



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

▶ ನಮಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ. ಅವನಿಗೇ ವೆಂಟಲ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಯಾವ ತಕಾರಾರು ಇಲ್ಲದೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನಮಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಏಳುಂಟು ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇವನ ವಯಸ್ಸಿನವರೇ. ಆದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಆದರ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಲೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಯೊಂದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ತಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಚಲನಚಿತ್ರ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನಂತೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದೆರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಛೇದನಾ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಲ್ಲದೆ, ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗೂ ಬಿತ್ತು. ನಾವು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾದೆವು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವನೇನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾವ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಮಾರಂಭ ಒಂದೆರಡರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೈ ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಿದ್ದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದೆ. ಮತ್ತೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದಿದ್ದಾನೆ. ಏನೋ ಸಣ್ಣ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ಬಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಾತುಮರೆಸಿದ. ಎಷ್ಟು ಕೇಳಿದರೂ ನಗುತ್ತಲೇ 'ಅಷ್ಟೇ' ಎನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಅವನ ತಂದೆಗೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವರು ಬಹಳ ಸಿಟ್ಟಿನ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಅವರಿಗೂ ಅದೇ ಉತ್ತರ. ಕೊನೆಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಆದೊಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವೆಂದು ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ತಡೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಬಹಳ ನೊಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈಗಂತೂ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹರ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ನಮಗೇಕೋ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಇದಂತಹ ವರ್ತನೆ? ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವನು ಇಂತಹೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಇದೇನು ರೋಗವೇ? ಚಪಲವೇ? ಅಥವಾ ಒರೆಟುತನವೇ? ಒಂದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ ಅವನ ಈ ದುರ್ಗುಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಯಾವ ಮಾರ್ಗವಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸುವುದು.

-ಶ್ಯಾಮಲ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತಳಮಳವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಒರೆಟುತನ, ಸಿಟ್ಟಿನ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಕಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿಸಿರುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇದು ಒಂದು ವಿಧದ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಕೃತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರಿಚಿತ (ಸ್ಟ್ರೇಯರ್) ಅಂಗಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯದು. ಇದನ್ನು ಮೈಮುಟ್ಟುವ ತೀಟೆ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಟ್ಚುರಿಂಗ್) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇರುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರ ಶರೀರವನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಒತ್ತಡದ ವರ್ತನೆಯದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆ ಜನರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಭಟಿಸದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಫವಾ ಆಕ್ರಮಿಸುವುದು ಸುಮ್ಮನಿರಲೂಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವರ್ತನೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸಭ್ಯತೆ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ

ಇದೊಂದು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಂತಹ ವರ್ತನೆಯೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಷ್ಟಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜನಿಕೆಗೇನೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರುವ ಸಮಾರಂಭ, ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಇಂತಹದೊಂದು ಒತ್ತಡ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಓಡಾಡುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಂಗಸರು ಇರುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ, ಅದಷ್ಟೂ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬಸ್, ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಹೆಂಗಸರಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳತ್ತ ಸರಿಯದಿರುವುದರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಶುತ್ತುಗುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಇಂತಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಸದ್ಯ ಅವನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕ್ಷೋಭೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಸಲಹೆ, ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾಲೇಜು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿರಬಹುದು. ಓದಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಇದಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ತಜ್ಞರನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

▶ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಶುರುವಾದಂತಿದೆ. ಅದೊಂದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಅವನ ಶಾಲೆಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಅರಳಿ ಮರದಿಂದ ಆಗಷ್ಟೆ ಉದುರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಎರಡು ಎಲೆಗಳು ಕೈಯೊಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುವ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ಅವನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತರಿಸುವಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಅವನ ಕೈಗೆ ಎಲೆಗಳು ಬೀಳಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ಅವನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೇನು ಮುಂದುವರಿಯುವಂತಹ ವರ್ತನೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

-ಭವ್ಯಶ್ರೀ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬರುವುದು ಅಪರೂಪವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಲೇ ಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅವನ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನಕ್ಕೆ ನಾಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಆಪ್ತರಾಗಿರುವ ಹಿರಿಯರೂ, ಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮೂಲಕ ವಿವೇಚನೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿರುವ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಇಂತಹದೊಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ಅರಳಿ ಮರದ ಉದುರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಿಗಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯು ಕೇವಲ ಅನುಕರಣೆ ಅಥವಾ ಅವರಿವರು ಹಾಸ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳೇ ಹೊರತು ನಿಜವಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ. ಗಿಡದಲೆಗಳು ಒಣಗಿ ಬೀಳುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಉಲ್ಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನು ಅಲ್ಲ. ಆದರಿದು ಆತಂಕ ತರುವಂತಹ ಅವಲಂಬನೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿನೋಡಿ. ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸುಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಅವನ ಕಿವಿಗೆ ಸದಾ ಬೀಳಲಿ.