

MODULE 5

டிஜிட்டல் நல்வாழ்வை
வளர்த்தல்

பதிப்பு

முதற் பதிப்பு மார்ச் 2020

பிரசுரித்தவர்கள்:

இலங்கை தேசிய கிறிஸ்தவ சுவிசேஷக ஐக்கியத்துவின் (NCEASL)
மைனர்மட்டர்ஸினால் (MinorMatters) பிரசுரிக்கப்பட்டது.

வலையமைப்பு: www.minormatters.org

நூலாசிரியர்: நாலக்க குணவர்தன

செயல் திட்ட ஒருங்கிணைப்பு:

யாமினி ரவீந்திரன், சட்ட மற்றும் ஆலோசனை இயக்குனர்
ஷலோமி டானியல், சட்ட மற்றும் ஆலோசனை ஒருங்கிணைப்பாளர், சமய சுதந்திரம் மற்றும் சமூகநீதி ஆணைக்குழு
அக்லீனா பலிகவதன, ஊடக தந்திரோபாய அலுவலகர், சமய சுதந்திரம் மற்றும் சமூகநீதி ஆணைக்குழு

முகப்புத்தக வடிவமைப்பு: சஞ்சயன் அய்யாதுரை

பக்க ஒழுங்கமைப்பு மற்றும் வடிவமைப்பு: சேனல் ஜேசுடியன்



Commons Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) license

எனும் திறந்த அணுகல் மூலமாக இப்பிரசுரிப்பை பெற்றுக்கொள்ளமுடியும்.
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>

பொறுப்புத் துறப்பு:

இப் பிரசுரங்களில் வெளிப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் ஆராய்ச்சி மற்றும் கருத்து என்பவை பங்களிப்பாளர்கள் மற்றும் நூலாசிரியரால் வெளிப்படுத்தப்பட்டவை. அது இலங்கை தேசிய கிறிஸ்தவ மறு பிரவேச கூட்டணியினுடையதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அதற்கு இவ்வமைப்பு பொறுப்புக்கூறாது.

டிஜிட்டல் நல்வாழ்வை வளர்த்தல்

இன்றைய காலத்தில் நாம் டிஜிட்டல் சாதனங்களையும் அவற்றின் சேவைகளையும் எமது வேலைகளுக்காகவும், கற்றல் நடவடிக்கைகளுக்காகவும் மற்றும் பிற பொழுது போக்கு அம்சங்களுக்காகவும் பயன்படுத்தி வருகிறோம். இத்தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் அதேவேளை இணையத்தள பாவனைகளிலும் அதிகளவான நேரத்தை செலவழிக்கின்றோம். இவ்வாறான தொடர்ச்சியான பாவனைகள் சில நேரங்களில் எமது உடல், உள மற்றும் சமூக ரீதியிலான வாழ்க்கை முறையிலும் பல விதமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது ஆகும்.

டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு என்பது சில வேளைகளில் ஒரு புதிய விடயமாக எம்மில் சிலருக்கு அமையலாம். இந்த விடயமானது தொடர்ச்சியான டிஜிட்டல் தொழில்நுட்ப பாவனைகளின் மூலம் எமது உடல், உள மற்றும் சமூக வாழ்க்கை எவ்வாறு பாதிப்படைகிறது என்பதை விளக்கும் அதேவேளை இவற்றிலிருந்து நாம் எவ்வாறு விடுபட்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையொன்றினை அமைத்துக்கொள்வது? எந்த வகையான வாழ்க்கை நடைமுறைகளைக் கையாள வேண்டும் என்பதையும் எமக்கு விளக்கி நிற்கிறது.

நாம் இந்தப் பாடப்பரப்பில் டிஜிட்டல் சாதனங்களால் ஏற்படுத்தப்படும் பின் விளைவுகள் யாது? என்பதை அறிந்து கொள்ளும் அதேவேளை அவற்றை சரியான முறையில் கடைப்பிடிக்கத் தேவையான அடிப்படை ஆலோசனைகளையும் அறிவுறுத்தல்களையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தயவு செய்து நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள், நாம் இந்தப் பாடப்பரப்பில் எந்தவொரு இடத்திலும் டிஜிட்டல் சுகாதாரம் அல்லது இலத்திரனியல் சுகாதாரம் (Digital health / E- health) பற்றி எங்கேயும் குறிப்பிடவில்லை. இந்த விடயமானது சுகாதார சேவைகளை வழங்குவதற்காக டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தினைப் பயன்படுத்தும் ஒரு விசேடத்துவமான முறையாகும். ஆகவே அந்த விடயமானது இதிலிருந்து வேறுபட்ட ஒரு விடயமாகும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

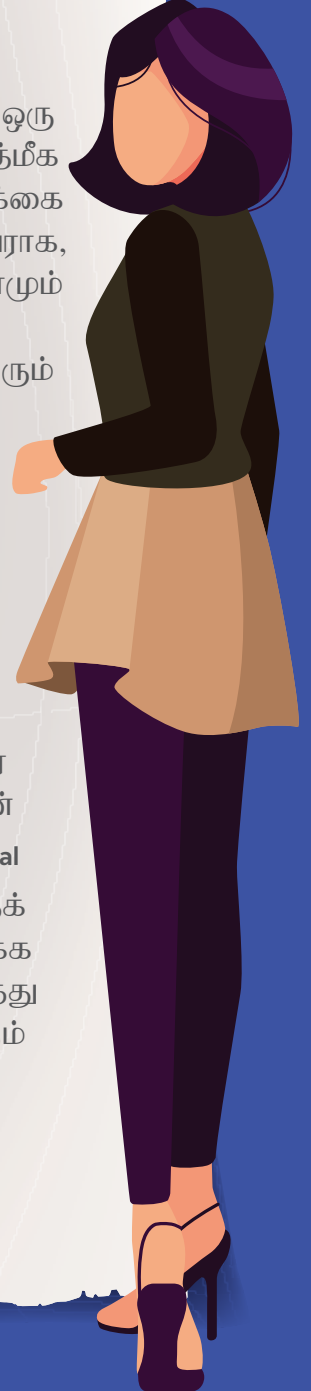
முக்கிய சொற்கள்

டிஜிட்டல் ஆரோக்கியம்: இது தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும் ஒரு வாழ்க்கை முறை ஆகும். இது முழுமையான உடல், உள, மற்றும் ஆத்மீக ரீதியான நன்மைகளை உருவாக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வழிமுறையும் ஆகும். மேலும் இது நபரொருவர் தேகாரோக்கியமுள்ளவராக, இயற்கையான முறையில், மனித மற்றும் டிஜிட்டல் சமூகத்தில் தாமும் ஒருவராகக் காணப்படும் நிலையைக் குறிக்கும்.

உண்மையில் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொருவரும் அடைந்து கொள்ள வேண்டிய உயரிய நிலை இதுவே ஆகும்.

டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு: சுகாதார தொழில்வாண்மையாளர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் டிஜிட்டல் சாதன உற்பத்தியாளர்கள் போன்றோர்கள் இது பற்றிக் குறிப்பிடுகையில், மனிதர்கள் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதானால் அவனால் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் அநுபவங்கள் அவனது உடல், உள சுகாதாரத்துக்கு அளவிடக்கூடிய விதத்தில் பொருத்தமானதாகக் காணப்பட வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

டிஜிட்டல் போதையிலிருந்து விடுபடுதல் (Digital detox): என்பது ஒருவர் டிஜிட்டல் உபகரணங்கள் மற்றும் சாதனங்கள் போன்றவற்றின் பயன்பாட்டிலிருந்து விடுபட்டு அந்த நேரத்தை சமூக இடைவினைகள் (social interaction) மற்றும் ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கு உபயோகிப்பதைக் குறிக்கும். இவ்வாறான செயற்பாடு ஒருவரை ஸ்மார்ட் கையடக்க தொலைபேசிகள் போன்றவற்றால் ஏற்படுத்தப்படும் விளைவுகளிலிருந்து விலகி நிம்மதியாக வாழ உதவி புரியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது ஆகும்



பௌதீக ரீதியான

தாக்கங்கள்

எமது வாழ்வுடன் பின்னிப்பிணைந்து காணப்படும் டிஜிட்டல் சாதனங்களை விலக்கிக் கொள்வது ஒரு இலகுவான காரியமொன்று அல்ல. ஆனாலும் அதை பயன்படுத்தும் முறையினைக் கொண்டு சரியான வகையில் எமது வாழ்வை நாம் அமைத்துக் கொள்ளலாம். இதன் விளைவாக எமது உடல், உள ரீதியான ஆபத்துக்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்வையும் நாம் அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

மிக நீண்ட நேரத்துக்கு ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து கொண்டு திரையொன்றினைப் பயன்படுத்தி வேலைசெய்வதானது நீண்ட கால சுகாதார கேடுகளை விளைவிக்கக் கூடிய ஒரு விடயம் ஆகும். தற்போது அறிந்து கொண்ட விடயங்களுக்கு அமைவாக பின்வரும் தாக்கங்கள் உங்கள் உடலுக்கு ஏற்படலாம் எனக் கூறப்படுகிறது.

- பார்வைக் கோளாறுகள்: கணனி பார்வைக் குறைபாடு (Computer Vision Syndrome or CVS) என்பது தொடர்ச்சியான கணனி பாவனையின் மூலம் ஒருவருக்கு ஏற்படக்கூடிய கண் மற்றும் பார்வை சம்பந்தமான ஒரு குறைபாட்டு நிலை ஆகும். அநேகமாக கிட்டப்பார்வை தொடர்பான குறைபாடுகளே இதனால் ஏற்படலாம். இக்குறைபாட்டு அறிகுறிகளாக கண் திரிபு அல்லது கண் சிரமம், மங்கலான தெளிவற்ற பார்வை மற்றும் கண் உலர்தல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். (கணனி பாவனைக்கு மேலதிகமாக இன்னும் சில காரணிகளும் கண் பார்வை சம்பந்தமான குறைபாடுகளை ஒரு அலுவலக சூழலில் ஏற்படுத்தலாம் - அவைகளாவன அறையில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் குளிரூட்டி, வெப்பத்தை வெளியேற்ற பொருத்தப்பட்டிருக்கும் மின் விசிறி (exhauster fan), காற்றினால் அடித்து செல்லப்படக்கூடிய கடதாசித் தூசிகள் மற்றும் ஏனைய அசுத்தமான பொருட்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்).
- கழுத்து வலி: நீங்கள் உங்கள் கழுத்தினை வளைத்து கணனித் திரை ஒன்றினைப் பார்த்து வேலை செய்து கொண்டிருக்கையில் உங்களது கழுத்து தசை நார்கள் இழுபடத் தொடங்குகிறது. இது காலப்போக்கில் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் தலைவலி போன்றவற்றைத் தோற்றுவிப்பதற்கான மூல காரணியாக அமைகிறது. மடி கணனிப் பாவனையாளர்கள் கழுத்து வலிக்கு ஆளாகக்கூடிய சாத்தியப்பாடுகள் மிகவும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது, காரணம் என்னவென்றால் அவர்கள் தமது கழுத்தினை வளைத்து கணனியின் திரையை பல முறை பார்த்துக் கொண்டே தமது வேலைகளை செய்து முடிப்பது ஆகும். கையடக்க தொலைபேசியொன்றினை கழுத்துக்கும் தோள்பட்டைக்கும் இடையில் வைத்துக் கொண்டு கதைப்பதும் கழுத்து வலியை ஏற்படுத்துவதற்கு ஒரு காரணியாக அமைகிறது (சிலர் தமது கைகளைப் பயன்படுத்தாமல் இவ்வாறு உபயோகிப்பது போல), இவ்வாறான நிலை உங்களது கழுத்துப்பகுதியை ஆரோக்கியமற்ற ஒரு நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது. கையடக்கத் தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தி குறுஞ்செய்திகளை எழுதும் போதும் உங்களது தலையை தொலைபேசிக்கு ஏற்ப வளைத்து வைக்கும் வேளையிலும் இது உங்களது கழுத்துப் பகுதிக்கு வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

- அதிகளவான நேரம் அமர்ந்து கொண்டிருத்தல்: கணனிகளைப் பயன்படுத்தும் அநேகமானவர்கள் மணித்தியாலக் கணக்காக ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து கொண்டு தங்களது அலுவலக வேலைகளை செய்பவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இவ்வாறான நிலை நீரிழிவு, உடல் பருமன், மாரடைப்பு, உடற் கொழுப்பு மற்றும் உயர் குருதியழுக்கம் போன்ற தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகவும் அமைகிறது. இவ்வாறு வேலை செய்யும் ஒருவர் தொடர் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டாலும் கூட ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து கொண்டு வேலை செய்வதானது ஆரோக்கியத்துக்கு ஒரு பெரும் சவாலாகவே அமைகிறது.
- கேட்டல் குறைபாடுகள்: நீங்கள் தொடர்ந்து **Headphone** ஒன்றினைப் பயன்படுத்தி இசை, பாடல்கள் மற்றும் தொலைபேசி அழைப்புக்களை மேற்கொள்ள பயன்படுத்தும் ஒருவராயின் உங்களுக்கு காதிரைச்சல் மற்றும் கேட்டல் பிரச்சினைகள் போன்றன ஏற்பட இவை காரணமாக அமையலாம்.
- நித்திரைக் குழப்பம்: டிஜிட்டல் சாதனங்களை அதிக நேரம் பாவிக்குமிடத்து நித்திரையின்மை அல்லது குறைந்தளவிலான நித்திரை போன்றன ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம், இவை பிற்காலத்தில் பாரிய சுகாதார பிரச்சினையாக உருவாகுவதற்கான காரணியாகவும் அமையலாம்.
- மீள் காயங்கள் ஏற்படல்: கணனியானது அதன் பாவனையாளர்களுக்கு ஏற்றவகையில் கச்சிதமான முறையில் நாள் முழுவதும் இருந்து வேலை செய்யக்கூடிய வகையான விசைப்பலகையைக் கொண்டு (**Keyboard**) வடிவமைக்கப்பட்டு காணப்படுகிறது. இவ்வாறான நிலை தொடர் மீள் காயங்கள் ஏற்படக் காரணமாக அமையலாம். மேலும் இவ்வாறான நிலையேற்படக் காரணம் தசைகளில் ஏற்படும் வெடிப்புகள், தசைநார் மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களில் ஏற்படும் சேதங்களுமே காரணமாகும். மேலும் இதன் விளைவாக வலிகள், பலமற்ற தன்மை (சோர்வு), உணர்ச்சியற்ற நிலை அல்லது புலங்களின் செயற்பாடுகள் சரியான முறையில் இடம்பெறாமை போன்றனவும் ஏற்படுகிறது. இந்நிலையால் ஏற்படக்கூடிய மோசமான நிலைகளாக குறை தோற்றம், குறை தொழில்நுட்பம் மற்றும் அதிக பாவனை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.



எனவே எமது தொழில்நுட்பத்தை நாம் விரும்ப வேண்டும். இது எவ்வளவு நன்மையானதென்பதே ஒரு ஆச்சரியமாகும். தொழில்நுட்பத்தில் உள்ள பிரச்சனை என்னவெனில் அது கேடானதொன்றல்ல மாறாக அது மிக நன்மையானது எனவே நாம் அதை விரும்புகிறோம். சிலவேளைகள் நாம் இதை அதிகமாக விரும்புகிறோம். எவ்வளவு தூரத்துக்கு விரும்புகிறோம் என்றால், தொழில்நுட்பத்திக்காக நாம் செய்யும் தியாகங்களை நாம் எல்லா வேளைகளிலும் உணர்ந்துகொள்வதில்லை .எமது உடல் செயற்பாடுகளிலே நாம் தியாகங்களை செய்கிறோம்.எமது உறவு முறைகளிலே நாம் தியாகங்களை செய்கிறோம், எமது கவனத்தினை கொடுப்பதில் தியாகங்களை செய்கிறோம்,எமது நேரங்களிலே, எமது தூக்கத்திலே, இயற்கையோடு எமக்குள்ள தொடர்பிலே நாம் தியாகங்களை செய்கிறோம்,இந்த அனைத்து தியாகங்களையும் கடந்த 20 வருடங்களிற்கு முன் இருந்திராத தொழில்நுட்பத்திற்காகவே நாம் இன்று செய்கிறோம்

JEREMY MCCARTHY, FROM A 2017 TALK AT THE
GLOBAL WELLNESS INSTITUTE

உளவியல்

தாக்கங்கள்

மிக நீண்ட காலத்துக்கு டிஜிட்டல் சாதனங்களை தொடர்ந்து பாவிப்பதானது உங்களது மனம் மற்றும் எண்ணங்களில் பாரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

டிஜிட்டல் சாதனங்களின் தொடர் பாவனையால் ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்கள் பற்றிய பல விடயங்கள் ஏற்கனவே உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன, உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் அறிக்கையின்படி, வியாட்டுகளுக்கு அடிமையாகலானது ஒருவரது மனநிலையில் பாரியதொரு மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகளிலொன்று என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. பயம் மற்றும் பதகளிப்பு போன்ற காரணங்களால் கையடக்க தொலைபேசி பாவனைகளிலிருந்து விலகியிருத்தல் “nomophobia” என்று அழைக்கப்படும். இதே போன்று கணனி மற்றும் சமூக வலைத்தளங்களின் தொடர் பாவனையானது நடத்தை ரீதியிலும் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவை ஆகும்.

2012 ஆம் ஆண்டில் Pew ஆராய்ச்சி நிலையத்தினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட இணையத்தளங்களும் அமெரிக்கர்களின் வாழ்க்கை முறையும் எனும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் ‘புத்தாயிரம் ஆண்டானது அதன் மிகைப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கை முறையால் பயனடையும் அதேவேளை பாதிப்படையும் கூடும்” என்றதொரு கருத்து தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வின் நேர்காணல்களுக்காக அழைக்கப்பட்ட பல பங்குதாரர்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கையில் பொதுவாக புதிய தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துபவர்கள் அதிக தகவல்களை விரைவாக அணுகக்கூடியவர்களாக காணப்படுவர் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளும் அதேவேளை தகவல் தொடர்பாடல் தொழில்நுட்பமானது அதன் பயனாளிகளை பொறுமையிழக்கவும், கவனத்தை சிதறடிக்க மற்றும் பொழுது போக்கு விடயங்களில் ஆசையூட்டக் கூடியவையாகவும் அமையலாம் என்று தெரிவித்தனர்.

கீழே சில விடயங்கள் தரப்பட்டுள்ளன. அவை தொடர் டிஜிட்டல் சாதனங்களின் பாவனைகளின் விளைவாக எமது உளவியல் மற்றும் உணர்வு ரீதியான விடயங்களில் எவ்வாறான தாக்கங்களை செலுத்துகின்றன என்பதைப் பார்ப்போம்.

- **iDisorder:** டிஜிட்டல் சாதனங்களின் நீண்ட கால பாவனையால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கான ஆராய்ச்சிகளில் வைத்தியத் துறை தொடர்ந்தும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. ஏற்கனவே இத்துறையில் விசேடத்துவம் பெற்ற சில நிபுணர்கள் iDisorder பற்றி முன்னெச்சரிக்கை ஒன்றினையும் விடுத்திருக்கின்றனர், அதாவது இவ்வாறான நிலைமைகளுக்கு உள்ளானவர்கள் உளவியல் அறிகுறிகளான உடற்பருமன் குறைபாடு (Obsessive Compulsive Disorder / OCD), ஒன்றின் மீது தீவிர நாட்டம் கொள்ளல் (narcissism) அல்லது ஒன்றின் மேல் தனது கவனத்தை செலுத்த முடியாமை அல்லது தீவிர செயற்பாடு (Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) போன்றன தொழில்நுட்பத்தின் அதீத பாவனையால் எமக்கு ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகளுக்கான அறிகுறிகளாகக் கொள்ளப்படுகிறது. குறுஞ்செய்திகளை அடிக்கடி பார்க்க வேண்டிய நிலை, முகப்புத்தகக் கணக்கில் தமது நிலையை (status) அடிக்கடி பதிவேற்றிக் கொள்ள வேண்டும் எனும் அதீத எண்ணம் அல்லது ஸ்மார்ட் கையடக்க தொலைபேசியிலுள்ள விளையாட்டுக்களில் அடிக்கடி ஈடுபடுதல் போன்ற அறிகுறிகளும் இவற்றைச் சார்ந்தவைகளே ஆகும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது ஆகும்.

- உடனடி மன நிறைவு (**Instant gratification**): எனப்படுவது இது சம்மந்தமான மற்றுமொரு விடயமாகும். நாங்கள் முகப்புத்தக கணக்கு (**Facebook Account**) ஒன்றில் அல்லது **Twitter** அல்லது **Instagram** இல் புகைப்படமொன்றை பதிவிடுகையில் அது உடனடியாக ஒப்புக்கொள்ளல் (**approval**) இடப்பட வேண்டிய எமது நிலையை எமக்கு உணர்த்துகிறது. மெய்நிகர் உலகில் (**virtual world**) இவ்வாறான மன நிறைவுடன் (திருப்தியுடன்) இயங்குவதானது மோசமான தேர்வுகள் போன்று பெரும் ஏமாற்றங்களை ஏற்படுத்தவும் எமக்கு வழி வகுக்கும்.
- அத்த விருப்பம் கெள்ளல (**Narcissism**): சில பாவனையாளர்களின் சுய மரியாதையை அதிகரிக்க சமூக ஊடகங்கள் உதவி புரியக் கூடும், ஆனாலும் இவை தீவிர எண்ணம் கொண்ட ஆளுமைக் குறைபாட்டை உங்களுக்கு உருவாக்கலாம். இவ்வாறான மன நிலையானது மக்கள் தங்களது முக்கியமான விடயத்தை மட்டும் உணர்த்திப் பார்க்கும் ஒரு நிலையே என்பதோடு இவற்றுக்கு அத்த கவனம் மற்றும் விடயங்களை அறிந்து கொள்வதற்கான ஆழ்ந்த தேவையும் காணப்படுகிறது. மேலும் இந்நிலையானது மற்றவர்களுடனான எமது உறவுகளை முடிவுக்கு கொண்டு வரும் ஒரு செயற்பாடு என்பதோடு அவர்களது (மற்றவர்களது) நிலையை புரிந்து கொள்ளாத ஒரு நிலைமைக்கும் எம்மை இட்டுச் செல்லலாம்.
- மனநிலைக் கோளாறுகள் அல்லது குறைபாடுகள் (**Moods disorders**): மனநிலைக் கோளாறுகளான பதகளிப்பு மற்றும் ஆழ்ந்த கவலை போன்றவற்றுக்கும் சமூக ஊடகங்களுக்கும் இடைத் தொடர்புகள் காணப்படுவதாக ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. ஆனாலும் இதே ஆய்வு இவை ஒரு குழப்பகரமான உறவு முறை என்பதையும் கோடிட்டுக் காட்டியுள்ளது. எனவே இவை பற்றிய திடமான இறுதி முடிவொன்றினை எடுப்பதாயின் இத்துறை பற்றி சரியான ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவைகளும் காணப்படுகிறது.



¹ Details at: <https://web.eecs.umich.edu/~cscott/rsi.html>

சுகாதார கேடுகளை குறைத்துக் கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகள்

முன்னர் நாம் கூறியதைப் போன்றே நாம் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பங்களை பாவிப்பதைத் தடுத்துக் கொள்வதென்பது முடியாத ஒரு காரியமாகும், ஆனாலும் இவற்றைத் தொடர்ந்து பாவிப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய பாரிய சுகாதார கேடுகளிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடிய எம்மால் முடியுமான சிறு சிறு நடவடிக்கைகளை கடைப்பிடிக்கலாம்.

சுகாதாரத் துறையில் விசேடத்துவம் பெற்ற சிலரின் அறிவுரைகள் சில கீழே வழங்கப்பட்டுள்ளன, இவற்றுடன் மேலும் சில பொருத்தமானவற்றையும் எம்மால் இணைத்துக் கொள்ளலாம்.

- போதிய வெளிச்சமுள்ள கண்கள் கூசாத ஒரு இடத்தில் உங்களது கணிகளை வைத்துப் பாவியுங்கள். குறிப்பாக உங்கள் கண்களிலிருந்து சுமார் 20 முதல் 30 அங்குலம் (50 சென்ரி மீற்றர் முதல் 76 சென்ரி மீற்றர்) தூரத்தில் இதை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதே போன்று உங்களது கண்களை உலர்த்தக்கூடிய காற்று மூலங்கள் உங்களது மேசைக்கு அருகில் உள்ளதா என்பதையும் அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கணனி பாவனையாளர்கள் தங்களது கணனி திரையின் வெளிச்சத்தின் (கண்களைக் கூசும் தன்மையை) அளவைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பனிச் சூழல் போன்ற (Ergonomic) விதத்தில் உங்களது கணனியை 90 பாகைக்கு வைத்து யன்னலுக்கு ஒத்திசைவான பக்கத்தில் (யன்னலுக்கு நேராகவோ அல்லது பின்புறமாகவோ வைக்க வேண்டாம்) அல்லது பக்கவாட்டில் வெளிச்சம் படுமாறு (அதன் கீழ் வைக்காமல்) அமைத்துக் கொள்ளவும்.
- நீண்ட நேரத்துக்கு திரையை உற்று நோக்கி பயன்படுத்துவதானால் உங்களது கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதும் முக்கியமான அம்சமாகும். எப்பொழுதும் கண்களை மூடி மூடித் திறப்பதை மறந்து விடாதீர்கள். நாங்கள் சாதாரணமாக கண்களை மூடித் திறப்பதை விடவும் சற்று அதிகமான முறையில் இதை மேற்கொள்ளவும்.
- 20-20 முறையில் உங்களது கண்களுக்கு ஓய்வினைக் கொடுக்கவும். உதாரணமாக கூறுவதானால் பொருளொன்றை ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும் 20 விநாடிகளுக்கு 20 அடி தூரத்தில் வைத்துக் கொண்டு பின்பு அவற்றை மாற்றிக் கொள்ளல். அதன் பிற்பாடு அதனை நடுத்தூரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளல், இவ்வாறான பயிற்சியில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- முடியுமானால் மிகவும் மிருதுவான தளபாடங்களைத் தெரிவு செய்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இவை உங்களுக்கு மிகவும் மெருதுவாக அமர்ந்து கொண்டு வேலைகளை முன்னெடுத்துக்குக் கொண்டு செல்ல மிக உறுதுணையாக அமையும். நன்றாக வடிவமைக்கப்பட்ட கதிரை, மேசைகள் உங்களது வேலைகளை மிக இலகுவான முறையில் மன நிறைவுடன் மேற்கொள்ள உதவுபவைகளாக அமையும்.
- நீங்கள் தூங்கும் போது கையடக்க தொலைபேசியையோ அல்லது வேறேதாவது சாதனங்களையோ உங்களது தூங்கும் இடங்களுக்கோ அல்லது அருகாமையிலோ வைத்துக்கொண்டு தூங்க வேண்டாம். இவை உங்களது தூக்கத்தை கலைக்கும் ஒரு விடயமாக அமைவது மாத்திரமல்லாமல் இவைகள் அனைத்தையும் நீங்கள் தூங்குவதற்கு குறைந்தது இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பாவது அணைத்து விடுங்கள், ஏனெனில் நீங்கள் தூங்குவதற்கு முன்பு இதன் திரைகளிலிருந்து உங்கள் கண்களுக்கு வந்த வெளிச்சங்களிலிருந்து உங்களது கண்கள் ஓய்வினைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

- மிகவும் குறைந்தளவாக சாய்ந்து கொள்ளக்கூடிய கதிரையொன்றினை உங்களது வேலைத்தளங்களில் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். இவை நீங்கள் ஆரோக்கியமான முறையில் அமர்ந்து கொண்டு வேலைகளை முன்னெடுப்பதற்கு மிகவும் வசதியாக அமையும்.
- அடிக்கடி கீழே பார்ப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு உங்களது கணனிகளை சரியாக உங்கள் கண்மட்டத்துக்கு நேர் எதிராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள், உயரம் போதாமல் இருந்தால் அதற்குக் கீழ் ஏதாவது பொருளொன்றை வைத்து சற்று உயரமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களது மடி கணனிகளில் காணப்படும் விசைப்பலகைக்கு (Keyboard) மேலதிகமாக இன்னுமொரு மேலதிக விசைப் பலகையொன்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள் இவை உங்களுக்கு வசதியான முறையில் விடயங்களை எழுதிக் கொள்ள உதவுவையாக அமையும். இதே நிலையை தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும் இடத்து உங்களது கழுத்துக்கும் மிகவும் ஆறுதலான நிலையொன்று உருவாகும்.
- வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் வேளையில் அடிக்கடி சிறு பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள். நீங்கள் படிக்கும் வேளையிலோ அல்லது வேலையில் ஈடுபடும் வேளையிலோ சிறிய வகையான உடல் அசைவுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள். உதாரணத்துக்கு சொல்வதானால் உங்களது தோள் பட்டையை சிறிது நேரம் வேறு திசைகளுக்கு அசைத்தல். உங்களுக்கு ஓய்வு நேரங்கள் கிடைக்குமாயின் அந்நேரங்களில் இன்னும் சில மேலதிக பயிற்சிகளான உங்களது கழுத்துத் தசைகளை அசைக்கும் வகையான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- பல விடயங்களை கையிலெடுத்துக் கொண்டு ஒரே நேரத்தில் செய்து முடிக்க அவதியுறுவதை நிறுத்தி ஒரு நேரத்தில் ஒரேயொரு வேலையை மாத்திரம் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நேரத்தில் ஒரேயொரு விடயத்தில் மாத்திரம் உங்களது அவதானத்தை செலுத்துங்கள். சாதாரணமாக ஒரு விடயத்துக்கு 20 நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொள்ள பழகிக் கொள்ளுங்கள். அதே நேரத்தில் மின்னஞ்சல்களுக்கு பதிலளிக்கக்கூடிய நிலையில் அல்லது ஏதாவது விடயங்களை எழுதுதல் அல்லது விடயமொன்றை செவியுற்றவராக இருந்து உங்களது வேலைகளையும் செய்யும் ஒருவராக இருந்துகொள்ளப் பழகுங்கள்.
- எத்தனை வகையான ஊடகங்களை ஒரு நேரத்தில் நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை உங்களுக்குள்ளேயே சுய விசாரணை செய்து கொள்ளுங்கள். மேலும் இதன் மூலமான உங்களது இலக்குகள் என்ன என்பதையும் பரிசீலித்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான சிறிய வகையான சுய விழிப்புணர்வு உங்களை குருட்டுத் தனமான தொழில்நுட்ப பாவனையிலிருந்து தடுக்கும்.
- உங்களது கணனியில் நேரக் கணிப்பான் ஒன்றை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு 15 அல்லது 20 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை உங்களுக்கு ஞாபகமூட்டலை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

² <https://www.pewinternet.org/2012/02/29/millennials-will-benefit-and-suffer-due-to-their-hyperconnected-lives/>

RSI இனைத் தடுத் தல்

ஏதாவது ஒரு விடயத்தினால் தொடர் சேதங்கள் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்குமாயின் அவற்றிலிருந்து மீண்டு கொள்வதற்கான சிறந்த வழி யாதெனில் அவற்றை கைவிட்டுவிட்டு செய்யாமல் இருத்தல் ஆகும்.

ஒரு சிறு ஓய்வேதும் எடுத்துக்கொள்ளாமல் தொடர்ந்து **type** பண்ணிக்கொண்டிருக்கும் விடயங்களை செய்யும் ஒரு நபர் நீங்கள் அல்ல என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு அல்லாமல் நீங்கள் அவ்வகையான விடயங்களில் உங்களை அறியாமல் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும் ஒருவராயின், நேரக் கணிப்பான் ஒன்றை செயற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதன் மூலம் நீங்கள் செய்திகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

RSI இனைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி யாதெனில் சரியான முறையில் அமர்ந்து கொள்வதாகும். சரியான முறையில் பின் பக்கமாக சாய்ந்தவாறு அமர்ந்து கொள்வது மிக முக்கியமான விடயமாகும். கணினியின் திரையினை உங்கள் கண் மட்டத்துக்கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். முடங்கைக்கு ஏற்றாற் போல விசைப்பலகையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதுவும் சரியாக அமையா விட்டால் மீண்டுமொரு முறை உங்கள் இருக்கும் முறையை சரியாக அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இன்னும் சில அறிவுறுத்தல்கள்: மணிக்கட்டுக்குக் கீழே ஏதாவதொன்றை வைத்தக் கொள்ளுங்கள், இடைவேளை நேரங்களில் கைகளுக்கு சிறு

பயிற்சிகளைக் கொடுங்கள், கணனி **trackball** அழரளந ஒன்றைப் பாவியுங்கள் அத்தோடு கைக்கு அடக்கமான இலகுவாக பாவிக்கக்கூடிய அழகாக வடிவமைக்கப்பட்ட விசைப்பலகை ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

டிஜிட்டல் பழக்க வழக்கங்களை

எவ்வாறு கையாள்வது

எங்களது கையடக்க தொலைபேசி அல்லது மடி கணினியை அணைத்து விட்டு இருக்க முடியாதளவிற்கு தொழில்நுட்பமானது எமது வாழ்க்கையுடன் பின்னிப் பிணைந்த ஒரு விடயமாக மாறியுள்ளது. அதே நேரம் இந்த தொழில்நுட்ப சாதனங்களில் கூடிய நேரம் எமது காலத்தை செலவழிப்பதானது எமக்கு உடலியல் ரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல் எமது சமூக உறவுகளிலும் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு விடயமாகும்.

உலகில் இன்று கையடக்க தொலைபேசியின் பாவனையானது மிகவும் பரந்துபட்டு காணப்படும் ஒரு விடயமாக மாறியுள்ளது. அநேகமான மக்கள் ஸ்மார்ட் கையடக்க தொலைபேசியினை எமது நாளாந்த செயற்பாடுகளான மின்னஞ்சல் அனுப்புதல் மற்றும் உறவினர், நண்பர்களுடன் உறவு முறையில் பின்னிப் பிணைந்து உறவாடுதல் போன்ற விடயங்களுக்கும் பயன்படுத்துகின்றனர். நூற்றுக் கணக்கான செயலிகள் இவ்வகையான பாவனைகளுக்காக எம்மைச் சுற்றிக் காணப்படுகிறது.

எவராலும் தாம் விரும்பாத வரை டிஜிட்டல் பாவனையிலிருந்து தம்மை விலக்கிக் கொள்ள முடியாது – அதாவது குறிப்பிட்டதொரு காலத்துக்கு யாராலும் டிஜிட்டல் அல்லது மின்னியல் சாதனங்களிலிருந்து விலகி இருக்க முடியவே முடியாது. டிஜிட்டல் விடயங்களிலிருந்து விலகியிருத்தல் என்பது இச்சாதனங்களை பயன்படுத்தும் எமது அதீத செயற்பாடுகளிலிருந்து விலகி உண்மையான உலகிலுள்ள விடயங்களில் சில நேரத்தை செலவழித்து வாழ்க்கையை சந்தோசமான வழியில் கொண்டு செல்வது ஆகும்.

இந்த டிஜிட்டல் பாவனையிலிருந்து விலகியிருக்க நினைக்கும் விடயத்தில் எங்களால் சில விடயங்களை மேற்கொள்ள முடியும். அதாவது நாம் எவ்வளவு வகையான சாதனங்களைப் பயன்படுத்துகிறோம், குறிப்பாக எங்களது ஸ்மார்ட் கையடக்க தொலைபேசிகள் போன்றவற்றை நாம் கண்காணித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்வரும் விடயங்களை கவனத்தில் எடுத்தக் கொள்ளவும்.

- நீங்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும் திரையிலிருந்து சிறியதொரு ஓய்வினை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் அறையிலிருந்து வெளியேறி சற்றுத் தொலைவில் நகரக் கூடிய சிறியதொரு நடையாகவும் இருக்கலாம் அல்லது மிக நீண்ட வார வேலைக்குப் பின்னரான ஒரு நாள் ஓய்வாகவும் இருக்கலாம். நீங்கள் நாளாந்தம் பகிரும் உங்களது நிலை பற்றிய விடயங்களிலிருந்து சற்று விலகியிருக்க எண்ணுங்கள். உங்களை நீங்களே பரிட்சித்துக் கொள்ளுங்கள், அதாவது உங்களால் பதிவிடப்படும் விடயங்கள் உண்மையில் அத்தியாவசியமான ஒரு விடயமா? அல்லது இவை உண்மையான இலக்குடன் கூடிய வலையமைப்பை விரிவுபடுத்தும் ஒரு விடயமா? என்பதை நீங்களே உங்களை சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தற்காலத்தில் வெளியிடப்பட்ட **Android** மற்றும் **iOS (Apple)** சாதனங்களில் நீங்கள் ஒவ்வொரு கிழமையும் திரையில் செலவழித்த மொத்த நேரங்களை மீட்டுப் பார்க்கக்கூடிய வசதிகளைக் கொண்டு காணப்படுகிறது. மேலும் இவற்றில் நீங்கள் அதிக நேரத்தை செலவழித்த விடயங்களை வேறாக அறிந்து கொள்ளவும் முடிகிறது. இன்னும் சில இலவச செயலிகளில் நீங்கள் டிஜிட்டல் சாதனங்களை பயன்படுத்தும் முறைமை பற்றிய விடயங்களை அறிந்து கொள்வதற்கான வசதிகளும் காணப்படுகிறது.

- எங்களது கையடக்க தொலைபேசிகளில் காணப்படும் வெற்று இடங்கள் (**free space**); மற்றும் நேரம் பற்றிய எல்லைகளை அறிந்து கொள்ளும் ஒரு பொறிமுறையும் காணப்படுகிறது. உதாரணமாக கூறுமிடத்து, நீங்கள் சாப்பிடும் வேளைகளில் கையடக்க தொலைபேசியிலிருந்து முற்றாக விடுபடும் வகையிலான முறைமை ஒன்று, அல்லது குடும்ப சவாரி அல்லது மதிய வேளையில் ஒரு மணித்தியாலத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளல் போன்ற விடயங்களில் ஈடுபாட்டை உருவாக்கிக் கொள்ளவும் முடியும்.
- டிஜிட்டல் சாதனங்களிலிருந்து வெளிவரும் நீலக்கற்றலைகள் (வெளிச்சம்) உங்கள் தூக்கத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும் ஒரு விடயமாக அமையலாம். விஞ்ஞானிகள் இது பற்றி கருத்துத் தெரிவிக்கையில் நாம் தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தவுடன் டிஜிட்டல் திரைகளில் எமது பார்வையை செலுத்துவதிலிருந்து விலகியிருப்பதே மிகவும் ஆரோக்கியமானது என எம்மை அறிவுறுத்துகின்றனர்.

Techlicios எனும் இணையதளத்திலிருந்து பெறப்பட்ட ஏழு பயனுள்ள ஆலோசனைக் குறிப்புக்களும் உங்களுக்காக கீழே தரப்பட்டுள்ளன .

- உங்களது கையடக்க தொலைபேசிகளுக்கு நீங்கள் உறங்கும் அறைகளில் மின்னேற்றம் (**charge**) செய்து கொள்ள வேண்டாம்.
- மற்றவர்களிடமிருந்து கிடைக்கப்பெறும் அறிவுறுத்தல்கள் தவிரந்த மற்றைய அனைத்தையும் நிறுத்தி வைப்புகள். நீங்கள் மற்றவர்களுடன் நேரடியான தொடர்பாடல்களுக்கு பயன்படுத்தும் விதங்களைத் தவிரந்த மற்றைய அனைத்தையும் நிறுத்தி வைப்பது மிகவும் பயனுள்ளதொரு விடயமாகும். இன்னுமொரு விதத்தில் கூறுவதானால் **twitter** மற்றும் முகப்புத்தகம் போன்றவற்றில் இருந்து கிடைக்கப்பெறும் அறிவுறுத்தல்கள் உட்பட அனைத்து செயலிகள் மற்றும் ஏனைய விளையாட்டு செயலிகளையும் அறிவுறுத்தல் கிடைக்கப் பெறாதவாறு நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது சாதனத்தின் **Home** திரையை குறைந்தளவு ஒளிர்க்கூடியவாறு அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். குறைந்தளவான செயற்பாடுகளைக் கொண்ட செயலிகளை விடுத்து மற்றைய அனைத்து செயலிகளையும் உங்களது **Home screen** இலிருந்து முற்றாக அகற்றி விடுங்கள். இதற்குள் **maps, ride hailing, camera** மற்றும் **messaging apps** போன்றனவும் உள்ளடங்கும்.
- உங்களது கையடக்க தொலைபேசியினை கறுப்பு – வெள்ளை முறைக்கு (**iOS and some Android phones only**) ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்: வண்ணமயமான செயலிகளும், உருவகங்களும் உங்களது மூளைக்கு அழகிய தோற்றங்களைக் கொடுப்பவையாக அமையலாம், மற்றும் இதே நிலைமை உங்களது கையடக்க தொலைபேசி தொடர்ந்து புதிய விடயங்களை அதனுள் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் (**update**) வழியமைக்கவும் செய்யும். எனவே உங்களது கைத்தொலைபேசிகளின் திரையை கறுப்பு – வெள்ளை நிறத்துக்கு மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் இவ்வாறான தேவையற்ற தொடர் புதிய விடயங்களை பெற்றுக் கொள்வதிலிருந்து உங்களது சாதனங்களை விடுவித்துக் கொள்ளலாம்.

- சற்றுப் போதுமான அளவுக்கு மட்டுமே சமூக ஊடகங்களைப் பாவித்தல்: நீங்கள் மின்னஞ்சல்களை தொடர்ச்சியாக பாவிப்பவர்களாக இருப்பின் சமூக வலைத்தளங்களை பார்ப்பதற்கான நேரத்தை அதற்குள்ளேயே முதலில் முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் உங்களது தேவைக்கேற்பவே சமூக ஊடகங்களை பாவிக்கும் ஒரு நபராக மாற்றமடைவீர்கள், இவ்வாறு இல்லாமல் போகுமிடத்து உங்களுக்கென்று திட்டமொன்று இல்லாமல் தான் போன போக்கில் சமூக ஊடகங்களை பாவிக்கும் மன நிலையையுடைய ஒருவராக நீங்கள் காணப்படுவீர்கள்.
- மக்கள் குழ்ந்து காணப்படும் இடங்களில் கையடக்க தொலைபேசிகள் பாவிப்பதிலிருந்து விலகிக் கொள்ளுங்கள்: **Phubbing** எனப்படுவது எங்களது கைத்தொலைபேசியின் மேல் மற்றவர்களது பார்வையை விடச் செய்யும் ஒரு தீய பழக்கவழக்கமாகும். கடந்த காலங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் ஒருவர் தனது கையடக்க தொலைபேசி மீது தனது அதீத கவனத்தை செலுத்த முற்படின் அவருக்கும் தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்குமான தொடர்பாடல் அந்த இடத்திலேயே இல்லாமல் போகிறது எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே நீங்கள் எப்போதாவது ஒருவருடன் நேரடியாகப் பேச எண்ணினால் தயவு செய்து உங்களது கையடக்க தொலைபேசியையும் அதற்குள் வரும் **notification** யையும் நிறுத்திவிட்டு சாதாரண முறையில் பேசிக் கொள்ள முயற்சியுங்கள்.



³ <https://www.techlicious.com/tip/how-to-build-better-digital-habits/>

சம்பவக் கற்கைகள்

சம்பவக் கற்கை 01: நன்றாக செலவழித்த ஒரு தருணம்

Tristan Harris என்பவர் 2012 ஆம் ஆண்டு கூகுள் நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தார். நாட்கள் செல்லச் செல்ல இவர் தன்னுடைய டிஜிட்டல் தொழில்நுட்ப வேலைப்பழுவில் மூழ்கிக் கொண்டிருந்தார். இந்நேரத்தில் அவரது தொலைபேசியில் இருந்து வரும் ஒவ்வொரு சலசலப்பும் தன்னுடைய கவனத்தை சிதறடிக்கும் ஒரு விடயம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டார். தன்னுடைய உள்பெட்டிக்குள் (**inbox**) வரும் ஒவ்வொரு செய்திகளும் தன்னுடைய கவனத்தை வேறு திசையில் மாற்றும் ஒரு விடயம் என்பதை அறிந்து கொண்டும் அவரால் தொடர்ந்து தன்னுடைய வேலையின் மேல் கவனத்தை செலுத்த முடியாத ஒரு நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருந்தார்.

பிற்பட்ட காலங்களில், தன்னுடைய நிறுவனத்தைப் போன்ற தொழில்நுட்பங்களை வழங்கும் பாரிய நிறுவனங்களால் கவனத்தை ஈர்க்க நடைமுறைப்படுத்தப்படும் ஒரு விடயம் இது என்பதை அவர் அறிந்து கொண்டார். தான் தயாரித்த ஒரு **presentation** இல் “கவனச் சிதறல்களைக் குறைத்து பாவனையாளர்களுக்கு மதிப்பளிப்பதற்கான ஒரு அழைப்பு” எனும் தலைப்பில் ஒரு விடயத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டமையானது பாரியளவில் இந்நிறுவனத்துக்குள் மற்றைய பணியாளர்களுடன் பகிரப்பட்டு பேசு பொருளாக மாறியது, ஆனாலும் கூட இவற்றால் எந்தவிதமான மாற்றங்களும் ஏற்பட்டதாக தெரியவில்லை.

2016 ஆம் ஆண்டு **Harris** கூகுள் நிறுவனத்திலிருந்து விலகி இலாப நோக்கற்ற நிறுவனமான “**Time Well Spent**” எனும் நிறுவனத்தை ஆரம்பித்தார் (இதன் பின்னர் இந்நிறுவனமானது **Center for Humane Technology** என பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டதென்பது குறிப்பிடத்தக்கது). **Attention Economy** எனப்படும் அவதானமிகு பொருளாதாரம் பற்றிய விடயங்களில் தனது பார்வையை செலுத்தி சமூகத்துக்காக செயற்படும் நிறுவனமாக சேவையாற்றத் தொடங்கினார். இந்நிறுவனம் இரண்டு வருட காலமாக மனிதாபிமானம், மன நிறைவு (திருப்தி) மற்றும் கல்வி போன்ற செயற்றிட்டங்களில் தமது வேலைத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தி வந்தது.

பொது மேடைகளில் நடைமுறைப்படுத்தும் பேச்சுக்களில் (**TED talks**) சமூக ஊடகங்களையும் இணைத்துக் கொண்ட **Harris** தாம் தொலைபேசிப் பேச்சுக்களில் அதிக நேரத்தை செலவழிப்போர் என்ற விடயத்தை நன்கு அறிந்தவராகவும் காணப்பட்டார். இவரால் இதற்கு மிகவும் இலகுவான தீர்வுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன: உங்களது திரைகளை பசயல நிறத்துக்கு மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் (அதிக நிறமுடையதாக வைத்திருப்பதை விட). இரவு நேரங்களில் நீங்கள் தூங்கும் வேளையில் “**don't disturb**” என்பதை தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வெளியிடங்களுக்கு அல்லது வேறு ஏதாவது விடயங்களுக்கு செல்வதானால் உங்களது கையடக்க தொலைபேசியை வீட்டில் வைத்து விட்டுச் செல்லுங்கள்.

Silicon Valley's big corporation எனும் நிறுவனத்தின் உதவியுடன் **Time Well Spent Movement** தனது வேலைத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தி வந்தது. 2018 ஆம் ஆண்டின் ஆரம்பப் பகுதியிலிருந்து **Apple, Google** மற்றும் **Facebook** போன்ற நிறுவனங்கள், பாவனையாளர்கள் இதன் மேல் தாம் செலவழிக்கும் நேரத்தை இலகுவாகக் கண்டறிவதற்கு வாய்ப்பினை வழங்கும் விதமான விடயங்களை தமது செயலிகளில் உள்ளடக்கத் தொடங்கினர். எது எவ்வாறாயினும் இந்த விடயமானது பாவனையாளர்கள் தாம் பயன்படுத்தும் விடயங்கள் பற்றி தெளிவு பெற்று அதற்கு இசைவான முறையில் தமது நடவடிக்கைகளையும், செயற்பாடுகளையும் மேற்கொள்ளும் பொருட்டு மாத்திரமே இவையனைத்தும் பயனுள்ளதாக அமையும் என்பது இங்கே குறிப்பிடத்தக்கது ஆகும்.

TIME WELL SPENT

DESIGNERS & COMPANIES

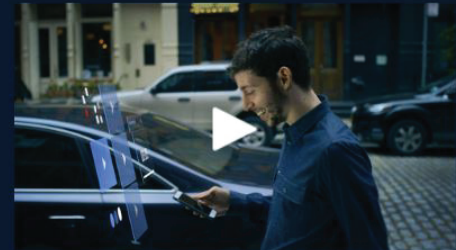
LIVE BETTER

INVENT A HUMAN FUTURE

Time Well Spent is a movement to align technology with our humanity.

Today apps and media compete in a race to grab our attention. Join a movement to:

- Live better with more empowering settings for our media and devices.
- Change incentives so media competes to improve our lives, not get eyeballs.
- Invent new interfaces that help us to make room for what matters.



Watch The Video

Join the Movement

Read more: <https://humanetech.com/>
<https://www.wired.com/story/google-and-the-rise-of-digital-wellbeing/>

கலந்துரையாடல்

விடயங்கள்

இவ்விடயங்கள் பற்றிய மேலதிக விடயங்களை அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு கீழ்வரும் கலந்துரையாடல் விடயங்களை அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- நீங்கள் கணனி, கையடக்க தொலைபேசி மற்றும் Tablet போன்றவற்றைப் பாவிக்கும் ஒரு நபராயின், உங்களுக்கு தெரியுமா நீங்கள் திரையில் பயன்படுத்தும் நேரத்தின் அளவை (நாளாந்த மற்றும் வாராந்த ரீதியில்) உங்களால் கண்டு கொள்ள முடியும் என? (Apple மற்றும் Android சாதனங்களில் இதற்கான வசதிகள் தற்போது காணப்படுகிறது)
- “தொழில்நுட்பங்கள் எம்மை திசை திருப்பாமல் அவற்றின் மூலம் என்ன பலன்களை எம்மால் அடைய முடியுமோ அவற்றை நாம் அடைந்து கொள்ள வேண்டும்”. இந்த விடயத்தை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்கிறீர்களா? கலந்துரையாடவும்.
- நீங்கள் கணனி ஒன்றுக்கு முன்னால் அல்லது மடி கணனியொன்றுக்கு முன்னால் அமரும் வேளையில் எவ்வாறு அமர்ந்து கொள்கிறீர்கள் என்ற விடயத்தை நீங்கள் எப்போதாவது அவதானித்து இருக்கிறீர்களா?
- நீங்கள் உங்களது கழுத்தினை கீழ் நோக்கி வளைத்து உங்களது கையடக்க தொலைபேசியை பார்ப்பது மிகவும் க்டமான விடயம் என்பதை அறிந்துள்ளீர்களா?. வேறு ஏதாவது பயிற்சி முறைகளினால் உங்களது கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைப் பகுதியை சரி பார்த்துக் கொள்ளக்கூடிய முறைகள் ஏதும் பற்றி அறிந்திருப்பின் உங்களது குழுக்களுடன் அவை பற்றி கலந்துரையாடவும்.
- கூகுள் நிறுவனத்தின் டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு இணையதள பகுதியை தரிசிக்கவும் <https://wellbeing.google/> உங்களது தொழில்நுட்ப பாவனை மற்றும் முறைமைகளை முகாமைத்துவம் செய்யக்கூடிய பல வழிமுறைகள் இங்கே வழங்கப்பட்டுள்ளன, அவற்றைக் கொண்டு பயன் பெறவும்.

கற்றல்

பலன்கள்

இந்தப்பாடத்திட்டத்தின் இறுதியில் நீங்கள் பின்வரும் விடயங்கள் பற்றிய தெளிவினைப் பெறுவீர்கள்.

- நாம் மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு விடயமாக இருந்தாலும் அங்கு தொழில்நுட்பத்தின் ஒரு பகுதி பின்னிப்பிணைந்து காணப்படுவதை எம்மால் அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. எமது வாழ்க்கையில் அந்தளவிற்கு முக்கியமான ஒன்றாக தற்காலத்தில் மாறியுள்ளது. இவற்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் உடல், உள மற்றும் சமூக ரீதியிலான தாக்கங்கள் மிக அதிகமானவை. எனவே இது பற்றி அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமானதொரு விடயம் ஆகும்.
- தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள் தங்களது நிறுவனத்தின் படைப்புகள், மற்றும் சேவைகளினால் ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கங்கள் பற்றி நன்கு அறிந்துள்ளன. அதே போன்று கட்டுப்படுத்தி, பாவனை செய்விப்பதற்கான உபாயங்களையும் வகுத்துள்ளன.
- நாம் பாவிக்ககும் தொழில்நுட்ப சாதனங்களுக்கு அடிமைப்பட்டிராத நிலையொன்று உருவாக வேண்டும். நாம் மிகவும் திடகாத்திரமாக இருந்தாலும் இவற்றினால் ஏற்படுத்தக்கூடிய எந்தவொரு விடயத்தாலும் எம்மைக் கட்டுப்படுத்தி எமது சமூக பழக்கவழக்கங்களை இழக்கக்கூடிய நிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது. ஒரு இலகுவான வழியாதெனில் தங்களை தாமே சுய பரிசீலனை செய்து கொண்டு அவை பற்றி விழிப்புடன் இருப்பது ஆகும்.
- கையடக்க தொலைபேசி மற்றும் கணனி சம்மந்தமான அதீத பாவனையிலிருந்து விலகி நிம்மதியாக இருப்பதற்கான அதிகளவிலான வழி முறைகள் எம்மைச் சுற்றி காணப்படுகின்றன.
- எம்மில் அநேகமானவர்கள் டிஜிட்டல் சாதனங்களை பாவித்து அவற்றுக்குக் கட்டுப்பட்டு அடிமைப்படாதவர்களாக இன்னும் காணப்படுகின்றனர். ஆனாலும் இன்னும் சிலர் இதற்குக் கட்டுண்ட நிலையிலேயே காணப்படுகின்றனர். அவை பற்றி புரிந்து கொண்டு விழிப்படைந்து இருப்பதே இவற்றினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கான முதற் படி ஆகும். எனவே இந்த விடயத்திலிருந்து விலகியிருந்து எமது நாளாந்த வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்கு இந்தப் புரிதல் நிலை மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும்.

MODULE 5

மேலதிக

வாசிப்புக்களுக்கு

டிஜிட்டல் இணையத்தள கடப்பாடுகள்
<http://www.digitalresponsibility.org/>

டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு இணையத்தளம்
<https://digitalwellbeing.org/>

கூகுளின் டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு பற்றிய இணையத்தளம்
<https://wellbeing.google/>

Office ergonomics: Preventing eye strain

<https://healthengine.com.au/info/office-ergonomics-preventing-eye-strain>

What is Digital Detox and how to start with it?

<https://mrnoob.net/how-to-start-with-digital-detox/>



