ഓൺലൈൻ ഇടങ്ങളിലെ മലയാളീശീലങ്ങൾ

ഡോ. ഷാഹുൽ അമീൻ,
സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ & പുതുജീവൻ ഹോസ്പിറ്റൽ, ചങ്ങനാശ്ശേരി
www.mind.in

“ഈയിടെയൊരു കമ്പ്യൂട്ടറും വാങ്ങി ഇന്റർനെറ്റിനെപ്പറ്റി ആരോടൊക്കെയോ ചോദിച്ചറിയുന്നത് കണ്ടപ്പൊ ഞാൻ വിചാരിച്ചത് ഈ മനുഷ്യൻ കള്ളുകുടിയൊക്കെ നിർത്തി എന്തോ നല്ല കാര്യം തൊടങ്ങാമ്പോവ്വാന്നാ. പക്ഷേ ഇപ്പൊ നേരോം മുഹൂർത്തോം ഒന്നും നോക്കാതെ, പിള്ളേര് വീട്ടിലൊണ്ട് എന്ന ഒരു ബോധോം ഇല്ലാതെ, ഡോക്ടറോടു പറയാൻ കൊള്ളില്ലാത്ത ഓരോ സിനിമേം കണ്ട് ഇരിപ്പാ...”

“ആ മെഷീൻ സ്മോക്കും പോയിസൻസും ഒക്കെ ഫിൽറ്റർ ചെയ്ത് പ്യുവർ കഞ്ചാവു മാത്രം വലിച്ചെടുക്കാൻ തരും എന്നാ ഒരു ഓൺലൈൻ ഫോറത്തിൽക്കണ്ടത്. അതാ നെറ്റുവഴിത്തന്നെ അതു വാങ്ങി കഞ്ചാവ് അതിലിട്ട് സ്മോക്ക്ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയത്. ഇത്രേം പ്രോബ്ലംസൊന്നും ഞാൻ ഒരിക്കലും എക്സ്പെക്റ്റ് ചെയ്തില്ല.”

“ഞാനെന്റെ മുഴുവൻ പാസ്സ്‌വേഡും അവനു പറഞ്ഞു കൊടുത്തതാ. പക്ഷേ അവൻ അവന്റേതൊന്നും എനിക്ക് പറഞ്ഞു തരുന്നേയില്ല. സ്നേഹമില്ലാഞ്ഞിട്ടല്ലേ... അതാ ഞാൻ കൈമുറിച്ചത്.”

ജോലി കാത്തുനിൽക്കുന്നവരും മറ്റും പോസ്റ്റോഫീസ് തുറക്കുന്നതും നോക്കിനിന്ന് “കത്തുണ്ടോ" എന്നന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന, പല തലമുറകളൊന്നിച്ച് ഒളിച്ചും പാത്തും ഉച്ചപ്പടങ്ങൾക്ക് ക്യൂ നിന്നിരുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിൽ തൊണ്ണൂറുകളുടെ അവസാനത്തോടെയാണ് ഇന്റർനെറ്റ് അതിന്റെ തേരോട്ടം തുടങ്ങിയത്. ഇന്നിപ്പോൾ പുസ്തകംവാങ്ങൽ തൊട്ട് വിവരക്കേടു വിളമ്പൽ വരെയും, ബോധവൽക്കരണങ്ങൾ തൊട്ട് അസഭ്യവർഷങ്ങൾ വരെയും, ഇണയെക്കണ്ടെത്തൽ തൊട്ട് സ്വയംഭോഗം വരെയും നല്ലൊരു ശതമാനം മലയാളികൾക്ക് നെറ്റിലധിഷ്ഠിതമാണ്. അസുഖങ്ങളെയും ചികിത്സകളെയും പറ്റി അറിവു ശേഖരിക്കുന്നതിനു മുതൽ ആരോഗ്യത്തെയും രോഗാവസ്ഥകളെയും കുറിച്ചുള്ള വെളിപാടുകളെയും അബദ്ധധാരണകളെയും ആത്യന്തിക ശാസ്ത്രസത്യങ്ങളെന്ന ഭാവേന അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനു വരെ മലയാളിയിന്ന് നെറ്റിനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. ഇതൊക്കെ നമ്മുടെ നിത്യജീവിതങ്ങളിൽ

സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അത്ര ശുഭകരങ്ങളല്ലാത്ത ചില പരിണിതഫലങ്ങളാണ് മേൽക്കൊടുത്ത സംഭാഷണശകലങ്ങളിൽ മുഴച്ചുനിൽക്കുന്നത്.

ആശയവിനിമയം, വിജ്ഞാനസമാഹരണം, ക്രയവിക്രയങ്ങൾ, പണമിടപാടുകൾ തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ നെറ്റ് സൃഷ്ടിച്ചത് അഭൂതപൂർവമായ വിപ്ലവങ്ങൾ തന്നെയാണ്. ഒരു കുടുംബത്തിൽ ഒരാൾക്കെങ്കിലും കമ്പ്യൂട്ടർ സാക്ഷരത ഉറപ്പാക്കാൻ 2002-ൽ തുടങ്ങിയ അക്ഷയ പദ്ധതി, വിവിധ വകുപ്പുകളുടെ ബില്ലുകളും നികുതികളും ഓൺലൈനിൽ സ്വീകരിക്കുന്ന ജനസേവനകേന്ദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയ സർക്കാർ സംരംഭങ്ങൾ ഇതിന്റെയൊക്കെ ഉപകാരങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ താഴെക്കിടയിലേക്കും എത്തിച്ചു. 2005-ഓടെ മലയാളം യൂണികോഡ് പ്രചാരത്തിലായത് ഇംഗ്ലീഷ് പരിജ്ഞാനം കുറഞ്ഞവർക്കും നെറ്റിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ ലഭ്യമാകാനുള്ള കളമൊരുക്കി. മുപ്പത്തയ്യായിരത്തിലധികം ലേഖനങ്ങളോടെ വിക്കിപ്പീഡിയയിൽ ഏറ്റവുമധികം Depth score ഉള്ള ഇന്ത്യൻ ഭാഷയായി മലയാളത്തെ മാറ്റിയതും, അടുക്കളച്ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിപ്പോവുമായിരുന്ന ചന്ദ്രലേഖ എന്ന ഗായികയെ സിനിമാലോകത്തിനു ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു കൊടുത്തതുമൊക്കെ ഓൺലൈൻ മലയാളിയുടെ നേട്ടങ്ങളിൽ ചിലതാണ്. വിവരസാങ്കേതികവിദ്യയിലുണ്ടായ കുതിച്ചുചാട്ടം കൊണ്ടുവന്ന തൊഴിലവസരങ്ങളും പ്രസക്തമാണ്. തിരുവനന്തപുരത്തെ ലയോള കോളെജ് ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസ് 2009-ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനം പറയുന്നത് ഐ.റ്റി. മേഖലയിൽ തൊഴിലെടുക്കുന്ന മലയാളി ചെറുപ്പക്കാരിൽ നല്ലൊരു ശതമാനം സാധാരണ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവരാണ് എന്നാണ്.

മറുവശത്ത്, ഓൺലൈൻ അതിക്രമങ്ങളുടെ പല ദേശീയറിക്കോഡുകളും നമുക്കു തന്നെയാണ്. 2009-ൽ ഐ.റ്റി. നിയമം ഭേദഗതി ചെയ്യപ്പെട്ടതിനു ശേഷം രാജ്യത്തുണ്ടായ ആദ്യ അറസ്റ്റ് പിണറായി വിജയന്റെ വീട് എന്ന പേരിൽ വ്യാജചിത്രം പ്രചരിപ്പിച്ച രണ്ട് മലയാളി ചെറുപ്പക്കാരുടേതായിരുന്നു. 2010-12 കാലയളവിൽ രാജ്യത്ത് രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത 1,413 ഇന്റർനെറ്റ് അശ്ലീല കേസുകളിൽ 386 എണ്ണവും സ്വന്തംപേരിലാക്കി കേരളം ഒന്നാംസ്ഥാനത്തെത്തുകയുണ്ടായി. നാഷണൽ ക്രൈം റെക്കോഡ് ബ്യൂറോയുടെ റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം രാജ്യത്തെ ഓൺലൈൻ അശ്ലീല പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ 27 ശതമാനവും നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തു നിന്നാണ്. കുട്ടികളുടെ സൈബർക്രൈമുകളുടെ കാര്യത്തിലും കേരളം തന്നെയാണു മുന്നിൽ – 2012-ൽ മാത്രം പതിനഞ്ചു കേസുകളാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഇവിടെ റിക്കോഡ് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. യാഥാസ്ഥിതികമായ ഒരു സമൂഹത്തിൽ ഏറെക്കുറെ അമർത്തിപ്പിടിച്ചുപോന്ന പല ചോദനകളെയും ബഹിർഗമിപ്പിക്കാൻ നെറ്റൊരുക്കുന്ന അവസരങ്ങൾ മലയാളി നന്നായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട് എന്നാണ് ഈ കണക്കുകളൊക്കെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

മലയാളിയുടെ തനതു ദുശ്ശീലങ്ങൾക്കും ഇക്കാലയളവിൽ ഓൺലൈൻ ഭാഷ്യങ്ങളുണ്ടായി. മണിചെയിനുകൾക്കും മാഞ്ചിയം ഫാമുകൾക്കുമൊക്കെ മടിശ്ശീലയഴിച്ചുകൊടുത്തു ശീലമുള്ളവർ നൈജീരിയൻ ഇ-മെയിൽ തട്ടിപ്പുകാരോടും പന്തിഭേദമൊന്നും കാണിച്ചില്ല. കാമ്പസ് മതിലുകളിലും ട്രെയിൻടോയ് ലെറ്റുകളിലും അശ്ലീലമെഴുതി മടുത്തവർ കാലാകാലങ്ങളിൽ ബ്ലോഗുകളിലും ഓർക്കുട്ടിലും ഫെയ്സ്ബുക്കിലും ഗൂഗിൾപ്ലസ്സിലുമൊക്കെ

ആത്മാവിഷ്ക്കാരം നടത്തി സായൂജ്യമടഞ്ഞു. രോഗീസഹായങ്ങളെയും സാമൂഹികതിന്മകളെയുമൊക്കെക്കുറിച്ചുള്ള മെയിലുകളും പോസ്റ്റുകളുമൊക്കെ കഴിയുന്നത്ര പേർക്ക് ഷെയർചെയ്ത് അനവധി പേർ സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ ഇടപെടാനുള്ള ത്വരയെ മേലനങ്ങാതെ ശമിപ്പിച്ചു. ഈർഷ്യ തോന്നുന്ന പെണ്ണുങ്ങളോട് ഊമക്കത്തുകളിലൂടെയും മറ്റും പക തീർത്തിരുന്നവരുടെ പിന്മുറക്കാർ ഓൺലൈൻ ഉപാധികൾ സ്വായത്തമാക്കിയതിന്റെ തിക്തഫലങ്ങൾ സിന്ധുജോയിയും രഞ്ജിനി ഹരിദാസുമൊക്കെ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞു. സ്വന്തം ന്യൂനതകളൊക്കെ പരിഹരിച്ചുകഴിഞ്ഞ്, ചുറ്റുവട്ടങ്ങളിലുള്ളവരെയും ഉപദേശങ്ങളിലൂടെയും വിമർശനങ്ങളിലൂടെയും പരിഹാസങ്ങളിലൂടെയുമൊക്കെ നന്നാക്കിയെടുത്തു തീർന്ന്, ഇനിയെന്തുചെയ്യും എന്ന് തലപുകച്ചിരുന്നവർക്ക് സിൽസില ഹരിശങ്കറും സന്തോഷ് പണ്ഡിറ്റും ശ്രീശാന്തും പൃഥ്വിരാജും മണ്ണത്തൂർ വിത്സനുമെല്ലാം പുതിയപുതിയ ഇരകളായി ഭവിച്ചു. കോപ്പിപേസ്റ്റ് ഓൺലൈൻ പത്രങ്ങളുടെ എഡിറ്റർമാരായി വിരാജിക്കുന്നവരും, അമർഷം തോന്നുന്ന ഫെയ്സ്ബുക്ക് ഗ്രൂപ്പുകളെ കൂട്ടത്തോടെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത് പൂട്ടിക്കുന്നവരും, അസന്മാർഗ്ഗികതക്ക് അറസ്റ്റിലാവുന്നവരുടെ പ്രൊഫൈലുകൾ കണ്ടുപിടിച്ച് സമൂഹത്തിന്റെ സദാചാരരാഹിത്യത്തെപ്പറ്റി പച്ചത്തെറിയെഴുതുന്നവരുമെല്ലാം പ്രകടമാക്കുന്നത് മലയാളിയിൽ അന്തർലീനമായ ചില പാഴ്ഗുണങ്ങൾ തന്നെയാണ്.

ഇനി, നമ്മുടെ ഇത്തരം ചില ഓൺലൈൻ ദുശ്ശീലങ്ങളുടെ മനശാസ്ത്രവശങ്ങളും സാദ്ധ്യമായ പ്രതിരോധ, പരിഹാര മാർഗങ്ങളും പരിശോധിക്കാം.

നെറ്റ് തലക്കു പിടിക്കുന്നത്

വിവിധ ദേശങ്ങളിലായി ചിതറിക്കിടക്കുന്നവർക്കും വിശദമായ ചർച്ചകളിലേർപ്പെടാൻ ഓൺലൈൻ ഫോറങ്ങൾ ഒരുക്കുന്ന സൗകര്യം ചായക്കടകളിലും ആൽത്തറകളിലും കലുങ്കുകളിലുമൊക്കെ ഗഹനമായ വാദപ്രതിവാദങ്ങൾ നടത്തി പരിചയമുള്ള മലയാളി നന്നായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ക്രിയാത്മകമായി ഭവിക്കേണ്ട പല സംവാദങ്ങളും അനാവശ്യ കശപിശകളിൽ ഒടുങ്ങുന്നത് നമ്മുടെ ഫോറങ്ങളിലെ ഒരു സ്ഥിരം കാഴ്ചയാണ്. ("കത്തിയെടുത്ത് പരസ്പരം കുത്താനുള്ള സംവിധാനം നെറ്റിലുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ ഇവിടെ നമ്മൾ അതും ചെയ്തേനെ" എന്നാണ് ഈയിടെ ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ ഒരംഗം അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്!)

പരസ്പരം കാണാനാവാത്തത് ചെറിയ ഇഷ്ടക്കേടുകളെ ശരീരഭാഷയിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുക, ശ്രോതാവിന്റെ ഭാവമാറ്റങ്ങളിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന സൂചനകളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ നമ്മുടെ പ്രതികരണങ്ങളെ മയപ്പെടുത്തുക തുടങ്ങിയവ നെറ്റിൽ അസാദ്ധ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. "ഇവിടെ എന്നെയാരും തിരിച്ചറിയില്ല", "നെറ്റിൽ പോലീസും പട്ടാളവുമൊന്നുമില്ല" എന്നൊക്കെയുള്ള (തെറ്റായ) ആശ്വാസങ്ങളും, മറ്റുള്ളവർ ഉടനടി പ്രതികരിക്കാൻ സാദ്ധ്യത കുറവാണ് എന്ന ധൈര്യവുമൊക്കെ ഓൺലൈനിൽ നമ്മെ കടിഞ്ഞാണില്ലാത്തവരാക്കാം. അദൃശ്യരായ പങ്കാളികൾക്ക് നാം ഇഷ്ടാനുസരണം മുഖങ്ങളും ശബ്ദങ്ങളും ഭാവഹാദികളുമൊക്കെ പതിച്ചു നൽകുന്നത് ഓൺലൈൻ ചർച്ചകൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനുള്ളിൽ മാത്രം നടക്കുന്ന സാങ്കൽപിക പ്രക്രിയകളാണ് എന്ന ധാരണക്കിടയാക്കാം. ചിലർക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച്

കമ്പ്യൂട്ടർഗെയിമുകൾ കളിച്ചു ശീലമായവർക്ക്, അപ്പുറത്തുള്ളവർ ചോരയും നീരും അസ്തിത്വവുമൊന്നുമില്ലാത്ത വെറും കഥാപാത്രങ്ങൾ മാത്രമാണ് എന്ന അബദ്ധധാരണ അബോധതലത്തിൽ വർത്തിക്കാം. ചില വഴക്കുകളെങ്കിലും ബോധപൂർവം പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാനായി ഓൺലൈൻ വേദികളിൽ കറങ്ങിനടക്കുന്ന flamers-ന്റെ സൃഷ്ടിയുമാകാം.

ദേഷ്യമോ വിഷമമോ ഉളവാക്കുന്നവർക്ക് ഉടനടി ഉത്തരം കൊടുക്കാതിരിക്കുക. പരാമർശങ്ങളുടെ അർത്ഥമോ ഉദ്ദേശമോ സുവ്യക്തമല്ലെങ്കിൽ മറുപടിയുമായിറങ്ങും മുമ്പ് ആരോടെങ്കിലും സംശയനിവാരണം നടത്തുക. അല്ലെങ്കിൽ ഇന്ന വാചകം കൊണ്ട് ഇന്നതാണോ ഉദ്ദേശിച്ചത് എന്ന് പോസ്റ്റിട്ടയാളോടു തന്നെ ചോദിക്കുക. സ്വതവേ മാന്യമായി മാത്രം പെരുമാറാറുള്ളവർക്ക് സംശയത്തിന്റെ ആനുകൂല്യം നൽകുക. മന:പൂർവം ചൊടിപ്പിക്കുകയാണ് എന്നു തോന്നിയാൽ ഒട്ടുമേ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക. നൽകുന്ന മറുപടിയുടെ ആദ്യാവസാനങ്ങളിൽ (ഏതൊക്കെക്കാര്യത്തിൽ യോജിക്കുന്നു എന്നതുപോലുള്ള) പ്രകോപനപരമല്ലാത്ത വസ്തുതകൾ ഉൾക്കൊള്ളിക്കുക. ശരീരഭാഷ സഹായത്തിനെത്തില്ല എന്ന് സ്വയമോർമിപ്പിച്ച് ദുർവ്യാഖ്യാനങ്ങൾക്ക് ഇടംകൊടുക്കാത്ത വ്യക്തമായ ഭാഷയും അനുയോജ്യമായ സ്മൈലികളും ഉപയോഗിക്കുക. “താങ്കൾ എന്നെ വിഷമിപ്പിച്ചു” എന്നതിനു പകരം “എനിക്കു വിഷമം തോന്നി” എന്ന രീതി അവലംബിക്കുന്നത് എതിരാളിയുടെ ഉദ്ദേശശുദ്ധിയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് മുൻവിധികളുണ്ട് എന്ന പ്രത്യാരോപണം തടയാൻ സഹായിക്കും.

ചിരുതയുടെ പിന്മുറക്കാർ

“ഒരു ദേശത്തിന്റെ കഥ”യിലെ ചിരുതയെ ഓർമയില്ലേ? വൈരൂപ്യം മൂലം കല്യാണമൊന്നും നടക്കാതെ പോയ ചിരുത നാട്ടിലെ ഉത്സവങ്ങൾക്കെല്ലാം നന്നായി അണിഞ്ഞൊരുങ്ങിയിറങ്ങും. വഴിയിൽവെച്ച് വല്ല ചെറുപ്പക്കാരും പാവംതോന്നി “എന്താ ചിരുതേ വിശേഷം?” എന്നൊന്നു ചോദിച്ചുപോയാൽ “നീയൊന്നും കാണാൻകൊള്ളാവുന്ന പെമ്പിള്ളേരെ വഴിനടക്കാൻ സമ്മതിക്കില്ല അല്ലേടാ?” എന്നു ചീറുകയും ചെയ്യും! ഇതേ പണിയാണ് ട്രോളുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടർ നമ്മുടെ പല ഓൺലൈൻ ഫോറങ്ങളിലും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

ഒരു പ്രകോപനവുമില്ലാതെ മറ്റംഗങ്ങളെ പരിഹസിക്കുകയോ ചീത്ത വിളിക്കുകയോ ചെയ്യുക, പ്രസക്തമല്ലാത്ത പോസ്റ്റുകൾ തുരുതുരാ ഇടുക, ഒരേ ചോദ്യങ്ങളോ വാദഗതികളോ തന്നെ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നിവ ട്രോളുകളുടെ മുഖമുദ്രകളാണ്. മറുചോദ്യങ്ങളെ തർക്കുത്തരങ്ങൾ കൊണ്ടു നേരിടുക, മറ്റുള്ളവർ നൽകുന്ന വിശദീകരണങ്ങൾ മനസ്സിലാവാത്തതായി നടിക്കുക, ചർച്ചകളിൽ നിന്നു പിൻവാങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരെ അതിനനുവദിക്കാതിരിക്കുക, പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിവെച്ചിട്ട് പിന്നെയൊന്നും മിണ്ടാതെ കത്തിക്കയറുന്ന വഴക്കുകൾ മാറിനിന്ന് കണ്ടുരസിക്കുക എന്നിവയും ഇവരുടെ രീതികളാണ്. വ്യാജപേരുകളിലാണ് ഇവർ സാധാരണ രംഗപ്രവേശം

ചെയ്യാറുള്ളത്. ഇത്തരക്കാരാൽ മനംമടുത്ത് ഫോറങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുപോകുന്നവർ നിരവധിയാണ്.

കിട്ടുന്ന ശ്രദ്ധയിലും പരിഗണനയിലും, അത് അധിക്ഷേപങ്ങളോ ശാപവാക്കുകളോ ആണെങ്കിലും, ആനന്ദം കണ്ടെത്താനും, ഇത്രയൊക്കെ സാധിക്കാനാകുന്നതിൽ അഭിമാനം കൊള്ളാനുമൊക്കെയാണ് ഇവർ ഇതിനു കച്ചകെട്ടിയിറങ്ങുന്നത്. യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ കാര്യമായൊന്നും നേടാനാവാതെ പോകുന്നവരാണ് പലപ്പോഴും ഈ വേഷം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. സാഡിസം, സാമൂഹ്യവിരുദ്ധത തുടങ്ങിയവ ഇവരിൽ സാധാരണമാണെന്നും സൂചനകളുണ്ട്.

അവർ കൊരുക്കുന്ന ചൂണ്ടകളിൽ കൊത്തി നാം പ്രതികരിക്കാൻ ചെല്ലുന്നതിലും വലിയൊരു സന്തോഷം ട്രോളുകൾക്കില്ല എന്നതിനാൽ അവരെ തീർത്തും അവഗണിക്കുകയാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ നടപടി. അപമാനിച്ച ഒരാളോട് പ്രതികരിക്കാതെ പോരുക ചിന്ത്യമല്ലാത്തവർ ഇത്തരക്കാരോട് വാദിച്ചുജയിക്കാനാവില്ല എന്നും അവർക്കു കൊടുക്കുന്ന ഓരോ മറുപടിയും അവരെത്തന്നെയാണ് വിജയിപ്പിക്കുന്നത് എന്നും ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത്തരക്കാരെപ്പറ്റി അഡ്മിനുകളെ അറിയിക്കാൻ മുൻകയ്യെടുക്കുക. അവരുടെ അഴിഞ്ഞാട്ടങ്ങളുടെ സ്ക്രീൻഷോട്ടുകൾ ശേഖരിക്കുന്നത് പരാതികൾ ഉയർത്തുമ്പോൾ മുതൽക്കൂട്ടാകും. ഫെയ്സ്ബുക്ക് പോലുള്ള സൈറ്റുകളിൽ അവരെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുകയും ആവാം.

ഓൺലൈൻ ഒഴിയാബാധകൾ

ഇടവിടാതുള്ള ഇമെയിലുകളിലൂടെയും മറ്റും ശല്യപ്പെടുത്തുകയും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ നിരന്തരം അപമാനിക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുന്നത് ഇരകളുടെ ആത്മഹത്യകൾക്കു പോലും വഴിവെക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലും പുറത്തുവരുന്നുണ്ട്. Cyberstalking എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ പ്രവണത ഏറ്റവുമധികം പ്രകടമാക്കുന്നത് നല്ല ബന്ധങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത, വ്യക്തിത്വവൈകല്യങ്ങളോ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളോ ക്രിമിനൽ പശ്ചാത്തലമോ ഉള്ള പുരുഷന്മാരാണ്. ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ചുമ്മാ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക, സ്നേഹവും പ്രീതിയും സമ്പാദിക്കുക, ലൈംഗികതാൽപര്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുക, ഭയപ്പെടുത്തുകയോ ജീവിതം കുട്ടിച്ചോറാക്കുകയോ ചെയ്ത് പ്രതികാരം വീട്ടുക എന്നിങ്ങനെ നാലുതരം ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ ഇത്തരക്കാർക്കുണ്ടാവാം. സ്ത്രീകളാണ് കൂടുതലും ഇവർക്കിരയാകുന്നത്. സ്വകാര്യവിവരങ്ങൾ നെറ്റിൽ വിളമ്പാതിരിക്കുക, ശല്യമാകുമെന്നു തോന്നുന്നവരോട് ഒരു ബന്ധത്തിനും താല്പര്യമില്ല എന്ന് അർത്ഥശങ്കക്കിടയില്ലാത്ത വിധം വ്യക്തമാക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ അവരെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക എന്നിവ നല്ല പ്രതിരോധമാർഗങ്ങളാണ്. കഴിയുന്നത്ര തെളിവുകൾ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കുന്നത് നിയമസഹായം തേടുമ്പോൾ ഗുണകരമാകും.

നെറ്റെന്ന സൂയിസൈഡ്പോയിന്റ്

മുറിച്ച കൈത്തണ്ടയിൽ നിന്നുള്ള രക്തം ഒരു ഗ്ലാസിലെ വെള്ളത്തിലേക്ക് കിനിഞ്ഞിറങ്ങുന്ന ഒരു ഫോട്ടോ. അടിക്കുറിപ്പായി “Today is my day… I’m going…” എന്നെഴുതിയിരിക്കുന്നു. കുറച്ചു പേരെ ടാഗ് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ആരൊക്കെയോ പോസ്റ്റിന് ലൈക്കും കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ എറണാകുളത്ത് ഇ.എൻ.റ്റി. സർജനായ ഡോ. വിനോദ് ബി. നായർക്ക് എന്തോ പന്തികേടു തോന്നി. ഉടനടി കമന്റുകൾ വഴിയും ഫോൺനമ്പർ ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് അതുവഴിയും ഡോക്ടർ പോസ്റ്റിട്ടയാളെ ബന്ധപ്പെട്ടു. ഏറെനേരം ആശ്വാസോപദേശങ്ങൾ കൊടുത്തു. ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം ഡോക്ടറെ വിളിച്ച് അതു താനന്ന് ഒരെടുത്തുചാട്ടത്തിന്റെ പുറത്ത് ചെയ്തതായിരുന്നുവെന്നും, സാർ ഇടപെട്ടില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ തനിക്ക് ജീവൻ നഷ്ടമായേനേ എന്നും പോസ്റ്റിന്റെ ഉടമ നെടുവീർപ്പോടെ പറഞ്ഞു.

വെബ്കാമറയിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന ഓൺലൈൻ കാണികളെ സാക്ഷികളാക്കി സ്വജീവനെടുക്കുന്നവരെക്കുറിച്ചുള്ള വിദേശനാടുകളിൽ നിന്നുള്ള വാർത്തകൾ സ്വതവേ ആത്മഹത്യാപ്രിയരായ നമ്മുടെ നാട്ടുകാരെയും സ്വാധീനിച്ചുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നാണ് മേൽസംഭവം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. വഴികളെല്ലാമടഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ ഇത്തിരി പരസഹായത്തിനായുള്ള അവസാന നിലവിളികളാണ് മിക്ക ആത്മഹത്യാശ്രമങ്ങളും. ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ നല്ലൊരു ശതമാനവും ഉള്ളിലിരിപ്പ് ആരോടെങ്കിലും മുൻകൂർ സൂചിപ്പിക്കുന്നതും എന്തെങ്കിലും ഇടപെടലുകൾ പ്രതീക്ഷിച്ചുതന്നെയാണ്. തങ്ങളുടെ യാചന കൂടുതൽ പേരിലെത്തിക്കാൻ വേണ്ടിയാവാം പലരും ഇപ്പോൾ സ്വന്തം പദ്ധതികൾ നെറ്റിലൂടെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതും. വിദഗ്ദ്ധപരിശീലനമൊന്നും കിട്ടിയിട്ടില്ലാത്തവർക്കു പോലും സ്നേഹമോ വൈകാരികപിന്തുണയോ മുന്നോട്ടുവെച്ച് ഇവരെ അനായാസം പിന്തിരിപ്പിക്കാനാവാറുമുണ്ട്. ഓൺലൈനിൽ ഇത്തരം കുറിപ്പുകൾ കാണാൻ കിട്ടുന്നവർ ഈ വസ്തുതകളൊക്കെ ഓർത്തിരിക്കുന്നത് പല അനാവശ്യമരണങ്ങളും തടയാൻ സഹായകമായേക്കും.

രാപകലില്ലാതെ പാതിരാപ്പടങ്ങൾ

തിരുവനന്തപുരം ടെക്നോപാർക്കിലെ സോഷ്യൽ ടെക്നോളജീസുമായിച്ചേർന്ന് കേരളത്തിലെ ആയിരം ഇന്റർനെറ്റ് ഉപഭോക്താക്കളിൽ ഗൂഗ്ൾ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിന്റെ ഈ ഏപ്രിലിൽ പുറത്തുവന്ന ഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് പത്തിൽ ഏഴു പേരും ദിവസത്തിലൊരു തവണയെങ്കിലും നെറ്റിൽ ലൈംഗികവിഷയങ്ങൾ തിരയുന്നുണ്ട് എന്നാണ്. ഓൺലൈൻ നീലച്ചിത്രങ്ങൾ ഇവിടെ പലർക്കും ഒരു അഡിക്ഷന്റെ തോതിലേക്കു വളരുന്നുണ്ട് എന്ന് പല മനോരോഗചികിത്സകരും സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. സമാനതകളില്ലാത്തത്ര വിപുലതയും വൈവിധ്യവും, കയ്യിലെത്തിക്കാനും സ്വകാര്യമായി ഉപയോഗിക്കാനുമുള്ള എളുപ്പം എന്നിവയാണ് ഇന്റർനെറ്റ് നീലയെ ഇത്രക്കു ജനപ്രിയമാക്കുന്നത്.

എന്നാൽ ഓൺലൈൻ അശ്ലീലങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗത്തിന് പല പാർശ്വഫലങ്ങളുമുണ്ട്. പുരുഷമേൽക്കോയ്മയെക്കുറിച്ചുള്ള മുൻവിധികളെ ബലപ്പെടുത്തുക, സ്ത്രീകൾ ബുദ്ധിയോ ചിന്താശേഷിയോ ഇല്ലാത്ത വെറും ലൈംഗികോപകരണങ്ങൾ മാത്രമാണെന്ന കാഴ്ചപ്പാടുണ്ടാക്കുക,

ലൈംഗികപ്രതീക്ഷകളെ ആകാശംമുട്ടിച്ച് ദാമ്പത്യത്തിലെ മറ്റു വൈകാരികാംശങ്ങളുടെ വിനാശത്തിന് കളമൊരുക്കുക എന്നിവ ഇതിൽപ്പെടുന്നു. നീലച്ചിത്രങ്ങളെ യഥേഷ്ടം രതിമൂർച്ഛകൾക്ക് കൈത്താങ്ങാക്കുന്നത് നിത്യജീവിതത്തിലെ ലൈംഗികതാൽപര്യം നഷ്ടമാകാനും മറ്റു ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ തലപൊക്കാനും ഇടയാക്കാം. ലൈംഗികവേഴ്ചാവേളകളിൽ ഒട്ടനവധി ഹോർമോണുകളും നാഡീരസങ്ങളും സ്രവിക്കപ്പെടുമ്പോൾ നീലച്ചിത്രങ്ങൾ തരുന്ന സുഖം പ്രധാനമായും ഡോപ്പമിൻ എന്ന നാഡീരസത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ്. ഇത് കാലക്രമത്തിൽ പതിവു വീഡിയോകൾക്ക് സ്രവിപ്പിക്കാനാവുന്നയത്ര ഡോപ്പമിൻ തലച്ചോറിൽ ഏശാതാവാനും, അതിതീവ്രമോ അക്രമപൂരിതമോ ആയ ദൃശ്യങ്ങൾക്കു മാത്രമേ തൃപ്തിയുളവാക്കാനാകൂ എന്ന അവസ്ഥക്കും വഴിവെക്കാം.

നെറ്റൊരു “ആരാധനാലയ”മാകുന്നത്

ആരായിത്തീരണം, തികച്ചും ഉത്കൃഷ്ടനായ ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെയിരിക്കണം എന്നൊക്കെയുള്ള നമ്മുടെ സങ്കല്പങ്ങളുമായി ചേർന്നുപോകുന്നവരോട് നമുക്ക് ഒരാരാധന തോന്നാം. വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെട്ടുവരുന്ന കൌമാരത്തിൽ ഈയാരാധനകൾ അല്പം അതിരുവിടുന്നതും സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ ഏതാനുമാളുകളിൽ ചിലരോടുള്ള അന്ധമായ ആരാധന മുതിർന്നുകഴിഞ്ഞും ആറിത്തണുക്കാതെ ബാക്കിനിൽക്കാറുണ്ട്. അഭിനേതാക്കളോടോ കായികതാരങ്ങളോടോ ഒക്കെയുള്ള അമിതാരാധന അലങ്കാരമാക്കിയവരുടെ ഓൺലൈൻ കൊമ്പുകോർക്കലുകൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് പലപ്പോഴും ഒരു ശല്യമോ കൌതുകമോ ആണ്. എന്തുകൊണ്ട് ഇവർ ഇങ്ങിനെയായിപ്പോകുന്നു എന്നതിന് പല വിശദീകരണങ്ങളും നിലവിലുണ്ട്.

മനോരാജ്യപ്രിയർ, ഏകാന്തതയനുഭവിക്കുന്നവർ, വലിയ മതവിശ്വാസികളല്ലാത്തവർ, ചിന്താശേഷിയോ സ്വയംമതിപ്പോ ആളുകളോടിടപെടാനുള്ള കഴിവോ ഒരൽപം കുറവുള്ളവർ, വിഷാദമോ ഉത്ക്കണ്ഠയോ പോലുള്ള മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ബാധിച്ചവർ തുടങ്ങിയവരാണ് കൂടുതലും അമിതാരാധനയിലേക്കു വഴുതുന്നത്. ആരാധനാപാത്രങ്ങളുടെ സ്വകാര്യജീവിതത്തെപ്പറ്റി മാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റും ഏറെയറിഞ്ഞു കഴിയുമ്പോൾ ഉളവാകുന്ന പരിചയബോധവും ദൃഢമൈത്രിയും ചിലരിൽ അമിതാരാധനയായി വളരാം. മറ്റു ചിലർക്ക് അമിതാരാധാന താരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആഴത്തിലറിഞ്ഞ് അവരുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാനുള്ള ഉപാധിയാവാം. സംഘബോധം, ചർച്ചകൾക്കും മറ്റിടപെടലുകൾക്കുമുള്ള അവസരങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ആരാധകസംഘങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സാമൂഹ്യനേട്ടങ്ങളാകാം ഇനിയും ചിലർക്ക് പ്രചോദനമാകുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ ഗതിവിഗതികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് തങ്ങളല്ല, മറിച്ച് ബാഹ്യഘടകങ്ങളാണ് എന്ന മനോഭാവമുള്ളവർ ആരാധനാപാത്രങ്ങളുടെ വ്യക്തിപ്രഭാവത്തെ ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ഒരു ഒറ്റമൂലിയായി ഏറ്റെടുക്കാം. സാമൂഹ്യ, കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ ദുർബലമായതും മാധ്യമങ്ങൾ സർവവ്യാപികളായതും ഇത്തരം സാങ്കൽപിക ബന്ധങ്ങൾ യഥാർത്ഥ ബന്ധങ്ങളെക്കാൾ എളുപ്പത്തിൽ നേടിയെടുക്കാനാകുന്ന സാഹചര്യം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുമുണ്ടാവാം. ഇതിന്റെയൊക്കെക്കൂടെ നേരത്തേ നിരത്തിയ

ഓൺലൈനിൽ നിയന്ത്രണം വിടുവിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളും കൂടി ചേരുമ്പോഴാണ് നെറ്റിനെ ചോരക്കളമാക്കുന്ന ആരാധകയുദ്ധങ്ങൾക്കു വേണ്ട ചേരുവകൾ പൂർണമാകുന്നത്.

ഭീതിതദൃശ്യങ്ങൾ വൈറലാകുന്നത്

യൂട്യൂബിൽ Kerala accident എന്ന് സർച്ച് ചെയ്താൽ കിട്ടുന്നതിൽവെച്ച് ഏറ്റവും പോപ്പുലറായ വീഡിയോ ഒരു ബൈക്കപകടത്തിന്റേതാണ്. 2010-ൽ ചേർക്കപ്പെട്ട ആ ക്ലിപ്പ് ഇതിനോടകം വീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് 56 ലക്ഷത്തോളം തവണയാണ്. അപകടങ്ങളുടെയും വന്യജീവിയാക്രമണങ്ങളുടെയും ഒക്കെ വീഡിയോകൾ കാണാനും ഷെയർ ചെയ്യാനും ഏറെപ്പേർ തയ്യാറാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാവും? ഇവ സ്രവിപ്പിക്കുന്ന അഡ്രിനാലിൻ നമുക്ക് താൽക്കാലികമായ ഒരുണർവും ഊർജസ്വലതയും തരും എന്നത് ഒരു പ്രചോദനമാകാം. പരിണാമപരമായി നോക്കിയാൽ ഇത്തരം ദൃശ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ നോക്കിക്കണ്ട് അവയിൽ നിന്നു തക്കതായ പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത് നമ്മുടെ അതിജീവനത്തിന് സഹായകമാവുന്നുമുണ്ടാകാം.

ഫയർവാളില്ലാത്ത മനസ്സുകൾ

പിണറായി വിജയന്റെ വീടിന്റേതു മുതൽ വെള്ളാപ്പള്ളി നടേശനും സരിതാ നായരും ഒന്നിച്ചുനിൽക്കുന്നതു വരെയുള്ള ഫോട്ടോകൾ വാർത്ത വ്യാജവും ചെയ്യുന്നത് നിയമവിരുദ്ധവുമാണെന്ന ഒരു മുൻവിചാരവുമില്ലാതെ നമ്മിൽപ്പലരും ഷെയർ ചെയ്യുകയുണ്ടായി. 2012-ൽ വടക്കുകിഴക്കൻ സംസ്ഥാനക്കാർ ആക്രമിക്കപ്പെടുമെന്ന ഓൺലൈൻ കിംവദന്തിയെത്തുടർന്ന് ബാംഗ്ലൂരിൽ നിന്നു മാത്രം ജീവനുംകൊണ്ടോടിയത് മുപ്പതിനായിരത്തോളം പേരാണ്. പാരസെറ്റമോൾ തിന്നാൽ എലി ചാവും, വാക്സിനുകളുടെ എണ്ണം കൂടിയതിൽപ്പിന്നെയാണ് ഓട്ടിസം സാധാരണമായത്, ഒരു ശീതളപാനീയത്തിൽ എയ്ഡ്സ് രോഗിയുടെ രക്തം കലർന്നിട്ടുണ്ട് എന്നൊക്കെയുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണാജനകമായ ആരോഗ്യവാർത്തകൾക്കു കിട്ടിയ സ്വീകാര്യതയും ഒട്ടും മോശമായിരുന്നില്ല. എന്തേ നാമിങ്ങനെ?

ഓരോ വാർത്തയുടെയും ഉറവിടത്തെയും ശരിതെറ്റുകളെയുമൊക്കെക്കുറിച്ച് വിചിന്തനം നടത്താൻ നല്ല ഉൾപ്രേരണയും മാനസികോർജവും ആവശ്യമാണെങ്കിൽ മറുവശത്ത് അവയെയെല്ലാം കണ്ണുമടച്ചു വിശ്വസിക്കാൻ പ്രത്യേകിച്ച് അദ്ധ്വാനമൊന്നും വേണ്ട എന്നത് ഒരു കാരണമാകാം. രാഷ്ട്രീയമോ മതപരമോ ആയ നമ്മുടെ വീക്ഷണങ്ങളോട് ഒത്തുപോകുന്ന വ്യാജവാർത്തകളെ നാം വൈമനസ്യമേതുമില്ലാതെ സ്വീകരിക്കാൻ സാദ്ധ്യത കൂടുതലാണ് എന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നുണ്ട്. ഓൺലൈൻ വിശ്വാസ്യതയുടെ മുഖലക്ഷണങ്ങളായെടുക്കാറുണ്ടായിരുന്ന പ്രൊഫഷണൽ വെബ്സൈറ്റ് ഡിസൈൻ,

നിലവാരമുള്ള ഗ്രാഫിക്സ് തുടങ്ങിയവ ഇപ്പോൾ ഏതൊരാൾക്കും അനായാസം കൈവശപ്പെടുത്താം എന്നതും വ്യാജവാർത്തകളെ വേർതിരിച്ചറിയുക ദുഷ്കരമാക്കുന്നുണ്ട്. ആദ്യം കിട്ടുന്ന വിവരങ്ങളാണ് പിന്നീടു കിട്ടുന്നവയെക്കാൾ നാം ഓർത്തിരിക്കുക എന്ന മനശാസ്ത്രതത്വം (Primacy effect) ഇത്തരം വാർത്തകളെയും അതിവേഗം ഷെയർചെയ്ത് ഒന്നാമതെത്താൻ നമുക്ക് പ്രചോദനമാകുന്നുണ്ട്.

ഓൺലൈൻ വാർത്തകളെ കൂടുതൽ സംശയദൃഷ്ടിയോടെ വീക്ഷിക്കുക. "അവിശ്വസനീയം!" എന്നു തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശരിക്കും അങ്ങിനെത്തന്നെയാവാനുള്ള സാദ്ധ്യത ഏറെയാണ് എന്നോർക്കുക. ഏതൊരു വാർത്തയും ഷെയർ ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് അതിന്റെ വാസ്തവികതയെക്കുറിച്ച് ഒരഞ്ചു സെകന്റ് ആലോചിക്കുക. ഇന്നിടത്തു നിന്നാണ് എന്നവകാശപ്പെടുന്നവയെയും മുഖവിലക്കെടുക്കാതെ ആ സ്രോതസിന്റെ വെബ്സൈറ്റ് പരിശോധിച്ച് നിജസ്ഥിതിയറിയുക. പുറംനാടുകളിൽ നിന്നുള്ള വാർത്തകളുടെ യാഥാർത്ഥ്യമറിയാൻ http://www.snopes.com, http://www.hoax-slayer.com തുടങ്ങിയ സൈറ്റുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. ഒരു വാർത്ത വ്യാജമാണ് എന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടാൽ അത് നിങ്ങൾക്കു പങ്കുവെച്ചയാളെ അക്കാര്യം വിനയപൂർവം അറിയിക്കുക.

ഗൂഗ്ൾഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

സ്വന്തമായി രോഗനിർണയം നടത്താനും സ്വയംചികിത്സക്കു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാനും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട മരുന്നുകളുടെ ഗുണദോഷങ്ങൾ പരിശോധിക്കാനുമൊക്കെ പലരും ഇന്ന് നെറ്റിനെ ആശ്രയിക്കുന്നുണ്ട്. പാർശ്വഫലങ്ങളെപ്പറ്റി അനാവശ്യസംഭ്രാന്തി ജനിപ്പിച്ചും തട്ടിപ്പുചികിത്സകൾക്ക് ശാസ്ത്രീയപരിവേഷം നൽകിയുമൊക്കെ ഇന്റർനെറ്റ് കുഴപ്പങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നുമുണ്ട്. (എറണാകുളത്ത് ഈയിടെ അറസ്റ്റിലായ, ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിനും മറ്റും ശാശ്വതപരിഹാരം വാഗ്ദാനം ചെയ്തിരുന്ന വ്യാജചികിത്സകൻ രോഗികളെ ആകർഷിച്ചിരുന്നത് തന്റെ വെബ്സൈറ്റും യൂട്യൂബ് വീഡിയോകളും വഴിയായിരുന്നു.) ഗൂഗ്ൾ വഴി കിട്ടുന്ന ആരോഗ്യവിവരങ്ങളെ വിശ്വസിക്കുകയോ അവയുടെയടിസ്ഥാനത്തിൽ സുപ്രധാന തീരുമാനങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുകയോ ചെയ്യുംമുമ്പ് ചില കാര്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

കിട്ടുന്ന ഓരോ വസ്തുതയെയും സൂക്ഷ്മാപഗ്രഥനം നടത്തുന്നതിനേക്കാൾ പ്രായോഗികം ലേഖകന്റെയോ വെബ്സൈറ്റിന്റെയോ വിശ്വാസ്യത ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതാവും. വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങൾ, സർക്കാർ സംരംഭങ്ങൾ, ശാസ്ത്രസംഘടനകൾ, മുൻനിര ജേർണലുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് പ്രാമാണ്യം നൽകുക. പേരിൽ .edu എന്നോ .gov എന്നോ ഉള്ള സൈറ്റുകൾക്ക് കൂടുതൽ വിശ്വാസ്യത കൽപിക്കുക. പക്ഷേ ഇവയ്ക്കൊക്കെപ്പോലും സ്ഥാപിതതാല്പര്യങ്ങൾ കണ്ടേക്കാം എന്നതിനാൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു സ്രോതസ്സിനെ മാത്രം കണ്ണടച്ചുവിശ്വസിക്കാതെ ഒന്നിലധികം സൈറ്റുകളെ ആശ്രയിക്കുക. ഒരൊറ്റ പഠനത്തിന്റെ മാത്രം വെളിച്ചത്തിൽ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാതെ പല ഗവേഷണങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തലുകളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്ന Review Articles,

Metaanalysis തുടങ്ങിയവക്ക് പ്രാമുഖ്യം കൊടുക്കുക. അനുഭവസാക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യം നൽകാതിരിക്കുക.

വ്യവസ്ഥാപിത ശാസ്ത്രങ്ങൾ സംഘടിത ഗൂഢാലോചനകളുടെ സൃഷ്ടികളാണ് എന്ന മട്ടിൽ കാടടച്ച് വെടിവെക്കുന്നവർ വിൽക്കുന്ന ഉത്പന്നങ്ങളെയും, “നൂറു ശതമാനം ഫലപ്രാപ്തി” ഉറപ്പുതരുന്ന ചികിത്സകളെയും, പുസ്തകങ്ങളോ മരുന്നുകളോ വിൽക്കുന്ന സൈറ്റുകളിലെ വിവരങ്ങളെയും, തങ്ങളുടെ യോഗ്യതകൾക്കു പുറത്തുള്ള മേഖലകളെപ്പറ്റി ആധികാരികാഭിപ്രായങ്ങൾ വിളമ്പുന്നവരെയും കരുതലോടെ കാണുക. ആശ്ചര്യചിഹ്നങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗവും അതിവൈകാരിക ആഹ്വാനങ്ങളും നല്ല ശാസ്ത്രത്തിന്റെ രീതികളല്ല എന്നോർക്കുക. സൈറ്റുകളിലെ ഹിറ്റ്കൌണ്ടറുകളെയോ ഫെയ്സ്ബുക്ക് പേജുകൾക്കുള്ള ലൈക്കുകളെയോ ജനപ്രിയതയുടെയോ ആധികാരികതയുടെയോ അളവുകോലുകളായി സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുക – ഇവയിലൊക്കെ തിരിമറികൾ സാദ്ധ്യമാണ്.