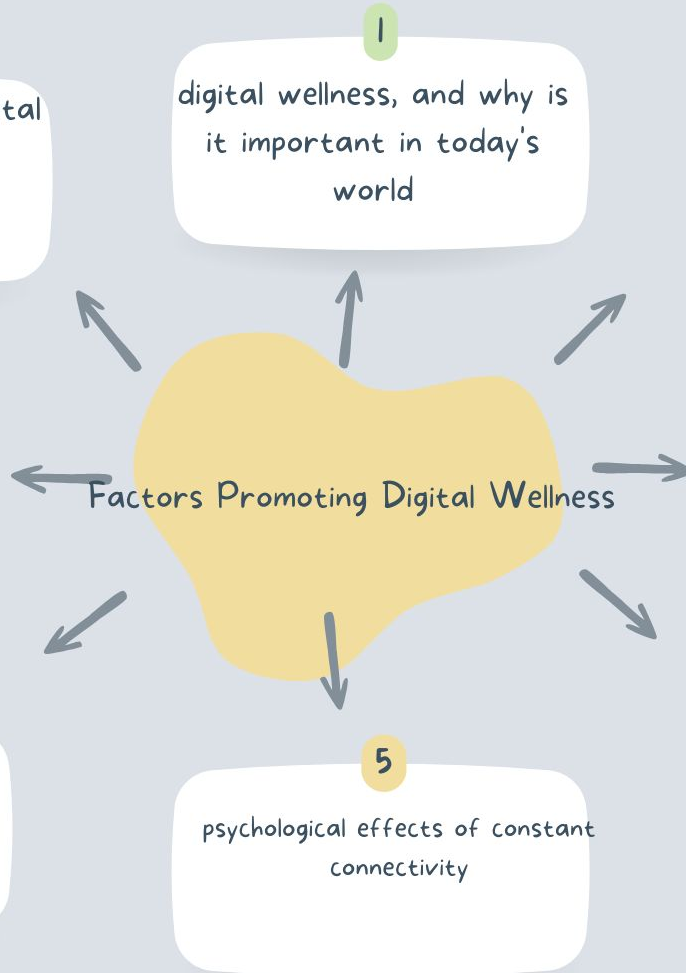


डिजिटल कुशल-क्षेम को बढ़ावा देने वाले कारक

डॉ. प्रियम शर्मा,
सहायक आचार्य,
शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग,
एन.सी.ई.आर.टी .





1

digital wellness, and why is it important in today's world

2

balance digital and offline lives to promote overall well-being

3

digital detox in maintaining mental health.

4

impact of mindfulness and self-awareness on digital habits.

5

psychological effects of constant connectivity

6

The role of parental guidance and digital literacy.

7

educational institutions foster digital wellness

8

Reflect on your own digital habits

डिजिटल कुशल-क्षेम क्या है, और यह आज की तकनीक-प्रधान दुनिया में क्यों महत्वपूर्ण है?

वर्तमान समय में डिजिटल वेलनेस का महत्व क्यों है?

1. डिजिटल थकान (Burnout) से बचाव
2. मानसिक स्वास्थ्य को सहारा
3. नींद की गुणवत्ता में सुधार
4. ध्यान और उत्पादकता को बढ़ाता है
5. स्सामाजिक संपर्क को प्रोत्साहित करता है
6. शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है
7. डिजिटल साक्षरता और जिम्मेदारी विकसित करता है

चर्चा बिंदु:

परिभाषा : डिजिटल वेलनेस उस संतुलित और स्वस्थ संबंध को कहते हैं जिसमें तकनीक का उपयोग मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सहारा देता है।

परिधि (Scope): इसमें स्क्रीन समय प्रबंधन, उपकरणों का सजग उपयोग, डिजिटल सीमाएँ, और ऑनलाइन व्यवहार के प्रति जागरूकता शामिल है।

उद्देश्य : तकनीक का उपयोग जीवन को बेहतर बनाने के लिए— ध्यान भटकाने के लिए नहीं।

भविष्य-दृष्टि : जागरूक, सीमाबद्ध और उद्देश्यपूर्ण तकनीकी उपयोग।

डिजिटल और ऑफलाइन जीवन में संतुलन कैसे बनाएं?

1. दिन की शुरुआत बिना स्क्रीन:

- जागने के बाद पहले 30–60 मिनट तक अपना फ़ोन देखने से बचें।
- इस समय का उपयोग स्ट्रेचिंग, डायरी लिखने या शांति से चाय पीने जैसी गतिविधियों के लिए करें।
- इससे आपका दिन आपके अनुसार तय होगा—न कि नोटिफिकेशन के अनुसार।

2. टेक सीमाएँ तय करें

- “नो-स्क्रीन” क्षेत्र तय करें: भोजन के समय, परिवार के साथ समय बिताते हुए, और सोने से एक घंटा पहले।
- इस आदत को मजबूत करने के लिए फ़ोन की टोकरी या दराज़ जैसी दृश्य संकेतों का उपयोग करें।
- ये सीमाएँ आपके ध्यान और रिश्तों की रक्षा करने में मदद करती हैं।

3. अपनी डिजिटल आदतों का मूल्यांकन करें

- Digital Wellbeing (Android) या Screen Time (iOS) जैसे टूल का उपयोग करके स्क्रीन समय ट्रैक करें।
- अत्यधिक ध्यान भटकाने वाले ऐप्स की पहचान करें और समय सीमा तय करें।
- बेवजह स्क्रॉलिंग की जगह उद्देश्यपूर्ण उपयोग अपनाएँ।

डिजिटल और ऑफलाइन जीवन में संतुलन कैसे बनाएं?

4. ऑफलाइन खुशियाँ अपनाएँ

- ऐसे शौक फिर से खोजें जिनमें स्क्रीन शामिल न हो—जैसे बागवानी, पेंटिंग, खाना पकाना या सैर करना।
- ऑफलाइन गतिविधियाँ रचनात्मकता और भावनात्मक शांति को पोषित करती हैं।

5. “स्विच मेंटल हेल्थ” का अभ्यास करें

- डिजिटल जुड़ाव और ऑफलाइन उपस्थिति के बीच सचेत रूप से बदलाव करना सीखें।
- इसे ऐसे समझें जैसे आपके दिमाग को लगातार जुड़ाव से छुट्टी देना।
- यह आपके मानसिक ब्राउज़र को तरोताज़ा करता है और डिजिटल अव्यवस्था को साफ़ करता है।

6. वास्तविक दुनिया के रिश्ते गहरे करें

- संदेश या DMs की तुलना में आमने-सामने बातचीत को प्राथमिकता दें।
- पूरी तरह उपस्थित रहें—बातचीत के दौरान फ़ोन दूर रखें।
- भावनात्मक निकटता ऑफलाइन पलों में और गहरी होती है।

मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में डिजिटल डिटॉक्स(digital detox) की भूमिका पर चर्चा करें । इसे प्रभावी बनाने के लिए कौन-सी रणनीतियाँ अपनाई जा सकती हैं?

डिजिटल डिटॉक्स आपके मन के लिए एक शक्तिशाली रीसेट है। एक ऐसी दुनिया में जहाँ स्क्रीन हमारे ध्यान पर हावी रहती हैं, डिजिटल उपकरणों से दूर रहना मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन, चिंता और अति-उत्तेजना को कम करने और संपूर्ण स्वास्थ्य सुधारने में मदद करता है।

रणनीतियाँ:

- स्पष्ट उद्देश्य तय करें
- टेक-फ्री क्षेत्र बनाएं
- डिटॉक्स के लिए डिजिटल टूल का उपयोग करें
- केवल हटाएँ नहीं, विकल्प अपनाएँ
- दोबारा लौटने पर सजगता बरतें

माइंडफुलनेस डिजिटल कुशल-क्षेम में कैसे सहायक है?

1. ध्यान वापस लाता है

- माइंडफुलनेस आपके मस्तिष्क को वर्तमान क्षण पर केंद्रित करना सिखाता है।
- यह बार-बार आने वाले नोटिफिकेशन, मल्टीटास्किंग और लगातार स्क्रॉलिंग से होने वाले ध्यान भंग का मुकाबला करता है।
- आप डिजिटल उत्तेजनाओं पर कम प्रतिक्रिया करते हैं।
- आप तय करते हैं कि कब और कैसे जुड़ना है, न कि डिफॉल्ट रूप से खिंचे चले जाना।

2. टेक से होने वाला तनाव कम करता है

- डिजिटल बोझ चिंता, थकान और बर्नआउट तक ला सकता है।
- माइंडफुलनेस तकनीकी ट्रिगर्स (जैसे डूमस्क्रॉलिंग या इनबॉक्स की अधिकता) पर भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- साँसों के व्यायाम और बॉडी-स्कैन तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं।
- आप डिजिटल तनाव पर प्रतिक्रिया देने से पहले ठहरना सीखते हैं।

माइंडफुलनेस डिजिटल कुशल में कैसे सहायक है?

3. सजग तकनीक उपयोग को बढ़ावा देता है

- माइंडफुलनेस सचेत विकल्पों को प्रोत्साहित करता है।
- ऐप्स को बिना सोचे-समझे खोलने के बजाय, आप पूछते हैं: मैं इसका उपयोग क्यों कर रहा हूँ? मुझे क्या पाना है?
- आप मजबूरी में जाँच करने से हटकर उद्देश्यपूर्ण उपयोग की ओर बढ़ते हैं।
- आप डिजिटल बातचीत में मात्रा की बजाय गुणवत्ता को प्राथमिकता देते हैं।

4. स्वस्थ सीमाओं का समर्थन करें

- माइंडफुलनेस आपको यह पहचानने में मदद करता है कि कब तकनीक का उपयोग आपकी नींद, रिश्तों या उत्पादकता में बाधा डाल रहा है। यह जागरूकता सीमाएँ तय करना आसान बनाती है:
- टेक-फ्री क्षेत्र (शयनकक्ष, डाइनिंग टेबल)
- निर्धारित डिजिटल डिटॉक्स या “सजग स्कॉल” सत्र

माइंडफुलनेस डिजिटल कुशल में कैसे सहायक है?

5. वास्तविक दुनिया के रिश्ते गहरे करें

- बातचीत के दौरान उपस्थित रहना—बिना फ़ोन देखे—भरोसा और भावनात्मक निकटता बनाता है।
 - माइंडफुलनेस आपकी सुनने, सहानुभूति रखने और ऑफ़लाइन जुड़ने की क्षमता को मजबूत करता है।
- एकीकरण, समाप्ति नहीं
 - माइंडफुलनेस का अर्थ तकनीक को अस्वीकार करना नहीं है—बल्कि इसे स्पष्टता और सावधानी से उपयोग करना है।
 - यह डिजिटल उपकरणों और मानव मूल्यों के बीच सेतु का काम करता है।

डिजिटल आदतों पर माइंडफुलनेस और आत्म-जागरूकता का प्रभाव मूल्यांकित करें

1. ऑटो-पायलट व्यवहार रोकता है

- माइंडफुलनेस आपको यह पहचानने में मदद करता है कि कब आप बिना सोचे-समझे फ़ोन उठा रहे हैं या लगातार स्क्रॉल कर रहे हैं।
- यह जागरूकता आपको अलग कार्य चुनने का अवसर देती है।

2. डिजिटल बोझ (Overload) कम करता है

- आत्म-जागरूकता आपको यह समझने में मदद करती है कि तकनीक का उपयोग आपको ऊर्जा देने की बजाय थका रहा है।
- आप थकान, तनाव या तुलना जैसे संकेतों के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं।

3. भावनात्मक नियंत्रण में सुधार करता है

- माइंडफुलनेस भावनात्मक दृढ़ता विकसित करता है।
- ऑनलाइन नाटकों या तुलना के जाल में बहने के बजाय, आप अपनी प्रतिक्रियाओं को देखते हैं और शांत होकर उत्तर देते हैं।

डिजिटल आदतों पर माइंडफुलनेस और आत्म-जागरूकता का प्रभाव मूल्यांकित करें

1. उद्देश्यपूर्ण जुड़ाव को बढ़ावा देता है

- आत्म-जागरूकता के साथ, आप तकनीक के उपयोग को अपने मूल्यों के अनुरूप करते हैं—चाहे वह सीखना हो, जुड़ना हो, या रचना करना हो।
- आप डिजिटल उपकरणों को अपने लक्ष्यों के विस्तार के रूप में उपयोग करते हैं, न कि ध्यान भटकाने वाले साधन के रूप में।

अभ्यास:

- दैनिक माइंडफुलनेस
- डिजिटल जर्नलिंग
- टेक-फ्री रिवाज़
- सजग तकनीकी जाँच (Mindful Tech Check-ins)
- डिजिटल डिटॉक्स दिवस

लगातार जुड़े रहने के मनोवैज्ञानिक प्रभाव क्या हैं, और उन्हें कैसे कम किया जा सकता है?

हमेशा ऑनलाइन और उपलब्ध रहना सशक्त महसूस करा सकता है, लेकिन इसके साथ छिपे हुए मनोवैज्ञानिक बोझ भी आते हैं। आइए इनके प्रभावों को समझें और इन्हें संतुलित करने के लिए कुछ समझदारी भरी रणनीतियों पर विचार करें।

- तकनीकी तनाव (Technostress)
- नींद में बाधा (Sleep Disruption)
- ध्यान अवधि में कमी (Reduced Attention Span)
- सामाजिक अलगाव (Social Isolation)
- डिजिटल थकान (Digital Burnout)

बच्चों और किशोरों में वेलनेस को बढ़ावा देने में अभिभावक मार्गदर्शन और डिजिटल साक्षरता की भूमिका का विश्लेषण करें

अभिभावक मार्गदर्शन और डिजिटल साक्षरता बच्चों और किशोरों के लिए डिजिटल वेलनेस के दो स्तंभ हैं। एक ऐसी दुनिया में जहाँ स्क्रीन स्कूल की किताबों जितनी आम हैं, ये तत्व युवाओं को डिजिटल दुनिया में दृढ़ता, जिम्मेदारी और भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ आगे बढ़ने में मदद करते हैं।

- अभिभावक मार्गदर्शन की भूमिका (Role of Parental Guidance)
- डिजिटल साक्षरता की भूमिका (Role of Digital Literacy)

अभिभावक मार्गदर्शन की भूमिका (Role of Parental Guidance)

- सीमाएँ तय करना Setting Boundaries
- स्वस्थ व्यवहार का उदाहरण देना Modelling healthy behaviour
- खुला संवाद बनाए रखना Open Communication
- भावनात्मक सहारा देना Emotional support

डिजिटल साक्षरता की भूमिका (Role of Digital Literacy)

डिजिटल साक्षरता केवल उपकरणों का उपयोग जानने तक सीमित नहीं है—
यह डिजिटल दुनिया को **आलोचनात्मक और नैतिक रूप से समझने** की क्षमता है।

- आलोचनात्मक सोच (Critical Thinking)
- ऑनलाइन सुरक्षा (Online Safety)
- सम्मानजनक ऑनलाइन व्यवहार को प्रोत्साहित करना (Encouraging respectful online behaviour)
- रचनात्मक सशक्तिकरण (Creative Empowerment)

शैक्षणिक संस्थान सीखने के परिणामों से समझौता किए बिना डिजिटल कुशल को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं?

शैक्षणिक संस्थान निश्चित रूप से डिजिटल वेल्नेस को बढ़ावा दे सकते हैं और साथ ही मजबूत सीखने के परिणाम बनाए रख सकते हैं—यह कोई समझौता नहीं बल्कि एक **सामंजस्य (synergy)** है।

जब छात्र मानसिक रूप से संतुलित और डिजिटल रूप से सशक्त होते हैं, तो वे बेहतर सीखते हैं, गहराई से जुड़ते हैं और लंबे समय तक उन्नति करते हैं।

सीखने को प्रभावित किए बिना डिजिटल कुशल बढ़ाने की रणनीतियाँ

इसे संभव बनाने के लिए स्कूल और विश्वविद्यालय यह कर सकते हैं:

- ऑनलाइन और ऑफलाइन गतिविधियों का मिश्रण करें ताकि स्क्रीन थकान कम हो सके।(Blended leaning)
- तकनीक का उद्देश्यपूर्ण उपयोग सिखाएँ।
- छात्रों को यह समझने में मदद करें कि एल्गोरिद्म, नोटिफिकेशन और मल्टीटास्किंग उनके मस्तिष्क को कैसे प्रभावित करते हैं।
- लक्ष्य निर्धारण, समय प्रबंधन और सजग तकनीक उपयोग जैसी मेटाकॉग्निटिव स्किल्स को प्रोत्साहित करें।
- चिंतन, चर्चा या शारीरिक गतिविधियों के लिए स्क्रीन-फ्री समय निर्धारित करें।
- ध्यान को रीसेट करने के लिए जर्नलिंग, पठन या आउटडोर ब्रेक को प्रोत्साहित करें।
- सहपाठी मार्गदर्शन, समूह प्रोजेक्ट और चर्चा सत्र का उपयोग करें ताकि वास्तविक रिश्ते बन सकें।

सीखने को प्रभावित किए बिना डिजिटल कुशल बढ़ाने की रणनीतियाँ

- डिजिटल स्पेस में सहानुभूति और सम्मानजनक संवाद को प्रोत्साहित करें।
- ऐसे डिजिटल वेलनेस कार्यक्रम चलाएँ जो सीमाएँ तय करने, डिटॉक्स रणनीतियाँ अपनाने और भावनात्मक जागरूकता सिखाएँ।
- डिजिटल युग की चुनौतियों में प्रशिक्षित परामर्शदाताओं (counsellors) तक पहुँच उपलब्ध कराएँ।
- गेम-आधारित सीखने का उपयोग सहभागिता बढ़ाने के लिए करें—लेकिन इसे ऑफ़लाइन चिंतन और सहयोग से संतुलित करें।
- इनाम-आधारित तकनीकों का सीमित प्रयोग करें ताकि अत्यधिक उत्तेजना (overstimulation) से बचा जा सके।

अपनी डिजिटल आदतों पर विचार करें। डिजिटल कुशल सुधारने के लिए आप कौन-से बदलाव करेंगे और क्यों?

- मैं शायद **हाइपर कनेक्टिविटी** (Hyper Connectivity) का उदाहरण बनूँगा।
- मैं हमेशा ऑनलाइन रहता हूँ, तुरंत जवाब देता हूँ और लगातार जानकारी ग्रहण करता रहता हूँ। यही मेरा स्वभाव है।
- लेकिन अगर मैं खुद को डिजिटल वेलनेस लक्ष्यों वाला व्यक्ति मानूँ, तो मैं अपनी आदतों पर इस तरह से पुनर्विचार करूँगा:
 - हमेशा-ऑन मोड (Always-On Mode)
 - **चुनौती**: लगातार उपलब्ध रहना थकान और निर्णय थकान (Decision Fatigue) ला सकता है।
 - **बदलाव**: मैं विश्राम और चिंतन के लिए **निर्धारित समय** (Intentional Downtime) तय करूँगा।
 - सूचना का बोझ (Information Overload)
 - **चुनौती**: लगातार आती जानकारी प्राथमिकता और ध्यान केंद्रित करने को कठिन बना देती है।
 - **बदलाव**: मैं **डिजिटल मिनिमलिज़्म** अपनाऊँगा—अनावश्यक जानकारी हटाकर गहराई पर ध्यान दूँगा।
 - अनुभव की कमी (Lack of Embodied Experience)
 - **चुनौती**: शारीरिक उपस्थिति न होने से संवेदी अनुभव (Sensory Grounding) छूट जाते हैं—जैसे घास पर नंगे पाँव चलना या लाइव संगीत सुनना।
 - **बदलाव**: मैं ऑफलाइन गतिविधियों को प्राथमिकता दूँगा जो मुझे शरीर और वर्तमान क्षण से जोड़ें।

ये बदलाव क्यों महत्वपूर्ण हैं (Why These Changes Matter)

- ये मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और रचनात्मक प्रवाह को बढ़ावा देते हैं।
- ये प्रतिक्रियात्मक जीवनशैली से हटाकर **उद्देश्यपूर्ण जीवनशैली** अपनाने में मदद करते हैं।
- ये इस विचार को मजबूत करते हैं कि **तकनीक मानव उन्नति की सेवा करे—न कि उस पर हावी हो।**

धन्यवाद!
