

ಆಲಿಸುವುದು ಎಂದಾಗ
ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ
ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಆ
ಶಬ್ದಗಳ/ವಾಕ್ಯಗಳ ಹಿಂದಿನ
ಅರ್ಥ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು
ಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಮುಖ್ಯ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ

ಮೈ-ಮನ ಕೊಟ್ಟು ಆಲಿಸುವಿರಾ ?

ಓಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು, ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳಿತು. ಈಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶಬ್ದಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಹೇಳುವ ಮುಂಚೆ, ಈ ಶಬ್ದಗಳು/ಧ್ವನಿಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲವೇ? ಇತ್ತು. ಅವು ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದವು. ನಾವು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು, ಮನಕೊಟ್ಟು ಆಲಿಸಿರಲಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ. ಮಾತಾಡಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಆಲಿಸುವುದು. ಆಲಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಲೆಂದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಹುಶಃ ಆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ನಮಗೆ ಒಂದೇ ಬಾಯಿ, ಆದರೆ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೇನೋ !

ಒಂದು ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯ. ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶ. ಬೃಹದಾಕಾರದ ಮರವೊಂದು ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ಉರುಳಿ ಬಿತ್ತು. ಆ ಮರ ಬೀಳುವಾಗ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿತೇ.. ಎಂಬುದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮರವೇನೋ ಧೂಪೆಂದು ಬಿತ್ತು. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳು ಪಸರಿಸಿದವು. ಆದರೆ ಕೇಳುವ ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲದ ಆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಶಬ್ದಗಳು ಏನಾದವು? ಕೇಳುವ ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆ ಶಬ್ದದ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಾಯಿತು. ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ, ಆಲಿಸುವ ಕಿವಿಗಳಿಗುಂಟು.

ನಾನು ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಕೋರ್ಸ್ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದಾಗ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದ್ದುಂಟು. ಆಗ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಅರ್ಹತೆ ಎಂದು ಅವರೆಲ್ಲಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಎಂ.ಡಿ. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೋರ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಸೇರಿದಾಗ ತಿಳಿದದ್ದು— ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವಾಗ ಮಾತಿಗಿಂತ, ಆಲಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನೀವು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡಿ. 'ಆ', 'ಹೂಂ' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಏನು ಲಾಭವೆನ್ನುವಿರಾ? ಮೊದಲನೆಯದು, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ನಾವು ಆಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಸಂಬಂಧವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮದೇನೋ ಸಲಹೆಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಿದ್ದರೆ, ನೀವು

ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು.

ಕಿವಿಗೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲದು !

ಆಲಿಸುವುದು ಎಂದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಆ ಶಬ್ದಗಳ/ವಾಕ್ಯಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅರ್ಥ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಹಾವಭಾವಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದೂ ಅಗತ್ಯ. ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಹೀಗಿದೆ:

ಆ ಗೃಹಿಣಿ 25 ವರ್ಷದ ನವವಿವಾಹಿತೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 4 ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಅತ್ತೆಯೇ ಸೊಸೆಗೆ ತಲೆನೋವೆಂದು ಕರೆತಂದಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆ ಮತ್ತು ಆ ಗೃಹಿಣಿ ಇಬ್ಬರೂ ಇದ್ದರು. ನಾನು ತಲೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ನಂತರದಲ್ಲಿ 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ಆ ಗೃಹಿಣಿ ಹಲ್ಲು ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದು, ಮುಖ ಗಂಟಿಕ್ಕೆ 'ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ' ಎಂದಳು. ನನಗೇನೋ ಅನುಮಾನ ಬಂತು. ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಈ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ತಿಳಿದದ್ದು, ಅತ್ತೆಯ ಕಾಟ ತಡೆಯಲಾರದೇ ಅವಳಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನಾನು ಕೇವಲ ಅವಳು ಮಾತನಾಡಿದ್ದು ಕೇಳಿದ್ದರೆ, ಇದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ? ಅವಳ ಮುಖಚರ್ಯೆಗೆ ನಾನು ಕೊಟ್ಟ ಗಮನದಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೇ ಆಲಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಾವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಆ ವಿಷಯ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಗಿದ್ದಿದೆ. ಅಂದು ನನ್ನ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗನನ್ನು ನರ್ಸರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೆ. ಮೂರು ದಿನಗಳು ನಾನು ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದು ಬಂದಿದ್ದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಅವನನ್ನು ವ್ಯಾನಿನಲ್ಲಿ