



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☑ ನನ್ನ ತಲೆಯ ತುಂಬಾ ಗೊಂದಲಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಎನ್ನೋ ಸದಾ ಹುಸಿಗಲ್ಲನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಮನೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಇದಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲೋ ಇದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ತರಲು ಆಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇನೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆಚೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ. ಈಗೇನು ಮಾಡುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಉದ್ದೇಶ ಪೂರಕವಾಗಿಯೇ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮನ್ನಿಸಿಬಿಡಿ.

-ಶಿವಾಜಿರಾವ್ ಅಳಕುಂಟೆ, ಬೆಳಗಾವಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಹಾದಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರಿವು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ತಕ್ಕ ಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತ ಮನೋತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಅವರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ.

☑ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 28 ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದು ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಸದ್ಯ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದ್ದಾನೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಗಳ(ಬಹು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ದ್ದಾಳೆ) ಸಾಕಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತೇವೆ. ಅವನ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ತುಂಬಾ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯರೂ ಕಡಿಮೆ. ಈಗಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಸಹ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಎನ್ನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈಗಿರುವ ಅವನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅವನ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಇವನಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆತಂಕ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಅವನು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರನೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ರೀತಿ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ನಾನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪತ್ರ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

-ಅರ್.ವಿ.ಜವಳ, ಶಿರಸಿ

ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅವನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನಡನಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವನ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಅಥವಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವನ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವೇ ನಿಮಗೆ ಆತಂಕವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವನಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆತನಿಗೆ

ನಿಮ್ಮ ಒಲವು, ಆದರ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಆತನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯು ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಸದಾ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮೂಡುತ್ತಿರಲಿ. ಒಂದೆರಡು ವೃತ್ತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಿಂಜರಿತವನ್ನೇ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ವೃತ್ತಿಯ ಯಶಸ್ಸು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಏಳಿಗೆಯ ವಿಧಿಗೆ ನೀವು ನಕ್ಷೆ ಹಾಕಿಕೊಡುವಂತಹ ಪ್ರಯಾಸದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೆ ಗೀಳು ಇದೆ, ಗೆಳೆಯರಿಲ್ಲ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಡಿ. ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅಥವಾ ಬಯಸುವ ಲಕ್ಷಣವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳೂ ಅವನ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಆತನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಅಂದರೆ, ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ವೃತ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ತ್ರೀಡೆ, ರಾಜಕೀಯ, ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅಂದರೆ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ಸದಾ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಲಕು ಹಾಕುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

☑ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ ಮೂರುವರೆ ವರ್ಷ. ನಡಿಗೆ ಬೇಗ ಬಂತು. ಮಾತು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಯಿತು. ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಮೌನ ಸ್ವಭಾವದವನು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲವು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಅದೇ ವರ್ತನೆ. ಆದರೆ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಡುವ ಶಕ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿದೆ. ಅವನು ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಏನಾದರೂ ಗದರಿಸಿ, ಬೆದರಿಸಿದರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಹಟ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆ. ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ನೆಂಟರೊಬ್ಬರು ಅವನು ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಬಹುಶಃ ಇದರಿಂದೇನಾದರೂ ಹಿಂಸೆ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆವು. ಹೊಸ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿ ಆರಂಭ ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ನಡುವಳಿಕೆ ರೀತಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ಅವನು ಹಿಂಸೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ಭೀತಿ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ಸುಮಾ ಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಾತಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಆತಂಕ ಅನಗತ್ಯ. ಮಾತಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿದವು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೇಳುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷವು ದಾಟಿದ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಾಳಜಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವಾಕ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿದ್ದರೇ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಗುಣಗಳು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಮಾತಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ ರೀತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಂಟರಿದ್ದಾರೆ ಆದುದರಿಂದ ಅವನು ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಆತಂಕವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಒಲವು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳು. ಅದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ.