



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ?



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

▶ ನನ್ನ ಗಂಡ ಮತ್ತು ನಾನು ಇಲ್ಲಿನ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಹಿರಿಯವಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಿರಿಯವ ಬಿಬಿಎಂ ಮುಗಿಸಿದ್ದು ಮುಂದೆನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಚಾರ ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿಲ್ಲವೋ ಏನೋ, ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಮಧುಮೇಹವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಅದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಔಷಧಿ, ಪಠ್ಯದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಅಗತ್ಯವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎನ್ನುವ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿದ. ಆದರೆ, ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಸಹವಾಸದಿಂದ ಕುಡಿತ ಆರಂಭಿಸಿದ. ನಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಯಾವ ಬೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅವನ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮ ಹೊಣೆಯೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರವನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನಮಗೆ ಅವನ ಸ್ವಭಾವಗಳೊಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಅವನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ, ತಳಮಳ, ತಲ್ಲಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನ ಆಹಾರ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕಡೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸದಿದ್ದರೇ ಅವಾಯಿ ಖಂಡಿತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ದಿವ್ಯಾನಿ ನಂದನ್, ಹೊಸೂರು

ಇಂತಹ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ. ತನ್ನ ಸಮವಯಸ್ಸಿನವರು ಉಲ್ಲಾಸ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಿರದೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರುವವರ ವರ್ತನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಥೆಪಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಲ್ಲರಂತೆ ನಾನೇಕೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮ ಹದಿಹರೆಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಷಯ. ಇವೆಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರ ಕಾಳಜಿಯ ಮಾತು ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಷ್ಟೇ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಯೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಹಹಷ್ಟು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದಲೇ ನೋಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿದ್ದರೂ ಅದು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಒತ್ತಾಯದ ರೀತಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮ, ನಿಷ್ಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕೆನ್ನುವ ಪೋಷಕರ ನಡೆನುಡಿಗಳೇ ನಿಯಮದ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಗೆಳೆಯರ ಸಹವಾಸದೊಂದಿಗೆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅಂತಹ ಸಂಗಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ

ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಂಕಟದಲ್ಲಿರುವವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲ ಹಿತವಚನ ಹಿಂಸೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ತಮ್ಮ ಸಂತಾನ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ದರ್ಪ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಒರಟುತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿರುವ ಅಭಿರುಚಿ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಹಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಯಮದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ವಿವೇಚನಾ ಭಾವಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಬೇಕು. ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನೆವು ಸ್ವ-ಹಾನಿಯ ರೀತಿಯದ್ದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು.

▶ ನನ್ನ ಮಗಳು ಈಗ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಎರಡನೆಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರು(ಸಿವಿಲ್) ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹಾದಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 70% ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಪದವಿಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಮೊದಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ಉತ್ತೀರ್ಣಳಾದಳು. ಪಿಯು ಬಿಟ್ಟು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಸೇರಿದಳು. ಈಗ ಅದೂ ಸಹ ಸರಿಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಾಣಿಜ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಇಷ್ಟೊಂದು ಚಂಚಲವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ತಂದೆಯ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ವಿರೋಧಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗಂತೂ ಅದು ವಿಪರೀತವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. (ಆದರವರ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೇನೂ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ) ನನ್ನ ಮಗಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಆತಂಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ತನ್ನ ತೆರಿಗುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಂಸೆ ಏನೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದು ಮುಂದಿನ ದಾರಿ ಕಾಣದಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕಿದೆ.

-ಮಾಲತಿ ಪೊನ್ನಪ್ಪ, ಮಡಿಕೇರಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಆತಂಕ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಪದೇಪದೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದೇನೋ ಬೇಸರದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗಿದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹದೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಂದಾಜು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಕಲಿಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತರರ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೇ ತನ್ನ ಆಸೆ, ಗುರಿ, ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯ, ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದೇ ಗೊಂದಲದ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಾರಣ. ಇಂತಹ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿವಿಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಡಿಪ್ಲಮೇ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವೃತ್ತಿಯತ್ತ ಮನಸ್ಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಸಹ ಆಸಕ್ತಿಯ ಸೂಚಿ. ಇದೇ ವಾಣಿಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದರೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಹೊಸ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆ ಮನಸ್ಸು ನಿಮಗೆ ಬರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 8095609725email: psychologist.sridhara@a1-mind.com