इन्टरनेट वेब दुनिया (डिजिटल/आभासी और

सोशल मीडिया की दुनिया) के

जाल में फँसा वर्तमान जीवन

लाभार्थी—
बच्चे, किशोर, युवा, प्रौढ़ और वृद्ध एवं
सभी कार्यक्षेत्र/वर्ग के लोग
(कर्मचारी से लेकर अधिकारी व नेतृत्वकर्ता तक)

एक दृष्टि में

1. डिवाइस और उनके प्रभाव

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

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

4. जीवनशैली सम्बन्धी विकार – वर्तमान स्थिति

5. समस्या को पहचानें, स्वीकार करें और हल करें

1. डिवाइस और उनके प्रभाव

डेस्कटॉप (पुराने कम्प्यूटर)

स्क्रीन साइज़ बड़ा, स्क्रीन टाइम कम,
गर्दन का झुकाव कम – अधिक वर्टिकल

लैपटॉप

स्क्रीन साइज़ मध्यम, स्क्रीन टाइम अधिक,
गर्दन का झुकाव अधिक

मोबाइल

स्क्रीन साइज़ सबसे छोटा,   स्क्रीन टाइम सबसे अधिक (3–7 घंटे), गर्दन का झुकाव सबसे अधिक

प्रभाव:

1. चक्कर आना (Dizziness)
2. सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस (गर्दन और कन्धों में दर्द – गर्दन का गठिया), 15 साल की उम्र में भी शुरुआत
3. हाथों में झुनझुनी और सुन्नपन
4. 30% तक साँस लेने की क्षमता में कमी

समाधान: स्मार्ट फोन का स्मार्ट उपयोग करें।

1. **सही मुद्रा:** गर्दन को कन्धों के साथ सीधा रखें और मोबाइल स्क्रीन को आँखों के सीध में रखें। हाथ शान्त 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 बन्द रखें।

6. मोबाइल से गुड मॉर्निंग और गुड नाइट न कहें।

7. प्रतिदिन कुछ समय बिना मोबाइल के बिताएँ।

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 मोबाइल में जानबूझकर 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 कम्प्यूटर और एल्गोरिदम्स (प्रोग्रामिंग) का प्रयोग

1. **डेटा संग्रहण:** सोशल मीडिया पर हर क्लिक का डेटा इकट्ठा किया जाता है। हरेक क्लिक को **Attention Enginnering** (**ध्यान आकर्षित की विधा**) के लिए उपयोग किया जाता है।

2. **ध्यान आकर्षित करने वाले एल्गोरिदम:** आपके हर मूवमेंट पर नज़र रखते हैं और उसी विषय से सम्बन्धित आपकी की रुचि के विज्ञापन दिखाते 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 ब्राण्ड ऐम्बेसडरों (प्रसिद्ध व्यक्तियों) द्वारा विज्ञापन दिखाया जाता है।

6. हर किसी का **एकमात्र उद्देश्य अपना लाभ कमाना है, इसीलिए वो हमें फ्री में विभिन्न सुविधाएँ देते हैं। ये हमें स्वयं समझना और समझाना पड़ेगा।**

समाधान:

- **अपने आप से प्रश्न पूछें:** हम ये क्यों देख रहे हैं?
  इससे हमारे जीवन में **क्या और कितना लाभ** होने वाला है?

- अपने **लक्ष्य को स्पष्ट** रखें। **लक्ष्य के सम्बन्धित विषय ही देखें और सुनें** अन्यथा भटकने की पूरी सम्भावना है।

- अतिरिक्त जानकारी देखने–सुनने से बचें,
  अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित रखें और फिर ऐप बन्द कर दें।

- स्मार्ट फोन का उपयोग **"स्मार्ट"** तरीके से करें। स्मार्ट फोन को **अपने शरीर और मन का मालिक नहीं बनने दें।**

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

1. यह एक तरह की ऐसी आदत है, जो **सामान्य नशे से कई गुना ज्यादा भयानक** है। इससे हम वेब के जाल में (डिजिटल/आभासी और सोशल मीडिया) फँसते चले जा रहे हैं। वेब पर उपलब्ध लगभग **70% सामग्री हिंसा और काम–भावना को उभारने से सम्बन्धी** ही है, जिसके जाल में आसानी से लोग आ जाते हैं और **समय, धन और जीवन गँवाते 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. **सन्तुष्टि के बिना ही आनन्द मिलने का आभास होता है**।
हमेशा अधिक की, और अधिक की, और अधिक और,
और अधिक पाने की ललक/आवश्यकता अनुभव होती है।

4. अपनी **कमी के भाव** को हम आभासी दुनिया से पूरी करना
चाहते हैं। आभासी दुनिया से कोई सन्तुष्टि नहीं मिलती,
वास्तविक जीवन में कमी का भाव बना रहता है।

5. **डोपामाइन की रिहाई** होती है। डोपामाइन एक प्रकार का न्यूरोट्रांसमीटर या रासायनिक सन्देशवाहक 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 अनुभव को और अधिक पाने के लिए** उस व्यवहार को दोहराते हैं, जिससे आपको अच्छा महसूस हुआ। यह स्वादिष्ट भोजन खाने से लेकर अपने पसन्दीदा शो को देखने तक, गेम खेलने से लेकर जुआ खेलने 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 (बच्चे, किशोर, युवा, प्रौढ़ और वृद्ध) और सभी कार्यक्षेत्र/वर्ग के लोग (कर्मचारी से लेकर अधिकारी व नेतृत्वकर्ता तक) इससे प्रभावित हैं।** मोबाइल और इन्टरनेट 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 भाव बढ़ता जा रहा है।**

समाधान:

1. **जीवन ईश्वर का उपहार है।** जीवन के उत्कृष्टतम / अच्छा बनाने को अपना लक्ष्य बनाएँ। कोई निर्णय लेते समय समझदारी और सम्वेदनापूर्वक विचार करें।

2. **वास्तविक जीवन में** वास्तविक खुशी खोजें। **आभासी जीवन की खुशी** से अभाव और असन्तुष्टि के भाव और बढ़ते हैं। (तुलना, ईर्ष्या और निराशा करने के कारण)

3. छोटे लक्ष्य (सेवा के) बनाएँ और उन्हें प्राप्त करें, जो वास्तविक सन्तुष्टि देते हैं।

''दूसरों को खुशी देने से स्वयं को खुशी मिलती है।''

– पूज्य गुरुदेव

4. **वास्तविक और आभासी सफलताओं की तुलना करें।** कहाँ से हमको वास्तविक सन्तुष्टि 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 सबसे महत्त्वपूर्ण है, जिससे हमें **वास्तविक जीवन और दुनिया का पता चलता है।**

प्रकृति के साथ कुछ समय एकान्त में बिताएँ।

4. जीवनशैली सम्बन्धी विकार – वर्तमान स्थिति

1. आजकल युवा एक **स्मार्ट फोन का औसतन 4 से 5 घण्टे उपयोग** करते हैं। वे इस लत से कैसे छुटकारा पाएँ?
यह एक ज्वलन्त प्रश्न है।

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 के लोगों द्वारा निर्देशित किया जा रहा होता है।**

4. **हमारी 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। **हमारी 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 (ess attention span)** आ रही 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 घण्टे पहले स्मार्ट फोन का उपयोग बन्द** करें। Blue Light Effect से बचें।

2. **हर रोज अपने आपकी समीक्षा (आत्मबोध और तत्त्वबोध) अवश्य 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 दिलाते रहें।

4. **समाधान है** "माइंडफुलनेस या **समझदारी** या जागरूकता" (सभी कार्यों का निरीक्षण / परीक्षण / जाँचना–परखना / समीक्षा करना) ईश्वर के प्रति "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 ही नहीं होगा।

6. प्रतिदिन **शारीरिक व्यायाम और श्रम अवश्य करें।**

5. समस्या को पहचानें, स्वीकार करें और हल करें

1. हम सभी को (**बच्चे, किशोर, युवा, प्रौढ़ और वृद्ध + सभी कार्यक्षेत्र/वर्ग के लोग (कर्मचारी से लेकर अधिकारी व नेतृत्वकर्ता तक 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 कम्प्यूटरों' और 'ध्यान बँटाने की टेक्नोलॉजी' (Attention Technology) के माध्यम से अचेतन मन तक पहुँच बनाकर हाइजैक (अपने नियंत्रण में) किया जा रहा है।

3. **अधिक स्क्रीन टाइम – मोबाइल (स्मार्ट फोन) देखने** (देर रात तक) के कारण शरीर में मेलॉटोनिन **(मेलाटोनिन को अक्सर "नींद का हार्मोन" कहा जाता** है। अँधेरे में सबसे ज़्यादा मेलाटोनिन रिलीज़ होता है और जब हम 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 **सर्केडियन रिदम–जैविक घड़ी** (सर्केडियन रिदम एक 24 घंटे का चक्र है जो हमारे शरीर की आन्तरिक 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 हमारे शरीर में मेलाटोनिन का स्तर सबसे ज़्यादा होता है, तो हम **बेहतर नींद** लेते हैं। एक कम गहरी नींद से हमारा पूरा अगला दिन अस्त–व्यस्त हो जाता है।

5. नींद की कमी से कब्ज, चिड़चिड़ापन, बेचैनी, पाचन और तंत्रिका तंत्र से सम्बन्धित समस्याएँ हो सकती हैं। इसलिए, **वीडियो देखने के लिए स्मार्टफोन का उपयोग दिन के समय ज्यादा 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 10–15 मिनट बाद का समय हमारे अवचेतन मन को** दोबारा प्रोग्राम / रीवायर (**बोने का**) करने के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण समय होता है। ऑडियो प्रोग्राम का उपयोग अपने अवचेतन मन को दोबारा प्रोग्राम/रीवायर करने के लिए करें।

8. **तात्कालिक सन्तुष्टि/खुशी/आनन्द बनाम दीर्घकालिक प्रेरणा और लक्ष्य के बीच अन्तर समझना और समझाना 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 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 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 और **सोशल मीडिया को एक सशक्त प्रगति के साधन के रूप में** – अन्यों को ज्यादा समझदार / जागरूक बनाने के लिए सदुपयोग में ला सकते हैं।

समझदारी / जागरूकता ही सफलता की कुंजी है।