



ವೃತ್ತಿಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ; ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೃತ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ನಮ್ಮ ಜೀವಂತಿಕೆ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಸೋರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದುಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಮನೋಕ್ಷೋಭೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಿನ್ನತೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಆತಂಕ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಗೀಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ, ಉದರಬೇನೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ಅತಿಬೊಜ್ಜು, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ.

■ ಡಾ.ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್

ವೃತ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲೇ ಜಾಗರೂಕ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ. ಈ ವೃತ್ತಿನಿರತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರ ಬರೀ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು; ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ, ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗಲೇ ಆ ಕೆಲಸವು ಫಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒದ್ದಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕೆಲಸದೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಕಲೆ, ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ತತ್ವವನ್ನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡೇ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಒಕ್ಕೂಟ, ಈ ಸಲದ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ (ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಹತ್ತರಂದು) ಘೋಷವಾಣಿಯನ್ನು ಅತಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ 'ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂದು ಸಾರಿತ್ತು. ಇದು ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ತವೂ, ಸಮಂಜಸವೂ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಕವೂ ಆಗಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ತನ್ನ ಮನೆ, ಸಂಸಾರ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಆ ಸಂಸಾರ ನೌಕೆಯನ್ನು ತೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಡೋ ಕೆಲಸವೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖ. ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಸಮಯವನ್ನೂ, ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ, ಬರೀ ದುಡ್ಡನ್ನಷ್ಟೇ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಕೊಡದೆ, ಜೊತೆಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಸುಖ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸೋ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಲಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ನೊಂದು ನುಲಿಯಬಾರದು.