



ಮನಸ್ಸು ಗಾಯಗೊಂಡರೆ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಪ್ಪು ಮಾತಾಡಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು.

ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಸಹಜ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಮೌನ ವಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ನಮಗೇ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಟುವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅಮೂಲ್ಯ, ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಾಂತವಾದ ಮೇಲೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು ಟೀಕೆ, ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾತು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಸಕ್ರಮ. ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಟೀಕೆ, ವಿಮರ್ಶೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಗ್ಮಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ನೀವು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಶ್ರೋತೃವಾಗಬೇಕು, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುವವರಾಗಬೇಕು. ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ನಂತರವೇ ಸ್ಪಂದಿಸಿ. ಎದುರಿನವರು ಹೇಳುವುದು ಪೂರ್ಣವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಮಧ್ಯ ಮೂಗು ತೂರಿಸಿ, ಮಾತಾಡಬೇಡಿ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳುವವರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಎದುರಿನವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಸುಮನಿರುವುದಲ್ಲ. ಪ್ರಶ್ನಿಸಿರಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ತೂರ್ತಿಯಾಗಿಯೇ ಕೇಳಿ. ನೀವು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ದಾಗ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅವರೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ, ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸುವಂತಿರಲಿ ಅಷ್ಟೇ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮಾತಾಡಿ

ಅಸಂಬಂಧವಲ್ಲದ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮಾತಾಡಿ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ಮಾತಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿರಬೇಕೆಂಬ ಶಾಸನವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಗುತ್ತಾ ತಿಳಿಯದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ 'ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಏನಾದರೂ ವಚನ, ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಾತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೀಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ವಚನ, ಮಾತು, ಭರವಸೆ, ಭಾಷೆ... ಇಂತಹವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಏನೂ ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಎಡವಟ್ಟು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ಗುರ್ತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಮಾತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ 'ವಚನ ಭ್ರಷ್ಟರಾಗಿ' ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಳಂಕ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಹಾನಿ ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಚನ ಕೊಡುವ ಮುಂಚೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ವಾದ, ತರ್ಕ ಬೇಡ

ಯಾವ ವಿಷಯ ಕುರಿತಾದರೂ ಎಂದೂ ವಾದ, ತರ್ಕ ಮತ್ತು ವಿತಂಡವಾದ ಬೇಡ. ಆ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದರೂ, ಎದುರಿನವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀವು ಮೌನ ವಹಿಸುವುದೇ ಲೇಸು. ವಾದದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಮೇಲುಗೈಯಾದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಬಹಳ ದೂರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ವಾದ, ತರ್ಕಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡುಬಿಡಿ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಯಾಚಿಸಿ. ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಗುಣ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಾದ ನಂತರ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ನಾವು ಹಲವು ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮದನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.