

ಮೇಲೆ ಕೈದೋಟ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು, ಅದು ನಂದನವನವಾಗಿತ್ತು. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹಿಂದೆ, ದಿಲ್ಲಿಯಿಂದ ನೋಯ್ಡಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅವರ ಮನೆ ಹುಡುಕಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಬಂದು ಬರೆದ ನನ್ನ ಲೇಖನವದು. ನಾನು ಉತ್ತಾಹದಿಂದ 2016ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದದ್ದು, ಆಗ ಆಕೆ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಪಾರ್ಸಲೀನ್ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ನಾನು ತೆಗೆದಿದ್ದ ಚಿತ್ರಾಕರ್ಷಕ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಸುಮಿತ್ರಾಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದ ಉತ್ತಾಹ ಮೂಡಿತು. ಈಗ ಈ ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ವಿನೋದ್‌ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕಿತ್ತು.

ಎರು ಹಾದಿಯ ಪಯಣ

ಆರಂಭವಾಯಿತು ಏರು ಹಾದಿಯ ಏದುಸಿರ ಪಯಣ. ಆದರೆ ಇದು 'ತಿಳಿಗೊಳದ' ಹಾದಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಿತ್ರಾ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆರಂಭ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ್ದಿತ್ತು. ಅವಳೇ ಹೋಗಿ ಕುಂಡಗಳನ್ನು, ಕೈದೋಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು, ಗೊಬ್ಬರ, ಮಣ್ಣು, ಕೆಲವು ಗಿಡ, ಬೀಜ ಎಲ್ಲ ತಂದದ್ದಾಯಿತು. 'ನೆಲ ಇಲ್ಲದೆ ಗಿಡ ಬರೋಲ್ಲ, ಇದೆಲ್ಲ ಆಗೋಲ್ಲ' ಎಂದು ಗೋಣಗುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ ಗಂಡನ ಮಾತುಗಳಿಗೆ 'ಹೂಂ'ಗುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಆತನನ್ನು ಕೈದೋಟದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಳೆದಳು. ಆತ ಮೊದಲ ಕುಂಡಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ತುಂಬಿದ್ದು ಜೂನ್ 2022ರಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳೊಡನೆ ಒಡನಾಟ, ಅವು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ವಿನೋದ್‌ಗೆ ಸಹನೆ ಸಾವಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿದಂತಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮೆಲ್ಲನೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರತೊಡಗಿತು. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೂ ಈ ಹಾದಿಯ ಪಯಣ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಿತ್ತು ಎಂದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಮಿತ್ರಾ ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅವನ ವ್ಯಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ನುಡಿಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಆತ 'ಅದು ಕ್ಲೋಸ್ಟ್ ಚಾಪರ್, ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಬೇಡ' ಎಂದು ಇರುಸುಮುರುಸಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ನಾನು ಕೂಡಾ ಸುಮಿತ್ರಾಕ್ಕೆ ಬದುಕಿನ ಆ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆತ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಬಹುಶಃ ಆತನಿಗೆ ವ್ಯಸನದ ಆ ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿಲ್ಲ. 'ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ನೆನಪಾಗಿಸುವ 'ಟ್ರಿಗರ್' ನೀನು ಒತ್ತಬೇಡ' ಎಂದು ಸುಮಿತ್ರಾಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದೆ. 'ಇಷ್ಟು ಕಾಲ ಆತ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದಾರೆ, ಆತನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸು' ಎಂದೆ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಗುಣವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸುಮಿತ್ರಾ ನಿಕಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ವಾರವಾರದ ನಮ್ಮ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದವು. ಈ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ



ತಾರಸಿ ಹಸಿರಾಗಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿನೋದ್ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹಾಸ್ಯ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವಿದೆ. ಮೊಮ್ಮಗುವನ್ನು ಆಡಿಸುವಾಗ, ತಾರಸಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಗಿಡಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಸುಮಿತ್ರಾಕ್ಕೆ 'ಇದು ಕನಸೋ, ಇಲ್ಲ ಕಳೆದ ವರ್ಷವೇ ದುಃಸ್ವಪ್ನವೋ' ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿದಂತೆ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಮತ್ತೆ ಆತನ ಕೈಗೆ ಬಂದಿದೆ. ತನ್ನಿಂದ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವಿನಿಂದ ವಿನೋದ್, ಮತ್ತೆ ಆ ಮಾಯಾಜಾಲದ ಒಳ ಹೊಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆತನ ಹೊಸ ನ್ಯೂರಲ್ ಪಾತ್‌ವೇಗಲು ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತಿವೆ.

ಲಾಗ್ ಆಫ್, ಲುಕ್ ಅಪ್!

ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಮೊಬೈಲ್ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಕುಡಿತ, ಡ್ರಗ್ಸ್‌ನಂತೆ 'ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾದ ಬಳಿಕ, ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾಗಿ ಅತಿಯಾದಂತೆ ಯಾವಾಗ ವ್ಯಸನವಾಯಿತು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಅವರು 'ಯಾವಾಗ ಆ ಶಿಫ್ಟ್ ಆಗುತ್ತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರೋದು, ಈ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಉದ್ದೇಶಿತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ಅವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು

ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವ ಹೊತ್ತು, ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ ಎಂಬ ಗ್ರೌಂಡ್ ರೂಲ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದು, ಅದು ತಮ್ಮ ಬೇರೆ ದೈನಂದಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೊಡರಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾದಾಗ (ಅದು ಕೆಲಸದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು) ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಇಡೀ ದಿನ ಮಾಡಲು ಕೆಲಸಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ಕೈ ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೋಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಏನೋ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತೆ ಅಂತ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇಂದು ಸೋಷಿಯಲ್ ಕನೆಕ್ಟೆಡ್‌ನಸ್ ಮೀನ್ಸ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ಐಸೋಲೇಶನ್ ಆಗಿದೆ' ಎಂದರು.

'ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ನಮ್ಮ ವಿಪರೀತದ ಒಡನಾಟವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿದೆ' ಎಂಬ ಅದ್ಭುತ ಒಳಅರಿವು ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿದೆ.

ಅವರ ಈ ಮಾತುಗಳು ನಮಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಗೋಡಾರಣ್ಣದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿವೆ. ಸದಾ ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮೊಬೈಲ್ ಜೀವನ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರೋಣ. ಮಿಥ್ಯಾಲೋಕದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡೋಣ. 'ಲಾಗ್ ಆಫ್, ಲುಕ್ ಅಪ್!' ನಮ್ಮ ಧೈಯವಾಕ್ಯವಾಗಲಿ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in