

ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ:  
ಆಧುನಿಕ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯ ಸವಾಲುಗಳು

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್. ಎಸ್.

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಸ. ಪ್ರ. ದ. ಕಾಲೇಜು, ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ.

Article Link: <https://aksharasurya.com/2024/04/lakshmi-s-s.php>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10930824>

### ABSTRACT:

ಭಾರತ ದೇಶವು ತನ್ನ ಶ್ರೀಮಂತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪತ್ನಿಯಾಗಿ, ಮಗಳಾಗಿ, ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದ ಪೋಷಕಿಯಾಗಿ ಹಲವಾರು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಭಾರತದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ. ದೇವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ.

ಆದರೆ 21ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯು ಕುಟುಂಬವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಕೇವಲ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಆಕೆಯ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಆಕೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯೇ ಕುಟುಂಬದ ಮುಖ್ಯ ಅನ್ನದಾತೆಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಆದಾಯವು ಮುಖ್ಯ ಆದಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಗತೀಕರಣದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಪುರುಷನೊಟ್ಟಿಗೆ ದುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕು ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಆಧುನಿಕ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಕುಟುಂಬ ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಖ ಎಂದು ಬಂದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಕೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆ ಬಹಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಬದಲಾದ ಕಾಲಮಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನ

ನಿರ್ವಹಣೆಗಿರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## KEYWORDS:

ಮಹಿಳೆ, ಸಬಲೀಕರಣ, ವೃತ್ತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸವಾಲು.

### ಪೀಠಿಕೆ:

“ಮಹಿಳೆಯರ ಸಬಲೀಕರಣವಾಗದ ಹೊರತು ವಿಶ್ವದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಕ್ಕಿಯು ಒಂದು ರೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.” –ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.

“ಸರಳವಾದ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಯಶಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ದೇಶದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪರ್ವ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನೀತಿಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ” –ಬರಾಕ್ ಒಬಾಮ.

ಭಾರತ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಾಡು. ಜೀವನದ ಶ್ರೀಮಂತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ನೆಲೆವೀಡಾದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಹೆಸರನ್ನು ತಾಯಿ ಭಾರತಾಂಬೆ ಎಂದೂ, ತಾಯಿನಾಡು ಎಂದೂ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೇವತೆಯರನ್ನೂ ಆರಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯು ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥವಾದ ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ “ಯತ್ರ ನಾರ್ಯಸ್ತು ಪೂಜ್ಯಂತೇ ರಮಂತೇ, ತತ್ರ ದೇವತಾ:”- ಅಂದರೆ ‘ಎಲ್ಲಿ ನಾರಿಯರು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೋ, ಅಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ’ ಎಂಬ ನುಡಿಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗಿನ ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ, ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿ, ದಾದಿಯಾಗಿ, ಸೇವಕಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ವೇದಗಳ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೈತ್ರೆಯಿ, ಗಾರ್ಗೇಯಿಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ಮೇಧಾವಿಗಳ ಪರಿಚಯ ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪುರುಷರ ಸಮಾನವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ಬ್ರಿಟೀಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರಾದ ರಾಜಾರಾಂ ಮೋಹನ್‌ರಾಯ್, ಈಶ್ವರಚಂದ್ರ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ, ಜ್ಯೋತಿಬಾ ಪುಲೆ, ಸಾವಿತ್ರ ಬಾ ಪುಲೆ ಯಂತಹ ಮಹನೀಯರ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಣೆಯ ಕಾರ್ಯ ಅವಿರತವಾಗಿ ನಡೆದು ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು. ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲು ನೆರವಾಯಿತು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾನೂನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಮಾನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಭಾರತದ ಆರ್ಥಿಕ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಜಾಗತೀಕರಣಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ಪುರುಷರು ಕುಟುಂಬದ ಮುಖ್ಯ ಆದಾಯ ಗಳಿಸುವವರಾಗಿದ್ದರು. ಪುರುಷರು ಹೊರಗೆ ದುಡಿದು ಆದಾಯ ಗಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವಿತ್ತು, ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ಗೃಹೀಣಿಯ ಕೆಲಸಕ್ಕಷ್ಟೇ ಬಹುತೇಕ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರು.

ಇಂದು, ಜಾಗತೀಕರಣದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಪಾತ್ರ ಬದಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ

ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಪ್ಪಟ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಆದಾಯಗಳಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಇಂದು ವಿಪುಲ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಇಂದು ನಾರಿಯರು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್, ಕಾನೂನು, ರಾಜಕೀಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರವಾಸ, ಹೋಟೆಲ್ ಉದ್ಯಮ, ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಾಜದ ಮಹಿಳಾಪರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಇಂದು ಬದಲಾಗಿದ್ದು, ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೋಷಕರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಯಶಸ್ವೀ ಉದ್ಯೋಗ ನಿರತ ಮಹಿಳೆಯು ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗವೆರಡನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಆದಾಯ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ, ಗೃಹ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಹಿರಿಯರ ಸೇವೆ ಮುಂತಾದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮಹಿಳೆಯು ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಎರಡನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ವಿಚ್ಛೇದನ ಹಾಗೂ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು

ಪೂರೈಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ತೀವ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸವಾಲುಗಳು ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಆಧುನಿಕ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯು ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

### ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಬದಲಾದ ಪಾತ್ರ:

ಪ್ರಾಚೀನ ಮಧ್ಯಕಾಲದ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಿಕ್ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಸಬಲೀಕರಣವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಹಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗೆಗಿನ ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೇವಲ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಶಿಕ್ಷಣ, ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಕಾನೂನು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಹೋಟೆಲ್ ಉದ್ಯಮ, ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರ, ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರ, ರಾಜಕೀಯ ಮುಂತಾದ, ಹತ್ತು ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಆದಾಯ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರೂ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಖವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಜೀವನದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವೆಚ್ಚ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸರ್ಕಾರದ

ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನೋಂದಣಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನು ಕೂಡ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ಸವಾಲುಗಳು:** ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಾಣ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅದರ ಒಂದು ಮುಖ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಚಿತ್ರ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.


ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯ ಸಮಾನ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆದಾಯ ಗಳಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಪುರುಷರು ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಾನವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ, ಗೃಹಕೃತ್ಯದಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಹಿಳೆಯ ರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನೋಭಾವನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲಿದೆ.

ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಪುರಾತನ ಮೌಲ್ಯ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಷ್ಟೇ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕೆಲಸ, ಹಿರಿಯರ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರೇ

ನಿರ್ವಹಿಸ ಬೇಕು ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಹುತೇಕ ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಅದು ದುಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ,

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಶುಪಾಲನೆ (baby care centre) ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವಾಗಿರದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಊಟಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊರೆತೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ಮನೆ ಕೆಲಸದವರನ್ನು ನೇಮಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮನೆ ಕೆಲಸದವರಿಂದಲೇ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಮನೆ ಕೆಲಸದವರನ್ನು ನಂಬುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಮೇಲೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ,

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆದಾಯ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಎಂದು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೂಮ್ಮೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಡ್ತಿಯಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಕರ್ತವ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅವರ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸವಾಲಾಗೆ ಪರಿಣಾಮಿಸುತ್ತದೆ.

<p>ವೃತ್ತಿ ಆದಾಯ ಬಡ್ಡಿ ವೃತ್ತಿಯ ತೃಪ್ತಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ</p>	<p>ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ</p>	<p>ಕುಟುಂಬ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗಾತಿ ಹಿರಿಯರು ಗೃಹಕೃತ್ಯ</p>
		
	<p>Source : <a href="http://www.shutterstock.com/">http://www. shutter- stock. com/</a></p>	
	<p>ಹವ್ಯಾಸಗಳು / ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆದ್ಯತೆಗಳು</p>	

ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಎರಡೂ ನೌಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ವಿಹರಿಸಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಗೃಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಜಾಗತೀಕರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಚನೆಯು ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಬಹುತೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿನ ತಪ್ಪಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೇ ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಧೂಷಣೆಗಳು ಕೂಡ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲೂ



ಸಮಯ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿನ ಕಲಹಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು, ಇದು ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಬಲೀಕರಣ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದು ವೇಳೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಎರಡನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದರಂತೆ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅನ್ನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಶ್ವದ ಮುಂದುವರೆದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಅದರಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾದ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಅವರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು.

- » ಬೇರೊಬ್ಬರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಾನೊಬ್ಬಳೇ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೆಲಸ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- » ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವಿರಾಮವಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ವೀಡಿಯೋ ಕರೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಸಂವಹನ

- ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನು ಬಲವರ್ಧನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- » ಅನುತ್ತಾದಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದು.
  - » ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.
  - » ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.
  - » ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ನಿದ್ರಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
  - » ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದಂತಹ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  - » ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯ ಪಡಿಸಬೇಕು.
  - » ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕೂಡ 100% ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸತ್ಯ ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಯಶಸ್ವಿ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿರೋತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಿಜವನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದು. ಉತ್ತಮ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರಬೇಕು.
  - » ಕಸ ಗುಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು,

- » ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹತ್ತಾರು ಕಷ್ಟ ಸವಾಲುಗಳಿದ್ದರೂ ಜೀವನವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು,
- » ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾದ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಮುಂತಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು,
- » ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪುರಷರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಅವರಿಂದಲೂ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಪುರಾತನ ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು,

#### ಉಪಸಂಹಾರ:

ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಘನತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದ ಆಚರಣೆಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ, ಜಾಗತೀಕರಣದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಿವೆ, ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯು ಇಂದು ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಭಾಷನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ತನ್ನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನೆರಡನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಹಲವಾರು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ವೃತ್ತಿ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು

ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕೂಡ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಇದರಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲೀಕರಣವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಶದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

## References:

1. Mittal Dariji, (2016), "The Challenges faced by Indian Working Women to balance Professional and Social Life in 21st Century", Indian Journal of Technical Education, 2016
2. Eva H. Chittenden, Christine S. Ritchie M. D. and M. D. (2011), "Work Life Balancing: Challenges and Strategies", Journal of Palliative Medicine, Volume 14, November 7, 2011
3. G. Shiva, (2013), "A Study on Work Family Balance and Challenges faced by Working Women", IOSR Journal of Business and Management, Volume 14, Issue 5, Nov-Dec 2013
4. Gayathri Pradhan, (2016), "Work Life Balance among Working Women- a Cross Cultural Review", (working paper 365), Institute for Socio- Economic Change, Bengaluru
5. K. Thriveni Kumari and Dr. V Rama Devi (2013), "Work-Life Balance of Women Employees- A Challenge for the Employee and the Employer in 21st Century", Pacific Business Review International Volume 6, Issue 6, December 2013.
6. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
7. [www.lifehack.org](http://www.lifehack.org)
8. [www.thebalancecareers.com](http://www.thebalancecareers.com)