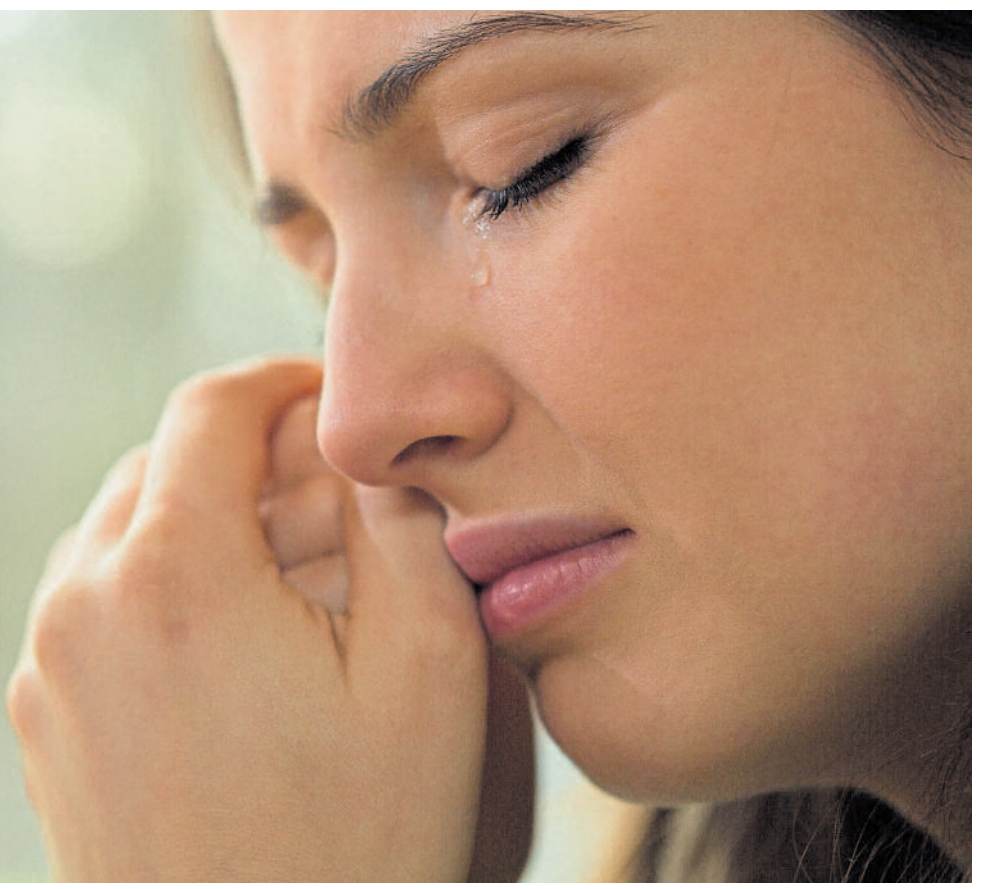




ಶೋಕದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕ!

ದುಃಖ ಎಂಬ ಸಂವೇದನೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಶಾಖೆ 'ಸೈಬರ್ ಥೆನಾಟಲಜಿ' (Cyber thanatology) ಸಾವು ಮತ್ತು ಶೋಕಗಳೆರಡೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೆಂದೇ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

ದುಃಖ ಯಾವತ್ತೂ ಅಪ್ರಿಯವೇ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಮನೆಮಂದಿಯನ್ನು, ಆಪ್ತರನ್ನು, ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ದುಃಖವೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವಿಚ್ಛೇದನ, ಉದ್ಯೋಗನಷ್ಟ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದುಃಖ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ದುಃಖದ ಅನುಭವ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೆರನಾದುದು.

ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತು 'ನಾನು ಸತ್ತಾಗ ಒಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ಎಷ್ಟು ಜನ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ, ಹೇಗೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ದೇವರು ವರ ಕೊಡುವಂತಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಆ ಹಿರಿಯರಿದ್ದಾರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ದುಃಖವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತೋ. ಈಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸತ್ತರೆ ಸಂಜೆಯೊಳಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು Rip ಬಂದು ಶೋಕವೆಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುವ ಹೊತ್ತು!

ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೇಗೆ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ, ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸುವುದೂ ಇಂದು 'ಓಂ ಶಾಂತಿ; ಡೀಪ್‌ಸ್ಟಾ ಕಂಡೋಲೆನ್ಸ್' ಅಥವಾ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುವ ಕೈಮುಗಿಯುವ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಟ್‌ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಶೋಕ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದುಃಖ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತರುವ ಸಂಕಟ, ನೋವು, ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ 'ಶೋಕದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ' ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳ ತೀವ್ರತೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ಇದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಂದರ್ಭ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿ ಹತ್ತಿರದವರಾದರೆ ಆ

ಶೋಕದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ದೀರ್ಘ ಸಮಯವೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ 'ಕ್ಷಣ ಚಿತ್ತಕ್ಷಣ ಪಿತ್ತ'ದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಶೋಕವೂ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶೋಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ರೀತಿಯೂ ಬದಲಾಗದೇ ವಿಧಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಂದು ಜಗತ್ತು ಒಂದೆಡೆ ಅತಿ ನಿಕಟ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶಿಶುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಾಗಿದ್ದವರು, ನಂತರ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೇ ಗೊತ್ತಾಗದವರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಈಗ ಕೃಣಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಇಂತಹ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಣ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ಮಾತು ನಮಗೆ ಈಗ ದುರ್ಲಭ! ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ತಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಶೋಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು