

# ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕೆ? ಪ್ರೀತಿಯೊಂದೇ ಓಕೆ!

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಬಯಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಾರ್ಗವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ, ಪ್ರೇಮದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವುದು ಅಪರೂಪ.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



ಸಂಜೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಸಾಕು, 'ಕೆಲಾಕ್ಸ್ ಕೊಡು' ಎನ್ನುತ್ತ ಪ್ರೇಮಾಳ ಮಗ ಶಕೀಲ್ ವರಾತ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಂಜೆ ಕೆಲಾಕ್ಸ್ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಗನಿಗೆ ಅವಳೇ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಳು. ಕೋವಿಡ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸಂಜೆ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇನೋ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುವ ಸಂಭ್ರಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ತೆರವಾಗುತ್ತಲೇ, ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೊರಟಂತೆ ಪ್ರೇಮಾ ಕೂಡ ಆಫೀಸಿಗೆ ತೆರಳಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಗನ ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಸಂಜೆ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಲು ಅವಳಿಗೆ ಬಿಡುವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಜೆ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಕೆಲಾಕ್ಸ್, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮಗನಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಮಗನೂ ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗ, ಪ್ರೇಮಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಹಗುರವಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರಾಳವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಗನಿಗೆ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಸಂಜೆ ವೇಳೆಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. 'ಅರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಚಟ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಚಹಾ ಮತ್ತು ಬೀಡಿ ಚಟವಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಈ ಒಂದನೇ ಕ್ಲಾಸಿನ ಮಗನಿಗೆ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಚಟ ಎಂಟಿಕೊಂಡಿದೆಯಲ್ಲಾ...' ಎಂದು ಅವಳು ಆಗಾಗ ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟು ನಕ್ಕಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ಇದು ತಾನು ನಗುವಷ್ಟು ಸರಳವಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಅರಿವಿಗೆ ಬರತೊಡಗಿತು.

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲೀ ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಲೀ ಅಭ್ಯಾಸವೊಂದು ರೂಢಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಚಟವಾದರಂತೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರವೊಂದನ್ನು

ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ಬಹಳ ದಿನ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಅದರದ್ದೇ ನೆನಪಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ತಹತಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಹೊಸ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಗ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ಅಟ್ಟುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವಾಗ ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂಚಲವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದಾದರೂ ಇತರ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವಂತೆ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಇದೇನು ಭಾರೀ ಯೋಜನೆ' ಎಂದು ನಗು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಒತ್ತಾಸೆಯಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಿತಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರೇಮಾ ಕೂಡ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ಮಗನ ಕೆಲಾಕ್ಸ್ ಪ್ರೀತಿಯ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಆಕ್ಷೇಪವನ್ನೇ ಎತ್ತಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ತನಗ್ಯಾಕೋ ಬೆನ್ನು ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮೌನವದನಳಾಗಿ ಕುಳಿತಬಿಟ್ಟಳು. ಮಗನಿಗೂ ಒಂದೆರಡು ದಿನವಾದರೂ ಅಮ್ಮ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹುಶಾರಿಲ್ಲದೇ ಮಲಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಮಗ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಸಂಜೆ ಪ್ರೇಮ, ಮಗನ ಬಳಿ - ತಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ

ಅವರು ಬೆನ್ನುನೋವು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಪ್ರತೀದಿನ ಸಂಜೆ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷೇಮಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಸಲಹೆಯದು.

'ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡ್ತೀನಿ. ಆದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಬರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ನನಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ತುಸು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೀನು ನನ್ನೊಡನೆ ಬರಬಹುದಾ? ನನ್ನ ಬ್ಯಾಗು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತಿರು. ಅಥವಾ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿರು... ನೀನು ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಧೈರ್ಯ' ಎಂದು ಮಗನೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು. ತಾನು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಅವನಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾದಂತೆ ಕಂಡಿತು.

ಮರುದಿನ ಸಂಜೆ ಅಮ್ಮ ಮಗ ಪಾರ್ಕಿಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ, ಒಂದು ಬುತ್ತಿ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಪುಳಿಯೋಗರೆ ತಿಂದರು. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಾಕ್ಸ್ ಮಾತು ಮರೆಯಾಯಿತು. ಒಂದು ಸೈಕಲ್ ತಗೊಂಡು ನೀನೂ ಪಾರ್ಕ್ ಪಕ್ಕ ರೌಂಡ್ ಹೊಡೆಯಬಹುದಲ್ಲಾ... ಎಂಬ ಐಡಿಯಾವನ್ನು ಪ್ರೇಮ ಹೇಳಿದ್ದೇ, ಮಗನಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ, ಆಟವಾಡಿ ದಣಿವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಬಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಪಲ್ಯ... ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕೆಲಾಕ್ಸ್ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಹಟ ಮರೆವೆಗೆ ಸಂದಿತೆನ್ನಿ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವ ಕೌಶಲವೂ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವೂ ಇರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)