

મનોવિજ્ઞાનનો એક વિજ્ઞાન તરીકેનો ઇતિહાસ તપાસતાં જણાય છે કે, 1879માં જર્મનીની લિપ્ઝિગ યુનિવર્સિટીમાં વિલ્હેમ વુન્ટે જ્યારે સૌપ્રથમ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રયોગશાળાની સ્થાપના કરી, ત્યારે મનોવિજ્ઞાન એક સ્વતંત્ર વિજ્ઞાન તરીકે અસ્તિત્વમાં આવ્યું. તે પહેલાં, અન્ય તમામ વિષયોની જેમ, મનોવિજ્ઞાન પણ તત્ત્વજ્ઞાનની જ એક શાખા હતું. આ પ્રાકૃતિક તબક્કામાં, જ્યારે મનોવિજ્ઞાન તત્ત્વજ્ઞાનની જ એક શાખા ગણાતું ત્યારે મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ વિષય ‘મન’ કે ‘ચેતના’ હતો અને તેની અભ્યાસપદ્ધતિ એ તત્ત્વજ્ઞાનની જ અભ્યાસપદ્ધતિ હતી, જે તર્ક, અનુમાન તથા અંતઃસ્ફુરણ પર આધારિત હતી. 1913માં વોટ્સન પ્રણિત અને સ્કીનર દ્વારા પ્રચારિત વર્તનવાદની બોલબાલા અને સફળતાને કારણે આજદિન સુધી મનોવિજ્ઞાન એક વાર્તાનિક વિજ્ઞાન તરીકે વધુ ને વધુ પ્રતિષ્ઠા પામતું રહ્યું છે, વિકસતું રહ્યું છે ને જીવનનાં અનેક ક્ષેત્રોમાં વાર્તાનિક વિજ્ઞાન હોવાને કારણે મનોવિજ્ઞાનનો વિનિયોગ વધતો ગયો છે. આ રીતે, 20મી સદીના ઉત્તરાર્ધ સુધી મનોવિજ્ઞાનમાં વર્તનવાદના પ્રભાવ હેઠળ, ‘ચેતના’નો અભ્યાસ વિષય બાધિત ગણાતો.

મનોવિજ્ઞાનમાં ચેતનાનો અભ્યાસ વિષય તરીકે પુનઃપ્રવેશ

હિલગાર્ડ, એટકીન્સન અને એટીકીન્સન કહે છે કે, 20મી સદીનો યુગ ચિંતાનો યુગ બનતાં તીવ્ર મનોભાર, હતાશા અને અર્થશૂન્યતાની આ વ્યાપક સમસ્યામાંથી બહાર આવવા માટે સમાજનો ઘણો મોટો વર્ગ ધર્મ, ધ્યાન, સંકીર્તન અને યોગ તરફ વળ્યો, તો કેટલાક યુવાનોએ હતાશામાંથી બહાર આવવા માટે કેફી પદાર્થો અને ઔષધોના સેવનનો માર્ગ અપનાવ્યો. આ રીતે, અર્થશૂન્યતાની દશામાંથી બહાર આવવા માટે લોકોએ એવા માર્ગો અપનાવ્યા કે જેનાથી ચેતનાની અવસ્થા બદલાઈ જાય અને રાહત, આનંદ તથા શાંતિનો અનુભવ થાય. આ રીતે, સમાજના વધુ ને વધુ લોકો જ્યારે ધ્યાન, સંમોહન કે ઔષધજનિત બદલાયેલી મનોદશાનો આશ્રય લેવા લાગ્યા ત્યારે મનોવૈજ્ઞાનિકોને ચેતનાની આ બદલાયેલી અવસ્થાઓ અંગે વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો કરવાની જરૂરિયાત જણાઈ અને એ રીતે મનોવિજ્ઞાનમાં ચેતના (Consciousness) અને તેની બદલાયેલી અવસ્થાઓ (Altered States of Consciousness)નો 20મી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં અભ્યાસ વિષય તરીકે પુનઃપ્રવેશ થયો.

(I) ચેતનાની વ્યાખ્યા અને સમજૂતી : પોતાના મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેનું પ્રત્યક્ષીકરણ એ ચેતના-અવસ્થા અથવા ચેતના (Consciousness) છે તેમ બ્રિટિશ તત્ત્વચિંતક જહોન લોક જણાવે છે. જ્યારે અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક વિલિયમ જેમ્સ ચેતનાને ‘વિચારોના પ્રવાહ’ તરીકે ઓળખાવે છે. આમ તો ચેતનાની વ્યાખ્યા આપવી મુશ્કેલ છે છતાં, મનોવિજ્ઞાનમાં ચેતનાની નીચેની બે વ્યાખ્યા સૌથી વધુ પ્રચલિત અને સ્વીકૃત છે :

‘વ્યક્તિના પોતાનાં સંવેદનો, પ્રત્યક્ષીકરણો, વિચારો તેમજ લાગણીઓ પ્રત્યેની સભાનતા એટલે ચેતના’.

‘ચેતના એટલે બાહ્ય ઉદ્દીપકો તેમજ આંતરિક પ્રક્રિયાઓ અંગેની વ્યક્તિની સભાનતા’.

ચેતનાની ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાઓને સમજાવતાં કહી શકાય કે,

ચેતના એ સભાનતા છે : બાહ્ય વાતાવરણ તેમ જ આંતરિક ઘટનાઓ અંગેની સભાનતા એ ચેતના છે.

આપણે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા વાતાવરણના વિવિધ ઉદ્દીપકોનાં સંવેદનો અનુભવીએ છીએ અને તેમના વચ્ચેનો ભેદ પારખીએ છીએ. આપણે દૃષ્ટિ પ્રત્યક્ષીકરણ દ્વારા વાતાવરણના અનેકવિધ પદાર્થોના રંગ, રૂપ, આકાર, ચળકાટ, ઉજ્જવળતા વગેરે જોઈએ છીએ. આપણે શ્રવણ પ્રત્યક્ષીકરણ દ્વારા નાનો-મોટો, સ્ત્રીનો-પુરુષનો, વાંસળીનો-ડ્રમનો એમ વિવિધ અવાજો ને તેમના ભેદો ઓળખીએ છીએ. તે જ રીતે ગંધ, સ્વાદ અને સ્પર્શ પ્રત્યક્ષીકરણ દ્વારા આપણે બાહ્ય વાતાવરણને ઓળખીએ છીએ, જાણીએ છીએ અને તે દ્વારા બાહ્ય વાતાવરણ અંગેની સભાનતા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. આ સભાનતા એ ચેતના છે.

કેવળ બાહ્ય વાતાવરણથી જ નહિ, પરંતુ આપણે આપણા આંતરિક મનોવિશ્વથી પણ સભાન બનીએ છીએ. આપણા વિચારો, લાગણીઓ, આવેગો, પ્રેરણાઓ, આદર્શોથી પણ આપણે સભાન હોઈએ છીએ. આપણા ગમા-અણગમા, આસક્તિ-આકર્ષણ, ક્રોધ-વેરભાવ, સદ્ભાવ-દુર્ભાવ વગેરે જેવી ભાવનાત્મક બાબતોથી પણ આપણે ઘણી વાર સભાન બનીએ છીએ. આમ, આંતરિક બાબતો અંગેની સભાનતા પણ ચેતના જ છે. પોતાના આંતરિક મનોવિશ્વને ‘દૃષ્ટા’ તરીકે જોવાના મનુષ્ય

ચેતનાના સામર્થ્યને કારણે જ મનુષ્ય ચેતના ‘અહમ્-પ્રકાશક’ (self-reflexive) કહેવાય છે. પ્રાણીઓમાં બાહ્ય વાતાવરણની સભાનતા રૂપ ચેતના છે પણ પોતે જ પોતાને જોઈ શકે એવી ‘અહમ્-પ્રકાશક’ ચેતના પ્રાણીઓમાં હોતી નથી.

અહીં એ નોંધનીય છે કે ક્યારેક, કોઈક અવસ્થામાં આપણે કોઈ જ બાહ્ય કે આંતરિક વિશ્વથી સભાન હોતા નથી ને છતાં આપણે હોઈએ છીએ. આ ‘હોવાપણા’ની સભાનતા પણ ચેતનાની જ ઘોતક છે.

(II) ચેતના નિયંત્રક તરીકે : વિલિયમ જેમ્સ કહે છે કે, ચેતનાની એક ભૂમિકા નિયંત્રક તરીકેની (Consciousness as an agent of control) છે. ચેતના, વ્યક્તિની તમામ શારીરિક તથા માનસિક ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરે છે. માનવીના શરીરની બધી જ ક્રિયાઓ પર તેનું ઐચ્છિક નિયંત્રણ હોતું નથી. શરીરની કેટલીક ઐચ્છિક ક્રિયાઓ પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ હોય છે, તો કેટલીક ક્રિયાઓ પર આંશિક નિયંત્રણ હોય છે તો કેટલીક ક્રિયાઓ પર બિલકુલ નિયંત્રણ હોતું નથી. ઐચ્છિક નિયંત્રણ સભાનતા સાથે સંકળાયેલું જોવા મળે છે. શરીરની એવી ક્રિયાઓ કે જેનાથી આપણે સંપૂર્ણ સભાન હોઈએ છીએ તેના પર આપણું ઐચ્છિક નિયંત્રણ પણ જોવા મળે છે. દા.ત., સભાનતાપૂર્વક કરવામાં આવેલા હાથ-પગનાં હલનચલનો પર આપણું ઐચ્છિક નિયંત્રણ પણ હોય છે. શરીરની કેટલીક ક્રિયાઓ એવી છે કે જેના પર આપણું ઐચ્છિક નિયંત્રણ હોતું નથી, છતાં ક્યારેક આપણે તેનાથી સભાન પણ બની શકીએ છીએ. દા.ત., હૃદયના ધબકારા અનૈચ્છિક હોવા છતાં આપણે તેનાથી ક્યારેક સભાન બની પણ શકીએ છીએ. તો શરીરનાં કેટલાંક અનૈચ્છિક કાર્યો અંગે આપણે સંપૂર્ણ અભાન હોઈએ છીએ. દા.ત., કિડનીનું કાર્ય. જ્યાં ઐચ્છિક નિયંત્રણ છે ત્યાં તો સભાનતા છે અને ત્યાં ચેતનાનું નિયંત્રણ પણ સ્પષ્ટ છે. પરંતુ આપણા શરીરનાં અનૈચ્છિક કાર્યો જેના અંગે ક્યારેક સભાનતા હોય અથવા બિલકુલ ન હોય, પરંતુ તેનું નિયંત્રણ પણ ચેતના કરે છે અને તેને કારણે જ આપણે જેનાથી અભાન છીએ તેવી, શરીરની અનૈચ્છિક ક્રિયાઓ પણ સુઆયોજિત, સુગ્રથિત અને સંતુલિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. દા.ત., આવેગ દરમિયાન અનુકંપી ચેતાતંત્ર ઉત્તેજિત થઈ શરીરમાં તીવ્ર ફેરફારો સર્જે છે. દા.ત., હૃદયના ધબકારા વધવા, લોહીનું દબાણ વધવું વગેરે. પરંતુ તેની સાથે જ આ ફેરફારોનું સંતુલન કરવા, તરત જ પરાનુકંપી તંત્ર સક્રિય બને છે જે આ ફેરફારોને શાંત કરે છે. આમ, આપણા શરીરની બિનસભાન અનૈચ્છિક ક્રિયાઓમાં પણ જે આયોજન, સંવાદિતા અને સંતુલન જોવા મળે છે તે દર્શાવે છે કે, એ ક્રિયાઓમાં પણ ચેતનાની નિયંત્રક તરીકેની ભૂમિકા કામ કરતી હોવી જોઈએ.

આ રીતે, ઐચ્છિક સભાન, અનૈચ્છિક સભાન તથા અનૈચ્છિક અભાન એવી તમામ શારીરિક ક્રિયાઓના નિયંત્રક તરીકે ચેતનાની ભૂમિકા જોવા મળે છે.

માત્ર શારીરિક નહિ પરંતુ આપણી માનસિક ક્રિયાઓ તથા તમામ વર્તનોનું નિયંત્રણ પણ ચેતના દ્વારા થાય છે. આપણે જે માનસિક ક્રિયાઓ અને વર્તનોથી આપણે સભાન છીએ તે તમામનું નિયંત્રણ તો ચેતના કરે જ છે, પરંતુ આપણી ટેવરૂપ ક્રિયાઓ દા.ત., નહાવું, ધોવું, બ્રશ કરવું, વાહન ચલાવવું વગેરે આપોઆપ થતી રોજિંદી ટેવરૂપ ક્રિયાઓનું નિયમન પણ ચેતના કરે છે અને તેને કારણે જ આ બધી ક્રિયાઓ વ્યવસ્થિત થતી રહે છે ને તેમાં વિશ્લેષ થતો નથી. દા.ત., ડ્રાઈવિંગ કરતી વખતે વાતોમાં સંપૂર્ણ એકાગ્ર હોઈએ છતાં વાહનના ગીઅર આપોઆપ બદલાય છે, વળાંકો યોગ્ય સ્થાને લેવાય છે ને આપણે હેમખેમ નિશ્ચિત સ્થાને પહોંચીએ છીએ. આમ, આપણી રોજિંદી ટેવરૂપ ક્રિયાઓ ભલે અભાનપણે થતી જણાય છે, પરંતુ તેનું નિયમન ચેતના દ્વારા થાય છે.

આ ઉપરાંત અચેતન મન પર આધારિત માનવીના વર્તનો જેવાં કે સ્વપ્નો, બચાવપ્રયુક્તિઓ કે વિકૃત વર્તનોમાં પણ આયોજન અને સુગ્રથન હોય છે, જે ચેતનાની નિયંત્રક તરીકે ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરે છે.

અંતમાં, માનવીના વ્યક્તિત્વમાં ‘સ્વ’નું જે સાતત્ય જોવા મળે છે તે પણ ચેતનાની નિયંત્રક તરીકેની ભૂમિકા સૂચવે છે.

ટૂંકમાં, ‘સ્વ-ઓળખ’ તથા ‘સ્વ’માં સાતત્ય માટે જવાબદાર સાક્ષીરૂપ ચેતના, આપણા તમામ સભાન, અભાન, બિનસભાન કે નિમ્નસભાન (ટેવરૂપ ક્રિયાઓ) ક્રિયાઓ તથા વર્તનોનું નિયંત્રણ કરે છે.

(III) ચેતનાની અવસ્થાઓ (States of Consciousness) : મનોવિજ્ઞાનમાં ચેતનાની વિવિધ અવસ્થાઓ આ મુજબ વર્ણવવામાં આવે છે : (1) સભાન અવસ્થા (Conscious state) (2) બિનસભાન અવસ્થા (Non-conscious state) (3) પૂર્વસભાન અવસ્થા (Pre-conscious state) (4) નિમ્ન-સભાન અવસ્થા (Subconscious state) અને (5) અભાન અવસ્થા (Unconscious state).

(1) સભાન અવસ્થા (Conscious State) : જાગ્રત અવસ્થામાં સભાનતાપૂર્વક થતા તમામ હેતુપૂર્વકનાં વર્તનો એ ચેતનાની સભાન અવસ્થા છે. ચેતનાની પસંદગીયુક્ત પ્રવૃત્તિઓ, જેને મનોવિજ્ઞાનમાં ધ્યાન (Attention) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે તમામ ચેતનાની સભાન અવસ્થા સૂચવે છે.

વાતાવરણના અનેક ઉદીપકોમાંથી ચેતના અમુક ઉદીપકને પસંદ કરે છે અને બાકીના ઉદીપકોનો અસ્વીકાર કરે છે. જે ઉદીપકને ચેતના પસંદ કરે છે, તેના પ્રત્યે ‘ધ્યાન’ અપાય છે. જે ઉદીપક પ્રત્યે ધ્યાન અપાય છે તે ઉદીપકના સંદેશાઓ જે-તે જ્ઞાનેન્દ્રિયના માધ્યમથી મગજ સુધી પહોંચે છે અને તે ઉદીપકનું સભાન પ્રત્યક્ષીકરણ થાય છે. દા.ત., વાતાવરણના અનેક અવાજોમાંથી જે અવાજ પ્રત્યે આપણે ધ્યાન આપીએ છીએ, તે અવાજનું આપણને શ્રવણ પ્રત્યક્ષીકરણ થાય છે. એટલે કે તે અવાજ આપણને સંભળાય છે. આમ, ધ્યાન આપવાની પ્રક્રિયા એ કોઈ પણ પ્રત્યક્ષીકરણની પૂર્વશરત છે અને તે ચેતનાની પસંદગીયુક્ત પ્રવૃત્તિ છે. ચેતનાની આવી તમામ સભાન, પસંદગીયુક્ત પ્રવૃત્તિઓ ચેતનાની સભાન અવસ્થા સૂચવે છે. દા.ત., ખાવું, પીવું, બોલવું, ચાલવું, દોડવું, જોવું, સાંભળવું, વિચારવું વગેરે જેવાં જે કાંઈ પણ વર્તનો આપણે જાગ્રત અવસ્થામાં, આપણી ઈચ્છાથી, સભાનતાપૂર્વક કરીએ છીએ તે તમામ ચેતનાની સભાન અવસ્થા સૂચવે છે. જાગ્રત અવસ્થામાં થતાં ઉદીપકોના પ્રત્યક્ષીકરણો અને તે પ્રત્યેની આપણી સભાન પ્રતિક્રિયાઓ - એ તમામ ચેતનાની સભાન અવસ્થા સૂચવે છે.

ચેતનાની સભાનતાની ચરમસીમા આપણને કટોકટીભરી પરિસ્થિતિમાં અનુભવાય છે. દા.ત., બસમાં ચડતા હોઈએ અને બસનું ઊપડવું આપણને અતિસભાન બનાવી દે છે. સંપૂર્ણ સભાન અવસ્થા કટોકટીભરી પરિસ્થિતિમાં અનુભવાય છે.

ટૂંકમાં, ચેતનાની સભાન અવસ્થા એ ચેતનાની સામાન્ય જાગ્રત અવસ્થા છે.

(2) બિનસભાન અવસ્થા (Non-conscious state) : ચેતનાની એવી અવસ્થા કે જે સતત સક્રિય હોવા છતાં જેનાથી આપણે સભાન હોતા નથી તેને ચેતનાની બિનસભાન અવસ્થા (Non-conscious state) કહે છે. દા.ત., શરીરમાં હોર્મોન્સના સ્ત્રાવમાં થતો ફેરફાર, લોહીમાં સાકરના પ્રમાણમાં વધઘટ, કંઠગ્રંથિમાંથી ઝરતા થાઈરોક્સિનના પ્રમાણમાં વધઘટ, લોહીના દબાણમાં વધઘટ વગેરે જેવી આંતરિક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ સતત 24 x 7 કલાકો ચાલ્યા કરે છે છતાં આપણે તેનાથી સભાન હોતાં નથી. આ બધી શારીરિક પ્રક્રિયાઓ સુચારુરૂપે ચાલ્યા કરે છે ને આપણું શરીર-સંતુલન આપમેળે તેના દ્વારા જળવાય છે. આયોજનપૂર્વક આંતરિક શારીરિક પ્રક્રિયાઓનું થતું આપોઆપ નિયમન, જેનાથી આપણે બિલકુલ સભાન હોતાં નથી તે તમામ પ્રક્રિયાઓ, ચેતનાની બિનસભાન અવસ્થા સૂચવે છે. શરીરની આ બધી પ્રક્રિયાઓથી સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ સભાન હોતી નથી, પરંતુ જ્યારે તેની અસરો અમુક લક્ષણો દ્વારા પ્રગટ થાય છે ત્યારે વ્યક્તિ તેનાથી સભાન બને છે. દા.ત., લોહીમાં સાકરના પ્રમાણની વધઘટનો અંદાજ ડાયાબિટીસનો દર્દી અનુભવે છે. લોહીનું દબાણ ઘટે છે ત્યારે દર્દી તેનાં લક્ષણો અનુભવાય છે ને તેને ખબર પડી જાય છે કે તેનું બી.પી. ઘટી રહ્યું છે.

ટૂંકમાં, આંતરિક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ જે સતત ચાલ્યા કરે છે ને જેની અસરો સિવાય વ્યક્તિ જેનાથી સભાન હોતી નથી તે તમામ ક્રિયાઓ ચેતનાની બિનસભાન અવસ્થા સૂચવે છે.

(3) પૂર્વસભાન અવસ્થા (Pre-conscious state) : ચેતનાની એવી અવસ્થા કે જેમાં વિગતોનું થોડાક પ્રયાસને અંતે પુનરાવહન કરી શકાય છે તેને ચેતનાની પૂર્વસભાન અવસ્થા (Preconscious state) કહે છે. કેટલીક વિગતો આપણા સ્મરણમાં છે તેવી આપણને સ્પષ્ટ પ્રતીતિ હોવા છતાં ઈચ્છિત સમયે તેને સભાન અવસ્થા સુધી લાવવામાં આપણને થોડી મુશ્કેલી પડે છે પરંતુ થોડા એકાગ્ર થઈને યાદ કરીએ અથવા તો તે વિગતની પુનઃપ્રાપ્તિ (Recall)ની કોઈ ચાવી મળે તો, તે વિગત તરત યાદ આવે છે. આવી વિગતો ચેતનાની પૂર્વ-સભાન અવસ્થા સૂચવે છે. બીજી રીતે કહીએ તો, ‘હૈયે છે પણ હોઠે નથી’ એવી વિગતો ચેતનાની પૂર્વસભાન અવસ્થા સૂચવે છે. પૂર્વસભાન અવસ્થા એ ચેતનાનું સભાનતાથી અભાનતા તરફ લઈ જનારું ચેતનનું પ્રથમ સ્તર છે. જ્યાંથી વિગતો વ્યક્તિના પોતાના થોડાક જ સભાન પ્રયત્નને અંતે સભાન અવસ્થા સુધી આવી શકે છે તેને ચેતનાની પૂર્વ-સભાન અવસ્થા કહે છે.

(4) નિમ્ન-સભાન અવસ્થા (Subconscious state) : પૂર્વસભાન અવસ્થા પહેલાંનું અને સભાન અવસ્થાથી અભાન અવસ્થા તરફનું ચેતનાનું બીજું સ્તર એ નિમ્ન-સભાન અવસ્થા (Subconscious state) છે. સામાન્ય રીતે લોકો ચેતનાની અભાન (Unconscious) અને નિમ્ન-સભાન (Subconscious) અવસ્થાને એકબીજાના પર્યાય તરીકે પ્રયોજે છે,

પરંતુ વાસ્તવમાં મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ બંને વચ્ચે તફાવત છે. ચેતનાની નિમ્ન-સભાન અવસ્થાનું મુખ્ય લક્ષણ એ છે કે, તેમાં વ્યક્તિ સંપૂર્ણપણે સભાન પણ હોતી નથી અને સંપૂર્ણપણે અભાન પણ હોતી નથી. દા.ત., સ્વપ્નો તથા આપમેળે થતી ટેવરૂપ ક્રિયાઓ જેમકે ડ્રાઈવિંગ. આ બંને ક્રિયાઓમાં આપણે સંપૂર્ણ અભાન પણ નથી કે સભાન પણ નથી. આથી આ ક્રિયાઓ ચેતનાની નિમ્ન-સભાન અવસ્થા સૂચવે છે.

(5) અભાન અવસ્થા (Unconscious State) : સભાન ચેતનાથી સૌથી દૂરનું અને ચેતનાનું અતિ ઊંડાણનું સ્તર એ ચેતનાની અભાન અવસ્થા છે. મનોવિજ્ઞાનમાં ડૉ. સિગમંડ ફ્રોઈડે સૌ પ્રથમ અચેતન મન (Unconscious Mind)નો ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો. આ અચેતન મન એ ચેતનાની અભાન અવસ્થા સૂચવે છે. ફ્રોઈડના મતે, પાણીમાં બરફ મૂકતાં તેનો 90 % ભાગ ડૂબેલો રહે છે ને માત્ર 10 % ભાગ જ આપણને દેખાય છે, તે જ રીતે માનવવર્તનનાં 90 % વર્તનો અભાન કે અચેતન મન દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે, જેનાથી આપણે સંપૂર્ણ અજાણ હોઈએ છીએ. માનવીનાં માત્ર 10 % વર્તનો જ સભાન પ્રેરકોથી દોરવાયેલા હોય છે. માનવીનાં 90 % વર્તનો પાછળનાં સાચાં કારણોથી માનવી અજાત હોય છે. આપણને ખબર ન હોય તે રીતે આપણા વર્તનને ગતિ અને દિશા આપવાનું કાર્ય અભાન ચેતના કરે છે. અભાન માનસિક અને વાર્તાનિક પ્રક્રિયાઓનું ચેતના દ્વારા નિયમન એ ચેતનાની અભાન અવસ્થા (Unconscious State) સૂચવે છે.

આ રીતે ચેતનાની સભાન, બિનસભાન, પૂર્વસભાન, નિમ્નસભાન અને અભાન એમ પાંચ અવસ્થાઓ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં મુખ્યતઃ વર્ણવવામાં આવે છે.

(IV) ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાઓ

સામાન્ય જાગ્રત અવસ્થાથી નોંધપાત્ર રીતે ભિન્ન અને હંગામી એવી ચેતનાની અવસ્થા એ ‘ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા’ (Altered State of Consciousness-ASC) તરીકે ઓળખાય છે. ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાને, અંગ્રેજીમાં ટૂંકમાં ASC તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સૌપ્રથમ ઈ.સ. 1966માં આર્નોલ્ડ લુડવિગ (Arnold Ludwig) એ આ શબ્દનો પ્રયોગ કરેલો અને ઈ.સ. 1969માં ચાર્લ્સ ટાર્ટ (Charles Tart) દ્વારા આ - ‘ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા’ - એ શબ્દપ્રયોગ વધુ પ્રચલિત બન્યો. લુડવિગે આપેલી વ્યાખ્યા મુજબ, ‘શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક કે ઔષધીય માધ્યમ દ્વારા સર્જાયેલી, જાગ્રત કરતાં ભિન્ન એવી ચેતનાની અવસ્થા એ ‘ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા’ છે.

ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા સાહજિક, આકસ્મિક, સ્વૈચ્છિક અથવા હેતુપૂર્વક ઉત્પન્ન કરેલી હોઈ શકે. નિદ્રા તથા સ્વપ્ન એ ચેતનાની સાહજિક રીતે બદલાતી અવસ્થા છે. તીવ્ર આઘાતજનક અનુભવ, આંચકી, ઓક્સિજનની ન્યૂનતા, નિદ્રાનો અભાવ, ઉપવાસ, અતિશય તાવ કે અપચો જેવા શારીરિક ને મનોરોગશાસ્ત્રીય કારણોને લીધે ચેતનાની અવસ્થા અચાનક, આકસ્મિક રીતે બદલાય છે. સંમોહન, ધ્યાન, સંવેદનની વંચિતતા કે મનોઔષધોના ઉપયોગથી ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા સ્વૈચ્છિક અને હેતુપૂર્વક રીતે પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

ટૂંકમાં સહજ રીતે, સ્વ-પ્રયત્ને, અન્ય દ્વારા, આકસ્મિક મનોશારીરિક પરિવર્તનો દ્વારા અથવા દ્રવ્યના માધ્યમથી જ્યારે જાગ્રત અવસ્થાથી જુદી જ એવી અવસ્થા અસ્તિત્વમાં આવે છે ત્યારે, તેને ‘ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા’ કહે છે. ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિમાં નોંધપાત્ર બોધાત્મક અને વાર્તાનિક પરિવર્તન થાય છે. ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાનું મુખ્ય લક્ષણ એ છે કે, તેમાં સૌપ્રથમ વ્યક્તિની પોતાના અંગેની સભાનતા પણ ઘટતી જાય છે. આમ, જ્યારે વ્યક્તિની સ્વ-સભાનતા તથા વાતાવરણ અંગેની સભાનતા ક્રમિક રીતે ઘટતી જાય છે ત્યારે ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા અસ્તિત્વમાં આવે છે.

ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા એ વિભાજિત ચેતનાની અવસ્થા નથી, પરંતુ સામાન્ય ચેતનાની જ એક રૂપાંતરિત અવસ્થા છે. વિભાજિત ચેતના (Split Personality)માં વ્યક્તિની ઓળખ (Identity) અને સાતત્ય (Continuity) જ બદલાઈ જાય છે, જ્યારે ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થામાં ચેતનાની સ્વ-ઓળખ અને સાતત્ય એના એ જ જળવાઈ રહે છે.

ચેતનાના સ્વરૂપ કરતાં ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા અને તેના શારીરિક તથા વાર્તાનિક પરિમાણો અંગે મનોવિજ્ઞાનમાં સૌથી વધુ આનુભવિક (Empirical) સંશોધનો થયાં છે. ચેતનાની વિવિધ બદલાયેલી અવસ્થાઓમાંથી અહીં નિદ્રા, સ્વપ્ન, ધ્યાન તથા મનોઔષધજનિત અવસ્થા - એ ચાર બદલાયેલી અવસ્થાઓ અંગે પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

(i) નિદ્રા અને તેના તબક્કાઓ : નિદ્રા એ ચેતનાની સાહજિક રીતે બદલાતી અવસ્થા છે. નિદ્રા એ પ્રાણીની મૂળભૂત

શારીરિક જરૂરિયાત છે. ચેતનાની સભાન અવસ્થા દરમિયાન અનેક પ્રવૃત્તિઓને વર્તનો કર્યા બાદ પ્રાણી નિદ્રાધીન બને છે. નિદ્રા પ્રાણીઓમાં સહજવૃત્તિજન્ય હોવા છતાં મનુષ્યજાતિમાં નિદ્રાને પસંદગીનો આધાર પણ છે. નિદ્રા મનુષ્યને અમુક સ્થળે, અમુક સમયે ને અમુક વાતાવરણમાં તરત આવે છે અને તે વાતાવરણ કે સ્થળ-કાળની અનુકૂળતા ન મળતાં કેટલીક વ્યક્તિને કાં તો નિદ્રા આવતી જ નથી અથવા તેમાં ખૂબ મુશ્કેલી પડે છે. આમ, નિદ્રા સંપૂર્ણપણે શારીરિક જરૂરિયાત ને સાહજિક પ્રવૃત્તિ હોવા છતાં મનુષ્યજાતિમાં નિદ્રા અભિસંધાન, શિક્ષણ તથા પસંદગી પર આધારિત જોવા મળે છે.

શરીરવિજ્ઞાન, તબીબી વિજ્ઞાન તથા મનોવિજ્ઞાનમાં ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાઓ અંગે જે કોઈ પણ આનુભવિક અભ્યાસો થયા છે, તેમાં નિદ્રા જેવી ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાઓને વિવિધ શારીરિક પ્રક્રિયાઓ તથા વિશેષ કરીને મગજની વીજરાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ સાથે સાંકળવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. નિદ્રા અંગેનાં વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો વિશેષતઃ E.E.G. (Electroencephalogram) તથા REM (Rapid Eye Movement) નોંધ વડે વિશેષતઃ કરવામાં આવ્યા છે. ઇલેક્ટ્રો એન્સીફલોગ્રાફ નામના સાધન વડે મગજમાં ચાલતી વીજરાસાયણિક પ્રક્રિયાઓની નોંધ આલેખના સ્વરૂપમાં મેળવી શકાય છે. આ આલેખને ઇલેક્ટ્રો એન્સીફલોગ્રામ-ટૂંકમાં ઈ.ઈ.જી. કહે છે. મગજમાં ચાલતી વીજરાસાયણિક પ્રક્રિયા મગજના મોજાં (Brain Waves) તરીકે ઓળખાય છે. ઈ.ઈ.જી. પદ્ધતિમાં વ્યક્તિના મગજની બહાર વીજાગ્રો જોડવામાં આવે છે, જે મગજનાં મોજાંને ઝીલે છે. ઝીલાયેલાં મોજાં અનુસાર ઈ.ઈ.જી. મશીનમાં આલેખ તૈયાર થાય છે, જે મગજની વીજરાસાયણિક પ્રક્રિયાને સ્પષ્ટ કરે છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે ચેતનાની વિવિધ બદલાતી અવસ્થાઓ દરમિયાન મગજનાં મોજાંની ભાતો જુદી જુદી જોવા મળે છે. એટલે કે જાગ્રત, તંદ્રાવસ્થા, નિદ્રા, સ્વપ્ન, ગાઢ નિદ્રા, ધ્યાન એમ ચેતનાની વિવિધ બદલાયેલી અવસ્થામાં મગજનાં મોજાંની ભાતો ઈ. ઈ.જી. દ્વારા જુદી જુદી જોવા મળે છે. તે જ રીતે, નિદ્રા દરમિયાન આંખના ડોળાના હલનચલનો (Rapid Eye Movements) માપીને પણ નિદ્રા અંગે સંશોધનો કરવામાં આવ્યાં છે.

ટૂંકમાં, ઈ.ઈ.જી. તથા R.E.M. સંશોધનોને આધારે નિદ્રાના તબક્કાઓનું પ્રમાણીકરણ કરવામાં આવ્યું છે.

નિદ્રાના તબક્કાઓ : ઈ.ઈ.જી. તથા R.E.M. સંશોધનો દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે, આંખના ડોળાના હલનચલન વગરની નિદ્રા એ ગાઢ નિદ્રા સૂચવે છે અને તે દરમિયાન પણ મગજનાં મોજાંની ભાતોમાં પરિવર્તનો થાય છે. નિદ્રાના જે તબક્કા દરમિયાન આંખના ડોળાનાં હલનચલનો જોવા મળતા નથી, તેને N.R.E.M. (Non-Rapid Eye Movement) નિદ્રા કહે છે અને નિદ્રાના જે તબક્કા દરમિયાન આંખના ડોળાનાં હલનચલનો જોવા મળે છે તેને R.E.M. નિદ્રા કહે છે. R.E.M. નિદ્રા સ્વપ્નાવસ્થા સૂચવે છે. નિદ્રાના સમગ્રકાળ દરમિયાન N.R.E.M. તથા R.E.M. નિદ્રાનું ચક્ર સતત ચાલ્યા કરે છે.

નિદ્રાની ગાઢતાના તબક્કાઓના અત્યાધુનિક વર્ગીકરણ અનુસાર, નિદ્રાના તબક્કાઓ નીચે મુજબ વર્ણવી શકાય :

(1) જાગ્રત અવસ્થા : સૌપ્રથમ વ્યક્તિ જ્યારે નિદ્રાની તૈયારી કરે છે, આંખો બંધ કરી રાહતની સ્થિતિમાં પ્રવેશે છે ત્યારે તે જાગ્રત અવસ્થામાં હોય છે. આ અવસ્થા દરમિયાન ઈ.ઈ.જી. દ્વારા નોંધાયેલા મગજનાં મોજાંની ઝડપ 1 સેકન્ડમાં 8 થી 13 મોજાં જેટલી હોય છે, જેને ‘આલ્ફા’ મોજાં તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આલ્ફા-તરંગો મગજની આરામની તથા રાહતની સ્થિતિમાં જોવા મળે છે. રોજિંદા જીવનમાં નિદ્રામાં સરી પડવાની તૈયારીમાં હોઈએ અથવા શાંતચિત્તે હળવું સંગીત સાંભળતા હોઈએ કે પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય માણતા હોઈએ કે ધ્યાનાવસ્થામાં સ્થિર હોઈએ અથવા ગાઢ નિદ્રા પછી ઊઠીને તરત જ જે મગજની શાંતિ અનુભવીએ છીએ આ તમામ અતિરાહતની પળો દરમિયાન ‘આલ્ફા’ તરંગો જોવા મળે છે. ચેતાવિજ્ઞાનીઓના એક મતાનુસાર, આલ્ફા-તરંગો દરમિયાન સર્જનાત્મકતા તથા અંતઃસ્ફુરણ જેવી માનસિક પ્રક્રિયાઓ વિશેષ જોવા મળે છે.

(2) નિદ્રાની ગાઢતાનો પ્રથમ તબક્કો (N1) : વ્યક્તિ જ્યારે નિદ્રાધીન બને છે ત્યારે શરૂઆતના પ્રથમ તબક્કામાં મગજનાં મોજાં અનિયમિત બને છે અને આલ્ફા-તરંગો અદૃશ્ય થાય છે. આ અવસ્થા દરમિયાન મગજનાં મોજાંની આવૃત્તિ 4 થી 8 પ્રતિ સેકન્ડ જેટલી હોય છે. જેને ‘થીટા’ તરંગો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. નિદ્રાની ગાઢતાના આ પ્રથમ તબક્કા દરમિયાન સ્નાયવિક હલનચલનો સાવ ઘટી જાય છે અને વાતાવરણના ઉદીપકોની સભાનતા પણ લગભગ રહેતી નથી.

(3) નિદ્રાની ગાઢતાનો દ્વિતીય તબક્કો (N2) : વ્યક્તિ નિદ્રાની ગાઢતાના વધુ ઊંડાણમાં સરે છે અને નિદ્રાની ગાઢતાનો દ્વિતીય તબક્કો શરૂ થાય છે, જેમાં મગજનાં મોજાં ત્રાક સ્વરૂપનાં જોવા મળે છે. આ અવસ્થા દરમિયાન મગજનાં મોજાંની આવૃત્તિ 13 થી 16 પ્રતિ સેકન્ડ જેટલી હોય છે, જે આલ્ફા-તરંગો કરતાં વિશેષ છે. એનો અર્થ એ થયો કે આ

અવસ્થા દરમિયાન મગજની સક્રિયતા, રાહતની પળો કરતાં વિશેષ જોવા મળે છે, જે મગજનાં મોજાંની ભાતમાં વચ્ચે વચ્ચે અચાનક જોવા મળતાં ત્રાક સ્વરૂપનાં મોજાં (Sleep Spindles) રૂપે પ્રગટ થાય છે. આ તબક્કા દરમિયાન સ્નાયવિક પ્રવૃત્તિ હજી વધારે શાંત બને છે અને વાતાવરણની સભાનતા રહેતી નથી. સંશોધનો દર્શાવે છે કે સામાન્ય પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિની ઊંઘના કુલ કલાકોમાંથી 50 % સમય આ તબક્કામાં પસાર થાય છે.

(4) નિદ્રાની ગાઢતાનો તૃતીય તબક્કો (N3) : નિદ્રાની મહત્તમ ગાઢતાનો તબક્કો એ આ તૃતીય તબક્કો છે. આ અવસ્થા દરમિયાન મગજનાં મોજાં સૌથી ધીમા હોય છે જેને ‘ડેલ્ટા’ તરંગો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ તબક્કા દરમિયાન મગજની સક્રિયતા નહિવત્ અને નિદ્રાની ગાઢતા મહત્તમ જોવા મળે છે. આ તબક્કાને ‘મંદ-તરંગ નિદ્રા’ (Slow-Wave Sleep-SWS) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. વ્યક્તિને આ તબક્કામાંથી જગાડવી મુશ્કેલ હોય છે. વ્યક્તિ ગાઢ નિદ્રામાં હોવાથી આ તબક્કા દરમિયાન વાતાવરણની બિલકુલ સભાનતા હોતી નથી, તેમ છતાં જો આ તબક્કા દરમિયાન રૂમમાં ધુમાડો પ્રવેશે અથવા બાળકના રડવાનો અવાજ આવે તો વ્યક્તિ ગાઢ નિદ્રામાં રહ્યા છતાં અભાનપણે તેના પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા આપે છે. સામાન્ય રીતે નિદ્રા-ભ્રમણ (Sleep walking) કે પથારી પલાળવી (Bed wetting) જેવી વર્તન વિકૃતિઓ આ તબક્કા દરમિયાન આકાર લેતી જોવા મળે છે.

નિદ્રાની ગાઢતાના આ ત્રણ તબક્કા દરમિયાન આંખનાં ડોળાનાં હલનચલનો (Rapid Eye Movement) જોવા મળતા નથી. આથી નિદ્રાની ગાઢતાના આ ત્રણ તબક્કાને N.R.E.M. નિદ્રા (Non-Rapid Eye Movement Sleep) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. N.R.E.M. નિદ્રા પછી પણ વ્યક્તિ નિદ્રાધીન તો રહે જ છે, પરંતુ ત્યાર બાદ મગજની સક્રિયતા વધે છે અને R.E.M. નિદ્રા શરૂ થાય છે.

(5) નિદ્રાનો ચતુર્થ તબક્કો (R.E.M. નિદ્રા) : N.R.E.M. નિદ્રા પછી R.E.M. નિદ્રાનો તબક્કો શરૂ થાય છે, જેનો સમયગાળો આશરે 90 મિનિટનો હોય છે. આ તબક્કા દરમિયાન પણ વ્યક્તિને નિદ્રામાંથી જગાડવી મુશ્કેલ હોય છે. આ તબક્કા દરમિયાન આંખનાં ડોળાનાં ઝડપી હલનચલનો સ્પષ્ટ રીતે જોવા મળે છે. જો વ્યક્તિને આ તબક્કા દરમિયાન, ઊંઘમાંથી બળપૂર્વક જગાડવામાં આવે તો તે હંમેશાં તે સમયે ‘સ્વપ્ન જોઈ રહ્યો હતો’ તેમ જણાવે છે. N.R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન વ્યક્તિને જગાડીને પૂછવામાં આવે તો તે સ્વપ્નનો અનુભવ જણાવતી નથી, પરંતુ R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન વ્યક્તિ હંમેશાં સ્વપ્નાનુભવ રજૂ કરે છે. R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન, મગજના સીમાવર્તી તંત્ર (Limbic System)માં, વિશેષ કરીને એમિગડાલામાં, જે આવેગિક ઉત્તેજના સાથે સંકળાયેલું છે તેમાં, મગજની વિશેષ સક્રિયતા જોવા મળે છે.

ટૂંકમાં, R.E.M. નિદ્રા સ્વપ્નાવસ્થા સૂચવે છે. આ નિદ્રા N.R.E.M. નિદ્રા જેટલી પ્રગાઢ નથી, છતાં પણ સ્વપ્નના અનુભવને લીધે વ્યક્તિને આ તબક્કામાંથી પણ જગાડવી મુશ્કેલ હોય છે. આથી જ R.E.M. નિદ્રાને ‘વિરોધાભાસી નિદ્રા’ (Paradoxical Sleep) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. કેમકે આ તબક્કા દરમિયાન જાગ્રત અવસ્થા જેવી મગજની અતિ સક્રિયતા ઈ.ઈ.જી. દ્વારા મળતા મગજનાં મોજાંની ભાતમાં જોવા મળે છે ને છતાં, નિદ્રાના અન્ય તમામ તબક્કાઓની સરખામણીમાં, આ તબક્કામાંથી વ્યક્તિને જગાડવી સૌથી વધારે મુશ્કેલ હોય છે. પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિઓની નિદ્રાના કુલ સમયના 20-25 % જેટલો સમય R.E.M. નિદ્રામાં પસાર થાય છે.

અહીં એ નોંધનીય છે કે N.R.E.M. નિદ્રા પછી પણ વ્યક્તિ જાગી જતી નથી. તેનું કારણ પછીથી શરૂ થતી, સ્વપ્નાવસ્થા સૂચવતી R.E.M. નિદ્રા છે. આમ, ‘સ્વપ્નો નિદ્રાનું રક્ષણ કરે છે’ એવા ડૉ. સિગમંડ ફ્રોઈડના સ્વપ્ન સિદ્ધાંતનું આ R.E.M. નિદ્રા અંગેનાં સંશોધનો દ્વારા સમર્થન થતું જોવા મળે છે.

R.E.M. નિદ્રાના દોઢ કલાક પછી ફરી N.R.E.M. નિદ્રા શરૂ થાય છે. આ રીતે સમગ્ર રાત્રિ દરમિયાન N.R.E.M. અને R.E.M. નિદ્રાનું ચક્ર સતત ચાલ્યા કરે છે. સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત સાથે સામાન્યતઃ પ્રાણીઓની જૈવીય ઘડિયાળ (Biological Clock) ગોઠવાયેલી હોવાથી અને તે સાથે નિદ્રા અને જાગૃતિ અભિસંધિત થયા હોવાથી, સૂર્યોદય થતાં, શરીર-સંતુલનના સિદ્ધાંત અનુસાર, આપમેળે મગજનાં મોજાંની ભાતમાં ફરી ‘આલ્ફા’ તરંગો અને ‘બીટા’ તરંગો ક્રમશઃ જોવા મળે છે અને વ્યક્તિ નવી સ્ફૂર્તિ અને તાજગી સાથે જાગ્રત અવસ્થામાં પ્રવેશે છે. ઊંઘીને ઊઠતાં તરત જ જે શાંતિની પળો અનુભવાય છે તે દરમિયાન ‘આલ્ફા’ તરંગો જોવા મળે છે. આમ, નિદ્રાની તદ્દન શરૂઆતમાં ને નિદ્રા પૂરી થયા બાદ તરત જ ‘આલ્ફા’ તરંગો જોવા મળે છે અને સંપૂર્ણ જાગ્રત બની જ્યારે આપણે રોજબરોજની પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈએ છીએ ત્યારે

મગજનું ડાબું ગોળાર્ધ વિશેષ સક્રિય બને છે અને ‘બીટા’ તરંગોની ભાત જોવા મળે છે. આમ, ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા અનુસાર મગજનાં મોજાંની બદલાતી ભાતોનું વિશ્લેષણ જોતાં કહી શકાય કે ‘બીટા’ તરંગો સક્રિય જાગ્રત અવસ્થા, ‘આલ્ફા’ તરંગો રાહત ને આરામની અવસ્થા કે ધ્યાનાવસ્થા તથા ‘થીટા’ ને ‘ડેલ્ટા’ તરંગો નિદ્રા અવસ્થા સૂચવે છે, જ્યારે R.E.M. સ્વપ્નાવસ્થા સૂચવે છે.

આ રીતે, ઈ.ઈ.જી. તથા આર.ઈ.એમ. અભ્યાસો દ્વારા મનોવિજ્ઞાનમાં, ચેતનાની બદલાયેલી એક અવસ્થા તરીકે, નિદ્રાવસ્થા અંગે અનેક આનુભવિક અભ્યાસો થયા છે.

(ii) સ્વપ્ન અને સ્વપ્ન વિશેના મૂળભૂત પ્રશ્નો :

અગાઉ ચેતનાની અવસ્થાઓની ચર્ચામાં જણાવ્યા અનુસાર, સ્વપ્નાવસ્થા એ ચેતનાની એવી બદલાયેલી અવસ્થા છે કે જે ચેતનાની નિમ્નસભાન કક્ષા સૂચવે છે. ફ્રોઈડના સ્વપ્ન સિદ્ધાંત અનુસાર, સ્વપ્ન એ અચેતન મન સુધી પહોંચવાનો રાજમાર્ગ છે (Dream is a royal road to unconscious). સ્વપ્ન ઇચ્છાપૂર્તિ રૂપ (Wish-fulfillments) તથા પ્રતીકાત્મક (Symbolic) હોય છે. અચેતન મનમાં સંગ્રહાયેલી દમિત સામગ્રી, પછી તે ગ્રંથિ (Complex) રૂપે હોય કે આદ્યસંસ્કારો (Archetypes) રૂપે હોય, તે સ્વપ્નમાં પ્રતીકોરૂપે પ્રગટ થાય છે ને તે દ્વારા દમિત ઇચ્છાઓની પૂર્તિ થાય છે.

ચેતનાની એક બદલાયેલી અવસ્થા તરીકે સ્વપ્નાવસ્થા અંગે પણ અનેક આનુભવિક (Empirical) અભ્યાસો થયા છે. અગાઉ જણાવ્યું તેમ, R.E.M. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે R.E.M. નિદ્રા સ્વપ્નાવસ્થા સૂચવે છે. R.E.M. નિદ્રા એ નિદ્રાનો ચતુર્થ તબક્કો છે, જેમાંથી વ્યક્તિને જગાડતાં તે અચૂકપણે સ્વપ્નાનુભવ રજૂ કરે છે. R.E.M. નિદ્રાના અભ્યાસો દ્વારા અગાઉ જણાવ્યું તેમ, ‘સ્વપ્નો નિદ્રાનું રક્ષણ કરે છે. આ બાબતે ફ્રોઈડના સ્વપ્ન સિદ્ધાંતનું પણ સમર્થન થયું છે. આ ઉપરાંત ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા તરીકે સ્વપ્નાવસ્થા અંગે જે કાંઈ પણ સંશોધનો થયાં છે તેને આધારે સ્વપ્ન વિશેના કેટલાક મૂળભૂત પ્રશ્નોના વૈજ્ઞાનિક ઉત્તરો ઉપલબ્ધ બન્યા છે, જે નીચે મુજબ છે :

(1) શું દરેકને સ્વપ્ન આવે છે ? : ગુડઈનફ તથા તેમના સાથીદારો જણાવે છે કે, કેટલાક લોકો સ્વપ્નનું પુનરાવહન કરી શકે છે તો કેટલાક નથી કરી શકતા, પરંતુ હિલગાર્ડ, એટકીન્સન અને એટકીન્સન કહે છે કે, R.E.M. નિદ્રાનો સંદર્ભ જોતાં કહી શકાય કે દરેકને સ્વપ્ન આવે છે પરંતુ બધા તેને યાદ કરી શકતાં નથી કેમકે પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓની નિદ્રામાં સામાન્ય રૂપે જોવા મળતા નિદ્રાના ચાર તબક્કામાંથી ચતુર્થ તબક્કો R.E.M. નિદ્રાનો હોય છે અને તે સ્વપ્નાવસ્થા સૂચવે છે. આમ, દરેકની નિદ્રામાં R.E.M. નિદ્રાનો સમાવેશ થતો હોવાથી અને સંશોધનોમાં જાણવા મળ્યું તેમ, R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન અચૂક સ્વપ્નાનુભવ રજૂ થયો હોવાથી કહી શકાય કે દરેકને સ્વપ્ન આવે છે, પરંતુ બધા તેનું પુનરાવહન કરી શકતા નથી. ટૂંકમાં, R.E.M. અભ્યાસોને આધારે કહી શકાય કે દરેકને સ્વપ્ન આવે છે.

(2) સ્વપ્નનો અનુભવ કેટલા સમયનો હોય છે ? : સામાન્ય રીતે સ્વપ્ન એક જ ક્ષણમાં ઝડપથી પૂરું થઈ જતું લાગે છે, પરંતુ વ્યક્તિને તેનું વર્ણન કરવાનું કહેવામાં આવે તો સંશોધનો દર્શાવે છે કે જેટલો સમય સ્વપ્નાનુભવમાં પસાર થાય છે, સામાન્ય રીતે, તેટલો જ સમય તેના વર્ણનમાં જાય છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે R.E.M. નિદ્રા જેટલો જ સમય સ્વપ્નાનુભવનો અને તેટલો જ સમય તેના વર્ણનમાં થતો હોય છે.

(3) શું સ્વપ્નમાં બહારના ઉદ્દીપકોનો સમાવેશ થાય છે ? : સ્વપ્ન અંગેનાં સંશોધનોએ દર્શાવ્યું છે કે સ્વપ્નમાં બહારના ઉદ્દીપકોનો સમાવેશ થાય છે. ઈ.સ. 1958માં ડીમેન્ટ તથા વોલપર્ટના સંશોધનમાં પ્રયોજ્યની R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન તેના પર ઠંડું પાણી છાંટવામાં આવ્યું. ત્યાર બાદ તેને જગાડવામાં આવ્યો અને પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે, તેના સ્વપ્ન-વર્ણનમાં પાણીનો છંટકાવ સ્વપ્નાનુભવમાં સામેલ થયેલો જોવા મળ્યો હતો. અન્ય અભ્યાસમાં પણ જાણવા મળ્યું હતું કે વ્યક્તિની R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન પ્રયોગકર્તાએ જે નામોનો મોટેથી ઉચ્ચાર કર્યો હતો, તે નામો તેના સ્વપ્નાનુભવમાં અને અનુવર્તી સ્વપ્ન-વર્ણનમાં સામેલ હતાં. આપણો પણ અનુભવ છે કે, ઘણી વાર એલાર્મની ઘંટડી આપણા સ્વપ્નમાં પરીક્ષાના બેલ તરીકે કે મંદિરના ઘંટરૂપે સામેલ થઈ જાય છે. આમ, સ્વપ્નમાં બહારના ઉદ્દીપકોનો સમાવેશ થાય છે અને તેને કારણે જ સ્વપ્નને અભાન નહિ, પરંતુ નિમ્નસભાન અવસ્થા ગણવામાં આવે છે.

(4) નિદ્રાપ્રલાપ અને નિદ્રાભ્રમણ ક્યારે થાય છે ? : નિદ્રા દરમિયાન અભાન અવસ્થામાં વ્યક્તિ બોલવા માંડે તે નિદ્રાપ્રલાપ છે અને અભાન અવસ્થામાં વ્યક્તિ ચાલવા માંડે તે નિદ્રાભ્રમણ છે. પ્રયોગશાળામાં થયેલાં સંશોધનોના અહેવાલો

દર્શાવે છે કે 13 પ્રયોજ્યોની નિદ્રા દરમિયાન કુલ 206 નિદ્રાપ્રલાપો નોંધવામાં આવ્યા હતા. જેમાંથી 75-80 % પ્રલાપો N.R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન અને 20-25 % પ્રલાપો R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન જોવા મળ્યા હતા. નિદ્રાભ્રમણ મહદંશે N.R.E.M. નિદ્રા દરમિયાન એટલે કે નિદ્રાની ગાઢતા દરમિયાન ખાસ કરીને નિદ્રાની ગાઢતાના તૃતીય તબક્કા દરમિયાન જોવા મળે છે.

અહીં એ નોંધનીય છે કે, નિદ્રાપ્રલાપ અને નિદ્રાભ્રમણ કેમ અને ક્યારે થયું તે વ્યક્તિને બિલકુલ યાદ હોતું નથી, જ્યારે સ્વપ્ન વ્યક્તિને યાદ રહી જાય છે. આમ, નિદ્રાપ્રલાપ અને નિદ્રાભ્રમણમાં અભાનતાનું સ્તર, સ્વપ્ન કરતાં ઘણું વધારે ઊંડું હોય છે.

(5) સ્વપ્ન વખતે શું વ્યક્તિ તેના સ્વપ્નાનુભવથી સભાન હોય છે ? : સામાન્ય રીતે જાગ્રત અવસ્થામાં પ્રવેશ્યા બાદ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે નિદ્રા દરમિયાન સ્વપ્નનો અનુભવ થયો હતો. પરંતુ વ્યક્તિ જ્યારે સ્વપ્નનો અનુભવ કરી રહી હોય તે સમયે શું તે તેના સ્વપ્નાનુભવથી સભાન હોય છે ? એટલે કે પોતે હાલમાં સ્વપ્ન જોઈ રહી છે તેવી સભાનતા વ્યક્તિને સ્વપ્નાનુભવ દરમિયાન હોય છે કે નહિ ? નિયંત્રિત કરેલી કેટલીક પદ્ધતિ દ્વારા સંશોધન કરતાં જાણવા મળ્યું છે કે, પ્રયોજ્ય જ્યારે સ્વપ્ન ચાલી રહ્યું હોય ત્યારે, તેનો નિર્દેશ હાથમાં અપાયેલી સ્વિચ દબાવીને આપી શકે છે. આમ, સ્વપ્ન પણ અનુભવાતું હોય અને પોતે સ્વપ્ન જોઈ રહ્યો છે તેવી સભાનતા પણ તે જ સમયે હોય એ શક્ય છે. સ્વપ્ન એ નિમ્નસભાન અવસ્થા હોવાથી તેમાં આવી બંને પ્રકારની સભાનતા હોવી તાર્કિક રીતે શક્ય છે અને પ્રાયોગિક સંશોધનોમાં પણ તે આનુભવિક રીતે સિદ્ધ થતી જોવા મળે છે.

આ રીતે, ચેતનાની એક બદલાયેલી અવસ્થા તરીકે સ્વપ્નાવસ્થા અંગે અનેક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો થયાં છે અને તે દ્વારા સ્વપ્ન વિશેના કેટલાક મૂળભૂત પ્રશ્નોના વૈજ્ઞાનિક ખુલાસાઓ પણ, ઉપર વર્ણવ્યા મુજબ પ્રાપ્ત થયા છે.

(iii) ધ્યાન : ચેતનાની એક બદલાયેલી અવસ્થા : નિદ્રા અને સ્વપ્ન એ ચેતનાની સાહજિક રીતે બદલાતી અવસ્થા છે, જ્યારે ધ્યાન (Meditation) એ ચેતનાની સ્વૈચ્છિક રીતે બદલાયેલી અવસ્થા છે. અર્થાત્ નિદ્રા અને સ્વપ્ન માટે માનવીને કોઈ સભાન પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી, જ્યારે ધ્યાન એ સભાન પ્રયત્ન દ્વારા બદલાતી, ચેતનાની અવસ્થા છે.

ધ્યાન (Meditation) એ આરામની, રાહતની અવસ્થા છે, જે પ્રત્યક્ષીકરણની પૂર્વશરતરૂપ ધ્યાન (Attention) કરતાં ભિન્ન છે. પ્રત્યક્ષીકરણ માટે અનિવાર્ય એવા ધ્યાન (Attention)માં ચેતના વાતાવરણના અનેક ઉદ્દીપકોમાંથી અમુક ઉદ્દીપકને પસંદ કરે છે, ને બાકીના ઉદ્દીપકોનો અસ્વીકાર કરે છે. જ્યારે ચેતનાની એક બદલાયેલી અવસ્થારૂપ ધ્યાન (Meditation)માં વ્યક્તિ રાહતની સ્થિતિમાં પ્રવેશી, ચેતનાની તમામ સક્રિયતાને શાંત કરવાનો સભાન પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. આ સભાન નિષ્ક્રિયતાની અવસ્થામાં ચેતના તેના મૂળ સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે ને વ્યક્તિને પરમ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. પૂર્વના દેશોમાં ખાસ કરીને હિંદુ, બૌદ્ધ તથા જૈનધર્મની પરંપરામાં ધ્યાન (Meditation) દ્વારા ચિત્તની શાંતિ પામવાના અનેકવિધ માર્ગો અને રીતિઓ વર્ણવવામાં આવી છે. તેમાંથી હિંદુ ધર્મમાં પતંજલિ મુનિ પ્રણિત યોગદર્શન તથા બૌદ્ધધર્મની ઝેન (Zen) પરંપરામાં ધ્યાનની જે પદ્ધતિઓ સૂચવવામાં આવી છે તેનો પશ્ચિમના દેશોમાં વિશેષ પ્રચાર થયેલો છે.

પતંજલિ મુનિ પ્રણિત જે યોગ અને ધ્યાનની પરંપરા છે તેમાં યોગના આઠ અંગો છે તેને અષ્ટાંગ યોગ કહે છે. તેમાંથી સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, અપરિગ્રહ ને બ્રહ્મચર્ય આ પાંચ ‘યમ’ તથા શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય ને ઈશ્વર-પ્રણિધાન એ પાંચ નિયમો વ્યક્તિના આચરણને નૈતિક બનાવી શુદ્ધ કરે છે. ‘આસન’ અને ‘પ્રાણાયમ’ શરીર અને મનને શુદ્ધ કરી તંદુરસ્તી વધારે છે. ઈન્દ્રિયોની વિષયો તરફની સહજ બહિર્મુખ ગતિને સ્વેચ્છાએ રોકી તેને અંતર્મુખ બનાવવી એ ‘પ્રત્યાહાર’ છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ અને પ્રત્યાહાર આ પાંચ અંગોને ‘બહિર્ અંગ’ કહે છે, જે ચિત્તમાં વિક્ષેપ સર્જનારા અને ચેતાકીય ઘોંઘાટને વધારનારાં બાહ્ય કારણોને દૂર કરે છે. ત્યાર બાદ, ‘ધારણા-ધ્યાન-સમાધિ’ એ ત્રણ અંગોને ‘અંતઃઅંગો’ કહે છે, જે ચેતાકીય ઘોંઘાટ સર્જનારા આંતરિક વિકર્ષકોને દૂર કરે છે. ‘ધારણા’માં કોઈ એક વિષય પર ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. જે વિષય પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તે વિષયને ‘ધ્યેય’ કહે છે. ચિત્તને એકાગ્ર કરનારા વ્યક્તિ ‘ધ્યાતા’ અને એકાગ્રતાની પ્રક્રિયા એ ‘ધ્યાન’ છે. ‘ધારણા’માં ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાન એ ત્રણ વચ્ચે સ્પષ્ટ ભેદ હોય છે. ધ્યાનની શરૂઆતની અવસ્થા એ ‘ધારણા’ છે. ધીરે ધીરે ચિત્ત ધ્યેયમાં એકાગ્ર થતું જાય છે અને વૃત્તિનો એકધારો પ્રવાહ ધ્યેયાકાર બની વહે છે. તેને ધ્યાન (Meditation) કહે છે. આમ, ધારણા કરતાં ધ્યાનમાં એકાગ્રતા વધુ ઊંડાણ પ્રાપ્ત કરે છે ને છેવટે સમાધિમાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય – એ ત્રણેયનો ભેદ નષ્ટ થાય છે. ચિત્તના વિક્ષેપો ને ચેતાકીય ઘોંઘાટ સંપૂર્ણ શાંત બને છે ને ચેતનાના મૂળ સ્વરૂપનો આનંદ અને પરમ શાંતિનો વ્યક્તિને અનુભવ

થાય છે. આ અવસ્થા એ ધ્યાનની સર્વોચ્ચ અવસ્થા છે જેમાં વ્યક્તિને સમસ્ત બ્રહ્માંડની આંતરસંબંધિતતા (Interconnectedness) અને એકતા (Oneness)નો, સર્વવ્યાપકતાનો અને ચરમ શાંતિ તથા પરમાનંદનો અનુભવ થાય છે. વિશ્વના તમામ મહાપુરુષોના આધ્યાત્મિક અનુભવો કે રહસ્યાનુભૂતિઓમાં આ પ્રકારના આંતર-સંબંધિતતા, એકતા, આનંદ તથા શાંતિનો અનુભવ સામાન્યપણે જોવા મળે છે એમ ડબલ્યુ. ટી. સ્ટેસ (W. T. Stace)એ નોંધ્યું છે. ભારતીય દર્શનો અનુસાર, ધ્યાનની ચરમ સીમાએ પ્રાપ્ત થતો પરમાનંદ, એ વિશ્વના તમામ પ્રકારનાં આનંદોમાં શ્રેષ્ઠતમ ને ઉચ્ચતમ છે અને તેનો અનુભવ કરવો એ મનુષ્યજીવનનું લક્ષ્ય છે.

ભાવાતીત ધ્યાન : વિજ્ઞાન અને યંત્રવિદ્યાના ચરમ વિકાસને અંતે વીસમી સદીના માનવીને જ્યારે ‘અર્થશૂન્યતા’નો અનુભવ વ્યાપકપણે થવા લાગ્યો, ત્યારે પશ્ચિમના દેશોમાં યુવાનો જીવનનો અર્થ અને શાંતિ પામવા માટે આ યોગ અને ધ્યાનના માર્ગે વળવા લાગ્યા. પશ્ચિમના દેશોમાં યોગદર્શન પર આધારિત, મહર્ષિ મહેશ યોગી પ્રણિત ‘ભાવાતીત ધ્યાન’ (Transcendental Meditation)ની પરંપરા અતિ પ્રચલિત બની અને ધ્યાનની અન્ય પ્રવૃત્તિઓની સરખામણીમાં, આ ‘ભાવાતીત ધ્યાન’ અંગે સૌથી વધુ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો થયા છે. છેલ્લાં 50 વર્ષમાં 50 લાખથી વધુ લોકોએ ભાવાતીત ધ્યાનની તાલીમ લીધેલી નોંધાયેલી છે. એક સર્વે અનુસાર ભાવાતીત ધ્યાન અને તેની બોધાત્મક, મનોવૈજ્ઞાનિક, વાર્તાનિક, આંતરિક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ તથા વ્યાપક સમાજજીવન પર પડતી અસરો અંગે વિશ્વના 30 જેટલા દેશોની 250 યુનિવર્સિટીઓમાં 600થી વધુ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો થયા છે. ભાવાતીત ધ્યાનથી તબીબી સારવારની જરૂરિયાત તથા ખર્ચમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો, લોહીનું ઊંચું દબાણ, કોલેસ્ટેરોલ તથા ડાયાબિટીસમાં અર્થસૂચક સુધારો, આયુષ્ય અને તંદુરસ્તીમાં વધારો, સર્જનાત્મકતા, સ્મૃતિ, નિર્ણયશક્તિ, સમસ્યા-ઉકેલની શક્તિમાં વધારો, ચિંતા અને ઉદાસીનતામાં ઘટાડો, શીખવાની શક્તિ અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિમાં વધારો, કુટુંબ અને લગ્નજીવનના સમાયોજનમાં વધારો, કાર્ય-સંતોષ અને વ્યાવસાયિક તંદુરસ્તીમાં વધારો જેવા અનેકાનેક શારીરિક, બોધાત્મક, મનોવૈજ્ઞાનિક, વાર્તાનિક અને સામાજિક પરિવર્ત્યો પર ભાવાતીત ધ્યાનની વિધાયક અસરો આ વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોમાં જોવા મળે છે.

આમ, ધ્યાનની અનેકવિધ પદ્ધતિઓ અને રીતિઓ પ્રચલિત હોવા છતાં ‘ભાવાતીત ધ્યાન’ ના વૈજ્ઞાનિક આધારો અંગે મહત્તમ સંશોધનો થયાં હોવાથી અને મનોવિજ્ઞાન એક વિજ્ઞાન હોવાથી મનોવિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થી તરીકે અહીં, ‘ધ્યાનની એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ’ એવી ‘ભાવાતીત ધ્યાન’ની પ્રક્રિયા અંગે આપણે સમજ મેળવીએ.

ભાવાતીત ધ્યાનની પ્રક્રિયા : ભાવાતીત ધ્યાન એ મહર્ષિ મહેશ યોગી પ્રણિત ધ્યાનની એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે, જેના દ્વારા ચેતનાની એવી બદલાયેલી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, જેમાં વ્યક્તિ પરમ શાંતિ અને તનાવરહિત વિશ્રાંતિનો અનુભવ કરે છે. મહર્ષિ મહેશ યોગી પાસેથી અથવા તેમની પરંપરાના સિદ્ધ અનુયાયીઓ પાસેથી જેમણે મંત્રદીક્ષા લીધી હોય અને જેમણે ભાવાતીત ધ્યાનની વ્યવસ્થિત તાલીમ અને અનુભવ પ્રાપ્ત કર્યા હોય તેવા નિષ્ણાત શિક્ષકો દ્વારા, સામાન્ય વ્યક્તિને જે ધ્યાન શીખવવામાં આવે છે તેના પગથિયાં ખૂબ વ્યાપક રીતે નીચે મુજબ વર્ણવી શકાય :

(1) સંપૂર્ણ આરામ અને રાહતની સ્થિતિમાં, શરીરને જેમ અનુકૂળ આવે તેમ, શાંત ચિત્તે હલનચલન વગર, કોઈ પણ જાતની તાણ વગર બેસો અને આંખો બંધ કરો.

(2) અવયવો પરની સ્નાયુઓની પકડ છોડી દો અને તમામ સ્નાયુઓને શિથિલ કરી, આરામની, રાહતની સ્થિતિમાં લાવો. સ્નાયુઓને શિથિલ કરવા પગના અંગૂઠાથી શરૂ કરો. એક પછી એક અવયવ શિથિલ કરતા જાઓ અને છેવટે ચહેરા સુધી શિથિલતાને લઈ આવો. આ રીતે, સમગ્ર શરીરને સંપૂર્ણ શિથિલ કરો.

(3) નાકથી જે શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલી રહ્યા છે તેનાથી સભાન થાઓ. જ્યારે શ્વાસને અંદર ભરો છો (પૂરક) ત્યારે અને જ્યારે શ્વાસને છોડો છો (રેચક) ત્યારે તેનું તટસ્થતાથી નિરીક્ષણ કરો. શ્વાસોચ્છ્વાસથી સભાન બનો અને તેનું નિરીક્ષણ કરો. પૂરક રેચક કે નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા પણ બને એટલી સહજ અને સ્વાભાવિક રાખો. આ ત્રણેય પ્રક્રિયા દરમિયાન પણ કોઈ પણ તાણ ન અનુભવો. આ પ્રક્રિયા 20 મિનિટ સુધી કરો. વચ્ચે આંખ ખોલીને સમય જોઈ શકો છો પરંતુ ચેતાકીય ઘોંઘાટ સર્જનારા એલાર્મ જેવાં તીવ્ર સાધનોનો ઉપયોગ ન કરો. 20 મિનિટ સુધી આ રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસનું સહજ નિરીક્ષણ કર્યા બાદ ધ્યાનની ક્રિયા બંધ કરો. પરંતુ આંખો તરત જ ન ખોલો. થોડી વાર આંખો બંધ રાખી ધીરે ધીરે જાગ્રત અવસ્થામાં પ્રવેશો અને આંખો ખોલો.

(4) તમે તનાવરહિત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શક્યા કે કેમ તેની ચિંતા ન કરો. ધ્યાનની પ્રક્રિયા દરમિયાન વચ્ચે વિચારો આવે તેની ઉપેક્ષા કરો. વિચારોને હટાવવા કોઈ જ સભાન પ્રયત્ન ન કરો. કેમકે કોઈ પણ સભાન પ્રયત્નરહિતતા અને તનાવ વંચિતતામાં જ ચેતનાનું સ્વાભાવિક આનંદ સ્વરૂપ પ્રગટ થાય છે. આથી સભાન પ્રયત્નરહિતતા ને તનાવ વંચિતતા એ આ ધ્યાનની વિશેષતા છે. ધ્યાનની એકાગ્રતા માટેના પ્રયત્નનો પણ અહીં નિષેધ કરવામાં આવે છે.

(5) આ પ્રકારનું ધ્યાન સવારે અને સાંજે એમ દિવસમાં બેવાર કરવું, અને ભોજન પછીના બે કલાકના સમયગાળામાં ન કરવું.

આ પ્રકારનું ધ્યાન અમલમાં મૂકનાર વ્યક્તિમાં ઓક્સિજનનો વપરાશ ઘટે છે. આલ્ફા-તરંગો વધે છે. હૃદયના ધબકારા અને લોહીનું દબાણ સાધારણ રહે છે ને ઉપર જણાવ્યું તેમ અનેક શારીરિક, માનસિક, બોધાત્મક ને વાર્તાનિક અસરો વિધાયકપણે જોવા મળે છે.

આ રીતે, ધ્યાન એ સભાન પ્રયત્ન દ્વારા ઉત્પન્ન કરેલી ચેતનાની એવી બદલાયેલી અવસ્થા છે, જે દ્વારા વ્યક્તિની શારીરિક ને માનસિક તંદુરસ્તી વધે છે તથા મનની શાંતિનો વિશિષ્ટ અનુભવ થાય છે.

(iv) મનો-ઔષધો અને ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા : અગાઉ જણાવ્યું તેમ, નિદ્રા અને સ્વપ્ન એ ચેતનાની સહજ રીતે (Naturally) બદલાતી અવસ્થા છે, ધ્યાન એ સ્વ-પ્રયત્ન દ્વારા (Self-induced) બદલાતી ચેતનાની અવસ્થા છે, જ્યારે કેટલાંક દ્રવ્યો કે ઔષધો દ્વારા (Drug-induced) પણ ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાઓ અસ્તિત્વમાં આવે છે. આ દ્રવ્યો કે ઔષધો માનસિક અસરો ઉત્પન્ન કરતાં હોવાથી તેને ‘મનો-ઔષધો’ (Psycho-active Drugs) કહે છે.

પ્રાચીન સમયથી મનુષ્ય દારૂ, અફીણ, ભાંગ, ચરસ, તમાકુ, કોકેઈન જેવાં વિવિધ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરી ચેતનાની રૂપાંતરિત અવસ્થામાં પ્રવેશવા માટે પ્રયત્ન કરતો આવ્યો છે. ઉત્સાહ, ઉત્તેજના, પીડામાંથી રાહત, નશો, વિભ્રમો (Hallucinations) કે ચિત્તભ્રમો (Delusions)નો અનુભવ મેળવવા માટે મનુષ્ય આ પ્રકારનાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રકારનાં દ્રવ્યોનો ઔષધો તરીકે તેમ જ વ્યસન તરીકે ઉપયોગ થાય છે. ચિંતા, મનોભાર, હતાશા, દબાણ, અર્થશૂન્યતા તનાવ જેવી સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવા માટે આ પ્રકારનાં દ્રવ્યોનું સેવન અને વ્યસન દિનપ્રતિદિન વધતું જોવા મળે છે. ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાના સંદર્ભમાં મનો-ઔષધોને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે : (1) ખિન્નતાપ્રેરક ઔષધો (Depressants) (2) ઉત્તેજક ઔષધો (Stimulants) અને (3) ચિત્તભ્રમક ઔષધો (Hallucinogens).

(1) ખિન્નતાપ્રેરક ઔષધો (Depressants) : જે ઔષધો કે દ્રવ્યોના સેવનથી ઉદાસીનતા, શુષ્કતા તેમ જ નિષ્ક્રિયતા ને શિથિલતા ઉત્પન્ન થાય છે, જે લેવાથી વર્તન પરનાં નિયંત્રણો અને નિર્ણય-શક્તિ જેવા બોધાત્મક કૌશલ્યો ઘટે છે તે ઔષધોને ‘ખિન્નતાપ્રેરક’ ઔષધો કહે છે. ખિન્નતાપ્રેરક ઔષધોમાં બે દ્રવ્યો મુખ્ય છે : મદ્ય-દારૂ (Alcohol) અને અફીણ (Heroin).

મદ્ય-દારૂ : નશાયુક્ત દ્રવ્યોમાં સૌથી વધુ પ્રચલિત દ્રવ્ય એ દારૂ છે. સામાન્ય રીતે દારૂને ઉત્તેજક પીણું માનવામાં આવે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં તે ઉત્તેજના નહિ, પણ ખિન્નતા પ્રેરે છે. દારૂ લેવાથી વ્યક્તિ શરૂઆતમાં શિથિલ બને છે, પછી થોડી કોધી અને આક્રમક બને છે ને છેવટે તેની અંતિમ અસર ઉદાસીનતા કે ખિન્નતાની છે.

દારૂ લેવાથી સાંવેદનિક અને કારક (હલનચલન) પ્રક્રિયાઓ નબળી પડે છે. દારૂની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોમાં વ્યક્તિની નિર્ણયશક્તિ ઓછી થાય છે. ચેતનાની સભાનતા ઘટે છે, વ્યક્તિ વાસ્તવિકતાથી દૂર થાય છે. વ્યક્તિના વર્તન પરનાં નિયંત્રણો ઘટે છે અને વિચિત્ર ભાવાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ જેમકે અકારણ હસવું, રડવું કે પ્રલાપ કરવો વગેરે પ્રગટ થાય છે. દારૂનું અતિ સેવન ઉન્માદ પ્રેરે છે, જેને મધોન્માદ (Deleriumtremens) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ અવસ્થામાં સાપ કે અન્ય સરિસૃપ પ્રાણીઓ જેનાથી મનુષ્ય ડરે છે તેવા પ્રાણીઓના વિભ્રમો અનુભવે છે.

દારૂની અસરો અંગેનાં સંશોધનો દર્શાવે છે કે લોહીમાં 0.1 % જેટલો દારૂ સાંવેદનિક તથા કારક પ્રક્રિયાઓને ગંભીર નુકસાન કરે છે, લોહીમાં 0.2 % જેટલો દારૂ વ્યસનીને શારીરિક, માનસિક કે વાર્તાનિક દૃષ્ટિએ અશક્તિમાન બનાવે છે અને 0.4 % જેટલો દારૂ મૃત્યુનું કારણ પણ બની શકે છે.

હેરોઈન (અફીણ) : અફીણના બીજના રસમાંથી મોર્ફીન અને મોર્ફીનમાંથી હેરોઈન બને છે. હેરોઈન, મોર્ફીન કરતાં વધુ શુદ્ધ સ્વરૂપ હોવાથી, તે મોર્ફીન કરતાં ત્રણગણું શક્તિશાળી છે. વ્યક્તિ ધૂમ્રપાન કરીને, તેની કાંકરી લઈને કે પછી સીધું રક્તશિરામાં ઈન્જેક્શન લઈને અફીણ કે હેરોઈનના વ્યસની બને છે. હેરોઈન અતિ જોરથી સૂંઘવાથી પણ લઈ શકાય છે.

ઉપર્યુક્ત ચારમાંથી કોઈ પણ રીતે, હેરોઈન એકવાર શરીરમાં દાખલ થયા બાદ ચેતનાની બદલાયેલી માદક અવસ્થા ઉત્પન્ન કરે છે. હેરોઈન લીધા બાદ શરૂઆતની એક-બે મિનિટમાં તરવરાટ, સુખ ને આનંદનો અનુભવ થાય છે ને દુઃખદ ઉદીપકનું તાત્કાલિક વિસ્મરણ થાય છે. હેરોઈન લેવાથી બોધાત્મક કૌશલ્યો પર તરત નિષેધક અસર થતી જોવા મળતી નથી, પરંતુ તે અધિનતા (Dependence) ખૂબ વધારી વ્યક્તિને લાંબે ગાળે એકંદરે નુકસાનકારક સિદ્ધ થાય છે.

(2) ઉત્તેજક ઔષધો (Stimulants) : જે ઔષધો કે દ્રવ્યોના સેવનથી વ્યક્તિમાં તાત્કાલિક તત્પરતા ને ઉત્તેજના વધે છે તેને ઉત્તેજક ઔષધો કહે છે. આ ઔષધો થાક, કંટાળો તથા નિષ્ક્રિયતાને દૂર કરે છે. મોટે ભાગે બિન્નતા (Depression)ના દર્દીઓને ઉત્તેજક ઔષધો આપવામાં આવે છે. ચેતના પર થતી અસરોને આધારે ઉત્તેજક ઔષધોને બે વિભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે : એમ્ફેટેમાઈન્સ અને કોકેઈન.

એમ્ફેટેમાઈન્સ : એમ્ફેટેમાઈન્સ એ શક્તિપ્રદ ઉત્તેજક રસાયણસમૂહ છે, જે મેથેડ્રાઈન, ડેક્સેડ્રાઈન તથા બેન્ઝેડ્રાઈન ઔષધોનાં નામે ઓળખાય છે. તેના સેવનથી વ્યક્તિની તત્પરતા, સજાગતા તથા સક્રિયતા વધે છે ને થાક, કંટાળો તથા ઉદાસીનતાની અસરો તાત્કાલિકપણે દૂર થાય છે. ખૂબ મહેનત અને જોખમવાળું કાર્ય, એમ્ફેટેમાઈન લેવાથી વ્યક્તિ આસાનીથી કરી શકે છે. જે બાળકો સમસ્યારૂપ છે તેમને વધુ સક્રિય બનાવવા માટે તેમ જ વજન ઉતારવા માટે ઓછી ભૂખ લાગે તે માટે ચિકિત્સકો એમ્ફેટેમાઈન્સ આપતા હોય છે. રાત્રિનું ડ્રાઈવિંગ કરવાનું હોય, લશ્કરી કાર્યમાં અથવા તો જ્યારે થાક્યા વગર લાંબા ગાળા સુધી સતત કામ કરવાનું હોય ત્યારે યોગ્ય માર્ગદર્શન હેઠળ એમ્ફેટેમાઈન્સ લેવામાં આવે તો સજાગતાને સક્રિયતા તે સમય પૂરતી વધારે અનુભવ કરે છે. એમ્ફેટેમાઈન્સ વધુ માત્રામાં લેવાથી તેની અધિનતા ને વ્યસન દિનપ્રતિદિન વધતાં જાય છે ને વ્યક્તિને નુકસાન થાય છે. એમ્ફેટેમાઈન્સના અતિ સેવનથી અકારણ શંકાશીલપણું, હિંસક વર્તન તથા પોતાને બધા હેરાન કરવા કાવતરા ઘડી રહ્યા છે તેવા અકારણ ચિત્તભ્રમો થાય છે.

કોકેઈન : કોકેઈન પણ એક પ્રકારનું ઉત્તેજક ઔષધ છે, જે વ્યક્તિઓમાં ઉત્સાહ, ઉત્તેજના ને સક્રિયતા વધારે છે. ડૉ. સિગ્મંડ ફ્રોઈડ પોતે કોકેઈન લઈને જણાવેલું કે તેનાથી ઉત્સાહ ને સ્વ-નિયંત્રણમાં વધારો થાય છે, પરંતુ કોકેઈન પણ વ્યક્તિમાં અધિનતા ઉત્પન્ન કરીને વ્યક્તિને તેનો વ્યસની બનાવે છે. કોકેઈન વધુ માત્રામાં લેવાથી વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે અને ભૂખનું સંવેદન નષ્ટ થાય છે. કોકેઈનથી શરૂઆતમાં ઉત્સાહ વધે છે, પરંતુ તેનો અભાવ બેચેની અને વિભ્રમો ઉત્પન્ન કરે છે.

(3) ચિત્તભ્રામક ઔષધો (Hallucinogens) : જે ઔષધો કે દ્રવ્યોના સેવનથી વિભ્રમો તથા ચિત્તભ્રમો જેવા મનોવિકૃતિનાં લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે તેને ચિત્તભ્રામક ઔષધો કે મનોવિકૃતિલક્ષણ જનક ઔષધો (Psychedelic drugs) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બિન્નતાના દર્દીને ઉત્તેજક તથા ઉન્માદ કે ઉન્મત્તતા (Mania)ના દર્દીને શામક ઔષધો આપી સારવાર થતી હોવાથી શામક તથા ઉત્તેજક ઔષધોને મનોપચાર ઔષધો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ચિત્તભ્રામક અથવા મનોવિકૃતિ લક્ષણ જનક ઔષધોમાં બે મુખ્ય છે : એલ. એસ.ડી. (Lysergenic Acid Diethylamide) અને ભાંગ (Marijuana).

(a) એલ.એસ.ડી. : એલ.એસ.ડી. એ પ્રચલિત ચિત્તભ્રામક ઔષધ છે, જેને લેવાથી વ્યક્તિને વિવિધ પ્રકારના અવાજના કે રંગોના વિભ્રમો થાય છે. તો કેટલાકને રહસ્યમય અનુભવોના ચિત્તભ્રમો થાય છે. વ્યક્તિમાં જડત્વ અને છિન્નમાનસ (Schizophrenia)નાં લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે. એલ.એસ.ડી. લેવાથી વ્યક્તિ વાસ્તવિકતાથી દૂર જાય છે, વ્યક્તિ સ્વ-નિયંત્રણ ગુમાવે છે અને તેનામાં વિચલિત વર્તન જોવા મળે છે. એલ.એસ.ડી.ની અસર હેઠળ વ્યક્તિ અબૌદ્ધિક બને છે ને ઊંચાઈ પરથી કૂદકો લગાવી બેસે છે, જે આત્મઘાતક સિદ્ધ થઈ શકે. ટૂંકમાં વિવિધ વિભ્રમો, ચિત્તભ્રમો, અબૌદ્ધિકતા ને વિકૃતિનાં લક્ષણો ઉત્પન્ન કરનાર ઔષધ એલ.એસ.ડી. છે.

ભાંગ : મેરીજુઆના તરીકે ઓળખાતું ભાંગમાંથી બનાવેલું ઔષધ પણ ચિત્તભ્રામક અને મનોવિકૃતિ લક્ષણજનક છે. ટાર્ટ (1970) નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે મેરીજુઆનાના વ્યસનીઓનો અભ્યાસ કરેલો; ને તેમાં તેમને જાણવા મળ્યું હતું કે, મેરીજુઆના લેવાથી સ્થળ અને કાળનું વ્યક્તિને ભાન રહેતું નથી. સંવેદનો અને પ્રત્યક્ષીકરણમાં ખલેલો ઉત્પન્ન થાય છે

અને ઘણાને પોતે શરીરની બહાર નીકળી ગયા હોય તેવો અનુભવ થાય છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે 30 થી 70 મિલિગ્રામ જેટલું મેરીજુઆના પણ ચિત્તભ્રમો ઉત્પન્ન કરે છે.

આ રીતે, વિવિધ પ્રકારનાં ઔષધો કે દ્રવ્યોના સેવનથી વ્યક્તિમાં ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ તમામ મનોઔષધો મગજ અને ચેતાતંત્ર પર ગંભીર અસરો જન્માવે છે. આ ઔષધોના સેવનથી વ્યક્તિ સ્વ-નિયંત્રણ ગુમાવે છે અને આસાનીથી તેની ગુલામી ને વ્યસન વ્યક્તિમાં વિકસે છે. ત્યાર બાદ, વ્યક્તિની સભાનતા સમગ્રપણે રસાયણ-આધારિત બની જાય છે.

(V) ચેતના અંગેનો ભારતીય વિચાર : ચેતના (Consciousness) અંગે પૂર્વના દેશોમાં, ખાસ કરીને ભારતમાં હિંદુ, જૈન તથા બૌદ્ધધર્મની પરંપરામાં અતિ ગહન ચિંતન થયેલું છે. ચેતના અંગેનું આ પૌર્વાત્ય ચિંતન, દાર્શનિક પરંપરાના ભાગરૂપે તથા વ્યક્તિગત રહસ્યાનુભવો અને અંતઃસ્ફુરણ (Intuition) પર આધારિત જોવા મળે છે. ભારતમાં હિંદુ ધર્મ એ સૌથી વ્યાપકપણે ફેલાયેલો ધર્મ હોવાથી અહીં હિંદુ ધર્મ આધારિત ‘ચેતના’ અંગેનો વિચાર સંક્ષેપમાં રજૂ કરવામાં આવ્યો છે.

હિંદુ ધર્મ અનુસાર માનવ વ્યક્તિત્વ મુખ્ય બે તત્ત્વોનું બનેલું છે : (1) શરીર અને (2) આત્મા. ‘શરીર’ એ વ્યક્તિત્વનો જડ, ભૌતિક અને દ્રવ્યાત્મક અંશ છે, જ્યારે આત્મા અભૌતિક અને ચેતના છે.

હિંદુ ચિંતનાનુસાર, વ્યક્તિત્વનો જડાંશ, જેને ‘શરીર’ કહે છે તે પણ ત્રણ પ્રકારના છે : (1) સ્થૂળ શરીર (2) સૂક્ષ્મ શરીર અને (3) કારણ શરીર.

સ્થૂળ શરીર એ હાડ-માંસનું બનેલું ને માતા-પિતા દ્વારા પ્રાપ્ત થતું ભૌતિક શરીર છે. ઉપનિષદ્ની ભાષામાં, તેને ‘અન્નમયકોષ’ પણ કહે છે. કેમકે અન્ન દ્વારા તેનું સર્જન, સંરક્ષણ ને સંવર્ધન થાય છે.

જેને આપણે ‘મન’ તરીકે ઓળખીએ છીએ તે સૂક્ષ્મ શરીર છે અને કારણ શરીર આ જન્મ તથા પૂર્વજન્મના અચેતન સંસ્કારોનો સમૂહ છે. સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર તથા કારણ શરીર ત્રણે ભેગાં મળી એક એકમ તરીકે કામ કરે છે અને આપણા તમામ વ્યક્તિગત અનુભવો, સંવેદનો, લાગણી, પ્રત્યક્ષીકરણો, વિચારણા આદિ જન્માવે છે.

આ ત્રણેય શરીર જડ છે અને તેનો સાક્ષી એવો આત્મા એ ચેતના છે. આત્મા સત્ (નિત્ય), ચિત્ (ચૈતન્ય) અને આનંદ-સ્વરૂપ-સચ્ચિદાનંદ છે. તે આપણી સ્વ-ઓળખ (Identify) તથા સાતત્ય (Continuity) માટે જવાબદાર છે.

આત્મા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ હોવા છતાં અનાદિ અજ્ઞાન તથા સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયાને લીધે શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સાધે છે, ને શરીરને જ પોતાનું સ્વરૂપ માને છે. અનિત્ય અને નાશવાન, પરિવર્તનશીલ શરીર સાથે જ્યારે નિત્ય, અવિનાશી અને અપરિવર્તનશીલ, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ આત્મા તાદાત્મ્ય સાધે છે ત્યારે, જે સ્વ-ઓળખ બને છે, તેને અહમ્ (Ego) કહે છે. આપણા રોજિંદા જીવનના તમામ વ્યવહારોને વર્તનો આ અહમ્ની ઓળખ સાથે થતાં હોય છે.

માંડૂક્ય ઉપનિષદ્ અનુસાર, જ્યારે નિત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધમુક્ત સચ્ચિદાનંદ આત્મા, સ્થૂળ શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સાધે છે ત્યારે ચેતનાની ‘જાગ્રત અવસ્થા’, સૂક્ષ્મ શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સાધે છે ત્યારે ‘સ્વપ્નાવસ્થા’ તથા કારણ શરીર સાથે ગાઢ સ્વપ્નવિહીન નિદ્રામાં, જ્યારે તાદાત્મ્ય સાધે છે ત્યારે તેને ‘સુષુપ્તિ અવસ્થા’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને જ્યારે આત્મા, આ ત્રણેય શરીરથી ભિન્ન પોતાની મૂળસત્તારૂપે હોય છે ત્યારે તેને ‘તુરીય’ અવસ્થા કહે છે. આમ, ભારતીય મનોવિજ્ઞાન અનુસાર, ચેતનાની ચાર અવસ્થાઓ (જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય) વર્ણવવામાં આવી છે.

આત્મા અજ્ઞાનવશાત્ પોતાના સચ્ચિદાનંદ સાક્ષી સ્વરૂપને ભૂલીને, શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સાધી અહમ્ ઓળખ સાથે જે કાંઈ પણ કર્મો કરે છે તે તમામ કર્મોના સંસ્કારો તેના કારણ શરીરમાં, અચેતન મનમાં સંગ્રહાય છે. જ્યારે માણસનું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીરથી વીંટળાયેલો આત્મા સ્થૂળનો દેહનો ત્યાગ કરે છે અને કર્મોના સંસ્કાર મુજબ નવો જન્મ પ્રાપ્ત કરે છે. આ રીતે, પોતે નિત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત અને આનંદ સ્વરૂપ આત્મા છે, પોતે આ ત્રણેય શરીરથી ભિન્ન અને ત્રણેય અવસ્થાનો સાક્ષીરૂપ આત્મા છે એવું જ્ઞાન માણસને જ્યાં સુધી થતું નથી ત્યાં સુધી તે સંસારના સુખ-દુઃખનો અનુભવ કરતો જન્મ-પુનર્જન્મના ચક્રમાં ફસાયેલો રહે છે. જ્યારે માનવીને આત્મ સાક્ષાત્કાર થાય છે એટલે કે પોતાના સાક્ષીરૂપ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપનો અનુભવ થાય છે ત્યારે તે ‘જીવનમુક્ત’ તરીકે ઓળખાય છે. આ જીવનમુક્ત દશા એ માનવ વ્યક્તિત્વના વિકાસની ચરમ સીમા છે. આ અવસ્થાએ પહોંચ્યા બાદ વ્યક્તિ જગતનાં સુખદુઃખોથી અવિચલિત અને પોતાના

આનંદ સ્વરૂપમાં સદા મસ્ત રહે છે. તેને સમસ્ત બ્રહ્માંડની અખંડિતતા તથા એકતાનો અનુભવ થાય છે. તે આત્મસત્તા રૂપે જીવે છે, કર્મો કરે છે ને સમગ્ર વિશ્વ તેને માટે કુટુંબ-વસુદૈવ કુટુંબકમ્ બને છે. માનવવિકાસની આ ચરમ સીમા પ્રાપ્ત કરવી એટલે કે આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરવો એ મનુષ્યજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે, તે માટેના ચાર મુખ્ય માર્ગો ભારતીય ચિંતન પરંપરામાં પ્રચલિત છે : (1) જ્ઞાનયોગ (શરીર-આત્માના ભેદનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું) (2) ભક્તિયોગ (પરમાત્માને સંપૂર્ણ શરણાગત થઈ ભક્તરૂપે જીવવું) (3) કર્મયોગ (અહમ્-ભાવ કે અહમ્-ઓળખ સાથે નહિ, પરંતુ સાક્ષીરૂપ આત્મ-ઓળખ સાથે નિષ્કામ કર્મો કરવા) અને (4) રાજયોગ (પતંજલિમુનિ પ્રણિત અષ્ટાંગ યોગ સિદ્ધ કરવો.)

આ રીતે, ઉપરના ચાર માર્ગોમાંથી પોતાના સ્વભાવ-રુચિ અનુસાર ગમે તે એક અથવા બધાને અનુસરી આત્મ સાક્ષાત્કાર દ્વારા ચેતનાના મૂળ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને ઓળખવું એ માનવજીવનનું લક્ષ્ય ભારતીય ચિંતનમાં વર્ણવવામાં આવ્યું છે.

ચેતના અંગેના આ ભારતીય વિચારને પાશ્ચાત્ય ભૌતિકવિજ્ઞાન, પરામનોવિજ્ઞાન, જીવવિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન તથા ચેતાવિજ્ઞાન સંશોધનો દ્વારા આંશિક વૈજ્ઞાનિક આધાર પણ પ્રાપ્ત થયેલો છે, તેમ છતાં માનવજાતને પરમ શાંતિ અને આનંદ અર્પનાર આ ભારતીય વિચારો અંગે હજી વિશેષ વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોની આવશ્યકતા છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોની સવિસ્તર સમજૂતી આપો :

- (1) ચેતનાની વ્યાખ્યા આપી, તેની સમજૂતી સ્પષ્ટ કરો.
- (2) ચેતનાની વિવિધ અવસ્થાઓ વર્ણવો.
- (3) નિદ્રા અને તેની ગાઢતાના તબક્કાઓ વર્ણવો.
- (4) સ્વપ્ન વિશેના મૂળભૂત પ્રશ્નો ચર્ચો.
- (5) ચેતના અંગેનો ભારતીય વિચાર વર્ણવો.

2. ટૂંક નોંધ લખો :

- (1) નિદ્રા પ્રલાપ અને નિદ્રા ભ્રમણ
- (2) ચેતના-નિયંત્રક તરીકે
- (3) ઉત્તેજક ઔષધો
- (4) ભાવાતીત ધ્યાન
- (5) ચિત્તભ્રામક ઔષધો

3. નીચેના પ્રશ્નોના બે કે ત્રણ વાક્યોમાં ઉત્તર લખો :

- (1) મનોવિજ્ઞાનમાં 'ચેતના' નો અભ્યાસ-વિષય તરીકે પુનઃપ્રવેશ ક્યારે અને શા માટે થયો ?
- (2) 'સ્વ'નું સાતત્ય એટલે શું ?
- (3) આપમેળે થતું ડ્રાઈવિંગ એ ચેતનાની કઈ અવસ્થા સૂચવે છે ? શા માટે ?
- (4) ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા એ શું વિભાજિત ચેતનાની અવસ્થા છે ? શા માટે ?
- (5) R.E.M. નિદ્રાને 'વિરોધાભાસી નિદ્રા' શા માટે કહે છે ?
- (6) નિદ્રાનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરવા માટેની ઈ.ઈ.જી. તથા R.E.M. પદ્ધતિ સમજાવો.
- (7) આલ્ફા, બીટા, ડેલ્ટા તથા થીટા તરંગો વચ્ચેનો ભેદ સ્પષ્ટ કરો.
- (8) ઉત્તેજક અને બિન્નતાપ્રેરક ઔષધો વચ્ચેનો તફાવત સ્પષ્ટ કરો.
- (9) ભારતીય મનોવિજ્ઞાન અનુસાર 'શરીર' અંગેનો ખ્યાલ વર્ણવો.

(10) માંડૂક્ય ઉપનિષદ્માં વર્ણવેલી ચેતનાની અવસ્થાઓ સમજાવો.

4. નીચેના પ્રશ્નોના એક વાક્યમાં ઉત્તર લખો :

- (1) ચેતનાની વ્યાખ્યા આપો.
- (2) ચેતનાની બદલાયેલી અવસ્થા એટલે શું ?
- (3) 'હેયે છે પણ હોઠે નથી' આ અનુભવ ચેતનાની કઈ અવસ્થા સૂચવે છે ?
- (4) સ્વપ્નોને કેવા પ્રકારની નિદ્રા કહે છે ?
- (5) મંદ-તરંગ નિદ્રા ક્યારે જોવા મળે છે ?
- (6) નિદ્રા-પ્રલાપ અને નિદ્રા-ભ્રમણ, નિદ્રાના કયા તબક્કામાં જોવા મળે છે ?
- (7) L.S.D.નું આખું નામ જણાવો.
- (8) અષ્ટાંગ યોગના 'બહિર્ અંગો' કયાં કયાં છે ?
- (9) અષ્ટાંગયોગના પ્રણેતા કોણ હતા ?
- (10) સૂક્ષ્મ શરીરની વ્યાખ્યા આપો.

5. નીચેના પ્રત્યેક પ્રશ્નમાં આપેલા વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી સાચો ઉત્તર આપો :

- (1) મનોવિજ્ઞાનમાં ચેતનાનો અભ્યાસ-વિષય તરીકે સદંતર નિષેધ કોણે કર્યો ?
(અ) વિલ્હેમ વુન્ટ (બ) જે. બી. વોટ્સન
(ક) વિલિયમ જેમ્સ (ડ) ડૉ. સિગમંડ ફ્રોઈડ
- (2) ASC શબ્દનો સૌ પ્રથમ ઉપયોગ કોણે કર્યો ?
(અ) આર્નોલ્ડ લુડવિગ (બ) ચાર્લ્સ ટાર્ટ (ક) બી. એફ. સ્કિનર (ડ) વિલિયમ જેમ્સ
- (3) સ્વપ્ન નિદ્રાનો કયો તબક્કો સૂચવે છે ?
(અ) N1 (બ) N2 (ક) N3 (ડ) R.E.M.
- (4) મગજનું ડાબું ગોળાર્ધ વિશેષ સક્રિય હોય ત્યારે કયા તરંગો જોવા મળે છે ?
(અ) આલ્ફા (બ) બીટા (ક) થીટા (ડ) ડેલ્ટા
- (5) નિદ્રા-ભ્રમણ નિદ્રાના કયા તબક્કા દરમિયાન જોવા મળે છે ?
(અ) N1 (બ) N2 (ક) N3 (ડ) R.E.M.
- (6) ભાંગ એ કેવા પ્રકારનું ઔષધ છે ?
(અ) ખિન્નતાપ્રેરક (બ) ઉત્તેજક (ક) ચિત્તભ્રામક (ડ) મનોપચારક
- (7) અચેતન સંસ્કારોનો સમૂહ, ભારતીય મનોવિજ્ઞાન અનુસાર, કયા ભાગમાં સંગ્રહિત થયેલો હોય છે ?
(અ) સ્થૂળ શરીર (બ) સૂક્ષ્મ શરીર (ક) કારણ શરીર (ડ) આત્મા
- (8) ભાવાતીત ધ્યાનના પ્રણેતા કોણ છે ?
(અ) મહર્ષિ પતંજલિ (બ) મહર્ષિ મહેશ યોગી (ક) રમણ મહર્ષિ (ડ) મહર્ષિ અરવિંદ
- (9) ભારતીય પરંપરામાં આત્મ-સાક્ષાત્કાર માટે મુખ્ય કેટલા માર્ગો પ્રચલિત છે ?
(અ) બે (બ) ત્રણ (ક) ચાર (ડ) આઠ
- (10) હિંદુ ધર્મ અનુસાર, માનવ વ્યક્તિત્વ મુખ્ય કેટલાં તત્વોનું બનેલું છે ?
(અ) ત્રણ (બ) બે (ક) ચાર (ડ) ઓગણીસ

