



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?



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

▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೇ 21 ವರ್ಷ. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಂದೆ. ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯಮ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವಿಧ್ಯಾವಂತಳಾದ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ. ನನ್ನ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಮಗನ ಹರದ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಆಗವನು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಆದರ, ಗೌರವ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದ. ಸದಾ ಕಳವಳ, ಮನಸ್ತಾಪವಿದ್ದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವಂತಾಗಿತ್ತು. ನಾನಾಗ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ, ನನ್ನ ಗಂಡ ಹಣಕಾಸು ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. 4 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ನಾನು ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ, ಹಿತ ಕೊಡುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವವೋ, ಪರಿಸರ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಪಾರವೋ ತಿಳಿಯದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾರ ಹಂಗಿಗೂ ಸಿಗುವುದು ಬೇಡವೆನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಸೂತ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅದೇಕೊ ಏನೋ ನನ್ನ ಮಗನಿಗಿದು ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಾರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಎರಡು ಸಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿದರೂ ಸಾಕು, ವೈದ್ಯರು, ತಪಾಸಣೆ, ಗುಳಿಗೆ, ವಿಶಾಂತಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನೇ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೇ ತಿಳಿಸಿದರೂ ಅರ್ಥವಿಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗಂತೂ ಇದು ನುಂಗಲಾರದ ಬಿಸಿ ತುಪ್ಪವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳೊಂದನ್ನು ಕೇಳದೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಾನು ಬೆಳೆದು, ನಾವೂ ಅವನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಇದೀಗ ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಕಾವಲು ಪಡೆಯಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಗತಿ. ನನಗೇಕೊ ಪರಾಧೀನತೆ ಎಳೆಷ್ಟು ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕಲೆ, ಎದ್ದಾರಿಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆವನಿಗಿದೊಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಅಥವಾ ಕಾಡಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು? ಒಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅವನು ಹೀಗೇಕೆ ಬದಲಾದ ಎನ್ನುವುದರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ಥಾಗಿದೆ. ಇದೇನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೂಚನೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಗೊಂದಲವು ಇದೆ. ದಯಮಾಡಿ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

-ಸಾವಿತ್ರಿ ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ವರ್ತಿಸದಿರುವುದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ, ಕಾಳಜಿ ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಕತನದಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಬೆಳೆಯುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳು ಅಪ್ಪಕ್ಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಈಗದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವೆನ್ನುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಒದಗಿ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಭಾವ ಸದಾ ಇದ್ದಾಗ ಇತರರ, ಆತ್ಮೀಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ, ಭಾವಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಗೊಂದಲದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮೂಡದ ಕಾಳಜಿ ಇದಾಗಿರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದೊಂದು ಕರ್ತವ್ಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಪೋಷಕ/ತಂದೆಯಾಗಿರುವುದೂ ನಿಮ್ಮತ್ತ

ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಕೆಯ ಅಪನ ಬಾಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪೋಷಕರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳ ನೆನಪು- ಅರಿವು ಈ ರೀತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಕಪಟವಿರದ ವರ್ತನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸರಿ. ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳದೆ ಬೇಸರ ತಂದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಕಟ ಪಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚಲನವಲನಗಳು ಅವನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವನಿಂದ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಮಗನ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲೂ ಬಹುದು.

▶ ನನ್ನ ಮಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ಬಿಬಿಎಂ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೇ 19 ವರ್ಷಗಳು. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಮಿಕ್ಕಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದು. ಮೊದಲ ಪಿಯು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಯಿತು. ಇದೀಗ ಹೊಸ ವರ್ತನೆ ಶುರುಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. 'ಪ್ರೇಮಿಗಳ ದಿನಾಚರಣೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತಿಯಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವಳು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಗೆಳೆಯರು ಸೇರಿ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ಮನರಂಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ನನ್ನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಆತಂಕದ ಭಾವನೆ ಅವಳ ತಲೆಗೆ ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಒಂಟಿ ಮಹಿಳೆ, ಜನ/ಧನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆ. ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಂತೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬಿಡಲು ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ರಮ್ಯಾ ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಉತ್ಸಾಹದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಮುಗಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಪಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆ ವಯಸ್ಸು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗುವಂತಹದ್ದು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭ್ರಮಿಸಲು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹರೆಯದವರ ಅನೇಕ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹಿತವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಾಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳೂ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಯೋಚಿಸಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಸದ್ಯ ನೀವು, ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಗ್ಗೆ ಹರಿಸದವು ಎಂದು ನಿಜವಾದರೂ ಮುಂದಾಲೋಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವಳ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಟ್ಟದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೋಗದಿದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಆಗಬಹುದು. ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಹೇಳುವಾಗ ನೀವಾಡುವ ಮಾತು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾವಗಳು ಆವೇಶ, ಆಕ್ರೋಶ, ಹಠಾಶೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಂತಹದ್ದು ಆಗಿರಬಾರದು. ಅವಳ ಅನಿಸಿಕೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಅದಷ್ಟೋ ಸಲ ಪೋಷಕರು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೆಸಗುವುದು ಸಹಜ. ಪೋಷಕರೆನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡತನ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬಯಕೆ, ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಾನಸಿಕತೆಗನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ಅವಳ ನಿಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸಿದ್ಧತೆಗಳಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಅರಿವು ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಬಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೇಜ್ಲೆಲ್ 9880937122email: psychologist.sridhara@a1-mind.com