



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ  
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನನ್ನ ಮಗ ಈಗ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದ ಪದವಿಪೂರ್ವ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಬಹಳ ನಿಧಾನ. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡದೆ ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಅಭಿರುಚಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಬರೆಯುತ್ತಾನಾದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ಅಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪ್ರತಿಫಲವಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ, ಹಠಮಾರಿತನ. ನಾನೇ ಸರಿ ಅಂತ ವಾದ ಮಾಡೋದು, ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹತಾಶೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಡುಗನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ತಾಯಿಯಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಿರಾ?

ಶಕುಂತಲ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾಡಿರುವ ಅಂದಾಜು ಸರಿಯೇ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಪ.ಪೂ ಮಟ್ಟದ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸರಿಯಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಸಾಧನವಾಗಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದೇನು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುವಂತಹ ಗುಣವಲ್ಲ. ಕಲಿಕೆ, ಸತತ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸದಾ ಕಾಲ ಅವನ ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಲಿಯುವ ಬದಲು ಬೇಸರ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಹಠಮಾರಿತನ, ಒರಟುತನದ ವರ್ತನೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿರುವ ನೈಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಿ. ನೀವೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಓದಿಬರೆಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಸೂಕ್ತ ಅಧ್ಯಯನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀವು ಕೊಡಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಹೋಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ಮೊಂಡುತನವೆಂದು ಬೇಸರ ಯಾ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ನೋಡಬೇಡಿ. ಆ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ನೋವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಛಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಪ.ಪೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಅವನಲ್ಲಿ ಸದಭಿರುಚಿಗಳು ಮೂಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇರಲಿ. ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದರ ಚಿಂತೆ ಈಗ ಬೇಡ. ಮುಂಬರಲಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯತ್ತ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತಾಯಿಯ ಒಲವು, ಆರೈಕೆಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ.

☐ ನಮ್ಮ 22 ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಇದೀಗ ಪ್ರೀತಿ, ವಿವಾಹದ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವೀಧರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವಳು. ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೋಲತ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತ ಹೋದವಳು ಸಹಪಾಠಿ/ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಳು. ಸ್ನೇಹ ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ವಿವಾಹದ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಆದರೆ, ಸ್ವ-ಜಾತಿಯ ಹುಡುಗನಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಈ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಕಡೆ ಹರಿಯಲಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎಂಬಿವ ಸೇರುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿದವು. ಹಣಕೊಟ್ಟು ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದಳಾದರೂ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಯಾವುದೋ ಮನೋವೇದನೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಒಲವು ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಮನೆಯವರ ಮಾತನ್ನು ಮೀರಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಅನ್ಯ ಜಾತಿಯ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಇವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ತಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಇವಳ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ. ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ವಿದ್ಯಾ, ಉಡುಪಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು. ಹಕ್ಕೂ ಹೌದು. ಆದರೆ, ವಿದ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿತು ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ನೈಜವಾದ ಬಯಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಕ್ಕು ಚಲಾಯಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ತನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ವಿವಾಹವಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಕರಾರು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ಆಯ್ಕೆ ಆತುರದ್ದು, ಅವಳು ಹುಡುಗನ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೋ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಅವಸರದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಿರಿಯರಾದ ನೀವು ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ಹುಡುಗನ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೂ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿ. ಹುಡುಗನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ನಡವಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯತ್ತ ಪ್ರೀತಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮದುವೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಹಾರೈಸಿ ನೀವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವುದು ಜಾಣತನವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

☐ ನಾನು ಬಿಎ, ಬಿಎಡ್ ಪದವೀಧರ. ನನಗೀಗ 27 ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದು ನೌಕರಿಯಲ್ಲದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಒರಟು ಚರ್ಮವಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಕೆಲಸ ಎಲ್ಲೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿವಾಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದೂ ಸಹ ನನ್ನ ಚರ್ಮದ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ತಾಳಲಾರದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿದೆ. ಬದುಕು ಭಯಾನಕ ಎನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣ ಭಾವನೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದೇನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

ನಿಮಗೆ ಚರ್ಮದ ವ್ಯಾಧಿ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಲವಾರು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಶಿಕ್ಷಣಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪದವಿಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕ ಹುದ್ದೆ ಸಿಗಬಲ್ಲದು. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ. ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವಿರುವ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕ ಮೇಲೆಯೇ ಮದುವೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಪರಿತಾಪಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.