मानसिक अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए आवश्यक मानी गई हैं। बौद्ध दृष्टिकोण केवल मन को समझने का नहीं बल्कि उसे रूपांतरित करने का मार्ग भी है। यह विचार आधुनिक मनोवैज्ञानिक उपायों जैसे माइंडफुलनेस आधारित संज्ञानात्मक थेरेपी और माइंडफुलनेस आधारित तनाव में कमी में व्यापक रूप से अपनाया गया है।

बौद्ध धर्म यह भी सिखाता है कि मानसिक अवस्थाएँ अस्थायी होती हैं और व्यक्ति अपने विचारों और भावनाओं के प्रति दृष्टिकोण को बदलकर अपने दुःख को कम कर सकता है। यह विचार आधुनिक मनोचिकित्सकीय पद्धतियों जैसे कि स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा में प्रयुक्त संज्ञानात्मक भ्रम तकनीकों से मेल खाता है।

2. सांख्य और योग दर्शन

सांख्य और 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।

2. भारतीय दर्शन का मनोविज्ञान पर प्रभाव

भारतीय दर्शन, जिसमें विविध विचार-परंपराएँ हैं, ने मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं में अनेक योगदान दिए हैं। वेदान्त, बौद्ध, जैन और सांख्य जैसे दर्शन-प्रणालियाँ मन, चेतना और मानसिक पीड़ा की प्रक्रिया को समझने में सहायक रही हैं।

वेदांत भारतीय मनोविज्ञान को आकार देने वाले सबसे प्रभावशाली दर्शन में से एक है। वेदांत के अनुसार अंतिम सत्य ब्रह्म है, जो समस्त अस्तित्व और मन का मूल है। इस दर्शन में मन को एक उपकरण माना गया है, जो अनुभव, सोच और व्यवहार को आकार देता है। मानसिक कष्ट आत्मा की अज्ञानता से उत्पन्न होते हैं। वेदांत में ज्ञान योग के माध्यम से आत्मबोध प्राप्त करने का मार्ग सुझाया गया है। इस पथ में ध्यान, आत्म-चिंतन और वैराग्य के द्वारा मन की शुद्धि संभव मानी गई है – यह आधुनिक मनोविज्ञान के आत्म-जागरूकता और मानसिक अनुशासन पर बल देने वाले दृष्टिकोणों से मेल खाता है।

बौद्ध धर्म ने भी भारतीय मनोविज्ञान के विकास में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है, विशेषकर मानसिक पीड़ा और उसके निवारण के संदर्भ में। बौद्ध दर्शन में चार आर्य सत्य मनोविज्ञान की एक स्पष्ट रूपरेखा प्रदान करते हैं, जो यह बताते हैं कि दुःख (दुःख) कैसे उत्पन्न होता है और इसे कैसे समाप्त किया जा सकता है। बौद्ध मनोविज्ञान के अनुसार दुःख का कारण तृष्णा, आसक्ति और अज्ञानता है, और इसे समाप्त करने के लिए मानसिक प्रशिक्षण, नैतिक आचरण और प्रज्ञा आवश्यक है। अष्टांगिक मार्ग मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन के लिए दिशानिर्देश प्रदान करता है। बौद्ध ध्यान पद्धतियाँ जैसे विपश्यना और स्मृति साधना (माइंडफुलनेस) वर्तमान क्षण में जागरूकता बढ़ाने में सहायक हैं – जो आज के आधुनिक थेरेपी मॉडल में अपनाए जा रहे हैं।

जैन दर्शन, हालांकि एक धार्मिक परंपरा के रूप में देखा जाता है, परंतु इसका मनोवैज्ञानिक मॉडल भी महत्त्वपूर्ण है। इसमें मन की शुद्धता पर विशेष बल दिया गया है। जैन दर्शन के अनुसार मन एक शक्तिशाली शक्ति है, जो या तो मुक्ति की ओर ले जा सकता है या बंधन की ओर, यह इस बात पर निर्भर करता है कि उसे कैसे प्रशिक्षित किया गया है। अहिंसा की अवधारणा – जिसमें केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक अहिंसा (हानिकारक विचारों से बचना) शामिल है – मानसिक शांति के लिए आवश्यक मानी जाती है। आत्म-नियंत्रण और भौतिक मोह से मुक्त होने की जैन शिक्षाएँ भावनात्मक नियंत्रण और नकारात्मक विचारों से दूरी बनाने के आधुनिक सिद्धांतों से मेल खाती हैं।

सांख्य दर्शन एक द्वैतवादी दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जिसमें दो मूल तत्व माने गए हैं: पुरुष (चेतना) और प्रकृति (भौतिक जगत)। मन, जिसे मनस् कहा गया है, प्रकृति का हिस्सा माना गया है और यह त्रिगुण – सत्त्व (शुद्धता), रजस (क्रिया) और तमस (जड़ता) – के प्रभाव में रहता है। इन गुणों का संतुलन या असंतुलन व्यक्ति की मानसिक अवस्था और व्यवहार को निर्धारित करता है। मानसिक शांति के लिए इन गुणों का संतुलन आवश्यक है – यह विचार आधुनिक मनोविज्ञान के भावनात्मक संतुलन और स्वभाव संबंधी सिद्धांतों से मेल खाता है।

3. भारतीय मनोविज्ञान की विशिष्ट विशेषताएँ: व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ ज्ञान का एकीकरण

भारतीय मनोविज्ञान पश्चिमी मनोविज्ञान से अपने क्षेत्र और आधारभूत दर्शन में महत्वपूर्ण रूप से भिन्न है। जबकि पश्चिमी मॉडल अक्सर मानव व्यवहार के भौतिकवादी और

निर्धारक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, भारतीय मनोविज्ञान आध्यात्मिक आयामों और आत्म-विकास के महत्व को पहचानता है। मानव अस्तित्व का यह व्यापक दृष्टिकोण बाहरी दुनिया और व्यक्तित्व की आंतरिक दुनिया दोनों को शामिल करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में चेतना की भूमिका को प्रमुख बनाता है।

पश्चिमी मनोविज्ञान में, शरीर को अक्सर स्वास्थ्य और कल्याण, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य भी शामिल है, निर्धारित करने वाले प्राथमिक तत्व के रूप में देखा जाता है। जबकि कुछ पश्चिमी मॉडल मन की भूमिका को पहचानते हैं, ध्यान आमतौर पर मानसिक बीमारी के भौतिक या जैविक कारणों पर होता है। इसके विपरीत, भारतीय दृष्टिकोण एक अधिक समग्र दृष्टिकोण अपनाता है, जहां मन, शरीर और चेतना एक आपस में जुड़े हुए सिस्टम के रूप में देखे जाते हैं, जो सामूहिक रूप से व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करते हैं। भारतीय मनोविज्ञान के लिए, अंतिम लक्ष्य केवल जीवन की अवधि का विस्तार करना नहीं है, बल्कि खुशी, संतोष और एक सच्ची संतुष्टि की भावना को बढ़ावा देना है, जो शारीरिक दीर्घायु से परे है।

भारतीय दृष्टिकोण का एक महत्वपूर्ण तत्व इसका व्यक्तिगत विकास, आंतरिक शांति और दुःख को कम करने पर ध्यान केंद्रित करना है। जबकि पश्चिमी मॉडल अक्सर मानसिक बीमारी या विकारों का इलाज करने पर केंद्रित होते हैं, भारतीय मनोविज्ञान अस्तित्व संबंधी मुद्दों जैसे अज्ञानता, तनाव और आध्यात्मिक मुक्ति के लिए प्रयास को संबोधित करने में आगे बढ़ता है। यह दृष्टिकोण धार्मिक रूप से तटस्थ है; यह खुशी, दुःख और आत्म-प्रकाशन जैसे सार्वभौमिक मानवीय मुद्दों को संबोधित करता है, बिना किसी विशेष धार्मिक परंपरा या सांस्कृतिक संदर्भ से जुड़ा हुए। परिणामस्वरूप, भारतीय मनोविज्ञान के सिद्धांतों का वैश्विक आकर्षण है, जिसमें योग और ध्यान जैसी प्रथाएँ मानसिक भलाई के लिए शक्तिशाली उपकरण के रूप में व्यापक स्वीकृति प्राप्त कर रही हैं।

भारतीय मनोविज्ञान का एक सबसे विशिष्ट पहलू यह है कि इसमें वस्तुनिष्ठ और व्यक्तिपरक दोनों प्रकार के ज्ञान का एकीकरण किया गया है। पश्चिमी मनोविज्ञान में, अक्सर व्यवहार और मानसिक स्थितियों के वस्तुनिष्ठ, मापनीय पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जबकि व्यक्तिपरक अनुभवों को गौण या मापने में कठिन माना जाता है। भारतीय मनोविज्ञान, हालांकि, व्यक्तिपरक ज्ञान को समान महत्व देता है, जो गहरे आत्मनिरीक्षण, अंतर्दृष्टि और व्यक्तिगत अनुभव से प्राप्त होता है। "आंतरिक संसार" की यह समझ "बाहरी संसार" के ज्ञान के पूरक के रूप में कार्य करती है, और मानव व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य को समझने के लिए एक अधिक संतुलित दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है।

भारतीय मनोविज्ञान यह भी पहचानता है कि प्रत्येक व्यक्ति की एक अद्वितीय स्थिति और बहुपरस्तीय चेतना होती है। यह अवधारणा आत्म-जागरूकता और आत्म-विकास के लिए एक व्यक्तिगत दृष्टिकोण की अनुमति देती है। ध्यान और आत्म-चिंतन जैसी प्रथाओं के माध्यम से, व्यक्ति अपनी आंतरिक दुनिया का अन्वेषण कर सकते हैं, अपने विचारों और भावनाओं में अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं और अधिक आत्म-जागरूकता विकसित कर सकते हैं। आत्म-अन्वेषण की यह प्रक्रिया मानसिक भलाई और आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक मानी जाती है।

3.1 व्यावहारिक अनुप्रयोग: योग, ध्यान और इसके आगे

भारतीय मनोविज्ञान के व्यावहारिक अनुप्रयोग व्यापक हैं, जिनमें योग और ध्यान दो सबसे व्यापक रूप से पहचाने गए उपकरण हैं जो मानसिक चुनौतियों को संबोधित करने में मदद करते हैं। ये प्रथाएँ व्यक्तियों को अपनी आंतरिक सत्ताओं से जोड़ने, तनाव कम करने और मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में मदद करती हैं। योग, जो मानसिकता, श्वास-प्रश्वास और शारीरिक मुद्राओं पर जोर देता है, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है। ध्यान, दूसरी ओर, गहरे आत्म-चिंतन और जागरूकता की अनुमति देता है, जो व्यक्तियों को आंतरिक शांति की भावना विकसित करने और मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है।

भारतीय मनोविज्ञान आत्म-निरीक्षण और प्रयोग की भी महत्वपूर्णता को मान्यता देता है। विभिन्न विधियाँ सदियों से विकसित की गई हैं, जो व्यक्तियों को आत्म-खोज और मानसिक भलाई की यात्रा में सहायता करती हैं। ये विधियाँ प्रत्येक व्यक्ति की अद्वितीय आवश्यकताओं के अनुसार अनुकूलन योग्य होती हैं, जो मानसिक विकास और उपचार के लिए एक विस्तृत दृष्टिकोण की अनुमति देती हैं।

भारतीय मनोविज्ञान का दृष्टिकोण एक समग्र, एकीकृत दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो मन, शरीर और चेतना की आपसी संबंधिता को पहचानता है। आध्यात्मिक और मानसिक विकास पर ध्यान केंद्रित करके, यह खुशी, संतोष और व्यक्तिगत संतुष्टि प्राप्त करने के लिए मूल्यवान अंतर्दृष्टियाँ प्रदान करता है। पश्चिमी मॉडलों के विपरीत, जो अक्सर स्वास्थ्य के भौतिक पहलुओं को प्राथमिकता देते हैं, भारतीय मनोविज्ञान मानसिक भलाई के मुख्य तत्व के रूप में आंतरिक शांति और आत्म-जागरूकता के महत्व को महत्व देता है। इस प्रकार, यह उन व्यक्तियों के लिए एक वैकल्पिक मार्ग प्रस्तुत

करता है जो तनाव कम करने, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने और अंततः खुद और अपने चारों ओर की दुनिया की गहरी समझ प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं।

3.2 भारतीय मनोविज्ञान के बुनियादी सिद्धांत

भारतीय मनोविज्ञान प्राचीन भारत की दार्शनिक परंपराओं में गहरे रूप से निहित है, विशेष रूप से उपनिषदों और वेदांत जैसे ग्रंथों में। भारतीय मनोविज्ञान के मुख्य सिद्धांत मानव 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: सत, चित और आनंद।

- सत का अर्थ है अस्तित्व या व्यक्ति का भौतिक/सामग्री पहलू। यह शरीर और ठोस तत्वों को शामिल करता है जो एक व्यक्ति का निर्माण करते हैं।
- चित का अर्थ है चेतना, व्यक्ति की मानसिक और आध्यात्मिक सार जो जीवन के अनुभवों के लिए आधार और संदर्भ का कार्य करती है।
- आनंद, जिसका अर्थ है सुख, व्यक्ति की असली अवस्था को दर्शाता है जब वह अहंकार और परिवर्तित विचारों के बंधनों से मुक्त होता है।

यह मानव स्वभाव की समझ पश्चिमी मनोविज्ञान से काफी अलग है, जो अक्सर भौतिक और व्यवहारिक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है, आध्यात्मिक या अस्तित्व संबंधी तत्वों की अनदेखी करता है।

1. मानव प्राणी की संरचना: सत, चित और आनंद

भारतीय मनोविज्ञान में, मनुष्य को तीन आवश्यक तत्वों: सत्, चित् और आनंद का मिश्रण माना जाता है।

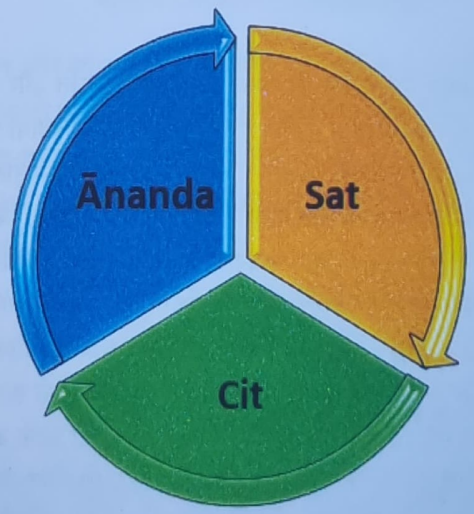
- सत् व्यक्ति के अस्तित्व या भौतिक पहलू को दर्शाता है। इसमें वे शारीरिक और मूर्त तत्व शामिल हैं जिनसे व्यक्ति बनता है।
- चित् चेतना का प्रतिनिधित्व करता है, जो व्यक्ति का मानसिक और आध्यात्मिक सार है और जीवन के अनुभवों के लिए आधार और संदर्भ का काम करता है।

- आनंद, जिसका अनुवाद परमानंद होता है, अस्तित्व की परम, शुद्ध अवस्था का प्रतीक है। यह अहंकार और बद्ध विचारों की बाधाओं से मुक्त होने पर व्यक्ति के वास्तविक स्वरूप का प्रतिनिधित्व करता है।

मानव स्वभाव की यह समझ पश्चिमी मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से बिल्कुल अलग है, जो भौतिक और व्यवहारिक पहलुओं पर ज़्यादा ध्यान केंद्रित करता है और अक्सर आध्यात्मिक या अस्तित्वगत तत्वों को नज़रअंदाज़ कर देता है। मानव स्वभाव में, मनुष्य को इन तीन तत्वों के एक गतिशील और परस्पर जुड़े हुए मिश्रण के रूप में देखा जाता है, जो मनोवैज्ञानिक मुद्दों के समाधान और समाधान का मार्गदर्शन करता है।

2. आधिकारिक लक्ष्य: एकता और मुक्ति

भारतीय मनोविज्ञान का मूल सिद्धांत आत्मा (आत्मन) के विचार पर आधारित है, जो मानवता की एकता का संकेत है। इसका उद्देश्य व्यक्तियों को अज्ञानता से मुक्त करना और उनके स्वाभाविक दिव्यत्व को महसूस करने में मदद करना है।



मानव प्राणी की संरचना: सत, चित और आनंद

3. मानव स्वभाव और सुख की खोज

भारतीय मनोविज्ञान इस आधार से शुरू होता है कि प्रत्येक व्यक्ति स्वाभाविक रूप से दिव्य है, अनंत संभावनाओं वाला है, और सच की खोज करने वाला है।

एकता और मुक्ति

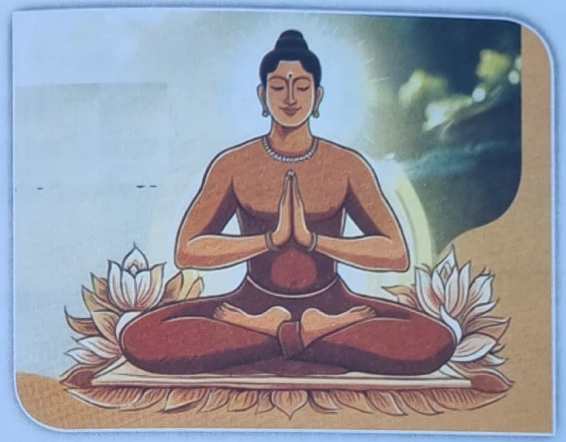
4. अस्तित्वगत प्रतिबंध और सच्ची प्रकृति तथा जीवन के अनुभव के बीच संघर्ष

मानव अनुभव अक्सर एक व्यक्ति की सच्ची, आनंदमयी प्रकृति और जीवन की कठोर वास्तविकताओं के बीच संघर्ष से चिह्नित होता है। खुशी की अस्थायी प्रकृति और दुःख की अनिवार्यता व्यक्ति की सच्ची पहचान की गलत समझ से उत्पन्न होती हैं। लोग अपने अहंकार, शरीर और विचारों के साथ पहचान करते हैं, बजाय इसके कि वे अपनी गहरी चेतना को पहचानें। यह गलत पहचान भावनात्मक उथल-पुथल, अस्थिर चीजों से जुड़ाव और अधूरापन की भावना का कारण बनती है। लोगों को जो समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, जैसे चिंता, तनाव और असंतोष, वे सच्ची पहचान और बाहरी भौतिक दुनिया के बीच इस असंयोग से उत्पन्न होती हैं। भारतीय मनोविज्ञान इस संघर्ष को हल करने का प्रयास करता है, व्यक्तियों को आत्मज्ञान की ओर मार्गदर्शन करके, जो उनके अनुभवों को उनके उच्च आत्म के साथ संरेखित करने में मदद करता है, जिससे मानसिक संकट कम होता है।

5. जीवन के प्रतिबंधों को संबोधित करने के तंत्र

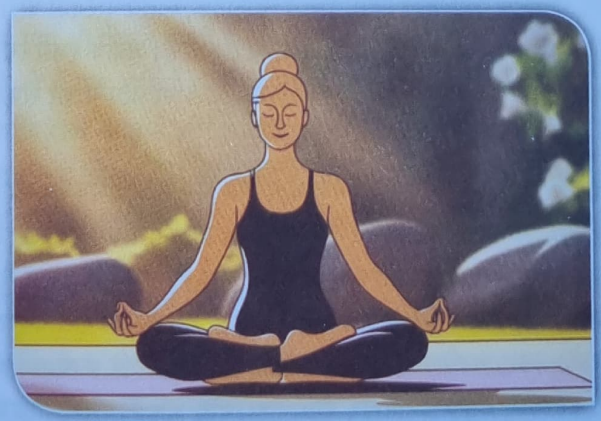
भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, जीवन में अस्तित्वगत प्रतिबंधों को संबोधित करने का मुख्य समाधान आत्मज्ञान के माध्यम से है। इसमें गहरी आत्मनिरीक्षण, ध्यान और आत्म-पर्यवेक्षण की प्रक्रिया शामिल है, जहाँ व्यक्ति अपने मन पर नियंत्रण प्राप्त करने और अपनी झूठी पहचान द्वारा लगाए गए सीमाओं से उबरने की प्रक्रिया सीखता है।

- **आत्म-पर्यवेक्षण**: भारतीय मनोविज्ञान में एक महत्वपूर्ण तकनीक है, जो व्यक्तियों को उनके विचारों, भावनाओं और व्यवहार के पैटर्न के प्रति जागरूक होने के लिए प्रेरित करती है।



भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-पर्यवेक्षण

- **योग और ध्यान** केंद्रीय अभ्यास हैं जो व्यक्तियों के मन को शांत करने, ध्यान भटकावों पर नियंत्रण करने और अधिक आत्म-जागरूकता विकसित करने में मदद करते हैं। ये तकनीकें व्यक्तियों को उच्चतर चेतना की अवस्थाओं तक पहुँचने की अनुमति देती हैं, जिससे वे नकारात्मक भावनाओं और मानसिक उथल-पुथल से दूर हो सकते हैं।



योग और ध्यान का अभ्यास

- इन अभ्यासों में संलग्न होकर, व्यक्ति धीरे-धीरे अपने मन में संघर्ष को कम कर सकते हैं, अधिक शांति, स्थिरता और स्पष्टता का अनुभव कर सकते हैं। यह अंततः मानसिक कल्याण और आध्यात्मिक विकास की ओर ले जाता है।
- ऐसी प्रथाओं के माध्यम से, व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य की संघर्ष-मुक्त अवस्था की ओर बढ़ते हैं, जो न केवल उनके अपने जीवन के लिए लाभकारी है बल्कि उन्हें समाज के लिए सकारात्मक योगदान देने में भी सक्षम बनाता है। अंतिम लक्ष्य यह है कि वे बिना स्वार्थ की सेवा की भावना को बढ़ावा दें, जहाँ व्यक्ति करुणा के साथ कार्य करते हैं और दूसरों के भले के लिए परिवर्तनकारी कार्य करते हैं।

4. तीन गुण: सत्त्व, रजस और तमस

सत्त्व: यह गुण ज्ञान, शुद्धता और खुशी से संबंधित है। यह स्पष्टता, शांतता और संतुलन के गुणों का प्रतिनिधित्व करता है। सत्त्व ज्ञान और शांति का स्रोत है, जो मानसिक शांति की स्थिति की ओर ले जाता है। सत्त्व से प्रभावित व्यक्ति आमतौर पर विचारशील, शांत और आत्मनिरीक्षण करने वाले होते हैं। वे आध्यात्मिक और बौद्धिक प्रवृत्तियों की ओर अधिक झुकते हैं और गहरे संतोष और आनंद का अनुभव करते हैं। सत्त्व आत्मज्ञान, सत्य और सामंजस्य पर ध्यान केंद्रित करने वाली मानसिकता को बढ़ावा देता है।

रजस: यह गुण उत्तेजना, इच्छा और क्रिया से संबंधित है। यह क्रिया, महत्वाकांक्षा और जुड़ाव की प्रेरक शक्ति है। रजस अक्सर एक अशांत मन से जुड़ा होता है, जो लगातार सुख, शक्ति या सफलता की खोज करता है। रजस से प्रभावित व्यक्ति आमतौर पर क्रियाशील, ऊर्जावान और लक्ष्य-प्रेरित होते हैं। हालांकि, बाहरी पुरस्कार या पहचान की इच्छा तनाव, असंतोष और अशांति का कारण बन सकती है। जबकि रजस रचनात्मकता और गति को बढ़ावा देता है, यह मानसिक उथल-पुथल भी उत्पन्न कर सकता है यदि इसे नियंत्रित न किया जाए।

तमस: तमस गुण अज्ञानता, निष्क्रियता और भ्रम से संबंधित है। यह आलस्य, सुस्ती और परिवर्तन के प्रति प्रतिरोध जैसे गुणों का प्रतिनिधित्व करता है। तमस वह शक्ति है जो भ्रांति, उदासीनता और अस्पष्टता की ओर ले जाती है। तमस से प्रभावित व्यक्ति अक्सर नकारात्मक विचार पैटर्न में फंसे होते हैं, जो विनाशकारी आदतों से मुक्त नहीं हो पाते। तमस मानसिक ठहराव, अवसाद और प्रेरणा की कमी का कारण बन सकता है। हालांकि, संतुलित होने पर, तमस गहरी नींद और विचारशीलता की स्थिति की ओर भी ले जा सकता है।

तीन गुण: सत्त्व, रजस और तमस

4.1 त्रिगुण प्रणाली और मानव व्यवहार

त्रिगुण प्रणाली यह समझने में मदद करती है कि क्यों कुछ व्यक्तियाँ स्वाभाविक रूप से अधिक आक्रामक या भावुक होते हैं, जबकि अन्य शांत और बौद्धिक होते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो प्रेरित, ऊर्जावान और नेतृत्व की भूमिकाएँ चाहता है, उसका रजस गुण प्रबल हो सकता है, जबकि एक व्यक्ति जो चिंतनशील, शांत और ज्ञान की तलाश में होता है, वह सत्त्व के साथ अधिक मेल खाता है। दूसरी ओर, जो व्यक्ति क्रिया से बचते हैं और प्रेरणा की कमी का सामना करते हैं, वे तमस से प्रभावित हो सकते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति का इन तीन गुणों का अद्वितीय संयोजन उनके व्यक्तित्व, प्रवृत्तियों और जीवन अनुभवों को आकार देता है। त्रिगुण प्रणाली न केवल इन भिन्नताओं को समझने का एक तरीका प्रदान करती है बल्कि व्यक्तिगत विकास और व्यवहार परिवर्तन के लिए एक मार्ग भी प्रस्तुत करती है। जब व्यक्ति सत्त्व, रजस और तमस के गुणों को पहचानते हैं, तो वे एक अधिक संतुलित जीवन की ओर काम कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, व्यक्ति सत्त्व के ज्ञान और शांति गुणों को बढ़ा सकते हैं, रजस के इच्छा और जुड़ाव की प्रवृत्तियों को संतुलित कर सकते हैं, और तमस के आलस्य और अज्ञानता की प्रवृत्तियों को कम कर सकते हैं।

4.2 शरीर-मन-बुद्धि-चेतना परिसर

भारतीय मनोविज्ञान में, मानव अस्तित्व को केवल शारीरिक शरीर से परे समझना होता है। इसमें शरीर-मन-बुद्धि-चेतना परिसर शामिल है, जिसमें भौतिक शरीर और सूक्ष्म शरीर दोनों शामिल हैं।

भौतिक शरीर: यह व्यक्ति की भौतिक अभिव्यक्ति को संदर्भित करता है, जो पांच भूतों (तत्त्वों) से बना होता है। यह मानव का ठोस, दृश्य भाग है जिसमें अंग और शारीरिक संरचनाएँ शामिल हैं।

सूक्ष्म शरीर: सूक्ष्म शरीर व्यक्ति के मानसिक और मानसिक पहलुओं को शामिल करता है। इसमें पांच प्राण (जीवित बल), ज्ञान और क्रिया के अंग और आंतरिक उपकरण जैसे बुद्धि, स्मृति, मन और अहंकार शामिल हैं। यह सूक्ष्म शरीर के माध्यम से ही व्यक्ति विचारों, भावनाओं और मानसिक अवस्थाओं का अनुभव करता है। यह सूक्ष्म शरीर ही प्रपञ्च की परिप्रेक्ष्य, निर्णय और क्रियाओं का नियंत्रण करता है। शरीर और सूक्ष्म शरीर के बीच का अंतर मानव अनुभव को समझने में महत्वपूर्ण है। भौतिक शरीर में आंखें, कान और अंग होते हैं, जो बाहरी दुनिया के साथ संपर्क के लिए आवश्यक हैं, लेकिन ये देखने या क्रियाएँ करने के असली स्रोत नहीं हैं। इसके बजाय, ज्ञान और क्रिया के असली अंग सूक्ष्म शरीर में हैं, जो अधिक सूक्ष्म और भौतिक शरीर के माध्यम से प्राप्त संवेदनाओं को संसाधित करने के लिए जिम्मेदार है। उदाहरण के लिए, एक अंधा व्यक्ति भले ही भौतिक दृष्टि रखता हो, लेकिन दृश्य अनुभव की कमी महसूस करता है। इसी तरह, एक बहरा या मूक व्यक्ति के पास कार्यरत कान और स्वरयंत्र होते हुए भी, उनकी सुनने या बोलने की क्षमता सूक्ष्म शरीर के आंतरिक अंगों द्वारा संचालित होती है।

सच्चा आत्म – चेतना: एक व्यक्ति की अंतिम वास्तविकता भौतिक या मानसिक परतें नहीं हैं, बल्कि चेतना या आत्मा है, जो व्यक्ति का शाश्वत, अपरिवर्तनीय सार है। भारतीय मनोविज्ञान में, व्यक्ति को शरीर और मन के माध्यम से अनुभव करने वाली चेतना के रूप में माना जाता है। यह बाहरी और आंतरिक अस्तित्व की परतों के बीच का अंतर सच्चे मानव अनुभव को और आत्मज्ञान की दिशा में मार्गदर्शन करने में मदद करता है।

4.3 त्रिगुण प्रणाली का शरीर-मन-बुद्धि-चेतना परिसर के साथ एकीकरण

त्रिगुण प्रणाली मानव व्यवहार को समझने के लिए एक गहरे ढांचे की पेशकश करती है, जो इस विश्वास पर आधारित है कि प्रत्येक व्यक्ति एक अद्वितीय संरचना है, जो सत्त्व, रजस और तमस के मिश्रण से आकारित होती है। इन गुणों की पहचान कर और संतुलित करके, व्यक्ति जीवन की चुनौतियों को पार कर सकते हैं और आत्म-ज्ञान और आध्यात्मिक विकास की ओर बढ़ सकते हैं।

शरीर-मन-बुद्धि-चेतना परिसर मानव अनुभव की गहरी समझ प्रदान करता है, यह समझाते हुए कि कैसे भौतिक शरीर और सूक्ष्म शरीर मिलकर हमारे विचारों, कार्यों और

धारणाओं का निर्माण करते हैं। अंततः, वास्तविक आत्म वह चेतना है जो इन परतों से परे है, और इसे समझने से व्यक्ति को शांति, ज्ञान और संतुष्टि की ओर एक बेहतर जीवन जीने में मदद मिलती है।

4.4 चेतना: एक व्यक्ति की वास्तविक प्रकृति

हजारों वर्षों से, मानवता द्वारा पूछा गया एक सबसे गहरा प्रश्न है, "मैं कौन हूँ?" भारतीय दर्शन के संदर्भ में, इस प्रश्न की जांच अक्सर इस समझ के साथ की गई है कि व्यक्ति केवल अपने भौतिक शरीर या मन से कहीं अधिक है। प्राचीन भारतीय ग्रंथों के अनुसार, एक व्यक्ति का सार चेतना है, जो आत्म की वास्तविक और शाश्वत प्रकृति है। यह समझ यह प्रकट करती है कि व्यक्ति केवल एक शरीर या मन नहीं है, बल्कि एक चेतना का अस्तित्व है, जो अस्थायी रूप से भौतिक रूप में निवास करती है।

एक व्यक्ति की वास्तविक प्रकृति: चेतना

चेतना इस दृष्टिकोण में एक अलग या बाहरी तत्व नहीं है, बल्कि अस्तित्व का मूल है, वह स्रोत है जिससे सब कुछ उत्पन्न होता है। यह स्थूल शरीर (भौतिक शरीर) और सूक्ष्म शरीर (मानसिक और बौद्धिक क्षेत्र) के माध्यम से प्रकट होती है। भौतिक दुनिया में हम सीधे चेतना को महसूस नहीं कर सकते, क्योंकि यह निराकार है और इन्द्रिय अनुभव से परे है। इसके बजाय, हम इसके प्रभावों के माध्यम से इसकी उपस्थिति का अनुमान लगाते हैं—जैसे विद्युत को केवल विद्युत उपकरण के कार्य से समझा जा सकता है। जब चेतना शरीर और मन से प्रवाहित होती है, तो यह जीवन, अनुभूति और क्रिया को सक्षम बनाती है। इसके बिना, स्थूल और सूक्ष्म शरीर निष्क्रिय रहते हैं।

यह चेतना की समझ कोई अमूर्त सिद्धांत नहीं है, बल्कि इसके लिए आत्म-परीक्षण और गहरी ध्यान की आवश्यकता होती है। यह आत्म-निरीक्षण और व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से है कि हम चेतना की बहुपरकारी प्रकृति को पहचानते हैं। इस समझ को स्पष्ट करने के लिए, प्राचीन ऋषियों, विशेष रूप से उपनिषदों से, ने विभिन्न ढांचे तैयार किए, जिनके माध्यम से चेतना के विभिन्न स्तरों को व्यक्त किया जा सकता था।

5. पंचकोष: पाँच-परतों का अस्तित्व

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" शब्द का अर्थ "आवरण" या "पट" होता है, जो यह दर्शाता है कि प्रत्येक परत आत्म के वास्तविक स्वरूप, जो चेतना है, के ऊपर एक आवरण है। ये परतें हैं:

अन्नमय कोश (भौतिक शरीर): यह सबसे बाहरी परत है, जो भौतिक तत्वों से बनी स्थूल शरीर को प्रस्तुत करती है। अधिकांश लोग इस परत के साथ अपनी पहचान बनाते हैं, मानते हैं कि उनका भौतिक रूप ही उनका वास्तविक स्वरूप है। हालांकि, यह पहचान अस्थायी और भ्रांतिपूर्ण है। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति का कोई अंग कट जाए, तो भी उनका आत्म-बोध उसमें कमी महसूस नहीं करता, जो यह प्रमाणित करता है कि हमारी वास्तविक पहचान भौतिक शरीर से जुड़ी नहीं है।

प्राणमय कोश (जीवंत ऊर्जा की परत): भौतिक शरीर के नीचे प्राण या जीवन शक्ति (प्राण), जो जीवन और ऊर्जा को बनाए रखती है, की परत होती है। यह परत शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती है, जैसे श्वास, परिसंचरण, पाचन और अन्य जीवन क्रियाएँ। यह परत भौतिक शरीर से अधिक सूक्ष्म है, फिर भी यह भौतिक संसार से जुड़ी रहती है और इसे ऊर्जा और जीवन की अनुभूति के माध्यम से अनुभव किया जाता है।

मनोमय कोश (मानसिक परत): यह परत भौतिक और प्राण ऊर्जा परतों से अधिक सूक्ष्म है और इसमें मन और उससे जुड़ी भावनाएँ, विचार और इच्छाएँ शामिल होती हैं। यहीं हम भावनाएँ, मानसिक अवस्थाएँ और मूड्स का अनुभव करते हैं। मानसिक परत हमारी धारणाओं, भावनाओं और व्यक्तिगत अनुभवों के लिए जिम्मेदार है, जो इसे व्यक्तिगत पहचान का एक आवश्यक हिस्सा बनाता है। हालांकि, यह आत्म के गहरे स्तरों के ऊपर एक आवरण है।

विज्ञानमय कोश (बौद्धिक परत): यह परत आत्म के बौद्धिक या संज्ञानात्मक पहलू का प्रतिनिधित्व करती है। यह तर्क, समझ और निर्णय लेने को नियंत्रित करती है। यह वह पहलू है जो विश्लेषण और चिंतन कर सकता है। जबकि मानसिक परत भावनात्मक और प्रतिक्रियाशील होती है, बौद्धिक परत तर्कसंगत और विवेकपूर्ण होती है। यह परत वास्तविकता की प्रकृति पर गहरी ध्यान और जागरूकता की अनुमति देती है।

आनंदमय कोश (आनंद की परत): यह सबसे आंतरिक और सूक्ष्म परत है, जो आनंद या शुद्ध चेतना का अनुभव प्रस्तुत करती है। यह परत व्यक्ति के वास्तविक स्वभाव के सबसे निकट होती है, जो शुद्ध, अपरिवर्तनीय चेतना है, जो भौतिक और मानसिक अवस्थाओं से परे है। यह उस शांति, आनंद और संतोष का अनुभव है जो मन और शरीर के उतार-चढ़ाव से परे है। गहरी ध्यान या आध्यात्मिक जागृति के क्षणों में, व्यक्ति इस परत का अनुभव कर सकता है और ब्रह्मांड के साथ गहरे एकता का एहसास कर सकता है।

पंचकोष: पाँच-परतों का अस्तित्व

5.1 परतें और वास्तविक आत्म

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।

पाँच-परतों 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। आत्म-ज्ञान 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।

5.2 चेतना और आत्म-ज्ञान

पाँच कोशों का ढांचा आत्म की प्रकृति को समझने के लिए एक गहरे और व्यवस्थित तरीके से मार्गदर्शन करता है। जब हम भौतिक शरीर, जीवन शक्ति, मन, बुद्धि और आनंद की परतों को पहचानते हैं, तो हम अपने अस्तित्व के अस्थायी पहलुओं और चेतना की शाश्वत सत्य को अलग कर सकते हैं। भारतीय मानसिकता का अंतिम उद्देश्य व्यक्तियों को इन परतों द्वारा निर्मित भ्रांतियों से मुक्त करना है, जिससे वे अपनी वास्तविक प्रकृति, जो चेतना है, को पहचान सकें।

आत्म-परीक्षण, आत्म-निरीक्षण और ध्यान इस यात्रा में आवश्यक उपकरण हैं। ध्यान और माइंडफुलनेस जैसी प्रथाओं के माध्यम से व्यक्ति आत्म की परतों को हटा सकते हैं और उस शांति, आनंद और ज्ञान का अनुभव कर सकते हैं जो ब्रह्मांड के साथ अपनी मौलिक एकता को पहचानने से उत्पन्न होती है। यही आत्म-ज्ञान का मार्ग है—यह समझना कि हम न तो अपने शरीर, मन या भावनाएँ हैं, बल्कि शुद्ध चेतना हैं, जो सदैव उपस्थित और अपरिवर्तनीय है।

6. अस्तित्व की चार अवस्थाएँ

भारतीय मानसिकता और चेतना की बहुआयामी प्रकृति को समझने के लिए एक प्रमुख अवधारणा अस्तित्व की चार अवस्थाओं की है, जो एक व्यक्ति अनुभव करता है। ये अवस्थाएँ उपनिषदों में गहरे रूप से विश्लेषित की गई हैं, और मांडूक्य उपनिषद इन अवस्थाओं का स्पष्ट और गहरा वर्णन प्रदान करता है। ये अवस्थाएँ हैं:

- जागृत-आवस्था (जागने की अवस्था)
- स्वप्न-आवस्था (स्वप्न की अवस्था)
- सुषुप्ति-आवस्था (गहरी नींद)
- तुरीय-आवस्था (समाधि या शुद्ध चेतना की अवस्था)

ये अवस्थाएँ चेतना के विभिन्न संदर्भों में कैसे व्यवहार करती है, इसे समझने के लिए एक ढांचा प्रदान करती हैं, जो मानव अनुभव पर प्रकाश डालती हैं। इसके विपरीत, पश्चिमी मानसिक ढांचे आमतौर पर केवल दो अवस्थाओं (जागृत और सोने) पर ध्यान केंद्रित करते हैं और चेतना की गहरी, सूक्ष्म अवस्थाओं का न्यूनतम विश्लेषण करते हैं, जैसे चौथी अवस्था (तुरीय)।

6.1 जागृत-आवस्था (जागने की अवस्था)

इस अवस्था में, व्यक्ति का स्थूल शरीर (भौतिक रूप) पूरी तरह से बाहरी दुनिया से संपर्क करता है, और सूक्ष्म शरीर (मन, भावनाएँ, बुद्धि) इसके साथ मिलकर कार्य करता है। इस अवस्था में चेतना का अनुभव द्वैतपूर्ण होता है, जो सुख और दुख, सफलता और विफलता, और अन्य विरोधों के बीच झूलता है। चेतना को इन्द्रिय अनुभव और बाहरी दुनिया के साथ जुड़कर अनुभव किया जाता है, जो हमारे अनुभवों को आकार देती है। हम अपने परिवेश से परिचित होते हैं और हमारे अहंकार, इच्छाएँ और बाहरी उत्तेजनाएँ हमारे क्रियाओं को प्रेरित करती हैं।

भारतीय मानसिकता के अस्तित्व की चार अवस्थाएँ

6.2 स्वप्न-आवस्था (स्वप्न की अवस्था)

जब चेतना स्वप्न की अवस्था में बदलती है, तो स्थूल शरीर निष्क्रिय हो जाता है, लेकिन मन और अन्य आंतरिक अंग (अंतःकरण) सक्रिय रहते हैं। इस अवस्था में, अहंकार अपनी एक नई दुनिया "बनाता" है, जिसमें तर्क और जागृत संसार के नियमों का उल्लंघन हो सकता है। यह दुनिया तरल होती है, और इसके नियम अक्सर टूट जाते हैं—घटनाएँ असंगत, स्वप्न जैसी स्थिति में घट सकती हैं, जिसमें पात्र और सेटिंग एक-दूसरे से संबंधित नहीं होते।

6.3 सुषुप्ति-आवस्था (गहरी नींद)

तीसरी अवस्था, गहरी नींद, बाहरी और आंतरिक गतिविधियों का पूर्ण समापन है। इस अवस्था में, दोनों स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर निष्क्रिय होते हैं—इन्द्रियाँ निष्क्रिय होती हैं, और बाहरी दुनिया का कोई ज्ञान नहीं होता। व्यक्ति शांति और विश्राम का अनुभव करता है, बिना इसे सचेत रूप से जाने। यह अवस्था सभी जीवों द्वारा अनुभव की जाती है, न केवल मनुष्यों द्वारा।

6.4 तुरीयावस्था (समाधि या शुद्ध चेतना)

चौथी अवस्था, तुरीया, शुद्ध चेतना की अवस्था है, जिसे अक्सर अस्तित्व की सर्वोत्तम अवस्था के रूप में वर्णित किया जाता है। यह पारंपरिक अर्थों में चेतना की अवस्था नहीं है, बल्कि ब्रह्मांड और वास्तविक आत्मा के साथ पूर्ण एकता की अवस्था है। यह अवस्था जागृत, स्वप्न और गहरी नींद की अवस्थाओं की सीमाओं से परे, पारलौकिक है। यह समाधि की अवस्था है, एक गहरी, ध्यानमग्न अवस्था जिसमें व्यक्ति दिव्य या शुद्ध चेतना के साथ गहरे संबंध का अनुभव करता है, और आत्मा और विश्व के बीच सभी भेद मिट जाते हैं। तुरीया में, न तो अहंकार है, न मानसिक गतिविधि है, और न कोई द्वैत है। यह शुद्ध, अपरिभाषित जागरूकता की अवस्था है, जहाँ व्यक्ति अपने अस्तित्व के साथ अपनी मूल एकता का अनुभव करता है। इस अवस्था को शब्दों में ठीक से व्यक्त नहीं किया जा सकता क्योंकि यह मन के वैचारिक ढांचे से परे है। जो लोग समाधि का अनुभव करते हैं, वे आनंद, शांति और अपनी वास्तविक प्रकृति की अनुभूति की रिपोर्ट करते हैं।

7. आत्म-ज्ञान के मार्ग के रूप में चार अवस्थाएँ

ये चार चेतना की अवस्थाएँ—जागरण, स्वप्न, गहरी नींद और शुद्ध चेतना (तुरीया)—भारतीय मानसिकता में आत्मा के विकसित होने की प्रकृति को समझने के लिए एक गहरे ढांचे के रूप में कार्य करती हैं। ये बताती हैं कि चेतना विभिन्न अनुभवों की परतों से कैसे गुजरती है, बाहरी संसार के साथ जुड़ने से (जागरण), विचारों और स्वप्नों की आंतरिक दुनिया तक, गहरी नींद की विश्राम अवस्था तक, और अंततः शुद्ध चेतना की अनुभूति तक।

इन अवस्थाओं में से प्रत्येक चेतना और आत्मा की प्रकृति पर मूल्यवान अंतर्दृष्टियाँ प्रदान करती है:

- जागरण संसार के द्वैत को प्रकट करता है, जहाँ सुख और दुःख हमारे अनुभवों पर हावी रहते हैं।
- स्वप्न मन की रचनात्मकता, कल्पना और मानसिक पैटर्न का विश्लेषण करने का अवसर प्रदान करते हैं।
- गहरी नींद वास्तविक आत्मा की सुख और शांति की झलक प्रदान करती है, जो बाहरी प्रभाव से मुक्त होती है।
- तुरीया आत्म-ज्ञान की सर्वोत्तम अवस्था को दर्शाता है, जहाँ व्यक्ति ब्रह्मांड के साथ अपनी एकता और चेतना की वास्तविक प्रकृति को पहचानता है।

इस प्रकार, भारतीय मानसिकता वास्तविकता के सीमित दृष्टिकोण को पार करने के महत्व पर जोर देती है, जो जागरण और स्वप्न की अवस्थाओं द्वारा आकारित होता है, और व्यक्तियों को तुरीया, शुद्ध चेतना की अवस्था में उनके वास्तविक स्वरूप की अनुभूति की ओर मार्गदर्शन करती है।

8. चेतना अध्ययन: मुद्दे

भारतीय मानसिकता परंपरा में, चेतना की खोज का गहरा संबंध मन, बुद्धि और शरीर के अध्ययन से है, जिसे अक्सर शरीर-मन-बुद्धि जटिल या अंतःकरणों के रूप में जाना जाता है। ये आंतरिक उपकरण हैं जो व्यक्ति की चेतना और उनके भौतिक शरीर के बीच कनेक्शन की मध्यस्थता करते हैं। सारतः, चेतना मन और बुद्धि के साथ इंटरैक्ट करती है,

जिससे जागरूकता और ज्ञान संभव होता है। हालांकि, मन और चेतना के बीच एक गहरा अंतर है, जो आंतरिक अस्तित्व की अवस्थाओं के अध्ययन में केंद्रीय है।

8.1 चेतना और मन की प्रकृति

जबकि मन को सूक्ष्म रूप से पदार्थ माना जाता है, चेतना अमूर्त (अविकृत) होती है। यह अंतर इस बात को समझने में महत्वपूर्ण है कि क्यों पारंपरिक बाहरी अवलोकन और अध्ययन के तरीके, जैसे कि संज्ञान (प्रत्यक्ष), अनुमान (अनुमान), और उपमा (उपमा), चेतना की आंतरिक दुनिया के अध्ययन के लिए अपर्याप्त हैं। ये बाहरी तरीके भौतिक, अनुभवजन्य दुनिया को समझने के लिए प्रभावी होते हैं, लेकिन चेतना के अध्ययन के लिए जो अधिक सूक्ष्म और अमूर्त है, ये पर्याप्त नहीं होते। भारतीय मनोविज्ञान परंपरा में, प्रत्येक व्यक्ति का लक्ष्य इन आंतरिक अवस्थाओं का अन्वेषण करना और अंततः अपनी वास्तविक चेतना का अनुभव करना है। इसके लिए चेतना का अध्ययन पारंपरिक वैज्ञानिक तरीकों से अलग दृष्टिकोण की आवश्यकता करता है। आत्म-खोज और प्रयोग की प्रक्रिया में वस्तुओं (विषय) से विषय (विषयी) की ओर, बाहरी घटनाओं से आंतरिक, व्यक्तिगत अनुभव की ओर ध्यान केंद्रित करना होता है।

8.2 आंतरिक अन्वेषण के तरीके

चेतना की प्रकृति को देखते हुए, इसके अध्ययन के तरीके गहरे, व्यक्तिगत अनुभव और आत्म-निरीक्षण पर आधारित होते हैं। यह अन्वेषण मुख्य रूप से व्यक्तिगत और अनुभवजन्य होता है, न कि बाहरी ज्ञान उपकरणों पर निर्भर। चेतना का अध्ययन करने के लिए, ध्यान और आंतरिक अभ्यासों पर ध्यान केंद्रित करना आवश्यक है, जो व्यक्ति को उनके आंतरिक अनुभव को समझने और अनुभव करने का अवसर प्रदान करते हैं। ये तरीके निम्नलिखित हैं:

- **श्रवण** (ज्ञानी या प्रबुद्ध व्यक्तियों की शिक्षाओं को ध्यानपूर्वक सुनना, संवेदी समझ प्राप्त करना)
- **मनन** (ज्ञान को आंतरिक रूप से आत्मसात करना और गहरे रूप से चिंतन करना, बौद्धिक समझ)
- **निदिध्यासन** (ज्ञान को ध्यानमग्न या इन्क्विजिटिव रूप से आत्मसात करना, अनुभवजन्य समझ)

इस परंपरा में, शब्द (सब्द) को आंतरिक दुनिया के बारे में सही ज्ञान प्राप्त करने के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण माना जाता है। उद्देश्य बौद्धिक समझ से परे जाकर प्रत्यक्ष अनुभवजन्य ज्ञान की ओर बढ़ना है।

8.3 देखने वाले और देखे जाने वाले के बीच संबंध

चेतना की आंतरिक प्रकृति के अध्ययन में, 'देखने वाले' और 'देखे जाने वाले' के बीच एक महत्वपूर्ण भेद किया जाता है। पारंपरिक अध्ययन में ये दोनों अलग-अलग होते हैं—देखने वाला और देखा जाने वाला। हालांकि, चेतना के अन्वेषण में, देखने वाला (जो व्यक्ति देख रहा है) और देखे जाने वाला (जो देखा जा रहा है) एकीकृत हो जाते हैं। अध्ययन का विषय कोई बाहरी वस्तु नहीं है, बल्कि वास्तविक आत्म है—हम कौन हैं, इसका सार। ध्यान आत्म-जागरूकता और आत्म-ज्ञान पर केंद्रित होता है, जहाँ देखने वाले और देखे जाने वाले के बीच की सीमा समाप्त हो जाती है, और व्यक्ति की अपनी प्रकृति की गहरी समझ होती है।

8.4 परा-विद्या और अपर-विद्या

भारतीय मनोविज्ञान परंपरा में ज्ञान के दो प्रकारों के बीच स्पष्ट भेद किया जाता है:

- **अपर-विद्या:** भौतिक, अनुभवजन्य दुनिया का ज्ञान। इसमें वे विज्ञान, प्रौद्योगिकी, और प्रबंधन के ज्ञान शामिल हैं, जिनका उपयोग हम बाहरी दुनिया के साथ बातचीत करने के लिए करते हैं। अपर-विद्या जीवन के व्यावहारिक, भौतिक पहलुओं से संबंधित है।
- **परा-विद्या:** आंतरिक दुनिया का ज्ञान, जो मानसिक, मानसिक और अस्तित्वात्मक प्रश्नों से संबंधित है। यह आध्यात्मिक ज्ञान है, जो अस्तित्व, चेतना और आत्मा की प्रकृति के गहरे पहलुओं से संबंधित है। परा-विद्या उस ज्ञान को संदर्भित करता है जो चेतना की वास्तविक प्रकृति, एक व्यक्ति के आध्यात्मिक सार और उनके ब्रह्मांड से संबंध को समझने से संबंधित है।

परा-विद्या का अध्ययन व्यक्तियों को प्रश्नों की ओर प्रेरित करता है जैसे "मैं कौन हूँ?", "चेतना की प्रकृति क्या है?", और "मेरे ब्रह्मांड से क्या संबंध हैं?" ये प्रश्न बाहरी, भौतिक घटनाओं के ज्ञान के बजाय आत्मा के आंतरिक आयामों को समझने पर केंद्रित होते हैं।

8.5 बाहरी इंद्रियों की सीमाएँ

सामान्य संवेदी अंग बाहरी दुनिया के साथ बातचीत करने में उपयोगी होते हैं—ये हमें जीवन के भौतिक पहलुओं को समझने में मदद करते हैं। हालांकि, इन इंद्रियों की आंतरिक चेतना की दुनिया को समझने में सीमित उपयोगिता होती है। उदाहरण के लिए, यदि 100 लोग एक अंधेरे कमरे में हैं और बिजली चली जाती है, तो किसी को भी यह जानने के लिए टॉर्च की आवश्यकता नहीं होगी कि वे कमरे में हैं। इसका कारण यह है कि चेतना स्वयं स्थिति को महसूस कर सकती है, भले ही बाहरी संवेदी इनपुट न हों। इसके विपरीत, बाहरी दुनिया को समझने के लिए हम अपनी संवेदी अंगों और बाहरी उपकरणों (जैसे प्रकाश) पर निर्भर होते हैं। इस प्रकार, चेतना के अध्ययन के लिए एक अलग सेट के उपकरणों की आवश्यकता होती है—आंतरिक क्षमताएँ जैसे आत्म-निरीक्षण, ध्यान और गहरी चिंतनशीलता जो मन और आत्मा की आंतरिक अवस्थाओं से संबंधित होती हैं।

8.6 चेतना की आध्यात्मिक प्रकृति

चेतना का अध्ययन स्वाभाविक रूप से एक व्यक्ति की आध्यात्मिक प्रकृति की गहरी खोज की ओर ले जाता है। यह मानव को गहरे स्तर पर समझने का अध्ययन है, और प्रश्नों का ध्यान "क्या" या "कैसे" से अस्तित्व के गहरे प्रश्नों की ओर स्थानांतरित हो जाता है। दूसरे शब्दों में, ध्यान केंद्रित करने का रुख भौतिक घटनाओं के वैज्ञानिक विश्लेषण से हटकर आत्मा की रहस्यमय और अस्तित्वात्मक खोज की ओर होता है। इस संदर्भ में, आध्यात्मिकता और चेतना अध्ययन आपस में जुड़े हुए हैं। वास्तविक आत्म, या आत्मा, को अक्सर शारीरिक शरीर और मन से परे समझा जाता है, और इस प्रकृति की खोज परा-विद्या का अंतिम उद्देश्य है। यह जांच प्रेम, सत्य, मूल्यों और अस्तित्व की प्रकृति के बारे में समझ की ओर ले जाती है।

9. आधुनिक मनोविज्ञान में भारतीय योगदान

भारत का आधुनिक मनोविज्ञान के विकास में योगदान इसकी प्राचीन दार्शनिक परंपराओं, धार्मिक प्रथाओं और सांस्कृतिक मूल्यों में गहरे रूप से निहित है। प्रारंभिक विचारकों से जिन्होंने आत्मा और मन की प्रकृति का अध्ययन किया, से लेकर समकालीन विद्वानों तक जिन्होंने भारत में मनोविज्ञान के अनुसंधान और अभ्यास को आकार दिया, भारत का इस क्षेत्र पर महत्वपूर्ण प्रभाव रहा है। विशेष रूप से, भारतीय विद्वानों ने सैद्धांतिक

और अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान दोनों में अद्वितीय योगदान दिए हैं, जिनमें पश्चिमी मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को स्वदेशी अवधारणाओं के साथ मिलाया गया है, साथ ही मानव व्यवहार, संज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य को समझने के लिए विशिष्ट ढांचे भी प्रदान किए हैं। यह खंड प्रारंभिक भारतीय मनोवैज्ञानिकों के योगदान, आधुनिक भारतीय मनोविज्ञान के विकास में प्रमुख व्यक्तियों और भारतीय सांस्कृतिक प्रथाओं के मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और चिकित्सा पद्धतियों पर प्रभाव की चर्चा करता है।

9.1 प्रारंभिक भारतीय मनोवैज्ञानिक

भारत में मनोविज्ञान की प्रथाएँ प्राचीन काल से ही मौजूद हैं, लेकिन 19वीं और 20वीं शताब्दी के अंत में भारतीय विद्वानों ने मनोविज्ञान के अध्ययन को औपचारिक रूप से प्रारंभ किया। भारत में मनोविज्ञान के वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में विकास पर ब्रिटिश उपनिवेशी काल के दौरान पश्चिमी मनोविज्ञान के साथ भारत की बातचीत का गहरा प्रभाव पड़ा। हालांकि, भारतीय विद्वान पश्चिमी वैज्ञानिक दृष्टिकोणों को पारंपरिक भारतीय ज्ञान प्रणालियों के साथ मिलाने की कोशिश कर रहे थे।

मनोविज्ञान में आधुनिक योगदान देने वाले सबसे प्रारंभिक भारतीय व्यक्तियों में से एक गिरीश चंद्र घोष (1853–1912) थे। भारतीय रंगमंच और मनोविज्ञान दोनों में प्रसिद्ध, घोष पहले व्यक्तियों में से थे जिन्होंने सम्मोहन के चिकित्सीय संभावनाओं का अन्वेषण किया और भारत में पश्चिमी मनोवैज्ञानिक विधियों को प्रस्तुत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सम्मोहन और सुझाव के क्षेत्र में उनके कार्य ने मनोविज्ञान और चिकित्सीय संदर्भों में मन के अध्ययन में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

राधाकामल मुखर्जी, एक प्रमुख समाजशास्त्री और मनोवैज्ञानिक, भारतीय मनोविज्ञान के प्रारंभिक विकास में एक और महत्वपूर्ण व्यक्ति थे। उन्होंने मानव व्यवहार और मानसिक घटनाओं को समझने में सांस्कृतिक संदर्भ के महत्व को उजागर करने में योगदान दिया। मानसिक स्वास्थ्य और व्यवहार के सामाजिक निर्धारकों पर उनका जोर मनोविज्ञान के अधिक संदर्भित दृष्टिकोण के लिए आधार प्रदान करता है, जिसे बाद में सांस्कृतिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में विस्तार दिया गया।

जी. एस. घुर्ये, बी. के. करंथ और एन. एन. विग का आधुनिक भारतीय मनोविज्ञान में योगदान

20वीं शताब्दी में कई भारतीय विद्वानों ने भारतीय मनोविज्ञान के आधुनिक दिशा निर्धारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। जी. एस. घुर्ये, एक प्रसिद्ध समाजशास्त्री और

मानवविज्ञानी, भारतीय समाज के मनोवैज्ञानिक और सांस्कृतिक पहलुओं को समझने में योगदान दिया। घुर्ये का कार्य मुख्य रूप से समाजशास्त्रीय था, लेकिन उन्होंने सामाजिक मानदंडों, पारिवारिक संरचना और सामुदायिक जीवन पर किए गए अनुसंधान के माध्यम से भारतीय मनोविज्ञान के सिद्धांतों को प्रभावित किया।

बी. के. करंथ भारतीय संदर्भों में मनोविज्ञान के अध्ययन में अग्रणी व्यक्तित्व थे। उन्होंने संस्कृति के मनुष्यों के विकास में भूमिका पर ध्यान केंद्रित किया, विशेष रूप से यह कैसे भाषा, सामाजिक संरचना और पारंपरिक मूल्य संज्ञानात्मक विकास को प्रभावित करते हैं। करंथ के द्वारा मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के सांस्कृतिक संदर्भ पर जोर देने से भारत में सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त मनोविज्ञान के विकास में मदद मिली।

एन. एन. विग, एक मानसिक रोग विशेषज्ञ और शोधकर्ता, भारतीय मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक चिकित्सा में महत्वपूर्ण योगदान देने वाले व्यक्तित्व हैं। उनका मानसिक रोगों के निदान और उपचार पर कार्य, और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले मानसिक-सामाजिक कारकों पर उनका ध्यान, देश में मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक था। विग का मानसिक स्वास्थ्य उपचार में संस्कृति और आत्मा के भूमिका पर जोर देना भारत में समुदाय आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों और सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त उपचार विधियों के उपयोग के लिए मार्गदर्शक बन गया।

9.2 मनोविज्ञान के सिद्धांतों के विकास में भारतीय विद्वानों का योगदान

भारतीय विद्वानों ने मनोविज्ञान के सिद्धांतों के विकास में सैद्धांतिक और अनुप्रयुक्त दोनों क्षेत्रों में योगदान किया है। भारतीय दार्शनिक और आध्यात्मिक परंपराओं से प्रेरणा लेते हुए, उन्होंने मानव व्यवहार, व्यक्तित्व और संज्ञान के मॉडल प्रस्तुत किए हैं जो पश्चिमी मानकों से भिन्न हैं, और जो मन, शरीर और आत्मा के आपसी संबंध को महत्व देते हैं।

भारतीय मनोवैज्ञानिकों ने सामाजिक मनोविज्ञान में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। भारत में संस्कृति मानव व्यवहार को समझने में केंद्रीय भूमिका निभाती है, और विद्वानों जैसे जी. एच. बोरकर और एम. एल. कपूर ने यह अन्वेषण किया है कि कैसे सामूहिकतावादी मूल्य, पारिवारिक संरचना और सामाजिक भूमिकाएँ व्यक्तिगत और समूह व्यवहार को आकार देती हैं। इन अध्ययनों ने सांस्कृतिक संदर्भ में मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए एक ढांचा स्थापित करने में मदद की, जो क्रॉस-सांस्कृतिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण कदम था।

10. भारत में शिक्षा प्रणाली में मनोविज्ञान

भारत की शिक्षा प्रणाली ने छात्रों के मानसिक विकास को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ऐतिहासिक रूप से, भारत में शिक्षा गुरुकुल प्रणाली में निहित थी, जहाँ अध्ययन को बौद्धिक, भावनात्मक और नैतिक विकास की एक समग्र प्रक्रिया माना जाता था। यह प्रणाली मुख्य रूप से मार्गदर्शन, प्रत्यक्ष अध्ययन और आध्यात्मिक विकास पर आधारित थी।

आधुनिक समय में, मनोविज्ञान भारतीय शिक्षा प्रणाली का एक आवश्यक हिस्सा बन गया है, हालांकि चुनौतियाँ बनी हुई हैं। भारत में शिक्षा प्रणाली में मनोविज्ञान की शुरुआत 19वीं और 20वीं शताब्दी के अंत में विश्वविद्यालयों की स्थापना से की जा सकती है। विशेष रूप से, कलकत्ता विश्वविद्यालय और इलाहाबाद विश्वविद्यालय जैसी संस्थाओं ने भारत में मनोविज्ञान विभागों की शुरुआत की, जो इस क्षेत्र में स्नातक और स्नातकोत्तर डिग्री प्रदान करती थीं।

हालाँकि भारत में आजकल मनोविज्ञान का औपचारिक अध्ययन अच्छी तरह स्थापित हो चुका है, यह मुख्य रूप से पश्चिमी सिद्धांतों और मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणालियों पर केंद्रित है। हालांकि, भारतीय दार्शनिकताओं और पारंपरिक प्रथाओं को अकादमिक पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए एक बढ़ती हुई प्रवृत्ति है। आयुर्वेद, योग और ध्यान की प्रथाओं को मनोविज्ञान पाठ्यक्रम में धीरे-धीरे एकीकृत किया जा रहा है, हालांकि ये तत्व प्रायः समानांतर रूप से अध्ययन किए जाते हैं, न कि मुख्यधारा की शिक्षा में पूरी तरह से समाहित किए गए हैं।

10.1 गुरुकुल और पारंपरिक शिक्षा प्रणाली का मानसिक विकास पर प्रभाव

प्राचीन गुरुकुल प्रणाली का भारतीय मानसिक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ा है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली के विपरीत, जो संरचित पाठ्यक्रम और परीक्षाओं पर आधारित है, गुरुकुल प्रणाली में व्यक्तिगत अध्ययन, आत्म-अनुशासन और आध्यात्मिक विकास पर जोर दिया जाता था। शिक्षक, या गुरू, को केवल ज्ञान प्रदान करने वाले नहीं बल्कि छात्रों के नैतिक चरित्र, बौद्धिक क्षमता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को भी विकसित करने में मदद करने वाले मार्गदर्शक के रूप में देखा जाता था।

यह समग्र दृष्टिकोण इस विचार पर आधारित था कि मानसिक विकास को भावनात्मक और नैतिक विकास से अलग नहीं किया जा सकता। कहानी कहने, ध्यान

और प्रकृति के साथ सीधे संपर्क पर जोर देने से बौद्धिक और भावनात्मक दोनों प्रकार के विकास को बढ़ावा मिला, जो आधुनिक शैक्षिक मनोविज्ञान की अक्सर विभाजित प्रकृति से अलग था। गुरुकुल प्रणाली ने छात्रों को स्वयं, उनके परिवेश और उनकी दुनिया में उनके स्थान को गहरे रूप से समझने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया था, जो आधुनिक शैक्षिक मनोविज्ञान के बढ़ते हुए समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करने के अनुरूप था।

10.2 भारत में शैक्षिक मनोविज्ञान: चुनौतियाँ और नवाचार

हालांकि भारत ने शैक्षिक मनोविज्ञान में महत्वपूर्ण प्रगति की है, फिर भी चुनौतियाँ बनी हुई हैं। देश की विविध सांस्कृतिक, भाषाई और सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियाँ प्रभावी शैक्षिक मनोविज्ञान अभ्यासों के कार्यान्वयन में अनूठी समस्याएँ उत्पन्न करती हैं। पारंपरिक रूप से, ध्यान केंद्रित शिक्षा और परीक्षा-आधारित मूल्यांकन प्रणाली अक्सर भावनात्मक बुद्धिमत्ता, रचनात्मकता और व्यक्तिगत अध्ययन शैलियों में अंतर को नजरअंदाज करती है। इसके अलावा, मानकीकृत परीक्षणों पर अधिक जोर देने से नवाचार और आलोचनात्मक सोच के कौशल का विकास बाधित हो सकता है।

हालाँकि, हाल के वर्षों में भारत में शैक्षिक मनोविज्ञान के ढाँचे में नवाचारात्मक परिवर्तन देखने को मिले हैं। मानसिक स्वास्थ्य, छात्रों की भलाई और सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा के महत्व को बढ़ते हुए पहचाना जा रहा है, और कई स्कूलों ने अपने पाठ्यक्रमों में काउंसलिंग सेवाएँ, माइंडफुलनेस कार्यक्रम और सामाजिक-भावनात्मक कौशल प्रशिक्षण को शामिल करना शुरू कर दिया है। यह बदलाव बच्चों के समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करने की बढ़ती आवश्यकता को पहचानने का प्रतीक है, न कि केवल उनके शैक्षिक प्रदर्शन पर।

10.3 भारतीय संस्कृति में मनोविज्ञान के दृष्टिकोण

भारतीय संस्कृति ने लंबे समय से मन, शरीर और आत्मा के बीच संतुलन पर जोर दिया है, जो देश में मनोविज्ञान के दृष्टिकोण को प्रभावित करता है। आयुर्वेद, योग और ध्यान मानसिक स्वास्थ्य और भलाई को समझने में अभिन्न हैं। स्वास्थ्य के प्रति समग्र दृष्टिकोण भारतीय मनोविज्ञान की विशेषताएँ में से एक है, जो केवल मन की नहीं, बल्कि पूरे शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक तंत्र को संबोधित करने का प्रयास करता है।

भारतीय परंपराएँ जैसे भक्ति योग (भक्ति साधना), ज्ञान योग (ज्ञान की साधना), और कर्म योग (निस्वार्थ कर्म की साधना) व्यक्तिगत विकास और आत्म-समझ के लिए महत्वपूर्ण हैं, जो समकालीन मानवतावादी और ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के दृष्टिकोणों के साथ मेल खाती हैं।

11. भारतीय त्यौहारों और परंपराओं का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

भारतीय त्यौहार और परंपराएँ, जो सांस्कृतिक प्रथाओं में गहराई से निहित हैं, मानसिक स्वास्थ्य और भलाई पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं। दिवाली, होली और दुर्गा पूजा जैसे उत्सव सामूहिक मेल-मिलाप, भावनाओं की अभिव्यक्ति और सामूहिक आनंद के अवसर प्रदान करते हैं। ये त्यौहार अक्सर मानसिक शुद्धिकरण का रूप होते हैं, जो व्यक्तियों को तनाव छोड़ने और समुदायों से जुड़ने में मदद करते हैं। इसके अलावा, कई भारतीय परंपराएँ आभार, क्षमा और आत्म-चिंतन को बढ़ावा देती हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए शक्तिशाली उपकरण होते हैं। उदाहरण स्वरूप, त्यौहारों के दौरान प्रार्थनाएँ और अनुष्ठान करने की प्रथा को मानसिक संतुलन और मानसिक शांति प्राप्त करने का एक तरीका माना जाता है, जो भावनाओं को नियंत्रित करने और चिंता को कम करने में मदद करता है।

11.1 भारतीय समाज में सामूहिकतावादी बनाम व्यक्तिगततावादी मनोविज्ञान

भारतीय समाज को आमतौर पर सामूहिकतावादी माना जाता है, जबकि पश्चिमी संस्कृतियाँ व्यक्तिगत उपलब्धियों और स्वायत्तता को महत्व देती हैं, भारतीय संस्कृति परिवार, समुदाय और आपसी निर्भरता पर जोर देती है। यह सामूहिकतावादी प्रवृत्ति मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में प्रभाव डालती है, क्योंकि व्यक्ति अपनी पहचान और आत्म-संस्कार को अपने परिवार और समुदाय में रिश्तों और भूमिकाओं से प्राप्त करते हैं।

जहाँ व्यक्तिवाद आत्म-साक्षात्कार और व्यक्तिगत स्वतंत्रता को बढ़ावा देता है, वहीं सामूहिकतावाद भावनात्मक समर्थन, सामाजिक तालमेल और साझा जिम्मेदारी को बढ़ावा देता है। भारतीय समाज में मानसिक स्वास्थ्य में परिवार के रिश्तों का महत्व अत्यधिक है। परिवार के सदस्य अक्सर व्यक्तियों को भावनात्मक समर्थन प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए एक सुरक्षा जाल का कार्य करते हैं।

11.2 मानसिक स्वास्थ्य में परिवार और समुदाय की भूमिका

भारतीय समाज में परिवार मानसिक स्वास्थ्य देखभाल का केंद्रीय भाग है। विस्तारित परिवार प्रणाली उन व्यक्तियों के लिए एक मजबूत समर्थन नेटवर्क प्रदान करती है जो भावनात्मक संकट का सामना कर रहे होते हैं। सामुदायिक संबंध भी भावनात्मक और सामाजिक समर्थन प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ग्रामीण इलाकों में, जहाँ पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ सीमित हो सकती हैं, परिवार और समुदाय-आधारित मानसिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण विशेष रूप से महत्वपूर्ण होते हैं।

भारतीय परंपराएँ सामाजिक समर्थन, सामुदायिक अनुष्ठानों और उपचार प्रक्रियाओं में परिवार की भागीदारी के महत्व को उजागर करती हैं। समूह प्रार्थनाएँ, अनुष्ठान और त्यौहार जैसी प्रथाएँ सामूहिक रूप से भावनात्मक अभिव्यक्ति और उपचार के अवसर प्रदान करती हैं, जो व्यक्तियों को तनाव से निपटने और मानसिक भलाई बनाए रखने में मदद करती हैं। मानसिक स्वास्थ्य में सामूहिकतावादी दृष्टिकोण पश्चिमी मनोविज्ञान में पाए जाने वाले व्यक्तिगत उपचार मॉडलों से भिन्न है।

12. सारांश

भारतीय मानसिकता परंपरा में चेतना का अध्ययन बाहरी भौतिक दुनिया से आंतरिक, व्यक्तिगत अनुभव की दुनिया की ओर दृष्टिकोण बदलने की आवश्यकता है। यह आत्म-निरीक्षण अध्ययन विशिष्ट तरीकों जैसे गहरे सुनने, चिंतन और ध्यान का पालन करता है, जिसका उद्देश्य मन और शुद्ध चेतना के बीच की खाई को पाटना है। अपने वास्तविक स्वरूप को समझने की यात्रा गहरे आध्यात्मिक और अस्तित्वात्मक पहलुओं को उजागर करती है, जो अंततः ब्रह्मांड के साथ एकता की अनुभूति और आनंद और आत्म-जागरूकता का प्रत्यक्ष अनुभव देती है। ध्यान, आत्म-प्रयोग और आध्यात्मिक के माध्यम से व्यक्तियों को मन की सीमाओं से परे जाकर चेतना की वास्तविक प्रकृति पर गहरी अंतर्दृष्टि प्राप्त हो सकती है।

सुझावात्मक पठनीय सामग्री

1. "*Foundations of Indian Psychology*: volume 1 – Concepts and Theories", Matthijs Cornelissen, Girishwar Misra, Suneet Varma, pearson education, 2010, isbn: 978-8131730843.
2. Dalal, A.K. and Misra, G. (2010). "*The Core and Context of Indian Psychology*", Psychology and Developing Societies, 22(1). pp. 121-155.
3. *Psychology in the Indian Tradition*", K. Ramakrishna Rao, DK printworld, 2013, isbn: 978-8124606566.
4. Dominik, W. (2001). "*The Roots of Ayurveda*", Penguin Classics, Haryana, india. isbn: 9780140436808
5. B. Mahadevan, V.R. Bhat, Nagendra Pawan R.N. (2022), "*Introduction to Indian Knowledge System*", Phi Learning Private Ltd.
6. Gangadharan, G.G. (2009). "*Kṣemakutūhalam composed by Kšemaśarma*", Foundation of Revitalisation of Local Health Traditions (Frlht), Bengaluru
7. Godbole, A., Abhinav, S., Singh, O.P. and Tripathi, J.S. (2017). "Conceptual Study of Agni in Ayurveda, Pharma Science Monitor: *An International Journal of Pharmaceutical Sciences*, Pp. 15-20.
8. Guruprasad, S. (2017). *Sankhya Karika*, Chaukhambha Vidyabharati, Varanasi, ISBN: 978-93-83721-66-5
9. Kuppuswami, B. (1985). *Elements of Ancient Indian Psychology*, Vikas Publishing House, New Delhi.
10. Mishra, L.c. (2004). *Scientific Basis for Ayurvedic Therapies*, CRC Press LLC, Washington DC.
11. Pandey, J. (1988). *Psychology in India: The State-of-the-Art*, Vols. 1, 2, 3, Sage Publications, New Delhi.
12. Rao, K.R. (2014). "Positive Psychology and Indian Psychology in Need of Mutual Reinforcement", *Psychological Studies*, 59(2), PP. 94-102.
13. Rao, K.R. (2012). "Psychology in The Indian Tradition". *Psychological Studies*, 57, PP. 323-330.

14. Rao, K.R., Paranjpe, A.C., And Dalal, A.K. (2008). *Handbook OfIndian Psychology*, Cambridge University Press, New Delhi.

15. Telles, S., Joshi, M., Dash, M., Raghuraj, P., Naveen, K. and Nagendra, H.R. (2004). "An Evaluation of The Ability to Voluntarily Reduce The Heart Rate After A Month of Yoga Practice," *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 39(2), Pp. 119-25.

16. Thakker, J., Chaudhari, S. And Sarkar, P.s. (2011). "Ritucharya: Answers to the Lifestyle Disorders, *An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda*, Official Publication OfInstitute for Post Graduate Teaching & Research in Ayurveda, Jamnagar, Oct-Dec; 32(4): Pp. 466-471. Doi: 10.4103/0974-8520.96117. https://Www.ncbi.nlm.nih.gov/Pmc/Articles/Pmc3361919/#Ref5

17. Tiwari, P.V. (2018). *Caraka-Samhita*, Chaukhambha Vishvabharati, Varanasi.

18. Valiathan, M.S. (2015). *The Legacy of Caraku*, University Press (India) Private Limited, Hyderabad. ISBN: 9788173716676

19. Valiathan, M.s. (2015). The Legacy of Susruta, University Press (India) Private Limited, Hyderabad.

20. Op Pandey (2023), "*Bharat Vaibhav*", National Book Trust, India.

21. Valiathan, M.s. (2015). *The Legacy of Vagbhata*, University Press (India) Private Limited, Hyderabad.

22. Vidyanath, R. (2013). *Illustrated Aṣṭāṅga Hṛdaya of Vägbhaṭa - Sütrasthāna*, Chaukhambha Surabharati Prakashan, Varanasi.

बहु विकल्पीय प्रश्न

1. पाठ के अनुसार पश्चिमी मनोविज्ञान का प्राथमिक ध्यान क्या है?
   a) आध्यात्मिक विकास और मुक्ति
   b) व्यवहारिक और संज्ञानात्मक कारक
   c) मन, शरीर और चेतना का आपसी संबंध
   d) आत्म-साक्षात्कार की खोज

2. भारतीय मनोविज्ञान पश्चिमी मनोविज्ञान से कैसे भिन्न है?
   a) केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर केंद्रित।
   b) मन, शरीर, चेतना संबंध महत्वपूर्ण।
   c) आध्यात्मिकता की अनदेखी करता।
   d) मानसिक रोगों को अधिक प्राथमिकता।

3. भारतीय मनोविज्ञान में मानसिक भलाई के लिए कौन सी प्रथा प्रमुख उपकरण के रूप में प्रमुख है?
   a) संज्ञानात्मक व्यवहारिक चिकित्सा
   b) योग और ध्यान
   c) मानसिक विश्लेषण
   d) औषधीय उपचार

4. भारतीय मनोविज्ञान का अंतिम उद्देश्य क्या है ?
   a) शारीरिक दीर्घायु
   b) वित्तीय सफलता
   c) खुशी, संतोष और आत्मनिर्भरता
   d) दूसरों से पहचान

5. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, मानव व्यवहार को समझने में विषयगत ज्ञान की क्या भूमिका है?

a) वस्तुनिष्ठ ज्ञान से कम महत्व।
b) मानसिक भलाई के लिए अप्रासंगिक।
c) आत्मनिरीक्षण समान रूप से महत्वपूर्ण।
d) केवल आध्यात्मिक विकास के लिए।

6. नीचे से कौन सा भारतीय मनोविज्ञान की विशेषता नहीं है, जैसा कि पाठ में चर्चा की गई है?

a) आध्यात्मिक विकास और मुक्ति पर जोर
b) मानसिक स्वास्थ्य को केवल जैविक रूप से
c) मन, शरीर और चेतना का एकीकरण
d) आत्म-विकास और जागरूकता पर ध्यान।

7. भारतीय मनोविज्ञान की स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण में पश्चिमी मनोविज्ञान से क्या अंतर है?

a) शरीर की भूमिका नकारता।
b) आध्यात्मिकता केंद्रीय।
c) पश्चिमी आध्यात्मिक भलाई प्राथमिकता।
d) केवल इलाज, रोकथाम नहीं।

8. भारतीय मनोविज्ञान में मानसिक भलाई के लिए क्या आवश्यक माना जाता है?

a) वित्तीय सफलता
b) चिकित्सा हस्तक्षेप
c) ध्यान के माध्यम से आत्म-अन्वेषण
d) बाहरी उपलब्धियां और सामाजिक पहचान

9. भारतीय मनोविज्ञान के लिए कौन से प्राचीन भारतीय ग्रंथ मौलिक हैं?

a) बाइबिल और कुरआन
b) उपनिषद और वेदिक साहित्य
c) ताओ ते चिंग
d) तालमुड

10. भारतीय मनोविज्ञान में विषयगत अनुभव की क्या भूमिका है?

a) वस्तुनिष्ठ मापदंडों के कारण नजरअंदाज।
b) मानसिक अवस्थाओं को समझने में प्रमुख।
c) केवल धार्मिक प्रथाओं में उपयोग।
d) मानसिक स्वास्थ्य के लिए अप्रासंगिक।

11. भारतीय और पश्चिमी मनोविज्ञान में मन-शरीर संबंध के संदर्भ में मुख्य अंतर क्या है?

a) पश्चिमी अलग, भारतीय जुड़ा मानता।
b) भारतीय अलग, पश्चिमी जुड़ा मानता।
c) दोनों अलग मानते हैं।
d) कोई संबंध नहीं मानते।

12. भारतीय मनोविज्ञान को प्रभावित करने वाली बौद्धिक परंपरा का कौन सा विद्यालय है?

a) फ्रायडियन मानसिक विश्लेषण
b) छह दर्शन
c) मानवतावादी मनोविज्ञान
d) व्यवहारवाद

13. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, व्यक्तियों के लिए अंतिम लक्ष्य क्या है?

a) संपत्ति और स्थिति
b) खुशी, संतोष और आत्मनिर्भरता
c) प्रसिद्धि और पहचान प्राप्त करना
d) मानसिक बीमारियों को दूर करना

14. भारतीय मनोविज्ञान अस्तित्वगत समस्याओं जैसे तनाव और पीड़ा को कैसे संबोधित करता है?

a) केवल औषधियों से मानसिक रोगों का इलाज।
b) आध्यात्मिकता और विकास से समाधान।
c) अस्तित्वगत समस्याओं की अनदेखी
d) केवल बाहरी चुनौतियों से निपटना।

15. भारतीय मनोविज्ञान में मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने के लिए सबसे अधिक संबंधित प्रथा कौन सी है?

a) योग
b) संज्ञानात्मक चिकित्सा
c) मानसिक विश्लेषण
d) कला चिकित्सा

16. पाठ के अनुसार, भारतीय मनोविज्ञान का ज्ञान के प्रति क्या विशेष दृष्टिकोण है?

a) केवल मापने योग्य पहलुओं पर केंद्रित।
b) वस्तुनिष्ठ व विषयगत ज्ञान एकीकृत।
c) केवल विषयगत ज्ञान पर ध्यान।
d) दोनों ज्ञान को नकारता है।

17. भारतीय मनोविज्ञान में योग और ध्यान की कौन सी सामान्य विशेषता है?

a) केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर केंद्रित।
b) आत्म-जागरूकता और शांति बढ़ाते हैं।
c) केवल बौद्धिक शिक्षा से संबंधित।
d) केवल धार्मिक प्रथाएँ हैं।

18. पश्चिमी मानसिक संरचनाओं को गैर-पश्चिमी संदर्भों में लागू करने में क्या मुख्य चुनौती है?

a) सांस्कृतिक पहलुओं पर अधिक ध्यान।
b) अन्य संस्कृतियों की जटिलताओं की अनदेखी।
c) अत्यधिक आध्यात्मिक, गैर-विज्ञानिक।
d) केवल शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य उपेक्षित।

19. भारतीय मनोविज्ञान के दृष्टिकोण का सबसे अच्छा वर्णन कौन सा है?

a) केवल बाहरी कारकों पर केंद्रित।
b) वैज्ञानिक, आध्यात्मिकता नजरअंदाज।
c) मन, शरीर, चेतना एकीकृत।
d) मानसिक रोगों के इलाज पर ध्यान।

20. भारतीय मनोविज्ञान में खुशी और आत्मनिर्भरता बढ़ाने के लिए क्या महत्व दिया जाता है?

a) भौतिक सफलता और वित्तीय स्थिरता
b) आध्यात्मिक प्रथाएँ जैसे योग और ध्यान
c) समाज में प्रतिस्पर्धात्मक उपलब्धियाँ
d) बौद्धिक विकास और अकादमिक सफलता

21. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, मानव का गठन करने वाले तीन आवश्यक तत्व कौन से हैं?

a) मन, शरीर, आत्मा
b) सत, चित, आनंद
c) शरीर, अहंकार, आत्मा
d) चेतना, अस्तित्व, आनंद

22. भारतीय मनोविज्ञान में 'सत' का क्या अर्थ है?

a) व्यक्ति का मानसिक पहलू
b) अस्तित्व या शारीरिक/भौतिक पहलू
c) व्यक्ति का आध्यात्मिक सार
d) आनंद या अंतिम अवस्था

23. भारतीय मनोविज्ञान में 'चित' का क्या प्रतिनिधित्व है?

a) व्यक्ति का भौतिक रूप
b) चेतना और मानसिक/आध्यात्मिक सार
c) अहंकार और संकुचित पहचान
d) खुशी और संतोष

24. भारतीय मनोविज्ञान में 'आनंद' क्या है?

a) आत्मा का बौद्धिक पहलू
b) आनंद और अंतिम अस्तित्व की शुद्ध अवस्था
c) शारीरिक स्वास्थ्य की स्थिति
d) व्यक्ति के भीतर भावनात्मक संतुलन

25. भारतीय मनोविज्ञान पश्चिमी मनोविज्ञान से मानव प्रकृति के बारे में कैसे भिन्न है?

a) पश्चिमी मनोविज्ञान आध्यात्मिकता पर
b) भारतीय मनोविज्ञान व्यवहार और शरीर पर
c) मनोविज्ञान समग्र, पश्चिमी भौतिकवादी
d) पश्चिमी मनोविज्ञान आध्यात्मिकता नजरअंदाज

26. भारतीय मनोविज्ञान का केंद्रीय उद्देश्य क्या है?

a) व्यवहारिक चिकित्सा से मानसिक उपचार।
b) मुक्ति और ब्रह्मांड से एकता।
c) बाहरी सफलता और पहचान।
d) बौद्धिक श्रेष्ठता बढ़ाना।

27. भारतीय मनोविज्ञान के दर्शन का कौन सा सिद्धांत केंद्रीय है?

a) अहंकार
b) आत्मा (मानवता की एकता)
c) इड
d) आत्म-साक्षात्कार

28. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-साक्षात्कार का अंतिम उद्देश्य क्या है?

a) दूसरों पर शक्ति और प्रभाव प्राप्त करना
b) भौतिक जीवन में सफलता प्राप्त करना
c) अज्ञानता मिटाकर सच्ची शांति और आत्मनिर्भरता
d) सामाजिक मानकों के अनुसार

29. भारतीय मनोविज्ञान जीवन की अस्तित्वगत बाधाओं को कैसे संबोधित करता है?

a) चिकित्सा उपचार पर ध्यान देना।
b) आत्मनिरीक्षण से आत्म-साक्षात्कार।
c) भावनाओं को छोड़ बौद्धिक विकास।
d) व्यायाम से शारीरिक सुधार।

30. भारतीय मनोविज्ञान में जीवन की अस्तित्वगत बाधाओं से निपटने के लिए कौन सी प्रमुख तकनीक है?

a) संज्ञानात्मक व्यवहारिक चिकित्सा
b) आत्म-निरीक्षण
c) औषधीय हस्तक्षेप
d) सम्मोहन

31. मानसिक स्पष्टता और शांति के लिए भारतीय मनोविज्ञान में कौन सी प्रथाएँ केंद्रीय हैं?

a) योग और ध्यान
b) बौद्धिक विश्लेषण
c) व्यवहार संशोधन
d) निद्रा चिकित्सा

32. भारतीय मनोविज्ञान में ध्यान और योग जैसी प्रथाओं में संलग्न होने का अंतिम लक्ष्य क्या है?

a) शारीरिक शक्ति बढ़ाना
b) बौद्धिक शक्ति विकसित करना
c) यह व्यक्ति के अनुभवों को उच्च आत्म से जोड़ता है।
d) संपत्ति और पहचान जमा करना

33. भारतीय मनोविज्ञान में मानव स्वभाव के रूप में कौन सा सिद्धांत वर्णित है?

a) खुशी बाहरी सफलता से आती है।
b) मनुष्य स्वभाव से दिव्य और सभी प्राणियों से जुड़े होते हैं।
c) लोग भौतिक दुनिया से अलग होते हैं।
d) जीवन का उद्देश्य धन और सुख

34. भारतीय मनोविज्ञान में जीवन में असंतोष और तनाव का प्रमुख कारण क्या है?

a) बौद्धिक विकास की कमी
b) बाहरी चीजों से जुड़ाव और अहंकार से गलत पहचान
c) शारीरिक स्वास्थ्य की कमी
d) अपर्याप्त संपत्ति और स्थिति

35. भारतीय मनोविज्ञान में त्रि-गुणा प्रणाली का उपयोग किसलिए किया जाता है?
a) मानसिक रोगों को वर्गीकृत करना।
b) व्यवहार और मानसिकता समझना।
c) शारीरिक शक्ति बढ़ाना।
d) बौद्धिक क्षमता सुधारना।

36. त्रि-गुणा प्रणाली में क्या शामिल है?
a) ज्ञान, बुद्धिमत्ता, शांति
b) सत्व, रजस, तमस
c) अहंकार, मन, शरीर
d) खुशी, शांति, संतुष्टि

37. कौन सा गुण स्पष्टता, संतुलन और खुशी जैसी गुणों से जुड़ा है?
a) रजस
b) सत्व
c) तमस
d) उपरोक्त में से कोई नहीं

38. कौन सा गुण इच्छा, जुनून और सक्रियता से जुड़ा है?
a) सत्व
b) रजस
c) तमस
d) आत्मा

39. कौन सा गुण अज्ञानता, स्थिरता और भ्रम से जुड़ा है?
a) सत्व
b) रजस
c) तमस
d) चित

40. रजस के प्रबल प्रभाव वाले व्यक्ति को किस रूप में वर्णित किया जा सकता है?
a) शांत, शांतिपूर्ण और आत्मनिरीक्षण
b) बेचैन, क्रियाशील और लक्ष्य-प्रेरित
c) आलसी और प्रेरणा की कमी
d) दुनिया से अलग और उदासीन

41. तमस के प्रबल प्रभाव वाले व्यक्तियों का सामान्य गुण क्या है?
a) ऊर्जावान और महत्वाकांक्षी
b) शांतिपूर्ण और चिंतनशील
c) आलस्य, परिवर्तन के प्रति प्रतिरोध और अस्पष्टता
d) अत्यधिक रचनात्मक और उत्पादक

42. त्रि-गुणों के संतुलन के माध्यम से भारतीय मनोविज्ञान क्या प्राप्त करने का लक्ष्य रखता है?
a) सांसारिक प्रवृत्तियों से पूरी तरह से अलगाव
b) एक अधिक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण जीवन
c) बौद्धिक श्रेष्ठता
d) बाहरी उपलब्धियों पर ध्यान केंद्रित करना

43. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-ज्ञान का क्या महत्व है?
a) यह सांसारिक सफलता प्राप्त करने का रास्ता है।
b) यह शांति और खुशी पाने की कुंजी है।
c) यह केवल बौद्धिक विकास पर केंद्रित है।
d) यह मानसिक कल्याण के लिए

44. भारतीय मनोविज्ञान में आत्म-निरीक्षण की प्रक्रिया क्या है?
a) दूसरों के व्यवहार पर नजर रखना।
b) अपने विचारों और भावनाओं को पहचानना।
c) नई भावनात्मक प्रतिक्रियाएं विकसित करना।
d) तर्क को भावनाओं से ऊपर रखना।

45. भारतीय मनोविज्ञान में अलगाव का क्या महत्व है?

a) यह दुनिया से अलगाव की ओर ले जाता है।
b) यह व्यक्ति को नकारात्मकता और आसक्ति से मुक्त
c) यह व्यक्तिगत पहचान का हनन करता है।
d) यह व्यक्तिगत जिम्मेदारी से बचने का तरीका है

46. निम्नलिखित में से कौन सा शरीर-मस्तिष्क-बुद्धि-चेतना समग्र में एक व्यक्ति का भौतिक रूप है?

a) सूक्ष्म शरीर
b) चेतना
c) स्थूल शरीर
d) बुद्धि

47. सूक्ष्म शरीर मुख्य रूप से किसके लिए जिम्मेदार है?

a) शारीरिक वृद्धि और गति
b) मानसिक और मानसिक अनुभव
c) संवेदी इनपुट
d) प्रजनन कार्य

48. निम्नलिखित में से कौन सा सूक्ष्म शरीर का हिस्सा नहीं है?

a) बुद्धि
b) अहंकार
c) आँखें
d) स्मृति

49. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार, एक व्यक्ति का वास्तविक स्वभाव क्या है?

a) शरीर
b) मन
c) चेतना (आत्मा)
d) बुद्धि

50. भारतीय मनोविज्ञान में त्रि-गुणा प्रणाली क्या है?

a) शरीर के तीन विभिन्न अवस्थाएँ
b) तीन मानसिक गुणों का संयोजन
c) आत्मा की परतें
d) इंद्रियाँ जो अनुभव को नियंत्रित करती हैं

51. भारतीय मनोविज्ञान में पंचकोश प्रणाली के अनुसार, कौन सी परत शारीरिक संवेदनाओं और ऊर्जा के लिए जिम्मेदार है?

a) अन्नमय कोश
b) प्राणमय कोश
c) मनोमय कोश
d) विज्ञामय कोश

52. अन्नमय कोश व्यक्ति के किस पहलू का प्रतिनिधित्व करता है?

a) बौद्धिक परत
b) जीवन ऊर्जा परत
c) भौतिक शरीर
d) आनंद परत

53. कौन सा कोश सबसे भीतरी और सूक्ष्मतम परत माना जाता है, जो शुद्ध चेतना के सबसे करीब है?

a) अन्नमय कोश
b) प्राणमय कोश
c) आनंदमय कोश
d) विज्ञामय कोश

54. प्राणमय कोश क्या नियंत्रित करता है?

a) विचार और भावनाएँ
b) तर्क और बुद्धि
c) जीवन बल और शारीरिक क्रियाएँ
d) आनंद और शांति

55. विज्ञामय कोश किस मानसिक कार्य से संबंधित है?

a) अनुभव और भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ
b) जीवन ऊर्जा और शारीरिक क्रियाएँ
c) तर्क, समझ और निर्णय लेने
d) संवेदी इनपुट

56. भारतीय मनोविज्ञान में अस्तित्व की चार अवस्थाएँ कहाँ वर्णित हैं?

a) भगवद गीता
b) तैत्तिरीय उपनिषद
c) माण्डूक्य उपनिषद
d) पतंजलि के योग सूत्र

57. जाग्रत अवस्था क्या है?

a) गहरी नींद
b) स्वप्न देखना
c) जागृत अवस्था
d) शुद्ध चेतना

58. स्वप्न अवस्था में व्यक्ति क्या करता है?

a) कोई सपना नहीं देखता
b) बाहरी उत्तेजनाओं का अनुभव करता है
c) अपनी वास्तविकता को मन से उत्पन्न करता है
d) गहरे ध्यान में होता है

59. सुषुप्ति अवस्था (गहरी नींद) में व्यक्ति क्या अनुभव करता है?

a) उच्च जागरूकता वाले सपने
b) बाहरी दुनिया से संज्ञान लेना
c) शांति का गहरा अनुभव बिना जागरूकता के
d) चारों ओर की पूरी जागरूकता

60. तुरीय अवस्था को क्या कहा जाता है?

a) जागृत अवस्था
b) स्वप्न अवस्था
c) गहरी नींद की अवस्था
d) शुद्ध चेतना या समाधि

61. निम्नलिखित में से कौन सी चेतना की अवस्था विशेषता है जिसमें अद्वितीय जागरूकता होती है, जहाँ आत्मा ब्रह्म के साथ विलीन हो जाती है?

a) जाग्रत अवस्था
b) स्वप्न अवस्था
c) सुषुप्ति अवस्था
d) तुरीय अवस्था

62. आनंदमय कोश भारतीय मनोविज्ञान में किस अवधारणा के सबसे करीब है?

a) मन
b) बुद्धि
c) चेतना
d) भौतिक शरीर

63. भारतीय मनोविज्ञान का प्रमुख सिद्धांत कौन सा है?

a) अहंकार ही वास्तविक आत्मा है
b) आत्मा केवल भौतिक है
c) चेतना शाश्वत, अपरिवर्तनीय तत्व है
d) मन का क्रियाओं पर कोई प्रभाव नहीं होता

64. पंचकोश प्रणाली के अनुसार, शारीरिक संवेदनाएँ और ऊर्जा किस परत द्वारा नियंत्रित होती हैं?

a) अन्नमय कोश
b) प्राणमय कोश
c) मनोमय कोश
d) विज्ञामय कोश

65. भारतीय मनोविज्ञान का अंतिम लक्ष्य क्या है?

a) स्थूल शरीर और बुद्धि को पार करना
b) आत्म का बौद्धिक रूप से समझना
c) अपनी वास्तविक प्रकृति को जानना
d) मन को नियंत्रित कर विजय पाना

66. भारतीय मनोविज्ञान परंपरा के अनुसार, चेतना मुख्य रूप से शरीर-मस्तिष्क समग्र के किन पहलुओं से प्रभावित होती है?

a) बुद्धि और शरीर
b) मन और शरीर
c) मन और बुद्धि
d) शरीर और संवेदी अंग

67. भारतीय मनोविज्ञान परंपरा के अनुसार, मन और चेतना में मुख्य अंतर क्या है?

a) मन अमूल्य है, और चेतना स्थूल है
b) मन सूक्ष्म है, जबकि चेतना अमूर्त है
c) मन और चेतना एक ही हैं
d) मन बाहरी है, और चेतना आंतरिक है

68. निम्नलिखित में से कौन सी पारंपरिक विधियाँ चेतना का अध्ययन करने के लिए प्रभावी नहीं हैं?

a) परिपेक्ष (प्रत्यक्ष
b) अनुमान (अनुमान)
c) आत्म निरीक्षण और ध्यान
d) उपमा

69. भारतीय मनोविज्ञान परंपरा में चेतना का अध्ययन करने का मुख्य ध्यान क्या है?

a) बाहरी घटनाएँ और वस्तुएं
b) आंतरिक, व्यक्तिपरक अनुभव
c) बाहरी उपकरण और उपकरण
d) संवेदी ज्ञान और निरीक्षण

70. भारतीय मनोविज्ञान परंपरा में चेतना का अध्ययन करने के लिए कौन सी विधि प्रयोग की जाती है?

a) श्रवण
b) प्रत्यक्ष
c) आत्म निरीक्षण
d) परिपेक्ष

71. चेतना के अन्वेषण में 'देखनेवाला' और 'देखी गई' के बीच मुख्य भेद क्या है?

a) देखने वाला और देखी गई हमेशा अलग होते हैं
b) देखने वाला और देखी गई एकजुट होती हैं
c) देखने वाला अस्तित्व में नहीं है
d) देखी गई बिना देखने वाले के अस्तित्व में है

72. विद्या मुख्य रूप से किस पर केंद्रित है?

a) भौतिक, अनुभवजन्य ज्ञान
b) बाहरी वस्तुओं का ज्ञान
c) आंतरिक दुनिया और आत्मिक सार का ज्ञान
d) प्रौद्योगिकीय और वैज्ञानिक ज्ञान

73. चेतना के अध्ययन में बाहरी संवेदी अंगों की मुख्य सीमा क्या है?

a) वे केवल बाहरी घटनाओं को देख सकते हैं
b) वे आंतरिक, आत्मिक आयामों तक पहुँच प्रदान
c) वे आत्म-निरीक्षण को प्रोत्साहित करते हैं
d) वे चेतना की प्रकृति को समझने के लिए

74. चेतना के अध्ययन में प्रयोग किए गए आत्मनिरीक्षण विधियों में से कौन सा नहीं है?

a) ध्यान
b) गहरी ध्यानमग्नता
c) आत्म-निरीक्षण
d) शारीरिक प्रयोग

75. भारतीय मनोविज्ञान परंपरा में चेतना का अध्ययन अंततः किसकी समझ में ले जाता है?

a) ब्रह्मांड का वैज्ञानिक ज्ञान
b) आत्म का ब्रह्म के साथ एकता और आनंद का प्रत्यक्ष अनुभव
c) भौतिक और बाहरी सत्य
d) शारीरिक शरीर पर ध्यान केंद्रित करना

76. भारतीय मनोविज्ञान में सच्चा आत्म कौन माना जाता है?

a) शरीर
b) बुद्धि
c) आत्मा
d) अहंकार

77. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार मानसिक पीड़ा का कारण क्या है?

a) आनुवंशिक प्रवृत्ति
b) अविद्या या अपने सच्चे आत्म की अज्ञानता
c) खराब आहार
d) पर्यावरण प्रदूषण

78. भारतीय परंपरा में ध्यान का उद्देश्य क्या है?

a) शारीरिक तंदुरुस्ती
b) स्मृति बढ़ाना
c) आत्मबोध और आत्मनिरीक्षण
d) सामाजिक ज़िम्मेदारियों से बचाव

79. भगवद्गीता भावनात्मक संतुलन सिखाती है किसके माध्यम से?

a) औषधि
b) इनकार
c) वैराग्य और आत्म-अनुशासन
d) तर्कवाद

80. गुण (सत्त्व, रज, तम) सबसे अधिक किसको प्रभावित करते हैं?

a) पाचन क्रिया
b) धार्मिक विश्वास
c) व्यक्तित्व और व्यवहार
d) शारीरिक रूप

81. सत्त्व को रज और तम से क्या अलग करता है?

a) शारीरिक शक्ति
b) बौद्धिक दुर्बलता
c) पवित्रता, ज्ञान और संतुलन
d) सभी उत्तेजनाओं के प्रति उदासीनता

82. सांख्य दर्शन के अनुसार मन किसका भाग है?

a) पुरुष
b) प्रकृति
c) ब्रह्म
d) आनंद

83. जैन मनोविज्ञान में किस बात पर बल दिया गया है?

a) बाह्य अनुष्ठान
b) इन्द्रिय सुख
c) अहिंसा और मानसिक शुद्धि
d) वैज्ञानिक भौतिकवाद

84. प्राणायाम का मानसिक स्वास्थ्य में क्या योगदान है?

a) यह हृदय गति बढ़ाता है
b) यह नींद लाता है
c) यह भावनाओं को नियंत्रित करता है और तनाव को कम करता है
d) यह वजन बढ़ाता है

85. वेदांत के अनुसार आत्मा की अज्ञानता का परिणाम क्या है?

a) शारीरिक स्वास्थ्य
b) मुक्ति
c) दुख और बंधन
d) शैक्षणिक सफलता

86. भारतीय मनोविज्ञान में आत्मनिरीक्षण का प्रयोग किस रूप में होता है?

a) दूसरों की आलोचना का माध्यम
b) बाह्य जागरूकता को मजबूत करने की विधि
c) आंतरिक चेतना को समझने का उपकरण
d) मनोरंजन का रूप

87. वेदांत में कौन-सा मार्ग ज्ञान और आत्म-चिंतन पर केंद्रित है?

a) भक्ति योग
b) कर्म योग
c) हठ योग
d) ज्ञान योग

88. विपश्यना ध्यान का उद्देश्य क्या है?

a) मांसपेशियों का निर्माण
b) बाह्य सुखों का अनुभव
c) सजगता और जागरूकता को विकसित करना
d) विदेशी भाषाएँ सीखना

89. उपनिषद किसकी प्राप्ति की वकालत करते हैं?

a) सांसारिक महत्त्वाकांक्षाएँ
b) बौद्धिक उपलब्धियाँ
c) आत्मा और ब्रह्म की एकता
d) सामाजिक श्रेणीबद्धता

90. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार बुद्धि किस शरीर का भाग है?

a) भौतिक
b) स्थूल
c) सूक्ष्म
d) ज्योतिर्मय

91. तमस किसका कारण बन सकता है?

a) भावनात्मक स्थिरता
b) मानसिक स्पष्टता
c) अवसाद और जड़ता
d) रचनात्मकता

92. कौन-सा गुण बेचैनी और आसक्ति उत्पन्न करता है?

a) सत्त्व
b) रज
c) तम
d) चित्

93. भारतीय मनोविज्ञान के अभ्यासों का अंतिम लक्ष्य क्या है?

a) प्रसिद्धि
b) दुख से मुक्ति
c) आर्थिक स्वतंत्रता
d) स्मरण शक्ति में सुधार

94. त्रिगुण सिद्धांत किस बात को समझाता है?

a) ब्रह्मांड की रचना
b) शारीरिक स्वास्थ्य
c) मानव व्यवहार की विविधता
d) ज्योतिष

95. भारतीय चिंतन में चेतना क्या है?

a) सभी चीजों से अलग
b) सभी अनुभवों का स्रोत
c) एक माया
d) न्यूरॉन्स का उपोत्पाद

96. माण्डूक्य उपनिषद किस विषय पर प्रकाश डालती है?

a) कर्म के नियम
b) भावनात्मक विकास की अवस्थाएँ
c) चेतना की चार अवस्थाएँ
d) आहार नियम

97. तुरीय को अन्य चेतन अवस्थाओं से क्या अलग करता है?

a) यह स्वप्न अवस्था से जुड़ा है
b) यह इन्द्रिय अनुभूति को शामिल करता है
c) यह शुद्ध जागरूकता की अवस्था है
d) यह समस्या समाधान से जुड़ी है

98. गहरी नींद (सुषुप्ति) की विशेषता क्या है?

a) तीव्र भावनाएँ
b) मानसिक गतिविधि का अभाव
c) उच्च संज्ञानात्मक क्रिया
d) सक्रिय योजना

99. निदिध्यासन का लक्ष्य क्या है?

a) तार्किक बहस
b) ज्ञान का संचय
c) प्रत्यक्ष अनुभवजन्य बोध
d) सामाजिक सेवा

100. आंतरिक अन्वेषण के लिए किस ज्ञान के साधन पर बल दिया गया है?

a) प्रत्यक्ष
b) अनुमान
c) उपमा
d) शब्द (प्रामाणिक वचन)

101. "चित्तवृत्तिनिरोधः" किस योग सूत्र का आरंभिक सूत्र है?

a) पतंजलि योगसूत्र
b) सांख्य सूत्र
c) ब्रह्म सूत्र
d) उपनिषद

102. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार चित्त में कौन-कौन सी वृत्तियाँ होती हैं?

a) केवल चेतना
b) इच्छा और द्वेष
c) ज्ञान, स्मृति, कल्पना, निद्रा, प्रमाण
d) क्रोध और लालच

103. यम और नियम किसका अंग हैं?

a) कर्म योग
b) हठ योग
c) अष्टांग योग
d) ज्ञान योग

104. यम में निम्नलिखित में से कौन शामिल नहीं है?

a) अहिंसा
b) सत्य
c) ध्यान
d) अस्तेय

105. नियमों में 'शौच' का अर्थ क्या है?

a) बाहरी प्रदर्शन
b) ध्यान अभ्यास
c) शुद्धता
d) मनोरंजन

106. अष्टांग योग में 'प्रत्याहार' का उद्देश्य क्या है?

a) भोजन को त्यागना
b) इन्द्रियों को नियंत्रित करना
c) श्वास को रोकना
d) दौड़ना

107. धारणा का अर्थ है—

a) मन को किसी एक वस्तु पर केंद्रित करना
b) नींद लेना
c) इन्द्रियों को सजग रखना
d) क्रिया करना

108. ध्यान और धारणा में क्या अंतर है?

a) ध्यान संक्षिप्त होता है
b) धारणा में बहिर्मुखी प्रवृत्ति होती है
c) ध्यान सतत और गहन होता है
d) दोनों एक ही हैं

109. समाधि की अवस्था में क्या होता है?

a) मन स्थिर नहीं होता
b) विचार चलते रहते हैं
c) मन, बुद्धि और अहंकार लीन हो जाते हैं
d) इन्द्रियाँ अधिक सक्रिय होती हैं

110. भारतीय दृष्टिकोण में "कर्म" का अर्थ क्या है?

a) केवल शारीरिक क्रिया
b) मानसिक और शारीरिक क्रिया दोनों
c) भाग्य
d) मनोरंजन

111. संस्कार किस प्रकार से व्यवहार को प्रभावित करते हैं?

a) केवल वर्तमान में
b) केवल जन्म के समय
c) गहरे स्तर पर मन को प्रभावित कर भविष्य के कर्मों को निर्देशित करते हैं
d) कोई प्रभाव नहीं पड़ता

112. भारतीय मनोविज्ञान में "अहंकार" क्या दर्शाता है?

a) आत्मज्ञान
b) अज्ञान
c) स्व का मिथ्या बोध
d) प्रेम

113. 'श्रद्धा' योगसूत्र के अनुसार किसका अंग है?

a) असंयम
b) क्लीशा
c) साधनपाद
d) कर्मविपाक

114. 'वैराग्य' का सही अर्थ क्या है?

a) विरक्ति
b) आसक्ति का त्याग
c) जीवन से घृणा
d) आलस्य

115. "स्मृति" को पतंजलि योगदर्शन में कैसे परिभाषित किया गया है?

a) केवल वर्तमान को जानना
b) अनुभवों का स्थायी प्रभाव
c) निद्रा की अवस्था
d) शुद्ध विचार

116. "साक्षी भाव" किस स्थिति को दर्शाता है?

a) संघर्ष की स्थिति
b) आसक्ति की स्थिति
c) तटस्थ जागरूकता
d) भ्रम

117. अष्टांग योग का अंतिम अंग क्या है?

a) ध्यान
b) धारणा
c) प्राणायाम
d) समाधि

118. भारतीय मनोविज्ञान में 'स्व' का अनुभव कैसे संभव है?

a) बाह्य ज्ञान से
b) शास्त्रों को पढ़कर
c) प्रत्यक्ष अनुभव और ध्यान द्वारा
d) तर्क से

119. "आत्मा" किसे कहा गया है?

a) शरीर
b) चित्त
c) साक्षी चेतना
d) मन

120. "प्रकृति" में कितने तत्व माने जाते हैं सांख्य दर्शन में?

a) 3
b) 5
c) 24
d) 108

121. 'चित्त' के मुख्य अवयव कौन-से हैं?

a) शरीर, इन्द्रियाँ, आत्मा
b) मन, बुद्धि, अहंकार
c) मन, आत्मा, ज्ञान
d) केवल बुद्धि

122. 'क्लेश' योगसूत्र में क्या दर्शाते हैं?

a) मानसिक शक्तियाँ
b) सुख के साधन
c) दुःख के कारण
d) मोक्ष के उपाय

123. 'अविद्या' से उत्पन्न होने वाले अन्य क्लेश कौन-से हैं?

a) राग, द्वेष, अभिनिवेश, असंयम
b) राग, द्वेष, अहंकार, भय
c) अहंकार, राग, द्वेष, अभिनिवेश
d) प्रेम, आशा, स्वार्थ, भय

124. पतंजलि के अनुसार "निरोध" का क्या फल है?

a) निद्रा
b) अज्ञान
c) स्वरूप का अभिव्यक्ति
d) मनोविकृति

125. भारतीय मनोविज्ञान का उद्देश्य क्या है?

a) समाज की सेवा
b) मानसिक रोगों का इलाज
c) आत्मा का साक्षात्कार और मुक्ति
d) वैज्ञानिक प्रयोग

126. 'मन' भारतीय मनोविज्ञान में किसका उपकरण है?

a) शरीर का
b) आत्मा का
c) बुद्धि का
d) समाज का

127. 'बुद्धि' का कार्य क्या है?

a) निर्णय लेना
b) कल्पना करना
c) संवेदना अनुभव करना
d) भोजन पचाना

128. 'अहंकार' किस प्रकार की भावना है?

a) त्याग की
b) नियंत्रण की
c) 'मैं' की पहचान की
d) अन्य के प्रति सहानुभूति की

129. भारतीय दर्शन में 'स्व' का स्वरूप कैसा माना गया है?

a) नश्वर
b) भौतिक
c) शुद्ध, साक्षी, चैतन्य
d) कर्म के अनुसार बदलने वाला

130. योगदर्शन में 'अष्टधा प्रकृति' का क्या अर्थ है?

a) प्रकृति के आठ रूप
b) योग के आठ लाभ
c) चित्त की आठ अवस्थाएँ
d) आत्मा के आठ गुण

131. 'माया' का कार्य क्या होता है?

a) सत्य को प्रकट करना
b) आत्मा को मुक्त करना
c) वास्तविकता को ढंकना
d) केवल ज्ञान देना

132. भारतीय मनोविज्ञान में 'अनुभव' का महत्व क्यों है?

a) यह तर्क से श्रेष्ठ है
b) केवल ग्रंथ पढ़ने से मुक्ति मिलती है
c) अनुभव भ्रमित करता है
d) यह अनावश्यक है

133. ध्यान की प्रक्रिया में 'विचारों का निरोध' क्यों आवश्यक है?

a) क्योंकि विचार शक्ति बढ़ाते हैं
b) क्योंकि विचार सत्य हैं
c) ताकि मन शुद्ध और स्थिर हो सके
d) ताकि नींद आ जाए

134. 'वैराग्य' किस अवस्था का प्रतीक है?

a) मोह
b) त्याग
c) लोभ
d) भय

135. किस अवस्था में आत्मा 'साक्षी' रूप में स्थित होती है?

a) निद्रा
b) समाधि
c) राग-द्वेष
d) क्रिया

136. सांख्य दर्शन में 'पुरुष' क्या है?

a) मन
b) बुद्धि
c) चैतन्य आत्मा
d) शरीर

137. ध्यान में 'एकाग्रता' क्यों आवश्यक है?

a) ताकि मन व्यस्त रहे
b) ताकि लक्ष्य प्राप्त हो
c) ताकि आनंद आए
d) ताकि विचार दौड़ते रहें

138. 'प्रमाण' का अर्थ योगदर्शन में क्या है?

a) तर्क का अंत
b) सही ज्ञान प्राप्त करने का साधन
c) स्वप्न
d) केवल स्मृति

139. 'स्मृति' और 'प्रमाण' में अंतर क्या है?

a) स्मृति वर्तमान है, प्रमाण भूतकाल
b) स्मृति अज्ञान है, प्रमाण ज्ञान
c) स्मृति पूर्व अनुभव है, प्रमाण सत्य का साधन
d) दोनों एक ही हैं

140. 'ध्यान' का अंतिम लक्ष्य क्या है?

a) मानसिक विश्राम
b) इन्द्रियों का आनंद
c) आत्मा का साक्षात्कार
d) विचारों की वृद्धि

141. भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार 'विकार' किसके कारण होते हैं?

a) शारीरिक रोग
b) समाज
c) अज्ञान और अहंकार
d) विज्ञान

142. 'प्राणायाम' से क्या लाभ होता है?

a) पाचन शक्ति में वृद्धि
b) इन्द्रियाँ तेज़ होती हैं
c) चित्त स्थिर होता है
d) आलस्य बढ़ता है

143. योगदर्शन के अनुसार 'अविद्या' क्या है?

a) पढ़ाई की कमी
b) सत् को असत् समझना
c) बुद्धि की शक्ति
d) तर्कशक्ति

144. भारतीय मनोविज्ञान में 'शुद्ध चित्त' की पहचान क्या है?

a) भ्रमित मन
b) स्थिर, शांत और निर्मल चित्त
c) अत्यधिक सक्रिय चित्त
d) चिंतित चित्त

145. ध्यान के अभ्यास में 'संकल्प' क्यों महत्वपूर्ण है?

a) संकल्प से शक्ति मिलती है
b) यह मनोरंजन करता है
c) यह संदेह पैदा करता है
d) यह बंधन का कारण बनता है

146. योग के अभ्यास से कौन-सी भावना विकसित होती है?

a) मोह
b) घृणा
c) करुणा
d) क्रोध

147. 'स्वाध्याय' का अर्थ क्या है?

a) आत्मा की पूजा
b) शास्त्रों का अध्ययन और आत्मनिरीक्षण
c) दूसरों की आलोचना
d) केवल स्मृति पढ़ना

148. भारतीय दृष्टिकोण से 'मुक्ति' क्या है?

a) स्वर्ग प्राप्ति
b) शरीर का अंत
c) जन्म-मरण के चक्र से मुक्ति
d) धन की प्राप्ति

149. योग के अनुसार किससे चित्त की शुद्धि होती है?

a) विचारों के बढ़ने से
b) इन्द्रिय सुख से
c) यम, नियम और ध्यान से
d) भय से

150. भारतीय मनोविज्ञान किस पर सबसे अधिक बल देता है?

a) बाह्य आचरण
b) अनुभव और आत्मसाक्षात्कार
c) सामाजिक संबंध
d) आर्थिक उन्नति

उत्तर-दर्शिका

Q.	Answer	Q.	Answer	Q.	Answer	Q.	Answer	Q.	Answer
1	(B)	2	(B)	3	(B)	4	(C)	5	(C)
6	(B)	7	(B)	8	(C)	9	(B)	10	(B)
11	(A)	12	(B)	13	(B)	14	(B)	15	(A)
16	(B)	17	(B)	18	(B)	19	(C)	20	(B)
21	(B)	22	(B)	23	(B)	24	(B)	25	(C)
26	(B)	27	(B)	28	(C)	29	(B)	30	(B)
31	(A)	32	(C)	33	(B)	34	(B)	35	(B)
36	(B)	37	(B)	38	(B)	39	(C)	40	(B)
41	(C)	42	(B)	43	(B)	44	(B)	45	(B)
46	(C)	47	(B)	48	(C)	49	(C)	50	(B)
51	(B)	52	(C)	53	(C)	54	(C)	55	(C)
56	(C)	57	(C)	58	(C)	59	(C)	60	(D)
61	(D)	62	(C)	63	(C)	64	(B)	65	(C)
66	(B)	67	(B)	68	(D)	69	(B)	70	(C)
71	(A)	72	(C)	73	(B)	74	(D)	75	(B)
76	(C)	77	(B)	78	(C)	79	(C)	80	(C)
81	(C)	82	(B)	83	(C)	84	(C)	85	(C)
86	(C)	87	(D)	88	(C)	89	(C)	90	(C)
91	(C)	92	(B)	93	(B)	94	(C)	95	(B)

Q.	Answer	Q.	Answer	Q.	Answer	Q.	Answer	Q.	Answer
96	(C)	97	(C)	98	(B)	99	(C)	100	(A)
101	(A)	102	(C)	103	(C)	104	(C)	105	(C)
106	(B)	107	(A)	108	(C)	109	(C)	110	(B)
111	(C)	112	(C)	113	(C)	114	(C)	115	(B)
116	(C)	117	(C)	118	(C)	119	(B)	120	(C)
121	(C)	122	(C)	123	(C)	124	(C)	125	(C)
126	(C)	127	(C)	128	(C)	129	(C)	130	(A)
131	(C)	132	(A)	133	(C)	134	(B)	135	(B)
136	(C)	137	(C)	138	(B)	139	(C)	140	(C)
141	(C)	142	(C)	143	(B)	144	(B)	145	(A)
146	(C)	147	(D)	148	(B)	149	(C)	150	(B)

पुस्तक के विषय में

'*भारतीय दृष्टिकोण से मन और आत्मा*' भारतीय मनोविज्ञान की परंपरा का एक गहन और समग्र अध्ययन प्रस्तुत करती है, जो सनातन दर्शन और आत्म-चिंतन की अवधारणाओं पर आधारित है। यह पुस्तक त्रिगुण सिद्धांत, पंचकोश सिद्धांत, चित्त की चार अवस्थाएँ तथा शरीरख्रमनखबुद्धिखचेतना की जटिल संरचना जैसे मौलिक विषयों की विस्तार से व्याख्या करती है। इसमें यह बताया गया है कि भारतीय दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य, आंतरिक रूपांतरण, और आत्मबोध को पराविद्या (आध्यात्मिक ज्ञान) और अपराविद्या (इंद्रियजन्य ज्ञान) के समन्वय से किस प्रकार समझता है। यह पुस्तक भारतीय मनोविज्ञान के ऐतिहासिक विकास, शिक्षा, परिवार और समाज में इसकी भूमिका पर प्रकाश डालते हुए पाठकों-चाहे वे विद्यार्थी हों, शोधार्थी हों या आत्मान्वेषी-को मानसिक स्वास्थ्य और चेतना को एक विशिष्ट भारतीय दृष्टिकोण से समझने के लिए प्रेरित करती है।

विद्या भारती उच्च शिक्षा संस्थान
Vidya Bharati Uchcha Shiksha Sansthan
H-107a, Sector-12, Noida,
Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301
Contact Us : 0120-4338616, 9999694251

किताबवाले
7/31, अंसारी रोड, दरियागंज
नई दिल्ली-110002
वेबसाईट : *www.kitabwale.com*
ईमेल : *kitabwale@gmail.com*

ISBN 978-93-49531-36-9