



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

▶ ನಾನೊಬ್ಬ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾವಂತ ವೃತ್ತಿಪರ ಮಹಿಳೆ. ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಾರಣವೋ ಏನೋ ನನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನಗೊಬ್ಬ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ 26 ವಯಸ್ಸು. ಅವಳು 12 ವರ್ಷದವಳಾಗಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ದೂರವಾದೆ. ಆದರೆ, ಮಗಳನ್ನು ನಾನೇ ಸಾಕಿದೆ. ಸುತ್ತಿತ್ತಾಗಿರುವ ಅವಳು ಈಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಕೆಡುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ನನಗಿದೆ. ಯೌವನದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಮಗಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವಳಾದಳು. ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಂತರೆ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಎಡವಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳೂ ಎಡವುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲೇಜು ಸೇರುವವ ರೆಗೂ ಅವಳು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಓದು, ಬರಹ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಕಾಲೇಜು ಮುಗಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವಳ ಬಾಲ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿತು. ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಗೆಳೆಯರು, ಪಾಠ ಕೂಟಗಳು, ಅವಳ ಇಂದಿನ ಬದುಕಿನ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಗಾಢವಾದ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ ಅವಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಹೊಸಬರನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಈ ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಗುಣ ಅವಳದ್ದು. ಈ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಾನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರವಳಿಗೆ ಇದರ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಬಹುಶಃ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಅವಳ ಜೀವನವೂ ಹಾಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತಾಪತರಿಸುವ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುವುದೇ ಅಥವಾ ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ? ದಯವಾದಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

-ವಿನೂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರೀತಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅನುಕರಣೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಬಲಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಬದುಕು ಸುಗಮವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಥೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕಳಂಕ ಭಾವದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಒಪ್ಪಂದ, ಒಮ್ಮತಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಡವಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಪರಿತಾಪ ಪಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸ್ವಭಾವ ದುರಂತದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಮಾಡುವುದರತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಯಲಿ. ತಾಯಿಯಾಗಿ ಮಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಒಲವಿನೊಂದಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಮಸ್ಸು, ಚಪಲಗಳು ವಯಸ್ಕತನಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿದಾಗ ಇಂತಹ ಅನಾಹುತಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಗೆಳೆಯರು, ಪರಿಚಯದವರು, ಕೆಲಸದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮೂಲಕವು ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ನಡೆನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಮೊದಲಾಗಬೇಕು. ಊಹೆ, ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾವಭಾವ, ನಡೆನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ

ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಬಾಲ್ಯದ ದುರಂತಗಳು, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಮರ್ಶೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಹಿತವಾದದ್ದು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ, ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಆದರದ ಭಾವಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲದು.

▶ ಅವ್ವ, ಅಮ್ಮ ಮಗನಿರುವ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬ. ನಾವಿಬ್ಬರು ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ದಿಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 8ವರ್ಷ. ಬಹಳ ತುಂಟ, ಆದರೂ ತುಂಬಾ ಜಾಣ ಎಂದು ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಹಂಬಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣವಂತನಾಗಿರಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಆಸೆ. ಮುಂದೆ ಅವನು ದುರಾಸೆ, ದುಕ್ಕ ಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಬಯಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ಇದೆ. ಆದರೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆಯ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಗೂ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನೋತಜ್ಞರಾದ ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಿಳಿಯ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

-ಸುಹಾಸ ಸಾಲುಂಕೆ, ಗದಗ

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವೂ ಶರೀರದ ವಿಕಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪರಿಸರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊತ್ತು ಸಾಗುವ ವಾಹನವೆಂದರೆ ಕಲಿಕೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗದು. ಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಾದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಕುತೂಹಲದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ. ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅವನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದೇ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿಬಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಅನೇಕ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಬಹುಶಃ ಇದು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಪಕ್ಕವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಮರೆಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಭಯ, ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ಅವಸರದ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಕಲಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡದಿರುವುದು, ಪೋಷಕರ ನಡೆನಡಿಗೆಗಳು, ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಮೂಡಿಬರುವ ಗೆಳೆತನ, ಹಗಲಿನಗಳು. ಆಸೆ, ನಿರಾಸೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಸಹ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ ಏರುವುದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವು ಉತ್ತಮವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಕ್ರೀಡೆಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇತರರ ಸಾಧನೆ, ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಭಾವಗಳು ಮೂಡಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಡೆನಡಿಗೆಗಳು ಸದಾ ಕಾಲವು ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇರುವಂತಹ ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಮವೇ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122