

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ

ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಗಂಡಾಂತರ ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರು ತೀರಿಹೋಗಿರಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ದುಃಖದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಆಡಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತವೆ. ಮನೆಯ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೂ ಅವುಗಳಿಗೂ ತುಂಬ ಅಂತರ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹೊರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರದ ಅರಿವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಭಾವಿಸುವಷ್ಟು ಅವುಗಳ ಮನಸ್ಸು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಒತ್ತಡ ಅವುಗಳನ್ನು ತಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರು ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಒಕೆಂದರೆ ಅನೇಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಅವರ ತಲೆ ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಇದ್ದು, ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಒತ್ತಡಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಓದುತ್ತೇವೆ. ಇಂದಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಬದುಕು, ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಹಾರ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ, ಧಾವಂತ ಜೀವನ—ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮನೋಭಾವ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಜೀವನದ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ನಿಲುವೇನು, ಅವನು ಹೇಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ಅವನ ಸಂಬಂಧ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಅವನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬದುಕೇ ಒಂದು ಒತ್ತಡ

ನಾವು ಜೀವಿಸಿರುವುದೆಂದರೆ ಅನೇಕ ವಿರುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳು

ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅನೇಕಾನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಸದಾ ಹೊಂಚುಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಈ ದೇಹ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೋರಾಟ ಸೈಗಿತ ಗೊಂಡರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೋಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹೋರಾಟ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿದೆ, ಅದರ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಂತರಿಕ ಹೋರಾಟವೂ ಇದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಹೋರಾಟವೇ ನಿಜವಾದ ಹೋರಾಟ—ಇದೇ ಮಾನವನ ಮಾನವತ್ವದ ಚಿಹ್ನೆ. ಇದಿಲ್ಲದೆ ಅವನು ಪ್ರಾಣಿಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ದೈಹಿಕ ಹೋರಾಟ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನ. ಆದರೆ ಈ ಆಂತರಿಕ ಹೋರಾಟ, ಆದರ್ಶಗಳ ಸಂಘರ್ಷ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತುಮುಲ, ಆಸೆ ನಿರಾಸೆಗಳ ವಿರಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು—ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾದ ಬಳುವಳಿಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಅವನ ಜೀವನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

—ರಾಬರ್ಟ್ ಬ್ರೌನಿಂಗ್

ಆದರೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಒತ್ತಡಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ, ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅನುಭವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಭಾರ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಬರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಹೊರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಭಾರದ ಅರಿವಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ

ಒತ್ತಡ ವಿಚಾರವೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಜನರು ಅದರಿಂದ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು

ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಅದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಿ ಜೀವನ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಅದು ದೇಹ, ನರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಲ್ಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹ ಅತಿಯಾದರೆ ಬಲ್ಲು ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಂತಿವಾದ್ಯದ ತಂತಿಯ ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂತಿಯು ಅದರ ಪರಿಮಿತ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಒಳಗೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಂಗೀತ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ತಂತಿ ತೀರ ಜಿಗಿಯಾದರೆ ಅದು ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ಸಡಿಲವಾದರೂ ಅದರಿಂದ ಸಂಗೀತ ನುಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಉಳಿಸಿದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹುಚ್ಚು ನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆ.
—ಗಾಂಧೀಜಿ

ಒತ್ತಡವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವು ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನೂ, ಪಿಟ್ಟುಟರಿಯ ಅಡಿನಾಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುವು.

ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಾವಿರುವುದು

ನಮ್ಮಿಂದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಾವು ದೂರವಾದಷ್ಟೂ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನ ಗೂಟದ ಸಮೀಪವಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪೂರ್ಣಚೂರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದ ಸಮೀಪವಿದ್ದಷ್ಟೂ ನಮಗೆ ಸುರಕ್ಷೆ. ಆಗಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮರಿವಿನಲ್ಲಿ ನಾವಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ನಡುವೆ, ತೀವ್ರ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವೆ ಒಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರು ಸಂಜೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ

ತಮ್ಮ ದೇರೆಗೆ ಹೋಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು, ಮರು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಯುದ್ಧ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ಅಂತರ್ಮುಖತೆ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಟೀ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಮೇಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮಹತ್ವ

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹ್ರಸ್ವಗೊಳಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಶ್ವಚೇತನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಹಿಂದೆ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವ ಇರಬೇಕು. ನಾವೇ ಎಲ್ಲ ಮಾಡುವುದೆಂಬ ಒಂದು ಅಹಂಕಾರದ ಹೊರೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಇರುತ್ತೇವೆ. ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಒಂದು ಸುಂದರ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಗೋಪುರದಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಿರುವ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಇಡೀ ಗೋಪುರದ ಹೊರೆಯನ್ನು

ತನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಮುಖಭಾವ ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವಂತಿವೆ. ಆದರೆ ನೋಡಿ, ಗೋಪುರವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿರುವುದು, ಅದರ ಭಾರವೆಲ್ಲ ತಳಪಾಯದ ಮೇಲಿದೆ. ಆ ಆಕೃತಿಯೂ ಗೋಪುರದ ಒಂದು ಭಾಗ, ಅದರೂ ಅದು ಗೋಪುರವನ್ನೇ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಇದೆ. ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ!—ತಾನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸುವವನ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ," (Talks with Sri Ramana Maharshi, p.71).

ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ಪಾತ್ರವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಮನಸ್ಸಾಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. "ಈ ಕೆಲಸದ ತಾಪತ್ರಯವೇ ಬೇಡ" ಎಂದು ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧದ ಕೊರತೆಯಿರುವ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅಧಿಕ. ಭಾವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವೋದ್ರೇಗವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ—ಭಾವೋದ್ರೇಗವನ್ನು ಉನ್ನತ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾರಿಂದ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸವನ್ನು ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆ

ಕೆಲಸದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದಷ್ಟೇ ಭಾವಿಸಿದರೆ ಆ ಕೆಲಸ ನಮಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಜೀವನೋಪಾಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಗೌಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ "ಅಯ್ಯೋ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲವೇ, ಯಾವಾಗ ಈ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ" ಎಂದು ಗೊಣಗುತ್ತಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಗೊಣಗಾಟ ಇತರರೊಡನೆ ಸೆಣಸಾಟಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸದ ಹಿಂದೆ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲಸ ಹೊರೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಭಾವವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಡುವೂ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಯುಕ್ತಚೀಷ್ಟ್ಯ ಕರ್ಮಸು (ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಲ್ಲದವನು) ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಓಡುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಓಡಿದರೂ ಸಾಕಾಗದೆ ಇರುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ಓಟದ ನಡುವೆ ನಾವು ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ವಾಹನಕ್ಕೆ ಆ್ಯಕ್ಸಿಲರೇಟರ್ ಇರುವಂತೆ ಬ್ರೇಕ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ—ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ವಾಹನವನ್ನು ಓಡಿಸುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರೇಕ್ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಬಿಡುವಿನ ಲಯಬದ್ಧ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವುದು. ನಾವಿಂದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ವಾಣಿಜ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಜನರ ಆಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಜನರ ಆಸೆ ವೃದ್ಧಿಯಾದಷ್ಟೂ ಅವರು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಹಣ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿಂತಿರುವುದೇ ಜನರ ಆಸೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದ ಮೇಲೆ. ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದಷ್ಟೂ ಅದು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆ ಈ ಆಶಾಕ್ಷಿಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಇಂಧನವನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಅದು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಹೋರಾಟ ಕೊನೆ ಮೊದಲಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಪತ್ತು ಉಪ್ಪುನೀರು ಇದ್ದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಕುಡಿದಷ್ಟೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

—ಆನಾಮಿಕ

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಘನತೆಯೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾರಿದ್ದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಾರಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗಿಂತ ನನ್ನ ಮನೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಘನತೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತಿಪಂದ್ಯ (rat race)ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಾಗವಹಿಸಿದಷ್ಟೂ ನಾವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದು ಸಂತ್ಯವ್ವ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಲಾಭಿರುಚಿಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ

ಉತ್ತಮ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಾವ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಲಾವೈಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚಿ ಆಸ್ವಾಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಗಳಿಕೆಯನ್ನೇ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟ್ಯ

ವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಕೆಲವು ಉತ್ತೇಜಕ(exciting) ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲರು. ಅವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡ ವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಬದಲು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವುವು. ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ ಮನರಂಜನೆಗಳು ನರದಾರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಪನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹರಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಿಗಿತ, ಒತ್ತಡಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಗು-ಚಿಕ್ಕಿತ್ನೆ(laughing therapy)ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸೇರಿ ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕು ನಗಪಾಟಲಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೃತಕ ನಗೆಯ ವಿಕೃತ ಚಿಕ್ಕಿತ್ನೆ ಒತ್ತಕ್ಕೆ ಬೇಕು! ದುರದೃಷ್ಟದ ವಿಷಯ ವೇನೆಂದರೆ ಜನರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಗುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕಲೆತು, ನಗನಗುತ್ತ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ನಗುಚಿಕ್ಕಿತ್ನೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬನೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ದುಃಖಿಸುವನು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನು ನಗುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು.

—ನೀಷೇ (Nietzsche)

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮುಂತಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇಂತಹ ಭಾವಗಳಿರುವಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆಯೂ ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಪತ್ನಿ, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಲೆತು ಮಾತನಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ, ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಜನ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ವಿ. ಪರದೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಜನರೊಡನೆ ಅವರು ಬೆರೆಯುವಷ್ಟು ತಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಜನರು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಮತ್ತು

ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣವೇ ಇದ್ದರೆ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಿತ್ತಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಡುಕಲು ಸ್ವಭಾವದವನಾಗುತ್ತಾನೆ(irritable)—“ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ”ಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನ ಒತ್ತಡವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇತರರ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕಭಾವ ಕವಚದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮೊಡನೆಯೂ ಸಮಾಜದ ಇತರರೊಡನೆಯೂ ನಾವು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನೇ ಒತ್ತೆಯಿಟ್ಟು ಜೀವನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೆ ಒತ್ತಡ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತಾವ ಒತ್ತಾಸೆಯೂ ಇರದು.

**“...ಎಲ್ಲರನೂ ಸಲಹುವನು,
ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ”**

ಭಗವದ್ಗೀತೆಗೆ ಶ್ರೀಧರಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಭಾಷ್ಯ ಶ್ರೀಧರಭಾಷ್ಯವೆಂದೇ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಸಂಸಾರ ತ್ಯಜಿಸಿ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಲು ನಿರ್ದರಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಯಿತು: ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹತ್ತು ಅದಾಗಲೇ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ತಾವು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಆ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತರು. ಅವರ ಮನೆಯ ಸೂರಿನಿಂದ ಒಂದು ಹಲ್ಲಿವೊಟ್ಟಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿತ್ತು; ಅದು ಒಡೆಯಿತು. ಅದರೊಳಗಿಂದ ಒಂದು ಹಲ್ಲಿಮರಿ ಹೊರಬಂದಿತು. ಆಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನೋಣ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಿತು. ಹಲ್ಲಿಮರಿ ಅದನ್ನು ತಿಂದಿತು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಯಿತು. “ಅಹಾ! ಈಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಲ್ಲಿ ಮರಿಗೆ ಹಸಿವಾಗದಂತೆ ದೇವರು ಆಹಾರ ಕಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮಗುವಿಗೂ ರಕ್ಷಕರನ್ನೂ ಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ!” ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಿಂದ, ತಕ್ಷಣ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟು, ಸಂಸಾರವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿದರು. “ಎಲ್ಲರನು ಸಲಹುವನು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಯಾವ ಒತ್ತಡವೂ ಇರದು. ●