

#TECHNOLOGY

Why Pressing a Button Feels So Stressful

Push Button Anxiety: The Psychological Impact of Everyday Technology



Imagine you're about to send an important email, finalize an online payment, or confirm an irreversible decision. Your finger hovers over the button, your mind racing through potential consequences, did you enter the right amount? Is the recipient correct? What if you can't undo this action? If this scenario feels familiar, you're not alone. Welcome to the world of **push button anxiety**, a modern psychological phenomenon fueled by digital interactions.

Technology has undoubtedly made our lives more convenient, automating tasks that once required significant effort. However, the paradox of this convenience is a growing unease associated with pressing a single button that can trigger significant, and sometimes permanent, actions. This anxiety is not just about technology; it's about trust, control, and the psychological burden of making instant decisions in a fast-paced digital world.

Understanding Push Button Anxiety

Push Button Anxiety refers to the stress, hesitation, or unease people feel when interacting with automated systems, particularly those involving irreversible or high-stakes actions, such as online transactions, emergency alarms, or even simple choices like sending an important email.

The Fear of Irreversible Actions

One of the main contributors to push button anxiety is the fear of making a mistake. Many digital interactions today, from purchasing items online to confirming financial transactions, feel irreversible, amplifying the anxiety of getting it wrong. The lack of a tangible undo button can leave users feeling uncertain, leading to procrastination or overanalyzing even simple actions.

Decision Fatigue in the Digital Age

With automation reducing manual labor, decision-making has become a primary function of human interaction with technology. Whether it's choosing a payment method, selecting the right settings, or confirming a digital agreement, these seemingly small decisions accumulate over time. This phenomenon, known as **decision fatigue**, heightens anxiety as individuals become mentally exhausted from the constant need to verify and confirm their actions.

The Psychological Roots of Button Anxiety

Psychologists suggest that push button anxiety may stem from a broader fear of loss of control. When faced with a physical button, there is a sense of reassurance, whereas digital interactions often provide little to no feedback. This absence of tangible engagement makes people doubt their choices, leading to stress and hesitation. Furthermore, past experiences with mistakes, such as sending an email to the wrong recipient or mistakenly approving a payment, reinforce a fear of potential errors.

The Workplace and Push Button Anxiety

In professional settings, push button anxiety can be particularly pronounced. Employees handling critical data, financial approvals, or mass communications often feel immense pressure before pressing the final button. The fear of a costly mistake can lead to delays, second-guessing, and in some cases, decreased productivity.

Mitigating Push Button Anxiety

While technology is unlikely to slow down, there are ways to reduce push button anxiety. Companies designing digital interfaces can incorporate features such as clear confirmations, undo options, and reassuring feedback mechanisms to help ease user stress. On a personal level, practicing mindfulness, double-checking actions methodically, and familiarizing oneself with digital tools can also help alleviate anxiety.

Embracing Technology with Confidence

As digital interactions become more integral to our daily lives, overcoming push button anxiety will be crucial for both individuals and businesses. Understanding the root of this anxiety and implementing strategies to manage it can lead to more confident, efficient interactions with technology. Ultimately, technology should empower users rather than intimidate them, and a thoughtful approach to digital design can help bridge the gap between convenience and psychological comfort.



Mughal Holi : Aaj Hori re Mohan Hori

At night, there would be a grand celebration of Holi in the Red Fort with singing and dancing throughout the night. Famous courtesans from throughout the country would come here. The most popular song would be Bahadur Shah Zafar's *Horiyan*. Bands of entertainers would go around Shahjahanabad, entertaining the aristocrats and the rich in their *Havelis*. There would be much good-natured leg-pulling with the slogan "Bura Naa Mano, Holi Hai!" (Don't take it the wrong way, it's Holi.)



earthen water pots. It is believed that Lord Krishna played Holi with Radha using colours made from the red *Tesu* flower, which blooms during the spring season.

All colours used were natural and plant extracts. There were neither chemicals nor holi-glycine.

Holi is one of the most delightful and colourful festivals of India. It is aimed at uniting people by forgetting their complaints and embracing one another.

Early references

In the 13th century, Amir Khusrau (1253-1325) is said to have written many verses in celebration of Holi.

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन-धन माह लमारे लकड़ी,
वाजा आये अंगन मेरे

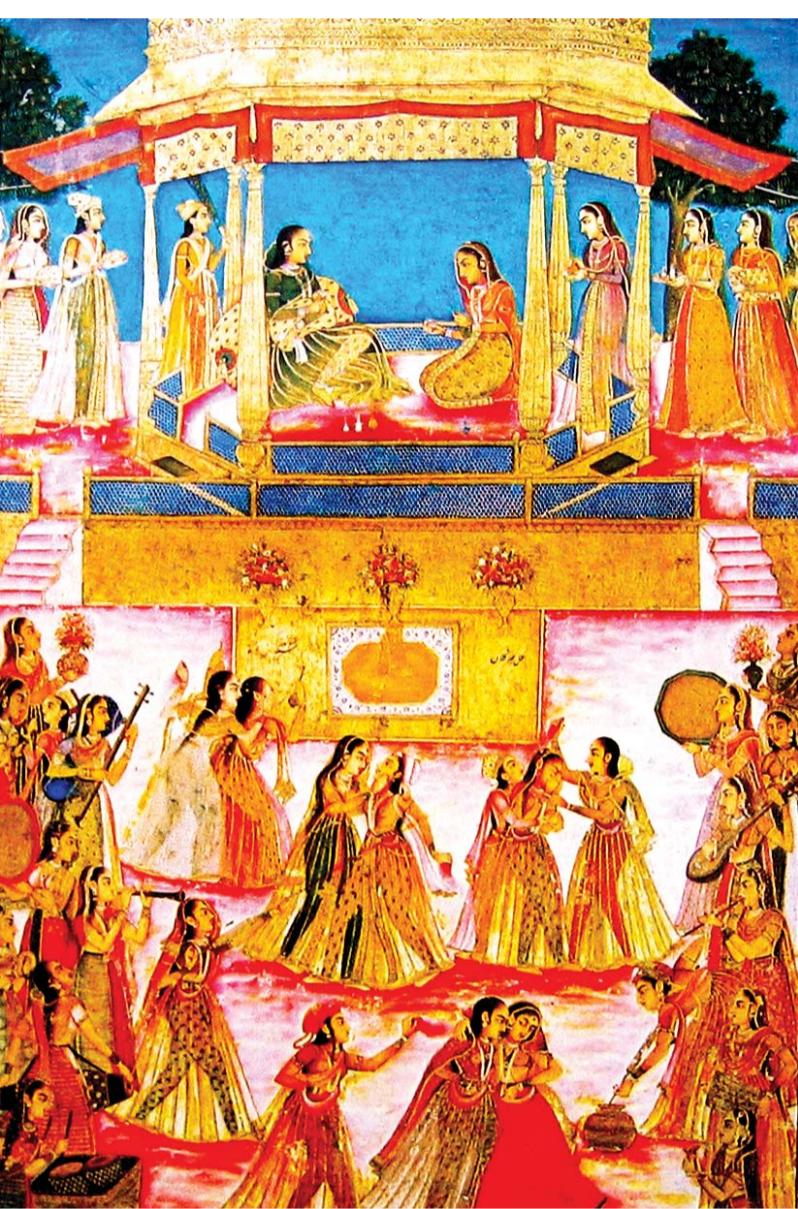
"I shall play Holi as Khaaja has come home, blessed is my fortune, o friend, as Khaaja has come to my court-yard."

The Mughal Emperor Akbar encouraged syncretism and tolerance. During his reign, all festivals were celebrated with equal gusto and it was a practice that was followed by all his successors, barring Aurangzeb. In the 16th century, Ibrahim Raskhan (1548-1603) wrote:

अज्ञ होमि दे मोहन होमि
काल हमारे आजान गारी दे आयो,
सो कोरिंब के दूर की मईया दिया,
निकासो कुंज विहारी

"It's Holi, Mohan, its Holi today Who was it who came yesterday to our courtyard and swore at us Now you hide behind your mother, far away, Oh come out Kunj Bihari."

In *Tuzuk-e-Jahangiri*, Jahangir (1569-1627) writes:



#HOLI HAI



would be Bahadur Shah Zafar's *Horiyan*. Bands of entertainers would go around Shahjahanabad, entertaining the aristocrats and the rich in their *Havelis*. There would be much good-natured leg-pulling with the slogan "Bura Naa Mano, Holi Hai!" (Don't take it the wrong way, it's Holi.)

Children would also go around entertaining elders with their acts. At night, there would be *mafhils* (soirees) in the walled city, with the aristocrats, traders and shopkeepers all enjoying themselves.

Emperor joins in

Bahadur Shah Zafar (1775-1862) would join the celebration with great gusto and enthusiasm and mingle with his subjects. He wrote a song for the occasion:

जब बाज़ खेल रहे थे मरावती राजा
जब बाज़ खेल रहे थे मरावती की

जब दफ़् रहे थे गोरे छुक्के मानवीय
जब दफ़ रहे थे गोरे छुक्के लोटी की

जब देव बहारे होली की पातों से
जब देव बहारे होली की पातों से

(When the month of Phagun shines with colour
Then see the celebration of Holi.)

Mehjoor Lalkhani (1798-1818) in his book *Nawab-e-Saadat Ali Ki Maij-e-Holi* talks of the sensuous aspect of Holi, with which many can associate:

गुलाज़ खिले हों परसारों के
अंग भरनिल की तरारी हो
काढ़ां धरे रहे जो जोनों से तो
सुखाने अजन गलकानों से तो

पार्श्वों पर गुलाब खिले रहे हैं
भीज की तेमारी कर रही है
काढ़ां पर रहे लाल लुमा है

रंग धूम की तह चमकाला।

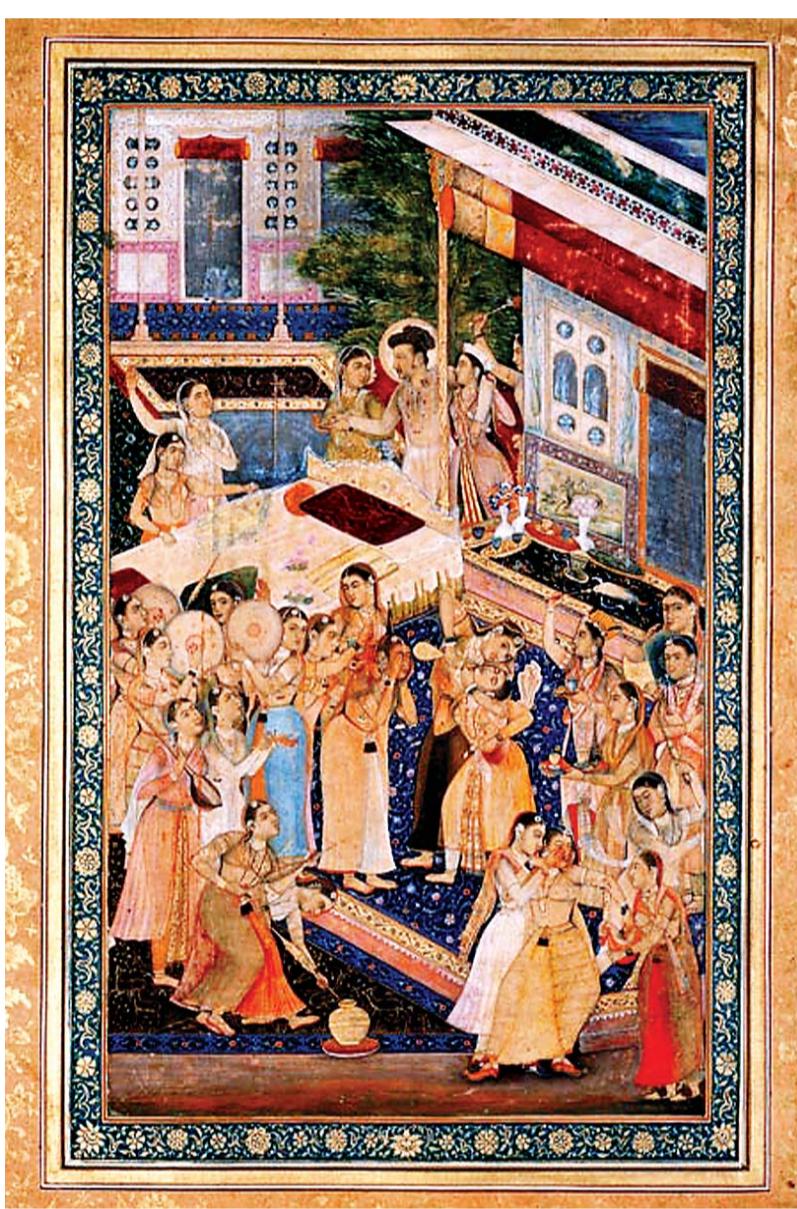
(Roses are blooming on fairies
Preparation is on for a soiree
Clothes are smeared with colour
As bright as painted flowers.)

Shah Niaz's (1742-1834) *Holi song* has been made immortal by Sufi singer Abida Parveen.

होली हो रही है अहमद जिया के द्वारा
हाजर अली की राज गोप है

हाजर हुन रितारा
पारे अहमद के दरबाजे पर
हाजर लेले जा रही है

हाजर अली राज गोप है और
हाजर हुन रितारा खेल रहे हैं।



(Holi is being played at beloved Ahmad's doorsteps

Hazrat Ali has become the colour and Hasan and Husain are playing.

Lasting Tradition

Royal patrons, who were mostly secular in those days like Ibrahim Adil Shah and Wajid Ali Shah, used to distribute *mithai* (sweets) and *thandai* (a drink) to everyone in their kingdom. It was a common and beloved festival of all.

The famous poet Mir Taqi Mir (1723-1810) wrote on Nawab Asifud Daula playing Holi:

होली खेले आसिफुद दीला वरी
रंग सोलाक से अजन हैं खुद-ओ-पीर

(Asid-ud-Daula plays Holi
Commoners and kings are happy after being drenched with colour)

Munsif Zakaullah (a mid-19th century Delhi intellectual) in his book *Tarikh-e-Hindustani*, even questions the fact that Holi is a Hindu festival and describes the Holi festivities lasting for days during the Mughal rule. There were no restrictions of caste, class or religion and even the poorest of the poor

could throw colour on the Emperor. I don't think there can be a better answer than that. Gauhar Jaan singing: "Mere Hazrat ne Madeene mein manazay Holi."

The Colourful History of Holi and Islam

Even though literature, art and

music around Holi is mainly relegated to the Radha and Krishna lore, Holi and Islam have had a historic relationship in India which set the foundation of the Indian composite culture. Holi has been an integral part of Islam for centuries.

The last Mughal Emperor, Bahadur Shah Zafar, allowed his Hindu ministers to smear his forehead with *gulal* on Holi. He believed that his religion would not be affected by this social ritual.

Jam-e-Jahanuma, an Urdu daily, said in 1844 that during the days of the Mughal Emperor Bahadur Shah Zafar, special arrangements were made for Holi festivities:

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

वाजा आये अंगन मेरे

(I will play Holi as Khaja has come home, blessed is my fortune, as Khaja has come to my court-yard)

लेंगी होमि, वाजा घर आये,
धन धन राज माह लमारे लकड़ी,

सीएम भजनलाल शर्मा ने घोषणाओं की बारिश की

जयपुर, 12 मार्च। सूखमंत्री भजनलाल शर्मा ने प्रदेश को जनता के लिए बुधवार को एक बार फिर घोषणाओं की घोषणा की। यहां पर विधेयक पर बहस करते हुए सीएम भजनलाल ने कई बड़ी घोषणाएं की हैं।

सूखमंत्री द्वारा की गई कुछ प्रमुख घोषणाएं इसकी हैं:-

- 10000 स्कूली शिक्षकों की भर्ती।
- 4000 पटवरियों की भर्ती।
- बन विभाग में कर्मचारियों की भर्ती।
- सूखमंत्री यथा रोजगार प्रोत्साहन योजना शुरू होगी, इसमें एक बार में दस हजार रुपए की सहायता दी जाएगी।
- युवाओं को 6000 रुपए का स्टाइफंड दिया जाएगा, यह लाप्त प्रधानमंत्री प्रोत्साहन योजना से जुड़े युवाओं को प्रदान किया जाएगा।

- प्रतिलिपि में 10000 पदों पर भर्ती होगी।
- पुलिस के लिए 400 वाहनों की अधिक राशि का प्राप्तान। इसके साथ नई मोबाइल यूनिट उपलब्ध कराई जाएगी।
- गरीबी मुक्त गांव योजना, जिसमें चरणबद्ध रुप से चिह्नित गांवों के बीपीएल परिवारों को गरीबी रेखा से ऊपर लाया जाएगा।
- 2500 दिव्यांगों को स्कूली दी जाएगी।
- लखपति दीदी के लिए एक लाख के लिए लाख के लिए एक लाख रुपए तक जनसम्पर्क को दुरुस्त करने के लिए खर्च कर सकेंगे।
- राजस्थान पुरुषार्टन समिति का गठन होगा।
- भूमि कापिस बैंकों से जुड़े किसानों के लिए एक वाहन टाइम सेटलमेंट योजना।
- यात्री में 10 करोड़ की लागत से देशी पशुओं के लिए केंद्र बनेगा।
- आगामी वर्ष में 25000 सीरीजीटी कैमरे लगाए जाएंगे।

छत्तीसगढ़ में एक लाख का इनामी नक्सली गिरफतार

बीजापुर, 12 मार्च। छत्तीसगढ़ के बीजापुर जिले में थाना उपरूप सूलिंग और केन्द्रीय अधिकारी बलों ने बुधवार कारवाई करते हुए, प्रतिवर्षित संगठन डीएक्सेप्स के एक लाख रुपये के इनामी नक्सली समेत पांच नक्सलीयों को गिरफतार किया है। नक्सलीयों के पास से भारी मात्रा में प्रचार सामग्री, पच्चे और अंगूष्ठीयां भी बराबर की गयी हैं।

सुरक्षा बलों के सुर्तों ने बुधवार को यहां यह जानकारी दी। सूर्तों ने बताया कि नक्सलीयों के खिलाफ चताए जा रहे अधिकार के तहत, थाना उपरूप, सीएसयाएफ 229 बटालियन और कोबरा 201, 205, 206 की संयुक्त टीम ने नेलाकोर, मारूड़बाबा और कमलापुर इलाके में सर्वे अंगूष्ठीय चताया। इस दौरान संदिग्ध गतिविधियों में शामिल नक्सलीयों के दबोचे रहिए गया। जिरपात्र नक्सलीयों की तलाशी ली गई तो उनके थैलैंसे सूर्तों ने बताया कि अंगूष्ठीयां भी प्रचार सामग्री, पच्चे और छोटी-बड़ी एकरेंडी बैटरियों बराबर हुए। गिरफतार किए गए सभी नक्सलीयों को थाना उपरूप लाया गया, जबकि उनके खिलाफ वैधानिक कारवाई पूरी की गई।

रक्षा मंत्रालय ने बीईएल को स्वदेशी रडार सप्लाई का ऑर्डर दिया

नवी दिल्ली, 12 मार्च। रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता हासिल करने के लिए 10,900 करोड़ रुपये की रक्षा मंत्रालय ने वायु यात्रा के लिए लड़ाक, एलटीआर (अधिकारी) की लिमिटेड (बीईएल), गाजियाबाद के लिमिटेड, गाजियाबाद के लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

भारत इलैक्ट्रोनिक्स लिमिटेड, गाजियाबाद के डीआरडीओ के साथ इनामी पार्टी ने एक स्वदेशी रुप से दिजाइन विरामावाहक दिल्ली को दिया।

<p