



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

▶ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಹಿರಿಯವಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಎರಡನೆಯವನಿಗೆ 28 ವರ್ಷ, ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಂಬಿಎ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈತನ ಸ್ವಭಾವವೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. ಅವನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಫೇಲಾಗಿದ್ದ. ಇದೇ ಕ್ರಮ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದುವರಿದಿತ್ತು. ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಇದೇ ಮಾದರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಪದವಿ ತರಗತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎರಡು, ಮೂರು ಸಲ ಬರದೇ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಬಿಬಿಎಂ, ಎಂಬಿಎ ಸಹ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ. ಶಿಫಾರಿಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವೂ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ. ಅದ್ಯಾಕೋ ಏನೋ? ವಿದೇಶದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಎಂಬಿಎಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ. ಈಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೇಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲಾರೆ, ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲ ಗೋಗರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕಷ್ಟವಾದರೇ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದು ಬಿಡು ಎಂದರೆ, ಒಳ್ಳೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವರಪ್ಪನೇ ಕಾರಣ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಇಮೇಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕಳೆದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಚಿಂತಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆಂದು ಎಷ್ಟು ಸಾವಿರ ಸಲ ಹೇಳಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ದೂಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಆಳವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅಂತಹದೇನು ಅಪಚಾರವಾಗಿದ್ದ ನೆನಪು ನಮಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆದು ಹಳೆಯ ತಲೆಮಾರಿನ ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಿರಿಯರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪರಸ್ಪರ ನಿಂದಿಸುವುದು, ಅಸೂಯೆ ಪಡುವುದು ಇತ್ತು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನನಗೂ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರಿಗೂ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟ. ಇವನು ಅದೇಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಬೈಗುಳ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ನಡೆದಿದ್ದು ಅವನು ಸಣ್ಣವನಿದ್ದಾಗ. ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ನಾವೀಗ ಮೂರೇ ಮಂದಿ ಇರುವುದು. (ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ). ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ರೀತಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೋ ಅಂದರೂ ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು, ಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

—ಪವಿತ್ರ ಪಾಲಾಕ್ಕ, ನಂಜನಗೂಡು

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೂ ಅವನು ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ, ಬಾಲ್ಯದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸದಿದ್ದಾಗ ವಯಸ್ಕತನದಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ದರ್ಶನ ಇದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವರ್ತನೆ/ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಅವನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರೀತಿ. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಎಲ್ಲ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು. ಪ್ರತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವನದ್ದು. ಬಹುಶಃ ಪ್ರತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದ ಕಲ್ಲಿಯೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಭಾವನೆಗಳು ಹೀಗಿದ್ದರಬಹುದು... ನಾನು ಅಸಮರ್ಥ, ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲಾರೆ, ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಯಾಸ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ... ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಿಸಿಕೆಗಳೇ ಅವನ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಈಗಲೂ ಅಂತಹದ್ದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಪದವೀಧರನಾಗಿ ವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಕಾರು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು. ಅಂದರೆ, ಓದಿನ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಂದಾಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಗಳು. ಓದಿನ ಪ್ರಯತ್ನದೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಅದಾಗದಿದ್ದಾಗ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು, ಪೋಷಕರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆತಂಕದ ಪರಿಹಾರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದರಿಯ ಗೊಂದಲಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನೋತಜ್ಞರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೀವು ಕಾರಣರಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಬೇರೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಅವನಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗತಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಾರಣವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನೆನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಿಗದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ; ಇದು ಸರಿ ಎಂದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಇವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾದ ಮೇಲೆ ಪರಿಹಾರದ ಕಡೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಆಲೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವುದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕವೇ ಯಶಸ್ಸು, ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಮದ ಕಲಿಕೆ ಇರಬೇಕೆಂದೇನು ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಕಲಿಯುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅವನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿರುವಾಗ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ. ಅವನ ಸ್ವಭಾವ, ವರ್ತನೆ, ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಅವನೇ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಮವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು. ಕೇವಲ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಾವುದಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿಚಾರಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಕ್ರಮವನ್ನು ತಜ್ಞರ ನೆರವಿನ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಅವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕೊರತೆ, ಒಂದಲ್ಲಾ ಹತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ದೋಷಾರೋಪಣೆ, ಕಳಂಕ ಭಾವದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿದೇಶ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಂತೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳು, ಮಾರ್ಗಗಳು ಇವೆ. ಹಠಾತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.