

नेपालका तिब्बती बौद्ध गुम्बाहरूमा स्मार्टफोन र डिजिटल मनोरञ्जन

*तीनवटा गुम्बा समुदायहरूमा गरिएका अन्तर्वाता, सर्वेक्षण र स्क्रिन-टाइम (फोन
हेर्ने समय) डेटाबाट प्राप्त निष्कर्षहरू*

Jack S. Noble

नमस्कार!

यो नेपालका गुम्बा समुदायहरूले फेसबुक (Facebook), युट्युब (YouTube), टिकटक (TikTok), इन्स्टाग्राम (Instagram) (जस्ता "टाइम पास एप्स" (समय बिताउने एपहरू) र फोनको प्रयोग कसरी गरिरहेका छन्, यसको बारेमा के सोच्छन् र यसको प्रयोगलाई कसरी नियमन गरिरहेका छन् भन्ने विषयमा गरिएको एक औपचारिक अनुसन्धान परियोजनाको निष्कर्ष बुझाउने पुस्तिका (पम्फलेट) हो । स्मार्टफोनले उपयोगी शिक्षाहरू, पुस्तकहरू, सञ्चार र सूचनाहरूमा पहुँच दिन्छ, तर यसले लामाहरूको वा गुम्बाको जीवनमा ध्यान भड्काउने र लत बसाल्ने प्रविधिहरूको भूमिकाबारे प्रश्नहरू पनि उठाउँछ । सम्भावित विवादास्पद विचारहरू शेयर गर्न गाह्रो हुन सक्ने भएकाले, गुम्बाका नियम बनाउनेहरूलाई धेरैजसो मानिसहरूले फोन प्रयोगको बारेमा कस्तो बिचार राख्छन् वा उनीहरूले सधैं आफ्नो फोन कसरी प्रयोग गर्छन् भन्ने कुरा थाहा हुँदैन ।

यस कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन, मैले नेपालभरिका गुम्बा प्रशासकहरूलाई उनीहरूको व्यवस्थापकीय छलफलमा सन्दर्भ लिनका लागि लामाहरूको फोन प्रयोगसम्बन्धी धारणाको एउटा डाटासेट (तथ्याङ्क) संकलन गरेँ । म नेपालका तीनवटा गुम्बाहरूमा गएँ—काठमाडौँको एउटा ठूलो समुदाय (साइट A), पूर्वी नेपालको एउटा सानो ग्रामीण समुदाय (साइट B), र काठमाडौँ उपत्यकाको छेउमा रहेको एउटा आनी गुम्बा (साइट C) । यीमध्ये कुनै पनि गुम्बामा पूजा र कक्षाको समय बाहेक दिनको अधिकांश समय फोन प्रयोगमा औपचारिक बन्देज थिएन । मैले २० जनाभन्दा बढी लामाहरूसँग उनीहरूको मोबाइल प्रयोग, त्यस प्रयोगप्रतिको उनीहरूको विचार र उनीहरू तथा उनीहरूको समुदायले डिजिटल मनोरञ्जनलाई कसरी व्यवस्थापन गर्छन् भन्नेबारे कुरा गरेँ । मैले ७० जनाभन्दा बढी शेड्रा (Shedra) विद्यार्थी, शिक्षक र लोपोन (Lopon) हरूलाई फोन प्रयोगको बारेमा एउटा छोटो सर्वेक्षण पनि दिएँ र तिनीहरूमध्ये झण्डै ६० जनाको फोनबाट स्क्रिन-टाइम डेटा टिपेँ ।

तथ्याङ्कका निष्कर्षहरूलाई तल चार भागमा व्यवस्थित गरिएको छः लामाहरूले आफ्नो फोन कसरी प्रयोग गर्छन्; तिनीहरूका चिन्ता वा चासोहरू के छन्; तिनीहरू केलार्ई महत्त्व दिन्छन्; र तिनीहरू कसरी अगाडि बढ्न चाहन्छन् । यसलाई पढ्नुहोस् र तपाईँ र तपाईँको समुदायका लागि उपयोगी लाग्ने कुराहरू अपनाउनुस् । यो काम काठमाडौँ विश्वविद्यालयको रङजुङ येशे बौद्ध अध्ययन केन्द्र (Rangjung Yeshe Institute for Buddhist Studies) सँगको सहकार्यमा गरिएको हो र यसलाई फुलब्राइट नेपालले आर्थिक सहयोग गरेको हो । प्रत्येक स्थानका प्रमुख लामा र सहभागी हरेक भिक्षुले यसमा भाग लिन अनुमति दिनुभएको थियो । पूर्ण प्राज्ञिक शोधपत्र प्रकाशित भएपछि ryismartphonestudy.com मा उपलब्ध गराइनेछ । यदि तपाईँसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, तलको ठेगानाहरूमा मलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

Jack Noble

इमेल: jack.noble@fulbrightmail.org

व्हाट्सएप: +1 206 981 6820

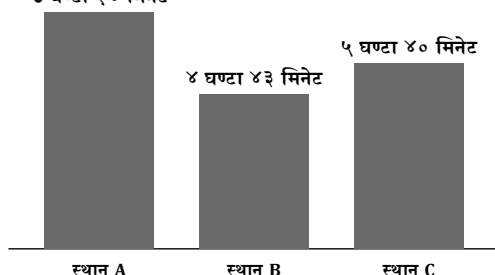
मेरो अन्तरवार्ताहरू नेपालीमा अनुवाद गरिदिनुभएकोमा संजिब कुमार पोखरेललाई धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

लामाहरूले आफ्नो फोन कसरी प्रयोग गर्छन्

A. धेरैजसो लामाहरूले हरेक दिन स्मार्टफोन प्रयोग गर्छन्।

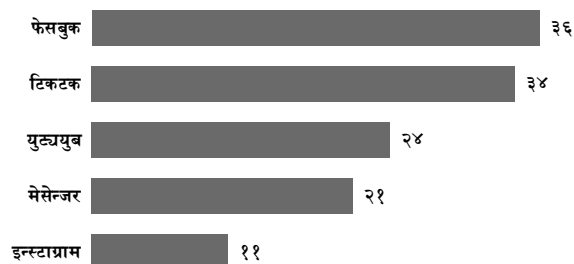
- यस परियोजनामा भाग लिने सबैसँग स्मार्टफोन थियो ।
- लामाहरूले आफ्नो फोनमा बिताउने औसत समय दैनिक करिब साढे छ घण्टा थियो । लामाहरूले औसतमा दिनको ५६ पटक आफ्नो फोन उठाउने र खोल्ने गर्थे ।
- मनोरञ्जनका एपहरू सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने एपहरू थिए। विशेष गरी फेसबुक, टिकटक र युट्युबको प्रयोग अत्यधिक मात्रामा भएको पाइयो ।

हरेक दिन फोनमा बिताउने समय
७ घण्टा १४ मिनेट



सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने एपहरू

(सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने शीर्ष तीन एपहरूमा रेकर्ड गरिएको संख्याको आधारमा)



B. • धेरैजसो लामाहरूले आफूले सोचेभन्दा बढी फोन प्रयोग गर्ने गरेको पाए।

- सर्वेक्षणमा सहभागी ८०% व्यक्तिहरूले आफ्नो फोन प्रयोगको समयलाई वास्तविकभन्दा कम अनुमान गरेका थिए।
- वास्तविक प्रयोगको समय मानिसहरूले सोचेको भन्दा झन्डै १.५ गुणा बढी थियो।

औसत फोन प्रयोग (अनुमानित)	औसत फोन प्रयोग (वास्तविक)	फरक
२७२ मिनेट	४१५ मिनेट	२.४ घण्टा

C. 'टाइम पास' (मनोरञ्जन) एपहरूको प्रयोग प्रायः राती, बिदा र फुर्सदको समयमा हुने गर्दछ।

- धेरैजसो लामाहरूले पूजा वा कक्षाको समयमा फोन प्रयोग नगर्ने बताए।
- धेरै शेड्ढा (बौद्ध दर्शन अध्ययन गर्ने) विद्यार्थी र लोपोनहरूले हरेक रात सुत्नुअघि धेरै घण्टा मनोरञ्जनको लागि फोन प्रयोग गर्ने गरेको बताए।
- धेरैजसो लामाहरूले आफ्नो बिदाको दिनमा पनि 'टाइम पास' को लागि धेरै घण्टा फोनमा बिताउने गरेको बताए।

"म बेलुका [टाइम पास एपहरू] धेरै प्रयोग गर्छु... सायद तीन, चार घण्टा। धेरैजसो म राती ९ बजेसम्म फुर्सद पाउँदिन... त्यसैले कहिलेकाहीँ ९, १०, ११ बजेसम्म प्रयोग गर्छु।" (स्थान A, लोपोन, उमेर ३३)

D. धेरै लामाहरूले आफ्नो 'टाइम पास' एपको प्रयोगलाई आफैं सीमित गर्न कोशिश गरिरहेका छन्।

- अन्तर्वार्ता दिनेहरूमध्ये आधाभन्दा बढीले मनोरञ्जनको लागि आफ्नो फोन प्रयोगमा आत्म-नियन्त्रण (आफैंलाई बन्देज) गर्ने कोशिश गर्ने गरेको बताए।
- यसका लागि अपनाइएका उपायहरूमा एपहरू हटाउने (डिलीट गर्ने), परीक्षाको समयमा फोनहरू ताल्चा लगाएर राख्ने, र 'फिलप फोन' (साधारण कीप्याड फोन) प्रयोग गर्ने जस्ता तरिकाहरू थिए।
- काठमाडौँ उपत्यकाका विद्यार्थी र लोपोनहरूको तुलनामा ग्रामीण समुदायमा रहेको स्थान B का लामाहरूले फोनमा त्यति कडाइका साथ आत्म-बन्देज लगाउन त्यति आवश्यक महसुस गरेनन्।

"म पहिले टिकटक र इन्स्टाग्राम मन पराउँथें, तर आजकल मैले पूर्ण रूपमा डिलीट गरिदिएको छु... किनकि यी 'रील्स'हरूले गर्दा मेरो ध्यान भट्किन सक्छ।" (स्थान A, लोपोन, उमेर ३२)

लामाहरू के कुरामा चिन्तित छन्?

धेरै लामाहरूले अत्यधिक फोन प्रयोगले आफू र आफ्नो समुदायमा पार्ने असरहरूबारे चिन्ता व्यक्त गरे।

A. शेड्डा विद्यार्थीहरूले फोन र 'टाइम पास' एपहरूको बारेमा यी कुराहरू महसुस गरे:

- यी लत लाग्ने खालका छन्, सजिलै बढी प्रयोग हुने र समय खेर फाल्ने खालका छन्।
- यसले गर्दा पढाइमा ध्यान दिन धेरै गाह्रो हुन्छ।
- ध्यान (मेडिटेशन) गर्न अझ गाह्रो बनाउँछ।
- यसले गर्दा उनीहरू कम सुत्न पाउँछन्।
- अन्य मानिसहरूसँग बिताउने समय घटाउँछ।
- उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यलाई बिगाउँछ।

"मुखले त हामी आफैंलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ भन्छौं, तर सक्दैनौं।" (स्थान C, शेड्डा विद्यार्थी, उमेर २१)

"मेरो लागि, मेरो विद्यार्थी जीवनको लागि, धेरै [इन्टरनेट] हुनु ठूलो समस्या हो। अब हाम्रो परीक्षा आउँदैछ, आइतबार, १० दिनमा, केही हप्तामा परीक्षा सुरु हुन्छ। तर अझै मैले धेरै काम गर्न बाँकी छ। तर, अरू मानिसहरूका लागि यो फरक हुन सक्छ, मेरो व्यक्तिगत कुरा गर्दा यसले ठूलो असर गर्छ। कोही मानिसहरू यो चलाएर पनि राम्रोसँग पढ्न सक्छन्... तर म चाहिँ आफूलाई रोक्न सकिदैन।" (स्थान A, शेड्डा विद्यार्थी, उमेर २३)

"[मेरो मोबाइलले] मलाई धेरै असर गर्छ... फोनको कारणले मेरो भावना धेरै अस्थिर हुन्छ... राम्रो विचार र नराम्रो विचार सधैं आपसमा बाझिरहन्छन्..." (स्थान A, शेड्डा विद्यार्थी, उमेर २५)

B. लोपोन, शिक्षक र प्रशासकहरूले फोन र 'टाइम पास' एपहरूले निम्न असर गर्ने महसुस गरे:

- यी सजिलै बढी प्रयोग हुने र धेरैजसो ध्यान भड्काउने कुराहरू हुन्।
- यसले गुम्बालाई कम सामाजिक बनाउँछ।
- यसले विद्यार्थीहरूलाई कम आदर गर्ने र कक्षामा कम ध्यान दिने बनाउँछ।
- यो एक प्रकारका 'भूत/राक्षस' (बाधा) हो र दृढ साधना (अभ्यास) को बाटोमा ठूलो बाधा हुन्।

"अहिले एकलोपन बढेको छ, होइन र? यो एकलो मानिसको साथी हो। अहिले फोन नै सबैभन्दा राम्रो साथी बनेको छ। सबैभन्दा राम्रो साथी।" (स्थान A, लोपोन र प्राथमिक विद्यालय शिक्षक, उमेर ३६)

"म मोबाइलमा हराएको छु... मैले धेरै कुरा सिक्नु छ, थाहा छ नि? तर म मोबाइलमा हराएको छु। मेरो समय बर्बाद भइरहेको छ... [टाइम पास एप] धर्मको अभ्यासभन्दा ठिक उल्टो छ।" (स्थान A, लोपोन, उमेर ४०)

स्मार्टफोनका कुन कुराहरू लामाहरूलाई मन पर्छ?

धेरै लामाहरूले फोनले उनीहरूको लागि उपयोगी र जीवन सजिलो बनाउने विभिन्न तरिकाहरूको प्रशंसा पनि गरे।

A. शेड्ढा विद्यार्थीहरूलाई यी कुराहरू मन पर्‍यो:

- युट्युबमा रेकर्ड गरिएका धर्म प्रवचनहरू पाइन्छ।
- टाढा रहेका साथीभाइ र परिवारसँग सजिलै कुराकानी गर्न सकिने सुविधा।
- अनुसन्धान र तिब्बती अनुवादक (ट्रान्सलेटर) एपहरू।
- विदेशी सञ्चारमाध्यमहरू, जस्तै चलचित्र, पुस्तक र समाचारहरूमा पहुँच।

"धर्मको बारेमा, उनीहरूले के भन्छन्, अर्को ठाउँमा, अर्को गुम्बामा गुरुले धर्मको बारेमा के भन्नुभएको छ, त्यो हामी इन्टरनेटबाट थाहा पाउन सक्छौं। अब, त्यो राम्रो हो... उनीहरू सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्छन्। अब, यदि हामीसँग फोन नहुने हो भने, जंगलको यो ठाउँमा... उनीहरूले के भने भन्ने कुरा हामीलाई थाहा नै हुँदैनथ्यो। हामी त्यो राम्रो फोनबाट थाहा पाउँछौं। त्यो राम्रो हो।" (स्थान C, शेड्ढा विद्यार्थी, उमेर २१)

B. लोपोन, शिक्षक र प्रशासकहरूलाई यी कुराहरू मन पर्‍यो:

- इन्टरनेटमा धर्म शिक्षाहरू सजिलै फेलाउन सकिने सुविधा।
- प्रशासनिक कामका लागि फोन र मेसेजिङको उपयोगिता।
- अनलाइनमा शैक्षिक सामग्रीहरू पाइन्छ।
- कम उमेरका लामाहरूले बाहिरी संसारका बारेमा धेरै कुरा सिक्न सक्ने अवसर।
- नकारात्मक भावनाहरू आउँदा ध्यान मोड्नका लागि 'टाइम पास' एपहरू उपयोगी हुन सक्छ।

"यसको राम्रो प्रयोग पनि छ, ध्यान अभ्यासका लागि धेरै अडियोहरू छन्, भारत र तिब्बतका गुरु तथा आचार्यहरूका अडियो प्रवचनहरू छन्, ठूला लामाहरूको राम्रो अडियो छ। अनि धेरै थाङ्काहरू उपलब्ध छन्, र धेरै पुस्तकहरू, पिडिएफ (pdf), शब्दकोशहरू उपलब्ध छन्।" (स्थान A, लोपोन र प्रशासक, उमेर ३४)

लामाहरू कसरी अगाडि बढ्न चाहन्छन्?

धेरै लामाहरू—७२ सहभागीहरूमध्ये झन्डै तीन-चौथाईले फोन र डिजिटल मनोरञ्जनको प्रयोगका लागि नयाँ नियमहरू बनाउनुपर्ने इच्छा व्यक्त गरे। उनीहरूले फोनका सकारात्मक र उपयोगी पक्षहरूलाई नहटाएरै कसरी गुम्बाहरूले 'टाइम पास' एपहरूको हानि कम गर्न सकिन्छ भन्नेबारे धेरै विचारहरू दिए। तीमध्ये केही विचारहरू यस प्रकार थिए:

A. स्थान र समयमा कडा बन्देज

तीनवटै स्थानका धेरै सहभागीहरूले खास कुराको वा दिनको खास समयमा फोन प्रयोग गर्न बन्देज गर्ने नियमहरूलाई कडा बनाउने र राम्रोसँग लागू गरे राम्रो हुने विचार राखे। मानिसहरूले विशेषगरी रातीको समयमा प्रयोगमा कडा बन्देज लगाउने नियम आफ्नो समुदायका लागि धेरै राम्रो हुने कुरा गरे।

उदाहरणहरू:

- राती १० बजेपछि फोन प्रयोग गर्न बिल्कुलै नपाइने।
- आत्म-अध्ययन (Self-study) को समय, पूजा र कक्षाको समयमा बिल्कुलै फोन प्रयोग गर्न नपाइने।
- प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्न गुम्बामा रहेको निःशुल्क वाइफाइ (Wi-Fi) हटाउने।

"[राती] १० बजेपछि [फोन प्रयोग गर्न नपाउने]... त्यो नियम राम्रो हुन्छ। भोलि बिहान म कक्षामा जानुपर्छ। अनि मलाई निन्द्रा लाग्छ। मलाई कक्षामा निन्द्रा लाग्छ, अनि त्यसपछि, म बुझ्दिन र म फेल हुन्छु।" (स्थान C, शेड्रा विद्यार्थी, उमेर २०)

B. हरेक हप्ता सिमित बन्देज

११ जना सहभागीहरूले लामाहरूलाई हप्तामा एक वा दुई दिन मात्र फोन प्रयोग गर्न सीमित गर्नुपर्ने महसुस गरे—यो बन्देज वयस्कहरूलाई नभई प्राथमिक विद्यालय र शेड्राका विद्यार्थीहरूलाई मात्र लागू हुनुपर्ने कतिपयको विश्वास थियो। हुनत यो कठिन हुनेछ, सहभागीहरूले यसलाई दीर्घकालमा समुदायको लागि फाइदाजनक ठाने।

उदाहरणहरू:

- शनिबार र आइतबार (weekends) वा हप्तामा एक दिन मात्र फोन प्रयोग गर्न दिइने।
- बिदाका दिनहरूमा मात्र फोन प्रयोग गर्न दिइने।

"यदि फोन विद्यार्थीहरूको लागि हो भने, उनीहरूलाई हप्तामा एक दिन प्रयोग गर्न दिनु नै सबैभन्दा राम्रो हो... किनकि जति धेरै फोन प्रयोग गरिन्छ, पढाइमा त्यति नै कम ध्यान जान्छ... यदि म ठूलो पदमा पुगेँ भने, म फोन हप्तामा एक दिन मात्र चलाउन हुने बनाउँथेँ।" (स्थान B, शेड्रा विद्यार्थी, उमेर ३०)

C. राम्रो शिक्षा

स्थान A का तीन जना सहभागीहरूले गुम्बाहरूले लामाहरूलाई फोन र मनोरञ्जनात्मक एपहरू सही तरिकाले प्रयोग गर्न सिकाउन कोशिश गरेमा फोनको प्रयोगको समस्या घट्ने प्रस्ताव गरे।

उदाहरणहरू:

- फोनको उचित प्रयोग सम्बन्धी तालिम।
- फाइदा र बेफाइदाहरू सिकाउने।

"मलाई के लाग्छ भने, त्यो मोबाइल कसरी प्रयोग गर्ने, यस भित्रका एपहरूका फाइदा र बेफाइदाहरू के हुन्, त्यस्तो प्रकारको शिक्षा उनीहरूलाई दिनुपर्छ। यदि ती कुराहरू सिकाइयो भने, मानिसहरूले यसको दुरुपयोग कम गर्नेछन्..." (स्थान A, लोपोन, उमेर ४०)

D. निश्चित एपमा बन्देज

चार जना सहभागीहरूले सम्पूर्ण फोन प्रयोगमा बन्देज लगाउनु हुँदैन, तर विशेष गरी समस्या ल्याउने एपहरू वा ती एपहरूमा गरिने निश्चित गतिविधिहरूमा बन्देज लगाउनुपर्छ भन्ने विचार राखे।

उदाहरणहरू:

- ध्यान धेरै भड्काउने वा लत लाग्ने सामाजिक सञ्जाल जस्ता एपहरूमा बन्देज लगाउने।
- टिकटक (TikToks) वा इन्स्टाग्राम रील्स (Instagram Reels) बनाउन बन्देज लगाउने।

E. जबाफदेहिता प्रणाली

अन्तमा, तीन जना सहभागीहरूले मानिसहरूको फोन प्रयोगलाई सार्वजनिक गर्ने प्रणाली बनाउनुपर्ने विचार व्यक्त गरे, जसले गर्दा उनीहरूको बानीलाई समुदायका अन्य व्यक्तिहरूप्रति जबाफदेही बनाउन सकियोस्।

उदाहरणहरू:

- स्क्रिन-टाइम (फोन हेरेको समय) जाँच गर्ने।
- गुम्बाको कुनै स्थानमा सार्वजनिक "स्क्रिन टाइम बानी" को चार्ट टाँस्ने।
- सामान्य रूपमा फोन र फोन प्रयोग गर्ने बानीहरूबारे समुदायमा छलफल बढाउने।

"म... जबाफदेहिता हेर्न चाहन्छु... यदि खेन्पोहरू (khenpos) आएर लामाहरूलाई 'मैले तिम्रो स्क्रिन टाइम हेर्नुपर्छ' भनिदिए मलाई राम्रो लाग्थ्यो। साँच्चै, यसलाई पोस्ट गरेर भित्तामा टाँसिदिए हुन्थ्यो। किनभने हामी स्कूलबाट अनुपस्थित हुँदा त्यस्तै गर्छौं..." ((स्थान A, शेडरा विद्यार्थी, उमेर ३५)

थप चिन्तनका लागि प्रश्नहरू

गुम्बाका प्रशासक र शिक्षकहरूले आफ्नो समुदायमा फोन प्रयोगलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्नेबारे सोच्ने क्रममा विचार गर्नुपर्ने केही प्रश्नहरू यस प्रकार छन्:

- फोनको कस्तो तरिकाले प्रयोग हाम्रो समुदायका लागि सबैभन्दा बढी फाइदाजनक छ, र त्यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ?
- कस्तो किसिमको प्रयोग सबैभन्दा बढी हानिकारक छ, र त्यसलाई सीमित गर्न आवश्यक छ?
- गुम्बामा व्यवहार नियन्त्रण गर्ने परम्परागत तरिकाहरूलाई फोन प्रयोगको व्यवस्थापनमा कसरी लागू गर्न सकिन्छ?
- हाम्रो समुदायमा विशेष गरी कुन-कुन एपहरू समस्याका रूपमा रहेका छन्? हामी कसरी तिनलाई व्यवस्थापन गर्न सक्छौं?
- शिक्षा र आत्म-अनुशासन (स्व-शासन) ले कस्तो भूमिका खेल्नुपर्छ? आत्म-अनुशासनले कसरी कडा नियम र बन्देजहरूलाई सहयोग पुर्याउन सक्छ?
- लामाहरूले आफ्नो फोन प्रयोग गर्ने बानीलाई आफ्नै मूल्य-मान्यता अनुकूल बनाउनका लागि हामीले उनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौं?