

वाहन चलाते समय आपने अनुभव किया होगा कि जब तक गाड़ी बढ़िया चलती है, आपको कोई परेशानी नहीं होती और आप सही तरीके से ज़िंदगी के मज़े लूटते हैं। परंतु जैसे ही आपकी गाड़ी – चाहे वो स्कूटर हो या कार या कोई और वाहन – किसी समस्या की वजह से चाहे वह छोटा सा ही – वाहन के पहिए के पंचर होने जैसा ही क्यों न हो – बन्द हो जाए, खड़ी हो जाए, तो आप अच्छे-खासे परेशान हो जाते हैं।

यदि आप इन पँक्तियों को अपने कंप्यूटर स्क्रीन पर पढ़ रहे हैं तो इसका सीधा सा अर्थ यह है कि आप भी कंप्यूटरों का प्रयोग करते हैं। यदि आप कंप्यूटरों का प्रयोग करते हैं तो आपने अनुभव किया होगा कि कोई प्रोग्राम चलते-चलते क्रैश हो जाता है, कभी कोई प्रोग्राम हॉल्ट हो जाता है, कभी कोई फ़ाइल करप्ट हो जाती है, कल अच्छी-खासी चल रही सीडी आज नहीं चलती है – कुल मिलाकर चलते-चलते वाहन में किसी ख़राबी की वजह से उसमें आई रुकावट की तरह की ही समस्या और वैसी ही परेशानी। इन समस्याओं की वजह से आप परेशान रहने लगते हैं, तनाव में रहने लगते हैं, फ्रस्टेशन और रेस्टलेसनेस आ जाता है। यही कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम कहलाता है। एक अध्ययन के मुताबिक कंप्यूटरों का प्रयोग करने वाले कोई 40 प्रतिशत लोग जाने-अनजाने और चाहे अनचाहे कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम से यदा-कदा ग्रस्त हो ही जाते हैं।

कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम के कारक

वायरस और मालवेयर – जो आपके कंप्यूटर और डाटा पर खतरा बने रहते हैं और यदा-कदा आपका महत्वपूर्ण डाटा करप्ट कर देते हैं और जानकारियाँ चुरा लेते हैं।

स्पैम – अत्यावश्यक संदेशों के बीच चले आए अवांछित ईमेल जिनसे आपका ध्यान काम से हट जाता है।

नए हार्डवेयर – जो पुराने ऑपरेटिंग सिस्टम और प्रोग्रामों में ठीक से नहीं चलते।

सॉफ़्टवेयर के नए संस्करण – इन्हें या तो फिर से नए सिरे से सीखना होता है या फिर ये पुराने हार्डवेयरों/प्रोग्रामों को चलने-चलाने में समस्याएँ पैदा करते हैं। उदाहरण के लिए, हाल ही में एक अति लोकप्रिय व प्रभावी एंटीवायरस औज़ार का नया संस्करण स्वचालित अपडेट होते ही विंडोज़ एक्सपी को क्रैश कर बंद कर दे रहा था – नतीजतन सैकड़ों लोगों की रातों की नींद और दिन का चैन ले उड़ा यह प्रोग्राम अपडेट – जिससे कंप्यूटर प्रयोक्ता अनावश्यक रूप से कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम के शिकार हो गए।

ऑब्सलीट, प्रचलन से बाहर तकनीक – कंप्यूटर तकनॉलोज़ी ऐसी तकनॉलोज़ी है जिसमें परिवर्तन हो रहे हैं और नई-नई उम्दा चीज़ें चली आ रही हैं। लिहाज़ा आपको अपने आप को भी अद्यतन बनाए रखना ज़रूरी है अन्यथा देखते-देखते आप व आपका ज्ञान भी प्रचलन से बाहर हो जाएगा। चार साल पहले एचटीएमएल की परख होती थी, फिर डीएचटीएमएल आ गया अब एक्सएमएल का ज़माना आ गया है और नया एचटीएमएल 5 आनेवाला है। तो इन तकनीकों के प्रति जानकार बने रहने के लिए हर क्रिस्म की कसरत करनी पड़ती है जो अंत में कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम का कारक बनती है।

सिस्टम की धीमी गति – इससे भी आपको परेशानी हो सकती है। कोई ज़रूरी ईमेल किसी ने आपको भेजा है। आप इंतज़ार कर रहे हैं। मगर सर्वर बिजी है। कोई बड़ी फ़ाइल डाउनलोड होने में ज़रूरत से ज़्यादा समय ले रही है और रेस्टलेस हो रहे हैं, क्योंकि उसे तो अभी ही बॉस को प्रजेंट करना है।

सपोर्ट व सहायता – ये दोनों चीज़ें भी आपके कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम को बढ़ा सकते हैं। आमतौर पर वैसे तो सपोर्ट व सहायता का मुख्य काम है आपके कंप्यूटिंग में आ रही समस्याओं का सही निदान करना। मगर अक्सर आप पाते हैं कि आपकी समस्या या तो ठीक से समझी नहीं जा रही है या फिर उसका ठीक से निदान नहीं बताया जा रहा है। कभी-कभी आपकी किसी ठोस कंप्यूटिंग समस्या का कहीं कोई निदान भी नहीं होता। मगर आपको तो परिणाम चाहिए। नतीज़ा होता है ढेर सारा फ्रस्टेशन और अंत में आप कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम के शिकार हो जाते हैं।

कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम से कैसे बचें ?

कोई विशेष क्रानून नहीं है। मगर आप कुछ विशेष बातों का पालन कर इससे बचने की कोशिश तो कर ही सकते हैं। किसी भी कंप्यूटिंग समस्या को यूँ समझें कि यह किसी चलते वाहन की तेल-पानी की आवश्यकता जैसी समस्या है।

कंपनियों को भी अपने उत्पाद व सेवाओं में उत्कृष्टता लानी होगी। उन्हें ऐसे उत्पाद बनाने होंगे जो भरोसेमंद तो हों ही, नए संस्करण भी आराम से चलें, वे बैकवर्ड कम्पेटिबल तो हों ही, और उन्हें चलाने में बहुत ज़्यादा सीखने इत्यादि की आवश्यकताएँ न हों। उदाहरणार्थ, विंडोज़ का पूर्व का नया संस्करण विंडोज़ विस्टा न सिर्फ़ अलग क्रिस्म का था (जिसमें प्रयोग करने के लिए बहुत कुछ नए सिरे से सीखना पड़ता है) साथ ही पुराने प्रोग्रामों व हार्डवेयरों को नहीं चलाता था। जिसके कारण कई प्रयोक्ताओं को कंप्यूटर जनित स्ट्रेस का सामना करना पड़ा। इन बातों को ध्यान में रख कर विंडोज़ 7 संस्करण लाया गया जो प्रयोक्ता फ्रेंडली तो है ही, पुराने प्रोग्रामों व हार्डवेयरों को भी बढ़िया तरीके से चलाता है।

जो भी हो, अगर आप दिन भर में अच्छे खासे समय तक कंप्यूटर प्रयोग करते हैं तो अपने आप को कंप्यूटर जनित स्ट्रेस से बचा तो नहीं सकते, मगर इसे 'सिंड्रोम' बनने से रोक तो सकते ही हैं। बस, थोड़ा ध्यान रखें।

Vocabulaire (कंप्यूटर स्ट्रेस सिंड्रोम)

वाहन (m) véhicule

पहिया (f) roue

पंक्ति (f) ligne (= रेखा)

अध्ययन (m) étude

के मुताबिक = के अनुसार selon

कुल-मिलाकर au total, en tout, globalement

यदा-कदा = de temps en temps

अवांछित indésirable

संस्करण (m) édition, ici version

औज़ार (m) outil

प्रचलन (m) usage/circulation (प्रचलित courant, en usage)

अद्यतन up to date, actualisé (sanskrit अद्य « maintenant » pour hindi आज)

निदान (m) solution

उत्कृष्टता (f) excellence (उत्कृष्ट excellent)

प्रयोग (m) usage, प्रयोक्ता (m) usager (varie seulement à l'oblique pluriel, cf. नेता, पिता, दाता)

उदाहरणार्थ = उदाहरण के लिए

उत्पाद (m) produit

I Questions de compréhension :

1. Les accidents mentionnés dans le premier paragraphe sont : A. les pannes d'essence ; B. les crevaisons ; C. les collisions
2. Quels véhicules sont comparés à un ordinateur dans l'ensemble du texte ?
3. Quelles sont les causes du syndrome de stress informatique ?
4. Pourquoi la rubrique 'aide' est-elle un facteur de stress ?
5. Vista a amélioré Windows 6 en innovant par sa simplicité d'utilisation ; B. tout en engendrant des incompatibilités graves ; C. en développant les potentialités de Windows 6

II Questions de lexique

1. Relever les expressions signifiant cause, raison, générateur, généré
2. Retrouver dans le texte l'expression signifiant : A. profiter pleinement de la vie ; B. bloquer ; C. convivial ; D. qu'ils le veulent ou non ; E. mettent en danger vos données

III Questions de grammaire

1. Comment sont composés les mots soulignés ? Traduisez les
2. Quelle est la fonction (sens/syntaxe/accord) des expressions soulignées ? Traduisez les
3. Quels sont les modes et temps employés après यदि ?