



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ದೃಢ ಚಪಲತೆಯ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರರ
ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಲೇ
ತನ್ನತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಅಗತ್ಯ.

314: ಹೊಸ ದಾರಿ - 54

ಹೋದಸಲ ದಿನಕರ-ದಾಮಿನಿಯ ದಾಂಪತ್ಯದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತ ತನ್ನೇ ತಾನು ನಂಬದಿರುವ ಗುಣವು ಹೇಗೆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತ, ಸ್ವಂತ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತೆತ್ತಿದ್ದೆ.

ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ವಿಶಾಸಗೊಂಡು ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಲು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳೇ ಹಿಡಿದಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪರಿಪಕ್ವಗೊಳ್ಳಲು ಇಡೀ ಬದುಕೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವರು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತಯಾರಾಗಲು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷ ಸಾಕು. ಅದೇ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ, ಅನ್ನೋನ್ನತೆಯ ಕಾಮಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಬೇಕು.

ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಅನ್ನೋನ್ನತೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಚಪಲತೆಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಬಯಕೆಯ ಬಗೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಬಯಕೆಗೂ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಬಯಸುವ ಅರ್ಹತೆಗೂ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ - ಮನದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟು ನೆರವೇರಿಸಲು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವ ಈ ಗುಣಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಡುಗೆ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ, ಯಂತ್ರ ರಿಪೇರಿಯಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಭೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಹಣ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, 'ಅದಲ್ಲ ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ? ನನಗಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ರಾಗ ಎಳೆಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗೇಕೆ? ಇವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರತಿಭೆ ತನ್ನದು ಎಂದು ನಂಬುವಂಥ 'ಒಡೆತನ'ದ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವೇನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದ ಇವರು ವ್ಯಕ್ತಿವಿಕಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ನೋಡಲಾರರು.

ಸಮೃದ್ಧ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ನಾಲ್ಕು ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದು ಡೇವಿಡ್ ಸ್ನಾರ್ಚ್ (David Schnarch) ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

1. ದೃಢಚಪಲ ಸ್ವಂತಿಕೆ: ಇದರ ಪರಿಚಯ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಯಾರು, ಹಾಗೂ ನಾನೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು (ಉದಾ. ಸಂಗಾತಿ, ಬಾಪ್, ಹಿರಿಯರು) ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿಯೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿದು.

ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ: ಒಬ್ಬರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ವಾದವಿವಾದವೆದ್ದು ತಲೆ ಕೆಡುವ ತನಕ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಒಂದು: ಅವರದು ತಪ್ಪೆಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಧಾರ ಹುಡುಕುತ್ತೀರಾ? - ಇದರಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯಿಲ್ಲ, ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಮೊಂಡುತನವಿದೆ. ಎರಡು: ಮೂರ್ಖರ ಸಹವಾಸ ಬೇಡವೆಂದು ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? - ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕೇಳಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ದೃಢಚಿತ್ತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ, ಮೂರು: ಒಂದು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿವಿಯಿಂದ ಬಿಡುತ್ತೀರಾ? - ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮದರ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಸಾಮ್ಯವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ತಾರತಮ್ಯಭಾವ, ವಿವೇಚನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ದೃಢ ಚಪಲತೆಯ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ

ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಿಗಿಡುತ್ತೀರಿ. 'ನಿಮ್ಮದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸೋಣ. ಆಗ ಏನೇನು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ?' ಎಂದು ಮಾತಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ, ಅವರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯೂ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ! ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅವರದು ಪ್ರಯೋಜನವಾದರೆ ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯು ನಿಮ್ಮದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಪ್ರಶಂಶಿಸುತ್ತ, ನಿಮ್ಮದನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ - ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನೂ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಭಾಗವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇನ್ನು, ಒಂದುವೇಳೆ ಅವರ ಹಾದಿ ಸರಿಯನ್ನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಹಾದಿಯನ್ನು (ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾದಿಯನ್ನು) ಹಿಡಿಯೋಣವೇ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಚಪಲತೆ ಎರಡೂ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮದರಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾರದು ಸರಿ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ, ಯಾವುದು ಸರಿಯೆನ್ನುವ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ (identity) ಏಟು ಬಿದ್ದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮದಕ್ಕೆ ಅಡಕಗೊಳಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಇನ್ನು, ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಒಂದು: ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಯೋಚಿಸದೆ ಅವರಿಗೋಸ್ಕರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ; ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಠಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರ ಇಷ್ಟವೋ ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರ ಇಷ್ಟವೋ ಎಂದು ಸಂಗಾತಿ ಕೇಳಿದರೆ ನಿನ್ನಷ್ಟವೇ ನನ್ನಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಾಗ ಹಾರಿಕೆ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟು ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ? 'ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಿನ್ನ ಜೊತೆಗಿರಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸದರೂ ಸರಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಎರಡು: ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೂ ಹಾಗೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಿ; ಆದರೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರುತ್ತೀರಿ (ಉದಾ. ಚಿತ್ರ ನಡೆಯುವಾಗ ಎದ್ದೆದ್ದು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ). ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲವಾದಾಗ (ಉದಾ. ಚಿತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) 'ನನಗೆ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿತ್ತು!' ಎಂದು ಜಾಣತನ ಮೆರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ಅಭಿಮತವನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಹೇಳಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದರೆ, ಹೇಳಿದರೆ ನೀನಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂದು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತೀರಿ. 'ನನ್ನದನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾರೆ, ನನ್ನದನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಾರೆ' ಎನ್ನುವ ಇದಕ್ಕೆ ಗುಮ್‌ನಗುಸಕ ವರ್ತನೆ (passive aggressive behaviour) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಾಮಕೂಟದ ಬಯಕೆಯಲ್ಲೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಣಯ ಮಾಯವಾಗಿ ಅಣ್ಣತಂಗಿಯ ಬದುಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ದಾಮಿನಿ ಅನ್ನುವಾಗ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ದಿನಕರ ಗಂಡಸಿನಂತೆ ನಡೆದುಕೋ ಎನ್ನುವಾಗ ಹಾಗೆ ಅಂದದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸುಧಾರಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಯೋಗ 48: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆಯೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ, ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿರುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚದೆ, 'ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನಗೆ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿತ್ತು!' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: 'ಇದು ನನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ' ಎಂದು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೇನಿವೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ಪಕಟಪಡಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888;

Email: vinod.chebbi@gmail.com