



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

▶▶ ನನ್ನ 30 ವರ್ಷದ ಮಗ ಸುಮಾರು ಆರೇಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೊರರಾಜ್ಯವೊಂದರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉದ್ಯಮಿಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ಎಂಜಿನೀಯರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. 4 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದ್ದ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳ ಮದುವೆಯಾಗುವತನಕ ಆದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬೇಡವೆಂದಿದ್ದವು. ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ ಸಂತಸದಿಂದ ಮಗಳ ವಿವಾಹದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದೆವು. ಅದು ಸುಗಮವಾಗಿಯೇ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಇದು ನಡೆದು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮೇಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮಗನ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಅವನ ಆಸೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಈಗ ಮದುವೆ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾವು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇದಾವುದಕ್ಕೂ ಅವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಾತಿಗೂ ಉತ್ತರ ಸಹ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ಪತ್ರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಾವೀಗ ತುಂಬಾ ಆಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿಯಬಲ್ಲನೇ ಎನ್ನುವುದೂ ಸಹ ತಿಳಿಯದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ನಂತರವೇ ಮದುವೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದು. ಇದೀಗ ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪೇನೋ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗಲ್ಲ ಉತ್ತರಕೊಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಭಯ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹುಡುಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಗುವ ಆಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸು ಹೀಗಾಗಲೂ ಅವನು ಕೇಳಿದಾಗ ನಾವು ಬೇಡವೆಂದದ್ದು ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸಲು ಇಂತಹ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದೆ? ಒಂದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದೆ? ಅವನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

- ದಿನಮಣಿ, ಹಾಸನ

ಮದುವೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮೊದಲ ನಿರ್ಧಾರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಮ್ಮದಿ ತಂದಿದ್ದು ಅದರಂತೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ನೀವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವನ ಮರು ನಿರ್ಧಾರ. ಇದಕ್ಕೂ ಮನ್ನಣೆ ಕೊಡುವುದು ವಿವಾಹವಾಗುವವರ ಭವಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ನಿಮಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆ, ಖೇದಗಳನ್ನು ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಯಸ್ಸಿನ ತೀರ್ಮಾನವಿಂದು ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ಹಿಂಸೆಯಾಗಲೀ, ಕಳಂಕವಾಗಲೀ ಬರಲಾರದು. ಇಂದಿನ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಅವೆಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ನೆರವೇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಹೌದು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಇಂತಹದೊಂದು ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಸರ, ಸಿಟ್ಟಿನ ಮಾತುಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯಥಾ ನಿಷ್ಟುರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವನು ಮಾಡಿದ್ದು ಹಿತಕರವಾದದ್ದು ಎಂದಲ್ಲ. ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ಜಾಣತನ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಅವನ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯವರ ಮನೆಯವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ

ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಯಥಾರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಸೌಜನ್ಯ. ನಡೆದುಹೋದ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮನನೊಂದಿರುವ ಹುಡುಗಿಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಹಗಿತನ ಹೊಗೆಯಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

▶▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಈಗ 16 ವರ್ಷ. ಈ ಸಲ ಬರೆದ ಮೊದಲ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವಳು ಇದುವರೆವಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದು ಯಾವ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಫೇಲು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಫಲಿತಾಂಶವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಭಾವನೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಅವಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮುಂಬರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಭಯ ವಿದ್ಯಂತ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟದ್ದೂ ಉಂಟು. ಅವಳ ಜೊತೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಲಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದವಳು ಈಗ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಈ ವರ್ತನೆ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿದೆ. ತುಂಬಾ ಅತ್ತೀಯಳಾಗಿದ್ದ ಅವಳ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕೆಳಗೆ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅವಳಿಗೆ ಘಾಸಿ ಆಗಿರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹವೂ ಇದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವಿರಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

-ರಾಮಲಿಂಗಂ, ಚಿಂತಾಮಣಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅತ್ತೀಯಳ ಸಾವು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ ಆಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಂದಲೇ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು ಬೇಡ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಅವಳು ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು ಸದ್ಯ ಬೇಡ. ಗೆಳತಿಯ ನೆನಪುಗಳು ಅವಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗು, ಓದು/ ಬರಿಯೆಂದು ಒತ್ತಾಯಮಾಡಬೇಡಿ. ಗೆಳತಿಯ ನೆನಪು ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಸಹ ಆಡದಿರಿ. ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಬೇರೊಂದು ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಸೌಕರ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದರತ್ತವೂ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಹವ್ಯಾಸ, ಮನರಂಜನೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ, ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ಬೇಡ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದಾದ ಶೂನ್ಯಭಾವ, ಆತಂಕ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಿತವಾದ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವಳ ದಿನಚರಿಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಸದಾ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಒತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವಳು ಬಯಸುವ ಸ್ವಂತ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಆರಾಮದ ಸಮಯವನ್ನು ಅವಳ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ತಡೆಹಾಕದಿರಿ. ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಮವಯಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಹಬ್ಬ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಆದರೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ. ಶಾಲೆಯ ಗೆಳೆಯರು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೇ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬೇಡ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವಳಿಗೆ ಆಪ್ತರಾದ ಹಿರಿಯರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ. ಯೋಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಂತವುಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ/ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಆದಷ್ಟೂ ತಿಳಿಯಾಗಿ ಇರಲಿ. ಹಿರಿಯರ ಗೊಂದಲ ಘರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಎಳೆಯದಿರಿ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ.