ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದರ ತೂಕ ಎಷ್ಟು ಎನ್ನುವುದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೆ ಎನ್ನಿ, ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹಿಡಿದೆ ಎನ್ನಿ, ನನ್ನ ಬಲಗೈ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನವಿಡೀ ಹೀಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನೀವು ನನಗಾಗಿ ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಕರೆಯಬೇಕಾದೀತು! ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಅದೇ ಲೋಟ– ಅದೇ ತೂಕ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿದಷ್ಟೂ, ಅದರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಭಾರವೆನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ! ಒತ್ತಡವೆಂದರೆ ಇದೇ.'

stress ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ 'ನೆಗೆಟಿವ್' ಅಥವಾ ಒಂದು ತರಹದ 'ವಿಲನ್' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಒತ್ತಡದ ಒಂದು ಮುಖ ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು–, ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ತೋರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ– ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ 'ಒತ್ತಡ' ಎಂಬುದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಓದಲು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸು ಮಾಡಲು, ಶಾಲೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಹೋಗಲು, ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗಿನ ಒತ್ತಡ ಅಗತ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಹಂತ ಮೀರಿದರೆ ಅದು ಒಂದು 'ಸಮಸ್ಯೆ'ಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದರು ಎನ್ನಿ, ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಒಂದೋ ತಿರುಗಿ ಅವರೊಡನೆ ಕಾದಾಡುತ್ತೀರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಪರಾರಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದು 'Fight or flight' ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಅದೇ ರೀತಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇಂಥದ್ದೇ ದಾಳಿ ಎದುರಾದಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ–, ಮನಸ್ಸು, –ಮಿದುಳು ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಒಂದು ಸೆಮಿನಾರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗುವ ಮುಜುಗರ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ಮಾಡುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇವೂ 'fight or flight' ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ತರಬಹುದು. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ–– ಓದುವುದು, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಟ, ಅಪ್ಪ– ಅಮ್ಮಂದಿರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಈ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಕ್ಷಮತೆಗೂ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಬಂದರೆ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ/ ಮೆಡಲ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ