ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು

೧. ಅನವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕಾರಿ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೧. 'ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ : ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸೀಮಿತತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮಗೆ ತುಂಬ ಭಾರವೆನಿಸುವ, ಸಮಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊರಲು ನೀವು ನಿರಾಕರಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊರುವುದು ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

೨. ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜನರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ಇರಿ: ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುವ ಕೆಲವು ಜನರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಆ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

೩. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಣ ಪರಿಸರದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ನೀವೇ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ : ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ, ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಸ್ತೆಯ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ನಿಮಗೆ ಕಳವಳ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಡಮೆ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಇರುವ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಟಿ.ವಿ. ವಾರ್ತೆ ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಟಿ.ವಿ. ಆರಿಸಿ.

೪. ಒತ್ತಡಕಾರಿ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ : ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಕಳವಳ, ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ವಾದವಿವಾದ ಮುಂದುವರಿಸದೆ, ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ದೂರಸರಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೫. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ : ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ವಾಸ್ತವಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಮೀರಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, 'ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು' ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತುರ್ತಾಗಿಲ್ಲದ, ಅಥವಾ ಮಹತ್ವದಲ್ಲದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಲಿ. ಯಾವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು ಮತ್ತು ತುರ್ತಾಗಿವೆಯೋ, ಅವು ಮೇಲಿರಲಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ.

೨. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಒತ್ತಡ ತರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಸೇರಿರಬಹುದು.

೧. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಅವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವುದೋ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಕಳವಳ ಬಹಳ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಘನತೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಹತಾಶ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

೨. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಮುಂದಾಗಿ : ಇತರರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನಮ್ಮ ಕಠಿಣ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಜರಿಯುವ ಔದಾರ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿ ಎದುರಿಸಿ : ನಿಮ್ಮ ಜೀವನರಂಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಿಂದೆ ಬೀಳಬೇಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ತುರ್ತು ಕೆಲಸವಿದ್ದರೆ, ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಬೇಗ ಅವರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

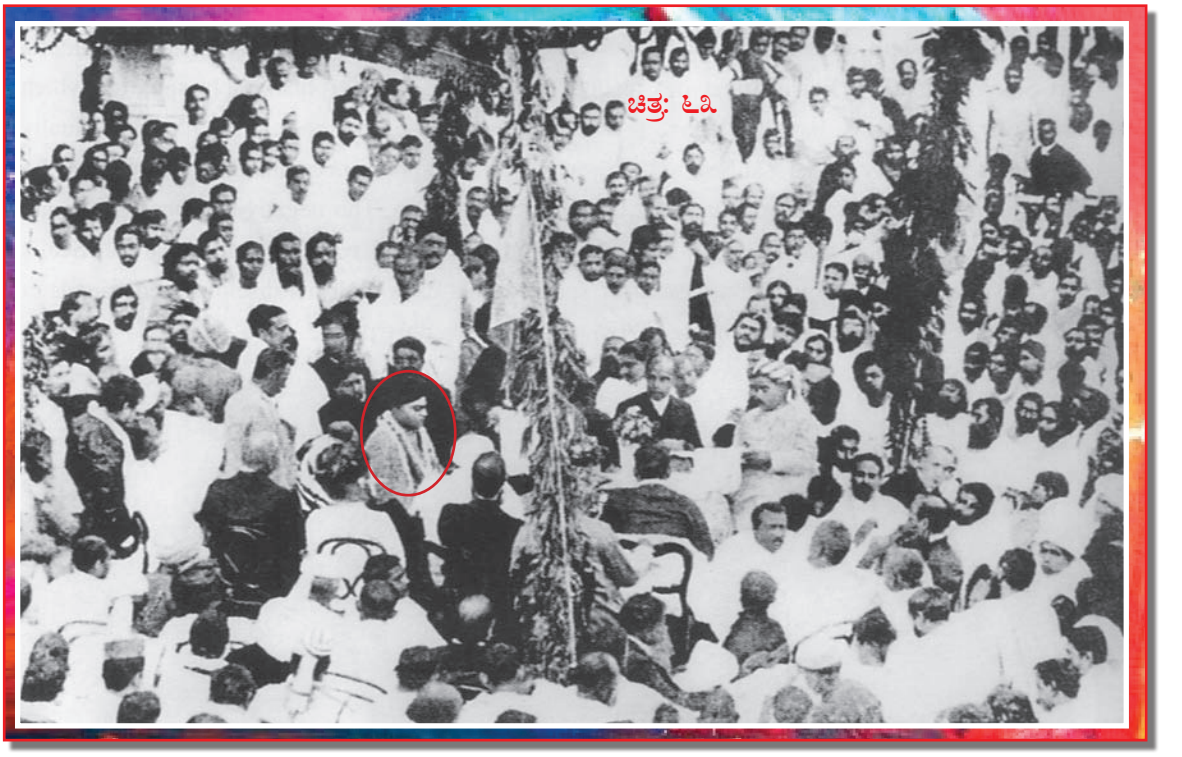
೪. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ-ನಿರ್ವಹಣೆ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಲಿ: ಬಹುತೇಕ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಕಡಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿಮುಗಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಬಹಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

(**ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು : ೩. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ** ಮತ್ತು **೪. ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಂಗತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ**)

ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು

ಕೆ.ಆರ್. ಮೋಹನ್

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೬೩ : ಕೊಲ್ಕತಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಾಗರಿಕ ಸನ್ಮಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ಚಿತ್ರ ಇದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಪತಾಕೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಮಾನರಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೊಲ್ಕತಾದ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: " ಪುರಜನರೇ, ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ನಾನು ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಂತೆ ನಿಂತಿಲ್ಲ, ಪ್ರಚಾರಕನಂತೆ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೊಲ್ಕತಾ ನಗರದ ಹುಡುಗನಂತೆ ಬಂದಿರುವೆನು. ನನ್ನ ಸಹೋದರರೇ, ಈ ನಗರದ ದಾರಿಯ ದೂಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಶಿಶುಸಹಜ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವೆನು. ನೀವು ನನ್ನನ್ನು 'ಸಹೋದರ' ಎಂಬ ಅಪೂರ್ವ ಪದದಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಿರುವಿರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು." ಭಾಷಣ ಕಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮದ ಭಾವನೆಗಳ ಆಳದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ಈ ಭಾಷಣ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಅವರೊಬ್ಬ 'ನವಭಾರತದ ಪ್ರವಾದಿ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಭಾಷಣವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವಂತಿತ್ತು.

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೬೪ : ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಲ್ಕತಾದ ಬೋ ಬಜಾರ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲ್ಕತಾ ಆರ್ಟ್ ಸ್ಟುಡಿಯೋ ಎಂಬಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಇದು ಗೋಪಾಲ ಲಾಲ್ ಸೀಲ್ ಎಂಬುವವರಿಗೆ ಸೇರಿದ ಉದ್ಯಾನಗೃಹದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದ ಫೋಟೋ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಾಸಮಾಡಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಗುಜರಾತಿ ಪಂಡಿತರು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಚಾರ ನಡೆಸಿದರು. ಕಡೆಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಆ ಪಂಡಿತರು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದು ಹೀಗೆ: "ಸ್ವಾಮೀಜಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಸರಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಪ್ರಭುತ್ವವಿದೆ. ವಾದದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಪ್ರತಿಮರು."

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೬೫ : ಈ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದದ್ದು ಕೂಡ ಆರ್ಟ್