



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನಾನು ಒಂಟಿ ಹೆಂಗಸು. ನನಗೆ 23 ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ಎಂಬಿಬ ಮುಗಿಸಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತುಕತೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಗಳು. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪ್ರದಾಯದವಳಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮದುವೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರುವವಳು. ಏಕೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ದಾಂಪತ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾದರೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಮದುವೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ, ಅವಳು ತನ್ನ ಇಷ್ಟದಂತೆಯೇ ಒಂದು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ನಾನು ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಮಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದೆ. ಇದಾಗಿ ನಂತರದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಅವನ ಕಡೆಯವರು ಈ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅದು ಕಡಿಮೆ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಇದು ನನ್ನ ಮಗಳ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆಕೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತುಕತೆ ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ. ಅಥವಾ ನಾನು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಕಾವೇರಿ ಆರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮದುವೆ ಯಾ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಅಷ್ಟೇನು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾನೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವಂತಹ ಧೋರಣೆಗಳು ಪ್ರತಿಭಟನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಗಮ ದಾಂಪತ್ಯವಿರಲಿ ಎನ್ನುವ ಆಶಯ ಸರಿಯಾದದ್ದೇ. ಆದರೆ, ವಿದ್ಯಾವಂತ ಯುವಕ/ಯುವತಿಯ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿರಿಯರ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪಡುತ್ತಿರುವ ಕಷ್ಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗದಿರಲಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣವೇ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮಂಡಿಸುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವಾಗ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ತೀರ್ಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ವಭಾವವಿಹಿತವೂ ಹೌದು, ಸ್ವ-ಪ್ರಶಂಸೆಯೂ ಹೌದು. ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಏಕಾಏಕಿ ತಿರುಗಮುರಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು

ಸವಿವರವಾಗಿ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಕೆಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸರಿಯೋ, ತಪ್ಪೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಕೆಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ನೀವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಹೀಗೆ ಇರಲಿ ಬಿಡಿ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗುವ ತನಕ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಅವಳೇ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವಳಮ್ಮನಾದ ನಾನು ಏಕೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಪೈಪೋಟಿ ಮಾರ್ಗ ಬೇಡ. ಅವಳ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಅವಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಆಕೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿ. ಆಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನದ ಆತಂಕವನ್ನಾಗಲಿ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ, ಅವಸರದಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಅವಳ ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ.

☐ ನಾನೀಗ ಪದವಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ನಿಗೂ ನನಗೂ ಯಾಕೋ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಷ್ಟು ಜಾಣತನ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಕೈ ಬರಹ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ನನ್ನದಂತೂ ವಕ್ರ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅನೇಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅವರೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲರನ್ನು ಅವರೇ ವಶ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣವೋ ಏನೋ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರೋಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರು ಆಡುವ ಹಿಂಯ್ಯಾಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವು ಮತ್ತು ಬೇಸರ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರುವುದು. ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಸುಮತೀಂದ್ರ, ಭದ್ರಾಪತಿ

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಮ್ಮನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪೈಪೋಟಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮನ ಕೈ ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೆಂದೇ ಸಂತೋಷಪಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬರಹವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕಟ ಬೇಡ. ನೀವು ಬರೆಯುವುದು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಟೈಪ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಿದ್ದೀರಿ. ಅದು ಬೇಡ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಬನ್ನಿ. ಕಾಲೇಜಿನ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆ, ಸಂಗೀತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ. ಇದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂಜರಿತ ಬೇಡ, ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಬೇಡ. ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಗಳಿಸಲಾರರು. ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ ಬೇಡ.