



ಈಗಿನವರ ನರಮಂಡಲವೇ ಮೊಬೈಲ್ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಯುವಜನರ ಮಾತಿರಲಿ, 60-70 ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದವರೂ ಮೊಬೈಲ್ ಬಿಡಲು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನದ ಕಾರಣವಾಗಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಸುಂದರ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈಗ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಹಿಂದಿರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆಲಸ್ಯವಷ್ಟೆ. ಈಚೆಗೆ ವರದಿಯೊಂದನ್ನು ಓದಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕುರಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೇ ಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಅಮೆರಿಕ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಇರುವಂಥದ್ದೇ.

ಅಂತಃಕರಣ ಬರಿದಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ

ನಾವು ಮನುಷ್ಯಸಹಜ ಮೂಲ ಗುಣಗಳನ್ನು, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಅಂತಃಕರಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಅಸುವಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಲೂ ಇಲ್ಲ, ಕಿಂಚಿತ್ತು ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸುಲಭದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಜನರು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿನವರಲ್ಲಿ 'ಅಟೆನ್ಷನ್ ಸ್ಪಾನ್' (ಗಮನ ನೀಡುವ ಅವಧಿ) ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಚಟಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ. ಚಟ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಹೀಗಾಗಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ. 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್‌ಫಿಕೇಷನ್' ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ನಮಗೆ ನಾವೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಇಂದಿಗೆ ಬಹು ಅಗತ್ಯ. ಈಗಿನವರಿಗೆ 'ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯ'ವೇ ಹೊರೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾತಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಆಕ್ರಮಿಸಿದೆ. ತುಂಬಾ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಅನಾಗರಿಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಗ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂಬ ವೇಗದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕದಿನಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಯೂ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಧಾನ, ಸಂತ್ಯಜ್ಞೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಯಾವುದೇ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ರಿಸ್ಕ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುಬೇಗ ಏಕತಾನತೆ ಅವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಡಿಜಿಟಲ್ ದಾರಿಯತ್ತ ನುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ದಿಕ್ಕುದೇಸಿಯಿಲ್ಲದ ಈ ದಾರಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

-ಎನ್ ಶ್ರೀಧರಮೂರ್ತಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ



ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಎಸ್ಕೇಪಿಸಂ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬೆನ್ನುಮಾಡುವ ಈ ರೂಢಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದಂತೆ.

-ನೇತ್ರಾವತಿ, ಮನೋವೈದ್ಯ

'ಝೆಡ್' ಪೀಳಿಗೆಯ ಸವಾಲುಗಳು

90ರ ದಶಕದ ಹಾಗೂ 2012ರ ಇಸವಿಯ ಒಳಗೆ ಜನಿಸಿದವರನ್ನು 'ಝೆಡ್' ಪೀಳಿಗೆ (ಝೂಮರ್) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾದ ಜೀವನ ಹೊಂದಿರುವವರು. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ ಯೋಚಿಸಲು, ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಕಲಿತವರು. 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್' ಕೂಡ 'ಝೆಡ್' ಪೀಳಿಗೆಯ ಹೊಸ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ.

'ಸಾಫ್ಟ್ ಲಿವಿಂಗ್' ಎನ್ನುವುದು ಈ ಜನರೇಷನ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಕಠಿಣತೆ ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಸುಲಲಿತ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮಂತ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಜೀವನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಸಾಫ್ಟ್ ಲಿವಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿ ನೋಡಬಹುದು. ಒಂದು, ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು. ಹಣ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆರಾಮದಾಯಕ ಜೀವನ. ಮತ್ತೊಂದು, ಕಡಿಮೆ ಸವಾಲನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬಯಸುವುದು. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಸದ್ಯ ಮುನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಒತ್ತಡರಹಿತ ಜೀವನ. ಈ ಎರಡರಿಂದಲೂ ವಿರಾಮಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದೇ ಈ 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್'.

ಈ ಪೀಳಿಗೆಯೇ ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್‌ನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಏಕೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ

2022ರ 'ಡೆಲಾಯ್ಟ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಜೆನ್ ರೈಡ್' ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಸದ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಶೇ. 35ರಿಂದ 40 ಜನರು ಈ ಪೀಳಿಗೆಯವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಶೇ. 49ರಷ್ಟು ಯುವಜನರು ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತಂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಯಂತೆಯೂ ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ಅವರಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿರಬಹುದು.

ದುಬಾರಿ ಜೀವನಶೈಲಿ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಭದ್ರತೆ, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಇವು ಈ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸವಾಲೆನಿಸಿದ್ದು, ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಡ್ಡಿದೆ. ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ತಕ್ಷಣ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಹತಾಶರಾಗುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ 'ಝೆಡ್' ಜನರೇಷನ್ ಸಂಬಂಧ 2021ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಪೀಳಿಗೆ ಈ ಹಿಂದಿನ ಯಾವುದೇ ಪೀಳಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟವೂ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in