



**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’

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

(लेख प्रतियोगिता)



रचनाकार :-

कैप्टन डॉ. जय महलवाल

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 - कैप्टन डॉ. जय महलवाल

बच्चों में मोबाइल की लत -
आज के समय की सबसे बड़ी समस्या!



बच्चों में मोबाइल की लत - आज के समय की सबसे बड़ी समस्या!

अगर कोई मुझसे पूछे कि आज के समय में सबसे बड़ी समस्या क्या है, तो मैं कहूंगा - बच्चों को मोबाइल की लत से बचाना। यह सिर्फ एक आदत नहीं, एक धीमा ज़हर है जो धीरे-धीरे हमारे बच्चों के बचपन, स्वास्थ्य और संस्कारों को खा रहा है। कुछ तथ्यों और आपबीती के आधार पर विवेचन कर रहा हूँ ----

1) बचपन: पहले बनाम अब

पहले का बचपन था - कागज की नाव, जहाज, गलियाँ, मिट्टी और गिल्ली-डंडा और चप्पा इत्यादि।

और अब का बचपन है मोबाइल स्क्रीन, सिम और डेटा-पैक।

पहले बच्चा रोता था तो दादी कहानी सुनाती थी, माँ लोरी गाती थी। अब बच्चा रोता है तो हाथ में मोबाइल थमा दिया जाता है। पहले हम शाम को खेलने जाते थे - कबड्डी, लुका-छिपी, कंचे, चप्पा और गुल्ली-डंडा। पसीना बहता था, घुटने छिलते थे, पर दोस्ती गहरी बनती थी। अब बच्चा शाम को कमरे में बैठा पब्जी, फ्री फायर, रील, यू ट्यूबर इंस्टाग्राम में दोस्ती ढूँढता है। वो दोस्त जिसे उसने कभी देखा भी नहीं।

तुलना साफ है:

- पहले शारीरिक खेल बनाम अब मानसिक थकान वाले आभासी खेल।
- पहले संयुक्त परिवार का संवाद बनाम अब एकाकी स्क्रीन संवाद।
- पहले प्रकृति से जुड़ाव बनाम अब वाई-फाई से जुड़ाव।

2) लाभ बनाम हानि - तराजू में असंतुलन जैसा।

मैं ये नहीं कहता कि मोबाइल पूरी तरह बुरा है। इसके लाभ भी बहुत हैं जैसे-

- ऑनलाइन शिक्षा, ज्ञान का अथाह सागर।
- दूर बैठे रिश्तेदारों से वीडियो कॉल-
- नई तकनीक सीखना।

पर इसकी हानि कहीं ज्यादा खतरनाक लगती है:

- लाभ का मुखौटा हानि की हकीकत
- ज्ञान मिल रहा है- जानकारी का कचरा मिल रहा है, ज्ञान नहीं
- बच्चा घर में सुरक्षित है- बच्चा मानसिक रूप से सबसे ज्यादा असुरक्षित है
- बच्चा स्मार्ट बन रहा है -बच्चा संवेदनशीलता खो रहा है
- समय कट रहा है -समय बर्बाद हो रहा है

हम सोचते हैं बच्चा स्मार्टफोन से स्मार्ट बन रहा है, पर सच ये है कि बच्चा याद करना भूल गया है, सोचना भूल गया है, इंतज़ार करना भूल गया है। गूगल ने उसकी याददाश्त छीन ली है, इंस्टेंट रिप्लाय ने उसका सब्र छीन लिया है।

3) स्वास्थ्य: आँखें बनाम स्क्रीन।

- आँखें बनाम स्क्रीन: लगभग छः घंटे स्क्रीन पर रहने वाले बच्चे की आँखों में जलन, धुंधलापन, और 12 साल की उम्र में चश्मा - ये आम हो गया है। इससे पहले बच्चों को चश्मा 40 साल बाद लगता था।
- नींद बनाम नीलापन: मोबाइल की ब्लू लाइट मेलाटोनिन हार्मोन को मार देती है। बच्चा रात 2 बजे तक जागता है, सुबह 9 बजे तक सोता है। पहले बच्चा 9 बजे सोकर 5 बजे उठता था।
- भूख बनाम गेम: माँ खाना खिला रही है, बच्चा मोबाइल देख रहा है। उसे पता ही नहीं वो क्या खा रहा है, कितना खा रहा है। नतीजा - मोटापा या कुपोषण, दोनों एक साथ।
- सक्रिय शरीर बनाम निष्क्रिय अंगूठा: पूरा शरीर निष्क्रिय, सिर्फ दो अंगूठे चल रहे हैं। गर्दन झुकी हुई, रीढ़ टेढ़ी - इसे अब डॉक्टर टेक्स्ट नेक सिंड्रोम कहते हैं।

4) मन और व्यवहार: वास्तविक बनाम आभासी। आज के समय यह सबसे खतरनाक तुलना है।

पहले बच्चा जिद करता था - खिलौने के लिए, साइकिल के लिए। अब बच्चा जिद करता है - रिचार्ज के लिए, नए गेम के लिए। मुझे ऐसा लगता है कि मोबाइल ने बच्चों में 3 नई बीमारियाँ पैदा की हैं:

1. गुस्सा बनाम सहनशीलता: मोबाइल छीनते ही बच्चा चीखता है, चीजें फेंकता है। ये नशे के लक्षण हैं। शराबी को शराब न मिले तो जैसे गुस्सा आता है, वैसे ही।
2. एकाग्रता बनाम अस्थिरता: एक रील 30 सेकंड की। दिमाग को हर 30 सेकंड में नया डोपामाइन चाहिए। अब वही बच्चा 30 मिनट क्लास में नहीं बैठ पाता। पढ़ाई बोरिंग लगती है क्योंकि पढ़ाई में तुरंत मज़ा नहीं आता।
3. आत्मसम्मान बनाम तुलना: इंस्टाग्राम पर सब खुश हैं, सब अमीर हैं, सब सुंदर हैं। मेरा बच्चा खुद को उनसे तुलना करके हीन भावना में चला जाता है। पहले तुलना सिर्फ पड़ोस तक थी, अब पूरी दुनिया से है।
4. समाधान क्या है? डॉट बनाम दोस्ती। डॉटने से, पीटने से, मोबाइल तोड़ने से लत नहीं जाएगी। लत जाएगी विकल्प से। हम लोगों को चाहिए कि - पाबंदी नहीं, प्रबंधन: पूरे दिन मत दो, पर एक निश्चित समय दो। जैसे - दिन में 1 घंटा, सिर्फ पढ़ाई के बाद। नियम - घर के सब लोगों पर लागू। अगर पापा खुद 5 घंटे मोबाइल देखेंगे तो बच्चा कैसे मानेगा? डॉट नहीं, दोस्ती: पूछो - "क्या देख रहे हो? दिखाओ मुझे भी।" उसके गेम में रुचि लो, फिर धीरे-धीरे उसे बाहर के खेल में लाओ। बच्चा मोबाइल इसलिए देखता है क्योंकि वहाँ उसे मज़ा आता है। उसे उससे ज्यादा मज़ा बाहर देना होगा।

स्क्रीन नहीं, संग: रोज 1 घंटा बिना मोबाइल के। लूडो खेलो, कहानी सुनाओ, कागज की नाव और जहाज बनाओ, खेत में ले जाओ, बरसात में भीगने दो। बच्चे को मिट्टी दो, मोबाइल नहीं। याद रखो - बच्चा वही करेगा जो आप करेंगे।

तकनीक का सही उपयोग बनाम अंधा उपयोग:

- घर में एक जगह चार्जिंग स्टेशन बनाम बिस्तर पर मोबाइल।
- रात 9 बजे के बाद पूरे घर में नो-स्क्रीन नियम। तुलना अंत में एक ही जगह आकर रुकती है

मोबाइल हाथ में है तो बच्चा अकेला है और किताब/खेल हाथ में है तो बच्चा सबके साथ है। मोबाइल एक नौकर है, बहुत अच्छा नौकर। पर उसे मालिक मत बनने दो। आज आप 1000 रुपये का डेटा बचा कर बच्चे को मोबाइल देकर अपना समय बचा रहे हो, पर कल उसी बच्चे की आँख, दिमाग और संस्कार ठीक करने में लाखों रुपये और पूरा जीवन लग जाएगा। इसलिए आज से ही प्रण लें - बच्चे को मोबाइल नहीं, समय देंगे। स्क्रीन नहीं, संस्कार देंगे। रील नहीं, रीयल बचपन देंगे। क्योंकि जिस बचपन में कागज की नाव नहीं बही, वह बचपन कभी जवानी में तूफानों से नहीं लड़ पाएगा।

स्वतंत्र लेखक

कैप्टन डॉ० जय महलवाल (अनजान)

लेखक परिचय

नाम – कैप्टन डॉ. जय महलवाल (अनजान)

निवास – ई .1 प्रोफेसर कॉलोनी राजकीय
महाविद्यालय बिलासपुर हिमाचल 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... **कैप्टन डॉ. जय महलवाल** ...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...

