

सोशल मीडिया के आज के दौर में, जहाँ हमारी खुशी 'Likes', 'Comments' और 'Views' पर टिकी होती है, गीता का ज्ञान मानसिक शांति के लिए बहुत जरूरी है।

यहाँ इसके कुछ व्यावहारिक उदाहरण दिए गए हैं:

1. कर्म बनाम फल (Content vs. Engagement):

- a) **आज का व्यवहार:** हम रील या पोस्ट इसलिए डालते हैं ताकि वह 'Viral' हो जाए। अगर व्यूज कम आएँ, तो हम दुखी हो जाते हैं।
- b) **गीता की सीख:** आपका काम (कर्म) अच्छी पोस्ट बनाना और शेयर करना है। वह वायरल होगी या नहीं (फल), यह एल्गोरिदम और लोगों की पसंद पर निर्भर है, जो आपके हाथ में नहीं है। जब आप केवल 'बनाने' के आनंद के लिए पोस्ट करते हैं, तो आप तनावमुक्त रहते हैं।

2. स्थितप्रज्ञ (Handling Trolls and Praise):

- a) **आज का व्यवहार:** एक अच्छा कमेंट हमें सातवें आसमान पर पहुँचा देता है, और एक बुरा कमेंट (Troll) हमारा पूरा दिन खराब कर देता है।
- b) **गीता की सीख:** 'निंदा' और 'स्तुति' (बुराई और तारीफ) में समान रहना। सोशल मीडिया पर लोग अपनी मानसिकता के हिसाब से कमेंट करते हैं। अगर आपकी शांति दूसरों के कमेंट्स पर निर्भर है, तो आप उनके गुलाम हैं। अपनी खुशी को **Internal (आंतरिक)** रखें।

3. स्वधर्म (Authenticity vs. Trends):

- a) **आज का व्यवहार:** हम दूसरों को देखकर वैसा ही 'Lifestyle' दिखाने की कोशिश करते हैं जैसा ट्रेंड में है, भले ही वह हमारी असलियत न हो।
- b) **गीता की सीख:** "श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः..." अर्थात् दूसरों की नकल करने से बेहतर है कि आप जैसे हैं, वैसे ही रहें। दिखावे की होड़ (FOMO) मानसिक अशांति लाती है। सोशल मीडिया पर **Authentic (वास्तविक)** रहना ही आपका 'स्वधर्म' है।

4. इंद्रिय संयम (Mindful Scrolling):

- a) **आज का व्यवहार:** हम बिना सोचे-समझे घंटों रील स्कॉल करते रहते हैं (Indiscriminate consumption), जिससे मन अशांत और भारी हो जाता है।
- b) **गीता की सीख:** अपनी इंद्रियों (आंखों और कान) पर नियंत्रण रखना। गीता सिखाती है कि हम जो देखते और सुनते हैं, वैसे ही बन जाते हैं। '**Digital Detox**' या सीमित समय तक सोशल मीडिया का उपयोग करना आधुनिक 'आत्म-संयम' योग है।

संक्षेप में: सोशल मीडिया को एक **साधन (Tool)** की तरह उपयोग करें, इसे अपनी **पहचान (Identity)** न बनने दें।

तुलना (Comparison) आज के समय में मानसिक अशांति का सबसे बड़ा कारण है, जिसे सोशल मीडिया ने और बढ़ा दिया है। गीता के अनुसार इस आदत से बचने के तीन मुख्य तरीके यहाँ दिए गए हैं:-

१. स्वधर्म: अपनी अनूठी यात्रा को पहचानें

गीता कहती है— "**श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात्**" (दूसरों के मार्ग पर चलकर सफलता पाने से बेहतर है कि आप अपने स्वाभाविक मार्ग पर चलें, चाहे वह अधूरा ही क्यों न हो)।

- **आज का संदर्भ:** सोशल मीडिया पर हम दूसरों की 'Highlight Reel' (सफलता के पल) देखते हैं और अपनी 'Behind the Scenes' (संघर्ष के पल) से उसकी तुलना करते हैं।
- **सीख:** याद रखें कि हर व्यक्ति का 'DNA' और जीवन का उद्देश्य अलग है। आपकी तुलना केवल आपके **कल के स्वयं (Past Self)** से होनी चाहिए, किसी और से नहीं।

२. गुणों का खेल (The Game of Gunas)

गीता समझाती है कि हर व्यक्ति प्रकृति के तीन गुणों— **सत्व, रज और तम** —से बंधा है।

- **सीख:** जिसे आप आज सफल या सुखी देख रहे हैं, वह शायद अपने 'रजस' (दिखावे की ऊर्जा) के चरम पर हो। तुलना करना व्यर्थ है क्योंकि आप नहीं जानते कि उस व्यक्ति के मन के भीतर कितना संघर्ष या 'तमस' (अंधकार) छुपा है। हर व्यक्ति अपने गुणों के अनुसार अभिनय कर रहा है।

३. आत्म-संतुष्टि (Self-Contentment)

कृष्ण अर्जुन को 'आत्मान्येवात्मना तुष्टः' होने की सलाह देते हैं, जिसका अर्थ है अपनी आत्मा में ही संतुष्ट रहना।

- **आज का संदर्भ:** तुलना तब होती है जब हम अपनी खुशी के लिए 'External Validation' (बाहरी तारीफ) ढूँढते हैं।
- **सीख:** जब आप यह समझ लेते हैं कि आपकी खुशी आपके बैंक बैलेंस या फॉलोअर्स की संख्या में नहीं, बल्कि आपके मानसिक संतुलन में है, तब दूसरों की प्रगति आपको परेशान करना बंद कर देती है। आप दूसरों की सफलता की प्रशंसा कर पाते हैं बिना खुद को छोटा महसूस किए।

एक व्यावहारिक टिप: अगली बार जब आप स्कॉल करते हुए किसी से तुलना महसूस करें, तो खुद से कहें: "यह उनका 'Dharma' और उनकी यात्रा है, और मैं अपने 'Dharma' पर अडिग हूँ।"

क्या आप जानना चाहेंगे कि गीता के अनुसार 'असफलता' (Failure) का सामना कैसे करें, ताकि वह दुख का कारण न बने?

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार असफलता (Failure) कोई अंत नहीं, बल्कि एक महत्वपूर्ण अनुभव है। भगवान कृष्ण ने इसे संभालने के लिए बहुत ही व्यावहारिक सूत्र दिए हैं:-

१. "कर्मण्येवाधिकारस्ते" - प्रक्रिया पर ध्यान दें

असफलता का दुख तब होता है जब हमारा पूरा ध्यान 'फल' (Result) पर होता है।

- **उदाहरण:** यदि आप किसी परीक्षा या बिजनेस में फेल हो गए हैं, तो दुख इस बात का है कि 'रिजल्ट' वैसा नहीं आया जैसा आप चाहते थे।
- **सीख:** कृष्ण कहते हैं कि आपका अधिकार केवल प्रयास करने पर था। यदि आपने अपनी पूरी मेहनत की, तो आप असफल नहीं हैं। परिणाम तो कई बाहरी कारकों (Market, Luck, Others) पर निर्भर करता है जो आपके हाथ में नहीं हैं।

२. समत्वं योग उच्यते - मानसिक संतुलन (Equanimity)

गीता के अनुसार, सच्चा योगी वही है जो 'सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा' (सफलता और असफलता में समान रहे)।

- **सीख:** असफलता को एक 'फीडबैक' की तरह देखें, 'फुल स्टॉप' की तरह नहीं। सफलता में बहुत अधिक उत्साहित न होना और असफलता में बहुत अधिक न टूटना ही मानसिक मजबूती (Resilience) है।

३. बुद्धि योग - सीख और सुधार

कृष्ण अर्जुन को युद्ध के मैदान में 'बुद्धि योग' का उपयोग करने को कहते हैं।

- **सीख:** हारने के बाद बैठने के बजाय यह विश्लेषण करें कि कमी कहाँ रही। असफलता हमें वह सबक सिखाती है जो सफलता कभी नहीं सिखा सकती। यह आपके '**अहंकार**' को तोड़ती है और आपको अधिक '**विनम्र**' व '**सक्षम**' बनाती है।

४. पुनरुत्थान - फिर से खड़े होना

पूरी गीता ही एक ऐसे व्यक्ति (अर्जुन) के बारे में है जो मानसिक रूप से टूट चुका था और अपनी हार मान चुका था।

- **सीख:** कृष्ण का अंतिम संदेश है— "**उत्तिष्ठ**" (**उठो!**)। असफलता आपको कुछ समय के लिए रोक सकती है, लेकिन वह आपका भविष्य तय नहीं कर सकती। भगवान कहते हैं कि यदि आप अपना कर्तव्य पथ नहीं छोड़ते, तो अंततः विजय निश्चित है।

आधुनिक मंत्र:-

"मैंने कोशिश की, यह मेरे हाथ में था। परिणाम नहीं मिला, यह ईश्वर या प्रकृति के हाथ में था। अब मैं अपनी गलतियों से सीखकर फिर से प्रयास करूँगा।"