



ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿ..

ರಿತೇಷ್ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಬೋರ್ಡ್ ಎಕ್ಸಾಂ ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವನಮ್ಮನಿಗೆ ಟೆನ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೇ, ಅವನನ್ನು, ಆರ್.ಟಿ. ನಗರದ ಬಂಜಾರಾ ಅಕಾಡೆಮಿಗೆ ಕರೆ ತಂದರು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ, ರಿತೇಷ್ ತನ್ನೊಳಗಡಗಿದ್ದ ಅಸಮಾಧಾನ ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಿದ. ಅವನ ಅಪ್ಪನ ಮೇಲೆ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಕ್ರೋಶ ಬಯಲಾಯಿತು. ಅವನ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಕರೆಸಿ, ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಮಗನಿಗೆ ಸಮಯ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ರಿತೇಷ್ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಮನ ಮಂದಿಯಿಲ್ಲರ ನಡವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು.

'ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು, ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಣಕಾಸು, ಆಸ್ತಿ- ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹ ಕೊನೆಗಾಲದವರೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರ್.ಟಿ. ನಗರದ ಬಂಜಾರಾ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ರೂವಾರಿ ಡಾ. ಅಲಿ ಖ್ವಾಜಾ.

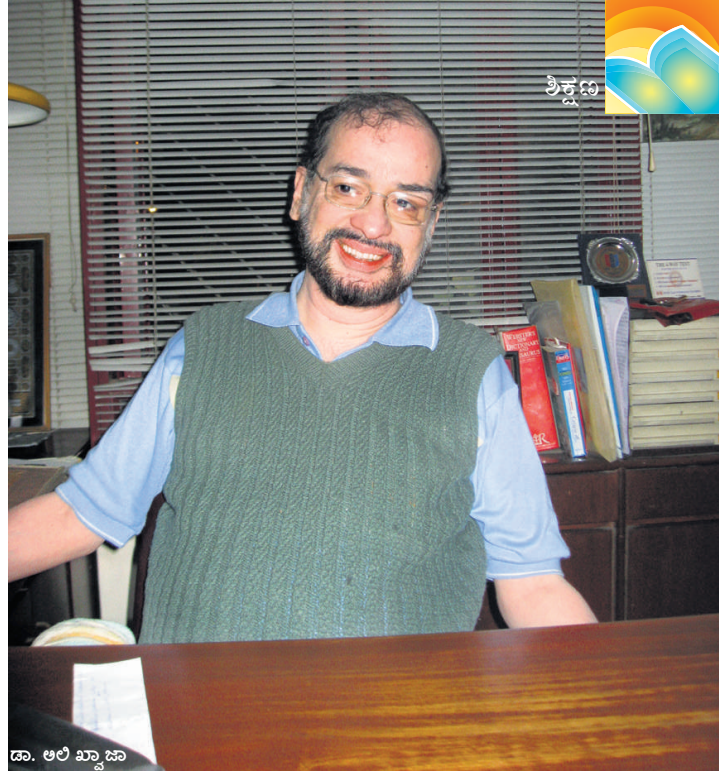
ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಲಿಯವರ ಜೊತೆ ಒಂದು ಮಾತುಕತೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

▶ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ (ಲೈಫ್-ಸ್ಕಿಲ್ಸ್) ಅಂದರೇನು?
ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನ ಲೈಫ್-ಸ್ಕಿಲ್ಸ್. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಸುಖ-ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಆಶಿಸುವುದು ಸಹಜ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತಹ ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿಯೇನೆಂದರೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯ ವರದಿಯನ್ನು ತಿದ್ದಿ ತೀಡಿದವರು ನಮ್ಮ ಭಾರತದ, ಬೆಂಗಳೂರಿನವರೇ ಆದ, ನಿರ್ಮಾಹ್ಯಾನ್ಸನ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ ಡೀನ್ ಆಗಿದ್ದ ಡಾ. ಆರ್.ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿ. ಈಗ ಅನೇಕ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಈ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ.

▶ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಉಪಕಾರವೇನು?
ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

▶ ನಮಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ (ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ)ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯಾವಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ನ್ನು- ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್, ಫೆಸಿಲಿಟೇಟಿವ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೈಸಿಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮೆಂಟ್, ಹೀಗೆ ಮೂರು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುವುದು.
ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವನ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಫೆಸಿಲಿಟೇಟಿವ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಅವನ ಜೀವನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ತಲೆದೋರಿದರೆ, ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕ್ರೈಸಿಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನೀಡಿ, ಅವನ ಜೀವನ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

▶ ಬಂಜಾರಾ, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಹೇಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ?
ನಮ್ಮ ಬಂಜಾರಾ ಬಾಗಿಲು ಸದಾ ತೆರೆದಿದ್ದು, ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಸೀದಾ ಒಳ ಬಂದು, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಖುಡಾಗಿ ಬರಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೈಲ್ ಮಾಡಿ, ಲೇಟರ್ ಬರೆಯಿರಿ, ನಾವು ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಸದಾ



ಡಾ. ಅಲಿ ಖ್ವಾಜಾ

ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವಾತಿರೇಕ, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲವಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆ, ಜಾತಿ, ರೀತಿ ನೀತಿಯಿರಲಿ, ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದನಿರಲಿ, ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಸಿದ್ಧ. ನಾವು ಯಾರ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ, ಅವರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು, ತೊಡರುಗಳನ್ನು ಅವರೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಅವರನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

▶ ಐ.ಐ.ಟಿ. ಗ್ರಾಜುಯೇಟ್ ಆದ ನಿಮಗೆ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸದಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದೇ ಇದ್ದಿತು. ಆರ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಲಾಭವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನವನ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರತಕ್ಕ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಿಂದ ಓದಲು ಬರುವವರ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ನಮ್ಮನ್ನು ಸರಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಟೀಚರ್ಸ್, ಇವೆಲ್ಲಾ, ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯಿಂದಾಚೆ ಇರುವ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡತಕ್ಕ ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ನಾನು ಇತರರಂತೆ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಇಂದು ನನ್ನ ಈ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ಜರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

▶ ಮಗು ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಯಾರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್? ಆಗಬೇಕು... ಮಗುವಿಗೋ, ಅವನ ಹೆತ್ತವರಿಗೋ... ಇಬ್ಬರಿಗೂ... ಮೊದಲಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನೀಡ್ತೀವಿ. ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಡಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನಡೆಯುವಾಗ ಪೋಷಕರ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

▶ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳ್ತೀರಾ?

- ▶ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಬಂದವರಿಗೆ, ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ಯಾಗಿಗೂ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಿ.
- ▶ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿರಿ- ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಾತನಾಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಹಾಗೆ ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಹೊರ ಬರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.
- ▶ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ಒತ್ತಡ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿಸಿ.

■ ಗೀತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್