·ECHO·

Empowerment of Children & Humanrights Organisation

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ

“ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ”

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1.	ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ (Anger Management)	01–08
2.	ನಾಯಕತ್ವ (Leadership)	09–15
3.	ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Decision Making)	16–25
4.	ಆತಂಕ (Anxiety)	26–33
5.	ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ (Problem Solving)	34–43
6.	ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ (Personality Development)	44–55
7.	ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ (Stress Management)	56–66

1 ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ (Anger Management)

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುಂಪು: ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

1. ಪೀಠಿಕೆ :

ಕೋಪ ಮಾನವನ ಒಂದು ನೈಜ ಸ್ವಭಾವ. "ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಾರಾದರೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ದುಃಖ ದಿಂದ ಪಾರಾದಂತೆ" ಎಂಬ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತಿನಂತೆ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೋಪ ಕಾರಣ. ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ಜೀವನವು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಕೋಪದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಕೋಪದ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವತಃ ಸಂಘ ಜೀವಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಘ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ, ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಕೂಡ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು, ಮನುಷ್ಯ

ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ತಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣ, ಪರಿಸರ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯವರು, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ವಾತಾವರಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವ ರೂಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಅಸಹನೆ, ತಾತ್ಸಾರ, ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವತಃ ಕೋಪಿಷ್ಟನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ವಾತಾವರಣಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಕೋಪದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಾನೂನಿನ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಕಾನೂನಿನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.
- ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಂಘ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನೊಳಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು.
- ತಾಳ್ಮೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾದಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು.

3. ವಿಷಯ :

ಕೋಪ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟು ಎಂಬುದು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವು, ಬೆದರಿಕೆ, ಅಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅಸಹಕಾರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ತೀವ್ರತರವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೋಪ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾವು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹತಾಶೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ಸನ್ನಿವೇಷಗಳು ಬಂದಾಗ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಅ) ಕೋಪ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಂಡಂತಿವೆ

- ನಾವು ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳು ಬಂದರೆ ಕೋಪ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅದು ಕೂಡ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯು ಕೋಪ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಅಸಂಬದ್ಧ, ಅಶ್ಲೀಲ ಪದಗಳ ಬಳಕೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾಷಾ ಶೈಲಿಯೂ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ/ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಹಂ, ಅಧಿಕಾರ ದುರುಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ದುರ್ನಡತೆ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಆತಂಕದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಿಫಲತೆಯೂ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

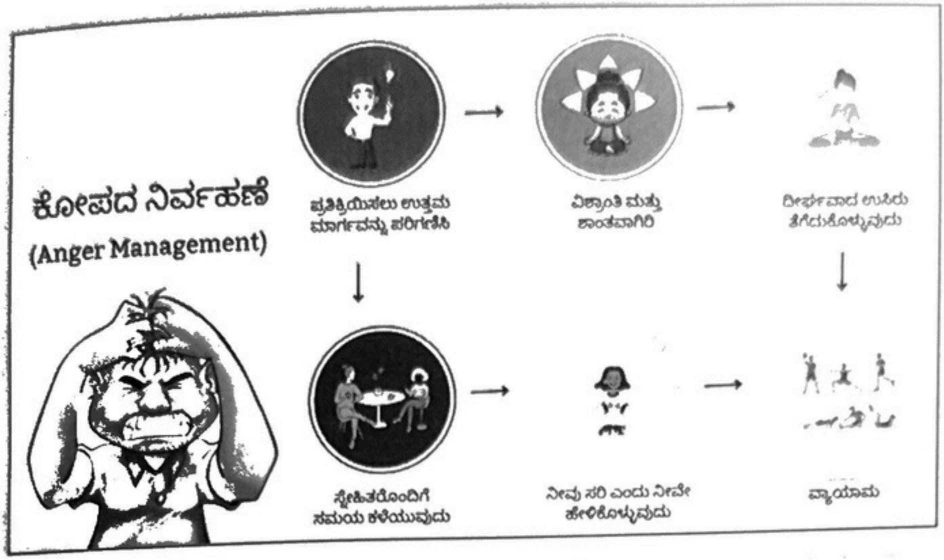
- ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗಲು ಕೋಪ ಬರಬಹುದು.
- ತೀವ್ರತರವಾದ ಹತಾಶ ಮನೋಭಾವವು ಕೂಡ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಆ) **ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**

- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ)
- ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಕೋಪದ ಸ್ವಭಾವ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ, ನೆರೆಹೊರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ವಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವು ಸಂತೋಷ ಬರಿತವಾಗದಿರಬಹುದು.
- ಸದಾ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

ಇ) **ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು:**

ಕೋಪದ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



- ❖ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು
- ❖ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದು,
- ❖ ಒತ್ತಡ, ಕೋಪದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಚಟುವಟಿಕೆ –1 : ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆ:

ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸುಲಭದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದ ಭಾವನೆಯು ಉಚ್ಛ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 5 ರಿಂದ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಈ ರೀತಿ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

❖ ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಯೋಚಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

❖ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಕೋಪದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

❖ ದೈನಂದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕೋಪದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯವಾಗಿದೆ.

❖ ಲಘು ಹಾಗೂ ವಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾದ ಸಂಗೀತವು ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ತರಿಸುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಷಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ –2 : ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು:

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನವನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೋಪವು ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಲು ತಿಳಿಸುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ತಲೆ, ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಈ ಅಂಗಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.

- ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ವಾಕಿಂಗ್ ಕೂಡ ಕೋಪದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಲ್ಲದು.
- ನಮ್ಮ ಕೋಪಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು.
- ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.
- ತಟಸ್ಥ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆರಳುವುದು. (ಅತಿಯಾದ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಷಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ತಟಸ್ಥ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು)

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳು ಕೋಪದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ.

4. ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು:

- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.
- ಸ್ವತಃ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವುದು.
- ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನೀತಿ ಕಥೆಗಳ ಬೋಧನೆ.
- ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂದೇಶದ ಮೂಲಕ ಕೋಪದ ಸನ್ನಿವೇಷಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

5. ತರಬೇತಿ ಸಲಕರಣೆಗಳು

- ಚಿತ್ರಗಳು
- ಕಿರುಚಿತ್ರ
- ಪುಸ್ತಕಗಳು
- ವಿಡಿಯೋಗಳು
- ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು
- ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಶೀಟ್, ಇರೇಸರ್
- ಕಲರ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್

6. ಫಲಿತಾಂಶ

- ವಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕು ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ವಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.
- ಅಘಾತಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- ಉತ್ತಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ, ನಾಗರಿಕನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

2 ನಾಯಕತ್ವ (Leadership)

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುಂಪು: ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

1. ಪೀಠಿಕೆ :

ನಾಯಕತ್ವವು ಮನುಕುಲದ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗುಣವಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಾಢ್ಯನಾದವನು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ, ಬರಬರುತ್ತ ಅವನನ್ನು ನಾಯಕನೆಂದು ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಯಕರು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮದೆ ಆದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣ ಸಂಸ್ಕಾರ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅನುಭವ, ಸಮಾಜದ ಬಗೆಗಿನ ಕಳಕಳಿ ಹಾಗೂ ಬದ್ಧತೆಗಳೆಂಬುದು ಉತ್ತಮ ನಾಯಕರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿ, ನೆಹರು, ಅಂಬೇಡ್ಕರ್, ಸರ್ದಾರ್ ವಲ್ಲಭಬಾಯ್ ಪಟೇಲ್, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಬಾಲಗಂಗಾದರನಾಥ ತಿಲಕ್, ಭಗತ್‌ಸಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಜಾನ್ಸಿ ರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಬಾಯಿ ರಂತಹ ನಾಯಕರನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದೆ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಷಗಳೇ ಈ ನಾಯಕರ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ನಾಯಕನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಭುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಬದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ, ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಾಜವನ್ನು ತನ್ನ ತತ್ವ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಕೆ ಮಾಡುವ ಚಾಕ-ಚಕ್ಯತೆ, ಸಂಭಾಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನದ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಕಲೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

2. ಉದ್ದೇಶಗಳು:

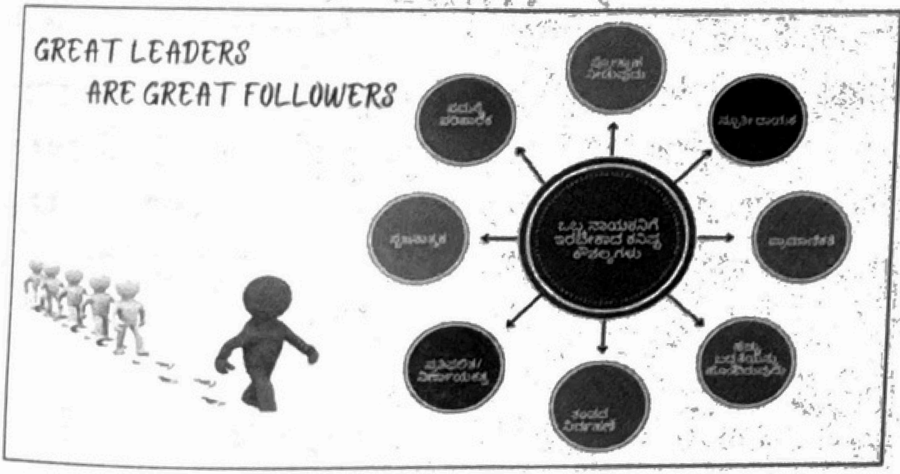
- ❖ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣವು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ
- ❖ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು
- ❖ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣವು ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ
- ❖ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣವು ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ❖ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣವು ವಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ
- ❖ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣವು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ವೃಧ್ಧಿಸುತ್ತದೆ
- ❖ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕತ್ವವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

3. ವಿಷಯ :

ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಸಂಘಟನೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಬಲವಾದ ನಾಯಕತ್ವವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ನವೀನತೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಾಯಕತ್ವವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಜನರ ಗುಂಪಿನ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಘಟಿತ ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ,



- ❖ **ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ:** ನಾಯಕರಾಗುವವರು ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ಫಲಿತಾಂಶ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ **ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ:** ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾದಿಸಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರಬೇಕು. ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ– 1 : ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ತಂಡದಲ್ಲಿನ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನಸೆಳೆಯುವ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ನಾಯಕನ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದಲ್ಲೇ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಥೆಯಲ್ಲಿನ ನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ತನ್ನ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿಯಾದನೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನಗಾಣಿಸುವುದು.

- **ತಂಡದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ/ಐಕ್ಯತೆ:** ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ತಂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನಾಯಕನ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
- **ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ:** ನಾಯಕನಾದವನು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಂಡ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತಹ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ –2 : ಏಕಾಗ್ರತೆ

ತಂಡದಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಒಂದು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ ನಂತರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಎದುರು ಬದುರು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಎರಡನೇ ತಂಡದವರಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಯಾವ ಸದಸ್ಯರ ಕೈನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿತ್ತೆಂದು ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಸದಸ್ಯರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ತಂಡದ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

- **ನಮ್ರತೆಯ ಗುಣವಿರಬೇಕು:** ತಂಡ ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ನಾಯಕನಾದವನಿಗೆ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಮ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು.

- **ನವೀನ ಚಿಂತನೆ:** ಬರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವವು ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಪರಿಶ್ರಮ:** ನಾಯಕನಾದವನು ತಾನು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಶ್ಯೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

- **ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರನಾಗಿರಬೇಕು:** ತನ್ನ ಮಾತಿನ ಮುಖಾಂತರ ಎಲ್ಲರನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ –3 : 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಪ್ರಯೋಗ

ತಂಡದಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದಂತಹ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹೇಳಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು ಈ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತಹ ಗುಣಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸಮಾನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

❖ ತನ್ನ ತಂಡದ ಮೇಲಿನ ಮೌಲ್ಯಿಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ **ದೇಹ ಭಾಷೆ:** ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಇರಬೇಕು, ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವಾಗ ನಾವು ನಿಲ್ಲುವ ವಿಧಾನ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ಕೈ ಸನ್ನೆ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

4. ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು:

❖ ದೇಹ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು.

❖ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಚರ್ಚೆಯ ಮುಖಾಂತರ ವಿವರಿಸುವುದು.

❖ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಿವರಿಸುವುದು.

❖ ಕಥೆಗಳು

❖ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ.

❖ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹ.

5. ತರಬೇತಿ ಸಲಕರಣೆಗಳು

❖ ದೇಹ ಭಾಷೆ ವಿವರಣೆ ಸಂಬಂಸಿದಿದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು

❖ ವಿಡಿಯೋಗಳು

❖ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚರಿತ್ರೆಗಳ ಪರಿಚಯ

❖ ವಿಷಯಾಧರಿತ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಆಲಿಕೆ

❖ ಉತ್ತಮ ಭಾಷಣಾಕಾರರ ಭಾಷಣ ಶೈಲಿಯ ಆಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ

6. ಫಲಿತಾಂಶ

- ವಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆವಣಿಗೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಸುವಿಕೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂಬ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ.
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಕುಶಲತೆಯ ವೃದ್ಧಿಸುವಿಕೆ.
- ಸಂಘಟನಾ ಚತುರತೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವನ್ನು ಮನವೊಲಿಸುವ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆಯ ವೃದ್ಧಿಸುವಿಕೆ.

3 ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
(Decision Making)

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುಂಪು: ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

1. ಪೀಠಿಕೆ:

ದಿನನಿತ್ಯದ, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೆಂಬುದು ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾಯಕರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು, ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಉದ್ದೇಶಗಳು:

❖ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದು.

- ದಿನನಿತ್ಯದ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಘಾತಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಘಾತುಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಮನಗಂಡು ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಆಪತ್ತು ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
- ಸೂಕ್ತ ದೂರ ದೃಷ್ಠಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮುಂದಾಲೋಚನೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
- ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.

3. ವಿಷಯ:

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ವರೂಪದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪರ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಸಾದ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶೇಕಡವಾರು 60%ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿ ಉಳಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗದ

ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಈ ಎರಡು ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಯಾವ ಮಾನದಂಡಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ನೋಡೋಣ.

ಅ) ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಅಂಶಗಳು:

- **ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ:** ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು** : ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಸಂಶೋಧನೆ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಂದ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ಪರಿಹಾರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು** : ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು

ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ, ದಾಖಿಸಿಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಮುಂದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ತಂಡದ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಯ್ಕೆಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಬಹುಪಾಲು ಆಯ್ಕೆಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಟಿ:** ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಡ, ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದರೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗುವ ಸಮಾಧಾನಕರ ವಾತವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು.
- **ದಿನಚರಿಯ ಪಾಲನೆ:** ದಿನಚರಿಯ ಪಾಲನೆಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ದೈನಂದಿನ ಆಗುಹೊಗುಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜಟಿಲತೆ, ಸಮಯದ ಅವಧಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮುಂದೆ ದಿನಚರಿ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀಡಬಲ್ಲದು.
- **ತಾಳ್ಮೆ:** ಕಠಿಣವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಗ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ **ಭಾವನೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಆದರೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

❖ **ಧೃಡತೆ:** ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಧೃಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

❖ **ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ:** ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಚಲವಾದ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಪ್ರಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೆ ಮನಗಂಡಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

❖ **ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ:** ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಆದಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾನಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ.

❖ **ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳು:** ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯು ಎಂದಿಗೂ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ.

ಆ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕಥೆ–01

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಶದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ವೀರಾಧಿವೀರನಾಗಿ ಬಾಳಿದ ಮಹಾರಾಜ ಧೀರಸೇನ ಈಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಪ್ರಾಣ ಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ರಾಣಿಯರಿದ್ದರು. ಹಿರಿಯವಳು ಸೂರ್ಯವತಿ ಮತ್ತು ಕಿರಿಯವಳು ಚಂದ್ರವತಿ. ಸೂರ್ಯವತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸೇನ ಎಂಬ ಮಗ, ಚಂದ್ರವತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಸೇನ ಎಂಬ ಮಗ ಜನಿಸಿದ್ದರು. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಧೀರಸೇನನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಪುತ್ರರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಿದ್ದರು. ಹಿರಿಯ ಮಗ ಸೂರ್ಯಸೇನನಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯ ಮಗನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳೂ ನಡೆಯಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಹಾರಾಜ ಧೀರಸೇನನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ತನ್ನ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಆಳಬೇಕಾಗಿರುವ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ಆತ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗಿದ್ದ. ತನ್ನ ಕೊನೆಯಾಸೆ ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಳಿಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡ ಆತ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರ ತಲೆ ನೇವರಿಸುತ್ತಾ "ಮಕ್ಕಳೇ, ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರು. ರಾಮಲಕ್ಷ್ಮಣರಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದ ನಿನ್ನ ಅಣ್ಣ ಸೂರ್ಯಸೇನನಿಗೆ ನೀನೇ ಕಣ್ಣಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲಿಲ್ಲದ ನಿನ್ನ ತಮ್ಮ ಚಂದ್ರಸೇನನಿಗೆ ನೀನೇ ಕಾಲುಗಳಾಗಬೇಕು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕಣ್ಣು ಕಾಲುಗಳಾಗಿ ಪ್ರಜಾ ಪಾಲಕರಾಗಿ ಈ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ನಿಮ್ಮಬ್ಬರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಭಾರ ಮಾಡಿಸುವಂತಹ ಮಹಾ ಮೇಧಾವಿ ಮಂತ್ರಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ನಿಮಗೆ ನಾನು ಕೋಡುತ್ತೇನೆ. ಇದೇ ನಾನು ತಂದೆಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವ ಮಹಾ ಕಾಣಿಕೆ' ಎಂದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿದ. ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಮೇಧಾವಿ ಮಂತ್ರಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು

ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಮಹಾರಾಜ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ನೇರ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಬರುವಂತೆ ಡಂಗೂರ ಸಾರಿಸಿದ. ಮಂತ್ರಿಯಾಗುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದರು.

ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಧೀರಸೇನ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿನೋಡಿ. ಅದೊಂದು ಕತ್ತಲೆಯ ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆ. ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಅದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತುಂಬಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನನ್ನ ರಾಜ್ಯದ ಮಂತ್ರಿ ಸ್ಥಾನ ನೀಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದ. ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ಇದೊಂದು ಹುಚ್ಚು ಪರೀಕ್ಷೆ. ಮಹಾರಾಜನಿಗೆ ತಲೆ ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕತ್ತಲೆಯ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾದರೂ ತುಂಬಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?' ಎಂದು ತಮ್ಮೊಳಗೇ ನಕ್ಕರು. ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗಲು ಮುಂದಾದರು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಕತ್ತಲೆಯ ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ತುಂಬಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದ. ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಅವನತ್ತ ನೋಡಿದರು. ತಕ್ಷಣವೇ ಆತ ಕತ್ತಲೆಯ ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೀಪ ಹಚ್ಚಿಟ್ಟ. ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕೋಣೆ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ಅವನ ಮೇಧಾವಿತನಕ್ಕೆ ಮೆಚ್ಚಿದ ಮಹಾರಾಜ ಧೀರಸೇನ ಅವನಿಗೆ ಮಂತ್ರಿ ಪಟ್ಟ ನೀಡಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಅವನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಈ ಮೇಧಾವಿ ಮಂತ್ರಿ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಂತಿರುವ ನನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮಹಾ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಥನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಸಂತಸದೊಡನೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟ.

ಕಥೆ–02

ಒಂದು ಕೆಸರಿನ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಬಾತುಕೋಳಿಯೊಂದು ಸುಖವಾಗಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಆ ದೇಶದ ರಾಜ ಆ ಕೊಳದ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಕೊಳಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದ. ಆಗ ಆ ಬಾತುಕೋಳಿ ಅಡ್ಡ ನಿಂತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ಮಹಾಪಾಪವಲ್ಲವೆ? ನನ್ನನ್ನು ನೋಡು ನಾನು ಈ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸುಖದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ನೋಡಿದರೆ ರಾಜನ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಯಾಕೆ ಸಾಯುತ್ತೀಯಾ? ಎಂದಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ರಾಜ ಈ ವರ್ಷ ಕ್ಷಾಮ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ಪ್ರಜೆಗಳು ತೆರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅರಮನೆಯ ಪರಿವಾರದವರಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಲು ಹಿಡಿ ಕಾಳುಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಶತ್ರುಗಳು ಬಂದರೆ ಎದುರಿಸಲು ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಸಂಬಳಕ್ಕೂ ಗತಿಯಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅವಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಬದುಕುವ ಬದಲು ಸಾಯುವುದೇ ಮೇಲಲ್ಲವೆ? ಎಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾತುಕೋಳಿ ನಾನು ಹಲವು ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಾಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಹೇಳು. ಅಷ್ಟನ್ನು ಸಾಲವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದಿತು.

ರಾಜ ಎಲ್ಲಿದೆ ಬೇಗ ತೋರಿಸು ಬಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಅರಮನೆಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಗ ಬಾತುಕೋಳಿ ಕೊಂಡುಹೋದುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಆತ ಈಗ ತಾನೇ ಮಳೆ ಬಂದಿದೆ. ರೈತರು ಬಿತ್ತನೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನ ಸಾಲಕ್ಕೆ ಬಡ್ಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಇಲ್ಲಿಗೇ ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಬಾತು ಕೋಳಿಯು ಕಾಳಿನ ದೊಡ್ಡ ರಾಶಿಯನ್ನೇ ರಾಜನಿಗೆ ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರಾಜ ಅರಮನೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೂ ಹಂಚಿ ತಾನೂ ಬಳಸಿದ. ಆದರೆ ದಿನಗಳು ಸರಿದರೂ ಆತ ಸಾಲ ಮರಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬಾತುಕೋಳಿ ಅರಮನೆಗೆ ಬಂದು ನನ್ನ ಸಾಲವನ್ನು ಈಗಲೇ ಮರಳಿಸು ಎಂದು ಕೇಳಿತು. ರಾಜ ತನಗಂತು ನೆನಪೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನಟಿಸಿದ. ರಾಜನ ಮೋಸ ತಿಳಿದ ಬಾತುಕೋಳಿಗೆ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ಟು ಉಕ್ಕಿ, ಮೋಸ ಮಾಡಬೇಡ. ನನಗೂ ಹಲವು ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದಾರೆ. ನೀನು ನನ್ನ ಸಾಲ ಮರಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಗ ರಾಜ ನಕ್ಕು ನಿನಗೆ ಅಂತಹ ಸ್ನೇಹಿತರಿವರುವರೆ? ಅಬ್ಬಬ್ಬ ನೀನು ಯಾವ ದೇಶದ ರಾಣಿ? ಎಂದ. ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಬಾತುಕೋಳಿ ಮರಳಿ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಅದು ಕೊಳದೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಸಾಲವನ್ನು ರಾಜನಿಂದ ವಸೂಲು ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವೆಯಾ? ಎಂದಾಗ ಕೊಳದ ನೀರು ಖಂಡಿತ. ಆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವೆ? ಎಂದಿತು.

ಅದಕ್ಕೆ ಬಾತುಕೋಳಿ ಕೊಳದ ಎಲ್ಲಾ ನೀರನ್ನು ಚೀಲದೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೊರಟಿತು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಣಜದ ಹುಳ ಎದುರಾಯಿತು. ಬಾತುಕೋಳಿ ಅದರಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ ಅದೂ ಒಪ್ಪಿತು. ಕಣಜದ ಹುಳಗಳನ್ನು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ಬಾತುಕೋಳಿ ಅರಮನೆಗೆ ತಲಪಿತು. ಮತ್ತೆ ಯಾಕೆ ಬಂದೆ? ರಾಜ ಕೋಪದಿಂದ ಕೇಳಿದಾಗ ಬಾತುಕೋಳಿ ಕೊಟ್ಟ ಸಾಲ ಮರಳಿ ಪಡೆಯೋದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಕೆಲವು ಗೆಳೆಯರನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದಿತು. ರಾಜ ಸೇವಕರನ್ನು ಕರೆದು ಬೆಂಕಿ ಧಗಧಗ ಉರಿಯುವ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮಡಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಅದರೊಳಗೆ ಈ ಬಾತುಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಎಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದ. ಸೇವಕರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾದಾಗ ಬಾತುಕೋಳಿ ನೀರಣ್ಣಾ ಬಾ ಕಾಪಾಡು ಎಂದು ಕೂಗಿತು. ಆಗ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ ನೀರು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುರಿದು ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸಿತು. ಆಗ ರಾಜ ಬಾತುಕೋಳಿಯ ಕತ್ತು ಹಿಡಿದು ಕೊಯ್ಯಲು ಮುಂದಾದಾಗ ಬಾತುಕೋಳಿ 'ಕಣಜಣ್ಣಾ ಬಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಿತು. ಆಗ ಗೂಡಿನಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಹುಳಗಳು ಬಂದು ರಾಜನಿಗೆ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಕುಟುಕಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅದರ ವಿಷದಿಂದ ರಾಜನ ಇಡೀ ದೇಹ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯಂತೆ ಊದಿಕೊಂಡಿತು. ರಾಜ ಗೋಳಾಡುತ್ತ ನನ್ನ ಜೀವ ಉಳಿಸು. ನಿನ್ನ ಸಾಲ ಮರಳಿ ಕೊಡ್ತೀನಿ ಎಂದು ಬೇಡಿದಾಗ ನಿನ್ನ ಖಜಾನೆಯ ಬೀಗದ ಕೀಲಿಕೈಯ ಗೊಂಚಲು ತಂದುಕೊಟ್ರೆ ಜೀವವುಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಬಾತುಕೋಳಿ ಹೇಳಿತು.

ರಾಜ ಕೀಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಅದರ ಕೈಗೆ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಲೇ ಬಾತುಕೋಳಿ ಚಂದದ ರಾಜಕುಮಾರಿಯಾಯಿತು. ರಾಜನಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಿ ಬಾತುಕೋಳಿ ಹೆಣ್ಣಾಗುವುದೆಂದರೇನು? ನೀನು ಯಾರು? ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ರಾಜಕುಮಾರಿ ನಿನ್ನ ಅಪ್ಪ ಮಾಟಗಾತಿಯರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ

ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಬಳಿಸಲು ನನ್ನನ್ನು ಬಾತುಕೋಳಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ. ಈ ಕೀಲಿ ಕೈಯ ಗೊಂಚಲಲ್ಲಿ ಆ ರಾಜ್ಯದ ಕೀಲಿ ಕೈಯೂ ಇದೆ. ಅದು ಕೈ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ಮೊದಲಿನ ಜನ್ಮ ಬರುತ್ತದೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಈಗ ಮೊದಲಿನ ರೂಪ ಬಂದಿದೆ. ನಾನು ನನ್ನೂರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟುಹೋದಳು.

4. ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು:

- ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳು
- ಕಥೆಗಳು
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

5. ತರಬೇತಿ ಸಲಕರಣೆಗಳು

- ಅಂತರ್ಜಾಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು
- ಚಟುವಟಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

6. ಫಲಿತಾಂಶ

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿ, ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ವೃತ್ತಿಪರ, ಸಮುದಾಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಈ ಯುವ ಜನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ.

4 ಆತಂಕ (Anxiety)

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುಂಪು: ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

1. ಪೀಠಿಕೆ :

ಆತಂಕ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಭಯದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಆತಂಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ವೃದ್ಧರ ತನಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅತಂಕವಿದ್ದಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಏನೋ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನಾದರೂ ಸಂಬವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಯ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಉದ್ದೇಶಗಳು:

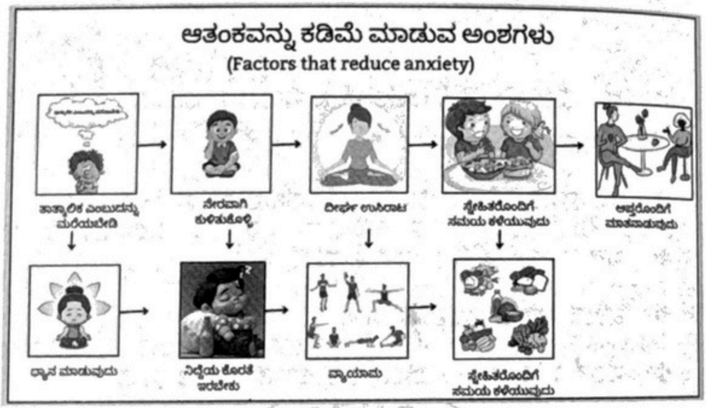
- ವೃತ್ತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಶಿಕ್ಷಣ ಈ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ನಿರ್ವಹಣೆ
- ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಹಾಯಕ
- ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸಲುವಾಗಿ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳ ವೃದ್ಧಿ
- ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಠಿ
- ಸಂತೋಷ ಬರಿತ ಜೀವನದ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಠಿ

3. ವಿಷಯ:

ಆತಂಕವೆಂದರೇ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯಾವಾಗ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಭಯಬೀತರಾಗಿ ಇರುತ್ತೀರೋ ಆಗ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುವ ಅನಿಸಿಕೆಯೇ ಆತಂಕ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆತಂಕವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅಂಥವರು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲೊಂದು ಬಾರಿ ಆತಂಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅ) ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:



- **ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ:** ಆತಂಕವು ಎದುರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ವಿರಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆತಂಕವು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದ್ದು, ಇದು ಕೇವಲ ನನ್ನನ್ನು ಹೆದರಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- **ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ:** ಆತಂಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- **ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ:** ಆತಂಕವಾದಾಗ ನಾವು ಕುಸಿದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತೇವೆ, ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೋಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಂದ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಸಿಹಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು:** ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಆತಂಕದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತಂಕವಾದಾಗ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

- **ಅಪ್ತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು:** ಅತಿಯಾಗಿ ಆತಂಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾದ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಪೋನ್ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿ ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆತಂಕ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು:** ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಕೋಪ ಇಂತಹ ಹಲವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಅಬ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- **ವ್ಯಾಯಾಮ:** ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ಯೋಗ, ಈಜುವುದು ಇಂತಹ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಬ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ.

- **ನಿದ್ದೆಯ ಕೊರತೆ:** ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದೆ ಒದ್ದಾಡುವುದು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ

ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯಕ.

- **ಆಹಾರ ಕ್ರಮ:** ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇದು ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

1. https://pschool.in – Pschool –tons of learning activities ಅಥವಾ Pschool app ಅನ್ನು ಪ್ಲೇ ಸ್ಟೋರ್ ನಿಂದ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

   ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ, ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಗುಂಪು ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ) ಕಥೆಗಳು

ಕಥೆ–01

ದೊಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತನಹಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಪುಟ್ಟ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳಿದ್ದವು. ಅವು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇದ್ದರೂ ಒಂದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಕಚ್ಚಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೂ ಅವು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಚ್ಚಾಡಿಕೊಂಡು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲಿದ್ದ ಹಸಿದ ಚಿರತೆಯೊಂದು ಆಹಾರ ಹುಡುಕಿ

ಉತ್ತನಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂತು. ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ಅದರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರತೊಡಗಿತು. 'ಅಬ್ಬಾ, ನಾನಿಂದು ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬಂದಿದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು.

ಒಳ್ಳೆ ಬೇಟೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದಿವೆ' ಎಂದು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಹೊಂಚು ಹಾಕಿತು. ಅವುಗಳು ಕಚ್ಚಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಚಿರತೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಗರಿತು. ದಿಢೀರನೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ ಚಿರತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರಿದ ನಾಲ್ಕೂ ನಾಯಿಗಳು ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ದಿಕ್ಕಾಪಾಲಾಗಿ ಓಡಿದವು. ಓಡಿ ಓಡಿ ಸುಸ್ತಾದ ಒಂದು ನಾಯಿ ಚಿರತೆ ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿತ್ತು. ಚಿರತೆ ಅದನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳಿವೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಬೇಟೆಯಾಡಿದರೂ ಇನ್ನೂ ಮೂರು ದಿನ ನನಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿತು. ಇತ್ತ ಚಿರತೆಗೆ ಹೆದರಿ ದಿಕ್ಕೆಟ್ಟು ಎತ್ತೆತ್ತಲೋ ಓಡಿ ಹೋಗಿದ್ದ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳೂ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿ ಚಿರತೆ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಇದುವರೆಗೆ ತಮ್ಮೊಡನಿದ್ದ ನಾಯಿಯ ಸಾವಿಗೆ ದುಃಖಿಸಿದವು. ಆ ಚಿರತೆ ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡೇ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳು ಭಯದಿಂದ ನಡುಗತೊಡಗಿದವು. ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಅವು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವು ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಚಿರತೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸತೊಡಗಿದವು. ಈ ನಾಯಿಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಕಾಗೆಯೊಂದು ಮೂರ್ಖ ನಾಯಿಗಳೆ ನೀವು ಕಚ್ಚಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ನಿನ್ನೆಯೇ ಆ ಚಿರತೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಾಳಿ ನಡೆಸಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮೊಡನಿದ್ದ ಆ ನಾಯಿಯೂ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಒಗ್ಗಟ್ಟಿಲ್ಲದೆ ನೀವೇ ಅದನ್ನು ಚಿರತೆ ಬಾಯಿಗೆ ತಳ್ಳಿದಿರಿ. ನೀವು ಮೂವರೂ ಕಚ್ಚಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಾದರೂ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಆ ಚಿರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ಕಾಗೆಯ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಯಿತು. ಆ ನಾಯಿಗಳು ಚಿರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಚಿರತೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿತು. ತಕ್ಷಣ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳೂ ಒಂದಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಾಳಿ ನಡೆಸಿದವು. ಇದನ್ನು ನೀರಿಕ್ಷಿಸದ ಚಿರತೆ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಯಿತು. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳೂ ಚಿರತೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚ ತೊಡಗಿದಾಗ ಸದ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕೆಂದು ಚಿರತೆ ಭಯದಿಂದ ಬೆಟ್ಟದತ್ತ ಓಡಿತು. ತಮ್ಮ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಾವೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳೂ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟ ಕಾಗೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ವಂದಿಸಿದವು.

4. ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು:

- ❖ ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳು
- ❖ ಕಥೆಗಳು
- ❖ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳು
- ❖ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
- ❖ ಮೂಕಾಭಿನಯ

ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲವು ಆತಂಕದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಿವರಿಸುವುದು.

5. ತರಬೇತಿ ಸಲಕರಣೆಗಳು

- ❖ ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳು
- ❖ ಚಿತ್ರಗಳು (ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು)
- ❖ ಆತಂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳಗಳ ಪಟ್ಟಿ
- ❖ ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕ

6. ಫಲಿತಾಂಶ

- ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ವೃತ್ತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.
- ವಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

5 ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ (Problem Solving)

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುಂಪು: ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

1. ಪೀಠಿಕೆ:

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಪರಿಹಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಮುದಾಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಹೋದರೆ ಆಗಲೂ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಪರಿಹಾರವೇನೊ ಇದ್ದು ಅದು ಕೈಗೆಟುಕದಂತಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

2. ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಜಾಣ್ಮೆಯ ವರ್ತನೆ
- ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು
- ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು
- ಜೀವನಾನುಭವದ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು
- ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

3. ವಿಷಯ :

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು, ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಆ ಮೂಲಕ ನೇರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅ) ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಹಂತಗಳು:

- ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ: ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಹಯೋಗ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ

ಏನು? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನಿಖರತೆಯ ಅವಶ್ಯಕವಿರುತ್ತದೆ.

❖ **ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ:** ಎರಡನೇ ಹಂತವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಲು ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಅಡಿಪಾಯದ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಯೋಜನೆಯು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ದರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿವೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು.

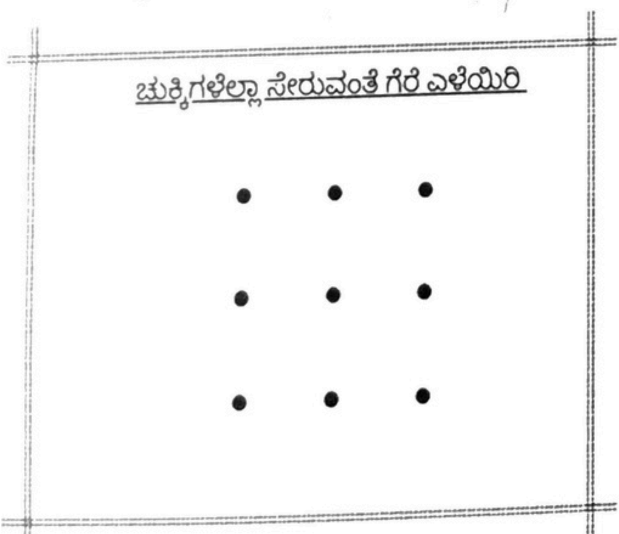
❖ **ಪರಿಹಾರಗಳು :** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವವರೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಬಾರದು, ನೇರವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನವಶ್ಯಕವಾದುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾದಿಸುವ, ಸುಧಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ **ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಷ್ಟಾನ:** ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಹರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಾನುಷ್ಟಾನ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಹಂತ, ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಿಖರವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾರ್ಯಾನುಷ್ಟನ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ ಮಾಡಿದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದರಷ್ಟೆ ಸಮಸ್ಯೆಗನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಾರ್ಯಾನುಷ್ಟಾನ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರವು ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ **ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ:** ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ, ನಮ್ಮ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು, ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೇ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

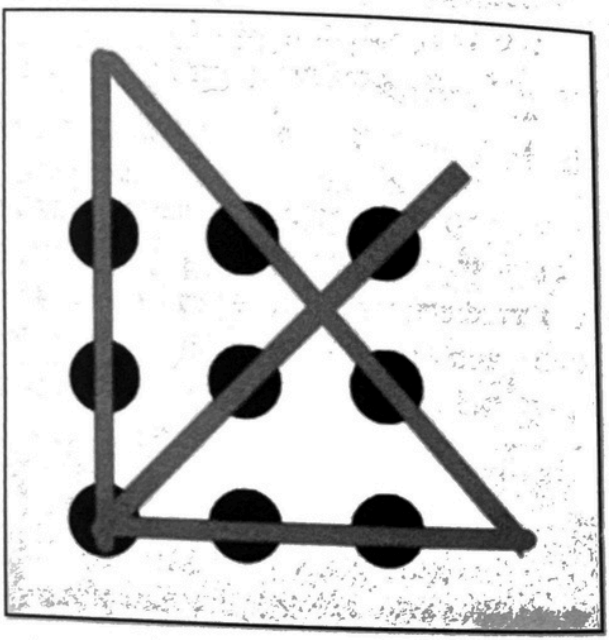
ಆ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ಚಟುವಟಿಕೆ 01: ದಾರಿ ಹುಡುಕುವುದು: **ಈ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. **ಈ** ಕೆಳಗಿನ **ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ** ಕೆಲವು ದಾರಿ ಹುಡುಕುವಂತಹ **ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ** ನೀಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ **ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳ** ಅಲೋಚನೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವ ವೇಗ ಬೆಳಯುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾದ 9 ಚುಕ್ಕಿಗಳನ್ನು 4 ಗೆರೆಗಳಂತೆ ದಾರಿಯನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು, ಪೆನ್ನನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಚುಕ್ಕಿಯಿಂದ ಅಂತಿಮ ಚುಕ್ಕಿಯವರೆಗೂ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯುವಾಗ ಪೆನನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬಾರದು,

ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ವಿಧಾನ:



ಚಟುವಟಿಕೆ 02: ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ನೀತಿ ಕಥೆಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಓದುವಾಗ ಅನೇಕ ಪಾತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಅಯಾ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು, ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು, ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಥೆ 01:

ಪರ್ವತಪುರ ಎಂಬ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕುಜ ಎಂಬ ಕುದುರೆ ರಾಜನ ಬಳಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿತ್ತು. ರಾಜ ಅರಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಕುಜ ಕುದುರೆ ಏರಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ರಾಜನ ಕುದುರೆಯಾದ ಕಾರಣ ಮಕುಜನಿಗೆ ರಾಜ ವೈಭೋಗವೇ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ಸ್ನಾನ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಅದು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇತ್ತು. ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಕುಜನಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಆಸ್ತೇಯ ಎಂಬ ಕತ್ತೆ ತನ್ನ ಮಾಲೀಕನೊಂದಿಗೆ ರಾಜನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಬಂತು. ಅಲ್ಲಿ ರಾಜನ ಕುದುರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೇಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅದು ತಾನೂ ಕುದುರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡಿತು. ತಾನು ಕೂಡ ರಾಜನ ಕುದುರೆಯಾಗಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿತು. ಅದು ಮಕುಜ ಕುದುರೆಯ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮನದ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿತು. ಕುದುರೆ ತನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಬಂಧನದಿಂದ ದೂರವಿರೋಣ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸೋಣ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಆಸ್ತೇಯನ ಸಲಹೆಗೆ ಒಪ್ಪಿತು. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಆಸ್ತೇಯ ಕತ್ತೆ ರಾಜನ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭೋಜನ ಸವಿದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬೀಗತೊಡಗಿತು. ಮಕುಜ ಕುದುರೆ ಅಗಸನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಅಲೆಯತೊಡಗಿತು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂಥ ತಾಜಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಖುಷಿಪಟ್ಟಿತು. ಈ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯಲ್ಲಾ ಎಂದು ಆಸ್ತೇಯ ಮತ್ತು ಮಕುಜರಿಗೆ ಅನಿಸತೊಡಗಿತು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕತ್ತೆಗೆ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಗಾಯಗಳುಂಟಾದವು. ಛೇ, ನಾನು ಅಗಸನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೆ. ಆ ಜೀವನವೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಾನು ಅಗಸನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿತು. ಅದೇ

ರೀತಿ ಕುದುರೆಯೂ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಅಗಸನ ಬಳಿ ಸಿಗದೆ ಕೊರಗತೊಡಗಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಕತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಕುದುರೆ ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಮರಳುವುದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡವು. ತಮಗೆ ಒದಗಿದ್ದ ಕೆಲಸವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಅವು ಅರಿತು ಮರಳಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಿದವು.

ಕಥೆ 02:

ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯಪುರ ಎಂಬ ಊರಲ್ಲಿದ್ದ ಜಗದ್ಗುರುವೊಬ್ಬರು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಅದು ನಿಜವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಆ ಊರಿನ ಜನರಲ್ಲಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಊರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಾಗೂ ದೂರದ ಊರುಗಳಿಂದಲೂ ಜನರು ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಜಗದ್ಗುರು ಕೂಡ ಯಾರು ಬಂದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೇಸರ ಪಡದೆ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಮಹೇಶ ಮತ್ತು ಸುರೇಶ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜಗದ್ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಗುರುಗಳೇ, ನಾವಿಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯರು. ಒಂದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಶೀರ್ವಾದ ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಲೆ ಬಾಗಿದರು.

ಜಗದ್ಗುರು ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತದೇಕ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡಿ ಮಹೇಶನಿಗೆ ನೀನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗುವೆ ಎಂದು ಹಾಗೂ ಸುರೇಶನಿಗೆ ನೀನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗುವೆ ಎಂದರು. ಇದರಿಂದ ಖುಷಿಗೊಂಡ ಮಹೇಶ ಓದುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಜಗದ್ಗುರುಗಳ ಮಾತನ್ನೇ ನಂಬಿ ಸಿನಿಮಾ, ಟೀವಿ, ಜಾತ್ರೆ, ಹಬ್ಬ ಅಂತ ಊರೂರು ಅಲೆದ. ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು ಪಾಠ ಮರೆತ. ಪುಸ್ತಕ ತೆರೆಯುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗದೆ ಓದುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಹಾ ಸೋಮಾರಿಯಾದ. ಆದರೆ ಸುರೇಶ ತಾನು ಫೇಲಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಜಗದ್ಗುರುವಿನ ಮಾತನ್ನು ನಂಬದೆ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ತನ್ನ ಓದಿನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟು

ಒಂದು ದಿನವೂ ಯಾವ ಊರಿಗೂ ಹೋಗದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ, ಹಬ್ಬ, ಜಾತ್ರೆ ಅಂತ ಎಲ್ಲೂ ಅಲೆಯಲಿಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಯೆನ್ನದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂತು. ಮಹೇಶ ಮತ್ತು ಸುರೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆದರು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶವೂ ಬಂತು. ಆದರೆ ಜಗದ್ಗುರು ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದ ಮಹೇಶ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆದು ಫೇಲಾಗಿದ್ದ. ಹಾಗೆಯೇ ಜಗದ್ಗುರು ಫೇಲಾಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದ ಸುರೇಶ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಿದ್ದ. ಇದರಿಂದ ಕುಪಿತಗೊಂಡ ಮಹೇಶ ಸರಸರನೆ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಜಗದ್ಗುರುವಿಗೆ ನೀವು ಪಾಸಾಗುವೆ ಎಂದು ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡಿದ್ದ ನಾನು ಫೇಲಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಫೇಲಾಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದ ಸುರೇಶ ಪಾಸಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಾಯಿತು. ಏಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು? ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ ನಾನು ಕೆಟ್ಟೆ ಎಂದು ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ. ಆಗ ಜಗದ್ಗುರು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ನೀನು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಂಬಿ ಓದುವುದರತ್ತ ನಿನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದೂ ನೀನು ಶಕ್ತಿಹೀನನಾದೆ. ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಎಂದೂ ಫಲ ದೊರೆಯದು. ಸುರೇಶ ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟು ಸತತವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿದ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ನಿನ್ನಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತನಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂತು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಫಲ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಆತ ನಿಜ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರು. ಆಗ ಮಹೇಶನಿಗೆ ತಾನು ಎಡವಿದ್ದೆಲ್ಲಿ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಯಾರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೂ ಕನಿಷ್ಠ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು. ದೇವರೇ ನಮ್ಮ ಪರವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಫಲ ಸಿಗದು. ನಾನು ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ ಎಂದು ಆತ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೀಗಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದ.

4. ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು:

- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು

  (5 step problem solving techniques for innovative solution)

  (CCMIT- introduction to problem solving skills)

  (Humor that works- the 5 steps of problem solving- humor that works)

- ಕಿರು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು

  (YouTube- everyday speech- solving problems)

  (YouTube- decision skills- how to solve a problem in four steps: the idea model)

- ಈ ಮೇಲಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

5. ತರಬೇತಿ ಸಲಕರಣೆಗಳು

- ಚಿತ್ರಗಳು
- ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು
- ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳು

6. ಫಲಿತಾಂಶ

- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಕಲೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- **ಸಮಸ್ಯೆಗಳ** ಉಲ್ಬಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ** ಹೊರಬರುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ **ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.**
- **ನೀತಿ ಕಥೆಗಳಿಂದ** ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

6 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ (Personality Development)

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುಂಪು: ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

1. ಪೀಠಿಕೆ :

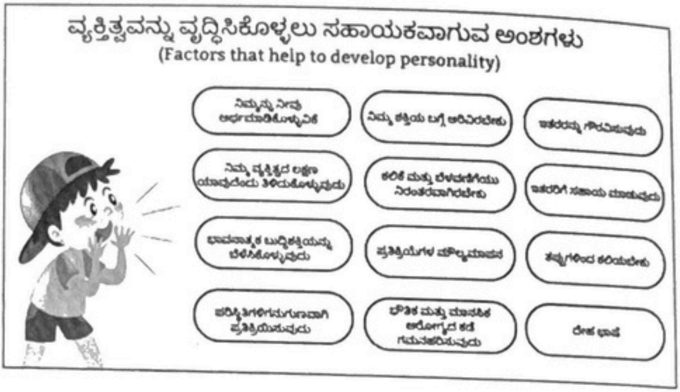
ಮಾನವನು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರು ಕೆಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇತರರಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬ ಪದವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಡವಳಿಕೆ, ಭಾವನೆ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಮಾದರಿಗಳ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬ ಪದವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಗುವಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

2. ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಧನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯಾಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ಅಥವಾ ವಿಕಸನ ಹೊಂದಲು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
- ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸತ್ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ನಾಗರೀಕನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

3. ವಿಷಯ:

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಖರವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವರ್ತನೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಸ್ವಭಾವ, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಸನವಾಗಿದೆ.



ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ:** ನಮ್ಮ ಬಲ, ಬಲಹೀನತೆಗಳು, ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು:** ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ ಯಾವುವುದೆಂದರೆ ನೀವು ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಅಥವಾ ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ ಅಥವಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕತೆಯ ಸ್ವಭಾವವಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯುಕ್ತ.
- **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು:** ಇತರರನ್ನು ಧೂಷಿಸುವುದು, ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವುದು, ತುಂಬು ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊಗಳಿಕೆ ನೀಡದಿರುವುದು, ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡದಿರುವುದು, ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗದಿರುವುದು ನಮ್ಮ

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

- **ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡುವುದು:** ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಮೌಲ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- **ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ:** ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾದಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರಬೇಕು, ಇವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು :** ಬರುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು:** ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:** ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ **ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿರಬೇಕು:** ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅಹಂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಹೊಂದಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ **ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು:** ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಧನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವಿರಬೇಕೆ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವಕೊಡಬೇಡಿ.

❖ **ದೇಹ ಭಾಷೆ :** ಇವುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಭಾಷೆಯು ಮುಖ್ಯ ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ನಿಲ್ಲುವ ಮುಖ ಭಾವನೆ, ಕೈ ಸನ್ನೆ ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

❖ **ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು:** ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

❖ **ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು:** ಗದರದಿರುವುದು, ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು, ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

❖ **ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು:** ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಇತರರು ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು, ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವುದು, ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವುದು ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: 01

ಚಟುವಟಿಕೆ: 01

1) **ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಭಾಷಣ:** ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತ ಸಮೂಹವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು, ಆ ಮೂಲಕ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹ, ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ, ದೇಹ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಆವಭಾವಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಮಂಡನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತಗೊಳಿಸುವುದು.

2) **ವಯಕ್ತಿಕ ಸಂದರ್ಶನ ಚಟುವಟಿಕೆ:** ವಯಕ್ತಿಕ ಸಂದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನನ್ನು ತಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ತಮ್ಮ ದೇಹ ಭಾಷೆ, ತನ್ನ ಮುಖಚರ್ಯೆ, ಹಾವಭಾವಗಳು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಯಕ್ತಿಕ ಸಂದರ್ಶನವು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

3) **ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ:** ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಂಬಂಸಿದಿದ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅ ದಿನದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಧೃಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಮುಲ್ಲಗೊಂಡರೆ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 02:

ಕಥೆ 01:

ಕಾಡೊಂದರಲ್ಲಿ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹಗಳೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಕಾಲದ ಹಿಂದೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ವಲಸೆ ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಆನೆಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹಗಳ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಾಡಿನ ಪಕ್ಕದೂರಿನ ಮನುಷ್ಯರು ಆಗಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಿದ್ದು, ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಸುಖಿ ಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ನಿಯತ್ತಿನ ನಾಯಿ ಒಂದಿತ್ತು. ಅದು ಯಾವತ್ತೂ ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಚ್ಚದೇ ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನೂ ಬೇಗ ನಂಬದೆ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರೆಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಾ ಊರಿಗೇ ಕಾವಲುಗಾರನಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇತ್ತು. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದು ಬೇಗನೇ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿ, ದುಷ್ಟತನ ಗುರುತಿಸಿ ಅಂಥವರು ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ ಗುರ್ರೆಂದು ಕಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಮ್ಮೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಜನರಿಗೆ ಈ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ್ದೇ ತಡ ಅದಕ್ಕೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆಯೆಂದು ಊರಿನವರೆಲ್ಲ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದೊಣ್ಣೆ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಹೊರಟರು. ಇದರಿಂದ ಹೆದರಿದ ನಾಯಿ ಹೇಗೋ ಮನುಷ್ಯರ ಕೈಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಊರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಓಡಿತು. ಓಡಿ ಓಡಿ ಸುಸ್ತಾದ ಅದು ಊರಿನ ಜನರ ಸಹವಾಸವೇ ಬೇಡ, ಅವರ ನೀಚ ಬುದ್ಧಿಯೆದುರು ತಾನು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಶ್ರಯ ಕೇಳಿ ಪಕ್ಕದ ಕಾಡಿಗೆ ಬಂತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯರ ಜೊತೆಗಿದ್ದ ಊರಿನ ನಾಯಿ ಕಾಡಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಬೇಡಿ

ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಕುತಂತ್ರವಿರಬಹುದೆಂದು ಅದನ್ನು ಹೊರಗೋಡಿಸಿದವು. ನಾಯಿ ಅನಾಥವಾಗಿ ದಿಕ್ಕು ತೋಚದೆ ಹೇಗಾದರೂ ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಾ ಕಾಡಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಆರಮಾಗಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೊಲ, ಜಿಂಕೆ, ಕಡವೆ, ಕಾಡೆಮ್ಮೆಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಊರಿನ ಜನರಿಗೆ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿತು. ಅವರು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಬಂದು ದಿನವೂ ಒಂದೊಂದೇ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕಾಡಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ನಾಯಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಎದುರು ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಮಾತು ನಂಬದೆ ತನ್ನನ್ನೇ ಬಡಿದಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ತಾನೇ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಜನರು ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ಬಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವಾಗ ನಾಯಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಎರಗಿ ಮನಬಂದಂತೆ ಕಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಮೊದಲು ಹೆದರಿದ ಜನರು ನಂತರ ತಿರುಗಿಬಿದ್ದು ನಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಾಳಿ ಮಾಡಿದರು. ಹೆದರದ ನಾಯಿ ಅವರನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕಚ್ಚತೊಡಗಿತು. ಈ ಗಲಾಟೆಯ ಸದ್ದು ಕೇಳಿ ಓಡಿ ಬಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಿಜ ವಿಷಯವೇನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಅವರ ರಾಜನಾದ ಆನೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ತುಳಿದು ಕೊಂದುಹಾಕಿತು. ಬುದ್ಧಿವಂತ ನಾಯಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದರಿಂದ ರಾಜ ಆನೆ ನಾಯಿಯನ್ನು ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ದಂಡನಾಯಕನನ್ನಾಗಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆನೆಯ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾಯಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೆದರದೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಅವರಿಗೇ ಸರಿಯಾದ ಪಾಠ ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬಾಳಿದವು.

ಕಥೆ 02:

ಒಮ್ಮೆ ವಿತಂಡವಾದಿಯೊಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ವಿಷಯವೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ವಾದಕ್ಕಿಳಿದ. ಗುರು ಸಾವಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಸರಳವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನು ಒಪ್ಪದೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ವಿತಂಡವಾಗಿ ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಗುರುಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಚಹಾ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ತಂದು ಅವನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಖಾಲಿ ಲೋಟವನ್ನಿಟ್ಟು ಅದರೊಳಗೆ ಚಹಾ ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಲೋಟ ತುಂಬಿ ಚಹಾ ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಗುರುಗಳು ಮಾತ್ರ ಚಹಾವನ್ನು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡ ವಿತಂಡವಾದಿ "ಇದೇನು ಗುರುಗಳೇ ಲೋಟ ತುಂಬಿದ್ದರೂ ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೀರಲ್ಲಾ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಆಗ ಗುರು "ಅದರಲ್ಲೇನು ತಪ್ಪಿದೆ?" ಎಂದು ಮರುಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ವಿತಂಡವಾದಿಯು "ತುಂಬಿರುವ ಲೋಟ ಖಾಲಿ ಮಾಡದ ಹೊರತು ಚಹಾ ಹೇಗೆ ಪುನಃ ಲೋಟದೊಳಗೆ ಹೋದೀತು ಗುರುಗಳೇ" ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರು "ನೀನೂ ಅಷ್ಟೇ. ಈ ಚಹಾ ಲೋಟದಂತೆಯೇ ಆಗಿದ್ದೀಯಾ. ನಿನ್ನದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿದ್ದೀಯಾ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಹೇಳುವುದು ನಿನ್ನ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಬೇಡವಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಹಾಕು. ನಂತರ ನಾನು ಹೇಳುವ ಮಾತು ನಿನ್ನ ತಲೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರು. ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾದ ವಿತಂಡವಾದಿಯು ಅಂದಿನಿಂದ ವಾದ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ.

ಕಥೆ 03:

ಬೆಳಕಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ನಾನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅನ್ನುವ ತರ್ಕಗಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ದೇವಲೋಕಕ್ಕೆ ಬರತೊಡಗಿದವು. ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠರೆಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಅನ್ನುವ ಬಲವಂತ ಹೇರತೊಡಗಿದವು. ಯಾರನ್ನು ತಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕೆಂದು ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿಯುಂಟಾಯಿತು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ತುರ್ತು ಸಭೆ ಕರೆದನು. ಸಭೆಗೆ ಇಂದ್ರಾದಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು. ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಹೀಗೆ ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೋ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕರೆಹೋಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಬಂದು ಸೇರಿದಾಗ ಸಭೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಭೂಮಿ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಿಂಚುಹುಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಹೋಗಿತ್ತು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ನೀನು ಒಬ್ಬನೇನಾ, ಮತ್ತ್ಯಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಹಣತೆ ಯಾಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಅಂತ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಆಗ ಮಿಂಚುಹುಳವು ಹಣತೆಯನ್ನು ನಾನು ಕರೆದೆ. ಆದರೆ ಹಣತೆ ನಾನು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದವನೊ, ಇಲ್ಲವೊ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿತು ಎಂದಿತು. ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಹಣತೆ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನ್ನಿಸಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿತು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ವಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕು ಮಂಡಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಸೂರ್ಯ, ನನಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಭೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇಲ್ಲದ ಜಗತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನ ನಡೆಯುವುದು ನನ್ನ ಬೆಳಕಿನಿಂದನೇ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅಹಂನಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಕಡೆ ನೋಡಿತು. ಆನಂತರ ಚಂದ್ರ, ಈ ಸೂರ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಇರವವನಲ್ಲ. ಹಗಲು ಮಾತ್ರ ಅವನ ಕೆಲಸ. ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಇಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿಲ್ಲ. ಕವಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನಷ್ಟು ಮಾಡಿದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಸೂರ್ಯನಷ್ಟು ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲು ನೀಡಿ ಜನರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸಿತು. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಗಲು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತ್ರ

ಆದರೆ ನಾವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಿನವೂ ಇರ್ತೀವಿ. ನಮ್ಮ ಬೆಳಕು ಅವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ಹಾದಿ ತೋರಿಸುತ್ತೀವಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಕ್ಕರೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದವು. ಮಿಂಚುಹುಳ ಕೂಡ ನಾನು ಸಣ್ಣವನಾದರೂ ಯಾರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಸೊಬಗು ಮೂಡಿಸುವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ತನ್ನ ವಾದ ಮಂಡಿಸಲು ಮುಂದಾದ ಹಣತೆ ನನಗೆ ವಾದ ಮಂಡಿಸಲು ಆಸೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದೂ ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠನೆಂದೂ ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಕು ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಖುಷಿ ಇದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬೆಳಕಾಗಲಿ, ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ ಹಚ್ಚಿದವರಿಗೆ ನಾನು ಮೋಸ ಮಾಡಲ್ಲ. ಅವರು ಬಯಸುವವರೆಗೂ ಬೆಳಕು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಬೇಡವೆಂದರೆ ನನ್ನ ಬೆಳಗುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸೂರ್ಯನಾಗಲಿ, ಚಂದ್ರನಾಗಲಿ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳಾಗಲಿ ಬೇಡವೆಂದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಯಾರೆ? ಜನರಿಗೆ ಬೇಡವೋ ಬೇಡ್ವೊ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಉರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಜಗತ್ತು ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನ ಕೆಲಸ, ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನಾನು ಉರಿದು ಬೆಳಕು ಕೊಡುವುದು ಕರ್ತವ್ಯ. ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು ನನಗೆ ಸರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಮೊದಲೇ ಸಭೆಗೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ಕೈ ಮುಗಿಯಿತು. ಹಣತೆಯ ಮಾತು ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರು.

ಆಗ ಬ್ರಹ್ಮ, ಯಾರು ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಇಡೀ ಸಭೆಯೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಇರುವುದು ಬರೀ ಬಲದಿಂದಲ್ಲ, ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲ್ಲ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಲೂ. ಸಣ್ಣ ಬೆಳಕು ಕೊಟ್ಟರೂ ಹಣತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುರುತರವಾದದ್ದು ಎಂದ. ಎಲ್ಲರೂ ಹಣತೆಗೆ ಜಯಕಾರ ಹಾಕಿದರು. ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಯಿತು.

4. **ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು:**

- ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳು
- ಮೇಲಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು
- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು

5. **ತರಬೇತಿಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು**

- Presentations
- Videos
- ಕಥೆಗಳು

6. **ಫಲಿತಾಂಶ**

- ಮಕ್ಕಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು
- ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದು
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು
- ಸಮಾಜಘಾತುಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗದಿರುವುದು

7 ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ (Stress Management)

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುಂಪು: ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು

ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

1. ಪೀಠಿಕೆ :

ಒತ್ತಡವು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ, ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡವು – ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹರಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಆಂತರಿಕ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ❖ ವೃತ್ತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯು ಒತ್ತಡವಿದ್ದು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯು ಸಹ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು.
- ಜಟಿಲವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುವುದು.
- ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು.
- ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಮಯ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹೊರತರುವುದು

3. ವಿಷಯ:

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವದನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಹಣಕಾಸಿನ ಒತ್ತಡಗಳು ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗುರಿಯು ವ್ಯಕಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅ) ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು:

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ:

- ನಿರುದ್ಯೋಗ
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ
- ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ
- ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಘಾತ
- ಹಣಕಾನಸ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳು
- ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು
- ದೀರ್ಘ ಕೆಲಸದ ಸಮಯ
- ಜವಬ್ದಾರಿಯ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ
- ಜವಬ್ದಾರಿಯ ಸಂಘರ್ಷ
- ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳು
- ಅಂತರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ ಗುಂಪಿನ ಸಂಘರ್ಷ
- ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಬದ್ಧತೆಗಳು

ಆ) **ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು:**

- ಆತಂಕ
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ
- ತಲೆನೋವು
- ಖಿನ್ನತೆ
- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ಹೃದಯರೋಗ
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಇ) **ಕಥೆ 01:**

ರಾಜ ಮತ್ತು ಋಷಿ ಕಥೆ

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ರಾಜ್ಯವು ಒಬ್ಬ ರಾಜನ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. ಅವನ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು, ಒಂದು ವರ್ಷ ಆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಭೀಕರ ಬರಗಾಲ ಉಂಟಾಯಿತು, ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಗಳು ಒಣಗಿದವು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೈತರು ರಾಜನಿಗೆ ಕಂದಾಯವನ್ನು ಪಾವತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಆದಾಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅವರ ಖಜಾನೆ ಖಾಲಿಯಾಗತೊಡಗಿತು ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ರಾಜನಿಗೆ ಆತಂಕವಾಯಿತು, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವರು ರಾಜ್ಯದ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸತೊಡಗಿದರು. ಬರಗಾಲದ

ಕಾಲ ಕಳೆಯಿತು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಯಿತು ಆದರೆ ರಾಜ ಇನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ, ಮತ್ತೇ ಕ್ಷಾಮ ಬಂದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇತ್ತು, ಇದಲ್ಲದೇ ಮಂತ್ರಿಗಳ ಷಡ್ಯಂತ್ರದ ಭಯ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ದೇಶಗಳ ದಾಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಂತೆಗಳು ಅವನನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯತೊಡಗಿದವು, ಈ ಚಿಂತೆಗಳೆಲ್ಲವು ಅವನ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿತು.

ಒಂದು ದಿನ, ಒಬ್ಬ ಋಷಿ ಅವನ ಅರಮನೆಗೆ ಬಂದನು. ರಾಜನು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಋಷಿಗೆ ಹೇಳಿದನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು. ಋಷಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡನು ಮತ್ತು "ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯ ಮೂಲ ರಾಜಕೀಯ.

ನೀನು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು ನಿನ್ನ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸು ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳಿದರು. ರಾಜನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದನು ಮತ್ತು ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ಋಷಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದರು. ನಂತರ ಋಷಿ ಕೇಳಿದರು, ನೀವು ಈಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?" ರಾಜ ಹೇಳಿದರು, "ನಾನು ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡೋಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತೇನೆ". ಋಷಿ ಹೇಳಿದ, ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಹಣ ಹೊಂದಿಸುವಿರಿ? ಈಗ ಆ ರಾಜ್ಯವು ನನ್ನದು, ಖಜಾನೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಧಿಕಾರವೂ ನನ್ನದೇ". ಆದರೆ ನೀನು ಕೆಲಸ ಮಾಡವುದಾದರೆ ನನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಯಾಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ನಾನು ಋಷಿ, ನಾನು ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ಇಲ್ಲಿ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ನನ್ನ ಪರವಾಗಿ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸು ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳಿದರು. ರಾಜನು ಋಷಿಯ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡನು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಋಷಿ ಮತ್ತೆ ಅರಮನೆಗೆ ಬಂದು ರಾಜನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿದರು, "ಈಗ ಹೇಗಿದೆ? ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? "ಗುರುಗಳೇ, ಈಗ ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಗಾಡವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮೊದಲು ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಅದೇ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ಇದು ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ" ಎಂದ ರಾಜ.

ಋಷಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ, "ರಾಜ ಮೊದಲು ನೀವು ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದು ಹೊರೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಆದರೆ ನನಗೆ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕೆ – ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೊರೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ಈ) ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :

❖ **ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ:** ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಅಥವಾ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಮೂಹದೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವದು.

❖ **ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ:** ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ಒತ್ತಡ-ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಗುತಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡದ ಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

❖ **ಹವ್ಯಾಸಗಳು:** ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ನೋಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ನಡೆಯುವದು, ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದ 15 – 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು.

❖ **ಧ್ಯಾನ:** ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಟ್ಯುಟೋರಿಯಲ್ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಬಹುದು.

❖ **ವ್ಯಾಯಾಮ:** ಒತ್ತಡ ಸರಿದೂಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೊರಬಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

- **ಸಮಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವದನ್ನು ಕಲಿಯುವದು, ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅತಿಯಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- **ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ:** ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯೋ ಹಾಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- **ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವದು:** ಸದಾ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವದು ಸಹ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
- **ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು:** ಸಂಗೀತವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನಾವಾಗಿದೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯು ಹೊಸದಾಗಿ ಬರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಸ್ವ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವದು:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನು ಆತ್ಮ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವದು:** ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅತಿ ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- **ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- **ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ನೆನಪಿಸುವುದು:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಘಟನೆಗಳು, ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳು ಇದ್ದು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುವ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸುವದು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- **ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ವಾಧಿಸುವುದು:** ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವದು ಉದಾ: ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ಥ, ಹೂದೋಟದ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರಯಾಣ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮನಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

4. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು/ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು:

- ನಿಸರ್ಗದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಯುವಕರನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವದು. ಚಿತ್ರಗಳು ಯುವಕರಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.
- ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.
- ಸೂಚಿಸಿದ ಪರಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಒತ್ತಡದ ವಾತಾರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನೀತಿ ಕಥೆಗಳ ಬೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥೈಸುವುದು.
- ಆಟೋಟಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.

5. ತರಬೇತಿ ಸಲಕರಣೆಗಳು

- ನೀತಿ ಕಥೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹ
- ಗುಂಪು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು
- ಸ್ತಬ್ಧ ಮತ್ತು ಕಿರು ಚಿತ್ರಗಳು
- ಆಯ್ದ ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳು
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಚರಿತ್ರೆಗಳು
- ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆ, ಚಿಂತನೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹ

6. ಫಲಿತಾಂಶ

- ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಬರಿತ ವಾತಾವರಣ
- ಸುಧಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿನ ಸುಧಾರಣೆ
- ಉತ್ತಮ ಸಂಘಟಕನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವಿಕೆ
- ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಚತುರತೆ ವರ್ತನೆಯ ವೃದ್ಧಿಸುವಿಕೆ
- ವಿವಿಧ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಮನೋವೃತ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಳ