

ISSN 2349-6614

मई-जून-जुलाई 2021

मूल्य 50 रु

प्रत्यूष

हिन्दी मासिक पत्रिका

मुख्यमंत्री अशोक गहलोत के प्रबंध कौशल से कोरोना की

जन कल्याण
के अनेक
संवेदनशील
फैसले

दूसरी लहर पर भी राजस्थान की जीत



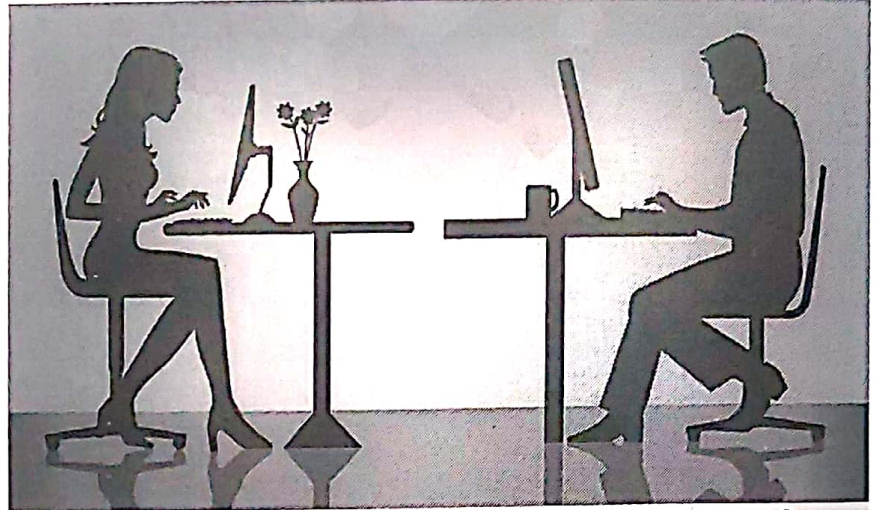
राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर
रावि विश्वविद्यालय की बनाई पहचान
कर्नल (प्रो.) एस.एस. सारंगदेवोत तीसरी बार कुलपति मनोनीत



ऑफलाइन से ऑनलाइन होती ज़िंदगी

डॉ. वर्णा शर्मा

परिवर्तन सृष्टि का नियम है। बदलते समय के साथ समायोजन एवं सामंजस्य बनाए रखने के लिए परिवर्तन आवश्यक है, परंतु यह परिवर्तन इतना भी अधिक ना हो कि हम अपने मूल उद्देश्य से ही भटक जाएं। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास हेतु परम आवश्यक प्रक्रिया है समाजीकरण। समाजीकरण की प्रक्रिया के मुख्य एजेंट के रूप में परिवार, आस-पड़ोस, समाज, विद्यालय आदि की भूमिका सदा अपेक्षित एवं उल्लेखनीय रही है। आधुनिकीकरण की दस्तक जीवन के हर पहलू पर पड़ी और हमारे रिश्ते भी इससे अछूते नहीं रहे। दैनिक जीवन की छोटी-मोटी क्रियाएं ऑफलाइन से कब ऑनलाइन हो गई पता ही नहीं चला। कुछ समय की जरूरत थी, कुछ हमारी सुविधा, कुछ तकनीकी विकास, कुछ आसान इंटरनेट की उपलब्धता। कारण चाहे जो भी रहा लेकिन इस तथ्य को झुठलाया नहीं जा सकता है कि आज के सामाजिक संचार का एक बड़ा भाग ऑनलाइन संचार पर निर्भर हो गया है। आंकड़ों की बात करें तो डिजिटल इंडिया की रिपोर्ट के मुताबिक सोशल मीडिया यूजर्स की संख्या 2018 में 326.1 मिलियन थी जो 2020 में बढ़कर 400 मिलियन हो गई। असंतुलित ऑनलाइन सामाजिक साइट्स का प्रयोग हमारे युवा वर्ग को क्या वाकई सामाजिक बना रहा है? यह सोचने का विषय है। दुविधा यह है कि हमारे युवा सामाजिक साइट्स पर अपने स्टेटस, फॉलोअर्स, लाइक-डिसलाइक आदि को देखने में इतना व्यस्त है कि वह अपने वास्तविक सामाजिक संबंधों के सही निर्वहन में असक्षम है। यह स्थिति आज के बदलते सामाजिक परिवेश की दुखद तस्वीर प्रस्तुत कर रही है। जहां पर हम 'कनेक्टेड बट अलोन...' की स्थिति को महसूस करने के लिए मजबूर हैं। जाने-अनजाने हम अपनी प्राचीन भारतीय सामाजिक संचार परंपरा से दूर होते जा रहे हैं। यह तस्वीर बहुत ही आम है, जहां पर पांच से सात व्यक्तियों का समूह होने पर



समस्यात्मक व्यवहार जिन पर ध्यान देने की जरूरत है

- सोशल मीडिया का अनियंत्रित प्रयोग।
- सोशल मीडिया पर निर्भरता 'ऑनलाइन ऑफलाइन संचार में असंतुलन'।
- सोशल मीडिया हेतु एडिक्टिव टेंडेंसी का विकास।
- इंटरनेट इस्तेमाल की बाध्यता।
- अत्यधिक स्क्रीन टाइम।
- दैनिक जीवन का एक बड़ा हिस्सा ऑनलाइन होना।

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन ने अपने नए वर्गीकरण डीएसएम-5 में ऑनलाइन क्रियाओं की अतिसंवेदनशीलता को देखते हुए इसे एक नए मानसिक विकार के रूप में वर्गीकृत किया है।

भी किसी भी प्रकार का वास्तविक सामाजिक संचार नहीं होता। समूह के सभी सदस्य अपने मोबाइल फोन में व्यस्त नजर आते हैं। जैसे वृक्ष की हरियाली उस बात पर निर्भर है कि वह अपनी जड़ों से जुड़ाव रखें, ठीक उसी प्रकार यदि हम अपने सामाजिक संबंधों में मधुरता की हरियाली चाहते हैं तो जड़ों से जुड़ाव बहुत जरूरी है। यकीन मानिए ऑनलाइन संचार किसी भी मायने में ऑफलाइन संचार की जगह नहीं ले सकता। विचारणीय यह है कि सामाजिक साइट्स का प्रयोग इस तरीके से हो कि वे आपके संबंधों की गुणवत्ता को बढ़ाएं ना कि सोशल मीडिया एडिक्शन की तरफ आपको धकेलें। जहां पर सुडो आईडेंटिटी, ऑनलाइन गेमिंग एडिक्शन, ऑब्सेसिव ऑनलाइन स्टेटस चेकिंग, डिपेंडेंसी ऑन इंटरनेट, कुसुमायोजित

दैनिक जीवन की गतिविधियां आदि शामिल हैं।

सावधानियां एवं उपाय

- अपने ऑनलाइन एवं ऑफलाइन स्टेटस में समायोजन बनाएं।
- यह जानने की कोशिश करें कि क्या सामाजिक साइट्स आपकी सामाजिक संबंधों की मधुरता को बढ़ा रही है।
- यदि आप स्वयं की इंटरनेट पर निर्भरता को महसूस कर रहे हैं या उसके बिना रह नहीं सकते तो सावधान हो जाएं।
- अपनी अति ऑनलाइन गतिविधियों को नियंत्रित करें।
- आवश्यकता होने पर मनोवैज्ञानिक परामर्श अवश्य लें।

(लेखिका एमएलएसयू के मनोविज्ञान विभाग में सहायक आचार्य हैं)