



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

ಪೋಷಕರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ  
ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ ಅವರು  
ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

☐ ನನ್ನ ಮಗ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಅವನದು ತುಂಬಾ ಹಠದ ಸ್ವಭಾವ. ಹಿಡಿದ ಹಠ ಜಪ್ಪಯ್ಯ ಅಂದರೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟು ಬಂತೆಂದರೆ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಾನೆ, ಹೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಣ್ಣವನಿದ್ದಾಗ ಅವನ ದುಷ್ಟತನವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಹೂಡೆದು ಬಡಿದಿದ್ದೇನೆ. (ಈಗಿಲ್ಲ) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಟ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಅದಂದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದು, ಮಾರುವುದು. ಅವನ ಬಳಿ ಇದ್ದ ಸೈಕಲನ್ನೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾರಿಬಿಟ್ಟ. ಹೊಸದಾಗಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಮಾರಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಡಲೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ರಂಪ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಉಪಟಳ ಸಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಆಗಿದೆ. ಓದುವುದರಲ್ಲಂತೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಮಗ ಹೀಗೇಕೆ ಆಗಿದ್ದಾನೆ? ನಾವು ಇವನನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನುಮಾಡಬೇಕು? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ನತದೃಷ್ಟ ತಾಯಿ

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ದುಷ್ಟತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನ ಉಪಟಳವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಹದಿಹಠತನದ ಕೊನೆಯಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಅವನ ಸಿಟ್ಟು, ಪ್ರಲಾಪಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದು ಮಾರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ದುಷ್ಟರ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗೆ ಸಿಗುವ ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಖರ್ಚುಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಏನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಿಧದ ಹೇಳಿ. ಅವನ ಅರ್ಭಟಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಣೆಹಾಕುವುದು ಏಕೆ? ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ಯುವಕನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರುವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೈಕಲ್ ಮಾರಿದ್ದು, ಮೊಬೈಲ್ ಮಾರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂತಹ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬಯಲಿಗೆ ಎಳೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳಿ. ಅಥವಾ ಯಾರ ಮೂಲಕವಾದರೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರೊಂದಿಗೆ ಅವನ ನಡೆನಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನು ಯಾವ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ, ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕಾನೂನು ಪಾಲಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದುಮುಂದು ನೋಡುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರ ಯಾ ಸಂಕಟ ಪಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ

ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮನರಂಜನೆ, ಚಿಂತನೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

☐ ಈಗ ತಾನೇ ಬಿ.ಕಾಂ ಪದವಿ ಪಡೆದು, ದೂರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಕಾಂ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ತಂದೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದ ನನಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಕೊರತೆಯೂ ಇದೆ. ಜೀವನ ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಣ್ಣ ದೊಂದು ಕೆಲಸ ಹಿಡಿದಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ವರಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಹಿಂಸೆ, ಹಿಂಯ್ಯಾಳಿಕೆಗಳು ತುಂಬಾ ಬೇಸರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಈಗಲೂ ಸಹ ಅದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ಮುಂದೇನು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಚಿಂತೆಗಳು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ದಯಮಾಡಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ಮಾರ್ಗಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಪ್ರವೀಣ, ಜಮಖಂಡಿ

ಮನಸ್ಸು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೇ ನೋಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಬರೆದಿರುವ ಪತ್ರವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಈಗಾಗಲೇ ಬಿ.ಕಾಂ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ಮುಂದಿನ ಹಂತದತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿದಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕೆಳದ ವರ್ಷದ ಬಗ್ಗೆ, ಗತಿಸಿದ ಸ್ನೇಹಿತರ ಒಲವು ಮತ್ತು ಒಡನಾಡಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಚಿಂತನೆ, ಮುಂದವರಿಕೆ ಬೇಕಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಕೈ ಕಸಬು, ಸದಭಿರುಚಿಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸವೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿಯದಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು ಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಗುರಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೈಕ್ಕೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವಂತಹ ಕಸರಾತ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಎಟಕುವಂತಹ ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವಕಾಶಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರಲಿ ಎಂದು ಕಾಯುವುದು ಬೇಡ. ಅವಕಾಶಗಳ ಶೋಧನೆ ನಿಲ್ಲಿಸದಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯಲಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಚಯಸ್ಥರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂ.ಕಾಂ ಪದವಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

☐ ನನ್ನ ಮಗ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಓದು ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಅವನ ಗಮನ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಇವನ ನಡೆನಡಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಂಜುಳಾ ಹರೀಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನುರಿತ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಅವನ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಅಂದರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಅವನದಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಒಡನಾಡಿತದ ಮೂಲಕವೇ ಕಲಿಕೆಯೂ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವರಾಡುವ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು; ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಸಪದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಮಗ್ಗಿಯ ಆಟ, ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಿಕೆಯತ್ತ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ.