

ઉપનિષદની તાત્વિક દ્રષ્ટિએ આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન: એક તાત્વિક મૂલ્યાંકન

DR. PARESHKUMAR NARENDRABHAI VAGHELA

ASSISTANT PROFESSOR, DEPARTMENT OF PHILOSOPHY, SAMALDAS ARTS COLLEGE,

BHAVNAGAR

સારાંશ

માનવ સંસ્કૃતિના ઇતિહાસમાં શિક્ષણ અને મનોવિજ્ઞાનના મૂળિયાં અત્યંત ઊંડા છે. પશ્ચિમી જગતમાં મનોવિજ્ઞાનનો એક સ્વતંત્ર વિજ્ઞાન તરીકે ઉદય ૧૯મી સદીના અંત ભાગમાં થયો હોવાનું મનાય છે, પરંતુ ભારતીય પરંપરામાં, ખાસ કરીને ઉપનિષદોમાં, માનવ મન, ચેતના અને અધ્યયન પ્રક્રિયાનું અત્યંત સૂક્ષ્મ અને ઊંડું વિશ્લેષણ હજારો વર્ષો પહેલાં કરવામાં આવ્યું હતું. ઉપનિષદ શબ્દનો અર્થ જ 'ગુરુની સમીપ નિષ્ઠાપૂર્વક બેસીને પ્રાપ્ત કરેલું જ્ઞાન' એવો થાય છે, જે પોતે જ એક શ્રેષ્ઠ શૈક્ષણિક પદ્ધતિ અને મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ સૂચવે છે. આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન જ્યારે વ્યક્તિગત ભિન્નતા, અધ્યયન શૈલીઓ અને બૌદ્ધિક વિકાસની ચર્ચા કરે છે, ત્યારે ઉપનિષદનું તત્ત્વજ્ઞાન વ્યક્તિના સમગ્ર અસ્તિત્વને - જેમાં શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ અને આત્માનો સમાવેશ થાય છે - કેન્દ્રમાં રાખીને શિક્ષણનો વિચાર કરે છે. આ અહેવાલ ઉપનિષદોના તાત્વિક સિદ્ધાંતો અને આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન વચ્ચેના સેતુનું પરીક્ષણ કરે છે અને તેના દ્વારા આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં રહેલી ઉણપોને દૂર કરવા માટે એક સર્વગ્રાહી માળખું પ્રસ્તુત કરે છે.

પ્રસ્તાવના અને ઐતિહાસિક પરિપ્રેક્ષ્ય

મનોવિજ્ઞાનના ઇતિહાસમાં વિલ્હેમ વુંટ દ્વારા ૧૮૭૯માં ક્ષિપ્તિગમમાં સ્થાપવામાં આવેલી પ્રથમ પ્રયોગશાળાને પશ્ચિમી મનોવિજ્ઞાનનું પ્રારંભબિંદુ માનવામાં આવે છે. જોકે, ભારતીય મનોવિજ્ઞાન તેનાથી હજારો વર્ષો પૂર્વે ઉપનિષદોના ઋષિઓ દ્વારા આંતરિક નિરીક્ષણ (Introspection) અને ધ્યાન દ્વારા વિકસાવવામાં આવ્યું હતું. ઉપનિષદો માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથો નથી, પરંતુ તે માનવ મન અને ચેતનાના રહસ્યોને ખોલનારી મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રયોગશાળાઓ છે. વેદોને 'બહિર્મુખી' (Outward-looking) ગણવામાં આવે છે, જ્યારે ઉપનિષદો 'અંતર્મુખી' (Inward-looking) દ્રષ્ટિકોણ પ્રદાન કરે છે. આ દ્રષ્ટિકોણ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની 'પર્સન-સેન્ટર્ડ' થેરાપી અને હ્યુમનિસ્ટિક મનોવિજ્ઞાનના પાયમાં રહેલા 'સેલ્ફ' અથવા સ્વના ખ્યાલ સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલો છે.

આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન મુખ્યત્વે અધ્યયન પ્રક્રિયા, પ્રેરણા, બૌદ્ધિક વિકાસ અને મૂલ્યાંકન પર કેન્દ્રિત છે. પરંતુ તે ઘણીવાર મનુષ્યના આધ્યાત્મિક અને નૈતિક પાસાઓની અવગણના કરે છે. ભારતમાં મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ ૨૦મી સદીના પ્રારંભમાં પશ્ચિમી મોડેલોના આધારે શરૂ થયો, જેના કારણે ભારતીય સંસ્કૃતિના પાયાના ખ્યાલો લાંબા સમય સુધી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમથી દૂર રહ્યા. વર્તમાનમાં, 'ઇન્ડિયન સાયકોલોજી' (Indian Psychology) તરીકે ઓળખાતી શાખા આ ખોટ પૂરી કરવા માટે ઉપનિષદ, ગીતા અને વેદાંતના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી રહી છે.

વ્યક્તિત્વનું માળખું: પંચકોષ સિદ્ધાંત અને આધુનિક મનોવિજ્ઞાન

તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં વર્ણવાયેલ પંચકોષનો સિદ્ધાંત માનવ વ્યક્તિત્વને સમજવા માટેનું એક અત્યંત વૈજ્ઞાનિક અને સ્તરીય મોડેલ પૂરું પાડે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં અબ્રાહમ માસ્લોની જરૂરિયાતોની શ્રેણી (Hierarchy of Needs) અને ઉપનિષદના પંચકોષ વચ્ચે નોંધપાત્ર સામ્યતા જોવા મળે છે, છતાં ઉપનિષદનો અભિગમ વધુ ઊંડો અને સર્વગ્રાહી છે.

૧. અન્નમય કોષ: ભૌતિક શરીર અને પાયાની જરૂરિયાતો

અન્નમય કોષ એ માનવ અસ્તિત્વનું સૌથી બાહ્ય અને સ્થૂળ પડ છે, જે ખોરાક દ્વારા પોષાય છે. આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનમાં આ સ્તર માસ્લોની 'શારીરિક જરૂરિયાતો' (Physiological Needs) સાથે સુસંગત છે. શિક્ષણના સંદર્ભમાં, જો બાળકની શારીરિક જરૂરિયાતો જેવી કે ખોરાક, ઊંઘ અને સ્વાસ્થ્ય સંતોષાય નહીં, તો ઉચ્ચ સ્તરનું શિક્ષણ અશક્ય છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે કે કુપોષણ અથવા શારીરિક અસ્વસ્થતા વિદ્યાર્થીની જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓને અવરોધે છે.

૨. પ્રાણમય કોષ: જૈવિક ઊર્જા અને તણાવ વ્યવસ્થાપન

બીજું પડ પ્રાણમય કોષ છે, જે શ્વાસ અને જૈવિક ઊર્જા (Prana) સાથે જોડાયેલું છે. તે શરીર અને મન વચ્ચેના સેતુ તરીકે કાર્ય કરે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં ભાવનાત્મક નિયમન અને ચેતાતંત્રની સ્થિરતા માટે પ્રાણાયામ અને શ્વાસની પ્રક્રિયાઓનું મહત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. શિક્ષણમાં જ્યારે વિદ્યાર્થી તણાવ કે ચિંતા અનુભવે છે, ત્યારે પ્રાણમય કોષમાં અસંતુલન ઊભું થાય છે, જેની સીધી અસર તેની શીખવાની ક્ષમતા પર પડે છે. એનર્જી મેનેજમેન્ટ અથવા ઊર્જા સંચાલન એ આધુનિક સમયમાં ઉત્પાદકતા વધારવા માટેનો મુખ્ય વિષય છે, જેનો પાયો પ્રાણમય કોષમાં રહેલો છે.

૩. મનોમય કોષ: લાગણીઓ અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ

મનોમય કોષમાં વિચારો, લાગણીઓ અને માનસિક પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ તે સ્તર છે જ્યાં આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનનું મોટાભાગનું સંશોધન કેન્દ્રિત છે, જેમાં અધ્યયન, સ્મૃતિ, વ્યક્તિત્વ અને સામાજિક અનુકૂલનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. ઉપનિષદ અનુસાર, મન જ્યારે વિષયોમાં અટવાયેલું હોય ત્યારે તે બંધનનું કારણ બને છે, પરંતુ જ્યારે તે કેળવાયેલું હોય ત્યારે તે મુક્ત અને જ્ઞાનનું સાધન બને છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં જેને 'ઈમોશનલ ઇન્ટેલિજન્સ' (EQ) કહેવામાં આવે છે, તે મનોમય કોષની શુદ્ધિ અને કેળવણીનો જ ભાગ છે.

૪. વિજ્ઞાનમય કોષ: બુદ્ધિ અને વિવેકશક્તિ

વિજ્ઞાનમય કોષ એ વિવેકબુદ્ધિ, નિર્ણયશક્તિ અને ઉચ્ચ જ્ઞાનનું સ્તર છે. આધુનિક શિક્ષણમાં માત્ર માહિતી (Information) પર ભાર મૂકવામાં આવે છે, જ્યારે ઉપનિષદ વિવેક (Discernment) પર ભાર મૂકે છે. વિજ્ઞાનમય કોષની કેળવણી વિદ્યાર્થીને સાચું-ખોટું, નિત્ય-અનિત્ય અને મહત્વનું-બિનમહત્વનું વચ્ચેનો તફાવત સમજવામાં મદદ કરે છે. આ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના 'કોગ્નિટિવ ડેવલપમેન્ટ' અને 'ક્રિટિકલ થિંકિંગ' સાથે સીધું જોડાયેલું છે.

૫. આનંદમય કોષ: આધ્યાત્મિક સંતોષ અને સર્વોચ્ચ સ્થિતિ

સૌથી આંતરિક પડ આનંદમય કોષ છે, જે આત્માની નિકટ છે અને પરમ શાંતિ તથા આનંદનો અનુભવ કરાવે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં માસ્લોનું 'સેલ્ફ-એક્યુલાઇઝેશન' (Self-Actualization) અથવા આત્મ-સાક્ષાત્કારનું સ્તર આની નજીક પહોંચે છે, પરંતુ પશ્ચિમી થિયરીઓ આ આંતરિક ખેંચાણને સમજાવવામાં ઘણીવાર મર્યાદિત સાબિત થાય છે, જ્યારે ઉપનિષદો તેને માનવ જીવનનો અંતિમ હેતુ માને છે.

કોષનું નામ	મુખ્ય ઘટક	આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિક સમાંતર	શૈક્ષણિક વિનિયોગ
અન્નમય	ભૌતિક શરીર	શારીરિક જરૂરિયાતો (Physiological Needs)	પોષણ, વ્યાયામ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય
પ્રાણમય	જૈવિક ઊર્જા	સેફ્ટી નીડ્સ (Safety Needs) અને એનર્જી રેગ્યુલેશન	પ્રાણાયામ અને તણાવ મુક્તિ
મનોમય	મન અને લાગણીઓ	લવ એન્ડ બિલોંગિંગ (Love/Belonging) અને EQ	ભાવનાત્મક શિક્ષણ અને સંબંધો
વિજ્ઞાનમય	બુદ્ધિ અને વિવેક	સેલ્ફ-એસ્ટીમ (Self-Esteem) અને કોગ્નિશન	ક્રિટિકલ થિંકિંગ અને નૈતિક મૂલ્યો
આનંદમય	આત્મિક આનંદ	સેલ્ફ-એક્યુલાઇઝેશન (Self-Actualization)	જીવનનો હેતુ અને સર્વગ્રાહી સુખાકારી

અધ્યયન પ્રક્રિયા: શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન

આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનમાં 'એક્ટિવ લર્નિંગ' (Active Learning) અને 'ડીપ લર્નિંગ' જેવી સંકલ્પનાઓ પર ખૂબ ભાર મૂકવામાં આવે છે. ઉપનિષદોએ હજારો વર્ષો પહેલાં આ માટે 'શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસન'નું ત્રિસ્તરીય માળખું આપ્યું હતું, જે માહિતીને જ્ઞાનમાં અને જ્ઞાનને અનુભૂતિમાં પરિવર્તિત કરવાની પ્રક્રિયા છે.

1. શ્રવણ (Receptive Phase)

શ્રવણ એટલે માત્ર સાંભળવું નહીં, પણ સમગ્ર ધ્યાન અને શ્રદ્ધાપૂર્વક જ્ઞાનનું ગ્રહણ કરવું. આધુનિક સમયમાં જ્યારે ડિજિટલ યુગમાં વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતાનો સમય (Attention Span) ઘટી રહ્યો છે, ત્યારે શ્રવણ પ્રક્રિયા 'માઇન્ડફુલ લિસનિંગ'ની આવશ્યકતા પર ભાર મૂકે છે. શ્રવણ એ જ્ઞાન મેળવવાનો પાયાનો તબક્કો છે જ્યાં વિદ્યાર્થી બાહ્ય જગતમાંથી તર્કબદ્ધ રીતે માહિતી સ્વીકારે છે.

2. મનન (Critical Reflection Phase)

ગ્રહણ કરેલા જ્ઞાન પર તાર્કિક રીતે વિચાર કરવો, પ્રશ્નો પૂછવા અને તેને પોતાની બુદ્ધિની એરણ પર ચકાસવું એટલે મનન. આ પ્રક્રિયા આધુનિક 'ક્રિટિકલ થિંકિંગ' અને 'ઇન્ક્વાયરી બેઝડ લર્નિંગ' (Inquiry-based learning) સાથે સુસંગત છે. મનન દ્વારા વિદ્યાર્થી જ્ઞાનને 'કોઈકે કહેલું' માંથી 'મેં સ્વીકારેલું' સત્ય બનાવે છે. ઉપનિષદોમાં ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચેના સંવાદો આ મનન પ્રક્રિયાના ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણો છે.

3. નિદિધ્યાસન (Internalization Phase)

નિદિધ્યાસન એ અધ્યયનનો અંતિમ અને સૌથી મહત્વનો તબક્કો છે, જ્યાં જ્ઞાન વ્યક્તિના સ્વભાવ અને વર્તનનો ભાગ બની જાય છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની 'એક્સપિરિયન્શિયલ લર્નિંગ' (Experiential Learning) અને 'સર્વિસ લર્નિંગ' આ તબક્કાની ખૂબ નજીક છે. નિદિધ્યાસન દ્વારા જ્ઞાન માત્ર સ્મૃતિમાં રહેલી માહિતી નથી રહેતી, પણ તે ચરિત્રમાં પરિવર્તિત થાય છે.

તબક્કો	પ્રક્રિયા	આધુનિક શૈક્ષણિક વિભાવના	ઉદ્દેશ્ય
શ્રવણ	ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું	સક્રિય શ્રવણ (Active Listening)	માહિતી ગ્રહણ કરવી
મનન	તાર્કિક ચિંતન	વિવેચનાત્મક વિચાર (Critical Thinking)	શંકા નિવારણ અને સ્પષ્ટતા
નિદિધ્યાસન	એકાગ્રતા અને પાલન	આંતરિકીકરણ (Internalization)	જ્ઞાનનો અનુભવ અને પરિવર્તન

ચેતના અને મનોવિજ્ઞાન: માંડુક્ય ઉપનિષદની દ્રષ્ટિ

ઉપનિષદોમાં ચેતના (Consciousness) ને મનોવિજ્ઞાનનો પાયો માનવામાં આવે છે. માંડુક્ય ઉપનિષદ ચેતનાની ચાર અવસ્થાઓનું વર્ણન કરે છે જે આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના મન અને ચેતનાના અભ્યાસમાં નવા આયામો ઉમેરે છે :

1. જાગ્રત (Jagrat): સામાન્ય જાગૃત અવસ્થા, જ્યાં મનુષ્ય પંચેન્દ્રિયો દ્વારા બાહ્ય જગતનો અનુભવ કરે છે.
2. સ્વપ્ન (Svapna): સ્વપ્ન અવસ્થા, જ્યાં મન આંતરિક રીતે સક્રિય હોય છે અને વિષયોનું સર્જન કરે છે.
3. સુષુપ્તિ (Sushupti): ગાઢ નિદ્રા, જ્યાં મન અને ઇન્દ્રિયો શાંત હોય છે અને માત્ર આનંદનો અનુભવ હોય છે.
4. તુરીય (Turiya): આ ચોથી અને સર્વોચ્ચ અવસ્થા છે જે ત્રણેય અવસ્થાઓનો સાક્ષી ભાવ છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં ઊંઘના અભ્યાસ (Sleep Psychology) અને ધ્યાનની અસરો (Neuroscience of Meditation) દ્વારા આ અવસ્થાઓને સમજવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે. ઉપનિષદ મુજબ, તુરીય અવસ્થાની પ્રાપ્તિ એ મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વસ્થતાનું શિખર છે કારણ કે તે વ્યક્તિને દ્વંદ્વ (Pleasure/Pain) થી મુક્ત કરે છે.

મનનું નિયંત્રણ: કલ્પેપનિષદનું રથ-રૂપક

કઠોપનિષદમાં રથના રૂપક દ્વારા મનુષ્યના મનોવૈજ્ઞાનિક માળખાને અને તેના નિયંત્રણને અત્યંત સચોટ રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે. આ રૂપક આધુનિક શિક્ષણમાં 'સેલ્ફ-રેગ્યુલેશન' (Self-regulation) અને 'એક્ઝિક્યુટિવ ફંક્શન્સ' (Executive Functions) ને સમજવા માટે શ્રેષ્ઠ છે.

- **આત્મા:**રથનો સ્વામી (પેસેન્જર) છે.
- **શરીર:**રથ છે.
- **બુદ્ધિ (Intellect):**સારથિ (ડ્રાઈવર) છે.
- **મન (Mind):**લગામ (Reins) છે.
- **ઇન્દ્રિયો (Senses):**ઘોડા છે.
- **વિષયો (Sense objects):**તે રસ્તો છે જેના પર ઘોડા દોડે છે.

જો સારથિ (બુદ્ધિ) અકુશળ હોય અને લગામ (મન) ઢીલી હોય, તો ઇન્દ્રિયોરૂપી ઘોડા બેકાબૂ બનીને રથને આડે પાટે લઈ જાય છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં ફોઈડના ઈડ (Id), ઈગો (Ego) અને સુપર-ઈગો (Superego) ના સિદ્ધાંતો આ જ આંતરિક સંઘર્ષને વર્ણવે છે. ઉપનિષદ મુજબ, બુદ્ધિને કેળવવી એ શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે જેથી તે મન પર કાબૂ રાખી શકે અને ઇન્દ્રિયોને યોગ્ય દિશામાં વાળી શકે.

વિદ્યા અને અવિદ્યા: શિક્ષણના હેતુનું તાત્વિક મૂલ્યાંકન

ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદમાં 'વિદ્યા' અને 'અવિદ્યા' વચ્ચેનો સંબંધ શિક્ષણના ખરા હેતુને સ્પષ્ટ કરે છે. આધુનિક શિક્ષણ મોટેભાગે માત્ર 'અવિદ્યા' એટલે કે ભૌતિક જગતનું જ્ઞાન, કૌશલ્યો અને રોજગારલક્ષી માહિતી પર કેન્દ્રિત છે.

ઉપનિષદ કહે છે કે જે માત્ર અવિદ્યા (ભૌતિક જ્ઞાન) ની ઉપાસના કરે છે તે અંધકારમાં જાય છે, પણ જે માત્ર વિદ્યા (આધ્યાત્મિક જ્ઞાન) માં રચ્યોપચ્યો રહે છે તે જાણે કે વધુ ઊંડા અંધકારમાં જાય છે. આ વિરોધાભાસ જેવો લાગતો સિદ્ધાંત ખરેખર તો શિક્ષણમાં સંતુલન (Synthesis) ની જરૂરિયાત સૂચવે છે :

- **અવિદ્યા દ્વારા મૃત્યુને તરવું:**ભૌતિક વિજ્ઞાન, ગણિત, ટેકનોલોજી અને વ્યવહારુ કૌશલ્યો દ્વારા જીવનના અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાના પડકારોને જીતવા.
- **વિદ્યા દ્વારા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરવું:**આત્મજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ દ્વારા જીવનની સાર્થકતા અને પરમ આનંદ પ્રાપ્ત કરવો.

આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન જ્યારે માત્ર પ્લેસમેન્ટ અને કારકિર્દી પર ભાર મૂકે છે, ત્યારે તે વિદ્યાર્થીને 'અવિદ્યા'ના ક્ષેત્રમાં સીમિત રાખે છે. ઉપનિષદનો દ્રષ્ટિકોણ એ છે કે સાચું શિક્ષણ તે છે જે વિદ્યાર્થીને જગતમાં સફળ બનાવે (અવિદ્યા) અને સાથે જ તેને આંતરિક રીતે મુક્ત કરે (વિદ્યા).

ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ અને શૈક્ષણિક નીતિશાસ્ત્ર

ઉપનિષદોમાં શિક્ષણ એ માત્ર માહિતીનું હસ્તાંતરણ નથી, પણ એક જીવંત સંબંધ છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદની 'શિક્ષાવલ્લી' માં ગુરુ જ્યારે શિષ્યને વિદાય આપે છે, ત્યારે તે આધુનિક દીક્ષાંત પ્રવચન (Convocation address) જેવું માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.

શિક્ષાવલ્લીના મુખ્ય આદેશો:

1. **સત્યં વદ (સત્ય બોલ):**નૈતિકતા અને પ્રામાણિકતાનો આગ્રહ.
2. **ધર્મ ચર (ધર્મનું આચરણ કર):**સામાજિક ફરજો અને ન્યાયી વ્યવહાર.
3. **સ્વાધ્યાયમા પ્રમદ: (સ્વ-અધ્યયનમાં આગ્રહ ન કર):**જીવનભર શીખતા રહેવાની વૃત્તિ (Lifelong Learning).
4. **માતૃદેવો ભવ, પિતૃદેવો ભવ, આચાર્યદેવો ભવ:**સંબંધોમાં કૃતજ્ઞતા અને આદર.

આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનમાં જેને 'વેલ્યુ એજ્યુકેશન' (Value Education) કહેવામાં આવે છે, તેનું મૂળ આ સંહિતામાં છે. ઉપનિષદના ગુરુ શિષ્યની યોગ્યતા (પાત્રતા) તપાસ્યા પછી જ જ્ઞાન આપે છે, જે આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના 'રેડીનેસ ટુ લર્ન' (Readiness to learn) ના સિદ્ધાંતને અનુમોદન આપે છે.

પ્રાયોગિક મનોવિજ્ઞાનના ઉદાહરણો: ઉદાહરક અને શ્વેતકેતુ

છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં ઋષિ ઉદાલક અને તેમના પુત્ર શ્વેતકેતુ વચ્ચેનો સંવાદ આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ અત્યંત મહત્વનો છે. જ્યારે શ્વેતકેતુ ૧૨ વર્ષનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરીને અહંકાર સાથે પરત ફરે છે, ત્યારે પિતા તેને એવું જ્ઞાન પૂછે છે જેનાથી 'અનભણાયેલું ભણાય અને અજાણ્યું જણાય'.

શ્વેતકેતુને સમજાવવા માટે ઉદાલક જે પ્રયોગો કરે છે તે આધુનિક 'એક્સપિરિયન્શિયલ લર્નિંગ'ના ઉત્તમ ઉદાહરણો છે :

- **માટી અને ઘડાનું ઉદાહરણ:** એક માટીના પિંડને જાણવાથી માટીમાંથી બનેલી તમામ વસ્તુઓનું જ્ઞાન થાય છે, જે 'યુનિટી ઇન ડાયવર્સિટી' (Unity in Diversity) અને જ્ઞાનના મૂળભૂત તત્વોને સમજાવે છે.
- **મીઠું અને પાણીનો પ્રયોગ:** પાણીમાં મીઠું ઓગાળીને પિતા શ્વેતકેતુને બતાવે છે કે મીઠું દેખાતું નથી પણ તે સર્વત્ર હાજર છે, જે અદ્રશ્ય આત્માની હાજરીને પ્રાયોગિક રીતે સાબિત કરે છે.
- **વડના બીજનો પ્રયોગ:** અતિ સૂક્ષ્મ બીજમાંથી વિશાળ વટવૃક્ષ કેવી રીતે બને છે, તે દ્વારા સૂક્ષ્મ શક્તિની અનંત સંભાવનાઓ સમજાવવામાં આવે છે.

આ શિક્ષણ પદ્ધતિ સાબિત કરે છે કે ઉપનિષદોમાં જ્ઞાન માત્ર થીયરી (Theory) નહોતું પણ પ્રયોગ (Experiment) પર આધારિત હતું.

• આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનની મર્યાદાઓ અને ઉપનિષદનું સમાધાન

આધુનિક પશ્ચિમી મનોવિજ્ઞાન ઘણીવાર 'રેડક્શનિઝમ' (Reductionism) નો શિકાર છે, જ્યાં મનુષ્યને માત્ર તેના વર્તન (Behaviorism) અથવા મગજની પ્રક્રિયાઓ (Neuroscience) માં વિભાજિત કરવામાં આવે છે.

તુલનાત્મક વિશ્લેષણ:

મુદ્દો	આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન	ઉપનિષદનું તાત્ત્વિક મનોવિજ્ઞાન
મનુષ્યની વ્યાખ્યા	સામાજિક અને જૈવિક પ્રાણી	ચૈતન્યમય આત્મા (પંચકોષીય અસ્તિત્વ)
શિક્ષણનો હેતુ	આર્થિક સ્વાવલંબન અને કૌશલ્ય	આત્મ-સાક્ષાત્કાર અને મુક્તિ
જ્ઞાનનો સ્ત્રોત	બાહ્ય અવલોકન અને પ્રયોગ	આંતરિક અનુભૂતિ અને સાક્ષાત્કાર
શિસ્ત	બાહ્ય નિયમો અને દંડ/પુરસ્કાર	આંતરિક સંયમ અને તપ
સુખાકારી (Well-being)	સુવિધા અને સફળતા પર આધારિત	આંતરિક શાંતિ અને સંતોષ પર આધારિત

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં 'તણાવ' (Stress) ને એક રોગ તરીકે જોવામાં આવે છે, જ્યારે ઉપનિષદો તેને મન અને બુદ્ધિ વચ્ચેના અસંતુલન તરીકે જુએ છે. ઉપનિષદનો 'સાક્ષી ભાવ' (Witness Consciousness) આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની સીબીટી (CBT - Cognitive Behavioral Therapy) અને માઇન્ડફુલનેસ થેરાપીમાં ક્રાંતિ લાવી શકે છે.

તાત્ત્વિક મૂલ્યાંકન અને ભવિષ્યની દિશા

ઉપનિષદોની તાત્ત્વિક દ્રષ્ટિએ આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનનું મૂલ્યાંકન કરતાં જણાય છે કે શિક્ષણનો ખરો અર્થ માત્ર માહિતીનો સંગ્રહ નથી, પણ વ્યક્તિત્વનું ઉર્ધ્વિકરણ છે. આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં 'કેવી રીતે શીખવું' તેની ટેકનીકો છે, પણ 'શા માટે જીવવું' તેની ગહનતા નથી, જે ઉપનિષદો પૂરી પાડે છે.

ભારતમાં નવી શિક્ષણ નીતિ (NEP 2020) હેઠળ ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા (IKS) ને શિક્ષણમાં વણવાનો પ્રયાસ થઈ રહ્યો છે, જે ઉપનિષદના પંચકોષ વિકાસ અને સાકલ્યવાદી વિકાસ (Holistic Development) ના સિદ્ધાંતો પર આધારિત છે. ભવિષ્યમાં, મનોવિજ્ઞાનને માત્ર પશ્ચિમી દ્રષ્ટિકોણથી જોવાને બદલે તેને ભારતીય તાત્ત્વિક પરંપરા સાથે જોડવામાં આવશે તો જ તે સાચા અર્થમાં 'માનવ મનોવિજ્ઞાન' બની શકશે.

અંતે, ઉપનિષદનો સંદેશ 'તત્ ત્વમ અસિ' (તે તું છે) એ દરેક વિદ્યાર્થીમાં રહેલી અનંત સંભાવનાઓને ઓળખવાની શીખ આપે છે. જો શિક્ષક અને શિષ્ય બંને આ ચેતનાના સ્તરે જોડાઈ શકે, તો શિક્ષણ એ માત્ર એક પ્રક્રિયા નહીં પણ એક આધ્યાત્મિક ઉત્સવ બની જશે. સાચું શિક્ષણ તે છે જે અવિદ્યા (જગત) અને વિદ્યા (આત્મા) બંનેનો સંતુલિત વિકાસ કરે અને મનુષ્યને અમરત્વ તરફ દોરી જાય.

➤ **संदर्भ ग्रंथः**

1. Radhakrishnan, Sarvepalli. The Principal Upanishads. Allen & Unwin, 1953.
2. ---. Indian Philosophy. Vol. 1, Oxford University Press, 1923.
3. Skinner, B. F. The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis. Appleton-Century, 1938.
4. Vygotsky, Lev S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Edited by Michael Cole et al., Harvard University Press, 1978.
5. ---. Thought and Language. MIT Press, 1962.
6. गोस्वामी, डॉ.दी.एच. *भारतीय दर्शन*. प्रथम आवृत्ति, श्रीनिवास पब्लिकेशन जयपुर, २०१३.
7. जालान, घनश्यामदास, संपादक. *गौडपादकारिका(शांकरभाष्य), उपनिषद्भाष्य(सानुवाद) खंड २*. प्रथम आवृत्ति, गीताप्रेस, गोरखपुर, १९९३.
8. जालान, घनश्यामदास. *तैत्तरीयोपनिषद्-शांकरभाष्य सहित*. प्रथम आवृत्ति, गीताप्रेस, गोरखपुर, १९९३.
9. जैन, प्रवीण कुमार. *भारतीय दर्शन का इतिहास*. प्रथम आवृत्ति, राहुल पब्लिशिंग हाउस दिल्ली, १९९४.
10. जानी, प्रो शिवदत्त. *भारतीय संस्कृति*. प्रथम आवृत्ति, राजकमल प्रकाशन दिल्ली, १९४४.
11. डा. राधाकृष्णन. *भारतीय दर्शन भाग १*. अनुवादक नंदकिशोर गोभिल, प्रथम आवृत्ति, राजपाल एण्ड सन्ज प्रकाशन दिल्ली, २०१७.
12. डा. राधाकृष्णन. *भारतीय दर्शन भाग २*. अनुवादक नंदकिशोर गोभिल, प्रथम आवृत्ति, राजपाल एण्ड सन्ज प्राकाशन दिल्ली, २०१७.
13. दासगुप्ता, एच.एन. *भारतीय दर्शन का इतिहास भाग ४*. प्रथम आवृत्ति, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर, १९७८.
14. दासगुप्ता, एच. एन, संपादक. *भारतीय दर्शन का इतिहास भाग ३*. प्रथम आवृत्ति, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर, १९७८.
15. दासगुप्ता, एच.एन., संपादक. *भारतीय दर्शन का इतिहास भाग २*. प्रथम आवृत्ति, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, १९७३.
16. दासगुप्ता, एच.एन, संपादक. *भारतीय दर्शन का इतिहास भाग १*. प्रथम आवृत्ति, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर, १९७८.
17. शर्मा, राममूर्ति. *अद्वैतवेदांत*. प्रथम आवृत्ति, नेशनल पब्लिकेशन हाउस दिल्ली, 1972.
18. शर्मा, राममूर्ति. *वेदान्तसार*. नेशनल पब्लिकेशन हाउस दिल्ली,
19. शर्मा, पंडित चंद्रशेखर, संपादक. *विवेकचूडामणि*. प्रथम आवृत्ति, वैकेश्वर यन्त्रालय मुम्बच्चा, १९२७.
20. शास्त्री, राकेश. *वेदान्तसार*. द्वितीय आवृत्ति, परिमल पब्लिकेशन दिल्ली, 2017.
21. शास्त्री, श्रीप्रेमवल्लभ, संपादक. *वेदांतसिद्धांतमुक्तावली*. प्रथम आवृत्ति, अच्युत ग्रंथमाला, काशी, १९९३.
22. डोयासन, पोल, संपादक. *उपनिषदोनुं तत्त्वज्ञान*. प्रथम आवृत्ति, संस्कृत साहित्य अकादमी, गांधीनगर, 2010.

23. પટેલ, ડૉ. ગૌતમ. *વૈદિક સાહિત્ય અને સંસ્કૃતિ*. ચોથી આવૃત્તિ, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ ગુજરાત રાજ્ય, અમદાવાદ, 2014.
24. પાઠક, વાસુદેવ, and મનુભાઈ પાઠક, સંપાદક. કેનોપનિષદ. પ્રથમ આવૃત્તિ, પાશ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ, 1989.
25. ભટ્ટ, જયનારાયણ શાસ્ત્રી. ઉપનિષદ નવનીત. દ્વિતીય આવૃત્તિ, સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય અમદાવાદ, 1977.
26. ભિક્ષુ, અખંડાનંદ. એકાદશ ઉપનિષદ. દ્વિતીય આવૃત્તિ, સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, મુંબઈ, 2003
27. જોશી, લક્ષ્મણ. *ચતુઃસૂત્રી*. દ્વિતીય આવૃત્તિ, પાશ્વ પબ્લિકેશન અમદાવાદ, 1997.
28. પટેલ, ગૌતમ. *વિવેકચૂડામણી અને અન્ય પ્રકરણગ્રંથો*. પ્રથમ આવૃત્તિ, સંસ્કૃત સેવા સમિતિ અમદાવાદ, 1991.
29. રાવળ, સી.વી. *ભારતીય દર્શન (૧૬ દર્શન)*. પ્રજ્ઞા પ્રકાશન અમદાવાદ, 2006.
30. ---. *શ્રીમદ શંકરાચાર્યનું તત્ત્વજ્ઞાન*. પ્રથમ આવૃત્તિ, યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ ગુજરાત રાજ્ય અમદાવાદ, 1974.