

सेल फ़ोन की लत- कारण एवं निवारण

डॉ दिनेश कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर – भौतिक विज्ञान

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, फतेहाबाद, आगरा

शोध सारांश

जैसा कि हम सभी जानते हैं, वर्तमान समय में प्रौद्योगिकी में बहुत विकास हुआ है। इसके परिणामस्वरूप कई गैजेट्स का आविष्कार हुआ है और मोबाइल फोन उनमें से एक है। आजकल मोबाइल फोन हर व्यक्ति की ज़रूरत बन गया है। मोबाइल फोन का उपयोग अच्छा है, इसका उपयोग एक-दूसरे से संवाद करने के लिए किया जाता है। ये बेहद सुविधाजनक हैं, ये हमें आपस में जोड़े रखते हैं और आपात स्थितियों में बहुत काम आते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि प्रौद्योगिकी की प्रगति के साथ-साथ मोबाइल फोन का उपयोग बढ़ता रहेगा और इस पर हमारी निर्भरता भी बढ़ती जाएगी। लेकिन हम क्या कर रहे हैं? मोबाइल फोन अब हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गए हैं और हममें से कई लोग इसके बिना नहीं रह सकते, हम मोबाइल फोन के आदी हो चुके हैं। अगर आपने कभी अपना मोबाइल फोन खोया है, तो आप समझ सकते हैं कि मेरा क्या मतलब है, आप खो गए हैं।

मुख्य शब्द – मोबाइल, इंटरनेट, प्रौद्योगिकी, आदत

प्रस्तावना

मोबाइल फोन की लत से तात्पर्य लंबे समय तक मोबाइल का उपयोग करने की समस्या से है, जिसका कारण बात करना, इंटरनेट, मैसेज भेजना आदि होता है, और अंततः यह लत की ओर ले जाता है।

हालांकि मोबाइल फोन की लत को अभी तक एक वास्तविक विकार के रूप में वर्गीकृत नहीं किया गया है, लेकिन इस समस्या के उभरने के संकेत पहले से ही मौजूद हैं। मोबाइल फोन अक्सर सबसे अनुचित समय पर बजते हैं - सिनेमाघरों में, भाषणों के दौरान, शादियों में, अंत्येष्टि में और कभी-कभी तो कॉल का जवाब भी दिया जाता है। ऐसा लगता है कि लोग थोड़े समय के लिए भी संपर्क से बाहर रहने से डरते हैं। हमने पाया कि लोग मुख्य रूप से मोबाइल फोन पर अत्यधिक निर्भर हैं। अधिकांश छात्र विशेष रूप से इस अनुभव से डरे हुए थे। उनमें अत्यधिक चिंता, तनाव और असुरक्षा की भावना थी।

आज के समय में मोबाइल फोन की लत एक बहुत बड़ी समस्या है। मोबाइल फोन का उपयोग करना अच्छा है, लेकिन उन पर हमारी निर्भरता - उन्हें हर समय चालू रखना, अनुचित समय पर कॉल उठाना, लगातार मैसेज करना और उनके बिना खुद को अधूरा महसूस करना - एक गंभीर समस्या है। जब मोबाइल फोन का उपयोग किसी व्यक्ति की आदत बन जाता है, तो यह मोबाइल फोन की लत का कारण बन जाता है। लोग हमेशा मोबाइल फोन पर व्यस्त रहते हैं। वे हर समय बस कॉल करते या रिसीव करते रहते हैं। यह एक गंभीर समस्या है जो सभी के लिए चिंता का विषय है

मोबाइल फोन: स्वास्थ्य के लिए खतरा

मोबाइल फोन निश्चित रूप से स्वास्थ्य के लिए खतरा हैं। इसका प्रमाण तब मिलता है जब आप अपने मोबाइल फोन को टीवी स्क्रीन या कंप्यूटर के स्पीकर के पास रखते हैं, जब वह सिग्नल भेज रहा हो। यहां तक कि आपकी कार का रेडियो भी बिजली के तारों से गुजरते समय माइक्रोवेव ऊर्जा को ग्रहण कर सकता है। वैज्ञानिक हमें ईयरपीस का इस्तेमाल करने और फोन को बेल्ट क्लिप में लगाने की सलाह देते हैं। इससे मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचने से बचाव होता है। बेल्ट क्लिप कूल्हे के स्तर पर स्थित होती है, ठीक उसी जगह जहां यकृत, पेट, गुर्दे, अग्न्याशय, प्लीहा, आंतें आदि जैसे अन्य अंग स्थित होते हैं। वास्तव

में, वे इन अंगों को नुकसान पहुंचाने से नहीं डरते। कई लोगों की तरह उनका भी मानना है कि बेल्ट क्लिप के पास होने के कारण सेलुलर फोन ही दीर्घकालिक गर्भनिरोध का एकमात्र कारगर तरीका है।

मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से किशोर तनाव और नींद संबंधी समस्याओं से ग्रस्त हो गए हैं। मोबाइल फोन हर व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। किशोर चौबीसों घंटे जुड़े रहना चाहते हैं और किसी भी समय संपर्क में रहना चाहते हैं। एक अध्ययन में मोबाइल फोन की लत और शराब पीने और धूम्रपान जैसी लत के बीच संबंध पाया गया है। मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग तनाव, थकान, नींद में गड़बड़ी, ध्यान केंद्रित करने और संज्ञानात्मक समस्याओं से जुड़ा हुआ है। रात में आठ से नौ घंटे की नींद आवश्यक है, कम नींद से स्वास्थ्य संबंधी अतिरिक्त जोखिम होते हैं। जितनी बार मोबाइल फोन का उपयोग कॉल रिसीव करने या टेक्स्ट मैसेज पढ़ने के लिए किया जाता है, किशोर उतने ही बेचैन हो जाते हैं।

किशोरों में सेल फोन की लत

मोबाइल फोन की बढ़ती लोकप्रियता के कारण किशोरों में इसकी लत आम होती जा रही है। अगर आपका किशोर लगातार मैसेज करता रहता है, होमवर्क नहीं करता और फोन में ही डूबा रहता है, तो हो सकता है कि उसे इसकी लत लग गई हो। अध्ययनों से पता चलता है कि मोबाइल फोन की लत, जुए की लत के समान है।

क्या आपका किशोर अपने मोबाइल फोन का आदी है? क्या आपका किशोर अपने मोबाइल फोन से दूर होने पर असहज महसूस करता है? क्या आपका किशोर लगातार यह देखता रहता है कि कोई मिस्ड कॉल तो नहीं आई? क्या आपका किशोर लगातार मैसेज भेजता रहता है? क्या मोबाइल फोन के इस्तेमाल से उसकी उत्पादकता में कमी आई है? यदि इन सवालों का जवाब "हां" है, तो यह अनुमान लगाना उचित है कि आपका किशोर मोबाइल फोन का आदी है। हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि मोबाइल फोन की लत, जुए की लत

से मिलती-जुलती है। लत के लक्षणों में से एक है फोन के बिना बेचैनी और उदासी महसूस करना। अकेलेपन और अलगाव की भावनाओं से बचने के लिए इसका इस्तेमाल करना भी एक लक्षण है।

पुरुषों और महिलाओं में लत लगने की प्रवृत्ति लगभग एक जैसी होती है। अंतर्मुखी स्वभाव वाले वयस्क और किशोर, अपने अंतर्मुखी भाई-बहनों की तुलना में लत के शिकार अधिक होते हैं। लंबे समय तक बोर और निष्क्रिय रहने पर किशोर सामाजिक मेलजोल के लिए मोबाइल फोन का सहारा लेते हैं। इससे लत लगने की संभावना बढ़ जाती है। उन्हें डर रहता है कि कहीं वे दूसरों से संपर्क न बना पाएं। कुछ बच्चे अपनी लत पर काबू नहीं रख पाते। मोबाइल फोन के कई फंक्शन - कैमरा, ईमेल, गेम्स और इंटरनेट - फोन पर लगे रहने के कई कारण देते हैं। और अगर आप उनसे मोबाइल फोन छीन लें, तो बच्चे चिड़चिड़े, उदास और गुस्सैल हो जाते हैं।

किशोर जितना अधिक फोन पर बात और मैसेज करेंगे, उतना ही वे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में कम उत्पादक हो सकते हैं। वे अपने दिमाग, सीखने की क्षमताओं के विकास और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने में रुचि खो सकते हैं। अपने किशोरों के सर्वोत्तम हित में यही है कि आप उन्हें समय और ऊर्जा से भरपूर रखें।

उसके मोबाइल फोन की गतिविधियों पर नजर रखें और अगर आपको संदेह है कि स्थिति नियंत्रण से बाहर हो रही है तो मोबाइल फोन के उपयोग को सीमित करें। मोबाइल फोन के इस्तेमाल और कैंसर के खतरे पर अध्ययन जारी हैं। जब आप मोबाइल फोन को कान के पास रखते हैं, तो उसका एंटीना मस्तिष्क के करीब होता है। एंटीना से निकलने वाली विद्युत चुम्बकीय विकिरण को अवशोषित करने का खतरा मस्तिष्क में अधिक होता है। एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने लंबे समय तक मोबाइल फोन के इस्तेमाल और मस्तिष्क ट्यूमर के बीच संबंध पाया है। एक प्रकार का ट्यूमर ध्वनिक न्यूरोमा है, जो मस्तिष्क की श्रवण तंत्रिका का एक सौम्य ट्यूमर है। सिर का वह हिस्सा जहां मोबाइल फोन कान से लगता है, वहां ग्लियोमास का खतरा हो सकता है, जो केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में पाए जाने वाले संयोजी ऊतकों के घातक ट्यूमर होते हैं। युवाओं और किशोरों का तंत्रिका तंत्र अभी भी विकसित हो रहा है, इसलिए मोबाइल फोन के इस्तेमाल से निकलने वाली

विकिरण से संबंधित कैंसर का खतरा उनमें और भी बढ़ जाता है। विशेषज्ञ मोबाइल फोन के इस्तेमाल की कोई सुरक्षित सीमा नहीं बता सकते, इसलिए इसका इस्तेमाल कम करना ही फायदेमंद हो सकता है।

सेल फोन की लत के लक्षण

जिन व्यक्तियों या किशोरों को नींद में खलल, थकान और बेचैनी की समस्या अधिक होती है, वे अक्सर मोबाइल फोन के आदी होते हैं। इसका परिणाम स्कूल में खराब प्रदर्शन और किशोरों के भावनात्मक विकास में रुकावट के रूप में सामने आता है। इसके अलावा, इससे ध्यान अभाव अतिसक्रियता विकार (ADHD) भी हो सकता है।

मोबाइल फोन की लत के लक्षण शराब, ड्रग्स और जुए जैसी अन्य प्रकार की लतों के समान होते हैं। मोबाइल फोन की लत के निम्नलिखित लक्षण हैं:-

- (i) आप देखेंगे कि जब आपका किशोर अपने सेल फोन का उपयोग नहीं कर रहा होगा तो उसे बेचैनी और असहजता महसूस होगी।
- (ii) आप पाएंगे कि व्यसनी व्यक्ति अपना अधिकतम समय मोबाइल फोन पर व्यतीत करेगा।
- (iii) व्यक्ति को पारस्परिक समस्याओं का भी सामना करना पड़ेगा।
- (iv) मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग भी बढ़ा सकता है
- (v) व्यक्ति को काम पर ध्यान केंद्रित करने में समस्या होगी।

मोबाइल फोन की लत के कारण/वजह

मोबाइल फोन की लत का मुख्य कारण मोबाइल फोन कंपनियों की स्मार्ट मार्केटिंग, स्टेटस सिंबल और उनकी मौजूदगी है। ये कंपनियां युवा पीढ़ी को आकर्षित करने के लिए कई तरह की रणनीतियां अपनाती हैं। मोबाइल फोन उद्योग दुनिया का सबसे बड़ा उपभोक्ता बाजार है। यह समझना आसान है कि लोग मोबाइल

फोन क्यों पसंद करते हैं। इन्हें साथ ले जाना सुविधाजनक होता है और ये हमें एक-दूसरे से जोड़े रखते हैं। हममें से कई लोग अपना पूरा जीवन मोबाइल फोन पर ही बिताते हैं। हम ऐसा इसलिए करते हैं ताकि उस अकेलेपन और अलगाव की भावना से बच सकें जो हममें से ज्यादातर लोग महसूस करते हैं, भले ही हमारा रिश्ता कितना भी अच्छा क्यों न हो या हम प्यार करने वाले लोगों से घिरे हों। यह अलगाव की भावना हमें दूसरों से अलग एक व्यक्ति के रूप में पहचान बनाने से जोड़ती है।

मोबाइल फोन की लत के पीछे एक और कारण यह है कि हमारे जीवन में हमें जिन चीजों की आवश्यकता होती है, वे सभी यहां मौजूद हैं, जैसे नंबर, पता, अलार्म, वीडियो गेम, इंटरनेट, कैलकुलेटर आदि, और ये सब हमारी उंगलियों पर हैं।

मोबाइल फोन की लत से कैसे छुटकारा पाएं

यह छोटा है, लेकिन ध्यान भटकाने वाला बड़ा साधन है। क्या आप हमेशा अपने दोस्तों से बात करते रहते हैं, रिंगटोन डाउनलोड करते रहते हैं और लोगों को तेज़ी से मैसेज भेजते रहते हैं? आप इन कामों में कितना समय और मेहनत लगाते हैं, इसके आधार पर हो सकता है कि आपके पास मोबाइल फोन हो।

- (i) व्यस्त रहें। बुनाई, सिलाई या वाद्य यंत्र बजाने जैसे नए शौक अपनाने की कोशिश करें, उन चीजों को पूरा करने में अधिक समय बिताएं जिन्हें खत्म करने की जरूरत है, चाहे वह घर के काम हों या माता-पिता परिवार के साथ दिन बिताना चाहते हों या समय बिताना चाहते हों।
- (ii) अपने कॉल सीमित करें या अपने दोस्तों को अपनी लत के बारे में बताएं ताकि वे बातचीत समाप्त करने की पहल कर सकें।
- (iii) टेक्स्ट मैसेज प्लान या रिंगटोन डाउनलोड पैकेज जैसी सभी अतिरिक्त सुविधाओं को अक्षम करें।

- (iv) जब आपको अपना मोबाइल फोन इस्तेमाल करने की सबसे अधिक संभावना हो, तब उसे अपने माता-पिता को दे दें। इन समयों में स्कूल के बाद, रात के खाने के बाद और सप्ताहांत के दौरान का समय शामिल है।
- (v) इसे पूरी तरह से छोड़ दें। पूरी तरह से नहीं, लेकिन आपको अपने मोबाइल फोन के इस्तेमाल का समय कम करने की कोशिश करनी चाहिए।
- (vi) गाड़ी चलाते समय अपना मोबाइल फोन बंद कर दें
- (vii) जब आप किसी मीटिंग में हों या किसी के साथ भोजन कर रहे हों तो अपना मोबाइल फोन बंद कर दें।
- (viii) अपनी मानसिकता बदलने का प्रयास करें। अपने मोबाइल फोन का उपयोग करते समय सामाजिक और इलेक्ट्रॉनिक दुर्व्यवहार के प्रति जागरूक रहें।

संदर्भ

- 1- स्टीफन, एम., (2010), सेल फोन व्यक्ति और समाज के लिए एक बड़ी समस्या है, 6 अक्टूबर।
- 2- www.google.com