



ಡಾ. ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☞ ನಾನು ವೃತ್ತಿ ನಿರತ ಮಹಿಳೆ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ನನಗೆ. ಮೊದಲನೆಯವನಿಗೆ 13 ವರ್ಷ, ಎರಡನೆಯವನಿಗೆ 8 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯವನ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ತನೆಗಳು ನನಗೆ ಆತಂಕವನ್ನು ತರುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ. ಒಂದನೆಯ ತರಗತಿಯಿಂದ ಐದನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಓದು ಬರಹದ ಆಸಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದ. ಏಳು ಮತ್ತು ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿತ್ತು, ಓದಿನತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಈಗಂತೂ ಅದು ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟಿದೆ. 8ನೆಯ ತರಗತಿಯ ಮಾಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಅಂಕಗಳನ್ನೂ ಗಳಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಒಂದರಂತೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ, ಇವೆಲ್ಲ ಆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಓದುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಊಟ ಕಡಿಮೆ, ಹೋಟೆಲಿನ ತಿಂಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅವನು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚುರುಕು. ಕಾರು, ಸ್ಕೂಟರುಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಬಲ್ಲ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ. ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಮುಜುಗರ. ತಮ್ಮ ನಿಗ್ಗಿ ಕಿರುಕುಳಕೊಡುವುದು, ಜಗಳವಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ನನ್ನ ಮಗ ಹೀನಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ತಿಳಿಸಿ.

ಅಹನಾ, ಮಂಗಳೂರು,

ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ, ಅವನಿಂದ ನಿಮಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಆತಂಕಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅವನು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚತುರ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಯೇಚನೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ಓದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾರು, ಕಂಪ್ಯೂಟರುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಗಮನ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳತ್ತವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಅಂದಮೇಲೆ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು. ಕುತೂಹಲವೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಹ ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಯು ಇತರ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕೆಯತ್ತ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಓದಿ ಬರೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ತಕ್ಕಣದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವು ತಕ್ಕಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಹಿತಸ್ಥಿತಿಯತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಇದ್ದಾಗ ಓದುವ/ಬರೆಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದುದು ದೇನೆಂದರೆ, ಅವನ ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ಕ್ರಮವೊಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವುದಾದರೆ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೇ, ಅವನ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ

ತರಹದ ಕುಂದು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕೂತಾಕ್ಷಣ ಅವನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅನುಮೋದಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಬದಲಿಗೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಯಬಲ್ಲ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಓದು ಬರಹವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಗುಣವಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು, ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ, ಹೀಯಾಳಿಕೆಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರಸ್ಕಾರ, ಅಭಿಮಾನದ ಮಾತುಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವು ಸಾಧನವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

☞ ನಾನು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಮಗನ ಬಗ್ಗೆ. ಕೃಷಿಕ ಕುಟುಂಬದವರಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ 45 ವರ್ಷದ ತಂಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೀರಿಕೊಂಡಳು. ಅವಳ ಗಂಡ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ 23 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ದೂರಶಿಕ್ಷೆ ಐದ ಮೂಲಕ ಹಲವಾರು ಪದವಿ, ಡಿಪ್ಲೋಮಾಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅತಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೇಷಭೂಷಣಗಳಿಂದ ಪಂಚಪಾಣಿ. ಅವನು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನೇ ಧರಿಸುವುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದು. ಇದು ಅವರಮ್ಮ ನಿಗ್ಗಿ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ, ಪ್ರಾಜೆ, ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಭೂತ ಬಿಡಿಸುವಂತಹ ಕೈಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅವನ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಿದ್ದು ಉಂಟು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯತೆಗಳು, ಮಣಿಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವೇ ಇಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಅವನೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ, ಸದಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಅವನಿಗೆ ನಾನೇ ದಿಕ್ಕು, ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಅವನ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಗತಿ ಏನು ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ.

ರಮ್ಯಾ, ಕಾಸರಗೋಡು

ಇಂತಹ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಪರಲಿಂಗ ಭಾವ (ಚೆಂಡರ್ ಐಡೆಂಟಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಎನ್ನುವುದೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವಂತಹ ಮನೋವಿಕೃತಿಯಿದು. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಮಗನಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಅವನ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ವೃತ್ತಿ ಯಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಅವಕಾಶ, ಉತ್ತೇಜನ ಒದಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನವೀಯತೆ ತೋರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಖಚಿತವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಯಕೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನಂಥ ಭಾವವೇ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ನಡೆನುಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸ್ತ್ರೀ ವರ್ತನೆಗೇ ಹತ್ತಿರವೆನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯವರು ಪುರುಷರು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ/ಪುರುಷ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡಿಬರಲಾರದು. ಆದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವ ಬರುವುದುಂಟು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಂತಹವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯಂತಹ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಿಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.