



ಅಲ್ಪ ತೃಪ್ತಿಯ ಬೆಡ್ಡಾ

ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಪಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾದನೆಯಾಗುವ 'ಡೊಪಮಿನ್' ಎಂಬುದು ಒಂದು ನ್ಯೂರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮಿಟ್ಟರ್. ನರಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಡೊಪಮಿನ್, ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂದೇಶವಾಹಕ ಇದ್ದಂತೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು ಈ ಡೊಪಮಿನ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು, ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು, ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಲು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಡೊಪಮಿನ್ ಸಂದೇಶವಾಹಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯ. ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಡೊಪಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಏರಿಳಿತಗಳಾದಾಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ತೀವ್ರತರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆಟ್ಟವೊಂದನ್ನು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಏರುತ್ತ ಏರುತ್ತ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಖುಷಿಗೆ ಕಾರಣವೇ ಈ ಡೊಪಮಿನ್. ಇಂತಹ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕುಳಿತೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಸೇರಿವೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಾ ಆಡುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳು, (ದೊಡ್ಡವರೂ ಸಹ) ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಸಿದು, ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರವನ್ನೇ ಮರೆತು ಆಟದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವವರಿಗೆ ಈ ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ದಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 'ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕ್ರಷ್' ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಪ್ರತೀ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶ್ಲಾಘನೆಗಳು ಕೂಡ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಭಾವನೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಪಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. 'ಪಬ್‌ಜಿ' ಆಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ಸಂತೋಷದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೇ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ.

ಓದಿನ ಮೂಲಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಖುಷಿ, ದೈನಂದಿನ ಶ್ರಮಜೀವನವು ಕೊಡುವ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಲಿತು ಆಟವಾಡಿದ ಖುಷಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಬಯಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಬಯಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಪಬ್‌ಜಿ, ಕ್ಯಾಂಡಿಕ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಪಿಂಗ್ ಕೂಡ ಇಂತಹ ಖುಷಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡುತ್ತ, ಮನೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಪಾರ್ಸಲ್ ಆಗಮಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವಾಗ ದೊರೆಯುವ ಖುಷಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದಲ್ಲ.

ಕೊರೊನಾ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವಂತಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿದೆ.

ಹುಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಸಂಕೋಲೆಯೊಳಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಂಧಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೊಡ್ಡವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮನುಷ್ಯರು ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಅನ್ನಾಹಾರಗಳು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಶ್ರಮವೂ ಮುಖ್ಯ. 'ಶ್ರಮವೆಂಬುದು ಮನುಕುಲದ ಆಸ್ತಿ' ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತನ್ನು ಅನೇಕರು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಯುಗಗಳು ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವತ್ತಲೇ ಗಮನ ಹರಿಸಿದವು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂದು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಯುವಕರು-ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಂತಃಸ್ಮೃತವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಅಥವಾ ತಾವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಾಧನೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದೇ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಯೋಚನೆಗಳಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 'ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ತನಗೆ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿರುವ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧನೆಯಿಂದ- ಪ್ರತಿಭೆಯಿಂದ ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು' ಎಂಬ ಛಲವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in