

ಸಿಟಿಂಗ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಬಿಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಗೆಳತಿಯ ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ದೂರುವುದು ಕೇಳಿದ್ದ ಆಕೆ, ಬಹುಶಃ ಅಷ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಳೇ ಹೊರತು, ಇದೊಂದು ವ್ಯಸನದ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಆಕೆ ಗುರುತಿಸಲಿಲ್ಲ.

## ಯಾವುದು ನಾರ್ಮಲ್ ಯೂಸ್?

ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲಿ. ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯ, ಅನಿವಾರ್ಯ ನಮ್ಮ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ, ಯಾವುದು 'ಚಟುವಾದ ವರ್ತನೆ', ಯಾವುದು 'ನಾರ್ಮಲ್ ಯೂಸ್' ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥದ ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಮೊತ್ತದ ಮದ್ಯ ಕುಡಿದರು ಎಂದು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ, ಅವರೆಷ್ಟು ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ದಶಕಗಳಿಂದ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಗಳಿವೆ, ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ನೀವು ವ್ಯಸನಿಗಳು ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ, ನನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ನನ್ನ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ, ಯಾವುದೋ ಅಗತ್ಯದ ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ, ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಅದು ವ್ಯಸನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅದು ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಒಂದು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೊತ್ತದ ಡೊಪಮಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಇದೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ಇತರರ 'ಲೈಕ್' ಪಡೆಯಲು, ಯಾರನ್ನೋ 'ಇಂಪ್ರೆಸ್' ಮಾಡಲು ತುಡಿಯುವಾಗ, ಅದು ವ್ಯಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಜ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೊರಟಾಗ, ವಿಪರೀತದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ನಾನು ಪದೇ ಪದೇ ಮೊಬೈಲ್ ಜೇಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆಯವರು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೂ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ನಿಜ ಬದುಕಿನಿಂದಲೇ ನಾನು ಆಬ್ಸೆಂಟ್ ಆಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ತಮ್ಮ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವಿನೋದ್ ತಾನು 'ವ್ಯಸನಿ' ಎಂದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಿರಲಿಲ್ಲ. 'ತಾನೇನೂ ಗ್ಯಾಂಜಿಂಗ್ ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಪೋರ್ನೋ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಒಡನಾಡುವುದು ವ್ಯಸನ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಏನು ಅಪಾಯ ಇದೆ' ಎಂದು



ವಾದಿಸುವ ಆತನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟವಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾದ, ರೋಗವೆಂದು ಅರಿತರೂ ಗುರುತಿಸಲು ಒಂದು ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಹೆಸರು ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲದ ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನವನ್ನು, ವ್ಯಸನಿಯ ಹತ್ತಿರದ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದರೂ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

'ಈಗ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಳು?' ಎಂದು ಗೆಳತಿ ಕೇಳಿದಳು. ನಾನು ಸರ್ವಮಂಗಳ-ಕಿರಣ ಕುಮಾರ್ ಕಥೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಾಗ, ಹಾಹಾರಿದಳು. 'ವಿನೋದನನ್ನು ಏನಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕದ ಓದು ಬಿಟ್ಟೇಹೋಗಿತ್ತು. ಇತ್ತ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಒಂದೇ ಆತನ 'ಡೊಪಮಿನ್' ಸುರಾಪಾನವಾಗಿತ್ತು.

ವ್ಯಸನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಯಿತು. ಸುಮಿತ್ರಾ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದರೆ ವದ್ದು ತಕ್ಷಣ ಬರದೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವರು. ಮತ್ತು ಕರೆದರೆ, ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ಮಾತಿಗೂ ಒರಟುತನ, ಒಗರು, ಕಿರಳುವುದು, ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಕ್ಕರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗೆ ಕುಳಿತು ಯಾವುದಾದರೂ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಳೆಯ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವ ಪರಿಪಾಠವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಊಟವನ್ನೂ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಕೋಣೆಗೆ, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗೆ ವಿನೋದ್ ಓಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದೇ ಕೋಣೆಗೆ

ಹೋಗಿಬಿಡುವರು. ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕಥೆಯಿಲ್ಲ. ಮಗಳು, ಮೊಮ್ಮಗು ಬಂದಾಗಲೂ ಅವರು ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲೇ ಮಗ್ನ. ಯಾವುದೂ ಅವರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಉಪಯೋಗ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾದಂತೆ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

## ಪರಿಹಾರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು 'ಚಟುಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ, ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಚಟುವಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು' ಎಂದೂ ಕೂಡ ಅರಿವಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲಿಗೆ ವಿನೋದ್ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ವ್ಯಸನಿಯೊಬ್ಬನಿಂದ ಆತನ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಕೌಂಟ್ ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸುಲಭವೆಲ್ಲಿತ್ತು? ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಫಾತಕಾರಿ ಘಟನೆ ಸುಮಿತ್ರಾಗೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿತು.

ಆ ದಿನ ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭ. ಅಲ್ಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಮ್ಮ-ಮಗಳು ಏನೋ ತರಬೇಕಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಮೊಮ್ಮಗುವನ್ನು ವಿನೋದ್ ಸುಪರ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಅವರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಮಗಳ ಮನೆ, ಆರನೇ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಫ್ಲಾಟ್. ಇಬ್ಬರೂ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮುಗಿಸಿ, ಲಿಫ್ಟ್ ಹಿಡಿದು ಆರನೇ ಮಹಡಿಗೇ ಬಂದಾಗ, ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿತ್ತು. ಅದೇನೂ ಹೊಸದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಮಗು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಕಾರಿಡಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು, ಓಡುವುದು