

सोशल नेटवर्क (सामाजिक जाल) की लत Addiction to Social Networking

सारांश

सोशल नेटवर्क कहने को तो यह एक सामाजिक जाल है, जिसमें व्यक्ति दूसरे व्यक्ति या समूह के साथ मिलकर अन्तः सम्बन्ध स्थापित करता है, परन्तु यह तकनीकी समाजदारी मनुष्यों को धीरे-धीरे अपने चपेट में लेकर उसे व्यवहारिक और स्वाभाविक रूप से सामाजिक प्राणी से बिल्कुल अलग कर देती है, जो भी व्यक्ति अकेलापन महसूस करता है या उदास होता है, वह अपनी इस तकनीकी समाज में सक्रिय हो जाता है। पूरा दिन इसमें समय बिताने के कारण धीरे-धीरे वह इसका आदी हो जाता है। इसका प्रभाव बच्चे, युवा, वयस्क सभी में लगभग समान है, ये सभी अपने-अपने मनोरंजन अनुसार साइट में सक्रिय रहते हैं। यही कारण है कि अब सोशल नेटवर्क की लत छुटाने के सेन्टर खुलने लगे हैं।

It is a social network in which to say social network, In which a person establishes inter-relationship with other person or group, but this technological connivance slowly engulfs humans and makes them completely and naturally social beings. Any person who feels lonely or depressed becomes active in his technical society because of spending time in it all day. Slowly it becomes accustomed to saying. Its effects is almost equal in all children, youth, adults, all these are active in the site according to their entertainment. This is the reason that now the centers of quitting the addiction of social networks have started opening.

मुख्य शब्द : तकनीक, स्मार्ट फोन, लैपटॉप, सोशल साइट्स, लत।

Keywords: Technique, Smart phone, Laptop, Social sites, Addiction.

प्रस्तावना

आज का युग तकनीक युग है, जहां समाजिकता एवं सामाजिक व्यवहार भी तकनीक के माध्यम से ही निभाए जाते हैं। समाज में तमाम सोशल नेटवर्किंग साइट्स उपलब्ध हैं। यथा—फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्विटर, यू ट्यूब, व्हाट्स एप, टिक-टॉक, टेलीग्राम, स्नैप चैट, गूगल आदि। जहां आसानी से व्यक्ति अपनी इच्छा व पसन्द के अनुसार अन्य व्यक्ति से जुड़ते हैं, और उनसे अपने विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, मनोरंजन की बातें साझा करते हैं। यहाँ आसानी से किसी भी अनजान, दूसरे शहर, दूसरे देश के व्यक्ति को अपना मित्र बना सकते हैं या फिर उससे मित्रता तोड़ सकते हैं। पहले के जमाने के लोगों को अपनी पसंदीदा विषय वस्तु के बारे में जानने, समझने अपने हुनर को दुनिया के सामने दिखाने के अवसर नहीं मिलते थे, परन्तु आज सोशल नेटवर्क की सहायता से यह घर बैठे या अपनी सुविधा अनुसार संभव हो सका है। फैशन, व्यापार आदि में रूचि रखने वाले सम्बन्धित साइट से जुड़ सकते हैं। व्यक्ति अपने पसंदीदा कलाकार, समूह, लेखक आदि का भी अनुकरण कर सकता है।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध आलेख में द्वितीयक श्रोतो का सहारा लिया गया है, इसके अन्तर्गत सोशल नेटवर्क से सम्बन्धित उपलब्ध अनेक लेखों व कृतियों के आधार पर तथ्य संकलन किया गया है।

2016 वैश्विक वेब सूचकांक सर्वेक्षण के अनुसार 50 हजार से ज्यादा वैश्विक इंटरनेट उपयोगकर्ता में से लगभग हर एक व्यक्ति लगभग 8 सोशल मीडिया अकाउंट रखता है, और प्रत्येक अकाउंट में 1 घंटा 58 मिनट का समय एक दिन में बिताता है, 2016 की एक और अनुसंधान सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार एक शुद्ध मोबाइल उपयोगकर्ता प्रतिदिन में अपना मोबाइल 2617 बार छुता है, और औसत उपयोगकर्ता अपना फोन प्रति 11 मिनट के अंदर खोलते रहते हैं।

राजेश त्रिपाठी

एसोसिएट प्रोफेसर

(समाज शास्त्र)

ग्रामीण प्रबन्धन विभाग,

महात्मा गांधी चित्रकूट

ग्रामोदय विश्वविद्यालय,

चित्रकूट, सतना, म0प्र0, भारत



सोनाली सिंह

शोध छात्रा,

(समाज शास्त्र)

ग्रामीण प्रबन्धन विभाग,

महात्मा गांधी चित्रकूट

ग्रामोदय विश्वविद्यालय,

चित्रकूट, सतना, म0प्र0, भारत

Accel and qualitricks की 2017 रिपोर्ट के अनुसार 79 प्रतिशत मोबाइल उपयोगकर्ता अपने फोन को अपने बिस्तर में रखते हैं, और इनमें से आधे से ज्यादा लोग आधी रात में अपना फोन बार-बार चेक करते रहते हैं।

आज सभी राजनैतिक पार्टियाँ सोशल नेटवर्क में अपना खाता बनाये हुये हैं। राजनीतिक मुद्दों और राजनीति में रुचि रखने वाले इन पार्टियों का सोशल नेटवर्क में अपने खाते की सहायता से आसानी से अनुकरण कर सकते हैं। सोशल नेटवर्क पर लोगों की इसी बढ़ती सक्रियता को देखकर राजनैतिक दल युवाओं व अन्य सभी से सम्पर्क साधने के लिए सोशल नेटवर्क में सक्रिय रहते हैं। आज सोशल मीडिया की भूमिका चुनावों के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण हो गयी है। Lance Price ने अपनी किताब 'The Modi Effect' में बताया है कि वर्तमान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भविष्य को पहले ही भाप चुके थे कि लोगो तक सीधे पहुंचने के लिए सोशल मीडिया आवश्यक है, और साल 2014 में उनकी जीत के पीछे इसकी अहम भूमिका रही थी। 2014 के इस चुनाव में भा0ज0पा0 की सोशल मीडिया में सक्रियता देखकर फाइनेंशियल टाइम्स ने मोदी को भारत का पहला सोशल मीडिया प्रधानमंत्री कहा था। आज सोशल नेटवर्क का महत्व अखबार, टी0वी0, पत्रिका से कहीं अधिक हो गया है। अब हर व्यक्ति के पास मोबाइल है, जिससे सूचनाओं का आदान-प्रदान पलक झपकते ही हो जाता है। जिसके कारण राजनैतिक दल कोई भी सामाजिक मुद्दा सबसे पहले सोशल मीडिया में पोस्ट करके लोगो तक पहुंचाते है और उनके साथ सक्रिय सहभागिता निभाते है। राजनैतिक दल सोशल मीडिया का उपयोग अपने खिलाफ बोलने वालों को जवाब देने मे करते हैं और इस प्रकार सोशल मीडिया विरोधी पार्टी के साथ नेताओं की आपसी जंग का माध्यम बन गया है। इस जंग में सभी राजनैतिक दल विरोधी पार्टी की छवि को खराब करने के लिए एक-दूसरे के खिलाफ झूठी अफवाह फैलाकर जनता को भ्रमित करते हैं। आक्सफोर्ड विश्व विद्यालय के अध्ययन से यह बात सामने आयी है कि सरकारी एजेन्सियाँ और राजनैतिक दल फर्जी खबरें फैलाने के लिये सोशल मीडिया का इस्तेमाल कर रहे हैं और इसके लिए यह लोग लाखों डॉलर खर्च कर रहे है। रिपोर्ट में बताया गया है कि 'ऐसे देश जहाँ औपचारिक रूप से सोशल मीडिया में संगठित हेर-फेर होता है, उनकी संख्या 28 से बढ़कर 48 हो गई है और इसमें वृद्धि राजनैतिक दलों की वजह से हुई है, जो चुनाव के दौरान गलत सूचनायें फैलाते हैं।'

पुराने समय मे अपने बड़े बुजुर्ग अपने घर के छोटे बच्चों के साथ बैठ कर समाज, धर्म आदि की बात करते थे, उन्हें दुनियादारी से अवगत कराते थे, वही आज वे स्वयं ही पूरा दिन सोशल नेटवर्क में तकनीकी सामाजिकता निभाने मे बिता देते हैं। आज सब कुछ सरलता से सोशल नेटवर्क द्वारा अपने हाथ में होने के कारण आलम यह है कि व्यक्ति सुबह से शाम तक इन्हीं साइटों पर सक्रिय रहते हैं, और अपने जीवन का प्रत्येक क्षण साझा करते रहते हैं। पूरा दिन सोशल नेटवर्क में समय बिताने के कारण आज हर दूसरा व्यक्ति सोशल

नेटवर्क का आदी है। उनके लिये सोशल नेटवर्क किसी भी मूल्य में जीवित रहने के लिये आक्सीजन की तरह जरूरी है।

एक पुरानी कहावत है, कि किसी भी चीज की अति खतरनाक है, व्यक्ति को किसी भी वस्तु का किसी भी परिस्थित में आदी नहीं होना चाहिए। आज लोग प्रति मिनट समाज से जुड़े रहने के प्रयास में सोशल नेटवर्क का दिन रात इस्तेमाल करते हैं, और उन्हें स्वयं ही पता नही चलता कि वे कब इसके आदी हो जाते हैं।

एक शोध के निष्कर्ष अनुसार जितना अधिक आप सोशल नेटवर्क में समय बिताएंगे समाज से उतना ही अलग-थलग होते जायेंगे। अमेरिकी पत्रिका प्रिवेंटिव मेडिसिन में प्रकाशित शोध में शोधकर्ताओं ने 19 से 32 साल की आयु के लगभग 1500 अमेरिकी वयस्को द्वारा सबसे लोकप्रिय सोशल नेटवर्क वेबसाइट जैसे -फेसबुक, इस्टाग्राम, ट्विटर आदि इस्तेमाल करने के संबंध में उनसे प्राप्त प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण किया तो पाया कि, सोशल मीडिया पर रोजाना दो घंटे से अधिक समय बिताने वाले व्यक्ति और आधे घंटे से कम समय बिताने वाले व्यक्ति के बीच सामाजिक तौर पर अकेलापन महसूस करने के विचारों में अंतर पाया गया, अधिक वक्त तक सोशल नेटवर्क में समय बिताने वाले व्यक्ति ने खुद को कम वक्त तक समय बिताने वाले व्यक्ति की अपेक्षा ज्यादा समाज से अलग महसूस किया।

एक अध्ययन के मुताबिक लगभग 200 सोशल नेटवर्किंग साइट्स है, जिनमें फेसबुक, ट्विटर, इस्टाग्राम सबसे अधिक लोकप्रिय है। अमेरिका के बाद दूसरा देश भारत ही है जहाँ सबसे ज्यादा फेसबुक यूजर्स हैं। हाल हि में मोबाइल आधारित सामाजिक नेटवर्किंग लोक प्रिय हो रही है। 90 प्रतिशत व्यक्ति मोबाइल द्वारा सोशल साइट्स में सक्रिय रहते हैं। सोशल नेटवर्क साइट का बढ़ता उपयोग लोगों को वास्तविकता से दूर आभासी दुनिया की ओर खींच रहा है।

मनोचिकित्सकों का कहना है कि, सोशल नेटवर्क एक परोक्ष माध्यम है इसके जरिए व्यक्ति परोक्ष रूप से तो अन्य व्यक्तियों से जुड़ा रहता है, लेकिन प्रत्यक्ष रूप में असल समाज से अलग हो जाता है। इसका प्रभाव यह होता है, कि व्यक्ति में सामाजिक गुणों का विकास नही हो पाता है, और घंटों साइट्स में समय बिताने के कारण सिर दर्द, आँख दर्द आदि तमाम बीमारियां भी घेर लेती हैं। व्यक्ति का अधिकांश समय इसमे बिताने के कारण उसकी क्रियात्मक गतिविधियों का भी हास होता है।

इसमें कोई दो राय नहीं है कि, आज के बदलते तकनीकी युग में सोशल नेटवर्क अत्यन्त आवश्यक है एवं महत्वपूर्ण मंच बना हुआ है, परन्तु सोशल नेटवर्क का बढ़ता उपयोग उसकी लत लगा देता है और यही लत की बिगड़ती स्थिति नशे के समान व्यवहार में आ जाती है, जिसके कारण कई महानगरों में सोशल मीडिया एडिक्शन के इलाज के लिए डी-एडिक्शन सेंटर खुल रहे हैं। अतः इससे अनुमान लगाया जा सकता है कि सोशल नेटवर्क का इस्तेमाल बीमारी का रूप ले रहा है।

निष्कर्ष

किसी भी चीज की अति या उसका दुरुपयोग विनाश का कारण बन सकता है। अतः स्मार्ट, सुरक्षित और महत्वपूर्ण तरीके से आप सोशल मीडिया का उपयोग विचार साझा करने के लिए कर सकते हैं, ना कि मूर्खतापूर्ण पोस्ट के लिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

Why social media is ruininig your life - Katherine Ornerod

Are you Addicted to facebook - Arthur stanley

Smash your social Media Addiction - Robert Yoshida

<https://aajtak-intoday-in-cd.m>

सोशल मीडिया का बढ़ता दायरा वरदान भी अभिशाप भी
— राय, उमेश कुमार

प्रौद्योगिकी ने प्रभावित किया पढ़ने की आदत को —
कर्नाड, गिरीश