



ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ
ಮುಂದುವರಿದು)

ವಿಜಯಕುಮಾರ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಇದೆ, ಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಯು ಸ್ವಂತ ಸತ್ಯದಿಂದ ಲಭಿಸುವುದೇ ಹೊರತು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಎಂದು. ಉಪಕರಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊಣಗುವಾತನನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ a bad carpenter blaming his tools (ಅದಕ್ಕೆ ಬಡಗಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತಾನೆ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಿಗುಟು ತನ ಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತಸ್ಸತ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಅವನ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೂ ಅದು ಅನ್ವಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನ ಬದುಕಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಆಗಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಅವನ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಹಾಗೂ ಅವನ ನಿಟುವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ನೋಡಿದರೂ ಯಶಸ್ವೀ ಜೀವನದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದೆವು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ(WHO)ಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನ್ನು (೧.ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ೨. ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ, ೩, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ೪. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು) ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡಿದೆವು. ಐದನೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಬದುಕಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂವಹನ (Effective Communication) : ನಾವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಚರ್ಚಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಾಗ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಾಗ—ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸಂವಹನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸು

ತ್ತೇವೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೊಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಈ ಸಂವಹನ(Communication)ದ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಸಂವಹನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು Cಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವ ವಾದುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ Clarity ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಎರಡನೆಯ ದಾಗಿ Content ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯದಾಗಿ Channel ಮಾಧ್ಯಮ. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಹೇಳಬೇಕಾದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಆಗಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥಬರ್ಧ ಹೇಳುವುದು ಸಂವಹನದಲ್ಲಿನ ಅಂತರ (Communication gap)ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸರಳ ನೇರವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಪದಕ್ಕೂ ಇಡೀ ವಿಷಯದೊಡನೆ ಸಾಂಗತ್ಯವಿರಬೇಕು—ಯಾವುದೊಂದು ಪದವೂ ಅನವಶ್ಯಕವೆನಿಸಬಾರದು. ಇನ್ನು ನಾವು ಹೇಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ತೀರ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಿಷಯವಾದರೆ ಇ-ಮೈಲ್ ಅಥವಾ ಔಪಚಾರಿಕ ಪತ್ರವಾದರೆ ಸಾಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸ ಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ವಿಷಯವನ್ನೇನಾದರೂ ನಾವು ಇತ ರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರೊಡನೆ ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾರದೊ ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸಮರ್ಪಕವಾದ ಸಂವಹನದಿಂದ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸಹ ವಿನಾಕಾರಣ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು.

ತಾನೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು, ತಾನೇ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿ ಬೇಕು, ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ತನಗೇ ದೊರೆಯಬೇಕು, ಎಂದು ಅನ್ಯರನ್ನು ದಬ್ಬಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವವನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿನ್ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಿಗಳೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವ ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಅಹ ಮಿಕೆ, ಅನುಮಾನ, ಬಿಗುಮಾನ ಹಾಗೂ ಮೇಲುಕೀಳರಮೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾನೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು, ತಾನೇ ದೊಡ್ಡವನಾಗಬೇಕು, ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ತನಗೇ ದೊರೆಯ ಬೇಕು, ಎಂದು ಅನ್ಯರನ್ನು ದಬ್ಬಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವವನು ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿ ಹಿನ್ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ವಿಪರೀತವಾದ ಅಹಂ-ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ (self-importance) ಅನೇಕ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತರರೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಉತ್ತಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಇತರರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮದೇ ಭದ್ರವಾದ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಮರಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದೆಂದು? ಈ ಜಗತ್ತು ಈ ಜನರು ಇವರೆಲ್ಲ ಏನಿದ್ದರೂ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಂತರ್ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು (Interpersonal relationship) ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯವಾದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಇತರರೊಡನೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು. ತನ್ನತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡೂ ಸಹ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಅಥವಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದವಾದ ಒಂದು ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇತರರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಿರುವುದು, ನಿರಂತರವಾದ ಸ್ನೇಹಸಾಧನೆ—ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ—ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನಗೆ ಆಪ್ತರಾದವರೊಡನೆ—ಪ್ರೀತಿ, ಸೌಹಾರ್ದಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ನಂಬುಗೆ. 'ನಂಬುಗೆ'(trust) ಎನ್ನುವುದು ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆ ನಂಬುಗೆಯ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಮರಳಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಸ್ತಂಭದಂತೆ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕುಸಿಯಬಹುದು.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಡನೆಯೂ ಇಂತಹ ಗಾಢವಾದ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಅದರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಇಂತಹ ಉನ್ನತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಮಗೆ ಒದಗಿರುವ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ನಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಸಿಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಭಾವನಾರಹಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಜೀವಿಗಳಂತೆ

ಯಂತ್ರಗಳಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಇರಬೇಕಾದ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದು. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅವನ ಜೊತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಬೇಕು. ನಾವು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ರಚನೆಯು ಚೇಡಿಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲ, ಅವನನ್ನು ಯಾವ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯರ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಟ್ಟದಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡತೆಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವ ಬದಲು ನಾವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದೂ ಅವನ ಸ್ವಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ. ಇದೇ ಎಲ್ಲ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ.

ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಪಾಠ. —ಸರ್ವಾಂಟೋಸ್

ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯಲು ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತಾನೇ ವಿಶಿಷ್ಟನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಆಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬೇರೆಯವರ ಪ್ರತಿರೋಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಾವೇಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಸಹಜಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ತನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲಿರುವಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಇದು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಿಡಿಮಿಡಿ, ಕೋಪ, ಹತಾಶೆ ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ವಿಷಾದಗಳಂತಹ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ (Self-awareness) : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತನ್ನ ದೆನ್ನುವಂಥ ನೆಲೆಯೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ನೆಲೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನ ವಲನಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ—ದೇಹ-ಪ್ರಾಣ-ಮನಗಳ—ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದಷ್ಟೂ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಜಗತ್ತು ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಸ್ಮಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನರಿಯಲು ನಾವು ಅಂತರಂಗ ಮೌನಕ್ಕೆ ಶರಣ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೌನದ ಅಗಾಧತೆ, ಆಳ, ಮಹತ್ವ, ಸೌಂದರ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಯಾಮದ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ನಮಗಾಗಿಯೇ ನಾವು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ವಿಹರಿಸಲು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಮೌನದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ “ಇಡೀ” ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ, ನಮ್ಮದೇ ಸ್ವಭಾವದ ಒಂದು ಅಂತಸ್ಸಂವೇದನೆಯಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅದರ ಸಮಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ದಿವ್ಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ನಿಕಟ ಪರಿಚಯವಾದಷ್ಟೂ, ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಎಲ್ಲರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಅದಿರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಹಾನುಭೂತಿ (Empathy): ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು, ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತರಾಗದೇ ಇರುವುದು, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ತರುವ ಅಂಶಗಳು. ಇತರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಅಸಹಾಯಕರಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ? ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಅಹಂ-ಕೇಂದ್ರಿತ (self-centred) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಆದಾಗ. ಅಹಂ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಲವಾದಾಗ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ಕುಬ್ಜರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಿತ್ರನ, ಬಂಧುವಿನ, ಹಾಗೂ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಡನೆ ಅಪ್ರವಾಗಿ ನಾನು ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ, ಅದೂ ಬೇಡ, ಒಂದೆರಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು ನನ್ನಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪದ ಕೊರತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಮತ್ತೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವನ ವ್ಯವಹಾರವೇ ಕನ್ನಡಿಯಂಥದು. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ನಮಗೂ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳ ವಿರುಪೇರುಗಳನ್ನು ತೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು (Coping with emotions): ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ಫೋಟಕ ವಿಷಯಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಸಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾ ಜೀವನದ ಸ್ಥಾಸ್ಥ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳ ಅಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಸುಸ್ತಾಗುವುದುಂಟು. ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ದೇಹದ ನಾನಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡೇ ಇರುವವು. ಭಾವನಾ ಅಸ್ಥಿರತೆ (emotional instability) ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ಆತ್ಮಸಂತ್ಯಗ್ತಿ ತಾನೂ ಗೌರವದಿಂದ ಬಾಳಿ ಇತರರಿಗೂ ಗೌರವಕೊಟ್ಟು ಬಾಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬಾಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೇ ನಿಮಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. —ಆಂಗ್ಲೋಕ್ತೆ.

ಒತ್ತಡಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ (Coping with stress): ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ, ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವಿಫಲನಾದಾಗ ಅವನನ್ನು ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲನಾದಾಗ ಈ ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿಗಳು ಅವನ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿ ನೇತೃತ್ವಕ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಭೌತಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಂದು ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವೆಂದಾದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ನಮಗೆ ಒಳಿತು ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ಗೆಲುವಿಗಾಗಿಯೇ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ನಿರಾಧಾರವಾದ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಗೌರವ ಯುತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ! ಆದರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಸೋಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು, ಗೆಲುವುಗಳಿಗಿರುವಂತೆಯೇ ಸೋಲಿಗೂ ಪಾಲಿದೆ. ಕಷ್ಟಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೋಲಿನ ಭಯವಿದ್ದೂ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಾಗುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ. ಸೋಲನ್ನು ಗೆಲುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ. ಈ ಎಲ್ಲ ಜೀವನಕೌಶಲಗಳ ಮೂಲಕ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. *