

ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕೀಳಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಇತರರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುಲಾಮನಂತೆ ನೋಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳದಂತೆ ಬದುಕುವುದು ಅದೃಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಎದುರಿನವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಆತ್ಮಸ್ವೈಯ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಏನನ್ನಾದರೂ, ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲ ರಾಗುತ್ತಾರೆ.

### ಅನಗತ್ಯದ 'ಸ್ವಾರಿ'

'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ವಿವೇಚನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿರುವಂತೆ 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳಬಾರದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇವೆ. ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೂ 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಅನಿಸಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ಆತುರದಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳದೇ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಸಾರೀ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರೋ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನಾದ್ಯಂತ 'ಸ್ವಾರಿ' ಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ನಿಮಗಾಗಿರುವ ನಷ್ಟವನ್ನೇನಾದರೂ ಊಹಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ, ಯಾರಿಗೂ ತಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಿ ಬಾಳೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿರುವಂತೆ ನಡೆಸುವ ಹಕ್ಕು, ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಿಮಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು, ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿಟ್ಟು, ಬೇರಾರಿಗಾಗಿಯೇ ಬದುಕುವುದು, ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಯಿಸದಂತೆ ಬದುಕಲೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಗೆ ನೀವು ತಿಲಾಂಜಲಿ ಹಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರವರ ಜೀವನ ಅವರವರದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಸ-ವಿರಸಗಳು, ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರ ಬದುಕುವುದು ಅವರವರ ಹಕ್ಕು! ಆ ಹಕ್ಕನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಬಳಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಸ್ವಾರಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ತಯಾರಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಅವರು ತಡವಾಯಿತು ಎಂದು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವುದು, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾರಿ ಹೇಳುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಮಯ ಕೊಡದವರಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಸಮಯದ ನಿರ್ಬಂಧ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸ್ವಾರಿ ಏಕೆ ಹೇಳಬೇಕು? ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿಲ್ಲವೆ? ಅಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಅವರೇಕೆ ತುರ್ತು ಮಾಡಬೇಕು? ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರ ಜತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ನಿಜ, ಹಾಗೆಂದು ಸ್ವಂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಆ ನಂತರ ಸುಳ್ಳು ಗಳನ್ನೂಡಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಡಿತನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಸ್ವಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಏನು ಚಂದ ಹೇಳಿ? ನಿಮ್ಮ ಆನಂದ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇದರಿಂದ ವಿಪತ್ತು ಒದಗುತ್ತದೆ. ಗೆಳೆಯ-ಗೆಳತಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಆಗಿಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮಸಮ್ಮಾನದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾರೋ ನೆರವು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಸ್ವಾರಿ ಕಟ್ಟಿ... ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು ಬೇಡ. ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ; ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಏಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲಿ. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಏನೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು

ಕೊರಗುವುದೂ ಬೇಡ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಾರಿ ಹೇಳುವುದು; ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಿ ಮರುಕದಿಂದ ಹೇಳುವುದು- ಇವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ನೀವು ಅಪಮಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ.

ಅದು ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಟ್ಟವರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. 'ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದೂ ಈತ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಗುಮಾನಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೋಲೆ ಬಸವನಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತಲೆ ತೂಗುವುದು ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪೋ, ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ 'ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳದಿರುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ತಪ್ಪು!

'ಅಂತ್ಯದ ನಿಷ್ಕರಣೆ ಆರಂಭದ ನಿಷ್ಕರಣೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮ' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ, 'ನನ್ನ ನಿಬಂಧನೆ ಇದು' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಇತರರು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಈ ಸಮಯ, ನನ್ನ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯ. ಹೊರಗೆ ಬರಲಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲ ಗೃಹಿಣಿ, ತನಗೆ ತಾನೇ ಎಷ್ಟೋ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ತಿಳಿಯದೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ನೋಯುತ್ತದೆ ಎಂದು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಖಿಂಗ್ ಹೋಗೋಣವೆಂದು ಕರೆದರೆ, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಮರಳಿ ಬರಲು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃಥಾ ಪೋಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೇ ಇರಬಹುದು, ಹೊರಗಿನವರೇ ಇರಬಹುದು, ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. 'ಅಲ್ಲ', 'ಇಲ್ಲ', 'ಬೇಡ', 'ಉಹೂಂ' ಅಂತ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, 'ನೋಡಪ್ಪಾ ಅದು ನಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ನನಗೆ ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಏನೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಗುವುದೆಂದು ನೀವು ಹೂಂ ಗುಟ್ಟುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಅವನು ಕೆಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಆಗಿ ಮುಂದೆ ಅದು ಬೇರೆಯೇ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸ್ವಾರಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪಾಲಿಸುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸದವರಿಗೂ ಸ್ವಾರಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅವರದ್ದೇ ತಪ್ಪು ಆಗಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನೇ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

### ಮೋಹ ಮಾತುಗಳು ಬೇಡ

ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿಶ್ಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವನ ಇಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ವಾರಿ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಿಲುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ನಂಬಿದ ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲಿನ ಮೋಹಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಅಗೌರವಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆದವನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿರಮೆ ಹೊಂದುವುದಾಗಲಿ, ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವವನು ಕುಡಿಯುವವರ ಮಧ್ಯೆ ಹುಳ್ಳುಹುಳ್ಳಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅವರವರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಅವರವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

ಒಮ್ಮೆ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವದ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಕೋರುವಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ... ಇಲ್ಲವೇ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ 'ಸ್ವಾರಿ' ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕ್ಕುಲಕವಾಗಿ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಇತ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, 'ಸ್ವಾರಿ ಹೇಳಬಹುದಾ.. ಬೇಡವಾ..' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದರೆ ನೀವು ಸ್ವಾರಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ●