



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ

ಈಗ ಕೊರೋನಾ ಕಾಲೆಯುತ್ತ ನಮಗೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ, ಬಾಂಧವ್ಯದ ಪಾಠ ಕಲಿಸುತ್ತಿದೆ!

319: ಹೊಸ ದಾರಿ - 59

ಈ ಕಡೆ ನಾವು ಸ್ವಂತಿಕೆ, ಸಹವಲಂಬನೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ದೇಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜನಜೀವನ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಳಯವನ್ನು ನಂಬದಿರುವವರಿಗೆ ಅದರ ನಮೂನೆಯೊಂದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೊರೋನಾದ ಮರಣ ಮೃದಂಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ನರಳಿಕೆ, ಸಾವಿನ ಭಯ ಹಾಗೂ ಸಾವು- ಇದರಿಂದ ನಾಳಿನ ಬಗೆಗೆ ಹತಾಶೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬದುಕಿನ ನಶ್ವರತೆ ಮುಖ ತಿವಿಯುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಕೊರೋನಾ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾದಿ ಕಾಯುತ್ತ ಬದುಕನ್ನು ಸ್ವಗತಗೊಳಿಸಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಈಗ ಸಮುದಾಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಊರಿಂದೂರಿಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮುಖಗಳು ಮರೆಯಾಗಿ ಮುಖವಾಡಗಳೇ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. (ಒಂದು ಜೋಕು ಹೀಗಿದೆ: ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದು ಇನ್ನೆದು ವರ್ಷ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಯನ್ನೂ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ!) ಎಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಕಳೆಯಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಟಿವಿ, ಸಿನಿಮಾ, ಮೊಬೈಲ್ ಎಂದು ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ? ಮನೆಗೂ ಸೆರೆಮನೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿ ನಾವ್ಯಾರೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಊಟ-ನಿದ್ರೆಗಳಿಗೆಂದು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೇ ವಿನಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗೆ, ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಮನೆಯೂ ಆಫೀಸೂ ಶಾಲೆಯೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಡುವಿನ ಗೆರೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಅಯೋಮಯವಾಗಿದೆ.

ಇದರ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮವು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ದಂಪತಿಗಳ ಖಾಸಗಿ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಭೇಟಿ, ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಮಿಲನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಜಗಳಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಮನಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಶಾಂತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ - ಇವು ನಿಮಗೂ ಹೊಳೆದಿರಬಹುದು-ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ: ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ (ದೂರದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಕರಾಟೆ ಕಲಿಯಲು ಹೋಗುವುದು). ಉಪಾಯ: ಅನೇಕ ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಈಗ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಅಂತರ್ಜಾಲವೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಹೊಸದಾಗಿ ಹಾಕಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದನ್ನೇ ಹಾಕಿಸಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ: ನಿಮ್ಮದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೇಸರವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಉಪಾಯ: ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅದಲುಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮದಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಉದಾ: ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಷ್ಟೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಉಪಕರಣಗಳ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲಿ. ಮಗುವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮುಟ್ಟದಿರುವವರು ಅದರೊಡನೆ ಆಟವಾಡಿ ಸಂತುಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ. ಇದು ಮೊದಮೊದಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಕೈಗೂಡುತ್ತ ಉತ್ತಾಹ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ: ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಬಯಲಿನ ಆಟಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಉಪಾಯ: ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಬ್ಯಾಟ್‌ಮಿಂಟನ್

ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕೇರಮ್, ಲ್ಯೂಡೋ, ಚದುರಂಗ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಇನ್ನು, ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ? ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ:

1) ಕುಟುಂಬದ (ಹಾಗೂ ಆತ್ಮೀಯ) ಜನರೆಲ್ಲ ನೆಲದಮೇಲೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಬ್ಬರು ಶುರುಮಾಡಿ, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನೇ ಉದ್ದೇಶಿಸುತ್ತ, 'ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಇಂತಿಂಥ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಐದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನಾದರೂ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ, ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಸರತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಬಗೆಗೆ ಮನದರೆದು ಮಾತಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ಬಾಂಧವ್ಯ ಭದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ರಾತ್ರಿ ವಿಧುತ್ತ ಕೈಕೊಟ್ಟಾಗ ಶಬ್ದಿಸಿ ಕಾಯುವುದರ ಬದಲು ಅದನ್ನೇ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮೂಲೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದವರು ಗುಂಪಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಒಂದೊಂದು ಹಸ್ತವನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಸವರಿ ಯಾರ ಕೈ, ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯೋ ಬಲಗೈಯೋ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಟದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ: ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಮೂಗುಬಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಸವರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

3) ಈಗ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆಂದು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಆಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ವಾರಾಂತ್ಯ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆಂದು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ. ಉಳಿದುದಕ್ಕೆ ರಜೆಹಾಕಿ ಎಲ್ಲ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿ. ಮನೆಯ ಹಜಾರವನ್ನು ಪ್ರವಾಸದ ತಾಣವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರವಾಸದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಾಕ್ಷರಿ, ಮೂಕ ನಟನೆ. ಅಣಕು ಅಭಿನಯ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಿಂಡಿಗಳ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲರಲಿ. ಆದಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಊಟ ತರಿಸಿ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಅಡುಗೆಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ.

4) ಈಗ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉಪಾಯ: ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬಹುದು! ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದಿಷ್ಟು: ನೀವು ಮುಂಚೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ ಜಾಗಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೋ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನೋ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಮರಾದಿಂದ ಟೀವಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಈಗ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಕ್ಷಿಸುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳನ್ನೂ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸ ಜಾಗ ನೋಡಬೇಕೆ? ನೀವು ನೋಡದಿರುವ ಜಾಗಗಳ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಕಡತಂದು ಸವಿಯಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಪ್ರವಾಸದ ದಿನವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ರಜೆಹಾಕಲೇಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಪ್ರವಾಸದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು!

5) ಸ್ನೇಹಿತರ, ಆತ್ಮೀಯರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮ ಟೀವಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ಯಾಮರಾವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದರ ಪರದೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ. ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಆ ಕಡೆಯವರೂ ಮಾಡಲಿ. ಝೂಮ್ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು ಬಳಸಿ ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬ ಸಹಿತ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಬಹುದು!

ಇಲ್ಲಿಂದೂ ಮಾತು: ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ವಾಸ್ತವ ಎಂದುಕೊಂಡು ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತೀರೋ ಪರಿಣಾಮವು ಅಷ್ಟೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಧ್ಭುತವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಡಿನೋಡಿ!

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com