



ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರ
ಮೂಲಕ ತಹಬಂದಿಯನ್ನು
ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು
ತಹಬಂದಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು
ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

315: ಹೊಸ ದಾರಿ - 55

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರಿಯನ್ನು ತರಲು ಸ್ವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಂಮಿಶ್ರಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಡೇವಿಡ್ ಶ್ವಾರ್ಚ್ (David Schnarch) ವಿವರಿಸಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೋದಸಲ ದೃಢ-ಚಪಲ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ, ಇದಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಅರಿವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಇನ್ನೂಳಿದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನಕರ-ದಾಮಿನಿಯ ದೃಷ್ಟಾಂತ:

ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ದಿನಕರ-ದಾಮಿನಿ ಮುಂಚೆ ಒಬ್ಬರು ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದಾಗ ಅವರೊಂದು ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿದರಂತೆ: ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ, ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಪ್ಪದೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುತ್ತುಕೊಟ್ಟು 'ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುವುದು; ಎಷ್ಟೇ ಜಗಳವಾದರೂ ಇದನ್ನು ಬಿಡಕೂಡದು. ಪರಿಣಾಮ? ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ರೋಚಕವಾಗಿದ್ದು ಕೂಟಕ್ಕೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿತು. ಮುಂದೆರಡು ದಿನ ಕುತೂಹಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಪ್ತೆಯಾಯಿತು. ನಂತರ ಕೃತಕ, ನಟನೆ ಎನ್ನಿಸಿತು (ಇಂಥದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಬಹುದು.) ಯಾಕೆ? ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, 'ದಿನವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಕಲಕಿದ್ದು ಸಂಗಾತಿಯ ಕಹಿಮರ್ತನೆ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಾದರೂ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?' ಅಂದರೆ, ನನ್ನ ಮನದ ಕಹಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಭಾರ ನಿನ್ನಮೇಲೆ! ತನ್ನ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಶರೀರ ಸಂಧಾನದಿಂದ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರಲು ಹೊರಟರೆ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಉಪಾಯ? ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಹಬಂದಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ತಹಬಂದಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡರೆ ಆಯಿತು! ಇದು ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ:

2) ಶಾಂತಮನೋಭಾವ, ಸ್ವಂತಸಾಂತ್ವನ: ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯಲು, ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧವು ಸಂಕಟದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು: ಒಂದು, ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ತಳಮಳವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ತರುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಹೊರುವುದು; ಎರಡು, ನಿಮ್ಮ ಗಾಯಗಳನ್ನು - ಅವು ಸಂಗಾತಿಯಿಂದಲೇ ಆಗಿರಲಿ - ನೀವೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಸ್ವಂತ ಸಾಂತ್ವನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಂತ್ವನದ ಭಾರವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುತ್ತೀರಿ; ಹಾಗೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವೂ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಹೊತ್ತು, ನಡುನಡುವೆ ಭುಜದಿಂದ ಭುಜಕ್ಕೆ ಭಾರ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಸಾಗುವುದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರ ಭಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು

ಹೊತ್ತು, ಭುಜದ ನೋವು ತರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗೂಬೆ ಕೂರಿಸುವುದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಭಯ, ಗಾಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಹೊತ್ತರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮನಕ್ಕೆ ಬಿಡುವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇಬ್ಬರೂ (ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರಾದರೂ) 'ನನಗೆ ನೋವಾದರೂ ನುಂಗಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ'. ಎಂದು ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಪೂರಕವಾಗಿ ಸ್ವಂದಿಸುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದೆ.

ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತ, ತಳಮಳದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಎದೆಬಡಿತ, ಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ) 'ಇದು ನನ್ನದಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಇತರರ ವಿರೋಧದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೂ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯ: ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರ ಬದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಸರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 1) ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಯೋಚಿಸಿ: ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ಭಾವನೆ ಯಾವುದು? ಭಯವೋ, ಆತಂಕವೋ, ಅಸಮಾಧಾನವೋ, ಕೋಪವೋ? 2) ಒಂದುಸಲ ಹೆಸರಿಸಿದಮೇಲೆ ಅದೆಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂದು 110ರ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಅಳತೆಮಾಡಿ (1: ಅತಿಸ್ವಾಮ್ಯ; 10: ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದಷ್ಟು ತೀವ್ರ). 3) ಇದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ: ಆಗ ಭಾವನೆಯು ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಎದೆಬಡಿತ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ!

3) ತೂಕದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮಮೇಲೆ ವ್ಯಂಗ್ಯದ ಬಾಣ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು? ನೀವು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಅವರೇನೂ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಡಾಡುತ್ತ ಅಡಮೆ ಸೇರಿದರು ಎನ್ನುವಂತೆ ಇಬ್ಬರೂ ಕಾದಾಡುತ್ತ ಕಂಗೆಡುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ: ಛೇ, ಅವರು ಹಾಗೆಂದರೂ ನಾನು ಹೀಗೆ ಅನ್ನಬಾರದಾಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರೂ ಅವರನ್ನು ವಿರೋಧಿಸದೆ, ಅಥವಾ ದೂರವೋಡದೆ ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಲಸಿ, ಸೋಂಜೇರಿ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇನು? ನೀನೇನು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ರೇಗುತ್ತೀರಿ; ಅಥವಾ ಕೇಳಿಯೂ ಕೇಳದವರಂತೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೀರಿ. ಇವೆರಡೂ ಪ್ರಾಣಿಮದುಳಿನ ಸ್ವರಕ್ರಣಾ ಕಾರ್ಯಗಳಾಯಿತು. ಇನ್ನು, ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ತೆರೆದುಕೊಂಡರೆ? 'ನೀನೇನೆಂದರೂ ನಾನೇನು ಅನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ' ಅಥವಾ, 'ಆಯಿತು, ನೀನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದುಕೋ, ಅದಕ್ಕೇನಂತೆ?' ಇನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವಂದಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, 'ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವಾಗ ಇಂಥ ಮಾತುಗಳು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀಯಾ?' ತಮಾಷೆಗೆ ಅಂದಿದ್ದು ಎಂದರೆ, 'ನಿನ್ನ ತಮಾಷೆಯೂ ನನಗೆ ನೋವುಕೊಡುತ್ತದೆ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ' ಮುಂತಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲೇನು ಕಾಣುತ್ತದೆ? ಎಷ್ಟೇ ಕೇಳಿದರೂ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ತೂಕದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಸ್ವಿಮಿತ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ. ಇತರರು ಕಿಳಾದರೂ ನಾನು ಕಿಳಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವುದೊಂದು ಮೌಲ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮವಾದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂದನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಗ 49: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ದೂರುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಅವರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಳಗಾಗುವ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಲಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com