



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

▶ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವೀಧರರು. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡವಳಿಗೆ ಈಗ 26 ವರ್ಷ. ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡನಾಗಿ ಬರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಂಬುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ವಿಚಿತ್ರ ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಗಂಡನ್ನು ನೋಡಿ, ಮದುವೆಯಾಗುವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆತನದ ಹುಡುಗರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ಆಡಿದುಂಟು. ಹುಡುಗನನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಮರುದಿನವೇ ಮದುವೆ ಈಗ ಬೇಡ, ನನಗೆ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಪಡೆದವು. ಆದರಿದೇನು ಪ್ರಯೋಜನವಾದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವಳ ಈ ದ್ವಂದ್ವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣವೇನೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆ ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಕಂಪನಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಳು. ಆ ಕಂಪನಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಸಹಿಸಲಾಗದ ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು. ಅಪಾರವಾದ ಗೌರವವನ್ನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಆದರೆ, ಅವೆಲ್ಲ ಹುಸಿಯಾದಾಗ ತನ್ನ ವಿವೇಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅವನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಅವನ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ತರಬೇತಿಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ವೃತ್ತಿ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಳು. ಆ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. (ಹೊಸ ಕೆಲಸ ಸೇರಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ). ಮಹಿಳೆಯರೇ ಇರುವಂತಹ ಕೆಲಸದ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದೀಗ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸು ಮೀರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಆತಂಕ ಒಂದು ಕಡೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಮವಯಸ್ಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸಂಸಾರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಾದ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಹಾಗೆಯೇ, ಅವಳೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.

-ಸುಹಾಸಿನಿ ವಾಸುದೇವ, ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸದ್ಯದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದಲೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವಿದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಗತಿಸಿದ ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಆದರೂ ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳು ಕಹಿಯನ್ನೇ ಹೊರತರದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದೇನಲ್ಲ. ನೆನಪುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವಾದರೂ ಅವುಗಳು ಗತಿಸಿದ ಘಟನೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸಿಹಿ ಕಹಿಗಳು ಜೀವನದ ಅನಿಭಿಜ್ಞ ಅಂಶವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಲು, ಛಲ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ

ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿನಾಶಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹೊಸ ಭಾವನೆ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಉದ್ಯೋಗದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದಾಳಲ್ಲದೆ ದುರ್ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರು ಕೆಟ್ಟವರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡಸರನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾದರೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಂಬುಗೆ ಬರಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರಬಲ್ಲದು. ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಭಾವನೆ ಸ್ವಲ್ಪ. ಈ ಅಪನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಜಾರಿಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು, ಅನಾಗರಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಬಾಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಭಯ, ಆತಂಕಗಳ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಗಂಡಸರೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿ. ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಮನರಂಜನೆಗಳು ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೇತನವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಪ್ಪಸಲಹೆಯನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಿ.

▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಐದು ತಿಂಗಳು. ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಕೆನೆ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಕಾರಣವಿದೆಯಾ? ಅವಳ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

-ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸೆ.ಕೆ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಶು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾಗಧರ್ಶನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಬಯಕೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದು. ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಹಟಮಾರಿತನ, ಅಳು, ಸಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಮಿಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಚಾಕಲೇಟು, ಪೆಪ್ಪರಮಿಂಟ್‌ಗಳಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಿಂಡಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿರುಚಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಡದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಾಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಹಿರಿಯರ ಆಹಾರದ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ವಿರೋಧ, ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳು ಸಹಜ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೇಸರ ಕೋಪ, ತಾಪಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೋಷಕರ ಈ ಮಾದರಿಯ ಸಂಯಮವೇ ಮಕ್ಕಳ ಮೊಂಡುತನವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷತೆ, ಹಾಡುಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಕೆನೆ, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಮೊಸರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಅವಳ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗದಂತಹ ಗುಣಗಳು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು. ಆಹಾರ/ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ತಜ್ಞರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲವಂತದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಾಗ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತರುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತ್ತುರುಕುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಒಂದೆರಡು ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಯಸದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ವಿವರಣೆ ಆತಂಕಗಳು ಅನಗತ್ಯ.