

ಮನೋವ್ಯಾಪಾರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಶ್ವೇತಾ. ಎಂ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ,
ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘ, ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079

ಸಾರಾಂಶ:

‘ತೇನ ವಿನಾ ತೃಣಮಪಿ ನ ಚಲತಿ’ ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ತಿಯಂತೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ದೈವದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಾವು ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಮನದ/ಚಿತ್ತದ ದಾಸ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ವಿವೇಕಾನಂದೋಕ್ತಿಯಂತೆ ‘ಸದೃಢವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ’ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಉತ್ತಮತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂದ, ಸಂತೋಷ, ಗುರಿ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ‘ಆತ್ಮಾನಂದ’ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತರಾಗಿ ಆತ್ಮವಾಲೋಕನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೆಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಿನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರ ನುಡಿಯಿದೆಯಲ್ಲ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅದೇ ಮನಸ್ಸು. ಹಾಗೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಕದವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನೋವ್ಯಾಪಾರ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಅಧೀರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಲಮರು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಯ ಕೋಟಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಅಂಬೋಣವು ಸಾಧನೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿದೇ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಡಡಿದ ನೀರಿನ ಕೊಳ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ, ಆದರೆ ಸಮಯದ ಓಗರ ನೀಡಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಕಾದರೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಉಪಾಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಬೇಂದ್ರೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕಾಯುವುದಾದರೆ ಸಕಲವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನದ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಪದಗಳು : ಒತ್ತಡ, ಮನೋವ್ಯಾಪಾರ ಸಮಚಿತ್ತತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಶೂನ್ಯ.

ಪೀಠಿಕೆ:

ಈ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರ ಎಂಬುದು ಕ್ಷಣ-ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ ಅದಕ್ಕೆ. ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೇ ನಾವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಗುವುದು ಅಥವಾ ಆಗದಿರುವುದು ಕಾರಣ.

ಸುಭಾಷಿತ ಹೇಳುತ್ತದೆ :-

“ರಾತ್ರಿಗಮಿಷ್ಯತಿ ಭವಿಷ್ಯತಿ ಸುಪ್ರಭಾತಂ

ಭಾಸ್ವಾನುದೇಷ್ಯತಿ ಹಸಿಷ್ಯತಿ ಪಂಕಜಶ್ರೀಃ |

ಇತ್ಥಂ ವಿಚಂತಯಿತಿ ಕೋಶಗತೇ ದ್ವಿರೇಫೇ

ಹಾ ಹಂತ ಹಂತ ನಲಿನೀಂ ಗಜ ಉಜ್ಜಹಾರ||100

-ಕುವಲಯಾನಂದ

ಅಂದರೆ.....

ರಾತ್ರಿ ಕಳೆಯುವುದು; ಸುಪ್ರಭಾತ ವಾಗುವುದು; ಸೂರ್ಯನು ಹುಟ್ಟುವನು; ತಾವರೆ ಅರಳುವುದು! ಎಂಬುದಾಗಿ ತಾವರೆಯ ಮೊಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ದುಂಬಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರಲು, ಅಯ್ಯೋ, ಅಯ್ಯೋ! ಆನೆ ತಾವರೆ ಗಿಡವನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಿತು.

ಅಂತೆಯೇ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಪೇಪರ್ ಹಿಡಿದ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ ‘ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ ಬಣ್ಣ ಇರಬಾರದು, ಚಿತ್ರ ಹಾಗೆ ಇರಬಾರದು, ಹೀಗೆ ಇರಬಾರದು’ ಎಂಬ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದಂತೆ. ಹೇಗೆ ಆ ದುಂಬಿಗೆ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತೋ ಹಾಗೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನೋವು ನೀಡುವ ಸಂಗತಿ ಕೂಡ, ಆ ನೋವೇ ಒತ್ತಡವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

‘ಒತ್ತಡ- ಖಣಡಿಚಿ’ ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಪದವನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಅದನ್ನು ‘ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ- ಒಜಟಿಣಚಿಟಿ ಖಣಡಿಚಿ’ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡವರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ, ವರ್ಗದಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. “ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧ-ಮೋಕ್ಷಯೋ!” ಅರ್ಥಾತ್, ಮಾನವನಿಗೆ ಸಂಸಾರ ಬಂಧನಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಿಡುಗಡೆಗೂ ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು :

1. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು.
2. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು.
3. ಪರಿಹಾರಗಳು.

ವಿಷಯ ವಿವರಣೆ**1. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು :**

- ತನ್ನಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಸಹಿಸಲಾಗದ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು
- ರೋಗ- ರುಜಿನಗಳು
- ನೋವು- ನಿರಾಸೆ ಕಾಡಿದಾಗ
- ತನ್ನಿಂದ ಹೊರಲಾಗದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರಿದಾಗ
- ಗುರಿ ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ತಡವಾದಾಗ
- ಅನಿಶ್ಚಿತ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ
- ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ಬೇಗನೇ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕು ಎಂಬ ಗೀಳು
- ಅತಿಯಾಸೆ
- ಅಧಿಕಾರ ನಷ್ಟವಾದಾಗ
- ಪ್ರತಿಭೆಯಿದ್ದರೂ ಅನ್ಯಾಯವಾದಾಗ
- ಪಕ್ಷಪಾತವಾದಾಗ
- ಎಲ್ಲ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಏನೂ ಮಾಡದಂತಾದಾಗ
- ತನ್ನವರಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಅವಮಾನ, ಅಪನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ
- ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಗೀಳು

- ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಬಡತನ, ಶೋಷಣೆ, ದೂಷಣೆ, ಅವಸರ, ಅಭದ್ರತೆ, ಅಸಮಾನತೆ, ವಿಪರೀತ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ತಕ್ಕ ಪುರಸ್ಕಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ
- ತೀರಿಸಲಾಗದ ಸಾಲಗಳು
- ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾದ ಬಡ್ಡಿ ಬಾರದಿರುವುದು

ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

2. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು:-

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಗಳಿಗಣುವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸುರಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಡ್ರಿನಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಮುಂತಾದ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ದುಃಖ, ಭಯ, ಬೇಸರ, ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕು, ಉದ್ವೇಗ, ಕೋಪ, ತಳಮಳ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದು
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು
- ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರಳಿತಗಳು
- ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ನಿದ್ರಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತು ಚಕ್ರವು ಬದಲಾಗುವುದು
- ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇಳಿ ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ
- ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಕೈಕಾಲು, ಕೀಲು ನೋವುಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ
- ದಣಿವು, ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ

- ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಅರಿಯಲು ವಿಫಲವಾಗುವುದು
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ
- ಕಲ್ಪನಾಲೋಕ ವಿಹರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ
- ಯಾರದೋ ಮೇಲಿನ ಕೋಪವನ್ನು ಇನ್ಯಾರ ಮೇಲೋ ತೋರಿಸುವುದು
- ಮಧ್ಯಪಾನ, ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೂ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೂ ಅಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಎಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೋ ಆಗ ಒತ್ತಡ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರಗಳು:

- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೊದಲು ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ನಕರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಸಕರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ತಳೆಯಬೇಕು
- ತಾನು ತನ್ನದು ಎಂದು ತನ್ನ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.
- ಎಂತಹ ಸವಾಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದರೂ ನಗುತ್ತಾ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎದುರಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸರಳ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.
- ಋಟಿರೀತಿ, ಋತುಟಿರೀತಿ, ಊರು ಋಷಿಗಳಿಗಿಂತ ಎಂಬುದನ್ನು ರೂಢಿಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಬಂದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಬರಲಿ ಗೋವಿಂದನ ದಯೆ ಇರಲಿ' ಎಲ್ಲಾ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ

ಇದ್ದು, 'ಪ್ರಯತ್ನ ನನ್ನದು, ಫಲ ಭಗವಂತನದು' ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಇರಬೇಕು.

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪವಾಗಿರಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ತನ್ನ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನದ ನಡವಿದರೆ ಒಳ್ಳಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಮಿತಾಹಾರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಮೌನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಉಪ ಸಂಹಾರ:-

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ 'ತ್ರಿಚಿಣ ಧಿರಣ ಜಚಿಣ ಜರಙ ಟಿರಣ ಇಉಟಟ ಧಿರಣ, ತ್ರಿಚಿಣ ಜಚಿಣಧಿರಣ ಇಉಟಟ ಧಿರಣ' ಅಂದರೆ ನೀವೇನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರೋ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಗೂ ಒಂದು ಶೂನ್ಯ ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ 'ಚಿಂತೆಯು' ಮರಣಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ, ಚಿಂತೆಯು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವವರನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವಿದೆ:

ತ್ಯಾಜ್ಯಂ ಧೈರ್ಯಂ ವಿಧುರೇಪಿ ಕಾಲೇ

ಧೈರ್ಯತ್ಯದಾಚಿದ್ಗತಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ಸ!

ಯಥಾ ಸಮುದ್ರೇಪಿ ಚ ಪೋತಭಂಗೇ

ಸಾಂಯಾತ್ರಿಕೋ ವಾಚಿಭಿತಿ ತರ್ತುಮೇವ|| 117

(ಪಂಚತಂತ್ರ)

ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಹಡಗು ಮುರಿದರೂ ನಾವಿಕನು ಸಾಗರವನ್ನು ಹೇಗೆ ದಾಟಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೇ ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೊಂದಿರುವವನು) ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಎಂದೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎಂದಾದರೂ ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಯಾನು.

ಈ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಅದರ ಕಾರಣ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟಪಟ್ಟೋ ಇಷ್ಟಪಡದೆಯೋ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗುಲಾಮರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಹಳೆಯ ನೀರು ಹೋಗಿ ಹೊಸ ನೀರು ಬರುವಂತೆ, ಹಳೆ ಎಲೆಗಳು ಉದುರಿ ಹೊಸ ಚಿಗುರು ಬರುವಂತೆ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವು ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಎನಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಲಿಸುವ ಮನಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಿಡದೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆತಂಕ ಇರಬಾರದು. ಸುಖ-ದುಃಖ, ಲಾಭ-ನಷ್ಟ, ಜಯ-ಅಪಜಯ, ಪ್ರಶಂಸೆ-ನಿಂದೆ ಇವುಗಳು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ವಿಚಿಲಿತರಾಗಬಾರದು.

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು:-

1. ಸುಭಾಷಿತ ಮಂಜರಿ, ಸಂಪಾದಿತ,

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು

2. ಯೋಗಕ್ಷೇಮಂ ವಹಾಮ್ಯಹಂ,

ಮತ್ತೂ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

ಪುಸ್ತಕ ಶಕ್ತಿ

3. ಘಜಘುಣಜ :

ಘಜಘ ಟುಟಿಣ :

೨ಣಣಠಿ://ತಿತಿತಿ.ರಿಡಿಚಿರಿಚಿತಿಟು.ಟಿಜಣ

ಗುಣಜಜ ರಟಿ : 18^ಣ ಒಚಿಧಿ 2020

ಘಜಘ ಟುಟಿಣ : ೨ಣಣಠಿ://ಃ.ಜಚುಟಧಿಣಟಿಣಂಟಿಡಿ

ಗುಣಜಜ ರಟಿ : 27^ಣ ಒಚಿಧಿ 2020

4. ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು