பட்டாம்பூச்சி குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு...

‘அம்மாதான் ஊட்டி விடணும்...’
‘அம்மாதான் டிரெஸ் பண்ணி விடணும்...’
‘அம்மா பக்கத்துல படுத்துக்கிட்டாதான் தூக்கமே வரும்...’

‘அம்மான்னா, அம்மாதான்... நானும் வளர்ந்து பெரிய பொண்ணா ஆனதும், அம்மா மாதிரியே இருக்கணும்... ஏன்னா எனக்கு அம்மாதான் எல்லாம்!’

எதற்கெடுத்தாலும் அம்மா... அம்மா...

மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

ஏக்... தோ... மீண்!

அம்மா புராணம்தான்!

8, 9 வயது வரை எல்லாப் பெண் குழந்தைகளுக்கும் அம்மாதான் ஆதர்ஷ மனுஷி! அம்மாதான் உலகம்!

உலகம் உருண்டையாயிற்றே... டீன் ஏஜ் என்கிற சிறகு முளைத்ததும், ஒரு நாள் எல்லாம் மாறிப் போகும். அம்மாவின் முந்தானையைப் பிடித்துக்கொண்டே சுற்றிய பெண் குழந்தைகளுக்கு, டீன் ஏஜில் அம்மாவை விட்டு விடுதலை பெறத் தோன்றும். இந்த மாற்றம் அம்மாக்களுக்குத்தான் அதிர்ச்சியே தவிர, மகள்களிடம் எந்தச் சலனத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

"அம்மா, அம்மான்னு என்னையே சுத்திச் சுத்தி வந்தவ... கொஞ்ச நாளா என்கிட்ட சரியா பேசறதில்லை. 'உனக்கு ஒண்ணும் தெரியாது. நீ சுத்த யூஸ்லெஸ்'னு என்கிட்டேயிருந்து விலகியே இருக்கா... எனக்கும் அவளுக்குமான உறவே சிக்கலான மாதிரி தோணுது..." - டீன் ஏஜ் பெண் குழந்தைகளைப் பெற்று வைத்திருக்கிற அனேக அம்மாக்களின் எண்ண ஓட்டம் இதுவாகத்தான் இருக்கும். பார்க்கிறவர்களிடம் எல்லாம் புலம்புவதால் ஒரு பலனுமில்லை. அம்மாவுக்கும் மகளுக்குமான இந்தத் திடீர் இடைவெளியின் பின்னணியில் பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

டீன் ஏஜ் மகளை அனுசரித்துப் போவதென்பது, கத்தி மேல் நடக்கிற மாதிரி ரொம்பவே இக்கட்டான விஷயம்தான். மகளின் மாறுபட்ட நடவடிக்கையால் எல்லாமே கைநழுவிப் போன மாதிரித்தான் தெரியும். ஆனால், நீங்கள் பயப்படுகிற மாதிரி எதுவும் நடந்திருக்காது. மகளிடமிருந்து அந்நியப்பட்டுப் போனதாக நினைக்கிற நீங்கள், கொஞ்சம் மனது வைத்தால், அவளது உலகத்தில் ஒருவராகலாம். அதற்கு வழி இதோ...

1 உங்களுக்குப் பிடிக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை, உங்கள் மகளுக்குப் பிடிக்கிற இசையை நீங்களும் ரசியுங்கள். உங்களுக்குப் பழக்கமில்லாத சில செயல்களை, உங்கள் மகளுக்காக, அவளுடன் இணைந்து செய்யுங்கள். உதாரணத்துக்கு ஷாப்பிங் மாலுக்கு அவளுடன் சென்று சுற்றிப் பார்த்து, விண்டோ ஷாப்பிங் செய்து (முடிந்தால் ஷாப்பிங்கும் செய்து), சிற்றுண்டி உண்டு களியுங்கள்! மகளுக்கு என்னவெல்லாம் பிடிக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். மகளின் உலகத்தில் உங்களுக்கு ஆர்வம் இருப்பதைக் காணும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்கள் மீதான நம்பிக்கை அவளுக்கு அதிகரிக்கும்.

ஆனால், உங்கள் நடவடிக்கைகள் அவளுக்கு எரிச்சலைத் தராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தனது அம்மா பத்தாம்பசலியாக இருப்பதை எந்த டீன் ஏஜ் மகளும் விரும்புவதில்லை. அதே நேரம், தனக்கு இணையாக தன்னையும் டீன் ஏஜ் நபராகக் காட்டிக்கொள்ள முனையும் அம்மாக்களையும் அவர்கள் விரும்ப மாட்டார்கள்... ஜாக்கிரதை!

தலைமுறை இடைவெளிகளுக்குள்ளான எல்லைகளை உணர்ந்து நடந்து கொள்கிற அம்மா - மகள் இடையே அந்த உறவும் அழகாக, ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

2 மகளுக்கான எல்லைகளைத் தெளிவாகச் சொல்லி, அதில் உறுதியாக இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைப் புரிய வையுங்கள். அவற்றை மீறுவதால் உண்டாகக் கூடிய விளைவுகளை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். இருவரும் கோபமில்லாமல் இருக்கும் நேரத்தில் உட்கார்ந்து இதைப் பற்றி நிதானமாகப் பேசுங்கள். எந்தெந்த விஷயங்களில் விதிமுறைகளைத் தளர்த்த முடியும் என்றும் சொல்லுங்கள். ஆனால், மகளின் பாதுகாப்புக்கோ, நடத்தைக்கோ பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் எந்த விஷயத்திலும் துளியும் விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள். ஒரு அம்மா என்பதை மீறி, உங்களை ஒரு தனி மனுஷியாக, கொள்கைகளில் பிடிப்புள்ள பெண்ணாக உங்கள் மகளுக்குக் காட்டுங்கள். ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக விளங்குங்கள் ஆனால், ஜாக்கிரதை... 'சிடுசிடு', 'கடுகடு' அம்மாவாக, சகிப்புத்தன்மை இல்லாத ஒரு நபராக உங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.

3 உங்களுக்கும், உங்கள் மகளுக்குமிடையே ஏதேனும் ஒரு பிரச்னை என வைத்துக் கொள்வோம். சாதாரண விஷயத்தை, மோசமான சூழலாக மாற்றாமல், கட்டுப்பாட்டுடன் நிதானமாக இருங்கள். உங்கள் மகளுக்கும் நிதானத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். 'நீ பொறுமையா பேசாத வரைக்கும் இதைப் பத்தி நான் விவாதிக்கத் தயாரா இல்லை' எனச் சொல்லுங்கள். சொல்லப் போகிற விஷயம் எத்தனை முக்கியமோ, அதைவிட அது சொல்லப் படுகிற விதமும் முக்கியம் என மகளுக்குப் புரிய வையுங்கள்.

4 உங்கள் மகள் உங்களிடம் கோபப்படலாம். ஆனால், அவள் உங்களை வெறுப்பதனால் அப்படிச் செய்கிறாள் என்று எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். பருவக் கோளாறினால் உண்டாகும் அவளின் மனக் குழப்பத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள். அப்படிப்பட்ட அணுகுமுறை தவறு என்பதை அவளுக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள். உங்களிடம் அவள் எந்த நேரமும், எதைப் பற்றியும் பயமின்றி விவாதிக்கலாம் என அமைதியாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள். முதலில் தயங்கினாலும், ஒரு கட்டத்தில், தனது பிரச்னைகளையும், அவற்றுக்கான தீர்வுகளையும்

உங்களிடம் நிச்சயம் பகிர்ந்து கொள்வாள் உங்கள் மகள்.

5 ஒரு நேரம் உங்களிடம் அதீத அன்பாக நடந்து கொள்கிற உங்கள் மகள், மற்றொரு வேளை, அதற்கு நேரெதிராக நடந்து கொள்ளலாம். அதைப் பற்றி அவளுக்கே ஒருவித குழப்பமும் இருக்கும். அம்மா – மகள் உறவில் இந்த மாதிரியான மன ஏற்ற, இறக்கங்கள் சகஜம் என நீங்கள் முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு இதை உங்கள் மகளுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். யதார்த்தம் என்ன தெரியுமா? தனக்கான தனிப் பாதையை முடிவு செய்கிற முயற்சியிலும், அம்மாவின் அருகாமையையே விரும்புவாள் உங்கள் மகள்.

6 சுதந்திரம் என்கிற விஷயத்திலிருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறது அம்மா – மகளுக்கான அத்தனை பிரச்னைகளும். சதா சர்வ காலமும் நண்பர்களுடன் அரட்டை, எப்போதும் செல்போனிலும் சாட்டிங்கிலும் நேரம் செலவிடுவது, டயரியில் எதையோ எழுதிக்கொண்டே இருப்பது என டீன் ஏஜ் மகள்கள் செய்கிற பல விஷயங்கள் அம்மாக்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. ஆனால், தன்னுடைய எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒரு முயற்சிதான் இது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். 'அம்மா கூட சண்டை போடறப்ப வருத்தமாத்தான் இருக்கு. ஆனாலும், எங்க விஷயங்கள்ல அளவுக்கதிகமா மூக்கை நுழைக்கிறதுதான் பிடிக்கலை' என்று டீன் ஏஜ் மகள்கள் பல பேரின் நியாயமான வேதனையை நான் கேட்டிருக்கிறேன். எனவே, அவர்களின் படிப்பு பாதிக்காதவரை அவர்களின் சிறு சுதந்திரங்களை கட்டுப்படுத்தாதீர்கள். அவர்களுக்கான இடைவெளியைக் கொடுப்பதில் குறை வைக்காதீர்கள்.

7 மகள் கவலையாகவோ, சோகமாகவோ இருப்பதை எந்த அம்மாவும் விரும்ப மாட்டார். ஆனால், அதை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல், மகளுக்கு என்ன பிரச்னை எனக் கேட்டறிந்து, அதற்கு அவளே தீர்வு கண்டுபிடிக்கவும் உதவ நீங்கள் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அப்படித் தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிக்கப் பழக்கினால், பிற்காலத்தில் எப்படிப்பட்ட பிரச்னைகளையும் சாதாரணமாக சமாளிக்கிற திறமை அவளுக்கு வளரும். 'இந்தப் பிரச்னையை நீ எப்படி தீர்க்கப் போறே..? என் தரப்புலேருந்து ஏதாவது உதவி வேணுமா?' எனக் கேட்கத் தவறாதீர்கள்.

8 உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ளவே முடியாத ஒரு விஷயத்தை அவள் சொல்லும்போது, கத்திக் கூப்பாடு போடவோ, அலறி, ஆர்ப்பாட்டம் செய்யவோ வேண்டாம். அவளுடன் உட்கார்ந்து பொறுமையாக விவாதியுங்கள். தனது எண்ணங்களையும் விருப்பங்களையும் வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொள்ள அனுமதிக்கப்படும் போது, அவளுக்கும் அதில் ஒரு தெளிவு பிறக்கும். மகளின் வார்த்தைகளுக்கு மதிப்பளிக்கிற, அவற்றைக் காதுகொடுத்துக் கேட்கிறபோது, உங்களுக்கும் அவளுக்கும் இடையே ஒரு அன்யோன்யம் பிறப்பது நிச்சயம்.

டாக்டர் கவுதம் தாஸ்

9 தனது மகள் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும், இப்படித்தான் வளர வேண்டும், இப்பேர்ப்பட்டவளாக முன்னேற வேண்டும் என்ற ஏக்கமும் எதிர்பார்ப்பும் எல்லா அம்மாக்களுக்கும் இருப்பது சகஜம். ஆனால், இந்த எதிர்பார்ப்பிலிருந்து மகள் சற்று தவறினாலும் திட்டி, ஆர்ப்பாட்டம் செய்வது சரியல்ல. 'எங்கம்மா நான் மிகவும் பர்ஃபெக்ட்டா இருக்கணும்னு எதிர்பார்க்கிறாங்க' என்று என்னிடம் டீன் ஏஜ் மகள்கள் வருத்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். 'அப்படியெல்லாம் ஒன்றுமில்லை' என்று ஆரம்பத்தில் சாதிக்கும் அவர்களின் அம்மாக்கள் சிறிது சிறிதாக தன்னுடைய அதீத எதிர்பார்ப்புகளை ஒப்புக்கொள்வதையும் நான் பலமுறை பார்த்திருக்கிறேன். உங்கள் மகளின் திறமையை மீறிய, அவளின் விருப்பத்துக்கு மாறான எதிர்பார்ப்பை நீங்கள் வைத்திருந்தால் உங்கள் மகளுக்கு தன் மீதான சுயமதிப்பீடும் தன்னம்பிக்கையும் குறைந்து, தன்னால் எதையும் சரியாகச் செய்ய முடியாது என்ற குற்ற உணர்வும் வளர்வதற்கு நீங்களே காரணமாக விடுவீர்கள்.

10 உங்களுக்கும் செல்ல மகளுக்கும் இடையே எத்தனையோ வாக்குவாதங்களும் சண்டைகளும் வரும், போகும். அத்தகைய நேரத்தில் மனதளவில் நீங்கள் எந்த அளவு காயப்படுகிறீர்களோ, அதைவிட அதிகமான காயம் உங்கள் மகளுக்கும் இருக்கும். ஆனால், அதை வெளிக்காட்டினால், மறுபடி நீங்கள் பிரச்னையைப் பெரிதாக்குவீர்களோ என்கிற பயத்தில், அவள் சொல்லாமல் இருக்கலாம். மன்னிப்பு என்கிற மகத்தான விஷயம்தான் உங்கள் உறவில் விழுகிற விரிசல்களை ஒட்ட வைக்கிற மந்திரப்பசை. 'எதற்காக சண்டை போட்டோம்' என்பது அடுத்த நிமிடமே உங்களுக்கு மறந்து போகும். ஆனால், 'எல்லாவற்றுக்காகவும் மன்னித்தோம்' என்கிற திருப்திதான், உங்கள் இருவருக்கும் இடையேயான பாசப் பிணைப்புக்கு ஆதாரம்!

எங்கும் எதிலும் சுதந்திரம் வேண்டும் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள்... எப்படிக் கையாள்வது?

அது அடுத்த இதழில்!

தொகுப்பு: சாஹா