ಚಿತ್ರ: ಎಸ್.ಕೆ. ದಿನೇಶ್

ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಖಾತೆಯ ಶಿಲ್ಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ! ನಮ್ಮಿಂದ ನಡೆಸಲಾಗದ ಮಾತನ್ನು ಕೊಡದೆ ಇರುವುದು ಒಳಿತು. ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಾತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿರೀಕ್ಷೆ /ಅಪೇಕ್ಷೆ ಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ: ಇತರರೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ನಾವು ಅವರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವರು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಹಾಯವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಔಪಚಾರಿಕತೆಯ ಮಾತುಕತೆಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಪೇಕ್ಷೆ ನಿಜವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೇಸರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೋ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮಿಂದ ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ನೀಡಿ, ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಆಗ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಸರವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗುವ ಅಳಿಲು ಸೇವೆ: ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಖಾತೆದಾರರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಹಾಯ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿ / ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಿರಿ. ಅವರ ಬಳಿಯಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಯ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಿದ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕ್ಷಮೆಯಾಚನೆ: ಇತರರೊಡನೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ, ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವೇ. ನಾವು ಪರರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಮ್ಮ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಭಾವನೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಲ್ಲದ, ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ, ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರರಿಗೆ ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿರಬಹುದು. ಉದಾಸೀನದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿರಬಹುದು, ಲಘುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಆ ಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಹಸನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಲು ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳದಿರುವಾಗ ಸಂಬಂಧ ಹದಗೆಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಪರಸ್ಪರರ ಖಾತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶಿಲ್ಕು ಋಣಾತ್ಮಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲವೇ?

ಪರಸ್ಪರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ವಿಚಾರಣೆ: ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಯವಾದ ನಂತರ ಅವರ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ.

ಹಳೇ ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಖಾತೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವು ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆ ಖಾತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತೆ. ಅವರೊಡನೆ ಹಳೇ ಸಿಹಿ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕೆದಕಿದರೆ, ಪರಸ್ಪರರ ಸಂಬಂಧ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಳೇ ಬಾಂಧವ್ಯ ಉತ್ತಮವಾದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಖುಷಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ. ನಮ್ಮ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಜಾರಿ ಮಾಡೋಣವೇ?