







# असामाजिक बनाते डिजिटल गजेट्स

राकेश दुबे

यूं तो डिजिटल गजेट्स में गुम होकर अपनी प्राथमिकताओं पर फोकस न कर पाने की उलझन हर आयु वर्ग के लोगों के हिस्से हैं पर युवा इस वर्चुअल भटकाव में जरा ज्यादा फँसे हैं। जबकि उम्र के इस पड़ाव पर भविष्य की बेहतरी में लगाए का है। अपने सपनों को पूरा करने में जुट जाने का है। ऐसे में नई पीढ़ी से फोकस्ड रहने की दरकार है।

सही मायने में तकनीक से मिली अनगिनत सुविधाओं के साथ-साथ जीवन की सहजता खो जाने की स्थितियां भी इस्सानों के हिस्से आई हैं। जिंदगी के हर पहलू को असहज करने वाले बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

जनन और प्रैक्टिकल कंप्यूटर असिस्टेड लर्निंग में प्रकाशित शोध के मुताबिक, आधारी दुनिया युवाओं को वास्तविक संसार से दूर कर रही है। अध्ययन में स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े डिग्गी कोर्स कर रहे 285 विद्यार्थियों को शामिल किया गया। शोध में विद्यार्थियों द्वारा डिजिटल टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल के तरीके, चिंता, अकेलापन, पढ़ाई और प्रेरणा का आकलन करने पर शोधकार्ताओं ने पाया कि इंटरनेट की ललत और पढ़ाई के लिए प्रेरणा के बीच एक नए कारकारम किया गया। जिसका अर्थ है कि जिन विद्यार्थियों को इंटरनेट की ललत किए गए हैं, उनके लिए पढ़ाई करना होता है। ऐसे छात्र-छात्राओं को परीक्षाओं में बेचैनी भी ज्यादा होती है। इतना ही नहीं, इंटरनेट की ललत के कारण अकेलापन भी घटता है। कुल मिलाकर उनकी मनःशिति अकादामिक गतिविधियों को मुश्किल बना देती है। जरूरी है कि डिजिटल दुष्प्रभावों के क्रचक्यू में फँसे युवा चेतें। इंटरनेट के इस्तेमाल की ललत और जरूरत का फँक समझें।

इस अध्ययन में शामिल करीब एक-चौथाई विद्यार्थियों ने माना कि वे हर रोज 4 घंटे से ज्यादा समय ऑनलाइन बिताते हैं। वहाँ अन्य विद्यार्थियों ने हर दिन 3 घंटे ऑनलाइन रहने की बात कही। इनमें से 40 प्रतिशत छात्र-छात्राएं इंटरनेट का इस्तेमाल सोशल नेटवर्किंग के लिए और 30 प्रतिशत अन्य जानकारियों जुटाने के लिए करते हैं। जबकि मन को भटकाने के मामले में सोशल मीडिया पर की जा रहीं गतिविधियां संबंधित हैं। तकलीफदेह है कि सामाजिक जुड़ाव और अपरिचितों तक से बातचीत कर लेने की परिपाटी वाले भारतीय समाज में अब हर उम्र के लोग स्क्रीन में अखें गड़ाये दिखते हैं।

रिसर्च फर्म रेडिशियर के अनुसार, भारतीय यूजर्स्म हर दिन औसतन 7.3 घंटे अपने स्मार्टफोन में ज़ाकेंते रहते हैं। इनमें अधिकतर लोग टाइम सोशल मीडिया स्ट्रोलिंग में लगे रहते हैं। इससे मन का उद्धेलन और शारीरिक परेशानियां हर आयु वर्ग में पैदा हो रही हैं। भविष्य बनाने की उम्र में युवाओं के पढ़ने-लिखने की दिनचर्या पर उड़ रहा दूष्प्रभाव चिंतनीय है पर इससे बचने की राह भी स्वयं युवाओं को तलाशनी होगी। सबसे जुड़कर खुद से दूर हो जाने की इन स्थितियों से बचने के लिए समय प्रबंधन आवश्यक है। टाइम टेबल बनाकर उसे फॉलो करने से डिजिटल दुनिया के फायदे ज्यादा व नुकसान कम होंगे। इन माध्यमों का इस्तेमाल समय गंवाने में नहीं बल्कि पढ़ाई के बाद मिले समय में जरूरी इन्फर्मेशन जुटाने के लिए किया जा सकता है।

इंटरनेट की ललत इसानी मनःशिति पर कई तरह से असर डालती है। वर्चुअल दुनिया में गुम रहना यूजर्स की प्रेरणा, योजना बनाना और संवेदनशील होकर सोचना सब कुछ कुंद कर देता है। विचलित मन के चलते पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित न कर पाना भी मनोवैज्ञानिक मोर्चे पर उपजे इस भटकाव का ही दिस्ता है। जात हो कि हाल के बरसों में बोर्ड एवं प्रतियोगी परीक्षाओं में अब्वल रहने वाले अधिकतर बच्चों और युवाओं ने भी माना है कि अपनी पढ़ाई पर फोकस करने के लिए वे लंबे समय तक वर्चुअल दुनिया से दूर रहे। पढ़ाई को अपनी प्राथमिकताओं की सूची में रखते हुए स्वानुसारण हेतु सोशल मीडिया से पूरी तरह दूरी बनाई। ऐसे में सभी योग्यताएं अपीली बदलती मनःशिति को समझें और सजग हों। याद रखें कि सोच को दिशाहीन करने वाली कोई भी तकनीकी सुविधा जीवन को भी भटकाव के गर्ते पर ध्केल देती है।

डिजिटल टेक्नोलॉजी का एक सीमा से ज्यादा इस्तेमाल करने वाले विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रति रुचि कम हो जाती है। सामाजिकता की सोच सिमट जाती है। पढ़ाई में भी कमज़ोर होने से अपराधबोध और सामाजिक मेल-जोलों की कमी के चलते अकेलापन महसूस होने लगता है। जिसके चलते आधारी दुनिया में और ज्यादा समय बीतने लगता है। कुल मिलाकर यह दुश्क्र सार्थक गतिविधियों के बजाय मन की उलझनों और व्यवहारागत मुश्किलों के घेरे में ले आता है। जिससे निकलना सरल नहीं। इसलिए तकनीक के इस वर्चुअल जाल में फँसने से पहले चेत जाना आवश्यक है। अपने से जुड़े रहने की कोशिशें आवश्यक हैं। स्क्रीन के पर्दे से परे दोस्तों के साथ समय बिताना और सहज दिनचर्या फॉलो करना भी सोशल लाइफ को बेहतर बनाता है।

## किस्सा-ए-आईएस: गरीबी से संघर्ष और विकलांगता के बावजूद आईएस बनकर दिखाया

### सुरेश तिवारी

यदि किसी में प्रतिभा है और अपने लक्ष्य को पाने की लगान है, तो उसे मुकाय हासिल करने से कोई नहीं रोक सकता। क्योंकि, प्रतिभा कहीं भी हो उसके चमक एक दिन समझे जरूर आती है। रेसें घोलप उसी प्रतिभासारी शख्स का नाम है, जो महाराष्ट्र के एक बहुत छोटे से गांव के गरीब परिवार से निकलकर कलेक्टर जैसी ऊँची कुर्ता पहनकर चूंची तक पहुँचे। पिता की शराब पीने की आदत ने परिवार को कभी मुसीबों से उबरने नहीं दिया। अंत में चूंची बेचकर किसी तरह घर चलती रही। बचपन में वे भी मां के साथ चूंचीयों बेचते थे। रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत करीब से देखा है।

खुद रेसें के पैर में भी पोलियो होने से वो अलग संकट था। फिर भी उनकी प्रतिभा एक दिन समझे जरूर आई और सारी मुसीबों को पार करके रेसें ने यूपीएससी किल्लर की ललत के लिए वारंवार खोला रखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है। जबकि उम्र पर भविष्य की बेहतरी में लगाए का है। अपने सपनों को पूरा करने में जुट जाने का है। ऐसे में नई पीढ़ी से फोकस्ड रहने की दरकार है।

सही मायने में तकनीक से मिली अनगिनत सुविधाओं के साथ-साथ जीवन की सहजता खो जाने की स्थितियां भी इस्सानों के हिस्से आई हैं। जिंदगी के हर पहलू को असहज करने वाले बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

जनन और प्रैक्टिकल कंप्यूटर असिस्टेड लर्निंग में प्रकाशित शोध के मुताबिक, आधारी दुनिया युवाओं को वास्तविक संसार से दूर कर रही है। अध्ययन में स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े डिग्गी कोर्स कर रहे 285 विद्यार्थियों को शामिल किया गया। शोध में विद्यार्थियों द्वारा डिजिटल टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल के तरीके, चिंता, अकेलापन, पढ़ाई और प्रेरणा का आकलन करने पर शोधकार्ताओं ने पाया कि इंटरनेट की ललत और पढ़ाई के लिए प्रेरणा के बीच एक नए कारकारम किया गया। जिसका अर्थ है कि जिन विद्यार्थियों को इंटरनेट की ललत किए गए हैं, उनके लिए पढ़ाई करना होता है। ऐसे छात्र-छात्राओं को परीक्षाओं में बेचैनी भी ज्यादा होती है। इतना ही नहीं, इंटरनेट की ललत के कारण अकेलापन भी घटता है। कुल मिलाकर उनकी मनःशिति अकादामिक गतिविधियों को मुश्किल बना देती है। जरूरी है कि डिजिटल दुष्प्रभावों के क्रचक्यू में फँसे युवा चेतें। इंटरनेट के इस्तेमाल की ललत और जरूरत का फँक समझें।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो जाना सबसे ऊपर है।

रेसें घोलप ने गरीबी और समस्याओं को बहुत से देखा है। जिसके बावजूद उनकी बहुत से खामियाओं में दिलो-दिमाग का ठहराव खो ज







## सीएम हेल्पलाइन 108 एम्बुलेंस

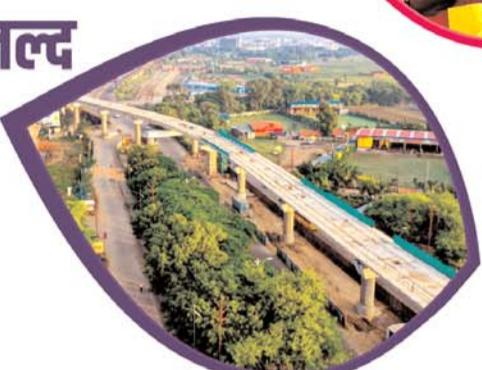
बेटियों-महिलाओं का  
आत्म-सम्मान



डॉक्टर-इंजीनियर बने  
गरीबों के बचे



मेट्रो का जल्द  
शुभारंभ



महिला

लोक सेवा

शिक्षा

तीन फसल  
प्रतिवर्ष  
उगाते किसान



मिली  
बिजली,  
आय में वृद्धि



शहरी विकास  
किसान

जैन सुविधाएं

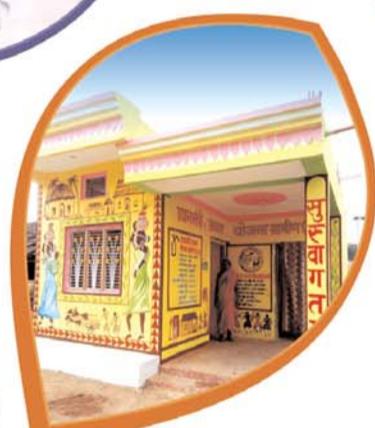
युवा

कौनसित्वार्थी  
प्रेषण

हर घर  
नल से जल

# हमारा गत

शैक्षालय,  
गैस और आवास



सीखते कर्माते

गांव तक  
पकड़ी सड़कें

विकास पर्व  
16 जुलाई से 14 अगस्त  
2023

मुख्यमंत्री रिक्याज सिंह चौहान  
द्वारा शुभारंभ