

ऑनलाइन नाती, ऑफलाइन आजार



डॉ. अनिल मडके
anms@rediffmail.com

हा लेख आपण ऑनलाइन वाचत असणार, याबद्दल शंका नाही. कारण आजचे युग हे डिजिटल युग आहे. डिजिटल तंत्रज्ञानाने आपली अनेक कामे अधिक सुरळीत आणि वेगवान केली आहेत. विविध क्षेत्रांत कर्तृत्व गाजवणाऱ्या अनेक स्त्री-पुरुषांना या युगाने मोठी मदत केली आहे. मात्र, याच डिजिटल किंवा ऑनलाइन युगामध्ये नातेसंबंधांवर होणारा विपरीत परिणाम दिवसेंदिवस वाढताना दिसतो आहे. आपल्या नात्यांचे बहुतांश दर्शन आज स्क्रीनवरूनच घडते. वॉट्सअप मेसेजेस, स्टोरीज आणि रील्समधून नवी नाती निर्माण होतात. नाती जोडणे सोपे झाले असले, तरी ती समजून घेणे आणि टिकवणे अधिक गुंतागुंतीचे झाले आहे. पूर्वी प्रत्यक्ष भेटगाठींमधून होणारा संवाद आता केवळ 'नोटिफिकेशन' पुरता मर्यादित राहिला आहे.

सोशल मीडिया : जोडलेपणाचा आभास

फेसबुक हे जणू कुटुंबीय आणि जुन्या मित्र-मैत्रिणींचा कट्टा बनले आहे. इथे नाती लाईक्स आणि कमेंट्सच्या गणितावर चालतात. इन्स्टाग्राम आणि स्नॅपचॅटसारखी माध्यमे नात्यांचा दृश्य बाजार झाली आहेत. स्टोरीज आणि रील्समधून आयुष्याचे आकर्षक चित्र उभे केले जाते. या रील्स पाहणाऱ्यांच्या आयुष्यावर त्याचा खोल परिणाम होत असतो. ट्विटर किंवा 'द' वर वैचारिक वादविवादांतून नाती जुळतात किंवा तुटतात. 'Seen but not replied' म्हणजे मेसेज पाहिलेला असतो, पण उत्तर नसते हे अनेकांच्या अस्वस्थतेचे मोठे कारण बनले आहे. आपण एकाच वेळी अनेक ठिकाणी लॉग-इन असतो; पण खऱ्या अर्थाने कुणाशी जोडलेले आहोत का, हा प्रश्न उरतोच.

नात्यांची एक नवी परिभाषा आता तयार झाली आहे. ऑनलाइन नात्यांमुळे नव्या पिढीच्या शब्दकोशात काही नव्या संज्ञा रूढ झाल्या आहेत. ऑनलाइन डेटिंग म्हणजे पारंपरिक भेटगाठीऐवजी ॲप्स किंवा वेबसाइट्सद्वारे जोडीदार शोधणे. **हुकअप्स** - म्हणजे कोणतीही भावनिक बांधिलकी किंवा भविष्याचे वचन नसताना तात्पुरते शारीरिक संबंध. **बेंचिंग** - म्हणजे एखाद्या व्यक्तीला पूर्ण 'हो' किंवा पूर्ण 'नाही' न म्हणता पर्याय म्हणून राखून ठेवणे. **फबिंग** - म्हणजे जोडीदाराकडे दुर्लक्ष करून फोनमध्ये मग्न राहणे. **घोस्टिंग** - म्हणजे कोणतेही कारण न देता अचानक सर्व संपर्क तोडून गायब होणे.

ऑनलाइन नात्यांमधील सर्वात मोठा धोका म्हणजे अपेक्षा आणि वास्तव यातील तफावत. सोशल मीडियावर आपण इतरांचे 'हायलाईट रील्स' पाहतो त्यांच्या आयुष्यातील निवडक,

सर्वोत्तम क्षण. हे फोटो, व्हिडिओ त्यांनीच निवडलेले, फिल्टर लावलेले असतात. काय दाखवायचे आणि काय लपवायचे, हे समोरची व्यक्ती ठरवते, हे आपण विसरतो. अशा पोस्ट पाहून आपण आपल्या सामान्य आयुष्याची तुलना करू लागतो. प्रत्यक्षात, ऑनलाइन 'परफेक्ट' दिसणाऱ्या अनेक नात्यांच्या ऑफलाइन आयुष्यात अबोला, वाद आणि तडजोड असू शकते. ऑनलाइन जग चकचकीत असते; वास्तव मात्र खडबडीत असते. या तफावतीतूनच भ्रमनिरास, असमाधान आणि नैराश्य वाढीस लागते.

हायलाईट रील्स आणि भ्रमनिरास

ऑनलाइन जगाचा प्रभाव केवळ व्यक्तीपुरता मर्यादित न राहता घराघरातील समीकरणांवर खोलवर परिणाम करताना दिसतो आहे. पूर्वी घरात एकत्र बसून गप्पा, चर्चा, वाचन किंवा सामूहिक कामे होत. कुटुंबातील सदस्यांमध्ये संवाद हा प्रत्यक्ष, डोळ्यांत डोळे घालून होणारा असे. आज मात्र परिस्थिती बदलली आहे. अनेक कुटुंबांमध्ये पती-पत्नी दोघेही नोकरी किंवा व्यवसायात व्यस्त असतात. संध्याकाळी थकून घरी आल्यावर दोघेही शेजारी बसलेले असतात; पण संवादाऐवजी दोघांच्याही हातात मोबाईल असतो. शब्द कमी होतात, मौन वाढते आणि त्या मौनातून नात्यांमधील दरी हळूहळू खोल होत जाते.

वेग वाढला, ओलावा हरवला

जुनी पिढी आणि नवी पिढी यांतील फरक येथे ठळकपणे जाणवतो. पूर्वी संवादाचा वेग कमी होता; पण त्यात भावनिक ओलावा होता. पत्रांची वाट पाहण्याची उत्सुकता, त्यातील शब्द जपून ठेवण्याची सवय होती. आज ऑनलाइन संवाद अतिवेगवान झाला आहे; मात्र त्यातील

भावनिक स्पर्श कमी झाला आहे. 'ब्लू टीक' दिसल्यानंतर लगेच उत्तर न आल्यास गैरसमज, संशय आणि तणाव निर्माण होतो. भाषेचे सौंदर्य, शब्दांतील आपुलकी हळूहळू लुप्त होत चालली आहे.

सोशल मीडियावर व्यक्त होणाऱ्या भावना या शब्दांपेक्षा अधिकाधिक इमोजींच्या माध्यमातून व्यक्त केल्या जात आहेत. हसू, रडू, आश्चर्य, राग या सर्व भावना एका छोट्या चिन्हात बंदिस्त केल्या जातात. या भावना अनेकदा वरवरच्या, कृत्रिम किंवा 'प्लास्टिक भावना' ठरतात. प्रत्यक्ष डोळ्यांत पाहून, आवाजातील चढउतार ऐकून समजून घेण्याची सवय कमी होत चालली आहे. सहानुभूती व्यक्त करणे म्हणजे फक्त एखादे बटण दाबणे, इतकेच उरले आहे.

वाढदिवस, लग्न, यश किंवा दुःखाच्या प्रसंगी शुभेच्छा देणे किंवा सांत्वन करणे हे आता बहुतांशी मेसेजपुरते मर्यादित राहिले आहे. पूर्वी फोन करून किंवा भेटून विचारपूस करण्याची ऊब होती; आज ती कमी होत चालली आहे.

खाजगी असलेली अनेक नाती सोशल मीडियावर सार्वजनिक प्रदर्शनात येत आहेत. वैयक्तिक आनंद, मतभेद, भांडणेही स्टेटस किंवा पोस्टच्या माध्यमातून मांडली जातात. यामुळे नात्यांचे पावित्र्य कमी होते आणि अनेकदा गैरसमज अधिक वाढतात.

लाईक्स आणि कमेंट्स म्हणजे प्रेम किंवा जिव्हाळा नाही, हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे. लाईक हे केवळ पाहिल्याचे किंवा क्षणिक प्रतिसादाचे चिन्ह असते; त्यामागे नेहमीच खोल भावना असतील असे नाही. तरीही लाईक्सची संख्या कमी झाली की अनेक जण अस्वस्थ होतात. स्वतःच्या मूल्याचे मोजमाप या आभासी आकड्यांवर केले जाते, आणि यातून आत्मसन्मानाला तडे जातात.

आभासी नात्यांचे वास्तव दुःख

आपण जरी आज आभासी (Virtual) जगात वावरत असलो, तरी त्या जगात घडणाऱ्या घटनांचे परिणाम मात्र अजिबात आभासी नसतात. ऑनलाइन जगातील अनुभव प्रत्यक्ष



मनावर आणि शरीरावर खोलवर परिणाम करतात. सोशल मीडियावर वाचलेले टोमणे, टीका किंवा अपमानजनक मजकूर प्रत्यक्ष रक्तदाब वाढवू शकतो, झोप उडवू शकतो आणि मनःस्वास्थ्य बिघडवू शकतो. ऑनलाइन फसवणूक झाली तर ती केवळ स्क्रीनपुरती मर्यादित राहत नाही; प्रत्यक्ष खात्यातून पैसे जातात आणि मनात असुरक्षितता व नैराश्य निर्माण होते.

ऑनलाइन प्रेमसंबंध तुटले, तर वेदना प्रत्यक्ष आयुष्यात जाणवतात. नातं आभासी असलं तरी दुःख मात्र खरे असते. कारणे ऑनलाइन असतात, पण परिणाम पूर्णपणे ऑफलाइन म्हणजेच भौतिक आणि वास्तव असतात. विशेषतः युवा पिढी ऑनलाइन नात्यांमध्ये अधिक गुरफटलेली दिसते. या नात्यांमधील अनिश्चितता, सततची तुलना आणि अपेक्षांचे ओझे यामुळे अनेक मानसिक समस्या उद्भवतात, याची जाणीव अनेकांना नसते.

FOMO : अपूर्णतेची सततची जाणीव

आजच्या पिढीत FOMO (Fear Of Missing Out) ही भावना प्रकर्षाने दिसते. इतरांचे आनंदी, यशस्वी आयुष्य सोशल मीडियावर पाहून “आपल्याकडे काहीतरी कमी आहे” अशी भावना निर्माण होते. यातून अस्वस्थता, चिंता आणि आत्मसन्मानाचा अभाव वाढतो. ‘आज किती लाईक्स मिळाले?’ यावर स्वतःची किंमत ठरवली जाते. अधिक लाईक्स मिळवण्यासाठी स्वतःला सतत सिद्ध करत राहावे लागते, आणि यात मानसिक ऊर्जा खर्ची पडते.

ऑनलाइन नात्यांचा भावनिक बुद्धिमत्तेवर(EQ) देखील परिणाम होतो. भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना

समजून घेण्याची क्षमता. ऑनलाइन संवादात शब्द आणि इमोजी असतात, पण देहबोली, आवाजातील चढ-उतार, चेहऱ्यावरील भाव यांचा अभाव असतो. यामुळे समोरच्या व्यक्तीच्या भावनांचा अचूक अंदाज येत नाही. लहान मुले इमोजींच्या भाषेत विचार करू लागल्याने प्रत्यक्ष संवादात त्यांना अडचणी येऊ लागल्या आहेत.

पॅरासोशल नाती : जवळीक की भ्रम

डिजिटल तंत्रज्ञानामुळे सहवेदना(Compassion) दाखवण्याची क्षमता हळूहळू बोथट होत चालली आहे. अनेकदा आपण ऑनलाइन व्यक्तिमत्त्वालाच खरे मानतो. यालाच पॅरासोशल रिलेशनशिप म्हणतात, जिथे नाते एकतर्फी खूप जवळचे वाटते, पण वास्तवात ते अस्तित्वातच नसते. जेव्हा हा भ्रम तुटतो, तेव्हा होणारा मानसिक धक्का मोठा असतो. आभासी जगातील प्रतिमा आणि प्रत्यक्ष वास्तव यातील फरक स्वीकारणे अनेकांना जड जाते, आणि तोपर्यंत बराच उशीर झालेला असतो.

ज्यांना आभासी जग आणि खरे जग यातील फरक समजत नाही, ते ऑनलाइन जगालाच वास्तव मानू लागतात. त्यातील चढउतार, टीका, तुलना, अपेक्षा या सगळ्यांचा प्रत्यक्ष मनावर आणि शरीरावर परिणाम होतो. जे लोक आभासी जग आभासीच ठेवू शकतात, ते मानसिकदृष्ट्या अधिक सक्षम ठरतात; उरलेल्यांना डिजिटल जगाचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात.

अपेक्षांचे ओझे, मन : शारीरिक परिणाम

ऑनलाइन जगात अपेक्षांचे ओझे प्रचंड वाढले आहे. अपेक्षा पूर्ण झाल्या नाहीत, की अस्वस्थता, चिडचिड, डोकेदुखी, निद्रानाश

यासारख्या समस्या सुरु होतात. मनावर परिणाम झाला की शरीरही बिघडते; यालाच मनोकायिक आजार म्हणतात. सतत अपुरी झोप आणि मानसिक ताण यामुळे उच्च रक्तदाबासारखे विकार निर्माण होऊ शकतात.

ऑनलाइन संवादांमुळे मैदानी खेळ चालणे-फिरणे कमी झाले आहे. जीवनशैली अधिकाधिक बैठी झाली आहे. याचे परिणाम म्हणून लठ्ठपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, मेटाबॉलिक सिंड्रोम आणि ऑब्स्ट्रक्टिव्ह स्लीप अप्पनिया यांसारखे आजार वाढत चालले आहेत. यासाठी दिवसभरात मोबाईल किती वेळ वापरतो, याचे 'स्क्रीन टाइम ऑडिट' करणे आवश्यक आहे आणि हा वेळ हळूहळू कमी करायला हवा.

खऱ्या अर्थाने निरोगी राहायचे असेल, तर खऱ्या जगात जगण्याची सवय लावून घ्यावी लागते. प्रत्यक्ष आयुष्यात माणूस आपल्याशी कसा वागतो, कसा बोलतो, एखाद्या घटनेवर कसा प्रतिसाद देतो यावरून त्याचे खरे व्यक्तिमत्त्व समजते. एखाद्या पोस्टला लाईक करताना ती खरंच वाचलेली असते का, ती आवडली म्हणून लाईक केलेली असते का, की त्या व्यक्तीला वाईट वाटू नये म्हणून नाइलाजाने लाईक केलेली असते याचा आपण विचारच करत नाही.

ऑनलाइन शिस्त आणि कौटुंबिक आरोग्य

आपली ऑनलाइन वर्तणूक जर वरवरची असेल, तर आपल्या संपर्कातील इतरांची वर्तणूकही तशीच असणार, हे समजून घ्यायला हवे. तरीही आपण ऑनलाइन जगाला भुलतो आणि लाईक्सवर आपली किंमत ठरवतो. लाईक म्हणजे प्रेम नाही, सहानुभूती नाही.

म्हणूनच ऑनलाइन प्रतिसादांपेक्षा प्रत्यक्ष संवादांला अधिक महत्त्व द्यायला शिकायला हवे. बहुतेक वेळ ऑनलाइन जगात घालवल्यामुळे कुटुंबासाठी पुरेसा आणि दर्जेदार वेळ देणे कमी होत आहे. असे होत असल्यास, घरात मोबाईल वापराबाबत स्पष्ट आणि लिखित नियम असणे आवश्यक आहे. कोणत्या वेळी मोबाईल वापरायचा आणि कोणत्या वेळी बंद ठेवायचा, याचे वेळापत्रक ठरवून ते सर्वांना दिसेल अशा ठिकाणी लावायला हवे. हे नियम मुलांपेक्षा आधी पालकांनी पाळणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

सोशल मीडिया हे कुणाच्याही आयुष्याचे संपूर्ण प्रतिबिंब नसते, तर ते आयुष्याचा केवळ एक छोटासा, निवडक भाग असतो. तोही किती खरा आहे याची खात्री नसते. हे वास्तव लक्षात ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. तंत्रज्ञान हे दुधारी तलवारीसारखे आहे. योग्य वापर केल्यास ते माणसे जोडते, ज्ञान वाढवते आणि सकारात्मक बदल घडवते; चुकीच्या वापरामुळे ते माणसांपासून दुरावते.

तंत्रज्ञानाचा वापर मालकासारखा नव्हे तर सेवकासारखा करायला शिकावे लागेल. भविष्यात आपण सोशल मीडियावर किती 'कनेक्टेड' आहोत, यापेक्षा आपण किती 'खरे' (Authentic) आहोत, याला अधिक महत्त्व राहिल. आभासी जगातील लाईक्सपेक्षा प्रत्यक्ष आयुष्यातील माणुसकी, सहानुभूती, दयाभाव आणि स्पर्श यांचे मूल्य अधिक आहे. ऑनलाइन माध्यमांचा वापर करताना आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्य बिघडत नाही ना, याकडे सातत्याने लक्ष ठेवायला हवे.

डिजिटल नागरिकत्वाची जबाबदारी

डिजिटल नागरिकत्वाचा महत्त्वाचा भाग म्हणजे

ऑनलाइन नम्रता आणि सहानुभूती जपणे. स्क्रीनच्या पलीकडेही माणूस असतो, त्यालाही भावना असतात, हे लक्षात ठेवायला हवे. प्रत्यक्ष जे बोलण्याची आपली हिंमत होणार नाही, ते ऑनलाइनही बोलू नये. सायबर बुलिंग, द्वेषयुक्त मजकूर किंवा ट्रोलिंग यांपासून दूर राहावे आणि अशा प्रकारांना प्रोत्साहन देण्याऐवजी त्यांची तक्रार करावी.

डिजिटल माध्यमांचा वापर केवळ मनोरंजनापुरता मर्यादित ठेवू नये. युट्युबसारखी माध्यमे ज्ञानाचे मोठे भांडार आहेत. कला, विज्ञान, आरोग्य, शिक्षण, स्वयंपाक अशा विविध विषयांवरील ऑनलाइन अभ्यासक्रमांचा उपयोग करून व्यक्ती स्वतःचा विकास करू शकते. समान आवडी आणि उद्दिष्टे असलेल्या लोकांशी संवाद साधून सकारात्मक ओळख निर्माण करता येते.

थोडक्यात; आपले वय कितीही असो, काळाबरोबर राहायचे म्हणून आंधळेपणाने सर्व काही स्वीकारण्याची गरज नाही. ऑनलाइन जग हे आभासी आहे; तिथे दिसणारे, वाचणारे सर्व काही खरेच असेल असे नाही. ऑनलाइन नाती आणि प्रतिमा भास निर्माण करतात, पण त्यांचा मनावर आणि शरीरावर होणारा परिणाम मात्र पूर्णपणे खरा असतो. म्हणूनच आयुष्य जगताना खऱ्या आयुष्यात जगा. प्रत्यक्ष नाती जपा, संवाद ठेवा, माणुसकी जपा. आभासी जगाचा उपयोग करा, पण त्यात हरवू नका.

(लेखक : एमडी (चेस्ट), एफसीसीपी ज्येष्ठ छातीरोग विशेषतज्ञ, साहित्यिक व सुप्रसिद्ध वक्ते असून, सांगली येथील 'श्र्वास हॉस्पिटल'चे संचालक, जनस्वास्थ्य मासिकाचे संपादक आहेत. कोविड योद्धा, धन्वंतरी, हिंदरत्न इ. अनेक पुरस्कारांनी सन्मानित; जगण्यात अर्थ आहे, मनौनि (काव्यसंग्रह), संकल्प आरोग्याचा, दमा-कारणे आणि उपचार, क्षयरोगावर मात, लैंगिकतेवर बोलू या.. इत्यादी पुस्तकांचे लेखक आहेत)



Recommend

STEESHAKTIPRASH

Total Health Formula For Women

A Special Product Designed to Strengthen Women's Health



ZANDU
STEESHAKTIPRASH
Total Health Formula for Women

- Boosts Strength and Energy
- Helps to Reduce Menstrual Discomforts & Irritation
- Useful for Menstrual Pain & Bloating

Enriched with Gold, Kesar & Moti

- Improves Physical Health To Overcome Fatigue & Tiredness
- Helps Relieve Stress & Irritation
- Boosts Strength & Stamina
- Enhances Immunity
- Improves Quality Of Life



-: DOSAGE :-
1-2 Teblespoon (12.gm) Twice Daily,
Preferably with Milk

ZANDU EMAMI LIMITED

687, Anandpur E,M, Bypass, Kolkata 700 107. CONTACT: 7744869646, 7972733380