

ඔබට අවශ්‍ය මිනෑම් වේලාවක ක්‍රීඩාව හතර කළ හැකියි

විදියේ ක්‍රීඩාවන්ට ඇබ්බැහි වීමේ හැකියාවක් ඇත.

ඉන් අදහස් වන්නේ අප එම උපායට හසුවී ඇති බවක් ද?

දකුණු කොරියාව, අවුරුදු 28 ක් වයසැති පුද්ගලයෙක් නොකඩවා එක දිනට පැය 50 ක් පරිගණක ක්‍රීඩා (Computer game) කිරීම නිසා හෘදය අක්‍රීය වී මියයාමේ සිද්ධියක් වාර්තා වී ඇත. මම සිද්ධිය ලෝකය වටා ප්‍රසිද්ධියට පත්වූ පසු, විවිධ රටවල පරිගණක ක්‍රීඩාවන්ට යොමු වී සිටින තරුණ පිරිසට ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් විසින් මෙම අවදානම් තත්ත්වය ගැන අනතුරු ඇඟවීමට පටන් ගෙන තිබේ.

ඉතා ආරක්ෂාකාරී ලෙස මෙම පරිගණක ක්‍රීඩාවේ යෙදුනද, මෙම ක්‍රීඩාවට ඇබ්බැහිවීමේ බලයක් ඇති බවත් පැවසේ. එසේම, එය අත් මාධ්‍යයන්ට ඇබ්බැහිවීමට වඩා අනතුරුදායක තත්ත්වයක්ද වෙයි. ඔබගේ රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසුව, මිනිත්තු කීපයක් පමණක් ක්‍රීඩා කිරීමට හිදුගත්තද, මධ්‍යම රාත්‍රීය වනතුරුම ඔබ එහි නිරත වන්නේ නොදැනීමය. බොහෝ පුද්ගලයන් පැය 50 ක් වැනි දීර්ඝ කාලයක් පරිගණකය තුළින් මැරතත් දිවීමක් නොකලත්, එකදිනට පැය 5 ක් ක්‍රීඩා කිරීම අමතක කළ හැකි දෙයක් නොවේ.

මෙම ඇබ්බැහිවීමේදී ස්නායු ක්‍රියාකරන ආකාරය පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමක් ඉදිරිපත් කර ඇත. මිනිසාගේ මොළය සෑදී ඇත්තේ අලුත් වටපිටාව පිළිබඳ විමසා බැලීමට මෙන්ම ප්‍රතිචාරයක් දැක්වීමටත් ය. බොවිලින් ග්‍රීන් නම් වූ රාජකීය විශ්ව විද්‍යාලයේ විශ්‍රාම ලත් මහාචාර්ය Jaak Panksepp මෙම තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ 'Seeking Circuitry' ලෙසටයි.

එම ක්‍රමයෙන් වෙනස්වීම ඇතිවන විට එය වටහා ගැනීමටද ඉතා පහසුයි. මිනිසා මොළයේ ඇති ක්‍රියාකාරී බලය යොදා, තමාට ජීවත් වීමට අත්‍යවශ්‍ය ආහාර, නිවාස සහ තම පැවැත්මට අවශ්‍ය සහකරුවෙක් නමාගේ වටපිටාවෙන් සොයා ගන්නා අතර එමගින් තමන්ගේ ජාන බෙදහරී. එසේ සොයාගෙන යාමේ ක්‍රියාවලිය

ස්නායු ආශ්‍රිතව නිපදවන dopamine නම් හෝමෝනය හරහා පාලනය කරයි. එසේම එය ඇබ්බැහිවීමට හැකි ඖෂධ(drugs) කෙරෙහිද ඉතා වැදගත් භූමිකාවක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

අත් සියලු ක්‍රීඩාවන් අතර විදියේ ක්‍රීඩාව අද්වතීය ලෙස මෙන්ම විශිෂ්ඨ ලෙස සැලසුම් කර සාදා ඇති භාණ්ඩයකි. මේ තුළට න්‍යාය ලබා ගැනීමේ ක්‍රම සහ ඒ පිළිබඳ තොරතුරු ද ඇතුළත් කර ඇත. එසේම න්‍යාගවලින් පිරුණ සැබෑ ලෙස පෙනෙන, තිබත් පෙට්ටිගම් සොයාගත හැක. එම මුදල් වලින් තව තත්ත්වයන් ලබා ගැනීමට, අලුත් ආයුධ ලබා ගැනීමට අරුම පුදුම කාසි ලබාගැනීමට මෙන්ම විශේෂ නිධානයක් සඳහා ප්‍රවේශ මාර්ගයක්ද විදියේ ක්‍රීඩාවේදී ලබාගත හැක. තමුත් මෙය විත්‍රපටවල හෝ ඉන්ද්‍රජාලයක හෝ පොත්වල ඇති ගුණාත්මක පරිසරයක් නොවේ. මෙවැනි දෑ පිළිබඳව රසවත් කතා අසන්නට ලැබුණද, ඒ පිළිබඳව කිසිවිටෙක හාචා ඇවිස්සීමක් සිදු කරන්නේ නැත. න්‍යාය සොයා යාම ක්‍රීඩාව විස්තර සහිත අත්දැකීමක් වනු ඇත. මෙම ක්‍රීඩාවෙන් මිනිසාගේ මොළයේ සම්පූර්ණ අවධානය දිනාගත හැකි වන ආකාරයට සකසා තිබේ. අධ්‍යයන් මගින් පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට මොළයේ ඇති dopamine හි ක්‍රියාකාරීත්වය ඇතිකිරීමට විදියේ ක්‍රීඩාවට හැකි බව පෙන්වා දී තිබීම පුදුම සහගතය.

තමුත් විවිධ ඖෂධ වර්ගයන්ට ඇබ්බැහිවීමේ හයානතම වන්නේ, ඉන් ස්නායු වල සමබරතාවය පවත්වාගැනීමට බාධාවක් වන නිසයි. තමුත් එහිදී විදියේ ක්‍රීඩාව ශරීරයට උරාගැනීමක් සිදු නොකරන නිසා, මොළයේ වහා සිදුවන රසායනික ක්‍රියාකාරීත්වයට ඇතිකරන බලපෑම සීමා සහිතය.

උසස් අධ්‍යාපනය ලබන සිසුන් විෂයන්ට 'A' සාමාර්ථයන් ලබාගෙන, ඉන් තම දෙමව්පියන්ගේ පැසසුම ලබාගැනීමටත් මගක් සි වී වැඩ කරයි. ඔවුන් එසේ බුද්ධිමය කරුණු පසුපස හඹායාම හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ මොළයේ dopamine පිටකිරීමක්ද සිදුවෙයි. මූලික වශයෙන් දක්වන්නේ එම හඹායාමට හේතු වී ඇත්තේ dopamine පිටකිරීමයි.

වර්තමානයේ පවතින විදියේ ක්‍රීඩාවන්ගේ

තත්ත්වය අනුව ඉන් අත්වන ප්‍රතිලාභ ලාමක සේම දරුණු විය හැකි බව අදහස් දැක්වුවත් දියුණු වෙමින් පවතින විදියේ ක්‍රීඩා විශාල ප්‍රමාණයක් යහපත් ලෙස ප්‍රීතිය ගෙන දෙන ඒවා වෙයි. තමුත් එම ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්නන් කණ්ඩායම් වශයෙන් බෙදී ඇති නිසා (මේ වන විට එවැනි කණ්ඩායම් 29 ක් පමණ ඇත.) අත්වන ප්‍රතිලාභ අඩුවනවාසේම, සිත වෙත අරමුණක් වෙත ස්වභාවයෙන්ම යෙදවීමේ උපක්‍රමයක් ලෙසද භාවිත වෙයි.

අද සිට දසකයක් ඉදිරිය දෙස බලන විට පැහැදිලි වන්නේ සැබෑ ජීවිතය හා විදියේ ක්‍රීඩාව අතර ඇති සම්බන්ධයේ අර්ථය නොපැහැදිලි වීමයි. ඔහු තම යහලු මිත්‍රයන් ආශ්‍රයට වඩා විදියේ ක්‍රීඩාවන්ට තැබුවුවනු ඇත. ඒ තරමටම විදියේ ක්‍රීඩාව සාමාන්‍ය ජීවිතයට අවශ්‍ය දෙයක් වනු ඇත.

මිනිසුන් වැඩි කාලයක් මෙම බහුවිධ ක්‍රීඩාවන්ට යොමුවනු ඇත. එසේ වන්නේ ඔවුන් තම ජීවත්වන සමාජයේ කොටසක් බවට පත්ව ඇති නිසයි. මෙම විදියේ ක්‍රීඩා මගින් ඉතාමත් සුහද යාලු මිත්‍රයන් හඳුනාගැනීමට හැකිවන තමුත් නිසිම දිනෙක ඔවුන් මුහුණට මුහුණ හමුවී නොතිබෙන්නට පුළුවන.

මේ සියලු දෙයින් කියවෙන්නේ මිනිසා විදියේ ක්‍රීඩාවට සම්පූර්ණයෙන් ඇබ්බැහි වී ඇති බවක් ද? තමුත් තවදුරටත් එය එසේ නොවේ. වර්තමානයේ බොහෝ පිරිසක් දුරකතනයට ඇබ්බැහි වීම දෙස බලන විට 'විදියේ ක්‍රීඩාවද' එසේ දුරකථනයට ඇබ්බැහිවීමක් වැනිය. දුරකථනයෙන් කතාකරනවිට අපගේ කටහඬ සාමාන්‍යයට වඩා අඩුවී ඇසෙන තමුත්, දුරකථනය නිත්‍යානුකූල අදහස් හුවමාරු ක්‍රමයක් බව ලෝකයම පිළිගෙන ඇත. දුරකථනය සමග අප ඉතා දිගු කාලයක් බැඳී සිටින නිසා තවදුරටත් එය කෘතීම දෙයක් ලෙසට නොසිතේ. ඒ ආකාරයෙන්ම අනාගතයේදී පරිගණකයද අප හා සම්පතම ලෙස බැඳෙනු ඇත. අපගේ මිත්‍රයන් සමග ඉදිරියේදී ක්‍රීඩාශීලී තව සොයා ගැනීම් සිදුකරනු ඇත. තමුත් එය ක්‍රීඩාවක් පමණක්ම නොවනු ඇත. □

එස්.ඒ.නගනා සුරවීර