

വൈശ്വ

മലയാളം മാസിക

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

**സാമൂഹിക
മാധ്യമങ്ങൾ
പ്രത്യേക പതിപ്പ്**





COTTON
WHITE SHIRTS

WHERE
PERFECTION
MEETS
DIGNITY



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



നമ്മെ വലയം ചെയ്തിരിക്കുന്ന സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന നന്മയും തിന്മയും തിരിച്ചറിയാനും അത് പ്രയോജനകരമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താനും നമുക്ക് വഴികാട്ടിയാകുന്ന



ഓൺലൈനിൽ കൂടുങ്ങിയ ജീവിതം...

പ്രിയരേ,

‘ആരാണ് നിന്റെ സുഹൃത്ത് എന്ന് പറയൂ, അപ്പോൾനിങ്ങൾ ആരാണെന്ന് ഞാൻ പറയാം.’ എന്ന് പൊതുവേ നാം കേൾക്കാറുണ്ട്. എന്നാലിപ്പോൾ, ‘നിന്റെ സെൽഫോൺ തരൂ, നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നു എന്ന് ഞാൻ പറയാം.’ എന്ന് പറയുന്ന ഒരു കാലത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. വാട്സ്ആപ്പ്, ഫേസ്ബുക്ക്, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം, ടെലിഗ്രാം, ഡേറ്റിംഗ് ആപ്പ്, എക്സ് തുടങ്ങി നമ്മുടെ സെൽഫോൺ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആപ്ലിക്കേഷനുകളും അവ നാം എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു എന്നതുമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ഇന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്.

ലോകമൊട്ടാകെ 200 കോടി പേർ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ ഇടപഴകുന്നതായാണ് കണക്ക്. ഫേസ്ബുക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ തന്നെ 80 കോടി വരും. എക്സിൽ (ട്വിറ്റർ) ഇരുപതു കോടിയും ലിങ്ക്ഡിൻ മാധ്യമത്തിൽ പതിമൂന്നര കോടിയും അംഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഏകദേശം 40 കോടി പേർ വാട്സ്ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ ലോകത്തിൽ ഇന്ത്യ ഏഴാം സ്ഥാനത്താണ്.

വ്യക്തി ജീവിതത്തിൽ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ നടത്തുന്ന സാധീനത്തെ പറ്റി നിരവധി പഠനങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ ഇടപെടുന്ന യുവാക്കളിൽ 65 ശതമാനം പേർ തങ്ങളുടെ പെരുമ പ്രചരിപ്പിക്കാനായി അത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. 41 ശതമാനം യുവാക്കൾ ഇത് മൂലം ലഭിക്കുന്ന പുതിയ സുഹൃത്തുക്കളെക്കൊണ്ട് വലിയ വിഷമത്തിൽ പെടുന്നു. 22 ശതമാനം പേർ ഇത് മൂലം പഴയ ബന്ധങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. 25 ശതമാനം യുവാക്കൾ അനാരോഗ്യകരമായ വാഗ്വാദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. ഫേസ്ബുക്ക്, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ മൂലമാണ് ലോകത്തിൽ ധാരാളമായി കിംവദന്തികൾ പ്രചരിക്കുന്നത് എന്ന് പറയാൻ പ്രത്യേക ഗവേഷണം ഒന്നും വേണ്ടതില്ല. നമ്മുടെ അനുഭവങ്ങൾ തന്നെ ഉദാഹരണം.

ഇന്നത്തെ വിദ്യാർത്ഥികൾ പഠനത്തേക്കാൾ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലും ഗെയിമുകളിലും സമയം ചെലവഴിക്കാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്.

അതിനാൽ അവർ തങ്ങളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും വ്യായാമത്തിനും അധിക നേരം ചെലവഴിക്കാറില്ല. അവർ അധികനേരം കമ്പ്യൂട്ടറിലോ ടി വി കാണുന്നതിലോ ചെലവഴിക്കുന്നു. അതിനാൽ അവരുടെ കണ്ണിനെ അത് ബാധിക്കുന്നു. വേണ്ടതിൽ കൂടുതൽ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ സമയം ചെലവിടുന്നത് അവരെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. മണിക്കൂറുകൾ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ ചെലവിടുന്നവർ തങ്ങളുടെ പലവിധ ചിത്രങ്ങളും വീഡിയോയും പങ്കു വച്ച് സ്വയം പുകഴ്ത്തൽ നടത്തുന്നു. ഇതിനാൽ പലരും തള്ളൽ വിദഗ്ധരായി മുദ്ര കുത്തപ്പെടുന്നു.

ഇങ്ങനെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ നിമിഷവും തത്സമയം നാട്ടുകാർക്ക് വിളമ്പുന്ന നാം ഫലത്തിൽ വലിയ മോഷണങ്ങൾക്ക് തന്നെ തുണയായി മാറുകയാണ്. ഒരു വീട്ടിൽ തങ്ങൾ നടത്തിയ കൊലയെപ്പറ്റി കള്ളന്മാർ പോലീസുകാരോട് പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ വിഷമിപ്പിക്കുന്നതാണ്. തങ്ങൾ വീട് പുട്ടി യാത്രയ്ക്ക് പോകുന്നതായി ആ വീട്ടിലെ ഒരു സ്ത്രീ സാമൂഹിക മാധ്യമത്തിൽ കുറിച്ചു. ഇത് കണ്ടാണ് കൊള്ളക്കാർ ആ വീട്ടിൽ മോഷണത്തിന് കയറിയത്. ഇടയ്ക്കിടെ അവർ എവിടെയാണെന്ന വിവരവും ആ സ്ത്രീ പങ്കു വച്ചു. അതു കൊണ്ട് അവരെ കുറിച്ചുള്ള എല്ലാ വിവരവും അവിടെയിരുന്ന് അറിയാൻ അവർക്ക് കഴിഞ്ഞു. ഇതു ആ വീട് കൊള്ളയടിക്കാൻ വലിയ സഹായമായി എന്ന് കള്ളന്മാർ പോലീസിനോട് പറഞ്ഞു.

നാട്ടിൽ ഒരു വിദ്യാർത്ഥി ഗ്രാമത്തിൽ കഴിയുന്ന ആൾക്ക് യു എസിൽ ന്യൂയോർക്കിൽ കഴിയുന്ന ഒരാളുമായി അടുപ്പം സ്ഥാപിക്കാൻ ഇന്ന് വളരെ എളുപ്പമാണ്. ലോകത്തിൽ എവിടെ കഴിയുന്ന ആളുമായും ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന സാമൂഹിക ഉപകരണങ്ങൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. എന്നാൽ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ ഇടപഴകുന്ന ഭൂരിപക്ഷം പേരും ഏകാന്തത ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരായി മാറുന്നതായി ബി ബി സി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു.

ബിബിസിയുടെ ‘ഒറ്റപ്പെടൽ പരിശോധന’ എന്ന പരിപാടിയിൽ 55,000 പേർ പങ്കെടുത്തു. 16 വയസ്സ് മുതൽ 24 വയസ്സ് വരെയുള്ളവർ ഉൾപ്പെട്ട 44

ശതമാനം പേർ തങ്ങൾക്ക് ഏകാന്തത കൂടുതൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതായി അറിയിക്കുകയുണ്ടായി. ഏകാന്തത പൊതുവേ പ്രായമേറിയവരെയാണ് ബാധിക്കുക എന്ന് കരുതപ്പെട്ടിരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഈ കണ്ടെത്തലിന് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

മാതാപിതാക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, ബന്ധുക്കൾ എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ പേരാൽ വലയം ചെയ്യപ്പെട്ടിരുന്നാലും സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ അധിക സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിനാൽ ഏകാന്തത, ക്ഷീണം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവ തങ്ങൾ ഏറെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതായി അവർ പറയുന്നു. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ ഒട്ടേറെ സുഹൃത്തുക്കൾ ഉള്ളവരാണ് ഏറെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതെന്ന് ബിബിസി അന്വേഷണം പറയുന്നു.

സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ പ്രയോജനകരമാണെങ്കിലും ഒറ്റപ്പെടലിൽ തകർന്നു കഴിയുന്ന യുവാക്കൾ മൂലം അതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ അന്യമായി നിൽക്കുന്നു. 'വ്യക്തികൾ നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെട്ട് സൗഹൃദത്തിൽ കഴിയുന്നത് സുപ്രധാനമാണെന്ന് ബിബിസി അന്വേഷണം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒട്ടേറെ പ്രയോജനങ്ങൾ ഉണ്ട്. പ്രളയം, കൊടുകാറ്റ്, കൊറോണ പോലെയുള്ള ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ടായപ്പോൾ സമൂഹം ഒന്നായി ഒരു മനസ്സോടെ അന്യോന്യം സഹായിച്ചത് നമുക്ക് മറക്കാനാവില്ല. കോളേജും സ്കൂളും തുറക്കാൻ കഴിയാതിരുന്ന ആരണ്ടു വർഷങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഒരളവു വരെ സഹായകമായത് ഈ മാധ്യമങ്ങളാണ്.

ആയിരക്കണക്കിന് പേരുടെ ശൃംഖലയുള്ള സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ നൽകുന്ന പിന്തുണ പലർക്കും സഹായകമാകുന്നു. നമ്മുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ യാതൊരു ചെലവുമില്ലാതെ പ്രചരിപ്പിക്കാനുള്ള ശക്തിയും സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾക്കുണ്ട്. അടുത്ത ആളുകളുടെ ജന്മ



ദിനം ഓർത്തിരിക്കുന്നത് മുതൽ പ്രധാന വിവരങ്ങൾ എല്ലായിടത്തും എല്ലാവരിലും എത്തിക്കുന്നത് വരെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യം അവഗണിച്ചു കൂടാ.

വിവര സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ വളർച്ച ആർക്കും തടയാനാവില്ല. നന്മയും തിന്മയും മറ്റുള്ളവരാൽ സംഭവിക്കില്ല എന്ന ചൊല്ല് എല്ലാ കാര്യത്തിനും എല്ലാ കാലത്തിനും അനുയോജ്യമാണ്. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ മൂലം ലഭിക്കുന്ന സാധ്യതകൾ നമ്മുടെ വളർച്ചയ്ക്കും മുന്നേറ്റത്തിനും എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാനാകും എന്ന് വിശദമാക്കുന്ന 'വെബ് പൂതിയ കാഴ്ചകൾ' തയ്യാറാക്കിയ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ എന്ന ഈ മാസിക താങ്കൾക്ക് ഞങ്ങൾ സമർപ്പിക്കുന്നു. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളെ നന്മയുടെ വഴിയൊരുക്കാനും തിന്മയുടെ വഴികളെ ചെറുക്കാനും ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം.

എല്ലാവർക്കും സമസ്ത ഐശ്വര്യങ്ങളും ആശംസിച്ചു കൊണ്ട്,

കെ ആർ നാഗരാജൻ
 സ്മാപകൻ
 രാംരാജ് കോട്ടൺ

സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ലോകം

ഒരു യുവാവ് 'ഇന്റർനെറ്റ്, വാട്സ്ആപ്പ്, ഫേസ്ബുക്ക് തുടങ്ങിയ ടെക്നോളജികൾ ഇല്ലാതെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ജീവിച്ചു?' എന്ന് എന്ന് തന്റെ മുത്തച്ഛനോട് സംശയം പ്രകടിപ്പിച്ചു. ഇത് കേട്ട മുത്തച്ഛൻ 'ഇതൊന്നും ഇല്ലാതെ ജീവിച്ചതിൽ എനിക്ക് വലിയ അതിശയമൊന്നും തോന്നുന്നില്ല. പക്ഷേ സ്നേഹം സത്യം, ആർജവം എന്നിങ്ങനെ മാനുഷിക മൂല്യങ്ങളേ ഇല്ലാതെ നിങ്ങളുടെ തലമുറ വളരുന്നത് കാണുമ്പോഴാണ് എനിക്ക് ആശ്ചര്യം' എന്ന് മറുപടി പറഞ്ഞു.

ഏതു വസ്തുവാനോ നമുക്ക് സന്തോഷം തരുന്നത് അത് നമുക്ക് സങ്കടവും തരും എന്നത് ലോകനീതി. അധികമായാൽ അമൃതം വിഷം. ചില മരുന്നുകൾ ചിലപ്പോൾ മറ്റു രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത് പോലെയാണ് സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളും.

ശരിയായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ പോലെ പ്രയോജനപ്രദമായ മറ്റൊന്നില്ല. ഇത് മൂലം ലോകത്തിൽ എവിടെയുമുള്ള സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളുമായി ഞൊടിയിടയിൽ ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയും. പണ്ട് ഒരു എഴുത്ത് എഴുതി എത്രയോ നാളുകൾ കാത്തിരുന്നാലായിരുന്നു നിങ്ങൾക്ക് മറുപടി ലഭിക്കുക. ടെലിഫോൺ ഓഫീസിൽ പോയി ട്രങ്ക് കോൾ ബുക്ക് ചെയ്ത് മണിക്കൂറുകൾ നാം കാത്തിരിക്കണമായിരുന്നു. ഇന്ന് സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളുമായി വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പ് വഴി നിരന്തരം വേഗത്തിൽ ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയും.

സോഷ്യൽ മീഡിയ ഇപ്പോൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും സഹായകമാണ്. കൊറോണ കാലത്ത് സോഷ്യൽ മീഡിയ വഴിയായിരുന്നു വിദ്യാഭ്യാസവും ബന്ധപ്പെടലും നടന്നിരുന്നത്. വിദ്യാർത്ഥികളെയും രക്ഷിതാക്കളെയും ഉൾപ്പെടുത്തി വീട്ടിൽ തന്നെ ക്ലാസ് എന്ന സംവിധാനം വന്നു. വാട്സ്ആപ്പിൽ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചാണ് വിജയികളെ കണ്ടെത്തിയത്.

ഒരു നല്ല കാര്യത്തിന് പലരിൽ നിന്നും പണം സമാഹരിക്കുന്നതിന് സോഷ്യൽ മീഡിയ സഹായിക്കുന്നു. അതേ പോലെ ദോഷകരമായ ഒരു കാര്യത്തെ പറ്റി മുന്നറിയിപ്പ് നൽകാനും ഇത്



സഹായകമാണ്.

ഒരു വിവരം ചുരുങ്ങിയ നേരത്തിൽ ലക്ഷക്കണക്കിന് പേരിലെത്തിക്കാൻ സോഷ്യൽ മീഡിയക്ക് കഴിയും. പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകാൻ ഇത് സഹായിക്കും. എവിടെയെങ്കിലും നടക്കുന്ന കുറ്റകൃത്യത്തിന്റെ ദൃശ്യം പ്രചരിപ്പിച്ച് അതിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാമെന്ന് സർക്കാരിന് പൊതു ജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കാനാകും.

ഇങ്ങനെ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടാം. ഈ പട്ടിക വളരെ നീണ്ടതാണ്. എന്നാൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ മൂലം പല ദോഷകരമായ കാര്യങ്ങളും നടക്കുന്നുണ്ട്. നാം അറിയുന്നവരോ അല്ലാത്തവരോ ആയി നേരിട്ട് നീണ്ട നേരം സംസാരിക്കുന്നത് വളരെ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഇന്ന് കുടുംബത്തിലുള്ളവരുമായി

സംസാരിക്കാൻ വീഡിയോ കോൾ വേണ്ടി വരുന്നു. യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ വഴികണ്ടു പിടിക്കാൻ ഓട്ടോക്കാരനെയോ വഴിയിൽ കാണുന്ന ആളെയോ നാം ആശ്രയിക്കുന്നില്ല. പകരം ഗൂഗിൾ മാപ്പ്



പോലെയുള്ള ടെക്നോളജിയിൽ നാം ആശ്രയം കണ്ടെത്തുന്നു. നമ്മെ കണ്ടു വളരുന്ന നമ്മുടെ കുട്ടികളും സമയം കളയാൻ ടിവിയിലോ മൊബൈലിലോ ആശ്രയിക്കുന്നു. ഓഫീസുകളിൽ കടലാസിന് പകരം കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

യാത്രയിൽ ആകാശവും ജനലിലൂടെ ജനങ്ങളെയും നാം കണ്ടിരുന്നു എങ്കിൽ ഇന്ന് തൽസമയ സംപ്രേഷണങ്ങൾ വഴി എല്ലാം കാണുന്നു. ബസിലോ ട്രെയിനിലോ യാത്ര ചെയ്യുന്നവരുടെ കണ്ണുകൾ മൊബൈലിൽ ആണ്. മുമ്പ് സിനിമകാണാൻ കൂടുമ്പോൾ പോയി പുറത്ത് രണ്ടര മണിക്കൂർ ചെലവഴിച്ചു എങ്കിൽ ഇന്ന് ഒടിടി വഴി വീട്ടിൽ ഇരുന്നു തന്നെ സിനിമ കണ്ടു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പാചകം മുതൽ ഗൃഹപാഠം വരെ പഠിക്കാൻ നാം യൂട്യൂബ് തേടുന്നു.

ബസിൽ അടുത്തിരിക്കുന്നയാളോട് ആരെങ്കിലും സംസാരിക്കുകയോ എന്തെങ്കിലും വിവരം പറയുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ നാം അറിയാതെ കൈ സെൽഫോണിൽ അമർത്തുന്നു. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ ഉടൻ നമ്മുടെ എഴുന്നേറ്റപ്പോൾ ഫോട്ടോകൾക്കും എത്ര ലൈക്ക് കിട്ടി എന്ന് നോക്കുന്നു. ഒരു ടീ ബ്രേക്ക് കിട്ടുമ്പോൾ പോലും പലരും വാട്സ്ആപ്പ് വീഡിയോയും ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം റീലുകളും നോക്കുന്നു. ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തിൽ എന്ത് നടക്കുന്നു എന്ന് നോക്കാതെ സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ലോകത്ത് അഭിരുചിക്കാണെന്ന് പലർക്കും താൽപര്യം.

ഇങ്ങനെ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ മുഴുകിയാൽ സന്തോഷം ലഭിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അതൊരു ആശ്വാസമാണ്. എന്നാൽ അതും അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല. അവിടെ വരുന്ന വാർത്തകളും വ്യക്തിവിശേഷങ്ങളും ചിത്രങ്ങളും കണ്ടിട്ട് അവ തങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത ശേഷം അവർ വിഷാദത്തിലാകുന്നു. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് ഫേസ്ബുക്ക് നോക്കുന്നതിനു പകരം പാഠപുസ്തകം പഠിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ പലരുടെയും ജീവിതം മാറിപ്പോകുമായിരുന്നു. വാട്സ്ആപ്പിൽ മുഴുകിയ നേരത്ത് തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ എങ്ങനെ മുന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോകണമെന്ന് ആലോചിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ പലരുടെയും ജീവിതം നല്ല നിലയിൽ എത്തുമായിരുന്നു. നമ്മൾ എല്ലാവരുടെയും ജീവിതം സോഷ്യൽ മീഡിയ മാറ്റിമറിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സ് പോലും അറിയാതെ ഒരു ചുരുട്ടത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ് നാം.

നമ്മളെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു നൂണ നമ്മൾക്ക് ഒരു സൂചനയും നൽകാതെ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നവർ കുറവാണ്. എങ്കിലും അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നവരും ഉണ്ട്. സത്യം എന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്ന വിധം മുഖംമൂടി ധരിച്ചു വരുന്ന നൂണുകളിൽ നിന്ന് സത്യം കണ്ടെത്താൻ എളുപ്പമല്ല. ഓരോരുത്തരുടെ മുന്നേറ്റത്തിലും സോഷ്യൽ മീഡിയ പലപ്പോഴും തടസ്സമായി മാറുന്നു. ഒരതരത്തിൽ ലഹരിക്ക് അടിമയായവരെ പോലെ മനുഷ്യർ പെരുമാറുന്നു. ഭാവനയിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തി യഥാർത്ഥ സന്തോഷം ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു.

സോഷ്യൽ മീഡിയ മൂലം സമയം കളയാം. സമയം ലാഭിക്കാം. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് പോലെ പലരെയും യോജിപ്പിച്ചു പ്രവർത്തിപ്പിക്കാം. അതേപോലെ അവരുടെ സമയം ലാഭിക്കാം, നഷ്ടപ്പെടുത്താം. പഠിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കാനും ഇത് സഹായകമാണ്. ഇത് ഓരോരുത്തരും സ്വയം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതാണ്. നാം എന്ത് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. ●





ഇന്റർനെറ്റ് വ്രതം

സ് മാർട്ട് ഫോൺ വന്നതിനു ശേഷം എല്ലാനേരവും ഓൺലൈനിൽ ആയിരിക്കുന്നത് പതിവായിരിക്കുന്നു. കക്കൂസിൽ പോലും സ് മാർട്ട് ഫോണുമായി പോകുന്ന വിധം പലരും സോഷ്യൽ മീഡിയക്ക് അടിമയായി മാറി. 12 മുതൽ 18 വയസ്സുള്ളവരാണ് ഇതിൽ കൂടുതൽ കുടുങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. വ്യവസായ വളർച്ചയിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ജപ്പാനിൽ സ്മിതി ഇതിലും വഷളാണ്. ഏതാണ്ട് അഞ്ചുലക്ഷം വിദ്യാർത്ഥികളാണ് ഇന്റർനെറ്റ് വലയിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്നത്. ഇതിൽ ആശങ്കയിലായ അധികൃതർ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കരുതെന്നതാണ് ഈ വ്രതത്തിലും അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ആ രണ്ടു ദിവസം കൂട്ടികൾക്ക് സൂഹൃത്തുക്കളുമായി കളികളിൽ ഏർപ്പെടാം. പ്രകൃതിയുമായി ചേർന്ന് നിൽക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഇടപെടാം.

ഓൺലൈൻ അടിമയാകുന്ന സാഹചര്യവും ഇല്ലാതാകുന്നു. കുറ്റകൃത്യങ്ങളും കുറയുന്നു. 'ഈ രണ്ടു ദിവസങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ മാതാപിതാക്കളുമായി മനസ്സ് തുറന്നു സംസാരിക്കണം മാതാപിതാക്കളും അങ്ങനെ ചെയ്യണം.' എന്ന് ജപ്പാൻ സാമൂഹിക സുരക്ഷ വകുപ്പ് പറയുന്നു. ഇത് കണ്ട പല രാജ്യങ്ങളും എന്തൊക്കെ ഇത് നമുക്കും ആയിക്കൂടാ എന്ന് ആലോചിച്ചു വരുന്നു.

ഫോൺ നടപ്പാത

സ് മാർട്ട് ഫോണിൽ സംസാരിച്ചോ സോഷ്യൽ മീഡിയ നോക്കിയോ റോഡിൽ കുടി പോകുന്നവർ അപകടം ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുകയാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ. എന്നാൽ നടക്കാൻ നടപ്പാതകെട്ടിയിട്ടുള്ളത് പോലെ പല രാജ്യങ്ങളും ഫോൺ നോക്കി നടക്കാവുന്ന പാതകൾ നിർമ്മിച്ചു വരികയാണ്.

ചൈനയാണ് ആദ്യമായി ഇങ്ങനെ ചെയ്തത്. അവിടെ ചോങ് ചിങ് നഗരത്തിൽ ഫോറിനർ സ് ട്രീറ്റിൽ ഫോണിന്റെ ചിത്രം ആലേഖനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന നടപ്പാതയിൽ കുടി നിങ്ങൾക്ക് യാതൊരു തടസ്സവുമില്ലാതെ ഫോൺ നോക്കി നടക്കാം. വേഗത്തിൽ നടക്കേണ്ടവർക്ക് വേറൊരു ഇടം ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ബെൽജിയത്തിലെ ആന്റവെർപ്പിൽ നടക്കാനും സൈക്ലിങ്ങിനും ഉള്ള പാതയിൽ ഒരു ഭാഗം വെള്ളയടിച്ച് സെൽ ഫോണിൽ സംസാരിക്കുന്നവർക്കായി ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. അമേരിക്കയിൽ ചില നഗരങ്ങളിലും ഇങ്ങനെ ഫോൺ നടപ്പാതയുണ്ട്. സെൽ ഫോൺ അടിമകൾക്ക് ഏതായാലും ഇതുവരെ ഇവിടെ നടപ്പാത ആരും ഒരുക്കിയിട്ടില്ല.



മനക്ഷോഭം ഒഴിവാക്കണം

സന്തോഷം, സങ്കടം, ദേഷ്യം ഇങ്ങനെ എല്ലാത്തിനും ഇമോജി അയച്ച് സ്വന്തം വികാരം വെളിപ്പെടുത്തും പലരും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ എന്തും കണ്ടാലും ഉടനേ അഭിപ്രായം പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കും. ഇങ്ങനെ എല്ലാത്തിനും ഓവർ റിയാക്ട് ചെയ്താൽ മസ്തിഷ്കം ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായി വിഷാദം ഉണ്ടാകും. ഇടയ്ക്കിടെ വികാരങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തിയാൽ വിഷാദം ഉറപ്പ്. കമ്പ്യൂട്ടറും സ്മാർട്ട്ഫോണും ആവശ്യത്തിനു മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.



വാട്സ്ആപ്പ് ഗിത

- ✦ നിനക്ക് വന്ന മെസേജ് നിനക്ക് വേണ്ടി മാത്രം അയച്ചതല്ല. അത് ലോകമെമ്പാടും പോയിരിക്കും.
- ✦ നിനക്ക് ലഭിച്ചതിനാൽ, അത് നിനക്ക് സ്വന്തമാകില്ല.
- ✦ ഏതു വഴിയാണോ വന്നത്, ആ വഴിക്ക് അയക്കുന്നതാണ് വാട്സ്ആപ്പ് കടമ.
- ✦ യാതൊന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ കടമനിർവഹിക്കണം. നിന്റെ കടമയുടെ ഫലം വാട്സ്ആപ്പിനു സമർപ്പിക്കുക.
- ✦ നിങ്ങളുടെ സന്ദേശം നിങ്ങൾ അയക്കുന്നതോടെ മറ്റൊരാളുടേതാകും.
- ✦ ഏതു നിശ്ചയചാലും അത് നിന്നെ തേടി വരും. വിഷമിക്കേണ്ട അയക്കുന്ന സന്ദേശം എല്ലാവരും വായിക്കാറില്ല.

ഇങ്ങനെ മാറിപ്പോയി !

- ✦ സോഷ്യൽ മീഡിയ വരുന്നതിനു മുമ്പ് ഭഗവാനെ കാണുമ്പോൾ കൈകുപ്പും. ഇപ്പോൾ ചിത്രം ഫേസ്ബുക്കിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യും.
- ✦ നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിട്ട് പരിഹാരം കാണുന്നതിനു പകരം അവ മുഴുവൻ എല്ലാവരും അറിയും. വിധം നാം പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു.
- ✦ മുഖവെല്ലാം തെറ്റ് ചെയ്യുന്നവരെ മറ്റുള്ളവർ അറിയാതെ ശാസിക്കും. ഇപ്പോൾ എല്ലാവരും അറിയുന്ന വിധം പരസ്യമായി പോസ്റ്റും.
- ✦ ആരെയും ശക്തമായി വിമർശിക്കാവുന്ന ഇടമായി സോഷ്യൽ മീഡിയ മാറിയിരിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ഇടമായി സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- ✦ ഇപ്പോൾ ജഡ്ജിമാരല്ല വിധി പറയുന്നത്. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഓരോരുത്തരും അലക്ഷ്യമായി കാര്യം കേട്ട് വിധി പറയുന്നു.
- ✦ പലരുടെയും ജീവിതത്തിൽ രഹസ്യം ഇല്ലാതായി എല്ലാം തുറന്നു പറയുന്ന കാലം.
- ✦ നേരിട്ട് സംസാരിക്കുന്നത് കുറഞ്ഞു. ജീവിതത്തിൽ ഒരു തവണ പോലും കാണാത്തവരുടെ കൂടെയാണ് ഇപ്പോൾ സംസാരം.
- ✦ നിത്യജീവിതത്തിൽ അടുത്ത വീട്ടിൽ ഉള്ളവർ പോലും സുഹൃത്തുക്കൾ ആകണമെന്നില്ല. എന്നാൽ ഫേസ്ബുക്കിൽ അയ്യായിരം സുഹൃത്തുക്കൾ.
- ✦ തങ്ങളുടെ ശരിയായ മുഖം മറന്ന് സാങ്കല്പികമായ ഒരു മുഖം കാട്ടാനാണ് എല്ലാവരും ശ്രമിക്കുന്നത്. ●

അറിയുന്നത് സത്യമല്ല കാണുന്നത് ശരിയുമല്ല



ഫേസ്ബുക്ക്, എക്സ്, വാട്സ്ആപ്പ് തുടങ്ങിയ സോഷ്യൽ മീഡിയ പോസ്റ്റുകൾ വെച്ച് ഒരാളുടെ സ്വഭാവം നിങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചറിയാനാവില്ല. അത് വെച്ച് നിങ്ങൾ അവരുമായി വാഗ്ദാനം നടത്തരുത്. അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്. മോശമായ ഒരു സാഹചര്യം എല്ലാവരെയും മാറ്റിയെന്നു വരാം, അവരുടെ പക്ഷത്തു നിന്ന് നോക്കിയാൽ അത് മനസ്സിലാകും. വാട്സ്ആപ്പ് വഴി വന്ന ഒരു കഥ ഇത് വ്യക്തമാക്കും.

ഒരു പ്രഭുവിന്റെ വീട്ടിൽ ഒരാൾ കാവൽക്കാരനായി ജോലിക്ക് ചേർന്നു. മുതലാളി വരുമ്പോൾ സലാം പറഞ്ഞുവെങ്കിൽ തുറന്നു കൊടുക്കണം. ഒരു ദിവസം പോലും ആ മുതലാളി മറുപടി പറഞ്ഞിട്ടുമില്ല; കാവൽക്കാരൻ മുഖം നിവർത്തി നോക്കിയതുമില്ല.

മാസാവസാനം ആ കാവൽക്കാരൻ ആഹാരം കഴിക്കാൻ വഴിയില്ലാതെ വിശപ്പോടെ ഇരുന്നു. വിശപ്പ് കൊണ്ടു തളർന്ന അയാൾ ആരെങ്കിലും പഴയ ആഹാരം കൊണ്ടു വന്ന് ഇട്ടിട്ടുണ്ടോ എന്ന് കുപ്പത്തൊട്ടി ഇളക്കി നോക്കി. മുതലാളി അത് കണ്ടു. ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല.

അടുത്ത ദിവസം കാവൽക്കാരന്റെ മുറിയിൽ നന്നായി പായ്ക്ക് ചെയ്ത ഭക്ഷണപ്പൊതി വെച്ചിരുന്നു. ആരാണ് അത് വെച്ചതെന്ന് അയാൾക്ക് സംശയമായി. എന്തായാലും അയാൾ അത് കഴിച്ചു.

ബാക്കി വന്ന ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ കൊണ്ടു പോയി ഭാര്യക്കും കുട്ടികൾക്കും കൊടുത്തു.

അടുത്ത ദിവസവും അങ്ങനെ ഭക്ഷണം കിട്ടി. അതിനു അടുത്ത ദിവസവും ഒരു സഞ്ചി നിറയെ ഭക്ഷണം കിട്ടി. അയാൾ അത് കഴിച്ചു ബാക്കി ഭാര്യക്കും കുട്ടികൾക്കും കൊടുത്തു. ആരാണ് അത് അവിടെ വെച്ചതെന്ന് അയാൾക്ക് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

പെട്ടെന്ന് ഒരു ദിവസം മുതലാളി മരിച്ചു. നിരവധി പേർ അഞ്ജലി അർപ്പിക്കാൻ എത്തി. അന്ന് അയാൾക്ക് ഭക്ഷണപ്പൊതി കിട്ടിയില്ല. ഒരു പക്ഷേ അവിടെ വന്ന ആരെങ്കിലും എടുത്തിരിക്കാം എന്നയാൾ കരുതി. എന്നാൽ അടുത്ത ദിവസവും ഭക്ഷണം കിട്ടിയില്ല. അതിനു ശേഷം ഒരിക്കലും അയാൾക്ക് ഭക്ഷണപ്പൊതി ലഭിച്ചില്ല.

ഇതോടെ വീണ്ടും അയാൾ പട്ടിണിയിലായി. അയാൾ മുതലാളിയുടെ ഭാര്യയെ കണ്ടു തന്റെ ശമ്പളം കൂട്ടണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടു. അവർ അതിനു സമ്മതിച്ചില്ല. തന്റെ സാഹചര്യം പറഞ്ഞു. ഇത്രയും നാൾ സൗജന്യമായി ആഭക്ഷണം കിട്ടിയത് മൂലമാണ്

താൻ ജീവിച്ചു പോന്നതെന്നു അവരോടു പറഞ്ഞു. 'എപ്പോൾ മുതലാണ് ആഹാരം കിട്ടാതായത്?' എന്ന് അവർ അയാളോട് ചോദിച്ചു. 'മുതലാളി മരിച്ച നാൾ മുതൽ,' അയാൾ മറുപടി പറഞ്ഞു. അതോടെ അവർ കരയാൻ തുടങ്ങി.

അതു കണ്ട് വല്ലാതെ വിഷമിച്ച കാവൽക്കാരൻ അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി. അവർ താൻ ദുഃഖം മൂലമല്ല കരയുന്നതെന്ന് പറഞ്ഞു. മുതലാളി ഏഴു പേർക്ക് ദിനവും ആഹാരം നൽകണമെന്ന് ഏൽപ്പിച്ചിരുന്നു. ആറു പേരെയും കണ്ടെത്തി. ഇപ്പോൾ ഏഴാമനെ കണ്ടെത്തിയ സന്തോഷത്തിലാണ് താൻ കരഞ്ഞതെന്ന് അവർ പറഞ്ഞു.

കാവൽക്കാരൻ അതിശയമായി. താൻ എന്നും അഭിവാദ്യം ചെയ്യുമെങ്കിലും അതിനു പ്രത്യഭിവാദ്യം ചെയ്യാത്ത ആളാണോ ഇങ്ങനെ ചെയ്തതെന്ന് ആലോചിച്ച് ഇത് വിശ്വസിക്കണമോ വേണ്ടയോ എന്ന ചിന്തയിൽ അയാൾ നടന്നു.

അടുത്തദിവസം മുതലാളിയുടെ മകൻ അയാൾക്ക് ആഹാരം കൊണ്ടു വന്നു കൊടുത്തു. അയാൾ നന്ദി പറഞ്ഞു. അതിനു മറുപടിയില്ല. ഇത് വീണ്ടും തുടർന്നു. അവസാനം അയാൾ മുതലാളിയുടെ മകന്റെ മുഖത്തു നോക്കി ഉറക്കെ നന്ദി പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. 'നിങ്ങൾ എന്തോ പറയുന്നു. എനിക്ക് മനസ്സിലായില്ല. എനിക്കും അച്ഛനെപ്പോലെ ചെവി കേൾക്കില്ല,' അത് കേട്ട് അയാൾ സ്തബ്ധനായി.

ഒരിക്കലും ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ നിങ്ങൾ തീരുമാനം എടുക്കരുത്. നാം കാണുന്ന ഓരോരുത്തരും ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നത്തിൽ കൂടുങ്ങിക്കഴിയുന്നവരാണ്. അവരുടെ ഓരോ നടപടിക്കു പിന്നിലും ആ പ്രശ്നങ്ങളാണ് കാരണം എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു ഈ കഥ.

നിറം പിടിപ്പിച്ച ചമയങ്ങളിൽ നാം കാണുന്നത് യഥാർത്ഥമാകണം എന്നില്ല. അത് വ്യക്തമാക്കുന്ന മറ്റൊരു കഥ. ഗ്രാമത്തിനു വെളിയിൽ ഒരു മുനി താമസിച്ചുവന്നു. അദ്ദേഹം അതിരാവിലെ എഴുന്നേറ്റു കൂട്ടിച്ചു പുഴക്കരയിൽ ധ്യാനിച്ചിരിക്കും.

ഒരു ദിവസം പുഴക്കരയിൽ ഒരു പെണ്ണിന്റെ മടിയിൽ തല വച്ച് ഒരാൾ കിടന്നിരുന്നു. അവരുടെ അടുത്ത് കാലിയായ മദ്യക്കുപ്പി ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇത് കണ്ട മുനി ഈ മനുഷ്യൻ രാവിലെ മദ്യം കുടിച്ച് പെണ്ണിന്റെ മടിയിൽ ഉറങ്ങുന്നു എന്ന് കരുതി.

ഇത്തിരി നേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ നദിയിൽ നിന്ന് ഒരു നിലവിളി കേട്ടു. നദിയിൽ വീണ ഒരു യുവാവിന്റെ രോദനമായിരുന്നു അത്. സ്ത്രീയുടെ മടിയിൽ കിടന്ന വ്യക്തി ചാടിയെഴുന്നേറ്റു നദിയിൽ ചാടി ആ യുവാവിനെ രക്ഷപ്പെടുത്തി.

മുനിക്ക് ഇയാൾ നല്ലയാളോ ചീത്തയാളോ എന്ന് സംശയമായി. അങ്ങനെ അദ്ദേഹം നേരിൽ ചെന്ന് നിങ്ങൾ ആരാണ്? ഇവിടെ എന്ത് ചെയ്യുന്നു എന്ന് ചോദിച്ചു. 'ഞാൻ ഒരു മത്സ്യത്തൊഴിലാളി. മീൻ പിടിക്കാൻ ഏറെ മുന്വേ പോയ ഞാൻ ഇന്നാണ് മടങ്ങി വന്നത്. എന്റെ ഭാര്യ എന്നെ സ്വീകരിക്കാൻ വന്നതാണ്. അവർ കൊണ്ടു വന്ന ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കഴിച്ചു ഞാൻ വിശ്രമിക്കുകയായിരുന്നു,'

അയാൾ പറഞ്ഞു. 'നിങ്ങളുടെ അടുത്തു മദ്യക്കുപ്പി കണ്ടല്ലോ' മുനി ചോദിച്ചു. അയാൾ ചിരിച്ചു. 'ഭാര്യക്ക് വെള്ളം കൊണ്ടു വരാൻ വേറെ ഒരു കുപ്പിയും കിട്ടിയില്ല. അത് കൊണ്ടാണ്.'

ഇ യ ഞ ള്ള താൻ ചീത്ത വ്യക്തി എന്ന് കരുതിയല്ലോ എന്നോർത്ത് അദ്ദേഹം മനസ്സിൽ സ്വയം ക്ഷമ ചോദിച്ചു. നാം എന്ത് കാണുന്നുവോ അത് വെച്ച് നാം എല്ലാം വിലയിരുത്തരുത്. സമൂഹത്തിലും സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലും ഇങ്ങനെ വേണം.



സാമൂഹിക മാധ്യമ മൊഴികൾ



ദേഷ്യവും കൊടുങ്കാറ്റും ഒന്ന് പോലെയാണ്. അവ പോയ ശേഷമാണ് നാശനഷ്ടങ്ങൾ അറിയുക.

എഴുത്തിടത്തിൽ എത്തിയാൽ അത് കണ്ണുകളെ നോക്കി സംസാരിക്കും.

എല്ലാ പുഴുക്കളെയും ചാകുമ്പോൾ ഉറുമ്പുകൾ ഘോഷയാത്രയായി കൊണ്ടു പോകും.

കുട്ടികൾ ഗ്ലാസിൽ പാൽ കുടിച്ചു കഴിഞ്ഞതും മീശ വളർന്നു തുടങ്ങും.

ധനികന്റെ മകനായാലും ദരിദ്രന്റെ മകനായാലും വീട് വരയ്ക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ കുടിലോ ഓടു മേഞ്ഞ വീടോ ആയിരിക്കും വരയ്ക്കുന്നത്.

വലിയ ശബ്ദത്തിൽ കരയുന്നതിന് എല്ലാവർക്കും ഓരോകാരണമുണ്ട്. പക്ഷേ സാധ്യതകൾ പരിമിതമാകും.

ആശയാണ് എല്ലാ ദുഃഖത്തിനും കാരണമെങ്കിൽ ദുഃഖം വരാതിരിക്കണമെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നതും ഒരു ആശയല്ലേ?

വെള്ളിയാഴ്ചത്തെ രാത്രി ബസുകൾ സ്വപ്നങ്ങളും ഞായറാഴ്ച രാത്രിയിലെ ബസുകൾ ഓർമ്മകളും പേരി യാത്ര ചെയ്യുന്നു

ജീവനാണ് ഏറ്റവും സുഗന്ധമുള്ള വസ്തു. അത് അവസാനിക്കുമ്പോൾ ദുർഗന്ധം പടരും.

ജീവിതം തീർന്ന കോഴിയും ജീവിക്കേണ്ട മുട്ടയും ഒരേ തട്ടിൽ കഴിയുന്നത് ബിരിയാണിയിൽ.

ചിലരെ സന്തോഷപ്പെടുത്താൻ വലിയ വിഷമമില്ല. നിങ്ങളുടെ കഷ്ടപ്പാട് ഒന്ന് വിവരിച്ചാൽ മതി.

ജീവിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്ന ലോകം മരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പ്രതിമ സ്ഥാപിക്കും.

വെളുപ്പ് എന്നത് അഴകല്ല ഒരു നിറം. ഇംഗ്ലീഷ് എന്നത് അറിവല്ല, ഒരു ഭാഷ.

ഓട്ടോക്കാർക്ക് അടുത്ത ഇടം പോലും ദുരന്തമാണ്. റിയൽ എസ്റ്റേറ്റുകാർക്ക് ദുരം അടുത്തും.

അറിയാതെ ചവിട്ടിയാലും അറിഞ്ഞു ചവിട്ടിയാലും ഉറുമിന് എല്ലാം ഒന്ന് പോലെ.

എസി നാമിരിക്കുന്ന ചെറിയ ഇടത്തെ തണുപ്പിക്കുന്നു. ഭൂമിയെ ചൂടാക്കുന്നു.

മുടി വളർത്താൻ നാം എടുക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് ചെടി വളർത്താൻ നാം എടുക്കുന്നില്ല.

സ്ത്രീകൾ ജോലിക്ക് പോകുന്നത് പെരുമായി കാണുന്ന സമൂഹം തന്നെയാണ് ആണുങ്ങൾ അടുക്കളയിൽ പാചകം ചെയ്യുന്നതിനെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതും.

നമുക്ക് കഴിയില്ല എന്ന് കരുതുന്നത് ആത്മ വിശ്വാസത്തെ ബാധിക്കുന്ന കാര്യം.

വിസ ഇല്ലാതെ വിയറ്റ്നാം വരെ പോകാം. പക്ഷേ ജോലി ഇല്ലാതെ ബന്ധു വീടുകളിൽ പോകാനാവില്ല.

ഒരു കാര്യം വെച്ചു നിങ്ങളെ വിലയിരുത്തുന്ന ഒരാൾ നിങ്ങളുടെ പക്ഷം ഇരിക്കാൻ അർഹതയില്ലാത്ത ആൾ.

ഉയരത്തിലേക്ക് പോകുമ്പോഴോ നമുക്ക് മുകളിൽ എത്ര പേർ എന്ന് മനസ്സിലാകൂ.

മുമ്പ് മഴക്കാലം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് മഴ ദിനങ്ങൾ മാത്രം.



കപട സ്നേഹം എന്നൊന്നില്ല. ഇല്ലാത്ത ഇടങ്ങളിൽ സ്നേഹം ഉണ്ടെന്നു കരുതുന്നവരാണ് അങ്ങനെ വിചാരിക്കുന്നത്.

അടക്കിവയ്ക്കുന്ന ദേഷ്യവും അടക്കിവയ്ക്കുന്ന സ്നേഹവും അടക്കാനാകാത്ത കണ്ണീർ നൽകും.

മുഖമാണോ മുഖം മുടിയാണോ എന്നറിയാതെ പലരുമായും നാം ബന്ധപ്പെടുന്നു.

നമ്മേപോലെ കഴിയാൻ വലിയ ചെലവും ഇല്ല. മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ ജീവിക്കാനാണ് വലിയ ചെലവ്.

സത്യം വളരെ ചുരുക്കമായേ സംസാരിക്കപ്പെടുന്നുള്ളൂ. നൂണു വളരെ കൊട്ടിപ്പോഷിച്ചു അരങ്ങ് കൈയടക്കുന്നു.

കാലങ്ങൾ നമുക്ക് പല പാഠങ്ങൾ ചൊല്ലിത്തരുന്നു. പക്ഷേ നാം അത് പഠിക്കാൻ മെനക്കെടാറില്ല.

നമ്മളെ ശകാരിക്കുന്നവരുടെ വായ് അടയ്ക്കുന്നതിനു പകരം അത് കേൾക്കാതെ ചെവി മുടി പോകുന്നതാണ് അഭിലഷണീയം. ●



ഒരു സ്ത്രീക്ക് കുഞ്ഞു പിറന്നു. കുറച്ചു നേരം കഴിഞ്ഞതോടെ അവരുടെ വേദന തെല്ലു കുറഞ്ഞു. കുഞ്ഞിനെ ശുദ്ധിയാക്കി നഴ്സ് അമ്മയെ കാട്ടി 'ഒരു സുന്ദരക്കുട്ടൻ പിറന്നിരിക്കുന്നു' എന്ന് പറഞ്ഞു. കുഞ്ഞിനെ കൈയിൽ വാങ്ങി അവർ ലാളിച്ചു. ക്ഷീണത്തിലായിരുന്ന അവർക്ക് ആ കുഞ്ഞിനെ അധികനേരം കൈയിൽ വയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

അവർ കുഞ്ഞിനെ ഭർത്താവിനെ ഏൽപ്പിച്ചു. അയാൾ കുഞ്ഞിനെ തന്റെ ചേച്ചിയെ ഏൽപ്പിച്ചു. കുട്ടിയെ ചെല്ലപ്പേര് വിളിച്ചു ലാളിച്ച ശേഷം കുഞ്ഞിനെ അവരുടെ ഭർത്താവിനെ ഏൽപ്പിച്ചു. അദ്ദേഹം അടുത്തിരുന്ന അമ്മായിയമ്മയുടെ കൈയിൽ ഏൽപ്പിച്ചു. ചെറിയ നേരം കൊണ്ടു കുഞ്ഞു അങ്ങനെ നിരവധി കൈകൾ മാറി.

നഴ്സ് ആകെ അന്തിച്ചു പോയി. 'എന്താണ്



എല്ലാം നാം ഫോർവേഡ് ചെയ്യാമോ?

ഇവിടെ നടക്കുന്നത്?' കുഞ്ഞിന്റെ അമ്മ ചിരിച്ചു കൊണ്ടു പറഞ്ഞു. 'ഇതൊന്നുമില്ല. വാട്സ്ആപ്പിൽ ഫോർവേഡ് ചെയ്തില്ലേ അത് പോലെ കുഞ്ഞിനേയും ഫോർവേഡ് ചെയ്യുകയാണ്.'

കഥയാണ് ഇതെങ്കിലും ഇന്ന് നടക്കുന്നത് ഇത് തന്നെയാണ്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഫോർവേഡ് ചെയ്യപ്പെടുന്നത് ഇന്ത്യയിൽ ആണെന്ന് വാട്സ്ആപ്പ് തന്നെ പറയുന്നു. ഇതിനാലാണ് ഒരാൾ ഒരു കാര്യം ഒരേ സമയം അഞ്ചിൽ കൂടുതൽ പേർക്ക് അയക്കരുതെന്ന നിബന്ധന വന്നത്.

ഇങ്ങനെ ഫോർവേഡ് ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിവരങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും അസത്യമാണ്. ശാസ്ത്രത്തിന് നിരക്കാത്തവ. കൊറോണക്ക് ഇന്നും മരുന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ കൊറോണയ്ക്ക് മരുന്നായി മുറിങ്ങക്കാ ജൂസ് മുതൽ മുളക് വരെ നിർദ്ദേശിച്ചു കൊണ്ടുള്ള ഫോർവേഡ് ധാരാളമായി. വാട്സ്ആപ്പ് വഴി

വരുന്ന ആരോഗ്യവിവരങ്ങൾ ഭൂരിഭാഗവും തെറ്റായവയാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പറയുന്നു.

പല വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് നടന്ന സ്കൂൾ ബസ് വിപത്തിനെ പറ്റി ഇന്നും വാർത്തകൾ വരുന്നുണ്ട്. സൈന്യത്തിലേക്ക് ആളെടുക്കുന്നു എന്ന വാർത്ത ആയിരക്കണക്കിന് യുവാക്കളെ ഒരു നഗരത്തിലേക്ക് പോകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ആകാശത്തു നിന്ന് വരുന്ന മിന്നൽ മൂലം പവർകട്ട് ഉണ്ടാകുമെന്ന മുന്നറിയിപ്പ് കേട്ട് മെഴുകു തിരി വാങ്ങാൻ പോയവരുണ്ട്. ശരിയേൽ തെറ്റേൽ എന്ന അതിർ ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു.

എന്തു കൊണ്ടാണ് നിരവധി പേർ ഇങ്ങനെ കണ്ണുമടച്ച് ഫോർവേഡ് ചെയ്യുന്നത്. ഇതിന് നിരവധി കാരണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടപ്പെടുന്നു.

▶ സെൽ ഫോണിൽ എസ് എം എസ് അയക്കുന്നതിന് ചാർജ്ജ് ഉണ്ടായിരുന്നു. വാട്സ്ആപ്പ് മുഖേനെ വിവരങ്ങൾ അയക്കാൻ ഒരു ചെലവുമില്ല. സൗജന്യമാണ് എന്നതിനാൽ എല്ലാവരും ഈ

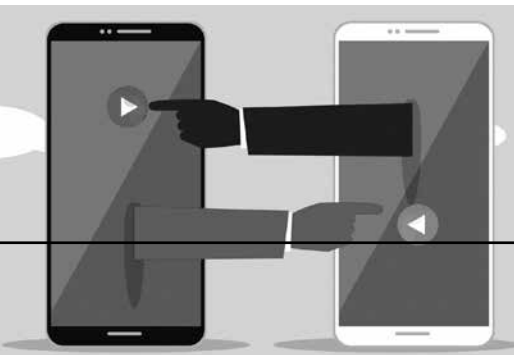


സേവനം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

▶ ഫോർവേഡ് ചെയ്യുന്നത് വളരെ എളുപ്പമാണ്. ചുണ്ടുവിരൽ ചില സെക്കൻഡുകൾ അനക്കുന്നതിനപ്പുറം മറ്റ് അധ്വാനം വേണ്ട.

▶ ഇ ബുക്ക് മുതൽ ഏറ്റവും പുതിയ വാർത്തകൾ വരെ അയക്കാൻ വാട്സ്ആപ്പ് ഉതകും. അതിനാൽ ഇതിൽ വരുന്ന കാര്യങ്ങൾ സത്യമാണെന്ന് എല്ലാർക്കും ഒരു തോന്നൽ ഉണ്ട്.

▶ ഒരു നല്ല ഹോട്ടലിൽ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ അത് നാലു പേരോട് പറയും. ഒരു നല്ല വസ്ത്രം വാങ്ങിയാൽ അതിന്റെ മികവ് മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കും. ഇങ്ങനെ താൻ രസിച്ച, താൻ വിശ്വസിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എല്ലാവരെയും



സൗജന്യമായി അറിയിക്കാൻ വാട്സ്ആപ്പ് സഹായിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പ്രചാരത്തിന് ഇതൊരു കാരണമാണ്.

▶ നാട്ടിന്റെ പെരുമയും പൂർവികരുടെ പെരുമയും വംശങ്ങളുടെ മികവും യഥാർത്ഥ ഇന്ത്യക്കാരനാണെങ്കിൽ ഷെയർ ചെയ്യൂ എന്ന് പറഞ്ഞു വരുമ്പോൾ പലരും അഭിമാനത്തോടെ അവ ഷെയർ ചെയ്യും.

▶ പലർക്കും സ്വയം ടൈപ്പ് ചെയ്യാൻ അറിയില്ല. ആരെങ്കിലും ക്ഷിപ്തപ്പെട്ട് ടൈപ്പ് ചെയ്ത് അയക്കുമ്പോൾ അത് ഫോർവേഡ് ചെയ്തു നാല് പേർക്ക് നന്മ ചെയ്യാം എന്നു ചിലർ കരുതുന്നു.

▶ ടൈപ്പ് ചെയ്യപ്പെട്ടത് പൊതുവേ സത്യമാണെന്ന അബദ്ധധാരണ പലർക്കുമുണ്ട്. അതിനാൽ എല്ലാം സത്യം എന്ന് കരുതി ചിലർ ഫോർവേഡ് ചെയ്യുന്നു.

▶ രാഷ്ട്രീയം, സിനിമ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ഗ്രൂപ്പുകൾ തുടങ്ങി ചിലർ നുണപ്രചാരണം നടത്തുന്നു.

ഒരു ഗൂഡ് മോണിങ് പോസ്റ്ററോ യഥാർത്ഥ വാർത്തയോ ഒരു പ്രധാന കാര്യമോ ഫോർവേഡ് ചെയ്യുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. അത് സത്യം ആണെന്ന് ഉറപ്പ് ഉണ്ടെങ്കിലേ മറ്റുള്ളവർക്ക് അയക്കാവൂ. ആപൽക്കരമായ അസത്യങ്ങൾ, വിഷപ്രചാരണങ്ങൾ, സമൂഹത്തെ വിഭജിക്കുന്ന വാർത്തകൾ, കിംവദന്തികൾ, വ്യാജ ചികിത്സാ രീതികൾ എന്നിവ ഒരിക്കലും ഫോർവേഡ് ചെയ്യരുത്.

ഒരു വ്യഭ തന്റെ കോഴി ഇട്ട മുട്ട തേടുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ അതു വഴി വന്ന കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ ഒരു മുട്ട. അതു കണ്ട് ഇത് തന്റെ കോഴി ഇട്ട മുട്ടയെന്നു പറഞ്ഞു അവർ അവനുമായി വഴക്കിട്ടു. അപ്പോൾ അവിടെ വന്നവരും സത്യം എന്തെന്നറിയാതെ വ്യഭയ്ക്കു വേണ്ടി വാദിച്ചു. അവരെല്ലാം ചേർന്ന് കുട്ടിയെ കുറ്റവാളിയാക്കി

അപ്പോൾ അതു വഴി വന്ന പ്രായം ചെന്ന ഒരു വ്യക്തി പ്രശ്നത്തിൽ ഇടപെട്ടു. 'മറ്റുള്ളവരെ ശിക്ഷിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നാം നല്ലവരായിരിക്കണം. അതിനാൽ ഈ കൂട്ടത്തിൽ കുറ്റവാളികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാറി നിൽക്കണം' എന്നു പറഞ്ഞു. അത് കേട്ട് രണ്ടു പേർ മാറി നിന്നു. 'നൂണ പറയുന്നവരും മാറി നിൽക്കണം.' രണ്ടു പേർ ഒഴികെ ബാക്കി എല്ലാവരും മാറി നിന്നു.

'വാട്സ്ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ മാറി നിൽക്കണം,' അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചു. 'എന്ത് കൊണ്ടെന്നായി' അവർ ഇരുവരും. 'വാട്സ് ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ തങ്ങൾക്ക് വരുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാതെ സ്വയം വിശ്വസിച്ചു മറ്റുള്ളവർക്കിടയിലും പ്രചരിപ്പിക്കും' എന്ന് പറഞ്ഞു അദ്ദേഹം.

അപ്പോൾ അവിടേക്ക് ഓടി വന്ന കടക്കാരൻ പയ്യൻ ആ കുട്ടി തന്റെ കടയിൽ നിന്നാണ് മുട്ട വാങ്ങിയതെന്ന് പറഞ്ഞു. എല്ലാവരും തെറ്റ് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് തല കുനിച്ചു. സത്യം അറിയാതെ ആരെയും കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്. സന്ദേശം ഫോർവേഡ് ചെയ്യുകയും അരുത്.



ജീവിതം ഇപ്പോൾ വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴയ സുഹൃത്തുക്കൾ ഒന്നു ചേരുന്നത്, ബന്ധുക്കൾ ഒരുമിക്കുന്നത്, പല പല നാടുകളിൽ കഴിയുന്ന കുടുംബങ്ങൾ അടുത്തിടപഴകുന്നത്, ഒരേ തെരുവിൽ കഴിയുന്നവർ കൂടി ഓരോന്ന് പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നത്, ഓഫീസ് കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നത് തുടങ്ങി നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകൾ വഴിയാണ്. പലരും ദിവസവും ഒട്ടേറെ മണിക്കൂറുകൾ വാട്സ്ആപ്പിൽ ചെലവഴിക്കും.

ഒരാൾ എത്ര ഗ്രൂപ്പിൽ ഉണ്ടെന്ന് അയാൾ അറിയാനിടയില്ല. രണ്ടു കുട്ടുകാരികളുടെ തമാശ നിറഞ്ഞ സംഭാഷണം കേൾക്കുക

‘ഏറെ നാളായല്ലോ കണ്ടിട്ട്?’
 ‘വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പിൽ അൽപം ബിസിയായിരുന്നു.’

‘ഇപ്പോൾ എത്ര ഗ്രൂപ്പിൽ ഉണ്ട്?’
 ‘പതിനഞ്ച്.’
 ‘കഴിഞ്ഞ മാസം ചോദിച്ചപ്പോൾ ആറോ ഏഴോ മാത്രമല്ലേ

ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ?’
 ‘ഇപ്പോൾ പുതിയ ഗ്രൂപ്പുകൾ ധാരാളം. സ്കൂൾ ഗ്രൂപ്പ്, ട്യൂഷൻ ഗ്രൂപ്പ് എന്നിങ്ങനെ. കുട്ടികളുടെ സ്കൂൾ അധ്യാപകർ ഉള്ള മറ്റൊരു ഗ്രൂപ്പ്. പിന്നെ എന്റെ ഫാമിലി ഗ്രൂപ്പ് നാല്.’

‘നിങ്ങൾ ആകെ നാല് പേരല്ലേ ഫാമിലിയിൽ ഉള്ളത്?’

‘ഞങ്ങളുടെ കുടുംബക്കാരെല്ലാം ഒരു ഗ്രൂപ്പ്. ഭർത്താവിന്റെ ചെറിയച്ഛന്റെയും വലുച്ഛന്റെയും കുട്ടികൾ എല്ലാവരും ഒരു ഗ്രൂപ്പ്. ഞങ്ങളുടെ ഫാമിലി ബ്രദേഴ്സ് എല്ലാം ഒരു ഗ്രൂപ്പ്. അകന്ന ബന്ധുക്കൾ ഒരു ഗ്രൂപ്പ്.’

‘മറ്റേതൊക്കെ.’
 ‘എന്റെ ഏരിയയിൽ വീട്ടുജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീകളുടെ മറ്റൊരു ഗ്രൂപ്പ്.’

‘അതിൽ നിനക്ക് എന്തു കാര്യം?’
 ‘പ്രധാനപ്പെട്ട ഏരിയാ ന്യൂസ് എല്ലാം അതിലല്ലേ വരുന്നത്!’

‘ഇനിയും ഒരു ഗ്രൂപ്പ് ബാക്കി ഉണ്ടല്ലോ?’
 ‘പറഞ്ഞാൽ കളിയാക്കുമോ?’
 ‘ഇനി എന്ത് കളിയാക്കാൻ?’



വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പ് നിയമങ്ങൾ



‘കഴിഞ്ഞ ജന്മത്തിൽ ഒരുമിച്ചു കഴിഞ്ഞവർ ചേർന്ന് ഒരു ഗ്രൂപ്പ് കൂടി ഉണ്ട്.’

ഇത്തരം ഗ്രൂപ്പുകളിൽ രാവിലെ ഗൂഡ് മോർണിംഗ് മെസേജ് നിറയും. അത് കഴിഞ്ഞ് ഒരേ മെസേജ് പലരും പലവട്ടം ഫോർവേഡ് ചെയ്യും. എപ്പോഴും ആരെങ്കിലും രണ്ടു പേർ വഴക്കടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. മെസേജ് കൂടാതെ നോട്ടിഫിക്കേഷൻ ശബ്ദം വന്നു കൊണ്ടിരിക്കും. രാത്രി ഇത്തിരി കുറയും. ഫോണിൽ ചാർജും കുറയും. നല്ല വിവരങ്ങൾ ഫോർവേഡ് ചെയ്താൽ അതിനു മറുപടി ഉണ്ടാവില്ല പക്ഷേ ചീത്തകാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടാടപ്പെടും.

എത്രയോ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് നടുവിലും ചെടിയിൽ പൂ പൂക്കുന്നു. അതുപോലെ ഇവിടെയും ചില നല്ല വശങ്ങൾ ഉണ്ട്. പുസ്തകം വിൽക്കുന്ന അതേ കടയിലാണ് പുകയിലയും വിൽക്കുന്നത്. പുകയില അവഗണിച്ച് പുസ്തകം വാങ്ങുന്നതുപോലെ നമുക്ക് വേണ്ടാത്ത കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി അവശ്യമായ കാര്യങ്ങളിൽ നമുക്ക് ശ്രദ്ധ പുലർത്താം. അങ്ങനെ മനസമാധാനത്തിൽ കഴിയാം.

വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകളിൽ സംസ്കാരത്തോടെ ഇടപെടാൻ ചില നിയമങ്ങൾ ഉണ്ട്.

- നല്ല കാര്യങ്ങൾ കണ്ടാൽ പ്രശംസിക്കണം. ആരോ ഒരു വ്യക്തി അഡ്മിൻ ആയിരിക്കുന്ന ഗ്രൂപ്പിൽ നമുക്ക് പരിചയമില്ലാത്തവരും ഉണ്ടാകും അവർ എന്തെങ്കിലും നല്ല കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞാൽ അഭിനന്ദിക്കാൻ മറക്കരുത്. നല്ല വിഷയങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പിൽ വരാൻ ഇതിടയാക്കും.

- നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിന് എതിരായ അഭിപ്രായം മറ്റൊരാൾക്കുണ്ടാകാം. അത് ആവിഷ്കരിക്കാൻ അവർക്ക് അവകാശമുണ്ട്.

അങ്ങനെ പറയുന്നവരെ എതിരാളിയായി കാണരുത്.

- അബദ്ധമോ തെറ്റോ ആരെങ്കിലും വരുത്തിയാൽ അത് ഗ്രൂപ്പിൽ പറയാതെ അവരോടു നേരിട്ട് പറയുക. അവർ അത് തിരുത്തും.

- ആരെയും അപമാനിക്കുകയോ തെറ്റായ വിവരങ്ങളുടെ പേരിൽ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. പലആളുകൾ ചേർന്ന് സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രൂപ്പിനെ അത് പോർക്കളമാക്കും.

- ആരെക്കുറിച്ചെങ്കിലും തെറ്റായ വിവരം പ്രചരിപ്പിക്കുകയോ തെറ്റായ വിവരത്തിന്റെ പേരിൽ വിമർശിക്കുകയോ ചെയ്താൽ അവരോടു ക്ഷമ ചോദിക്കണം. അതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന വേദന അത് കുറയ്ക്കും.

- നിങ്ങളുടെ തനതു അഭിപ്രായം മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ ചുമത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്. അത് വലിയ വിവാദങ്ങൾക്കിട വരുത്തും.

- വേറെ എവിടെയോ ഉള്ള ഒരാളോടുള്ള വിരോധം ഗ്രൂപ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ വിരോധം തീർക്കാനുള്ള ഇടമല്ല വാട്സ്ആപ്പ്.

- ഗ്രൂപ്പിൽ ഇല്ലാത്ത ഒരാളെപ്പറ്റി തെറ്റായ ഒരു വിഷയവും പറയരുത്. ഗ്രൂപ്പിൽ ഉള്ള എന്നാൽ ആർക്കും അറിയില്ലാത്ത നിങ്ങളുടെ ബന്ധുവിനെപ്പറ്റിയും സുഹൃത്തിനെപ്പറ്റിയും എഴുതരുത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് അത് അനാവശ്യമാണെന്ന് തോന്നും.

- മറ്റുള്ളവരുടെ പിറന്നാൾ വരുമ്പോഴും ആരെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും നേട്ടം കൊയ്യുമ്പോഴും അവരെ മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ അഭിനന്ദിക്കുക.

- വെറും കാഴ്ചക്കാരായി ഇരിക്കരുത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഷെയർ ചെയ്യുക.

- അബദ്ധങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതും നല്ല കാര്യങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നതും തെറ്റുകൾ തിരുത്തുന്നതും ഏതു ഗ്രൂപ്പിലും നാം സംസ്കാരസമ്പന്നരാണെന്ന് കാട്ടും.





Your Contact
last seen Today, 05:55



വാട്സ്ആപ്പ് സുരക്ഷാ വഴികൾ

• നിങ്ങൾക്ക് പരിചയമില്ലാത്ത ആരോ ഒരാൾ ഗ്രൂപ്പ് ആരംഭിച്ച് നിങ്ങളെ അതിൽ ചേർക്കും. പുറത്തു കടക്കുക ബുദ്ധിമുട്ടാകും. അതിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാൻ ഒരു എളുപ്പ വഴിയുണ്ട്. വാട്സ്ആപ്പ് തുറന്ന് മുകളിൽ ഉള്ള മൂന്നു കുത്തുകളിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് സെറ്റിംഗ്സിൽ പോകുക. അവിടെ പ്രൈവസി എന്ന് എഴുതിയ ഭാഗത്ത് ഗ്രൂപ്പ് ഓപ്ഷൻ ഉണ്ടാകും.

അതിൽ മൂന്ന് ഓപ്ഷൻ വരും. every one എന്ന ഓപ്ഷൻ ആണ് സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടായിരിക്കുക. അതിനാലാണ് എല്ലാവർക്കും നിങ്ങളെ ഗ്രൂപ്പിൽ ചേർക്കാൻ കഴിയുന്നത്. അതിനു പകരം മറ്റു രണ്ടു ഓപ്ഷനുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. അതിൽ my contacts ക്ലിക്ക് ചെയ്താൽ നിങ്ങളുടെ ഫോണിൽ സേവ് ചെയ്തിരിക്കുന്ന കോണ്ടാക്ടുകൾക്ക് മാത്രമേ നിങ്ങളെ ഗ്രൂപ്പിൽ ചേർക്കാൻ കഴിയൂ. my contacts except എന്നതിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളിൽ ആരൊക്കെ നിങ്ങളെ ഗ്രൂപ്പിൽ ചേർക്കരുത് എന്ന് ഫിൽട്ടർ ചെയ്യാം.

• ആരെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് അനാവശ്യമായ മെസേജ് അയക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവരെ മൂന്നു കുത്തുകളിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാം.

• നിങ്ങൾക്ക് വരുന്ന മെസേജ് മറ്റാരും

കാണാതിരിക്കാനും വഴിയുണ്ട്. വാട്സ്ആപ്പ് തുറന്ന് മൂന്നു കുത്തുകളിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് സെറ്റിംഗ്സിൽ പോകുക. അതിൽ accounts ഭാഗത്ത് പോയി two step verification എന്ന ഭാഗത്ത് പോകുക. ഇതിൽ ആരക്ക തിരിച്ചറിയൽ നമ്പർ കൊടുക്കുക. അതിനു ശേഷം ആ നമ്പർ നൽകിയാൽ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് മെസേജ് വായിക്കാൻ കഴിയൂ. ഇത് പോലെ accounts ഭാഗത്ത് പോയി privacy ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് വിരലടയാളം വെരിഫിക്കേഷൻ നൽകാം.

• നാം ഒരു മൊബൈൽ ഫോൺ നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വാട്സ്ആപ്പ് അക്കൗണ്ട് തുറക്കുന്നു. ആ സിം മാറ്റിയാലും ആ അക്കൗണ്ട് പ്രവർത്തിക്കും. വൈ ഫൈ സിഗ്നൽ മൂലമോ മറ്റൊരു മൊബൈൽ ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയോ അത് പ്രവർത്തിപ്പിക്കാം. നാം ആ സിം കാർഡ് മറ്റൊരു മൊബൈലിൽ ഇടുന്നത് വരെ അത് പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. മൊബൈൽ ഫോൺ മാറ്റുമ്പോൾ ഇത് നമുക്ക് സഹായകമാണ്. എന്നാൽ ഫോൺ കാണാതെ പോയാൽ പ്രശ്നമാകും. നമ്മുടെ നമ്പർ മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കും. ഇതൊഴിവാക്കാൻ ഫോൺ കാണാതെ പോയാൽ മൊബൈൽ ഓപ്പറേറ്ററെ വിളിച്ച് ഫോൺ ലോക്ക് ചെയ്യിപ്പിക്കണം.



 **RAMRAJ**

 **Littlestars**[®]
KIDS DHOTIS & KURTA

**LET THE LITTLE
ONES SHINE IN
THE TRENDING
TRADITION.**



Steal The
Spotlight
with Style



Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



Kokhila® 

WOMENS INNER WEAR

By



 Shop Online @ www.ramrajcotton.in



SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY
HAPPINESS THIS FESTIVE
SEASON WITH WHITE AND
COLOUR LINEN PARK FABRIC,
SHIRTS & TROUSERS

**Available in 50+ Colours
as plain and printed.**



SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops

അദ്യശ്യമായ രാവണൻ കോട്ട!

ജീവിതം തന്നെ ഇന്ന് ഒരു ഓൺലൈൻ യാത്രയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. കമ്പ്യൂട്ടറോ സോഷ്യൽ മീഡിയയോ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വാർത്താവിനിമയ സൗകര്യങ്ങളോ ഇല്ലാതെ നമുക്ക് ഇന്ന് ഒരു ജീവിതം ഇല്ല. അദ്യശ്യമായ ഈ രാവണൻ കോട്ട നമുക്ക് ഗുണകരവും അതേപോലെ ദോഷകരവുമാണ്. ഒരു പക്ഷേ ഇതൊന്നും ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിലും നമ്മുടെ ജീവിതം മുന്നോട്ടു പോയേനെ. പക്ഷേ വേഗത, കൃത്യത, അനായാസമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യത തുടങ്ങിയവ എല്ലാം ഇതിന്റെ ഗുണഫലമാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇനി നമ്മുടെ ജീവിതം ഇതുമായി എങ്ങനെ പൊരുത്തപ്പെടും എന്ന വെല്ലുവിളിയായിരിക്കും നേരിടുക.

സ്ഥാർത്ഥ ഫോണിന്റെ വരവോടെയാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയ ഒരു തരം ഗമാകുന്നത്. വാർത്താ വിനിമയ ശക്തിയും സാങ്കേതിക മികവും കൈകോർത്തത് ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ചരിത്ര മുഹൂർത്തമായി. ആവശ്യങ്ങളാണ് ഈ സൃഷ്ടികളുടെ പിന്നിൽ എങ്കിലും അത് അവയെ കവച്ചു വച്ചു പോകുന്നതാണ് നാം പിന്നെ കണ്ടത്. സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾക്കും വിനിമയത്തിനും രൂപകൽപന ചെയ്യപ്പെട്ട ഫേസ്ബുക്കും വാട്സ്ആപ്പുമെല്ലാം നമ്മളെ കീഴടക്കുന്ന ഒരു ലഹരിയായി, നാം അതിന്റെ അടിമകളായി മാറി.

ഇവയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നാം കർക്കശമായ നിയന്ത്രണം ഉണ്ടാക്കണം. വിവേചനബുദ്ധിയോടെ നാം ഇതിലെ ഓരോ സൗകര്യവും ഉപയോഗിക്കണം. തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ ഫോർവേഡ് ചെയ്യുകയോ അറിയാത്ത കാര്യങ്ങൾ പറയുകയോ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും പ്രചരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. വേഗമാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ശക്തി. തീപോലെ അത് പടരും. ആളിക്കത്തും, നമുക്ക് തടയാൻ കഴിയും മുമ്പേ അത് നാശനഷ്ടങ്ങൾ വിതച്ചിരിക്കും. അതൊഴിവാക്കി ശ്രദ്ധയോടെ വേണം ഇവയെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാൻ. അഭിനവ ഭസ്മാസുരൻ ആകരുത് നാം.

സോഷ്യൽ മീഡിയ എത്രയോ വിധത്തിൽ ഗുണകരമാണ്. പക്ഷേ അവയുടെ കരുതൽ ഇല്ലാത്ത ഉപയോഗം നമ്മെ നാശത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടും. അതൊഴിവാക്കാനുള്ള പുതിയ പാഠങ്ങൾ നാം പഠിക്കണം. ഇത് അതിനൊരു അവസരമാകട്ടെ. ●



വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോള്യം 6

ലക്കം 6

ഫെബ്രുവരി 2024

ഓണററി എഡിറ്റർ

കെ ആർ നാഗരാജൻ

പത്രാധിപർ

ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ

സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ

വേണുഗോപാൽ എസ്

പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും

തരു മീഡിയ (പ്രൈ) ലിമിറ്റഡ്

10/55, രാജു തെരുവ്

വെസ്റ്റ് മാമ്പലം,

ചെന്നൈ 600033

ഈ മാസികയുടെ ഒരു ഭാഗവും രേഖാപൂർവ്വമുള്ള മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഇലക്ട്രോണിക് മാധ്യമങ്ങൾ അടക്കം പുനഃപ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് പകർപ്പവകാശ നിയമസുരരിച്ച് നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road, TIRUPUR-641 604.

Email: venmaii@ramrajcotton.net

ഭർത്താവ്:
കറിക്കു



ഉപ്സേധം!
ഭാര്യ: ഉപ്സേധം കണ്ടിട്ടേ ഉള്ളൂ.
പുറംകുറി കുറഞ്ഞു പോയി.
പുറംകുറി ധാരാളം.
വാങ്ങാൻ പറഞ്ഞാൽ
കേൾക്കാറുണ്ടോ?

ഭർത്താവ്:
ചിക്കൻ

ബിരിയാണിയിൽ ചിക്കൻ
മഷിയിട്ടു നോക്കണം!
ഭാര്യ: ഉള്ളത് കഴിക്കൂ,
ഇനി മൈസൂർ
പാക്കിൽ മൈസൂർ
തേടുകയായിരിക്കട്ടെ?



'എന്തിനാ പഠിച്ചു
കൊണ്ടിരിക്കുന്ന
കുട്ടിയെ ഇങ്ങനെ തല്ലുന്നത്?'
'അതോ, പരീക്ഷയ്ക്കു പോലും
പോകാതെ അവൻ പഠിച്ചു
കൊണ്ടിരി
ക്കുന്നത്!'



ഒരാൾ: എന്താ
ഇത്... കല്യാണ

മണ്ഡപത്തിൽ പെണ്ണിനെ
കാണാനില്ലെന്ന് പറഞ്ഞ്
തേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.
മറ്റൊരാൾ: ഞാൻ അപ്പോഴേ
പറഞ്ഞില്ലേ. പെണ്ണ് ഇരിക്കുന്ന
സ്ഥലം പോലും അറിയാൻ
കഴിയില്ലെന്ന്!



സോഷ്യൽ മീഡിയ തമാശകൾ

'ഇന്നലെ ഒരു
കല്യാണത്തിന്

പോയിരുന്നു. നല്ല സുപ്പർ
ജോഡികൾ. എന്റെ
ജീവിതത്തിൽ ഇത്രയും
ഭംഗിയുള്ള ജോഡികളെ കണ്ടിട്ടില്ല.'



'എന്നിട്ട്?'
'എന്നിട്ടെന്താ?
കാലിലിട്ട് ഇങ്ങു
പോന്നു!'

'എന്തിനാടാ
നിന്റെ ഭാര്യ തവിയും

പ്ലേറ്റുമെല്ലാം വീശി
എറിയുന്നത്?'
'ഞാൻ പറഞ്ഞതല്ലേ,
അവൾക്ക് 'വീസിംഗ്'
പ്രശ്നം ഉണ്ടെന്ന്!



ഡോക്ടർ:
നിങ്ങളുടെ

ഭർത്താവിന് ഇപ്പോൾ നല്ല
വിശ്രമം വേണം.
ഇതാ ഉറക്ക ഗുളിക.
ഭാര്യ: ഒരു ദിവസം എത്ര തവണ
നൽകണം ഡോക്ടർ?
ഡോക്ടർ: ഇത്
അദ്ദേഹത്തിനല്ല...
നിങ്ങൾക്കാണ്!



അദ്ദേഹം:
പുരുഷന്മാരിൽ

65% പേർ ഭാര്യ പറയുന്നത്
അനുസരിക്കും.
ഇദ്ദേഹം: ബാക്കിയുള്ളവരോ?
അദ്ദേഹം: ഇനിയും വിവാഹം
കഴിച്ചിട്ടില്ല.



കല്യാണ
മണ്ഡപത്തിൽ

സ്വീകരിക്കുന്ന വ്യക്തി:
വരു, വരു. നിങ്ങൾ പയ്യന്റെ
വീട്ടുകാരാണോ പെണ്ണിന്റെ
വീട്ടുകാരാണോ?
അതിഥി: ഞാൻ പെണ്ണിന്റെ
പഴയ വീട്ടുകാരനാണ്.
ടീച്ചർ:



'പിശുക്കൻ'
എന്ന തലക്കെട്ടിൽ
ഒരു ലേഖനം എഴുതൂ!
വിദ്യാർത്ഥി: സർ, പേപ്പർ,
മഷിയെല്ലാം പാഴാകും.
ഞാൻ പറയാം, ശ്രദ്ധിച്ചു
കേൾക്കൂ!



'ഹീറോയ്ക്കും
നിർമ്മാതാവിനും
എന്താണ് വ്യത്യാസം?'
'ദരിദ്രനായിരുന്ന ഹീറോ
ക്ലൈമാക്സിൽ കോടിശ്വരനാകും.
കോടിശ്വരനായിരുന്ന
നിർമ്മാതാവ്
ക്ലൈമാക്സിൽ
ദരിദ്രനാകും!..

മുതലാളി:
എവിടെയെങ്കിലും
നീ കുറങ്ങിനെ നേരിട്ടു
കണ്ടിട്ടുണ്ടോ?
തൊഴിലാളി: (തല കുനിച്ചു
കൊണ്ട്) ഇല്ല മുതലാളി.
മുതലാളി: തല കുനിച്ചു
നിൽക്കാതെ, നിവർന്ന്
എന്നെ നോക്കൂ!



അദ്ദേഹം:
ജിമ്മിൽ പോകുന്ന
കുട്ടികളെ പെട്ടെന്ന്
കണ്ടുപിടിക്കാം.
ഇദ്ദേഹം: എങ്ങനെ?
അദ്ദേഹം: രണ്ടു കൈയിലും
സാമ്പാർ തൊട്ടി തൂക്കി
പോകുന്നതു പോലെ
നടക്കും.



ഡോക്ടർ:
ഓപ്പറേഷൻ
കഴിഞ്ഞു. നിങ്ങൾക്ക്
നടന്നു തന്നെ വീട്ടിലേക്ക്
പോകാം.
രോഗി: ഓട്ടോയ്ക്കു
പോലും കാൾ
ഉണ്ടാവില്ലേ
ഡോക്ടർ?



'എംപ്ലോയ്മെന്റ്
ഓഫീസിലേക്ക് എന്തിനാ
നിങ്ങൾ അപ്ലൈനെയും
മുത്താപ്ലൈനെയും
ഒക്കെ കുട്ടിക്കൊണ്ടു
വന്നിരിക്കുന്നത്?'
'അപ്ലൈൻ പുതുക്കണം.
മുത്താപ്ലൈൻ ആദ്യത്തെ
ഇന്റർവ്യൂ വന്നിട്ടുണ്ട്.'



അദ്ദേഹം:
നിങ്ങളുടെ
ഭാര്യയെ ചെല്ലത്തോടെ
എന്താ വിളിക്കുന്നത്?
ഇദ്ദേഹം: ഗൃഹിൾ എന്ന്
വിളിക്കും. ഞാൻ എന്ന്
കള്ളം പറഞ്ഞാലും
കണ്ടുപിടിക്കും.



'എന്തിനാ
ആ ലേഡി
കോൺസ്റ്റബിൾ
ഇത്രയും മേക്കപ്പിട്ട്
വന്നിരിക്കുന്നത്?'
'ഇന്ന് ഷൂട്ടിംഗ് ഉണ്ടെന്ന്
പറഞ്ഞത് തെറ്റിദ്ധരിച്ചതു
പോലെയുണ്ട്!'

ഭർത്താവ്:
ഇതെന്താ സാമ്പാറിൽ
നാലഞ്ച് നാണയങ്ങൾ
കിടക്കുന്നത്?
ഭാര്യ: നിങ്ങളല്ലേ,
പാചകത്തിൽ
ചെയ്ഞ്ച് വേണമെന്ന്
പറഞ്ഞത്?



'ബസ്
ചാർജ്ജ് എത്ര
കൂടിയാലും എനിക്ക്
പ്രശ്നമില്ല!
'അതെന്താ?'
'ചെക്കർ കയറിയാലേ
പ്രശ്നമുള്ളൂ!'



സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ അടിമയാകരുത്

മദ്യത്തിന് അല്ലെങ്കിൽ മയക്കു മരുന്നിന് അടിമയായവരെ ആ ശീലത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു കൊണ്ടുവരാൻ പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ ഉള്ളതു പോലെ സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾക്കും ഫോണുകൾക്കും അടിമയായവർക്കും പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ വൈകാതെ തുറക്കേണ്ടി വരുമെന്ന് ആശങ്കയോടെ പറയുകയാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ. ഇപ്പോൾ തന്നെ പല മെട്രോ നഗരങ്ങളിലും അതിനുള്ള ചികിത്സ നൽകുന്നുണ്ടെന്ന് ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന കാര്യമാണ്.

മറ്റ് വസ്തുക്കളോടുള്ള ആസക്തി പോലെ ഈ ആസക്തിയും നമുക്ക് ഹാനികരമാണ്. ഏതു നേരത്തും ഫോണിലും സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും മുഴുകിക്കിടന്നാൽ ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും ബാധിക്കപ്പെടും.

ഒരാൾ ഏത് കാര്യത്തിനു വേണ്ടി കൂടുതൽ സമയം ചെലവിടാൻ ആരംഭിക്കുന്നുവോ, അതിൽ ആ വ്യക്തി മുഴുകിപ്പോകും എന്ന് അറിയാവുന്ന കാര്യമാണ്. ആ കാര്യത്തിൽ മാത്രമേ ആ വ്യക്തി ശ്രദ്ധിക്കുന്നുള്ളുവെങ്കിൽ, അതിന് അവർ അടിമയാകാൻ തുടങ്ങി എന്ന് അർത്ഥം.

ഒരാൾ ഇത്തരത്തിൽ ഫോണിലും സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും അടിമയായി എന്നത് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്ന ചില ലക്ഷണങ്ങൾ:

- ഓഫീസിലെ അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിലെ ജോലികൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നതിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ.
- കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കൽ. സംസാരം കുറവ്. അടുപ്പമുള്ളവരോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ പോലും ഫോൺ നോക്കിയിരിക്കൽ.
- മറ്റുള്ളവർ അറിയാതെ സെൽഫോൺ ഉപയോഗിക്കൽ.
- സെൽഫോൺ നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം ഉണ്ടാകൽ.
- സെൽഫോൺ വീട്ടിൽ മറന്നു വെച്ചാൽ ഭയം, ടെൻഷൻ, ഭീതി ഉണ്ടാകൽ.
- എപ്പോഴും ടെൻഷൻ മാനസികാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കൽ.
- ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യപ്പെടൽ.
- ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകൽ.

ഇന്നത്തെ യുവത അതിരാവിലെ 3 മണി വരെ ഉണർന്നിരുന്ന് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കാറുണ്ട്. ഇത് പഠനത്തെ മാത്രമല്ല, ശാരീരികാരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കും. ഫോണിലോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലോ അടിമയാകാതെ ഇരിക്കൽ ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് വെല്ലുവിളിയാണ്. ഇതിന് നിർബന്ധമായും ബോധവൽക്കരണം ആവശ്യമാണ്.

എല്ലാത്തിനും ടെക്നോളജിയെ ആശ്രയിക്കുന്ന നമ്മുടെ തെറ്റായ സമീപനമാണ് ഇതിന് പ്രധാന കാരണം. നമ്മുടെ മസ്തിഷകം ചെയ്യേണ്ട പല കാര്യങ്ങളും നാം ടെക്നോളജിക്ക് നൽകുകയാണ്. ഇങ്ങനെ എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കും ടെക്നോളജിയെ ആശ്രയിക്കുന്നവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകും.





ചിലർ ഔദ്യോഗിക ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഇടയ്ക്കിടെ മെസേജ്, വാട്സ്ആപ്പ് നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതിനിടയിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും സമയം ചെലവഴിക്കും. ഇത്തരക്കാർ പാതി രാത്രിയിൽ ഉറക്കത്തിനിടയിലും എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും എന്തെങ്കിലും മെസേജ് വന്നിട്ടുണ്ടോ എന്ന് നോക്കും.

വാഹനം ഓടിക്കുമ്പോൾ സെൽഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത് എന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്ന കാര്യമാണ്. എന്നാൽ, ഡിജിറ്റൽ അടിമയായിരിക്കുന്നവർ അപകടം നേരിടാനും തയ്യാറായിരിക്കും. സിഗ്നലിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ഫോൺ എടുത്തു നോക്കുന്നവർ ധാരാളം. 'ഒരു നിമിഷം പോലും പാഴാക്കരുത്' എന്ന് ചിന്തിച്ച് ഫോൺ സ്ക്രീനിൽ ഇടയ്ക്കിടെ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണ് എളുപ്പത്തിൽ അടിമയാകുന്നത്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ പുറത്തു കടക്കാം? ആ ശീലത്തിന് അടിമയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതാണ് ആദ്യ ചുവട്. ആ സമയത്ത് കുടുംബം അവരെ സഹായിക്കണം. വീട്ടിലുള്ള എല്ലാവരും ഒരു നിശ്ചിത സമയം മാത്രം ഫോൺ ഉപയോഗിക്കണം. മറ്റ് സമയങ്ങളിൽ അത് ഒഴിവാക്കണം. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ സംസാരിച്ചു കൊണ്ടേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാം. സെൽഫോൺ അതിനിടയിൽ ഉണ്ടാകരുത്. രാവിലെ നടക്കാൻ പോകുമ്പോൾ, വീട്ടിൽ ടെലിവിഷൻ കാണുമ്പോൾ, ബന്ധുക്കൾ വന്നിരിക്കുമ്പോൾ സെൽഫോൺ ഒഴിവാക്കാൻ നിയന്ത്രണങ്ങൾ വയ്ക്കണം. എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് സംസാരിച്ച് ഇത്തരത്തിൽ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കാം. ഇത് പ്രധാനമായും മുതിർന്നവർ പാലിക്കണം.

കുട്ടികളുടെ റോൾ മോഡലുകളായിരിക്കണം അവർ.

തുടക്കത്തിലേ ലക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പുറത്തു കടക്കാനുള്ള വഴി കണ്ടുപിടിക്കണം. മനസ്സിനെ മറ്റു വിഷയങ്ങളിലേക്ക് ദിശ തിരിക്കുന്നതാണ് ആദ്യ വഴി. ഓഫീസ്, വീട് ജോലികളിൽ പൂർണ്ണമായി മുഴുകാം. ഏതെങ്കിലും ഒരു നല്ല പുസ്തകം വായിക്കുന്നത് ശീലമാക്കാം. അവധി ദിവസങ്ങളിലും വിശ്രമ വേളകളിലും സുഹൃത്തുക്കൾ, ബന്ധുക്കൾ എന്നിവരെ നേരിട്ട് കാണുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ശീലം. പുനോട്ടം ഉണ്ടാക്കാം. വീട് അലങ്കരിക്കാം. തലയ്ക്ക് അരികിൽ ഫോൺ വച്ച്, രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ ഉടൻ ഫോൺ സ്ക്രീനിലേക്ക് കണ്ണുതുറക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കാം.

ലളിതമായ കണക്കുകൾ മനസ്സു കൊണ്ട് ചെയ്യണം. ഏതു കാര്യത്തിലും 'ആർ, എന്തു പറഞ്ഞു' എന്നത് നോക്കാതെ സ്വയം ചിന്തിച്ചാൽ വ്യത്യസ്തമായ ഉത്തരം ലഭിക്കും. ഇതിലൂടെ ടെക്നോളജിയെ ആശ്രയിക്കുന്ന ശീലത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടക്കാം. മനസ്സിന് വ്യായാമം ലഭിക്കും.

ചിലർ പെട്ടെന്ന് ഒരു ദിവസം എല്ലാ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കും. അത്തരത്തിൽ പെട്ടെന്ന് ഒരു തീരുമാനം എടുക്കേണ്ടതില്ല. അത് നെഗറ്റീവ് ആയ മാർഗത്തിൽ കൊണ്ടുവിടാം. പടിപ്പടിയിായി പുറത്തു കടക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. ആവശ്യമായ സമയങ്ങളിൽ മാത്രം ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിച്ച ശേഷം മൊബൈൽ ഡാറ്റ ഓഫ് ചെയ്യണം. ഫേസ്ബുക്ക്, വാട്സ്ആപ്പ് ഐക്കണുകൾമെയിൻസ്ക്രീനിൽ നിന്ന് ഉള്ളിലേക്ക് മാറ്റണം. ആവശ്യങ്ങൾ അടിയന്തരമാണെങ്കിൽ, സുഹൃത്തുക്കളായാലും ബന്ധുക്കളായാലും നേരിട്ട് വിളിക്കും എന്ന കാര്യം ഓർക്കുക. ●



സ്ത്രീകൾ ഒഴിവാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

മുഖവായന വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു വീടിന്റെ വരാന്തയിൽ കൂട്ടം കൂടിയിരുന്ന് സ്ത്രീകൾ സംസാരിക്കുമായിരുന്നു. ദിവസം മുഴുവനും ചെയ്ത ജോലികൾ കൊണ്ടുണ്ടായ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അവിടെ അലിഞ്ഞു പോകും. ഇപ്പോൾ വരാന്തകളും ഇല്ല, സ്ത്രീകൾ കൂട്ടംകൂടി ഇരിക്കാനുമില്ല, സംസാരിക്കാൻ സമയവുമില്ല. ആധുനികകാല സ്ത്രീകൾക്ക് ഇത്തരത്തിൽ സംസാരിക്കാനുള്ള ഇടമായി മാറിയിരിക്കുന്നു ഫേസ്ബുക്ക്, എക്സ്, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം പോലുള്ള സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ. പാചക അനുഭവങ്ങളിൽ തുടങ്ങി സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ വരെ ഇവിടെ സ്ത്രീകൾ സംസാരിക്കുന്നു. എപ്പോഴോ സ്കൂൾകാലത്ത് സുഹൃത്തായിരുന്ന്, ഇടയിൽ ബന്ധം നഷ്ടപ്പെട്ട് പോയവരെ ഇവിടെ കണ്ടുമുട്ടുന്ന ആഘോഷം പലർക്കും ലഭിക്കാറുണ്ട്.

ഈ മധുരാനുഭവങ്ങൾ ഒരു ഭാഗത്തുണ്ടെങ്കിൽ അപകടങ്ങളും മറു



ഭാഗത്ത് ഉണ്ട്. വീടിന് പുറത്തിറങ്ങുന്ന സ്ത്രീ, യഥാർത്ഥജീവിതത്തിൽ എന്തൊക്കെ തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടാറുണ്ടോ അവയെല്ലാം സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും ഉണ്ട്. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ സ്ത്രീകൾ കരുതലോടെ ഇരിക്കണം.

- ഫോൺ നമ്പർ പങ്കുവയ്ക്കരുത്. ചില സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ ഫോൺ നമ്പർ ആവശ്യപ്പെടും. അത് ഒരിക്കലും നൽകരുത്. പിന്തുണ ചുട്ട് സംസാരിക്കുന്നതു പോലെ ഇടപഴകുന്ന പലരും നിങ്ങളുടെ ഫോൺ നമ്പർ ചോദിക്കും. പരിചയമില്ലാത്തവർക്ക് നിങ്ങളുടെ ഫോൺ നമ്പർ കൊടുക്കുകയേ അരുത്.

- നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ എല്ലാവരും കാണും. വിധം വയ്ക്കരുത്. വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ മറച്ചുവയ്ക്കാനുള്ള

ഓപ്ഷനുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. ഉദാഹരണത്തിന് ഫേസ്ബുക്ക് പേജിൽ നിങ്ങൾ ഷെയർ ചെയ്യുന്ന വിവരങ്ങൾ ആരൊക്കെ കാണണം എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തീരുമാനിക്കാം. പ്രൊഫൈൽ പുതിയൊരാൾ കാണാത്ത വിധം ലോക്ക് ചെയ്യണം. നിങ്ങളുടെ ഫോട്ടോകൾ, കുടുംബ വിവരങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള എല്ലാം സുരക്ഷിതമാക്കണം.

- പൂർണ്ണമായ ജനനത്തീയതി എവിടെയും സൂചിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. സൈബർ കുറ്റവാളികൾ ഒരാളുടെ ജനനത്തീയതിയാണ് ആദ്യം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്. ജനനത്തീയതി ലഭിച്ചാൽ മതി... അതു വച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച്, ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട്/ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് അക്കൗണ്ട്, ഇമെയിൽ എന്നിങ്ങനെ പലതിലും നുഴഞ്ഞു കയറും. ഫേസ്ബുക്ക് അക്കൗണ്ടിലെ പ്രൊഫൈലിൽ ഇൻഫോ എന്ന ഭാഗം ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് ബേസിക് ഇൻഫർമേഷൻ ഭാഗത്ത് ജനിച്ച തീയതി മാത്രമോ മാസം മാത്രമോ നൽകിയാൽ മതി. ജനനത്തീയതി നൽകേണ്ട കാര്യമില്ല.

- ബന്ധുക്കളുടെ വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കരുത്. ഇപ്പോഴെല്ലാം എൻഗേജ്മെന്റ് സമയത്തു തന്നെ ഒരു സെൽഫി എടുത്ത്, ഉടനേ സ്വന്തം സോഷ്യൽ മീഡിയ പേജിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യും. ഭർത്താവിനോട് വഴക്കാണെങ്കിൽ, അതേക്കുറിച്ചും ചില സ്ത്രീകൾ വിവരങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യും. വിവാഹ മോചനം ആയെങ്കിൽ അതേക്കുറിച്ചും തുറന്നെഴുതും. 'സമാധാനപ്പെടുത്തുന്നതു' പോലെ മുഖംമൂടി ധരിച്ച നരായമർ വല വീശും.

- നിങ്ങളുടെ ഓഫീസ് മാനേജരോ മറ്റ് ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥരോ നിങ്ങളുടെ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ സൂഹൃത്തായിരിക്കണം എന്ന നിർബന്ധമില്ല. പേഴ്സണൽ കാര്യങ്ങൾ ഓഫീസിനു പുറത്താകട്ടെ.

- യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെ സൂഹൃത്തുക്കളെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഇടപഴകുന്നുവോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും അങ്ങനെ തന്നെ ആയിരിക്കണം. പരിചയമില്ലാത്തവരുടെ ഫ്രണ്ട് റിക്വസ്റ്റ് കരുണയേ ഇല്ലാതെ ഒഴിവാക്കണം. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ വ്യാജന്മാർ കോടിക്കണക്കിന് ഉണ്ടെന്ന കാര്യം ഓർമ്മയുണ്ടായിരിക്കണം.

- സൂഹൃത്തുക്കളുമായി ചേർന്നെടുത്ത

ഫോട്ടോകൾ സ്ത്രീകൾ ഷെയർ ചെയ്യരുത്. ഈ ഫോട്ടോകൾ മോർഫ് ചെയ്ത് അശ്ലീല ചിത്രങ്ങൾ ആക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഫോട്ടോകൾ എന്തിന് മറ്റുള്ളവരുടെ കൈവശം എത്തണം?

- കുട്ടികൾ ഏത് സ്കൂളിലാണ് പഠിക്കുന്നത്, എപ്പോൾ സ്കൂളിൽ പോകും, ഭർത്താവ് എവിടെയാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത് എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കരുത്. ഈ വിവരങ്ങൾ കുട്ടി വായിച്ച് നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്ക് എപ്പോൾ വീട്ടിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും എന്നത് കണക്കുകൂട്ടി അപകടം ക്ഷണിച്ചു വരുത്താം.

- 'ഞാൻ നാട്ടിൽ പോകുന്നു; പത്തു ദിവസം വീട്ടിൽ ഉണ്ടാകില്ല' എന്നൊക്കെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് വലിയ അപകടമാണ്. നാട്ടിൽ പോയി തിരികെ എത്തിയ ശേഷം ആ യാത്രയെക്കുറിച്ച് എഴുതാം.



- ധാരാളം പേർ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ തങ്ങളുടെ മൊബൈൽ ഫോണിലൂടെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ലൊക്കേഷൻ സെറ്റിംഗ് ഓഫ് ചെയ്യണം. അല്ലാത്ത പക്ഷം നിങ്ങൾ എപ്പോഴാണ് വീട്ടിലുള്ളത്, ഏത് തിയേറ്ററിലാണ് സിനിമ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് എന്നിവയെല്ലാം ഇത് കാട്ടിക്കൊടുക്കും.

- നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ ഫോട്ടോകൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുകയോ അവരുടെ പേരുകൾ സൂചിപ്പിക്കുകയോ അരുത്. ഈ ഫോട്ടോകൾ ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെട്ടേക്കാം.



സൈബർ കുറ്റവാളികളുടെ വിശ്വരൂപം

സെൽഫോണിൽ ഇന്റർനെറ്റ് ലഭ്യമായതിനു ശേഷം ലോകം മാറി. ഫോട്ടോ എടുത്ത് ഷെയർ ചെയ്യൽ, ഇമെയിൽ നോക്കൽ, ഫേസ്ബുക്ക്, എക്സ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തൽ.. എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തിനുമുള്ള ഉപകരണമായി സെൽഫോൺ മാറി. ടെക്നോളജി എന്നത് ഇരുതല മുർച്ചയുള്ള കത്തിയാണ്. ശരിയായവിധം ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അത് തിരിഞ്ഞു കുത്തും.

* ആഗസ്റ്റ് 2 പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിനി. നല്ല മാർക്ക് നേടി, നഗരത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച സ്കൂളിൽ പഠിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. പക്ഷേ, പെട്ടെന്ന് അവളുടെ ശ്രദ്ധ മാറാൻ തുടങ്ങി. ഒരു ദിവസം ആശ ആത്മ ഹത്യക്ക് ശ്രമിച്ചു. അവസാന നിമിഷം മാതാപിതാക്കൾ രക്ഷപ്പെടുത്തി. പരിചയമേ ഇല്ലാത്ത പല നമ്പരുകളിൽ നിന്ന് തന്റെ സെൽഫോണിൽ ഭീഷണികോളുകൾ വരുന്നെന്നും അതിൽ ഒരാൾ അവളുടെ അശ്ലീല ചിത്രം കാണിച്ച് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നെന്നും അവൾ പറഞ്ഞു. പോലീസിൽ പരാതിപ്പെട്ട് അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ, അതിൽ ഒരു നമ്പർ അവളോടൊപ്പം സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന ആത്മാർത്ഥ കൂട്ടുകാരിയുടേതാണെന്ന് മനസ്സിലായി. 'എപ്പോഴും ഞങ്ങളെ വീട്ടിൽ 'ആശയെപ്പോലെ പഠിക്കണം; അവളെപ്പോലെ മാർക്ക് വാങ്ങണം' എന്ന് പറഞ്ഞു കൊണ്ടേയിരിക്കും. അതിനാലാണ് ആശയോട് പ്രതികാരം ചെയ്യാൻ പദ്ധതിയിട്ടത്' എന്ന് പറഞ്ഞു ആ കൂട്ടുകാരി. ആശയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളും

ആശയുടെ ഫോട്ടോകളും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ നിന്നെടുത്ത് തന്റെ ജ്യേഷ്ഠൻ, സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിങ്ങനെ പലർക്ക് നൽകി ഭീഷണിപ്പെടുത്താൻ പറഞ്ഞുവത്രെ അവൾ.

* ഒരു ഐടി സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന വിനീതയ്ക്ക് ഒരു ഇമെയിൽ ലഭിച്ചു. അതിൽ ഒരു വെബ്സൈറ്റ് വിലാസവും 'ഈ വെബ്സൈറ്റിൽ ചെന്ന് നോക്കൂ' എന്ന് ഒരു ഭീഷണിയും ഉണ്ടായിരുന്നു. അത് ലൈംഗികതൊഴിലിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ സൈറ്റ് ആയിരുന്നു. അത് കണ്ട വിനീത ഞെട്ടിപ്പോയി. ആ സൈറ്റിൽ വിനീതയുടെ പേരും നമ്പരും ഫോട്ടോയും ചേർത്തിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. തന്റെ മേലുദ്യോഗസ്ഥരിൽ ഒരാളോട് ഈ പ്രശ്നം പറയുകയും അദ്ദേഹം ഉടൻ സൈബർ സെല്ലിൽ പരാതിപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ആ വെബ്സൈറ്റിൽ നിന്ന് അവളുടെ വിവരങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്തതിനോടൊപ്പം കുറ്റവാളികളെ ശിക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഓരോരുത്തരുടെയും ഫോട്ടോകൾ പരസ്യമാക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ചിലർ ഫേസ്ബുക്ക്, എക്സ്, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം എന്നിവയിൽ ദിവസംതോറും സ്വന്തം ഫോട്ടോകൾ അപ്ലോഡ് ചെയ്യും. ഇത്തരത്തിൽ ഫോട്ടോകൾ ആർക്കു വേണമെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. വിധം പൊതുസ്വത്ത് ആക്കരുത്. തുറന്നു കിടക്കുന്ന വീട്ടിൽ മോഷ്ടാക്കൾ അനായാസം കടക്കും. നിങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ തുറന്നു വയ്ക്കരുത്. ●



‘എല്ലാവരും നമ്മെ ഇഷ്ടപ്പെടണം, അംഗീകരിക്കണം’ എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നത് മനുഷ്യ സഹജം. ഒരു പുതിയ ഷർട്ട് ധരിച്ചാൽ, തലമുടി വ്യത്യസ്തമായി ചീകി അലങ്കരിച്ചാൽ പോലും സുഹൃത്തുക്കൾ ‘വൗ’ എന്ന് പറയണം.

സോഷ്യൽ മീഡിയ എത്തിയ ശേഷം നമ്മുടെ ഫോട്ടോയ്ക്കും നാം എഴുതുന്ന അഭിപ്രായത്തിനും ‘എത്ര ലൈക്കുകൾ, എത്ര ഷെയറുകൾ ലഭിച്ചു’ എന്ന രീതിയിൽ ഈ പ്രതീക്ഷ മാറി. ഇത് ഒരു തരത്തിലുള്ള സാങ്കല്പികലോകത്ത് എല്ലാവരെയും ജീവിപ്പിക്കുന്നു.

സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾ ആരെയും ചോദ്യം ചെയ്യാനുള്ള അധികാരം എല്ലാവർക്കും നൽകി. പക്ഷേ, അത് ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം എന്ന ബോധ്യം പലർക്കും ഇല്ല. അതിന്റെ അനന്തരഫലമായി പല പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. എല്ലാം മറന്ന് ചിരിച്ച് മനസ്സിന് സ്വാസ്ഥ്യം നൽകുന്ന മരുന്നായും അത് മാറും; മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്ന പാർശ്വഫലവും അത് നൽകും.

സിനിമാ താരങ്ങളുടെ രൂപഭംഗി കണ്ട് ‘യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിലും അവർ അത്തരത്തിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും വിലക്കൂടിയ വസ്ത്രങ്ങളും മേക്കപ്പും ധരിക്കും’ എന്ന് പലരും ചിന്തിക്കും. സമാന പ്രശ്നം സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും ഉയരുന്നുണ്ട്.

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പലർക്കും രാവിലെ ഉണർന്നെണീർത്തു മുതൽ സ്വന്തം ഫോട്ടോകൾ അപ്ലോഡ് ചെയ്യുന്നതാണ്

ജോലി. പ്രശസ്തരായ പലരും തുടർച്ചയായി ഇത് ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇത് കാണുന്ന പലരും തങ്ങളുടെ ജീവിതവുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് ദുഃഖിക്കും.

‘ഞാൻ ഒഴികെ എല്ലാവരും ഇവിടെ വിജയം നേടുന്നു. എല്ലാവരും സന്തോഷമായി ജീവിക്കുന്നു. എല്ലാവരും വിലക്കൂടിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു. എല്ലാവർക്കും സൗന്ദര്യവും ഭംഗിയുള്ള ശരീരവും ഉണ്ട്. എല്ലാവർക്കും വലിയ വീട് ഉണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ വിനോദ സഞ്ചാരത്തിന് പോകുന്നു. ഹോട്ടലുകളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു. ഞാൻ മാത്രം ഒന്നിനും വഴിയില്ലാതിരിക്കുന്നു’ എന്ന അപകർഷതാ ബോധം പലർക്കും ഉണ്ടാകും. ഇത് വലിയ മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാക്കും.

സോഷ്യൽ മീഡിയ എന്നത് സാങ്കല്പികലോകം. ഒരു ദിവസം ഹോട്ടലിൽ ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഫോട്ടോ ഷെയർ ചെയ്ത ഒരാൾ, അടുത്ത ദിവസം സ്വന്തം വീട്ടിൽ കഞ്ഞിയായിരിക്കും കഴിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കുക. അത് അവർ ഷെയർ ചെയ്തില്ല. ഒരു നാൾ വിനോദ സഞ്ചാരത്തിനു പോയ ഒരാൾ അടുത്ത ദിവസം വാഹനത്തിന് പെട്രോളിനു കാശില്ലാതെ നടന്നു പോയിരിക്കും. പക്ഷേ, അത് പറയില്ല. തങ്ങളുടെ പക്കലുള്ള മികച്ച കാര്യങ്ങൾ മാത്രം പലരും ലോകത്തിനെ കാണിക്കും. മറ്റുള്ളവ മറയ്ക്കും. ഇത് മനസ്സിലാക്കിയാൽ, ആരും സാങ്കല്പിക ലോകത്ത് ജീവിച്ച് മനോവിഷമത്തിലാകില്ല.



സോഷ്യൽ മീഡിയ നൽകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം



ഓഫീസിലോ സ്ഥാപനത്തിലോ ജോലി ഭാരം കൊണ്ട് മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഒന്ന് റിലാക്സ് ആകാൻ ചിലർ സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിലേക്ക് പോകും. സിനിമയിലെ ഹാസ്യ താരങ്ങളെപ്പോലെ ചിലർ ഈ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ തമാശ എഴുതും. ഏത് സംഭവത്തെയും ചില വരികളിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മീ.മ്സിൽ ഇവർ വിമർശിക്കും. അത് ചിരിപ്പിക്കുകയും ചിന്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. മനസ്സിനെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കിയ മറ്റ് ചിന്തകൾ മറന്ന്, മനസ്സിന്റെ ഭാരം കുറയും.

സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ശക്തി ഇതാണ്. എന്നാൽ, ചിലർക്ക് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ വന്നാലേ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകും. ഇത് സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ പാർശ്വഫലം. ടെക്നോളജി ഉപകരണങ്ങൾ എല്ലാം നമ്മുടെ ജീവിതം ലളിതമാക്കാൻ രൂപപ്പെടുത്തിയവയാണ്. പക്ഷേ, അവ ഇപ്പോൾ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാക്കാൻ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിന് കാരണം? നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള മനുഷ്യരേക്കാൾ ടെക്നോളജി ഉപകരണങ്ങളിലും അവ നൽകുന്ന അഭിപ്രായങ്ങളിലും കൂടുതൽ പ്രതീക്ഷകൾ വയ്ക്കുന്നു. പൂർണ്ണമായും ഇത്തരം ഉപകരണങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ മനോഭാവമാണ്, ഡിജിറ്റൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണം.

നമ്മോടുള്ള കരുതലിൽ മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള മാനസിക നിലയിലല്ല പലരും. ചെറിയ, ചെറിയ നിരാശകൾ അംഗീകരിച്ച് മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള ഗുണങ്ങളും കുറഞ്ഞു. കുടുംബാംഗങ്ങൾ, ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിവർ പറയുന്ന അഭിപ്രായങ്ങൾ നിരാകരിക്കുന്നത് പലരുടേയും രീതിയായിരിക്കുന്നു. എല്ലാത്തിനും തർക്കിക്കും ഇതിനാൽ ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകൾ വർദ്ധിച്ചു.

ഇന്ന് ഏത് വിവരവും വിരൽ തുമ്പിൽ ആർക്കും

ലഭിക്കും. ഇത് 'എല്ലാം എനിക്ക് അറിയാം' എന്ന അഹങ്കാരവും അഭിപ്രായ പോരാട്ടവും വർദ്ധിപ്പിച്ചു. മനുഷ്യരേക്കാൾ ഉപകരണങ്ങളെ കൂടുതൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ഘട്ടം എത്തി.

നേരിട്ടുള്ള സംഭാഷണത്തിൽ മുഖം നോക്കി സംസാരിക്കുമ്പോൾ മറ്റു മനുഷ്യരോട് കടുത്ത വാക്കുകൾ നാം ഉപയോഗിക്കാറില്ല. ദേഷ്യം വന്നാൽ പോലും അത്തരം വാക്കുകൾ ഒഴിവാക്കും. പക്ഷേ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ തീർത്തും മോശമായ വാക്കുകൾ പലരും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് കാണുന്ന ജനങ്ങൾക്ക് 'ഇതൊന്നും പറയുന്നതിൽ തെറ്റില്ല' എന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാകും. ഇതെല്ലാം ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളൽ ഉണ്ടാക്കും.

ഇൻസ്റ്റന്റ് സന്തോഷത്തിനു വേണ്ടിയാണ് പലരും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ എത്തുന്നത്. പലരും യഥാർത്ഥ മുഖം ഇവിടെ കാട്ടാറില്ല. കപടമായ മുഖങ്ങൾ വിശ്വസിച്ചു, മയക്കുന്ന വാക്കുകളിൽ ആകർഷിച്ച് തെറ്റായ ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് കുടുംബങ്ങളെ ചീന്നിടുന്നമാക്കും.

എവിടെയോ സംഭവിക്കുന്ന കൊല, കൊള്ള എന്നിങ്ങനെയുള്ള കുറ്റകൃത്യങ്ങളെ കുറിച്ച് വീണ്ടും വീണ്ടും സോഷ്യൽ മീഡിയ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ 'നമുക്ക് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുമോ' എന്ന ഭയം പലർക്കും ഉണ്ടാകും.

സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിലെ മനുഷ്യരേക്കാൾ നമുക്ക് അരികിലുള്ള മനുഷ്യരാണ് പ്രധാനം. അവരോട് ഇടപഴകുന്ന ശീലം വർദ്ധിപ്പിക്കണം. അതാണ് ഇതിനുള്ള പരിഹാരവും.

സ്മാർട്ട് ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ, സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ടെക്നോളജി ഉപകരണങ്ങളും അവ നൽകുന്ന വിവരങ്ങളും നമ്മുടെ ജീവിതം കൈയേറിക്കഴിഞ്ഞു. ഇതിന്റെ അനന്തരഫലമായി 'ഡിജിറ്റൽ അംനീഷ്യ' എന്ന ഓർമ്മശക്തി നഷ്ടമാകുന്ന പ്രശ്നം വർദ്ധിച്ചു എന്ന് പറയുന്നു സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ.

ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ, ലാൻഡ് ലൈൻ ഫോൺ മാത്രം ഉണ്ടായിരുന്നപ്പോൾ നമുക്ക് എത്രയോ പേരുടെ ഫോൺ നമ്പറുകൾ മനപ്പാഠമായിരുന്നു. ചില നമ്പറുകൾ ഓർക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും ഡയൽ ചെയ്യുമ്പോൾ വിരലുകൾക്ക് ആ നമ്പർ ഓർമ്മയുണ്ടായിരിക്കും. ഇപ്പോൾ എത്ര പേരുടെ നമ്പർ ഓർമ്മയിൽ ഉണ്ട്?

ഓർക്കാൻ മറക്കുന്നു

പലർക്കും തങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലുള്ള എല്ലാവരുടേയും നമ്പർ പോലും അറിയില്ല എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യം. ഒരു സെൽഫോണിൽ ആയിരത്തിലധികം നമ്പറുകൾ സേവ് ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്നിരിക്കുമ്പോൾ, എന്തിന് അത് മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കണം എന്ന അലംഭാവം വന്നു.

കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ജന്മദിനം, വിവാഹ നാൾ, ഈ ആഴ്ച ചെയ്യേണ്ട ജോലി എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ഫോണിൽ സേവ് ചെയ്യും പലരും. അങ്ങനെ പ്രധാനപ്പെട്ട ദിവസങ്ങൾ ഏത് തീയതിലാണ് വരുന്നതെന്ന് മറന്നു പോകും. ഭാര്യയുടെ ജന്മദിനം മറന്ന് വഴക്ക് കേൾക്കുന്നവർ ഉണ്ട്.

അക്കൗണ്ട് നമ്പർ, പിൻ നമ്പറുകൾ, ഇൻഷുറൻസ് വിവരങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ഫോണിൽ സേവ് ചെയ്ത്, ഫോൺ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ടെൻഷനിലാകും പലരും.

ഏതു കാര്യവും ഇടയ്ക്കിടെ ഓർമ്മിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ അത് ദീർഘകാല ഓർമ്മയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് താൽക്കാലിക ഓർമ്മ മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ, പിന്നീട് അത് മറന്നു പോകും.

ഈ ഡിജിറ്റൽ അംനീഷ്യ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം?

- എല്ലാം ഗൂഗിളിൽ തെരയരുത്. ലളിതമായ കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിച്ച് മനസ്സിൽ തെരയണം. മനുഷ്യരോട് സംസാരിച്ച് ഉത്തരം തേടണം. ലളിതമായ കണക്കുകൾ മനസ്സ് കൊണ്ട് ചെയ്യണം.
- എന്തും എഴുതി നോക്കിയാൽ അത് മനസ്സിൽ തങ്ങും. ഫോൺ നമ്പറുകൾ, പാസ് വേഡുകൾ, പൂർത്തിയാക്കേണ്ട ജോലികൾ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ചെറിയ നോട്ടിൽ കുറിച്ചു വയ്ക്കണം.
- ഓരോ മാസത്തിന്റെയും തുടക്കത്തിൽ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ഓർത്തു നോക്കണം. ഈ മാസം ഇൻഷുറൻസ് അടയ്ക്കണം. ഈ ആഴ്ച ഇന്ന വ്യക്തിയെ കാണണം എന്ന് ഓർക്കുമ്പോൾ, ഉപകരണങ്ങളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരില്ല.
- ഇടയ്ക്കിടെ ഫോണിൽ സംസാരിക്കുന്നവരുടെ പേർ കോണ്ടാക്ട്സിൽ തെരഞ്ഞ് ഡയൽ ചെയ്യാതെ, ഫോൺ നമ്പർ ടൈപ്പ് ചെയ്ത് സംസാരിക്കണം, മറക്കാതിരിക്കും.

മനസ്സ് ശുദ്ധീകരിക്കണം

ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ ഇടയ്ക്കിടെ വ്രതം നോക്കി, അത്രയും കാലം വരെ അടിഞ്ഞുകൂടിയ വിഷാംശങ്ങൾ നീക്കും. ഇത് ഡീടോക്സ് എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ചിലർ ഇതിനായി മരുന്നുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ മാലിന്യങ്ങൾ അകറ്റി പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരം ദുഃഖമാകും.

ശരീരത്തെ ഇത്തരത്തിൽ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതു പോലെ മനസ്സിനെയും ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടത് അവശ്യം. സെൽഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ, ലാപ്ടോപ്പ്, ടെലിവിഷൻ സ്ക്രീൻ, സിനിമാ സ്ക്രീൻ എന്നിങ്ങനെ സ്ക്രീനുകൾ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു ആധുനിക ജീവിതം. എല്ലാത്തിനും ടെക്നോളജി ഉപകരണങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ ജീവിതശൈലിയാണ് ഇതിന് കാരണം. ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളും ഇന്റർനെറ്റും അതിരില്ലാതെ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നതിനാൽ, മനുഷ്യന്റെ ശരീരം മാത്രമല്ല മനസ്സും വിഷവസ്തുക്കളുടെ ഉറവിടമായി മാറി വരികയാണ്.

ഡിജിറ്റൽ ടെക്നോളജി നമ്മുടെ ജീവിതരീതി പൂർണ്ണമായും മാറ്റിക്കഴിഞ്ഞു. നമ്മുടെ കൈകളുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഫോൺ സംസാരിക്കാൻ മാത്രമല്ല ഉപയോഗിക്കുന്നത്. സംഗീതം ശ്രവിക്കുന്ന രേഡിയോയും സിനിമാ കാണുന്ന തിയേറ്ററും പണം ട്രാൻസാക്ഷൻ ചെയ്യുന്ന ബാങ്കും പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്ന ലൈബ്രറിയും ഒക്കെയാണ് അത്. ഇങ്ങനെ പല രൂപങ്ങൾ ഉള്ള അതിനെ ഒഴിവാക്കാൻ

കഴിയില്ല. ആധുനിക ജീവിതശൈലിക്ക് ഇവ അവശ്യമാണെങ്കിലും കരുതലോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ പിന്തുടരണം. ഇന്നത്തെ ചുറ്റുപാടിൽ എത്ര ശ്രമിച്ചാലും ഈ ഡിജിറ്റൽ വസ്തുക്കൾക്ക് ചിലർ അടിമയായിപ്പോകും.

എല്ലാ സമയവും ഒറ്റയ്ക്ക് കമ്പ്യൂട്ടറിലോ സ്മാർട്ട്ഫോണിലോ മുഴുകിയിരിക്കൽ; പെട്ടെന്ന് ആരെങ്കിലും മുറിയിലേക്ക് വന്നാൽ അത് ഒളിച്ചു വയ്ക്കൽ; ആ സമയത്ത് ശല്യപ്പെടുത്തിയാലോ മറ്റ് ജോലി പറഞ്ഞാലോ ദേഷ്യം വരൽ; സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പരിചയപ്പെട്ട സൗഹൃദങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൽപിക്കൽ; ചെയ്യുന്ന ജോലികളിൽ ശ്രദ്ധ കാണിക്കാതിരിക്കൽ; ഏതു സമയവും സോഷ്യൽ മീഡിയയെക്കുറിച്ച് മാത്രം സംസാരിക്കൽ; ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ.

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ, ആ വ്യക്തിയുടെ മനസ്സ് ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു എന്ന് അർത്ഥം. ഇത്തരക്കാർക്ക് വിഷാദവും മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ഉണ്ടായിരിക്കും. വീട്ടിൽ ബന്ധുക്കളോടൊപ്പം ചേരാതെ 'ഏകാന്തത ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരായി' കാണപ്പെടും.

കുടുംബാംഗങ്ങളോട് സ്നേഹം കാട്ടുന്നതും, പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതുമാണ് ഈ പ്രശ്നത്തിന് പരിഹാരം. ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളെ നമ്മളായിരിക്കണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടത്; അവനമ്മെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ അനുവദിക്കരുത്. ഡിജിറ്റൽ വിഷവസ്തുക്കളുടെ പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ തടയാൻ, പ്രതിരോധമാണ് പ്രതിവിധി. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഉപയോഗപ്രദമായത് മാത്രം സ്വീകരിക്കുക. അത് മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കി നിലനിർത്തും. ●



- ഫേസ് ബുക്കിൽ ധാരാളം പേർ സുഹൃത്തുക്കളോട് മെസഞ്ചറിൽ സംസാരിക്കും. ഈ മെസഞ്ചർ തട്ടിപ്പിനും ധാരാളം പേർ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അതായത്, നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളിൽ ഒരാളുടെ പേരിൽ ഒരു വ്യാജ അക്കൗണ്ട് ഫേസ് ബുക്കിൽ തുറക്കും. സുഹൃത്തിന്റെ ഫോട്ടോയും അതിൽ ഉപയോഗിക്കും. ഒറിജിനലും വ്യാജനും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്ത വിധം കൃത്യമായിരിക്കും. തുടർന്ന് നിങ്ങളെ മെസഞ്ചറിൽ ബന്ധപ്പെട്ട് 'മറ്റൊരു നാട്ടിലാണെന്നും എത്തിയപ്പോൾ സുഖമില്ലാതായി ആശുപത്രിയിലാണെന്നും. അത്യാവശ്യമായി പണം അയക്കാൻ കഴിയുമോ എന്നും' ചോദിക്കും. പതിനായിരമോ ഇരുപതിനായിരമോ ജിപേ ചെയ്യാൻ പറയും. അയച്ച ശേഷമായിരിക്കും തട്ടിപ്പാണെന്ന് മനസ്സിലാകുന്നത്. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിന്റെ പക്കൽ നിങ്ങളുടെ ഫോൺ നമ്പർ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഫോൺ ചെയ്യാതെ പിന്നെതിന് മെസഞ്ചറിൽ സന്ദേശം അയക്കണം?

- വാട്സ്ആപ്പ് വഴി ഇപ്പോൾ ഒരു പുതിയ തട്ടിപ്പ് നടക്കുന്നുണ്ട്. 'വീട്ടിൽ ഒഴിവു സമയത്ത് പണം സമ്പാദിക്കാം' എന്ന് മോഹിപ്പിച്ച് സന്ദേശം അയക്കും. അവർ പറയുന്ന യൂട്യൂബ് വീഡിയോ, ഫേസ് ബുക്ക് പേജ് ലൈക്ക് ചെയ്താൽ, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം വീഡിയോ ഷെയർ ചെയ്താൽ ഒരു നിശ്ചിത തുക ലഭിക്കും എന്ന് പറയും. തുടക്കത്തിൽ കൃത്യമായി പണം അയക്കും. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെയും പരിചയപ്പെടുത്തു എന്ന് ആവശ്യപ്പെടും. ഒരു ഘട്ടത്തിനു ശേഷം 'ഞങ്ങളുടെ പക്കൽ ഫിക്സഡ് ഡിപ്പോസിറ്റിൽ നിക്ഷേപിച്ചാൽ കൂടുതൽ പലിശ ലഭിക്കും' എന്ന് മോഹിപ്പിക്കും.

- ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിൽ ധാരാളം ഫോളോവേഴ്സ് ഉള്ള പ്രമുഖർ ഉണ്ട്. ഇവരുടെ പിന്നണി എന്താണെന്ന്

ആർക്കും അറിയില്ല. ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിന് എന്താണ് ഇവരെ വിളിക്കുന്നത്. തങ്ങളുടെ വീഡിയോകളിലൂടെ മാത്രം ഹിറ്റ് ആയ ഇവരെ തട്ടിപ്പുകാരിൽ ചിലർ, ചൂണ്ടയായി ഉപയോഗിക്കും. ഒരു പ്രത്യേക പദ്ധതിയിൽ നിക്ഷേപിച്ചാൽ കൂടുതൽ ലാഭം ലഭിക്കും എന്ന് ഉപദേശിക്കുന്ന വീഡിയോ ചെയ്യിക്കും. ആ വീഡിയോ കണ്ട്, ആരാധകരിൽ പലരും നിക്ഷേപിച്ച് പറ്റിക്കൊടുക്കും.

- നിലത്ത് 100 രൂപനോട്ട് ഇട്ട് നിങ്ങളെ മോഹിപ്പിച്ച് പഴ്സ് മോഷ്ടിച്ചിരുന്ന പഴയ കാല മോഷ്ടാക്കൾ പലരും ഇപ്പോൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ സൗകര്യപ്രദമായിരുന്ന് മോഷ്ടിക്കുകയാണ്. കരുതലോടെ ഇരുന്നാലേ നമ്മുടെ പണവും സുരക്ഷിതമായിരിക്കും.



കൈകോർക്കുന്ന വിശ്വാസം

ശരിയായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ നമുക്ക് വരമാണ്. തെറ്റായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽ അതു തന്നെ ജീവിതത്തിന്റെ ശാപമാകും. ദുരന്ത കാലങ്ങളിൽ, രോഗം പ്രതിസന്ധിയുണ്ടാക്കുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ ദുരന്തം കണ്ട് മനസ്സ് ഉടയുന്ന നിമിഷങ്ങളിൽ, ഒരാൾ അപകടത്തിൽ പെട്ട് ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ ശരിയായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി സഹായ ഹസ്തം നീട്ടാറുണ്ട് പലരും. കരുണ എന്നത് ഉന്നതമായ ഗുണം. പക്ഷേ, അത് വെളിപ്പെടുത്താൻ ചില സമയങ്ങളിൽ ഒരു രൂപ പോലും ചെലവഴിക്കേണ്ടതില്ല എന്നതാണ് സത്യം. സന്തോഷത്തോടെ പകരുന്ന വാക്കുകൾ മാത്രം മതി.



● ദൽഹിയിലെ മാളവ്യ നഗറിൽ ഒരു തട്ടുകട ഉണ്ട്. ബന്ധുക്കളില്ലാത്ത പ്രായമേറിയ ദമ്പതികളാണ് അത് നടത്തുന്നത്. രൂചികരമായ ഭക്ഷണം, വൃത്തിയായി പാചകം ചെയ്ത് വിളമ്പുന്നു. എന്നിരുന്നാലും അവിടെ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ കുറവായതിനാൽ ദാരിദ്ര്യം തന്നെ. കൊറോണ സമയത്ത് അവസ്ഥ കൂടുതൽ മോശമായി.

ഒരു ദിവസം വിശന്ന് അവിടെ എത്തി ഒരു യുവാവ്. സമീപത്ത് മറ്റ് കടകൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ അവിടെ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിച്ചു. ആ ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി അവനെ അമ്പരപ്പിച്ചു. പ്രായമേറിയ ദമ്പതികളോട് കാര്യം അന്വേഷിച്ചു. 'രൂചികരമായാണ് വിളമ്പുന്നത്. പക്ഷേ ആരും കഴിക്കാൻ വരുന്നില്ല' എന്ന് അവർ തങ്ങളുടെ അവസ്ഥ കണ്ണീരോടെ വിവരിച്ചു.

ആ യുവാവ് യൂട്യൂബിൽ പ്രശസ്തനായിരുന്നു. ഉടൻ തന്നെ തന്റെ ഫോണിൽ വീഡിയോ എടുത്ത് 'ഈ രുചിയെ പ്രകീർത്തിച്ച്, ഈ പ്രായത്തിലും അധാനിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഈ ദമ്പതികളെ പിന്തുണയ്ക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമ' എന്ന് വികാരപൂർവ്വമായി ഒരു വീഡിയോ യൂട്യൂബിൽ ഇട്ടു. അടുത്ത ദിവസം ധാരാളം പേർ അവിടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ എത്തി. ഒരാൾ അവരുടെ ഉന്തുമുഖം റിപ്പയർ ചെയ്തു കൊടുത്തു. മറ്റൊരാൾ പാത്രങ്ങൾ വാങ്ങി നൽകി. 'ബാബകാധാബ' എന്ന ആ കടയിൽ ഇപ്പോൾ എല്ലാ സമയത്തും തിരക്കാണ്. ഇത് സാധ്യമാക്കിയത് സോഷ്യൽ മീഡിയ.

● ട്രെയിനിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യുകയായിരുന്നു ഒരു യുവതി. ഒരു സ്റ്റേഷനിൽ അവളുടെ എതിർഭാഗത്ത് മൂന്ന് യുവാക്കൾ വന്നിരുന്നു. അവർ മദ്യപിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ആ യുവതിയെ ശല്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. രാത്രിയായി, ഈ ചുറ്റുപാടിൽ വിശ്വസിച്ചു ഉറങ്ങാൻ അവൾക്ക് ഭയമായി. ആരോടും സംസാരിച്ച് സഹായം ചോദിക്കാൻ പറ്റാത്ത ചുറ്റുപാട്. ആ യുവതി തന്റെ സഹോദരൻ ഒരു മെസേജ് അയച്ചു.

ആകെ പതറിപ്പോയ സഹോദരൻ ഉടനേ എക്സിൽ ഇത് എഴുതി സഹായം ചോദിച്ചു. ഏത് ട്രെയിൻ, ഏത് കോച്ച് എന്നീ വിവരങ്ങളും നൽകി. റെയിൽവേ മന്ത്രിയും എക്സിൽ ഉണ്ട്. എക്സിൽ ഇത് കണ്ടതും പലരും റെയിൽവേ മന്ത്രിയുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തി. എല്ലാം മിനിട്ടുകൾക്കുള്ളിൽ ആയിരുന്നു. അടുത്ത സ്റ്റേഷനിൽ ട്രെയിൻ നിന്നതും പോലീസ് ഉള്ളിൽ



അവർ രക്ഷപ്പെടുത്തും. അവർക്ക് ഭക്ഷണവും തങ്ങാൻ സ്ഥലവും നൽകി സുരക്ഷിതരാക്കും. ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് മരുന്നുകൾ എത്തിക്കും. വിദേശ കാരുകളിൽ ആഡംബരത്തോടെ ചുറ്റിയടിക്കുന്ന ധനികരായ യുവാക്കളിൽ ചിലർ, ഇടുപ്പുള്ളവ് വെള്ളത്തിലും ചെളിയിലും മുഖം ചുളിക്കാതെ ഇറങ്ങി പരോപകാരം ചെയ്യുന്ന അതിശയവും സംഭവിച്ചു. സ്വന്തം സെൽഫോൺ ഒഴികെ ഭാരമേറിയ ഒരു വസ്തുവും കൈ കൊണ്ട് എടുത്തിട്ടില്ലാത്ത യുവാക്കളിൽ ചിലർ, ശ്യാസം മുട്ടുന്ന രോഗികൾക്കു വേണ്ടി ഓക്സിജൻ സിലിണ്ടർ തോളിൽ ചുമന്ന് എത്തിക്കുന്നത് കണ്ടു.

കൊറോണ നാളുകളിലും സമാനമായി സഹായിച്ചവർ ധാരാളം പേർ. രോഗത്തെ ഭയപ്പെടാതെ, ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കേണ്ടവരെ എത്തിച്ച്, പ്രധാനപ്പെട്ട മരുന്നുകൾ എവിടെ ലഭിക്കും എന്ന് വഴികാട്ടിയായി പലരും.

‘കരുണയില്ലാത്ത ലോകം’ എന്ന് പലരും വിമർശിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ, മനുഷ്യരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ കരുണ ഉറവയെടുക്കുകയാണ്. പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളിലും മറ്റ് അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിലും അത് വറ്റാത്ത ഉറവയായി മാറും. തങ്ങളുടെ സുഖദുഃഖങ്ങൾ മറന്ന് മറ്റുള്ളവരുടെ സങ്കടങ്ങൾ തീർക്കാൻ മുന്നിട്ടിറങ്ങുന്നു അവർ. സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇത് കൂടുതൽ പ്രബലമായി. വിശ്വാസവും വർധിച്ചു.

എത്തി ആ യുവാക്കളെ അറ്റൻറ്റ് ചെയ്തു. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ശക്തി കൊണ്ടാണ് ഇത് സാധ്യമായത്.

• ആറു മാസം പ്രായമുള്ള കൈക്കുഞ്ഞാണ് ടീരാ കാമത്ത്. സുഷുമ്നാ നാഡിക്ക് തകാർ സംഭവിച്ച് ബുദ്ധിമുട്ടുകയായിരുന്നു മുംബയിലെ ഈ കുട്ടി. വിദേശത്ത് മാത്രമാണ് അതിനുള്ള മരുന്ന് ലഭ്യം. ജീൻ മാറ്റി വയ്ക്കുന്ന അപൂർവമായ ചികിത്സ. ആ കുത്തിവയ്പ്പ് വാങ്ങി രോഗം ഭേദപ്പെടുത്താൻ 16 കോടി രൂപ ചെലവാകും. ആ ചികിത്സ നൽകിയില്ലെങ്കിൽ മകളെ നഷ്ടപ്പെടും. തങ്ങളുടെ അവസ്ഥ സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ വിവരിച്ച് സഹായം അഭ്യർത്ഥിച്ചു ആ കുട്ടിയുടെ മാതാപിതാക്കൾ.

ഉടൻ തന്നെ ആയിരക്കണക്കിനു പേർ സഹായ ഹസ്തം നീട്ടി. ചില ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ടു തന്നെ പണം സ്വരൂപിച്ചു. ആ മരുന്ന് ഇറക്കുമതി ചെയ്യാൻ നികുതിയായി നൽകേണ്ട ആറു കോടി രൂപ റദ്ദാക്കി പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി. ഇപ്പോൾ ചികിത്സ കഴിഞ്ഞ് കുട്ടി ടീരാ സുഖം പ്രാപിച്ച് വരികയാണ്. അത് മാത്രമല്ല ഇത്തരത്തിൽ സുഷുമ്നാ നാഡിയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ട് ബാധിക്കപ്പെട്ട കുട്ടികളെക്കുറിച്ച് സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ പലരും ചർച്ചകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. അതിന്റെ ഫലമായി ഇതിനുള്ള മരുന്നുകളുടെ ഇറക്കുമതി നികുതി ഇപ്പോൾ പൂർണ്ണമായും റദ്ദ് ചെയ്തു. പല കുടുംബങ്ങളുടെ കണ്ണീർ തുടയ്ക്കുന്ന വിജ്ഞാപനം ആയിരുന്നു അത്. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ശക്തിക്ക് ഇത് ഉദാഹരണം.

ഇങ്ങനെ ദിവസം തോറും സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾ പലരുടേയും ജീവിതം മാറ്റിമറിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്ത് പ്രളയം വിഴുങ്ങുമ്പോൾ ബാധിക്കപ്പെട്ട ആയിരക്കണക്കിനു പേർക്ക് സഹായം ഹസ്തം നീട്ടുന്നവർ വളണ്ടിയർമാരാണ്. സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ കൈകോർത്ത് പ്രളയത്തിൽ കുടുങ്ങിയവരെ





നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ
വെണ്ണ എത്തണ്ടേ?

വെണ്ണ വരിക്കാരാകൂ



'ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോക
മെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്' എന്ന
ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ
മികവുറ്റ ലക്കങ്ങൾ തുടർന്നും
എത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്
വെണ്ണ. ഓരോ കുടുംബവും അമൂല്യ
മായ നിയമ പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട
ഒന്നാണ് ഈ ലക്കം.



ഒരു വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 200 രൂപ
രണ്ട് വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 380 രൂപ

VENMAII എന്ന പേരിൽ എഴുതിയ/എടുത്ത
ചെക്ക് / ഡിഡി അയക്കുക. അതിന്റെ
പിൻഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ പേരും വിലാസവും
എഴുതണം.

അല്ലെങ്കിൽ

VENMAII എന്ന പേരിലുള്ള ബാങ്ക്
അക്കൗണ്ടിൽ (A/C No:180913500000299
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch -
IFSC: KVBL0001809) പണം ചെലുത്തി ആ
രസീതിന്റെ പകർപ്പ് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
ഫോമിനോടൊപ്പം അയക്കാം.

വെണ്ണ

രാ.രാജ് വിടവർ.

10, ചെങ്കുത്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,
തിരുപ്പൂർ-641 604

email: venmaii@ramrajcotton.net

സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ അടയ്ക്കാനും
വെണ്ണ ലക്കം മൊത്തത്തിൽ
വാങ്ങാനും ബന്ധപ്പെടൂ.

ഫോൺ:

0421-4304106, 98422 74137

ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് വെണ്ണയുടെ വരിക്കാരാകാം

1. നിങ്ങളുടെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ എന്ന വഴി അടയ്ക്കാം
UPI ട്രാൻസാക്ഷനിലൂടെയും മൊബൈൽ ഫോൺ
വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിലേക്ക്
 ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം. വെണ്ണ
UPI id: kvbupiqr.75626@kvb

Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ ബാങ്കിങ്
 പ്രയോഗിക്കുന്നവർ, അതിൽ ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന
 യുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിന്റെ QR code സ്കാൻ ചെയ്ത്
 ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം.

2. പണം അടച്ചതായി ബാങ്കിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം Forward
ചെയ്യൂ

3. അതോടൊപ്പം പൂർണ്ണമായ മേൽവിലാസവും മൊബൈൽ
ഫോൺ നമ്പരും വാട്സ്ആപ്പ് ചെയ്യൂ. മൊബൈൽ ഫോൺ നം:
98422 74137

ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിശദാംശങ്ങൾ:
Venmaii

**A/C No: 180913500000299, Karur Vysya Bank
Tirupur SR Nagar Branch, IFSC Code :KVBL0001809.**

വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
രൂപ ~~200~~ രൂപ 125 മാത്രം

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
രൂപ ~~380~~ രൂപ 250 മാത്രം

(ആറാം ക്ലാസിനു മുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ്
ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ
വിദ്യാർത്ഥികൾ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡിന്റെ പകർപ്പും അയക്കണം)

സീനിയർ സിറ്റിസൺ പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
രൂപ ~~200~~ രൂപ 125 മാത്രം

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
രൂപ ~~380~~ രൂപ 250 മാത്രം

(60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കാണ് ഈ സൗജന്യം.
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ ജനനത്തീയതിയുടെ
തെളിവിന്റെ പകർപ്പും അയക്കണം)

ഷോറൂമുകളിൽ നിന്ന് 10,000 രൂപയ്ക്കു മേൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർക്ക്
ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ സമ്മാനമായി നൽകും

Inners for Winners



RAMRAJ

BANIANS
BRIEFS • TRUNKS



*Thrive with
strength,
conviction
and comfort*

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

SUKRA[®]
Super Fine Banians

ROMEX[®]
Supreme Banians

RISE-UP[®]
Premium Banians

ARCHERY[®]
Gym Vest

COMPACT[®]
Flexible Rib Vest

ACOSTE[®]
BANIANS | BRIEF | TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in

Float in Shades



CULTURE CLUB[®]

MATCHING DHOTIS & SHIRTS



Available at Ramraj Cotton Showrooms
and All Leading Textile Shops
Shop Online @ www.ramrajcotton.in



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION