ರೀತಿ! ಜೊತೆಗೇ ಅಪ್ಪ––ಅಮ್ಮಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗಲೇಬೇಕಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ– ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನ.

ಒತ್ತಡ ಯಾವ್ಯಾವುದರಿಂದ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು:

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ:

4ಶಾಲೆಯ ಓದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದು, ಅತಿಯಾದ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಹೊರೆ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ:

4ಕೌಟುಂಬಿಕ: ತಲೆಮಾರಿನ ಅಂತರ, ಸಂವಹನದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಸಮಯವಿರದಿರುವುದು.

4ಶಾಲೆ: ಶಾಲಾ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ, ಶಿಕ್ಷಕರೊಡನೆ ಗುದ್ದಾಟ, ಅತಿ ಶಿಸ್ತು

4ಸ್ನೇಹಿತರು: ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅತೀ ಗೆಳೆತನ .

ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಡವುವುದು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು, ಹೊರಗೆ ಫ್ರೆಂಡ್ ಮನೆಗೆಂದು ಹೊರಟರೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಬರದಿರುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಹೋದರೆ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಆ ದಿನ ಮತ್ತೇನೂ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತನ್ನಿಂದತಾನೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ತುರುಕಬಹುದು, ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರಾಯಿತು! ಆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕುವುದು, ಆಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿ. ರೈತನ ಮನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸದೆ ದೊಡ್ಡದು–, ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಂತೆ ನಮಗಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ನಮ್ಮದೇ 'ಸೋಮಾರಿತನ' ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. 'ನಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂದೇ ಮಾಡು, ಇಂದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಲೇ ಮಾಡು' ಎನ್ನುವುದೇ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರ.

ಚಿತ್ರ: ರಂಜು ಪಿ.

ಗಿರಿಜಾ ಮಂಜುನಾಥ

ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್.ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ನಮಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ, ಬಹಳ ಖುಷಿಯಿಂದ ಮಗನ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದೆವು. ಸೊಸೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವಳು ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಅವರಿಬ್ಬರು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ರು. ಅದೇನಾಯಿತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು ಮಗ ಸೊಸೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಡಿದ್ರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಗ್ತಾ ಇರಲಿಲ್ಲ, ದಿನಾಲು ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಜಗಳ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂದ್ರೆ ಅವರಷ್ಟೆ ಅವರೇ ಡೈವರ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ರು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತು. ಇವರ ಸಂಸಾರ ಸರಿಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಂತಾ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರು, ದೇವರು, ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ, ಅಂತಾ ತುಂಬಾ ಹಣ ಕಳ್ಕೊಂಡೆವು, ಆದರೇ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನಾನೆ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲಾ, ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರು ಶ್ರೀ ಅಷ್ಟಲಕ್ಷ್ಮೀ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ್ರು, ಅಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದೆವು, ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದಂತ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಸತ್ಯಾ ಅಂತ ಕಂಡುಬಂತು, ಕೊನೇಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿವು. ನಂತರ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಗ ಸೊಸೆಯ ಮಧ್ಯ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂತು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಮಗ ಸೊಸೆ ಮುಂಚೆಗಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ, ಈಗ ಅವರಿಗೊಂದು ಗಂಡು ಮಗು ಕೂಡಾ ಆಯಿತು, ಈಗ ನಮ್ಮ ಮಗಸೊಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮಗನ ಸಂಸಾರ ಸರಿಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ನಿಮಗೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ತರಹ ಅಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಯಾವ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ರೂ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಖಂಡಿತಾ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀವಿ.

ಗುರೂಜಿಯವರ ಮನೆ ವಿಳಾಸ # 1191, ಶ್ರೀ ಅಷ್ಟಲಕ್ಷ್ಮೀ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಮಂದಿರ ಜಯನಗರ 9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಪ್ ಆರ್ಚ್ ಎದುರುಗಡೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ರೋಡ್, ರಾಘವೇಂದ್ರ ಉಪಹಾರ ಎದುರುಗಡೆ, ಅಪೋಲೊ ಫಾರ್ಮಸಿ ಮೇಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

9880445522, 8884889444