

## ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು

ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಸಾಕ್ರಟಿಸ್ 'ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಅರಿತುಕೋ' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಜಗಕ್ಕೆ ಸಾರಿದ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಕ್ಕೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೀಲಿ ಕೈ. ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ದುಃಖ, ಸಂತೋಷ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಭಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಆಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆ. ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ನೀರಸ. ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತಹದ್ದು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರೋ, ಅವರು ತಮಗಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿಂದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಮರಳಬಲ್ಲರು. ಯಾರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕತೆ ಗಳಿಸಿಲ್ಲವೋ, ಅವರು ಮನೋವೇದನೆ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ, ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಹೇಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ.

## ಭಾವನಾ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ..

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಭಾವನೆಗಳ ದಾಸರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗದೆ, ಭಾವನಾ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವನೆಯು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿಮಿತವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಾಹ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಶಾಭಾವನೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗುತ್ತದೆಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಬೇಸರದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಓಡದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚಿಂತೆಯೆಡೆಗೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ 'ನಾನು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಸರ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬೇಸರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೋಪವಾ, ಸುಸ್ತು, ಒಂಟಿತನವಾ? ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆಲೋಚಿಸಿ; ಇವ್ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ! ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೆಳಗಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಬಡ್ಡಿ ಯಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಎಸ್‌ಎಮ್‌ಎಸ್ ಬಂದಿತ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಬಡ್ಡಿ ಯಾದ್ದು ಕೇಳಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ, ಅಸೂಯೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಬಾರಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬಡ್ಡಿ ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. 'ನಾನು ಸಹ ನನ್ನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ನನಗೆ ಬಡ್ಡಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ' ವೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊರಗು ಬೇಸರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಬೇಸರ ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಸಕ್ತ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸು

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

## ಅನುಭೂತಿ

ನಾವೀಗ ನಮಗುಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅನುಭೂತಿಯೆಂಬ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿಯಲು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಾನುಭೂತಿಯೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವುದು; ಅನುಭೂತಿಯೆಂದರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗುವ ನೋವನ್ನು, ನಮಗಾದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವ್ಯವಹಾರ ಇರಬಹುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪತಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯೊಡನೆ ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪ ಇರಬಹುದು, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಆಗಿರಬಹುದು— ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಯ ಅರಿವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇತರರ ಅನಿಸಿಕೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂವಹನ ಭಾಷೆಯಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು ದೇಹಭಾಷೆಯಿಂದ. ಅನ್ಯರ ಆತಂಕ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಬೇಸರವನ್ನು ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಅವರ ಮಾತಿಗಿಂತ, ಅವರ ತೀವ್ರ ಸ್ವರ, ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾವಭಾವ, ಮುಖಭಾವದಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

## ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಮೂಲತಃ ಎರಡು ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಸ್ವಂತ 'ಭಾವನೆಯ' ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ (ಅನುಭೂತಿಯ) ಯಶಸ್ವಿಯಾದಷ್ಟೂ, ಅನ್ಯರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುವುದು, ಮನವೊಲಿಸುವುದು, ಭದ್ರತಾ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಆತ್ಮೀಯವಾಗುವುದು ಚಿಹ್ನೆ ಹೊಡೆದಷ್ಟು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ನೈಜವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಹಜವಾಗಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಇಕ್ಕೂನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಭಾವನೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬದಲಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ. ನಮ್ಮ ಕೋಪದ ಅಥವಾ ಆತಂಕದ ಅಥವಾ ಆದರಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಲ್ಲವು. ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು — ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನಗುಮೋಗದ ಮಿತ್ರನೊಬ್ಬನ ಭೇಟಿಯಿಂದ, ನಿಮಗೆ ಋಷಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ (emotional competence) ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಫಲರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಕೋಲ್ಟ್ರಾದ ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೊಬ್ಬರ ಹೇಳಿಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಾರ್ಹ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ— 'ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು, ಆದರೆ ಮಾನವ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕುಶಲತೆಗಳಾದ ಸಂವಹನ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಜೀವನದ ಅರ್ಥ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ, ಅನುಭೂತಿ ಕಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.'

ನಮ್ಮ ಇಕ್ಕೂವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ತನ್ನೂಲಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಮನದಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಳಹೊರಗೆಲ್ಲ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸೋಣ.

(ಲೇಖಕರು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು, ಮೊಬೈಲ್: 94488-48036)