

## आधुनिक युग में नशा का एक रूप: स्मार्टफोन (किशोरों के संदर्भ में)

ताहिरा परवीन\*

डॉ. बिनय कुमार बिमल\*

**सारांश** :-स्मार्टफोन, जिसका आविष्कार संचार के क्षेत्र को सुविधाजनक बनाने के लिए किया गया था, आज वह एक संचार माध्यम से ज्यादा व्यक्ति की दैनिक गतिविधियों तथा मनोरंजन का सशक्त माध्यम बन चुका है, जिसके परिणामस्वरूप स्मार्टफोन का उपयोग आज समस्यात्मक स्मार्टफोन का रूप धारण कर हमारे समक्ष खड़ा है। प्रत्येक आयु वर्ग के लिए यह डिजिटल तकनीक अनिवार्य बन चुका है, किन्तु किशोरों के लिए तो यह इतना महत्वपूर्ण है कि उन्होंने इसे अपनी दुनिया ही बना ली है। इस लेख का लक्ष्य यह पता लगाना है कि किशोरावस्था के दौरान ही स्मार्टफोन का उपयोग समस्यात्मक क्यों हो जाता है तथा इससे बचने के लिए उपयुक्त उपाय क्या हो सकते हैं जो कारगर सिद्ध हों। साथ ही यह भी स्पष्ट करने का प्रयास है कि इन्हें किस प्रकार निर्माणात्मक पथ पर मोड़ा जाए।

**शब्द कुंजी**—डिजिटल तकनीक, समस्यात्मक स्मार्टफोन, संचार माध्यम, अनिवार्य आवश्यकता, किशोरावस्था।

**परिचय**—स्मार्टफोन भी एक तरह का मोबाइल फोन ही है, जिसमें मोबाइल के सामान्य फीचर्स के साथ ऐसे आधुनिक फीचर्स को जोड़ा गया है जो इसे अत्यधिक सुविधाजनक बनाता है। कम्प्यूटर की लगभग सभी सुविधाओं से युक्त यह यंत्र बदलते समाज की मांग है जिसका संचालन स्क्रीन टच द्वारा होता है। स्मार्टफोन अब मात्र संचार का प्रचलित व लोकप्रिय माध्यम ही नहीं बल्कि प्रत्येक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकता है, इसकी तत्काल पहुंच और कहीं भी ले जाने की सुविधा ने सभी को अपने आकर्षण में बांध लिया है। इसके उपयोगकर्ताओं में सबसे ज्यादा प्रभावित किशोर वर्ग है जिन्होंने अपनी शारीरिक, मानसिक, शैक्षिक आदि आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए इस भावनाहीन यंत्र को अपना मित्र तथा गुरु बना लिया।

किशोरों का स्मार्टफोन की ओर प्रबल आकर्षण का कारण उनके उन समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति है जो इस आयु विशेष में होती है। किशोरावस्था मनोसामाजिक स्वतंत्रता की मांग करता है, जिसके द्वारा वह अपनी पहचान बना सके तथा अपने दोस्तों एवं परिचितों के साथ सार्थक संबंध बनाए रखने की इच्छा

पूरी कर सके। इनके लिए स्मार्टफोन एक ऐसा मंच है जिसके द्वारा वे अपने लेख, वीडियो, कला आदि की प्रदर्शन कर लोगों की प्रतिक्रिया प्राप्त करते हैं, जो धीरे-धीरे उनकी पहचान बनाती है। किशोरों का व्यवहार इस बात पर निर्भर करता है कि दूसरे उसके बारे में क्या सोचते हैं, यह जानने के लिए किशोर स्मार्टफोन को अपना दूसरा "स्व" समझते हैं।

आज के किशोर जिन्होंने एक डिजिटल बचपन बिताया है, अब किशोरावस्था में इस डिवाइस के अभ्यस्त हो चुके हैं जिसका सबसे बड़ा नुकसान यह होता है कि इस आयु तक वे परिवार व समाज से काफी दूर जा चुके हैं। सोशल मीडिया पर दिखावे की प्रवृत्ति और आत्म प्रचार ने इन्हें स्मार्टफोन व्यसनी बना दिया है। सुबह सोकर उठते ही फोन को ऑन करना पहली एवं अंतिम दैनिक प्रक्रिया बन गयी है। डिजिटल मित्रों की संख्या तो काफी है किन्तु वास्तविक मित्र का अभाव है, समाज में रहते हुए भी समाज से दूर हैं।

स्मार्टफोन के उपयोग से किशोरों को मानसिक संतुष्टि एवं आनंद तो प्राप्त होता है किन्तु इसके अति उपयोग से उनकी मनोदशा में संशोधन, तनाव की अधिकता, चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण अपना प्रभुत्व जमाने लगते हैं, परिणामस्वरूप इनमें अकेलापन, सामाजिक चिंता, पारिवारिक संघर्ष, शैक्षणिक विफलता, आर्थिक ऋण आदि नकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं जो केवल एक व्यक्ति के लिए नहीं बल्कि सम्पूर्ण समाज के लिए चिंतनीय है। स्मार्टफोन द्वारा हो रहे बच्चों के समाजीकरण से भावात्मक संवाद कला का विकास नहीं हो रहा है जिसके कारण किशोर आमने-सामने के संवाद में खुद को असहज पाते हैं।

जिम टेलर (2007) ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि— "इस नई तकनीक ने समाज में दूरी उत्पन्न करने के साथ रिश्तेदारी में भी दूरी बनाने में सहायता की है, जो समय अपने रिश्तेदारों के साथ बिताना चाहिए वह इस नई तकनीक के साथ व्यर्थ होता है।"

स्मार्टफोन पर किशोरों की बढ़ती हुई निर्भरता उन्हें समाज के साथ समायोजन करने से रोकता है। एक एकाकी परिवार में रहने वाले 3-4 सदस्य भी एक-दूसरे की मनोदशा से अज्ञान रहते हैं, क्योंकि स्मार्टफोन की आदत ने हमारे जीवन जीने की कला को नाटकीय ढंग से परिवर्तित कर दिया है। स्मार्टफोन पर किशोरों की निर्भरता इतनी बढ़ गयी है कि प्रत्येक 4 में से 3 किशोर अपने फोन के बिना सामान्य स्थिति में नहीं रह पाते। ये ऐसी डिजिटल दिवानगी है जिसके लिए तन, मन, धन सब न्योछावर करके हाथ आती है एक निराशा, बिमारी, अकेलापन तथा अवसादग्रस्तता।

विल्सन रोथमान (2012) ने अपने शोध के आधार पर स्पष्ट किया कि "मोबाइल फोन इस हद तक मानसिक तनाव उत्पन्न करता है कि प्रभावित व्यक्ति सामान्य रूप से बात तक नहीं कर पाता। मानसिक असंतुलन में लगातार वृद्धि

\*शोध छात्रा, समाजशास्त्र विभाग पटना विश्वविद्यालय, पटना

\*\*पर्यवेक्षक—एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, समाजशास्त्र विभाग, मगध महिला कॉलेज, पटना विश्वविद्यालय, पटना

होती रहती है जो व्यक्ति के दैनिक जीवन को प्रभावित करता है, जिसका प्रभाव घर एवं बाहर के अलावा सामाजिक रिश्तों पर भी पड़ता है। जिसमें मानसिक तनाव जितनी ज्यादा मात्रा में होती है उसका जीवन उतना ही मुश्किल होता है।”

किशोरों के विचार इस संबंध में विपरीत हैं उन्हें लगता है कि मानसिक तनाव को स्मार्टफोन द्वारा कम किया जा सकता है तथा इनके लिए अनेक समस्याओं से बचने का एक समाधान है स्मार्टफोन जो ऐसी दुनिया है जिसमें वास्तविक एवं भ्रमपूर्ण पहलुओं का विलय हो जाता है जो किशोरों के लिए संतुष्टिदायक होता है। कुछ समय का सुख देने वाला यह यंत्र अपने व्यसनी को अवनति के गर्त में छोड़ देता है। इसमें भी कोई शक नहीं कि मानव की उन्नति वर्तमान में स्मार्टफोन के बिना असंभव है, किन्तु इसकी लत इसके सकारात्मक प्रभावों को नगण्य कर देता है।

किशोरों के लिए इंटरनेट का उपयोग स्मार्टफोन के माध्यम से ही सर्वसुलभ हो सका है, अतः इसके माध्यम से अपराध जगत से जुड़ना भी उतना ही आसान हो गया है। इसी अपराध का एक भाग है – साइबर बुलिंग। इसके द्वारा किसी को डराना-धमकाना, अपवाह फ़ैलाना, धमकी देना, अनैतिक टिप्पणी करना, अपमानजनक लेबल, जालसाजी जैसे अनेक कार्यों को अंजाम दिया जाता है। पीड़ित पक्ष में उन नकारात्मक भावनाओं का उदय होता है जो डर, उदासी, क्रोध तथा आत्महत्या जैसी प्रतिक्रिया के लिए प्रेरणास्रोत सिद्ध होते हैं।

स्मार्टफोन का उपयोग तो सभी आयु वर्ग के लोगों द्वारा किया जाता है किन्तु मुख्यतः किशोर वर्ग ही इसका व्यसनी क्यों होता है। इस संबंध में किशोरावस्था के शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन प्रमुख कारण हैं जो उन्हें प्रत्येक पक्ष को समझने के लिए आमंत्रित करती है। पुनः किशोरावस्था की विशेषताएँ भी कुछ ऐसी होती हैं जिनकी पूर्ति स्मार्टफोन द्वारा आसानी से संभव है। जैसे— अपनी अलग पहचान बनाना, आर्थिक रूप से सबल होने की इच्छा, यौन संबंधित जानकारी, नए दोस्तों की तलाश, विपरीत लिंगीय आकर्षण, फैशन की दुनिया से जुड़ाव आदि ऐसी विशेषताएँ हैं जो इन्हें डिजिटल दुनिया से जुड़े रहने के लिए बाध्य करते हैं।

**किशोरों को स्मार्टफोन व्यसनी बनाने वाले ऐप्स—** स्मार्टफोन भी नशा परोसता है जो व्यावहारिक होता है, शायद ही कोई स्मार्टफोन उपयोगकर्ता ऐसा हो जो स्वयं को नशामुक्त घोषित कर सके। किशोरावस्था में प्रत्येक बालक-बालिका को निम्नलिखित ऐप्स प्रभावित करते हैं :-

**कैपकट** – इसमें गानों का एक विशाल भंडार होता है जिसे किशोर विडियो से जोड़कर आकर्षित बनाते हैं तथा फोटो व शेरर युक्त चीजों को लुभावना बनाने के लिए इसकी ओर आकर्षित होते हैं।

**टम्बलर** – यह ऐप अपने उपयोगकर्ताओं को दृश्य सामग्री के साझाकरण की सुविधा प्रदान करता है जो किशोरों में काफी लोकप्रिय है क्योंकि वे इसके द्वारा फ्री में अपना ब्लॉग बनाते तथा दूसरों के ब्लॉग का अनुसरण कर सकते हैं।

**स्नैपचैट** – इसकी एक प्रमुख विशेषता है कि इसमें साझा किये गये तथा देखे गए सामग्री को थोड़े समय बाद सदा के लिए मिटा देता है। इससे किशोर बड़ों की पकड़ में नहीं आते कि उन्होंने क्या देखा।

**किक**—इसके माध्यम से किशोर संदेशों और विडियो का आदान-प्रदान मात्र प्राप्तकर्ता के नाम के आधार पर करते हैं इसके लिए मोबाइल नम्बर अनिवार्य नहीं होता।

**विन्जो** – इसके द्वारा गेम खेल कर पैसा कमाया जाता है, जिसे एक बार पुरस्कार स्वरूप पैसा हो जाता है वह निरंतर इस कार्य में और पैसा प्राप्त करने की लालसा में लगा रहता है।

इन ऐप्स के अतिरिक्त कुछ प्रतिबंधित साइट्स हैं जो उन्हें अतिरिक्त जानकारी प्रदान करते हैं मुख्यतः यौन संबंधित जानकारी अथवा रूचि के अनुसार जानकारी प्राप्त होने पर व्यक्ति में इसकी लत का लगना स्वाभाविक होता है। इसी श्रेणी में कुछ ऐप्स जैसे— फोर्ट नाईट, पब, व्हाट्सअप तथा युट्यूब हैं जो फोन ऑन करने के लिए उत्साहित करते हैं। किशोर वर्ग का एक चौथाई भाग भी इसका सकारात्मक उपयोग नहीं करता अन्यथा यह किसी वरदान से कम नहीं था। किशोरों के उचित मार्गदर्शन के लिए “साथिया सलाह एप” है जो किशोरावस्था के शारीरिक व मानसिक परिवर्तन से संबंधित भ्रांतियों को दूर कर सही-सही जानकारी प्रदान करता है।

हाल ही में किये गए शोध से पता चलता है कि वो किशोर जो स्मार्टफोन से आहत हुए हैं, उन्होंने अपने फोन पर अनावश्यक व्यस्तता की आदत को कम करने का प्रयास किया है। इस प्रयास में कुछ ने स्वयं को सक्षम पाया तो कुछ ने अभिभावकों द्वारा नियंत्रण व समय सीमा निर्धारण की मांग की है। प्रत्येक व्यसनी व्यक्ति मादक पदार्थ को त्यागने की इच्छा रखता है किन्तु असफलता ही हाथ आती है। डिजिटल लत को सीमित व उचित उपयोग में बदलने के लिए निम्नलिखित स्मार्टफोन एडिक्सन डिटॉक्स ऐप्स हैं—

**Lock n Lol** (लॉक योर स्मार्टफोन एण्ड लॉक आउट लाउड) नामक यह ऐप उन लोगों के लिए है जो बार-बार मैसेज, ईमेल तथा किये गए पोस्ट के बारे में प्राप्त ऐक्टिविटी को चेक करते रहते हैं, इस ऐप के माध्यम से अपने फोन को इस प्रकार लॉक कर सकते हैं कि सभी के कॉल और मैसेज म्यूट हो जाएंगे, लॉक हटाने के लिए आपको अनुमति लेनी होगी।

**Paper Phone** – इस ऐप से किशोर अपनी जरूरी चीजें जोड़ सकते हैं, इसमें जिस सर्विस का उपयोग करना है यह ऐप उसका प्रिंट निकालता है। पेपर फोन का मुख्य उद्देश्य लोगों को फोन से दूर करते हुए ज्यादा से ज्यादा काम पेपर पर करने की प्रवृत्ति को बढ़ा रहा है। यह एक प्रकार का प्रयोग है जो लोगों की ऑफलाइन एवं ऑनलाइन प्रवृत्ति के अनुसार आगे कार्य करेगा।

**Space** – इसके द्वारा आप स्वयं अपने स्मार्टफोन के उपयोग पर नजर रख सकते हैं जो दैनिक उपयोग के लक्ष्यों को निर्धारित और परिष्कृत करने की

अनुमति देता है। अत्यधिक फोन के उपयोग को बाधित करने के लिए गैर दखल देने वाली सूचनाएं प्रसारित करता है।

UBhind – इस ऐप की मदद से फोन के अधिक उपयोग से बचने के लिए अलार्म और लॉक जैसी प्रतिबंधित सुविधाएं सेट की जा सकती हैं। जिससे जब कभी उपयोग की सीमा पार हो जाती है तो अलार्म और लॉक सुविधा व्यसनी को सचेत करती है।

Quality time – यह लोगों के फोन के उपयोग को ट्रैक करता है तथा प्रतिदिन, साप्ताहिक तथा व्यक्तिगत उपयोग का लेखा-जोखा प्रस्तुत करता है, जिससे इच्छुक व्यक्ति अपनी लत को पहचान करके उपयोग की सीमा निर्धारित कर सके तथा स्वस्थ नियम बना सके।

उपरोक्त ऐप्स के अतिरिक्त भी कई उपाय हैं जो स्मार्टफोन की लत को कम करने के लिए कारगर हैं जैसे—

1. बच्चों को कच्ची उम्र में ही फोन से दूर रखा जाए।
2. बच्चों के सामने अभिभावक भी इसके उपयोग से बचें।
3. बच्चों को शारीरिक एवं घर से बाहर खेले जाने वाले खेल के लिए बचपन से ही प्रेरित करें।
4. फोन में सदैव पासवर्ड लगा कर रखें तथा बच्चों को समय दें। यदि बच्चों में इसकी आदत लग गई है तो इस प्रकार पारिवारिक प्रयास किया जा सकता है—
  1. सप्ताह में एक दिन डिजिटल उपवास रखा जाए।
  2. दिन में सिर्फ एक बार ही इसकी बैटरी को चार्ज किया जाए।
  3. अपने फोन को ऑन करने की समय सीमा निर्धारित करें।
  4. सुबह उठते ही फोन ऑन करने के बजाए किसी अन्य कार्य का निर्णय लिया जाना चाहिए।
  5. बीच-बीच में कुछ घंटों के लिए इंटरनेट बंद करते रहें।
  6. मैसेज वगैरह में आने वाले नोटिफिकेशन को बंद रखें जो बार-बार ध्यान आकर्षित करता है।
  7. अनिवार्य एप्लिकेशन ही रखे अतिरिक्त सभी को हटा दें, लत खुद कम हो जाएगी।
  8. जहां तक संभव हो सभी सिंपल फोन रखें, स्मार्टफोन के आने से पूर्व लोग मोबाइल के अभ्यस्त नहीं थे। एक घर में 1 स्मार्टफोन सभी अनिवार्य कार्य के लिए काफी है।
  9. ऑफलाइन दोस्तों की संख्या में गुणात्मक वृद्धि करें।
  10. किचन, डाइनिंग टेबल, बेडरूम को मुख्य रूप से “नो फोन जोन” बनाएं।
  11. शाम में जब सभी पारिवारिक सदस्य एकत्रित हों तो सभी अपने-अपने फोन से दूर रहें।
  12. प्रत्येक समस्या का समाधान फोन से प्राप्त न करें।

13. फोन पर बात करने के बदले एक छोटा मैसेज करें।

14. पारिवारिक व सामाजिक समारोह में बिना फोन के शामिल हों।

उपरोक्त उपायों को अपना कर निश्चित रूप से लत को कम किया जा सकता है। किसी भी प्रकार की लत एकाएक नहीं छुटती, उसे धीरे-धीरे कम करना ही सबसे कारगर सिद्ध होता है। स्मार्टफोन अब जिन्दगी का वो हिस्सा बन चुका है जिसके बिना व्यक्ति विकास की राह में पिछड़ जाएगा किन्तु किसी भी चीज की अति सदैव बुरे परिणाम लाती है। अतः स्मार्टफोन का सीमित उपयोग ही वर्तमान तथा भविष्य में निर्माणात्मक बदलाव ला सकता है।

**निष्कर्ष** – भारत के हर कोने में चाहे शहर हो या गांव, बच्चों में स्मार्टफोन की आदत किशोरावस्था तक लत बन जाती है। शहरों और महानगरों में लत ने हद पार कर रखी है, कानों में हेडफोन लगाकर अपने आस-पास की दुनिया से भी बेखबर रहते हैं। परिणाम हमें सड़क दुर्घटना के रूप में आए दिन प्राप्त होता है, जिसमें ध्यानभंगता प्रमुख कारक सिद्ध होता है। स्मार्टफोन के माध्यम से प्राप्त होने वाली इंटरनेट सुविधा भी सीमा से अधिक मिल रही है तो दुरुपयोग भी दो कदम आगे बढ़ रहा है। स्मार्टफोन अब हमारे लिए फोन न होकर गले की वो हड्डी बन गयी है जो ना तो निगली जा सकती है ना उगली जा सकती है। ऐसे में सरकारी स्तर पर उठाया गया ठोस कदम ही इसके दुष्प्रभाव से बचने का समुचित समाधान हो सकता है। डाटा सेवा प्रदान करने वाली कम्पनियाँ भी व्यक्ति को उसकी उम्र व जरूरत के अनुसार स्पीड एवं ऐप्स की सुविधा देकर लगाम लगा सकती हैं।

विज्ञान की इस अनुपम देन को सकारात्मक उपयोग के लिए सामूहिक प्रयास किया जाए। यदि किशोर व युवा वर्ग इस डिजिटल तकनीक का उपयोग सामाजिक कार्यों के संबंध में करेंगे तो यही अभिशाप एक वरदान के रूप में सामाजिक सुधार के लिए उपकरण बन जाएगा। अन्यथा वो दिन दूर नहीं जब गली-गली मोबाइल रोगी उपचार केन्द्र होंगे, जो आज सिर्फ बड़े शहरों में हैं।

#### संदर्भ सूची :

1. प्रभात रविन्द्र – “सामाजिक मीडिया और हम” 2020, प्रकाशक—नोशन प्रेस, प्रथम संस्करण।
2. रोथमान विल्सन (2012) “सेलफोन और तानव का अध्ययन”, एन.ए. जनपदिक रोग विज्ञान, न्यूयार्क।
3. रीड एण्ड रीड (2004) “मोबाइल फोन का सामाजिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव”, कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी।
4. Parker M.B. & Celliers M.J. "The Social Impact of Mobile Phone on Teenagers." 2007
5. Kumar K.J. (2010) "Mass Communication in India" Jaico Publishing House, Mumbai
6. Taylor Jim (2007) "Raising Generation on Technology, Media Fueled Word", p. 205,207
7. www.google.com

