

इन्टरनेट वेब दुनिया (डिजिटल/आभासी (वर्चुअल) और सोशल मीडिया की दुनिया) के जाल में फँसा वर्तमान जीवन

1. डिवाइस और उनके प्रभाव

डेस्कटॉप (पुराने कंप्यूटर)	स्क्रीन साइज बड़ा,	स्क्रीन टाइम कम,	गर्दन का झुकाव कम – अधिक वर्टिकल
लैपटॉप	स्क्रीन साइज मध्यम,	स्क्रीन टाइम अधिक,	गर्दन का झुकाव अधिक
मोबाइल	स्क्रीन साइज सबसे छोटा,	स्क्रीन टाइम सबसे अधिक (3-7 घंटे),	गर्दन का झुकाव सबसे अधिक
प्रभाव:	1. चक्कर आना (Dizziness) 2. वर्टिगो (Vertigo) 3. सर्वाइकल दर्द (गर्दन और कंधों में दर्द), 15 साल की उम्र में भी स्पोन्डिलाइटिस की शुरुआत 4. हाथों में झुनझुनी और सुन्नपन 5. 30% तक सांस लेने की क्षमता में कमी		

समाधान: स्मार्ट फोन का स्मार्ट उपयोग करें।

1. सही मुद्रा: गर्दन को कंधों के साथ सीधा रखें और मोबाइल स्क्रीन आँखों के क्षैतिज में रखें। हाथ शांत रहें।
2. चलते समय मोबाइल का उपयोग न करें। (देखना या टाइप करना)
3. स्क्रीन टाइम को 20-30 मिनट तक सीमित करें और बीच-बीच में 1-2 मिनट का ब्रेक लें और शरीर को स्ट्रेच करें।
4. मोबाइल व्रत: सप्ताह में एक दिन या महीने में एक दिन मोबाइल से दूर रहें।
5. सभी ऐप्स को एक ही डिवाइस में न रखें। नोटिफिकेशन बंद रखें।
6. मोबाइल से गुड मॉर्निंग और गुड नाइट न कहें।
7. प्रतिदिन कुछ समय बिना मोबाइल के बिताएं।
8. टेक्स्ट टाइपिंग (टाइप करके टेक्स्ट मैसेज) की बजाय "ऑडियो टू टेक्स्ट" फीचर का उपयोग करने के लिए "वॉइस नोट" का उपयोग करें।
9. सोशल मीडिया ऐप्स को ऐसी जगह रखें, जहाँ उन्हें शुरू करने के लिए प्रयास करना पड़े।

2. हमें मोबाइल पर लगाए रखने के लिए मोबाइल स्क्रीन के पीछे सुपर कंप्यूटर और एल्गोरिदम (प्रोग्रामिंग) का प्रयोग

1. डेटा संग्रहण: सोशल मीडिया पर हर क्लिक का डेटा इकट्ठा किया जाता है। हर एक क्लिक को Attention Engineering के लिए उपयोग किया जाता है।
2. ध्यान आकर्षित करने वाले एल्गोरिदम: आपके हर मूवमेंट पर नज़र रखते हैं।
3. हमारी हर गतिविधि (कहाँ, कब-किस फोटो, मैसेज या फिल्म को कितनी देर देखते हैं) और क्लिक को ट्रैक किया जाता है। यदि App को ऑडियो और वीडियो की permission हमने दी हुई है तो वो हमें कभी भी देख-सुन सकते हैं और रिकॉर्ड कर सकते हैं। जिसका बाद में किसी भी तरह का उपयोग हो सकता है।
सावधानी हटी, दुर्घटना घटी।
4. 'रैबिट होल' प्रक्रिया में फँसाना: जिससे आप अपना समय मोबाइल के साथ बर्बाद करते रहते हैं। (आपकी रुचि के विषय को एक के बाद एक दिखाते रहना)
5. आकर्षक विज्ञापन: हमारा ध्यान आकर्षित करने के लिए हीरो / हीरोइन और ब्रांड एम्बेसडरों (प्रसिद्ध व्यक्तियों) द्वारा विज्ञापन दिखाया जाता है।
6. हर किसी का एकमात्र उद्देश्य अपना लाभ कमाना है, इसीलिए वो हमें फ्री में सुविधाएँ देते हैं।

समाधान:

- अपने आप से प्रश्न पूछें: मैं यह क्या और क्यों देख रहा हूँ?
- अपने लक्ष्य को स्पष्ट रखें।
- अतिरिक्त जानकारी देखने-सुनने से बचें, अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें और फिर ऐप बंद कर दें।
- स्मार्ट फोन का उपयोग "स्मार्ट" तरीके से करें।

3. वेब एडिक्शन – वेब के जाल में फँसा वर्तमान जीवन

1. यह एक तरह की बुरी आदत-लत है, जो सामान्य नशे से कई गुना ज्यादा भयानक है। इससे हम वेब के जाल में (डिजिटल/आभासी (वर्चुअल) और सोशल मीडिया) फँसते चले जा रहे हैं। वेब पर लगभग 70% सामग्री हिंसा और वासना (सेक्स) उभारने से सम्बन्धी ही उपलब्ध है जिसके जाल में आसानी से लोग आ जाते हैं।
2. इसके लक्षण नशे की लत जैसे होते हैं, जिनसे माता-पिता अक्सर अनभिज्ञ / अनजान रहते हैं। बहुत समय बीतने पर पता चलता है।
3. संतुष्टि के बिना ही आनन्द मिलने का आभास होता है। हमेशा अधिक की, और अधिक, और अधिक और, और अधिक पाने की ललक / आवश्यकता महसूस होती है।
4. अपनी अनन्त कमी के भाव को हम आभासी दुनिया से पूरी करना चाहते हैं। वर्चुअल गेम (आभासी दुनिया) से कोई सन्तुष्टि नहीं मिलती।
5. डोपामाइन की रिहाई होती है। डोपामाइन एक प्रकार का न्यूरोट्रांसमीटर या रासायनिक संदेशवाहक है, जो आपके मस्तिष्क में बनता है। डोपामाइन आपके 'रिवॉर्ड सिस्टम' में एक बड़ी भूमिका निभाता है। जब आप कुछ ऐसा करते हैं जो आपको अच्छा लगता है, तो आपका मस्तिष्क डोपामाइन की एक बड़ी मात्रा जारी करता है। आप स्वाभाविक रूप से उस अच्छे एहसास को और अधिक पाने के लिए उस व्यवहार को दोहराते हैं जिससे आपको अच्छा महसूस हुआ। यह स्वादिष्ट भोजन खाने से लेकर अपने पसंदीदा शो को देखने तक कुछ भी हो सकता है।
6. वेब के जाल में फँसा वर्तमान जीवन कोई आयु सीमित / आधारित समस्या नहीं है। सभी आयु के लोग इससे प्रभावित हैं। मोबाइल और इंटरनेट चलाते समय हम एक आभासी दुनिया में रह रहे होते हैं, जो एक सचाई के रूप में अनुभव होता है। यही एक बड़ी विडम्बना है।
7. इसके कारण जीवन में कमी और अकेलेपन का एहसास-भाव बढ़ता जा रहा है।

समाधान:

1. जीवन ईश्वर का उपहार है।
2. वास्तविक जीवन में वास्तविक खुशी खोजें।
3. छोटे लक्ष्य बनाएँ और उन्हें प्राप्त करें जो वास्तविक संतुष्टि देते हैं।
4. वास्तविक और आभासी सफलताओं की तुलना करें। कहाँ से हमको वास्तविक संतुष्टि मिलती है उसे जाँचने-परखने (विवेकशीलता) से हम सभी को वास्तविकता का पता चल जाएगा कि हमें सही में कहाँ से वास्तविक सुख, शान्ति, सन्तोष और आनन्द की प्राप्ति होती है।
5. प्राकृतिक गतिविधियों में शामिल होना महत्वपूर्ण है जिससे हमें वास्तविक जीवन और दुनिया का पता चलता है।

4. लाइफस्टाइल डिसऑर्डर – जीवनशैली सम्बन्धी विकार – वर्तमान स्थिति

1. आजकल युवा एक स्मार्ट फोन का औसतन 4 से 5 घंटे उपयोग करते हैं। वे इस लत से कैसे छुटकारा पाएँ?
2. यह एक आभासी (वर्चुअल) दुनिया है जहाँ इच्छित प्रोग्राम प्राप्त करने के लिए कोई ज्यादा प्रयास नहीं करना पड़ता है।
3. हमारे विचारों / ध्यान / भावनाओं को विशेष ऐप्स, एल्गोरिदम (मोबाइल पर रोके रखने के प्रोग्राम) और ऐप्स के पीछे लोगों द्वारा निर्देशित किया जा रहा होता है।
4. गहरी नींद चूक रही है क्योंकि सामान्यतया देर रात तक मोबाइल देखने का चलन चल पड़ा है।
5. अच्छी स्मृति के लिए, गहरी नींद अनिवार्य है। याद रखने की क्षमता कम होती जा रही है।
6. गहरी नींद की कमी के कारण दिन के समय अध्ययन और अन्य सामान्य कार्यों पर ध्यान केन्द्रित करने में कमी (Attention span) आई है।
7. वर्चुअल दुनिया को प्रभावी बनाने का मुख्य कारण "रिवॉर्ड (पुरस्कार) का अनुभव" है, जो हमें बाहरी प्रशंसा (clicks, views etc) से मिलती है। तब डोपामिन रिलीज होने से अच्छा अनुभव होता है। तब हम आभासी दुनिया में और अधिक बने रहना चाहते हैं।

समाधान:

1. सोने से एक घंटे पहले स्मार्ट फोन का उपयोग बन्द करें। Blue Light Effect से बचें।
2. हर रोज अपने आपकी समीक्षा करें। समीक्षाकर्ता की उपस्थिति में, काम की गुणवत्ता बेहतर होती है। अपने काम के बारे में जागरूक होने से 90% समस्याओं का समाधान हो जाता है।
3. प्रतिदिन डायरी लिखना प्रारम्भ करें – आज हमने क्या किया और क्या करना है। खुद को वेब लत के समाधानों के बारे में याद दिलाना।
4. समाधान है "माइंडफुलनेस या समझदारी या जागरूकता" (बिना निर्णय किए सब कुछ निरीक्षण / समीक्षा करना) "कृतज्ञता" के साथ।
5. मूल कारण हमारी सोच की प्रक्रिया है। नियमित स्वाध्याय (स्वयं का अध्ययन) और सत्संग (सत्य का संग) अवश्य करें अन्यथा वास्तविक जीवन का बोध नहीं होगा।
6. प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम अवश्य करें।

5. समस्या को पहचानें, स्वीकार करें और हल करें

1. हम सभी को (बच्चे, युवा और वृद्ध को) उपभोक्ताओं के रूप में इन्टरनेट के जाल में फँसाया जा रहा है। **समस्या को पहचानें और स्वीकारें** कि यह एक समस्या है, **तभी समाधान के अगले चरण** उठा पाएँगे।
2. **ट्रैकिंग एल्गोरिदम का उपयोग करते हुए**, हमारे दिल-दिमाग को 'सुपर कंप्यूटर' और 'ध्यान बँटाने की टेक्नोलॉजी' के माध्यम से हाइजैक (अपने नियंत्रण) किया जा रहा है।
3. **अधिक स्क्रीन टाइम – मोबाइल देखने** (शाम से देर रात तक) के कारण शरीर में मेलॉटोनिन (मेलाटोनिन को अक्सर "नींद का हार्मोन" कहा जाता है। अँधेरे में सबसे ज्यादा मेलाटोनिन रिलीज़ होता है और जब आप रोशनी में होते हैं तो **मेलाटोनिन का उत्पादन कम** हो जाता है। शाम को सूरज ढलने के बाद आमतौर पर इसका स्तर बढ़ना शुरू हो जाता है। सुबह सूरज उगने पर यह कम हो जाता है।) की कमी हमारा **सर्कैडियन रिदम** (सर्कैडियन रिदम एक 24 घंटे का चक्र है जो आपके शरीर की आंतरिक घड़ी द्वारा नियंत्रित होता है। ये शरीर के ऊर्जा के स्तर, भूख, मनोदशा, शरीर के तापमान और नींद जैसी शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं।) नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है, जो हमारे पूरे जीवन को अगले दिन प्रभावित करता है।
4. **मेलाटोनिन स्राव 10.00 बजे रात से 02.00 बजे तक होता है** जो मोबाइल देखने (ब्लू लाइट) से प्रभावित होता है। जब आपके शरीर में मेलाटोनिन का स्तर सबसे ज्यादा होता है, तो आप **बेहतर नींद** लेते हैं। एक कम गहरी नींद से हमारा पूरा अगला दिन अस्त-व्यस्त हो जाता है।
5. कब्ज, चिड़चिड़ापन, बेचैनी, पाचन और तंत्रिका तंत्र से सम्बन्धित समस्याएँ हो सकती हैं। इसलिए, **स्मार्टफोन का उपयोग दिन के समय करें।**
6. विजुअल स्टिमुलेशन (वीडियो प्रोग्राम) से ऑडिटरी स्टिमुलेशन (**ऑडियो प्रोग्राम**) में **स्विच करना बेहतर है, जो हमारे अवचेतन मन तक पहुँचने का सबसे अच्छा तरीका है।**
7. **सोने से 10-15 मिनट पहले और जागने के बाद का समय हमारे अवचेतन मन को दोबारा प्रोग्राम / रीवायर करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण समय होता है।** ऑडियो प्रोग्राम का उपयोग हमारे अवचेतन मन को दोबारा प्रोग्राम / रीवायर करने के लिए करें।
8. **तात्कालिक सन्तुष्टि/खुशी/आनन्द बनाम दीर्घकालिक प्रेरणा और लक्ष्य के बीच अन्तर समझना होगा।** डोपामाइन एक लूप (चक्र) बनाता है जिसमें तात्कालिक रूप से अधिक से अधिक पाने की इच्छा, तलाश, और प्रेरणा पैदा होती है। इसे **"सीकिंग न्यूरोट्रांसमीटर"** कहा जाता है। इसीलिए हम मोबाइल से चिपके रह जाते हैं।
9. यह डिजिटल/आभासी (वर्चुअल) और **सोशल मीडिया की दुनिया बनाम वास्तविक दुनिया** है। हम वेब के जाल में फँसे हुए **उपभोक्ता (consumer) बनने की बजाय मानवीय जीवन को अधिक बेहतर बनाने वाले सेवाओं के प्रदाता (provider) या निर्माता (creator) बनें।**
10. **अगर हम समझदार / जागरूक नहीं हैं तो हम डिजिटल/आभासी (वर्चुअल) और सोशल मीडिया के जाल में फँसे हुए हैं या आसानी से फँस सकते हैं और अगर हम समझदार / जागरूक हैं तो हम डिजिटल/आभासी (वर्चुअल) और सोशल मीडिया को एक सशक्त प्रगति के साधन के रूप में – अन्यो को ज्यादा समझदार / जागरूक बनाने के लिए सदुपयोग में ला सकते हैं। समझदारी / जागरूकता ही सफलता की कुंजी है।**