



सोशल मीडिया की किलर मीडिया

आपल्याकडे अगदी इतिहास काळापासून एक म्हण प्रचलित आहे. 'झोपेचे सोंग करता येते, परंतु पैशाचे सोंग करता येत नाही'. म्हणजेच प्रत्यक्ष झोप लागली नसतानाही झोप लागली असल्याचे चित्र निर्माण करता येते. तसे पैशाच्या बाबतीत होत नाही. पैसे नसले तर पैसे असल्याचे सोंग अजिबात जमत नाही किंवा पैसा असूनही पैसा नसल्याचे ढोंगही करता येत नाही. या दोन्ही गोष्टींचा एकमेकांशी तसा थेट संबंध येत नसला तरी अप्रत्यक्ष बराच संबंध येतो. मग ते झोपेचे सोंग असो किंवा पैशाचे असो. पैसा कमवायचा असेल तर पुरेशी झोप आवश्यक असते किंवा पुरेसा पैसा मिळवायचा असेल, तरीमुद्दा तितक्याच झोपेची आवश्यकता असते. आजच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात विविध मार्गांनी पैसा मिळवणे सोपे झाले आहे. पण झोप मिळणे दिवसेंदिवस कठीण होऊ लागले आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या एका ताज्या अहवालानुसार संपूर्ण जगभरात 'निद्रानाश' हा प्रकार मोठ्या प्रमाणावर वाढत असल्याचे सांगितले गेले आहे. तर अलीकडे इंग्लंडमधल्या एका संशोधनातून आजची तरुण पिढी फेसबुक आणि व्हॉट्सअपमुळे आपली चार तासांची झोप गमावित असल्याचे निष्कर्षातून पुढे आले आहे. केवळ झोप कमी झाली एवढे सांगून इंग्लंडमधला हा अहवाल थांबलेला नाही, तर या कमी झोपेमुळे पंचवीस ते पंचेचाळीस वयोगटातल्या तरुणांमध्ये हृदयविकाराचे सर्वाधिक प्रमाण आढळून आल्याचाही धक्कादायक परिणाम त्यातून सांगितला गेला आहे. आजच्या धावपळीच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये एकूणच मन किंवा शरीरस्वास्थ्य टिकवण्याकरिता ज्या ज्या गोष्टींची आवश्यकता असते, त्यात आर्थिक स्थिरता हा भाग महत्त्वाचा असला तरीदेखील विपरित परिस्थितीतही मनाचे संतुलन कायम ठेवावे लागते आणि हे मनाचे संतुलन अन्य प्रकारच्या चिंता, काळज्या बाजूला ठेवून पुरेशा झोपेतून प्राप्त करता येऊ शकते, असे अगदी नामांकित मानस शास्त्रज्ञांचे म्हणणे आहे. दुर्दैवाने यातला गंभीर स्वरूपाचा विरोधाभास असा आहे की, शरीर किंवा मनस्वास्थ्य टिकवण्यासाठी ज्या फेसबुक, व्हॉट्सअप किंवा इंटरनेटचा एका मर्यादित वापर व्हायला हवा, त्या या माध्यमांमुळेच मनस्वास्थ्य बिघडण्याच्या तक्रारी वाढलेल्या दिसून याव्यात. बऱ्याच वेळेला असे सांगितले जाते की, जगाच्या कोणत्याही कानाकोपऱ्यातल्या घटना या काही क्षणामध्ये इंटरनेट व्हॉट्सअप किंवा फेसबुकच्या माध्यमातून एकमेकांना प्राप्त करता येऊ शकतात. जगातले असंख्य स्वरूपाचे ज्ञान माहितीचा खजिना याच माध्यमांमधून उपलब्ध करून देता येतो. जर इतकी ताकद या फेसबुक, इंटरनेट, व्हॉट्सअपमध्ये असेल, तर त्याचा तितक्याच चांगल्या पध्दतीने उपयोग करण्याचा विवेक आजच्या तरुण पिढीने दाखवला पाहिजे.

झोप आणि मनस्वास्थ्य

आजच्या आधुनिक जीवनशैलीचा विचार केला, तर संगणक आणि त्याच्याशी संबंधित ही सगळी माध्यमे जगण्याचा अविभाज्य भाग झाली आहेत. मग तो मोबाईल असो, इंटरनेट असो, फेसबुक असो किंवा ब्लॉक ट्विटरसारखे प्रकार असो. दिवसाकाठी मिळणाऱ्या चोवीस तासांपैकी बारा बारा तास या माध्यमांरोबर घालवण्याची वेळ

आजच्या तरुणांवर आलेली आहे, ही वस्तुस्थिती नाकारता येणार नाही. प्रत्येक कार्यालयामध्ये किंवा व्यवसाय उद्योग किंवा कामाच्या कोणत्याही ठिकाणी संगणक इंटरनेट किंवा फेसबुकसारख्या प्रकारांचा वापर करण्याशिवाय गत्यंतर राहात नाही. अगदी शिक्षणाच्या क्षेत्रातही ही आधुनिक माध्यमे वापरावीच लागतात, अशी परिस्थिती निर्माण झाली आहे. अर्थातच त्या माध्यमांचा स्वतःच्या वैयक्तिक उत्कर्षाकरिता वापर करून घेण्याचे भान आणि अनावश्यक माहितीसाठी फेसबुकवर तासंतास वेळ घालवण्याचे वाढते व्यसन यातला समतोल राहिलेला नाही. माहिती तंत्रज्ञानाच्या वेगवान प्रगतीमुळे सगळे जग जवळ आल्याचे वारंवार सांगितले जाते. परंतु, हे जवळ येणे इतके आभासी स्वरूपाचे आहे की, त्यातून ही माध्यमे वापरणारा माणूस स्वतःपासूनच मैलोनमैल दूर जात असल्याचे अतिशय स्पष्टपणे जाणवू लागले आहे. व्यवसाय उद्योग शिक्षण याकरिता ही माध्यमे उपयोगात यावीत आणि नॉलेज वर्कर म्हणून लोकांनी किंवा तरुणांनी त्यात सहभागी व्हावे, असा एक त्यामागचा सुप्त उद्देशही असतो. परंतु प्रत्यक्षात ज्ञानवृद्धीसाठी या माध्यमांचा होणारा वापर आणि ज्ञानाचे निमित्त पुढे करून अनावश्यक माहितीच्या मोहजालात अडकून पडण्याचा प्रकार अधिक होताना दिसून येतो. जगभरातला तरुण आपल्या झोपेचे तास कमी करून फेसबुकवर वेळ घालवत असेल आणि त्याच्या या निद्रानाशामुळे तो गंभीर आजारांची शिकार होत असेल तर मात्र एका विचित्र कडेलोटाकडेच त्यानेच वाटचाल सुरू केली आहे, असे म्हणणे भाग पडते.

भारतातही तीच परिस्थिती

आज आपल्या भारतातील तरुणांमध्येही हा प्रकार मोठ्या प्रमाणावर दिसून येतो. ज्याला सोशल मीडिया असे मोठे गोंडस नाव वारंवार दिले जाते. ज्यामध्ये व्हॉट्सअप, फेसबुक या प्रकारांचा प्रचंड हैदोस दिसून येतो. माहिती शेर करणे एकमेकांशी व्हॉट्सअपवरून गप्पाटप्पा मारणे किंवा उद्योग व्यवसायाच्या उपयोगासाठी व्हॉट्सअप फेसबुकचा प्रभावी वापर करणे या सगळ्या गोष्टी जरी होत असल्या तरी आज या व्हॉट्सअप फेसबुकचा सर्वात मोठा ग्राहक तरुण वर्ग ठरलेला आहे. भारतातही तासंतास इंटरनेट फेसबुक किंवा व्हॉट्सअपवर वेळ घालवणारी मुले केवळ स्वतःचा निद्रानाशच नव्हे तर मनाची अस्वस्थता वाढवून अधिक असुरक्षित होत असल्याचे पाहायला मिळते. त्याची वेगवेगळी अनेक लक्षणे सांगता येतील, मग कुटुंबामधला विस्वाद किंवा अशा उच्चशिक्षित तरुणांमधल्या वाढत्या आत्महत्या, त्यांच्यात वाढत जाणारी व्यसनाधिनता हे सगळे प्रकार सोशल मीडियाच्या अतिप्रभावातूनच निर्माण होत आहेत की काय, अशी सहजपणे शंका येते. निदान आता तरी या नव्या सर्वेक्षणातून आणि निरीक्षणातून तरुणांनी सावध व्हायला हवे. हातात मिळालेले तंत्रज्ञान वापरताना आपल्या शरीराचे तंत्र बिघडणार नाही किंवा आपण ज्या फेसबुक किंवा व्हॉट्सअपच्या मोहाचे बळी ठरणार नाही. याची काळजी घ्यायला हवी. निदान ही माहिती व्हॉट्सअपवर आणि फेसबुकवर अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहचवली तरी त्याचा उपयोग होऊ शकेल.