ಪೋಷಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರ** ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

▸▸ ನನ್ನ ಮಗ ಎರಡನೇ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಳೆದ ವರ್ಷವೇ ಮುಗಿಸಿದ. ಆದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಗುರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೇ ಓದಬೇಕು, ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ ಅವನದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಈಗಲೂ ಸಹ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಿಶ್ವಾಸ ಅವನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಓದುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನುಳಿದಿರುವ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ, ಹೇಗೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲ ನನ್ನದು. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ನವೀನಾ, ತುಮಕೂರು

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇವೆ. ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸದಾ ಲಭ್ಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮ, ಓದುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಓದುವ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ, ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಷಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಬರೆಯುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಅಂದರೆ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕ್ರಮದಿಂದಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಕೊಂಡಿಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಎಲ್ಲವೂ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುವುದಾದರೂ, ಇದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗದು. ಉದಾ: ಗಣಿತ, ಸೂತ್ರ, ಸಮೀಕರಣಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಬಿಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಠಿಣ ಪದಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲ ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡುವುದು, ಬರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚುದಿನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಬರೆಯುವುದು, ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮರುಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದು; ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರುಬಹುದಾದ ಹೊಸ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಇರಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಬರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದರೆ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಹುಸಿಗನಸು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಫಲಿತಾಂಶದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪೋಷಕರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಸಹ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ತಿಳಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಓದುವ ಹಂಬಲ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಅದು ನೆರವೇರದಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹತಾಶೆಗೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಿಯು ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬರುವಂತಹ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳ ಪೂರ್ವಾನುಭವವೇ ಇದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

▸▸ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 22 ವರ್ಷ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಅವಳು ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆತನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಹುಡುಗನು ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಮುಗ್ಧ ಜೀವಿಗಳು. ಅಂತಹ ಮನೆತನ ನೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಹುಡುಗ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಕ್ಕನ ಮಗ. ಅವನಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮದುವೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಾಳೆ, ನನ್ನ ಮಗಳು. ಆದರೆ, ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಸಂಬಂಧ ತಡೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, ಹಿಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮದುವೆ ನಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಇದೆಯೇ? ಕಾನೂನು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ನೋಂದಣಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಮಗಳ ಹಿತವೂ ಮುಖ್ಯ. ಅವಳ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ದುಃಖವೂ ಇದೆ. ದಯಮಾಡಿ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ ಸಮಾಧಾನ ಕೊಡುವಿರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ಅನನ್ಯ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಪರಿಣತ ಕಾನೂನು ತಜ್ಞರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವಿವಾಹವು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನಿಮಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೆರಡರ ವಿರುದ್ಧದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇದಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದೇನೋ? ಇನ್ನು ಉಳಿದಿರುವ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳುವುದು. ಕಾನೂನು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮದುವೆ ಆದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದು ಊರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ (ಸಪಿಂಡದವರ ಕೆಲವು ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಡುವೆ ವಿವಾಹ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ಮೀರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗದೆಯೇ ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಹ-ವಾಸ'ಕ್ಕೂ ಕಾನೂನು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ). ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರತ್ತವೇ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯ ರೀತಿಗಳು ಹಲವಾರು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ಮಹತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡದಿರುವ ಈ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬಗಳು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆವಿಗೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿರದಿದ್ದರೂ ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಮಗನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಚಿತವಾದುದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದರತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಸಹೋದರರ ನಡುವೆ ಇರಬೇಕಾದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧದತ್ತ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗಬಲ್ಲದು. ಸಮಾಧಾನದ ಮಾತುಗಳು, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಯೇ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವಯಸ್ಕರಾಗಿರುವ ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರತ್ತವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮದುವೆಯ ಬಯಕೆ, ಭಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರವಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ/ ಮಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122