



**अन्तरा
शब्दशक्ति**

प्रकाशन एवं बहुउद्देशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

शब्द
से संवेदना तक...
लेखन से
परिवर्तन तक...

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

‘समसामयिक प्रश्नों पर आपकी कलम’

(लेख प्रतियोगिता)

विचार...
चिंतन...
संवाद...
और
एक बेहतर
कल की ओर...



रचनाकार :-

आशीष कुमार रस्तोगी

विचारों की
स्याही से
बदलता समाज...

आयोजक:-

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी (म.प्र.)



अन्तरा शब्दशक्ति

प्रकाशन एवं बहुददेशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

शब्द से संवेदन तक...
लेखन से परिवर्तन तक...

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

संपादक : डॉ. प्रीति समकित सुराना
तकनीकी संपादक : Webcoodee.com
मुख्य कार्यालय : 15 नेहरू चौक, वारासिवनी,
जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331



Antrashabdshaktiprakashan

संपर्क : 9009423393
ईमेल : antrashabdshakti@gmail.com
वेबसाइट : www.antrashabdshakti.com

वैधानिक सूचना

पुस्तक में प्रकाशित सभी रचनाएँ संबंधित रचनाकारों की मौलिक अभिव्यक्तियाँ हैं।
प्रत्येक रचना में व्यक्त विचार, कथ्य एवं अभिमत के लिए संबंधित रचनाकार स्वयं उत्तरदायी हैं।
रचनाओं के चयन एवं प्रकाशन का उद्देश्य साहित्यिक अभिव्यक्ति को मंच प्रदान करना
एवं हिन्दी लेखन को प्रोत्साहित करना है।

हिन्दी
से ही है
पहचान...

विचार...
संवाद...
समाज...
और एक बेहतर कल...

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका - आशीष कुमार रस्तोगी

सोशल मीडिया के बढ़ते कदम
युवाओं के लिए अभिशाप



सोशल मीडिया के बढ़ते कदम :

युवाओं के लिए अभिशाप
चुनौती, कारण और समाधान

***** प्रस्तावना *****

इक्कीसवीं सदी को यदि सूचना और तकनीक की सदी कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। इंटरनेट और सोशल मीडिया ने मनुष्य के संवाद, शिक्षा, मनोरंजन, व्यापार और सामाजिक संबंधों की पूरी व्यवस्था को बदल दिया है। कुछ दशक पहले जिस सूचना तक पहुँचने में घंटों या दिनों का समय लगता था, वह आज कुछ सेकंड में मोबाइल की स्क्रीन पर उपलब्ध हो जाती है। सोशल मीडिया ने भौगोलिक दूरियों को कम किया है और दुनिया को एक ऐसे डिजिटल मंच में बदल दिया है जहाँ व्यक्ति अपनी बात लाखों लोगों तक पहुँचा सकता है।

लेकिन हर तकनीकी उपलब्धि अपने साथ कुछ चुनौतियाँ भी लेकर आती है। सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव विशेष रूप से युवाओं के जीवन में दिखाई देता है। युवा वर्ग तकनीक को सबसे तेजी से अपनाने वाला वर्ग है। शिक्षा से लेकर मनोरंजन, मित्रता से लेकर रोजगार और विचार-विमर्श से लेकर व्यवसाय तक, सोशल मीडिया उनकी दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है।

समस्या सोशल मीडिया के अस्तित्व में नहीं, बल्कि उसके अनियंत्रित, असंतुलित और विवेकहीन उपयोग में है। जब मोबाइल मनोरंजन का साधन न रहकर आदत बन जाए, जब लाइक और कमेंट आत्मसम्मान का पैमाना बन जाएँ, जब आभासी मित्रता वास्तविक संबंधों को कमजोर करने लगे और जब सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाला बनावटी जीवन वास्तविक जीवन से अधिक महत्वपूर्ण लगने लगे, तब यह सुविधा धीरे-धीरे समस्या का रूप लेने लगती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार डिजिटल वातावरण युवाओं के लिए सूचना, संपर्क और सीखने के अवसर प्रदान करता है, लेकिन इसके साथ साइबर बुलिंग, अवास्तविक शारीरिक छवि, हानिकारक सामग्री और अत्यधिक उपयोग जैसे जोखिम भी मौजूद हैं।

इसलिए आज प्रश्न यह नहीं है कि सोशल मीडिया को समाप्त कर दिया जाए। वास्तविक प्रश्न यह है कि युवाओं को सोशल मीडिया का स्वामी बनाया जाए या उसका उपभोक्ता और गुलाम?

सोशल मीडिया : अवसर या संकट?

सोशल मीडिया अपने आप में न तो अच्छा है और न बुरा। उसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि उसका इस्तेमाल किस उद्देश्य, कितने समय और किस मानसिकता के साथ किया जा रहा है।

एक विद्यार्थी सोशल मीडिया के माध्यम से किसी कठिन विषय का व्याख्यान देख सकता है, ऑनलाइन पुस्तकें पढ़ सकता है, विशेषज्ञों से सीख सकता है और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर सकता है। कोई युवा अपनी कला, लेखन, संगीत या व्यवसाय को दुनिया के सामने रख सकता है। छोटे व्यवसाय सोशल मीडिया के माध्यम से ग्राहकों तक पहुँच सकते हैं। रोजगार और फ्रीलांसिंग के अनेक अवसर भी डिजिटल माध्यमों से उपलब्ध हुए हैं।

दूसरी ओर वही सोशल मीडिया निरंतर स्कॉलिंग, तुलना, अफवाह, अपमान, साइबर बुलिंग और समय की बर्बादी का माध्यम भी बन सकता है।

अतः समस्या तकनीक नहीं, बल्कि तकनीक के प्रति हमारा व्यवहार है।

युवाओं पर बढ़ता प्रभाव

युवा अवस्था जीवन का वह समय है जब व्यक्ति अपनी पहचान, भविष्य और सामाजिक संबंधों को लेकर अनेक निर्णय लेता है। इस उम्र में दूसरों की स्वीकृति और प्रशंसा का प्रभाव भी अधिक हो सकता है। सोशल मीडिया इसी मनोवैज्ञानिक आवश्यकता को लगातार सक्रिय करता है।

लाइक, शेयर, कमेंट, फॉलोअर और व्यूज आज केवल डिजिटल आँकड़े नहीं रह गए हैं। अनेक युवाओं के लिए ये आत्मविश्वास और सामाजिक स्वीकार्यता के संकेतक बन जाते हैं।

किसी पोस्ट पर कम लाइक मिलने पर निराशा और अधिक लाइक मिलने पर अत्यधिक उत्साह—यह स्थिति धीरे-धीरे व्यक्ति को बाहरी प्रतिक्रिया पर निर्भर बना सकती है।

समय की बर्बादी : सबसे बड़ी चुनौती

सोशल मीडिया की सबसे सामान्य लेकिन गंभीर समस्या है—समय का अनियंत्रित उपयोग। युवा अक्सर यह सोचकर मोबाइल खोलता है कि वह केवल पाँच मिनट वीडियो देखेगा। लेकिन एक वीडियो के बाद दूसरा वीडियो, फिर तीसरा वीडियो और फिर लगातार स्क्रॉलिंग शुरू हो जाती है। देखते-देखते आधा घंटा या कई घंटे निकल जाते हैं। समस्या यह है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ता का ध्यान अधिक समय तक बनाए रखने के लिए लगातार नया कंटेंट प्रस्तुत करते हैं। परिणामस्वरूप व्यक्ति अपने समय के बारे में निर्णय लेने के बजाय प्लेटफॉर्म द्वारा सुझाई गई सामग्री का अनुसरण करने लगता है। समय का यह नुकसान पढ़ाई, खेल, नींद, परिवार और रचनात्मक गतिविधियों से समय छीन सकता है।

एकाग्रता पर प्रभाव

लगातार छोटे-छोटे वीडियो और तेजी से बदलती सामग्री देखने की आदत लंबे समय तक किसी एक काम पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। किसी विद्यार्थी के लिए यह विशेष रूप से चिंताजनक है। पुस्तक पढ़ते समय उसका ध्यान बार-बार मोबाइल की ओर जाता है। पढ़ाई के बीच नोटिफिकेशन आने पर वह तुरंत मोबाइल देखता है। इसके बाद पढ़ाई पर लौटने में समय लगता है। इस प्रकार समस्या केवल मोबाइल पर बिताए गए समय की नहीं है; समस्या यह भी है कि मोबाइल हमारी मानसिक एकाग्रता को कितनी बार बाधित करता है।

शिक्षा और परीक्षा पर प्रभाव

सोशल मीडिया शिक्षा का शानदार साधन बन सकता है, लेकिन इसका अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थी की पढ़ाई के लिए बाधा भी बन सकता है। आज विद्यार्थियों के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह है कि मनोरंजन और शिक्षा की सामग्री एक ही स्क्रीन पर उपलब्ध है। पढ़ाई के लिए मोबाइल खोलने वाला विद्यार्थी कुछ ही क्षण में मनोरंजन की सामग्री में पहुँच सकता है। इसलिए विद्यार्थियों को यह सीखना होगा कि मोबाइल का उपयोग उद्देश्य के अनुसार किया जाए। पढ़ाई के समय पढ़ाई, मनोरंजन के समय मनोरंजन और विश्राम के समय विश्राम—यही डिजिटल अनुशासन है।

तुलना की संस्कृति

सोशल मीडिया पर हर व्यक्ति अपने जीवन का सबसे सुंदर और सफल हिस्सा दिखाने की कोशिश करता है। महँगे कपड़े, शानदार यात्रा, सफलता, फिटनेस, पार्टियाँ और उपलब्धियाँ लगातार दिखाई जाती हैं।

लेकिन सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाला जीवन अक्सर वास्तविक जीवन का पूरा चित्र नहीं होता।

जब युवा दूसरों के चुने हुए और संपादित क्षणों की तुलना अपने वास्तविक जीवन से करने लगता है, तो उसके मन में हीन भावना पैदा हो सकती है।

वह सोच सकता है—

“सब मुझसे आगे निकल गए।”

“मेरी जिंदगी इतनी अच्छी क्यों नहीं है?”

“मेरे पास उतने पैसे क्यों नहीं हैं?”

“मैं इतना सुंदर या सफल क्यों नहीं हूँ?”

यह तुलना धीरे-धीरे आत्मसम्मान को प्रभावित कर सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य की चुनौती

मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में सोशल मीडिया पर संतुलित दृष्टिकोण आवश्यक है। यह कहना उचित नहीं होगा कि सोशल मीडिया ही मानसिक समस्याओं का एकमात्र कारण है। मानसिक स्वास्थ्य पर परिवार, शिक्षा, आर्थिक परिस्थितियाँ, सामाजिक संबंध, नींद, तनाव और व्यक्तिगत परिस्थितियों सहित अनेक कारकों का प्रभाव पड़ता है।

फिर भी अत्यधिक या समस्याग्रस्त सोशल मीडिया उपयोग चिंता का विषय है। WHO के 2022 HBSC सर्वेक्षण में 44 देशों और क्षेत्रों के लगभग 2.8 लाख युवाओं के आँकड़ों के आधार पर 11% किशोरों में समस्याग्रस्त सोशल मीडिया व्यवहार के संकेत मिले। यह अनुपात 2018 में 7% था।

इसका अर्थ यह नहीं है कि हर सोशल मीडिया उपयोगकर्ता मानसिक रूप से अस्वस्थ हो जाएगा। बल्कि यह संकेत देता है कि कुछ युवाओं में उपयोग की आदत इतनी समस्याग्रस्त हो सकती है कि वह दैनिक जीवन और कल्याण को प्रभावित करे।

नींद पर असर

युवाओं के स्वास्थ्य में नींद की महत्वपूर्ण भूमिका है। लेकिन देर रात तक मोबाइल चलाना आज सामान्य आदत बनती जा रही है।

“बस पाँच मिनट और” की आदत कई बार आधी रात तक चलती रहती है। इससे सोने का समय पीछे खिसक सकता है।

WHO के उपलब्ध शोध में समस्याग्रस्त सोशल मीडिया उपयोग को कम नींद और देर से सोने की आदत से जुड़ा पाया गया है।

इसलिए रात में मोबाइल से दूरी बनाना केवल अनुशासन का विषय नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली का हिस्सा है।

आभासी मित्रता बनाम वास्तविक संबंध

सोशल मीडिया ने लोगों को जोड़ने का काम किया है। दूर रहने वाले मित्र और परिवार आसानी से संपर्क में रह सकते हैं। समान रुचियों वाले लोग दुनिया के अलग-अलग हिस्सों से एक-दूसरे से जुड़ सकते हैं।

लेकिन आभासी संपर्क हमेशा वास्तविक संबंधों का विकल्प नहीं बन सकता।

एक कमरे में बैठे परिवार के चार सदस्य यदि चार अलग-अलग स्क्रीन में व्यस्त हों, तो तकनीकी रूप से वे साथ हैं, लेकिन भावनात्मक रूप से दूर हो सकते हैं।

इसलिए डिजिटल संबंधों के साथ वास्तविक बातचीत, परिवार के साथ समय और प्रत्यक्ष सामाजिक संपर्क भी आवश्यक हैं।

साइबर बुलिंग : डिजिटल दुनिया का कड़वा सच

सोशल मीडिया की एक गंभीर समस्या साइबर बुलिंग है। किसी व्यक्ति को ऑनलाइन अपमानित करना, उसके बारे में झूठी बातें फैलाना, फोटो या वीडियो का दुरुपयोग करना अथवा लगातार परेशान करना मानसिक रूप से अत्यंत कष्टदायक हो सकता है।

स्कूल और कॉलेज के विद्यार्थियों में यह समस्या विशेष चिंता का विषय है क्योंकि डिजिटल अपमान केवल कक्षा या मोहल्ले तक सीमित नहीं रहता; वह बड़ी संख्या में लोगों तक पहुँच सकता है।

इसलिए युवाओं को यह समझना आवश्यक है कि ऑनलाइन किया गया व्यवहार भी वास्तविक जीवन में वास्तविक परिणाम पैदा करता है।

फेक न्यूज और गलत सूचना

सोशल मीडिया ने सूचना की गति बढ़ाई है, लेकिन हर तेज सूचना सही नहीं होती। अफवाहें, झूठी खबरें, पुराने वीडियो को नई घटना बताना, नकली स्क्रीनशॉट और भ्रामक शीर्षक सोशल मीडिया पर तेजी से फैल सकते हैं। UNESCO के अनुसार 2024 के एक वैश्विक सर्वेक्षण में 500 डिजिटल कंटेंट क्रिएटर्स में से 62% ने कहा कि वे सामग्री साझा करने से पहले कठोर और व्यवस्थित तथ्य-जाँच नहीं करते। यह आँकड़ा बताता है कि डिजिटल युग में केवल पढ़ना पर्याप्त नहीं है। हमें यह भी सीखना होगा कि जो पढ़ रहे हैं, वह सही है या नहीं।

मीडिया और सूचना साक्षरता की आवश्यकता

आज के समय में शिक्षा का अर्थ केवल किताब पढ़ना नहीं है। डिजिटल युग में विद्यार्थी को यह भी पता होना चाहिए कि किसी ऑनलाइन सूचना की विश्वसनीयता कैसे जाँची जाए।

किसने यह सूचना प्रकाशित की?

क्या इसका कोई विश्वसनीय स्रोत है?

क्या अन्य विश्वसनीय संस्थाएँ भी यही जानकारी दे रही हैं?

क्या तस्वीर या वीडियो पुराना तो नहीं?

क्या शीर्षक जानबूझकर सनसनीखेज बनाया गया है?

ऐसे प्रश्न युवाओं को डिजिटल भ्रम से बचा सकते हैं।

UNESCO मीडिया एवं सूचना साक्षरता को युवाओं को गलत सूचना, पक्षपात और घृणास्पद सामग्री को पहचानने तथा जिम्मेदारी से डिजिटल माध्यमों का उपयोग करने में महत्वपूर्ण मानता है।

दिखावे और उपभोक्तावाद की संस्कृति

सोशल मीडिया ने विज्ञापन को व्यक्ति के दैनिक जीवन का हिस्सा बना दिया है। इन्फ्लुएंसर संस्कृति के कारण युवा लगातार नए कपड़े, मोबाइल, कॉस्मेटिक्स, गैजेट और जीवनशैली की वस्तुओं से परिचित होता रहता है।

कई बार आवश्यकता और इच्छा के बीच का अंतर समाप्त होने लगता है।

“मुझे इसकी जरूरत है” की जगह “मुझे भी यह चाहिए” मानसिकता विकसित हो सकती है।

यही वह बिंदु है जहाँ सोशल मीडिया केवल मनोरंजन का मंच नहीं रहता, बल्कि उपभोक्ता व्यवहार को प्रभावित करने वाला शक्तिशाली माध्यम बन जाता है।

शरीर और सौंदर्य की अवास्तविक छवि

सोशल मीडिया पर फिल्टर, फोटो एडिटिंग और चयनित तस्वीरों के कारण सुंदरता का एक कृत्रिम मानक बन सकता है।

युवा अपनी वास्तविक उपस्थिति की तुलना अत्यधिक संपादित तस्वीरों से करने लगते हैं। इससे अपने शरीर और व्यक्तित्व के प्रति असंतोष पैदा हो सकता है।

इसलिए युवाओं को समझाना आवश्यक है कि फिल्टर वास्तविकता नहीं है और सोशल मीडिया की तस्वीर पूरी जिंदगी नहीं है।

निजता और डिजिटल सुरक्षा

सोशल मीडिया पर फोटो, स्थान, स्कूल, परिवार, मित्र और व्यक्तिगत जानकारी साझा करना कई बार सामान्य लगता है। लेकिन डिजिटल दुनिया में साझा की गई जानकारी हमेशा पूरी तरह नियंत्रित नहीं रहती।

युवाओं को मजबूत पासवर्ड, दो-स्तरीय सुरक्षा, निजी अकाउंट की सेटिंग, संदिग्ध लिंक से बचाव और व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के बारे में जानकारी होनी चाहिए।

विशेष रूप से OTP, बैंकिंग जानकारी, पासवर्ड और निजी दस्तावेज किसी अनजान व्यक्ति के साथ साझा नहीं किए जाने चाहिए।

युवा और इन्फ्लुएंसर संस्कृति

आज सोशल मीडिया ने हर व्यक्ति को संभावित कंटेंट क्रिएटर बना दिया है। यह लोकतांत्रिक अवसर है, लेकिन इसके साथ जिम्मेदारी भी आती है।

किसी व्यक्ति के अधिक फॉलोअर होने का अर्थ यह नहीं कि उसकी हर बात सही है।

युवाओं को व्यक्ति की लोकप्रियता और सूचना की विश्वसनीयता के बीच अंतर समझना चाहिए। वायरल होना और विश्वसनीय होना—दो अलग बातें हैं।

सोशल मीडिया की कमियाँ : समग्र मूल्यांकन

सोशल मीडिया की प्रमुख कमियों को निम्न रूप में समझा जा सकता है—

समय का अनियंत्रित उपयोग

पढ़ाई और एकाग्रता में बाधा

नींद की दिनचर्या प्रभावित होना

सामाजिक तुलना और हीन भावना

साइबर बुलिंग

फेक न्यूज और गलत सूचना

निजता और डेटा सुरक्षा का जोखिम

दिखावे और उपभोक्तावाद की प्रवृत्ति

वास्तविक सामाजिक संबंधों में कमी

मानसिक दबाव और डिजिटल निर्भरता

हालाँकि यह भी ध्यान रखना आवश्यक है कि ये प्रभाव हर युवा पर समान रूप से नहीं पड़ते।

WHO भी डिजिटल तकनीक के प्रभाव को जटिल और संदर्भ-निर्भर मानता है। कुछ युवाओं के लिए सोशल मीडिया सामाजिक समर्थन और जुड़ाव का माध्यम भी हो सकता है।

इसलिए किसी भी समाधान का आधार भय नहीं, बल्कि संतुलन और डिजिटल समझ होना चाहिए।

सुधार के उपाय

1) डिजिटल अनुशासन

युवाओं को सोशल मीडिया के लिए निश्चित समय तय करना चाहिए। बिना उद्देश्य मोबाइल खोलने की आदत को कम करना चाहिए।

2) नोटिफिकेशन नियंत्रित करें

हर नोटिफिकेशन जरूरी नहीं है। गैर-जरूरी नोटिफिकेशन बंद करने से बार-बार मोबाइल देखने की आदत कम हो सकती है।

3) नो-फोन जोन बनाएँ

घर में भोजन के समय, पढ़ाई के समय और सोने से पहले मोबाइल-मुक्त समय निर्धारित किया जा सकता है।

4) डिजिटल डिटॉक्स

सप्ताह में कुछ समय सोशल मीडिया से दूरी बनाकर पुस्तक, खेल, संगीत, कला या परिवार के साथ बिताया जा सकता है।

5) वास्तविक जीवन को प्राथमिकता

ऑनलाइन मित्रता के साथ वास्तविक मित्रों और परिवार के लिए भी समय निकालना आवश्यक है।

6) तथ्य-जाँच की आदत

किसी खबर को आगे भेजने से पहले उसका स्रोत जाँचना चाहिए।

7) मानसिक स्वास्थ्य पर खुली बातचीत

यदि सोशल मीडिया उपयोग के कारण तनाव, नींद की समस्या, पढ़ाई में लगातार गिरावट या सामाजिक दूरी महसूस हो रही हो तो परिवार, शिक्षक या योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करनी चाहिए।

8) उद्देश्यपूर्ण सोशल मीडिया उपयोग

युवा स्वयं से पूछें—

“मैं अभी सोशल मीडिया क्यों खोल रहा हूँ?”

यदि उत्तर स्पष्ट नहीं है तो शायद मोबाइल खोलने की आवश्यकता ही नहीं है।

अभिभावकों की भूमिका

बच्चों और युवाओं पर केवल प्रतिबंध लगाना समाधान नहीं है। यदि माता-पिता स्वयं लगातार मोबाइल में व्यस्त रहते हैं तो बच्चों से डिजिटल अनुशासन की अपेक्षा प्रभावी नहीं होगी।

अभिभावकों को बच्चों के साथ संवाद करना चाहिए।

उन्हें यह समझना चाहिए कि बच्चा ऑनलाइन क्या देखता है, किन लोगों से संपर्क करता है और सोशल मीडिया उसके जीवन को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है।

जरूरत पड़ने पर नियम बनाए जाएँ, लेकिन नियमों के साथ विश्वास और संवाद भी हो।

विद्यालयों की भूमिका

विद्यालयों को डिजिटल साक्षरता को शिक्षा का हिस्सा बनाना चाहिए।

विद्यार्थियों को केवल यह नहीं बताया जाना चाहिए कि सोशल मीडिया कम इस्तेमाल करो, बल्कि यह भी सिखाया जाना चाहिए कि—

फेक न्यूज कैसे पहचानें;

साइबर बुलिंग से कैसे बचें;

ऑनलाइन गोपनीयता कैसे सुरक्षित रखें;

डिजिटल शिष्टाचार क्या है;

विश्वसनीय स्रोत कैसे खोजें;

ऑनलाइन समय का प्रबंधन कैसे करें।

WHO भी स्कूलों में डिजिटल साक्षरता, ऑनलाइन सुरक्षा और आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देने की आवश्यकता पर बल देता है।

शिक्षकों की भूमिका

शिक्षक केवल विषय पढ़ाने वाले व्यक्ति नहीं हैं; वे विद्यार्थियों को बदलती दुनिया के लिए तैयार करने वाले मार्गदर्शक भी हैं।

शिक्षकों को विद्यार्थियों को सोशल मीडिया के सकारात्मक उपयोग के उदाहरण देने चाहिए।

शिक्षा से जुड़े विश्वसनीय चैनल, डिजिटल पुस्तकालय, ऑनलाइन पाठ्यक्रम और ज्ञानवर्धक सामग्री विद्यार्थियों को बताई जा सकती है।

सरकार और सोशल मीडिया कंपनियों की जिम्मेदारी

डिजिटल सुरक्षा केवल व्यक्ति की जिम्मेदारी नहीं है। सरकार और तकनीकी कंपनियों की भी महत्वपूर्ण भूमिका है।

प्लेटफॉर्म को बच्चों और युवाओं की सुरक्षा, गोपनीयता, पारदर्शिता और सुरक्षित डिजाइन पर ध्यान देना चाहिए।

WHO ने भी डिजिटल प्लेटफॉर्म की जवाबदेही, सुरक्षित डिजाइन और युवाओं के लिए डिजिटल साक्षरता को महत्वपूर्ण बताया है।

युवाओं के लिए दस डिजिटल संकल्प

पहला — मैं सोशल मीडिया का उपयोग उद्देश्य के साथ करूँगा।

दूसरा — मैं अपनी पढ़ाई और नींद को सोशल मीडिया से प्रभावित नहीं होने दूँगा।

तीसरा — मैं किसी भी खबर को सत्यापित किए बिना साझा नहीं करूँगा।

चौथा — मैं किसी व्यक्ति को ऑनलाइन अपमानित नहीं करूँगा।

पाँचवाँ — मैं अपनी निजी जानकारी की सुरक्षा करूँगा।

छठा — मैं लाइक और फॉलोअर को अपनी सफलता का पैमाना नहीं बनाऊँगा।

सातवाँ — मैं सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाली जिंदगी की तुलना अपनी वास्तविक जिंदगी से नहीं करूँगा।

आठवाँ — मैं सोशल मीडिया के साथ खेल, पुस्तक और वास्तविक सामाजिक गतिविधियों के लिए भी समय निकालूँगा।

नौवाँ — मैं सोशल मीडिया पर प्राप्त जानकारी के स्रोत की जाँच करूँगा।

दसवाँ — मैं तकनीक का उपयोग अपने विकास के लिए करूँगा, अपनी स्वतंत्रता खोने के लिए नहीं।

समाधान का मूल मंत्र : संतुलन

सोशल मीडिया को पूरी तरह छोड़ देना हर व्यक्ति के लिए संभव या आवश्यक नहीं है। आज शिक्षा, रोजगार, व्यापार और संचार के अनेक अवसर डिजिटल माध्यमों से जुड़े हैं।

इसलिए समाधान सोशल मीडिया से भागना नहीं, बल्कि उसके साथ स्वस्थ संबंध बनाना है।

न तकनीक का अंधा विरोध, न तकनीक की अंधी स्वीकृति—बल्कि विवेकपूर्ण उपयोग।

यही डिजिटल युग की वास्तविक आवश्यकता है।

सोशल मीडिया आधुनिक जीवन की एक बड़ी वास्तविकता है। इसे नकारना संभव नहीं है और न ही आवश्यक। यह ज्ञान का माध्यम बन सकता है, रोजगार का अवसर बन सकता है, प्रतिभा को मंच दे सकता है और लोगों को जोड़ सकता है।

लेकिन वही सोशल मीडिया यदि अनियंत्रित हो जाए तो समय, एकाग्रता, नींद, मानसिक संतुलन, पारिवारिक संबंध और सामाजिक व्यवहार को प्रभावित कर सकता है।

इसलिए सोशल मीडिया को युवाओं के लिए पूर्णतः “अभिशाप” कहना भी उतना ही अधूरा होगा जितना उसे पूर्णतः “वरदान” कहना।

असल चुनौती है—डिजिटल स्वतंत्रता के साथ डिजिटल जिम्मेदारी विकसित करना।

युवा यदि यह समझ जाए कि हर नोटिफिकेशन जरूरी नहीं, हर वायरल खबर सही नहीं, हर इन्फ्लुएंसर विशेषज्ञ नहीं और हर चमकती तस्वीर वास्तविक जीवन नहीं है, तो सोशल मीडिया उसके जीवन को नियंत्रित नहीं कर पाएगा।

आज आवश्यकता ऐसे युवाओं की है जो तकनीक का उपयोग करें, लेकिन तकनीक उन्हें उपयोग न करे; जो सोशल मीडिया पर सक्रिय हों, लेकिन वास्तविक जीवन से कटे न हों; जो लाइक के पीछे न भागें, बल्कि अपने लक्ष्य के पीछे दौड़ें।

आखिरकार—

“सोशल मीडिया का उद्देश्य जीवन को बेहतर बनाना होना चाहिए, जीवन का स्थान लेना नहीं।”

युवा यदि समय का मूल्य समझे, सूचना की सत्यता परखे, अपनी निजता की रक्षा करे और डिजिटल दुनिया के साथ वास्तविक दुनिया का संतुलन बनाए रखे, तो सोशल मीडिया अभिशाप नहीं, बल्कि विकास का शक्तिशाली साधन बन सकता है।

भविष्य उस युवा का है जो केवल ऑनलाइन दिखाई नहीं देता, बल्कि वास्तविक जीवन में कुछ कर दिखाता है।

संक्षिप्त संपादकीय मूल्यांकन

जानकारी: लेख में सोशल मीडिया के प्रभावों के साथ WHO और UNESCO के प्रमाणित संदर्भ जोड़े गए हैं।

विश्लेषण: समस्या को केवल सोशल मीडिया नहीं, बल्कि उसके अनियंत्रित उपयोग, डिजिटल संस्कृति, मनोवैज्ञानिक दबाव और सूचना-साक्षरता की कमी से जोड़ा गया है।

सुधार: लेख में मानसिक स्वास्थ्य, फेक न्यूज, साइबर बुलिंग, निजता, शिक्षा, परिवार, विद्यालय और प्लेटफॉर्म की जिम्मेदारी को एक साथ जोड़ा गया है।

कमी: उपलब्ध अंतरराष्ट्रीय शोध को मजबूत करने के लिए भविष्य के संस्करण में भारत-केंद्रित सर्वेक्षण और भारतीय युवाओं के केस-स्टडी जोड़े जा सकते हैं।

सुझाव: डिजिटल साक्षरता, समय-प्रबंधन, तथ्य-जाँच, परिवार में संवाद और सोशल मीडिया के उद्देश्यपूर्ण उपयोग को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

***** संदर्भ *****

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) – Adolescent Social Media Use and Mental Health.

विश्व स्वास्थ्य संगठन – Digital Environments and Mental Health.

UNESCO – Media and Information Literacy.

UNESCO – Digital Content Creators and Fact-Checking, 2024.

मुख्य संदेश:

***** मुख्य संदेश *****

“वायरल होने से पहले विचार करें, साझा करने से पहले सत्यापित करें और स्क्रीन पर जाने से पहले अपने लक्ष्य को याद करें।”

- आशीष कुमार रस्तोगी



लेखक परिचय

नाम – आशीष कुमार रस्तोगी

निवास – महमूदाबाद सीतापुर उत्तर प्रदेश





अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा
शब्दशक्ति

www.antrashabdshakti.com
प्रकाशन एवं बहुदेशीय संस्था

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

सम्मान-पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि

आ.....**आशीष कुमार रस्तोगी**.....जी

ने हिन्दी पखवाड़े के अवसर पर आयोजित “**एक लेख प्रतियोगिता**” में उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए **समसामयिक विषय पर अपने विचारों को** प्रभावी एवं सार्थक ढंग से अभिव्यक्त किया।

उनकी साहित्यिक **अभिव्यक्ति** एवं रचनात्मक सहभागिता की सराहना करते हुए **अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन** की ओर से यह **सम्मान-पत्र** सादर प्रदान किया जाता है।

आपकी सृजनशीलता एवं साहित्यिक यात्रा के उज्ज्वल भविष्य की हार्दिक शुभकामनाएँ।

हिन्दी विचारों को विस्तार देती है... समाज को जोड़ती है...

हिन्दी
हमारी पहचान...
हमारी शक्ति...

प्रीति सुराना

समकित सुराना

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
एवं संस्था

डॉ. प्रीति समकित सुराना



शब्द से संवेदन तक...

लेखन से परिवर्तन तक...

