સોશ્યલ મિડિયા તમારા માટે કેટલું જરૂરી...?

આજના ડિજિટલ યુગમાં સોશ્યલ મીડિયા આપણા રોજિંદા જીવનનો એક હિસ્સો બની ગયો છે. એવું જાણવા મળે છે કે, ભારતીય યુવા અને કિશોર વયનાં છોકરા-છોકરીઓ દિવસના સરેરાશ 7 કલાક સોશ્યલ મીડિયા અને સ્ક્રીન પર વિતાવે છે. આ આંકડો લોકોની ડિજિટલ નિર્ભરતાને ઉજાગર કરે છે. સુરતના યુવાઓ અને વયસ્ક લોકો ઈન્સ્ટાગ્રામ, વોટ્સએપ, સ્નેપ ચેટ અને ફેસબુક પર પોતાનો સમય વિતાવે છે. જ્યારે બાળકોની અને કિશોર વયનાં છોકરા-છોકરીઓની વાત કરીએ તો તેઓ સોશ્યલ મીડિયા અને ઓનલાઈન ગેમિંગને પોતાનો સમય આપે છે. હવે સ્માર્ટ ફોન સરળતાથી મળી જાય છે અને ઈન્ટરનેટ પણ ઘણું સસ્તું મળી જાય છે એટલે લોકો સોશ્યલ મીડિયાના ધીરે ધીરે બંધાણી થઈ ગયા છે. આમ તો આપણે જાણીએ જ છીએ કે સ્ક્રીન ટાઈમ જેટલો વધારે હશે તેનાથી સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પડે છે અને સ્વભાવમાં આક્રમકતા વધે છે. જો કે જેમ સિક્કાની બે બાજુ હોય છે એમ સોશ્યલ મીડિયાની પણ બે બાજુ છે એક સારી અને એક નરસી. સારી એટલે સોશ્યલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ પરથી ઘણું નોલેજ મળે છે, બિઝનેસનો વ્યાપ પણ થઈ શકે છે અને સ્ટડી રિલેટેડ ઈન્ફોર્મેશન પણ મળી શકે છે. તો બીજી બાજુ સોશ્યલ મીડિયાનો ગેરફાયદો પણ છે. તેની પર વધુ સમય વિતાવો તો તેના આદિ બની જાઓ એટલે બીજા મહત્ત્વનાં કામોમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત નહીં થઈ શકે. વધુ સમય સોશ્યલ મીડિયામાં રચ્યાપચ્યા રહેતા ઊંઘ ઓછી થશે પરિણામે સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થશે. સોશ્યલ મીડિયાનો સંપૂર્ણ બહિષ્કાર તો સંભવ નથી પણ સંતુલિત જીવન માટે ડિજિટલ ડિટોક્સ પણ જરૂરી છે. આપણે સુરતના અલગ અલગ વય જૂથના કેટલાક લોકો સાથે વાત કરીને જાણીએ કે તેઓ સોશ્યલ મીડિયા પર રોજ કેટલો સમય વિતાવે છે, તેઓ તેમની પોસ્ટ પર કેટલા લાઈક કે કૉમેન્ટ મળ્યા તે વારંવાર ચેક કરે છે, તેઓ ડિજિટલ ડિટોક્સ લે છે, તેમને સોશ્યલ મીડિયાના ઉપયોગથી શું ફાયદા થયા છે?

1. આખા દિવસમાં મોબાઈલ ફોન કેટલા કલાક વાપરો છો?
2. તમે સોશ્યલ મીડિયા પર કેટલો સમય કાઢો છો?
3. તમે કઈ સોશ્યલ મીડિયા એપ વધારે વાપરો છો?
4. શું તમે સવારે ઊઠતાંની સાથે સોશ્યલ મીડિયા ચેક કરો છો?
5. સોશ્યલ મીડિયાનો ઉપયોગ સૌથી વધારે શેના માટે કરો છો?
6. તમારી પોસ્ટ પર કેટલા લાઈક્સ કે કૉમેન્ટ્સ મળે છે તે જોવાની તમને ઈન્તેજારી હોય છે?
7. તમારા મોબાઈલ ફોનમાંથી 10 દિવસ માટે સોશ્યલ મીડિયા એપ્સ ડિલીટ કરવામાં આવે તો તમે કેવું ફીલ કરો?
8. શું તમને લાગે છે કે સોશ્યલ મીડિયા પર મુકાતી માહિતી સાચી હોય છે?
9. શું તમે સોશ્યલ મીડિયા પરથી બ્રેક લેવાનો ક્યારેય પ્રયત્ન કર્યો છે?
10. સોશ્યલ મીડિયા પર રહેવાથી તમને શું ફાયદો થયો છે?

શેખ તમન્ના રફીક
ઉંમર: 13 વર્ષ - રહે. રાંદેર
આઠમા ધોરણની સ્ટુડન્ટ

1. સવારે અડધો કલાક અને સાંજે અડધો કલાક
2. અભ્યાસને લગતી માહિતી મેળવવા માટે રોજ અડધો કલાક
3. વોટ્સએપ કેમ કે તેમાં સ્કૂલના મેસેજીસ આવતા હોય છે.
4. ના, મને સવારે મોબાઈલ ફોન ચેક કરવાની ટેવ નથી.
5. શાળાના ગ્રુપમાં આવેલા મેસેજીસ જોવા માટે અને મમ્મીપપ્પાને મેસેજ કરવા માટે.
6. હું ઈન્સ્ટા કે ફેસબુક યુઝ કરતી નથી એટલે મને આવી કોઈ ઈન્તેજારી નથી હોતી.
7. વ્હોટ્સ એપ સ્કૂલ ગ્રુપના મેસેજીસ માટે જરૂરી છે. બાકી કોઈ મિડિયા યુઝ નથી કરતી એટલે મને કંઈ ખાસ ફરક નહીં પડે.
8. ના, બધી માહિતી સાચી ના પણ હોય. કોઈ સાચી પણ હોઈ શકે.
9. હા, મેં બ્રેક લેવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. એકઝામ હોય ત્યારે વ્હોટ્સ એપ પણ યુઝ નથી કરતી.
10. સોશ્યલ મિડિયાનો એક ફાયદો મને એ મળ્યો છે કે શાળાની જરૂરી માહિતી મળે છે.

તમન્ના અમિત પંચાલ
ઉંમર:15 વર્ષ- રહે: સિટીલાઈટ
10મા ધોરણની સ્ટુડન્ટ

1. 10 ...10 મિનિટ, રાત્રે કોઈ વાર અડધો કલાક
2. 'કુડો' માટે હું વધારે સમય આપતી હોવાથી મોબાઈલ માટે ખૂબ ઓછો સમય આપું.
3. યુ - ટ્યુબ (ખાસ કરી ને maths અને scienceના લેસન સમજવા) અને વોટ્સએપ.
4. મારી સવારની સ્કૂલ હોવાથી, મોબાઈલ ચેક કરવા માટે સમય નથી હોતો.
5. હોમવર્ક અને એકઝામ સમયે એક્સ્ટ્રા માહિતી લેવા માટે.
6. હું મારી ગેમને લગતી પોસ્ટ શેર કરું તો તેમાં લાઈક્સ અને કોમેન્ટ માટે મને ઈન્તજારી હોય.
7. કંઈ ખાસ નહીં. કેમ કે, હું આમ પણ સોશ્યલ મિડિયા માટે વધારે સમય ફાળવતી જ નથી એટલે મને વધારે ફરક નહિ પડે.
8. ના, ખોટી પણ હોઈ શકે. જ્યારે કેટલીકમાં માહિતીમાં તથ્ય હોવાની સંભાવના હોય.
9. હા, જ્યારે જ્યારે પરીક્ષાનો સમય નજીક હોય ત્યારે સોશ્યલ મિડિયા પરથી બ્રેક લઉં છું.
10. કરન્ટ અફેર્સ જાણવા મળે છે અને મને કાફટ ગમતું હોવાથી તેની ઘણી માહિતી મળી રહે છે.

નૂપુર મોદી
ઉંમર: 24 વર્ષ- રહે. અડાજણ
વ્યવસાય: આંત્રપ્રેન્યોર, શેફ

1. વધારે કુકીંગ માટે સમય આપું, મોબાઈલ માટે 2 કલાક
2. મને સમય ઓછો મળે છે એટલે આખા દિવસમાં બેથી ત્રણ કલાક.
3. ઈન્સ્ટાગ્રામ અને વોટ્સએપ આ બે એપ્સ મને વધારે ગમે છે.
4. ના, એવી ટેવ નથી કેમ કે બીજાં ઘણાં કામો હોય છે.
5. બિઝનેસ માટે અને ફ્રેન્ડ્સ સાથે ટચમાં રહેવા.
6. ના, એવી કોઈ ઈન્તેજારી નથી હોતી પણ લાઈક્સ વધારે મળે તો સારું લાગે અને થોડો ઉત્સાહ વધી જાય.
7. તો તો બહુ શાંતિ લાગશે અને સ્ક્રીન ટાઈમ ઓછો થવાથી હું મારા પોતાના માટે સમય વધારે ફાળવી શકીશ.
8. દરેક વખતે સાચી ના પણ હોઈ શકે, ત્વરિત અપડેટ મળે પણ તેમાં અફવા પણ હોય.
9. 4-5 વર્ષ સંપૂર્ણ રીતે સોશ્યલ મિડિયા બંધ કર્યું હતું પણ બિઝનેસ માટે ફરી ચાલુ કર્યું.
10. બિઝનેસનો વ્યાપ થઈ રહ્યો છે, નવા કસ્ટમર મળી રહ્યા છે.

મિતેશ દિયોરા
ઉંમર: 31 વર્ષ- રહે.: મોટા વરાછા
વ્યવસાય: કેફે ઓનર

1. રોજના લગભગ 2:30 થી 3 કલાક મોબાઈલ ફોન વાપરું છું.
2. સોશ્યલ મિડિયાથી રોજબરોજની માહિતી મેળવવા લગભગ દોઢ કલાક કાઢું છું.
3. ઈન્સ્ટાગ્રામ અને વોટ્સએપનો યુઝ વધારે થાય છે.
4. હા, આ કુટેવ મને પણ છે. હું મોબાઈલ ફોન સવારે ઊઠ્યા બાદ ચેક કરું છું.
5. સોશ્યલ મિડિયાથી ઘણા લોકો સાથે સંપર્કમાં આવી બિઝનેસ પ્રમોશન થાય છે.
6. હા, જ્યારે બિઝનેસની પોસ્ટ કે રીલ પોસ્ટ કરી હોય તો ઈન્તજારી રહેતી જ હોય છે.
7. આજકાલ સોશ્યલ મિડિયા આપણા જીવનનો હિસ્સો બની ગયો છે. એટલે તેના વગર અઘરું લાગશે પણ થોડું રોમાંચક રહેશે.
8. ના, દરેક માહિતી સાચી નથી હોતી. એમ અમુક માહિતી ખોટી પણ ના હોય.
9. હા, જયારે જયારે જરૂર લાગી ટૂંકા બ્રેક લીધા પણ છે.
10. લોકો સાથે કનેક્ટેડ ફીલ કરીએ છીએ અને નવા ટ્રેન્ડ જાણવા મળે છે.

હર્ષલ દલાલ
ઉંમર: 36 વર્ષ - રહે.અડાજણ
વ્યવસાય: સ્ટ્રક્ચરલ એન્જિનિયર

1. રોજ દિવસના ચારથી પાંચ કલાક મોબાઈલ ફોન વાપરવામાં આવે છે.
2. સોશ્યલ મિડિયામાં જરૂરી હોય એટલે લગભગ એકથી દોઢ કલાક
3. ઈન્સ્ટાગ્રામ અને લીંકડીન (LINKEDIN) વ્હોટ્સ એપ વાપરું છું.
4. દિવસની શરૂઆત સોશ્યલ મીડિયા સ્ક્રોલિંગથી કરવાની ટેવ નથી.
5. તે વ્યક્તિગત બ્રાન્ડ બનાવવાનું અને પોતાના ક્ષેત્રનું જ્ઞાન હજારો લોકો સુધી પહોંચાડવાનું માધ્યમ છે.
6. હા, પોતાની પોસ્ટ પર લોકોનો પ્રતિસાદ જોવાની ઉત્સુકતા સ્વાભાવિક છે.
7 હું સોશ્યલ મિડિયાનો ઉપયોગ જરૂરી કામ, નેટવર્કિંગ અને કન્ટેન્ટ શેર કરવા માટે વધુ કરું છું, તેથી 10 દિવસ માટે એપ્સ ડિલીટ થાય તો થોડું ખૂટશે.
8 મહત્ત્વપૂર્ણ માહિતી પર વિશ્વાસ કરતાં પહેલાં તેના મૂળ સ્રોત સુધી પહોંચવાનો પ્રયાસ કરું છું.
9. ના, મેં સોશ્યલ મિડિયા પરથી સંપૂર્ણ બ્રેક લેવાનો ખાસ પ્રયાસ કર્યો નથી.
10. નવા કલાયન્ટ્સ, વ્યાવસાયિક તકો, ઉદ્યોગના નિષ્ણાતો સાથે જોડતો એક ડિજિટલ બ્રિજ છે.

પૂનમ કાપડિયા
ઉંમર:43 વર્ષ -રહે.: પાંડેસરા ભેદવાડ
વ્યવસાય: ટ્યુશન કલાસ સંચાલક

1. શિક્ષણને લગતી માહિતી મેળવવા લગભગ દોઢ કલાક મેબાઈલ ફોન વાપરું છું.
2. શિક્ષકે અપડેટ રહેવાનું જ હોય એમાં સોશ્યલ મિડિયા કામનું હોવાથી રોજ એક કલાક.
3. યુ-ટ્યુબ એજ્યુકેશન માટે અને વોટ્સએપ મારા કોન્ટેક સાથે સંપર્કમાં રહેવા.
4. ના, સવારે ઊઠતાની સાથે મોબાઈલ ચેક કરવાની કોઈ હેબીટ નથી.
5. યુટયુબ પર એજ્યુકેશનનું ઘણું જાણવા મળે છે. એમાંથી સવાલજવાબ મેળવવા માટે.
6. મને આવી કોઈ ઈન્તેજારી નથી હોતી. લાઈક્સ મળે કે ના મળે એનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો.
7. દસ દિવસનો બ્રેક મળે તો એકદમ રિલેક્સ મૂડમાં આવી જવાશે અને મનગમતી પ્રવૃત્તિ માટે સમય વધારે ફાળવી શકાશે.
8. મને લાગે છે ત્યાં સુધી 90% ખોટી હોઈ શકે.
9. હા, એક વાર ચાર મહિના માટે લીધો હતો.
10. મારા સ્કૂલ અને કોલેજ સમયના ફ્રેન્ડ્સને લાંબા સમય બાદ સોશ્યલ મિડિયાના માધ્યમથી મળી શકી.

રચના દલાલ
ઉંમર: 44 વર્ષ - રહે.: ભટાર
વ્યવસાય: ડાયટિશિયન

1. સમય મળે એ પ્રમાણે એકથી બે કલાક મોબાઈલ વાપરું છું.
2. સોશ્યલ મિડિયા પર વધુમાં વધુ અડધો કલાક રહું છું.
3. વોટ્સ એપ, ઈન્સ્ટાગ્રામનો વધારે યુઝ કરું છું.
4. ના, હું સવારમાં નથી ચેક કરતી પણ સમય મળે મોબાઈલ ચેક કરું છું.
5. આરોગ્ય વિશેની માહિતી જાણવા અને લોકો સુધી પહોંચાડવા.
6. ના, મને ઈન્તેજારી નથી હોતી કેમ કે હું મારા કામમાં વધારે વ્યસ્ત રહેતી હોઉં છું.
7. કદાચ સ્વર્ગમાં આવી ગઈ હોઉં એવું ફીલ થશે કેમ કે નિરાંતની શાંતિ મળી શકશે અને હોબી માટે વધારે સમય મળી શકાશે.
8. સાચા કરતાં ખોટી માહિતી હોવાના ઘણા ચાન્સ છે.
9. હા, જો કે તે અઘરું છે. જ્યારે તમે એવા સેકટરમાં હો જ્યાં સોશ્યલ મીડિયાથી કામ થતાં હોય.
10. લોકો સુધી કનેક્ટ રહીને ઘણી બધી જરૂરી માહિતી પહોંચાડી શકાય છે.

બીપીન ગાંધી
ઉંમર: 66 વર્ષ- રહે.: અડાજણ
વ્યવસાય: ચાર્ન બ્રોકર

1. હું લોકો સાથે કનેકટ રહેવા 10 થી 12 કલાક મોબાઈલ ફોન યુઝ કરું છું.
2. નવું નવું જાણવાનો શોખ હોવાથી 7 કલાક સમય કાઢું છું.
3. ફેસબુક અને વોટ્સએપનો વધારે ઉપયોગ કરું છું.
4. હા, બિઝનેસને લગતાં મેસેજીસ જોવા સવારમાં મોબાઈલ ચેક કરું છું.
5. રોજબરોજના તાજા સમાચારો જાણવા અને બિઝનેસને લગતી માહિતી મેળવવા.
6. હા, ઈન્તેજારી હોય છે, લાઈક્સ અને કોમેન્ટસ વધારે મળે તો દિવસ સારો રહે છે.
7. સોશ્યલ મીડિયા વગર દિવસભર કંઈક ખૂટતું લાગે અને દેશ-દુનિયાના ન્યૂઝથી થોડું બેખબર રહેવાય છે એટલે હું ડિલીટ કરું જ નહિ.
8. મોટાભાગની માહિતી સાચી નથી હોતી. અમુક માહિતીમાં સચ્ચાઈ પણ હોય શકે છે.
9. બ્રેક લેવાનો ક્યારેય પ્રયત્ન નથી કર્યો.
10. મને બિઝનેસ મળે છે અને બિઝનેસને લગતું નોલેજ મળે છે.

જ્યારે સોશ્યલ મિડિયાનો જમાનો નહોતો ત્યારે પણ લોકોના બિઝનેસનાં કામો થતાં જ હતાં અને સ્ટડી પણ થતી હતી. જો કે તેમાં થોડી લિમિટ રહેતી. હવે સોશ્યલ મિડિયા છે એટલે લોકોના કોન્ટેક્ટ્સ વધી જાય એટલે બિઝનેસનો વ્યાપ વધે છે અને સ્ટડીનું મટીરિયલ પણ ખાસ્સું મળી રહે છે. ટ્યુશન નહીં જાઓ તો પણ અમુક એજ્યુકેશન આપતી એપ્સ પરથી ભણી લેવાય છે. દેશદુનિયાનું નોલેજ ત્વરિત મળી જાય છે પણ અમુક લોકોને સોશ્યલ મિડિયાનું એવું વળગણ હોય છે કે સવારે કોના મેસેજ આવ્યા તે ચેક કરવા સવારે ઊઠતાંની સાથે જ હાથમાં મોબાઈલ લઈ લે છે. એમના મેસેજ ના જોવાયા હોય કે એના રીપ્લાય નહીં આપવામાં આવ્યા હોય તો ય ટેન્શનમાં આવી જાય અને ઈન્સ્ટા કે એફબી પર મૂકેલી પોસ્ટ પર ઓછા લાઈક્સ આવે તો પણ બેચન થઈ જાય. એમાં કોઈ શંકા નથી કે લોકો પોતાની ફિલ્ડનું નવું નવું જ્ઞાન સોશ્યલ મીડિયાના માધ્યમથી મેળવે છે પણ રિલ્સ, વીડિયો કલાકો ને કલાકો જુએ છે. સોશ્યલ મિડિયાને કારણે પરિવાર એક જ છત નીચે રહેતો હોવા છતાં તેમનામાં દૂરી આવે છે.