ప్రేమికులు ఏడాదంతా ఎదురుచూసే రోజు ఫిబ్రవరి 14. ప్రియుడి కౌగిలిని ప్రియురాలు, చెలియ చిరునవ్వును చెలికాడు బహుమతిగా అందుకోవాలని ఆకాంక్షించే రోజు ఇది. ఇచ్చిపుచ్చుకునే బహుమతులు సరేసరి. ఆ రోజంతా వారితో ఆనందంగా గడపాలని, మది నిండా మధురానుభూతులను నింపుకోవాలని పరితపిస్తారు. మరి అలాంటి ప్రేమను కలకాలం కాపాడుకోవాలంటే ప్రేమ భాష తెలిసి ఉండాలి. ప్రేమలో ఉన్నా, ప్రేమించి పెండ్లి చేసుకున్నా, పెద్దలు కుదిర్చిన పెండ్లితో ఒక్కటైనా.. ఇద్దరి మధ్య బంధం బలపడాలంటే ప్రేమభాషతో సంభాషించాలి. ఇంతకీ ఈ ప్రేమభాష ఏంటో.. దాని కథేంటో తెలుసుకుందామా మరి..!

ప్రేమ భాషలో మాట్లాడుదాం

ఇంగ్లీష్‌పై పట్టుంటే కొలువు సులువుగా కొట్టేయొచ్చు. తెలుగులో ప్రావీణ్యం సాధిస్తే.. కవిగా కదంతొక్కొచ్చు. అదే ప్రేమభాష లోతులు తెలుసుకోగలిగితే.. వలపు జీవితం చివరి మలుపు వరకు అన్నీ గెలుపులే ఉంటాయి! చాలామందికి ప్రేమించడం తెలుసుగానీ, ఆ ప్రేమను సరైన రీతిలో వ్యక్తపరచలేక కుదేలవుతారు. గుండె నిండా మోగే గుడి గంటలను తన భాగస్వామికి వినిపించలేరు. మదిలో మెదిలే సొదలు ఏ భాషలో వ్యక్తీకరిస్తే.. అవతలి హృది స్పందిస్తుందో అవగాహన ఉండదు. అందుకే 'ఎఫ్2' సినిమాలో మాదిరిగా 'నువ్వు మారిపోయావ్ వెంకీ' లాంటి మాటలు వినాల్సి వస్తుంది. పరిస్థితి ఇలాగే ఉంటే.. కాలం గడిచే కొద్దీ బంధం కొద్దికొద్దిగా బీటలు వారుతుంది. ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే ప్రేమభాష గురించి తెలియాలి.

ప్రేమతో..

ప్రేమను వ్యక్తం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా ఐదు భాషలు ఉన్నాయి. ఇవేవో బాహుబలి సినిమాలో కిలికిరి భాష లాగా అర్థం కాని రీతిలో ఉంటాయని భావించాల్సిన అవసరం లేదు. భాగస్వామి ఏ ప్రేమభాషను ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారో తెలుసుకుని ఆ భాషలో ప్రేమను వ్యక్తీకరిస్తే చాలు. బంధం బలంగా పెనవేసుకుంటుంది.

ముత్యాల్లాంటి మాట..

మనసునిండా ప్రేమిస్తే సరిపోదు, అప్పుడప్పుడు మాటల్లో కూడా చెప్తూ ఉండాలి. ఆ మాటలు కట్టే, కొట్టే, తెచ్చే అన్నట్టు కాకుండా ప్రోత్సాహకరంగా ఉండాలి. ప్రశంసాపూర్వకంగా సంభాషణ సాగాలి. అప్పుడెప్పుడో 'ఐ లవ్ యూ' చెప్పాను కదా అంటే కుదరదు, రోజుకో సారైనా చెప్పండి. ఆఫీస్‌కి వెళ్లిన తర్వాత 'ఏం చేస్తున్నావ్' అంటూనో, 'గుర్తుకొస్తున్నావ్' అనో ఓ మెసేజ్, క్యాంపులు గట్రా వెళ్లినప్పుడు ఒక లవ్ నోట్, తనపై ప్రేమ వ్యక్తం చేస్తూ అనూహ్యంగా ఓ గ్రీటింగ్ కార్డ్ పెట్టండి. ఇవి చాలు భాగస్వామిని ప్రేమతో కట్టిపడేయడానికి. మీరు తనను ఎంతగా ప్రేమిస్తున్నారో తెలియజేయడానికి.

అపురూప క్షణాలు..

భాగస్వామికి మీరు ఇచ్చే అతి పెద్ద బహుమతి మీ సమయమే. వారానికి ఒకసారన్నా ఏకాంత సంభాషణ, భాగస్వామి చెప్పేది శ్రద్ధగా ఆలకించడం, ప్రత్యేకంగా తన కోసమే సమయం కేటాయించడం లాంటివి చేస్తే తన గుండెలో కోట కట్టేసినట్టే. తనతో గడిపే సమయంలో ఫోన్, టీవీలకు దూరంగా ఉండటం, ఆ సమయంలో తనే మీ ప్రపంచం అన్న భావన కలిగించడం ముఖ్యం. మీతో తను గడిపే ప్రతి క్షణాన్ని మధురజ్ఞాపకంగా అందివ్వగలిగితే అదే తనకు ఆనందం అనే విషయాన్ని మరవద్దు.

అందాల బహుమతి..

ప్రేమలో బహుమతి ఇవ్వడం, తీసుకోవడం రెండు మధురానుభవాలే. ప్రేమికుల రోజు, పుట్టినరోజు, పెళ్లి రోజు లాంటి సందర్భాల్లో మనసుకు నచ్చే విధంగా ఓ బహుమతి ఇస్తే మహదానందం పొందుతారు. బహుమతి విలువ ఖరీదును బట్టి కాదు, అది ఇచ్చిన సందర్భాన్ని బట్టి ఉంటుంది. వారు ఊహించని సమయంలో మీరు ఇచ్చే చిన్న బహుమతి కూడా పెద్ద ఆనందాన్నిస్తుంది. బహుమతి అంటే డైమండ్ రింగు, నెక్లెస్సో కాదు. చిన్న బొకే కావచ్చు, ప్రేమపూర్వకంగా పెట్టే ఓ ముద్దు కావచ్చు. మీరు ఇచ్చే ఏ చిన్న బహుమతి అయినా భాగస్వామికి 'నువ్వు నాకు ఎంతో ప్రత్యేకం' అనే ఫీలింగ్ ఇస్తుంది.

బంగారు భాగస్వామ్యం..

బంధంలోనే కాదు, వారి పనుల్లో కూడా భాగస్వామ్యం వహిస్తే మీ ప్రేమ వారికి అర్థమవుతుంది. పనుల్లో తలమునకలై ఉన్నప్పుడు సాయం చేయడం, అలసిన సమయాల్లో స్వయంగా కాఫీ పెట్టి ఇవ్వడం, ఆడుతూ పాడుతూ ఇంటి పనులు కలిసి చేసుకోవడం ఒకరికొకరిని మరింత దగ్గర చేస్తాయి. నీకు నేనున్నాననే భావన ఇస్తాయి. తనకు సాయంగా మీరు చేసే చిన్న, చిన్న పనులే పెద్ద ఫలితాన్ని ఇస్తాయని గుర్తుంచుకోండి. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో, పండుగ సమయాల్లో పని భారం ఉంటుంది కాబట్టి పంచుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

సొగసైన స్పర్శ..

ప్రేమను వ్యక్తం చేయడంలో స్పర్శను మించిన సాధనం లేదు. ప్రేమ పూర్వకమైన ఒక్క స్పర్శ చాలు భాగస్వామి గుండెల్లో గంటలు మోగడానికి. కొన్ని సందర్భాలలో వేయి మాటలు కన్నా ఒక్క స్పర్శ బాగా పని చేస్తుంది. ఏ బీచ్‌కో వెళ్లినప్పుడు చేతిలో చెయ్యేసి నడవడం, సాయంత్రం వేళ టీ తాగుతూ కూర్చున్నప్పుడు ముందుకు పడిన తన జుట్టును వెనక్కి సర్దడం, ఊహించని సమయంలో వెనుక నుంచి ఓ కౌగిలింత, ఇంటి పనుల్లోనూ, ఆఫీసు పనుల్లోనూ అలసి ఉన్నప్పుడు తన కష్టానికి గుర్తింపుగా ఓ చిన్న థాంక్యూ ముద్దు.. ఇవి చాలు వారు మీ ప్రేమ అర్థం చేసుకోవడానికి.

ఇవండీ ఐదు ప్రేమ భాషలు. ప్రతి ఒక్కరికి ఒక ప్రైమరీ, ఒక సెకండరీ భాష ఉంటుంది. అవేంటో తెలుసుకుని ఆ భాషలో తరచూ వారితో సంభాషిస్తూ ఉంటే మీ బంధం పదికాలాల పాటు పచ్చగా ఉంటుంది. ■

20 క్షణాలు.. ఎంతో మేలు

మనిషి సగటున రోజుకి 12 కౌగిలింతలు కోరుకుంటాడు. 20 సెకన్ల కౌగిలింత శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుందని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. మనిషిలో ఒత్తిడి, ఆందోళన ఉన్నప్పుడు సింపథెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ గుండె కొట్టుకునే వేగం, శ్వాస తీసుకోవడాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ పెంచుతుంది. ఇవి మనిషిని స్థిరంగా ఉండనీయవు. ఈ స్థితి తగ్గాలంటే పారా సింపథెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ పనిచేయాలి. మనకు ఇష్టమైన వారిని కౌగిలించుకున్నప్పుడు మెదడులో పారా సింపథెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్‌ను నియంత్రించే ప్రాంతం ఉత్తేజితమై, మళ్లీ సాధారణ స్థితికి వచ్చేట్టు చేస్తుంది. దీనితోపాటు కౌగిలింత సమయంలో శరీరంలో ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది. ఇది ఓ హ్యాపీ హార్మోన్. మనిషిని సంతోషంగా ఉండేట్టు చేస్తుంది. ఇలా 20 క్షణాల కౌగిలింత ఒత్తిడి, ఆందోళనలను దూరం చేయడంతో పాటు ఆనందంగా ఉండేటట్టు చేస్తుంది.

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261