ఉల్లాసంగా, ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, సక్సెస్‌ఫుల్‌గా ఉండాలంటే...

మనసారా ప్రేమించండి!

'ప్రేమ' గురించి బోల్డు స్టోరీలున్నాయి, నవల్సున్నాయి, కుప్పలుతిప్పలుగా సినిమాలొచ్చి పడుతున్నాయి. Z-టి.వీలో చూసేరంటే ప్రేమ సందేశాలు (SMS) లు పరిగెడుతూ కనిపిస్తాయి.

ప్రేమని కవులు కీర్తిస్తారు. ఆకాశాని కెత్తేస్తారు. హృదయానికి హత్తుకుంటారు. ఒక వయసులో ప్రతియువతికీ, యువ కునికీ ప్రేమోదయం అవుతుంది.

కాని ప్రేమ ఫలించని వాళ్ళని, ప్రేమ జనించని వాళ్ళనీ పక్కన పెడితే, ప్రేమ పుట్టి పెరిగి సఫలీకృతమైన వాళ్ళకైనా దానివల్ల ఏమన్నా ఒరుగుతుందా?

అవుననే జవాబు చెప్పాలి. ప్రేమికులు కానీండి, దంపతులు కానీండి ప్రేమా నుబంధంలో లీనం కాగల ఏ వ్యక్తుల మధ్యనైనా నిష్కల్మషమైన ప్రేమ... అ భద్రతాభావం, ఈర్ష్య, అసూయలకు చోటులేని ప్రేమ - ఉంటే నిజంగానే ఆ ప్రేమ వల్ల ఆ జంటకి చాలా మేలు జరుగుతుంది. అలా అని సైకాలజి పరిశోధకులే అంటున్నారు.

ఎలాగ?

ఎలాగంటే అభద్రత బాధించని ప్రేమలో మానసిక ఆందోళనకి చోటులేదు. తన పైనా, తన ప్రేమపైనా; తన భాగస్వామి పైనా, ఆమెకి /అతనికి తన మీద గల ప్రేమపైనా... ఉన్న భరోసాయే నిశ్చింతనిస్తుంది.

ఫలితంగా వాళ్ళు తమ మానసిక శక్తినీ, సామర్థ్యాన్నీ మిగతా అంశాలమీద సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. ఆ అంశాలు ఏవన్నా కావచ్చు - చేస్తున్న ఉద్యోగం, వృత్తి, వ్యాపారం, పరిశ్రమ... లేకపోతే ఇంటిపనీ, పిల్లల బాగోగులు... ఇంకా.. హాబీలు, కెరియర్ అభివృద్ధి, స్నేహాన్ని విస్తరించుకోవడం, సమాజసేవ... ఏదైనా కావచ్చు.

అంతేకాదు. తను పొందుతున్న ప్రేమ, పంచుతున్న ప్రేమ - ఈ రెండూ ఆ వ్యక్తిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మ గౌరవాన్ని పెంచుతాయి.

ఇందుకు సరిగ్గా ఆపోజిట్‌గా జరుగుతుంది ప్రేమ నశించిన కాపురాల్లోనూ... ప్రేమ పరిణతి చెందని మనుషులమధ్యనా... ప్రేమిస్తున్నామను భావనలో కొట్టుకుపోతున్న వాళ్ళ ల్లోనూ!!

వీరిలో ఆత్మవిశ్వాసం ఆత్మగౌరవం తగ్గుతాయి. తమమీద తమకే కోపం, చిరాకు, అసహ్యం కలుగవచ్చు. అభద్రతా భావం చోటు చేసుకుంటుంది. అప నమ్మకం, అసూయ, అనుమానాలు కలగవచ్చు. ఇవి ఏ దశలో కలిగినా ప్రమాదకరమే!

వీటి ఫలితం మిగతా జీవిత రంగాల మీద కూడ పడి, ఆయా వ్యక్తుల సామర్థ్యం, ఉత్పాదకత తగ్గిపోతాయి. తిరిగి దాని ప్రభావం ప్రేమ మీద పడుతూంటుంది.

అంతేకాదు, మనసారా ప్రేమించని వ్యక్తితో సెక్స్‌లైఫ్ కూడా గుబాళించదు. ఏదో సంసారం జరిగిపోతూంటుంది తప్ప అందులో సరైన సంతోషమూ, తృప్తీ ఉండవు.

అయితే ఇలా సామాన్యీకరించి చెప్పినదంతా ప్రతి ఒక్కరి విషయం లోనూ జరుగుతుం దనుకోకండి. ప్రేమ, జీవితం అసంతృప్తికరంగా ఉన్న వారెందరో అనుబంధంలో కొనసాగు తూనే తమ పరిస్థితినుంచి రిలీఫ్ పొందడానికి వేర్వేరు మార్గాలు ఆశ్రయి స్తూంటారు.

అసంతృప్త ప్రేమల్లోంచే ఎందరో గొప్పగొప్ప చిత్రకారులు, రచయితలు, భావుకులు, సంగీతకారులు, తాత్వికులు పుట్టుకొచ్చారు.

ప్రేమ వర్ధిల్లాలంటే ఏంచెయ్యాలీ?

దీనికి ఓ ఫార్ములా అంటూలేదు. ఇదే సరైన పద్ధతి అంటూ ఏంలేదు. అయితే కొన్ని గుణగణాలు, పద్ధతులు అలవర్చుకుంటే వాటి సహాయంతో 'ప్రేమని' పెంచి పోషించవచ్చు. అదేమిటో మరోసారి తెలుసుకుందాం!

★