



ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬೇರಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ.

ಹಣ ಗಳಿಕೆ, ವೃತ್ತಿಯ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಉತ್ತಮ ಜೀವನದ ಮಾನದಂಡವಾಗಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿದ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಯುವಜನತೆಗೆ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಎಂಬುದು ಜೊತೆಗೇ ಬರುವ ಸಂಗತಿ. ಗಟ್ಟಿ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದ (Individuality) ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೂ ತಿರುಚಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ನಾಜೂಕಾಗಿಸಿದೆ ಕೂಡ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ, ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿದೆ.

ವಾರವಿಡೀ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೈರಾಣಾಗುವ ನಮಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನವಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಡವೇ? ಎಂಬ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವರೇ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಉತ್ತರ ಈ 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್'. ಸ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿ, ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಚೀನಾದಲ್ಲಿ 2022ರಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮದ್ದಾಗಿ 'ಲೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಇಟ್ ರಾಟ್'

ಎಂದು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದ ಅಭ್ಯಾಸ, 2021ರಲ್ಲಿ 'ಲೇಯಿಂಗ್ ಫ್ಲಾಟ್' ಆಗಿ ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈಗ 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್' ಸಮಯ.

ನಮ್ಮ ಸಮಯ ನಮಗಷ್ಟ!

ಎಲ್ಲ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಅಥವಾ ತಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದದ್ದು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತಾವು ಕಾಲ ಕಳೆಯಲೆಂದೇ ಯುವಜನತೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಟೆಕ್‌ಟಾಕ್ ಮೂಲಕ ಶುರುವಾದ ಈ 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್', ಬೇರೆಡೆಯ ಯುವಜನತೆಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಜಂಜಾಟಗಳಿಂದ ದೂರವುಳಿದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರೀಜರ್ಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ರಿಫ್ರೆಶ್ ಆಗಲು ಹೀಗೊಂದು ಅಲ್ಪವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವರದ್ದು. 'ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಮಂಜಸವೂ ಹೌದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಜೋಶಿ.

'ವಾರಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು

ವಾರಾಂತ್ಯ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದು ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಟಿವಿ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್. ಆದರೆ ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅವಲಂಬಿತ. ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ಅನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಕೊರೊನಾ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಪ್ರಚೋದನೆ?

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಯಾರೂ ಊಹಿಸದಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜನರ ಮುಂದಿಟ್ಟಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿದವು. ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಲು ಸಿಕ್ಕ ಸಮಯ ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಪಾಲಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಟೆಕ್ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ 'ವರ್ಕ್ ಫ್ರಂ ಹೋಂ' ನೀಡಿದ್ದು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ರೀತಿ ರಿವಾಜಗಳನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿತು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೂ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್