



भगवद्गीता की वर्तमान समय में प्रासंगिकता एवं मीडिया की भूमिका

*** डॉ. संदीप डोंगरे**

सहायक आचार्य,
योग विभाग,
श्री जेजेटी विश्वविद्यालय,
झुंझुनू राजस्थान

*** सत्यम कुमार सिंह**

शोधार्थी
योग विभाग,
श्री जेजेटी विश्वविद्यालय,
झुंझुनू राजस्थान

Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17637949>

PP:108-116

ARTICLE INFO

Received:17-09-2025

Revised:09-10-2025

Accepted: 15-11-2025

Published:01-12-2025

शोध सारांश

योग जीवन जीने की कला है। योग भारतवर्ष के प्राचीन वैदिक ऋषियों द्वारा प्रदत्त अमूल्य धरोहर है। जिसका प्रचार-प्रसार पूरे विश्वभर में हुआ है। पृथ्वी पर प्रत्येक मनुष्य सुख-सुविधाओं से जीवन यापन करना चाहता है। यह शोधपत्र वर्तमान समय में योग के महत्व एवं भगवद्गीता में वर्णित आदर्श जीवन के उच्च मूल्यों को मानव में विकसित कर आत्मसात करने में मददगार साबित होगा। जिससे कि आज का मनुष्य अपने जीवन के उच्च आदर्श एवं मूल्यों को बनाए रख सके एवं यह भौतिक संसार उसे तनिक भी प्रभावित न कर सके। आधुनिक जीवन में मानवीय मूल्यों का ह्रास हुआ है, जिससे आज का मनुष्य पथभ्रष्ट होकर पतन के मार्ग पर अग्रसित हो गया है। जिससे उसके मानवीय एवं सांस्कृतिक मूल्यों में गिरावट आयी है, जिससे उसका जीवन स्तर घटा है। इस शोधपत्र के माध्यम से भगवद्गीता में वर्णित सभी अठारह अध्यायों कर्मयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग, के द्वारा वैदिक ग्रंथों में वर्णित श्रेष्ठ मनुष्य के सभी गुणों को विकसित करने में मदद मिलेगी। भगवदप्राप्ति का श्रेष्ठ मार्ग भगवद्गीता में बताया गया है। इस शोधपत्र से भगवद्गीता में वर्णित योग तत्वों श्रेष्ठ एवं उच्च आदर्श से युक्त जीवन के सार्थक कल्पना की जा सकती है। जिससे कि जीवन के परम उद्देश्य एवं लक्ष्य कैवल्य (मोक्ष) की प्राप्ति में मदद होगी। भगवद्गीता आज के समय में पथभ्रष्ट मानव को संस्कारित करके आदर्श व्यक्तित्व का निर्माण करने में सहायक सिद्ध हो सकती है। जिससे आदर्श जीवनशैली को आत्मसात कर आध्यात्मिक मार्ग पर चलने की प्रेरणा भी हमें मिलती है। आध्यात्मिकता मनुष्य को विनम्र बनाती है एवं कुमार्ग पर जाने से भी रोकती है। मीडिया उक्त प्रक्रमों को जन-जन तक पहुँचाने में सहायक सिद्ध होती है। मीडिया जीवन के आदर्शों से युक्त शिक्षा को वैश्विक स्तर पर पहुँचाकर मानवता को लाभान्वित कर श्रेष्ठ मनुष्य की कल्पना का सपना साकार करने में मददगार सिद्ध हो सकती है। तदोपरांत निश्चित ही हम अपने परम लक्ष्य कैवल्य (मोक्ष) की प्राप्ति कर जीवन के इस आवागमन के चक्र से मुक्ति मिलने में मदद मिलेगी। मीडिया इन सभी कार्यों में वैश्विक स्तर पर मानव को जोड़ने का कार्य करता है।

मूल शब्द – जीवन, योग, श्रेष्ठ, भगवद्गीता, मानवीय मूल्य, आध्यात्मिक, अमूल्य, सांस्कृतिक, मूल्यों, कैवल्य, आदर्श, मीडिया, आध्यात्मिकता।

प्रस्तावना

वर्तमान समय में समस्त संसार में अशांति व्याप्त है। विज्ञान ने जितनी भी प्रगति एवं खोज की है परन्तु मानव आज भी भौतिक सुख सुविधाओं का आदि बन गया है। फिर भी उसे सुकून नहीं मिल सका है। चहुँओर उसे दुःख की अनुभूतियाँ हुई हैं। व्यक्ति की महत्वकांक्षाओं और इच्छाओं की सूचि काफी विस्तृत है, जिसकी प्राप्ति में वह असफल रहा है। भगवद्गीता आत्मिक सुख को वापस लाने का कार्य करती है। आत्मा का स्वरूप चेतनायुक्त होता है। भगवद्गीता आधुनिक दौर में जीवन को व्यवस्थित करने का कार्य करती है। गीता जीवन प्रबंधन एवं आध्यात्मिकता का प्रमुख ग्रन्थ है। आज का युवा पथभ्रष्ट हो गया है। वह इस भौतिक संसार की ओर आकर्षित होता जा रहा है। जिसके फलस्वरूप उसके व्यक्तिगत मूल्यों और संस्कारों में भारी गिरावट दर्ज की गयी है। वह अपने मूल उद्देश्यों से विमुख हो चला है। ऐसी परिस्थितियों में उसे भगवद्गीता को अपने जीवन में आत्मसात करने की जरूरत है जिससे की वह खोये हुए व्यक्तिगत मूल्यों और संस्कारों को पुनः अपने जीवन में चरितार्थ कर सके और सुमार्ग की ओर अग्रसित हो सके। भगवद्गीता ग्रन्थ का ऐसा विश्वास है कि जो उसे जीवन में पालन कर आत्मसात कर जीवन यापन करता है, वह तनिक भी अपने मूल संस्कारों से विमुख नहीं होता और सदैव प्रगति के पथ पर रहता है। वह मनुष्य अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाकर मानव कल्याण की ओर चल पड़ता है। भगवद्गीता की प्रासंगिकता जितनी पहले थी, उतनी आज के युग में भी है। भगवद्गीता पथभ्रष्ट व्यक्ति को सुमार्ग पर लाने का सार्थक प्रयास करती है एवं उसके बंद नेत्रों को खोलकर मार्ग प्रशस्त करती है। गीता मनुष्य को सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय, सत्य-असत्य आदि जीवन से जुड़ी परिस्थितियों में सम करने का कार्य भी करती है एवं कर्मसिद्धांत का पालन करने का सन्देश भी देती है।

अध्ययन का उद्देश्य

आज के इस भौतिकवादी संसार में भगवद्गीता का बहुत अधिक महत्व है। आधुनिकता की इस जिंदगी में भगवद्गीता सामाजिक स्तर पर फैली कुरीतियों, बुराइयों से हमें सुरक्षित कर सफलता प्राप्त कराने में मदद करती है। विद्यार्थियों के आध्यात्मिक एवं जीवन मूल्यों की वृद्धि में भगवद्गीता विशेष भूमिका निभाएगी। विद्यार्थियों के आत्मानुभूति पर कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग की भूमिका का अध्ययन करने में मदद मिलेगी। विद्यार्थियों की आध्यात्मिकता एवं धैर्य शीलता की वृद्धि में महत्वपूर्ण भूमिका के अध्ययन में भूमिका निभाएगी। भगवद्गीता मानवीय मूल्यों एवं संस्कार वृद्धि कर श्रेष्ठ जीवन की कल्पना के सपने को साकार कर अपनी महती भूमिका निभाएगी।

कर्मयोग

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफल हेतुर्भुमा ते संगोस्त्वकर्मणि ” ।। (गीता 2.47)

कर्मफल में अनासक्त भाव एवं ईश्वर के प्रति सच्चे समर्पण भाव से कुछ भी ग्रहण करने की शक्ति मनुष्य में विकसित हो सकती है। अनासक्त भाव का तात्पर्य निर्लिप्तता से है जैसे कमल का फूल जल में रहते हुए भी निर्लिप्त रहता है। गीता में चारों वर्णों ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र को कर्मों के आधार पर विभाजित किया है।

भक्ति योग

यज्ञ, दान, तपस्, कर्म, चित्तशुद्धि के साधन हैं। सांसारिकता का अर्थ दुःख से जुड़ा हुआ है। दुःखनिवृत्ति हेतु पुनर्जन्म अर्थात् जीवन मरण के चक्र से मुक्ति अत्यंत आवश्यक है ब्रह्मज्ञान के द्वारा ही पुनर्जन्म से मुक्ति संभव है। मनुष्य को ईश्वर प्राप्ति अर्थात् अनुभव इसलिए नहीं हो पाता क्योंकि वह मोहमाया में आसक्त होता है। वह माया ही है जो मन में विकार को जन्म देती है। इस माया से मुक्ति का उपाय ईश्वर भक्ति से ही संभव है।

ज्ञान योग

ज्ञानयोग साधना के साधनों को प्रयोग करते हुए उद्देश्य एवं लक्ष्यों की प्राप्ति की जाए ऐसे मार्ग को ज्ञान योग कहते हैं। भगवद्गीता में ज्ञान योग सांख्ययोग को कहा गया है। ज्ञानयोग को आत्मत्सात करते हुए ब्रह्म से साक्षात्कार संभव हो जाता है। जिससे साधक में “अहं ब्रह्मास्मि” का भाव उदय एवं जाग्रत हो जाता है।

भगवद्गीता की वर्तमान समय में प्रासंगिकता

महर्षि वेदव्यास द्वारा रचित एवं 18 अध्यायों 700 श्लोकों से युक्त इस ग्रन्थ में जीवन की सभी समस्याओं से निपटने का मार्ग बताया गया है। इस ग्रन्थ के अनुसार भगवान् कृष्ण द्वारा अर्जुन को उस समय उपदेश दिया था, जब अर्जुन विषाद युक्त होकर युद्ध करने से मना कर देते हैं एवं कहते हैं की ये सभी तो मेरे सगे, सम्बन्धी, भाई, रिश्तेदार हैं, मैं इनके समक्ष युद्ध नहीं कर सकता।

आज का मानव बढ़ती इच्छाओं की पूर्ति न होने पर कुंठाग्रस्त जीवन व्यतीत कर रहा है। जिसके परिणामस्वरूप तनाव व अवसाद जीवन का हिस्सा बन गया है। आज के मानव की सहिष्णुता एवं धैर्य की डोर ढीली पड़ गयी है। जिसके परिणामस्वरूप आपसी सम्बन्ध और रिश्ते कमजोर पड़ गए हैं। आज व्यक्ति समृद्ध होते हुए भी बेचैन प्रतीत होता है। शांतिपूर्ण एवं सुखी जीवन की उम्मीद लिए हुए वह जीवन व्यतीत कर रहा है। व्यक्ति अपने कार्यों से असंतुष्ट व अप्रसन्न रहते हैं एवं मन की अशांति व बेचैनी बढ़ती जा रही है। धन वैभव होते हुए भी जिंदगी में असंतुष्टि का भाव आभासित होता है। आज मनुष्य का जीवन, जीवन ही प्रतीत नहीं होता है क्योंकि जहाँ जीवन में धैर्य और शांति न हों व रिश्तों में सौहार्द न हो, वहाँ जीवन नीरस रहता है। आज का मानव क्रांतिकारी सोच से प्रभावित है, जिसके फलस्वरूप धैर्य की कमी, आतंकवाद की भावना से ग्रस्त है। इन सबका समाधान गीता हमें देती है। बुद्धि पर अज्ञान रूपी आवरण को गीता ज्ञानयोग से नष्ट करने का उपदेश देती है। आज का मनुष्य सामाजिक स्तर पर समायोजित न होकर स्वयं को पृथ्वी पर भार समझकर आत्महत्या की ओर बढ़ जाता है। गीता इन सबके विपरीत जाकर निष्काम कर्म की ओर मोड़ने का कार्य करती है। गीता में भेदभाव मुक्त, शान्ति, समृद्धि का सन्देश दिया है। जिसके फलस्वरूप भारतीय दार्शनिकों, मनीषियों, चिंतकों, ऋषियों, वैज्ञानिकों ने इसे राष्ट्रीय ग्रन्थ मानकर मानव जाति को जीवन प्रगति कर सुगम बनाने का सन्देश दिया है। आज का मानव आन्तरिक द्वंद्व से अशांत होकर मानसिक दबाव में जीवन व्यतीत कर रहा है। भाग-दौड़ भरे जीवन में अंतर्द्वंद्व ही जीवन की अपूर्णताओं का मूल कारण है। भगवद्गीता कुछ श्लोकों, वाक्यों एवं भावार्थों का संकलन मात्र न होकर मानवीय समस्याओं का समाधान सम्बन्धी एक पथप्रदर्शक के रूप में प्रभावी अमूल्य उपहार है। उक्त ग्रन्थ में श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन के अंतर्द्वंद्व को शांत करते हुए “क्या और क्यों करना चाहिए” का समाधान उपदेश देकर किया है। उक्त के सन्दर्भ में वह अर्जुन कोई और नहीं वरन हम सभी हैं जो जीवन की समस्याओं और असमंजस में बैठे हुए हैं। मनुष्य आज के दौर में तनाव, चिंता, अवसाद से ग्रस्त है। जिसके परिणामस्वरूप वह जीवन को ठीक प्रकार से जी नहीं पाता है और मानव जीवन के उद्देश्यों की प्राप्ति करने में असफल रहता है।

भगवद्गीता में शरणागत के साथ व्यवहार

गीता हमें अपने अधीनस्थ कर्मचारियों एवं सहयोगियों की समस्याओं को सुनकर उनका समाधान करने पर बल देती है। वरिष्ठों द्वारा अपने अधीनस्थों की उपेक्षा न कर उनके तनावग्रस्त एवं अशांत जीवन को सही राह दिखाने का प्रयास करना चाहिए। भगवद्गीता में मन की व्याख्या मित्र एवं शत्रु दोनों के रूप में की गयी है।

“बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्”।। (गीता 6.6)

जिसने मन को जीत लिया, मन उनके लिए मित्र सामान, वहीं जो मन से हार गए उनके लिए शत्रु के समान है। मन को यदि जीतना है, तो इसके लिए भगवद्गीता में अष्टांग योग के पालन करने का उपदेश दिया गया है। गीता में जिस प्रकार भगवान् कृष्ण अर्जुन की पूरी व्यथा सुनते हैं। उसी प्रकार हमें भी अपने अधीनस्थों को जरूर सुनना चाहिए। जिससे की तनाव एवं मन की चंचलता का समाधान संभव हो सके। अष्टांग योग के पालन स्वरूप मन का नियंत्रण संभव होता है एवं जीवन को सुपथ पर ले जाने में मदद मिलती है।

भगवद्गीता में सामंजस्य की शिक्षा

भगवद्गीता में सामंजस्य की शिक्षा का वर्णन हमें देखने को मिलता है।

“युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा”।। (गीता 6.17)

दुखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार विहार करने वालों का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वालों का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है। जो मनुष्य अपने जीवन में संतुलित रहकर भोजन, दिनचर्या, आमोद-प्रमोद व समभाव में रहकर तथा कर्म करने में नियमित रहता है, वह योगाभ्यास का पालन कर समस्त दुखों से मुक्त हो जाता है। भगवद्गीता में स्पष्ट वर्णित है कि हमारे भौतिक एवं आध्यात्मिक शारीरिक संरचना के हम स्वयं उत्तरदायी हैं। भगवद्गीता में कहा गया है कि इच्छाओं को न तो अधिक बढ़ने देना चाहिए और न ही अधिक नष्ट करना चाहिए बल्कि विवेक द्वारा संतुलित व नियंत्रित करना चाहिए।

भगवद्गीता में निष्काम कर्म

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन

मा कर्मफल हेतुर्भुमा ते संगोस्त्वकर्मणि”।। (गीता 2.47)

भगवद्गीता में यह वर्णित किया गया है कि मनुष्य को केवल अपना कर्म करना चाहिए, फल की चिंता नहीं करनी चाहिए। मनुष्य निष्काम करते हुए समस्त भावों को इश्वर को समर्पित कर देता है। यदि मनुष्य कर्मफल में अनासक्त होकर इश्वर के प्रति समर्पण का भाव विकसित कर जीवन को सद्मार्ग पर ले जाता है तो उसे मोक्ष प्राप्ति संभव है। गीता भी यही वर्णन करती है की कर्म न करने के स्थान पर कर्म करना श्रेयस्कर होता है। कर्म करने के पश्चात फल की इच्छा नहीं रखनी चाहिए क्योंकि कर्मों में फल की आसक्ति रखकर फल की प्राप्ति न होने से दुःख हमें घेर लेता है। कार्यों को पूरा करने में अल्प कार्यों का भी भारी योगदान होता है। निष्काम कर्म में कर्ता स्वयं का अस्तित्व न समझकर सर्वस्व कर्म इश्वर को समर्पित करता है।

“न ही कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत्।

नियतं कुरु कर्म तव”।। (गीता 3.5)

अर्थात् निष्काम कर्मयोगी वह नहीं जो कार्यों को प्रारंभ ही न करें और न ही उनका त्याग करके सिद्धि प्राप्त करने में सफल हो सकता है।

भगवद्गीता में जीवन प्रबंधन एवं तनाव

जीवन में तनाव को दूर करने के लिए मनुष्य प्रयासरत है । आज का मनुष्य भौतिक संसार में तनावग्रस्त जीवन का यापन कर रहा है । जीवन में तनाव इतना अधिक है कि वह छोटी-छोटी बातों पर फिजूल ही तनाव करता दिखाई देता प्रतीत होता है । प्राचीन वैदिक ऋषियों द्वारा प्रदत्त ज्ञान परंपरा के अंतर्गत योग ही तनाव को दूर करने में सार्थक सिद्ध होता प्रतीत होता है । जीवन प्रबंधन एवं तनाव से मुक्ति सुखी जीवन के लिए बहुत ही आवश्यक है । तनाव के उपचार एवं प्रबंधन से पूर्व इसके कारणों पर चिंतन आवश्यक है । केवल दवा के प्रयोग, वातावरण एवं व्यवहार परिवर्तन तनाव का उपचार संभव नहीं है, वरन भौतिकवादी जीवनशैली को परिवर्तित किए बिना तनाव का प्रबंधन संभव नहीं है । असंयमित आचरण जीवन का भाग बन गया है । जिससे मनुष्य भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में मानवीय मूल्यों, सांस्कृतिक आदर्शों का ह्रास कर बैठा है जो व्यक्ति के लिए विशेष महत्व रखते हैं । भगवद्गीता में योगिराज कृष्ण द्वारा कुछ अमूल्य सूत्रों के पालन द्वारा जीवन प्रबंधन एवं तनाव संभव बताया गया है । जो निम्नांकित है –

● आसनाभ्यास

भगवद्गीता में आसन से शारीरिक एवं मानसिक आरोग्यता की बात की गयी है ।

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः । । (गीता 14.8)

अर्थात् काय, सिर और गले को सामान एवं अचल धारण करके स्थिर होने की बात की गयी है । इससे चित्त, इन्द्रियां, मन एवं अन्तःकरण की शुद्धता एवं पवित्रता का वर्णन का वर्णन किया गया है ।

● प्राणायाम

प्राणों को नियमित कर लयबद्ध अवस्था में लाना प्राणायाम कहलाता है । प्राणायाम श्वास और प्रश्वास की लयबद्धता को नियमित एवं नियंत्रित करने की क्रिया मानी गयी है । प्राण एवं मन एक दूसरे से जुड़े हुए हैं । जैसे-जैसे विचारों की गुणवत्ता में बदलाव होने लगता है, वैसे-वैसे श्वास की गति बदलती चली जाती है ।

प्राणापानौ समो कृत्वा नासभ्यांतरचारिणौ । । (गीता 5.27)

अर्थात् नासिका में विचरणे वाले प्राण और अपान वायु को सम करने से मन, बुद्धि एवं इन्द्रियों को नियंत्रित कर सभी इच्छाओं, भय आदि से सदा के लिए मुक्त हुआ जा सकता है ।

● नासिकाग्र ध्यान

यह ध्यान से पहले की क्रिया अथवा स्थिति है । तमोगुण को नाश करने में यह क्रिया महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् । । (गीता 6.13)

काया, सिर एवं गले को समानता से धारण कर अचल धारणा से नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि बनाये रखते हुए ध्यान करने की क्रिया संपादित करने को कहा गया है । इन क्रियाओं द्वारा केवल तनाव दूर ही नहीं होता, वरन मनोशारीरिक स्तर पर प्रतिरोधी क्षमता विकसित भी होती है ।

अभ्यास एवं वैराग्य

महर्षि पतंजलि पञ्च क्लेशों का वर्णन करते हैं एवं इन्हें बंधन का कारण मानते हैं । जो मनुष्य को पतन की ओर ले जाने का कार्य करते हैं ।

अभ्यासेन तू कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ।। (गीता 6.35)

सांसारिक विषयों के प्रति वैराग्य भाव से जीवन यापन करने की बात कहते हैं । योग के द्वारा जब इस प्रकार के भाव विकसित होते हैं तो मन की निम्न प्रकृति के लिए स्पष्टता आने लगती है एवं व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में समभाव से रहता है । जीवन तनाव से केवल मुक्त ही नहीं होता बल्कि श्रेष्ठ जीवन में परिवर्तित होकर सफलता के कीर्तिमान स्थापित होने में मददगार सिद्ध होती है ।

● यथायोग्य आहार—विहार

आहृत्ये इति आहारः ।। (गीता 6.17)

अर्थात् इन्द्रियों के द्वारा जो भी ग्रहण किया जाता है वह आहार होता है । आहार का शरीर से विशेष सम्बन्ध होता है । इस विषय में बात भी प्रचलित है कि जैसा खाओ अन्न, वैसा रहेगा तन और मन । गीता के अनुसार स्वस्थ एवं श्रेष्ठ जीवन के लिए युक्ताहार विहार का पालन हमें करना चाहिए। यथायोग्य आहार वालों का, यथायोग्य कर्म वालों का और यथायोग्य सोने जागने वालों का जीवन शीघ्र ही मुक्त हो जाता है । आज का मनुष्य आधुनिक सुविधाओं की चकाचौंध से इस कदर प्रभावित है कि वह अपनी उत्तम जीवन शैली को छोड़कर पाश्चात्य जीवनशैली का पालन करता नजर आता है जिससे तनाव का जन्म होता है।

● निष्काम कर्म / यज्ञमय कर्म

भूतभावोद्भव करो विसर्गः कर्मः संज्ञितः ।। (गीता 8.3)

अर्थात् भूतों के भावों को उत्पन्न करने का त्याग यज्ञमय कर्म अथवा निष्काम कर्म कहलाता है । ऐसा कर्म मोक्ष का कारण बनता है एवं व्यक्ति सुखी एवं शांत जीवन व्यतीत करता हुआ श्रेष्ठ मानव जीवन के सभी गुणों को विकसित कर मूल्यों एवं संस्कारों को प्राप्त कर ईश्वर की कृपा के पात्र बनता है ।

भगवद्गीता को प्रचारित करने में मीडिया की भूमिका

वर्तमान समय में गीता का उपदेश बहुत आवश्यक है । आज मीडिया की उपयोगिता एवं महत्व निरंतर बढ़ता जा रहा है घ मीडिया के अंतर्गत समस्त साधनों का संगठन जो किसी भी घटना को वैश्विक स्तर तक पहुंचाकर जान मानस को जोड़ने का कार्य करता है । नयी मीडिया के अंतर्गत फेसबुक, व्हाट्सअप, इन्स्टाग्राम, टेलीग्राम आदि युवाओं को लुभाने में सबसे आगे हैं। आज का युवा सामान्य ज्ञान का प्रचार—प्रसार सामान्यतः उक्त प्लेटफॉर्म पर दैनिक जीवन में करता है । जो मीडिया के महत्वपूर्ण योगदान को उजागर करता है । आज के समय में मीडिया अपरिहार्य आवश्यकता के रूप में हमारे समक्ष है । मीडिया एक समग्र तंत्र है । जिसमें प्रिंटिंग, इलेक्ट्रॉनिक माध्यम, रेडियो, सिनेमा, इन्टरनेट, आधुनिक संचार साधन आदि सूचना के माध्यम सम्मिलित हैं । भगवद्गीता का विशेष ज्ञान आज के युवाओं एवं भौतिकता से ग्रस्त प्राणिमात्र के लिए आवश्यक है । जिसमें ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग का सन्देश जन—जन तक विशेषकर युवाओं तक पहुंचना अति आवश्यक है । जिससे आज का भटका हुआ युवा सुमार्ग पर चलने के लिए प्रेरित हो सके एवं आदर्श जीवन के मूल्यों एवं संस्कारों में वृद्धि कर श्रेष्ठ मानव की सार्थकता सिद्ध कर सके। उक्त के के प्रयोजनार्थ मीडिया का योगदान बढ़ जाना लाजमी है । जिससे कि भगवद्गीता का जीवन प्रबंधन का ज्ञान वैश्विक स्तर पर पहुँच सके एवं सुखी जीवन को बनाने में मददगार साबित हो सके। ऐसे में मीडिया का विशेष योगदान होगा । आज का मीडिया सभी को जोड़कर समाज में सकारात्मक प्रभावों को क्रियान्वित कर जन—जन को जागरूक एवं प्रेरित करने का अद्भूत कार्य कर सकता है । आजकल टीवी कार्यक्रमों की भरमार है । जिससे भगवद्गीता पर आधारित कार्यक्रमों का प्रसारण श्रेष्ठ सिद्ध होकर जनमानस एवं भौतिक संसार के लोगो को ज्ञान देकर अच्छे जीवन का वरदान प्रदान करने में सहायक सिद्ध होगा । आजकल प्रिंट मीडिया टीवी एवं सिनेमा द्वारा पश्चिमी संस्कृति को बढ़ावा मिलता प्रतीत होता है । जिससे अनावश्यक अश्लीलता, हिंसक घटनाओ, युवाओ का चरित्र हनन होने में वृद्धि हुई है । जिससे आज का युवा भटककर पतन के गर्त में सीधा जा धंसा है । जो मानव सभ्यता को कलंकित कर सुन्दर संसार को नीरस बनाने का कार्य करता है । उक्त साधनों को देखते हुए मीडिया का योगदान

एवं भूमिका बढ़ गयी है एवं श्रेष्ठ मनुष्य का सपना तभी सिद्ध हो सकता है जब भगवद्गीता जैसे पवित्र एवं जीवनोपयोगी ग्रन्थ का ज्ञान एवं सन्देश आज के युवा एवं मनुष्य तक मीडिया पहुंचा सके एवं भटकते युवा को ह्रास होने से रोककर मूल्यों से युक्त श्रेष्ठ मनुष्य की कल्पना साकार सिद्ध हो सके ।

सोशल मीडिया की भूमिका

मीडिया को चौथे स्तम्भ के रूप में विश्व पहचान प्राप्त है । आज के दौर में मीडिया की भूमिका एवं महत्व निरंतर उत्तरोत्तर बढ़ता ही जा रहा है । मीडिया को कोई भी सामाजिक संगठन व्यक्ति, वर्ग, संस्था, व्यक्ति उपेक्षा कर प्रगति के मार्ग पर आगे नहीं जा सकता । मीडिया के अंतर्गत वैश्विक स्तर पर घटनाओं की जानकारी प्राप्त होती है । आज के दौर में मीडिया सभी को जोड़ने का अभिन्न साधन बन गया है । योग एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का मानव जीवन एवं मूल्यों व संस्कारों की वृद्धि करने में अहम योगदान होता है । भगवद्गीता के द्वारा मानव जीवन की सभी कठिनाइयों को खत्म करने में मदद मिलती है । मीडिया साधनों द्वारा योग एवं योग के विभिन्न सौपानों को प्रचारित-प्रसारित करने में मीडिया ने प्रमुख भूमिका निभाई है जिनसे भारतीयों संस्कृति को वैश्विक स्तर पर बढ़ावा मिला है एवं एक अनूठी पहचान भारत ने वैश्विक स्तर पर बनाकर मानवीय मूल्यों व नैतिक आदर्शों को बढ़ाया है । उक्त सम्बन्ध में मीडिया ने प्रचार-प्रसार कर सकारात्मक भूमिका निभाकर अहम योगदान दिया है ।

- **मीडिया की कार्यप्रणाली एवं भगवद्गीता**

सोशल मीडिया के द्वारा भगवद्गीता जैसे पवित्र जीवनोपयोगी ग्रंथों को प्रचार-प्रसार कर जन-जन तक पहुंचाया जाता रहा है । विदेशों में भी भगवद्गीता की स्वीकृति एवं आत्मसात करने की गति में वृद्धि हुई है ।

- **मोबाइल एप्लीकेशन एवं वर्चुअल प्लेटफार्म**

आज मोबाइल के द्वारा भगवद्गीता को सुनने-देखने की संख्या में वृद्धि हुई है । परिणामस्वरूप लोगों में सांस्कृतिक एवं नैतिक मूल्यों का विकास हुआ है ।

- **भगवद्गीता का लक्ष्य केन्द्रित प्रचार**

आजकल रोड के चौराहों, सार्वजनिक स्थलों पर भगवद्गीता ग्रंथों को समय समय पर बांटकर भी जीवन के प्रबंधन में जागृति लाने का सार्थक कार्य किया जा रहा है । भगवद्गीता एवं धार्मिक अनुयायियों द्वारा भगवद्गीता को आसानी से उपलब्ध एवं जन मानस की पहुँच तक उपलब्ध किया जा रहा है ।

- **सोशल मीडिया द्वारा समुदयिक संगठन एवं ग्रुपों का गठन**

आजकल सभी जगहों पर भगवद्गीता से संबंधित कथाएं, सांस्कृतिक कार्यक्रम किए जाते हैं । सभी लोगों द्वारा व्हाट्सएप ग्रुप बनाकर एवं फेसबुक पेज द्वारा भगवद्गीता के ज्ञान का सीधा प्रसारण भी आज किया जाता है ।

- **साहित्य समीक्षा**

सोशल मीडिया एक जरूरी टूल बनकर भगवद्गीता को प्रचारित-प्रसारित कर जन जागरूकता को बढ़ाने में सार्थक सिद्ध हुआ है। आज भगवद्गीता के छोटे-छोटे पाठ्यक्रमों, वर्कशॉप, विशेष कक्षाओं एवं अनुयायियों द्वारा निरंतर प्रचार के द्वारा लोगों द्वारा भगवद्गीता को आत्मसात करने में वृद्धि हुई है। भगवद्गीता से संबंधित विशेष एप्लीकेशन द्वारा दैनिक कार्यक्रम एवं भगवद्गीता को आकर्षक रूप में प्रस्तुत मीडिया के द्वारा किया जा रहा है। भिन्न-भिन्न संगठनों द्वारा जीवन प्रबंधन के लिए भगवद्गीता नामक कार्यक्रमों, सत्रों, कक्षाओं, का आयोजन आसानी से किया जा रहा है।

निष्कर्ष / उपसंहार

भगवद्गीता का प्रत्येक पद एवं श्लोक वैदिक अमृत है। वर्तमान समय में युवा तनाव युक्त हो जाता है। छोटी-छोटी बातों पर वह शीघ्र ही वह आपा खोकर वह विचलित हो जाता है। आज के युग में भी गीता का उतना ही महत्व है जितना कि महाभारत के समय में था। गीता नर को नारायण में परिवर्तित करने में पवित्र सहायक ग्रन्थ है। केवल आज के मनुष्य को अर्जुन के समान जिज्ञासु बनकर आत्मसात करने की आवश्यकता है। जीवन में मनुष्य के समक्ष विपरीत परिस्थितियां आती रहती हैं। जिसमें उसे बिलकुल भी विचलित नहीं होना है। वरन उनका डटकर मुकाबला कर उन्हें परास्त कर श्रेष्ठ जीवन की कल्पना को सार्थक सिद्ध करना है। ऐसा ज्ञान भगवद्गीता में वर्णित किया गया है। भगवद्गीता जीवन के मूल्यों एवं नैतिक आदर्शों में वृद्धि करने में सहायक सिद्ध होता है। भगवद्गीता भारत में ही नहीं विदेशों में भी अपने नैतिक आदर्शों एवं दार्शनिक दृष्टिकोण के साथ जीवन संदेश देने के लिए प्रचलित है एवं आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। आज के आधुनिक समय में युवाओं के लिए परम श्रेष्ठ एवं अमृतवाणी के सामान है। विपरीत समय में आज का मनुष्य मार्गदर्शन के लिए भगवद्गीता को आत्मसात कर सकता है क्योंकि गीता को ईश्वर का हृदय माना गया है। गीता में हृदय पार्थ जहाँ सभी को स्थान मिल सकता है। यह शोधपत्र भगवद्गीता की महत्त्वता एवं उपयोगिता बताकर लोगों को जीवन को श्रेष्ठ जीवन जीने में मदद करेगा। जिससे लोगों को संतुलित एवं सार्थक जीवन जीने में मदद मिल सकेगी। मीडिया भगवद्गीता के ज्ञान को वैश्विक स्तर पर सभी तक पहुंचाकर इसके गुणों से मानस को लाभान्वित करके जीवन के परम उद्देश्यों को प्राप्त कराने में सार्थक सिद्ध होगा जिससे परमलक्ष्य कैवल्य अथवा मोक्ष की प्राप्ति हो सकेगी। स्वास्थ्य केवल शारीरिक न होकर मानसिक, नैतिक, सामाजिक, आध्यात्मिक भी होना चाहिए। जिससे मानव के उत्कृष्ट गुणों का विकास हो एवं नैतिक मूल्यों से समाज राष्ट्र का निर्माण कर श्रेष्ठ मानव जीवन की कल्पना सार्थक सिद्ध हो सके। यही मानव का लक्ष्य भी है।

सन्दर्भ सूची ;

- Prabhupada, S. (2003) *Bhagavad-Gita As It Is*. Los Angeles, CA: The Bhaktivedanta Book Trust.
- Swami Sivananda (2000) '*Bhagavad-Gita*' A Divine Life Society Publication, Rishikesh, UP.
- Nelson, L. E. (2000) *Reading the Bhagavad-gita from an Ecological Perspective, Hinduism and Ecology: The Intersection of Earth, Sky, and Water* (Cambridge MA), pp 129-164.
- Ramachandran, M. (2015) *Need of Bhagavad Gita Concepts in the Present Scenario of Professional Education*, *International Journal of Applied Engineering Research*, 10(11).
- Biswajit, S. & Balakrishnan, M. (2008) *The Knowledge of Self from the Bhagavad-Gita and Its Significance for Human Capital Development*, *Asian Social Science*, 4 (10), pp. 143-150
- Reddy, M.S. (2012) *Psychotherapy: Insights from Bhagavad Gita*, *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(1), 100-104.
- Muralikrishna, D. (2019) *Bhagavad Gita And Science – A Review*, *International Journal of Recent Science Research*, 10(12), 36582-36586.
- Pillai, S. (2019) *Management Principles from Bhagavad Gita an Ancient Scripture of India*, *International Journal of Business and Management Invention (IJBMI)*, 8(2), 72-75.
- BREITBART, W. (2005). *God and science: Can we believe in both? Palliative & Supportive Care*, 3(3), 167-169
- Xu W, Itagi RK, Thaiyar MS. *Impact of yama and niyama on psychospiritual factors in young*

- adults: A randomized controlled trial. *Int J Yoga - PhilosophyPsycholParapsychol* 2021;9:32-9.
- Koole, S.L. & Pyszczynski, T. (2006) *Introducing Science to the Psychology of the Soul: Experimental Existential Psychology*, *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), pp 212.
 - Satpathy, B. (2010) *Spiritual intelligence from the Bhagavad-Gita for conflict resolution*, *International Journal of Indian Culture and Business Management*, 3(4), 449–465.
 - Sivananda, S. (1980). *Bhagavad Gita*. Divine Life Society of
 - SA. Tart, C. T. (1972). *Altered states of consciousness*.
 - Ranganathananda, S. (2000). *Universal Message of the Bhagavad Gita: An exposition of the Gita in the Light of Modern Thought and Modern Needs*. Advaita Ashrama (A Publication House of Ramakrishna Math, Belur Math).
 - Prabhavananda, S., & Isherwood, C. (1951). *The Song of God, Bhagavad-Gita*. (No Title).
 - Radhakrishnan, S., & Radhakrishnan, S. (1929). *Indian philosophy* (Vol. 2). London: Allen & Unwin.
 - Feuerstein, G. (1974). *The Bhagavad gītā: it's philosophy and cultural setting*.
 - Easwaran, E. (2007). *The Bhagavad Gita*. Tomales.
 - Brown, B. (1984). *New Nations in Stress and the Nature of Well Being*. New York: John Wiley.
 - Hamley, D. K. (1980). *Overcoming Tension*. New York: Harper & Row.
 - Udupa, K. N. (1996). *Stress & its Management by Yoga*. Delhi: Motilal Banarasidas Publication.
 - Selye, H. (1979). *The Stress of Life*. New York: Harper & Row.
 - Seward, B. L. (2002). *Managing Stress*. London: Hodder & Stoughton.
 - Uma, D. T. (2011). *A Study on Stress Management and Coping Strategies With Reference to IT Companies*. *Journal of Information Technology and Economic Development*, 2(2), 30-48.
 - Baron, R. A. (1992). *Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
 - Wood, S. E., Wood, G. & Boyd, D. (1999). *The World of Psychology*. New York: Prentice Hall.
 - Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R. & Schopler, J. (1986). *Introduction to Psychology*. New York: McGraw-Hill.

CITATION:

Dogre, S., & Singh, K. S. (2025). भगवद्गीता की वर्तमान समय में प्रासंगिकता एवं मीडिया की भूमिका. *INNOVATIVE RESEARCH THOUGHTS IN SOCIAL SCIENCES*, 1(2), 108–116.