



Review Article

डिजिटल नशा: सोशल मीडिया और एआई, असल से लगते आभासी दुनिया

डॉ. राकेश कुमार

सहायक प्राध्यापक, हिंदी विभाग, ए.के. गोपालन डिग्री कॉलेज सुल्तानगंज, तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय
भागलपुर, बिहार, भारत

Corresponding Author: * डॉ. राकेश कुमार

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20340696>

सारांश

विज्ञान और तकनीक ने मानव जीवन को पूरी तरह बदल दिया है। इंटरनेट, सोशल मीडिया और कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने संचार, शिक्षा, व्यापार और मनोरंजन के नए द्वार खोले हैं। आज Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube तथा A.I. आधारित एप्लिकेशन लोगों के दैनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। इन तकनीकों ने जीवन को सरल बनाया है। इनके अत्यधिक उपयोग ने "डिजिटल नशा" जैसी गंभीर सामाजिक समस्या को जन्म दिया है। व्यक्ति मोबाइल, सोशल मीडिया और A.I. आधारित आभासी दुनिया में इतना अधिक डूब गया है, कि वह वास्तविक जीवन और सामाजिक संबंधों से कटने लगता है। लोग घंटों तक ऑनलाइन रहकर लाइक, कमेंट, फॉलोअर्स और वर्चुअल पहचान में अपनी खुशी खोजते हैं।

युवा वर्ग इस समस्या से सबसे अधिक प्रभावित हो रहा है। वे परिवार, मित्र, पढ़ाई और सामाजिक गतिविधियों की अपेक्षा डिजिटल दुनिया को अधिक महत्व देने लगे हैं। A.I. तकनीक ने इस आभासी संसार को और अधिक आकर्षक तथा प्रभावशाली बना दिया है। चैटबॉट, वर्चुअल अवतार, स्मार्ट वीडियो और एल्गोरिथ्म आधारित कंटेंट लोगों को लंबे समय तक स्क्रीन से जोड़े रखते हैं। इसके परिणामस्वरूप तनाव, अकेलापन, अवसाद, अनिद्रा और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। अतः डिजिटल तकनीकों का संतुलित उपयोग ही सामाजिक संबंधों, मानसिक स्वास्थ्य और वास्तविक जीवन की मानवीय संवेदनाओं को सुरक्षित रख सकता है।

Manuscript Information

- ISSN No: 2583-7397
- Received: 01-04-2026
- Accepted: 19-05-2026
- Published: 22-05-2026
- IJCRM:5(3); 2026: 318-322
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

डॉ. राकेश कुमार. डिजिटल नशा: सोशल मीडिया और एआई, असल से लगते आभासी दुनिया. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(3):318-322.

Access this Article Online



www.multiarticlesjournal.com

मुख्य शब्द: डिजिटल नशा, सोशल मीडिया, A.I., आभासी दुनिया, इंटरनेट ।

प्रस्तावना

वर्तमान जीवन में अंधविश्वासों एवं रुढ़िवादिता की तरह फैली आर्टिफिशियल दुनिया का मकड़जाल चमत्कारी सा प्रतीत होता है. सोशल मीडिया और एआई (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) के दौर में रिश्ते की परिभाषा बदल गयी है. दिमाग का वह हिस्सा जो फैसले लेने और खुद पर कंट्रोल रखने में मदद करता है, न्यूरोसाइंस के अनुसार वह किशोरावस्था में पूर्ण विकसित नहीं होता है। इन परिस्थितियों में सोशल मीडिया पर लाइक्स, कमेंट्स, सब्सक्राइब और स्कॉलिंग से दिमाग में प्रसन्नता का एहसास होता है, जिसे डोपामिन कहते हैं। इसी सोशल कंटेंट की वजह से बच्चे डिजिटल नशा का शिकार होता है, जिसके कारण किशोरावस्था में डिप्रेशन एंग्जायटी, अपनी बनावट एवं अपनी क्षमताओं को लेकर हीनता महसूस करता है और आत्महत्या जैसी गंभीर खतरा मोल लेने को तैयार हो जाता है।

" इंटरनेट के प्रयोग से निर्मित उन मंचों के समूह को सोशल मीडिया कहा जाता है जिसके जरिये आम आदमी अपने विचारों को समाज के सामने रख सकता है. इन मंचों का प्रयोग करने हर व्यक्ति वहाँ एक प्रोफाइल के रूप में मौजूद रहता है. इन प्रोफाइलों के जरिये लोग अपनी बातों को लिखित सामग्री, तस्वीरों, ऑडियो और विडियो सामग्री के रूप में इन मंचों पर प्रस्तुत करते हैं।"

सोशल मीडिया पर कोई संपादकीय नियंत्रण नहीं होने के कारण फेक न्यूज़, अश्लीलता एवं दो अर्थी संदेश की बाढ़ सी आ गयी है। सोशल मीडिया हमारे समाज को दीमक की तरह अंदर ही अंदर खोखला कर रहा है, यह समाज की शांति व्यवस्था, कानून व्यवस्था, सम्प्रदायिक उन्माद, वर्ण भेदभाव, बच्चे एवं किशोरावस्था के लिए अनेकों चुनौतियों को जन्म देने के साथ- साथ असमाजिक तत्वों की स्वार्थ पूर्ति का ब्रह्म अस्त्र बनते जा रहा है।

सोशल मीडिया का दुरुपयोग हमारे समाज के लिए बहुत ही खतरनाक है. यह समाज की शांति- व्यवस्था के लिए धातक के साथ साथ कानून व्यवस्था के लिए भी नयी परेशानी एवं चुनौतियों को भी जन्म दे रहा है. हमारे युवा पीढ़ी को ऐसे असमाजिक तत्वों की स्वार्थ पूर्ति का जरिया बनने से बचना चाहिए. ऐसे कुछ उदाहरण है जिससे सोशल मीडिया एवं एआई के उपयोगकर्ता इस तरह की अफवाहों के खिलाफ जागरूक हो सकें।

1. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की जुलाई, 2015 में तुर्कमेनिस्तान यात्रा के दौरान सोशल मीडिया पर उनकी कई आपत्तिजनक फोटोशॉप तस्वीरें वायरल हुईं. इन तस्वीरों में से एक में मोदी जी को दुआ मांगने के लिए हाथ उठाए हुए देखा गया, जबकि उस फोटो की सच्चाई यह थी कि प्रधानमंत्री मोदी मूल तस्वीर में हाथ बांधे खड़े थे।

इन दोनों तस्वीरों को ध्यान से देखें, तो साफ समझ आ जायेगा कि किस तरह मूल तस्वीर के साथ छेड़छाड़ कर एक समुदाय विशेष की भावनाओं को आहत करने का प्रयास किया गया है. कुछ इसी तरह की हरकत मोदी जी की एक और तस्वीर के साथ की गई. एक अन्य तस्वीर में मोदी जी को सउदी अरब के प्रिंस का पैर छूते दिखाया गया. इस तस्वीर को भी काफी वायरल किया गया. मोदी समर्थकों को इससे काफी गुस्सा आया. वायरल हुए इस फोटो की सच्चाई पता लगाने की कोशिश की गई तो सच और ही कुछ निकला. दरअसल यह फोटो भी फोटोशॉप का एक नायाब नमूना थी. मूल तस्वीर में प्रधानमंत्री मोदी लालकृष्ण अडवाणी का पैर छू रहे हैं. इस मामले में सीएनएन- आईबीएन के एक पत्रकार

पर आपत्तिजनक तस्वीर पोस्ट करने के खिलाफ शिकायत दर्ज की गई. बाद में उस पत्रकार ने अपनी गलतियों के लिए क्षमा मांग ली. सीएनएन- आईबीएन चैनल ने भी अपने पत्रकार की गलतियों के लिए ट्विटर पर सार्वजनिक रूप से माफी मांगी।

2. अभी हाल ही में एक मई को मध्यप्रदेश के बरगी डैम में हुए कूज़ हादसे में एक माँ अपने बच्चे को अपनी अंतिम सांस तक अपने सीने से लपेटे रखी। अंततः माँ और बच्चे दोनों की मौत हो जाती है, लेकिन लाइक, शेयर, सब्सक्राइब एवं कमेंट के लिए एआई और सोशल मीडिया ने एक माँ की ममता को भी नग्न बाजार में बेच दिया, स्थानीय लोगों और अखबारों के जरिये जब सच्चाई सामने आई तो माँ की ममता के दो रूप देखने को मिलें एक जो एआई जेनरेटर तस्वीर थी और दूसरा जो माँ की ममता की सच्ची हकीकत को भावुकता के साथ बयां कर रही थी।

सोशल मीडिया पर अजीबोगरीब फूहड़पन बचपन से लेकर पचपन तक या फिर कहीं उससे भी आगे उम्र के लिए मसाले परोसे जाते हैं. सोशल मीडिया पर सभी अपनी अपनी तरह भयावह मंजर की व्याख्या करने में लगे हैं। इससे भी अधिक लोग बीत रहे समय को सेल्फी ले मोबाइल में कैद कर रहे हैं। दूसरीतरफ शहर में जहर होती हवाएं लोगों की उम्र को कम कर रही हैं, सब कुछ सूना सूना सा लग रहा है, सभी दुख में हैं, पर क्या असल में दुख को समझ पा रहे हैं?

चारोंओर मोटीवेशन और पॉजीटिविटी की बात हो रही है। क्या सोशल मीडिया की अंधी दौड़ में कोई भी दुखी महसूस करता है? कुछ ठीक नहीं, पर सभी जीत जाने के मोटीवेशन से भरे हुए हैं। जिस देश में हर रोज केवल सड़क हादसे में हजारों लोग अपनी जान गवाते हैं, उस देश की हवा में कैसर घुला हुआ है, उस देश की जनता सरकार को शर्म आने की दुहाई नहीं दे सकतीं, उनसे सवाल नहीं कर सकते, बल्कि लोग सत्ता प्रिय बनने के लिए मिलयन फॉलोवर्स होने के बावजूद झूठ परोसकर मौके और घटना का फायदा उठाने में लगे हुए हैं।

एआई साथी:

एआई कंपेनियन एक चैटबॉट होता है जिसे अकेलेपन का अनुभव कराने वाले लोगों से बात करने के लिए डिजाइन किया जाता है यह आपके सवालों या विचारों पर इंसान की तरह प्रतिक्रिया देता है।

सुख दुःख बांटते एआई:

एआई जेनरेट कंटेंट सहानुभूति पूर्ण, दयालु एवं रोमांटिक घंटों बातें भी कर सकता है, लेकिन वह असली नहीं है वो एक चैटबॉट है। असल जिंदगी की तरह एआई खिस्सा आपके लिए रोचक लग सकता है, एआई से जुड़े आकड़े बताते हैं कि एक दो सालों से 'एआई गर्लफ्रेंड' की खोज ने इंटरनेट की दुनिया में धूम मचा के रखी है। एआई रिलेशनशिप के आंकड़े बताते हैं कि हर महीने 73000 से अधिक खोजें होती है। यह आंकड़े बताते हैं कि लोग अपने अकेलेपन को दूर करने के लिए किस तरह आभासी दोस्त की ओर मुख मोड़ रहे हैं एआई साथी में बढ़ती रुचि को देखते हुए कई ऐप भी लॉन्च हो रहे हैं ऐसा ही एक ऐप है- 'रोमांटिक एआई'।

यूरोपीय देशों व अमेरिका जैसे देशों में तो एआई गर्लफ्रेंड/बॉयफ्रेंड एक चलन बन चुका है। जहां युवा अपना अकेलापन दूर करने के लिए मशीनों की ओर रुख कर रहे हैं। चीन में तो इंसान और रोबोट के रिलेशनशिप का एक बिजनेस ही चल पड़ा है, जहां ऐसे ह्यूमेनाइड

रोबोट तैयार हो रहे हैं, जो लोगों के कैजववल बातचीत के साथ भावनात्मक बात कर सकते हैं। दिल्ली की एक स्टार्ट अप कंपनी ने भी मोनिका नाम की एक गर्लफ्रेंड तैयार की है, जिसके साथ हम बात कर सकते हैं, अपने इमोशंस बांट सकते हैं।

क्षणिक समय का साथी एआई:

ऑलिन बिजनेस स्कूल की प्रोफेसर लिबर्टी विटर्ट का कहना है कि एआई अस्थायी विकल्प होगा लेकिन एआई गर्लफ्रेंड तो जरूरत बनती जा रही है और लोग भी उसके बारे में खुलकर बातें करने लगे हैं। तो क्या इसे अब सच मान लिया जाए कि मशीन हमारी भावनाएं समझने, हमारी मानसिकता समय कर उसका जबाब देने के साथ उसके सुख दुःख की उत्साह को समझ सकते हैं, या फिर यह केवल एक कोशिश समझा जाए उन लोगों को विकल्प देने की, जो समाज से दूर रहना चाहते हैं या फिर अकेलेपन के शिकार हैं। जो भी हो किसी भी हाल में इसे किसी रिश्ते का विकल्प नहीं माना जा सकता है।

एआई का मानवीय रिश्तों पर दुष्परिणाम:

काल्पनिक साथियों पर बढ़ती निर्भरता मानवीय रिश्तों को विस्थापित एवं कलंकित कर रही है और समाज पर नाकारात्मक प्रभाव डाल रही है। इस संदर्भ में मनोविज्ञान भावना बर्मी कहती हैं कि, ' एआई का किसी व्यक्ति की प्रेमिका या प्रेमी का स्थान लेना नैतिक एवं समाजिक प्रश्नों को जन्म देती है। यह अविश्वास व विवाद का विषय है। अगर एआई दोस्त और रिश्तेदार बनने लगे, तो इससे कई खतरे हो सकते हैं, क्योंकि एआई केवल तकनीकी बातचीत कर सकता है, एआई वास्तविक फीलिंग्स को नहीं समझ सकता है, भावनाओं को समझना मशीनों के लिए असंभव है, भावनाएं केवल इंसानों के समझ बूझ का हिस्सा है क्योंकि मशीनें प्रोग्रामिंग सिस्टम से चलती है, मशीनें भावनाओं की पहचान करने और समझने में भले ही मदद कर सकते लेकिन वास्तविकता से वो कोसों दूर है। एआई के द्वारा नीजी जानकारियों का गलत इस्तेमाल करने की संभावना अधिक हो सकती है, इसलिए हमें एआई के साथ सावधानीपूर्वक एवं परहेज से व्यवहार करने की आवश्यकता है।

डिजिटल मित्र पास रहते हुए भी दूर सा लगे:

अनुमानतः 2025 तक वैश्विक चैट बाजार 1.2 बिलियन डॉलर से अधिक हो गया है। जाहिर है, लोगों की रुचि एआई के प्रति बढ़ रही है। कुछ टेक कम्पनियों का मानना है कि डिजिटल मित्र अकेलेपन को कम करने में मददगार साबित हो सकते हैं, लेकिन मनो विशेषज्ञों का कहना है कि यह युवाओं की पूरी पीढ़ी में अकेलेपन को बढ़ावा दे सकता है। यह अपने में अपनत्व के बीच दूरी एवं दरारें पैदा कर सकता है और फिर इस दूरी को अनुकूलित तकनीकी से भर सकता है, जो पल भर में हमें प्यार में खट्टे मीठे समझ का एहसास कराती है लेकिन कुछ क्षणों बाद हमें एहसास कराती है कि हम कितने अकेलेपन के शिकार होते जा रहे हैं। बेशक एआई साथी अकेलेपन से लड़ने का वादा करते हैं, लेकिन इतिहास एकतरफा रिश्तों के खतरों को दिखाता रहा है। एआई साथी और रिश्तेदार बनने लगे तो इससे कई खतरे हो सकते हैं, क्योंकि एआई केवल तकनीकी संवाद कर सकता है, लेकिन वास्तविक भावनाओं को नहीं समझ सका है। भावनाओं को समझना इंसान का विशेष और सर्वश्रेष्ठ गुण है, जो मशीनों के लिए असंभव है, क्योंकि मशीनें तो प्रोग्रामिंग से ही चल

सकती है। हालांकि अल्गोरिद्म और तकनीकी विकास उन्हें भावनाओं की पहचान करने और उन्हें समझने में मदद कर सकते हैं, लेकिन वे इन्हें वास्तविक अर्थ में अनुभव नहीं कर सकते। एआई के द्वारा निजी जानकारी और उपकरणों के दुरुपयोग की अधिक संभावना हो सकती है। इसलिए हमें सावधानी और जिम्मेदारी पूर्वक एआई के साथ व्यवहार करने की आवश्यकता है। हम इस बात को भी अस्वीकार नहीं कर सकते हैं कि एआई ने इंसानों की परेशानियों को आसान किया है।

आज के समय में आसानी एवं तीव्रगति से पैसे कमाने और एआई के माध्यम से अश्लील फोटो और विडियो जेनरेट करके लोगों को धमकियाँ देकर मोटी रकम वसूल करना डिजिटल अपराध को ऑक्सीजन देने का काम कर रहा है।

केस स्टडी 1. हाल ही में सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान ट्रिपल आईटी रायपुर में इंजिनियरिंग के थर्ड ईयर के छात्र पर संस्थान की 36 छात्राओं की अश्लील फोटो बनाने का आरोप लगा है। एआई की मदद से बनाये गए छात्रों की फोटो के खुलासे के बाद संस्थान में हड़कंप मच गया। संस्थान की छात्राओं की शिकायत पर महिला स्टाफ के द्वारा जब आरोपी छात्र के कमरे की तलाशी ली गई, तो उसके मोबाइल फोन और लैपटॉप से संस्थान के छात्राओं की हजारों फोटो और विडियो मिले, जिसके बाद प्रबंधन ने उसके मोबाइल, लैपटॉप और पेनड्राइव जब्त कर लिया।

केस स्टडी 2. विगत कुछ माह पहले उत्तर प्रदेश के गोरखपुर में एक 27 वर्षीय युवती ने साइबर ठगी से तंग आकर फंदे पर लटक आत्महत्या कर ली। परिजनों के मुताबिक, साइबर फ्रॉड अश्लील विडियो वायरल करने की धमकी देकर उसे लगातार ब्लैक मेल कर रहे थे। वह उन्हें साठ हजार रुपये से ज्यादा दे चुकी थी। इसके बावजूद वह उसका पीछा छोड़ने को तैयार नहीं था। जब उसने रुपये देने बंद कर दिए, तो साइबर क्रिमिनल ने उसे फिर से धमकाना शुरू कर दिया और एआई तकनीक के जरिये बनाये गए अश्लील विडियो को उसके मोबाइल पर भेजकर उसे वायरल करने की धमकी देना शुरू कर दिया इसी बात से तंग आकर उसने आत्महत्या कर ली।

जरूरी हो तभी शेयर करें फोटो और विडियो:

साइबर सिक्योरिटी फॉरेंसिक एंड लॉ एक्सपर्ट मोनाली कृष्ण के अनुसार, डिजिटल व्यक्तिगत डेटा संरक्षण अधिनियम (डीपीडीपीए) 2023 के अनुसार सोशल मीडिया पर एकाउंट खोलने के लिए माता पिता की अनुमति अनिवार्य है। माता पिता 13 वर्ष की आयु तक के बच्चों की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा करने से बचें। साथ ही बच्चे की निजता और डिजिटल फुट प्रिंट के बारे में भी सोचें, क्योंकि आज साझा की गई तस्वीर कल उनकी पहचान का हिस्सा बन सकती है।

सोशल मीडिया सुरक्षा के लिए जरूरी सुझाव:

1. अपने सोशल मीडिया एकाउंट के लिए मजबूत और यूनिक पासवर्ड का प्रयोग करें। पासवर्ड में अक्षर, संख्या और स्पेशल कैरेक्टर का मिश्रण होना चाहिए।
2. अपने एकाउंट व हर पोस्ट की प्राइवैसी सेटिंग्स को 'फ्रेंड्स ओनली' या 'ओनली मी' पर रखें, न कि पब्लिक पर।
3. घर या बच्चे स्कूल की जियो टैगिंग यानि सटीक लोकेशन कभी साझा न करें।
4. किसी भी अज्ञात लिंक संदिग्ध ईमेल या संदेश पर क्लिक न करें।

- अंजान लोगों के फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार करने से बचें. साइबर फ्रॉड अक्सर फेक आईडी बनाते हैं. किसी भी रिक्वेस्ट को स्वीकार करने से पहले उसकी प्रोफाइल और गतिविधियों की जांच करें.
- यदि आप का कोई परिचित व्यक्ति दोबारा फ्रेंड रिक्वेस्ट भेजता है, तो पहले उसके पहचान की पुष्टि कर लें।
- बच्चों की संवेदनशील तस्वीरें जैसे नहाते हुए, स्कूल यूनिफॉर्म में या घर के अंदर की तस्वीर, साझा न करें।
- बच्चों के साथ सोशल मीडिया के खतरों के बारे में खुलकर बात करें. उन्हें समझाएं की जो नीजी है वह सार्वजनिक नहीं होनी चाहिए।
- यदि आप किसी अन्य व्यक्ति के बच्चे की तस्वीर साझा कर रहे हैं, तो उनके माता पिता से लिखित अनुमति लें।

स्क्रीन के गुलाम बच्चे:

बच्चों के हाथों में मोबाइल, टैबलेट, और टीवी का रिमोट अब केवल मनोरंजन का साधन नहीं बल्कि खतरे की निशानी है (आईसीएमआर) इंडियन कॉउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के द्वारा किए गए अध्ययन में उत्तर भारत के पांच राज्यों के 3624 पेरेंट्स से बातचीत में पाया गया कि जिन माता पिता ने स्क्रीन टाइम को लेकर कोई स्पष्ट नीति नहीं बनाई थी, उनके बच्चों में 4 से 6 घंटे स्क्रीन पर बिताने की संभावना ज्यादा थी. खाने के समय मोबाइल देखना या टीवी देखना भी बच्चों में स्क्रीन के लत की बड़ी वजह है। अध्ययन से यह भी पता चला कि बच्चों की स्क्रीन लत की जड़ें कहीं बाहर नहीं बल्कि घर के अंदर है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में छपी एक स्टडी बताती है कि ज्यादा स्क्रीन देखने से बच्चों की भावनात्मक व समाजिक विकास में रुकावट आ सकती है, इतना ही नहीं जब ज्यादा समय तक बच्चे स्क्रीन पर रहते हैं तो उनके दिमाग में 'डोपामाइन' रसायन बढ़ने लगता है यह रसायन उसे बार बार स्क्रीन की ओर खिंचता है, जिससे उनका पढ़ाई में ध्यान नहीं लग पाता है और धिरे धिरे उनका याददाश्त कमजोर होने लगती है।

आइएपी की गाइडलाइन

न के संतुलित और सुरक्षित उपयोग के लिए इंडियन एकेडमी ऑफ चाइल्डहुड डिजीज (आइएपी) ने बच्चों और किशोरों के लिए स्क्रीन टाइम और डिजिटल स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ दिशा निर्देश जारी किए हैं, जो इस प्रकार है।

0 से 2 वर्ष तक दो साल से कम उम्र के बच्चों को किसी भी प्रकार की स्क्रीन का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इस उम्र में बच्चों का मस्तिष्क जल्दी से विकसित होता है। 2-5 साल तक इस आयु के बच्चों के लिए स्क्रीनिंग समय प्रतिदिन एक घंटे तक सीमित होना चाहिए, जो एक उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षण सामग्री होनी चाहिए।

5 से 10 साल तक इस आयु के बच्चों को अधिकतम दो घंटे तक स्क्रीन पर समय व्यतीत करने की इजाजत होनी चाहिए। 10 से 18 साल तक इस आयु के किशोरों में स्क्रीन टाइम को उनकी अन्य गतिविधियों के साथ संतुलित करना चाहिए, जिसमें शारीरिक गतिविधि, नींद पढ़ाई और परिवार के साथ का टाइम शामिल हैं।

ज्यादा स्क्रीन टाइम के नुकसान:

- बच्चों का पढ़ाई से ध्यान भटकने लगता है।
- उन्हें अक्सर सिरदर्द की शिकायत हो सकती है।

- आंखों पर जोड़ पडने से जल्दी चश्मा लगने की नौबत आ सकती है।
- लम्बे समय तक बैठने से मोटापा की खतरा बढ़ सकती है।
- मायोपिया (निकट दृष्टि दोष) होने की संभावना बढ़ जाती है।
- ब्रेन डेवलपमेंट पर नाकारात्मक प्रभाव पड़ता है
- बच्चों को सोचने की शक्ति एवं याददाश्त कमजोर होने लगती है।
- नींद की गुणवत्ता में कमी के कारण बच्चों में चिड़चिड़ापन बढ़ जाती है।
- बच्चे धीरे धीरे गुस्सैल और जिद्दी स्वभाव के होने लगते हैं।
- शारीरिक सक्रियता कम हो जाती है जिसके कारण बच्चे आलसी हो जाते हैं।
- बच्चों में समाजिक दृष्टिकोण का अभाव होने लगता है।

बच्चों के स्क्रीन टाइम कम करने के लिए निम्न प्रयास जरूरी है.

- बच्चों में शुरुआत से ही मोबाइल की लत ना लगने दे।
- बच्चे के सामने माता पिता स्वयं मोबाइल में न डूबे रहें।
- मोबाइल को ऐसी जगह रखें जहाँ बच्चे आसानी से न पहुँच सकें।
- अगर बच्चे बड़े हैं तो उसे ज्यादा स्क्रीन टाइम के नुकसान बताएं।
- बच्चे मोबाइल पर किस तरह के कंटेंट देखते हैं इस पर विशेष ध्यान दें।
- मोबाइल एवं अन्य डिवाइस में में चाइल्ड लॉक लगा कर रखें।
- टाइमर सेट करके बच्चे के स्क्रीन टाइम को सीमित करें।
- बच्चों के साथ आउट डोर प्ले खेलने के लिए पर्याप्त समय अवश्य निकालें।
- बच्चे को एक्सट्रा करिकुलर एक्टिविटीज और बाहर खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बेडरूम और स्टडी रूम को स्क्रीन मुक्त बनाये।

अश्लीलता एवं सोशल मीडिया के लिए सख्त कानून

- पिक्चर्स के लिए सिनिमेटोग्राफ एक्ट-1952(सेंसर बोर्ड)
- प्रिंट मीडिया के लिए प्रेस काउंसिल एक्ट- 1978
- टीवी चैनलों के लिए केवल टीवी एक्ट- 1995, न्यूज़ ब्रॉडकास्टर्स एंड डिजिटल एसोसिएशन- 2007
- इंटरनेट के लिए टाईएक्ट 1997, आईटी एक्ट- 2000, डिजिटल मीडिया कंटेंट रेगुलेटरी काउंसिल, आईटी (इंटरमीडियरी गाइडलाइन्स एंड डिजिटल मिडिया एथिक्स कोड) रुल्स- 2021
- ब्रांडकास्टिंग बिल और डिजिटल इंडिया बिल पर विचार हो रहा है।

कानूनी प्रावधान:

अश्लीलता को लेकर अनेक देशों में कई प्रकार के कानूनी प्रावधान हैं-

अमेरिका: यहां मिलर टेस्ट के आधार पर यह तय किया जाता है कि कोई सामग्री अश्लीलता है या नहीं।

ब्रिटेन: ऑब्सीन पब्लिकेशन एक्ट 1959 के अन्तर्गत यदि कोई सामग्री 'सामान्य लोगों के नैतिकता के स्तर को बिगाडती है' तो उसे प्रतिबंधित किया जा सकता है।

फ्रांस: फ्रेंच पेनल कोड 1959 का उद्देश्य सार्वजनिक नैतिकता और शालीनता की रक्षा करना है।

चीन: 'ग्रेट फायरवाल ऑन चाइना' के जरिये कई विदेशी वेबसाइटों पर भी रोक लगाई जाती है।

सऊदी अरब: शरिया कानून के तहत अश्लीलता पर पूर्ण रूप से प्रतिबंध। अश्लील सामग्री देखने या प्रसारित करने पर सजा।

एआई के जरिये भारत ने नयी उंचाई को स्पर्श किया है।

भारत में एआई सबसे ज्यादा कृषि के क्षेत्र में मददगार साबित हो सकती है। एआई मॉडल मिट्टी की गुणवत्ता का विश्लेषण कर सकता है और सुझाव दे सकता है कि यदि वर्षा सामान्य से 80-90 फीसदी कम हो तो कौन सी फसल बोई जाए। यह ये भी बता सकता है कि यदि अचानक हुई बारिश से कोई फसल बर्बाद हो जाए तो उस स्थिति में किसानों को क्या कदम उठाने चाहिए।

भारत को एआई प्रोड्यूसर्स के रूप में विकसित करने का समय आ गया है।

3% स्टार्टअप एआई इंफ्रास्ट्रक्चर व फाउंडेशन मॉडल पर काम कर रहे हैं।

22% स्टार्टअप एआई टूलिंग पर काम कर रहे हैं।

65% स्टार्टअप एआई एप्लिकेशन पर काम कर रहे हैं।

10% स्टार्टअप यानि लगभग 85 स्टार्टअप एआई से जुड़े अन्य क्षेत्रों में काम कर रहे हैं।

जासूसी और जंग में एआई बन रही है हथियार।

मानवीय दखल के बिना हो रहे हैं साइबर हमले।

एआई टेक्नोलॉजी का उपयोग जासूसी और युद्धों में व्यापक और खतरनाक तरीके से किया जा रहा है।

जिंदगी की उलझनों से परेशान लोग अब सलाह के लिए एआई चैटजीपीटी की ओर मुख कर रहे हैं। चाहे वह दिल टूटने का दर्द हो या दफ्तर का तनाव, लोग इसे एक सलाहकार, मार्गदर्शक और एक ऐसे साथी के रूप में देख रहे हैं, जो उनके दिल का हाल सुन लेता है। 88% के करीब भारतीय छात्र एआई का इस्तेमाल अपने मन की बातें करने और तनाव दूर करने के लिए कर रहे हैं, एक हालिया सर्वे के अनुसार इसमें खासकर 13-18 साल के किशोर, एआई पर सबसे ज्यादा भावनात्मक निर्भरता दिखा रहे हैं।

2.5 अरब से भी ज्यादा सवाल अकेले चैटजीपीटी रोजाना संभाल रहा है। खालीपन भर रहा है। चैटबॉट ChatGPT के पास भावनाएं नहीं हैं। भारतीय फिल्मों में भी एआई स्क्रिप्ट से लेकर प्रोडक्शन तक अनेक कामों में नई दास्तान लिखेगी। एआई अतिशक्तिशाली है, पर मनुष्य की जगह नहीं ले सकता है।

निष्कर्ष

डिजिटल युग में सोशल मीडिया और ए.आई. ने मानव जीवन को नई दिशा दी है, लेकिन इसका अंधाधुंध उपयोग समाज के लिए गंभीर चुनौती बनता जा रहा है। आभासी दुनिया ने लोगों को सुविधाएँ तो दी हैं, परन्तु मानवीय संबंधों, सामाजिक मूल्यों और मानसिक संतुलन को भी प्रभावित किया है। विशेष रूप से बच्चे और युवा डिजिटल नशे, अकेलेपन, अवसाद, साइबर अपराध और भावनात्मक निर्भरता के

शिकार हो रहे हैं। ए.आई. आधारित तकनीकों का दुरुपयोग फेक न्यूज़, अश्लील सामग्री, साइबर ब्लैकमेल और सामाजिक भ्रम को बढ़ावा दे रहा है। यद्यपि ए.आई. शिक्षा, कृषि, चिकित्सा और तकनीकी विकास में उपयोगी सिद्ध हो रहा है, फिर भी यह मानवीय संवेदनाओं और वास्तविक रिश्तों का विकल्प नहीं बन सकता। अतः आवश्यक है कि सोशल मीडिया और ए.आई. का उपयोग नैतिकता, सावधानी और जिम्मेदारी के साथ किया जाए। परिवार, विद्यालय, समाज और सरकार को मिलकर डिजिटल जागरूकता बढ़ानी होगी, तभी तकनीक मानवता के विकास का साधन बन सकेगी।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. पचौरी, सुधीश. (2018). मीडिया और समाज. नई दिल्ली: वाणी प्रकाशन।
2. कृष्ण, गोपाल. (2017). सूचना प्रौद्योगिकी और समाज. नई दिल्ली: अटलांटिक पब्लिशर्स।
3. चतुर्वेदी, जगदीश्वर. (2016). संचार, मीडिया और समाज. नई दिल्ली: अनामिका पब्लिशर्स।
4. कुमार, अशोक. (2019). इंटरनेट और युवा पीढ़ी. पटना: ज्ञानदीप प्रकाशन।
5. मोहन, नरेन्द्र. (2020). डिजिटल समाज और संस्कृति. नई दिल्ली: राजपाल एंड संस।
6. चन्द्र, रमेश. (2021). सोशल मीडिया: प्रभाव और चुनौतियाँ. इलाहाबाद: लोकभारती प्रकाशन।
7. हंस पत्रिका, सितम्बर 2018, नव संचार के जनाचार, न्यू मीडिया, सोशल मीडिया विशेषांक, सोशल मीडिया: कविता कोश के बहाने, ललित कुमार, पृष्ठ- 32
8. हिंदुस्तान दैनिक समाचार पत्र रविवार अतिरिक्त विशेषांक 'फुरसत' 18/02/2024, रविवार 31/08/2025,
9. 'पाठक और समाचारपत्र'- डॉ राजेन्द्र राही, प्रवाल प्रकाशन पटना, प्रथम संस्करण- 1996
10. 'मीडिया हूँ मैं'- जयप्रकाश त्रिपाठी, अमन प्रकाशन कानपुर, प्रथम संस्करण- 2014
11. दैनिक भास्कर समाचारपत्र, मंगलवार 07/04/2026, 23/02/2025, रविवार 30/03/2025, 08/06/2025, 28/12/2025,
12. 29/03/2026, रस रंग साप्ताहिक विशेषांक
13. प्रभात खबर दैनिक समाचार पत्र साप्ताहिक विशेषांक 'सुरभि' 12/10/15 रविवार, 20/07/25, रविवार

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

About the Corresponding Author



डॉ. राकेश कुमार हिंदी साहित्य एवं भाषा अध्ययन के विद्वान शिक्षाविद् हैं। वर्तमान में वे ए.के. गोपालन डिग्री कॉलेज, सुल्तानगंज में हिंदी विभाग में सहायक प्राध्यापक के रूप में कार्यरत हैं। उनका शोध एवं अध्यापन क्षेत्र हिंदी साहित्य, भाषा-विज्ञान तथा भारतीय सांस्कृतिक चिंतन से संबंधित है। वे अनेक शैक्षणिक गतिविधियों एवं शोध कार्यों में सक्रिय सहभागिता निभा रहे हैं।