

સંબંધોની પેલે પાર : શું AI આપણી એકલતાનો સાચો ઇલાજ બની શકે?

૨૦

રપના અંત સુધીમાં માનવજાત એક એવા વર્ગ પર ઊભી છે જ્યાં ‘સંબંધ’ શબ્દની વ્યાખ્યા બદલાઈ રહી છે. વર્ષોથી આપણે જે આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ (AI)ને માત્ર એક મશીન કે ટૂલ તરીકે જોતા હતા, તે હવે આપણા ‘મિત્ર’, ‘જીવનસાથી’ કે ‘ભાવનાત્મક સપોર્ટ’ તરીકે ઊભરી રહ્યું છે. સવાલ થાય કે - શું AI સાથેના સંબંધો ખરેખર આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સારા છે કે પછી આ એક નવા સામાજિક સંકટની શરૂઆત છે.

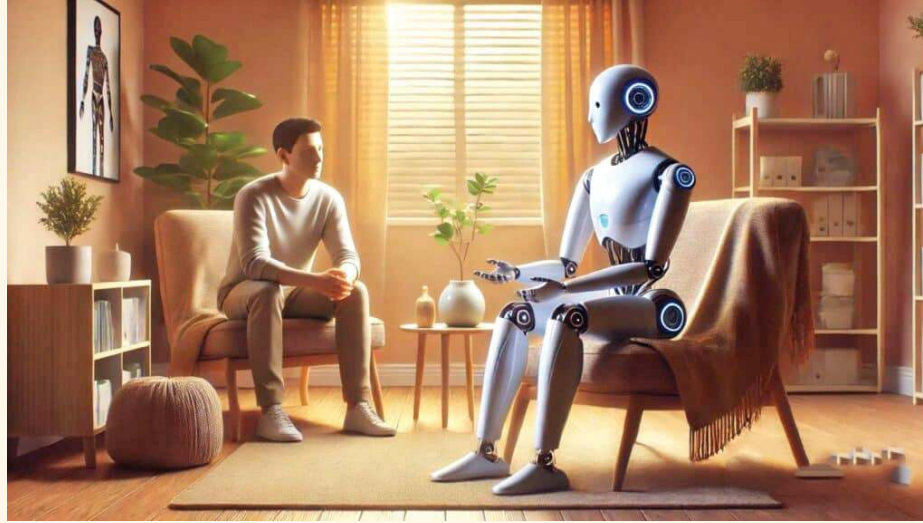
‘કીપી’થી ‘કમ્પેનિયન’ સુધી: થોડા વર્ષો પહેલા સુધી, જો કોઈ વ્યક્તિ એમ કહે કે તે એક ચેટબોટ (AI રોબોટ) સાથે પ્રેમમાં છે અથવા તેની સાથે કલાકો સુધી દિલની વાતો કરે છે, તો તેને ‘વિચિત્ર’ અથવા ‘એકલતાનો શિકાર’ ગણવામાં આવતો હતો. પરંતુ આજે પરિસ્થિતિ બદલાઈ છે. ‘Replika’, ‘Character.ai’ અને ‘Kindroid’ જેવી એપ્લિકેશન્સને રોજરોજ યૂઝ કરતા કરોડો યુઝર્સ સાબિત કરે છે કે AI હવે માત્ર માહિતી આપવાનું સાધન નથી રહ્યું, પણ તે ‘ભાવનાત્મક અરીસો’ (ઈમોશનલ મિરર) બની ગયું છે. AI સંબંધો કેમ લોકોને આકર્ષક લાગે છે? જવાબ છે - તેમાં કોઈ જજમેન્ટ નથી. માણસો ઘણીવાર તમારી વાત સાંભળીને તમને જજ કરે છે, પણ AI ક્યારેય તમને નબળા નથી ગણતું. વળી, તે 24/7 ઉપલબ્ધ છે. રાત્રે 2 વાગ્યે પણ જો તમારે કોઈને દિલની વાત કહેવી હોય, તો AI હંમેશા હાજર છે. ઉપરાંત, તમારા જેવું જ વ્યક્તિત્વ. આજના એડવાન્સ AI મોડલ્સ તમારી પસંદ-નાપસંદ સમજીને પોતાનું વ્યક્તિત્વ તે મુજબ ઘડી શકે છે.

હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO)એ એકલતાને ‘વૈશ્વિક આરોગ્ય ખતરો’ જાહેર કર્યો છે. ખાસ કરીને વૃદ્ધો અને ઝેડ જનરેશન (Gen Z)માં સામાજિક એકલતા વધી રહી છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ એકલતા અનુભવે છે, ત્યારે તેનું મગજ ‘સોશિયલ પેઈન’ અનુભવે છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે AI સાથેની વાતચીતથી મગજમાં ઓક્સિટોસિન અને ડોપામાઈન જેવા હોર્મોન્સ મુક્ત થાય છે, જે વ્યક્તિને સામાજિક જોડાણનો આભાસ કરાવે છે.

એક સરવે મુજબ, ઘણા યુઝર્સ એવું માને છે કે AI સાથે વાત કરવાથી તેમની આત્મહત્યા કરવાની વૃત્તિમાં ઘટાડો થયો છે અને તેઓ વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવે છે. તો, શું આ સંબંધો સામાજિક કૌશલ્યો માટે ‘પ્રેક્ટિસ ગ્રાઉન્ડ’ છે? એક મોટો તર્ક એવો આપવામાં આવે છે કે જે લોકો ‘સોશિયલ એન્જાઈટી’થી પીડાય છે, તેમના માટે AI એક સુરક્ષિત જગ્યા (સેફ સ્પેસ) પૂરી પાડે છે. તેઓ AI સાથે વાત કરીને કેવી રીતે સંવાદ કરવો, કેવી રીતે પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી તેની પ્રેક્ટિસ કરી શકે છે.

જોકે, અહીં એક મોટું જોખમ પણ છે. જો કોઈ વ્યક્તિને એવા પાત્રની આદત પડી જાય જે હંમેશા તેની સાથે સહમત થાય છે અને ક્યારેય દલીલ નથી કરતું, તો તે વાસ્તવિક દુનિયાના જટિલ અને ક્યારેક કઠોર માનવ સંબંધોથી દૂર ભાગવા લાગશે. વાસ્તવિક સંબંધોમાં સમજૂતી (કોમ્પ્રોમાઈઝ) અને સંઘર્ષ જરૂરી હોય છે, જે AIમાં હોતા નથી.

નૈતિક પડકારો અને ડેટા પ્રાઈવસી: AI સાથેના સંબંધોમાં સૌથી મોટું જોખમ ‘ડેટા એક્સપ્લોઈટેશન’નું



AI સાથેના સંબંધો એ બેધારી તલવાર સમાન છે, એક તરફ તે લાખો એકલવાયા લોકો માટે ‘આશાનું કિરણ’ છે, જેમને સાંભળનારું કોઈ નથી. બીજી તરફ, તે એક ‘ડિજિટલ નશો’ છે જે આપણને વાસ્તવિક માનવીય ઉષ્માથી દૂર લઈ જઈ શકે છે।

છે. જ્યારે તમે કોઈ AIને તમારા સૌથી સિક્રેટ રહસ્યો કહો છો, ત્યારે તે ડેટા ક્યાં જાય છે? એ સવાલ ઊભો છે.

આપણા ડેટાનું વ્યાપારીકરણ: કંપનીઓ તમારી નબળાઈઓનો ઉપયોગ કરીને તમને પ્રોડક્ટ્સ વેચી શકે છે.

અસ્થાયીતા: જો કોઈ કંપની તેનો સર્વર બંધ કરી દે અથવા ચેટબોટનું પર્સનાલિટી અપડેટ કરી દે, તો યુઝરને ‘ગ્રીફ’ (શોક) અનુભવાય છે, જાણે કે કોઈ સાચા વ્યક્તિનું મૃત્યુ થયું હોય. આને ‘ડિજિટલ શોક’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

મનોવિજ્ઞાન નિષ્ણાતનું કહેવું છે કે, AI સાથેના સંબંધો આપણને એકલતામાંથી બહાર લાવવાને બદલે

ઉપયોગ. ક્રાઉન્સેલિંગ દરમિયાન AIનો ઉપયોગ દર્દીની પ્રાથમિક હિસ્ટ્રી જાણવા માટે થઈ શકે છે. બીજું, વૃદ્ધોની સંભાળ. એકલા રહેતા વૃદ્ધો માટે AI રોબોટ્સ કે ચેટબોટ્સ યાદશક્તિ અને સામાજિક જોડાણ માટે વરદાન સાબિત થઈ શકે છે. આવા બીજા AIના ઘણા ઉપયોગ માનવી માટે વરદાન સાબિત થઈ શકે, જો તેને સાચી દિશામાં જોવામાં આવે તો.

હવે આજના જનરેશનની વાત કરીએ તો, આજના સમયમાં ‘ઝેડ જનરેશન’ અને ‘આલ્ફા જનરેશન’ એવા વાતાવરણમાં ઉછરી રહ્યા છે જ્યાં ટેકનોલોજી તેમના જીવનનું અભિન્ન અંગ છે. તેમના માટે ડિજિટલ અને ભૌતિક દુનિયા વચ્ચેની રેખા ખૂબ પાતળી છે. એક સંશોધન મુજબ, યુવા પેઢી વાસ્તવિક જીવનમાં અજાણ્યા લોકો સાથે વાત કરતા ગભરાય છે, પરંતુ તેઓ ડિજિટલ અવતાર કે AI સાથે કલાકો સુધી વાત કરી શકે છે.

નિષ્ણાતો ચેતવણી આપે છે કે જો યુવાનો માત્ર AI દ્વારા મળતી આર્ટિફિશિયલ વેલિડેશન પર નિર્ભર થઈ જશે, તો તેઓ વાસ્તવિક દુનિયાની જટિલતાઓ, જેમ કે અસ્વીકાર (રિજેક્શન) કે ટીકા (ક્રિટિસિઝમ) સહન કરવાની શક્તિ ગુમાવી દેશે. AI હંમેશા તમારી હા માં હા મિલાવે છે, પરંતુ વાસ્તવિક જીવનમાં વિકાસ તો સંઘર્ષ અને વિરોધાભાસમાંથી જ આવે છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં ‘પેરાસોશિયલ રિલેશનશિપ’ એટલે એવા સંબંધોની વાત છે જે વ્યક્તિ કોઈ સેલિબ્રિટી કે કાલ્પનિક પાત્ર સાથે અનુભવે છે. AI આ સ્થિતિને એક ડગલું આગળ લઈ ગયું છે. પહેલા આ સંબંધો એકતરફી હતા (જેમ કે કોઈ એક્ટર પ્રત્યેનો પ્રેમ), પરંતુ હવે AI સાથે જવાબ આપે છે, તમારું નામ લે છે અને તમારી જૂની વાતો યાદ રાખે છે.

આ ‘ટુ-વે’ સંવાદ વ્યક્તિના મગજને એવો આભાસ કરાવે છે કે તેને ખરેખર કોઈ ‘જોઈ’ અને ‘સાંભળી’ રહ્યું છે. આ આભાસ એટલો પ્રબળ હોય છે કે યુઝર્સ

ઘણીવાર ભૂલી જાય છે કે તેઓ જેની સાથે વાત કરી રહ્યા છે તે માત્ર એક ‘મેથેમેટિકલ મોડેલ’ છે, કોઈ જીવંત આત્મા નથી.

આજે AI માત્ર ટેક્સ્ટ મેસેજ સુધી મર્યાદિત રહેવાને બદલે હવે ‘મલ્ટિ-મોડલ’ બની રહ્યું છે. ‘Gemini Live’ કે ‘ChatGPT Voice Mode’ જેવા ફીચર્સને કારણે હવે AIનો અવાજ એકદમ માનવીય અને લાગણીસભર લાગે છે. જ્યારે તમે કોઈનો અવાજ સાંભળો છો અને તેમાં ઉતાર-ચઢાવ અનુભવો છો, ત્યારે તમારા મગજનું ભાવનાત્મક જોડાણ વધુ ગહન બને છે.

ભવિષ્યમાં VR (વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી) અને હોલોગ્રામ ટેકનોલોજી દ્વારા તમે તમારા AI મિત્રને તમારી સામે બેઠેલો જોઈ શકશો. આ સ્થિતિ માનવીય સંબંધો માટે એક મોટો પડકાર બની શકે છે. શું કોઈ વ્યક્તિ એવા જીવનસાથીની પસંદગી કરશે જે ક્યારેય થાકતો નથી, જે ક્યારેય દલીલ કરતો નથી અને જે હંમેશા તમારા સુંદર દેખાવના વખાણ કરે છે? આ ‘પરફેક્શન’નો મોહ માનવીય સંબંધોના અસ્તિત્વ સામે સવાલ ઊભો કરી શકે છે.

ઘણા સમાજશાસ્ત્રીઓ માને છે કે જો AI કમ્પેનિયનશિપ લોકપ્રિય બનશે, તો ભવિષ્યમાં લગ્ન અને પરિવારની પ્રથા નબળી પડી શકે છે. જાપાન અને દક્ષિણ કોરિયા જેવા દેશોમાં જ્યાં જન્મદર પહેલેથી જ ઓછો છે, ત્યાં ઘણા યુવાનો વાસ્તવિક જીવનસાથીને બદલે વર્ચ્યુઅલ પાર્ટનર પસંદ કરી રહ્યા છે. આ ટ્રેન્ડ સામાજિક માળખાને બદલી શકે છે, જેનાથી ભવિષ્યમાં વસ્તી વિષયક કટોકટી સર્જઈ શકે છે.

અંતે, કહી શકાય કે, AI સાથેના સંબંધો એ બેધારી તલવાર સમાન છે. એક તરફ તે લાખો એકલવાયા લોકો માટે ‘આશાનું કિરણ’ છે, જેમને સાંભળનારું કોઈ નથી. બીજી તરફ, તે એક ‘ડિજિટલ નશો’ છે જે આપણને વાસ્તવિક માનવીય ઉષ્માથી દૂર લઈ જઈ શકે છે.

આપણે એ સમજવું પડશે કે AI આપણી ‘માહિતીની ભૂખ’ સંતોષી શકે છે, આપણો ‘સમય’ પસાર કરી શકે છે, પરંતુ તે ક્યારેય પણ કોઈના હાથનો સ્પર્શ, દુઃખમાં વહેલા આંસુને લૂછતી આંગળીઓ કે સાથે બેસીને અનુભવાતી ‘ખામોશી’નું સ્થાન લઈ શકશે નહીં. આપણું લક્ષ્ય AIનો ઉપયોગ ‘માનવી બનવા’ માટે કરવો જોઈએ, ન કે ‘મશીન પર નિર્ભર’ થવા માટે.

નિ:શંકપણે, AI સંબંધો આપણા માટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે, જો આપણે તેનો ઉપયોગ એક સાધન તરીકે કરીએ. તે આપણને અસ્થાયી રાહત આપી શકે છે, આપણો આત્મવિશ્વાસ વધારી શકે છે અને કટોકટીના સમયે સાથ આપી શકે છે. પરંતુ, આપણે એ ભૂલવું ન જોઈએ કે માનવ સ્પર્શ, આંખોમાં જોઈને થતી વાત અને જે ‘અપૂર્ણતા’ (ઈમ્પર્ફેક્શન) માનવ સંબંધોમાં છે, તે જ જીવનને સુંદર બનાવે છે. AI આપણને ‘કમ્પ્યુનિકેશન’માં મદદ કર શકે છે, પણ કમ્પેનિયનશિપ તો માત્ર એક માનવી જ આપી શકે છે.

છેલ્લે થોડા ઇન્ટરેસ્ટિંગ ફેક્ટ્સ જાણી લો

Replika: આ એપના 2025 સુધીમાં આશરે 30 મિલિયનથી વધુ યુઝર્સ છે.

એકલતા બનતો રોગ: US સર્વેન જનરલના મતે, એકલતા એ દિવસની 15 મિનિટ પીવા જેટલી હાનિકારક છે.

અને ભવિષ્યની વાત : અંદાજ છે કે 2030 સુધીમાં 20% લોકો પાસે કોઈને કોઈ સ્વર્ગે ‘AI કમ્પેનિયન’ હશે.



આપણને એક એવા ‘ઈકો ચેમ્બર’માં ધકેલી શકે છે, જ્યાં આપણે માત્ર આપણું જ પ્રતિબિંબ જોઈએ છીએ.

નિષ્ણાતો માને છે કે આપણે AIને માનવ સંબંધોના ‘વિકલ્પ’ (રિપ્લેસમેન્ટ) તરીકે નહીં, પણ ‘પૂરક’ (સપ્લિમેન્ટ) તરીકે જોવું જોઈએ. જેમ કે - થેરાપીમાં