



டாக்டர் ஜி.ராமானுஜம்
drgramanujam@gmail.com

ஸ் மார்ட்போன்கள் எனப்படும் திறன்பேசிகள் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளில் மிக முக்கியமானது கவனச்சிதறல் என்பதைப் பார்த்தோம். குறிப்பாகச் சிறார், பதின்வயதினரிடையே அந்தப் பாதிப்பு மிக அதிகமாக இருக்கிறது என்பதைக் கடந்த வாரக் கட்டுரையில் பார்த்தோம். அதிலும் சிறாரை அதிகம் பாதிக்கும் ஏ.டி.ஹெச்.டி. என்னும் அத்தித் துருதுருப்பு/ கவனச்சிதறல் (Attention Deficit Hyperactivity Disorder -ADHD), ஆட்டிசம் போன்ற பாதிப்புகள் இருப்பவர்களுக்குத் திறன்பேசிகள் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஏ.டி.ஹெச்.டி. இருக்கும் சிறார், பதின்வயதினரிடம் முனையின் டோபமின் செயல்பாடு குறைவாக இருக்கும். அவர்களால் ஒரு விஷயத்தில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்த முடியாது. எளிதில் சலிப்புற்று அடிக்கடி கவனச்சிதறலை ஏற்படுத்தும் டோபமின் தூண்டுதலுக்காக ஏங்கத் தொடங்கிவிடுவார்கள். பள்ளியில் இருக்கையில் அமர்ந்திருக்க முடியாது. வரிசையில் காத்திருக்கப் பொறுமை இருக்காது. திறன்பேசிகளில் புதிதுபுதிதாக முடிவே இல்லாமல் விஷயங்கள் வந்து கொண்டே இருப்பதால், அவர்கள் தொடர்ந்து மணிக்கணக்கில் திறன்பேசிகளைப் பார்த்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். இது 'Doom scrolling' எனப்படுகிறது. அதாவது, அழிவு அல்லது சேதப்படுத்தக்கூடிய அளவுக்குத் திறன்பேசிகளைப் பார்த்துக்கொண்டே இருப்பது.

திறன்பேசிகளில் வரும் ஒவ்வொரு புதிய அறிவிப்பும், விருப்பக்குறியும், காணொளிக் காட்சியும், பதிவும் மூளையில் டோபமின் தூண்டுதலை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகவே தொடர்ச்சியாகப் போதைபோல் இதைப் பார்த்துக்கொண்டே இருக்கவைக்கிறது. இதில் இன்னொரு விஷயமும் இருக்கிறது. கவனச்சிதறல் இருப்பது போன்றே கவனமின்மையும் (inattention) அதிகமாக இருக்கும். ஏ.டி.ஹெச்.டி. பாதிப்பு உள்ளவர்கள் சில நேரம் வெளி உலகில் நடக்கும் மாற்றங்களையே உணராமல் மணிக்கணக்கில் ஒரே விஷயத்தில் ஈடுபடுவதும் உண்டு. நேரம், காலம் இல்லாமல் ஒரு விஷயத்தில் ஈடுபடுவது, 'காலக் கவனமின்மை'



(Time blindness) எனப்படுகிறது. ஒரே ஒரு நிமிடம் திறன்பேசியில் ஒன்றைப் பார்த்துவிடலாம் என எடுத்துவிட்டு நேரம் போனதே தெரியாமல் மணிக்கணக்கில் பார்த்துக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

ஃபுளோ - காலக் கவனமின்மை

ஒரே விஷயத்தில் மணிக்கணக்காக ஈடுபடும் இந்தச் செயல்பாடு கவனச்சிதறலுக்கு நேர் எதிரான பண்பாக இருப்பதுபோல் தோன்றக்கூடும். இதை அத்தித் கவனம் (Hyperfocus) என்று கூடச் சொல்வார்கள். அப்படியானால் இந்தப் பண்பு நல்ல விஷயம்தானே எனக் கேட்கலாம். உருப்படியாக முழு கவனத்தையும் ஒரு விஷயத்தில் செலுத்தி ஈடுபடுவதை ஃபுளோ (Flow)

அது உருப்படியான செயலாகவும் இருக்காது. இலக்கு இல்லாததால் நிறுத்த முடியாமல் போய்விடுகிறது. மூளை, பிரேக் பிடக்காத பேருந்து போல ஆகிவிடுகிறது. ஃபுளோ மன நிலையில் மனம் நிறைவாக உணரும். ஆனால், பல மணிநேரம் திறன்பேசியிலேயே ஆழ்ந்திருந்தாலும்கூட மனம் எரிச்சலையும் சலிப்பையும் தான் அடையும்.

அழர்வ நோயல்ல

உங்கள் நண்பர் அல்லது உறவினர் ஒருவர் உங்கள் வீட்டுக்கு வந்தால் உற்சாகமாக அவர்களோடு நீண்ட நேரம் பேசிக்கொண்டிருப்பீர்கள். அதுவே உங்கள் வீட்டில் ஒரு திருமண நிகழ்வு. அதற்கு நண்பர்கள்,



உள்ளங்கையில் ஒரு சிறை

மனநிலை எனப் பார்த்தோம். இது மனநிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் தரக்கூடியது. ஆனால், ஏ.டி.ஹெச்.டி பாதிப்பில் மணிக்கணக்கில் திறன்பேசிகளைப் பார்த்துக்கொண்டு இருக்கும் பண்பு அத்தகையது அல்ல. ஃபுளோ மனநிலையில் நாம் என்ன செய்கிறோம், எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும், குறிப்பாக எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்பது குறித்த தெளிவு இருக்கும். ஆகவே, குறிப்பிட்ட நோக்கம் நிறைவேறியதும் நிறுத்த முடியும்.

ஆனால், காலக் கவனமின்மை நிலையில் இலக்கில்லாமல் செயல்பட்டுக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

உறவினர்கள் எல்லாரும் படையெடுத்து வந்துவிட்டால், எல்லா ரிடமும் நீண்ட உரையாடலை நடத்த முடியுமா? சிரித்துவிட்டு, 'சாப்பிட்டுப் போங்க' எனச் சொல்லத்தான் முடியும். அது போலத்தான் மூளைக்கும். திறன்பேசிகள் பல விஷயங்களைத் தருவதால், எதையும் கவனிக்க முடியாமல் நமது மூளை வறுக்கப்படும் பாப்காரன் போல் கொந்தளிக்கிறது. முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனிக்க மறுக்கிறது. பசி, தாகம், தூக்கம் போன்ற உணர்வுகளைக்கூடக் கவனிக்காமல் நேரம், காலம் தெரியாமல் திறன்பேசிகளில் மூழ்கிப் போகும் குழந்தைகளின் உடல்நலம்

பாதிக்கப்படுகிறது. சில நேரம் இறப்புகள்கூட ஏற்படுகின்றன. ஏ.டி.ஹெச்.டி. என்பது சிலருக்கு மட்டும் வரக்கூடிய, ஏதோ தமிழ் சினிமாவில் வரும் அபூர்வமான நோய்களில் ஒன்றல்ல. எல்லாருக்குமே கவனச்சிதறல், கவனமின்மை, காலக் கவனமின்மை போன்ற பண்புகள் இருக்கும். அத்தமாகப் போவதைத்தான் பாதிப்பு (Disorder) என்கிறோம். திறன்பேசிகள் இப்பாதிப்புகளை அதிகப்படுத்துகின்றன.

கண்ணாடி நியூரான்

ஏ.டி.ஹெச்.டி மாதிரியே உள்ள இன்னொரு பாதிப்பு ஆட்டிசம். இந்தப் பாதிப்பின் முக்கிய அறிகுறி பிறருடன் தொடர்புகொள்வதில் உள்ள தகவல் தொடர்புத் திறன்கள் (communication skills) கடுமையாகப் பாதிப்படைவது. பலருக்குப் பேச்சே வளர்ச்சி அடைந்திருக்காது. அப்படியே பேசினாலும் முகம்பார்த்துப் பேசுவது, குறிப்பாகக் கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவது இருக்காது. நண்பர்களுடன் விளையாடுவது, பகிர்ந்துகொள்வது, பிறரது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வது போன்ற திறன்களில் பாதிப்பு இருக்கும். பிறரது உடல் அசைவுகளை, குரலின் ஏற்ற இறக்கங்களை, முக பாவனைகளை உற்றுக் கவனித்து, அவர்களின் மனவோட்டங்களைப் புரிந்து கொள்வது மிக முக்கியமான பண்பு. இதைச் செய்யும் மூளை செல்கள் கண்ணாடி நியூரான்கள் (mirror neurons) என அழைக்கப்படுகின்றன. இவற்றின் செயல்பாடுகள் ஆட்டிசம் போன்ற பாதிப்பு இருப்பவர்களுக்குக் குறைவாக இருக்கும். தனக்குள்ளேயே ஆழ்ந்துபோவார்கள். முன்பெல்லாம் ஆட்டிசம் போன்ற பாதிப்பு உள்ள குழந்தைகளின் பெற்றோரிடம் 'அதிகம் டி.வி. பாரக்கவிடக் கூடாது!' என்று அறிவுறுத்தப்படும். காரணம் டி.வி. என்பது ஒருவழி உரையாடல். தொலைக்காட்சித் திரையில் இருப்பவர்கள் மட்டும் பேசிக்கொண்டே இருப்பார்கள். பதிலுக்கு நாம் உரையாட முடியாது. இதனால் உரையாடும் திறமை வளராது. இப்போது திறன்பேசிகளும் அதையே செய்கின்றன. உரையாடும் பிறரது முக பாவனைகளைக் கவனிக்காமல், தனது திறன்பேசிக் குள்ளேயே மணிக்கணக்கில் ஆழ்ந்துபோவதால் ஆட்டிசத்தில் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.