



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನಾನೀಗ ಎರಡನೇ ಪಿಯು ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲೇ ಓದಿದ ನನಗೆ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇ.78 ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿತ್ತು. ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯವರು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಪಿಯು ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡನೇ ಪಿಯು ವಿಷಯಗಳು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ತಪ್ಪು ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟೆ ಎನ್ನುವ ಕಳಂಕಭಾವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಯ ಬೇಕೆಂದು ಎಷ್ಟೋ ಸರ್ತಿ ಅನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಮನ ಮುಖ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಕಾಂ ಸೇರಿ ಎಂ.ಬಿ.ಎ ಮಾಡುವುದು ಸರಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೇನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಯವೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

- ಎಸ್.ಎ. ಅಲಿಕಾನ್ ಮೂಡಿಗೆರೆ

ನೀವು ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮುಖ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗೌರವ ಕೊಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಡಿ. ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ತೀರ್ಮಾನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಇದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ,

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅಂಕ ಗಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಠಿಣವೆನಿಸುವುದು ಸಹಜವೇ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಓದುವ ರೀತಿ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಪರಿಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳು ಸರಳವಾಗಬಲ್ಲದು. ಈಗ ಎರಡನೇ ಪಿಯು ಓದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಓದಿ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಮನೆಪಾಠದ ಸೌಕರ್ಯವೂ ನಿಮಗೆ ಒದಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈಗ ಬೇಕಿರುವುದು ತಿಳಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯವೂ ಓದಿ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತಿರಬೇಡಿ. ಮಂದೇನು ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇಂದು ಏನು ಓದುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪರಿಪಾಲಿಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದ ನಂತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

☐ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ 20 ವರ್ಷ. 3ನೇ ವರ್ಷದ ಬಿಇ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಓದಿನಲ್ಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಆದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಆ ಹುಡುಗಿ ಇವನ

ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದಳು. ಒಂದು ದಿನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಾಗಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದಳಂತೆ. ಆದರೆ, ಈ ವಿಷಯವು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಇವನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿ ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಓದಿನ ಕಡೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ಇದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

- ಲತಾ ಚಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಗಳು ಕಾಲೇಜಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹದ್ದೇ. ಬಹುಪಾಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಿಗುಪ್ಪೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಬೇರೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೇಳುವ ಸ್ವಭಾವದವರು ಆಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ್ದಲ್ಲಾ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಎನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರವೆನಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಸಲಿ. ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಲೇಜಿನ ಆಟ, ಮನರಂಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಬಿ.ಇ ಕೋರ್ಸ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಗ್ನ ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಆದಂತಹ ಧಕ್ಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹತ್ತಾರು ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವರ್ತನೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ ಓದು ಬರಹದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಲಿ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಮಯ ಇದಾದುದರಿಂದ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಯುವ ಸಂಘಟನೆಗಳು, ಸೇವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇವೆ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಘಟನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

☐ ನಾನು ಎರಡನೇ ಬಿ ಎ ಪದವಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವೆ. ಆದರೆ ಹುಸಿಗನಸಿನ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಹುಸಿಗನಸನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ.

- ರಘುರಾಂ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

ಹುಸಿಗನಸಿನ ಚಟ ಹತಾಶೆಗಳ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಾಸ ಅಥವಾ ಸಮಯವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಂತಹದನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ತಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಪರಿವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮೊದಲು ಆಲೋಚಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಹುಸಿಗನಸಿನ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ, ಒಂದೆಡೆಯೇ ಕುಳಿತಿರಬೇಡಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅವಧಿಯು ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿರದಿರಲಿ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಗಲುಗನಸು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಕೀಳರಿಮೆಯೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ದುರಭಿಪ್ರಾಯದ ಮೂಲ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ.