

ડિજિટલ યુગમાં ભગવદ્ ગીતાની પ્રાસંગિકતા

ડૉ. આઈ. જે. સુતરિયા

મદનીશ પ્રાધ્યાપક (સમાજશાસ્ત્ર)

ભક્તરાજ દાદા ખાચર વિનયન અને વાણિજ્ય કોલેજ, ગઢડા

સારાંશ :-

ભગવદ્ ગીતા ભારતીય સમાજની આધારશીલા છે. જે માણસના સામાજિક જીવનના નૈતિક, આર્થિક, રાજકીય અને આધ્યાત્મિક વગેરે પ્રશ્નોને ઊંડાણપૂર્વક સ્પર્શે છે. વર્તમાન સમયના ડિજિટલ યુગમાં ટેકનોલોજી, સોશિયલ મીડિયા, કૃત્રિમ બુદ્ધિ વગેરે જેવા સતત માહિતી પ્રવાહના કારણે માણસના જીવનમાં અસાધારણ પરિવર્તન આવતું જોવા મળે છે. અત્યારના સમયમાં એક તરફ ભૌતિક સુવિધા વધતી જાય છે. તો બીજી તરફ માનવ જીવનમાં તણાવ, મૂલ્યવિહોણાપણું, એકાંત અને માનસિક અસંતુલન જેવી સામાજિક સમસ્યાઓ પણ ઊભી થઈ રહી છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ભગવદ્ ગીતાની અંદર દર્શાવેલ કર્મયોગ, સમત્વ, આત્મનિયંત્રણ અને સ્વધર્મના તત્ત્વો અત્યંત અત્યારે પ્રાસંગિક બની રહે છે. પ્રસ્તુત સંશોધન પેપરનો મુખ્ય હેતુ ડિજિટલ યુગના નૈતિક અને માનસિક પડકારોની પૃષ્ઠભૂમિમાં ભગવદ્ ગીતાની પ્રાસંગિકતાનું સમાજશાસ્ત્રીય વિશ્લેષણ કરવાનો રહ્યો છે. આ ધર્મ ગ્રંથ ફળાસક્તિથી મુક્ત કર્મ, ડિજિટલ વિક્ષેપ વચ્ચે મનની એકાગ્રતા, નૈતિક જવાબદારી અને સંતુલિત જીવન માટે માર્ગદર્શન આપે છે. વર્તમાન ડિજિટલ યુગમાં માનવ જીવનને અર્થપૂર્ણ અને મૂલ્યઆધારિત બનાવવા માટે ભગવદ્ ગીતા એક પ્રાસંગિક દિશાસૂચક તરીકે કાર્ય કરી શકે છે.

ચાલીરૂપ શબ્દો :- ભગવદ્ ગીતા, ડિજિટલ યુગ, નૈતિકતા, આત્મનિયંત્રણ, કર્મયોગ, સમત્વ પ્રસ્તાવના.

૨૧મી સદીનો આ યુગ ડિજિટલ ક્રાંતિનો યુગ પણ કહેવામાં આવે છે. ઈન્ટરનેટ, સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા વિશ્વ એક વૈશ્વિક ગામમાં રૂપાંતરિત થઈ રહ્યું છે. માહિતીની સરળ ઉપલબ્ધતા અને ઝડપી સંચાર સુવિધાઓ માનવ જીવનમાં ક્રાંતિકારી ફેરફાર લાવી પ્રગતિના દ્વાર ખોલ્યા છે. પરંતુ ડિજિટલ યુગે અનેક નવા વિવિધ પડકારો પણ સાથે સાથે ઊભા કર્યા છે. માહિતીનો વધતો જતો પ્રવાહ, સોશિયલ મીડિયા પર વધતી જતી લોકોની જીવનશૈલી, ડિજિટલ લત (addiction), માનસિક તણાવ અને નૈતિક મૂલ્યોનું પતન તેની સામે આવા વર્તમાન ડિજિટલ સમયમાં ભારતીય જ્ઞાન પરંપરાનો આપણો પવિત્ર ગ્રંથ ભગવદ્ ગીતા જીવનમાં સંતુલન સ્થાપિત કરવાની દિશા આપણને આપે છે.

સંશોધન સમસ્યા.

ડિજિટલ સમયમાં માનવ જીવન ટેકનોલોજી પર વધુ નિર્ભર બનતું જાય છે. પરંતુ આ લાભની સાથે કેટલાક ગંભીર પ્રશ્નો પણ વર્તમાન સમયમાં ટેકનોલોજીના કારણે ઊભા થયા છે. જે નીચે મુજબ છે.

શું ડિજિટલ જીવનશૈલી માનવ જીવનને મૂલ્યવિહોણું બનાવી રહ્યું છે?

શું વર્તમાન સમયમાં ભગવદ્ ગીતા આ નવા ઊભા થયેલા પડકારોનો નૈતિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ઉકેલ પ્રદાન કરી શકે?

ભગવદ્ ગીતાના ઉપદેશો ડિજિટલ યુગના આપણા જીવનમાં કેવી રીતે પ્રાસંગિક બની શકે?

ડિજિટલ યુગમાં ભગવદ્ ગીતાની પ્રાસંગિકતાની કેટલીક બાબતો નીચે મુજબ છે.

ડિજિટલ યુગ અને વર્તમાન માનસિક પડકારો.

ડિજિટલ યુગમાં માહિતીનો અતિપ્રવાહ માનવ મગજ પર ખૂબ જ ભાર મૂકે છે. આજનો માનવી પોતાની દરેક બાબતોને મોટાભાગે સોશિયલ મીડિયા પર મૂકીને પોતે સતત નોટિફિકેશન અને સોશિયલ મીડિયા અપડેટ્સની જાણકારી મેળવી પોતાના મનને અસ્થિર બનાવે

છે.વર્તમાન સમયમાં દરેક વ્યક્તિ સોશિયલ મીડિયા પર બીજા લોકોના સફળ જીવનના પ્રદર્શનથી પોતાનામાં અસંતુષ્ટતા અને હીનભાવ જન્મે છે.

અત્યારના આ ડિજિટલ યુગમાં સોશિયલ મીડિયા જીવનનો અભિન્ન ભાગ બની ગયું છે. લોકો અહીં પોતાની સફળતા,પ્રવાસ,વૈભવ અને સુખદ ક્ષણોનું આકર્ષક પ્રદર્શન કરે છે.આવા પ્રદર્શનને જોઈને અન્ય વ્યક્તિઓમાં પોતાના જીવન પ્રત્યે અસંતોષ, હીનભાવ અને તુલનાત્મક માનસિકતા વિકસે છે.ખાસ કરીને અત્યારના યુવાનોમાં “બીજા બધાં મારે કરતાં વધુ સફળ છે” એવો ભ્રમ ઉભો થાય છે. આ તેમનામાં થતી સતત તુલનાના કારણે યુવાનોમાં આત્મવિશ્વાસ ઘટે છે અને માનસિક તણાવ વધતો જાય છે. વ્યક્તિ પોતાના વાસ્તવિક મૂલ્યોને અવગણે છે. પરિણામે, વ્યક્તિ બહારથી ખુશ દેખાવાની સ્પર્ધામાં પોતે ફસાઈ જાય છે અને પોતાની માનસિક શાંતિ ગુમાવી બેસે છે.

યુવાનોમાં સોશિયલ મીડિયાનો અતિશય ઉપયોગ ધીમે ધીમે એક પ્રકારની લતનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.બાળકો, યુવાનો અને વડીલો બધા જ ફુરસદના સમય સિવાય પોતાના કામના સમયે પણ મોબાઇલમાં વ્યસ્ત રહે છે. તેમના મોબાઇલમાં આવી રહેલા સતત નોટિફિકેશન, વિડિયો અને મનોરંજન વ્યક્તિનું ધ્યાન ભંગ કરે છે. તેના કારણે અભ્યાસ, કાર્યક્ષમતા અને સામાજિક સંબંધો પણ પ્રભાવિત થાય છે. સતત મોબાઇલમાં વ્યસ્ત રહેવાના કારણે પરિવાર સાથેનો સમય ઘટે છે અને વ્યક્તિ એકલતા તરફ ધકેલાય છે. લાંબા ગાળે આ લત માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ નકારાત્મક અસર કરે છે.

ડિજિટલ જગતમાં માહિતીનો વ્યવહાર સતત અને ઝડપથી થાય છે, પરંતુ હંમેશા સત્ય અને અસત્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખવો સરળ રહેતો નથી.ખોટી માહિતી, અફવાઓ, ટ્રોલિંગ અને ગોપનીયતાનો ભંગ જેવા મુદ્દાઓ નૈતિક દ્વંદ્વ ઊભા કરે છે. વ્યક્તિને શું શેર કરવું, શું ટિપ્પણી કરવી અને કઈ માહિતી પર વિશ્વાસ કરવો તે અંગે વર્તમાન સમયમાં વિચાર માંગી લે તેવી વાત છે.

બાળકો,યુવાનો,વડીલો મોટાભાગે પોતાના કામના સમયે અને ફુરસદના સમયે અતિશય સોશિયલ મીડિયામાં રહીને તે પોતાના કામમાં ઓછું ધ્યાન આપે છે.તેમજ વ્યક્તિ પોતાના પરિવાર અને સમાજથી દૂર કરે છે.

કર્મયોગ અને ડિજિટલ જીવન.

આપણી ભગવદ્ ગીતા આપણને “નિષ્કામ કર્મ”નો ઉપદેશ આપે છે. અત્યારના ડિજિટલ યુગમાં લોકો “લાઇક” અને “ફોલોઅર્સ” માટે મોટાભાગે કાર્ય કરે છે એવું આપણને લાગે છે, જે ફળાસક્તિનું ઉદાહરણ છે.કર્મયોગનો અભિગમ વ્યક્તિને ફળની ચિંતા વિના પોતાના કર્તવ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું શીખવે છે.

કાર્યમાં એકાગ્રતા.

ભગવદ્ ગીતાના ઉપદેશોમાં આપણે જાણીએ છીએ તેમ કાર્યની એકાગ્રતાને ખૂબ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. ભગવદ્ ગીતાના ઉપદેશ અનુસાર માણસે પોતાના કર્તવ્ય કર્મને નિષ્કાપૂર્વક અને ફળની આશા છોડીને કરવું જોઈએ. શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને ઉપદેશ આપતાં કહ્યું છે કે મનુષ્યનો અધિકાર માત્ર કર્મ કરવા સુધી જ છે, ફળ પર નથી.એકાગ્રતા એટલે મન, બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયોને એક લક્ષ્ય પર કેન્દ્રિત કરવી. જ્યારે વ્યક્તિ ફળની ચિંતા છોડીને કર્તવ્યમાં લીન થાય છે, ત્યારે માનવીનું મન ભટકતું નથી અને કાર્યમાં વધુ લાગી રહે છે. ભગવદ્ ગીતા આપણને નિષ્કામ કર્મયોગનો સિદ્ધાંત આપે છે, જેમાં વ્યક્તિ આત્મવિશ્વાસ, શાંતિ અને સમતાભાવ સાથે કાર્ય કરે છે.

ટેકનોલોજીના સમયમાં પણ ગીતાનો આ સંદેશ પ્રાસંગિક છે. વિદ્યાર્થી અભ્યાસમાં, કર્મચારી પોતાના વ્યવસાય/ નોકરીમાં અથવા ગૃહસ્થ જીવનમાં—દરેક ક્ષેત્રે સફળતા માટે એકાગ્રતા ખૂબ જ આવશ્યક છે. ભગવદ્ ગીતા શીખવે છે કે ધીરજ, આત્મનિયંત્રણ અને નિયમિત સાધના દ્વારા આપણા મનને સ્થિર રાખી શકાય છે.ભગવદ્ ગીતાના સંદેશ મુજબ માણસની કાર્યમાં એકાગ્રતા તેમના જીવનને સુવ્યવસ્થિત, શાંત અને સફળ બનાવે છે.પરિણામ પ્રત્યે અનાસક્તિઆત્મસંતોષને પ્રાથમિકતાના આ સિદ્ધાંતો ડિજિટલ દબાણ ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે.

સમત્વ અને માનસિક સંતુલન

ભગવદ્ ગીતામાં “સમત્વ” ને જીવનનું મુખ્ય તત્ત્વ માનવામાં આવ્યું છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે તેમ માણસે સુખ-દુઃખ, લાભ-હાનિ અને જીત-હાર જેવી પરિસ્થિતિઓમાં પોતાના મનને સમતોલ રાખવું એ જ યોગ છે. સમત્વ માનસિક સંતુલનનું મૂળ છે, કારણ કે તે વ્યક્તિને બહારની પરિસ્થિતિઓથી અતિશય પ્રભાવિત થવા દેતું નથી.ડિજિટલ યુગમાં માનસિક અસંતુલનના અનેક કારણો વધ્યા છે. જેમાં સોશિયલ મીડિયા પર સતત તુલના, લાઇક્સ-ફોલોઅર્સની ચિંતા, નકારાત્મક સમાચાર અને માહિતીનો અતિરેક વ્યક્તિના મનમાં ચિંતા, અશાંતિ અને હીનભાવ ઊભો કરે છે. આવા સમયમાં ગીતાનો સમત્વનો સિદ્ધાંત આપણને માર્ગદર્શન આપે છે. ગીતા શીખવે છે કે વ્યક્તિએ પોતાના કર્તવ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવું જોઈએ અને બાહ્ય પ્રશંસા કે ટીકા દ્વારા ડગમગાવું જોઈએ નહીં.માણસના માનસિક સંતુલન માટે ગીતા આત્મનિયંત્રણ, ધ્યાન અને નિષ્કામ કર્મનો માર્ગ દર્શાવે છે. જો વ્યક્તિ ડિજિટલ સાધનોનો વપરાશ સંયમથી કરે, સમય મર્યાદા નક્કી કરે અને પોતાના મૂલ્યો પર સ્થિર રહે, તો તે સમત્વ જાળવી શકે છે.આ રીતે ગીતા અને ડિજિટલ જીવન વચ્ચે સમન્વય સ્થાપિત કરી શકાય છે. સમત્વ માત્ર

આધ્યાત્મિક આદર્શ નથી, પરંતુ આજના ઝડપી અને ટેકનોલોજીથી ઘેરાયેલા યુગમાં માનસિક શાંતિ અને સ્થિરતા માટે અત્યંત જરૂરી જીવનકૌશલ્ય છે. ડિજિટલ યુગમાં વાયરલ સંસ્કૃતિ આપણને અસ્થિર બનાવે છે. સમત્વનો અભ્યાસ માણસને ડિજિટલ પ્રશંસા કે ટીકા બંનેમાં સંતુલિત રહેવાનું શીખવે છે.

આત્મનિયંત્રણ અને ડિજિટલ શિસ્ત.

આત્મનિયંત્રણ અને ડિજિટલ શિસ્ત આજના યુગમાં અત્યંત આવશ્યક ગુણો છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે મન, ઇન્દ્રિયો અને વાસનાઓ પર નિયંત્રણને આધ્યાત્મિક તથા નૈતિક જીવનનું આધારસ્તંભ ગણાવ્યો છે. ગીતા કહે છે કે અશાંત મન માનવને વિખેરાઈ જવા મજબૂર કરે છે, જ્યારે સંયમિત મન તેને સફળતા અને શાંતિ તરફ દોરી જાય છે.

ડિજિટલ યુગમાં મોબાઇલ, સોશિયલ મીડિયા અને ઇન્ટરનેટ આપણા મનને સતત તેમના તરફ આકર્ષિત કરે છે. જો વ્યક્તિ આત્મનિયંત્રણ ન રાખે તો સમયનો વ્યય, માનસિક અશાંતિ અને પોતાની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે. ભગવદ્ ગીતા અનુસાર “યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્” — એટલે કર્મમાં કુશળતા જ યોગ છે. ડિજિટલ સાધનોનો યોગ્ય અને મર્યાદિત ઉપયોગ કરવો એ જ આધુનિક આત્મનિયંત્રણ છે. ભગવદ્ ગીતા સંદેશ આપે છે કે મનને મિત્ર બનાવો, શત્રુ નહીં. નિયમિત સમયપત્રક, મર્યાદિત સ્ક્રીન સમય અને સકારાત્મક વિચારસરણી ડિજિટલ શિસ્ત વિકસાવે છે. આમ, આત્મનિયંત્રણ ગીતા મુજબ આંતરિક શક્તિ છે, જે ડિજિટલ યુગમાં સંતુલિત અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે સૌને માર્ગદર્શન આપે છે. આત્મનિયંત્રણ વ્યક્તિને ટેકનોલોજીનો દાસ નહીં પરંતુ માલિક બનાવે છે.

નૈતિક જવાબદારી અને વર્તમાન ડિજિટલ નાગરિકતા.

નૈતિક જવાબદારી અને ડિજિટલ નાગરિકતા આજના માહિતીપ્રધાન યુગમાં અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા માણસને કર્તવ્ય, સત્ય અને ધાર્મિક આચરણનો માર્ગ બતાવે છે. ભગવદ્ ગીતા અનુસાર દરેક વ્યક્તિએ પોતાના કર્તવ્યનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરવું જોઈએ અને પોતાના કર્મના પરિણામ માટે પણ તૈયાર રહેવું જોઈએ. ડિજિટલ નાગરિકતા એટલે વર્તમાન સમયના ડિજિટલ યુગનાં ઓનલાઇન જગતમાં સંયમ, સત્ય અને સન્માન સાથે વર્તવું. સોશિયલ મીડિયા પર ખોટી માહિતી ફેલાવવી, અપમાનજનક ટિપ્પણીઓ કરવી અથવા ગોપનીયતાનો ભંગ કરવો એ આપણી નૈતિકતા વિરુદ્ધ છે. ભગવદ્ ગીતા “કર્મયોગ” દ્વારા શીખવે છે કે સ્વાર્થ વગર અને સમત્વભાવથી કરેલું કાર્ય શ્રેષ્ઠ છે. તેથી ડિજિટલ માધ્યમોનો ઉપયોગ પણ સમાજહિત અને સકારાત્મક ઉદ્દેશથી આપણે કરવો જોઈએ. ભગવદ્ ગીતા એ પણ કહે છે કે ક્રોધ અને અહંકાર માનવને પતન તરફ દોરી જાય છે. ડિજિટલ વિશ્વમાં સહનશીલતા, વિચારપૂર્વક પ્રતિભાવ અને સત્યનિષ્ઠા રાખવી એ જ સૌની સાચી નૈતિક જવાબદારી છે. આ રીતે, ભગવદ્ ગીતા આપણને શીખવે છે કે ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ સાધન તરીકે કરો, તેના ગુલામ ન બનો. નૈતિકતા અને સંયમ સાથેનું આપણું ડિજિટલ વર્તન જ સાચી ડિજિટલ નાગરિકતા છે.

નિષ્કર્ષ

ભગવદ્ ગીતા ડિજિટલ યુગમાં જીવન માટે નૈતિક દિશા પ્રદાન કરે છે. ટેકનોલોજીનો વિકાસ અટકાવી શકાય નહીં, પરંતુ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ શક્ય છે. ગીતા માનવને ટેકનોલોજી અને મૂલ્યો વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત કરવાની પ્રેરણા આપે છે. ડિજિટલ યુગમાં જીવન ઝડપભર્યું અને સ્પર્ધાત્મક બન્યું છે. પરંતુ આંતરિક શાંતિ અને નૈતિકતા વિના આ વિકાસ અધૂરો છે. ભગવદ્ ગીતા કર્મયોગ, સમત્વ અને આત્મનિયંત્રણ દ્વારા જીવનને સંતુલિત બનાવે છે. આ રીતે ગીતા ડિજિટલ યુગમાં માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથ નહીં, પરંતુ નૈતિક અને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શિકા તરીકે પ્રાસંગિક બની રહે છે.

References .

- ભગવદ્ ગીતા. ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર.