



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

▶ ನನಗೆ 60 ವರ್ಷ. ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಯಜಮಾನರು ತೀರಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನನಗೆ ಮೂರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಗಂಡು ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ 33 ವರ್ಷ ತುಂಬಲಿದೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವನೇ ಕಿರಿಯವ. ಅವನ ಅಕ್ಕಂದಿರಲಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಸುಖದಿಂದ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವನು ಕಾಲೇಜು ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಕಲಾವಿದನೆಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ, ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಆತ್ಮೀಯರಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಎಡವಿದ್ದು ಉಂಟು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಕಾಲ ಸಂಕಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ. ಇದೀಗ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಯಾವ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಲ್ಲ. ಆ ಹುಡುಗಿ ತುಂಬಾ ನಾಜೂಕು, ಈ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಒಲವಿನ ಗುಣಗಳು ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಭಲ ಇಲ್ಲ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಮರ್ಶೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಿದ್ದಾನೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಮೀಟುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಮೀಟಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ತರಂಗಗಳು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನದು. ಅವನಿಗೆ ಆಪ್ತರಾದವರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರಿಗೂ ಅವನ ಅಂತರಂಗ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ತರಂಗ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅವನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯೊಬ್ಬಳು ಸಿಗುತ್ತಾಳೆಯೇ? ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹುಸಿಯಿಲ್ಲವೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

-ಜಯಂತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನ ಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಗೆ ಮೂಡಬಲ್ಲದು. ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವ ವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಜೊತೆಗೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಸಾಮೀಪ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತುಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಳಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀಟಿಸುವಂತಹ ಹಾವಭಾವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದಂತಹದೋ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ, ಅಥವಾ ಅಘೋಚರ ವಾಣಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದು ಮೂಡಿಬರುವಂತಹದ್ದು ಎಂದು ನಂಬಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂದಿನ ಅದಷ್ಟೋ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ, ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಲೋಚನೆ, ಗೋಚರಿಸುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವೆಂದು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕಲಾವಿದನಾದ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬಂದಿರಬಲ್ಲದು. ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನರ, ಒತ್ತಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿರಿ. ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಒಲವು, ಆದರಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತರ್ಕ, ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ಒಳಬಯಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಅವನು ಗಳಿಸಿರುವ ಕೀರ್ತಿ, ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಲಹೆ ಒದಗಿಸಿ.

▶ ನನಗೀಗ ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ 12 ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಮತ್ತು 6 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನಗಿಂತಲೂ ವಿದ್ಯಾವಂತೆ. ಅವಳು ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವಿ

ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಕಂಪೆನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು, ಹೆಚ್ಚು ಓದಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಕಾಂ ಮಾಡಿದ್ದು ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೋಡಲು ನಾನು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು, ನನ್ನ ನಿಜವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾದವರೆಲ್ಲ ಈ ಮಾತನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸಹ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಇದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಲೋ ಎನೋ ಕಳೆದ ಮೂರ್ಮಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿತವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಎದುರೇ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಕೈ ಮಾಡಿಯೂ ಇದ್ದಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಇದರಿಂದ ರೋಸಿಹೋಗಿದ್ದು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಬಿಡು ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದು ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ನಾನೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ ಟಾಂಟಾಂ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈಗ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿಯೇ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವ ಷರತ್ತು ಅವಳದ್ದು. ಮಕ್ಕಳು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಡಿ ಎಂದೇ ಗೋಗರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ತುಂಬಾ ಸಂಕಟದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛೇದನವಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಲಹೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ಗುರುಚರಣ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನಿಲುವು ಉತ್ತಮವಾದುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನವೆಂದ ಮೇಲೆ ಕಾನೂನು, ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕ್ರಮಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾಲಾವಧಿ ವಿಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಡಿಕೆಯಂತೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ತೀರ್ಪು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರಾದರೂ ಅವುಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಗೊಂದಲ, ಘರ್ಷಣೆಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಭಾವುಕತನದಿಂದ ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೇರವಾಗಿ, ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಪಡಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಿವರಿಸಿ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನಕಾರಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ನಿಂದನೆ, ಅಪಮಾನಕರವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳದಿರಿ. ನಿತ್ಯವೂ ಬಗೆ ಹರಿಸಲಾಗದ ಜಗಳ, ಮನಸ್ತಾಪದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಕಾರವೂ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ಆದರಗಳು ಕೆಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿರುವಂತಹ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.

▶ ನನ್ನ ಮಗ ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಯವರೆಗೆ ಇರುವ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು, ನಲವತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಯೇ ಹೋಗಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?

-ಗೀತಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಗದಗ

ನಿಮ್ಮ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ತನಕ ನೀವು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೈಸಿಕಲ್ ಬಳಸುವುದು ಸಹ ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು.