



ಇದು ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿಯೇ
ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ತೋರುವ
ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಜಮಾನ.
ಉಣ್ಣುವುದಕ್ಕೂ ಉಡುವುದಕ್ಕೂ
ಮೊಬೈಲ್ ಮೊರೆಹೋಗುವ ದೊಡ್ಡ
ಸಮುದಾಯವೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದೆ.
ಜಗದ ಯಾವ್ಯಾವುದೋ
ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು
ತಂದು ಸುರಿಯುವ ಈ
ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ನಮ್ಮ
ಖಾಸಗಿ ಬದುಕನ್ನು ನಿಜಕ್ಕೂ
ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ
ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಭ್ರಮೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ
ಸಂಬಂಧಗಳ ಬೇರುಗಳನ್ನು
ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ತನ್ನೊಡೆಯನ
ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತ್ತಿತ್ತ ಕೀಲಿಸದ ಹಾಗೆ
ತನ್ನ ಕೀಲಿಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿರುವ
ಫೋನಿಗೆ ನಾವು ಮಾಲಿಕರೋ
ಗುಲಾಮರೋ?

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಆಯಿತು, ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ
ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ
ಹೇಳುವಂತಹ ಮೊಬೈಲ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳಿವೆ.
ಆದರೆ, ಈ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್
ಎಂಬ ಸಾಧನ, ಸಮುದಾಯದ ಮಾನಸಿಕ
ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕು -
ಎರಡರಿಂದಲೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಮಾತ್ರ
ಬಲು ದುಬಾರಿ ಶುಲ್ಕವನ್ನು.

ಮೊಬೈಲಿಂದ ಮರೆಗುಳಿ!

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ
ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸದಾ ಹೊಸ
ಮಾಹಿತಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಈ ಎರಡು

ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ನೂರಾರು ಕೋಟಿ
ಜನ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ
ಮನುಕುಲದಲ್ಲಿ ನೈಜ ಜಗತ್ತಿಗಿಂತ ಡಿಜಿಟಲ್
ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ
ಖಯಾಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹವ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ
ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಆಗುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೇನೂ
ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ವಾದಿಸುವುದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ
ಮುಂದೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಸವಾಲಿದೆ: ವರ್ಷಗಳ
ಹಿಂದೆ ನಾವು ಹಲವು ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು
ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವಲ್ಲ, ಹಾಗೆ
ಈಗ ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಥಟ್ಟಂತ ಹೇಳಿ

ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶೇ 90ರಷ್ಟು ಯುವಪೀಳಿಗೆ
ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನ್‌ನಿಕ್‌ಗೆ
ಕಾನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಬರುವ ಇಂತಹ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ದಿನೇ ದಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಒಂದೇ ಅವರ
ಪ್ರಪಂಚ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ
ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಸುಗೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ
ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ
ನಾವು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ
ಚಾಟ್‌ನಲ್ಲೇ ಸಂವಾದ ನಡೆಸುವಷ್ಟು ಮೊಬೈಲ್
ಗೀಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನೇ
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯವಸನಿಗಳು,
ಕೋಪಿಷ್ಟರೂ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕತ್ತು
ನೋವು, ಕೈಬೆರಳ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕಣ್ಣು-ಮೆದುಳುಗಳು ಸಹ ಬಳಲುತ್ತಿವೆ.
ಮೆಟ್ರೊ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಓಡಾಡುವಾಗ
ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ಯುವಕರು ಎಷ್ಟೊಂದು
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ
ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ ಮಾಡುವ
ಅವರು, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದರೂ
ಮಾತನಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು,
ವೃದ್ಧರು ಬಂದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತವರು
ತಲೆ ಎತ್ತಿಯೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸನವನ್ನೂ
ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳ
ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
ನಿನ್ನೆ ಫ್ಯಾಮಿಲಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು, ಯಾರು ಇದ್ದಾರೆ
ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಮಾತ್ರ ಅನ್ನುವ ಕಾಲ
ಬರುತ್ತೇನೋ. ಇಂತಹ ಗೀಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಮಧ್ಯ
ತರುವುದು? ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕಷ್ಟೆ.
ನಿತ್ಯ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್
ಡಿವೈಸ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.
ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಬದಲು ಬೇಸಿಕ್ ಸೆಟ್‌ಗೆ
ಹೋಗುವುದು, ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇ-
ಮೇಲ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಓದುವಂತಹ
ಪರಿಪಾಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತಿಗೆ ಸದ್ಯ
ಮುಂದಿರುವ ಒಂದಿಷ್ಟು ಉಪಾಯಗಳು.

-ಡಾ. ಸದಾನಂದ ರಾವ್
ಸೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್, ನ್ಯೂಲ್ಯೂಫ್ ಡಿ-ಆಡ್ವೆನ್ಸ್ ಅಂಡ್
ಕಾನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್