

ई-व्यसन

तू अजून माझा फोटो 'लाईक' केलेला नाहीस. उच्च स्वरात आसावरीने बोलायला सुरुवात केली.

“अगं मला वेळच झालेला नाही.”, सिद्धार्थने समजूत काढायचा प्रयत्न केला.

“अहाहा! याचवेळी बरा वेळ नाही तुला. गेल्या आठवड्यात त्या स्नेहा चा फोटो अपलोड झाल्यानंतर तीस सेकंदात तू तिचं कौतुक करणारी कमेंट पण केली होतीस. इथे एकशेदहा लाईक्स आणि पन्नास कमेंट्स आल्या आहेत माझ्या फोटोवर. तुझं मात्र काहीच नाही. लोक म्हणत असतील काय बॉयफ्रेंड आहे... एवढंही करत नाही आपल्या गर्लफ्रेंडसाठी.”, आसावरीच्या तोंडाचा पट्टा हा असा चालूच!

माझ्या पिढीतल्या अनेकांना वाटेल मी हे उदाहरण अतिरंजित करून लिहिलं आहे की काय. पण आपल्या मुलामुलींशी गप्पा मारल्यात जर त्यांच्या कडे जरा डोळस पणे पाहिलात तर तुमच्या हे सहज लक्षात येईल.

नुकतीच एक बातमी वाचनात आली. अमेरिकेमध्ये ३८% जनता हि या वेब आणि सोशल मिडिया च्या जबरदस्त व्यसनात अडकली आहे. आपल देश हि या बाबतीत मागे आहे असे म्हणण्याचे कारण नाही.

गेल्या आठ दहा वर्षात इंटरनेट आणि माहिती तंत्रज्ञानाचा झपाटा एवढा वाढला आहे की अगदी दमछाक होऊन जावी. 'ऑर्कुट' पासून सोशल मिडियाला सुरुवात झाली आणि हळू हळू ऑर्कुट बाद ठरून त्यांची जागा फेसबुक आणि ट्विटरने कधी घेतली हे कळलंही नाही. मोबाईल फोन रंगीत स्क्रीनचा असणं आणि त्यावर एखादं गाणं रिंगटोन म्हणून ठेवणं ही मोबाईलमधली क्रांती आहे असं वाटेपर्यंत टच स्क्रीन मोबाईल आले आणि मग हाताहातात स्मार्ट फोन दिसायला लागले.

हे स्मार्ट फोन जणू शरीराचाच एक अवयव होऊन बसले.

इंटरनेट मोबाईलवरच आले. हातातल्या मोबाईलवरून ईमेल्स बघता येऊ लागले, फेसबुकवर वेळ घालवता येऊ लागला, लिखाण करता येऊ लागले, खेळता येऊ लागले, आणि अशा असंख्य गोष्टी... ज्यासाठी पूर्वी कम्प्युटर, वर्तमानपत्र, टीव्ही, वही-पेन या गोष्टींची गरज पडत होती त्या सगळ्याला मिळून एकच यंत्र हातात आलं- मोबाईल! एखाद्या आवडणाऱ्या व्यक्तीबरोबर भरपूर वेळ घालवलात की मग त्या व्यक्तीची सवय होते. तसंच मोबाईलचं! मोबाईलची सवय ही व्यसनात कधी बदलते कळतही नाही. कित्येकजण उगीचच हातातला मोबाईल उघडून परत बंद करताना दिसतात. फोन किंवा मेसेज आला तर तो वाजणार असतोच. पण तरीही अस्वस्थपणे 'काही आलंय का?' असं बघणारे असंख्य आहेत. हा अस्वस्थपणा म्हणजे व्यसनच आहे एक प्रकारचं. शिवाय मोबाईल उघडून बघतात याचा अर्थ अनेकदा फेसबुक-ट्विटर उघडून बघतात. कारण सोशल मिडीयाचीही सवय लागते जी पटकन व्यसनात बदलू शकते. दिवसभरात फेसबुक उघडलं नाही तर अस्वस्थपणा येणारे तर कित्येक आहेत.

देशी दारू पिणाऱ्या माणसाने उंची परदेशी दारू घ्यायला सुरुवात केली तर त्याचे दारूचे व्यसन सुटले असे म्हणले जात नाही तसेच कालचे ऑर्कुटचे व्यसन आज फेसबुकमध्ये बदलले, आजचे फेसबुकचे व्यसन परवा ट्विटरमध्ये बदलेल, तेरवा लिंकड इन, नंतर अजून काहीतरी आले म्हणून व्यसन सुटले असे होत नाही.

गेल्या वर्षभरात स्मार्टफोन आहेपण त्यावर 'व्हॉट्सएप' नाही असा मनुष्य सापडणे मुश्कील. काय आहे हे? एक भन्नाट अप्लिकेशन अगदी लाईव्ह गप्पा मारण्यासाठी. पण जेव्हा गप्पिष्ट लोक इथेच तासन् तास गप्पांचे फड रंगवू लागतात तेव्हा याचा धोका वेळीच ओळखणे गरजेचे आहे.

नातेसंबंधात सहजपणे असणाऱ्या 'पझेसिद्ध' वागणुकीला खतपाणी मिळेल अशा या तंत्रज्ञानाचा वापर जबाबदारीने करायला हवा.

मी श्रेष्ठ आहे असा आभास दारू प्यायल्यावर अनेकांना होत असला तरी नशा उतरल्यावर ते पण जमिनीवर येतात. इथे मात्र जमिनीवर यायला जागाच नाही. कारण सगळेच हवेत उडणारे.

याचा जबरदस्त फटका बसू पाहतोय नातेसंबंधांवर. आजकाल थेट पणे व्यक्त होण्यापेक्षा आडून आडून स्क्रीन च्या मागून बोलणं अनेकांना सोयीस्कर वाटू लागलं आहे.

आदित्य गेले दोन महिने सुजाताशी मेल वर गप्पा मारत होता. पण लग्नाच्या संदर्भात निर्णय काही देत नव्हता. अवांतर गप्पा चालू होत्या, मधेच कधीतरी मनातल्या गप्पा देखील व्हायच्या. हळू हळू सुजाता त्याच्यात गुंतत चालली होती. खूप काही त्याच्याशी शेअर करायला लागली आणि एक दिवस आदित्य तिला म्हणाला कि " आपण नको पुढे जायला, कारण आपले जमेल अस नाही वाटत मला."

सुजाताचा विश्वास च बसेना. आधी राग मग दुःख आणि नंतर नैराश्य अशा सगळ्या नकारात्मक भावनांच्या भोवऱ्यात ती अडकली. यातून बाहेर पडणं तिला खूप जड गेलं.

लग्नाच्या बाबतीत अशा अनेक घटना घडताना दिसतात.

फोटो काढण्याचा उद्देश हा आपल्या आठवणी जतन करणं हा न राहता फेसबुकवर मांडणं हा होतो तेव्हा काहीतरी गडबड आहे असे समजावे.

यामुळे होतं काय की, आपण अधिकाधिक 'दिखावा' करू लागतो. आठवणी पुरतेच फोटो असतील तर ते अधिक नैसर्गिक असतात असा माझा अनुभव आहे. फेसबुकसाठीचा फोटो असे म्हणले की त्यात एक अनैसर्गिकपणा येण्याची शक्यता वाढते. येतोच असे नव्हे पण डोक्यात कुठेतरी मागे हा विचार सुरु असतो की या सहलीचे फोटो घरी गेल्या गेल्या फेसबुकवर टाकणार. मी सतत लोकांना दिसत आहे- फोटो मधून असेल, माझ्या स्टेटस अपडेट मधून असेल नाहीतर इतर काही गोष्टींमधून असेल, पण मी सतत लोकांना दिसत आहे ही गोष्ट आपल्याला आपल्याही नकळत अनेकदा दिखावा करायला भाग पाडतात.

अनघा आणि प्रतिक हनिमून साठी केरळ ला गेले होते. तिथल्या निसर्गरम्य वातावरणात खरा तर दोघेही चांगलेच रमले होते. पण हातातल्या स्मार्ट फोन वरून तिच्या प्रत्येक मूड चा फोटो तो फेस बुक वर टाकत होता. सुरुवातीला अनघा च्या हे लक्षात आले नाही. पण त्याच्या हातात सारखा फोन पाहून ती वैतागली. तर तो म्हणाला कि अग फेस बुक वर टाकतोय फोटो . ते ऐकून तर ती जास्तच अपसेट झाली. म्हणजे तू मनाने माझ्या बरोबर नाहीयेस. नुसत शरीरच आहे तुझ माझ्या बरोबर, अशा विचाराने तिचा मूड गेला तो गेलाच.

या आणि अशाच अनेक गोष्टी आजूबाजूला घडताना दिसून येत आहेत. मोबाईल नावाचा खेळणं हे आता सर्वास सगळ्यांच्याच हातात दिसू लागल आहे.

मोबाईल च्या वापरामुळे अजून एक अतिशय महत्वाचा धोका सध्या समाजात दिसू लागला आहे. तो म्हणजे विवाहबाह्य संबंधांचा. फक्त याच विषयावर दोन तीन लेख होऊ शकतात.

सहजपणे हातात आलेल्या या खेळण्या मुळे घरातल्या आपल्या जीवलगंबरोबर असलेल्या नात्यात अंतर पडताना दिसून येत आहे.

सूरज कुठल्याशा निमित्ताने एका ऑफिस मध्ये गेला होता. तिथे त्याची अपर्णा शी ओळख झाली. तीन चार भेटीमध्ये त्यांची मैत्री जुळली. दोघांनी आपापले फोन नं. आणि इमेल आयडी दिले.

आणि झाली दोघांचीही वर्चुअल मैत्री सुरु. दोघेही वयाने ४५/४७ वर्षांचे असावेत. दोघांचीही लग्ने झाली होती. खरं तर दोघेही आपापल्या संसारात सुखी होते. तसे नवरा बायको नात्यात असतात, तशी भांडणे त्यांच्यातही होतीच. लांबून फोन वर आणि मेल वर अपर्णा ला त्याच्या तथाकथित दुःखावर फुंकर घालणं सहज शक्य होतं. त्यालाही ती फुंकर हवीहवीशी वाटणारी. आणि तोही मेल वर फोन वर तिच्याशी जवळीक साधू शकत होता . वर्चुअल रोमान्स करायला मेल आणि फोन प्रकरण खूपच सोयीचे असते. हळू हळू दोघेही एकमेकांमध्ये भावनिक दृष्टीने गुंतत चालले.

अशा स्वरूपाची अनेक उदाहरणे आपल्या आसपास घडताना दिसतात. इथे जर मानसिक प्रगल्भता नसेल किंवा दूर दृष्टी नसेल, माझ्या हिताचं काय आहे, हे कळण्याची पात्रता नसेल तर संसार मोडू शकतात. वाहवत जाण्याची वृत्ती असेल तर आयुष्याचं नुकसान होऊ शकतं.

थोडक्यात सोशल मिडिया आणि अतिस्मार्ट फोन्स यांच्या व्यसनाकडे झुकणाऱ्या सवयीमुळे, 'आपल्याला बरेच माहिती आहे' हा आभास आणि दिखावा या दोन गंभीर आजारांची लागण होते. पहिली गोष्ट 'अहं'ला जन्माला घालते आणि दुसरी अप्रामाणिकपणाला. नातेसंबंध टिकवताना-फुलवताना अहं आणि अप्रामाणिकपणा हे दोन सर्वात मोठे अडथळे असतात. त्याच गोष्टींना आपली सोशल मिडिया आणि मोबाईलची व्यसनाकडे झुकणारी सवय खतपाणी घालणार असेल तर यांना वेळीच पायबंद घालणे आवश्यक आहे नाही का? कारण तुमचा जोडीदार तुमच्यासोबत आयुष्यभर राहणार आहे... त्याच्या/तिच्यासोबतच तुम्हाला सुखी संसार करायचा आहे. फेसबुकवर 'लाईक' करणाऱ्यांसोबत नव्हे! आणि लांबून भावनिक सपोर्ट देणं खूपच सोपं.

शेवटी सर्व इ-व्यसनी लोकांना एकच नम्र विनंती- 'लाईक' आणि 'शेयर' कराच पण शांतपणे विचारही करा!