

सावधानी और स्वविवेक से करें इंटरनेट मीडिया का उपयोग

इंटरनेट की लत से मुक्ति

इंटरनेट मीडिया या 'सोशल मीडिया' नाम से ही स्पष्ट होता है कि यह एक ऐसा सामाजिक माध्यम है जो समाज के विभिन्न वर्ग के लोगों को जोड़ता है। समाज के विकास के समानांतर हम तकनीकी क्षेत्र में भी आगे बढ़ रहे हैं। लोगों की समस्याओं का हल ढूंढने के लिए, विचारों को जानने के लिए, अपनी बात पहुंचाने के लिए इंटरनेट मीडिया अस्तित्व में आया और तकनीक के माध्यम से पूरी दुनिया एक तरह से हमारी मुट्ठी में सिमट आई है। मित्रों से बात करनी हो, विश्व के किसी भी कोने में कोई खबर भेजनी हो, किसी को मदद पहुंचानी या किसी से सहायता प्राप्त करनी हो, इंटरनेट मीडिया हर तरह से सहयोगी सिद्ध हो रहा है। यही वजह है कि आज यह हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। आवश्यकता से लेकर मनोरंजन तक हम इंटरनेट के जालों में उलझ गए हैं। एक नए युग का आगाज तो

हुआ लेकिन इसके साथ चुनौतियां भी बढ़ी हैं। विभिन्न एप्स ने जीवन को सुगम बना दिया है। इस बात में कोई शक नहीं कि इंटरनेट मीडिया सूचना का सागर है, मनोरंजन का विस्तृत माध्यम और प्रतिभा प्रदर्शन का व्यापक मंच है। बावजूद इसके यह मंच कई तरह की चुनौतियां पैदा कर रहा है। कहते हैं न 'अति सर्वत्र वर्ज्यते।' जो माध्यम सुगमता के लिए बना है उसका दुरुपयोग होने लगा है। विचारों की स्वतंत्रता के नाम पर अपशब्दों का प्रयोग, धर्म के नाम पर भेदभाव, आपत्तिजनक कंटेंट, आनलाइन धोखाधड़ी करना, गलत सूचनाओं का प्रसार, दिखावा और इन सब से ऊपर इंटरनेट मीडिया की लत ने हर वर्ग को प्रभावित किया है। हम वास्तविक दुनिया को आभासी दुनिया बनाते जा रहे हैं। विश्व से तो संबंध जोड़ रहे हैं लेकिन अपने परिवार और मित्रों से दूर होते जा रहे हैं। इंटरनेट मीडिया हमारी लत बनती जा रही है। आभासी लाइक्स और कमेंट्स में हम वास्तविक जीवन की खुशियों की तलाश करते हैं लेकिन इस सब में



अदिति मिश्रा, निदेशक प्राचार्य, दिल्ली
पब्लिक स्कूल गुरुग्राम, सेक्टर 45

वास्तविक जीवन के महत्व, अपनों के सानिध्य का सुकून, पारिवारिक मूल्य, सामाजिक दायित्व और वास्तविकता, सब भूलते जा रहे हैं। इसकी अति ने छोटे-छोटे बच्चों की आंखों पर चश्मा चढ़ा दिया है और उनका शारीरिक और मानसिक विकास बाधित होने लगा है। डिजिटल लत से बच्चों का बौद्धिक विकास इस कदर प्रभावित हो रहा है कि वे हिंसक प्रवृत्ति अपनाने लगे हैं, बचपन की मासूमियत चिड़चिड़ाहट में बदल गई है। हमारा कर्तव्य बनता है कि हम सतर्क रहें। इंटरनेट मीडिया की चकाचौंध को अपने और अपने बच्चों पर हावी न होने दें। इंटरनेट मीडिया की उपयोगिता को जानकर उसका सही

उपयोग करना सीखें। यह सुविधा के लिए बनाया गया है, इसे अपनी दुविधा न बनने दें। खासतौर पर बच्चों को इससे बचाएं। बच्चों के लिए डिजिटल स्क्रीन का समय निर्धारित करें। बीच-बीच में थोड़ा अंतराल रखकर आंखों को आराम देने को कहें। एक ही जगह बैठे न रहें। शारीरिक व्यायाम और प्राणायाम करें। पेरेंटिंग कंट्रोल सेट करें। बच्चों की हिस्ट्री सर्च पर अवश्य नजर रखें। बच्चों को इसके कानूनी लाभ व हानि समझाएं। इंटरनेट मीडिया विचारों की अभिव्यक्ति का सशक्त और उपयुक्त माध्यम है। इसे अपना हथियार बनाएं न कि लत। फैसला हमें करना है कि अपनी जीवनशैली में इंटरनेट मीडिया का रस कितनी मात्रा में घोलें कि इसकी मधुरता का आभास आनेवाली पीढ़ियों तक पहुंच सके। अगर इस मात्रा का भान समय रहते नहीं हुआ तो इसकी अति व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक संरचना विकृत कर देगी।

-अदिति मिश्रा, निदेशक प्राचार्य, दिल्ली
पब्लिक स्कूल गुरुग्राम, सेक्टर 45