

ಖಾಸಗಿ ಸಮಯ ದುಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಮರೀಚಿಕೆಯೇ? ಇದು ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕಾದ ಸಮಯ

ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ,
ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ
ಹುಡುಕುವುದು ನಮಗೆ
ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ,
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ
ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರದ
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ
ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು
ನಮ್ಮ ಕೈಯಳತೆಯಲ್ಲೇ
ಇದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು
ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ
ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಈಶ್ವರ್

ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೈಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಿಂತೂ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ 'ಇಲ್ಲ'ಗಳ ಕುರಿತ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಸಮ್ಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅದರ ಸಾರ ಇಷ್ಟೇ: ನೌಕರಿಯ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿಗೆ ಸಮಯ ಕೊಡುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಸಾಲದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾವುದೋ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ನೆನಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ!

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿರುವ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನ 'ಓಟವೇ ಗುರಿ, ಗಡಿಯಾರವೇ ದೇವರು' ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಳೆಯರಲ್ಲೂ ಯುವಕರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿವೆ. ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಂತೂ ಈಗ ಐವತ್ತು ಅರವತ್ತರ ನಂತರ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ಯಾರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಒದಗಬಹುದಾದ ಕುತ್ತು ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ, ಊಟ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಸಮಯ ಸಿಗದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮುಂದುಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಕುದಿಕುಲುಮೆಯಂತಾಗಿರುವುದೂ ನಿಜ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಾಣದತ್ತ ಗಳನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೂ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೂ ಹೌದು. ಆದರೆ, ನೌಕರಿಯ ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಖಾಸಗಿ ಸಮಯವೊಂದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಈಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯ ಯಾವುದು ವ್ಯರ್ಥ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಅಂಥ ಪರಿಸರದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮಾತಿರಲಿ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಕೊಡುವುದೂ ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನೆಮಂದಿಯ ಕುರಿತ ಕಾಳಜಿಯೆಂದರೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದೆಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುವುದಿದೆ. ಈ ಅಗತ್ಯಗಳು ಭೌತಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮನೆಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದ ದೃಶ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನೇಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಆಟ, ಹಾಡು, ಹರಟೆಗಳು ಬಯಲು, ಅಂಗಣ ಹಾಗೂ ಜಗಲಿ ಕಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿವೆ. ಸುಲಭ ಗೋಚರ ಗೋಡೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಗೋಚರ ಡಿಜಿಟಲ್ ಗೋಡೆಗಳನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ. ಇದಲ್ಲದರ ಫಲವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಒಂಟಿತನದ ಫಲಿತವಷ್ಟೇ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ನಾವು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ಜೊತೆಗೆ, ನಾವು ಒಂಟಿತನದ ಆಳ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನೆಪವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ನಾವು, ಅದರ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ-ಯೋಗದ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳಿಗೆ, ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ. ಇದರರ್ಥ, 'ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿ', 'ಯೋಗಕ್ಷೇಮ' ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಈಗ ಪೇಟೆಯ ಸರಕಾಗಿದೆ, ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೇ ಹೊರತು, ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಪಡೆಯುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಳತೆಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬದುಕಿನ ಕುರಿತಾದ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ದಾಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ತುರ್ತು ಇಂದಿನದು. ಜಾಗತೀಕರಣದ ಕುದುರೆಯನ್ನೇರಿ ತಿರುಗಿಬಾರದಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಾಗಿಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಉಳಿದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, 'ಇರುವ ಹೃದಯದ್ರಾವ'ದ ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಬದುಕುಗಳಲ್ಲಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಅದಷ್ಟೂ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಆ ಮೌಲ್ಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ - ಮನುಷ್ಯಕುಲದ ನಾಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಳಯವೋ ಯುದ್ಧವೋ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಂಟಿತನದ ಕ್ಷೋಭೆಯಲ್ಲಿ ಕರಕಲಾಗುವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.