

ವಾರ್ತಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಕಾಮಿನಿ-ಕಾಂಚನಗಳ ನಂಟು: ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳೆಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದುವು. ಅವರು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಕಾಮಿನಿ-ಕಾಂಚನ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು; ಕಾಮಕ್ಕೂ ಲೋಭಕ್ಕೂ ಎಡೆಬಿಡದ ನಂಟು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದು ಮನಗಂಡಿದ್ದರು.

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಡೆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದು ಅದನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನೂತನ ವಿಧಾನವೊಂದು ಕಾರ್ಮೋದ್ರಿಕ್ರರಾದವರು ಜೂಜಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವರು ಜೂಜಿನಂತಹ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳು ಲೋಭಪ್ರಚೋದಕವಾದ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತವಂತೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದದ್ದು ಆಮೆರಿಕದ ಸ್ಕಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ೧೫ ಜನ ಯುವಕರು.

“ಕುರುಡು ಕಾಂಚಾಣ ಕುಣಿಯತ್ತಲಿತ್ತೋ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದವರ ತುಳಿಯುತ್ತಲಿತ್ತೋ” ಎಂದು ವರಕವಿ ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಂಚಾಣವು ಕಾಮದ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪವಷ್ಟೆ. ಕಾಮಲೋಭಗಳ ನಂಟಿನ ಗಂಟು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಲ್ಲವೇ? (ದಿ ಹಿಂದೂ, ಏಪ್ರಿಲ್ ೬, ೨೦೦೮)

ರಾತ್ರಿಗೂಬೆಳಗ್ಗೆಗೂ ತಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರು: ನಮ್ಮ ಯುವಕರು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳುವಿರೇನು? ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಹದಿಹರೆಯದವರ ‘ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ’, ಅವರನ್ನು ನಿಶಾಚರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸರಾಸರಿ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕುಸಿಯುತ್ತದೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರು ಬಿನ್ನರೂ ಆಸಂತುಷ್ಟರೂ ಆಗುತ್ತಿರುವುದೂ ಕೂಡ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ ನೆಟ್‌ಗಳ ವಿಪರೀತ ಬಳಕೆ. ರಾತ್ರಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗ ಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮನರಂಜನೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನೂ ಹದಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು, ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರು. ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೆ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಲು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಅದು ಸಂಜೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ರವಿಸುವುದಂತೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? “ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ದೀಪಗಳನ್ನು ಮುಂದ ಮಾಡಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಬಿಡಿ.” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಫೊಂದರ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಮಿಸೆಸ್ ವಾರ್ನ್.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಹಾಲೆಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ರಾತ್ರಿಗೂಬೆಳಗ್ಗೆಗೂ ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಡನೆ ಬಹುತೇಕ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅವರಿಗೆ ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ದಕ್ಷತೆ ಯಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಸುವ ಬಾಳು ಸಹಜವೂ ಸಂತೋಷದಾಯಕವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು, ಹಗಲಾಧಿಕಾರಗಳ ಅಮಲಿನಿಂದ ಕೃತಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳೇ ನಿದರ್ಶನ.

(ದಿ ಹಿಂದೂ, ಏಪ್ರಿಲ್ ೬, ೨೦೦೮)

ಅಳುವ ಸುಮೋಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಅಳು ನಿಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ತರುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನು ಓದಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ಜಪಾನೀಯರಲ್ಲಿ ‘ನಾಜಿಕುಮೋ’ (ಅಳುವ ಸುಮೋ) ಎನ್ನುವ ಹಬ್ಬವಿದೆ. ಅಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಟೊಕಿಯೋದಲ್ಲಿರುವ ಸೆನ್ಸೋಜಿ ದೇವ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ; ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬೃಹದಾಕಾರದ ಸುಮೋ ಕುಸ್ತಿಗಾರರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮಗು ರೋದಿಸುತ್ತದೆ. ರೋದಿಸಲೇ ಬೇಕು - ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅರಚುವ ಮಗುವಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ಕೂಡ ಇದೆ!

ಇದು ೪೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ಹಬ್ಬ. ಕೆಡುಕಿನ ಶಕ್ತಿ ಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಆಕ್ರಂದನ ಅಟ್ಟಿಬಿಡುವುದಂತೆ! ಸುಮೋ ಕುಸ್ತಿ ಗಾರರು ಮಗುವನ್ನು ಅಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮುಂದೆ ಭಯಂಕರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಭಯಾನಕ ಮುಖ ವಾದಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಭಯ ಕೆರಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅಳುವುದೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಕೆಲವಂತೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದಿರಲಿ, ಜೋರಾಗಿ ನಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವಂತೆ. ಮಗುವನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಏನೆಲ್ಲಾ ಕಸರತ್ತು ನೋಡಿ! (ದಿ ಹಿಂದೂ, ಏಪ್ರಿಲ್ ೨೮, ೨೦೦೮)