RESEARCH COMMUNICATIONS
(An International Open Access, Peer Reviewed, Multidisciplinary Online Journal)
C. M. P. DEGREE COLLEGE
(A Constituent P.G. College, University of Allahabad)
Volume-3, Issue-1, January-June 2025, pp. 140-146 ISSN: 2584-1270

स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग की समस्याएं और शिक्षा पर इसका प्रभाव: एक समसामयिक विश्लेषण

मुकेश कुमार भारती

शोधार्थी, शिक्षा शास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत
E-mail: *mukeshbharti193518@gmail.com*

सारांश

आजकल के इस डिजिटल ज़माने में स्मार्टफोन ने पढ़ाई को काफी आसान और लचीला बना दिया है। ऑनलाइन क्लासेज़, डिजिटल किताबें और एजुकेशनल ऐप्स के ज़रिए अब ज्ञान तक पहुँचना पहले से कहीं ज़्यादा सरल हो गया है। लेकिन, हर सिक्के के दो पहलू होते हैं -जैसे ही स्मार्टफोन फायदे पहुँचाते हैं, वैसे ही इसका ज़्यादा और बेमतलब इस्तेमाल स्टूडेंट्स के लिए परेशानी भी बन गया है। वास्तव में, बहुत से छात्र सोशल मीडिया के चक्कर में पढ़ाई से भटकने लगे हैं। जानकारी इतनी भरमार में है कि क्या ज़रूरी है और क्या नहीं, ये समझ ही नहीं आता। ऊपर से टाइम मैनेजमेंट की भी दिक्कत होती है। इन सबका असर पढ़ाई पर पड़ता ही है–एकाग्रता कमजोर हो जाती है, रिजल्ट्स में गिरावट आती है, और नींद कम होने, बेचैनी, यहाँ तक कि नोमोफोबिया जैसी मानसिक समस्याएँ भी देखने को मिलती हैं। कुछ रिसर्चेज़ भी ये बताती हैं कि अगर स्मार्टफोन को बैलेंस करके न यूज़ किया जाए तो ये लर्निंग प्रोसेस को बिगाड़ सकता है और क्वालिटी ऑफ एजुकेशन पर बुरा असर डाल सकता है। अब इसका हल क्या है? डिजिटल लिटरेसी बढ़ानी होगी, टाइम को सही से मैनेज करना होगा, कभी-कभी डिजिटल डिटॉक्स भी ज़रूरी है और हाँ, पेरेंट्स और टीचर्स का साथ भी। आखिर में यही कहा जा सकता है कि टेक्नोलॉजी बुरी नहीं है, पर उसका यूज़ कैसे किया जाए ये मायने रखता है। अगर संतुलित और समझदारी से इस्तेमाल हो, तो स्मार्टफोन पढ़ाई का बढ़िया साथी बन सकता है, दुश्मन नहीं।

मुख्य शब्द: *स्मार्टफोन लत, डिजिटल साक्षरता, मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल डिटॉक्स, सोशल मीडिया, ऑनलाइन शिक्षा, अभिभावकीय नियंत्रण।*

भूमिका

अगर आज के समय को "डिजिटल क्रांति का दौर" कहा जाए, तो शायद ये कहना गलत नहीं होगा। टेक्नोलॉजी इतनी तेज़ी से बढ़ रही है कि हर दिन कुछ नया देखने को मिल ही जाता है। इसमें सबसे ज़्यादा जो चीज़ लोगों की ज़िंदगी में सामील हो चुकी है, वो है–स्मार्टफोन। पहले ये बस बात करने का ज़रिया था, अब तो ये पढ़ाई से लेकर एंटरटेनमेंट, बिज़नेस, चैटिंग और दुनिया भर की जानकारी तक पहुँचने का सबसे आसान तरीका बन गया है।

अब तो हालात ये हैं कि स्मार्टफोन सिर्फ बड़ों तक सीमित नहीं है–बच्चे, किशोर, खासकर स्टूडेंट्स–सबसे ज़्यादा इसी के यूज़र बन गए हैं। पढ़ाई में इसने सच में काफी कुछ बदल दिया है। ऑनलाइन क्लासेज़, डिजिटल लाइब्रेरीज़, एजुकेशनल ऐप्स–इन सबकी वजह से पढ़ाई अब पहले से काफी आसान और फ्लेक्सिबल हो गई है। बच्चा कहीं से भी, कभी भी पढ़ सकता है।

पर हाँ, ये भी मानना पड़ेगा कि जहां ये फोन इतना मददगार है, वहीं इसके नुकसान भी कम नहीं हैं। जब इसका यूज़ लिमिट से बाहर चला जाता है, तब ये लत बन जाता है–और वहीं से शुरू होती है प्रॉब्लम्स की लाइन।

आजकल स्टूडेंट्स में 'डिजिटल ऐडिक्शन' है वो सिर्फ पढ़ाई में ध्यान भटकाने वाला नहीं है, बल्कि इससे उनके रिजल्ट्स, उनका बिहेवियर, उनकी सेहत–सब पर असर पड़ रहा है। सोशल मीडिया, गेम्स, और बिना मतलब की ब्राउज़िंग पढ़ाई की क्वालिटी को तो गिरा ही रही है, ऊपर से नींद पूरी नहीं होना, आंखों में जलन, अकेलापन महसूस करना, और खुद पर कंट्रोल न रहना जैसे इश्यूज़ भी बढ़ते जा रहे हैं।

अंततः कहा जा सकता है कि अब वक्त आ गया है कि हम एक बैलेंस्ड एप्रोच अपनाएं–जहाँ स्मार्टफोन पढ़ाई में मदद करे, ना कि उसे बिगाड़ दे।

साहित्य सर्वेक्षण

ICMR (Indian Council of Medical Research), 2023: ICMR की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में 15-24 आयु वर्ग के 62% युवा प्रतिदिन 5 घंटे से अधिक स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं, जिसमें 40% को नींद की समस्याएँ और 36% को ध्यान की कमी का सामना करना पड़ता है। यह शैक्षिक प्रदर्शन में कमी और एकाग्रता पर नकारात्मक प्रभाव को दर्शाता है।

NIMHANS (National Institute of Mental Health and Neurosciences), 2022: NIMHANS के अध्ययन में 47% छात्रों में नोमोफोबिया की प्रवृत्ति पाई गई, जो सोशल मीडिया की लत और आत्म-संयम की कमी से जुड़ी है। यह शिक्षा में व्यवधान और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाने का कारण है।

Harvard University Study, 2020: हार्वर्ड के शोध में पाया गया कि मल्टीटास्किंग (पढ़ाई के साथ स्मार्टफोन उपयोग) से सीखने की क्षमता 40% तक कम हो जाती है, और शैक्षिक प्रदर्शन में औसतन 15% की गिरावट आती है। यह ध्यान भटकाव का प्रमुख कारण है।

Indian University Survey, 2022: दिल्ली विश्वविद्यालय के 700 विद्यार्थियों पर किए गए सर्वे में 58% ने स्मार्टफोन के कारण पढ़ाई में व्यवधान की बात स्वीकारी, और 35% ने ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान सोशल मीडिया उपयोग की आदत को स्वीकार किया।

UNESCO Report on Digital Education, 2021: UNESCO ने ऑनलाइन शिक्षा के लाभों के साथ-साथ स्मार्टफोन के कारण डिजिटल विचलन और निष्क्रिय सीखने की समस्याओं को उजागर किया। यह डिजिटल साक्षरता की आवश्यकता पर बल देता है।

Journal of Behavioral Addictions, 2020: इस जर्नल में स्मार्टफोन की लत को डोपामिन रिलीज़ से जोड़ा गया, जो मल्टीटास्किंग और समय प्रबंधन की कमी का कारण बनता है। यह शिक्षा पर नकारात्मक प्रभाव को रेखांकित करता है।

शोध विधि

इस शोध पत्र में सामग्री विश्लेषण के रूप में एक शोध प्रविधि का प्रयोग है, जिसमें शोधकर्ता ने रिकॉर्ड किए गए संग्रह, इन्टरनेट एवं अन्य संबंधित डिजिटल उत्पाद से प्राप्त आँकड़ो को विश्लेषित करने के लिए किया है।

स्मार्टफोन एक आधुनिक आवश्यकता या व्यसन?

21वीं सदी में स्मार्टफोन हमारे रोज़मर्रा के जीवन का हिस्सा नहीं, बल्कि ज़रूरत बन चुका है। अब इसे सिर्फ एक "फोन" कह देना शायद गलत होगा, क्योंकि इसमें तो सब कुछ है–चैटिंग, पढ़ाई, कामकाज, मूवीज़, बैंकिंग, हेल्थ चेकअप... सब। एक तरह से कहें तो ये हमारी जेब में घूमता छोटा-सा दुनिया बन चुका है।

कोविड 19 के टाइम में तो इसने और भी कमाल दिखाया। सब कुछ बंद था, लेकिन पढ़ाई, ऑफिस, इलाज और खरीदारी–सब इसी से चल रहा था। खासकर स्टूडेंट्स के लिए–ऑनलाइन क्लासेज़, डिजिटल नोट्स, पढ़ने के

ऐप्स... पढ़ाई कहीं से भी और कभी भी हो सकती थी। उस वक्त तो लगने लगा था कि बिना स्मार्टफोन तो कुछ हो ही नहीं पाएगा।

लेकिन, अब ज़रा दूसरी पहलू को भी देखिए। यही स्मार्टफोन अब एक बड़ी टेंशन भी बनता जा रहा है–खासकर बच्चों और टीनएजर्स के लिए। सोशल मीडिया पे घंटों रहना, गेम्स में उलझ जाना, रील्स स्क्रॉल करते जाना और हर दो मिनट में फोन चेक करना–ये सब नशे जैसे हो गया है। इसको ही शायद 'डिजिटल ऐडिक्शन' कहते हैं। और जब कोई बिना फोन के बेचैन हो जाए, घबराने लगे–तो वो 'नोमोफोबिया' कहलाता है।

अब इसके नुक़सान गिनें तो लिस्ट लंबी है–ध्यान नहीं लगता, पढ़ाई से मन हटता है, नींद गड़बड़ा जाती है, दिमाग थकने लगता है, लोग अकेले हो जाते हैं, और शरीर की हालत भी कुछ खास नहीं रहती। ऊपर से टाइम भी वेस्ट होता है और काम की प्रोडक्टिविटी भी डाउन हो जाती है।

तो कुल मिलाकर बात ये बनती है कि स्मार्टफोन एक दोधारी तलवार जैसा है। अगर सही यूज़ किया जाए, तो ज़िंदगी आसान बनती है, लेकिन अगर ये हमें कंट्रोल करने लगे, तो ये परेशानी भी बन जाता है।

इसलिए ज़रूरी है कि हम इसमें बैलेंस बना के चलें–मतलब टेक्नोलॉजी का फायदा ज़रूर लें, मगर थोड़ा आत्मनियंत्रण रखें, टाइम का ध्यान रखें और यूज़ का मकसद भी क्लियर हो। तभी ये फोन हमारे लिए मददगार रहेगा, वरना हम ही इसके गुलाम बन जाएंगे।

स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग के कारण

आजकल का ज़माना देखो तो लगेगा जैसे बिना स्मार्टफोन के ज़िंदगी अधूरी सी हो गई है। सुबह उठते ही सबसे पहले हाथ उस स्क्रीन तक जाता है, और रात को सोने से पहले भी वही आख़िरी चीज़ जिसे हम देखते हैं - स्मार्टफोन। अब ये तो सच है कि इसके बिना बहुत से काम मुश्किल हो जाते हैं - बात करना, पढ़ाई, एंटरटेनमेंट, न्यूज़ सब कुछ एक ही जगह मिल जाता है। लेकिन क्या कभी सोचा है कि ये जितनी सहूलियतें देता है, उतनी ही मुसीबतें भी साथ लाता है?

पहले ज़रा शारीरिक सेहत की बात कर लें। जब दिनभर मोबाइल की स्क्रीन में घुसे रहो, तो आंखें थक जाती हैं, जलन होती है, और कई बार तो धुंधला भी दिखने लगता है। ऊपर से, झुक-झुक के चलने वाली आदत ने गर्दन और पीठ का हाल भी बेहाल कर दिया है। और हाँ, रात को देर तक मोबाइल चलाने की वजह से नींद भी ढंग से नहीं आती - फिर सुबह उठो तो थकावट, मूड ख़राब और चिड़चिड़ापन साथ में मिलता है।

स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न मानसिक, सामाजिक एवं शारीरिक समस्याएँ

आजकल स्मार्टफोन हमारे जीवन का ऐसा हिस्सा बन गया है, जैसे साँस लेना–बिना इसके सब कुछ अधूरा सा लगने लगता है। अब देखो न, बात करने से लेकर पढ़ाई, एंटरटेनमेंट, बिज़नेस, यहाँ तक कि खाना ऑर्डर करने तक - सब कुछ इसी की बदौलत हो रहा है। लेकिन, जब किसी चीज़ का इस्तेमाल हद से ज़्यादा होने लगे, तो वो फ़ायदे से ज़्यादा नुकसान देने लगती है। और यही आज हो रहा है–स्मार्टफोन का ज़रूरत से ज़्यादा, लगातार और बिना किसी नियंत्रण के इस्तेमाल ने हमारे मानसिक, सामाजिक और शारीरिक जीवन में कई उलझने पैदा कर दी हैं।

इस छोटी सी डिवाइस ने हमारे दिमाग़ पर बड़ी पकड़ बना ली है। हर समय सोशल मीडिया पर बने रहना, दूसरों की चमक-दमक भरी ज़िंदगी से अपनी तुलना करना, और लाइक्स-कमेंट्स के आधार पर खुद की वैल्यू तय करना–ये सब बातें धीरे-धीरे इंसान को अंदर से खोखला करने लगती हैं। ऊपर से "FOMO" यानी "फियर ऑफ मिसिंग आउट" - इसका तो कहना ही क्या! एक पल के लिए भी मोबाइल दूर हो जाए तो बेचैनी, घबराहट, और बेचैन सा महसूस होना जैसे आम बात हो गई है। धीरे-धीरे यह सब आदत की शक्ल ले लेता है, और फिर आदत कब लत बन जाती है, पता ही नहीं चलता।

लगातार कई घंटे मोबाइल स्क्रीन के सामने बिताने से आँखें थकने लगती हैं - जलन, धुंधलापन और आँखों में पानी आना अब कोई बड़ी बात नहीं रही। और फिर, गर्दन-पीठ में दर्द, हाथों की उंगलियों में अकड़न जैसी दिक्कतें भी तो हैं। सबसे बड़ी बात - नींद पर जो असर पड़ता है, उसका तो कोई जवाब ही नहीं। देर रात तक मोबाइल चलाना जैसे एक नशा बन गया है, और फिर अगली सुबह? नींद अधूरी, मूड ख़राब, और दिनभर थका-थका सा लगना। और ये जो नींद की कमी है न, यही धीरे-धीरे हार्ट प्रॉब्लम्स, मोटापा और हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों की जड़ बन सकती है।

अगर सामाजिक रिश्तों की बात कि जाए तो स्मार्टफोन ने जैसे एक अदृश्य दीवार खड़ी कर दी है हमारे और हमारे अपनों के बीच। लोग एक ही कमरे में होते हैं, मगर एक-दूसरे से कटे-कटे से। बातचीत की जगह चैट ने ले ली है, और असली मुस्कुराहट की जगह इमोजी ने। बच्चों और टीनएजर्स में तो ये समस्या और भी ज़्यादा देखने को मिल रही है - उनका नैतिक और सामाजिक विकास रुक सा गया है। वे ज़्यादातर वक्त स्क्रीन में घुसे रहते हैं और असली दुनिया से उनका नाता जैसे टूटता जा रहा है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि स्मार्टफोन अच्छा है, लेकिन बस तब तक जब तक वो हमारे हाथ में है, हमारे ऊपर नहीं। अगर हमने इसका संतुलित और विवेकपूर्ण उपयोग सीखा, तो ये हमारे लिए वरदान है। लेकिन अगर हमने इसे खुद पर हावी होने दिया, तो यही टेक्नोलॉजी एक गंभीर चुनौती बनकर हमारी ज़िंदगी को प्रभावित करती रहेगी।

स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग का शैक्षणिक प्रभाव

आज के दौर में स्मार्टफोन एक ऐसा उपकरण बन चुका है जो हर छात्र की ज़िंदगी का हिस्सा है - और होना भी चाहिए, क्योंकि इसमें पढ़ाई के इतने सारे साधन जो मिलते हैं। ऑनलाइन क्लासेज़, ई-बुक्स, शैक्षिक ऐप्स, यूट्यूब पर लेक्चर–मतलब जो पहले कभी मुश्किल लगता था, वो अब एक क्लिक पर उपलब्ध है। लेकिन हर चीज़ की एक हद होती है। जब यही स्मार्टफोन ज़रूरत से ज़्यादा, हर वक़्त और बिना रोक-टोक इस्तेमाल किया जाने लगे, तो फिर ये मदद से ज़्यादा नुकसान देने लगता है। और अफसोस की बात है कि आज बहुत से छात्र इसी जाल में फँसे हुए हैं।

सबसे पहला असर पढ़ाई की प्रक्रिया पर पड़ता है। पढ़ाई का मतलब सिर्फ़ किताब खोलकर बैठ जाना नहीं होता–उसमें लगन, फोकस और अनुशासन की ज़रूरत होती है। लेकिन मोबाइल की दुनिया इतनी रंगीन और विचलित करने वाली होती है कि छात्र हर थोड़ी देर में नोटिफिकेशन, सोशल मीडिया, गेम्स या किसी वीडियो की ओर खिंच जाते हैं। ऐसे में न तो ध्यान टिकता है, न ही गहराई से समझ बनती है। अक्सर देखा गया है कि बच्चे बस पढ़ाई की एक्टिंग करते हैं, लेकिन असल में दिमाग़ कहीं और होता है। ये आदत उन्हें रटने की तरफ़ धकेलती है और समझने की असली क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है।

शैक्षणिक प्रदर्शन पर भी इसका असर सीधा दिखता है। सोशल मीडिया पर वक़्त बिताना, गेम्स खेलना या घंटों वीडियो देखना–इन सबका मतलब यही होता है कि पढ़ाई का समय धीरे-धीरे कम होता चला जाता है। असाइनमेंट टाइम पर नहीं होते, परीक्षा की तैयारी अधूरी रह जाती है और मार्क्स गिरने लगते हैं। कई बार तो कुछ छात्र स्मार्टफोन का ग़लत उपयोग भी करने लगते हैं–जैसे नकल के लिए या फिर परीक्षा के दौरान चैटिंग वगैरह। इससे न सिर्फ़ उनके नंबर गिरते हैं, बल्कि नैतिकता भी डगमगाने लगती है।

ये सब चीजें एक और बड़ी समस्या को जन्म देती हैं–अनावश्यक तनाव। जब पढ़ाई और आराम में संतुलन नहीं बनता, जब समय की योजना नहीं होती, तब परीक्षा के समय पर दबाव बहुत ज़्यादा बढ़ जाता है। और ऐसे में तनाव बढ़ता है, नींद उड़ जाती है, और प्रदर्शन और भी खराब हो जाता है।

कुछ छात्र तो कहते हैं कि मोबाइल पास में हो, तो भी पढ़ाई में मन नहीं लगता–हर दो मिनट में चेक करने का मन करता है, चाहे कोई नोटिफिकेशन आया हो या नहीं।

ऑनलाइन शिक्षा के लाभ

अब जब हम तकनीकी युग की बात करते हैं, तो शिक्षा भी कहाँ पीछे रहने वाली थी। हाल के कुछ वर्षों में, ख़ासकर कोविड के बाद, पढ़ाई का तरीका ही पूरी तरह बदल सा गया है। जी हाँ, हम बात कर रहे हैं *ऑनलाइन शिक्षा* की, जो अब किसी चौंकाने वाली चीज़ नहीं रही, बल्कि आम हो गई है। पहले जो पढ़ाई सिर्फ़ स्कूल-कॉलेज तक सीमित थी, अब वो आपके मोबाइल या लैपटॉप के ज़रिए घर बैठे हो रही है। और सच कहें तो, इसने पढ़ाई की दुनिया में एक तरह का क्रांति ला दी है।

ऑनलाइन पढ़ाई का सबसे बड़ा फायदा है कि यह हर किसी के लिए आसानी से उपलब्ध है। मतलब, अब किसी छोटे गाँव में बैठा छात्र भी दुनिया के टॉप यूनिवर्सिटी के कोर्स कर सकता है–बस इंटरनेट चाहिए और थोड़ा सा जुनून। पहले जहाँ अच्छी पढ़ाई के लिए बड़े शहरों का रुख़ करना पड़ता था, अब वही पढ़ाई घर बैठे मुमकिन है।

दूसरी बड़ी बात ये है कि टाइम को लेकर जो लचीलापन है, वो ऑफलाइन सिस्टम में कहाँ मिलता था? अब छात्र अपनी सुविधा से पढ़ सकते हैं–सुबह हो या रात, जब मन करे। कई लोग जो जॉब करते हैं या घर की ज़िम्मेदारी निभा रहे होते हैं, उनके लिए ये किसी वरदान से कम नहीं। टाइम मैनेजमेंट थोड़ा मुश्किल ज़रूर होता है, पर एक बार आदत पड़ जाए तो सब सेट हो जाता है।

इसके अलावा ऑनलाइन लर्निंग में जो कंटेंट होता है वो भी बहुत वैरायटी वाला है। वीडियो लेक्चर, पीडीएफ्स, क्विज़, लाइव या रिकॉर्डेड क्लास–सब कुछ अपने हिसाब से देखो, समझो और दोहराओ। और आजकल तो कुछ प्लेटफॉर्म गेम-बेस्ड या इंटरैक्टिव लर्निंग भी करवाते हैं, जिससे पढ़ाई बोरिंग नहीं बल्कि मज़ेदार लगती है। हाँ, कभी-कभी नेट स्लो हो जाता है, या क्लास में डिस्ट्रैक्शन हो जाता है–पर ऐसा तो हर जगह होता है न?

शिक्षकों की बात करें, तो उनके लिए भी ये एक नया और अच्छा अनुभव है। अब वो सैकड़ों छात्रों तक पहुँच सकते हैं–वो भी एक ही बार में। बार-बार एक ही टॉपिक पढ़ाने की ज़रूरत भी नहीं रहती, क्योंकि वीडियो सेव हो जाते हैं। और उन्हें भी नई तकनीकों का एक्सपोज़र मिलता है, जो आज की तारीख़ में बहुत ज़रूरी है।

ऑनलाइन पढ़ाई एक और ज़रूरी स्किल सिखा देती है–*आत्मनिर्भरता*। छात्र अपनी पढ़ाई की प्लानिंग खुद करते हैं, टाइम मैनेज करते हैं और टेक्नोलॉजी से दोस्ती कर लेते हैं। ये सब चीज़ें आगे चलकर, चाहे किसी भी प्रोफेशन में जाएँ, बहुत काम आने वाली हैं।

समाधान और सुझाव

अब जब स्मार्टफोन हमारी ज़िंदगी का इतना बड़ा हिस्सा बन चुका है, तो उससे पूरी तरह दूरी बनाना तो नामुमकिन सा है। लेकिन हाँ, इसके इस्तेमाल को लेकर थोड़ी समझदारी ज़रूर अपनानी पड़ेगी, वरना ये छोटे से दिखने वाला गैजेट हमारे मानसिक, शारीरिक और पढ़ाई वाले संतुलन को बुरी तरह हिला सकता है। आज के समय में सबसे ज़रूरी है *आत्मनियंत्रण* और थोड़ा सा टाइम मैनेजमेंट। हर किसी को–खासकर बच्चों और स्टूडेंट्स को–अपने मोबाइल यूज़ का एक लिमिट तय कर लेनी चाहिए। यानी, मोबाइल तब ही यूज़ करें जब वाकई ज़रूरत हो, जैसे ऑनलाइन क्लास हो, कुछ पढ़ाई से जुड़ा काम हो, या फिर कुछ क्रिएटिव चीज़ देखनी हो।

एक और ज़रूरी चीज़ है *डिजिटल डिटॉक्स*। अर्थात ये कि हफ्ते में कम से कम एक दिन या फिर दिन में कुछ घंटे ऐसे निकालें जब मोबाइल, लैपटॉप या किसी भी स्क्रीन से पूरी तरह दूरी बना ली जाए। थोड़ा बाहर टहलना, कोई किताब पढ़ना, योग-ध्यान करना या फिर घरवालों से खुलकर बातें करना–इन सबका असर वाकई ग़ज़ब होता है। इससे दिमाग़ को ताज़गी मिलती है, और सोचने-समझने की ताक़त भी लौटती है जो शायद लगातार स्क्रीन पर रहने से धुँधला सी हो जाती है।

बच्चों के मामले में तो पेरेंट्स और टीचर्स की ज़िम्मेदारी बहुत ज़्यादा बढ़ जाती है। बच्चे जो देखते हैं, वही सीखते हैं। अगर मम्मी-पापा हर समय फोन में घुसे रहेंगे तो बच्चा भी वहीं करेगा। इसलिए बड़े लोगों को खुद ही एक मिसाल बनना पड़ेगा। और हाँ, बच्चों के मोबाइल में पेरेंटल कंट्रोल जैसा फीचर ज़रूर ऑन कर देना चाहिए, ताकि वो ग़लत चीज़ों से दूर रह सकें। इसके अलावा बच्चों को बाहर खेलने, दोस्तों से मिलने और किताबों

से दोस्ती करने के लिए प्रोत्साहित करना भी उतना ही ज़रूरी है–ताकि वो वर्चुअल वर्ल्ड से बाहर निकलकर रियल लाइफ में कनेक्ट कर सकें।

स्कूल-कॉलेज भी इस दिशा में काफी कुछ कर सकते हैं। वे अगर चाहें तो डिजिटल लत, साइबर सुरक्षा और मोबाइल के समझदारी भरे इस्तेमाल पर छोटे-छोटे सेशंस या वर्कशॉप्स करवा सकते हैं। टीचर्स को चाहिए कि वो बच्चों से सिर्फ़ पढ़ाई की बात न करें, बल्कि उन्हें ये भी सिखाएँ कि ऑनलाइन और ऑफलाइन ज़िंदगी में कैसे बैलेंस बना के रखा जाता है। और अगर पाठ्यक्रम में डिजिटल नैतिकता जैसी चीज़ें शामिल कर ली जाएँ, तो सोने पे सुहागा।

निष्कर्ष

आज के दौर में स्मार्टफोन हमारी ज़िन्दगी का एक ज़रूरी हिस्सा बन गया है। अब ये सिर्फ एक गैजेट नहीं, बल्कि हर काम का साथी बन चुका है–खासकर पढ़ाई-लिखाई में। एक तरफ़ यह ज्ञान, कम्युनिकेशन और डिजिटल टूल्स तक पहुंच आसान करता है, लेकिन दूसरी तरफ इसके ज़्यादा और बिना कंट्रोल यूज़ से कई परेशानियाँ भी खड़ी हो गई हैं–मानसिक, शारीरिक, सोशल और सबसे ज़्यादा शैक्षणिक।

स्टूडेंट्स, जो देश का फ्यूचर कहे जाते हैं, वही आज इसके असर से सबसे ज़्यादा जूझ रहे हैं। कई रिसर्च और आंकड़े बताते हैं कि जब स्मार्टफोन का यूज़ बैलेंस में नहीं होता, तब इसका सीधा असर उनकी एकाग्रता पर पड़ता है। पढ़ाई का मन नहीं लगता, रिज़ल्ट गिरने लगता है और साथ ही डिप्रेशन, एंग्ज़ायटी, नींद की दिक्कतें, सोशल आइसोलेशन और 'डिजिटल ऐडिक्शन' जैसी स्थितियाँ भी पनपने लगती हैं।

अब जब से ऑनलाइन पढ़ाई का चलन बढ़ा है, तब से तो ये समस्या और भी दिखने लगी है। 'डिजिटल अनुशासन' की कमी के चलते बच्चे पढ़ाई से ज़्यादा सोशल मीडिया, गेम्स, वीडियो वगैरह में टाइम लगाने लगे हैं। नतीजा? फोकस तो जाता ही है, साथ ही टाइम मैनेजमेंट और सेल्फ-कंट्रोल की हालत भी बिगड़ जाती है।

ऐसे में ज़रूरत है कि हम व्यक्तिगत, पारिवारिक, स्कूल और समाज के लेवल पर कुछ ठोस कदम उठाएं। जैसे–डिजिटल लिटरेसी को बढ़ावा देना, स्मार्टफोन यूज़ को लिमिट में रखना, कभी-कभी 'डिजिटल डिटॉक्स' करना, पैरेंट्स की एक्टिव पार्टिसिपेशन और बच्चों में आत्मनियंत्रण की आदत डालना।

आख़िर में बात सीधी-सी है–तकनीक को हम चलाएं, न कि वो हमें। स्मार्टफोन को पढ़ाई का सहारा बनाएं, रुकावट नहीं। अगर समय रहते हमने थोड़ा-सा होश और बैलेंस रख लिया, तो यही स्मार्टफोन हमारे विकास का ज़रिया बन सकता है... वरना नुकसान तो होना तय है।

संदर्भ सूची

1. Indian Council of Medical Research. (2023). *Digital device usage and its impact on youth health in India*. New Delhi, India: ICMR.
2. National Institute of Mental Health and Neurosciences. (2022). *Study on smartphone addiction and mental health among Indian students*. Bengaluru, India: NIMHANS Publications.
3. Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2020). Impact of multitasking on academic performance. *Journal of Educational Psychology, 112*(3), 523–536. https://doi.org/10.1037/edu0000428
4. Sleep Foundation. (2021). *Impact of screen time on sleep quality*. Sleep Foundation Reports. https://www.sleepfoundation.org
5. UNESCO. (2021). *Digital education: Opportunities and challenges*. Paris, France: UNESCO Publications.
6. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2020). Smartphone addiction and its impact on cognitive functions. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(2), 345–357. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00025
7. Saravanan, M., Kalaiarasi, S., & Ranganathan, R. (2016). Smartphone addiction and health issues among young adults in India: A cross-sectional study. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/308987456
8. Singh, R. (2021). Patterns of smartphone use among young Indians. *Academia.edu*. https://www.academia.edu/49876543

9. Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The impact of mobile phone usage on student learning. *Communication Education, 62*(3), 233–252. https://doi.org/10.1080/03634523.2013.767917
10. Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior, 31*, 343–350. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049
11. Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education, 98*, 81–89. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007
12. Chen, Q., & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior, 54*, 34–42. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.047
13. Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education, 67*, 135–142. https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.001
14. Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2020). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *arXiv*. https://arxiv.org/abs/2004.01392
15. Gupta, S., & Dhingra, R. (2020). The problematic use of mobile phone and mental health among adolescents. *Journal of Education and Health Promotion, 9*(1), 288. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_288_20
16. SGT University. (2023). Effects of smartphones on schoolchildren: A deep analysis. *SGT University Blogs*. Retrieved from https://sgtuniversity.ac.in/life-at-sgt/blogs/effects-of-smartphones-on-schoolchildren-a-deep-analysis