



Research Article

ডিজিটাল যুগের বিক্ষিপ্ততা নিয়ন্ত্রণে যোগদর্শন: একটি বিশ্লেষণাত্মক অধ্যয়ন

Sangita Roy

M.A in Philosophy, Rabindra Bharati University, Kolkata, West Bengal, India

Corresponding Author: *Sangita Roy

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19510670>

সারসংক্ষেপ

একবিংশ শতাব্দীর প্রগতিশীল সমাজে প্রযুক্তির ওপর একান্ত নির্ভরতা শারীরিক ও মানসিক ভাবে মানুষকে পঙ্গু করতে দিচ্ছে। প্রযুক্তির উন্নয়ন আমাদের সমৃদ্ধশীল করলেও সৃজনীশক্তিকে নষ্ট করে দিচ্ছে। মানুষ অন্য প্রাণীর থেকে উন্নত কারণ সে চিন্তা করতে পারে। কল্পনা শক্তিকে কাজে লাগিয়ে নব নব সৃষ্টির মাধ্যমে সমাজ কে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারে। কিন্তু প্রযুক্তির ওপর বাড়তে থাকা নির্ভরতা এক অন্য মানুষে পরিণত করছে আমাদের। প্রযুক্তি সমস্ত সমস্যার সমাধান নিয়ে এমন ভাবে হাজির হয় আমাদের সামনে যে আমরা সমস্যার গভীরে যাওয়ার প্রয়োজনই বোধ করি না। আর অনতিবিলম্বে হাজির হওয়া মুশকিল আসান প্রযুক্তি নিজের থেকেই দূরে নিয়ে যাচ্ছে আমাদের। আমরা হয়ে উঠছি পরনির্ভর। শুধু তাই নয় সোশ্যাল মিডিয়ার বিভিন্ন অ্যাপ আমাদের প্রয়োজনীয় সময় নষ্ট করে দিচ্ছে। অবসর সময় কাটানোর পরিবর্তে দিনের বেশির ভাগ সময় অর্থহীন ভাবে স্ক্রলিং, চ্যাটিং এ নষ্ট হচ্ছে। গঠনমূলক চিন্তাভাবনা এবং সৃজনশীল উৎপাদনের ব্যাপক ক্ষয় সাধন হচ্ছে। বর্তমানে ভারতে স্ক্রিন টাইম দৈনিক গড়ে ৭.৪ ঘন্টা। এর মধ্যে গড়ে ২.৫ ঘন্টা ব্যয় হয় সোশ্যাল মিডিয়ায় রিলস, শর্ট ভিডিও তে। গবেষণায় দেখা যাচ্ছে ৪৬ শতাংশ মানুষ স্ক্রিন সংক্রান্ত ঘুমের সমস্যায় আক্রান্ত। এমন পরিস্থিতিতে আমাদের ফিরে তাকাতে হয় প্রাচীন সমাজ জীবনের দিকে। মর্হর্ষি পতঞ্জলি প্রনীত যোগদর্শন অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা মানসিক শৃঙ্খলা আত্মঅনুসন্ধানের মধ্য দিয়ে ডিজিটাল সমস্যার গোড়ায় পৌঁছে প্রযুক্তির দাসত্ব থেকে মুক্ত করে।

Manuscript Information

- ISSN No: 2583-7397
- Received: 05-03-2026
- Accepted: 08-04-2026
- Published: 11-04-2026
- IJCRM:5(2); 2026: 542-546
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

Roy S. ডিজিটাল যুগের বিক্ষিপ্ততা নিয়ন্ত্রণে যোগদর্শন: একটি বিশ্লেষণাত্মক অধ্যয়ন. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(2):542-546.

Access this Article Online


www.multiarticlesjournal.com

সাংকেতিক শব্দ : চিও, চিত্তবৃত্তি, ডিজিটাল লুপ, FOMO, অষ্টাঙ্গ যোগ

ভূমিকা

একবিংশ শতাব্দীর প্রগতিশীল বিশ্বে ডিজিটাল ডিভাইস আমাদের দৈনন্দিন জীবনের এক অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠেছে। লেখাপড়া হোক অথবা বিনোদন, তথ্যসমৃদ্ধ করে তোলার অজুহাতে সাধারণের জীবনে নির্ভরতা হয়ে উঠেছে স্মার্টফোন ল্যাপটপ ট্যাবলেট এর মত ডিভাইস গুলো। মুশকিল আসান আধুনিক প্রযুক্তি তাই আমাদের কাছে আশীর্বাদস্বরূপ। তবে প্রযুক্তির উপর লাগাম ছাড়া নির্ভরতা মানুষেরা আনুসঙ্গিক জীবনে এক অভিনব সমস্যার জন্ম দিয়েছে তা হলো ডিজিটাল বিক্ষিপ্ততা। ডিজিটাল বিক্ষিপ্ততা বলতে প্রযুক্তির ফলে আমাদের জীবনে তৈরি হওয়া মানসিক ও শারীরিক সমস্যা গুলোকে বোঝায়। যেমন অস্থিরতা, সহনশীলতার অভাব, শূন্যতার অনুভূতি ইত্যাদি। সোশ্যাল মিডিয়ার বিভিন্ন অ্যাপ যেমন facebook instagram whatsapp এর মতো অ্যাপগুলি আমাদের সহজ সরল জীবনকে করে তুলছে জটিল ও দুর্বোধ্য। প্রযুক্তি নির্ভর শিক্ষা ব্যবস্থার সুফল কে স্বীকার করেও বলতে হয় যে প্রযুক্তি মানবিক সম্পর্কের প্রভূত ক্ষতি সাধন করছে। শিক্ষক ও ছাত্র ছাত্রীদের মধ্যে তৈরি হচ্ছে দূরত্ব। শৈশব হয়ে উঠছে কেবল তথ্য নির্ভর। শৈশব কেবল তথ্য আহরণের সঙ্গে যুক্ত নয়। বরং তা মূল্যবোধ গড়ে তোলার, চিন্তাশক্তি কল্পনাশক্তি কে বিকশিত করার বয়স। কিন্তু প্রশ্ন করার সাথে সাথে উত্তর পেয়ে গেলে আন্তরিকতার সাথে অনুসন্ধানের প্রবণতা হ্রাস পায়। প্রযুক্তি আগামী প্রজন্ম কে প্রকৃতি পরিবেশ পরিবার থেকে অনেক দূরে নিয়ে যাচ্ছে ফলত শিশু অভিযোজনের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলছে। হারিয়ে ফেলছে শৈশবের আনন্দ, হয়ে উঠছে আত্ম কেন্দ্রিক ও স্বার্থপর। এটা কখনোই প্রযুক্তির আশীর্বাদ হতে পারে না। কেবল শৈশবই নয় প্রযুক্তি মানুষের কৈশোর ও যৌবনের উদ্দামতা কেও নষ্ট করছে। ঘন্টার পর ঘন্টা ফোনের স্ক্রিনে আটকে থেকে জীবনে মূল্যবান সময় নষ্ট করছে রিলস শর্ট ভিডিও ইত্যাদিতে। যা তার জীবনে কোন প্রয়োজন মেটাতেই সক্ষম নয়। ফলত কাজের প্রতি মনোযোগের বিক্ষিপ্ত ঘটছে। ফরাসি দার্শনিক Simon weill বলেন মনোযোগ এক ধরণের আধ্যাত্মিক বিষয়। মনোযোগ যখন সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছায় তখন তা হয়ে ওঠে প্রার্থনা। আর এই প্রার্থনাই আমাদের সত্যোপলব্ধি করতে শেখায়। তিনি মনোযোগ কে উদারতার বিরলতম রূপ হিসেবে গণ্য করেছেন। আমেরিকান দার্শনিক আলবার্ট বোরগম্যান বলেন ডিজিটাল ডিভাইস গুলো আমাদের জীবন কে সহজ করলেও অগভীর করে দেয়। যা আমাদের একটি বিষয়ে গভীর ভাবে মনোযোগী হওয়ার অভ্যাস যেমন কোন সৃষ্টিশীল উপাদানের ক্ষমতাকে নষ্ট করে দেয়। সমসাময়িক দার্শনিক ম্যাথিউ ক্রফোর্ড ডিজিটাল বিক্ষিপ্ততাকে মানসিক দূষণ হিসেবে দেখেছেন। তার মতে যেমনভাবে আমরা আমাদের পারিপার্শ্বিক পরিবেশকে দূষণমুক্ত রাখি তেমন ভাবে মনের পরিসরটিকেও দূষণ মুক্ত রাখা প্রয়োজন। 'The World Beyond Your Head' গ্রন্থে তিনি বলেন "খাদ্য প্রস্তুতকারকেরা যেমন চিনি লবনের মাত্রা বাড়িয়ে কমিয়ে খাদ্যকে লোভনীয় করে তোলে মিডিয়াও তেমন আমাদের মস্তিষ্ক কে উদ্দীপিত করার নানান উপাদান সুকৌশলে উপস্থাপন করে।" মানুষ নিজের অজ্ঞাতেই সেই পথে পা দিয়ে

ডিজিটালাইজেশন এর অভিষাপ কুড়িয়ে চলেছে। এমন মন্দ পরিস্থিতি থেকে সমাজ কে উদ্ধার করতে আমাদের ফিরে তাকাতে হয় নিজেদেরই প্রাচীন সংস্কৃতির দিকে। ভারতের প্রাচীন সংস্কৃতির গৌরবময় ইতিহাসের মূলে সামাজিক অনুশাসন ও জীবন শৈলী। শিক্ষারস্তু থেকে জীবনের অস্তিম পর্ব পর্যন্ত মানুষকে একটি নিয়মের মধ্য দিয়ে চলতে হতো যা তার নিজের ও সমাজের জন্য উপযোগী ছিল। সুশৃঙ্খল জীবনশৈলী ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতো। কিন্তু আধুনিক সমাজে মানুষের স্বাধীনতাই তার সব চেয়ে বড়ো পরাধীনতা। জীবনযাপনের কোনো নির্দিষ্ট নিয়ম নেই। এমন কি সে স্বসত্তার দ্বারাও নিয়ন্ত্রিত নয়। তাকে নিয়ন্ত্রণ করছে যন্ত্র তথা আধুনিক প্রযুক্তি। মানুষ হয়ে উঠেছে প্রযুক্তির হাতের পুতুল যে প্রযুক্তির জন্মই হয়েছে মানুষের হাতে। ভারতীয় দর্শনের বিশেষত যোগ দর্শনের মধ্যেই আমরা এই সমস্যার সমাধান খোঁজার চেষ্টা করবো। **মহর্ষি পতঞ্জলি** তার **যোগসূত্রে** মনের স্বরূপ, মানুষের জীবনের গভীরতম দুঃখ এবং সেই দুঃখ থেকেই বেরিয়ে এসে মানসিক প্রশান্তি অর্জনের পদ্ধতি গুলো ধাপে ধাপে আলোচনা করেছেন। যোগ দর্শন আমাদের জটিল মানসিক বৃত্তি গুলিকে বুঝতে সাহায্য করে এবং সমস্যার গভীরে নিয়ে গিয়ে সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করে।

তাই আলোচ্য প্রবন্ধে যে প্রশ্নগুলির উত্তর খুঁজতে চেষ্টা করব তা হল **প্রথমত, ডিজিটাল বিক্ষিপ্ততা আসলে কি? দ্বিতীয়ত, এটি আমাদের জীবনে ক্লেশদায়ক হয়ে ওঠে কিভাবে? তৃতীয়ত, যোগ দর্শন কিভাবে এই সমস্যা থেকে মুক্তির পথ দেখায়?**

যোগদর্শনে যোগের স্বরূপ:

যোগ শব্দটি ভারতীয় দর্শনে একক অর্থে ব্যবহার হয়নি। যোগ শব্দটি এসেছে সংস্কৃত 'যুজ্+ধাতু' থেকে। যার অর্থ যুক্ত হওয়া। **শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় সাংখ্যযোগ অধ্যায়ে** যোগ শব্দের ব্যাখ্যায় বলা হয় 'যোগঃ কর্মসু কৌশলম্'। (শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ২/৫০)। অর্থাৎ কর্ম করার কৌশলই যোগ। **ঋষি অরবিন্দ** যোগ বলতে বুঝিয়েছেন ঈশ্বরের দিব্যময় আনন্দ সৃষ্টিতে সক্রিয় ভাবে অংশগ্রহণ করা।

মহর্ষি পতঞ্জলি যোগ শব্দটিকে স্বতন্ত্র অর্থে ব্যবহার করেছেন। যোগের লক্ষণ দিতে গিয়ে তিনি যোগসূত্রে বলেন, "যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।" [১.২] অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির নিরোধ করাই হলো যোগ। মনকে এক বস্তু থেকে অন্য বস্তুতে ধাবিত হতে না দিয়ে একটি মাত্র অভীষ্ট বিষয়ে ধরে রাখাই যোগ। মহাভারতে বলা হয় যোগের দ্বারা আত্মদর্শনই পরমধর্ম।

যোগ দর্শনে চিত্ত

যোগ দর্শনে চিত্ত শব্দটি আধুনিক মনোবিজ্ঞানের তুলনায় অনেক গভীর ও ব্যাপক অর্থে প্রযুক্ত হয়েছে। সাধারণ অর্থে চিত্ত বলতে বোঝায় চিন্তা বা অনুভবের মাধ্যম। কিন্তু যোগ দর্শনে চিত্ত বলতে বুদ্ধি, অহংকার ও মন এই তিনটি উপাদানের সম্মিলন। এই তিনটি উপাদানকে একত্রে বলা হয় অন্তকরণ। অন্তকরণ প্রকৃতির পরিণাম। বুদ্ধি হলো সত্ত্ব গুণের প্রকাশ। বুদ্ধি থেকেই জগতের প্রতিটি বস্তুর আরম্ভ। বুদ্ধি যখন

মমবোধের সঙ্গে যুক্ত হয় তখন অহংকার উৎপন্ন হয়। সাত্ত্বিক অহংকার থেকে উৎপন্ন হয় মন। সাত্ত্বিক অহংকারের অংশ হওয়ায় মন স্বচ্ছ ও প্রকাশস্বরূপ। সত্ত্ব গুণাভাবাপন্ন অন্তর্করণের ওপর পুরুষের চৈতন্য প্রতিফলিত হলে চিত্তে প্রতিষ্ঠিত আত্মা বন্ধন দশায় আবদ্ধ হয়ে প্রকৃতির সাথে নিজেেকে একরূপে দেখে।

যোগদর্শনে চিত্তবৃত্তি

মন যখন কোন বিষয়ের সঙ্গে যুক্ত হয় তখন মনের যে বিশেষ অবস্থা তাকে বলা হয় চিত্তবৃত্তি। চিত্ত বৃত্তি দুই ধরণের। ক্লিষ্ট এবং অক্লিষ্ট। দুঃখ দায়ক বিষয়ের সাথে যুক্ত হলে মনের মধ্যে যে অবস্থা তাকে বলা হয় ক্লিষ্ট চিত্তবৃত্তি। অপরদিকে মন যখন ক্লেশ নাশক বিষয়ের সাথে যুক্ত হয় তখন মনের যে অবস্থা তাই অক্লিষ্ট চিত্ত বৃত্তি। জ্ঞানের অভাবই সকল ক্লেশের উৎস। চিত্তবৃত্তি পাঁচ রকমের। প্রমান, বিপর্যয়, বিকল্প নিদ্রা ও স্মৃতি। 'প্রমানবিপর্যয়বিকল্পনিদ্রাস্মৃতয়ঃ' (যোগসূত্র ১/৬)।

প্রমান: প্রমান হলো যথার্থ জ্ঞান লাভের উপায়। যোগ দর্শনে প্রত্যক্ষ, অনুমান ও শব্দ এই ত্রিবিধ প্রমান স্বীকার করা হয়। স্বাভাবিক ভাবে মনে হতে পারে প্রমান তো যথার্থ জ্ঞান লাভের উপায় তবে কেন তার নিরোধের প্রয়োজন? উত্তর হলো যে প্রমান মিথ্যা অথবা ভ্রম জ্ঞান দূর করতে সাহায্য করলেও বিবেক জ্ঞান অর্জনের পথে বাধা। কারণ যতক্ষণ মনের বিষয় অবলম্বন থাকে ততক্ষণ সে সত্তার স্বরূপকে চিনতে পারে না। তাই প্রমান বিবেক জ্ঞান লাভের একটি ধাপ হলেও অস্তিমে এটিরও নিরসন প্রয়োজন।

বিপর্যয়: বিপর্যয় বলতে বোঝায় মিথ্যা জ্ঞান। তাই যোগের প্রতিবন্ধক।

বিকল্প: বিকল্প জ্ঞান কেবল শব্দাশ্রয়ী হওয়ায় ব্যক্তিকে ছলনা করে।

নিদ্রা: নিদ্রাকালে জ্ঞানের অভাব বিষয়ক জ্ঞান হলেও তা যোগীর বিবেক জ্ঞানের পথে বাধা কারণ তা চিত্তকে আচ্ছন্ন করে।

স্মৃতি: স্মৃতি অর্থাৎ অতীত অভিজ্ঞতার পুনরুজ্জীবন। স্মৃতি অতীত অভিজ্ঞতার পুনঃ পুনঃ স্মরণ করায় এবং উচ্চতর অবস্থায় উন্নীত হতে না দিয়ে যোগের পথ কে অবরুদ্ধ করে।

পঞ্চক্লেশ ও ডিজিটাল আসক্তির মনস্তত্ত্ব:

যোগ দর্শনে দুঃখের কারণ স্বরূপ পঞ্চ ক্লেশের কথা বলা হয়েছে। এগুলি হলো অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ, অভিনিবেশ। এই অবিদ্যাই হলো সমস্ত দুঃখের মূল কারণ। অবিদ্যা বলতে বোঝায় বস্তুর স্বরূপ সম্পর্কে অযথার্থ জ্ঞান। যেমন ডিজিটাল যন্ত্রাংশে দৃশ্যমান ঘটনার সত্যতার যাচাই না করেই তাকে সঠিক রূপে বিবেচনা করে নেওয়া হয়। এই কৃত্রিম বাতাবরণ বাস্তবতা থেকে আমাদের সরিয়ে নিয়ে যায়। অস্মিতা অর্থাৎ

আত্মঅভিমান। ডিজিটাল দুনিয়ায় মানুষ একপ্রকার 'অন্য আমি' র প্রদর্শনে ব্যস্ত থাকে যা তাকে নিজের সত্তা থেকে দূরে নিয়ে যায়। সে নিজেকে এমন ভাবে প্রকাশ করে যা আসলেই সে নয়। আর এই মেকি কৃত্রিমতা মানসিক অস্থিরতার জন্ম দেয়। নিজের মূল্য নির্ধারণের ক্ষমতা সে তুলে দেয় অন্য কারোর হাতে। ডিজিটাল জীবনযাপনের সাথে বাস্তবতার অমিল তৈরী করে মানসিক দ্বন্দ্ব।

রাগ বলতে বোঝায় আসক্তি। সুখ স্মৃতির পেছনে মনের ছুটে চলাই আসক্তি। স্মার্টফোনের প্রতি তীব্র আসক্তির ফলে মানুষ সমাজ ও নিজের থেকেই বিচ্ছিন্ন হচ্ছে। নিজের অজান্তেই অভ্যাসের বশে আমরা স্মার্টফোন টি হাতে তুলে নিয়ে পুরোনো অনুভূতির পুনরাবৃত্তি ঘটাই। আধুনিক মনোবিজ্ঞানের ভাষায় একেই বলা হয় **ডোপামিন লুপ**। হাতের কাছে ডিজিটাল গেজেটের অভাব শূন্যতার অনুভূতি এনে দেয়। **দ্বেষ:** যোগ দর্শনে দ্বেষ বলতে দুঃখজনক বস্তুর প্রতি বিদ্বেষ। মানুষ মাত্রই দুঃখ জনক পরিস্থিতি এড়িয়ে চলতে চায়। কিন্তু ক্ষণিকের দুঃখ স্বীকার ব্যক্তি জীবনে দীর্ঘস্থায়ী সুখের আনন্দ বয়ে আনে। সোশ্যাল সাইট গুলো মানুষের ধৈর্য ধারণের ক্ষমতাকে নষ্ট করে দিচ্ছে। সে কিছুতেই এই মেকি কৃত্রিম প্রযুক্তি গত বিনোদনের হাতছানিকে অগ্রাহ্য করার সাহসী পদক্ষেপ নিতে পারে না।

অভিনিবেশ: যোগদর্শনে অভিনিবেশ বলতে বোঝায় মরণত্রাস। আধুনিক সময়ে ভয়ের নতুন নাম **FOMO (fear of missing out)**। অর্থাৎ পিছিয়ে পড়ার ভয়। একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষ জানেন যে সোশ্যাল সাইটে দীর্ঘ সময় কাটানো তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি সাধন করছে তবুও এই অভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন না। তিনি হয়ে ওঠেন প্রবৃত্তির আজ্ঞাবহ দাস। নিজেকে অজুহাত দেন যদি কোন গুরুত্বপূর্ণ তথ্য অজানা থেকেই যায়, যদি পিছিয়ে পরতে হয়।

ডিজিটাল ডিটেক্সের বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিসেবে অষ্টাঙ্গ যোগ:

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন চিত্তবৃত্তির নিরোধই যোগ। চিত্তবৃত্তির নিরোধ সম্ভব ধীরে ধীরে অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা। মন যখন বাইরের জগৎ থেকে নিজেকে সরিয়ে নিয়ে নিজের অভ্যন্তরে নিয়োজিত করে তখন চিত্তবৃত্তি গুলিকে নিরুদ্ধ করা সম্ভব হয়। এই অভ্যাস চিত্তের শুদ্ধি ঘটায়। চিত্ত শুদ্ধ হলে আত্মস্বরূপতার উপলব্ধি হয়। এবং আত্মা সকল বন্ধন থেকে মুক্ত হয়। চিত্ত শুদ্ধির অষ্টবিধ যোগ অনুষ্ঠানের উল্লেখ করা হয় যোগ দর্শনে যা অষ্টযোগাঙ্গ নাম পরিচিত। এগুলি হলো যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি। 'যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধি'। (যোগসূত্র ১/২৯)

এখন দেখা যাক কিভাবে অষ্টযোগাঙ্গ ডিজিটাল আসক্তি দূর করতে সাহায্য করে।

যম ও নিয়ম: অষ্টযোগাঙ্গের প্রথম দুটি ধাপ হলো যম ও নিয়ম। যা ব্যক্তির বিশৃঙ্খল জীবনে অনুশাসন নিয়ে আসে। অহিংসা, সত্য, অস্তেয় ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ এই পঞ্চবিধ

সাধনাকেই যম বলা হয়েছে। সোশ্যাল প্রাটফর্ম গুলিতে সাইবার বুলিং, ট্রোলিং ইত্যাদি থেকে বিরত থেকে এবং শিক্ষামূলক কনটেন্ট কে উৎসাহিত করে অহিংস আচরণ করতে পারি। বিভ্রান্তিকর তথ্য ছড়িয়ে না দিয়ে, এবং সত্যতা যাচাইকরণের ভিত্তিতেই কোন কিছুকে গ্রহণ করে আমরা সত্যনিষ্ঠ ব্যক্তিত্বের অধিকারী হতে পারি। অস্তেয় বলতে বোঝায় অন্যের দ্রব্য গ্রহণ করা থেকে নিরস্ত থাকা। অন্যের সৃজনশীল কাজকে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন না করে নিজের বলে চালিয়ে দেওয়া এক ধরণের অপরাধ। যোগদর্শন এই ধরণের আচরণ না করার শিক্ষা দেয়। ব্রহ্মচর্য আমাদের ইন্দ্রিয় সংবরণের শিক্ষা দেয়। অর্থহীন উত্তেজনা পূর্ণ ডিজিটাল বিনোদনে সময়ের অপচয় না করে বই পড়া, ছবি আকার মতো সৃষ্টিশীল কাজ করতে উৎসাহিত করে। অপরিগ্রহ আমাদের অপয়োজনীয় বিষয়কে গ্রহণ করা থেকে বিরত রাখে। যা মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতা বজায় রাখে। নিয়ম অর্থাৎ সৎ আচরণের অভ্যাস। মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন 'শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রনিধানানি নিয়মঃ'। (যোগসূত্র ২/৩২)

শৌচ বলতে বোঝায় দেহ ও মনের পরিচ্ছন্নতা। ফোনের গ্যালারি থেকে মনের কোন সমস্ত ক্ষেত্রে অপয়োজনীয় জিনিস কে বর্জন করার দ্বারা ডিজিটাল হাইজিন বজায় রাখতে পারি। সমাজ মাধ্যমে অন্যের বিলাসবহুল জীবন দেখে হতাশ না হয়ে নিজের যা আছে তার জন্য কৃতজ্ঞ থেকে মনের সন্তুষ্টি আনতে পারি। তপঃ নিজের মনের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনতে শেখায়। সমাজ মাধ্যমে কাটানোর জন্য নির্দিষ্ট সময় ঠিক করে নিলে বাকি সময় আমরা গঠনমূলক কাজে অতিবাহিত করতে পারি। সপ্তাহে একদিন সম্পূর্ণ রূপে সমাজ মাধ্যম থেকে দূরে থেকে মানসিক যত্ন নিতে পারি। স্বাধ্যায় বলতে বোঝায় সদগ্রন্থ পাঠ করা। গ্রন্থ আমাদের মনের ক্ষুদ্রতা দূর করে। সোশ্যাল মিডিয়ার হাতছানি পড়ার অভ্যাসকে নষ্ট করে দিচ্ছে। প্রতিদিন কয়েকপাতা পড়ার সুঅভ্যাসের দ্বারা আমরা নিজেদের সমৃদ্ধ করতে পারি। ডিজিটাল মিডিয়ায় নিজেকে শ্রেষ্ঠ প্রমানের লড়াইয়ে গা না ভাসিয়ে নিজের প্রতিটি কর্মকে নিষ্ঠার সাথে পালন করতে হবে।

আসন ও প্রাণায়াম: ডিজিটাল আসক্তি আমাদের শারীরিক ও মানসিক ভাবে অসুস্থ করে। আসন ও প্রাণায়ামের মাধ্যমে মস্তিষ্কে অক্সিজেনের সরবরাহ হয়। মনোযোগ বাড়ে, মনের বিক্ষিপ্ততা দূর হয়। মন প্রফুল্ল থাকে।

প্রত্যাহার: প্রত্যাহার বলতে বোঝায় ইন্দ্রিয়কে বাহ্য বিষয় থেকে সরিয়ে এনে অন্তরমুখী করা। প্রত্যাহার এক রকম ছাঁকনির কাজ করে। সমাজ মাধ্যমের বিপুল তথ্য সম্ভার এর মধ্যে যেটি প্রয়োজনীয় কেবল তাতেই মননিবিষ্ট করতে শেখায়। এই অভ্যাস আত্মসংযম নিয়ে আসে। যে কোনো পরিস্থিতিতে শান্ত ভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়ার দক্ষতা অর্জন করতে সাহায্য করে।

ধারণা, ধ্যান ও সমাধি: অষ্টাঙ্গ যোগের শেষ তিনটি ধাপ হলো ধারণা ধ্যান ও সমাধি। যাদের একত্রে সংযম বলা হয়। ধারণা বলতে বোঝায় মনকে একটি মাত্র বিষয়ে দীর্ঘসময়ের জন্য ধরে

রাখা। প্রয়োজনীয় কাজের সময় স্মার্ট ফোনের নোটিফিকেশন আমাদের মনোযোগের বিক্ষেপ ঘটায়। মন একটানা বেশ কিছু সময় কাজ করতে পারে না। নিয়মিত ধ্যানাভ্যাস মানসিক অস্থিরতা দূর করে অপয়োজনীয় বিষয় থেকে মন কে সরিয়ে নিতে সাহায্য করে। নিয়মিত কিছু সময় মন কে সমস্ত বাহ্য বিষয় থেকে সরিয়ে নিয়ে স্থির ভাবে মনের অবস্থা কে পর্যবেক্ষণ করার মধ্য দিয়ে মন কে শান্ত করা সম্ভব। এই সমাধির অবস্থা আমাদের মনের শক্তি বৃদ্ধি করে। ফলত দ্বিগুণ মানসিক শক্তি অর্জন করে কাজে ফেরা সম্ভব হয়।

উপসংহার

আধুনিক জীবনের সমস্ত সমস্যার সমাধান রয়েছে ভারতীয় দর্শনের মধ্যেই। ভারতীয় দর্শন আত্ম উপলব্ধির দর্শন। নিজেকে সঠিক ভাবে জানলে সমস্ত সমস্যার সমাধান নিজের মধ্যেই খুঁজে পাওয়া যায়। সুতরাং উপরিউক্ত আলোচনা থেকে প্রবন্ধের শুরুতে উত্থাপিত প্রশ্নগুলির উত্তর মেলে। **প্রথমত ডিজিটাল বিক্ষিপ্ততা প্রযুক্তিগত সমস্যা তো বটেই কিন্তু তার মূলে ব্যক্তির নিজের প্রতি অবিশ্বাস।** নিজেকে জানে না বলেই মানুষ অন্যের দৃষ্টিতে নিজের মূল্যায়ন করে এবং অবমূল্যায়িত হয়। **দ্বিতীয়ত হাজার হাজার বছর আগে এই সব সমস্যার নিরাময় দেওয়া হয়েছে মহর্ষি পতঞ্জলি প্রণীত যোগ দর্শনে।** যোগ দর্শন এই সমস্যার প্রকৃতি বুঝতে আমাদের সাহায্য করে।

সমস্যার গভীরে না পৌঁছালে তার সমাধান দেওয়া সম্ভব হয় না। **তৃতীয়ত যোগ দর্শন কখনোই প্রযুক্তিকে বর্জন করার কথা বলে না।** কেবল প্রযুক্তির দাসে পরিণত হতে দেয় না। **কোন কিছু ব্যবহার করার ধরণই ঠিক করে দেয় তা আমাদের জীবনে আশীর্বাদ নাকি অভিশাপ বয়ে আনবে।** প্রযুক্তি যখন আমাদের অজান্তেই আমাদের মালিক হয়ে ওঠে তখন তার ফলাফল হয় অত্যন্ত ভয়াবহ। প্রযুক্তিগত মিতব্যয়িতা আধুনিক মানুষকে ডিজিটাল দূষণ থেকে রক্ষা করতে পারে। আর এই মিতব্যয়িতা গড়ে ওঠে অষ্টযোগাঙ্গের অনুশীলনের মাধ্যমে। সচেতন পদক্ষেপই আমাদের প্রযুক্তিগত বন্ধন থেকে মুক্তি করে তাকে আশীর্বাদ রূপে আমাদের জীবনে ফিরিয়ে দিতে পারে।

তথ্যসূত্র:

1. Chenavier R. Simone Weil: Attention to the real. Doering B, translator. University of Notre Dame Press; 2012. Available from: <https://archive.org/details/simoneweilattent0000chen>
2. Crawford MB. The world beyond your head: On becoming an individual in an age of distraction. Farrar, Straus and Giroux; 2015.
3. Borgmann A. Technology and the character of contemporary life: A philosophical inquiry. University of Chicago Press; 1984.
4. Patanjali. The Yoga Sutra of Patanjali. Bryant EF, translator. North Point Press; 2009. (Original work published ca. 400 CE).

5. Vivekananda S. Raja-Yoga. Advaita Ashrama; 1982. (Original work published 1896).
6. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013;29(4):1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.
7. Eyal N. *Hooked: How to build habit-forming products*. Portfolio/Penguin; 2014.
8. DataReportal. *Digital 2026: India*. Kepios; We Are Social; Meltwater; 2026. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2026-india>
9. Statista Research Department. *Average daily time spent using the internet in India 2020–2026*. Statista; 2026. Available from: <https://www.statista.com/statistics/1183457/india-daily-time-spent-on-internet/>
10. Redseer Strategy Consultants. *The rise of short-form video in India: Engagement and monetisation trends*. Redseer Reports; 2026.
11. Sen D. *ভারতীয় দর্শন [Bharatiya Darshan]*. Banerjee Publishers; 1955.
12. বেদান্তবাসীশ ক. *পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট*. ঢোল হ, সম্পাদক; ঘোষ ভ ম, প্রকাশক. ঢোল প্রেস; 1884.

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

About the Corresponding Author



Sangita Roy holds a Master's degree in Philosophy from Rabindra Bharati University, Kolkata, West Bengal, India. Her academic interests include Indian philosophy, ethics, and metaphysical studies. She is keenly engaged in philosophical inquiry and research, contributing to critical discussions and intellectual exploration within the field of humanities and social sciences.