



ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಳನೋಟ ಹೊಂದಿರುವವರು ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಸಿಯದಂತೆ ಜಾಗೃತವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮನರಂಜನೆಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದೆಂಬ ಆರಿವು ಅವರಿಗಿರುತ್ತದೆ.

-ಡಾ. ಎ. ಶ್ರೀಧರ್, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ

**ವರ್ಚುವಲ್ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಮೋಹ**

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಕುರಿ ಮಂದೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸ್ವಹಿತಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟು. ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆ ಮೊಳೆಯಲು ಜಾಗವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕ್ಷಣದ ಖುಷಿಯ ಹಿಂದೆ ಓಡುವ ಆತುರ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವರ್ಚುವಲ್ ಆಗಿ ಗೈರಾಗುವುದು ಇಂದಿಗೆ ಜರೂರು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಚಟಿಗಳು, ಮನುಷ್ಯನ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈ ವರ್ಚುವಲ್ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಗಂಟು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ. ಎ. ಶ್ರೀಧರ್.

'ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವವರಿಗಷ್ಟೇ ಅದರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಯುವಜನತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು, ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆತಿಲ್ಲದಾಗ, ಅಂದರೆ ತಮಗೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಲಭಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ. ಮತ್ತೊಂದು, ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ, ಅದೇ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿದಾಗ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನಾನು ಯಾಕೆ ಸಾಧನ, ಸಲಕರಣೆಗೆ ಇಷ್ಟು

ದಾಸನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಇದು ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಒಳಅರಿವು ಮೂಡಿದಾಗ. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಳನೋಟ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಅಂಥ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವವರು ಸ್ವಯಂ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳೆಡೆಗೆ ಈಗೀಗ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಜುಗುಪ್ಸೆಯ ಭಾವವೊಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಮನರಂಜನೆಯ ಸರಕಿಲ್ಲದೆಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಚಟುವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ಅದೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಇದೊಂದೇ ಆದ್ಯತೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ತನ್ನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು

