



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ತಟಸ್ಥ ಸಂಗಾತಿಯು
ನಿಷ್ಠಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೊಡುಗೆ
ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅದರ
ಮಹತ್ವವಿನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ
ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

359: ಹೊಸ ದಾರಿ - 99

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ತರುವತ್ತ ಇರುವ ಅಡ್ಡಿಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರಸಂಗ 10: ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹಲವಾರು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಾಗಿ ನೀವು ಅರ್ಧಕಾಡಿ ಮುಂದೆಬಂದರೂ ಸಂಗಾತಿ ಜಾಗಬಿಟ್ಟು ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯೋಣವೆಂದರೆ ಸಂಗಾತಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮೂರನೆಯವರು ನ್ಯಾಯ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಸೊಂಟಕಟ್ಟಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನೊಬ್ಬಳೇ/ನೀ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ದಾಂಪತ್ಯ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯ ನಡುವೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ: ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಬಲ್ಲೆನೇ?

ಇಲ್ಲಿನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಜೊತೆಯಾಗದೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಎಷ್ಟೆಂದು ಕುಣಿಯುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ನಿರಾಸೆ ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಲಾಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ನಿಮಗಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರೇರಣೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಸಂಬಂಧದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು ಸಂತ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವಾಗ ಅವರು ದಡದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಮೀನಮೇಷ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಜೋಡಿತನದಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯತೆಯ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ವ್ಯವಹಾರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವಾಗಿರಬಹುದು.

ಉಪಾಯ: ಸಂಗಾತಿಯು ಬಾಂಧವ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುವಾಗ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವುದು - ಹಾಗೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧಾರದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಂದರೆ, ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದು. ಅದು ಹೇಗೆ? ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಘಟಕಗಳು - ನೀವು, ಸಂಗಾತಿ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶ - ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಉಳಿದೆರಡು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಒಟ್ಟು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಬದಲು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಶುರು ಮಾಡುವುದು? ಯಾವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಶುರು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಅ) ನಿಮ್ಮಗೊಪ್ಪುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಆ) ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಯಾರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಇ) ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ:

1) ಸಂಗಾತಿಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕರುಣೆದೋರುತ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಹದೀಕರಿಸಿ: ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸ್ವಂದನೆ ಬರದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಒತ್ತಾಯ, ಟೀಕೆಟಿಪ್ಪಣಿ, ಹಿನ್ನೆಕೆ, ತಾತ್ಕಾರ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವಷ್ಟೆ? ನಿಮ್ಮ ಕಾರಣಗಳು ಎಷ್ಟೇ ನ್ಯಾಯವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ನೇತೃತ್ವಕ ಸ್ವಂದನೆಯು ಅವರನ್ನು ಸಣ್ಣವರನ್ನಾಗಿ, ಕೀಳಾಗಿ, ಲಜ್ಜಾಹೀನರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಅವಸರದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಬೇಗ ತಯಾರಾಗಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡಾಗ, 'ಅಯ್ಯೋ ನನಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ದಡಬಡ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ. ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಾಡು!' ಎಂದೆನ್ನಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮದೇ ಕಾರಣ ಮುಂದುಮಾಡಿದಾಗ ನೆಪವೆಂದು ಗಣಿಸುವ ಬದಲು ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ವಿಚಿತ್ರವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ: ಅವರು ಇನ್ನಾವುದೋ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ! (ಮುಖಭಾವವು ಮನಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿ.) ಈಗ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾರಿಸುವುದು ಬದಲು ಅವರಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿ. ಉದಾ: ಸಂಗಾತಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಏಳದಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಅವರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ, 'ನೀನೇನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ಅಂತ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನಿ. ಗೂಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ಏನನ್ನೋ ಹುಡುಕುವ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀಯಾ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದರೆ ಕಾರ್ಯಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, 'ಈಗಲೇ ತುಂಬಾ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ. ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಹೇರಿದರೆ ಇನ್ನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ. ಆಗವರು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನವೊಪ್ಪುವಂತೆ ಸ್ವಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರಲು ಸಾಕು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿ ತಟಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಷ್ಠೆಯೋಜಕ ಎನ್ನದೆ, ಅವರು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಮಹತ್ವವಿನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಡಬೇಡಿ: ಸಂಗಾತಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮಿಂದ ಆಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ, ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರಷ್ಟೆ? ಅವೆಲ್ಲ ಪೊಳ್ಳೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆಗ ಬುಡದ ತನಕ ಅಗೆದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ತಪಿತಸ್ಸರೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ ಬದಲು ನಕ್ಕು, 'ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದು ಪೊಳ್ಳು/ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಹೀಗೆ ಹೇಳಲು ನಿನ್ನದೇ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನೀನೇ ಇಟ್ಟುಕೋ. ನಾನೇನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ? ನನ್ನೊಡನೆ ಬರುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಅವರು ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲಾರರು. ಯಾಕೆ? ಅವರ ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಭಾವಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ದೂರವಿರಿಸುವ ಬದಲು 'ನನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ತೀರ ತಡವಾಗಿಲ್ಲ, ಈಗಲೂ ಯತ್ನಿಸು' ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವತಃ ತಿಡುಕೊಂಡು ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಔದಾರ್ಯ ಎಂದರೆ ಇದೇ!

ಪರಿಣಾಮ: ಸೂಕ್ತ ಚಿಹ್ನೆಯ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೊಂದೇ ಯತ್ನದಿಂದ ಜಡಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯು ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ನಿಧಾನ. ಮೊದಮೊದಲು ನೀವೆಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಸಂಗಾತಿಯು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರದಿರಬಹುದು. ಒಳದೃಷ್ಟಿಯ ಕೊರತೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಕಾರಣ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಮೆಚ್ಚಿ, 'ವಾಹ್, ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೀಯಾ!' ಎನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸತ್ಪರಿಣಿತ್ ಆಗಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ತಾಳ್ಮೆಗೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧ ಮುಂದುವರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ: 1) ನಾವು ಮಾನವರು, ಯಂತ್ರವಲ್ಲ; ಹಾಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ದೋಷಪೂರಿತರು. 2) ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಂದೊಂದು ಯತ್ನವೂ ಕಟ್ಟಡದ ಇಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ. ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಇಡುವಾಗ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಇಟ್ಟಿಮೇಲೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಪ್ರಕಾರ ಪೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಭವ್ಯ ಸುಂದರ ಕಟ್ಟಡದ ನಿರ್ಮಾಣ ಆಗುವಿರಿ!

ಈಗ, ಸುಧಾರಣೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಶುರುಮಾಡುವಿರಿ?

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888;

Email: vinod.chebbi@gmail.com