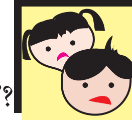

ಪೋಷಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರ** ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ 30ವರ್ಷ. ಎಂಟೆಕ್ ಪದವೀಧರ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದೆವು. ಹುಡುಗಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ವರ್ಷ, ಬಿಕಾಮ್ ಓದಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗದಿರುವ ನನ್ನ ತಂಗಿಯೊಬ್ಬಳೂ ಇದ್ದಾಳೆ, ಅವಳಿಗೀಗ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ. ನಾನು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಈಗ ಸ್ವಯಂ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಬ್ಯಾಂಕೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೀಗ ನನಗೂ ನನ್ನ ಸೂಸೆಗೂ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೆ. ಹುಡುಗಿಯೇನು ಕೆಟ್ಟವಳಲ್ಲ, ಆದರೂ ನನಗೆ ಏಕೋ ಕಿರಿಕಿರಿ. ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅವಳನ್ನ ಟೀಕಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವಳ ಉಡುಗೆ– ತೊಡುಗೆ, ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೀನಿ. ಇದು ಅವಳಿಗೆ ಹಿಡಿಸದು. ಮರುಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಾತುಗಳೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಉದಾಸೀನ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲ ನನ್ನ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಬೇಕಾದರೆ ದೂರ ಹೋಗಿ ಇರಿ ಎಂದೂ ಸಹ ಹೇಳಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅವ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಏನೋ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಆಗಾಗ ಮುನಿಸು, ಮೌನಗಳು ಉಂಟಾದುದುಂಟು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಮಂಡೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀವಿ. ಇದೊಂದು ನನ್ನ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದು ನನ್ನಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದೆಯೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಂದಲೋ ತಿಳಿಯದು. ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾನು ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬದುಕು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

–ನಯನ ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಮಣಿಪಾಲ

ನೀವು ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವರು, ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಾವಿರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು, ನಡೆನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿ ಬಾಳಲು ಬಂದಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದೊಂದು ವಿಧದ ಧೋರಣೆ ಎನ್ನಬೇಕಷ್ಟೆ. ಸೊಸೆಯಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಹುಡುಗಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಟ್ಟಲೆ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಮನೆ, ಹೊಸ ಜನ, ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೆಲ್ಲವು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನೀವು ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರದ್ದು ಎನ್ನುವಂತಹದ್ದಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಗಾಂಭೀರ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ಬೇಕು/ ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಕೆ ಹೊರಗಿನವಳು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕೆ ವಿನಹ ಅದನ್ನೇ ದೊಡ್ಡದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಜುಗರ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ನೀವು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ–ಸೊಸೆಯು ಬದುಕಿನ ಹೊಸದೊಂದು ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಹಕಾರ, ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಇತರರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಬಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಅಂದಾಜುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹದೊಂದು ಲಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೇರೂರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾದರೆ ನಿಮಗೂ ಹಿತ, ಮನೆಮಂದಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122 email: psychologist.sridhara@a1-mind.com

40 ವಯಸ್ಸು ಬಂತೆಂದರೆ...

ನಾವು ಜೀವನದ ಯೌವ್ವನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು

ಕೌಮಾರ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ...

ಕಾರ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ,
ಕುಟುಂಬದ ಹೊರೆಯಿಂದ
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ
ಗಂಡಸರ ಆರೋಗ್ಯವು ಏರುಪೇರಾಗಲು
ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.
ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಂತೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ
ಒಂದೊಂದೇ ತೊಂದರೆ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಪ್ರತಿ ಗಂಡಸು ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ರೈಲುಬಂಡಿಗೆ
ಇಂಜಿನ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ
ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಂಜೀವಿನಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ
ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ
ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತವೆ.
ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ನಮ್ಮ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿನ ಮನುಷ್ಯರು
ಹಾಗೂ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿನ ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರು.
ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದು
ರಾಜ ವೈದ್ಯರ... ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
ಚವನ ಮಹರ್ಷಿ 100 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ
16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನಂತೆ
ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದಿಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು
ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿಡುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ
ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಎಂದಿಗೂ
ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿರಲಿ.

ವಾಜೀಕರಣ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಗಂಡಸರಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಒಂದು ಗಣಿ !!!

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ವಾರ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗೋಣ !!!