



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಾದ ನಮಗೆ 50 ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅವನೇ ಗತಿ. ಇದುವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಆದರೇಕೋ ಎನೋ ತಿಳಿಯದು, ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅವನ ಹಣಕಾಸಿನ ರೀತಿನೀತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಖರ್ಚಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಕಾರವೆತ್ತದಿದ್ದವ ಇಂದು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಣವನ್ನು ಕೊಡಲಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಹಣದ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಇದ್ದ ಒಂದು ನಿವೇಶನವನ್ನೂ ಮಾರಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅವನ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ, ಕಷ್ಟವನ್ನಾಗಲೀ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಮಾಚಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅದಾವುದೋ ದುಟ್ಟು, ಲಂಪಟತನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ ನಮಗೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ವತೀಕರಣ, ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಶ್ರೀಸುಂದರರಾವು, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾತುರದಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಂಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಓಲ್ಟಿಕೆಂಟ್ ಉತ್ತಮವಾದ ಕ್ರಮ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತಾರು ಹೊಸ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಮಗನ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಗ್ರಹವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವನ ಗೆಳೆಯರು, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೇ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಆಪ್ತರು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಇನ್ನು, ಮಾಯಾ ಮಂತ್ರಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನುವಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರತ್ತ ಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ.

ನನ್ನ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಗ ದೂರಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಒಂದರಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಖರ್ಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಂಪಾದನೆ ಇದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಮಟ್ಟದಿಂದಲೂ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತ. ಇಂದಿಗೂ ನಾನು ಮತ್ತು ಅವರಪ್ಪ ಹತ್ತಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೇ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಪ್ಪನಂತೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು. ನಾನು ಸಹ ಕ್ರೀಡೆ, ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವಳು. ನಾವಿಬ್ಬರು ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಇದಾವುದರಲ್ಲೂ ಕಿಂಚಿತ್ತು ಅಭಿರುಚಿ ಇದ್ದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೂ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೆವು. ಅದಾವುದರಿಂದಲೂ ಅವನಿಗೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದ್ಯಾವಾಗಲಿಂದಲೋ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಎದುರಿಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ

ಅದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮಾತು ಹೇಳಿ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೂ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದಕ್ಕೂ ಎನೋ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು. ನಮ್ಮ ಮನೆತನದಲ್ಲೇ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವರು, ಸೇದಿದವರು ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಇದು ಹೇಗೆ ಬಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇನು? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ರಂಜನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇನ್ನು ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಛಲ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರಲಿ. ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಯಿಂದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲವಾಗುವಂತಹ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ಮನೋಭಾವ ನಿಮ್ಮಿಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಹುದು. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಆಗಿರಲೂಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅವನ ಚಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದಿರಬಹುದು. ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನು ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುವುದು ಬೇಡ. ಅವನ ಸ್ವಭಾವಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಬಹುಶಃ ಅವನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನೀವು ಒಪ್ಪಬಹುದಾದಂತಹ ಅನೇಕ ಗುಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಇನ್ನು ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದು ಅವನಲ್ಲಿ ಚಟವಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತಹ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಂದರೆ, ಅವನ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮಾರ್ಪಾಡಿನ ಮೂಲಕ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎನ್ನುವುದು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೂಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ಇದು ಕೇವಲ ಉಪಚಾರದ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಇದೊಂದು ಚಟವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ ಚಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಟಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡುವ ಮಾಡಿಸುವಂತಹ ಅನೇಕ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಮನೋತಜ್ಞರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಅವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ರೀತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅವನ ಈ ಚಟವು ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ಅವನ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಭಿರುಚಿ, ವಂಶಸ್ಥರಲ್ಲಿದ್ದಂತಹ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳು ಅವನಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಉದಾಸೀನಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಬಲವು ಕೇವಲ ಕಲಿತದ್ದು, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ. ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು, ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು ಯಾ ಮುಂಗೋಪಗಳ ಮೂಲಕ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲಾಗದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ನಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ 18 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಅವಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅವಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಮಾಡುವ ಆಸೆ. (ನಾನು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕಿ) ಆದರೆ, ಅವಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳು ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಓದಿ ಮುಂದು ಬರಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಮನೆಯವರ ಸಲಹೆ. ಆದರೆ, ಅವಳದ್ದೇ ಹಟ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಸರತಂದಿದೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಯಮುನೀಷ, ಬಿಜಾಪುರ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಮೊದಲು ಪದವೀಧರಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಆಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಂದಾಜನ್ನು ನಂತರ ಮಾಡಿ. ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ಆಕೆಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ತಲುಪುವುದರತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವಿರಲಿ.