



ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ಛೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದನಲ್ಲಾ ಎಂಬ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆತು ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸಾರಿ ಕೇಳದಿರಲು ಕುಂಟು ನೆಪಗಳನ್ನು, ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಜಗಳಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೇ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂಬ ಛಲದಿಂದ ಆಟಗಾರರು ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಕಾಲು ಅಡ್ಡ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ತಳ್ಳಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರುಳಿಸುವುದಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಟಗಾರರು ಕ್ರೀಡಾಮನೋಭಾವ ಮೆರೆದು ಬಿದ್ದವನನ್ನು ಕೈ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಸಾರಿ ಅನ್ನುವುದಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಗಳ ಜೋರಾಗಿ ಅಂಪೈರ್ ಮಧ್ಯವೇಶಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕಾರ್ಡ್ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯಲೇಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಎರಡೂ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಜಗಳವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ರಸ್ತೆ ಜಗಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಬೈಕ್, ಕಾರು ಅಥವಾ ಆಟೋ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡಾಗ ಎರಡೂ ಕಡೆಯವರು ಕೈ ಕೈ ಮಿಲಾಯಿಸುವುದಿದೆ. ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಅಂಪೈರ್ (ಪೊಲೀಸ್) ಇದ್ದರೆ ಜಗಳ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡದಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನಿಗೆ ಬೈದು ಜಗಳ

ಬಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಜಗಳಗಳು ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯರಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಕೆಟ್ಟದು ಎಂದಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆ ದಿನದ ಕ್ರಿಯೆ/ಮಾತು/ನಡತೆ ಸರಿಯಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದಷ್ಟೇ ಅರ್ಥ. ಅದರಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮರಳಿಸುವ ಯತ್ನ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು. ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸಾರಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು ದುರ್ಬಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮೊಂಡು ವಾದ-ಜೋರು ಜಗಳ ಮಾಡುವುದು, ಮರೆತಂತೆ ನಟಿಸುವುದು, ಹಾಗೇ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಜೋರಾಗಿದ್ದರೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮುರಿಯುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗಾತಿ/ಸ್ನೇಹಿತರಾದರೂ ಅವರೂ ಮನುಷ್ಯರೇ! ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನೂ ಕೇಳದೇ ತಾನಾಗಿ ಕ್ಷಮಿಸಲಿ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಗಾಯಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಈ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು. ನಿಜ, ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಇತರರು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾರಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಜಗಳ ಕೊನೆಗೊಂಡು, ಸಂಬಂಧ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಗೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರಾಳವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಸರಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು!

ಸ್ನೇಹ ಮುಂದುವರಿಯಲು, ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ನೋವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಯಸುವುದು ಸಹಜವೇ. ಗೊತ್ತಾಗಿಯೇ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಇದ್ದದ್ದೇ. ಹಾಗಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಸಂಬಂಧ, ಸ್ನೇಹ ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸಾರಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆಪ್ತ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಸಂಬಂಧ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದೊಡನೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೇ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರಿ ಕೇಳುವುದೂ ಮುಖ್ಯ.

- ★ ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಆದ ನೋವು, ನಷ್ಟವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಸಾರಿ ಕೇಳುವುದು.
- ★ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಾಯಿತು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ★ ಸಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಮಾತು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಇತರರ ತಪ್ಪು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡದಿರುವುದು.
- ★ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ ನಂತರ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಮಯ ನೀಡುವುದು.
- ★ ಸರಿ, ತಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸದಿರುವುದು.
- ★ ಮಾಡಿರುವ ತಪ್ಪು ಮುಂದೆ ಆಗದಂತೆ ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.

ನಿಜ, ಸಾರಿ ಎಂಬುದು ಸರಳವಾದ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಶಬ್ದ. ಆದರೆ, ಮಾಡಿರುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಳಿಸುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಅದರದ್ದು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಾನು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾವು ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.