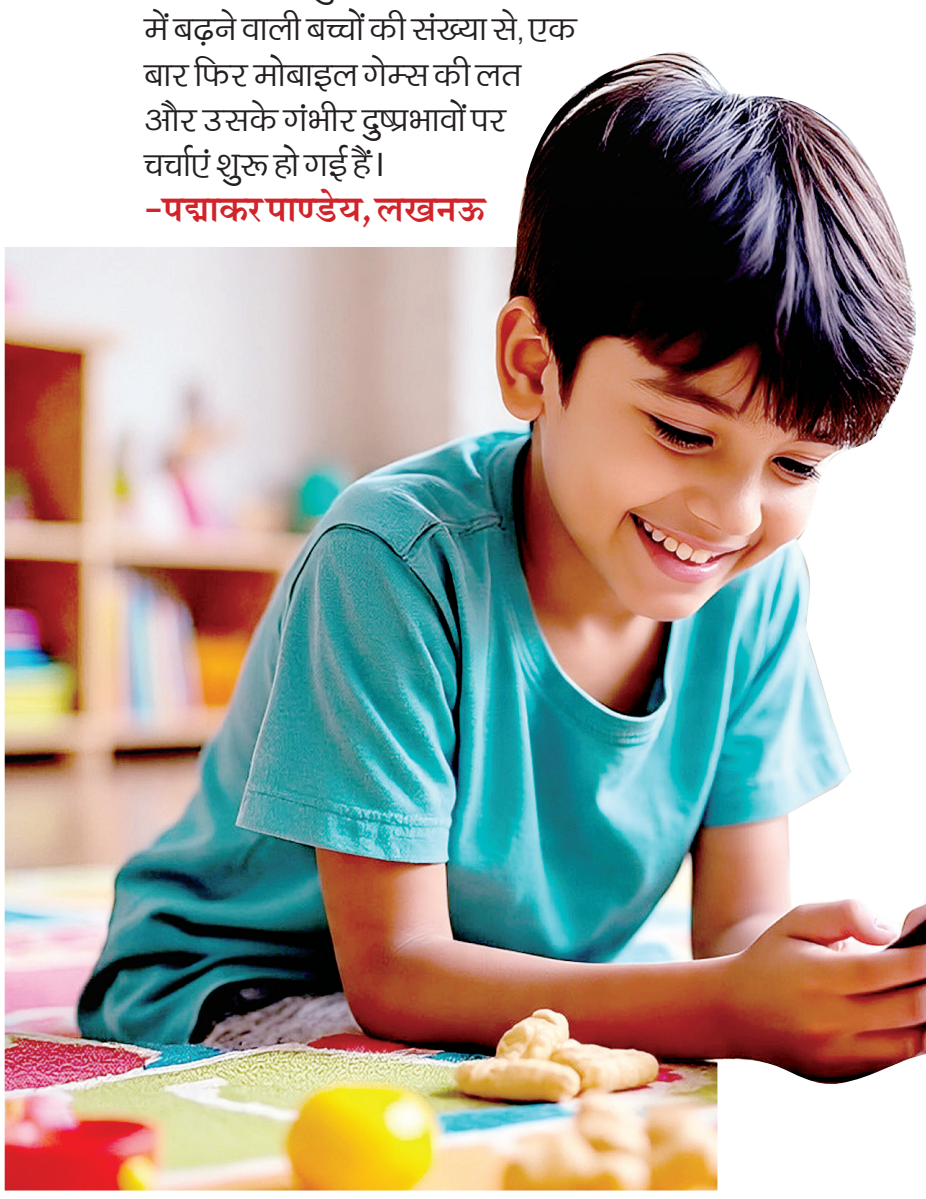
मोबाइल की लत से अराजक होता बचपन

अत्याधुनिक तकनीक से जहां दुनिया करीब आई है, वहीं बच्चों में मोबाइल गेम्स की लत वर्तमान में एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य संकट बनती जा रही है। अत्यधिक या अनुचित उपयोग बच्चों में कई नकारात्मक घटनाओं का कारण बन सकता है। फ्री फायर जैसे हिंसात्मक या फाइटिंग गेम्स खेलने से बच्चों में आक्रामकता, चिड़चिड़ापन और गुस्सा बढ़ रहा है। सोशल इंटरेक्शन की कमी के कारण सामाजिक व्यवहार में बदलाव आता है। छोटे बच्चे वाले अधिकांश घरों में स्थिति एक जैसी है, अभिवावक सबकुछ समझते हुए अनजान बने हुए हैं, मगर हाल की कुछ घटनाएं और ओपीडी में बढ़ने वाली बच्चों की संख्या से, एक बार फिर मोबाइल गेम्स की लत और उसके गंभीर दुष्प्रभावों पर चर्चाएं शुरू हो गई हैं।

-पद्माकर पाण्डेय, लखनऊ



गेम की लत बना रही बच्चों को चिड़चिड़ा

मोबाइल गेम्स की लत बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गंभीर असर डाल रही है। हालांकि किसी विशेष मामले में बिना पूरी जानकारी के सटीक टिप्पणी करना संभव नहीं है, लेकिन सामान्य तौर पर देखा गया है कि लगातार मोबाइल पर गेम खेलने वाले बच्चों में नकारात्मकता, चिड़चिड़ापन और आक्रामकता जैसे लक्षण तेजी से उभरते हैं। ऐसे बच्चे अक्सर इंपल्सिव यानी बिना सोचे-समझे निर्णय लेने वाले हो जाते हैं। उनके भीतर गुस्सा, धैर्य की कमी, और याददाश्त में कमी जैसे मानसिक बदलाव दिखाई देते हैं। साथ ही पढ़ाई में मन न लगना, एक आम समस्या बनती जा रही है। अभिभावकों को यह ध्यान रखना चाहिए कि बच्चा दिनभर में कितनी देर मोबाइल इस्तेमाल कर रहा है। सलाह दी कि बच्चों को अलग से मोबाइल फोन नहीं देना चाहिए। यदि पढ़ाई के लिए मोबाइल की आवश्यकता हो, तो वह परिवार का साझा मोबाइल होना चाहिए, जिसे बच्चा अकेले कमरे में ले जाकर उपयोग न कर सके। मोबाइल का इस्तेमाल ऐसे माहौल में होना चाहिए, जहां अन्य सदस्य भी मौजूद हों। सही मार्गदर्शन से ही बच्चों को इस डिजिटल लत से बचाया जा सकता है।

-डॉ. आदर्श त्रिपाठी, बाल मानसिक रोग विशेषज्ञ, केजीएमयू

मोबाइल बन रहे बच्चों के लिए नशा, बढ़ रही समस्याएं

जैसे शराब और सिगरेट का नशा धीरे-धीरे बढ़ता है, वैसे ही मोबाइल गेमिंग की लत भी बच्चों में गहराती जाती है। शुरुआत में बच्चा 10 मिनट गेम खेलकर जितना संतुष्ट होता है, कुछ समय बाद वही संतुष्टि पाने के लिए उसे आधा घंटा, फिर कई घंटे तक खेलना पड़ता है। यह एक प्रकार का नशा है, जो मानसिक और शारीरिक दोनों रूपों में बच्चों को प्रभावित करता है। इनमें हिंसा, गोलीबारी और अत्यधिक उत्तेजना वाले कई लेवल होते हैं, जिससे खेलने के दौरान बच्चे में अचानक उत्तेजना बढ़ जाती है, हृदय गति तेज हो जाती है और गंभीर स्थिति में हृदयाघात (हार्ट फेल) तक हो सकता है। इसलिए उन्होंने अभिवावकों को चेताया कि यदि बच्चा पढ़ाई से दूरी बना रहा हो, मोबाइल पर ज्यादा समय बिता रहा हो और परिवार या दोस्तों से बातचीत कम कर रहा हो, तो यह संकेत हो सकते हैं कि वह अवसाद या गेमिंग डिस्आर्डर का शिकार हो रहा है। इस स्थिति में अभिभावकों को चाहिए कि बच्चे के साथ अधिक समय बिताएं, उसकी दिनचर्या पर नजर रखें और आवश्यकता पड़ने पर मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

-डॉ. दीप्ती सिंह, मनोचिकित्सक, डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी सिविल अस्पताल

मोबाइल गेम्स से पड़ने वाले दुष्प्रभाव

- गेम्स ऐप पर्चेज करने को बच्चे माता-पिता की अनुमति के बिना भी पैसे खर्च कर देते हैं।
- ऑनलाइन फ्रॉड का शिकार होकर बच्चों ने माता-पिता के बैंक अकाउंट तक खाली कर दिए।
- फ्री फायर व पब जैसे गेम्स खेलने से रोके जाने पर बच्चों में बढ़ती है आत्महत्या की प्रवृत्ति।
- मोबाइल गेम्स खेलने से मना किए जाने पर हमला करने पर भी उतारू हो जाते हैं बच्चे।

मोबाइल की लत के लिए अभिभावक भी जिम्मेदार

आधुनिक परिवेश में बच्चों को खेलने की बजाय मोबाइल पकड़ा देना एक आम प्रवृत्ति बन चुकी है, जो भविष्य में गंभीर मानसिक और सामाजिक समस्याओं का कारण बनती जा रही है। आजकल मोबाइल देखकर खाना खाते हैं, दूध-पानी पिलाया जाता है, यानी बच्चे मोबाइल लेकर ही बड़े हो रहे हैं। बच्चा शुरुआत से ही गैजेट के प्रति आकर्षित हो रहा है। दुर्भाग्यपूर्ण यह है कि यह नशा माता-पिता खुद ही बच्चों में डाल रहे हैं। अभिभावकों को खुद पर नियंत्रण रखना होगा। यदि किसी कारणवश बच्चे को घर पर अकेला छोड़ना पड़े, तो बेहतर होगा कि घर में इंटरनेट की सुविधा सीमित कर दी जाए। इसके लिए वाई-फाई का पासवर्ड बदलना या स्पीड कम करने जैसे तकनीकी उपाय किए जा सकते हैं। साथ ही माता-पिता को चाहिए कि बच्चों की आदतों और दिनचर्या पर नजर रखें। यदि बच्चा लगातार मोबाइल में ही व्यस्त रहता है, तो यह चिंता का विषय हो सकता है। इसकी जगह उन्हें मैदान में खेलने और लोगों के संपर्क में रहने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए, जिससे वे सामाजिक रूप से सक्रिय रहें और अवसाद से दूर रहें।

-डॉ. देवाशीष शुक्ल, बलरामपुर अस्पताल, चिकित्सा अधीक्षक एवं मानसिक रोग विशेषज्ञ

बम से ज्यादा धमक पिता जी की आंखों में थी

पलछिन

बात उन दिनों की है, जब हमारी उम्र यही कुछ 10-12 वर्ष की रही होगी। घर में सात भाई बहन हैं। जाहिर है कि खूब धमाचौकड़ी होती थी। त्योहारों पर तो स्कूलों की छुट्टियां हो जाती थीं और दिन भर सिर्फ खेलना व मस्ती करना होता था। दीपावली पर स्कूल की छुट्टियां हो गईं। वैसे तो पिता जी (शिवनाथ सक्सेना) मना करते थे कि घर पर कोई पटाखा नहीं जलाएगा, लेकिन हम बच्चे कहां मानने वाले। उन दिनों बच्चे चटाई, लक्ष्मी बम और सुतली बम के दीवाने होते थे। हम भाई बहन भी सुतली बम खरीद लाए। सुतली बम बड़ा धमाका करता था। इस बम की एक धमक से घर तो घर, मोहल्ले के घरों के बर्तन गिर जाते थे। पिता जी दफ्तर गए और हमने दिन में पटाखे चलाना शुरू कर दिए। घर के आंगन में ही पटाखा बजा रहे थे। मां जी डांटती थीं लेकिन बच्चों की खुशी देखकर वह भी धमाके में बच्चों की हंसी-खुशी का आनंद लेती थीं। पटाखे चलाते-चलाते शाम के साढ़े पांच बज चुके थे और हमें ध्यान नहीं रहा कि पिता जी का दफ्तर से आने का समय हो गया। हम घर के घेर (आंगन) में पटाखे जला रहे थे कि दरवाजे की कुंडी बजी और पिता जी घर में घुस गए। बड़े भाई-बहन तो कुंडी की खटखट से भांप गए और कमरे में भाग गए और किताबें खोलकर पढ़ने लगे। हम पटाखे जलाने में इतना डूबे हुए थे कि पता ही नहीं चला कब पिता जी घेर में हमारे पीछे आकर खड़े हुए। जैसे ही हमने उनकी आंखों में देखा तो बम के धमाके से ज्यादा धमक पिता जी आंखों में थी। अब समझ नहीं आया क्या करें, पटाखे नाली में फेंके और खुद भी गिर गए और पिता जी को देखते हुए कमरे में भागे और बस्ता निकाल कर किताबें खोलकर पढ़ना शुरू कर दिया। इस बार दिवाली पर जब घर गए तो मोहल्ले में बच्चों के सुतली बमों ने पिता जी की याद दिला दी।

डॉ. अतुल सक्सेना
वरिष्ठ चिकित्सक
राजकीय मेडिकल कॉलेज हल्द्वानी

लव बड्र्स

मोहब्बत जो वक्त से जीत गई

कहते हैं, कुछ कहानियां वक्त नहीं, एहसास लिखते हैं। ऐसी ही एक कहानी है शिवेंद्र और दिव्या की, जिसमें न सिर्फ प्यार है, बल्कि संघर्ष, जिद्द और उस मुस्कुराहट की मिठास भी है, जो हर रिश्ते को जिंदा रखती है। शिवेंद्र और दिव्या की मुलाकात किसी फिल्मी अंदाज में नहीं हुई थी, पर जो हुआ वो दिल के इतने करीब था कि याद बन गया। कॉलेज के दिनों में जब शिवेंद्र ने पहली बार दिव्या को देखा, तो बस एक पल को लगा, "यही है वो", लेकिन उस 'एक पल' को रिश्ते में बदलने के लिए उन्हें वक्त, हिम्मत और बहुत सारी कोशिशें करनी पड़ीं। दिव्या का सादापन और उसकी मुस्कान, दोनों में एक सुकून था। वहीं शिवेंद्र की बातों में वो अपनापन था, जो किसी को भी खींच ले। दोनों की दोस्ती धीरे-धीरे बातों, मुलाकातों और इंतजारों में बदलती चली गई। हर दिन एक नया बहाना ढूंढना, हर बार एक नया कारण बनाना कि कहीं न कहीं मिल सकें। यही उनका रोजमर्रा का रोमांच बन गया था।

रूठने-मनाने का सिलसिला तो जैसे इनकी कहानी की धड़कन थी। दिव्या की नाराजगी अक्सर बेवजह होती, पर शिवेंद्र को उसे मनाने का हर बहाना अच्छा लगता था। कभी एक छोटी-सी चॉकलेट, कभी एक नोटबुक के बीच रखा खत, तो कभी बस एक चुप्पी में भरा माफीनामा- यही था उनका प्रेम का तरीका, लेकिन जब बात शादी तक पहुंची, तब जिंदगी ने उनकी परीक्षा ली। घरवालों को मनाना, समाज की नजरों से लड़ना, अपने सपनों को संभालते हुए रिश्ते को बचाना- दोनों के लिए आसान नहीं था। दिव्या के घर में हजार सवाल और शिवेंद्र के मन में सिर्फ एक जवाब- "वो मेरी जिंदगी है।" कई रातें बेचैनी में गुजरीं, कई दिन उम्मीद में। कभी सब ठीक लगता, तो कभी सब बिखरता नजर आता, लेकिन दोनों ने तय कर लिया था कि हार नहीं माननी। शादी की तारीख तय होने तक दोनों के दिलों में जैसे तूफान था- कहीं कुछ रुक न जाए, कहीं ये सफर अधूरा न रह जाए। फेरों के दिन जब शिवेंद्र ने दिव्या की आंखों में देखा, तो वहां सिर्फ आंसू नहीं थे- वहां सालों की जद्दोजहद, इंतजार और जीत की चमक थी।

जब पंडित ने कहा "सप्तपदी पूर्ण हुई", तो ऐसा लगा जैसे वक्त ठहर गया हो। हर धड़कन ने कहा- "अब सब ठीक है।" आज सालों बाद भी जब शिवेंद्र और दिव्या अपनी पुरानी तस्वीरें देखते हैं, तो चेहरे पर वही मुस्कान लौट आती है। वो कहते हैं- "प्यार वही सच्चा है, जो वक्त से डरता नहीं और रिश्ते वही मुकम्मल हैं, जो रूठने-मनाने में टूटते नहीं।" उनकी कहानी इस बात का सबूत है कि मोहब्बत अगर सच्ची हो, तो मंजिल देर से सही, पर मिलती जरूर है। फोटो चाहे पुरानी हो या नई, पर उनकी कहानी हर फ्रेम में मुस्कुरा रही है। क्योंकि शिवेंद्र और दिव्या ने सिर्फ एक-दूसरे से नहीं, जिंदगी से भी मोहब्बत की है।

-शिवेंद्र और दिव्या
कानपुर