ರೂಬಿಕ್ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಹೋದ ಅಫಾನ್‌ನ ಕೌಶಲ ಎಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿತು ಎಂದರೆ, ಏಪ್ರಿಲ್ 2019ರಲ್ಲಿ, ಗೋವಾದ ಪಣಜಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ 'ಟೆಡ್ ಟಾಕ್'ನಲ್ಲಿ ಆತ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರೂಬಿಕ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಜೋಡಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು 'ಯೂಟ್ಯೂಬ್'ನಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇದು ಮೆದುಳು ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲ, ರಿಪೇರಿಯಾಗಬಲ್ಲ 'ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ'ಯ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಉದಾಹರಣೆ. ಈ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗ, 'ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ?' ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಗೊಂಡಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ

ಸರ್ವಮಂಗಳ ನನ್ನೊಡನೆ ಜನವರಿ 2022ರಲ್ಲಿ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ'ವನ್ನು ಕುರಿತು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಕಿಶೋರದ ಗೆಳತಿ ಸುಮಿತ್ರಾ (ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದ್ದೇನೆ) ಅವರ ಭೇಟಿಯಾಯಿತು. ಆಕೆಯೂ ನಿವೃತ್ತಳಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಸೆಟಲ್ ಆದ ನಿರಾತಂಕದ ಬದುಕಿನ ಈ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಕೆಲವೇ ಭೆಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರ ಬದುಕು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಮೊದಲಿನ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಮೂಡಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆ ತನ್ನ ಗಂಡನ 'ಫೇಸ್‌ಬುಕ್' ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು.

ಆಕೆಯ ಪತಿ ವಿನೋದ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು. ಆಕೆಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದವು. ನಿವೃತ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಭೋಜನಪ್ರಿಯರಾದ ಅವರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಮಾರಿಯೂ ಆದ ಕಾರಣ, ತಿಂದು ಉಂಡು ಟೀವಿ ನೋಡಿ ಧಾರಾಳ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆರಾಮಿದ್ದರು. ಮಗ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದ. ಮಗಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮೊಮ್ಮಗುವೂ ಇದ್ದು ಪಕ್ಕದ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸ. ಇವರಿಗೆ ಮೊಮ್ಮಗು ಎಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಮೊಮ್ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಆಡುವುದು, ಇಲ್ಲ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೇ ಕರೆತರುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿತ್ತು. ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲವು ನಿತ್ಯರೂಢಿಗಳು ತಪ್ಪಿದವು. ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳೂ ಮುಚ್ಚಿದ್ದು, ದಿನದ ಮುಂಜಾನೆಯ ಹವಾಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ತಪ್ಪಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಹರಟೆ ಬರುವಾಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಸಂವಹನ ಕಡಿದುಹೋಗಿತ್ತು. ಅದು ಹೇಗೋ ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಸುಮಿತ್ರಾ ನಿವೃತ್ತಳಾದ ಮೇಲೆ ಗಮನಿಸಿದಳು, ಗಂಡ ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್, ಇಲ್ಲ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಹಿಡಿದು, ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿನಾಗಿ, ಈಕೆ ಕೂಗಾಡಿದರೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿದ್ದ, ಮಾತಿಗೊಂದು ಜೋಕ್ ಹೇಳಿ ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಆತನಿಗೆ ಆಕೆಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿ. ಮೊಮ್ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವ ಕಾತುರವಿಲ್ಲ. ಮಗಳು ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾಗಲೂ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಆಡಲು ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲ, ಕಥೆ ಹೇಳಲು ಅವರಿಗೆ ಪುರಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ 'ವೆಬ್‌ಸೀರೀಸ್' ನೋಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದುಡಿದಿದ್ದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಫೇಸ್‌ಬುಕ್'ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರದಷ್ಟು ತನ್ನ ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಕನೆಕ್ಟ್' ಆಗಿದ್ದರು.

ವಿನೋದ್ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎರಡೂ ಭಾಷೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಂಡು ತಂದು ಮನೆ ತುಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕಳಚಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ, ಲಿಟರೇಚರ್ ಫೆಸ್ಟಿವಲ್‌ನಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಪತ್ನಿ ಗಮನಿಸಿದಂತೆ – ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಲೇಖಕರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫೋಟೊ ತೆಗೆಯುವುದು, ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗೆ ಹಾಕುವುದು ಅವರ ತುಡಿತವಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕವನವೋ, ಉಲ್ಲೇಖವೋ ಒಂದು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪತ್ರ ಬರೆಯುವಾಗ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ನಿಂದ ಒಂದು ಕೊಟೇಶನ್ ಎತ್ತಿ ಹಾಕುವುದು ಬಲು ಸುಲಭವಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ 'ಲೈಕ್ ಮಿ' ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಬೇರೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವರು ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ, 'ಚಪ್ಪಾಳೆ', 'ಥಮ್ಸ್ ಅಪ್' ಕುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೇನು ಕಷ್ಟ. ಎಷ್ಟು 'ಲೈಕ್' ಬಂತು ಅನ್ನುವುದೇ ಇವರಿಗೆ ನಶೆಯಾಗಿತ್ತು.

ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಈತನ ಈ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದಂತೆ ಅಚ್ಚರಿ ಪಟ್ಟೆವು; ಒಂದು ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು, ನಾಲ್ಕು ಜನರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆದರೂ, ಅದನ್ನು ವಿನೋದ್ ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಅದು ತುಡಿತವಾಗಿತ್ತು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಾಗಿತ್ತು.

ಸುಮಿತ್ರಾ ಗಮನಿಸಿದಳು, ವಿನೋದ್ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಲಗಿದವರು, ತಟ್ಟನೆ ಮಧ್ಯೆ ಎದ್ದು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡುವರು. ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅಂತೂ ಸದಾ 'ಸ್ಲೀಪ್' ಮೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆತನ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕಾರಣ, ಯಾವ ಯಾವ ಹೊತ್ತಿಗೋ ಅವರ ಕಾಮೆಂಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. 'ಓ ಸರ್, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹ ಇದೆ' ಎಂದೋ, 'ನಿಮ್ಮ ಕೊಟೇಶನ್ ಗ್ರೇಟ್' ಎಂದೋ, 'ಓಹ್, ಆ ಲೇಖಕರನ್ನು ನೀವು ಭೆಟ್ಟಿ ಆಗಿದ್ದೀರ, ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದೋ ಬರುವ ಕಾಮೆಂಟ್ ಓದಿದಂತೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮದ್ಯ ಕುಡಿಸಿದ ಮಂಗನಂತೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರು. ಮತ್ತಷ್ಟು ಡಿಜಿಟಲ್ ಮದ್ಯವನ್ನು ಅರಸುವ ವರ್ತನೆ ಅವರದಾಗಿತ್ತು.

ಇದೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಸಿಲ್ಲಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಮಗಳಿಗೆ ಮಗನಿಗೆ ದೂರಿದರೂ ಅರ್ಥವಾದಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಅಮ್ಮನೇ ಗುಗ್ಗು ಅನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಅವರಿಗೆ ಕಂಡಿತ್ತು. ಆದರೂ ಹತ್ತಿರವೇ ಇದ್ದ ಮಗಳು ಒಂದಿಷ್ಟು ಗಮನಿಸಿದ್ದಳು, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೊಮ್ಮಗುವಿನತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಮಕ್ಕಳ 'ಬೇಬಿ

ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಹುಡುಗಿ

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಕಿಶೋರಿ ಓನೀಲ್ ತನ್ನ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ, 'ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್' ಆಗಿ, ಖುಷಿಯಾಗಿ, ಅಗಾಧ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು ಎಂದರೆ, ಆಕೆಗೆ 7 ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ 'ಹಿಂಬಾಲಕರಿದ್ದರು'. ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ, ಯಶಸ್ಸಿನ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಈ ಹುಡುಗಿ 2015ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಏಕಾಏಕಿ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಕ್ವಿಟ್ ಮಾಡಿದಳು. ಆಗ ಆಕೆಯ ವಯಸ್ಸು 19. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಿಂದ ಹೊರಬಂದುದಕ್ಕೆ ಆಕೆ ನೀಡಿದ ಕಾರಣ, 'ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಸುಂದರವಾದ ಬದುಕು ತನ್ನದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ನಿಜ ಬದುಕು ನರಕವಾಗಿತ್ತು' ಎನ್ನುವುದು. ಒಂದು ಸುಂದರ ಫೋಟೊ ಹಾಕಲು ಆಕೆ ದಿನವೆಲ್ಲ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಎದೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ, ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಫೋಟೊ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸಾಕಷ್ಟು ಫೋಟೊಶಾಪ್ ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ತನಗೆ 'ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್' ಎಂದು ಕಂಡ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಬದುಕೆಲ್ಲ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ಆಳವಾದ ಅಭದ್ರತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈ 'ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್' ಮತ್ತು 'ಸೆಕ್ಸಿ' ಚಿತ್ರಗಳು ಅವಿತಿಟ್ಟಿದ್ದವು. ತಾನೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನರಕದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವಳಿಗೆ ಕಂಡ ಹಾದಿ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಾಗಿತ್ತು.