

ஆஃபிஸ் எனும் சொர்க்கம்!



சுமதி நாராயணன்
மனித வள மேம்பாட்டு
ஆலோசகர்

கடந்த இரண்டு
இதழ்களில்
மனஅழுத்தம்
எப்படியெல்லாம்
உருவாகிறது
என்று பார்த்தோம்.
அவற்றை எப்படி
முறியடிக்கலாம்
என்று இந்த
இதழில்
பார்ப்போம்.

இந்தப் பகுதியில்
நிங்களும் இடம்பெற
வேண்டுமென்றால்,
அலுவலகப்
பிண்ணனியில் வித்தியாசமான
சூழ்நிலைகளில் தங்களையும்
சமீபத்திய
புனைபாடம் + டேட்டாவை
மொடபல் எண்ணுடன் சேர்த்து
mangayamalar@kalkiweekly.com
இ மெயிலில் மட்டுமே
அனுப்பவும்
கடைசித் தேதி: 10.06.2014

ஆற்றில் பெரு வெள்ளம் ஏற்படுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் வெள்ளம் அதிகமாக வந்து கொண்டேயிருந்தால், வெள்ளத்தினால் ஏற்படும் அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஆறு வழி தேடும். பலவீனமான பகுதி எங்கேனும் இருந்தால் அந்த இடத்தில் உடைப்பை ஏற்படுத்தும், பிறகு அழுத்தம் குறைந்து இலேசாகும். அதைப்போன்று நமக்கு டென்ஷன் ஆற்று வெள்ளத்தைப் போல் வந்தாலும், தினமும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றினால், மன அழுத்தம் குறைந்து விடும். மன அழுத்தத்தால் ரத்தத்தில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்களிலிருந்து மனம் இலேசாகும்.

தினமும் உடல்பயிற்சி:- எந்தவகை உடற்பயிற்சியாக இருந்தாலும் அவை உடலில் நல்ல புத்துணர்ச்சி ஏற்படுத்தும். உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவை அதிகப்படுத்தும், கார்பன் -டை ஆக்ஸைட் அளவைக் குறைத்துவிடும்.

இரண்டாவது சிரிப்பது:- வாய்விட்டு சிரித்தால், நோய் விட்டுப் போய்விடும். சிரிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. சிரிக்கும்பொழுது, விளையாடும் பொழுது லைடானின் என்ற அமிலம் உடலில் சுரக்கிறது. இது எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகமாக்கும். Laughter club - சிரிக்கும் சங்கம் என்று உலகளவில் செயல்படுகிறது. நமது மெரீனா பீச், எலியட்ஸ் பீச் இங்கெல்லாம் காலையில் சிரிக்கும் கும்பலைப் பார்க்கலாம். சும்மா சிரிக்க ஆரம்பித்தாலே போதும், கடகடவென்று சிரிப்பு வந்து விடும். சிரிக்கும் குழுவோடு சேர்ந்து நாமும் சிரிக்கலாமே? அட, கூட பணிபுரியும் சக ஊழியர்களோடும் ஜோக் அடித்துச் சிரிக்கலாமே.

அதைப்போலவே, 4/5 வயது குழந்தைகளுடன் விளையாடுங்கள், சிரிப்பு வந்துவிடும். (அடுத்த வீட்டுக் குழந்தையானாலும் பரவாயில்லை. இதற்காக பெற்றுக்கொள்ள முடியுமா?). “வாழ்க்கையே சிரிப்பாகி விட்டது, இதில் வேறு சிரிக்கணுமா?” என்று கேட்காதீர்கள். நாம் வருத்தப்படுவதற்குக் காரணங்கள் தேடுகிறோம், சிரிப்பதற்கு ஏன் காரணம் தேடக்கூடாது?

அடுத்தது உணவு - சரியான நேரத்தில், சரியான அளவில், சரியான உணவு அருந்துவது மிக முக்கியம். டீ/காஃபி குடித்தே நாளைக் கடத்துபவர்கள் ஏராளம். உங்களைச் சுற்றி ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களைப் பார்த்தால், சரியான நேரத்தில் உணவருந்தும் பழக்கம் அவர்களுக்கு இருக்கும். நேரத் தோடு சாப்பிடாவிட்டால், அஸிடிட்டி என்கின்ற பிரச்சனையில் ஆரம்பித்து அல்லரில் கொண்டுவிடும். உணவு நேரத்திற்குக் கிடைக்காவிட்டால் நம் வயிறு நன்னையே சாப்பிட ஆரம்பித்து விடும். “சாப்பிட எங்கு நேரம்?” என்கிற பஞ்ச் டயலாகை நிறுத்திவிட்டு, நண்பர்களையும் “சாப்பிட வாங்க” என்று கேண்டலிற்கு இழுத்துக்கொண்டு போங்கள். பசியோடு வாழ்ந்து வாடும் மனிதர்களாக ஆகிவிடாதீர்கள்.

ஒரு மனிதனுக்கு உணவு எவ்வளவு முக்கியமோ, அதைப்போன்று தூக்கம் மிக முக்கியம். தூக்கம் சரிவர இல்லையென்றால் எல்லாவிதத்திலும் ஆரோக்கியம் கெடும், உடல்-மன அழுத்தத்திற்கு காரணம் ஆகிவிடும். நடிகர் கமல்ஹாசன் சொல்வார் “எனக்கு எவ்வளவு பெரிய பிரச்சனை வந்தாலும், முதலில் போய் தூங்கிவிடுவேன். அதற்கு பிறகு என்னால் நன்கு சிந்தித்து பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியும்” அதற்காக வேலை நேரத்தில் “கொஞ்சம் தூங்கி விட்டு வருகிறேன்” என்று சொன்னால், விழிக்கும் பொழுது

வேலையிலிருந்து தூக்கி விடுவார்கள். ஆகையால், வீட்டில் நன்றாகத் தூங்குவது முக்கியம்.

எவ்வளவு நேரம் தூங்கணும்? இன்று இது பெரிய சர்ச்சைக்குரிய விஷயம் ஆகிவிட்டது. 8-6 மணிநேரம் அவசியம் என்று மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள். பட்டணத்து வாழ்க்கையில் நாம் தொலைத்தது நேரம். நமது தூக்கத்திற்கு எதிரிகள் - டி/காஃபி நிறைய குடிப்பது, இரவில் கண் விழித்து டி.வி. பார்ப்பது போன்றவை.

தூக்கத்திற்கு முக்கியமான எதிரி கவலை. நாம் கடந்த காலத்தைப் பற்றி வருந்தம், எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவலை இருந்தால் நிச்சயமாக தூக்கம் பாதிக்கப்படும். "என் வாழ்க்கையில் என்ன நடந்தது தெரியுமா?", "வருத்தப்படுவதற்கே ஜென்மம் எடுத்தவள்" போன்ற கடந்த காலத்து எண்ணங்கள் நம்மை தூக்கமான மன அழுத்தத்தில் ஆழ்த்திவிடும். மற்றும் "எதிர்காலத்தில் நான் எப்படி இருப்பேனோ? என் குழந்தைகளுடைய எதிர்காலத்தை வளமாக்க என்னால் முடியுமா?" போன்ற எண்ணங்கள் தூக்கத்தை விரட்டிவிடும். "அடுத்ததாக நான் என்ன கவலைப்படலாம்?" எனக் கவலைப்படும் பேர் வழிகளும் இருக்கிறார்கள்.

நடந்தவற்றை மாற்ற முடியாது, நாளை நடக்கப் போவது நம் கையில் இல்லை - இது நிஜம். என்ன செய்ய முடியுமோ அதை நிகழ்காலத்தில் தான் செய்ய முடியும். 'இப்ப... இந்த பொழுது' தான் வலிமை வாய்ந்தது. இப்பொழுது என்ன செய்ய முடியும் என்பதை யோசித்தால் ஆக்க பூர்வமான விளைவுகள் அமையும்.

உதாரணத்திற்கு, "என் கம்பெனியில் பிரச்சனை. நிறைய பேரை வேலையிலிருந்து அனுப்புகிறார்கள். எனக்கும் வேலை போய்விட்டால்?" என ஒருவர் கவலைப்படுகிறார் என எடுத்துக் கொள்வோம். இந்த எண்ணத்தால், பயங்கர டென்ஷன் வந்துவிடும். அதற்கு பதில், இன்றைக்குள் என் பையோ டேடா மற்றும் வேலை விவரங்களை சரி பார்த்து, நாலு இடத்தில் அப்ளிகேஷன் போட வேண்டும். அதற்கு என்ன செய்யலாம் என்று யோசிக்கும் பொழுது தெம்பு வரும்.

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவும் மற்றொரு பயிற்சி உடல் அளவில் தளர்த்தி ரிலாக்ஸ் பண்ணுவது. கண்கள் மூடி படுத்துக் கொண்டு தலையிலிருந்து பாதம்வரை எல்லா தசைகளையும், இரத்த நாளங்களையும், நரம்புகளையும் தளர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நிலையில் இருந்தவாறே, தன்னம் பிக்கையான, ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்களை சொல்லிக் கொள்ளவேண்டும்.

"நான் அன்பானவள், அன்புக்கு அருகதை உள்ளவள், தன்னம்பிக்கையால் நிரம்பியவள், நினைந்ததை சாதிக்க என்னால் முடியும், திறம்படச் செய்வதற்கு தேவையானவை என்னிடம் உள்ளன" போன்ற உற்சாகம் அளிக்கக் கூடிய எண்ணங்களை



திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொள்ளவேண்டும். இதை தினமும் காலையில் எழுந்தவுடனும் இரவில் படுக்கப்போகும் முன்பும் பயிற்சி செய்வது, நமக்கு புதிய சக்தியைத் தரும்.

இன்னொரு உபயோகமான பயிற்சி தியானம் செய்வது. இன்று ஒவ்வொரு தெருவிலும், காலனியிலும் தியான வகுப்புகள் உள்ளன. உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள வகுப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்மையாகப் பின்பற்றுங்கள். அநிச்சயமான மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

வேலையிடத்தில் மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து, ஒரு குழுவாக அமர்ந்து கலந்தாலோசித்து பிரச்சனையைத் தீர்க்க முனைய வேண்டும். எல்லோருக்கும் தானே பாதிப்பு? தீர்வும் எல்லோருமாக எடுத்தால் நிச்சயம் டென்ஷன் குறையும்.

அதேபோன்று கருத்து வேற்றுமை இருக்கும் பொழுது, இரண்டு தரப்பிலிருந்தும் மனம் திறந்து பேசுவதால் பரஸ்பரம் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும். ஒவ்வொருவரும் மன அழுத்தத்திற்குப் பொறுப்பு எடுத்துக் கொண்டால், வேலையிடத்தில் டென்ஷன் குறையும்.

அப்பப்பா! மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க எவ்வளவு வழிகள் உள்ளன! "டென்ஷனா எனக்கா?" என உங்களை நீங்களே கேட்க முடிகிறவரை முயற்சியை விடாதீர்கள். இந்த முறைகளுக்கு எல்லாம் சிகரம் நேர நிர்வாகம். இதைப்பற்றி அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

(படி ஏறலாம்)
மங்கையர் மலர்