

ಸಾಧನಗಳು ಎಂದ ಭಾವಿಸುವುದು. 'ನನಗೆ ವೈದ್ಯ/ ಇಂಜಿನಿಯರ್/ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆಗಬೇಕೆಂದಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಲು ಆಗ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನ್ನ ಮಗ / ಮಗಳಿಗೆ ನಾನು ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನೂ ನೀಡಬಲ್ಲೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು/ ಅವಳು ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದ ಆಸೆಯನ್ನು ಈಗ ಪೂರೈಸಿ ತೋರಿಸಲಿ' ಎಂಬ ಹೆತ್ತವರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಸಾಧುವೇ ಇರಬಹುದಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, -ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, - ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಮನೋಭಾವ ಅಷ್ಟೆ-ಅಮ್ಮಂದಿರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದ ಅಷ್ಟೆ-ಅಮ್ಮ ತಾವೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಲ್ಲರು, ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

'ನಮ್ಮ ಮಗ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಓದುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ರೆ ಏಕೋ ಅಂಕ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ. 8ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಓದಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ' ಹೀಗೆ ಹೇಳುವ ಅಷ್ಟೆ-, ಅಮ್ಮಂದಿರು ಪ್ರತಿದಿನ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಆಯ್ಕೆಗಳೇನೋ ಬಹಳವಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೆ-, ಅಮ್ಮಂದಿರಾಗಲೀ ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ ಒಪ್ಪಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು (ನನ್ನ ಪುಟ್ಟೆಲ್ಲಾ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೀಡಿಯಮ್‌ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರೋದು, ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೂ ಅದೇ ಬೇಕು), ಮುಂದೆ ಬೇಕಾದೀತು ಎಂದು ಅವರ ಅಷ್ಟೆ- ಅಮ್ಮ ಮಾಧ್ಯಮ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ -ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗುವ ವಾತಾವರಣ, ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗುವ ಕಲಿಕೆ ಇವು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದುವರಿದ ಮೇಲೆ ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರದಿದ್ದರೂ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕೊಡಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಷ್ಟೆ-ಅಮ್ಮ ಹೇಳುವ ಮಾತು "ನಾವಂತೂ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡೇ ಇಲ್ಲವ್ವಾ! ಅವನೇ ಕೇಳಿದ ಅಂತ ಆ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಅವನೇ 'ನಾನು ಓದಿ ತೋರಿಸಿ' ಅಂತ ಹೇಳೋವಾಗ ಹೇಗೆ ಬೇಡ ಅಂತ ಹೇಳೋದು". ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು (ಅಥವಾ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ) ಮುಕ್ತವಾಗಿ "ನನಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ, ನನಗೆ ಇದು ಕಷ್ಟ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಯಾರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಸಾಧನೆ- ಓದುವ ವಿಧಾನ -ಅಂಕಗಳು- ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಕೋರ್ಸ್‌ ತಕ್ಕುದಾದದ್ದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಬದಲು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಸಂತಸದಿಂದ ಆತುರದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ

30 ದಿನಗಳಿಗೆ ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ!

ನಾವು ಓದಿನಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ಬೇರೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನ ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿದೆ ಎಂದೂಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಾವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇನು? 'ಇದನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಬಿಡೋಣ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ತಾನೇ? ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯದಕ್ಕೇ ವಾಪಾಸಾಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಕನಿಷ್ಠ 21ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಲಾಗಲಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತೀರನ್ನಿ, ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಹೇಗಾದರೂ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವು ನಂತರವೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳಬೇಕೆನ್ನಿ, ಕನಿಷ್ಠ 21ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಏಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಮತ್ತೆ 8 ಗಂಟೆಗೇ ಏಳಬೇಡಿ! ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ, ಕನಿಷ್ಠ 30 ದಿನಗಳಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೇ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೈವಶವಾಗದು!

ರಾಜಮಾರ್ಗ.

ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ

'ಒತ್ತಡ' ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ದೇಹದ ಮೇಲೆಯೇ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆಯೇ? ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳು 'ಒತ್ತಡ' ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

4ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯ ಹುಡುಗ. ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆತಂದದ್ದು ತಲೆನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ. ತಲೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿ 2 ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯೂ ಮುಗಿದಿತ್ತು. ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ಸಿಟಿ ಸ್ಕಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಶಾಲೆಗೇ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಾಠವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮುಗಿಸಲು ಅವಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಇಡೀ ಸಾಯಂಕಾಲ. ತಲೆನೋವಿನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ ಬೈಗುಳಗಳಿಗೆ, ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಬಗ್ಗೆ -ಅಷ್ಟೆ- ಅಮ್ಮಂದಿರ ಬೈಗುಳಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಕ್ತಿ! ಅಷ್ಟೆ -ಅಮ್ಮಂದಿರ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಈಗ ತಲೆನೋವಿನ ಕಡೆಗೆ! ಇಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ ತಾನೇ? ಅದೇ ಆ ಬಾಲಕಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು? ಇಲ್ಲಿ ಆ ಬಾಲಕಿಗಿದ್ದ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ, ಅಷ್ಟೆ- ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರಾಜಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ,

ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇವಲ

ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ

100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧಿ

ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿದಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರಾಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

ಪೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕರಿ ಮುಖ್ಯಬಹುನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 962044460