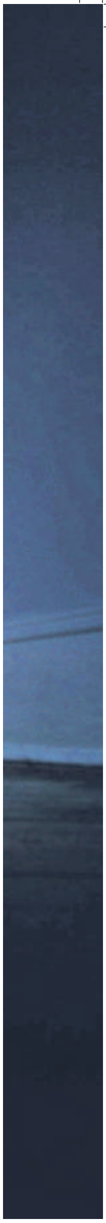

ఏకాంతం ఓ ఔషధం. మన ఆలోచనల తీరును గమనించేందుకు, చుట్టూ జరుగుతున్నది విశ్లేషించేందుకు. కానీ ఒంటరితనం ఓ విషాదం. ఎక్కడ ఉన్నా ఇమడలేని ఇరుకుదనం. ఇదేమీ కొత్త కాదు. మనిషి సంఘజీవిగా మారినప్పటి నుంచీ ఎవరో ఒకరిలో కనిపించే సమస్యే. అయితే అప్పటి కారణాలు సహజమైనవి. పరాయి దేశంలో తనది కాని జీవనశైలి మధ్య ఇమడలేకపోవడం, మనసుకు దగ్గరైన బంధాలు విచ్ఛిన్నం కావడం, ఆత్మీయులు చనిపోవడం, ప్రసూతి వైరాగ్యం లాంటి కుంగుబాట్లు, జన్యువులు... ఇందుకు ముఖ్య కారణంగా ఉండేవి. ఇప్పటి పరిస్థితి వేరు. ఇది ఆధునిక జీవితపు సైడ్ ఎఫెక్ట్. నానాటికీ పెరుగుతున్న మహమ్మారి. అందుకే గత ఏడాది అమెరికన్ సర్జన్ జనరల్ వివేక్ మూర్తి దీన్నొక మహమ్మారిగా వర్ణించారు. 'పొగాకు, ఊబకాయం, డ్రగ్స్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యల విషయంలో మనం ఎన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామో... ఒంటరితనం గురించి కూడా అంతే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ఒంటరితనాన్ని నివారించిన రోజే మరింత ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించగలం' అని ఆయన కుండ బద్దలు కొట్టేశారు.

ఒంటరితనానికి టెస్ట్ కేస్ - హికికొమోరి

ఒంటరితనం అనుభవించని మనిషంటూ ఉండడు. ఏదో ఒక సందర్భంలో... బాధలోనో, అనారోగ్యంతోనో, ఎడబాటు వల్లో, వైఫల్యం కారణంగానో ఒంటరితనాన్ని అనుభవిస్తాడు. అయితే ఆ భావన నిరంతరాయంగా ఉంటూ మన దైనందిన జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటే మాత్రం దీర్ఘకాలిక సమస్యగానే భావించాలి. ఈ ఒంటరితనంతో కుటుంబం, దేశం, ఆ మాటకు వస్తే సమాజం ఎంతలా అతలాకుతలం అవుతాయో తెలుసుకునేందుకు ఒకసారి అలా జపాన్‌కు వెళ్లి రావాలి. చైనా నుంచి కొవిడ్ మొదలైతే, దాని పొరుగు దేశమైన జపాన్ నుంచి ఒంటరితనం అనే మహమ్మారి ప్రచారంలోకి వస్తున్నది. దానికి అక్కడి ప్రజలు పెట్టుకున్న పేరు హికికొమోరి! నిజానికి జపాన్ అంటే లోకం మొత్తానికీ ఓ అబ్బురం. రింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ జోన్‌లో ఉండటం వల్ల అక్కడ తరచూ భూకంపాలు సంభవిస్తుంటాయి. ఆ అలజడుల వల్ల అక్కడి అగ్నిపర్వతాలు కూడా నిప్పులు కక్కుతుంటాయి. వీటన్నింటినీ దాటుకుని ఎదుగుతున్న దేశం మీద పిడుగులా అణుబాంబు పడింది. పంచభూతాల స్థానంలో మంటలే రాజ్యమేలిన ఆ పరిస్థితిని కూడా జపాన్ అధిగమించింది. కఠినమైన శిక్షణతో, క్రమశిక్షణతో నిలదొక్కుకుంది. ఎటు చూసినా, ఎవరికైనా తనే ఆదర్శంగా తోచింది. మేనేజ్‌మెంట్ పాఠాలు నేర్చుకోవాలంటే ఆ దేశమే, జీవితాన్ని పూర్తిగా అనుభవించాలి అంటే అక్కడి జీవనశైలే! 2000 సంవత్సరం నాటికి పరిస్థితి మారిపోయింది. లోకాన్ని మెప్పించడంలోనూ, కెరీర్ పరుగులు తీయడంలోనూ జపనీయులు ఎక్కడో తమను తాము మర్చిపోయేంతగా దారితప్పారని అర్థమైంది. అది హికికొమోరి ద్వారా బయటపడటం మొదలైంది.

ఈ ప్రశ్నలకు బదులేంటి?

హికికొమోరి ఒక వ్యక్తిగత సమస్య కానే కాదు. దానివల్ల దేశ ఉత్పాదక శక్తి దెబ్బతింటుంది. ఆర్థిక వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తమైపోతుంది. ఇక కుటుంబ వ్యవస్థ గురించి చెప్పనక్కర్లేదు. యుక్త వయసులో ఈ వ్యాధిన పడితే, వారిని తల్లిదండ్రులు భరించడం కష్టమైపోతుంది. నడివయసులో వస్తే... ఇటు పిల్లలూ, అటు వృద్ధులైన తల్లిదండ్రుల పరిస్థితి అగమ్యగోచరం అవుతుంది. దీనికి ఏకంగా '80-50 ప్రాబ్లం' అని పేరు కూడా పెట్టారు. ఎవరైనా ఈ హికికొమోరి లేదా ఒంటరితనం బారిన పడ్డారేమో తెలుసుకోవడం అంత కష్టమేమీ కాదు. పైన చెప్పుకొన్నట్టుగా కొన్నాళ్లపాటు ఎవరైనా సరే సాటి మనుషులకు, బాధ్యతలకు, సామాజిక బంధాలకు దూరంగా ఉంటే ఒంటరితనంతో కుంగిపోతున్నట్టే. హికికొమోరి సమస్యను తెలుసుకోవడానికి నిపుణులు రూపొందించే ప్రశ్నావళులు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అవి...

- మీ చుట్టూ ఉన్నవారికి దూరంగా ఉండాలని అనిపిస్తున్నదా?
- మనసులో బాధ చెప్పుకోవాలి అనుకున్నప్పుడు, ఎవరూ లేరనిపిస్తున్నదా?
- ఒంటరిగా కాలం గడపాలనే ఆలోచన వస్తున్నదా?
- మిమ్మల్ని ఎవరూ అర్థం చేసుకోవడం లేదనుకుంటున్నారా?
- కొత్త వ్యక్తులను కలవడం ఇబ్బందిగా ఉంటున్నదా?
- నలుగురూ ఉన్నచోట నిలబడటం అసాధ్యంగా తోస్తున్నదా?

ఈ ప్రశ్నలకు ఎన్నిసార్లు అవుననే సమాధానం వస్తే... మనలో ఒంటరితనం అంత ఎక్కువగా ఉన్నట్టు. అశ్రద్ధ చేయకుండా మిత్రులతో మన సమస్యను పంచుకోవాల్సిందే. అక్కడా సాంత్వన లభించకపోతే వైద్యుడిని సంప్రదించాల్సిందే!