



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ಸಂಗಾತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು
ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ
ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರಲಿ!

362: ಹೊಸ ದಾರಿ - 102

ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಬಂಧವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗದಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಸಲ ನೋಡೋಣ.

ಪ್ರಸಂಗ 13: ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೇಮಕಾಮವಿದೆ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅಹಮಿಕೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಆಗಾಗ ಜಗಳವಾಡುತ್ತ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಜಗಳವೆಂದರೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ, ಚಿಕ್ಕದಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಒಪ್ಪಿಸಲು ಹೋಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ಒಬ್ಬರೇ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೀರಿ - ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಜಗಳವಾಗುವ ತನಕ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯದಲ್ಲ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಯುದ್ಧವಿರಾಮ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸಹ ಸಹಜ. ಆದರೆ, ಅವು ಸೌಮ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರವೋ, ಅಲ್ಪಕಾಲೀನವೋ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವೋ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನೀವು ಯಾವ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಮಂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೇದಿಕೆ (platform) ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿದರೆ ಸಂಗಾತಿ ತಮ್ಮ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿದಂತಾಗಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಮೇಳೈಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ಹಗ್ಗಜಗ್ಗುಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಸಂಗಾತಿಯ ನಿಲುವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಾಕಲಾಟ ನಡೆಯುವುದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ನಡುವೆ ಅಲ್ಲ, ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಭಿನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳ (values) ನಡುವೆ. ನನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಿನ್ನವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ('ನಿನ್ನ ಸತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ನನ್ನ ಸತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ಯ!'). ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ!

ಉಪಾಯ: ಮೊದಲು ಈ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿ: ಅ) ಹಾರ್ಡಿಕ ಸಂವಾದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವೇದಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ). ಉದಾ: ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ರಾತ್ರಿ/ಭಾನುವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಪ್ರಚಲಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಎಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘವಾದರೂ ಏನೇ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆದರೂ ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯ ಬರುವ ತನಕ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಈ ವೇದಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಎತ್ತಕೂಡದು. ಆ) ಸಂಗಾತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ವಯಸ್ಸು ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇ) ಸಂಗಾತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಭಯವಿದೆಯೇ? ಇದು ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು, ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಸಂಬಂಧಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಚೆಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧದ ಮೂಲಕವೇ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ಕೋಟೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಬರವಿಗಾಗಿ ತೆರೆದಿಡುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸಂವಾದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಕೆಲವು

ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ: 1) ಸಂಗಾತಿಯ ಮನವೊಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೋಡುವ ಕುತೂಹಲ ('ಇವನು/ಳು ಏನೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ/ಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಸಲ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು'); 2) ಆಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಗುವ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಹೊರತಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ('ನೀನು ಹೀಗೂ ಅನ್ನುತ್ತೀಯಾ, ಹಾಗೂ ಅನ್ನುತ್ತೀಯಾ. ಯಾವುದು ಹೇಗೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತೀಯಾ?'); 3) ತಲೆಯೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ದೂರವಿಳಿಯುವ ಆಯ್ಕೆ (ನನಗೇನೂ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮದ ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಸೋಣವೆ?); 4) ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಒಂದು ಸಂಧಾನದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ('ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೀಗೆಕೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅರ್ಥವಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರದನ್ನೂ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನನ್ನದಕ್ಕೆ ನೀನು ಒಪ್ಪು; ನಿನ್ನದಕ್ಕೆ ನಾನು ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ'.)

ವಾಗ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಾದ ದೇಹೋದ್ರೇಕವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಎದೆಬಡಿತ, ಸ್ವರ ಏರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಕಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ (ಬೆಳಗಿನ ಕಾಲ್ನಡಿಗಿ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲದೆ) ತಕ್ಕಣ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಕ್ರಮಗಳಿವೆ: 1) ಒಂದೊಂದೇ ಸ್ವಾಯುಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಬಿಗಿಮಾಡಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು; 2) ಒಂದು ಹಸ್ತವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೂ ಇನ್ನೊಂದು ಹಸ್ತವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು.

ಇನ್ನು, ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಜಾನ್ ಗಾಟ್ಮನ್ (John Gottman) ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು: 1) ಆದಷ್ಟು ಶಾಂತಚಿತ್ತವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸ್ವರ ಏರಿಸಿದ್ದು ಆತಂಕ ತರಿಸಿದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳು. 2) ನಾನಾದಿದ್ದು ನಿನ್ನ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿತೆ? ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. 3) ನನ್ನೊಳಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ನಿನ್ನ ಸಹಾಯ ಬೇಕು. 4) ವಾದ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವಂತಿದೆ. ಮರಳಿ ಮುಂಚಿನದಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಎಲ್ಲಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿದ್ದೆವು? 5) ಇದೀಗ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. 6) ಈ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪಾತ್ರ ಏನಿದೆಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. 7) ನಾನು ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದು ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ; ಆದರೆ ಮೃದುವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 8) ಸಾರಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದೆ. 9) ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ. 10) ಐ ಲವ್ ಯೂ!

ಪರಿಣಾಮ: ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಏನೇ ಬಂದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಇದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಕೈಗೊಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಂಥದ್ದೇ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಗಾತಿ ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯೇ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದರೂ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ('ನನ್ನವಳು ಯಾವೂತ್ಯೂ ವಾದದಲ್ಲಿ ಸೋಲುವುದಿಲ್ಲ - ಅವಳ ಇದೇ ಗುಣ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ!' ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ನನ್ನೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.)

ತಾತ್ಪರ್ಯ: 1) ಮನಸ್ಸಾಪದದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೆರೆದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನೀವೆಂಥವರು ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. 2) ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿವೆ. 3) ಹಾರ್ಡಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ದೋಷಗಳ ಸಹಿತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು!

ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವಿರಾ?

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888;

Email: vinod.chebbi@gmail.com