



**ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೆ  
ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟುವ  
ನೇತೃತ್ವ ಕ ಭಾವನೆಗಳ  
ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದು  
ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ ಅನಿವಾರ್ಯ.**

## 229: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಹುಡುಕಾಟ-8

**ಸಂ**ಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಂತರ್ಮುಖನ ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಆಡುವವರು (initiator) ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೇಣುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಲಿಸುವವರು (inquirer) ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಸಲ ತಿಳಿಯೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ಆಡುವವರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹಾಗೂ ನೀವು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಏನೇನು ಅನ್ನಿಸಬಹುದು? ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕುಳಿತವರು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದು ಏನು ಹೇಳಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿಸ್ಮಯಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಮನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದರಗಳನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಇವರೊಳಗೆ ಇಂಥದ್ದೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಸಖೇದ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಗಬಹುದು. ಛೇ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೆಟ್ಟವರೇ ಎಂದೂ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟುದಿನ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮೋಸಮಾಡಿ, ಇನ್ನು ನನಗೇ ಗೊತ್ತಾಗಲಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ನಿಜವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಬರಬಹುದು. ಕಸಿವಿಸಿ, ಸಿಟ್ಟು, ದುಃಖ, ಅಭದ್ರತೆ, ಒಂಟಿತನ... ಏನೇನೋ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು.

ನೀವು ಹೀಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾದರೂ ಇಲ್ಲೊಂದು ದೋಷವಿದೆ: ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದೇ ಅಳತೆಗೋಲಿನಿಂದ ಅಳೆದು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ದಯವಿಟ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಅವಳಿಯಲ್ಲ! ಅವರ ಮೂಲ ಕುಟುಂಬವು ನಿಮ್ಮದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. ಅವರೇ ಬೇರೆ, ನೀವೇ ಬೇರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಮಾತು ವಿಚಾರವರ್ತನೆಯ ಧಾಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳ ನ್ಯಾಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ ('ನಾನಷ್ಟೇ ಮಾಡಿದರೂ ಇವನ/ಳ ಯೋಗ್ಯತೆಯೇ ಇಷ್ಟು!). ಬದಲಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿಯು ಆಡುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಅವರು ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಚಿಕೆ, ಅವಮಾನ, ಭಯ ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಮನಬೆತ್ತಲೆ ಆಗಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಹಿಂದಿರುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಮನದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಅನನ್ಯರಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆಲಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವು ಹೀಗಿರಲಿ:

**ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ:** ಸಂಗಾತಿಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿವಿಧಿರೇಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವೇ ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಅವರು ಎದುರಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಅವರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಆದುದರಿಂದ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸಂತಾಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸಹತಾಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ ('ನಿನ್ನಷ್ಟೇ ನನಗೂ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದೆ'). ಸಂಗಾತಿಯು ಮೂಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಡಲಿ.

**ಶಾಂತಭಾವ ಇರಲಿ:** ಸಂಗಾತಿಯ ಮಾತುಗಳು ನಿಮಗೆ ಆರೋಪದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ವಾದಪ್ರತಿವಾದಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭ ಇದಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಪೂರ್ತಿ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು

ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

**ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ:** ಸಂಗಾತಿಯು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ 'ಇವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು?' ಎಂದು ಕುತೂಹಲ, ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅವರನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾ. ನಿಮ್ಮಮೇಲೆ ನಡೆದ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, 'ನನಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತ ಅವರೊಡನೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ:** ಸಂಗಾತಿಯು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಮರುವರದಿ (feedback) ಒಪ್ಪಿಸಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಪೂರ್ತಿ ಅರ್ಥವಾಗಲು ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

**ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯಿರಲಿ:** ಸಂಗಾತಿಯ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧರಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮದೇ ಹೊಣೆ. 'ನನಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮುಂದುವರಿಸು' ಎಂದು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿ. ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

**ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಿ:** ಸಂಗಾತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಪೂರ್ವಾನುಭವ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ರಾಶಿಯಿದೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುವುದನ್ನು ಅವರವರ ಜೊತೆಗೆ ತಳಕು ಹಾಕುವುದು ಬೇಡ. ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಗೆ, ಖಾಸಗಿತನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಿ. ಕೇವಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ನಿನ್ನೊಡನೆ ನಾನಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

**ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ ಬೇಡ:** ಸಂಗಾತಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದೆಯೆಂದು ಅನಿಸಿದರೆ ತಿದ್ದಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯನ್ನು ಕಾಣಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಂದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇದು ಸತ್ಯಸತ್ಯತೆಯ, ಅಥವಾ ಸರಿತಪ್ಪುಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲ; ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನಂಬುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸತ್ಯಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರ ನೇರಕ್ಕೆ ಯೋಚಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ನಂಬಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವಲ್ಲ.

**ಹೊಣೆ ಹೊರಬೇಡಿ:** ಸಂಗಾತಿಯು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಿವಿಗೊಡಬೇಕೇ ವಿನಾ ಅದರ ಹೊಣೆ ಹೊರುವುದು ಬೇಡ. ಸಂಗಾತಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು, ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ವಿನಾ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲೇಕೂಡದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ? ಇದು ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಷ್ಟೆ, ನಿಮ್ಮದಲ್ಲ.

**ನಿಮ್ಮ ಮನ ತೆರೆದಿರಲಿ:** ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಲಿಸುವಾಗ ಆಗಾಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಡುನಡುವೆ 'ಇಷ್ಟು ಸಾಕು!' ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ನಡುವೆ ಬಾಯಿಹಾಕುವ ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಇದರ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನಾನು ಮಾಡುವ ಸಹಾಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

**ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆಗೆ ಕ್ಷಮೆಯಿರಲಿ:** ಸಂಗಾತಿಯು ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಟೀಕಿಸುವುದರ ಬದಲು ಅವರ ತಪ್ಪನ್ನು ಮನ್ನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವರ ತಪ್ಪು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಔದಾರ್ಯತೆ ತೋರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಮುಕ್ತಮನದಿಂದ ಆಲಿಸಿ ನೋಡಿ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ! ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ: 8494944888.