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

» ನನಗೀಗ 35 ವರ್ಷ. 16 ವರ್ಷದ ಮಗಳು, 14 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಕೃಷಿಕ– ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರ ಕೂಡುಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ. ಆಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು– ಹದಿನಾರನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಮದುವೆಯೂ ಇಂತಹದ್ದೇ ವಾಡಿಕೆಯಿಂದಾದ್ದು. ನನ್ನ ಗಂಡ ವ್ಯಾಪಾರ, ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗಾತಿ (ಸಂಸಾರದೊಂದಿಗೆ ದೂರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಕಾರಣ). ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತಂದೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ತಾಳ್ಮೆ, ಅಭಿಮಾನ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿ/ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾತಾಡದಷ್ಟು ಸಂಯಮ. ಇವೇ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ, ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹದವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ಈ ಸ್ವಭಾವ ನನ್ನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ನಿತ್ಯವೂ ಜಗಳ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ನಿತ್ಯದ ನಡೆನುಡಿ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಳವಳಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ಹೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೀತಿ. ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸದಾ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್ ನಾವು ಕೊಡಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ/ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಎರವಲು ಪಡೆದಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತು ಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲೆ/ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ದೂರು ಬಂದಿರುವ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ, ಆಕ್ರೋಶದ ರೀತಿಯೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಲ್ಲವೆನ್ನುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಥೆ. ಇದುವರೆಗೂ ನನ್ನ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯ ಕಡೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಗಾವಹಿಸಿದ್ದರೂ ಅವರು ನನ್ನ ಸಲಹೆ, ಕಾಳಜಿಯ ವಿರುದ್ಧ ವಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ಯೌವನವನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಕುಗ್ಗಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ ನೋಡಿ ಮುಗುಳುನಗೆ ಬೀರುವ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಕೊಡುವ ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ ನನ್ನತ್ತ ಏಕೆ ಕೊಡಲಾರರು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಹ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೈಕೊಟ್ಟಿರುವುದುಂಟು. ನಾನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗಿರುವಷ್ಟು ಅವರು ಇಲ್ಲ, ಹೀಗೇಕೆ? ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

–ಭಾವನಶ್ರೀ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಕೊಂಚ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಉದಾಹರಣೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಕುಟುಂಬದ ಮಾರ್ಯಾದೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಹರೆಯದ ಬದುಕು ಬಾಡಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಕುಟುಂಬದ ಆಚರಣೆಗಳೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ, ಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುವಂತಹ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಎದುರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಬೇಗ ಬಂತು. ಶರೀರ ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಪಕ್ವವಾಗಿರದು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲದ ವಿಷಯ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕಸರತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮೆಚ್ಚಲೇ ಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆದರ ಗೌರವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡೆ– ನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆತಂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ– ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ (ಪೈಪೋಟಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ) ತೀವ್ರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವಯೋಮಾನದವರೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ ಗುಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಒಳನೋಟಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ರೀತಿ– ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸುವುದು ಗೊಂದಲದ ವಿಷಯ. ಮಕ್ಕಳ ಹೊರಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಒಳಜಗತ್ತು ಏಕ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಇಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಅವರ ಜಗತ್ತಿನ ಮಹಾಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಚಟವೂ ಇದಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಪೋಷಕರು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಚುರುಕು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆಯ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ವಾಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? ನಿಷ್ಠೂರದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಲ್ಲವೆ? ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಬಂದ ದೂರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಪಾಠ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಲಿಕೆಯ ಕಾರಣಗಳೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಇರದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರ ನಡೆ– ನುಡಿಗಳಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆ– ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ, ಬೋಧಕರಿಂದ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಸಿಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಮಕ್ಕಳ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಆಗಿರಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗಿನ ಸಹವಾಸ, ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಆಲೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪೋಷಕರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಎನ್ನುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಸಹಜ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಲಿ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ವಯಸ್ಕರು/ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರ ದರ್ಪ, ಸ್ವಾನುಕಂಪ ಮತ್ತು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇಂತಹದೊಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರುವುದುಂಟು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆದರ, ಅಭಿಮಾನ, ಅನುರಾಗ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಮೂಡುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಈ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬಹುದು.

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