



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನನಗೆ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು; ಎರಡು ಹೆಣ್ಣು, ಒಂದು ಗಂಡು. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೇ 30 ವರ್ಷ. ವಿದ್ಯಾವಂತ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತಿಭಾವಂತನೂ ಕೂಡ. ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಗಂಡ ಸರ್ಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು. ಕುಡಿತದ ಚಟದಿಂದ ಕೆಲಸದಿಂದ ವಜಾ ಆಗಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಸಾವಿನ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ರಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವುದಕ್ಕೆ ಗಂಡ ಕೊಟ್ಟ ಹಿಂಸೆ, ನೋವುಗಳೇ ಕಾರಣ. ಹಲವು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೂ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವ ನಾನು ಈಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ದಣಿದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ದಣವಿಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ಎಷ್ಟು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದರೋ ಅಷ್ಟೇ ಕಾರಣ ನನ್ನ ಮಗನು ಕೂಡ ಅನಿಸಿದೆ. ಮದುವೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಜೀವನವು ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಗೆ ನಂಬುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವನ ಒಂದು ಮುಖ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೆಂದರೆ ಇದಲ್ಲಕ್ಕೂ ನೀನೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ದೂಷಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಹಂಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಿಣಿಯ ಮರಿಯೊಂದನ್ನು, ಬೇಡವೆಂದರೂ, ಕೊಂಡು ತಂದು ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಮುದ್ದಿನಿಂದಲೇ ನೋಡಿಕೊಂಡ. ಅವನ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ನೋಡಿಕೊಂಡೆ. ಇದಾದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನ ಕಣ್ಣೆದುರಲ್ಲೇ ಗಿಣಿ ಸತ್ತಿತು. ಆವಾಗಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಹಿಂಸೆ ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು. ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ಕೆಲವು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಜ್ಜು ನಿಶಿಯಿಂದಲೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ಬದಕು ಅವನನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ದಾರಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನೊಂದ ತಾಯಿ

ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಹಿಯನ್ನು ಉಂಡಿರುವ ಅವನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಬಂದಿರುವುದು ಸಹಜವೆನಿಸಿದರೂ, ಹಾಗೆಯೇ ತನಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರತರವ ಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರಾಗಬಲ್ಲರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು, ಹಿತ್ತೆಪ್ಪಿಗಳು, ಅವನು ಗೌರವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅಂತಹವರ ಮೂಲಕ ಅವನಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಆತನು, ಆಗ್ರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಹಿತವಚನಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸಾಧನವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಇದು ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಟದ ಅನುಭವಗಳತ್ತವೇ ಸದಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೋಗದಿರುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳು, ವಿಷಯಗಳು, ವಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶಾಲೆ, ಬಾಲ್ಯದ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮರು ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ವೈವ್ಯಗಳು, ಹಿಂಜರಿತ ಅಥವಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ

ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಅದಷ್ಟು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸದ್ಯದಲ್ಲಂತೂ ಬೇಡ. ಗೆಳೆಯರ ವಿವಾಹ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸಿ. ಅವನದುರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಹೀಯಾಳಿಕೆ ಬೇಡ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡಿ. ಗೆಳೆಯರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಸದಾ ಅವರದುರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ನೋವಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದರತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸದಾಚಾರ, ಸದ್ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಸಿ. ಮಗನ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಲಿ. ಆಗ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಚಾರ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ.

ನಮಗೆ ಎರಡು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ 13 ವರ್ಷ, ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ 3ವರ್ಷ. ಹಿರಿಯವನು ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನಲ್ಲಿ ಆಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪದವೀಧರರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆಗಳೇ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಒತ್ತಡವೂ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಕಿರಿಯವನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಮುದ್ದು ಮುಚ್ಚಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಹೊರತು ಮತ್ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭೇದವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಹಿರಿಯನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ರಮೇಶ ಕುಮಾರ ಮತ್ತು ಅನಿತಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಮಗನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನ ವಯೋಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಗಣಿತ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಎಷ್ಟು ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿಂದುಳಿಕೆಗೆ ಕಲಿಕೆಯ ವಿಧಾನ ಕಾರಣವೇ? ಬೋಧನ ಕ್ರಮ ಕಾರಣವೇ? ಅಥವಾ ಮನೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣ ಕಾರಣವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟವು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಅವನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟ, ಒಳಾಂಗಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರತ್ತ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕತೆ ಹೇಳುವುದು, ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ನನ್ನ ಮೂವತ್ತಾರು ವರ್ಷದ ಮಗ ಇನ್ನೂ ಅವಿವಾಹಿತ. ಗುಮಾಸ್ತನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ನಾಚಿಗೆ, ಭಯ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗೌರವವಿಲ್ಲ. ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಕೆಲಕಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಈಗ ನಿಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮದ್ದು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಟಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ತಿಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸುಲೇಶ. ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ನವನಗರ

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವನ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನು ವಿಶ್ವಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಪಡಿಸಿ.