

Cat-439

# ఆడవారిని ఆర్థం చేసుకోడం విలా



150

వెంక-జి

6,624

వెంకటేశ్వరరావు  
6624

అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు





# ఆడవారిని అర్థం చేసుకోవడం ఎలా?

అట్లారి వెంకటేశ్వరరావు

ఎ.వి.ఆర్. ఛాండేషన్

గార్డెన్ టవర్లు, 10-5-24, మాసాబ్ట్యాంక్,

హైదరాబాద్ - 500 028.

ఆదవారిని అర్థం చేసుకోవడం ఎలా? - అట్లైరి వెంకటేశ్వరరావు

ప్రథమ ముద్రణ : ఏప్రిల్, 2002

రచన:

అట్లైరి వెంకటేశ్వరరావు  
వానపాముల, కృష్ణాజిల్లా,  
పిన్ కోడ్ - 521 263.

సర్వహక్కులు రచయితవి.

ప్రచురణ:

ఎ.వి.ఆర్. ఫౌండేషన్  
గార్డెన్ టవర్లు, 10-5-24,  
మాసాబ్ ట్యాంక్, హైదరాబాద్-500 028.

ముఖ పత్రం:

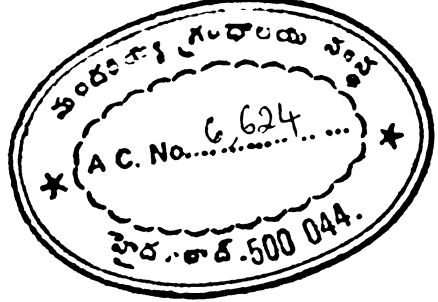
రోహిణి కుమార్  
జి.డి.సి. క్రియేటివ్ ఎడ్యుకేషన్ (ప్రై.) లిమిటెడ్  
రోడ్ నెం. 3, అశోకనగర్, హైదరాబాద్-500 020.

వెల: రూ. 45-00

ప్రతులకు : విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్,  
విజ్ఞాన్ భవన్, అబిడ్స్, హైదరాబాద్-500 001.  
E-mail: visalaandhraph@yahoo.com  
విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్,  
(అబిడ్స్, సుల్తాన్ బజార్) హైదరాబాద్,  
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, గుంటూరు,  
తిరుపతి, హన్మకొండ, అనంతపురం, కాకినాడ.

హెచ్చరిక: ఈ పుస్తకంలో ఏ భాగాన్ని కూడా పుస్తకాన్ని, కొంతగానీ కాపీరైట్ హోల్డర్/ప్రచురణకర్తల  
నుండి ముందుగా రాతమూలకంగా అనుమతి పొందకుండా ఏ రూపంగా వాడుకున్నా, కాపీరైట్  
చట్టరీత్యా నేరం

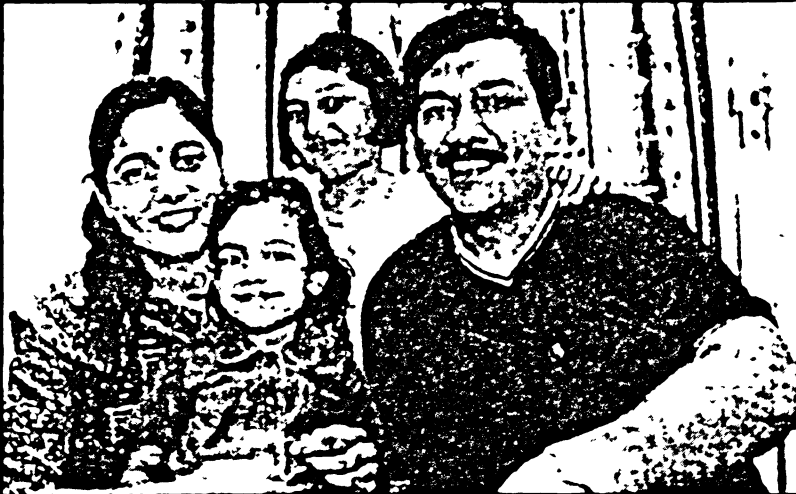
అక్షరకూర్పు: ట్వంటీఫస్ట్ సెంచరీ, ఫోన్: 4066986



# నామాట

నేను రాసిన “ఆలు-మగలు” అనే వ్యాస పరంపర 1987వ సంవత్సరంలో ఆంధ్రప్రభ వారపత్రికలో ధారావాహికంగా వెలువడింది. దానిని పాఠకులు బాగా ఆదరించారు. ఆ వ్యాసాలను 1988 సంవత్సరంలో పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విద్యాలయం పుస్తకరూపంలో ప్రచురించి పాఠకులకు అందచేసింది. ఆ పుస్తకాలకు లభించిన విశేష ఆదరణను గుర్తించి విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్ యాజమాన్యం వాటి ముద్రణను చేపట్టి సమాజానికి అందించారు. అదే అంశాన్ని ప్రధానంగా చేసుకొని జన్మశాస్త్ర నేపథ్యంలో ఆధునిక పరిశోధనా ఫలితాలను అన్వయిస్తూ భార్యాభర్తల అవగాహనను పెంపొందించే లక్ష్యంతో ఈ పుస్తకంలో ప్రయత్నించాను.

మానవ సమాజ విస్తరణకు కుటుంబ వ్యవస్థ అనేక వేలసంవత్సరాలుగా తోడ్పడుతోంది. కాని త్వరత్వరగా వస్తున్న సామాజిక, ఆర్థిక, సాంకేతిక, రాజకీయ మార్పులు కుటుంబ వ్యవస్థపై తమ ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. నైతిక విలువలు, సాంఘిక కట్టుబాట్లు, మతపరమయిన విశ్వాసాలు కుటుంబ వ్యవస్థను పటిష్ఠంగా పరిరక్షింప లేకపోతున్నాయి. ఆధునిక పరిస్థితులలో భార్యాభర్తల మధ్య తలెత్తుతున్న పొరపొచ్చాలను రాజీచెయ్యడానికి



అన్యోన్య దాంపత్యం పిల్లల పురోభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది

సమష్టికుటుంబాలు లేవు. ఇప్పుడు ఎవరికి వారు తమను అర్థం చేసుకొంటూ, ఇతరుల కళ్ళతో తమను చూడగలిగే నేర్పును సంతరించుకొని కుటుంబంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. స్త్రీ పురుషుల ప్రవృత్తులలో కనిపించే వైరుధ్యానికి వ్యక్తిత్వాలలోని లోటుపాట్లు మాత్రమే కారణం కాదనీ, ఎక్కువగా యీ వైరుధ్యాలను ప్రభావితం చేస్తున్నవి. జన్మపరమయిన ప్రేరణలే అనే సత్యాన్ని చాటిచెప్పటానికి ప్రయత్నించాను. స్త్రీ పురుషుల జన్మ ప్రేరణల మధ్య ఒక వారధిని కట్టడానికి కృషి చేశాను. భార్యాభర్తలు అన్యోన్యంగా, పిల్లల పురోభివృద్ధికి తోడ్పడేందుకు ఉపయుక్తంగా ఉండే జీవించడానికి అవసరమైన అంశాలను ఇందులో పొందుపర్చాను. స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఉన్న అడ్డుగోడలను నిర్మూలించటానికి అవసరమయిన శాస్త్రవిషయాలు ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి.

స్త్రీ శరీర నిర్మాణం, శరీర ధర్మాలు, పునరుత్పత్తి ప్రక్రియకు అనువుగా ఉంటాయి. ఇందులో భాగంగా స్త్రీల మెదడు పురుషుల మెదడు కన్నా ఎక్కువ సాంద్రత కలిగి ఉంటుంది. వారి వ్యక్తిత్వం, నిర్ణాయకశక్తి, జ్ఞానేంద్రియాల సామర్థ్యం పురుషులకంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. వ్యక్తిత్వాన్ని వికసింపచేసే విచక్షణ మరియు విశ్లేషణా శక్తి వారికి ఎదురయ్యే అనుభవాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నిగ్రహశక్తిని వృద్ధి చేసుకొన్నవారు సమర్థులుగా కనిపిస్తారు. కాని భ్రమలు, కోర్కెలు, ఈర్ష్యా అసూయలు వంటి వ్యతిరేక భావావేశాలు క్షణికోద్రేకాలను ప్రేరేపించి విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కనుమరుగు చేస్తాయి. పురుషాధిక్య పోకడలు విభ్రాంతిని స్త్రీలకు కలుగచేస్తాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీల ఆలోచనలు ఎక్కువగా భర్త, పిల్లలు, సంసారం చుట్టూ పరిభ్రమిస్తాయి. భర్త ఇలాగుండాలి, పిల్లలు ఇట్లా ప్రవర్తించాలి, కుటుంబం ఈ రీతులలో పురోగమించాలి అని వారు ఎదురుచూస్తారు. భార్యభర్తలమధ్య అవగాహన లోపం ఏర్పడినప్పుడు వైవాహిక జీవితంలో అసంతృప్తి చోటు చేసుకొంటుంది. భర్తలు ఆత్మాధిక్య భావంతో బలవంతపు రాజీని స్త్రీలపై రుద్దినప్పుడు వారు విధిగా ఆమోదించి విచారంతో జీవితాన్ని గడపవలసివస్తోంది. సహనం, ఓర్పు నశించిన సందర్భాలలో కుటుంబం చిన్నాభిన్నమైపోతుంది. ఇట్టి అవాంఛనీయ పరిస్థితిని నివారించటానికి పెళ్ళికి ముందు స్త్రీలకు తండ్రి ప్రోత్సాహం, సహకారం; పెళ్ళయిన తరువాత భర్త ఆదరణ, ఆప్యాయత అవసరం. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు పునరుత్పత్తి ప్రక్రియ ద్వారా సమాజ పురోభివృద్ధికి తోడ్పడాలి. పిల్లల పెంపకంలో నాణ్యత ప్రమాణాలను పాటించి ఉత్తమ పౌరులను సమాజానికి అందించాలి. ఈ కృషిలో భాగంగా భార్యాభర్తలు పరస్పరం అవగాహనతో అన్యోన్యంగా జీవించాలి. అహంకార, మమకారాలకు

దాసులై స్వార్థచింతనతో కుటుంబాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసుకుంటే పిల్లల పురోభివృద్ధికి అడ్డుతగిలినవారవుతారు. పరస్పర అవగాహనకు అన్యోన్య దాంపత్యానికి భార్యాభర్తలు చేసే ప్రయత్నానికి జన్మ్యపర వ్యత్యాసాలను గూర్చిన విషయ పరిజ్ఞానం చాలా అవసరం.

సాంకేతిక పురోభివృద్ధి పునరుత్పత్తి ప్రక్రియలో అనేక మార్పులను తెచ్చి పెడదోంది. ఉదాహరణకు గర్భాన్ని అద్దెకు తీసుకొని శ్రమలేకుండా పిల్లలను పొందే సావకాశం ఏర్పడింది. జంతువులలో పురుషబీజం అవసరం లేకుండానే అండాన్ని ఫలదీకరణ చేసి, పునరుత్పత్తి ప్రక్రియను జరుపగలిగారు. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా మానవ సంతానాన్ని కూడ పుట్టించవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. కొన్ని శాస్త్ర ప్రక్రియల ద్వారా మగపిల్లలు కావాలంటే లేక ఆడపిల్లలు కావాలంటే ముందుగానే బీజాన్ని తయారుచేసి అండంలో ప్రవేశపెట్టే పద్ధతులు అమలులోకి వస్తున్నాయి. గర్భస్థదశలోనే లింగ నిర్ధారణచేసి గర్భస్రావం చేస్తున్నారు. స్వలింగ వివాహాలకు సాంఘిక అనుమతి లభిస్తోంది. విడాకులు సులభంగా లభిస్తున్నాయి. పర్యవసానంగా అనేకవేల సంవత్సరాలుగా మానవ సమాజ పురోభివృద్ధికి తోడ్పడ్డ కుటుంబ వ్యవస్థ సంధికాలాన్ని చేరుకున్నది. నైతిక విలువలలో విప్లవాత్మకమయిన మార్పులు వస్తున్నాయి. ఎయిడ్స్ లాంటి ప్రమాదకరమయిన అంటువ్యాధులు దావానలంలా వ్యాపిస్తున్నాయి. ఈ దశలో భార్యాభర్తల మధ్య సాధారణంగా చోటు చేసుకొనే అవగాహన లోపానికి మూలకారణమయిన జన్మ్యపర ప్రేరణలను గూర్చిన వివరణలను తెలుసుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంది.

కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నం కాకుండా ఉండటానికి ఉపయుక్తంగా ఉండే సమాచారాన్ని గుదిగుచ్చి ఈ పుస్తకరూపంలో మీకందిస్తున్నాను. భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కలిసి ఈ పుస్తకాన్ని చదువుకొని సంసారంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను సమష్టిగా పరిష్కరించుకోగలరని ఆశిస్తున్నాను.

క్షిప్తమయిన మానవ సంబంధాలను భౌతిక, మానసిక శాస్త్రాల నేపథ్యంలో సశాస్త్రీయంగా వివరించటానికి చేసిన ప్రయత్నంలో ఒకచోట చెప్పిన విషయాలను మళ్ళీ, మళ్ళీ చెప్పవలసి వచ్చింది. అలాంటి పునరుక్తి దోషాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా నా యీ ప్రయత్నాన్ని సాదరంతో స్వీకరించమని కోరుకుంటున్నాను.

వానపాముల, కృష్ణాజిల్లా.  
పిన్ కోడ్ - 521 263.

మీ శ్రేయోభిలాషి  
అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు

15.4.2002

## కృతజ్ఞతలు

నా విజయానికి తోడ్పడ్డ నా సతీమణి శ్రీమతి రంగనాయకమ్మ గారికి ప్రప్రథమంగా కృతజ్ఞతలు తెలియచేసుకొంటున్నాను. వారు ఈ పుస్తక రూపకల్పనలో అండగా ఉండి, ఓపికతో సహకరించారు. పాఠకుల కంటే తీక్షణంగా ఉండే ఆమె పరిశీలన, సలహాలు, విమర్శలు నా వివేకాన్ని, సృజనాత్మకను సవాలు చేశాయి. నాతోపాటు ఆమె ఈ పుస్తక రచనలో కష్టపడ్డారు.

నేను నిర్వహించే శిక్షణా తరగతులలో నన్ను ఆలోచింపచేసే ప్రశ్నలు వేసి ఈ పుస్తక రచనకు ప్రోత్సహించిన వేలాది కార్య నిర్వహణాధికారులకు నేను సదా రుణపడి ఉన్నాను.

పాఠకుల ఆదరణే నాకు స్ఫూర్తి. అందరికీ నా వందనాలు.

నా పుస్తకాలను పాఠకులకు అందించటంలో విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్ యాజమాన్యం, సిబ్బంది విశేషకృషి చేస్తున్నారు. వారందరికీ నా కృతజ్ఞతలు.

**అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు**



## విషయసూచిక

L	స్త్రీపురుష ప్రవృత్తుల నైరుధ్యం	... 1-32
1.	జీవపరిణామ క్రమం	... 1
2.	జీనుల కార్యప్రణాళిక	... 3
3.	స్వభావాల రూపకల్పన	... 5
4.	లింగ భేదాలు	... 6
5.	జన్మకణాల ప్రేరణలు	... 7
6.	మెదడు పాత్ర	... 7
7.	జ్ఞానేంద్రియాల సామర్థ్యం	... 8
8.	అలవాట్ల ప్రభావం	... 10
9.	ఉదార స్వభావాన్ని పెంచుకోవాలి	... 10
10.	పరస్పర అవగాహనవసరం	... 12
11.	మాటలకు అర్థాలు వేరు	... 12
12.	వినికడి శక్తిలో వ్యత్యాసం	... 14
13.	భిన్న ప్రేరణలు	... 15
14.	టెలిఫోను వినియోగంలో తేడాలు	... 16
15.	స్త్రీలు తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోగలరు	... 16
16.	సహనంతో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాలి	... 19
17.	ఎవరి ధోరణి వారిది	... 20
18.	విరుద్ధ ప్రవృత్తులు	... 21
19.	స్త్రీలకు సహానుభూతి అవసరం	... 22
20.	పరస్పర పూరకాలుగా వ్యవహరించాలి.	... 23
21.	సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకోవాలి	... 23
22.	స్త్రీలకు గుర్తింపు అవసరం	... 24
23.	స్త్రీలు అబలలు కాదు	... 25
24.	నిందారోపణ పరిష్కారం కాదు	... 27
25.	క్షమాగుణాన్ని ప్రదర్శించాలి	... 27
26.	స్త్రీల మాటలకు అంతరాయం కల్గించకూడదు	... 28
27.	హోదాను త్యజించాలి	... 29

28. హద్దులను గౌరవించాలి	...	30
29. స్త్రీలకు ఆప్యాయత కావాలి	...	30
<b>II. మానసిక ఒత్తిడుల ప్రభావం</b>	...	33-49
1. సవ్యంగా ఆలోచించాలి.	...	34
2. మనకు మనమే మానసిక ఒత్తిడి కలుగజేసుకుంటాం	...	35
3. భయాన్ని తొలగించాలి	...	36
4. మానసిక ఒత్తిడి అలవాటుగా మారుతుంది	...	38
5. అపసవ్య ఆలోచనలను అగ్దుకోవాలి	...	39
6. ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదు	...	41
7. ఎదుటివారిలోని మంచిని చూడగల్గాలి	...	43
8. స్త్రీలు ఆత్మగత భావంతో మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేసుకొంటారు	...	44
9. ఇతరులను మార్చలేం	...	45
10. పురుషులకు ఏకాంతం అవసరం	...	46
11. స్త్రీలకు తల్లిప్రేమ అవసరం	...	47
12. మంచిని గుర్తించటం నేర్చుకోవాలి	...	47
13. ఏకపక్ష నిర్ణయాలు చెయ్యకూడదు	...	48
<b>III. లైంగిక ప్రేరణలు</b>	...	50-59
1. లైంగిక సామర్థ్యం	...	50
2. లైంగిక క్రియ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది	...	52
3. ప్రి మెన్స్ట్రువల్స్ట్రెస్ - పి.ఎమ్.ఎస్.	...	54
4. శిశుజననం తరువాత	...	56
5. ఋతుస్రావం అగిపోయేదశలో	...	57
6. పురుషుల్లో మోనోపాజ్	...	58
<b>IV. నమస్య వరిష్కారవ్యాధులు</b>	...	60-93
1. నమస్య వస్తుగతంగా వుండదు	...	60
2. ఆలోచనలలో మార్పు అవసరం	...	63
3. స్త్రీస్వామిక సమాజం	...	63
4. ఇంటిపనికి ఆర్థికవిలువ కట్టాలి	...	64
5. స్త్రీ వస్తువయిపోయింది	...	65

6. సంప్రదాయాలకు - ఆధునిక అవసరాలకు వారధి	...	66
7. లక్ష్యంలేని నిరీక్షణ	...	68
8. పరస్పర విరుద్ధమైన విలువల నుబంధం	...	68
9. ఉద్యోగినికి అంతంలేని పని	...	70
10. ఉద్యోగినుల ద్విపాత్రాభినయం	...	70
11. సాన్నిహిత్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి	...	71
12. వ్యతిరేక భావావేశాల ప్రభావం	...	72
13. కుటుంబకలహాల ప్రభావం	...	74
14. మానసికగాయాల ప్రభావం	...	74
15. ఆలోచనల నాణ్యతను వృద్ధిచేసుకోవాలి	...	75
16. ఆత్మపంచన చేసుకోగూడదు.	...	76
17. ఆశ మనిషికి శ్వాసలాంటిది	...	77
18. మానసిక కాలుష్య ప్రభావం	...	78
19. ఆలోచనలకు-ఆరోగ్యానికి ఆవినాభావ సంబంధం	...	79
20. వివాహవ్యవస్థను పటిష్టం చెయ్యాలి	...	81
21. సమస్యలతో సహజీవనం చెయ్యాలి	...	83
22. టీ.వీ. ప్రభావం	...	83
23. సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించాలి	...	84
24. పనులకు లింగ వివక్ష వుండకూడదు	...	85
25. అబద్ధాల విషవలయంలో చిక్కుకోకూడదు	...	86
26. లోపాలను దాచుకోకూడదు	...	86
27. ఆలోచనలను-అభిప్రాయాలను పరస్పరం కలబోసుకోవాలి...	...	88
28. ప్రశ్నించే నేర్పును సంతరించుకోవాలి	...	88
29. ఇతరులను విమర్శించే నైపుణ్యాన్ని వృద్ధిచేసుకోగూడదు...	...	90
30. అపసవ్య ఆలోచనలను ప్రోత్సహించగూడదు	...	90
31. అంతర్గతశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి	...	92
32. అపరాధ భావాన్ని త్యజించాలి	...	93
V. సారాంశం	...	94-106

# రచయిత ఇతర పుస్తకాలు

1. అలసటలోనే ఆనందం (2 సంపుటాలు)
2. ఆలుమగలు
3. నడిసంద్రంలో నావ
4. మనిషిలోని మనుష్యులు
5. మనిషిలోని ప్రవృత్తులు
6. మానసిక సమస్యలు - పరిష్కారాలు
7. మాతృత్వంలో మధురిమలు
8. మతిమరుపుకు మందు
9. తల్లిదండ్రులకు పిల్లల పెంపకంలో మెలకువలు
10. నిత్యజీవితంలో సైకాలజీ
11. ఆత్మదర్శిని
12. అనంత విశ్వంలో అతి సామాన్యులు
13. టోక్యో రేఖలు
14. కోపం కొంప ముంచుతుంది
15. దీప్రేషన్ని ఢీకొనండి
16. తనువు మొండికేస్తే తల గదమాయిస్తోంది
17. 21వ శతాబ్దంలో మేనేజిమెంటు (2 భాగాలు)
18. ముదిమి ముచ్చట్లు
19. ఆత్మవిశ్వాసమే విజయ రహస్యం
20. విశ్వాసమే మన శక్తి
21. సైకోటీకాలు
22. మనసుంటే మార్గముంది
23. విజయానికి వ్యూహాలు
24. మన పిల్లల భవిష్యత్తు మనచేతుల్లోనే వుంది
25. మనసు మాయాజాలం
26. మనోమాలిన్యం మరణానికి మెట్టు

27. EAMCET లో విజయం మీదే

28. స్వస్వరూప సమీక్ష

**ENGLISH**

1. Stress Sans Distress
2. Man Management
3. Management of Self
4. In search of Elusive Self
5. In search of Soul
6. Management of Executive Stress
7. Management of Mid-life Blues
8. Worried - well
9. Pre-stressed concrete
10. New Molecules of Life
11. 21st Century Managerial Challenges

**HINDI**

1. Manav Me Manav

★★★

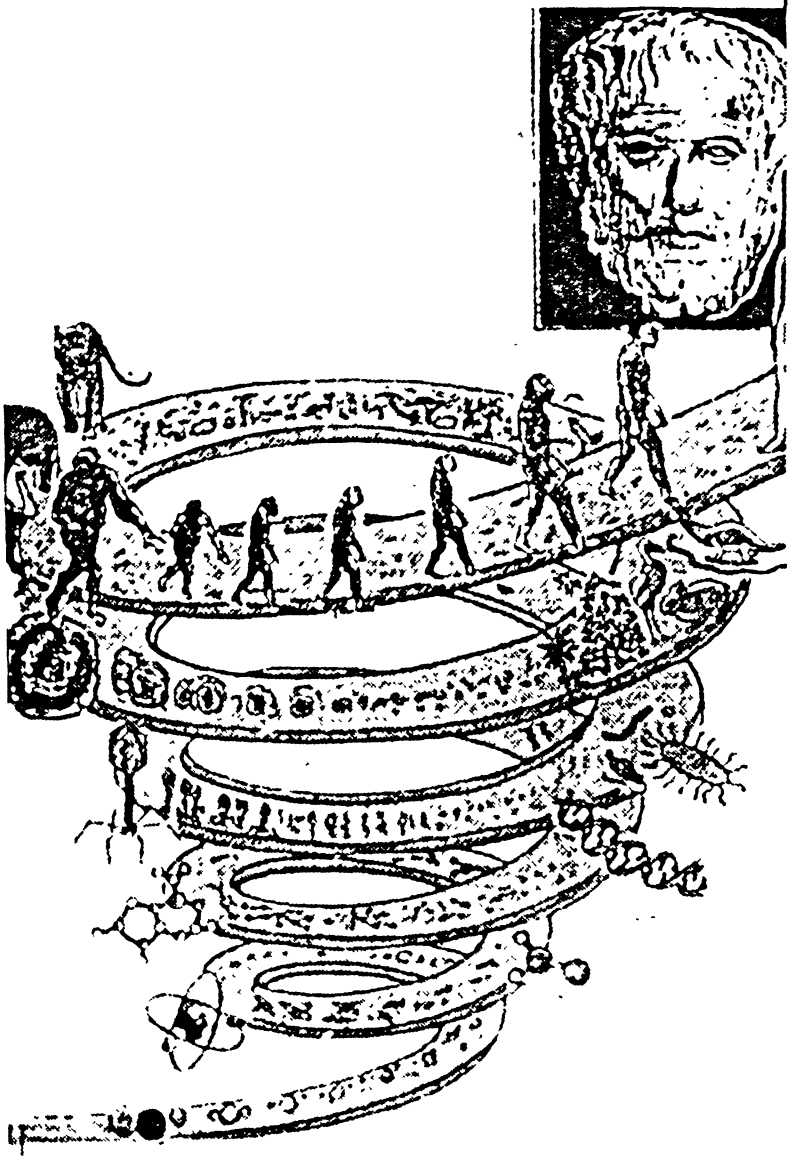


# I. స్త్రీపురుష ప్రవృత్తుల వైరుధ్యం

సామాజికంగా, రాజకీయంగా స్త్రీపురుషలిద్దరు సమానమని చట్టాలు చెపుతున్నప్పటికీ, విజ్ఞాన శాస్త్రపరంగా వారి ప్రవృత్తులలో జన్యవుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉందని తెలియింది. ఆకారంలోనూ, శారీరక ధర్మాల క్రమపద్ధతిలోను వ్యత్యాసం ఉన్నట్లుగానే, ఆలోచనారీతులలోను, తార్కికశక్తిలోను, మాటలకు అర్థాలను గ్రహించే విధానంలోను, మానసిక ఒత్తిడిని అభివ్యక్తం చేసే పద్ధతులలోను, లైంగిక ప్రేరణలలోను స్త్రీ పురుషుల ప్రవృత్తుల వైరుధ్యం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అయినప్పటికీ పితృస్వామిక సంస్కృతి, పురుషాధిక్య భావజాలాన్ని ప్రసరింపజేసి స్త్రీలకు అపారనష్టాన్ని కలుగజేస్తోంది. అందువల్లే అనేక కుటుంబాలలో భార్యాభర్తలు తరచు పరస్పర నిందారోపణలు చేసుకొంటూ సుఖసంతోషాలకు దూరమవుతున్నారు. ప్రతి ఒక్కరు ఎదుటివారి ప్రవృత్తిని అర్థంచేసుకొని వారి మాటలకు సరయిన విలువను ఇవ్వవలసి ఉంది. అంటే భర్త తాను భార్యగా ఉండి ఉంటే, అటువంటి పరిస్థితులలో భర్తనుండి ఎటువంటి స్పందనను ఆశిస్తాడో అనే విషయాన్ని, ఆత్మవంచనలేకుండా వాస్తవ దృక్కోణంతో అర్థం చేసుకొని, విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. ఇలాంటి ప్రయత్నాన్ని సహాయనూనా అంటారు. చిన్నప్పటినుండి సహాయనూనా అలవాటు చేసుకొని ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి కృషిచేస్తే దయ, జాలి, కరుణ, ప్రేమ, ఆప్యాయత, అనురాగం, స్పందనగా వెల్లడవుతాయి. మన సంస్కృతిలో పురుషాధిక్య భావజాలానికి ఇచ్చిన విలువను, సహాయనూనాకి ఇవ్వకపోవడం మూలంగా పురుషులు తమ దృక్కోణం నుండి ఏకపక్షంగా అర్థం చేసుకోవడానికి అలవాటుపడ్డారు. పర్యవసానంగా భార్యాభర్తల మధ్య అవగాహన లోపం ఏర్పడటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ అయ్యాయి. అట్లాగే భార్యలు కూడా భర్తలను పురుషాధిక్య ఆలోచనా విధానాల నేపథ్యంలో అర్థం చేసుకోవడానికి కృషి చేయాలి. ఇట్లా పరస్పరం ఎదుటివారి భావాలను అర్థం చేసుకుంటే అవగాహనలోపాన్ని తగ్గించవచ్చు.

## 1. జీవపరిణామ క్రమం:

పరిణామ క్రమంలో మానవశరీరం పరిణతి చెందిన జీవప్రక్రియ. ఏకకణ జీవి తన మనుగడను సాగించుకోవడానికి ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనే రోజులలో, అంటే 350 కోట్ల సంవత్సరాల నాడు బహుకణజీవిగా రూపొందింది. అప్పుడు



జీవవరిడాను క్రమం

పని విభజన కడాల మధ్య సహజంగా జరిగింది. ప్రతి జీవకణం తన పనిని తాను సమర్థవంతంగా నిర్వహించటానికి శక్తిని కలిగి ఉంటుంది.



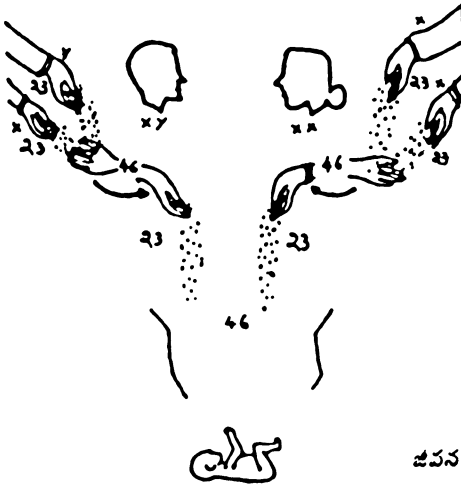
అట్లాగే ఇతర కడాలతో కలిసి సహజీవనం చేయడానికి అవసరమైన తెలివితేటలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఏకకణ జీవి బహుకణ జీవిగా రూపొంది, జలచరమై, భూచరమయి, పక్షియై, జంతువులై, మానవులుగా అవిర్భవించింది. జీవకణం ప్రతి దశలోను ప్రగతిని సాధిస్తూ ఒక పథకం ప్రకారం వంశాభివృద్ధి చేసుకొంటూ, తనను తాను పోషించుకొని, శత్రువుల బారినుండి రక్షించుకొని, నూతన వ్యూహాలను సృజనాత్మకంగా రూపొందించుకొంటూ జీవన ప్రక్రియను కొనసాగిస్తోంది. చేతనాలైన జీవరాశులలాగానే అచేతనాలైన చెట్లుకూడా వ్యూహాలను చేపట్టి, తమ మనుగడను సాగిస్తున్నాయి. చెట్లుకూడా మానవులలాగే బాధలను అనుభవిస్తాయని శాస్త్రపరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. చెట్లు జీవరాశిలాగ శ్వాసక్రియను, జీర్ణక్రియను సాగించి తమ వంశాభివృద్ధి చేసుకొంటున్నాయి.

జీవన ప్రక్రియలో జీనులు మూలకదాలు. ప్రతి జీను స్వయం ప్రతిపత్తితో, స్వంతంగా ఆలోచించి జీవన ప్రక్రియను ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం కొనసాగిస్తుంది. జీనుల జీవితకాలం చాలతక్కువ. జీను చనిపోవడానికి పూర్వం తన ప్రతిరూపాలయిన అనేక వేల జీనులను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్లే జీవపరిణామం యొక్క విషయ పరిజ్ఞానం గత 350 కోట్ల సంవత్సరాలుగా పరిరక్షించబడుతోంది. అంటే ఇంతకాలం విరోధులను ఎట్లా ఎదుర్కొన్నది, ఏ ఏ పరిస్థితులలో ఎటువంటి ఆహారాన్ని జీర్ణించుకొన్నది. ఏ విధంగా వంశాభివృద్ధి చేసుకొన్నది అనువంశికంగా అందజేయబడుతోంది. పర్యవసానంగా ప్రతి ప్రాణిలోని జీనులకు తమ మనుగడను కొనసాగించుకోవడానికి కావలసిన విషయ పరిజ్ఞానం, తెలివి తేటలు, వ్యూహం, శక్తి సహజసిద్ధంగా లభిస్తున్నాయి. అందువల్ల తమ వంశాభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ప్రాణి శరీరాన్ని గూడుగా జీనులు వాడుకొంటున్నాయి. మానవ శరీరాన్ని జీనుల వంశాభివృద్ధికి ఉపయోగపడే సాధనంగా ఊహించుకోవాలి.

## 2. జీనుల కార్యవ్రణాళిక:

పురుషశుక్లం నుండి కొన్ని జీనులు, స్త్రీ అండం నుండి కొన్ని జీనులు కేలసి తల్లిగర్భంలో ఏకకణజీవిగా ఏర్పడతాయి. రెండు శరీరాలలోనుండి బహిర్గతమయిన జీనులు తమలో తాము సంప్రదించుకొని భావి మానవాకారాన్ని రూపొందిస్తాయి. వాటిలో కొన్ని పురుషులుగాను, మరికొన్ని స్త్రీలుగాను రూపరేఖలు దిద్దుకొంటాయి. జీనులు తాము తీర్చిదిద్దిన ప్రథమ కణాన్ని 9 నెలల తరువాత తల్లి గర్భంనుండి 2 లక్షల కోట్ల కణాలుగా వృద్ధిచేసి శిశువుగా బయటకు పంపుతాయి. అందువల్ల మన శరీరంలోని జీనులు మనను పునరుత్పత్తి ప్రక్రియకు సాధనంగా వినియోగించుకొంటున్నాయి. పునరుత్పత్తి ప్రక్రియకు అవసరమయిన ప్రేరణలను కలుగజేసి తమ లక్ష్యాన్ని సాధించుకొంటున్నాయి. స్త్రీ పురుషుల

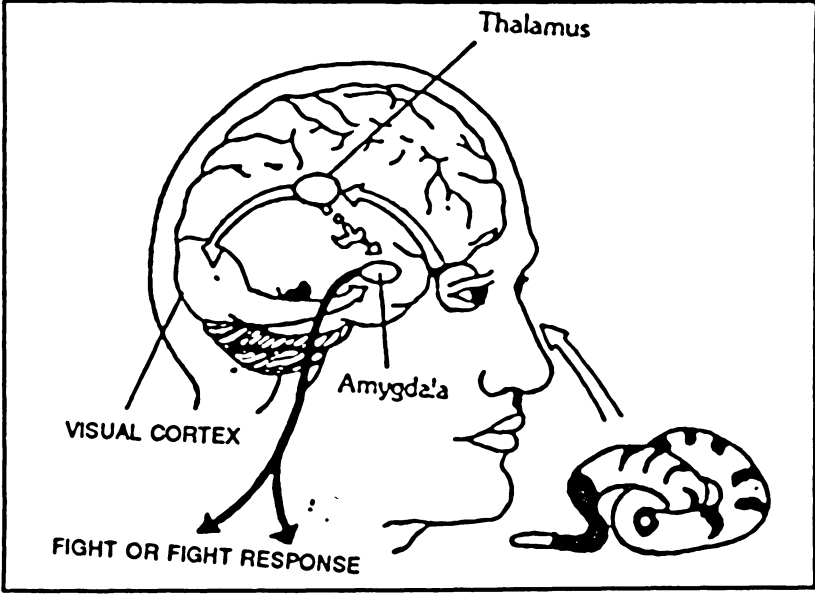
# జీనులు స్వార్థ చింతనతో వ్యవహరిస్తాయి



జీవన ప్రక్రియ

## జీనుల పునరుత్పత్తి కార్యవహారిక

మధ్య ఆకర్షణను పెంచి లైంగిక ప్రక్రియను ప్రోత్సహిస్తాయి. మన అనుభూతిలోనికి వచ్చే సుఖసంతోషాలు, జ్ఞానేంద్రియాల ప్రేరణలు అన్నీ జీనుల వ్యూహంలో భాగమే. అయినప్పటికీ జీనులకు జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా సంక్రమించే అనుభూతుల అనుబంధం ఉండదు. వాటి ధ్యేయం మానవశరీరం పునరుత్పత్తి ప్రక్రియను కొనసాగించటమే. అట్లాగే ప్రతి జీవరాశిలోని జీనులు ఆ జీవరాశి యొక్క పురోభివృద్ధికి స్వార్థచింతనతో పాటుపడుతుంది. జీనుకు వ్యక్తిగతంగా పుట్టాలని గాని, జీవించాలని గాని, చనిపోవాలని గాని కోరిక ఉండదు. ఒక చీమల పుట్టలోని వ్యక్తిగత ప్రాణిలాగ జీను సమష్టి ప్రయోజనానికి పాటుపడుతుంది. వ్యక్తిగత అవసరాలుగాని, కోరికలుగాని, వాంఛలుగాని జీనుకు ఉండవు. జీవన ప్రక్రియను కొనసాగించే కృషిలో భాగస్వామి అయి తన విధులను, బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ తన పాత్రను జీను పోషిస్తుంది. అన్ని జీవరాశులలోని జీనులు నిర్వహించే కార్యక్రమం ఇంటే స్వార్థచింతనతో తయారుచేసుకొన్న మానవ శరీరానికి మనస్సును అదనపు వనరుగా జీనులు ఏర్పాటుచేశాయి. మనస్సు ద్వారా సంక్రమించిన అహంకార, మమకారాలు జీనుల సహజ ప్రేరణలకు భిన్నరీతులలో స్పందిస్తాయి. సానుకూలంగా స్పందించినప్పుడు ఉల్లాసం కలుగుతుంది. వ్యతిరేకంగా స్పందించినప్పుడు బాధ కలుగుతుంది. ఉల్లాసంగాని, బాధగాని మన అహంకార, మమకారాలు కల్గిస్తున్నాయనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి.



జీనుల ఆత్మరక్షణ వ్యూహాలు మనకు సహజ జ్ఞానంగా సంక్రమించాయి

### 3. స్వభావాల రూపకల్పన:

జీనులు స్వార్థచింతనతో తయారుచేసుకొన్న మానవశరీరం వ్యక్తిగత స్వార్థ చింతనతో వ్యవహరిస్తుంది. వ్యక్తిగత స్వార్థచింతనతో జీనులకు ప్రమేయంలేదు. వ్యక్తిగత ఆలోచనలు జీనుల సమస్తి ధ్యేయాన్ని మార్చలేవు. అందువల్లే వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు ఆనువంశికంగా సంక్రమించవు. ఉదాహరణకు తెలివితేటలు, వృత్తినైపుణ్యం, అనుభూతులు, అలవాట్లు, నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు వంటి అంశాలను జీనులు ఇముడ్చుకోవు. వీటిని పునరుత్పత్తి ప్రక్రియ ద్వారా ఆనువంశికంగా వ్యాప్తి చెయ్యవు. పుట్టినప్పుడు జీనుల సహజ స్వభావమయిన ప్రేమ, భయం సహజ వనరులుగా అందరికీ సమానంగా సంక్రమిస్తాయి. సహజీవనం చెయ్యడానికి ప్రేమ అవసరం. ఆత్మరక్షణకు భయం అవసరం. పుట్టిన తరువాత ప్రేమను ఎక్కువగా వినియోగించుకోవడానికి అలవాటు పడితే సాత్విక స్వభావం వృద్ధి చెందుతుంది. ఒకవేళ భయాన్ని ఉపకరణంగా వినియోగించుకొని సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి అలవాటుపడితే తామస స్వభావం వృద్ధి చెందుతుంది. అందువల్ల సాత్విక స్వభావం గల తల్లిదండ్రులకు తామస స్వభావంగల పిల్లలు

ఉండటం సామాన్యం. అట్లాగే తామస స్వభావంగల తల్లిదండ్రులకు సాత్విక స్వభావంగల పిల్లలు ఉండటం కూడా సహజం. స్వభావాన్ని జన్మవులు నిర్ణయించవు. స్వభావానికి మూలం వ్యక్తిగత ఆలోచనాక్రమం. సవ్యంగా ఆలోచిస్తూ ఆశావాదంతో జీవించటానికి అలవాటు పడ్డవారు సాత్వికులుగా కనిపిస్తారు. అట్లాగే అపసవ్యంగా ఆలోచిస్తూ నిరాశ, నిస్పృహలకు తరచు లోనయ్యేవారు తామసులుగా కనిపిస్తారు. సాత్వికులు తామసులు కావడానికి, తామసులు సాత్వికులు ఏ దశలోనయినా కావడానికి వీలుంది. తామసులు తమ ఆలోచనలలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించి సరిదిద్దుకుంటే సాత్వికులుగా మారవచ్చు. ప్రయత్న పూర్వకంగా స్వభావాన్ని మార్చవచ్చు. అందువల్ల స్వభావానికి అనువంశికంగా సంక్రమించిన జీనులకు సంబంధం లేదు.

#### 4. లింగ భేదాలు:

వంశపారంపర్యంగా వచ్చిన జన్మకణాలు స్త్రీపురుష ఆకారాన్ని శరీర ధర్మాలను నిర్దేశిస్తాయి. ఉదాహరణకు స్త్రీలు పునరుత్పత్తి ప్రక్రియను కొనసాగించాలి కాబట్టి వారి శరీర ఆకారం, శరీర ధర్మాలు పురుషుల కంటే భిన్నంగా ఉంటాయి. పర్యవసానంగా శరీరంలో ఉత్పత్యే జీవరసాయనాలు, ఆలోచనలు, నైపుణ్యాలు వారి పనులకు ఉపయుక్తంగా ఉండే రీతిలో ఉంటాయి. ఈ వ్యత్యాసాలు గర్భస్థ దశలోనే ఆరంభమవుతాయి. పురుషబీజం గర్భంలోని అండంతో కలవగానే ఆడ మగా అన్నది నిర్ధారించబడుతుంది. కాని బాహ్య చిహ్నాలు కనిపించటానికి కనీసం ఆరు వారాలు పడుతుంది. బాహ్యచిహ్నాలు కనిపించటానికి ముందే మెదడు నిర్ధారిత, స్త్రీ లేదా పురుష ఆకారానికి అవసరమయిన భౌతిక రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేసి పిండం పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. పిండం తన మనుగడకు అవసరమయిన శక్తియుక్తులను పుట్టక పూర్వమే సంతరించుకొంటుంది. అందువల్లే పుట్టిన క్షణం నుండి ఆడపిల్లల, మగపిల్లల ప్రవర్తనలో చాలా వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఆడపిల్లలు తల్లులు అవలసిన అవసరం ఉంది కాబట్టి పుట్టినప్పటి నుండే ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. శబ్దాలకు స్పందిస్తారు. మాటలు విని మనుష్యులను గుర్తిస్తారు. మాట్లాడటానికి ఎక్కువగా ప్రయత్నిస్తూ శబ్దాలు చేస్తారు. నవ్వుతూ అందర్ని ఆకర్షిస్తారు. మగపిల్లలు మనుష్యుల పోలికలను బట్టి గుర్తిస్తారు. వివిధ రంగులను చూసి ఆనందిస్తారు. ఆడపిల్లలు మనుష్యులతో కలసిమెలసి ఉండటానికి ఇష్టపడ్డారు. మగపిల్లలు కంటి చూపుకు ప్రాధాన్యతనివ్వగా, ఆడపిల్లలు శబ్దాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఆడపిల్లల వినికీడి స్వభావం వారి ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్దుతుంది. జన్మకణాలు ప్రేరణల ద్వారా జ్ఞానేంద్రియాల సామర్థ్యం వృద్ధి చెందుతుంది.

## 5. జన్మకణాల ప్రేరణలు:

సమాజ పురోభివృద్ధికి జన్మకణాలు స్త్రీ పురుషులకు భిన్న బాధ్యతలను ఏర్పాటు చేశాయి. పరిణామక్రమంలో పురుషులు వేటాడి ఆహారాన్ని సంపాదించాలి. స్త్రీలు కుటుంబపోషణ బాధ్యతను చేపట్టి పిల్లలను, వృద్ధులను పరిరక్షించాలి. స్త్రీపురుషులిద్దరూ పరస్పర పూరకాలుగా ఉండి పునరుత్పత్తి ప్రక్రియ ద్వారా సమాజాన్ని వృద్ధి చెయ్యాలి. అందువల్ల పుట్టినప్పటినుండి ఆడపిల్లలకు మగపిల్లలకు తేడా కనిపిస్తుంది. ఆడపిల్లలు మొదటి సంవత్సరాంతానికి స్పష్టంగా మాటలు చెప్పగల్గతారు. ఐదారు సంవత్సరాల మగపిల్లలు అదేవయసున్న ఆడపిల్లల కంటే తక్కువ మాటలు చెప్పుతారు. ఆ దశలో ఆడపిల్లల విషయ పరిజ్ఞానం మగపిల్లలకంటే ఒక సంవత్సరం ఎక్కువున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఈ వ్యత్యాసం క్రమక్రమంగా వృద్ధి చెంది 10 సంవత్సరాలు వచ్చేటప్పటికి ఒకటిన్నరసంవత్సరాల తేడా కనిపిస్తుంది. 15 సంవత్సరాల ఆడపిల్లలు మానసికంగా రెండు సంవత్సరాలు పెద్దవారుగా కనిపిస్తారు. 20 సంవత్సరాలు దాటేటప్పటికి ఈ తేడా తగ్గుతుంది. అందువల్లే 21 సంవత్సరాల పురుషునికి 18 సంవత్సరాల స్త్రీలకు వివాహం జరపడం ఉచితమని భావిస్తారు. అంటే 18 సంవత్సరాల ఆడపిల్లలు 21 సంవత్సరాల మగపిల్లల మానసిక స్థితికి సమానంగా ఉంటారని సమాజం గుర్తించిందన్నమాట.

ఒక మగ పిల్లవాడు ఆడ పిల్ల కవలలుగా పుట్టితే కూర్చోవటంలోను నడవడంలోను ఆడపిల్లముందుంటుంది. ఐదేళ్ళు వచ్చేటప్పటికి ఆడపిల్ల ఆకర్షణ వ్యవహరిస్తుంది. ఆడపిల్లలు కైశవ దశలో మగపిల్లలు కంటే దృఢకాయులుగా ఉంటారు. స్త్రీల సగటు ఆయుః ప్రమాణం పురుషుల కంటే 5 సంవత్సరాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ వ్యత్యాసం అన్ని దేశాలలోను, అన్ని జాతులలోను కనిపిస్తుంది.

## 6. మొదడు పాత్ర:

మూడు సంవత్సరాలు వచ్చేటప్పటికి చేతులతో చేసే పనుల్లో ఆడపిల్లలు ఎక్కువ నైపుణ్యం కలిగి ఉంటారు. ఆడపిల్లలు మగపిల్లల కంటే ముందు చదవడం మొదలు పెడ్తారు. తమకు తెలిసిన విషయాలను ఇతరులకు వివరంగా చెప్పగల్గతారు. ప్రాథమిక స్థాయిలో ఆడపిల్లలు లెక్కలలో ముందుంటారు. కాని హైస్కూలు స్థాయిలో మగపిల్లలు ముందుకు పోతారు.

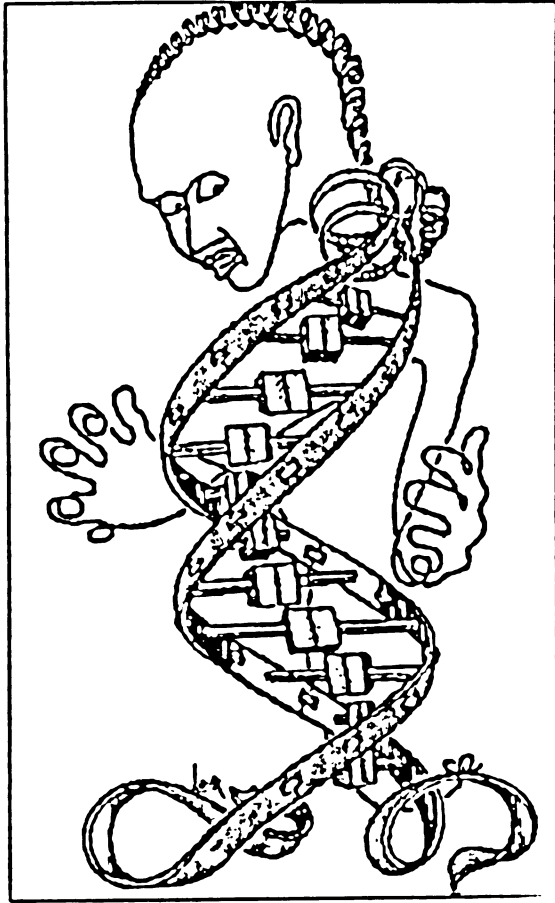
మగపిల్లలకు చొరవ ఎక్కువ. ఆడపిల్లలకు భద్రతావాంఛ ఎక్కువ. ఆడపిల్లలకు మగపిల్లలకు మధ్య కనిపించే తేడా అంతా మొదడు పనితీరు వల్లనే.

శరీరాంతర్యాగలను లింగభేదం లేకుండా మార్చటానికి వీలు ఉంది. ఉదాహరణకు కళ్ళు, గుండె, కాలేయం, వంటి అంతర్యాగాలను స్త్రీలనుండి పురుషులకు, పురుషులనుండి స్త్రీలకు మార్చడం జరుగుతుంది. లింగభేదానికి హాఠ్యనులే మూలకారణం. మగపిల్లల్లో టెస్టాస్టోన్ హాఠ్యన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. మగ పిల్లలొక ప్రవర్తించే ఆడపిల్లల్లో కూడా టెస్టాస్టోన్ హాఠ్యను ఎక్కువగా ఉంటుందని అనేక పరీక్షలలో తేలింది. దురుసుగా ప్రవర్తించే ఆడపిల్లలలో కూడా ఈ హాఠ్యన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇతరుల మాటలను వింటున్నప్పుడు ఆడపిల్లలు రెండు చెవులను ఉపయోగిస్తారు. మగపిల్లలు కుడి చెవిని ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. కష్టతరమైన మార్గాలలో మ్యాపులను వినియోగించటంలో మగపిల్లలు ఎక్కువగా సామర్థ్యంతో వ్యవహరిస్తారు. ఆడపిల్లలు తమ మెదడులోని కుడి ఎడమ అర్ధభాగాలను సమస్థిగా సమస్యా పరిష్కార ప్రక్రియలో వినియోగిస్తారు. అందువల్లే ఆడపిల్లలు సమస్యలను వివిధ ధృక్పథాలనుండి పరిశీలించి బాధ్యతాయుత నిర్ణయాలు చేస్తారు. మగపిల్లలు తరచు ఉద్దేక ఉద్యోగాలకు లోనయి దురుసుగా వ్యవహరించి సమస్యల వలయంలో చిక్కుకొంటారు. సహజ సిద్ధంగా వున్న ఈ వ్యత్యాసాలు పెంపక ప్రభావం వల్ల మరీ ఎక్కువవతాయి. ఈ వ్యత్యాసాలను గుర్తించి విజ్ఞతతో వ్యవహరిస్తే భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే అనేక ఘర్షణలను నివారించవచ్చు.

## 7. జ్ఞానేంద్రియాల సామర్థ్యం:

ఏ విషయాన్నయినా నూక్ష్మంగా పరిశీలించడంలో మగపిల్లలు ముందుంటారు, ఆడపిల్లలు స్థూలంగా పరిశీలించడంలో ముందుంటారు. ఉదాహరణకు ఒకసారి ఒక గదిలో అనేక వస్తువులను ఉంచి మగపిల్లలను, ఆడపిల్లలను వాటిని ఒక నిమిషం పాటు చూడనిచ్చి వాటి పట్టికను తయారు చెయ్యమని పోటీపెట్టారు. ఆడపిల్లలు సగటున 15 వస్తువులను పట్టికగా తయారుచేస్తే, మగపిల్లలు సగటున 12 వస్తువుల పట్టికని తయారు చేశారు. బొమ్మల ముక్కలను అమర్చి బొమ్మగా తయారుచేసే పనిలో మగపిల్లలు ముందు ఉన్నారు. మగవారు దూరప్రాంతాలకు వెళ్ళి ఆహారాన్ని సంపాదించి తమ ఆడవారు, పిల్లలు ఉన్న ప్రాంతానికి తిరిగి రావడానికి ఉపయుక్తంగా ఉన్న మెదడు సహజ ప్రేరణలను అందజేస్తుంది. ముఖ్యంగా మార్గంలేని అడవులలో వేటాడటానికి వెళ్ళి తిరిగి రావడానికి వారి జ్ఞాపకశక్తి తోడ్పడుతుంది. అట్లాగే గురిచూసి మ్యూలను వేటాడటానికి వారి కంటిచూపు సహకరిస్తుంది. దూరాన్ని అంచనా కట్టడంలో గురిచూసి బాణాన్ని ఉపయోగించటంలో మగవారి కళ్ళు సహకరిస్తాయి. అట్లాగే పిల్లలను, వృద్ధులను క్రూరమ్యూల ప్రమాదం నుండి కాపాడటానికి స్త్రీలు అన్ని



జీవం పంచేంద్రియాల సామర్థ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుతాయి

దిక్కులను చూడటానికి వారి కళ్ళు ఉపయోగపడతాయి. తలను త్రిప్పకుండా కళ్ళతో ప్రక్కలకు చూడటం స్త్రీలకు సులభం. ఉదాహరణకు భర్త కారు నడుపుతూ ఉంటే ముందు సీటులో కూర్చున్న భార్య ప్రక్కనుంచి వస్తున్న వాహనాలను గూర్చిన వివరాలను అందించి ప్రమాదాలను నివారించగలదు. భర్త ఏకాగ్రతతో ముందుకు చూస్తున్నప్పుడు ప్రక్కనుండి వచ్చే వాహనాలను భార్య గమనించగలదు. అట్టి పరిస్థితులలో భార్య తన సామర్థ్యాన్ని శంకిస్తోందనే భావం భర్తకు కలుగవచ్చు. ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకుంటే పరస్పర పూరకాలుగా వ్యవహరించి అనేక కష్టనష్టాలను నివారించవచ్చు.

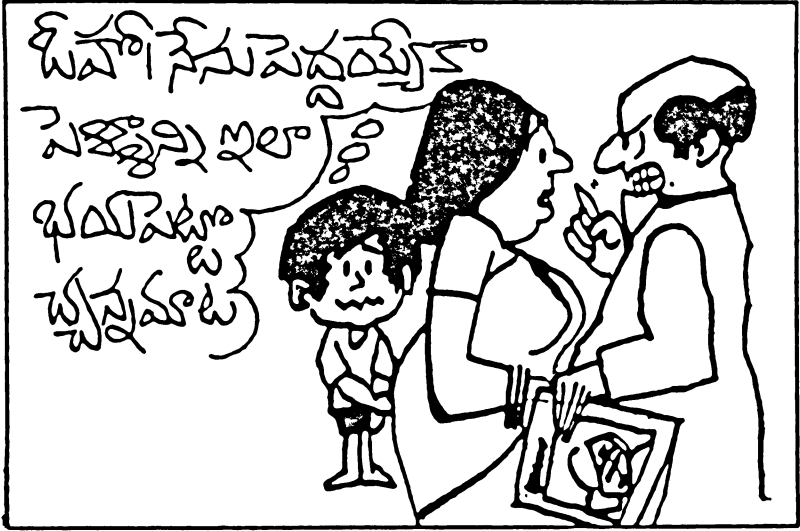
### 8. అలవాట్ల ప్రభావం:

మగపిల్లలు గురిచూసి కొట్టడంలోనూ, రంగుల ఆకారాలను గుర్తించటంలోనూ ముందుంటారు. ఆడపిల్లలు శ్రద్ధగా వింటారు. తమకు తెలిసిన విషయాలను వివరంగా ఇతరులకు చెప్పగలుగుతారు. చక్కగా రాయగలుగుతారు. ఆడపిల్లలలో భద్రతా వాంఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మగపిల్లలు ఎక్కువ చొరవ తీసుకొని ప్రమాదాలకు లోనవుతారు. ఆడపిల్లలకు సామాజిక స్ఫురణ ఎక్కువ. చిన్నతనంనుండి ఇతరుల అవసరాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి త్యాగాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. ఆడపిల్లలకు బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అలవాటవుతుంది. ఆడపిల్లలు ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండటానికి కృషి చేస్తారు. చిన్నతనం నుండి జీవితానికి అవసరమయిన సమస్య పరిష్కార శక్తిని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఇతరులతో సత్సంబంధాలను పెంపొందించుకోంటే సుఖసంతోషాలతో జీవితం గడపవచ్చు. అందువల్ల లింగవివక్ష పాటించకుండా, పిల్లలకు ఇలాంటి నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవడానికి తల్లిదండ్రులు తోడ్పడాలి. పిల్లల భావిజీవితానికి చిన్నతనంలోనే మంచి పునాది వెయ్యాలి. పిల్లలు సిగ్గు, భయం వంటి వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను అనుకరణ ద్వారా నేర్చుకొంటారు. కుటుంబ సంస్కృతి అనుకరణ ద్వారా ఒక తరం నుండి ఇంకొక తరానికి సంక్రమిస్తుంది. సంస్కృతి జన్యుకణాల ద్వారా వంశపారంపర్యంగా రాదు. ప్రతిరోజు మనం నిర్వహించే కార్యక్రమాలలో దాదాపు 90 శాతం అలవాటు ప్రకారం చేస్తుంటాము. అలవాట్లలో చాలా భాగం చిన్నతనంలో రూపురేఖలు దిద్దుకొంటాయి. అలవాటును మార్చాలంటే ఎంతో కష్టపడాలి. భార్యభర్తలిద్దరు భిన్నవాతావరణంలో పెరగడం మూలంగా వారి అలవాట్లలో తేడా ఉంటుంది. వివాహమవగానే సహనంతో ఇతరుల అలవాట్లను భరించాలి. ఎదుటివారి అలవాట్లను మార్చాలనే ధ్యేయంతో వివాదాలకు దిగితే ప్రయోజనం ఉండదు. పరస్పర నిందారోపణల ద్వారా ఇతరులలో మార్పులు తీసుకురాలేం. ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా అపోహలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ ప్రయత్నాన్ని భార్య భర్తలిద్దరు సమిష్టిగా చెయ్యాలి.

### 9. ఉదార స్వభావాన్ని పెంచుకోవాలి:

స్త్రీ పురుషుల ప్రవృత్తులలో తేడా ఉన్నదనే సత్యాన్ని గుర్తించి ఓర్పుతో ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి నిర్విరామ కృషి చెయ్యాలి. ప్రతి ఒక్కరు తమ ప్రవృత్తిని, ఎదుటి వారి ప్రవృత్తిని వాస్తవికంగా అంచనా వేయగల పరిజ్ఞానాన్ని సంతరించుకోవాలి. ఇతరుల కళ్లతో తమను చూడగలిగే నేర్పును అలవర్చుకోవాలి.





పురుషాధిక్య భావజాలం చిన్నతనంలోనే స్థిరపడుతుంది

తమ దృక్పథమే సరయినదని, ఇతరులను, సరిదిద్దే బాధ్యత తమపై ఉందనే ఆపోహతో ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తే వివాదాలు ఏర్పడతాయి. జీవితం మానవసంబంధాల నాణ్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. విశాల వృద్ధయంతో ఇతరులను క్షమించగలిగేవారు మానవ సంబంధాలను వృద్ధి చేసుకోగలరు. ఉదారస్వభావంతో తమ తప్పులను ఒప్పుకునే వారు ఇచ్చి, పుచ్చుకునే నేర్పును పెంపొందించుకొంటారు. పితృస్వామిక సంస్కృతి, పురుషాధిక్య భావజాలం మగవారిని ఇలాంటి లక్షణాలను సంతరించుకోనివ్వడంలేదు. అందువల్లే కుటుంబకలహాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. సంసారాలలో సుఖసంతోషాలు కనుమరుగయిపోతున్నాయి. ముఖ్యంగా పురుషులు, స్త్రీలు తమలాగ ఆలోచించటంలేదనే భావంతో నిందారోపణలు చేయడం మూలంగా భార్యభర్తల మధ్య అన్యోన్యత లోపిస్తోంది. స్త్రీలు, పురుషులు సమానమనే సత్యాన్ని గ్రహించి విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. సంప్రదాయ భావజాలం పురుషులు గొప్పవారనే ఆలోచనల్ని కలుగజేయడం మూలంగా అనేక కష్టనష్టాలు ఎదురవుతున్నాయి. వ్రతి ఒక్కరికి కొన్ని హక్కులు, బాధ్యతలు ఉన్నాయి. తమ హక్కులను పరిరక్షించుకొంటూ ఇతరుల హక్కులకు భంగం కలుగకుండా చూడవలసిన బాధ్యత వ్రతి ఒక్కరి పైన ఉంది. ఒకరికంటే ఇంకొకరికి ఎక్కువ హక్కులు లేవు. ఇతరుల

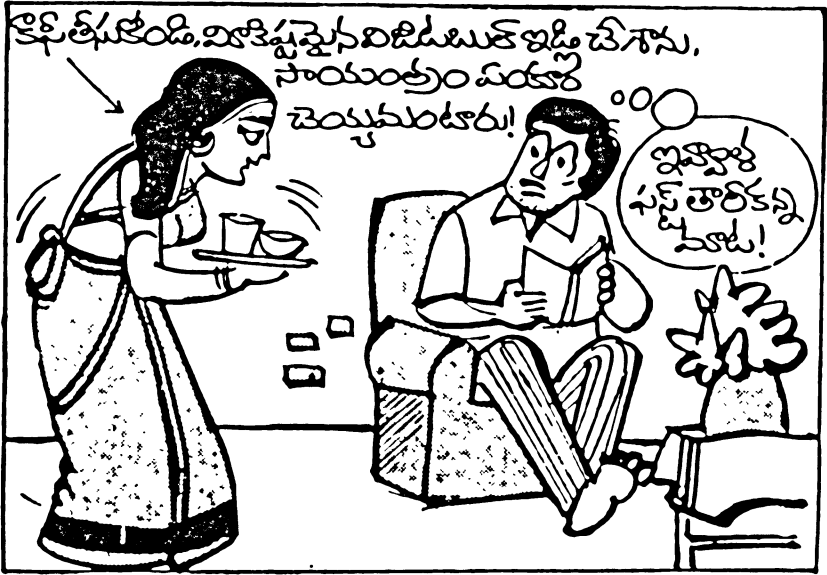
హక్కులను అతిక్రమించినప్పుడు ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది. సామరస్యంతో వివాదాలను పరిష్కరించుకునే నేర్పు, ఓర్పు ప్రతి ఒక్కరికి అవసరం.

### 10. పరస్పర అవగాహనవసరం:

సామాన్యంగా స్త్రీలు మగవారిని తమ మాటలను శ్రద్ధతో వినడంలేదని నిందిస్తుంటారు. మగవారి ప్రాధాన్యతలు, ప్రమాణాలు, పరిధులు, దృక్పథాలు, అవసరాలు వేరుగా వుంటాయనే సత్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని మాట్లాడాలి. మెదడు పని తీరులో పురుషులకు స్త్రీలకు చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. స్త్రీలకు ఇతరులతో సత్సంబంధాలను ఏర్పరచుకునే నైపుణ్యం ఎక్కువ. పురుషులకు ఉత్పాదకతను వృద్ధి చేసుకొనే నైపుణ్యం ఎక్కువ. అందువల్ల మగవారు తక్కువ మాట్లాడి ఎక్కువ క్రియలను జరుపుతారు. స్త్రీలు తమ దృక్పథనేపథ్యంలో పురుషుల ప్రవర్తనను అంచనా కట్టినప్పుడు స్వార్థపరులుగా కనిపిస్తారు. వారిలో ఆప్యాయత, అనురాగం, ప్రేమ, వాత్సల్యం లోపించిన భావం కలుగుతుంది. తమ వల్ల అశ్రద్ధతో వ్యవహరిస్తున్నారనే అపోహ కలుగుతుంది. పురుషులు తరచు జాలి, దయ, కరుణవంటి సున్నితస్వభావాలను వ్యక్తం చెయ్యరు. అందువల్ల స్త్రీల మాటలకు, మగవారి స్పందనలు ఎదురుచూసినట్లుగా ఉండవు. ఈ వ్యత్యాసాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని స్త్రీలు మానవ సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవాలి. పురుషులు ఒకే అంశాన్ని సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తారు. ఏకాగ్రతతో సున్నిత అంశాలను విశ్లేషిస్తారు. స్త్రీలు వలు అంశాలను ఏకకాలంలో భిన్నదృక్పథాలనుండి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్ల వారిమధ్య అభిరుచులలోను, ఆకాంక్షలలోను, ఆసక్తిలోను, ప్రయోజనాలను ఎదురుచూచే ధోరణిలోను ఊహలలోను, అధారాల ఎంపికలోనూ, కల్పనా శక్తిలోను, చాలా వ్యత్యాసం ఉంటుంది. పురుషులు జన్యపరంగా ఆహారాన్ని సమకూర్చే క్రియలో నిమగ్నమవ్వడానికి తగిన కార్య నిర్వహణా సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. అందువల్ల మానవ సంబంధాలను వృద్ధి చేసుకోవడానికి అవసరమయిన నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉండరు. కుటుంబ పోషణ ద్వారా తమ ఆప్యాయతను, అనురాగాన్ని, ప్రేమను, అభివ్యక్తం చేస్తారు. తక్కువ మాట్లాడి ఎక్కువ క్రియలను జరుపుతారు. ఈ వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించి పరస్పర అవగాహనను పెంపొందించుకోవాలి.

### 11. మాటలకు అర్థాలు వేరు:

స్త్రీలకు పిల్లల ప్రవర్తనలో వచ్చిన సూక్ష్మమార్పులను గుర్తించే నేర్పు ఉంటుంది. అందువల్ల పురుషులలో కనిపించే ప్రవర్తనా లోపాలు స్పష్టంగా వారి దృష్టికి వస్తాయి. ముఖ్యంగా పురుషుల ముఖ కండరాల కదలికలు, హావ భావాల



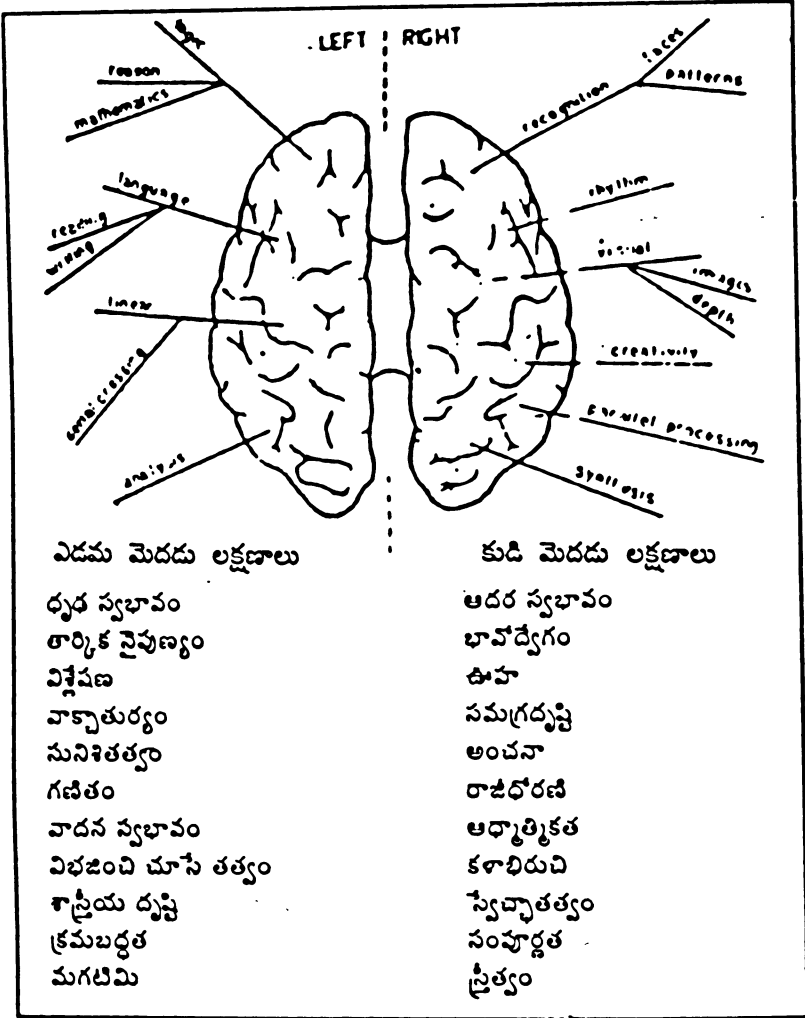
మాటలకు శ్రోతల అర్థాలు వేరుగా ఉంటాయి

వ్యక్తికరణ, కంఠస్థునిలో మార్పులు, మాటల తీరుతెన్నులు స్త్రీలకు అనేక విషయాలను తెలియజెప్పుతాయి. పురుషులు అబద్ధాలు చెప్పుతున్నప్పుడు స్త్రీలు తేలికగా గుర్తించగల్గుతారు. అనేక సందర్భాలలో ఆలోచనలకు, మాటలకు, క్రియలకు వైరుధ్యం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాలలో స్త్రీలు పురుషుల లోపాలను ఎత్తిచూపుతారు.

స్త్రీలకు కంటిచూపు భిన్నదిశలలో ప్రసరిస్తుంది. పురుషులకు పరిమిత దిశలోనే చూసే అలవాటు ఉంటుంది. ఉదాహరణకు స్కూటరు తాళాలు కనిపించలేదని భర్త వెదుకుతూ ఉంటాడు. అప్పుడు భార్య అతని ఎదురుగా ఉన్న స్కూటరు తాళాలను తీసి అందిస్తుంది. అట్లాగే భర్తలకు అవసరమయిన అనేక వస్తువులను భార్యలు వెదకి అందించటం మన నిత్య అనుభవం.

స్త్రీలకు పిల్లల ఏడ్పును విశ్లేషించే నేర్పు ఉంటుంది. అంటే ఆకలితో ఏడ్చు, శారీరక బాధమూలంగా ఏడ్చు, భయంవల్ల కలిగిన మానసిక బాధ, ప్రకృతి బట్టలు తడవడంవల్ల కలిగిన ఇబ్బంది స్త్రీలకు స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. ఆ సామర్థ్యంతో ఇతరుల మాటలలోని అర్థాన్ని, ఆకాంక్షను, ఆవేశాన్ని విశ్లేషించగలరు. ఎంత గాఢ నిద్రలో ఉన్నా పిల్లల ఏడ్పుకు తగిన విధంగా స్పందించగలరు. పురుషులకు ఇలాంటి సామర్థ్యం ఉండదు. అందువల్ల మాటలను అర్థం చేసుకొనేటప్పుడు పురుషులకు, స్త్రీలకు చాలా తేడా ఉంటుంది. ఒకే మాటకు పురుషులిచ్చే అర్థం

వేరు, స్త్రీలు అన్వయించుకునే అర్థం వేరు. అందువల్ల వక్ర శ్రోతకు అర్థమయ్యేటట్లు తగిన వివరణలను ఇచ్చి అవగాహన లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవాలి.



మెదడులోని కుడి ఎడమ భాగాల పనితీరు

## 12. వినికెడి శక్తిలో వ్యత్యాసం:

మగవారు ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు మెదడులోని కుడి, ఎడమ అర్థ భాగాలలో కొంతభాగం మాత్రమే చైతన్యవంతంగా ఉంటుంది. స్త్రీలు

అలోచిస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు మెదడులోని కుడి ఎడమ అర్థభాగాలలో ఎక్కువ భాగం ప్రేరేపించబడుతుంది. స్త్రీలకు మెదడులోని కుడి, ఎడమ అర్థభాగాలను సమన్వయం చేసుకొని పూర్తి శక్తిని వినియోగించుకోగల సామర్థ్యం ఉంది. కాని పురుషులు ఏకకాలంలో కుడి అర్థభాగాన్ని గాని, ఎడమ అర్థభాగాన్ని గాని మాత్రమే వినియోగించుకోగలరు. రెండింటిని కలిపి సమన్వయంతో వ్యవహరించే నేర్పు మగవారికి ఉండదు. అందువల్ల విషయ సేకరణలో, విశ్లేషణలో, విచక్షణతో నిర్ణయాలు చెయ్యడంలో స్త్రీలకు పురుషులకు ఎంతో తేడా ఉంది. ఉదాహరణకు శబ్దాలను వినడానికి పురుషులు మెదడులోని ఎడమ అర్థభాగాన్ని వినియోగిస్తారు. కాని స్త్రీలు మెదడులోని కుడి, ఎడమ అర్థభాగాలను కలిపి వినియోగించుకొంటారు. అందువల్లే స్త్రీల వినికిడిశక్తి పటిష్టంగా ఉంటుంది. స్త్రీలు శబ్దమోగాన్ని, ఆవేశాన్ని అవసరాన్ని తేలికగా గుర్తించగలరు. తరచూ స్త్రీలు పురుషుల వినికిడి లోపాన్ని విమర్శిస్తూ ఉంటారు. పురుషుల లోపం వ్యక్తిపరమయినది కాదని, జన్మపరంగా సంక్రమించిన వ్యత్యాసమని అర్థం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు నీటికుళాయి నుండి చుక్కలు చుక్కలుగా నీరు పడుతూఉంటే స్త్రీలు నిద్రపోలేరు. కాని పురుషులు అలాంటి అంతరాయాన్ని పట్టించుకోకుండా నిద్రపోగల్గుతారు. స్త్రీలు శబ్దాన్ని విశ్లేషించి అర్థం చెప్పగలరు. పురుషులు శబ్దం ఎటువైపునుండి, ఎంత దూరంనుండి వస్తోందో అంచనా వెయ్యగలరు. ఇట్టి వ్యత్యాసం జన్మపరంగా వచ్చిందేగాని వ్యక్తిత్వలోపంకాదు.

### 13. భిన్న ప్రేరణలు:

స్త్రీల చర్మం పల్చగా ఉంటుంది. చర్మంక్రింద కొవ్వు పొర ఉంటుంది. అందువల్ల చలిని స్త్రీలు పురుషులకంటే ఎక్కువ ఓర్పుతో భరించగలరు. స్త్రీల చర్మం పల్చగా ఉండటం మూలంగా సూక్ష్మమయిన ప్రేరణలకు కూడ అర్థవంతంగా స్పందించగలరు. స్త్రీలకు ఆలింగనంవల్ల ఎక్కువ ఆనందం కలుగుతుంది. అందువల్లే స్త్రీలు వారిలో వారు మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు, భావవ్యక్తీకరణకు ఒకరిని ఒకరు తరచూ తాకుతూ ఆవేశాన్ని బహిర్గతం చేస్తారు. మానసిక వ్యధను అనుభవిస్తున్న స్త్రీలు స్పృహద్వారా సానుభూతిని కోరుకుంటారు. స్పృహ బాధను తగ్గించిన అనుభూతిని కోరుస్తుంది.

స్త్రీలకు వాసనలలో వ్యత్యాసాలను గుర్తించే నేర్పు అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్లే రుచులను తేలికగా విశ్లేషించగల్గుతారు. స్త్రీలకు తీపి పదార్థాలంటే ఎక్కువ ఇష్టం; సుగంధ ద్రవ్యాలంటే మక్కువ. స్త్రీలకు జన్మపరంగా సంక్రమించిన సామర్థ్యాన్ని ప్రామాణికంగా భావించి పురుషుల ప్రవర్తనను విశ్లేషించితే అనేక లోపాలు కనిపిస్తాయి. తరచూ భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే వివాదాలు నిజానికి

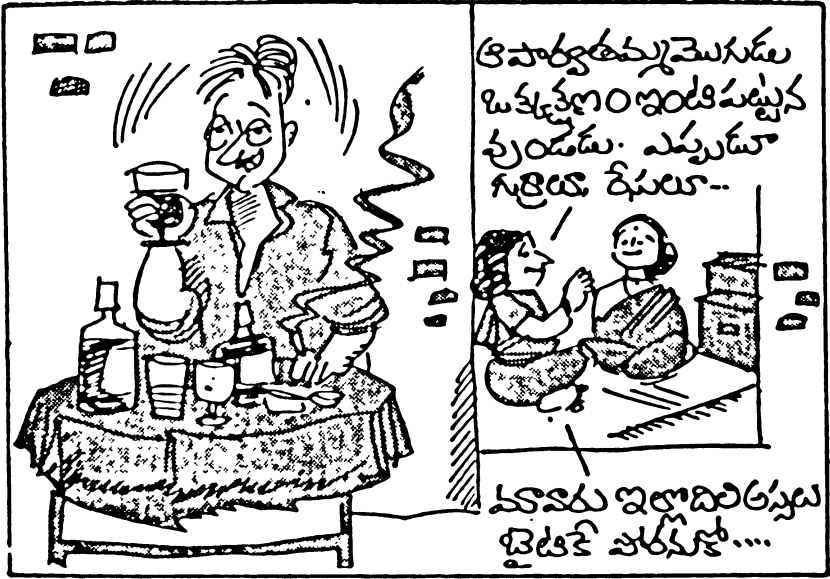
వ్యక్తిత్వలోపాల వల్లకాదని గుర్తించాలి. జన్మపరంగా ఉన్న వ్యత్యాసాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని భార్యాభర్తలు ఒకరినిఒకరు అర్థం చేసుకోవాలి. పురుషులు అనేక విషయాలను జ్ఞాపకంలో ఉంచుకొని ప్రాధాన్యత ప్రకారం ఒక అంశం తరువాత ఇంకొక అంశాన్ని క్రమ పద్ధతిలో వ్యక్తం చెయ్యగలరు. కాని స్త్రీలు పురుషులులాగ క్రమపద్ధతిలో ఆలోచించరు. అన్ని విషయాలను కలబోసి భిన్న దిశలలో పరిష్కారాలను అన్వేషిస్తారు. అందువల్ల ఎక్కువగా మాట్లాడతారు.

#### 14. టెలిఫోను వినియోగంలో తేడాలు:

టీవీ చూస్తున్నప్పుడు స్త్రీలు అనేక విషయాలను గూర్చి చర్చిస్తూ మాట్లాడుతూ ఉంటారు. మగవారు మాట్లాడటమో లేక టీవీని చూడటమో ఒక పనినిమాత్రం చేస్తారు. అట్లాగే టెలిఫోను మాట్లాడటప్పుడు మగవారు క్లుప్తంగా స్పష్టంగా సూటిగా మాట్లాడుతారు. కాని స్త్రీలు టెలిఫోనును అనేక విషయాలను మాట్లాడుకోవడానికి అందుబాటులో ఉన్న వనరుగా భావించి ఎక్కువసేపు మాట్లాడతారు. వారికి మానవ సంబంధాల పెంపుకు టెలిఫోను ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. తల్లులు ఇంట్లో పిల్లలతో మాట్లాడే తీరులోకూడా జన్మపరమయిన ప్రేరణలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. మగపిల్లలు తల్లుల ప్రశ్నలకు క్లుప్తంగా సమాధానాలు ఇస్తారు. ఆడపిల్లలు ఎక్కువగా అనేక వివరాలతో మాట్లాడతారు. పురుషులు తమతోతాము అంతర్గత సంవాదం జరుపుకుంటారు. స్త్రీలు బహిరంగంగా తమ ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకొంటారు. పురుషులు తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోవడానికి రహస్యంగా కృషి చేస్తారు. స్త్రీలు సమస్యలను అందరితో చర్చించి బహిరంగంగా పరిష్కారాలను అన్వేషిస్తారు. అందువల్లే పురుషులు, స్త్రీలు రహస్యాలను బహిరంగం చేస్తారనే అపోహతో వ్యవహరిస్తారు. అట్లాగే పురుషులు తమ ఆలోచనలను రహస్యంగా దాచుకుంటారని స్త్రీలు నిందారోపణ చేస్తారు. స్త్రీ పురుషుల ప్రవర్తనల మధ్య ఉన్న తేడా వ్యూహాత్మకమయినదికాదు. కాని జన్మపరంగా ఉన్న తేడావల్ల అసంకల్పితంగా జరిగే ప్రక్రియలకు ఉద్దేశాలను ఆపాదించటం మూలంగా ప్రయోజనం ఉండదు. లేని ఉద్దేశాలను వూహించుకొని అపోహలను పెంచుకోకూడదు.

#### 15. స్త్రీలు తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోగలరు:

స్త్రీలు తమ ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకోవడాన్ని స్నేహపూర్వక చర్యగా భావిస్తారు. కాని పురుషులు ఇట్టి ప్రక్రియను ప్రవర్తనలోపంగా ఎత్తిచూపుతారు. ముఖ్యంగా భార్యలు తమ సమస్యలను భర్తలతో చర్చిస్తున్నప్పుడు స్త్రీలు చెయ్యవలసిన పనులను పురుషులకు బదలాయిస్తున్నారనే భావం కలుగుతుంది. స్త్రీల సమస్యలను



ఆపార్వతమ్మయెగుడు  
 ఒక్కపలాంబంబిపట్టిన  
 వ్రండడు. ఎప్పుడూ  
 గుడ్రియి దీసులు--

మామి ఇల్లాదినిలప్పుల  
 టైటికి పురస్కారం....

**స్త్రీలు ఇతరులతో మాట్లాడుతూ సమస్యలను పరిష్కరించుకొంటారు**

వారే పరిష్కరించుకోగలరు. పురుషుల సానుభూతికోసం, గుర్తింపుకోసం స్త్రీలు బహిరంగంగా చర్చిస్తారు. అందువల్ల స్త్రీలను వారి జన్మ్య ప్రేరణలనేపధ్యంలో అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. స్త్రీలను ఎక్కువగా మాట్లాడుతారని నిందించటం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. స్త్రీల మాటలను శ్రద్ధగా విని సహాయభూతిని వ్యక్తపరిస్తే సరిపోతుంది. విమర్శించడం వల్ల వివాదాలు ఏర్పడతాయి.

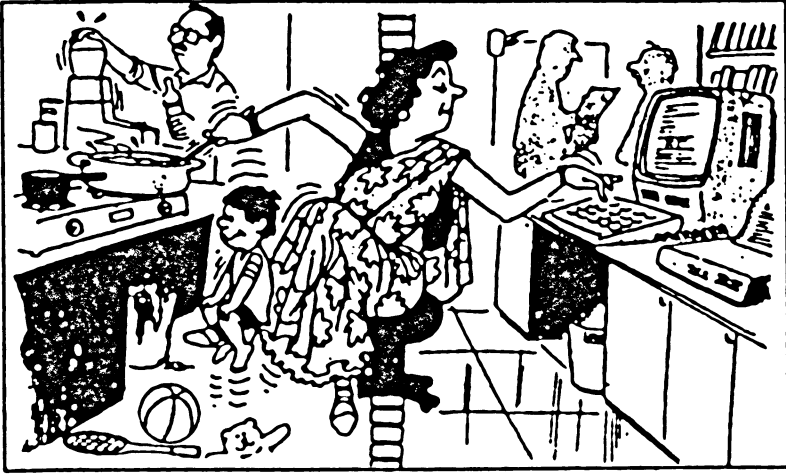
జన్మ్య ప్రేరణల వల్ల స్త్రీలు రోజుకు సుమారు 6000 మాటలు మాట్లాడవలసి ఉంటుంది. పురుషులు రోజుకు సుమారు 4000 మాటలు మాట్లాడవలసి ఉంటుంది. పురుషుల కోటా బయట పనుల నిర్వహణలో పూర్తయిపోతుంది. గృహిణి ఇంటిపనులలో, పిల్లలతో, చుట్టుప్రక్కలవారితో జరిపే కార్యకలాపాలలో సుమారు 3000 మాటలు వ్యయమవుతాయి. భర్త ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి ఇంకా సుమారు 3000 మాటలు మాట్లాడవలసి ఉంటుంది. అప్పటికి భర్త అలసిపోయి ఉంటాడు. భర్త ఇంటికిరాగానే భార్య సమస్యల తోరడాన్ని చర్చకు పెడుతుంది. ఉదాహరణకు “పని మనిషి రాలేదండి” అనగానే “నన్ను అంటుతోమమంటావా? బట్టలు ఉతకమంటావా?” అనకూడదు. “పనిమనిషి రాకపోవడంవల్ల నీకు ఎక్కువ పని ఉండి ఉంటుంది. ఎట్లా సర్దుకోగల్గావు?” అని సానుభూతిని వ్యక్తపరిస్తే

ఆమె తన ఆవేదనను వివరంగా తెలియజెప్పుతుంది. ఇట్లా ఆమెకు మాట్లాడడానికి అవకాశం కల్పించి ఓర్పుతో ఆమె చెప్పే అంశాలను వింటే సంసారం సుఖసంతోషాలతో సాగిపోతుంది. స్త్రీల సహజవాంఛలను అర్థం చేసుకొని పురుషులు విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి.

స్త్రీలు మాట్లాడేటప్పుడు వారి మాటలకు అడ్డుతగలకూడదు. పరిష్కారాలను సూచించకూడదు. స్త్రీలకు పరిష్కారాల అవసరం ఉండదు. వారు చెప్పదల్చుకొన్న మాటలను స్వేచ్ఛగా చెప్పనియ్యాలి, వాటిని శ్రద్ధగా వినాలి. స్త్రీలను వారి మనోగతాన్ని విశదం చేయనిస్తే సంతోషం, సంతృప్తి వారి అనుభూతిలోకి వస్తాయి. స్త్రీలు చెప్పే విషయాలను శ్రద్ధగా వింటే ఆప్యాయత, అనురాగం అభివ్యక్తమవుతుంది. పురుషులు తమకు అండగా ఉన్నారని, తమను ఆదుకొంటున్నారనే భావం స్త్రీలకు కలుగుతుంది. ఇంతకుముందు సమష్టి కుటుంబాలలో స్త్రీలు ఒకరికి ఒకరు సమష్టి కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యుల బాధ్యతను తీసుకోవలసి ఉండేది. స్త్రీలు పురుషులపై చేసే ఆరోపణ ఈ లోపమే. అంటే స్త్రీలు చెప్పే విషయాలను భర్తలు వినకుండానే పరిష్కారాలు సూచిస్తూ ఉంటారు. అసలు స్త్రీలు తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోగలరు. వారు తమ కృషిని గుర్తించమని కోరుకొంటారు. వారు చెప్పే మాటలను వినే ఓపిక లేని పురుషులు వివాదాలకు దిగి పరస్పర నిందారోపణలతో మానసిక సుస్థిరతను విచ్ఛిన్నం చేసుకొంటారు. ఎవరితప్పు లేకపోయినా మునుపటి ఘర్షణలను తిరగతోడుకొని కక్షలతో విరోధులలాగ కొందరు ఆలుమగలు జీవిస్తున్నారు. ఇంతకుముందు సమష్టి కుటుంబాలలో లేని వింత పరిస్థితి నేడు భార్యాభర్తలకు ఎదురవుతోంది. ఈ లోపం ప్రత్యేకంగా ఎవరిలోను లేదు. జన్మపరంగా సహజంగా కలిగే ప్రేరణలు వ్యక్తిత్వలోపాలులాగ కనిపిస్తాయి. ఇలా వాటిని వ్యక్తిత్వాలకు ఆపాదించుకోవడం వల్ల అపోహలతో కలహాలతో జీవనం సాగిస్తారు.

స్త్రీలు కూడ పురుషుల ఆకాంక్షలను గుర్తించి విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. పురుషులు ప్రతి విషయాన్ని సూటిగాను, స్పష్టంగాను, తెల్పుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్ల స్త్రీల మాటలకు తరచు అంతరాయం కలిగిస్తారు. వివరణలు కోరతారు. పరిష్కారాలను సూచిస్తారు. పురుషులు అంశాలను క్రమ పద్ధతిలో పరిశీలిస్తారు. డొంకతిరుగుడు ధోరణిలో అనేక అంశాలను ఏకకాలంలో వివరించటానికి ప్రయత్నిస్తే పురుషులు ఇముడ్చుకోలేరు. స్త్రీలు తమపై ఎక్కువ బాధ్యతలు ఉంచుతున్నారనే అపోహతో అసహనంగా వ్యవహరిస్తారు.





స్త్రీలు ఏకకాలంలో అనేక పనులకు చెయ్యగలరు

## 16. సహనంతో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాలి:

పురుషులు ఏకదిశగా ఆలోచిస్తారు. స్త్రీలు భిన్నదిశలలో ఆలోచిస్తారు. అందువల్ల ఒకే అంశాన్ని చర్చిస్తున్నప్పుడు వారి దృక్పథాలలో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. పురుషుల మెదడులో ఒక అర్థభాగం మాత్రమే సమస్యను గూర్చి ఆలోచిస్తుంది. స్త్రీల మెదడులోని రెండు అర్థభాగాలు సమిష్టిగా పరిష్కారాలను అన్వేషిస్తాయి. అందువల్ల జన్యపరంగా ఉన్న ఈ వ్యత్యాసం వ్యక్తిత్వలోపంగా కనిపిస్తుంది. స్త్రీలు ఒకే వాక్యంలో అనేక అంశాలను చొప్పించి వివరించబానికి ప్రయత్నిస్తారు. అప్పుడు పురుషులు స్త్రీల మాటలను డొంక తిరుగుడు మ్యూహంగా ఊహించుకొంటారు. విషయాన్ని సూటిగాను స్పష్టంగా ఊహించుకొంటారు. విషయాన్ని సూటిగాను స్పష్టంగాను వివరించమని అడుగుతారు. స్త్రీలు ఇతర స్త్రీలతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు సహజ ధోరణిలో అనేక అంశాలను ఏకకాలంలో చర్చించుకొంటారు. అట్లాగే పురుషులతో మాట్లాడితే అనేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అందువల్ల పురుషులతో మాట్లాడటప్పుడు కొత్త పద్ధతులలో అంశాన్ని వివరించాలనే విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని స్త్రీలు వ్యవహరించాలి. స్త్రీలకు మాట్లాడే నేర్పు జన్యపరంగా లభిస్తుంది. పురుషులకు అలాంటి నైపుణ్యం ఉండదు. అందువల్ల పురుషులు తమలాగా ఎక్కువ మాట్లాడటంలేదని స్త్రీలు నిందారోపణ చెయ్యకూడదు. అట్లాగే పురుషులు కూడా స్త్రీలు ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించకూడదు. ఒకరినిఒకరు అర్థం చేసుకొని ఓర్పుతో వ్యవహరించాలి. స్త్రీలు

నినడం, మాట్లాడటం కూడా ఏకకాలంలో చెయ్యగలరు. పురుషులు ఈ రెండు సనులలో ఒక పనిని మాత్రమే చెయ్యగలరు. అంటే మాట్లాడుతున్నప్పుడు వినలేరు. వింటున్నప్పుడు మాట్లాడలేరు. అందువల్ల సంభాషణ సాఫీగా జరగదు. ఒకరినిఒకరు అర్థం చేసుకొని సహనంతో వ్యవహరించాలి.

పురుషులు ఇతర పురుషులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఒకరి మాటలకు ఒకరు అడ్డు తగిలి తమ ఆధిక్యతను నిరూపించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అదే ధోరణిలో స్త్రీలతో కూడ వ్యవహరిస్తారు. ఇలాంటి ధోరణి స్త్రీలకు నచ్చదు. పురుషుల మాటలు సమస్యలకు పరిష్కారాలను అందించే దిశగా ఉంటాయి. స్త్రీలమాటలు సమస్యలను వివరించే రీతిగా ఉంటాయి. అందువల్ల మాటలకు స్త్రీలు ఇచ్చే అర్థాలు వేరు. పురుషులు ఇచ్చే అర్థాలు వేరు. పర్యవసానంగా అవగాహనలోపం ఏర్పడుతుంది. స్త్రీలు పురుషులు చెప్పే మాటలతోపాటు వారి ముఖకండరాల కదలికలను, కంటిచూపును అంగవిన్యాసాలను, మాటల వేగాన్ని, శబ్దాన్ని, ఆవేశాన్ని కూడ శ్రద్ధగా గమనిస్తారు. అందువల్ల వారు అర్థంచేసుకునే తీరు వేరుగా ఉంటుంది. నోటితో పురుషులు చెప్పని విషయాలను కూడ వారు ఊహించుకోవడానికి సావకాశం ఉంది. పురుషులు మాటలకు మాత్రమే ప్రాధాన్యతనిస్తారు. వారి అసంకల్పిత ప్రవర్తన వారి దృష్టికిరాదు. పర్యవసానంగా స్త్రీలు అదనపు సమాచారాన్ని సేకరించి తమ నిర్ణయాలను తాము చేసుకొంటారు. పురుషులు నిర్ణయాలు చేసి వ్యూహాలను రూపొందించుకొని మాట్లాడతారు. స్త్రీలు మాట్లాడేటప్పుడే వ్యూహాలను రూపొందించుకొంటారు. తత్ఫలితంగా ఎదురు చూసే ఫలితాలలోను, వ్యూహాలలోను పురుషులకు స్త్రీలకు చాలా తేడా ఉంటుంది. స్త్రీలమాటలు మానవ సంబంధాల విస్తరణ లక్ష్యంగా కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల మాటలు ద్వారా సంతోషాన్ని సంతృప్తిని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు. పురుషులు మాటలను పరిష్కారాల అన్వేషణలో వినియోగిస్తారు.

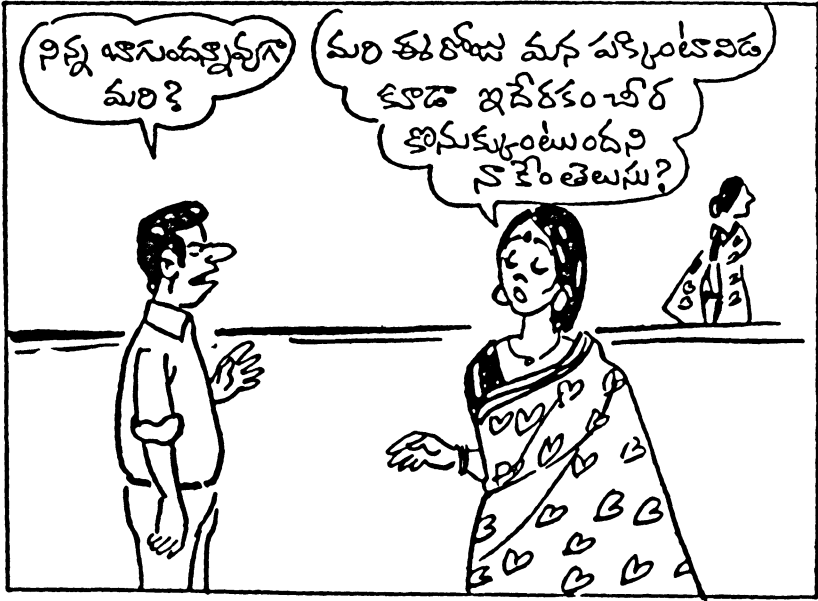
### 17. ఎవరి ధోరణి వారిది:

స్త్రీలు ఎక్కువ మాట్లాడుతూ ఉంటే అది వారి సహజ స్వభావం. వారు ఇష్టపడే వారితో ఎక్కువ మాట్లాడతారు. స్త్రీలు ఆప్యాయతను, అనురాగాన్ని మాటల ద్వారా అభివ్యక్తం చేస్తారు. పురుషులు క్రియల ద్వారా అనురాగాన్ని ఆప్యాయతను, సంతోషాన్ని సంతృప్తిని తెలియపర్చుతారు. అందువల్ల ఇష్టపడేవారితో ఎక్కువగా మాట్లాడరు. స్త్రీలు మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారిని ప్రోత్సహించితే సంతృప్తి చెందుతారు. పురుషులు మాటలను నిర్వచించి తక్కువ మాటలతో ఎక్కువ సమాచారాన్ని అందజేయడానికి కృషి చేస్తారు. ప్రతి అంశాన్ని ప్రామాణిక కొలమానాలతో నిర్దుష్టంగా వివరించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. స్త్రీలు మాటలను ఆవేశాన్ని వెల్లడి

చెయ్యడానికి సాధనంగా వినియోగిస్తారు. అందువల్ల వివరాలను ఎక్కువ మాటలలో అభివ్యక్తం చేస్తారు. సూటిగా చెప్పకుండా డొంకతిరుగుడు ధోరణిలో ఆవేశంతో మిళితం చేసి వివరిస్తారు. ఒకే అంశాన్ని స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరు రెండురకాలుగా వివరిస్తారు. ఎవరి ధోరణి వారిది. ఒకరిలాగ ఇంకొకరు ప్రవర్తించరు. అది వారి సహజ ధోరణి. వ్యక్తిత్వలోపంకాదు. ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకొని ఇచ్చిపుచ్చుకునే ధోరణిలో పరస్పర పూరకాలుగా వ్యవహరించాలి. ఒకరిని ఒకరు విమర్శించుకొంటూ కలహిస్తే ప్రయోజనం ఉండదు. ఒకరిని మార్చాలని ఒకరు ప్రయత్నించటం వల్ల ప్రవర్తనలో మార్పురాదు. జన్మ ప్రేరణ వల్ల బహిర్గతమయ్యే ఈ సహజ ప్రవర్తనను మార్చటం చాలా కష్టం. ఉదారస్వభావంతో సహనాన్ని పెంచుకొని సహజీవనం చెయ్యాలి.

### 18. విరుద్ధ ప్రవృత్తులు:

పురుషుల దృష్టి కార్యకారణ సంబంధాల దిశగా ఉంటే, స్త్రీల గ్రహణ శక్తి మానవ సంబంధాల అభివృద్ధిదిశగా ఉంటుంది. ఒకే సన్నివేశంలో పురుషుల మనోఫలకంపై ఉన్న చిత్రానికి, స్త్రీల మనోఫలకంపై ఉన్న చిత్రానికి ఎంతో తేడా కనిపిస్తుంది. అందువల్ల వారి స్పందనలలో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. స్త్రీలు తమ మనసులోని మాటను ఇతరులతో పంచుకొంటే సంతృప్తి చెందుతారు. పురుషులు రహస్యాలను దాచుకొంటారు. తమలో తాము చర్చించుకొంటారు. స్వయంగా పరిష్కారాలను అన్వేషించాలని ప్రయత్నిస్తారు. ముఖ్యంగా తమ గొప్పదనాన్ని ప్రదర్శించాలని వ్యూహాలను తయారు చేసుకొంటారు. పురుషులు తమ గొప్పదనాన్ని వివరించటానికి సాధించిన ప్రగతిని గూర్చి చెప్పుతారు. స్త్రీలు వారి మానవ సంబంధాలనేవధ్యంలో తమని గూర్చి వివరించుతారు. అంటే స్త్రీలు తమ కుటుంబాన్ని గూర్చి చెప్పుతారు. పురుషులు తమ ఉద్యోగాన్ని, హోదాను గూర్చి చెప్పుతారు. స్త్రీలకు ఇతరులతో సత్సంబంధాలు లేకుంటే విచారంగా కాలాన్ని గడుపుతారు. పురుషులు ఉద్యోగంలో రాణించలేకపోతే మానసిక సంక్షోభానికి లోనవుతారు. పురుషులు విమర్శలకు అతిగా చలిస్తారు. పురుషులకు అనుమానం ఎక్కువ. అవమానాన్ని భరించలేరు. పోటీతత్వం ఉంటుంది. రహస్యంగా వ్యవహరించాలనుకొంటారు. ఒంటరిపోరాటాన్ని జరుపుతారు. స్త్రీలు ఇతరులతో సహకరించటానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. ఇతరులను నమ్ముతారు. భావాలను ఇతరులతో పంచుకొంటారు. త్యాగం చెయ్యడానికి వెనుకాడరు. దాపరికంలేకుండా వ్యవహరిస్తారు. ఎక్కువ మాట్లాడతారు. మానవ సంబంధాలను వృద్ధి చేసుకోవడానికి కృషి చేస్తారు. ఇట్లా పరస్పర విరుద్ధ ప్రవృత్తులతో ఉన్న స్త్రీ పురుషులు పరస్పర పూరకాలుగా ఉండి సంసార జీవితాన్ని గడపవలసి ఉంటుంది.



స్త్రీలు తమ సమస్యలను బహిరంగంగా చర్చిస్తారు

### 19. స్త్రీలకు సహానుభూతి అవసరం:

పురుషులకు తమ సమస్యలను తాము పరిష్కరించుకోగలమనే ఆత్మాభిమానం ఉంటుంది. అందువల్ల ఇతరుల సలహాలను, సూచనలను సాదరంతో స్వీకరించరు. పురుషుల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వృద్ధి చెయ్యటానికి ప్రోత్సాహం, మద్దతు అవసరం. స్త్రీలు పురుషులకు సలహాలు ఇవ్వడానికి బదులు వారి ఆత్మాభిమానాన్ని అభినందించి ఉత్సాహపర్చాలి. పురుషులు తమను గూర్చి తాము అనుకొంటున్న భావాలను బలపర్చాలి. వారి కృషికి మద్దతు ఇవ్వాలి. వారిని విమర్శించకూడదు. పురుషుల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించటానికి స్త్రీలు తోడ్పడాలి. పురుషుల మెదడు సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి అనువుగా నిర్మాణమై ఉంది. దానిని నద్వినయోగం చేసుకోవడానికి స్త్రీలు తమ సహాయ సహకారాలను అందించాలి.

స్త్రీలు తమ సమస్యలను బహిరంగంగా చర్చించటానికి ఇష్టపడ్తారు. స్త్రీలకు పరిష్కారాల అవసరంలేదు. వారిపట్ల సానుభూతి, వారి కృషికి గుర్తింపు ఉంటే చాలు. స్త్రీలు తమ మాటలను ఓవికతో శ్రద్ధగా విని సహానుభూతిని ప్రదర్శిస్తే సంతోషిస్తారు. స్త్రీలను స్వేచ్ఛగా మాట్లాడనిస్తే ఆనందిస్తారు. దానిలో వారికి సాఫల్యం చెందిన అనుభూతి కలుగుతుంది.

పురుషులు తమలో తాము మాట్లాడుకొంటారు. స్త్రీలు బిగ్గరగా తమ సమస్యలను చర్చిస్తారు. జన్మపరంగా ప్రవృత్తులలో వ్యత్యాసం ఉంది. ఈ వ్యత్యాసాలు వ్యక్తిత్వ లోపాలుకావు. ఒకరిని ఒకరు మార్చాలనుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకొని సహజీవనం చెయ్యాలి. ఇలాంటి ప్రయత్నానికి విశాల హృదయం, ఉదారస్వభావం అవసరం.

## 20. పరస్పర పూరకాలుగా వ్యవహరించాలి:

ఆధునిక నమాజంలో ఎవరి ఆలోచనలను వారు రహస్యంగా ఉంచుకుంటున్నారు. ఇతరుల ఆలోచనలను ఊహించుకొని వ్యూహాలను రూపొందించుకొని వ్యవహరిస్తున్నారు. పర్యవసానంగా తమ ఆలోచనల నేపథ్యంలో ఇతరులను మదింపు చెయ్యడానికి అలవాటుపడ్డారు. జన్మపరమయిన ప్రేరణలకు మినహాయింపు ఇవ్వడానికి అవసరమయిన విషయ పరిజ్ఞానం లేకపోవడం మూలంగా భార్యాభర్తల మధ్య అవగాహనం లోపం ఎక్కువయిపోతుంది. అన్వేష్యత లోపిస్తుంది. భార్యాభర్తలు స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఉన్న సహజ ప్రేరణలను తెల్చుకొని ఒకరికి ఒకరు మినహాయింపులు ఇచ్చుకుంటూ విశాల హృదయంతో ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణిలో ఉదార స్వభావాన్ని ప్రదర్శించవలసిన అవసరం ఉంది. సృష్టిలో లింగ భేదాలతోపాటు, ప్రవృత్తులలో కూడా వైరుధ్యం ఉందనే సత్యాన్ని గుర్తించాలి. ప్రవృత్తులలో ఉన్న వ్యత్యాసాలను పరస్పర పూరకాలుగా భావించి స్త్రీపురుషులు ఒకరికి ఒకరు సహకరించుకోవాలి. ఇట్లా సహకరించుకోవడం వల్ల సంసారం సుఖసంతోషాలతో సాగిపోతుంది. సంతృప్తి, ఆనందం మన చేతులలోనే ఉంది. ఎదుటి వారి సహజ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకొంటే అపోహలు, అనుమానాలు తొలగిపోతాయి. లింగభేదాలవల్ల ఉత్పన్నమయ్యే ప్రవర్తనను అర్థంచేసుకొంటే, ఒకరిపట్ల ఇంకొకరు ఆదరాభిమానాలను పెంచుకొని అన్వేష్యంగా జీవించవచ్చు. విజ్ఞాన శాస్త్రీత్యా స్త్రీలు పురుషులు ఒకే విధంగా ఆలోచించే అవకాశం లేదు. వేరు వేరు ప్రవృత్తులు గల వ్యక్తులు సహజీవనం చెయ్యవలసిన అవసరం ఉంది. అందువల్ల ఇతరుల కళ్ళతో మనను మనం చూడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇతరులు ఏమి ఎదురు చూస్తున్నారో వారి వ్యూహమేమిటో తెలిస్తే సర్దుబాటు చేసుకొనే సావకాశం ఉంది. ఇతరులు తమను అర్థం చేసుకోవడం లేదని నిందించటానికి బదులు ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చెయ్యాలి.

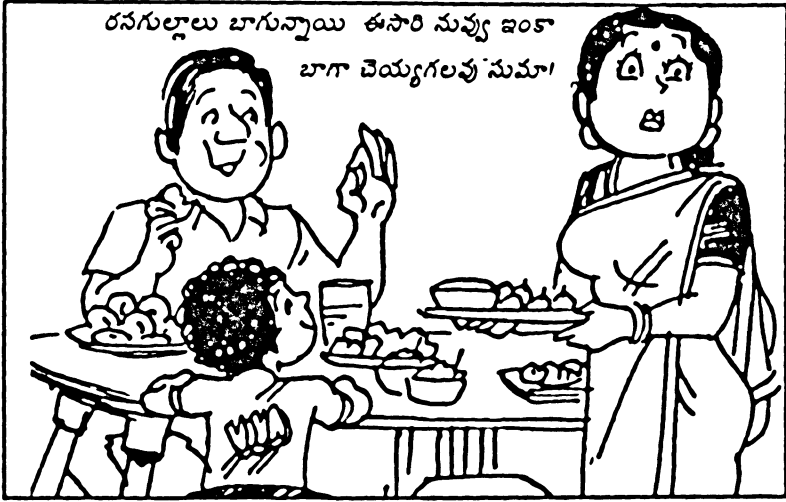
## 21. సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకోవాలి:

ప్రవృత్తులలో వ్యత్యాసం కనిపించనప్పుడు ఆ తేడాలకు మూలకారకాలను

సూక్ష్మంగా పరిశీలించాలి. తొందరపడి ప్రతి అంశాన్ని వ్యక్తిత్వరోపంగా ఊహించి నిందించకూడదు. ప్రతి ఒక్కరికి కొన్ని ప్రాధాన్యతలు, విలువలు, వ్యూహాలు, లక్ష్యాలు, అనుభూతులు ఉంటాయి. వాటి నేపథ్యంలో వారి ప్రవర్తన ఉంటుంది. అవగాహనను వృద్ధి చేసుకొంటే ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇతరుల సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి అవకాశాలను అన్వేషించి పరస్పర సహకారానికి బాటలు వేయాలి. స్త్రీలు పనిభారంతో క్రుంగిపోతున్నామని, వారి సామర్థ్యానికి తగిన గుర్తింపు లభించటంలేదని తరచు విచారిస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా పితృస్వామిక సంస్కృతిలో పురుషాధిక్య భావజాలం స్త్రీలకు అటువంటి అభిప్రాయాన్ని కలుగజేస్తోంది. పురుషులు తమ ఆలోచనా సరళిని మార్చుకొని స్త్రీలకు సమాన ప్రతిపత్తి కలుగజేయవలసిన అవసరం ఉంది. పురుషులు బయట పనిచేసి కుటుంబాన్ని పోషిస్తారు. స్త్రీలు ఇంటిలో పనిచేసి కుటుంబాన్ని ఆదుకుంటారు. స్త్రీపురుషులిద్దరు సమష్టిగా కుటుంబానికి అండగా ఉంటారు. అందువల్ల ఇద్దరూ సమానమనే సత్యాన్ని గ్రహించి పరస్పర సహకారాన్ని అందించుకోవాలి. ప్రభుత్వ చట్టాలు ఇద్దరి హక్కులను పరిరక్షించలేవు. గౌరవం ఇతరులు ఇస్తే లభించే ఆస్తికాదు. గౌరవాన్ని ఎవరికివారు తమ క్రియల ద్వారా, ప్రవర్తన ద్వారా సంపాదించుకోవాలి. ఒకరిపట్ల ఒకరికి నమ్మకం, అభిమానం, ఆప్యాయత, ప్రేమ, వాత్సల్యం ఉంటే గౌరవంగా వ్యవహరించటానికి సావకాశం ఉంది. ఒకరి నొకరు ద్వేషిస్తూ, కక్షతో విరోధిలాగ భావిస్తే సుఖసంతోషాలు దూరమవుతాయి. సాన్నిహిత్యాన్ని పెంపొందించుకొని మనసిచ్చి మాట్లాడుకొంటే భార్యాభర్తలు సుఖసంతోషాలతో జీవించవచ్చు. పురుషుల మాటలలో సమాచారం నిండుగా ఉంటుంది. స్త్రీలమాటలలో ఉద్వేగ, ఉద్దేశాలు ఉంటాయి. అందువల్ల మానవీయత ఉట్టిపడుతుంది. మానవసంబంధాలు వృద్ధిచెందుతాయి. ముఖ్యంగా సహానుభూతి అభివ్యక్తమవుతుంది. స్త్రీల మాటలు మనసును తాకుతాయి.

## 22. స్త్రీలకు గుర్తింపు అవసరం:

పురుషుల మాటల వెనకాల ఒక వ్యూహం ఉంటుంది. వారు ఆలోచించి ఎదురు చూసే ఫలితాలను సాధించటానికి మాటలను వాహికలుగా వినియోగించు కొంటారు. స్త్రీలు ఆవేశానికి లోనయి పరిస్థితులకు తగినట్లుగా తమ ఉద్దేశ్యాలను అరమరికలు లేకుండా వ్యక్తపరుస్తారు. స్త్రీలు తమ ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకొని సంతృప్తి చెందుతారు. పర్యవసానంగా స్త్రీలకు మాటలు సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కలుగజేస్తాయి. స్త్రీల మాటల వెనకాల వ్యూహాలు గాని ఎదురుచూసే ప్రయోజనాలుగాని ఉండవు. స్త్రీలు తమ భావాలను పురుషులతో స్వేచ్ఛగా పంచుకొంటున్నప్పుడు మగవారికి ఆడవారి మాటలు సమస్యల తోరణంలాగ



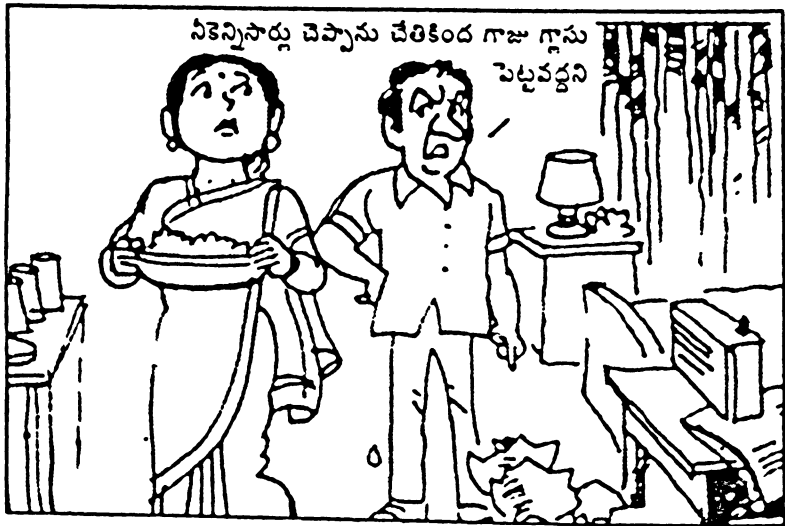
### స్త్రీలకు గుర్తింపు అవసరం

వినిపిస్తాయి. పురుషుల కోవతాపాలు స్త్రీలకు భీతిని కలుగజేస్తాయి. స్వేచ్ఛగా భావవ్యక్తీకరణ చెయ్యనివ్వవు. అప్పుడు అవగాహన లోపం ఏర్పడుతుంది. స్త్రీలు తమ మానసిక బాధలను ఇతరులతో పంచుకొని ఉపశమనం పొందాలనుకొంటారు. అట్టి సందర్భాలలో పురుషులు వారి మాటలకు వ్యతిరేక అర్థాలను ఆపాదించి ఘర్షణలకు దిగుతారు. స్త్రీలు తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోగలరు. అయితే వారికి ప్రోత్సాహం, గుర్తింపు అవసరం. వారు చెప్పే మాటలను శ్రద్ధగా వినాలి. సహాయనూతుని ప్రకటించాలి. ఈ అవసరాన్ని భర్తలు గమనించి విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. సామాన్యంగా పురుషులు స్త్రీల మాటలకు అడ్డతగిలి పరిష్కారాలను సూచిస్తారు. అయాచిత సలహాలను ఇస్తారు. ఇట్టి సందర్భాలలో స్త్రీలు వ్యతిరేకంగా స్పందిస్తారు. పురుషులు తమసామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించటానికి అవసరంలేని పరిష్కారాలను అందించటానికి ప్రయత్నించుతారు. స్త్రీల మాటలను ఓపికతో శ్రద్ధగా వింటే సరిపోతుంది. స్త్రీలు తమ పరిష్కారాలను తామే కనుగొనగలరు. పురుషులు సానుకూలంగా స్పందిస్తే ఉత్సాహంతో పురోగమించగలుగుతారు. స్త్రీలను నిరుత్సాహ పర్చకుండా సానుకూలంగా స్పందించటానికి ప్రయత్నించాలి.

### 23. స్త్రీలు లబలలు కాదు:

స్త్రీలు అబలలని ఊహించి, అవసరమున్నా లేకున్నా పరిష్కారాలను సూచించటానికి పురుషులు ప్రయత్నిస్తే ఎదురు చూసిన ఫలితాలు లభించవు. స్త్రీల మనోభావాన్ని అర్థం చేసుకొని వారు కోరినప్పుడే పరిష్కారాలను అందించాలనే

సత్యాన్ని గుర్తించి పురుషులు విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. ఈ కృషికి పరస్పర సంప్రదింపులు, సాన్నిహిత్యం, అన్యోన్యత, విశ్వాసం, ప్రేమ, బంధనాలుగా ఉపకరిస్తాయి. ఒకరిపై ఇంకొకరికి నమ్మకం కలగాలి. అట్లాగే పురుషులు కోరని సలహాలను స్త్రీలు ఇవ్వకూడదు. అలాంటి అయాచిత సలహాలు సూచనలు పురుషుల అహంకారాన్ని కించపరుస్తాయి. స్త్రీలు అయాచిత సహాయ సహకారాలను అందించబోతే దానిని పురుషులు తమ అసమర్థతగా భావిస్తారు. ఒక సమస్యనుగూర్చి స్త్రీలు వేసే అంచనాలకు, పురుషులు వేసే అంచనాలకు తేడా ఉంటుంది. ఎవరికి వారు తమ అంచనా సరైనదని భావిస్తారు. అందువల్లే సమస్యలను పరిష్కరించుకునే వ్యూహాలను గూర్చిన వివాదాలు కుటుంబకలహాలుగా రూపురేఖలు దిద్దుకొంటాయి. స్త్రీపురుషులిద్దరు ఓపికతో ఎదుటి వారి వ్యూహాలకు అంతరాయం కలిగించకుండా గమనించుతూ ఉండాలి. ఎదుటి వారు కోరినప్పుడు సాదరంతో స్పందించాలి. విమర్శించకూడదు. ఇలాంటి నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవడానికి త్యాగం చేస్తున్నామనే ఉద్దేశంతో ఉంటే అహంకార లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇతరులకు లొంగిపోతున్నామనే అపోహ కల్గితే కష్టనష్టాలు ఎదురవుతాయి. ఒకరి పట్ల ఒకరు, సహఅనుభూతితో సహనాన్ని ప్రదర్శించాలి. అధికారాన్ని ప్రదర్శించి అదుపు చెయ్యటానికి ప్రయత్నించ కూడదు. ఎదుటివారు తప్పు చేస్తారేమోనన్న భయంతో ముందుగానే తప్పును నివారించటానికి పూనుకొంటే ప్రయోజనం ఉండదు. అపోహలు పెరుగుతాయి.



నిందారోపణ పరిష్కారం కాదు



## 24. నిందారోపణ పరిష్కారం కాదు:

సహజంగా పురుషులు తమ అధికారదర్శాన్ని ప్రదర్శించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అట్లాగే స్త్రీలు తమ సహాయసహకారాలను అందించటానికి వేచి ఉంటారు. ఈ రెండు సహజ ప్రవృత్తులను సమన్వయం చేసుకొని సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి భార్యా భర్తలు కృషి చెయ్యాలి. ఈ రెండు ప్రవృత్తుల మధ్య ఉన్న వైరుధ్యాన్ని గుర్తించకుండా ఎదుటి వారు తమ వ్యూహాలకు అడ్డు తగులుతున్నారనే అపోహతో కలహిస్తే ద్వేషం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి పురుషులు ఏకాంతంగా ఆలోచించుకోవాలనుకొంటారు. ఇందుకు భిన్నంగా స్త్రీలు తమ సమస్యలను ఇతరులతో చర్చించాలనుకొంటారు. ఇలాంటి ప్రవర్తన వ్యక్తిత్వ లోపం కాదు. జన్మపరంగా కలిగే ప్రేరణ వల్ల దుష్పితమయ్యే లక్షణం. స్త్రీ పురుషుల భిన్న మానసిక ప్రక్రియలను అర్థం చేసుకొని విజ్ఞతతో భార్యాభర్తలు వ్యవహరించాలి.

స్త్రీలు ఆత్మగతంగా సమస్యతో ఐక్యమయి ఆవేశానికి లోనవుతారు. పురుషులు వస్తుగతంగా సమస్యను పరిశీలించి పరిష్కారాన్ని అన్వేషిస్తారు. అందువల్ల ఆవేశాల ప్రకటనలో చాలా తేడా ఉంటుంది. స్త్రీలు ఆవేశంతో మాట్లాడుతూ ఉంటే పురుషులు అపార్థం చేసుకొంటారు. స్త్రీలు తమను నిందిస్తున్నారనే అపోహతో వ్యవహరిస్తారు. అట్లాగే పురుషులు వస్తుగతంగా ఆలోచిస్తూ ఉంటే మగవారికి సమస్యలను పరిష్కరించే ఉద్దేశం లేదనే అపోహ స్త్రీలకు కలుగుతుంది. సమస్యలను పట్టించుకోవడం లేదని నిందిస్తూ ఉంటారు. ఇట్లా పరస్పర నిందారోపణలతో జీవితాన్ని గడుపుతూ ఉంటే అనేక కష్టనష్టాలు ఎదురవుతాయి. స్త్రీలు, పురుషులు జన్మ ప్రేరణలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తున్నారనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి. వారి ప్రవర్తనలో కనిపించే తేడాలు వ్యక్తిత్వలోపం వల్ల వచ్చినవి కావని తెలుసుకొని విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. ఇది అందరి బాధ్యత.

## 25. క్షమాగుణాన్ని ప్రదర్శించాలి:

తప్పులను ఒప్పుకొంటూ ఎదుటివారి తప్పులను మన్నించుతూ క్షమాగుణాన్ని ప్రదర్శించితే ఎదుటివారికి నమ్మకం కుదురుతుంది. ఒకరినిఒకరు అర్థం చేసుకోవడానికి సావకాశం ఉంటుంది. సహాయసహకారాలను వ్యక్తపర్చినప్పుడు బంధం ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి లక్షణాలను సంతరించుకోవడానికి భార్యాభర్తలిద్దరు కృషి చెయ్యాలి. సంసారజీవితంలో గెలుపు ఓటములు ఉండవు. సర్దుకుపోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. సందర్భాన్నిబట్టి సమయస్ఫూర్తితో నిజాయితీగా వ్యవహరించాలి. నాటకీయంగా ఆత్మవంచన చేసుకుంటూ ప్రవర్తించితే అపోహలు

ఎక్కువవుతాయి. మన ప్రవర్తన మనకు సంతృప్తిని కలుగజేస్తే మనపట్ల మనకు గౌరవం పెరుగుతుంది. అప్పుడు మన ఆత్మాభిమానం వృద్ధిచెందుతుంది. పరిసరాలు కూడా మన ఆనందాన్ని పంచుకొన్న అనుభూతి కల్గుతుంది. మనం ఆవేశానికి బానిస కాకుండా ఆవేశాన్ని మన అదుపులో ఉంచుకుంటే పరిసరాలతో సానుకూలంగా స్పందించవచ్చు. ఆవేశం మనను అదుపు చేస్తున్నప్పుడు పరిసరాలతో ఘర్షణ పడ్తాం. అంతర్గత ఘర్షణ బహిర్గత కలహంగా రూపురేఖలు దిద్దుకుంటుంది. అప్పుడు ఇతరులు రెచ్చగొడుతున్నారనే భావం కలుగుతుంది. మన లోపాన్ని కనుమరుగు చేసుకొని ఇతరులను నిందిస్తాం. ఇలాంటి విషవలయంలో చిక్కుకొంటే మనను మనం సమర్థించుకొంటూ లోపాలను సరిదిద్దుకోము. ఇతరులలో మార్పువాలని కోరుకుంటాం. మనం మారకపోతే ఇతరులు మారరు. ఇతరులు మనను అర్థం చేసుకోవడం లేదనే భావం కల్గినప్పుడు, మనం ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడంలేదని తెలుసుకోవాలి. ఇతరులను వారి దృక్పథం నుండి అర్థం చేసుకోవడానికి కృషి చేస్తే, వారుకూడా మనను మన దృక్పథం నుండి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

## 26. స్త్రీల మాటలకు అంతరాయం కల్పించకూడదు:

పురుషులు, స్త్రీలు అవేశాన్ని భిన్నరీతులలో ప్రకటిస్తారు. ముఖ్యంగా వ్యతిరేక భావావేశాన్ని పురుషులు ఇముడ్చుకోగలరు. ఇతరులకు కనిపించకుండా దాయగలరు. స్త్రీలు తమ భావావేశాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అలాంటి సందర్భాలలో అనేక రహస్యాలను అసంకల్పితంగా బయటపెడ్తారు. ప్రతి ఒక్కరు అవేశాన్ని అదుపులో ఉంచుకొని సందర్భానికి తగ్గట్టు ఉచితంగా ప్రవర్తించాలి. పురుషులు పనికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. స్త్రీలు పరిసరాలను ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. పరిసరాలు తాము ఎదురు చూసిన విధంగా స్పందించకపోతే స్త్రీలు విచారిస్తారు. పురుషులు తమ వ్యూహాన్ని పరిసరాలు సహకరించకపోయినా అమలు జరుపుతారు. అందువల్లే పురుషులు కఠిన మనస్సులలాగ కనిపిస్తారు. పురుషులు తమలో తాము తర్కించుకొంటూ పరధ్యానంలో ఉంటారు. పర్యవసానంగా స్త్రీలు చెప్పే మాటలను శ్రద్ధతో విన్నట్లు కనిపించరు. అప్పుడు స్త్రీలు పురుషులను నిందిస్తారు. స్త్రీలకు సహాయానుభూతి స్పందనగా కావాలి కాబట్టి పురుషులు, స్త్రీలు చెప్పేమాటలను శ్రద్ధగా వినటానికి అలవాటుపడాలి. స్త్రీలు మాట్లాడేటప్పుడు పూర్తిగా వినకుండా పరిష్కారాలను సూచించకూడదు. వివరాలు కావలసి వస్తే ఓపికతో చివర వరకు వేచి ఉండాలి. మధ్యలో అంతరాయం కలిగించకూడదు. స్త్రీలు చెప్పిన మాటలకు మద్దతు తెలియజేసిన పిదప వివరాలను కోరాలి. స్త్రీలు నిరాశానిస్పృహలకు లోనయినప్పుడు

మనసులో ఉన్న విషయాన్ని బయటకు రాబట్టడానికి తోడ్పడలేగాని, పరిష్కారాలను సూచిస్తూ వారి బాధను బహిర్గతం కాకుండా అడ్డుపడకూడదు. బాధలను ఓపిగా వింటున్న పురుషులపై స్త్రీలకు నమ్మకం కల్గుతుంది. వారిని గౌరవిస్తారు. పురుషుల సహజ ధోరణిలో స్త్రీల ఊహలన్నీ తప్పని నిరూపించడానికి ప్రయత్నిస్తే అమాహన లోపం ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల సహఅనుభూతిని వ్యక్తపర్చడానికి స్త్రీలు చెప్పి విషయాలను శ్రద్ధగా వినాలి. విసుగు చెందకూడదు. స్త్రీల మాటలలో స్పష్టత లేదని విమర్శించకూడదు. తక్షణ పరిష్కారాలను ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించకూడదు.

## 27. హోదాను త్యజించాలి:

స్త్రీలకు తాము చెప్పదలుచుకున్నదంతా పూర్తిగా చెప్పడానికి సావకాశం లభిస్తే సమస్యను పరిష్కరించిన అనుభూతి కల్గుతుంది. స్త్రీలు స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారికి పరిష్కారాలు అసంకల్పితంగా అందుబాటులోకి వస్తాయి. పర్యవసానంగా తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోగల్గమనే సంకల్పి కల్గుతుంది. స్వేచ్ఛాభావ ప్రకటన ద్వారా స్త్రీలు తమను తాము అర్థం చేసుకొంటారు. పురుషులు అంతర్గత సంవాదం ద్వారా తమను తాము అర్థం చేసుకొంటారు. ఈ వ్యత్యాసం జన్మపరంగా వచ్చిందే గాని వ్యక్తిత్వ లోపంకాదు. అందువల్ల స్త్రీలు తమను తాము అర్థం చేసుకునే ప్రక్రియలో ఉన్నప్పుడు ప్రోత్సహించి ఎక్కువ మాట్లాడించాలి. స్త్రీలమాటలకు, అంతరాయం కలిగించకూడదు. స్త్రీలు మాట్లాడబోయే విషయాన్ని ఊహించి ముందుగానే పరిష్కారాలను అందించడానికి పురుషులు ప్రయత్నిస్తే లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ జరుగుతుంది. స్త్రీలు తమ నిర్ణయాలను తామే చెయ్యాలనుకుంటారు. పురుషులు చేసిన నిర్ణయాలను సాదరంతో స్వీకరించరు. అందువల్ల స్త్రీల ప్రవృత్తిని అర్థం చేసుకొని పురుషులు విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. స్త్రీలు తమ నిర్ణయాలను తాము చేసుకొని, సమస్యలను స్వయంగా పరిష్కరించుకున్నప్పుడు తృప్తిగా స్పందిస్తారు. ఆనందిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసం వృద్ధి చెందుతుంది. పురుషుల కంఠస్వరాన్ని బట్టి, మాటలలో ఉన్న ఆప్యాయతను బట్టి స్త్రీలు పురుషుల ఆదరణను అంచనా వేస్తారు. అందువల్ల సహకారం, సానుభూతి, ప్రేమ, వాత్సల్యం లాంటి భావాలను అభివ్యక్తం చేసే మాటలను స్పందనగా పురుషులు స్త్రీలకు అందజేయాలి. పురుషులు క్రమశిక్షణకు ప్రాధాన్యతనిస్తారు. స్త్రీలు గౌరవ మర్యాదలకు ప్రాధాన్యతనిస్తారు. అందువల్ల స్త్రీలు అదుపును ద్వేషిస్తారు. విమర్శలను సహించలేరు. సర్దుకుపోయే స్వభావంగల పురుషులను స్త్రీలు గౌరవిస్తారు. మానవ సంబంధాల అభివృద్ధికి క్రమశిక్షణ అడ్డగోడగా ఉంటుంది. హోదాలను పాటించకుండా స్వేచ్ఛగా వ్యవహరిస్తే మానవ సంబంధాలు విస్తరిస్తాయి. ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకోవడానికి వీలు కల్గుతుంది. ఎదుటివారిని

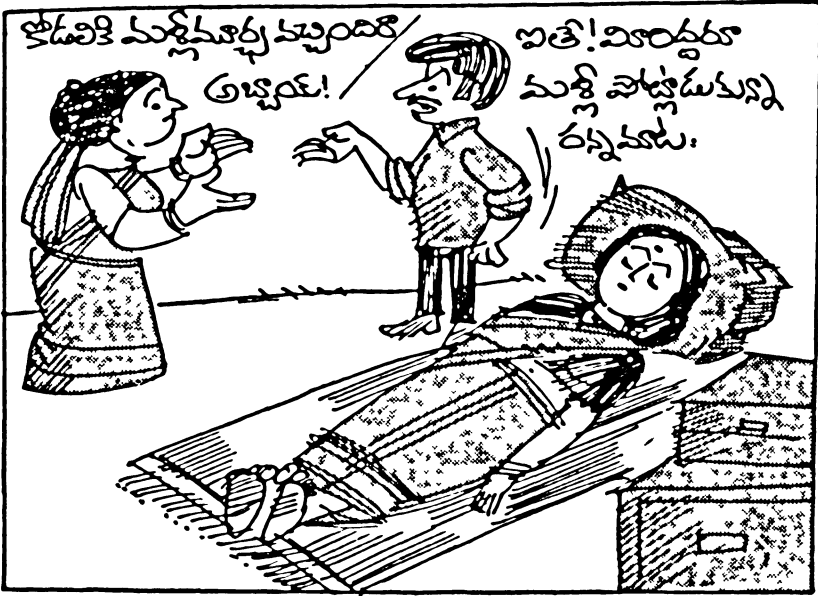
ఓడించి తాము గెలవాలనే పురుషు ప్రవృత్తిని త్యజించి ఇద్దరూ సమానమనే భావాన్ని అభివ్యక్తం చెయ్యాలి.

## 28. హద్దులను గౌరవించాలి:

మానవసంబంధాల పరిరక్షణలో కంటికి కనిపించని హద్దులు ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కరూ తమ హద్దులను మానసికంగా నిర్ణయించుకొంటారు. భార్యాభర్తలకు మానసిక వరిధులు వారి హద్దులను నిర్వచిస్తాయి. తమ హద్దులను అతిక్రమించకుండా చూసుకొంటూ ఇతరుల హద్దులను అతిక్రమించకుండా వ్యవహరించాలి. మాటలలోను, ప్రవర్తనలోను ఎదుటివారి హద్దులను అతిక్రమించకుండా వ్యవహరిస్తే అనురాగంతో జీవించవచ్చు. పితృస్వామిక సంస్కృతిలో స్త్రీలను పురుషుల ఆస్తిగా భావించి వస్తువులాగ పరిగణిస్తున్నారు. ఇలాంటి భావజాలం స్త్రీలకు బాధను కల్గిస్తుంది. పురుషులు తమ ధోరణిని మార్చుకొని స్త్రీల ఆలోచనలకు, ఆకాంక్షలకు, ఆవేశాలకు తగిన విలువ నివ్వాలి. వారికి సమాన ప్రతిపత్తిని ఇచ్చి గౌరవించాలి. తమ తమ జీవితాలకు సంబంధించిన హద్దులను గూర్చిన నిరుంతర చర్చల ద్వారా, సంప్రదింపుల ద్వారా ఒకరి హక్కులను ఇంకొకరికి బదలాయించవచ్చు. ఇచ్చిపుచ్చుకునే రీతిలో సమాన ప్రతిపత్తిలో జీవిత వ్యాపారం కొనసాగితే సంతోషం సంతృప్తి లభిస్తుంది. ఇతరుల హక్కులను దురాక్రమణ చేస్తే ఘర్షణలు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా వివాదాలు ఏర్పడినప్పుడు ఒకరి హక్కులను ఇంకొకరు హరించినట్లవుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో హద్దులను చర్చలద్వారా, సంప్రదింపుల ద్వారా తిరిగి స్థిరీకరించుకోవాలి. ఏకపక్షంగా ఇతరుల హక్కులను హరించేస్తే అన్యోన్యత లోపిస్తుంది. స్త్రీలు విచారాన్ని, బాధను వ్యక్తం చేస్తున్నప్పుడు మూలకారణాలను అన్వేషించటానికి చర్చలు, సంప్రదింపులు జరపాలి. అనేక సందర్భాలలో పురుషులు తమ అధిక్యతను నిరూపించుకోవడానికి ఏకపక్షంగా వ్యవహరించి ఇతరుల హక్కులకు భంగం కలుగజేస్తారు. అలాంటి సంఘటనలు జరిగినప్పుడు విశాల హృదయంతో ఇచ్చి పుచ్చుకునే ధోరణిలో ఉదార స్వభావాన్ని ప్రదర్శించి సామరస్యంతో వ్యవహరించాలి. వివాదం ఏర్పడినప్పుడు ఆత్మవిమర్శ చేసుకొని తమ లోపాన్ని తామే గుర్తించి సరిదిద్దుకోవాలి. ఎదుటివారిలో మార్పురావాలని ఎదురుచూడటం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు.

## 29. స్త్రీలకు ఆప్యాయత కావాలి:

పురుషులు తామూలోచించినట్లుగా స్త్రీల కూడ ఆలోచిస్తారనే అపోహలో ఉండి ఏకపక్షంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఆలోచనా రీతులలోను, ప్రవృత్తులలో స్త్రీ పురుషులకు



అడవికి మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తుంది  
అబ్బయ్య!

బతే! వికారం  
మళ్ళీ వాళ్ళాడుతున్న  
రస్సుమాట.

స్త్రీలకు అప్యాయత, అదరణ అవసరం

సహజవ్యత్యాసం ఉంటుందని చాలమందికి తెలియదు. అందువల్లే భార్యభర్తల మధ్య అన్యోన్యత లోపించి కుటుంబ కలహాలతో జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. ఇలాంటి వరిస్థితిని నివారించవచ్చు. ప్రయత్నలోపం వల్లే అనేక కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నమవుతున్నాయి. స్త్రీలకు పరిష్కారాలు అక్కరలేదు. స్త్రీలకు కావలసింది సహాయభూతి, గుర్తింపు, ప్రోత్సాహం. స్త్రీల ఆలోచనలలో మార్పు తీసుకురావాలని గాని, వారి ప్రవర్తన మారాలని గాని ఎదురు చూడకూడదు. వారి ప్రవర్తన జన్మపరంగా ప్రేరేపించబడుతుంది. అది వారి లోపంకాదు. అందువల్ల స్త్రీలను అర్థం చేసుకొని పురుషులు విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. పురుషులు లక్ష్యసాధనకు ప్రయత్నిస్తే, స్త్రీలు మానవ సంబంధాలను వృద్ధి చెయ్యడానికి కృషి చేస్తారు. స్త్రీలు పరిష్కారాలను కోరరు. అందువల్ల పురుషులు పరిష్కారాలను అందించినప్పుడు వాటిని తిరస్కరిస్తారు. అప్పుడు స్త్రీలు తమ సామర్థ్యాన్ని శంకిస్తున్నారనే ఆపోహ పురుషులకు కల్గుతుంది. తమ సహాయాన్ని తిరస్కరిస్తున్నారనే భావంతో స్త్రీలతో ఘర్షణలకు దిగుతారు. స్త్రీలకు కావలసింది గుర్తింపు, సానుభూతి, అదరణ, అప్యాయత, ప్రేమ, వాత్సల్యం. వీటిని పుష్కలంగా పురుషులు అందించగలిగితే జీవితం ఆనందంగా గడచిపోతుంది.

నిందించకుండా, పరిష్కారాలు సూచించకుండా, వ్యతిరేక భావాలను వ్యక్తపర్చకుండా సానుకూల దృక్పథంతో స్త్రీలు చెప్పే విషయాలను శ్రద్ధతో ఆసక్తికరంగా, ఓపికగా సహానుభూతిని వ్యక్తపరుస్తూ వినడం పురుషులు నేర్చుకోవాలి. ఇలాంటి ప్రయత్నానికి పురుషుల సహజ ప్రవృత్తి అడ్డుపడుతుంది. అయినప్పటికీ దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాన్ని కాంక్షించి ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకోవాలి. ప్రయత్నిస్తే సాధించలేనిది లేదు. కష్టపడితే సుఖసంతోషాలతో జీవించవచ్చు.

★ ★ ★

## II. మానసిక ఒత్తిడుల ప్రభావం

మానసిక ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు జీవితం భారంగా ఉంటుంది. నీరుసంగా ఏ పని చెయ్యాలన్నా అయిష్టత, కృంగిపోవడం, తలనొప్పి, నిద్రవట్టకపోవడం, ఏకాగ్రత లోపించటం, చిరాకు, మానవసంబంధాల విచ్ఛిన్నతవంటి లక్షణాలు బహిర్గతమవుతాయి. మాట్లాడటానికి యిష్టం ఉండదు. సమస్యపరిష్కార శక్తి క్షీణిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. తనమీద తనకే ద్వేషం కలుగుతుంది. పర్యవసానంగా నిర్వేతుకంగా వ్యవహరిస్తారు. పనిపట్ల అయిష్టత మూలంగా జీవితం నిరర్థకమనే భావం కలుగుతుంది. ప్రమాదం పొంచి ఉందనే భయంతో చొరవను కుంటుపర్చుకొని భీతితో జీవిస్తారు. అన్ని లక్షణాలు అందరిలోను కనిపించవు. క్రమక్రమంగా వ్యతిరేక భావావేశం పెరిగి ఒక్కొక్క లక్షణం బహిర్గతమవుతుంది. ఆ దశలో వారి లోపాలు వారికి కనిపించవు. ఇతరుల మూలంగా తాము బలిపశువులయిపోతున్నామనే భ్రమ కలుగుతుంది. అందువల్ల ఇతరులను నిందిస్తూ మానవసంబంధాలను విచ్ఛిన్నం చేసుకొంటారు. ఆవేశం ఆదుపు తప్పుతుంది. ప్రవర్తన, విద్వేషంగా ఉంటుంది. పరిష్కారం లేని సమస్యలతో సతమతమవ్వవలసి వుంటుంది. అపారథ భావం తలపై భారంగా ఉంటుంది. ఇతరులు చెప్పే మాటలను వినే ఓపిక ఉండదు. ఇతరులు ఇచ్చే సూచనల్ని, సలహాల్ని విమర్శలుగా భావిస్తారు. కంఠస్వరం, ముఖ కండరాల కదలికలు, కంటిచూపు అసంకల్పితంగా అయిష్టతను వ్యక్తపర్చుతాయి. ఏకాంతంగా ఉండాలనే కోరిక సామాజిక కార్యకలాపాలలో చురుకుగా పాల్గొననివ్వదు. ఇలాంటి మానసిక స్థితి శరీరంలో ఉత్పతయ్యే జీవరసాయనాలను వృద్ధి చేస్తుంది. పర్యవసానంగా హృదయ స్పందనలో, ఊపిరి పీల్చుకొనే పద్ధతిలో మార్పులు కనిపిస్తాయి. ఇంటిలో ఉన్నా, ఇతరులతో ఉన్నా మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావం వ్యక్తిత్వంలో మార్పులను కలుగజేస్తుంది. ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించుకొనే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతారు కాబట్టి కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోలేరు. మానసిక ఒత్తిడి అనుభూతి స్త్రీలకు, పురుషులకు భిన్నంగా ఉంటుంది. స్త్రీలు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువగా మాట్లాడతారు. తమ బాధలను ఇతరులతో పంచుకొంటారు. పురుషులు తమలోతాము మాట్లాడుకొంటారు. తమ బాధలను తామే ఏకాంతంగా అనుభవిస్తూ మూలుగుతారు. గొడుగుతారు. ఎదుటివారిని సాధిస్తారు.



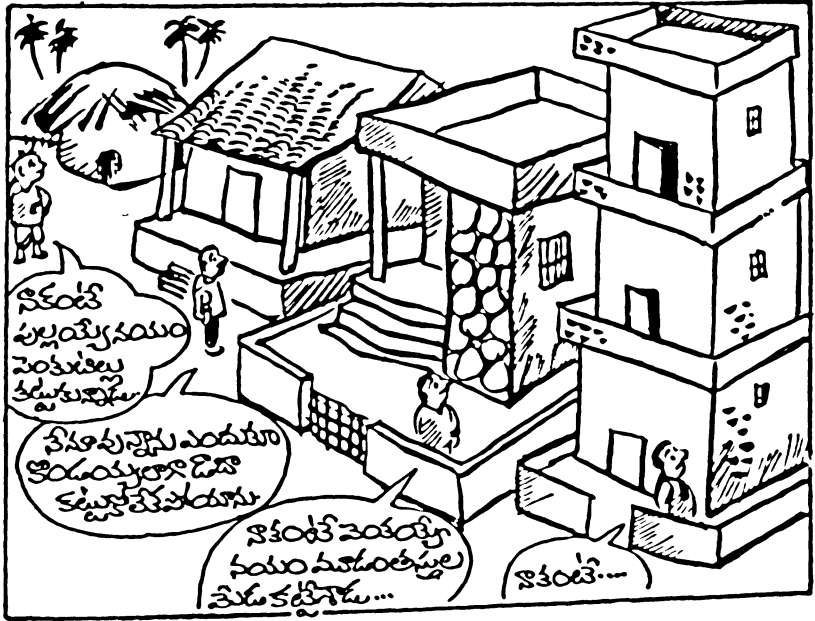
మానసిక ఒత్తిడి మానవసంబంధాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది

### 1. సవ్యంగా ఆలోచించాలి:

స్త్రీల శారీరక ధర్మాలు పునరుత్పత్తి ప్రక్రియకు అనువుగా జరుగుతాయి. జీవరసాయనాల ఉత్పత్తి శరీరధర్మాల నిర్వహణకు అనుగుణంగా ఉంటాయి. పర్యవసానంగా బహిష్టు సమయంలోను, గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, రుతుక్రమం అగిపోయేముందు శరీరధర్మాలు వేరుగా ఉంటాయి. అప్పుడు శరీరంలో ఉత్పత్తయ్యే జీవరసాయనాలు మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి చేపట్టే ప్రక్రియలు భిన్నరీతిలో ఉంటాయి. స్త్రీలు తమ వ్యక్తిత్వాన్ని పరిరక్షించుకుంటూ, మానవ సంబంధాలు విచ్ఛిన్నం కాకుండా జాగ్రత్తపడటానికే మానసిక ఒత్తిడిని చాచకక్కంటే అజమాయిషీ చేసుకొంటారు. ముఖ్యంగా తల్లిగా భార్యగా, కోడలిగా, భిన్న పాత్రలను పోషించాలి కాబట్టి మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావం స్త్రీలపై ఎక్కువ ఉంటుంది. అందువల్లే కొన్ని సందర్భాలలో ఎక్కువ మాట్లాడుతూ మరికొన్ని సందర్భాలలో క్రుంగిపోతూ భిన్న ప్రవృత్తులను అభివ్యక్తం చేస్తారు పరస్పర వైరుధ్యం గల ప్రవర్తనలను ప్రదర్శించటం మూలంగా స్త్రీలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇబ్బంది కలుగుతుంది. వ్యతిరేక భావావేశాన్ని ప్రోత్సహించకపోతే అవి తొందరలోనే మారిపోతాయి. కాని మానసిక వత్తిడికి లోనయినవారు తాత్కాలి వ్యతిరేక భావావేశాన్ని శాశ్వత అభిప్రాయంగా భావించి ప్రోత్సహించుతారు అప్పుడు అపసవ్య ఆలోచనలు గుంపులు, గుంపులుగా ఉత్పత్తయి మనస్సు



స్థిర నివాసం ఏర్పర్చుకొంటాయి. ముఖ్యంగా జరగకూడని, జరగటానికి వీలులేని పరిస్థితులు జరుగుతాయనే భ్రమను కలిగిస్తాయి. మనమీద మనకే ద్వేషం, ఏవ్యభావం కల్గుతాయి. అప్పుడే ఆత్మాభిమానం క్షీణించి ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తుంది. పర్యవసానంగా ఆందోళన, భయం, కోపంలాంటి వ్యతిరేక భావావేశాలు మనను వివశలను చేస్తాయి. ఇట్టి వివశలయంలో చిక్కుకున్నప్పుడు సవ్యంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. అనేక తప్పుడు నిర్ణయాలు చేసి, మరిన్ని కష్టనష్టాలను తెచ్చిపెట్టుకొంటారు. అలాంటి సందర్భాలలో తార్కిక శక్తి, కార్యకారణ సంబంధాలు, హేతువాదం వికృత ధోరణులలో ప్రసరించి, నిర్వేతుక ప్రవర్తనను రూపొందించి, వైఫల్యాలకు మూల కారణమవుతాయి.



మనకు మనమే మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేసుకొంటాం

**2. మనకు మనమే మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేసుకుంటాం:**

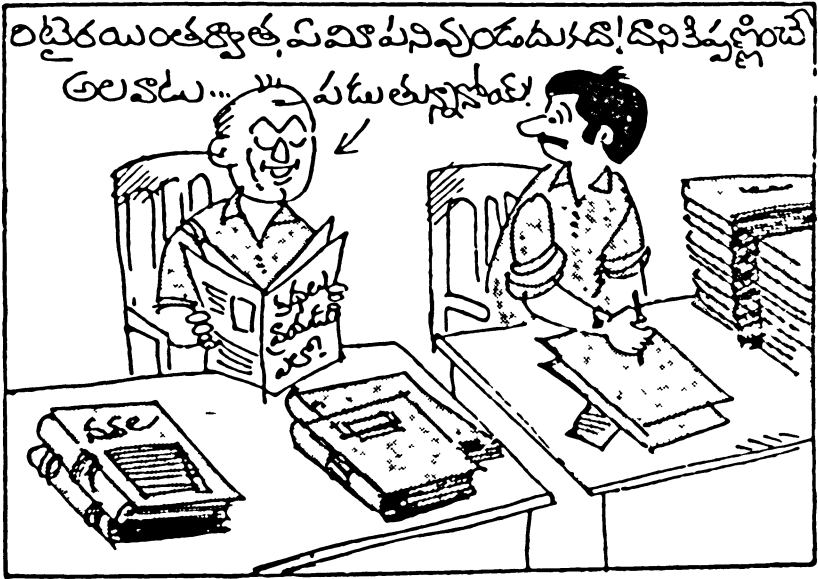
భయం మనలోని తార్కికశక్తిని లోబర్చుకొంటే అసంగత ప్రవర్తనకు లోనవుతాం ఉదాహరణకు చీకటిలో తాడుని పాముగా ఊహించుకొంటే, పాము లక్షణాలన్నీ తాడులో కనిపిస్తాయి. మన ఊహ సరయినదనే భ్రమ కల్గుతుంది. ఇట్టి నిర్వేతుక ఆలోచనలు అనేక చెడు అలవాట్లను స్థిరపరుస్తాయి. అసంకల్పితంగా చెడు అలవాట్ల ప్రభావం వల్ల అసంగత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. మనకు

తెలియకుండానే మానసిక ఒత్తిడి మన ప్రవర్తనను తీర్చి దిద్దుతుంది. ఇతరుల కళ్ళతో మన ప్రవర్తనను పరిశీలించే సామర్థ్యాన్ని సంతరించుకొని, మన ప్రవర్తనలో చోటు చేసుకొన్న లోపాలను గుర్తించటానికి కృషి చెయ్యాలి.

మానసిక ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు బాధితుడిగా ఊహించుకొని ఇతరులు హింసిస్తున్నారనే భ్రమలో ఉంటాం. అప్పుడు మనను బాధించేవారితో కలహిస్తాం. మానవ సంబంధాలు విచ్ఛిన్నమయిపోతాయి. మనను బాధించేవారి తప్పుల పట్టికను తయారుచేసి వారిని మార్గాలనే ధ్యేయంతో పోల్చడతాం. వారిని దోషిగా నిరూపించటానికి ప్రయత్నిస్తాం. వారు దోషి కాబట్టి వారికి వెయ్యవలసిన శిక్షను న్యాయ నిర్ణేతగా వ్యవహరించి ఏక పక్షంగా నిర్ణయిస్తాం. అంటే మానసిక ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు మనం మూడు భిన్నపాత్రలను పోషిస్తాం. కొంతసేపు బాధితునిలాగ వ్యవహరిస్తాం. మరికొంతసేపు న్యాయవాదిలాగ తప్పులను ఎత్తిచూపి ఎదుటివారిని దోషిగా నిరూపించటానికి కృషి చేస్తాం. చివరకు న్యాయాధికారి పాత్రను పోషించి శిక్షనుకూడ నిర్ణయిస్తాం. ఇట్లా మారితోతూ వచ్చే భిన్న దృక్పథాల నుండి సమస్యను విశ్లేషించి లోపం ఇతరులలో ఉన్నదనే భావంతో మన లోపాలను మనం గుర్తించం తత్ఫలితంగా చేసిన తప్పులను మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ అసంకల్పితంగా చెడు అలవాట్లక బానిసలమై వ్యవహరిస్తాం. ఇట్టి విషవలయంలో చిక్కుకున్నవారు తమను తామ ఇతరుల కళ్ళతో చూడటానికి అలవాటు చేసుకోవాలి. అంటే సమస్యను ఇతరుల దృక్పథం నుండి పరిశీలించటానికి ప్రయత్నించాలి. సమస్యతో ముడిపడ్డ భిన్న అంశాలను విశ్లేషించి సానుకూల దృక్పథంతో పరిష్కారాలను అన్వేషించాలి. మానసిక ఒత్తిడిని మనకు మనమే కలిగించుకొంటాం కాబట్టి, దానిని తగ్గించుకోవడాని మనమే ప్రయత్నించాలి.

### 3. భయాన్ని తొలగించాలి:

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మానసిక ఒత్తిడిని కలుగచేసే భయం సాధన అనే భ్రమ కల్గుతుంది. అందువల్లే భయం మనలో స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకొని అపసవ్య ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో భయం ఆత్మరక్షణ అవసరమే. అయినప్పటికీ అనేక సందర్భాలలో భయం అందోళనను, అనుమానాన్ని, అపరాధభావాన్ని, ఈర్ష్యాద్వేషాలను, కోపాన్ని ప్రేరేపించి మానసిక ఒత్తిడిని ఎక్కు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా అహంకార మమకారాలు తమ ఉనికిని స్థిరపర్చుకోవడాని భయాన్ని పునాదిగా వినియోగించుకొంటాయి. అందువల్ల మానసిక ఒత్తిడి కలుగచేసే భయాన్ని గుర్తించి తొలగించాలి. దాని ఆధారాలను సమీక్షించి అహంకార, మమకారాల స్వార్థాన్ని గుర్తించాలి. ఇట్లా నిర్మాణాత్మకంగా మానసిక ఒత్తిడిని ప్రేరేపించే భయాన్ని ఎదుర్కొంటే సుఖసంతోషాలతో జీవించవచ్చు. మ



భయాన్ని నిగ్గడియ్యాలి

ఆనందాన్ని ఇతరులకు పంచిపెట్టవచ్చు. ప్రతి చిన్న సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి భయాన్ని సాధనంగా వినియోగించుకోవడానికి అలవాటు పడవారు మానసిక ఒత్తిడితో బాధపడవలసి ఉంటుంది. భయం ఒక వ్యసనం. ఇలాంటి వ్యసనానికి బానిసలయిన వారు అపసవ్య ఆలోచనలతో నిరాశావాదాన్ని అభివ్యక్తం చేస్తూ పలాయన వ్యూహాలను గాని, ఘర్షణ ప్రవృత్తినిగాని ఒక అలవాటుగా ఏర్పరచుకొంటారు. ఇది వ్యక్తిత్వ లోపం. అందువల్ల మానసిక ఒత్తిడిని ఎవ్వరూ కలుగచెయ్యడం లేదు. మనం ప్రోత్సహించే భయమే మానసిక ఒత్తిడిని కలుగచేస్తోంది. భయం బయట నుండి మనలోనికి ప్రవేశించటం లేదు. మన అహంకార, మమకారాలే భయాన్ని ప్రేరేపించి పోషిస్తున్నాయి. మానసిక ఒత్తిడికి మూలకారణం భయం కాబట్టి, భయాన్ని ఎదుర్కొనే వ్యూహాలను చేపట్టి, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి కృషి చెయ్యాలి. భయాన్ని కలుగచేసే ఆలోచనలను గుర్తించి, వాటిని తాత్కాలికంగా కట్టడి చెయ్యాలి. ఇలాంటి ప్రయత్నంలో భాగంగా పాటలు పాడటమో, వినడమో, ఆటలు ఆడటమో, వ్యాయామం చెయ్యడమో, ధ్యానం చెయ్యడమో, ఇష్టమయిన కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమవ్వడమో చెయ్యాలి. ముఖ్యంగా అంతర్గత శక్తిని ఆలోచనల నుండి దారి మళ్ళించి భౌతిక క్రియలలో వినియోగించాలి.



మానసిక ఒత్తిడి ఉత్సాదకతపై ప్రభావం కలిగి ఉంటుంది

#### 4. మానసిక ఒత్తిడి లలవాటుగా మారుతుంది:

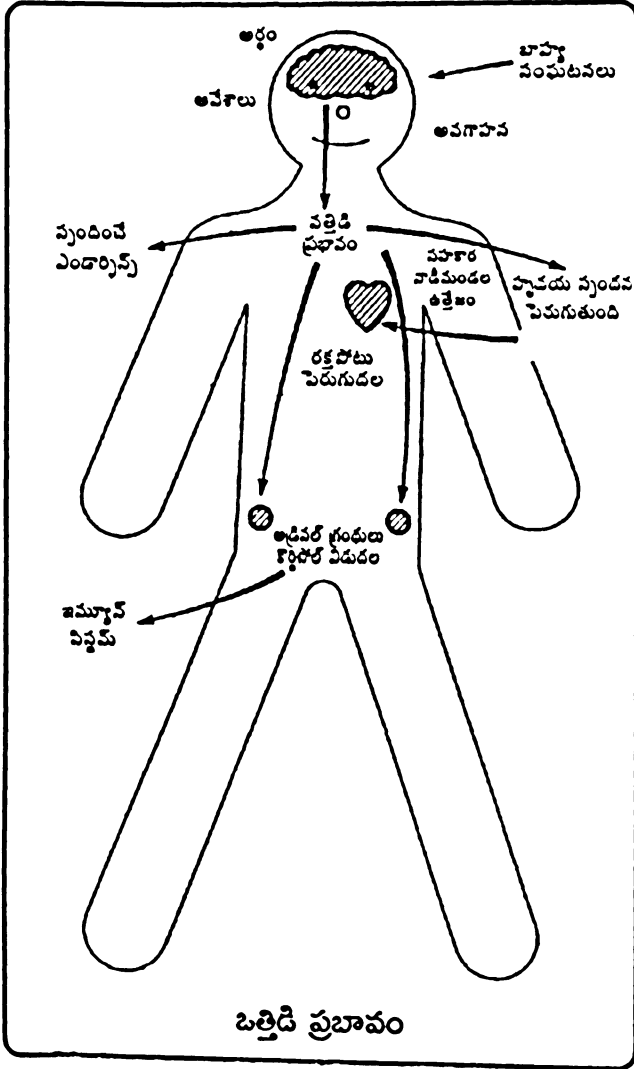
మానసిక ఒత్తిడిని సమస్య పరిష్కార వ్యూహంగా కొందరు ఉపయోగించు కోవడానికి అలవాటు పడ్డారు. అప్పుడు వారికి మానసిక ఒత్తిడి వ్యసనంగా మారిపోతుంది. మత్తుమందులు, మత్తుపానీయాలతో భయాన్ని ఎదుర్కొన్నట్లుగానే మానసిక ఒత్తిడి వ్యసనంగా గల వారికి క్లిష్టసమస్యలకు మానసిక ఒత్తిడి పరిష్కారంగా కనిపిస్తుంది. అలాంటివారు మానసిక ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు శరీరం కొన్ని కీలక జీవరసాయనాలను ఉత్పత్తిచేసి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుతుంది. బయట నుండి మత్తుమందులను, మత్తుపానీయాలను శరీరంలోనికి పంపి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకొనే వ్యసనం చాలామందికి ఉంది. అట్లాగే బయట రసాయనాలక బదులు తమ శరీరంలోనే జీవరసాయనాలను ఉత్పత్తి చేసుకొని మానసిక ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం పొందటానికి ప్రకృతి ఏర్పాట్లు చేసింది. ఇలాంటి తాత్కాలిక ప్రయోజనాన్ని శాశ్వత వ్యసనంగా మార్చుకుంటే అనేక కష్టనష్టాలు ఎదురవుతాయి అయినప్పటికీ అనేకులు తమ శరీరం ఉత్పత్తి చేసే మత్తు రసాయనాలక అలవాటుపడి శాశ్వత హానిని తెచ్చిపెట్టుకొంటున్నారు. బయటనుండి శరీరంలోని పంపే మత్తుపానీయాల అంచనా మనకుంటుంది. కాని మన శరీరం ఉత్పత్తి చేసిన సరఫరా చేసే మత్తు పదార్థాలకు సమానమయిన జీవరసాయనాల మోతాదున

అంచనా కట్టలేం. ముఖ్యంగా ఈ ప్రక్రియ అసంకల్పితంగా జరిగిపోతుంది. మనస్సు వ్యతిరేక భావావేశానికి లోనయినప్పుడే శరీరం ఈ రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేసి బాధను తగ్గించటానికి కృషి చేస్తుంది. ఇట్టి ఉపశమనం అదే ప్రక్రియను మళ్ళిమళ్ళి చేపట్టమని ప్రోత్సహిస్తుంది. శరీరంలో కొద్దిపాటి నరాలు తాత్కాలిక అవసరాలకు ఉంటాయి. నిరంతరం ఇలాంటి జీవరసాయనాల సరఫరా సాధ్యపడదు. అందువల్ల శరీరం మనస్సు అదేశాలను తృప్తిపర్చలేకపోతుంది. మనస్సు అదేశాలకు, సరఫరాకు మధ్య ఉన్న లేదా శారీరక రుగ్మతగా బహిర్గతమవుతుంది. శారీరక రుగ్మతలలో ఎక్కువ భాగం మనస్సు ప్రేరణవల్లే కలుగుతోందనే సత్యం చాలామందికి తెలియదు.

### 5. అపసవ్య ఆలోచనలను అడ్డుకోవాలి:

కోపం, నిరాశ, నిస్పృహ, అసంతృప్తి, అందోళన, అపరాధ భావంలాంటి వ్యతిరేక భావావేశాలు అలవాట్లుగా మారి శరీరంపై అధిక భారాన్ని మోపుతాయి. పర్యవసానంగా ఇలాంటి అలవాట్లు వ్యసనంగా స్థిరపడిపోతాయి. అందువల్లే ఆలోచనలలో చోటుచేసుకొన్న వ్యతిరేక స్వభావం అనారోగ్యాన్ని కలుగచేస్తుంది. ఊహజనితమయిన భయం కొందరిలో వ్యసనంగా కనిపిస్తుంది. అట్టివారు తరచు అనారోగ్యంతో బాధపడ్తూ ఉంటారు. భయం వ్యాధి నిరోధక శక్తిని క్షీణింప చేస్తోంది. పర్యవసానంగా అనేక జబ్బులు రావడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. మన జబ్బులలో ఎక్కువ భాగం మన ఆలోచనలవల్లే కలుగుతున్నాయి. మానసిక ఒత్తిడి ఆలోచనల నాణ్యతను క్షీణింపచేస్తుంది. ఆత్మాభిమానాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేసుకొంటే మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండటం మన హక్కు. అనారోగ్యం మన అపసవ్య ఆలోచనలవల్ల కలుగుతోంది. అపసవ్య ఆలోచనలను కట్టిడిచేస్తే ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. జబ్బులను మనకు మనమే కలుగజేసుకుంటున్నాం కాబట్టి, నివారణ బాధ్యత కూడా మనమే చేపట్టాలి.

మానసిక ఒత్తిడికి తననుతాను పోషించుకొనే తార్కిక శక్తి, హేతువాదం కార్య కారణ సంబంధాలు ఉంటాయి. అవి మనను మభ్యపెట్టి వివశులను చేస్తాయి. అందువల్ల ప్రతి అంశాన్ని సూక్ష్మంగా పరిశీలించి నిగ్గదియ్యటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆధారాలను పరీక్షించి ఆమోదించాలి. సవ్యంగా ఆలోచించేవారి మధ్యలో ఉంటే నిరాశావాదాన్ని ప్రేరేపించే ఆలోచనలలో చోటు చేసుకొన్న లోపాలను గుర్తించి నివారించవచ్చు. జీవితానికి నిర్దిష్ట లక్ష్యం ఉంటే గమ్యాన్ని చేరడానికి శక్తిని పుంజుకోవచ్చు. మనపట్ల మనకు గౌరవం ఉంటే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మనపై మనకు ద్వేషం కలిగినప్పుడు అసంకల్పితంగా అకాల మృత్యువు కోరితెచ్చుకొంటాం. ఉదాహరణకు అతిగా భుజించటం, వ్యతిరేక



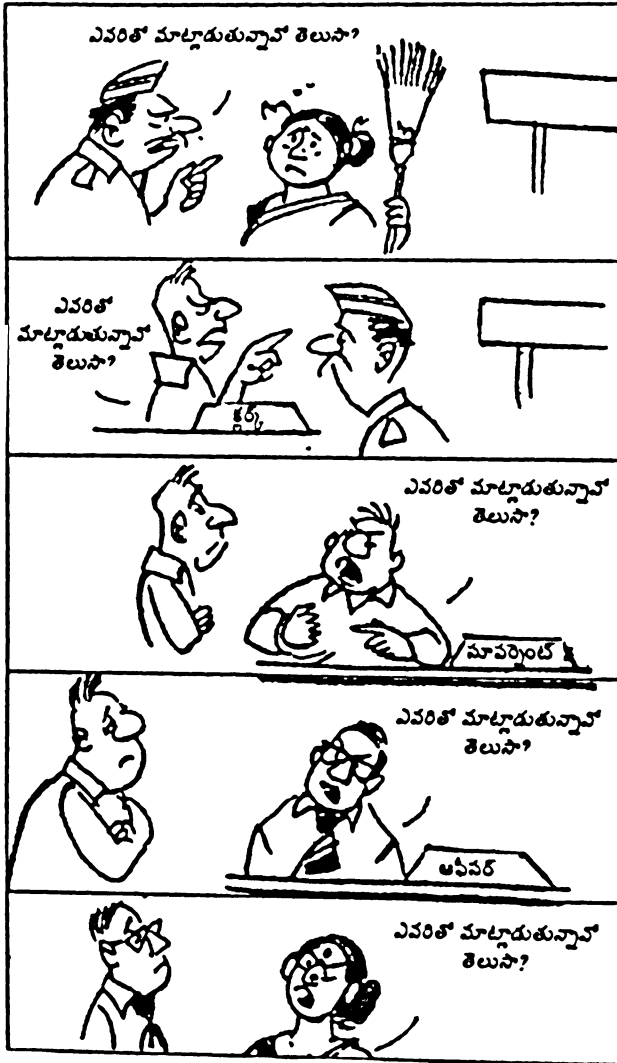
అవసర్య ఆలోచనలను అడ్డుకోవాలి

భావావేశానికి లోనవ్వటం, సిగరెట్టులు, మత్తుమందులు, మత్తుపానీయాలు ఎక్కువగా సేవించడంలాంటి అలవాట్లకు బానిసలయి వ్యవహరిస్తాం.

### 6. ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదు:

మానసిక ఒత్తిడులు ఆత్మహత్యలకు దారితీయవచ్చు. ఆత్మహత్య అంటే తమ అంతిమ నిరసనను తెలియపర్చటం. తమను ఎవరు పట్టించుకోవడంలేదని తెలియచెప్పటానికి చేసే చివరి ప్రయత్నం. తమను గుర్తించటం లేదని విచారించే వారు చివరకు చనిపోవడం ద్వారా తమ బాధను ఇతరులకు తెలియచెప్పుతారు. ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి ముందు వారి మాటలలో తమ బాధను అసంకల్పితంగా వ్యక్తపరుస్తారు. ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేసిన తరువాత చివరకు చనిపోతారు. సగటున మూడు ప్రయత్నాల తరువాత చనిపోతారని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది. స్నేహితులే కాకుండా ఒంటరితనాన్ని బాధగా భరిస్తున్నవారు ఎక్కువగా ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మానసిక బాధ తలమీద బరువుగా వారి అనుభూతిలోకి వస్తోంది.

మనకు ఏమి కావాలో స్పష్టంగా, సూచిగా తెలియనప్పుడు దేనితోనూ సంతృప్తి చెందము. అలాంటి పరిస్థితులలో సమస్యల వలయంలో చిక్కుకొని కొట్టుమిట్టాడుతాం. మనలో ఉన్న భయం భిన్న రూపాలలో సమస్యలుగా కనిపిస్తోంది. మనని మనం ఎదుర్కొని భయాన్ని పారదోలితేగాని మన ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించుకోలేం. భయంవల్ల ఉత్పన్నమయిన వ్యతిరేక భావావేశమే మానసిక ఒత్తిడి. మానసిక ఒత్తిడికి లోనయిన పురుషులు ఏకాంతంగా ఉండి పరిష్కారాలను అన్వేషించాలనుకొంటారు. మానసిక ఒత్తిడికి లోనయిన స్త్రీలు తమనుతాము నిందించుకొంటూ బహిరంగంగా ఆలోచిస్తారు. తమ బాధలను ఇతరులతో పంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. చిన్న సమస్యలు కూడా వారికి పెద్దవిగా కనిపిస్తాయి. అపరాధభావంతో క్రుంగిపోతారు. విశ్రాంతి తీసుకోరు. అందువల్ల మానసిక వత్తిడికి స్పందించే తీరుతెన్నులలో స్త్రీలకు, పురుషులకు తేడా ఉందనే సత్యాన్ని గ్రహించి ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మానసిక ఒత్తిడిని తమకుతామే కలిగించుకొంటున్నామనే సత్యాన్ని గ్రహించి ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మానసిక ఒత్తిడిని తమకుతామే కలిగించుకొంటున్నామనే సత్యాన్ని గ్రహించి దానిని తగ్గించుకోవడానికి బాధ్యత తీసుకోవాలి. ఇతరులు కలిస్తున్నారనే అపోహను త్యజించి తమ ఆలోచనలలో దాగిఉన్న భయాన్ని వెదకి గుర్తించాలి. అహంకార, మమకారాలవల్ల కలిగే అపోహలను, నష్టాలను గుర్తించి సరిదిద్దుకోవాలి. సహఅనుభూతిని ప్రదర్శిస్తూ ఎదుటవారిని అర్థం చేసుకోవడానికి కృషి చెయ్యాలి. తాను బాధితుడననే భావంతో ఎదుటవారి మీద ద్వేషాన్ని పెంచుకొంటే మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది.



అసాంకారం అధికారాన్ని అలంబనగా వినియోగిస్తుంది



## 7. ఎదుటివారిలోని మంచిని చూడగల్గి:

స్త్రీలకు ఆదుకోవడానికి దయ, జాలి, సానుభూతి, సహకారం, గౌరవం, మద్దతు అవసరం. విమర్శలు, అదుపు, కోపతాపాలు స్త్రీల మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతాయి.

పురుషులను నమ్మి, ఆమోదించి, ప్రశంసించి, ప్రోత్సహిస్తే వారి మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. పురుషులను సూటిపోటీ మాటలతో అవమానపరిస్తే వారి మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది.

స్త్రీలకు కావలసింది ఆదరణ, ఆప్యాయత, పురుషులకు కావలసింది నమ్మకం, ప్రోత్సాహం. భార్యభర్తలు ఇద్దరూ ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకొని పరస్పర పూరకాలుగా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి తోడ్పడాలి.

పురుషులకు కావలసింది ఆమోదం. స్త్రీలకు కావలసింది సహా అనుభూతి. స్త్రీలకు కావలసింది గౌరవమర్యాదలు. పురుషులకు కావలసింది గుర్తింపు. స్త్రీలకు కావలసింది దయ, జాలి. పురుషులకు కావలసింది ఏకాంతం. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ అహంకార, మమకారాల ప్రభావానికి లోనుకాకుండా ఒకరిని ఒకరు నిందించుకోకుండా విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. స్త్రీ పురుషులు సహజంగా ఒకరి తప్పులను ఇంకోకరు ఎత్తిచూపుతూ వారిలో మార్పు తీసుకురావాలని ప్రయత్నిస్తారు. పర్యవసానంగా మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. సహనాన్ని కోల్పోయి ఎదుటివారిని నిందించటం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ఎదుటివారిలోని మంచిని చూడటానికి అలవాటుపడితే వారిని మెచ్చుకోవడానికి సావకాశం ఉంటుంది. ఇతరులకు సలహాలు, సూచనలు, పరిష్కారాలను అందించటానికి ప్రయత్నిస్తే మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఎదుటివారి సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి, వారి సమస్యలను వారే పరిష్కరించుకోగలరని నమ్మతగిన వాతావరణాన్ని కలుగచెయ్యటానికి కృషి చెయ్యాలి. పరస్పర అవగాహన పెరిగితే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అవగాహనలోపం వల్లే అహంకార, మమకారాలు యధేచ్ఛగా వ్యవహరిస్తాయి. బాధ్యతతో ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవడానికి కృషి చేస్తే అహంకార మమకారాలు అదుపులో ఉంటాయి. అరమరికలు లేకుండా మనస్సిచ్చి మాట్లాడుకొంటే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరు సమానస్థాయిలో వ్యవహరిస్తే అహంకార, మమకారాలు తుంటరిగా వ్యవహరించవు. అవి అదుపులో ఉంటాయి. సమస్యలను సృష్టించేది అహంకార, మమకారాలే కాబట్టి, వాటిని అదుపులో ఉంచితే మానసిక ఒత్తిడి మనకు హాని కలుగచెయ్యదు.

## 8. స్త్రీలు ఆత్మగత భావంతో మానసిక ఒత్తిడిని

కలుగజేసుకొంటారు:

ఒక సంఘటనను చూస్తున్నప్పుడు పురుషులు వస్తుగత దృక్పథంతో సమాచార సేకరణ చేస్తారు. వారు తమ తార్కిక శక్తిని వస్తువుల మధ్య ఉన్న కార్యకారణ సంబంధాల నేపథ్యంలో హేతుబద్ధంగా అర్థం చేసుకొంటారు. వారికి పరిసరాలు, పరిస్థితులు మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేస్తాయి.

అదే సంఘటనను స్త్రీలు మానవ సంబంధాల నేపథ్యంలో విశాల దృక్పథంతో భిన్న కోణాల నుండి పరిశీలించి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. వారికి అంతర్గత ఆవేశం ప్రేరణగా ఉంటుంది.

పురుషులు, స్త్రీలు జన్మపరంగా భిన్న ప్రేరణలకు లోనయి ఒకే సంఘటనను వేరువేరు రీతులలో అర్థం చేసుకొంటారు. పర్యవసానంగా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి వేరు వేరు వ్యూహాలను చేపడతారు. తత్ఫలితంగా వివాదాలు ఏర్పడతాయి. పురుషులు అధికార దర్పాన్ని ప్రదర్శించి తమ హోదాను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. స్త్రీలు సహకారాన్ని అందించి మానవ సంబంధాలను వృద్ధి చెయ్యటానికి కృషి చేస్తారు. పురుషులు పోటీకి దిగుతారు. స్త్రీలు సమష్టి శ్రేయస్సుకు పాటుపడతారు.

టెలిఫోనులో మాట్లాడేటప్పుడు స్త్రీలు ఎక్కువగా స్నేహితులను గూర్చి, మానవ సంబంధాలను గూర్చి మాట్లాడతారు. పురుషులు పనిని గూర్చి, ఆటల పోటీలను గూర్చి, వస్తువులను గూర్చి ఎక్కువగా మాట్లాడతారు. స్త్రీలు సగటున 10 నిమిషాలు ఫోనులో మాట్లాడితే, పురుషులు సగటున 4 నిమిషాలు మాట్లాడతారని పరిశోధకులు నమోదు చేశారు. మెదడులోని న్యూరాన్ల మధ్య ఉన్న ప్రేరణలు మాటలకు అలంబనగా ఉంటాయి. జన్మపరంగా పురుషుల ప్రాధాన్యతలు, స్త్రీల ప్రాధాన్యతలు వేరువేరుగా ఉంటాయి.

స్త్రీలకు మానవ సంబంధాలు ముఖ్యం. అవి విచ్ఛిన్నమయితే పనిమీద ఏకాగ్రత వహించలేరు. పురుషులకు పని ముఖ్యం. పని నుండి సంతృప్తి లభించకపోతే మానవ సంబంధాలను విచ్ఛిన్నం చేసుకొంటారు. స్త్రీలకు భావితరాలను ఉత్పత్తి చేసి, పోషించే, బాధ్యతను ప్రకృతి ఒప్పజెప్పింది. వారి ఆలోచనలు అందుకు అనుగుణంగా ఉంటాయి. పురుషులు ఆహారాన్ని సంపాదించి కుటుంబానికి సరఫరా చెయ్యాలి. వారి ప్రవృత్తి దాని కనుగుణంగా వుంటుంది.



ఇతరులతో ఘర్షణ పడటంవల్ల వారిని మార్చలేం

### 9. ఇతరులను మార్చలేం:

పురుషులు విమర్శలను సాదరంగా స్వీకరించలేరు. సలహాలను, సూచనలను విమర్శలనుకొని అతిగా స్పందిస్తారు. తమ సామర్థ్యాన్ని శంకిస్తున్నారనే అపోహతో ఘర్షణలకు దిగుతారు. స్త్రీలకు భయం ఎక్కువ. జరగటానికి వీలులేని, జరగని అవాంఛాలను ఊహించుకొని చొరవను కంటుపర్చుకుంటారు. పురుషులు భయాన్ని దాచుకోగలరు. స్త్రీలు భయాన్ని బయటపెట్టి ఇతరులనుండి వత్తానును కోరుకుంటారు. స్త్రీలు పురుషుల మనస్సులో ఏముందో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇలాంటి ప్రయత్నం పురుషులకు చికాకు కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమస్యలను గూర్చి ఇతరులతో చర్చించే అలవాటు పురుషులకు ఉండదు. తమంతలామే తమ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని పురుషులు ప్రయత్నిస్తారు. కాని స్త్రీలు తమ సమస్యలను ఇతరులతో చర్చించటానికి ఇష్టపడతారు. ఇతరులు తమ కష్టాలను సాదరంతో అర్థం చేసుకొంటే తృప్తి కలుగుతుంది. అందువల్ల పురుషుల మానసిక స్థితికి, స్త్రీల మానసిక స్థితికి చాలా తేడా ఉంది. ఈ తేడాని అర్థం చేసుకొని పరస్పర సహకారంతో జీవితాన్ని కొనసాగించాలి. ఎదుటివారిని మార్చాలని ప్రయత్నించటం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ఇలాంటి ప్రయత్నం ఘర్షణలకు దారితీస్తుంది. ఉదాహరణకు స్త్రీలు తమ సమస్యలను వివరించుతున్నప్పుడు పురుషులు అంతరాయం కలిగించి, పరిష్కారాలను అందించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అది వారి సహజ ప్రవృత్తి. కాని స్త్రీలకు అలాంటి

అంతరాయం నచ్చదు. తాము చెప్పే విషయాన్ని పురుషులు సాదరంతో శ్రద్ధగా వినాలని ఎదురు చూస్తారు. స్త్రీలకు పరిష్కారాలకంటే వారి ఆవేదనను వ్యక్తపర్చటం ముఖ్యం. పురుషులు తమ సామర్థ్యాన్ని అభివ్యక్తం చెయ్యడానికి పరిష్కారాలను అందచెయ్యవలసి ఉంటుంది. ఇలాంటి భిన్నప్రాధాన్యతలను అర్థం చేసుకొని ఇచ్చిపుచ్చుకునే ధోరణిలో సర్దుబాట్లు చేసుకోవాలి. ఘర్షణలకు దిగి సహజ ప్రవృత్తిని వ్యక్తిత్వ లోపంగా పరిగణించి మార్పు తీసుకురావాలని ప్రయత్నించటంవల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకొని ఓర్పుతో నేర్చుగా వ్యవహరించాలి.

### 10. పురుషులకు ఏకాంతం అవసరం:

మానసిక ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు స్త్రీలకు ఎక్కువ మాట్లాడాలనే ప్రేరణ కలుగుతుంది. వారి మెదడులోని మాటలను ఉత్పత్తి చేసే కేంద్రం చైతన్యవంతమై చురుకుగా పని చేస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితులలో స్త్రీలు ఎంత మాట్లాడితే అంత ఉవశమనం కలుగుతుంది. అందువల్ల వారి మాటలను సహ ఆనుభూతిని వ్యక్తపరుస్తూ ఓపికతో వినాలి. అంతరాయం కలిగించకూడదు. స్త్రీల మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకోవడానికి, ఇద్దరు స్త్రీలు తమ బాధలను ఒకరితో ఒకరు వ్యక్తపర్చుకొంటున్నప్పుడు శ్రద్ధగా గమనించి వారి ప్రవర్తనను అధ్యయనం చెయ్యాలి. అది వారి జన్మపేరణల ప్రభావం. వ్యక్తిత్వ లోపంకాదు.

పురుషులు మానసిక ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు తమలోతాము చర్చించు కొంటారు. అలాంటి ప్రక్రియకు ఏకాంతం అవసరం. పురుషులు ఒక్కొక్క అంశాన్ని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో పరిష్కరించుకొంటారు. అనేక అంశాలను ఏకకాలంలో పురుషులు పరిష్కరించలేరు. వారి బాధలను వ్యధలను ఇతరులతో పంచుకోవడానికి ఇష్టపడరు. అట్లా పంచుకుంటే తమ వ్యక్తిత్వ లోపం అనుకుంటారు. స్త్రీలు తమ సహజధోరణి నేపథ్యంలో పురుషుల ప్రవర్తనను మదింపు చెయ్యకూడదు. పురుషులకు అవసరమయిన మినహాయింపులను ఇవ్వాలి. వారి ఏకాంతానికి భంగం కల్గించకూడదు. ఉదాహరణకు మగపిల్లలు వారి స్కూలులో జరిగిన సంఘటనలను, వివాదాలను ఇంటిదగ్గర వివరంగా తల్లికి చెప్పురు. కాని ఆడపిల్లలు అన్ని అంశాలను వివరంగా తల్లికి చెప్పుతారు. తల్లి ఓపికగా వింటే సంతృప్తి చెందుతారు.

మానసిక ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు పురుషులు ఆలోచించకుండా ఆవేశాన్ని అభివ్యక్తం చేస్తారు. అలాంటి పరిస్థితులలో స్త్రీలు ఆలోచించకుండా మాట్లాడతారు మాట్లాడుతున్న సందర్భాలలో వారి సమస్యలకు పరిష్కారాలు లభిస్తాయి. వారి మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఏకాంతంగా ఆలోచిస్తే పురుషుల సమస్యలకు పరిష్కారాలు లభిస్తాయి.

## 11. స్త్రీలకు తల్లిప్రేమ అవసరం:

స్త్రీలకు మానసిక ఒత్తిడి బాధను కలుగచేస్తున్నప్పుడు ఇతరుల సహకారం అవసరం అవుతుంది. వారికి తమ మాటలు వినేవారు కావాలి. కాని పురుషులకు ఏకాంతం అవసరం. అందువల్ల స్త్రీలకు మానసిక ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు పురుషులు తమ ప్రవృత్తికి అనుగుణంగా వారిని ఏకాంతంగా వదలివెళ్ళకూడదు. చాలామంది పురుషులు చేసే తప్పు ఇది. స్త్రీలు ఏకాంతంగా మానసిక ఒత్తిడిని అనుభవిస్తున్నప్పుడు జరగకూడని, జరగటానికి వీలులేని సంఘటనలను గూర్చి ఊహించుతూ మానసిక ఒత్తిడిని ఎక్కువ చేసుకొంటారు. అలాంటి పరిస్థితులలో ఎంత ఎక్కువ మాట్లాడనిస్తే అంత ప్రయోజనం ఉంటుంది. అందువల్ల భర్తలు విజ్ఞతతో వ్యవహరించవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏకాంతంగా మానసిక ఒత్తిడికి లోనయిన స్త్రీని విడిచి వెళ్ళితే భర్తకు తనపై ప్రేమలేదని, కఠిన వృద్ధయుడని, తనను అడుకోవడంలేదని భావించి ఇంకా ఎక్కువ మానసిక ఒత్తిడికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. సమస్తి కుటుంబాలలో ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఉండేవి కావు. స్త్రీలు తమలో తాము మాట్లాడుకొని మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోగల్గేవారు. కాని ఇప్పుడు భార్యకు భర్త భర్తకు భార్య అండగా ఉండవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. మారుతున్న పరిస్థితులలో భారాభర్తలిద్దరూ పరస్పరం అవగాహనతో జీవించవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. స్త్రీలకు తల్లిప్రేమ అవసరం. కాని పురుషులు తండ్రిలాగ ప్రవర్తిస్తారు. ఈ తేడాను గమనించి పురుషులు స్త్రీలకు తల్లిప్రేమను అందించటానికి ప్రయత్నించాలి. అట్లాగే స్త్రీలు కూడ పురుషులతో తల్లిలాగ వ్యవహరించకుండా తండ్రిలాగ ప్రవర్తించటానికి కృషి చెయ్యాలి. మానసిక ఒత్తిడిని ఎవరికి వారే కలుగచేసుకొంటారు కాబట్టి, దానిని తగ్గించుకొనే బాధ్యతను కూడ ఎవరికి వారు చేపట్టాలి. కాని, పరిసరాలు, పరిస్థితులు సహకరించకపోతే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గదు. అందువల్ల భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికి ఒకరు మద్దతును ఇచ్చి తగిన పరిస్థితులను ఏర్పరచుకుంటే సంసారాన్ని సుఖసంతోషాలతో గడపవచ్చు.

## 12. నుండిని గుర్తించటం నేర్చుకోవాలి:

స్త్రీలు తమకు గుర్తింపు లభించినప్పుడు ఆనందిస్తారు. పురుషులు తమ సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించటానికి అవకాశం లభించినప్పుడు సంతోషిస్తారు. భార్యలు వివాహమయినప్పటి నుండి చనిపోయేదాకా ప్రొద్దున్నే లేచి రోజంతా శ్రమించి అందరూ నిద్రపోయిన తరువాత పడుకుంటారు. రోజు అవే కూరగాయలతో, వంటసామానుతో రుచికరమయిన వంటకాలు చేసి కుటుంబానికి సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కలుగచేస్తారు. విసుగు లేకుండా ఇంటి పనులను చేసి అందరికీ సేవలు

అందిస్తారు. అలాంటి కష్టతరమయిన పనులను నిర్వహించే భార్యను, భర్త సూటిపోటు మాటలతో విమర్శిస్తూ మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేస్తాడు. పురుషులు తాము స్త్రీలలాగ ఇంటిపనులు చేయవలసి ఉంటే ఎట్లా ఉంటుందో ఊహించి సానుభూతిని పొందగల్గితే తమ భార్యల శ్రమను అర్థం చేసుకోవచ్చు. వారి కృషిని అభినందించవచ్చు. వారిలోని మంచినీ గుర్తించవచ్చు. ప్రోత్సహించవచ్చు. కాని పితృస్వామిక సంస్కృతిలో పెరిగిన పురుషులు తాము అధికలమనే అహంభావంతో స్త్రీల శ్రమను గుర్తించే నేర్పును సంతరించుకోలేదు. మారుతున్న పరిస్థితులలో అలాంటి నేర్పును సంతరించుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. పురుషాధిక్య భావజాలం స్త్రీలకు సమానప్రతిపత్తిని ఇవ్వనివ్వడం లేదు. సాంఘికంగా, రాజకీయంగా స్త్రీ పురుషులు సమానమని నేడు భావిస్తున్నాం. మానసికంగా పురుషులు తమ ఆలోచనలలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువచ్చి స్త్రీలకు సమాన ప్రతిపత్తి కలుగజేయవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ముఖ్యంగా పిల్లల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని భార్యాభర్తలిద్దరూ పరస్పర పూరకాలుగా వ్యవహరించాలి. అన్వేష్యతతో జీవించటానికి కృషి చెయ్యాలి. ఒకరిపై ఇంకొకరు నిందారోపణలు చేసి లోపాలను ఎత్తి చూపి మార్పు తీసుకురావాలని ఎదురు చూడటంవల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నమయిపోతాయి.

### 13. ఏకపక్ష నిర్ణయాలు చెయ్యకూడదు:

పురుషులకు ప్రేమవాత్సల్యాలను ప్రదర్శించాలనే తపన ఉంటుంది. కాని దానిని ప్రకటించే నేర్పు లేకపోవడంవల్ల భార్యాభర్తల మధ్య అవగాహన లోపం ఏర్పడుతోంది. అట్లాగే స్త్రీలకు కూడ పురుషులపై అభిమానాన్ని, ఆదరణను చూపాలని ఉంటుంది. కాని వారి జన్మపేరణలు భిన్నంగా ఉండటం మూలంగా ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నారు. చిన్నచిన్న అభిప్రాయ భేదాలు కుటుంబ విచ్ఛిన్నానికి కారణ భూతమవుతున్నాయి. స్త్రీ పురుషులిద్దరు సహ అనుభూతితో ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకుంటే ఎదుదీవారిలోని మంచినీ గుర్తించటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా ఇతరుల కళ్ళతో సమస్యను చూడటం నేర్చుకోవాలి. సమస్యకు భిన్న పరిష్కారాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. అన్ని కోణాలనుండి పరిశీలించి అందరికీ ఆమోద యోగ్యమయిన పరిష్కారాన్ని అన్వేషించవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించాలి. ఏకపక్ష నిర్ణయాలు ఘర్షణలకు దారితీస్తాయి. సాత్విక స్వభావం మానవ సంబంధాల వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. తామన స్వభావం మానవ సంబంధాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. తామన స్వభావం స్వార్థచింతనకు ప్రతీక. ఇతరుల నుండి ఎంత వీలయితే అంత రాబట్టాలనే లక్ష్యం మానవ సంబంధాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. సాత్విక స్వభావం గలవారు తాము తీసుకున్న దానికంటే



అత్యాధిక్య భావాన్ని మనోఫలకంపై మనమే చిత్రీకరించుకుంటాం ఎక్కువ ఇచ్చి సంతోషిస్తారు. ఇవ్వడంలో ఉన్న ఆనందం, తీసుకోవడంలో ఉండదు. విశాల హృదయంతో ఉదార స్వభావాన్ని అలవర్చుకొంటే ఇవ్వడంలో ఉన్న ఆనందాన్ని అనుభూతిగా పొందవచ్చు. వ్యతిరేక భావావేశం తామస స్వభావానికి ప్రేరణ. ఎవరికి వారు తమ స్వభావాన్ని సమీక్షించుకుని లోపాలను గుర్తించి సరిదిద్దుకోవాలి. స్వయంకృషి ద్వారా మాత్రమే స్వభావంలో ఆశించిన మార్పును తీసుకురాగలం. ఒకరి బదులు ఇంకొకరు కృషి చెయ్యడానికి సావకాశం లేదు.

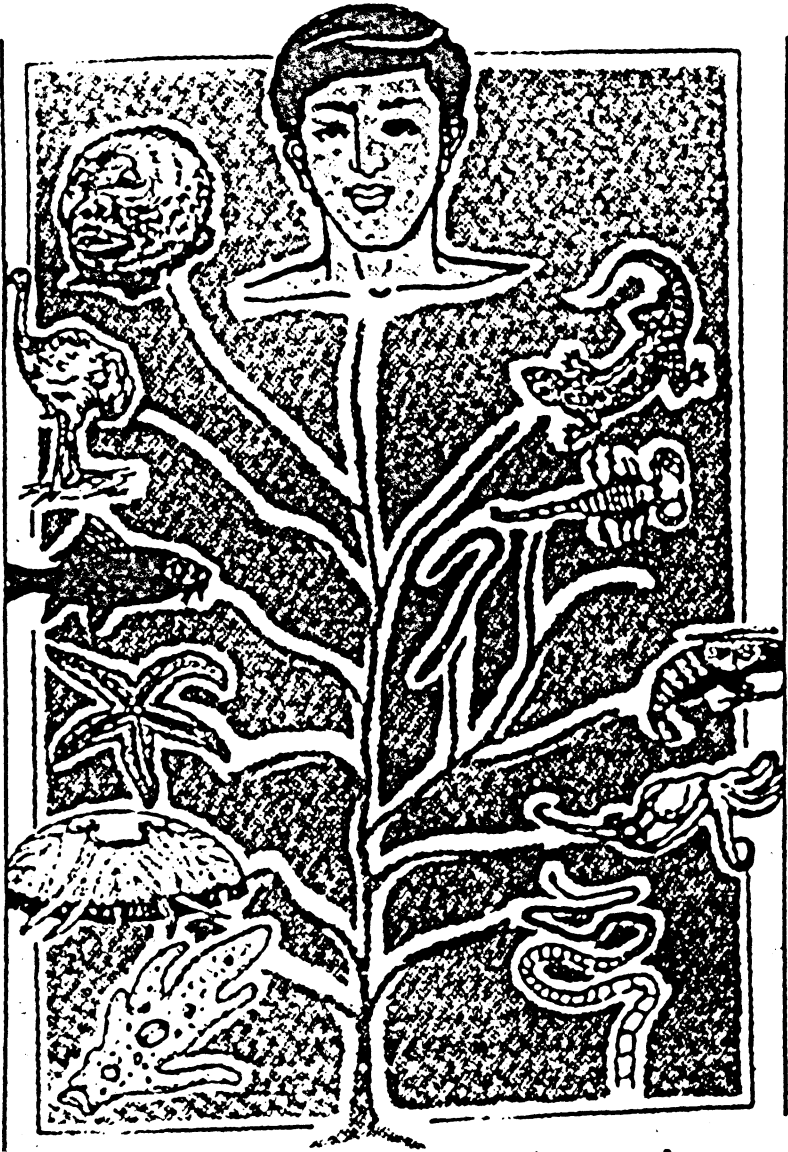
### III. లైంగిక ప్రేరణలు

స్త్రీలకు పురుషులకు లైంగిక ప్రేరణలలో చాల తేడా ఉంది. మన శరీరాన్ని నిర్మించి, పెంచి పోషించే జీనులనబడే సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ జీవకణాలకు కొన్ని లక్ష్యాలు ఉన్నాయి. అవి స్వార్థచింతనతో తమ వంశాభివృద్ధి చేసుకోవడానికి మానవ శరీరాన్ని సాధనంగా వినియోగించుకొంటున్నాయి. వాటికి ఒక ప్రణాళిక ఉంది. ప్రణాళికను అమలు జరపటానికి తెలివితేటలు ఉన్నాయి. అవి స్వయంప్రతిపత్తితో తమలోని అంతర్గత శక్తిని వినియోగించుకొని మనకు లైంగిక ప్రేరణలను కలుగజేసి వాటి ధ్యేయాన్ని సాధించుకొంటున్నాయి. గత 350 కోట్ల సంవత్సరాలుగా జీవన ప్రక్రియను కొనసాగించే జీనుల అంతమలక్ష్యం పునరుత్పత్తి ప్రక్రియ. జీనులు తమ మనుగడకు భిన్న జీవరాసులను నిర్మించి, వాటి పునరుత్పత్తి ప్రక్రియలద్వారా వంశాభివృద్ధి చేసుకొంటున్నాయి. జీనులు నివసించి, వంశాభివృద్ధిచేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే గూడుగా మానవ శరీరాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి. పురుషబీజంలో ఉన్న జీనులు, స్త్రీ అండంలో ఉన్న జీనులు తమలో తాము సంప్రదించుకొని భావి మానవసంతానానికి పునాది వేస్తాయి. పునరుత్పత్తి ప్రక్రియకు లైంగిక ప్రేరణ అవసరం. అందువల్ల యుక్తవయస్సు రాగానే స్త్రీ పురుషులమధ్య ఆకర్షణ పెరుగుతుంది. ఆకర్షణను పెంచటానికి జీనులు శరీరనిర్మాణాన్ని తమకు ఉపయుక్తంగా వుండే విధంగా తీర్చిదిద్దుతాయి. ఆలోచనలకు రూపురేఖలు దిద్దుతాయి. జీనుల లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి స్త్రీపురుషులిద్దరు లైంగిక ప్రక్రియలో పాల్గొంటారు. మానవులు మాత్రమే కాకుండా అన్ని జీవరాశులు కూడ జీనుల ధ్యేయాన్ని నెరవేర్చటానికి సాధనాలుగా వ్యవహరిస్తాయి. మిగిలిన జీవరాసులు సహజజ్ఞానంతో తమ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తే, మానవులు ఆలోచించి స్వయంనిర్ణయంతో లైంగిక ప్రక్రియలో పాల్గొంటారు. ఆలోచనాశక్తి మనకు అదనపు బరువు.

#### 1. లైంగిక సామర్థ్యం:

స్త్రీల శరీర నిర్మాణం పునరుత్పత్తి ప్రక్రియకు తగినవిధంగా ఉంటుంది. శరీరధర్మాలు కూడ ఇంకొక జీవిని తయారుచేసి సమాజానికి అందించటానికి అనువుగా ఉంటుంది. సుమారు 13, సంవత్సరాల వయస్సునుండి ప్రతి 27





జీవులు తమ మనుగడకు భిన్నజీవరాసులను నిర్మించి వారి వంశాభివృద్ధి చేసుకొంటున్నాయి.

రోజులకు ఒక అండాన్ని గర్భాశయం విడుదలచేస్తుంది. ఆ అండం ఫలదీకరణ చెందకపోతే బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది. బయటకు నెట్టివేసే కార్యక్రమంలో అనేక జీవరసాయనాలు పాలుపంచుకుంటాయి. ఆ దశలో స్త్రీ శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. అందువల్ల స్త్రీల శరీరంలో రసాయన సమతౌల్యం 27

రోజులకొకసారి మారుతూ ఉంటుంది. ఆలోచనలకు, ప్రవర్తనకు శరీరంలో ఉత్పత్తయ్యే జీవరసాయనాలకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. కాబట్టి స్త్రీల సమస్యపరిష్కార వ్యూహాలకు పురుషుల సమస్యపరిష్కారవ్యూహాలకు చాలాతేడా ఉంటుంది. ఒకే సన్నివేశానికి స్త్రీలు స్పందించే విధానానికి, పురుషులు స్పందించే తీరుకు తేడా కనిపిస్తుంది. ఈ తేడా వ్యక్తిగతమయినది కాదు. జన్యపరమయినదని గుర్తించాలి.

లైంగిక ప్రేరణ మెదడులోని “హైపోతాలమస్” అనే గ్రంథినుండి ఉత్పన్నమవుతుంది. మన శరీరంలోని అన్ని కీలక అంగాలు “హైపోతాలమస్” అధీనంలో ఉంటాయి. అంటే వృద్ధయస్సుందన, శ్వాసప్రక్రియ, ఉద్రేక ఉద్యమాలు, రక్తప్రసరణలాంటి అంశాలన్నీ ఈ రసాయన గ్రంథి అజామాయిషీలో జరుగుతాయి. “టెస్టోస్టెరోన్” అనే జీవరసాయనం ఈ గ్రంథినుండి విడుదలయి లైంగికప్రేరణను కలుగజేస్తుంది. ఈ రసాయనం స్త్రీలకంటే 10-20 రెట్లు అధికంగా పురుషులకు విడుదల అవుతుంది. అందువల్ల లైంగికప్రేరణలో స్త్రీలకు పురుషులకు తేడా ఉంటుంది. పురుషులకు లైంగిక వాంఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది. పురుషులకు లైంగిక సామర్థ్యం 20 సంవత్సరాల ప్రాయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. వయస్సు ముదిరినకొద్దీ లైంగిక సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. స్త్రీలకు 35 సంవత్సరాల వయస్సులో లైంగిక సామర్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల స్త్రీలకు పురుషులకు లైంగిక ప్రేరణలో వ్యత్యాసం ఉంటుంది.

## 2. లైంగిక క్రియ ఆరోగ్యాన్ని వరిరక్షిస్తుంది:

స్త్రీలకు యుక్తవయస్సురాగానే లైంగిక కుతూహలం కలుగుతుంది. కాని లైంగికప్రక్రియలో సామర్థ్యం ఉండదు. ఆ దశలో స్త్రీలకు భావప్రాప్తి లభించదు. యాంత్రికంగా లైంగిక ప్రక్రియలో పాల్గొంటారు. పురుషులకు యుక్తవయస్సులో లైంగికప్రేరణలు ఎక్కువగా కలుగుతూ ఉంటాయి. చాలమంది భార్యాభర్తలు ఈ తేడాలను గమనించరు. ఇద్దరూ ఒకే స్థాయిలో లైంగిక ప్రేరణలు కలిగి ఉంటారనే అపోహతో వ్యవహరిస్తారు. అందువల్లే లైంగికప్రక్రియ ఎదురుచూసిన సంతృప్తిని, సంతోషాన్ని సమాన స్థాయిలో భార్యాభర్తలకు కలుగజేయ్యదు. అనేకులు తమ అసంతృప్తిని భిన్నరీతులలో అభివ్యక్తం చేస్తారు. స్త్రీలకు మానసిక స్థితి లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. పురుషులకు లైంగిక ప్రక్రియ నిద్రమాత్రలాగ పనిచేస్తుంది. పురుషులు మానసిక వత్తిడికి లోనయినప్పుడు లైంగికప్రేరణలతో వత్తిడిని తగ్గించుకొంటారు. స్త్రీలు మానసిక వత్తిడికి లోనయినప్పుడు లైంగిక ప్రక్రియను నిరోధిస్తారు. ఆ దశలో స్త్రీలు ఎక్కువ మాట్లాడటానికి ఇష్టపడతారు.



స్త్రీలకు ప్రేమ, వాత్సల్యం, ఆదరణ కావాలి

లైంగికప్రక్రియద్వారా “ఎన్డాల్పిన్స్” అనే జీవరసాయనం విడుదల అవుతుంది. ఈ రసాయనం శరీరక బాధలను తగ్గిస్తుంది. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమయిన అనేక రసాయన క్రియలు లైంగిక ప్రక్రియ ద్వారా అసంకల్పితంగా జరుగుతాయి. అందువల్ల లైంగిక ప్రక్రియ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది.

పురుషులకు స్త్రీల నగ్న చిత్రాలు లైంగిక ప్రేరణలు కలుగజేస్తాయి. స్త్రీలకు ఇష్టమయిన మాటలు లైంగిక ప్రేరణలు కలుగజేస్తాయి. స్త్రీలు పురుషుల నగ్నచిత్రాలను చూడటానికి ఉత్సాహాన్ని కలిగి ఉండరు. ఉదాహరణకు స్త్రీల అందాల పోటీలను చూడటానికి పురుషులు ఎక్కువగా వస్తారు. అట్లాగే అందమయిన

పురుషుని ఎంపిక చెయ్యడానికి పోటీలు నిర్వహిస్తే తక్కువమంది స్త్రీలు వస్తారు. పురుషులకు కంటిచూపు లైంగికప్రేరణలను కలుగజేస్తుంది. స్త్రీలకు రెచ్చగొట్టే మాటలు లైంగిక ప్రేరణలను కలుగజేస్తాయి. పురుషులు కంటిచూపుకు ప్రాధాన్యతను ఇస్తే, స్త్రీలు శబ్దాలకు ప్రాధాన్యతను ఇస్తారు. స్త్రీలు వ్యక్తిత్వానికి ప్రాధాన్యతను ఇస్తారు. పురుషులు అందానికి ప్రాధాన్యతను ఇస్తారు. పురుషులకు లైంగికప్రక్రియ కావాలి. స్త్రీలకు ప్రేమ, వాత్సల్యం, ఆదరణ కావాలి.

స్త్రీలకు తమ మాటలను శ్రద్ధగా వినే పురుషులపట్ల మక్కువ ఎక్కువగా ఉంటుంది. సహాయభూతిని వ్యక్తపర్చి, దయతో, ఆప్యాయతను అందించితే స్త్రీలు మెచ్చుకొంటారు. స్త్రీలమనస్సును అర్థంచేసుకొని అన్యోన్యతను వృద్ధిచేసుకోవలసిన అవసరం ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది.

స్త్రీలు గర్భండాల్నిన ఆరు వారాలవరకు లింగభేదం కనిపించదు. పురుష లింగం స్థిరపడటానికి "ఔస్టోస్టెరోన్" రసాయనం అధికంగా విడుదల కావాలి. ఈ ప్రక్రియ పిండం మెదడులో జరుగుతుంది. ఆ దశలో అవసరానికంటే తక్కువ "ఔస్టోస్టెరోన్" విడుదల అయితే కొన్ని స్త్రీ లక్షణాలుగల మగ శిశువు పుడుతుంది. ఒకవేళ ఆడ శిశువుకు అవసరంకంటే ఎక్కువ "ఔస్టోస్టెరోన్" సరఫరా అయితే మగ లక్షణాలుగల ఆడపిల్ల పుడుతుంది. పురుషులలో స్త్రీ లక్షణాలుగలవారుగాని, స్త్రీలలో మగలక్షణాలు గలవారుగాని జన్మప్రేరణలకు రోసయి ప్రవర్తిస్తారని తెల్పుకోవాలి. అవి పుట్టిన తరువాత వచ్చిన వ్యక్తిత్వ రోపాలు కావు. జన్మతః సంక్రమించిన ప్రవర్తనలు. గర్భస్థదశలోనే వారి మెదడు అలాంటి సామర్థ్యాలను, లక్షణాలను సంతరించుకొంటుంది.

స్త్రీల మానసిక స్థితి అలలలాగా ఊగిసలాడుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అండం విడుదల అవుతున్నప్పుడు లైంగికవాంఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ దశలో ఆకర్షణ శక్తికూడా అధికంగా ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితులలో ప్రవర్తనను జన్మకణాలు తీర్చిదిద్దుతాయి. జంతువులకు నిర్దితకాలంలో ఇలాంటి ప్రేరణలు కలుగుతాయి. మానవులకు మాత్రం ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు గర్భధారణకు సావకాశం ఉంది.

### 3. వై మెనోస్ట్రువల్ స్ట్రీస్ - షి. ఎమ్. ఎస్:

స్త్రీలకు ప్రతి 27 రోజులకు గర్భాశయాన్ని శుద్ధిచేసే శారీరకధర్మం ఒక సమస్యగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు జీవితకాలంలో సుమారు 400 సార్లు ప్రతి స్త్రీకి ఎదురవుతాయి. అందువల్లే పూర్వీకులు ఋతుస్రావం జరిగే రోజులలో వారికి విశ్రాంతి నిచ్చి ఏకాంతంగా ఉండటానికి మెనులుబాటు కల్పించేవారు.

కాని ఆధునిక జీవన విధానంలో ఆలాంటి పద్ధతులకు అవకాశం లేకపోవడం మూలంగా స్త్రీలు అనేక శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఋతుస్రావానికి ముందు అంటే 21-28 రోజుల మధ్య స్త్రీలశరీరంలో అనేక రసాయనక మార్పులు వస్తాయి. రసాయన సమతౌల్యం విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఆ దశలో వారు అనేక అసంగత ప్రవర్తనలకు లోనవుతారు. దొంగతనం చేసేవారిలో ఈ దశలో నేరాలు చెయ్యాలనే ప్రేరణకల్గుతుంది. చాలమంది స్త్రీలు ఋతుస్రావం జరిగేటప్పుడు హత్యలుకూడా చేసి జైలుపాలయ్యారని పరిశోధనా ఫలితాలు నిరూపిస్తున్నాయి. ఇక్కడ జరిగే కలహాలు ఘర్షణలు ఋతుస్రావం జరిగేటప్పుడు ఎక్కువగా ఉంటాయని సర్వేలు నిరూపిస్తున్నాయి. ప్రమాదాలకు లోనయిన స్త్రీలలో ఎక్కువమంది ఈ పరిస్థితులలో ఉంటారు. న్యాయస్థానాలుకూడ ఈ అంశాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని నేరప్రవృత్తిని అంచనా కడతాయి.

పురుషులు కూడ స్త్రీల ప్రవర్తనను మదింపు చేసేటప్పుడు జన్యపరంగా స్త్రీల శరీరంలో జరిగేమార్పులను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఆ దశలో వారి ప్రవర్తనను వ్యక్తిత్వరోపంగా భావించకూడదు. స్త్రీల అసంగతప్రవర్తన సహజమయినదేనని తెల్పుకొని మినహాయింపులు ఇవ్వాలి. ఆడపిల్లలు ఋతుస్రావం జరిగేటప్పుడు చదువులో వెనకబడి ఉంటారు. పరీక్షలలో తక్కువమార్కులు వస్తాయి. అటలలో రాడించరు. పోటీలలో వెనకబడ్డారు. తేలికగా అలసిపోతారు. ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. ముఖ్యంగా వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉండదు. ఉద్యోగంచేసే స్త్రీలకు ఋతుస్రావం జరిగే రోజులలో మరిన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అటు కార్యాలయాలలో పని, ఇటు ఇంటిపనులు వారి సహనాన్ని పరీక్షిస్తాయి. అలసటమూలంగా కోపాన్ని చిరాకునూ తరచూ ప్రదర్శిస్తారు.

కొంతమంది బరువు పెరుగుతారు. పొట్ట పెరుగుతుంది. చేతివేళ్ళు కొద్దిగావాస్తాయి. వక్షోజాలలో సలుపు ఉంటుంది. తలనెప్పి బాధిస్తుంది. నడుం, చేతులు, భుజాలు, మోకాళ్ళవద్ద నెప్పిగా ఉంటుంది. ముఖంమీద మొదీమలు వస్తాయి. తిండి అలవాట్లు మారుతాయి. మూర్ఛవ్యాధితో బాధపడేవారిలో ఈ దశలో వ్యాధి తీవ్రత పెరుగుతుంది. అందోళన, వ్యాకులత ఎక్కువవుతాయి. ఏడవాలనిపిస్తుంది. ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. తరచు మూడ్ మారిపోతుంది.

ముప్పై ఏళ్ళుదాదీనవారిలో పి.ఎమ్.ఎస్. లక్షణాల తీవ్రత ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది ఈ దశలో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించే యోగా, ధ్యానం వంటి ప్రక్రియలను చేపట్టాలి. ఇష్టమైన పనుల్లో నిమగ్నమై వ్యతిరేక ఆలోచనలను దారిమళ్ళించాలి. క్రావ్యమైన సంగీతాన్ని వినడంలో నిమగ్నమవ్వాలి. ఇష్టమయిన పుస్తకాలను చదవాలి. కొంతసేపు వ్యాయామం చెయ్యాలి. స్నేహితులతో కబంధుచెప్పుతూ మానసిక వ్యాకులతను తగ్గించుకోవాలి. ఒంటరిగా ఉండటానికి ప్రయత్నించకూడదు.

శారీరక, మానసిక బాధలను తగ్గించుకోవడానికి ఇష్టంవచ్చిన మందులను వాడకూడదు. వైద్యుల సలహాలను పాటించాలి. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తివాలి.

కుటుంబ సభ్యులు ఇలాంటి లక్షణాలను గుర్తించి ప్రోత్సాహాన్ని, సహాయాన్ని సానుభూతిని, ప్రేమను ప్రదర్శించాలి. ఇలాంటి ప్రవర్తన జన్మపేరణల వల్ల ఉత్పన్నమవుతోంది. కాబట్టి తగిన మినహాయింపులు ఇవ్వాలి. వారి ప్రవర్తనలో వచ్చిన మార్పులను వ్యక్తిత్వ లోపంగా పరిగణించి మార్పు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించకూడదు. విమర్శించకూడదు. వారి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి కృషిచెయ్యాలి.

#### 4. శిశుజననం తరువాత:

గర్భధారణ జరగగానే స్త్రీశరీరంలో అనేక రసాయన మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పులు ఆలోచనలపై కూడా ప్రభావాన్ని ప్రసరింపజేస్తాయి. మానసిక ఆవేశం ప్రభావం పుట్టబోయే శిశువుపై కూడ ఉంటుంది. కాబట్టి గర్భిణిస్త్రీని ఆదరించి, అప్యాయతతో చూడవలసిన అవసరం ఉంది. భార్య భర్తలు అవ్యోన్యంగా ప్రేమ వాత్సల్యాలను అభివ్యక్తం చేస్తూ ఆహ్లాదంగా జీవిస్తే మంచి పిల్లలు పుడతారు.

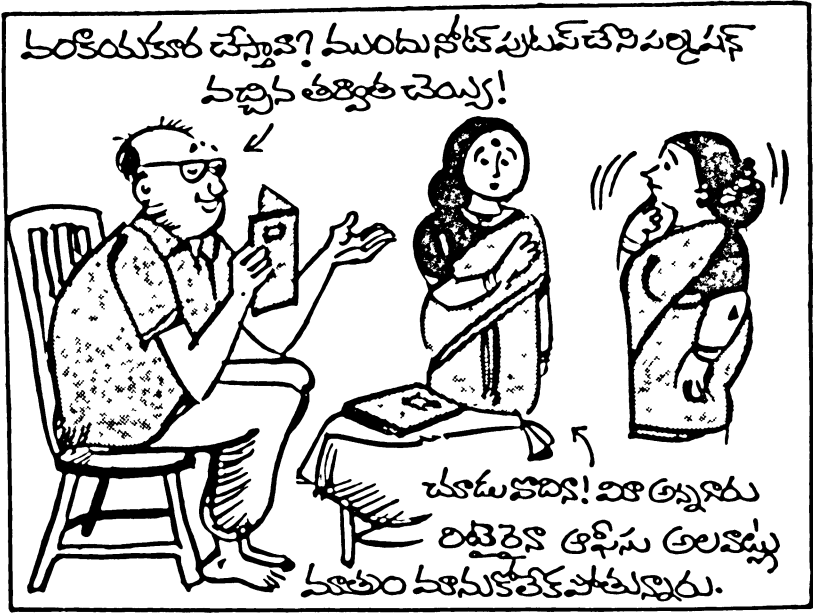
ఎంతో అవ్యోన్యంగా సంసారజీవితాన్ని గడిపిన భార్య భర్తలు సంతానం కలిగినాక జీవనవిధానంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. భార్య వసినకుండుకొరకు ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించాలి. కాబట్టి, ఇంటిపనులలో భర్త భార్యకు సహకరించాలి. ఇంతకాలం భార్యపై ఆధారపడ్డ భర్త భార్యకు అండగా ఉండి, ఆమె పనిభారాన్ని తగ్గించాలి. శిశుజననం తరువాత భార్య నీరసంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఆమెకు చికాకు, కోపం, కలహించే స్వభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆమె మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకొని భర్త సర్దుకుపోవాలి. కొంతమంది స్త్రీలు తమ సమస్యలకు భర్తలే కారణమని నిందిస్తూ ద్వేషాన్ని పెంచుకొంటారు. శిశువును శ్రద్ధగా పెంచవలసిన సమయంలో భార్యభర్తలిద్దరు ఒకరికొకరు చేదోడువాదోడుగా ఉండి సమస్యలను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకోవాలి. ఆ శిశువును బాధ్యతాయుత పౌరునిగా తీర్చిదిద్ది నమాజానికి అందించాలి. ఆ దశలో తల్లిదండ్రులు కలహించుకుంటూ ఒకరిపై ఒకరు కక్షను పెంచుకొని మానసిక సంక్షోభానికి లోనయితే పిల్లల పురోభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. పిల్లల పెంపకంలో భార్యతోపాటు భర్తకు కూడ పూర్తి బాధ్యత ఉంది. సమష్టికుటుంబాలలో ఇతరసభ్యులు ఈ బాధ్యతలను నిర్వహించేవారు. మారినవరిస్థితులలో పురుషులు తమ పురుషాధిక్యధోరణికి స్వస్తిచెప్పి పిల్లల పెంపక బాధ్యతను చేపట్టాలి. స్త్రీల

జ్ఞాందులను అర్థంచేసుకొని వారిని క్రుంగిపోనియ్యకుండా చూడవలసిన బాధ్యత పురుషులపై ఉంది.

### 5. ఋతుస్నానం ఆగిపోయేదశలో:

12-14 సంవత్సరాలమధ్య మొదలయిన ఋతుస్నానం 40-45 సంవత్సరాల మధ్య ఆగిపోతుంది. ఈ దశలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక మార్పులు, మానసికపరిణామాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా ముసలివారమయి పోతున్నామనే భావం వారిని క్రుంగగోస్తుంది. పర్వవసానంగా ఉత్సాహం తగ్గుతుంది. తమలో ఆకర్షణ తగ్గిపోవడంవల్ల భర్త నిర్లక్ష్యభావంతో చులకనగా చూస్తున్నాడనే అపోహకల్గుతుంది. పిల్లలు కూడ తమను గౌరవించటంలేదనే అనుమానం కల్గుతుంది. నహజంగా పిల్లలు పెద్దవారయిన పిదప క్రమశిక్షణతో వ్యవహరించరు. అంతర్గత శారీరక మార్పులు ఆలోచనలలో మార్పులను తెచ్చిపెద్దాయి. అప్పుడు బాహ్యపరిస్థితులను అంచనాకట్టే విధానంలో కూడా తేడా వస్తుంది. స్త్రీలలో వచ్చే ఈ మార్పులను ఇటు కుటుంబ సభ్యులు, అటు సమాజం స్త్రీలవ్యక్తిత్వలోపాలుగా పరిగణించి విమర్శిస్తారు. ఒకవైపు రసాయనసమతౌల్యం విచ్ఛిన్నమయి శారీరక, మానసిక బాధలను అనుభవిస్తూ ఉంటే, ఇంకొకవైపు బాహ్యపరిస్థితులు కూడా స్త్రీలకు మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేస్తాయి.

ఇంతకాలం పిల్లల పెంపకంలో, గృహ కార్యకలాపాలలో తీరికలేకుండా కష్టపడి సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని పొందిన గృహిణి ఋతుక్రమం ఆగిపోయేదశలో నిరాశానిస్పృహలకు లోనవుతుంది. ఏ పని చెయ్యాలన్నా ఉత్సాహం ఉండదు. బాధలతో క్రుంగిపోతుంది. కుటుంబ సభ్యులపై ద్వేషాన్ని పెంచుకొంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లుతుంది. ఆత్మాన్యూనతాభావం పెరుగుతుంది. ఈర్ష్యా అసూయ, ద్వేషం, కోపం, అపరాధభావం సమిష్టిగా వ్యతిరేక భావావేశాన్ని రెచ్చగొడతాయి. వారు అసంకల్పితంగా అసంగత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. పూర్వపు అనుభవాలను ప్రస్తుతపరిస్థితులతో పోల్చుకొని ఉద్రేక ఉద్యోగాలకు లోనవుతారు. వ్యాధినోరోధకవ్యవస్థ క్షీణించటంమూలంగా అనేక జబ్బులతో బాధపడ్తూ ఉంటారు. ఈ పరిస్థితులలో కుటుంబసభ్యులు ప్రేమవాత్సల్యాలను ప్రదర్శించి వారిని ఆదుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ముఖ్యంగా భర్తలు సహకారాన్ని సానుభూతిని ప్రదర్శించిన వత్తాను ఇవ్వాలి. అన్యోన్యతను పెంచుకొని కలహాలను నివారించవలసిన అవసరం ఉంది. బాహ్యపరిస్థితులు సహకరించకపోతే కొందరు స్త్రీలు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నంకూడా చేస్తారు. భార్యలను అర్థంచేసుకొని విజ్ఞతతో వ్యవహరించవలసిన బాధ్యత భర్తలపై ఉంది.



అలవాట్ల ప్రభావం ఇండిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

### 6. పురుషుల్లో మెనోపాజ్

పురుషుల ప్రవర్తనపై “టెస్టోస్టెరోన్” హార్మోన్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ “టెస్టోస్టెరోన్” సరఫరా తగ్గుతుంది. కొంతమందికి 45 సంవత్సరాలు వయస్సువచ్చేటప్పటికి “టెస్టోస్టెరోన్” తగిన మోతాదులో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఆ దశలో ప్రవర్తనలో మార్పు కనిపిస్తుంది. ఈ మార్పును “ఇరిటబుల్ మేల్ సిండ్రోమ్” అంటారు. ఇలాంటి మార్పుకు లోనయినవారు అకస్మాత్తుగా చిరాకుతో వ్యవహరిస్తారు. ఆత్రుత, తడబాటు, తరచు కన్నీళ్లు పెట్టుకోవడంవంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. నడివయస్సులో వ్యాధుల భయం, బాధ్యతలను గూర్చిన విచారం, నైవాహిక జీవితంలో ఆటుపోట్లు-ఇలాంటి మార్పుకు లోనయినవారిలో మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేస్తాయి. అప్పుడు వాస్తవాలకు, ఎదురుచూసే ఫలితాలకూ వారధి కట్టలేని తేడా కనిపిస్తుంది. వాస్తవాన్ని ఎదుర్కొనే ధైర్యం లోపిస్తుంది. చొరవ కుంటువస్తుంది. జీవితం అయిపోతోందనే భయం గతాన్ని తిరగదోడుతుంది. నేనేం సాధించాను? జీవితం అంటే ఇదేనా? నాకేం కావాలి? వంటి ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అత్యవిశ్వాసం క్షీణిస్తుంది. దురభిమానం పెరుగుతుంది. కుటుంబ



కలహాలు ఎక్కువవుతాయి. లైంగిక సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. సమస్యపరిష్కారశక్తి లోపిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి పరిశ్రమ వ్యూహాలను చేపడతారు. మత్తుమందులకు, మత్తుపానీయాలకు దాసులై వ్యవహరిస్తారు. ఎక్కువకాలాన్ని ఇంటిబయట గడపటానికి ప్రయత్నిస్తారు. క్లబ్బులలో పేకాడుతూ కాలాన్ని వృధా చేసుకొంటారు. ప్రతి పనిని వాయిదా వేస్తారు. అందరిని సాధిస్తూ కోపతాపాలను ప్రదర్శిస్తారు. పురుషులలో కనుపించే ఈ మార్పులు జన్యపరమయినవని గుర్తించాలి. వీటిని వ్యక్తిత్వలోపాలుగా భావించి వ్యక్తిప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురావాలని ప్రయత్నిస్తే లాభం ఉండదు. ఆ దశలో వారిని అర్థంచేసుకొని కుటుంబ సభ్యులు సానుభూతిని, ఆప్యాయతను, సహాయభూతిని ప్రదర్శించి ఆదుకోవాలి. విమర్శించడం వల్ల చాలా నష్టం జరుగుతుంది.

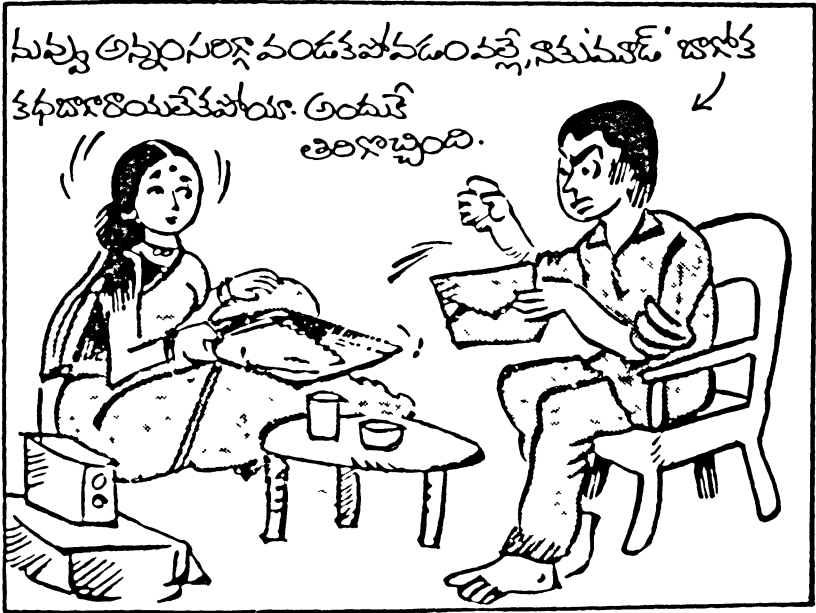
★ ★ ★

## IV. సమస్య పరిష్కారవ్యూహాలు

పెళ్ళంటే 'నూరేళ్ళ పంట' అనుకునేవారు తగ్గిపోతున్నారు. విడాకులు వీరవిహారంచేస్తున్న ఈ రోజులలో పెళ్ళంటే 'నూరేళ్ళ మంట'గా భావించేవారు ఎక్కువయిపోతున్నారు. విదేశాలలో పెళ్ళెందుకు చేసుకొంటున్నారని అడిగితే విడాకులు పుచ్చుకోదానికని టక్కున జవాబు చెప్పుతున్నారు. విదేశాలలో విడాకులు ఇప్పించటానికి ఉపాయాలు చెప్పే వ్యాపారసంస్థలు భారీగా లాభాలు గడిస్తున్నాయి. వివాహాలు కుదిర్చే పెళ్ళిళ్ళ పేరయ్యలకంటే విడాకులు మంజూరు చేయించటానికి ఆధారాలు సేకరించే వీరయ్యలకు గిరాకీ పెరుగుతోంది. ఇన్స్టంట్ పెళ్ళిళ్ళు చేయించే సంస్థల లాగానే, ఇన్స్టంట్ విడాకులు ఇప్పించే సంస్థలు అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో రోజురోజుకు ఎక్కువవుతున్నాయి. పిల్లి ఎలుకలలాగ కీచులాడుకొంటూ కాపురం చెయ్యడం కంటే విడాకులు తీసుకొని విడిపోవడం మంచిదనుకునేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. వివాహవిధ్వంసక సంస్కృతిని అరికట్టాలంటే పితృస్వామిక సమాజపోకడలను, పురుషాధిక్య భావజాలాన్ని తగ్గించుకొని, ఆడవారిని అర్థం చేసుకోవడానికి అందరూ కృషి చెయ్యాలి. ముఖ్యంగా "మా యింటికి వస్తూ ఏం తెస్తావు"? "మీ ఇంటికోస్తే ఏమిస్తావు?" అనే సంస్కృతికి స్వస్తిచెప్పాలి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి ఇతరులనుండి ఆశించే అలవాటును త్యజించి ఉదారస్వభావంతో, విశాలహృదయాన్నికలిగి ఉండి ఇచ్చిపుచ్చుకునే ధోరణిలో సమన్యలను పరిష్కరించుకునే నేర్పును సంతరించుకోవాలి. అసలు చాలామందికి సంఘటితాన్ని గురించి ఉన్నంత అవగాహన వ్యక్తిగత జీవితంగురించి ఉండటంలేదు. నాగరికత పెరిగి, కోరికలు గూరాలై స్వార్థి చెయ్యడం మూలంగా చాలామంది స్వార్థచింతనతో వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇతరులజీవితాలు తమకోసమే నిర్దేశించబడాలనే భావం ఈర్ష్యా అసూయ, ద్వేషం, కోపం వంటి వ్యతిరేక భావావేశాన్ని రెచ్చగొట్టుతున్నాయి.

### 1. సమస్య వస్తుగతంగా వుండదు:

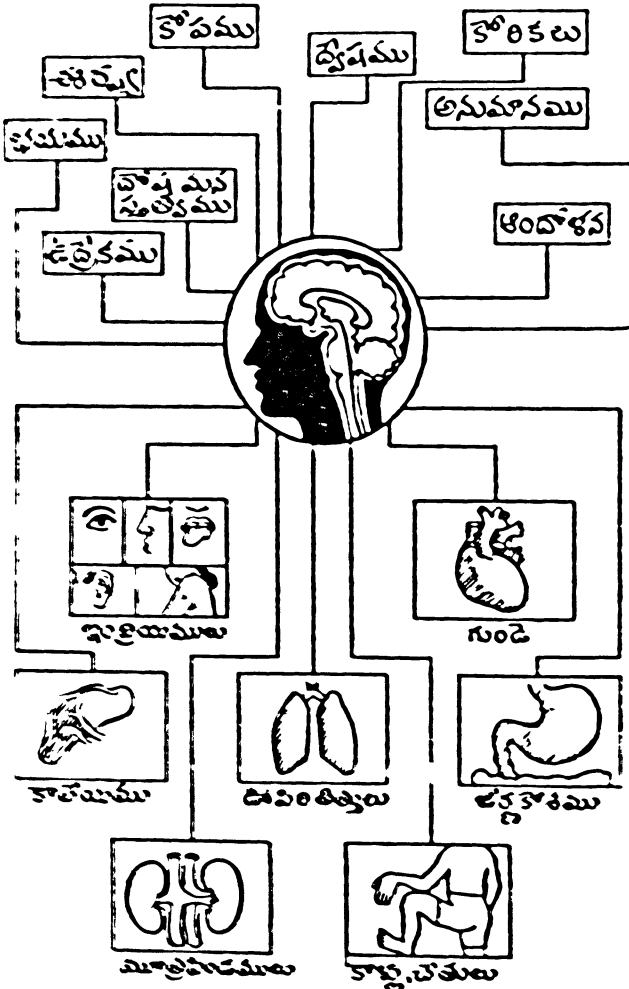
చాలామంది తమ మాటలతో, చేతలతో ఇతరులను హింసిస్తూ, తాము మాత్రం చిన్న విమర్శనుకూడా తట్టుకోలేక అతిగా స్పందింస్తుంటారు. తమ కోపతాపాలే తమను దహించివేస్తున్నాయనే సత్యాన్ని గ్రహించలేనివారు అకాల మృత్యువును తెచ్చిపెట్టుకొంటున్నారని అనేక పరిశోధనా ఫలితాలు నిరూపిస్తున్నాయి. తమ సమన్యలను పరిష్కరించుకోగల శక్తి ప్రతి ఒక్కరికి ఆనువంశికంగా జన్మ్యపరంగా సంక్రమిస్తోంది. కొందరు తమ అంతర్గతశక్తిని సద్వినియోగం



మన నిర్వచనం నుండి సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది

చేసుకోలేక సమస్యల విషయాలయంలో చిక్కుకొని కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. ఇతరుల ధృక్పథంనుండి సమస్యను విశ్లేషించే నేర్పుగలవారు అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారాన్ని కనుగొనగలుగుతారు. సమస్య వస్తుగతంగా ఉండదు. మన అనుభూతి సమస్యగా మనస్సురణలో మెదులుతుంది. సమస్య మన నిర్వచనాన్నిబట్టి ఉంటుంది. పరిష్కారం వైపు ఆలోచనలను ప్రసరింపజేస్తే మన నిర్వచనం నుండి సృజనాత్మక అవకాశాలు బహిర్గతమవుతాయి. సమస్యలను ఇతరులు సృష్టిస్తున్నారనుకొనేవారు సమస్యల పరంపరలతో సహజీవనం చేస్తూ ఉంటారు. మన అనుభూతులను సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను విశ్లేషించితే, అంతర్లీనంగా ఉన్న పరిష్కారం దిబ్బాకు వస్తుంది. వాస్తవాలను గుర్తించి ఇతరులతో పరస్పర అవగాహనతో వ్యవహరించగలవారు స్వశక్తిమీద విశ్వాసం ఉంచి, సృజనాత్మకతను ప్రదర్శిస్తూ ఆశావాదంతో స్పందిస్తారు. అలాంటివారు తామానందిస్తూ, ఇతరులను సంతోషపెట్టే వ్యూహాలను చేపట్టగలుగుతారు. అలాంటివారికి గౌరవమర్యాదలు అయాచితంగా లభిస్తాయి. ఇతరులను నిందిస్తూ, తమ లోపాలను గుర్తించలేనివారు ఏకాకిగా మిగిలిపోతారు. వారి మానసిక సంక్షోభం శారీరకగుణతలుగా బహిర్గతమవుతుంది.

అండుబాబులో ఉన్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోలేక అందని అవకాశాలను వెదుకుతూ శక్తిని వృథా చేసుకొనేవారు అనేక శారీరక రుగ్మతలలో బాధపడవలసి వస్తుంది.



అలోచనకూ అలోకానికి అమోఘాచనంబులు ఉంది.

## 2. ఆలోచనలో మార్పు లవసరం:

నిరాశావాదులు అసంకల్పిత వ్యతిరేక భావావేశానికి లోనయి తమ అంతర్గతశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నారు. ఇతరుల కళ్ళతో తమను తాము మాసుకోగలవారు తమ లోపాలను గుర్తించగల్గుతారు. అలాంటి వారు తమ వైఫల్యాలకు తామే కారణమని తెలుసుకోగల్గుతారు. తమ లోపాలను తాము సరిదిద్దుకొని అందరికీ ఆమోద యోగ్యమయిన పరిష్కారాలను కనుగొంటూ పురోగమించగల్గుతారు. సమస్య పరిష్కారశక్తి మిగిలిన జీవరాశులలో పటిష్టంగా ఉంటే మానవులలో వ్యక్తికీవ్యక్తికీ వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. అందువల్ల మన శక్తి సామర్థ్యాలను వృద్ధిచేసుకోనే బాధ్యత మన మీదే ఉంది. ఎవరికి వారు సవ్యంగా ఆలోచించి సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. సమస్యలను మన ఆలోచనలే సృష్టిస్తాయి. కాబట్టి, వాటిని పరిష్కరించుకోవడానికి మన ఆలోచనలో మార్పులు తీసుకురావాలి.

పురుషాధిక్య భావజాలం ఆలుమగల మధ్య ఏర్పడ్డ వివాదాల పరిష్కారానికి అడ్డుగోడగా ఉంటోందనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. భౌతికంగా పురుషులు స్త్రీలకంటే దృఢకాయులని నిరూపించడానికి శాస్త్రాధారాలు లేవు. శరీర పరిమాణంలో పురుషులు స్త్రీలకంటే పెద్దగా కన్పించినా శరీరాంతర్యాగాల పనితీరులో స్త్రీలే పైచేయని పరిశోధనా ఫలితాలు నిరూపిస్తున్నాయి. సగటు స్త్రీల ఆయుఃప్రమాణం పురుషులకంటే ఐదారు సంవత్సరాలు ఎక్కువని గణాంకవివరాలు నిరూపిస్తున్నాయి. 65 సంవత్సరాలు దాటిన జనాభాలో 75 శాతం ఆడవారేనని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిగిన సర్వేలో తేలింది. గర్భస్థశిశువును తయారుచేసి, పెంచి పోషించడానికి స్త్రీల వ్యాధినిరోధకపు శక్తి పురుషులకంటే సమర్థవంతంగా ఉంటుంది. పురుషుల తొందరపాటు చర్యవల్ల అనేక ప్రమాదాలకు లోనవుతున్నారు. వ్యతిరేక భావావేశానికి తరచు లోనవడం మూలంగా గుండెజబ్బులమూలంగా చనిపోయే పురుషుల సంఖ్య స్త్రీలకంటే రెట్టింపు. ఎక్కువమంది మగవారు ఆత్మహత్యలు చేసుకొంటున్నారు. మత్తువదార్థాలు మత్తుపానీయాలు, సిగరెట్లు వంటి అలవాట్ల మూలంగా ఎక్కువమంది పురుషులు త్వరగా చనిపోతున్నారు.

## 3. స్త్రీస్వామిక సమాజం:

ఆదిలో స్త్రీల శక్తిసామర్థ్యాలను గుర్తించిన సమాజం ఆమెనే కుటుంబ పెద్దగా గుర్తించింది. సమాజ పురోభివృద్ధికి కావలసిన మానవశక్తిని ఉత్పత్తిచేసే సామర్థ్యం స్త్రీలకు ఉంది. కాబట్టి స్త్రీమూర్తులనే దేవతలుగా ఆరాధించేవారు.

స్త్రీదేవతలకు క్రూరజంతువులను వాహనాలుగా ఊహించి, విగ్రహాలను తయారుచేసి పూజించేవారు. ముప్పుయివేలసంవత్సరాలనాటి దేవతావిగ్రహాలలో 75 శాతం స్త్రీమూర్తులే. ఆ నాటి సాంఘికజీవనంలో స్త్రీలే విధాన నిర్ణేతలు. అన్ని అధికారాలు వారి చేతులలోనే ఉండేవి. పురాతన త్రవ్యకాలలో ఇందిలో పెద్ద ఆసనం స్త్రీదేవని తేలింది. శవాలను పాలిపెట్టేటప్పుడు కూడ కుటుంబపెద్ద అయిన స్త్రీశవం చుట్టూ మిగిలినవారి శవాలను పాలిపెట్టేవారు. పురుషులు వేటకు వెళ్ళి తెచ్చిన ఆహారాన్ని స్త్రీలు అందరికీ పంచిపెట్టేవారు. పురుషులు వేటకు వెళ్ళినప్పుడు పిల్లలను, వృద్ధులను స్త్రీలు సంరక్షిస్తూ ఉండేవారు. అందువల్లే ఇప్పటికీ స్త్రీ ఆకారంలో శక్తిస్వరూపాన్ని పూజిస్తున్నాం. గింజలను నాటి వాటిని మొక్కలుగా పెంచి ఆహారాన్ని సంపాదించుకొనే విధానాన్ని కనిపెట్టింది కూడ స్త్రీలే. నిలకడగా ఉండి ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేసుకోవడాన్ని నేర్చుకొన్న తరువాత మానవసమాజం సంచారజీవితానికి స్ఫూర్తిచెప్పి స్థిరనివాసం ఏర్పర్చుకొన్నది.

వ్యవసాయాన్ని వృత్తిగా చేపట్టి స్థిరనివాసం ఏర్పర్చుకొన్న తరువాత పని విభజన, ఆహారాన్ని నిలవ వుంచుకోవడంవంటి సంస్కృతి మొదలయింది. వ్యవసాయానికి జంతుశక్తిని వినియోగించటం మూలంగా పనిముట్లు తయారు చెయ్యవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. అప్పటినుండి పురుషుల తెలివితేటలకు, సృజనాత్మకతకు విలువపెరిగింది. తెలివితేటలలో స్త్రీలకంటే పురుషులే అధికలనే భావాన్ని ప్రచారం చెయ్యడానికి పురాణాలను రచించారు. స్త్రీని వ్యక్తిగత ఆస్తిగా వరిగడించటం మొదలుపెట్టారు. పురుషులు రచనావ్యాసంగాన్ని చేపట్టి సమాజపోకడలను నిర్దేశించారు. స్త్రీల స్వేచ్ఛను తగ్గించి వారిని రెండవ శ్రేణి పౌరులుగా చిత్రికరించారు.

#### 4. ఇంటిపనికి ఆర్థికవిలువ కట్టాలి:

మానవులు లక్షలాది సంవత్సరాలుగా జీవిస్తూ ఉన్నప్పటికీ పురుషాధిక్య భావజాలం పదివేల సంవత్సరాలనాడు మొదలైంది. అందువల్ల మానవ సమాజ మనుగడలో అధికశాతం స్త్రీలదే పైచెయ్యిగా ఉండేది. సమాజం స్థిరనివాసం ఏర్పర్చుకొన్న తరువాత కొంతమంది మేధావులు అనేకప్రమాణాలను పరిధులను రూపొందించి సమాజపోకడలను సంప్రదాయాలుగా స్థిరపర్చారు. ఆ దశలో స్త్రీలను అబలలుగా భావించి వారి రక్షణ బాధ్యతను పురుషులకు ఒప్పజెప్పారు. అంటే బాల్యంలో తండ్రి, వివాహమయిన తరువాత భర్త, వృద్ధాప్యదశలో పుత్రుడు స్త్రీకి సంరక్షకుడిగా వ్యవహరించాలని మార్గనిర్దేశనం చేశారు. స్త్రీల అధికారాన్ని అభివృద్ధి చెందనీయకుండా ఎప్పటికప్పుడు చట్టాలను మార్చుతూవచ్చారు.

పురుషాధిక్యభావజాలంతో స్త్రీలు చేసే ఇంటిపనికి, మానవీయసేవలకు ఆర్థికవిలువ ఇవ్వలేదు. స్త్రీలను కేవలం పురుషులపై ఆధారపడి జీవించే విధంగా కట్టుబాట్లను సాంప్రదాయాలను రూపొందించారు. సమాజం తయారుచేసిన ఇలాంటి ముసుగులోనే స్త్రీలు ఇమడాల్సి వచ్చింది.

ఆధునిక సమాజం చట్టపరంగా స్త్రీలకు పురుషులకు సమాన ప్రతిపత్తిని కలుగజేసింది. అందువల్ల స్త్రీవిమోచనా ఉద్యమాలు స్త్రీలకు తగిన స్థానం కలిగించాలని కృషిచేస్తున్నాయి. అందులో భాగంగా ఇంటిపనికి, ఆర్థిక విలువను కట్టి జాతీయాదాయంలో ఆ విలువను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని ఉద్యమిస్తున్నాయి. ఉద్యోగం చేసే పురుషులకంటే ఇంటిపనులు చేసే స్త్రీలు 13శాతం ఎక్కువ పనిగంటలు శ్రమ పడుతున్నారని స్త్రీలు వాదిస్తున్నారు. జాతీయాదాయంలో ప్రతిబింబించని స్త్రీల శ్రమశక్తికి న్యాయమైన విలువను ఇవ్వాలని స్త్రీ విమోచన ఉద్యమకర్తలు కోరుతున్నారు.

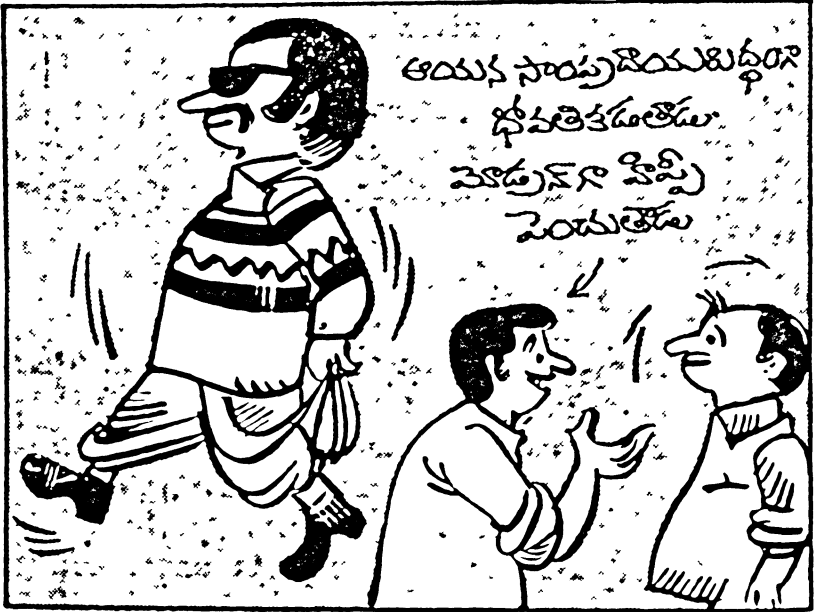
### 5. స్త్రీ ఖస్తువయిపోయింది:

ఒక అంచనా ప్రకారం ప్రపంచంలో మొత్తం స్త్రీలు చేసే ఇంటిపని, వంటపని, పిల్లల పెంపకం వంటి సేవలను పనివాళ్ళతో చేయించితే ఆ పనుల ఆర్థిక విలువ అమెరికా, జపాను, జర్మనీదేశాల జాతీయాదాయానికి సమానమవుతుందని తేలింది. అందువల్ల పురుషులు తమ ఆదాయంలో కొంతభాగాన్ని ప్రతినెల భార్యల భాతాలో జమకట్టవలసిన తరుణం ఆనన్నమైంది. స్త్రీల సేవలకు తగిన ఆర్థికవిలువను ఇచ్చి వారికి సమానస్థాయి నివ్వవలసిన అవసరం ఉంది.

ఒకనాడు స్త్రీ సర్వస్వతంతురాలు. ఇప్పుడు ఆమె ప్రాణంగల మస్తువు, ఒక బానిస, ద్వితీయశ్రేణి మనిషి, మొగవాడి అస్తి, మొగవాడి చేతిలో కీలుబొమ్మ. కొందరు భర్తలు భార్యలను కొట్టుతున్నారు. మానభంగాలు చేస్తున్నారు. కాల్చిచంపుతున్నారు. రోడ్డుమీద, బస్సులో, ఆఫీసులో, కాలేజీలో, వెకిలిచేష్టలతో, వెగటు చూపులతో కించపర్చుతున్నారు..

లైంగిక సంబంధాలు, పునరుత్పత్తివంటి అంశాలను పితృస్వామ్య సంస్కృతి కాసిస్తోంది. సమాజం పతివ్రతల కథలు, వ్రతాలు లాంటి సాంఘిక కట్టుబాట్లను స్త్రీలకు ఉగ్గుపాలతో పట్టిపోస్తోంది. కుటుంబం లేకపోతే రక్షణ లేదనే పిరికితనాన్ని చిన్నతనంనుండి నేర్పుతోంది. మగపిల్లలకు తలకొరివిపెట్టే హక్కును కలుగజేసింది. పుత్రులను కనలేని తల్లి అనేక అవమానాలకు గురవుతోంది. స్త్రీపట్లవున్న వివక్ష గర్భస్థదశలోనే మొదలవుతోంది. పిండదశలోనే అడవిపిల్లలను గుర్తించి గర్భవిచ్ఛేదం ద్వారా స్త్రీపుట్టుకను నిరోధిస్తున్నారు.

స్త్రీ పురుషులిద్దరూ పరస్పర పూరకాలుగా ఉండి సమాజ పురోభివృద్ధికి తోడ్పడటానికి బదులు స్త్రీలు పురుషాధిక్య పోకడలకు బలి అవుతున్నారు. పెళ్ళిళ్ళు కుదిర్చేటప్పుడు ఆడపిల్లలను వస్తువును చూసినట్లుగా చూసి, వ్యాపార రీతులలో కట్నాలు కానుకలు బేరం చేసుకొంటున్నారు. చిన్న పిల్లల పుస్తకాలలో తండ్రి ఉద్యోగం చేస్తాడు. తల్లి ఇంటిపనులు చేస్తుంది - అని ఉంటుంది.



సంప్రదాయాలకు - ఆధునిక అవసరాలకు వారధి కట్టాలి

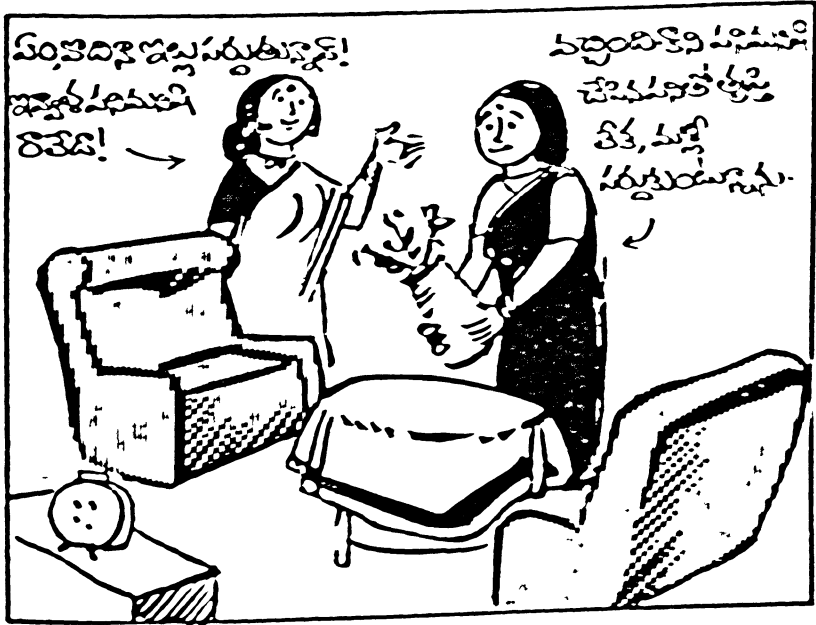
**6. సంప్రదాయాలకు - ఆధునిక అవసరాలకు వారధి:**

మారుతున్న సమాజంలో స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ఇంటి పనిచెయ్యవలసిన అవసరం ఏర్పడుతోంది. అభివృద్ధిచెందిన దేశాలలో పురుషులు విధిగా పిల్లలను ఎత్తుకోవడం, స్నానం చేయించటం, వంట వండటంలాంటి పనులు చేయక తప్పడం లేదు. మనదేశంలో కూడా మగపిల్లలకు ఇంటి పనులు, ఆడపిల్లలకు బయటపనులు నేర్పవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. భవిష్యత్తులో ఆలుమగలు ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తేగాని ఇంటి ఖర్చులను భరించే స్తోమత ఉండదు. పురుషాధిక్య భావజాలం వనులను మగవనులుగాను, ఆడవనులుగాను విభజించి స్త్రీల పనిభారాన్ని పెంచింది. ప్రసార సాధనాలు, ప్రచార పద్ధతులు మన జీవన



విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. వ్యాపార ప్రకటనలు, ద్రీని ఇంటిమనిసి అంకితమయిన వ్యక్తిగా వార్తాపత్రికలోను, టీవీలోను చూపిస్తున్నాయి. సినిమాల్లో ద్రీలను సాంప్రదాయక వర్ణములలో చిత్రీకరిస్తున్నాయి. మనం సందీకారంలో ఉన్నాం కాబట్టి పూర్వసాంప్రదాయాలకు, ఆధునిక ఆవనరాలకు వారధి కట్టవలసిన తరుణం ఏర్పడింది.

సామాజిక వ్యవస్థ ప్రజాస్వామ్య సిద్ధాంతాలపై పునర్నిర్మాణం అవుతున్న తరుణంలో కుటుంబంలో పురుషాధిక్యతోరణులు కొనసాగటానికి వీలు ఉండదు. భార్యలు ప్రశ్నించే హక్కును వినియోగించుకొంటారు. వియంతృత్వభోరణులకు అడ్డుకట్టపెట్టారు. అందువల్ల భార్యల ఆశలను, ఆవాంక్షలను అర్థం చేసుకోవలసిన బాధ్యత పూర్తిగా భర్తలపై ఉంది. తాము భార్యలుగా ఉంటే తమ భర్తలనుండి ఎటువంటి ప్రవర్తనను ఎదురుచూస్తారో అలాంటి ప్రవర్తనను కలిగి ఉండటానికి భర్తలు కృషి చెయ్యాలి. చాలామంది భార్యలు కుటుంబ పరువు, విజ్ఞం భీష్మత్తులాంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి సాంఘిక కట్టబాజుకలోనై ఓర్పుతో వ్యవహరిస్తున్నారు. వారి ఓర్పుకు కూడ హద్దులు ఉంటాయని, కుటుంబాలు జైక్కువచ్చి భర్తలు గుర్తించాలి.



అక్కణంబి నింకడం అనుకృతిని కడకేర్తుంది

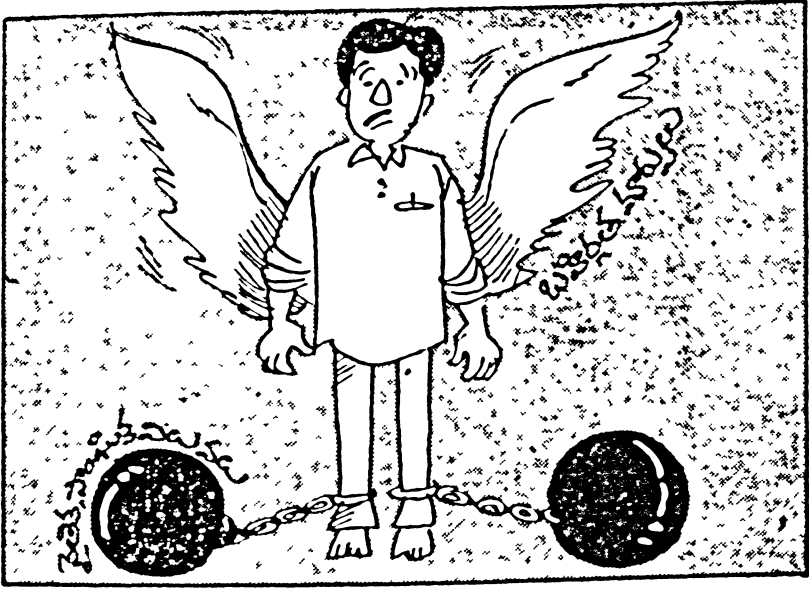
## 7. లక్ష్యంలేని నిరీక్షణ:

కుటుంబం అనే రక్షణ కవచంలో భర్త చేసే నిర్లక్ష్యక హింసాక్రియలు బయటకు రావడం లేదు. భర్తలు చట్టాలకు అతీతులుకారు. కుటుంబవ్యవహారాలలో ప్రభుత్వజోక్యం పెరుగుతుంది. స్త్రీల మంచితనం వల్ల అనేక శిక్షార్హమయిన నేరాలు న్యాయస్థానాలకి రావడం లేదు. పరిస్థితి అదుపు తప్పకముందే భర్తలు తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఇంతవరకు అభద్రత, పరువు, ఆర్థిక సమస్యలు, నైతిక విలువలు వంటి అంశాలు చాలా మంది స్త్రీలను ప్రభుత్వ సహాయాన్నిగాని, స్త్రీ విమోచన సంస్థల అండనుగాని కోరవనివ్వడంలేదు. ఈనాడు పురుషుల హింసను స్త్రీలు ఐక్యంగా ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధపడుతున్నారు. ఆదర్శ దాంపత్యమనే మూసను పగులగొట్టి గృహిణి బయటకు రావడానికి సిద్ధమవుతోంది. సాంప్రదాయమనే జీవనమాధిలో ఊహిరాడక స్త్రీ కొట్టు మిట్టాడుతోంది. వివాహమనే ఊబిలో కూరుకుపోయిన స్త్రీని రక్షించటానికి అనేకులు సిద్ధంగా ఉన్నారు. స్త్రీజీవితమంతా లక్ష్యంలేని నిరీక్షణగా ఉంటోందని అనేకగృహిణులు వాపోతున్నారు. చాకిరీ చెయ్యలేక, బాధను బహిర్గతం చెయ్యకుండా ఓర్పుతో చాలామంది సతమతమవుతున్నారు. స్త్రీలు చేస్తున్న త్యాగాలకు గుర్తింపు లేకపోగా సూదీపోటు మాటలతో భర్తలు భార్యలను హింసిస్తున్నారు. ఎంత కష్టపడ్డా ఎదురుచూసిన ఆప్యాయత, అనురాగం, సానుభూతి, ప్రేమ ప్రోత్సాహం లభించటంలేదు. ఉదాహరణకు పరిమళాన్ని వెదజల్లే రుచికరమయిన వంటలను తయారుచేసి ఆప్యాయతతో వడ్డిస్తుంటే ఉప్పు తక్కువయిందనో, కారం ఎక్కువయిందనో విమర్శిస్తూ తింటారు. ఎంత చేసినా చెయ్యని పనులను ఎత్తిచూపి భర్తలు దెప్పుతారు. బలవంతపు రాజీతో మనస్సును చంపుకొని శరీరంపై హక్కును వదులుకొని అనేక సర్దుబాట్లతో దోపిడీని భార్య సహిస్తోంది. నిరంతరం నిర్విరామంగా శ్రమపడ్తున్నా అసంతృప్తితో స్త్రీ జీవితాన్ని గడపుతోంది.

## 8. పరస్పర విరుద్ధమైన విలువల నేపథ్యం:

భార్యల అవసరాలను, ఆకాంక్షలను తీర్చటానికి భర్తలు మానసిక వత్తాసు నివ్వాలి. భార్యను భాగస్వామిగా భావించి సలహా, ప్రోత్సాహాలను అందించాలి. మనసిచ్చి మాట్లాడాలి. భార్యచెప్పే విషయాలను ఓవికతో వినాలి. సమష్టి నిర్ణయాలుచేసి సంసారాన్ని ఒడుదుడుకులు లేకుండా ముందుకు నడపాలి ఇలాంటి ప్రయత్నాన్ని భర్తలు చిత్తశుద్ధితో చేపడితే భార్యలు సహకరిస్తారు.

పురాతన విలువలు స్థిరత్వాన్ని ప్రబోధిస్తున్నాయి. చైతన్యవంతమయిన ఆధునిక జీవన విధానం మార్పులు తెచ్చిపెడతీసింది. పరస్పర విరుద్ధమైన విలువల



విలువలను సమన్వయం చేసుకోవాలి

నేపథ్యంలో క్షిప్రసమస్యల సుడిగుండంలో చిక్కుకొని స్త్రీ కొట్టుమిట్టాడుతోంది. పర్యవసానంగా మానసిక ఒత్తిడులకులోనయి, స్త్రీ సంక్షోభాన్ని అనుభవిస్తోంది. ఇలాంటి వాతావరణంలో ఉద్యోగినులు మరింత ఎక్కువ బాధను అనుభవిస్తూన్నారు. చిన్నతనంనుండి ఉద్యోగ నిర్వహణకు అవసరమయిన విషయపరిజ్ఞానం, అనుభవం, నైపుణ్యం లభించకపోవడంమూలంగా ఉద్యోగినులు అడుగుడుగునా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటు ఇంటిపనులతోను, అటు కార్యాలయాల పనిభారంతోను ఉద్యోగినులు భరించలేని బాధలను మోస్తున్నారు.

ఈనాటి సాంఘిక పరిస్థితులు భార్యాభర్తలిద్దరు ఉద్యోగం చేస్తేగాని జీవనం గడవని వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. అందువల్ల ఉద్యోగినులకు అనుకోని ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. పూర్వసాంప్రదాయాల ప్రకారం భార్యగాను, తల్లిగాను, కోడలుగాను అనేక గురుతర బాధ్యతలను ఉద్యోగిని నిర్వహిస్తోంది. ఆధునిక పరిస్థితులకనుగుణంగా సంస్థలలో పురుషులతో సమానంగా స్త్రీ ఉద్యోగవిధులను నిర్వహిస్తోంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో చిన్న వయస్సునుండి తమ అవసరాలకంటే ఇతరుల అవసరాలకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడానికి అలవాటుపడ్డ స్త్రీ ఓర్పుతో, నేర్పుతో త్యాగాన్ని సాధనం చేసుకొని చాకచక్యంగా జీవితాన్ని కొనసాగిస్తోంది.

## 9. ఉద్యోగినికి అంతంలేని పని:

గృహమే స్వర్ణసీమని భావించే ఉద్యోగిని సింకులోని వంట పాత్రలను మిలమిలలాడేటట్లు తోమి, గచ్చును తడిగుడ్డతో శుభ్రంగా తుడిచి, పాపాయికి స్నానం చేయించి, మరుగుదొడ్డిని శుభ్రపరచి, వంటచేసి అందరికి పెట్టి తాను తిని ఉద్యోగం చెయ్యడానికి బయలుదేరుతుంది. ఉద్యోగినిగా ఉన్న స్త్రీ తన కాలాన్ని ఇంటికి, కార్యాలయానికి పంచి ఇచ్చి తనకంటూ ఏమీ మిగుల్చుకోవడం లేదు. కుక్కర్లు కూత, గ్రెండరు మోత, చేతిలో చీపురుకట్ట పనిని తెమలనివ్వవు. బట్టలను ఎంత శుభ్రంగా ఉతికినా ఇంకా మరకలు మిగిలిపోతాయి. ఎన్ని గుండీలు కుట్టినా ఇంకా ఊడిపోయే గుండీలెన్నో గ్యాస్ అయిపోయిందనో, గ్రెండర్ పనిచెయ్యడం లేదనో, సింకునిండా గిన్నెలు ఉన్నాయనో, కూరలు లేవనో, ఏదో ఒక దిగులు. ఆదివారం భర్తకూ పిల్లలకూ, సెలవు. అయినా ఇంటి చాకిరికి సెలవు ఉండదు. ఉద్యోగినికి ఇంటిచాకిరి ఎక్కువ. ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి తీరిక ఉండదు. కుటుంబాన్ని సంతోషపెట్టటానికి ఎంత శ్రమపడ్డా అసంతృప్తి పట్టి పీడిస్తుంది.

ఆఫీసునుండి ఇంటికి రాగానే ఇంతకుముందు సగంలో వదిలి వెళ్ళిన పనులను పూర్తిచెయ్యాలి. ఆఫీసునుండి ఆలస్యంగా వస్తే భర్త అనుమానంతో స్వాగతం చెబుతాడు. సూటిపోటీ మాటలతో భార్య మనసుపై గాయాలు చేస్తాడు. ఇలా ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్న గృహిణులకు ఎంత ఉన్నతోద్యోగం చేస్తున్నా భర్తలకంటే ఎక్కువ సంపాదిస్తున్నా, పెద్ద చదువులు చదివినా మానసిక క్షోభ మాత్రం తప్పటం లేదు.

భార్యభర్తలిద్దరు సమాన స్థాయిలో పరస్పర అవగాహనతో సంప్రదింపుల ద్వారా కుటుంబ నమన్యలను పరిష్కరించుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఇంటిపనులలో భర్త భాగం పంచుకోవాల్సి ఉంది. ఉద్యోగినుల అనారోగ్యానికి మూలకారణం మానసిక ఒత్తిడే. ఉద్యోగినుల మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి భర్తలు, కుటుంబ సభ్యులు కృషి చెయ్యాలి.

## 10. ఉద్యోగినుల ద్విపాత్రాభినయం:

మన పూర్వికులు స్త్రీని గృహానికి పరిమితం చేస్తూ వారు చెయ్యవలసిన పనులను నిర్దేశించారు. మారుతున్న పరిస్థితుల మూలంగా సమాజ కార్యకమాల నిర్వహణలో స్త్రీలకు పురుషులతో సమాన అవకాశాలు లభిస్తున్నాయి. పర్యవసానంగా పాశ్చాత్య సాంప్రదాయాలను అనుకరిస్తూ ఉద్యోగినులు రెండు చట్రాలలో ఇమడవలసివస్తోంది. స్త్రీల ఉత్పాదకతను రెండు వేరువేరు కౌలమానాలతో

కొలవడానికి ప్రయత్నించటం మూలంగా ఉద్యోగినులు జీవితమేగాన్ని తట్టుకోలేక పోతున్నారు. వారు పరిష్కారం లేని అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తోంది. మీదు మిక్కిలి భర్తల నిర్ణేతుక ప్రవర్తన వారి మానసిక వత్తిడిని మరింత పెంచుతున్నాయి. ఉద్యోగిని అర్థం చేసుకొని, వారి ఇబ్బందులను గుర్తించి సానుభూతితో వ్యవహరిస్తే వారు ఎంత పనిచేసినా ఉత్సాహంతో చెయ్యగలుగుతారు. ప్రతి ఒక్కరికి తమను ఇతరులు అర్థం చేసుకొని తమ ప్రత్యేకతను గుర్తించాలని ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరికి మానసిక అవసరాలు ఉంటాయి. తమ ఇబ్బందులను, ఉద్రేక ఉద్వేగాలను ఇతరులతో పంచుకోవాలని ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కష్టాలను ఇతరులతో పంచుకుంటే తగ్గిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అట్లాగే సంతోషాన్ని ఇతరులతో పంచుకుంటే రెట్టించిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అందువల్ల భర్తలు ఉద్యోగినుల ఆవేదనను అర్థంచేసుకొని ఓదార్చితే తప్ప, జీవితం సుఖసంతోషాలతో సాగిపోదు. సంసారం అనే బండికి ఆలుమగలు రెండు చక్రాలాంటివారు. అందులో ఏ చక్రం పని చేయకపోయినా బండి ముందుకు సాగదు. అరమరికలులేకుండా ఉండవలసిన ఆలుమగల మధ్య పొరపొచ్చాలు వస్తే చర్చల ద్వారా, సంప్రదింపుల ద్వారా సామరస్య దృక్పథంతో అమగాహన లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవాలి. ఈ కృషిలో మగవారు ఎక్కువ చొరవ తీసుకోవాలి. సంసారంలో ఆనందోత్సాహాలు వెల్లివిరియాలంటే ఆడవారిని అర్థం చేసుకొనే నేర్పును మగవారు సంతరించుకోవాలి.

### 11. సాన్నిహిత్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి:

ఒక వ్యక్తి తన జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకొనేటప్పుడు అనేక అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని బాగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఈ దశలో స్త్రీల మనస్తత్వాన్ని గూర్చి అర్థం చేసుకొని మెలకువతో వ్యవహరించాలి. ముఖ్యంగా జీవితంలో తృప్తి అన్నది మగవారికీ, ఆడవారికీ భిన్న దిశలనుండి లభిస్తుంది. మగవారికి తృప్తి 40 శాతం వృత్తినుండి, 60 శాతం కుటుంబ వ్యవస్థనుండి లభిస్తుంది. కాని ఆడవారికి 80 శాతం తృప్తి కుటుంబవ్యవస్థనుండి లభిస్తుంది. అందువల్ల వివాహవ్యవస్థనుండి అపేక్షించే ఫలితాలు ఆడవారికి, మగవారికి భిన్నంగా ఉంటాయి. భార్యభర్తలు ఇచ్చిపుచ్చుకునే ఉదారస్వభావాన్ని, విశాలహృదయాన్ని కలిగి ఉండాలి. తమ దృక్పథమే సరయినదని పట్టుబట్టితే అమగాహనలోపం ఏర్పడుతుంది.

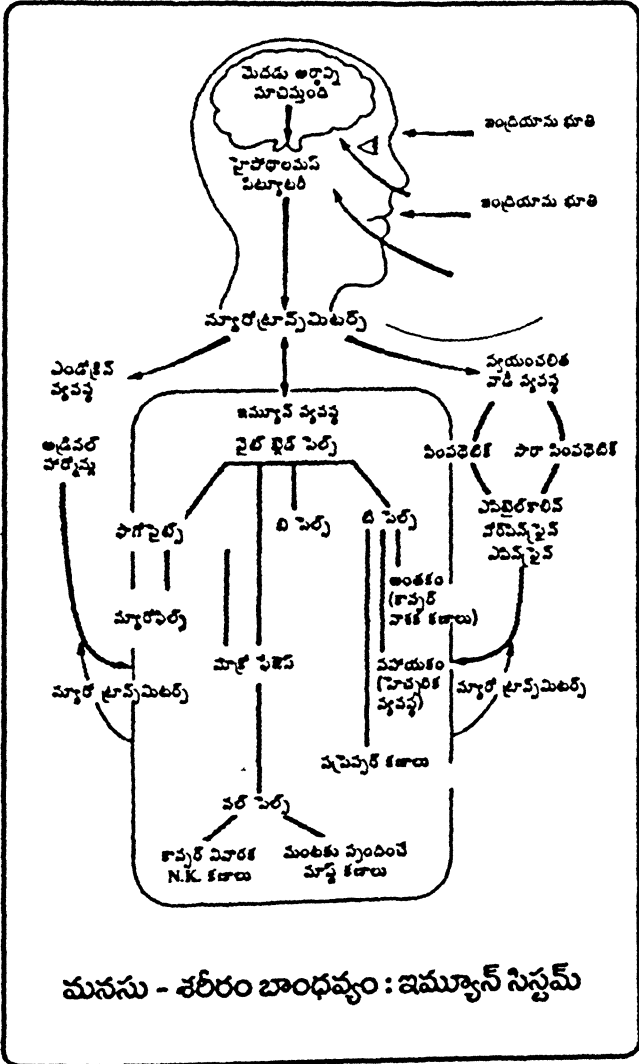
వ్యక్తివ్యక్తికి ప్రేరణలోనూ, స్పందనలోనూ, అనురాగంలోనూ, అప్యాయత లోనూ ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. విశాల హృదయానికి ఇదమిద్దమయిన నిర్వచనంలేదు. కాని ప్రతి ఒక్కరూ తమ దృక్పథమే సరైనదని వాదించటం వల్లే ఆలుమగల మధ్య వివాదాలు ఏర్పడుతాయి. వ్యక్తులమధ్య జరిగే వ్యవహారాలన్ని

సమాన ప్రతిఫలి ఆధారంగా జరిగితే సామరస్యంగా ఉంటుంది. ఇతరులనుండి మన మెంత ఆశిస్తున్నామో అంత పరిమాణంలో మనం కూడా ఇవ్వగలిగినాడు సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. ఎదుటివారిలోని మంచిని గుర్తించగలిగినప్పుడు మనలోని మంచి అందరికీ స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. మొదట్లో అవగాహన కుదరటానికి కొంత కష్టమనిపించినా ఆలుమగలిగిద్దరూ ఏకలక్ష్మ్యంతో కృషిచేస్తే సాధించలేనిది లేదు. పెళ్ళికి ముందు భార్యభర్తలిద్దరు అనేక ఊహలతో ఎదుట వారినుండి ఎంతో ఎదురు చూస్తారు. పెళ్ళయినతరువాత వాస్తవ పరిస్థితులు ఊహలకు భిన్నంగా ఉంటాయి. ఈ తేడాని ఎదుటివారు కలుగజేశారనే అపోహతో అసంతృప్తిచెందుతారు. ఆలోచనలకు నిజ పరిస్థితులకు మధ్య ఉన్న తేడాని ఎదుటివారు కలుగచెయ్యలేదనే సత్యాన్ని గ్రహించితే తప్ప సుఖశాంతులు ఉండవు.

## 12. వ్యతిరేక భావావేశాల ప్రభావం:

ఒకరి ప్రవర్తనపై రెండవ వారి ప్రభావం పరస్పర అవగాహన ద్వారా, అనుబంధం ద్వారా రాలి. కోపం, అసహనం, ఈర్ష్యలాంటి వ్యతిరేక భావావేశాలు సంసారంలో సంక్షోభాన్ని సృష్టిస్తాయి. తమ సుఖసంతోషాలకోసం ఇతరులను నిందించటం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తనలోని లోపాన్ని ఎత్తిచూపేముందు ఆ విమర్శను ఎదుటి వ్యక్తి ఎట్లా స్వీకరిస్తాడో అని ఆలోచించి విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. ఎదుటి వారుకూడా ఆలోచించి పరిష్కారాలను కనుగొనగలరనే నమ్మకంతో సమస్యను వారి దృక్కోణంనుండి చూసి విజ్ఞతతో పురోగమించాలి.

ఆలుమగలు అప్పుడుప్పుడు కీచులాడుకోవడం సహజం. కాని కక్షసాధింపు ధోరణితో తరచూ ఒకరిని ఒకరు నిందించుకుంటూ ఉండే ఉద్వేగాలకు లోనయితే అనారోగ్యానికి లోనుగావలసి వస్తుంది. వైవాహిక జీవితంలో ప్రేమ, లైంగిక తృప్తి, ఆనందంతోపాటు అభిప్రాయ భేదాలను సర్దుకుపోవలసిన అవసరం ఉంది. సమస్యలు లేని జీవితం ఉండదు. ప్రతి లాభంలోను అంతర్గర్భితంగా కొంత నష్టం ఉంటుంది. నష్టం స్పష్టంగా కనిపించదు. లాభాన్ని పొందాలనుకొన్నప్పుడు ఉపరితలంలో కనిపించని నష్టాన్ని కూడా అంచనా కట్టి సమస్యలను సవాలుగా పరిగణించి, చొరవతో వ్యవహరిస్తే ఉత్తమ పరిష్కారాలు లభిస్తాయి. వివాహం చేసుకోవాలనే నిర్ణయం మూలంగా భార్యాపిల్లలతో కలిసి జీవించవలసిన పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అందువల్ల కుటుంబంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను భార్యా పిల్లలు సృష్టించడం లేదు. వివాహం చేసుకోవాలనే నిర్ణయం మూలంగానే ఈ సమస్యను తామే సృష్టించుకొంటున్నారని కాబట్టి దానిని పరిష్కరించుకోవలసిన బాధ్యతను కూడ తామే చేపట్టాలి.



వ్యతిరేకభావావేశం శారీరక దుగ్గుళలను కలుగజేస్తుంది

### 13. కుటుంబకలహాల ప్రభావం:

కుటుంబకలహాలు భార్యాభర్తల శరీరంలోని జీవరసాయనాల సమతౌల్యాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. ఎప్పుడో ఒకసారి కలహాలు వస్తే అంతర్గత స్థితిస్థాపక వ్యవస్థ శరీరంలోని జీవరసాయనాల సమతౌల్యాన్ని పునరుద్ధరించగల గల్గుతుంది. కాని నిరంతరం కలహాలతో సతమతమవుతూ ఉంటే వ్యాధినిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది. అందువల్లే తరచు కీచులాడుకునే ఆలుమగలు అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. పురుషులు తమ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి కోపతాపాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. స్త్రీలు ఉద్రేక ఉద్వేగాలను దిగమింగి వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థను క్షీణింపజేసుకొంటారు. భావావేశాన్ని బహిర్గతపరచినా, దిగమింగినా అనారోగ్యం కలుగుతుంది. కుటుంబ కలహాలవల్ల స్త్రీలు ఎక్కువ నష్టపోతారు. గృహిణులకు వచ్చే శారీరక రుగ్మతలలో అధికభాగం భర్తల నిర్లక్ష్య ప్రవర్తనలవల్లనే అనేక పరిశోధనా ఫలితాలు నిరూపిస్తున్నాయి.

ప్రకృతి స్త్రీపురుష సంబంధాలను పరస్పర పూరకాలుగా ఉండడానికి ఏర్పాటు చేసింది. మనవ సమాజ అభివృద్ధికి అలాంటి పరస్పరసహకారం అవసరం. స్త్రీలకు సమాన ప్రతిపత్తి ఇవ్వకపోవడంవల్ల కుటుంబకలహాలు ఏర్పడుతున్నాయి. భిన్న వాతావరణంలో పెరిగిన స్త్రీ పురుషులు వివాహమైన తరువాత పరస్పర అవగాహనతో కలసి జీవించవలసివుంది. జీవితం సర్దుబాటుల పరంపర. ఎదుటివారిమాటలకు విపరీత్యాలను తీసేవారు తరచు ఘర్షణకు దిగుతూవుంటారు. ప్రతి ఒక్కరి అహంకార మమకారాలు వారి ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్దుతాయి. ఆరోగ్యం లేదా అనారోగ్యం మన ఆలోచనలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. జీవితాన్ని సవాలుగా పరిగణించేవారు సమస్యలను చాకచక్యంతో సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకోగల్గుతారు. జీవితాన్ని భారంగా మోస్తున్నవారు ఘర్షణలతో సతమతమవుతూ ఉంటారు. ప్రతి ఒక్కరిలో కొంత మంచి, కొంత చెడు కనిపిస్తుంది. ఎదుటి వారిలోని మంచిని చూడటం నేర్చుకొంటే, వారితప్పులను క్షమించే విశాలహృదయం సుఖసంతోషాలను కలుగజేస్తుంది.

### 14. మానసికగాయాల ప్రభావం:

ఒక వ్యక్తి చేసినపనిలో లోపంవుంటే ఆ పనిని సవ్యంగా చేయటానికి నిర్మాణాత్మకంగా సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వాలి. వ్యక్తులను విమర్శించే అలవాటు ఉన్నవారు వ్యక్తిత్వలోపాలను వెదకి ఎదుట వ్యక్తిని నిందించుతారు. ఉదాహరణకు కూరలో ఉప్పు ఎక్కువయితే “నీకు వంట చేతకాదు” “నువ్వు ఎప్పుడూ ఇంతే” వంటి విమర్శలతో మానసికగాయాలను కలగజేస్తారు. రోజూ వంటబాగా



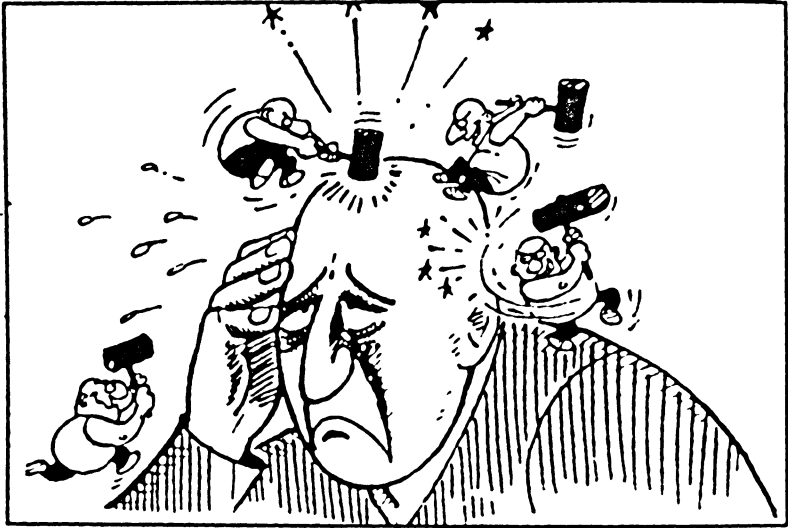
చేస్తున్నప్పటికీ కొద్దిపాటిలోపాన్ని సాధారణీకరించి వ్యక్తిని కించపర్చటం మూలంగా బలమైన మానసిక గాయం కల్గుతుంది. పురుషాధిక్య భావజాలంలో పెరిగిన భర్తలు తాము భార్యలకు కలిగించే మానసిక గాయాల ప్రభావాన్ని అంచనా కట్టలేరు. తాను అనే మాటలనే ఇతరులు తనను అంటే ఎట్లా బాధపడ్డామో అర్థం చేసుకోగల్గితే భర్తల ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తుంది భార్యా భర్తలు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకొని సంసారం సాగించవలసిన అవసరం ఉంది.

సమస్యలను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకోగల్గినప్పుడు సంతోషం కల్గుతుంది. అసంతృప్తి కల్గించే ఆలోచనలు శారీరక బాధలుగా బహిర్గతమవుతాయి. మన సమస్యలను పరిష్కరించుకొనేటప్పుడు, శరీరంలో భిన్న ప్రదేశాలలో ఉన్న శక్తిని ఆవేశంగా సమీకరించుకొని ఒక కార్య విధానంగా బహిర్గతం చేస్తుంది. మనశక్తిని క్రియగా మార్చే ప్రక్రియలో ప్రేమగాని, భయంగాని ఆవేశంగా మనకుపకరిస్తాయి. పరస్పర సహకారానికి ప్రేమ తోడ్పడుతుంది. ఆత్మరక్షణకొరకు భయం ప్రేరణగా ఉంటుంది. మన అలవాటు ప్రకారం ప్రేమనో, భయాన్నో ప్రేరేపించి సమస్యలను పరిష్కరించుకొంటాం. ప్రేమతో సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం నేర్చుకొంటే భార్యా భర్తలు అన్యోన్యంగా జీవించవచ్చు. భయాన్ని ప్రేరేపించి సమస్యలను పరిష్కరించు కోవడానికి అలవాటు పడే కలహాలతో జీవితాన్ని గడవవలసి వస్తుంది. పరస్పర సంప్రదింపుల ద్వారా ఆలోచనలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా స్థిరీకరించుకొంటే భార్యా భర్తలు ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

### 15. ఆలోచనల నాణ్యతను వృద్ధిచేసుకోవాలి:

భౌతికస్వరూపంలేని ఆలోచనలు వాదీస్వభావాన్నిబట్టి శరీరంలో జీవ రసాయనాలను ఉత్పత్తిచేస్తాయి. అపసవ్య ఆలోచనలు వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను క్షీణింపజేస్తాయి. సమస్యలను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకునే నేర్పుగలవారు ఓర్పుతో సహనాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఆశావాదాన్ని వ్యక్తపరుస్తారు. అప్పుడు లక్ష్యసాధనకు అవసరమయిన ఉత్సాహాన్ని, చొరవను, ధైర్యాన్ని ఉత్పత్తి చేసుకోగల్గుతారు. కిటుకంతా ఆలోచనలలోనే ఉంది కాబట్టి, ఆలోచనల నాణ్యతను వృద్ధిచేసుకొని ఆనందంగా జీవించటం నేర్చుకోవాలి.

భౌతిక గాయానికయినా, మానసిక అవమానానికైనా శరీరంలోని భౌతికరసాయనాల స్పందన ఒకేరీతిలో ఉంటుంది. సర్దుబాటు చేసుకోవాలనుకొంటే ఒక రకమయిన రసాయనాలు ఉత్పత్తవుతాయి. అవి శరీరానికి శక్తినిస్తాయి. ఘర్షణపడాలనుకొంటే ఇంకొకరకమయిన రసాయనాలు ఉత్పత్తవుతాయి. అవి శరీరానికి హానికలిగించి అనారోగ్యాన్ని సృష్టిస్తాయి. భౌతికస్వరూపంలేని ఆలోచనలు



అవినయ్య ఆలోచనలు మానసిక గాయాలను కలుగజేస్తాయి

మెదడులో చర్య ప్రతిచర్యలను జరుపుతాయి. ఆరోగ్యం లేదా అనారోగ్యం, మన ఆలోచనలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సమస్యలను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకోగలిగితే ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసికస్థితిని అతని ప్రవర్తననుండి అంచనా కట్టవచ్చు.

త్వర త్వరగా మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితులు అనేక ఆర్థిక సమస్యలను తెచ్చిపెట్టన్నాయి. ముఖ్యంగా వాయిదాల పద్ధతి మితిమీరిన ఖర్చులకు కారణ భూతమవుతోంది. కోరికలు, వాంఛలు అవసరాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. స్తోమతకు మించి విలాసజీవితాన్ని గడవటానికి సమాజం అలవాటుపడిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో కుటుంబకలహాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. సుఖసంతోషాలతో జీవితాన్ని గడవటానికి భార్య భర్తలు సంప్రదించుకొని వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యతలను పరస్పర అవగాహనతో క్రమబద్ధీకరించుకోవాలి.

### 16. ఆత్మవంచన చేసుకోగూడదు:

కొంతమందికి ఎత్తిపొడుపు మాటలతో ఇతరులను విమర్శించే అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటి వారు అసంకల్పితంగా ఇతరులకు మానసిక గాయాలను కలుగజేస్తారు. ఎవరికి వారికి తమ విలువలే సరైనవనే భావం ఉంటుంది. అందువల్ల ఇతరులను తరచు విమర్శిస్తూ ఉంటారు. ఎవరి ప్రమాణాలు వారివి.

ఎవరి పరిధులు వారివి. పరస్పర సంప్రదింపుల ద్వారా ఇచ్చి పుచ్చుకునే ధోరణిలో ఉదారస్వభావాన్ని అభివ్యక్తం చేస్తూ ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కృషి చేసి అన్యోన్యంగా జీవించటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఆలోచించేది ఒకటి, చెప్పేది మరొకటి; చేసేపని ఇంకొకటి అయినప్పుడు ఆత్మవంచన స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఆత్మవంచనకు లోనవుతున్నవారు భరించరాని మానసిక బాధను అనుభూతిగా పొందుతూ ఉంటారు. ఆలోచించిందే చెప్పుతూ, చెప్పిందే చేస్తూన్నప్పుడు సంతృప్తి, సంతోషం కలుగుతుంది. ఆత్మవంచన అన్నది ఆందోళన, భయం, అపరాధభావం, ఈర్ష్యా, ద్వేషం, విచారం వంటి వ్యతిరేక భావావేశాలను కలుగజేస్తుంది. ఎన్ని సిరిసంపదలు ఉన్నా, ఎన్ని వనరులు ఉన్నా ఆత్మవంచనకు అలవాటుపడ్డవారు ఇతరులకు బాధ కల్గిస్తూ తాము మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతారు. ఆత్మవంచనకు అలవాటయినవారు ప్రేమ, ఆత్మీయత, అనురాగం, అనుబంధం వంటి సాత్విక స్వభావాన్ని అభివ్యక్తం చెయ్యలేరు. వారు జీవితాన్ని యాంత్రికంగా గడుపుతూ ఉంటారు. వారి ప్రవర్తన నాటకీయంగా ఉంటుంది. ఏదో కోల్పోయిన వారిలాగ నీరసంగా కన్పిస్తారు. తమపై తమకు నమ్మకం లేనివారు తమ లోపాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి ఆడంబరాలకు, విలాసాలకు ఎక్కువ ఖర్చు చేస్తారు. ఆత్మ సౌందర్యం ఉన్నవారు బాహ్య అలంకారాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నివ్వరు. ఇతరులకోసం జీవించేవారు ఆత్మ సౌందర్యాన్ని వృద్ధిచేసుకోరు.

**17. ఆశ మనిషికి శ్వాసవంటిది:**

సంతోషంగాను, హాయిగాను ఉండగల్గటం మన ఆలోచనా తీరునుబట్టి ఉంటుంది. మన ఇష్టప్రకారం ఆలోచనరీతులను మార్చుకోవచ్చు. మనం ఏ విధంగా ఉండాలంటే ఆ విధంగా ఉండవచ్చు.

మన మనుగడకు ఆశ అనే ఇంధనం అవసరం. ఆశావాది ప్రతి సమస్యలోను అవకాశాన్ని చూస్తాడు. నిరాశావాది ప్రతి అవకాశంలోను సంక్షోభాన్ని చూస్తాడు. మన చూపునుబట్టి ఆశగాని, నిరాశగాని అనుభూతిలోకి వస్తుంది. ఆశ అనుభవానికి ఆతీతంగా ఉంటుంది. అనుభవపూర్వకంగా సాధించిన ప్రగతికంటే ఎక్కువగా ఎదురుచూడటాన్ని ఆశ అంటారు. భార్యాభర్తలు ఆశతో పురోగమించటానికి కృషి చేస్తే సుఖసంతోషాలతో జీవించవచ్చు. అత్యాశకు మూలకారణం భయం. దురాశ ఈర్ష్యవల్ల కలుగుతుంది. అత్యాశను, దురాశను గుర్తించే నేర్పుగలవారు ఆశతో జీవించగల్గుతారు. ఆశలేని జీవితాన్ని నిరాశతో గడపవలసి వస్తుంది.

ఆశ మనిషికి శ్వాసలాంటిది. ఆశ మన సామర్థ్యానికి కొలబద్ద. మన పట్టుదలకు సాక్ష్యం. ఆశ మాటలను, ఆలోచనలను శక్తితో పరిపుష్టం చేస్తుంది.

మన వైఖరి మాటలకు శక్తిని ఇస్తుంది. మాటలలోనికి చొప్పించిన శక్తి రసాయనాలుగా శరీరంలో చర్యలను ప్రతిచర్యలను జరుపుతాయి. ఆశావాదం మనలోని శక్తిని తట్టిలేపి గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి, అవసరమయిన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేసి మన మనుగడకు తోడ్పడుతుంది. నిరాశ, నిస్పృహలు అంతర్గతశక్తిని వ్యతిరేక భావావేశంగా మార్చుతాయి. అప్పుడు మనం కోపాన్ని, ద్వేషాన్ని, అపరాధ భావాన్ని, ఈర్ష్యను, అసూయను, సమస్య పరిష్కార వ్యూహాలుగా అభివ్యక్తం చేస్తాం. అప్పుడు అంతర్గతశక్తి వృధా అయిపోతుంది. పర్యవసానంగా వ్యాధినిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది. అనారోగ్యం శరీరాన్ని బాధిస్తుంది. ఆశను పెంచుకొని భార్యభర్తలిద్దరు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించటానికి కృషి చెయ్యాలి.



మానసిక కాలుష్యం కాలాన్ని నద్వినయోగం చేసుకోనివ్వదు

**18. మానసిక కాలుష్య ప్రభావం:**

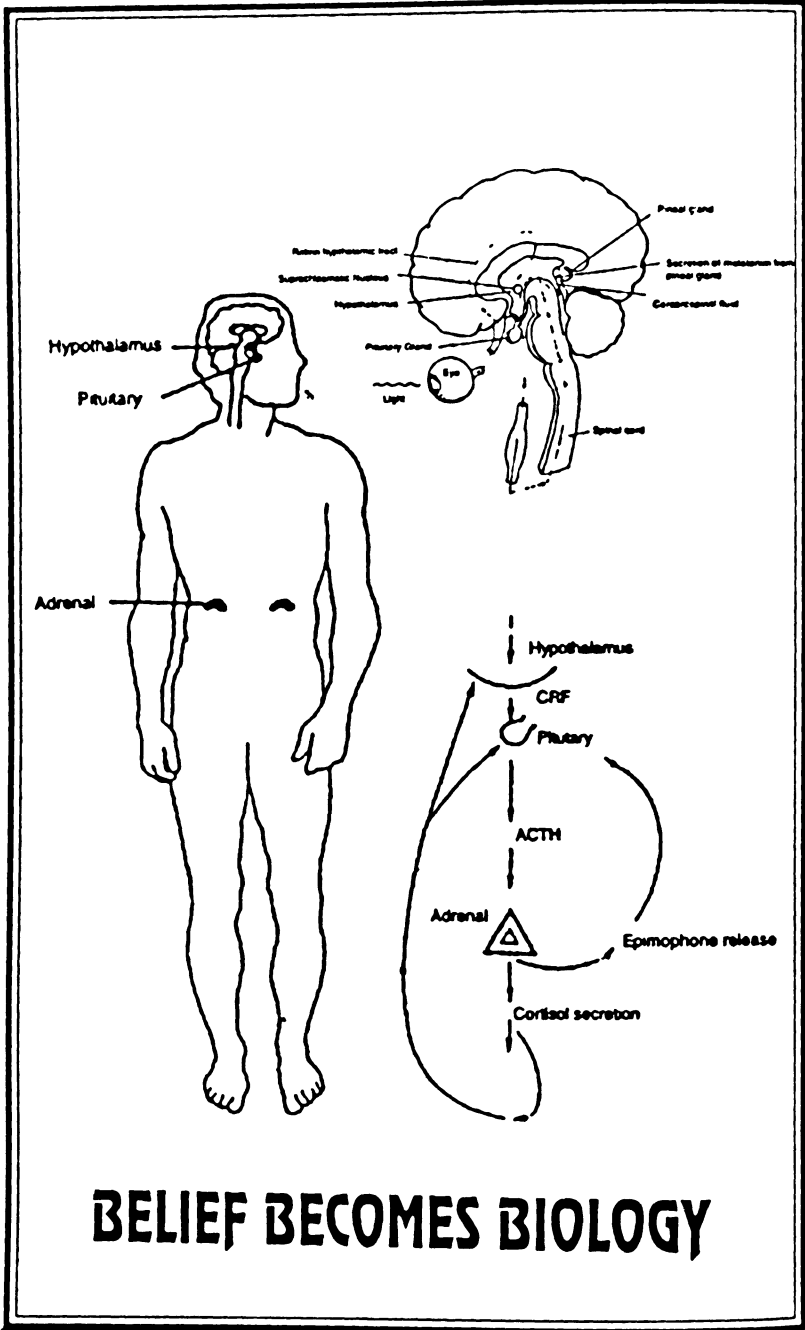
మానసిక కాలుష్యం పర్యావరణ కాలుష్యానికంటే ఎక్కువ ప్రమాదకర మయినది. మానసిక కాలుష్యం పర్యావరణం నుండి మనలోనికి ప్రవేశించటం లేదా. మితిమీరిన భయం, అనిశ్చిత పరిస్థితులు, భద్రతారాహిత్య భావం వంటి వ్యతిరేక ఆలోచనలు మెదడును ప్రేరేపించి శరీరానికి హాని కలిగించే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. మనకు హాని కల్గుతోందన్న అభిప్రాయంకల్గితే ఆత్మరక్షణ కొరకు అసంకల్పిత రసాయన చర్యలు, ప్రతిచర్యలు శరీరంలో జరుగుతాయి. ఊహాజనిత భయం ఈ రసాయనాలను వినియోగించుకోదు. అప్పుడు మనం ఉత్పత్తి చేసుకొన్న ఆమ్లాలు, క్షారాలు శరీరంలో వుండి హానికల్గజేస్తాయి. ప్రేరణకు, ఆచరణకు

మధ్య ఉన్న తేడా వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థను క్షీణింపజేస్తుంది. విచక్షణా జ్ఞానంతో ఎదురవ్వబోయే కష్టాలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా అంచనా వెయ్యగలిగితే మానసిక కాలుష్యాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. భార్యాభర్తలు ఒకరిని ఒకరు విమర్శించుకొంటూ ఉంటే మానసిక గాయాలు కాలుష్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. ఎదుటివారు కించ పరుస్తున్నారనే భావంతో హానికరమయిన రసాయనాలను మనకు మనమే ఉత్పత్తి చేసుకొంటాం. మనసు కలుషితమయితే జీవితం, సమస్యల సుడిగుండంగా కనిపిస్తుంది. ఆత్మన్యూనతాభావం, దురభిమానం మనోకాలుష్యాన్ని వృద్ధిచేస్తాయి. తరచూ విచారానికి లోనయి జీవితాన్ని బాధగా అనుభవిస్తున్నప్పుడు మెదడు “సరోటీన్” అనే జీవరసాయనాన్ని తగిన మోతాదులో ఉత్పత్తి చెయ్యదు. పర్యవసానంగా “డిప్రెషన్” వ్యాధిలక్షణాలు బహిర్గతమవుతాయి. అట్లాగే “ఎండార్పిన్” అనే రసాయనం విడుదలకాకపోతే శారీరక బాధలు అనుభూతిలోకి వస్తాయి. “డోఫమైన్” తగినమోతాదులో విడుదలకాకపోతే సంతోషం, సంతృప్తి దూరమవుతాయి. ఇలాంటి కీలక రసాయనాలను మనకు మనం ఉత్పత్తి చేసుకోలేకపోతే మందులరూపంలో వాటిని శరీరానికి అందజేసి అనారోగ్య లక్షణాలను తగ్గించుకొంటాం.

### 19. ఆలోచనలకు ఆరోగ్యానికి అవినాభావ సంబంధం:

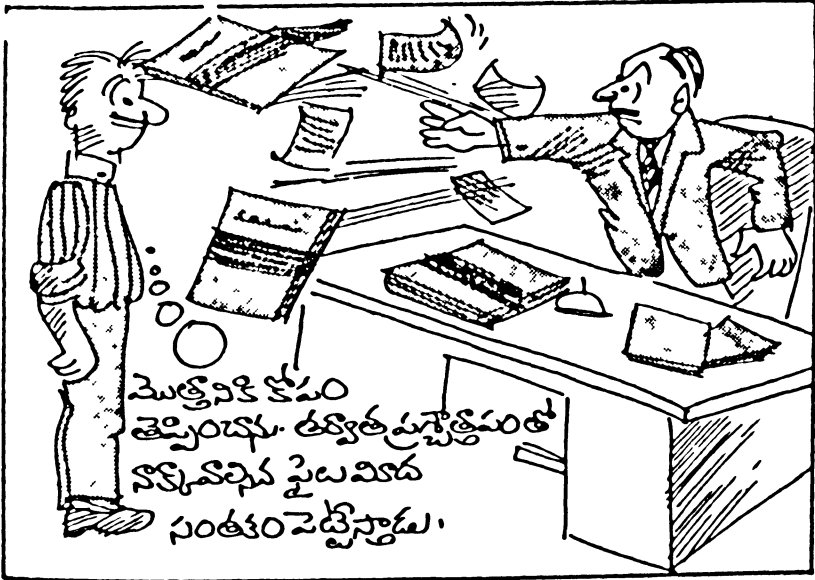
అనారోగ్యానికి మానసిక కాలుష్యం మూలకారణం కాబట్టి భార్యాభర్తలిద్దరు తమ ఆలోచనల నాణ్యతను వృద్ధిచేసుకోవడానికి నిర్విరామ కృషి చెయ్యాలి. ఆశలు, ఆకాంక్షలు, ఆశయాలు వైఖరులు, విలువలు, నమ్మకాలు, అంచనాలు, ఎదురుచూసే ప్రయోజనాలు, తార్కికశక్తి, హేతువాదం, కార్యకారణసంబంధాలు వంటి చిన్న అంశాలు మానసిక కాలుష్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. వాటిని శ్రద్ధగా పరిశీలించి నాణ్యతాలోపాన్ని గుర్తించి సరిదిద్దుకోవాలి. ఆలోచనలలో గుణాత్మకమయిన మార్పులను తీసుకురాగలిగితే భార్యాభర్తలిద్దరూ ఆనందంతో జీవించవచ్చు. ఎవరికివారు తమను తాము సూటిగాను, స్పష్టంగాను ప్రశ్నించుకొనే సామర్థ్యాన్ని పెంచుకొంటే ప్రమాదకరమయిన మానసిక కాలుష్యాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంగానూ, ఆనందంగానూ, జీవించవచ్చు. వ్రయత్న లోపంవల్లే సుఖశాంతులకు దూరంకావలసి వస్తోంది.

వైవాహిక జీవితం ఆనందమయం కావాలంటే పరస్పర అవగాహన, సర్దుబాటు అవసరం. ఒకరిమీద ఒకరికి అపనమ్మకం, భద్రతారాహిత్యం కలిగి ఉండి, తమమాటే నెగ్గలని భావిస్తే తరచూ కలతలు ఏర్పడతాయి. ఒకరిమీద మరొకరి పెత్తనం చలాయించే ధోరణి ఇద్దరూ విడనాడాలి. ఒకరిని గురించి ఇంకొకరికి ఖచ్చితమయిన అభిప్రాయాలు ఏర్పడతాయి. తనపై ఎదుటివారు



నమ్మకాలు శరీరంలో భౌతికరసాయనాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి  
 అడవారిని అధ్యం చేసుకోవడం ఎలా? 80 అక్టోబర్ వెంకటేశ్వరరావు

ఆధారపడి ఉండాలని ఆశిస్తారు. వైవాహికజీవితంలో ప్రేమ, లైంగిక తృప్తి, సంతోషంతోపాటు ఆభిప్రాయ భేదాలు, సమస్యలు అన్నీకలసి ఉంటాయి. భార్యభర్తలు కేవలం భౌతికంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా ఒకరిపై మరొకరు ఆధారపడి జీవించవలసి ఉంది. మానసిక అవసరాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే కుటుంబ కలహాలు ఏర్పడతాయి.

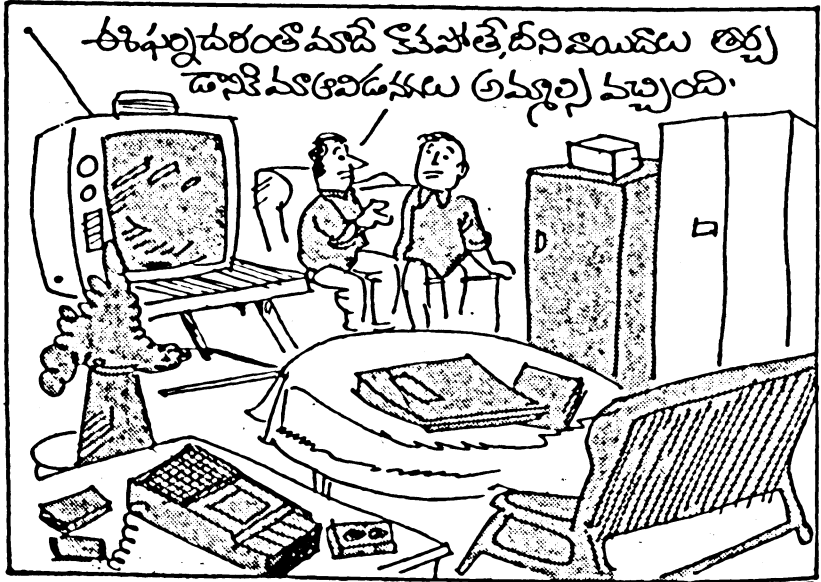


తమను తాము గౌరవించుకోలేనివారు ఇతరులను గౌరవించలేరు

## 20. వివాహావ్యవస్థను పటిష్ఠం చేయాలి:

ఇంతకాలమూ పటిష్ఠంగా కొనసాగిన వివాహావ్యవస్థ ఇప్పుడిప్పుడే బలహీనపడుతోంది. నాగరికత పెరుగుతున్నకొద్దీ మానవ సంబంధాలు దిగజారి పోతున్నాయి. భార్యభర్తలమధ్య ప్రేమ, అనురాగం ఆవిరైపోతున్నాయి. ముఖ్యంగా అహంకారం, అసూయ వ్యక్తులమధ్య ద్వేషాన్ని పెంచుతున్నాయి. మానవసహజ ప్రవృత్తి అయిన అహంకారం, అసూయ, ద్వేషం అసంకల్పితంగా మన ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. తొలిదశలోనే వాటి ప్రభావాన్ని గుర్తించి, పరిష్కరించు కోవడానికి భార్య భర్తలిద్దరు కృషిచెయ్యాలి. మొండిగా తమవాదనే సరయినదని ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తే కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు అదృశ్యమై పోతాయి.

సమస్యల నిర్వచనంలో వ్యత్యాసం, వైవాహికబంధాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. మన చూపునుబట్టి జీవితం ఉంటుంది. జీవితాన్ని సవాలుగా పరిగణించేవారు మంచిని చూడటానికి అలవాటుపడ్డారు. ఎప్పుడూ ప్రతికూలదృష్టితో సమస్యలను విశ్లేషించటానికి అలవాటుపడ్డవారు లోపాలను ఎత్తిచూపటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇంతకుముందు సమష్టికుటుంబాలలో అవగాహనలోపాన్ని సరిదిద్దుకోవడానికి మిగిలిన కుటుంబసభ్యులు తోడ్పడేవారు. పర్యవసానంగా మంచికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉండేది. ఇప్పుడు ఏకాంతంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు చెయ్యవలసివస్తోంది. అందువల్ల సహజధోరణిలో లోపాలకే ప్రాధాన్యత నివ్వడం జరుగుతోంది. జీవితవేగం పెరగడం మూలంగా తరచూ భయభ్రాంతులకు లోనవుతున్నాం. భద్రతారాహిత్య భావం, అనిశ్చిత పరిస్థితులు, సంఘటనాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. మార్పులను ఇముడ్చుకోలేని కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నమయిపోతున్నాయి. అనేక వేలసంవత్సరాలుగా సుస్థిరతను సంతరించుకొన్న సమష్టికుటుంబవ్యవస్థ పారిశ్రామిక పురోగతి మూలంగా వ్యష్టికుటుంబంగా మారింది. ఈనాటి సమాచార విప్లవం వ్యష్టికుటుంబాన్ని వ్యక్తులుగా విడదీసింది. పర్యవసానంగా గత రెండు దశాబ్దాలుగా కుటుంబకలహాలు పెచ్చుపెరిగిపోతున్నాయి. తమనుతాము గౌరవించలేనివారు ఇతరులను గౌరవించలేరు. ప్రతికూల ఆలోచనలవల్ల కుటుంబాలు విడిపోతున్నాయి.



ఈ ఘర్షణల ద్వారా మన జీవితాల్లో ఏమి జరుగుతుంది అని తెలుసుకోవడానికి మనకు తెలివైన వారు మనకు సలహాలు ఇచ్చి మనకు తెలియజేస్తున్నారు.

ఇతరులతో పోల్చుకొని మితిమీరిన ఖర్చు చెయ్యకూడదు



## 21. సమస్యలతో సహజీవనం చెయ్యాలి:

ఎవరికివారు తమ అంతర్గత ఘర్షణలను గుర్తించి తమలోతాము న్యాయతా ఘండగర్వటానికి కృషి చెయ్యాలి. ముఖ్యంగా తాము ఇచ్చేవానికన్నా ఇతరులనుండి ఎక్కువనాలాని కోరడానికి మూలకారణం భయం. భయం స్వార్థచింతనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇతరులనుండి ఎక్కువ ఆరించితే స్వార్థం బహిష్కరణమయి అనుబంధం బహిష్కరణమవుతుంది. కొందరికి ఎత్తిపొడుపుమాటలతో, వ్యంగ్యంగా ముఖానికి ఇతరులకు దాధ కల్గించే అలవాటు వుంటుంది. ఇట్లా ఎదుటవారిని నొప్పించి అవదించేవారు కుటుంబజీవితాన్ని నరకం చేసుకొంటారు. జీవితాన్ని అనంతంగా గడపటానికి ప్రతి సన్నివేశాన్ని సానుకూలదృష్టితో చూడటం నేర్చుకోవాలి. ఒకరితో ఒకరు ఏకీభవించడపోయినా, కనీసం అమాహనాలోపానికి దారితీసిన పరిస్థితులను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రతి అంశాన్ని పరిష్కారదృష్టితో చూడడాన్ని భార్యాభర్తలిద్దరూ నేర్చుకోవాలి. సమస్యలతో సహజీవనం చెయ్యడానికి అలవాటు పడాలి. సమస్యలు వేరు, మనం వేరు అనుకోకూడదు. మనమూలంగానే సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయని గుర్తించి, వాటిని పరిష్కరించుకోవడానికి కృషి చెయ్యాలి. భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే సమస్యలకు ఇతరులు కారణం కాదని తెల్పుకోవాలి. వారి మధ్య ఉన్న అమాహనాలోపం మూలంగానే సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యాయని గ్రహించి విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. వివాహమయిన తరువాత ప్రతి ఒక్కరు కొంత స్వేచ్ఛను కోల్పోవలసి ఉంటుంది. కొన్ని సర్దుబాట్లు చేసుకోవలసిన పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. ఏకపక్ష నిర్ణయాలు చేసే అలవాటుకు స్వస్తిచెప్పవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చర్చలద్వారా, సంప్రదింపులద్వారా ఎదుటివారి సూచనలను, సలహాలను పరిగణనలోనికి తీసుకొని పరస్పర ఆమోదయోగ్యమయిన నిర్ణయాలు చెయ్యవలసి ఉంటుంది. ఇప్పుడు మనసహజంలో వినియోగనష్టాలి పెరుగుతోంది. పన్నులు హోదాను పెంచుతాయనే ఆభిప్రాయంబలవడుతోంది. పైస్థాయివారితో టోల్లుకొని స్టోమరుకుమించి ఖర్చుచేసే అలవాటు ఎక్కువవుతోంది. పర్యవసానంగా ప్రాధాన్యతా నిర్ణయాలలో తరచూ ఘర్షణలు ఏర్పడతాయి. వీటిని సామరస్యంతో పరిష్కరించుకోవడానికి భార్యాభర్తలిద్దరు సమష్టిగా కృషి చెయ్యాలి.

## 22. డీ.వీ. ప్రభావం:

అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో డీవీ ప్రభావానికి లోనయి భార్యభర్తలు తరచు కలహించుకొంటున్నారు. ప్రేక్షకులను ఆకర్షించటానికి వ్యాపార సంస్థలు పోటీపడుతున్నాయి. అనేక సీనియర్లు, సినిమాలు ప్రేక్షకుల ప్రాధాన్యతలను విచ్చిన్నం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు ఒకరితో ఒకరు ముఖాదుకొనే నమయాన్ని

టీ.వీలు హరిస్తున్నాయి. అరమరికలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకుంటే ఒకరిని ఇంకొకరు అర్థంచేసుకోవడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఇప్పుడు సగటున రోజుకు అరగంటసేపయినా భార్యాభర్తలు మనసిచ్చి మాట్లాడుకోవడం లేదని అనేక స్వేచ్ఛలలో తేలింది. పర్యవసానంగా అమాహానలోపం పెరుగుతోంది. మానవుడు సంఘజీవి. కాబట్టి ఇతరులతో కలిసి సమష్టికార్యక్రమాలను చేపట్టి సంతృప్తిచెందవలసిన అవసరం ఉంది. తీరికసమయాలలో టీ.వీ చూస్తూ గడపడం మూలంగా ఎన్నో చేయవలసిన పనులను అశ్రద్ధ చెయ్యడం జరుగుతోంది. కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి ఏదయినా పనిని చేస్తున్నప్పుడు పరస్పర అమాహానతో మానవసంబంధాలు వృద్ధిచెందుతాయి. సమష్టి లక్ష్యాలను సాధించినప్పుడు సంతోషం, ఆనందం కలుగుతుంది. మనసిచ్చి మాట్లాడుతున్నప్పుడు సువ్యాధ్యావం ఏర్పడుతుంది. టీ.వీ చూస్తున్నప్పుడు ఇలాంటి ప్రయోజనం లభించదు. టీ.వీ కలుగజేసే ప్రేరణలకు, ఉద్రేక ఉద్యేగాలు ఉత్పత్తవుతాయి. వాటిని ప్రవర్తనగా మార్చే అవకాశం ఉండదు. పర్యవసానంగా అసంతృప్తి పేరుకుపోతుంది. అందువల్లే ఎక్కువసేపు టీ.వీ చూస్తే విసుగు, చికాకు, కోపం అపరాధభావంలాంటి వ్యతిరేక భావావేశాలు కలుగుతాయి. ఓర్పు క్షీణిస్తుంది. సర్దుబాటు చేసుకొనే నేర్పును కోల్పోతాం. అందువల్లే కుటుంబకలహాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. అనేక సందర్భాలలో అపోహలను పెంచుకొని ద్వేషంతో వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. ఏకపక్ష నిర్ణయాలు చేస్తారు. ఒకరిని ఒకరు విమర్శిస్తూ ఆవేశంతో జీవితాన్ని గడుపుతారు.

### 23. సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించాలి:

సమస్య పరిష్కారశక్తి వ్యక్తిత్వ వికాసం ద్వారా వృత్తినైపుణ్యాన్ని పెంచుతుంది. అరమరికలు లేకుండా, ఆప్యాయతతో మనస్సు విప్పి మాట్లాడుకొంటే హృదయాలు ఏకమవుతాయి. ఒకరిహృదయం ఇంకొకరికి సన్నిహితమవుతుంది. అటువంటి అనుభూతి అపోహలను తొలగిస్తుంది. ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుంది. సాన్నిహిత్యం డోపిస్తే ఘర్షణలు ఏర్పడతాయి. ఘర్షణ వల్ల సంతృప్తికన్నా అసంతృప్తి ఎక్కువ ఎదురవుతుంది. సాన్నిహిత్యం లోపించినప్పుడు సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించలేరు కాబట్టి తేలికగా పరిష్కారమయ్యే సమస్యలు కూడా క్లిష్టమవుతాయి. భార్యాభర్తలిద్దరూ తరచూ పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే మానసిక సఖ్యత ఏర్పడుతుంది. భావసమ్మేళనత వృద్ధి చెందుతుంది. సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. అనుబంధాన్ని వృద్ధి చేసుకోగలుగుతారు. ఒకరికి ఇంకొకరు అండగా ఉండి జీవితాన్ని సుఖసంతోషాలతో గడపగలుగుతారు. అందువల్ల భార్యాభర్తలు విజ్ఞతతో పరస్పర పూరకాలుగా వ్యవహరించటానికి ప్రయత్నించాలి.



వార్యాలయాలలో ఉద్యోగిని పురుషులతో సమానంగా పనిచేయాలి

## 24. పనులకు లింగ వివక్ష వుండకూడదు:

మన సంప్రదాయాలన్నీ కూడా వ్యవసాయ సంస్కృతికి అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దబడ్డాయి. భార్యభర్తలు పరస్పరపూరకాలుగా వ్యవహరించడానికి పని విభజన జరిగింది. పారిశ్రామిక విప్లవం పురుషుల జీవనవిధానంలో అనేకమార్పులను తెచ్చిపెట్టింది. ఇంతకుముందు భార్యభర్తలిద్దరూ ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి ఉండేవారు. మానవశక్తికి అనుబంధంగా యంత్రశక్తి వినియోగంలోకి వచ్చిన తరువాత అనేక ఆర్థిక సాంఘికమార్పులు వచ్చాయి. సంస్కృతి పురుషాధిక్య పోకడలకు అనుగుణంగా రూపురేఖలు దిద్దుకొంటోంది. స్త్రీల స్థితి రెండవశ్రేణి పౌరుల స్థాయికి దిగజారింది. చట్టపరంగా స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ ఒకే సామాజిక న్యాయం ఉన్నప్పటికీ, ఆచరణలో స్త్రీలు అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారు. స్త్రీలు భర్తలను కొనుక్కోవలసిన సామాజిక పరిస్థితులు ఎదురవుతున్నాయి. విడాకుల చట్టాలు కూడా పురుషులకు అనుకూలంగా ఉన్నాయి. సగం జనాభాగా ఉన్న స్త్రీలు అణగారినట్లుంటే సమాజం పురోగమించలేదు. పనులను మగపనులుగాను ఆడపనులుగాను వర్గీకరించే పద్ధతులలోనూ మార్పులు రావాలి. పురుషులకు అనుచితంగా సంక్రమించిన హక్కులను స్వచ్ఛందంగా త్యాగం చెయ్యాలి. స్త్రీలకు తమ అభిమాన ప్రక్రియలలో పాల్గొనే అవకాశం కలుగజెయ్యాలి. వారిలో సృజనాత్మకతను బహిర్గతం చెయ్యడానికి భర్తలు తోడ్పడాలి. చిన్నతనంనుండి పిల్లలకు లింగవివక్షత చూపకుండా ఇంటి పనులు నేర్పాలి. ఆడపిల్లల్లో ఉద్యోగం చెయ్యడానికి

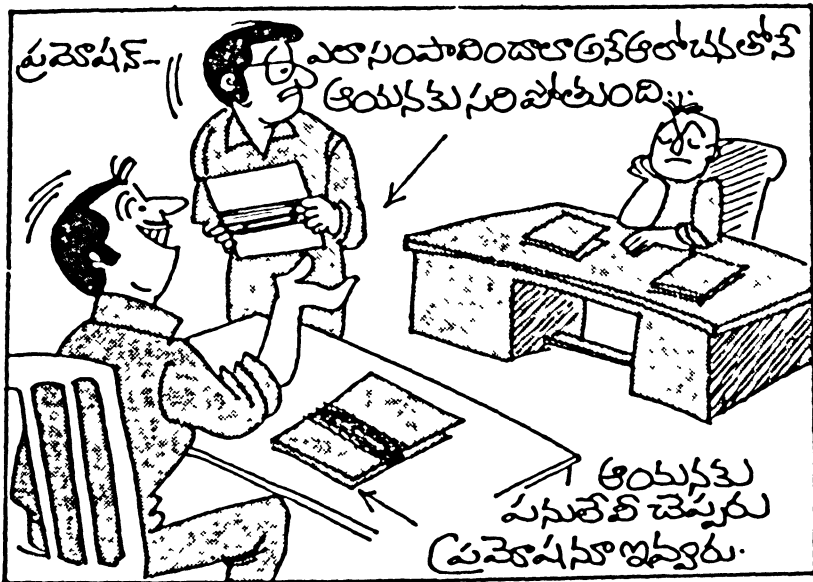
అవసరమయిన చొరవనూ, ధైర్యాన్నీ కలుగజేయాలి. ముఖ్యంగా మగపిల్లలకు పిల్లల పెంపకంలో శిక్షణ నివ్వాలి. తల్లిదండ్రులు భావి అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని మగపిల్లలకు వంటపనినీ, ఇంటిపనినీ చిన్నతనంనుండి నేర్పాలి. పురుషాధిక్య భావజాలంలో గుణాత్మకమయిన మార్పు తీసుకురావాలి.

## 25. అబద్ధాల విషవలయంలో చిక్కుకోకూడదు:

కొంతమంది భార్యాభర్తలు తాము ఇతరుల కొరకు జీవిస్తున్నట్లు కనిపిస్తారు. అలాంటివారు తమకంటే పై స్థాయిలో ఉన్నవారితో పోల్చుకొని నిరంతరం అసంతృప్తితో బాధపడ్తూ కనిపిస్తారు. అలాంటివారికి తమస్థితి తక్కువ అనిపిస్తుంది. తమకు అందని స్థితిలో ఆనందం ఉందనుకొంటారు. ఇతరులకు తమకు లేని ఐశ్వర్యాన్ని వుందనే భ్రమను కలుగజేస్తే తమ విలువ పెరుగుతుందనుకొంటారు. గొప్పలు చెప్పుకోవడం అలవాటయితే, తాము ఎదురు చూసినస్థితిని చేరుకున్న తృప్తి ఉండదు. అప్పుడు ఇంకా పెద్దస్థితిని ఊహించుకొని, లేనిది ఉన్నట్లుగా అందరికీ చెప్పుతూ జీవిస్తారు. ఇతరులను నమ్మించటానికి నిరంతరం అబద్ధాలు చెప్పేవారు తమ అబద్ధాల విషవలయంలో తామే చిక్కుకొని బాధపడ్తూ ఉంటారు. అలాంటివారు నిజం చెప్పుతున్నా వారి మాటలను ఎవ్వరూ నమ్మరు. అబద్ధం చెప్పటానికి అలవాటు పడ్డవారు కొంతకాలానికి నిజం చెప్పలేరు. నిజం వారికి బాధను కలిగిస్తుంది. చివరకు అందరి దృష్టిలోను చులకనయిపోతారు. ప్రతి ఒక్కరూ తాము జీవితంలో ఎదగాలనుకుంటారు. కాని ఎదగకుండానే ఎదిగామనే భ్రమకు లోనయితే, అనేక కష్టనష్టాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఉన్నదానిని సద్వినియోగం చేసుకొంటూ ఎదగడానికి కృషిచెయ్యాలి. ఇతరులకోసం జీవించితే అప్పల పాలవుతాం. భార్యాభర్తలిద్దరు పరస్పర సంప్రదింపుల ద్వారా శాశ్వత సుఖసంతోషాలకోసం వ్యూహాలను రూపొందించుకొని, నిర్మాణాత్మక పథకాలను తయారుచేసుకోవాలి. తాత్కాలిక మెప్పుకోసం శాశ్వత కష్టనష్టాలను తెచ్చిపెట్టుకోకూడదు.

## 26. లోపాలను దాచుకోకూడదు:

మనస్సు మంచినీ చెడునీ కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. మంచిన ప్రేరేపించినప్పుడు ఉత్సాహంతో స్పందిస్తాం. అంకితభావంతో పనులను చేస్తాం. భవిష్యత్తును గూర్చిన ఆశ ఉత్సాహాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. చెడును ప్రేరేపించేటప్పుడు ఎదురయ్యే అడ్డంకులకు ఇతరులు కారణమని ఊహించుకుంటాం. ఎదుటివారిని నిందిస్తూ మన లోపాలను విస్మరిస్తాం. మన ఉత్సాహాన్ని మనమే ఉత్పత్తి చేసుకోవాలి. ఇతరులు మన ఉత్సాహాన్ని ఉత్పత్తి చేయరు. మనశక్తిపట్ల నమ్మకాన్ని పెంచుకొని జీవితాన్ని



మనలోపాలను కనుమరుగు చేసుకోకూడదు

సవాలుగా స్వీకరించింది. ఇట్లా భార్యాభర్తలిద్దరు నిర్మాణాత్మకంగా అంతర్గత శక్తిని కార్యవిధానంగా తీర్చిదిద్దుకోంటే ఆనందంతో జీవించవచ్చు. ఎదురయ్యే అడ్డంకులను నేర్పుతో తొలగించుకోవాలి. మానవ సంబంధాలను వృద్ధిచేసుకోంటే సుఖ సంతోషాలతో జీవించవచ్చు. జీవితలక్ష్యాలను నిర్దిష్టంగా నిర్ణయించుకొని, చెయ్యవలసిన పనుల ప్రాధాన్యతను సుష్టంగా నిర్ణయించుకొని నిర్మాణాత్మకంగా జీవితాన్ని గడపాలి.

ఆలోచనలు నాడీ వ్యవస్థను, రక్షప్రసరణ వ్యవస్థను, వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసి, ప్రతి కణాన్ని సృందింపజేస్తాయి. అపసవ్య ఆలోచనలు అనారోగ్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. శరీరంలో గ్లూకోజు ప్రాణవాయువుతో మిళితముయ్య శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను ఆలోచనలు అసంకల్పితంగా జరిపిస్తాయి. కోపం, ద్వేషం, అపరాధ భావం, అసూయ, స్వార్థం, ఆందోళనలాంటి వ్యతిరేక భావావేశాలు ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చే కార్యక్రమానికి అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందువల్లే అపసవ్య ఆలోచనల ప్రభావం జీర్ణప్రక్రియపై, శ్వాసప్రక్రియపై, రక్తప్రసరణ ప్రక్రియపై సుష్టంగా కనిపిస్తుంది. మన ఆలోచనలు సవ్యంగా ఉంటే శరీర ధర్మాలు సాఫీగా జరిగిపోతాయి. మనకు మనమే మన ఆలోచనల నాణ్యతను అంచనా వేసుకోవచ్చు.

## 27. ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను పరస్పరం కలబోసుకోవాలి:

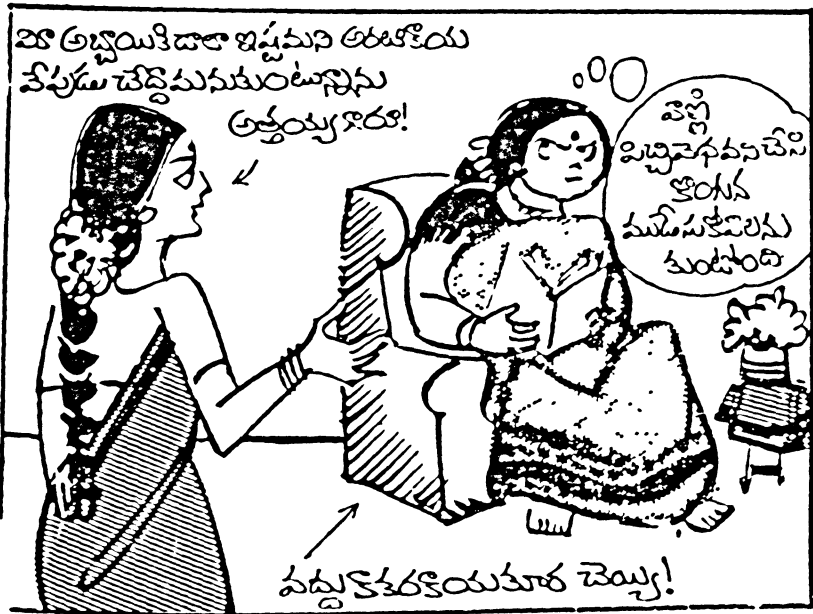
ఆలోచనలు శక్తినిచ్చే రసాయనాలు. ఆలోచనల తీరు తెన్నులను బట్టి కండరాలు స్పందిస్తాయి. కుటుంబకలహాలు శరీరాన్ని నిర్వీర్యం చేసే రసాయనాలను ఉత్పత్తిచేసి నిరుత్సాహాన్ని కలుగజేస్తాయి. భార్యాభర్తలు మానసిక సంక్షోభానికి లోనుకాకుండా ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను పరస్పరం కలబోసుకోవాలి. నిర్మోహమాటంగా చర్చించుకోవాలి. అవగాహనను పెంచుకొని సంసారాన్ని అర్థవంతంగా తీర్చి దిద్దుకోవాలి.

పురుషాధిక్య సమాజ పోకడలు స్త్రీలకు అనేక సమస్యలను సృష్టిస్తున్నాయి. తండ్రి, భర్త, కుమారుల వివిధ దశలలో స్త్రీలకు సమస్యలను కలుగజేస్తున్నారు. స్త్రీలకు స్వతంత్రవ్యక్తిత్వం లేదనే భావాన్ని కలుగజేసి, మగవారి నీడన బ్రతకవలసిన పరిస్థితులను సృష్టిస్తున్నారు. అవే ఆచారాలు, కట్టుబాట్లు, సాంప్రదాయాలు కలిసి సంస్కృతిగా స్థిరపడిపోయాయి. పర్యవసానంగా స్త్రీని అబలగా సమాజం పరిగణిస్తోంది. స్త్రీలకు కలిగే అనారోగ్యం ఎక్కువ సందర్భాలలో పురుషుల నిర్ణేతుక ప్రవర్తనవల్లనే పరిశోధనా ఫలితాలు నిరూపిస్తున్నాయి. స్త్రీలు తమ కష్టసుఖాలను ఇతరులతో పంచుకునే అవకాశం లేనప్పుడు డిప్రెషన్, హిస్టెరియా వంటి జబ్బులతో బాధపడ్తారు. అందువల్ల భార్యల స్వేచ్ఛా భావప్రకటనను భర్తలు ప్రోత్సహించాలి. భర్తలు తమ భార్యల ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకొని ప్రేమ, వాత్సల్యాలను అందజేసి మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించటానికి కృషి చెయ్యాలి. కోపతాపాలను తగ్గించుకొని భార్యకు సమాన ప్రతిపత్తినిచ్చి స్నేహితురాలిలాగ ప్రవర్తించాలి. భర్తల ధృక్పథంలో మార్పువస్తే కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరుస్తాయి. సమాజం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. భార్యాభర్తలు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి, ఒకరికొకరు అండగా ఉంటే జీవితాన్ని సుఖసంతోషాలతో గడపవచ్చు.

## 28. ప్రశ్నించే నేర్పును సంతరించుకోవాలి:

మనను మనం సూటిగాను సృష్టంగాను ప్రశ్నించుకొంటే అనేక సమస్యలకు మంచి పరిష్కారాలు లభిస్తాయి. పరిస్థితులను వాస్తవాలకు దగ్గరగా మదింపు చెయ్యాలి. ఈ కృషిలో భాగంగా ఎవరు? ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎట్లా? ఎందుకు? ఏమిటి? వంటి ప్రశ్నలకు సరయిన సమాధానాలను అన్వేషించాలి. ఈ ప్రయత్నం ద్వారా సమస్యను నిర్దిష్టంగా నిర్వచించగల్గాలి. నిజాయితీ, అంకిత భావం, పట్టుదల, ఏకాగ్రత, దృఢ సంకల్పం, ఓర్పు, చొరవ, ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆశావాదం, ఇచ్చిపుచ్చుకునే ఉదారస్వభావం, ప్రేమ, విశాలవృద్ధయం, తప్పులను ఒప్పుకునే మానసికస్థితి, నేర్పుకోవాలనే కుతూహలం ఉంటే మానవసంబంధాలను వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. పరస్పర అవగాహనతో జీవించవచ్చు.

ఇతరుల విమర్శలకు అతిగా చలించకూడదు. విమర్శలను సూచనలుగాను, సలహాలుగాను స్వీకరించి ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి. ఆత్మపరీక్షలన ద్వారా తమ లోపాలను గుర్తించి సరిదిద్దుకోవాలి. ప్రతి అంశాన్ని ప్రశాంతంగా పరిశీలించి వివరాలను సేకరించాలి. ఇతరులు చెప్పే విషయాలను శ్రద్ధతో వినాలి. సవ్యంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు చెయ్యాలి. ఎవరు చేసిన నిర్ణయాలకు వారు పూర్తి బాధ్యత వహించాలి. ప్రతి అంశాన్ని సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను పరిశీలించి ముందుచూపుతో పరిస్థితులను, పరిసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని తగు నిర్ణయాలు చెయ్యాలి. ప్రయత్నపూర్వకంగా సుఖసంతోషాలతో జీవించటానికి కృషి చెయ్యాలి. ప్రయత్నాన్ని వాయిదా వెయ్యకూడదు. ప్రయత్నలోపంపల్లే జీవితం బాధాకరంగా ఉంటుంది. అడ్డంకులు ఎదురవుతాయనే సత్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ముందు చూపుతో పురోగమించాలి. కొన్ని ఎదురుచూడని పరిస్థితులు తటస్థపడ్తాయి. వాటిని సమయస్ఫూర్తితో పరిష్కరించుకోవాలి. మనతో మనం పోటీపడి లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి ప్రయత్నించాలి.



విమర్శనా నైపుణ్యాన్ని వృద్ధిచేసుకోకూడదు

## 29. ఇతరులను విమర్శించే నైపుణ్యాన్ని వృద్ధిచేసుకోగూడదు:

కొందరికి ఇతరుల తప్పులను ఎత్తిచూపితే తమ విలువ పెరుగుతుందనే అపోహ ఉంటుంది. కొందరు గుర్తింపుకోసం ఇతరులను విమర్శిస్తూ ఉంటారు. అలాంటివారు ఇతరులు తప్పు చెయ్యకుండా చూడటం తమ బాధ్యత అనుకొంటారు. ఇతరులు చేసే పనులలో తప్పులను ఎత్తి చూపామనే అహంకారం వారి దురభిమానాన్ని పెంచిపోషిస్తుంది. ఇలాంటి విమర్శానైపుణ్యాన్ని వ్యర్థం చేసుకొన్నవారు, ఇతరులు తమను విమర్శిస్తారనే భయంతో చొరవను, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని క్షీణింపజేసుకొంటారు. ఇతరుల ప్రవర్తనను విశ్లేషించటంలోనే కాలాన్ని వృధాచేసుకొంటారు. ఏదయినా పని చెయ్యాలంటే శ్రమపడాలి. విమర్శించటానికి శ్రమపడ నవసరంలేదు. ఇతరులను విమర్శించేటప్పుడు పని చేసేవారికంటే విమర్శించేవారు ఉన్నతస్థాయిలో ఉన్నామనే అపోహ కలుగుతుంది. పర్యవసానంగా విమర్శవారికి సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని కలుగజేస్తుంది.

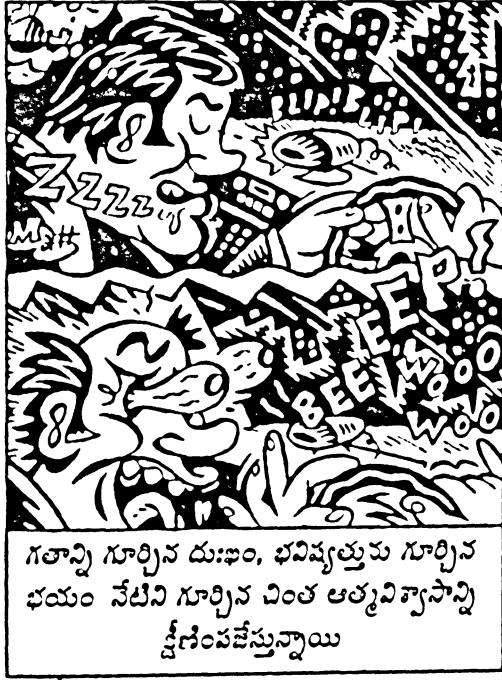
ఎవరిపని వారు చేసుకుంటూ ఉంటే, ఇతరులను విమర్శించటానికి సమయం లభించదు. ఏ పని చెయ్యకుండా కాలాన్ని వృధాచేసేవారికి ఇతరులను విమర్శించటానికి అవకాశం ఉంటుంది. విమర్శించటం పనికాదు కాబట్టి, అలాంటి అలవాటును త్యజించాలి. ఇతరులను విమర్శించేవారు తమ లోపాన్ని గుర్తించలేరు. పర్యవసానంగా తమలో విమర్శనా ప్రవృత్తిని వృద్ధిచేసుకొంటారు.

ఇతరుల ప్రయోజనాన్ని కాంక్షించి సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వవలసిన వచ్చినప్పుడు తగిన వ్యూహాలను రూపొందించుకొని అమలు జరపాలి. ఇతరులలోని మంచిని గుర్తించి ప్రశంసించాలి. ఎదుటివారిని ప్రసన్నులను చేసుకొని వారిలోపాలను వారే గుర్తించేలాగ తోడ్పడాలి. ఆ లోపాలను సరిదిద్దుకోవడానికి నిర్మాణాత్మక ప్రత్యామ్నాయాలను సూచించాలి. అనుభవం ఉన్నవారు మాత్రమే సూచనలను, సలహాలను ఇవ్వగలరు. అనుభవంలేనివారు విమర్శిస్తారు. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరిని ఒకరు సాధించుకొంటూ, నిందారోపణలు చేస్తూ, జీవితాన్ని బాధాకరంగా అనుభవిస్తుంటే, ఆశాంతిపాలవుతారు. వారి ధోరణిలో మార్పు రావాలంటే ముందుగా ఎవరికివారు తమను గురించి ఎదుటి వ్యక్తిని గురించి తెలుసుకొని విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి.

## 30. అపసవ్య ఆలోచనలను ప్రోత్సహించగూడదు:

భార్యాభర్తల మధ్య జరిగే సంభాషణలు సామాన్యంగా ప్రశ్నలు, సమాధానాలుగా సాగిపోతూ ఉంటాయి. ఎదుటివారి ప్రశ్నకు శ్రోత స్పందిస్తాడు. కుటుంబవ్యవహారాలన్ని ప్రేరణలుగాను, స్పందనలుగాను ఉంటాయి. ఒకే ప్రశ్నకు





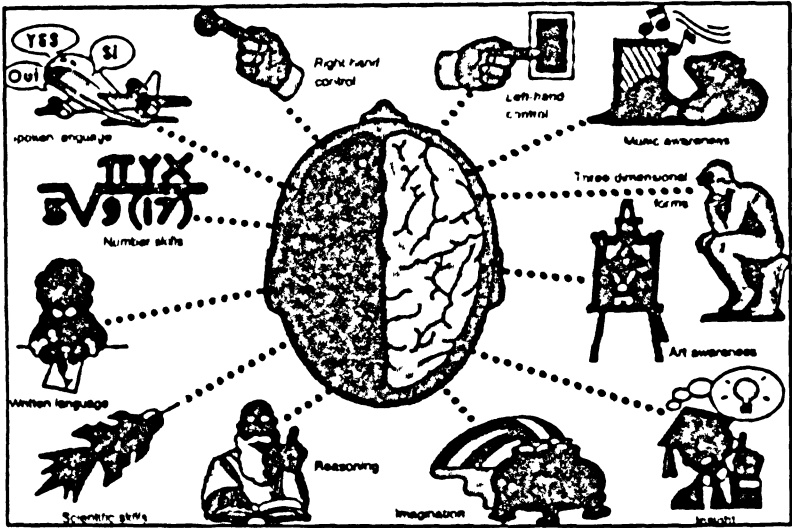
గతాన్ని గూర్చిన దుఃఖం, భవిష్యత్తును గూర్చిన భయం నేటిని గూర్చిన చింత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని క్షీణింపజేస్తున్నాయి

**అపసవ్య ఆలోచనలను ప్రోత్సహించకూడదు**

భిన్న పరిస్థితులలో వేరు వేరుగా స్పందిస్తాం. ఉదాహరణకు ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు కష్టమయిన పనికూడా తేలికగా కనిపిస్తుంది. అట్లాగే విచారంగా ఉన్నప్పుడూ తేలిక పనికూడా బాధను కలిగిస్తుంది. అంటే మన స్పందన ధోరణిని మనమే రూపొందించుకొంటాం. మన స్పందనలో ఇతరులను భాగస్వాములను చెయ్యలేం.

కొందరు ప్రతి ప్రేరణకు అతిగా చలిస్తూ మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుకొంటారు. అలాంటివారు తమ మానసిక ఒత్తిడికి ఇతరులు కారణమని భావించి ఘర్షణలతో సతమతమవుతూ ఉంటారు. అపసవ్య ఆలోచనలకు వ్యతిరేక భావావేశమే మూలకారణం. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి అపసవ్య ఆలోచనలను గుర్తించి, వాటిని సవ్యమార్గంలో మళ్ళించటానికి ప్రయత్నించాలి. తమమానసిక వత్తిడికి ఇతరులు కారణమనుకొని మానవసంబంధాలను విచ్ఛిన్నం చేసుకొంటే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గదు. పైగా, అది అంతకంతకూ పెరుగుతుంది. మన ప్రోత్సాహంవల్లే అపసవ్య ఆలోచనలు మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేస్తాయి. విసుగుతో సహనాన్ని కోల్పోయి అతిగా స్పందిస్తే సమస్యలకు పరిష్కారాలు లభించవు.

నూతన సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. చివరకు పరిష్కారాలు లేని సమస్యల వలయంలో చిక్కుకొని కొట్టుమిట్టాడవలసి వస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి కొందరు మత్తుమందులకు, మత్తుపానీయాలకు అలవాటు పడ్డారు. పర్యవసానంగా అనారోగ్యానికి గురయి బాధపడ్డారు. మానసిక ఒత్తిడిని మనకు మనమే కలగజేసుకొంటున్నాం. కాబట్టి, మనమే నివారణ వ్యూహాలను చేపట్టి విముక్తిచెందాలి. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా ఆలోచనలో చోటుచేసుకొన్న లోపాలను గుర్తించి సరిదిద్దుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నాన్ని భార్యాభర్తలిద్దరూ ఆత్మ విమర్శద్వారా చేపట్టాలి.



మెదడులోని కుడి ఎడమ భాగాల వనితీరు

అంతర్గతశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

### 31. అంతర్గతశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి:

భార్యాభర్తలు పరిష్కారాలు లేని సమస్యల వలయంలో చిక్కుకొని నిరాశా నిస్పృహలతో బాధపడ్తూ ఉంటారు. నిరాశా నిస్పృహలను ఇతరులు కలుగ జేస్తున్నారనే అపోహతో పరస్పర నిందారోపణలు చేసుకొంటూ విచారంతో జీవితాన్ని గడుపుతారు. మన కార్యనిర్వహణకు అవసరమయిన అంతర్గతశక్తి నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటుంది. సవ్యంగా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు అంతర్గతశక్తి మనకండగా ఉండి సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కలుగజేస్తుంది. నిరాశా నిస్పృహలకు లోనయినప్పుడు అంతర్గతశక్తి కోపంగా బహిర్గతమయి కష్టనష్టాలను కలుగజేస్తుంది. అంతర్గత

శక్తి స్వభావం తటస్థమయినది. అంతర్గతశక్తికి ఆకారం లేదు. ఉదాహరణకు విద్యుచ్ఛక్తికి ఆకారం లేదు. మానవ వినియోగాన్నిబట్టి దాని స్వభావం ఉంటుంది. విద్యుచ్ఛక్తిని రిఫ్రిజిరేటరులో ప్రసరింపజేస్తే చల్లదనం అనుభూతిలోకి వస్తుంది. హీటరులో ప్రసరింపజేస్తే వేడి అనుభూతిగా వస్తుంది. అట్లాగే లైటులో ప్రసరింపజేస్తే కాంతి అనుభూతిగా లభిస్తుంది. చల్లదనంగాని, వేడిగాని, కాంతిగాని విద్యుచ్ఛక్తి స్వభావంకాదు. ఈ మూడు వినియోగాల వెనుక ఉన్న స్వభావంలేని తటస్థ విద్యుచ్ఛక్తి ఒకటే. మన కోరిక ప్రకారం విద్యుచ్ఛక్తిని భిన్నరూపాలలో ప్రసరింప జేస్తున్నాం. అట్లాగే మన శరీరంలో ఉన్న అంతర్గతశక్తి తటస్థస్వభావం కలది. దానిని మన ఆలోచనలు వినియోగంలోకి తీసుకువస్తాయి. సవ్యంగా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు అంతర్గతశక్తి ఉత్సాహంగా బహిర్గతమవుతుంది. అపసవ్యంగా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు అంతర్గతశక్తి కోపతాపాలుగా బహిర్గతమవుతుంది. అంతర్గతశక్తి వినియోగాన్ని మనమే అజమాయిషీ చేస్తాం. తరచూ కలహించుకొనే భార్యాభర్తలు అంతర్గతశక్తిని నిరాశా నిస్పృహలుగా వ్యర్థం చేసుకొంటున్నారని తెల్పుకోవాలి. వారు తమ ఆలోచనలలో మార్పు తీసుకొనివచ్చి అంతర్గతశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

### 32. అపరాధ భావాన్ని త్యజించాలి:

తరచూ అపరాధ భావంతో బాధపడేవారు సవ్యంగా ఆలోచించలేరు. ఇతరులమీద ఆధారపడి జీవించేవారు అపరాధ భావాన్ని పెంచి పోషిస్తారు. ఇతరుల మెప్పును పొందదేనప్పుడు తమపై తమకే ద్వేషం కల్గుతుంది. ఆత్మన్యూనతా భావం పెరుగుతుంది. అపరాధ భావం అంచెలవారిగా పెరుగుతోంది. అపరాధ భావం మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేస్తుంది. మానవసంబంధాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. సామాజిక కట్టుబాట్లను ఉల్లంఘిస్తే అపరాధ భావం కల్గుతుంది. ఇతరులను మోసం చేస్తే, ఇతరులకు ఇబ్బంది కలుగజేస్తే, ధ్యేయాన్ని సాధించలేకపోతే, ఇతరుల హక్కులను ఉల్లంఘిస్తే, అపరాధ భావం తలపై భారంగా అనుభూతిలోకి వస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆకాంక్షలకు ఆచరణకు మధ్య అగాధం ఏర్పడితే అపరాధ భావం అనుభూతిగా స్ఫురణలో మెదలుతుంది. స్వార్థచింతన, అహంకారం, అపరాధ భావాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. మన అంతర్వాణి అపరాధ భావాన్ని కలుగజేస్తుంది. మన తప్పులను సరిదిద్దుకోమని అంతర్వాణి సలహా ఇస్తుంది. అప్పుడు ఆత్మవిమర్శ ద్వారా మన లోపాలను గుర్తించి నివారణ వ్యూహాలను చేపడితే అపరాధ భావం తగ్గుతుంది. భార్యాభర్తలిద్దరు అపరాధ భావాన్ని తగ్గించుకోవడానికి తప్పులను ఒప్పుకునే నేర్పును సంతరించుకోవాలి. అట్లాగే తమను తాము క్షమించుకునే స్వభావాన్ని అలవర్చుకోవాలి. చేసిన తప్పులనుండి గుణపాఠాలు నేర్చుకొని, చేసిన తప్పులను మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. అపరాధ భావంనుండి విముక్తి చెందటానికి కృషి చెయ్యాలి.

## V. సారాంశం

స్త్రీ పురుషుల ప్రవృత్తులలో జన్మ్యవరంగా వచ్చిన ప్రేరణలు ముఖ్య భూమికను నిర్వహిస్తాయి. వారి శరీర లక్షణాలు, శరీర ధర్మాలు వేరుగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఆశలలోను, ఆకాంక్షలలోను వ్యత్యాసం ఉంటుంది. అది సహజమే. ఎదుటివారి దృక్కోణం నుండి వారి ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి స్త్రీపురుషులిద్దరూ కృషి చెయ్యాలి. ఒకరి మీద ఒకరు నిందలు మోపుతూ కలహిస్తే ఎదుటివారిలో మార్పురాదు. సుఖసంతోషాలు దూరమవుతాయి.

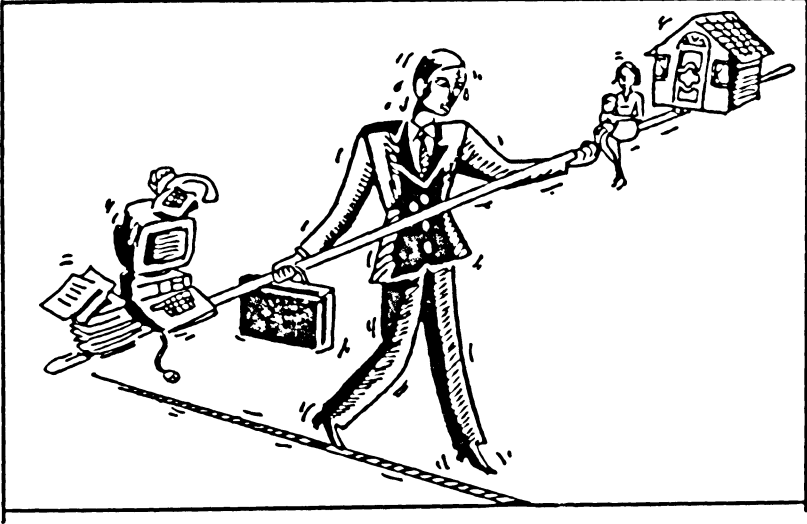
స్త్రీలను వ్రనన్నులను చేసుకోవడానికి పురుషులు చేవట్టవలసిన కార్యవిధానానికి సూచనలు, సలహాలు:

1. స్త్రీలు ఎక్కువగా మాట్లాడవలసిన అవసరం ఉంది కాబట్టి, ఇంటికి రాగానే రోజులో ఎదురయిన ఇబ్బందులను గూర్చి సున్నితంగా అడిగి తెల్చుకోవాలి. సానుభూతిని వ్యక్తపరచాలి. స్త్రీల మాటలకు అడ్డుతగిలి పరిష్కారాలను సూచించకూడదు. స్త్రీలను స్వేచ్ఛగా మాట్లాడనిస్తే సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని పొందగల్గుతారు.
2. దీ.వీ చూడటానికన్నా భార్యతో పిచ్చాపాటి మాట్లాడటానికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. భార్య ఇబ్బందులలో పాలుపంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.
3. భార్య ఉద్రేక, ఉద్వేగాలను బహిర్గతం చెయ్యడానికి అవకాశమివ్వాలి.
4. భార్య సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించి వృద్ధి చెయ్యటానికి అవకాశం కలుగ జేయాలి.
5. పరిష్కారం లేని సమస్యలతో కలిసిజీవించటానికి తగినట్లు ఆశావిశ్వాసాలతో వ్యూహాలను రూపొందించుకోవాలి.
6. సెలవురోజున చెయ్యవలసిన కార్యక్రమాన్ని ముందుగానే చర్చించి నిర్ణయించుకోవాలి.
7. ఇంటిపనులలో సాయం చెయ్యడానికి చొరవను చూపించాలి.
8. పుట్టిన తేదినీ, వివాహమయిన తేదినీ గుర్తు పెట్టుకొని, బహుమతులను అందిస్తూ అభినందించాలి.
9. భార్య మానసిక ఒత్తిడికి లోనయితే ఎక్కువ మాట్లాడటానికి ప్రేరణ కలుగ చెయ్యాలి.



భార్యభర్తలు ఒకరిని ఒకరు అర్థంచేసుకొని సంతోషాన్ని సంతృప్తిని పొందాలి

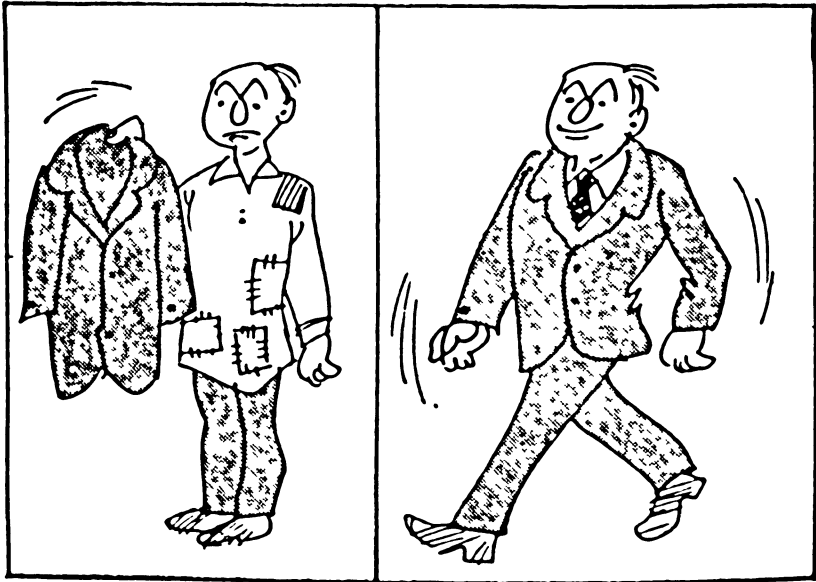
10. ఇంటికి ఆలస్యంగా వస్తుంటే, ఆ విషయాన్ని ఘోనుద్వారా తెలియచెయ్యాలి.
11. భార్య మాట్లాడాలనుకొంటూ ఉంటే పేపరు చదవడంమాని ఆమె చెప్పే విషయాన్ని శ్రద్ధగా విని తగిన విధంగా స్పందించాలి.
12. సామాజిక కార్యక్రమాలలో ఇద్దరూ కలిసి పాల్గొనాలి.
13. ఇద్దరికీ ఇష్టమయిన పుస్తకాలను కలిసి చదవాలి.
14. వంట రుచికరంగా ఉంటే అభినందించాలి.
15. భార్య చేసే పనులలో ఆసక్తిని ప్రదర్శించాలి.
16. ఆరోగ్యంపట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. అవసరమయినప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించాలి.
17. భార్యకు ఇష్టమయిన తినుబండారాలను కొనితేవాలి.
18. ఆవేశాన్ని అదుపులో ఉంచుకొని, విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి.
19. భార్యను సాధించకూడదు. చెప్పదలచిన అంశాన్ని సూటిగా స్పష్టంగా వివరించాలి.
20. అధికారాన్ని చలాయించకుండా సానుకూల ధోరణిలో సమానహోదాని ఇచ్చి సంభాషణ కొనసాగించాలి.
21. ప్రేమ వాత్సల్యాలను ప్రదర్శిస్తూ, ఆప్యాయతతో స్పందించాలి.
22. అభిప్రాయభేదాలను చర్చలద్వారా, సంప్రదింపులతో పరిష్కరించుకోవాలి.
23. సమష్టి నిర్ణయాలు చెయ్యడానికి అలవాటు పడాలి.
24. తప్పులను ఒప్పుకునే సంస్కృతిని అలవాటు చేసుకోవాలి.
25. ఎదుటివారి తప్పులను క్షమించగలిగే విశాలహృదయాన్ని, ఉదారస్వభావాన్ని సంతరించుకోవాలి.
26. స్త్రీలు ఋతుస్రావం జరిగేటప్పుడు అసంగతంగా ప్రవర్తిస్తారు. అది జన్యుపరంగా జరిగే ప్రక్రియ. అలాంటి సందర్భాలలో పురుషులు ఓర్పుతో వ్యవహరించాలి.
27. ప్రసవం అయిన తరువాత స్త్రీలు మానసికంగా క్రుంగిపోతారు. ఆ దశలో వారి ప్రవర్తన విడ్డూరంగా ఉంటుంది. పురుషులు సహనంతో వ్యవహరించాలి.
28. ఋతుక్రమం ఆగిపోయేటప్పుడు, 40-45 సంవత్సరాల మధ్య ఐదారు సంవత్సరాలపాటు స్త్రీల శరీరంలో అనేక రసాయనక మార్పులు వస్తాయి. ఈ దశలో వారి ప్రవర్తన వింతగా ఉంటుంది. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకొని విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి.



అద్యోగానికి, కుటుంబానికి న్యాయం చెయ్యడానికి కృషి చెయ్యాలి

29. డబ్బుతో అప్యాయతను, ప్రేమను, అదరణను కొనలేం. సహాయభూతి డబ్బుకంటే విలువయిన వనరు.
30. భార్య మనోభావాన్ని అర్థం చేసుకోలేని స్థితిలో కోపం, నిరాశ, నిస్పృహ ఉత్పన్నమవుతాయి. అప్పుడు ఆత్మపరిశీలన ద్వారా భర్త తన లోపాలను గుర్తించి సరిచేసుకోవాలి.
31. ఇతరులను మార్చటం కష్టం. కాని మన ప్రవర్తనను మార్చుకుంటే ఇతరుల స్పందనలో మార్పువస్తుంది. ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే, ఇతరులు కూడా మనపట్ల సాదరంతో వ్యవహరిస్తారు.
32. ప్రతి ఒక్కరూ భిన్నంగా ఉంటారు కాబట్టి, వారిని అర్థం చేసుకోవడానికి కృషి చెయ్యాలి. ఇతరుల హక్కులను పరిరక్షిస్తూ విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి.
33. స్త్రీలకు పని ఎక్కువ ఉంటుంది. వారి పనికి గుర్తింపు లభించటం లేదని బాధపడ్డా వుంటారు. అందువల్ల తగిన విధంగా స్పందించాల్సిన అవసరం ఉంది.
34. స్త్రీలు విధిగా పురుషులను గౌరవించాలని ఎదురుచూడకూడదు. గౌరవం ఇతరులు స్వచ్ఛందంగా ఇవ్వాలి. అంటే, గౌరవాన్ని పురుషులు కష్టపడి సంపాదించుకోవాలి. గౌరవాన్ని పొందటం పురుషుల హక్కు కాదని గుర్తించాలి.

35. స్త్రీ పురుషులు పరస్పర అవగాహనతో జీవిస్తున్నప్పుడు జీవితం అర్థవంతంగా ఉంటుంది.
36. స్త్రీల మనోభావాన్ని అర్థం చేసుకొని వ్యవహరిస్తే ఆనందంగా జీవించవచ్చు.
37. సుఖసంతోషాలను కష్టపడి సాధించుకోవాలి. అవి అయాచితంగా లభించవు.
38. సవ్యంగా ఆలోచించి, సాత్విక స్వభావాన్ని అలవర్చుకొని, నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరిస్తే జీవితానికి అర్థం ఏర్పడుతుంది.
39. స్త్రీలు పురుషులు ఒకేరకమైన మాటలను ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ ఎవరి అర్థాలు వారికుంటాయి. ఎదురీవారి అర్థాన్ని గ్రహించి తగిన విధంగా స్పందిస్తే పరస్పర అవగాహన పెరుగుతుంది.
40. పురుషుల మాటలలో సమాచారం పరిపుష్టమయి వుంటుంది. స్త్రీల మాటలలో ఉద్రేక, ఉద్యేగాలు నిండివుంటాయి.

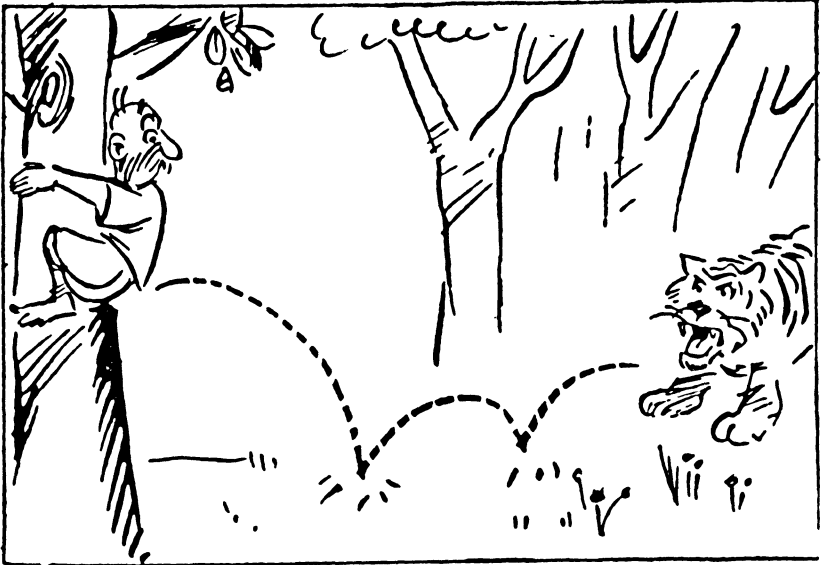


పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని అశానాదంతో జీవించాలి

41. స్త్రీల మాటలు ముఖ్యంగా ఇతరుల సహాయభూతిని సంపాదించడానికి ఉద్దేశించబడతాయి. స్త్రీలకు తమను అర్థం చేసుకునే వారి అండ కావాలి. అందువల్ల పురుషులు తగిన విధంగా స్పందించడానికి అలవాటు పడాలి.



42. స్త్రీలకు ఓదార్పు కలుగజేసే మాటలు సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కలుగజేస్తాయి. ఆదరణ, ఆప్యాయత నమ్మకాన్ని, మద్దతును అభివ్యక్తం చేస్తాయి.
43. స్త్రీలు చెయ్యని పనులను ఎత్తిచూపి విమర్శించకుండా, చేసిన పనులను మెచ్చుకొంటూ చెయ్యవలసిన పనులను గుర్తుచెయ్యాలి.
44. స్త్రీలు తమ భావాలను వెల్లడి చేస్తున్నప్పుడు పురుషులకు తమను విమర్శిస్తున్నారనే భావం కలుగుతుంది. అలాంటి భావ వ్యక్తీకరణను అపార్థం చేసుకోకూడదు. అది స్త్రీల సహజ ధోరణి.
45. స్త్రీలు సహజంగా తమ వ్యతిరేక భావావేశాన్ని బహిర్గతం చేసి తలపై భారాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అట్లా తలపై వున్న భారాన్ని తగ్గించుకుంటే సంతృప్తి కలుగుతుంది. ఇలాంటి ప్రవర్తనను పురుషులు అర్థం చేసుకొని సహనంతో వ్యవహరించాలి.
46. స్త్రీల సహకారాన్ని అందుకోవడానికి అధికార దర్పం ఉపయోగపడదు. సున్నితంగా ప్రసన్నులను చేసుకోవాలి.
47. స్త్రీల మాటల్లో పరిష్కారాల వైపు మొగ్గు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల సమస్యల గూర్చి ఎక్కువగా మాట్లాడకూడదు. స్త్రీల మాటలకు అడ్డుతగల

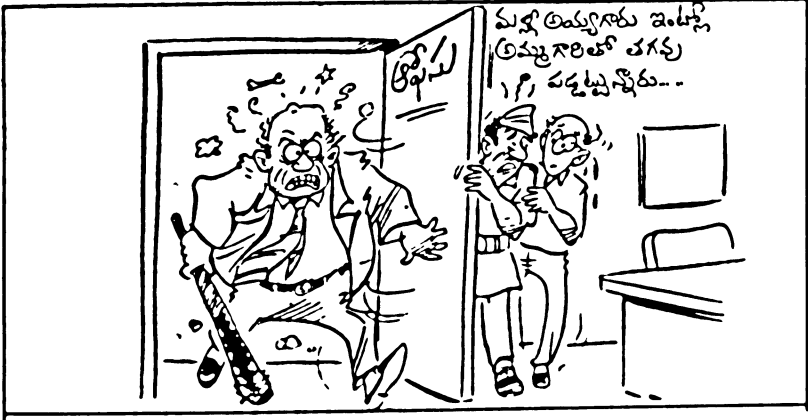


సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి ఆపారమైన  
అంతర్గత శక్తి మనకందగా ఉంటుంది

కూడదు. స్వేచ్ఛగా మాట్లాడనిస్తే స్త్రీలు తమ పరిష్కారాలను తామే కనుక్కో గలుగుతారు.

48. పురుషులు హేతువాదంతో, తార్కికశక్తిని వినియోగించుకొని సమస్యలను పరిష్కరించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ స్త్రీలు సహజ జ్ఞానంతో పరిష్కారాలను కనుక్కోగలరు. అందువల్ల స్త్రీలను స్వేచ్ఛగా మాట్లాడనివ్వాలి.
49. సహాయనూకూటిని వ్యక్తపర్చటం ద్వారా స్త్రీల నమ్మకాన్ని, గౌరవాన్ని పురుషులు పొందవచ్చు.
50. స్త్రీలు ఆత్మగత భావాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తారు కాబట్టి వస్తుగత దృక్పథం నుండి మాట్లాడకూడదు.
51. స్త్రీలు ఆత్మగత భావాలను వ్యక్తపరుస్తున్నప్పుడు వాటిని స్వార్థచింతనతో కూడిన ఆత్మన్యూనతా భావాలనీ, వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం లోపించిందనీ నిందించకూడదు. స్త్రీలు ఆత్మపరిశీలనను బహిరంగంగా చేసుకొంటారు. అది వ్యక్తిత్వ లోపం కాదు. అందువల్ల వారి భావాలను విమర్శించకూడదు.
52. సహాయనూకూటిని వ్యక్తపరుస్తున్నప్పుడు స్త్రీల హృదయంతో ప్రత్యక్షంగా అనుబంధాన్ని ఏర్పర్చుకోవచ్చు. అప్పుడు భావ సమైక్యత ఏర్పడుతుంది.
53. పురుషులూ స్త్రీలూ ఆవేశాన్ని భిన్నరూపాలలో అభివ్యక్తం చేస్తారు. స్త్రీలు వ్యతిరేక భావావేశాన్ని స్వేచ్ఛగా అందరితోను పంచుకొంటారు. పురుషులు తమలో తాము మధన పడ్తారు. అందువల్ల స్త్రీలను వారి సహజ ప్రవర్తన నేపథ్యంలో అర్థం చేసుకోవాలి.
54. పురుషులు వినడమో లేక మాట్లాడటమో ఏదో ఒక పనిని మాత్రమే చెయ్యగలరు. కాని స్త్రీలు ఏకకాలంలో వినడం, మాట్లాడటం కూడ చెయ్యగలరు. అందువల్ల ఇతరుల స్పందనను సూక్ష్మంగా గ్రహిస్తూ, స్త్రీలు మాట్లాడగలరనే సత్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని స్త్రీలతో మాట్లాడాలి.
55. స్త్రీలు తమను గురించి తాము వివరించి చెప్పేటప్పుడు ఆత్మపరిశీలన జేసుకొని సమస్యలను పరిష్కరించుకోగలుగుతారు. అలాంటి ప్రవర్తనను పురుషులు అర్థం చేసుకొని తగిన విధంగా స్పందించాలి.
56. స్త్రీ పురుషుల మధ్య కంటికి కనిపించని హద్దులు ఉంటాయి. పరస్పర అవగాహన ద్వారా ఈ హద్దులను నిర్ణయించుకోవాలి. హద్దులను పరిరక్షించుకోవడానికి ఇద్దరూ కృషి చెయ్యాలి. హద్దులను మీరడం వల్లే ఘర్షణలు ఏర్పడతాయి.
57. ప్రతి ఒక్కరూ తమ విలువను ఏకపక్షంగా నిర్ణయించుకొంటారు. పరస్పర సంప్రదింపుల ద్వారా చర్చల ద్వారా ఇతరులు తమకు ఇచ్చే విలువను

తెల్చుకోగల్గుతారు. అత్యాధిక్య భావం ఇతరులు ఇచ్చే విలువ కంటే ఎక్కువ అనే ప్రేరణను కలుగచేస్తుంది. ఆత్మన్యూనతా భావం ఇతరులు ఇచ్చే విలువకంటే తక్కువ విలువను ఇస్తుంది. కాని తమ విలువను, ఇతరులు ఇచ్చే విలువతో ఎప్పుడీకప్పుడు బేరీజు వేసుకొని అవసరమయిన మార్పును చేసుకొంటూ పురోగమించాలి. ఏకపక్ష నిర్ణయం ఘర్షణలకు మూల కారణమని గ్రహించి వ్యవహరించాలి.

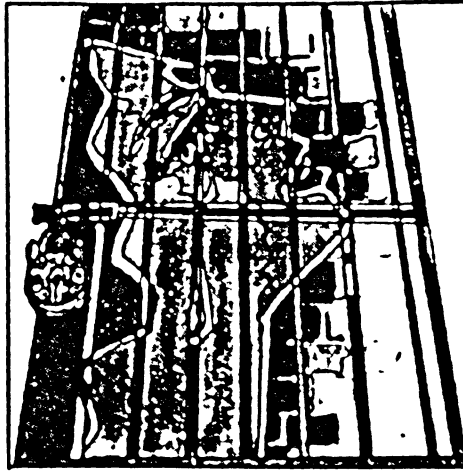


కుటుంబకలహాల ప్రభావం కార్యాలయాలపై ఉంటుంది

58. ఇతరులు ఎదురుచూసిన దానికన్నా ఎక్కువ ఇవ్వగలిగితే సంతోషం, సంతృప్తి కలుగుతాయి. ఇతరులు తక్కువ ఇచ్చారనే భావం కలిగినప్పుడు ఘర్షణలు ఏర్పడతాయి. ఘర్షణలకు మూలకారణం అంచనాలలో చోటుచోసుకొన్న తేడా. ఈ తేడాను సంప్రదింపులద్వారా, చర్చల ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.
59. సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి భార్యభర్తలిద్దరూ బాధ్యత తీసుకుంటే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఒకరికొకరు అండగా ఉంటే, జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపవచ్చు.
60. సామర్థ్యాన్ని అంచనా కట్టే విధానంలో పురుషులకూ స్త్రీలకూ చాలా తేడా ఉంది. పురుషులు ఇతరులతో పోటీపడి తమ గొప్పదనాన్ని నిరూపించు కోవాలనుకొంటారు. స్త్రీలు మానవసంబంధాలను వృద్ధి చేసుకొని ఇతరులతో సహకరించడాన్ని సామర్థ్యం అనుకొంటారు. అందువల్ల ఎదుటి వారి దృష్టిని కూడ పరిగణనలోకి తీసుకొని ప్రవర్తనను అర్థం చేసు కోవాలి. అంటే, పురుషుల సహజ స్వభావం పోటీ. స్త్రీల సహజ స్వభావం

సహకారం. ఒకరిది ఉత్తర ద్రువమయితే, ఇంకొకరిది దక్షిణ ద్రువం. ఈ వ్యత్యాసాన్ని గమనించి, ఇద్దరూ కలిసి సంప్రదించుకొని సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. స్త్రీలు తమ గొప్పదనాన్ని ప్రకటించుకోరు. పురుషులు తమ గొప్పలను మాటలలో చేతలలో ప్రకటించుకుంటారు. స్త్రీల సామర్థ్యాన్ని గుర్తించే నేర్పు పురుషులకు ఉండాలి. పురుషుల దాంబిక మాటలను, చేతలను ఓర్పుకునే సహనం స్త్రీలకు ఉండాలి.

61. స్త్రీలు తమ పనిని చూసి పురుషులు మెచ్చుకోవాలని ఎదురుచూస్తారు. అందువల్ల పురుషులు స్త్రీలను ప్రోత్సహిస్తూ, అభినందిస్తూ సహకరించాలి.
62. సానుకూల సమాధానాలు రాబట్టే ప్రశ్నలతో సంభాషణ సాగిస్తే కులాసాగా కబుర్లు చెప్పుకోవచ్చు. అనురాగాన్ని, ఆప్యాయతను వృద్ధి చేసుకోవచ్చు.
63. స్త్రీలు మాట్లాడుతున్నప్పుడు గడియారాన్ని చూస్తూ అసహనాన్ని ప్రదర్శించ కూడదు. సమావేశ స్థలాన్ని విడిచి వెళ్ళకూడదు.
64. స్త్రీలు అలసిపోయినప్పుడు సహాయసహకారాలను అందజేయాలి.



పురుషాధిక్య భావజాల ప్రభావంనుండి స్త్రీని విడుదల చెయ్యాలి

65. భార్య చేసిన మంచిపనులను బహిరంగంగా అందరి ముందూ ప్రశంసించాలి. సహాయానికి ధన్యవాదాలు తెలియజెయ్యాలి. ఇతరులు ప్రశంసిస్తే అభినందించాలి.
66. భార్యకు చేసిన వాగ్దానాలను నిలబెట్టుకోవాలి. నమ్మకాన్ని చూరగొనాలి.

67. వివాదాలను వ్యక్తిగత స్థాయికి దిగజార్చకూడదు. వ్యక్తిగత నిందారోపణలు పరిష్కారానికి తోడ్పడవు. సమస్యను వ్యక్తినుండి వేరు చేసి, భిన్న కోణాలనుండి పరిశీలించి అందరికీ ఆమోదయోగ్యమయిన పరిష్కారాన్ని కనుగొనటానికి కృషి చెయ్యాలి.
68. ప్రతి అంశాన్ని ఏమిటి? ఎందుకు? ఎట్లా? ఎప్పుడు? ఎవరు? ఎక్కడ? వంటి ప్రశ్నలతో శ్రద్ధగా పరిశీలించి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను విషయ సేకరణ చేసిన తరువాత పరిష్కారాన్ని అన్వేషించాలి.
69. సహాయాన్ని కోరుతున్నప్పుడు సూటిగా, స్పష్టంగా వివరాలను అందచెయ్యాలి. ఎటువంటి సహాయాన్ని కోరుతున్నారో కూడ తెలియచెప్పాలి.
70. స్త్రీలు పురుషుల కంఠస్వరాన్ని, ముఖకండరాల కదలికను, కంటిచూపును, అంగవిన్యాసాలను శ్రద్ధగా గమనించి తమ అభిప్రాయాలను స్థిరీకరించు కుంటారు. కాబట్టి ప్రతికదలికను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.
71. భార్య లేనప్పుడు ఇతరులతో భార్య లోపాలను, తప్పులను ఎత్తిచూపి చులకన చెయ్యకూడదు. భర్త మాటలకు చిలవలు పలవలు కలిపి భార్యకు అందచేసే వారుంటారు. అలాంటి చర్యలు అవగాహన లోపాన్ని కలుగ జేస్తాయి.
72. కోపం వచ్చినప్పుడు గట్టిగా శ్వాసను పీల్చి వదలడం పదిసార్లు చేసి, ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళు తాగి స్పందించాలి. అప్పటికి ఆవేశం అదుపులోకి వస్తుంది. ఆవేశానికి బానిస అయి కోపాన్ని యధేచ్ఛగా అభివ్యక్తం చేస్తే అవగాహన లోపం ఏర్పడుతుంది.
73. నమ్రతను ప్రదర్శిస్తూ ఆత్మవిశ్వాసంతో స్పందించాలి.
74. స్త్రీల ప్రాధాన్యతలు, ప్రమాణాలు, నిర్వచనాలు, ఎదురుచూసే ఫలితాలు నేరుగా ఉంటాయి. కాబట్టి వారి ధృక్కోణం నుండి ఆలోచించాలి.
75. మన పూర్వికులకు లేని సమస్యలు మనకు ఎదురవుతున్నాయి. కాబట్టి జన్మపేరణలకు అతీతంగా ప్రవర్తించటానికి అలవాటుపడాలి. ముఖ్యంగా సమాచార, సాంకేతిక విప్లవం ప్రపంచాన్ని కుగ్రామంగా మార్చింది కాబట్టి మారుతున్న పరిస్థితుల కనుగుణంగా స్పందించాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. ఇప్పుడు వృత్తికి, సంసార జీవితానికి మధ్య హద్దులు లేవు. ఇంటిలో ఉన్నా, కార్యాలయంలో ఉన్నా పని ఒత్తిడి తప్పడం లేదు. అందువల్ల సంసారజీవితానికి తగిన సమయాన్ని కేటాయించటానికి అవకాశం ఉండటం



విజయంగాని పరాజయంగాని మన చేతులలోనే ఉంది  
అశావాది మంచి ఫలితాలను సాధిస్తాడు

లేదు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో పురుషుల బాధ్యతలు మరీ ఎక్కువవుతున్నాయి. మాట్లాడే తీరిక తగ్గిపోతోంది.

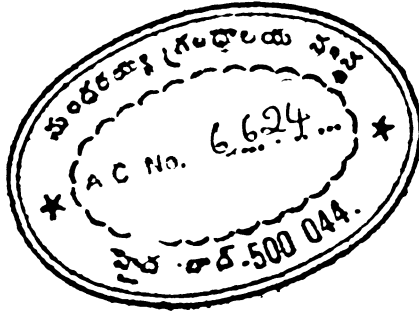
76. శరీరాన్ని నిర్మించిన జీనులకు సాంకేతిక పురోభివృద్ధిని గూర్చిగాని, సమాచార విప్లవాన్ని గూర్చి గాని తెలియదు. అవి ఇంకా రాతియుగం సంస్కృతిలోనే ఉన్నాయి. అందువల్ల జన్మ్యపరంగా అందే సహజ ప్రేరణలు పురాతన సంస్కృతికి సంబంధించి ఉంటాయి. అలాంటి సహజ ప్రేరణలను ఆధునిక పరిస్థితుల కనుగుణంగా మలచుకొని తగిన విధంగా స్పందించవలసిన బాధ్యత స్త్రీ పురుషులిద్దరిపైన ఉంది. ఇలాంటి బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వహించటానికి ఆవేశాన్ని అదుపులో ఉంచుకొని విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. ఈ కృషికి పురుషులు చొరవ చూపించాలి. సమస్యలను ఎదుటివారు సృష్టిస్తున్నారనుకొని వ్యతిరేక భావావేశానికి లోనయి యధేచ్ఛగా వ్యవహరించకూడదు.

77. స్త్రీలు మెదడులోని కుడి, ఎడమ అర్థభాగాలను సమన్వయం చేసుకొని ఆలోచిస్తారు. పురుషులు కుడి అర్థభాగాన్నే లేక ఎడమ అర్థభాగాన్నే ఒకదానిని మాత్రమే ఉపయోగించి ఆలోచిస్తారు. అందువల్ల ఆలోచనారీతులలోను, పరిశీలనాశక్తిలోను, ప్రాధాన్యతలలోనూ చాలా తేడా ఉంటుంది. ఈ వ్యత్యాసాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకొని స్త్రీలను అర్థం చేసుకోవాలి.
78. స్త్రీలకు వినికీడి శక్తి పురుషులకంటే బాగా ఉంటుంది. వారి కంటి చూపుకూడ భిన్న దిశలను ఏకకాలంలో చూడటానికి అనువుగా ఉంటుంది. అందువల్ల వారు వినే అంశాలు, చూసే విషయాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. ఈ తేడాను దృష్టిలో ఉంచుకొని స్త్రీలతో సంభాషించాలి.
79. స్త్రీలకు స్పృశజ్ఞానం ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరంలో అన్ని భాగాలు స్పృశకు స్పందిస్తాయి.
80. లైంగిక ప్రేరణలలో కూడ స్త్రీలకు పురుషులకు చాలా తేడా ఉంటుంది. లైంగిక అవసరాలలో కూడా వ్యత్యాసం ఉంటుంది.
81. చలిని, బాధను ఓర్చుకునే సామర్థ్యం స్త్రీలకు ఎక్కువగా ఉంటుంది.
82. రుచులను విశ్లేషించటంలోను, వాసనలను గుర్తించటంలోను స్త్రీలు ముందు వుంటారు.
83. స్త్రీల వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉంటుంది.
84. స్త్రీలకు ఎక్కువ ఘాట్లడవలసిన అవసరం ఉంది. అందువల్ల పురుషులు వినటానికి అలవాటు పడాలి.
85. స్త్రీలకు దూరాలను, ఎత్తులను అంచనావేసే సామర్థ్యం పురుషులకంటే తక్కువగా ఉంటుంది.
86. స్త్రీలు క్రొత్త విషయాలను తేలికగా నేర్చుకుంటారు.
87. పురుషులు తండ్రిలాగ ప్రవర్తించటానికి అలవాటు పడ్డారు. కాని స్త్రీలకు తల్లిలాగ లాలించే భర్త కావాలి. అందువల్ల పురుషులు తమ ప్రవృత్తిని మార్చుకోవడానికి కృషి చెయ్యాలి.
88. స్త్రీలకు రంగుల మధ్య ఉండే వ్యత్యాసాన్ని గమనించే నేర్పు ఉంటుంది. అందువల్ల వారితో రంగులను గూర్చిన వివాదాలకు దిగకూడదు.
89. స్త్రీల శరీరంలోని రసాయనాలు క్రొవ్వును ఉత్పత్తిచేసి నిలవ ఉంచుతాయి. పురుషుల శరీరంలోని రసాయనాలు కండరాలను నిర్మించి బలాన్ని చేకూర్చుతాయి. స్త్రీల శరీరంలోని కండరాల క్రొవ్వు నిష్పత్తికి పురుషుల శరీరంలోని నిష్పత్తికి తేడా ఉంటుంది. అంటే, ఒకే బరువు ఉన్నప్పటికీ

స్త్రీల శరీరంలో క్రొవ్వు ఎక్కువ ఉంటుంది. కండరాలు తక్కువ ఉంటాయి. పర్యవసానంగా స్త్రీలు బరువు పనులు చెయ్యలేరు.

90. స్త్రీలు అందాన్ని విడుదల చేసేటప్పుడు అసంకల్పితంగా లైంగిక ప్రేరణలకు లోనవుతారు. ఆ దశలో వారి ప్రవర్తన విడ్డూరంగా ఉంటుంది.
91. పురుషులకు లైంగిక ప్రేరణలు కంటిచూపు ద్వారా కలుగుతాయి. స్త్రీలకు లైంగిక ప్రేరణలు వినే మాటలద్వారా కలుగుతాయి. పురుషులకు లైంగిక క్రియలపై ఆసక్తి ఎక్కువ. స్త్రీలకు ప్రేమపై మక్కువ ఉంటుంది.

★ ★ ★









## అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు

**తె**లుగు పాఠక లోకానికి చిరపరిచితులైన, రచయిత అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు గారు, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి. శ్రీ అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు క్లిష్టమైన అంశాల మీద తెలుగులో, ఇంగ్లీషులో విజ్ఞానదాయకంగా, ఆసక్తికరంగా అనేక దినపత్రికలలో, వార పత్రికలలో, మాస పత్రికలలో గత 20 సంవత్సరాల నుంచి రచనలు చేస్తున్నారు. శ్రీ రావుగారి అమూల్య రచనలు పాఠకుల హృదయాలలో శాశ్వత స్థానం సంపాదించుకొన్నాయి.

కృష్ణాజిల్లా వానపాముల లో జన్మించిన 75 సంవత్సరాల శ్రీ రావుగారు APSEB లో

35 సంవత్సరాలపాటు వివిధ గురుతర బాధ్యతలను నిర్వహించి, చీఫ్ ఇంజనీరుగా పదవీ విరమణ చేశారు. తరువాత హైదరాబాద్ ఆల్పైన్ సంస్థ అధ్యక్షులుగా కూడా పని చేశారు. ఇప్పుడు యాజమాన్య సలహాదారుగా అనేక సంస్థలకు సహాయ సహకారాలను అందించటమే కాకుండా వేలాది కార్యనిర్వాహకులకు శిక్షణ కూడా ఇస్తున్నారు.

ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ లో పట్ట భద్రులైన శ్రీ రావుగారికి 'టోక్యో లేఖలు' గ్రంథానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ బహుమతి లభించడం విశేషం. శ్రీ రావుగారి సాహిత్య సేవలను గుర్తించి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం 1999 లో ఉత్తమ రచయిత పురస్కారాన్ని అందజేసింది.

శ్రీ అట్లూరివారు జపాను, ఇంగ్లండు, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, స్విట్జర్లాండు దేశాలలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. కార్యనిర్వహణలో క్షణం తీలక లేకున్నా శాస్త్రీయ సాంకేతిక పరిశోధనలో, సృజనాత్మక సాహిత్య రచనలో తన ప్రతిభా సంపదను చాటుతున్న శ్రీ రావుగారి లేఖని నుండి ఇంతవరకు 40 అమూల్య గ్రంథాలు వెలువడ్డాయి. ఇంకా అనేకం రాబోతున్నాయి.