

ದೊರೆಗಳೂರು

ಅಜಿತ ಕರ್ನಾಟಕ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಪಾದಕರು

RNI NO. 58071/ 1993

IS

MAG(3)/NPP/250/2023-2024

ಡಾ. ಜಿ.ವೈ.ಪದ್ಮನಾಭರಾಜು

ಭೃತಕೃತ ಸಂಪಾದಕರು

ಇಂದು ಸಂಜೆ

INDU SANJE, Kannada evening daily

ನೈಜ ಸುದ್ದಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣ

ಬೆಂಗಳೂರು, ಬೆಂ.ಗ್ರಾಮೀಣ, ಮೈಸೂರು, ಮಂಡ್ಯ, ಹಾಸನ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ರಾಮನಗರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟ

Bangalore, B.lore Rural, Mysore, Mandya, Hassan, Kolar, Chikkaballapur, Chamara[n]agara, Ramanagara, Hubballi Published simultaneously

REGISTERED KA/BGW- 1847/ 2023-25 RNI NO. 58071/ 1993 published at patrika channel, RMS Bhavan Bangalore PSD, mysore Road, Bangalore - 560026 EVERYDAY

ಶಿವರಾಜರಾಜು, ಸಂಪಾದಕರು

PREV

ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿದೆ:

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಮಾರಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ-ಕೆಲಸದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

“ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಮಂಜಸವೇ?”

ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಸ್ವರೂಪದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಲಭ್ಯತೆ ಕೊರತೆ, ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಒಡ್ಡು ಅಸಂಭವತೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕರು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ಕೆಲಸದ ಮಾತಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ತನ ಸಂಕಷ್ಟ ದಿಸದಿಂದ ದೀರ್ಘ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಅನೇಕರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅನುಮಾನ, ಚಿಂತೆ, ತೀವ್ರ ಆಫೀಸು ಸಂಘರ್ಷ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಬೇರೆಯಾದ “ಲಿಂಗ್ಡೇ”ವಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ, ಕಿರೀಟದ ಧೋರಣೆ, ಮೇಲ್ಮೈ ವರ್ತನೆಯಾದ, ವರ್ಗಭೇದದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಫೀಸು ಅನುಮಾನವೆ

(Narcissistic) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಾರಣದಿಂದ ತಮ್ಮ ಆಧಿಕಾರವನ್ನು ಮುರುಡುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಒಡಕಾರಿ (Toxic) ಕೆಲಸದ ಮಾತಾಡಲಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ ಆಫೀಸು ಮತ್ತಷ್ಟು ವದನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇತರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸಹಿಷ್ಣು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. **ಇನ್ನೂ ಅನುಮಾನ**, ಅನೇಕ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಧಿಪತ್ಯವಿಲ್ಲದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ದೀರ್ಘ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ, ಆಹಾರಮಾರ್ಗದ ವೇತನ, ಸಂಬಳದೊಂದಿಗೆ ರಜೆಗಳ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಪ್ರದೇಶದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡ, ಅತೀಕ, ವಿಶ್ವದ ಹಾಗೂ ಭಾವಮಾತೃಕ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉಳುಮೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕರು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಧಾಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂದೆವಾಗಿ, ಫೋನ್ಯಾಂಡಾ, ಸಾರ್ವ ಮತ್ತು ನೆರದಾಲ್ಯಾಂಡ, ಬೇರೆಯೂ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ, ಉದಾರ ಸಂಬಳದೊಂದಿಗೆ ರಜೆಗಳು, ಬಲವಾದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ದೇಶನ ಧರ್ಮಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ಏನರ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇರೂರ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲಸದ ಸ್ವರೂಪ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತೃವಲ್ಲ. ಇಂತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ದೇಶಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ.

ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಬಾರಕ ಮತ್ತು ಧೂಪಾಣ ದೇಶಗಳು ಇನ್ನೂ ದೀರ್ಘ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸದ

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸ್ತರಗಳೂ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ವೈಯಕ್ತಿಕಗಳನ್ನು ಹುಲಿಗಳೆಂಬುದು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ, ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನವೀಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕತೆಯನ್ನು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೆಲಸದ ಮಾತಾಡಲಾಗುವ ಸಾಧನ ಸಮಾಜ ನಡೆದಂತೆ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ-ತಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿ ಅಗಲಿ-ಕಮಾನುಬೇಟೆ, ದಯೆ ಮತ್ತು ಕರಕರದ ಸೌಕರ್ಯದ ಮೂಲಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕಮಾನುಬೇಟೆಯ ಒಂದೆಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಮಾಜ ವ್ಯವಸ್ಥಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಕನ್ನ ವರವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಗೌರವವನ್ನು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಮಾತಾಡಲಾಗುವುದು. ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಅವರ ಹಕ್ಕು ನ್ಯಾಯ ದೊರೆಯುವುದು. ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಎಂಬ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ಮೂಲಭೂತ ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗ-ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ಪಡೆಯುವುದಿರಲಿ ಅ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಬೆಲೆ ಎಂದಿಗೂ ಇರಬಾರದು.

ಶಿವರಾಜರಾಜು, ಸಂಪಾದಕರು

-ಡಾ. ಮಾನವಯ್ಯ ಎ. (ಕವಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು) ಮತ್ತು ಡಾ. ಸುಬಲ ಎಸ್. (ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು), ಕಮಾನುಬೇಟೆ ವಿಭಾಗ, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಮೋಸೆಕ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

August 6, 2026 | Page No: 8 | epaper.indusanje.com

Powered By KHUSHIHOST @ | License - ePaperCloud.com

https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox?projector=1

1/1