**ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ**

ಆಫೀಸಿಗೆ ಬಂದಾಗಿದೆ. ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಮಾತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟಿ ಹೋಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಡ್ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಗ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾರೋ ಸಣ್ಣಕೆ ಛೇಡಿಸಿದರು ಎಂಬುದೇ ದೊಡ್ಡದಾಯ್ತು, ಅದನ್ನೇ ನೆಪವಾಗಿಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೂಗಿ, ರೇಗಾಡಿ, ದೊಡ್ಡ ರಾದ್ಧಾ ಂತವೇ ಆಗಿ... ಕೊನೆಗೆ ‘ಸಿಡುಕ’ ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯೂ ಬಂದು.

ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೊಮ್ಮುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯಬಿಟ್ಟರೆ ಆಗುವುದು ಹೀಗೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಗೆಳೆತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳೂ ಸಿಟ್ಟು, ಕ್ರೋಧ ಮೊದಲಾದ ಅಹಿತಕರ ಭಾವೆನಗಳು ಅದೆಷ್ಟೋ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ಥಳ, ಸಮಯದ ಪರಿವೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೇ ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆಯಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.  
**ಬ್ರಾಂಡ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ**  
  
ಕಚೇರಿ ಮನೆಯಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಿಡುಕು, ಜಗಳಕ್ಕೂ ‘ಯಾಕೋ ಮೂಡ್ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಪಾಪ’ ಎಂಬ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಲ್ಲ. ತಾಳ್ಮೆಗೆಟ್ಟು ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಉಳಿದವರು ಅದಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.  
  
ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದೆ ತನ್ನ ಕೆಳಗಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡುವ ಬಾಸ್‌ಗೆ ‘ಕೆಟ್ಟ ಬಾಸ್’ ಅನ್ನುವ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಡ. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯ ಜತೆಗಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದೆ ಜಗಳಕ್ಕಿಳಿಯುವಾಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ‘ಜಗಳಗಂಟಿ’ ಎಂಬ ಬ್ರಾಂಡ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಗೃಹ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಅದೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಏನಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲ. ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಆತ್ಮೀಯರಾದ ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರ ಜತೆ ಹೇಳಬಹುದೇ ಹೊರತು ಎಲ್ಲರ ಎದುರೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.  
  
ಇಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗುತ್ತಾನಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೃತ್ತಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರಲೇಬೇಕು.  
  
ಹಾಗಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಹರಿಯಬಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ನಾಗರಿಕ ಜೀವಿ ಎಂದೇ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಪಡೆದವನು. ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಇವನ ವರ್ತನೆ ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಒಳಗೇ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇತರರಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಪತಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯೇ ಆದರೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಅತಿರೇಕದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನವೆಂದು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಲ್ಲವೆ?

**ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವೆ...** ನಗು ಬಂದಾಗ ನಗುವುದು, ಯಾರ ಮೇಲೋ ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾದಾಗ ಜಗಳಾಡುವುದು, ಬೇಸರವಾದಾಗ ಅತ್ತುಬಿಡುವುದು... ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಹಜವೇ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.  
  
ಮೂಡ್ ಅನ್ನು ಹಾಳುವ ಮಾಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಚೇರಿಗೆ ಹೊತ್ತು ತರಲೇಬೇಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರವಿದ್ದಾಗ ರಜ ಹಾಕಿಬಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಸಹಜ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಇತರರ ಜತೆಗಿನ ಸಂವಹನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.  
  
ಹಾಗೆಂದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೇ ಮುಖವಾಡ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಸಹಜ ಬದುಕು ಬಾಳಬೇಕೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೂ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಇತರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸುವಂತಾಗಬಾರದು, ಅದು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಸಿ ಬಳಿಯಲೂಬಾರದು.ನ ಮ್ಮ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ.