

ವಿಳಂಬವಾದರೂ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ/ಸ್ವೀಕರಿಸುವ/ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಜೀವನದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದುವರೆಯಲು ದಾರಿಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆನೋ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಯಾದದ್ದು, 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವಾದರೂ ಬೆಳಗಾಗಲೇಬೇಕು. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾದರೆ, ಬೆಳಕು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಕಷ್ಟಗಳು ದೂರವಾಗಿ, ಸುಖ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲವೆನೋ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ, ಹೊಸದಾದ ದಾರಿಯೊಂದು ತಟ್ಟನೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹನೆ.

ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಸಹನೆ

ಇಬ್ಬರುವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸಹನೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮಾತನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಸಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಸಹನೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮಗು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಶೌಚ ಇಷ್ಟೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಅಳುವೇ ಮಾತು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೂ ಮಗು ರಜ್ಜಿ ಹಿಡಿದು ಅಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸುವ ಗುಣ.

ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ರೂಢಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕೂಡ, ತಾಳ್ಮೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ದಂಡಂ ದಶಗುಣಂ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ಈಗಿನ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯಲೇಬಾರದೆಂದು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದು ಅಚ್ಚರಿಯೇ? ಮಗು ಶಾಲೆಯ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಒಂದೇಟು ಹೊಡೆದರೆ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಊಟ ಮಾಡದೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದು ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ತಾಯಿಯಾದವಳಿಗೆ ಸಹನೆಯಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಹೊಡೆಯದೇ, ತಾನೂ ಹಟ ಬಿಡದೆ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗ

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವಿಕೆಗೆ (Decision making) ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ

ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬಹುಮಾನ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಪ್ರತಿಫಲಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಈತಾಳ್ಮೆ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. 2005ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಮೋಸೆಟ್ ಮತ್ತು ಕಾಟನ್‌ಟಾಪ್ ಟಾಮರಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳ ಮಂಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಉಪಕರಣ ಹೀಗಿತ್ತು. ಎರಡೂ ಮಂಗಗಳಿಗೂ ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದನೇ ಬಾರನ್ನು ಎಳೆದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಯಾವುದೇ ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಎರಡು ಊಟದ ಉಂಡೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎರಡನೇ ಬಾರನ್ನು ಎಳೆದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ

ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಈ ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಂದಿರಬೇಕೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತಕ್ಷಣ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ, ತಾಳುವಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಿಗೆ, ತಂದೆತಾಯಿ ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೆ, ಆ ಮಗನಿಗೆ ಕಾಯುವಿಕೆಯ/ತಾಳ್ಮೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುವುದೇ? ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ, ಚಾಕೋಲೇಟಿಗೆ ಹಟ ಮಾಡುವ ಮಗು, ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ, ಹದಿನೈದು ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಮೊಬೈಲ್ ಬೇಕೆಂದು ಆಗ್ರಹ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಆದಾಯ, ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚ, ಸಾಲ ಸೋಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿನಿತೂ ವಾಸ್ತವ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಓದುಬರಹಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು



ವಿಳಂಬದ ನಂತರ ಆರು ಊಟದ ಉಂಡೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹದಿನೈದು ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಲ ಈ ರೀತಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಮೋಸೆಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ಎರಡನೇ ಬಾರ್ ಅನ್ನು ಎಳೆದು, ವಿಳಂಬವಾದರೂ ಕಾದು, ಆರು ಊಟದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಿಂದವು. ಆದರೆ, ಕಾಟನ್‌ಟಾಪ್ ಟಾಮರಿನ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇಗನೇ ಸಿಗುವ, ಮೊದಲನೇ ಬಾರ್ ಅನ್ನೇ ಪ್ರತೀಬಾರಿ ಒತ್ತಿದವು. ಯಾಕೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯುವಿಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂದು ನೋಡಿದಾಗ, ಈ ಎರಡೂ ಮಂಗಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ತಿಳಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾಮರಿನ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಟಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಹಾರುತ್ತಿರುವ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕನೆ ಹಾರಿ ಹಿಡಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಾರ್ಮೋಸೆಟ್‌ಗಳು ಮರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಸರುವ ಗಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆ ಬೇಕು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಈ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯ

ಆಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕಲಿಸುವ ನಾವು, ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಸಹನೆಯಿಂದಿರುವುದೆಂದರೆ..!

ಮನುಷ್ಯನಿರಬೇಕಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಸಹನೆಯಿಂದಿರುವುದೆಂದರೆ ಕಾಯುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಕಾಯಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದು. ಕಾದು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ವೇಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವೇಗವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಹನೆ/ತಾಳ್ಮೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ■