



ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ದೇಹ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಹಿತಕರ ಎನ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಔಷಧಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಗುಂಪಿನವರು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಆತಂಕ- ಭಯಗಳನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಒತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗೆ ಶಾಕ್ ನೀಡಿದಾಗ ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಂಡವರ ಮಿದುಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿತ್ತು. ಚೆಂಡನ್ನು ಒತ್ತಿ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ನೋವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ್ದರು.

ಅಂದರೆ ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಸಮಯ ಕಳೆದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ದಾರಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದೂ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಚಟುಕು, ಟೀವಿ, ಮೊಬೈಲ್, ಜೂಜು, ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವವರು ಒತ್ತಡದ ಅಗ್ರಿಪರ್ವತದ

ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

★ ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇತರ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ದೂರಹೋದಾಗ ನಾವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಇತರರ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ನಾವು ಮನುಷ್ಯ ಕುಲದ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಿ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ (ಕಂಪ್ಯಾಷನ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಸಹಾನುಭೂತಿ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ (ಸೆಲ್ಫ್ ಕಂಪ್ಯಾಷನ್) ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಅನನ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಸ್ವಸಹಾನುಭೂತಿ. ಇತರರ ಬಗೆಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರನ್ನು ಕ್ರೂರವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವವನು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ