



ಬೇರೆಯವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಕೂಡಾ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಯಶಸ್ವೀ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಲ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅಸೂಯೆ ಪಡುವ ಬದಲು ಅವರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಗಮನಿಸಿ. ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ಮಾದರಿಯೊಂದನ್ನು ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮಂದಿರೂ ಅಷ್ಟೆ. ತಾವು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿದ್ದುವ, ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ ಮದರಿಸಲು ಮೆಡಿಟೇಷನ್

“ಸೈಸ್” ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಮಾಡು ಅಂದ್ರೆ ಮಾಡಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್ ನೀವಾದ್ರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳಿ!” ಎಂದು ದೂರುತ್ತಿದ್ದರು ತಂದೆ ತಾಯಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಹುಡುಗ ಹೇಳಿದ್ದೇನು ಗೊತ್ತೆ? ‘ಮ್ಯಾಮ್, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಂತ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕೂತ್ರೆ ನಿನ್ನೆ ಬಂದ್ತಿದುತ್ರೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹೋಗ್ತಿದುತ್ರೆ. ‘ಡೇ ಡ್ರೀಮ್’ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಿಡ್ತೀನಿ. ಇಂದ್ರಿದ ಏನು ಉಪಯೋಗ? ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೇಗೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತೆ? ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಮಾಡೋದೇ ಬಿಟ್ಟಿಟ್ಟೆ!’

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಅನುಭವವೂ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಎಷ್ಟೋ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವವೂ ಇರಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿರುವ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ‘ಯಾಂತ್ರಿಕ’ ಧ್ಯಾನದಂತೆ ಮಾಡಹೊರಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಬರುವುದು ನಿರ್ದಯೇ.

ಅದರ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕುತೂಹಲ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನೀವು ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಿದರೂ/ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗಮನಿಸುವ ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ಒಳಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿ-ಸಂಶೋಧಕನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ. ಆಗ ‘ಧ್ಯಾನ’ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ ನಿನ್ನೆ ಬಂದು ಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ಭಯ/ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಭಾವನೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾದ ತಕ್ಷಣ ತನ್ನಂತಾನೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಾಮದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಾವು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಬದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಾಗತಿಸುವಂತಾದರೆ? ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ social stress test -(ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗಿನ ಅಧ್ಯಯನ) ನಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದವರಿಗೆ ಇದನ್ನೇ ಕಲಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. “ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ನೀಡಲು! ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ‘ಪಂಪ್’ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೆ!” ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ನಂತರ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಹಾಗೆಯೇ ಇದೇ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಕಂಡು ಬಂತು. ಅದಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ‘ಒತ್ತಡ’ ವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ಸಂವಹನ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ - (oxytocin) ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು- ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. (ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಮ್ಮನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ‘ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್’ ನಿಂದಲೇ ಅಮ್ಮ- ಮಗು ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು!) ಅದು ನಮಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ‘ಮಾತನಾಡು’,