ಡಾ.ಅ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

ನಾನು ಬಿಎಸ್ಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನು. ಮೊದಲು, ಅಂದರೆ 10ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ, ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದು. ಮೊದಲನೇ ಪದವಿಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಓದು ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಈಗಂತೂ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತೆಗಳು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತಾಗಲೂ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತಂತ್ರವಿದ್ದರೆ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.

ಅನಂತ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಒಂದು ನೇರ ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದೆಂದರೆ, ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಧಾರವು ಇಲ್ಲ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ತಲೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ. ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ನೀವು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಾಧ್ಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಶಂಕೆ ಬೇಡ. ಆದುದರಿಂದ ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯದತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಗೊಂದಲವು ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಹದಿಹರೆತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಆತುರ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗಳು ಕಾರಣವಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸಮವಯಸ್ಕರ ಸಾಧನೆ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಘಾಸಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಿತುಕೂತಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ವೃತ್ತಿಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಅವರರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಎಸ್ಸಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮನ್ನಣೆ ಇಲ್ಲ, ಈ ಪದವಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿದ್ದರೇ, ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಇನ್ನು, ಹಳೆಯ ವಿಷಯಗಳತ್ತಲೇ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಹರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ. ನಿಮಗೆ ಕಠಿಣವಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿತ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದ್ದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಕೇಳಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ಛಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮಗಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಬಲತೆಯತ್ತ ಹರಿಸಿ. ನನಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಶ್ರಮವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರದಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಮ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ. ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗಲು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಸದಾ ಟಿವಿ, ಸಿನಿಮಾ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆಯ ನೆಪ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ. ಓದುವ, ನಿದ್ರೆ, ಮನರಂಜನೆಯ ಸಮಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನದತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಓದು, ಬರಹಗಳತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವೇ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಪಾಠ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಇದು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೆಲಕು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಶಕ್ತಿಯು ಓದುಬರಹದ ವಿಷಯಗಳತ್ತವೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಾಲಸ್ಯಕ್ಕೆ ದೇಹವೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ನನಗೆ 41 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಸರಕಾರದ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ 8 ಮತ್ತು 17 ವರ್ಷದ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡವಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯವಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಮಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಳು. ಈಗ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಇವಳಿಗೆ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ ಇದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಓದಿನಲ್ಲಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವಳ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಳಿಂದಲೂ ಕಷ್ಟವೇ. ಇದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಂತಹ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ಮುಂಗೋಪಿ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತಹವರು. ಇದು ಕೂಡ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಆತಂಕಗಳು ಇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸದಾಕಾಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ರಚನಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಈ ಹೆಮ್ಮೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ, ಶಂಕೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇರಬಲ್ಲದು. ಅದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಸದಾಕಾಲ ವ್ಯಾಧಿ, ಔಷಧಿ, ಪಥ್ಯ ಎನ್ನುವ ಜಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನು ಲಾಭ? ನೀವೇ ಆಲೋಚಿಸಿ? ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಸದಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಇದರಿಂದ ಧೃತಿಗೆಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಬರುವಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉತ್ತಮ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಕಚೇರಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿ ಬರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ. ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅವರಿವರು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳತ್ತ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬದುಕು ಹಸನಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಡ್ಡಿ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಈಗಿಂದೀಗಲೇ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ', 'ನನ್ನ ಮಗು ಹೀಗೇಕೆ?' ವಿಭಾಗ, 75, ಎಂಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001, ಮೊಬೈಲ್ 9880937122