

ಈ ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡರ ಯುವತಿ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳ ಬಿಡುವಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯಾದದ್ದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು. ಬೇಸರಕ್ಕಿರಲಿ, ಖುಷಿಗಿರಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅದೇ ಸಾಧಿ. ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಸೆಲ್ಫಿಗಳಲ್ಲದೇ ದಿನ ಕಳೆಯುವುದೆಂದರೆ ಅದು ನೀರಸ ಎನ್ನುವಂಥ ಭಾವ ಅವಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆಗೂ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮಾಯಾಜಾಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದ ಆಕೆಯ ವರ್ತನ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತಂದಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಸಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಅವಳನ್ನು ಮಾತಿಗಳೆಯುವುದೇ ಸಾಹಸ, ಇನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾತೆಲ್ಲಿ? ಆದರೆ ದಿನಕಳೆದಂತೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಳುಕೊಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಳಗೇ ಕಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ತನ್ನ ವ್ಯಸನವೇ ಮೂಲ ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ದೂರವುಳಿಯುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ವರ್ತನೆ ತನಗೇ ಅಸಹಜ ಎನಿಸಲು ಶುರುವಾದಾಗ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಮೊರೆಹೋದ ಆಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಒಂದು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು.

\*\*\*

ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಕರಣ. ಅವನು ಹೋಟೆಲ್ ಕೆಲಸಗಾರ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟರೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ವಾಪಸಾಗುವುದು ರಾತ್ರಿ ಒಂಬತ್ತಕ್ಕೆ. ಕೆಲಸದಿಂದ ದಣಿದು ಮನೆಗೆ ಬಂದರೂ ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಂಚವೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲ. ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ಕೊನೆಗೆ ಮಾತನ್ನೂ ಮರೆತವನಂತೆ 'ರೀಲ್ಸ್'ಗಳಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಿತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಆ ಜಗಳ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿ, ಸಿಟ್ಟು ತಡೆಯಲಾರದ ಹೆಂಡತಿ, ಆತನ ಕೈಲಿದ್ದ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆದಿದ್ದಳು. ಅದೇ ಕೊನೆ. ತನ್ನ ಅತಿರೇಕ ಅವನಿಗೂ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ತನ್ನ ಈ ನಡತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೆಟ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮನದಟ್ಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಸ್ಕಾಟ್‌ಫೋನ್ ಬದಲು ಕೀಪ್‌ಡಾ ಮೊಬೈಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ.

\*\*\*

ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ, ಇಂಥ ಹತ್ತಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಈಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಸುತ್ತಲೇ ಸುಳಿಯುತ್ತಿವೆ. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ತಾವೇ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಜಾಲದಿಂದ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಯುವತೆಲೆಮಾರು, 'ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಡಿಟಾಕ್ಸ್‌ಫಿಕೇಷನ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅವ್ಯತವೂ ವಿಷ' ಎಂಬ ಮಾತು ಸದ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುವಂತಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅತಿ ಆಪ್ತ ಎನಿಸಿದ್ದ ಸಂಗತಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ ಬಳಸಿ ಜುಗುಪ್ಸೆ ಮೂಡಿಸುವಂತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ

ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಳಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಎರಡು ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂಥ ತಾಂತ್ರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಾವಿಂದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಮಾಹಿತಿಯ, ಮನರಂಜನೆಯ ನವಮಾಧ್ಯಮ ಎಂದೇ ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಹೊಸ ತಲೆಮಾರೊಂದು ತಮ್ಮ ಕಾಲದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಎಂದೇ ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದೀಗ ಅದೇ ಫೀಳಿಗೆ, ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಿಗಿಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ವೇದಿಕೆ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತೋ ಅದೇ ತಮ್ಮನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಸುಳಿಯೊಳಗೆ ಬಂಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧನವೂ ಆಗಿರುವ ಅನುಮಾನವೊಂದು ಇದರಿಂದ ಸಮಾನ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಿರುವ ಪಲ್ಲಟ ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತಿದೆ.

### ಡಿಟಾಕ್ಸ್‌ಫಿಕೇಷನ್ ಎಂಬ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಥ್ಯ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ

