

ఓత్తిడి కూడా వరమే!

సెస్ మేనేజిమెంటు

డా॥ బి.వి.పట్టాభిరామ్ Ph.D

ఎమెస్కో

విషయసూచిక

1. వారు ఒత్తిడిని జయించారు	7
2. ఒత్తిడి కూడా వరమే	15
3. పోరాటం కాదు - నిర్వహణ నేర్పు కావాలి	29
3. ఒత్తిడిలో అ ఆ ఇ ఈ లు	39
4. మీలో ఒత్తిడి ఏ స్థాయిలో ఉంది?	48
5. స్పందన - ప్రతిస్పందన	56
6. ఒత్తిడి - టైమ్ మేనేజిమెంట్	67
7. ఒత్తిడి తప్పనిసరి	80
8. “మనసు గతి ఇంతే” నా?	85
9. ఆలోచనల ఫలితమే ఆనందం లేదా ఆందోళన	93
10. విద్యుత్తు లాంటిదే ఒత్తిడి	101
11. ఒత్తిడి నిర్వహణకు N.L.P	109
12. ఆడవారికి కూడా అధిక ఒత్తిడి ఉంది	118
13. ఒత్తిడికి వయోభేదం లేదు	131
14. ఒత్తిడి ఎక్కువయితే అన్నీ వాయిదాలే	136
15. వ్యసనాలు - ఒత్తిడి	141
16. స్ట్రెస్ మేనేజిమెంట్ టీప్స్	149

వారు ఒత్తిడిని జయించారు



ప్రపంచం రోజు రోజుకీ మారి పోతుంది. ఇది అందరూ అనేమాటే. కానీ ఇది నిజంకాదు. ప్రపంచం ఎప్పుడూ ఒకేలాగ ఉంది. ఎటొచ్చీ మనుషులు మారుతున్నారు, విలువలు మారుతున్నాయి. గతంలో ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో ఒకరికొకరు సహాయపడేవారు. ఇప్పుడు పరిస్థితి వేరు. న్యూక్లియర్ కుటుంబాలు వచ్చేశాయి. ఒక ఇంట్లో ఉన్న

ఇద్దరి ముగ్గురి మధ్యలో కూడా సత్సంబంధాలు సన్నగిల్లుతున్నాయి. ఎక్కడ చూసినా అడ్లస్ట్రమెంటు సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయి.

జీవితంలో అందరికీ ఒత్తిడి స్థాయి పెరుగుతుంది. ప్రజల అలవాట్లలో పెనుమార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. నమ్మకాలు మారుతున్నాయి. పిల్లల్లో డిమాండ్లు పెరుగుతున్నాయి. చదువులు పెరిగాయి కానీ విలువలు తరిగిపోతున్నాయి. సమస్యలు, సవాళ్లు పెరిగిపోతున్నాయి. ఉద్యోగ వ్యాపారాల్లో టార్గెట్లు పెరుగుతున్నాయి. భవిష్యత్తుపై కొందరిలో ఒక భయం అలుముకుంది. నిరుద్యోగం పెరిగిపోతోంది.

ఇటువంటి పరిస్థితిలో కేవలం నీతి, నిజాయితీ, సమర్థత సరిపోవు. వీటితోపాటు తెలివిగా ఒత్తిడిని సక్రమరీతిలో నిర్వహణ గావిస్తూ దానిని వరంగా మార్చుకోవలసిన పరిస్థితి వచ్చింది.

మైక్రోసాఫ్ట్ CEO శ్రీ సత్య నాదెళ్ల, గూగుల్ CEO శ్రీ సుందరం పిచ్చయి నోకియా CEO శ్రీ రాజీవ్ సూరి, హెచ్.సి.ఎల్. CEO శ్రీ శివనాథార్, ఎస్బిఐ చైర్మన్ శ్రీమతి భట్టాచార్య, పెప్సీకోలా CEO శ్రీమతి ఇంద్రనూయి... లాంటి అంతర్జాతీయ ప్రముఖులు భారతీయులని మీకు తెలుసు. మన దేశం ఆర్థికంగా పరిపుష్టి చెందినది కాదు. అయినా ఈ రోజు పైవారంతా ప్రపంచ ఆర్థికస్థితి అభివృద్ధికి దోహదపడుతున్నవారే. వారు ఆ స్థితికి రావటానికి కారణం వారు తమ కంఫర్ట్‌జోన్... అంటే సౌకర్యవంతమైన తమ స్వస్థలాలను విడిచి, సృజనాత్మక సవాలను అంగీకరించారు. వాళ్లకి భారతదేశంలో ఉన్న ఉద్యోగంతో వారు తృప్తి పడిపోయి ఉంటే, ఆ జీతమే తమకు మహాప్రసాదం అనుకుని ఆగిపోయి ఉంటే ఏమై ఉండేది? ఈ రోజు అంతర్జాతీయంగా మన పరిస్థితి ఏమై ఉండేది? భవిష్యత్తులో భారతదేశ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి ఏ శక్తి తోడ్పడేది?

దమ్ము, ధైర్యం ఉన్న కొందరు తమ ఒత్తిడిని శక్తిగా మార్చుకుని రిస్క్ తీసుకుని అద్భుతాలు చేశారు.

మేరీ కామ్ అనే మహిళ, ఇద్దరు పిల్లలుండగా ఒలింపిక్స్ బాక్సింగ్ పోటీల్లో పాల్గొంది. ప్రపంచ ఛాంపియన్ అయింది. ఆమె ఒత్తిడిని జయించింది.

ఈరా సింఘల్ అనే అమ్మాయి పొట్టిగా ఉండి, గూనితో, అంగవైకల్యంతో బాధపడేది. డిగ్రీ తరువాత ఒక ఉద్యోగానికి వెళ్లినప్పుడు, అక్కడ ఒక అధికారి “ఈ అంగవైకల్యంతో నువ్వు పనిమనిషి పని కూడా చేయలేవు, దయచేయి” అని సలహా ఇచ్చాడు. ఆ విమర్శ ఆమెలో ఒత్తిడిని పెంచింది. ఆ ఒత్తిడిని ఆమె శక్తిగా మార్చుకుంది. అలుపెరగక కష్టపడింది. బద్దకానికి, వాయిదా తత్వానికి సెలవు ఇచ్చేసింది. 2015 ఐ.ఎ.ఎస్ పరీక్షలో ఆల్ ఇండియా టాపర్‌గా నిలిచింది.

బొంబాయి శివార్లలో ఆటో నడుపుతూ జీవనం సాగించే జయరామన్ అనే వ్యక్తి కుమార్తె ప్రేమ ఆ చాలీచాలని ఆదాయంతో బి.కామ్ చదివింది. యూనివర్సిటీ ర్యాంకు వచ్చింది. తరువాత ప్రొఫెసర్ల సలహాతో సిఎల్ చేరింది. ఆ కోర్సు ఏమిటో తెలియకపోయినా, తమ భవిష్యత్తు కొరకు ఒత్తిడి భరించి

చదివింది. ఆ ఒత్తిడి ఆమెను ఎంతో ఇబ్బంది పెట్టినా, ఏదో ఒక ఉద్యోగంలో చేరే ఆలోచన పక్కనపెట్టి, ఛార్జెడ్ అక్కౌంటెంట్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణురాలైంది. అది కూడా అలా ఇలా కాదు, ఆల్ ఇండియా టాపర్ అయి కూర్చుంది. ఆమెకు ఉద్యోగం ఇవ్వడానికి మేమంటే మేమని పెద్ద పెద్ద కంపెనీలు ముందుకు వచ్చాయి. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం నగదు బహుమతినిచ్చింది. ఆమె స్వరాష్ట్రమైన తమిళనాడు ప్రభుత్వం అనేక బహుమతులు, సౌకర్యాలు అందజేసింది.

ప్రేమ జయకుమార్ అనే అమ్మాయి తమ కుటుంబం అనుభవిస్తున్న తరతరాల ఆర్థిక సామాజిక ఒత్తిడి నుండి వారిని విముక్తుల్ని చేసింది. రిక్షా కార్మికుడైన తండ్రి పొట్టచేత పట్టుకుని తమిళనాడు నుండి బొంబాయి వెళ్లి ఆటో నడిపి జీవనయానం చేశాడు. ఆ తండ్రి తల్లి, కుటుంబసభ్యులు ఎటువంటి ఒత్తిడికి లోనయ్యారో ఎవరైనా ఊహించుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఇలా ఉండగా పేదరాలైనా ఆ అమ్మాయిని పోకిరీలు ఎంత వేధించారో? అన్నీ పంటి బిగువున నొక్కిపెట్టి ముందుకు సాగింది. ఇప్పుడు రిక్షా స్థానంలో కారు, ఆటో స్థానంలో విమానంలో ఆమె ప్రయాణిస్తూంది. ఒత్తిడిని పాజిటివ్ గా మార్చుకోవడంలో ఆమె సఫలమైంది. నేటి యువతరం, ఇటువంటి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.

భవిష్యత్తు కొరకు ఒత్తిడి వద్దు

జరగబోయే పని గురించి, భవిష్యత్తు ఏమవుతుందో అనే ఆందోళన చెందటం సాధారణమైన విషయమే. కానీ అది తీవ్రమైన ఒత్తిడిగా మారకుండా జాగ్రత్త పడండి. ప్రతి చిన్న విషయానికి ఒత్తిడి పడటానికి నిరాకరించండి. ఏదో కోల్పోయినట్లుగా, తమ అవకాశాలను ఇతరులు కాజేస్తున్నట్లుగా అనవసర ఆందోళనకు స్వస్తి చెప్పి, చేయగలిగే ప్రణాళికను రూపొందించండి. సహజంగా ఈ ప్రణాళికను రచించడానికి కూడా భయపడేవారిలో ఒత్తిడి అధికంగా ఉంటుంది.

ఈ ముందస్తు ఒత్తిడి ఎలాంటిదంటే భవిష్యత్తులో ఏదైనా ఆక్సిడెంటు జరిగితే ట్రీట్ మెంటు చేయటానికి, డాక్టర్ ని కలిసి ముందస్తుగా ఫీజు చెల్లించే పిచ్చిపని లాంటిది. ఇది పరిహాసాస్పదమైన ఆలోచన, ఎప్పుడు ఏ విధంగా