'मन नहीं भटकता, हम भटक रहे हैं...', रील्स के मायाजाल पर क्या बोले आचार्य प्रशांत?

दिल्ली के मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में आयोजित साहित्य आजतक-2026 के पहले दिन आचार्य प्रशांत ने सोशल मीडिया की लत, लाइक्स और फॉलोअर्स की चाहत के बीच इंसान की बढ़ती बेचैनी पर चर्चा की.



आचार्य प्रशांत ने कहा कि हमें एल्गोरिदम का गुलाम नहीं बनना है

aajtak.in
नई दिल्ली, 27 नवंबर 2026, (अपडेटेड 27 नवंबर 2026, 8:35 PM IST)

Add आज तक as a

राजधानी दिल्ली में मौजूद मेजर ध्यानचंद स्टेडियम इस वक्त साहित्य प्रेमियों से गुलजार है. क्योंकि मौका है इंडिया टुडे ग्रुप के सलाना जलसे 'साहित्य आजतक-2026' का, जिसके मंच पर एक से बढ़कर एक सेशन आयोजित हो रहे हैं. इसी कड़ी में शुक्रवार को पहले दिन एक खास सत्र को मोटिवेशनल स्पीकर, अध्यात्मिक गुरु, दार्शनिक और लेखक आचार्य प्रशांत ने संबोधित किया. सवाल-जवाब के साथ विचारों के साझेदारी वाले इस सेशन में 'रील्स, रीच और रिएलिटी: क्या हम सच में आजाद हैं? ' विषय पर बातें हुईं. इस दौरान आचार्य प्रशांत ने सोशल मीडिया, रील्स की लत, लाइक्स और फॉलोअर्स की चाहत के बीच इंसान के भीतर बढ़ती बेचैनी को सामने रखा.

उन्होंने श्रीमद्भगवद्गीता के दर्शन के जरिये समझाया कि आखिर इंसान घंटों सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करने के बावजूद सुकून क्यों नहीं पा रहा है. उन्होंने कहा कि समस्या सिर्फ सोशल मीडिया या उसके एल्गोरिदम में नहीं, बल्कि मनुष्य के भीतर है. आचार्य प्रशांत ने कहा कि किसी गाड़ी को शहर की सड़कों और गलियों में निरर्थक चक्कर लगाते देखकर हम कह देते हैं कि गाड़ी भटक रही है, जबकि वास्तव में समस्या गाड़ी चलाने वाले की है. इसी तरह मन को चलाने वाला भी कोई है, जिसकी बात करने से हम बचते हैं.

उन्होंने कहा, 'मन नहीं भटक रहा है, मन के माध्यम से हम भटक रहे हैं. हमें किसी चीज की तलाश है और हम खुद को जानते नहीं हैं, तो हमें लगता है कि वह चीज इधर भी मिल सकती है और उधर भी मिल सकती है.' आचार्य प्रशांत ने मन की तुलना एक मशीन और स्टोर रूम से की. उन्होंने कहा कि मन में पुरानी यादें, भविष्य की कल्पनाएं और योजनाएं मौजूद हैं. लेकिन इस मशीन को चलाने वाला हमारा 'मैं' है, जिसे अहम् कहते हैं. जब इंसान को यह नहीं पता होता कि वह कौन है और उसे वास्तव में क्या चाहिए, तब वह हर चीज को आजमाने लगता है.

क्या है कंटेट, एल्गोरिदम और मनोरंजन का मायाजाल?

आचार्य प्रशांत ने कहा कि अगर सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करते समय हमें पता होता कि हमें क्या चाहिए, तो हमारी स्क्रॉलिंग बंद हो गई होती. यह लगातार इसीलिए चलती रहती है, क्योंकि हमें नहीं पता कि हमें चाहिए क्या. दूसरी ओर सोशल मीडिया का एल्गोरिदम हमारी एक्टिविटी पर नजर रखता है. हम किस तरह के कंटेंट पर रुकते हैं, उसके बेस पर वह हमारे सामने वैसे ही कंटेंट पेश करता जाता है. जब हम उससे ऊब जाते हैं, तो वह कुछ और दिखाने लगता है. उन्होंने कहा, 'इस तरीके से एक तरह की चटपटे कंटेंट से दूसरी ओर मनोरंजन के लिए हम भागते रहते हैं, पर सच पूछिए तो इस मनोरंजन में खुशी कम है और तड़प ज्यादा है.'

...पर सुकून क्यों नहीं मिल रहा है?

सोशल मीडिया पर पहाड़ों, झरनों, हरियाली और चाय की प्याली के साथ दिखाई जाने वाली सुकून की तस्वीरों पर भी आचार्य प्रशांत ने बात की. उन्होंने कहा कि ये केवल सुकून की छवियां हैं. अगर इनमें

वास्तव में सुकून होता, तो इंसान अगली रील पर क्यों जाता? उन्होंने कहा कि अगर किसी व्यक्ति को उस खूबसूरत पहाड़ी जगह पर हमेशा के लिए रहने को कह दिया जाए, तो संभव है कि वह कुछ दिनों में वहां से भी भाग जाए.



'सुकून न रील में है, न छवि में है, न पहाड़ में है, न घर में है. सुकून तलाशने के लिए पहले ये तो पूछना पड़ेगा कि जिसका सुकून खोया है, वह कहां पर है?'

'एल्गोरिदम आपका गुलाम है, आप उसके नहीं'

सोशल मीडिया के एल्गोरिदम के जरिए युवाओं की स्वतंत्रता प्रभावित होने के सवाल पर आचार्य प्रशांत ने कहा कि एल्गोरिदम हमें वही दिखाता है, जो हम देखना चाहते हैं. अगर हम अपनी पसंद-नापसंद बदल दें, तो एल्गोरिदम भी हमें नई चीजें दिखानी शुरू कर देगा. उन्होंने कहा कि एल्गोरिदम एक ऐसे आईने की तरह है, जो हमारी ही छवि को कई गुना बड़ा करके हमारे सामने रख देता है. अगर हमें उसमें दिखाई देने वाली चीजें पसंद नहीं आ रही हैं, तो हमें अपनी पसंद पर विचार करने की जरूरत है.

आचार्य प्रशांत ने कहा कि इंसान अपने भीतर तमाम धारणाएं, उम्मीदें, स्मृतियां, मान्यताएं और भविष्य के सपने इकट्ठा करके बैठा है. यही चीजें उसकी बेचैनी का कारण बनती हैं. इसके बावजूद वह बाहर से कुछ और हासिल करके शांति पाना चाहता है. उन्होंने कहा, 'घटाने की जरूरत है और हम जोड़कर सोचते हैं कि शांति मिल जाएगी. वह मिलनी है घटाने से. खेल छोड़ने का है, जोड़ने का नहीं है.'

'हमारी सफलताएं हमारी प्यास को और गहरा बना जाती हैं'

सोशल मीडिया पर लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स की चाहत को लेकर आचार्य प्रशांत ने सवाल उठाया कि अगर किसी का वीडियो वायरल भी हो गया या उसके लाखों फॉलोअर्स हो गए, तो आखिर उसे कितनी देर के लिए सुकून मिला? उन्होंने कहा कि इंसान को अपनी उन मान्यताओं को चुनौती देनी चाहिए, जिनके कारण वह सोचता है कि कोई बाहरी उपलब्धि उसे स्थायी सुख दे सकती है. उन्होंने कहा, 'हमारी असफलताएं तो हमें प्यासा छोड़ ही जाती हैं. हमारी सफलताएं हमारी प्यास को और गहरा बना जाती हैं. तो ये सफलता भी किस काम की है?'

आचार्य प्रशांत ने कहा कि सोशल मीडिया और स्क्रीन से स्वस्थ संबंध बनाने के लिए पहले व्यक्ति को स्वयं भीतर से स्वस्थ होना पड़ेगा. केवल रील्स अच्छी हैं या बुरी, इस पर चर्चा करने से समस्या का समाधान नहीं होगा. उन्होंने कहा कि व्यक्ति को ईमानदारी से खुद से पूछना होगा कि वह कौन है और कैसा है. ऐसा नहीं करने पर हम बाहरी चीजों को दोष देते रहेंगे और खुद को क्लीन चिट देते जाएंगे.

पीयर प्रेशर और सोशल मीडिया ट्रेंड के चक्कर में अपना समय गंवाने वाले युवाओं को भी आचार्य प्रशांत ने संदेश दिया. उन्होंने कहा कि जिन लोगों से आप स्वीकृति मांग रहे हैं, पहले यह देखिए कि उनके पास आपको देने के लिए क्या है. उन्होंने कहा, 'आप जिनके लाइक्स पर खुश हो रहे हो, वो खुद अपने आपको डिसलाइक करते हैं. तो उन्होंने आपको लाइक कर भी दिया तो आपको क्या मिल गया?'

सेशन की समाप्ति पर श्रीमद्भगवद्गीता के 18वें अध्याय में भगवान श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन को दिए गए उपदेश का जिक्र हुआ. आचार्य प्रशांत ने कहा कि अर्जुन को सब कुछ समझाने के बाद भी श्रीकृष्ण ने निर्णय लेने की स्वतंत्रता उसी के पास रखी. इसी प्रसंग के जरिये उन्होंने कहा कि कोई भी व्यक्ति किसी दूसरे की ओर से उसका जीवन नहीं जी सकता. इसलिए हर इंसान को अपने लिए खुद ऊंचे से ऊंचा जीवन चुनना पड़ेगा. उन्होंने कहा, 'दूसरा रोशनी दिखा सकता है, चलना तो आपको ही पड़ेगा, देखना तो आपको ही पड़ेगा.'

---- समाप्त ----