



ಅಮ್ಮನಿಗೊಂಚೂರು ಆಸರೆ!

ನಲವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಸೊಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಕುಟುಂಬದ ಬಂಧವು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಕಳವಳವನ್ನು ಆಗಾಗ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಳವಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲವು ನಿಯಮ, ನಿಷ್ಕೆಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಮೂಹದ ಕಾರಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ವಿಷಾದದ ಎಳೆಯೊಂದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೇ ಕಂಗಾಲಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನಲಿದಾಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಅಮ್ಮನೊಬ್ಬಳೇ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಪೋಷಣೆಯ ಸಂತೋಷವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಸದಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿಯೇ ನಲುಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸುಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು. ಚಿಕ್ಕವಳು ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡವಳು ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಜೆ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಸುಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ. ತಾನು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಅವಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಓದಿದ್ದಳು.

ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅದಮ್ಯ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಉದ್ಯೋಗ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇರುವವರೆಲ್ಲೇ ಹುಡುಕಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು ಕೂಡ.

ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗುವಾಗ, ನಗರದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಹೊಣೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ದಣಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಇದೆಲ್ಲ ಸರಿ ಹೋಗಬಹುದು ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಸರಿಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ನಲ್ವತ್ತರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಈ ದಣಿವು ಅವಳಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದು. ಬಹುಶಃ ಕೂಡು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಮ್ಮನೊಬ್ಬಳನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದುಂಟು. ತನ್ನ ಮೆನೋಪಾಸ್ (ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ) ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅವಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿತ್ತು. ಯಾವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಪ್ಪನ ಸಂಬಂಧವು ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೋ, ಅಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತುಸು ನಿರಾಳವೆನಿಸುವುದು ಸಹಜ ಅಲ್ಲವೇ?

ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗಳ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವೂ ಅಮ್ಮನ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಅವಧಿಯೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತಾಕಲಾಟಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಮೆನೋಪಾಸ್ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತಾಕಲಾಟಗಳು, ಮೂಡ್ ಸ್ಪಿಂ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಮ್ಮನಾದವಳು ಹೇಗಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅತ್ತ ಮಗಳೂ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಇಂತಹುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಮ್ಮನಡೆಗೆ ಕೈ ಚಾಚುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅಮ್ಮನೂ ದಣಿವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರದೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ತಾಳ್ಮೆಯ ಕೊರತೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು

ಈ ಜಂಜಡದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರಿದ್ದು ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಕೂಡ ನಿರಾಳರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಸಿಡುಕುವ ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಮ್ಮನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅಮ್ಮನಾದವಳ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದಪ್ಪಾ ಎಂದು ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಹೊರುವ ಬದಲಾಗಿ, ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷವನ್ನು ದಾಟುವ ಅಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯವರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಮನೆಯವರಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅಪ್ಪನ ನೇತೃತ್ವ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬೇಗನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಯಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದವರು, ಕುಟುಂಬದ ಆಪ್ತನೇನಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆ ಹಗುರಾಗಬಹುದು.

ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ನೋಗ ಹೊತ್ತು ಸಾಗುವ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಚ್ಚಿನೆಯ ತಾವು ಇರಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಸಾಗುವ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತೆಂದರೆ - ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗಂಡನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಿರಂತರ ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು ತನಗೇನು ಬೇಕು ಎಂದು ತನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಸಣ್ಣ ಅಂತರ, ಚೂರು ದೂರ ನಿಂತಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಹೇಗೆ ಕರಗಿಹೋಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿಪಡುವಿರಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in