

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ, ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಇರದೆ, ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡಗಳ ಗೂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರೋಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು, ವಿಷವರ್ತುಲದಂತೆ, ತನ್ನ ಬಾಲವನ್ನೇ ಭದಿ ಹಿಡಿದು ಕಚ್ಚಲು ಹೋಗುವ ತಲೆಕೆಟ್ಟ ನಾಯಿಯಂತೆ, ಬದುಕು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥ ಎರಡೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವೆಂಬ ಕರ್ಮಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಮಿತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕು. ಅದೇ ಈ ಸಲದ ಘೋಷವಾಣಿಯ ಆಶಯ ಕೂಡ!

ಬೆಳಾಗಾಗದ್ದು, ಕರ್ಮ, ಕರ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಆಫೀಸು ಮುಟ್ಟೋ ಮಂದಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಲ್ಲ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ? ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ ಅಂತಲೋ, ತಿಕ್ಕಲು ಬಾಸ್ ಅಂತಲೋ, ಕಿರಿಕ್ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಅಂತಲೋ, ಮನೆ ದೂರ ಅಂತಲೋ, ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಕೆಲಸ ಅಂತಲೋ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸೋವಷ್ಟು ರೂಲ್ಸ್ ಅಂತಲೋ, ಬಡ್ಡಿಯ ಚಾನ್ಸೇ ಇಲ್ಲಾ ಅಂತಲೋ, ಆರಕ್ಷೇರದ ಮೂರಕ್ಕಿಯದ ಸ್ಥಾನ ಅಂತಲೋ, ಗಾಣದ ಎತ್ತಿನಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುವ ನೀರವತೆಯಿಂದಲೋ, ಮನೆಯ ಕಡೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವವರಾರೂ ಇಲ್ಲ ಅಂತಲೋ, ರಬ್ಬರ್ ಸ್ಟಾಂಪಿನಂತೆ ಅಧಿಕಾರರಹಿತ ಹುದ್ದೆಯಿಂದಲೋ, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಂತಿಕೆಯನ್ನು, ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಸೋರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದುಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಮನೋಕ್ರೋಧ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಆತಂಕ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಗೀಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ, ಉದರಬೇನೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ಅತಿಯೊಜ್ಜು, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕು, ಚಂಚಲತೆ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಭಾವೋದ್ವೇಗ, ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಹಾಸ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೀಗೆ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ, ಜಾಸ್ತಿ ತಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಕ್ಷೀಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಭಾವದ ವಲಯದಲ್ಲಿ

ನೋಡಲು ಹೋದರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಇರುವುದು, ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಕಳೆಯೋದು, ಸಹಚರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದೇ ಒಬ್ಬಿಂಟಿಯಾಗಿರುವುದು, ಕೆಲಸ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸದೆ ಇರುವುದು, ತಮ್ಮತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಸಹಜವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು.. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಆದಾಗ ಕೆಲಸದ ಜಾಗಕ್ಕೂ ನಷ್ಟವೇ ಹೊರತು ಲಾಭವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಿಸೋದು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಸರ ಎಷ್ಟೇ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಆಗುವ ಮಾತಲ್ಲ! ಹಾಗಂತ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಅನುಕೂಲತೆ ಅದೃಷ್ಟವೂ ಹಲವರ ಪಾಲಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ 'ಈಸಬೇಕು, ಇದ್ದು ಜಯಿಸಬೇಕು' ಅಲ್ಲವೇ?

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳು.

- ▶ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಾಣದ ಮೂಲವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಅದರ ನಿವಾರಣೆಯ ಎಡೆಗೆ ಯೋಚನೆ ಯೋಜನೆ ನಡೆಯಲಿ (ಉದಾ: ಮನೆ, ಆಫೀಸು, ದೂರ ದೂರ ಇದ್ದರೆ, ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಲಿ.)
- ▶ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ▶ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯ ಬೆಲೆಯು ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅನಗತ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿಕಟತೆ ಜಿಗುಡತನದಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.
- ▶ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅದರ ಜಾಗದಲೇ ಮುಗಿಸಿ, ಮನೆಗೆ ಅದರ ಹೊರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬರಲು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ, ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನ ಇರಲಿ.
- ▶ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗೇ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲದರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದು, ರೀಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ.
- ▶ ಕೆಲಸ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನವರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿ, ಸಹಾಯ, ಆಸರೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ಋಣಾತ್ಮಕ ಜನ, ಚಾಡಿಕೋರರು, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಮಾಡುವವರು, ಸದಾ ಹುಳುಕನ್ನು ಹುಡುಕುವವರು, ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚಿನವರು ಎಲ್ಲರೂ, ಎಲ್ಲಾ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲೂ ಇರಬಹುದು. ಅಂಥವರ ಒಳಮರ್ಮ ಅರಿತು, ಆದಷ್ಟು ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮೆಚ್ಚಿಸುವ ಹುಚ್ಚೂ ಬೇಡ. ಅದರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನೀವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಅದರ ಫಲ ನಿಮಗೇ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಆಹಾರ ನಿಧಿ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿ; ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದಿಷ್ಟಿರಲಿ; ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ! ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ.
- ▶ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೂ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಜಿಗುಪ್ಪೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ, ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ಕೊನೆಗೆ ವೃತ್ತಿಪರ ತಜ್ಞರಿಂದಲೂ, ಸಂಕೋಚಿಸದೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು, ನೀವೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ನರಕಕೂಪದಿಂದ ಹೊರ ಜಿಗಿದು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

(ಲೇಖಕಿ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯ. ಸಂಪರ್ಕ: 9448910903)

