

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರು ಮೊದಲು ಹಸ್ತ ಚಾಚಬೇಕು ಎಂಬುವುದೇ ಗಹನವಾದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅದೇ ಮನಸ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಉದ್ಯೋಗ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕರು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ಹಸ್ತಲಾಘವದ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡಲು ತಿಳಿದಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಕೈಯನ್ನು ಅಮುಕಿ ಲಟಲಟನೆ ಎಲ್ಲು ಮುರಿಯುವಂತೆ ಕೈ ಕುಲುಕಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೈಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕೈಯನ್ನು ಕುಲುಕುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಕೊಸರಿಸಿ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಬಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೈಕೊಟ್ಟರೆ ತಕ್ಷಣ ಡೆಟಾಲ್ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಭಾಸಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಲಾಘವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

★ ಮೊದಲು ಯಾರು ಹಸ್ತವನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ಮೊದಲ ವಿವೇಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಎಂದೆಣಿಸಿದವರು ಮೊದಲು ಹಸ್ತಲಾಘವಕ್ಕೆ ಕೈಚಾಚಬೇಕಾದ್ದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಕಿರಿಯರು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡವರನಿಸಿದವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವರನಿಸಿದವರು ಮೊದಲು ಕೈಚಾಚಿದಾಗ ಅವರು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಮುಜುಗರದ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಜೊತೆಗೆ ಅವಮಾನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿರುವವರು, ಅನೃತ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಕೆಳಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಕೈಕುಲುಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಸದ ನೀಡಲ್ಪ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆಯೇ ಹಸ್ತಲಾಘವಕ್ಕೆ ಕೈಚಾಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಪುರುಷನು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯು ಪುರುಷನ ಕೈಕುಲುಕುವುದಕ್ಕೆ ಅಳುಕಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಹಸ್ತಲಾಘವಕ್ಕೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ಕೈಚಾಚಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಹಸ್ತಲಾಘವಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ಚಾಚುವ ಮೊದಲು ಎದುರಿದವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೈಕುಲುಕುವುದು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತವರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೈಕುಲುಕಬಾರದು. ಅದರ ಬದಲು ತಾನೂ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈಕುಲುಕುವುದು ಸನ್ನಿವೇಶಿಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೈಚಾಚಿದರೆ, ಅರಕ್ಷಣ ಸೈರಿಸಿ ನಿಂತು ಹಸ್ತಲಾಘವ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೇ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಕೈಕುಲುಕುವಾಗ ವಿನಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿತನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಕೈಕುಲುಕುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಹಸ್ತಲಾಘವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸವಿರಬೇಕು. ಹಸ್ತಲಾಘವದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡುವವರ ಹಸರು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸರನ್ನು ಹೇಳಿ 'ಹೈ, ಹಲೋ, ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು' ಹೀಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಬೇಕು. ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಪರಿಚಯ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅದೇ ಸಕಾಲ.

ಮುಖಗಂಟಿಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಕೈಕುಲುಕುವುದು ಅಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕೈ ತಿರುಚುವುದಕ್ಕೆ ಸಮವನಿಸಬಹುದು. ಮಾತಿಲ್ಲದ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೈಕುಲುಕಿದರೆ ಅದು ಕಾಟಾಚಾರದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೈಕುಲುಕುವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಮುಖ ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡದ ಸನ್ನಿವೇಶವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಕೈಕುಲುಕದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಅದರ ಬದಲು ದೂರದಿಂದಲೇ 'ನಮಸ್ಕಾರ' ಎಂದು ಕೈಸನ್ನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಹಸ್ತಲಾಘವಕ್ಕೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚಾಚಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಅತಿವಿನಯದಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಣೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ತಂದಿರಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ವ್ಯಕ್ತಿಪರರು ಹಾಗೆ

ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡುವಾಗ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒರಟುತನದಂತೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಿರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಕಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕೈಕುಲುಕುವಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಭುಜ ತಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ.

★ ಕೈಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದರ ಮೂರು ಸಲ ದೃಢವಾಗಿ ಕುಲುಕಿದರೆ ಸಾಕು (ತೇಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್). ಆದರೆ ಕೈಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತುವುದು, ಹಿಚುಕುವುದು, ಬಲಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ಹಸ್ತಲಾಘವವು ಶಕ್ತಿಪ್ರದರ್ಶನವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ, ಅಥವಾ ಉದ್ದಟತನದಂತೆ, ಒರಟುತನದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಕೈಯನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಕುಲುಕಬಾರದು. ಕೈಕುಲುಕುವಾಗ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಥವಾ ಅಲಸ್ಯ ತೋರಿದರೆ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

★ ಹಸ್ತಲಾಘವಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುವಾಗ ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಮೈಗೆ ಮೈತಾಗಿದಂತೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮುಜುಗರವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಮಾರುದ್ದ ದೂರ ನಿಂತು ಕೈಚಾಚಬಾರದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿ ಅಂತರವಿದ್ದರೆ ಕೈಕುಲುಕುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕುಲುಕಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಕೈಯನ್ನು ಉಯ್ಯಾಲೆಯಂತೆ ತೋರುವುದು ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಡಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು ಆಪ್ತರಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದೇ ವಿನಹ ವ್ಯಕ್ತಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ.

★ ಕೈಕುಲುಕುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೈಚಾಚಿ ಕೈಜೋಡಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಬೆರಳತುದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಕುಲುಕಿ ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಕೈಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಕೈಬಿಡುವ ಸಂಕೇತವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಕೈಕುಲುಕುವ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೈಕುಲುಕುವಾಗ ಅವರ ಹಸ್ತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಮಲವಿರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರು ಕೈಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಬೇಕು.

★ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡುವುದಿದ್ದರೆ ಹಸ್ತಲಾಘವದಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಹರಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಸ್ತಲಾಘವವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ತಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕೈಕುಲುಕುವ ಮುನ್ನ ಒಂದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಒಳಿತು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಿದ್ದರೆ, ಒದ್ದೆಯಿದ್ದರೆ, ಶೀತದಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಕೈಕೊಡಬಾರದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಕ್ವಿಮಿಸಿ' ಎಂದು ಕೈಕುಲುಕದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೇಳಿ, ಭಾರತೀಯ ಶೈಲಿಯಂತೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೈಕುಲುಕುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲೆ ಆಗಲಿ, ಕೈಕುಲುಕಿದ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸೋಪಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

★ ಆಗಾಗ ಕೈಕುಲುಕುವುದು ಅವಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಂಡು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಜುಗರವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ; ಅಂದರೆ ಭೇಟಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಬೀಳ್ಕೊಡುವಾಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡುವುದು ಕ್ರಮ. ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಕೈಕುಲುಕಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೈಕುಲುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೈಕುಲುಕುವ ಬದಲು ಹಲೋ, ಹೈ, ನಮಸ್ಕೇ.. ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ನಾವು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾಡುವ ಹಸ್ತಲಾಘವವೆಂಬ ಶುಭಾಶಯವು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಹಲವು ಸಲ ನಡೆಯುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವಿಷಯವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಹಸ್ತಲಾಘವವು ಸೌಜನ್ಯದ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಸ್ಪರ್ಶದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಬಹುರಾಷ್ಟೀಯ ಕಂಪೆನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು.)