

ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ ಮತ್ತು ನಿಶಾ ಜಾನ್ ಅವರ 'ಪಾತ್‌ವೇಸ್ ಆಫ್ ಮೈಗ್ರೇಶನ್ ಫುಮ್ ಗೇಮಿಂಗ್ ಟು ಗ್ಯಾಂಜಿಂಗ್' ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧ, ಗೇಮಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಗ್ಯಾಂಜಿಂಗ್‌ಗೆ ಹಾದಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ, ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ

ತಜ್ಜರೊಡನೆಯ ಚರ್ಚೆ, ಸಂದರ್ಶನ, ಓದಿದ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನವೇನೋ ಅರ್ಥವಾಯಿತು; ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಬದ್ಧವರು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕೋರಿ ಬಂದಾಗ ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. 1997ರಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಸವನಗುಡಿಯ 'ಪ್ರಸನ್ನ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್' ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ 10 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯ 'ಆಪ್ತಸಲಹಾಗಾರ' ತರಬೇತು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಸೇರಿದ್ದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನಾನ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಪೊಫೆಸರ್‌ಗಳು ಸಂಜೆಯ ಈ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಆಪ್ತಸಲಹಾಗಾರಳಾಗಿ ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅದು ನಿಂತು ಹೋದರೂ, ಅನುಪಚಾರಿಕವಾಗಿ 'ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್' ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು 'ಆಪ್ತಸಲಹಾಗಾರ್'ಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, 'ಆಪ್ತಸಂವಾದಿ'ಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದೆ.

'ಮೇಡಂ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಏನು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಅವರನ್ನೇ ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಅವರು 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯನ್ನೇ ಇವರಿಗೂ ನೀಡುವುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಹಿರಿಯರೂ ತಮ್ಮ 'ಬೋರ್ಡಮ್' ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಬೇಜಾರು ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಭಾಳಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

'ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ - 'ಕೆಮಿಕಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್' ಅಥವಾ ಈ ಬಗೆಯ 'ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್' ಇರಬಹುದು, ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುವ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಇರುವ 'ಡೊಪಮಿನ್ ರಿವಾರ್ಡ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್' ಕೆಟ್ಟು ಕೂರುತ್ತದೆ. ಇಟ್ ಈಸ್ ಇಂಪೇರ್ಡ್' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಅದನ್ನೇ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶದವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೆ.

ಮೆದುಳು ರಿಪೇರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು

ಸಂತಸದ ವಿಷಯ ಅಂದರೆ, ಮೆದುಳು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದು, ಆದರೆ ಅದು ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಲ್ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಚಿಂತನೆ, ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



ಮೊಬೈಲ್ ಚಟದಿಂದ ತಾನು ಹೊರಬಂದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು 'ಟೆಡ್ ಟಾಕ್' ವಿಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಫಾನ್ ಕುಟ್ಟಿ.

ಅಫಾನ್‌ನ 'ಟೆಡ್ ಟಾಕ್' ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ QR ಕೋಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಹಾದಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಿವೆ ಎಂದರೆ, ಈಗ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಇಷ್ಟೇ - ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ವೈರಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಸನದಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಕರೆತರುತ್ತವೆ. 83,000 ಮೆದುಳಿನ 'ಸೈಕ್ಸ್' ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮೆದುಳು ರೋಗತಜ್ಜರೂ ಆದ ಡಾ. ಡೇನಿಯಲ್ ಅಮೆನ್, 'ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮೆದುಳು ಗುಣವಾದ ಬಗೆಯನ್ನು ಅವರು 'ಸೈಕ್ಸ್' ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಈ ಬದಲಾಗುವ ಪರಿಯನ್ನೇ 'ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಎರಡು-ಮೂರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಮೆದುಳಿನೋಳಿಗೆ ಇಣುಕಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಂತೆ 'ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ' ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಸೆಳೆದ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ.



ಮನೋವೈದ್ಯ, ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ಹಾಗೂ 'ಕಿಶೋರದ ಕ್ರಾಸ್ರೋಡ್ಸ್' ಕೃತಿಯ ಲೇಖಕ ಡಾ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರಮನೆ

ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದು 'ಹಾರ್ಡ್‌ವೈರ್ಡ್' ಎಂಬ ಭಾವವೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸತ್ಯ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮೆದುಳು ಅತ್ಯಂತ 'ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್' - ಅಂದರೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಗುಣ ಇದಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ. ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ ರಂಗದ ಮುಂಚೂಣಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ನಾರ್ಮನ್ ಡಾಡ್ಸ್ ಅವರ 'ದಿ ಬ್ರೇನ್ ದಟ್ ಚೇಂಜಸ್ ಇಟ್‌ಸೆಲ್ಫ್' ಮತ್ತು 'ದಿ ಬ್ರೇನ್ಸ್ ವೇ ಆಫ್ ಹೀಲಿಂಗ್' ಪುಸ್ತಕಗಳು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕದ ತೆರೆದವು. ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನದ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಜೆಫ್ ಎಮ್. ಶ್ವಾರ್ಟ್ ಅವರ 'ಯು ಆರ್ ನಾಟ್ ಯುವರ್ ಬ್ರೈನ್', ಡಾ. ಡೇನಿಯಲ್ ಅಮೆನ್ ಅವರ 'ದಿ ಬ್ರೈನ್ ವಾರಿಯರ್ಸ್ ವೇ' ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದವು.

ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹೊತ್ತೇ, ವೈದ್ಯರೂ ಮನೋವೈದ್ಯರೂ ಆಪ್ತಸಲಹಾಗಾರರೂ ಆದ ಡಾ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರಮನೆ ಅವರು ನನಗೆ ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಅಫಾನ್ ಕುಟ್ಟಿಯ 'ಟೆಡ್ ಟಾಕ್' ಅದು. ಈ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗ ಮೊಬೈಲ್ ಚಟದಿಂದ ತಾನು ಹೊರಬಂದ ಬಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! 'ಕಿಶೋರದ ಕ್ರಾಸ್ರೋಡ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಡಾ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಅವರು ನಮೂದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷದ, ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಅಫಾನ್ ಕುಟ್ಟಿ ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಬ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾ, ಟೆಕ್‌ಟಾಕ್ ವಿಡಿಯೋ ಮಾಡುತ್ತ ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದ. ಆತನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿತ್ತು. ತೀವ್ರವಾದ ವೈರಲ್ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದ ಕ್ಷಣ ತಂದೆ ವೈದ್ಯರ ಮುಖೇನ ಹೇಳಿಸಿ, ಮೊಬೈಲ್ ವಾಪಾಸ್ಸು ಪಡೆದು ಅವನ ಕೈಗೆ 'ರೂಬಿಕ್ ಕ್ಯೂಬ್' ನೀಡಿದರು.