**ಏಕೆ ಕಾಡುತಿದೆ ಈ ಪರಿ ನಮ್ಮನು...**

**ಮೊಬೈಲ್‌ ಕೊಂಡೆವು, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ ಆದೆವು. ಸಂವಹನಕ್ಕೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಬಿಡುವಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾದೆವು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಮಾಯೆಯೊಳಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡೆವು. ಇದೀಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಆಗದಷ್ಟು ಅದು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಓದಿ, ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಒತ್ತಡದ ಈ ಪರಿ.**

**- ಅವಿನಾಶ್‌ ಬೈಪಾಡಿತ್ತಾಯ**

'ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಾನು ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷ ಮಿಸಿ. ಮರಳಿ ಗ್ರೂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಾನೇ ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ'

'ಈ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ ಸಹವಾಸ ಸಾಕಾಗಿದೆ, ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಸೀ ಯೂ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌!'

'ಅತ್ಯಂತ ಜರೂರು ಕೆಲಸ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ'

-ಈ ರೀತಿಯ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸ್ಟೇಟಸ್‌ ಅಪ್‌ಡೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ? ಮಾಹಿತಿ ಸ್ಫೋಟವೋ... ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕ್ರಾಂತಿಯೋ... ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಏನೇನೋ ನೆಪ ಕೊಟ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಿಂದ ದೂರ ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಸಂದೇಶವೇ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರಸ ಮೂಡಿಸಿದ್ದನ್ನು, ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಓದಿದ್ದೇವೆ, ನೋಡಿದ್ದೇವೆ, ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಅಧ್ವಾನಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಕರು, ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಕಿರಿಯರು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಮೊಬೈಲ್‌ ಮುಟ್ಟಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸಿದ, ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಒಂದು ಪಿಡುಗು ಈ ಮನೋದ್ವೇಗ. ಇದು ಮನೆಮನೆಯ ಕಥೆ.

ಬದಲಾವಣೆ ಎಂಬುದು ನಿರಂತರ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕಂತೂ ಇದು ಆದ್ಯಂತಿಕ ಸತ್ಯ. ಏಕತಾನತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯ, ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೆ, ಸಿಟ್ಟು ಸೆಡವು, ರೋಷ, ಅಸಹನೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ ್ಯ, ನಿರ್ಲಜ್ಜೆ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ, ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯ ಅದರ ಕವಲುಗಳು.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರಾರ‍ಯರೋ ನೀಡಿದ ಒಂದು ಲೈಕ್‌ ನಮಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡಬಹುದು. ಲೈಕ್‌ ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಒಳಗೊಳಗೇ ಕಾಡಬಹುದು. ಟ್ವಿಟರಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ಯಾರೋ ಫಾಲೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನ್ಯಾಕೆ ನನ್ನ ಫಾಲೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇವತ್ತು ನಾನು ಸ್ಟೇಟಸ್‌ ಬದಲಾಯಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆನಪಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ತನಕ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಬಹುದು. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಫೋಟೋ ಅಪ್‌ಲೋಡ್‌ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದಿನ ಎಂದಿನಂತಿಲ್ಲ ಎನಿಸಬಹುದು. ವಾಟ್ಸಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಸತಾಗಿ ಪರಿಚಯವಾದವಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಉತ್ತರವೇ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರಬಹುದು... ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾವೇ ಆವಾಹಿಸಿಕೊಂಡ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಹೊಸ ಒತ್ತಡಗಳು. ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಇಂಡಿಯಾದ ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌!

ಅಂದು ಸಾಸಿವೆಯಿಲ್ಲದ ಮನೆ, ಇಂದು ಮೊಬೈಲ್‌ ಇಲ್ಲದ ಮನೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಮೊಬೈಲ್‌, ಅನಿವಾರ್ಯ ಅನಿಷ್ಟ ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನೂ ಮೂಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಹೊಸ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮ.

**ಡಿಜಿಟಲ್‌ ದಾಸ್ಯ**

ಸೋಷಿಯಲ್‌ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಮೈಲ್‌ ಕೊಡುವ ಭಾವಬಿಂಬಗಳು, ಆದರೆ ನಿಜ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಲಾನವದನ. ಈ ಸ್ಮೈಲಿ, ಇಮೋಜಿಗಳ ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾದಾಗ ಧುತ್ತನೇ ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಮೈಲಿಗಾಗಿ ತಡಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೇನೋ ಅಂಗೈಯಗಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಿರಿದಾಗಿದೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ, ಬದುಕಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಕಿರಿದಾಗಿಸಿತೇ? ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ. ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ಲೈಕುಗಳು, ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಬಂದಾಗ ಉಬ್ಬುತ್ತೇವೆ, ಟೀಕಿಸಿದರೆ ಕುಗ್ಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ನಗು ಮರೆತಿರುತ್ತೇವೆ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಗಂಭೀರವದನ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಡಿಜಿಟಲ್‌ ದಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷ ಣ.

ಹಿಂದೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ? ಮದುವೆಯಂಥ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಸಂದರ್ಭ ಮಕ್ಕಳು ಅದೆಷ್ಟು ಖುಷಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೀಗ? ಅವನೊಂದು ಮೂಲೆ, ಇವಳೊಂದು ಕೊಠಡಿ; ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಸುತ್ತ. ಇಲ್ಲಿ ಮೌನವೇ ಮಾತು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಮೊಬೈಲ್‌ ಫೋನ್‌ಗಳು. ಕರೆದರೂ ಕೇಳದು! ಹೋಂ ವರ್ಕ್‌ ಮಾಡೋಕೆ ಟೈಮಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚಂಡಿಹಿಡಿಯುವ ಇದೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡ ಮೊಬೈಲ್‌ ನೋಡಲು ಅದೆಲ್ಲಿಂದ ಟೈಮ್‌ ಸಿಗುತ್ತದೋ... ದೊಡ್ಡವರ ಪೀಳಿಗೆಯದ್ದು ಆ ಕಥೆಯಾದರೆ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯದ್ದು ಈ ವ್ಯಥೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಇರುವ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಫೇಸ್‌-ಟು-ಫೇಸ್‌ ಬಂದಾಗ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ; ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಯಾಂತ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಪ್ಯಾಯಮಾನ ಮಾತು, ಮುಖವರಳಿಸುವ ನಗು, ಒಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ಅಪ್ಪುಗೆ, ಆ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುವಿಕೆ... ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಮಾಧ್ಯಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಲಾರದು. ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಅವಲಂಬನೆಯು ಅತಿಯಾದ ಅಮೃತದಂತೆ, ವಿಷ! ಚಿತ್ತಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದೆ ಗ್ಯಾಜೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ...**

ಅಪ್ಪ ಮಗನಿಗೆ ಬೈಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ - ಮೊಬೈಲ್‌ ಮುಟ್ಟಿದ್ರೆ ಸಿಗಿದ್ಹಾಕಿಬಿಡ್ತೀನಿ ಅಂತ. ಕಾರಣಗಳು ಎರಡು, ಮಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾಡುತ್ತಾ ಗೀಳು ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಓದು-ಬರಹದ ಗತಿಯೇನೆಂಬ ಕಾಳಜಿ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೋ, ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾದೀತೆಂಬ ಸಕಾರಣ ಆತಂಕ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ. ಆದರೆ, ಈ ಮಾತು ತನಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಾರ. ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ, ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನೋದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದ ಅಂಶ.

ಗ್ಯಾಜೆಟ್ಟುಗಳೆಂದು ಕ್ಯೂಟಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಸಾಧನಗಳು ಮೂಲತಃ ಬಂದಿದ್ದೇ ಸಂವಹನ, ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ ಎಂಬ ತ್ರಿವಿಧ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ. ಆದರೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದೇನು? ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ಸುಖವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆವು, ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ಮೆದುಳೆಂಬ ಮೆಮೊರಿ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಕಾಲವೇ ಉಳಿಯತೊಡಗಿದವು, ಮನರಂಜನೆಯಂತೂ ಮನೋವೇದನೆಯಾಗತೊಡಗಿತು.

**ಅತಿ ಅವಲಂಬನೆ**

ಅವರೊಬ್ಬರು ಟೆಕಿ. ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರು. ಅವರಿಗೊಂದು ಚಾಳಿ. ಮಲಗಿರುವಾಗಲೂ ಎದ್ದೆದ್ದು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೇಟಸ್‌ ಚೆಕ್‌ ಮಾಡುವುದು. ತಾಯಿಯ ಅಂತ್ಯಸಂಸ್ಕಾರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಬೈಲ್‌ ತೆರೆದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು! ಇದು ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಮೊಬೈಲ್‌, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಡಿಜಿಟಲ್‌ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಗೀಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ವಿಸ್ತಾರ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತತ್ಪರಿಣಾಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ ಅನ್ನುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ... ಈ ಅವಲಂಬನೆಯ ತುಡಿತವಿದೆಯಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನು ತಾಳ್ಮೆ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸದ ಭಾವವಾಗಲೀ, ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಾಗಲೀ ಕುಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಭವಿತವ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲುದು. ಅಂದರೆ ಸಹಜ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ, ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ಈ ಪರಿಯಾಗಿ ಕುಂದಿಸಬಲ್ಲುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಅ.ಶ್ರೀಧರ.

**ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ**

ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷ ಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ನೋಡಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ, ಚಿತ್ರ ಅಂಟಿಸಿ ತರುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಕರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಗೂಗಲ್‌ ಹುಡುಕಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಕರಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶಿಕ್ಷ ಕರೇ 'ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ ಸರ್ಚ್‌ ಮಾಡಿ ಹುಡುಕಿ ತನ್ನಿ' ಅಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. 'ಏನು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರಾಯಿತು' ಎಂಬ ಭಾವವೊಂದು ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ, ಗೂಗಲ್‌ ಇದೆಯಲ್ಲ! ಮಗ್ಗಿ ಬರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ, ಮೊಬೈಲಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್‌ ಇದೆಯಲ್ಲ... ಇದು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ನಾವು ಹಾಳುಗೆಡಹುವ ಪರಿ. ಅದಿರಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಕೆಲವರು ಏನೋ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು, ಅವರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೂಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು! ಸಿಕ್ಕ ಮಾಹಿತಿ ನೋಡಿ, 'ನನಗೂ ಇಂತಹಾ ಲಕ್ಷ ಣಗಳಿವೆ, ನನಗೆ ಇದೇ ಔಷಧಿಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯರಾಗುವವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ? ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಸರಿಯಾದುದೇ ಆಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾರೋ ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೂಡ ತಮಗೆ ಕಂಡದ್ದು ಕಂಡಂತೆ ತಮ್ಮದೇ ವೆಬ್‌ ತಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್‌ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಗೂಗಲ್‌ ಹುಡುಕಿ ತೋರಿಸುತ್ತದಷ್ಟೇ. ಅದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಮಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಹಾಳುಗೆಡಹಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ಇದು ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಅತಿಅವಲಂಬನೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ.

ಇದಕ್ಕೊಂದು ಅಲಿಖಿತ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಶಿಸ್ತು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಸಿ ವಾಪಸ್‌ ಬರುವವರೆಗೂ ಮೊಬೈಲ್‌ ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ ಆನ್‌ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬಂಥ ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ತೊಟ್ಟು ನೋಡಿ, ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದವರ, ಬಂಧು-ಬಳಗದವರ ಜತೆ ಬೆರೆತಾಗ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯೊಂದು ಸಿಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸದಂತಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಡೀಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್ನೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು.

**ಡಿಜಿಟಲ್‌ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

1. ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಬಿಡುವು ಮಾಡಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಹರಟಿ. ಮಾತಾಡುವುದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ ಅನಿಸುವಾಗಲೇ ಕಾಲ್‌ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಒಂದು ಭೇಟಿಯನ್ನೇ ಫಿಕ್ಸ್‌ ಮಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೇ? ಮುಖತಃ ಕಂಡು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಮುಖಭಾವ, ಹರ್ಷಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಇಮೋಜಿಯೂ ಸಮವಾಗಲಾರದು.

2. ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ ಫೋನ್‌ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಇರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದರ ಮೋಹದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಸೈಬರ್‌ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್‌, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌, ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ ಅಡಿಕ್ಷ ನ್‌ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಶುರುವಾಗಿರುವುದು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ ಮೇಲಣ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ.

3. ಅನೇಕರದು ಸೋಶಿಯಲ್‌ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಬೇರೆ, ನಿಜ ಜೀವನದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವ ವ್ಯವಧಾನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೆಸೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರಿಗೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತೆಂದರೆ ಅಭದ್ರವೆನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

4. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಮಲ್ಟಿ ಟಾಸ್ಕರ್‌ ಅನಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಕು. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.