

सोशल मीडिया और आज का युवक

सहा. प्रा. देवेंद्र देवचंद वाहाने
अशोक मोहरकर कला व वाणिज्य
महाविद्यालय अडयाळ जिल्हा भंडारा

प्रस्तावना

२१वीं सदी को यदि डिजिटल युग कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। इंटरनेट और स्मार्टफोन ने मानव जीवन के लगभग हर क्षेत्र को प्रभावित किया है। विशेष रूप से सोशल मीडिया ने युवाओं के जीवन में गहरा स्थान बना लिया है। आज का युवक सुबह उठते ही मोबाइल देखता है और रात को सोने से पहले तक सोशल मीडिया से जुड़ा रहता है। यह केवल मनोरंजन का साधन नहीं रहा, बल्कि शिक्षा, व्यवसाय, अभिव्यक्ति, मित्रता और पहचान का माध्यम भी बन चुका है।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे Facebook, Instagram, Twitter, YouTube और WhatsApp ने युवाओं को वैश्विक स्तर पर जोड़ दिया है। आज का युवक केवल अपने शहर या देश तक सीमित नहीं है, बल्कि वह विश्व के विचारों, संस्कृतियों और अवसरों से सीधे जुड़ा हुआ है।

इस निबंध में हम सोशल मीडिया के प्रभाव, उसके लाभ और हानियाँ, मानसिक और सामाजिक प्रभाव, शिक्षा और करियर पर प्रभाव तथा उसके सकारात्मक उपयोग के उपायों पर विस्तृत चर्चा करेंगे।

सोशल मीडिया का अर्थ और स्वरूप

सोशल मीडिया वह डिजिटल माध्यम है जहाँ व्यक्ति अपनी बात, विचार, फोटो, वीडियो और जानकारी साझा कर सकता है तथा दूसरों से संवाद कर सकता है। यह पारंपरिक मीडिया जैसे टीवी, रेडियो, अखबार से अलग है क्योंकि इसमें प्रत्येक उपयोगकर्ता स्वयं कंटेंट निर्माता (Content Creator) बन सकता है।

आज सोशल मीडिया केवल व्यक्तिगत उपयोग तक सीमित नहीं है, बल्कि यह राजनीतिक, सामाजिक और आर्थिक गतिविधियों का भी महत्वपूर्ण मंच बन गया है। युवाओं के लिए यह आत्म-अभिव्यक्ति का सबसे सशक्त साधन है।

आज का युवक और डिजिटल पहचान

आज का युवक अपनी एक डिजिटल पहचान (Digital Identity) बनाता है। प्रोफाइल, फोटो, बायो, पोस्ट और फॉलोअर्स की संख्या उसकी ऑनलाइन छवि को दर्शाते हैं। कई बार यह डिजिटल पहचान वास्तविक जीवन से अलग होती है।

युवाओं में लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स की संख्या को लेकर प्रतिस्पर्धा बढ़ रही है। इससे आत्मविश्वास बढ़ भी सकता है और घट भी सकता है। यदि पोस्ट पर अधिक लाइक्स मिलते हैं तो खुशी मिलती है, अन्यथा निराशा होती है।

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव

- शिक्षा में सहायक

सोशल मीडिया शिक्षा का प्रभावी साधन बन चुका है। YouTube पर शैक्षणिक वीडियो, ऑनलाइन क्लासेस और ट्यूटोरियल उपलब्ध हैं। विद्यार्थी कठिन विषयों को सरल तरीके से समझ सकते हैं।

- **करियर और रोजगार के अवसर**

आज कई युवक सोशल मीडिया के माध्यम से इम्प्लूमेंटेशन बन रहे हैं। डिजिटल मार्केटिंग कंटेंट क्रिएशन ब्लॉगिंग और फ्रीलांसिंग जैसे नए करियर विकल्प सामने आए हैं।

- **सामाजिक जागरूकता**

सोशल मीडिया सामाजिक मुद्दों पर जागरूकता फैलाने का सशक्त माध्यम है। युवा पर्यावरण संरक्षण महिला अधिकार शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे विषयों पर अभियान चला सकते हैं।

- **वैश्विक संपर्क**

सोशल मीडिया ने युवाओं को वैश्विक स्तर पर जोड़ दिया है। वे अन्य देशों की संस्कृतिक भाषा और विचारधारा को समझ सकते हैं।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

- **समय की बर्बादी**

अत्यधिक उपयोग से पढ़ाई और कार्य प्रभावित होते हैं। कई युवक घंटों तक रील्स और वीडियो देखते रहते हैं।

- **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव**

लगातार तुलना (Comparison) और प्रतिस्पर्धा के कारण तनाव चिंता और अवसाद की समस्या बढ़ रही है।

- **साइबर बुलिंग**

ऑनलाइन ट्रोलिंग और अपमानजनक टिप्पणियाँ युवाओं के आत्मसम्मान को चोट पहुँचाती हैं।

- **फेक न्यूज**

असत्य सूचनाएँ तेजी से फैलती हैं। बिना सत्यापन के जानकारी साझा करने से समाज में भ्रम और तनाव पैदा हो सकता है।

शिक्षा पर प्रभाव

कोविड-१९ महामारी के दौरान सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने शिक्षा को निरंतर बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। ऑनलाइन क्लासेस और वेबिनार के माध्यम से विद्यार्थी घर बैठे शिक्षा प्राप्त कर सके।

हालाँकि अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से एकाग्रता में कमी भी आती है। पढ़ाई के दौरान नोटिफिकेशन ध्यान भटका सकते हैं।

सामाजिक संबंधों पर प्रभाव

सोशल मीडिया ने दूरियों को कम किया है लेकिन कई बार यह वास्तविक संबंधों को कमजोर भी करता है। परिवार और मित्रों के साथ समय बिताने की बजाय युवक मोबाइल में व्यस्त रहते हैं।

ऑनलाइन मित्रता आसान है परंतु वास्तविक जीवन की भावनात्मक गहराई का स्थान नहीं ले सकती।

राजनीतिक और सामाजिक भागीदारी

आज का युवक सोशल मीडिया के माध्यम से राजनीतिक और सामाजिक मुद्दों पर अपनी राय व्यक्त करता है। यह लोकतंत्र को मजबूत बनाने का माध्यम भी है।

लेकिन कई बार गलत जानकारी या भड़काऊ सामग्री युवाओं को गुमराह कर सकती है।

आत्म-अभिव्यक्ति और रचनात्मकता

सोशल मीडिया ने युवाओं को अपनी प्रतिभा दिखाने का मंच दिया है। संगीत, नृत्य, कला, लेखन और फोटोग्राफी जैसी प्रतिभाएँ अब वैश्विक दर्शकों तक पहुँच सकती हैं।

समाधान और सुझाव

- सोशल मीडिया का सीमित और संतुलित उपयोग करें।
- पढ़ाई और काम के समय नोटिफिकेशन बंद रखें।
- किसी भी जानकारी को साझा करने से पहले उसकी सत्यता जाँचें।
- सकारात्मक और प्रेरणादायक कंटेंट को प्राथमिकता दें।
- परिवार और मित्रों के साथ वास्तविक संवाद बनाए रखें।

निष्कर्ष

सोशल मीडिया आज के युवक के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। यह अवसरों का विशाल संसार खोलता है लेकिन इसके दुष्परिणाम भी उतने ही गंभीर हो सकते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि युवा इसका उपयोग समझदारी और जिम्मेदारी के साथ करें।

यदि सोशल मीडिया को शिक्षा, जागरूकता और रचनात्मकता के साधन के रूप में अपनाया जाए तो यह युवाओं के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। लेकिन यदि इसका अत्यधिक और असावधानीपूर्ण उपयोग किया जाए तो यह मानसिक, सामाजिक और शैक्षिक समस्याओं का कारण बन सकता है।

अतः संतुलन, संयम और जागरूकता ही सोशल मीडिया के सही उपयोग की कुंजी हैं।

संदर्भ ग्रंथ :

१. Network Society – Manuel Castells
२. Alone Together – Sherry Turkle
३. The Filter Bubble – Eli Pariser
४. Media and Religion – Stewart M. Hoover
५. Digital Religion – Heidi A. Campbell
६. UNESCO – “Media and Information Literacy
७. Pew Research Center – Religion & Public Life Reports

८. Internet and Mobile Association of India डिजिटल उपयोग और सोशल
मीडिया रिपोर्ट