

ಈ ಮಾನುಷ ಜನುಮವು...

ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು
ತಾವೇ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ
ತೀರ್ಮಾನ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ
ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ತೀರ
ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಸಾವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ
ಈ ಜೀವಗಳು, ತಮ್ಮ
ಜೀವನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು
ಅರಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ.
ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾವು
ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.
ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು
ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.



ವಿಜಯ

ನೈಕೆಂದಿನ ಮುಳ್ಳು ಒಮ್ಮೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಜೀವವೊಂದು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನೊಡನೆ ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಪಯಣವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಆಯ್ಕೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಸಾವನ್ನು ಮೋಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ (ಶೇ. 12.4) ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ದಾಖಲೆಗಳ ಬ್ಯುರೋ ತಿಳಿಸಿದೆ. ದೇಶದ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ.

ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಹಾನಗರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಯುವಜೀವಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಹತಾಶರಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಹೀಗೆ ಬದುಕಿನಿಂದ ಎದ್ದು ಹೋಗುವ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ 19-40ರ ವಯೋಮಾನದವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ.

ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗಳಂಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದ ವಯೋಮಾನವಿದು; ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಬದಲು, ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ನಿಷ್ಣಾತರ ತಂಡ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಾಲದ ಚಿಂತೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ದುಡಿಯಲು ಬಂದವರು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಉಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೂಡಿಕೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸದೆ ಕಂಪುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತ, ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನದ ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಕಂತು ಕಟ್ಟಲಾಗದಾಗ, ಬಡ್ಡಿ ದರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ವಂಚನೆಗೊಳಗಾದ, ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮನಸ್ಸುಗಳು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಾಲದ ಕೂಪದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಓದು, ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ವಾಸ, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರದ ಜೀವಗಳು ಇಂಥ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾವಿಗಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುವವರು, ಸಾವಿನ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ, ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ದಾಸರ ಪದದ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಳಿತು. ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು, ಇದ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಹುಚ್ಚಪ್ಪಗಳಿರಾ/ ಕಾಲನ ದೂತರು, ಕಾಲ್ಪಡಿದಳೆವಾಗ ತಾಳು ತಾಳೆಂದರೆ ತಾಳುವರೆ... ಬಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಸಾವು ನಮ್ಮನ್ನರಸಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿವರೆಗೂ ಬದುಕನ್ನು ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ಆನಂದಮಯ ಈ ಜಗದ್ವಿಷಯ ಎಂಬ ಕುವೆಂಪು ಸಾಲನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಸಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳು, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಗಳು, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಒತ್ತಡ, ಸಮವಯಸ್ಕರ ನಡುವಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಸೋಲಿಗಿಂತಲೂ ಸೋಲುವ ಭಯವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಇವರಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದ ಸರ್ಕಾರವು 2030ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಂಥ ಸಾವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಕಡಿತ ತರಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ನೆರವು ದೊರೆಯುವಂಥ ಸಮಗ್ರ ನೀತಿ ತರಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ. ನಾಗರಿಕರಾದ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಪದೇಪದೇ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಯುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಾತುಗಳ ನಡುವೆ ತಮ್ಮ ನಂತರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಯಾಗಬೇಕು. ಖಂಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೀಗೆಳೆಯುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋಬಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ ಆಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವುದು, ಇದನ್ನು ಅವಮಾನಕರವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಜೀವವೂ, ಜೀವನವೂ ಅಗ್ಗವಲ್ಲ. ಬದುಕು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು, ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ತುಟ್ಟಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ. ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ಹೇಳಲಾಗದು ಎನಿಸಿದರೆ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯದ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಇದೆ. 14416 ಅಥವಾ 1800 891 4416 ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗುವುದು. ಬದುಕು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವ ತೀರ್ಮಾನದಿಂದಾಚೆ ಬರಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಸೂತ್ರ ಮಾತಾಡುವುದು.