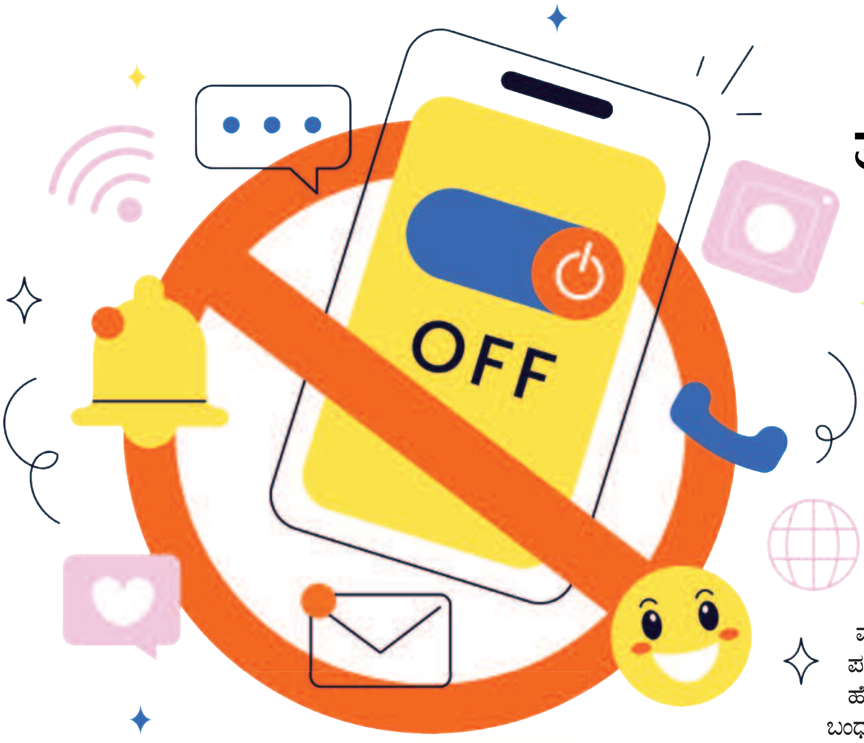

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಕಾಲವಿದು. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕು ಕಳೆದ ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಸುತ್ತಲೇ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಜನರ ಬದುಕು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 186ರಿಂದ 200 ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಭಾರತೀಯರು 70ರಿಂದ 80 ಬಾರಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಫೋನ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಅನವಶ್ಯಕ ಬಳಕೆ ಎರಡೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದರ ಪಾಲೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಗೀಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಈ ಅಡಿಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೇ? ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಇದರ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೆಂತು? ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯೆಂತು? ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಬದುಕೇ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದೆಂತು? ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಹಾದಿಯಲ್ಲ.

ಗೀಳಿಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಮಾನವನ ಮೆದುಳು 'ಪ್ರತಿಫಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ'ಯ (**Reward System**) ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಾಗ, ಬಹುಮಾನ ಗೆದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹೊಗಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಡೊಪಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಮತ್ತೂ ಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಲೈಕ್, ಕಾಮೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಫಾಲೋವರ್ಸ್‌ಗಳ ಯುಗ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು (ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳು) 'ಬದಲಾಗುವ ಪ್ರತಿಫಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ' (**Variable Reward System**) ಎಂಬ ತಂತ್ರದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ಲೈಕ್ ಹಾಕಿದಾಗ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಅವುಗಳು ಏನೆಂದು ನೋಡಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಫಲ ಏನೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಸಿನೋಗಳಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿದಂತೆ. ನಮ್ಮ ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ ತಿರುಗಿಸುವ ಆಟ, ನಂಬರ್ ಆಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕುತೂಹಲ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಫೇಸ್ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಇನ್ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ನೋಡುವ ನಮ್ಮ ಗೀಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾವು ಒಂದು 'ಅಭ್ಯಾಸ ಚಕ್ರ'ದ– ಸೂಚನೆ (**notification**) ಕ್ರಿಯೆ (**opening**) ಬಹುಮಾನದ (**reward–Habit Loop**) ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಅದು ತಂತಾನೇ ಆಟೊಮೋಡ್‌ಗಿಳಿದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ (**social approval**). ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಂಘಜೀವಿಯಾದ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು, ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಜೀವಿಗಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಇತರರ ಲೈಕ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್ ಗೆ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಹಿರಿ ಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುತ್ತವೆ.