

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಯಾಟ್‌ಫೋನ್‌ನಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಭಯ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ತಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಇವು ಟೆಕ್ನೋಫೋಬಿಯಾದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಟೆಕ್ನೋಫೋಬಿಯಾ ಅಂದಾಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದೇನು, ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ,

ಕಳೆಯುವುದು/ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಖಾತೆ ಹ್ಯಾಕ್ ಆಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೆಚ್ಚು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಟೆಕ್ನೋಫೋಬಿಯಾದಿಂದ ನರಳುವ ಹಿರಿಯರು, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿರುವ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. 2022ರ ವೇಳೆಗೆ ಶೇ.73ರಷ್ಟು 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 2020ರ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ (ಅಂದರೆ ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ಮುನ್ನವೇ)

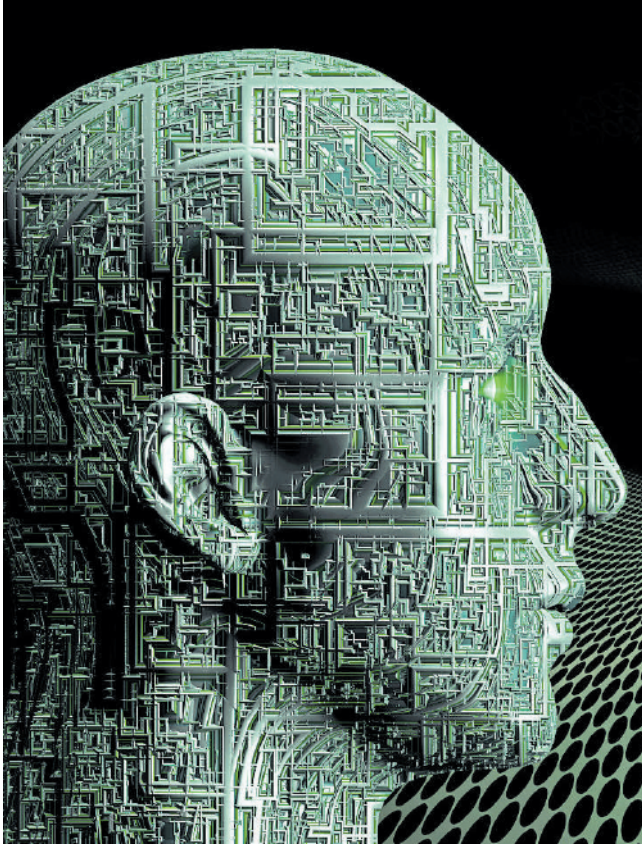
ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಓದಲಾಗದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವವರು ಯಾರು? ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರು ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಶೇ.73ರಷ್ಟು ಹಿರಿಯರು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಶೇ.36ರಷ್ಟು ಜನ ಕಲಿಯುವವರು ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ತೋರುವ ಅವರ ನಿಕಟವಲಯದ ಕಿರಿಯರು ಇಂತಹ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ.

ಕಚೇರಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅರುವತ್ತರ ನಂತರವೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವ, ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹೊಣೆಯಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಟೆಕ್ನೋಫೋಬಿಯಾ ಎಂದು ಅವರು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ, ಸ್ಯಾಟ್‌ಫೋನ್‌ನಿಂದ ದೂರವಂತೂ ಉಳಿಯುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಳಸುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವುದೇ 'ಟೆಕ್ನಿಟಿ (Techxiety) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆತಂಕ!

ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕನೈಕ್ಸ್ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ? ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಐಪ್ಯಾಡ್ ಆಫ್ ಆದರೆ? ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಆಡಿಯೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ? ನಾನು ಹಾಕಬೇಕೆಂದಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಶೇರ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಣಬಹುದು? ನನ್ನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಟೆಕ್ನಿಟಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವ ಬದಲು, ಕಿರಿಯರೊಬ್ಬರನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಸೂಕ್ತ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಯಾರಿಗೂ, ಎಷ್ಟೇ ಪರಿಣತರಿಗೂ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡಿಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಿುಟಿಂಗ್ ಈ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸೋ ಮಾರಿ ಗಳ ನಾ ಸು ತ್ತಿದೆ ; ನಿಷ್ಕಿಯರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಕೂಗು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನೀಡಬಹುದಾದ ಅಾಭಗಳು ಅಧಿಕ. ಅವರ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಅದು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು; ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಾಯಬಲ್ಲದು; ಒಂಟಿತನವನ್ನು ನೀಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿರಿಯರು ತಾವು ಚಿಕ್ಕ, ದೊಡ್ಡ ಸ್ತ್ರೀಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತಲೆತಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅವರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹಿರಿಯರು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರುವುದರ ಬದಲು, ಹೆದರುವುದರ ಬದಲು, ಅದರ ಸ್ನೇಹ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮಾಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ■



ಸಹಜವಾಗಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಎಂದಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ! ಅದು ವಯಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಧೋರಣೆಯ ಫಲ ಎಂದರೆ ಅದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸರಿ.

ಇಂದು ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಟಿ.ವಿ./ರೇಡಿಯೋಗಳ ಜೊತೆ ಬೆಳೆದವರು. ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇದ್ದ ಸಾಧನಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಗ ಬೇಗ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೃಷಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು (ದುಡ್ಡು

65 ರಿಂದ 74ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಿರಿಯರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಶೇ.48, ಅಂದರೆ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಹಿರಿಯ ಜೀವಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಆದರೂ ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 2021ರ ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದೆ ಗೊತ್ತೇ?

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಕಲಿಯುವ ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಅವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಔಪಚಾರಿಕ ತರಬೇತಿ