

आपने यह गाना तो सुना ही होगा “जहां चार यार मिल जाए वहां” लेकिन आज के जमाने में चार दोस्त साथ होते हुए भी लोगों का पूरा ध्यान अपने मोबाइल से हटता ही नहीं है। ऐसा क्या है मोबाइल में? जी हां सोशल मीडिया। आज के जीवन में सोशल मीडिया शहद खाने से भी ज्यादा जरूरी है। सोशल मीडिया एक ऐसा डिजिटल प्लेटफॉर्म है, जहां लोग अपने विचार, अनुभव, और जानकारी साझा करते हैं, नेटवर्किंग करते हैं, और विभिन्न प्रकार की सामग्री (जैसे टेक्स्ट, फोटो, वीडियो) का उपभोग और निर्माण करते हैं। यह प्लेटफॉर्म लोगों के बीच संवाद और संपर्क का एक महत्वपूर्ण माध्यम बन गया है।

भले ही सोशल मीडिया मनोरंजन का एक बड़ा स्रोत है, लेकिन इसके बढ़ते प्रयोग से कहीं ना कहीं ऑनलाइन “इको चैंबर” का निर्माण हो रहा है। लोग केवल उन विचारों और सूचनाओं के संपर्क में रहते हैं जो उनके अपने दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं, जिससे उनकी सोच में संकीर्णता और ध्रुवीकरण बढ़ रहा है। साथ ही इन्फोर्मेशन ओवरलोड के कारण तथा सोशल मीडिया के निरंतर उपयोग से मानव मस्तिष्क को पर्याप्त विश्राम नहीं मिल पा रहा। सूचना की अधिकता से मानसिक थकान और एकाग्रता में कमी हो रही है। सोशल मीडिया ने जहां आधुनिक जीवन में संवाद, सूचना और मनोरंजन के तरीकों में क्रांति ला दी है, वहीं यहां इसका संतुलित और जिम्मेदार उपयोग आवश्यक है ताकि इसके लाभों का पूरा फायदा उठाया जा सके और इसके संभावित नुकसानों से बचा जा सके।

यदि हम इसके दुष्प्रभावों की बात करें तो , इसका एक बहुत बड़ा दुष्प्रभाव दिखाई दे रहा है कि आज लोगों में “फियर ऑफ मिसिंग आउट” या किसी महत्वपूर्ण चीज़ को खो देने का डर बढ़ता जा रहा है। साथ ही युवा पीढ़ी में उन आदर्शों को अपनाने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है जो अक्सर असत्य और अकल्पनीय होते हैं, जिससे आत्म-सम्मान और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। कभी कभी सोशल मीडिया का खामियाजा कैसे चुकाना पड़ता है, इससे जुड़ी हुई एक मेरी दोस्त की दास्तान सुनाती हूं। एक दिन, मेरी दोस्त परी ने एक सामाजिक मुद्दे पर अपनी राय सोशल मीडिया पर पोस्ट की। उसकी पोस्ट उसके नजरिए से तो सही थी लेकिन औरों की दृष्टि से थोड़ी विवादास्पद थी और कुछ लोगों को यह अपमानजनक लगा। पोस्ट वायरल हो गया और परी को भारी विरोध का सामना करना पड़ा। यहां तक कि परी ने ऑनलाइन धमकियों और अपशब्दों का सामना भी करना पड़ा, जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हुआ। समाज में उसकी छवि खराब हो गई और उसे अपने घर से बाहर निकलने में भी डर लगने लगा। इस घटना के बाद, परी को कई महीनों तक मानसिक तनाव का सामना करना पड़ा।

यह घटना दिखाती है कि कैसे सोशल मीडिया पर व्यक्ति की गई राय वास्तविक जीवन में गंभीर परिणाम ला सकती है, खासकर जब यह सार्वजनिक आलोचना और निंदा का कारण बनती है। साथ ही साथ मैंने महसूस किया है कि आजकल सोशल मीडिया के कारण लोगों में आर्थिक दबाव भी रहने लगा है। आईए देखते हैं कैसे।

साथियों, आज केवल **दिखावे की होड़ चल रही है इस दुनिया में**। सोशल मीडिया पर लोग अपने जीवन की सबसे अच्छी झलकियाँ साझा करते हैं, जैसे महंगी छुट्टियाँ, ब्रांडेड कपड़े, और नवीनतम गैजेट्स। इससे अन्य लोग भी उन मानकों को हासिल करने के लिए दबाव महसूस कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप वे अपने बजट से अधिक खर्च कर देते हैं। जब लोग अपने दोस्तों या परिचितों की पोस्ट और तस्वीरें देखते हैं, तो वे अक्सर उनकी जीवनशैली और संपत्ति से अपनी तुलना करने लगते हैं। इससे उन्हें अपनी स्थिति में कमी महसूस होती है और वे उन वस्तुओं और अनुभवों को खरीदने की कोशिश करते हैं जो वे वास्तविकता में वहन नहीं कर सकते। सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर दिखने वाले लक्षित विज्ञापनों से लोग आसानी से प्रभावित होते हैं और **अनावश्यक खरीदारी** करते हैं। यह विशेष रूप से तब होता है जब विज्ञापन उनकी इच्छाओं और जरूरतों के अनुरूप होते हैं।

लोग **कर्ज और उधारी तक में डूब रहे हैं**। अपने सोशल मीडिया नेटवर्क में दिखावे की प्रतिस्पर्धा में बने रहने के लिए लोग कर्ज या उधार लेने के लिए मजबूर हो जाते हैं, जिससे उनकी वित्तीय स्थिति और भी खराब होती जाती है।

इस प्रकार, सोशल मीडिया के कारण आर्थिक दबाव लोगों को न केवल वित्तीय समस्याओं में डाल रहा है, बल्कि उनकी मानसिक और भावनात्मक स्थिति पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है।

अंत में बस यही कहेंगे कि साथियों सोशल मीडिया की आभासी दुनिया छोड़ो, असली दोस्तों के साथ समय बिताओ। फोन की स्क्रीन पर नजरें जमाने से बेहतर है, सपनों की ऊंचाई को छूने की कोशिश करो।