

ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಡಾ. ಕೆ. ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್

ಟೆನ್ಷನ್! ಟೆನ್ಷನ್!! ಟೆನ್ಷನ್ !!

ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಶಬ್ದ ಎಂದರೆ 'ಟೆನ್ಷನ್' (ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ). "ಏನೇ, ಏನೋ ಯೋಚಿಸ್ತಾ ಇದ್ದ ಹಾಗಿದೆ" ಎಂದು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಥಟ್ ಅಂತ ಬರುವ ಉತ್ತರ "ಅಯ್ಯೋ! ನನ್ನ ಟೆನ್ಷನ್ ನಿಮಗೇನು ತಿಳಿಬೇಕು" ಎಂದು. ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ಈಗ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಟೆನ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು? ಮನೆಮಾತಾಗಿರುವ ಈ ಒತ್ತಡ

ಹಿಂದೆ ಇರಲಿಲ್ಲವೇ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟೆನ್ಷನ್ ಇರಲೇಬೇಡವೇ? ಟೆನ್ಷನ್ನಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿ ದಾಗ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ಇರಲೇಬೇಕು. ಏಕಕೋಶ ಜೀವಿಯಾದ ಅಮೀಬಾದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗಿ ಉನ್ನತಜೀವಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾನವನ ತನಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರು ಜೀವಂತ ಶವ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡ ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ 'ಪ್ರಚೋದನೆ' ಅಥವಾ Motivation ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲವೋ ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಒತ್ತಡದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆ ಹಂತ ಮೀರಿದ ಒತ್ತಡವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಾಗವಾಗಿ

ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಲ್ಪೋಲಕಲ್ಪೋಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಎರಾಬಿರಿ ಉಕ್ಕಿಬರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಟೆನ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಿದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರು

ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಓದಿ ಈ

ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ

ಗಳಿಸುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಅವನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆ

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವನ ತಂದೆ

ಬಂದು, "ಈ ಬಾರಿ ಬಹಳ ಜನ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದವರಿದ್ದಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ

ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸೀಟು ಸಿಗುವುದು

ಕಷ್ಟ" ಎಂದಾಗ ಅವನ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ

ದಿಂದ ಓದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತ ಬಂದು,

"ಈ ಬಾರಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ

ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂತೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇರೆಯವರಲ್ಲರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೆ ತಾನು ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ

ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಹಠಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು

ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ಬಂದು,

"ನಾನು ಹೊಸ ಸಿಲಬಸ್ ಅನ್ನು ಓದಿ ತಯಾರಾಗಿಬಿಟ್ಟೆ; ಈ ಬಾರಿ

ಅದನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂತೆ, ನೀನು ಮೊದಲು ಓದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿತ್ತು,

ಈಗ ಓದೋದು ಕಷ್ಟ ಅಂತ ನಮ್ಮ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಹೇಳಿದರು" ಎಂದಾಗ

ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಕಾಶವೇ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಳಚಿ

ಬಿದ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮರೆತಂತೆನಿಸಿ ತಾನು ನಿರುಪಯೋಗಿ

ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು, "ನಾನು

ಈ ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮರೆತು

ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಓದೋದಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ತಲೆ ಗಿರ್ ಅಂತ

ತಿರುಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿಯೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅವಾಕ್ಕಾಗಿ

ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಅವರ ಒತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವರೂ ಅಲ್ಲೇ

ಕುಸಿದು ಬೀಳಲೂಬಹುದು. ಇದು ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮರೆವಿಗೆ

ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಒಂದು ಜ್ವಲಂತ ಉದಾಹರಣೆ.

**ಬೇರೆ ಯಾವ ತತ್ವಕ್ಕಿಂತ
ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ, ಮಾನವನ ಸಂಕಟದ
ಮೂಲ ಕಾರಣ ಇರುವುದು, "ಆತ್ಮವು
ಒಂದು ಸೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿದೆ, ಪ್ರಾಣ
ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಮನಸ್ಸು - ಇವೆಲ್ಲವೂ
ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಒಬ್ಬಂಟಿತನದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ
ಸಂಘರ್ಷದ ಮೂಲಕ ಮೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ"**

-ಎಲಿಜಬೆತ್ ಡ್ರಾ

ಲೇಖಕರು ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು. ಇವರ
ಲೇಖನಗಳು ಕನ್ನಡದ ಹಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೂ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ನಿಕಟ ಸ್ನೇಹ. ಹಾಗಾದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಂದರೇನು? ಎಂಬುದು ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸಹಜ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ನಡೆನುಡಿಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಗುರಿಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಬೇರೆಯವ ರೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡುವ ಪರಿ, ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ, ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ರೀತಿ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ 'ಜೀವನಶೈಲಿ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಇದೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ "ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ" ಎನ್ನುವ ಉಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಬಯಕೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ; ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಹತಾಶಭಾವನೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ನಿರಂತರವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷೀರ್ವಸತಿ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ ಮಿತ್ರಭಾಂಧವಾಃ |

ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ ಬಂಧನಂ ಪ್ರಾಪ್ತಂ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ ಮರಣಂ ಧ್ರುವಂ |

"ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ನೆಲೆಸುತ್ತಾಳೆ; ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಿತ್ರರು ಬಾಂಧವರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಬಂಧನವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದ ರಿಂದಲೇ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಮರಣವೂ ಬರುತ್ತದೆ."

ನಾಲಗೆಯ ತುದಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾತನಾಡುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ನಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. 'ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ವಿವೇಕದಿಂದ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯ. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ವಿನಯ, ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸ್ನೇಹಪರತೆ ಹೊಂದಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯು ವಿನಯದಿಂದ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಿನ ಮಾತುಕತೆ

ನಾವು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಠಿಣಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಒಬ್ಬರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಟೀಕಾಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಬಹುದು, ನಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಂಥ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ತಳಿಯುವ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ಟೀಕಾ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಅವರ ಸ್ವಭಾವ ಎಂದೇಣಿಸಿಯೋ ಅಥವಾ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು

ಭಾವಿಸಿಯೋ, ಅದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ, ಜಿದ್ದು ಸಾಧಿಸಲು ಹೊರಟಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಪುನಃ ಅವಮಾನಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲೇ ನಾವು ತೊಡಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ; ಬೇರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಲು ಅದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ **ಒಳಗಿನ ಮಾತುಕತೆ (Inner Dialogue)** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಅಹಿತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಕ್ಷಮಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ; ಬೇರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಥೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮಗುವೂ ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಗು ಹೇಗಾದರೂ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಟ್ರೂಷನ್ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಓದು, ಶಾಲೆ, ಟ್ರೂಷನ್ ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟೆಂಬುದರ ಪರಿವೆ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಆ ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹತಾಶೆ ಉಂಟಾಗಿ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಓದುವುದೇ ಬೇಡವೆಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಆ ಮಗು ಸಹಜವಾಗಿ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಕದಲ್ಲೂ ಕಡಿಿತವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಪೋಷಕರು ಪುನಃ ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನೇ ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದು ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಅರಿವಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆಗೈಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಏಕತಾನತೆಯ ಓದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಓದಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ - ಸಮಾನಪ್ರಜ್ಞೆ

ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂತಹ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲ. ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಜನೆಗಳು, ಟೀಕೆಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ನಗುವುದು ಸಹಜ ಧರ್ಮ ನಗಿಸುವುದು ಪರಧರ್ಮ' ಎಂಬ ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಯವರ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ನಗು ಎನ್ನುವುದು ಯಾರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆಯೋ ಅಂಥವರು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡು ಬರುವ ನಗಕೂಟ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷೋದಲ್ಲೂ ಆತಂಕದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಅಂಶಗಳಿಂದಲೇ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಾಯಕದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ದೇವರ ನೆನಪು ನಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಹಿರಿಯರ ಕುರಿತು ಗೌರವ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ನಂಬುಗೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವೃತ್ತಿ-ಪ್ರವೃತ್ತಿ

“ಕೆರೆಯ ನೀರನು ಕೆರೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ” ಎಂಬ ದಾಸವಾಣಿಯಂತೆ ಸಮಾಜದಿಂದ ಪಡೆದ ಋಣದಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಋಣವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಾವು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಯಾವ ರೀತಿಯದೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. “ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ತನಗೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪರರಿಗೆ” ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಾಡಿಯಂತೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಸಾಧನೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವರು ಏಕತಾನತೆಯ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವಾಯಿತು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವಾಯಿತು. ಇವರಿಗೆ ವರ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ (Workaholic) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಅದು ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಆಟ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಒಡನಾಟ, ತೋಟದ ಕೆಲಸ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರಗಳಿದ್ದರೂ ಸರಿ. ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಭಾವ-ಹವ್ಯಾಸ

ಸ್ವಾಭಿಮಾನವೆಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಆಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ದುರಭಿಮಾನವು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ‘ಅಹಂ’ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದುರಭಿಮಾನವಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಸಂತಸವನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದುರಭಿಮಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದವರು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲಾರರು. ಸ್ನೇಹಪರ ಜೀವನ ಅವರಿಂದ ದೂರ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸದಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರು.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ದುಶ್ಚಟಗಳು ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಜೂಜು ಇಂತಹ ಚಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸುಖ ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಂಡರೂ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರನಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೋದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಘಾತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಪ್ರಚಲಿತ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಯೋಗದ ಕುರಿತು ಎರಡು ಮಾತು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬಹುಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದಿನವೂ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಆಸನ ಹಾಕಿದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾಡುವ ಯೋಗದ ಗುರಿ ಎಂದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಾಳು. ಯೋಗ: ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ - ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೌಶಲವೇ ಯೋಗ ಎಂಬ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ನುಡಿಯಂತೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು; ದೈನಂದಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಸಮತ್ವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು; ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು, ಲಾಭನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಯಾರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ನಿಜವಾದ ಯೋಗಸಾಧಕರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೂ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಹೀಗಿವೆ:

- * ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು
- * ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ
- * ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- * ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು
- * ಸ್ನೇಹಭಾವ ಹೊಂದಿರುವುದು
- * ತಾನೂ ಬದುಕಿ, ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಬದುಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು
- * ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ
- * ಇತರರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಬಯಸುವುದು
- * ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು
- * ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ
- * ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹೊಂದಿರುವುದು
- * ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ

ಯಾರು ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

