

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ತುಂಬು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಗಳಿನಿಂದ ಬೇಸರ, ಖಿನ್ನತೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದಿನವೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಮುಗಿಯದ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬೇಸರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ತಾಪ ಅಥವಾ ಸಂದಿಗ್ಧತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಮಾತುಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆ ತುಂಬಿರುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳ ಗಲಗಲ ಸದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿಯರ ನಿಟ್ಟುಸಿರೂ ಸಂತಸದ ಅಲೆಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಜಾತ್ರೆ, ತೇರು, ರಥೋತ್ಸವ ಎಂದು ಗಾಡಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮನೆಮಂದಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೋಗಿಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ನೇವರಿಸಬೇಕಾದ ನೆನಪುಗಳಷ್ಟೇ. ಇಂದಿನವು ಪುಟ್ಟ ಕುಟುಂಬಗಳು. ಕುಟುಂಬ ಸಣ್ಣದಾದರೂ ಅವುಗಳು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡ ಸಣ್ಣದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಬದುಕು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಮಯ ಕೊಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಒಂಟಿತನ! ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುವುದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು!

ನಿಮಗೆ ನಿತ್ಯದ ಜಂಜಾಟ ಸಾಕಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವೂ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಗಾಗ ಸ್ವಗತದಲ್ಲೋ ಆಪ್ತವಲಯದಲ್ಲೋ ದೂರುವುದು ಮಾಮೂಲಿ. ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಮಯ ಕೊಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮನೆಯವರು ತನಗೆ ಸಮಯ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಳಲು ಅವರದು. ನಿತ್ಯದ ಏಕತಾನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವ ಹಂಬಲ ಯಾರಿಗಿಲ್ಲ? ಆದರೆ, ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ಹಂಬಲಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು; ಆ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಪಡಬೇಕು. ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿವಾಹಿತೆಯರ ಬದುಕು ಹಂಬಲಗಳಲ್ಲೇ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಅವರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆಯೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಸಹನೀಯ ಆಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದು ಮನಸ್ಸಷ್ಟೇ. ಕಣ್ಣೆರೆದು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ದಣಿದ ಬದುಕಿಗೆ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ಅಪಾರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರವಾಸ, ಹೊಸತೊಂದು ಕಲಿಕೆ, ಸಮುದಾಯ ಬಳಗಗಳು - ಹೀಗೆ, ಉಲ್ಲಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿಗಳು ಹಲವು. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲೆಂದೇ ಇಂದು ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.



ಎಲ್ಲ ನಂಟುಗಳು ಶುರುವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗಾಢವಾಗುವುದು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ!

ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಳಗಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪಿಸುನುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ, ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸರೊಂದಿಗೆ ಹರಟುವುದಕ್ಕೆ, ಮನೋವಿಕಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಾಗ ಸಿಗುವ 'ಕಂಫರ್ಟ್ ಜೋನ್'ನಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಹೊಸತೊಂದು ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಹೊಸತನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಇವೆ.

ವಿಮೆನ್ ಓನ್ಲಿ!

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪುರುಷ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಇರುಸುಮುರುಸು ಆಗಬಹುದು. ಅಂಥವರಿಗೆ 'ವಿಮೆನ್ ಓನ್ಲಿ' ಬಳಗಗಳು ಹೇಳಿಮಾಡಿದಂತಹವು. ಅಂಥ ಸ್ನೇಹಕೂಟದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಉಲ್ಲಾಸ ತರಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಜೆ ಅಥವಾ ವಾರಾಂತ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜನ, ಒಂದು ನಿಗದಿತ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಔತಣಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರುವುದು. ನಾಲಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಿತ ದೊರಕುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯದು.

ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮೊದಲೇ

ಕನೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಗದಿಗೊಂಡ ಆ ಒಂದು ಅಲ್ಪಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಊಟದ ಜೊತೆ ಅವರ ಇಷ್ಟದ ಮಾತು-ಹರಟೆ-ನಗು-ಹಾಸ್ಯ-ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾಮಿಕರೊಡನೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಒಡನಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಂಥ ಒಕ್ಕೂಟ ಕ್ಷಣಿಕ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕೆಲವರ ಒಡನಾಟ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು ಅವರ ನಡುವೆ ಗಾಢವಾದ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಅವರವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

ಒಂದು ದಿನದ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ವರ್ಕ್‌ಶಾಪ್ ಕಮ್ ಲಂಚ್ ಇರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವೇ ರೂಪಿಸಿದ ಕಲಾಕೃತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಧುರ ನೆನಪುಗಳನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ಅಂಥ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದವರು ತಮ್ಮ ಸಹಚರರ ಸ್ನೇಹ ಗಳಿಸಿ, ಹೊಸ ಉಲ್ಲಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ದೈನಿಕದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ರೂಪಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ಬಳಗಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ. 'By