

ನಿಮ್ಮ ಫೋನಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆಯೇ?

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು ಇವತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಫೋನಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಷ್ಟೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಥವಾ ಫೋನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದುಡ್ಡು ಸುರಿದಷ್ಟೂ ಅದು ತಂದುಕೊಡುವ ಖ್ಯಾತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸವೊಂದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಆಗುವ ಅಡ್ಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರೂ ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾನ್ಸರ್ನಿಕ್ ಲ್ಯಾಬ್ ಎಂಬ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಭದ್ರತಾ ಗುಂಪು 95 ಜನರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿತು. ಆ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶ— ತಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಗೆಲೆಯರ ಬಳಿ ಕೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಶೇಕಡಾ 26ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ— ಎನ್ನುವುದು!

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಇದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ದುರಂತ. ಫ್ಲೋರಿಡಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು 'ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನನ್ನು ಬಳಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮರುದಿನದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ' ಎಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಹೊರಸೂಸುವ ನೀಲಿ ಬೆಳಕು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಎಂದೂ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು ಉಂಟುಮಾಡಿರುವ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಆದರೆ ಫೋನನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬಳಸಬೇಕು? ಅದು ಸದಾ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು.. ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಫೋನ್ ಕಂಪನಿಯೂ ನಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ, ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ರಾಕ್ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮುದ್ರಿಸುವಂತೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಮೇಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವ ಕಾಲ ಶೀಘ್ರವೇ ಬಂದರೂ ಅಚ್ಚರಿ ಇಲ್ಲ.

ಮೈಕ್ರೊಸಾಫ್ಟ್ ಕೆನಡಾ ಕಂಪನಿಯು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 16 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬಾತ ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಕನಿಷ್ಠ ಅವಧಿ 12 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿದ್ದವು. 2015ರಲ್ಲಿ ಅದು 8 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಇದು ಗೋಲ್ಡ್‌ಫಿಶ್ ಎನ್ನುವ ಮೀನಿನ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿ (9 ಸೆಕೆಂಡು)ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಸಾರ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಶೇಕಡಾ 90ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು 'ಸರ್ವಿಸಿಂಗ್' ಆಗುವ ಅವಧಿ. ಆದರೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಒಂದು ಅವಧಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ 2-3 ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದಂತೂ ಹಿರಿಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಘನತೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀಟಿಂಗಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮೊಬೈಲ್ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸ್ಟೆಲೆಂಟ್ ಮೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಇಮೇಲ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ದಿನದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್

ಈಶ್ವರ್

