

બિગ ટેક આપણા બાળકોનું બાળપણ અને ભવિષ્ય લૂંટી રહ્યું છે...

ડિજિટલ પેસિફાયર!

આ

જથી બે દાયકા પહેલા, કોઈ રેસ્ટોરન્ટ કે જાહેર સ્થળે કોઈ બાળક રડતું હોય, તો માતા-પિતા તેને રમકડાં આપીને, તેની સાથે વાતો કરીને કે તેને આસપાસની દુનિયા બતાવીને શાંત પાડતા હતા. આજે ચિત્ર બદલાયું છે. આજે બાળક રડવાનું શરૂ કરે કે તરત જ માતા-પિતાના ખિસ્સામાંથી સ્માર્ટફોન બહાર આવે છે અને બાળકની નજર સામે એક રંગીન, ઝડપથી બદલાતી ડિજિટલ દુનિયા ઊભી કરી દેવામાં આવે છે. આને મનોવૈજ્ઞાનિકો ‘ડિજિટલ પેસિફાયર’ કહે છે. ખરેખર, આ રીતે બાળકને શાંત કરવું એ એક ભયાનક તોફાન પૂર્વેની શાંતિ છે. શિશુઓ અને સ્કીન વચ્ચેનો આ સંબંધ માત્ર સમય પસાર કરવાનું સાધન નથી, પણ તે બિગ ટેક કંપનીઓની એવી નફાખોરીનું પરિણામ છે જે આપણા બાળકોના મગજની રચનાને કાયમી ધોરણે બદલી રહી છે.

માનવ મગજનો સૌથી ઝડપી વિકાસ જન્મથી લઈને ત્રણ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં થાય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન, મગજમાં લાખો ન્યુરોન કનેક્શન સેક્ટરોમાં બનતા હોય છે. આ વિકાસ માટે બાળકને ‘ટુ-વે ઇન્ટરેક્શન’ની જરૂર હોય છે. જ્યારે બાળક માતાની આંખમાં જુએ છે, પિતાના અવાજની નકલ કરે છે કે જમીન પર પડેલા રમકડાને સ્પર્શે છે, ત્યારે તેનું મગજ વાસ્તવિક દુનિયાના પરિમાણો શીખે છે.

સ્કીન આ પ્રક્રિયામાં અવરોધ ઉભો કરે છે. ટેબ્લેટ કે સ્માર્ટફોન પર ચાલતા વીડિયો ‘વન-વે’ હોય છે. બાળક માત્ર માહિતી મેળવે છે, પણ તેના પર પ્રતિક્રિયા આપી શકતું નથી. આ ‘પેસિવ કન્ઝર્પ્શન’ શિશુઓના મગજને આજુબાજુ બનાવે છે. જ્યારે બાળકને સતત રંગીન અને ઝડપી એનિમેશન જોવાની આદત પડી જાય છે, ત્યારે તેને વાસ્તવિક દુનિયા ‘ધીમી’ અને ‘કંટાળાજનક’ લાગવા માંડે છે. આનાથી બાળકમાં એકાગ્રતાનો અભાવ ઉભો થાય છે. ઘણીવાર આપણને લાગે છે કે યુટ્યૂબ કિડ્સ કે અન્ય શૈક્ષણિક એપ્સ બાળકોના ભલા માટે બનાવવામાં આવી છે. પરંતુ સત્ય તેનાથી સાવ વિપરીત છે. સિલિકોન વેલીની ટેક કંપનીઓ ગૂગલ, મેટા, ટિકટોકના અલ્ગોરિથમ્સ એવી રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યા છે કે તે મનુષ્યના મગજમાં ‘ડોપામાઈન’નો ઉછાળો લાવે છે.

શિશુઓ માટે આ જોખમ બેવડું છે. નાનું બાળક પોતાની લાગણીઓ પર કાબૂ રાખી શકતું નથી. બિગ ટેક આ નબળાઈનો લાભ લે છે. વીડિયોનું ‘ઓટો-પ્લે’ ફીચર, સતત વાગતું મ્યુઝિક અને દર સેકન્ડે બદલાતી ફેમ્સ બાળકના મગજને એડિક્શન (વ્યસન) તરફ ધકેલે છે. ટેક કંપનીઓ માટે તમારું બે વર્ષનું બાળક માત્ર એક ગ્રાહક નથી, પણ તે એક ભવિષ્યનો ‘ડેટા પોઈન્ટ’ છે. તેઓ ઈચ્છે છે કે બાળક નાનપણથી જ સ્કીન પર નિર્ભર બની જાય, જેથી તેઓ જીવનભર તેમના ઈકો-સિસ્ટમમાં કેદ રહે.

બાળક બોલતા કેવી રીતે શીખે છે? તે પુખ્ત વયના લોકોના હોઠના હલનચલનને જોઈને અને તેમના અવાજના ઉત્તર-ચઢાવને સમજીને શીખે છે. જ્યારે બાળક કલાકો સુધી સ્કીન સામે બેસી રહે છે, ત્યારે તે આ માનવીય સંવાદ ગુમાવે છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે જે બાળકો વધુ સ્કીન ટાઈમ ધરાવે છે, તેમનામાં ‘સ્પીચ ડીલે’ (બોલવામાં મોડું થવું)

ની સમસ્યા વધુ જોવા મળે છે. તેઓ શબ્દો કદાચ શીખી જાય, પણ તે શબ્દોનો સામાજિક સંદર્ભમાં કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે શીખી શકતા નથી. આ ઉપરાંત, સ્કીન બાળકોની ભાવનાત્મક બુદ્ધિ (ઈક્યુ)ને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. બીજાના ચહેરાના હાવભાવ સમજવા, સહાનુભૂતિ અનુભવવી અને અન્ય બાળકો સાથે ભળવું, આ બધું જ શિશુઓ ત્યારે જ શીખે છે જ્યારે તેઓ સ્કીનથી દૂર રહીને વાસ્તવિક રમતો રમે છે.

માતા-પિતા બાળકને શાંત કરવા માટે ફોન આપે છે, ત્યારે તેઓ બાળકની ‘શીખવાની તક’ છીનવી લે છે. દરેક બાળકને ગુસ્સો આવે, કંટાળો આવે કે રડવું આવે તે સ્વાભાવિક છે. આ લાગણીઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો અને પોતાની જાતને કેવી રીતે શાંત કરવી તે શીખવું એ જીવનનું મહત્વનું કૌશલ્ય છે.

જો બાળકને દર વખતે અસ્વસ્થતા અનુભવાય ત્યારે તેના હાથમાં ફોન આપી દેવામાં આવે, તો તે ક્યારેય પોતાની લાગણીઓ પર કાબૂ મેળવતા શીખશે નહીં. પરિણામે, જ્યારે તેઓ મોટા થશે, ત્યારે નાની નાની નિષ્ફળતાઓ કે કંટાળાનો સામનો કરવા માટે તેઓ ફરીથી ડિજિટલ નશાનો જ સહારો લેશે. આ એક એવું ચક્ર છે જે માનસિક રોગો તરફ દોરી જાય છે.

એક મહત્વનો મુદ્દો: આ સમસ્યા માટે માત્ર માતા-પિતાને દોષ આપવો એ અન્યાય છે. આજના જમાનામાં વર્ક-લાઈફ બેલેન્સ અત્યંત મુશ્કેલ છે. આર્થિક દબાણ અને સંયુક્ત પરિવારો તૂટવાને કારણે માતા-પિતા પાસે બાળકને આપવા માટે પૂરતો સમય કે ટેકો નથી. ટેક કંપનીઓએ આ સામાજિક પોલાણનો ઉપયોગ કરીને સ્માર્ટફોનને એક ‘સસ્તી બેબીસિટર’ તરીકે રજૂ કર્યો છે.

પરંતુ, ટેક કંપનીઓ જેની નૈતિક જવાબદારી લેવી જોઈએ, તે

આપણા બાળકોના મગજ એ ટેક કંપનીઓની પ્રયોગશાળા નથી, બાળકોના હાથમાં સ્માર્ટફોન આપવો એ માત્ર એક નિર્ણય નથી, તે એક પેઢીના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું બલિદાન છે



જવાબદારી તેઓ ‘પેરેન્ટલ કંટ્રોલ’ના નામે માતા-પિતા પર ઢોળી દે છે. જ્યારે પ્રોડક્ટ પોતે જ વ્યસનકારી રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યું હોય, ત્યારે માત્ર માતા-પિતાના નિયંત્રણો કેટલા અસરકારક હોઈ શકે?

વિશ્વના ઘણા દેશો હવે આ જોખમને સમજી રહ્યા છે. ચીને તાજેતરમાં સગીરો માટે સ્કીન ટાઈમ મર્યાદિત કરવાના કડક કાયદા બનાવ્યા છે. ફ્રાન્સ અને સ્વીડન જેવા દેશો શાળાઓમાં સ્માર્ટફોન પર પ્રતિબંધ લાદી રહ્યા છે. હવે સમય આવી ગયો છે કે ‘બિગ ટેક’ પર કડક નિયમન લાદવામાં આવે. જેમ આપણે બાળકોના રમકડાંની સુરક્ષા માટે કડક ધોરણો રાખીએ છીએ, જેમ આપણે બાળકો માટે હાનિકારક ખોરાક પર પ્રતિબંધ મૂકીએ છીએ, તેમ જ ડિજિટલ કન્ટેન્ટ માટે પણ કડક પ્રોટોકોલ હોવા જોઈએ. બે વર્ષથી નાની વયના બાળકો માટે કોઈપણ પ્રકારની વ્યસનકારી ડિઝાઇન ધરાવતી એપ પર પ્રતિબંધ હોવો જોઈએ.

આગામી જોખમ આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સનું છે. હવે એવી એપ્સ આવી રહી છે જે બાળકના રડવાના અવાજ કે તેના ચહેરાના હાવભાવને સમજીને તેને ગમે તેવું કન્ટેન્ટ પીરસશે. આ ‘પર્સનલાઈઝ્ડ મેનીપ્યુલેશન’ (વ્યક્તિગત છેતરપિંડી) છે. જો એઆઈ નક્કી કરશે કે બાળક શું જોશે અને શું વિચારશે, તો માનવજાતની સ્વતંત્ર વિચારવાની શક્તિનો અંત આવશે.

આપણે શું કરી શકીએ?:

આપણે ટેકનોલોજીને સંપૂર્ણપણે ત્યજી શકતા નથી, પરંતુ આપણે આપણા બાળકોને તેના ગુલામ બનતા અટકાવી શકીએ છીએ.

- ઝીરો સ્કીન ટાઈમ: વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા મુજબ, 2 વર્ષથી નીચેના બાળકો માટે સ્કીન ટાઈમ શૂન્ય હોવો જોઈએ.

- બેક ટુ બેઝિક્સ: બાળકોને માટીમાં રમવા દો, વાર્તાઓ સંભળાવો અને તેમને પ્રકૃતિ સાથે જોડો.

- નૈતિક પિતૃત્વ: માતા-પિતાએ પોતે પણ બાળકની હાજરીમાં સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ ઓછો કરવો જોઈએ. જો તમે ફોનમાં મશગૂલ હશો, તો બાળક પણ એ જ શીખશે.

- સામૂહિક અવાજ: ટેક કંપનીઓ પર દબાણ લાવવું જોઈએ કે તેઓ તેમની નફાખોરી માટે બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે ચેડાં ન કરે.

બિગ ટેક કંપનીઓ આપણને એવું મનાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે કે સ્માર્ટફોન વગર બાળકનું ભવિષ્ય અંધકારમય છે. હકીકતમાં સ્માર્ટફોનનો વધુ પડતો ઉપયોગ જ બાળકના ભવિષ્યને અંધકારમય બનાવી રહ્યો છે. આપણે એક એવા યુગમાં જીવી રહ્યા છીએ જ્યાં અર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ એ સૌથી મૂલ્યવાન છે, અને ટેક કંપનીઓ આપણા શિશુઓના અર્ટિફિશિયલ યોરી કરી રહી છે.

આપણા બાળકોના મગજ એ ટેક કંપનીઓની પ્રયોગશાળા નથી. જો આપણે આજે જાગૃત નહીં થઈએ, તો આપણે એક એવી પેઢી તૈયાર કરીશું જેની પાસે માહિતી તો હશે, પણ ડહાપણ નહીં હોય; જેની પાસે કનેક્શન તો હશે, પણ સંબંધો નહીં હોય. બાળકોના હાથમાં સ્માર્ટફોન આપવો એ માત્ર એક નિર્ણય નથી, તે એક પેઢીના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું બલિદાન છે. હવે સમય આવી ગયો છે કે આપણે સ્કીન ઓફ કરીએ અને આપણા બાળકોની આંખોમાં આંખો પરીવીએ. •