

ಲಾಗ್ ಆಫ್, ಲುಕ್ ಅಪ್!



ನಿನ್ನ ನೀನು ಮರೆತರೇನು ಸುಖವಿದೆ...
ತನ್ನತನವ ತೊರೆದರೇನು ಸೊಗಸಿದೆ...

ವಯೋಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ'ದ ವಿರಾಟ್ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ 'ನಿನ್ನ ನೀನು ಮರೆತರೇನು ಸುಖವಿದೆ?' ಬರಹ ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿತ್ತು. ಆ ಬರಹದ ಉತ್ತರಾರ್ಥ 'ಲಾಗ್ ಆಫ್, ಲುಕ್ ಅಪ್!' ಬರಹ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಗೀಳಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

■ ನೇಮಿಚಂದ್ರ

ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ತಜ್ಞರು ಸೂತ್ರರೂಪಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೊಂದೇ ಮಾತು: 'ಹಾದಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು'.

ಹಾದಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನನ್ನ ಹಿತ್ತೈಸಿಗಳೊಬ್ಬರು 'ಹಾಳುಬಾವಿಯ ಹಾದಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡ, ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಡೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ತಿಳಿಗೊಳವಿದೆ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ಹಾಳುಬಾವಿಯ ಹಾದಿಗೆ ತುಡಿಯುತ್ತಿವೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಈಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಡೆಯಬಲ್ಲ ಹೆದ್ದಾರಿಯೇ ತೆರೆದು ನಿಂತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಮದ್ಯದ ಕುಡಿಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತ ತಿಳಿಗೊಳದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಪೊದೆ ಗಿಡಗಂಟೆ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿವೆ. ಅವನ್ನು ಸವರಿ ಸಾಗುವುದು ಬಲು ಪ್ರಯಾಸದ್ದು. ಆದರೂ ಈ ದಿನ ನಾನು ನನ್ನದೇ ಶತಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆರಂಭ ಕಷ್ಟವಿದೆ, ಪೊದರುಗಳು ಮೈಚುಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ಸವರಿ ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಕಡೆಗೂ ತಿಳಿಗೊಳವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ತಿಳಿಸೀರನ್ನು

ಕುಡಿದಾಗ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ. 'ನನ್ನಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು' ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಬೆಳಕು. ಮರು ದಿನ ಮತ್ತೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಕಬೇಕು, ಹಾದಿ ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಇವತ್ತು ವಾಸಿಯಿದ್ದರೂ ಸುಲಭವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ನಡೆದಂತೆ, ನೋಡ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಿಳಿಗೊಳದ ಹಾದಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆದಂತೆ ಈಗ ಈ ಹಾದಿಯೇ ಹೆದ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯದ ನನ್ನ ನರಮಾರ್ಗಗಳು ಬಲವಾಗಿವೆ. ಅತ್ತ ಹಾಳುಬಾವಿಯತ್ತ ಇದ್ದ ಹಾದಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ, ವರ್ತನೆ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬದಲಾದೊಡನೆ ಮೆದುಳು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ವೈರಿಂಗ್ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ವ್ಯಸನದ ತಂತುಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಹೊಸ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಂತುಗಳು ಕೂಡುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು ಅಗಾಧ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ನಾವು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಟ್ಟೆಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು, ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಿರ್ವಾತ

ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ತುಂಬಲು ಒಳ್ಳೆಯ, ಅಪಾಯವಲ್ಲದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬೇಕು.

ಕೊಕೇನ್‌ನಂತಹ ಡ್ರಗ್ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಳಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ, ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಂಜಿಂಗ್. ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳು ಕೂಡಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಡಿಕ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳು ವ್ಯಸನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು ವಿಮಾನ ಚಾಲಕಿಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಮಾನದ ಸಿಮ್ಯುಲೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಿಮ್ಯುಲೇಟರ್‌ನಂತಹ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಾನು ತೊಡಗಿದಾಗ, ಪರಿಣತಿಯನ್ನು, ಕೌಶಲವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಒಂದು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಆಡಿದ ಆಟ. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ಆಟ, ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ವಿವೇಚನಾ ಹಣ ಗಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ತುಡಿತದ ಗ್ಯಾಂಜಿಂಗ್, ಅತಿ ಸುಖದ 'ಡೊಪಮಿನ್' ಕಿಕ್ ಕೊಟ್ಟು ಚಟಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳು/ಹಿರಿಯರು ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಇಂದು ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನ