

ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾದಾಗ ಈ ಡೊಪಮಿನ್ ಮಟ್ಟ ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಇವುಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್ ಮಟ್ಟ ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

### ನಡವಳಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಾನ

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದ ಸೂಚನೆ ಕ್ರಿಯೆ ಬಹುಮಾನದ ಚಕ್ರ ಮುರಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ಚಕ್ರ ಮುರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅನಗತ್ಯ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಮಲಗುವಾಗ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬಳಸದಿರುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಟ್ರಾಪ್‌ಗಳನ್ನೂ ಹೋಂ ಸ್ಟ್ರೀನ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡುವುದು, ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

### ಪರಿಸರ ವಿನ್ಯಾಸ ತಂತ್ರಗಳ ವಿಧಾನ

ಈ ವಿಧಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ನಾವು ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಫೋನ್ ಬಳಸುವ ಪ್ರಲೋಭನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು.

- ಟ್ರಾಪ್ ಬ್ಲಾಕರ್: ಇದು ಒಂದು ತಂತ್ರಾಂಶದ ಉಪಕರಣವಾಗಿದ್ದು (software tool) ಇದನ್ನು ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಓದುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವೆಬ್ ಸೈಟ್‌ಗಳು ಒಂದು

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಡಚಣೆ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

- ನೋ ಫೋನ್ ಜೋನ್: ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ, ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾರು ಮತ್ತು ಸ್ಕೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಹೀಗೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಇಡುವುದು, ಅಲಾರಂಗೆ ಬೇರೆ ಗಡಿಯಾರ ಬಳಸುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ರೇಡಿಯೋ ಬಳಸುವುದು ಇವು ಇದರ ಇನ್ನಿತರ ವಿಧಾನಗಳು.

### ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ

ಈ ವಿಧಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮ ಒಳ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇನು, ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯೇನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡುವುದು. ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಫೋನ್ ಬಳಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಬೇಸರವನ್ನು ಕೂಡ ಸಹಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

### ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ

ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದು, ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಬರಿಯ ಅವಶ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಳಸದಿರುವುದು, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿದ್ದಾಗ ಫೋನ್ ಬಳಸದಿರುವುದು, ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸೋಶಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಖಾತೆಗಳನ್ನು, ಟ್ರಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳಿಸುವುದು ಈ ವಿಧಾನದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು.

ಅಮೆರಿಕದ ಜಾರ್ಜ್ ಟೌನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕಾಲ್ ನ್ಯೂಪೋರ್ಟ್. ಅವರು ತಮ್ಮ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಿನಿಮಲಿಸಂ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಕ್ ಟರ್' (ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ತಂತ್ರಾಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು) ಮತ್ತು 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಿನಿಮಲಿಸಂ' (ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ತಂತ್ರಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು) ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೊದಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದ ಡಿಜಿಟಲ್ ತಂತ್ರಾಂಶಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರ ಬಂದು ನಂತರ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ತಂತ್ರಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸುವ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ನಾವು ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಡನಾಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸರಕು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುವ ಪ್ರಲೋಭನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಆಕಾಶದ ನಕ್ಷತ್ರ ಪುಂಜಗಳು, ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧ ನಗು, ತುಂಟ ಮಾತು, ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ, ಸುಂದರ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸವಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ನಗರಗಳ ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಬಂದು ಇವುಗಳತ್ತಲೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಿದೆ. ಈ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೇ ರಾಜ್ಯದ ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಲಗಾ ಗ್ರಾಮ ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಾದರಿ. ಈ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೈರನ್ ಮೋಳಗಿದಾಗ ರಾತ್ರಿ 7 ರಿಂದ 9ರವರೆಗೆ ಗ್ರಾಮದ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಟಿ.ವಿ., ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಹರಟೆ, ಮಾತುಕತೆ ಮತ್ತು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಗೀಳನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಹೇಳುವ ಮುನ್ನ ಮೊದಲು ನಾವೇ ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

