



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ಪ್ರತಿ ನಾಳೆಯೂ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಆಗಿರುವಾಗ ಇವೊತ್ತು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

284: ಹೊಸ ದಾರಿ - 24

ಜಗಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸ್ವಂದಿಸುವಾಗ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಫುರಿಸುವ ಭಾವಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಭಾವನೆಯ ಜಗತ್ತಿನೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡೋಣ. ಸನ್ನಿವೇಶ: ಮಾಯಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗದರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನೋಜನ ಪ್ರವೇಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಯಾ: ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ...

ಮನೋಜ: ಅವರು ನಿನ್ನ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಲ್ಲ? ನನ್ನನ್ನೇಕೆ ಬಯ್ಯುತ್ತೀಯಾ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನೀನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವರು ನನ್ನಾತು ಎಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ?

ಮಾಯಾ: ನೀವು ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೇ...

ಮನೋಜ: ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಉಳಿಯುತ್ತೋ ಹೋಗುತ್ತೋ ಅನ್ನೋ ಹಾಗಿದ್ದೀನಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೊನ್ನೆ ಅವರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ.

ಮಾಯಾ: ಯಾವೊತ್ತೋ ಒಂದು ದಿನ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಉದ್ಧಾರ ಆಗುತ್ತಾರಾ? ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿವೆ: ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ದೂರುವುದು (ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು...); ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು (ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಉಳಿಯುತ್ತೋ ಹೋಗುತ್ತೋ...); ಹಾಗೂ ಸುಧಾರಣೆಯ ಮೊಳಕೆಯ ಚಿಗಿಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಪೋಷಿಸದೆ ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು (ಮೊನ್ನೆ ಬುದ್ಧಿಹೇಳಿದ್ದೆ) ಅಥವಾ ವಿಫಲಗೊಳಿಸುವುದು (ಒಂದುದಿನ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ...). ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಮದುಳಿನ 'ಎರಗು-ತೊಲಗು' ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಹೊರತು ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಮಗಿಗ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರವೇ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾಯಾ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮನೋಜ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ; ಮನೋಜನ ಅಲ್ಪಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಯಾ ಮೆಚ್ಚಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು; ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಪರಸ್ಪರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಇವರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯ (emotional intelligence, EQ) ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭಾವ ಬೌದ್ಧಿಕತೆ ಅಥವಾ ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ.

ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದರೇನು? ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರೊಡನೆ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಸಂವಾದಿಸುತ್ತ-ಪರಿಣಾಮವೇನೇ ಆಗಲಿ- ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಸ್ಪೋಟಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು. ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು, ದುಸ್ಥಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅಂತ್ಯಪ್ರೇರಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಣ್ಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಯಾ ಮನೋಜ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಅದು ಸರಿ, ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಾತುಬರದ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆ ನೋಡಿ: ಅದು ತನ್ನ ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು ಭಾವನೆಗಳಿಂದಲೇ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೀವಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು 'ವಂಚಿಸು'ವಂತಿರುವ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ಹೆತ್ತವರು ತಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಭಾವನೆಗಳು ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಾಗುವಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು, ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದು, ಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೃತಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕುವುದು (ಉದಾ. ವಿಷಾದದ ಬದಲು ಅಸಹನೆ) ಇಂಥಾದ್ದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನೇ ಮಾಯಾಮನೋಜ ದಂಪತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಅಂದರೆ, ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನಂತ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಕಲಿತ (ಅವ)ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು! ನಿಕ ವಿಗ್ನಲ್ (Nick Wignall) ಪ್ರಕಾರ ಈ ಗುಣಗಳು ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮುಕ್ತ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ:

ಇತರರ ಬಗೆಗೆ ಟೀಕೆ: ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಟೀಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒಪ್ಪತಕ್ಕದ್ದೇ ಟೀಕೆಗಳಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತು ಸರಿಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯುವುದು, ಇತರರನ್ನು ಹೀನೈಸಿ ತಾನು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತನ್ನ ಡೊಂಕನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರರ ಡೊಂಕನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಸತತ ಟೀಕೆಗಳು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹಾಳುಗುಡವುತ್ಸವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಟೀಕಿಸುತ್ತ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಉಪಾಯ ಟೀಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೂ ಇರುವಂತೆಯೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತೆ: ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೂಕ್ತ. ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಸದಾ ಚಿಂತಿಸುವವರು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಭವಿಷ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಂದೇಹಿಸಿ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ತೋರುವುದು (ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ?). ಇದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಚಿತ್ರ ನೋಡಿ: ನೀವು ಸಂದೇಹಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಮಗೇ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತೀರಿ! ಚಿಂತೆಯು ಒಳಗೊಳಗೆ ಸುಡುತ್ತ ಟೊಳ್ಳುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾಳಿನ ಕಷ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಇವತ್ತಿನ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಉಪಾಯ? ಪ್ರತಿ ನಾಳೆಯೂ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಸ್ವಿಮಿತ್ತಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ನಂತರ ವರ್ತಮಾನದ ವಾಸ್ತವತೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

ದೂರಹತ್ತಿರಗಳ ದೃಂದ್ಯ: ದಾಂಪತ್ಯದ 'ಸಹವಾಸ'ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಹತ್ತಿರವಾಗುವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಬಯಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ; ಸಂಗಾತಿ ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು, ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯದಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು- ಇವೆರಡೂ ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕೊರತೆ ಲಕ್ಷಣ. ಉಪಾಯ: ಸಂಗಾತಿ ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಬಿಡಿ.

ಪ್ರಯೋಗ 19: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂವಹನ ಇಲ್ಲದೆ (ಕೈಸನ್ನೆ ಕೂಡ ಬೇಡ!) ವಾರಾಂತ್ಯ ಕಳೆಯಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ. ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮೌನ ಆಚರಿಸಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗದ ತುಮುಲಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊರಬರಲಿ (ಉದಾ. ಅಳುಬಂದರೆ ಅತ್ತುಬಿಡಿ). ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. ನಂತರ ಅನುಭವಗಳ ವಿವಿಮಯ ಮಾಡಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸ್ವಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿವೆಯೇ? ಅವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಾವಜೀವಿ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಬರುತ್ತಿವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮಗೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನಂಬಿಕೆಸುರೂಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

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