



ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗೇ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಇದ್ದಾಗ ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಆಫ್‌ಗಳನ್ನು ಡಿ ಆಕ್ಟಿವೇಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿ ನಂತರ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.

-ಭರತ್ ಶರ್ಮಾ,
ಐಟಿ ಕಂಪನಿ ಉದ್ಯೋಗಿ

ಇಂಥವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಡಿಟಾಕ್ಲಿಫಿಕೇಷನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

'ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ' ವಿವರಣೆ. ಈ ಅವಧಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮೀರುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವಿದ್ದು, ಇದು ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಜರ್ನಲ್ ನೀಡಿದೆ.

'ತಮಗೆ ತಾವೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಿಂದ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭರತ್ ಶರ್ಮಾ. ಐಟಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರುವ ಅವರು ಕೂಡ ಈ ಡಿಟಾಕ್ಲಿಫಿಕೇಷನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗೇ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಂ, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ನೋಡುತ್ತಾ ನೋಡುತ್ತಾ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯ ಕಳೆದಿದ್ದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ರೀಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಕೈ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಲು ಮೊದಲು ಅದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಭರತ್.

'ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಗಮನ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳೆಡೆಗೆ ಹೋಗಿತ್ತು. ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ಕುಳಿತರೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದಾಗ, ಆಫೀಸ್ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಕು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ವಾರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಡಿ ಆಕ್ಟಿವೇಟ್ ಮಾಡಿಡುತ್ತೇನೆ. ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಓದುವಾಗಿನಿಂದಲೂ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ನಾನೇ ಈ ರೀತಿ ಬಿಡುವು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೊದಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕೈಗಳು ಆ ಆಫ್ ಕಡೆಯೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಭರತ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪವಾಸ

'A mobile is a good servant, but a dangerous master' - ಮೊಬೈಲ್ ಉತ್ತಮ ಸೇವಕ, ಆದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಒಡೆಯ - ಹೀಗೊಂದು ಟ್ಯಾಗ್‌ಲೈನ್ ಈಚೆಗೆ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿನ ಜೈನ ಸಮುದಾಯ 'ಪರ್ಯಶಾನ್ ಪರ್ವ' ದಲ್ಲಿ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪವಾಸ'ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಘೋಷಣೆ ನೀಡಿತ್ತು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಸರಕುಗಳಿಂದ ದೂರವಿಳಿದು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ದಿನ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪವಾಸ' ಮಾಡಿ ಹೊಸ ವೀಚಾರವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿತ್ತು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೇ ಒಡ್ಡಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿಯ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೀರೆರೆದಿದ್ದು, 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್' ಅಥವಾ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್' ಎಂಬುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪರೋಕ್ಷ ರೂಪವೇ ಆಗಿದೆ.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಂಗ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಡೀ ಗ್ರಾಮವೊಂದು ಇಂಥ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮೊಹಿತ್ಯಾಂಚೆ ವಡಗಾಂ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ ಏಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಸೈರನ್ ಶಬ್ದವೊಂದು ಮೊಳಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗ್ರಾಮದ ಜನರು ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಿ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದು ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ಎಂಟೂವರೆ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೈರನ್ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೊರೊನಾ ಕಾಲಘಟ್ಟ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿರುವುದೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಂತರ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದರೂ



ಮೊಬೈಲ್ ಬಡನಾಟದ ಬದಲು ಬಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗಿನ ಆಟವೇ ಮಜವಾಗಿದೆ...