**International Journal of Academic Research and Development**
**ISSN: 2455-4197, Impact Factor: RJIF 5.22**
**www.academicsjournal.com**
**Volume 2; Issue 3; May 2017; Page No. 334-335**

# मनोविज्ञान

**डॉ० स्नेह**

पी–एच०डी० हिन्दी, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, समरहिल, शिमला, हिमचल प्रदेश, भारत।

## प्रस्तावना

संसार का प्रत्येक मनुष्य यह अनुभव करता है कि वह अपने को सफल और प्रसन्न तभी रख सकता है, जब वह अपने समाज में रहने वाले लोगों की जानकारी रखे और उनके साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार करे। कहने का तात्पर्य यह है कि मनुष्य को अपने साथियों के साथ ऐसा व्यवहार करना चाहिए जिससे उसे सुख और आनंद मिले।

मनोविज्ञान में रूचि दो प्रकार से बाधक हो सकती है। एक यह कि यह कुछ मनुष्यों के अंदर गलत धारणा पैदा कर देती है कि वे मनोविज्ञान के सम्बन्ध में अत्यधिक जानकारी रखते हैं। उनकी यह धारणा केवल इसलिए पैदा हो जाती है कि वे व्यक्तियों का अवलोकन करने में तीव्र रूचि लेते रहे हैं। वे यह नहीं जानते कि वे मनोवैज्ञानिक विषयों में अभी अनाड़ी हैं।

दूसरी बात यह कि मनोविज्ञान के अध्ययन से गलत आशाएं करने लगते है। वे समझने लगते हैं कि मनोविज्ञान का अध्ययन करके वे अपनी समस्याओं को आसानी से हल कर लेगें और अपने जीवन में अधिक सफलता मिलेगी। कोई भी व्यक्ति एक दिन में वैद्य, वकील अथवा गायक नहीं बन जाता और न वह थोड़े समय में मनोवैज्ञानिक बन सकता है। इन स्थितियों में प्रवीण बनने के लिए कई वर्षों का प्रशिक्षण होना जरूरी है। मनोविज्ञान यह दावा नहीं करता कि इसके अध्ययन से अपने व्यवहार को अधिक अच्छा बना लेगा। फिर भी मनोविज्ञान के विद्यार्थी से यह आशा की जाती है कि, ''वह अपनी समस्याओं को उन लोगों की तुलना में अच्छे ढ़ंग से हल कर लेगा, जिन्होंने मनोविज्ञान का अध्ययन नहीं किया है।''[1]

## मनोविज्ञान का अर्थ

मनोविज्ञान का अर्थ है आत्मा का ज्ञान। यह सभी जीवों के ज्ञान का एक रचनात्मक संग्रह है। अंग्रेजी भाषा में मनोविज्ञान को Psychology के नाम की संज्ञा दी गई है। ''साइकालॉजी शब्द यूनानी भाषा के Psyche और Logos से मिलकर बना है। Psyche का अर्थ है–आत्मा और Logos का अर्थ है ज्ञान। अतः साइकॉलोजी का अर्थ हुआ 'आत्मा का ज्ञान'।''[2]

मनोविज्ञान दो शब्दों के मिश्रण से बना है। मनो का अर्थ है– शब्दों के बारे में । इस प्रकार मनोविज्ञान आत्मा के अंदर तैरने वाले शब्दों का एक संगठनात्मक संग्रह है, जिसका सम्बन्ध मनुष्य के व्यवहार से है। जैसे कि प्रत्येक मनुष्य की योग्यताओं, रूचियों, पसन्दों तथा व्यवहारों में परिवर्तन पाया जाता है, वैसे ही प्रत्येक मनुष्य की इन बदलती हुई परिस्थितियों का अध्ययन करने की जिज्ञासा बढ़ती जाती है। यह केवल मनोविज्ञान ही है, जिसके द्वारा इन समस्त क्रियाओं का वैज्ञानिक ढंग से हल प्राप्त होता है। इसकी सहायता से हमें यह पता चलता है कि मनुष्यों की अलग–अलग व्यवहार की प्रवृत्तियों के क्या कारण है? वे जिनके कारण एक मनुष्य को दूसरे से भिन्न बताते हैं।

संक्षेप में मनोविज्ञान जन मस्तिष्क में तैरने वाली भावनाओं तथा अनुभवों का निचोड़ है। मानव के अपने तथा अन्य के समझाने और समझने के प्रयत्न को मनोविज्ञान की संज्ञा से अभिहित किया जाता है।

## मनोविज्ञान का स्वरूप

मानव विचारशील प्राणी है। मनुष्य इस सृष्टि के प्रत्येक पदार्थ को जानना, समझना चाहता है। उसकी सबसे अधिक रूचि मानवीय व्यवहार को जानना है। मानवीय व्यवहार एक जटिल पहेली है। सभी क्रियाशील होने के कारण मानव–चिंतन का सर्वाधिक अधिकारी रहा है। मनुष्य को जानने, समझने का एक और कारण यह भी है कि इसके कारण स्वयं को भी समझने में सहायता मिलती है।

इस प्रकार ''मानव के प्रति मानव की चिंता को समझने, समझाने, देखने के प्रयत्न को मनोविज्ञान का अध्ययन कहते हैं। इसमें मावन, व्यापार, उसके कार्यकलाप उसके आचरण तथा प्रतिक्रियाओं का अध्ययन होता है।''[3]

शैशवाकाल से लेकर मृत्यु पर्यन्त व्यक्ति अपना अस्तित्व बनाए रखने के लिए अपने भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनैतिक, आर्थिक वातावरण के साथ समायोजन करता है। इस प्रकार के समायोजन में उसके द्वारा अनेक प्रकार की मानसिक तथा शारीरिक क्रियाएं की जाती है। व्यक्ति अपने वातावरण के साथ जो समायोजन करता है, उसक अध्ययन मनोविज्ञान करता है। इस समायोजन में व्यक्ति का अनुभव व व्यक्ति का व्यवहार मुख्य होते है। व्यक्ति के समायोजन में मानसिक तथा शरीरिक दोनो प्रकार की क्रियाएं रहती है। अतः मनोविज्ञान को अनुभूति और व्यवहार दोनो का विज्ञान कहा जाता है।

## मनोविज्ञान की परिभाषा

विभिन्न विद्वानों ने मनोविज्ञान की अलग–अलग परिभाषाएँ दी है, जिनका विस्तार से वर्णन निम्नलिखित है–

1. स्निकर, '' मनोविज्ञान जीवन की विभिन्न परिस्थितियों के प्रति प्राणी की प्रतिक्रियाओं का अध्ययन करता है। व्यवहार या प्रतिक्रियाओं से अभिप्राय प्राणी की सभी प्रकार की प्रक्रियाओं समायोजनों, क्रियाशीलनो तथा अभिव्यक्तियों से है।''[4]
2. डॉ जलोटा, '' मनोविज्ञान उन मानसिक क्रियाओं का अध्ययन करता है, जिनकी अभिव्यक्ति शरीर–सम्बन्धी व्यवहार में होती है तथा उनका निरीक्षण प्रत्यक्ष अनुभव के द्वारा होता है।''[5]

3. प्रो० वुडवर्थ के शब्दों में, '' मनोविज्ञान वातावरण के सम्बन्ध में व्यक्ति की क्रियाओं का विज्ञान है।''[6]
4. क्रो एवं क्रो के अनुसार, '' मनोविज्ञान मानव–व्यवहार एवं मानव–सम्बन्धों का अध्ययन है।''[7]
5. थाऊलस के मतानुसार, ''मनोविज्ञान मनुष्य के अनुभवों तथा व्यवहार का विधायक विज्ञान है।''[8]
6. जेम्स ड्रेवर के मतानुसार, '' मनोविज्ञान वह विधायक विज्ञान है, जो मानव और पशु के व्यवहार का अध्ययन करता है, जिसे हम मानसिक जीवन कहते है।''[9]

उपरलिखित इन परिभाषाओं का विश्लेषण करें तो हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि मनोविज्ञान विज्ञान, स्वीकारात्मक और व्यवहार का विज्ञान है। इसे रसायन विज्ञान या गणित विज्ञान नहीं कहा जा सकता। यह शारीरिक, मानसिक संवेगात्मक तथा सामाजिक व्यवहार का अध्ययन करता है। यह व्यक्ति की स्मृति, कल्पना, चिंतन, सीखना, बुद्धि आदि ज्ञान–क्रियाओं तथा मनोशारीरिक विशेषताओं का अध्ययन करता है। यह मनुष्यों तथा पशुओं के व्यवहार का अध्ययन करता है।

## मनोविज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

### वेद में मनोविज्ञान

भारतीय परंपरा में वेद को ईश्वरी वाणी के रूप में माना जाता है। वेद का आरम्भ सृष्टि के शुरू में हुआ। वेद में हमें मनोविज्ञान के दर्शन हो जाते है। यजुर्वेद में शिव संकल्प सूक्त का आधार मनोविज्ञान ही है। शिव संकन्प में कई मंत्र है। इसके पहले मंत्र में कहा गया है

''मेरा मन जागृत अवस्था में दूर–दूर भागता है सुप्तावस्था में भी स्वप्न आदि के रूप में उसी प्रकार जाता है, वह दूर–दूर जाने वाला ज्योति स्वस्प, दिव्य–शक्ति से युक्त मेरा मन शुभ संकल्प वाला हो।''[10]

ऋग्वेद के एक मंत्र में कहा गया है–

'यदि तू समर्थ होकर मन को स्थिर करे तो तू स्वयं ही अनेक प्रकार के विघ्नों पर विजय प्राप्त कर सकता है।'[11]

### उपनिषदों में मनोविज्ञान

मनोविज्ञान के तत्त्व उपनिषदों में भी मिल जाते है। तैत्तिरीय उपनिषद में एक कथा आती है। भृगु ने अपने पिता वरूण से कहा–भगवान मुझे ब्रह्म का ज्ञान कराओ। वरूण ने उत्तर दिया, ''जिससे ये सब प्राणी उत्पन्न होते है, उत्पन्न होने पर जीवित रहते है और अंत में उसमे विलीन हो जाते हैं वह ब्रह्म है। यह ब्रह्म तप से जाना जाता है।''[12]

भृगु ने तप किया और इस परिणाम पर पहुँचा कि अन्न ही ब्रह्म है क्योंकि अन्न से सबकी उत्पत्ति और स्थिति होती है और सबका लय भी अन्न में ही होता है। पिता के आदेशानुसार भृगु ने फिर तप किया और इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि प्राण ही ब्रह्म है। मन, विज्ञान और आत्मा का आनंद ही ब्रह्म है।

### भगवत्गीता और मनोविज्ञान

भगवान कृष्ण ने एक स्थान पर कहा है– ''इद्रियों से सूक्ष्म प्राण हैं, प्राण से सूक्ष्म मन है, मन से सूक्ष्म बुद्धि है और बुद्धि से भी सूक्ष्म वह आत्मा है।''[13]

### योगशास्त्र और मनोविज्ञान

### पतंजलि मुनि कृत

'योगशास्त्र' तो पूर्ण रूप से मनोविज्ञान का ही ग्रंथ है। उसका पहला सूत्र ही है– ''योगश्च, चित्तवृतिः निरोधः।''[14]

अर्थात् चित्त की वृतियों का निरोध–योग है। हमारी भारतीय परंपरा में योग के कई भेद हैं यथा राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग तथा भक्तियोग। इनमें राजयोग तो पूर्णतया मनोविज्ञान पर ही आधारित है।

स्वामी शंकराचार्य ने वेदांत दर्शन में मन को विषयों की कामना करने वाला कहा है तथा गुरू वशिष्ठ के ''योग वशिष्ठ'' ग्रंथ में मनोविज्ञान के तत्त्व भली भाँति मिल जाते हैं, यथा हे राम! इस संसार में चंचलता से शून्य मन तो कहीं भी नहीं देख पड़ता।

निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि मनोविज्ञान व्यक्ति के व्यवहार और अनुभव का वैज्ञानिक अध्ययन है। यह शरीरिक मानसिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक व्यवहार का अध्ययन करता है।

## सन्दर्भ


1. सामान्य ज्ञान, डा० जे० डी० शर्मा, पृ० 2
2. मनोविज्ञान का मैनुअल, जे० एस० वालिया, पृ० 1
3. आधुनिक हिन्दी कथा–साहित्य और मनोविज्ञान, डॉ देवराज उपाध्याय, पृ० 35
4. सामान्य मनोविज्ञान की रूपरेखा, भाई योगन्द्रजी पृ० 9
5. वही, पृ० 9
6. मनोविज्ञान का मैनुअल, जे० एस० वालिया, पृ० 4
7. वही, पृ० 4
8. सामान्य मनोविज्ञान की रूपरेखा, भाई योगन्द्रजी, पृ० 8
9. वही, पृ० 8
10. वही, पृ० 1
11. वही, पृ० 1
12. वही, पृ० 2
13. वही, पृ० 2
14. वही, पृ० 2