



ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ನೆಮ್ಮದಿ ಬೇಕಾದರೆ ಈಗಿನ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ

316: ಹೊಸ ದಾರಿ - 56

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತರಲು ಸ್ವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸೂಕ್ತ ಸಮಿಶ್ರಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಡೇವಿಡ್ ಶಾರ್ನ್ಚ್ (David Schnarch) ವಿವರಿಸಿರುವ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಕರದಾಮಿನಿಯರ ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಹಲವಾರು ವಿಫಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರ ಆ ರಾತ್ರಿ ಕೂಟ ನಡೆದಿದೆ. ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳುವಾಗ ಬರಿಮೈಗಳು ತಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ, ದಾಮಿನಿ: ಹೀಗೆ ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ದಿನಕರ: ನಾನೇನೋ ದಿನಾಲೂ ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಮೂಡ್ ಹೀಗೆಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಗ, ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೊರಟ ದಾಮಿನಿ, ಮಕ್ಕಳು ಎದ್ದಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತ ದೂರಸರಿದು ಬಟ್ಟೆಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾದರೆ, ತನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಬರದಿರುವುದು ದಿನಕರನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಇದೆಯೆಂದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?

ದಿನಕರ-ದಾಮಿನಿಯರ ನಡುವೆ ಕೂಟ ನಡೆಯುವುದು ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅದುವಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ದಿನ ಕೂಟ ನಡೆಯದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಕಾರಣರೆಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲ ಕಿತ್ತಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪು ನಿನ್ನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ತೋರಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಿಡಿದೆಳುತ್ತಾರೆ; ನಂತರ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಕುಸಿದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕದನದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಸೈನಿಕಂತೆ ಮೂಲೆ ಸೇರಿ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ 'ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ' ಎನ್ನುವ ಭಂಗುರತನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹಿಸುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಇವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ? ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಅಧೋಗತಿಗೆ ತನ್ನ ಕೊಡುಗೆ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ - ಒಂದುವೇಳೆ ಯೋಚಿಸಿ ಅರಿವಾದರೆ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನರ್ಹತೆಯೂ, ಅದರೊಡನೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಸ್ವಂತಿಕೆಯೂ ಬಯಲಿಗೆ ಬರುವ ಭಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಟಾಗ ಮೊದಲ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಕಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಸಹನೆ ಹುಟ್ಟಿ ಸಿಡಿದು ದೂರವಾಗುತ್ತ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಸಂಬಂಧದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ! ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯೋಣ.

4) ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಹನೆ: ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟುಪ್ರವೃತ್ತಿಯೊಂದಿದೆ: ಸುಖದ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ಹಾಗೂ ನೋವಿನ ಮೂಲದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರು (ಹಾಗೂ ವಾನರರು) ಹಾಗಲ್ಲ. ಖುಷಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಏನೇನೋ ಖಿಟಿಖಿಟಿ ನಡೆಸುತ್ತ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದರ ಬದಲು ಗುಡ್ಡ ಸುತ್ತಲು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಣಬರುವ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯ ಅಥವಾ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ, ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ

ಬರುತ್ತದೆಂದು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ವಿಮಾ ಕಂತು ಕಟ್ಟಲು ಹಣ ಉಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ವರದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ: ಮದುವೆ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಕುಟುಂಬ, ಸ್ವಂತ ಮನೆ, ಬಂಧುಬಳಗ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನೋವನ್ನೂ ಸಂಕಟವನ್ನೂ ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕೆಂದು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮೀಯರಾಗಬೇಕೆಂದು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಮಸುಖ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ, ಕೈಯಳತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುವಿವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ನೋವಿನ ಮೂಲದತ್ತ ಸಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಕಷ್ಟಪಡುವುದರ ಹಿಂದೆ ನಮಗೇನೋ ಅರ್ಥಕಾಣುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ. ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವು, ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ, ಇತರರ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ, ತ್ಯಾಗಮನೋಭಾವ, ಸಂಬಂಧದ ಸತ್ಯಗಳು ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬದುಕಿಗೆ ಅರ್ಥಕೊಟ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಏನೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಏನೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ - ಆಗ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಅರ್ಥ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ!

ಈಗ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಬರೋಣ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ, ಸಹನೆ ಎಂದು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಯಾಕೆ? ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆಲ್ಲ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ! ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾಕೆಂದು ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಫಲಶ್ರುತಿಯ ಅಂದಾಜು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸುವುದು ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದರೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ - ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಲಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾಗಿ, ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ, ಹಠಮಾರಿತನದಿಂದ, ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ, ಅಥವಾ ನಮಗಾಗದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೋಸ್ಕರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರರ್ಥವೇನು? ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅನನುಕೂಲತೆ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಮನಸ್ಸುಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ತಾಳಿದವರು ಬಾಳಿಯಾರು!

ಈಗ, ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಾದ ದೃಢಚಪಲ ಮನಸ್ಸು, ಶಾಂತ ಮನೋಭಾವ, ಸ್ವಂತ ಸಾಂತ್ವನ, ತೂಕದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಹಾಗೂ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಹನೆ - ಇವುಗಳನ್ನು ಮಹತ್ವವೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯೂ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ. ಈಗ ಹೇಳಿ: ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಣಕಿದರೆ ಕುಸಿದು ಬೀಳುತ್ತೀರಾ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡೂ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿದ್ದೀರಾ? ನೋವಾದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೊರಿಸುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಯ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೀರಾ? ಸಂಬಂಧದ ಘರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ, ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒದ್ದಾಡುತ್ತೀರಾ, ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಂದಿಸುತ್ತೀರಾ? ಕೇವಲ ಹಸಿಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಬದುಕಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸದ್ಯದ ಸುಖವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು!

ಪ್ರಯೋಗ 50: ನಿಮ್ಮ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸುತೃಪ್ತಿ ಕೊಟ್ಟ ಮೂರು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಫಲಶ್ರುತಿಗೆ ಕಾರಣ (ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಟ್ಟು) ದೇವರು/ ಅದೃಷ್ಟ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು, 'ಸಂಗಾತಿಯೇ ನನ್ನ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರೊಡನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಏನೆನಿಸುತ್ತದೆ? ಸಂಗಾತಿಯ ಸಹಾಯ ಬಯಸುವಷ್ಟು ಕೇಳದೆ ಎನ್ನಿಸಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಈ ನೆರವಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನಿಸಿದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

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