



ಎಂಬುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕಿರುವ ಪೋಷಕರೂ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾದ ನಂತರ ಖಾಲಿತನದ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗೆ ಅತಿ ಬೇಗನೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋದಾಗ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ದುಡಿಯುವ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಒಂಟಿತನದ ಸವಾಲುಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋದಾಗ ಪೋಷಕರು ಅನುಭವಿಸುವ ಖಾಲಿತನವು

ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪೋಷಕರು ಇತರರಿಂದ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜವಾದರೂ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾದವರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ಈ ಎಂಪ್ಟಿನೆಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೈರಾಣಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ದಂಪತಿಯಷ್ಟೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ, ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಮರಸವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆ ಜಾಗ ಖಾಲಿಯಾದಾಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸವಾಲಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ

ಮದುವೆ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವುದು ಹೊಸ ವಿಷಯವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ನಿರ್ವಾತವನ್ನು ತುಂಬಲು, ಆ ನಿರ್ವಾತಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅಣಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮನ್ನು, ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದಾಗುವ ಬೇರ್ಪಡಿಕೆಗೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ನೋವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದುಃಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಈ ಖಾಲಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಪೋಷಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಈಗಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಪೂರಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಾದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಖಾಲಿತನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ನಿಮಗಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಈ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಿ. ನೀವು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಈವರೆಗೆ ಮಾಡಲಾಗದ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶುರುವಾಡಿ.
- ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಿರಾಗಿರಿ.
- ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ದೂರ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಖಾಸುಮ್ಮನೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲೆಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಾರೈಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗೂಡು ಖಾಲಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಇನ್ನೂ ಬಾಕಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಣಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನದ ರುಚಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಖಾಲಿತನವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿರಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in