

'తానూ నేనూ మొయిలూ మిన్ను.. తానూ నేనూ కలువా కొలనూ' ఆ మధ్య వచ్చిన ఓ సినిమాలోని ప్రేమ గీతం ఇది. భార్యాభర్తల అనుబంధానికి అర్థం చెప్పే పాట. అంత చక్కని బంధం ముడి పడా లంటే ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య ఎంతో జరగాలి. మూడు గంటల్లో అయి పోయే సినిమా కాబట్టి మూడు నిమిషాల పాటలో ప్రేమంతా తెలియజేస్తారు. నిండు నూరేళ్ల వైవాహిక జీవితమూ ఆ స్థాయిలో పెనవేసుకోవాలంటే రోజూ కాసేపు తప్పనిసరిగా కలిసి గడుపుతూ కబుర్లు చెప్పుకోవాలి. కలలెన్నో కనాలి, మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవాలి. అప్పుడే 'తానూ నేనూ రెప్పా కన్ను' అనుకోగల విడదీయరాని బంధం ఏర్పడుతుంది.



భా ర్యాభర్తలు పాలు తేనెలా కలిసిపోవా లనే పెద్దలు పెండ్లియిన ఏడాదంతా సంప్రదాయాల పేరుతో రకరకాల వేడు కలు చేసేవారు. ఇవి కొత్త దంపతులు జీవితకాలపు అనుబంధానికి పునాది వేసేవి. ఇప్పుడు అలా లేదు, సంబంధం కుదిరిన పదిహేను రోజుల్లో పెళ్లి చేసు కొని, మరో పది రోజుల్లో కాపురం పెట్టి, ఆ మర్నాడు నుంచి ఉద్యోగాలకు వెళ్లిపోతున్నారు. పైగా వేర్వేరు ఉద్యోగాలు, రకరకాల షిఫ్టులు, చేతుల్లోనూ ఫోన్లు, అందులో స్నేహితులు, వారితో కబుర్లు ఇలా ఇద్దరి మధ్య మాటా మంతి లేక దగ్గరయ్యే అవకాశాలు తగ్గి దూరం పెరుగుతున్నది. పాతికేళ్లపాటు వేర్వేరు నేపథ్యంలో పెరిగి పెళ్లితో ఒకటైనంత మాత్రాన మనసులు ఇద్దరు మనసు ఒకటే అన్న గీతిలో బతకడం అంత ఈజీ కాదు. అందుకు దంపతులు కాస్త కష్ట పడేనా సరే కలిసి అనుబంధాన్ని పెంచి పోషించుకోవాలి.

ఇష్టాలు వేరైనా..
ప్రేమ పెళ్లి అయినా, పెద్దలు చేసిన వివాహమైనా.. ఇద్దరి అభిరుచులు ఒకేలా ఉండాలని లేదు. ఒకరికి సినిమాలు చూడటం ఇష్టమైతే, మరొకరికి క్రీకెట్ ఇష్టం కావచ్చు. ఒకరికి ముదురు రంగులు ఇష్టమైతే మరొకరికి లేత రంగులు ఇష్టం కావచ్చు. ఎంత తేడా ఉన్నా ఇద్దరూ ప్రేమగా జీవించడానికి ఇవి అడ్డూరపు. ఒకరి ఇష్టాల్ని మరొకరు గౌరవించాలి. 'నాదంటూ ఓ లోకం.. నేనంటూ ప్రత్యేకం' అంటూ ఉండిపోతే ఎప్పటికీ వాళ్లు ఇద్దరిగానే ఉంటారు తప్ప ఒకటవరు. సర్దుకు పోతేనే సంసారం సారవంతంగా సాగుతుంది.

నోరారా ప్రశంస..
చీర కట్టుకున్నా, కూర వండినా.. భాగస్వామి నోట బాగుందన్న ఒక్కమాట ఆమెకు సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. మనసులోని ప్రేమను తెలియజేయడానికైనా, తమ పట్ల

ప్రేమను తెలుసుకోవడానికైనా మహిళలు మాటల్ని ఇష్ట పడతారని, పురుషులు స్వర్ణ ద్వారా ప్రేమను తెలియజేయడానికి ఇష్టపడతారని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. భార్యాభర్తలు ప్రశంసలను మనసారా ఇచ్చిపుచ్చుకోవాలి. ప్రతి వ్యక్తిలోనూ మనకు నచ్చిన విషయాలను నచ్చని విషయాలూ ఉంటాయి. నచ్చని వాటిని వదిలేసి, నచ్చిన విషయాలను తరచూ ప్రశంసిస్తూ

వ్యక్తిగత జీవి
తంలో సంతృప్తి భాగస్వామి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మరొక ఉద్యోగ జీవితంలో..? అదీ భాగస్వామిని బట్టి, వారిచ్చే ప్రోత్సాహాన్ని బట్టి ఉంటుంది అంటున్నారు పరిశోధకులు. కార్నెగీ మెలన్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు 200 జంటలతో ఒక అధ్యయనం చేశారు. వారందరినీ ఓ చోటకు చేర్చి రకరకాల ఆటల పోటీలు పెట్టారు. గెలిచిన వారికి బహుమతులు ఇచ్చారు. పాల్గొన్న వారిలో చాలామంది సరదాగా తేల్లిగా ఉండే పోటీలను ఎంచుకుంటే, కొంతమంది చాలెంజింగ్ గా ఉన్న పోటీలను ఎంచుకున్నారు. దీనికి కారణం ఏమిటో అని విశ్లేషిస్తే.. ఆ వ్యక్తి సామర్థ్యం మీద నమ్మకం ఉండి మంచి మాటలతో ప్రోత్సహించిన భాగస్వామి ఉన్నవారు సీరియస్ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. ఆ నమ్మకం లేక 'మన వల్ల కాదులే' అంటూ నిరుత్సాహపరిచిన భాగస్వామి ఉన్న వాళ్లు పోటీకి దూరంగా సరదా ఆటలతో సరిపెట్టుకున్నారు. ఆ తర్వాత కొన్నేళ్లపాటు ఈ జంటలను పరిశీలిస్తే, ఆత్మవిశ్వాసంతో చాలెంజింగ్ గా ఉన్న పోటీలు ఎంచుకున్న వారు వృత్తి ఉద్యోగాల్లో గొప్ప విజయాలను సాధించారు. వ్యక్తిగతంగానూ సంతోషంగా ఉన్నారు. వారికి అడుగడుగునా జీవిత భాగస్వామి ప్రోత్సాహం లభించడమే ఇందుకు కారణమని నిర్ధారించారు.

ఉంటే ఒకరి పట్ల మరొకరికి ప్రేమ పెరగడమే కాదు, క్రమంగా నచ్చని విషయాలనూ భాగస్వామికి నచ్చేలా మార్చుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇష్టంగా ఓ ముద్దు..
ఉడయం నిర్దేశం చేసిన నుదుటన ముద్దు, వెచ్చగా ఓ కొగిలి.. ఉత్సాహంగా రోజు మొదలుపెట్టడానికి

ఇంకేం కావాలి. భాగస్వామి ఆత్మీయ స్వర్ణ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. నీకు నేనున్నానన్న ధైర్యాన్ని, సంఘటింపకుండా నిర్ణయాలు తీసుకోగలిగే శక్తిని ఇస్తుంది. భాగస్వామి శరీర స్పర్శ, పరిమళమూ ఇద్దరి మధ్య అనుబంధాన్ని బలపరిచే ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ ను విడుదల చేస్తుంది. రోజంతా ఒకరికొకరు ఎంత దూరంగా ఉన్నా, దగ్గరగా ఉన్న అనుభూతి పొందుతారని, ఆత్మస్థైర్యంతో పనులు చేసుకుంటారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆలుమగల ఆలింగనం ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిజోల్ హార్మోన్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. భార్యను ముద్దు పెట్టుకునే వారి ఆయుష్షు ఐదేళ్లు పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

లలకలూ మంచిది..
సముద్రానికి అలలెలాగో, సంసారానికి అలకలు అలాంటివే. ఇవి చినికి చినికి గాలి వాన కాకుండా చూసుకోవాలి. సరదాగా పోట్లాడుకున్నా, సీరియస్ గానే అభిప్రాయ భేదాలు వచ్చినా అహంన్ని మధ్యలోకి రానివ్వకూడదు. కోపంతోనో ఒత్తిడితోనో ఉన్నప్పుడు భాగస్వామితో గొడవ పెట్టుకోకూడదు. ప్రశాంతంగా మాట్లాడుకోగలిగి నప్పుడే సమస్యలను చర్చకు పెట్టాలి. ఒక్కోసారి కొన్ని సమస్యలు త్వరగా తెమలకపోవచ్చు. అప్పుడు పంతానికి పోయి తెగదాకా లాగకుండా, అప్పటికి ఆ గొడవను పక్కనపెట్టి మరోసారి నిదానంగా చర్చించుకోవడం మంచిది. పెళ్లంటే.. ఒకే మనిషితో పడేపడే ప్రేమలో పడటం. ఆ ప్రేమను, అనుబంధాన్ని కలకాలం నిలుపుకోవడం ఆలుమగల బాధ్యత. అప్పుడే 'మనసున మనసై.. బ్రతుకున బ్రతుకై తోడొకరుండిన.. అదే భాగ్యమూ, అదే సాఖ్యమూ' అన్న దానికి సార్లకత. ■

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