



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

▶▶ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 17 ವರ್ಷ. ಪದವಿಪೂರ್ವ ಮುಗಿಸಿದ್ದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದಂತಹವಳು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಸದಾ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಪಿಯು ಸೇರಿದ ನಂತರ ತನ್ನ ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದಳು. ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಏನೋ ಕೊಂಚ ಮೃಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಹೆಚ್ಚಿತು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಇವಳು ತುಂಬಾ ವರ್ಷದ ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಬೇತುದಾರನ ಮೂಲಕ ಅವಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಆದರ, ಗೌರವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳೊಂದು ಶುಭಾಶಯ, ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಕೊಡುಗೆ ವಿನಿಮಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಮನೆಗೂ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಅವನು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಪೋಷಕರು ಕೊಚ್ಚಿ ಹತ್ತಿರದವರು. ರಜೆಗಂದು ಅವನು ಊರಿಗೆ ಹೋದರೂ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವುದು, ತಡರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಂದಾಜು ತಪ್ಪಾಯಿತು. ಅವನು ಅವಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಆತಿ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ನಮಗಿದು ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ. ಕಳೆದ ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅವಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನವಲನಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನ ನಿಗಾ ಇತ್ತಂತೆ. ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಯ ನಮ್ಮ ನೆಂಟರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ದೇವತಾ ಕಾರ್ಯವಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಇವನೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ನೆಂಟರ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬಾರದು, ಬೆರೆಯಬಾರದು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಅವನು ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುವುದರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕೈಮೀರಿತ್ತು. ಅವನ ಮಾತಿಗೆ ಹೆದರಿಯೋ, ಮರುಳಾಗಿಯೋ ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಮಿತಿವೀರದ ಒತ್ತಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಕಳೆದ ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಡೆದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಇಷ್ಟದ ಪ್ರಕಾರದಂತೆ ತಕ್ಕ ಉದಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದೆವು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಯುವ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದ. ಅವನಿಗೆ ನಾನಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದೆವು. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಷ್ಟೆ ಇರುವುದು, ಪ್ರೀತಿ ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಗಳೇ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಇದ್ಯಾವುದನ್ನು ಅವನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನೂರಾರು ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್‌, ಕರೆಗಳು ಅವನ

ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು. 'ಇವೆಲ್ಲ ಪವಿತ್ರ ಪ್ರೇಮ ಸಂಬಂಧದ ಸಂಕೇತ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಡ್ಡಿ ತರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿ ರಂಪ ಮಾಡಿದ್ದು ಉಂಟು. ಈ ಎಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದೆವು. ನೀವುಂಟು, ಅವನುಂಟು, ನಮಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು. ಈಗಂತೂ ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಸಹ್ಯ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಆಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿ, ಪೊಲೀಸು, ಕಾನೂನು, ಹೊಡೆದಾಟ, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನಮಗಂತೂ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ?

-ಚಂದ್ರಮತಿ, ಕಾಸರಗೋಡು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲವು ನಿಷ್ಕಾರದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜರುಗಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡೆಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಳಸದೇ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಕಳಂಕದ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ಯುವಕನೊಬ್ಬನ ಹೊಣೆಗೇಡಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಇದೊಂದು ಒಮ್ಮುಖ ಅವಲಂಬನೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಇಂತಹದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಮೂಡಿದ ಅವಲಂಬನೆ ಹದಿಹರಿಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ಬಾಳಿಗೆ ಬೇಕು ತರದು. ಈ ಮಾತನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿರಲೂಬಹುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆತಂಕ, ಅಸಹಾಯಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅವಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡೆಮೆಗೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರಾದ ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭಂಡತನದಿಂದ ಪ್ರೇಮ ಬಿಟ್ಟೇ ಬೇಡುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಆಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಲಾರದು. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಯ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಸಣಕಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಹೀಯಾಳಿಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನೆರವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅರಿಯದ ಯುವಕ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಬೇಡ. ತಪ್ಪು ಹಾದಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಯುವಕನ ಹಟಮಾರಿತನ, ಬೆದರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಹೊರತು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅವಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸದ್ಯದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವು ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ, ಕಾನೂನು ಪಾಲಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಮಾಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲರು ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗವಿದು. ಆದುದರಿಂದ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ, ಮಾರ್ಯದೆಗೆ ಹೆದರಿ ಸಮ್ಮತಿಸುವುದಾಗಲಿ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸಂಯಮ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ.