



1

గడువులు, లక్ష్యాలు, హెచ్చరికలు, నోటీసులు.. కార్పొరేట్ ఉద్యోగం కదనరంగాన్ని తలపిస్తుంది. ఏ కొంత వెనకబడినా.. ఒత్తిడి, ఆందోళన మొదలైపోతాయి. ఆఫీస్ కు సకాలంలో చేరుకోవడం, ట్రాఫిక్ రద్దీ ఆందోళన కు గురిచేస్తాయి. కాస్ట్ కటింగ్ కత్తి నెత్తిన వేలాడుతూనే ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరించాలి.

**సమస్యను విస్తరించొద్దు**

సమస్యలు ఎదురుకాగానే చాలామంది ఎదుర్కోకుండా పారిపోతారు. దీంతో సమస్య సమస్యగానే మిగులుతుంది. మరింత జటిలం అవుతుంది. దీంతో మద్యం, ధూమపానం లాంటి అనారోగ్యకరమైన ఉపశమనాలను ఆశ్రయిస్తారు. ఇది పక్కా పలాయనవాదం. 'నేను ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తిచేయ లేను.. నా ఉద్యోగం ఊడటం ఖాయం' అని భయపడతారు. దీనికంటే పనిమీద దృష్టిపెట్టి... గతంలో అధిగమించిన సవాళ్లను గుర్తుతెచ్చుకోవడం ఉత్తమం. ఎవరికి వారు ధైర్యం చెప్పుకోవాలి.

**స్వీయ విమర్శ సరికాదు**

పని మొదలుపెట్టినప్పుడు, ఆ పని సమర్థంగా పూర్తిచేయలేమనే ఆందోళన ఉన్నప్పుడు చాలామంది 'నా వల్ల అవుతుందా? అసలు చేయగలనా?..' అనే ఆత్మవిమర్శకు దిగుతారు. ఇది మహా చెడ్డ అలవాటు. మన సామర్థ్యం మీద మనకు అనుమానం ఉండకూడదు. ఇదంతా మనం అతిగా ఆలోచించడం వల్ల తలెత్తే సమస్య మాత్రమే. మంచి నిపుణుడిని సంప్రదించి సలహాలు తీసుకోవాలి. ఉద్యోగంలో నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకోవాలి. బలహీనతలను అధిగమించాలి. అంతేతప్ప పని నుంచి పలాయనం చిత్తగించకూడదు.



2

# వర్క్ యాంగయిటీ..

# వద్దే వద్దు



5

**ఒంటరితనానికి దూరంగా**

పనిలో ఆందోళన తలెత్తగానే చాలామంది వాళ్ల సహోద్యోగులు, దోస్తుల నుంచి దూరం జరుగుతారు. వాళ్లు తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారనో, అండగా నిలవరనో అపోహ పడతారు. కానీ, ఇలాంటప్పుడు మనకు నమ్ముకమైన వాళ్లతో సమస్యను పంచుకోవడం, మానసిక నిపుణుల దగ్గర చికిత్స తీసుకోవడం పనిలో ఆందోళన తగ్గడానికి మంచి పరిష్కారాలు.



3

**మన గురించి మనం**

పనిలో ఆందోళన మొదలవగానే మన గురించి మనం పట్టించుకోవడం మానేస్తాం. మన ప్రవర్తన కూడా మారిపోతుంది. చివరికి 'చేస్తే చేస్తాం లేకపోతే లేదు... అయితే ఏం.. ఎవరేం చేసుకుంటారు?' అనే నిర్లక్ష్యం స్థిరపడుతుంది. ఇలాంటప్పుడు మన బాగోగుల గురించి ఆలోచించాలి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు, అధిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి సహచరుల మద్దతు తీసుకోవాలి. కాబట్టి పనే సర్వస్వం అనుకోకుండా మన గురించి మనం ఆలోచించుకోవాలి. పనిని జీవితాన్ని సమతూకం చేసుకోవాలి. మనల్ని సంతోష పెట్టే, ఉల్లాసంగా ఉంచే కార్యకలాపాలకూ సమయం కేటాయించుకోవాలి.

4

**వ్రతికూల దృక్పథం వద్దు**

నేటి ఉద్యోగాల్లో డెడ్లైన్లు, టార్గెట్లు, ఒత్తిడితో కూడిన వాతావరణం ఎక్కువ. దీంతో ప్రశాంతంగా, సానుకూల దృక్పథంతో మనలదం అత్యవసరం. పనిలో ఆందోళన చిహ్నాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఉద్యోగంలో ఉత్పాదకత తగ్గుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి కంపెనీలు ఉద్యోగుల భయాలను తొలగించడం, వారితో కమ్యూనికేషన్ కొనసాగించడం, పని - జీవితం సరిహద్దులను స్పష్టంగా నిర్వచించడం, మానసిక ఆరోగ్య సదుపాయాల గురించి పట్టించుకోవాలి. ఉద్యోగుల సంక్షేమం, వారి పని ఆందోళనను పరిష్కరించగలిగే వాతావరణాన్ని సృష్టించాలి.