

ജോലിസ്ഥലത്തെ ടെൻഷൻ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ല. ലളിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ മാനസികപിരിമുറക്കം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും

ജോലി ആസ്വദിക്കാം ജീവിതവും



സന്ധ്യാറാണി

ചൈൽഡ് & ഫാമിലി
കൗൺസലർ
Consolace Counselling
Services
തിരുവനന്തപുരം &
ചങ്ങനാശ്ശേരി
9387613503
www.consolace.com

ആധുനികലോകം നിരവധി തൊഴിൽസാധ്യതകളാണ് നമുക്കു മുന്നിൽ തുറന്നിട്ടുന്നത്. ഇന്റർനെറ്റിന്റേയും സോഷ്യൽമീഡിയയുടേയും വളർച്ച പുതിയ അനേകം ജോലികൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

എന്നാൽ, മാറിവരുന്ന ഈ തൊഴിൽസാഹചര്യങ്ങളോടൊപ്പം ജോലിസ്ഥലത്തെ മാനസികപിരിമുറക്കവും വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ജോലിഭാരം കൂടുന്നതും പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാനാകാത്തതും സാമ്പത്തികകാരണങ്ങളുമെല്ലാം മാനസികപിരിമുറക്കത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. ചെറിയതോതിലുള്ള ടെൻഷനുകൾ എല്ലാ ജോലിയിലും സാധാരണമാണെങ്കിലും അത് വ്യക്തിയുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തേയും കുടുംബജീവിതത്തേയുമെല്ലാം ബാധിക്കുമ്പോഴാണ് പ്രശ്നങ്ങൾ സങ്കീർണ്ണമാകുന്നത്.

ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചു മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള കഴിവാണെന്ന് ഒരു വ്യക്തിയുടെ വിജയവും പരാജയവും നിർണ്ണയിക്കുന്നത്.

ജോലിസ്ഥലത്തെ ടെൻഷൻ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ല എന്ന് അംഗീകരിക്കുകയാണ് ആദ്യപടി. ലളിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ മാനസികപിരിമുറക്കം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

ടെസ്റ്റിന്റെ അനുഭവം ഒരു പാഠം

പഠിക്കാൻ മിടുക്കിയായിരുന്നു ടെസ്റ്റിൻ. ഇടത്തരം കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ച അവൾ പഠനം കഴിഞ്ഞയുടൻ ബാംഗ്ലൂരിലെ ഒരു പ്രമുഖ ഐടി കമ്പനിയിൽ ജോലി നേടി. ഉയർന്ന വരുമാനം, പുതിയ സുഹൃത്തുക്കൾ... ജീവിതത്തിലെ ആദ്യമൂന്നു വർഷം അങ്ങനെ കടന്നു പോയി.

പെട്ടെന്നാണ് തൊഴിൽസാഹചര്യങ്ങൾ മാറിമറിഞ്ഞത്. പുതിയ പ്രൊജക്ടൊന്നും ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ. ജോലി നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ചിന്ത അവളെ അലട്ടി. വീട്ടിലേയ്ക്ക് ഫോൺ വിളിക്കാതായി. താമസസ്ഥലത്തും ഓഫീസിലും നിസ്സാരകാരണങ്ങൾക്ക് വഴക്ക് പതിവായി.

സുഹൃത്തുക്കൾ മുഖാന്തരം

മകളുടെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കിയ വീട്ടുകാർക്കുവെച്ച് നിർബന്ധിച്ച് അവളെ നാട്ടിലേയ്ക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടു വന്നു. അയൽപ്പക്കത്തുള്ളവരുടേയും ബന്ധുക്കളുടേയും മുന്നിൽ അവൾ ജോലിനഷ്ടപ്പെട്ടവളായി. ഇതിനിടെയാണ് വീട്ടുകാർ വിവാഹത്തിനു നിർബന്ധിച്ചു തുടങ്ങിയത്.

പുതിയൊരു ജീവിതത്തിലേയ്ക്കു കടക്കുന്നതോടെ എല്ലാം ശരിയാകുമെന്ന് അവർ കണക്കുകൂട്ടി. എന്നാൽ, ആ അവസ്ഥയിൽ ഒരു വിവാഹം അവൾക്ക് ചിന്തിക്കാനാകുമായിരുന്നില്ല. സ്വന്തമായി വരുമാനം ഇല്ലാതെ മറ്റൊരാളെ ആശ്രയി

**ജോലിയിലെ
വെല്ലുവിളിയെ
പലപ്പോഴും
മാനസിക
പിരിമുറക്കമായി
തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്**

ച്ചൊരു ജീവിതം തനിക്കു വേണ്ട എന്ന് ടെസ്റ്റിൻ വാശിപിടിച്ചു. ഇത് ഉൾക്കൊള്ളാനാകാത്ത വീട്ടുകാർക്കുവെച്ച് അവളെ കുറ്റപ്പെടുത്തി കൊണ്ടിരുന്നു. ഇത് വീട്ടുകാരിൽ നിന്ന് അവളെ മാനസികമായി അകറ്റി. വീട്ടിൽ ആരോടും അവൾ മിണ്ടില്ലെന്നായി.

മകളുടെ പ്രശ്നം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം പകർന്നു നൽകുന്നതിന് പകരം അവളെ മറ്റൊരു ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് തള്ളിവിടാൻ ശ്രമിച്ചതാണ് വീട്ടുകാർ ചെയ്തതെന്ന്.

വരാൻ പോകുന്ന പ്രശ്നത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നതിനു പകരം അവിടെ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാൻ ശ്രമിച്ചതാണ് ടെസ്റ്റിന്റെ കുഴപ്പം. ഇതുകൂട്ട

രോടും പലതവണ സംസാരിച്ച് കാര്യങ്ങൾക്ക് വ്യക്തത വരുത്തിയപ്പോഴാണ് പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമായത്.

മറ്റൊരു കമ്പനിയിലെ പ്രൊജക്ട് മാനേജറാണ് ടെസ്റ്റിൻ ഇപ്പോൾ. തനിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരാളെ വീട്ടുകാരുടെ സമ്മതത്തോടെ തന്നെ വിവാഹം കഴിച്ച് സുഖമായി ജീവിക്കുന്നു.

തുറന്നു സംസാരിക്കാം

ജോലിയിൽ പലപ്പോഴും പിരിയുറക്കും അനുഭവപ്പെടുന്നത് തുറന്ന സംസാരങ്ങൾ കൂറയുന്റോഴാണ്. നിങ്ങളെ ഒരു ജോലി ഏൽപ്പിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അത് എത്ര സമയം കൊണ്ട്

പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയും, എന്തൊക്കെ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ വ്യക്തത വരുത്തണം. എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ബോധസുമായി സംസാരിച്ച് പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഏൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ജോലി പൂർത്തിയാക്കാൻ അത്രയും സമയം മതിയാകില്ല എന്ന് ഉറപ്പുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ കുറച്ചു കൂടി സമയം വേണ്ടിവന്നേക്കും എന്ന് സൂചിപ്പിക്കാനും മടിക്കേണ്ട.

തീരില്ല എന്ന് ഉറപ്പുള്ളൊരു കാര്യം ഏറ്റെടുത്ത് മാനസികപിരിയുറക്കവും സമയത്ത് പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാത്തതിന്റെ പ്രശ്നവും വരുത്തിവയ്ക്കുന്നതിലും നല്ലതാണ് ആദ്യമേ ഇക്കാര്യത്തിൽ സാവകാശം

ജോലിയിലെ വെല്ലുവിളികൾ നല്ലതാണ്. അവ തൊഴിൽ നൈപുണ്യം കൂട്ടാൻ സഹായിക്കും

കിട്ടാൻ ഇടയുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുന്നത്. ഇതിനർത്ഥം ജോലിയിലെ വെല്ലുവിളികളെ ഏറ്റെടുക്കുന്നത് എന്നല്ല. ജോലിയിലെ വെല്ലുവിളിയെ പലപ്പോഴും മാനസിക പിരിയുറക്കമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്.

ജോലിയിലെ വെല്ലുവിളികൾ നല്ലതാണ്. അവ നിങ്ങളുടെ അറിവും ജോലി നൈപുണ്യവും കൂട്ടാൻ സഹായിക്കും. അത്തരത്തിൽ ജോലിയിലെ വെല്ലുവിളിയെ ഏറ്റെടുത്താൽ അത് പൂർത്തീകരിക്കുമ്പോൾ സന്തോഷവും സമാധാനവും അനുഭവപ്പെടും.

എന്നാൽ, മാനസികപിരിയുറക്കം നെഗറ്റീവ് എന്നർത്ഥമാണ് കൊണ്ടുവരുന്നത്. ഓഫീസിലെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നതും അവിടെ തന്നെ പരിഹാരം കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. സഹപ്രവർത്തകരുമായും ബോധസുമായും നല്ലൊരു ബന്ധം നിലനിർത്തുക. പുതിയ ജോലി സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം ജോലി ചെയ്യുന്നു എന്നതല്ല, ഒരു കിമിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നതാണ് വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നത്.

എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ പരസ്പരമുള്ള ആശയവിനിമയം ഏറെ പ്രധാനമാണ്. അവിടെ മാറിനിന്നിട്ട് പ്രയോജനമില്ല. കിമിലെ ഒരു വ്യക്തിയുമായി നിങ്ങൾക്ക് ജോലിസംബന്ധമായ കാര്യങ്ങളിൽ അഭിപ്രായവ്യത്യാസമുണ്ടെങ്കിൽ അത് തുറന്നു പറയുമ്പോൾ ഏറെ ശ്രദ്ധപുലർത്തണം.

അല്ലെങ്കിൽ അതു വ്യക്തിവൈരാഗ്യമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടേക്കാം. അങ്ങനെ ഗ്രൂ



ലളിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കാം

പിലെ ഒരാളുമായി അകന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ജോലിയിലും ആടീമിലും അതു പ്രതിഫലിക്കും. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ജോലിയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഇഷ്ടങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കരുത്

പെയിൻറിങ് ആയിരുന്നു എനിക്ക് ഇഷ്ടം. പക്ഷേ, വീട്ടുകാർ നിർബന്ധിച്ചു ബാങ്ക് പരീക്ഷ എഴുതിച്ചു. ഇപ്പോൾ ജീവിതം ഒരു കണക്കുപുസ്തകമായി ഒരു പ്രമുഖ പൊതുമേഖലാബാങ്കിൽ പ്രൊബേഷണറി ഓഫീസറായി ജോലി നോക്കുന്ന പെൺകുട്ടി ഏറെ സങ്കടത്തോടെയാണ് അത് പറഞ്ഞത്. ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കാതെ പോകുന്ന കാര്യം ജോലി നേടി എന്നതു കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടങ്ങളെ എല്ലാം പിഴുതു കളയണമെന്നില്ല എന്നതാണ്.

ഒഴിവുവേളകളിൽ പെയിന്റിംഗിന് സമയം കണ്ടെത്താവുന്നതേയുള്ളൂ. നിങ്ങളുടെ താല്പര്യം എഴുത്തോ വൃത്തമോ ഡിസൈനിങ്ങോ ഫോട്ടോഗ്രാഫിയോ അങ്ങനെ എന്തുമാകട്ടെ, ജോലിയുടെ ഇടവേളകളിൽ അല്പസമയം അതിനായി നീക്കി വയ്ക്കുക. അത് മാനസികപിരിമുറുക്കം അകറ്റാൻ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ ആ ഇഷ്ടങ്ങൾക്ക് കിട്ടുന്ന ചെറിയ അംഗീകാരം പോലും വലിയ ആത്മവിശ്വാസം നേടിത്തരും.

നിങ്ങൾ എഴുതിയ ചെറിയ കുറിപ്പുകൾ ഒരു ബ്ലോഗിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കാം. വരച്ച ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശനത്തിനു വയ്ക്കാം. ജോലിയിൽ മാത്രം ഒരുങ്ങി



ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാം

ജോലിസ്ഥലത്തെ മാനസികപിരിമുറുക്കം ഓരോ വ്യക്തിയേയും ഓരോ തരത്തിലാവും ബാധിക്കുക. ചിലർ പെട്ടെന്ന് നിരാശരാവുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നു വിട്ടുമാറി എപ്പോഴും ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതായി കാണാം.

എന്നാൽ, വേറെ ചിലരാകട്ടെ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്ക് ക്ഷോഭിക്കുകയും ചുറ്റും ഉള്ളവരെല്ലാം ശത്രുക്കളാക്കുകയും ചെയ്യും. മാനസികപിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും അലസജീവിതം നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരും ഉണ്ട്. അസഹിഷ്ണുത, പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ദേഷ്യം, തലവേദന, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ദഹനകുറവ്, വിഷാദം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ, മയുത്ഥിന്റേയും ലഹരിമരുന്നുകളുടേയും അമിതോപയോഗം, ജോലിയിലെ മോശംപ്രകടനം, ശ്രദ്ധക്കുറവ് എന്നിവയാണ് സാധാരണയായി കണ്ടുവരാറുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ.

അമിതമായ മാനസികപിരിമുറുക്കം ആത്മഹത്യയ്ക്കു വരെ കാരണമായേക്കാം. മാനസികപിരിമുറുക്കത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ തുടക്കത്തിലേ തിരിച്ചറിയുകയും മറികടക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

കഴിവുകൾ തേച്ചുമിനുക്കണം

ജോലി നേടിക്കഴിഞ്ഞാൽ അലസമായി ജീവിതം മുന്നോട്ടുപോകും. പലരുടേയും അനുഭവം ഇതാണ്. പക്ഷെ ഓഫീസിൽ, വൈകിട്ട് ടി.വി അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ, പിന്നെ ഉറക്കം. ഇതാണ് മിക്കവരുടേയും ദിനചര്യ. ഇതിനിടയിൽ ജോലിസാഹചര്യങ്ങൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. പുതിയ ജോലിസാഹചര്യങ്ങളുമായി ഇണങ്ങിപ്പോകാൻ പറ്റാത്തതാണ് ഒരു വിഭാഗം ആളുകളിൽ മാനസികപിരിമുറക്കം സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. മാറുന്ന ജോലിയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് നാമും മാറുക മാത്രമാണ് ഏക പോവഴി. ജോലി നേടിക്കഴിഞ്ഞാലും പുതിയ അറിവുകൾ സമ്പാദിച്ചു കൊണ്ടേ ഇരിക്കുക. ഓഫീസിൽ തന്നെ നടക്കുന്ന സ്കിൽ ഡെവലപ്പ്മെന്റ് പ്രോഗ്രാമുകളിൽ പങ്കെടുക്കുക. പറ്റുമെങ്കിൽ താത്പര്യമുള്ള ഏതെങ്കിലും മേഖലയിൽ ഒരു ഷോർട്ട് ടേം കോഴ്സിന് ചേരുക.

പലയിടങ്ങളിലും ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്കായി ഈവനിംഗ് ക്ലാസുകൾ ഉണ്ട്. ജോലിയിൽ ഒരു പ്രതിസന്ധി വരുമ്പോൾ മാത്രം അതെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചിട്ടു കാര്യമില്ല. ഈ മേഖലയിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു മേഖലയിൽ ഒരു ജോലി സമ്പാദിക്കാൻ കഴിയും എന്ന വിശ്വാസം മാനസികപിരിമുറക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. കഴിവുകൾ വളർത്താനും മാറുന്ന ജോലിസാഹചര്യങ്ങളുമായി പെട്ടെന്ന് ഇണങ്ങി ചേരാനും കഴിയുന്നവരെയാണ് എല്ലാ കമ്പനികൾക്കും വേണ്ടത്. അതുകൊണ്ട് ജീവിതം പൊടിപിടിച്ച് പാത്രം പോലെ ആകരുത്. എപ്പോഴും തേച്ചുമിനുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ.

ജീവിതം പൊടിപിടിച്ച് പാത്രം പോലെ ആകരുത്. എപ്പോഴും തേച്ചുമിനുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം

ഓഫീസിൽ പോകാൻ ഒരു ഉൻമേഷം അനുഭവപ്പെടും.

നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നവരാകണം സുഹൃത്തുക്കൾ. എല്ലാവരുമായും അടുത്ത സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുക എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. എന്നാൽ, അടുത്തസുഹൃത്തുക്കളായി ഒന്നോ രണ്ടോ പേരെ കണ്ടെത്താം. ഓഫീസിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ടെൻഷനെ കുറിച്ച് അവരോട് തുറന്നു സംസാരിക്കാം. സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് ചിലപ്പോൾ ആ പ്രശ്നത്തിന് എന്തെങ്കിലും പരിഹാരം നിർ

നിൽക്കുന്ന ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് വലിയൊരു മോചനമായിരിക്കും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകുന്നത്. ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം സമാനതാത്പര്യക്കാരായ സുഹൃത്തുക്കളേയും കണ്ടെത്താം.

അവരോടു സംസാരിക്കുന്നതും വർക്ക്ഷോപ്പുകളിലോ സെമിനാറുകളിലോ ഒക്കെ പങ്കെടുക്കുന്നതുമെല്ലാം പോസിറ്റീവ് എന്നർത്ഥം നൽകും.

സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്താം

ഓഫീസിൽ നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ സമ്പാദിക്കാം. ആരോടും മിണ്ടാനില്ലാത്ത ഒരു ഓഫീസിലേയ്ക്ക് പോകണമെന്ന ചിന്ത തന്നെ നിങ്ങളിൽ പിരിമുറക്കം സൃഷ്ടിക്കും. വിശേഷങ്ങൾ പറയാനും പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും കുറച്ചു നല്ല സുഹൃത്തുക്കളുണ്ടെങ്കിൽ





ദേശിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും. ഒന്നുമില്ലെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരാളോടു തുറന്നു പറഞ്ഞു എന്ന ചിന്ത തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് വലിയ ആശ്വാസം നൽകും. പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ തന്നെ അതൊരിക്കലും ഒരു ഗോസിപ്പോ ബോസിനെ കുറിച്ചുള്ള കുറ്റമോ ഒന്നും ആകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ കുറ്റമോ ഗോസിപ്പോ പറയുന്നത് ഒരിക്കലും പോസിറ്റീവ് എന്നർത്ഥം കൊണ്ടുവരികയില്ല. എന്നിരുന്നാലും ചിലർ എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റം കണ്ടെത്തുന്ന സ്വഭാവക്കാരായിരിക്കും. സുഹൃത്തുക്കളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഇക്കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളിൽ ആത്മവിശ്വാസം നിറയ്ക്കുകയും പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിൽ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് ഉറപ്പുള്ളവരെ മാത്രം അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളാക്കുക.

സ്മാർട്ട് വർക്ക്

വിജയിക്കണമെങ്കിൽ ഹാർഡ് വർക്ക് ചെയ്യണമെന്നാണ് പണ്ടൊക്കെ ക്ലാസുകളിൽ പഠിപ്പിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ, ഇക്കാലത്ത് ജോലിയിൽ വിജയിക്കാൻ സ്മാർട്ട് വർക്കാണ് വേണ്ടത്. രാത്രി വൈകുമ്പോളും ഓഫീസിൽ ഇരിക്കുന്നവരെ



അല്ല കമ്പനിയിൽ ആവശ്യം. മറിച്ച് ഏൽപ്പിച്ച ജോലി കൃത്യതയോടെ സമയത്ത് പൂർത്തിയാക്കുന്നവരാണ്.

ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾക്കു പൂർത്തിയാക്കേണ്ട ജോലികൾ, മീറ്റിങ്ങുകൾ, കാനോണ്ട വ്യക്തികൾ തുടങ്ങിയവയെ കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണവേണം. അതിനു വേണ്ടിവരുന്ന സമയവും ഒരു ദിനം തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ കണക്കാക്കുക. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ വെറുതേ സമയം പാഴാക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. ഏൽപ്പിച്ച ജോലികൾ സമയത്ത് പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴാണ് കൂടുതൽ സമയം ഓഫീസിൽ ചെലവഴിക്കേണ്ട അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നത്.

കൂട്ടംബത്തിനോടൊപ്പമോ സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പമോ ചെലവഴിക്കേണ്ട സമയത്ത് ഓഫീസിൽ ഇരിക്കേണ്ടി വരുന്നു. വിനോദങ്ങൾക്ക് സമയം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. മാനസികപിരിമുറക്കത്തിന് മറ്റൊരു കാരണം ഇതാണ്.

ഒരു ദിവസത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗം സമയവും ഓഫീസിൽ ചെലവഴിച്ചാൽ ജോലിയും ജീവിതവും മടുക്കുമെന്ന് ഉറപ്പ്. സമയനിഷ്ഠ പാലിക്കുകയും ജോലിയോടൊപ്പം വിനോദത്തിനും സമയം കണ്ടെത്തുകയും മാത്രമാണ് പോംവഴി. രാവിലെ നേരത്തെ തന്നെ ഓഫീസിൽ എത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഓഫീസിലെ അടുക്കുമ്പോഴത്തെ ഓട്ടപ്പാച്ചിൽ ഒഴിവാക്കിയാൽ തന്നെ പകുതി ടെൻഷൻ കുറയും.

ഓഫീസിൽ ഒരേ ഇരിപ്പിൽ നിങ്ങളേ നേരം ഇരിക്കാതെ ഇടയ്ക്കു എഴുന്നേറ്റു നടക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഉച്ചഭക്ഷണം ക്യാബിനിൽ ഇരുന്ന് കഴിക്കാതെ കാന്റീനിലോ ഹാളിലോ സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പം ചേർന്ന് കഴിക്കാൻ നോക്കുക.

ഒരു ജോലി പൂർത്തിയാക്കി കഴിഞ്ഞ് അഞ്ചുമിനിറ്റ് വിശ്രമിക്കുന്നത് വീണ്ടും ഊർജ്ജസ്വലരാകാൻ സഹായിക്കും.



ചിലർ ടെൻഷൻ വരുമ്പോൾ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കും

ഭക്ഷണം പ്രധാനം

ജോലിസ്ഥലത്തെ മാനസികപിരിമുറക്കും പലപ്പോഴും ഭക്ഷണരീതിയെ സ്വാധീനിക്കാറുണ്ട്. ചിലരിൽ ഇത് വിശപ്പില്ലായ്മയായാണ് കാണുന്നത്. അവർ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കും.

ഇത്തരക്കാർ സമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതു മൂലം കൂടുതൽ ക്ഷീണവും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെടും. എന്നാൽ, മറ്റു ചിലരാകട്ടെ ടെൻഷൻ വരുമ്പോൾ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കും. രണ്ടും ഒരുപോലെ അപകടകരമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ മാനസികപിരിമുറക്കും ഒരുമിച്ച് വരെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ ഷുഗർ ലെവൽ നിലനിർത്തുകയും ഊർജ്ജം നൽകുകയും ചെയ്യും. മാനസികപി

രിമുറക്കും അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ മദ്യത്തെയും പുകവലിയേയും ആശ്രയിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇത് താത്കാലികമായി മാനസികപിരിമുറക്കത്തിന് ആശ്വാസം നൽകിയേക്കാമെങ്കിലും ഭാവിയിൽ കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനായി തുടങ്ങി സ്ഥിരമായി മദ്യത്തിനും പുകവലിയ്ക്കും അടിമപ്പെട്ടു പോകുന്നവരുണ്ട്.

കുടുംബബന്ധങ്ങളിലും സൗഹൃദങ്ങളിൽ വിജ്ഞാൻ വീഴാനും മാനസികപിരിമുറക്കം കൂട്ടാനും മാത്രമേ ഇത് ഉപകരിക്കൂ. ഭക്ഷണം കൃത്യമായി കഴിക്കുന്നതു പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് കൃത്യസമയത്തുള്ള ഉറക്കവും. ദിവസവും എട്ടു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നത് ആശ്വാസവും ഉന്മേഷവും നൽകും.

(കുറിപ്പ് : ഇതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർത്ഥമല്ല)

ബ്രേക്ക് വേണം

ജോലി ചെയ്യുന്നതു പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് ബ്രേക്ക് എടുക്കുന്നതും. അവധി ദിനങ്ങൾ കഴിയുന്നതും കുടുംബത്തോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ എങ്കിലും ചെറിയ യാത്രകൾ നടത്തുക. യാത്രകൾക്ക് മനസ്സിനെ സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയും. രാവിലെയോ വൈകിട്ടോ കുറച്ചു നേരം നടക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക. യോഗ, ഡാൻസ്, നീന്തൽ അങ്ങനെ എന്തെങ്കിലും പരിശീലിക്കുക. ഓഫീസിൽ നിന്ന് മടങ്ങിയെത്തിയ ശേഷം കുട്ടികൾക്കൊപ്പം അല്പനേരം കളിക്കാം.

കുടുംബാംഗങ്ങളും മറ്റുള്ളവരും ഉൾപ്പെടുന്ന ശക്തമായ ഒരു സൗഹൃദവലയം ഉണ്ടാക്കാം. ഓഫീസിൽ നിന്ന് മടങ്ങിയെത്തിയ ശേഷം അവരോട് സംസാരിക്കാം. നേരിട്ട് കാണാനോ ഫോൺ വിളിക്കാനോ പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ പോലും മെസ്സേജോ മെയിലോ ചാറ്റിങ്ങോ വഴി ബന്ധം നിലനിർത്താം. ജോലിയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. അപ്പോൾ മാത്രമേ ജോലിയിലും ജീവിതത്തിലും വിജയിക്കാനാവൂ.