



डॉ० राजीव कुमार

डिजिटल प्रौद्योगिकी और भारतीय जीवन-शैली

असिस्टेंट प्रोफेसर- एस. एस. कॉलेज, शाहजहाँपुर (उ०प्र०), भारत

Received-27.04.2024,

Revised-04.05.2024,

Accepted-10.05.2024

E-mail: rajeev5july@gmail.com

सारांश: आधुनिक जीवन-शैली और डिजिटल प्रौद्योगिकी एक दूसरे के पर्याय बन गए हैं। नवीन प्रौद्योगिकी ने हमारी जीवन-शैली को सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों रूपों में प्रभावित किया है। जहाँ इससे जीवन की गुणवत्ता में काफी बदलाव आया है। वहीं स्वास्थ्य तथा पर्यावरण जैसी विविध प्रकार की समस्याएँ भी बढ़ रही हैं। आज के दौर में प्रौद्योगिकी तथा जीवन-शैली एक दूसरे के पूरक हैं। तकनीक के अभाव में जीवन की कल्पना करना भी कितना असहज सा प्रतीत होता है। प्रौद्योगिकी जीवन को सुविधाजनक बनाने के साथ-साथ रोजगार का जरिया भी बन रही है। हालाँकि प्रौद्योगिकी ने जीवन को सुविधाजनक तो बनाया है लेकिन निजता या गोपनीयता जैसी समस्याएँ भी बढ़ रही हैं, जिसे नवीन प्रौद्योगिकी ने सामने लाया है। आज निजी जानकारी को सुरक्षित रखना बहुत ही चुनौतीपूर्ण कार्य है। वर्तमान समय में प्रत्यक्ष संपर्क की तुलना में अप्रत्यक्ष संपर्क बढ़ रहा है। लोग व्यक्तिगत रूप से मिलने की बजाएँ ऑनलाइन मिलना पसंद कर रहे हैं। डिजिटल प्रौद्योगिकी ने जहाँ संचार की बाधाओं को कम किया है वहीं प्रौद्योगिकी पर अधिक निर्भरता आपसी सामाजिक सम्बन्धों को कमजोर कर रही है। इस नयी प्रौद्योगिकी ने समाजीकरण के तौर-तरीकों को भी बदल दिया है।

कुंजीभूत शब्द- डिजिटल प्रौद्योगिकी, सोशल मीडिया, जीवन-शैली, अक्षनलाइन, इंटरनेट, आधुनिक जीवन-शैली, सकारात्मक।

अध्ययन का उद्देश्य डिजिटल प्रौद्योगिकी और भारतीय जीवन-शैली के बीच पाए जाने वाले सम्बन्धों का अध्ययन करना है। यह ज्ञात करना कि डिजिटल प्रौद्योगिकी और जीवन-शैली परस्पर एक दूसरे को कैसे प्रभावित करते हैं। डिजिटल प्रौद्योगिकी का अर्थ ऐसी हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर तकनीक के उपयोग से है, जो सीखने और सिखाने के माध्यम से जीवन को सुविधाजनक बनाती हो जबकि जीवन-शैली जीवन जीने की कला या जीवन जीने के तरीके को दर्शाती है। आज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में डिजिटल प्रौद्योगिकी का प्रभाव दिखायी पड़ रहा है। ऐसा लगता है कि प्रौद्योगिकी और आधुनिक जीवन एक दूसरे के पूरक हैं। यह कहने में कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि प्रौद्योगिकी के बिना आधुनिक जीवन अधूरा है। इस प्रकार डिजिटल प्रौद्योगिकी ने हमारे जीवन के लगभग सभी पक्षों को किसी न किसी रूप में अवश्य प्रभावित किया है। डिजिटल प्रौद्योगिकी ने आज हमारे जीवन को अधिक आसान बना दिया है। चाहे वह संचार, शिक्षा, मनोरंजन, रोजगार या उत्पादन का ही क्षेत्र क्यों न हो। डिजिटलीकरण ने उद्योगीकरण को बढ़ावा दिया है तथा उद्योगों को नया बाजार बनाने में मदद की है। इसके माध्यम से अधिकांश ब्रांडों/कंपनियों की पहुँच आम जनता तक आसान हो गयी है।

आज सभी आयु के लोग बड़ी मात्रा में उपलब्ध ऑनलाइन सूचना और डिजिटल प्लेटफार्मों का उपयोग अपनी सुविधा के लिए कर रहे हैं। शिक्षा के क्षेत्र में ऑनलाइन शिक्षा, परंपरागत शिक्षा के विकल्प के रूप में अपनी जगह बनाने का प्रयास कर रही है। वहीं मनोरंजन के साधन के रूप में परंपरागत मनोरंजन की बजाय मोबाइल या स्क्रीन में लोग अधिक समय दे रहे हैं। इसके साथ ही प्रौद्योगिकी जीवन को सुविधाजनक बनाने के साथ-साथ रोजगार का माध्यम भी बन रही है, लेकिन प्रौद्योगिकी का अतिशय प्रयोग जीवन-शैली जनित समस्याओं को भी बढ़ा रहा है। साव (2019)¹ के अनुसार 21 वीं सदी अल्ट्रा इन्फार्मेशन टेक्नालॉजी के युग में वैज्ञानिक आविष्कारों ने जहाँ मानव जीवन में अनुदानों-वरदानों के भण्डार भर दिए, भौतिक क्षेत्र को विकास की चरम बुलंदियों तक पहुँचा दिया, मानवता के कल्याण एवं विकास के कई नए आयाम विकसित किए, वहीं दूसरी ओर मानवीय अस्तित्व से जुड़ी अनेकों घातक विसंगतियों को भी जन्म दिया। जहाँ अरोग्यता को जीवन का पर्याय माना जाता है, वहीं मानवीय जीवन में अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक विकृतियों जीवन की सहचर बन गयीं हैं।

परंपरागत भारतीय जीवन-शैली से बढ़ती दूरी और तकनीकी का अतिशय प्रयोग या लत हमें जीवन-शैली जनित बीमारियों की ओर ढकेल रही है। बढ़ती स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के बावजूद अस्वास्थ्यकर दिनचर्या हमारी आदत का हिस्सा बनती जा रही है। आवश्यक पोषक तत्वों के अभाव वाला रसायन युक्त डिब्बा बंद भोजन आज हमारी दिनचर्या का अहम हिस्सा बन गया है, जो पोषण की बजाय कुपोषण को बढ़ा रहा है। कम पोषण वाला वसा युक्त डिब्बा बंद भोजन मोटापे की मुख्य बजह बनता जा रहा है, अर्थात् आज की नवीन प्रौद्योगिकी जहाँ सकारात्मक दृष्टिकोण के रूप में देखें, तो जीवन को सुविधाजनक बना रही है वहीं प्रौद्योगिकी का अतिशय प्रयोग एक लत के रूप में स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ा रहा है। मित्तल व कुमारी (2017)² अपने अध्ययन में बताते हैं कि भारत में लगातार किशोरों की जीवन-शैली बदलती दुनिया के साथ-साथ नया मोड़ ले रही है। वैश्वीकरण, आधुनिकीकरण तथा पश्चिमीकरण समाज की आवश्यकताओं को बदल रहे हैं, जिससे जागरूक होकर युवा पीढ़ी और अधिक महत्वाकांक्षी बन रही है, जिसका प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष प्रभाव किशोरों की जीवन-शैली पर पड़ रहा है। सिंह व चौधरी (2019)³ अपने अध्ययन में बताते हैं कि जीवन-शैली में अनियमितता के कारण विभिन्न प्रकार की बीमारियों का जीवन में प्रवेश होता जा रहा है। जिसका मूल कारण मोटापा तथा इससे होने वाली मधुमेह, उच्चरक्तचाप तथा तनाव जैसी बीमारियों का होना है। अमर उजाला (2024)⁴ के अनुसार लंबे समय तक अधिक तेज शोर में रहने के कारण वीडियो गेम खेलने वालों के सुनने की क्षमता प्रभावित हो रही है। यह शोर उनके सुनने की क्षमता को इतना अधिक नुकसान पहुँचा रहा है, जिससे उबर पाना बहुत कठिन है। इससे सबसे ज्यादा बच्चों प्रभावित हो रहे हैं। हेडफोन इस समस्या

को और भी ज्यादा बढ़ा रहे हैं।

डिजिटल प्रौद्योगिकी— डिजिटल प्रौद्योगिकी किसी भी ऐसी तकनीक को संदर्भित करती है। जिसमें इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के माध्यम से डेटा का निर्माण, भंडारण व आदान-प्रदान होता है जैसे—मोबाइल, कम्प्यूटर, व अन्य डिजिटल संयंत्र। डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग शिक्षा, मनोरंजन, व्यवसाय, बाजार व ऑनलाइन खरीददारी सहित विविध क्षेत्रों में हो रहा है। नवीन संचार प्रौद्योगिकी लोगों को आपस में जोड़ने का काम कर रही है, जिससे सम्बन्धों का विस्तार हो रहा है। आधुनिक डिजिटल प्रौद्योगिकी जीवन को आसान व सुविधाजनक बनाने के साथ-साथ जीवन यापन का माध्यम भी बन रही है। वर्तमान समय डिजिटल प्रौद्योगिकी का समय है। आज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में तकनीक की पहुँच हो गयी है। धर्म हो या परम्पराएँ सभी को डिजिटल प्रौद्योगिकी ने प्रभावित किया है। मोबाइल के उपयोग ने तकनीक को गाँव और दूर-दराज क्षेत्रों में पहुँचाने में अधिक महत्वपूर्ण योगदान दिया है। वर्तमान जीवन मोबाइल/सोशल मीडिया के बिना अधूरा है। तकनीक पर निर्भरता लगातार बढ़ती जा रही है। ऐसा लगता है जैसे डिजिटल प्रौद्योगिकी और जीवन-शैली एक दूसरे के पूरक बन गए हैं।

जीवन-शैली— गाँव और शहर की जीवन-शैली भिन्न-भिन्न है। जब हम भारतीय जीवन-शैली की बात करते हैं, तब इससे हमारा आशय परंपरागत भारतीय जीवन-शैली से होता है। प्राचीन भारतीय जीवन-शैली विशेष रूप से ग्रामीण परिवेश को इंगित करती है। इसका विकास वनों में होने के कारण अरण्य संस्कृति के नाम से भी जाना जाता है। अरण्य संस्कृति मुख्यतः ऋषि मुनियों की जीवन-शैली का प्रतिनिधित्व करती है। परंपरागत भारतीय जीवन-शैली का अर्थ जीवन जीने की एक ऐसी कला या विधि से है, जो प्रकृति के प्रति मित्रवत हो तथा सभी प्राणियों के प्रति समान आदर भाव रखे। परंपरागत भारतीय जीवन-शैली ने हमें प्रकृति के प्रति सचेत करने में अहम भूमिका निभायी है।

हमारी परंपरागत संस्कृति में प्रकृति व धर्म का अद्भुत सामंजस्य है। भारत में प्रकृति के सभी अवयवों को पूजनीय माना गया है। यहाँ पशु, पक्षी, नदियाँ, पहाड़ तथा अनेक अन्य जीव जन्तुओं की किसी न किसी रूप में सम्पूर्ण देश में पूजा/आराधना देखने को मिल जायेगी। तकनीकी क्रान्ति के इस दौर में प्राचीन भारतीय जीवन-शैली की बात करना एक फैशन सा हो गया है, लेकिन इसका निर्वहन करना उतना ही कठिन है। प्रौद्योगिकी ने जीवन-शैली को आसान तथा सुविधाजनक बनाने के साथ-साथ समय की भी बचत की है। जैसे-जैसे तकनीक उन्नत हो रही है जीवन जीने का तरीका बदल रहा है। वैश्वीकरण के इस युग में समय और दूरी की मजबूरियाँ कम हो रही हैं। इंटरनेट इसके लिए एक मंच के रूप में सशक्त भूमिका का निर्वहन कर रहा है। आज दैनिक जरूरत की लगभग सभी सुविधाएँ घर पर ही ऑनलाइन उपलब्ध हैं। ऑनलाइन खरीददारी ने भी हमारी दिनचर्या को बहुत प्रभावित किया है। वस्तुओं की ऑनलाइन उपलब्धता ने जहाँ समय व श्रम की बचत की है वहीं शारीरिक व्यायाम को भी कम कर दिया है।

भारतीय जीवन-शैली में तेजी से बदलाव आया है। वर्तमान जीवन मोबाइल के बिना अधूरा है। चाहे बालक हों या वृद्ध मोबाइल एक आवश्यकता की वस्तु हो गयी है। मोबाइल हमारे जीवन में इस तरह से शामिल हो गया है कि इसके बिना जीवन की कल्पना करना असंभव सा प्रतीत होता है। इसने हमारे जीवन को आसान बना दिया है। वर्तमान में सभी आवश्यक कार्य जैसे-बैंकिंग, व्यवसाय, शिक्षा, मनोरंजन व विल भुगतान इत्यादि कार्यों को मोबाइल ने सुगम बना दिया है। श्रीवास्तव व तिवारी (2019)5 के अनुसार वर्तमान समाज सामाजिक संबंधों का न होकर सेलफोन का जाल बन चुका है। इसकी उपयोगिता तथा प्रभाव का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि सन् 2000 से आरम्भ होकर वर्तमान समय तक के लिए मध्य भारत में सेलफोन का उपयोग समाज के उच्च तबकों से आरम्भ होकर निम्नतम तबकों तक, सरकारी-गैर सरकारी संस्थानों में, बूढ़ों तथा बच्चों तक सभी में समान रूप से पर्याप्त प्रचलित हो चुका है। सेलफोन जहाँ एक ओर समाज को जोड़ने की एक महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में स्थापित हुआ है, वहीं दूसरी ओर यह समाज की चिंता का भी विषय बन गया है। एक जमाना था जब मोबाइल फोन का उपयोग सिर्फ बात करने या सुनने तक सीमित था। लेकिन अब फोन बात करने या सुनने का साधन ही नहीं रहा, बल्कि अब यह एक साथ कई इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का काम भी करता है। अतः इसका अर्थ यह हुआ कि जब हम किसी वस्तु का आवश्यकता से अधिक उपयोग करते हैं, तो वह हमारे ऊपर प्रभाव भी अधिक डालता है। आज सेलफोन के कारण सुविधाओं के साथ-साथ समस्याएँ भी बढ़ रही हैं।

डिजिटल संस्कृति— व्यवहार या जीवन जीने की ऐसी कला या विधि जो डिजिटल प्रौद्योगिकी के उपयोग से विकसित होती है, डिजिटल संस्कृति कहलाती है। वर्तमान समय में लोग अपना अधिकांश समय इसी प्रकार की संस्कृति में व्यतीत कर रहे हैं। आज कोई भी क्षेत्र इस संस्कृति से अछूता नहीं है। डिजिटल संस्कृति ने शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, कला सहित जीवन के सभी पक्षों को प्रभावित किया है लेकिन यह मनोरंजन का सबसे सुविधाजनक माध्यम बनकर उभरा है। हालाँकि इस संस्कृति ने नए अवसरों के द्वार खोलने के साथ-साथ सम्पूर्ण दुनिया को एक बाजार के रूप में बदल दिया है। डिजिटल प्लेटफार्म ने जहाँ लोगों को जोड़ने का काम किया है वहीं इसने आमने-सामने के सम्बन्धों को भी शिथिल किया है। ऑनलाइन दिनचर्या आज की आवश्यकता है लेकिन प्रत्यक्ष या वास्तविक जीवन के सम्बन्धों को अनदेखा न किया जाए। परिवार, नातेदार, दोस्त या पड़ोसी के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना आपकी प्राथमिकता में होना चाहिए। ऑनलाइन बढ़ते सम्बन्धों के साथ ऑफलाइन व्यक्तिगत रिश्ते भी मजबूत होने चाहिए। ज्यादातर व्यक्तिगत या ऑफलाइन रिश्ते ही आत्मीय होते हैं, जिनमें अपनेपन और कल्याण की भावना समाहित होती है।

डिजिटल डिटॉक्स— यदि आपको यह लगता है कि आप अपने मोबाइल फोन के बिना नहीं रह सकते, तो फिर आपको डिजिटल डिटॉक्स की आवश्यकता है। डिजिटल डिटॉक्स का अर्थ है कि एक निश्चित समयावधि या अंतराल पर ऑनलाइन, डिजिटल गतिविधियों या सोशल मीडिया से अपने आपको दूर रखना जो जीवन का अभिन्न अंग बन गयी है। तकनीक का एक सीमा से ज्यादा

प्रयोग या अति का असर हमारे सम्बन्धों पर पड़ रहा है। इस आभासी दुनिया के कारण हम वास्तविक जीवंत दुनिया से दूर हो रहे हैं। ऑफलाइन होना परिवार और व्यक्तिगत सम्बन्धों के लिए सकारात्मक हो सकता है। इस समय का उपयोग अपनी पसंदीदा गतिविधियों के लिए किया जा सकता है। ऐसी गतिविधियां जो मानसिक सुकून देती हों। वर्तमान समय में आईटी क्षेत्र में काम करने वाले कर्मचारियों के परिवारों को ऐसा लगता है कि जब वे घर पर होते हैं, तब भी ऑफिस का काम, सोशल मीडिया, या अपने सहकर्मियों से ऑनलाइन जुड़े रहते हैं।

आज के समय में डिजिटल गतिविधियों या सोशल मीडिया के प्रलोभन से बचना बहुत कठिन है। जब अधिकतम समय सोशल मीडिया या ऑनलाइन गतिविधियों में ही खर्च हो जाता है, तब ऐसी स्थिति में पारिवारिक या सगे सम्बन्धियों को मिलने वाले समय में कटौती करनी पड़ती है। जिसका परिणाम आपसी सम्बन्धों को जोड़ने वाले तार या बंधनों का कमजोर होना है। लगातार ऑनलाइन रहना या जरूरत से ज्यादा समय स्क्रीन पर देना हमारी जीवन-शैली की गुणवत्ता पर हॉनिकारक प्रभाव डाल रहा है। इसलिए सोशल मीडिया या ऑनलाइन गतिविधियों से एक निश्चित समय के लिए दूर रहना (डिजिटल डिटॉक्स) गुणवत्तापूर्ण जीवन के लिए अति आवश्यक है। डिजिटल डिटॉक्स गुणवत्तापूर्ण सामाजिक सम्बन्धों को सुदृढ़ बनाने में मदद कर सकता है।

डिजिटल खानाबदोश संस्कृति- डिजिटल खानाबदोश या घुमंतू संस्कृति उन व्यक्तियों की जीवन-शैली को इंगित करती है जो घर से बाहर, यात्रा में या कहीं भी रहते हुए दूर से काम करने के लिए प्रौद्योगिकी को अपना माध्यम बनाते हैं। विकिपिडिया के अनुसार डिजिटल खानाबदोश वे लोग हैं, जो प्रौद्योगिकी और इंटरनेट का उपयोग करके दूर से काम करते हुए स्वतंत्र रूप से यात्रा करते हैं⁶ विकिपिडिया के अनुसार "डिजिटल घुमंतू" शब्द का उपयोग 1990 के दशक की शुरुआत में कम्प्यूटर नेटवर्किंग के विकास और लैपटॉप, टैबलेट और मोबाइल उपकरणों के लोकप्रिय होने से संभव हुयी एक नयी प्रकार की उच्च तकनीक यात्रा जीवन-शैली का वर्णन करने के लिए किया जाने लगा। अपने 1992 के यात्रा वृत्तांत एक्सप्लोरिंग द इंटरनेट में कार्ल मालामुद ने एक डिजिटल खानाबदोश का वर्णन किया है जो लैपटॉप के साथ दुनिया की यात्रा करता है⁷

वर्तमान समय में प्रौद्योगिकी और इंटरनेट के माध्यम से दूर से काम करने का चलन बढ़ रहा है। कोविड 19 महामारी के दौर में काम करने की यह विधि अधिक लोकप्रिय हुयी। डिजिटल खानाबदोश जीवन जीने का एक ऐसा तरीका है जिसमें लोग नौकरियों में स्थान स्वतंत्रता चाहते हैं और ऑनलाइन काम को जीविका का माध्यम बनाते हैं। यह जीवन-शैली व्यक्ति को स्वतंत्रता प्रदान करती है। इसमें व्यवसाय से सम्बन्धित प्रौद्योगिक कुशलता अनिवार्य शर्त है। डिजिटल खानाबदोश काम करते हुए यात्रा करके स्वतंत्रता प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

प्रौद्योगिकी की लत- इंटरनेट, मोबाइल या स्क्रीन के सामने अधिक समय व्यतीत करना एक लत का रूप लेता जा रहा है। हालाँकि अभी तक इसको औपचारिक रूप से मानसिक विकारों की श्रेणी में शामिल नहीं किया गया है, लेकिन यदि अनौपचारिक रूप से देखें तो इंटरनेट, मोबाइल या स्क्रीन का अधिकतम प्रयोग शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है। इसमें आँखों की रोशनी की समस्या प्रमुख है। डिजिटल प्रौद्योगिकी के व्यापक प्रयोग से प्रौद्योगिकी पर निर्भरता की लत, स्वास्थ्य समस्याएँ, सामाजिक मेल-मिलाप में कमी, जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं।

इसके साथ ही मोबाइल या स्क्रीन की लत पारिवारिक सदस्यों के बीच आपसी सम्बन्धों को शिथिल कर रही है। अकेले बैठकर दूसरों का ध्यान दिए बिना लगातार मोबाइल या स्क्रीन के साथ लगे रहना निःसंदेह लत का रूप लेता जा रहा है। मित्तल व कुमारी (2017)⁸ अपने अध्ययन में बताते हैं कि आज से दो दशक पूर्व किशोर संवाद के लिए प्रत्यक्ष मुलाकात का उपयोग करते थे, लेकिन आज इसका स्थान सोशल नेटवर्किंग साइट्स ने ले लिया है। इतना ही नहीं वर्तमान में किशोर परिवार में रहते हुए अपने अभिभावकों से भी संवाद हेतु मोबाइल का प्रयोग करते हैं। उनके व्यवहार, आदतें व दृष्टिकोण सामाजिक परिवर्तनों के कारण रूपान्तरित हो रहे हैं। आज किशोरों को भी युवाओं का दर्जा दिया जा रहा है, जिससे उनकी भूमिकाओं में कुछ परिवर्तन अवश्य आ रहे हैं।

वर्तमान समय संचार क्रांति का समय है। मोबाइल फोन सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का सबसे अहम किरदार है। हालाँकि संचार क्रांति ने मानव समाज को कई प्रकार से लाभान्वित करने के साथ ही जीवन को भी काफी आसान बना दिया है लेकिन प्रौद्योगिकी का अतिशय प्रयोग स्वास्थ्य के लिए समस्या बनता जा रहा है। युवाओं का एक वर्ग इंटरनेट का उपयोग आवश्यकताओं की जगह आनंद के लिए ज्यादा कर रहा है। यदि सेलफोन के नकारात्मक पक्ष की बात करें, तो यह सामाजिक सम्बन्धों में दूरियों कम करने के स्थान पर दूरियों को बढ़ाने का कार्य भी कर रहा है।

सुख या दुःख की स्थिति में कुछ समय फोन से बात करके ही अपनी सामाजिक जिम्मेदारी की पूर्ति हो जाती है। ऐसी भी खबरें आती रहती हैं कि पति-पत्नी के सोशल मीडिया या मोबाइल पर अत्यधिक सक्रिय रहने के कारण वह एक-दूसरे को पर्याप्त समय नहीं दे पाते जो कि दाम्पत्य जीवन में तनाव का कारण बन जाता है। अर्थात् मोबाइल के उपयोग की अति पति-पत्नी के बीच तीसरे का आभास दिलाती है। इस प्रकार जहाँ मोबाइल सामाजिक सम्बन्धों को बनाए रखने में सहायक है वहीं अलगाव का कारण भी बन जाता है। रिश्तों की गुणवत्ता समाज के लिए लाभप्रद है जो यह निर्धारित करती है कि समाज में लोग आपसी सहयोग के लिए कितना तैयार हैं। पण्ड्या (2003)⁹ के अनुसार उन्नत प्रौद्योगिकी और सूचनाओं की अधिकता के कारण स्थिति इतनी दयनीय हो गयी है कि आज ऐसा व्यक्ति मिलना कठिन है, जो दबाव, तनाव, चिन्ता से मुक्त तथा संतुलित मस्तिष्क वाला हो

निष्कर्ष- डिजिटल प्रौद्योगिकी ने हमारी जीवन-शैली को सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार से प्रभावित किया है। विभिन्न प्रकार के डिजिटल माध्यमों ने जहाँ लोगों को जोड़ने का काम किया है। वहीं इसने आमने-सामने के सम्बन्धों को कमजोर किया है। जहाँ



इसके माध्यम से रोजगार के नवीन साधनों का सृजन हुआ है, वहीं रोजगार के परंपरागत साधनों के प्रति लोगों का मोहभंग हो रहा है। इलेक्ट्रॉनिक उपकरण व सोशल मीडिया शिक्षण व समाजीकरण में प्रभावी भूमिका का निर्वहन कर रहे हैं। ऑनलाइन शिक्षण नए विकल्प व व्यवसाय के रूप में अपनी पहचान बना रहा है। व्यवसाय के दृष्टिकोण से प्रौद्योगिकी रोजगार का जरिया बन रही है। स्मार्टफोन ने खरीददारी के तरीके को बदल दिया है। ऑनलाइन खरीददारी से समय व श्रम दोनों की बचत होती है। तकनीक या इंटरनेट हमारे लिए उपयोगी है, लेकिन मोबाइल या स्क्रीन का अधिक उपयोग स्वास्थ्य समस्या का कारण भी बन सकता है। डिजिटल प्रौद्योगिकी ने संचार को बेहतर किया है, लेकिन प्राइवैसी या निजता व्यक्तिगत जीवन के लिए बड़ी समस्या बन रही है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. साव (2019) आधुनिक जीवन-शैली के परिप्रेक्ष्य में योग की उपादेयता। दृष्टिकोण जर्नल, ISSN: 0975.119ए वॉल्यूम 11, अंक 5, सितंबर-अक्तूबर, पृ.80-85.
2. मित्तल, कविता व कुमारी, यतेन्द्र (2017) उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों की जीवन-शैली का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नलस ऑफ अप्लाइड रिसर्च (IJAR) (ऑनलाइन), ISSN: 2394.5869ए वॉल्यूम 3, अंक 7, पृ.137-141.
3. सिंह, सचिन व चौधरी, राजीव (2019) जीवन-शैली एवं जीवन-शैली संबंधी आयामों के बीच में परस्पर संबंध। दृष्टिकोण जर्नल, ISSN: 0975.119ए वॉल्यूम 11, अंक 6, नवंबर-दिसंबर, पृ.1026-1030.
4. (2024) बच्चों के सुनने की छमता छीन रहा मोबाइल व वीडियो गेम। अमर उजाला समाचार पत्र, बरेली, रविवार, 28 जनवरी 2024, पृ.18.
5. श्रीवास्तव, मधुलिका व तिवारी, राकेश कुमार (2019) वर्तमान समाज पर मोबाइल/सेलफोन का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिब्यूज एंड रिसर्च इन सोशल साइंसेज, (ऑनलाइन), ISSN: 2454-2687, खंड 7, अंक 2, पृ. 537-543.
6. <https://en.wikipedia.org>
7. <https://en.wikipedia.org>
8. मित्तल, कविता व कुमारी, यतेन्द्र (2017) उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों की जीवन-शैली का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नलस ऑफ अप्लाइड रिसर्च (IJAR) (ऑनलाइन), ISSN: 2394-5869, वॉल्यूम 3, अंक 7, पृ.137-141.
9. पण्ड्या, प्रणव (2003) इस युग की महाव्याधि मानसिक तनाव। अखण्ड ज्योति पत्रिका, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा, वर्ष 67, अंक 1, पृ. 14.
