



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

▶▶ ನಮ್ಮದು ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬ. ನನ್ನ ಗಂಡನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ವಾಸ. ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗಳು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಊರಾರು ಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಕಳೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಅವಳ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ದೂರು ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕಳೆದು ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅವಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮದು. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವಳು ಇದೀಗ ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷಾ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇದೇ ಮಾತು. ನಮಗೆ ಆತಂಕ ತಂದಿರುವ ಸಂಗತಿ ಈ ಮಾತು ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶ. ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣ ಅವಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಅವಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಇತರರಿಗೂ ಸರಿಬರುವಂತಹದಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಇದುವರೆವಿಗೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಊರು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಣಗಾಟವಿತ್ತು, ಅಷ್ಟೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಗಾಗದು. ಅವಳ ಮುಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈಗ ಅವಳ ಮನನಿಲ್ಲದಿರುವ ದ್ವೇಷಿಸುವೆ ಎನ್ನುವ ಗುಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ರಮ್ಯ ನಾರಾಯಣ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಇಂತಹದೊಂದು ಮನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಳೋ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ, ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 'ದ್ವೇಷಿಸುವೆ' ಬಳಸದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಗಲಿನ ಭಾವ ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ದ್ವೇಷದ ಪದವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದಾಗಿರಬಹುದು. ಅದುದರಿಂದ ಬದಲಿ ಪದದ ಬಳಸುವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬರಲಿ. ಅವಳ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ. ಬಾಲ್ಯದ ಗೊಂದಲಗಳು ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಸಹನೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಬೇಕು. ನಿತ್ಯದ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆ 'ದ್ವೇಷಿಸುವೆ' ಪದದ ಬಳಕೆ ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಅಂತಹ ವಿಷಯ, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಟಸ್ಥ ಭಾವ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಂತ್ರವಾಗಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಸರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿ. ಮನನಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯದ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲಿ. ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಬಯಸುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯ ಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕವೇ ಅದಾಗಬೇಕು.

▶▶ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 23 ವರ್ಷ. ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವೀಧರ. ಇದೀಗ ಎಂಬಿ ಎ ಮುಗಿಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಭಿರುಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳು ಭಾವ. ಇದು ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದು. ಆದರೂ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕಲಿಯುವ ಗುಣ ಮತ್ತು ಹಿಡಿದ ಕೆಲಸ ಬಿಡಬಾರದೆಂಬ ಛಲ ಕೂಡ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಆಟ ಆಡಲಾರೆ, ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮಾತಾಡಲಾರೆ, ತನ್ನ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಗೆಳೆಯರು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಂಡೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಸ್ವಭಾವ. ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಲಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು, ಸೋಲು, ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಇದ್ದರೇ ಮಾತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಅವನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ, ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಗೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಿರುವ ಅವನಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಎಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

-ರಾಮದಾಸ್, ಮೈಸೂರು

ಎರಡು ವಿಧದ ವೃತ್ತಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಡು ತರುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈಗಲಾದರೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭವಾಗಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಛಲ ಇದೆ. ಅವನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಕಡೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ವಿವೇಚನೆಗಳು ಮೂಡಿಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಮನದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮೂಡಿಬರಲು ಮನಸೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ನೆರವು ಬೇಕು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ಇರಬೇಕು. ಶರೀರ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂಲಕ ಮನನಿಗೆ ಆರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಶ್ರಮ ಬೇಕಷ್ಟೆ. ತಪ್ಪದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದರ ಬದಲು ಓಡಾಡುವುದು ಹಿತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಯುವಕರು ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಡೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕುತೂಹಲ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಣ ಗಳಿಸುವುದೇ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತನ್ನ ಕೆಲಸದೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದು ಹಿತ ಕೊಡಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇದ್ದಷ್ಟು ಉಲ್ಲಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ರೂಢಿಯಿಂದ ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಅವರ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದು ಕೂಡ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಭ್ರಮ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಹತ್ತು ಜನರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ತ್ರೀಡೆ, ಮನರಂಜನೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನನು ಹಗುರವಾಗಿ ಬಲ್ಲದು. ಎಷ್ಟೋ ಯುವಕರಿಗೆ ನಿರ್ದಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೋ ಮಲಗುವುದು, ಇನ್ನಾವಾಗಲೋ ಏಳುವುದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತೂಕಡಿಸುವವನಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸಿಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಸಾಧಿಸುವ ಛಲವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ನ ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು.