

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಪಾಲನಬೇಕಾದ ನೂತ್ರಗಳು

ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೆಕುಂದ್ರಿ

ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ನಂದ ಗೋಕುಲ. ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಪ್ರಪಂಚ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುದದಿಂದ ತಿದ್ದುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಅವರನ್ನು ಪಾಲಕರು ಕೆಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಪಾಲಕರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ಕನ್ನಡದ ಅಕ್ಷರ ಮಾಲೆಯ ಅ ಆ ಇ ಈ ಇಂದ ಅಂ ಅಃ ವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಅ

ಅಮ್ಮ ಅಪ್ಪ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ದೇವರು. ಅವರಿಗೆ ವಿಧೇಯ ರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದ ನೀತಿ ಬೋಧನೆಯ ಕಥೆಗಳು ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಅನ್ನ ದೇವರಿಗಿಂತ ಇನ್ನು ದೇವರಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಒಂದು ಅಗಳು ಅನ್ನವನ್ನೂ ಕೂಡ ಪೋಲು ಮಾಡದಂತೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರ ದೂರವಾಗಲು ಸಾಕ್ಷರತೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿದ್ಯೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆನಂದ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ ಅವರು ಆಚಾರವಂತರಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು ಬಾಳಲು ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆ ಮುಖ್ಯ.

ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಕೇಂದ್ರದ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು; ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರು.

‘ಇರಲಿ ನಮ್ಮ ಆಚಾರದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ

ಇರಲಿ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವತ್ತು

ಇರಲಿ ನಮ್ಮ ವಿದ್ವತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿವೇಕ

ಇರಲಿ ನಮ್ಮ ವಿವೇಕದ ಜೊತೆಗೆ

ವಿಶಾಲತೆ ವಿಜಯೇಶ್ವರ”

ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿವೇಕದ ಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಇ

ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಮಾಡುವುದನ್ನೂ, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇರುವೆಯಂತೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಶ್ರಮಪಡುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ

ಈಶ್ವರನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಸತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಕಾಯಕ ಮಾಡುತ್ತ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಲಾಸ ಕಟ್ಟಲು ಕಂಕಣಬದ್ಧ ರಾಗುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಬೇಕು. ಕೈಲಾಗದೆಂದು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತು ‘ದೇವರೇ ಗತಿ’ ಎನ್ನುವ ಸ್ವಭಾವ ಬರದಂತೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. God helps those who help themselves (ಯಾರು ತಮಗೆ ತಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಭಗವಂತನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ) ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿ ಶ್ರಮಪಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಉ

ಉಪಕಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ಉಪ್ಪು ತಿಂದವರ ಮನೆಗೆ ಎರಡು ಬಗೆಯದೆ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಬದುಕಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನಗಾಣಿಸಬೇಕು.

ಊ

‘ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ’ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟು ವಂತೆ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ತಿಳಿಸಿ, ತಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ‘anti-oxidants’ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ

ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ದೇವರ ಕಡೆಯಿಂದ ಈಗ ತಾನೇ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿ ಬಂದ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಾಗ, ಅದೇನೂ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವಲ್ಲ.

- ಡಿಕನ್ಸ್

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೆರಾಟಿನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ ದೂರವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಆಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ “ಜಂಕ್ ಫುಡ್” ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ ಅವರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಲು ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

ವಿಪರೀತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (Diabetes), ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ (High B.P.), ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು (Hypercholesterol) ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ (Heart attack) ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಋ

ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಹಾಗೆ ಸಂಯಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಯೋಗ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ತಂದೆತಾಯಂದಿರ ಋಣ, ಸಮಾಜದ ಋಣ ತೀರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಎ

ಎಲೆಮೆಂಟರಿ ಕಾಯಿಯಂತೆ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಎಲೆಯ ಹಸಿರೇ ನಮ್ಮ ಉಸಿರು. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಾಣವಾಯು ದೊರೆಯುವುದೇ ಈ ಹಸಿರು ವನದಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ವನ ಉಳಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಏ

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಎಳ್ಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಏಣಿಯನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡವರು ತಾವು ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅಮ್ಮ ಏಡಿ ಒಂದು ಸಲ ತನ್ನ ಮರಿ ಏಡಿಗೆ, “ಮಗು, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ

ಎಲ್ಲರೂ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀನೂ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ನಡೆಯದೇ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡು” ಎಂದಿತು. ಆಗ ಆ ಪುಟ್ಟ ಮರಿ ಏಡಿ “ಅಮ್ಮ, ನಾನು ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಮ್ಮ” ಎಂದು ಕೇಳಿತಂತೆ. ಆಗ ನಡೆಯಲು ಹೋದ ಅಮ್ಮ ಏಡಿ ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅಡ್ಡಡ್ಡವೇ ನಡೆಯಿತಂತೆ! ‘ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ’ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪಾಲಕರು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಐ

ಐದು ಬೆರಳು ಸೇರಿದರೆ ಮುಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗೆ ಬಲ ಬರುವುದೇ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಹಾಗೆಯೇ ಜನಗಳ ಐಕ್ಯತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಲವಿರುವುದು. ಅದರಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಈ ಐಕ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಮಗು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜ ಜೀವಿಯಾಗಿ, ಸಂಘಜೀವಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒ

ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಕರಿಸುತ್ತ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುತ್ತ, ಸಮ ಪಾಲು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ತರವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬಿತ್ತಬೇಕು.

ಓ

ಓದು, ಓಟ - ಎರಡರಲ್ಲೂ ಮಗು ಮುಂದಿರಬೇಕು. ಸೋಲುಗೆಲುವುಗಳ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು.

ಔ

ಔದಾರ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕರುಣೆ, ಅನುಕಂಪದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಅಂ

ಅಂದವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಅಂಧ ಕಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳು ‘ಅ’ ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ‘ಅಂ’ ವರೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ನೈತಿಕವಾಗಿ ಫಲಕಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾಲಕರಾದ ನಮಗೂ, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಒಳಿತು.