

Free Book



భార్య,భర్త సంతోషంగా ఉండడం ఎలా? HOW

2.0

TIPS & TRICKS



5. IMPROVE

- ✓ ఇద్దరిమధ్య అన్యోన్యతను తెలియచేసే సూచికలు
- ✓ మళ్ళీ మళ్ళీ సమస్య రాకుండా చర్యలు తీసుకొనుట



4. RESOLVE

- ✓ మూలకారణాన్ని (ప్రధాన కారణాన్ని) కనుక్కోవటం
- ✓ సమస్యను పరిష్కారం చేసే వివిధ మార్గాలు



3. DETECT

- ✓ రాబోయే సమస్యను కనిపెట్టుట
- ✓ సమస్య లక్షణాలను గమనించుట



2. PROTECT

- ✓ ప్రేమ అంటే
- ✓ అపోహలు తెలుసుకొనుట
- ✓ నైపుణ్యాలు నేర్చుకొనుట
- ✓ భార్య,భర్త - చేయాల్సినవి ఏమి?



1. IDENTIFY

- ✓ భార్య, భర్త సహజ స్వభావం గుర్తించుట
- ✓ పెంపకంలో ఉండే లోపాలు, బలహీనతలు గుర్తించుట
- ✓ ఏ వ్యక్తిత్వమో గుర్తించటం(Introvert,Ambivert,Extrovert)
- ✓ ప్రాధాన్యతలు గుర్తించుట



- ✓ ప్రత్యేకంగా భార్య, భర్త సంతోషం కోసం 1 సంవత్సరం పైగా పరిశోధన చేసి రాసిన పుస్తకం
- ✓ సరికొత్త "IPDRI" విధానం ద్వారా భార్య, భర్త సంతోషంగా ఉండటం చాలా సులువు
- ✓ ఈ "IPDRI" విధానం ద్వారా మీ సమస్యలను మీరే సులువుగా పరిష్కరించుకోగలరు



కోమిరెడ్డి రాజా రమేష్ రెడ్డి

www.freegurukul.org

భార్య, భర్త సంతోషంగా ఉండడం ఎలా?

Bharya Bharta Santhoshamga Vundadam Yela?

Version: 2.0



రచయిత

కోమిరెడ్డి రాజా రమేష్ రెడ్డి



వెల : ఉచితం(pdf)



Photos Used In this Book from:

www.pexels.com

www.freepik.com

www.pixabay.com

www.pinterest.com

Designed and Published by:

Free Gurukul Education Foundation

WhatsApp: 9042020123

Contact Us: support@freegurukul.org

Website: <https://www.freegurukul.org>

Android App: Free Gurukul

iOS App: Gurukul Education



www.freegurukul.org

ఈ పుస్తకంపై ప్రముఖుల అభిప్రాయాలు

క్రొత్తగా పెళ్ళైన వారికి ఇదొక చక్కని గైడ్. పెళ్లి బహుమతిగా ఇవ్వదగ్గ పుస్తకం. ఈ కాలంలో భార్య భర్తలు ఒకరినొకరు అర్థంచేసుకోలేక అపార్థాలకు గురవుతున్నారు, విడిగా ఉంటున్నారు, విడిపోతున్నారు. ఈ పుస్తకంలో అటువంటివారికి కొన్ని మంచి చిట్కాలున్నాయి.

పుస్తకం బాగుంది, భార్య, భర్తల అన్యోన్యత గురించి సమగ్ర సమాచారంతో కూడిన పుస్తకం తెలుగులో రావటం సంతోషంగా ఉంది.

డాక్టర్ బి. వి. పట్టాభిరామ్

సైకాలజిస్ట్



భార్య భర్తల సంబంధాల గురించి ఎన్నో పుస్తకాలు ఉన్నా అన్ని విషయాలూ సమగ్రంగా చర్చించినవి లేవు. ఇతర భాషల్లో కొంతవరకూ ఉన్నా తెలుగులో బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన పుస్తకాలు లేవనే చెప్పాలి. నేటి ఆధునిక యుగంలో పెళ్లి కూడా వేగంగా జరిగే వేడుక అయిపోయింది. అందుకనే అంతే వేగంగా విడాకులు తీసుకునే వారూ పెరుగుతున్నారు. ఒకప్పుడు పెళ్లి అంటే అటు ఇటు ఏడుతరాలు చూసేవారట. ఇప్పుడు అమ్మాయి, అబ్బాయి చూసుకోవడమే ఎక్కువ. అన్నిటికీ తొందరే. ఈ పరిస్థితుల్లో మీరు రచించిన ఈ-పుస్తకం చాలా చక్కగా అందరికీ ఉపయోగపడే విధంగా ఉంది. పెళ్లి చేసుకోబోయేవారికి, పెళ్లి అయిన వారికి కూడా దిక్కుబి అంటే అతిశయోక్తి కాదు. స్త్రీ, పురుషుల స్వభావాల నుంచి వివాహానంతరం భార్యభర్తలుగా వారి కోరికలు, అలకలు ఏ విధంగా మొలకెత్తుతాయో చక్కగా వివరించారు. అలాగే పెద్దవారు చేయకూడనివి చెప్పారు. వివాహానికి ముందు కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటే ఎన్నో సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే సమస్య ప్రారంభంలో ప్యామిలీ కౌన్సిలర్ వద్దకు వెళ్లే సులభంగా పరిష్కారమవుతుంది. అన్ని విధాలా ఉపయుక్తంగా ఉన్న ఇటువంటి పుస్తకం ఇంగ్లీషు లో కూడా వస్తే యువతరానికి మేలు. ఎంతో శ్రమకోల్పి రాసిన ఈ పుస్తకం అన్ని వయసులవారి సంసార జీవితానికి కరదీపికగా నిలుస్తుందనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు.

అభినందనలతో

కె.శోభ

ప్యామిలీ కౌన్సెలర్

(హార్ట్ టు హార్ట్)





ఈ పుస్తకం ఎందుకు రాయవలసి వచ్చింది అంటే?

దాదాపు ఏ కుటుంబంలో చూసినా, ఏ భార్య భర్తను కదిలించినా అసంతృప్తితో జీవిస్తూ, సాసైటీ కోసం, పరువు కోసం, పిల్లలకోసం, అవకాశం లేక, బయటికి రాలేక జీవిస్తున్నారు.

ఇందుకు మొదటి కారణం ఒకరి వ్యక్తిత్వం గురించి మరొకరికి అవగాహన లేక, ఎలా మార్చుకోవాలో తెలిపే సూచనలు, చిట్కాలు తెలియక, తమకు తెలిసిన, నేర్చుకొన్న జ్ఞానంతో కాపురాన్ని నెట్టుకొస్తున్నారు. చాలామంది పెళ్లయిపోయింది కదా! ఒకరిగురించి తెలుసుకొనేది ఏముంది? తెలుసుకొని ఏమి సాధించాలి? అనే అపోహ ఉంది. ఈ అభిప్రాయంతో అన్యోన్యత సూత్రాలు, చిట్కాలు, సూచనలు తెలుసుకోకుండా తెలిసిన జ్ఞానంతో నెట్టుకొస్తున్నారు.

ఈ పుస్తకంలో ప్రధానంగా చెప్పదలచుకున్నది ఏమంటే సాదాసీదాగా, బలవంతంగా, నీరసంగా కాపురాన్ని నెట్టుకురావాల్సిన అవసరం లేదు! కొద్దిపాటి శిక్షణ/అవగాహన పొందితే సంతోషంగా, ఆనందంగా జీవించవచ్చు కదా! ఆ చిట్కాలు, సూచనలు ఒకప్పుడు అమ్మమ్మ, నానమ్మలు చెప్పేవారు. అటువంటి సూత్రాలు, చిట్కాలు ఒకచోట చేర్చి అందించాలనేది ఈ పుస్తక ఉద్దేశ్యం!

కష్టపడుతూ, బలవంతంగా, అయిష్టంతో కాపురాన్ని నెట్టుకురావటం కాదు! ఇష్టపడి, సంతోషంతో, సంతృప్తితో ముందుకు వెళ్ళాలి అనేది లక్ష్యం!

ఈ రోజుల్లో ఉదయం పెళ్లి చేసుకొని, సాయంత్రం విడాకులు అంటున్నారు. ఇలా విడాకుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిపోతున్నాయి.

ఈ పుస్తకం అన్ని విడాకుల సమస్యలను పరిష్కారం చేయలేకపోవచ్చు, కానీ ఆవేశంలో, కోపంలో చిన్న చిన్న గొడవలకు కోర్ట్ మెట్లు ఎక్కాలనుకొనేవారికి, ఓ సారి మిమ్మల్ని మీరు సమీక్షించుకోవడానికి ఈ పుస్తకంలో గల మార్గదర్శకాల ద్వారా ప్రయత్నం చేసి ఆ తర్వాత నిర్ణయం తీసుకోండి అనేదే నా విన్నపం...

ఈ పుస్తకం ఓ మంచి స్నేహితునిగా మీకు తప్పక సహాయం చేయగలదని ఆశిస్తూ....



www.freegurukul.org



కోమిరెడ్డి రాజా రమేష్ రెడ్డి
Free Gurukul Founder

Note: ఎవరైనా పబ్లిషర్ ఈ పుస్తకాన్ని పేపర్ ప్రింటింగ్ చేయుటకు ఆసక్తి ఉంటే

సంప్రదించుటకు: 9042020123

Table of Contents

1. IDENTIFY



1.1 భార్య(స్త్రీ), భర్త(పురుషుడు) సహజ స్వభావం గుర్తించుట(DNA Risks)	7
1.2 ఏ వ్యక్తిత్వమో గుర్తించటం (Introvert,Ambivert,Extrovert) (Personality Risk)	12
1.3 కాంప్లెక్స్ ఉన్నాయోమో గుర్తించటం (Complex Risks)	21
1.4 మనస్తత్వ లోపాలు ఉన్నాయోమో గుర్తించటం (Disorder/Mania Risks)	29
1.5 పెంపకంలో ఉండే లోపాలు, బలహీనతలు గుర్తించుట(Parenting Risks)	35
1.6 ఈనాటి జీవనశైలి ఎలా ఉందో గుర్తించటం (LifeStyle Risks)	40
1.7 విడాకులకు కారణమయ్యే లోపాలు ఉన్నాయోమో గుర్తించుట (Divorce Risks)	46
1.8 ప్రాధాన్యతలు గుర్తించుట (Priority Risks)	58
1.9 అధిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ ఉందేమో గుర్తించుట(Stress Risks)	62
1.10 మూడో వ్యక్తి వలన ప్రమాదాలు గుర్తించుట(Third Person Risk)	66
1.11 PMS లో మానసిక/భావోద్వేగ లక్షణాలు గుర్తించుట(PMS RISK)	68
1.12 మందుల ప్రమాదం గుర్తించుట (Medicine Risks)	69

2.PROTECT

2.1 ప్రేమ అంటే(Awareness)	72
2.2 ప్రశ్నల ద్వారా అవగాహన పొందుట(Awareness)	84
2.3 విడిపోయే వారిలో(ప్రేమ లేనివారిలో) గల లక్షణాలు	86
2.4 రెండో పెళ్లిలో గల రిస్క్ ఏమిటో తెలుసుకోవటం(Awareness)	88
2.5 భార్య-భర్తల అనుబంధం గురించి సినిమాలు, వీడియోలు చూడటం(Awareness)	89
2.6 అపోహలు తెలుసుకొనుట(Myths-Awareness)	91
2.7 తేడా తెలుసుకొనుట	94
2.8 సమస్యలు రాకుండా ఉండటం కోసం నైపుణ్యాలు(Prevention Skills)	96
2.9 సమస్యలు రాకుండా ఉండటం కోసం శిక్షణ(Prevention Training)	121
2.10 నియమాలు, పరిమితులు పెట్టుకొనుట(తరచుగా గొడవలు వచ్చేవాటికి) (Limits)	123
2.11 భార్య,భర్త - ఇద్దరూ చేయాల్సినవి ఏమి? (Husband & Wife Do's)	128
2.12 భార్య,భర్త - ఇద్దరూ చేయకూడనివి ఏమి? (Husband & Wife Don'ts)	144
2.13 భర్త - చేయాల్సినవి ఏమి? (Husband Do's)	153
2.14 భర్త - చేయకూడనివి ఏమి? (Husband Don'ts)	159
2.15 భార్య - చేయాల్సినవి ఏమి? (Wife Do's)	165
2.16 భార్య - చేయకూడనివి ఏమి?(Wife Don'ts)	181



2.17 భర్త యొక్క తల్లితండ్రి – చేయాల్సినవి ఏమి?	188
2.18 భర్త యొక్క తల్లితండ్రి – చేయకూడనివి ఏమి?	191
2.19 భార్య యొక్క తల్లితండ్రి – చేయాల్సినవి ఏమి?	196
2.20 భార్య యొక్క తల్లితండ్రి – చేయకూడనివి ఏమి?	198



3. DETECT

3.1 సమస్య లక్షణాలను గమనించుట	202
3.2 First Alert/Alarm/Warning గుర్తులు	203
3.3 Second Alert/Alarm/Danger గుర్తులు	205
3.4 సమస్యను కనిపెట్టడానికి ఉపయోగించాల్సిన ఆయుధాలు	206

4. RESOLVE

4.1 సమస్యను అర్థం చేసుకోవడం	208
4.2 మూలకారణాన్ని(ప్రధాన కారణాన్ని) కనుక్కోవటం ఎలా?	209
4.3 ఇది ప్రధాన సమస్యా? అనుబంధ సమస్యా?	211
4.4 అపార్థం(MisUnderstanding)	212
4.5 పొరపాటు వలన సమస్యలు	213
4.6 ఆలోచన విధాన లోపం వలన సమస్యలు	215
4.7 ప్రాధాన్యత	216
4.8 ఆత్మ పరిశీలన	221
4.9 విలువలు (Values)	223
4.10 భద్రత, ధైర్యం, నమ్మకం	227
4.11 గౌరవం	228
4.12 గుర్తింపు, ప్రోత్సాహం	229
4.13 ఆకర్షణ	229
4.14 శిక్షణ (Educate/Awareness)	230
4.15 నైపుణ్యాలు	233
4.16 నిర్ణయం(Decision)	234
4.17 ఆత్మన్యూనత(Inferiority Complex)	235
4.18 అధిపత్య ధోరణి(Superiority Complex)	239
4.19 ఒత్తిడి	240
4.20 మూడో వ్యక్తి (Third Person Involvement)	240
4.21 తగ్గించటం/పెంచటం/తీసివేయటం	241
4.22 సహాయం(Support)	242
4.23 ఒక్కొక్కరి సమస్య పరిష్కారం అవ్వకపోవటానికి కారణం ఏమి?	244





5. IMPROVE

5.1 అనుబంధం యొక్క ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది?	245
5.2 అన్యోన్యతను తెలియచేసే సూచికలు, చార్ట్స్	246
5.3 సమస్య మళ్ళీ మళ్ళీ రాకుండా చర్యలు తీసుకొనుట	246
5.4 సైకాలజిస్ట్ సర్వే, పరిశోధనల ప్రకారం	247
5.5 Improvement Plan	248
5.6 Jokes(కాసేపు నవ్వుకొంటే ఒత్తిడి పోతుంది)	249
5.7 Additional Support	257



ఈ పుస్తకం ఎవరికి ఉపయోగపడొచ్చు?

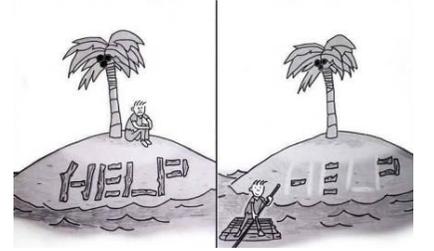
ఈ పుస్తకం భార్య-భర్తలకే కాక, విడాకులు తీసుకున్నవారికి, చట్టపరంగా విడాకులు తీసుకోనప్పటికీ దూరంగా/వేరువేరుగా ఉండే భార్య-భర్తలకు, అలాగే ఎవరైతే పెళ్లి చేసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారో వారికి కూడా ఉపయోగపడగలదు.

ఈరోజుల్లో మంచి విమర్శను కూడా ఇగో లేకుండా స్వీకరించే పరిస్థితి సమాజంలో కనపడటం లేదు! అనుబంధాలు చాలా పెళుసుగా ఉండటం వలన సలహాలు కూడా చెప్పలేని పరిస్థితి. ఈ పుస్తకం చదవటం వలన ప్రయోజనం ఏమిటంటే మన తప్పులను ఇగో దెబ్బ తినకుండా సరిచేసుకోవచ్చు, అంటే ఒక వ్యక్తికి మాటలతో చెప్పే తనకు తెలియకుండా ఇగో అడ్డుపడుతుంది, తద్వారా అనుబంధం చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంది, అదే పుస్తకం ద్వారా చెప్పితే, సరిచేసుకొనే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువుగా ఉన్నాయి. అంటే ఇతరులచేత చెప్పించుకోకుండా ఎవరికి వారు తమ జీవితాన్ని తామే సరిదిద్దుకోవటం అన్నమాట!

ఉదాహరణకు భార్యలో కొన్ని బలహీనతలు, ఇబ్బందులు ఉన్నాయి అని భర్త గమనించాడు, పోనీ చెబుదాము అంటే అహం దెబ్బతిని గొడవలు వచ్చే అవకాశం ఉంది, చెప్పకపోతే సమస్య అలాగే ఉండిపోతుంది. ముందు నుయ్యి, వెనుక గొయ్యి అనే సామెతలాగా సత్యమవుతూడు. అలాగే భర్తలో కూడా తనకు నచ్చని విషయాలను భార్య చెప్పాలనుకొన్నా ఎక్కడ బంధం దెబ్బతింటుందో అని చెప్పటానికి భయపడుతుంది. కావున ఈ పుస్తకం మీ తరపున మీరు చెప్పాలనుకున్న విషయాలను సూటిగా, సున్నితంగా మీ భాగస్వామికి చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తుంది, అలాగే మీకు కూడా సున్నితంగా చెబుతుంది, మీ వైపున ఏమైనా మార్పులు అవసరమైతే సులువుగా మార్చుకోవచ్చు, తద్వారా ఎవరికివారు మార్చుకోవచ్చు, సరిదిద్దుకోవచ్చు.



కొందరు “మంచివాళ్ళకే కష్టాలు వస్తాయి, దేవుడు కష్టాల నుంచి బయటపడేస్తాడు, మన మంచితనమే మనల్ని కాపాడుతుంది” అని అనుబంధం గట్టిపరచుకోవటానికి ఏ ప్రయత్నం చేయకుండా అలానే కూర్చుంటారు. అది సరైన పద్ధతి కాదు, మన ప్రయత్నం మనం చేయాలి, ఆపై దేవుడి మీద భారం వేయాలి. మరి ప్రయత్నం చేయటానికి ఓ సాధనం కావాలి కదా! అదే ఈ పుస్తకం. అంటే మన చుట్టూ ఉన్న, అందుబాటులో ఉన్న వనరులను ఉపయోగించుకొని ఈ చిత్రంలో చూపించినట్లు సమస్య నుంచి బయటపడాలి.



ఈ పుస్తకం మీరు ఎంచుకొన్నారు అంటే ఏదో ఒక కారణం కోసం అంటే మీ అనుబంధంలో ఉన్న సమస్యను అర్థం చేసుకొని పరిష్కరించుకోవడం కోసం, మార్పు కోసమే కదా! కొన్ని సంవత్సరాలుగా కాపురం చేస్తూ ప్రయత్నం చేస్తే రాని మార్పు, ఈ పుస్తకం చదివితే వస్తుందా అని అనుకోవచ్చు. అవును, తప్పక వస్తుంది! అదే మేజిక్! ఈ పుస్తకంలో చెప్పినట్లు 3 రోజులు మీరు చేయండి, మీ భాగస్వామిలో మార్పుని 4వ రోజు నుంచి గమనించగలరు అని మీకు హామీ ఇస్తున్నాను. ఈ పుస్తకం చదవటంలో మీరు పెట్టే ప్రతి నిమిషం పెట్టుబడికి రాబడి తప్పక చూస్తారు అని ఆశిస్తున్నాను.

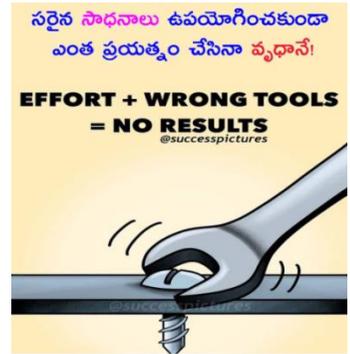


ఓ పరిశోధనలో తేలింది ఏమిటంటే కౌన్సిలింగ్ కి వెళ్లేముందు లేక సీరియస్ గా ఇలాంటి పుస్తకం చదవాలి అనుకొనేముందు, ఓ 4సంవత్సరాలు అసంతృప్తిగా జీవిస్తూ చివరి ప్రయత్నంగా కౌన్సిలింగ్ కి వెళ్ళటం లేదా ఇటువంటి పుస్తకాలు చదవటం జరుగును, కావున అందరిలా 4సంవత్సరాలు వృధా చేసుకోకుండా మీరు ఇప్పుడే చదవగలరు.



వంట చేయటం వేరు-సమర్థవంతంగా(Professional,Excellence) వంట చేయటంవేరు! పాట పాడటం వేరు-వినసాంపుగా పాడటం వేరు! మాట్లాడటం వేరు-ఆకర్షించే విధముగా మాట్లాడటం వేరు! **యాంత్రికంగా కాపురం చేయటం వేరు-అన్యోన్యతగా కాపురం చేయటం వేరు!** ఇందులో మీ ఎంపిక ఏది?

విచిత్రం ఏమిటంటే ఎక్కువమంది యాంత్రికంగా కాపురం చేయటానికే ఇష్టపడుతున్నారు. దీనివల్లే సమస్యలు వస్తున్నాయి,అంటే పెళ్లితో విభిన్న ధ్రువాలు కలిసినట్లు కలుస్తారు, ఒకరినొకరు ప్రేమికుల్లా కూర్చుని ఒకరి గురించి ఒకరు తెలుసుకోవటానికి ఇష్టం చూపించటం లేదు! ఎందుకంటే పెళ్ళైపోతే ఈ అర్థంచేసుకోవటం, మాట్లాడుకోవటం అవసరమా? ఇది ఒక వృధా ఖర్చులాగా భావిస్తున్నారు. దీనివల్ల ఒకరి మనస్సు మరొకరికి తెలియటంలేదు. వారి ఇష్టాలు ఏమిటో తెలియదు, ఎప్పుడు కోప్పడతారో తెలియదు, ఎందుకు అలుగుతారో తెలియదు. అందుకు కారణం ఏమిటంటే మనస్తత్వాన్ని, వ్యక్తిత్వాన్ని తెలుసుకోకుండా కాపురం చేయటమే!



30 సంవత్సరాలు పాటు భాగస్వామితో కలిసి ఉండాలి వచ్చినప్పుడు, కనీసం 30 రోజులు కూర్చుని ఒకరికొకరు తెలుసుకోవడానికి సమయం ఖర్చు చేయలేరా?

చాలా మందికి ఓ సందేహం రావచ్చు భార్య-భర్త అనుబంధం గురించి తెలుసుకోవటం కోసం ఈ పుస్తకం చదవాలా? దీనికోసం సమయం వృధా చేయాలా? ఇది కొందరికి సీల్గా అనిపిస్తుంది. భాగస్వామితో వ్యవహారం చాలా సులభం అనిపిస్తుంది, కానీ సమస్యలు మొదలైతే తెలుస్తుందిభార్య-భర్తలు గొడవలు పడుతూ, వెలితిగా, నిర్లిప్తంగా కాపురాన్ని నెట్టుకురావటం వేరు, ఆనందంగా, సంతృప్తిగా, అన్యోన్యతతో జీవించటం వేరు అని. ఈ పుస్తకంలో అన్యోన్యతగా, ఆనందంగా, తృప్తిగా జీవించాలనుకొనే వారికోసం సూత్రాలు తెలియచేయబడ్డాయి. మీ జీవితాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవటం అనేది మీ చేతుల్లోనే ఉంది!



“ఎక్కడ నెగ్గాలో కాదు, ఎక్కడ తగ్గాలో తెలిసినోడు గొప్పోడు” ఇది అందరికీ తెలిసిన డైలాగ్. భార్య-భర్తల అనుబంధం అంటేనే పట్టువిడుపుల బంధం, కొన్నిసార్లు తగ్గాలి, కొన్నిసార్లు నెగ్గాలి అప్పుడే ఆ బంధం కలకాలం నిలబడుతుంది. కానీ ఈనాటి యువ జంటలు చిన్న చిన్న విషయాలకే కోర్టుకెక్కుతున్నారు, క్షణికావేశంలో నిండు జీవితాన్ని బలి తీసుకొంటున్నారు. సర్దుకుపోవాల్సినచోట ఇగో ప్రదర్శించటం, ఇగో ప్రదర్శించాల్సినచోట సర్దుకుపోవటం జరిగి సంసారాన్ని అయోమయం చేసుకొంటున్నారు. ఈ పుస్తకంలో ఎవరు, ఎక్కడ, ఎలా తగ్గాలో, నెగ్గాలో తెలియచేసే ప్రయత్నం చేశాను.



అనుబంధం అంటేనే రాజీపడటం, సర్దుకుపోవటం, క్షమించుకోవటం, గౌరవించుకోవటం, త్యాగం చేసుకోవటం. ఈనాటి యువతరానికి "సర్దుకుపోవటం" అనే మాట నచ్చటంలేదు అని తెగేసి చెప్పుతున్నారు. భావోద్వేగాలను అదుపులో



పెట్టుకోలేక తొందరపాటు నిర్ణయం తీసుకొంటున్నారు. ఈ పుస్తకంలో ఒకరినొకరు ఎలా సర్దుకుపోవాలో, ఎందుకు సర్దుకుపోవాలో తెలియచేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. ఇది మీకు చక్కని మార్గదర్శకత్వం చేయగలదని ఆశిస్తున్నాను.

మా మధ్య అన్యోన్యత, అనుబంధం ఇంకా పెంచుకోవాలి, అందుకోసం నేను మారతాను అనే దృక్పథం ఉండాలి! అంతేగానీ నేను మారను, నా భాగస్వామి మాత్రమే మారాలి అనుకోవటం సరికాదు! మొదట ఈ సూత్రాలను తెలుసుకొని, ఆచరణలో పెడితే, ఆ మార్పుని చూసి భాగస్వామి కూడా ఆసక్తి కనబరచగలరు. కావున మార్పుని మీతోనే మొదలుపెట్టండి. అలాగే మార్పు కోసం కొంత సమయం కేటాయించండి.

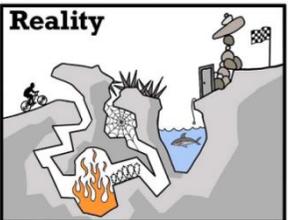
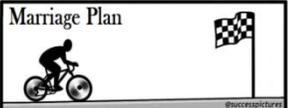
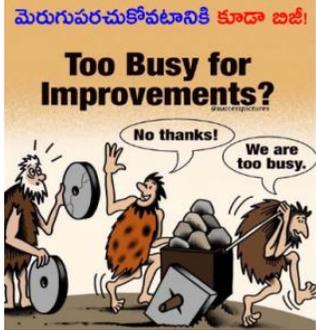
భార్య-భర్తలు ఈ పుస్తకాన్ని సాధ్యమైనంత వరకు గొడవలు లేనప్పుడు, మొదలు కాకముందే చదివితే అవతలి వారు కూడా సహకారం అందిస్తారు. గొడవలు జరిగినప్పుడు చదివితే అవతలి వ్యక్తి పూర్తిగా సహకరించరు, కావున ఒకరినొకరు బాగా అర్థం చేసుకోవాలనుకొంటే మంచిగా ఉన్నప్పుడే సరదాగా మొదలుపెట్టండి.

జీవితంలో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఆలోచన ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక్కసారి అయినా వస్తుంది, అలాగే జీవితంలో ఈ భాగస్వామిని ఎందుకు పెళ్లి చేసుకొన్నాను? విడాకులు ఇస్తే పోతుంది! అని ఒక్కసారి అయినా అనిపిస్తుంది. అంటే అలా ఆత్మహత్య ఆలోచన వచ్చినంత మాత్రాన చనిపోము, అలాగే విడాకులు ఇస్తే పోతుంది అనుకొన్న మాత్రాన ఇవ్వము! జీవితం అంటే ఎప్పుడూ సంతోషమే కాదు, అప్పుడప్పుడు విషాదం కూడా వస్తుంది, అప్పుడు కూడా నిలబడి తట్టుకోవాలి, అదే అన్యోన్యత! అలా నిలబడి తట్టుకోవడానికి ఈ పుస్తకం సహాయం చేయగలదు.

ఈ రోజున ఒక బిన్న ఉద్యోగం చేయడానికి పలానా సాఫ్ట్ స్కీల్స్(జీవన నైపుణ్యాలు) కావాలి అని కార్పొరేట్ కంపెనీలు ఆశిస్తున్నాయి. అలాంటిది జీవితాంతం ఎవరో ముక్కు మొహం తెలియని వ్యక్తితో కలసి ఉండాలి వచ్చినప్పుడు స్కీల్స్ అవసరం లేదు అంటారా? అంటే ఆ క్రొత్తగా వచ్చిన వ్యక్తి మనస్తత్వంతో ఎలా సర్దుకోవాలి? ఎలా అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలి? ఎలా ఒప్పించాలి? గొడవ వస్తే ఎలా పరిష్కారం చేసుకోవాలి? ఇలాంటివి అన్నీ బిన్నప్పుటి నుంచి మనం ఎక్కడా ట్రైనింగ్ తీసుకొని రాలేదు కదా? ఇప్పుడు జీవితంలో ఇలాంటివి అవసరం అవుతాయి అనిపిస్తే నేర్చుకోవడానికి ఎందుకు సిగ్గుపడతాము? ఉద్యోగం కోసం సాఫ్ట్ స్కీల్స్ నేర్చుకోవడానికి సిగ్గుపడతామా? లేదే? మరి అన్యోన్యతగా ఉండటానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవటానికి ఎందుకు సిగ్గుపడాలి?

విచిత్రం ఏమిటంటే దాదాపు దూరంగా ఉండే భార్య-భర్త తమ మనస్సులో భాగస్వామితో అలా, ఇలా ఉంటే బాగుండును అని ఊహిస్తూ ఉంటారు, కానీ ఆచరణలో అలా ప్రవర్తించటానికి ఇగో అడ్డువస్తుంది. భార్య ఒక మెట్టు తగ్గితే బాగుండును అని భర్త అనుకొంటాడు, భర్త ఒక మెట్టు తగ్గితే బాగుండును అని భార్య అనుకొంటుంది. ఇలా అనుకోవడంలోనే కాలం గడిచిపోతుంది. ఈ పుస్తకం వలన భార్య-భర్త ఓ మెట్టు దిగటానికి సహాయం చేస్తుంది.

పెళ్ళైన క్రొత్తలో నా భాగస్వామి ఇలా ఉండాలి, అలా ఉండాలి అని ఊహలలో తేలిపోతుంటారు, జరగాలని ఆశిస్తారు. కానీ అలా జరగటం సాధ్యమా, అసాధ్యమా అనేది ప్రశ్న కాదు, ప్రతీది సాధ్యమే! కానీ అందుకు కావలసిన ప్రయత్నం చేస్తున్నామా? అనేదే ప్రశ్న! భాగస్వామి నాతో ఇలా, అలా ప్రేమగా ఉండాలి అని కలలు కనటంలో తప్పులేదు, కానీ అందుకు అర్థం చేసుకోవటానికి, సరిదిద్దుకోవటానికి నేను ప్రయత్నం చేస్తున్నానా? లేదా? అని ప్రశ్నించుకోవాలి. సాధారణంగా అందరూ ఏ ప్రయత్నం లేకుండా అదృష్టం వచ్చినట్లుగా మనం కోరుకున్నట్లుగా భాగస్వామి ప్రవర్తించాలని ఆశిస్తారు. ఆశించటం వేరు, ప్రయత్నం చేస్తేనే వస్తుంది అని అర్థం చేసుకోవటం వేరు!

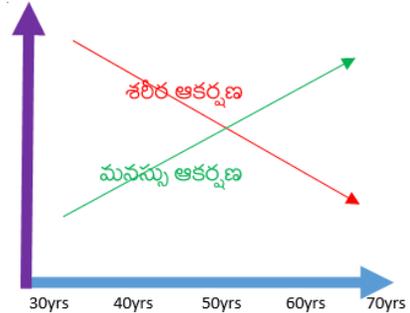


ఈ రోజున ప్రతి ఒక్కటీ సెల్ఫ్ లెర్నింగ్(Self Learning) ద్వారా సొంతంగా నేర్చుకొంటున్నారు, నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకొంటున్నారు. అన్వేషణ సూత్రాలను అమ్ముమ్ము, నాయనమ్ము ద్వారా తెలుసుకొనే అవకాశం తక్కువుగా ఉంది కాబట్టి వారి ద్వారా సేకరించిన సూత్రాలు, విభాగాలు ఈ పుస్తకం ద్వారా నేర్చుకొని, స్కిల్స్ అభివృద్ధి చేసుకొని మీ అనుబంధం గట్టిపరచుకోగలరు అని మనవి.



చాలా మంది భాగస్వామిని అర్థం చేసుకోవటం మీద శ్రద్ధ చూపటం తగ్గించి పిల్లల మీద ఎక్కువ చూపిస్తున్నారు. ఒకసారి ఆలోచించండి రెక్కలు వచ్చిన పిల్లలు ఎంతమంది తమ తల్లిదండ్రుల దగ్గర ఉంటున్నారు? అంటే రేపు మీ పిల్లలు కూడా మీ దగ్గర ఉండరు, జీవితాంతం కలసి ఉండాల్సింది మీ భాగస్వామితోనే! కావున ఆ శ్రమలో కొంత ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడానికి వెచ్చిస్తే పిల్లలు చూసినా, చూడకపోయినా బివరిదాకా తోడుండే వ్యక్తితో సంతోషంగా ఉండొచ్చు కదా!

శారీరక ఆకర్షణ తగ్గేకొంటే, భాగస్వామి మనస్సు గురించి తెలుసుకోవటం, అర్థం చేసుకోవటం పెరగాలి, లేదంటే గొడవలు వస్తాయి. ఎందుకంటే పెళ్ళైన కొత్తలో శారీరక ఆకర్షణ అనేది మనస్పర్థలు వచ్చినా సర్దుకొనేలా చేస్తుంది, కానీ వయస్సు పెరిగేకొద్దీ ఆకర్షణ తగ్గుతుంది, శారీరక ఆకర్షణ తగ్గితే మనస్పర్థలు రాకుండా ఆపలేదు. కావున ఎంత తొందరగా ఎదుటివ్యక్తి గురించి తెలుసుకొని, అర్థంచేసుకొని భాగస్వామి మనస్సు గెలుచుకొంటామో అంత మంచిది! మీ భాగస్వామి మీ శరీరం/డబ్బు/ఆస్తి/ఉద్యోగం తప్ప ఏదైనా ఒక లక్షణం/గుణం/విలువలు చూసి ఆకర్షితులు అయితే, మీ బంధానికి తిరుగులేదు. అంటే భాగస్వామిలో ఈ మంచి గుణం ఉంది, ఈ మంచి లక్షణం, ఈ మంచి అలవాటు వుంది, ఈ మంచి విలువలు ఉన్నాయి కావున నేను వదులుకోకూడదు అనే గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలి, అందుకు కృషి చేయాలి, నేర్చుకోవాలి, ఆచరణలో చూపాలి. అంటే నా భాగస్వామి నా ప్రక్కన ఉంటే కొండలనైనా జయిస్తాను అనే నమ్మకం కలగాలి, అంతులేని ధైర్యం కలగాలి, ఆనందం కలగాలి. ఈ ఫీలింగ్ వలన భాగస్వామి మిమ్మల్ని వదులుకోమన్నా వదులుకోరు. ఈ ఫీలింగ్ భాగస్వామిలో ఎలా కలిగించాలి అనేదే ఈ ప్రయత్నం.



ఈ చిత్రం గమనిస్తే భార్యను పాము కరుస్తున్నది కానీ భర్త చూడలేకపోతున్నాడు, అలాగే భర్త మీద పెద్ద బండరాయి ఉంది కానీ భార్య గమనించలేకపోతుంది. కానీ ఇద్దరూ నా పరిస్థితిని అర్థంచేసుకో, నా పరిస్థితిని అర్థం చేసుకో అని అనుకొంటున్నారు, ఇద్దరి వాదనలూ సరైనవే! ఎందుకంటే భార్య ఎందుకు భాదపడుతుందిో భర్తకు అర్థం కాదు, భర్త ఎందుకు భాదపడుతున్నాడో భార్యకు అర్థం కాదు. అందుకు కారణం వారు ఒకరినొకరు మనసువిప్పి మాట్లాడుకోలేకపోవటం వలన “నన్ను అర్థం చేసుకోలేదు” అని భార్య-భర్త ఒకరినొకరు అపార్థం చేసుకొంటున్నారు. ఈ పుస్తకం ద్వారా ఒకరి బరువు మరొకరు తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేద్దాము.



ఎప్పుడైతే భాగస్వామి గురించి తెలుసుకొన్నామో సగం విజయం సాధించినట్లే!

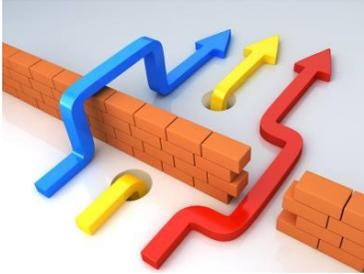




ఓ సర్వే ప్రకారం భార్య, భర్తల మధ్య “నిజమైన ప్రేమ” ఏర్పడటానికి పెళ్ళైన 7 నుంచి 10 సంవత్సరాలకు ఏర్పడుతుంది. అంటే ఈ పది సంవత్సరాలలో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవటం, సమస్యలు ఉన్నా ధైర్యంగా నిలబడి ఉండటం అనేవి ఈ పది సంవత్సరాలలో చూస్తారు. అంటే శరీర ఆకర్షణ తగ్గినా, ఆర్థిక ఇబ్బందులు వచ్చినా, ఆరోగ్య ఇబ్బందులు వచ్చినా అంతటి అన్యోన్యత ఉంటే అది నిజమైన ప్రేమ/అన్యోన్యత. అప్పటిదాకా ఇద్దరిమధ్య ఉండేది ఇష్టం. అంటే డబ్బు/ఆస్తిని చూసి, అందం/ఆకర్షణ చూసి, అవసరం చూసి, ఉద్యోగం చూసి, అభిరుచిని చూసి ఇష్టపడతాము. ఈ డబ్బు, అందం, ఆరోగ్యం పోతే ఆ వ్యక్తి మీద అయిష్టం మొదలగును, అప్పుడు అది ప్రేమ/అన్యోన్యత కాదు. ఈ పుస్తకం మీ మధ్యగల ఇష్టాన్ని ==> ప్రేమగా మార్చుకోవటం ఎలా? అనేదానిపై అవగాహన కలిగిస్తుంది.

చట్రం/విధానం(Framework/Methodology) ఎందుకు?

ఒక సమస్యపై పోరాడటం కోసం, ఎక్కువుగా/త్వరగా/మంచి ఫలితాలు పొందటం కోసం వివిధ రకాల పద్ధతులు ఉంటాయి. అందులో ఒకటి మంచి ఫలితాలు ఇస్తున్నప్పుడు, దానిని అందరూ ఆచరించవచ్చు కదా అనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ పద్ధతిని తెలియచేయటం జరిగింది. ఈ పద్ధతి వలన ఉపయోగం ఏమిటంటే ఈ పుస్తకం అంతా సులభంగా గుర్తుపెట్టుకోగలరు. అలాగే సమస్య వస్తే ఎక్కడనుంచి వస్తుందో వెంటనే గుర్తించగలరు, ఏమి చేస్తే తొందరగా పరిష్కారం అవుతుందో మీకు అర్థం అవుతుంది.



ఉదాహరణ: విద్యార్థులకు పాఠం అనేది మంచిగా/త్వరగా అర్థం అవ్వాలి అనేది టీచర్ లక్ష్యం(Mission). అందుకు ఒక టీచర్ క్లాసు రూమ్ లో పాఠం చెప్పూ + బోర్డు ఉపయోగించటం ఒక పద్ధతి(Methodology)/పద్ధతి(Stratagy). మరో టీచర్ క్లాసు రూమ్ లో పాఠం చెప్పూ+వీడియో రూపంలో/యానిమేషన్ రూపంలో చూపించటం అనేది మరొక పద్ధతి. ఈ రెండింటిలో ఏది సమర్థవంతంగా విద్యార్థికి మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది అని అన్నప్పుడు, వీడియో/యానిమేషన్ ద్వారా పాఠాన్ని వివరించటం వలన ఎక్కువ అర్థం అయ్యేలా, ఎక్కువ గుర్తువుండేలా చేస్తుంది కావున ఆ పద్ధతి మంచిది.

అలానే భార్య, భర్తలు ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉండాలి అనేది లక్ష్యం(Mission), మరి ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలంటే ఒక వ్యూహం/పద్ధతి(Stratagy) కావాలి, అంటే ఆ లక్ష్యాన్ని ఎలా చేరుకోవాలో తెలియచేసే విధానం/క్రమ పద్ధతి ఉంటే సులభంగా సాధించవచ్చు. సాధారణంగా ఇప్పటివరకు అందరూ ఏ సరైన పద్ధతి లేకుండా చేస్తున్నాము, కానీ ఈ పుస్తకంలో ఇద్దరిలో ఉండే ఇబ్బందులు, బలహీనతలు ముందుగా గుర్తించి(IDENTIFY), తర్వాత ఆ బలహీనతల మూలంగా సమస్యలు రాకుండా నైపుణ్యాలను పెంచుకొనేలా చేసి(PROTECT), అయినప్పటికీ కొన్ని సమస్యలు వస్తుంటాయి(DETECT), వస్తే వాటిని సమర్థవంతంగా ఎలా పరిష్కరించాలో తెలుసుకొంటాము(RESOLVE). అంతేగాక మళ్ళీ మళ్ళీ ఆ సమస్య రాకుండా చర్యలు తీసుకొంటాము(IMPROVEMENT), కావున ఈ పద్ధతి వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

ఎంతో పరిశోధన చేసిన తర్వాత ఈ క్రింద ఇచ్చిన చట్రం/విధానం(Framework/Methodology) అనేది భార్య,భర్త మధ్య వచ్చే సమస్యలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలదు అని నిర్ధారణకు వచ్చాను. కావున ఈ పుస్తకం అంతా కూడా ఈ విధానంలో వివరించబడుతుంది.



IPDRI: IDENTIFY → PROTECT → DETECT → RESOLVE → IMPROVE

క్లుప్తంగా:

1. భార్య,భర్తలలో సాదారణంగా ఉండే ఇబ్బందులు, లిస్ట్, లోపాలను, బలహీనతలను గుర్తించుట (IDENTIFY)
2. భార్య,భర్తల మధ్య సమస్యలు రాకుండా ముందుగా రక్షణ చర్యలు/నివారణ చేపట్టడం (PROTECT)
3. భార్య,భర్తల మధ్య రాబోయే సమస్యను కనిపెట్టుట(DETECT)
4. భార్య,భర్తల మధ్య వచ్చిన సమస్యను పరిష్కరించుట(RESOLVE)
5. భార్య,భర్తల మధ్య మళ్ళీ మళ్ళీ సమస్య రాకుండా చర్యలు తీసుకొనుట(IMPROVE)





1 IDENTIFY

భార్య,భర్తలలో సాధారణంగా ఉండే ఇబ్బందులను,బలహీనతలను గుర్తించుట(IDENTIFY Risks/Weakness). ప్రతి ఒక్కరు వారు పుట్టి పెరిగిన వాతావరణం వలన, జీన్స్ వలన, చదివిన పుస్తకాల వలన, స్నేహితుల వలన, విలువలు, గుణాలు, అలవాట్లు, బలాలు, బలహీనతలు, కాంప్లెక్స్ లు, మానసిక లోపాలు/వైకల్యాలు, ఇష్టాలు, అయిష్టాలు ఏర్పడతాయి. ఈ భాగంలో వాటి గురించి తెలుసుకోవటం వలన రాబోయే ఇబ్బందులను తగ్గించవచ్చు, నష్ట తీవ్రత కూడా అంచనావేయవచ్చు.

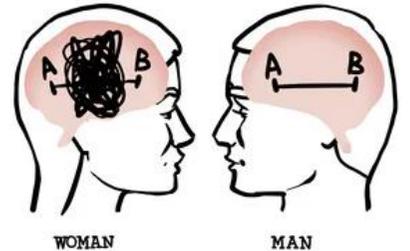
1.1 భార్య(స్త్రీ), భర్త(పురుషుడు) సహజ స్వభావం గుర్తించుట(DNA)

DNA



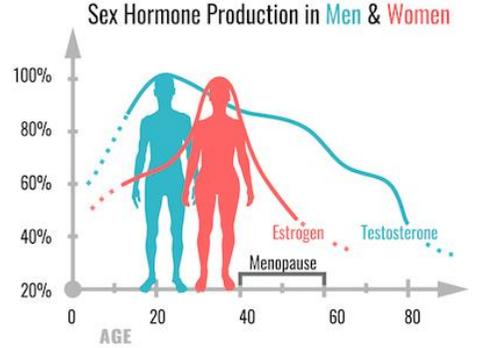
భర్త(పురుషుల) స్వభావం

1. పురుషులు భౌతిక ఆకర్షణకు(అందం) ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు.
2. మెదడులోని Anterior Cortex వలన ఉద్వేగాలను(బాధ, కోపం, ప్రేమ, బాధ, ఆందోళన ..) తక్కువసేపు మాత్రమే ఉంచుకోగలరు.
3. మెదడులోని Corpus Callosum వలన ఒక సమస్యను ఒకసారి పరిష్కారం చేస్తారు, వదిలేస్తారు.
4. పురుషులలో Testosterone హార్మోన్ అనేది స్త్రీలలో కంటే 20 రెట్లు ఎక్కువుగా ఉండును, ఇవి విజయం పొందినప్పుడు ఎక్కువుగా, బాధలో ఉన్నప్పుడు తక్కువుగా ఉంటుంది, కనుక మళ్ళీ సాధారణ స్థాయికి రావడానికి కొంచెం ఏకాంతం అవసరం. ఈ సమయంలో స్త్రీలు విసిగించకుండా ఓపికగా ఉండాలి.
5. పురుషుల బ్రెయిన్ అనేది ఏదైనా మళ్ళీ మళ్ళీ తిరిగి వినిపిస్తుంటే ఆపేస్తుంది, అంటే స్త్రీలు మళ్ళీ మళ్ళీ ఏదైనా చెప్పాలని చూస్తే బ్రెయిన్ లోకి వెళ్ళదు, అంటే ఇది



పురుషుల తప్పు కాదు, అందులోగల Testosterone అలా చేస్తుంది. కావున ఇది తెలియని స్త్రీలు నేను ఎన్నిసార్లు చెప్పినా మా ఆయన వినటం లేదు అనుకొంటారు.

6. పురుషులు ఎక్కువగా లాజికల్ గా ఉంటారు.
7. సమస్యలలో వెంటనే నిర్ణయం తీసుకోగలరు.
8. Oxytocin హార్మోన్ అనేది పురుషులలో కూడా ఉంటుంది, ఇది ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది.
9. Cortisol హార్మోన్ వలన స్ట్రెస్, ఆందోళన వస్తుంది. ఇది స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో 1 శాతం తక్కువ.
10. నొప్పిని తట్టుకొనే శక్తి స్త్రీల కంటే కొంచెం ఎక్కువ.
11. పురుషులు స్త్రీల కన్నా త్వరగా దిగులు నుంచి బయటపడతారు.
12. పురుషులలో గల అధిక Testosterone హార్మోన్ వలన పోట్లాట, పోరాటము, జగడము, కొట్లాట వస్తే వారికి ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అందుకే కోడి పందాలు, ఆన్లైన్ గేమ్స్, జూదం, క్రికెట్ పందాలు, కొట్లాటలు, గొడవలు అంటే ఉత్సాహం. అదే విధముగా ఇంట్లో స్త్రీలతో గొడవ పడటం కూడా వారికి కొంచెం ఉత్సాహం ఇస్తుంది.



13. పురుషులు ఉద్యోగాలను(కోపం, భయం...) సరిగ్గా ప్రదర్శించలేరు.
14. పురుషులు స్త్రీల కన్నా నిద్ర పోకుండా ఉండగలరు, అంటే నైట్ షిఫ్ట్ లాంటివి.
15. కొట్లాటలో, గొడవలో, దాడి చేసేటప్పుడు మాటలతో కంటే, భౌతికంగా వ్యక్తపరుస్తారు. ఈ లక్షణం వలన భార్యతో గొడవ జరిగితే తన భావాన్ని, ఉద్యోగాన్ని మాటలతో చెప్పటం కంటే, చేతులతో వ్యక్తం చేస్తారు.
16. పురుషులలో బిన్న బిన్న విషయానికి కన్నీళ్లు రావు.
17. పురుషులు ఒకేసారి అనేక పనులు చేయలేరు.
18. పురుషుల చేతి రాత, మాట్లాడే నైపుణ్యం స్త్రీలతో పోల్చితే తక్కువ.
19. తన భార్య తనను కాదని వేరొకరితో భౌతికంగా ఎక్కువ సేపు గడపటం అంటే తట్టుకోలేరు. భౌతికంతో పోల్చితే మానసికానికి తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు.
20. పురుషులు సమస్యను సొంతంగా పరిష్కారం చేసుకోవాలనుకొంటారు. ఇతరులకు చెప్పి, సలహాలు తీసుకొని చేయడానికి ఇష్టపడరు.
21. పురుషులు సహజ సిద్ధంగా పోటీతత్వం కలిగి ఉండటం వలన గెలవాలని చూస్తారు, అది ఆటలో అయినా, ఉద్యోగంలో అయినా, గొడవలలో కూడా చూపిస్తారు. బహుశా సంపాదన అనేది పురుషుల సమర్థతకు సంబంధం కాబట్టి, పోటీపడి అయినా కుటుంబం కోసం కష్టపడాలి, అలా కుటుంబ పోషణలో భాగంగా ఈ గుణం సహజ సిద్ధంగా వచ్చి వుండవచ్చు.



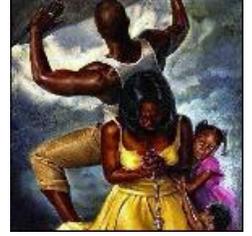
22. పురుషులు ఒకే విషయం మీద ఫోకస్ చేస్తారు, చుట్టూ ఏమి జరుగుతుందో అనేది గమనించలేరు.
23. గుర్తింపు అంటే పురుషులకి అత్యంత ఇష్టం(స్త్రీలతో పోల్చితే). గుర్తింపు ఉంటే శక్తి, సామర్థ్యాలు అందరికీ తెలుస్తాయి కాబట్టి ఉద్యోగం, సంపాదనకి ఇబ్బంది రాదు (లేక) ఎక్కువ సంపాదన చేయవచ్చు. సంపాదించటం అనేది ఒక ప్రధాన బాధ్యత కాబట్టి, ఆ బాధ్యతకు గుర్తింపు అనేది సహాయం చేస్తుంది కాబట్టి, దానికోసం ఎక్కువ ఆరాటపడతాడు. ఇదేవిధముగా ఇంట్లో భార్య నుంచి కూడా గుర్తింపు, ప్రశంస ఆశిస్తారు. ఇంట్లో భార్య సరైన గుర్తింపు ఇవ్వకపోతే అక్రమ సంబంధాలు ఏర్పడటానికి ఒక కారణం అవుతుంది.



24. ప్రపంచం మొత్తం అంగీకరించిన సత్యం ఏమిటంటే పురుషుడు సంపాదించాలి, స్త్రీలు సంపాదించటం అనేది ఆప్షనల్. సంపాదనకు అవసరమైన గుర్తింపు కోసం, పోటీ కోసం, ఆకర్షించటం కోసం ఇతరులతో పరిచయాలు పెంచుకోవటం, క్రొత్త



- అలవాట్లు నేర్చుకోవటం, రాజకీయం చేస్తారు. ధైర్యం కోసం, ఒత్తిడి తట్టుకోవటం కోసం అలవాట్లు అయిన పాగ, మందు, స్నేహం, ఆటలు ఆడటం వంటివి చేస్తారు. భద్రత/సమర్థత కోసం కొత్త స్కిల్స్ నేర్చుకోవటం చేస్తుంటారు.
25. పురుషుడు హీరో లాగా సాహసం, ధైర్యంతో ఉండాలని, గొప్పవ్యక్తిగా, ఆదర్శ వ్యక్తిగా ఉండాలని కోరుకొంటాడు.
26. పురుషుల, స్త్రీల బ్రెయిన్ లో తేడాలవలన పురుషులు తక్కువుగా మాట్లాడతారు, ఎక్కువుగా భౌతిక పనులు చేస్తారు(స్త్రీలతో పోల్చితే).
27. పురుషులు భౌతిక చర్యలను ఎక్కువుగా ఇష్టపడతారు, ఎందుకంటే వీరు సహజంగానే చర్యలకు ఎక్కువ చేస్తారు కాబట్టి. కావున పురుషులను ఆకర్షించాలంటే భౌతిక చర్యలు(డ్రెస్, వంట, వస్తువులు, స్పర్శ, అందం, ఆటలు ఆడటం) చేయాలి.
28. అధికంగా ఉన్న Testosterone హార్మోన్ అనేది పురుషులలో భయం లేకుండా, రిస్క్ తీసుకొనేలా, సాహసం చేసేలా చేయును. ఈ హార్మోన్ వలనే ఏమీ కాదు అనే మొండి ధైర్యం, అశ్రద్ధ, చలకన, అజాగ్రత్త, నిర్లక్ష్యం, రిస్క్ తీసుకొనేలా చేస్తుంది, అందువలనే యాక్సిడెంట్ చేయటం, దురుసుగా డ్రైవ్ చేయటం జరుగును.
29. పురుషులకి అనాది కాలం నుంచి కుటుంబాన్ని రక్షించాలి, కాపాడాలి, భద్రంగా ఉంచాలి అనే తత్వం మీద ఆధారపడి ఉండటం వలన, ప్రమాదాలనుంచి, ఇబ్బందులనుంచి కాపాడటం కోసం "కంట్రోల్" చేసి ప్రమాదం రాకుండా చూడాలి అనే మనస్తత్వం సహజంగా వస్తూ ఉండవచ్చు. పెరిగిన వాతావరణంలో తల్లిదండ్రులు కూడా సమానంగా బాధ్యత తీసుకొంటే, ఇప్పుడు భార్యకు కూడా స్వేచ్ఛ ఇవ్వగలడు లేకపోతే కంట్రోల్ చేసే తత్వం ఉంటుంది.
30. పురుషులు వెంటనే ఫలితం వచ్చే వాటికోసం ఆలోచిస్తారు.
31. పురుషులు మాటలకంటే, కంటిచూపుతో లైంగిక ప్రేరణ పొందుతారు.
32. పురుషులు ఒంటరిగా/ఏకాంతంగా ఉంటే ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ విడుదల అయ్యి ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలని చూస్తారు, అందుకే సహజంగా తనను కాసేపు ఒంటరిగా ఉండనీయమని కోరుకొంటారు.
33. పురుషులకు ఒత్తిడి సహజంగా గుర్తింపు పోతుందేమో అనుకొని వస్తుంది, ఎందుకంటే గుర్తింపు పాతే సంపాదన పోతుంది, సంపాదన పాతే ఇంట్లో-సమాజంలో గౌరవం పోతుంది అనేది ఒత్తిడికి మూల కారణం. గుర్తింపు పోతుందేమో అనుకొని ఆత్మహత్య చేసుకొంటారు.
34. చెడు అలవాట్లు అనేవి ఎక్కువుగా పురుషులలో ఉంటాయి, ఆడవారికి తక్కువ.
35. పురుషులు ఉద్యోగాలను అణచుకోలేదు స్త్రీల లాగా, అందుకే అత్యాచారాలు ఎక్కువుగా జరుగుతున్నాయి



భార్య(స్త్రీల) స్వభావం

1. స్త్రీలు ఫీలింగ్స్ కి(Emotional) ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు.
2. స్త్రీల మెదడులో గల పెద్ద హిప్పోక్యాంపస్ వలన ఎప్పుడో 5 సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన సంఘటన కూడా గుర్తు పెట్టుకోగలరు.
3. నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో కొంచెం ఆలస్యం, ఎందుకంటే నిర్ణయం తీసుకోవాలంటే ఇతరుల సలహా తీసుకోవాలి. అందుకోసం సమయం పట్టుతుంది. అలాగే ఏదైనా ఒక విషయం గురించి ఎక్కువ ఆలోచించి వివరాలు చెప్పగలరు.
4. మెదడులోని Corpus Callosum వలన ఒక సమస్యను పరిష్కారం చేసి, మళ్ళీ వెనుక జరిగిన గొడవలలో గుర్తుచేస్తారు. అంటే గొడవలలో ఒక సమస్యకు మరో సమస్యను లింక్ చేయటం జరుగుతుంది.



5. మెదడులోని Anterior Cortex వలన ఉద్వేగాలు(కోపం, ప్రేమ, బాధ, ఆందోళన ..) ఎక్కువ సేపు ఉంచుకోగలరు.
6. స్త్రీలలో 11 రెట్లు వినికెడిని పసిగట్టగలిగే శక్తి ఉంది, అలాగే ఆ శబ్దంలో గల తేడాను కూడా గమనించగలరు. అందువలనే పిల్లలు ఏడుస్తున్నా ఎవరికీ వినపడకపోయినా స్త్రీలు తొందరగా వినగలుగును, అలాగే రుచి, వాసన చూసే శక్తి ఎక్కువ.
7. స్త్రీలలో Testosterone అనేది పురుషులతో పోల్చితే 1వ వంతు మాత్రమే ఉండును.
8. స్త్రీలు ఉద్వేగాలను(కోపం, భయం,నవ్వు,..) పురుషులకన్నా బాగా ప్రదర్శించగలరు.
9. Oxytocin హార్మోన్ అనేది స్త్రీలలో కూడా ఉండును ఇది ధైర్యాన్ని ఇచ్చును.
10. Cortisol హార్మోన్ వలన స్ట్రెస్, ఆందోళన వస్తుంది. ఇది స్త్రీలలో 2 రెట్లు ఎక్కువ.



11. నొప్పిని తట్టుకొనే శక్తి మగవారికంటే కొంచెం తక్కువ.
12. స్త్రీలు పురుషులకన్నా ఎక్కువ కాలం దిగులు పడతారు, ఎక్కువగా చింతిస్తారు.
13. స్త్రీలకి పోట్లాట, పోరాటము, జగడము, కొట్లాట వస్తే వారికి నిరుత్సాహం, భయం కలుగుతాయి. అందుకే ఏక్షన్ సినిమాలు తక్కువగా చూస్తారు.
14. స్త్రీలు నైట్ పిఫ్ లాంటివి ఎక్కువగా చేయలేరు.
15. కొట్లాటలో, గొడవలో, దాడి చేసేటప్పుడు నోటితో మాటల ద్వారా వ్యక్తపరుస్తారు. దీనివలన గొడవ జరిగితే తన భావాన్ని, ఉద్వేగాన్ని మాటలతోనే వ్యక్తం చేసి గాయపరచగలరు, ఇది బ్రెయిన్ లో గల తేడా. వీరికి భౌతిక దాడి చేయగల సమర్థత తక్కువ, మాటలతో దాడి చేయగల సమర్థత ఎక్కువ.



16. స్త్రీల హార్మోన్స్ వలన చిన్న విషయానికే కన్నీళ్లు వచ్చేలా చేయును, ఇదే హార్మోన్ చిన్న ఏడుపు విన్నా కూడా పాలు వచ్చేలా చేయును, అందువల్ల చిన్న పిల్లలు ఏడుస్తుంటే వెంటనే పిల్లలకు పాలు ఇవ్వగలుగుతున్నారు.
17. స్త్రీలు ఒకేసారి అనేక పనులు చేయగలరు.
18. స్త్రీల చేతి రాత, మాట్లాడే నైపుణ్య పురుషులతో పోల్చితే ఎక్కువ.
19. స్త్రీలు ఎమోషనల్ గా తన భర్త తనను కాదని వేరొకరితో ఎక్కువ సేపు గడపటం అంటే తట్టుకోలేరు. భౌతికంతో పోల్చితే మానసికానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత. అంటే ఫోన్, మాటల ద్వారా ఎక్కువగా వేరేవారికి ప్రాధాన్యత ఇస్తే తట్టుకోలేరు.



20. స్త్రీలకి పురుషులకన్నా జీవితకాలం 5 సంవత్సరాలు ఎక్కువ.
21. స్త్రీలు సమస్యను ఇతరులకి చెప్పి, సలహా తీసుకొని చేస్తారు. అందుకే స్త్రీల నోటిలో విషయాలు దాగవు అంటారు.
22. స్త్రీలు చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితి మీద కూడా ఫోకస్ చేస్తారు, ఇష్టాలను కూడా చూస్తారు, అంటే వస్తువు కొనటమే కాకుండా, రేటు, నాణ్యత, మన్నిక వంటివి కూడా పరిశీలిస్తారు.
23. పురుషుల, స్త్రీల బ్రెయిన్ లో తేడాల వలన స్త్రీలు ఎక్కువగా మాట్లాడతారు.
24. స్త్రీలు లిస్ట్ వద్దు, భద్రత/ప్రైవసీ కావాలనుకొంటారు.
25. స్త్రీలు ఎక్కువశాతం దూరదృష్టితో ఆలోచిస్తారు.
26. స్త్రీలు జాగ్రత్తగా, బాధ్యతగా ఉండాలనుకొంటారు.
27. స్త్రీలు ఇతరులతో మాట్లాడటం ద్వారా ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ విడుదల అయ్యి ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలని చూస్తారు, అందుకే సహజంగా భర్తను తనతో మాట్లాడమని కోరుకొంటారు లేదా ఇతరుల స్త్రీలతో మాట్లాడుతూ ఉంటారు.



28. స్త్రీలు ముఖంలోని ఫీలింగ్స్ ని తొందరగా కనిపెట్టగలరు, అంటే బాధ, కోపం, సంతోషంగా ఉన్నారా? అని సులభంగా తెలుసుకోగలరు.

29. స్త్రీలకు చూపుకంటే, మాటల ద్వారా లైంగిక ప్రేరణ కలుగును.

30. స్త్రీలకి బిన్నతనం నుంచే సేవా/సహాయం గుణం వస్తుంది, పురుషులకి కొంచెం తక్కువ.

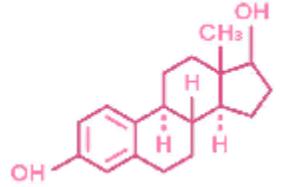
31. కవలలుగా పుట్టిన స్త్రీ, పురుషులను గమనిస్తే స్త్రీకి, పురుషులకంటే కొంచెం హుషారు, తెలివితేటలు ఎక్కువ. కావున స్త్రీలకు పరిపక్వత అనేది పురుషులతో పోల్చితే 3 సంవత్సరాల తేడా ఉంటారు. అంటే 18 సంవత్సరాల అమ్మాయి = 21 సంవత్సరాల అబ్బాయితో మానసిక పరిపక్వత కలిగి ఉంటారు. ఇది సహజసిద్ధంగా స్త్రీలకి వస్తుంది.

ఈ స్వభావాలు తెలుసుకోవటం వలన కలిగే ఉపయోగాలు ఏమిటి?



పైన చెప్పిన విషయాలు అందరికీ ఖచ్చితంగా అలానే ఉంటాయి అని కాదు, ఎక్కువ శాతం అలా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ ఉంది అని చెప్పటమే నా ఉద్దేశ్యం. పై విషయాలు తెలుసుకోవటం వలన స్త్రీలు-పురుషులు శారీరకంగా, మానసికంగా కొన్ని విషయాలలో బలంగా, కొన్ని విషయాలలో బలహీనంగా ఉంటారు అని అర్థం చేసుకోగలరు.

ఉదాహరణ: స్త్రీలలో గల ఈస్ట్రోజెన్ వలన కొంచెం ఎక్కువ గుర్తుపెట్టుకొనే శక్తి ఉంది, అంటే గొడవ జరిగినప్పుడు/నెగటివ్ ఎమోషన్స్(గొడవలో మాట్లాడిన మాటలు ఎక్కువుగా గుర్తుపెట్టుకోగలరు, కానీ పురుషులు ఎక్కువుగా గుర్తుపెట్టుకోలేరు) ఎక్కువ రోజులు గుర్తు ఉండటం వలన, గొడవలలో పాతవాటిని మళ్ళీ మాట్లాడటం, గుర్తుచేయటం వలన పురుషులకు కొంచెం బిరాకు/కోపం కలిగిస్తుంది. స్త్రీలలోని ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ వలన ఈ సమస్య సహజంగా వస్తుంది అని పురుషులు గుర్తిస్తే సర్దుకుపోవటం సులభతరం అవుతుంది.



ఎప్పుడైతే పై విషయాలు చదివి సహజ స్వభావాన్ని అంగీకరిస్తే, "అతిగా" ఆశించటం తగ్గుతుంది. స్త్రీలు బిన్న బిన్న విషయాలకు కళ్ళ వెంట కన్నీళ్లు రావటం చూసిన పురుషులకి బిరాకు వేస్తే, స్త్రీలకి సహజసిద్ధంగా వచ్చిన లక్షణం అని పై విషయాలను చదవటం వలన గుర్తించి, అంగీకరించటం వలన కోపం రాదు. ఎందుకంటే అది వారి హార్మోన్ వలన జన్మతః వచ్చినవి, వాటిని మార్చలేము అని గ్రహించి, మార్చలేని వాటిని అతిగా ఆశించకుండా సర్దుకోగలరు.

భార్య యొక్క సహజ నైపుణ్యం ఎక్కువుగా మాట్లాడటం, కావున అంతే నైపుణ్యంను భర్త నుంచి ఆశిస్తారు. కానీ అది సాధ్యమా? కాదు. ఎందుకంటే పుట్టుకతో, శరీర నిర్మాణంలో అటువంటి నైపుణ్యం అంతటి సమర్థత భర్తకు రాదు. కావున భార్య తాను మాట్లాడినట్టు భర్త మాట్లాడకపోవటానికి కారణం తనలో గల హార్మోన్స్ అని భార్య గుర్తిస్తే "అతిగా" ఆశించటం తగ్గును, లేకపోతే భర్త తనతో ఎక్కువుగా మాట్లాడటం లేదనే గొడవలు జరుగును.

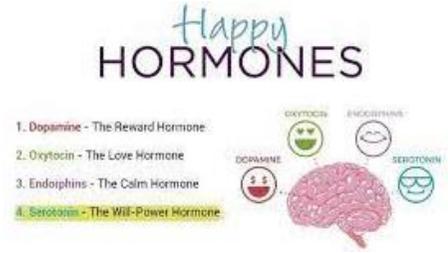


స్త్రీ, పురుషులకి హక్కులలో సమానం అని అనవచ్చు, కానీ శారీరకంగా హార్మోన్స్ లో గల వైవిధ్యం వలన ఇద్దరూ అన్ని పనులలో సమానం అంటే కుదరదు. అంటే కొన్ని పనులను స్త్రీలు బాగా చేయగలరు, కొన్ని పురుషులు బాగా చేయగలరు. ఇది ప్రకృతి ఇచ్చిన వరం. ఒక వ్యక్తికి ఒక పని చేయాలని ఇష్టం ఉన్నా, శరీరం/హార్మోన్స్ సహకరించలేకపోతే కష్టమే కదా! ఈ విషయం భార్య-భర్త అర్థం చేసుకోగలరు.



చేయటం వేరు, సమర్థవంతంగా చేయటం వేరు: భార్య, భర్త పిల్లలకు సమాన ప్రేమ అందించాలి అనేది బాలల హక్కు. భర్తతో పోల్చితే ఈ హక్కు ఆచరణలో భార్య సమర్థవంతంగా చేయగలదు. ఎందుకంటే శరీర నిర్మాణంలో గల హార్మోన్స్ వలన, 9నెలలు మోసి, పులిటి నొప్పుల వలన వారికి ఆ ప్రేమ, ఆప్యాయత, కేరింగ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు పురుషులను కూడా చేయమంటే చేస్తారు కానీ స్త్రీ చేసినంత సమర్థతతో పోటీగా పురుషులు పిల్లలకు ప్రేమ, ఆప్యాయత, కేరింగ్ చూపించలేరు. కావున హక్కులు/బాధ్యతలు నిర్వర్తించాలంటే దానికి సరైన సమర్థత ఉన్నవారు చేయటం ఉత్తమం. ఎవరికి ఎందులో సమర్థత ఉందో అది చేస్తే గొడవలు ఉండవు.

స్త్రీలకి మాట్లాడటం అంటే అమితమైన ఇష్టం, పురుషులు అవసరం అయితేనే మాట్లాడటం ఇష్టం, కాబట్టి ప్రేమ తగ్గింది అనుకోవటం తప్పు. పెళ్ళికి ముందు, పెళ్ళైన కొత్తలో, యవ్వనంలో ఆకర్షణ అధికంగా ఉండటం వలన **డోపమైన్ హార్మోన్** అనేది ఎక్కువుగా పనిచేసి మగవారిని ఎక్కువుగా మాట్లాడేలాచేస్తుంది. ఈ హార్మోన్ ఆకర్షణ తగ్గేకొద్దీ, వయస్సు పెరిగేకొద్దీ తక్కువుగా పనిచేస్తుంది, కావున పురుషులు పెళ్ళిన కొత్తలో మాట్లాడినట్టు తర్వాత మాట్లాడలేరు అని స్త్రీలు గుర్తిస్తే గొడవలు రావు.



1.2 ఏ వ్యక్తిత్వమో గుర్తించటం (Introvert, Ambivert, Extrovert)

అందరూ ఒకే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉండరు, జీన్స్ వలన, పెరిగిన వాతావరణం వలన, చదివిన పుస్తకాల వలన ఒక్కో వ్యక్తికి ఒక్కో వ్యక్తిత్వం అలవడుతుంది. పుట్టుకతో వ్యక్తిత్వాలు వస్తాయి, వాటిని కొంచెం మాత్రమే మార్చగలం, కాని పూర్తిగా మార్చలేము! అలానే ఎవ్వరూ కూడా నాకు ఇలాంటిది రావాలని, ఇది వద్దు అని కోరుకోరు. ప్రతి వ్యక్తిత్వానికి కొన్ని బలాలు, బలహీనతలు ఉన్నాయి. ఒకటి గొప్పది కాదు, ఇంకొకటి చెడ్డది కాదు.

సహజంగా భాగస్వామిలో ఒకరు కొంచెం అంతఃర్యుఖులుగా ఉంటారు, మరొకరు బహిర్యుఖులుగా ఉంటారు, కొందరు ఉభయముఖులు ఉంటారు. ఒక తల్లికి కవలులుగా పుట్టిన ఇద్దరు మగ బిడ్డలలో ఒకరికి Introvert, మరొకరికి Extrovert లక్షణాలు వచ్చినాయి, అంటే వ్యక్తిత్వం అనేది జీన్స్ బట్టి కూడా వస్తుంది.

ఇక్కడ చెప్పిన వ్యక్తిత్వాలు ఖచ్చితంగా కొలత వేసినట్టు ఉంటాయి అని చెప్పడం మా ఉద్దేశ్యం కాదు, ఖచ్చితంగా ఒక వ్యక్తిలో ఏదో ఒక రకానికి సంబంధించిన లక్షణాలు ఎక్కువుగా ఉంటాయి.

మూడు రకాలు:

- 1) **Introvert** (అంతఃర్యుఖులు) - 80:20 (80% అనేది Introvert, 20%మిగిలినవి(Extrovert/Ambivert)
- 2) **Extrovert** (బహిర్యుఖులు) - 80:20 (80% అనేది Extrovert, 20%మిగిలినవి(Introvert/Ambivert)
- 3) **Ambivert** (ఉభయముఖులు) -50:50 (50% అనేది Introvert, 50% అనేది Extrovert)



అంతఃర్ముఖుల(Introvert) లక్షణాలు



	Introvert
సహజ ప్రవర్తన	ఓంటరిగా ఉండటం ఇష్టం. ఇతరులు మాట్లాడుకొంటుంటే TV, Mobile, Paper చూడటమో చేస్తుంటారు. కలగొలుపుగా ఉండలేరు.
మాట్లాడే నైపుణ్యం	తక్కువ(అడిగితేనే మాట్లాడతారు), అదీకూడా One -to-One అంటే ఇష్టం, మాట్లాడితే లోతుగా మాట్లాడతారు, భావాలు కలిస్తే ఒకే వ్యక్తితో గంటల తరబడి మాట్లాడతారు. Introvert అయిన అన్న, Extrovert అయిన చెల్లెలుతో తనకు కావలసినవి తల్లిదండ్రులను అడగమని/చెప్పమని చెప్తాడు. అలాగే Introvert అయిన భర్త, Extrovert అయిన భార్యతో మాట్లాడిస్తాడు/అడిగిస్తాడు/చెప్పిస్తారు. ఫోన్ లో మాట్లాడటం కంటే, చాటింగ్ కి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. వెంటనే ఆన్సర్ చెప్పలేరు, ఆలోచించటానికి సమయం ఇవ్వాలి. సాగదీసి చెప్తారు.
వినే నైపుణ్యం	ఎక్కువ
ఉత్సాహం పొందాలంటే	ఏకాంతం, ఊహాతీతంలో ఉండటం ఇష్టం
మార్పు	సులభంగా మారలేరు, వెంటనే మారలేరు. నిదానంగా మారతారు.
భద్రత, ప్రైవసీ	భద్రత, ప్రైవసీకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. బహిరంగంగా ప్రేమను ప్రదర్శించటం ఇష్టం ఉండదు.
మొహమాటం, సిగ్గు	మొహమాటం/సిగ్గుఎక్కువ, ఇష్టం లేనిది వద్దు అని చెప్పలేరు. ఇష్టం లేకపోయినా బలవంతపెట్టితే వస్తువులను కొంటుంటారు, మొహమాటం వలన వద్దు అని చెప్పలేరు. ఒకవేళ కొన్న వస్తువులో ఏదైనా లోపం ఉంటే తిరిగి ఇచ్చి మరొకటి తీసుకోవటానికి ఇష్టపడరు, పిర్యాదు చేయడానికి ఇష్టపడరు. ఇతరులు ఏమనుకొంటారో అని ఎదుటివారికి నచ్చినట్లు ఉండాలని చూస్తారు.
అడుగుట	ఏదైనా కావలసినవి అడగాల్సివస్తే బివర ఉంటారు
మోహంలో ఉడ్యేగాలు	న్యూట్రల్ గా మోహంలో ఎటువంటి ఉడ్యేగాలు చూపించరు(కోపం, నవ్వు, విచారం అయినా). నవ్వాలన్నా కష్టపడాలి. పైకి చూస్తే సీరియస్ ముఖం లాగ అనిపిస్తుంది
పండుగలు, ఫంక్షన్స్	కొద్దిమందితో చేసుకోవటం ఇష్టం, ఫంక్షన్స్, పండుగలలో ఎక్కువ సేపు జనాలలో కలిసి ఉండలేరు, తొందరగా వెళ్ళిపోతారు.
స్నేహితులు	కొత్త వ్యక్తులతో కలివటం అంటే చాలా కష్టం కనుక కొద్దిమంది స్నేహితులు మాత్రమే ఉంటారు. జనంలో ఉన్నప్పుడు headphone పెట్టుకొని, నన్ను కదిలించవద్దు అనే విధముగా ఉంటారు. ఒకసారి స్నేహం చేస్తే/నచ్చితే జీవితాంతం కనిపెట్టుకొని ఉంటారు.
ఏకాగ్రత	ఒకే విషయంపై ఏకాగ్రతగా గంటలు, రోజుల కొద్దీ పని చేయగలరు



నిర్ణయం/పరిష్కారం	అనుభవం అనేది ఒక విషయంపై ఎక్కువ ఉండటం వలన తెలియని విషయాలలో నిర్ణయాలు తొందరగా తీసుకోలేరు, నిర్ణయం వెంటనే తీసుకోవడానికి తగిన స్నేహితులు కూడా ఉండరు కనుక నిర్ణయం ఆలస్యం. మీరు సాంతంగా నిర్ణయం తీసుకొనుటకు ప్రయత్నం చేస్తారు, ఇతరులను సహాయం అడుగుటకు ఇష్టపడరు.
నేర్చుకొనుట	చూడటం, గమనించటం, చదవటం ద్వారా ఎక్కువగా నేర్చుకొంటారు. తెలియకపోతే గూగుల్ ని అడుగుతారు, కానీ ఫ్రెండ్స్ ని అడగరు. నిదానంగా, లోతుగా నేర్చుకొంటారు. Example: Introvert తెలియని ప్రాంతంకి వెళ్ళాలంటే గూగుల్ మ్యాప్ ఉపయోగించి వెళ్తారు, అదే Extrovert అయితే బస్ లో సీట్ ప్రక్కన ఉన్న వ్యక్తిని కనుక్కొని వెళ్తారు.
రిస్క్	వీరికి రిస్క్ అంటే ఇష్టం ఉండదు, ఏదైనా క్రొత్తదానిలోకి మారేటప్పుడు కొంచెం ధైర్యం కావాలి.
లక్ష్యం	వెంటనే వచ్చే తాత్కాలిక సంతోషం కంటే, ఎక్కువకాలం ఉండే వాటిని ఇష్టపడతారు.
డ్రెస్	ఇతరుల దృష్టి తమవైపు పడకుండా ఉండేవి ఇష్టం, ఇతరులు తమ వైపు చూసి మాట్లాడుకోవటం ఇష్టం ఉండదు, కావున ఆకర్షణీయం కాని దుస్తులు ధరిస్తారు.
ఓపిక	వీరికి ఓపిక అనంతం, తప్పులు చేస్తున్నా బరాయిస్తారు.
సర్దుకుపోవటం	నచ్చనిదానిని పిర్యాదు చేయటం కంటే సర్దుకుపోవటం అంటే ఇష్టం
పని	ఒంటరిగా చేయటం ఇష్టం, అన్ని నబ్బితేనే/వనరులు సమకూరితేనే చేయడానికి సిద్ధం. ఒకసారి పని మొదలు పెట్టాక, పూర్తయినప్పుడే విశ్రాంతి తీసుకోవటం ఇష్టం, పని మధ్యలోవెళ్ళటం/ఆపటం ఇష్టం ఉండదు. వనరులు లేకపోతే అస్సలు ప్రారంభించరు, ఎందుకంటే చెడుపోతుందేమో, నష్టం వస్తుందేమో అని రిస్క్ తీసుకోరు.
సమయపాలన	చెప్పిన సమయానికి వెళ్ళటం, చేయటం, రావటం ఖచ్చితంగా పాటిస్తారు
నియమాలు	విలువలు, రూల్స్, నియమాలు జాగ్రత్తగా పాటిస్తారు. వీరికి గుర్తింపు తక్కువగా ఉంటుంది, సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది కావున రూల్స్, నియమాలు పాటించకపోతే సమస్యలను ఎదుర్కొనే ధైర్యం లేక, సామర్థ్యం లేక, గుర్తింపు పోతుందేమో అని జాగ్రత్తగా పాటిస్తారు.
ఒత్తిడి	వీరికి తెలియని విషయాలపై అభద్రత, సమర్థతపై నమ్మకం తక్కువ వలన వీరిలో ఒత్తిడి ఎక్కువ. అదే తెలిసిన విషయాలలో అయితే వీరి అంతటి ధైర్యం మరొకరికి ఉండదు. ఎందుకంటే వీరికి ఆ ఒక్క విషయం పట్ల పరిశోధన చేస్తారు కాబట్టి, కానీ అన్నింటిపై జ్ఞానం ఉండదు.
అపరాధ భావన	తప్పు చేశాననే ఆలోచనలతో బాధపడటం, అలా చేసి వుండాల్సింది, ఇలా చేస్తే బాగుండేది, అనవసరంగా ఆవేశపడ్డాను అని ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారు.
గొంతు	క్రొత్తవారితో గొంతు స్వరం సన్నగా తక్కువగా ఉంటుంది, గట్టిగామాట్లాడలేరు
స్వచ్ఛత	మాటల్లో స్వచ్ఛతఉంటుంది, అంటే ఉన్నది ఉన్నట్లు కుండ బద్దలు కొడతారు
నిద్ర	సహజం వీరికి నిద్ర రాత్రి మాత్రమే పడుతుంది, అంటే పగలు నిద్రపోవటం ఇష్టం ఉండదు. అలాగే నిద్ర తొందరగా పట్టదు
తెలివి	ఎక్కువగా మోసపోతుంటారు, అన్యాయానికి గురి అవుతుంటారు. వీరి కష్టాన్ని/శ్రమను తక్కువ డబ్బుకే మిగిలినవారు కొనుక్కొంటారు. ఎందుకంటే ధైర్యంగా తమ కష్టాన్ని బేరమాడలేరు, అడగలేరు.
ఆధారపడటం	ఇండిపెండెంట్/స్వతంత్రంగా/ఒక్కరుగా ఉండటానికి ఇష్టపడతారు. అంటే ఇతరులమీద ఆధారపడి సంపాదించే ఉద్యోగం, పని, వ్యాపారం కంటే స్వంత కళలు, టాలెంట్, స్కిల్ మీద ఆధారపడటానికి ఇష్టపడతారు.



నటించటం	వీరికి నటించటం రాదు(కృత్రిమ నవ్వు, కృత్రిమంగా పాగడటం ఇష్టం ఉండదు)
నవ్వు	ముఖంపై నవ్వు తక్కువుగా కనిపిస్తుంటుంది
పని విధానం	సేవకునిగా ఉండుటకు ఇష్టం, ఒకే రకం పని చేయటం ఇష్టం. నిదానంగాచేస్తుంటారు. పనిలో ఒక రోజు కూడా మిస్ అవ్వరు, మిస్ అయినా అడిగి తెలుసుకొంటారు. బ్రతిమలాడుతూ చేయించుకొంటారు. ఇంటిదగ్గర నుంచి చేయటం ఇష్టం. ఒక పని మాత్రమే ఒక సమయంలో చేయగలరు.
వాతావరణం	హడావుడి, టెన్షన్ లేని ప్రశాంత వాతావరణం ఇష్టం
ఈర్ష్య, అసూయ	ఈర్ష్య, అసూయ కొంచెం ఎక్కువ. కారణం వీరికి ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలు తక్కువ. అందులో కూడా పోటీ, అనుకొన్నది లభించకపోతే ఈర్ష్య పొందే అవకాశాలు ఎక్కువ
అనుబంధం	వీరికి ఎక్కువుగా ధైర్యాన్ని నూలిపోసే వారితో ఎక్కువ ప్రేమ, అభిమానం చూపిస్తారు
పర్సెక్షన్	తప్పులు లేకుండా చేయాలని చూస్తారు. దీనివలన పనిని వాయిదా వేయటం, పూర్తి చేయలేకపోవటం, మొదలు పెట్టలేకపోవటం జరుగుతుంది. అన్నీ సమకూరితేనే చేయాలని చూస్తారు. ఇది ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది.
ఇష్టమైన ఉద్యోగం	ఏ ఉద్యోగం అయితే స్వేచ్ఛ ఇచ్చి ఒంటరిగా పనిచేసేవి అయితే రాణిస్తారు. అలాగే లిస్కా తక్కువ ఉండే ఉద్యోగాలు మంచివి. రచయితలు, మ్యూజిక్, పాటలు, శాస్త్రవేత్తలు, న్యాయవాద వృత్తి, freelancer, Designer, Engineer, Artist, పరిశోధకులు, జంతువుల పెంపకం, సలహాదారు, ఆర్గనైజర్(చక్కగా,అందంగా సర్దుటం, అమర్చటం), నాణ్యత పరీక్షలు, ఆడిట్ చేసే ఉద్యోగం
నాణ్యత	నాణ్యతకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత(Quality > Quantity)
ఫలితం	వెంటనే ఫలితాలను అడగకండి, వెంటనే మొదలుపెట్టి చేసే పనులను చేయలేరు
ఆడంబరత	నిరాడంబరతకు ఎక్కువుగా ఇష్టపడతారు(Simplicity)
వస్తువులు	అవసరమైనవే కొంటారు, ఎక్కువకాలం వాడతారు. వీరు పాతకాలం నాటి వాచీ, కారు, గొడుగు, ఇల్లు, వస్తువులు, ఫోన్, బట్టలు వాడుతూనే ఉంటారు. పాతవి అయినప్పటికీ ఉపయోగపడటం వలన, లేటెస్ట్ ట్రెండ్ కి మార్చటం ఇష్టం ఉండదు.
ప్రశంస	ఇతరులని ప్రశంస చేశారు అంటే ఎంతో బాగా చేస్తేనే అభినందిస్తారు
సెలవులు	ఇంట్రో ఉండటమే ఇష్టం, ఒంటరిగా ఉండటమే ఇష్టం



బహిర్ముఖుల(Extrovert) లక్షణాలు



	Extrovert
సహజ ప్రవర్తన	స్నేహితులతో ఉండటం ఇష్టం
మాట్లాడే నైపుణ్యం	ఎక్కువ(పరిచయంచేసుకొని మాట్లాడుతూ ఉంటారు), One-To-Many అంటే ఇష్టం, పైపై మాట్లాడతారు, ఎక్కువసేపు ఒకేవ్యక్తితో మాట్లాడటం ఇష్టం ఉండదు. ఏదైనా తెలియకపోతే వెంటనే అడిగేస్తారు. చాటింగ్ కంటే ఫోన్, వీలయితే వీడియో కాల్ చేసి మాట్లాడటం ఇష్టం. వెంటనే సమాధానం చెప్తారు. క్లుప్తంగా ముగించేస్తారు. వీరు అందితే జుట్టుపట్టుకోగలరు, అందకపోతే కాళ్ళు పట్టుకోగలరు. కోపంగా తిట్టగలరు, అంతే వేగంగా పొగడగలరు, అంతే వేగంగా తప్పుని ఒప్పుకోగలరు. ప్రతి ఒక్కటి తెలుసుకోవాలని చూస్తారు, అంటే అందరితో మాట్లాడుతూ అందరి విషయాలు తెలుసుకోవటం ఇష్టం.
వినే నైపుణ్యం	తక్కువ
ఉత్సాహం పొందాలంటే	ఇంటి బయటికి వెళ్లి స్నేహితులతో గడిపితే ఉత్సాహం వస్తుంది, ఇంట్లో బోర్ గా ఉంటుంది
మార్పు	సులభంగా మార్పుకి ఇష్టపడతారు, వెంటనే మారతారు
భద్రత, ప్రైవసీ	భద్రత, ప్రైవసీకి తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు
మొహమాటం, సిగ్గు	మొహమాటం తక్కువ, ఇష్టం లేనిది వద్దు అని ధైర్యంగా చెప్పగలరు, ఎదుటివ్యక్తి ఏమనుకొన్నా లెక్కచేయరు.
అడుగుట	ఏదైనా కావలసినది అడగాల్సివస్తే మొదట ఉంటారు
మోహంలో ఉద్యోగాలు	ముఖంలో ఉద్యోగాలను బాగా చూపించగలరు(కోపం, నవ్వు, విచారం). వెంటనే కోప్పడగలరు, వెంటనే ఏడవగలరు, వెంటనే నవ్వగలరు. ముఖం చూస్తే ప్రసన్నంగా కనిపిస్తుంది.
పండుగలు, ఫంక్షన్స్	ఎక్కువ మందితో చేసుకోవటం ఇష్టం, అంటే గ్రాండ్ గా చేసుకోవాలి, గొప్పగా, అదిరిపోవాలి అంటారు. ఫంక్షన్స్, పండుగలు చేసుకోవటం అంటే ఆనందంగా బాధ్యత మొత్తం తీసుకొని చేస్తారు. ఫంక్షన్స్, పండుగలు లో ఎక్కువ సేపు ఉండగలరు
స్నేహితులు	క్రొత్త వ్యక్తులతో కలవటం అంటే చాలా సులభం కనుక ఎక్కువమంది స్నేహితులు ఉంటారు. పబ్లిక్ లో ఉన్నప్పుడు ప్రక్కవారితో కలిసి మాట్లాడుతుంటారు(కలివిడిగా). అవసరం కోసం పరిచయాలు ఎంత త్వరగా చేసుకొంటారో, అవసరం తీరితే అంతే త్వరగా మరచిపోగలరు.
ఏకాగ్రత	ఒకే విషయంపై ఏకాగ్రతగా పని చేయలేరు
నిర్ణయం/పరిష్కారం	అనుభవం అనేది పలు విషయాలపై కొంచెం కొంచెం ఉండటం వలన నిర్ణయాలు తొందరగా తీసుకోగలరు, అలాగే అవసరం అయితే తమ స్నేహితులను సహాయం తీసుకోగలరు.
నేర్చుకొనుట	పనిచేసి తెలుసుకొంటారు, స్నేహితులని అడిగి తెలుసుకొంటారు. ఏదైనా క్రొత్త దాని గురించి తెలుసుకోవటం కోసం group కంటే స్నేహితులను అడిగి తెలుసుకొంటారు, అడగటానికి మొహమాటపడరు



రిస్క్	ఎక్కువ రిస్క్, సాహసం ఉండేది ఇష్టం
లక్ష్యం	వెంటనే వచ్చే ఫలితం పై ఎక్కువ ఆసక్తి
డ్రెస్	వీరు ఇతరులను ఆకర్షించటానికి, స్నేహం చేయటానికి డ్రెస్, నగలు పెట్టుకొంటారు, వస్తువులు కొంటుంటారు, ఆడంబరం చూపిస్తారు. ఇతరులు ఏమనుకొంటారో అనే భయం ఉండదు. అలాగే ఇతరులు వీరిని చూసి పొగడటం, గొప్పలు చెప్పుకోవటం అంటే ఇష్టం.
ఓపిక	ఓపిక తక్కువ, వెంటనే స్పందనని తెలియచేస్తారు. నచ్చకపోతే వెంటనే మార్చేయటం జరుగును.
సర్దుకుపోవటం	వీరికి ఏదైనా నచ్చకపోతే సర్దుకుపోవటం కంటే, పిర్యాదు చేయటం ఇష్టం
పని	ఇతరులపై ఆధారపడే వ్యాపారం, పని అంటే ఇష్టం. ఒంటరిగా పనిచేసేవి అంటే ఇష్టం ఉండదు. ఇతరులతో చెప్పి చేయించటం అంటే ఇష్టం, ఎప్పుడూ పది మంది చుట్టూ ఉండటం ఇష్టం.
సమయపాలన	సమయపాలనకి కొంచెం తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు
విలువలు	ధైర్యం, శక్తి సామర్థ్యం, పలుకుబడి పై నమ్మంతో విలువలు, రూల్స్, నియమాలను సులభంగా వదిలివేయగలరు(అందరూ అలా చేస్తారు అని కాదు)
ఒత్తిడి	వీరికి ఉన్న స్కిల్స్, సామర్థ్యం పై నమ్మకం వలన ఒత్తిడి తక్కువుగా ఉంటుంది
అపరాధ భావన	తప్పు చేసినా ఎక్కువుగా బాధపడరు, పట్టించుకోరు. ఎవరైతే తిట్టినారో అవసరమైతే వారితో మాట్లాడటానికి కూడా మొహమాటపడరు
గొంతు	క్రొత్తవారితో కూడా గొంతు స్వరం గంభీరంగా, జగ్గరగా ఉంటుంది, గట్టిగా మాట్లాడగలరు
స్వచ్ఛత	ఎవరిని ఎక్కడ ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసు.
నిద్ర	సహజంగా పగలు కూడా నిద్ర పోవటం ఇష్టం. అలాగే వీరు తొందరగా నిద్రపోతారు.
తెలివి	తెలివిగా ఇతరుల కష్టాన్ని బేరమాడగలరు కనుక మాట్లాడే వైపుణ్యం తక్కువ ఉన్న Introvert వారి కష్టాన్ని/శ్రమను/ఆస్తిని/వస్తువులను తక్కువ డబ్బుకే కొనుక్కొంటారు.
ఆధారపడటం	ఇతరులమీద ఆధారపడి చేసే ఉద్యోగం, పని, వ్యాపారం ఇష్టపడతారు.
నటించటం	వీరికి నటించటం వచ్చు(కృత్రిమ నవ్వు, కృత్రిమంగా పొగడటం చేయగలరు)
నవ్వు	ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉంటారు, జోక్స్ వేస్తుంటారు, సరదాగా ఉంటారు.
పని విధానం	యజమానిగా ఉండుటకు ఇష్టపడతారు. క్రొత్తగా ఉంటూ, మారుతూ ఉండే పని అంటే ఇష్టం. ఒకే రకం పని చేయటం బోర్. Dictatorship(భయపెట్టి పనిచేయించుకొంటారు)అంటే తన మాటే వినాలి, తనకే ఎక్కువ తెలుసు అంటారు. వీరు తప్పుని అందరిముందు చూపించి, విమర్శించి తద్వారా భయాన్ని కలిగించి ఇతరులను కంట్రోల్ చేస్తారు. ఆఫీస్ కి వెళ్లి చేయటం ఇష్టం. ఒకేసారి అనేకకాల పనులు చేయగలరు.
వాతావరణం	హడావుడి, టెన్షన్ ఉండే వాతావరణం ఇష్టం
ఈర్ష్య, అసూయ	గుర్తింపు, స్నేహితుల ముందు ప్రదర్శన కోసం క్రొత్తవి సాధించటంకోసం పోల్చుకొని ఎక్కువ ఈర్ష్య, అసూయ చెందుతారు
అనుబంధం	ఎక్కువుగా ఎవరు ఉపయోగపడతారో, ఎక్కువ స్నేహంగా ఉంటారో వారిపై ప్రేమ, అభిమానం చూపిస్తారు
పర్సెక్షన్	తప్పులు అయినా చేయాలనీ చూస్తారు
ఇష్టమైన ఉద్యోగం	రిస్క్ ఉండేది ఇష్టం + ఇతరులతో కలిసి పనిచేసేది ఇష్టం. మేనేజర్, యాక్టర్, వ్యాపారం
నాణ్యత	పరిమాణం కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత(Quality < Quantity)
ఫలితం	ఫలితం వెంటనే కావాలి అనే మనస్తత్వం
ఆడంబరత	ఆడంబరత ఎక్కువ, తమ ఆస్తిని, వస్తువులను ప్రదర్శిస్తుంటారు, గొప్పలు చెప్పుకొంటుంటారు



వస్తువులు	ఆడంబరం కోసం, గొప్ప కోసం, స్టేటస్ కోసం అవసరం లేనివి, ఖరీదైనవి కొంటుంటారు. తద్వారా గొప్ప అధికారం, పేరు ప్రతిష్ఠలు ఉన్నవారితో పరిచయాలు, స్నేహాలు పెరుగుతాయి అని భావిస్తారు. వస్తువులను త్వరగా మారుస్తుంటారు.
ప్రశంస	ఇతరులని చాలా సులభంగా ప్రసంస, పొగడగలరు.
సెలవులు	సెలవులోస్తే చాలు స్నేహితులతో గడుపుతారు

ఉభయముఖులు(Ambivert)

	Ambivert
సహజ ప్రవర్తన	ఓంటరిగాను ఉండగలరు, స్నేహితులతో కలిసి ఉండగలరు
మాట్లాడే నైపుణ్యం	బాలన్స్ చేసి మాట్లాడతారు అంటే బాగా మాట్లాడగలరు, బాగా వినగలరు. కాల్ చేసి మాట్లాడటం అంటే ఇష్టం. అందరితో అవసరమైన వరకు పరిచయాలు పెంచుకోగలరు
వినే నైపుణ్యం	ఎక్కువ
ఉత్సాహం పాందాలంటే	ఏకాంతం లోను, స్నేహితులతోనూ ఉత్సాహంగా ఉంటారు
మార్పు	అవసరాన్ని బట్టి మార్పుని ఇష్టపడతారు
భద్రత, ప్రైవసీ	భద్రత, ప్రైవసీ కి మధ్యమ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు.
మొహమాటం, సిగ్గు	మొహమాటం తక్కువ, ఇష్టంలేనిది వద్దు అని ధైర్యంగా ఎదుటివ్యక్తి ఇబ్బంది పడకుండా, బాధపడకుండా చెప్పగలరు
అడుగుట	సందర్భాన్ని బట్టి అడుగుతారు
మోహంలో ఉద్వేగాలు	ముఖంలో ఉద్వేగాలను బాగా చూపించగలరు(కోపం, నవ్వు, విచారం).
పండుగలు, ఫంక్షన్స్	ఫంక్షన్ గొప్ప కోసం చేయరు, అలాగని తక్కువలో చేయరు. ఫంక్షన్లో కలిసి ఉండగలరు
స్నేహితులు	కొత్త వ్యక్తులతో కలివటం అంటే చాలా సులభం కనుక ఎక్కువమంది స్నేహితులు ఉంటారు. స్నేహితులను తొందరగా పోగొట్టుకోరు, ఏదైనా ఇబ్బంది ఉన్నా ఏదో ఒక అవసరం అప్పుడు ఉపయోగపడతారు అని అందరితో స్నేహాన్ని కొనసాగిస్తారు, దాదాపు శత్రువులు అంటూ ఎవరూ ఉండరు.
ఏకాగ్రత	మధ్యస్థముగా ఉంటుంది
నిర్ణయం/పరిష్కారం	నిర్ణయం తొందరగా తీసుకోగలరు, స్నేహితుల సలహాలు తీసుకొని, బెస్ట్ నిర్ణయాన్ని తీసుకొంటారు
నేర్చుకొనుట	చూసి నేర్చుకోగలరు, గమనించి నేర్చుకోగలరు, స్నేహితుల ద్వారా తెలుసుకోగలరు.
లిస్క	మధ్యస్థ లిస్క ఇష్టం, కొద్దిపాటి లిస్క తీసుకోగలరు. ఉదాహరణ: ఫ్లాట్ కొంటే ఎక్కువ లాభం కోసం ఉంచుకోరు, కొంచెం లాభం రాగానే వెంటనే అమ్మేస్తారు. అత్యాశకు పోరు.
లక్ష్యం	వెంటనే వచ్చే తాత్కాలిక సంతోషం కంటే, ఎక్కువకాలం ఉండే వాటిని ఇష్టపడతారు



డ్రెస్	వీరు కూడా ఇతరులను ఆకర్షించటానికి, స్నేహం చేయటానికి డ్రెస్, నగలు పెట్టుకొంటారు, వస్తువులు కొంటుంటారు, కానీ అతిగా ఉండదు.
ఓపిక	ఓపిక ఉంటుంది, కానీ అవకాశం వచ్చినప్పుడు చర్యలు తీసుకొంటారు, మారటానికి అవకాశాలు ఇస్తారు.
సర్దుకుపోవటం	సర్దుకుపోగలరు, అవసరమైతే పిర్యాదు చేయగలరు
పని	వనరులు తక్కువ ఉన్నప్పటికీ అనుభవం, స్నేహితుల సహాయం ఉంటుంది కాబట్టి, పని మొదలుపెట్టగలరు.
సమయపాలన	ఖచ్చితమైన సమయపాలన పాటిస్తారు
విలువలు	రూల్స్, నియమాలుపై భయం ఉంటుంది.
ఒత్తిడి	వీరికి ఉన్న స్కిల్స్, సామర్థ్యంపై నమ్మకం వలన ఒత్తిడి తక్కువుగా ఉంటుంది
అపరాధ భావన	తప్పు చేసినా ఎక్కువుగా బాధపడరు, పట్టించుకోరు.
గొంతు	క్రొత్తవారితో కూడా గొంతు స్వరం గంభీరంగా, బిగ్గరగా ఉంటుంది, గట్టిగా మాట్లాడగలరు
స్వచ్ఛత	ఎవరిని ఎక్కడ ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసు.
నిద్ర	సహజంగా పగలు కూడా నిద్ర పోవటం ఇష్టం. అలాగే వీరు తొందరగా నిద్రపోతారు.
తెలివి	తగిన ధర ఇచ్చి కొనుక్కొంటారు
ఆధారపడటం	ఇతరులమీద ఆధారపడి చేసే ఉద్యోగం, పని, వ్యాపారం ఇష్టపడతారు.
నటించటం	వీరికి నటించటం వచ్చుకృత్రిమ నవ్వు, కృత్రిమంగా పొగడటం చేయగలరు)
నవ్వు	నవ్వు ఎక్కువుగా కనిపిస్తుంది
పని విధానం	యజమానిగా ఉండగలరు, అవసరమైతే సేవకునిగాను ఉండగలరు. క్రొత్తగా ఉంటూ, మారుతూ ఉండే పని అంటే ఇష్టం. ఒకే రకం పని చేయటం బోర్. ఉద్యోగస్తులు కూడా సంతోషంగా ఉంటేనే విజయం సాధ్యం అంటారు, అందరి విజయంగా చూస్తారు. ఆఫీస్ కి వెళ్లి చేయటం ఇష్టం. ఒకేసారి అనేకరకాల పనులు చేయగలరు.
వాతావరణం	హడావుడి, టెన్షన్ లేని ప్రశాంత వాతావరణం ఇష్టం
అనుబంధం	ఎక్కువ నమ్మకంగా ఉండే వ్యక్తులతో అనుబంధం చేస్తారు
పర్సెక్షన్	తప్పులు అయినా చేయాలనీ చూస్తారు
ఇష్టమైన ఉద్యోగం	లిస్ట్ తక్కువ + ఇతరులతో కలిసి పనిచేసేది ఇష్టం. సేల్స్ టీం లో వీరు సమర్థవంతంగా రానించగలరు. సమస్యలను పరిష్కరించటం లో మధ్యవర్తిత్వం(Mediation or negotiation) అప్పుడు సమర్థవంతంగా చేయగలరు. వీరు మేనేజర్, లీడర్ గా మంచిగా నడిపించగలరు. సైకాలజిస్ట్, కౌన్సెలర్ గా వీరు సమర్థవంతంగా పనిచేయుటకు కావలసిన ఓపిక ఉంటుంది, అలాగే సమస్యను పరిష్కరించే నైపుణ్యం ఉంటుంది. యాక్టర్, టీచర్, డిటెక్టివ్, మేనేజర్, సేల్స్ పర్సన్, మార్కెటింగ్ మేనేజర్, క్రియేటివ్ డైరెక్టర్, బాగా నటించగలరు. డిజైన్ ని సృష్టించగలరు.
నాణ్యత	నాణ్యతకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత(Quality > Quantity)
ఆడంబరత	నిరాడంబరంగాను, ఆడంబరంగాను అవసరాన్నిబట్టి ఉంటారు
వస్తువులు	అవసరమైతే ఎంత ఖర్చు అయినా చేయగలరు
ప్రశంస	ఇతరులని చాలా సులభంగా ప్రశంస, పొగడగలరు.
సెలవులు	ఇంట్లో ఉండగలరు, అవసరమైతే స్నేహితులతో కూడా ఉండగలరు



ఈ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు తెలుసుకొంటే నాకేంటి లాభం?

ఉదాహరణ 1: అంతఃర్ముఖ మనస్తత్వం(Introvert) కలిగిన భర్త సెలవు రోజున ఇంట్లో కూర్చోని టీవీ చూడటానికి ఇష్టం, కాని బహిర్ముఖ మనస్తత్వం(Extrovert) కలిగిన భార్య సరదాగా సినిమాహాలుకు వెళ్లి చూడాలన్నది కోరిక. ఇలా భార్య కొన్ని రోజులు అడిగి, అడిగి విసుగెత్తి బిరాకుతో కోప్పడటం, నిందించటం జరిగింది, అందుకు కారణం భార్య కోరిక భర్త నెరవేర్చకపోవటమే, ఆయన చేసిన తప్పు! కానీ ఈ పుస్తకంలో చెప్పినట్లు తన భర్త యొక్క లక్షణాలను Introvert, Extrovert లక్షణాలతో పోల్చుకొంటే, తన భర్త అంతఃర్ముఖ(Inrovert) మనస్తత్వం కలిగివున్నాడు కాబట్టి అతను బయటికి అంటే ఇష్టం ఉండదు అది తన వ్యక్తిత్వంలో భాగం అని గ్రహిస్తే, సర్దుకుపోతుంది. అప్పుడు భర్తపై కోపం బదులు సానుబూతి వస్తుంది.



ఉదాహరణ 2: బహిర్ముఖ మనస్తత్వం(Extrovert) కలిగిన భర్త ఎప్పుడూ బయట స్నేహితులతో గడపటానికి ఇష్టపడతాడు, కానీ అంతఃర్ముఖ మనస్తత్వం కలిగిన భార్య(Introvert) ఇంట్లో ఉండమని భర్తతో గొడవ చేయటం జరుగును. ఈ పుస్తకం చదవటం వలన బహిర్ముఖ మనస్తత్వం కలిగిన తన భర్తకు శక్తి, ఉత్సాహం అనేది స్నేహితుల దగ్గర దొరుకును, కావున నేను ఎంత ఉండమన్నా కూడా ఉండడు అని అర్థం చేసుకొని సర్దుకుపోగలరు. ఈ లక్షణాలు చదవటం వలన సమస్య మూల కారణం తెలుసుకోవచ్చు అంటే ఇంట్లో ఎక్కువ సేపు గడపడానికి ఇష్టం లేదు అంటే భార్య మీద ప్రేమ తక్కువై కాదు, బహిర్ముఖులు కాబట్టి స్నేహితుల దగ్గర ఆనందం దొరుకును కాబట్టి అలా చేస్తున్నాడు అని అర్థం చేసుకోవచ్చు, కావున భార్య తన ఒంటరితనం పోగొట్టుకోవటానికి ఏదైనా అభిరుచి నేర్చుకొని దానిపైకి మిగిలిన సమయాన్ని మళ్లించాలి.

ఉదాహరణ 3: భార్య(బహిర్ముఖులు) కంపెనీ మారితే జీతం పెరుగుతుంది కదా అని భర్తను అడిగితే, భర్త(అంతఃర్ముఖులు) కు లిస్ట్ తీసుకోవటం ఇష్టం లేదు కాబట్టి కంపెనీ మారడానికి ఇష్టపడడు. ఈ పుస్తకం చదివినట్లయితే తన భర్తది Inrovert వ్యక్తిత్వం కావున లిస్ట్ తీసుకోవటం అంటే ఇష్టపడరు, మార్పుకి ఇష్టపడరు, కంఫర్ట్ జోన్ నుంచి తొందరగా బయటికి రాలేరు అని గ్రహించి కావలసిన ధైర్యం, ప్రోత్సాహం ఇస్తుంది. ఆంజనేయ స్వామికి తన శక్తి సామర్థ్యం తనకు తెలియనట్లు, భార్య కూడా భర్త యొక్క శక్తి సామర్థ్యాలను గుర్తు చేస్తుంటే ధైర్యంతో కంపెనీ మారటానికి ఇష్టపడతాడు.

ఉదాహరణ 4: అంతఃర్ముఖ మనస్తత్వం కలిగిన భర్త ఎక్కువగా మాట్లాడడు, అతని వ్యక్తిత్వం అర్థం చేసుకోకుండా భాగస్వామి బాగా మాట్లాడాలి, ఏదో కబుర్లు చెప్పాలని ఆశిస్తూ, అది నెరవేరక, బిరాకు పడితే ఉపయోగం లేదు! ఎందుకంటే వీరి మనస్తత్వం మీరు కోరినట్లు కలివిడిగా, గల గలా మాట్లాడలేరు. అందుకు మీరు అర్థం చేసుకొని సర్దుకుపోవాలి లేకపోతే భాగస్వామికి “ఇష్టమైన వాటి గురించి” మొదట మీరు మాట్లాడితే వారు మాట్లాడటం మొదలు పెడతారు అంటే Introvert వారికి స్కూటర్ కి కిక్ ఇచ్చినట్లు మొదట వారికి “ఇష్టమైన వాటి గురించి” మాట్లాడాలి. ఇలాంటి భర్తతో మాట్లాడటం అంటే మొదట అతనికి ఇష్టమైన టాపిక్ గురించి కొంచెం మాట్లాడితే చాలు, ఆ తర్వాత మీ కిష్టమైన టాపిక్ మీదికి మళ్లించవచ్చు.



పెరిగిన వాతావరణం బట్టి, వ్యక్తిత్వం బట్టి కాంప్లెక్స్ ఏర్పడతాయి. విచిత్రం ఏమిటంటే ప్రతి వ్యక్తికీ ఉంటాయి, కానీ వాటి మోతాదులో తేడా! కాంప్లెక్స్ ఉన్న వ్యక్తి దానిని ఇతరులకు తెలియగూడదు అని కవర్ చేసుకొంటుంటారు. వీరి భయాలు భాగస్వామికి చెప్పాలంటే ముందు నమ్మకం కలగాలి(అంటే మీ మాటలలో వారి సమస్యను ఎవ్వరికీ చెప్పను, చులకన చేయను అని ధైర్యం చెప్పాలి, అలాగే ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం ఉందని, ఈ రోజుల్లో సమస్యలు లేనివారు ఎవ్వరూ లేరని చెప్పాలి). అప్పుడు మనస్సులోని మాట బయటపెడతారు. కాంప్లెక్స్ వలన సమస్యలు రానంతవరకు వాటివలన ఇబ్బందిలేదు, కానీ వాటివలన అన్యోన్యతలో ఇబ్బందులు వస్తే, పరిష్కరించుకోవాలి.

Inferiority Complex - ఆత్మన్యూనత(శక్తి సామర్థ్యాలపై నమ్మకం అతి తక్కువ, ధైర్యం అనేది అతి తక్కువ)

Superiority Complex - అతి విశ్వాసం(శక్తి సామర్థ్యాలపై నమ్మకం అతి ఎక్కువ, ధైర్యం అనేది అతి ఎక్కువ)

ఆత్మన్యూనత లక్షణాలు(Inferiority Complex)

సాధారణంగా న్యూనత అనేది మంచిదే! అంటే ఇతరుల సామర్థ్యంతో పోల్చుకోవటం వలన, ఎక్కువ కష్టపడేలా చేయును. ఇది అవసరం. కానీ "అతిగా" ఇతరుల సామర్థ్యంతో పోల్చుకోవటం వలనే ఈ సమస్య వచ్చింది. అతిగా పోల్చుకోవటం వలన మొదటికే మోసం వచ్చి సమర్థత మీదే పూర్తిగా అనుమానం కలుగుతుంది, అభద్రత అనిపిస్తుంది. తద్వారా చులకన చేసుకోవటం, తిట్టుకోవటం, బాధ్యతను/పనిని వదిలివేయటం (లేదా) అతిగా పనిచేయటం (లేదా) సులభ పరిష్కారాలు వెతకటం చేస్తారు. శక్తి సామర్థ్యాలు తక్కువ కనుక మెతక స్వభావం, లొంగిపోయే స్వభావం, మొహమాటం, భయం, ఆధారపడే స్వభావం, భరించగలిగే స్వభావం అలవడుతుంది. ఇది ఎక్కువశాతం Introvert వారికి ఉంటుంది.

1. శక్తి సామర్థ్యాలపై సందేహం, అనుమానం ఎక్కువ.
2. ఎక్కడ కోల్పోతామో, ఎక్కడ దూరం అవుతుందో అనే ఆందోళన ఎక్కువ.
3. సున్నితత్వం ఎక్కువ, అంటే చిన్న చిన్న విషయాలకు, విమర్శకు కూడా సీరియస్ అవుతారు, ఏడుస్తారు.
4. అభద్రత, అనుమానం ఎక్కువ. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవటం.
5. చిన్న సమస్యను కూడా ఊహించుకొని పెద్దదిగా చూస్తారు. భయంతో పదే పదే సరిచూచుట, మళ్ళీ మళ్ళీ చేయుట చేస్తారు.

మీ విలువను మీరు గ్రహించలేకపోవే...
ఎదుటివారు మిమ్మల్ని తక్కువ లంచనా వేసే ప్రమాదం ఉంది!

KNOW YOUR VALUE!
@successpictures



6. ప్రమాదం జరుగుతుందేమో అనే భయంతో అనారోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవటం, చేసిన పనిని మళ్ళీ మళ్ళీ సరిచూచుకొనుట, ఒకటి పాతే ఇబ్బంది పడతాము అని రెండు కొనటం/దాచటం చేస్తారు.
7. అతిగా పోల్చుకొంటారు(ఇతరులకు జరిగింది కాబట్టి నాకు జరుగుతుందేమో అనే అనుమానం).
8. తప్పు చేయరు కానీ చేస్తామేమో అనే అనుమానంతో భయం, మొహమాటం, సిగ్గుతో మొదలు పెట్టలేరు, చేయలేరు.
9. అభద్రతని కప్పిచూపుకోవటం కోసం ఇతరుల దృష్టి మళ్లించటం కోసం నిందలు వేయటం, రూల్స్ పెట్టటం, ఎదురుదాడి చేస్తారు.
10. మంచి విమర్శ/గుర్తింపు చేసినా తట్టుకోలేరు. అభిప్రాయం చెప్పటానికి కూడా భయం.
11. గుర్తింపు కాపాడుకోవటానికి నానా కన్యాలు పడతారు. వీరి డబ్బుని, వస్తువులని, శ్రమని ఇతరులు దోపిడీ చేస్తారు, గుర్తింపు పాతే పాందలేమనే ఉద్దేశ్యంతో అడగలేరు, గొంతు తెరచి మాట్లాడలేరు.
12. ఆత్మవిశ్వాసం లేక పనిని తొందరగా వదిలివేయడం, క్రొత్తపనిని తీసుకోలేరు, వాయిదా వేయటం, నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు, భయంతో బాధ్యత కూడా తీసుకోరు, తప్పించుకోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తారు.
13. ఆందోళన ఎక్కువ, ధైర్యం తక్కువ. డిప్రెషన్ ఎక్కువ. మొహమాటం ఎక్కువ.
14. గుర్తింపు పొందటం కోసం తప్పులు లేకుండా ఉండాలనుకొనుట, ఉన్న కొంచెం గుర్తింపు పోతుందేమో అనే భయంతో పర్ఫెక్షన్ కోసం(తప్పులు లేకుండా ఉండాలి) ఆరాటపడతారు.
15. ప్రశంస ఇవ్వరు, తీసుకోరు. అందరితో కలిసి ఉండలేరు, ఒంటరిగా ఉండుట.
16. వీరిని ఇతరులు సులభంగా మోసం చేస్తుంటారు కావున, ఇతరులను నమ్మాలంటే భయపడతారు.
17. నోటి తడబాటు, వణుకు. వేగంగా మాట్లాడు, అర్థం కాకుండా మాట్లాడు, చిన్న గొంతుతో మాట్లాడతారు.
18. లోబడని, పిరికితనం, ఎదుటివారు ఏమి చెప్పే అది చేయటం, సొంత ఉనికి కోల్పోవు. తన జీవితం మొత్తాన్ని భాగస్వామి చేతుల్లో పెట్టటం. ఏమి చెప్పే అది చేయటం.
19. పిరికితనం వలన భాగస్వామికి అతి స్వేచ్ఛ ఇవ్వటం. అభిప్రాయాలు, ఇష్టాలను, కోరికలను వ్యక్తం చేయలేకపోవటం.
20. భాగస్వామి మీద లేని పోనీ అభాండాలు, అక్రమ సంబంధాలు ఊహించి/కల్పించి చెప్పటం ద్వారా ఎదుటివారిని కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవాలనుకోవటం. ఎందుకంటే ఇలాంటి భాగస్వామి పాతే మళ్ళీ దొరకరేమో అని ఇంకెవ్వరు భాగస్వామి వైపు చూడకూడదు, ఆకట్టుకోకూడదు అని ముందుగానే నిందలు వేసి కంట్రోల్ చేస్తారు. అంటే ఎదురింటిలో అమ్మాయి ఉంటే ఒకవేళ ఆ అమ్మాయి వలలో పడితే ఇంత మంచి వ్యక్తిని పోగొట్టుకోవటం నష్టం లేదా ఆ అమ్మాయే భర్తపై మోజు పడితే నష్టం కావున ముందే ఊహించుకొని నింద వేస్తే భయంతో అటువైపు చూడరు కదా! అనే అభద్రపు ఆలోచనతో ముందే నిందిస్తారు. చుట్టుప్రక్కల వారిపై అనుమానంతో తరచుగా ఇల్లు కూడా మారుస్తారు.
21. ఇదే సమస్య భర్తలు కూడా చేస్తారు. వారు ఆఫీస్ కి వెళ్లినట్టు వెళ్లి తిరిగివచ్చి ఇంటివెనుక నుంచి రావటమో, ఇంటి దగ్గర గల వ్యక్తికి ఫోన్ చేసి భార్య ఇంట్లో ఉందా? బయటికి వెళ్ళిందా? ఎవరైనా వచ్చారా? అని ఫోన్ చేసి అడుగుతుంటారు. అలాగే ఆఫీస్ కి వెళ్ళిన ప్రతి అరగంటకు ఫోన్ చేసి మాట్లాడుతుంటారు, అది ప్రేమ కాదు. అనుమానంతో ఆ సమయంలో ఆఫీస్ లో ఉన్నారా? లేక బయట ఎక్కడైనా ఉన్నారా? అని తెలుసుకోవటం కోసం చేస్తుంటారు. ఎప్పుడైనా లేట్ గా వస్తే అనుమానించి గొడవ పడితే ప్రతి రోజు సమయానికి వస్తారు అని ఆలోచనతో నిందిస్తారు.



22.ఫోన్ చూడటం, కంప్యూటర్ లో ఏం చూసారని పోలీస్ లాగ నిఘా వేసి చూడటం.

23.ఆత్మ న్యూనతలో ప్రతీదానికి రాజీపడటం, సర్దుకుపోవటం, మొదటి మెట్టు. మనల్ని మనం ద్వేషించుకోవటం, నిందించుకోవటం అనేది రెండో మెట్టు.

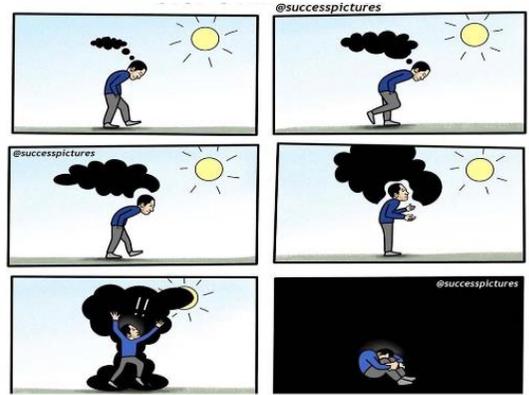
24.సమస్యకు కారణమైన దానిని ద్వేషించుకోవటం(లావుగా ఉండటం వలన విడాకులు అయితే, శరీరాన్ని ద్వేషించటం), సమస్య లేనివారిపై(లావుగా లేనివారిని చూసి) ఈర్ష్య, అసూయ చెందటం.

25.తప్పులు బయటపడతాయి అని డిఫెన్స్ క్రింద ఎదురుదాడి చేయటం అంటే లోపాలు చూపించటం, ఆధిపత్యం చెలాయించటం, గొప్పలు చెప్పుకోవటం(న్యూనతను కప్పి పుచ్చే కల్పిత సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్).

26.వీరికి గుర్తింపు తక్కువ ఉంటుంది కనుక గుర్తింపు కోసం తెగ ఆరాటపడతారు, గుర్తింపు ఇచ్చేవారు ఎవరైనా పొగిడితే చాలు, సర్వం అర్పించటానికి కూడా వెనుకాడరు.

27.చేసే పనిలో సందేహాలు వచ్చినా అడగరు, అడగాలంటే భయం.

**అతిగా ఆలోచిస్తే కొత్త సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్లే!
కావున అతిగా ఆలోచించడం మానండి!**



ఆత్మన్యూనతకు కారణాలు:

- అంతఃర్ముఖుల(Introvert) వ్యక్తిత్వం కలిగినవాళ్ళు ఎక్కువశాతం ఆత్మన్యూనతకు గురవుతున్నారు.
- దానికి తోడు “అతి” క్రమశిక్షణ వాతావరణంలో పెరగటం.
- చిన్నతనంలో పొరపాట్లు చేయకుండా “అతి”గా అడ్డుకోవటం, సమర్థత లేకపోవటం, అనుభవం లేకపోవటం.
- ప్రోత్సాహం, ఓదార్పు, ధైర్యం ఉండే వాతావరణంలో పెరగకపోవటం.
- లేజల్(వీడు బుద్ధిమంతుడు/రాలు అనే బ్రాండింగ్) కి “అతి”గా అలవాటు.
- చిన్నతనంలో “అతి”గా జరిగిన చెడు సంఘటనలు. ప్రేమను ఇవ్వకపోవటం, పట్టించుకోకపోవటం, గుర్తించకపోవడం, గౌరవించకపోవడం.
- “అతి”గా విమర్శ, ఎగతాళి, వేధింపులు. శరీరంలో వైకల్యం/లోపం.
- తల్లిదండ్రులు వారు ఆశించినట్లుగా హుషారు లేకపోవటం వలన అయిష్టం/చులకన/ప్రోత్సాహం చేయకపోవటం
- పేదరికం వలన ధైర్యంగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు, అనుభవం పొందేటప్పుడు సహజంగా కొంచెం నష్టం జరుగును, దానిని తట్టుకొనే అవకాశం లేదు.

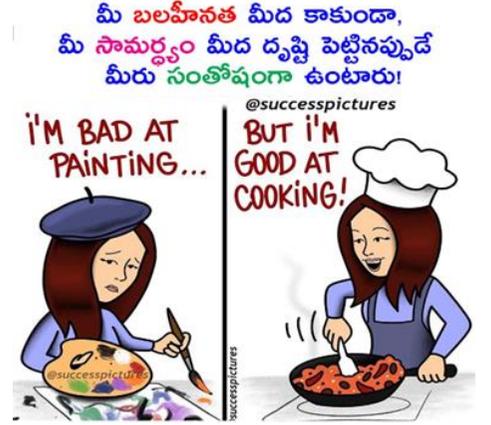


ఆత్మన్యూనతకు పరిష్కారం:

- లాజికల్ గా ఆలోచించటం. నాకు నష్టం జరగనప్పుడు, ఎందుకు భయపడాలి (No Loss).
- ఈ సమస్య కామన్, అందరికీ ఉన్నప్పుడు నేనెందుకు అతిగా భయపడటం, అదేదో నాకొక్కడికే ఉన్నట్టు(Generalize).
- నాకున్న అనుమానం ఇప్పటివరకు నిజం అవ్వలేదు, అప్పుడు దానికి ఎందుకు విలువ ఇవ్వాలి(Not Happened till now).
- నిజమైతే లక్షణాలు కనపడేవి, అవసరం అయితే పరీక్ష చేయించుకోవటం(If real, symptoms will).
- ఆ వ్యక్తి అప్పుడు అలా ప్రవర్తించాడంటే, ఆ వ్యక్తికి అలా జరిగిందంటే అప్పటి పరిస్థితులు, ఆ వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం మీద ఆధారపడును, అందరూ అలా చేయరు(Depends On circumstances).
- నష్టం వస్తే హీనంగా ఏమి జరిగింది? ఉదాహరణ: మహా అయితే 500/- ఫైన్ వేస్తారు అవి నా దగ్గర ఉన్నాయి (లేక) ఉద్యోగం నుంచి తీసేస్తారు ఇలాంటి జాబు నా నైపుణ్యానికి ఇంకోచోట తెచ్చుకోగలను కదా!(Least What will happen).
- **రిస్క్ ని కొంచెం కొంచెంగా పెంచుకొంటూ పెద్ద రిస్క్ తీసుకోవటం:** చిన్న చిన్నగా సమస్యకు Exposure అవ్వండి, అది ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది అంటే బొద్దింక ను చూసి భయమైతే వాటి బొమ్మలు చూడండి, ప్లాస్టిక్ బొద్దింక బొమ్మలు పట్టుకోండి, గాజు సీసాలో పెట్టి చూడండి, చిన్న పిల్ల బొద్దింక పట్టుకోండి, బొద్దింకలు ఎంత మంచివో, ఎన్ని లాభాలు చేస్తాయో చదవండి, వాటి కష్టాలు తెలుసుకోండి అప్పుడు వాటిపై సానుభూతి పెరుగును.
- **బయటి పనులు ఎక్కువుగా చెప్పటం:** బయటి పనులు ఎక్కువుగా చెప్పటం చేయాలి. ఇలా ఎప్పుడైతే బయట తిరగటం మొదలు పెడతారో కొంచెం కొంచెంగా చిన్న చిన్న సమస్యలు, తప్పులు/పొరపాటు/ఓడిపోవటం జరుగును, వాటిని ఎదుర్కోవటం నేర్చుకోవటం వలన, పరిష్కారం చేయటం వలన ధైర్యం పెరుగును.
- **బయట తిరిగే ఉద్యోగం:** ఇంట్లో కూర్చుని ఉండే ఉద్యోగం, పనులు గాక, బయట తిరిగే, మార్కెటింగ్ చేసే, వ్యక్తులను ఒప్పించే పనులు కొంచెం కొంచెంగా అలవాటు చేయాలి. కనీసం కొన్ని రోజులు చేయాలి.
- **పబ్లిక్ లో ప్రదర్శన:** పబ్లిక్ లో ప్రదర్శన ఇచ్చే ఏదైనా ఒక టాలెంట్ ని గుర్తించి ప్రోత్సహించాలి, అలా పబ్లిక్ లో ప్రదర్శనలు ఇవ్వటం వలన, జనాలతో కలవటం వలన భయం, మొహమాటం, సిగ్గు పోతుంది. ఏ అవకాశం వచ్చినా చుట్టూ ఇళ్లకు, ఫంక్షన్స్, టూర్, స్కూల్ ఫంక్షన్ లో, పబ్లిక్ లో ప్రదర్శన ఇచ్చే టాలెంట్ ని ప్రోత్సహించాలి అంటే డాన్స్, స్కేటింగ్, పాటలు.. పబ్లిక్ లో ప్రదర్శనలు ఇవ్వటం వలన భయం పోతుంది.
- **నష్టం లేదు కదా!** ప్రయత్నం చేయి, వస్తే వచ్చింది, లేకపోతే నష్టం లేదు కదా! అనిధైర్యం చెప్పాలి.
- **నిందించము:** నీవు ధైర్యంగా ముందుకు వెళ్ళు, నీవు తప్పులు చేసినా, పని చెడిపోయినా మీ వెనుక మేమున్నాము, మేము ఏమీ తిట్టము, నిందించము అనే మాటలు వీరికి ఉత్సాహాన్ని ఇస్తాయి.



- **లోపం కాదు వరం:** నీవు ఏదైతే లోపం అనుకొంటున్నావో, అదే కొందరికి వరం. లోపం కాదు వరం అనుకో! **ఉదాహరణ:** కొందరికి నెత్తిమీద వెంట్రుకలు ఉండవు, కానీ అందంగా కనిపిస్తారు బోడిగుండు వలన. అంటే ఇప్పుడు వెంట్రుకలు లేకపోవటం వలన అందంగా కనిపిస్తున్నాడు.
- ఈ భూమీద తప్పులు లేని, చేయని మనిషి ఒక్కడైనా ఉన్నాడా? అని గుర్తు చేసుకోవటం, తప్పులు చేయడానికి, నేర్చుకోవడానికి సిద్ధపడటం.
- ఇతరులలాగా ఉండటం కోసం ప్రయత్నించకు నీకంటూ ఒక గుర్తింపు, ప్రత్యేకత పొందటానికి పోరాడు.
- ఇతరులు గమనించి ఏమనుకొంటారో అనే భయం వద్దు, ఈరోజుల్లో అంత సమయం ఎవ్వరికీ లేదు.
- నీ బలాల మీద కేంద్రీకరించు. నెగటివ్ మాటలు మాట్లాడం మానేయి.
- అది వస్తే నేను సంతోషంగా ఉంటాను, ఇది పొందితే ఆనందంగా ఉంటాను అనేది వదిలేయి.
- జనాలతో కలవటం మొదలు పెట్టు, స్వచ్ఛంద సంస్థలలో చేరి వాలంటీర్ గా చేరి ప్రజలకు సేవ చేసే పనులలో నిమగ్నం అవు. కావలసిన పని దొరుకుతుంది, మంచి వ్యక్తులు లభిస్తారు, సంతృప్తి దొరుకుతుంది, భయాలు పోతాయి.
- మీలో గల ప్రత్యేకతలు గమనించండి(strengths)
- మొదట తక్కువ నష్టం వచ్చేదానిపై ప్రయోగం చేయండి.
- మీకంటే పెద్ద సమస్యతో, కష్టాలతో పోల్చుకోవటం వలన ధైర్యం వస్తుంది. అందుకు ప్రేరణాత్మక విజయ గాధలను న్యూస్ పేపర్ లో చదవండి, ఇప్పుడు మన చుట్టూ కూడా ఎన్నో ఘోరమైన కష్టాలు పడుతూ ఆనందంగా జీవిస్తున్నారు. వారిని స్ఫూర్తిగా తీసుకోండి.



వీరికి ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరు ప్రోత్సాహాన్ని, ధైర్యాన్ని, అభినందనలు నూరిపోస్తుండాలి లేకపోతే కొన్ని కాంప్లెక్స్/పోజివాలకు అంటిపెట్టుకొని ఉంటారు. సమస్యను పెళ్లిన కొత్తలో గుర్తించి సరిచేసుకొంటే మీరు ఆనందాన్ని కోల్పోరు.

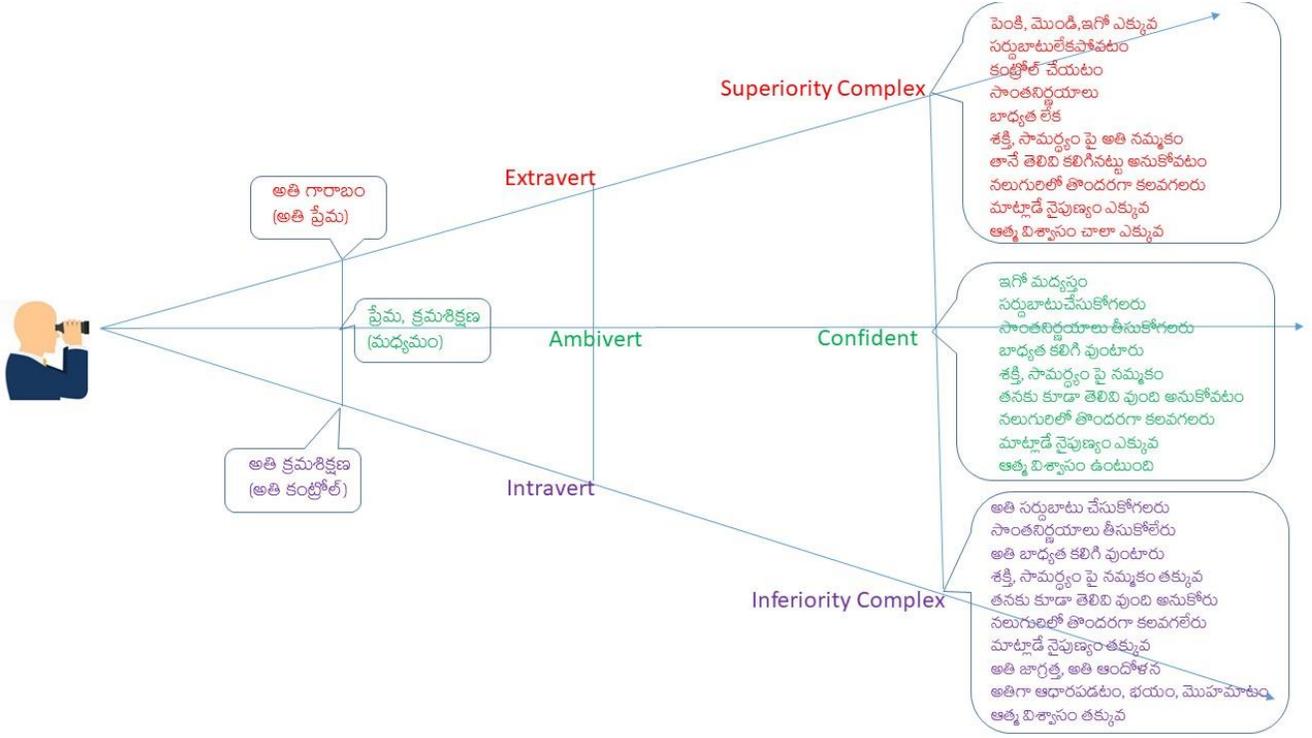
ధైర్యం కావాలంటే? అనుభవం కావాలి! - అనుభవం కావాలంటే? ప్రయత్నం చేయాలి! - ప్రయత్నం చేయాలంటే? ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి!

ఎందుకు ఈ లక్షణాలు తెలుసుకోవాలి?

ఉదాహరణ 1: ఆత్మ న్యూనత అయిన కొడుకు ఏదైనా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలన్నా తల్లి అనుమతి లేనిదే ముందుకు వెళ్ళకపోవడం అనే లోపం ఉంటే భార్య నుంచి గొడవలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. భర్త ప్రతీది తల్లిని అడిగి నిర్ణయం తీసుకోవటం అనేది న్యూనత లక్షణాలు, కావున ఇది తగ్గించుకోవాలి. న్యూనత గలిగిన వ్యక్తికి ధైర్యం కావాలి, అది బిన్నప్పటినుంచి తల్లినుంచి వస్తుంది కాబట్టి, తల్లినే సలహా అడుగుతాడు. ఇందుకు పరిష్కారం ఏమిటంటే తల్లి కన్నా ఎక్కువగా భార్య ధైర్యం చెపితే భార్య వైపు మళ్లీ అవకాశం వుంది.

ఉదాహరణ 2: భార్య పెద్ద ఉద్యోగం చేస్తుంది, భర్త కొంచెం బిన్న ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు, తన భార్య పెద్ద ఉద్యోగం చేస్తుంది కాబట్టి తనకు గౌరవం ఇవ్వడేమో, చులకన అవుతానేమో, తక్కువ అవుతానేమో అనే అభద్రతా భావంతో/అసూయతో కంట్రోల్ చేయాలి అనే భావన కలిగి, తప్పులు చూపిస్తూ, తక్కువ చేస్తూ, భార్య కీర్తిని చెడగొట్టటం ద్వారా, గౌరవం తగ్గేలా శాడిస్ట్ భావంతో ప్రవర్తించటం(Pseudo Superiority Complex)వలన భార్యతో గొడవలు రావటం.





అతి ఆత్మవిశ్వాసం(Superiority Complex) లక్షణాలు:

సాధారణంగా **ఆత్మవిశ్వాసం** అనేది మంచిదే! అంటే ఇతరుల సామర్థ్యంతో పోల్చుకోవటం వలన, ఎక్కువ కష్టపడేలా చేయును. ఇది అవసరం. కానీ “అతిగా” ఇతరుల సామర్థ్యంతో పోల్చుకోవటం వలనే ఈ సమస్య వచ్చింది. అతిగా పోల్చుకోవటం వలన మొదటికే మోసం వచ్చి శక్తి, సామర్థ్యాలపై **అతి నమ్మకం** కలుగుతుంది. “నేను మాత్రమే” చేయగలను, ఏదైనా చేయగలం అని అనుకొంటారు, అంటే ఎదుటివారికి ఏమీ తెలియదు, అన్నీ నాకే ఎక్కువ తెలుసు, కావున నేను చెప్పినట్టు వినాలి, అందుకోసం కంట్రోల్ చేయాలని అనిపించటం వలనే “అతి ఆత్మ విశ్వాసం” కి దారిదీస్తుంది.

1. శక్తి, సామర్థ్యాలపై అతి నమ్మకం.
2. అతి గర్వం, ఇగో, అహంకారం, గొప్పలు చెప్పుకోవటం, పాగరు, పెత్తనం చేయటం వంటివి లక్షణాలు.
3. “నేను మాత్రమే” చేయగలను, ఏదైనా చేయగలం అని అనుకొంటారు.



4. శక్తి, సామర్థ్యం పై అతి నమ్మకం వలన సొంత నిర్ణయాలు సులభంగా తీసుకోవటం.
5. శక్తి, సామర్థ్యం పై అతి నమ్మకం వలన పెద్ద సమస్యను కూడా చిన్నదిగా చూడటం.
6. శక్తి, సామర్థ్యం పై అతి నమ్మకం వలన నేను చేసినది సరైనదే అని నమ్ముతూ సర్దుకుపోలేకపోవటం(మొండి).
7. ఒకసారి చేయటం, మళ్ళీ వెనుక్కి తిరిగి చూడరు, అంత నమ్మకం.
8. అతి నమ్మకం వలన జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోకపోవటం.
9. అభిప్రాయం నిర్మాహమాటంగా చెప్పేస్తారు, ఏమనుకొన్నా లెక్కచేయరు.
10. అధికారత్యం, పెత్తనం చేయటం, ఇతరుల జీవితాలను తన కంట్రోల్ లోకి తీసుకోవటం చేస్తారు.
11. అతి తెలివితేటలు వలన భాగస్వామికి స్వేచ్ఛ ఇవ్వరు, ఎందుకంటే తనకన్నా వారు బాగా చేయలేరు అనే నమ్మకం.
12. గొప్పలు, సొంత డబ్బు కొట్టుకోవటం వెన్నతో పెట్టిన విద్య. ప్రతీది నాకు మాత్రమే తెలుసు, ఇదెంత పని అంటారు.
13. ఎదుటివారు చెప్పేది వినరు, ఇతరులను చులకనగా, తక్కువుగాచూస్తారు.
14. తప్పులని సమర్థించుకొంటారు. పెద్దగా, గట్టిగా మాట్లాడతారు. ఎక్కువ తెలుసు అని ఇతరులను ఎగతాళి చేస్తారు.
15. ఇతరుల అభిప్రాయాలను, ఇష్టాలను, ఆలోచనలను, సలహాలను తీసుకోరు.
16. ఎదుటివారికి సరిగ్గా తెలియదు అని మాట్లాడుతుంటే అడ్డుపడతారు. బంధువుల, స్నేహితుల ముందు విమర్శచులకన చేస్తారు.
17. భాగస్వామికి ఇష్టమైనట్లు/నచ్చినట్లు చేయడానికి అధికారాలు ఇవ్వరు, వారు చెప్పినట్లే నడుచుకోవాలి అంటారు.
18. వీరే నిర్ణయాలు తీసుకొంటారు. ఆజ్ఞలు, పెత్తనం చేయటం, చెప్పినదే చెల్లాలని చూడటం.
19. ఎదుటివారిని బలహీనం చేయటం! అంటే ఎదుటివ్యక్తి బలాలన్నింటినీ నాశనం చేసి తన గుప్పిట్లో పెట్టుకోవటం. ఆఖరికి మంచి అలవాట్లు ఉన్నా కూడా వాటిని మార్చివేస్తారు.
20. నాకు బాగా తెలుసు కాబట్టి నన్ను చేయనివ్వ, అలాగే నేను చెప్పినట్లు చేయి.
21. చుట్టాలు, బంధువులతో కలవకుండా చేయటం. నీవు ఇది చేస్తేనే.... నేను అది చేస్తా అని నిబంధనలు, బెదిరింపు చేస్తారు.
22. తన మాట వినకపోతే హాని చేస్తానని, నష్టం చేస్తానని బెదిరించటం. అంటే బెదిరించి అయినా తన మాట వినాలి అంటారు.
23. భాగస్వామి జీవితాన్ని/భవిష్యత్తుని తన చేతుల్లోకి తీసుకోవటం. భాగస్వామిని ఒప్పించటానికి కోపం, హింసించుకోవటం చేస్తారు.
24. చేసిన ప్రతి పనిలో లోపాలు, తప్పులు వెతుకుతారు, జోకులు వేసి నవ్వుతారు. ఏదైనా పని చేయాలంటే అనుమతి అడగాలి, లేకపోతే ఇంట్లో గొడవలే.
25. తన సంపాదన మీద ఆధారపడటం వలన, తన మాట వినాలనుకోవటం. ఎదుటివారు తప్పు అని నిరూపించటానికి చూస్తారు. వీరిది తప్పు అని నిరూపించటం చాలా కష్టం, అస్సలు ఒప్పుకోరు.
26. ఎదుటివారి దృష్టికోణం లోనుంచి చూడరు. పట్టుదలకోసం వాదనను కొనసాగించటం జరుగును.
27. భాగస్వామి కన్నా మంచి ఉద్యోగం, పదవి, డబ్బు కలిగి ఉంటే కంట్రోల్ చేయాలని.



అతి ఆత్మవిశ్వాసంకీ కారణాలు: ఎక్కువ శాతం బహిర్ముఖుల(Extrovert) మనస్తత్వం కలిగినవారికి వస్తుంది. అతి గారాభం, అతి స్వేచ్ఛ, అతిగా ధైర్యం/ప్రోత్సాహం, చిన్నతనంలో పొరపాట్లు/తప్పులు/ఓడిపోవటం కోసం ప్రోత్సాహం ఇవ్వటం, అతిగా గుర్తించడం/గౌరవించడం, అతిగా ప్రశంశ/పొగడ్డ.



అతి ఆత్మవిశ్వాసంకి పరిష్కారం:

- అధికారం చెలాయించే భాగస్వామిని బరాయించటానికి టన్నులకొద్దీ ఓపిక ఉండాలి.
- సత్తువలేని వ్యక్తిగా, చేతకాని వ్యక్తిగా, భయపడేలా ఉండవద్దు. ఇలా ఉంటే ఇంకా కంట్రోల్ చేస్తారు.
- ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం కలిగిన వారిని చూస్తే వీరికి భయం. కావున ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గనీకు.
- మీరు చేయమంటేనే ఈ ఉద్యోగం చేస్తున్నాను, ఈ ఉద్యోగం మీదే! మీరు లేకపోతే నాకు ఉనికిలేదు అన్నట్లు నటించండి.
- వీరు గొప్పలు చెప్పుకొని, మీనుంచి పొగడ్డ ఆశిస్తుంటారు. కావున నిజాయితీగా మంచి పని చేసి ఉంటేనే ప్రశంసించండి.
- మంచి పనులను/గుణాలను/అలవాట్లను ఆధారంగా ప్రశంసించండి, కానీ పొగడకండి. వీళ్ళమీద పూర్తిగా ఆధారపడ్డామో ఘోరంగా చులకన చేస్తారు, వేధిస్తారు, బానిసలాగా చేసుకోవాలనుకొంటారు. కావున వీరిమీద పూర్తిగా ఆధారపడకుండా చూసుకోవాలి.
- నిదానంగా మాట్లాడండి, గొప్పలు చెప్పుకోవటం మొదలు పెట్టితే ఆపరు, కాబట్టి విన్నట్లు నటించండి.
- వీరికున్న అతి విశ్వాసం కారణంగా ఇతరుల సలహాలు అడగకుండా సొంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకొంటారు కాబట్టి, వీరిముందు బలహీనంగా ఉండకు, వారు చెప్పినదానికి మీరు ఏకీభవించకపోతే అభిప్రాయం చెప్పండి(సలహాగా, పొగుడుతూ చెప్పండి). వినండి, మధ్యలో అడ్డం చెప్పకండి. పూర్తిగా చెప్పిన తర్వాతనే మీ అభిప్రాయం చెప్పండి.
-ఇలా అనుకొంటున్నాను, నీ అభిప్రాయం చెప్పు? అని అడగండి. (లేక) దీనిగురించి నీకు నాకంటే బాగా తెలుసు, కాని నా అభిప్రాయం చెప్తున్నాను, బాగుందో లేదో చెప్పు అని చెప్పండి. మెతకతనం లేకుండా ఉండాలి, అప్పుడే వీరు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉంటారు.
- వీరిని తప్పు చేశారు అని ఒప్పించటం అసాధ్యం, అలాంటి ప్రయత్నం చేయకండి. తప్పులని ఎత్తి చూపించే ముందు ఒకటికి రెండు సార్లు చూసుకో.
- తన కన్నా తెలివైన వాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు అని వీరు గ్రహిస్తే వీరు కంట్రోల్ అవగలరు.

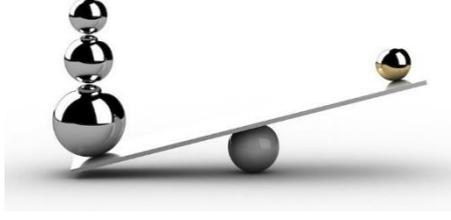


ఎందుకు ఈ లక్షణాలు తెలుసుకోవాలి?

ఉదాహరణ: అతి గాఢం, అతి స్వేచ్ఛ(Superiority Complex) గలిగిన ఇంట్లో పెరిగిన అమ్మాయికి ఏది అడిగితే అది కొనివ్వటం, ఎదురుచెప్పకపోవటం వంటి వాతావరణంలో పెరిగిన అమ్మాయి, సర్దుకుపోలేకపోవటం, ఇంట్లో ఉన్నట్లు అత్తారింట్లో ఉండాలనుకోవటం, అందుకు భర్తను కూడా అలా కంట్రోల్ చేసి సాధించుకోవాలనుకోవటం, కుదరకపోతే పుట్టింటికి వెళ్ళటం(పుట్టింటిలో నుంచి ఎవరో ఒకరు సపోర్ట్ చేస్తారు! అనే ధైర్యం!), లేకపోతే తాను స్వతంత్రంగా బ్రతకాలనుకోవటం. అందుకు సహకరించని భర్తతో గొడవలు.

ఆత్మ న్యూనత, సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ వలన సమస్యలు రానంతవరకు, అన్యోన్యతకు ఇబ్బంది రానంతవరకు అది సమస్య కాదు, కానీ దాని వలన గొడవలు, ఇబ్బందులు, విడాకులు దాకా వెళ్తుంటే సమస్యే! కావున ఈ బలహీనతని మార్చుకోవాలి, ఇందుకు కొంతసమయం తీసుకోవచ్చు, ఎందుకంటే ఇవి పెరిగిన వాతావరణంబట్టి వచ్చాయి. వెంటనే పోవటం అంటే కొంచెం కష్టం, అయితే ఓపికతో ప్రయత్నం చేయాలి.





మనసుకూ జబ్బులు ఉన్నాయి. సాధారణంగా వ్యక్తిత్వ లోపాలు అనేవి "అతి" లేక "అల్పం" వలన వస్తాయి అంటే ఎక్కువ, లేక తక్కువ వలన వస్తాయి.

అతి:

అతి అనుమానం, అతి మొహమాటం, అతిగా ఊహించుకోవటం, అతి శుభ్రత, అతి ప్రేమ, అతి శృంగారపు కోరికలు, అతి గారాబం, అతి భయం, అతి జాగ్రత్త, అతి గర్వం/అహంకారం/ఇగో, అతి ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మ న్యూనత, అతిగా ఆధారపడటం, అతి చులకన, అతి కంట్రోల్, అధిక ఖర్చు, అధిక స్వార్థం, అతి పిసినారి, వంటివి

అల్పం:

సర్దుకుపోయే మనస్తత్వం అస్సలు లేకపోవటం, సమాజంలో ఏ ఒక్కరినీ నమ్మకపోవటం, ఇతరుల సలహాలు అస్సలు పట్టించుకోరు, సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవటం

అతి మొహమాటం:

ఇతరులచేత మంచి అనిపించుకోవడం కోసం, ఇతరుల గుర్తింపు కోసం తిప్పలు తెచ్చుకోవటం. అంటే స్నేహితుల దగ్గర, చుట్టూ దగ్గర మంచి అనిపించుకోవడం కోసం అడగగానే డబ్బులు ఇవ్వటం, వసూలు చేసుకోలేకపోవడం. దీనితో ఇంట్లో గొడవలు రావటం. ఈ సమస్య ఎక్కువ శాతం Introvert వ్యక్తిత్వం కలిగిన వారికి ఎక్కువగా ఉంటుంది, దీనికి తోడు Inferiority Complex కలిస్తే సమస్య ఇంకా పెద్దది అగును.

తాను ఎన్ని సమస్యలలో ఉన్నా, కష్టాలు పడుతున్నా, ఇతరులచేత మంచి అనిపించుకోవడం కోసం త్యాగం చేయటం, నెత్తిమీద వేసుకోవటం చేస్తారు. ఇతరులకు బాధ్యత చెప్పాలన్నా, ఇచ్చిన డబ్బు అడగాలన్నా మొహమాటం, సహాయం అడగాలన్నా మొహమాటం.

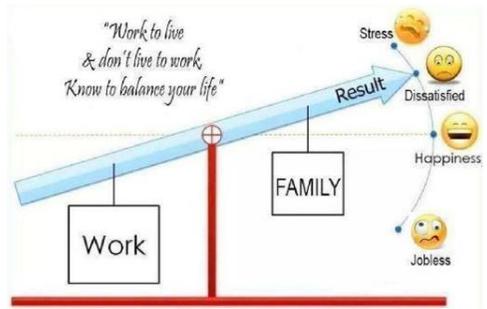
అతి మొహమాటం(GentleMen Syndrome) అంటే ఇంట్లో/ఆఫీస్ లో బాధ్యతలను సమానంగా పంచుకోకుండా, ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని కుటుంబ బాధ్యతలు, ఉద్యోగ బాధ్యతలు అంతా నెత్తిన వేసుకోవటం. ఇంటికోసం కుటుంబ సభ్యులు అందరూ ఆర్థికంగా సపోర్ట్ చేయాలి కానీకొందరు సుఖంగా ఉంటూ మరొకరిమీద ఇంటి



ఖర్చులు వేయటం, అయినా అడగలేకపోవటం. ఉద్యోగ పనిని క్రింది వారికి చెపితే ఏమనుకొంటారో అని ఆ పనిని కూడా చేయటం. స్నేహతులతో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ప్రతి సారీ ఖర్చు పెట్టటం వంటివి అతి మొహమాటం లక్షణాలు

ఉదాహరణ: భర్త అతి మంచితనం కోసం తన తమ్ముళ్ళు, మరదలను ఇంట్లో ఉండనిచ్చాడు, ఎక్కడ వారికి తక్కువ అయితే తన మంచి తనం, పేరు పోతుందనే ఆరాటం ఉండేది, ఈ విషయం గమనించిన మరదలు తన భార్య చేత ఇంకా చాకిరీ చేయిస్తే, భార్యకు మంచితనం మీదనే విరక్తి, విసుగు రావచ్చు. కావున భర్త తన మంచితనం వలన ఇంట్లో వారికి పని భారం, ఒత్తిడి రాకుండా ఇంట్లో తలా ఒక పని చేసేలా ఉండాలి. అంతేగాని ఒక్కరు చేస్తూ, మిగతావారు సుఖంగా ఉండటం సరిగాదు.

పరిష్కారం: ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు గమనించాల్సింది ఏమిటంటే మీకు కూడా కుటుంబం ఉంది, మీపై ఆధారపడి ఉన్నారు కాబట్టి అతి మంచితనంతో డబ్బు, వస్తువులు పోగొట్టుకొంటే మీ భాగస్వామి, పిల్లలే బాధపడేది అని గమనించాలి. అతి మొహమాటం పనికిరాదు, మధ్యమంగా ఉండటం ఉత్తమం, అవసరమైతే కౌన్సెలింగ్ తీసుకోవటం, వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవటం మంచిది. మంచితనం ఉండాలి, కానీ మీ యొక్క మంచితనాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకొనేవారి యందు, స్వార్థపరుల యందు కఠినంగా ఉండాలనే నియమం పెట్టుకోవాలి.



ఉదాహరణ: భర్తకు ప్రమోషన్ వచ్చింది, కావున ఇంతకు ముందులా పిల్లలతో, భార్యతో గడిపే ఆ ఒక్క గంట కూడా లేకుండా ఉదయం 9 నుంచి, రాత్రి 9 దాకా పనిచేస్తున్నాడు భర్త. భార్య తన అసంతృప్తిని భర్తతో చెప్పుకొంది అయినా అర్థం చేసుకోలేదు, ఏదైనా గట్టిగా అడగితే కావలసినవి అన్నీ సమకూరుస్తున్నాను గదా! నీకు ఏమి లోటు అనేవాడు. ఈ అసంతృప్తి పెరిగి పెద్దదై గొడవలు అయ్యి పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది.

జీవితం అంటే ఒక్క ఉద్యోగం మాత్రమే కాదు, కుటుంబంతో గడపటం కూడా. ఉద్యోగంకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం వెనుక, బహుశా అతనిలో మొహమాటం ఉండి పనిని ఇతరులకు చెప్పి చేయించే నైపుణ్యం లేకపోవటం లేక పని అంతా తన నెత్తిన వేసుకోవటం వలన సమస్య వచ్చింది. కౌన్సిలింగ్ తీసుకొంటే కొంత మార్పు వస్తుంది.

Social Anxiety Disorder:

- ఒక ప్రత్యేకమైన పరిస్థితులలో అంటే పార్టీలు, ఫంక్షన్, గుమిగూడి ఉండే ప్రదేశాలలో ఆందోళన వస్తుంది. స్త్రీలతో మాట్లాడటం అంటే సిగ్గు.
- గుండె దడ, ఆందోళన, చెమటలు పట్టటం, నత్తి, కళ్ళు తిరిగినట్లు ఉండటం.
- గుమిగూడి ఉండే వాటికి దూరంగా ఉండటం(ఫంక్షన్, పార్టీ, మీటింగ్..).
- మీటింగ్, ఫంక్షన్, క్లాసు లో చివర కూర్చుంటారు.
- పై అధికారులతో, పెద్ద పదవి గల వారితో మాట్లాడటం ఆందోళన(టీచర్, బాస్, భాగస్వామి).



- Opposite Sex వ్యక్తులతో మాట్లాడటం కష్టం గా ఉంటుంది.
- ఇతరులు చెప్పిన అభిప్రాయం నచ్చలేదు అని చెప్పలేరు.
- తెలియని వ్యక్తులతో కలిసి ఉండటం కష్టంగా/బెరుకుగా ఉంటుంది.
- క్రోత్తవారితో పరిచయాలు అంటే ఇష్టం ఉండదు.
- ఇతరులు చూస్తున్నప్పుడు పెన్ తో రాయలేరు, మాట్లాడలేరు.
- కలిసి పని చేయలేరు, ఒంటరిగా ఇష్టం.



ఉదాహరణ: భార్య తన బంధువుల ఇంటిలో ఫంక్షన్ కి భర్తను కూడా వెళ్దాము అని చెప్పే, నేను రాను నాకు పని ఉంది అని చెప్తాడు. ఏమి పని? అని అడుగుతుంది ఏదో ఒక వంక చెప్తాడు, దానికి భార్య అది అంత ముఖ్యం కాదు, కాబట్టి వెళ్దాము అని పట్టుబడుతుంది, దానికి భర్త కోపంతో ఊగిపోతూ అక్కడ ఉన్న వస్తువులను పగలగొడతాడు లేదా విసిరివేయటం చేస్తారు. అప్పుడు భార్య తనకు ఇష్టంలేదు/పని ఉందేమో అని వెళ్తుంది. కానీ ఇక్కడ భర్త ఎందుకు రావట్లేదు అని పరిశీలిస్తే, ఫంక్షన్, స్టేజి మీద మాట్లాడటం, గుంపుగా ఉండే ప్రదేశాలకి వెళ్ళినప్పుడు Social Anxiety కలిగి ఆందోళన వస్తుంది అనేది ఒక కారణం అని తెలియకపోవటం, అందుకు భయపడి తప్పించుకోవటానికి ఏదో ఒక సాకు చెప్పటం. Introvert వారిలో, Inferiority Complex వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాధారణంగా ఇలాంటి disorder లు వుంటాయి అని చాలామందికి తెలియదు, నాకు ఏదో జబ్బు ఉందేమో అని భయపడుతుంటారు.



భర్త తన మనస్సులోనిది చెప్పుకోవాలంటే, భార్య కొంచెం చనువు చూపించాలి. సహజంగా అందరి దృష్టిలో మగాడు ధైర్యవంతుడు అనే ముద్ర ఉండిపోయింది, అలాగే మగాడు ఏడవకూడదు అనే ముద్ర ఉండిపోయింది. అంటే మగవారు ఇలాంటి అధైర్యాన్ని తెలియచేసే disorder చెప్పుకోవడానికి సిగ్గు, అవమానపడతాడు. ఎందుకంటే భార్య దృష్టిలో చులకన అవుతానేమో లేక వదిలేసి వెళ్తుందేమో లేక చేతగానివాణ్ణి అనుకుంటుందేమో అనే అనుమానపు ఆలోచనలు వలన భార్యకు చెప్పడానికి భయపడతారు. కావున భార్య తన భర్త యొక్క తత్వం introvert, Inferiority Complex అయితే, దానితోడు బయట స్నేహితులు తక్కువ అయితే ఇలాంటి disorder ఎక్కువగా వస్తుంది. వాళ్లకు నలుగురిలో ఉండాలంటే, కలవాలంటే కొంచెం ఆందోళన, టెన్షన్, చెమటలు పడతాయి. కావున భార్య ఓ స్నేహితురాలుగా భర్త లోని మనస్తత్వాన్ని చదివి, అర్థంచేసుకొని ధైర్యం చెప్పటం, సపోర్ట్ చేయటం అంటే, మీరు పెరిగిన వాతావరణం బట్టి ఫంక్షన్ లో వుండాలంటే కొంచెం ఆందోళన వస్తుంది, ఇది సహజం. నేను అర్థం చేసుకున్నాను, ఇది లోపంగా చూడగూడదు, ఏ వ్యక్తి కూడా లోపాలు లేకుండా ఉండరు అని భరోసా ఇవ్వాలి. నేను నీప్రక్కన ఫంక్షన్ జరిగేంత సేపు ఉంటాను, కావున నీవు ధైర్యంగా ఉండు అని భర్త బలహీనతను భార్య అర్థం చేసుకొని సహాయం చేస్తే, అటువంటి అర్థం చేసుకొనే భార్యను వదిలివెళ్ళమన్నా వదిలిపోడు. అన్యోన్యత అంటే ఏ లోపాలు లేకుండా ఉండటం కాదు, భాగస్వామి లోపాలను తెలుసుకోవాలి, ఆ లోపాలను అభిగమించటానికి సహాయం చేయాలి.



ఫోబియా:

ఇది ఒక ప్రత్యేక సందర్భంలో మాత్రమే వస్తుంది. అంటే ఎత్తు ప్రదేశాలు చూస్తే కళ్ళుతిరగటం, రక్తం చూస్తే కళ్ళుతిరగటం, సూది/ఇంజక్షన్ చూస్తే కళ్ళుతిరగటం, పాము, కుక్క చూస్తే కళ్ళుతిరగటం, బొద్దింక, బల్లని చూస్తే భయపడటం వంటివి. అంటే ప్రతి వ్యక్తికి వారు పెరిగిన వాతవరణం బట్టి సహజంగా యేవో కొన్ని విషయాలపట్ల ఫోబియా ఉంటుంది, ఇది సహజం. అన్యోన్యత అంటే ఆ లోపాన్ని, బలహీనతను అర్థం చేసుకోవటం, సపోర్ట్ చేయటం. చాలా మందికి ఫోబియాలు, disorder లు సాధారణంగా తమకు ఉన్నాయి అని తెలియదు, తెలిసినా భాగస్వామికి చెప్పరు. భార్యకు ఎత్తు ప్రదేశాలు అంటే భయం, జయింట్ వీల్ ఎక్కాలన్నా భయం, దీనిని ఆక్రో ఫోబియా అంటారు అని చాలామందికి తెలియదు. కొంత మందికి వారు పెరిగిన వాతావరణం, అనుభవాల ఆధారంగా వస్తుంది. ఇలాంటి భయాన్ని భర్తకు చెప్పలేదు. అతనికి ఇది చిన్న విషయమే! చెపితే చులకనగా చూస్తారేమో అనే భయం, ఎగతాళి చేస్తారేమో అనే భయం, గుర్తింపు తగ్గుతుందేమో అనే భయం.



ఉదాహరణ: భర్త ఎక్సిజిషన్ కి వెల్దాము అని అంటే, వెలితే తప్పకుండా జయింట్ వీల్ ఎక్కుతారు, అదేమో భార్యకు భయం. అందుకని అసలకు వెళ్లకుంటే ఏ ఇబ్బంది లేదు కదా! అని ఏదో తలనొప్పి, నడుమునొప్పి అనో తప్పించుకోవటం జరుగును. అదే దంపతుల మధ్య అన్యోన్యత సరిగ్గా ఉంటే భార్య తన భయాన్ని మనసువిప్పి చెబుతుంది. భర్త కూడా ప్రేమతో అర్థం చేసుకొంటే నా భార్య ఎక్సిజిషన్ యొక్క ఆనందాన్ని ఈ ఫోబియా వలన కోల్పోతుందే అనే అలోచించి, ధైర్యం చెప్పి, నీ ప్రక్కన నేనుంటాను, నీ చేయి పట్టుకొంటాను, ఒకవేళ ఏదైనా జరిగితే నాకు కూడా జరుగుతుంది, కావున భయం లేదు, అనే భరోసా ఇస్తే, ప్రోత్సాహం ఇస్తే భార్య కూడా ఆనందిస్తుంది. ఇలా ఒకసారి ఎక్సిజిషన్ కి వెళ్లి భర్త ప్రక్కనే ఉండి మొదట చిన్న పిల్లలు ఎక్కే జయింట్ వీల్ లో ఇద్దరూ ఎక్కి, తర్వాత పెద్ద జయింట్ వీల్ లో ఎక్కిస్తే ఫోబియా అనేది క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.



అలాగాక భార్య ధైర్యం చేసి నాకు జయింట్ వీల్ అంటే భయం అని చెప్పగానే అర్థంచేసుకోని భర్త అయితే పెద్దగా నవ్వుతూ, ఇది కూడా ఎక్కలేవా? పెద్ద ధైర్యవంతురాలు అని ఫోజు కొడతావే అనటం, చిన్నపిల్లలు కూడా ఎక్కుతున్నారు ఆ మాత్రం ఎక్కలేవా? అని చులకనగా, అగౌరవంగా, అమర్యాదగా మాట్లాడితే బహుశా అదే చివరిసారి ఇలాంటి భయాల గురించి మరోసారి చెప్పదు.

ఇక్కడ తెలివైన భర్త అయితే ఆలోచించుకోవాల్సింది ఏమిటంటే ఫోబియాలు అనేవి నాకు కూడా ఉన్నాయి. నన్ను కూడా నా భార్య ఎగతాళి చేసి మాట్లాడితే నేను ఎంతో బాధపడతాను కదా! అదే నా భార్య చెపితే ఎందుకు చులకనగా చూడాలి అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే భర్త, భార్య లోపాన్ని అర్థంచేసుకుని చిన్న పిల్లను చూసినట్లు ప్రేమగా చూపిస్తాడో భార్య మనస్సులో భర్తపై కొండంత ప్రేమ పెంచుకొంటుంది. ఇలా అర్థం చేసుకొంటే ఎందుకు అనుబంధం గట్టిగా ఉండదు. ఇలా అర్థం చేసుకొంటే భార్య కూడా తన భర్తలో ఏమైనా ఫోబియా అంటే కుక్కలు అంటే భర్తకు భయం అందుకు చిన్నప్పుడు కుక్క కరచివుంది కాబట్టి , అప్పుడు భార్య తన భర్త యొక్క

ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకే ఉద్దేశంతో కలిసి ఎదగాలని అనుకున్నప్పుడు ఆ అనుబంధం సఫలీకృతం అవుతుంది!



బలహీనతను అర్థం చేసుకొని, ఏ ఇంటికి వెళ్లినా మొదట భార్య గేటు తీసి లోపలికి ముందు వెళ్తుంది. ఇక్కడ చూడాల్సింది భర్త లోపాన్ని కాదు, అతనికి చిన్నప్పుడు జరిగిన సంఘటనల వలన కుక్కలు అంటే భయం వుంది అని అర్థం చేసుకొని భార్య అందుకు సహాయం చేస్తే, ఆ భర్త ఇంత మంచి భార్యను వదులుకొంటాడా, చెప్పండి?

అన్యోన్యత అంటే ఒకరి బలహీనతలను మరొకరు అర్థం చేసుకోవటం, సహాయం చేసుకోవటం, ప్రోత్సాహం చేసుకోవటం. అంతేగానీ ఏ తప్పులు, లోపాలు లేకుండా ఉండాలి అని ఆశించటం అత్యంత అవుతుంది. ఏరోజున భార్య, భర్తలు ఒకరినొకరు నాలో ఈ ఫోబియా, కాంప్లెక్స్ లు, disorder లు ఉన్నాయి అని భయపడకుండా మనస్ఫూర్తిగా, మనసు విప్పి, స్వేచ్ఛగా చెప్పగల్గుతారో, అలాగే అర్థం చేసుకోగల్గుతారో వారి అన్యోన్యత అద్భుతం!!!

అతి గారాబం

లక్షణాలు:

- ఇది సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ కి దారి తీస్తుంది. ఏది కావాలంటే అది తేవాల్సిందే, జరిగిపోవాల్సిందే, జరగకపోతే అతి కోపం, తనకి మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనుకోవటం.
- అనుకున్నది అనుకున్నట్లు అయిపోవాలి. కొంచెం సమయంగానీ, వివరణ ఇచ్చేందుకుగానీ అవకాశం ఇవ్వరు.
- గారాబంగా పెంచారు కాబట్టి తల్లిదండ్రుల సపోర్ట్ ఉంటుంది. కొందరు తల్లిదండ్రులు జాలాయిగా తిరిగే కొడుకుకి పెళ్లి చేస్తే కొంచెం దారిలోకి వస్తాడేమో అని చేస్తారు. పాపం కొందరు అమ్మాయిలు ఈ ఉచ్చులోకి పడిపోతారు. బాధ్యత లేని, చెడు అలవాట్లు కలిగిన వ్యక్తిని మార్చుకోవటం అంటే కత్తి మీద సామే! దీనికి ఎంతో ధైర్యం, ఓర్పు కలిగి ఉండాలి
- ఏం చేస్తానన్నా ప్రోత్సహించటం వలన ఇంట్లో చెప్పిందే రాజ్యం, ఆడిందే ఆట-పాడిందే పాట.
- తను అనుకున్నది నెరవేరేదాకా పెంకితనం, మొండితనం.
- తన నిర్ణయాన్ని ఎవరైనా కాదంటే తట్టుకోరు. దాన్ని ఔను అనిపించుకునే వరకు మొండిగా ఉండటం.
- చిన్న పిల్లల మనస్తత్వం కలిగివున్నట్లు, ఎదిగినా చిన్న పిల్లలా కోరికలు కోరి అది సాధించే వరకు పట్టుదల ఉండటం.
- బెదిరించి, భయపెట్టి, బాధపెట్టి పాంచాలనుకోవటం అనేది చిన్నప్పటి నుంచే అలవాటు అగును.
- నేను చెప్పినట్టు చేయి, నాకు కావలసినది ఇవ్వు, లేకపోతే... అని బెదిరిస్తారు.
- కోరినది నచ్చితేనే సంతృప్తి. సర్దుబాటు తక్కువ.
- బలహీనతను ఉపయోగించుకోవటం. ప్రమాదం కలుగచేస్తామని భయపెట్టటం.



కారణాలు:

- తల్లి లేక తండ్రి చనిపోవటం వలన, ఒక్కతే కూతురు/కొడుకు అవటం వలన, మంచి ఆర్థిక స్థామిత ఉండటం వలన సుఖంగా పెంచాలని ఏ లోటు లేకుండా పెంచాలనే తపనతో గారాబం చేయటం.
- అవసరానికి మించి ధనం, స్వేచ్ఛ ఇవ్వటం వలన బాధ్యత లేని వ్యక్తిగా తయారు అవ్వటం.



పరిష్కారం:

- తల్లిదండ్రుల జోక్యం తగ్గించాలి, తల్లిదండ్రులు సపోర్ట్ చేయటం తగ్గించాలి.
- సైకాలజిస్ట్ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా కూడా సమస్య అదుపు చేయవచ్చు.
- ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు వినటం, సత్సాంగత్వం వలన సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది.

ఉదాహరణ: అతి గారాబం ఇంటి వాతావరణంలో పెరిగిన అమ్మాయి ఉదయాన్నే నిద్రలేచేది కాదు. ఇంట్లో ఒక్కపని చేసేది కాదు. ప్రతీది అత్త చెపితేనే చేసేది. అత్త తనకు పనులు చెబుతుందని తల్లికి ఫోన్ చేసి చెప్పుకునేది. ఇంటి పనులు నేనే ఎందుకు చేయాలని అత్తతో, భర్తతో వాదించేది, చిన్నతనం ఇంకా పోలేదు. అందరూ తన మాట వినాలనుకోవటం. భర్తను దూరంగా ఉంచితే ప్రేమ పుడుతుందనుకోవటం. బెదిరించి, భయపెట్టి ప్రేమను పొందాలనుకోవటం వలన గొడవలు. ఈ మధ్య కాలంలో అతి గారాబం వలన విడాకులు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. మొదట అమ్మాయి పుడితే రెండో సంతానం ఆపేస్తున్నారు. కావున ఒక అమ్మాయే కాబట్టి గారాబంగా పెంచుతున్నారు. చిన్న ఇబ్బంది మొదలైతే చాలు తల్లిదండ్రులకు మినిట్స్ మినిట్స్ అప్డేట్ చేయటం వలన తల్లిదండ్రుల జోక్యం పెరిగి చిన్న పుండుని, పెద్దదిగా చేస్తున్నారు.

అతి ప్రేమ:

లక్షణాలు:

- ఆత్మన్యూనత లక్షణాలు(Inferiority Complex) వలన భాగస్వామిని కోల్పోగూడదు అని అతి ప్రేమ చూపిస్తారు.
- తమకే సొంతం అనుకోవటం వలన, అభద్రత వలన, అనుమానం ఎక్కువుగా ఉంటుంది.
- చెప్పిన పనే కాకుండా చెప్పని పని కూడా చేసి ఇబ్బంది పడకుండా చూస్తారు.
- ఏ పని చేయనివ్వరు, గొడవపడరు, కాదనరు, ఇబ్బంది పెట్టరు.
- తమకు దక్కనిది మరొకరికి దక్కకూడదు అనుకొంటారు.
- ఇష్టమైన వాళ్ళను కాకుండా వేరేవారిని పొగడినా, దగ్గరయినా తట్టుకోలేరు.
- ప్రేమతో కట్టి పడేయాలనుకోవటం. మాటలో+చేతిలో అతి ప్రేమ చూపిస్తారు
- చెప్పిన మాట వినకపోతే పట్టించుకోకపోవటం, మాట్లాడకపోవడం ద్వారా మానసికంగా ఇబ్బంది పెట్టడం.
- ప్రేమ ఎక్కువే, కోపం ఎక్కువే. బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తారు. చెప్పినట్లు వినాలనే కండిషన్స్ పెట్టడం.
- ఒంటరిగా బయటికి పంపించకపోవటం. పదే పదే ఫోన్ చేసి ఎక్కడున్నారో కనుక్కోవటం
- జెలసీ వలన, కాపలా కాస్తున్నట్లు ప్రవర్తిస్తారు. వేరేవాళ్ళ ద్వారా అయినా సమాచారం తెలుసుకొంటారు(నిఘా)
- అతి ప్రేమలో అభద్రత భావం వలన న్యూనత లక్షణాలు ప్రదర్శిస్తారు. నియమ నిబంధనలు పెడతారు.
- అధికంగా సమాచారం సేకరిస్తారు, అంటే ఎక్కువుగా తెలుసుకొనేందుకు ప్రయత్నం చేయటం.
- తనకు తెలియకుండా ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకూడదు అనుకొంటారు.
- తనమాటే వినాలి, ఇతరుల మాట వినకూడదు అనుకొని కంట్రోల్ చేయటం, ఆజ్ఞలు చెప్పటం చేస్తారు, వినకపోతే కోపం, బెదిరింపులు.
- నిఘా పెడతారు , రహస్యంగా మీ ఫోన్ చూస్తారు.
- సొంత ఇష్టాలకు అనుమతి ఉండదు, అన్నీ తనకు నచ్చినట్లు, చెప్పినట్లు చేయాలనుకోవడం.



- తనతోనే మాట్లాడాలని, ఇతరులతో ప్రేమగా మాట్లాడగూడదు అనితాను ఎప్పుడు ఫోన్ చేసినా లిఫ్ట్ చేయాలని అనుకొంటారు.
- అనుమానం, అభద్రత(బిన్నుచూపు చూస్తున్నారు అనుకోవటం, ప్రేమ తగ్గిందని అనుకోవటం, బ్రమించటం, ఊహించుకోవటం), చాటుగా వినటం, నిఘా పెట్టటం, తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడుతుంటే సహించలేకపోవటం.

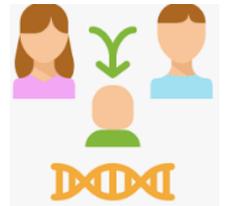
ఉదాహరణ: ఇంటి సరుకుల దగ్గర నుంచి, వంట పని కూడా భర్త చేస్తూ, భార్యను సుఖపెడుతున్నాడు, అయితే ఇంట్లో భార్యకు తన ఉనికి ఏమిటో అర్థం కావటం లేదు? భార్యకు ఏమి గుర్తింపు లేదు? భార్యకు తన అవసరం ఏముందో తెలియటం లేదు? అనే అసంతృప్తి భార్యకు కలుగుతుంది. అతి ప్రేమ వలన ఎదుటివారికి కూడా అసంతృప్తి వస్తుంది.

కారణాలు: ఆత్మ న్యూనత వలన తాను కోరుకొన్న వ్యక్తి ఎక్కడ దూరం అవుతారో అని కంట్రోల్ చేయటం, అంటే స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యం ఇస్తే ఎక్కడ దూరం అవుతారో అని క్రమ శిక్షణ, పంజరంలో బిలుకలా చూడటం, ఇబ్బందిపడకుండా చేయటం.

1.5 పెంపకంలో ఉండే లోపాలు, బలహీనతలు గుర్తించుట(Parenting Risks)



A) వారసత్వం/జీన్స్: మీ భాగస్వామి యొక్క తల్లిదండ్రుల మనస్తత్వం ఏమిటి, వారి వ్యక్తిత్వం ఏమిటి అనేది తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే దానిని బట్టి పిల్లల వ్యక్తిత్వం కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులలో తప్పనిసరిగా Introvert, Extrovert, Ambivert ఉంటారు. వారి పిల్లలు కూడా ఏదో ఒక వ్యక్తిత్వం తో పుడతారు. కావున జీన్స్ వలన తల్లిదండ్రుల నుంచి కూడా పిల్లలకు వ్యక్తిత్వం వస్తుంది.



B) పెంపకం లో లిస్ట్:

అతి క్రమశిక్షణ?: తల్లిదండ్రుల జీన్స్ వలన పిల్లలకు Introvert మనస్తత్వం వస్తే, దానికి తోడు అతి క్రమశిక్షణ వాతావరణంలో అంటే ఏ పనిని కూడా తన ఇష్టానుసారం చేయనివ్వకపోవటం, తప్పులు జరగనివ్వకపోవటం, నిర్ణయాలు తీసుకోనివ్వకపోవటం, అతి విమర్శ వలన, ఏది కోరినా ఇవ్వకపోవటం వలన, అనుభవం లేక, తన వైపున ధైర్యం చెప్పేవారు లేక, ప్రోత్సహించేవారు లేక, లిస్ట్ తీసుకోనియకపోవటం వలన, NO Feelings/ No Emotions



అంటే బిన్నప్పుడు నవ్వకూడదు, ఏడవకూడదు, కోప్పడకూడదు అనే రూల్స్ ఉండే కఠిన వాతావరణంలో భాగస్వామి పెరిగితే ఆత్మ న్యూనత(Inferiority Complex) కలుగుతుంది.

Introvert వ్యక్తిత్వం గల పిల్లలకి స్వేచ్ఛ, ప్రోత్సాహం, ధైర్యం ఇవ్వాలి.
Extrovert వ్యక్తిత్వం గల పిల్లలకి క్రమశిక్షణ అవసరం.

తల్లిదండ్రులకు ఈ విషయం తెలియక అందరిని ఒకేలా చూడటం జరుగును. కానీ పురుషులకు- స్త్రీలకు జీన్స్ లో తేడా ఎలానో, Introvert – Extrovert వ్యక్తిత్వం కి కూడా జీన్స్ లో తేడా ఉంటుంది అని గుర్తించాలి.

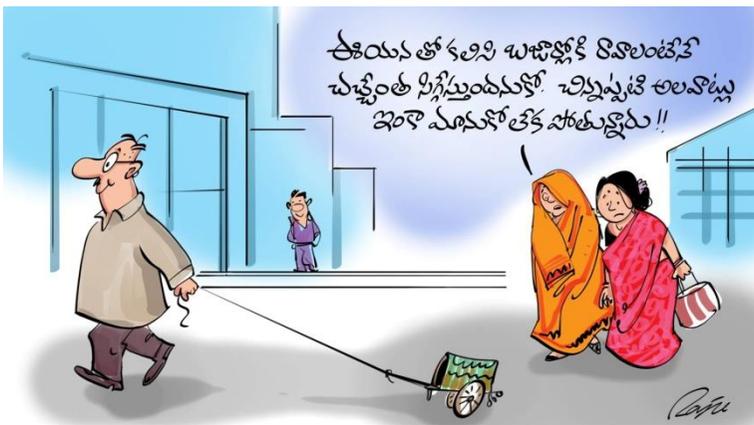
అతి గారాబం?: పుట్టుకతో Extrovert కలిగిన మనస్తత్వం వుండి, దానికి తోడు తన ఇష్టం వచ్చినట్లు చేయనీయటం, తప్పులు అతిగా చేయనీయడం, ఇష్టం వచ్చినట్లు నిర్ణయాలు తీసుకోనివ్వటం వలన అనుభవం రావటం, ఏం చేసినా ప్రోత్సహించేవారు ఉండటం వలన, ఏది కోరితే అది ఇవ్వటం వలన, లిస్ట్ తీసుకోనీయటం వలన అతి ఆత్మ విశ్వాసం(Superiority Complex) కలుగుతుంది. దీనివలన మొండి, అధికారత్వం/పెత్తనం, అన్నీ నాకే తెలుసు-నీకు ఏమీ తెలియదు అంటారు.

C) తల్లి,తండ్రి- మధ్య గొడవలు, వేధింపులు ఉంటే లిస్ట్

మీ భాగస్వామి యొక్క తల్లిదండ్రుల మధ్య అన్యోన్యత సరిగ్గా లేకపోతే వారి కోరికలను పిల్లల మీద తీర్చుకొంటారు, అంటే తల్లి తన కోరికను కొడుకు/కూతురు మీద చూపించి కంట్రోల్ చేయాలనుకోవడం, ఎందుకంటే తన భర్త మీద నమ్మకం లేకపోవటం వలన, పట్టించుకోకపోవటం వలన, కనీసం కొడుకు/కూతురు అయినా తనను చూస్తారు అనే ఆశతో. అలాగే తండ్రి కూడా స్వేచ్ఛ ఇచ్చి తను అంటే ప్రేమ/ప్రాణం అనిపించుకునేలా చేసుకోవటం. తల్లి ఆత్మన్యూనతతో బాధపడుతుంటే తనలా బాధపడకూడదని కొడుకుని అతి గారాబంగా పెంచటం. తండ్రి ఒకవేళ సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ తో ఉంటే కూతురిని ఆత్మ న్యూనతతో పెంచటం జరుగుతుంది.



ఇలా తల్లిదండ్రుల స్వార్థమో కానీ, ప్రేమో కానీ, తెలియనితనమో కానీ, తల్లిదండ్రుల అన్యోన్యత కూడా పిల్లల ప్రవర్తనపై ప్రభావం చూపుతుంది, కావున పిల్లలు ఈ విషయం గమనిస్తే మీ తల్లిదండ్రుల మధ్య సఖ్యత కుదర్చుటానికి కూడా



ప్రయత్నం చేయండి, ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడేలా చేయండి, అంతేగాని మీపై ఆధారపడటం ప్రధాన మార్గం కాదు! అప్పుడు మీ జీవితాలలో ఎక్కువగా తలదూర్చు, ఎందుకంటే వారికి కావాల్సిన ఆనందం, అన్యోన్యత ఉంటే మిమ్మల్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు, లేకపోతే మిమ్మల్ని వారి వైపుకి తిప్పుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేయటం వలన మీకు, మీ భాగస్వామి మధ్య గొడవలు రావటం జరుగుతుంది.

D) తల్లి, తండ్రి- బాధ్యతారహితంగా ఉంటే లిస్ట్

ఉదాహరణ: తల్లిదండ్రులలో ఎవరైనా బాధ్యతారహితంగా ఉంటూ ఇంటిని పట్టించుకోకపోవటం, సంపాదన కోసం కష్టపడకపోవటం ఉండే వాతావరణంలో పెరిగిన వ్యక్తికి పెళ్లైన తర్వాత, తన కుటుంబం పట్ల కూడా బాధ్యతారహితంగా నడుచుకొనే అవకాశాలు ఎక్కువ.

E) తల్లి,తండ్రి- వివాహేతర సంబంధాలు కలిగి ఉంటే లిస్ట్

ఉదాహరణ: తల్లితండ్రికి ఒకడే కొడుకు, తండ్రి వివాహేతర సంబంధాలు కలిగివుండటం కొడుకుకి తెలిసిపోయింది, తండ్రి అంటే చులకన భావం కలిగింది. అలాగే గారాభంగా పెంచటం వలన కొడుకు కూడా పెళ్లికాకముందే వివాహేతర సంబంధాలు పెట్టుకొన్నాడు, ఊర్లో గొడవలు పడలేక, పరువుపోతుందని పెళ్లి చేస్తారు. కానీ కొడుకు వివాహేతర సంబంధాల వలన క్రొత్తగా వచ్చిన అమ్మాయికి కష్టాలు మొదలు అవుతాయి. ఇక్కడ ప్రధాన సమస్య తండ్రి తప్పు చేయటం వలన కొడుకు అలుసుగా తీసుకొని తప్పు చేయటం మొదలుపెట్టాడు. వీరివలన పెళ్లైన అమ్మాయి జీవితనాశనం అయ్యింది, కావున తండ్రి/తల్లి వ్యక్తిత్వం కూడా తెలుసుకోవాలి.

F) తల్లి,తండ్రి- పొగత్రాగటం, త్రాగుడు, జూదం ఉంటే లిస్ట్

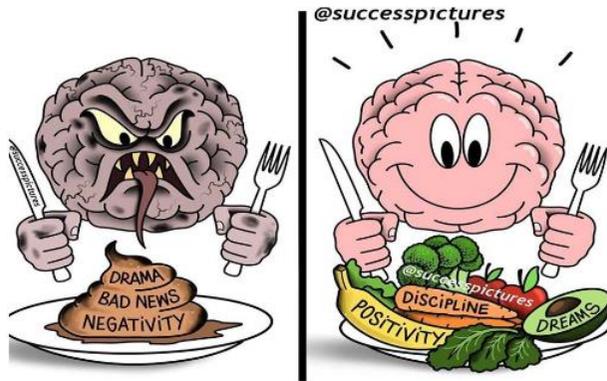
ఉదాహరణ: తండ్రికి పొగత్రాగటం, త్రాగుడు, జూదం వంటి చెడు అలవాట్లు ఉంటే ఆ వాతావరణంలో పెరిగిన వ్యక్తికి చెడు అలవాట్లు నేర్చుకొనే అవకాశం ఎక్కువ, తండ్రి ఇలా చేయటం వలన సులభంగా నేర్చుకోగలరు.



G) చదివిన పుస్తకాల ప్రభావం వలన లిస్ట్

ఉదాహరణ: కమ్యూనిస్ట్ భావజాలం కలిగిన పుస్తకాలు ఎక్కువగా చదివితే తప్పకుండా అటువంటి భావాలు వస్తాయి లేదా ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవటం, ప్రవచనాలు వినటం వలన ఆధ్యాత్మిక భావజాలం వస్తుంది.

నీ మనస్సుకి ఏమి అందిస్తే అదే అవుతావు!



H) సినిమాలు, టీవీ ఎక్కువుగా చూసేవారయితే లిస్ట్

ఉదాహరణ: అబ్బాయికి కొంచెం బట్టనెత్తి, సన్నగా ఉంటాడు, బైక్ లేదు, కానీ software కంపనీలో ఉద్యోగం, మంచి జీతం. పెళ్లి చూపులలో అమ్మాయి, అబ్బాయి వివరాలు తెలుసుకొని నచ్చి వివాహం జరిగింది. కానీ పెళ్లైన తర్వాత అమ్మాయి, అబ్బాయిని దగ్గరికి రానివ్వలేదు. భర్తకు దూరంగా ఉండేది, కనీసం మాట్లాడేది కాదు, మాటలు అన్నీ whatsapp ద్వారా జరిగేవి(అన్నం వండాను, అక్కడ పెట్టాను, తినండి...). రోడ్ మీద నడుస్తుంటే ఒకరు అటుప్రక్క, ఒకరు ఇటుప్రక్క. చివరికి విసిగిపోయిన



అతను సమస్య పరిష్కారం కోసం ఏమి చేయాలి అని భార్యను అడుగగా ఆమె చెప్పిన నియమాలు ఏమిటంటే మొదట బట్ట నెత్తి కనపడకుండా హెయిర్ పెట్టించుకోవాలి, ప్రతి రోజు జిమ్ కి వెళ్లి కండలు పెంచాలి, ఒక బైక్ కొనాలి, దానిపై మాత్రమే బయటికి తీసుకెళ్ళాలి. ఇవన్నీ పెళ్లి చూపులలో చూసినప్పుడు లేవు కదా, మరి ఇష్టం లేకపోతే అప్పుడే చెప్పొచ్చు కదా! అని అబ్బాయి అడిగితే, ఆ అమ్మాయి చెప్పినది ఏమిటంటే మన పెళ్లికి వచ్చిన స్నేహితులు "నీ అందానికి, ఆ బట్టనెత్తి అబ్బాయిని ఎందుకు చేసుకొన్నావు?" అని కామెంట్ చేశారు, అందువల్ల నాకు నచ్చలేదు అని తన మనస్సులోని విషయాన్ని చెప్పేసింది. కనీసం పుట్టింటికి పంపిస్తే కొంచెం మార్పు వస్తుందేమో, అక్కడ సర్దిచెప్తారేమో అని పంపిస్తాడు. చివరికి కాపురానికి రానని విడాకులు కావాలని కోరుకున్నది, ఇతను కూడా అంగీకరించి ఇచ్చేశాడు. ఇక్కడ గమనిస్తే సినిమా, సీరియల్ ప్రభావం ఎంతగా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. చేతులారా ఓ మంచి వ్యక్తిని కోల్పోయింది. స్నేహితులు సినిమాలలో జరిగినట్టు జీవితంలో పొందవచ్చు అనుకొని చెప్పటం, అది నమ్మి ఆశించటం వలన కాపురాలు ఎలా విడిపోతాయో గమనించవచ్చు.

I) మంచి స్నేహితులు కాకపోతే లిస్ట్

భాగస్వామికి అత్యంత ఇష్టమైన స్నేహితులు ఎవరు? వారికి, వారి భాగస్వామి మధ్య అన్యోన్యత ఎలా ఉంది? స్నేహితులు తన భాగస్వామికి గౌరవ మర్యాదలు ఇస్తుంటే, ఆ ప్రభావం మీ భాగస్వామి మీద కూడా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మనిషి తన చుట్టూ ఉన్న నమ్మకమైన వ్యక్తుల చర్యలను చూసి నేర్చుకొంటారు. అలాగాక తన స్నేహితులు తన భాగస్వామిని కొట్టటం, తిట్టడం, చులకన చేయటం, వేధించటం చేస్తే, మీ భాగస్వామి కూడా ఆవిధముగా చేసే అవకాశం 15% ఉంది.



J) తోబుట్టువుల కాపురం సరిగ్గా లేకపోతే లిస్ట్

మీ భాగస్వామి యొక్క తోడబుట్టిన అన్నదమ్ముల, అక్కచెల్లెలు కాపురం ఎలా ఉంది? తోబుట్టువుల ఆర్థిక పరిస్థితి మీ కన్నా తక్కువుగా ఉంటే, మీ భాగస్వామిపై ప్రభావం కలిగించును. ఇది 10% లిస్ట్. సాధారణంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లలు బాధపడుతుంటే వారికి సహాయం చేయాలనుకోవటం సహజం. ఇందుకు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలలో ఎవరైతే ఎక్కువ ఆర్థిక స్థితి కలిగి ఉంటే వారి నుంచి తక్కువ ఆర్థిక స్థితి కలిగిన వారికి సహాయం చేసేలా చూస్తుంటారు. ఇలాంటప్పుడే గొడవలు వస్తుంటాయి, ఎందుకంటే తల్లిదండ్రులు సహాయం పొందటం కోసం వారివైపు ఆకర్షించుకొనేందుకు కొడుకు/కూతురు పై అతిగా సానుబూతి చూపిస్తూ, ఏమి జరిగినా సమర్థిస్తూ, తమ వైపు ఆకర్షించేలా చూస్తారు. కొడుకు సహాయం చేయటానికి



ఇష్టం అయి, కోడలికి ఇష్టం లేకపోతే, అత్తామామ కోడలిలో గల చిన్న లోపాన్ని కూడా పెద్దది చేసి కొడుకుకి చెప్పి, వారిమధ్య విభేదాల వలన తమపై ఆధారపడేలా చేసుకొంటారు. ఇలాంటి సంఘటనలు కూడా గొడవలకు కారణం అవుతున్నాయి.

ఉదాహరణ: తల్లికి కూతురు అంటే అతి ప్రేమ, దురదృష్టవశాత్తూ అల్లుడు అంత మంచి వాడు కాదు, ఏ ఉద్యోగం చేయకుండా తిరుగుతుంటాడు. కూతురికి ఆర్థికంగా సహాయం చేయటం కోసం కొడుకు దగ్గర ఏడుస్తూ బాధపడితే, చూడలేక బావకి తన వ్యాపారంలో ఒక ఉద్యోగం ఇప్పిస్తాడు. కొంతకాలానికి అతను తన చెడు గుణం వలన వ్యాపారంలో డబ్బుని దారి మళ్ళించి నష్టం చూపిస్తాడు. ఇలా తల్లి ఉద్దేశ్యం మంచిదే అయినా, గుణం సరిగ్గా లేనివారికి సహాయం చేయాలని చూస్తే కొడుకు కాపురం కూడా ఆర్థిక ఇబ్బందుల వలన గొడవలలో ఉంది.

K) ఒక్కడే కూతురు/కొడుకు వలన లిస్కె

ఒక్కరే కూతురు, కొడుకు అయితే లిస్కె 30% ఉంది. తల్లిదండ్రులు తమను కొడుకు/కూతురు చివరిదాకా చూడాలి అంటే తమపై ప్రేమ తగ్గకూడదు, అందుకని ఏమీ చేతకానివారిగా(భయస్సునిగా) అయినా పెంచుతారు (లేక) అతి గారాబంగా అయినా పెంచుతారు. దీనివలన భాగస్వామి తల్లిదండ్రుల చెప్పుచేతల్లో ఉండటం వలన చిన్న చిన్న గొడవలు వచ్చినా తల్లిదండ్రులు “అతి జోక్యం” చేసుకొంటారు, అంటే కాపురం వారి కంట్రోల్ లోకి వెళ్తుంది, అది భరించలేక గొడవలు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఈ రోజుల్లో మొదటి సంతానం ఆడపిల్ల పుడితే రెండో సంతానం కోసం ప్రయత్నం చేయటం లేదు. కావున ఒక్కతే ఆడపిల్ల అవ్వటం, ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకపోవటం వలన, చిన్న గాయం అయినా అత్తమామ జోక్యం పెరిగిపోయింది.



L) ఆర్థిక, ఆత్మీయ నష్టం వలన లిస్కె

ఈ మధ్య మీ భాగస్వామి ఏమైనా ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారా? అత్యంత ఆత్మీయులను కోల్పోయారా? ఎందుకంటే మనిషి ఆలోచనను కంట్రోల్ చేసేవాటిలో ఆర్థిక నష్టం, కీర్తి/పరువు నష్టం, ఆత్మీయ నష్టం(అత్తామామ, తల్లిదండ్రులు..) అనేవి పెద్దది, కావున ఈ మధ్య అటువంటి నష్టం ఏమైనా జరిగిందా?

M) తల్లిదండ్రుల చివరి కోరిక వలన లిస్కె

తల్లిదండ్రులకు పిల్లలలో ఒకరి మీద సహజంగా కొంచెం ఎక్కువగా ప్రేమ ఉంటుంది. అంటే చివరి దశలో తమను తప్పక చూస్తారు అనే కొంచెం స్వార్థంతో ఒకరిమీద కొంచెం ఎక్కువ ప్రేమ చూపిస్తారు. అలాంటప్పుడు ఈ అబ్బాయి/అమ్మాయిని కంట్రోల్ చేసి తమ మాట వినేలా చేసుకోవటం చేస్తారు. పెళ్ళైన తర్వాత కోడలు/అల్లుడు వలన తమ కూతురు/కొడుకు తమకు దూరం అవుతుంటే కంట్రోల్ చేయడానికి ప్రయత్నం చేయటం, సపోర్ట్ చేయటం, ఒకవేళ ఏమైనా సమస్య వస్తే సర్ది చెప్పకుండా తమ దగ్గరే ఉంచుకోవటం(అంటే తమ బాగోగులు కోసం), లేకపోతే అస్సలు పట్టించుకోకపోవటం. ఇలా అందరి తల్లిదండ్రులు చేస్తారు అని ఉద్దేశ్యం కాదు, ఇలాంటి తల్లిదండ్రులు కూడా ఇప్పుడు ఉన్నారు. దానివలన కూడా సమస్యలు వస్తున్నాయి అని చెప్పే ఉద్దేశ్యం.



ఉదాహరణ: అత్తగారికి మిగతా కూతుర్లు కంటే తాను పెళ్లి చేసుకొన్న భార్యపై కొంచెం ఎక్కువ ప్రేమ ఉంది, అప్పటికే మామగారు చనిపోయారు కనుక ఈ కూతురు చూస్తుంది అనే ఆశ. ఓ రోజు అల్లుడు, తన భార్య గురించి అత్తతో వాదన జరిగింది. ఆమె వెంటనే ఏమీ ఇబ్బందిలేదు మా ఇంటికి పంపిస్తే మేమే చూసుకొంటాము అంది. సమస్య గురించి కూతురితో చర్చించి, ఎందుకు అలా ప్రవర్తించాల్సి వచ్చింది, ఎక్కడ లోపం జరిగింది అనేది ఆలోచించక, ఇంటికి పంపించటం పరిష్కారం కాదు అని తెలియకపోవటం. ఇంట్లో కూతురు ఉంటే బివరి రోజుల్లో తన ఆరోగ్య ఇబ్బందులను చూసుకొంటుంది, మిగిలిన ఆస్తి ఇస్తే సరిపోతుంది అనుకోవటం సరికాదు. అంటే బివరి రోజుల్లో దగ్గర వుండి చూసుకోవటం కోసం కాపురాలను ఇబ్బంది పెట్టడం సరికాదు అని తెలియచేయటమే నా ఉద్దేశ్యం.

N) పెత్తనం/అధిపత్యం చేసే రిస్క్

ఇది కూడా పెరిగిన వాతావరణం బట్టి ఉంటుంది, ఇంట్లో తండ్రి సాధారణంగా ఇంటి పెత్తనం చేస్తాడు, ఒకవేళ తల్లి ఇంటి పెత్తనం చేస్తే భార్యకు కూడా అలానే చేయాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకు కారణం చిన్నప్పటినుంచి చూస్తూ పెరగటం వలన అలా చేస్తే నా కాపురం కూడా బాగుంటుంది అనే విశ్వాసం.

O) ఇంటి పనిలో భర్త సహాయం

మామ ఇంటి పనిలో సహాయం చేస్తారా? లేదా? అని తెలుసుకోండి. ఎందుకంటే అదే అలవాట్లు భర్తకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికీ పల్లెటూర్లలో, అలాగే కొన్ని చిన్న పట్టణాలలో భార్య అంటే ఉద్యోగం/పాలం పని చేసినా ఇంటి పని కూడా చేయాలి అనే అభిప్రాయం బలంగా నాటుకుపోయింది. ఇప్పుడు అలాంటి వాతావరణంలో పెరిగిన అబ్బాయి, భార్య ఉద్యోగం చేసినా ఇంటి పనులలో అతని సహాయం తక్కువుగానే ఉంటుంది. అదే కొందరు టౌన్ లో పుట్టి పెరిగిన అబ్బాయి అయితే తన తండ్రి ఇంటి పనులలో తల్లికి సహాయం చేయటం చూడటం వలన నామోషీ, సిగ్గుగా అనుకోడు, పెళ్లయితే భార్యకు కూడా సహాయం చేస్తారు. ఒకవేళ చేసుకొన్న భర్తలో ఉన్నత భావాలు ఉంటే సహాయం చేయవచ్చేమో, ఎక్కువ శాతం తాను పెరిగిన వాతావరణ ప్రభావం ఉంటుంది అని చెప్పటమే నా ఉద్దేశ్యం.



1.6

ఈనాటి జీవనశైలి ఎలా ఉందో గుర్తించటం (LifeStyle Risks)



ఈనాటి ప్రపంచం ఎటు వెళ్తోంది? ఎలాంటి నాగరికత, వాతావరణం అలవాటు చేసుకొంటున్నదో అందరూ దానినే ఆచరిస్తున్నారు. Trend ఎలా ఉన్నదో అలా వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ప్రస్తుత ట్రెండ్స్ ఏమిటంటే...



A) ప్రజలు ఎక్కువుగా అసంతృప్తితో, అసహనంతో జీవిస్తున్నారు:

ఇతరులతో పోల్చుకొని ఎమోషన్స్ ని ఎలా అదుపు చేసుకోవాలో తెలియక నెత్తి మీద "ఎమోషనల్ డస్ట్" పెట్టుకొని తిరుగుతున్నారు, అంటే ఏదైనా చిన్న వెలితి, అసౌకర్యం, ఇబ్బంది కలిగితే తమ అసంతృప్తిని వెంటనే వెళ్లగక్కుతున్నారు. అంటే కోప్పడటం, గొడవ పడటం, విమర్శించటం, తిట్టడం. తన ఆఫీస్ పనిలో, వృత్తిలో, ట్రాఫిక్ లో జరిగిన అసహనం, చిరాకు అనేది ఇంటికి వచ్చినాక ఇంట్లో ఏ చిన్న అసౌకర్యం కలిగినా అసంతృప్తిని వెంటనే అలుసుగా ఉండేవారిపై వెళ్ళకక్కేస్తున్నారు(భార్యను విసుక్కోవటం, పిల్లలను తిట్టటం/కొట్టటం, కుక్కను తన్నటం, గేటుని గట్టిగా వేయటం, డోర్ బెల్ ని వెంట వెంటనే కొట్టటం, వస్తువులను విసిరి వేయటం....). అంటే ఎవరిమీద కోపాన్ని, మరొకరి మీద చూపించటం వలన గొడవలు. అంటే ప్రజలు ఎక్కువుగా అసంతృప్తితో జీవించటం అనేది ఒక ప్రధాన ట్రెండ్. ఇక్కడ బాస్ తన అసంతృప్తిని ఉద్యోగిపై చూపిస్తాడు, ఉద్యోగి తన అసంతృప్తిని ఇంట్లో చూపిస్తాడు.



చుట్టూ ఆకర్షించేవి ఉండటం → అతిగా ఆశించటం → అతిగా పోల్చుకొనుట → అతి అభద్రత → అతి ఒత్తిడి → అతి తొందర/వెంటనే కావాలనే-పొందాలనే → పొందకపోతే అసహనం

B) వెంటనే: ఈ "వెంటనే" దృక్పథానికి కారణం పోటీ, అభద్రత.

అందుకు కారణం విలువలు లేకపోవటం. దయ, మానవత్వం, ఓపిక గుణాలు లేకపోవటం వలన, డబ్బు లేకపోతే ఎవ్వరూ చూడరు అనే భయంతో పోటీ ప్రపంచంలో వెంటనే పొందాలి, వెంటనే సంపాదించాలి, కానీ అందుకు ఓపిక ఉండటం లేదు, శక్తి సామర్థ్యాలపై నమ్మకం లేదు, అసహనం వస్తుంది. అనుకొన్నది వెంటనే సాధించటం కోసం చిన్న అసంతృప్తిని తట్టుకోలేక, తప్పుని భరించలేకపోతున్నారు.



పిల్లలు పుట్టగానే - వెంటనే స్కూల్ లో వేయాలి.

మంచి మార్కులు రావాలి-వెంటనే ఉద్యోగం రావాలి.

కోడలు ఇంటికి రావాలి-ఇంట్లో వారితో వెంటనే సర్దుకుపోవాలి, లేకపోతే విడాకులు.

భాగస్వామి తనను వెంటనే అర్థం చేసుకోవాలి-ఇబ్బందులు రాకుండా చూసుకోవాలి.

పెట్టుబడి పెట్టాలి- వెంటనే లాభాలు రావాలి.

ఆర్డర్ పెట్టాలి- వెంటనే డెలివరీ అవ్వాలి.

కోర్స్ నేర్చుకోవాలి-వెంటనే ఉద్యోగం రావాలి.

వ్యాపారం పెట్టాలి - వెంటనే కోట్లు సంపాదించాలి

పిజ్జా ఆర్డర్ ఇస్తే - వెంటనే రావాలి

కొరియర్ చేస్తే - వెంటనే వెళ్ళాలి

ఎక్కడికైనా విమానంలో - వెంటనే వెళ్ళాలి

ఈమధ్య ఈ ట్రెండ్ ఎక్కువుగా software జాబ్ చేసేవారిలో ఎక్కువుగా కనిపిస్తుంది. చదవగానే మంచి ఉద్యోగం, ఆర్డర్ ఇవ్వగానే పిజ్జా వస్తుంది, ఆర్డర్ ఇవ్వగానే వస్తువులు అమెజాన్ నుంచి వస్తున్నాయి, ఇష్టం లేకపోతే లిటర్స్ చేయవచ్చు, ఆర్డర్ ఇవ్వగానే భోజనం ఇంటికి వస్తున్నాయి, ఆర్డర్ ఇవ్వగానే క్యాబ్ ఇంటికి వస్తుంది, ఇదే విధముగా పెళ్లి అవ్వగానే సమస్యలు లేకుండా ఉండాలి, లేకపోతే విడాకులు. విడాకులు తీసుకోనేవారిలో ఇప్పుడు software ఉద్యోగులు



D) తప్పులు లేకుండా: పిల్లలు తప్పులు లేకుండా పెరగాలి, ఉద్యోగి తప్పులు జరగకుండా చేయాలి. భాగస్వామి తప్పులు లేకుండా సంసారం చేయాలి అని అతిగా ఆశించటం వలన అనుకున్నట్లు జరగక గొడవలు. ఈరోజున ఇంట్లో పిల్లలు చిన్న తప్పు చేసినా భరించే పరిస్థితి లేదు, ఉద్యోగి చిన్న తప్పు చేసినా భరించే పరిస్థితి లేదు, భాగస్వామి చిన్న తప్పు చేసినా భరించే పరిస్థితి లేదు. అంటే ప్రస్తుత సమాజంలో “తప్పులు లేకుండా” ఉండాలి, చేయాలి అనేది త్రిండ్.

E) నైట్ షిఫ్ట్: ఒక రోజు సరైన నిద్ర లేకపోతే ఆ ప్రభావం తర్వాతి రెండు రోజుల వరకు మన ఆలోచనలపై ఉంటుంది, అలాంటిది నెలల రోజులపాటు నైట్ షిఫ్ట్ చేయటం అంటే మన ఆలోచనలు మన కంట్రోల్ లో ఉంటాయా? సరైన నిద్ర లేకపోతే బిరాకు, విసుగు, కోపం వస్తుంది, ఆలోచన శక్తి తగ్గుతుంది. భాగస్వామి చిన్న తప్పు చేసినా, చిన్న అసౌకర్యం కలిగినా బిరాకు కలుగుతుంది, కోపం వస్తుంది అందుకు కారణం సరైన నిద్రలేక హార్మోన్స్ లో అసమతుల్యత వలన అలా ప్రవర్తిస్తారు, ఆ గొడవ వలన ఇగో దెబ్బతింటుంది, సమస్య పెరిగి పెద్దదవుతుంది. ఈ గొడవలకు మూల కారణం “నైట్ షిఫ్ట్”. ఈ మధ్య కాలంలో “నైట్ షిఫ్ట్” ఉద్యోగాలు పెరిగిపోతుండటం త్రిండ్. అంటే మీ భాగస్వామి నైట్ షిఫ్ట్ చేసే ఉద్యోగం అయితే కొంచెం రిస్క్.



F) జంక్ ఫుడ్, ఫాస్ట్ ఫుడ్: ఈ మధ్య కాలంలో జంక్ ఫుడ్, ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినటం త్రిండ్, కానీ దానివలన ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. మీ భాగస్వామి ఎక్కువగా వీటిని ఇష్టపడేవారు అయితే ఆరోగ్య రిస్క్ ఉంది. కాస్మెటిక్స్ వలన, పెర్ఫ్యూమ్ వలన, నాన్ స్టిక్ పాత్రలలో వండటం వలన, గేదేలకు/కోళ్ళకు ఇచ్చే హార్మోన్స్ వలన మూడ్ స్వింగ్స్ వస్తాయి. దానివలన గొడవలు.



G) ఉద్యోగ అభద్రత: ఒకప్పుడు తప్పులు జరిగితే అది సహజం, ఓర్పుకొనేవారు, అర్థం చేసుకొనేవారు. ఇప్పుడు చిన్న తప్పు జరిగినా మీడియావారు, సోషల్ మీడియా లో భూతద్దంలో చూపించటం జరగటం వలన పరువు పోతుందనుకోవటం. కంపెనీలు పోటీ పడి అభిగత లాభం రావాలి, అలాగే చిన్న తప్పు జరిగినా కూడా భరించే పరిస్థితి ఉద్యోగస్తులకు ఇవ్వటం లేదు. ఇలా అభద్రతతో ఉద్యోగం చేసే పరిస్థితి వచ్చింది. ప్రస్తుతం ఉద్యోగస్తులలో ఈరోజు చేస్తున్న ఉద్యోగం రేపు ఉంటుందో లేదో తెలియని పరిస్థితి, అంటే “అభద్రత” అనేది ఈనాటి త్రిండ్.



ఉదాహరణ: software ఉద్యోగికి క్రొత్త ప్రాజెక్ట్ ఇచ్చారు, క్రొత్తది కావున అది నేర్చుకోవాలి, చేయాలి, ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా యేవో error వస్తూ పని ముందుకు సాగటం లేదు, మరో వైపు deadline లోపు అది పూర్తి చేయాలి. ఇతరులను అడిగితే ఎవ్వరూ సరిగ్గా చెప్పరు, ఎందుకంటే చెపితే, అవలతలివాళ్ళు నేర్చుకొంటే తన ఉద్యోగానికి అభద్రత వస్తుంది కావున వాళ్ళు చెప్పరు, జీతం ఇస్తున్నాము కాబట్టి చేయాల్సిందే అని పై వారి ఒత్తిడి, సంవత్సరానికి ఒక క్రొత్త టెక్నాలజీ వస్తుంది, 6 నెలలకు ఒక క్రొత్త అప్డేట్ వస్తుంది అవన్నీ కుటుంబంతో గడుపుతూ నేర్చుకోలేము అని అందరికీ తెలుసు. కావున అదే ఒత్తిడితో ఇంటికి వస్తాడు, ఇలా 10 రోజుల నుంచి ఆ సమస్యతో సతమవుతూ ఉంటాడు, ఇంతవరకు పరిష్కారం అవ్వలేదు,

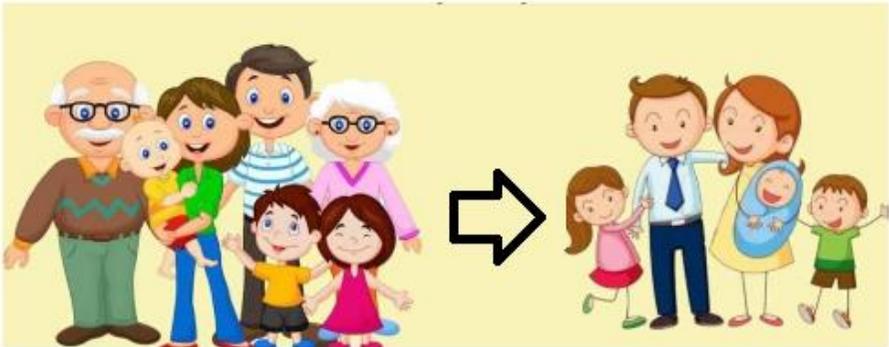


చేయకపోతే ప్రాజెక్ట్ నుంచి తీసేస్తారేమో, తీసేస్తే మళ్ళీ కొత్త ప్రాజెక్ట్ ఎప్పుడు వస్తుందో అప్పటిదాకా కుటుంబ పరిస్థితి ఏమిటి? ఇలాంటి అభద్రత ఆలోచనలతో ఉన్న వ్యక్తిని, ఇంట్లో భార్య పొరపాటున పలలాన గ్రౌండర్ కొత్తగా వచ్చింది, అది అయితే మనకు సరిపోతుంది అంటుంది. వెంటనే డబ్బులు మీ బాబు ఇస్తాడా? అనే ఊటైన మాటలు, ఇంత చిన్న కోరికకు ఎందుకు అంతలా కోప్పడుతున్నాడో ఆమెకు అర్థంకాదు. అభద్రతతో వచ్చిన విసుగు, కోపాన్ని ఎవరిమీద చూపించాలో అర్థంగాక ఇంట్లో గొడవలు వస్తాయి.

ఒకవేళ భార్యకు చెప్పుదాము అంటే ఉద్యోగం పురుష లక్షణం, అంటే ముగడు ఏడవ కూడదు, భయపడకూడదు, బాధపడకూడదు. కావున భార్యకు చెపితే చులకనగా చూస్తుండేమో, ఎగతాళి చేస్తుండేమో అని చెప్పలేక మదనపడటం. ఒకవేళ భార్య భర్తను అర్థం చేసుకొన్నట్లయితే ఎందుకు భర్తలో ఇంతటి బిరాకు వస్తుంది, ఏదో జరుగుతుంది, అని నెమ్మదిగా ఆఫీస్ లో జరిగే ఇబ్బందిని అడగటం. అంటే ఆఫీస్ ప్రాజెక్ట్ పనిలో సహాయం చేయలేకపోయినా, నీ కష్టం ఏమిటో నేను అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తాను అని అడిగితే కొంత వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు. నీ ప్రయత్నం నీవు చేయి మనిషికి అన్నీ తెలియాలని ఏమీ లేదు, బివరిదాకా చేసి రాకపోతే, నీవు ఏమీ భయపడనక్కర్లేదు, దేవుళ్లకే తప్పలేదు తిప్పలు మనమెంత అనే భరోసా, ధైర్యం ఇవ్వాలి. ఇదేవిధముగా భార్య తన ఆఫీస్ లో కూడా ఇలాంటి ఇబ్బందే ఎదుర్కొంటే, భర్త నుంచి కూడా ఇలాంటి భరోసా వస్తే భార్య సంతోషిస్తుంది.

ఇప్పుడు ఉద్యోగంలో అభద్రత అనేది ట్రెండే, దానిని తప్పించలేము, కానీ భార్యభర్త ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని సపోర్ట్ చేసుకొంటే అభద్రతను కూడా జయించవచ్చు అని చెప్పటమే నా ఉద్దేశ్యం.

H) చిన్న కుటుంబం: ఒకప్పుడు చిన్న కుటుంబం అంటే చింత లేని కుటుంబం అని అనుకునేవారు, ఇప్పుడు చిన్న కుటుంబం అంటే చింతలున్న కుటుంబం అని అర్థం. భావోద్వేగాలను ఉమ్మడి కుటుంబంలో పెద్దలు సర్దిచెప్పేవారు. ఇప్పటి చిన్న కుటుంబంలో భార్య-భర్తలే ఉండటం, వాళ్లలో ఉడుకు రక్తం ఉండటంతో ఆవేశంతో నిర్ణయాలు తీసుకొంటున్నారు. చిన్న కుటుంబాలు అనేది ట్రెండే, దానివలన గొడవలు కూడా ఎక్కువ.



I) ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేయాల్సిన పరిస్థితి: దీనివలన ఆర్థిక ఇబ్బందులు తప్పుతున్నాయి, కానీ అన్యోన్యత ఇబ్బందులు తప్పటం లేదు. అంటే ఒకప్పుడు భార్యభర్త మధ్య అన్యోన్యత విషయంలో ఇబ్బందులు తక్కువ, కానీ ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉండేవి. ఇప్పుడు వ్యతిరేకం, ఇద్దరూ ఆఫీస్ నుంచి ఇంటికి వచ్చేసరికి ఒపికలేక, విసుగుగా ఉండటం. ఇంటికి వచ్చాక వంట వార్సూ, ఇంటి పనులలో సహాయం



దొరకపోవటం, మళ్ళీ పని చేయటానికి శక్తి లేకపోవటం వలన గొడవలు. ప్రస్తుతం ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేయటం అనేది ట్రెండ్.

J) బ్రేకప్ లు: 10 వతరగతి నుంచే ప్రేమలు, ఆకర్షణలు అని సంబంధాలు పెట్టుకోవటం, విడిపోవటం. ఇలా పెళ్లయ్యేనాటికి ఎన్నో సంబంధాలు, బ్రేకప్ లు ఉండటం, స్వచ్ఛమైన వ్యక్తి దొరకపోవటం, కానీ ఆశించేట్లుప్పుడు మాత్రం ఎలాంటి మచ్చలు లేని వ్యక్తి పొందాలనుకోవడం. ఈనాటి యువతలో ఏదో ఒక బ్రేకప్ ఉంటడం అనేది ట్రెండ్.

K) ఫోన్ లో ఎక్కువుగా గడపడం: ప్రక్కనున్న భాగస్వామితో కంటే సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ సేపు గడపడం, సమస్య పరిష్కారం అవ్వక, అసంతృప్తితో కాపురం నెట్టుకొస్తున్నారు. ఫోన్ లో గడపటం అనేది ట్రెండ్.



L) సౌకర్యాలు/విలాసవంతం: ఎలాగైనా సంపాదించు, ఎంత

కష్టమైనా చేయి, కానీ మంచి సౌకర్యాలు, విలాసాలు అనుభవించాలి అనే దృక్పథం యువతలో పెరిగిపోతుంది. అందుకోసం ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉండే ఉద్యోగాలు చేయటం, కానీ ఎంత ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉంటే అంత ఎక్కువ జీతం వస్తుంది అని గుర్తించకపోవటం, అందుకోసం ఎక్కువ రిస్క్ తీసుకొంటున్నారు. ఎక్కువ రిస్క్ తీసుకోవటం వలన, ఎక్కువ అభద్రత వస్తుంది దానివలన విసుగు, కోపం, చిరాకు, ఒత్తిడి కలిగి అనుబంధం కోసం సమయం కేటాయించలేకపోతున్నారు. సౌకర్యాలు/విలాసవంతం అనేది ఎలాగైనా తొందరగా పొందాలనేది అనేది ఈనాటి ట్రెండ్.

ఇవి తెలుసుకోవటం వలన కలిగే ఉపయోగాలు ఏమిటి?

ఈనాటి భార్య-భర్త గొడవలకు ఈ “వెంటనే”, “నెగటివ్ వాతావరణం”, “అసంతృప్తి”, “నైట్ షిఫ్ట్”, “అభద్రత”, “అతిగా ఆశించటం”, “విలాసాలు/సౌకర్యాలు” అనే ఈ ట్రెండ్స్ కూడా కారణం అవుతున్నాయి అని చెప్పటమే ఉద్దేశ్యం. ఎందుకంటే వీటిని విడదీసి మనం బ్రతకలేము, కావున మీ మధ్య సమస్య వస్తే ఇవి కూడా కారణమా? అనేది విశ్లేషించుకోవాలి.

ఉదాహరణ: భర్త నైట్ షిఫ్ట్ చేసే ఉద్యోగం అయితే సరైన నిద్ర లేని కారణం వలన మెదడు చురుకుదనం తగ్గిపోతుంది, ఆలోచించే శక్తి పోవును, తొందరగా బికాకు పడతారు. భార్యను బికాకుతో ఓ మాట అన్నప్పుడు దీని వెనుక కారణం కూడా విశ్లేషించాలి. భర్త ఇలా ప్రవర్తించటానికి కారణం సరైన నిద్ర లేకపోవటం, ఆలోచించే శక్తి సన్నగించటం అని గొడవపడకుండా సర్దుకోవటం, భర్త సరైన నిద్ర పోవటానికి సహాయం చేయటం అనేది సరైన పరిష్కారం.

ఉదాహరణ: భాగస్వామి బస్సు స్టాప్ లో 5 నిముషాలు ఎదురు చూడలేకపోవటం వలన క్యాబ్ బుక్ చేయమని అడగటం, అంటే మనిషిలో ఓపిక లేదు, వెంటనే పొందాలనే మనస్తత్వం ఈనాటి Trends అనుకొని గొడవపడకుండా సర్దుకోవటమే!

ఉదాహరణ: పెళ్లైన తర్వాత భాగస్వామిని ఇంతకముందు ప్రేమ వ్యవహారాలు ఉన్నాయా? అని అడిగితే, ఉన్నాయి అని చెప్పే, అనుమానించటం మానుకోవాలి. ఈరోజున 20 వ శతాబ్దంలో ఉన్నాము, కానీ 19 శతాబ్దంలో లాగా నా భాగస్వామి నేరుగా, నన్నే స్వచ్ఛంగా, పెళ్లి చేసుకోవాలనుకోవటం అంతటి అమాయకత్వం ఇంకొకటి లేదు. కావున గతం గతం పెళ్లైన తర్వాత నీ భాగస్వామి నీతో ఎలా ఉన్నారు అనేదే లెక్క! ప్రస్తుత జీవనశైలిలో భాగస్వామిలో ఎవరో ఒకరికి బ్రేకప్ లు ఉంటున్నాయి అని అనుకోంటే అతిగా ఆశించటం తగ్గుతుంది, అపార్థాలు తగ్గుతాయి.

ఉదాహరణ: ఎంతో గౌరవ మర్యాదలతో ఉద్యోగం చేసుకొంటున్న ఉద్యోగి యొక్క భార్య తనకు విలాసాలు/సౌకర్యాలు కావాలని కోరుకుంది, అందుకు అతను లంచం తీసుకోవటం మొదలు పెట్టాడు. ఓ రోజు లంచం తీసుకొంటుండగా భర్త ACB వారికి దొరికిపోయాడు. అతను పరువు పోవటం తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకొన్నాడు. అంటే భార్య ఇతరులతో పోల్చుకొని



విలాసాలు/సాకార్యాలు పాందాలని ఆశించటం వలన, ఆ డబ్బు చేసే జీతం ద్వారా కుదరదు కాబట్టి, లంచం తీసుకోమని ప్రలోభపెట్టడం, అందుకు తప్పక అతను తీసుకోవటం జరిగి కాపురం కుప్పకూలిపోయింది.

ఉదాహరణ: పెళ్ళైన తర్వాత మొదటి రాత్రి భార్యను, నీవు ఇంత అందంగా ఉన్నావు కదా? నీకేమైనా అఫైర్స్ ఉన్నాయా? అని అడిగాడు. ఆత్మగౌరవం కలిగిన అమ్మాయి, ఆ మాటకు కోపం కలిగి కొంచెం దూరంగా ఉంది, తనతో సరిగ్గా మాట్లాడలేదు కాబట్టి, అలాగే మొదటి రాత్రికి సహకరించటం లేదు అని అతను ఎఫైర్ ఉండటం వలన తను అంటే ఇష్టంలేదు అని ఊహించుకొని సమస్యను పెద్దది చేసుకొన్నాడు. ఆ అమ్మాయికి ఆత్మగౌరవం దెబ్బతిన్న తర్వాత ఏ విధముగా సహకరిస్తుంది అనే జ్ఞానం కొంచెం కూడా లేకపోయింది అతనికి. అందంగా ఉన్నంత మాత్రాన అఫైర్స్ ఉండాలని ఎక్కడైనా రాసివుందా? ఇదే సినిమా, టీవీ, న్యూస్ పేపర్ నెగటివ్ ప్రభావం అంటే.. పేపర్ లో ఇలా అఫైర్స్ గురించి చదివి, విని, చూసి వచ్చిన వ్యక్తిని కూడా అనుమానించటం అంటే, తద్వారా జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోవటం. పెళ్ళైన తర్వాత ఎలా ఉన్నది అన్నదే ముఖ్యం, అంతేగానీ గతాన్ని తవ్వి నాశనం చేసుకోవటం కాదు.

1.7 విడాకులకు కారణమయ్యే లోపాలు ఉన్నాయోమో గుర్తించుట (Divorce Risks)

ఏ వ్యక్తి పరిపూర్ణంగా ఉండరు, అందుకోసం మారాలి లేదా లోపాల్ని అంగీకరించాలి కానీ అంత సమయం ఓపికతో ఉండలేకపోవటం వలన ఇతరులతో పోటీ పడటం వలన సర్దుకోలేక గొడవలు.

గొడవ మంచిదే! భార్య-భర్త మధ్య అవగాహన పెరగటానికి ఒక్కోసారి గొడవలు కూడా సహకరిస్తాయి. భార్య-భర్త మధ్య ఏ గొడవలు రాకుండా సజావుగా ఉంది అనుకో, ఒకవేళ గొడవ వస్తే విడిపోయేవారిలో వీళ్ళే మొదట ఉంటారు! ఎందుకంటే చిన్న చిన్న గొడవలు పడటం, సర్దుకుపోవటం వీరికి అలవాటు లేదు. అలాగే గొడవల వలన భాగస్వామి మీద అతి ప్రేమ రాకుండా కంట్రీల్ చేస్తుంది. కావున గొడవలు మంచికే! కానీ "అతి" గా గొడవలు జరిగితే అది ప్రమాదంగా మారును.

గొడవ పడినప్పుడు, మొదట కలిగేది ఇగో(అహం) సమస్య, అంటే నేను ఓడిపోయాను, అవతలి వాళ్ళు గెలిచారు అనే భావన కలుగుతుంది.

90% విడాకులు 30 సంవత్సరాల వయస్సు గల యువ జంటలలోనే! చదువురాని వారితో పోల్చితే, చదువుకున్నవారు, ఉద్యోగస్తులు ఎక్కువుగా విడాకులు తీసుకొంటున్నారు.

విడాకులకు ప్రధాన కారణం "అతి". అతి చులకన, అతి అహంకారం/ఇగో, అతిగా ఆశించటం, అతిగా ఆధారపడటం, అతి అనుమానం, అతి జోక్యం, అతి ఆర్థిక స్వేచ్ఛ/స్వాతంత్ర్యం, అతి పైవసీ, అత్యాశ(కట్టుం), అతి భయం, అతి మెతక/సున్నితత్వం(డ్రైర్యం లేక, తప్పుని ఎదిరించలేక), అతి మొండితనం, అతి స్వార్థం, అతి గారాబం, అతిగా టెక్నాలజీ(phone) వినియోగం.



A) మంచిని గమనించటంలేదు: కొందరు భార్య భర్తలు తమ భాగస్వామిలో ఒక్క మంచి లక్షణం కూడా గమనించలేకపోతున్నారు. అంటే ఇతరులతో పోటీపడి లోపాలను వెతుకుతున్నారు కానీ, మంచి గుణాలను వెతకటం లేదు. కనీసం ప్రయత్నం చేయరు. ఎవరైతే అన్యోన్యంగా ఉంటున్నారో వారు తరచూ భాగస్వామి యొక్క మంచి గుణాలను గుర్తుచేసుకొంటూ ఉంటారు, ఎవరైతే గొడవలు పడుతుంటారో వారు తరచూ లోపాలను గుర్తుచేసుకొంటూ ఉంటారు.

ఆనందంగా ఉండేవారు ఉన్నదానితో తృప్తిగా ఉంటారు. విచారంగా ఉండేవారు తమకు లేనివాటిని తలచుకొంటూ అసంతృప్తితో ఉంటారు!



B) అతి అహంకారం/ఇగో:

అతను తప్పు చేస్తే నేను ఎందుకు సారీ చెప్పాలి..

ఆమె పట్టించుకోకపోతే నేనెందుకు పట్టించుకోవాలి...

అతను మాట్లాడకపోతే నేను ఎందుకు మాట్లాడాలి...

నేనే ఎందుకు అడ్డప్స్ అవ్వాలి, అవతలి వ్యక్తే అవ్వాలి

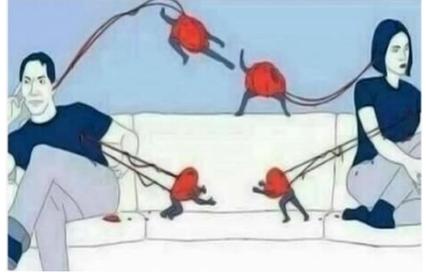
నేను ఎందుకు తగ్గాలి, అవతలి వ్యక్తే తగ్గాలి...

విడాకులు అయినా తీసుకొంటా గాని "సారీ" చెప్పను! అనే మనస్తత్వం పెరిగింది.

మా ఇంటి పద్ధతులు, ఇంట్లో ఇలానే చేస్తాము, ఇలానే పెంచారు, నేను ఎందుకు మారాలి? ఇలా ఇద్దరూ మొండిగా ఉండటం వలన గొడవలు.

ఇగో కి పరిష్కారం = ఎవరిది తప్పు అనటం కంటే, ఎవరిది జీవితం? అని ఆలోచిస్తే చాలు.

భార్య-భర్తల హృదయాలు మాట్లాడుకోవాలనుకొంటున్నాయి, కానీ మనస్సులు ఇగోతో గొడవలు పడుతున్నాయి!



C) అతిగా అగౌరవించటం (చులకన, తక్కువ చేయటం, లెక్కచేయకపోవటం..):

- ముఖ్యమైన నిర్ణయాలలో సంప్రదించకపోవటం(ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు, చులకన, తక్కువుగా భావించటం).
- సలహాలు వినకపోవడం, పట్టించుకోకపోవటం.
- పంచాయితీలు పెట్టి పరువు తీయటం, బంధువులతో చెడుగా ప్రచారం చేయటం.
- భాగస్వామితో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలను పాటించకపోవడం, పరిమితులు, నియమాలు ఉల్లంగించటం.
- చులకనగా మాటలాడటం. కొట్టడం, తిట్టడం, బెదిరించటం.
- మాట్లాడటానికి ఇష్టం చూపించకపోవడం, ఫోన్ లో ఎక్కువగా మాట్లాడటం.
- ఇష్టాలకు వ్యతిరేకంగా/బలవంతంగా చేయమనడం. అవతలి వారి గురించి పట్టించుకోరు.
- ఏదైనా మంచిపని చేస్తే ప్రశంసించకపోవటం. తక్కువ చేస్తూ, తనముందే ఇతరులను పొగడుతూ అనుమానించటం.
- బాధపడుతున్నా, ఏడుస్తున్నా పట్టించుకోరు... సహాయం చేయరు!



D) సర్దుకోలేకపోవటం/త్యాగ గుణం లేకపోవటం:

అధిక శాతం తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇస్తున్నారు, చదువు తప్ప మరో పని చెప్పటం లేదు, విలువలు, సంస్కారం నేర్పించటం లేదు. ఇలా దూరంగా, స్వేచ్ఛగా పెరిగిన పిల్లలకు పెళ్లి చేస్తే సర్దుకుపోయే గుణం లేకపోవటం వలన గొడవలు. కావున చిన్నప్పటినుంచే సర్దుకుపోవటం నేర్పించాలి.



E) క్షమాగుణం లేకపోవటం: పుట్టిపెరిగిన వాతావరణంలో క్షమాపణ చెప్పుకోవటం

చూడక, క్షమా గుణం గొప్పదం తెలియక పోవటం వలన, తల్లిదండ్రులలో క్షమాగుణం లేనందున, ఇతరులను క్షమించాలనే ఆలోచన రావటం లేదు, అందువల్ల నేను ఎందుకు క్షమాపణ చెప్పాలి అని ఇగోతో గొడవలు, విడాకులు దాకా వెళ్తున్నాయి. విడాకులు అయినా తీసుకొంటా గాని "సారీ" చెప్పను! అనే మనస్తత్వం పెరిగింది.



F) మంచి భయం లేకపోవటం: తప్పు చేస్తే భగవంతుడు (లేక)

గురువు దగ్గర (లేక) తల్లిదండ్రుల దగ్గర చులకన అవుతాను, వాళ్ళు గమనిస్తారు కావున అధర్మం, అన్యాయం చేయరాదు అనే "మంచి భయం" తప్పుడు పనులు చేయనివ్వదు. ఈరోజున తల్లిదండ్రులు అన్నా భయం లేదు, సమాజం చూస్తుంది అన్నా భయం లేదు, భగవంతుడు అన్నా భయం లేదు, న్యాయస్థానం మీద భయంలేదు. ఇలా ఏ మంచి భయం లేకపోవటం వలన ధైర్యంగా తప్పులు చేస్తున్నారు.



G) అసహనం/సమయం లేదు: భాగస్వాములు ఇద్దరూ ఉద్యోగంలో జిజీ. ఒకరితో

ఒకరు గడిపే సమయం లేక. ఇంటికి వచ్చేసరికి ఇద్దరికీ శక్తి అంతా అయిపోవటం, కాసేపు కూర్చుని మాట్లాడుకోవాలనే ఆసక్తి, ఓపికలేకపోవటం. ఏదన్నా సమస్యలు ఉంటే అవి పేరుకుపోయి పెద్దవి అవ్వటం వలన గొడవలు. ఒకవేళ సమయం ఉన్నా దానిని మాట్లాడుకోవటానికి కంటే వినోదం కోసం కేటాయించటం అంటే సోషల్ మీడియాలో, సినిమాకో కేటాయిస్తున్నారు కానీ ఇద్దరి మధ్య గల అనుబంధం పెంచుకోవటం కోసం కేటాయించటం లేదు.



H) తక్కువ సమయం ఇవ్వటం: పెళ్లైన తర్వాత వెంటనే పిల్లలు కోసం ప్రయత్నం చేయటం, అంటే ఒకరినొకరు

కనీసం అర్థం చేసుకోవటానికి ఆరు నెలలు కూడా ఇవ్వకుండా, వెంటనే గర్భం వస్తే వీరి మనస్సు అంతా అటువెళ్లి పోతుంది. అలా భర్తను అర్థం చేసుకొనే సమయం దొరకదు, ఇలాంటిప్పుడు భర్తకు అసంతృప్తి కలుగుతుంది.



వేరు వేరు వాతావరణం నుంచి వచ్చిన భార్యభర్త ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడానికి కనీసం ఆరు నెలల సమయం కూడా ఇవ్వకుండా గర్భం పొందటం వలన, ఆరోగ్య సమస్యలపై దృష్టి మళ్లటం, పుట్టింటికి వెళ్ళటం, అలా బడ్డ పుట్టిన తర్వాత మళ్ళీ కాపురానికి రావడానికి మళ్ళీ సంవత్సరం సమయం పట్టి, ఒకవేళ వచ్చినా బడ్డపై దృష్టి పెట్టడం వలన ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడానికి సమయం, ఓపిక లేక, అవతల వ్యక్తి గురించి అర్థం కాకా గొడవలు. కావున కనీసం 6నెలల కాలం వరకు పిల్లల కోసం ప్రయత్నం చేయకండి.



1) అతిగా ఆశించటం: ఈనాటి ఆధునిక యుగంలో వెంటనే నేర్చుకోవాలి, వెంటనే సర్దుకోవాలి, వెంటనే అర్థంచేసుకోవాలి... ఈ వెంటనే అనే భావన పెరిగి అతిగా ఆశించటం జరిగి, అది జరగక విడాకులు.

వెంటనే సుఖం, లాభం పొందాలి, వెంటనే అర్థం చేసుకోవాలి, వెంటనే క్షమించాలి, వెంటనే తప్పులు ఒప్పుకొని కలిసిపోవాలి, అడిగిన వెంటనే సినిమాకు తీసుకెళ్లాలి, అడిగిన వెంటనే కొనివ్వాలి, వెంటనే వేరేకాపురం పెట్టాలి, వెంటనే చేయాలి(లేకపోతే మొండిగా ఉండటం), చిన్న తలనొప్పి రాగానే వెంటనే ఓదార్చాలి, చిన్న సమస్య రాగానే వెంటనే ధైర్యం, ప్రాంత్యాహం ఇవ్వాలి, మంచి డ్రెస్ వేసుకోగానే వెంటనే మెచ్చుకోవాలి, చెప్పిన వెంటనే చేయాలి, రావాలి అనే మనస్తత్వం పెరగటం కారణం.



వెంటనే సర్దుకోవాలి లేదంటే వెంటనే నిర్ణయం తీసుకోవటం. ఓపికతో వేచి చూడటం లేదు, తొందరపాటుతో నిర్ణయాలు తీసుకొని వెంటనే సుఖం పొందాలి అనే తత్వం అలవాటు చేసుకొంటున్నారు, కానీ గొడవ, మనస్తర్థ అనేది ఇద్దరిలో గల చెడుని తీసివేసి మరింత అర్థం చేసుకోవటానికి వచ్చిన "అవకాశం" అని గుర్తించక దానిని సమస్య గా చూస్తూ "అతి" గా నిర్ణయం తీసుకొంటున్నారు.



- 1) భార్య భర్తలు ఏ లోపం లేకుండా ఉండాలి అని ఆశించటం.
- 2) తాము ఊహించుకున్నట్టుగా జీవితం ఉండకపోవడంతో వాటిని సమస్యలుగా భావించి ఫిర్యాదులు చేయటం, గొడవలు.
- 3) అందం ఆశించి అది తగ్గటం వలన, డబ్బు/ఆదాయం తగ్గటం వలన ఆశించినట్లు లేకపోవటంవలన గొడవలు.
- 4) కొత్తగా పెళ్లైనప్పుడు చూపించిన శ్రద్ధ/ప్రేమ/సరసం, జీవితాంతం ఆశించటం.
- 5) మగ పిల్లాడు పుడతాడు అని ఆశించి అది జరగకపోయి ఆడపిల్ల పుట్టిందని భార్యను వేధించటం, గొడవలు, విడాకులు.

2) సానుభూతి కోసం "అతి" గా ఆరాటపడటం: సానుభూతి కోసం

అపార్థాలను, అభిప్రాయ భేదాలను తల్లిదండ్రులతో చెప్పుకొని బాధపడటం వలన వారు బాధపడటం చూడలేక కోడలు/అల్లుడు మీద కోపం పెంచుకొంటున్నారు. ఇక్కడ ప్రధాన కారణం ఎవరు అంటే కొడుకు/కోడలిదే! అలాగే తల్లిదండ్రులు కూడా సానుభూతి, ఓదార్పు కోసం తన సమస్యలను చెప్పుకొంటున్నారని అంతవరకు మాత్రమే చూడాలి, అంతేగాని కొడుకు/కూతురు సమస్యలు చెప్పగానే అక్కడ పెద్ద గొడవలు జరిగినట్లు తల్లిదండ్రులు రంగంలోకి దూకరాదు.



K) తల్లిదండ్రుల అతి జోక్యం(పెద్దల కంట్రోల్ తో కాపురం చేయటం): కోడలు కేసు పెడితే ఇక

ఆ అమ్మాయిని ఇంటికి తెచ్చుకొనేది లేదు అని కొడుకుకి చెప్పి రెచ్చగొట్టటం, ఆ అమ్మాయి మళ్ళీ వస్తే నీ జీవితం నాశనం అని భయపెట్టటం.

తల్లిదండ్రులు, అత్తామామ అతి జోక్యం వలన అందరి ఇగోలు ఒకే కాపురంలో వేలు పెట్టడం వలన, చిన్న సమస్య పెద్ద సమస్యగా మారును. భార్య-భర్త ప్రతీది పెద్దలకు చేరవేయటం వలన పెద్దలు ఇలా చేయి, అలా చేయి అని చెప్పటం వలన చివరికి పెద్దల కంట్రోల్ తో కాపురం చేయటం, చివరికి భార్య-భర్తలు పెద్దల చేతిలో కీలుబొమ్మలు అయిపోతారు.

ఆధారపడాల్సి, కానీ అతిగా ఆధారపడగూడదు. అలాగే పెద్దల సలహా వలన ఇద్దరి మధ్య దూరం అవుతుందా? తగ్గుతుందా? అని గమనించాలి. దూరం అవుతుంటే, పెద్దల సలహా కూడా తీసుకొనవసరం లేదు అనే లాజిక్ ఈనాటి దంపతులు మర్చిపోతున్నారు.



L) అతిగా ఆధారపడటం: ఎప్పుడైతే భార్య పనిమనిషిలా బాధ్యత అంతా నెత్తిన వేసుకొని, భర్తపై పూర్తిగా

ఆధారపడుతుందో ఓ వ్యక్తిత్వం లేకుండా పోతుంది, తద్వారా చులకన భావం కలుగును(కొట్టినా, తిట్టినా ఎవరికి చెప్పకపోవటం, గుట్టుగా ఉంచుకోవటం, పుట్టింటి వారికి చెప్పకపోవటం). ఇక ఏంచేసినా అడిగే వాళ్ళు లేరు అనే ఉద్దేశంతో/అవకాశంతో భర్త తప్పు చేస్తారు, బాధ్యతగా ఉండరు, జల్నా చేయటం, పని/ఉద్యోగం చేయకపోవటం, భార్య కష్ట పడితే అనుభవించటం, త్రాగుడు, అక్రమసంబంధ పెట్టుకోవటం. ఇలా అతి మెతకతనంను అవకాశంగా తీసుకొని తీవ్ర నష్టం కలిగించటం వలన విరక్తి, విసుగు కలిగి విడాకులు తీసుకోవటం.

అతిగా ఆధారపడటానికి కారణాలు ఏమి? ఆత్మ న్యూనత(Inferiority Complex), అంతఃర్యుఖులు(Introvert), పేదరికం, పలుకుబడి లేక, పరువు పోతుందేమో, ఒంటరిగా బ్రతకలేక పెద్దలు/తల్లిదండ్రులు సపోర్ట్ లేక, తన తర్వాత ఇంకొందరు ఆడపిల్లల పెళ్ళిళ్ళు కావాల్సి ఉండటం.

పరిష్కారం: ధైర్యంగా నిలబడటం, తనకు అండగా ఉండేవారిని సంప్రదించటం, మాటలలో తనవైపు బలగం లేనివారు, పలుకుబడి లేనివారు అనే పదాలు మాట్లాడకుండా ఉండాలి. నైపుణ్యాలను/అభిరుచులను అభివృద్ధి చేసుకొని స్వంతకాళ్ళపై నిలబడగలను అనే ధైర్యం పొందటం.

M) అతిగా అనుమానించటం: భాగస్వామి అందంగా ఉంటే ఇతరులు వలలో వేసుకొంటారేమో అని

అదుపుచేయడం, నిఘా పెట్టటం, ఇలాంటి భాగస్వామిని పోగొట్టుకొంటే మళ్ళీ రారేమో అనే అభద్రతో అనుమానం. అందంగా ఉంది కాబట్టి ఏదో ఒక లవ్ ఎఫైర్ ఉండే ఉంటుంది, కానీ చెప్పలేదు అంటే ఏదో దాస్తోంది అని అనుమానించటం. నాకు ఎఫైర్ ఉంది కాబట్టి భాగస్వామికి కూడా ఉందేమో అని అనుమానం. ఇంత తొందరగా పెళ్ళిచేశారు అంటే ఏదో సమస్య ఉంది అని, కట్నం ఎక్కువ ఇచ్చారు అంటే ఏదో లోపం ఉంది అని ప్రతీది అనుమానించటం. బయటికి వెళ్లనీయకపోవం, మంచిగా డ్రెస్ వేసుకోనీయకపోవటం, ఫోన్ ఇవ్వకపోవటం, బయటికి ఎక్కడికి వెళ్లినా మరొకరిని నిఘా పెట్టడం, ఇంటి చుట్టుప్రక్కల వారిని ఎవరైనా మా ఇంటికి నేను లేనప్పుడు వస్తున్నారా అని అడగటం, పదే



పదే ఫోన్ చేసి ఎక్కడున్నావో కనుక్కోవటం, ఫోన్ చేసినప్పుడు బజీ వస్తే అనుమానపడటం, ఇలా అనుమానంతో నిందలు వేయటం. ఈ శాడిస్ట్ బాధలు తట్టుకోలేక విడాకులు.

- శీలాన్ని శంకించటం. భార్య మంచి చీర కట్టుకున్నా అనుమానమే.
- ఇంటిముందు ఎవరైనా రెండు సార్లు హోర్స్ కొట్టినా అనుమానమే.
- ఫోన్ ఒకసారి మోగి ఆగిపోయినా అనుమానమే. ఒక పది నిమిషాలు ఆలస్యం అయినా అనుమానమే.
- పాలవ్వకీ వచ్చినా, కొరియర్ అతను వచ్చినా అనుమానించటం, అలాగే వారి వరసలు లేకుండా అనుమానించటం.
- గుబ్బి గుబ్బి అడగటం. ఫోన్ చేసినప్పుడు బజీ వస్తే, ఎవరితోనో మాట్లాడుతున్నావు అనటం.
- ఇంటికి వచ్చాక ఫోన్ కాల్స్ లిస్ట్ చూడటం. బయటికి వెళ్లినట్టు వెళ్లి వెంటనే ఇంటికి వచ్చి చెక్ చేయటం.
- పిల్లలు పుట్టాక నా పిల్లలు కాదు అని అనటం. ఆఫీస్ కి పదే పదే ఫోన్ చేయటం.

ఇలా "అతి" గా అనుమానిస్తుంటే సైకోథెరపి చికిత్స ఉంది. ఈ లోపాన్ని ప్రారంభ దశలో గుర్తించి నయం చేసుకొంటే మీ కాపురం ఆనందంగా ఉంటుంది. అతి అనుమానం అనేది మానసిక జబ్బు(పారనాయిడ్ పర్సనాలిటీ డిసార్డర్) ముదిరితే సైకియాట్రిస్ట్ ద్వారా మందులతో చికిత్స చేయించాలి. ఇది సహజంగా ఆత్మ న్యూనతతో బాధపడేవారికి ఈ లక్షణం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సమర్థతమీద అపనమ్మకం వలన కోల్పోతాము అనే అభద్రతతో ఇలా అతిగా అనుమానించి కంట్రోల్ చేయాలనుకొంటారు. మైల్డ్ దశలో(ప్రారంభ) ఉంటే కౌన్సిలింగ్ సరిపోతుంది, మోడరేట్/సివియలిటీ దశలో ఉంటే - సెరోటోనిన్ పెంచే మందులు+ కౌన్సిలింగ్ చేస్తే తగ్గిపోతుంది. శాశ్వత పరిష్కారం కావాలంటే అనుబంధంపై మమకారం తగ్గించాలి, అందుకు కర్మయోగం, ఉపనిషత్ లోని ఆత్మజ్ఞానం/బ్రహ్మ జ్ఞానం తెలుసుకొంటే మమకారం తగ్గించుకోవచ్చు, అప్పుడు అతిగా అనుమానించటం, భయపడటం అనేది శాశ్వతంగా తగ్గును.

N) అతి ఆర్థిక స్వేచ్ఛ/స్వాతంత్ర్యం: ఈ రోజుల్లో ఇద్దరికీ ఉద్యోగం ఉంది. కావున విడాకులు తీసుకొన్నా బ్రతకగలను అనే ధైర్యంతో తీసుకొంటున్నారు. కావున ఎందుకు సర్దుకుపోవాలి అని విడిపోవడానికి దారులు వెతుక్కుంటున్నారు.



O) అతి శ్రమ/బాధ్యత: ఇద్దరూ ఉద్యోగం చేయటం వలన కుటుంబ బాధ్యతలు చేయలేక అంటే ఉద్యోగంతో పాటు పెద్దలను చూడటం, పిల్లలను చూడటం, ఇంటి పని వలన అధిక శ్రమ. ఇంత కష్టపడి పని చేసి అలసిపోతే అర్థం చేసుకోకపోవటం వలన అసంతృప్తి. నేను కూడా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను కదా, ఇంటి పని ఎందుకు చేయాలి? ఇలా గొడవలు.



P) అతిగా మార్పాలనుకోవటం: 1) పరిధి దాటి విశ్వాసాలను, నమ్మకాలను, ప్రాధాన్యతలను, అలవాట్లను మార్పాలనుకోవటం. 2) ఇంట్రావర్ట్ అయిన అమ్మాయికి పెళ్లైన తర్వాత భర్త మోడరన్ డ్రెస్ వేసుకోమని అతిగా మార్పాలనుకోవటం, కొంతవరకు బరాయించిన భార్య, అతిగా కంట్రోల్ చేసి మార్పించటం తట్టుకోలేకపోవటం. 3) నిజాయితీ అంటే ప్రాణంగా ఉండే వ్యక్తి భార్య ప్రోద్బలంతో అబద్ధాలు నేర్చుకోవటం కొంతవరకు బరాయించినా మూలమైన విలువలు పూర్తిగా మారలేక గొడవలు. 4) క్రమశిక్షణ



వాతావరణంలో పెరిగిన అభ్యయి, స్వేచ్ఛ/స్వాతంత్ర్యం అనే భావాలతో పెరిగిన అమ్మాయి యొక్క క్లబ్, పబ్ అలవాటుకి ఆసక్తి లేక గొడవలు.

Q) సమస్యలు కొని తెచ్చుకోవటం:

ఉదాహరణ: సాఫీగా సాగిపోయే జీవితంలో భర్త సంతోషకరమైన సమయం చూసి భార్యను ప్రేమ వ్యవహారం ఏమైనా ఉన్నాయా అని అడగటం, భార్య ఇంత ఆనందంగా ఉన్నాము కదా, దాచకుండా చెప్పేస్తే ఏమి అనుకోడు అని ఏదో తనకు జరిగిన పాత ప్రేమ వ్యవహారం చెప్పేయటం. అప్పటినుంచి భర్త అనుమానించటం, దూరంగా ఉండటం, గొడవలు. అంటే గతాన్ని భర్త అంగీకరించలేకపోవటం వలన అనవసరంగా సమస్యలు కొని తెచ్చుకోవటం జరిగింది. కావున ఎంతటి ఆనందకరమైన సందర్భం అయినా కొన్ని సున్నిత విషయాలు చెప్పకపోవటమే మంచిది.

ఉదాహరణ: ఉద్యోగం చేసేటప్పుడు తనతో చేసే సహోద్యోగి(మగ వ్యక్తి) ఏవిధముగా సహాయం చేసాడో అని భర్తకి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత పాగుడుతూ చెప్పటం వలన భర్తకి లేని పోసీ అనుమానాలు కలిగించటం, నిఘా పెంచేలా చేసుకోవటం. ఇదే లొక్కం తెలియకపోవటం అంటే! ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఎవరితో ఏమి మాట్లాడాలో తెలియక తిప్పులు తెచ్చుకోవటం అంటే!

R) స్త్రీ - మ్యాలిటల్ కౌన్సిలింగ్ లేకపోవటం: స్త్రీ - మ్యాలిటల్ కౌన్సిలింగ్ అంటే కార్ కొనేటప్పుడు నీవు

ఆశించినట్లు ఉందా లేదా, నీ ఇష్టాలకు సరిపోతుందా లేదా? అని ఒక సారి టెస్ట్ డ్రైవ్ చేసి, నీవు కోరుకున్నట్లు ఉంది అనిపిస్తే కొనుక్కొంటాము లేకుంటే లేదు. అలానే ఈ కౌన్సిలింగ్ లో కౌన్సెలర్ సమక్షంలో ఒకరినొకరు ఎదుటివారిని నుంచి ఏమి ఆశిస్తున్నాము, ఇష్టాలు, అయిష్టాలు, ప్రాధాన్యతలు, లక్ష్యాలు వంటివి చర్చించటం జరుగును. అప్పుడు టెస్ట్ డ్రైవ్ లాగా తను చేసుకోబోయే వ్యక్తి తన వ్యక్తిత్వానికి సరిపోతారా లేదా అని ఒక అవగాహనకు వస్తారు. దీనివలన భవిష్యత్తులో గొడవలు, విడాకులు వంటివి దాదాపు తగ్గించవచ్చు.



S) మొబైల్ వ్యసనం: అలసిపోయాము అని చెప్పి ఎవరికి వారు ఫోన్ లో గడపడం వలన అసలు సమస్యలను పరిష్కరించుకొనే సమయం లేక గొడవలు.



T) నమ్మక ద్రోహం: నమ్మకద్రోహం అందరూ తట్టుకోలేరు, కావున జాగ్రత్త! ఆత్మగౌరవం ఉన్నవారు, తమ కాళ్ళ మీద తాము నిలబడగలిగినవాళ్లు భాగస్వామి నమ్మకంగా ఉంటూ అక్రమ సంబంధం పెట్టుకొంటే సహించలేరు. వీరు నేరుగా విడాకులకే వెళ్తారు. కావున జాగ్రత్తగా ఉండండి.

ఉదాహరణ: భార్య ఉద్యోగ రీత్యా బయటికి వెళ్ళిన తర్వాత, భర్త ప్రక్రింటి వారితో అక్రమ సంబంధం పెట్టుకొంటే, అలా ఓ రోజు బయటికి వెళ్ళిన భార్య ముఖ్యమైన కాగితాలు ఇంట్లో మరచిపోవడం వలన, ఆఫీస్ నుంచి తిరిగి మధ్యలో రావాల్సివచ్చింది, తన దగ్గర గల ఇంటి తాళం తీసి లోనికి వెళ్ళగా భర్త మరో అమ్మాయితో బెడ్ రూమ్ లో ఉండటం చూసింది, అంతే నేరుగా లాయర్ దగ్గరికి వెళ్లి విడాకులకు ఫైల్ చేసింది.



ఆ విషయం తెలుసుకొన్న భర్త, భార్య కాళ్ళు పట్టుకొని బ్రతిమలాడుతూ నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, నిన్ను వదులుకోవడం ఇష్టం లేదు అని ఏడ్చాడు. భార్య, ఒక్కటే మాట అన్నది "ప్రేమించటం అంటే నమ్మక ద్రోహం చేయటమా?"

ఇటువంటి సమస్య వస్తే మరికొందరు తట్టుకోలేక భర్తనే చంపివేయటం, భార్య జైలుకు వెళ్ళటం, పిల్లలు అనాధలు అవ్వటం. అంటే ఒకరు స్వార్థం కోసం చేసిన తప్పుకి కుటుంబం మొత్తం అనాధలుగా అవ్వటం. కావున నమ్మకద్రోహం చేయకుండా చూసుకోవాలి.

U) డబ్బు: 1) ఉద్యోగం చేసే 75% మంది మహిళల వద్ద వారి ATM కార్డు ఉండడం లేదు. పెళ్లైన కొద్దిరోజులకు డబ్బు అవసరం ఉందంటూ వారి భర్తలు ATM కార్డులను తీసుకుని ఇక ఇవ్వడం లేదు. భర్తే తీసుకున్నాడు కదా అని వీరు కూడా పట్టించుకోవడం లేదు. తక్కువ ధరలకే బీరలు, అలంకరణ వస్తువులు అంటూ రాయితీలు వచ్చినప్పుడు ATM కార్డు అడిగితే ఎందుకు అనవసరంగా డబ్బు వృధా చేస్తావంటూ భర్త ప్రశ్నిస్తున్నాడు. ఇంతేకాదు మందులు కొనాలన్నా, వారంతాల్లో వారి స్నేహితులు, పిల్లలతో కలిసి వెళ్లేటప్పుడు డబ్బులు కావాలన్నా భర్తలు ఇవ్వడం లేదు. బస్సులో వస్తే ఆలస్యమవుతుంది ఆటోలో వచ్చేందుకు డబ్బులు ఇవ్వండని భర్తలను అడిగితే ఇవ్వడంలేదు. పుట్టింటి నుంచి తమ్ముళ్లు, చెల్లెళ్లు వచ్చినప్పుడు వారికి దుస్తులు కొనిచ్చేందుకు భర్తను అడిగినప్పుడు ఇవ్వకపోతే వారు తీవ్రంగా బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి సంఘటనలు ఒక్కొక్కటిగా పెరిగి నా సంపాదనపై నాకు ఎలాంటి హక్కు లేదా? అంటూ ప్రశ్నించడంతో భార్యభర్తల మధ్య గొడవలు మొదలై తారాస్థాయికి చేరుకుంటున్నాయి. 2) తగినంత డబ్బు సంపాదించలేక, ఆర్థిక సమస్యలను నెట్టుకురాలేక పుట్టింటికి పంపించేయటం లేదా కట్నం తెమ్మనడం. 3) డబ్బు/ఆస్తి పంపకంలో గొడవలు. 4) భార్య తగినంత కట్నం తేలేదని. 5) భర్త అడిగినంత సంపాదించటం లేదని. 6) భాగస్వామి ఎక్కువుగా ఆదా చేస్తూ మహా పిసినారి, అతిగా ఖర్చు చేయటం. 7) వస్తువులను కొనుక్కోవాలనే కోరిక తగ్గించుకోలేకపోవటం, అందుకు డబ్బు లేకపోవటం వలన గొడవలు. 8) ఎక్కువుగా ఖర్చు చేయటం. 9) బంధువులకు డబ్బు ఖర్చు చేయటం వలన గొడవలు. 10) డబ్బు ఖర్చు చేసేది చెప్పకపోవటం వలన గొడవలు. 11) పెట్టుబడి పెట్టేచోట గొడవలు.



V) ఇష్టం లేని పెళ్లి:

A) భాగస్వామికి ఇష్టం లేని పెళ్లి/బలవంతపు పెళ్లి: మాట్లాడరు, పట్టించుకోరు, "నేను ఇలాగే ఉంటా, ఇష్టమైతే ఉండు లేకపోతే పో" అనే విధముగా మౌనంగా వేదించటం, దీనితో ఎదుటివారికి విసుగెత్తి వెళ్లిపోయేలా చేయటం వలన చేసుకొన్న వ్యక్తికి విడాకులు ఇచ్చి ఇష్టమైన వేరొకరితో పెళ్లి చేసుకోవడానికి చేసే చేష్టలు. కావున ఎంత సర్దిచెప్పినా ఏదో వంక పెట్టి వదిలించుకోవాలని చూస్తారు కాబట్టి, వీరు మారకపోవచ్చు. పిల్లలను కూడా చూడరు, ఇష్టమైతే తెచ్చింది తిను, లేకుంటే లేదు. నచ్చితే ఉండు లేకుంటే వెళ్ళిపో అని అంటారు. ఫోన్ చేసినా లిఫ్ట్ చేయరు. సినిమా లేదు, సికారు లేదు. డబ్బు ఉంటుంది, కానీ ఏదీ కొనివ్వరు. మాటలతో బాధపెట్టి, హింసించి, కష్టాలు కలిగించటం వలన భాగస్వామికే విరక్తి కలిగి విడాకులు ఇచ్చేలా చేయాలనేదే ఆలోచన. అతిగా రాబంధం/అతి ప్రేమ వలన కొడుకు/కూతురు దృష్టిలో చెడ్డవాళ్ళము కాగూడదు, అని తప్పుడు పనులకు తల్లితండ్రి కూడా సమర్థించటం.



B) అత్త/మామకు ఇష్టం లేని పెళ్లి: అత్త, తన కొడుకుని తన కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవటం కోసం, కోడలి వైపు కొడుకు ప్రేమగా ఉండకుండా, కోడలి చేత తప్పులు చేయించి(కూర సరిగ్గా వండినా, అత్త అందులో ఉప్పు ఎక్కువ వేసి కూర బాగాలేదని తిట్టటం, అదే విషయాన్ని కొడుకుకి చెప్పి తిట్టించటం, కొట్టించటం), లేకపోతే తప్పులు కనిపెట్టి దానిని కొడుకుకి చెప్పి తిట్టించటం, కొట్టించటం. తను చెప్పినట్టు వినగల, తన కంట్రోల్ ఉండే మరో అమ్మాయితో కొడుకుకి మరో పెళ్లి చేయించే ఉద్దేశ్యం. తనకన్నా ఎక్కువ తెలివైనది వస్తే కొడుకుని కంట్రోల్ చేసుకోవటం కుదరక (లేక) తన తప్పులు పసిగట్టే తెలివైన కోడలు వస్తే కొడుకు దగ్గర చులకన అవుతానో అని విడగొట్టి వేరే పెళ్లి చేయాలనుకోవటం. తల్లిదండ్రులకి ఇష్టంలేని ప్రేమ వివాహం చేసుకొన్న కొడుకు కాపురంలో గొడవలు మొదలై ఇంటికి వస్తే, కాపురం సరిదిద్దకుండా కొడుకుకి వేరే పెళ్ళిచేయటం.

W) పెద్దల జోక్యం అస్సలు లేకపోవటం:

సమస్యలలో కుటుంబ పెద్దల చొరవ, ధైర్యం, ఓదార్పు, అండగా నిలబడకపోవటం, సహకారం లేకపోవటం, భార్య భర్తల మధ్య సమస్యను సర్దిచెప్పే వైపుణ్యత బంధువులలో సన్నగిల్లటం వలన సమస్య పెద్దది అయి విడాకులు.



X) స్వతంత్ర నిర్ణయాలు తీసుకొనే శక్తి లేకపోవటం/అర్థికంగా తల్లిదండ్రుల మీదే ఆధారపడటం:

అతి క్రమశిక్షణ, ఆత్మ న్యూనత/కంట్రోల్ వాతావరణంలో పెరిగిన భర్త అర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతూ వుండి, తల్లిదండ్రుల మీద ఆధారపడితే ఇంట్లో తల్లి, చెల్లి/అక్క కలసి భార్యను తిడుతున్నా, కొడుకును భర్త పట్టించుకోడు అంటే ధైర్యం, నిర్ణయాలు తీసుకొనే శక్తి లేకపోవటం. దీనివల్ల భార్య బానిస బ్రతుకులా వారికి నచ్చినట్టు, చెప్పినట్టు బ్రతకాలి. భర్త అమ్మ మాటను జవదాటడు, తల్లిని ప్రశ్నించే ధైర్యం లేకపోవటం, తల్లి అంటే భయం, తల్లి మాట విని ఆంక్షలు పెడతాడు. తల్లి, భార్యను ఎన్ని మాటలన్నా పట్టించుకోడు. చివరకు తల్లి వద్దంటే భార్యతో కూడా మాట్లాడడు, కనీసం భార్య వైపు కన్నెత్తి కూడా చూడడు, వేరు కాపురం పెట్టడానికి కూడా భయం, ఒప్పుకోడు. ఇలా బానిసగా, విలువ లేని, గుర్తింపు లేని బ్రతుకు ఇష్టం లేక భార్య విడాకులు తీసుకోవటం.



Y) శత్రువు ఇంటోనే: కుటుంబంలోని వ్యక్తులే అంటే అన్నతమ్ములు మరియు వారి భార్యలు, చెల్లెలు/అక్కలు మరియు వారి భర్తలు, పెదనాన్న/బిన్నాన్న పిల్లలు, ఆస్తి కోసం భార్య భర్తల మధ్య లేనిపోనీ అనుమానాలు పుట్టింది, గొడవలు రెచ్చగొట్టి, విడిపోయేలా చేసి, ఆస్తి పొందటానికి చూస్తారు. ఆస్తి పాతే పోయింది, అనవసరంగా వారి మాస్టర్ ప్లాన్ లో భార్య-భర్త విడాకులు తీసుకొనేలా జరుగును. ప్రధానంగా తోబుట్టువులు ఆర్థికంగా తక్కువ స్థితిలో ఉంటే డబ్బు సహాయం కోసం తల్లిదండ్రుల ద్వారా రాయబారాలు నడిపి అన్న/తమ్ముని తమ వైపుకి ఆకర్షించటం కోసం భార్య-భర్త ల మధ్య గొడవలు పెట్టడం వలన భార్య సర్దుకోలేక విడాకులు తీసుకోవటం.

Z) అవగాహన, శిక్షణ లోపం:

అన్యోన్యత, అనుబంధం గురించి తెలుసుకోకపోవటం, వ్యక్తిత్వ వికాస, దాంపత్య సూత్రాలు తెలుసుకోకపోవటం, ఇటువంటి పుస్తకాలు చదవకపోవడం, పెద్దలను అడిగి నేర్చుకోకపోవటం వలన అవగాహన లేక విడాకులు తీసుకొంటున్నారు.

మరికొన్ని కారణాలు

- అతి వేధింపులు: ప్రతి రోజు గొడవలు, తిట్టడం, కొట్టడం, వేధించటం...
- అతి ప్రైవేసీ: ఒకరి లాప్టాప్, ఫోన్ మరొకరు వాడినా కూడా గొడవలు అవుతున్నాయి
- అతిగా పోల్చటం, అతి స్వార్థం, అతి ఓత్తిడి/డిప్రెషన్, సమస్య ముదిరేదాకా(అతి) వేచి ఉండటం
- (అతి) ఓర్పుని దుర్వినియోగం: విసుగు, విరక్తి కలిగేదాకా లాగటం, మనిషికి ఓపిక ఉంటుంది, అలాగే దానికి పరిమితి ఉంటుంది. భర్త భార్యను ఓ పది సంవత్సరాలుగా తిట్టడం, కొడుతుంటే భరించి, ఇక ఓపికలేదు అనిపిస్తే, విరక్తి కలిగి వెళ్ళిపోతుంది, అప్పుడు భర్త, భార్య కాళ్ళు పట్టుకొన్నా కనికరించదు. కావున కొడుతున్నా ఓపికతో ఉంది అంటే, ఏదో ఓ రోజు/అవకాశం వచ్చిన రోజు విరక్తి కలిగి వెళ్ళిపోతుంది అనే అవగాహన భర్తకు ఉండాలి. అంతదాకా భర్త లాగకూడదు.
- ప్రయత్నం చేయకపోవటం: కాపురం నిలబెట్టుకోవడం కోసం ఇద్దరూ ప్రయత్నం చేయకపోవటం
- పిల్లల పెంపకం విషయంలో గొడవలు. తల్లిదండ్రుల బాధ్యత విషయంలో గొడవలు.
- మంచితనాన్ని చేతగానితనంగా తీసుకొని తప్పులు చేయటం: భార్య స్వేచ్ఛ ఇచ్చింది కదా అని, ఏమీ అనదు కదా అని, ఏమీ అనుకోదు అనుకొని అవకాశంగా తీసుకొని వివాహీతర సంబంధాలు పెట్టుకోవటం, ఆ తర్వాత బాధపడటం.
- ఉద్యోగం/పని చేయరు, ఇంటి బాధ్యత గురించి పట్టించుకోరు, చెడు అలవాట్లు, అక్రమ సంబంధం, డబ్బు కోసం గొడవ, ఇవ్వకపోతే కొట్టటం వలన విడాకులు.



విడాకులకు గల కారణాల గణాంకాలు:

1. అంకితభావం/నిబద్ధత లేకపోవటం, అంటే కష్టాలు వచ్చినా, నష్టాలు వచ్చినా కలిసి వుండాలనే కోరిక లేనివారు - 73% విడాకులు తీసుకొంటున్నారు.
2. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలకంటే అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో విడాకులు ఎక్కువ.
3. 25 నుంచి 39 సంవత్సరాలలో ఎక్కువ విడాకులు తీసుకొంటున్నారు.



4. వ్యవసాయం చేసే వృత్తి వారు 7%(తక్కువ), డాన్సర్స్ 43%(ఎక్కువ) శాతంలో విడాకులు తీసుకొంటున్నారు.
5. అతిగా గొడవలు వలన - 56 %. నమ్మక ద్రోహం(అక్రమ సంబంధం) వలన - 55 %.
6. తక్కువ వయస్సులో వివాహం వలన - 46 %. సాధ్యం కానివి ఆశించటం వలన - 45 %
7. అసమానత్వం(ఆడ-మగ) - 44 %. సరిగ్గా మాట్లాడే నైపుణ్యం లేక - 40 %
8. పెళ్ళికి సిద్ధం కాకుండానే పెళ్ళి చేయటం వలన - 41 %. ఆర్థిక సమస్యల వలన - 36 %
9. గృహ హింస, కొట్టటం, వేధింపులు - 25 %. అత్తామామ/ తల్లిదండ్రు అతి జోక్యం - 20 %
10. డ్రగ్/మద్యపానం - 20 %. ఆరోగ్య సమస్యల వలన - 18 %
11. ఆర్థిక స్వేచ్ఛ - 18 %

ప్రజలు సహజంగా ఒకరిపై గల ఒత్తిడి/విసుగు/కోపాన్ని మరొకరిపై చూపిస్తారు అని గుర్తించాలి



విడాకులు తీసుకొనే రిస్క్ తక్కువ ఎప్పుడంటే ?

1. ఇష్టమైన పెళ్ళి చేసుకొంటే(బాధ్యత తీసుకోవటం వలన) - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 70% తక్కువ
2. ఒకే భావాలు/అభిరుచులు కలిగినవారు పెళ్ళి చేసుకోవటం వలన - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 60% తక్కువ
3. త్యాగం, ఓపిక, సర్దుకొనేతత్వం, క్షమ గుణాలు ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 60% తక్కువ
4. ఒకరిమీద ఒకరికి భద్రత, వైర్యం, గుర్తింపు, ఆకర్షణ ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 60% తక్కువ
5. మాట్లాడే నైపుణ్యం/లొక్కం/సమస్య పరిష్కారం చేసుకొనే నైపుణ్యం ఉంటే 40% తక్కువ
6. కష్టాలలో భాగస్వామికి ప్రోత్సాహం, ఓదార్పు, సహాయం ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 40% తక్కువ
7. మీ భాగస్వామి ఆధ్యాత్మికంగా దేవుడు, గురువు అంటే మంచి భయం ఉంటే, పరువు పట్ల భయం ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 40% తక్కువ
8. ఒకరినుంచి ఒకరికి మంచి అవసరం ఉండటం - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 40% తక్కువ
9. మీ తల్లిదండ్రుల మధ్య అన్యోన్యత బాగుంటే - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 30% తక్కువ
10. పెళ్ళికిముందు ఇతరులతో ఎటువంటి సంబంధాలు(అఫైర్స్) లేకపోతే 20% తక్కువ
11. మీ భాగస్వామి వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవటం, ఆసక్తి ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 12% తక్కువ
12. పెద్దలలో కౌన్సిలింగ్ చేసే నైపుణ్యం ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం 15% తక్కువ
13. 23 సంవత్సరాల పైన పెళ్ళి చేసుకొంటే రిస్క్ 14%తక్కువ



విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ ఎక్కువ ఎప్పుడంటే ?

1. ఇష్టం లేని పెళ్లి/బలవంతపు పెళ్లి చేసుకొంటే(బాధ్యత తీసుకోరు కాబట్టి) - లిస్ట్ 70% ఎక్కువ
2. పోలీస్ కేసు/కోర్ట్ కి వెళ్ళితే విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 65% ఎక్కువ
3. విరుద్ధ భావాలు కలిగినవారు పెళ్లి చేసుకోవటం వలన - లిస్ట్ 60% అధికం
4. భాగస్వామికి అక్రమ సంబంధం ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 55% ఎక్కువ
5. అబద్ధం,మోసం,వంచన చేసి పెళ్లి చేసుకోవటం వలన - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 45% ఎక్కువ
6. కష్టాలలో భాగస్వామికి ప్రాంత్యాహం, ఓదార్పు, సహాయం లేకుంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 40% ఎక్కువ
7. ఆత్మ న్యూనత(అనుమానం, నిఘా, అభద్రత, బానిసత్వం, సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోలేక) తో బాధపడుతుంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 30% ఎక్కువ
8. సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్(కంట్రోల్ చేసే) తో బాధపడుతుంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 30% ఎక్కువ
9. డబ్బు, అందం విషయంలో గొడవలు తరచుగా వస్తుంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 30% ఎక్కువ
10. బాధ్యత లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 25% ఎక్కువ
11. భాగస్వామి వ్యక్తిగత విషయాలు ఇతరులకు చెప్పటం - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 25% ఎక్కువ
12. భాగస్వామిని అవమానిస్తే, దోషిగా నిలబెడితే, తప్పుని బయటికి చెప్పి అల్లరి చేస్తే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 25% ఎక్కువ
13. విడాకులు తీసుకొన్న కుటుంబం నుంచి పెళ్లి చేసుకొంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 22% ఎక్కువ
14. అతి మద్యం త్రాగే అలవాటు ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 20% ఎక్కువ
15. మీ భాగస్వామి తల్లిదండ్రులు అక్రమసంబంధాలు కలిగిఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 20% ఎక్కువ
16. నీవు పనిచేసే వాతావరణంలో ఎక్కువుగా స్త్రీలు ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 15% ఎక్కువ
17. ఇద్దరూ విడాకులు తీసుకొని రెండోవ పెళ్లి చేసుకొన్నా, ఏ ఒక్కరిది రెండో పెళ్లైనా కూడా - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 15% ఎక్కువ
18. అతిగా వీడియో గేమ్, మొబైల్ చూడటం - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 15% ఎక్కువ
19. మీ అత్యంత ఇష్టమైన సేవీతులు విడాకులు తీసుకొంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 15% ఎక్కువ
20. అందంగా ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10% ఎక్కువ
21. వెంటనే పిల్లలు(పెళ్లైన 11 నెలలలోపే) పుడితే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10% ఎక్కువ
22. అందం తగ్గటం, బరువు పెరగటం - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10% ఎక్కువ
23. మీ భాగస్వామి తల్లిదండ్రులు మద్యం సేవిస్తుంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10% ఎక్కువ
24. పెళ్లికి ముందే ప్రేమ, శృంగార వ్యవహారం నడిస్తే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10% ఎక్కువ
25. ఎక్కువమంది పిల్లలను కనటం(ఇద్దరి కంటే) - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10%ఎక్కువ
26. భార్య భర్త కన్నా ఎక్కువ సంపాదిస్తే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10%ఎక్కువ



27. తక్కువ వయస్సులో(21 లోపు), వివాహం ఆలస్యంగా జరిగినా(35 సంవత్సరాల తర్వాత) - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10% ఎక్కువ
28. భర్త కన్నా, భార్య వయస్సు ఎక్కువ ఉంటే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10% ఎక్కువ
29. కుటుంబ కనీస అవసరాలకు సరిపోనంత సంపాదన లేకపోతే - విడాకులు తీసుకొనే లిస్ట్ 10% ఎక్కువ

సమస్యలు ఉన్నా విడాకులు తీసుకోకుండా కలసి ఉండటానికి గల కారణాలు:

1. గొడవలు కంటే బంధానికి విలువ ఇవ్వటం వలన, అంటే కట్టుబడుట. ఈ జన్మకు ఈ వ్యక్తికే అంకితం. గొడవలు లేని కాపురం ఈ భూమ్మీద లేదు, అలా ఇంకొకరిని చేసుకొన్నా కష్టాలు తప్పవు, కావున వచ్చిన వ్యక్తితో సర్దుకొంటే మంచిది.
2. కొన్ని సంవత్సరాలకు అయినా నా విలువ తెలుస్తుంది, ఓపిక పడితే మంచిది. సర్దుకుపోదాము అనుకోవటం.
3. అర్థం చేసుకొనేవాళ్ళు మళ్ళీ దొరుకుతారో లేదో!, క్రొత్తగా చేసుకొనే వ్యక్తిలో కూడా లోపాలు ఉంటే?
4. విడాకులు తీసుకొంటే పిల్లల బాధపడతారు, దిక్కులేకుంటారు.
5. మళ్ళీ పెళ్లిచేసుకొంటే వచ్చినవాళ్ళు నా పిల్లలను సరిగ్గా చూడరు.
6. పేరు పోతుంది, చెడుగా అనుకొంటారేమో అని. డబ్బులకు కొరత అగును అని.
7. ఓ పెద్ద ఓటమి అవుతుందేమో. మతం/గురువు పై ఉన్న నమ్మకం వలన.
8. విడాకులు తీసుకొంటే భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందో అని.



జీవితం అంటే సమస్య/తుఫాను ఎప్పుడు పోతుండా అని ఎదురుచూడడం కాదు, కష్టమనే వర్షంలో వ్యత్యం చేస్తూ ఆనందంగా కష్టాన్ని అధిగమించడం.



1.8 ప్రాధాన్యతలు గుర్తించుట (Priority Risks)

వ్యక్తి తాను పుట్టి పెరిగిన వాతావరణం వలన, జీన్స్ వలన, పుస్తకాల వలన, స్నేహితుల వలన, బంధువుల వలన, మత విశ్వాసం వలన, అనుభవం ఆధారంగా నమ్మకాలు కలిగి తద్వారా విలువలు, ప్రాధాన్యతలు ఏర్పరచుకొంటారు. దానిప్రకారం వ్యక్తికి కొన్నింటిమీద అమితమైన ప్రేమ కల్గును, కొన్నింటిమీద ద్వేషం/అయిష్టం కల్గును.



ఉదాహరణకు:

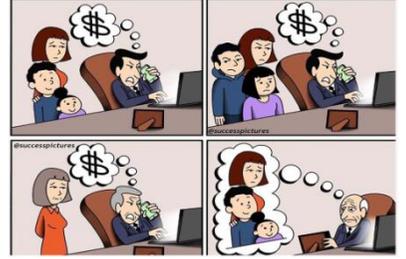
- **వ్యక్తిగత ఇష్టం:** తన అనందం, స్వార్థం చూసుకోవటం. ఇంట్లో ఇబ్బందులు ఉన్నాకూడా తన సుఖం కోసం/అనందం కోసం ఖర్చు చేయటం, అంటే మంచి బట్టలు కొనటం, బైక్ లో వెళ్ళటం.



- **కుటుంబం పట్ల ఇష్టం:** కుటుంబం కోసం వ్యక్తిగతంగా త్యాగం చేయటం. డబ్బు ఆదా చేయాలనీ నడచి వెళ్ళటం, డ్రెస్ కొనుక్కోకపోవటం.
- **గుర్తింపు/కీర్తి పట్ల ఇష్టం:** గుర్తింపు కోసం సుఖాలను, ఆనందాలను త్యాగం చేయటం. ఎవరో చుట్టాలు పిలిస్తే వెళ్ళకపోతే బాగుండదని వెళ్ళటం, స్నేహితులు అడిగితే డబ్బులు లేకపోయినా అప్పుచేసి ఇవ్వటం.
- **డబ్బుపట్ల ఇష్టం:** డబ్బు కోసం సుఖం, ఆనందం త్యాగం చేసుకోవటం. కొందరు ఒక రూపాయి పలానా చోట తక్కువ వస్తుంది అంటే అక్కడికి ఎక్కడికో వెళ్ళటం, డబ్బు ఇస్తాను అంటే ఎంతటి సమయం దాకా అయినా పని చేయటం.
- **పని/వృత్తి పట్ల ఇష్టం:** ఉద్యోగం కోసం కుటుంబాన్ని కూడా పట్టించుకోకపోవటం, ప్రమోషన్ కోసం, బాస్ మెప్పుకోసం ఆరాటం, ఆఫీస్ అన్ని విషయాలలో కల్పించుకోవటం, ఆఫీస్ పని మొత్తాన్ని అంతా నెత్తిన వేసుకొని చేయటం.
- **సామజిక సమస్యలపట్ల ఇష్టం:** సామజిక సమస్యపై పోరాటం కోసం కుటుంబాన్ని కూడా పట్టించుకోకుండా నిమగ్నం అవ్వటం.

జీవితంలో బంధాలు, అనుబంధాలు అనేవి అన్నిటికంటే చాలా అమూల్యమైనవి!

RELATIONSHIPS ARE THE MOST IMPORTANT ASPECT OF OUR LIVES @successpictures



TOP PRIORITY

సాధారణంగా వ్యక్తులకు ఉండే ఇష్టాలు ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి, ఇవే అందరికీ ప్రామాణికం కాదు. మీరు పుట్టిపెరిగిన వాతావరణం, పెంపకం, వ్యక్తిత్వం, విలువలను, గుణాలను బట్టి ఇవి మారతాయి. కావున మీరు సరిచేసుకొని లిస్ట్ తయారుచేసుకోండి. ఇవి ఉదాహరణకు మాత్రమే!

భర్త సహజంగా ఆశించే TOP ఇష్టాలు/ప్రాధాన్యతలు:

ప్రోత్సాహం, మద్దతు, ధైర్యం, భరోసా > కీర్తి, పరువు, గుర్తింపు, పొగడ్డ, గౌరవం, భద్రత > అందం, ఆకర్షణ > ఇష్టం/సంతృప్తి ఇచ్చే ఉద్యోగం, వ్యాపారం > తల్లిదండ్రులు > ఆరోగ్యం > మాట్లాడుట / వినటం > నిజాయితీ/పొరదర్శకత > ఏకాంతం > పిల్లలు > వినోదం/నవ్వు > నాణ్యమైన సమయం > సర్దుబాటు/క్షమ > డబ్బు, నగ, వస్తువు, కారు, ఇల్లు > ఇంటి శుభ్రత, మంచి వంట > ఆధ్యాత్మికత > ప్రవచనాలు, వ్యక్తిత్వవికాస సంబంధ చదవటం, వినటం > సామజిక సేవ > కావలసినది మొహమాటం లేకుండా అడగటం > సాధ్యమయ్యే కోరికలు కోరడం > అభిరుచులను ఇష్టపడటం

భార్య సహజంగా ఆశించే TOP ఇష్టాలు/ప్రాధాన్యతలు:

భద్రత > గుర్తింపు, గౌరవం > తిట్టకుండా/కొట్టకుండా ఉండటం > నిజాయితీ/పొరదర్శకత > నమ్మకం > శ్రద్ధగా వినటం > వాత్సల్యం, ప్రేమ, అనురాగం > ప్రశంస, పొగడ్డ, అభినందన > పిల్లలు > ఏకాంత సమయం (Privacy) > ఆరోగ్యం > సమానత్వం > ఇష్టం/సంతృప్తి ఇచ్చే ఉద్యోగం > డబ్బు, నగ, వస్తువు > అందం, ఆకర్షణ > వినోదం/నవ్వు >



అత్తమామ/తల్లిదండ్రులు > ప్రోత్సాహం, మద్దతు, ధైర్యం > సర్దుబాటు/క్షమ > ఆదాయ వ్యయాల వివరాలు > ఇంటి పనులలో సహాయం > సలహాలు అడగటం > ఇతరులముందు ఎగతాళి చేయకుండా > అవసరాలు గుర్తించి డబ్బు ఇవ్వటం > షాపింగ్, కొనుటం > ఆధ్యాత్మికత > అత్త-మామ > తప్పులను పట్టించుకోకపోవటం > మారమని బలవంతపెట్టకపోవడం > ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం > సామజిక సేవ > ముఖ్యమైన రోజులను గుర్తుపెట్టుకోవడం (పెళ్లి, పుట్టిన...) > వంటను ఇష్టపడటం > ఇంటిని ఇష్టపడటం

మీ భర్త ఆశించేవి(ప్రాధాన్యతలు)

మీ భార్య ఆశించేవి(ప్రాధాన్యతలు)

Top 1) _____

Top 2) _____

Top 3) _____

Top 4) _____

Top 5) _____

TOP ఇష్టాలు తెలుసుకోవటం వలన ఉపయోగం ఏమి?

మీరు కోరిన కోరిక నెరవేరాలంటే, భాగస్వామి మీ కోరికను తన లిస్ట్ లో ఎంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చారో గమనించాలి, అంటే మీ కోరిక 1 లోనా? 5 లోనా?

1 > 2 > 3 > 4 > 5 > 6 > 7 > 8 > 9 > 10

ఉదాహరణ: మీరు ఒక కోరిక అడిగారు, అది భాగస్వామి దృష్టిలో 4 స్థానంలో ఉంటే, 1 నుంచి 3 నెరవేరడానికి సహాయం చేయండి, అప్పుడు మీ కోరిక సంతోషంగా తీర్చుతారు. భర్త హారం/వస్తువు/స్థలం/ఇల్లు/కారు కొనివ్వటంలేదు అనేది భార్య సమస్య, కాని భర్త దృష్టిలో దానికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత(4), ఎందుకంటే తీర్చకపోతే పరువుపోతుందేమో అనే భయం, అంటే భర్త దృష్టిలో పరువుకు ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత(3). అంటే పరువుపోతే భార్య గొడవ చేస్తుందేమో అని భయం, అంటే గొడవకు ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత(2). భయం పోగొట్టటానికి కావలసిన ధైర్యం, నిబ్బరం భర్త దగ్గరలేదు, అంటే భర్త దృష్టిలో ధైర్యానికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత(1).

ధైర్యం, నిబ్బరం(1) > గొడవ(2) > పరువు(3) > నగ/వస్తువు/కారు/ఇల్లు(4)

ఇప్పుడు భార్య అడిగిన ఇల్లు/వస్తువు/కారుకి భర్త ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత(4). ఇప్పుడు భార్య కోరిక నెరవేరాలంటే మొదట భర్త యొక్క ప్రాధాన్యత 1, 2, 3 లను గమనించి, తెలుసుకొని తీర్చాలి. అంటే పరువు పోదని, గొడవపెట్టుకోనని, ఆ వస్తువు విలాసం కాదు అవసరం అని ఒకవేళ నష్టం వస్తే, కష్టం వస్తే నేను నీవెనుక ధైర్యంగా నిలబడగలను, తట్టుకోగలను. అందుకు నీవు ఏమి చేయమన్నా నేను సిద్ధం అని భరోసా ఇవ్వగలగాలి. అవసరమైతే ఆ వస్తువు మళ్ళీ అమ్మేద్దాము. ఎందుకంటే కొందరు స్త్రీలు ఇల్లు/కారు/పాలం కొనమని ముందుకు నెట్టేసి అప్పు తీర్చలేకపోతే, ఒకవేళ ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు ఆ ఇల్లు/పాలం/కారు/బంగారం అమ్ముదాము అని భర్త అంటే భార్య మెలిక పెట్టటం, ఆ అప్పు తీర్చలేక భర్త ఒత్తిడితో నలిగి పోవటం. అంటే భర్తతో ఓ వస్తువు కొనిపించినపుడు, సమస్య వస్తే అమ్ముడానికి కూడా ప్రేరణ చేసి అప్పు తీర్చి భర్త మీద ఒత్తిడి లేకుండా చేయాలి. అప్పుడు ఇంకొసారి ధైర్యం చేయగలడు, అలాగాక ముందుకు నెట్టేసి ఆయనే చూసుకొంటాడల్లే అంటే అదే మీకు చివరి కోరిక అవుతుంది.

సూత్రం = భాగస్వామి చెప్పినది చేయలేదు అంటే ఏవో అనుమానాలు, భయాలు ఉంటాయి, అనుమానాలను పరిశీలించాలి, గమనించాలి, ఊహించాలి. ధైర్యం, నమ్మకం కలిగి లాభాలు, ఉపయోగాలు చెప్పి, అలాగే నష్టం, కష్టం ఏమీ లేదు అని వివరించాలి. ఒకవేళ నష్టం, కష్టం వస్తే నేనున్నాను అనే భరోసా ఇవ్వాలి.



- **సమస్యరాదు:** ఒకరికొకరు TOP 10 గుర్తించి, ప్రాధాన్యత సరిగ్గా ఇస్తే సమస్యలే ఉండవు.
- **చెప్పగలరా:** మీ భాగస్వామి యొక్క TOP 10 ఇష్టాలు రక్తీమని చెప్పగలరా?
- **ఇష్టంలేనివి ఎలా చేయాలి:** నటించండి. మీ భాగస్వామి TOP 5 ప్రాధాన్యతలో నుంచి సమస్య వస్తే, వారు కోరినట్లు చేయండి(నటించండి/సర్దుకుపోండి), లేకపోతే విడాకులు దాకా వెళ్తుంది. మంచి కోసం, కాపురం నిలబెట్టుటం కోసం నటించటంలో తప్పు లేదు. మీరు నటించటం వలన ఎదుటివారి అహం తగ్గుతుంది, తృప్తి పడతారు అనుకొంటే నటించండి.
- **మారును:** ప్రాధాన్యతలు అనేవి మారుతూ ఉంటాయి, ఉద్యోగం పోయినప్పుడు ఒకలా, వ్యాధి వస్తే ఒకలా, కుటుంబంలో కావలసినవారు చనిపోతే ఒకలా మారుతూ ఉంటాయి.
- **కారణం ఉంది:** ఒక వ్యక్తి ఒకదానికే ఎందుకు అధిక ప్రాధాన్యత/ఇష్టం ఇస్తున్నారో అంటే దానికి కారణం ఉంటుంది. కొందరికి నిజాయితీగానే డబ్బు సంపాదించాలని చూస్తారు, కొందరు అవినీతితో అయినా, దొంగతనం అయినా, పరువు పోయినా, తిట్టుకున్నా డబ్బు సంపాదిస్తే చాలు అనుకొంటారు. కావున మీ భాగస్వామి యొక్క ప్రతి ప్రాధాన్యతను ఓ లెక్కంది. ఆ లెక్క ఏమిటో కనుక్కొంటే ప్రమాదం జరగకుండా జాగ్రత్తపడొచ్చు.

భాగస్వామి యొక్క అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవాటిని ముట్టుకొనేముందు ఆలోచించుకోండి.

సమస్య వచ్చింది అంటే ఏదైనా ఒక హాట్ బటన్ ని నొక్కారు అని అర్థం.



ఉదాహరణ: పిల్లలపై ప్రేమ ధ్యాసలో, భర్తపై ప్రేమ తగ్గించటం వలన, నిర్లక్ష్యం చేయటం వలన దూరంగా ఉంచటం వలన అతను వివాహేతర సంబంధం పెట్టుకోవటం, మద్యానికి అలవాటు పడటం, రోజూ గొడవలు పడటం వలన పిల్లలు భయపడి పెరుగుతూ, కూతురుకి ఇంట్లో ప్రేమ/ఆప్యాయత కనిపించక చిన్నతనంలోనే ప్రేమలో పడటం, కొడుకు డ్రగ్స్ కి అలవాటు పడటం, కూతురు చిన్నతనంలో ప్రేమలో పడటం వలన బాయ్ ఫ్రెండ్ రహస్య ఫోటోలు చూపించి బ్లాక్ మెయిల్ చేయటం, కొడుకు డ్రగ్స్ కోసం ఇంట్లో దొంగతనంతో మొదలై వీధుల్లో దొంగతనాలు చేయటం దాకా వెళ్ళింది. అంటే భార్య తన ప్రాధాన్యత మార్చటం వలన ఎన్ని సమస్యలు వచ్చినాయో చూడండి. ఇక్కడ భర్త తన TOP ప్రాధాన్యతలో ఒకటి అయిన “అందం, ఆకర్షణ, ఏకాంతం” కి ఇబ్బంది కలిగింది.

ఉదాహరణ: ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులు, కావున సాయంత్రం ఉండే ఒక గంట సమయం కూడా భర్త, భార్యతో గడపకుండా సమయం అంతా తన తల్లిదండ్రులతో ఫోన్ మాట్లాడటానికే కేటాయించటం వలన భర్తతో గడిపే సమయంకోల్పోవటం/అనందం కోల్పోవటం, భార్యకు అసంతృప్తి కలిగి చిరాకు, కోపంలో తన అసంతృప్తికి కారణం అయిన అత్తను ఓ మాట అనటం, భర్త తన తల్లిని భార్య అలా అనటం ఇష్టంలేక విడాకులు ఇవ్వమని అనటం. ఇక్కడ భర్త తన ప్రాధాన్యతను తల్లిదండ్రులపై ఎక్కువగా ఉంచాడు. ఇద్దరికీ మిగిలేది ఒక గంట సమయం అయితే దానిని కూడా తల్లిదండ్రులకు ఉపయోగించటం వలన సమస్య వచ్చింది. అంటే భార్య తన TOP ప్రాధాన్యతలో ఒకటి అయిన “ఏకాంత సమయం(Privacy)” కి ఇబ్బంది కలిగింది.

ఉదాహరణ: ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులు కావటం, కాన్ను తర్వాత భార్య, తనను పట్టించుకోవడంలేదు అనే బాధ, ప్రేమ తగ్గిపోయింది అనే అనుమానంతో వచ్చిన అభద్రతాభావం వలన భర్త డిప్రెషన్ చెందటం. ఇక్కడ భార్యను మరింత అర్థం చేసుకోవాలి అంటే ఇది ప్రాధాన్యతలో తాత్కాలికంగా వచ్చిన మార్పు, అంటే కాన్ను తర్వాత పిల్లలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత కొన్ని రోజులు ఇవ్వాలి, అప్పుడే వారిని సరిగ్గా పెంచటం జరుగుతుంది, కానీ భర్త ఇంతకుముందు లాగానే శారీరక సాన్నిహిత్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాడు, అందువల్ల అంతటి సమయం భార్య కేటాయించలేకపోవటం వలన భర్తలో నిరాశ చెంది డిప్రెషన్ పొందాడు. అదీగాక భార్య ఒక వైపు ఉద్యోగం + మరో వైపు పిల్లలను చూసుకోవటం + ఇంటి పనులు వెనుక కష్టాన్ని



అర్థం చూసుకోకుండా స్వార్థంతో సమయాన్ని తనకే కేటాయించాలనుకోవటం తప్పు. ఇటువంటి కష్ట సమయాలలో ఆమెతో శృంగారం కాదు, సహకారం కావాలి! అలాగే ప్రాధాన్యతలు అనేవి ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండవు, పిల్లలు పుట్టినప్పుడు వారి పెంపకం కూడా బాధ్యతే కాబట్టి, దానిని బట్టి ప్రాధాన్యతలు మార్చుకోవాలి.

ఉదాహరణ: భార్యకు ఇష్టమైన కళ డాన్స్/నాట్యం. భర్తకు అది ఇష్టం లేదు, ఉద్యోగం చేస్తేనే ఇష్టం అని చెప్పాడు. భార్య, తన భర్తతో డాన్స్/నాట్యం అంటే ప్రాణం, దానితోనే డబ్బును ఉద్యోగంతో సమానంగా సంపాదించగలను అని చెప్పింది, కానీ భర్తకు ఈ కళలపై అంత నమ్మకం లేదు, అలాగే తన భార్య బహిరంగంగా డాన్స్/నాట్యం చేయటం ఇష్టం లేదు అదీగాక ఉద్యోగం అయితే నెలకు సక్రమంగా జీతం రూపంలో వస్తుంది అనేది భావన. కానీ భర్త డబ్బు ఒక్కటే చూస్తున్నాడు కానీ అందులో తన భార్యకు ఇష్టం, శ్రద్ధ, అంకితభావం ఉందో లేదో గమనించటం లేదు. ఈ విషయమై గొడవలు జరిగాయి. చివరికి భార్య కొన్నాళ్లు పుట్టింటికి వెళ్ళింది, అక్కడ తనకు ఇష్టమైన డాన్స్/నాట్యంని ఆన్లైన్/youtube ద్వారా, వాట్సాప్ గ్రూప్ ద్వారా ప్రచారం జరిగి, ఎక్కువ మంది నేర్చుకోవటం, ఎక్కువ స్టేజి షోలు చేయటం జరిగింది. మంచి గుర్తింపు, డబ్బు సంపాదించటం మొదలు అయ్యింది. ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన భర్త, తన తప్పు తెలుసుకొని భార్యతో కలసిఉన్నాడు. అదే భర్త చెప్పినట్లు ఉద్యోగం చేస్తే అయిష్టంతో చేసేది, రెండోది ఒత్తిడి వచ్చేది, ఇంతటి గుర్తింపు/డబ్బు వచ్చేది కాదు, ముఖ్యంగా అసంతృప్తితో ఉండేది. కావున ఎదుటివారి ప్రాధాన్యతలను కూడా గౌరవించాలి.

ఉదాహరణ: ఇంటిపని, వంటపనితో పాటు అత్రమామ అనారోగ్యానికి భార్య రోజంతా కష్టపడాలి, ఇంత చేస్తున్నా గుర్తింపు లేదు. గుర్తింపు లేకపోయినా ఇబ్బంది లేదు గానీ అత్తగారు చేసేపనిని విమర్శించటం, దానికి తోడు ఆడపడుచులు కూడా అత్తగారిలాగానే సేవలు చేయించుకోవటం, ఇంతటి కష్టం, చాకిరి అనేది భర్త ప్రేమకోసం బారాయిస్తుంది. కొన్ని రోజులకు భర్త కూడా పని ఒత్తిడిని గుర్తించకుండా, తల్లి చేసే విమర్శలను కూడా ఖండించకపోవడం వలన అభద్రత కలగటం, మరోవైపు ప్రేమగా మాట్లాడకుండా, కనీసం కష్టాన్ని గుర్తించకుండా ఉండటమే కాకుండా తన లైంగిక అవసరం కోసమే భర్త గడపటం వలన అగౌరవం, అసంతృప్తి, విసుగు, అభద్రత అన్నీ ఆవరించటం వలన తట్టుకోలేక పుట్టింటికి వచ్చి స్వతంత్రంగా బ్రతకటం. భార్య ఇక్కడ గుర్తింపుకి అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది, అంటే ఇంత కష్టం చేసినా ఆఖరికి భర్త నుంచి కూడా గుర్తింపు లేకపోవటం, విమర్శించటం వలన సమస్య వచ్చింది.

1.9 అధిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ ఉందేమో గుర్తించుట(Stress Risks)

మనిషికి స్ట్రెస్(ఒత్తిడి) అనేది అవసరం, ఇది అలెర్ట్ చేసి మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయుటకు సహాయం చేస్తుంది. సమస్య ఎప్పుడంటే “అతి స్ట్రెస్” వచ్చినప్పుడే!

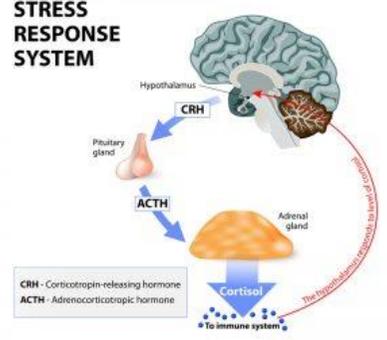
అనుమానం → అభద్రత → భయం → ఆందోళన → ఒత్తిడి(Stage1) → డిప్రెషన్(Stage2)

Stage 1) Stress(ఒత్తిడి): బ్రెయిన్ లో నెగటివ్ ఆలోచనలు(అనుమానపు ఆలోచనలు, అభద్రతతో కూడిన భయపు ఆలోచనలు) చైన్ లాగా ఒకదానివెంట మరొకటి ఆగకుండా రావటం వలన మెదడుపై ఒత్తిడి కలుగుతుంది.



ఉదాహరణ: కంటి ద్వారా తాడుని చూసి పాము అనే బ్రమ బ్రెయిన్ లో కలిగినప్పుడు ఏదో ప్రమాదం జరగబోతుంది అని

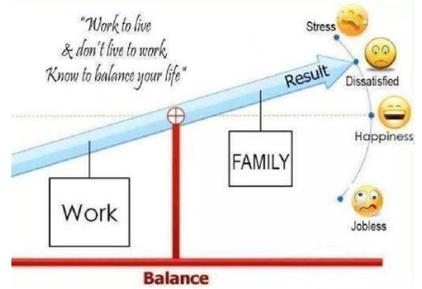
వెంటనే బ్రెయిన్ లోగల హైపోతాల్యామ్ అనేది పిట్యూటరీ గ్రంధులను ప్రేరేపిస్తుంది, అది వెంటనే కిడ్నీ పై గల అడ్రినల్ గ్రంధులను cortisol హార్మోన్ తయారుచేసి రక్తంలోకి విడుదల చేయమని చెబుతుంది, గుండె వేగం పెంచుతుంది, శక్తి పెరగటం జరుగును. అది పాము కాదు, త్రాడు అని కంటి ద్వారా బ్రెయిన్ గుర్తించగానే వెంటనే హైపోతాల్యామ్ అనేది పిట్యూటరీ గ్రంధులను ప్రేరేపిస్తుంది, అది అడ్రినల్ గ్రంధుల ద్వారా cortisol హార్మోన్ తయారుచేయటం ఆపు చేయిస్తుంది. ఇది అంతా క్షణాల్లోనే జరుగుతుంది. వెంటనే మన గుండె దడ కొన్ని నిమిషాలకు తగ్గుతుంది, మామూలు అయిపోతాము. అలాగాక నిజమైన పాము ఇంటిలోకి వెళ్ళింది, కానీ ఎక్కడ ఉందో తెలియదు అనిపిస్తే అప్పుడు మన బ్రెయిన్ అనేది నిరంతరం ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కోవడానికి కావలసిన శక్తి, అలెర్ట్ కోసం cortisol ని తయారుచేస్తూ ఉంటుంది, ఒకవేళ ఎవరైనా వచ్చి పామును పట్టి తీసుకెళ్తే అప్పుడు మన బ్రెయిన్ నమ్ముతుంది కాబట్టి cortisol తయారు ఆపేసి టెన్షన్ ఆపేస్తుంది. ఇది సహజం.



అదేవిధముగా ఉద్యోగం పోతుందేమో? అనే అనుమానం వలన అభద్రత కలిగి వెంటనే ఉద్యోగం పాతే EMI ఎలా కట్టాలి? నేను ఏమి తప్పు చేశాను? నాకే ఎందుకు జరిగింది? ఉద్యోగం పాతే పరువు ఏమవుతుంది? అనే ఆలోచనల ప్రకంపనలు మెదడులో లోడ్ పెంచును, వెంటనే మెదడుకు ఏదో ప్రమాదం జరుగుతుంది అనే అలెర్ట్ వస్తుంది, అప్పుడు మెదడులోని హైపోతాల్యామ్ పిట్యూటరీ గ్రంధులను ప్రేరేపిస్తే, అది కిడ్నీపై గల అడ్రినల్ గ్రంధుల ద్వారా cortisol హార్మోన్ తయారుచేసి రక్తంలోకి విడుదల చేయమని చెబుతుంది, అప్పుడు cortisol హార్మోన్ ఏమనుకొంటుందంటే ఏదో ప్రమాదం జరగబోతుంది కాబట్టి దానిని ఎదుర్కోవడానికి, పోరాటం కోసం శక్తి కావాలి కాబట్టి రక్తంలోకి షుగర్ లెవల్ పెంచి శక్తిని ఇస్తుంది, ఒకవేళ పరిగెత్తాలి/పోరాడవలసి వస్తుందేమో అని బ్లడ్ ప్రెజర్ పెంచుతుంది అప్పుడు గుండె వేగం పెరగటం జరుగును. అలాగే ఈ cortisol అనేది జీర్ణాశయం మీద కంట్రోల్ చేస్తుంది, అంటే ప్రమాదంలో ఉన్నామని భావించి ఆకలి కాకుండా చూస్తుంది. అందువల్లనే చాలామందికి బాధ, విచారం, టెన్షన్ లో ఉన్నప్పుడు ఆకలి కాదు, దానికి ఈ హార్మోన్ కారణం. సాధారణంగా ఈ cortisol హార్మోన్ ప్రమాదం తప్పిపోయింది అనగానే వెంటనే అడ్రినల్ గ్రంధుల ద్వారా cortisol హార్మోన్ ని తయారుచేయటం ఆపమని చెబుతుంది.

ఇక అసలు విషయానికి వస్తే ఈ cortisol హార్మోన్ అనేది ఇప్పటివరకు చక్కగా మనకు సహాయం చేసింది, కానీ మనం నిరంతరం గతాన్ని తలచుకొని బాధపడుతుంటే, ఏడుస్తుంటే, తిట్టుకొంటుంటే మన మెదడు ఏదో ప్రమాదం జరగబోతుంది అని నిరంతరం cortisol హార్మోన్ తయారుచేస్తూ ఉంటుంది. ఆ బాధలో ఆకలికాదు, మెదడు సరిగ్గా ఆలోచించలేదు, సరిగ్గా నిర్ణయం తీసుకోలేము, కావున ఆకలిలేక సరిగ్గా తినము, తినకపోవటం వలన శక్తి రాదు, గ్యాస్ ప్రాబ్లం వస్తుంది, ఇలా చిన్న చిన్న విషయాలకే బిరాకు వేస్తుంది, కోపం వస్తుంది.

జీవించడానికే పని, పనే జీవితం కాదు! సమతౌల్యంతో జీవించడం నేర్చుకోండి!



నెగటివ్ ఆలోచనలు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి ఎలా వస్తాయో, ఈ ఉదాహరణలో చూద్దాము..

<p>ఆ రోజు మేనేజర్ తో గొడవపడివుండకుండాల్సింది నాకు నోటి దూల ఎక్కువ... ఇప్పుడు తిక్క కుదిరింది... ఇది నాకు జరగాల్సిందే... నాకు దరిద్రం ఉంది... నేను తప్పు చేశాగా అనుభవించాల్సిందే!</p>	<p>ఈ రోజు సాయంత్రం ముఖ్యమైన మీటింగ్ అని అన్నారు.. కొంపబీసి ఉద్యోగం తెసేస్తారు ఏమో... మరో ఉద్యోగం రాకపోతే ఇల్లు ఎలా గడవాలి? జాబు వచ్చేదాకా EMI ఎలా కట్టాలి? EMI తీసుకోకున్నా బాగుండును... EMI తీసుకోమని నా భార్యే చెప్పింది, కాబటి ఆమెదే తప్పు... ఇలాంటి అమ్మాయిని చేసుకోకుండా ఉండాల్సింది... పలానా సంబంధం చేసుకుంటే ఈ తిప్పలు వచ్చేవి కావు... మా నాన్నని తిట్టాలి ఇలాంటి సంబంధాన్ని తీసుకొచ్చినందుకు, ఒప్పించినందుకు.. నాకు సరిగ్గా నిర్ణయం తీసుకోవటం చేతకాదు, వెధవని...</p>
--	--

ఇలా అతిగా నెగటివ్ ఆలోచనలు ఒకదాని వెంట మరొకటి చైన్ లాగా రావటం వలన మనస్సు ఒత్తిడికి గురవును.

అతి స్ట్రెస్ లక్షణాలు:

బిన్న బిన్న కారణాలకే, బిన్న బిన్న ఇబ్బందులకే, బిన్న బిన్న సమస్యలకే, బిన్న బిన్న విమర్శకే విసుగు, బిరాకు, కోపం, తలనొప్పి, ఏకాగ్రత లేకపోవటం, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఆకలి లేకపోవటం, జీర్ణక్రియ మందగించటం, సరిగ్గా తినకపోవటం, నీరసం/అలసట, సరిగ్గా గుర్తు ఉండదు, నిద్ర ఉండదు.



చిన్న విషయనికే కోపం



ఏకాగ్రత లేకపోవటం



చిరాకు



నిద్ర రాకపోవటం

కారణాలు:

Inferiority Complex, అభద్రత, గతంలో జరిగిన సంఘటనలు, నష్టాలు, కష్టాలు, భయాలు తలచుకోవటం వలన బాధ, విచారం కలిగి cortisol పెరుగును. నైట్ షిఫ్ట్ చేసేవారిలో పగటివేళ నిద్రపోవటం వలన cortisol హార్మోన్ ఎక్కువుగా ఉంటుంది. నిద్రకు, cortisol కి లింక్ ఉంది. సరిగ్గా నిద్రపోకపోవటం వలన(నిద్రపోతున్నప్పుడు అకస్మాత్తుగా లేవటం, మళ్ళీ నిద్ర పోవటం...) వలన cortisol పెరుగును. HIGH perfectionist వారికి కూడా cortisol పెరుగును.

నివారణ:

- పెరుగు తినటం వలన కొంత cortisol తగ్గును, అందులో గల probiotics అనేవి సహాయం చేస్తాయి.
- cortisol హార్మోన్ టెస్ట్ ని నోటి లాలాజలం ద్వారా చేస్తారు, హార్మోన్ ఎక్కువుగా ఉందో లేదో గమనించుకోగలరు.



- నవ్వించే కామెడీ సినిమాలు, జోక్స్ చూడటం (కామెడీ షోలు చూసేవారిలో ఒత్తిడి ఎక్కువ ఉంది కాబట్టి కామెడీ షోలు చూసి పోగొట్టుకోవాలని చూస్తారు).
- అనుకూల దృక్పథం(+Ve Thinking) పెంచుకోవటం.
- స్పర్శ అనేది ఒత్తిడిని తగ్గించే ఒక సాధనం(భాగస్వామి ఒత్తిడి సమయం లో చేతిలో చేయి ఉంచితే చాలు..).
- 85% వ్యక్తులు సంగీతంను ఒత్తిడి తగ్గించుకోవటానికి వింటారు.
- మంచి నిద్ర, క్షమించటం, లైంగిక చర్య అనేది ఒత్తిడిని తగ్గించే బలమైన మందులు.
- ఆయుర్వేదిక్ అశ్వగంధ పొడి/టాబ్లెట్ ని వాడటం వలన ఒత్తిడిని పెంచే cortisol హార్మోన్ లెవెల్ తగ్గిస్తుంది.
- ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికత సాధన కూడా ఒత్తిడిని తగ్గించే బలమైన విధానాలు.

మీ జీవితంలో ఇప్పటివరకూ ఏమి జరిగినా సరే!... మళ్ళీ ఓ నూతన ప్రారంభానికి శ్రీకారం చుట్టవచ్చు!



మంచి నిద్ర



నవ్వించే వీడియోలు చూడటం



అనుకూల దృక్పథం



భాగస్వామి స్పర్శ



ధ్యానం

• **If - If not - So what:**

ఒక వ్యక్తి మిత్రుని పెళ్ళికి వెళ్ళడానికి రైల్వే స్టేషన్ కి వెళ్ళున్నాడు, మధ్యలో ట్రాఫిక్ వలన బస్ నిదానంగా వెళ్తుంది, అప్పుడు అతనిలో గల టెన్షన్/ఒత్తిడిని ఉదాహరణగా ఎలా కంట్రోల్ చేయవచ్చో చూద్దాము.

If - ఒకవేళ 5నిమిషాలలో ట్రాఫిక్ క్లియర్ అయితే ఓకే, ఒత్తిడి అనవసరం.

If not - ఒక వేళ అనుకున్నట్లు కాకపోతే, వేరే మార్గం ద్వారా దానిని చేరుకోవచ్చా?

so what - అయితే ఏంటి, ఒక రోజు ఆలస్యంగా వెళ్తే ఏంటి? నా పెళ్ళి కాదు కదా? ఇంత టెన్షన్ పడి వెళ్ళకపోతేనేం అని టెన్షన్ తగ్గించుకోవటం.

ఉదాహరణ: భార్య బిన్నతనంలో ఉన్నప్పుడు లైంగిక వేధింపులు ఎదుర్కొంది కానీ ఎలాగోలా తప్పించుకొంది. కానీ ఆ సంఘటన వలన Post-traumatic stress disorder (PTSD) లక్షణాలు కనిపించాయి, అంటే ఈ విషయం నా భర్తకు తెలిస్తే అనే అనుమానంతో ఆందోళన కలిగి, తద్వారా భయంతో ఒత్తిడి వస్తుంటుంది. ఆ భయానికి కారణం అయిన మగవారిని చూస్తే కోపం, భయం కలుగును, అందువలన భర్తతో దగ్గరిగా ఉండలేకపోవటం. ఈ ఒత్తిడి సమయంలోనే గుండె దడ, ఊపిరి ఆడకపోవడం, చెమటలు పడతాయి, లైంగిక సుఖంపై అనాసక్తి, భర్తను దూరంగా ఉంచటం జరుగును. ఇలా ఇద్దరి మధ్య అసంతృప్తి వలన గొడవలు, విడాకులు.

అదే అర్థంచేసుకొన్న భర్త అయితే, భార్య మిగిలిన సమయంలో బాగుంటుంది, రాత్రి అయితే చాలు కొంచెం టెన్షన్, భయంగా, దగ్గరికి రాకపోవటం జరుగుతుంది. ఏమైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయా? లేక మానసిక సమస్యలు ఉన్నాయా? అని ఆలోచించాలి. మొదట ధైర్యం చెప్పాలి అంటే మనిషి అన్నాక సంపూర్ణంగా లోపాలు లేకుండా ఎవ్వరూ ఉండరు, నాకు



కూడా పలనా కాంప్లెక్స్, పోజియా ఉంది, నేను కూడా నీ సమస్యను అర్థం చేసుకోగలను అని ధైర్యం, భరోసా చెప్పాలి. అప్పటికీ తెలియకపోతే సైకాలజిస్ట్, సెక్యూలజిస్ట్ ని సంప్రదించాలి. సమస్య ఉంటే Cognitive Behavioral Therapy(CBT) ద్వారా (లేక) Post-traumatic stress disorder (PTSD) సంబంధ మెడిసిన్ ద్వారా ఆందోళనను కంట్రోల్ చేస్తారు. ఎందుకంటే అంత మంచి భార్యలో ఒక బిన్న లోపం, ఇబ్బంది ఉంటే మొత్తం భార్యనే మారుస్తామా? రేపు ఇంకొకరిని చేసుకొన్నా పరిపూర్ణ వ్యక్తి రాదు కదా! అని ఆలోచిస్తే సమస్యలు రావు. ఇదే అర్థం చేసుకోవటం అంటే...

Stage 2): డిప్రెషన్

అనుమానం → అభద్రత → భయం → ఆందోళన → ఒత్తిడి(Stage1) → డిప్రెషన్(Stage2)

Depression లక్షణాలు:

- అతిగా దేనిపైనో ఆలోచిస్తూ, బాధపడుతూ ఉండటం.
- పరధ్యానం అంటే చూసినా ప్రతి స్పందన లేకపోవటం(బాగా వంట వండినా కూడా స్పందించకపోవటం, మంచి బీర కట్టుకొన్నా స్పందించకపోవటం..).
- సమస్యకు కారణమైన దానిని ద్వేషించుకోవటం(లావుగా ఉండటం వలన విడాకులు అయితే, శరీరాన్ని ద్వేషించటం)
- సమస్య లేనివారిపై(లావుగా లేనివారిని చూసి) ఈర్ష్య,అసూయ చెందటం.
- అతిగా బద్ధకం (లేక) అతిగా శ్రమ, అతి కోపం (లేక) అతి అలక, అతి ప్రేమ(లేక) బిరాకు/పట్టించుకోకపోవటం.
- అతి శ్రద్ధ/ఏకాగ్రత (లేక) మద్యంలో వదిలివేయటం, అతిగా త్రాగుడు/సిగరెట్, అతిగా ఒంటరిగా.



1.10 మూడో వ్యక్తి వలన ప్రమాదాలు గుర్తించుట(Third Person Risk)

మూడో వ్యక్తి ద్వారా కూడా ప్రమాదాలు వస్తాయి. మూడో వ్యక్తి అత్తమామ కావచ్చు, తల్లిదండ్రులు కావచ్చు, అన్నదమ్ములు, అక్కాచెల్లెలు కావచ్చు, స్నేహితులు కావచ్చు, తెలియని వ్యక్తి కావచ్చు.

కొందరు నిన్ను సమస్యలోకి తోసేసి, వాళ్ళ మాత్రమే నీకు సహాయం చేసేవారని భ్రమింప చేస్తారు. ఇలాంటి వారి పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి!



1) తెలియని వ్యక్తితో ప్రమాదం: భాగస్వామికి మీ మీద నమ్మకం లేక గానీ, భయంతో గానీ, స్వేచ్ఛగా తన భావాలను చెప్పలేకపోయి, ఎవరితోనో చెప్పుకొని బాధపడింది అంటే, మీరు లిస్క ని కొని తెచ్చుకొన్నట్టే! భార్య భర్తలు గొడవలతో, అసంతృప్తితో(ఓదార్పు లేక, శారీరక సుఖం లేక, గుర్తింపు లేక, సానుభూతి లేక) ఉన్నారు అని బయటివారికి తెలిస్తే, కొందరు దుర్మార్గులు/చొరబాటుదారులు మీ యొక్క బలహీనతను/అసంతృప్తిని అవకాశంగా వల వేస్తారు అంటే మొదట సానుభూతి



చూపిస్తారు, తర్వాత ఓదార్పు చేస్తారు, తర్వాత పాగడ్డ/గుర్తింపు చేస్తారు, తర్వాత సహాయం చేయటం(కొబ్బ మొత్తంలో డబ్బు ఖర్చు చేయటం లేదా వస్తువులు ఇవ్వటం), నమ్మకం కలిగక చివరికి శారీరక సుఖం పొందుతారు అది అక్రమ సంబంధంకి దారి తీయును. కావున ఎన్ని గొడవలు వచ్చినా ఇతరులు మీ సంసారంలోకి ప్రవేశించటానికి అవకాశం ఇవ్వకండి! అదే మీ భార్య-భర్త మధ్య అన్యోన్యత ధృఢంగా(సంతృప్తి) ఉంటే ఏ వ్యక్తి మిమ్మల్ని ఆకల్పించలేరు. ఎందుకంటే బంధంలో సంతృప్తి ఉన్నప్పుడు ఇంకొకరితో అక్రమసంబంధం ద్వారా లిస్/ప్రమాదం ఎందుకు కొని తెచ్చుకొంటారు? కావున భాగస్వామి అసంతృప్తితో ఉన్నాను అనిపిస్తే మూడో వ్యక్తికి డోర్ తెరచినట్టి జాగ్రత్త !

2) అన్నదమ్ములు, అక్కా చెల్లెలతో ప్రమాదం:

భార్య, భార్య అన్యోన్యంగా ఉంటున్నారు, భార్య ఎక్కువగా తనకు ఇష్టమైన అక్కకు ప్రతి రోజు ఫోన్ చేసి ప్రతీది అప్డేట్ చేసేది. చిన్న చిన్నగా భార్యలో మార్పు రావటం జరిగింది. భార్య, తన భర్తను కంట్రోల్/ఆధిపత్యం/పెత్తనం చేసే లక్షణాలు ప్రదర్శించటం వలన ఈ భావన నచ్చని భర్తకు మధ్య గొడవలు రావటం, కోపంలో అలిగి భార్య, తన అక్కదగ్గరికి వెళ్ళింది. భర్త కూడా అంతే కోపంగా పట్టించుకోలేదు. అక్క మాట విని భర్తను ఎలాగైనా లొంగదీసుకోవాలని పోలీస్ స్టేషన్ లో గృహ హింస కేసు పెట్టింది. అన్యాయంగా కేసు పెట్టటం వలన ఇగో దెబ్బతిని భర్త జైల్లో అయినా ఉంటాను కానీ కాపురం అయితే చేసేది లేదు అని మొండిపట్టు పట్టాడు. పెద్దమనిషి కలుగచేసుకొని సర్దిచెప్పే ప్రయత్నం చేసినా వినలేదు. అలా కోర్ట్ లో విడాకుల గొడవ వెళ్ళు ఉంది.

నా గురించి చెడుగా విన్నప్పుడు ఒక సత్యం గుర్తుంచుకో.. చెడుగా చెప్పిన వారికి నాలోని మంచి కూడా తెలుసు అయినా వారు నాలోని మంచి గురించి మాత్రం మాట్లాడరు!



ఇక్కడ సమస్యకి మూల కారణం మూడో వ్యక్తి కాపురంలోకి ప్రవేశించటం. అంటే అక్క మీద ప్రేమ ఉండొచ్చు, అలాగే అక్క తన భర్తపై పెత్తనం చెలాయించటం అనేది ఆమెకు, ఆమె భర్తకు సరిపోయింది. అదే సూత్రం(FORMULA) తన చెల్లెలికి కూడా సరిపోతుందేమో అనే భావనతో చెప్పటం, అది నిజమేనోమో అని చెల్లెలు నమ్మి, అక్క చెప్పిన ప్రకారం పెత్తనం చేసే చర్యలు చేపట్టటం వలన భర్తలో అసంతృప్తి గొడవలు వచ్చాయి. అక్క మాట వింటే ఫలితం(RESULT) కాపురం నిలబడాలి కానీ, కూలిపోయిందే అనే ఆలోచన భార్యలో కలుగలేదు. భార్య ఇప్పటికయినా మేల్కొని తన అక్క చేసిన తప్పుని తెలుసుకొని, గ్రుడ్డిగా నమ్మి మోసపోయాను అని గ్రహిస్తే, కాపురాన్ని దిద్దుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. అంటే అక్క మాటలు వినకుండా, భర్తతో జరిగినది అంతా వివరించి చెప్పటం, తప్పుని ఒప్పుకోవటం, అందుకు ఏమి చేయాలో భర్తను అడగటం చేస్తే భర్తలో మార్పు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కావున ఎవరిమాటలు అయినా అది తల్లిదండ్రులు/స్నేహితులు/రక్షసంబంధీకుల మాటలు వింటే, అనుబంధంలో ఆనందం, సంతృప్తి పెరగాలి, గొడవలు తగ్గాలి. అలాగాక గొడవలు పెరుగుతుంటే మూడో వ్యక్తి వలన ప్రమాదం(DANGER!).

3) తల్లిదండ్రుల వలన లిస్:

భర్త తన శాలరీని తల్లిదండ్రులకే అప్పచెప్పటం, కొడుకుకి ఏ పనీ నేర్పించకుండా ఇంటి పనులను మొత్తం తన తల్లిదండ్రులే చేయటం వలన భార్య ఒక బొట్టుబజ్జ కొనాలన్నా తన అత్తగారిపై ఆధారపడటం అనేది భయం కలిగిస్తుంది(అభద్రతా భావం/భయం), ఎందుకంటే భర్త అంటే స్వతంత్రుడు, ఇతరులపై ఆధారపడకుండా ధైర్యంగా సంపాదించి పోషించగలడు అనే భరోసా భార్య ఆశిస్తుంది, తద్వారా భర్తను స్వతంత్రంగా ఉండమని చెప్పతుంది, అది అత్తగారికి కోపాన్ని కలిగించటం, గొడవలు. కావున అత్తామామ, భర్తకు కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించటం చేయాలి.



4) మీ శత్రువు మీ భాగస్వామితో మాట్లాడుతున్నారా:

మీ శత్రువులలో ఎవరైనా మీ భాగస్వామితో ఎక్కువుగా మాట్లాడటం జరుగుతుందా? సహాయం చేస్తున్నారా? అంటే ఏదో ప్రమాదం జరగబోతుంది అని గుర్తించు. మీ శత్రువు మిమ్మల్ని నేరుగా ఏమీ చేయలేక, మీ భాగస్వామికి మీపై చాడీలు చెప్పి మీ మధ్య, మీ అన్నదమ్ముల మధ్య, మీ తల్లిదండ్రుల మధ్య గొడవలు వచ్చేలా చేస్తారు.

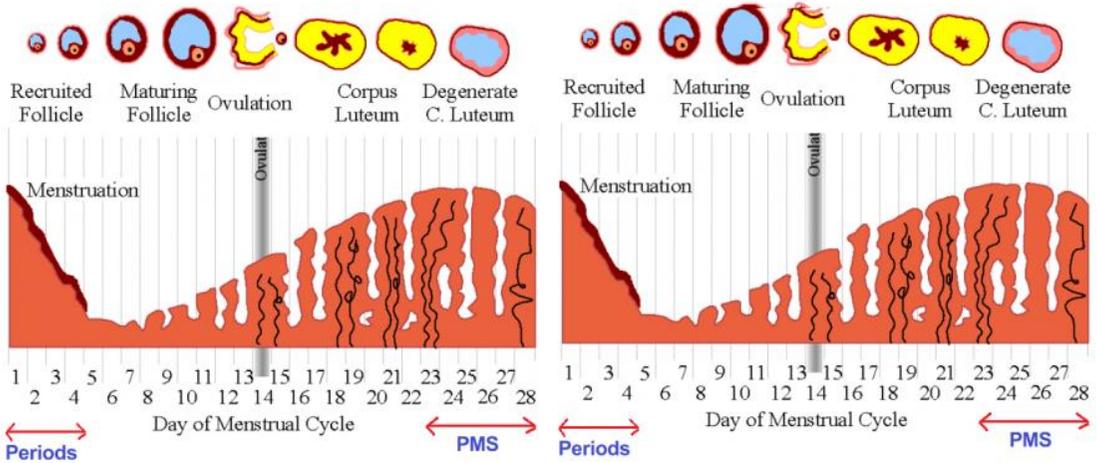
మనోవైఖరి ఒక అంటువ్యాధి వంటిది. మీ చుట్టూ ఉన్నవారి గురించి జాగ్రత్త వహించండి!



1.11 PMS లో మానసిక/భావోద్వేగ లక్షణాలు గుర్తించటం(PMS Risk)

పీరియడ్స్(ఋతుస్రావం/నెలసరి) అయ్యేటప్పుడు శరీర హార్మోన్ లో గల మార్పుల వలన పీరియడ్స్ రావటానికి 5 రోజుల ముందునుంచి మానసిక/భావోద్వేగ లక్షణాలలో మార్పు వస్తుంది, ఈ లక్షణాలు పీరియడ్స్(ఋతుస్రావం/నెలసరి) మొదలవగానే ఆగిపోతాయి. ఇది దాదాపు 90% స్త్రీలకి ఈ సమస్య ఉంటుంది, ఇది సహజ లక్షణం/స్పష్టి ధర్మం. ఈ లక్షణాలనే Pre Menstrual Syndrome(PMS) అని వైద్య భాషలో పిలుస్తారు. కొందరు ఈ సమయంలో తమ స్వభావాలకి విరుద్ధంగా, విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తారు. సాధారణ ఋతుస్రావం/నెలసరి అనేది 28రోజులు, కానీ అందరికీ అలానే ఉండదు. కొందరికి 2 నుంచి 7 రోజుల తేడా ఉంటుంది. అంటే 21 రోజుల నుంచి 28 రోజులలో రావచ్చు.

మానసిక/భావోద్వేగ లక్షణాలు: బిరాకు, నిస్పృహ, కంగారు, కుంగుబాటు, ఒత్తిడి, తలనొప్పి ఆందోళన(Tension/Anxious) (అనవసరంగా ఆందోళన, ఏ కారణం లేకుండానే ఆందోళన), ఏడుపు(ఏ కారణం లేకుండానే ఏడుపు, అనవసరంగా ఏడుపు), నిద్రరాదు, అసహనం(నిన్ను విషయానికే కోపం, ఏ కారణం లేకుండానే కోపం) (Mood Swings).



ఉదాహరణ: పిల్లాడు గ్లాస్ నీళ్లు నేలమీద పారపాటున క్రిందపోసాడు, భార్య కోపంతో వెంటనే వాడిని కొట్టింది, అంత చిన్న విషయానికి పిల్లాడిని కొట్టటం భర్త చూడలేకపోయి, ఎందుకలా పిల్లాడిని చిన్న తప్పుకు అలా గొడ్డును బాదినట్టు కొడతావు కామన్ సెన్స్ లేదా అని అన్నాడు, ఆ మాటకు అది ఉంటే నిన్ను ఎందుకు పెళ్లి చేసుకొంటాను అని భార్య అంది, అంటే నేను సరిగ్గా చూడటం లేదని, తక్కువ చేస్తున్నాననే కదా అని దానర్థం అని భర్త అనటం. ఒకరినొకరు నిందించుకోవటాలు, గొడవలు, కొట్లాట, రెండు రోజులదాకా మాటలు లేవు ఇద్దరిమధ్య.

అదే కొట్లాట తర్వాత భర్త ఈ విధముగా ఆలోచిస్తే పరిష్కారం దొరుకును, వెంటనే కలిసిపోతారు. ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండే భార్య ఈ రోజు ఎందుకు అలా ఒక్కసారిగా ఇంతకోపం ప్రదర్శిస్తుంది అని ఆలోచించాలి. మొదటిది ఈరోజు అలా ప్రవర్తించటంతో కారణం ఏమి అయి ఉండొచ్చు ఒకటి ఆరోగ్యం అంటే పీరియడ్స్ వచ్చే సమయం అయిందా? అయితే Pre Menstrual Syndrom(PMS) అందుకు కారణం కావచ్చు అని భార్య పీరియడ్ డేట్స్ ని చెక్ చేసుకొంటాడు. అదే కారణం అని అర్థం అయితే బహుశా భార్యలో మూడ్ స్వింగ్స్ కి కారణం అదే అని, హార్మోన్స్ ప్రభావానికి లోనయ్యి భార్య అలా ప్రవర్తిస్తుంది అంటేగానీ, నిన్నటి దాకా ప్రశాంతంగా ఉన్న భార్య ఈరోజు ఇంతటి కోపం, చిరాకు, విసుగు ఎందుకు అనవసరంగా ప్రదర్శిస్తుంది? అని ఆలోచించి భార్య దగ్గరికి వెళ్లి క్షమాపణ చెప్తాడు. నేను పారపాటున ఇగో హర్ట్ చేసేలా మాట్లాడాను, నాది తప్పు, కొంచెం రెస్ట్ తీసుకో. దీనిని పరిణతితో సమస్యను విశ్లేషించి పరిష్కారం చేసుకోవటం అంటారు. అంటే ఎప్పుడైనా ఒక వ్యక్తి ఆకస్మాత్తుగా అలా ప్రవర్తిస్తున్నారు అంటే ఏదో ఆరోగ్య, మానసిక కారణం ఉంటుంది అని గమనించి సమస్యను పరిష్కరించుకోవటం, వ్యక్తిని అర్థం చేసుకోవటం అంటే...

చాలామంది ఏ లోపాలు లేని పర్సెక్ట్ భాగస్వామి రావాలి అని అనుకొంటారు, కానీ బంధం ఎక్కువ కాలం నిలబడాలి అని కోరుకొంటే లోపాలు ఉన్న భాగస్వామినే కోరుకోండి, ఎందుకంటే లోపాలు ఉన్నవారిని అర్థం చేసుకొని, ప్రోత్సాహం చేస్తే, సపోర్ట్ చేస్తే ఇంతకన్నా అర్థం చేసుకొనే భాగస్వామి భూమీద్ దొరకరు అనే ఫీలింగ్ వారికి వస్తుంది. అదే ఏ లోపాలు లేని వారిని చేసుకొంటే, మీ యొక్క త్యాగ గుణం, అర్థం చేసుకొనే మనస్సుని చూపించటానికి వారికి అవకాశం రాదు. కావున బలహీనతలనే, అవకాశాలుగా ఉపయోగించుకోవాలి.

1.12 మందుల ప్రమాదం గుర్తించుట (Medicine Risks)

టాబ్లెట్ లు అనేవి కెమికల్ కనుక, దాదాపు ప్రతి టాబ్లెట్ వలన ఏదో ఒక సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉంటుంది. ప్రధానంగా ఈ క్రింది రోగ సంబంధ టాబ్లెట్ వాడేటప్పుడు డిప్రెషన్, ఆందోళన, చిరాకు, కోపం వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ.

Birth Control(ప్రెగ్నెన్సీ రాకుండా), Beta-Blockers(జీపీ, మైగ్రేన్, థైరాయిడ్), Corticosteroids(ఆస్ట్రోనెప్పులు,ఎలర్జీ), Anticonvulsants(ఫిట్స్), Proton Pump Inhibitors(కడుపులో వుండ్లు నివారణ), Statins and Other Cholesterol-Lowering Drugs(కొవ్వు తగ్గించటానికి,లావుగా ఉంటే), Acne medications(మొటిమలు), Pain relievers(నొప్పులు), Antibiotics, Medications With Caffeine.



ఇక్కడ చెప్పే ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే మీ భాగస్వామి ఏమైనా chemical మందులు(Medicine) వాడుతుంటే ఆ మందుల వలన కూడా మానసిక ఉద్వేగానికి లోనవుతారు, ఇది సహజ లక్షణం కావున ఆ రోజులలో ప్రవర్తనను సీరియస్ గా తీసుకోకుండా, గొడవలు పెట్టుకోకుండా సర్దుకుపోవాలి అని చెప్పడమే!

ఉదాహరణ: భార్య భర్తకి క్రొత్తగా పెళ్లయింది, ఇద్దరూ ఉద్యోగం చేసుకొంటూ ఆనందంగా ఉన్నారు. కొంతకాలం ఇద్దరూ పిల్లలు వద్దని నిర్ణయించుకొన్నారు, అందుకోసం భార్య గర్భ నిరోధక మాత్రలు తీసుకోవటం మొదలు పెట్టింది. భార్యభర్త ఇద్దరూ అలసిపోయి సాయంత్రం ఇంటికి రాగానే ఇంటి పని ఇద్దరిపై ఉంటుంది. భార్యకు సాయంత్రం అయ్యేసరికి కొంచెం తలనొప్పి రావటం, విసుగు, కోపం రావటం వలన ఇద్దరిమధ్య గొడవలు, అసంతృప్తి రావటం. ఈ గొడవలు మరుసటి రోజుకి సర్దుకోకపోవటం వలన, ఇద్దరి మధ్య దూరం పెరిపోయి, విడిగా ఉండటం.



ఇక్కడ వీరికి గర్భ నిరోధక మాత్రలు తీసుకోవటం వలన వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ పై అవగాహన లేదు. అంటే ఆ మాత్రల వలన మూడ్ స్వింగ్స్(మూడ్ మారిపోవటం) అంటే ఆందోళన, కోపం, విసుగు, తేలిక తలనొప్పి వస్తుంది. ఉదయం నుంచి ఉద్యోగంలో పనిచేసి అలసిపోవటం ఒకటి, మళ్ళీ ఇంటి పని చేయటం వలన తలనొప్పి, విసుగు వంటి కారణాలు అనేవి మనస్ఫుర్ణులు రావటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఇక్కడ భార్య యొక్క స్వభావంలో తప్పు లేనప్పటికీ, మాత్రల వలన హార్మోన్ లో మార్పులు వస్తాయి, ఇవి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపించటం వలన, అది మూడ్/మానసిక ఉద్వేగాలలో మార్పులు వచ్చి, చిన్న విషయానికే కోపం, విసుగు వస్తుంది. కావున భర్త, తన భార్య ప్రవర్తనకు మాత్రల ప్రభావం వలన వచ్చింది అని గుర్తిస్తే, కోపం బదులు సానుభూతి, దయ, ప్రేమ కలుగును. అప్పుడు భార్య కొంత బిరాకు, కోపం ప్రదర్శించినా అర్థం చేసుకొని, పెద్దది కాకుండా సర్దుకుపోతాడు, ఒక వేళ గొడవ జరిగినా వెంటనే భర్తే క్షమాపణ చెప్తాడు, ఎందుకంటే ఇద్దరి సంతోషం కోసం భార్య లిస్ట్ తీసుకొని మాత్రలు వాడుతుంది, అంతటి లిస్ట్, ఇబ్బందులను బరాయిస్తున్న భార్యకు క్షమాపణ చెప్పటం అనేది చాలా చిన్న విషయం.





2 PROTECT

మొదట భాగంలో రిస్క్స్, ఇబ్బందులు, బలహీనతలు, లోపాలు గురించి తెలుసుకొన్నాము, ఈ విభాగంలో భార్య భర్తల మధ్య సమస్యలు రాకుండా రక్షణ చర్యలు(PROTECTION) చేపట్టడం ఎలానో తెలుసుకొందాము. అంటే లోపాలు, బలహీనతల మూలంగా సమస్యలు రాకుండా ఉండటం కోసం తప్పక పాటించాల్సిన ప్రమాణాలు(Standards), నియమాలు(Rules) ఏమిటో తెలుసుకొందాము.

రోడ్ కూడలిలో గల ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ దగ్గర ఏదో కారణం వలన లైట్స్ వెలగలేదు, ట్రాఫిక్ పోలీస్ లేడు. అప్పుడు అటు వెళ్లే కొన్ని వేల వాహనాలు సక్రమంగా వెళ్తాయా? లేదు, ఎవరికి వారు నేను వెళ్ళాలి అంటే, నేను వెళ్ళాలి అని జామ్ అయిపోతుంది. అంటే ఒక బిన్ను రోడ్ లో వాహనాలను కంట్రోల్ చేయటానికి ట్రాఫిక్ లైట్స్ ని అనుసరించాలి అనే నియమం పెట్టడం వలన వేల వాహనాలు సక్రమంగా వెళ్తూ, అందరిని ఏకతాటిపై నిలబెట్టాయి. అలాగే కంపెనీ సక్రమంగా నడవాలి అంటే నియమాలు, నిబంధనలు పాటిస్తారు అందువలనే కొన్ని లక్షల మంది ఉద్యోగులు ఏకతాటిపై నిలబడి పనిచేయగలుగుతున్నారు. ఎవరికి నచ్చినట్టు, ఏవిధముగా అంటే ఆవిధముగా చేస్తాము అంటే కంపెనీలో కుదరదు. అదేవిధముగా వివాహ బంధం కూడా పటిష్టంగా, దృఢంగా ఉండటంకొన్ని నియమాలు, నిబంధనలు ఉన్నాయి, అంటే ఎవరికివారు నాకిష్టం వచ్చినట్లు, నాకు తోచినట్లు నడుచుకొంటాను అంటే కష్టమే!



భార్య-భర్తల అనుబంధం అనేది పెంచుకుంటే పెరుగుతుంది, ఆపేస్తే తగ్గిపోతుంది. కావున నిరంతరం ఒకరితో ఒకరు అనుబంధం పెంచుకోవడానికి కృషి చేయాలి, లేకపోతే సమస్యలు మొదలవుతాయి. అంటే మొక్కను పెంచినట్టు నిరంతరం పోషించాలి. అదే తల్లి-బిడ్డ అనుబంధంలో నిరంతరం పోషించాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే తల్లి-బిడ్డలది ప్రేమ బంధం. తల్లి, తన పిల్లాడు తనను చూసినా, చూడకపోయినా ప్రేమను పంచుతుంది, త్యాగ భావంతో ఉంటుంది. కానీ భార్య, భర్త వేర్వేరు వాతావరణంలో పెరిగి ఒకటవుతారు, కాబట్టి అన్యోన్యంగా ఉండాలంటే దాంపత్య సూత్రాలను, విలువలను నిరంతరం పోషించాలి, లేకపోతే మొక్క ఎండిపోయినట్టు ఇద్దరి మధ్య వికర్షణ, అభద్రత, అనుమానం మొదలవుతాయి.



గొప్ప దంపతులు ఎవరంటే, ఇద్దరూ ఒకే అభిప్రాయాలు, ఇష్టాలు కలిగి ఉండటం వలన ఆనందంగా జీవించటం గొప్పకాదు, భిన్న అభిప్రాయాలు, భిన్న అభిరుచులు, వేర్వేరు ఇష్టాలు కలిగి ఉండి కూడా ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకొని, గౌరవించి కలిసి మెలసి సంతోషంగా ఉండటం గొప్ప! అదే అన్యోన్య దాంపత్యం.

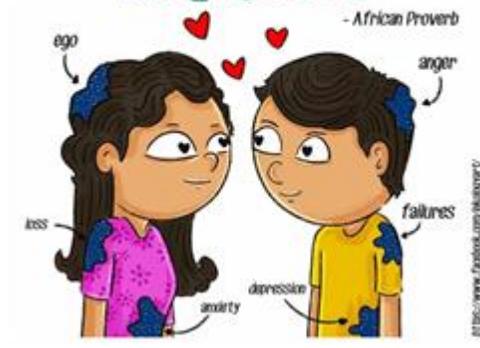
ఒకరు మాత్రమే సంతోషంగా సంతోషంగా ఉండటం అనేది సరైన కాపురం కాదు, ఇద్దరూ సంతోషంగా ఉండాలనుకోవటమే అన్యోన్యత!

చాలామంది పెళ్లి అంటే ఒంటరితనం పోగొట్టుకోవటం కోసమో, సొసైటీ కోసమో, ఆస్తి కోసమో, అందం కోసమో అనుకొని చేసుకొంటారు. కానీ పెళ్లి వలన ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒక మంచి అవసరం కోసం, ఒక మంచి భయంతో, ప్రేమ, ఆప్యాయతలతో, స్వార్థం లేకుండా ఒకరికొకరు త్యాగమయంగా జీవించటం అని తెలుసుకోవాలి.

2.1 ప్రేమ అంటే(Awareness)

పెళ్ళైన క్రొత్తలో ఆఫీస్ కి వెళ్ళేటప్పుడు భార్య లంచ్ బాక్స్ ఇచ్చి ముద్దుపెట్టింది, సాయంత్రం అందంగా తయారై ఉండేది. కావున భర్త ఇదే ప్రేమ అనుకోవటం. అలాగే భర్త పెళ్ళైన క్రొత్తలో చీర బాగుంది, వంట బాగుంది ఇలా ప్రతీది బాగుంది అని పొగిడేవాడు అదే ప్రేమ అనుకొనేది భార్య. కొన్నాళ్ళకు పనులలో అలసిపోయి ఇవి చేయకపోయేసరికి ప్రేమ తగ్గిందేమో అనే అనుమానం కలిగింది. ప్రేమంటే ముద్దులు, హాగ్గులు, గిప్పులు, పొగడ్డలు, షికార్లు మాత్రమే కానేకాదు! పైకి కనిపించేది మాత్రమే ప్రేమ కాదు, ప్రేమ అంటే త్యాగం, సర్దుబాటు, ఓపిక, క్షమ, అభిరుచులను గౌరవించటం, లోపాలను అంగీకరించటం.

నీ లోపాలతో సహా నిన్ను నిన్నుగా ప్రేమించేవారే నీ నిజమైన శ్రేయోభిలాషి.



1. మీరు పనిలో కష్టపడుతుంటే సహాయం చేయటం కూడా ప్రేమ!
2. నిర్ణయాలలో మీ సలహా అడుగుతుంటే అదీ ప్రేమ!
3. తనకు ఇష్టములేని కూరని భాగస్వామి కోసం తినటం కూడా ప్రేమ!
4. అనారోగ్యంతో బాగలేకపోయి పడుకొన్నప్పటికీ భర్త వచ్చేసరికి లేచి వంటచేసి పెట్టటం కూడా ప్రేమ!
5. భర్తను తన చుట్టాలు నిందిస్తే వారిని త్రిప్పికొట్టటం కూడా ప్రేమ!
6. బస్సు లో జర్నీ చేయటం భార్యకి పడదు అంటే, కష్టమైనా అద్దెకు కారులో వెళ్ళటం కూడా ప్రేమ!
7. భార్యను బస్సుక్కించిన తర్వాత పదే పదే ఫోన్ చేసి జాగ్రత్తలు కనుక్కోవటం కూడా ప్రేమ!
8. భార్యను ఓ పోకిరి ఏడిపిస్తే, ధైర్యంగా అండగా నిలబడి కేసు పెట్టి పోరాటం చేయటం కూడా ప్రేమ!
9. భర్త నైట్ షిఫ్ట్ వలన పగలు నిద్రపోతుంటే, పిల్లల గొడవ వలన ఇబ్బందిపడతాడేమో అని గడి పెట్టి, పిల్లలను కంట్రోల్ చేయటం కూడా ప్రేమ!



10. భర్తకు పలానా కలర్ ఇష్టం లేకపోయినా భార్య ఇచ్చిందని కట్టుకోవటం కూడా ప్రేమే!
11. భాగస్వామి తల్లిదండ్రుల గురించి శ్రద్ధగా తెలుసుకోవటం, ఆరోగ్యం గురించి జాగ్రత్తలు చెప్పటం కూడా ప్రేమే!
12. అత్తామామ ఇబ్బంది పడుతున్నాడు అని గుర్తించి వారికి వస్తువులు కొనిపెట్టటం కూడా ప్రేమే!
13. భార్య తన తల్లిదండ్రులను చూడాలనిపిస్తే ఇంటికి పంపించటం కూడా ప్రేమే!
14. తన భర్తకు మంచి బట్టలు కొనటం కోసం 10షాపులు తిరగటం కూడా ప్రేమే!
15. భార్య తన ఆఫీస్ కి కప్పపడి బస్సు లో వెళ్ళటం చూసి స్కూటీ కొనిచ్చి, డ్రైవింగ్ నేర్పించటం కూడా ప్రేమే!
16. పై చదువులు చదువు కొంటానంటే వేరే ఊరిలో ఉంచి చదివించి, ఉద్యోగం వచ్చేలా అన్ని రోజులు భార్యకు దూరంగా ఉండటం కూడా ప్రేమే!
17. అత్తమామ, ఆడపడుచులు విమర్శిస్తున్నా, తిడుతున్నా, పనిభారం వేసినా, ఎగతాళి చేస్తున్నా భర్త కోసం భరించటం కూడా ప్రేమే!
18. భాగస్వామికి అత్యంత ఇష్టమైన కోరికలను/భావాలు/లక్ష్యాలు మధ్యలో ఆగిపోతే తిరిగి కొనసాగించటం కూడా ప్రేమే!
19. భాగస్వామికి నచ్చిన వంట చేయటం కోసం ఇంటర్నెట్ లో నేర్చుకొని చేసి పెట్టడం కూడా ప్రేమే!
20. భాగస్వామికి ఇష్టమైన అభిరుచులను ప్రోత్సహించటం ప్రేమే!
21. భర్తకు అనుకోకుండా ఆర్థిక ఇబ్బంది వస్తే డబ్బు కోసం కష్టపడకూడదు అని కొంత దానిపెట్టడం కూడా ప్రేమే!
22. కూరలో పారపాటున ఉప్పు తక్కువైనా నిజం చెపితే బాధపడుతుంది అని "బాగుంది" అని చెప్పటం కూడా ప్రేమే!
23. భర్త భాధలో ఉన్నప్పుడు భార్య నేనున్నాను అని ధైర్యం చెప్పటం కూడా ప్రేమే!
24. భర్త ఆకలికి తట్టుకోలేడు అని సాయంత్రంలో పలానా టిఫిన్ చేసి పెడితే సంతోషిస్తాడు అని ఓపికతో చేసి పెట్టడం కూడా ప్రేమే!
25. ఒకవేళ ప్రమాదం జరిగి కాలు/చేయి పోయినా, అంతే ప్రేమ చూపించటం ప్రేమే!
26. గొడవ పెద్దది అవుతుంటే దానివలన ఇద్దరిమధ్య దూరం పెరుగుతుందేమో అని బయటికి వెళ్ళిపోవటం కూడా ప్రేమే!
27. భాగస్వామికి పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇవ్వటం కూడా ప్రేమే!
28. భాగస్వామి చేసే ఆర్థికపరమైన ఖర్చు, లావాదేవీలపై నమ్మకం ఉండటం కూడా ప్రేమే!
29. భాగస్వామి లేట్ గా ఇంటికి వచ్చినా అనుమానించకపోవటం కూడా ప్రేమే!
30. భాగస్వామి ఇచ్చే సలహాలను నమ్మటం కూడా ప్రేమే!
31. కష్టాలలో అస్సలు వదిలివెళ్ళకపోవటం కూడా ప్రేమే!
32. చులకన చేయకపోవటం, కంట్రోల్ చేయకపోవటం కూడా ప్రేమే!
33. ఇద్దరి మధ్య దాపరికం లేకుండా ఉండటం కూడా ప్రేమే!
34. ప్రశంసించటం కూడా ప్రేమే!
35. భాగస్వామికి నచ్చిన డ్రెస్ వేసుకోవటం ప్రేమే!

**ప్రేమ అంటే మీరు మాటల్లో చెప్పేది కాదు
చేతల్లో చూపేది.**



36. ఒకరికొకరు ధైర్యం (ప్రాత్యాహం/ఓదార్పు/సహాయం) చెప్పుకోవటం కూడా ప్రేమే!
37. ఒకరి విజయాన్ని మరొకరు పండుగ చేసుకోవటం కూడా ప్రేమే!
38. సమస్యలు తెలుసుకోవడం, పరిష్కారం చేయడం కూడా ప్రేమే!
39. లోపాలు, తప్పులు, బలహీనతలు కూడా మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించటం, సర్దుకుపోవటం కూడా ప్రేమే!
40. త్యాగం చేయటం కూడా ప్రేమే!
41. భాగస్వామి కోసం మారటం కూడా ప్రేమే!
42. ప్రతీ విషయం భాగస్వామికి చెప్పేగాని సంతోషం లేకపోవటం అనేది కూడా ప్రేమే!
43. జాగ్రత్తలు చెప్పటం, తప్పులు చేస్తే సలహాలు ఇవ్వటం కూడా ప్రేమే!
44. భార్యకు సేవ చేయటం అంటే బానిస కాదు అనుకోవటం కూడా ప్రేమే!
45. కన్నీరు కి కారణం తెలుసుకొని మళ్ళీ రాకుండా చూసుకోవటం కూడా ప్రేమే!
46. భాగస్వామికి భారంగా, బలహీనతగా కాకుండా బలంగా ఉంటటం కూడా ప్రేమే!
47. కళ్ళలోకి చూసి బాధను గుర్తించగలగటం, అంటే మనసుని చదవటం కూడా ప్రేమే!
48. భాగస్వామిని గెలిపించటానికి ప్రయత్నం చేయటం కూడా ప్రేమే!
49. ఆదాయాన్ని గమనిస్తూ ఖర్చు చేయటం కూడా ప్రేమే!
50. భర్త గురకతో ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నా, ఇబ్బందిని ప్రేమించి సర్దుకుపోవటమే ప్రేమ!
51. భార్య లావుగా ఉన్నా శరీర ఆకర్షణను కాకుండా మనస్సుని చూసి, ఇతరులవైపు ఆకర్షింపబడకపోవటం కూడా ప్రేమే!
52. భార్యకు దూరంగా విదేశాలలో పని చేస్తున్నా, చుట్టూ ఆకర్షించే ఆడవారు ఉన్నా, చేతిలో డబ్బు ఉన్నా, తన భార్య కోసమే ఎదురుచూసే వ్యక్తి ప్రేమే!



ఉదాహరణ:

- భర్త ఉద్యోగ ప్రయత్నం కోసం వెళ్ళాడు, కానీ రాలేదు. ఇంటికి వచ్చేసరికి భార్య తన భర్తకు ఇష్టమైన మంచి వంటకం, సిద్ధం చేసి అందంగా అలంకరించుకొని సిద్ధంగా ఉంటుంది. అది చూసిన భర్త "ఉద్యోగ ఇంటర్వ్యూ లో సెలెక్ట్ కాలేదని" బాధగా చెప్పాడు, అప్పుడు భార్య "నీవు ఉద్యోగం సంపాదిస్తేనే ప్రేమిస్తాను, గౌరవిస్తాను అనుకున్నావా? ఉద్యోగం వస్తే ప్రేమించటం, లేకపోతే ప్రేమించకపోవటం కాదు" అని చెప్పింది. ఆ మాటలు విన్న అతనికి తన నోట మాటరాలేదు.
- భర్త ఇంట్లో లేని సమయంలో, భార్యను చుట్టుప్రక్కల గల త్రాగుబోతు వ్యక్తి వలన అత్యాచారం చేయబడితే ఆ త్రాగుబోతు వ్యక్తి మళ్ళీ బెదిరించుతుంటే ఆ విషయం తన భర్తతో చెపితే దానిని భర్త ఎంత సపోర్ట్ చేశాడంటే ఆ త్రాగుబోతు వ్యక్తిపై కేసు పెట్టింది, జైల్లో పెట్టించాడు. అంతేగాని పలానా వ్యక్తి నా భార్య శరీరాన్ని తాకాడు గదా? నేను నా భార్యను కూడా వదిలేస్తాను అని అనటం గాని, భార్యను వుండు మీద కారం చల్లినట్లు నిందించటం గాని చేయకుండా, కొండంత అండగా నిలబడి ఓదార్చాడు, ఇక్కడ చూడవలసినది ఏమిటంటే వీరి బంధం పరిణితి చెందిన అనుబంధం, వారు శరీరాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వలేదు, హృదయాలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. అంటే ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు నీ భాగస్వామి పట్ల నీవు ఎలా స్పందిస్తున్నావో అన్నదానిని బట్టి మీ అన్యోన్యత ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది ఒక తెలుగు పేపర్ లో వచ్చిన యధార్థంగా జరిగిన సంఘటన.



- కొన్ని రోజులుగా భార్య-భర్త మధ్య గొడవలు జరగటం వలన, ఆకర్షణ తగ్గిపోవటం వలన, భర్తకు మరో అమ్మాయితో శారీరక సుఖం పొందాలని ఓ వేశ్య గృహానికి వెళ్తాడు, అక్కడికి వెళ్ళిన తర్వాత ఆ వేశ్య అతనిని ఎందుకు అలా ఉన్నావు? అని అడుగుతుంది. అతను నాకు కోరిక కలగటం వలన ఆ సుఖం తీర్చుకోవటం కోసం ఇక్కడికి వచ్చాను, ఈ విషయం నా భార్యకు కూడా తెలియదు, నా భార్యకు తెలియకుండా ఆ సుఖాన్ని ఇక్కడ పొందవచ్చు, కానీ నా భార్యకు కూడా నాలాగే శారీరక సుఖం పొందాలనే కోరిక తప్పక కలుగుతుంది కదా! నా స్వార్థం నేను చూసుకోవటం సరైన పద్ధతి కాదు అనే ఆలోచన మనస్సులో గుచ్చుకుంటున్నది, అలాగే నా భార్య నాలాగే తప్పు చేస్తే అందుకు నేను కూడా ఒక కారణం కదా! అదే ఆలోచిస్తున్నాను, అంటూ అక్కడినుంచి వెళ్ళిపోతాడు భర్త. భార్యకు కూడా కోరికలు ఉంటాయి, నా స్వార్థం నేను చూసుకోకుండా ఎదటివారిని కూడా గౌరవించి తీర్చాలి.
- భార్యకు గల సమస్య వలన పిల్లలు పుట్టరని డాక్టర్స్ అంటే, దానిని భర్త తనమీద వేసుకొని భార్యకు చెడ్డపేరు తీసుకురాకుండా ఉండటం అన్యోన్యత.
- భర్త యొక్క 2 కిడ్నీలు పాడయితే అందుకు సరైన బ్లడ్ గ్రూప్ గల దాత ఎవరూ లేకపోతే, భార్య యొక్క కిడ్నీ మ్యాప్ అవుతుంది అని డాక్టర్ చెపితే, అందుకు భార్య అంగీకరించింది. కానీ ఓ సమస్య వచ్చింది, అందుకు ఆమె కొంచెం లావుగా ఉండటమే, కిడ్నీ దానం చేయాలంటే కొంచెం బరువు తగ్గాలి. ఇందుకోసం 45సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న ఆమె నెల రోజుల్లో వ్యాయామం చేసి దాదాపు పది కేజీల బరువు తగ్గి భర్తకు ఒక కిడ్నీ దానం చేసింది.
- పెళ్ళికి ముందు ప్రేమించిన వ్యక్తి డబ్బు ఇవ్వకపోతే నీ భర్తకు ఫోటోలు చూపిస్తాను అని భార్యను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తే, ఆ విషయం భర్తతో చెప్పినప్పుడు అతను ఈ రోజున ఆకర్షణ పేరుతో పదో తరగతి, ఇంటర్, ఇంజనీరింగ్ లో ఇలా ఎవరో ఒకరితో ఆకర్షణ సంబంధం సహజంగా అందరికీ ఉంటుంది. నేను కూడా నా భార్యను ఈ సంబంధం నేరుగా చేసుకోలేదు కదా! నేను కూడా ఆకర్షణలకు లోనయ్యాను, అవి ఫెయిల్ అయ్యాయి కాబట్టి ఇప్పుడు ఈ సంబంధం చేసుకొన్నాను. నాకైనా ఒకటే న్యాయం, నా భార్యకైనా ఒకటే న్యాయం ఉండాలి, అలాగే నా భార్య పెళ్ళైన తర్వాత గతం గురించి ఆలోచించకుండా ఆనందంగా ఉంది, నన్ను అలాగే చూసుకొంటుంది అని ఆ బ్లాక్ మెయిల్ చేసే వ్యక్తికి గట్టిగా వార్నింగ్ ఇచ్చి భార్యకు అండగా ఉంటాడు. ఇలా అర్థం చేసుకొని సపోర్ట్ గా ఉండటమే అన్యోన్యత.
- నిబ్బితార్థం కుదిరిన తర్వాత కాబోయే భార్యకు ప్రమాదంలో మెదడుకు దెబ్బతగిలి మానసిక వైకల్యం పొందినది, ఆ విషయం భార్య తల్లిదండ్రులు అల్లుడుకి చెప్పారు. బంధువులు, ఇంట్లో వాళ్ళు ఆ సంబంధం వద్దని చెబుతున్నా కూడా ఆ భర్త ఒకసారి మాట ఇచ్చిన తర్వాత, శుభలేఖ అచ్చువేసినాక ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయిని ఎవ్వరు చేసుకొంటారు? నాకు నిచ్చయం అయినాక ఆ అమ్మాయికి ఇలా జరిగింది, కావున అందుకు నేనే భరించాలి, నేను కాకపోతే ఇంకెవ్వరు భరిస్తారు అని తల్లిదండ్రుని ఒప్పించి చేసుకొన్నాడు. 50 సంవత్సరాలు కాపురం చేసి ముగ్గురు పిల్లలని పొందాడు. ఆయనే వంట చేసుకొని భార్యకు తినిపిస్తూ, భార్య మానసిక వైకల్యం వలన ఇల్లు అంతా చెల్లాచెదురు చేస్తూ విసిగిస్తున్నా కూడా పెళ్ళిలో చేసిన ప్రమాణం కట్టుబడి ఓపికతో కాపురాన్ని నెట్టుకొచ్చాడు. పిల్లలు తల్లిని తక్కువుగా చూస్తే ఏ మాత్రం ఒప్పుకొనేవాడు కాదు. ఇటువంటి త్యాగమూర్తులు ఇప్పటికీ ఉన్నారు మన మధ్య.



గుడి అవసరంలేని దేవుళ్ళు!

ఈ వ్యాసంలోని ఫోటోలో ఉన్న ఆ ఇద్దరిని చూసినప్పుడు మీకు తలిగిన మొదటి అభిప్రాయం ఏమిటి ?

కన్నబిడ్డలు పదిలేసిన ఇద్దరు తల్లితండ్రులు, భూకంపం, వరద బారిన పడి సర్వం కోల్పోయిన ఇద్దరు భార్యాభర్తలు, సముద్రం మీద దారితప్పి ఎక్కడో ఒక దీవిలో చిక్కుకున్న ఇద్దరు వ్యక్తులు లేదా అవార్డు గెలుచుకొన్న ఒక ఆర్ట్ సినిమాలో లో నాయికానాయకులు ! అవునా ?

కాదు. వీళ్ళిద్దరూ డాక్టర్లు. మామూలు డాక్టర్లు కాదు, ఆయన MBBS & MD, ఆమె MBBS. వ్యాసం చదవడం పూర్తి అయ్యాక, వీళ్ళిద్దరికీ దండం పెట్టుకోవాలి అనిపించే విధంగా వున్న వీళ్ళ జీవితాన్ని ఇప్పుడు చదవండి.

1985 లో నాసిక్ మహారాష్ట్ర రైల్వే విభాగంలో పనిచేస్తున్న శ్రీ బాపూరావ్ కోకే చాలా సంతోషంగావున్నారు. ఎందుకంటే ఆయన కొడుకు రవీంద్ర, MBBS పూర్తి చేసి ఇంటికొస్తున్నాడు. ఆయన వంశంలో మొదటి డాక్టరు కాబోతున్నాడు. కానీ ఆయనకు తెలియదు రవీంద్ర పూర్తిగా వేరే జీవితం ఎన్నుకొన్నాడని. MBBS చివరిరోజుల్లో ఒక వ్యాసం, ఒక పుస్తకం రవీంద్రను మార్చేసాయి. వ్యాసం వ్రాసింది మహాత్మా గాంధీ. అందులో ఆయన ఇలా అన్నాడు : "ఈ దేశపు పేద, దళిత కోటి ప్రజల హృదయాల నుండి ప్రవించిన రక్తంతో తెంచబడి, విద్యాబుద్ధులు గడించి వారిగురించి తలవస్తేనా తలవని ప్రతి వ్యక్తి దేశద్రోహియే" అని మనకు వివేకానందుడు చెప్పలేదా ? వివేకానంద, గాంధీ, వినోబా భావేల జీవితాలు, ఆదర్శాలు, ఆశయాలు రవీంద్రను విపరీతంగా ఆకర్షించాయి, ప్రేరణను ఇచ్చాయి.

ఇంటికొచ్చాడు. తల్లితండ్రులతో "నేను మారుమూల పల్లెల్లోని పేదలను డాక్టరుగా సేవించేందుకు వెళతాను." తండ్రి ఆనందం ఆవిరి అయ్యింది. తల్లి సమాధానం మౌనం అయ్యింది. డా.రవీంద్ర, మహారాష్ట్రలో అత్యంత వెనుకబడిన అయిన మేల్గాట్ లోని బైరాఘర్ గ్రామాన్ని ఎన్నుకొన్నాడు. అదే ఎందుకు ? దానికి కారణం MBBS సమయంలో ఆయన చదివిన ఒక పుస్తకం. దాని పేరు Where There Is No Doctor. వ్రాసినది David Werner, ఆపుస్తకం కవర్ పేజీ మీద ఒక రోగిని నలుగురు ఒక సులకమంచం మీద పెట్టుకొని తీసుకెళుతున్నట్లుంటారు. ఆ ఫోటో పక్కన చిన్నగా Hospital 30 kms away అని వ్రాసి వుంటుంది. ఆ దృశ్యం రవీంద్రను కదిలించి వుంటుంది. అలా వైద్య సౌకర్యాలు ఏవీ లేని ఒక నిరుపేదల గ్రామానికి వెళ్ళి వాళ్ళకు సహాయపడాలని ఆనాడే ఆయన అనుకొన్నాడు. తరువాత తన ప్రొఫెసర్ దగ్గరికెళ్ళి అలాంటి చోట ఎలా పనిచేయాలి చెప్పమన్నాడు. అప్పుడు ప్రొ. జూజు అనే ఆయన అలాంటి చోట పనిచేయాలనే నీకు 3 విషయాలు బాగా తెలిసివుండాలి : 1.

Sonography or Blood Transfusion లేకుండానే గర్భిణి స్త్రీలకు ప్రసవం చేయగలగడం, 2. X-ray లేకుండా న్యూమోనియాకు వైద్యం చేయడం, 3. దయరీయాకు వైద్యం చేయడం, 6 నెలలు ముంబాయి లోవుండి వాటిని నేర్చుకొన్నాడు రవీంద్ర. వెంటనే బైరాఘర్ కు వచ్చాడు. ఆ పల్లెకు బస్సులు లేవు. అమరావతి, మహారాష్ట్ర నుండి 40 కి.మీ. నడచివెళ్ళాలి. అలాగే వచ్చాడు అతను. అక్కడే చిన్న గుడిశె వేసుకొని అక్కడి రోగులకు వైద్యం చేసేవాడు. ఆ పల్లె పేదరికం, నిరక్షరాస్యత, వ్యాధులతో నిండివుంది. ఒక్కడే అంతమందిని సేవించడం కష్టమనిపించింది. తనకు ఒక తోడు వుంటే బాగుంటుందిని భావించి దినపత్రికలో పెళ్ళి ప్రకటన ఇచ్చాడు. డాక్టరు అయిన యువతి కావాలని. కానీ ఆయన 4 షరతులు పెట్టాడు. వాటికి ఒప్పుకొన్న యువతినే తాను పెళ్ళిచేసుకొంటాను అని. 1. 40 కి.మీ. నడవగలగాలి. 2. 5 రూపాయల పెళ్ళికి ఒప్పుకోవాలి. 1989లో రిజిస్టరు పెళ్ళికి ఫీజు అట అది 3. కేవలం 400 వందరూపాయలతో నెల పొడుగునా జీవించం చేయగలగాలి. ఎందుకంటే డా. రవీంద్ర నెలకు 400 మంది రోగులకు వైద్యం చేస్తాడు. ఒక రోగి నుండి కేవలం ఒక రూపాయి తీసుకొంటాడు 4. అవసరమైతే ప్రజలకోసం ఖిత్తమత్తదానికైనా సిద్ధంగా వుండాలి. 100 సంబంధాలు వచ్చినా, ఈ షరతులు చూసాక 99 మంది వెళ్ళిపోయారు. ఒక యువతి సరేనంది. ఆమె పేరు డా. స్మిత ఫోటోలో వున్న వ్యక్తి.

1991 లో డా. స్మిత ప్రసవ సమయంలో స్వయంగా తానే వైద్యం చేస్తాను అన్నాడు డా. రవీంద్ర. కానీ ఆమెకు తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చాయి. ఆ పల్లె ప్రజలు ఆమెను నగరం తీసుకెళ్ళండి అని కూడా చెప్పారు. ఆమెను అడిగితే 'మీ ఇష్టం' అంది. 'ఒకవేళ నేను ఈమెను నగరం తీసుకెళ్ళితే, ఇక నేను తిరిగిరాను. మీకు లేని సౌకర్యాలు మేము అనుభవించడం మాకు ఇష్టం లేదు' అని పల్లెప్రజలకు చెప్పాడు. డా. స్మిత 'మీరే



నాకు వైద్యం చేయండి, నగరం వద్దు' అనింది. ఆయనే వైద్యం చేసాడు. ప్రసవం జరిగింది. అబ్బాయి జన్మించాడు. ఆ దంపతుల త్యాగం ఆ మట్టిమనుషుల మనసులను కదిలించింది. వాళ్ళకు ఆ యువ దంపతులు అదిదంపతుల్లాగా కనిపించారు.

నమ్మదగిన ప్రజలు వీరిద్దరినీ నమ్మడం మొదలుపెట్టారు. ఏడాదిలో ఒక నాలుగునెలలు మాత్రం పొలంపని ఉంటుంది. మిగిలిన సమయమంతా పనివుండదు. కాబట్టి ఆహారం కొరత, దబ్బు కొరత, దాని కారణంగా రకరకాల వ్యాధులు. ఆ పల్లె వాళ్ళకు ఒంటి మీద సరిగా గుడ్డలు కూడా వుండవు , అందుకే వాళ్ళకు న్యూమోనియా లాంటి జబ్బులు సర్వసాధారణంగా వస్తుండేవి. దంపతులిద్దరూ ఆలోచించి, ఈ పరిస్థితి మారాలంటే వీళ్ళకు ఆర్థిక వనరులు ఏర్పడాలి. అంటే వీళ్ళకు అవసరమైన తిండి గింజలు వీళ్ళే పండించుకోవాలి. అందుకోసమని డా. రవీంద్ర నగరంలోవుంటున్న ఒక వ్యవసాయ సైంటిస్టు స్నేహితుడితో సలహాలు తీసుకొని, విత్తనాల మీద అధ్యయనం చేసి తానే స్వయంగా క్రిమి, కీటకాలను ఎదుర్కొనగలిగే కొత్త, ఆరోగ్యవంతమైన విత్తనం రకాన్ని కనుక్కొన్నాడు. దాన్ని సాగుచేద్దామంటే ప్రజలకు నమ్మకంలేదు. అందుకే తన కొడుకును 'నీవు నగరం లో పై చదువులు వదులుకొని ఒక రైతు కాలేవా ?' అని అడిగితే 'అలాగే , మీరు ఎలా అంటే అలా,' అన్నాడు కొడుకు రోహిత్. అప్పుడు ముగ్గురూ కలిసి తామే స్వయంగా ఒకచోట భూమి దున్ని తాము తయారుచేసుకొన్న విత్తనాలను నాటి, చక్కటి పంట తీసి పల్లె వాసులకు చూపించారు. అది వాళ్ళను విశేషంగా ఆకర్షించింది. అందరూ ఆ విత్తనాలను వాడటం మొదలుపెట్టారు. ఎప్పటికప్పుడు వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకొని , వాళ్ళను హెచ్చరిస్తూ పంట నష్టం కాకుండా చేస్తాడు డా. రవీంద్ర. ఆ తరువాత పండిన పంటను ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా అందరి ఇళ్ళలో తిండి గింజలు నిలువ వుండేలాగా చేశారు. ఇప్పుడు తిండికి లోటుండదు, రెండుపూటలా తిండి కారణంగా, ఆడవాళ్ళకు ఆరోగ్యం మెరుగయ్యింది. గతంలో పుట్టిన 1000 మంది పిల్లల్లో 200 మంది మరణిస్తుంటే ఇప్పుడు ఆ సంఖ్య 60 కి తగ్గింది. పల్లె లో వచ్చిన మార్పు వింటే మనం ఆశ్చర్యపోతాం. నగరంలో IIT చదివి ఒక కార్పొరేట్ సంస్థలో ఉద్యోగం చేస్తుండిన యువతి యువకులు ఏడాదికి సంపాదించే దబ్బుకు సమానంగా ఒక్కో రైతు సంపాదిస్తున్నాడు. 300 కుటుంబాలున్న ఆ పల్లె ఇప్పుడు చుట్టుపక్కల పల్లెలను కూడా పోషించే స్థాయికి ఎదిగింది.

ప్రపంచంతో సంబంధాలేకుండా వుండిన ఆ పల్లె లో వస్తున్న కొత్త ప్రపంచపు వెలుగులు చూసాక మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వపు మంత్రి గతంలో - ఇప్పుడు కాదు ఆ పల్లెకు వచ్చాడు. ఆయన డా. రవీంద్ర, డా. స్మిత, వాళ్ళ కుమారుడు రోహిత్ లు చేస్తున్న పని చూసి చాలా సంతోషించి , 'మీరున్న ఈ చిన్న గుడిశె మీకు తగిన స్థలం కాదు. నేను మీకు ఒక పెద్ద పక్కా ఇల్లు కట్టిస్తాను' అంటే అందుకు వాళ్ళు అన్నారు: 'మాకు ఇదే చాలు, కానీ ఈ పల్లె ఇతర ప్రదేశాలతో కలిసే విధంగాను, పల్లె లోపలానూ రోడ్డు వేయించండి.' నరే అన్నాడు మంత్రి. ఇప్పుడు ఆ పల్లెకు చక్కటి రోడ్డున్నాయి, ఆ పల్లె ఆధారంగా నడిచే 6 పాఠశాలన్నాయి, 12 వైద్యసంప్రదాయిన్నాయి. కానీ సర్దరీలు చేసే డాక్టరు కావాల్సివచ్చింది. అప్పుడు డా. రవీంద్ర తన రెండవ కొడుకు రాంసు సర్దర్ కమ్మని ప్రోత్సహించాడు. అతను అది పూర్తి చేసి ఇప్పుడు ఆ ప్రాంతంలో వైద్యసేవలు అందిస్తున్నాడు.

కొందరు దేవుళ్ళకు గుడులు అవసరంలేదు, పేదలగుండెలే గర్భగుడులు. మన ఇళ్ళలో, పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో ఇటువంటి మనుషుల గురించి పిల్లలకు చెప్పాలి. చెప్పాలి. మామూలుగా కాదు, హృదయానికి హత్తుకోనేలాగా చెప్పాలి. అప్పుడే తరాలను నడిపించే వ్యక్తులు తరగతి గదుల్లో తయారౌతారు.





ఓ చూకంపంలో భార్య భర్త ఇలా కనిపిస్తుంటారు. చాలా అస్పృశ్యత అద్భుతం

His wife is the victim of a severe burn. When he was asked that why he didn't leave her, he said, 'I married her soul, not her body.'



చైనాలోని హుబే

ప్రావిన్స్ కి చెందిన లీ రియూహువా ఐదేళ్ల త్రితం ఒక రోడ్డు ప్రమాదంలో కోమాలోకి వెళ్ళిపోయాడు. ఈ మధ్య తిరిగి అతడు స్పృహలోకి వచ్చాడు. ఇందుకు కారణం అతడి భార్య చూపించిన అనన్య మైన ప్రేమ, సేవలే కారణం. 2013లో లీ హువా కి జరిగిన ఒక ట్రాఫిక్ యాక్సిడెంట్లో మెదడు తీవ్రంగా దెబ్బతింది. వెంటనే అతడు స్పృహ కోల్పోయాడు. అప్పుటి నుంచి 57 ఏళ్ల అతడి భార్య రూమ్ గుయిహువాన్ నిరంతరం కంటికి రెప్పలా అతడిని చూసుకుంటూ వచ్చింది.

ఎప్పుడూ మాట్లాడుతూ ఉండేది. అంతేకాకుండా లీ కి ఇష్టమైన పాటలు వినిపిస్తూ ఉండేది. ఈ పనులన్నీ అతడిని మామూలు మనిషిగా మారుస్తాయనే చేసింది. చివరికి అవి ఫలితాన్ని ఇచ్చాయి.

అయిదేళ్లు సేవ చేసి భర్తను కోమా నుంచి ...



డాక్టర్ వాన్ కిస్సెంగ్ విలేకరులతో మాట్లాడుతూ... "అతడిని ఆస్పత్రికి తీసుకు వచ్చినప్పుడు దేనికి స్పందించలేని స్థితిలో ఉన్నాడని అన్నారు. స్వార్థ రహితమైన భార్య సేవల వల్లనే లీ తిరిగి స్పృహలోకి వచ్చాడని, అతడు తిరిగి బతుకుతాడని ఆశ ఏమాత్రం లేకున్నా... వదలకుండా ఆమె సేవలు చేస్తూనే వచ్చిందని పేర్కొన్నాడు. ఆమె భర్త బెడ్ పక్కనే ఉంటూ అతడితో ఏదో ఒకటి



"ఈ పనులన్నీ అతడి నాడీ వ్యవస్థను ఉద్దీపింప చేయడానికి ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయ" ని డాక్టర్ వాన్ అన్నారు. ఎంతో పట్టుదల గల రూమ్ గుయిహువాన్ కేవలం రోజుకు రెండు మూడు గంటల సేపు మాత్రమే నిద్రపోయేది. మిగతా సమయం అంతా భర్త సేవలోనే గడిపేది. ఈ ఐదేళ్లలో సుమారు 10 కిలోల బరువు తగ్గింది. ఆమె జాగ్రత్తగా భర్త నోట్లో ఆహారం పెట్టి ఆయన నాలుక పై సుతిమెత్తగా నొక్కేది. ఇలా చేయటం వల్ల అతడు తాను ఆహారం తీసుకో గలడనే విషయాన్ని గ్రహిస్తాడు అని ఆమె భావించిందట. ఈ విధంగా రోజు పట్టు వదలకుండా చేసిన సేవలకు ఫలితం లభించింది. ఒకరోజు తన భార్య ప్రేమ, నిస్వార్థ సేవలకు కోమాలో ఉన్న భర్త స్పందించాడు. సప్తహ లోకి వచ్చి డాక్టర్లను ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తాడు. ప్రేమ, అంకితభావానికి ఎంత శక్తి ఉందో ఈ భార్యభర్తల బంధం నిరూపిస్తుంది. ♦♦





భార్యకు ప్రేమతో..!

దేశమంతా తిరుగుతున్నాడు.

ప్రేమ ఎప్పుడు ఎలా పుడుతుందో ఎవ్వరికీ అంతుబట్టదు. కోల్ కతాకు చెందిన 75 యేండ్ల స్వపన్ సేత్ మనసులో ఈ ప్రేమ ఎప్పుడు చిగురించిందో తెలియదు కానీ, భార్యంటే అమితమైన ప్రేమ. ధర్మేచా.. అర్థేచా.. కామేచా.. నాతి చరామి అంటూ నాడు పెళ్లి సమయంలో పలికిన మాటలకు నేటికీ కట్టుబడే ఉన్నాడు స్వపన్ సేత్. క్యాన్సర్ తో బాధపడు తున్న తన భార్యను బతికించుకోవడానికి ఈయన చేస్తున్న ప్రయత్నాలు తెలిస్తే.. మీ హృదయం తపించ కమానదు. వృద్ధాప్యంలో కూడా తనకు ఇష్టమైన వయొలిన్ వాయిస్తూ.. భార్యను బతికించుకునేందుకు విరాళాలు సేకరిస్తున్నాడు స్వపన్ సేత్. ఇందుకు దేశమంతా తిరుగుతున్నాడు. ఆయన భార్య పూర్ణిమ 2002లో గర్భాశయ కేన్సర్ బారిన పడింది. అప్పటి నుంచి భార్యను ఎలాగైనా కాపాడుకోవాలని వయొలిన్ వాయిస్తూ.. డబ్బులు సేకరిస్తున్నాడు. భార్యను బతికించాలన్న ఆయన తపన చూస్తుంటే ప్రపంచమంతా ఒక్కటై ఎదురు నిలవనీ.. ఆకాశం విరిగిపడి మన్నూ మిన్నూ ఒక్కటవనీ.. కాలయముడే వచ్చి మరణమే ముంగిట నిలవనీ.. నీతోనేనుంటా.. నీకై నేనుంటా.. అన్న మాటలు గుర్తొస్తున్నాయి.

ఈ సృష్టిలో ప్రేమకు ఎవ్వరూ సరైన నిర్వచనం ఇవ్వలేరు. ఎందుకంటే ప్రేమ అజరామరం. అదొక ఫీలింగ్. క్షణకాలంలో మొదలై.. జీవితాంతం వరకూ ఉంటుంది స్వచ్ఛమైన ప్రేమ. అందుకే కాబోలు.. తన భార్యను బతికించుకునేందుకు ఈ ప్రేమికుడు



'నా భార్య నాకు అందగా నిలిచిన తీరు ఏ పెద్ద వాళ్లు చెప్పిన అప్పగించలేదు' నా లేదు. బతుకు నావ ఒడిదొడుకులకు లోనయినప్పుడు తనకు తానుగా నాకు తోడు వచ్చింది. నేను ఈ రోజు ఇలా నవ్వుతూ ఉన్నానంటే కారణం మా సంధ్య ప్రోత్సాహం, సహకారమే' అని ఓ భర్త తన భార్యను ప్రశంసల్లో ముంచెత్తాడు. భార్య గొప్పతనాన్ని చెప్పడానికి ఇష్టపడని మగ ప్రపంచంలో ఈ భర్త మాటలు వినడానికి మగవాళ్లకు ఎలా ఉందో కానీ ఆడవాళ్లు వినసాంపూగా ఆనందిస్తున్నారు. ఆ భర్త కేరళ రాష్ట్రం, పాలక్కాడ్ లోని శివకుమార్.

నోరూలంచే ఉపాధి

ఓ పదహారేళ్ల కిందట... శివకుమార్ టీవీఎల్ లో ఉద్యోగం చేసేవాడు. ఆ టీవీఎల్ మూతపడడంతో అతడి ఉద్యోగం పోయింది. కొత్త ఉద్యోగం కోసం కాళ్లరిగేలా తిరుగుతున్నాడు. ఎక్కడా ఉద్యోగం దొరకలేదు. ఇంటిని నడపాల్సిన తన బాధ్యతను నిర్వర్తించడంలో విఫలమవుతున్నానేమోననే ఆందోళనను అతడి భార్య సంధ్య పసిగట్టింది. 'ఇల్లు గడవాలంటే ఉద్యోగమే చేయాలా? సాంతంగా మనకు వచ్చిన పని ఏదైనా చేయవచ్చు కదా' అన్న దామె. శివకుమార్ ముఖంలో ప్రకృష్టానికి



బదులుగా ఆమె 'దిరుతిండ్లు బాగా చేస్తాను. ఆ పనే మనకు ఆస్తుం పెడుతుంది' అన్నది. 'మా రెంటిలో కొత్తరకాల స్రీట్లు ఎన్ని రకాలున్నప్పుడీకీ బాల్యంలో తిన్న రుచి కనిపిస్తే ఎవరికైనా నోరూలుతుంది. అదే మనకు బతుకుదెరువవుతుందని కూడా ఆమె భర్తకు బరోసానిచ్చింది. ప్రయోగాత్మంగా కొన్నింటిని చేసి బంధువులకు, స్నేహితులకు రుచి చూపించాడు. వాళ్లు పాసి

మార్కులు వేయడంతో 2005లో అమ్మత వుడ్స్ పేరుతో దిరుతిళ్లను తయారు చేసే పరిశ్రమ మొదలైంది. పదిహేనేళ్లు గడిచేసరికి ఇప్పుడా దంపతులు ఏడాదికి పది లక్షల ఆదాయాన్ని చూడగలుగుతున్నారు. పదిమందికి పైగా ఉద్యోగం కల్పించారు. తమ ఆహార ఉత్పత్తులకు 'పుడ్ సేఫ్టీ అండ్ స్టాండర్డ్స్ ఆధారిత ఆఫ్ ఇండియా' గుర్తింపు కూడా వచ్చింది.

వ్యక్తి విశాస పాఠం

ఈ ఆధునిక యుగంలో నెలకు లక్షల జీతం తీసుకుంటున్న బార్యుభర్తలు ఎక్కువగానే ఉన్నారు. అంత సౌకర్యవంతమైన జీవితంలో కూడా నాలుగు నెలల పాటు ఉద్యోగంలో మాంద్యం ఏర్పడితే ఆ జీవితాలు తలకిందులవుతున్నాయి. మనోదైర్యాన్ని కోల్పోయి అత్యపాత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. శివకుమార్, సంధ్య దంపతుల జీవితం ఒక వ్యక్తిత్వ విశాస పాఠం అనే చెప్పాలి. ఉన్నత చదువు చదివిన భర్తతో 'నాకు తెలిసిన పని, తక్కువ పేట్టుబడితో మన చేతుల శ్రమతో కొత్త వృత్తిని చేపడదా'మని చెప్పడంలో ఓ చొరవ ఉంది. తన చదువుకు తగిన ఉద్యోగం అని బేషజాలకు పోకుండా భార్య ప్రతిపాదనను గౌరవించడంలో అతడి పరిణతి ఉంది.

నెలల పాటు భర్తను ఇలా మోసింది..!

మధుర: ఒకటి కాదు రెండు కాదు కొన్ని నెలల పాటు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న భర్తను ఇలా భుజాన వేసుకుని కంటికి రెప్పలా చూసుకుంది. భర్త పట్ల ఆమెకున్న ప్రేమను చూసి ఆ దేవుడికి కూడా ముచ్చటేసినట్లుంది. అందుకే ఆమెకు సాయం అందేలా చేశాడు. ఇంకకీ ఈ దంపతుల కథేంటంటే.. ఉత్తర్ ప్రదేశ్ లోని మధుర ప్రాంతానికి చెందిన బదన్ సింగ్ అనే వ్యక్తికి సదాల్ వ్యాధి సోకింది. దాంతో వైద్యులు అతని ఎడమ కాలును తొలగించారు. దివ్యాంగుల వద్ద తగిన సర్టిఫికేట్ ఉంటేనే ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో వారికి ఉచిత చికిత్స కుర్చీలు ఇస్తారు. అయితే బదన్ సింగ్ కు సర్టిఫికేట్ లేదు. దాంతో కొన్ని నెలల పాటు భర్తను భుజాన వేసుకుని విమలా దేవి ఇంటి నుంచి ఆస్పత్రికి తిరుగుతూనే ఉంది. ఓ రోజు విమలా ఎప్పటిలాగే తన భర్తను భుజాన వేసుకుని ఆస్పత్రికి వెళుతుండగా కొందరు వ్యక్తులు ఆమె ఫోటోలు తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. ఈ ఫోటోలు వైరల్ కావడంతో విమలకు సాయం అందింది. యూపీకి చెందిన భాషాపా మంత్రి భూపేంద్ర చౌదరి స్పందించారు. తనకు తోచినంత సాయం చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.



ఆయన ద్వారా బదన్ కు సర్టిఫికేట్ లభించింది. దాంతో విమల తన భర్తకు ఓ చిక్రాల కుర్చీ తీసుకురాగలిగింది. నా భర్త ట్రైవర్ గా పనిచేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నాడు. గతేడాది ఆయన కాలికి వ్యాధి సోకడంతో ఓ కాలు తొలగించాల్సి వచ్చింది. అప్పటినుంచి జీవితం అతలాకుతలం అయింది. ఖర్చులు భరించలేకపోతున్నాం. ఇప్పుడు ఆయన ఇంట్లోనే ఉండాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. నేనే అన్నీ చూసుకుంటున్నాను అని చెప్తూ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది విమల.



ఢిల్లీలోని "సంజయ్ గాంధీ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ నగర్" ఆసియాలోనే అతిపెద్ద లారీ హాల్ పాయింట్. 75 ఎకరాల్లో ఉండే ఈ ప్రాంతంలో 70 వేల ట్రక్కులు ఎప్పుడూ ఎదో ఒక రిపేర్ కోసం ఆగి ఉంటాయి. ఈ ప్లేన్ నుంచి రోజుకు 20 వేల లారీలు రిపేర్ అయి బయల్దేరతాయి. మెకానిక్స్, హెల్పర్స్, స్టోర్ కీపర్స్ ఇలా కొన్ని వందలమంది రకరకాల వసులతో బతుకుతుంటారు. అక్కడే ఓ పెద్దావిడ రిపేర్ కోసం, నర్సన్ కోసం అక్కడ ఆగి ఉన్న లారీల మధ్య తిరుగుతూ ఉంటుంది.



లారీ టైర్లకు పంక్తరేస్తది

క్రా త్రవాళ్లు 'ఆ పెద్దావిడకి అక్కడ ఏం పని? అసలు మెకానిక్ పాయింట్లో ఆమె ఏం చేస్తోంది?' అనుకుంటారు. నిజమే ఆ వయసులో ఉన్న ఆమె అక్కడ ఏం చేయగలదు? మహా! అయితే 'ఓ చాయ్ దుకాణం నడుపుకుంటూ బతుకు వెళ్ళదీస్తుంది లే' అనుకుంటారు ఎవరైనా. కానీ శాంతి దేవి అక్కడ సీనియర్ మెకానిక్. నిజమే ఆమె లారీ మెకానిక్. మన దేశంలోనే మొదటి లేడీ లారీ మెకానిక్

ఇరవైయ్యేళ్లకి పైన
ఇరవైనాలుగు సంవత్సరాలనుంచి ఆమె అక్కడే పని చేస్తోంది. లారీ మెకానిక్ అంటే మగవాళ్లకే మామూలు విషయం కాదు 50 కిలోలకు పైగా బరువుండే స్పేర్ పార్ట్స్ ఎక్సాలి. జాకీతో లారీ బాడీ లిఫ్ట్ చేయాలి. ఇక టైరు మార్చాలన్నా, పంక్చర్ వేయాలి అన్నా మామూలుగానే ఒకరు చేసే పని కాదు. శాంతి దేవి అక్కడ పని చేయటానికి వచ్చిన మొదట్లో "ఈ పనులన్నీ సువ్వు చెయ్యలేవు" అన్నారట తోటి మెకానిక్స్. కానీ ఏమాత్రం ఇంకులేకుండా అక్కడే దాదాపు 2.5 సంవత్సరాలుగా పని చేస్తోంది.

ఎనిమిది మంది పిల్లలు
మధ్యప్రదేశ్ గ్యాలియర్స్ కు చెందిన శాంతిదేవి 35 ఏళ్ల వయస్సున్నా ఢిల్లీ చేరుకుంది. భర్త రామ్ బహదూర్ లారీ మెకానిక్ గా ఎస్.జి.టి.ఎన్ లో పనిచేసేవాడు. ఇది ఆమెకు రెండో పెళ్లి. 21 ఏళ్ల వయసులోనే మొదటి భర్త చనిపోయాడు. శాంతిదేవిని పెళ్లి చేసుకోవడానికి ముందే బహదూర్ కు నలుగురు బిడ్డలు. ఆ తరువాత శాంతిదేవికి మరో నలుగురు బిడ్డలు పుట్టారు. మొత్తం ఎనిమిది మంది పిల్లల్ని పెంచాలి అంటే బహదూర్ సంపాదన సరిపోయేది కాదు. అందుకే భర్త పని చేసే దగ్గరే ఒక టీ షాప్ తెరిచింది శాంతి. తర్వాత అక్కడ పని చేస్తున్న మెకానిక్స్ ని చూస్తూ తాను ఆ పని ఎందుకు చేయకూడదు అని మెకానిక్ గా మారిపోవాలనుకుంది. మొదట్లో బహదూర్, అక్కడ పని చేసే మిగతా వర్కర్స్ "సువ్వు ఈ పనులు చేయలేవు" అన్నారు. కానీ ఆ మాటలేవీ వినిపించుకోలేదు శాంతి.

రోజుకి 12 గంటలు
ఇద్దరూ కలిసే ఆ వర్క్ షాప్ లో పని చేసేవాళ్లు. రెండేళ్ల కిందట రామ్ బహదూర్ చనిపోయినా ఇప్పుడు ఆమె ఒక్కతే ఆ వర్క్ షాప్ రన్ చేస్తోంది. సంజయ్ గాంధీ నగర్ అంటేనే ఆటో మొబైల్ వర్క్స్ లో చెయ్యి తిరిగిన మెకానిక్స్ ఉండే ప్రేస్. అక్కడ ఉండే మిగతా మెకానిక్ లకి ఏమాత్రం తగ్గకుండా రోజుకి పది వరకూ పంక్చర్స్ వేస్తుంది శాంతి. ఒక్కొక్క టైరు 50 కిలోల వరకూ ఉంటుంది. దానికి బోల్ట్లు తీయటం,

బిగించటం కూడా అంత ఈజీకాదు. టైరు బయటికి తీయాలంటే ముందు జాకీతో లారీ బాడీని లిఫ్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత పంక్చర్ వేయటానికి రిమ్ నుంచి టైర్ ని వేరు చేయటం మళ్లీ ఆ టైర్ ని ట్రెక్ కి బిగించటం... ఇదంతా మాటల్లో చెప్పినంత లైట్ వర్క్ కాదు. కానీ శాంతి దేవి ఈ వయసులో కూడా ఆ పనులన్నీ చేస్తోంది. రోజుకి 12 గంటల పాటు ఒక పక్క టీ దుకాణం నడుపుతూనే వర్క్ షాప్ ని కూడా చూసుకుంటోంది.

సాయం వస్తే కోపం వచ్చేది

"మొదట్లో ఆడపిల్లనని తమ లారీని నా చేతుల్లో పెట్టటానికి చాలా మంది డ్రైవర్లు ఒప్పుకునే వాళ్లు కాదు. అయితే ఒకసారి నేను పని చేయటం మొదలు పెట్టాక ఆశ్చర్యంగా చూసేవాళ్లు. 'అక్కా నువ్వు మగాళ్లకన్నా బాగా శ్రద్ధగా చేస్తావ్' అని వాళ్లు అన్నప్పుడు ఉండే ఆనందం మాటల్లో చెప్పలేను. ఒక్కోసారి నాకు పనిలో సాయం చేయాలని వచ్చే లారీ డ్రైవర్లని చూస్తే కోపం వచ్చేది. నామీద జాలితోనే వాళ్లు సాయానికి వచ్చినా అది నన్ను బలహీనురాలని అని చెప్పినట్లు అనిపించేది. అందుకే ఎవర్నీ సాయం రానిచ్చేదాన్ని కాదు." అంటుంది శాంతిదేవి. విలేజ్ లుక్ లో కనిపించే చీరకట్టుతో ఆమె అలాంటి పనులని చేయటం చాలా అద్భుతంగా అనిపిస్తుందంటారు అక్కడ ఉండే ఇతర మెకానిక్స్.



అన్వేషణ అపురూపం

- శ్రీమతి సుధామూర్తి, ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండేషన్

కొన్నేళ్ళ క్రితం బెంగుళూరులో నా విద్యార్థిని విజయ పెళ్ళికి హాజరయ్యాను. ఓ ప్రసిద్ధ కల్యాణ మండపంలో అంగరంగ వైభవంగా వివాహ వేడుకను ఏర్పాటు చేశారు. అక్కడ అతిథుల ఆహ్వానం మహోత్సవంలా ఉంది. ఎక్కడ చూసినా ఆడంబరమైన ఏర్పాట్లే! భోజన ఆతిథ్యం గురించి ఇక చెప్పనక్కర లేదు. వధూవరుల దుస్తుల, నగల ఖరీదు లక్షలను మించిపోయే ఉంటుంది. తన ఏకైక కుమార్తె కోసం విజయ వాళ్ళ నాన్న డబ్బును నీళ్ళలా ప్రవహింప చేశాడు; అందుకే ఆమెది యువరాణి కల్యాణం అని అందరూ అభివర్ణించారు. నూతన దంపతుల భవిష్యజీవితం అద్భుతంగా ఉండాలని అందరరూ శుభాకాంక్షలు తెలిపి వెనుతిరిగాం.

నా జ్ఞాపకాల పరదాల్లో విజయ వివాహం కనుమరుగై పోయింది. కొన్నాళ్ళకు నేను బెంగుళూరులోని ఓ ప్రసిద్ధ హోటల్లో వేడుకకు హాజరు కావాల్సి వచ్చింది. అక్కడ ఉత్సాహంగా, హడావిడిగా తిరుగుతున్న ఓ ముమ్మై ఏళ్ళ యువకుడిని చూశాను. అతను నన్ను చూసి నవ్వుతూ తప్పక భోజనం చేసి వెళ్ళాల్సిందేనని పట్టుబట్టాడు. కానీ నేను అతనిని గుర్తుపట్టలేకపోతున్నాను. ఇంతలో అక్కడికి వచ్చిన విజయ నన్ను పలకరించింది. 'నువ్వు ఇక్కడున్నావేమీటి?' అని ఆశ్చర్యంగా అడిగాను. ఆ అమ్మాయి ఒక యువకుణ్ణి చూపిస్తూ 'అతను నా భర్త' అంది. ఆమె మాటల్లో ఉదాసీనత తప్ప ఆనందం, ఉత్సాహం ముచ్చటైనా లేవు.

విజయ సన్నగా పాలిపోయినట్లు ఉంది. ఆరోగ్యంగా లేడు; ఆమె ముఖంలో కళాకాంతులు లేవు. కళ్ళు ఉబ్బి ఉన్నాయి. నేనేమీ మాట్లాడకుండానే విజయ ఏడవడం మొదలుపెట్టింది. 'నీకు డబ్బుకు కొడువ లేదు. మంచి సంబంధాన్ని చూసి ఆడంబరంగా పెళ్ళి చేశారు. నీకు ఏం లోటు విజయ?' అని అడిగాను. 'మేడమ్! పెళ్ళైన అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు ఆనందంగా ఉండేందుకు కావాల్సింది డబ్బు, హోదా కాదు నమ్మకం, ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. ఖరీదైన కల్యాణ మంటపాల్లో, కన్నులపండువగా పెళ్ళిళ్ళు జరిపించినంత మాత్రాన ఆ దంపతులు సంతోషంగా ఉంటారనుకోవడం వట్టి భ్రమ!' అంటూ విజయ తన నిస్సహాయతను కన్నీళ్ళతో వ్యక్తం చేసింది. ఆ సందర్భంలో నేను దీర్ఘంగా నిట్టూర్చడం తప్ప ఏమీ చేయలేకపోయాను.

ముఖ్యంగా నాకు వివాహితులైన నా విద్యార్థుల నుంచి ఇలాంటి అనుభవాలతో కూడిన ఎన్నో ఉత్తరాలు వస్తూ ఉంటాయి. అన్నింటిలో నాకు కనిపించిన సారూప్యమైన సమస్య 'విశ్వాసరాహిత్యం'. ఒకరితో మరొకరు మనస్సు విప్పి మనసు

కోకపోవడం! ప్రధానంగా దాపరికాలు, రహస్య వ్యవహారాలు వివాహబంధాన్ని బీటలు వారుస్తున్నాయి. వివాహమంటే అహాన్ని త్యాగం చేసుకొని, నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకోవడం అన్న ప్రాథమిక విషయాన్ని ఈతరం యువతీయువకులు విస్మరిస్తున్నారు. ఒకరికొకరు కట్టుబడి ఉండాలన్న విషయాన్నే మరచిపోతున్నారు. వారిలో కొంతమంది యువకులు, యువతులు తాత్కాలిక వ్యామోహాలతో, నమ్మకద్రోహాలతో చేతులారా కాపురాలను ఛిద్రం చేసుకుంటున్నారు.



ఈ ఆలోచనలతో, మా సేవాసంస్థ కార్యక్రమంలో ఓ మారుమూల గ్రామానికి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. ఆ పల్లెలో మర్రిచెట్టు కింద అక్కడి గ్రామీణులు నాతో తమ కష్టనష్టాలను ఏకరువు పెడుతూ ఉన్నారు. చిన్నగుడిసెలో జీవిస్తున్న కృష్ణయ్య, ఎల్లమ్మ అనే నిరుపేద కూలీ దంపతులను చూశాను. ఎల్లమ్మ అనారోగ్యంతో బాధపడుతోంది; భర్త ఆమెకు సేవలు చేస్తున్నాడు. ఇద్దరూ ఎంతో ఆవ్యయంగా మాట్లాడుకుంటూ ఉన్నారు. 'మీరు ఇంత ఒడ్డికగా ఎలా ఉండగలుగుతున్నారు?' అని ప్రశ్నించాను. అప్పుడు ఎల్లమ్మ 'మేము ఒకరికి ఒకరమే కదమ్మా! ఏ పని చేసినా ఇద్దరమూ కలసి చేస్తాం; మా ఇద్దరి మధ్య ఏ దాపరికాలూ లేవు. ఒకరంటే మరొకరికి ఎంతో నమ్మకముంది' అంది. రోజూ కూలీ చేసుకునే పేద దంపతుల్లో ఉన్న నఖ్యత, లక్షల ఖర్చుతో మూడుముళ్ళ బంధంతో ఒక్కటవుతున్న విద్యావంతులు, శ్రీమంతులు అయిన జంటల్లో ఎందుకు కొరవడుతుందో అర్థం కావడం లేదు! ❖ సేకరణ: జి. సతీష్





'లతా భగవాన్ ఖరే'..ఆరేళ్ళ క్రితం సోషల్ మీడియాలో మారుమోగిన పేరు.. ఆ వ్యక్తి యధార్థాధిపతి సినీ సినీమా ఇటీవల విడుదల కావడంతో ఇప్పుడు మళ్ళీ ఆ పేరు తెర పైకి వచ్చింది. ఇంతకీ అంత గుర్తింపు రావడానికి ఏ రాజకీయ కుటుంబ నేపథ్యమో, ఏ పెద్దదింటి నుంచో వచ్చిన వ్యక్తి కాదా..కాయకట్టం చేసుకునే ఓ సాధారణ మహిళ ఆమె. ప్రస్తుతం 70 ఏళ్ళుపైబడిన వృద్ధులూ. ఆమెకు భర్త అంటే ప్రాణం. ఆరేళ్ళ క్రితం అతను జబ్బున పడటంతో ఆమె మనసు విలవిలాలాడింది. వైద్యఖర్చులకు డబ్బులేని పరిస్థితిలో ఎలాగైనా భర్తను కాపాడుకోవాలని మారథాన్లో పాల్గొంది. ఆ వయసులోనూ ఉడుములా పరుగులుతొని నగదుబహుమతి గెలుచుకొంది. దీంతో భర్తపై ఎనలేని ప్రేమ ఆమెను గెలిపించిందంటూ అప్పట్లో సోషల్మీడియాలో ప్రశంసలు వెల్లువెత్తాయి. 'లతా భగవాన్ ఖరే' అని ఆమె పేరుతోనే, ఆమె పాత్రలో ఆమె స్వయంగా నటించిన చిత్రం జనవరి 17న విడుదలైంది.. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె మారథాన్లో పాల్గొన్నప్పటి చిత్రాలు, వీడియో సైరల్ అవుతున్నాయి. నెటిజన్లు, ప్రేక్షకులు ఆమెకు బ్రహ్మాండం పడుతున్నారూ ఈ సందర్భంగా ఆమె గురించి క్లుప్తంగా..

ప్రేమే గెలిచింది

లతా భగవాన్ ఖరేది మహారాష్ట్ర మలనా జిల్లాలోని ఒక దిన్నె కుగ్రామం. భర్త భగవాన్ ఖరేతో కలిసి కాయకట్టం చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తోంది. వారికి ముగ్గురు ఆడపిల్లలు. ఆ ముగ్గురికి పెళ్ళిళ్ళు చేశారు. వాళ్ళకు పెళ్ళిళ్ళు చేయడానికి ఏళ్ళ తరబడి పొరుపు చేసుకున్న డబ్బు హరించుకుపోయింది. దివరికి అప్పులు మిగిలాయి. ఆ అప్పులు తీర్చడానికి ఆ దంపతులిద్దరూ కలిగి క్రమస్తున్నారు.

అలాంటి కష్టకాలంలో భర్త అనారోగ్యం పాలయ్యాడు. స్థానికంగా ఉన్న మెడికల్ ప్రాక్టీషన్ దగ్గరికి తీసుకెళ్ళితే, అయిన ఇన్వెక్షన్ సోకిందని పెద్దాసుపత్రిలో చూపించాలన్నారు. లతా ఖరేకి నెత్తిన పడుగుపడ్డట్టు అయ్యింది. అసలే ఇద్దరూ రేయింబగళ్ళు కష్టపడితేగాని కడుపు నిండని పరిస్థితి. అనువృత్తికి తీసుకెళ్ళాలంటే చేతిలో దిల్లిగవ్వ లేదు. దీంతో ఆమెకు ఏం చెయ్యాలో పాలుపోలేదు. దగ్గరలో ఉన్న ప్రభుత్వాసుపత్రికి భర్తను తీసుకెళ్ళింది. అక్కడ చేర్చినా రెండు రోజుల్లో అతని పరిస్థితి పూట పూట దిగజారి పోతూ ఉంది. అదీగాక అక్కడి అనువృత్తిలో సరైన సదుపాయాలు కూడా లేవు. దీంతో రోగ నిర్ధారణకి బాధాసుపత్రిలోని 'టెర్సియల్ హాస్పిటల్'కి వెళ్ళి పరీక్షలు చేయించడం అత్యవసరమని అక్కడ వైద్య సిబ్బంది చెప్పారు. దీంతో ఆమెకు ఏం చేయాలో పాలుపోలేదు. నిస్సహాయంగా రోదించింది. ఏది ఏమైనా సరే భర్తను కాపాడుకోవాలని గట్టిగా నిర్ణయించుకొంది. వెంటనే చుట్టుపక్కల వారిని, బంధుమిత్రులని సాయమడిగింది. కొద్దిమంది అందించిన కొద్దిపాటి సాయంతోనే భర్తని బారామతిలోని అనువృత్తికి తీసుకెళ్ళింది. అక్కడి వైద్యులు అతన్ని చెతమేకు రిపర్ చేశారు. అయితే అక్కడ చేయించిన పరీక్షలు చాలావే. ఎంతవెతమేకాటు మరకొన్నా ఖరీదయిన పరీక్షలు చేయస్తే గానీ జబ్బు నిర్ధారణ చెయ్యలేమని తేల్చి చెప్పేశారు.

చేతిలో పైసా లేదు. ఇంకా ఖరీదైన పరీక్షలు అనేసరికి ఆమెకు దుఃఖం ఆగలేదు. భర్తను అనువృత్తి వరందాలో వదుకోవెద్దీ బయటికి వచ్చింది. అప్పుడే ఆమెకో విషయం తెలిసింది. బారామతిలో మరుసటి రోజు పొద్దున్నే మారథాన్ జరగడంతో దాన్ని విషయం

ఆమె చెప్పిపడింది. ముందర ఆమెకు అదంకా ఆర్థం కాలేదనిగాని దాంట్లో పాల్గొని గెలుపొందిన వారికి రూ.5,000 నగదు బహుమతి ప్రకటించారని కొందరు యువకులు చెప్పుకుంటుండగా తెల్పింది. దాని గురించి వివరాలడగగా, వారు కూడా సువృణ బాగా నడుస్తావు బామ్మ, సీనియర్ సిటిజన్ల విభాగంలో పాల్గొనవచ్చని ఆమెను ప్రోత్సహించారు. వారి సలహాపై ఆమె రాత్రంతా నిద్ర లేకుండా ఆలోచించింది. వైద్య పరీక్షలకు డబ్బులు తెప్పించుకు వేరే మార్గంలేదనుకొని దివరికి మారథాన్లో పాల్గొనాలని గట్టిగా నిర్ణయించుకొంది.

మర్నాడు ఉదయాన 'బారామతి మారథాన్' మొదలవబోతూ ఉంది. పోటీదారులంతా స్పోర్ట్స్ బట్టలు, బూట్లు కట్టుకుని సిద్ధంగా ఉన్నారు. అప్పటి వరకూ పరుగువందెం అంటే ఏమిటో తెలియని లతా అక్కడి హంగామా చూసి వితరణపోయింది. తనను చేర్చుకుంటారో లేదో, చేర్చుకున్నా గెలవగలనో లేదో అని భయపడుతూనే పోటీ నిర్వాహకుల వద్దకు వెళ్ళి తాను పనికొత్తానని అడిగింది. నేక దీర కట్టుకొని, పాత చెప్పాలు వేసుకొని పరిగెత్తుతానని బక్కువలున ఓ ముసలమ్మ అలా అడగడంతో ముందే ఆమెను పట్టిదానిలా చూశారు. వెంటనే పోటీకి అంగీకరించలేదు. కానీ ఆమె పట్టు విడవలేదు. తన బాధ చెప్పుకొని అవకాశమివ్వమని ప్రాణేయ పదటంతో నిర్వాహకులు చరించినారు. ఆమెను పోటీలో పాల్గొనేందుకు అంగీకరించారు.

3 కిలోమీటర్ల పరుగు పోటీలో అభ్యర్థిగా ఆమె రంగంలోకి దిగింది. ఎలాగైనా గెలవాలన్న పట్టుదలతో పరుగులవేసింది. దీర చెంగును పైకి దోపిండి. వేగంగా పరుగులవేసింది. కొద్ది దూరానికే పాత చెప్పాలు కాస్త తెగిపోయాయి. వాటిని మిసిరేసి అగకుండా పరిగెత్తింది. రోడ్డుపై రాక్కు కాళ్ళకి గుచ్చుకుంటున్నా, నెత్తిన ఎర్రటి ఎంపడ మరచదా కాలుతున్నా పట్టించుకోకుండా.. ఆ వయసులో గెలవాలన్న తపనతో పరిగెడుతున్న ఆమెను చూసి అక్కడున్నవారు చప్పట్లు, కేరింతలతో ప్రోత్సహించారు. వారి ప్రోత్సాహానికి మరింత ఉత్సాహంతో ఆమె ఇంకా వేగంగా పరుగుపెట్టి ఆ పోటీలో



విజయం సాధించింది. నిర్వాహకులు ఇచ్చిన రూ.5000 నగదు బహుమతిని అందుకొని వెంటనే అనువృత్తికి పరుగుపెట్టింది. ఆమె కష్టం ఊరేకే పోలేదు. భర్తపై ఆమె చూపిన ప్రేమ ముందర సమస్య చిన్నదోయింది. అతనికి మెరుగైన వైద్యం అందింది. ఆమె గాఢమైన పత్రికలు చాలా గొప్పగా రాశాయి. భర్తని కాపాడుకున్న నిజమైన ప్రేమమూర్తి అంటూ దేశ నలుమూలల నుంచి ప్రశంసలు వెల్లువెత్తాయి. సోషల్మీడియాలో ఆమె పేరు మారుమోగిపోయింది. ఆమె బ్యాంకు ఖాతాకి రూ.1,75,000లకు నగదు చేరింది. దీంతో ఆ కుటుంబం అన్న విదారా గట్టిక్రింది.

ఇప్పుడు ఆమె కథతో దర్శకుడు నవీన్ సినీమా తీశారు. అందులో ఆమె పాత్రలో ఆమె స్వయంగా నటించింది. 'లతా భగవాన్ ఖరే' లైటిల్తో మారథాన్లో ఈ సినీమా జనవరి 17న విడుదలైంది. ఒక సాధారణ మహిళ లక్షలాదిమందికి స్ఫూర్తినిచ్చే స్థాయికి ఎలా చేరిందనే కథాంశంతో తీసిన ఈ సినీమాకు ప్రేక్షకుల నుంచి ఇప్పుడు మంచి స్పందన వస్తోంది. కన్నీళ్ళు పెట్టుకున్నామని ఒకరు. అమ్మా.. నీకు వందరం అని మరోకరు ఇలా డిస్టెంట్ వర్షం కురిపిస్తున్నారు. నేటిరోజుల్లో ఏ దిన్నె కష్టమిచ్చినా బెంబేలెత్తిపోయి మినహాబంధాలను తెగగొట్టుకుంటున్న సంఘటనలు కోట్లాది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రేమ ముందర ఎంత పెద్ద సమస్య అయిన దిన్నెపోతుందని తెలుపుతున్న ఆమె యధార్థాధిపతి తీసిన సినీమా విజయవంతంగా ఆడటం ముదావహం.

లతా భగవాన్ ఖరే మాట్లాడుతూ, 'నేను మారథాన్లో పాల్గొనడానికి ముందర పరుగువందెం అంటే ఏంట్లో కూడా సరిగ్గా తెలియదు. కానీ, ఎలాగైనా ఆ పోటీ గెలవాలని నిర్ణయించుకొని పాల్గొన్నాను. అందుకా అరుదు, చప్పట్లు కొడుతూ నన్ను ప్రోత్సహించారు. అప్పుడు ఆ పోటీ నేను గెలవబోతున్నాను అన్న విషయం నాకు ముందరే అర్థమైంది. నాకు రూ.5000 రావోతున్నాయని చాలా ఆనందపడ్డాను. చెప్పాడు నా కథతో ఓ సినీమా కూడా తీశారు.' అని గర్వంగా చెబుతోంది.

దర్శకుడు నవీన్ మాట్లాడుతూ, 'అవిడ గురించి ఒక వార్తాపత్రికలో చదివాను. భర్త తోనం ఓ వ్యవధులు ఈ విధంగా కష్టపడటం చూసి నేను ఆశ్చర్యపోయాను. మొదట్లో దాక్కుమంటిరి వరకే ఆలోచించా కానీ తర్వాత సినీమా తీర్చాం అని ధృఢంగా నిర్ణయించుకుని తీశా. ఇప్పుడే సినీమా సక్సెస్ అవ్వడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. అని చెప్పాడు.



అతడు మారాడు..

మార్పు కోసం నిలబడ్డాడు..!



హత్యారాని జైంట్ కిల్లర్ 4 కైంబుంబంలో పుట్టారు జితేందర్ చల్లార్ (31). 2012 నుంచి జితేందర్ హత్యారా తుదా కాన్ పంచాయతీలో సభ్యుడుగా ఉన్నారు. అత్యధికాల గురించి వివరాలు తెలియజేసిన వారిని తక్షణమే పంపించుకోవడం మహిళలు కోర్కే రిపబ్లికన్ పార్టీ మొట్టెల్లో పోస్టు ఉపయోగిం గుండుం వచ్చిన అత్యధికాల అనుగుణ్యమైన జితేందర్ ఆ ఉప కుం పెట్టెలరాని హత్యారాని అతని మహిళల వారి కుటుంబాన్ని చిన్నపాటి నుండి చూశారు. అక్కడ క్రితం పెట్టె అంగీకారంతో, పూజ అనే అమ్మాయి అతని పెళ్లి నిశ్చయమైంది. పూజ అత్యధికాల గురించి అమ్మాయి. అయితే, ఆ విషయం అయితే తెలియదు. కానీ, ఆ విషయాన్ని అలా రహస్యంగా ఉంచి పెళ్లి చేసుకోవడం పూజను ఇష్టం లేదు. అందుకే ఒకరోజు అతని కిరీతి మాట్లాడింది. 'నాకు వివాహం వివాహం చేసుకోవడం

అర్హత లేదు. 19 ఏళ్ల వయసులో సామాజిక అత్యధికాల గురించిన నాకో వివాహం మీ కుటుంబం గౌరవానికి మంచి కాకపోవచ్చు.' అంటూ... వారి నిర్ణయాన్ని కోర్కే వారం ముందు పూజ నిర్ణయంగా రహస్య అత్యధికాల గురించి చెప్పింది. జితేందర్ అక్కడ నుంచి బోసంగా వెళ్లిపోయాడు. ఆ రోజు రాత్రి తీవ్రమైన మానసిక సంఘర్షణకు గురియ్యాడు. పూజను సామాజిక అత్యధికాల

యువకుడు ఒకప్పుడు పురుషిధర్మ భావజాలంతో ఉండేవాడు. మహిళలు ఎదుర్కొనే సమస్యలకు ఆ మహిళల ప్రకర్షనే కారణం అనే భావంతో ఉండేవాడు. ఒక్క సంఘర్షణ అతడి మైండ్ నుండి మార్చబడింది! ఇప్పుడు మహిళలపై అత్యధికాలకు వ్యతిరేకంగా తన గళం వినిపిస్తున్నాడు. 'యూత్ ఎగ్జిస్ట్ లెస్' అనే పేరుతో ఉద్యమం ప్రారంభించాడు. అంతేకాదు, అత్యధికాల గురించి యువతని పెళ్లి చేసుకుని ఉండటం అదర్థంగా నిలిచింది.

పాల్గొంది. తీరిలో ఆమె ప్రవేయం ఏమీ లేకుండానే అత్యధికాల జరిగిందని గుర్తించాడు. మహిళల పట్ల అతడి ఉన్న అలోచనలో మార్పు వచ్చింది. ముందుగా ఉదయాన్నే పూజ ఇంటికి ఆమెను వివాహం చేసుకునేందుకు అంగీకారం తెలిపాడు. అంతేకాదు, రేపిష్టలకు క్షణమేలా చేస్తానని ఆమె తల్లిదండ్రులకు పోషించాడు. తన మొట్టెల్లో పెరిచి వారి సమక్షంలో వివాహం చేసుకున్నాడు. పూజను తిరిగి కళాశాలలో చేర్పించాడు. ప్రస్తుతం పూజ గ్రామీణులకు పూర్తి చేసింది. వివాహమైన నాటి నుంచి ప్రణవ హత్యలు, లాల్చివాచనాలు, అత్యధికాలకు వందలాదిని అరికట్టేందుకు వాడు పంచాయతీ నాయకుడిగా కృషి ప్రారంభించాడు. యువకులు, న్యాయవాదులు, సామాజిక కార్యకర్తలతో చర్చించి 2014లో 'యూత్ ఎగ్జిస్ట్



గుండెలో పెట్టుకున్నాడు!

భార్య అందరి జీవితంలో సగభాగమని... మూడుముళ్ల వేసిన నాటి నుంచి కడ దాకా కలిసే ఉంటానని... కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటానని... పెళ్లిచేసిన లపై చేసిన బాసలకు బూర నాగరాజు తట్టుబడ్డారు. తట్టుకున్న భార్యకు వక్ష వాతం సోకి కడలేని స్థితిలో ఉండే... వసులన్న మానుకుని అన్నీ తానై చూసు కుంటున్నారు. నాగరాజు, రవణమ్మ అన్యోన్య జంట. రాజమహేంద్రవరం తాడి తోటలో ఆధ్విలో ఉండేవారు. సమీపం లోని అల్యూమినియం ప్లాస్టర్లో వసులు చేస్తూ కుమారుడు, కుమార్తెలను పెంచి పెద్దచేశారు. పిల్లలిద్దరూ కాకినాడలో స్థిరపడ్డారు. ఏడాది కిందటి దాకా తరచూ వచ్చి తల్లిదండ్రుల్ని చూసి వెళ్లే వారు. రవణమ్మకు వక్షవాతం సోకి కడికాలు, కుడిచేయి చచ్చువడి మందాన వక్ష నాటి నుంచి పరిస్థితులు మారి పోయాయి. చిట్టలు పట్టించుకోవడం లేదు. అసలు అటు వైపు రావడమే మానేశారు. నాగరాజు ఒక్కడయ్యాడు. తన బాధ వడితే భార్య తట్టుకోలేదని కన్నీళ్లను దిగమించు గుంటున్నారు. కష్టనష్టాలకు ఓరుస్తూ రవణమ్మను తీసుకెళ్లి... కాకినాడ జేకేహెచ్, విశాఖపట్నం జేకేహెచ్ ఆసుపత్రుల్లో చూపించారు. ఆమె ఆరోగ్యంలో ఎలాంటి మార్పు



రాలేదు. వైద్యం కోసం ఉన్నదంతా ఖర్చయింది. దినరికీ అదై తట్టులేక ఇల్లు బాళీ చేయాల్సి వచ్చింది. ప్రస్తుతం రాజమహేంద్రవరం రైలు-రోడ్డు వంతెన పక్కన నడకదాకే వారి నివాసం. రవణమ్మ ఆకలిచిపోకట్టి, కాలక్రమాలను నాగరాజు తీరుస్తున్నారు. నిత్యం ఆమెను కనిపెట్టుకుని ఉండాలి వస్తుంటేనీరికీ ఏ పనికీ వెళ్లడం లేదు. అటుగా వెళ్లేవారు దయతలచి ఇచ్చిన ఆహారంతో ఆకలి తీర్చు కుంటూ కాలం వెళ్లడం వస్తున్నారు. మనుషులు అనుకోకపోతేలా అని ఎదురుచూస్తున్నారు.

- త.నాడు, రాజమహేంద్రవరం



సమస్యలు రావడానికి ప్రధాన కారణం ఎదుటివ్యక్తి గురించి సరిగ్గా అవగాహన లేకపోవటమే. కావున సమస్యల నివారణలో భాగంగా కొంచెం ఓపికతో ఒకరిగురించి ఒకరు తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఇందుకోసం "భయం/అభద్రత" లేని వాతావరణం కల్పించండి. అంటే తప్పులు/లోపాలు/బలహీనతలు సహజం నేను కూడా మారటానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను, నాలో కూడా లోపాలు తప్పక ఉంటాయి, దానిని సరిచేసుకోవటానికి సిద్ధం అనే భరోసా ఇవ్వండి. అప్పుడు ఎదుటివారు కూడా కొంచెం బెరుకు లేకుండా ఉంటారు.



నియమం: మరీ లోతుగా, ఇబ్బందిపెట్టే ప్రశ్నలు(ఎన్ని పెళ్లి సంబంధాలు చూశారు? ప్రేమ వ్యవహారాలు? తల్లిదండ్రుల గొడవలు, ఆర్థిక సమస్యలు, అన్నదమ్ముల/అక్క చెల్లెల సమస్యలు...) అడగకండి.

A) బిన్నతనం/బాల్యం:

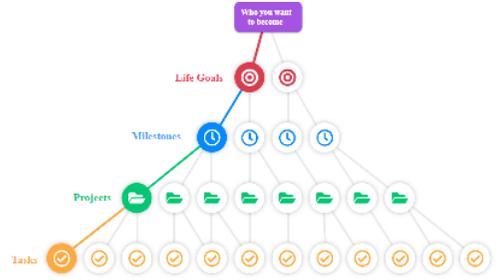
ఈ క్రింది ప్రశ్నలు అడగటం ద్వారా ఎదుటివ్యక్తిలో మాట్లాడాలనే ఆసక్తి కలిగిస్తాము, ఎప్పుడైతే తన బిన్నతనం గురించి అడిగితే ఇద్దరి మధ్య ఓ ప్రశాంత వాతావరణం నెలకొనును.

- మీ తల్లిదండ్రులు నీ పేరు అలా ఎంచుకోవటంలో ఏదైనా విషయం ఉందా?
- బిన్నప్పుడు ఆటలు చురుగ్గా ఆడుకొన్నావా? అల్లరి చేస్తావా?
- బిన్నతనంలో చూసిన మొదటి సినిమా గుర్తుందా?
- బిన్నతనంలో ఏమైనా పెంపుడు జంతువులను పెంచుకొన్నావా?
- బిన్నప్పుడు ఏ టీవీ కార్యక్రమం అంటే ఇష్టం? బిన్నప్పుడు చేసిన అల్లరి పనులు ఏమి?
- బిన్నప్పుడు ఏయే ఆటలు ఆడుకొనేవారు? బిన్నప్పుడు మీకిష్టమైన టీచర్ ఎవరు?
- బిన్ననాటి బెస్ట్ ఫ్రెండ్ ఎవరు? ఇప్పటికీ పరిచయంలో ఉన్నారా? బిన్నప్పుడు ఏ సబ్జెక్టు అంటే ఇష్టం?
- బిన్నప్పుడు మీ ఇంట్లో ఎవరు అంటే భయం? బిన్నతనంలో ఏమైనా అవార్డ్స్ వచ్చాయా?
- బిన్నతనంలో అతి క్రమ శిక్షణతో పెరిగాను అనిపించిందా? అతి గారాబంగా పెరిగాను అనిపించిందా?
- బిన్నతనంలో ఏమి కోల్పోయాను(Missing) అని అనుకోంటున్నారు?



B) పెంపకం / పెరిగిన వాతావరణం / అనుభవాలు:

- మీ తల్లిదండ్రుల దాంపత్యంలో మీకు నచ్చినవి?
- నీకు తెలిసిన వారిలో అత్యంత ప్రేమ, అనురాగం, అనోన్యత అనిపించే కుటుంబం ఏది? వారిలో ఏమి బాగా నచ్చినవి?
- నీ జీవితంలో ముఖ్యమైన టర్నింగ్ పాయింట్స్ ఏమి?
- బాగా గుర్తుండిపోయిన ఆనందకరమైన సంఘటన ఏమి?
- నీవు ఈ స్థాయికి రావటానికి ఎవరైనా ప్రోత్సాహం చేశారా?
- ఇప్పటివరకు జీవితంలో/కుటుంబంలో జరిగిన అత్యంత బాధాకరమైన సంఘటన ఏమి?
- ఇప్పటివరకు సాధించిన విజయాలు ఏమిటి అని అడిగితే ఏమి చెప్తావు?
- ఇప్పటివరకు చేసినవాటిలో సాహసోపేతమైన పని ఏమి?



C) విలువలు, నమ్మకాలు, లక్ష్యాలు, ప్రాధాన్యతలు:

- ఆనందమైన జీవితం అంటే?
- జీవితంలో అన్నీ అనుకూలమై ఏమి చేయాలని లిస్ట్ తయారుచేసి పెట్టుకొని ఉన్నావు? లక్ష్యం ఏమి?
- చనిపోయేముందు ఏమి సాధించి పోవాలి అని అనుకుంటున్నావు?
- ఏ విషయంలో క్షమించవు? స్వచ్ఛంద సేవ, సామజిక అంశాలపై పోరాటం చేయటం ఇష్టమా?
- సమానత్వంపై అభిప్రాయం? ఆడ -మగ సమానం? ఒక కోటి రూపాయలు లాటరీలో వస్తే ఏమి చేస్తావు?
- దేవుడు ప్రత్యక్షమై మూడు కోరికలు కోరుకోమంటే ఏమి కోరుకుంటావు?
- ఈ భూమ్మీద బ్రతకడానికి అవకాశం ఒక రోజు మాత్రమే ఉంది, అప్పుడు దేనికి ప్రాధాన్యత ఇస్తావు?
- ఒక్కరోజులో కోటిరూపాయలు ఖర్చు చేయమని ఇస్తే ఏమి చేస్తావు?
- కోటి రూపాయలు ఇచ్చినా కూడా చేయడానికి ఇష్టపడని పని ఉందా?
- నిజాయితీగా సమాధానం చెప్పతాను అంటే ఏ ప్రశ్న అడుగుతావు?
- ఈ ప్రపంచంలో ఒకటి మార్చమంటే ఏమి మార్చటానికి ఇష్టం? ఏ మూడు విలువలు నీలో చూసి నీవు గర్వపడతావు?
- ఏ విలువలు భాగస్వామిలో కూడా ఉంటే బాగుంటుంది అని అనుకుంటున్నావు?



D) గుణాలు

- నీవు Introvert or ambivert or Extrovert ?
- ఏ మూడు గుణాలు చూసి నీవు గర్వపడతావు?
- నీలో Inferiority Complex or Superiority Complex ఉందనుకుంటున్నావా?
- ఏ గుణం భాగస్వామిలో కూడా ఉంటే బాగుంటుంది అని అనుకుంటున్నావు?



E) ఉద్యోగాలు:

- అత్యంత విసుగు, బిరాకు, కోపం కలిగించేది ఏది, ఎప్పుడు?
- అత్యంత ఆసక్తి కలిగించేది? అత్యంత ఇష్టమైన కూర? అత్యంత ఇష్టమైన రంగు? అత్యంత ఇష్టమైన సినిమా?
- అత్యంత ఇష్టమైన పాట ఏమి? సినిమాలో ఇష్టమైనది ఏమి? ఫైట్స్, కామెడీ, సెంటిమెంట్ డ్రామా, స్పెల్?
- అత్యంత ఇష్టమైన టీవీ ప్రోగ్రాం ఏది? బుక్ ఏది? ఏమి చేస్తే నీ మూడ్/బిరాకు నుంచి తొందరగా బయటికి వస్తావు?
- దేనిగురించి మాట్లాడితే నీవు అమితమైన సంతోషం, ఆనందంగా ఉంటావు?

F) అలవాట్లు

- ఏ విషయంలో వాయిదా వేస్తావు?
- ఇద్దరికీ ఇష్టమైన హాబీ/అలవాటు/అభిరుచి/కళ ఏమైనా ఉందా?
- నీ జీవితాంతం ఒకటే ఆహారం తీసుకోవాలి అంటే ఏమి తీసుకొంటావు?
- బజినెస్ చేయడానికి కావలసినంత డబ్బు ఇస్తే ఏమి చేయడానికి ఇష్టం?
- ఒలింపిక్ కి పంపిస్తాము అంటే ఏ ఆట ఆడటానికి ఇష్టం?
- ఎప్పుడైనా డాన్స్, పాటలు పాడాలా? ఏ అలవాటు మానుకోవాలనివుండి మానుకోలేకపోతున్నావు?
- ఏ అలవాటు నేర్చుకొంటే బాగుండును అనిపిస్తుంది?
- నాలో ఉన్న ఏ అలవాటు నీకు బిరాకు తెప్పిస్తుంటుంది?



2.3

విడిపోయే వారిలో(ప్రేమ లేనివారిలో) గల లక్షణాలు

1. అనుబంధాన్ని బ్రతికించుకోవడానికి, బంధం గట్టిపడటానికి ప్రయత్నం-- 0%
2. మంచి భయం, మంచి అవసరం - 0%
3. సర్దుకుపోవటం-0%, మొండిపట్టుదల-100%
4. క్షమ -0%, పగ/కోపం/స్పృహకారం -100%
5. స్వార్థం - 100%, త్యాగం-0%
6. విమర్శ/ చెడుగా చెప్పటం - 100%, ప్రశంసించటం-- 0%
7. ధైర్యం(ప్రోత్సాహం/ఓదార్పు) చెప్పుకోవటం -0%, భయపెట్టటం, బెదిరించటం-100%
8. ఆకర్షించుకోవటం - 0%, అసహ్యించుకోవటం-100%, అభద్రత-100%
9. గౌరవించుకోరు(తక్కువచేసుకోవటం,చులకన) - 100%
10. పొరదర్చకంగా/నిజాయితీ ఉండరు(అంతా దాపరికం)/నమ్మకంగా ఉండరు -- 0%
11. ఒకరిమీద ఆధారపడటం - 0%, స్వేచ్ఛ,విడిగా,స్వతంత్రం-100%
12. వినటం -0%, వాదన -100%



13. వ్యతిరేకంగా చేయటం -100%, ఇష్టంగా/అనుకూలంగా చేయటం- 0%
14. మనస్సులోనిది మాట్లాడుకోవటం - 0%, నటించటం-100%
15. సహాయం చేసుకోవటం -- 0%, అడ్డుపడటం-- 100%
16. ఇతరుల లోపాలు, తప్పులు, బలహీనతలు అంగీకరించటం-0%
17. బలవంతంగా మార్చడానికి ఇష్టపడటం--100%
18. దూరంగా ఉండటానికి ఆసక్తి --100%, దగ్గరగా ఉండటానికి-0%
19. ఏ విషయాలు చెప్పకపోవటం, దాయటం, అడిగితేనే చెప్పటం-100 %
20. నిరుత్సాహం, ఆందోళన,అసంతృప్తి/డిప్రెషన్ -100%
21. పోటీ/కార్య -100%. స్నేహం -- 0%, శత్రుత్వం-100%
22. సాధ్యం కానిది కోరటం, ఇరకాటంలో పెట్టడం, ఇబ్బంది పెట్టడం-100%
23. మౌనం, పాడి పాడి మాటలు -100%, నవ్వుతూ మాట్లాడటం - 0%
24. రహస్యాలు, రహస్యంగా మాట్లాడటం--100%, పారదర్శకత-0%
25. మారడానికి, సర్దుకోవటానికి అవకాశాలు ఇవ్వకపోవటం--100%
26. సంతోషంగా ఉన్న భార్య-భర్త చర్యలలో 20:1 (20- పాజిటివ్ చర్యలు ఉంటాయి,1- నెగటివ్ చర్యలు ఉంటాయి)
27. గొడవపడే భార్య-భర్తలలో 20:4 (5- పాజిటివ్ చర్యలు ఉంటాయి,1- నెగటివ్ చర్యలు ఉంటాయి)
28. విడాకులు తీసుకొనే భార్య-భర్తలలో 20:20 (1- పాజిటివ్ చర్యలు ఉంటాయి,1- నెగటివ్ చర్యలు ఉంటాయి)
29. భాగస్వామి నుంచి దూరంగా ఉండటానికి కారణాలు వెతుక్కుంటారు. ఎక్కడ కలిసి ఉండాల్సి వస్తుందో అని
30. అడిగినదానికి, వ్యతిరేకంగా చేయటం, కోపం తెప్పించటం, వాదన పెంచటం ద్వారా తొందరగా విడాకులు పొందాలనుకోవడం.
31. ఎదురెదురుగా మాట్లాడుకోవటం కన్నా, ఫోన్ లో వేరే వారితో మాట్లాడటం, బయట ఎక్కువ గడపటం. అంటే ఎక్కడ ఎదురుగా మాట్లాడాల్సి వస్తుందో అని తప్పించుకోవటం.
32. ఒకే విషయంపై గొడవపడటం/మొండి పట్టుదల, పరిష్కారం మాత్రం దొరకకపోవడం
33. వేరే వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకోవాలని సంసిద్ధం అయితే, వేరే వ్యక్తి సిద్ధంగా ఉంటే ఇక వీరి మనస్సుని మార్చలేము. అంతేగాక వేధింపులు, హింస ఎక్కువ చేసి తొందరగా భాగస్వామిలో అయిష్టం కలిగించి విడిపోవాలని చూస్తారు.
34. ఒంటరిగా బ్రతకడానికి కావలసిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవటం, లేక వేరే వ్యక్తితో కలిసి ఉండాల్సి వస్తే దానికి సంబంధ ఏర్పాట్లు చేసుకోవటం.
35. సాధ్యంకాని కోరిక కోరటం వలన ఎదుటివారు సాధించలేక, ఇరకాటంలో పెట్టి విడాకులు పొందాలనుకోవడం
36. చిన్న విషయాలలో కూడా వాదనకు, గొడవకు అవకాశం చూస్తారు
37. లక్ష్యాలు, ప్రాధాన్యతలు, అలవాట్లు, ఇష్టాలు మారిపోతాయి
38. భవిష్యత్తు గురించి ప్రణాళికలు చేయటం మానేస్తారు
39. భాగస్వామి తప్పు, వేరే ఇష్టమైన వారితో ఎక్కువ గడుపుతారు
40. "రహస్యంగా" మాట్లాడుకోవటం, చేయటం జరుగును.
41. "ఒక్కసారిగా" కుటుంబ వ్యవహారాలు సరిచూడటం, డబ్బు, పెట్టుబడి, స్థలం, సౌలం గురించి ఆరాతీయటం
42. "ఒక్కసారిగా" ఎక్కువ ఖర్చు/పెట్టుబడి పెట్టడం.. ఒక్కసారిగా నష్టాలు వచ్చినాయి అని చెప్పి, డబ్బుని వేరేవాటిపైకి మళ్లించటం
43. "ఒక్కసారిగా" పిల్లలను తనవైపుకు లాక్కువటానికి ప్రయత్నం చేయటం



44. నడిచేటప్పుడు, కూర్చోనేటప్పుడు, పడుకునేటప్పుడు దూరంగా ఉండటం

45. కుటుంబం కోసం కష్టపడటం, సహాయం చేయటం మానేయటం

46. ఇంటికి సరిగ్గా రాకపోవటం, బయట ఎక్కువగా గడపటం

గమనిక: ఇక్కడ చెప్పిన % అనేవి ఖచ్చితంగా అంతే ఉంటాయి అని అర్థం కాదు!, మంచి, చెడుని బలంగా చెప్పటానికి ఆ సంకేతాలు.

2.4

రెండో పెళ్లిలో గల లిస్కే ఏమిటో తెలుసుకోవటం(Awareness)

సాధారణంగా కొందరు మొదటి పెళ్లిలో సమస్యలు వస్తే రెండో పెళ్లి చేసుకోవచ్చు అనే ఆలోచన వెంటనే మదిలో వస్తుంది, కానీ రెండో పెళ్లి చేసుకొంటే వచ్చే లిస్కే లు ఓ సారి పరిశీలన చేసుకొంటే, మొదటి పెళ్లి మంచిదో, రెండో పెళ్లి మంచిదో మీరే నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు.

- రెండో పెళ్లి అనేది ఆవేశంతో, అలోచించి చేసుకోకపోవడం వలన మళ్ళీ మొదటి వివాహంలో వచ్చిన సమస్యలే రావటం.
- ఏ చిన్న అసంతృప్తి కలిగినా మొదటి వచ్చేది "నేను తప్పు చేశానేమో?" "తొందరగా నిర్ణయం తీసుకొన్నానేమో?" "మరో అవకాశం ఇచ్చివుంటే బాగుండేది ఏమో?" అని మనస్సులో గుచ్చుకొంటుంది.
- రెండో పెళ్లి చేసుకోవటం వలన భర్త మొదటి భార్యకు భరణం ఇస్తూ ఉండాలి, దీనివలన రెండో పెళ్లి చేసుకొంటే ఆర్థిక ఇబ్బందులు రావచ్చు.
- రెండో పెళ్లి చేసుకొన్నా కూడా వచ్చిన భార్యభర్త తనకు నచ్చినట్లు ఉంటారని గ్యారంటీ లేదు.
- గొడవ మొదలైతే మొదటి వచ్చే మాట "నీకన్నా పాత మొగుడే/పెళ్ళామే నయం". ఇది గొడవకు పునాది లాంటిది. ఇది ఒక్కసారి వచ్చిందంటే, అది పురుగులా తొలుస్తూనే ఉంటుంది.
- మొదటి భార్యభర్త తరపు పిల్లలను చూసి వచ్చినా, వారితో పలకరించినా కూడా రెండో భార్యభర్త తో గొడవలు, అలాగని పిల్లలను చూడకుండా ఉండలేక ఇబ్బంది పడటం.
- రెండో పెళ్లి చేసుకొంటే అభద్రతా భావం ఉంటుంది, సరిగ్గా చూసుకోకపోతే మొదటి భర్త/భార్య దగ్గరికి వెళ్తారేమో! లేక మరో స్త్రీ తో వెళ్తారేమో! అందం చూసి రెండో పెళ్లి చేసుకొంటే అది తగ్గితే మరో వ్యక్తితో వెళ్ళిపోతారేమో అనే భయం. ఈ రోజు అందం నాదగ్గర ఉంది, అది తగ్గి, రేపు మరో స్త్రీ దగ్గర దొరికితే నా దగ్గర ఉంటారని నమ్మకం లేదు, అనే భయం. ఈ రోజు నాదగ్గర ప్రేమ/డబ్బు ఉంది, అది తగ్గితే మరో వ్యక్తిదగ్గరికి వెళ్తారేమో అనే అనుమానం. స్వార్థం కోసం అనుబంధం సులభంగా తెంచేయగలరు అనుకున్నప్పుడు, నాతో కూడా ఉంటారు అనే నమ్మకం ఏమి?

కోపంతో తీసుకొన్న నిర్ణయాలు మార్చలేము
అని గుర్తుంచుకోండి!



- రెండో పెళ్లి చేసుకొంటే మొదటి పెళ్లి వలన కలిగిన పిల్లలపై రెండో భర్త అంతగా ప్రేమ చూపించలేదు, దీనివలన భార్య-భర్త మధ్య గొడవలు కలుగును.
- మొదటి భార్యభర్త మరో వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకొంటే తట్టుకోలేకపోవటం, అంటే రెండో పెళ్లితో ఆనందంగా లేక, అవతలి వ్యక్తి ఆనందంగా ఉంటే ఈర్ష్య, అసూయ కలిగి మనశ్శాంతిగా ఉండలేకపోవటం.
- పై విషయాలు గమనిస్తే రెండో పెళ్లి అనేది పెనం నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్టు ఉంటుంది అని అంచనా. అంటే అస్సలు రెండో పెళ్లి చేసుకోవద్దు అని కాదు, చిన్న చిన్న సమస్యలకు సర్దుకోకుండా విడాకులు తీసుకొంటే, రెండో పెళ్లిలో కూడా సమస్యలే! మొదటి భాగస్వామి ఆరోగ్యప్రమాదంలో చనిపోయినప్పుడు (లేక) భాగస్వామిని కొట్టటం, విరక్తి కలిగేలా చేస్తుంటే ఆ నరకం కంటే రెండో పెళ్లి అనేది ఓ పరిష్కారమేమో ఆలోచించండి. అంతేగాని చిన్న చిన్న సమస్యలకే విడాకులు ఆశించకండి, రెండో పెళ్లి కూడా లిస్క తో కూడివున్నది అని చెప్పటమే ఉద్దేశ్యం!

2.5

భార్య-భర్తల అనుబంధం గురించి సినిమాలు, వీడియోలు చూడటం(Awareness)

భార్య భర్త సరదాగా ఉన్నప్పుడు కలిసి ఈ వీడియోలు చూడటం వలన వినోదంతో పాటు సందేశం కూడా ఇచ్చును. అలాగే ఎప్పుడైనా గొడవలు వచ్చి దూరంగా ఉంటున్నారు అనిపిస్తుంటే, ఆ సమయంలో మరోసారి ఈ క్రింది సినిమాలు “కలిసి” Youtube లో ఒకసారి చూడండి, దీనివలన మంచి విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు కాబట్టి మీరు ఖర్చుపెట్టే ప్రతి నిమిషం మీ అనుబంధం బలపడటానికే ఉపయోగపడును.



A) Movies/Discussions:

- పెళ్ళైన కొత్తలో - <https://youtu.be/ZXGbggvQJ30>
- మిస్టర్ పెళ్ళాం - <https://youtu.be/YxA5dQ3WdS0>
- రాధ గోపాలం - <https://youtu.be/OrNPWP5DRWM>
- సర్దుకుపోదాం రండి - <https://youtu.be/OYNP0k5lBc>
- సంక్రాంతి - <https://youtu.be/PMtG6cZyDal>
- మా అన్నయ్య - <https://youtu.be/1Lic1qAV8sc>
- పెళ్లి పుస్తకం - <https://youtu.be/Ceh9tJ9aogw>
- మిదునం - <https://youtu.be/2qX0Wu6O9G8>
- శుభలగ్నం - <https://youtu.be/oJzghzjVfU>
- కలిసినడుద్దాము - <https://youtu.be/8Wg3wG2Wjew>
- అర్థాంగి (నాగేశ్వరరావు) - <https://youtu.be/vjed7OH30Ak>
- సంసారం ఒక చదరంగం - <https://youtu.be/esucl1zKcM4>
- క్షేమంగా వెళ్లి లాభంగా రండి - https://youtu.be/L7rTthS5_fg
- బిర్ల సుమంగళీ భవ - <https://youtu.be/i3z82GZ87wE>



- శతమానం భవతి - <https://youtu.be/wl7FV1LHcU4>
 గరికపాటి నరసింహారావు గారి ప్రవచనం - <https://youtu.be/eWXWhFQpXSw>
 చాగంటి కోటేశ్వరరావు గారి ప్రవచనం - <https://youtu.be/JNu4rUKDeyk>
 గరికపాటి నరసింహారావు గారి ప్రవచనం - <https://youtu.be/OKDirQxEJQk>
 రావి రమ గారి డిస్కషన్ - <https://youtu.be/xirdoLrPkJ4>
 B.V. పట్టాభిరామ్ గారి సలహాలు - https://youtu.be/hPq1uGUMX_k
 V. నగేష్ గారి సలహాలు - <https://youtu.be/q6uhH-Dw6K4>

B) Short Films

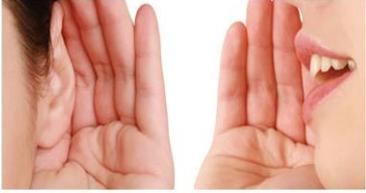
1. పెళ్ళైన తర్వాత(short film) - <https://youtu.be/F4qklojeWzQ>
2. భార్య త్యాగం(పుట్టింటి వారిని వదిలిరావటం ఎంత గొప్ప త్యాగమో) - <https://youtu.be/mY4WlMqg994>
3. భార్య గొప్పదనం - <https://youtu.be/ay6fCbzoDgg>
4. భార్య భర్త మధ్య సమస్య వస్తే కౌన్సెలర్ ఎలా చక్కగా పరిష్కరిస్తాలో తెలుకోండి, మీరు పరిష్కరించలేని సమస్యలకోసం కౌన్సెలర్ సహాయం తీసుకోండి - <https://youtu.be/tnLGL2FvFXs>
5. ఆశించకుండా ప్రేమిస్తే ఎంతటి కఠినమైన మనస్సుని కూడా కలిగిస్తుంది - <https://youtu.be/tCfn4Ef-1P0>
6. భార్య కష్టాన్ని, అభిరుచులను గుర్తించండి - <https://youtu.be/iDfejuH65-8>
7. భార్య అభిరుచుల్ని గమనించి ప్రోత్సహించటం ఎలా? - <https://youtu.be/ea8kHUXSNKA>
8. భార్య చేసే కష్టాన్ని గుర్తించక, లక్ష్యాలను, అభిరుచులను గౌరవించకపోతే? - <https://youtu.be/EFoJubCBmU0>
9. భార్య ఇష్టాలకు గౌరవం ఇవ్వటం ఎలా? - <https://youtu.be/hwxmd2QRGDQ>
10. అందమైన అనుబంధం - https://youtu.be/VC__GWtdRCw
11. పెళ్ళిన కొత్తలో అనుబంధం - <https://youtu.be/h3c548Oba4E>
12. భార్య భర్త గొడవలు పడితే అత్తామామ ఎలా సర్దిచెప్పాలి? - <https://youtu.be/gEqB6DWohhs>
13. ఇగోతో అపార్థం చేసుకొని తర్వాత బాధపడటం ఎలానో చూడండి - https://youtu.be/Vsaj_a7yaz0
14. ఇగో(ఎదుటి వ్యక్తి ఒక మెట్టు తగ్గితే నేను తగ్గుతాను అని ఒకరినొకరు అనుకొంటూ, ఎవ్వరూ కూడా ముందుగా ప్రయత్నం చేయక విడిబాటు) - https://youtu.be/_QoxcbLQWIM
15. భార్య ముందు స్నేహితులతో(అమ్మాయి) సన్నిహితంగా ఉంటే సమస్యలు వస్తాయి - <https://youtu.be/mH2MvRxOFHw>
16. గౌరవం తగ్గితే గొడవలు ఎలా వస్తాయో చూడండి - <https://youtu.be/l7uboJ9GmfY>
17. అత్తామామ అలవాట్లను ఎలా గౌరవించాలో చక్కగా చూపించారు - <https://youtu.be/p3dfpg9pxa0>
18. అనుమానం - నిఘా - https://youtu.be/M6iA_hNjr0A
19. అనుమానం వస్తే నేరుగా అడిగితే సమస్యలు రావు - <https://youtu.be/YAXk4M-UT7A>
20. అనుమానం వలన గొడవలు వస్తే, దానిని తీరిస్తే గొడవలు తగ్గుతాయి - <https://youtu.be/zWSRegS7LkQ>
21. అతిగా అనుమానించటం వలన వచ్చే సమస్యలు - <https://youtu.be/nHSybkFvXx0>
22. సమస్య వస్తే లోతుగా ఆలోచిస్తే తప్పు ఎవరిదో తెలుస్తుంది - <https://youtu.be/zJgEASIHQ90>
23. భార్యను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తే, భర్త ఎలాంటి సపోర్ట్ ఇవ్వాలి - <https://youtu.be/8wk5gu26f4k>
24. పాదుపు - పినీనాలతనం మధ్య గల తేడా తెలుసుకోండి - <https://youtu.be/jKEgOUVILSg>



25. భాగస్వామి ఎందుకు అలుగుతారు - <https://youtu.be/w0G31dBEHOk>
26. చిన్న చిన్న విషయాలలో ఇగో తో సర్దుకోలేక గొడవలు, విడాకులు - <https://youtu.be/mOpeifuqFvE>
27. ఆఫీస్ ఒత్తిడి ఇంట్లో చూపిస్తే వచ్చే సమస్యలు ఎలా అధిగమించాలో తెలుసా ? - <https://youtu.be/al46cQgYJTI>
28. రెండు వేర్వేరు వ్యక్తిత్వాలు ఒకరికి శుభ్రంగా ఉండటం, మరొకరు అంతగా పట్టించుకోకపోవటం) కలిసివుంటే ఎలా ఉంటుందో చూడండి - <https://youtu.be/7Rleap701NI>
29. ప్రమోషన్ కోసమే జీవితాన్ని అంకితం చేసుకొని కుటుంబాన్ని పట్టించుకోకపోతే వచ్చే సమస్యలు - <https://youtu.be/cYTBSQhPfls>
30. వ్యక్తి విలువ తెలుసుకొంటే గొడవలే రావు - <https://youtu.be/UXgI-gL0sdQ>
31. ఇగో తో విడాకులు తీసుకొని, రెండో పెళ్లి చేసుకొన్నా సంతోషంగా ఉంటారా? <https://youtu.be/yz2Mi5JuZLg>
32. చాలా మంది త్రాగుబోతు భర్తలను ఈ వీడియో లో చెప్పినట్లు బరాయిస్తున్నారు - <https://youtu.be/R9IOekRNTKs>
33. శాడిస్ట్ భర్త లక్షణాలు - <https://youtu.be/fRLipfu3xal>
34. Introvert ఎలా ఉంటారో తెలుసా - <https://youtu.be/3Zv0A4C5XUw>
35. ఈ వీడియో ద్వారా కాసేపు నవ్వుకోండి - https://youtu.be/MABW__2vOBg

2.6 అపోహలు తెలుసుకొనుట(Myths-Awareness)

చదివిన పుస్తకాలు లేక చుట్టూ పెరిగిన వాతావరణం వలన ఒక విషయం గురించి ఒక అభిప్రాయం ఏర్పరుచుకొని ఉంటారు. అదే సరైనది అని మనకు అనిపిస్తుంటుంది, కానీ సత్యం మరొకలాగా ఉంటుంది. సమాజంలో అనుబంధం గురించి సమాజంగా ఉండే కొన్ని అపోహలు తెలుసుకొందాము.



అపోహ: తన శరీర ఆకర్షణతో భర్తను లొంగతీసుకోవచ్చు, కంట్రోల్ చేయవచ్చు!

వాస్తవం: ఆకర్షణతో భర్తను లొంగతీసుకోవచ్చు అనే ధైర్యం పెళ్లైన ప్రతి అమ్మాయికి ఉంటుంది, కానీ భర్తను శరీర ఆకర్షణతో పెళ్లైన కొత్తలో తాత్కాలికంగా కొంతకాలం కంట్రోల్ చేయవచ్చు కానీ జీవితాంతం సాధ్యం కాదు అని తెలుసుకోవాలి. అందుకు శాశ్వత పరిష్కారం భర్తకు నచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తూ, భర్త మనస్సు గెలుచుకోవాలి.

ఎంత ఎక్కువ డబ్బు సంపాదిస్తే అంత సుఖంగా చూస్తారు అనుకోవటం.

డబ్బు సంపాదిస్తేనే సుఖంగా ఉండరు, భద్రత(నమ్మకం)+ధైర్యం+గుర్తింపు+ఆకర్షణ అనే ప్రధాన అంశాలు ఉంటేనే సుఖం/ఆనందం/సంతృప్తి కలుగును.

నన్ను ఆనందంగా ఉంచటం నా భార్య పని అనుకోవటం.

ఆనందంగా ఉంచటం భార్య పని! అని ఎక్కడా శాస్త్రాలలో అలా రాయలేదు! రాసినా అది తప్పే! అన్యోన్యత అంటే ఒకరినొకరు ఆనందంగా ఉంచుకోవటం. అదేమన్నా ఉద్యోగమా?పదవా? ఒకరే చేయాలనుకోవడం.

అన్యోన్యత అంటే ప్రతిదానికి ఒప్పుకొంటారు!

ఇది సాధ్యం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికి ఇష్టాలు ఉంటాయి, కావున ప్రతీది ఒప్పుకోవటం అసాధ్యం.



అన్యోన్యత అంటే ఇద్దరికీ ఒకేరకమైన ఇష్టాలు ఉండటం, విలువలు ఉండటం!

అవి ఉండొచ్చు, లేకపోవచ్చు. కానీ, ఎదుటివారి విలువలను, ఇష్టాలను గౌరవించటం అనేది ప్రధానం.

అన్యోన్యత ఉంటే గొడవలు పడరు!

గొడవలు పడతారు, కానీ తొందరగా సర్దుకుపోతారు.

పిల్లలు పుడితే ఇద్దరిమధ్య ఉండే సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి.

అది అన్నివేళలా సరికాదు. సరైన పద్ధతి ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవటం వలనే పరిష్కారం అవుతాయి. పిల్లలు పుట్టిన ఆనందంలో కొంత ఉపశమనం కలుగవచ్చు. కానీ శాశ్వత పరిష్కారం అర్థం చేసుకోవటం, సర్దుకుపోవటం.

అన్యోన్యత అంటే ఎన్ని చెడు అలవాట్లు ఉన్నా, అయిష్టాలు చేసినా, తిట్టినా భరించాలి అనుకోవటం!

ఓపికతో కొన్ని మాత్రమే సర్దుకోగలరు. అన్యోన్యత అంటే బలవంతంగా బరాయించాలనేది లేదు.

ఒక సారి పెళ్ళైతే ఇక ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవటం అవసరం లేదు అని అనుకోవటం.

క్రొత్తలో ఉన్న ప్రేమ ఎల్లకాలం అలాగే ఉంటుంది అని అనుకోవటం, ఇది అసాధ్యం. ఎప్పటికప్పుడు ఒకరినొకరు తెలుసుకోవటం జరగాలి, ప్రేమ, ఆకర్షణ పెంచుకోవటానికి కృషి చేయాలి. ఎప్పుడైతే ఈ కృషి ఆగిపోతుందో అప్పటినుంచి అపార్థాలు/గొడవలు వస్తాయి. తల్లి అయితే పిల్లలు తనను ప్రేమించినా, ప్రేమించకపోయినా తన ఊపిరి చివరిదాకా ప్రేమిస్తుంది. కానీ భార్య-భర్త మధ్య ప్రేమ అలా గాదు, ఒకరినొకరు ప్రతి రోజూ కృషి చేస్తేనే నిలబడును, ఆపేస్తే ఆగిపోతుంది.

గొడవ వస్తే అన్యోన్యత లేనట్లే!

ఇది అపోహ. గొడవ రావాలి, రావటం వలన వాదనలో ఎదుటివారి గురించి తెలియని విషయాలు అర్థం అవుతాయి. దానినిబట్టి ఇంకా అర్థం చేసుకోవచ్చు. కానీ ఎక్కువసేపు గొడవ ఉండకూడదు.

భార్య భర్త సమస్యలను కౌన్సిలింగ్ తీర్చలేదు.

ఇది అపోహ! చాలా సమస్యలు సరైన అవగాహన లేకనే వస్తున్నాయి. కౌన్సెలర్ అంటే నిపుణులు అని అర్థం. మన బైక్ లో ఏదైనా సమస్య వస్తే ఓ నిపుణుని(expert) సంప్రదిస్తాము. అలానే కౌన్సెలర్ ఎన్నో కుటుంబ సమస్యలు పరిష్కరించటంలో అనుభవం ఉంటుంది, కావున మీ సమస్యను పరిశీలన చేసి పరిష్కారం చెప్పగలరు.

సమస్య ముదిరింది కదా, ఇప్పుడు ఎవ్వరూ పరిష్కరించలేరు అని అనుకోవటం.

ఇది కూడా అపోహ! ఎన్నో ముదిరిపోయిన కేసులు కూడా కౌన్సెలర్ దగ్గర ఒకరినొకరు చర్చించుకొని, మూల కారణానికి పరిష్కారం పొంది సంతోషంగా ఉన్నారు, అలాగే మొండిగా నేను మారను అంటే, ఇంకెవ్వరూ సహాయం చేయలేరు. కాపురాన్ని సరిదిద్దుకోవాలి, నిలబెట్టుకోవాలి అనే ఆశ ఉంటే ఎంతటి పెద్ద సమస్య అయినా పరిష్కరించవచ్చు.

గొడవలు అనేవి డబ్బు, పెత్తనం చేయటం, వస్తువుల దగ్గరే వస్తుంది!

ఇది అపోహ! వారి వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి ఏదైనా విషయాలలో సమస్య రావచ్చు, ప్రత్యేకంగా ఒకచోట మాత్రమే అందరికీ గొడవలు రావాలని లేదు.



అన్యోన్యత ఉంటే ప్రతి గొడవ పరిష్కరించవచ్చు!

అపోహ! 69% గొడవలు అనేది మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తూనే ఉంటాయి. ఎందుకంటే గొడవలు వ్యక్తిత్వం వలన ప్రవర్తన ద్వారా వస్తుంటాయి, కావున వచ్చినప్పుడు వాటిని ఎలా సర్దుకోవాలో తెలుసుకోవాలి, ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోవాలి.

అన్యోన్యత అంటే ఒకరి ఇష్టాలు, కోరికలు వారే గ్రహిస్తారు, చెప్పనవసరం లేదు అనుకొంటారు!

ఇది అపోహ! అందరికీ గమనించి, పరిశీలించి గ్రహించే శక్తి ఉండకపోవచ్చు. గ్రహించి తెలుసుకొంటే చెప్పనవసరం లేదు, గ్రహించలేకపోతే నీ అవసరాలను, కోరికలను, ఇష్టాలను చెప్పాల్సిన బాధ్యత భాగస్వామిపై ఉంది. మైండ్ ని రీడ్ చేసే శక్తి అందరికీ ఉండదు.

ఈర్ష్య ఉంది కాబట్టి అన్యోన్యత ఉన్నట్టే!

ఇది అపోహ. నిజమైన ప్రేమ, అనురాగం ఉంటే ఈర్ష్య ఉండదు.

భార్యను సంతోషంగా ఉంచటం భర్త బాధ్యత!

ఎవరో ఒకరిమీద(భర్త) ఆధారపడటం వలన, తనకు ఇబ్బందులు ఏమీ వచ్చినా అందుకు భర్తే కారణం అనుకోవటం తప్పు. మొదట ఎవరికీ వారు ధైర్యంగా, తృప్తిగా, సంతోషంగా ఉండాలి, ఆపై భర్త ఎంత చేయగలడో అంత చేస్తాడు, కానీ పూర్తిగా భర్త మీద ఆధారపడటం సరికాదు.

పెళ్ళైన కొత్తలో భాగస్వామిని కంట్రోల్ చేస్తే, జీవితాంతం అలా చెప్పినమాట వింటారు, తర్వాత కుదరదు అనే అపోహ.

ఇది కేవలం అపోహ. కంట్రోల్(అందంతో, అధికారంతో) చేసి అవతలి వారిని లొంగతీసుకోవటం అనేది తప్పు. కంట్రోల్ చేయటం కాదు, మనస్సు గెలుచుకోవాలి. అలాగే కొందరు కంట్రోల్ చేసుకోవాలి అని తప్పుగా సలహాలు చెపుతుంటారు, మోసపోవద్దు. మీ కాపురంను కష్టాలలోకి నెట్టుకోవద్దు.

పెళ్ళైన కొత్తలో గొడవలు లేవు, ఇప్పుడు గొడవలు వస్తున్నాయి ప్రేమ తగ్గిందనే అపోహ.

పెళ్ళైన కొత్తలో ఒకరినొకరు ఆకర్షించుకొనే ప్రయత్నంలో, రొమాంటిక్ మూడ్ లో ఒకరి లోపాలు ఒకరికి అంతగా కనిపించవు, కావున గొడవలు రావు, కానీ కొంతకాలం అయితే ఆకర్షణ తగ్గుతూ ఉండటం వలన లోపాలు ఎక్కువగా కనపడును, అంతేగాని ప్రేమ తగ్గింది అని కాదు. ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకోవటం మొదలు పెట్టాలి.



భార్య భర్త గొడవపడుతూ, పిల్లలతో మంచిగా ఉన్నాము కదా అనుకోవటం.

భార్య, భర్త గొడవపడుతుంటే ఆ ప్రభావం తప్పక పిల్లలపై పడుతుంది, అది ఇప్పుడు తెలియదు టీనేజ్ నుంచి చూడొచ్చు.

నా సమస్య ఏమిటో భాగస్వామికి తెలుసు / నన్ను నిజంగా ప్రేమిస్తే నాకు ఏమీ కావాలో భాగస్వామికి తెలుసు.

చాలామంది భాగస్వామి తన మనసుని చదివి అర్థం చేసుకోవాలి అని అనుకొంటారు, అది నిజం కాదు. మనస్సులోని విషయాన్ని చెబితేనే ఎదుటివ్యక్తికి తెలుస్తుంది. మైండ్ రీడ్ చేసే శక్తిని భగవంతుడు ఇంకా ఎవ్వరికీ ఇవ్వలేదు.



సమస్యలు లేవు కాబట్టి అన్యోన్యత గురించి తెలుసుకోవటం అవసరం లేదు అనుకోవటం.

భార్య-భర్త అనుబంధం అనేది చెట్టుకు నీరు పోసినట్టు పోస్తేనే అది ధృఢంగా ఉంటుంది, లేకపోతే ఎండిపోవడం/గొడవలు రావటం మొదలగును. సమస్యలు వచ్చినప్పుడు పోరాడాలంటే ఆయుధాలు కావాలి కదా, అందుకోసం అయినా అన్యోన్యత బిట్టాలు తెలుసుకోవాలి.

అందరూ మగవారూ అంతే/ అందరూ ఆడవారూ అంతే!

ఏదో ఒకరి వలన సమస్య వచ్చిందని అందరూ అలాగే ఉంటారు అనుకోవటం పొరపాటు.

2.7

తేడా తెలుసుకొనుట

పొరపాటు X బలహీనత:

పొరపాటు: ఎప్పుడో ఒకసారి తప్పు చేస్తారు, అది పొరపాటు. పొరపాటు అనేది ఎప్పుడో ఒకసారి చేసారు కాబట్టి మన్నించండి

బలహీనత: కొందరు తరచుగా తప్పు చేస్తారు, అంటే అది బలహీనత అని అర్థం. బలహీనతను అర్థం చేసుకొని అంగీకరించాలి, అంతేగాని అది తప్పుగా తీసుకొని ఇగో దెబ్బతినేలా మాట్లాడకండి. బలహీనత అయినప్పుడు భాగస్వామే జాగ్రత్తగా ఉండి ఆపని చేయనీయకుండా చూడాలి.

అగౌరవం X అబద్ధం:

భాగస్వామికి నచ్చని పని చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు, తప్పని సరిగా బాధ్యత చేయాల్సివచ్చినప్పుడు అబద్ధం ఆడాల్సి వస్తుంది, అంటే అగౌరవం చేస్తున్నారు అని కాదు. అవతలి వ్యక్తి చేయాల్సిన బాధ్యతను అర్థం చేసుకోకుండా అడ్డుపడుతుంటే, గొడవపడుతుంటే, అబద్ధం చెప్పాల్సి వస్తుంది. నాకు చెప్పకుండా చేస్తున్నారు కాబట్టి నేను చులకన అనుకోరాదు. ఇలా అబద్ధం చెప్పకూడదు అనుకొంటే, భాగస్వామి చేయాల్సిన విధులను ప్రోత్సాహం చేయటం, శ్రద్ధ తీసుకోవటం వలన అబద్ధం ఆడాల్సిన పని ఉండదు.

భర్త తన తల్లికి ఆర్థిక సహాయం చేయాలి అది తన బాధ్యత, భార్య ఒప్పుకోవటం లేదు, అప్పుడు భర్త తప్పనిసరిగా ఆ డబ్బుని ఎవరికో అప్పు ఇచ్చాను, లేక ఏదో విధముగా జీతంలో కట్ అయింది అని అబద్ధం చెప్పాల్సి వచ్చింది. అదే భార్య అర్థం చేసుకొని సహకరిస్తే, గౌరవిస్తే భార్యకి చెప్పి తల్లికి ఆర్థిక సహాయం చేసేవాడు. కావున అబద్ధం చెప్పతున్నారంటే వారి అభిప్రాయాలకు/ఇష్టాలకు సరైన గౌరవం ఇవ్వటం లేదేమో ఒకసారి సరిచూసుకోవాలి.

ప్రేమ X ఇష్టం:

వండిపెట్టడం, ఇంటిని చూసుకోవటం, సుఖాన్ని ఇవ్వటం వంటివి చెయ్యకపోతే? ప్రేమ లేనట్టా? అంటే ఇది ప్రేమ కాదు, షరతులు ఉంటే అది ఇష్టం అంటారు. ఆ షరతులు పాటించకపోతే(వండి పెట్టకపోతే, ఇంటిని చూసుకోకపోతే, ప్రతికూలంగా ఉంటే, సుఖం ఇవ్వకపోతే...) అయిష్టం కలుగును. ప్రేమకు షరతులు లేవు, అంటే వండిపెట్టినా, సుఖపెట్టినా, బాధపెట్టినా ప్రేమించటం.



ఏకాంతం X ఒంటరితనం:

ఈ రోజుల్లో ఇగోతో అందరిని పోగొట్టుకొని "ఏకాంతం" అనుకొంటున్నారు, కానీ అది ఒంటరితనం. ఏకాంతం అంటే అందరూ ఉండి, కాసేపు విడిగా ఉండటం.

సలహా X అభిప్రాయం:

సలహా: ఇలా చేయండి.... అని చేసేలా పట్టుబట్టడం, చెప్పిన ప్రకారం జరిగేలా చూడటం.

అభిప్రాయం : ఇలా చేస్తే బాగుంటుందేమో ఓ సారి ఆలోచించండి, నాకు మంచిది అనిపిస్తుంది, మీరు కూడా ఆలోచించండి.

అసూయ X శాడిజం:

అసూయ: తాను అనుభవించనిది వేరే వారు అనుభవిస్తుంటే/సాధిస్తే వారి బలహీనతలను ప్రచారం చేయటం, ఎదుటివారు నాశనం/నష్టం అవుతుంటే సంతోషించటం, పోటీ వ్యక్తి కన్నా గొప్ప స్థితిలో ఉన్నాను అని పరోక్షంగా చూపించుకోవాలనుకోవటం, కించపరుస్తూ మాట్లాడటం, కట్టుకథలు చెప్పి/చూపించి ద్వేషం వచ్చేలా చేయటం.

శాడిజం: కాపురాన్ని కుల్చటం. అంటే వీరే కాపురాన్ని కుల్చటానికి కావలసినవి సమకూర్చి నిరూపించి, అపార్థం కలిగేలా వాతావరణం కల్పించి, అవతలి వారు కొట్టుకొంటుంటే/ఏడుస్తుంటే శాడిజంతో సంతృప్తి చెందుతారు. ఉదాహరణ: అత్త, కోడలు చేసే వంటలో కాస్త ఉప్పు ఎక్కువ వేసి, కొడుకు ముందు ఉప్పు ఎక్కువ అయిందని, వంట చేతకాలేదు అని నిరూపించి కొడుకు చేత కోడలిని తిట్టించేలా చేయటం శాడిజం.



స్వార్థం X నిర్మాణాత్మక స్వార్థం:

స్వార్థం: తల్లిదండ్రుల ప్రేమ కన్నా, ప్రేమించిన వ్యక్తితో వెళ్ళిపోవటం, కట్టుకున్న భార్య కన్నా అక్రమ సంబంధం ద్వారా ప్రేమ వస్తుంది అనుకోవటం స్వార్థం. తన ఆనందం కోసం పరాయివారికి నష్టం వచ్చినా పట్టించుకోకపోవటం, తనకి లాభం లేకపోతే ఆ పని చేయకపోవటం.

నిర్మాణాత్మక స్వార్థం: ఎదుటివారికి లాభం కలిగిస్తూ, నాకు కూడా లాభం కలగటం. నా భార్య నన్ను ప్రశంసిస్తే-నేను ఆమెను ప్రశంసించటం, నా భార్య ఒక విషయంలో సర్దుకొంటే-నేను మరొకవిషయంలో సర్దుకుపోవటం.

స్వేచ్ఛ X బానిసత్వం:

స్వేచ్ఛ = మన ఆనందం ఇతరులకి విషాదం కలిగించకపోవటం.

బానిసత్వం= మన ఆనందం ఇతరులకి విషాదం కలిగించటం.

కర్తవ్యం X బాధ్యత:

కర్తవ్యం(Limit): నీవు చేయవలసినది చేస్తున్నావా? లేదా? మంచిగా చదువు చెప్పించానా లేదా? పెళ్లిచేశానా లేదా? కర్తవ్యం చేసినా కూడా అవతలివారు తప్పు చేస్తే, అది నా తప్పుకాదు.

బాధ్యత(unlimited): మనవళ్ళు చదువులో రావట్లేదే? బలహీనంగా ఉన్నారే, ఇంకా పెళ్ళికాలేదే? ఇలా కొడుకు చేయవలసిన బాధ్యతని తండ్రి వూసుకోవటం.



ఈనాటి అత్తామామ/తల్లిదండ్రులకి పిల్లలయందు కర్తవ్యం(ధర్మం) కాకుండా, బాధ్యత(బెంగ) నెత్తుకొని కొడుకు/కోడలు సంసారంలో అతి జోక్యం చేసుకొంటున్నారు.

సింపతీ-సానుభూతి(ఫీల్) X ఎంపతీ-సహానుభూతి(అర్థం చేసుకోను) X కంపాషన్-జాలి, పరితాపము, దయ:

సింపతీ-సానుభూతి(ఫీల్): అవసరాలగురించి, బాధ గురించి నా దృష్టి కోణంలో నుంచి ఫీల్ అవుతాను.

ఎంపతీ-సహానుభూతి(అర్థం చేసుకోను): అవసరాలగురించి, బాధగురించి అర్థం చేసుకోవటం(ఎదుటివ్యక్తి చెప్పలో కాలు వేసి, వ్యక్తి స్థానంలో నుంచి ఆలోచించటం). చేస్తున్నప్పుడు వచ్చే కష్టాలను అర్థం చేసుకోవటం.

ఉదాహరణ: భాగస్వామికి తలనొప్పి వచ్చిందని చెపితే బాధపడటం. ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి ఉందని చెపితే అర్థం చేసుకోవటం, రోడ్ మీద బిక్షాటన చేసే వారిని చూసి బాధపడటం.

కంపాషన్ - జాలి, పరితాపము, దయ(అర్థం చేసుకొని +చేయగల సహాయం):

అవసరాలగురించి, బాధ గురించి ఫీల్ అవుతూ, అర్థం చేసుకొని, సహాయం చేయటం.

ఉదాహరణ: భాగస్వామి తలనొప్పితో బాధపడుతుంటే, zandubalm తెచ్చి రుద్దటం. రోడ్ దాటటానికి ఓ ముసలి వ్యక్తి కష్టాలు పడుతుంటే, చూసి రోడ్ దాటటానికి సహాయం చేయటం.

కంపాషన్ - జాలి, పరితాపము, దయ(సహాయం) > ఎంపతీ-సహానుభూతి(అర్థం చేసుకోను) > సింపతీ-సానుభూతి(ఫీల్)

2.8 సమస్యలు రాకుండా ఉండటం కోసం నైపుణ్యాలు(Prevention Skills)

A) మార్పుని అంగీకరించుట

ఎదుటివారికి ఇష్టం లేనివి, మీకు కష్టం కానివి "మానుకోండి".

ఎదుటివారికి ఇష్టం అయినవి, మీకు కష్టం కానివి "నేర్చుకోండి".

ఎదుటివారు మార్చుకోకపోతే, "అంగీకరించండి/సర్దుకుపోండి"

ఎందుకు మారాలి? ఒక ఇల్లు కొన్నాము లేక క్రొత్త బండి కొన్నాము అందులో కొన్ని నచ్చలేదు, అప్పుడు నచ్చినట్టు మార్చుకొంటాము(customize). అలాగే వివాహం అయిన తర్వాత భార్య/భర్త నీకు నచ్చినట్టు లేకపోతే ఒకరినొకరు మాట్లాడుకొని ఒకరికి నచ్చినట్టు మరొకరు కస్టమైజ్ చేసి మార్చుకోండి.

తన పద్ధతిని, విధానాన్ని ఇప్పుడు ఎందుకు మార్చుకోవాలి? అని అంటుంటారు. కానీ ఇప్పటివరకు ఒంటరిగా ఉన్నారు కాబట్టి సమస్య లేదు, కానీ ఇప్పుడు మరొక వ్యక్తితో కలిసి జీవించాలి. అంటే అవతలి వ్యక్తికీ కూడా నచ్చాలి, లేకపోతే కష్టంగా, ఇబ్బందిగా, బాధతో అనుబంధాన్ని నెట్టుకురావాలి, కావున మార్పు అవసరం. రోల్ మారింది కాబట్టి మారాలి అంటే ఇప్పటివరకు ఒంటరిగా ఉన్నావు, ఇప్పుడు మరో వ్యక్తితో భార్య/భర్త పాత్ర లోకి వెళ్తున్నావు కాబట్టి, ఆ పాత్రకు



తగ్గట్టు మారాలి. అలా కాదు బ్యాబిలర్ గా ఉన్నప్పుడు ఎలా ఉన్నానో అలానే ఉంటా, అలానే ప్రవర్తిస్తా అని అనుకొంటే గొడవలు, కొట్లాటలు జరుగుతాయి.

అవతలి వ్యక్తి నిజంగా ప్రేమిస్తే, అవతలి వారే నాకోసం మారాలి అనే పట్టుదలతో ఉంటారు. ఇలా ఎవరికి వారు గిరిగీసుకొని మారడానికి ఒప్పుకోవటం లేదు. కానీ మార్పు అనేది ఒక్కరికి కాదు, ఇద్దరూ మారాలి.

ఎలా మారాలి? సమస్యతో బాధపడుతూ ఉన్నప్పుడు ఓ చిట్కా చెపితే అది పని చేస్తుందా? అని ముందే ఓ అభిప్రాయానికి వస్తారు. దానిని ప్రకృత పెడతారు, ఇలా ప్రతీ దానిలో ఏదో వంక పెట్టి అన్ని చిట్కాలను వదిలేస్తే, సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.

సమస్య ఉన్నప్పుడు, ఒక చిట్కా ఉంది అని తెలిస్తే దాని వలన నష్టం ఉందా? లేదా? అని ఒక నిమిషం ఆలోచించండి. నష్టం(ఆర్థికంగా) లేకపోతే, కష్టం, ఇబ్బంది అయినా 3 నుంచి 5 సార్లు ప్రయత్నం చేయండి, అప్పటికీ మార్పు రాకపోతే మానుకోండి. ఏమో కొన్ని సార్లు మొండి మనసులని, అలవాట్లను, అభిప్రాయాలను మార్చటానికి, నమ్మకం కలిగించటానికి 21 సార్లు, 41 సార్లు చేస్తారు, ప్రయత్నం చేయండి.



వ్యక్తి ప్రవర్తనలో ఆకస్మికంగా మార్పువస్తే మొదట అంత త్వరగా నమ్మలేరు. నమ్మాలి అంటే ఆ పనిని తరచుగా, రోజూ చేయాలి. అప్పుడు ఆ వ్యక్తిలో నమ్మకం కలుగుతుంది, దీనికి కొంచెం ఓపిక కావాలి. కొంతమంది ఆవేశంగా ఓ 10 రోజులు చేసి తర్వాత వదిలేస్తారు. అప్పుడు సహజంగానే వారు ఇదేదో ఆవేశపు ఆలోచన అనుకొంటారు. ఎదుటివ్యక్తి మారలేదు అంటే మనం ప్రతి అవకాశంలో దానిని వినియోగిస్తున్నామా? లేదా? అని ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోండి.

మార్పు రాలేదు అంటే? మార్పు రాలేదు అంటే ఎన్ని సార్లు చేస్తున్నావు, ఎంతటి తీవ్రత(ప్రేమతో చేస్తున్నారా లేక) పైపైన చేస్తున్నారా? అనే దానిని బట్టి ఉంటుంది.

మార్పు = సరైన పరిష్కారం x ఇంటెన్సిటీ(ఎంతటి తీవ్రత) x ప్రీక్వెన్సీ(ఎన్ని సార్లు)
 సుత్తితో ఒక మేకును గోడలోకి కొట్టాలి అంటే, సుత్తి(సరైన వస్తువు) బలమైనది+ వేగంగా(తీవ్రత), అలాగే ఎన్ని సార్లు కొట్టాము(అంటే 1 సారా? 5 సార్లా?) అనే దానిని బట్టి గోడలోకి వెళ్లిందా? లేదా? అని చెప్పగలము. అలాగే బరువులేని సుత్తితో+బలహీనంగా కొడితే(తీవ్రత), వంద సార్లు కొట్టినా గోడలోకి వెళ్ళదు. అలాగే సరైన వస్తువు(సుత్తి) వాడకుండా, చెక్కతో కొడితే మేకు దిగటం కష్టమే!



ఉదాహరణ: గొడవలో, భర్త తనవైపు తప్పు ఉంది అని అర్థం చేసుకొని భార్య దగ్గరికి వచ్చి మొహమాటం కోసం ఓ క్షమాపణ అలా పడేస్తే(తీవ్రత) భార్య మనస్సు వెంటనే కరుగునా? లేదు. ఈ గొడవ వలన ఎంతో నలిగిపోయి, విసిగిపోయిన భార్యకు పై పైన చెప్పే క్షమాపణ అంతగా పనిచేయదు. ఇలాంటివి వంద క్షమాపణలు చెప్పినా కూడా గొడవలు దాకా వెళ్లిన భార్య మనస్సు కరగటం అనేది కొంచెం కష్టం! అలాగాక మనస్ఫూర్తిగా, ప్రేమతో, శ్రద్ధతో, వినయంతో క్షమాపణ(సరైన పదాలు+ ఎమోషన్స్) చెప్పే పనిచేస్తుంది. ఒకవేళ మొదటి సారి మార్పు లేకపోయినా తీవ్రతతో 5 లేక 6 సార్లు చెప్పే త్వరగా మార్పు వస్తుంది.



విలువలు, గుణాలు అనేవి పెరిగిన వాతావరణం వలన వస్తాయి, అవి ఒకేసారి మారటం అంటే కష్టం. ప్రవర్తనలో మార్పును ఒకేసారి ఎక్కువుగా ఆశించకండి. కొంచెం సమయం వారికి ఇవ్వండి, అలవాటు చేసుకొనేదాకా!



మార్పుని నిదానంగా ప్రారంభించండి, పర్సెక్షన్(తప్పులు లేకుండా చేయాలనుకోవడం) కోసం ప్రయత్నం చేయకండి, మొదట్లో తప్పులు జరుగుతాయి, అలాగే భాగస్వామి కూడా ఈ తప్పులు జరిగే సమయంలో ఎగతాళి, విమర్శ చేయరాదు. ప్రోత్సాహం, ప్రశంస చేయండి.

పరిశోధనలు ఏమి చెప్పన్నాయి అంటే ఇష్టంలేని ప్రవర్తనను మానేయటం కంటే, ఇష్టమైన విధంగా ప్రవర్తించటం వలన ఇష్టంలేని ప్రవర్తన అంతగా లెక్కలోకి రాదు. సాధ్యమైతే ఇష్టంలేని ప్రవర్తనను మానేయండి, కానీ ఇష్టపడే ప్రవర్తనలు ఎక్కువగా చేయండి.

ఉదాహరణకు: భర్త 5 అయిష్టమైన ప్రవర్తనలు భార్యలో గమనిస్తే, ఇప్పుడు భార్య తనలో ఉన్న 5 అయిష్టమైన వాటిని తీసివేయటమా? లేక ఇంకో 5 ఇష్టమైన వాటిని పెంచుకోవటమా? ఏది మంచిది?

ఒక మంచి పనిని, మంచి అలవాటుని చేయించాలంటే ప్రోత్సాహం, ప్రశంస, గుర్తింపు, సహాయం చేయాలి, భద్రత(ధైర్యం) కల్పించుట. ఒక చెడు పనిని, చెడు అలవాటుని మాన్పించాలంటే విమర్శ చేయుట, నిరుత్సాహపరచటం, పట్టించుకోకపోవటం, సహాయం చేయకపోవటం, గుర్తించకపోవటం, అభద్రత కల్పించటం(భయం, బెదిరించు, అనుమానం).

మార్పు కోసం పాటించాల్సిన నియమాలు ఏమి?

1) **ప్రాధాన్యత:** మీ భాగస్వామి మీపై పిర్యాదు చేసే ఇబ్బందికరమైన సమస్యలు ఒక లిస్ట్ ప్రకారం రాసుకోండి. అందులో అతి ఇబ్బంది అయినది ముందుగా మార్చుకోండి. దానికోసం ప్రణాళిక వేయండి.

2) **సమయం:** ఆనందకరమైన సమయంలో మాత్రమే మార్పు గురించి మాట్లాడండి. అంటే ఒత్తిడి, బిరాకు, అసంతృప్తి, బిజీగా ఉన్నప్పుడు మాట్లాడకండి.

3) **అవసరం:** మార్పు చేయకపోతే వచ్చే పరిణామాలు + వచ్చే లాభాలు చెప్పండి + ఆలస్యం చేస్తే వచ్చే నష్టం చెపితే త్వరగా మొదలు పెడతారు(లేకపోతే తర్వాత చేద్దాము అని వదిలేస్తారు) వివరించండి.

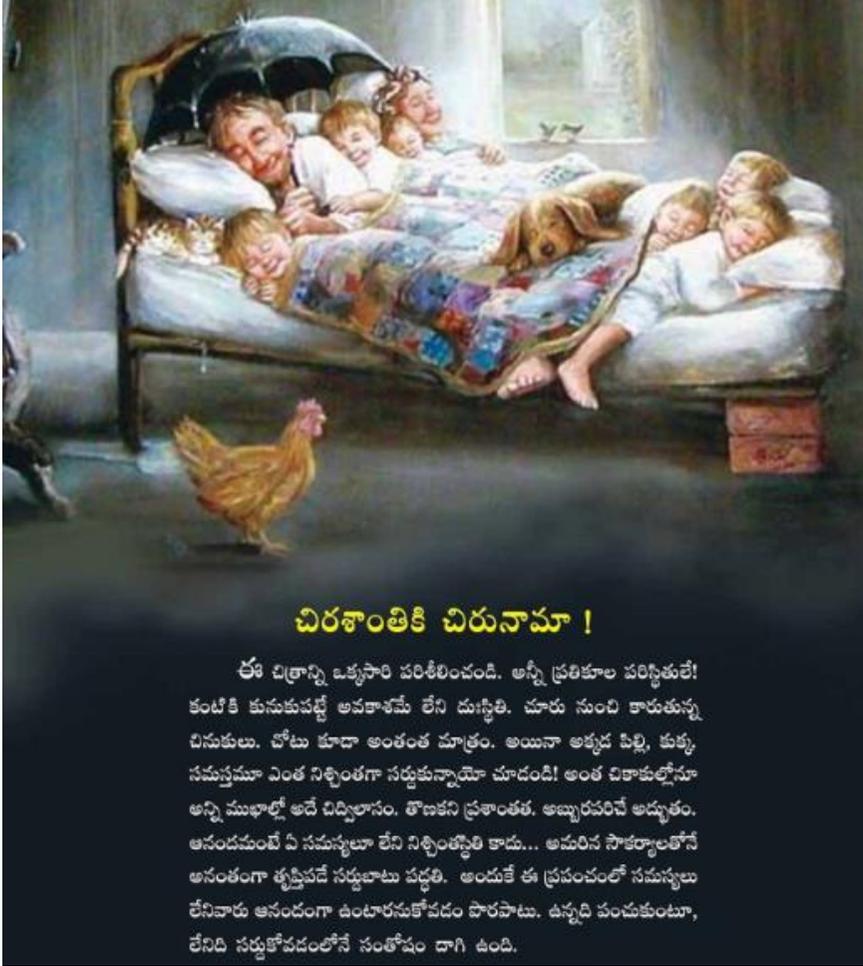
4) **వనరులు:** మార్పుకి కావలసిన వనరులు అందుబాటులో ఉంచండి. అంటే పుస్తకాలు కొనటం, ప్రవచనాలు సేకరించటం, వినిపించటం, కౌన్సెలర్ సలహాలు తీసుకోవటం, కావలసిన సెలవులు తీసుకోవటం.

5) **ఆచరణ:** ఒకసారి ఒక మార్పు చేయటానికి ప్రయత్నం చేయండి. అన్నింటిని ఒకేసారి మార్చలేరు. మార్చినా అర్థం కాదు ఏ బిట్కా వలన ఏ మార్పు సరిబద్ధినదో. ఒక వేళ తప్పు జరిగితే గందరగోళంగా ఉండును.

6) **సపోర్ట్:** మార్పుని, క్రొత్తదనాన్ని గమనించు, పరిక్షించు చూడు. బిన్న పురోగతి కనపడితే వెంటనే ప్రశంసించటం, పొగడటం చేయాలి. నేర్చుకొనే క్రమంలో ఇబ్బంది కనపడితే ఓదార్చటం, ధైర్యం చెప్పటం, సహాయం చేయటం చేయాలి.



B) సర్దుకుపోయే నైపుణ్యం



చిరశాంతికి చిరునామా !

ఈ చిత్రాన్ని ఒక్కసారి పరిశీలించండి. అన్నీ ప్రతికూల పరిస్థితులే! కంటికి కనుకునట్టే అవకాశమే లేని దుఃస్థితి. చూరు నుంచి కారుతున్న చినుకులు. చోటు కూడా అంతంత మాత్రం. అయినా అక్కడ పిల్లి, కుక్క, సమస్తమూ ఎంత నిశ్చింతగా సర్దుకున్నాయో చూడండి! అంత చికాకుల్లోనూ అన్ని ముఖాల్లో అదే చిద్విలాసం. తొణకని ప్రశాంతత. అబ్బురపరిచే అద్భుతం. ఆనందమంటే ఏ సమస్యలూ లేని నిశ్చింతస్థితి కాదు... అనుభవ సౌకర్యాలతోనే అనంతంగా తృప్తిపడే సర్దుబాటు పద్ధతి. అందుకే ఈ ప్రపంచంలో సమస్యలు లేనివారు ఆనందంగా ఉంటారనుకోవడం పొరపాటు. ఉన్నది పంచుకుంటూ, లేనిది సర్దుకోవడంలోనే సంతోషం దాగి ఉంది.

ఎందుకు సర్దుకుపోతారు? ఒక వ్యక్తి ఎప్పుడు సర్దుకుపోతారు అంటే మంచి అవసరం, మంచి భయం ఉన్నప్పుడే.

ఆఫీస్ లో కోపిష్టి మేనేజర్ ని తప్పక భరిస్తాము, అతనిలో కోపం అనే లోపం ఉంది అని తెలుసు కానీ ఉద్యోగం అనే అవసరం నవ్వుతూ ఉండేలా చేస్తుంది, తిట్టినా ఓపికతో ఉండేలా చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఉద్యోగం డబ్బు ఇస్తుంది అనే ఆలోచన భరించేలా, సర్దుకుపోయేలా చేస్తుంది. ట్రాఫిక్ రెడ్ లైట్ పడితే ఆగిపోతారు, ఎందుకంటే రెడ్ లైట్ పడ్డప్పుడు ఆగకుండా వెళ్ళితే కోర్ట్ శిక్ష తప్పదు అనే మంచి భయం ఉంది కాబట్టి.



అదేవిధముగా వివాహం అనేది కూడా ఒక మంచి అవసరం, అంటే ధర్మ బద్ధంగా సంతానాన్ని పొందటానికి, గౌరవంగా జీవించటానికి. ఎప్పుడైతే వివాహం గొప్పదనం, అవసరం గుర్తొస్తామో అప్పుడు భాగస్వామి ఎప్పుడైనా కోప్పడినా, ఏదైనా లోపం ఉన్నా మేనేజర్ లో గల లోపాన్ని సర్దుకుపోయినట్టు భాగస్వామిలో గల లోపాన్ని కూడా సర్దుకుపోగలరు. కానీ ఈనాటి యువతలో వివాహం గొప్పదనం, పవిత్రత తెలియటం లేదు. డబ్బు ఇస్తే ఏదైనా పొందవచ్చు, ఏ అవసరం అయినా తీరుతుంది అనుకుంటున్నారు, కానీ బాధలో, దుఃఖంలో, కష్టాలలో, అనారోగ్యంలో,



ముసలితనంలోనే భాగస్వామి విలువ తెలుస్తుంది, బంధం విలువ తెలుస్తుంది. అందుకోసం విడాకులు తీసుకొన్నవారిని, ఒంటరివారిని అడిగితే చెప్తారు వారు ఏమి కోల్పోయారో.

ఈనాటి యువతలో ఒకరిమీద ఒకరు ఆధారపడటం లేదు, అంటే ఒకరి అవసరం లేకుండా బ్రతకగలిగే డబ్బు, ఉద్యోగం ఉంది, దీనివలన “మంచి అవసరం” ఉండటం లేదు అంటే ఎవరికి వారికి కావలిసిన ఆర్థిక స్వేచ్ఛ, ప్రోత్సాహం వుంది. అలాగే తల్లిదండ్రులు అన్నా భయం లేదు, దేవుడు అన్నా భయం లేదు, న్యాయం అన్నా భయం లేదు, పరువు అన్నా మంచి భయం లేకుండా పోయింది. ఎప్పుడైతే మంచి అవసరం లేకుండా పోయిందో, మంచి భయం లేకుండా పోయిందో సర్దుకుపోవటానికి ఇష్టపడటం లేదు.

ఒకప్పటి వివాహాలలో మంచి అవసరం, మంచి భయం ఉండేది, అందుకే విడాకులు అనేవి తక్కువ. అంటే భార్య ఇంటి పనులయందు నైపుణ్యం సంపాదించేది, భర్త సంపాదన యందు నైపుణ్యం సంపాదించేవారు, ఒకరి అవసరం ఒకరికి ఉండేది. అలాగే తప్పు చేస్తే భగవంతుడు క్షమించడు అనే మంచి భయం ఇద్దరికీ ఉండేది, పరువు పోతుందనే మంచి భయం ఇద్దరికీ ఉండేది, పెద్దల మీద మంచి భయం ఇద్దరికీ ఉండేది కావున గొడవలు వచ్చినప్పుడు ఆ క్షణంలో మంచి అవసరం కోసమో, మంచి భయం వల్లనో సర్దుకుపోయేవారు, తర్వాత మళ్ళీ ఆనందంగా ఉండేవారు. ఈరోజున గొడవపడితే ఆ ఆవేశంలో సర్దుకోవటానికి ఓ మంచి అవసరం, ఓ మంచి భయం కనిపించటం లేదు.

సర్దుకోవడానికి సమయం ఇవ్వాలి: ఇంట్లో ఉన్న అద్దం తీసి మరో చోట బిగిస్తే, మరుసటి రోజు అద్దం కోసం మొదట

ఎక్కడ ఉందో అక్కడికే వెళ్లి చూస్తాము, ఎందుకంటే అలవాటు అయిన పనిని ఒకేసారి మానలేము. ఇలా ఓ వారానికి మనస్సు కొత్త స్థానంలో ఉంచిన అద్దం వైపుకే వెళ్ళును. అలాగే భాగస్వామి పెళ్ళికి ముందు 30 సంవత్సరాలు ఓ విధమైన పద్ధతులకు, ఇష్టాలకు అలవాటు పడివుంటారు, పెళ్ళి కాగానే మారిపోవాలి అంటే కొంచెం "ఓపిక, సమయం" కావాలి.



నాకు నచ్చినట్టు నేను బ్రతుకుతాను అనుకొంటే పెళ్ళి చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు, పెళ్ళి అంటేనే అభిరుచులు, ఇష్టాలను భాగస్వామి కోసం త్యాగం చేసుకోగలను అనుకొంటేనే పెళ్ళి చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఏ ఇద్దరి అభిరుచులు, ఇష్టాలు ఒకటిలా ఉండవు, కాబట్టి పెళ్ళి అయిన తర్వాత సర్దుకోలేకపోతే పెళ్ళి అనేది ఒక నరకంలా ఉంటుంది. చాలామంది ఎవరి సంతోషం వారు చూసుకొంటారు, కానీ ఒకరు ఇంకొకరికి సంతోషం కలిగించటానికి ఇష్టపడరు.

పూర్వపు రోజుల్లో విడాకులు తక్కువుగా ఉండేవి, కానీ ఈ రోజున కావలిసిన స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యం వుంది, ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకున్నా కూడా విడాకులు పెరుగుతున్నాయి కారణం ఏమిటంటే 1)అవతలి వారికోసం నేనెందుకు మారాలి? 2)అవతలివారి లోపాల్ని నేనెందుకు అంగీకరించాలి? 3)అవతలి వారికోసం నేనెందుకు ఓపిక పట్టాలి? అనుకోవటం.

ఎలా సర్దుకుపోవాలి?

- **అంగీకరించటం:** నీవు ఒక విలువైన వస్తువుని పరీక్షించి కొన్నావు, అది ఇంటికి తెచ్చిన కొన్ని రోజులకు కొంచెం లోపం ఉంది అని గమనించావు. కొనేటప్పుడు గమనించలేదు, వారంటి కూడా అయిపోయింది/ వారంటి లేదు. ఇప్పుడు ఏమి చేస్తాము? విసిరి వేయము కదా! లోపాన్ని అంగీకరించి సర్దుకొంటాము (లేక) బీలయితే రిపేర్ చేయిస్తాము. అలాగే పెళ్ళి



చూపులలో ఒకరినొకరు నబ్బి చేసుకొన్నారు, పెళ్లి అయిన తర్వాత యేవో కొన్ని లోపాలు ఉన్నాయి, ఆశించినవి కొన్ని లేవు అని అద్దం అయ్యింది, విడాకులు ఇస్తారా? మార్పుకొంటారా? సర్దుకొంటారా? అంతే!

తల్లిదండ్రులు ఆశించినట్లు మనం నడుచుకొంటున్నామా? అలాగే భాగస్వామి కూడా తనకు నబ్బినట్లు తాను ఉంటుంది, అంతేగాని నీకు నబ్బినట్లు బలవంతంగా మారాలనుకోవటం మంచిది కాదు. మార్పు ప్రేమతో/త్యాగంతో రావాలి, బలవంతంగా కాదు. మార్పు వలన ఏమి లాభాలో, ఇప్పుడు చేస్తున్న పనిలో ఎన్ని నష్టాల్లో చెప్పి అవగాహన చేయాలి. ఇష్టమైతే మారతారు, లేకుంటే సర్దుకుపోవటమే!

- **నాది బాధ్యత అని తీసుకోవాలి:** దీనికి నేనే బాధ్యుణ్ణి కాబట్టి అందులో లోపాలు ఉన్నా సర్దుకోవాలి అనిపిస్తుంది. తల్లికి వైకల్యంతో పిల్లలు పుట్టితే వారు ఆ వైకల్యంతో తల్లిని ఇబ్బంది పెడుతున్నా ఈ వైకల్యానికి నాదే బాధ్యత అని తీసుకోవటం వలన, నావలన జరిగింది కదా! అని అంగీకరించటం వలన ఆనందంగా సేవ చేస్తుంది. అలాగే ఇష్టపడి పెళ్లి చేసుకొన్నాను కావున సంసారంను కూడా బాధ్యతగా తీసుకొంటాను, ఒకవేళ భాగస్వామిలో లోపాలున్నా సర్దుకుపోతాను అనుకొంటే గొడవలు లేవు.



- **సర్దుకుపోతే, బోనస్ గా ఇంకొక మంచి పని చేయండి:** సినిమాకు మీ భాగస్వామి రాలేదు, కానీ మిమ్మల్ని వెళ్ళమంది. బోనస్ గా కృతజ్ఞతగా, ఏదైనా ఇష్టమైన మరో కోరికను తీర్చండి. ఇది ప్రోత్సాహంగా పనిచేసి మరొకసారి మిమ్మల్ని సినిమాకు వెళ్ళనిస్తుంది.

- **సాధ్యమైనంత వరకు ఆధారపడటం తగ్గించుకోవాలి:** అతిగా, పూర్తిగా ఆధారపడటం వలన సమస్యలు వస్తాయి. **ఉదాహరణ:** ఇంట్లో ఒంటరిగా పడుకోవటానికి భయపడే భార్య, భర్త ఇంటికి వచ్చేదాకా ఎదురుచూడటం, ఆలస్యం అయితే గొడవలు. అదే ఒంటరిగా కూడా పడుకోగలిగే ధైర్యం/స్వతంత్రం ఉంటే సమస్య రాదు.

- **ముందు ఒకరు, తర్వాత ఇంకొకరు చేయటం, అంటే ఒకేసారి పోటీపడకుండా:** మీ భాగస్వామికి నబ్బినది టీవీలో చూడాలనుకొంటే రిమోట్ ఇవ్వటం, భాగస్వామి ఆఫీస్ కి వెళ్లిన తర్వాత నీవు ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు నీకు ఇష్టమైనవి చూడండి. ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులు అయి పిల్లలను చూసుకోవటం ఇబ్బంది పడుతుంటే, ఒకరు ఉదయం షిఫ్ట్, ఇంకొకరు మధ్యాహ్నం షిఫ్ట్ ఉద్యోగానికి వెళ్ళండి. అప్పుడు పిల్లలను ఇద్దరూ చూసుకోవచ్చు.

- **ఒకరు ఆవేశంలో ఉంటే మరొకరు నెమ్మది:** మీ భాగస్వామి కోపంలో ఉంటే, మీరు నెమ్మదించటం.
- **ఎంచుకొనే అవకాశం ఇవ్వటం:** ఆలస్యంగా ఇంటికి రావటం ఇష్టం లేని భార్య గొడవ పడింది. అప్పుడు "నీవు చెప్పినది నిజమే! ఆలస్యం అయింది. నేను ఇంట్లోకి రానా? బయటికి వెళ్ళనా?" "నీవు తినమంటే తింటాను... లేదంటే పడుకొంటాను" అని భార్యనే అడిగితే సమస్యే లేదు.

- **ఫ్యాన్ స్పీడ్ మీకు 5 మీద ఉంటే ఇష్టం, మీ భాగస్వామికి 1 మీద ఇష్టం.** కావున న్యూట్రల్ గా 3 మీద స్పీడ్ పెట్టుకోండి.
- **మీకు డార్క్ కలర్స్ ఇష్టం, మీ భాగస్వామికి లైట్ కలర్స్ ఇష్టం.** మీ ఇంటికి రంగులు వేయించాలంటే ఒక 5 సంవత్సరాల కాలం డార్క్ కలర్స్ వేయించండి, ఇంకో 5 సంవత్సరాలు మీ భాగస్వామికి నబ్బినవి వేయించండి. ఇంకోమార్గం ఏమిటంటే మీరు ఒక రూమ్ లో డార్క్ కలర్స్, ఇంకో రూమ్ లో లైట్ కలర్స్ వేయించటం.

- **తాత్కాలికమా, శాశ్వతంగా?** కొన్ని సమస్యలు తాత్కాలిక సమయం కూడా సర్దుకోలేక గొడవలు వస్తాయి.

Example: భర్త ఉద్యోగం మానేసి విదేశాలకు వెళ్లి ఉద్యోగం సంపాదించేదాకా ఉమ్మడి కాపురంగా ఉండమని, ఉద్యోగం చేయమని సలహా ఇవ్వటం, కానీ అత్తతో కలసి ఉండటం ఇష్టం లేక,

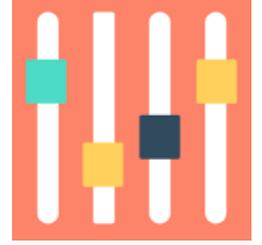
	Urgent	Not Urgent
Important	Do Do it now.	Decide Schedule a time to do it
Not Important	Delegate Who can do it for you?	Delete Eliminate it



ఉద్యోగం చేయటం ఇష్టం లేక గొడవలు, పుట్టింటికి వెళ్ళటం. భర్త తాత్కాలికంగా ఉమ్మడి కాపురంలో ఉండమని అడిగాడా? శాశ్వతంగా ఉండమని అడిగాడా? అనేది చూడాలి, ఉద్యోగం వచ్చేదాకానే కాబట్టి సర్దుకోవచ్చు.

సర్దుకుపోయే మనస్తత్వం గలవారిలో ఉండే లక్షణాలు:

- భాగస్వామి బలహీనతలను ఓపెన్ మైండ్ తో క్షమించగలగటం.
- బాధకు గురిచేసిన సంఘటనలను ఎక్కువసేపు గుర్తుపెట్టుకోకపోవటం.
- జీవితం బిన్నది, కావున సమస్యలను తలచుకోవటం కంటే, ఆనందంగా గడపటానికి ప్రయత్నం చేయటం.
- సమస్యలు ఉన్నా నవ్వుతూ ఉండటం, ఎంత పెద్ద సమస్య వచ్చినా ఆందోళన చెందకపోవడం.
- ఎక్కువ వాదనకు దిగరు, ఎందుకంటే ఆనందం కోల్పోతారు అనుకోవటం.
- ఆరోగ్య, ఆనందం, నిద్ర చెడిపోతుంది అని ఎక్కువ సేపు కోపాన్ని ప్రదర్శించరు.
- నచ్చని పని చేస్తే కోప్పడకపోవటం, పని ఆలస్యం అయినా బాధపడకపోవటం.
- అతిగా రూల్స్, క్రమశిక్షణ పెట్టకపోవడం.
- బిన్ను, బిన్న తప్పులు, పొరపాట్లు, గొడవలు పట్టించుకోకపోవటం.
- నామాటే చెల్లాలని పట్టుదలకు పోకపోవటం, ఆనందానికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం.



సర్దుకుపోవటానికి చిట్కాలు:

అవకాశం ఉంటే(Choice/Multiple Types):

1) నీకు నచ్చినది ఒకటి - నాకు నచ్చినది ఒకటి: భర్తకు నాన్-వెజ్ ఇష్టం, భార్యకు వెజ్ ఇష్టం, భర్తకు నాన్-వెజ్ చేయటం, భార్య వెజ్ వండుకోవటం. 2) బిన్న నిర్ణయాలలో నీవు, పెద్ద నిర్ణయాలలో ఇద్దరం 3) బిన్న ఖర్చులలో నీ ఇష్టం, పెద్ద ఖర్చులలో నా అనుమతి కూడా 4) ఒకరు కోపం - ఇంకొకరు మౌనం

అవకాశం లేకపోతే(No Choice/Single Option):

1) 50:50 2) ఒకసారి/ఒకరోజు/నెల/సంవత్సరం నీకిష్టమైనది - ఇంకోసారి/ఇంకోరోజు/నెల/సంవత్సరం నాకిష్టమైనది 3) న్యూట్రల్(మధ్యస్థం) 4) ఒకసారి/ఒకరోజు/నెల/సంవత్సరం నీవు సర్దుకో - ఇంకోసారి/ఇంకోరోజు/నెల/సంవత్సరం నేను సర్దుకొంటా 5) ఉదయం నీవు - సాయంత్రం నేను 6) ఒకసారి నీకు సపోర్ట్ చేస్తా, ఇంకోసారి నాకు సపోర్ట్ చెయ్యి 7) మా వాళ్ళను నీవు తిట్టగూడదు-మీ వాళ్ళను నేను తిట్టగూడదు 8) టీవీ నేను ఒక అరగంట నాకిష్టమైనవి - నీవు ఒక అరగంట నీకిష్టమైనవి.

C) విమర్శ(తప్పు/లోపాలను ఎత్తి చూపటం)

విమర్శ చేయటం ఎలా?

నొచ్చుకోకుండా విమర్శ చేయటం ఎలాగంటే

౧) ఏమి నచ్చలేదో దానిని మాత్రమే చెప్పాలి, అంటే మొత్తం నచ్చలేదు అని చెప్పకూడదు +



b)తర్వాత నచ్చినది చెప్పాలి +

c)తర్వాత నచ్చనిది అభివృద్ధి ఎలా చేసుకోవాలో సలహాలు ఇవ్వాలి.

ఉదాహరణ: పప్పు కూర బాగులేదు అని చెప్పటం వలన కొంత ఇగో దెబ్బతినును. అలాకాకుండా 1)పప్పులో ఆకుకూర సరిగ్గా ఉడకలేదు + 2) కానీ కూర రుచి బాగుంది + 3) కావున పప్పు ఎనిపేటప్పుడు వేడి మీద కొంచెం ఎక్కువ సేపు తిప్పితే ఆకు పప్పులో కలిసి పోతుంది అని సలహా చెప్పాలి. చాలామంది విమర్శ చేస్తారు, కానీ ఆ తప్పు జరగకుండా ఏమి చేయాలో సలహాలు చెప్పారు.

విమర్శను ఎదుర్కోవటం ఎలా?

ఎదుటివ్యక్తి కేవలం “పప్పు బాగాలేదు” అని చెప్పితే ఆత్మ పరిశీలనతో అలోచించి నిజంగా బాగాలేదా? అని ఆలోచించాలి. నిజంగా బాగాలేకపోతే మార్పుకోవాలి, లేకపోతే పట్టించుకోకూడదు. ఎందుకంటే వారు సరిగ్గా విమర్శ చేయలేదు, చేయటం తెలియదు. విమర్శ చేస్తే మొత్తం పప్పు కూరను విమర్శ చేయకూడదు, అందులో ఏమి బాగలేదో దానిని మాత్రమే వివరణతో చెప్పాలి. అలాగే ప్రత్యేక లోపాన్ని కనిపెట్టి చెప్పినా, దానిని సరిచేసే సలహాలు చెప్పలేదు, కావున అంత సీరియస్ గా తీసుకోకూడదు.

D) పరిణామాలు గుర్తించగలిగే నైపుణ్యం(Consequences)

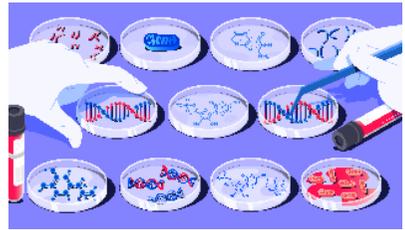
ఉదాహరణ: భార్య తన తల్లిదండ్రుల యందు సానుబాతి సంపాదించటం కోసం భర్త గురించి అబద్ధాలు చెప్పటం, అంటే సానుబాతి వస్తుంది అని ఆలోచించిందే తప్ప, ఏదో ఒక రోజు తాను చెప్పిన అబద్ధాలు భర్తకు తెలిస్తే గొడవలు అవుతాయి కదా? అనేది పరిణామాలు ఆలోచించకపోవటం అంటారు. ఆ తర్వాత ఓ రోజు తన అత్తమామ భార్య చెప్పిన అబద్ధాలను భర్తను అడగటం జరిగింది, గొడవలు, దూరంగా ఉండటం.



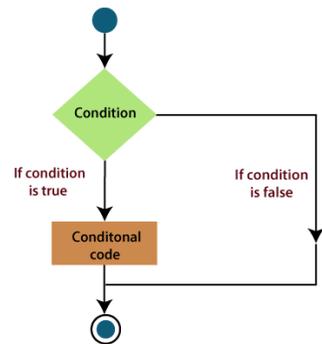
ఉదాహరణ: పెళ్లైన మొదటి రాత్రే, అందంగా ఉన్నావు కావున, నీకు బాయ్ ఫ్రెండ్ ఉన్నాడా? అని అడగటం, అందుకు అంతులేని కోపం, బాధ కలగటం, ఆ బాధతో భార్య మొదటి రాత్రికి సరిగ్గా సహకరించలేదు కాబట్టి బాయ్ ఫ్రెండ్ ఉన్నాడు అని అనుమానంతో భర్త గొడవ పడటం. ఇలాంటి అనుమానం మనిషితో ఉండలేక భార్య విడాకులు. పెళ్ళికి ముందు చరిత్ర అనవసరం, పెళ్లైన తర్వాత ఎలా ఉంది అన్నదే ముఖ్యం. అలాగే అందమైన అమ్మాయి తనను చేసుకోవడానికి వంద కారణాలు ఉండొచ్చు, అలాగే అందమైన అమ్మాయి కలర్ తక్కువ వున్నవారిని చేసుకోకూడదు అనే రూల్ లేదు, అందంగా ఉన్నవాళ్లందరికీ బాయ్ ఫ్రెండ్ ఉండాలనే రూల్ లేదు, ఆర్థిక, కుటుంబ సమస్యలు ఉండొచ్చు, అవి అనవసరం. ఏ కారణం అయితేనేం పెళ్లి అయితే జరిగింది కదా! బాయ్ ఫ్రెండ్ ఉండొచ్చు అనే అంత అనుమానం ఉంటే పెళ్లి చేసుకోకూడదు, పెళ్లి చేసుకొంటే ఏమైనా అడగవచ్చు అనే ధైర్యంతో పిచ్చిగా మాట్లాడితే, పరిణతి లేకుండా మాట్లాడితే విడాకులే వస్తాయి. దీనినే అంటారు సమస్యను కొని తెచ్చుకోవటం అంటారు. భార్య తప్పు చేస్తేనే బాధపడాలి, అలాగాక ఊహించుకొని సమస్యను సృష్టించుకొంటే ఫలితాలు ఇలానే ఉంటాయి.



ఉదాహరణ: భార్య భర్త ఇద్దరూ మంచి హోదాలో ఉన్నత ఉద్యోగాలు, పేరు ప్రఖ్యాతలు ఉన్నారు, అన్యోన్యంగా ఉన్నారు. భర్త తన ఆఫీస్ లో పేదరికంతో ఉన్న అమ్మాయి క్రొత్తగా జాయిన్ అయితే ఆమె పేదరికాన్ని, తన అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకొని లోబరుచుకొన్నాడు. ఆ అమ్మాయి తెలివిగా DNA టెస్ట్ చేయించి తన పిల్లలకు తండ్రి ఇతనే అని కోర్ట్ లో కేసు వేసింది. ఈ విషయం తెలిసిన మొదటి భార్య విడాకులు తీసుకొంది. చచ్చినట్టు రెండో అమ్మాయితో పెళ్లి జరిగింది. ఇక్కడ చెప్పుకోవాల్సింది ఏమిటంటే భర్త ఈ పని చేస్తే ఏమి పరిణామాలు వస్తాయో సరిగ్గా ఆలోచించకపోవడం, తన అధికారం/హోదా వలన ఏమైనా చేస్తే ఎవ్వరూ ఏమి అనరు అనే తెలివితక్కువ తనం, పేదరికం కాబట్టి బయటికి విషయం రాదు అనే చులకన భావం వలన మంచి భార్యను పోగొట్టుకొని, పరువు పోగొట్టుకోవటం జరిగింది. భర్త తన కాపురాన్ని తానే కూల్చుకోవటం, దీనినే సమస్యని కొని తెచ్చుకోవటం అంటారు.



ఉదాహరణ: భార్య పిల్లలపై అతి ప్రేమతో, భర్తకు ఇవ్వాలని ఆకర్షణప్రేమ తగ్గించటం. అందుకు భర్త వేరేవారితో వివాహేతర సంబంధం పెట్టుకోవటం, త్రాగి రావటం, కొట్టటం, డబ్బులు నాశనం చేయటం, ఆ వాతావరణంలో పెరిగిన పిల్లలు చిన్నతనంలోనే ప్రేమ వ్యవహారాలు, డ్రగ్ కి అలవాటుపడటం. భర్తకు ప్రేమని/ఆకర్షణ అందించకపోతే(if) ఇటువంటి పరిణామాలు జరుగుతాయి అని ఊహించకపోవటం(then).



ఉదాహరణ: అత్తా కోడళ్ల గొడవలో, అత్త తనను తిట్టేందని కోపంతో పోలీస్ కేసు పెట్టటం, అందుకు అత్తను జైల్లో వేయటం. అందుకు భర్త ఇలాంటి భార్య నాకొద్దు అని గొడవలతో విడాకులు. చిన్న చిన్న గొడవలు ఉంటే సర్దుకోవాలి, వేరు కాపురం పెట్టుకోవాలి. పోలీస్ కేసు పెడితే పరిణామాలు ఏమి జరుగుతాయో ఊహించకపోవటం.

ఉదాహరణ: భార్య రాత్రి పూట ఆఫీస్ నుంచి క్యాబ్ లో ఇంటికి బయలుదేరేముందు **Case 1)** భర్తకు ఫోన్ చేసి నాతో పనిచేసే సురేష్(మగ వ్యక్తి) కూడా క్యాబ్ లో వస్తున్నాడు అని చెప్పడం(సెక్యూరిటీ వ్యక్తి కూడా ఉన్నాడు కానీ అతని పేరు చెప్పలేదు) **Case 2)** ఫోన్ చేసి నాతోపాటు సెక్యూరిటీ/ఎస్కార్డ్ కూడా ఉన్నారు తొందరలో వస్తున్నాను అని చెప్పటానికి తేడా వుంది. ఏ పదం మాట్లాడితే అవతలి వ్యక్తికి ధైర్యం వస్తుంది? ఏమి మాట్లాడితే అనుమానం కలిగించే అవకాశం ఇచ్చాము అనేది తెలివితో ర్రహించాలి. ఇవి వినడానికి, చదవటానికి సిల్లీగా అనిపించినా అనుమానం అనే భూతం తయారు అవడానికి ఇలాంటి సిల్లీ పనులే సహాయం చేస్తాయి.

పరిణతి లేక సమస్యలను కొని తెచ్చుకోవటం అంటే ఈ పని చేయటం వలన పరిణామాలు ఏమి జరుగునో అని కొంచెం కూడా ఆలోచించకుండా, ఊహించకుండా చేయటం వలన గొడవలు వస్తాయి. ఇక్కడ నిజంగా తప్పు జరగకపోయినా, మన మాటలు, చేష్టలు, ప్రవర్తన ద్వారా ఎదుటివ్యక్తిలో అనుమానాలు, అభద్రత, అసంతృప్తి కలిగించటం వలన గొడవలు వస్తాయి అని చెప్పటమే ఉద్దేశ్యం.



E) మాట్లాడే నైపుణ్యం

ఉదయం లేచిన దగ్గర నుంచి ఒకరినొకరు మాట్లాడుకోవటం తప్పనిసరి. కావున ఈ స్కిల్ పై మంచి ప్రావీణ్యం, మెళకువలు తెలుసుకొంటే మీ కాపురం అద్భుతంగా ఉంటుంది.

Case 1: భాగస్వామి మాట్లాడుతున్నప్పుడు నీవు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

A) సాధ్యమైనంత వరకు "ఎందుకు" అని అడగకండి: భాగస్వామి మాట్లాడుతున్నప్పుడు "ఎందుకు?" అని అడిగారు అంటే మూడ్ పోయింది అని గుర్తించుకో! ఎందుకంటే ప్రశ్నించారు అంటే వ్యతిరేకించినట్లు అనే దురభిప్రాయం అందరిలో ఉంది. దానిబదులు, అవునా, మంచిది, బాగుంటుంది అని అంగీకరించండి. ఇంకా దాని గురించి చెప్పు అని అనండి, చివరలో సందేహాలు ఉంటే ప్రశ్నించండి. **ఉదాహరణ:** మనం ఈ వారం పార్క్ కి వెళ్దామా అని అడిగితే ఎందుకు? అనే ప్రశ్న వస్తే అంతే సంగతులు. అలాగాక అవునా, మంచిది. ఎప్పుడు వెళ్దాము? ఏ పార్క్? ఏమైనా విశేషమా? అని చివరలో అడగండి. చాలా మంది చేసే తప్పు ఏమిటంటే ఎదుటివ్యక్తి వాదన/అభిప్రాయం చెప్పినప్పుడు వెంటనే ప్రశ్నించటం. ఇది తప్పు. మొదట వారి అభిప్రాయాన్ని గౌరవిస్తే, వారి ఇగో శాంతించును. అలాగాక ప్రతిఘటిస్తే ఇంకా కోపం/మొండిగా ఉంటారు.

సూత్రం = మొదట అంగీకరించండి+ తర్వాత అభిప్రాయం చెప్పండి

మీరు చెప్పినది సరైనదే! ఒప్పుకొంటా! (అంగీకరించటం).. + కానీ.. (మీ అభిప్రాయం, భయాలు చెప్పండి)

ఉదాహరణ: పార్క్ కి వెళ్ళటం నాకూ ఇష్టమే, కానీ అంత దూరం వెళ్ళాలి అంటే ఎంతో ఖర్చు అవుతుంది, ఇప్పుడు నెలాఖరు, కావున డబ్బు కోసం అప్పు చేయాలి. కావున మొదట వారంలో వెళ్ళటం మంచిది ఏమో ఆలోచించండి అని మీ అభిప్రాయం చెప్పాలి.

B) అభిప్రాయం/భయాలను చెప్పండి, ఏమి అర్థం చేసుకున్నారో చెప్పండి, సందేహాలు అడగండి

- చెప్పినందుకు సంతోషం, కానీ ఇప్పుడు చేయలేను
- ఆలోచించి చెప్తా!...
- ఇది ముఖ్యమైన విషయం, ఇప్పుడు మాట్లాడటానికి సమయం సరిపోదు, ప్రశాంతంగా సాయంత్రం మాట్లాడుకోదాము
- నేను ఒప్పుకోలేకపోతున్నాను.. ఇది నా భయం... ఇది నా అనుమానం...
- నా అభ్యర్థనను కూడా అర్థం చేసుకో!... ఇది నేను అనుకొనే లాభం....
- నేను ఇలా అనుకొంటున్నాను...
- నేను ఇలా ఫీల్ అవుతున్నాను..
- ఇలా చేస్తే బాగుంటుంది అనిపిస్తుంది... ఓ సారి ఈ విధముగా కూడా ఆలోచించండి
- నాకు ఈ సందేహం ఉంది, ఇది మన మధ్య ఉన్న బంధాన్ని ఇబ్బంది పెట్టగూడదు, అందుకోసం తెలుసుకోవాలనుకొంటున్నాను.
- ఒకే, ఇంకొకసారి వివరించు..
- నీవు చెప్పాలన్నది, ఇదేనా..
- ఓకే, నీవు ఈ విషయంలో చింత/వ్యాకులము/భయము/ఇబ్బంది పడుతున్నావు అని అర్థం చేసుకోగలను.
- ముఖ్యమైన నిర్ణయాలలో నన్ను సంప్రదించకుండా ఉండటం వలన నేను ఫీల్ అవుతున్నాను
- ఈ విషయంలో..... తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం ఫీల్ అవుతున్నాను
- నీవు ఈ పనిచేసినప్పుడు, బాధ్యత/జాగ్రత్త లేనట్లు/ప్రేమ లేనట్లు అని అనిపిస్తుంది
- నేను చెప్పేది వివరణతో విలువ ఇవ్వటం లేదని ఫీల్ అవుతున్నాను



- నీ పరిస్థితి అర్థం చేసుకోగలను.. కానీ ఈ పరిస్థితిలో నేను ఈ పనికి సహకరించలేను
- నెగటివ్ విషయాలు "నేను/నాకు" అని చెప్పండి, పాజిటివ్ విషయాలు "నువ్వు" అని చెప్పండి.

• **మొదట -ve , తర్వాత +ve చెప్పండి:**

ఈ నాలుగు వంటలు బాగున్నాయి కానీ, ఈ వంటకం బాగాలేదు (-ve feeling)

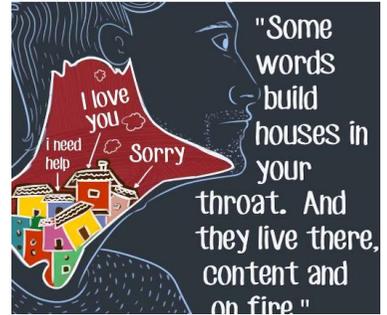
ఈ కూరబాగాలేదు కానీ ఈ నాలుగు చాలా బాగున్నాయి (+ve feeling)

- అభిప్రాయాన్ని కొంతమంది ఎదురుగా భాగస్వామితో చెప్పలేరు, అందుకోసం భాగస్వామికి ఏమి చెప్పాలనుకొంటున్నారో మొత్తం whatsappలో లేక పేపర్ మీద రాయండి, ఒక్కోసారి అంతా గుర్తుకూర్చు, కావున ఆలోచించి రాయండి, అప్పుడు పూర్తిగా అర్థం చేసుకొంటారు.

అపోహ: ప్రశ్నలు వేస్తే వ్యతిరేకించినట్లు కాదు, ఇంకా తెలుసుకోవాలని అర్థం

చెప్పినది వెంటనే ప్రశ్నలు వేయకుండా అంగీకరించాలి అని ఆశించటం సరికాదు, ఇక్కడ ప్రశ్నలు వేస్తున్నారంటే వ్యతిరేకించినట్లు కాదు, సందేహాలు ఉన్నాయి అంటే ఇంకా వివరించమని అని అర్థం, లిస్ట్ ఉండేమో తెలుసుకోవటం కోసమే! అంతేగాని బానిసగా నేను చెప్పింది అంగీకరించు, నీకన్నా నాకు తెలుసు కాబట్టి ఒప్పుకో అనుకోవటం మూర్ఖత్వం. అవతలివారికి కూడా అభిప్రాయాలూ ఉంటాయి అని గమనించాలి.

కొన్ని పదాలు నీ గొంతులో గూడు కట్టుకొని అక్కడే తిప్ప వేసి రగులుతూ ఉంటాయి.



Case 2: నీవు మాట్లాడాల్సి వస్తే, మాటలతో ఒప్పించాల్సి వస్తే

- ఎదుటివ్యక్తి ఎక్కడో చూస్తుంటే/ఏదో ధ్యాసలో ఉంటే/బజ్జీగా ఉంటే మాట్లాడకపోవడం మంచిది
- ఏ మూడ్ లో మాట్లాడారు? ఒక సమస్యను ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు ఒకలా, బిరాకాతో ఉన్నప్పుడు ఒకలా ప్రతిస్పందిస్తాము
- ఏదో మాట్లాడాలి కాబట్టి ఏదో ఒకటి మాట్లాడటం చేయకండి, ఒక్కోసారి మౌనమే మంచిది. అవతలి వారిని ఇంప్రెస్ చేయడానికి అతిగా మాట్లాడకండి.
- మనస్సులోని కూడా గమనించి తెలుసుకోవాలని ఆశించకండి, కావున మీ మనస్సులోని స్పష్టంగా చెప్పాలి
- సాగబీసి చెప్పకండి, స్పష్టంగా చెప్పండి(ఎవరు, ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా, ఏమి ఎందుకు..)
- ఉపయోగం/లాభాలు/అవసరం ఏమి? నష్టాలు ఏమి? ధైర్యం ఏమిటో చెప్పండి
- లెక్కలు, గణాంకాలు చూపించండి
- జరిగిన సంఘటన/ఆధారంతో చెప్పండి
- తొందరగా నిర్ణయం తీసుకోకపోతే వచ్చే 2 నష్టాలు చెప్పండి(urgency) + 2 ముఖ్యమైన లాభాలు చెప్పండి (Benefits)
- సందేహాలు ఉంటే అడగమని చెప్పండి
- బెదిరించకండి (నీవు కనుక ఒప్పుకోకపోతే, నీవు ఇది చేయకపోతే.....)
- లేజల్ వద్దు(నీవు ఎప్పుడూ ఇంతే... ప్రతి రోజు ఆలస్యం...)
- ఫీలింగ్స్ కలపండి: నేను ఇలా అనుకొంటున్నాను(ఫీల్)
- నీ అభిప్రాయాన్ని గౌరవిస్తా, కానీ నాకు వెళ్లాలని ఉంది. నేను వెళితే నీకు ఇష్టమేనా? వచ్చిన తర్వాత నీకు ఇష్టమైనది చేస్తాను.



- నాకు ఇష్టం లేని నిర్ణయాలు తీసుకొన్నా, నీకు సపోర్ట్ చేసాను. ఇప్పుడు నా నిర్ణయం నీకు ఇష్టం లేకపోయినా సపోర్ట్ చేయలేవా?
- నీ ప్రేమను చూపే అవకాశం ఇప్పుడు వచ్చింది. నీ సపోర్ట్ కూడా ఉంటే నేను సంతోషిస్తాను
- ఆజ్ఞాపించకండి, సూచనలివ్వండి(ఇలా చేస్తే బాగుంటుంది అంటావా? నీ అభిప్రాయం ఏమి?)
- ఎదుటివ్యక్తికి తప్పును చూపించేముందు, నీ జీవితంలో ఆ తప్పు చేయటం వలన ఎలా నష్టం జరిగిందో చెప్పండి! అంతేగాని విమర్శవద్దు.
- తప్పులను చెప్పేటప్పుడు, నేరుగా గాక మీ మిత్రుల ఉదాహరణల ద్వారా చెప్పండి, దీనివల్ల అహం దెబ్బతినదు.
- విమర్శించటం కన్నా, నీవు మంచి గుణాలు కలిగిన వ్యక్తివి, కావున నిన్ను ఆదర్శంగా తీసుకొంటారు, కావున జాగ్రత్తగా ఉండాలి అని చెప్పే, తప్పులు చేయరు.
- ఒకసారి తప్పు చేసినందుకే విమర్శిస్తే, మళ్ళీ ప్రయత్నం చేయాలనే కోరిక తగ్గిపోతుంది, నిరాశక్తి కల్గును, ప్రోత్సహించండి, మళ్ళీ మంచిగా చేయటానికి తన వైపు నుంచి ఏమి సహాయం కావాలో అడగండి.
- తప్పు జరిగితే ఎదుటివారి అహం దెబ్బతినకుండా(తిట్టకుండా, విమర్శించకుండా) వాస్తవ సంఘటన/ఉదాహరణతో మంచి-చెడు విడమర్చి చెప్పండి.
- నాకు ఈ కారణం వలన, ఈ భయం వలన, ఈ నష్టం జరుగుతుందేమో అని విభేదిస్తున్నాను అని చెప్పండి..
- ఈ సూచనలు.... పరిశీలన చేస్తారా? అని అడగండి
- ఇంతకన్నా మంచి అవకాశం రాదేమో అని నా అభిప్రాయం.
- ఇంకొంచెం ఎక్కువ సమయం అడగకలేకపోయారా?
- ఈ మార్గంలో ఆలోచించు..
- ఈ విధముగా వెళితే ఇవి లాభాలు, ఇవి నష్టాలు, ఇది రిస్క్, ఇది ఉపయోగం..



మాట్లాడటం = శరీర భాష + మాట ధ్వని + సరైన సమయం + రాబోయే పరిణామాలు/నష్టం + పరిష్కారం + ఇద్దరికీ లాభం ఉండాలి(నిర్ణయాత్మక స్వార్థం)

మాటలతో ఎదుటివ్యక్తిని ఒప్పించలేకపోవటానికి కారణాలు:

- విషయం చెప్పేటప్పుడు అవతలి వ్యక్తి సరైన మూడ్ లో లేకపోవటం.
- విషయాన్ని ఆసక్తిగా చెప్పలేకపోవటం.
- ఆధారాలు చూపించలేకపోవటం.
- అవతలి వ్యక్తికి అర్థం చేసుకొనే శక్తి లేకపోవటం.
- అనుమానాలుఅడగకపోవటం, అలాగే వివరించలేక పోవటం.
- భరోసా/ధైర్యం ఇవ్వలేకపోవటం



అపార్థం(misunderstanding) చేసుకోవడానికి కారణాలు:

- అవతలి వ్యక్తి మీద అతి నమ్మకంతో పైపైన చెప్పటం, అంటే అర్థం చేసుకొనే సామర్థ్యం ఉంది కదా అని అనుకోవటం
- చెప్పే వ్యక్తి స్పష్టంగా చెప్పకపోవటం వలన
- వినే వ్యక్తి మాటలకు, పదాలకు "వేరే అర్థం తీసుకోవటం" వలన
- వినే వ్యక్తి, చెప్పే వ్యక్తితో తాను ఏమి అర్థం చేసుకున్నారో "నిర్ధారణ/Confirm" చేసుకోకపోవడం
- సరిగ్గా, పూర్తిగా వినకపోవడం, వినడంలో అంతరాయం కలగటం
- వినే వ్యక్తి సరైన మూడ్ లో లేకపోవటం, వేరే దానిపై ద్యాస కలిగివుండటం
- వినే వ్యక్తి గతంలో జరిగిన మాటలను బట్టి/సంఘటనలను బట్టి ముందే ఒక నిర్ణయానికి రావటం, ఊహించుకోవటం(mind read) వలన ముందే ఓ అభిప్రాయానికి రావటం. **ఉదాహరణ:** నిన్న పలానా గొడవ జరిగింది కాబట్టి, ఇప్పుడు అక్కడికి వెళుతున్నాడు అంటే నాపై పిర్యాదు చేయడానికేమో? నిన్న నాతో గొడవ జరిగింది కాబట్టి, ఇప్పుడు బయటికి వెళ్లి మాట్లాడుతున్నాడు అంటే నాపై మా అత్తగారికి లేనిపోనివి చెప్పుతున్నాడేమో? అని ఊహించేసుకోవటం.
- వినే వ్యక్తికి అవసరం, ఉపయోగం, ఆసక్తి లేక సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోవడం వలన అపార్థం.

F) ఓదార్చటం

- అయ్యో...అరే..వ్వు ఓ.. అంటూ చెప్పినది వినాలి.
- అసహనంగా ఉండరాదు(అసలు విషయం చెప్పు... ఇక చాలు.. నాకు అర్థం అయ్యిందిలే అనరాదు).
- ఫోన్/వాట్సాప్/ప్రక్కలకు చూడరాదు.
- ఎగతాళిగా నవ్వటం, అహంకారంగా నవ్వటం చేయరాదు.
- జరిగిందేదో జరిగింది, ఇప్పుడు ఏమి చేద్దాము? అని అనండి.
- నీవు మాత్రం ఏమి చేయగలవు, ఆ పరిస్థితిలో ఎవరున్నా అదే చేస్తారు అని అనాలి.
- నీకు జరిగిన దానికి బాధపడుతున్నాను అని అనాలి.
- ఇది కష్టకాలం అని తెలుసు కానీ నేను నీకు సహాయం చేయడానికి ఉన్నాను అని గుర్తుంచుకో ఏమైనా అడుగు చేస్తాను అని అనాలి.
- మౌనంగా ఉండండి.
- ఏడుస్తుంటే...ఏడవనివ్వండి.. ఏడవటం వలన కొంత దుఃఖం తగ్గును.
- బాధలో మాట్లాడిందే మాట్లాడటం, చెప్పిందే చెప్పటం సహజం, కావున ఓపికగా వినటమే!
- ఓదార్పులో సలహాలు ఇవ్వటం కన్నా వినటం చక్కగా పనిచేస్తుంది.
- ఏదైనా సహాయం చేస్తానని మాట ఇస్తే తప్పనిసరిగా నెరవేర్చు.
- ఒకసారి పలకరించి ఇక పట్టించుకోకుండా ఉండకుండా, అప్పుడప్పుడు ఏమైనా సహాయం కావాలా అని అడుగుతూ ఉండండి.

(డాక్టర్ బి.వి.పట్టాభిరామ్ గారి కౌన్సిలింగ్ సీక్రెట్స్ అనే పుస్తకం నుంచి సేకరణ)



G) మోసం జరిగితే దిద్దుకోవటం ఎలా?

- మీ భాగస్వామి వేరే వారితో సంబంధం పెట్టుకొన్నారని(మోసం) తెలిసినప్పుడు అడిగే హక్కు మీకు ఉంది.
- భాగస్వామి తప్పు చేస్తే, అందులో మీ పాత్ర ఏమైనా ఉందా అని తెలుసుకోండి. బయటివ్యక్తులవైపు ఆకర్షించబడితే, ఇష్టపడి చేస్తున్నారా? తప్పనిసరై చేస్తున్నారా?(బ్లౌక్ మెయిల్, భయపడి....) తన భాగస్వామిని ఆకర్షించటానికి చేయాల్సిన చర్యలు అన్ని తీసుకొన్నావా? లేదా? నీలో సరిదిద్దుకోవాల్సినవి ఏమైనా ఉందా?
- తప్పు తెలుసుకొని ప్రాధేయపడితే, మరొక అవకాశం ఇవ్వండి. అప్పటికీ మారకపోతే న్యాయ సలహా లేక కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి
- మోసానికి సంబంధ పూర్తి ఆధారాలు చేతిలో ఉంచుకొని అడగండి, నిజాయితీగా ఒప్పుకొంటే సరే! లేకపోతే ఆధారాలు చూపించండి.
- బయటపెట్టినా కూడా మోసాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు అంటే మీరు ఏ చర్యలు తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారో తెలియచేయండి. దానివల్ల కొంత భయం కలిగితే మార్పు వస్తుందేమో.
- అలాగే భాగస్వామి పచ్చాత్మాపం చెందితే క్షమిస్తారా? లేదా ? అని ముందు ఆలోచించుకోండి.

H) శ్రద్ధగా వినటం ఎలా?

- ప్రశ్నలు అడగటం.
- ఇంకా ఎక్కువ సమాచారం అడగటం.
- ఫోన్, టీవీ, చేస్తున్న పని ఆపేసి శ్రద్ధగా వినటానికి సిద్ధం కావటం.
- ఏమి అర్థం అయ్యిందో మరోసారి తిరిగి చెప్పటం.



సరిగ్గా వినకపోవటానికి కారణాలు:

- ఎదుటివ్యక్తిపై చులకన భావం ఉంటే/గౌరవం లేక.
- చేస్తున్న ముఖ్యమైన పని మధ్యలో ఆపేసి వినటం వలన శ్రద్ధ పెట్టలేక.
- చెప్పే విషయంలో స్పష్టత లేకపోతే, నీకే పూర్తిగా తెలియకపోతే.
- అనవసర విషయాలు/ఉపయోగం లేని/సంబంధం లేని/ ఆసక్తిలేని విషయాలు చెప్పటం.
- చెప్పినదే పదే, పదే చెప్పటం.
- అర్థం కాని పదాలు, ఒకే పద్ధతిలో ఎక్కువ సేపు మాట్లాడటం.

I) క్షమాపణ చెప్పటం ఎలా?

క్షమించటం అంటే కోపం వచ్చినప్పుడు మళ్ళీ తిరగతోడమని కాదు, క్షమిస్తే మళ్ళీ గతాన్ని త్రవ్వకూడదు! ఒక వేళ గతాన్ని తప్పుతుంటే నిజంగా క్షమించలేదు, అని అర్థం.

భాగస్వామి మనస్సు గెలుచుకోవటంలో క్షమాపణకి ప్రధాన స్థానం ఉంది. కాని దీనిని అతిగా ఉపయోగిస్తే విలువ తగ్గిపోతుంది. అలాగే అస్సలు ఉపయోగించకపోయినా నష్టం ఉంది. కావున మధ్యస్థంగా ఉపయోగించాలి.

నిజాయితీగా తప్పుని అంగీకరిస్తే మీపై గౌరవం, మనస్సులో మీపై నమ్మకం పెరుగుతుంది.



క్షమాపణ సూత్రం = ఆత్మ పరిశీలన/మనస్సాక్షి + నిజాయితీ + తప్పును అంగీకరించు + క్రమశిక్షణ చర్యకు సిద్ధంగా ఉండు + అభయం + మరచిపోవడానికి ఓపిక పట్టటం

ఆత్మ పరిశీలన/మనస్సాక్షి: మనస్సాక్షిగా ఈ విషయంలో నాది నిజంగా తప్పు ఉందా? లేదా? అని ఆలోచించాలి.

నిజాయితీ: ఏదో మొహమాటం కోసం చెప్పినట్టు ఉండరాదు.

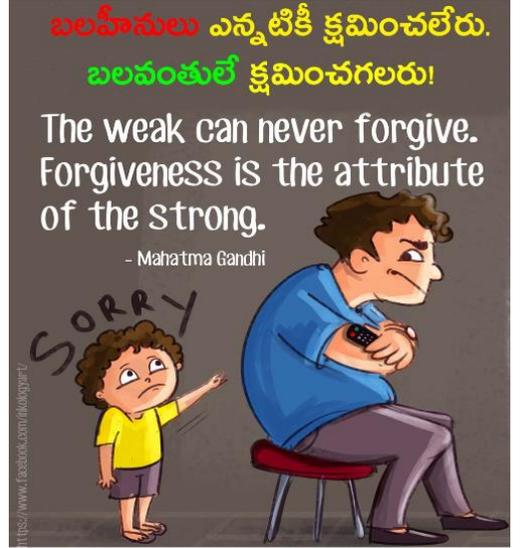
తప్పును అంగీకరించు: తన వలన ఏ విధముగా ఇబ్బందులు పడ్డారో గుర్తుచేయటం. నీవు చేసిన కష్టాన్ని, నష్టాన్ని గుర్తించుట. సాయంత్రం బయటికి తీసుకెళ్తాను అని చెప్పిన భర్త, ఆలస్యంగా రావటం వలన సహజంగానే కోపం ఉండటం వలన, అతను ఆఫీస్ లో పని వలన రాయల్ కేఫెయూను అని చెప్పి, మాటను నిలబెట్టుకోలేనందుకు క్షమాపణ చెప్పాలి. అది పని వలనా? లేక ట్రాఫిక్ వలనా? అనేది అనవసరం, ఎందుకంటే మాట ఇచ్చావు కాబట్టి. ఇతరుల వలన, పరిస్థితుల వలన తప్పు జరిగితే నాది కాదు! అని కొందరు తప్పించుకొంటారు. ట్రాఫిక్ వలన ఆలస్యంగా ఆఫీస్ కి వెళ్ళటం జరిగితే, ట్రాఫిక్ మీద తప్పు వేయటం జరుగును, కానీ కొంచెం ముందుగా బయలుదేరితే ఆఫీస్ కి రావచ్చు, అంటే నాది కూడా అందులో తప్పు ఉంది అని మనస్సాక్షితో ఒప్పుకోవాలి.

క్రమశిక్షణ చర్యకు సిద్ధంగా ఉండు: ఎదుటివారు తమకు జరిగిన నష్టానికి, కష్టానికి ఏమైనా చేయమని అంటే దానికి సిద్ధంగా ఉండుట. ఎదుటివారి షరతులకు అంగీకరించుట.

అభయం: మళ్ళీ చేయను అని అభయం ఇచ్చుట.

మరచిపోవడానికి ఓపిక: క్షమాపణ చెప్పగానే అవతలివారు వెంటనే మర్చిపోతారు అనుకోవద్దు. ఆ సంఘటన, బాధ మర్చి పోవటానికి కొంత సమయం ఇవ్వాలి, ఓపికతో ఉండండి. కొందరు క్షమాపణ చెప్పాము కదా అని వెంటనే వచ్చి ఒళ్ళో వాలిపోవాలని కోరుకొంటారు. కోపం శాంతించేదాకా ఓపికపట్టాలి.

చేయకూడనివి: ఎదుటి వ్యక్తి క్షమాపణ చెప్పారు కదా అని చులకన, విమర్శించటం సరికాదు. వారు బంధానికి గౌరవం ఇచ్చి క్షమాపణ చెప్పారు, అంత మాత్రాన వారు దోషులు కాదు, నేరం చేసినవారు కాదు, పిరికివారు కాదు.



క్షమాపణ ఎందుకు చెప్పలేకపోతున్నారు?:

- క్షమాపణ చెపితే దోషులుగా చూడటం, చులకనగా చూడటం జరుగుతుంది అని
- గొడవ మొదలుపెట్టింది నేను కాదు కాబట్టి నేనెందుకు సారీ చెప్పాలి?
- ఒకవేళ “సారీ” చెప్పదామన్నా “ఈగో లేదా అహం” అడ్డురావటం.
- గొడవకు కొంతవరకు నేను కూడా కారణమే అని తెలిసినా ఒప్పుకోవడానికి ఇబ్బందిగా ఉండటం.
- నేను చేసినది తప్పు కాదు, ఆమె/అతను అలా ప్రవర్తించారు కాబట్టి నేను ఇలా చేశాను అని తప్పును సమర్థించుకోవటం.
- నేను ఇంతే! మా నాన్న మా అమ్మ అంతే, కావున నేను కూడా ఇంతే! నేను మారను.
- ఇద్దరం తప్పు చేశాం కాబట్టి నేనే ఎందుకు ముందు సారీ చెప్పాలి?
- తప్పు చేయలేదని బలంగా అనిపించినప్పుడు క్షమించమని అడిగితే తప్పును ఒప్పుకున్నట్లు అవుతుంది అని అపోహ పడటం.



- పెరిగిన విధానం. బహుశా చిన్నప్పటి నుండి ఇంట్లో ఎవరూ క్షమాపణ చెప్పుకునేవాళ్లు కాదేమో! దానివల్ల తప్పులను ఒప్పుకోవడం నేర్చుకోకపోయి ఉండవచ్చు. చిన్నప్పుడు నేర్చుకోలేదు కాబట్టి, ఇప్పుడు పెద్దయ్యాక మనస్ఫూర్తిగా సారీ చెప్పే అలవాటు ఉండకపోవచ్చు.
- క్షమాపణ చెప్పటం అంటే లొంగిపోవటం అనే అపోహ, దీనిని అలుసుగా తీసుకొని ప్రతిసారి తప్పు చేస్తారేమో, బెదిరిస్తారేమో అని ఊహించుకోవటం.
- క్షమాపణ చెప్పే నాలో లోపం ఉంది అని ఒప్పుకున్నట్టే అని అపోహపడటం, దీనివల్ల చులకన అవుతాను అని, పరువు పోతుంది అనే ఉద్దేశ్యంతో "నేను ఎందుకు తగ్గాలి?" అనే ఇగో అడ్డూరావటం వలన క్షమాపణ చెప్పలేకపోతున్నారు.
- తమది తప్పు కానప్పటికీ క్షమాపణ చెపుతున్నారు అంటే తప్పు చేశారు అని కాదు, వారు బంధానికీ/వివాహానికీ అధిక విలువ, గౌరవం ఇచ్చి వారు క్షమాపణ చెపుతున్నారు అని అర్థం చేసుకోవాలి. క్షమాపణ చెప్పలేకపోతున్నారు అంటే వివాహానికీ గౌరవం ఇవ్వనట్లే!
- **ఒక్క క్షమాపణ విలువ ఎంతో తెలుసా? విడాకులు!** ఇది నిజం, భార్య-భర్త మధ్య వచ్చే గొడవలు చాలావరకు ఇగోతో నేను ఎందుకు తగ్గాలి? నేను ఎందుకు క్షమాపణ చెప్పాలి? నేను తప్పు చేయలేదు కదా! అని చిన్న సమస్యను బిలికి బిలికి విడాకులు దాకా తెచ్చుకొంటున్నారు. ఇద్దరూ ఒక్కసారి క్షమాపణ చెప్పుకొంటే, ఎదుటివారి ఇగో(అహం) శాంతిస్తుంది.
- క్షమించమని అడిగితే ఓడిపోయినట్లు కాదుగానీ మీ మధ్య ఉన్న బంధాన్ని ఇంకా బలపర్చుకున్నట్లని గుర్తుంచుకోండి. మీరు మీకంటే మీ వివాహ బంధానికీ ఎక్కువ విలువిస్తున్నారు. బంధానికీ విలువ ఇచ్చేవారు తొందరగా క్షమాపణ చెప్తారు.
- విచిత్రం ఏమిటంటే ఇద్దరిలో ఒకరు ముందుకు వచ్చి క్షమించమని అడిగితే రెండో వ్యక్తి కూడా పచ్చాత్మాపంతో కుమిలిపోతుండటం వలన సారీ చెప్పడానికి ముందుకు వస్తారు. చేయవలసినది ప్రయత్నమే!
- తప్పు మనదే అని మనసులో అనిపించిన వెంటనే చెప్పేయటం వలన ఇద్దరి మధ్య దూరం పెరిగే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. లేకపోతే పట్టుదల, ఇగో అడ్డువస్తుంది. ఇప్పుడు ఉన్న మూడ్ మరోసారి ఉంటుంది లేదో తెలియదు.
- కొందరు క్షమాపణ అనేది ఎదురుగా మాట్లాడుతూ చెప్పలేరు అందుకు మొహమాటం, సిగ్గు, గిట్టి, ఇగో అడ్డు రావచ్చు. కావున ఈనాటి సాంకేతికతను ఇలా ఉపయోగించవచ్చు. సందేశం రూపంలో, ఆడియో మెసేజ్ రూపంలో, ఎమోజి రూపంలో. ఇలా చెప్పే కొంత తీవ్రత తగ్గును, అప్పుడు అవతలివారు కూడా కొంచెం ముందుకు వస్తారు. అప్పుడు నేరుగా మాట్లాడుతూ క్షమాపణ చెప్పొచ్చు.
- నాదితప్పు అనిపించిన వెంటనే చెప్పటం + "నీ ఫీలింగ్/బాధ/ఉద్దేశ్యం నాకు అర్థమైంది" అనిఫోన్ లో టెక్స్ట్ + సారీ ఎమోజి + ఆడియో ద్వారా చెప్పటం + నేరుగా మాట్లాడిచెప్పటం + చిన్న పొరపాటు అయితే క్షమాపణ చాలు, పెద్దది అయితే అందుకు ఏమి చేయమంటారో వారిని అడగండి.



1) నిజాయితీ

ఇష్టంలేని పని చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు అబద్ధం ఆడతారు: ఉదాహరణ: తల్లిదండ్రులను చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత కొడుకుమీద ఉన్నప్పుడు వారితో మాట్లాడటం ఇష్టంలేదని భార్య అంటే అప్పుడు అతను అబద్ధాలు ఆడాలి. భార్యకు అనుమానం కలిగి ఫోన్ చూడటం, ఆఫీస్ వాళ్లకు ఫోన్ చేసి కనుక్కోవటం వలన అనుమానం పెద్దది అవ్వటం, గొడవలు రావటం. అదే భార్య తన భర్త చేయాల్సిన కర్తవ్యాలను, ఇష్టాలను చేయడానికి ఒప్పుకొంటే ఈ అనుమానం గొడవలు రావు కదా!

నిజాయితీగా కుండబద్దలు కొట్టినట్లు చెప్పరాదు: ఒక్కోసారి మంచి జరగకపోగా నష్టమే జరుగును. పెళ్లి అయిన తర్వాత గతంలో జరిగిన ప్రేమ వ్యవహారాలు, తప్పుడు పనులు భాగస్వామికి చెప్పటం వలన జరిగే మంచి కంటే చెడు ఎక్కువ.

నిజాన్ని/నష్టాన్ని ఎలా చెప్పాలి? మీ ఫ్రెండ్ కి జరిగినట్టు చెప్పండి, అప్పుడు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తారో గమనించండి. తర్వాత మీకు కొంచెం నష్టం జరిగిందని చెప్పండి, దానికి ఎలా స్పందిస్తారో చూడండి. ఆ తర్వాత నిజం చెప్పండి. మీలో ఆక్రో ఫోబియా(ఎత్తు ప్రదేశాలు అంటే భయం) ఉంది అనుకొంటే మొదట మీ స్నేహితులకు ఉందని చెప్పండి. దానికి మీ భాగస్వామి ఎలా స్పందిస్తానూ అని గమనించండి. అనుకూలంగా స్పందిస్తే, మీకు కూడా అప్పుడప్పుడు/బిన్నప్పుడు అలా అనిపిస్తుంటుంది అని చెప్పండి. దానికి మంచిగా తీసుకొంటే నిజాన్ని చెప్పండి, అప్పుడు మీకు సపోర్ట్ చేస్తారు.

ఇష్టాలను, అలవాట్లను గౌరవించాలి, లేకపోతే అబద్ధాలు మొదలు అవుతాయి: భర్తకు సరదాగా సినిమాకు వెళ్ళటం అంటే ఇష్టం అనుకో! భార్య ఇంట్లో నుంచి కదలదు, సినిమా అంటే నచ్చదు అనుకొంటే, ఇప్పుడు భర్త, భార్యకు చెప్పకుండా వెళ్తాడు. ఎక్కడికి వెళ్ళావు అని అడిగితే ఎక్కడికో వెళ్ళాను అని అబద్ధం చెప్తారు. అంటే దీనివల్ల ఏమి అర్థం అయింది, భార్యకు ఇష్టం లేని పని చేస్తే, ఆమె ఎలాగూ ఒప్పుకోదు, గొడవలు కాబట్టి అబద్ధం ఆడాలి అనే సంకేతం భార్యే ఇచ్చింది. అన్యోన్యత అంటే ఒకరి ఇష్టాలను ఒకరు గౌరవించుకోవడం, అంటే భార్యకు సినిమా అంటే ఇష్టం లేకపోయినప్పటికీ భర్త ఇష్టాన్ని గౌరవించి తానే సినిమా టికెట్ బుక్ చేసి భర్తను చూసి రమ్మని పంపిస్తే ఆ బంధం అద్భుతం! అప్పుడు అబద్ధాలు ఆడాల్సిన పని ఉందా?? లేదు కదా!

K) వాదన/గొడవ తగ్గించటం ఎలా?

1) **నీవు ==> మనం:** సున్నిత విషయాలు(సులభంగా గొడవకు దారితీసే) మాట్లాడేటప్పుడు "నీవు" అని అనకండి, దానిబదులు "మనం" అనటం వలన ఇద్దరికీ వర్తిస్తుందని ఎదుటివారి ఇగో శాంతించును.

ఉదాహరణ: నీవు ఎక్కువగా ఖర్చు చేస్తున్నావు? అని అనటం కంటే "మనం ఇద్దరం కలిసి డబ్బుని ఇంకా పాదువు చేసి ఖర్చులు తగ్గిద్దాము, నీ పరిధిలో నీవు సపోర్ట్ చేయి, నా పరిధిలో నేను చేస్తాను"

ఉదాహరణ: నీవు ఆలస్యంగా రావటం వలన "నా" మూడ్ పోయింది అనే కంటే నీవు ఆలస్యంగా రావటం వలన "మనం" ఎంజాయ్ చేసే సమయం కోల్పోయాము.

2) **వారి అభిప్రాయాన్ని కూడా సమర్థించండి:** మీ భాగస్వామి దృష్టికోణంలో అలోచించి వారి అభిప్రాయాన్ని కూడా సమర్థించండి, గుర్తించండి, ప్రశంసించండి, కానీ మీ అభిప్రాయం కూడా సరైనదే అని చెప్పండి. దీనివలన ఎదుటివారి ఇగో సంతృప్తి చెందును, కనీసం గుర్తించారు, ప్రశంసించారు అని. చాలా మంది చేసే మొదటి తప్పు ఏమిటంటే అసలు వినరు, గుర్తించరు. దీనివలన తన వాదనను ఒప్పుకోకపోయినా కనీసం గుర్తించలేదే? విలువలేనిది అయ్యిందే? అని నిరాశ లోకి వెళ్లి గొడవ పెరుగును.



3) మూడో వ్యక్తి సలహాలు: చుట్టాలు, బంధువులు, స్నేహితులు సలహాలు ఇస్తుంటారు. ఇచ్చిన సలహా వల్ల మీ ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ, అన్యోన్యత పెరగాలి అలాగాక దూరం అయింది అనుకొంటే ముందు వారిని దూరంగా పెట్టండి, లేకపోతే మీ మధ్య అపూదం పెరిగి దూరం కావచ్చు.

4) బిట్టాలు:

- ఈ విషయంలో మన అభిప్రాయాలు చాలా విరుద్ధంగా ఉన్నాయి, గొడవలు జరిగే అవకాశం ఉంది. దీనిని ప్రక్కన పెడదాము.
- మీ భాగస్వామి కళ్ళు పెద్దవి చేయటం, గొంతు పెద్దదిగా అరవటం, విసిరివేయటం వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే వెంటనే అక్కడనుంచి ప్రక్కకు వెళ్ళిపోవటం మంచిది.
- నాకు ఇప్పుడు కోపం ఉంది... నన్ను మాట్లాడించవద్దు అని చెప్పటం.
- ఎప్పుడు మాట్లాడుకొందామో సమయం చెప్పు...అని అడగటం.
- తమ భయాలను, అనుమానాలను సరిగ్గా అడగక పోవటం, చెప్పినది సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోవడం వలన వారు భయంతో విభేదిస్తారు కావున అనుమానం తీర్చి దైర్యం చెప్పాలి, నష్టానికి బదులు లాభం చూపించాలి.
- వాదనలో గెలుపు, ఓటమి లేవు. ఎందుకంటే ఒకరు గెలిచినా, అవతలి వారు బాధపడితే అది గెలుపే కాదు.



5) అభిప్రాయ భేదం వేరు - గొడవ వేరు. అవతలి వారి అభిప్రాయం కానీ, ప్రవర్తన కానీ, పని కానీ నచ్చకపోతే, గొడవపడకుండా తన భావాన్ని చెప్పగలగటం ఒక గొప్ప కళ. ఈ లోకములో ఏదైనా ఒక విషయం మీద తమ అభిప్రాయం చెప్పమన్నప్పుడు ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కలా స్పందిస్తారు. అందరూ ఒకేలా స్పందించాలన్న రూలేమీ లేదు. ఎవరి అభిప్రాయం వారిది. ఆ అభిప్రాయం నచ్చకపోతే చిన్నగా నవ్వేసి ఊరుకోండి లేదా మౌనముగా ఉండిపోండి లేదా సున్నితముగా ఎందుకు నచ్చలేదో చెప్పండి. ఎదుటివారి ముందు తాము తక్కువ కావద్దని, తామే నెగ్గాలని లేనిపోని వాదనలతో ప్రయత్నిస్తారు. అప్పుడే గొడవ మొదలవుతుంది.

6) వాదనలు రెండు రకాలు: 1) జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవటం కోసం, అర్థం చేసుకోవటం కోసం, పరిష్కారం కోసం(+ve) 2)నేనే గెలవాలి అని ఇగోతో చేసే వాదనలు(-ve). ఎక్కువగా ఇగోతో చేస్తుంటాము, అంటే ఎదుటివ్యక్తిని బాధ పెడుతూ, కించపరుస్తూ వితండవాదం చేసి గెలవటం. మీది తప్పు అయితే ఒప్పుకోండి, ఒప్పు అయితే గమ్మున ఉండండి, అలాగాక మీది ఒప్పు అయితే అవకాశం దొరికింది కదా అని అవతలి వ్యక్తిని కించపరచడం, బాధపెట్టడం(నాది కరెక్ట్ అనే ఇగో వలన)జరిగితే అవతలి వ్యక్తి యొక్క ఇగో దెబ్బతిని మరొక అవకాశం ఎదురుచూస్తారు.

బిట్టా: ఇగోతో వాదన వచ్చే లక్షణాలు కనిపిస్తే, టాపిక్ ని వేరే దానిపైకి మళ్లించండి(డ్రైవర్స్), లేక నవ్వుతూ మాట్లాడండి.

7) నవ్వుతూ మాట్లాడటం: ఉద్యోగంలో బాస్ ఉద్యోగిపై పెద్దగా అరుస్తూ మాట్లాడితే, ఉద్యోగి ఏమి చేస్తాడు? మెదలకుండటం + నవ్వుతూ మాట్లాడటం చేస్తాడు కదా? అదే ఇంట్లో కూడా భాగస్వామితో చేయండి. అంటే బాస్ కు తనకు ఉండే ఏదో ఒత్తిడి వలనో, ఏదో అపార్థం వలనో అరిస్తే మీరు గట్టిగా కేకలు వేస్తారా? లేదు కదా! ఎందుకంటే ఉద్యోగం అనే బంధం పోతుందేమో అనే భయం కదా? మరి భార్య, భర్త బంధం కూడా గొప్పదే కదా? గట్టిగా కేకలు వేస్తూ, గొడవలు పెట్టుకొంటే ఈ భాగస్వామి కూడా ఉండరు కదా? మరి బంధాన్ని కాపాడుకోవటం కోసం ఈ బిట్టా పాటించండి.



8) ఒప్పుకుంటే నమ్మకం: మీరు తప్పు చేశారు అని బాస్ కి తెలుసు, మీరు ఒప్పుకోకుండా వాదిస్తుంటే, బాస్ కి ఏమనిపిస్తుంది? అహంకారం ఉంది అనే చెడు అభిప్రాయం కలిగించినవారు అవుతారు కదా? అదే ఉద్యోగి తన తప్పుని ఒప్పుకొని, క్షమాపణ అడిగితే ఉద్యోగి మీద గౌరవం పెరుగును. అంటే తప్పులు ఎవ్వరైనా చేస్తారు, కానీ నిజాయితీగా ఒప్పుకొంటే గౌరవం పెరుగును. అదేవిధముగా మీరు తప్పు చేస్తే నిజాయితీగా ఒప్పుకొంటే అపారమైన గౌరవం పెరుగును. అలా ఒప్పుకోకపోతే నిజాయితీ లేదు, నమ్మకూడదు అనే చెడు అభిప్రాయం కలుగును!

L) నిర్ణయం తీసుకోవటం ఎలా?

1) దేశ ప్రయోజనం > రాష్ట్ర ప్రయోజనం > కుటుంబ ప్రయోజనం > వ్యక్తిగత ప్రయోజనం

సమాజం కోసం పనిచేస్తుంటే, ఒక్కోసారి వ్యక్తిగత జీవితంలో కొన్ని త్యాగాలు చేయాల్సివస్తుంది. **ఉదాహరణ:** గాంధీ గారు స్వాతంత్ర్యం సాధించే రోజుకి తాను వ్యక్తిగతంగా భార్య, పిల్లలకు దూరంగా ఉంటూ వారితో గడితే సమయం కోల్పోవాల్సివచ్చింది. ఎందుకంటే ఒకేసారి కుటుంబ ప్రయోజనం + దేశ ప్రయోజనం కోసం సమయం కేటాయించటం అన్ని సందర్భాలలో కుదరదు. ఈ విషయం భాగస్వామి గుర్తించాలి. అంటే మీ భాగస్వామి ఏదైనా దేశ ప్రయోజనము కోసం పని చేస్తుంటే, మీ కోసం, మీ పిల్లల కోసం కూడా సమయం కేటాయించాలి అని కోరుకొంటుంటే మనస్ఫుర్ణులు రావచ్చు కనుక కలసి కూర్చొని చర్చించుకోండి.



2) తాత్కాలిక ప్రయోజనం కంటే, శాశ్వత ప్రయోజనానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి.

3) విలాసాల కంటే అత్యవసరాలకు ముందు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

4) విలువలకు, గుణాలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

5) న్యాయం, చట్టాలకు విలువ ఇవ్వాలి.

6) తప్పదు అనుకొన్నప్పుడు తక్కువ పెట్టుబడి, తక్కువ ఖర్చుతో మొదలు పెట్టండి. అందులో లాభ/నష్టాలు 2 సంవత్సరాలు గమనించిన తర్వాత పెట్టుబడి పెంచుకోవాలి.

7) తక్కువ రిస్క్ ఉండే వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

తక్కువ రిస్క్ ఉండేలా, తక్కువ కోల్పోయేలా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. అంటే ఒకవేళ పాతే, నష్టం అయితే తక్కువ ఇబ్బంది, నష్టం జరుగును.

ఉదాహరణ: భర్త షేర్ మార్కెట్ లో ఆస్తి అంతా పెడతాను అంటాడు, అప్పుడు భార్య 10% పెట్టడం అయితేనే ఒప్పుకోవటం. ఎలాగూ భర్తకి ఇష్టం కాబట్టి ఆగడు, కానీ కనీసం రిస్క్ ని కొంత తగ్గించి ఒప్పుకోవటం.

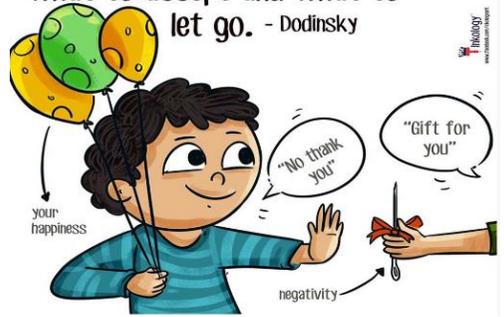
ఉదాహరణ: భార్య బీరల వ్యాపారం చేస్తాను అని ఒకేసారి 5లక్షలు ఇవ్వ అని భర్తను అడిగింది, అందుకు భర్తకు ఇష్టం లేనప్పటికీ ఓ 50వేలు ఇచ్చి వ్యాపారం చేసి చూపించు, తర్వాత ఇంకో 50వేలు ఇస్తాను అని చెప్పటం.



- 8) తాత్కాలిక అవసరాలకు సొంతంగా కొనటం కంటే, అద్దెకి ఇచ్చేవి ఉపయోగించాలి
- 9) నైపుణ్యం ఉన్నదానిలో పెట్టుబడి/వ్యాపారం పెట్టాలి, తెలియనిదానిలో ప్రయత్నం చేసేటప్పుడు చాలా తప్పులు జరిగి నష్టం ఎక్కువ జరుగును.
- 10) వ్యాపారం ప్రారంభంలో అద్దెకు ఉపయోగించే వస్తువులను ఉపయోగించాలి, వ్యాపారం లో లాభాలు వస్తే అప్పుడు ఒక్కో వస్తువుని స్వంతంగా కొంటూ వెళ్ళాలి, అంతేగానీ ఒకేసారి అన్నీ మొదట్లోనే కొనకూడదు.
- 11) ఒకేసారి అన్ని పనులు/అన్ని రకాలు/అన్ని సదుపాయాలు కలిగించాలి అని అనుకోరాదు. Phase-1, Phase-2... ఇలా పెంచుకొంటూ వెళ్ళాలి. ఒకేసారి అన్నీ చేయాలనుకోకుంటే ఏమి జరుగుతుందో అర్థంకాక ఏదీ సరిగ్గా జరగదు.
- 12) అత్యవసరమైనవి మొదట చేయాలి, తక్కువ ప్రాధాన్యత/తక్కువ అవసరం అయినవి తర్వాత చేయాలి.
- 13) నిర్ణయం తీసుకొనేముందు పరీక్ష/డెమో చేసి చూడాలి.
- 14) ఎక్కువ అనుభవం ఉంటేనే నమ్మండి. క్రొత్తగా వ్యాపారం మొదలు పెట్టిన వారికి అధిక మొత్తంలో అప్పు ఇవ్వరాదు, అనుభవం లేదు కాబట్టి ఏమైనా జరగవచ్చు. కనీసం 5సంవత్సరాల అనుభవం ఉంది ఉంటేనే ఇవ్వండి, ఎందుకంటే ఇన్ని సంవత్సరాలు ఒక వ్యాపారాన్ని నడిపించటం అంటే కొంత నైపుణ్యం ఉంది అని అర్థం, కావున ఇంకొంచెం ఎక్కువ అప్పు ఇవ్వవచ్చు.
- 15) ఎక్కువ కాలం ఉపయోగించేది అయితే నాణ్యతకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం.
- 16) తక్కువ కాలం(తాత్కాలిక అవసరం కోసం) అయితే ప్రత్యామ్నాయం ఉపయోగించుకోండి లేదా తక్కువ నాణ్యతకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
- 17) ప్రతి రోజు అవసరం అయితే తప్పనిసరిగా వస్తువు కొనుక్కోవాలి, నైపుణ్యం నేర్చుకోవాలి.
- 18) ఒకేసారి రెండు ప్రయోజనాలకు న్యాయం చేకూర్చలేరు.
- 19) ఇతరులతో పోల్చుకొని నిర్ణయం తీసుకోరాదు, వారి శక్తి సామర్థ్యాలు వారి ఆర్థిక స్థితిగతులు వేరు.
- 20) చేసేవ్యాపారం, పెట్టుబడిపెట్టేదివైతికమైనదేనా అని ఆలోచించాలి, అంటే ఏదైనా ఇబ్బందులు ఎదురైతే కనీసం న్యాయస్థానం సహాయం చేయగలిగి ఉండాలి.
- 21) తొందరగా నిర్ణయం తీసుకోగలిగి ఉండాలి, నష్టం వచ్చే లక్షణాలు కనపడగానే వెంటనే నిర్ణయం(STOP LOSS) తీసుకొని ఆపగలగాలి.
- 22) విలువలకు విరుద్ధంగా చేయకండి: వ్యాపారం అనేది వ్యక్తిత్వానికి కుదురుతుందా? సామర్థ్యం ఉందా? లేదా? అని చూడాలి, ఇష్టం ఉందా? అని చూడాలి. Introvert మనస్తత్వం కలిగితే గట్టిగా అడగలేరు, మొహమాటం ఉంటుంది, లిస్ట్ తీసుకోలేరుకావున ఇలాంటివారికి వడ్డీ వ్యాపారం చేయటం అనేది చెడు నిర్ణయం.
- 23) ఇతరులపై ఆధారపడటం కంటే తన శక్తి సామర్థ్యాన్ని నమ్ముకోవాలి. ఇతరులపైపూర్తిగా ఆధారపడి నిర్ణయం తీసుకోరాదు.
- 24) అత్యాశ పనికిరాదు.

ఆనందానికి మార్గం: దేనిని స్వీకరించాలి, దేనిని వదిలివేయాలో తెలుసుకోవడంలోనే ఉంది!

The key to being happy is knowing you have the power to choose what to accept and what to let go. - Dodinsky



25) పెద్ద నిర్ణయాలలో నిపుణుల సలహాలు తీసుకోవాలి.

26) ఈ మార్గంలో నిర్ణయం తీసుకోవటం వలన లిస్ట్ ఎంత? లాభం ఎంత? పరిణామాలు ఏమి?

27) ఆధారాలలో బలం ఎంత?

28) ఆవేశంతో/ఆనందంతో/అలోచించి నిర్ణయం తీసుకొంటున్నానా?

29) తప్పు అయితే పరిణామాలు ఏమి? నష్టం ఏమి? లాభం లేకపోయినా నష్టం అయితేరాదు కదా?

30) పాజిటివ్ అంశాలు/లాభాలు/సదుపాయాలు ఎందులో ఎక్కువుగా ఉన్నాయి?

31) వేరే మార్గాలు ఉన్నాయా? వేరే మార్గంలో వెళితే లిస్ట్? లాభం ఎంత?



గమనిక: ఏ మార్గం కూడా 100% లాభాలు ఉండవు, ప్రతి దాంట్లో లోపాలు, కష్టాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఉన్నవాటిలో మెరుగైనదే ఎంచుకోవటం మంచిది, అంతేగాని అసలు లోపాలు లేని, కష్టాలు లేనిది ఎంచుకోవటం అంటే అత్యశే అవుతుంది.

ఉదాహరణ: తన మలిది వడ్డీ వ్యాపారంలో అధిక వడ్డీకి ఇస్తూ ఇల్లు, కారు, మంచి సౌకర్యాలు అనుభవిస్తున్నాడు. అది చూసిన భార్య, తన భర్త యొక్క వ్యక్తిత్వం అర్థం చేసుకోకుండా, తనను కూడా పాలం అమ్మి తన తమ్ముగిలా వడ్డీ వ్యాపారం చేయమని చెప్పింది. భర్త ఏమో వడ్డీకి ఇచ్చి లిస్ట్ తీసుకోలేను, వసూలు చేయలేను. ఉన్న దాంట్లో తృప్తిగా, సర్దుకుపోదాము అని చెప్తాడు, అందుకు నేనున్నాగా అని బలవంత పెడుతుంది. దానితో గొడవలు, వాదనలు జరిగాయి. చివరికి పాలం అమ్మి అధిక వడ్డీకి ఇచ్చుకొంటూ వచ్చారు, అందరూ కొన్ని నెలలు కడుతున్నారు, ఆనందం పెరిగింది. అత్యశతో ఇతరుల దగ్గర తక్కువకి తీసుకొని ఎక్కువకి ఇచ్చారు, కొన్నిరోజులకి వడ్డీ కట్టలేక అందరూ ఎగ్గొట్టారు, అంతేగాక అధిక వడ్డీ వసూలు చేస్తున్నారని అని కేసు పెట్టారు, జైల్లో వేశారు, ఏమీ చేయలేక తలపట్టుకొన్నారు. ఇప్పుడు పేదరికం వారయ్యి సౌకర్యాలు లేని పల్లెటూరిలో ఉండాలని అనుకొన్నాడు, అందుకు భార్య ఒప్పుకోకపోవటం, గొడవలు పెట్టుకొని పుట్టింటికి వెళ్ళటం, విడాకులు.

జాగ్రత్తలు: అధిక వడ్డీ వ్యాపారం అనేది, అత్యశతో చేసేది. అది లిస్ట్, అనైతికం.

1) వ్యాపారం అనేది మొదట నైతికమైనదేనా అని ఆలోచించాలి, అంటే ఏదైనా ఇబ్బందులు ఎదురైతే కనీసం న్యాయస్థానం సహాయం చేయగలిగి ఉండాలి.

2) ఎప్పుడైనా కొత్త వ్యాపారం చేసేటప్పుడు మొత్తం పెట్టుబడి పెట్టగూడదు. నీకున్న ఆస్తిలో 30% పెట్టి ఓ రెండు సంవత్సరాలు చూసి, చిన్నగా ఇంకో 10% పెంచుకొంటూ పోవాలి. అంతేగానీ ఒకేసారి లాభాలు వచ్చి కోటీశ్వరులు అయిపోవాలి అనేది అత్యశ, చిన్న పెట్టుబడితో మొదట అనుభవం సంపాదించాలి, విజయం అయితే వ్యాపారాన్ని విస్తరించాలి

3) ఆ వ్యాపారం భర్త వ్యక్తిత్వానికి కుదురుతుందా? సామర్థ్యం ఉందా? లేదా? అని చూడాలి, ఇష్టం ఉందా? అని చూడాలి. ఇక్కడ భర్త మనస్సు Introvert అని తెలిసి, అంటే గట్టిగా అడగలేడు, మొహమాటం అని తెలిసి అత్యశతో పెద్ద లిస్ట్ చేయటం వలన కాపురం కూలిపోయింది.

4) ఊహించని నష్టం, కష్టం వచ్చినప్పుడు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా భాగస్వామి సర్దుకుపోవాలి, సహాయం చేయాలి, ఓదార్పు ఇవ్వాలి, భరోసా ఇవ్వాలి, కానీ భార్య తన స్వార్థంతో పుట్టింటికి వెళ్లి సౌకర్యాలు చూసుకోవటం.

5) తొందరగా నిర్ణయం తీసుకోగలిగి ఉండాలి, నష్టం వచ్చే లక్షణాలు కనపడగానే వెంటనే నిర్ణయం (STOP LOSS) తీసుకొని ఆపగలగాలి. ఎప్పుడైతే ఎగ్గొట్టడం జరిగిందో, నష్టం జరుగుతుంది అని వ్యాపారం ఆపేయాలి అని తొందరగా నిర్ణయం తీసుకొని ఉంటే ఇంకొంత నష్టం జరగకుండా ఆగేది.



6) ఇతరుల అభిప్రాయాలను కూడా తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే భర్త తన అభిప్రాయం చెప్పినా, చులకన భావంతో పట్టించుకోకుండా, ఆలోచించకుండా, మొండిపట్టుదలతో ఉండటం.

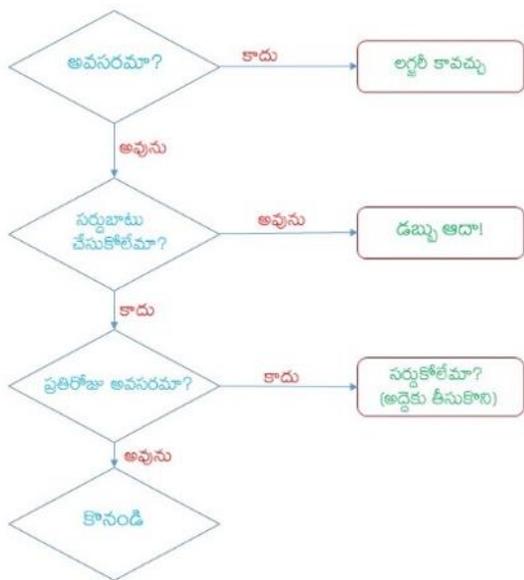
7) అత్యంతో ఒకేసారి కోటిశ్వరులు అవుదామని అప్పు చేసి వ్యాపారం చేయటం పెద్ద రిస్క్, తన పొలమే కాకుండా, ఇతరుల దగ్గర తక్కువ వడ్డీకి తెచ్చి వ్యాపారం చేయటం వలన ఆస్తి పోయి, అప్పు తెచ్చిన వారికి మిగిలిన ఆస్తి అమ్మి ఇవ్వగా, ఏమీ లేక పల్లెటూరికి వెళ్లాల్సి వచ్చింది.

8) అనుభవం లేని వ్యాపారం చేయటం అతి రిస్క్, కావున ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

9) తన శక్తి సామర్థ్యాన్ని నమ్ముకోవాలి, కానీ భర్త తన భార్య సామర్థ్యాన్ని ఎక్కువగా నమ్ముకొన్నాడు. ఎందుకంటే తనకు ఎలాగూ ఇష్టమేలేదు, చేయలేను, కావున భార్య సామర్థ్యంపై ఆధారపడటంవలన నిర్ణయాలు సరిగ్గా తీసుకోలేకపోవటం. కావున ఇతరులపై ఆధారపడి వ్యాపారం చేయకండి.

అవసరమా? అనవసరమా?

- అవసరాలు, లగ్జరీ మధ్య తేడా తెలుసుకోవాలి. భర్త డబ్బు ఆదా చేయాలి అనుకోవటం, భార్య అవసరమైనవి కూడా కొనకుండా ఆదా చేయాలి అంటే ఎలా? అనటం వలన గొడవలు వస్తుంటాయి. కావున భార్య-భర్త ఇద్దరూ ఏమి అవసరం, ఏమి లేకపోతే ఇబ్బందులు, నష్టం, కష్టం అనిపిస్తుందో వాటిని తప్పనిసరిగా కొనుక్కోవాలి.
- ఒకవేళ అది లేకపోయినా సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చా? (ఇది లేకపోయినా వేరేవిధముగా సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చా? సాధ్యమా?)
- ఈ అవసరం ప్రతి రోజు అవసరమా? లేక ఎప్పుడో ఒకసారా? (నెలకు ఒకసారా? ప్రతి రోజు అవసరమా? వారానికా? సంవత్సరానికా? ఎప్పుడో ఒకసారి అవసరం అయితే అద్దెకు తీసుకోవచ్చు, కొన్నిరోజులు ప్రక్కవారిని సహాయం అడిగి ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈరోజున సైకిల్ మొదలు బంగారు ఆభరణాలు వరకు అన్నీ అద్దెకు ఆన్లైన్ లో లభిస్తున్నాయి. కావున తాత్కాలిక అవసరం అయితే అద్దెకు తీసుకోండి.
- ఈ అవసరం తీర్చటం వలన లాభం ఎంత? (సమయం ఆదా?, డబ్బు ఆదా?, శ్రమ ఆదా?...)
- ఆ వస్తువు అప్పులు లేదా? లేక క్రొత్త మోడల్ వచ్చిందని కొనటమా? ఫాన్ ఉంది, కానీ మార్కెట్ లోకి మోడల్ వచ్చిందని కొనడమా?
- ఈ వస్తువు/ఇల్లు/నగ కొనటం వలన లాభం(వడ్డీ, రెంట్ వస్తుందా, ధర పెరగటం..) ఉందా? హోదా/లగ్జరీ కోసమా?



M) భాగస్వామి బిరాకు తొలగించటం ఎలా?

బిరాకు అంటే అనుకొన్నది సరిగ్గా జరగక, అనుకోని ఇబ్బంది రావటం వలన కొంత అసంతృప్తి కలిగి, దానిని తొలగించుకోవటానికి ఇతరులపై, అలుసుగా ఉండేవారిపై చూపిస్తుంటారు. కావున మాటలలో అసంతృప్తికి కారణం ఏమిటి? దానికి నీవు ఏమి భరోసా, ధైర్యం చెప్పగలవో అలోచించి చెప్పటం. అప్పుడు బిరాకు తొలగును. ఆడవారికి భద్రత అనేది ప్రధాన ప్రాముఖ్యత, మగవారికి ధైర్యం అనేది ప్రాముఖ్యత. ఆడవారు బిరాకుగా ఉన్నారు అంటే అభద్రతతో ఉన్నారు, మగవారు బిరాకుతో ఉన్నారు అంటే అధైర్యంతో ఉన్నారు.

బిరాకు ద్వారా నేను అసంతృప్తి తో ఉన్నాను, కాస్త భరోసా, ధైర్యం, భద్రత ఇవ్వండి అని అర్థం.

ఏమి చెప్పే అది చేయండి: భాగస్వామి బిరాకుతో ఉండి మంచి నీళ్లు ఇవ్వమంటే, పార్క్ కి తీసుకెళ్తావా? లేదా? అని అడగకండి. మొదట అడిగిన పని చేయండి అంటే నీళ్లు ఇవ్వటం.

ఏకాంతం: కొంచెం సేపు ఏకాంతంగా వదిలివేయండి, లేదా వారికి ఇష్టమైన పని చేసుకొంటుంటే(టీవీ, పాటలు..) కదిలించకండి, అలా 30 నిమిషాలు వదిలేయండి.

ఓపిక: బికాకుకి కారణం చెప్పేదాకా వేచివుండండి, అంతేగాని ఊహించి ముందే ఏదో ఒకటి అనకండి. అంటే కనీసం గంట ఏకాంతాన్ని వదిలేస్తే భాగస్వామినే చెప్పనివ్వండి, అప్పటికీ చెప్పకపోతే, నిదానంగా మీరు మాట్లాడండి.. ఈ సమయంలో ఏదైనా మాట్లాడితే దానిని వ్యక్తిగతంగా, సీరియస్ గా తీసుకోకండి.

జారత్తగా, ఆసక్తితో వినండి: "ఏమిటి అలా ఉన్నావు?", ఆరోగ్యం బాగాలేదా? అనండి. ఈ సమయంలో భాగస్వామి పొడిపొడిగా, పైపైన చెప్పతుంటారు. కావున మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పాలంటే వారు బిరాకుతో ఉంటారు. కావున జారత్తగా వినండి. భాగస్వామి మీకు ఏదైనా విషయం చెప్పడంలో నిమగ్నమైనప్పుడు, ఆపకండి, అడ్డుపడకండి. శ్రద్ధగా వినండి, నిరాశను బయటకు వెళ్ళకగ్గనీయండి.

తప్పు చేశానా: నావల్ల పొరపాటు జరిగిందా? అని అడగండి. అవును అంటే, చెప్పండి నేను మార్చుకొంటా! నేర్చుకొంటా! అని అనండి.

ఆసక్తి: బిరాకుతో ఉన్నప్పుడు మాట్లాడించాలంటే భాగస్వామికి అత్యంత ఇష్టమైన వాటి గురించి మొదలుపెట్టండి. కొంచెం కొంచెంగా



మాట్లాడటం మొదలుపెడతారు. అలా బిరాకు వాతావరణం నార్మల్ అయిన తర్వాత బికాకు కారణం అడిగితే చెప్తారు.

భాగస్వామి బిరాకులో ఉన్నప్పుడు చేయకూడనివి: మీరు కూడా బెట్టు చేయడం, వారిపై బిరాకు పడటం చేయకూడదు

నవ్వు: ముఖ్యంగా కుటుంబంలో తరచూ నవ్వు తెప్పించే వీడియోలు, టీవీ ప్రోగ్రామ్లు చూడడం, పుస్తకాలు చదవడం వంటివి చేయండి. ఇలా ఇద్దరూ కలిసి నవ్వడం వలన భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కలకాలం సంతోషంగా ఉంటారని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. మంచి జోక్ చదివి పెట్టుకోండి, ప్రక్కన కూర్చున్నప్పుడు చెప్పండి.

స్పర్శ: స్పర్శ అనేది నేను నీకు తోడుఉన్నాను అనే భరోసా సంకేతాన్ని ఇస్తుంది.

ధైర్యం: భాగస్వామి యొక్క తెలివితేటలను గుర్తుచేయటం వలన, సమస్య యొక్క పరిణామాలను తక్కువ చేసి చూపించటం వలన, అనుమానాలు తీర్చటం వలన ధైర్యం ఇవ్వగలం.

N) ఈర్ష్య పడకుండాటం ఎలా?

లక్షణాలు:

తన కన్నా ఇంకొకరిని ఎక్కువ ప్రేమిస్తే, గౌరవిస్తే, గుర్తిస్తే, ప్రశంసిస్తే = ఈర్ష్య

ఏ పని చేసినా, ఏమి చేసినా ఏదో ఒక వంకలు పట్టటం/నిమగ్నంపడటం/పనికెలాని పిర్యాదులు చేయటం, అవతలివారు చేసినట్టు చేయాలని కాపీ చేయటం, ఒక చిన్న తప్పు దొరికినా చాలు దానిని ఆయుధంగా మార్చుకోవటం,



బాధపడుతుంటే నవ్వుతుంటారు, సరైన కారణం లేకుండా ద్వేషించటం, చాడీలు చెప్పటం, శక్తిని అంతా ఈర్ష్య పడేవారి గురించే ఆలోచించటం.

కలిగివున్నదానికి సంతోషపడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. నీవు ఉన్న స్థితి కన్నా దారుణమైన పరిస్థితుల్లో ఎంతో మంచి ఉన్నారు. క్రింది వాళ్లతో పోల్చుకొని తృప్తి పొందాలి, సంతృప్తి అనేది అనేక సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. పై వాళ్లతో పోల్చుకొంటే వెలితి రావటం వలన, నీ దగ్గర సరిపోయినంత సమర్థత లేకపోవటం వలన ఈర్ష్య, అసూయ కలిగి సమస్యలు, గొడవలు వచ్చును. అంటే ఎదుటివారిలో ఓ గుణం, నైపుణ్యం ఉంటే నాకూ ఉంటే బాగుండును అని ఈర్ష్య పడతాం!, కానీ ఆ గుణం, నైపుణ్యం పొందటం కోసం వారు చేసిన శ్రమ, కష్టం గుర్తించము, కానీ వెంటనే రావాలి, పొందాలి అనుకోవటం మానుకోవాలి. మీరు ప్రయత్నం చేసే మీకు వస్తుంది.

ఉదాహరణ: ఒక మహిళ స్కూటీ మీద వెళ్లి సరుకులు కొనుక్కోవటం, పిల్లల్ని స్కూల్ లో వదలటం చూసి, అది తన భార్యలో లేకపోతే అందుకు కారణం ఏమి? అని ఆలోచించాలి. వారి కుటుంబంలో ఆమెకు డ్రైవింగ్ నేర్చుకోవటానికి కనీసం 2 నెలలు వెంట ఉండి డ్రైవింగ్ నేర్చి ఉంటారు, బయటటికి వెళ్ళటానికి స్వేచ్ఛ ఇచ్చారు, ధైర్యం చెప్పారు, బయటికి వెళుతుంటే అనుమానించలేదు. ఇలాగా నీవు నీ భార్యకు చేశావా? అని ఓ సారి ఆలోచించుకోవాలి. అలాగే నీవు కూడా చేస్తే నీ భార్య కూడా అలా స్వతంత్రంగా వెళ్ళును. కావున డ్రైవింగ్ నేర్చుకోవడానికి పడ్డ కష్టం గుర్తిస్తే ఈర్ష్య పడనవసరం లేదు.



ఈర్ష్య అనేది భార్య-భర్త మధ్య, అన్నదమ్ముల, స్నేహితుల మధ్య కూడా ఉంటుంది. వ్యంగ్యపూరిత, అపహాస్యపూర్వక, ఎత్తిపాడిచే మాటలు మాట్లాడటం అనేది లక్షణం. తోటి కోడలు మధ్య, ఆడపడుచుల మధ్య ఈర్ష్య వస్తుంది. అందుకు కారణం పదవి, ఆస్తి, అందం, వస్తువులు చూసి, సంతోషంగా ఉండటం చూసి తట్టుకోలేక ఈర్ష్య పడుతుంటారు.

ఉదాహరణ: మీ తోడి కోడలు, ఆడపడుచు ఈర్ష్య పడుతుంటే(మీకు డబ్బు, ఆస్తి ఉంటే వారికి లేదు కాబట్టి, మీకు మంచి అందం ఉంది వారికి లేకుంటే..) మీకు ఉన్నది, వారికి లేనిది ఏమిటో గుర్తించండి, అప్పుడప్పుడు వారికి కొంచెం సహాయం పొందేలా చేయండి. అంటే మీరు అప్పుడప్పుడు ఏదైనా బిన్న గిఫ్ట్, వస్తువులు, డబ్బు అవసరాలు తీరుస్తూండండి, అలాగే మీరు అందంగా ఉండి వారు అందంగా లేకపోతే అందంగా ఉండే బిట్టాలు నేర్పించటం, మేకప్, బ్యూటీషియన్ దగ్గరికి మీరే తీసుకెళ్లి నేర్పించటం వంటిది చేయండి. అప్పుడు ఈర్ష్య స్థానంలో గౌరవం పెరుగును. ఒకవేళ సహాయం చేస్తున్నా కూడా వారు అలాగే ఈర్ష్య పడుతున్నారంటే వారి గురించి అంతగా పట్టించుకోకండి.

బిట్టా: మీరు అతిగా మీ ఆస్తి, వస్తువులు గురించి గొప్పలు చెప్పుకోకండి. మీరు గొప్పలు చెప్తాను అంటే మీరు వారికి సహాయం చేస్తాను అనుకొంటేనే చెప్పుకోండి. మీరు చెప్పటం వలన ఎదుటివారిలో వెలితిని కలిగించారు. మరి ఆ వెలితికి నీవు సహాయం చేయకపోతే ఈర్ష్య కలుగును.

సూత్రం = ఎదుటివారికి సహాయం చేస్తాను అనుకొంటేనే వారితో గొప్పలు చెప్పుకోండి, లేకపోతే చెప్పవద్దు! గొప్పలు చెప్పితే వారిలో తెలియకుండా నిరాశ, అసంతృప్తి కలిగించింది మీరే! తెలియకుండా శత్రువులను తయారు చేసుకొన్నట్టు.

ఉదాహరణ: మంచి బైక్ కొన్నారు దాని గురించి గొప్పలు చెప్పారు, దీనివలన తెలియకుండా ఈర్ష్య కలుగుతుంది. దీనిని పోగొట్టాలంటే అవతలివారికి ఓ సారి ట్రయిల్ వేసి చూడమని చెప్పటం, ఎప్పుడైనా అవసరం ఉంటే తీసుకెళ్లమని చెప్పండి. ఎదుటివ్యక్తిలో ఈర్ష్యను తగ్గించినవారు అవుతారు.



బిటూ: పెద్ద పదవి, అధికారం వచ్చినప్పుడు, ఇతరులు మీ మీద ఈర్ష్య పడుతుంటే, ఇది రావటానికి మీరే కారణం, మీ సహాయం వలనే అని చెప్పండి. వినయం ప్రదర్శించండి, గొప్పలు చెప్పకండి.

ఉదాహరణ: భార్య తన భర్త కన్నా పెద్ద స్థితిలో ఉండటం, గుర్తింపు రావటం జరిగితే, సహజంగా భర్తకు ఈర్ష్య వస్తుంది(ఎప్పుడైతే భార్య వినయాన్ని ప్రదర్శించదో, గొప్పలు చెప్పుకోవటం జరుగునో..). అలాగాక భార్య వినయాన్ని(ఇది తన భర్త గొప్పదనం, భర్త సహాయం వలనే సాధ్యం అయ్యింది అని) మనస్ఫూర్తిగా చెప్పుకోండి, అంతేగాని తన శక్తి, టాలెంట్ వలనే అని గొప్పలు చెప్పుకోవటం వలన ఈర్ష్యని కలిగించినవారు అవుతారు. అలాగే భర్త కూడా ఏదైనా గొప్పపని చేస్తే అది తన ఒక్కడి ఫునతే అని చెప్పుకోకూడదు, అందులో తన భార్య పాత్ర ఉందని(పరోక్షంగా అయినా) మనస్ఫూర్తిగా చెప్పుకొంటూ వుండాలి.

బిటూ: ఒక వ్యక్తికి ఆస్తి, పదవి వచ్చిందంటే ఆ ఆస్తి, పదవి రావటానికి ఎంత కష్టపడ్డారో గుర్తిస్తే సరిపోతుంది, అలాగే వారి పెద్దలు సంపాదించినది కావచ్చు. మనకు అలా పెద్దలు సంపాదించలేదు, అంత కష్టం చేయలేదు. అలా ఎదుటివారి కష్టాన్ని గుర్తిస్తే ఈర్ష్య, సానుభూతిగా మారును. అలాగే ఆస్తి, పదవి అనేది పైకి కన్పించవచ్చు, కానీ వారి కుటుంబంలో ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నాయో అవి కనపడలేదుగా? నా కుటుంబంలో నేను సంతృప్తిగా ఉన్నాను గదా? ఇది చాలదా? అని అనుకోవటం.

౧) ప్రశంశ చేయటం ఎలా?

1) ఎదుటివారిలో మిమ్మల్ని ఆకర్షణకి గురిచేసిన అంశాలను గుర్తించి ప్రశంసించటం(గుణాలు, విలువలు, అలవాట్లు, స్కిల్స్, టాలెంట్స్, వస్తువు, వ్యక్తి....).

2) వారిలో(ప్రక్తి, వస్తువు, పని, ఆలోచన) గమనించిన మార్పులు, క్రొత్తవి ఏమి?

3) చేసే/చేసిన విధానం, అందులో ఉపయోగించినవి గమనించి, పరిశీలించి చెప్పటం.

4) కష్టాన్ని, ఇబ్బందులను తట్టుకొని చేస్తుంటే, ప్రయత్నిస్తుంటే గుర్తించటం.

5) సాధించిన/చేసిన/ చేయబోయేదానిని.

6) ప్రశంస నమ్మేట్లు ఉండాలి(ప్రత్యేకత ఉండాలి).

7) తెలిసినా తెలియనట్లు అభినందనలు చేయాలి.

8) మీకు తెలిసిన వెంటనే ప్రశంస చేయాలి.

9) ఒకసారి ప్రశంసచేసి వదిలేయటం కాదు, మీరు గుర్తించిన(మార్పు, క్రొత్తదనం, ఇబ్బంది) ప్రతిసారి చేయటం.

10) భార్య ఇంటిపనులలో భౌతికకష్టం ఎక్కువ కనుక శారీరకంగా అలసిపోతుంది, కావున ఆరోజు చేసిన పనులను గుర్తించి ఏదైనా ఒక్కదానిని ప్రశంసించితే, ఆ రోజు పడ్డ కష్టానికి గుర్తింపు లభించింది అనే సంతృప్తి కలుగుతుంది. ఇది ఒక టానిక్ లాగా బంధానికి బలాన్ని ఇస్తుంది. బంధాలు గట్టిగా ఉన్నవారు పాటించే నియమాలలో ఇది ఒకటి. కొంతమంది భర్తలు కనీసం మెచ్చుకోకపోయినా ఇబ్బంది లేదు, ఇంకా విమర్శించటం, అవమానం చేయటం, ఎగతాళి చేయటం చేస్తారు. బహుశా మన దేశంలో పురుషులలో భావవ్యక్తీకరణ తక్కువుగా ఉంటుంది, అది పురుషాధిక్యత వలన కావచ్చు, పెరిగిన వాతావరణం వలన కావచ్చు, లోపాలను వెంటనే చెప్పారు, కానీ ప్రశంస చేయటానికి ఇగో అడ్డు వస్తుంది. కాలానికి అనుగుణంగా స్త్రీలు మారుతున్నారు, అలాగే పురుషులు కూడా కాలానికి అనుగుణంగా మారాలి. ప్రశంస చేస్తే స్త్రీలు నెత్తికి ఎక్కువగా అనే మూఢవిశ్వాసం ఎక్కడో బలంగా నాటుకుపోయింది. అది ఒకప్పటి కాలానికి సరిపోయిందేమో, ఇప్పుడు స్త్రీలు చదువుకొంటున్నారు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేవు, స్వేచ్ఛ వాతావరణం వుంది, మగవారితో సమానంగా ఉంటున్నప్పుడు పూర్వకాలపు వారిలాగా ప్రశంశ చేయను అంటే కుదరదు. భార్య కూడా భర్త చేసే పనిని, కష్టాన్ని గుర్తించి ప్రశంస చేయాలి, ఎందుకంటే భర్త నేను కూడా కష్టపడుతున్నాను, నాకు కూడా గుర్తింపు రావాలి కదా! అనేది భర్త



వాదన! అదీ న్యాయమే! కావున భార్య కూడా భర్తను "ఈ రోజు ఎలా గడిచింది?" అని అడిగితే చాలు, అందులో ఇబ్బందులను, కష్టాలను, ఆనందాన్ని చెప్పుకొంటాడు. ఇబ్బంది ఉంటే ఓదార్చండి(ex మా బాస్ అనవసరంగా ఇలా మెయిల్ పెట్టాడు అని చెపితే, అప్పుడు ఓదార్చుగా నాకు తెలుసు మీ నైపుణ్యం, మీ విలువ ఓ రోజు గుర్తిస్తాడు అని సానుభూతి చెప్పటం).

11) ప్రశంశ ప్రతీరోజు ఇవ్వటం వీలుకాకపోతే Thanks/కుతజ్ఞత చెప్పటం కూడా గుర్తింపు ఇస్తుంది. కాఫీ తీసుకొచ్చి బెడ్ రూంలో ఉన్న భర్తకి ఇచ్చింది, Thanks అని చెప్పితే సంతోషపడతారు.

12) ఈ ప్రశంశ, కృతజ్ఞత చెప్పే అలవాటు అనేది తను పెరిగిన వాతావరణం బట్టి ఉంటుంది, తన తండ్రి/తల్లి కూడా ఒకరినొకరు ప్రశంశ, కృతజ్ఞతలు చెప్పుకొనే వాతావరణం ఉంటే భార్య/భర్తకు కూడా సులభంగా అలవాటు అవుతుంది. పెంపకంలో అలా లేకపోతే కొంచెం ఓపికగా నైపుణ్యం అలవాటు చేసుకోవాలి. భార్య, భర్త ఇద్దరూ పల్లెటూరు వాతావరణంలో పెరిగినవారు అయితే భార్యకు కూడా తెలుసు తమ ఇంట్లో ప్రశంశ, కృతజ్ఞత తన తల్లికి రాదు, అని అప్పుడు పెళ్ళైన తర్వాత కూడా ఆశించదు. కానీ పల్లెటూరి పెంపకం అబ్బాయి, పట్నంలో పెరిగిన అమ్మాయికి ఇబ్బంది వస్తుంది.

2.9 సమస్యలు రాకుండా ఉండటం కోసం శిక్షణ(Prevention Training)

సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే విలువలను, నైపుణ్యాలను పెంచటం అనేది ఒక మార్గం. కొన్ని నైపుణ్యాలను ఇంతకముందు వివరించాను, మరిన్ని నైపుణ్యాల కోసం వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవటం/వినటం, ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు వినటం చేయాలి.

భార్య, భర్తల యొక్క లక్ష్యం సంతృప్తి, ఆనందం, సంతోషం అయి ఉండాలి. అంటే ఏ ఒక్క గొడవ వచ్చినప్పుడు ఈ గొడవ వలన మన మధ్య సంతృప్తి, ఆనందం అనేది కోల్పోతున్నాము అనుకొంటే దానిని త్యాగం, క్షమ, ఓపికతో, సర్దుకుపోవటంతో ఆ గొడవను తీసివేయాలి. మరి త్యాగం, ఓపికతో ఉండాలి అంటే ఇద్దరి మధ్య ఒక మంచి అవసరం లేకమంచి భయం ఉండాలి. ఇది లేకపోతే త్యాగం చేయాలనిపించదు, అలాగే సర్దుకుపోవాలనిపించదు. కావున భార్య, భర్త ఇద్దరూ ఏదో ఒకదాని యందు నైపుణ్యం సంపాదించుకోగలరు. అంటే ఒకరిమీద ఒకరు ఆధారపడటం(inter dependent) అనేది సరైనది. అలాగే మంచి భయం ఏర్పాటు చేసుకోండి ఉదాహరణకు ఇద్దరూ భగవంతుని సంబంధ ప్రవచనాలు, గురువుల వాక్యాలు వినండి. ఎప్పుడైతే మనం తప్పు చేస్తే ఒకరు శిక్షిస్తారు అనే భయం ఉంటుందో సర్దుకుపోతారు. ఈ మంచి అవసరం, మంచి భయం అనేవి పునాది లాంటివి, వీటిపై కట్టే ఇల్లు(కాపురం) గట్టిగా ఉంటుంది.

ఎప్పుడైతే మంచి అవసరం లేదో, మంచి భయం లేదో నేను ఎందుకు సర్దుకుపోవాలి? ఎందుకు త్యాగం చేయాలి?, ఎందుకు ఓర్చుకోవాలి? అనే భావన కల్గును. ఈ భావన కలిగితే పునాది బలంగా లేకపోవటం వలన అభద్రత, భయం, అనుమానం, వికర్షణ కల్గును. తద్వారా సరైన పునాదిలేక, సరైన పిల్లర్స్ లేకపోవటం వలన గోడలు బీటలు వారినట్లు భార్య,భర్త మధ్య గొడవలు, అసంతృప్తి కల్గును.



ఈనాటి యువతలో నిగ్రహశక్తి తక్కువ, ఎందుకంటే చెడుని ఆకర్షించే, అశ్లీలతను చూపించే మొబైల్ ఆప్స్, సినిమాలు ఎన్నో సులభంగా దొరుకుతున్నాయి. భార్య, భర్త గొడవలు జరిగి ఓ 6నెలలు దూరంగా ఉండాల్సివచ్చినా, భార్య ప్రసవం కోసం ఓ 6నెలలు పుట్టింటికి వెళ్ళాల్సివచ్చినా కూడా నిగ్రహంలేక తప్పుడు దారులలో వెళ్లి ఎన్నో కుటుంబాలు గొడవలలో కోర్ట్ దాక వెళ్ళిన సందర్భాలు కోకొల్లలు. ఇక్కడ తప్పు చేయటానికి కారణం మంచి భయం లేకపోవటమే! అంటే తాను తప్పు చేస్తే ఎవ్వరూ అడగరు, ఏమీ చేయలేరు, తప్పు చేస్తే ఎవరు చూస్తారులే అనే చులకన భావంతో చెడు మార్గాలకు ఆకర్షణ అవుతున్నారు. అదే ఆ వ్యక్తి నిరంతరం వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదువుతుంటే లేక భక్తి సంబంధ ప్రవచనాలు వింటూఉంటుంటే చెడు ఆలోచనలను అదుపుచేయును.



కనీసం భార్య,భర్త మధ్య మంచి అవసరం అయినా ఉండాలి, ఇలాంటి భాగస్వామిని నేను ఎప్పటికీ వదులుకోకూడదు. అందుకు ఒకరి అవసరం మరొకరికి ఉండేలా చేసుకోవాలి. అంటే కొందరు మంచిగా వంట చేయటాన్ని వదులుకోలేక సర్దుకోనేవారు ఉన్నారు, మరికొందరు తక్కువ సంపాదించినా ప్రేమగా చూసుకొంటున్నాడు అనే ఆలోచనతో కాపురం చేసేవారు ఉన్నారు. ఎందుకంటే గొడవలలో, భాగస్వామికి దూరంగా ఉన్నప్పుడు మనస్సు వేరే వారి వైపు మళ్ళుతున్నప్పుడు నాభాగస్వామి కంటే మంచి వ్యక్తి, అవసరం తీర్చే వ్యక్తి మరొకరు లేరు అనే ఫీలింగ్ కలగాలి. ఎప్పుడైనా మీ అనుబంధంలో సమస్యలు వస్తే వైపుణ్యం/అవసరం/వస్తువు/ఆస్తి మిమ్మల్ని ఒకటి చేయును. అంటే మంచి రుచికరమైన వంట చేయుట, ఇంటిని అందంగా తీర్చుట, కష్టపడేతత్వం, తెలివితేటలు, ఉద్యోగం చేయగలిగే, వ్యాపారం చేయగలిగే వైపుణ్యాలు, ఆస్తి. అంటే ఏదో ఒక అవసరం కోసం మీ భాగస్వామి మీమీద ఆధారపడేట్లు చేసుకోండి. అందుకోసం అయినా మీ దారిలోకి రావాలి/సర్దుకుపోవాలి అనిపించాలి.

పండంటి కాపురం కోసం ఒక 5000/- విలువ చేసే వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలను మీ పుస్తక షెల్ఫ్ లో పెట్టుకోండి, ఇది మీ కాపురానికి పెట్టుబడి లాంటిది. వీలుకాకపోతే కనీసం ఈ క్రింది youtube ఛానల్ ద్వారా అందించే ఉచిత వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ వీడియోలను చూడండి.

ఉచిత వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ వీడియోలు:

- జి.వి పట్టాభిరామ్ గారి ఛానల్: <https://www.youtube.com/user/bvpattabhiram>
- యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ గారి ఛానల్: <https://www.youtube.com/c/YandamooriVeerendranath>
- IMPACT వీడియోలు: <https://www.youtube.com/user/gamparao>

ఉచిత ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాల వీడియోల కోసం:

- గరికపాటి నరసింహారావు గారి వీడియోలు: <https://www.youtube.com/c/SriGarikipatiNarasimhaRaoOfficial>
- సామవేదం షణ్ముఖ శర్మ గారి వీడియోలు: <https://www.youtube.com/c/SriSamavedamShanmukhaSarmaLive>

కనీసం నెలకు ఓ 30/- ఖర్చు చేసి ఈ మాసపత్రిక తెప్పించుకోండి:

- Ramakrishna Prabha(తెలుగు) - 15/- per month
- సైకాలజీ టుడే(తెలుగు) - 15/- per month
- అదీ కుదరకపోతే Free Gurukul ఆఫ్ ని ఉపయోగించండి, అందులో అన్నీ ఒకేచోట ఉచితంగా ఉన్నాయి.



ఏ విషయంలో అయితే తరచుగా గొడవలు వస్తుంటాయో, వాటి విషయంలో నియమాలు పెట్టుకోండి. దీనివలన 20% గొడవలు ఆగిపోతాయి. ఇవి firewall లాగా ఉపయోగపడతాయి.

- గతాన్ని తవ్వగూడదు, అంటే నష్టం జరిగి దానికి కారణం నీవే, నీవే అని ఒకరినొకరు దెప్పుకోకూడదు.
- భార్య ఉద్యోగం చేసేపని అయితే తప్పనిసరిగా పనిమనిషి ఏర్పాటు ఉంటేనే, లేక తల్లిదండ్రుల సపోర్ట్ ఉంటేనే చేయటం అనే నియమం పెట్టుకోండి, భార్య అలసిపోయి వచ్చినా ఇంటి పని వేరేవారు చూసుకోవటం వలన ఇబ్బందులు రావు.
- ఇద్దరూ ఉద్యోగం చేసేవారు అయితే తప్పనిసరిగా రోజూ ఒక అరగంట మాట్లాడుకోవాలి.
- పిల్లలు వలన భార్య, భర్త ప్రక్క ప్రక్కన పడుకోవడానికి కుదరటం లేదంటే కొన్ని రోజులుకు అసంతృప్తి, గొడవలు వస్తాయి. కావున పిల్లలకు నచ్చచేప్పుకోవాలి, కనీసం రోజూకి 30నిమిషాలు భార్య,భర్త మాట్లాడుకోవాలి.
- చిన్న చిన్న విషయాలలో భార్య నిర్ణయాలకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం, కొంచెం పెద్ద నిర్ణయాలలో భర్త నిర్ణయాలకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం, పెద్ద నిర్ణయాలలో నిపుణులను/పెద్దవారిని కలవాలి.
- టీవీ, మొబైల్ వాడటం కోసం ఎంత సమయం కేటాయించుకోవాలో పరిమితులు పెట్టుకోవాలి.
- సోషల్ మీడియాలో ఏమి పోస్ట్ చేయాలో నిర్ణయం తీసుకోండి, వ్యక్తిగత ఫోటోలు పెట్టడం అవసరమా? పెడితే దానివలన ఎవరైనా దుర్వినియోగం చేసి బెదిరింపులు వస్తే, అందుకు సిద్ధమా? ఎంత సమాచారం మేరకు షేర్ చేయవచ్చు అనే దానిపై పరిమితులు పెట్టుకోవాలి.
- గొడవలో ప్రమాదం పెరిగేకొంది, ఎవరు ఎలా సర్దుకుపోవాలో? అంటే గొడవ ప్రమాదం స్థాయికి వెళ్తుంది అంటే ఒకరు బయటికి వెళ్ళటమో, మౌనంగా ఉండటమో, పిల్లలముందు గొడవపడకుండా జాగ్రత్త పడటం.
- గొడవ అనేది పెద్దలకు ఎప్పుడు చెప్పాలి? ఎలా, ఎవరు, ఎవరికి మొదట పిర్యాదు చేయాలి?(అంటే ముందు అత్తమామకు, తర్వాత తన తల్లిదండ్రులకు పిర్యాదు చేసుకోవాలి).
- ఒకరిని ఒకరు ఎలా పిలుచుకోవాలి? పజ్జిక్లో ఎలా? పర్సనల్ గా ఎలా?
- స్నేహితులతో ఏమి పంచుకోవాలి? ఎంత సమాచారం పంచుకోవాలి?
- ఇతరులకు అప్పు అత్యవసరంగా ఇవ్వాలి వచ్చితే ఎంతవరకు ఇవ్వాలి?



- తల్లిదండ్రులతో ఏమి, ఎంత వరకు పంచుకోవాలి? ఇంట్లో జరిగే ప్రతి సమాచారం చేరవేయాలా? ముఖ్యమైన, అవసరమైన విషయాలు చెప్పాలా?
- ఆటలు ఆడటానికి బయటికి వెళితే ఎంత సమయంలోగా తిరిగి రావాలి?
- ఎప్పుడు కాల్ చేయాలి?
- షాపింగ్ చేస్తే ఎంతవరకు చేయాలి?
- ఇంట్లో కరెంటు జల్ ఎంత వరకు ఉంచాలి?
- భర్తకు వంకాయ కూర అంటే అయిష్టం, భార్యకు కాకరకాయ అంటే అయిష్టం అని తెలిసినప్పుడు, వీటిని ఇద్దరూ కూడా అంగీకరించి కూరగాయల మార్కెట్ నుంచి తీసుకురాకూడదు.
- ఈ సమయంలో టీవీ, మొబైల్ వాడకూడదు, ఈ సమయంలో మాట్లాడుకోవటానికి మాత్రమే. ఒకవేళ వేరేపని చేస్తుంటే, అది మానేసి, రూల్ ప్రకారం చెప్పినది చేయాలి. దీనివలన భాగస్వామికి ఈ సమయంలో నాకు ఎటువంటి ఆటంకాలు రావు, ఆనందంగా ఉంటాను అనే భావన కలుగును, అలాగాక ఎప్పుడంటే అప్పుడు ఇబ్బంది పెట్టడం వలన అవతలి వ్యక్తికి కొంచెం బిరాకు అనిపిస్తుంది.
- ఎవరు, ఎప్పుడు, ఏమి, ఎంతకాలం, ఎలా, ఎంత చేయాలి? ఎప్పుడు తప్ప(exception) వంటి రూల్స్ పెట్టుకోండి.

బెస్ట్ ప్రాక్టీసెస్ ని పాటించటం(Best Practices):

- జీవితం గడిచేందుకు సంపాదన అవసరమే తప్ప! జీవితమే సంపాదించడానికి అన్నట్లు ఉండకండి.
- భాగస్వామి అంటే ఆస్తిగా, వస్తువుగా సాంతదానిలా చూడకండి.
- మాట్లాడేముందు ఆలోచించుకోండి.
- మాట్లాడాల్సివస్తే స్పష్టంగా, అర్థం అయ్యేలా చెప్పండి.
- భాగస్వామి దృష్టికోణంలో నుంచి ఆలోచించండి.
- ఏమి మాట్లాడితే మీ భాగస్వామికి బిరాకు, కోపం తెప్పిస్తాయి వాటిని చేయకండి.
- మీ ప్రవర్తనలో అనుమానం కలిగించే విధముగా లేకుండా చూసుకోండి(ప్రక్కకి వెళ్లి ఫోన్ మాట్లాడటం, అతి చనువుగా మాట్లాడటం, చెప్పకుండా చేయటం..).
- స్టైన్, ఆందోళన కలిగించేవి ఉంటే వాటిని ధైర్యంతో తొలగించుకోండి. జీరో స్టైన్ ఉండేలా చూసుకోండి.
- మీ మధ్య బోర్/బిసుగు/బికాకు/అనాసక్రీ/ఓంటరితనం రాకుండా చూసుకోండి.
- ఇద్దరూ కలిసి చేసే పనులు ఎక్కువ ఉండేలా చూసుకోండి.
- పిల్లల ముందు పోట్లాడుకోకండి.
- ఇద్దరూ ఒకేసారి పడుకోవటానికి వెళ్ళాలి, ఒకే సమయంలో! పని ఉంది కదా అని ఒకరు ముందు, ఒకరు తర్వాత వద్దు.
- మీ చుట్టూ వాతావరణంలో అన్యోన్య దంపతులు ఉండేలా చూసుకోండి, వారిని చూసి ప్రేరణ పొందవచ్చు.
- పదే పదే అనుమానపడితే, అవతలివ్యక్తి నిజం చేస్తారు అని గుర్తుపెట్టుకోండి.
- నిరాశావాదులు, అసూయాపరులు పుకార్లు పుట్టిస్తారు. వీరిని జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుతూ, దూరంగా ఉండండి.
- జీవితం చాలా బిన్నది, ప్రస్తుత రోజుల్లో ఏ రెండు పెద్ద తప్పులు చేసినా కాపురం కూలిపోతుంది అని గుర్తుంచుకోండి.
- ఉత్తమం - ఇతరుల కాపురాలు పాడవటానికి కారణం గమనించి అవి చేయకుండా ఉండటం.
- మధ్యమం - ఒకసారి తప్పు జరిగితే మళ్ళీ జరగకుండా జాగ్రత్త పడటం.

Best Practice

- ①
- ②
- ③



- అధమం - రెండు సార్లు తప్పు చేసి కూడా జాగ్రత్త పడకపోవటం.
- "అతి" అనందం, "అతి" దుఃఖం లో ఉన్నప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోరాదు.
- ఉద్యోగ సమస్యలు ఇంటికి తీసుకెళ్ళకండి, ఇంటి సమస్యలు ఉద్యోగంలోకి తీసుకెళ్ళకండి.
- ఎవరైతే చక్కగా నిద్రపోతారో(7 నుంచి 8 గంటలు) వారి ఆరోగ్యం, ఆలోచనా శక్తి చక్కగా ఉంటుంది.
- ఏదో ఒక భౌతిక Exercise ప్రతి రోజు అరగంట చేయండి.
- క్షమించివేయటం, మరచిపోవడం అలవాటు చేసుకోండి, ఎవరైనా క్షమించండి అంటే వెంటనే మరచిపోండి.
- ఏ విషయాలలో ఒత్తిడి వస్తుందో మూల కారణం కనుక్కోండి.. దానిని భాగస్వామి తో చెప్పండి.
- ఫోన్(సోషల్ మీడియా) తక్కువుగా వాడండి.
- ఎలా ఉన్నాను? అని ఎవరైనా అడిగితే కడుపులోని భాదనంతా చెప్పుకోవద్దు. బాగున్నాను, ఆనందంగా ఉన్నాను అని చెప్పండి. సంతృప్తికి మించిన సంపద లేదు అని గుర్తించండి, సానుభూతి కోసం కష్టాలు చెప్పుకోవద్దు.

• **సోషల్ మీడియా రూల్స్ :**

1. సోషల్ మీడియాలో ఇద్దరూ కూడా "సంబంధం స్థితి" ని పెళ్లి అయ్యిందని పెట్టుకోండి, ఒకరు "ఒంటరి" అని పెట్టుకొని, ఇంకొకరు "పెళ్లి అయ్యిందని పెట్టుకొంటే అగౌరవం, అనుమానం వస్తుంది.
2. వ్యక్తిగత విషయాలు "అతి" గా పంచుకోకండి(ఇంటి గొడవలు, ఏమిచేస్తున్నామో ప్రతీది అప్డేట్ చేయవద్దు ...).
3. మీ భాగస్వామికి ఇబ్బంది కలిగించే ఫోన్స్ చేస్తున్నారని అంటే అనుమతి తీసుకోండి, తద్వారా గొడవలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.
4. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ సేపు గడపకండి, అంటే ఇంట్లో పనులు చూడకుండా, భాగస్వామి గురించి ఆలోచించకుండా అదేపనిగా ఫోన్ ముందు కూర్చుంటే గొడవలే!
5. స్నేహం పేరుతో మిమ్మల్ని ఎవరైనా వ్యక్తిగత వివరాలు, వ్యక్తిగత ఫోటోలు పంపమని చెబుతుంటే జాగ్రత్త పడండి , బహుశా వారు సైబర్ నేరాలు చేసేవారు అయి ఉండొచ్చు, నకిలీ స్నేహితుల పేరుతో ప్రొఫైల్ తయారు చేసి మిమ్మల్ని స్నేహితులం అని చెప్పుకొని మొదట వారు తమ సమస్యలను చెప్పుకొంటారు, దానివలన మీకు సింపతీ కలిగేలా చేస్తారు. అలా మీ వివరాలు కూడా, ప్రేమ, వ్యక్తిగత సమస్యలు అడుగుతారు, మీరు కూడా నమ్మి చెబుతారు, ఎందుకంటే వారు కూడా వ్యక్తిగత వివరాలు చెప్పారు కాబట్టి, అలా మీ వ్యక్తిగత వివరాలు పంపినాక, వారు ఎవరివో ఫోటోలు కొన్ని పంపిస్తారు, మీరు నమ్మి మీ ఫోటోలు కూడా పంపటం జరుగును. ఒకసారి మీ ఫోటోలు వారి చేతిలో చిక్కగానే మిమ్మల్ని బ్లాక్ మెయిల్ చేయటం మొదలగును, బెదిరించి వారు అడిగింది చేసేలా మిమ్మల్ని కంట్రోల్ చేస్తారు.
6. సోషల్ మీడియాలో ఎదుటివ్యక్తి తన వ్యక్తిగత సమస్యలు చెబుతుంటే అది నిజమని నమ్మి మీ కాపురాన్ని, వ్యక్తిగత జీవితాన్ని సైబర్ మోసగాళ్లకు చెప్పకండి.
7. అలాగే ఎదుటి వ్యక్తి ఫోటో పంపి నీ వ్యక్తిగత ఫోటో అడుగుతుంటే మోసం జరుగుతుంది అని జాగ్రత్తపడండి.



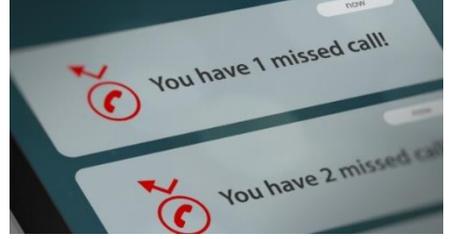
8. సైబర్ మోసాలు: స్నేహం పేరుతో లిక్యెస్ట్ -> వారి వ్యక్తిగత సమస్యలు చెప్పుకొని సింపతీ సంపాదించటం --> మీరు నమ్మటం(వ్యక్తిగత సమస్యలు చెప్పుతున్నారు కాబట్టి నిజమైన వ్యక్తి!) --> మీ వ్యక్తిగత సమస్యలను అడగటం --> మీరు చెప్పటం --> బ్లాక్ మెయిల్ చేయటం.
9. మేము టూర్ కి వెళ్తున్నాము అని పబ్లిక్ కి చెప్పకండి, లేనిపోని సమస్యలు వస్తారు. అంటే దొంగతనం జరగటానికీ, సమయం పట్టిబ్బి కదా! అంటే మీరే సమస్యలను కొని తెచ్చుకొన్నట్లు.
10. భార్య సోషల్ మీడియాలో మరో మగ వ్యక్తితో "అతి" గా చాట్ చేస్తున్నారు అంటే ప్రమాదం కొని తెచ్చుకొన్నట్లే! అలాగే భర్త మరో అమ్మాయి పేరుతో ఉన్న వ్యక్తితో ఎప్పుడూ చాట్ చేస్తున్నా ప్రమాదమే!
11. మీరు చాట్ లో వాడే భాష చాలా ముఖ్యమైనది. అంటే భార్య మరో మగ స్నేహితుడితో ఎంతటి క్లోజ్ స్నేహం అయినప్పటికీ మీ పరిధిలో మీరు పదాలు వాడండి, అంటే ఆ భాష, పదాలు చూస్తే మీ భర్తకు అపార్థం, అనుమానాలు రానివ్వకండి, ఈర్ష్య, అసూయ కలిగించని విధముగా పద్ధతిగా ఉండేవిధముగా చూసుకోవాలి, ఎందుకంటే ఏదో ఒకరోజు మీ భర్త ఆ చాట్ చూస్తే మీమీద లేనిపోని అనుమానాలతో మీ కాపురాన్ని మీరే కూల్చుకొన్నట్లు. అలాగే భర్త మరో అమ్మాయి(బిన్న నాటి స్నేహితులు అయినా, మరదలు అయినా, సరదా కోసం అయినా) తో చాట్ చేసేటప్పుడు మీ బాష, పదాలు జారత్తగా వాడండి. ఈ చాట్ లో వాడే పదాల, భాష మూలంగా ఏన్నో కాపురాలు గొడవలతో కోర్టు మెట్లు ఎక్కుతున్నాయి.

మర్యాద, సభ్యత(Manners):

- ఏదైనా సంతోషకరమైనది జరిగితే, దానికి ప్రశంస, కృతజ్ఞత చెప్పాలి
- ఏదైనా భాధాకరమైనది జరిగితే, దానికి క్షమాపణ, ఓదార్పు చేయాలి
- భాగస్వామి, పిల్లలతో కలసి భోజనం చేసేటప్పుడు అందరికీ వడ్డించిన తర్వాతే తినటం మొదలు పెట్టు, అలాగాక నీకు పెట్టగానే వెంటనే తినకు.
- ఒకవేళ ఒంటరిగా భోజనం చేసేటప్పుడు, భాగస్వామి తిన్నారో, మీకోసం తినకుండా ఎదురుచూస్తున్నారో కనుకోండి.
- కూర బాగా నచ్చిందని మిగిలినవారికి ఉంచకుండా తినకండి.
- విమర్శించే ముందు ఏమి జరిగింది, ఎలా జరిగింది అని తెలుసుకొని, ఆ పరిస్థితులు ఏమిటి? అని అంచనా వేసినాకే విమర్శ చేయాలి.
- నోటియండు చెడు వాసన, సరిగ్గా తల దువ్వుకోకుండా లేకుండా చూసుకోవాలి.
- అతిగా ఇంటిపని భారం లేకుండా చూసుకోవాలి.
- నీ భాగస్వామికి చెప్పకుండా భాగస్వామి సంబంధ వస్తువులు తీయకండి. డబ్బు అవసరమై భర్త పర్స్ లోనుంచి తీస్తే, తీసిన సంగతి తర్వాత చెప్పాలి. ఇది పారదర్శకతకు వస్తుంది. అలాగే భర్త, భార్య దాచుకొన్న డబ్బుని ఏ బీరల కిందో దాచుకొంటే దానిని వాడుకోరాదు. అడిగి తీసుకోవాలి.
- భార్య ఇష్టం లేకుండా శరీరాన్ని కూడా తాకగూడదు.
- బయటికి వెళ్తున్నప్పుడు భాగస్వామికి చెప్పకుండా వెళ్ళరాదు.
- ఇంట్లో పెద్దవారు ఉంటే(అత్తామామ, తల్లిదండ్రీ) ఉంటే వారు భోజనం చేశారా అని అడగండి. ఎప్పుడైతే ఇలా భార్య భర్త చేస్తారో, పిల్లలు కూడా చూసి మిమ్మల్ని కూడా అలా అడుగుతారు.
- భోజనం చేసేటప్పుడు ఫాన్/టీవీ చూడటం చేయకండి.



- స్పీకర్ ఆన్ చేసి ఫోన్ లో మాట్లాడేటప్పుడు ముందుగా అవతలివారికి చెప్పండి.
- భాగస్వామి, మీతో సీరియస్ గా మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఫోన్ వైపు చూడటం, ఫోన్ వస్తే మాట్లాడటం చేయకండి(అత్యవసరం అయితే తప్ప).
- పబ్లిక్ లో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు, రోడ్డుమీద ఉన్నప్పుడు వ్యక్తిగత విషయాలు మాట్లాడకండి.
- బజీగా ఉంటుంటే ఫోన్ ఎత్తకపోవచ్చు, కాల్ చేయకపోవచ్చు అని ముందే చెప్పండి.
- ఒకవేళ 3 missed కాల్ కన్నా ఎక్కువ వస్తే వెంటనే లిఫ్ట్ ఇవ్వండి. ఎందుకో అంతటి అర్జంట్ పని. అంటే 1 missed call అనేది సాధారణ పని, 3 missed calls ఇస్తే urgent పని అనే రూల్ పెట్టుకొంటే పనిలో ఉన్నప్పుడు ఫోన్ ని వెంటనే చేయాలా తర్వాత చేయాలా అనేది నిర్ణయించుకోవచ్చు.
- ఎవరైనా ఆహ్వానిస్తే భాగస్వామితో చెప్పకుండా అంగీకరించకండి. అంటే నా భాగస్వామిని కనుక్కొని చెప్తాను అని చెప్పండి.
- భాగస్వామి ఫోన్ చేసినప్పుడు మీ ఫోన్ బజీగా ఉంటే, తర్వాత చేసినప్పుడు ఎవరితో మాట్లాడుతున్నానో వివరణ ఇవ్వండి, ఇది పారదర్శకతకు నిదర్శనం, గౌరవం పెరుగును.
- మీ కుటుంబానికి చేసిన పనిని, సహాయాన్ని, డబ్బుని లెక్కపెట్టి చెప్పరాదు. అంటే రోజుకి ఇంత పని చేశా, నేను ఇంత డబ్బు కుటుంబానికి ఇచ్చాను.
- అనవసరంగా తిట్టకూడదు, అంటే బిన్న పారపాటు జరిగితే వెంటనే కోప్పడటం, క్లాస్ పీకటం చేయరాదు. పాల గిన్నె క్రింద పడింది, కావాలని ఎవ్వరూ పడేయరు కదా!
- సాధ్యమైనంత శుభ్రత పాటించాలి, పళ్ళు తోముకోకుండా, తల దువ్వుకోకుండా ఉండరాదు.
- బాధపడేలా జోక్స్ వేయటం, ఎగతాళి చేయరాదు.
- బరువులు గలిగిన సంచీలు భాగస్వామి మోస్తుంటే ముందుకు వెళ్లి సహాయం చేయాలి.
- ఫోన్ వచ్చినప్పుడు భాగస్వామికి దూరంగా వెళ్లి మాట్లాడటం, తర్వాత మాట్లాడతాను అని చెప్పవద్దు.
- భార్య తన మరిదితో/బావతో అంతగా చనువు మంచిది కాదు, ఒకవేళ మాట్లాడాల్సి వస్తే మీ భర్త ముందే మాట్లాడండి. అలాగే భర్త తన మరదితో/వదినతో అంత చనువు మంచిది కాదు, ఒకవేళ మాట్లాడాల్సి వస్తే మీ భార్య ముందే మాట్లాడండి లేక భార్యకు చెప్పి చేయండి. అలాగే భార్య తన మరిదికి/బావకు ఖరీదైన, విలువైన వస్తువులు కొనివ్వటం చేయరాదు, చేయాల్సి వస్తే భర్తతోనే చేయించాలి. అలాగే భర్త, తన మరదికి/వదినకి ఖరీదైన, విలువైన వస్తువులు కొనివ్వటం చేయరాదు, చేయాల్సి వస్తే భార్యతోనే చేయించాలి. అలాగే భార్య, తన మరిది అతి ఖరీదైన వస్తువులు, విలువైనవి ఇస్తుంటే మీ భర్త సమక్షంలో తీసుకోండి అంతేగానీ తెలియకుండా తీసుకోరాదు.
- కొంతమంది “నేను నిప్పు!, తప్పు చేయను!, చేయలేదు కదా!” ఎందుకు భాగస్వామికి చెప్పి చేసేది? తప్పు చేయనప్పుడు ఎందుకు భయపడాలి? నాకు నచ్చినట్టు చేస్తాను! అని కొందరు ఈరోజుల్లో అవతలి భాగస్వామికి చెప్పి చేయటం లేదు. మీరు చెప్పింది కరెక్ట్, నీవు నిప్పే! ఇది పెళ్ళికాకముందు వ్యక్తిగత నిర్ణయం. కానీ ఈరోజున ఇద్దరు కలిసి కాపురం చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు, అవతలి వ్యక్తికి సమాధానం చెప్పాల్సిన బాధ్యత మీపై ఉంది. ఇది ఇద్దరిమధ్య గౌరవం, నమ్మకం అనేవాటిని దృఢం చేయటానికి. నీ భద్రత చూడాల్సిన కర్తవ్యం భాగస్వామికి లేదా? ఒకవేళ నీవు తీసుకొన్న నిర్ణయంలో పారపాటు ఉంటే? జరగరాని నష్టం వస్తే? అప్పుడు నిప్పు అనుకొన్నా, కావాలని తప్పు చేయలేదు అని ఏడ్చినా లాభము లేదు కదా! అలాగే నీవు నిప్పు,



నీ ఇష్టం వచ్చినట్లు నీవు వెళ్తుంటే, భాగస్వామి కూడా నేను నిప్పు నా ఇష్టం వచ్చినట్లు నేను చేస్తా అంటే, అందులో అర్థం ఉందా? అని ఆలోచించుకోండి. అంటే చెప్పి చేయమని అన్నారు కదా అని ప్రతీది చెప్పమని కాదు! భద్రత, ముఖ్యమైన నిర్ణయాలలో భాగస్వామికి కూడా చెప్పి చేయండి.

ఉదాహరణ: భార్య ప్రయాణించే ట్రైన్ లో ఓ మగ వ్యక్తి(భార్య చనిపోయివున్న) పరిచయం అయ్యాడు, అతను సింపతీ కోసం తన కష్టాలు, బాధలు చెప్పుకొచ్చాడు. ఒకరినొకరు ఫోన్ నెంబర్ తీసుకొన్నారు, మాట్లాడుకోవటం మొదలు పెట్టారు. ఓ రోజు అతను తన ఇంటికి అతిభిగా రమ్మన్నాడు, ఈ విషయం భర్తకు తెలియదు. పిలిచినప్పుడు వెళ్ళాలి కదా అని భార్య అనుకొంది. ఇలాంటప్పుడు తప్పనిసరిగా భర్త సలహా, తోడు అవసరం అని చెప్పటమే ఉద్దేశ్యం.

2.11 భార్య,భర్త - ఇద్దరూ చేయాల్సినవి ఏమి? (Husband & Wife Do's)



భార్య-భర్త ఒకరి మనస్సు ఒకరు గెలుచుకోవటానికి ఇద్దరూ చేయాల్సినవి తెలుసుకొని అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించగలరు. తద్వారా ఒకరిమీద ఒకరికి గౌరవం, ప్రేమ, ఆస్వాద్యత పెరుగును.

భద్రత: దీనివలన విశ్వాసం, నమ్మకం కలుగును

భద్రత(విశ్వాసం, నమ్మకం) = గౌరవం + నిజాయితీ + ప్రాధాన్యత + సమర్థత + బాధ్యత + స్వేచ్ఛ + సర్దుబాటు + క్షమ + ఓర్పు + త్యాగం/నిర్మాణాత్మక స్వార్థం + అంగీకారం

ఒకరినొకరు భద్రత కలిగించేలా ప్రవర్తించుట, అంటే మాటలలో, చేష్టలలో గౌరవం ఇవ్వటం వలన, నిజాయితీ చూపించటం వలన, ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం వలన, నైపుణ్యాలపై/శక్తి-సామర్థ్యాలపై నమ్మకం కలిగి ఉండటం, బాధ్యతగా ఉండటం వలన, స్వేచ్ఛ వాతావరణం కలిగించటంవలన, చిన్న చిన్న విషయాలలో సర్దుబాటు వలన, పెద్ద విషయాలలో క్షమ/ఓర్పు కలిగి ఉండటం వలన, నిర్మాణాత్మక స్వార్థం(చేసేపనులలో ఇద్దరికీ లాభం) ఉండేలా చూడటం వలన, లోపాలను అంగీకరించటం వలన భద్రత కలుగును.

గౌరవించటం: వ్యక్తిత్వాన్ని, విలువలను, నమ్మకాలను, పెంపకాన్ని, భావాలను, విశ్వాసాలను, గుణాలను, లక్ష్యాన్ని, అలవాట్లను, ఇష్టాలను, అభిరుచులను గౌరవించాలి, మర్యాద ఇవ్వటం అంటే చులకన చేయకపోవటం, తక్కువ చేయకపోవడం, అవమానించకపోవటం.

ఉదాహరణ: నీకు కాఫీ అంటే ఇష్టం, మీ భాగస్వామికి టీ అంటే ఇష్టం అయితే మీ భాగస్వామికి ఇష్టమైన కాఫీ కూడా ఇచ్చి నువ్వు టీ పెట్టుకో! అంతేగాని నీవు తాగే టీ తాగాలని బలవంతం చేయకు.



ఉదాహరణ: భార్యకు ఇంట్లో రకరకాల వస్తువులతో అలంకరణ చేయటం ఇష్టం అనుకో, భర్తకు అలా బొమ్మలకు, వస్తువులకు డబ్బు వృధా చేయటం అంటే ఇష్టం ఉండదు. అలానే భర్తకు గోల్ఫ్ అంటే ఇష్టం అనుకో, అప్పుడు భార్య కూడా ఓ కర్ర తీసుకొని బంతిని కొట్టడానికి అంత సమయం వృధా చేసి అంత దూరం వెళ్లి ఆడాలనా? అనుకొంటే ప్రమాదమే! ఒక్కో మనిషికి ఒక్కో పనిలో, వస్తువులో ఆనందం దొరుకుతుంది. అలా ఒకరినొకరు అభిరుచులను గౌరవించుకోవాలి గాని, చులకన, తక్కువ చేసుకోరాదు.



శ్రద్ధగా వినటం ద్వారా గౌరవం: చెపుతున్నప్పుడు శ్రద్ధగా, ప్రశ్నలు వేసి తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయటం అనేది ఒక గౌరవం. అలాగాక చెపుతున్నప్పుడు టీవీ, మొబైల్ చూడటం, ఎక్కడో ద్యాస పెట్టటం తప్పే. అలాగే వింటున్నారు కదా అని అనవసర, సంబంధం లేని విషయాలు చెప్పాలనుకోవటం కూడా తప్పే.



సలహాలు అడగండి: ఏదైనా వస్తువు కొనేటప్పుడు, అది చిన్నదే కావచ్చు మీ భాగస్వామి సలహా అడగండి. సలహా అడిగి కొనటం వలన నేనంటే ఎంతో ప్రేమ, ఏదైనా నన్ను అడిగే కొంటుంది అని పొంగిపోతారు(కనీసం అప్పుడు అప్పుడు అయినా). ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకొనేటప్పుడు సలహా, సంప్రదించి చేయటం లేకపోతే తన మాటకు విలువ ఇవ్వడం లేదని, సంప్రదించటం లేదని, గౌరవం లేదని అంటారు.

గొప్పదనము భాగస్వామికి ఇచ్చేయండి: ఏదైనా వస్తువు, ఆలోచన, ఉపాయం చాలా బాగుంది అని ఎవరైనా మెచ్చుకొంటే దాని గొప్పదనము భాగస్వామికి ఇచ్చేయండి(అందులో భాగస్వామి పాత్ర నిజంగా ఉంది అనిపిస్తే) అప్పుడు మీపై గౌరవం పెరుగును.

తప్పు ఒప్పుకొండి: తప్పు మీదైనప్పుడు వెంటనే, మనస్ఫూర్తిగా ఒప్పుకొండి, మీ మీద గౌరవం పెరుగును.

భాగస్వామి వైపు: ఇతరులు మీ భాగస్వామి గురించి చెడుగా, తక్కువుగా, చులకనగా మాట్లాడటానికి అవకాశం ఇవ్వకపోవటం. అలా చులకనగా మాట్లాడుతుంటే మీ భాగస్వామి వైపు ఉండి పోరాడండి. మీ తల్లిదండ్రులు, బంధువులు చులకనగా మాట్లాడినా కూడా.

భాగస్వామికి ఇష్టమైనవాటిని చులకన చేయకండి: తనకు ఇష్టమైన వస్తువులను, బంధువులను, స్నేహితులను చులకన చేయకండి.

భాగస్వామికి ఇబ్బంది కలిగించేవి చేయకండి: మీ భాగస్వామికి ఇష్టంలేని వ్యక్తిని ఇంట్లోకి ఆహ్వానించకండి, ఇంట్లో ఉండమని చెప్పకండి, అలాగే ఉండాల్సివస్తే తక్కువ సమయం ఉండేలా చూడండి, అలాగే మీరు కూడా మీ భాగస్వామికి తోడు ఉండేలా చూడండి. అంటే మీ భాగస్వామికి ఆ వచ్చే వ్యక్తి గురించి ఏదో భయం ఉంది, ఆ భయాన్ని అయినా తీసివేయాలి లేదా భాగస్వామి చెప్పినట్లు అయినా వినాలి. ఇంటికి మిత్రులు వస్తే వారిని రాత్రి పూట ఆలస్యం



అయ్యేదాకా మాట్లాడుతూ, మీ భాగస్వామికి ఇబ్బంది కలిగించకుండా మీ మిత్రులకి సున్నితంగా చెప్పి వీడ్కోలు చెప్పండి. ఎందుకంటే మీ మిత్రులతో మీ భాగస్వామికి అంత ఎక్కువ సేపు సర్దుకుపోవటంలో ఇబ్బంది కలుగవచ్చు. కావున మీ భాగస్వామి Introvert అయితే ఇంకా తొందరగా వీడ్కోలు చెప్పండి. ఎందుకంటే Introvert ఎక్కువగా జనాలతో కలిసి ఉండటానికి ఇష్టపడరు.

అంగీకరించటం: ఒకసారి పెళ్లి అయిన తర్వాత అంగీకరించాలి, అంటే ఇంకో పెళ్లి అనే ఆలోచన రాకూడదు. సునామి, తుఫాన్ వస్తే, ఆక్సిడెంట్ జరిగితే ఎంతగా అంగీకరిస్తామో అలా ఆలోచిస్తే, సర్దుకుపోతాము.

బజినెస్: భాగస్వామి మీద ప్రేమతో చేయండి, ఇవ్వండి, ఇప్పుడు చేస్తే చివరిదశలో చూస్తారేమో అని బజినెస్ లాగా ఉండకండి.

అనుమానించొద్దు: భాగస్వామి ఫోన్ చూడాలి అనే ఆలోచన రావటమే అనుమానం, ఏ మాత్రం కొంచెం సందేహం వచ్చినా ఈ జబ్బు పెరిగి ఫోన్ ఒక్కటే కాక మెయిల్, జేబులు, లాప్టాప్,... కాల రికార్డ్ ఇలా ప్రతీది అనుమానించటం అనే జబ్బు పెరిగి అడగటం వలన గొడవ, ఇలా ప్రతి వ్యక్తిని అనుమానిస్తే 100% స్వచ్ఛమైన వ్యక్తి దొరుకుతారా? కావున చిన్న సమస్య అయితే భూతద్దంలో చూడకండి సర్దుకుపోండి.



నిందలు/అపవాదు: నిందించటం వలన అభద్రతాభావము కలుగును. Introvert వారు అయితే విమర్శను తట్టుకోలేరు. చాలా సున్నితంగా ఉంటారు. కావున విమర్శ, నిందించేముందు వ్యక్తి ఇలాంటివి తట్టుకోగలరా? అని పరిశీలించండి.

సీక్రెట్: సాధ్యమైనంత వరకు ఇద్దరిమధ్య సీక్రెట్స్ లేకుండానే చూసుకోండి. సీక్రెట్స్ ఉండటం వలన తన మీద నమ్మకం లేదు, గౌరవం లేదు అనే అపార్థం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

అపార్థం చేసుకోవద్దు: భాగస్వామి మీ యొక్క చుట్టలతో సరిగ్గా మాట్లాడటం లేదు అని, అగౌరవం చేస్తున్నారు అని అపార్థం చేసుకోవటం. ఎందుకంటే Introvert లేక ఆత్మన్యూనత మనస్తత్వం వారు ఇతరులతో అంతగా కలవలేరు అని అర్థం చేసుకొంటే అపార్థం తొలగిపోతుంది.

ఇగో కన్నా బంధానికి విలువ ఇచ్చేవారి లక్షణాలు:

- గొడవ జరిగితే, అది ఎవరి తప్పు అయినా కానీ మొదట క్షమాపణ చెప్తారు
- గొడవ జరిగి ఇద్దరిమధ్య నిశ్శబ్దం ఏర్పడితే, మొదట మాట్లాడతారు
- గొడవ జరిగే లక్షణాలు కనపడితే, మొదట సైలెంట్ అవుతారు

నిజాయితీ: మాటలలో, చేతలలో నిజాయితీని ప్రదర్శించటం. అలాగాక మాటలలో, చేతలలో అబద్ధాలు, మోసం చెపుతున్నారు అని అనుమానం వస్తే అభద్రతాభావము కలిగి నిఘా పెరుగును. అనుమానం వచ్చేలా అవకాశం ఉంది అనిపిస్తే,



భాగస్వామి అడగక ముందే వివరణ ఇవ్వండి. అనవసరంగా, అక్కరలేని, అనుమానం వచ్చే విషయాలు భాగస్వామితో చెప్పకండి. ఒకవేళ అనుమానం వచ్చి అడిగితే ఎవరు చెప్పారని ఆరా తీయకుండా, కోప్పడకుండా వివరణ ఇవ్వాలి, ఇవ్వాలని బాధ్యత ఉంది. అలాగాక గొడవపడితే అప్పటినుంచి అడగరు కానీ నిఘా పెరుగుతుంది. వివరణ చెప్పినప్పుడు అప్పటి పరిస్థితులు, చుట్టూ వాతావరణం, సమయం, ప్రదేశం కూడా పరిగణలోకి తీసుకొని, ఎదుటివ్యక్తి దృష్టి కోణంలో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి. అపార్థం చేసుకోకండి, ఊహించుకోకండి. ఓపిక పట్టండి.

ఉదాహరణ: భార్య ఇంటికి వచ్చేసరికి మరో మహిళ ఇంట్లో నుంచి బయటికి వెళ్తుంది, ఇంట్లోకి వెళ్ళిన భార్యకు భర్త ఏమీ చెప్పలేదు, కానీ మనస్సులో అనుమానం ఉండిపోతుంది. అలాకాక ఇంటికి భార్య రాగానే వచ్చిన మహిళ గురించి వివరణ ఇవ్వాలి. ఇది పారదర్శకతకు నిదర్శనం, చెప్పకపోతే నిఘా పెరుగుతుంది.

ఉదాహరణ: బయట భార్య ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ ఉంది, భర్త బయటికి రాగానే భార్య ఫోన్ కట్ చేయటం, మాట మార్చటం చేసింది. ఇది అనుమానం కి దారి తీయును, ఎందుకు అలా చేయాల్సి వచ్చిందో భర్తకు వివరణ ఇవాలి. లేకపోతే నిఘా పెరుగును.

భాగస్వామి కోసమే బ్రతకండి(ప్రాధాన్యత): పిల్లలకోసమా? భాగస్వామి కోసమా? ఎప్పుడైతే భార్య భర్త ఒకరికోసం ఒకరు బ్రతకాలనిపించకుండా, పిల్లలకోసం బ్రతుకుతున్నాను అనుకొంటారో, అప్పటినుంచే వారి అన్యోన్యత తగ్గటం జరుగును. పిల్లల మీద ప్రేమ ఉండవచ్చు, కానీ జీవితాంతం ఉండే భాగస్వామి కోసం బ్రతకకుండా మధ్యలో వచ్చి, రెక్కలు వచ్చినాక వేరుపడే పిల్లలకోసం బ్రతుకుతున్నాను అంటే అవతలి వ్యక్తిలో అపనమ్మకం, అభద్రత కలిగిస్తున్నాను అని పరిశీలించుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితులలో భాగస్వామి ముందు పిల్లలకోసమే బ్రతుకుతున్నాను అని అనకండి. పరోక్షంగా అవతలివారికి తప్పుడు అభిప్రాయం కలిగించినవారు అవుతారు.

ప్రతి దాంట్లో ఏమి వస్తుంది అని చూడకండి: ఏ పని చేస్తున్నా ఏమి వస్తుంది? డబ్బు వస్తుందా? పేరు వస్తుందా? అని చూడకండి. అనందం కోసం చేయండి. ప్రతి దానికి లెక్కలు వేసుకోకండి. ఆదాయం వస్తేనే, లాభం వస్తేనే చేయనివ్వటం కాదు, సంతోషం, అనందం కోసం చేయనివ్వండి.



ఉదాహరణ: భార్య తనకు ఇష్టమైన వీణ కళ ను నేర్చుకొంటాను అంటే, దీనివల్ల ఏమి వస్తుంది? డబ్బు వస్తుందా? పేరు వస్తుందా? పుణ్యం వస్తుందా? లాభం వస్తుందా? అని లెక్కలు వేయకండి. నా భార్యకు వీణ అంటే ఇష్టం, అంతే పంపించండి. అంటే ఆమెకు వీణలో అనందం దొరుకుతుంది అని అర్థం చేసుకోండి. ఇలా ఎదుటివారి అనందం కోసం సహాయపడాలి. అలాగే నా భర్తకు గోల్ఫ్ అంటే ఇష్టం, వెళ్ళనీయండి.

మనది: నీ డబ్బు, నా డబ్బు లేదు, మన డబ్బు మాత్రమే. నీ విజయం, నా విజయం ఉండదు.. మన విజయం.. నీ కాపురం, నా కాపురం కాదు.. మనది.

అంగీకరించు, అభివృద్ధి చేసుకో: తనలో పలానా లోపం/బలహీనత ఉందని అంగీకరించాలి, బలాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.



ఉదాహరణ: భార్య, భర్త అనుబంధంలో ఆకర్షణ అనేది ప్రధానం. ఒకవేళ అందంగా లేకపోతే, దాన్ని ఎలాగూ మార్చలేము కాబట్టి, మార్చగలిగినది ఏమిటంటే వ్యక్తిత్వం. కావున మాటతో, గుణంతో ఆకర్షించటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ఏదైతే నీ బలమో దాని మీద దృష్టిపెడితే చాలు.

మనస్సు చూసి ప్రేమించటం: భాగస్వామి యొక్క డబ్బు, అందం, ఉద్యోగం, ఆరోగ్యం చూసి ప్రేమించటం వలన సమస్యలు వస్తున్నాయి, వీటిని కాకుండా గుణాన్నిచూసి, మనస్సుని చూసి, విలువలను చూసి ప్రేమించండి సమస్యలు రావు. అంటే డబ్బు తగ్గితే, ఉద్యోగం పాతే, అందం తగ్గితే, ఆరోగ్యం పాతే సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఇలా డబ్బు, ఉద్యోగ, అందంతో బంధాలు పెట్టుకొంటే సమస్యలు "తప్పక" వస్తాయి. ఒకవేళ పెళ్లి చేసుకున్నప్పుడు ఉద్యోగమో, అందమో, డబ్బో చూసి చేసుకొన్నా కనీసం పెళ్లి తర్వాత అయినా మనస్సు చూసి ప్రేమించటం మొదలు పెట్టాలి. ఈ చిత్రంలో ఉన్న అతని భార్య శరీరం ఒక ప్రమాదంలో కాల్చిపోయింది. నీవు అందవికారం అయిన నీ భార్యను ఎందుకు వదిలివేయలేదు అని అంటే, నేను ఆమె మనస్సుని ప్రేమించాను, శరీరాన్ని కాదు అని అన్నాడు.



సమర్థత: బాధ్యతను చేయడానికి శక్తి, సామర్థ్యము కలిగివుండటం. అంటే సరిఅయిన నైపుణ్యాలు, తెలివి, నిర్ణయాలు తీసుకొనే, విజ్ఞానం, పనిని చేయగల శక్తి కలిగివుండుట. అలాగాక అసమర్థత, జడత్వం, నేర్పులేనితనం, చేతకానితనం, నిర్ణయాలు తీసుకోలేనితనం ఉంటే అభద్రత కలుగును.

అనవసరపు అనుమానం కలిగించే అవకాశాలను మూసివేయండి: ఈరోజుల్లో పెళ్ళైన వెంటనే భాగస్వామి హిస్టరీ చూడటం అనేది చాలా సులభం, అంటే email, facebook , whatsapp లో గల హిస్టరీ చూసి అనుమానపడి గొడవలు అవుతున్నాయి, కాపురాలు కూలుతున్నాయి. కావున మీ email, facebook , whatsapp లో గల గత చాట్ హిస్టరీ ఉంటే పెళ్ళైన వెంటనే వాటిని అన్నింటినీ DELETE చేయండి(Trash ఫోల్డర్ నుంచి కూడా). మీరనుకోవచ్చు నా స్నేహితునితోనే కదా అలా క్లోజ్ గా మాట్లాడింది అని, కానీ నీకున్నంత స్వేచ్ఛ, స్వతంత్ర భావాలు నీ భాగస్వామికి ఉండాలని రూల్ లేదుకదా! అనవసర అనుమానాలకు, అపార్థాలకు దారితీసే అవకాశాలను మూసివేయండి.

మీరే పరిష్కరించుకోండి: మీ సమస్యను మీరే పరిష్కరించుకోవడం వలన తల్లిదండ్రుల "అతి" జోక్యం తగ్గును, మీరే "అతిగా" బాధపడుతూ తల్లిదండ్రులతో చెప్పటం వలన వారు మీరు బాధపడటం చూడలేక వారు "అతి" గా జోక్యం చేసుకొంటారు.



నేర్చుకొంటూవుండండి: నాకు తెలుసులే అని ఇగోతో చెవులు మూసేసుకొంటే ఇప్పుడు ఉండే జీవితం అలానే ఉంటుంది. కావున క్రొత్త బిట్టాలు తెలుసుకొంటూ ఉండాలి. కావున పుస్తకాలు చదవండి.



అనుకొనేలా చేయాలి: ఇంటికి వెళితే ప్రేమ, ఓదార్పు, ధైర్యం, ప్రశాంతత దొరుకుతుంది అని భర్తకు అనిపించగలిగేలా భార్య చేయాలి, అలాగే భర్త ఇంటికి వస్తే ప్రేమ, ఓదార్పు, ధైర్యం, ప్రశాంతత ఇస్తాడు అని భర్త అనుకొనేలా చేయాలి.

బిన్న బిన్న సమస్యలు -- సర్దుకుపో
పెద్ద సమస్యలు -- మాట్లాడి పరిష్కరించు
మరీ పెద్ద సమస్యలు - దూరంగా ఉంచు , తీసివేయి.

అర్థం చేసుకోవాలి: భాగస్వామి తిడుతున్నా ఏమీ అనకపోవటం వెనుక కారణం తెలుసా? బంధం మీద గౌరవంతో లేకపోతే ప్రతి వ్యక్తి తిట్టగలరు, కొట్టగలరు అది అర్థం చేసుకోవాలి, సమర్థత లేక కాదు.

శత్రువులని పెంచుకోకుండా ఉండటం ఎలా: అనవసరంగా గొప్పలు చెప్పుకోకండి, ఇవి తెలియకుండా ఈర్ష్య కలిగించి శత్రువులను తయారుచేయును, అది అభద్రతకీ కారణం.

శత్రువులను గమనిస్తూ ఉండండి: బంధువులతో జాగ్రత్తగా ఉండండి, కష్టం వచ్చినప్పుడు బంధువులు ఎలా స్పందిస్తున్నారో గమనించి వారితో జాగ్రత్తగా ఉండండి.

ఉదాహరణ: తోడికోడలు, తన అత్తతో ఆస్తి పంపకం గురించి మాట్లాడమని మిమ్మల్ని ముందుకు నెట్టి, అత్తకు నీకు గొడవలు జరుగుతున్నాయి అనిపించగానే ఏమీ తెలియనట్టు ప్రక్కకు త్రప్పుకొంటారు, జాగ్రత్త నిన్ను విలన్ చేయటం, ఆమె మంచిది అనిపించుకోవడం జరుగును. అలాగే తోడల్లుడు ఆస్తి గురించి అడగమని మిమ్మల్ని ముందుకు నెట్టి వారు తప్పుకోవచ్చు.

అంగీకరించు:

భగవంతుడా..
నా భార్య/భర్తలో మార్చలేని విషయాలను అంగీకరించుటకు..
మార్చగలిగే విషయాలను మార్చుకొనుటకు శక్తి, బుద్ధి ప్రసాదించు..

గొడవ పడండి లేక మొహమాటం లేకుండా మనస్సులోనిది చెప్పుకోండి: అప్పుడప్పుడు గొడవపడటం వలన దంపతులకు చాలా మంచిది. అద్దం మీద దుమ్ము ఉంటే దులిపినట్టు, ఒకరి మనసులో ఉన్న అభిప్రాయాలు అన్నీ ఒకేసారి బయటపడతాయి, కావున సరిచేసుకొంటారు. వాదన వస్తే కోపంలో నీకేమీ కావాలో మొహమాటం లేకుండా కుండబద్దలు కొట్టినట్టు చెప్పుతావు. కొంత మంది మొహమాటంతో చెప్పలేక, ఎదుటివారు వీరిని అర్థం చేసుకోలేక, మనస్సులో బాధ పెట్టుకొని ఉంటారు, కావున ఓ సారి గొడవ పెట్టుకొంటే ఉన్న దుమ్ము దులుపుకోవచ్చు.



మీ భాగస్వామి మీ శత్రువులతో మాట్లాడుతున్నారా?: అన్యోన్యతను

చెడగొట్టే, అపార్థాలు పుట్టించే, చాడీమాటలు చెప్పే శత్రువుల నుంచి నీ కాపురాన్ని ఎప్పటికప్పుడు రక్షించుకోవాలి, లేకపోతే ఎప్పుడో ఒక్కప్పుడు నీ సంసారాన్ని వాళ్ళు కంట్రోల్ చేయగలరు. మీ శత్రువులలో ఎవరైనా మీ భాగస్వామితో ఎక్కువుగా మాట్లాడటం జరుగుతుందా? సహాయం చేస్తున్నారా? అంటే ఏదో ప్రమాదం జరగబోతుంది అని గుర్తించు. మీ శత్రువు మిమ్మల్ని నేరుగా ఏమీ చేయలేక, మీ భాగస్వామికి మీపై చాడీలు చెప్పి మీ మధ్య, మీ అన్నదమ్ముల మధ్య, మీ తల్లిదండ్రుల మధ్య గొడవలు వచ్చేలా చేస్తారు.



- 1) మీ అనుబంధం ఇతరులు చెప్పే చాడీ మాటలకన్నా బలంగా ఉండాలి.
- 2) ఊహించని కోణంలోనుంచి ప్రమాదం వస్తే తట్టుకోగలిగే నిబ్బరం కలిగివుండాలి.
- 3) అనుబంధంలో వచ్చే మనస్ఫుర్తల ఆధారంగా శత్రువులు ఎవరో గుర్తించగలగాలి.

లక్ష్యం: నా భాగస్వామి ఆనందంగా ఉండటమే నా లక్ష్యం, బాధ్యత అవ్వాలి. ఈ జన్మకు ఏది ఏమైనా ఈమె/ఈయనే నా భాగస్వామి. ఎట్టిపరిస్థితులలో విడిపోయేది లేదు! అనే మాట అప్పుడప్పుడు అయినా అనండి.

బాధ్యత నాది: ఒక అమ్మాయిని జీవితంలోకి తెచ్చుకున్నాను, సంతోషంగా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత నాది. ఒక అబ్బాయిని జీవితంలోకి తెచ్చుకున్నాను, సంతోషంగా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత నాది. వదిలేస్తా, వెళ్ళిపోతా, ఇంటికిరాను అనే అభద్రతామాటలు మాట్లాడరాదు. దీనివల్ల ఇంకా కంట్రోల్ చేస్తారు. మీ కుటుంబ సభ్యులు నిన్ను వదిలి వెళ్ళినా, నీ వెనుక నేనున్నాను, నిన్ను వదిలి వెళ్ళేది లేదు. నేను ఉన్నాను నీతో! అని కష్టాలలో ఉన్నప్పుడు చెపితే మీపై భాగస్వామికి భద్రత/నమ్మకం ఉంటుంది. ఎన్ని ఆకర్షణలు ఎదురైనా నిన్ను తప్ప మరో వ్యక్తి వైపు చూడను, నీకన్నా ఇంత బాగా చూసుకునేవారు ఎవ్వరూ లేరు అని అప్పుడప్పుడు అయినా చెప్పుకోవాలి.

నీకిష్టం లేకపోయినా కర్తవ్యాన్ని చేయి: భర్తకు కొన్ని ఇష్టాలు ఉంటాయి **ఉదాహరణ:** భర్తకు మాంసాహారం తినటం ఇష్టం, కానీ భార్యకు ముట్టుకోవటం బిరాకు. ఇలాంటప్పుడు భార్యగా నీ ధర్మం చేయి అంటే వంట చేసి పెట్టు కానీ నీవు తిననవసరం లేదు. అంతేగానీ నీ ఇష్టా ఇష్టాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకు. అతనికి ఇంకా మాంసం తినాలనే కోరికలు ఉన్నాయి, తీర్చటం భార్య బాధ్యత. అలాగే భార్యకు కూడా కొన్ని కోరికలు ఉంటాయి, భక్తి, వైరాగ్యం, పూజ అని చెప్పి భార్యకు దూరంగా ఉండటం నీ ధర్మం కాదు, నీకు కోరికలు లేవు, కానీ భార్యకు ఉన్నాయి, కావున అనుబంధం ఉన్నంత వరకు నీవు నెరవేర్చాల్సిందే! అది భర్త బాధ్యత. భర్త తన ధర్మాన్ని తాను నిర్వహించకపోతే భార్య చెడు దారులలో వెళ్ళడానికి భర్తే ప్రధాన కారణం, అప్పుడు బాధపడి ఏడ్చినా ప్రయోజనం లేదు.

రోల్ మోడల్: ఒక రోల్ మోడల్ గా ఉండాలి అని ప్రయత్నం చేయండి. మంచి సమాజానికి, విడాకులు లేని కుటుంబంలో మాది ఉండాలి, అన్యోన్యతకు ఉదాహరణగా మా కుటుంబం ఉండాలి అని ఒక లక్ష్యం పెట్టుకోండి.



రోల్: దంపతులు నాయకుడు, సేవకుడు అనే భావనలో ఉండండి, ఇద్దరూ నాయకులూ అయితే గొడవలు వస్తాయి. ఈ క్రింది విధానాల్లో ఏదో ఒకటి నిర్ణయం తీసుకోండి.

భార్య - నాయకుడు భర్త - సేవకుడు

భర్త - నాయకుడు భార్య - సేవకురాలు

భర్త - కొన్ని విషయాలలో నాయకుడు భార్య - కొన్ని విషయాలలో నాయకురాలు

బాధ్యత: మీ పార్ట్నర్ అలకకు మీరే కారణమైతే.. వెంటనే మీరు బాధ్యత తీసుకోవాలి. బతిమాలో, ఏదో ఒకటి చేసి.. వాళ్ల కోపాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. అలాకాకుండా.. మీ సాటికి మీరు పనిలో పడితే.. వాళ్లు మరింత బాధపడతారు. కాబట్టి బుజ్జగించి, తప్పు ఒప్పుకుని, సారీ చెప్పి అలకతీర్చే ప్రయత్నం చేయాలి.

స్వేచ్ఛ(స్పేస్): నాకు స్పేస్(స్వేచ్ఛ) ఇవ్వు, నీకు మాత్రం స్పేస్(స్వేచ్ఛ) ఇవ్వను అనేది ఈనాటి సమస్య. స్పేస్(స్వేచ్ఛ) అనేది ఒకరినొకరు ఎదగటానికి, బంధం బలపడటానికి ఉపయోగపడాలి, కానీ అది దూరం అవ్వటానికి, ఒంటరితనానికి దారితీస్తుంటే ప్రమాదమే!

ప్రతి రోజు రాత్రి పడక గదిలో ఒకరినొకరు చెప్పుకోవాల్సినవి: ఈ సమయంలో ఒకరినొకరు మరింత దగ్గరగా ఉంటారు కావున ఈ రోజు పలానా వంట వండావు కానీ బాగుంది అని చెప్పలేకపోయాను, ఈ రోజు పలానా వ్యక్తి ముందు నిన్ను తక్కువుగా మాట్లాడాను, పలానా విషయంలో తొందర పెట్టాను... పలానా విషయంలో అతిగా గొణిగాను... పలానా విషయంలో అనుమానం వచ్చేలా ప్రవర్తించాను.. ఈ రోజు పిల్లలను పట్టించుకొనే సమయం లేదు.. పలానా విషయంలో నీవు చేసిన పని బాగుంది కానీ చెప్పలేకపోయాను.. ఇలా రోజు మొత్తంలో నీవు చేసిన తప్పులు, పొరపాట్లు గమనించండి, గుర్తుపెట్టుకోని, వివరణ ఇవ్వండి/క్షమాపణ చెప్పుకోండి. ఇలా మనస్ఫూర్తిగా నీవు చేసిన పొరపాట్లు, తప్పులు చెప్పటం, ఒప్పుకోవటం వలన మీ భాగస్వామి మనస్సు గెలుచుకోవటం 50% సాధ్యం. ఇలా చేస్తే గుర్తింపు వస్తుంది, నమ్మకం పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటుని భార్య, భర్త ఇద్దరూ చేస్తేనే పూర్తి ఫలితాలు వస్తాయి. ఇది ఆ రోజుకి ఏర్పడిన దుమ్ము దులిపినట్లు అవుతుంది.



క్షమించటమే: ఎన్నో ఆకర్షణలు ఉన్న వాతావరణంలో భాగస్వామిలో ఏవో పొరపాట్లు జరిగితే క్షమించటమే. స్వచ్ఛంగా, మచ్చలేకుండా ఉండాలనుకోవటం ఈనాటి సమాజంలో అత్యశే!

గెలవనీయండి: చిన్న చిన్న విషయాలలో మీ వాదనే సరైనదే అయినప్పటికీ అవతలివారిని గెలవనీయండి, తెలివిగలవారని అనుకోనీయండి, శక్తివంతుడు/రాలు అనుకోనీయండి. దానివలన అహం తృప్తి చెంది, సంతోషపడతారు. అవి చిన్న విషయాలు కాబట్టి గెలిచేది నా భర్తే/భార్యే కదా అనుకోండి. పెద్ద విషయాలలో మాత్రం అవకాశం ఇవ్వకండి, మీ వాదన వినిపించండి.



కొన్నిసార్లు మీదగ్గర శక్తి ఉన్నప్పటికీ లేనట్లు, తెలివి లేనట్లు నటించండి: అంటే టిఫిన్ మూత రాకపోతే(ప్రయత్నం చేస్తే మీకు వస్తుంది...) భర్తను పిలిచి ఇది రాలేదు అనండి, అప్పుడు తన శక్తి సామర్థ్యాలను చూసుకొని



ప్రయత్నం చేస్తారు, వస్తుంది. ఇప్పుడు మీ దృష్టిలో హీరో అయ్యానే అనే ఫీలింగ్ తో ఆనందంగా ఉంటాడు. అలాగే మీకు ఏమీ తెలియనట్లు రాజకీయ, వస్తువు, వ్యక్తి గురించి అడగండి, అప్పుడు అతను మీకు ఈ మాత్రం కూడా తెలియదా, తాను తెలివిగలవాడిని అనుకొని పొంగిపోతాడు.. ఈ చిట్కా అప్పుడప్పుడు చేయండి, ప్రతి రోజూ చేయకండి, లేకపోతే మీరు చులకన అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

త్యాగమా? బిజినెస్?: ఏదైనా చేసి/ఇచ్చి, ప్రతిఫలం ఆశించటం అనేది అనుబంధం కాదు, అది బిజినెస్. నాకోసం భాగస్వామికి సహకరిస్తున్నాను తప్ప, భాగస్వామి కోసం నేను చేయటం లేదు అనే దృక్పథంతో చేయాలి. అలాగాక నేను "భాగస్వామి కోసం" చేస్తున్నాను అనుకొంటే ఆశించటం(Business) జరుగును.

ఉదాహరణ: భార్యకు ఇష్టం లేకుండా సినిమాకు భర్త తీసుకెళ్ళే, నాకు ఇష్టం లేకపోయినా "భర్త కోసం" వచ్చా, నా సమయాన్ని త్యాగం చేశా అని అనుకోవటం వలన, మరోసారి భర్తను సినిమాకు వెళ్లామా అని అడిగితే అతను వద్దంటే, నీవు అడిగినప్పుడు నేను వచ్చాను, నేను అడిగితే నీవు రావా? అనే బిజినెస్ లాజిక్ తో మాట్లాడటం.

ప్రోత్సాహం ఎలా చేయాలి:

- 1) ఒకరినొకరు ప్రశంసించుకోవటం
- 2) సలహా/ఆలోచన ఆచరణలో పెట్టటానికి కావలసిన వనరుల గురించి అడగటం
- 3) ఆటంకాలు, ఇబ్బందులు గమనిస్తే ధైర్యం, ప్రోత్సాహం చేయటం
- 4) ఎదుటివారి కష్టాలు, ఇబ్బందులను, అవసరాలు, అడగకముందే గుర్తించి/గమనించి సలహా ఇవ్వటం



క్రోత్త అలవాటు: ప్రోత్సాహం ఇవ్వండి, ఇప్పటివరకు చేయనిది అలవాటు చేసుకోవటంలో కొంత చిరాకు, నిరాశ కనిపించవచ్చు. అలాంటప్పుడు కొంత ప్రోత్సాహం, సహాయం చేయండి. భార్య క్రొత్తగా ఆన్లైన్ క్లాసెస్ కి అటెండ్ అవ్వాలి, Zoom ఎలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి, ఎలా join అవ్వాలి నేర్పించాలి. అంతేగాని ఇది కూడా తెలియదా అని చులకన చేయటం, ఎగతాళి చేయరాదు. నీవు ఇప్పుడు సహాయం చేస్తే, నీ విలువ గుర్తించి నీ యొక్క ఇంకో కష్టంలో సహాయం చేయాలనే ఆలోచన భార్యకు కలుగును.



అనుమానం వస్తే: ఫోన్ చూసి కాల్ చెక్ చేసుకొంటుంటే, మీరు తప్పు చేయనప్పుడు ఇచ్చేయండి, చూడనీయండి. అలా చూశారు అని ప్రతీకారం వద్దు, అలా చూశారు అంటే అందుకు మీ ప్రవర్తన కారణం అయ్యి ఉండొచ్చు. అంటే అనుమానం వచ్చేలా ప్రవర్తించారు కాబట్టి, ఫోన్ చూడాలనిపించింది, కావున సహకరించండి. ఇది వారి హక్కు. ఇది పొరదర్శకతకు సహకరిస్తుంది.



చేయలేని పని చెప్పకండి: భాగస్వామి చేయలేని పనిని చెప్పి తోయకండి, అంటే ఆకాశం అంత ఎత్తుకి ఎత్తి అన్నీ మీరే చూసుకోండి అని చెప్పకండి, అంత పని చేయలేక గిలగిలా కొట్టుకొంటారు. అలాగాక చేయగల పని చెప్పి, ప్రోత్సాహం చేస్తే ఓటమి ఉండదు.



భరోసా: భార్య సమస్య, భర్త సమస్య అంటూ వేరుగా ఉండవు, ఏ ఒక్కరికీ సమస్య వచ్చినా "ఒకటిగా" పోరాడాలి.

ఇబ్బందులను గమనించండి: భాగస్వామి పని చేసే విధానాన్ని, నైపుణ్యాన్ని, కష్టాన్ని తెలుసుకొని, గమనించి ఏమైనా నిరుత్సాహం, భయం, ఆందోళన, టెన్షన్, ఆటంకాలు కలిగితే గుర్తించి ప్రోత్సాహం, భరోసా, ధైర్యాన్ని చెప్పండి. సాధారణంగా ఈనాటి పోటీ ప్రైవేట్ ఉద్యోగంలో, వ్యాపారంలో ఎప్పటికప్పుడు శక్తి,సామర్థ్యాలను పెంచుకోవాలి, కొత్తవి నేర్చుకోవాలి, ఎప్పుడైనా తీసివేయవచ్చు/పోవచ్చు, ఇటువంటివి మాటలలో గమనించాలి. ఎందుకంటే స్వతహాగా అహం ఎక్కువ గలిగిన పురుషుడు ఎక్కువుగా చెప్పుకోలేడు, ఎందుకంటే భార్య దగ్గర చులకన అవ్వతానేమో, పరువుపోతుందేమో అనే భయం. ఒకవేళ భార్య చులకన చేసినా, నిందించినా బహుశా అదే చివరిసారి మీతో చెప్పుకోవటం. అలాగే భర్త కూడా భార్య చేసే ఉద్యోగం, ఇంటి పనిలో గల ఇబ్బందులను కనిపెట్టి భరోసా ఇవ్వండి, అంతేగానీ చులకన చేయకండి.

కీలర్: ఇబ్బందులను, అవసరాలు, అడగకముందే గుర్తించి చిన్ని సహాయాలు చేయటం. అవసరాలను అడిగి కనుక్కోవటం అంటే బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఇంట్లోకి అవసరమైన సరుకులు,వస్తువులు ఏమైనా కావాలేమో అని అడగటం, ఇబ్బందులను గమనించటం చేయాలి. ఊరెళుతుంటే బస్టాండ్ లో వదిలిపెట్టడం, ఊరినుంచి వస్తుంటే బస్టాండ్ కి వెళ్లి తీసుకురావటం. వెళ్ళినతర్వాత ఫోన్ చేసి కనుక్కోవటం, బాగాలేకపోతే అప్పుడప్పుడు ఫోన్ చేసి కనుక్కోవటం, అవసరాలకు సరిపోయినంత డబ్బు ఇవ్వటం, ఇబ్బందిని తప్పించే వస్తువులు కొనటం,సలహా ఇవ్వటం, ఊరు వెళ్లేముందు కావలసిన డ్రెస్ ఇస్తూ చేయించి పెట్టటం.

గుర్తింపు: ఈ భూమీద గుర్తింపు అనేది ఒక ఆహారం లాంటిది, దానికోసం ఎన్ని యుద్ధాలు జరిగినాయో తెలియదు. భార్య వంట వండటం అనేది తన బాధ్యత అయినా ఎందుకు ప్రశంసను కోరుకొంటుందో తెలుసా? భర్త సంపాదించి పెట్టాలి, అయినా ఎందుకు ఎందుకు ప్రశంసను కోరుకొంటాడో తెలుసా? అది వారి వారి బాధ్యత అయినా వారి బాధ్యత చేయడానికి ప్రశంస అనేది ఉత్సాహం ఇస్తుంది, చేసిన కష్టాన్ని మరచేలా చేస్తుంది. ఇలా ఒకరినొకరు కష్టాన్ని మరచిపోవటానికి ప్రశంస చేసుకొంటుంటే ఏ ఇబ్బందులు రావు. ప్రశంస అనేది గమనించిన, చూసిన, జరిగిన వెంటనే చెప్పే దాని ఫలితం ఎక్కువుగా ఉండును.

ప్రశంస నమ్మేట్టు ఉండాలి(ప్రత్యేకత ఉండాలి): ప్రశంస అనేది ఏదో మొహమాటం కోసం చెప్పినట్టు కాక ప్రత్యేకంగా ఉండాలి. ప్రశంస అనేది నమ్మబుద్ధి అయివుండాలి, లేకపోతే అంత ఫలితం ఇవ్వదు, అంటే "కూర బాగుంది" అని చెప్పటం కంటే ఈ సాంబారులో మునక్కాయ మంచి రుచిగా ఉంది అని, సాంబారు పాడి వాడావా? మసాలా పాడి వేసావా? అని నమ్మేట్టు ఉండాలి.

ప్రయత్నాన్ని ప్రశంసించండి: నేర్చుకోవాలనే, చేయాలనే ప్రయత్నాన్ని ప్రశంసించండి. అంటే ఫలితం రాకపోయినా ప్రయత్నం చేస్తున్నందుకు. అంటే స్కూటీ నేర్చుకోవడానికి భార్య ప్రయత్నం చేస్తున్నది కానీ బాగా నడపలేకపోతే. భర్త వంట నేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు, కానీ సరిగ్గా వండలేకపోతున్నాడు, కావున ప్రయత్నాన్ని అభినందించండి.



స్నేహితులతో చెప్పటం ద్వారా గుర్తింపు:

పెళ్లిచేసుకోవటం వలన ఆనందం, సంతోషం కలిగింది అని, భాగస్వామిలో టాలెంట్, స్కిల్స్ ని మీయొక్క స్నేహితులతో, చుట్టాలతో చెప్పండి. వారు మీ భాగస్వామికి చెప్పటం వలన మీపై గౌరవం పెరుగును. స్నేహితులతో, బంధువులతో మీ భాగస్వామిలో గల మంచి స్కిల్ ని, గుణాన్ని, విలువను చెప్పండి, అవి అలా ఓ రోజున మీ భాగస్వామికి చేరతాయి.



కష్టాన్ని/ఇబ్బంది గుర్తించు:

భాగస్వామి కష్టాన్ని గుర్తించి, ప్రశంశ, ప్రోత్సాహం చేయండి. **ఉదాహరణ:** సరిగ్గా మంట రాని గ్యాస్ పాయింట్లో భార్య కష్ట పడుతుంది అని గమనించారు, దానిని లిపేర్ చేయడానికి వ్యక్తి అందుబాటులో లేడు, దొరకలేదు. కష్టాన్ని గుర్తించి ప్రశంశ చేయండి. భర్త ఆఫీస్ నుంచి బస్ లో రోజు 2 గంటలు ప్రయాణం చేస్తూ సీట్ ఖాళీ లేక నిలబడి వెళ్లి రావటం అనే కష్టాన్ని గుర్తించి ప్రశంశ చేయండి.

సమస్య అనేది ఒక అవకాశంగా చూడాలి:

భాగస్వామికి ఆరోగ్యం సరిలేకపోతే, అది ఓ మంచి అవకాశంగా, అంటే నీ ప్రేమను, విశ్వాసాన్ని నిరూపించుకోవటానికి మంచి అవకాశం. కొందమంది భార్య భర్తలలో అనుభందం బలపడకపోవటానికి మరో కారణం "మంచి సమస్యలు" రాకపోవటమే! వచ్చినా వినియోగించుకోకపోవటమే! మంచి సమస్యలు అంటే ఈ రోజున దాదాపు అందరూ చదువుకొని, ఉద్యోగం చేస్తూ ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యంగా స్థిరత్వం కలిగి కాపురం నడిచిపోతుంది, కానీ ఆరోగ్యం, ఆర్థికంగా సమస్యలు వచ్చినప్పుడు అవతలి వ్యక్తి "నిజమైన ప్రేమ, వ్యక్తిత్వం" బయటికి వస్తుంది. ఈ నిజమైన ప్రేమ, ఆప్యాయత మనసులో ఉండొచ్చు, కానీ దానిని నిరూపించుకోవడానికి అవకాశం లేదు, కానీ సమస్య వచ్చినప్పుడు నిరూపించుకొంటే, అవతలి వ్యక్తి భాగస్వామిని మనస్సులో గుడి కట్టి పూజిస్తారు. ఎందుకంటే ఇప్పటివరకు సాధారణంగా చూపే ప్రేమే తప్ప, త్యాగం, ఓపిక, నమ్మకం వంటి ఉన్నత విలువలు ఈ సమయంలో అనుభవించటం వలన అనుబంధం గట్టిపడును. అలాగే ఈ సమయంలోనే అది బలహీనమైన అనుభందం అయితే విడిపోతుంది.



పొగడ్డ:

బిన్నప్పుడు ఎన్నో పాఠాలు కంఠస్థం చేస్తాము, బట్టిపట్టాము, అందులో ఇవి కూడా ఉన్నాయి అనుకొని బట్టి పట్టి అయినా గుర్తుంచుకోండి.

- మార్పు, పురోగతి కొంచెం అయినా గమనిస్తే అభినందించండి.
- ఇది నీవు చేసినట్టులేదే?
- నీవు వచ్చాక నాకు ఎంతో కలసివచ్చింది..
- అదిరింది డ్రెస్/ సెలక్షన్/వంట..
- నాకోసం కష్టపడుతున్నందుకు..కృతజ్ఞతలు..
- మంచి పని చేశావు.
- ఆ సమస్యను భలే గొప్పగా పరిష్కరించావు..
- నీవు చేసిన పనిని ఒప్పుకొంటాను.
- సహాయం చేసినందుకు కృతజ్ఞతలు.
- నీ ఆలోచన గొప్పగా ఉంది.



- నీవు చేయగలవు, దానికి దగ్గ శక్తి, తెలివితేటలు నీకు ఉన్నాయి...నీ మీద పూర్తి నమ్మకం ఉంది.
- నీనుంచి చాలా నేర్చుకున్నా..ముఖ్యంగా ...
- నిన్ను చేసుకోవటం నా అదృష్టం..
- నీవు చాలా కష్టపడి పనిచేస్తావు/తెలివైనవాడివి/దానివి..
- నీ దూరదృష్టి/ముందుచూపు అమోఘం.
- నీ గుండె ధైర్యాన్ని మెచ్చుకోవాలి...
- నీ సపోర్ట్ లేకుండా ఇది చేయగలనో లేదో తెలియదు.
- నీవు బాగా లోతుగా అలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకొంటావు..
- నీవు నా భార్య/భర్త అవ్వటం గర్వపడుతున్నాను..ఏ జన్మలో చేసుకొన్న పుణ్యమో ఇలా కలిపాడు.
- నీవు ప్రకృత ఉంటే ఏమైనా సాధించగలను.
- నీలాగా అర్థంచేసుకొనేవారు దొరకటం అదృష్టం.
- ఇంతటి విలువలు, మంచి గుణాలు, అలవాట్లు నేర్చిన అత్తగారికి/అమ్మగారికి కృతజ్ఞతలు.
- సమయాలికి గుర్తుపెట్టుకొని జిల్స్ కడతావు, సరుకులు తెస్తావు.
- మీ కంటే మా పుట్టింటి వారు ఎక్కువా?(భార్య).
- నీకు నచ్చింది కాబట్టి
- నేను ఇక్కడికి వచ్చాక/నీతో కలిసాక ఎంతో నేర్చుకున్నా..
- ఇన్ని రోజులు/సంవత్సరాలుగా నీవు చేసిన, చేస్తున్న సహాయాన్ని అభినందిస్తున్నా!
- నీలో ఆ _____మంచి గుణం ఉన్నందుకు, నిన్ను అభినందించాలి..
- నీవు చెప్పిన సలహా చక్కగా పనిచేసింది...
- నీ సెలక్షన్ సూపర్..
- నేను చూసినవారిలో కెళ్లా నీలాంటి -----మంచి గుణం(ఓర్పు, పట్టుదల...)-----ఎవ్వరికీ లేదు!
- నీవు లేకపోతే నేను -----(సాధించిన పని పేరు..)-----చేయలేను
- నీలాంటి వ్యక్తి లభించటం అదృష్టంగా భావిస్తాను...
- నిజం చెప్పినందుకు కృతజ్ఞతలు...
- నీవు చెప్పినది కరెక్ట్!..
- నీకు ఏ సహాయం చేయాలి ...
- దీనిపై నీ ఉద్దేశ్యం చెప్పు,...
- నీలో ఉన్న గొప్ప లక్షణం ఏమిటంటే....
- నిజం చెప్పమంటావా.. (మంచి లక్షణం/గుణాన్ని/పనిని పొగడటం ...)
- నా వల్ల నీకు అలా జరిగినందుకు/అయినందుకు, సారీ..
- నా నుంచి ఏమి కావాలి ?
- ఈ పని చేయమంటావా ?
- నీకోసం నేను ఏమి మార్పులు చేసుకోమంటావు?
- నీవు నాకు భార్యగా/భర్తగా దొరకటం చాలా సంతోషంగా ఉంది..
- ఇది నీవు చేయగలవు..



గమనిక: భాగస్వామి పెరిగిన వాతావరణంలో గుర్తింపు, ప్రశంస, ప్రేమ లేకపోతే ఇతరులను ప్రశంసించటం, గుర్తించటం అలవాటు కాదు! ఎప్పుడూ విమర్శించే వాతావరణంలో పెరిగితే ఇతరులను కూడా విమర్శించటమే చేస్తారు, కొంచెం కూడా పొగడరు అని గుర్తుంచుకోవాలి. సాధారణంగా Introvert + Inferiority Complex కలిగి ఉంటే వారు ఇతరులను ప్రశంస చేయరు, కావున Extrovert కొంచెం శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అలాగే ప్రశంసను Introvert భాగస్వామి నుంచి ఎక్కువగా ఆశించకండి. 80:20 సూత్రం, 80% Extrovert: 20% Introvert ప్రశంస చేస్తారు వారి వ్యక్తిత్వం ఆధారంగా.

అభరుచుల పై శ్రద్ధ: మీ భాగస్వామిలో ఏదో ఒక కళ/సేవా గుణం ఉంటే దానికి తగ్గట్టు ప్రణాళిక చేయండి, ప్రోత్సాహం చేయండి, దానికి సంబంధ వస్తువులు, సమాచారం సేకరించి చెప్పండి. మీ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోండి. అంటే ఒకరినొకరు ప్రోత్సాహం చేసుకోండి. దీనివలన ఉత్సాహం, ఆకర్షణ కలుగును. మీ భాగస్వామి అనాధాశ్రమాలకు భోజనం, వస్తువులు ఇవ్వాలనుకోవటం అనే ఆలోచన ఉండి చేయలేకపోతుంటే ఆ గుణానికి ప్రోత్సాహం ఇవ్వండి, ప్రణాళిక వేయండి. పలానాచోట అనాధ ఆశ్రమం ఉందట, ఏమి తీసుకువెళ్లాము అని మీరు వివరాలు సేకరించి చెప్పండి. ఇలా చేస్తే మీ భాగస్వామి మనస్సుని గెలుచుకొన్నట్లే! మీ భార్యకి చిత్ర కళలో ప్రావీణ్యం ఉంటే, మీరు ఎప్పుడూ బయటికి వెళ్లినా ఆమె చిత్ర కళకు సంబంధ వస్తువులు, చిత్రాలు కొనుక్కొని తీసుకురావటం, అలాగే ఎక్కడైనా ఎక్స్‌జిబిషన్ ఉంటే వివరాలు సేకరించి సహాయం చేయటం. ఎక్స్‌జిబిషన్ లో చిత్రాలు ప్రదర్శించటం వంటివి దగ్గర వుండి చేయటం వలన అనుబంధం బలపడును. అలాగే భర్తకు పుస్తకాలు చదివే అలవాటు ఉంటే మంచి పుస్తకాలు పేపర్ లో చెప్పినప్పుడు, ఫ్రెండ్స్ చెపితే వాటిని కొని ఇవ్వండి.



ఆకర్షణ(ఆసక్తి, విరహం, ఇష్టాన్ని) = కంటికి ఇంపు(శుభ్రత, అందం, వినోద, నవ్వు, గిఫ్ట్) + చర్మ సుఖం(సరసం, శృంగారం, సౌకర్యం) + ముక్కు(మంచి వాసన) + చెవి(ఇష్టమైన మాట) + నోరు(రుచియైన వంట) + ఆరోగ్యం+ అవసరాలకు సరిపోయే డబ్బు + వెరైటీ + ఏకాంతం(నాణ్యమైన సమయం) + ప్రశాంతత + “0” గొడవలు



Note: Introvert/inferiority complex కలిగిన వ్యక్తులు సరిగ్గా ఆకర్షించలేరు, ప్రేమను చేప్పలద్వారా సరిగ్గా వ్యక్తం చేయలేరు, అందుకు కారణం సిగ్గు, బడియం, న్యూనత వంటివి. వీరిని అపార్థం చేసుకొనే అవకాశం ఎక్కువ. కావున ఇది వ్యక్తి సహజ లక్షణం అని సర్దుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి లేక ప్రయత్న పూర్వకంగా నేర్చుకోవాలి. మీ భాగస్వామికి ఈ లక్షణాలు ఉంటే Extrovert అయిన మీరే చొరవ తీసుకోవాలి. Introvert కి సరసం, శృంగారం ఇష్టం లేదు అని చెప్పటం కాదు, వారు ఆ విషయాల గురించి ముందుగా బయటపడి, తన ఫీలింగ్స్ ని అవతలివారికి చెప్పలేరు. కావున Extrovert ముందుగా చనువుతీసుకొని మాట్లాడితే, introvert కూడా సహకరిస్తారు. ఇక్కడ ఎవరు మొదలు పెట్టారు అనేది కాదు, ఆనందంగా ఉన్నామా? లేదా?. ఎందుకంటే Introvert సహజ లక్షణం వలన చేయాలనివున్నా, మాట్లాడాలని ఉన్నా స్వభావం అనేది చేయడానికి సహకరించటం లేదు, Extrovert అర్థం చేసుకోవాలి. 80:20 సూత్రం, 80% Extrovert: 20% Introvert చొరవ చూపిస్తారు వారి వ్యక్తిత్వం ఆధారంగా.

ప్రతి రోజు ఓ అనందం Vs ఒకే సారి అనందం: డబ్బు సంపాదించి చిన్న, చిన్న సరదాలు, కోరికలు తీర్చుకోకుండా, పిసినారిగా కూడబెట్టి ఓ ఇల్లో, కారో గిఫ్టుగా పది సంవత్సరాల తర్వాత ఇవ్వటం కన్నా, ప్రతి రోజు చిన్న చిన్న



సరదాలు, సంతోషాలతో గడపటం మంచిది. అంటే చాలామంది డబ్బు కూడబెట్టి ఓ రోజు గొప్పగా అనందంగా ఉందాము అనుకొంటారు. అది జరుగునో లేదో కానీ దాని వలన భాగస్వామి ఎంతో నిరాశ, ఆనందాలను కోల్పోవును.

కన్ను: పురుషులు అందంకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. మీ వస్త్రధారణ గురించి మీ భర్త నుంచి పిర్యాదులు వస్తుంటే, కొంచెం ఆలోచించాల్సిందే! రంగు, డిజైన్ అనేవి వస్త్రధారణలో ప్రధానం. మీకు మీ దుస్తులు నచ్చవచ్చు, కానీ మీ దుస్తులు, డిజైన్, రంగు మీ భర్తను మెప్పించలేకపోతే సమస్య! ఎందుకంటే ప్రతిరోజూ ఎదురెదురుగా కనపడతూ ఉన్న "ఆకర్షణ" లేకపోతే, మీరే సమస్యను సృష్టించుకోవటం లాంటిది. భర్తకి నచ్చిన కలర్ ఏమిటో అడగండి, నచ్చిన డిజైన్ ఏమిటో తెలుసుకోండి, లేకపోతే ఇంటర్నెట్ ఎన్సీ డిజైన్, కలర్ లు చూపించి భర్తనే ఎంచుకోమనండి. షాపింగ్ కి భర్తను తీసుకెళ్లి అతనికి నచ్చిన డ్రెస్ ని కొనుక్కొని వేసుకొంటే అతనికి, మీకు అసంతృప్తి ఉండదు. అలాగే పురుషులు కూడా ఎప్పుడూ ఒకటే టీ షర్ట్, బనియన్ వేసుకోవద్దు.



శుభ్రత: నోట్లో సిగరెట్ కంపు, శరీరం చెమట కంపు, పళ్ళు గారపట్టి, మురికి బట్టలు, చింపిరి జుట్టు, గజ్జి, తామర, గడ్డం పెంచుకోవటం, స్నానం చేయకపోవటం, లోపలి డ్రాయరు/బనియను/పెట్టీ కోట్ మురికిగా ఉండటం, నూనె ఎక్కువగా పెట్టిన జిడ్డు తల, చుండ్రు, సుఖవ్యాధులు ఉంటే ఎన్ని గుణాలు ఉన్నా ఆకర్షించలేరు. సరసానికి శుభ్రత, అందం, అలంకరణ కూడా ప్రధానం. మంచి ఉతికిన బట్టలు, స్నానం, నోటి దుర్వాసన, చెమట వాసన లేకుండా చూసుకోవాలి. భాగస్వామి లేనప్పుడు చింపిరిగా ఉన్నా పర్వాలేదు, ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కాస్త కళాపోషణ ఉండాలి. నోటి నుంచి చొంగ కారివున్న చారలు, కంట్లో పుసులు, ముక్కులో వేలు పెట్టుకోవటం, మొఖాన్నే దగ్గటం, ఇంట్లో బీదటం, గాలి వదలటం, గడ్డం పెంచుకోవటం చేయకూడదు, దీనివలన ఆకర్షణ తగ్గిపోవును. వీటిని భాగస్వామికి దూరంగా, లేనప్పుడు, గమనించకుండా చేయాలి. చాలామంది పెళ్లి అవగానే అందంపై శ్రద్ధని ప్రక్కన పెట్టేస్తారు. దానిమూలంగా ఆకర్షణ తగ్గును. సాధారణంగా Introvert కి శరీర ఆకర్షణ మీద కొంచెం శ్రద్ధ తక్కువుగా ఉంటుంది, వారు శ్రద్ధ తీసుకోవాలి, తప్పదు.



ఇద్దరికీ ఇష్టం అయిన అభిరుచి: భర్త ఏదైనా క్రొత్త హాబీ/అలవాటు/నైపుణ్యం నేర్చుకొంటానంటే మీరు సహాయం చేయండి, మీరు నేర్చుకోవటానికి మీ భర్త సహాయం చేస్తారు. దీనివల్ల క్రొత్తది నేర్చుకోవచ్చు, మీ భాగస్వామితో ఎక్కువసేపు గడపవచ్చు. ఇద్దరికీ ఇష్టం అయినది ఒకటి ఒక అలవాటు/అభిరుచి అయినా ఉండాలి, దానికి ఇద్దరూ ప్రాధాన్యత ఇస్తే, ఒకరికొకరు కలిసి ఆనందించవచ్చు, సరసాలడుకోవచ్చు, నవ్వుకోవచ్చు.



నవ్వు: నవ్వుతూ ఉండే వ్యక్తి ఎక్కువగా ఆకర్షించబడతారు. నవ్వుటం వలన శరీరం మొత్తం రిలాక్స్ అగును, ఒత్తిడి తగ్గును. మీ భాగస్వామి ఏ సందర్భంలో, ఏ విషయంలో నవ్వుతున్నారు? జోక్స్ పుస్తకాలు కొనండి, వీడియోలు కలసి చూడండి. ఓ జోక్ ని చెప్పండి, జోక్స్ క్లబ్ లో జాయిన్ అవ్వండి, పిల్లలతో జోక్స్ వేయండి.



సరసం, విరసం కాకూడదు: భార్య భర్త ఒకరినొకరు ఆటపట్టించటం కోసం, కొంచెం ఈర్ష్య కలిగేలా రెచ్చ గొట్టడం కోసం యేవో కొన్ని అబద్ధాలు చెప్పటం, లేక జరిగిన సంఘటనను అతిగా గుర్తు చేయటం జరుగును. ఈ సరసంలో మూడ్ ప్రధానం, అలాగే అతిగా చేస్తే అది ప్రమాదంగా మారును.

స్పర్శ: ఒత్తిడితో ఉంటే మసాజ్ చేయండి. భాగస్వామి మనస్సుని గెలుచుకోవటంలో ఈ వైపుణ్యం సహాయం చేయును. బాడీ మసాజ్, హెడ్ మసాజ్ చేయటం భాగస్వాములు ఇద్దరూ నేర్చుకోండి. ఇది ఇద్దరి మధ్య అనుబంధాన్ని పెంచును, అంటే ఒత్తిడి, చిరాకులో ఉన్నప్పుడు అవతలి వ్యక్తిని ఆకర్షించటంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించును. సాధ్యమైనంత వరకు ఒకరి స్పర్శ ఒకరికి తగిలేలా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి(ఇద్దరికీ ఇష్టమైన పని అయినటువంటి వంట, తోటపని, ఇంటిపనిలో, అభిరుచులలో, ఆటలు యందు). కొయ్యబొమ్మలాగా ఒక్కరే టీవీ చూడకుండా, కలిసిచూడటం, కలసి తినటం, కలసి చదవటం, కలసి పనిచేయటం, కలసి నవ్వుకోవటం చేయండి.



ఒత్తిడి: ఈ మధ్య కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది కలిగించటంలో ఒత్తిడి మొదటిది. అధిక ఒత్తిడి, అలసట ఆకర్షణ పై ప్రభావం కలుగుతుంది. ఒత్తిడికి గల కారణంను భాగస్వామితో చెప్పకుండా ఎక్కువ రోజులు దూరంగా ఉంటున్నారు అంటే మీ మధ్య నమ్మకం సరిగ్గా లేదు. ఎందుకంటే ఒత్తిడిని మీతో చెప్పుకుండా ఉండటం అనేది నమ్మకం లేనప్పుడు, సరైన భరోసా ఇవ్వనప్పుడు ఒత్తిడి పేరుకుపోతుంది. ఇది అనారోగ్యంకు దారితీస్తుంది. కావున సమస్య ఏమిటో చెప్పమనండి, నేను భరోసా అని నమ్మకం ఇవ్వండి. మనషికి కావాల్సింది కాస్త ధైర్యం.

ఏకాంతం: కొన్నిసార్లు కుటుంబ సభ్యులతో బయటికి టూర్ వెళ్ళేవి ఉంటాయి, కొన్ని భాగస్వామితో కలిసి ఏకాంతంగా వెళ్ళి గడిపేవి ఉంటాయి, రెండింటిని కలపకండి. కుటుంబ సభ్యులు కూడా భార్య-భర్తల ఏకాంతాన్ని అర్థం చేసుకొని సహకరించాలి. ఈ భూమీద్ద అందరికీ న్యాయం, అందరిచేత మంచి అనిపించుకోవడం కుదరదు. కొన్ని సార్లు భార్య-భర్తకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చుకోవాలి, కొన్ని సార్లు తల్లిదండ్రులకు ఇవ్వాలి, కొన్నిసార్లు పిల్లలకు ఇవ్వాలి. అంటే కొన్ని సార్లు కొడుకు-కోడలు సినిమాకు, పార్క్ కి వెళ్తుంటే తల్లిదండ్రులు వెళ్ళగూడదు. కొన్నిసార్లు పిల్లలను కూడా తీసుకుపోగూడదు, దీనిద్వారా మనస్సులోనిది చెప్పుకోవడానికి అవకాశం కలుగును.

మరచిపోయిన కోరిక నెరవేర్చండి: మీ భాగస్వామి ఎప్పటినుంచో ఏదో కోరికను కోరుతూ ఉండి, అది మీరు చేయగలిగితే ఇప్పుడు చేయండి.

ఉదాహరణ: ఎప్పటినుంచో జూ కి వెళ్ళాలి అనేది కోరిక, అది కొన్ని పరిస్థితులు వలన కుదరలేదు. భాగస్వామి కూడా మరచిపోయారు, వీలయితే దానిని నెరవేర్చండి.

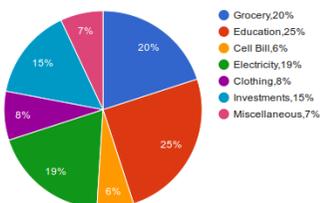


నాణ్యమైన సమయం: భార్య భర్తలు ఇద్దరూ ఉద్యోగం చేస్తున్నట్లయితే ఉద్యోగ శీత్యా పని ఒత్తిడి వలన, ఇంటి పనుల వలన ఒకరినొకరు మనస్ఫూర్తిగా మాట్లాడుకోలేని పరిస్థితి, దానికి తోడు వేర్వేరు షిఫ్ట్ లో పనిచేసేవారి పరిస్థితి ఇంకా దారుణం. ఏదో మొక్కుబడిగా మాట్లాడుకోవటం, పరిష్కరించుకోవాల్సిన సమస్యలు పెద్దవి అవ్వటం, ఇగో అడ్డుపడటం, గొడవలు రావటం. కావున తప్పనిసరిగా కొంత సమయాన్ని భాగస్వామికి రోజులో కేటాయించాలి, అదీకూడా నాణ్యమైన సమయం.



అమాయకత్వం: నాకు అన్నీ తెలియదు, నేను పర్సెక్ట్ కాదు, నాలో కూడా లోపాలు ఉంటాయి, ఇంకా నేర్చుకొంటున్నాను అని చెప్పటం. అన్నీ తెలుసు అనే పాగరు, అహం కంటే నాకు ఇది తెలియదు, ఎలా చేయాలి? ఇది ఏమిటి? అనే అమాయకత్వం ఉంటే భార్య భర్తలో ఎక్కువ అన్యోన్యత ఉంటుంది. అమాయకత్వంతో ప్రశ్నలు వేస్తే భాగస్వామి యొక్క ఇగో సంతృప్తి చెందుతుంది. భర్త, స్త్రీలకి సంబంధించిన కళలు, అభిరుచులు, అలవాట్లు, పద్ధతులు గురించి అప్పుడప్పుడు అడగటం. అలాగే భార్య, భర్త యొక్క ఆఫీస్ లో ఎలా ఉంటుంది, ఏమి చేస్తారు, వారి అభిరుచులు తెలియనట్లు అడగటం.

డబ్బు పారదర్శకత: నికర ఆదాయం ఎంత వస్తుందో ఖచ్చితంగా ఒకరికి ఒకరు చెప్పుకోవాలి. అలాగే ఖర్చులు, పాదుపు కూడా చెప్పటం వలన పారదర్శకత వస్తుంది. ఖర్చులు ఎక్కువ అనిపిస్తే జాగ్రత్త పడతారు.



బెడ్ రూమ్ కి ప్రిపేర్ అవ్వండి: మీ పరిస్థితులను బట్టి ప్రతి రాత్రి 9pm లేక 10pm

కు నిద్ర పోవాలి అనేది ఒక నియమంగా పెట్టుకోవాలి. అంటే ఆ సమయానికి ఏ పని అయినా ఆపేసి నిద్రకు సిద్ధం అవ్వాలి. అందుకు 15నిముషాలు తప్పనిసరిగా మూడ్ ని ఆనందంలోకి తీసుకురావాలి. అంటే ఏదో ఫోన్ చూస్తూ, ఏదో పుస్తకం చదువుతూ, ఏదో ఆలోచిస్తూ ఉన్నప్పుడు వెంటనే ఆపేసి బెడ్ రూమ్ లోకి వెళ్ళటం వలన ధ్యాస అంతా దానిపైనే ఉంటుంది, భాగస్వామి ప్రక్కన పడుకున్నా అక్కడే ఆలోచిస్తుంటారు. అందుకోసం కార్టూన్, జోక్స్, ఫన్నీ ఉండేది, రొమాంటిక్ సీన్ కానీ, భాగస్వామి అభిరుచుల గురించి గానీ ఒక్క 15నిముషాలు ప్రిపేర్ అవ్వాలి, అప్పుడు బెడ్ రూమ్ లోకి వెళితే ఇద్దరూ ఒకే మూడ్ లో ఉంటారు.



ఇగో సంతృప్తి కోసం నటించటం

ఎదుటివ్యక్తి ఇగో సంతృప్తి చెందేట్లు చిన్న చిన్న విషయాలలో నటించండి. అంటే ఎదుటివారి గొప్పవారు అని, అది వారే చేయగలరు అని శక్తి సామర్థ్యాలను గుర్తుచేయటం, తాము శక్తి వంతులము అని అనుకోనీయండి.

ఉదాహరణ: మీగురించి మా తల్లిదండ్రులు ఇలా గొప్పగా మీ గుణాలను పొగుడుతూ అన్నారు అని కొంచెం నటన కలిపి చెప్పండి, దీనివలన కీర్తి/గుర్తింపు పెరగటం వలన వారి ఇగో తృప్తి చెందును.

"మీ తెలివి, నైపుణ్యాలను పలానా వారు ఇలాగొప్పగా అనుకొంటున్నారు" అని చెప్పండి... "మీవలన వారు ఇంత... లాభ పడ్డారు" అని చెప్పండి. డ్రెస్, వంట, ఇంటిని సర్దటం ... గురించి ఇలా గొప్పగా అనుకొంటున్నారు...

నష్టం వచ్చినా తట్టుకొనే చర్యలు చేపట్టడం(Disaster Recovery): ఊహించని ఆస్తి నష్టం, ఆరోగ్య నష్టం, వస్తు నష్టం, ఉద్యోగ నష్టం వస్తే జీవించటానికి మరో మార్గం ఏర్పాటు చేసుకొనుట. రెండు ఆదాయ మార్గాలు అంటే ఒకేదాని



మీద పెట్టుబడి పెట్టకపోవటం, భాగస్వామితో గొడవలు వస్తే సర్దిచెప్పే వ్యక్తితో కూడా మంచి అనుబంధం ఉంచుకోవటం(ఒకవేళ భాగస్వామి వినకపోయినా, అత్తమామ/స్నేహితులు/బంధువులు చెబితే వింటారు అంటే ఆ వ్యక్తితో మంచిగా ఉంటే ఊహించని పెద్ద గొడవలు వస్తే సహాయం చేస్తారు)

2.12 భార్య,భర్త - ఇద్దరూ చేయకూడనివి ఏమి? (Husband & Wife Don'ts)



అభద్రత(అపనమ్మకం, అనుమానం): చులకన భావం + అబద్ధాలు + అసమర్థత + బాధ్యత రాహిత్యం + కంట్రోల్ + మొండి + కఠినం + తిరుగుబాటు + స్వార్థం + అంగీకరించలేకపోవటం వలన కలుగుతుంది

ఒకరికొకరు అభద్రత అనిపించేలా ప్రవర్తించరాడదు. అంటే చులకన చేయటం, అబద్ధాలు ఆడటం, అసమర్థతగా ప్రవర్తించటం, బాధ్యత రాహిత్యంగా ఉండటం, కంట్రోల్ చేయటం, మొండిగా ప్రవర్తించటం, తిరుగుబాటు, ఎదిరించటం, నీ స్వార్థమే నీవు చూసుకోవటం, మార్చలేనివాటిని అంగీకరించలేకపోవటం.

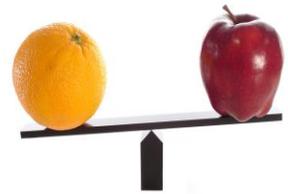
ప్రేమ ఉన్నచోట అసూయ ఉంటుంది: భర్త పనిచేసే ఆఫీస్ లో స్త్రీలు కూడా పనిచేస్తుంటే (లేక) భార్య పనిచేసేచోట, పురుషులు పనిచేస్తున్నా ఆకర్షణకు లోనవుతారేమో అనే అనుమానం, అసూయ, అభద్రత ఉంటుంది. ఇది సహజం. భాగస్వామి ఆఫీస్ సభ్యులతో విదేశీ మీటింగ్ లకు, టూర్ లకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అనుమానపడితే ప్రమాదం ఇంకా ఎక్కువ అగును. అదే స్థానంలో మీరుంటే అని ఆలోచించుకోండి, ఎవ్వరికైనా ఒక్కటే న్యాయం. మీ ఇద్దరి మధ్య చక్కటి అన్యోన్యత ఉంటే ఇలాంటి ఎన్ని టూర్, పార్టీలు వచ్చినా చెడగొట్టవు. ఒకవేళ టూర్ కి వెళ్లాల్సి వస్తే ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి 1)అసూయ కలిగేలా మాట్లాడకండి, అంటే తన భాగస్వామికి అసూయ కలిగేలా అక్కడ అనుభవించే భోగాల లిస్ట్ చెప్పతూ, భాగస్వామిలో అసంతృప్తిని కలిగించకండి. 2)అసభ్యగ్రూప్ ఫోటోలు చూపించకండి అంటే ఈర్ష్య కలిగేలా ఇతరులమీద చేయి చేయి వేసి ఉన్న ఫోటోలు చూపించకండి, అలాగే అలాంటి ఫోటోలు దిగకండి. 3)భాగస్వామికి ఫోన్ చేసి అక్కడ ఉన్నా కూడా వెలితి కనపడుతుంది, అసంతృప్తి అనిపిస్తుంది అని వ్యక్తం చేయండి. ఇది భాగస్వామిలో గల ఇగో ని సంతృప్తి పరచును. 4)వృత్తి ధర్మం కంటే బంధానికి ఎక్కువ విలువ ఇవ్వండి, వృత్తి ధర్మంలో భాగంగా టూర్ వెళ్లారు, అంతేగానీ అనుబంధంలో అనుమానాలు వచ్చేలా అసభ్య ఫోటోలు దిగమని టూర్ లో రాసిపెట్టిలేదు, టూర్ కి వెళ్లినా విలువలకు, నియమాలకు, నైతికతకు కట్టుబడితే ఏమీ కాదు. బంధానికి గౌరవం ఇస్తున్నావు కనుక, భాగస్వామికి అసంతృప్తి, ఇబ్బంది కలిగే పనులు జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత ఇద్దరిపై ఉంది. ఈ పని నా భాగస్వామికి తెలిస్తే ఇబ్బంది, అసంతృప్తి కలుగుతుంది అని మనస్సులో అనిపిస్తే అది చేయకండి. అక్కడ నీ భాగస్వామి వచ్చి చూస్తారా? అని అనుకోవచ్చు, ఎవరో అక్కడ జరిగిన పార్టీల ఫోటోలు ఏ facebook లోనో పెట్టొచ్చు, ఇప్పుడు దాచినా, ఎవరిద్వారానో బయటికి తెలియవచ్చు. బంధానికి కట్టుబడుట



అంటే భాగస్వామి లేనప్పుడు కూడా బంధానికి విలువ ఇవ్వటం. ఉద్యోగం ఇదికాకపోతే ఇంకొకటి వస్తుంది, భాగస్వామిని మారుస్తూ వెళ్లలేము కదా! నేను నా భాగస్వామిని గౌరవిస్తాను, బంధాన్ని గౌరవిస్తాను, దానికి ఇబ్బంది పెట్టే ఎటువంటి పని చేయను అని అనుకొంటే ఏ గొడవలు రావు.

ఎక్కువ మంది తప్పు చేసేది ఇక్కడే నేను ఇక్కడ ఉన్నాను, భాగస్వామి అక్కడ ఉన్నారు కదా ఎవరు చూస్తారు, చూస్తే అప్పుడు చూద్దాము, ఎంజాయ్ చేయాలి కదా! అనే ఆలోచనలతో అక్కడ అనుభవించిన భోగాల లిస్ట్ చెప్పటం, ఫోటోలు చూపించటం వలన అసూయ, ఈర్ష్య కలిగించటం, భార్య మరో పురుషుడి గురించి పొగడటం, గొప్పగా చెప్పటం, అలాగే భర్త మరో మహిళ గురించి గొప్పగా చెప్పటం లాంటి తప్పుల వలన అనుమానానికి అవకాశం ఇచ్చి గొడవలు జరగటం. అంటే సమస్యను కొని తెచ్చుకోవటం అంటారు. ఇక రెండో సారి టూర్ అంటే ఇంట్లో గొడవలు వస్తాయి, అంటే మన ప్రవర్తన వలన ఏదో ఇబ్బంది, అసంతృప్తి కలిగింది అని భాగస్వామి గుర్తించాలి. అందుకు నైతిక బాధ్యత వహించి, తప్పు ఏమిటో ఓపికతో అడగాలి, నమ్మకం కలిగేలా ఏమి చేయమంటావు అని అడగాలి, రెండోసారి ఈ తప్పులు జరగకుండా చూసుకోవాలి.

పోలిక వద్దు: ఆదాయానికి మించిన ఆశల వలన నైరాశ్యం. అంచనాలకు మించి ఊహలు నెరవేర్చలేక ఆత్మహత్యలు చేసుకొంటున్నారు. పెళ్లైన తర్వాత ఇల్లు కొంటానని చెప్పావు , ఇంకా అద్దె కొంపలోనే ఉంటున్నాము. భార్య, భర్తతో మీ స్నేహితుడు ఇప్పటికే 5 కంపెనీలు మారి, ఈ మధ్య అమెరికా వెళ్లి ఇల్లు, కారు కొన్నారు, నీవు కనీసం ఒక కంపెనీ మారలేదు అనే ఒత్తిడి. ఇందుకు ప్రధాన కారణం ఒకరి సామర్థ్యం మరొకరికి ఉండదు, అంటే స్కూల్ లో ఒక పిల్లాడు ఫస్ట్ వస్తాడు, మరొకడు లాస్ట్ వస్తాడు. అలాగే ఉద్యోగం చేస్తున్నా అందరికీ ఒకే సామర్థ్యం ఉండదు. అదే పోలిక భార్యకు కూడా వర్తిస్తుంది, ఒక మహిళ బజినెస్ పెట్టి కోట్లు సంపాదిస్తుంది, నేను సంపాదిస్తున్నానా? లేదే! ఎందుకంటే సామర్థ్యం, అవకాశాలు అన్నీ కలిసి ఉంటేనే అభివృద్ధి వస్తుంది. పోల్చుకోవటం వలన ఒత్తిడి, అసంతృప్తి తప్ప, ఇంకేమీ రాదు.



ఏకాంత వీడియోలు ఫోన్, లాప్టాప్ లో పెట్టవద్దు: భార్య భర్త ఏకాంత ఫోటోలు, వీడియోలు ఫోన్ లో, మెయిల్ లో, హార్డ్ డిస్క్ లో ఉంచకండి. కొందరు ఏకాంత సన్నివేశాలను తర్వాత చూసుకోవటానికి అని ఫోన్ లో దాచిపెడతారు. ఇది అత్యంత ప్రమాదం. అలాంటి సన్నివేశాలను మనసుతో నెమరువేసుకోవాలే గానీ, వీడియోలు, ఫోటోల రూపంలో కాదు. **ఉదాహరణ:** భార్య తమ ఏకాంత ఫోటోలను, వీడియోలను లాప్టాప్ లో ఎక్కడో ఫాల్డర్ లో దాచుకొంది. ఓ రోజు లాప్టాప్ చెడిపోవటంతో అస్సలు పనిచేయలేదు, అలాగే ఏకాంత ఫోటోలు లోపల ఎక్కడో ఫాల్డర్ లో భద్రపరచుకొన్నాను కదా ఎవరు చూస్తారులే అనే చులకన భావంతో, రిపేర్ వాళ్లకు ఇచ్చింది. రిపేర్ షాప్ లో గల ఒక వ్యక్తి రిపేర్ చేసినాక, అందులోగల వీడియోలను వెదకటం జరిగింది. ఎందుకంటే కంప్యూటర్ రిపేర్ చేసేవారికి, సాధారణ వ్యక్తులకన్నా నైపుణ్యం ఎక్కువ ఉంటుంది. అలాగే వ్యక్తిగత విషయాలు నోట్ చేసుకొని వాళ్లకు ఇచ్చాడు, కొన్ని రోజులకు షాప్ అతను, భార్యకు ఫోన్ చేసి బెదిరించటం జరిగింది, లొంగిపోయి తన కోరిక తీర్చకపోతే వాటిని పార్క్ సైట్ లో పెడతాను అని బెదిరించాడు. భర్తకు చెపితే సరిగ్గా అర్థం చేసుకొంటాడో లేదో అనే భయంతో ఎంతో ఆందోళన, డిప్రెషన్, ఆత్మహత్య దాకా ఆలోచనలు వెళ్లాయి, ఈసారి ఫోటోలను మార్ప్ చేసి facebook, వీడియోలను ఆ పార్క్ సైట్ లో పెట్టి వాటి లింక్స్ పంపించాడు, ఇప్పుడు మరింత ప్రమాదం జరిగింది అని అలోచించి ఇక లాభం లేదని ధైర్యం చేసి భర్తతో చెప్పింది, అదృష్టవశాత్తు భర్త అర్థం చేసుకొన్నాడు, ధైర్యం చెప్పాడు. ఇద్దరూ కలిసి పోలీస్ కంప్లెయింట్ ఇచ్చారు. వారు షాప్ అతనిని పట్టుకొని జైల్లో వేశారు, అలాగే పార్క్ సైట్ నుంచి, facebook నుంచి తీయించివేశారు. ఒకవేళ భర్త అర్థం చేసుకోకపోతే, లేదా ఈ సమస్యకు కారణం



అయిన భార్యను వేబిస్సే, గొడవలు పడితే కాపురాలే కులతాయి. కావున మన వైపున తప్పులేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటువంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ఉండటానికి ఫోన్ లో, కంప్యూటర్ లో ఏకాంత బిత్తాలు, వీడియో లు ఉంచకండి.

భార్య, భర్త వేర్వేరు ఊర్లలో ఉండి ఉద్యోగం చేయవద్దు: కొన్ని సంవత్సరాలు నిర్ణయాంతో, విలువలతో ప్రమాదాలు జరగకుండా కాపాడుకొనినా, ఎప్పుడైనా వీరిమధ్య గొడవలు మొదలైనప్పుడు చెడు ఆలోచనలు వీచే ప్రమాదం ఉంది.

ఈ లిస్ట్ ఎలా తగ్గించవచ్చు: 1) అదుపుచేయడం: ఈ లిస్ట్ ని కొంతవరకు తగ్గించటానికి పిల్లలను భర్త దగ్గర ఉంచటం, లేదా వారి తల్లిదండ్రులను భర్తతో ఉంచటం కొంత మాత్రమే తగ్గించవచ్చు. చెడు ఆలోచనలు వచ్చినా తన కళ్ళముందు పిల్లలు కనపడటం/పెద్దవారు ఉండటం కొంత కంట్రోల్ చేయవచ్చు. తన పిల్లలకు ఆదర్శంగా ఉండాలని దాదాపు ప్రతి తల్లిదండ్రుల భావిస్తారు. 2) విలువలు పెంచటం: భాగస్వామి ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అవలంబించాలి, ఎక్కువ భక్తి తత్వం ఉంటే విలువలు పెరుగును. ఏదైనా ఇష్టమైన దైవాన్ని పూజించటం, తీర్థయాత్రలు, సత్సంగాలలో పాల్గొనటం, ధ్యానం చేయటం, వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవటం, తల్లిదండ్రులు(అత్తామామ) విలువలను నిరంతరం గుర్తుచేయటం, ఆదర్శంగా ఉండటం. 3) మల్లించటం: ఏదైనా అభిరుచులు అలవాటు చేసుకోవటం ద్వారా ఆలోచనలు కొంతవరకు మల్లించటం 4) ఆకర్షణ తగ్గకుండా భార్య, భర్త సాయంత్రానికి ఒక అరగంట వీడియో కాల్ చేసుకొని మాట్లాడుకోవచ్చు, నవ్వుకోవచ్చు, దీనివలన ఆకర్షణ నిలబడుతుంది. తరచూ భాగస్వామితో కలవటం(వీలైతే కనీసం వారానికి ఒకసారి అయినా భార్య ఉండే చోటికి వెళ్లరావటం).



పని వాతావరణం బట్టి కూడా లిస్ట్ ఉంటుంది జాగ్రత్త! అంటే software లో స్త్రీలు కూడా ఉంటారు, వారితో కలిసి దగ్గరగా మాట్లాడటం, పనిచేయటం, భోజనం చేయటం, పార్టీలకు వెళ్ళటం అనేది ఎక్కువ లిస్ట్. అలాగాక ఫ్యాక్టరీ లో మెషిన్ తో పనిచేయటం, అంటే అక్కడ ఎటువంటి స్త్రీలు ఉండరు, కొన్ని చోట్ల ఫోన్ ని కూడా తీసుకెళ్లనీయరు. అక్కడ తక్కువ లిస్ట్ ఉంటుంది. ఎందుకంటే మన మనస్సు ఎంత బలవంతుడు అయినా చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం అనేది కూడా మనస్సుని ప్రభావితం చేస్తుంది. బోర్డర్ లో సైనికులు సంవత్సరాల పాటు భాగస్వామికి దూరంగా ఉండటానికి కారణం అక్కడి వాతావరణం. అక్కడ క్రమశిక్షణ చర్యలు ఎక్కువ, దేశభక్తి ఎక్కువ, విలువలు ఎక్కువ(త్యాగం, ఓర్పు..), స్త్రీలతో కలిసి పనిచేసే అవకాశం తక్కువ, ఫోన్ వినియోగం తక్కువ, మద్యం తక్కువ.

ఉద్యోగం మీద అతిగా ఆధారపడవద్దు: ఉద్యోగం తప్ప వేరే ఆదాయం లేదు అంటే పాలం, బంగారం, రెంట్ నుంచి వచ్చే అద్దె, ఇల్లు లేదు అంటే ఎక్కువ లిస్ట్. వేరే ఆదాయ వనరులు లేకుండా కేవలం ఉద్యోగం మీద పూర్తిగా ఆధారపడితే చిన్న సమస్యకు కూడా అభద్రత వస్తుంది, దానివలన ఒత్తిడి కలుగును. కావున అభిరుచులలో/స్కిల్ కొంత సమయాన్ని కేటాయించటం, వేరే తక్కువ లిస్ట్ ఉండే చోట పెట్టుబడులు పెట్టటం చేయాలి. అందువల్ల ధైర్యాన్ని పొందగలం. అంటే ఒక స్కిల్ కాకపోయినా ఇంకొకటి కాపాడును అనే ధైర్యం. ఒక ఆదాయం కాకపోతే ఇంకొకటి కాపాడును అనే ధైర్యం. ఇప్పటికిప్పుడు ఉద్యోగం పోయినా, బిజినెస్ లో నష్టం వచ్చింది అని తెలిసినా కూడా ధైర్యంగా ఉండేలా BACKUP PLAN ఉండాలి, ఇది అనవసర ఒత్తిడిని తగ్గించును. కొన్ని మనమే పారపాటు చేయవచ్చు, కొన్ని వేరే వారి పారపాటు వలన ఉద్యోగాలు స్థిరత్వం ఉండవు.



చిన్న చిన్న తప్పులకే, పారపాట్లకే టెన్షన్ పడిపోవటం అనేది ఒత్తిడిని కొని తెచ్చుకోవటమే. సెలవులు ఎక్కువ అడిగితే చెడు అభిప్రాయం వచ్చి తీసేస్తాడేమో అనే భయం, బాస్ కి తన మనసులోని



అభిప్రాయం చెపితే విమర్శించినట్లు ఉంటుందేమో అనే భయం, అభిప్రాయం చెప్పకపోతే వృత్తికి న్యాయం చేయలేకపోతున్నానే అనే భయం/ఒత్తిడితో బ్రతకటం కంటే BACKUP PLAN సిద్ధం చేసుకోవటం మంచిది. అంటే ఉద్యోగం పోయినా వేరే మార్గంలో కుటుంబ ఆహార, నిత్యావసరాలకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేదు, రోడ్ మీద పడకుండా గౌరవంగా బ్రతికేలా అంటే ఓ 20వేలు సరిపోయేలా మరో ఆదాయ మార్గం, మరో నైపుణ్యం ఉంచుకోండి.

గుర్తింపు తక్కువ చేయవద్దు: గుర్తింపు కోరుకోనివారు ఉండరు, మీరు మీ భాగస్వామికి సరైన గుర్తింపు ఇవ్వలేదంటే, ఆఫీస్ లో ఇతరులనుంచి గుర్తింపు పొందటానికి, వారిని ఇంప్రెస్ చేయటానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఎవరైనా భాధను, కష్టాన్ని, ఇబ్బందిని గుర్తించి పొగిడితే చాలు, ఇక ఏమైనా చేయటానికి సిద్ధం.

నిర్ణయం కలిసి తీసుకోకపోతే: ఇద్దరూ కలిసి నిర్ణయం తీసుకోకపోతే అపార్థాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది, నష్టం వస్తుంది.

పోల్చి నేర్చుకోమని చెప్పవద్దు: ఇతర భార్య-భర్తలతో, తల్లితో, తండ్రితో, అన్నతో, అక్కతో, ప్రెండ్ తో పోల్చి నేర్చుకోమనటం.

పరీక్ష చేయవద్దు: ఇది చేయి ప్రేమ ఉన్నట్లు, ఇది కొనిస్తే ప్రేమ ఉన్నట్లు అనుకోవటం నిజమైన ప్రేమ కాదు.

చేసిన పనిని పదే పదే చెప్పవద్దు: పెళ్ళికి మా అమ్మ వాళ్ళు ఇంత బాగా ఖర్చు పెట్టి పెళ్లి చేశారు, కారు ఇచ్చారు, మీ వాళ్ళు ఏమీ చేర్చు చేయలేదు. ఇలా కొన్ని సార్లు అంటే అవతలి వ్యక్తికి అసహనం కలుగును. అలాగే నేను అన్ని చీరలు కొనిచ్చాను, అంత ఇంటి పని చేశాను. అంత డబ్బు సంపాదించాను. ఇలా చేసిన దానిని పదే పదే చెప్పటం వలన అవతలి వ్యక్తికి కోపం రావచ్చు. ఎందుకంటే ఎవరు చేసినా అది తన కోసమే కదా? తన కుటుంబం కోసమే కదా? అలాంటప్పుడు చేసినదానిని ఎందుకు చెప్పుకోవాలి?



తక్కువ చేయవద్దు: పెళ్లి అయ్యిన తర్వాత పలానా సంబంధం చేసుకొంటే బాగుండేది, ఆ అమ్మాయి అయితే మా మాట వినేది, ఆ అబ్బాయికి ఇబ్బి చేసి ఉంటే ఆస్తి ఉంది కాబట్టి సుఖంగా ఉండేది అని పదే పదే అనకూడదు. ఇలా అంటే తానేదో లోటు, తక్కువ చేస్తున్నాను అనే భావన కలుగును. పెళ్లి ముందు సుఖపడలేదు, పెళ్లి అయ్యాక కూడా సుఖం లేదు అని దెప్పవద్దు.

ఎత్తిపాడుపు వద్దు: ఎంతో అతృప్తతో మంచి శుభవార్త చెప్పితే ఎత్తిపాడుపు మాటలు మాట్లాడం అనేది నిరుత్సాహం, నిరాశకు గురిచేయును. **ఉదాహరణ:** ప్రమోషన్ వచ్చింది అని చెప్పగానే మీ బాస్ తో చనువుగా ఉండటం వలనేగదా, లంచం ఇచ్చావా, ఇదేమి కష్టమైనది కాదు, ఈ మాత్రానికేనా, ఇందులో పెద్ద గొప్ప ఏముంది? అని విమర్శించవద్దు.

వేర్వేరు న్యాయం వద్దు: భాగస్వామి తప్పు చేస్తే ఒక న్యాయం, తన పిల్లలకు/ తల్లిదండ్రుకి అయితే మరో న్యాయం వద్దు **ఉదాహరణ:** భార్య స్కూటర్ నేర్చుకొంటాను అంటే ఒప్పుకోరు, అదే కూతురు అడిగితే నేర్పిస్తారు. భార్య తనకు ఇష్టమైన వీణ నేర్చుకొంటాను అంటే ఒప్పుకోరు, అదే కూతురు అడిగితే ఒప్పుకొంటారు. భర్తకు తనకు ఇష్టమైన వంట చేయమంటే చేయరు అదే పిల్లలు అడిగితే చేస్తారు.

ఒకరితో ఒకరు కలిసి చర్చించుకొని పనిచేయకపోతే పరిణామం ఇలానే ఉంటుంది!



మరో సమస్య తీసుకురావద్దు: 1)భర్త ప్రేమతో ఓ చాకొలేట్ తెస్తే, ఇది రేటు ఎక్కువ, బాగాలేదు అనటం. 2)ఇంట్లో కుళాయి లిఫ్ట్ చేయిస్తే పలానా వ్యక్తి అయితే ఇంకా తక్కువుకి చేయిస్తాడు, తగ్గించమని అడగలేదు. అసలు సమస్య కుళాయిని లిఫ్ట్ చేయించటం, అది పోయి ఇప్పుడు రేటు తగ్గించటం చేతకాదు, మాట్లాడటం చేతకాదు అని గొణగటం.

అగౌరవం చేయవద్దు: భాగస్వామి ఏదైనా విషయంలో "కాదు, కుదరదు, ఇష్టం లేదు" అంటే, వారి అభిప్రాయాన్ని గౌరవించకపోవడం.

- భాగస్వామికి ఏమీ తెలియదు, తెలివితేటలు లేవు అని చులకనగా చూచుట
- ఒక పని చేస్తుంటే, మరో పని చేయమని చెప్పుట
- పెద్దల ముందు భాగస్వామిని చులకన చేయటం, క్షమాపణ చెప్పించటం, తిట్టటం
- వాదనలో ఓడిపోతామనే భయం రాగానే క్రొత్త నింద వేయటం.
- ఆర్థికంగా ఆధారపడితే చులకనగా చూచుట
- మంచి అలవాట్లను, అభిరుచులను, ఇష్టాలను, కోరికలను వదిలివేయమని అడగటం
- భాగస్వామితో ఏకాంతంగా గడిపే సమయంలో టీవీ, మొబైల్ చూడటం
- భర్తను డబ్బు సంపాదించే వస్తువుగా - భార్యను ఇంటి,వంట పని చేసే వస్తువుగా చూచుట
- నిఘా: ఫోన్ చెక్ చేయటం, బ్యాంకు అకౌంట్ చెక్ చేయటం, ఎక్కడ ఉన్నారో ఆరా తీయటం...
- ఇంటి ఆర్థిక విషయాలు భాగస్వామితో చర్చించక పోవటం
- ప్రతి రూపాయికి లెక్కలు అడగటం(అతిగా)
- మీ భర్త లేదా భార్య మాట వినకుండా మీకిష్టమైనవే చేస్తూ, కనీసం వాళ్లెమనుకుంటున్నారో కూడా చెప్పనివ్వకపోతే మీకు పెళ్లైనా పెళ్లి కానట్టుగా ఉంటున్నట్లే

అనుమానం కలిగేట్లు ప్రవర్తించవద్దు:

- మీ ప్రవర్తనలో అనుమానం కలిగించేలా లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే మానుకోండి, లేకపోతే ఎందుకు అలా ప్రవర్తించాల్సి వచ్చిందో అడగకముందే భాగస్వామికి వివరణ ఇవ్వండి. ఉదాహరణ: ఎక్కువ సేపు ఫోన్ లో, కంప్యూటర్ లో గడపటం.
- డోర్ వేసుకొని మాట్లాడటం, దూరంగా వెళ్లి మాట్లాడటం, చిన్నగా మాట్లాడటం, తర్వాత మాట్లాడతాను అని చెప్పటం
- ఫోన్ ని తాకనివ్వకపోవడం, బీరువా తాకనివ్వకపోవటం
- తెలియకుండా/చెప్పకుండా ఖర్చు చేయటం
- ఇంటిదగ్గర అసలు ఉండకపోవటం.
- చెప్పకుండా ఎక్కడికి అంటే అక్కడికి వెళ్ళటం.
- వస్తువులు దాచటం, ఇంతకముందు లేని వస్తువులు ఇంట్లో కనపడటం.
- కావలసినంత స్వేచ్ఛ ఇవ్వటం, కావలసినంత డబ్బు ఇచ్చి ఖర్చు చేసుకో అనటం.
- సాయంత్రం ఎన్నింటికి వస్తావు, ఎప్పుడు వెళతావు, ఎప్పుడు ఇంట్లో ఉంటావు అని గుచ్చి గుచ్చి అడగటం..
- అతిగా గుచ్చి గుచ్చి గతాన్ని గురించి సడన్ గా అడగటం.. (ప్రేమ, పాత భర్త/భార్య..)
- ఆందోళన, చెమటలు పట్టేట్లు ఉండటం, నోరు తడారిపోవటం.



గమనిక: ఈ లక్షణాలు కనపడితే భాగస్వామి తప్పు చేస్తున్నట్టు అనుకోలేము, కొందరు భాగస్వామికి భయపడి చెప్పలేక ఈ లక్షణాలు ప్రదర్శిస్తారు కూడా, అంటే అవతలి వ్యక్తిని కూడా లోపం ఉంది. అంటే ఇద్దరినీ తప్పే! భాగస్వామికి ఇష్టం లేని పని చేయాల్సివస్తే గొడవ అవుతుందేమో అని భయంతో అబద్ధాలు, అనుమానం వచ్చేలా చేస్తారు.

99% మంచిని వదిలేయవద్దు: మీ భాగస్వామి మీకోసం 99 మంచి పనులు చేసి ఉంటారు, కానీ ఒక్క చెడు పనిచేసి ఉండవచ్చు. అలాంటప్పుడు ఎక్కువగా చేసిన మంచి పనులను వదిలేసి ఒక చెడు పని గురించే ఎక్కువగా ఆలోచించవద్దు

తాను మారటం కన్నా, ఎదుటివారిని మారుద్దామని అనుకోవద్దు: కొన్ని విషయాలలో ఎదుటివారిని మార్చటం అంటే ఇంకా మొండిగా తయారుచేస్తున్నారు అని అర్థం.

అతిగా సలహా ఇవ్వవద్దు: చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా అవతలివారికి తెలియదు అన్నట్లు సలహాలు ఇస్తుంటారు, దీనివల్ల అహం దెబ్బతినును, అంటే తనని చేతగాని, ఏమీ తెలియనివారు అనుకొంటారు అనే! ఇక్కడ అతి ప్రేమ వలన అతిగా సలహాలు ఇస్తుంటారు అని గుర్తిస్తే సరిపోతుంది, లేక అవతలివారు అయినా అతిగా సలహాలు ఇవ్వటం తగ్గించాలి.

బలహీనతలను ఇతరుల దగ్గర చెప్పవద్దు: తన దగ్గర పనిచేసే వ్యక్తులతో, తోటి ఉద్యోగులతో బాధలను, బలహీనత(డబ్బు లేదని, సపోర్ట్ లేదని, పలుకుబడి లేదు..), లోపాలను చెప్పుకొంటే, అవకాశంగా మారి, మాయ మాటలు చెప్పి మోసం చేస్తారు.

టెర్రరిస్ట్ లా ఉండొద్దు: ఇంట్లో భార్య/భర్త ను చూసి ఇంట్లోవాళ్ళు టెర్రరిస్ట్ ని చూసినట్లు భయపడిపోతే అది సరైన అనుబంధం కాదు. అనుభవం అంటే ప్రేమ, అనురాగాలు ఉండాలి, ఇలా భయపెట్టి పెంచితే భవిష్యత్తులో కాంప్లెక్స్ తో బాధపడతారు.

తప్పుడు అంకితభావం వద్దు: భాగస్వామి ఎంత అక్రమంగా, అధర్మంగా, అన్యాయంగా పనులు చేసి సంపాదిస్తున్నా కూడా సపోర్ట్ చేయటం. డబ్బు సంపాదనే ధ్యేయంగా తప్పుడు మార్గంలో సంపాదిస్తుంటే సపోర్ట్ చేస్తూ గొప్పలు చెప్పుకోవటం మానుకోవాలి. రేపు నీకే అధర్మము చేస్తే? ఈ రోజున డబ్బు కోసం అధర్మం, అన్యాయం చేస్తుంటే సపోర్ట్ చేస్తే, రేపటి రోజున నీకు మోసం చేస్తారు కావున ఎంత సంపాదిస్తున్నాము అన్నది కాదు, ధర్మంగా, విలువలతో సంపాదిస్తే ఆ ధర్మం, విలువలే నిన్ను కాపాడతాయి. **example:** భార్య, భర్త కలసి కిడ్నాప్ చేయటం, దొంగతనం, మోసాలు చేయటం.

తాత్కాలిక సంతోషం కోసం తక్కువ చేసి మాట్లాడవద్దు: భాగస్వామితో గల అభిప్రాయ భేదాలను ఇతరులతో/చుట్టాలు/స్నేహితులతో చెప్పుకొని "సానుభూతి" పొందాలనుకొంటారు. అంటే భాగస్వామి గురించి తక్కువుగా, అగౌరవంగా మాట్లాడి వారి ఓదార్పు కోసం చూస్తుంటారు. అలా మీరు వదిలిన బాణం తిరిగి మిమ్మల్నే తాకుతుంది అంటే మీరు ఎప్పుడైతే భాగస్వామి గురించి చురుకైనగా చెప్పారో, ఆ విషయాన్ని మీ మిత్రులు/చుట్టాలు మీ భాగస్వామితో "తప్పక" చెప్పతారు, అప్పుడు గోరంత సమస్య కొండంత అవుతుంది. అంటే అది "అవమానం" గా మారును. అలా అవమానం, కోపంకి దారి తీయును.



అతిగా ఆశించవద్దు: సినిమా చూసి సినిమాలో లాగ భాగస్వామి అలా ప్రేమగా, త్యాగంతో ఉండాలని అందరూ కోరుకొంటారు, సినిమాలో "అతి" లేకపోతే సినిమాలు ఆడవు, అది HIT అవ్వదు, అంటే జీవితంలో చేయలేనిది వారు సినిమాలో "అతి" గా చేసి చూపిస్తే, వెలితిని చూపిస్తేనే సినిమా థియేటర్ కి వస్తారు, కానీ "అతి" అనేది జీవితంలో సాధ్యం కాదు.

మీ భాగస్వామి మెసేజ్ కి రిప్లై ఇవ్వడం లేటు అయినా, ఇవ్వకపోయినా మీ మీద ప్రేమ లేదని ఆలోచించరాదు. వాళ్లు బజీగా ఉండటం వల్ల ఇవ్వలేకపోయాడేమో అని ఒక్కసారి గ్రహించాలి.

ఇంటికి వచ్చేసరికి ఇల్లు అంతా వస్తువులతో బిందరవందరగా ఉంది అని చూసిన భర్త కోపంతో ఇలాగా ఇల్లు ఉంచుకొనేది అని అరవటం మొదలు పెట్టాడు. భర్తకు శుభ్రత అంటే ఇష్టం అని జాగ్రత్త పడినా ఎప్పుడైనా తప్పు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది, ప్రతి రోజు తప్పు లేకుండా ఎవ్వరూ చేయలేరు కదా. భార్య ప్రతి రోజు ఇల్లు అంతా శుభ్రం చేసుకొంటుంది, కానీ అప్పుడప్పుడు అలా ఉన్నంత మాత్రాన సర్దుకోవాలి, 100 % తప్పు లేకుండా ఈ భూమీద్ద ఎవ్వరూ ఉండరు అని అంగీకరించాలి.

అనిచేముందు ఎందుకు అలా బిందరవందరగా ఉన్నాయో కనుక్కోవాలి? అంటే ఏమైనా పనిలో ఉన్నారా? పిల్లలు ఇప్పుడే ఆడుకొని పోయారా? మరచిపోయారా? అనారోగ్యంతో ఉన్నారా? అనేది విచారణ చేసి చెప్పాలి.

సానుభూతి పొందేలా నీరసంగా, అసంతృప్తితో, బాధతో, ఏడుపుతో కనిపించవద్దు: ఉత్సాహం ఉల్లాసంగా ఉంటూ ఇతరులు అసూయ పడేలా బ్రతకండి, ఇతరులతో ఏడ్చి చెప్పుకొన్నా వారు చేసేది ఏమీ లేదు, కష్టాలలో కూడా నవ్వుతూ ఉండండి.

అమ్మానాన్నకు అతిగా ప్రతి విషయం చెప్పవద్దు: పెళ్ళికి ముందు ప్రతి విషయాన్ని అమ్మానాన్నలతో పంచుకొంటాము, కానీ పెళ్ళైన తర్వాత అన్నీ చెప్పుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇలా ప్రతీది చెప్పే క్రమంలో మీ మధ్య వచ్చిన మనస్పర్థలు కూడా చెప్పటం మొదలు పెడతారు, వెంటనే తల్లిదండ్రులు కంగారు పడిపోతారు. వెంటనే ఎందుకు అలా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఓ కంట కనిపెట్టు అని సలహా ఇస్తారు, అంటే లేనిపోని అనుమానం మీకు ఇంజెక్ట్ చేయటం అన్నమాట. వాళ్ళు చెప్పేది ముందు జాగ్రత్తకే అయినా మీరు బలంగా నమ్ముతారు, ఎందుకంటే తల్లిదండ్రులు సలహా చెప్పారు అంటే అది మంచిదే అయి ఉంటుంది అని ప్రతి ఒక్కరికి తెలిసిన సత్యమే కదా? ఎప్పుడైతే తల్లిదండ్రుల సలహా పాటిస్తుంటారో మీ మనస్సు అంతా ఆ అనుమానం మీదనే కేంద్రీకృతం అయి ఉంటుంది, ఏ బిన్న లక్షణాలు కనపడినా తల్లిదండ్రులకి చేరవేయటం, వారు దానిని బలపరచడం వలన, మీమధ్య దూరం పెరుగును. ఇలా తల్లిదండ్రులు తెలియకుండా కొడుకు/కూతురికి భర్త పేరుతో అనుమానాలను కలిగించేలా చేస్తున్నారు అంటే కోతికి వుండు పుడితే గీకి గీకి పెద్దది చేసినట్లు, కొడుకు-కోడలు, కూతురు-అల్లుడు మధ్య అపార్థం వస్తే దానిని తల్లిదండ్రులు అనుమానాలు పుట్టించి, రెచ్చగొట్టి, ఇగో పెంచి పెద్దది చేసి కూర్చుంటున్నారు.



ఒక బిన్న విషయంలో సర్దుబాటు చేసుకోలేక తమ తల్లిదండ్రులకు పిర్యాదు చేసినందుకు బాధపడాలి, కానీ గర్వపడకూడదు. ఇంతటి బిన్న విషయాన్ని సర్దుకోలేక, చేతకాక తల్లిదండ్రులకు చెప్పుకొని సానుభూతి పొందాలనుకోవడం అసమర్థత అగును, అది గొప్పదనము కాదు! చదివిన చదువు, స్కిల్స్ తో ఈ బిన్న సమస్యను పరిష్కరించుకోలేక ఇంకొకరి చెప్పుకొంటున్నామంటే ఎంతటి చులకనో కదా?

తల్లిదండ్రులు తప్పులు చేయరు అనుకోవద్దు: సహజంగా పిల్లలకి తల్లిదండ్రులు చెప్పేది కరెక్ట్ అనిపిస్తుంది, కానీ ఇది అన్ని వేళలా సత్యం కాదు. తల్లిదండ్రులు కూడా మనుష్యులే వాళ్ళలో కూడా తప్పులు దొర్లుతాయి. భార్య, తన భర్త



లేనప్పుడు తన తల్లిదండ్రులతో వారి తప్పుని ఎత్తి చూపాలి, అలాగని భర్త ముందు తల్లిదండ్రులని అడుగరాదు. అలాగే భర్త కూడా, భార్య లేనప్పుడు తన తల్లిదండ్రులు చేసిన తప్పుని ఎత్తి చూపాలి, అంతేగాని భార్య కళ్ళముందే తల్లిదండ్రుల తప్పుల్ని ఎత్తిచూపరాదు. దీనివలన అత్తామామ మీద భార్యకు ఉండే గౌరవం తగ్గును. భార్య కూడా అత్తామామను చులకనగా చూస్తుంది.

బాధ్యత రాహిత్యం వద్దు:

- పనుల హడావుడిలో భాగస్వామికి తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వలేకుండుట, అస్సలు పట్టించుకోకపోవటం
- ATM కార్డు ఇస్తే అనవసర వస్తువులు కొని సరైన వివరణ ఇవ్వక, భర్త దృష్టిలో చెడ్డపేరు తెచ్చుకొని, ఇక కార్డు ఇవ్వకుండా చేసుకోవటం.
- శక్తి సామర్థ్యాలను అర్థం చేసుకోకుండా కోరికలు కోరటం
- పిల్లల ముందు పోట్లాడుకోవటం
- పిల్లలను పట్టించుకోకపోవటం
- విడాకులు ఇస్తాను, పుట్టింటికి వెళ్ళిపోతాను అని గొడవలో మాటిమాటికి అనటం
- ఫ్రైవేట్ విషయాలు కూడా మిత్రులకి, బంధువులకి చెప్పటం
- విశ్రాంతి/సెలవులలో కుటుంబంతో గడపకుండా బయట గడపటం(స్నేహితులతో, ఆటలు కోసం..)

మార్చలేని వాటిని మార్చాలనుకోవద్దు: భాగస్వామిలో ఓ బలహీనత ఉంది, అది తప్పు అని ఒప్పుకున్నారు, ప్రయత్నం చేశారు, ప్రయత్నం చేస్తున్నారు కానీ మార్చుకోలేకపోతున్నారు. ఆ బలహీనతను అడ్డుపెట్టుకొని సాధించటం, వేధించటం, విమర్శించటం వలన ఆకర్షణ తగ్గిపోయి దూరంగా, భారంగా ఈడ్చుకొంటూ గడపటం జరుగును, అలాగాక ఆ బలహీనతను అంగీకరిస్తే సంసారం ఆనందం అగును.

21వ శతాబ్దంలో 19 శతాబ్దపు లాగా ఆశించవద్దు: ఈనాటి వాతావరణం(21వ శతాబ్దంలో) ప్రతి ఒక్క అమ్మాయి/అబ్బాయి జీవితంలో పలానా అమ్మాయిని చేసుకొంటే బాగుండును, పలానా అబ్బాయిని చేసుకొంటే బాగుండును అని 99 % ఏదో ఒక సందర్భంలో అనిపిస్తుంది, అది సహజం. అది ఇంటిప్రక్కల వాళ్ళు అయినా, స్నేహితులను అయినా, కాలేజీలో ఉన్నా వారితో అయినా, ఉద్యోగం చేసేవారితో అయినా అనిపిస్తుంది. ఎవరిని ఇష్టపడకుండా, నేరుగా నన్నే నచ్చి చేసుకోవటం జరిగింది అనుకోవటం అమాయకత్వం, అదీ ఈనాటి ట్రెండ్ లో? అలాంటప్పుడు నీవు ఎవరినైనా ఇష్టపడ్డావా? ఎవరినైనా పెళ్ళిచేసుకొంటే బాగుండును అనిపించిందా? అని అడగటం పిచ్చి ప్రశ్నే! ఒకవేళ లేదు అనే సమాధానం ఆశించటం అత్యాశే! ఒకసారి ఆలోచించండి



మీరు గుండెల మీద చేయి వేసుకొని చెప్పండి ఈ రోజున మీ భాగస్వామిని పంపిణీ చేసుకొని చెప్పండి. ఈ 30 సంవత్సరాలలో పలానా వ్యక్తిని చేసుకొంటే బాగుండును, అని అనిపించినంత మాత్రాన వారితో ప్రేమ వ్యవహారం ఉన్నట్టా? జీవితాన్ని పాడుచేసుకోకండి. కావున 21వ శతాబ్దంలో 19 శతాబ్దపు లాగా పంపిణీ చేసుకొనే సరికి 30 సంవత్సరాలు పలానా సంబంధం ఒకే చెప్పే బాగుండును ఇలా అనుమానపడి గతాన్ని తప్పిస్తూ స్వచ్ఛమైన అబ్బాయి/అమ్మాయిని



పాందాలనుకోవడం అత్యశీ! మీరు ఒక్కటే గమనించుకోవాల్సింది ఏమిటంటే పెళ్ళైన తర్వాత నాతో ఎలా ఉన్నారు? అనేదే ముఖ్యం.

తిరుగుబాటు/మొండి వద్దు: గతంలో జరిగిన అవమానం గుర్తించుకొని, ఇప్పుడు అవకాశం వచ్చింది కాబట్టి మంచి విషయాన్ని కూడా ఒప్పుకోలేకపోవటం.

వెనిక్కి లాగవద్దు: ఏదైనా పని చేస్తాను అంటే నమ్మలేక పోవటం, అంటే స్కిల్, టాలెంట్ భార్యలో, భర్తలో ఉంటుంది, కానీ దాని మీద మరింత శ్రద్ధ పెడతాను అంటే ఒప్పుకోకపోవటం, అందుకోసం ఓపికగా కొంత సమయం ఇచ్చి ప్రయత్నం చేయడానికి ప్రోత్సాహం ఇవ్వండి.

సీరియస్ వద్దు: సినిమా, షికారు, షాపింగ్ కి వెళ్ళినా కూడా మనశ్శాంతి లేకుండా చేయటం. అంటే అక్కడా కూడా కంట్రోల్, సీరియస్ గా, కఠినంగా ప్రదర్శించటం. అంటే ఈ సినిమాకే వెళ్ళాలి, ఇది మాత్రమే తిను, ఆటలులో పాలు పంచుకోకపోవటం. మాట్లాడుకోకపోవటం. అసలు షికారుకు వెళ్ళేదే, సరదాకా స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకోవటానికి, చెప్పుకోవడానికి. కానీ అక్కడా కూడా కంట్రోల్, సీరియస్ అయ్యితే అది విషాదం అంటారు. కావున షికారుని షికారుగానే చూడండి, అంటే ఎదుటివారి అభిప్రాయం తీసుకోండి, గౌరవించండి, సరదాగా ఉండండి.

Opposite SEX వ్యక్తితో ఎక్కువ సమయం గడపవద్దు:

పరాయి వ్యక్తితో ఎక్కువ సమయం గడిపినట్లయితే, విలువలు, నీతులు లేకపోతే, మనస్సు భావోద్వేగాలను నియంత్రించదు, మనస్సు Opposite SEX వ్యక్తిలో కొన్ని మంచి లక్షణాలను చూస్తుంది కనుక స్వంతం చేసుకోవాలని అనుకుంటుంది. ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ పరిపూర్ణంగా లేరు, ఇప్పుడు కొన్ని మంచి లక్షణాలు ఉన్నాయి, కానీ వారిలో కూడా చెడు లక్షణాలు కూడా ఉండవచ్చు కానీ ఇప్పుడు గమనించలేదు. 30% విడాకులు అక్రమ సంబంధం వలన తీసుకొంటున్నారు కనుక పరాయి వ్యక్తితో ఎక్కువ సమయం గడపవద్దు!



బిన్న బిన్న సమస్యలకు అతిగా స్పందించవద్దు: నేల మీద బిన్న మరక ఉంది ఇదేమిటి ఎందుకు అని క్లాస్ పీకవద్దు. ఇల్లు, పిల్లలు అన్నాక మరకలు పడతాయి.

ఇంట్లో వద్దు: బాస్ మీది బిరాకులు, ట్రాఫిక్ లోని బిరాకులు అక్కడ ప్రతీకారం తీర్చుకోవటం కుదరక ఇంట్లో వారు అలుసుగా ఉంటారు కనుక, వీరిపై ప్రదర్శించటం జరుగును. అప్పుడు గొడవలు అయ్యే అవకాశం ఉంది.

పిల్లలతో చెడుగా చెప్పవద్దు: గొడవపడినప్పుడు మీ నాన్న/అమ్మ ఇలాంటిది అని పిల్లలతో చెడుగా చెప్పగూడదు. ఆక్షణంలో పిల్లలను తమవైపు లాక్కోవటానికి అలా చెప్పాలనిపించినా, ఆ మాటలు పిల్లల మనస్సులో ఉండిపోతాయి. తర్వాత పిల్లల దృష్టిలో తల్లిదండ్రులు చులకన అయిపోతారు. గొడవలు తగ్గిన తర్వాత కూడా పిల్లలు తల్లి/తండ్రితో సరిగ్గా



ఉండకపోవటం వలన, పిల్లల నుంచి సరైన గౌరవం లేకపోవటం వలన పెంపకం విషయంలో అశ్రద్ధ, ప్రేమను చూపకపోవటం జరుగును.

2.13

భర్త - చేయాల్సినవి ఏమి? (Husband Do's)

భార్య మనస్సు గెలుచుకోవటానికి చేయాల్సినవి(DO's) తెలుసుకొని అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించగలరు. తద్వారా ఒకరిమీద ఒకరికి గౌరవం, ప్రేమ, ఆప్యాయత పెరుగును.



భార్య చెప్పే అబద్ధాల వెనుక ప్రేమను గుర్తించు(నా భార్య హీరోయిన్):

భార్యలో గల మంచి గుణాలను/విలువలను గుర్తించాలి. అప్పుడు తప్పక భార్య ఓ గొప్ప హీరోయిన్ లాగా కనిపిస్తుంది. చాలామంది భార్యలో మంచిని చూడటం మానేసి భార్యలో లేనివాటిని ఇతరులతో పోల్చుకోవటం వలన భార్య హీరోయిన్ లాగా కనిపించలేకపోతుంది.

1. భర్త ఆకలితో కొంచెం ఎక్కువ తిని, భార్యకు తక్కువగా ఉండటం గమనించిన భర్త "నీకు తక్కువగా వుందే?" అని అనగానే నాకు పెద్దగా ఆకలి లేదు, ఇందాకనే నేను అరటికాయ తిన్నాను, అందుకే ఆకలి కావటం లేదు అని అబద్ధం చెప్పింది.
2. ఆరోగ్యం బాగలేక పడుకొనినా, సాయంత్రం భర్త వచ్చేసరికి హుషారుగా లేచి వంట వండి పెడుతుంది, ఏమిటి సీరసంగా ఉన్నావు అంటే ఏమీలేదండి కొంచెం తలనొప్పిగా ఉంది అంటే అదే పోతుంది అని అబద్ధం చెప్పింది.
3. భర్త సంపాదన తక్కువైతే ఇంట్లో సరిఅయిన సరుకులు లేకపోయి, భర్త ఇంట్లోకి ఏమైనా తెమ్మంటావా అని అడిగితే ఏమీ అక్కర్లేదు అని అబద్ధం చెప్పింది, ఎందుకంటే తన భర్త ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని, ఒత్తిడి చేయటం ఇష్టం లేక, ఇబ్బంది పెట్టటం ఇష్టం లేక ఏదో ఒక విధముగా సర్ది వంట చేస్తుంది.
4. భార్యకు తనకు బెండకాయ కూర ఇష్టంలేనప్పటికీ, భర్తకు ఇష్టం కనుక ఆ కూర వేసుకొని తింటుంది. భర్త ఈ కూర నీకు ఇష్టం ఉండదుగా అంటే, ఇప్పుడు ఈ కూర అంటే నాకు ఇష్టమే అని అబద్ధం చెప్పింది.
5. భార్యకు చీకటి అంటే భయం అయినా తన భర్త పొలం పనులలో సహాయం కోసం రాత్రులు వెళ్లాల్సి వచ్చినా భయం లేదనే అబద్ధం చెప్పింది.



6. తన భర్తతో సరి అయిన సుఖం పొందటం లేదని అనిపించినా అత్తకు తన భర్త ఎంతో గొప్పగా చూసుకొంటున్నాడు అని అబద్ధం చెప్పంది.
7. భర్తలో లోపం ఉందని తెలిసినా అది నాలోనే లోపం ఉందని భర్త గౌరవం కోసం అబద్ధం చెప్పంది.
8. భర్త కోపంలో కొట్టినప్పుడు దెబ్బలు తగిలితే, తన తల్లిదండ్రులకు భర్త గౌరవం కాపాడటం కోసం బాత్ రూమ్ లో కాలు జారి పడ్డాను అని అబద్ధం చెప్పంది.
9. పిల్లలు పారపాటున ఏదైనా పగులకొడితే, అది తన వల్లనే అని అబద్ధం చెప్పంది
10. భర్తలో ఏదైనా వైకల్యం(చేయి/కాలు/కన్ను లేక) వలన అసౌకర్యం కలుగుతున్నా, తనకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేదని అబద్ధం చెప్పంది.
11. కుటుంబ పోషణకు భర్త పడే కష్టం చూసి, తనకు ఇష్టం లేకపోయినా, కష్టం అయినా భర్త చేసే పనికి సహాయంగా వెళ్ళటం ఇష్టమనే అబద్ధం చెప్పంది.
12. అనారోగ్యం ఎక్కువయి పెద్ద హాస్పిటల్ కి వెళ్దాము అని భర్త చెప్పినా, తన ఆర్థిక పరిస్థితి అర్థం చేసుకొని, ఓర్పుకొంటూ సమస్య పెద్దగా లేదు అంటూ అబద్ధం చెప్పంది.
13. భర్తకు ఇష్టం లేకపోయినా, కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితికి సహాయం చేయటం కోసం, భర్తకు తెలియకుండా చిన్న చిన్న పనులు చేసి సంపాదిస్తూ భర్తకు తాను ఏమీ చేయటం లేదు అని అబద్ధం చెప్పంది.
14. ఏ అత్యవసరానికి డబ్బు ఎప్పుడు అవసరం అవుతుందో తెలియదు కాబట్టి, కొంచెం కొంచెం దాచిపెడుతూ తన దగ్గర డబ్బు ఏమీ లేదు అని అబద్ధం చెప్పంది.
15. తనకు ఎంతో ఇష్టమైన ఉద్యోగం మానివేయడం ఇష్టం లేకపోయినా, భర్తకు ఇష్టం లేదు కాబట్టి తనకూ ఇష్టంలేదు అని అబద్ధం చెప్పంది.
16. పుట్టింటిలో భోగభాగా్యాలు ఉన్నప్పటికీ, భర్త సంపాదించేదే గొప్పగా ఉన్నాయి అని చెప్పంది



భార్య సలహా తీసుకోవాలి: ప్రతి సారి, ప్రతి విషయంలో సలహాలు తీసుకొంటే అది అతి అగును, కానీ ముఖ్యమైన, అవసరమైన విషయాలలో భార్యను సంప్రదించి నిర్ణయాలు తీసుకోండి. దీనివలన నాకు గౌరవం ఇస్తున్నారు అనే భద్రతాభావం కలుగును. అడగకుండా నిర్ణయాలు తీసుకొంటే అభద్రతాభావం కలుగును. అలాగే ప్రతీది అడిగి చేస్తే సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేని వ్యక్తి అనే అభద్రతాభావం కలుగును. కావున మధ్యస్థంగా చేయండి.

తల్లి కంటే భార్యనే మొదట అడగాలి: పెళ్ళికాకముందు తల్లిదండ్రుల సలహాల తీసుకోవాలి, పెళ్ళైనతర్వాత భార్య సలహా మొదట తీసుకోవాలి. ఇంకా బ్యాబిల్ లాగా తల్లితండ్రి మీద ఆధారపడగూడదు. మరి తల్లిదండ్రుల సలహా అస్సలు అడగకూడదా? అంటే చిన్న నిర్ణయాలలో భార్యనే అడగండి, కొంచెం పెద్ద నిర్ణయాలలో తల్లిదండ్రుల సలహా కూడా పరిగణలోకి తీసుకొంటే ఉత్తమం.

నేను "ఓంటరి" కాదు అనేలా చేయాలి: భార్య వైపు సపోర్ట్ గా ఉండటం వలన భద్రత భావం కలిగించటం, తాను ఓంటరి కాదు అనే ధైర్యం ఇవ్వాలి. భర్త తన తల్లిదండ్రుల/తమ్ముడు/అక్క చేత తిట్టిస్తే, తన భర్త చేతకానివాడుగా, నాపై ప్రేమ లేదు అనే అభద్రత కలుగును. మీ కుటుంబం మీ భార్యను నిందిస్తుంటే మాత్రం, మీరు భార్య వైపునే నిలబడండి. ఏకాకిగా



నిలబెట్టకండి. ఒక వేళ మీరిద్దరూ తిట్టుకోవాల్సి వస్తే మీ పాయింట్ మీద మీరు నిలబడండి. ఇతరులు(మీ తల్లిదండ్రులు, అత్తా మామ, అన్నతమ్ములు) విమర్శిస్తుంటే మీరు భార్య వైపున నిలబడండి అది తప్పు అయినా, ఒప్పు అయినా! తాను ఒంటరి కాదు అనే భావన కలగాలి. ఈ విధముగా మీ భార్య మనస్సు గెలుచుకోవచ్చు.

నచ్చేలా ప్రవర్తించు: భార్యతో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు నీకు నచ్చినట్టు చేయి, కానీ పది మందిలో ఉన్నప్పుడు భార్యకు నచ్చేలా ప్రవర్తించు.

అర్థం చేసుకొని గౌరవించాలి: భారతదేశంలో సహజంగా పురుషులకి అధికారతత్వం ఉంటుంది, కావున నీవే సర్దుకోవాలి. 30 సంవత్సరాలు పెరిగిన అమ్మాయి తన తల్లిదండ్రులను వదిలేసి నీ ఇంటికి వచ్చినప్పుడు సర్దుకోవాల్సింది నీవే. సాధారణంగా నచ్చితేనే స్నేహంగా ఉంటాము, కానీ భార్య అలాకాదు తన అత్తామామ విషయంలో నచ్చినా, నచ్చకపోయినా వారితో కలిసి ఉండటం అనేది కొంచెం కష్టమే అని భర్త అర్థం చేసుకోవాలి. భార్య తన సమస్యలను, బాధను తన తల్లి/చెల్లితో గంటల తరబడి ఫోన్ లో చెప్పుకొంటుంది అంటే, భర్త సరిగ్గా వినటం లేదు అని అర్థం.



త్యాగం గుర్తించు: తాళి కట్టగానే ఇంటి పేరు వదిలేసింది, వంశం వదిలేసింది, తల్లిదండ్రులని వదిలేసింది, తోడబుట్టినవారిని వదిలేసి అప్పటివరకూ ఎక్కువగా పరిచయంలేని భర్తతో జీవితం అని నమ్మి అంతవరకు ముక్కు మొహం తెలియని అత్తమామలతో, ఆడపడుచులతో కలిసివుండాలివచ్చినప్పుడు భర్తే సర్దుకుపోవాలి, సపోర్ట్ గా ఉండాలి.

కట్టుబడు: ఒకసారి దేవతల సాక్షిగా ధర్మపత్నిని స్వీకరించిన తర్వాత ఏ కారణంగా విడిపోవటం అన్నది మన సనాతన ధర్మం నందు లేదు, ఒకవేళ గొడవలు వస్తే దిద్దుకో లేక సర్దుకో. ఉద్యోగాలు నచ్చినంత కాలం చేసుకోవటం, నచ్చకపోతే వదిలేయటం లాంటిది కాదు వివాహం. ఒకసారి చేసుకొన్న తర్వాత కట్టుబడటమే. సముద్రం ఎలా అయితే నియమం పెట్టుకొని ఒడ్డుని దాటదో, అలా భర్త నియమం పెట్టుకొని ఇతరుల యందు ఆకర్షితులు కాకూడదు అని అనుకోవాలి, ఎందుకంటే భార్య కూడా తలచుకొంటే తప్పుచేయగలదు.

మంచి అభిప్రాయం కలిగేలా ప్రవర్తించాలి: నా భర్త అవసరమైన వాటికి ఖర్చు పెడతారు, అనవసరమైనవాటికి ఖర్చు పెట్టరు! అనే అభిప్రాయం కలిగేలా ప్రవర్తించాలి, అంటే పిసినారిగా లేకుండా సరదాలకు ఖర్చు చేస్తూ, దుబారాగా మాత్రం ఉండకు.

ప్రాథమిక నైపుణ్యాలు నేర్చుకో: ఇస్త్రీ చేసుకోవటం, టిఫిన్ చేసుకోవటం, ఏదైనా ఒక కూర చేసుకోవటం, కూరగాయలు కొనుక్కోవటం, టాయిలెట్ శుభ్రం చేయటం. అంటే ఇంట్లో భార్య లేకపోయినా ఇంటిని కొంచెం శుభ్రంగా ఉంచటం, వండుకొని తినగలిగేలా నైపుణ్యాలు ఉండాలి. ఈ నైపుణ్యం లేకపోతే భార్య పుట్టింటికి కొన్ని రోజులు వెళ్ళిరావాలన్నా భార్యకి మనశ్శాంతి ఉండదు.



భార్యను ప్రోత్సహించాలి:

భార్య యొక్క లక్ష్యాలు, కోరికలు, అభిరుచులు, కళలు తెలుసుకొని ప్రోత్సహించాలి. ఇక్కడ సహజంగా పురుషులకి కొంచెం ఇగో ఉంటుంది అంటే నా కన్నా ఎక్కడ మించి పోయి నన్ను చులకన చేస్తుందో అనే ఆత్మన్యూనత వలన వారిని బయటికి పంపించడానికి కొందరు ఒప్పుకోరు. ఒంటరితనం/ బోర్ తగ్గించుటకు ఏదైనా కళను ప్రోత్సహించాలి. మీ భార్య ఉద్యోగం చేయకుండా గృహిణిగా ఉంటూ ఉన్నట్లయితే "తప్పనిసరిగా" ఏదో ఒక కళ యందు (కుట్టు, అల్లికలు, డ్రాయింగ్, యోగ, చెట్లు పెంపకం.....) శిక్షణ ఇప్పించండి. ఎందుకంటే బోర్ తో ఉన్న భార్యకు అసంతృప్తి, బిరాకు రావటం జరుగును. దానివలన భర్తకే నష్టం.



వినటం ద్వారా ఓదార్పండి:

80% భార్య సలహాలు, పరిష్కారాలు కోరుకోదు, తమ మనస్సులో దాచుకొన్న సమాచారం అంతా బయటికి చెప్పి, రిలాక్స్ అవుతారు, వారి మనస్సు తేలిక పడుతుంది. కావున ఓపికతో వినటమే!, మీరు పరిష్కారం, సలహాలు చెప్పనవసరం లేదు, శ్రద్ధగా వింటే చాలు(తల ఊపుతూ, అర్థం అయ్యింది అని చెప్పేలా వారు చెప్పిన వాక్యాలలో కొన్ని తిరిగి చెప్పటం, అప్పుడప్పుడు సందేహాలు అడగటం). మనస్సులోని బయటికి కక్కేంతవరకు ఆపుకోలేకపోవటం అనేది వారి హార్మోన్స్ వలన అలా జరుగును, ఇది వారి సహజ స్వభావంగా అంగీకరించి, సపోర్ట్ చేయాలి. తన మనస్సులోనిది భర్తకు చెప్పేంత వరకు స్త్రీలు మరచిపోరు, కావున ఒకసారి వింటే దాని గురించి మళ్ళీ మాట్లాడరు.



సహజంగా భర్త ఏమి ఆలోచిస్తాడు అంటే భార్య మాట్లాడుతుంటే అందులో ఏమైనా ఉపయోగం ఉందా? ఉంటే ఏమిటో కనుక్కోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అలాగే సమస్య ఉందా? ఉంటే వెంటనే పరిష్కారం చెప్పదాము అనుకొంటారు. కానీ 20 % సందర్భాలలో మాత్రమే పరిష్కారం/ఉపయోగం కోసం మాట్లాడతారు. మిగిలిన 80% సందర్భాలలో తమ మనస్సులోనిది చెప్పుకొని రిలాక్స్ అవటానికి చూస్తారు అనే సత్యం అంగీకరించాలి.

స్వేచ్ఛగా చెప్పుకొనే భరోసా ఇవ్వాలి:

నీ భార్య నీ దగ్గర తన మనస్సులోని భావాలను భయం, మొహమాటం లేకుండా చెప్పుకోగలిగేలా చేయాలి. మొహమాటం, భయం ఉంది అంటే ఇంకా మీ మధ్య అనుబంధం బలపడలేదు. ఎందుకంటే భార్యకు ఏదైనా ప్రమాదం/ఇబ్బందివస్తే దానిని స్వేచ్ఛగా చెప్పుకోలేకపోతే సమస్య పెరిగి గొడవలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బిన్న పనులలో సహాయం చేయాలి:

కూర్చోడానికి కుర్చీ లాగి ఇవ్వటం, రోడ్డు దాటేటప్పుడు చేయి పట్టుకోవటం, కార్ డోర్ తీయటం, భార్య ఏదైనా కష్టం చెప్పుకొని బాధపడుతుంటే నీవు కూడా బాధపడటం, విచారం వ్యక్తం చేయటం.



బాధ్యత ఇవ్వు: నీ భార్యతో జీవితాంతం కలసి ఉండాలంటే, ఇంటికి ఆమెనే ఇంచాల్జిగా నియమించు, అంటే ఇంటి అవసరాలు, వంటసామాను తెచ్చుకోవటం, బిల్స్ కట్టడం, పిల్లల అవసరాలు ఏమిటో ఆమెకే బాగా తెలుసు. స్త్రీలు ఇంటిని నిర్వహించటంలో సమర్థులు ఆ నైపుణ్యాన్ని వినియోగించుకో. ఇంటికి ఇంచాల్జిగా చేస్తే ఆమె ఆత్మ గౌరవం పెరుగును, గుర్తింపు లభించినట్టు అనుకునును.



మార్పుని గమనించి ప్రశంసించు: మార్పుని, కొత్తదనాన్ని గమనించు, పరీక్షించు చూడు. కొంతమంది ఇంట్లో ఏమీ జరుగుతుందో, ఏమీ ఉన్నాయో, ఎలా ఉన్నారో అని గమనించకుండా ఉంటారు. ఇంట్లో ప్రతి వస్తువు, భార్య మొఖం, భార్య ధరించిన బట్టలు, భార్య ముఖకవళికలు గమనించాలి, పరీక్షగా చూడాలి. మార్పు జరిగితే ప్రశంస చేయటం, ఇబ్బంది ఉంటే సహాయం చేయాలి.



ఉదాహరణ: రోజూ బాత్ రూమ్ కి వెళ్తున్నావు, సింక్ వాడుతున్నావు కానీ ఈ రోజూ బాత్ రూమ్ మెరిసిపోతుంది, సింక్ మెరిసిపోతుంది అని గమనించావు! కానీ ప్రశంసించ లేదు, అలాకాకుండా గుర్తించిన వెంటనే ప్రశంసిస్తే సంతోషిస్తుంది.

మంచి గుణాలను గుర్తించండి: చెడు గుణాలను పోగొట్టమని చెప్పటం కంటే, మంచి గుణాలను ప్రశంసించటం వలన ఎదుటివారిలో మార్పు తీసుకురావచ్చు, మనస్సు గెలుచుకోవచ్చు. నీ భార్య గొణగటం లేదు అంటే ఎంతో అదృష్టవంతుడివి. ఎన్నో కాపురాలలో స్త్రీల గొణుగుడు వలన అశాంతి పెరుగుతోంది కాబట్టి చెడు గుణాలు లేనందుకు అప్పుడప్పుడు ప్రశంస చేయండి.

తప్పు చేస్తే ఇంట్లో సరిదిద్దు: భార్యను బయట సమర్పించు, ఇంట్లో నచ్చ చెప్పుకో.

అందంగా, శుభ్రంగా ఉండాలి: తన భర్త అందంగా, శుభ్రంగా ఉండాలని భార్య కూడా ఆశించును, అంటే షేవింగ్ చేసుకోకుండా, మురికి బట్టలు వేసుకొంటూ, చెమట కంపు కొట్టుకొంటూ ఉంటే ఇష్టం ఉండదు, కావున ఉన్నంతలోనే పరిశుభ్రత, అందంగా తయారవటం. కొందరు ఇంట్లో ఉంటున్నాము గదా ఎందుకు షేవింగ్? ఎందుకు మంచి బట్టలు వేసుకోవటం? అని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. దీనివలన "ఆకర్షణ" అనేది తగ్గును. ఇంట్లో ఉన్నా, బయటికి వెళుతున్నా అందం, పరిశుభ్రత పాటించాలి.

తపన చూడు: ఏమీ ఆశించకుండా ప్రేమించు. వంట చేసేటప్పుడు, ఇల్లు శుభ్రం చేసేటప్పుడు, పిల్లలను పెంచేటప్పుడు శారీరక అందం గురించి బట్టించుకోకు. గిన్నెలు తోమేటప్పుడు, చపాతీ చేసేటప్పుడు కష్టాన్ని చూడు! ప్రేమను చూడు! నీ కోసం వేడివేడిగా, రుచిగా వంటచేసి నీవు తింటుంటే తాను సంతోషపడటాన్ని గుర్తించు.



అందం: వివాహం మొదట్లో ఎంతో అందమైన శరీరం, తన వంశాన్ని నిలబెట్టటం కోసం శరీర అందం చెడిపోయినా, శరీరం బరువెక్కినా పిల్లల కోసం భరిస్తుంది. కావున భర్త, భార్య యొక్క సైచ్ మార్ప్ లో తన పిల్లలను చూడాలి, అప్పుడు అందం గురించి ఆలోచనలు రావు.



గొడవలు పెరగకుండా రక్షణగా నిలబడాలి: తల్లి, భార్య ఇద్దరూ కావాల్సినవారు కనుక, ఇద్దరి మధ్య గొడవలు పెరగకుండా/రాకుండాచూడటమే భర్త/కొడుకు ప్రధాన కర్తవ్యం. చెడుని మంచిగా మార్చి చెప్పండి.

ఉదాహరణ: భార్య, తన అత్త గురించి మంచి విషయం చెపితే దానిని కొంచెం పెద్దది(+ve) చేసి కొడుకు తల్లికి చెప్పటం. దీనివల్ల వాళ్ళమధ్య మంచి అనుబంధం కలిగి, గొడవలు రావు. అలాగే భార్య ఏదో తప్పుగా పలకానా బంధువులతో చెప్పింది అని తల్లి అంటే అప్పుడు కొడుకు దానిని చిన్నదిగా మార్చి చెప్పాలి అంటే "ఏదో మూడ్ సరిగ్గాలేక ఏదో ఒక మాట అన్నది, ఆ తర్వాత నాతో చెప్పి బాధపడింది, అలా చెప్పి ఉండకూడదు అని.. ఆ చుట్టాల వ్యక్తి దానిని ఎక్కువ చేసి చెప్పినట్టు ఉంది" అని ఆ సమస్య ప్రాధాన్యతను తగ్గించాలి.

- బిన్న +ve ==> పెద్ద +ve గా చేయి
- ve ==> దాచిపెట్టు/చెప్పవద్దు (లేక) +ve చేసి చెప్పు
- పెద్ద -ve ==> బిన్న -ve చేయి

భార్య-తల్లి మధ్య అనుబంధం కోసం ప్రతి అవకాశం ఉపయోగించుకోండి: తల్లికి వస్తువులు ఇవ్వాలివస్తే, భార్య చేత చేయించు.

ఉదాహరణ: భర్త, మొదట భార్యను ఒప్పించి ఫోన్ లో ఇలా చెప్పమనండి "ఇంట్లో బట్టలు ఉతుక్కోలేక ఇబ్బంది పడుతున్నార" అని మీ అబ్బాయి అన్నాడు, కావున ఈ వయస్సులో ఇంకా ఏమి ఉతుక్కోగలరు? కాబట్టి వాషింగ్ మెషిన్ కొనుక్కోగలరు, మీకు ఆ డబ్బులు పంపిస్తాము అని చెప్పమనండి. అప్పుడు అత్త దృష్టిలో కోడలి గురించి 100% మార్కులు పడతాయి. అలాగే తల్లి ఏదైనా వస్తువు, డబ్బు ఇస్తుంటే అది తనకు ఇవ్వవద్దు అని చెప్పి, కోడలికి(భార్య) కే ఇవ్వమని చెప్పండి. అలా నీ భార్య తన అత్త గొప్పదనాన్ని గుర్తిస్తుంది.

తల్లి-భార్య మధ్య దూరం పెరుగుతుంది అంటే భర్త రంగంలోకి దిగాలి:

వీరి మధ్య దూరం పెరుగుతుంది అంటే నీకు మనశ్శాంతి కరువగును, కావున బంధాన్ని సాధ్యమైనంత తొందరగా రిపేర్ చేయాలి. ఎందుకంటే ఈ చిన్న చిన్న మనస్పర్ధలు చిలికి చిలికి గాలివానలా పెద్ద అపూదం అయి కూర్చోనును, అంటే వీరిమధ్య సాన్నిహిత్యం ఎలా ఉంది అని పరిశీలిస్తూ ఉండాలి.



తల్లిదండ్రులతో కూడా మాట్లాడు: పెళ్లవ్వగానే ఇంతకుముందు లాగా ఉండలేకపోవటం వలన తాము నిర్లక్ష్యం అయ్యామే అనే భావన తల్లిదండ్రులకు కలుగుతుంది, కావున రోజు మార్చి రోజు అయినా ఒక 20నిముషాలు తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడాలి. లేకపోతే కోడలు కొడుకుని మాట్లాడనివ్వటం లేదు అనే అనుమానంతో కోడలిపై కోపం పెంచుకొంటారు. అప్పుడు గొడవలు ఇంకా పెరుగుతాయి.



తల్లిదండ్రులు కూడా పొరపాటు చేస్తారు: సాధారణంగా పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు చేసే పనులు మంచిగా అనిపిస్తాయి, కానీ తల్లిదండ్రులు కూడా మనుషులే, వాళ్ళు కూడా తప్పులు చేస్తారు అనే సత్యం కొడుకు/భర్త, గమనించాలి. తల్లికి, భార్యకి గొడవ జరిగితే అందులో భార్య వయస్సులో చిన్నది కావున, భార్యే తప్పు చేసి ఉంటుంది అనే అభిప్రాయం తప్పు. తప్పు అనేది ఎవరైనా చేయవచ్చు, కావున గొడవ జరిగితే మూల కారణం అనేది కనుక్కొని, వారిని సమర్థించాలి, అంటే తల్లిది తప్పు అయితే, భార్య ముందు నిలబీయకూడదు, వ్యక్తిగతంగా తల్లితో మాట్లాడాలి. పెళ్ళైన తర్వాత కొడుకు చేత చెప్పించుకోవాల్సివచ్చింది అనే గిట్టి భావన తల్లిదండ్రులలో ఉంటుంది, తద్వారా కోడలిలో ఏ చిన్న లోపం కనపడినా, అవకాశం దొరికినా కొడుకుకి చెప్పండి. కావున భార్య లోని చిన్న చిన్న లోపాలు కూడా తల్లి చెప్పుతుందంటే ఇగో దెబ్బతింది అని అర్థం. ఇలా తల్లిదండ్రులు కూడా తప్పులు చేస్తారు అని గ్రహించాలి.



2.14 భర్త - చేయకూడనివి ఏమి? (Husband Don'ts)



భార్య యొక్క TOP అయిష్టాలు, కావున వీటిని భర్త చేయకూడదు:

1. అత్తవారింట్లో ఏకాంతంగా భర్తతో ఉండటానికి/మాట్లాడటానికి సౌకర్యాలు లేకపోతే భార్యకు ఇష్టం ఉండదు.
2. భర్త బజీగా ఉంటూ ఏకాంతంగా, చాలినంత సమయం భార్యతో గడపకపోవటం భార్యకు ఇష్టం ఉండదు.
3. తన అత్తామామ చెప్పే ప్రతి దానికి భర్త "అవును" అనటమే! న్యాయం-అన్యాయం, ధర్మం-అధర్మమా? అని చూసుకోకపోవటం భార్యకు నచ్చదు.
4. ప్రాణం పోయేదాకా భార్యతోనే జీవితం అని భర్త నుంచి భర్తత ఆశిస్తారు, అలాగాక మాటిమాటికి విడాకులు, ఇంట్లో నుంచి వెళ్ళిపో అని మాట్లాడటం అంటే నచ్చదు, అది అభద్రత, భయం కలిగించటం వలన భార్యకు ఇష్టం ఉండదు.
5. భర్త, ఎప్పుడూ అత్తామామ వైపే మాట్లాడటం భార్యకు ఇష్టం ఉండదు, ఒంటరిదాన్ని చేయటం భార్యకు ఇష్టం ఉండదు.
6. ఖర్చులు కన్నా జీతం తక్కువ రావటం భార్యకు నచ్చదు.
7. ముక్కుసూటిగా, మొహాన్నే ఉన్నది వున్నట్లు భర్త మాట్లాడటం భార్యకు నచ్చదు.



8. మనస్సులోని బాధ చెప్పకుండా భర్త "ఏమీ లేదు.." అనటం, భార్యకు నచ్చదు.
9. ఇబ్బిన మాట నిలబెట్టుకోకపోతే భార్యకు నచ్చదు.
10. భర్త ఇంటికి రాగానే టీవీ, ఫోన్, లాప్టాప్ ముందు అదేపనిగా కూర్చోవటం భార్యకు నచ్చదు.
11. ఎప్పుడో ఒకసారి కాకుండా, ఎప్పుడూ ఆలస్యంగా ఇంటికి రావటం భార్యకు నచ్చదు.
12. భర్త ప్రతి సైసాకి లెక్కలు అడగటం భార్యకు నచ్చదు, భార్య యొక్క కనీస అవసరాలకు కూడా డబ్బు ఇవ్వకుండా ఉండటం భార్యకు నచ్చదు.
13. సమస్యలలో సానుభూతి, ఓదార్పు కోరుకునును, కానీ పురుషులు సానుభూతి ఇవ్వకుండా పరిష్కారం ఇవ్వటానికి ప్రయత్నం చేయటం స్త్రీలకి ఇష్టం ఉండదు. ఉదాహరణకు తల నొప్పి వచ్చింది అని చెబితే ప్రక్కన కూర్చొని కాస్త ఓదార్పు, మాటలు చెప్పమని, ZanduBalm తెచ్చి ఇవ్వటం కాదు, ZanduBalm రాసుకొంటే తగ్గుతుందని ఆమెకు కూడా తెలుసు.
14. తన తల్లితో/అక్కతో/చెల్లితో పోల్చటం, భార్యకు నచ్చదు.
15. ప్రక్కన ఉన్నప్పుడు సిగరెట్ త్రాగటం, భార్యకు నచ్చదు.
16. చేసిన పనిని గుర్తించి ప్రశంశ చేయకపోవటం, భార్యకు నచ్చదు.
17. మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎటో చూడటం, భార్యకు నచ్చదు.
18. ఎక్కువుగా ఇంటి పని ఉన్నప్పుడు కూడా సహాయం చేయకపోవటం, భార్యకు నచ్చదు.
19. ముఖ్యమైన రోజులని పదే పదే భర్త మర్చిపోవటం(పుట్టిన, పెళ్లిరోజు), భార్యకు నచ్చదు.
20. వేరే అమ్మాయిలవైపు చూసి చొంగ కార్చటం, భార్య ముందు పొగడటం అనేది భార్యకు నచ్చదు.
21. ఉద్యోగంను బాధ్యతగా కప్పపడి పనిచేయకపోవటం భార్యకు నచ్చదు.
22. చిన్న చిన్న పనులు కూడా సర్దుకోకుండా, చిందర వందరగా వస్తువులు ఎక్కడపడితే అక్కడ పడేయటం భార్యకు నచ్చదు.
23. పిల్లల పెంపకంలో అస్సలు పట్టించు కోకపోవటం భార్యకు నచ్చదు.
24. కుటుంబాన్ని, ఉద్యోగాన్ని బాలన్స్ చేయలేకపోతే భార్యకు నచ్చదు. అంటే ఉద్యోగం కోసం ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించి, కుటుంబాన్ని, భార్యను, పిల్లలను పట్టించుకోకపోతే.
25. భార్యను సలహాలు అడగకపోవటం, చులకనగా చూడటం, దానితో సమస్యలు తెచ్చుకోవటం, భార్యకు నచ్చదు.
26. ప్రతి రోజు ఒకే విషయంపై వాదన, గొడవ, భార్యకు నచ్చదు.
27. అతిగా మందు త్రాగటం, పాగత్రాగటం, స్నేహితులను తీసుకొచ్చి ఇంట్లో త్రాగటం, అతిగా ఫోన్, వీడియో గేమ్స్, లాప్టాప్ ముందు కూర్చోవటం, భార్యకు నచ్చదు.
28. భార్య సంపాదన అంతా తీసుకొని తన అవసరాలకోసం మళ్ళీ అడుక్కొన్నట్లు అడగటం, ప్రతి ఖర్చుకీ జవాబు చెప్పటం, ఎందుకు అనవసర ఖర్చు అని దెప్పటం, భార్యకు నచ్చదు.
29. ఉద్యోగాన్ని, ఇంటి పనిని, పిల్లలను చూసుకోవటం, వంట పనినీ చేయాలని భర్త ఆశించటం భార్యకు నచ్చదు.
30. తన ఆరోగ్యం, ఆసక్తి, ఇష్టం, స్త్రీల ఇబ్బందులను గమనించకుండా శృంగారం కోరుకోవటం భార్యకు నచ్చదు.



31. చిన్న చిన్న పనులు చేయలేకపోవుట, వస్తువుల మరమ్మత్తుల గురించి కొంచెం కూడా విజ్ఞానం లేకపోవుట, భార్యకు నచ్చదు.
32. సరసం, నవ్వు, వినోదం, శృంగారం అంటే ఆసక్తి కనబరచకపోవటం భార్యకు నచ్చదు.
33. పని ఒత్తిడిని అర్థం చేసుకోకుండా, గమనించకుండా, అడగకుండా కనపడినదానిని బట్టి, చూసినదే సత్యం అని నమ్మి విమర్శించుట, నిందించుట. కనీసం ఎందుకు అలా ఉంది? ఎంత పని ఒత్తిడి ఉంది? ఏమి చేసావు ఇప్పటిదాకా? అని విమర్శించే ముందు కనీసం అడగకపోవటం భార్యకు నచ్చదు.
34. పిసినారితనం వలన కుటుంబ అవసరాలకు సరిపోయినంత డబ్బు ఇవ్వకపోవటం, భార్యకు నచ్చదు(ఇచ్చిన డబ్బుతో ఎలా ఇల్లు నెట్టుకురావడమో అర్థం కాక గిలగిలలాడిపోవటం).
35. మా ఫ్రెండ్ కి వాళ్ళ అత్తగారు కారు కొనిచ్చారు, మా ఫ్రెండ్ భార్య జాబ్ చేస్తుంది అని పోల్చటం భార్యకు నచ్చదు.
36. స్త్రీల ఇంటి, వంట పనులలో "అతిగా" తలదూర్చి, లోపాలు ఎత్తిచూపటం, క్లాస్ పీకటం భార్యకు నచ్చదు.
37. భార్య, భర్త ఇద్దరూ ఆఫీస్ కి వెళ్ళినప్పుడు భర్త ఇంటి పనిలో సహాయం చేయకుండా, అది చేయి, ఇది చేయి అంటే భార్యకు నచ్చదు, ఎందుకంటే తనూ కూడా అలాగే పోయి ఉండటం వలన.
38. తల్లి చెప్పిందని భార్యను తిట్టడం భార్యకు నచ్చదు.
39. సాధించిన దానిలో భార్య ప్రమేయం అస్సలు లేదన్నట్లుగా సొంత డబ్బు కొట్టుకోవటం నచ్చదు.
40. కొడతాడేమో అని భయంగా బ్రతకటం భార్యకు నచ్చదు.
41. ఏమైనా రహస్యాలు(ఆస్తి, వ్యాపారం..) భార్య కంటే తల్లికే ఎక్కువ చెప్పటం భార్యకు నచ్చదు.
42. భార్య కంటే, తల్లికి అధికమైన అధికారాలు(డబ్బు ఖర్చు చేసే, కొనే) ఇవ్వటం భార్యకు నచ్చదు.
43. ఎప్పుడూ భార్యనే సర్దుకుపోవాలి అనడమే తప్ప తన తల్లిదండ్రులను కూడా సర్దుకుపోవాలి అని చెప్పలేకపోవటం భార్యకు నచ్చదు.

తోడబుట్టిన అన్నదమ్ములను/అక్క చెల్లెళ్ళను గ్రుడ్డిగా నమ్మరాదు:

భర్త తన తోడబుట్టిన అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు చిన్నతనం నుంచి ఒకేచోట పెరగటం వలన వారిపై ఒక అభిప్రాయం ఉంటుంది. అంటే భార్యకు, భర్త యొక్క చెల్లెలు/అక్క/అన్నకు మధ్య జరిగిన మాటలలో అనుకోకుండా ఏదో ఒకమాట పారపాటున భార్య నోరుజారి ఉంటుంది లేక తన భర్తను వారు చులకన చేయటం ఇష్టంలేక వారిని ఒకమాట అంటుంది. ఆడబిడ్డ, మరుదులు ఆ మాటను అపార్థం చేసుకోవచ్చు లేక ఇగో దెబ్బతినటం వలన వారు భర్తకు చెప్పటం వలన భర్త వారిని చిన్నప్పటినుంచి చూసిన మనస్తత్వం ప్రకారం అలోచించి, ఆ మాటలను తన తోడబుట్టిన అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు అనరు అని నిర్ణయం చేస్తారు, కానీ భార్య తన తప్పు లేదని వాదించినా నమ్మడు, కారణం చిన్నపాటి నుంచి వారిపై ఉంచిన అభిప్రాయం వలన, కానీ ఇక్కడే ఇక్కడ గొడవలు వస్తాయి. ఎందుకంటే భార్య తన మాటలను భర్త గౌరవించలేదు, నమ్మలేదు కావున తనకు అగౌరవం, అవమానం జరిగింది అని అనుకుంటుంది.

ఇలాంటప్పుడు భర్త ఏమి చేయాలంటే ఆ రోజున ఏమి జరిగింది అని భార్యను వివరణ అడగాలి, వారిని అడగాలి. తన అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు తన కాపురం నిలబడాలి అని కోరుకొనేవారు అయితే భార్యలోని చిన్న లోపాన్ని తనకు చెప్పకూడదు, ఆ మాటలను చెప్పితే గొడవలు పడరా? ఒకవేళ భార్య వారిని ఒకమాట అన్నది అంటే ఎందుకు అనాల్సి వచ్చింది? అంటే భర్తను వాళ్ళు అగౌరవరచటం/చులకన చేయటం వలన భరించలేని భార్య, తన ఆడబిడ్డలను/మరుదులను ఒకమాట అని ఉండొచ్చు.

కావున భార్య, తన ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడటం కోసమే అక్కడ మాట్లాడింది కానీ వేరే ఉద్దేశ్యం లేదు అని గ్రహించాలి. భర్త ఎప్పుడూ కూడా తన అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు తప్పులు చేయరు అనే గ్రుడ్డి నమ్మకం వదిలి పారదర్శకంగా, నిజాయితీగా ఆలోచించాలి. చాలామంది గొడవలు పడేవారిలో వారి అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళును గ్రుడ్డిగా నమ్మటం వలన, భార్య యొక్క ఆత్మ గౌరవం దెబ్బతిని, అవమానం జరిగి గొడవలు వస్తున్నాయి.



భర్త, తన అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు ఎందుకు మా మధ్య గొడవలు పెడతారు అని అడగవచ్చు, తన భార్యకు, తన అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళకు జరిగిన గొడవలో ఇగో దెబ్బతిన్నప్పుడు, వారి అహంన్ని/అధికారాన్ని వారు చూపించి అవతలి వారిని ఏడిపిస్తే, కొట్టిపిస్తే వారిలోని ఇగో సంతృప్తి చెందుతుంది. విడాకులు తీసుకొనే కేసులలో ఎక్కువ శాతం ఆ అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు అనేవారు భర్తకు లేనిపోని మాటలను చెప్పి, వారిని దూరం చేస్తున్నారు, కేవలం వారి ఇగో సంతృప్తి అవ్వటం కోసమే. కావున భర్త, భార్యపై తన అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు నుంచి ఒక నింద, ఆరోపణ వస్తే గ్రుడ్డిగా నిర్ణయం తీసుకోరాదు.

అలాగే మరో సందర్భంలో భార్య వలన నిజంగానే చిన్న పొరపాటు జరిగింది అని అనుకుందాము, కానీ అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు ఇప్పుడు దానిని పెద్ద తప్పుగా చెప్పటానికి కారణం, ఇంతకముందు వారి ఇగో దెబ్బతిని, అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తుంటారు, వెంటనే ఆ చిన్న పొరపాటుకి పది కారాలు, మిలియాలు కలిపి వేడెక్కించి చెప్పతారు. దానివలన కోపం కట్టలు తెంచుకొని ఆవేశంలో భార్యను కొట్టాలి, గొడవలు పడాలి. గొడవపడిన విషయం తెలియగానే వారిలో ఇగో సంతృప్తి పడుతుంది. మనిషి అన్నాక పొరపాట్లు చేస్తారు. ఒక చిన్న పొరపాటుని, అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు ఎందుకు ఇంత పెద్దది చేసి చెప్పతున్నారు? అని గుర్తించాలి. అంటే ఇంతకముందు ఎప్పుడో, ఏదో విషయంలోనో భార్యకు, తన అన్నదమ్ములు/అక్క చెల్లెళ్ళు మధ్య ఇగో దెబ్బతిన్నాయి.



(సైకాలజీ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి వలన ఇగో దెబ్బతింటే, ఇగో దెబ్బతిన్నడానికి కారణం అయిన వ్యక్తి కూడా బాధపడేవరకు/ఎడ్డేవరకు ఇగో అనేది చల్లారదు/సంతృప్తి పడదు. అందుకోసం లోపాలను వెదకటం, విమర్శ చేయటం, నిందించటం, లోపాలను వెంటనే చెప్పటం చేస్తారు, రెచ్చగొడతారు, జరిగిన సంఘటన విషయాన్ని మార్చి చెప్పతారు, అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తుంటారు)

భార్యకు అభద్రత అనిపించేలా ప్రవర్తించగూడదు: చులకన చేయటం, అబద్ధాలు ఆడటం, అసమర్థతగా ప్రవర్తించటం, బాధ్యత రాహిత్యంగా ఉండటం, భార్యను కంట్రోల్ చేయటం, మొండిగా ప్రవర్తించటం, తిరుగుబాటు, ఎదిరించటం వలన, నీ స్వార్థమే నీవు చూసుకోవటం.

ఆమె అభిప్రాయం తీసుకోకుండా నిర్ణయం తీసుకోవద్దు: ఇంట్లో వస్తువులు లేకుండా ఇతరుల ముందు గొప్పలకు పోవద్దు. అంటే ఇంట్లో పాలు లేకుండా ఇంటికి వచ్చిన వారికి టీ పెట్టు అని చెప్పటం. ఏమి చేయాలో భార్యకు అర్థం కాక ఇబ్బందిపడటం.

భార్య అనారోగ్యంతో ఉన్నా స్వార్థం చూసుకోవద్దు: భార్యకు వంట్లో బాగాలేదు అని చెప్పితే, భర్త కాదనకుండా తన పుట్టినరోజు వేడుకలు అని చెప్పి అందరిని పిలవటం. అవతలి వ్యక్తి బాధపడుతున్నా పట్టించుకోకుండా ఇబ్బందిపెట్టడం అగౌరవం. అలాగే భార్య అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా పడక సుఖం కోరుకోవటం. అంటే భార్య ఆరోగ్యం కంటే తన సంతోషమే ప్రధానం అనే నెగటివ్ సందేశం ఇచ్చినట్టు.

ప్రతీదానికి భార్య అనుమతి తీసుకోవద్దు: సొంత నిర్ణయం తీసుకోవడానికి భయపడటం, ప్రతీదానికి భార్య అనుమతి కోరడం. దీనివలన భార్యకు అభద్రత కలుగును.



అధికారం చెలాయించ వద్దు: పెళ్లైన తర్వాత భార్య "నా సొంతం, హక్కు, ఆస్తి" అనే దృక్పథం మగవారిలో ఉంటుంది. దీనివలన కంట్రోల్ చేయాలనుకోవడం, అధికారం చెలాయించటం, చెప్పిన మాట వినివలనుకోవటం. ఈ దృక్పథం సహజంగా వస్తువులు, పొలం, ఇల్లు కొంటే నాది అనే భావన ఎలా వస్తుందో, అదే భావనను భార్యపై చూపించటం. ఈ దృక్పథం తప్పు. మనుష్యులను ప్రేమతో చెప్పి చేయించుకోవాలి, అంతేగాని అధికారంతో కాదు. భార్య అయినంత మాత్రాన చెప్పినట్టు చేయాలి కాదు, ఆమెకు కూడా మనస్సు ఉంది, అభిప్రాయాలు కూడా ఉంటాయి. అది పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

భార్యను బంధించవద్దు: ప్రతీదానికి తనమీద ఆధారపడేలా చేసుకోవటం వలన తన కంట్రోల్ లో ఉంటుంది అనేది తప్పుడు భావన. భార్య చేసే ప్రతి పనిని విమర్శించటం వలన, నీకు అంతగా ఏమీ తెలియదు, చేతకాదు, తన శక్తి సామర్థ్యాలపై అపనమ్మకం కలిగేలా చేసి తనపై ఆధారపడేలా చేసుకోవటం తప్పు. భార్యకు సొంతంగా చేసుకొనే స్వాతంత్ర్యం, ధైర్యం, సపోర్ట్, ప్రశంస ఇవ్వాలి. మైక్రో మేనేజర్ లాగా గుబ్బి గుబ్బి తప్పులే వెతకటం మానుకోవాలి. కంట్రోల్ చేయబడే వ్యక్తి కొన్ని రోజులకు ఓపిక, విరక్తి కలిగినప్పుడు ఎవరైనా తన భర్త చూపించని ప్రేమ మరో వక్తి చూపిస్తే, అక్రమ సంబంధంకి దారితీయును. అంటే మంచి వీర కట్టుకోనీయకుండా, ఎవలతోనూ మాట్లాడనీయకుండా, బయటికి వెళ్లనీయకుండా, ఫోన్ చేయాలన్నా అనుమతి లాంటి వాతావరణంలో ఉంటే, భార్య యొక్క వివాహేతర సంబంధాలకు కారణం భర్తే!



ఇబ్బంది పెట్టవద్దు: స్నేహితుల ముందు భార్యను ఇబ్బంది పెట్టడం, అంటే చెప్పకుండా స్నేహితులను ఇంటికి పిలవటం, వారికి ఇష్టమైనవి చేయమని చెప్పటం, స్నేహితుల ముందు భార్య గురించి చులకన చేయటం చేయరాదు.

బాధ్యత రుద్దవద్దు: మీ బాధ్యత కూడా భార్య మీద రుద్దటం అనేది బాధ్యతా రాహిత్యం. కుటుంబ సంపాదన అనేది భర్త బాధ్యత, బాధ్యతారాహిత్యం తో భార్య మీద రుద్దరాదు.

భయపెట్టవద్దు: కొందరు భార్య బిన్న తప్పు చేసినా కోపంతో ఊగిపోతారు, అలాంటప్పుడు భార్య తన ప్రమేయం లేకుండా సమస్య వస్తే, అంటే తన తప్పు లేకున్నా భార్యపై నింద వస్తే అది నిజమని ఊగిపోతారు. భార్యకు తన సమస్యను చెప్పుకొనే స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలి. అంటే మనస్సులో ఏమున్నా అడగమని చెప్పండి, ఎట్టి పరిస్థితులలో కోపం గాని, తిట్టడం గాని, సాధించటం గాని చేయను అని ప్రమాణంగా చెప్పుకోండి. **భయపెడితే మనస్సులోనిది చెప్పలేరు, చెప్పకపోతే అపార్థాలు జరుగుతాయి.** **ఉదాహరణ:** భార్యకు ఎవ్వరో పోకిరి వెధవ కాలే చేయటం, మెసేజ్ పెట్టడం జరిగింది, కానీ భర్తకు చెబుదాము అంటే ఆమెకు భయం, ఇలా చెప్పక, దావిపెడుతూ ఓ రోజు భర్త మెసేజెస్ చూడటం జరిగింది. భర్త అనుమానించటం, తిట్టడం జరిగింది. ఇక్కడ కారణం భార్య చెప్పలేకపోవటమే కావచ్చు, కానీ పరోక్షంగా భర్త కూడా కారణమే! భార్య ఇలాంటి సమస్యను స్వతంత్రంగా భర్తతో చెప్పుకొనే పరిస్థితిని భర్త కల్పించలేకపోవటమే అపార్థానికి దారితీసి గొడవ అయ్యింది కదా! అదే భర్తతో ధైర్యంగా చెప్పుకోగలిగే పరిస్థితి ఉంటే, మొదటి రోజే భర్తతో చెప్పేది, అపార్థం వచ్చేది కాదు!



పట్టించుకోకపోవటం: భార్యకు కావలసిన వస్తువులు, ఇల్లు, కారు అన్నీ సమకూర్చుతున్నాను కదా! అంటే సుఖపెడుతున్నాను కదా! అనుకొంటారు. కానీ భార్య వస్తువులకన్నా భర్తతో ఓ అరగంట సేపు సరదాగా, మనసువిప్పి మాట్లాడాలి అనుకొంటారు, అంటే భర్త దృష్టిలో సుఖపెట్టడం అంటే వస్తువులు ఇవ్వటం, లోటు లేకుండా చూసుకోవటం, కానీ భార్య దృష్టిలో సుఖం అంటే అరగంట సేపు నాణ్యమైన సమయంతో సరదాగా, మనసువిప్పి మాట్లాడాలి అని అని అర్థం చేసుకోండి.

భార్యను పావుగా ఉపయోగించవద్దు: కొన్ని సార్లు తన తప్పు కప్పిపుచ్చుకోవడానికి భార్యను పావుగా వాడి తన తల్లిదండ్రుల దృష్టిలో మంచి వాడిగా ఉండటానికి భార్యను ఉపయోగించటం వలన, తల్లిదండ్రులు అపార్థం చేసుకొని తన భార్యను విమర్శించటం, నిందలు పడటం జరుగును. కావున భార్యను అవసరాలకు, నిందలు పడటానికి ఉపయోగించుకోకండి.

నిర్లక్ష్యం, గుర్తించకపోవటం: భార్య అలసిపోయేలా ఇంటిపని చేస్తుంటే తీర్గా కూర్చుని టీవీ, పేపర్ చూడటం. ఒకప్పుక్క ఊపిరి తీసుకోలేనంత పని చేస్తూ ఉన్నప్పుడు ఏమీ పట్టనట్లు ఖాళీగా పేపర్, టీవీ చూస్తూ టీ పెట్టమనో, పకోడి చేయమనో ఆర్డర్ వేయటం. ఎప్పుడూ టీవీ, గేమ్స్, ఫ్రెండ్స్ తప్ప ఇంటి గురించి పట్టించుకోకపోవటం. అతిగా త్రాగి కంపు చేయటం, అరవటం, పరుపు తీయటం చేయరాదు.



ఫిట్ నెస్ ఆశించవద్దు: ఎప్పుడూ ఫిట్ గా ఉండాలని భర్త కోరుకోరాదు(వయసు పెరగడం, శరీరంలో మార్పులు, పైగ్నస్సీ కారణాల వల్ల మహిళల శరీరంలో మార్పులు వస్తాయి. ఫిట్ నెస్, అందం తగ్గుతుంది. కాబట్టి మహిళ నుంచి ఫిట్ గా ఉండాలని ఎక్స్ పెక్ట్ చేయడం సరైనది కాదు)

వేరే అమ్మాయిలతో పోల్చవద్దు: అది సరదాకు అయినా కానీ వేరే అమ్మాయిలను చూపించి ఎంత బాగుందో, ఎంత సన్నగా ఉందో అని పోల్చటం ఏ అమ్మాయి కూడా నచ్చదు.

దాడి చేయవద్దు: చుట్టాల, బంధువుల ముందు భార్యను ఒంటరిదానిలా చేసి అందరూ ఆమెపై మాటలతో దాడి చేయటం, అంటే మీవారు అలాంటివారు, నీకు అది రాదు, ఇది రాదు అనటం ఏ అమ్మాయి సహించదు.

చులకన వద్దు: భార్య తనకు తెలియనిది అడిగితే వెకిలిగా, చులకనగా, తక్కువుగా, అవమానంగా, ఎగతాళిగా నవ్వటం చేయరాదు. అలా చేస్తే ఆత్మ గౌరవం, అహం దెబ్బతినును. మరోసారి ఇంకేమీ అడగదు, అప్పుడు భార్యకు నేర్చుకొనే అవకాశం మీరే చెడగొట్టుకొన్నవారు అవుతారు. తెలియకనే అడిగింది కావున అడిగినందుకు అభినందించటం, అర్థమయ్యేలా చెప్పటం, సహాయం చేయటం చేయాలి. అప్పుడు భర్త సపోర్ట్ వుంది కావున ఇంకా నేర్చుకోవాలనే తపన వస్తుంది. నీ పట్టుదల నాకు ముచ్చట వేస్తుంది అని, నీకు ఇంకేమైనా సహాయం కావాలా అని అడగటం. అప్పుడప్పుడు దానిని గుర్తు చేసి ఎంతవరకు వచ్చింది, ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా, ఏమైనా సహాయం కావాలా అని అడగటం చేస్తే, భార్య ఉత్సాహం చూపించును.





భర్త మనస్సు గెలుచుకోవటానికి చేయాల్సినవి తెలుసుకొని అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించగలరు. తద్వారా ఒకరిమీద ఒకరికి గౌరవం, ప్రేమ, ఆప్యాయత పెరుగును.

భర్తత: భర్తకు భర్తత కలిగించేలా ప్రవర్తించుట, అంటే మాటలలో, చేష్టలలో గౌరవం, నిజాయితీ, ప్రాధాన్యత చూపిస్తూ, భర్త యొక్క నైపుణ్యాలపై/శక్తి-సామర్థ్యాలపై నమ్మకం కలిగి, భర్త పట్ల బాధ్యత గలిగి, భర్తకు స్వేచ్ఛ వాతావరణం కల్పిస్తూ, చిన్న చిన్న విషయాలలో సర్దుబాటు, పెద్ద విషయాలలో క్షమ/ఓర్పు కలిగి ఉండటం.

గౌరవం ఇవ్వాలి: భర్త గౌరవం కాపాడటం భార్య బాధ్యత. భర్తకు అవమానం జరిగితే తనకు జరిగిన అవమానంగా భావించి, అవమానాన్ని తిప్పి కొట్టాలి. అంటే తన తల్లిదండ్రులు భర్త గురించి తప్పుగా మాట్లాడితే, స్నేహితులు భర్త గురించి చెడుగా చెప్తుంటే, బంధువులు చులకనగా చూస్తుంటే అది అవమానంగా భావించి తిప్పి కొట్టాలి.

నైపుణ్యాలను పెంచుకోండి: ఇంట్లో ఉండేవారికి నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం వలన ఏమి అవసరం అనిపిస్తుంది, కానీ ఈరోజు మీరు నేర్చుకొన్న జ్ఞానం ఉపయోగపడకపోవచ్చు, అలాగే మీకు ఉపయోగపడకపోవచ్చు. మరో రోజు ఉపయోగం రావచ్చు, మీ స్నేహితులతో, మీ కుటుంబంలో ఉపయోగం రావచ్చు. ఈనాటి రోజులను బట్టి చుట్టూ పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవాలి. అప్పుడు భర్తకు ఏమైనా సహాయం కావలసి వచ్చినా, కుటుంబ ఇబ్బందులలో ఈ జ్ఞానం ఉపయోగపడును. అంటే మీకున్న తెలివితేటలకు, మీరు చెప్పే ఉపాయాలు, సమస్యలను పరిష్కరించే తత్వానికి భర్త ఇష్టపడతారు. కావున కుటుంబ సమస్యల, ఆర్థిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం జ్ఞానాన్ని పెంచుకోండి. ఇందుకోసం వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు, ఫైనాన్షియల్ ప్లానింగ్, చాణక్య నీతి సూత్రాల పుస్తకాలు చదవండి.



ఓదార్పు: భాగస్వామి సమస్యకి కారణం అయిన వారిని భాగస్వామి ఎదురుగా కారణం అయిన వారిని నాలుగు తిట్టండి. ఏం పర్వాలేదు, దీనివలన కాస్త ధైర్యం వస్తుంది. భాగస్వామి చేసిన పొరపాటుకు, నష్టానికి, తప్పుకి పచ్చాత్తాపం చెందుతూ ఉంటారు, ఓదార్పుగా “పాతే పోయిందిలే!, మీకు ఏమీ కాలేదుగా! ఇంకొకటి తెచ్చుకొందాము!” అనే మాటలు అనటం వలన



వారి మనస్సులో మీరు 100 % సంపాదించినట్లే! అలాగాక గొణగటం, నిందించటం, ఎగతాళి చేయటం వంటివి చేస్తే వారి మనస్సులో మీ స్థానం దిగజాలినట్లే!

గిఫ్ట్ తెస్తే ప్రశంసించండి, విమర్శించకండి: మీకు నచ్చిన బొట్టుబజల్ల ప్యాకెట్, జడ క్లిప్ కూడా ఇవ్వొచ్చు. గమనిక:

భాగస్వామి తెచ్చిన బహుమతిని సాధ్యమైనంత త్వరగా పెట్టుకొని, చూపించండి, ఆనందిస్తాడు. అతని మోహంలో 1000 కాండీల్ బల్బ్ చూడొచ్చు. ఎట్టి పరిస్థితులో మీకు నచ్చకపోయినా, అసహ్యం వేసినా ఒక్క విమర్శ చేయరాదు(ఉదాహరణ: పలానా షాపులో అదే వస్తువు తక్కువుగా ఇస్తున్నారు కదా!, నీకు బేరం అడగటం రాదు, ఇంకో రంగు తేవచ్చు గదా! ఇది అంతగా బాగాలేదు, డబ్బు వృధా చేస్తున్నారు!) లాంటి విమర్శ, చులకన, ఎగతాళి చేస్తే, బహుశా అదే చివరి బహుమతి మీకు! ఎందుకంటే భర్త తానుతెచ్చిన దానిని సంతోషపడితే చూడాలనుకొంటాడు. అలాగాక తప్పులే వెదికితే, ఇంకోసారి తీసుకురాడు. దీనిబట్టి ఏమిటి అర్థం అయింది అంటే ఎవరైనా తమకు గిఫ్ట్ ఎక్కువుగా తెస్తున్నారు అంటే, వారి భార్యలు తన భర్త తెచ్చిన వస్తువును ఎలా ప్రశంసించాలో, గుర్తించాలో తెలుసు, కావున ఆ భర్తలు ఆ ప్రశంస కోసం మళ్ళీ మళ్ళీ తెస్తున్నారు, కొందరు తేవడం లేదు అంటే ఇంట్లో భార్యకు తెచ్చిన వాటిని ప్రశంస, గుర్తించటం తెలియదు.



ఇంటిని అందంగా అలంకరించండి: ఇంటిని హ్యాండ్ క్రాఫ్ట్ తో అందంగా

అలంకరించుకోవడం ఇంటర్నెట్ లో ఎన్నో చిట్కాలు ఉన్నాయి, వాడి పడేసే వస్తువులతో/కొబ్బిపాటి ఖర్చు తో రకరకాల అలంకరణలు ఖాళీగ ఉన్న సమయంలో మీరు నేర్చుకొని ఇంటిని "బొమ్మలిల్లు" లాగా తయారుచేయండి, అప్పుడు ఎవరైనా మీ ఇంటిని అలంకరణను పొగుడుతుంటే మీ భర్త మనస్సులో మీ స్థానం పెరుగుతుంది.



మీ ఆరోగ్యం, అందం పట్ల శ్రద్ధ తీసుకోండి:

ఆరోగ్యం, అందం పట్ల శ్రద్ధ చూపాలి. సాధారణంగా ఇంట్లో ఉండే భార్య(ఉద్యోగం చేయనివారు), బయటికి వెళ్ళటం లేదు కదా, ఎవరు చూస్తారు? అవసరం ఏమి అని శ్రద్ధ తగ్గను. కొన్ని రోజులకు తెలియకుండా ఆరోగ్యం, అందం తగ్గును, ఎప్పుడూ ఏదో ఆరోగ్య సమస్యతో సతాయిస్తుంటే కొన్ని రోజులకు విసుగు కలుగుతుంది. కావున ఇంట్లో ఉండే వంట వస్తువులతో "ఆయుర్వేద" సంబంధ చిట్కాలు ఇంటర్నెట్/యూట్యూబ్ లో చిట్కాలు దొరుకుతాయి, ఆయుర్వేద పుస్తకాలు, మాసపత్రిక ఉన్నాయి, వాటిని చదివి ఎప్పుడు ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చేయండి.

వంట ద్వారా మనస్సు గెలుచుకోవచ్చు:

టీవీ ఛానల్/ యూట్యూబ్ లో ఓ క్రొత్త వంటకం గురించి తెలుసుకొని, మీ వంట సిగ్నల్ ని అప్డేట్ చేసుకోండి, అంటే ప్రతి రోజు దోశ, ఇడ్లీ తింటే ఎలా ఉంటుంది? అలాగే క్రొత్త వంటకాలు ప్రయత్నం చేసి వడ్డించటం ద్వారా మీ వంట నైపుణ్యానికి మీ భర్త మీకు దూరంగా ఉండలేరు. అలా మీకు అవకాశం ఉన్న సిగ్నల్ ని అభివృద్ధి చేసుకొని భర్తని ఇంప్రెస్స్ చేయండి.



మీ సమర్థతపై నమ్మకం కలిగేలా ఉండటం: నా భార్యకు పలానా పని చెప్పే ఎలాగైనా చేసి పెడుతుంది అనే ధైర్యం ఇవ్వాలి, అంటే ఈ రోజు స్నేహితులు 4గంటలకు ఇంటికి వస్తారు అని భర్త చెప్పే, నేను వంట ఏర్పాట్లు చేయలేను అంటే ఏ భర్తకైనా ఇబ్బంది అనిపిస్తుంది. ఇలా స్త్రీలు చేయగలిగే పనులు కూడా భర్త మీద ఆధారపడటం వలన భర్త దృష్టిలో కొంచెం చులకనగా అనిపిస్తుంది. కావున మీరు చేయగలిగే, మీ పరిధిలో గల పనులు సమర్థవంతంగా చేసుకోగలరు అని నిరూపించుకోండి.

ఏదో ఒక టాలెంట్ నేర్చుకోండి: ఏదో ఒక నైపుణ్యం, టాలెంట్ కోసం ఖాళీ సమయాన్ని వినియోగించండి. ఒంటరితనం అనేది తెలియకుండా డిప్రెషన్ కి దారితీస్తుంది. జీవితంలో క్రొత్తదనం కోసం ప్రయత్నం చేయటం, వెరైటీగా, సృజనాత్మకంగా చేయటం అలవాటు చేసుకోండి. జీవితం అంటే నిస్వారంగా గడిపేది కాదు, సంతోషంగా, ఉత్సాహంగా ఉండేలా మనమే చేసుకోవాలి.

ఎవరో వస్తారు, ఏదో చేస్తారు అని ఆలోచించకండి, అంటే భర్త దగ్గరవుండి తీసుకెళ్లి నేర్పిస్తేనే స్కిల్, టాలెంట్ కి పదును పెడతాను అనుకోవద్దు. ఇలా ఎప్పుడైతే ఆధారపడ్డారో మీ స్కిల్ మీకు రాదు. మీరు అనుకొన్న స్కిల్, టాలెంట్ పదును పెట్టడానికి ఎన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి అని ఆలోచించి అన్నింటినీ ప్రయత్నం చేయండి. మీలో ఆ కని, ఆరాటం ఉంటే మొదట్లో మీ భర్త మిమ్మల్ని సపోర్ట్ చేయకపోయినా మీ ఆరాటం, మీరు సాధించిన గుర్తింపు నిదానంగా మీ భర్తను కూడా మార్చవచ్చు. మొదట్లోనే అన్నీ అనుకూలంగా అంటే భర్త, కుటుంబం సపోర్ట్ ఉండాలని ఆశించకండి, ఉంటే మంచిదే లేకపోతే మీ పట్టుదలే వారి మనస్సు కలిగేలా చేయును.

ఇంటి ఆర్థిక వ్యవహారాలు: మీ భర్తకు మీపై నమ్మకం కలగాలంటే మీరు ఇంటి ఆర్థిక వ్యవహారాలు బాగా చేయగలరని నిరూపించుకోండి, అంటే మీకు కొంత డబ్బు ఇస్తే దానిని ఎలా ఖర్చు చేశారో ఆధారాలతో నిరూపించుకోండి అలాగే మీరు ఎంత ఆదా చేశారో నిరూపించండి. మీకే సంపూర్ణ అధికారాలు ఇస్తాడు. కొంతమంది స్త్రీలు తాము ఎంత ఆదా చేశారో భర్తకు తెలియచేయరు, దీనివలన వారి సమర్థత భర్తకు తెలియక, వీరికి ఆర్థిక వ్యవహారాలు ఇస్తే చేస్తారో, చెయ్యారో అనే అనుమానం ఉంటుంది. మీ భర్త చేసే ఇంటి మానేజ్మెంట్ కన్నా మీ వలన ఇంత లాభం వచ్చిందని నిరూపించటం ద్వారా మీపై నమ్మకం కలిగేలా చేసుకోవాలి.



ఇంటి పెత్తనం = ఖర్చులను నిరూపించటం + ఆదా ఎంత చేశారో నిరూపించటం

ఇంటి పనులను సరైనవారికి అప్పగించటం: పిల్లలపై, భర్తపై ప్రేమతో, గుర్తింపు కోసమో, ఏమనుకొంటారో అని పనిని నేర్పించరు, ఇలా పని అంతా నెత్తినవేసుకోవటం. ఇంటిలో గల ప్రతి ఒక్కరినుంచి ఫలితాన్ని పొందగలిగేలా అంటే వారి సామర్థ్యాన్ని బట్టి వారికి అప్పచెప్పటం. అత్త ఉంటే అత్తకి తగిన పని, మామ ఉంటే మామకు తగిన పని, పిల్లలు ఉంటే వారికి తగిన పని చెప్పి చేయించుకోగలిగి ఉండాలి, లేకపోతే అలసిపోయి అనారోగ్యం వస్తుంది.



ఓ బ్రాండ్ ని సంపాదించండి:

మెట్టినింటిలో అడుగుపెట్టినాక తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకోవటం కోసం ప్రయత్నం చేయాలి, మంచి తెలివికలది అని, అందరితో కలిసిపోతుంది అని, ఇంటి పేరు నిలబెట్టే వ్యక్తి అని. అందుకు తగ్గట్టు నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. ఇంటికి వచ్చిన కోడలుపై ఇంటి గౌరవం ఆధారపడి ఉంటుంది అని అత్తామామ అనుకొంటారు. ఇంటి గొడవలు బయటికి చెప్పకపోవటం, కోడలి వలన గౌరవం, పేరు వస్తే అత్తామామ మనస్సులో స్థానం సంపాదించవచ్చు.



సేఫ్టీ నైపుణ్యాలు నేర్చుకోండి:

ఇంట్లో వస్తువులు ఎలా పనిచేస్తాయో తెలిపే వీడియోలు youtube లో దొరుకుతాయి, వాటిని ఉపయోగించుకోవటం, వాటిలో లోపాలు వస్తే సరిచేసుకోవడం, వారి భద్రత విషయంలో ఎలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకోవటం మంచిది.

ఉదాహరణ: వాటర్ హీటర్ నీళ్లలో పెట్టి కాచుకోవచ్చు అనుకొంటే ఎలా వాడాలి, అది ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవాలి, ప్రమాదాలు జరగకుండా, పిల్లలు తాకకుండా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవచ్చు అనే విషయాలు తెలుసుకొని జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే, మీ తెలివితేటలకు మీ భర్త కూడా సంతోషపడతారు. అంటే ఇంట్లో వాడే ప్రతి వస్తువుపై, భద్రతపై భార్యకు ఓ అవగాహన ఉంటే మీకు తిరుగేలేదు!

చుట్టు ప్రక్కల వారితో అనుబంధాలు పెంచుకోండి:

కొందరు చుట్టు ప్రక్కలవారితో అస్సలు మాట్లాడరు(అల్పం), మరికొందరు ఖాళీ సమయం దొరికితే చాలు ప్రక్క ఇళ్లలో కూర్చుని మాట్లాడుతూ వారిని కూడా ఇబ్బంది పెడుతుంటారు(అతి). మీ చుట్టు ప్రక్కలవారితో పరిచయాలు అవసరం, ఎంతవరకు అంటే చిన్న చిన్న అవసరాలు, ఇబ్బందులలో వారు స్పందించేలా ఉండాలి(మధ్యమం). అలాగే మీరూ కూడా చిన్న సహాయాలు చేస్తూ ఉండాలి, ఎందుకంటే అత్యవసరంలో ఎవరికి ఏ ఇబ్బంది వస్తుందో తెలియదు. **ఉదాహరణ:** సిలిండర్ అయిపోయింది, గ్యాస్ వచ్చేసరికి 2 రోజులు పడుతుంది, ఎవరిని అడగాలో తెలియదు. కనీసం ఇంటి ప్రక్కల వారితో సిలిండర్ సహాయం పొందే అనుబంధం అయినా ఉండాలి.

నవ్వుచే నైపుణ్యం పెంచుకోండి:

భర్త ఒత్తిడి, ఆందోళనలో ఉంటే సీరియస్ వాతావరణంను మార్చగలిగే నైపుణ్యం ఉంటే మంచిది. ఇది మీ అనుబంధానికి ఓ వరంలాగా ఉంటుంది. నవ్వు తెప్పించే ఎన్నో జోక్స్ ఇంటర్నెట్, గ్రూప్ లలో, పేపర్ లలో వస్తూ ఉంటాయి, సందర్భాన్ని బట్టి గుర్తుంచుకొని పేల్చుతుండాలి.



ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోండి:

చాలా మంది స్త్రీలు, భర్త ఇంటికి త్వరగా రారు అని అంటుంటారు, దీనికి ఓ కారణం ఏమిటంటే మగవారిని చిన్నపటినుంచి బయట తిరిగితేనే ముగడు అనే భావనతో పెంచారు, ఇప్పుడు పెళ్లైన తర్వాత ఇంటి పట్టు ఉండాలి అనుకొంటే అలవాటు అయ్యేదాకా కష్టమే. మరొకకారణం ఇంటికి త్వరగా వెళితే ఎక్కువ సేపు భార్యతో గడపాలి, అప్పుడు తప్పనిసరిగా ఏదో ఒక గొడవ వస్తుంది, అసలు త్వరగా వెళ్లకుంటేనే మంచిది అనే దురభిప్రాయం ఉంది. బహుశా అది భార్యే ఆలోచించుకోవాలి, నాలో ఏమైనా లోపం ఉందా అని నిజాయితీగా ప్రశ్నించుకోవాలి, నేనేమైనా గొణగటం, విసిగించటం వంటిది నా ప్రవర్తనలో వస్తుందా? అని ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవాలి. ఆత్మ పరిశీలన చేసుకొని లోపాన్ని దిద్దుకోండి.



భర్త చేత ఏదైనా వస్తువు కొనివ్వాలి అంటే: ఏమి ఉపయోగమో 2 లాభాలు చెప్పాలి + ఇది అవసరమా? లేక అనవసరమా(లగ్జరీ) అనే అనుమానం తీర్చాలి, ఇది అవసరం అనిపించాలి + వెంటనే కొనకపోతే వచ్చే నష్టాలు ఏమిటో చెప్పాలి. ఈ మూడు విషయాలు మీరు భర్తను అడిగేముందు ఆలోచించుకొని సిద్ధంగా ఉండాలి. ఈ మూడింటికి సమాధానం సంతృప్తి పడితే అప్పు చేసి అయినా కొంటారు.

భర్తతో పని ఎలా చేయించాలి: భార్య భర్తకు ఏదైనా పని ఇచ్చి కొంచెం సరిగ్గా చేయకపోతే, వెంటనే నేను చేస్తాలే అని భార్య ముందుకు రావటం వలన భర్త ఇంకెప్పుడు పనిలో సహాయం చేయలేడు, అంటే పరోక్షంగా మొదటిసారి భర్త నుంచి "అతిగా ఆశించారు", మీరు అనుకున్నట్లు చేయలేకపోయేసరికి నేనే చేస్తాను అని ముందుకు వచ్చారు. ఒకసారి ఆలోచించండి, కూరగాయలు తరగటం అనేది సంవత్సరాలుగా చేస్తున్నారు కాబట్టి మంచి ఆకారం, సైజులో తరిగారు. అకస్మాత్తుగా మీరు భర్తను తరగమంటే మీలా తరగటం సాధ్యమా? కాదు, వంకరటింకరగా, పెద్దగానో/బిన్నగానో తరిగి పెడతాడు, మీరు వెంటనే రంగంలోకి దిగి, మీకు చేతకాదు, నేను చేసుకొంటానులే అంటే అతను "అలాగే" అంటాడు. ఇందులో ఎవరిది తప్పా? మీకు అర్థం అయ్యివుంటుంది.

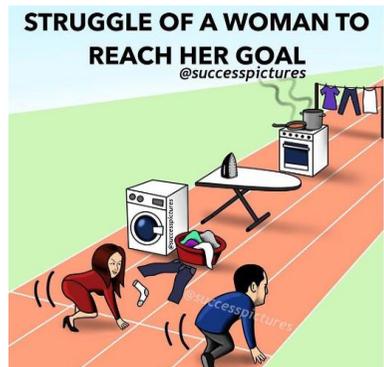


పిల్లల హోమ్ వర్క్ బాధ్యత భర్తకు ఇస్తే, మొదట్లో పిల్లలు ఏడుస్తారు, వెంటనే భార్య పూసుకోగూడదు. పిల్లలు కొన్ని రోజులు ఏడుస్తాడు తర్వాత భర్తకు అలవాటు అవుతారు కదా! ఇదేవిధంగానే భార్య కూడా మొదట్లో అలవాటు చేసుకొని పిల్లలని కంట్రోల్ చేసింది, కావున భర్తకు కూడా కొంత సమయం ఇవ్వండి.

భర్త సమర్థత గమనించుట: భర్త సమర్థతను అర్థం చేసుకోకుండా ఏడిపించి, సాధించి, కష్టపెట్టింది జియోని తినడం కంటే, భర్త తన శక్తి మేర సంపాదించి పెట్టిన మజ్జిగ అన్నమే మంచిది.

సమర్థవంతంగా ఎదుర్కో: పెళ్లి తర్వాత తప్పనిసరిగా నీవు చేయలేని, నీకు తెలియని సమస్యలను ఎదుర్కో వలసి వస్తుంది, అలాగని భయపడి పారిపోతే ఇంకెప్పుడూ నేర్చుకోలేవు. కావున పారిపోవటం కంటే, వాటిని ఎదుర్కోవడమే మంచిది.

మీరు సహాయం పొందాలంటే భర్తకి కష్టాన్ని తెలియచేయండి: పరోక్షంగా సమస్యను/కష్టాన్ని చూపించాలి/తెలియచేయాలి. చాలామంది తాము ఎంత కష్టపడుతున్నారో భర్తకు తెలియచేయకుండా, చూపించకుండా పనిచేస్తుంటారు, దానివల్ల భర్త భార్య అంతగా పెద్ద కష్టం ఏమీ చేయటం లేదు కదా! అని అనుకొంటారు. ఇది సహజం, ఎందుకంటే చూడలేదు, తెలియదు కాబట్టి. గిన్నెలు సింక్ లో చాలా ఉన్నప్పుడు, ఏదో ఒక వంకతో సింక్ లో గల గిన్నెలు అన్ని ఉన్నాయా? అని చూపించాలి/తెలియచేయాలి. ముందు సమస్యను చెప్పాలి ఆ తర్వాత భర్త స్పందించాడా లేదా అనేది తర్వాత చూడాలి, చెప్పకుండా, తెలియచేయకుండా భర్త సహాయం చేయాలనుకోవడం కొంచెం కష్టమే! కొందరు స్త్రీలు తామెంత కష్టపడుతున్నామో భర్తకు తెలియచేసే ప్రయత్నం చేయకుండా గ్రుడ్డిగా చేసుకొంటూ పోతుంటారు(అల్పం), మరికొందరు ప్రతి పనిని సాయంత్రానికి బిట్టా విప్పుతారు(అతి). ఈ రెండు సరికాదు.



మీరు ఎంత కష్టపడుతున్నారో తెలియచేస్తేనే కదా అర్థం చేసుకునేది, చెప్పకపోతే వారికి తెలియదు, కావున అప్పుడప్పుడు మీరు చేసేది చెప్పాలి(మధ్యమం).

గమనిక: ఒకే పని ప్రతి రోజు/తరచుగా ఎక్కువ శ్రమతో కూడుకొని ఉంటే, భర్తకు ప్రత్యక్షంగా/పరోక్షంగా తెలియచేసి సహాయం పొందవచ్చు, అలాగాక ఎప్పుడో నెలకొనే ఒకసారి సింక్ నిండా గిన్నెలు వస్తే, మీరే చూసుకోండి.

ఓదార్పు: భర్త తన డబ్బుని స్థలంలో పెట్టుబడి పెట్టాను అని చెప్పితే, భార్య మంచిది అని సంతోషిస్తుంది, కానీ తర్వాత ధర రాకపోవటంతో షేర్ మార్కెట్ లో పెట్టాను అని చెప్పాడు, అయితే మంచిదే కదా అని భార్య సంతోషిస్తుంది, కానీ షేర్ మార్కెట్ పడిపోయి కొంచెమే మిగిలింది, దానితో బంగారపు నగ కొన్నాను, అని చెప్పితే మంచిదే కదా అన్నది, అప్పుడు ఆ మిగిలిన నగ ఏదీ అంటుంది. దారిలో కొందరు దొంగలు కత్తితో బెదిరించి బ్యాగ్ లాక్కొన్నారు అని చెప్పాడు. దానికి భార్య నగ పాతే పోయిందిలే, కనీసం ఆ దొంగ నిన్ను కొట్టలేదు, గాయపరచలేదు! అదే అదృష్టం అని అంది! ఇది అర్థం చేసుకోనేతత్వం, సానుకూల దృక్పథం ఉన్న భార్య-భర్త అనుబంధం ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా నిలబడే ఉంటుంది! ఎంతటి సమస్య వచ్చినా అందులో +ve చూసి, ధైర్యం, ఓదార్పు ఇవ్వటం.

భర్తకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి: భర్త ఉద్యోగ/వ్యాపార రీత్యా వేరే ఊర్లో ఉండాల్సి వస్తే, సాధ్యమైనంతవరకు(99%) భర్తతోనే ఉండాల్సి, లేకపోతే చెడు అలవాట్లకు అవకాశం ఉంది. కొంతమంది పిల్లల చదువుకోసమని, ఉద్యోగం కోసమని జీవితాంతం కలిసుండే భర్తకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా, పిల్లలకు, ఉద్యోగానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చి, భర్త చెడు అలవాట్లకు దగ్గరయ్యితే? గొడవలు అయ్యి విడాకులు దాకా వెళ్ళితే?

కావున మొదట భర్తతో ఉండటానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి, తర్వాతే పిల్లలు చదువు, ఉద్యోగం. ఇది 19 వ శతాబ్దం కాదు, 20 వ శతాబ్దం. కళ్ళు తెరిస్తే ఎన్నో ఆకర్షణలు చుట్టూముట్టుతున్నాయి, విలువలు తగ్గిపోతున్నాయి. వాటిని మార్చలేము, కానీ మనం జాగ్రత్తగా ఉండటమే మన చేతిలో ఉంది. ఈ ఆకర్షణల నుంచి, క్షణికావేశాల నుంచి మనం జాగ్రత్తపడాలి. భార్యకు పిల్లలతో అనుబంధం ఉంటుంది వలన ఒంటరితనం పెద్దగా బాధించదు, కానీ మగాడు ఎక్కడో దూరంగా ఒత్తిడితో కూడిన, ఆకర్షణతో కూడిన వాతావరణంలో ఉండటం వలన ఒంటరితనం, బాధను పోగొట్టుకోవటానికి మార్గం వెతుక్కొంటుంటాడు. ఇలా తప్పు చేయడానికి అవకాశం భార్యే కల్పించినట్లు అవుతుంది. ప్రమాదం జరగకముందే జాగ్రత్తపడటం తెలివైన భార్య లక్షణం.

నీ పరిధిలో నీవు ఉండటం: సంబంధం లేని, అవసరంలేని విషయాలలో, భర్త కుటుంబ సభ్యుల వ్యక్తిగత సమస్యలలో ఎక్కువగా తలదూర్చరాదు. భాగస్వామికి వారి అన్నదమ్ముల, అక్కాతమ్ముళ్ల సమస్యలు/గొడవలు ఉంటాయి, కుటుంబ బాధ్యతలు ఉంటాయి. భర్త తన కుటుంబ సమస్యలు కూడా భార్య దగ్గర చెప్పుకొని చులకన అవ్వాలని చూడడు. నష్టం కలగనంతవరకు జోక్యం చేసుకోవద్దు, భర్తను అన్నీ చెప్పమని అడగవద్దు!



ఆరోగ్యం కాపాడుకొంటూ ఇంటి బాధ్యత చేయండి: వయస్సులో శక్తి ఉంది కదా అని ఇంట్లో పని అంతా ఒక్కతే చేసి(అతిగా) బివరికి అనారోగ్యం పాలయితే ప్రేమగా చూసేవారు ఉండరు. ప్రేమ ఉండటం తప్పు కాదు, కానీ గుర్తింపు, మంచితనం అనే ముసుగులో ఇంట్లో పని అంతా చేస్తూ ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకోకపోతే, బివరకు అందరూ తప్పుకొనేవారే! ఎందుకంటే అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు ఆకర్షణ తగ్గిపోవును, ఆకర్షణ తగ్గితే ఆప్యాయత, ప్రేమ తగ్గిస్తారు



కొందరు. కావున ఇద్దరిమధ్య అనారోగ్యం వచ్చినా కూడా ప్రేమ, ఆప్యాయతలో మార్పు లేదు అనుకొంటే పర్వాలేదు, ఇంట్లో ఎంతటి చాకిరి చేసినా మంచిదే! కానీ ఒక్కోసారి అనారోగ్యం వస్తే అస్సలు పట్టించుకోరు, దూరంగా ఉంచుతారు, వదిలించుకొందాము అనేదాకా వెళ్తుంది. అంటే మీరు చాకిరీ చేసింది ఇప్పటివరకు కలినాత్మలకు. ఇంటిపని చేయండి, కానీ అనారోగ్యం అప్పుడు కూడా ఇదే ప్రేమ ఉంటే, లేకపోతే జాగ్రత్త పడండి! ఇంట్లో వారికి వారి పనిని వారికి అప్పగించండి, లేకపోతే పనివారిని పెట్టుకోండి, లేకపోతే చాకిరీ చేయడానికే పుట్టిన బానిస అనే భావన కలుగుతుంది.

భర్త ఎప్పుడూ కంప్యూటర్ ముందేనా?

ఇంటికి వచ్చినా కూడా ఆఫీస్ పని మీద టెన్షన్ పడిపోతుంటారా?
 ఎక్కువ పనిచేస్తే డబ్బు ఇస్తారని చేస్తున్నారా?
 నీతో మాట్లాడటం ఇష్టం లేక పని వంక పెడుతున్నారా?
 మానేజ్మెంట్ నుంచి వచ్చే ప్రశంస, పొగడ్డ, ప్రమోషన్ కోసం చేస్తున్నాడా?
 ఇచ్చిన పని చేయకపోతే/చేయించకపోతే ఉద్యోగం పోతుందేమో? మేనేజర్ దగ్గర మాట పోతుందేమో అని చేస్తున్నారా?
 అని గమనించటం, అడగటం ద్వారా మూల కారణం తెలుసుకోండి. దానికి తగ్గట్టు ధైర్యం, ప్రోత్సాహం ఇవ్వండి, మీలో సమస్య ఉంటే మార్చుకోండి.

తెలియచేయటం నీ బాధ్యత: నేను ఎందుకు కోపంగా ఉన్నానో తెలియకపోతే ఎలా? అని భర్తను నీ మైండ్ రీడ్ చేయమని ఆశించటం వృధా. నీవు ఎందుకు కోపంగా ఉన్నావో? ఓ పేపర్ మీద రాయటం లేక మెసేజ్ చేయటం వలన, ఏమోజి మెసేజ్ పంపించటం ద్వారా అర్థం అవుతుంది.

భర్త విమర్శకు కారణం బాధ్యత కావచ్చు?: భర్త సమాజానికి ప్రధాన జవాబుదారీ కాబట్టి తన కుటుంబం పరువు పోకూడదు అని, ఇబ్బందులు రాకూడదు అని జాగ్రత్త పడటంలో బాగంగా ఇలా ఉండకు, అలా ఉండకు, అలా చేయకు అని పిల్లలను, భార్యను అనాల్చి వస్తుంది. ఎందుకంటే ఏ గొడవ వచ్చినా సమాజం మొదట అనేది భర్తనే! కాబట్టి ఈ ఉద్దేశ్యం భార్య అర్థం చేసుకోవాలి, కావున భర్త చెప్పే సలహాలు, సూచనలు అనేవి తన కోసం కాదు, కుటుంబం కోసం, జాగ్రత్త కోసం చెబుతున్నాడు అని అర్థం చేసుకొంటే, చిన్న చిన్న కోపాలు, అభిప్రాయ భేదాలు వస్తే సర్దుకుపోగలరు.

బాధ్యత ఉన్నచోట కోపం ఉంటుంది అని అర్థం చేసుకోవటం: ప్రేమ, బాధ్యత ఉన్నచోటే కోపం ఉంటుంది. నీ మంచి కోసం, జాగ్రత్త కోసం ఇలా చేయకు, ఇలా ఉండకు అంటుంటారు. చిన్నప్పటి నుంచి అమ్మనాన్న, తమ్ముడితో, అన్నతో, అక్కతో గొడవలు పడటం, తిట్టుకోవటం జరుగును, అయినా ఎందుకు వదులుకోవడం లేదు? ఎందుకు సర్దుకుపోతున్నారు? ఎందుకంటే నీకు తెలుసు తల్లిదండ్రీ, అన్న, అక్క ప్రేమతో, బాధ్యతతో తన మంచి కోసం తిట్టారు, విమర్శించారు అని పగతో, ద్వేషంతో కాదు! అని అర్థం చేసుకొన్నావు కాబట్టి సర్దుకుపోతున్నావు, అదే విధముగా భర్త కూడా ప్రేమతోనే కదా తన భార్యను విమర్శించటం జరుగుతుంది, కోప్పడటం జరుగుతుంది మరి భర్త విషయంలో ఎందుకు సర్దుకుపోవటం లేదు? అని ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి.

ఎవరికి నష్టం: అత్త ఆ జంక్ ఫుడ్ తినకు, మంచి డ్రెస్ వేసుకో అంటే నా జీవితం, నా స్వేచ్ఛ, నేను సంపాదిస్తున్నాను, నా డబ్బుతో కొనుక్కొని తింటున్నాను, నీకేమి నష్టం అని మాట్లాడితే అత్తకు నష్టమా? పెళ్లి అయిన తర్వాత అత్తకూ కూడా బాధ్యత ఉంది, కాబట్టి సలహాలు ఇస్తారు.



సలహాలు ఎప్పుడు ఇవ్వాలి: భర్త అడిగినప్పుడు, భర్త ప్రమాదకరమైనది/సప్తం కలిగించేది చేస్తున్నప్పుడు భార్య అడగకుండానే భర్తకు సలహాలు ఇవ్వాలి. అలాగాక అడగకుండా ప్రతి విషయంలో సలహాలు ఇస్తే భార్య, తనను "కంట్రోల్ " చేస్తున్నారు అనే అపార్థం చేసుకొనే అవకాశం ఉంది.

నీ బాధ్యతను నిర్వర్తించడానికి ఓపికతో ఉండు: ఇప్పటివరకు పుట్టింట్లో అల్లారుముద్దుగా పెరిగి మెట్టింట్లో అడుగు పెట్టితే నీవు ఇంటి, వంట పని, అత్తామామలను గౌరవించటం,వారి ఆరోగ్యం చూడటం, కుటుంబ ఆర్థిక విషయాలు వంటి అనేక వ్యవహారాలను నెట్టుకు రావాల్సి ఉంది. ఇప్పటివరకు అలవాటు లేదు కాబట్టి కొంచెం ఓపిక, సర్దుబాటు ఉండాలి, తెలియకపోతే అడగటం చేయాలి, అంతేగాని అహానికి వెళ్ళరాదు.

సహనం: భర్తకు సహనం ఉంటే భర్త ఒక్కడే సుఖపడతాడు, భార్యకు సహనం ఉంటే కుటుంబం అంతా సుఖపడును.

ప్రోత్సాహం చేయాలి: తన తల్లితో మాట్లాడటానికి, తల్లి ఇంటికి వెళ్లిరావటానికి భర్తను ప్రోత్సాహం చేయాలి, అప్పుడు నిన్ను అపార్థం చేసుకోకుండా ఉండును.

భర్త ఉద్యోగం పాతే నీ వెనుక నేనున్నాను అనే భరోసా: ఇది భార్యకు పరీక్ష లాంటిదే, ఈ సమయంలో ఎలా వ్యవహరిస్తుందో దానిని బట్టి భర్త దృష్టిలో మీపై అంతటి ప్రేమ, గౌరవం పెరుగును. అంతా బాగున్నప్పుడు ప్రేమించటం వేరు, డిప్రెషన్, టెన్షన్ లో ఉన్నప్పుడు ప్రోత్సాహం, సపోర్ట్ చేయటం వేరు. ఈ సమయంలో చులకన, విమర్శ చేయటం, భార్య పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవటం, అతనిని నమ్మకపోవటం జరిగిందా, ఇక అంతే సంగతులు. డిప్రెషన్ లో ఉంటారు కాబట్టి ఒక్కోసారి బిరాకుగా ఉంటారు అని గుర్తించాలి, అంటే ఇంటర్వ్యూ కి వెళ్లారు కానీ సెలెక్ట్ అవ్వలేదు, ఒక్క కాలే రాలేదు అనే ఆలోచనలో బిరాకు ఉంటుంది. ఈ సమయంలో మీరు విమర్శ చేయటం, చులకనగా చూస్తే పుండు మీద కారం చల్లినట్టు ఉంటుంది. ఉద్యోగం అయితే పోయింది కానీ భార్యగా మీ ప్రేమ తగ్గలేదు అని చేతలలో చూపించాలి. దుబారా ఖర్చులు, హాంటల్ కి వెళ్ళటం, షికారుకు వెళ్ళటం మానుకోవాలి. వెంటనే వేరొక జాబ్ చూసుకోమని ఒత్తిడి చేయకండి, కొంత విశ్రాంతి ఇవ్వండి. నీ వెనుక నేను ఉన్నాను అనే భరోసా నిరంతరం ఇవ్వాలి.



ధైర్యం ప్రదర్శించు: పురుషులు తెలివైన, ధైర్యవంతురాలిని, స్వతంత్రురాలిని ఇష్టపడతారు, కావున భర్త ఇబ్బందులలో ఉంటే ధైర్యాన్ని ప్రదర్శించు, సమస్యను చక్కదిద్దుకో తద్వారా భర్త మనస్సు ని గెలుచుకోవచ్చు.



స్వర్ణతో ధైర్యం: భర్త మూడ్ సరిగ్గా లేక, ఒత్తిడిలో ఉంటే ఏమీ మాట్లాడకుండా స్వర్ణ చేయండి(చేతులు పట్టుకొని, చేతిలో చేయి వేసి అలా కూర్చోండి ..). స్వర్ణ అనేది ధైర్యాన్ని నింపుతుంది.



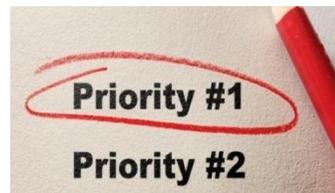
ఇబ్బందులను గుర్తించి సహాయం చేయుట: భర్త వేరే ఊరికి ప్రయాణం చేయాల్సి వచ్చింది అనుకొంటే, అందుకు కావలసిన సిద్ధం చేయుట, అంటే మీరే ఊహించుకొని సామాను సర్దుటం, తినడానికి చేయటం, ఈ సమయంలో ట్రాఫిక్ ఉండొచ్చా? ఉంటే ముందే హెచ్చరించటం, వెళ్లే చోట వాతావరణం, తిండి, నివాసం ఏమి? అనేది వివరాలు కనుక్కోవటం. మధ్యలో ఏమైనా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తే అందుకు తగ్గ టాబ్లెట్ సిద్ధం చేయటం. కొందరు భర్త ఏదైనా పని నిమిత్తం వెళుతుంటే అప్పులు పట్టించుకోరు, మరికొందరు అతిగా గాబరా పడిపోతుంటారు, ఈ రెండు కాకుండా చేయగలిగిన పరిధిలో మీరు సహాయం చేయండి.

మీ భర్త గొప్ప పని చేస్తే గుర్తించండి, ప్రశంసించండి, ప్రచారం చేయండి: భర్త ఏదైనా కష్టపడి రిపేర్ చేయటం, చేసిన పని మీకు చూపిస్తుంటే, ఆఫీస్ నుంచి ఇంటికి రాగానే చేసిన గొప్ప అంతా చెప్పుకొంటే, క్రొత్త వస్తువు కొని చూడమని అడుగుతుంటే గుర్తించండి, ప్రశంసించండి, చూపించమని అడగండి, ఇంకా అడిగి తెలుసుకోండి, పండుగలాగా చేసుకోండి, మీ అత్తగారికి చెప్పండి(చెప్పాల్సినవి), న్యూస్ పేపర్ కి సమాచారం ఇవ్వండి(ఏదైనా కనిపెడితే, మంచిపని చేస్తే). మీ స్నేహితులు ఎవరైనా వచ్చినప్పుడు తప్పనిసరిగా, మీ భర్త చేసే మంచి పని/అభిరుచి/వస్తువు(సామజిక సేవ, పుస్తకం రాయటం, వస్తువు తయారుచేయటం, పెయింటింగ్స్..) గురించి వివరించండి. కొందరు భర్త ఏ మంచి పని చేసినా అప్పులు గుర్తించరు(అల్పం), మరికొందరు భర్త చిన్న వస్తువు తెచ్చినా మరుసటి రోజుకల్లా వీధి మొత్తం డప్పు కొడతారు(అతి). ఈ రెండు మంచిది కాదు.

భర్త కూడా గుర్తింపు కోరుకొంటాడు: భార్య తను చేసిన పనిని ఎలా గుర్తించాలనుకొంటుందో, అలాగే భర్త కూడా గుర్తింపు కోరుకొంటాడు. భర్త ఏదైనా మంచి సాహసం, ఇబ్బందిని తొలగించటం, కష్టం చేశాడు అనిపిస్తే వెంటనే "నీ వలన నా పని సులువైంది...", "ఇబ్బంది తొలగింది..", "మంచిగా చేసావు.." అని నోటితో చెబుతూ + మనస్ఫూర్తిగా హత్తుకోండి. భార్య ఓ కూర వండితే ప్రశంసించాలని ఎలా ఆశిస్తారో, భర్త కూడా ఇంటి ఖర్చులకు ఓ 5 వేలు తెచ్చి చేతిలో పెడితే కనీసం ఓ థాంక్స్ ఆశించరా? భార్య ఆశించినట్లే, భర్త ఆశించటంలో తప్పు లేదు కదా? కొందరు భార్యలు, భర్తలు చేసే కష్టాన్ని అప్పులు గుర్తించరు(అల్పం), ప్రశంశ వ్యక్తం చేయరు, మరికొందరు అతిగా భర్తను పొగడేస్తుంటారు(అతి). ఈ రెండు మంచిదికాదు, నిజాయితీతో కూడిన ప్రశంస అప్పుడప్పుడు(మధ్యమం) చేయాలి. ఇందులో ఎక్కువ, తక్కువ అని చులకన చూడకూడదు, ఇద్దరినీ కష్టమే, ఇద్దరికీ గుర్తింపు అవసరం అని చెప్పటమే ఉద్దేశ్యం. వంటింట్లో వేడి, చెమటితో చేసేది ఎక్కువ కష్టం, ఆఫీస్ లో A/C గదిలో కష్టపడటం తక్కువ అనేది ఉండకూడదు. వంట అనేది భౌతిక కష్టం, ఉద్యోగం అనేది మానసిక కష్టం(A/C లో ఉన్నా చెమటలు కారిపోతాయి, బ్రెయిన్ వేడెక్కుతుంది).



పిల్లల కన్నా, భర్తే ముఖ్యం అని అప్పుడప్పుడు భర్తతో అప్పుడప్పుడు చెబుతుండాలి: ఎందుకంటే సహజంగా పేగుబంధం వలన పిల్లలపై మమకారం కొంచెం ఎక్కువ కనపడటం వలన భర్త కొంచెం అభద్రత పొందుతాడు. ఆ అభద్రతా భావం భర్తలో తొలగించాలి. భర్త తర్వాతే ఎవరైనా అనే సందేశం గట్టిగా ఉండాలి. అదీకాకుండా పిల్లలు కూడా కొంతకాలం మాత్రమే తోడు ఉంటారు, పెరిగి పెద్దయితే ఎవరి దారి వారు చూసుకొంటారు, మళ్ళీ భర్త మీద ఆధారపడాలి. జీవితాంతం ప్రధానంగా భాగస్వామే



తోడు ఉండేది కాబట్టి ఎట్టిపరిస్థితిలో తక్కువగా చూడకండి. పిల్లల ముందు భర్తని ప్రశంస చేయటం, గొప్పవాడు అని చెప్పటం, భర్త తర్వాతే పిల్లలు అనే సందేశం అప్పుడప్పుడు చెవుతూ ఉండాలి.

పరువు కాపాడండి: భర్త మరచిపోయి ఏదైనా ఒక విషయం నీకు చెప్పకుండా, మరెవరికైనా చెప్పితే, వారువచ్చి మీకు చెప్పితే మా భర్త అలా చేశాడా? అయ్యో నాకు తెలియదు, నాకు తెలియకుండా చేస్తాడా? అని వారి ముందు భర్తను విమర్శ చేయకండి, అందుకు పరిష్కారం వారితో మీకు కూడా తెలిసినట్టే నటించండి, గుర్తుకు రాలేదన్నట్టు చెప్పండి. భర్త ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత ఆ విషయం గురించి తెలుసుకోండి.

భర్తకు నచ్చేలా ప్రవర్తించు: భర్తతో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు నీకు నచ్చినట్టు ఉండు, కానీ పది మందిలో ఉన్నప్పుడు భర్తకు నచ్చేలా ప్రవర్తించు, భర్త పరువు కాపాడటం నీ ధర్మం.

ప్రాధాన్యత: భర్త ఇంటికి రాగానే ఏదైనా పని చేస్తున్నప్పటికీ, ఫోన్ లో మాట్లాడుతున్నా వెంటనే ఆపేసి మంచి నీళ్లు ఇవ్వటమో, స్నానానికి సిద్ధం చేయాడమో, ఆయన అడిగినది చేయడమో చేస్తే మీ మీద ప్రేమ పెరుగును, దీనివలన భర్తకు ఇచ్చే సందేశం ఏమిటంటే చేసే పని కంటే భర్తే ముఖ్యం అనే సందేశం ఇవ్వటం. ఇది అన్నివేళలా సాధ్యం కానప్పటికీ, అప్పుడప్పుడు చేస్తుండాలి.

బిన్ను బిన్ను పనులలో ప్రేమను చూపించండి: స్నానానికి నీళ్లు పెట్టటం, టవల్ ఇవ్వటం, డ్రెస్ సరిచేయటం, ఆఫీస్ కి వెళ్ళటానికి అవసరమైనవి ఉన్నాయో లేవో సరిచూడండి, షూ సిద్ధంగా ఉంచటం, టై సరి చేయటం, బయటికి వచ్చి bye చెప్పండి. ఇది కేరింగ్ యొక్క లక్షణాన్ని తెలియచేస్తుంది. కొందరు బిన్ను బిన్ను పనులను చేయరు(అల్పం), మరికొందరు భర్త చేసే ప్రతి బిన్ను పని కూడా చేయసీయకుండా అన్నే తామే చేస్తారు(అతి). ఈ రెండు మంచిది కాదు. ప్రేమను దాచుకోవటం కాదు దానిని కేరింగ్ ద్వారా వ్యక్తం చేయటం ద్వారా బంధం బలపడును, అంటే అనుబంధం అనే చెట్టుకి కేరింగ్ అనే నీరు పోస్తువుండాలి. అది అలా పచ్చగా ఉంటుంది. అంటే భర్తకి తన స్నానానికి తాను పెట్టుకోవటం చేతకాదా? తన షూ తాను తుడుచుకోవటం చేతకాదా? ఎప్పుడైతే ఈ బిన్ను పనులు చేయటం ద్వారా ప్రేమను వ్యక్తం చేస్తామో అప్పుడు అనుబంధం దృఢం అగును. అది అంతే!



దగ్గర ఉండి కొనివ్వండి: సహజంగా భర్త వారి బట్టలు, సాక్స్, షూ అనేవి పాతవి అయినా నెట్టుకొస్తుంటారు. భార్యే వారికి కావలసిన డ్రెస్, నైట్ డ్రెస్, సాక్స్, షూ... కొనుక్కోమని, వీలయితే దగ్గరవుండి కొనివ్వండి. కొందరు భార్యలు అస్సలు జాగ్రత్త తీసుకోరు(అల్పం), మరికొందరు అదేపనిగా కొనిపెడుతుంటారు(అతి). ఇవి అన్నీ కూడా ప్రేమను వ్యక్తం చేసే చర్యలు, అస్సలు చేయకపోయినా సమస్యే, అతిగా చేసినా సమస్యే!



భర్తను ఆకర్షించటానికి: భర్త introvert అయితే భార్యే ఎక్కువ చొరవతీసుకోవాలి, ఎందుకంటే భర్త తన యొక్క సిగ్గు, మొహమాటం వలన మనస్సులోని భావాలను భయటికి చెప్పలేడు. ఓ ప్రశంస, ఓ జోక్, ఇష్టమైన వంటకం, బిన్ను బిన్ను



గమనించి సరిచేయటం అంటే ఓ తెల్ల వెంట్రుక కనపడితే చాలు తీసివేయటం, ఆకర్షణీయ దుస్తులు, కొంచెం మేకప్, సరసం, బిలిపిచేష్టలు, చెప్పకుండా చేసే పనులు(surprise), క్రొత్తగా ఆలోచించటం, మిగతా పనుల కన్నా భర్తకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం, కారులోనుంచి సంచీ తేవటం, భర్త బట్టలు ఇస్త్రీ చేసి సిద్ధం చేయటం, లాప్టాప్ బ్యాగ్ సర్దటం, భర్త యొక్కకంటి అద్దాలు క్లీన్ చేయటం, భర్త ఆఫీస్ కి వెళ్తుంటే గుమ్మం దాకా తోడుగా నడవటం, భర్త ఫోన్ ఛార్జింగ్ గమనించి ఛార్జింగ్ పెట్టటం, భర్తకు కనపడనివి వెదికి పెట్టడం, బయటికి వెళితే తినడానికి భర్తకు ఏమి ఇష్టమో అడగటం, భర్తకు ఇష్టమైన టీవీ ప్రోగ్రాం పెట్టడం, భర్త TV చూస్తున్నప్పుడు ఆటంక పరచకపోవటం, భర్తనైట్ షిఫ్ట్ చేసి పడుకొంటే నిద్రకు భంగం కాకుండా ఫోన్ ని, పిల్లలను, శబ్దాలను రాకుండా చూచుట, వీలయితే భాగస్వామితోనే కలిసి భోజనం/టిఫిన్ చేయటం మంచిది, భర్త ఆలస్యంగా ఇంటికి వచ్చి భోజనం చేస్తున్నప్పుడు పెట్టుకొని తినమని చెప్పకుండా లేచి వడ్డించటం మంచిది. భాగస్వామికి ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే దాని మీద సమాచారం వెదికి చిట్కాలు, వంటలు, వస్తువులు కొనటం, హాస్పిటల్ కి తీసుకెళ్లటం వంటివి అడగకుండానే గమనించి చేయాలి అంటే భాగస్వామి కోసం ఇంత సమాచారం సేకరించి, తెచ్చి చేయటం అంటే తనని ఆరోగ్యవంతుణ్ణి చేయటం కోసం ఎంత కష్టపడుతుందో అని భాగస్వామి దృష్టిలో మనస్సు గెలుచుకోవచ్చు. ప్రతి భర్త తన భార్య నుంచి కాస్త ప్రేమ, సుఖం ఆశిస్తాడు. ఇవి తన భార్యలో పొందలేనప్పుడు ప్రక్కదారిపట్టే అవకాశాలు ఎక్కువ.

చిరుతిండి: సమయానికి ఇష్టమైన వంట, చిరుతిండి చేసి పెట్టడం మీ మీద ప్రేమ పెరిగేలా చేయును, ఎందుకంటే పురుషులు సహజంగానే పలానా చిరుతిండి చేయి, ఇది చేయి అని అడగలేరు, వారి మనస్సుని అర్థం చేసుకొని చేసి పెట్టాలి అంటే సాయంత్రం అయితే ఏదైనా తింటే భాగుండును అనుకొంటారు, కొన్ని సార్లు అడగలేరు కావున మీరే అడగటం, ఇష్టమైన వంటకం తెలిస్తే చేసి పెట్టండి. పురుషులలో కాస్త ఇగో ఉంటుంది దానివలన పలానా వంట చేసిపెట్టు అని అడగలేరు. ఎప్పుడైనా ఒకసారి పలానా చిరుతిండి చేసిపెట్టు అని అంటే అది ఇష్టం అని అర్థం, దానిని అప్పుడప్పుడు చేసి పెట్టాలి అని అర్థం.



మనసు విప్పి చెప్పుకోండి: భార్య, తన తల్లితో, పిల్లలతో, స్నేహితులతో అడగకుండానే అన్నీ చెప్పండి, అదేమిటంటే చెప్పకపోతే ఎలా తెలుస్తుంది అంటారు, కానీ భర్త మాత్రం గమనించి తెలుసుకోవాలని ఆశిస్తుంది. దీనివలన సమస్య భర్తకు తెలియక, భార్యకు నిరుత్సాహం వస్తుంది. కావున తల్లితో చెప్పుకున్నట్లు భర్తతో కూడా మనసు విప్పి చెప్పుకోండి, లేకపోతే మెసేజ్, మెయిల్ చేయండి.

మీ భర్త Introvert లేక inferiority complex కలిగిన వారు అయితే: మీ భర్త Introvert అయితే అతని ప్రాణం సహజంగా(General) తల్లి చేతిలో ఉంటుంది. అక్కడ తల్లి గిలగిలలాడితే మీ భర్త 80% అసంతృప్తితో ఉంటాడు. ఎందుకంటే వీరికి బయటి వ్యక్తులతో సంబంధాలు తక్కువ, స్నేహితులు తక్కువ, కావున ఏకైక స్నేహం అనుకో, ప్రేమ అనుకో అది తల్లి! మీ భర్తని మీ వైపుకి ఆకర్షించాలంటే మీ అత్తమామ గురించి రోజుకి ఓ పది నిముషాలు మాట్లాడటం, అత్తామామని పొగడటం, వారు సమస్యలు లేకుండా ఆనందంగా ఉంటే మీ భర్త మిమ్మల్ని పువ్వుల్లో పెట్టి చూసుకొంటారు, మీకోసం ఏమైనా చేయగలరు. ఈ వ్యక్తిత్వంతో వున్నవారికి ధైర్యం, సపోర్ట్, గుర్తింపు అనేది తల్లి నుంచి ఎక్కువ వస్తుంది కాబట్టి, ఆ తల్లిని దూరం చేసుకోలేకపోతారు. మీరు అత్తగారితో ప్రతి రోజు మాట్లాడటం(అదీ మీ భర్త దగ్గర



ఉన్నప్పుడు తప్పక చేయాలి, మీరు మాట్లాడుతున్నారు అనే సాక్ష్యం చూపించాలి), అలాగే పిల్లలతో మీ భర్త ఉన్నప్పుడే అత్తగారితో మాట్లాడించటం, మీ అత్తగారి ఇంటికి వెళ్తున్నారు అంటే ఓ బీర, మీ అత్తకు నచ్చిన వస్తువులు ఏమైనా ఉంటే కొని ఇవ్వటం వలన మీ భర్త మీ వైపుకు ఆకర్షించే ఒక మార్గం.

నా భర్త హీరో: భర్తలో గల మంచి గుణాలను, విలువలను గుర్తించాలి, గమనించాలి, అప్పుడు భర్త ఓ గొప్ప హీరో లాగా కనిపిస్తాడు. చాలామంది భర్తలో మంచిని చూడటం మానేసి భర్తలో లేనివాటిని ఇతరులతో పోల్చుకోవటం వలన భర్త హీరో లాగా కనిపించలేకపోతున్నాడు. ప్రతి పనిని, ఆలోచనను గమనించండి. హీరో లాగా కనపడతాడు.

మాటల్లో ఇగో దెబ్బతినేలా ఉండా: భార్య మాట తప్ప ఇతరుల సలహాలు పాటిస్తుంటే, సలహా ఇచ్చేటప్పుడు ఎలా చెప్పాము అనేది ముఖ్యం, ఇగో దెబ్బతినేలా చెపితే మాట వినరు.

లావుగా ఉండటం అనేది రిస్క్: పురుషులు సహజంగా అందానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు కావున ఎన్నో వివాహేతర సంబంధాలకు ఒక ప్రధాన కారణం లావుగా ఉండటం. భాగస్వామిలో విలువలు ఎక్కువుగా ఉంటే అందానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు, కానీ అది భాగస్వామిలో ఉండే విలువలను బట్టి ఉంటుంది. భర్తలో విలువలు తక్కువుగా ఉంటే, లావుగా ఉండటాన్ని అంగీకరించలేరు కావున ఎవరో ఒకరు పరిష్కారం వైపు ఆలోచించాలి, లేదంటే వివాహేతర సంబంధం, గొడవలు, విడాకులు. మీ అభిరుచి/కళ/టాలెంట్ ని యోగ/జిమ్/కరాటే/రెజింగ్/బాక్సింగ్/రన్నింగ్ వైపు మళ్లించటం వలన శరీర ఆకృతి అదుపులో ఉంటుంది, ఎందుకంటే ప్రతి రోజు మీ అభిరుచి సాధన కోసం కష్టపడటం వలన కంట్రోల్ లో ఉంటారు. అలాగే మీకు ఆర్థికంగా సహాయం చేస్తుంది. సమస్యను అభిరుచిగా మలచుకోవడం వలన రిస్క్ తగ్గించవచ్చు. ఇంకో మార్గం ఏమిటంటే భర్తలో విలువలు పెంచటం అంటే ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు/ప్రవచనాలు, వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవటం వలన విమర్శించరు. మరో మార్గం ఏమిటంటే చాలెంజ్ తీసుకోవటం, ఒకవేళ మీ భర్త తన అసంతృప్తిని(లావుగా ఉండటం) ని RED FLAG ద్వారా హెచ్చరిక చేస్తుంటారు, అంటే జోక్స్ వేయటం, లావు తగ్గమని చెప్పటం, ఎగతాళి చేయటం. అంటే తుఫానుకు ముందు(వివాహేతర సంబంధానికి దారితీసే) మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక వచ్చింది అని అర్థం. తెలివైన వారు వెంటనే అలెర్ట్ అవ్వాలి, పరిణామాలు ఊహించగలగాలి, అంతేగానీ డిప్రెషన్, ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదు. చాలెంజ్ అనేది ఒక పట్టుదల కలిగిస్తుంది, లేకపోతే తేలికగా తీసుకొంటాము. మీకు ప్రేరణ కావాలంటే "మమతా సనత్ కుమార్" అనే మహిళ, బాడీ బిల్డర్ గా ఎలా ఎదిగిందో గూగుల్ లో వెదికి తెలుసుకోండి.



వంట చేయటం, ఇంటిని శుభ్రం చేయటం అనే ప్రధాన నైపుణ్యాలు లేకపోవటం: కొందరు ఇంట్లో గారాబంగా పెంచుతారు, ఏ పని చెప్పరు, అది స్టేటస్ గా చెప్పుకొంటారు. మీరు పెళ్ళైతే కనీసం రుచిగా వంట వండి పెట్టలేకపోవటం వలన సప్పగా, ఉప్పగా, రుచి లేని తిండి చేయటం వలన భర్తలో విసుగు, అసంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. సాధారణంగా వంట అనేది భర్తను ఆకర్షించే ఒకానొక ఆయుధం. ఎందరో భర్తలు భార్య చేసే వంటకు లొంగిపోయి కాపురం చేస్తున్నారు, కావున వంట



అనేది కష్టమైనది కాదు, youtube లో వేలకు వేలు ఉన్నాయి వాటిని నేర్చుకోవటం మంచిది. మొదట మన వైపు తప్పులేకుండా ఉండాలి, ఆ తర్వాత భాగస్వామికి రుచిగా ఉండేనా వంకలు పెడితే వాళ్లదే తప్పు. నేను వంట సరిగ్గా చేయను, భర్తే సర్దుకుపోవాలి అంటే లిస్ట్! నా మీద ప్రేమ ఉంటే సప్పగా, ఉప్పుగా ఉన్నా తినాలి అంటే కష్టమే! ఇంకో పరిష్కారం భాగస్వామిలో విలువలు ఎక్కువుగా అయినా ఉండాలి, అంటే ఆధ్యాత్మికత ఎక్కువుగా ఉంటే సర్దుకుపోగలరు(ప్రారబ్ధం, వైరాగ్యం(స్థిత ప్రజ్ఞత) అనే జ్ఞాన ఆయుధాలతో అసంతృప్తిని జయించవచ్చు).

అతిగా ఆధారపడొద్దు: మార్కెట్ కి, బిన్ను బిన్ను పనులకు భర్త వస్తేనే తోడుగా వెళ్ళాలి అని అనుకోవద్దు, ఎందుకంటే మొదట క్రొత్తలో బాగున్నప్పటికీ నేను లేకపోతే బిన్ను బిన్ను పనులు కూడా చేసుకోలేకపోతుండే అనే అభద్రతలోకి వస్తాడు భర్త. ఈనాడు భర్తలు ఆశించేది ఏమిటంటే ఏ పని అయినా ఒంటరిగా చేసుకొని రాగలిగే ధైర్యం, చొరవ ఉండాలి అని కోరుకొంటున్నారు. ఎప్పుడైనా సరదా కోసం, కాలక్షేపం కోసం రండి అని భర్తని తోడు తీసుకెళ్లటం వేరు, అలాగాక ఏమి/ఎలా కొనాలో నాకు తెలియదు, మీరయితే బాగా బేరం అడుగుతారు అని ప్రతీసారి భర్తను సహాయం అడిగితే భర్త దృష్టిలో కనీసం కొనటం కూడా రాదా అనే అభద్రత అనవసరంగా కలిగించినట్టు అవుతుంది.

మనస్సులోనిది నేరుగా చెప్పండి: భర్తతో తోడుగా బైక్ పై మార్కెట్ కి వెళ్ళాలి అనే కోరికను భర్తకు చెప్పకుండా మార్కెట్ కి వెళ్లి, భర్త కనీసం తోడువస్తాను అని అడగలేదే అని భర్తను తిట్టుకోవటం అన్యాయం, మనస్సులోనిది చదివే శక్తి ఎవ్వరికీ లేదు. అందుకు మార్గం, మార్కెట్ కి వెళ్తున్నాను, నీవు కూడా వస్తే కొంచెం నాకు హ్యాపీగా ఉంటుంది, అబీ బైక్ మీదనే! మనస్సులోని బిన్ని కోరికలను, సరదాలను వ్యక్తం చేసే చనువు ఉంటే వ్యక్తం చేయండి, అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోండి. భర్త ఎందుకు అంగీకరిస్తాడు అంటే నా భార్య మార్కెట్ కి వెళ్లి ఒంటరిగా అయినా తెచ్చుకొనే శక్తి, సామర్థ్యం ఉంది, కానీ బైక్ పై ఇద్దరం అలా కలసి తిరిగి తెచ్చుకోవటం అంటే తనకు అనందం ఇస్తుంది అని సంతోషిస్తాడు. అలాగాక నాకు కొనటం చేతకాదు కావున తోడు రమ్మని అడిగితే కనీసం మార్కెట్ కి వెళ్లి తెచ్చుకోలేకపోతుండే అనే బాధతో తోడు వస్తాడు, అప్పుడు అతనిలో అనందం ఉండదు.



సంకుచిత స్వభావం వద్దు: నా భర్తే, నా సొంతం అనే భావన మంచిది కాదు. భర్తకు కొన్ని బాధ్యతలు ఉన్నాయి అంటే తల్లిదండ్రులను చూసుకోవటం, చెల్లెలుకి ఏమైనా ఇబ్బందులు వస్తే స్పందించటం వంటివి. అంతేగానీ అవేమీ పట్టించుకోకుండా నేను, నా భర్త, నా పిల్లలు అనే స్వభావం వలన ప్రమాదం. ఎందుకంటే రేపు ఎవ్వరి అవసరం వస్తుందో తెలియదు.



ప్రేమను వ్యక్తం చేయటం(ఇష్టపడితేనే): కొన్ని చిన్న చిన్న పనులు భార్య చేస్తే సంతోషపడతారు, ఈ రోజు

వేసుకోవాల్సిన డ్రెస్ తీసి పెట్టటం, హాయిర్ సరిచేయటం, ఎక్కడికి వెళ్ళాలి, ఏ సినిమా చూడాలి అనేది భార్య సెలెక్ట్ చేయటం. ఇక్కడ గమనించాల్సింది ఏమిటంటే మీరు చేసే పనుల టేస్ట్ భర్త ఇష్టపడితేనే చేయండి, అంటే భర్తకు ప్రతి రోజు డ్రెస్ తీసి పెడతారు, కానీ అతనికి మీ టేస్ట్ నచ్చదు. అప్పుడు వేరే డ్రెస్ వేసుకొని వెళ్తాడు, మీరు అతని టేస్ట్ నేర్చుకోవాలి లేదా డ్రెస్ తీసి పెట్టడం అనే పని అయినా మానుకోవాలి. ఎందుకంటే మీరిచ్చిన డ్రెస్ వేసుకోకపోతే ఒకరోజు కాకపోయినా ఇంకోరోజు అయినా అసంతృప్తి కలుగుతుంది అది గొడవలకు దారి తీయును. మీరు మీ టేస్ట్ కి తగ్గట్టు కామెడీ సినిమా బుక్ చేశారు, కానీ మీరు బుక్ చేసిన సినిమా అతనికి నచ్చలేదు, కాన్సిల్ చేసి ఓ యాక్షన్ సినిమా బుక్ చేశాడు, అంటే ఇక్కడ కోప్పడటం కాదు, అతని టేస్ట్ ని అర్థం చేసుకోవటం ముఖ్యం, అంటే భర్తకు యాక్షన్ సినిమాలు అంటే ఇష్టం, కావున ఈ సారి మీరు యాక్షన్ సినిమాలు బుక్ చేస్తే సంతోషిస్తాడు. అలాగే నేను తీసి పెట్టిన డ్రెస్ అనేది తెలుపులో ఎక్కువ ఉంటుంది, కానీ భర్తకు రంగుల డ్రెస్ లేక గళ్ళ డ్రెస్ అంటేనే ఇష్టపడుతున్నాడు, కావున అతని టేస్ట్ అర్థం చేసుకొని వాటిని తీసి పెట్టటం మంచిది. అప్పుడు మీ కోరిక నెరవేరుతుంది, అతని కోరిక నెరవేరుతుంది. భర్త టేస్ట్ మీకు అర్థంకాకపోతే అతనికే అవకాశం ఇవ్వండి, అతనినే ఎంచుకోమని చెప్పండి, అంతేగానీ నీవు సెలెక్ట్ చేసిన డ్రెస్, సినిమా అతను కాదని అన్నాడు అని అగౌరవం అని, చులకన అని, పరువు పోయింది అని అలకలు, మాటలు మాట్లాడటం భర్తకు కోపం తెప్పిస్తుంది.



అపోహ: భర్త తన స్నేహితులతో కలిస్తే చెడు అలవాట్లు వస్తాయి అని ఊహించుకొని, స్నేహితులతో కలవకుండా ఉండటానికి కంట్రోల్ చేయటం చేస్తుంటారు. మొదట గమనించండి, అంటే స్నేహితులకు ఎంత సమయం వెచ్చిస్తున్నారు, దీనివలన మీ మధ్య సమయం తగ్గిపోతుందా? అయితే ఒక రిస్క్. అలాగే స్నేహితుల చివరాలు తెలుసుకోవటం, అలాగే అతి ఎక్కువగా మాట్లాడే స్నేహితుల ఇంటికి వెళ్ళండి లేదా భోజనానికి రమ్మని అడగండి. దానివలన ఆ ముఖ్యమైన స్నేహితుని యొక్క విలువలు, వ్యక్తిత్వం కొంతవరకు అవగాహన వస్తుంది. చివరిగా స్నేహితుని వ్యక్తిత్వం వలన మీ భర్తలో ఏమైనా చెడు అలవాట్లు వచ్చినాయా? లేక మంచి అలవాట్లు వచ్చినాయా? అతనిలో మీ భర్తకి నచ్చిన మంచి గుణాలు ఏమిటో అడగండి, అప్పుడు మీకు కొంత అర్థం అవుతుంది, ఎందుకంటే ఊహించిందే నిజం కాదు, మంచి స్నేహితులు ఉంటారు, చెడు స్నేహితులు కూడా ఉంటారు. పొరపాటున మంచి స్నేహితుని నుంచి మీ భర్తను దూరం చేస్తే, ఎంతో కోల్పోతాడు, అది మీకూ కూడా నష్టం. ఎందుకంటే మీ భర్త ఆ స్నేహితుని మాట తప్పక వింటాడు అని అనిపిస్తే, మీ మధ్య గొడవలు వస్తే ఆ స్నేహితుని సహాయం మీరు కోరవచ్చు.



మహిళలు రెండు రకాల నైపుణ్యాలు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి: భార్య, భర్త ఒకే ఊరిలో ఉద్యోగం అయితే ఇబ్బంది లేదు, కానీ వేరే ఊరులు మారాల్సివచ్చుడు సమస్య వస్తుంది. కావున ఏదైనా కళ యందు నైపుణ్యం ఉండాలి. అంటే భర్త వేరే ఊరికి వెళ్లాల్సి వస్తే ఉద్యోగం మానెయ్యాలి, అప్పుడు ఆర్థికంగా, స్వతంత్రంగా ఎలా ఉండాలి? కావున కళ అనేది కొంత కాలక్షేపాన్ని, ఆదాయాన్ని ఇస్తుంది. ఆ కళ ఎక్కడికి వెళ్లినా చేయగలిగేలా అటువంటి



అవకాశాలు ఉన్నవి నేర్చుకోండి. ఒక ప్రాంతానికి, రాష్ట్రానికి పరిమితం అయ్యేవి కాకుండా ఉండేవి అయితే మంచిది.

అత్తామామలతో అనుబంధం కోసం:

- కోడలి నుంచి అత్త మామ మర్యాద, గౌరవం, గుర్తింపు ఆశిస్తారు.
- అత్తగారి సలహా/అభిప్రాయం తీసుకోవడం వల్ల ఆమె మనస్సు గెలుచుకోవచ్చు.
- భర్తతోనే ప్రేమగా ఉంటే సరిపోదు, నీ అత్తామామలతో కూడా అదే ప్రేమతో మసలుకో, ఎందుకంటే రేపు భర్తతో సమస్య వస్తే, నీ అత్తామామలనే సహాయం అడగాలి, మీ మధ్య మంచి అనుబంధం లేకపోతే ఇబ్బందులు వస్తాయి.
- నీ భర్తని తల్లి చాటు బిడ్డ అని ఎగతాళి చేయకు, రేపు నీ కొడుకు కూడా నీ మీద ప్రేమ చూపిస్తే, నీ కోడలు కూడా అలాగే అనుకునును. ఇది సర్వ సాధారణం, అది నీ ఒక్క భర్తకే జరగటం లేదు, దీనిని పట్టించుకోకుండా ఉండు.
- అప్పుడప్పుడు ఫోన్ చేయడం మీ అత్తగారితో కమ్యూనికేట్ అవుతూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడు కాల్ చేస్తూ క్షేమ సమాచారాలు తెలుసుకోవాలి. అత్తగారే కాల్ చేయాలని వెయిట్ చేయకండి.
- మీ అత్తామామ ఫోటో తప్పనిసరిగా ఒకటి ఇంట్లో పెట్టుకోండి. మీరు గౌరవం ఇస్తున్నట్లు తెలియచేయును.
- చిన్న చిన్న నిర్ణయాలలో అత్తగారు చెప్పినదే సరైనది అని చెప్పండి(దీని వలన ప్రమాదం లేదు కాబట్టి).
- అత్తగారిని కలిసినప్పుడల్లా ఏదో ఒక బహుమతి ఇవ్వడం వల్ల ఆమెను ఇంప్రెస్ చేయవచ్చు. ఏదైనా తనకోసం తీసుకెళ్లడం వల్ల ఆమెపై మీకున్న ప్రేమను గుర్తిస్తారు. మీకు ఇంపార్టెన్స్ పెరుగుతుంది.
- అత్త ఎందుకు అలా ప్రవర్తిస్తుందో అర్థం చేసుకోవటం, అంటే అత్తా-మామ మధ్య అన్యోన్యత సరిగ్గా లేకపోవటం వలన కొడుకు మీద ప్రేమ పెంచుకొని, కంట్రోల్ చేసి, తన జీవిత బివరదశలో తన బాగోగులు చూసేలా చేసుకోవటం అనేది కారణమా? కట్టుం కోసమా? తనకు గౌరవం ఇవ్వలేదని అలా చేస్తుందా? అగౌరవంగా నేను ఏమైనా ప్రవర్తించానా? సలహాలు అడగటం లేదని ఈర్ష్య పడుతుందా? పొగడలేదని బాధపడుతుందా? అని అర్థం చేసుకోవాలి.
- అత్త ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు బద్ధకంగా ఉండకూడదు, యాక్టివ్ గా ఉండండి.
- భర్త తనకంటే తల్లినే ఎక్కువ గౌరవిస్తాడని అప్పుడప్పుడు అత్తగారితో చెప్పాలి(దీనివలన అత్తగారి ఇగో సంతృప్తి చెందును).
- అత్త ఏపని చేస్తున్నా చేదోడు వాదోడుగా సహాయపడాలి, మరియు మీరు చేసే వంటకాలకు అత్తగారు సహాయం చేయాలని వచ్చినప్పుడు సంతోషంగా స్వాగతించాలి.
- అత్తగారికి పిల్లలతో ఫోన్ చేయించి మాట్లాడించాలి. వారు మాట్లాడే ముద్దుమాటలకు ఆనందపడతారు, అలా చేయిస్తున్న మీకు మార్పులు పడతాయి.
- పిల్లలను అత్తగారివద్దకు వెళ్లనీయండి, వారి వద్ద పడుకోనీయండి.
- భర్త గురించి ఎలాంటి కంప్లెయింట్ అత్తగారికి ఇవ్వకండి, పిర్యాదు చేయాల్సివస్తే మొదట భర్త గురించి పొగిడి, తర్వాత ఇబ్బంది గురించి చెప్పండి.
- అత్తామామలతో ముందుగా పరిధులు పెట్టుకోండి: పలానా విషయాలలో, ఇంతవరకు వచ్చినప్పుడు సలహాలు ఇవ్వండి, జోక్యం చేసుకోండి లేక విలువైన, అత్యవసర, ప్రమాదకర విషయాలలో మీరు ఎప్పుడైనా జోక్యం చేసుకోవచ్చు అని స్పష్టం చెప్పండి. చిన్న చిన్న



విషయాలలో మేమే సర్దుకుపోతాము, అప్పుడే కదా నేర్చుకునేది అని అత్తామామకు చెప్పండి.

- మీ అత్తగారికి కొంత సమయం కేటాయించడం చాలా అవసరం. ఇద్దరు కలిసి బయటికి వెళ్లడం, ఆమెతో ఫంక్షన్స్ కి వెళ్లడం వల్ల తనతో లిలేషన్ పెరుగుతుంది. అంతేకాదు తనకు మీరు ఇంపార్టెన్స్ ఇస్తున్నారని మీ అత్తయ్య హ్యాపీగా ఫీలవుతారు.
- అత్తమామలకి తీరని కోరికలు ఏమైనా ఉంటే అడిగి తెలుసుకొని అందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయండి(తీర్థయాత్ర, సప్లిఫూర్తి).
- అత్తగారి ముందు ఖర్చు చేసేటప్పుడు జాగ్రత్త! అవసరమైనవి మాత్రమే కొనండి! డబ్బు వృధా చేయటం సహజంగా నచ్చదు.
- మీ అత్తగారికి, మామగారికి ఏవైనా విలువలు, ఆచారాలు, అలవాట్లు ప్రాణమో, ఇష్టమో గమనించండి, అడగండి. మీకు ఇష్టం లేకపోయినా వారికి గౌరవం, గుర్తింపు కోసం చేయటం బాధ్యత.

ఉదాహరణ: శుక్రవారం గడపకి పసుపు, కుంకుమ పూయటం ఆచారం, అది మీరు వారి దగ్గర ఉన్నప్పుడు, లేదా వారు మీ దగ్గర ఉన్నప్పుడు తప్పనిసరిగా చేయండి. మిగతా రోజులలో చేస్తారో, చేయరో అది మీ ఇష్టం.

- భార్య తరపు తల్లిదండ్రులు, అత్తామామ ఒకచోట ఉండి, ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి వస్తే మొదట అత్తామామకే ఇవ్వాలి అంటే ఒక వస్తువు ఇవ్వాలి వస్తే, పిలవాలి వస్తే, సహాయం అడగాలి వస్తే మొదట అత్తామామకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
- **అర్థం చేసుకోవాలి:** ఒక తల్లికి పుట్టిన పిల్లలు అందరూ సుఖాలతో ఉండరు, ఒక కొడుకుకి ఏ ఇబ్బందులు లేకుండా ఉంటే, ఇంకో కొడుకుకి/కూతురికి కష్టాలు ఉండొచ్చు, అది ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యంగా, కుటుంబ సమస్యలు కావొచ్చు. ఈ సమయంలో అత్తామామ కష్టాలలో ఉన్న మరో కొడుకు, కూతురికి గురించి ఎక్కువ ఆలోచనలు సహజంగా ఉంటాయి, అంటే ఆర్థిక సహాయం, మాట సహాయం చేయాలి వస్తుంది. ఇది కోడలు అర్థం చేసుకోవాలి, అలాగాక అత్తామామ పక్షపాతం చూపిస్తున్నారని అనుకోకూడదు, గొడవలు పడగూడదు. ఇక్కడ ప్రేమలో పక్షపాతం ఉండదు. ఆ కష్టాలలో ఉన్న వ్యక్తిని కూడా కొంచెం ఇబ్బందులు లేకుండా చేయాలనే తపనే తప్ప, ఏ తల్లికి ఒకరు ఎక్కువ, తక్కువ ఉండదు. నీకు రేపు ఇద్దరు పిల్లలు ఉండి ఒకరి పరిస్థితి బాగుండి, మరొకరిది బాగాలేకపోతే నీ కోడలు నుంచి నీవు ఏమి ఆశిస్తావో అదే ఇప్పుడు చేయి.

- అత్తగారికి తెలియని స్కిల్స్ ఉంటే నేర్పించండి. అంటే ఫోన్ ఎలా వాడలో నేర్పించటం..
- **గమనించాలి:** ప్రేమతో చూసుకొనే వ్యక్తి, వేరేవారిపైకి ప్రేమ మళ్ళించితే అంటే పట్టించుకోకపోతే అందుకు కారణమైన వారిపై కోపం కలుగును. క్రొత్తగా వచ్చిన రెండో కోడలిపై సహజంగా అత్తగారు కొంచెం ఎక్కువ గౌరవం, గుర్తింపు ఇస్తారు, కొంచెం సర్దుకొనేదాకా! ఈ సమయంలో పెద్ద కోడలికి ఈర్ష్యకలగవచ్చు, ఇంతకాలం నన్ను పట్టించుకొనే అత్త, కొత్త కోడలి వెంట వెళ్ళిందే! అని.



అత్తింటిలో కష్టాల వలన ఇంటికి వచ్చిన కూతురిపై ఎక్కువ ప్రేమ చూపించటం వలన తనను తక్కువ చేశారనే కోపం రావచ్చు. ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవాలి పెద్ద కోడలు! అంటే క్రొత్తగా వచ్చిన కోడలికి ఎవరైనా కొన్ని రోజులు వాతావరణం సర్దుకొనేలా గుర్తింపు, ధైర్యం, భరోసా ఇవ్వాలి, అలాగే పుట్టింటికి వచ్చిన కూతురికి ధైర్యం, గుర్తింపు, భరోసా ఇవ్వాలి బాధ్యత అత్త మీద ఉంది. ఈ చిన్న విషయం అర్థం చేసుకోంటే సరి!

- అత్తమామల ఆరోగ్య వివరాలు అడిగి తెలుసుకోవాలి, సలహాలు ఉంటే చెప్పాలి.



- అత్తామామ కానుకలు, గిఫ్ట్స్ ఇస్తే బాగున్నాయా? లేవా? అనేది ఏమీ చూడకుండా వారి సంతోషం కోసం వెంటనే ధరించి చూపించండి. చూసి మురిసిపోతారు.
- అత్తామామల మెప్పు పొందటానికి వారికి ఇష్టమైనవి చేస్తూ ఉండాలి, అత్తామామ అభిరుచులు ఏమి? అత్తకు పచ్చళ్ళు ఇష్టం అయితే, వారికి పచ్చళ్ళు తీసుకెళ్లటం, మామకు పుస్తకాలు చదవటం అయితే పుస్తకాలు తీసుకెళ్లటం చేస్తూ వారి మెప్పు పొందాలి.

2.16 భార్య - చేయకూడనివి ఏమి?(Wife Don'ts)



భర్త యొక్క TOP అయిష్టాలు, కావున వీటిని భార్య చేయకూడదు:

1. భార్య ఇతరులముందు భర్త పరువు తీయటం, చులకనగా చూడటం, అధికారం చేసేట్లు గట్టిగా ఆజ్ఞాపించటం, అవమానించటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
2. భార్య ఇతరులతో అతిగా పోల్చటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
3. ఎక్కువ లోడ్ ఉంచటం అంటే పెద్ద ఉద్యోగం, పెద్ద ఇల్లు, ఎక్కువ డబ్బు, మంచి కారు, మంచి స్కూల్.. వంటి కోరికలతో భర్త శక్తి, సామర్థ్యాలు పట్టించుకోకుండా కావాలని బలవంతపెట్టడం, వాటిని సంపాదించటానికి భర్త ఎక్కువ అలసిపోయి, ఒత్తిడికి గురై తట్టుకోలేకపోవటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు, ఎందుకంటే ఈనాటి ఉద్యోగాలు అభద్రతతో కూడుకొన్నవి లోన్ తీసుకొంటే వాటిని కట్టలేక పోవటం జరుగును.
4. భార్య ఎప్పుడూ తన ప్రక్కనే ఉండాలని అతిగా ఆశించటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
5. భార్య ఇంటి శుభ్రత, శరీర శుభ్రత, అందం గురించి శ్రద్ధ తీసుకోకపోవటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
6. భార్య గొణగటం అంటే తప్పును పదే, పదే అతిగా దెప్పిపాడవటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
7. భార్య, తను చేసే పనిని నిరుత్సాహపరచటం, విమర్శించటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
8. భార్య తన మీద పూర్తిగా ఆధారపడి వుండటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
9. భార్య తనను అతిగా కంట్రోల్ చేసుకోవాలి, గుప్పిట్లో పెట్టుకోవాలనుకోవటం, పెత్తనం చేయాలనుకోవడం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
10. భార్య ఏమి కావాలో స్పష్టంగా చెప్పకపోవటం, చెప్పకుండా అర్థం చేసుకోవాలనుకోవడం(భర్తే అర్థంచేసుకోవాలని అతిగా ఆశించటం) భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.



11. తన ముందే భార్య ఇతరులతో సన్నిహితంగా మెలగటం(పురుషులు: స్నేహితులు,చుట్టలు..) భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
12. భార్య మాట్లాడకపోవడం/మౌనం గా ఉండటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
13. భార్య తనను ATM మెషిన్ లాగా చూడటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
14. భార్య రుచిగా వంట చేయకపోవటం, పిల్లల్ని పట్టించుకోకపోవటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
15. భార్య పడక గదిని కొరికలను సాధించుకునే ఆయుధంగా ఉపయోగించటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.
16. శక్తి సామర్థ్యాలను, తెలివితేటలను చులకన చేయటం, అనుమానించటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

17. భార్య అతిగా నిఘా వేయయం, అనుమానించటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

18. భార్య తనను తాను నిందించుకోవటం, చులకన చేసుకోవటం, తనను తాను తిట్టుకోవటం అంటే భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

19. ఫోన్ ఎత్తలేక పోయినా, అనుకొన్న సమయానికి తిరిగిచేయలేకపోయినా కేకలు వేయటం, ఏ పరిస్థితులో ఉన్నానో అడగకుండా కేకలు పెట్టడం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

20. కంట్రోల్ చేసి మార్చాలని చూడటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

21. తన అనుమతి లేకుండా ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

22. తన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితి అర్థం చేసుకోకుండా, బజీగా ఉన్నానా? లేదా? మంచి సమయమా? కాదా? అని గమనించకుండా “వినడం లేదా?” అని నిందించటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

23. ఇంటిలో జరిగిన విషయాలు అందరికీ చెప్పటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

24. అప్పుడప్పుడు సలహాలు ఇస్తే పరవాలేదు, చిన్న పిల్లలకు ఇచ్చినట్లు సలహాలు ఇవ్వటం నచ్చదు! **ఉదాహరణ:** డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు ఏదో ఒకసారి సలహాలు చెప్తే పర్వాలేదు, ప్రక్కన కూర్చుని పదే పదే సలహాలు చెప్పటం బిరాకు తెప్పించును భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

25. “మీ కుటుంబం, తల్లిదండ్రులు అంటే నచ్చటం లేదు” అని మొఖాన్నే చెప్పటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

26. పిల్లల మీద అతివేమ చూపించటం, భర్త ను పట్టించుకోకపోవటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

27. పురుషులు కూడా గుర్తింపు కోరుకొంటారు, స్త్రీల లాగానే! ఇంతకష్టపడి సంపాదిస్తున్నా భార్య సరి అయిన గుర్తింపు ఇవ్వకపోవటం, ప్రశంసించకపోవటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

28. ఇంటి పనిలో భర్త సహాయం చేసేటప్పుడు, స్త్రీలలాగా తప్పులు లేకుండా, మంచిగా, అద్భుతంగా చేయాలనుకోరుకోవటం, అది చేయలేనప్పుడు విమర్శ చేయటం, కనీసం ప్రోత్సాహం, ప్రశంస లేకపోవటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

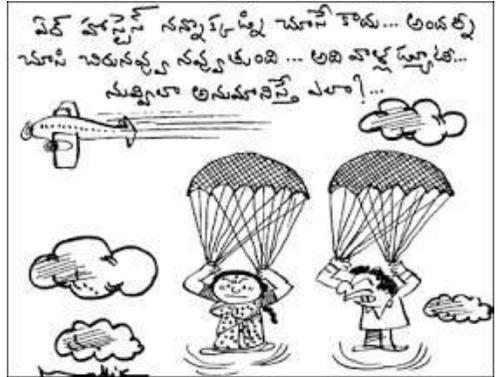
29. ఏదైనా ముఖ్యమైనది చెప్పుతున్నప్పుడు ఆవలింతలు, నిద్రపోవటం, ఎటో చూడటం వంటివిచేయటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు.

30. తనకు ఉన్న సందేహాన్ని నేరుగా అడగకుండా డొంకతిరుగుడుగా మాట్లాడటం భర్తకు నచ్చదు.

31. ఏవోవో ఊహించుకొని, అనుమానాలను పెంచుకొని వాటన్నింటికీ సమాధానం చెప్పమంటే భర్తకు నచ్చదు.

32. భార్య తన శత్రువులతో స్నేహం చేయటం భర్తకు ఇష్టం ఉండదు

33. భర్త తన స్నేహితులతో తిరగటం వలన క్రొత్త అలవాట్లు నేర్చుకొని, ఇంటికి ఆలస్యంగా రావటం జరుగును అని వారి స్నేహితులతో కలవకుండా చూడటం భర్తకు నచ్చదు.



34. భర్త తన స్నేహితులతో కలిసి ఉన్నప్పుడు, తొందరగా రావాలని ఫోన్ మీద ఫోన్ చేయటం నచ్చదు.
35. భర్త తాను కుటుంబానికి చేసే మంచిని, సహాయాన్ని గుర్తించకుండా కేవలం లోపాలను మాత్రమే పట్టుకోవటం భర్తకు నచ్చదు.
36. ఒంటరిగా ఉండటం వలన బోర్ కొట్టి ఎప్పుడెప్పుడు ఆదివారం వస్తుందా బయటికి వెళ్దామా అని ప్రతి ఆదివారం ప్రోగ్రాం పెట్టడం అంటే భర్తకు నచ్చదు, కావున బోర్ కొట్టకుండా ఏదో ఒక అభిరుచిని చేసుకొనే భార్య అంటే ఇష్టపడుతున్నారు.
37. ప్రక్రియంటాయన కారుకొన్నాడు, పై ఆయన onsite కి వెళ్ళాడు అని చెప్పటం, కంపెనీ మారావా? అని అడగటం భర్తకు నచ్చదు.
38. ఆఫీస్ నుంచి వచ్చిన భర్తకు టెన్షన్ ని తీర్చేవిధముగా భార్య ప్రవర్తిస్తే చాలు అనుకొంటాడు, టెన్షన్ పెరిగేట్టు చేస్తే భర్తకు నచ్చదు.
39. సంపాదనకు తగ్గట్టు ఆశలు, కోరికలు పెట్టుకొంటే చాలు కానీ సంపాదన మించిన కోరికలు భార్య పెట్టుకొంటే భర్తకు నచ్చదు.
40. తన తల్లిదండ్రులు కావాలి? నేను కావాలి? తేల్చుకో అని అనటం భర్తకు నచ్చదు.
41. ఎప్పుడో జరిగిన విషయాలు ఇప్పటి గొడవలో తిరిగి తోడటం భర్తకు నచ్చదు.



భర్తకు అభద్రత అనిపించేలా ప్రవర్తించవద్దు: భర్తను చులకన చేయటం, భర్తతో అబద్ధాలు చెప్పటం, భార్య చేయాల్సిన పనులను సమర్థవంతంగా చేయలేకపోవటం, భార్య చేయాల్సిన బాధ్యతలను చేయకపోవటం, భర్తను కంట్రోల్ చేయటం, మొండిగా ప్రవర్తించటం, తిరుగుబాటు, ఎదిరించటం, స్వార్థమే చూసుకోవద్దు.

అతిగా సలహాలు/క్లాస్ చెప్పించటం: భార్య తన తల్లిదండ్రులతో/స్నేహితులతో/బంధువులతో భర్తకు సలహాలు చెప్పించటం, క్లాస్ లు పీకించటం చేయవద్దు.

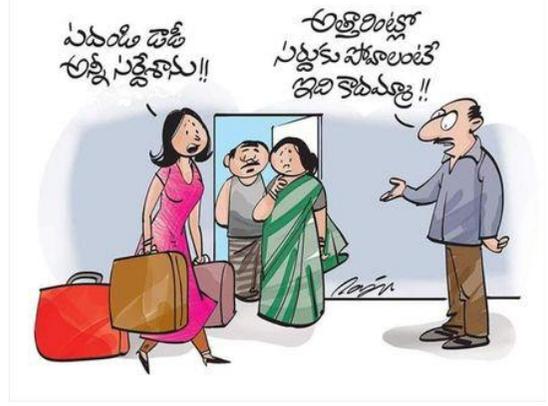
అతిగా భయపడటం: తల్లి చెప్పినట్టు వింటే భర్త తనకు కాకుండా పోతాడేమోనని అతిగా భయపడవద్దు.



ఫిర్యాదుల బిట్టా: భర్త ఇంటికి వస్తే ప్రశాంతంగా నిద్ర పోగలిగేవిధంగా ఉండాలి, అంతేగాని ఫిర్యాదుల బిట్టా పట్టుకొని ఉంటే ప్రక్కచూపులు చూసే అవకాశం ఉండును. భార్య అంటే శాంతి స్థానం, అశాంతిగా ఉంటే ఎవరైనా ఎక్కువ రోజులు తట్టుకోలేరు.



బంధం విలువ తగ్గించటం: తల్లి నుంచి కొడుకుని వేరు చేయటానికి పాలిటిక్స్ చేయటం వలన బివరికి ఇబ్బంది పడటం. బంధాన్ని తెంచే అలవాటు చేస్తే, ఈ రోజున కొడుకు తల్లిదండ్రులను వదిలి వచ్చేస్తే, రేపటి రోజున ఆ భర్త మరో అమ్మయితో పరిచయం అయితే మిమ్మల్ని కూడా వదిలివేయలేదా? పరోక్షంగా బంధం మీద విలువ, గౌరవం తగ్గేలా మీరే చేసినట్టు కదా? ఆలోచించండి. అలాగాకుండా అనుబంధం అంటే ఓ గౌరవం, బాధ్యత, కట్టుబాటు అని మీ భర్తతో పదే పదే గుర్తు చేయండి, మీ అత్తామామతో అలాగే ఉండండి, మిమ్మల్ని వదిలి మీ భర్త ప్రాణం పోయేదాకా వదిలి వెళ్ళడు, అంటే ఏ స్వార్థం కోసం బంధాలను సులభంగా తెంచేలా చేస్తే, ఆ స్వార్థమే కాపురంలో బిచ్చులు పెట్టును.



మౌనంను అర్థం చేసుకోకపోవడం: పురుషులు మౌనంగా ఉన్నారని అంటే చెప్పినది ఇష్టం లేదని, కోపంగా ఉన్నామని అని, మాటల వలన బాగా నొచ్చుకొన్నారు అని అర్థం చేసుకోకపోవడం.

బిన్నపాటి మంచి విమర్శను కూడా తట్టుకోలేకపోవటం: అత్త చేసే బిన్నపాటి మంచి విమర్శను కూడా తట్టుకోలేకపోవటం, దానిని అందరికీ చెప్పటం, పరువు తీయటం. దీనివల్ల అత్త మామ దృష్టిలో చెడుగా ముద్ర పడటం.

మాటలలో అసమర్థతను తెలియచేయటం: సమర్థతను తక్కువ చేసే విషయాలు(పేదరికం, అప్పులు, డబ్బులేదు, చేతకాదు, నిస్సహాయులం..) అని తమ పుట్టింటి గురించి తక్కువ చేసి మాట్లాడరాదు. దీనివల్ల భర్త దృష్టిలో మీరు చులకన అవటం వలన మీ జుట్టు భర్తకు ఇచ్చినట్లే, భర్త ఏమి చేసినా మీరు ఏమీ అనలేవు అని అలుసుగా తీసుకొని తెగిస్తారు. కావున మీ మాటలలో అసమర్థతను కలిగించే మాటలు రాకుండా చూడండి.

అర్థం చేసుకోలేకపోవడం: ప్రేమను పెత్తనంగా భావిస్తే కష్టాలే! అత్త ప్రేమతో కోడలికి పదే, పదే సలహాలు ఇస్తుంటుంది, అది పెద్దరికం వలన, అతి ప్రేమ వలన, దానిని అత్త కంట్రోల్ చేయాలనుకొంటుంది అనుకోవటం పొరపాటు. అర్థం చేసుకోవాలి.

పరిధి తెలియకపోవటం: ఆడపడుచులతో ఎంతవరకు చెప్పుకోవాలో అంతవరకే వ్యక్తిగత వివరాలు చెప్పాలి, లేకపోతే ఏదైనా మనస్పర్శలు వస్తే, నీ వ్యక్తిగత వివరాలు అన్నీ తన తల్లికి(నీ అత్తగారికి) చెప్పటం వలన లేనిపోని ప్రమాదాలు వస్తాయి. నీ పరిధిలో మాత్రమే ఉండు.

చేయనీకపోవటం: కొడుకుగా తల్లిదండ్రులకు చేయాల్సిన కర్తవ్యాలు ఉంటాయి, వాటిని చేయడానికి ప్రోత్సాహం చేయకపోవటం.

విసిగించవద్దు: స్టేట్స్ కోసం వస్తువులు, బట్టలు కొనటం, డబ్బుకోసం భాగస్వామిని పీడించటం తగినంత సంపాదించకపోతే విసిగించటం.



అతిగా ఇతరులతో పోల్చుకోవటం వద్దు: నేటితరం మహిళలు వస్తుసముదాయం కోసం, సుఖసౌకర్యాలకోసం భర్తలను పోరుపెట్టడం, ప్రకృతితో పోల్చి సాధించుకోవటం అలవాటుగా మారింది. ఉద్యోగ నిర్వహణలో నిజాయితీ పరుడుగా వెలుగుతున్న ఓ అధికారి ఇంట్లో భార్యమణి పోరు పడలేక లంచం తీసుకోబోయి ఇటీవల అవినీతి నిరోధకశాఖ అధికారులకు బిక్కాడు. దాదాపు 30 సంవత్సరాలు మచ్చలేకుండా సాగిన ఆయన చరిత్ర బివరకు మసకబారిపోయింది. ఇలా చాలామంది స్త్రీలు భర్తల తప్పటడుగులకు కారకులవటం బాధాకరం.

మీకు ఏదైనా కష్టం వస్తే మీ వెంట నేనున్నాను: "నీవు కావాలని తప్పు చేయవు, నష్టం చేయవు అని నాకు తెలుసు" అనే భరోసా ఇవ్వండి, అంతేగాని భర్త కష్టాలలో ఉంటే మీరు పిల్లలను తీసుకొని పుట్టింటికి వెళ్ళకండి, మీరు భాగస్వామికి ఎక్కడ సహాయం చేయాల్సి ఉన్నదో అని తప్పించుకోకండి. కష్టాలలో భార్య, భర్తను నమ్మక పాతే ఎందుకు కష్టపడాలి? ఎందుకు లిస్ట్ తీసుకోవాలి? అనే చెడు సంకేతం భార్య ఇచ్చినట్లు. భార్యతో కష్టాన్ని భయపడకుండా, మొహమాటపడకుండా చెప్పగలిగే స్వాతంత్ర్యం, నమ్మకం గలిగేలా చేయటం భార్య కర్తవ్యం.

అతిగా భాగస్వామి మీద ఆధారపడవద్దు: ఏ పనీ, నైపుణ్యం/కళ/టాలెంట్ లేకుండా పూర్తిగా ఇంటిపని చేస్తూ పూర్తిగా భర్త మీదే ఆధారపడటం ఎక్కువ లిస్ట్. భాగస్వామిపై పూర్తిగా ఆధారపడటం వలన ఏ కొంచెం మార్పు కనపడినా అభద్రత కలుగును, ఏమో వదిలివేస్తారేమో, నా పరిస్థితి ఏమిటి? ఏదైనా ఒక నైపుణ్యం/అభిరుచి సంపాదించుకొంటే అది 1000 రూపాయలు సంపాదించినా పర్లేదు, అది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది, భరోసా ఇస్తుంది. కావున కేవలం ఇంటిపనులకే కాకుండా నీ తెలివితేటలతో ఒకదానిని వుపయోగించి ఏదైనా ఒక నైపుణ్యం సంపాదించండి. కనీసం కుట్టుపని నేర్చుకున్నా ఎందరో దానిని ఆసరాగా జీవిస్తున్నవారు ఉన్నారు. ఇంకొకటి మీరు నేర్చుకొనే కళ/నైపుణ్యం/అభిరుచి మీ భర్త ఎక్కడికి వెళ్లినా చేయగలిగేది అయితే అద్భుతం. కొందరు భర్తలు ఉద్యోగ రీత్యా ఊర్లు మారాల్సి వస్తుంది. కావున ఎక్కడికి వెళ్లినా వ్యాపారం చేయగలిగే కళలు సంపాదించండి. కుట్టు పని/ట్యాషన్... అయితే మీరు ఏ దేశం వెళ్లినా దాని అవసరం ఉంటుంది, మీకు పని దొరుకుతుంది. నాట్యం, పాటలు నేర్పటం ఇవి ఆన్లైన్ లో ఎక్కడైనా నేర్పించవచ్చు. అంటే క్లుప్తంగా ఆన్లైన్ చేయగలిగి లేక ఏ ఊరికి వెళ్లినా చేయగలిగినది అయి ఉంటే మీ ధైర్యం మీ వెంటే ఉంటుంది.

పూర్తిగా ఆధారపడవద్దు: మాటలలో నేను చేతగాని దానిని, తెలివితక్కువ దానిని అనే మాటలు రాసీయకుండా చూసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే నీ గురించి నీవు తక్కువ, చులకన చేసుకొంటావో, భర్త దానిని అవకాశంగా తీసుకొని తప్పుడు పనులు చేసే అవకాశం భార్యే కల్పించినట్లు అవుతుంది మీ భర్త మీ పై చులకన భావాన్ని(తప్పు లేనప్పటికీ తిట్టటం, కొట్టటం) ప్రదర్శిస్తున్నారు అంటే దానిని మొదట్లోనే తుంచవేయాలి. మీరు ఆత్మ న్యూనతతో(అల్పం), అలాగే అతి విశ్వాసం(అతి) వద్దు, మధ్యమంగా(ఆత్మ విశ్వాసం) తో నిలబడండి.

వృధా చేయటం: పండ్లు, కూరగాయలు, ఆహారపదార్థాలు కుళ్లిపోయేదాకా వాడకపోవడం, ఎక్కువుగా తెచ్చుకోవటం, జారత్త చేయకపోవటం వలన నష్టం జరగటం భర్త చూస్తే అతనికి బాధ జరుగును. అలా పదే పదే వృధా అయితే ఇంకోసారి తీసుకురమ్మంటే ఇష్టం ఉండదు. పారపాటు జరుగకుండా చూసుకోవటం, జరిగితే క్షమాపణ చెప్పుకోవటం మంచిది.



ఆర్థిక స్థితి అర్థం చేసుకోకపోవడం: భార్య ఏదైనా కొనాలి అన్నప్పుడు, భర్త తన ఆర్థిక పరిస్థితి అలోచించి అవసరమా? అనవసరమా? అని అలోచించి నిర్ణయం తీసుకొంటాడు. ఒకవేళ వద్దు అంటే, మొండిగా అలగటం చిరు బిరు లాడటం, అనేది భార్య మీద దురభిప్రాయం కలిగేలా చేయును.



ప్రేమించటం లేదనుకోవటం: చాలామంది పురుషులు భార్యను ప్రేమిస్తారు, కానీ వ్యక్తం చేయరు. వ్యక్తం చేస్తే అగౌరవం, చులకన కాబడతామని, స్త్రీల కొంగున పట్టుకొని తిరుగుతారని అనుకొంటారని, ఆడపెత్తనం అనుకొంటారని, కావున ప్రేమను వ్యక్తం చేయలేనంత మాత్రాన ప్రేమ లేదనుకోరాదు.

ఎప్పుడూ ఇంటిపనులు చేయటం, భర్త గురించి ఆలోచించకపోవడం: భర్త ఇంట్లో ఉంటే భర్తకు దగ్గరగా ఉండే పనులు, కలిసి చేసే పనులు ప్లాన్ చేసుకొని, భర్త లేనప్పుడు మిగతా పనులు చేసుకొంటే, భర్తకు ఒంటరితనం అనిపించదు.

అయిష్టమైన మాట: పెద్ద గొంతు, అజ్ఞ చేసినట్టు మాట్లాడటం. ఎప్పుడూ డబ్బు గురించే మాట్లాడటం, కొనటం గురించే మాట్లాడటం. అలసిపోయినప్పుడు, ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు, సమయం కాని సమయంలో ముఖ్యమైన విషయాల గురించి మాట్లాడటం.

అతిగా ఆశించటం: భర్తకి ఉన్న సమయం అంతా తనతోనే గడపాలని/ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని అనుకోవటం వలన అతనికి బోర్, జైలులా అనిపించటం. గొడవలతో పుట్టింటికి వచ్చిన చెల్లి/అక్కకి ఓదార్పు, భరోసా, గుర్తింపు ఇచ్చే పనిలో భార్యని పట్టించుకోకపోవటాన్ని ప్రేమ తగ్గిందని అపార్థం చేసుకోవటం. సినిమా హీరో లాగా సాహసాలు చేయాలని, తనకోసం ప్రాణాలైనా అర్పించాలని అతిగా ఆశించటం. పెళ్ళికి ముందు ఎలా ప్రేమగా చూసుకొన్నాడో అలా భార్య ఆశించటం.

చులకనగా చూడకూడదు: భర్త తన ఆర్థిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా భార్య కోరిన కోరిక తీర్చలేకపోతుంటే, అది అసమర్థతగా అనుకొని, భర్త చేతకానితనంగా ఇతరులకు చెప్పటం, భర్త కోరికలు తీర్చలేదు కాబట్టి చులకనగా చూడటం.

ఉదాహరణ: భార్య స్కూటర్ కొనివ్వమని అంటుంటే అందుకు కారణం ఆర్థిక పరిస్థితులు లేని కారణంగా భర్త కొనివ్వలేకపోతుంటే, భార్య అందుకు భర్తను దెప్పటం, చేతగానితనంగా మాట్లాడుతూ ఉండేది, కొన్ని సంవత్సరాలకు పెరిగిన ప్రమోషన్ వలన భార్య కోరికను తీర్చటం కోసం స్కూటర్ కొనిచ్చాడు, కానీ భార్య ఇప్పటివరకు భర్తను మాటలతో వేధించినవి తిరిగి వస్తాయా? మనస్సుకి తగిలిన గాయాన్ని భార్య మాస్సగలదా?

చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు తట్టుకోలేక అనుబంధాలను తెంచుకోవద్దు: భర్తను తన చెల్లెలు కొడుకు కాలేజీ సీట్ కోసం తన అన్నను అడిగింది, సహాయం కోసం అతను మంచి కాలేజీలో సీట్ కోసం ఒక వారం పాటు తిరగటం వలన కొంచెం అలసిపోయాడు, చిన్నపాటి జ్వరం వచ్చింది. అందుకు అతను ఏమీ బాధపడలేదు, కానీ భార్య తన ఆడబడ్డకు సహాయం చేయటం వలన తన భర్త ఇబ్బంది పొందటం చూసి కోప్పడింది, ఆరోగ్యం చెడిపోయింది కాబట్టి ఇక ఇంకెప్పుడు



సహాయం చేయకు, వాళ్ళు ఏమి మనకు సహాయం చేశారు అని లెక్కలు వేసింది. ఇలా చిన్న చిన్నగా భర్తలో కూడా స్వార్థం ప్రవేశించి ఇంకెప్పుడు చెల్లికి సహాయం చేయలేదు.

కాలం ఎప్పుడూ ఒకలా ఉండదు కదా! ఓడలు బండలు అవుతాయి, బండలు ఓడలు అవుతాయి కదా! అనుకోకుండా భర్త వ్యాపారంలో నష్టపోయాడు, ఇల్లు జరగటం కూడా కష్టం అయ్యింది. తన చెల్లెలి భర్త(బావ) పరిస్థితి అర్థం చేసుకొని అతని కంపెనీలో ఉద్యోగం ఇప్పించాడు. అప్పుడు అంతలా రెచ్చగొట్టిన భార్య ఇప్పుడు తన మనస్సు సంఘర్షణ ఏమి?

ఇక్కడ చెప్పదలచుకొనేది ఏమిటంటే చిన్న చిన్న ఇబ్బందులను కూడా తట్టుకోలేక రెచ్చగొట్టి బంధాలను విడదీస్తే, అవసరం అయినప్పుడు ఏ బంధువులూ పట్టించుకోరు. అనుబంధాలకోసం కొంచెం ఓర్పుకోవాలి, భరించాలి. భార్య ఎప్పుడు రంగంలోకి దిగాలంటే తన దగ్గర 5లక్షల డబ్బులు ఉంటే చెల్లెలి ఆపద కోసం ఓ లక్ష రూపాయలు సహాయం చేయటం తప్పలేదు, అలాగాక 5 లక్షల మొత్తం ఇచ్చేస్తాను అంటే భార్య కూడా అడ్డు చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే ఎవరి కుటుంబం వారికి ప్రాధాన్యం కనుక, చిన్న చిన్న ఇబ్బందులలో, సహాయాలలో అతిగా జోక్యం చేసుకోవటం వలన అనుబంధాలు పెళుసుగా వుంటాయి. రేపు ఏమి జరుగుతుందో తెలియదు, ఎవ్వరి అవసరం వస్తుందో తెలియదు, మరీ అంత ఖచ్చితంగా లెక్కలు వేయకుండా ఉదారంగా ఉండండి.



అత్తామామల పట్ల చేయకూడనివి:

- అత్త-మామలను కుటుంబంలో భాగంగా చూడకపోవడం. జీవితంలో ఎప్పుడు ఏ అవసరం వస్తుందో తెలియదు. కావున బంధాలను తెంపేయకండి.
- అత్త-మామలను అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయకపోవటం.
- అత్తామామ ఇంటికి వస్తే సరిగ్గా చూడకపోవడం, గౌరవించకపోవడం.
- అత్త, తన కొడుకుని చూసినట్టు తనను కూడా చూడాలనుకోవటం అది అసాధ్యం. ఎందుకంటే కొడుకు, తన తల్లితో 30 కలసి ఉండటం వలన సహజంగానే వారి మధ్య ఎక్కువ చనువు, ప్రేమ ఉండును, అంతే ప్రేమ తనకు కూడా అందించాలనుకోవటం కుదరదు.
- కొడుకు కాపురంలో పారపాట్లు జరగకుండా ఉండాలని అడక్కుండానే తనకు తెలిసిన అనుభవం అంతా ఉపయోగించి సలహాలు ఇచ్చి మంచిగా ఉంచాలనుకొని జోక్యం చేసుకోవటం సహజం, దీనిని కూడా అపార్థం చేసుకోవటం.
- అత్తామామ గురించి చెడుగా పిల్లలకి చెప్పటం.
- 10గంటల దాకా నిద్ర లేకపోతే సహజంగా అత్తగారు కోప్పడతారు. అది తప్పా? అదేమాట తన తల్లి అంటే ఏమనుకోరు. మంచి ఆహారం తినండి, ఆ పిజ్జాలు, బర్గర్ లు వద్దు అని అత్త సలహాలు చెపితే తప్పా? నేను సంపాదించుకొనేదాన్ని, నాఇష్టం వచ్చినదాన్ని తింటాను అంటే? దీనివల్ల అత్తగారికి నష్టం లేదు, భర్తకు నష్టం లేదు, తినకూడనివి తిని ఆరోగ్యం నష్టం అయితే నీవే బాధపడాలి, అవునా కాదా? పెళ్ళికాక ముందు ఎవరి ఇష్టాలు వారివి, పెళ్ళైన తర్వాత వచ్చిన కోడలి పరువు, ఆరోగ్యం, మర్యాద కాపాడటం అత్తామామ కర్తవ్యం, అందుకోసం వాళ్ళు



సలహాలు ఇస్తారు. ఇలా సలహాలు ఇవ్వటం అనేది నచ్చకపోతే ఎలా? అత్తామామ గౌరవం కాపాడాల్సిన కర్తవ్యం ప్రతి కోడలి మీద ఉంటుంది.

2.17 భర్త యొక్క తల్లితండ్రి – చేయాల్సినవి ఏమి?



కోడలి మనస్సు గెలుచుకోవటానికి అత్తామామ చేయాల్సినవి తెలుసుకొని అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించగలరు. తద్వారా కోడలి మనస్సులో అత్తామామ మీద గౌరవం, ప్రేమ, ఆప్యాయత పెరుగును.

గుర్తింపు, గౌరవం: కోడలు అందరిలాగానే తన విలువలను, నమ్మకాలను, ఆచారాలను, అలవాట్లను గౌరవించాలని కోరుకొంటుంది.

సొంత అభిప్రాయాలను గౌరవించటం: కోడలికి కూడా సొంత అభిప్రాయాలూ ఉంటాయి కాబట్టి అవకాశం ఇచ్చి చూడండి, అనుభవమే నేర్పుతుంది, అత్తగారు చెప్పింది మంచికా? చెడుకా? అనేది.



కోడలి వైపు నిలబడండి: తప్పు జరిగితే తెలిసి/కావాలని తప్పులు చేయరని, తెలియకనే తప్పులు చేస్తాము అని కోడలిని సమర్థించండి. కొడుకు భార్యను తిడుతుంటే, అత్తమామ కోడలి వైపు నిలబడండి. దీనివల్ల తాను ఒంటరి కాదు అనే అభద్రత పోగొట్టవచ్చు.



ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఏకాంతాన్ని అర్థం చేసుకోండి: ఉమ్మడి కుటుంబంలో కొడుకు వృత్తిరీత్యా దూరంగా ఉంటూ వారానికి ఒకసారి ఇంటికి వస్తుంటే, ఇంట్లో ఎక్కువమంది ఉంటే, తక్కువ బెడ్ రూమ్ లు ఉంటే కోడలి-కొడుకు ఏకాంతానికి సరి అయిన ఏర్పాట్లు చేయాలి. కోడలిని బయటికి తీసుకెళ్లమని, హోటల్ కి వెళ్ళమని తల్లే కొడుకుకి చెప్పాలి, అప్పుడు చిన్నపిల్లలను మీరే చూసుకోవాలి, ఇలా కోడలి మనస్సుని గెలుచుకోవచ్చు.

కోడలి గురించి గొప్పగా చెప్పుకోండి: కోడలికి ఏమీ తెలియదని, అంతా తన వలనే నేర్చుకొందని గొప్పలు చెప్పుకోవటం కోడలికి నచ్చదు కావున కోడలి ఆత్మగౌరవం తగ్గించాలని చూడకండి. కోడలి వలన తానూ కొన్ని మంచి విషయాలు నేర్చుకున్నాను అని పది మందితో చెప్పుకోండి, అలాగే కోడలితో కూడా చెప్పండి. ఇది కోడలి మనస్సుని గెలుచుకోవటానికి సహాయం చేస్తుంది. అత్త, కోడలి గొప్పదనాన్ని, కోడలి మంచి అలవాట్లని బంధువులు, స్నేహితులతో



చెప్పండి, దీనివల్ల ఓ రోజు కోడలికి తెలిస్తే అత్తామామ మీద ఇంకా గౌరవం పెరుగును. అప్పుడప్పుడు నీవు లేని లోటు, వెలితి అనిపిస్తుంది అని కోడలితో అనండి.

ఆశించటం: అతిగా ఆశించకండి, కోడలిని కూతురులా ప్రవర్తించాలనుకోవటం, కూతురు లేని లోటు తీర్చాలనుకోవటం కష్టం. దీనికి ఎంతో సమయం, నమ్మకం ఏర్పడితేనే కుదురును.

అడిగితేనే లేక ముఖ్యమైన విషయాలలో సలహాలు ఇవ్వండి: ప్రతి దానికి సలహాలు ఇస్తే కోడలి యొక్క వ్యక్తిత్వం, ఆత్మ గౌరవం దెబ్బతినును. అడిగితే తప్ప సలహాలు ఇవ్వకూడదు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తప్ప, అతిగా తలదూర్చకపోవటం వలన కొడుకు-కోడలు చిన్న చిన్న గొడవలు పడినా సర్దుకొంటారు. కొడుకు కోడలు గొడవలు పడితే సర్దుకోవటం నేర్చుకోవాలి, అంటే ఎప్పుడూ మీరు తలదూర్చి వారి తగాదాలు తీర్చితే, మీరు లేనప్పుడు వారి గొడవలు ఎవరు తీర్చుతారు.



విమర్శించకండి: విమర్శ చేస్తే మారకపోగా కోడలి ఇగో దెబ్బతిని మీమీద గౌరవం తగ్గును, అంటే మీ చేతులతో మీరే కోడలి నుంచి సహాయం, మాటలు తెంపేసుకున్నట్లు. కావున విమర్శ వలన ఎలాగూ లాభం లేదు కావున ఓపికపట్టటం లేదా ప్రశంసించండి.

శిక్షించాలనుకోవటం: కోడలు చేసిన తప్పుకి శిక్షించాలని, విమర్శించాలని కోరినట్లయితే మీరు పప్పులో కాలు వేసినట్లే. ఎప్పుడైతే కోడలుకి, కొడుకు ద్వారా శిక్ష పడిందో, దానికి కారణం అయిన అత్తగారి మీద కూడా పగ ఉండును. కాబట్టి ఇటువంటిది ఆశించకండి.



అడగకండి: చెప్పుకోవడానికి ఇష్టంలేని, మొహమాటపడే విషయాల గురించి అడగకండి, అలాగే కోడలు ఇష్టపూర్వకంగా ఇవ్వని వస్తువులు, బీరలు అత్తగారు అడగకూడదు.

కొడుకు-కోడలు నిర్ణయాలను తీసుకోనీయండి: తప్పులు చేయనీయండి చిన్నగా నేర్చుకోనీయండి. అంతేగాని తప్పులు, నష్టం రాకుండా ఉండాలని అడగకుండానే సహాయం చేయకండి.

పిర్యాదు చేయకండి: కొడుకు తాను చేసుకొన్న భార్య ఎంతో గొప్పదని అనుకొంటుంటాడు, కానీ కోడలి గురించి ఊహించినవి, నచ్చనివి, పిర్యాదులు కొడుకుకి చెప్పటం వలన, ఓ అసమర్థురాలను పెళ్లిచేసుకొన్నాను అనే భావన కొడుకుకి కలుగును. ఎందుకంటే కొడుకు తన భార్య ఓ శక్తివంతురాలు, సమర్థురాలు, తెలివికలది అనుకొంటుంటాడు. తల్లిదండ్రులు అలా చెడుగా మాట్లాడేసరికి కొడుకుకి తన భార్య మీద ఆకర్షణ తగ్గిపోతుంది, చులకన భావం కలుగును. కావున అత్తామామ తమ కోడలు ఉత్తమురాలు, తెలివికళ్ళది అని చెప్పతూ ఉండండి.



ప్రాధాన్యత: కూతురుని, కోడలని షాప్ కి తీసుకెళ్ళినప్పుడు బీర కొంటె, ఒక రూపాయి ఎక్కువుగా పెట్టి కోడలికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి, అంటే కోడలికి ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యుల కంటే ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం వలన "భద్రత" అనే ఫీలింగ్ ని కలిగించినట్లు. అలాగాక కోడలికి తక్కువ బీర కొనిస్తే ఈ ఇంట్లో తన స్థానం "చులకన" అని అభద్రతా భావం కలిగించినట్లు.

ఏకాంత వాతావరణం: అత్తామామ అర్థం చేసుకొని కోడలు-కొడుకుకి కావలసిన ఏకాంత వాతావరణం కలిగించేలా చేస్తే పైవసీ సమస్య రాదు. ఎందుకంటే పెళ్ళైన కొత్తలో ఏ భార్య-భర్తకి అయినా ఏకాంతం అవసరం. ఇది పెద్దలు/కుటుంబ సభ్యులు అర్థం చేసుకోకపోతే వారిమీద కోపం వస్తుంది, ఎందుకంటే ఏకాంతానికి భంగం చేసేది వారే కాబట్టి. కావున అత్తామామ కొడుకు-కోడలిని ఇంట్లో పడుకోమని చెప్పటం, వారు వేరే చోట పడుకోవటం, ఎందుకంటే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేరు, వేరు పడక గదులు గల ఇల్లు 66% మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ అత్తామామ కూడా ఒకప్పుడు పెళ్ళైనప్పుడు ఏకాంతాన్ని కోరుకొన్నవారే కదా! ఇప్పుడు కొడుకు-కోడలు అంతే ఆశిస్తారు కదా! వేరుకాపురం పెట్టడానికి ప్రధాన సమస్య పైవసీ, ఏకాంతంకి సరి అయిన వాతావరణం అత్తామామ కల్పించకపోవడం, వసతులు లేకపోవటం. వేర్వేరు గదులు లేకపోతే పెద్దలు ముందే భోజనం చేసి బయట పడుకోవటం, ఒకవేళ ఇంట్లోకి వెళ్ళాల్సి వస్తే తలుపుకొట్టి వెళ్ళటం అనేది ఇద్దరికీ మంచిది. సాధ్యమైనంత వరకు వారిని ఇబ్బంది పెట్టకపోవడం మంచిది. పెద్దవాళ్ళే కొడుకు-కోడలిని బయటికి/షికారుకి/సినిమాకు దగ్గరవుండి పంపించాలి. పాలం పని, ఇంటి పని చెప్పేటప్పుడు కొడుకు-కోడలు ఇద్దరికీ ఇష్టమైనది, ఇద్దరూ కలిసి చేసేది చెప్పటం, ఇద్దరూ ఒకచోట కలిసి ఉండి చేసే పని చెప్పటం మంచిది.



మామ గ్రహించాల్సినవి: ఎక్కడో పుట్టిన అమ్మాయి, ఎక్కడో పెరిగిన అమ్మాయి, ఆ అమ్మాయి తండ్రి ఎంత ప్రేమగా పెంచాడో, అత్తింట్లో భాగుండాలని ఆ తండ్రి ఎన్ని నమస్కారాలు చేశాడో, ఇంటి పేరు మార్చుకొని, నా ఇంటి గౌరవం, వంశం నిలబెట్టడానికి వచ్చిన అమ్మాయి మనస్సు బాధపడకుండా కావలసిన సౌకర్యాలు కల్పించాల్సిన ప్రధాన కర్తవ్యం ఇంటి పెద్దగా మామకు ఉంది. కొడుకు తప్పు చేస్తే మందలించాల్సిన కర్తవ్యం వుంది.

సపోర్ట్: తన కొడుకు సంసారానికి పనికిరాడు, లైంగిక సమర్థత లేదు అని కోడలు చెప్పినప్పుడు, కోడలివైపు సపోర్ట్ గా ఉండి ఓదార్చాలి, ధైర్యం చెప్పాలి. అందుకు డాక్టర్ ని సలహాలు తీసుకొందాము అని కోడలి వైపున నిలబడకుండా పెళ్లి మూలంగా కొడుకు గురించి చెడుగా అనుకొంటున్నారని కోడలి లోనే లోపం ఉందని నింద వేయటం, వేధించటం, కొడుకు తప్పుని వెనుకేసుకొనిరావటం అన్యాయం. ఎందుకంటే కొడుకు యొక్క లైంగిక సమర్థతను దాచిపెట్టి పెళ్లి చేసి అన్యాయం చేశారు అని పోలీస్ కేసు పెట్టే అధికారం కోడలికి ఉంది, కావున సెక్యూలజిస్ట్, సైకాలజిస్ట్ సహాయంతో సామరస్యంగా పరిష్కారం చేసుకోవటం మంచిది.

తల్లిదండ్రుల కొడుక్కి చెప్పాల్సిన మాటలు:

- 1) నీ బాధను, ఇష్టాలను, ఆలోచనలు, నిర్ణయాలను మొదట భార్య తో చెప్పుకోమని చెప్పండి.
- 2) నీవు-కోడలు కలిసి సమస్యలను మా దగ్గరికి తీసుకురాకుండానే పరిష్కారం చేసుకోండి, తప్పదు అన్నప్పుడు, మీ శక్తికి మించినది అనిపిస్తే మా సహాయం మీకు ఎప్పుడూ ఉంటుంది అని చెప్పండి.



3) కోడలు కూడా ఎన్నో ఆశలతో వస్తుంది, ఆమె ఏమైనా గోల్స్, లక్ష్మ్యాలు సాధించాలంటే నీవు సహాయం చేయాలని కొడుకుకి హితవు చెప్పండి.

2.18 భర్త యొక్క తల్లితండ్రి - చేయకూడనివి ఏమి?



సలహాలు: ఈనాటి ఆడపిల్లలకు అడక్కుండానే సలహాలు ఇచ్చినా, అది తనను కంట్రోల్ చేయడానికి, తన అభిప్రాయాన్ని అగౌరవం చేయడానికి అని అపార్థం చేసుకొంటున్నారు. కావున అడగకుండా కోడలికి సలహాలు ఇవ్వకండి.



అతి జోక్యం వద్దు: తమ పరిధి తెలుసుకొని, ఎంతవరకు తలదూర్చాలో అంత వరకు కొడుకు-కోడలు సంసారంలో తలదూర్చండి

తప్పులు లేకుండా/పర్వేక్ష: కోడలి ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు తప్పులు వెదకటం, అది సరిగ్గా లేదు, ఇది లేదు అని తనిఖీ చేసే అధికారి చూసినట్లు చూడటం. కొడుకుకి పిర్యాదు చేయవద్దు. వాళ్లకు నచ్చినట్లు వస్తువులను సర్దుకొన్నారు, కావున విమర్శించరాదు.



ఏది మంచిదో తనకే తెలుసు అనుకోవటం: మీకు అనుభవం వచ్చింది అంటే ఎన్నో పారపాట్లు చేస్తేనే గదా!, అలాగే కొడుకు- కోడలు కూడా పారపాట్లు చేస్తేనే గదా నేర్చుకునేది. ఈ పారపాట్లు చేయటానికి అవకాశం ఇవ్వకపోతే మీరు చెప్పినది సరైనది అని ఎలా తెలుసుకొంటారు, అలాగే మీ విలువ ఎలా తెలుస్తుంది. పారపాట్లు జరగనివ్వండి, అతిగా జోక్యం చేసుకోకండి, అడిగితేనే సలహా ఇవ్వండి.



పిర్యాదులు: కోడలి గురించి కొడుకుకి పిర్యాదులు చేయవద్దు.

గంటలు గంటలు ఫోన్ చేసి కొడుకు-కోడలు ఇంట్లో జరిగే ప్రతీది తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నం చేయకండి: మీ పరిధిలో మీరు ఎంతవరకు అవసరమో అంత సమాచారం తీసుకోండి, లోతుగా వెళ్లి మాట్లాడితే మీరు సమస్య కొని తెచ్చుకున్నట్లే, అలాగే సమస్యలు సృష్టించినట్లే.



వేధించటం: కోడలికి "అతి" గా పనులు చెప్పటం, చేయలేని పనులు చెప్పటం, అవసరమైన వనరులు అందివ్వకుండా చేయమని చెప్పటం, కష్టమయ్యే పనులు చెప్పటం, కోడలికి అసాధ్యమైన డెడ్ లైన్ విధించటం, ఆధారాలు లేకుండానే, తప్పు లేకుండానే విమర్శించటం, కొడుకు-కోడలు దగ్గరవ్వకుండా, కలసివుండకుండా చూడటం చేయరాదు.

ఒంటరి చేయటం: కుటుంబంతో కలవకుండా చేయటం, కోడలిని ఒంటరిదానిని చేయటం, అత్తా-మామ కొడుకు గుసగుసలాడుకోవటం, వాళ్ళు మాత్రమే సినీమాకు వెళ్ళటం చేయరాదు.



పట్టించుకోకపోవటం: కోడలు సలహాలు చెప్పితే పట్టించుకోకపోవటం, మంచి పని చేసినా ప్రశంస చేయకపోవటం.

దాచిపెట్టడం: కోడలు అంటే ఇంట్లో మనిషిలా చూడటం, రహస్యాలు, ఇంటి విషయాలు కోడలికి చెప్పకుండా దాచిపెట్టడం చేయరాదు.



తన గొప్పదనంగా: కోడలు చేసిన పనిని తాను చేసినట్లు గొప్పలు చెప్పుకోవటం.

నియమాలు: కోడలు తన తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడకుండా నియమాలు పెట్టడం, అతిగా నియమాలు, పరిధులు విధించటం.



చెప్పకుండా కొడుకు ఇంటికి వెళ్ళటం: కొడుకు-కోడలు ఇల్లు అనేది సొంతం అయినా వారితో ముందుగా చెప్పి, వెళితే గౌరవం ఇచ్చినట్లు ఉంటుంది.

వైవసీ: కొడుకు-కోడలు గదిలో ఉన్నప్పుడు తలుపు తట్టకుండా, పిలవకుండా వెళ్ళరాదు.

విమర్శించటం: కోడలు చేసిన వంటను విమర్శించరాదు.

పోల్చుకోవటం: కోడలు తన ఇంట్లో కంటే తన అమ్మగారింట్లో ఎంత కాలం ఉందని లెక్కలు వేయటం, మరో కోడలితో పోల్చి విమర్శించటం చేయరాదు.



కొడుకు వైపే సపోర్ట్ చేయటం: కొడుకు-కోడలు మధ్య గొడవ జరిగితే, అందులో కొడుకు తప్పు ఉన్నా కూడా, కొడుకు వైపే సపోర్ట్ చేయరాదు.

గుర్తించకపోవటం: అత్తగారు ఒకప్పుడు కోడలే అనే సంగతి మరచిపోవడం, కోడలిగా ఉన్నప్పుడు తన అత్త నుంచి విమి ఆశించిందో, తన భర్త తో ఎలా ఉండాలో ఈ రోజు తన కోడలు కూడా అలానే ఆశించును అని గుర్తించకపోవటం. కోడలి ఇంటి పని కష్టాన్ని గుర్తించలేకపోవటం.



కోడలితో పోటీగా, తన మీద కూడా ప్రేమ చూపించాలని కోరుకోవటం: ఇది ప్రధానంగా అత్తా-మామ మధ్య అన్యోన్యత లేకపోవటం వలన, కొడుకు నుంచి అయినా ప్రేమ ఆశించటం వలన కోడలితో పోటీగా కొడుకుని కంట్రోల్ చేయాలనుకోవడం, బెదిరించి, భయపెట్టి తనవైపు ఉండేలా చేసుకోవటం.

తప్పుని ఒప్పుకోకపోవటం: తప్పు చేసినా ఒప్పుకోకపోవటం, ఇగో అడ్డు రావటం, పెద్దరికం పేరుతో చెప్పినది వినాలనుకోవటం. తప్పు చేస్తే ఎవరైనా ఒక్కటే అని గుర్తించకపోవటం.

కంట్రోల్ చేయటం: ఇది చెయ్యి, అది చేయకు, అటు వెళ్ళకు దానికి దూరంగా ఉండు అని పెళ్లి చేసుకొన్నంత మాత్రాన కోడలి పై పెత్తనం చెలాయించి పూర్తి హక్కులు వచ్చినట్టు కంట్రోల్ చేయాలనుకోవడం.

పెళ్ళైన తర్వాత కూడా తల్లి-కొడుకు సంబంధం అలాగే ఉంటుంది అనుకోవటం: పెళ్ళైన తర్వాత కోడలుకి కూడా సమ ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం, సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోవటం జరుగును అని అర్థం చేసుకోవాలి. అంతేగాని తనమీదనే ఆధారపడాలి అనుకోవటం పొరపాటు.

పట్టుదల: కోడలు(వయస్సులో చిన్నది) కాబట్టి ఆమె ముందు మాట్లాడాలి, ఆమె ఫోన్ చేయాలి, నేను చేయను అనే ఇగోతో పట్టుదలకు పోవద్దు.

ఎమోషనల్ గా బెదిరించటం: కొడుకు ఫోన్ చేస్తే సరిగ్గా మాట్లాడకుండా, పెడమొహంగా ఉండటం, దూరంగా ఉండటం. పగతో మరొకరిమీద అంటే అప్పటికప్పుడు కూతురు, ఇంకో కొడుకు మీద అతి ప్రేమ చూపించి వస్తువులు, డబ్బు వారికి పెట్టడం.

చెడుగా పుకార్లు: కోడలి గురించి చెడుగా పుకార్లు పుట్టించటం ద్వారా గొడవలు పెట్టడం.



ఈర్ష్య పడరాదు: తన కొడుకు, తన కన్నా కోడలితో కలిసి ఉంటే సంతోషపడాలి, అంతేగాని ఈర్ష్య పడరాదు. కోడలు నీకు పోటీ అనుకోరాదు. కొడుకు సంతోషమే నీకు కావాల్సింది, అంతేగాని కొడుకు-కోడలు తిట్టుకొంటుంటే మీ పరువే తగ్గును కదా! నీ కొడుకుకి కూడా ఓ జీవితం ఉంది, అతని దారిలో అతనిని వెళ్లనివ్వు. కంట్రోల్ చేయకు.

నటించటం: కొడుకు ఉన్నంత సేపు కోడలిని ప్రేమగా చూడటం, లేనప్పుడు విమర్శించటం సరికాదు.

దెప్పటం: కొడుకుని పెంచటానికి తాను ఎంత త్యాగం చేశానో, ఎన్ని బాధలు పడ్డానో అని పదే పదే చెప్పి దెప్పటం సరికాదు, అందరూ తల్లులూ అలాగేనే పెంచుతారు.



కోడలు నేను చెప్పినట్లు మనమళ్లను పెంచటం లేదు అనే గొడవ: కోడలికి కూడా బాధ్యత తెలుసు తన పిల్లలను ఎలా పెంచాలో, మీరు సలహా ఇచ్చారు, పట్టించుకోలేదు అంటే వదిలేయండి, ఆమెకు మీరు చెప్పిన సలహా విలువ తెలిసేదాకా తప్పదు, ఆమె కూడా ఇబ్బందులు పడితేనే కదా ఏది మంచిదో, కాదో తెలిసేది.

అతిగా ఆశించటం: పెళ్లయిన తర్వాత కూడా కొడుకు పనులను తానే చేయాలని తల్లి అనుకుంటుంది. భర్త పనులను తానే చేయాలని కోడలు కోరుకుంటుంది. ఇందువల్ల కూడా వీరి మధ్య ఘర్షణలు తలెత్తుతాయి.

ఈనాటి అమ్మాయిల విధానం అర్థం చేసుకోలేకపోవడం: ఈ కాలంలో అమ్మాయిలు సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని కోరుకుంటున్నారు. కాబట్టి మీరు వారిద్దరి మధ్య మరీ ఎక్కువగా జోక్యం చేసుకోవద్దు. అతిగా సలహాలు ఇవ్వవద్దు. ప్రేమతో చెప్పే సలహాలు, వారిపై పెత్తనం చెలాయించేవిధముగా ఉన్నట్లు చూస్తున్నారు.

సర్దిచెప్పకుండా తమదగ్గరే ఉంచుకోవటం: భాగస్వాముల మధ్య గొడవ వస్తే తల్లిదండ్రులు నచ్చచెప్పటం, సర్దిచెప్పటం బదులు తమ దగ్గర కొడుకును ఉంచుకోవటం వలన గొడవ పెరిగి పెద్దదవ్వటం.

రెచ్చగొట్టటం: కొడుకు-కోడలు ఏదో గొడవ పడితే ఆ విషయాలను కొడుకు చెబితే వాటిని సర్ది చెప్పకుండా రెచ్చగొట్టేలా చెప్పటం చేయవద్దు.

న్యాయం పాటించకపోవడం: కోడలు తప్పు చేస్తే విమర్శించటం, కొడుకు తప్పు చేస్తే వాడు మగాడు అని సపోర్ట్ చేయటం, కోడలులో ఎదో లోపం ఉండబట్టే కొడుకు తప్పు చేసాడు అని వెనుక వేసుకోవటం మానుకోవాలి. కోడలు తప్పు చేస్తే, కొడుకులో కూడా లోపం కావచ్చు అనుకోవచ్చు గదా! కాబట్టి సమ న్యాయం పాటించండి.

అలగటం: అప్పుడప్పుడు వారిని బయటికి, షికారుకు వెళ్లనివ్వాలి, వారు సరదాగా షికారుకు వెళ్తుంటే మూతి ముడుచుకోవటం, అలగటం చేయరాదు. నీవు బిన్నప్పుడు ఎలా సరదాలు కోరుకొన్నావో ఇప్పుడు కోడలు కోరుకోవటంలో తప్పులేదు గదా.



అనుమానించటం: భార్య-భర్త మాట్లాడుకొంటుంటే అది నా గురించే అని అనుమానించి, వారిని కలవకుండా పుల్లలు పెట్టడం మంచిది కాదు.

గుర్తింపు: ఇప్పటిదాకా కొడుకు తల్లిని సహాయం అడిగితే, ఇప్పుడు కోడలిని సహాయం అడిగితే తన గుర్తింపు ఎక్కడ పోతుందో అని కోడలి మీద చాడీలు చెప్పి వారి మధ్య దూరం చేసి, కొడుకుని నీవైపు లాక్కోవటం చేయరాదు.

సానుభూతి కోసం తిట్టుకోవటం: కొడుకు ఇంట్లోకి రాగానే మూతి ముడుచుకొని, వెటకారంగా, తనని చులకనగా మాట్లాడుకోవటం, తిట్టుకోవటం, ఏడవటం అనేది కొడుకు ముందు చేస్తే ఏ కొడుకు తట్టుకోలేడు.



కొడుకుని మాటల తూటాలతో నలిపేయటం: కోడలు, అత్త ఇంట్లో సర్దుకుపోవటానికి 5 నుంచి 7 సంవత్సరాలు పడుతుంది. అలాంటప్పుడు, క్రొత్తగా వచ్చిన భార్యకు సపోర్ట్ గా భర్త తప్పనిసరిగా అండగా నిలబడాలి, అది తప్పు కాదు. ఒక వేళ ఏదైనా భార్య చిన్న తప్పు/పొరపాటు చేస్తే, భార్యకి సపోర్ట్ గా ఉంటే, వెంటనే తల్లిదండ్రులు కొడుకుతో అప్పుడే భార్య బెల్లం అయ్యింది, అమ్మ అల్లం అయ్యింది అనే మాటల తూటాలు వదలగూడదు. అందరినీ వదిలి తననే నమ్ముకొని వచ్చిన అమ్మాయిని కాపాడాలా? తల్లి మాటలు తట్టుకోవాలా? ఇలా రోట్లో వేసి దంచినట్లు అటు భార్య, తల్లి తిడితే తట్టుకోలేడు.

ఉదాహరణ: క్రొత్తగా ఫాన్ కొంటే దానిని అర్థం చేసుకొని ఉపయోగించుకొనే అలవాటు అవ్వడానికి కనీసం ఓ వారం పడుతుంది, అలాంటిది కోడలు ఎక్కడో పెరిగిన అమ్మాయి ఇంట్లో అందరిని అర్థం చేసుకోవడానికి, సర్దుకుపోవటానికి మనకు కూడా సమయం పడుతుంది అని అర్థం చేసుకొంటే చాలు. కోడలు 30 సంవత్సరాలుగా నేర్చుకొన్న అలవాట్లు కొత్త వాతావరణంలో మార్పుకోవాలంటే కొంత సమయం ఇవ్వాలి కదా!

అభద్రత: పెళ్లి అయ్యిన తర్వాత పలానా సంబంధం చేసుకొంటే బాగుండేది, ఆ అమ్మాయి అయితే మా మాట వినేది, ఆ అబ్బాయికి ఇచ్చి చేసి ఉంటే ఆస్తి ఉంది కాబట్టి సుఖంగా ఉండేవాడు అని పదే పదే అనకూడదు. ఇలా అంటే తానేదో లోటు, తక్కువ చేస్తున్నాను అనే భావన కోడలికి కలుగును.

కూతురిని తిట్టినట్లు కోడలిని తిట్టరాదు: మీ భాష, బాడీ లాంగ్వేజ్ కంట్రోల్ చేసుకోండి.

ఎవరు ఎక్కువుగా సర్దుకోవాలి: కోడలు తన కుటుంబాన్ని వదిలి ముక్కు మొహం తెలియని వ్యక్తుల మధ్యకు వచ్చింది కాబట్టి మెట్టినింటివారే ఎక్కువుగా సర్దుకుపోవాలి.

అతిగా వంకలు, అతిగా కోరికలు: కోడలు చేసిన వంటలు ఇష్టపడక ఏదో వంకలు పెట్టడం, గర్భంతో వున్నవారు కోరికలు కోరినట్టు అవి-ఇవి చేసి పెట్టమని చెప్పటం వలన కోడలికి కోపం వచ్చి, గొడవలు రావటం జరుగును. అంటే కోడలిని ఓ సేవకురాలిగా చూస్తూ ఆర్డర్ లు వేయటం ఏ కోడలికి నచ్చదు, అంటే అతిగా వంకలు పెట్టకండి, అతిగా కోరికలు కోరకండి.



రంగంలోకి దూకరాదు: కొడుకు సానుభూతి కోసం అపార్థాలను, అభిప్రాయ భేదాలను తల్లిదండ్రులతో చెప్పుకొని బాధపడటం వలన వారు బాధపడటం చూడలేక కోడలు మీద కోపం పెంచుకొంటున్నారు. ఇక్కడ ప్రధాన కారణం ఎవరు అంటే కొడుకు. అలాగే తల్లిదండ్రులు కూడా సానుభూతి, ఓదార్పు కోసం తన సమస్యలను చెప్పుకొంటున్నారు అని అంతవరకు మాత్రమే చూడాలి, అంతేగాని కొడుకు సమస్యలు చెప్పగానే అక్కడ కొంపలు కాలిపోయినట్లు తల్లిదండ్రులు రంగంలోకి దూకరాదు.

అత్త, కోడలిని బయటికి వెళ్లనీయకపోవటం: కోడలు బయటికి వెళ్తే ఇంట్లో విషయాలు బయటివారికి చెపుతుందేమో అనే భయంతో కోడలిని ఇంట్లోనే బందీ చేయటం సరికాదు.



అతి జోక్యం చేసుకొంటున్నారు అనేందుకు గుర్తు: కోడలు ఎప్పుడయితే అత్తామామ తమ సంసారంలో అతిగా జోక్యం చేసుకోవటం వలన గొడవలు వస్తున్నాయి కానీ మా మధ్య జరిగిన గొడవల వలన కాదు అని చెప్పటం మొదలవుతుందో అదే వునాది, అంటే నా భర్త, మా అత్త ఇంటికి వెళ్లివచ్చిన తర్వాత లేక అత్తతో ఫోన్ లో మాట్లాడిన తర్వాత భర్త ప్రవర్తన మారింది అని కోడలు చెప్పిందంటే తల్లిదండ్రులు ఆలోచించుకోవాల్సివుంది. కోడలు మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీచేసింది అని అర్థం.



వేరుగా చూడటం: ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకొన్న కోడలిని ఒకలాగా చూడటం, మరొక కోడలిని ఇంకొకలా చూడటం చేయకూడదు.

2.19 భార్య యొక్క తల్లితండ్రీ – చేయాల్సినవి ఏమి?



ఆడపిల్ల పెళ్ళవగానే కొత్త వాతావరణం, కొత్త మనుషులు, వారి మనస్థత్వాలకు అలవాటు పడడానికి కనీసం ఒక ఏడాది సమయం పడుతుంది. ఒక్కోసారి అమ్మాయి జీవితం అనుకున్న దానికన్నా అద్భుతంగా ఉండొచ్చు, లేక చేదుగా ఉండొచ్చు. ఇక్కడే అమ్మాయి, ఆమె తల్లి దండ్రులు సంయమనం చూపించాలి. లక్షలు ఖర్చులు పెట్టి చేసిన పెళ్లిళ్ళు పెటాకులు కావడానికి క్షణాలు చాలు. ఆవేశంతో కాకుండా పరిష్కారం దిశగా ఆలోచించడం వివేకవంతం. అసలు సమస్య మన అమ్మాయిదా? అబ్బాయిదా? ఇరువైపుల తల్లిదండ్రులదా? ఇవన్నీ కూలంకషంగా ఆలోచించి, సాధ్యమయినంత వరకు పరస్పర చర్చల ద్వారా, ముఖాముఖి మాట్లాడి పరిష్కరించవచ్చు. అవతలి వారి అహం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది కనుక ఎక్కువుగా మన అమ్మాయిని కౌన్సిలింగ్ చేయాలి. ఏ సమస్యని ఎలా ఎదుర్కోవాలో నిర్మాణాత్మకమయిన సలహా ఇవ్వాలి. ఆడపిల్ల చెప్పున్న ఫిర్యాదుల్లో యదార్థమెంతో నిజాయితీగా తెలుసుకోవాలి, మన పిల్ల అని వెనుకేసుకురావటం మానెయ్యాలి. నిజంగా ఆమె చెప్పినంత దుర్భర పరిస్థితి అక్కడ ఉంటే మాత్రం, మన బంధుమిత్రుల సహాయం తీసుకుని అబ్బాయి తల్లి తండ్రులతో మాట్లాడి పరిస్థితి మార్పించే దిశగా కృషి చేయాలి. మొత్తం కుటుంబం అంతా తేడా అని తెలిసినప్పుడు ఇక మన పిల్లకు వైవాహిక ధర్మాలు చెప్తూ కూర్చోకుండా, అన్ని విధాల సహాయం అందించి, సమర్థించి బయటకు తెచ్చి, న్యాయ పోరాటం చెయ్యాలి.

ముఖ్యంగా ఈరోజుల్లో ఆడపిల్లలు చాలా గారాబంగా పెరుగుతున్నారు, విపరీతమయిన స్వేచ్ఛ అనుభవిస్తున్నారు. పెళ్లి అనే చట్రంలో ఉక్కిరిబిక్కిరయి, కొంత వివేచన లేక, లేనిపోని పంతాలకు పోయి బంధాన్ని తెంచేసుకొంటున్నారు. కొంచెం ఓపిక, కొంచెం సర్దుబాటు ఉంటే అనవసరంగా కోర్ట్ మెట్లు ఎక్కనవసరం లేదు.



ఇరువైపుల తల్లిదండ్రులు పిల్లలపై మానిటరింగ్ తగ్గించి, మీ సమస్యని మీరే పరిష్కరించుకోమని చెప్పే సగం కాపురాలు బాగవుతాయి. మనం పర్యవేక్షకులం మాత్రమే.

మేమున్నామనే ధైర్యం ఇవ్వాలి: అమ్మాయి కాపురంలో పుట్టింటి జోక్యం ఉంటుంది, ఉండాలి. కానీ జోక్యం అనే కంటే పాత్ర అంటే బావుంటుందేమో! ఎందుకంటే కూతురు సుఖంగా ఉండాలనే పుట్టింటి వారు కోరుకుంటారు, కానీ అది అతి కాకూడదు. అలాగని పెళ్ళిచేసి వదిలేసారనే భావన కూతురికి రాకుండా చూడాలి, అత్తారింటి వారికి కోడలివైపు అడిగేవాళ్ళు లేరనే అనుమానం కలగకుండా సపోర్ట్ ఇస్తే చాలు.

ఉదాహరణ: కూతురి ఆర్థిక స్థితి, అత్త వారికంటే కొంచెం హెచ్చు స్థాయిలో ఉండడం వల్ల కూతురు అహంకారంతో అత్తవారిని, భర్తను చిన్న బుచ్చుతుంటే సరిదిద్దకుండా, ఇంకొంచెం ప్రోత్సహించి, చివరికి ఆడపిల్లకి వరంగా దొరికిన గృహహింస చట్టంతో అనవసరంగా గొడవలుపడి, విడాకులు ఇప్పించి, ఎండిన మోడులా కూతురి బతుకు బండలు చేయటం. అందువల్ల "అతి జోక్యం" ఎందులోనూ మంచిదికాదు.

Detachment: Art Of Detachment అలవాటు చేసుకోవాలి. ఒకసారి పెళ్లైన తర్వాత కూతురి మీద అతి ప్రేమ, మమకారం తగ్గించుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇప్పుడు అత్తింటి వారితో సంబంధాలు పెంచుకోవాలి, ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి, ఇలా కళ్ళ ముందే, నీకంటే తన అత్తగారికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం, వారి గురించి గొప్పగా చెప్పటం, ఇంతక ముందులా తన కూతురు తమను ప్రేమించకపోవటం తల్లిదండ్రులు తట్టుకోలేరు. మనం వారిని అర్థం చేసుకొని, వారి బాధ్యతను వారు నిర్వహించాలంటే మనం వారి మీద గల "అతిని" తగ్గించాలి detachment తో, లేకపోతే అత్తగారు, అల్లుడు మీద ఈర్ష్య అసూయ కలిగి కూతురిని నీ దారిలోకి తెచ్చుకోవడానికి వాళ్ళ మధ్య చిచ్చుపెట్టటం జరుగును. కావున కూతురికి దూరం అవ్వాలి వచ్చినప్పుడు మెంటల్ గా ప్రీపేర్ అవ్వండి. మీరు మీ పిల్లల్ని ప్రేమిస్తున్నారు అంటే వారికి పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇవ్వండి, ప్రేమతో కంట్రోల్ చేయకండి. మీకున్న వెలితిని వేరే వ్యాపకం పైకి మళ్లించండి, అంతేగాని పిల్లలపై గల "అతిని" ని తగ్గించుకోలేక, జోక్యం చేసుకోవటం, అతిగా ఆశించటం అంటే నేను చేసిన ఈ వంట అంటే కూతురికి ఇష్టం, పెట్టలేకపోయానే, ఈ కథ అంటే ఇష్టం కూతురికి చెప్పలేకపోయానే అనే వెలితి రానీయకండి. మనవడు ఇంట్లో ఉంటే ఇలా ఆడుకొంటుండేవాడే అని "అతిగా" ఆశించకండి. పరిస్థితులు మన చేతుల్లో లేనప్పుడు ఆశించటం వలన బాధ కలిగి కంట్రోల్ చేయాలని అనిపించటం వలన గొడవలు వస్తాయి, కావున మార్చలేని వాటిని, సాధ్యం కాని వాటిని డిటాచ్ చేసుకోండి.



ఆడపిల్ల తల్లిదండ్రులకి సలహా: కట్నం/పసుపు-కుంకుమ(డబ్బు రూపంలో) ఇవ్వకండి, ఇవ్వాలి వస్తే ఆస్తి(ఇల్లు, పొలం, స్థలం, ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్, బంగారం..) రూపంలో ఇవ్వండి. అదీ కూడా మీ అమ్మాయి పేరు మీద మాత్రమే ఇవ్వండి. దీనివలన మీ కూతురికి ధైర్యంగా ఉండును, ఒకవేళ విడిపోవాల్సి వస్తే అది ఉపయోగపడును. అలాగే అల్లుడు కూతురిని చులకన చేసే అవకాశం కూడా తగ్గును. ఆస్తి అంతా తన భార్య పేరు మీద ఉంటే ఓ "మంచి భయం" మగాడి చులకన స్వభావాన్ని కంట్రోల్ చేయును.



తన కూతురు వేధింపులతో ఇంటికి వస్తే, ఎమోషనల్ సపోర్ట్ + ఆర్థిక సపోర్ట్ చేయాలి, అంటే ఆమెకు ధైర్యం చెప్పటం, ఆర్థికంగా ఏదైనా ఉద్యోగం, వ్యాపారం చేయటం, లేక చదువుకొంటాను అంటే చదివించటం చేయాలి, లేక విడాకులు తీసుకొని, వేరే పెళ్లి చేయటం. అంతేగాని కూతురిని విమర్శించటం, నిందించటం చేయరాదు.

2.20 భార్య యొక్క తల్లితండ్రి - చేయకూడనివి ఏమి?



కూతురు తన అత్తగారింట్లో వేధించటం, కొట్టటం జరుగుతుంటే, కూతురు ఇంటికి వస్తే పరువు ఏమవుతుందో అనే భయంతో మళ్ళీ భర్త దగ్గరికి పంపిస్తుంటారు. ఇలా తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకొంటారు. ఇలాంటి సమయంలో తల్లిదండ్రులు పరువుకన్నా, కూతురి ప్రాణం గొప్ప అని ధైర్యంగా సపోర్ట్ ఇవ్వాలి. కూతురిని అల్లుడు/అతని తరపువారు కొడుతున్నారు అంటే సమాజం కోసం ఆలోచించాల్సిన పనిలేదు. అలా ఎందుకు చేయలేదు? ఇలా చేసివుంటే బాగుండు అని కూతురిని విమర్శించరాదు, అలా చేయకనే కదా సమస్య వచ్చింది అని అర్థం చేసుకోండి.

పెత్తనం: ఇటీవలి కాలంలో భార్య తల్లి యొక్క మితిమీరిన జోక్యం పెరుగుతుంది. ఇలా అత్త పెత్తనం లేకపోతే మా కాపురం నిలబడేది అనే అల్లుళ్ళ సంఖ్య పెరిగింది.

ఒక్కతే సంతానం: ఈ రోజుల్లో మొదట ఆడపిల్ల పుట్టితే రెండో సంతానం కోసం చూడటం లేదు, కావున గారాబంగా పెంచుకొంటున్నారు. అల్లుడు తమ ఇంటికి వచ్చి ఉండాలన్న(ఇల్లరికం) అనే మాటను నేరుగా చెప్పలేక కంట్రోల్ చేయటం ద్వారా పరోక్షంగా చెప్పటం అల్లుళ్లకు నచ్చటం లేదు.

కూతురి సంపాదన: ఈ రోజుల్లో కూతురిని కూడా అప్పులు చేసి మంచి చదువులు చదివిస్తున్నారు, పెళ్లి ఘనంగా చేస్తున్నారు, కావున అప్పులు అవుతున్నాయి, కాబట్టి కూతురికి పెళ్ళైన తర్వాత సంపాదనను తల్లిదండ్రులు ఆశించటం, ఈ విషయం ముందు చెప్పలేదు కాబట్టి అల్లుళ్ళు తో అభిప్రాయం భేదాలు రావటం.

అతిగా ఊహించుకోవటం(భయం): గారాబంగా పెంచుకున్న ఒక్కగానొక్క కూతురు బిన్న కష్టం వచ్చి తల్లికి చెప్పగానే, వెంటనే అత్తగారు రంగంలోకి దిగి, టీవీ సీరియల్ లో లాగ కూతురిని కష్టాలు పెడుతున్నారేమో అని ఎక్కడ కూతురుని చంపేస్తారేమో అని, ఆత్మహత్య చేసుకొంటుందేమో అని "అతి"గా ఊహించుకొని జోక్యం చేసుకోవటం, పుట్టింటికి తీసుకొచ్చేస్తున్నారు దీంతో దూరం పెరుగుతుంది..



చట్టం దుర్వినియోగం: మహిళలకు వరంగా వచ్చిన గృహహింస చట్టాన్ని ఉపయోగించి అల్లుళ్లను బెదిరించటం వలన, పోలీస్ మెట్లు ఎక్కిన అల్లుళ్ళు ఇగో కారణంగా సర్దుకొనే పరిస్థితి కనపడటం లేదు.

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ కూతురిని గారాబంగా పెంచాము అని చెప్పుకొంటున్నారు, అది గొప్ప అనుకొంటున్నారు, కానీ గారాబంగా పెంచాము అంటే పెంపకంలో తప్పుని ఒప్పుకున్నట్టే అని అర్థం కావటం లేదు! అది గొప్ప కాదు, రేపు సర్దుకోలేక గొడవలు అయితే అందుకు కారణం మీరే! గొడవ వస్తే వియ్యంకులు అడిగే మొదటి ప్రశ్న మీరు గారాబంగా పెంచటం వలనే ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయి అనే అవకాశం ఆడపిల్ల తల్లిదండ్రులు ఇస్తున్నారు.

ఆడపిల్లల అమ్మల పాత్ర అంతో, ఇంతో ఉంటుంది. తాము పడిన కష్టం, బాధలు తన పిల్ల పడకూడదనో, ఎవరో పరాయి స్త్రీ కిందకి తన కూతురి భవిష్యత్ వెళ్ళిపోతుందనే ఉక్రోషం, ఏమయిపోతుందో అనే ఆందోళన, పిల్ల పనులు చేసి అలిసి పోతుందేమో అన్న ఆరాటం, కూతురి హక్కులు భద్రంగా ఉన్నాయో లేదో అని ఉబలాటం, అల్లుడు తమ చెప్పుచేతల్లో ఉండాలనే స్వార్థం అన్నీ కలిసి, అక్కర్లేని కంగారుకు దారి తీస్తుంది. పదే పదే ఆరాతీయడం, వ్యతిరేక సలహాలిచ్చి, జీవితాల్లో అగాధలు సృష్టించడం జరుగుతుంది.

నూరి పోయకూడదు: అమ్మాయి అయినా , అబ్బాయి అయినా తల్లిదండ్రుల జోక్యం పెళ్ళైన తర్వాత ఎక్కువ ఉండటం మంచిదికాదు. వాళ్ళకు మంచి విద్యాబుద్ధులు, నడవడిక మొదలైనవి నేర్పించే ఉంటారు. వాళ్లకు పెళ్లి తర్వాత ఒక కొత్త వ్యక్తితో కాదు మొత్తం కుటుంబంతో బంధం ఏర్పడబోతుందని చెప్పాలి. ఆడపిల్ల అత్తవారింట సుఖంగా ఉండాలనే తల్లి దండ్రులు కోరుకుంటారు. అత్తమామలను కూడా తల్లిదండ్రుల్లా చూసుకోవాలని తెలియచెప్పే తల్లి ఉండాలి. ఎందుకంటే ఆడపిల్లకు తల్లే మొదటి గురువు కాబట్టి. కాని వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు వారినే తీసుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. వారి వ్యక్తిగత జీవితంలోకి తల దూర్చకుండా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. అత్తను ఒక విలన్ గా చూపించటం మానుకోవాలి, అదే అభిప్రాయం కూతురిలో కలిగి అత్తతో సర్దుకోలేకపోతుంది.

తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో అత్తామామలను వదిలేసి వేరు కాపురం పెట్టిన కోడళ్ళు ఎంతోమంది ఉన్నారు. తమ కూతురు అత్తమామలకు ఎందుకు సేవలు చేయాలి. స్వతంత్రంగా ఉంటే పని తగ్గుతుంది, ఆస్తి మిగులుతుంది, స్వేచ్ఛగా ఉండొచ్చు అని నూరిపోస్తారు కొందరు తల్లులు. కొన్ని విపత్కర సమయాలలో గొడవలు ముదిరి కోర్టు కేసుల వరకు కూడా వెళ్ళాయి. ఇటువంటి కోర్టు కేసులలో ఎక్కువగా ఫుట్టింటి జోక్యంతో అబద్ధపు ఆరోపణలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మా కూతురు అత్తారింటికి వెళ్లి వేరు కాపురం పెట్టాలనుకోవటం న్యాయం, అదే తమ కొడుకు వేరు కాపురం పెడితే అన్యాయమా? మనం ఏమి చేస్తామో అదే తిరిగి వస్తుంది. కూతురితో వేరు కాపురం పెట్టిస్తే, రేపు కొడుకు తన అక్క/చెల్లి కాపురం చూసి నేర్చుకోడా? అదే చేయడా? ఈ దిన్న లాజిక్ ఎలా మర్చిపోయారు?



నిజమే... మే తిమ్మయ్య తిక్కాచుమ్మడూగో వెంబాడు...
కొట్ట వణిటంకాచేడు... నేనొప్పుకుంటాగానో మీరు
తిట్టుపక్కన పడుకోండి తిక్కాచుమ్మడూగో...



రంగంలోకి దూకరాదు: కూతురు సానుభూతి, ఓదార్పు కోసం అపార్థాలను, అభిప్రాయ భేదాలను తల్లిదండ్రులతో చెప్పుకోవటం వలన వారు బాధపడటం చూడలేక అల్లుడు మీద కోపం పెంచుకొంటున్నారు. ఇక్కడ ప్రధాన కారణం ఎవరు అంటే కూతురు. అలాగే తల్లిదండ్రులు కూడా సానుభూతి, ఓదార్పు కోసం తన సమస్యలను చెప్పుకొంటున్నారు అని అంతవరకు మాత్రమే చూడాలి, అంతేగాని కూతురు సమస్యలు చెప్పగానే అక్కడ కొంపలు కాలిపోయినట్లు తల్లిదండ్రులు రంగంలోకి దూకరాదు.



పెళ్ళిచేసినాక కూతురు, అల్లుడు కలసి ఉండేట్లు చూసుకోవటం వారి బాధ్యత, కానీ మినిట్స్ టు మినిట్స్ అప్డేట్ (ప్రతి నిమిషానికీ) ఏమి జరిగింది అని ఫోన్ చేసి కనుక్కొని అతి జోక్యం చేసుకోకూడదు. ఎప్పుడైతే పెద్దలు బాధ్యత తీసుకున్నారో, కూతురు-అల్లుడు బాధ్యత తీసుకోరు. పెద్ద సమస్య అయితేనే మాతో మాట్లాడు అని కూతురితో తల్లిదండ్రు చెపితే బాధ్యత తీసుకొంటుంది కూతురు.

బాధపడాలి: చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తన కూతురు గారాబంగా పెరిగింది అని గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నారు, అందుకు బాధపడాలి. రేపు భర్తతో సర్దుకోలేకపోతే, గొడవలు పడుతుంటే గారాబంగా పెంచినందుకు కన్నీళ్లే సాక్ష్యం అవుతాయి. అప్పుడు ఏడ్చినా ప్రయోజనం లేదు, మొక్కె ఒంగనిది మానై ఒంగునా? పెళ్లైన తర్వాత భర్తకు ఓ మంచి వంట చేసిపెట్టలేనందుకు బాధపడాలి, ఉదయం 10 గంటలకు లేచి swiggy లో ఆర్డర్ చేయించుకొని తింటుంటే బాధపడాలి, ఇంటిని కనీసం శుభ్రంగా ఉంచుకోలేక బిందరవందరగా ఉంచుకొన్నందుకు బాధపడాలి, అంతేగాని గారాబంగా పెంచారు కదా అని ఇంటిపని మా అమ్మాయి చేయటం ఏమిటి? వంట మా అమ్మాయి చేయటం ఏమి? అని అనుకొంటే, ఎక్కడ మా అమ్మాయి శరీరం అలసిపోతుందో అనుకొంటే సిగ్గుపడాలి. అత్తామామకు కనీసం 2 రోజులు సేవ చేయలేనందుకు బాధపడాలి. ఒక చిన్న విషయంలో కూతురు సర్దుబాటు చేసుకోలేక తల్లిదండ్రులకు పిర్యాదుచేసినందుకు బాధపడాలి, కానీ గర్వపడగూడదు.



అతిగా తలదూర్చరాదు: (గరికిపాటివారి ప్రవచనాల నుంచి): తన కూతురికి ప్రతి రోజు ఫోన్ చేయటం వలన అనుకోకుండా ఆ ఫోన్ చేసిన మూడు రోజులలో కూడా దొండకాయ కూర వండారు, అంతే ఎప్పుడూ దొండకాయ కూర వండుకోవటం ఏమిటి? డబ్బులు ఇవ్వటం లేదా? తేవటం లేదా? మీ అత్తగారికి మంచిగా తినాలని లేదా? అని కూతురికి లేని పోనీ సానుభూతి చూపించి చెప్పటం వలన భార్య-భర్త గొడవలు వచ్చి పుట్టింటికి వచ్చి సంవత్సరం అయినా భర్త రాకపోతే, కూతురు తన తల్లి తనకు చేసిన అతి సానుభూతి, జోక్యం వలన జరిగిన నష్టం గుర్తించి, అంతటి మంచి కుటుంబాన్ని పోగొట్టుకొని ఇంట్లో ఇలా ఉండాలి నందుకు బింతించి, అత్తలింటికి వెళ్తూ దయచేసి ఇంకెప్పుడూ నాకు ఫోన్ చేయకు అని తన తల్లిని తిట్టుకొంటూ కాపురానికి వెళ్ళింది. అంటే చూడండి నాలుగు రోజులు ఒకే కూర వండినందుకు విడిపోయేదాకా వచ్చింది. కావున అతి జోక్యం పనికిరాదు. జీవితం అంటే పూలపాన్సు కాదు, కూతురి కాపురంలో గల చిన్న చిన్న గొడవలకు, చిరుబుర్రులకే తల్లిదండ్రు రంగంలోకి దిగరాదు. ఒకసారి ఆలోచిస్తే నాలుగు రోజులు దొండకాయ కూర తినటం పాపమా?



శాపమా? విషమా? ఈ మాత్రం చిన్న విషయానికి సర్దుకోలేక గొడవలా? ఎక్కడికి వెళుతున్నాయి వివాహ బంధాలు గుర్తించండి.

కూతురి గుర్తింపు కోసం: చాలామంది తల్లిదండ్రులు కూతురి కాపురంలో అతి జోక్యం, అతి సానుభూతి చూపిస్తే కూతురి దృష్టిలో మంచి పేరు ఉంటుంది కాబట్టి రేపు నన్ను చూస్తుంది అనుకొంటున్నారు, కానీ ఈ అతి జోక్యం వలన, అతి సానుభూతి వలన వారి కాపురంలో గొడవలు అవుతున్నాయి అని గుర్తించండి.

కూతురి దృష్టిలో గౌరవం పెరగాలి: తల్లిదండ్రులు అంటే కూతురికి గౌరవం పెరగాలి, ద్వేషం పెరగకూడదు. తల్లిదండ్రులు చెప్పే మాటల వలన కూతురి కాపురం పచ్చగా ఉండాలి, ఎండిపోయినట్లు ఎప్పుడూ గొడవలు రావటం మంచిదికాదు. ఏ తల్లిదండ్రుల అతి జోక్యం, అతి సానుభూతి వలన కూతురి కాపురం నాశనం అవుతుందో, కొన్ని సంవత్సరాలకు ఆ కూతురు జరిగిన నష్టం గుర్తించి అందుకు కారణం అయిన తన తల్లిదండ్రులపై ద్వేషం, కోపం పెంచుకోవటం జరుగుతుంది. యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు తన తల్లిదండ్రులు తనకు చేసిన నష్టం గుర్తించకపోవచ్చు, కానీ వయస్సు పెరిగేకొంటే అవగాహన పెరుగుతుంది. ఆరోజున "నా తల్లిదండ్రులు నన్ను రెచ్చగొట్టకుండా, అతిగా సానుభూతి చూపించకుండా, సర్దుకోవటం గురించి నాలుగు మంచి మాటలు చెబితే నా కాపురం ఇలా ఉండేది కాదేమో" అని బాధపడటం జరుగుతుంది.



భార్య తల్లిదండ్రులు అతి జోక్యం చేసుకొంటున్నారు అనేందుకు గుర్తు ఏమి: అల్లుడు ఎప్పుడయితే అత్తామామ అతిగా జోక్యం చేసుకోవటం వలన గొడవలు వస్తున్నాయి, కానీ మా మధ్య జరిగిన గొడవల వలన రావటం లేదు అని చెప్పటం మొదలవుతుంది అదే పునాది, అంటే నా భార్య పుట్టింటికి వెళ్లివచ్చిన తర్వాత, నా భార్య తన తల్లిదండ్రులతో ఫోన్ లో మాట్లాడిన తర్వాత ప్రవర్తన మారుతుంది అని అల్లుడు చెప్పాడంటే కూతురి తల్లిదండ్రులు ఆలోచించుకోవాల్సివుంది ఏమిటంటే అల్లుడు మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీచేశారు అని అర్థం.





3 DETECT

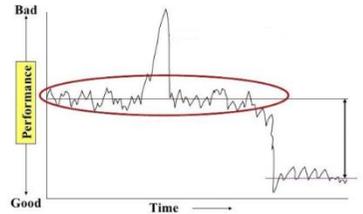
భార్య భర్తల మధ్య రాబోయే సమస్యను కనిపెట్టుట(DETECT). ఒక వస్తువులోని సమస్యను దాని శబ్దాన్ని, వేగాన్ని బట్టి, వాసన బట్టి, పొగను బట్టి సమస్యను కనిపెట్టవచ్చు. అలాగే శరీర ఆరోగ్యాన్ని జ్వరాన్ని బట్టి, నొప్పిని బట్టి ఆరోగ్య సమస్య ఉందో లేదో కనిపెట్టవచ్చు. పంట పొలంలో ఆకుమీద వచ్చిన మచ్చలను బట్టి, ఆకు రాలే దానిని బట్టి, కాయ ఎదుగుదలను బట్టి తెగులు కనిపెట్టవచ్చు. కారు లో ఏదైనా సమస్య వస్తే దానిని డ్యాష్ బోర్డు మీద అలారమ్ గుర్తు చూపిస్తుంది. అలాగే మనుష్యులలో కూడా మాటల్లోని, చేతల్లోని, చూపుల్లోని భావాలను బట్టి సమస్యను, అసంతృప్తిని కనిపెట్టవచ్చు.

వస్తువులకైతే సమస్యను కనిపెట్టడానికి సెన్సార్స్, అలారమ్ బిగిస్తారు, అవి నిరంతరం గమనిస్తూ ఉంటాయి, ఫాల్ట్ వస్తే వెంటనే అలారమ్ చేస్తుంది. అంటే పనిచేసే దానిలో ఏదో ఒకటి అతిగా అయినా, అప్పులు పనిచేయక/లేకపోవటం వలన అయినా సమస్య వస్తుంది. అంటే కారులో ఆయిల్ అయిపోతే(లేకపోవటం), అతిగా వేడి ఎక్కటం, అతిగా టైర్లు అరిగిపోవటం వలన సమస్య వస్తుంది అనుకొందాము. కావున అతి (లేక) అప్పులు లేకపోవటం వలన సమస్య అనేది సహజంగా వస్తుంది. ఇదే విధముగా మనుష్యుల అనుబంధాలలో కూడా అన్వయించుకోవచ్చు. భాగస్వామి మాటలలో అసంతృప్తి, అభద్రత(భయం, అనుమానం), అయిష్టం, విసుగు, కోపం, బిరాకు, గొణుగుట సంబంధ పదాలు స్కాన్ చేయండి.

నియమం= అతి (లేక) అప్పులు లేకపోవటం/తక్కువ వలన సమస్య అనేది వస్తుంది

3.1 సమస్య లక్షణాలను గమనించుట

ఈ మధ్య అకస్మాత్తుగా బిన్న విషయానికే కోపం, బిరాకు, విసుగు, సరిగ్గా తినకపోవటం, నీరసం, బరువు తగ్గటం, విసుగు, కోపం, ఇంటికి సరిగ్గా రాకపోవటం, గుబ్బి గుబ్బి అడగటం, ఫోన్ చెక్ చేయటం, బాధ్యత తీసుకోకపోవటం, గొనగటం(పదే పదే గుర్తు చేయటం), అలగటం, క్రొత్త చెడు అలవాట్లు, శ్రద్ధ తీసుకోకపోవటం/పట్టించుకోకపోవటం.



అతిగా అంటే ప్రతి విషయానికీ కోపం, ఎప్పుడూ ఇంటికి ఆలస్యంగా, అతిగా ఒత్తిడి, అతిగా ఆందోళన, ప్రతి విషయంలో తల్లిదండ్రుల అనుమతి కావాలి, ప్రతిసారి గొణుగుడే, ఎప్పుడూ చెమట కంపుతో, ప్రతి దానిని విమర్శించటమే, ప్రతి దానికీ అనుమతి, ప్రతీది అనుమానంగా చూడటం, అతిగా బిరాకు, అతిగా ఊహించుకోవటం, అతి మొహమాటం, అతిగా అత్తామామ జోక్యం, అతి పైవసీ, అతిగా తల్లిదండ్రులకి ఫోన్ చేసి అప్డేట్ చేయటం, అతిగా విసుగు, అతిగా ఆధారపడటం, అతిగా ఆశించటం, అతి ఇగో, అతిగా న్యూనత, అతి చులకన, అతిగా పోల్చటం, అతి విమర్శ, అతిగా అవమానం.



అల్పం/అతి తక్కువ/అస్సలు లేకపోవటం అంటే సినిమాకు అస్సలు తీసుకుపోడు, బాధ్యత అస్సలు తీసుకోడు, ఎప్పుడో ప్రశంసిస్తాడు, నాకు అస్సలు చెప్పరు, ఎప్పుడో ఒకసారి సహాయం చేయటం, అస్సలు ప్రశంసించకపోవటం, అస్సలు గౌరవించకపోవడం, అస్సలు దగ్గరికి రానీయకపోవటం, అతి తక్కువగా మాట్లాడటం, తక్కువ ప్రేమ, తక్కువ నమ్మకం, అతి తక్కువ గుర్తింపు, అతి తక్కువ ఓదార్పు, అస్సలు సర్దుకోలేకపోవటం, అస్సలు పట్టించుకోకపోవటం, అస్సలు సలహాలు తీసుకోకపోవటం.



3.2 First Alert/Alarm/Warning(గుర్తులు)

పురుషులు తమ మనస్సులోని భావాలను స్వేచ్ఛగా చెప్పుకొంటే చులకన, చేతగాని వాణ్ణి అనుకొంటారేమో అని నకిలీ ధైర్యం ప్రదర్శిస్తుంటారు, అంటే పైకి ధైర్యంగా ఉన్నట్టు చెప్పూ లోలోపల ఆందోళన, ఒత్తిడి చెందుతుంటారు. అంటే పురుషులకి కొంచెం ఇగో అడ్డుపడి తమ మనస్సులోని భావాలను నేరుగా భార్యకు చెప్పలేరు, కానీ సందేశాలను షార్ట్ హ్యాండ్, మోర్స్ కోడ్ రాసినట్టు సంకేతాలను పరోక్షంగా భార్యకు చెపుతుంటారు. ఆ కదలికలను, భావాలను, మాటలను లోతుగా గమనిస్తే సమస్యను పట్టుకోవచ్చు.



భర్త తన ఆఫీస్ పనిలో తెలియనిది, పెద్దది వచ్చింది, అంటే అది ఎలా చేయాలో అర్థం కాక, సరిగ్గా చేయకపోతే మేనేజర్ ఏమి అంటాడో అనే అభద్రత వలన ఆందోళన వచ్చింది. ఈ సమస్యతో ఇంటికి వచ్చాడు, ఈ విషయం తెలియని భార్య ఏదో సరసం ఆడుదామని సరదాకు ఏదో ఒక జోక్ చేసింది. ఆ బిరాకుతో ఉన్న అతను కసురుకొన్నాడు, అందుకు ఆమె అనవసరంగా కసురుకొన్నందుకు అలిగింది. ఇక్కడ అతనిది తప్పే అయినా, అప్పుడు అతను ఆశించేది కాస్త భరోసా, ధైర్యం. ఆ ధైర్యం లేక ఆందోళనలో ఉన్నాడు. అంటే పైకి నకిలీ ధైర్యంతో ఉంటూ బాధలేదు అన్నట్టు ప్రవర్తించటం. అతను చేసిన పనిని డీకోడ్ చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే మగవారు నేరుగా తన ప్రాజెక్ట్ లో గల సమస్యను నేరుగా భార్యకి చెప్పి, ఈ పని కూడా నీవు చేయలేవా? అది కూడా చేతకాదా? చులకన అయితే? ఎందుకంటే ఉద్యోగం పురుష లక్షణం అని సమాజం అంగీకరించిన సత్యం, ఉద్యోగాన్ని సరిగ్గా చేయలేకపోతే, చేతకాకపోతే భార్య చులకన, తక్కువ చేస్తుందేమో అనే అనుమానం అనేది ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఇప్పుడు భార్య కొంచెం అలోచించి ఉంటే అంటే



ఎందుకు చిన్న విషయానికి అలా ప్రవర్తించాడు? అని ఆలోచిస్తే పరిష్కారం అగును. అది ఎలానో తర్వాత విభాగంలో చూద్దాము.

ఉదాహరణలు:

- అప్పుడప్పుడు చిన్న విషయానికే కోపం, చిరాకు, విసుగు ప్రదర్శించటం → బహుశా ఆందోళనతో ఇబ్బంది పడుతున్నాను అని చెప్తున్నారు, కావున నాకు కాస్త భరోసా ఇవ్వు అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు(పురుషులు)
- అప్పుడప్పుడు చిన్న విషయానికే కోపం, చిరాకు, విసుగు ప్రదర్శించటం → బహుశా అధిక ఇంటి పని, అనారోగ్యంతో ఇబ్బందిపడుతున్నాను అని చెప్తున్నారు, కావున నాకు కాస్త పని భారం తగ్గించు, విశ్రాంతి ఇవ్వు అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు(స్త్రీలు)
- ఈ మధ్య కారలు ఏమిటో సరిగ్గా కుదరటం లేదు → వంట ఆకర్షించటం లేదు అది అసంతృప్తి ఇస్తుంది అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు.
- ఈ మధ్య ఏమిటో ఎప్పుడూ పాత బట్టలు వేసుకొంటూ ఉంటున్నావు → ఆకర్షణ తగ్గింది అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- చిన్నప్పటి నుంచి కష్టాలే, పెళ్ళైన తర్వాత కూడా కష్టాలే అని అప్పుడప్పుడు అనటం → అసంతృప్తితో ఉన్నాను అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- ఫోన్ లోనే తన తల్లిదండ్రులతో ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతూ బాధలను చెప్పుకోవటం → నీవు నా బాధను అడగటం లేదు అందుకు అసంతృప్తితో ఉన్నాను అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- ఎక్కడికైనా వెళ్ళేటప్పుడు చెప్పి వెళ్ళమంటున్నారు → తన మాటల, చేష్టల వలన అభద్రత కలిగింది, కావున చెప్పి వెళ్ళమని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- రాత్రి 10 దాకా కంప్యూటర్ పనేనా → అంటే భార్య తన అసంతృప్తిని తన మాటల ద్వారా ఏకాంతాన్ని కోరుకొంటున్నాను అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- అతను ఇవ్వాలనిన డబ్బులు నీవు అడుగు → అంటే భర్త తన మొహమాటం లోపాన్ని కప్పిపుచ్చుకోవటానికి భార్య చేత డబ్బులు అడిగమని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- మీ స్నేహితుడు ఇల్లు ఎక్కడో ఉంది అని చెప్పాడు గదా? వెళ్ళావా? → భార్య మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేస్తుంది అంటే ఇల్లు కొనటం అంటే ఇష్టం అని, దానిపై నీవు ఏ నిర్ణయం తీసుకొన్నావో తెలుసుకొందామని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- జిమ్ కి వెళ్ళలేదా? ఎప్పుడు యోగ చేస్తున్నావు? → భర్త తన భార్య శరీర ఆకర్షణపై అసంతృప్తి ఉంది, జిమ్ కి వెళ్లి బరువు తగ్గితే బాగుండును అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- పోయిన వారం చేసిన బంగారదుంప కూర పేరేమిటి? → అంటే ఈ కూర బాగాలేదు, అసంతృప్తితో ఉన్నాను, ఆ కూర మళ్ళీ చేస్తే బాగుండును అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు
- పుదీనా లేదా? → అంటే పుదీనా పచ్చడి అంటే ఇష్టం, ఈమధ్య చేయలేదు, కావున చేస్తే బాగుండును అని తన అసంతృప్తిని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు.
- భార్య భర్త ప్రక్కన నిలబడింది (లేదా) భర్త భార్య ప్రక్కకి వెళ్లి అలా కనిపించాడు → నీతో ఏకాంతంగా గడపడానికి, మాట్లాడటానికి ఇష్టం, నీకు కుదురుతుందా అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు.



- ఇంకో పర్సు లేదా? → అంటే భార్యకు ఆ పర్స్ నచ్చలేదు, నేను అసంతృప్తితో ఉన్నాను, మరొకటి వేసుకోమని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు.
- ఆఫీస్ పని బిరాకుగా ఉంది → పనిలో ఇబ్బంది కలిగింది, అది ఆందోళన కలిగిస్తుంది, కాస్త ధైర్యం, ప్రోత్సాహం చెప్పు అని అలెర్ట్ చేస్తున్నారు.

3.3

Second Alert/Alarm/Danger(గుర్తులు)



తీవ్రత లక్షణాలు: తరచుగా, ప్రతీసారి, ఎప్పుడూ, బిన్న సమస్యను పెద్దగా చూడటం, అస్సలు లేకపోవటం

ప్రతీసారి బిన్న విషయానికే కోపం, బిరాకు, విసుగు ప్రదర్శించటం → నేను ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నాను అని డేంజర్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నారు.

బిన్న బిన్న తప్పుకి పెద్ద పెద్ద మాటలు మాట్లాడటం. ఒక గ్లాస్ పాలు క్రిందపడితే, కళ్ళు పోయినాయా? → ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నాను అని డేంజర్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నారు.

ఎప్పుడూ ప్రెంట్స్ తో బాధను చెప్పుకొంటున్నారు అంటే → కలసి కూర్చుని బాధ ఏమిటి అని అడగలేదు, ఒకవేళ చెబుదాము అంటే కసురుకోవటం, భయపెట్టటం, కోప్పడటం వలన చెప్పలేకపోతున్నాను అని డేంజర్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నారు.

ఎప్పుడూ ఎక్కడికి, దేనికోసం వెళ్ళావు అని అడగుతుంటే → నేను అనుమానంతో బాధపడుతున్నాను, వివరణ ఇవ్వాలని అని డేంజర్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నారు.

ఎప్పుడూ ఏ విషయాలు అస్సలు చెప్పకుండా చేయటం → నేను చెప్పేవాటిని నీవు దేనినీ ఒప్పుకోవు, కావున నాకు నచ్చినట్టు చేసుకొంటున్నాను అని డేంజర్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నారు.

ఈ మధ్య అస్సలు ప్రశంస చేయటం లేదు → నేను చేసే పనిలో కష్టమైనది వచ్చింది, అది ఎలా చేయాలో అర్థంకాక ఇబ్బందిలో ఉన్నాను/ఒత్తిడితో ఉన్నాను, అందుకే ప్రశంస చేయలేకపోతున్నాను అని డేంజర్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నారు.

ఈ మధ్య అస్సలు దగ్గరికి రానీయటం లేదు → నేను చేసే పనిలో కష్టమైనది వచ్చింది, అది ఎలా చేయాలో అర్థంకాక ఇబ్బందిలో ఉన్నాను/డబ్బు ఒత్తిడి/నీ గురించి అనుమానం కలిగింది/..., అందుకే దగ్గరికి రానీయలేకపోతున్నాను అని డేంజర్ సిగ్నల్ ఇస్తున్నారు.

ఇటువంటి సిగ్నల్స్, అలెర్ట్స్ ప్రతి భాగస్వామి పరోక్షంగా తన మాటల్లో పంపుతూ ఉంటారు. వాటిని మనం లోతుగా డీకోడ్ చేసుకొని అర్థం చేసుకోవాలి.



1) **సానుబూతి(X-Ray):** ఎదుటివ్యక్తి తన బాధను బయటికి చెప్పారు. కావున ఇది X-RAY తో సమానం. అంటే సమస్యరోగం ఏమిటో తెలుస్తుంది. అది తెలిస్తే ఏ మందు/పరిష్కారం వేయాలో ఆలోచించవచ్చు.



2) **ఓదారు/భరోసా(MRI Scan):** నీకు నేను ఉన్నాను, ఏమి జరిగినా నిన్ను వదిలిపోను.

అవసరం అయితే కూలీ పని అయినా చేసుకొని బ్రతుకుదాము. నేను నిన్ను ఏమీ అనను, తిట్లను, కోపగించుకోను. సమస్య ఏమిటో చెప్పు. సమస్యలు లేనివారు ఈ భూమ్మీద ఎవ్వరూ లేరు. నాకు తెలిసిన సలహా చెప్తా, అప్పటికీ పరిష్కారం కాకపోతే పెద్దల ద్వారా అయినా లేక కొన్నిలింగ్ ద్వారా అయినా పరిష్కరించుకొందాము. నీకు ఏ సహాయం కావాలో చెప్పు, నేను చేయగలిగినది అయితే నేను 100% చేస్తా! ఇలా మాట్లాడితే ఎదుటివ్యక్తి నమ్మకం కలిగి, ధైర్యంగా తన మనసులోని బాధను బయటికి చెప్పారు. చెప్పేటప్పుడు కోపగించుకోకండి, ప్రశాంతంగా ఉండండి(లోపల కోపంగా ఉన్నా ముఖంపై ప్రశాంతత ఉంచండి). ఆడవారికి భద్రత కలిగించే మాటలు చెప్పాలి, మగవారికి ధైర్యం ఇచ్చే మాటలు చెప్పాలి. భరోసా మాటలు మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పాలి. అంటే ఒకసారి చెప్పి వదిలేస్తే ఏదో పైపైకి అన్నారులే అనుకొంటారు, మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పండి. ఇది అద్భుతమైన చిట్కా. దీనివలన మనస్సులోని బాధ అంతా బయటికి చెప్పారు. మనిషి సహజంగా ఆర్థిక నష్టం, ఉద్యోగ నష్టం, ఆరోగ్య నష్టం, బంధం నష్టం, వస్తువు నష్టం, అభిరుచి నష్టం అవుతుందేమో అని భయపడుతుంటారు. కావున భరోసాలో ఈ రిసెప్టలకు భరోసా ఇవ్వండి. ఏదో ఒకటి తగులుకుంటుంది.

3) **నవ్వుతూ ఉండండి:** బిరాకుగా, బిట బిట లాడుతూ, డల్ గా మొహం పెడితే బాధ ఉన్నా చెప్పాలనిపించదు.

4) **స్పర్శ:** అంటే చేతిలో చేయి వేయటం, వీలయితే హత్తుకోవటం, చేస్తే అవతలి వ్యక్తికి ధైర్యం వస్తుంది.



5) **గమనించుట:** అన్ని విషయాలు చెప్పలేరు కాబట్టి, గమనించి, పరిశీలించి తెలుసుకోవడం. అలవాట్లు, పనులు, మాటలు గమనించడం.

6) **మాట్లాడుకొనుట:** భాగస్వామిని అడిగి తెలుసుకోవడం.

7) **దగ్గరివారిని అడిగి తెలుసుకొనుట:** వారి ఫ్రెండ్స్, కుటుంబ సభ్యుల నుంచి తెలుసుకొనుట. ఒక్కోసారి భాగస్వామి తనకి ఇష్టమైనవి, అయిష్టమైనవి, ఆశించేవి నేరుగా చెప్పలేరు. వాటిని స్నేహితులతో, బంధువులతో చెప్పారు. దీనిని -ve గా తీసుకోకుండా అర్థం చేసుకోండి. ఎందుకు మీదగ్గర భయపడి ఇతరులతో చెబుతున్నారో ఆ భయాన్ని పోగొట్టి, ధైర్యాన్ని ఇవ్వండి.

8) **పరిశోధన:** భాగస్వామి ఏ వ్యక్తిత్వమో(Introvert, Extrovert, Ambivert) తెలుసుకోవటం, పెంపకం ఏమిటో(అతి గారాభం?, క్రమశిక్షణ?) తెలుసుకోవటం వలన కొంత అవగాహనకు రావచ్చు. ఇలాంటి వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? వారి లక్షణాలు ఏమి? అని దాని సంబంధ వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవటం, పరిశోధన చేయటం.





4 RESOLVE

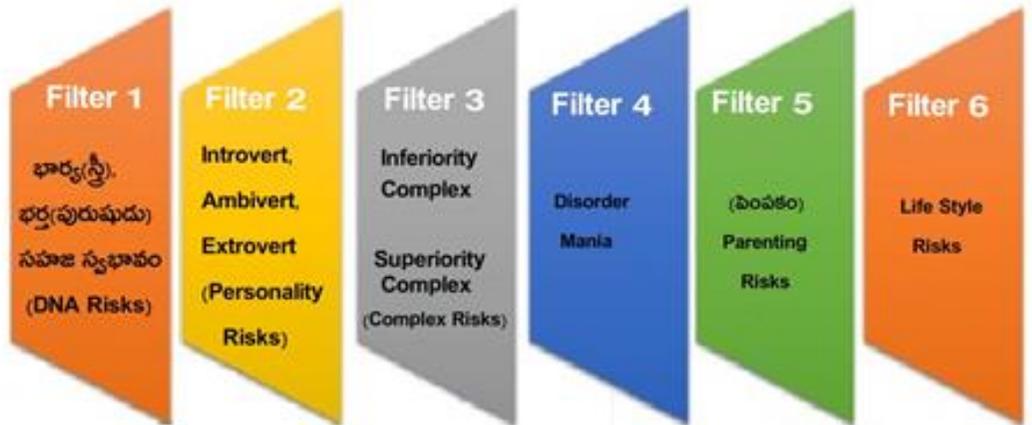
ఇంతకముందు భాగంలో రాబోయే సమస్య లక్షణాలను గుర్తించాము. ఇప్పుడు భార్య భర్తల మధ్య వచ్చిన సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలో (RESOLVE) ఈ భాగంలో చూద్దాము.

చిట్టా: భార్య భర్త మధ్య కోపం, ద్వేషం తగ్గాలంటే ఆ గొడవకు కారణం బలహీనత కావచ్చు, పుట్టుకతో/వింపకంతో వచ్చిన లోపం కావచ్చు, సహజ లక్షణం కావచ్చు, ఆరోగ్య కారణాలు కావచ్చు, కాంప్లెక్స్ కావచ్చు, డిస్ఆర్డర్ కావచ్చు, లైఫ్ స్టైల్ కావచ్చు, అప్పుడు కోపం అనేది సానుబూతిగా మారును. కావున సమస్యను అర్థం చేసుకోవటం అంటే ఏ మూల కారణమో గుర్తించినట్లయితే సానుభూతి కలుగును, సమస్య పరిష్కారం అగును.

ఉదాహరణ: ఒక టీచర్ ఆన్లైన్ క్లాసు ని మొబైల్ లో చెప్పంది, కానీ టీచర్ చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం వలన సరిగ్గా విద్యార్థికి వినిపించటం లేదు, ఆ తల్లిదండ్రులు ప్రిన్సిపాల్ కి పిర్యాదు చేద్దాము అనుకొన్నారు. పిర్యాదు చేసేముందు, ఒకసారి టీచర్ కి సమస్య చెపితే బాగుండును అని అడుగుతారు. అప్పుడు టీచర్ చెప్పిన కారణం ఏమిటంటే, నా భర్తకు అనారోగ్యం వచ్చి, ఇక్కడ హాస్పిటల్ లో ఉన్నాడు, అతనిని చూసుకుంటూ హాస్పిటల్ నుంచి క్లాసు చెప్పాల్సి వస్తుంది, ఎక్కువ రోజులు సెలవులు పెడితే జీతం రాదు, జీతం రాకపోతే వైద్యం అందదు, ఇక్కడ ఉన్న చుట్టూ వాతావరణం కొంచెం ట్రాఫిక్ వాహనాలు ఉన్నాయి, అందువల్ల ద్వేషం కొంచెం ఎక్కువ అయి క్లాసు లో వినిపిస్తుంది అని చెప్పింది. ఇప్పుడు తల్లిదండ్రులకు టీచర్ పై కోపం వస్తుందా? రాదు. కోపం బదులు సానుబూతి, జాలి కలిగింది. అంత కోపం ఏమైంది అంటే, ఎప్పుడైతే ఎదుటివ్యక్తి ప్రవర్తనకు మూల కారణం కనుక్కొని ఆ పరిస్థితులలో వాళ్ళు కూడా ఏమీ చేయలేరు అని గ్రహిస్తే, అర్థం చేసుకొంటే సానుబూతి వస్తుంది.

కోపం, ద్వేషం → సానుబూతి, జాలి

సమస్యను అర్థం చేసుకోవటం అంటే



4.1

సమస్యను అర్థం చేసుకోవడం

సమస్య వచ్చినప్పుడు ఎదుటివ్యక్తిని ఇబ్బంది పెట్టకుండా మాట్లాడనివ్వాలి, అందుకు అనువైన పరిస్థితి కల్పించాలి, అంటే భయం లేకుండా చెప్పుకోగలిగే వాతావరణం, అనువైన నమ్మకస్తులతో మాట్లాడించటం జరగాలి. మాట్లాడేటప్పుడు ఈ క్రింది విషయాలు నోట్ చేసుకోగలరు. ఒకవేళ సమస్యను చెప్పటం లేదంటే అభద్రతతో ఉన్నారు, ఎందుకో చెప్పుకోవటానికి భయపడుతున్నారు అని అర్థం.

**ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం వుంది,
కావున క్రొత్తగా ఆలోచించండి!**

- సమస్య ఏమిటి?(what)
- ప్రధాన(Primary) సమస్యా? అనుబంధ(Secondary) సమస్యా?
- ఎప్పుడు మొదలైంది? ఏ సందర్భంలో సమస్య వస్తుంది? ఎప్పుడు రాదు?
- ఎలా మొదలైంది? ఎవరివలన?
- తీవ్రత? (రోజుకి ఎన్నిసార్లు? ఎంతటి నష్టం) frequency x intensity ?
- తొందరగా పరిష్కారం చేయకపోతే వచ్చే నష్టాలు, ప్రమాదం ఏమి?(urgency)
- ప్రవర్తనలో, మాటలలో గమనించిన మార్పులు ఏమి?
- భార్య-భర్తలో ఎవరు సమస్య అని అనుకొంటున్నారు? ఎవరు కలిసిపోవాలని అనుకొంటున్నారు? అంటే ఇద్దరూ సమస్య వుంది అనుకొంటున్నారా? ఒక్కరేనా?
- భర్త దృష్టిలో సమస్య అంటే? భార్య దృష్టికోణంలో సమస్య ఏమి?
- మూల కారణం ఏమి అని అనుకొంటున్నారు?(సహజ స్వభావం, పెంపకం, జీవన శైలి, విలువలు/నమ్మకాలు, ఇష్టాలు,గుణాలు, అలవాట్లు, కాంప్లెక్స్, మూడో వ్యక్తి...)
- ఇంతకముందు ఇటువంటి ఈ సమస్య వచ్చిందా? ఇదే మొదటిసారా?
- ఇంతకముందు కూడా వస్తే ఈ సమస్యకి ఏ ఏ సలహాలు పాటించారు?
- ఇది నీకు సంబంధించిందా? నీ పరిధిలోదా?
- ప్రధాన కారణం, అనుబంధ కారణం?
- ఇష్టంలేనిది చేయటం వలన వచ్చిందా? ఇష్టమైనది చేయకపోవటం వలన వచ్చిందా?
- పారపాటున జరిగిందా? ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా జరిగిందా?
- సమాచారం సరిపోతుందా? లేకపోతే అదనపు సమాచారం సేకరించుట(సమస్యలో భాగం అయిన అందరిని విచారించుట, వారి వాదనలు కూడా వినుట)
- పర్యవసానము/పరిణామాలు/ఇలా వెళ్తే చివరికి జరిగేది ఏమి? (ఈ గొడవ చివరికి ఎక్కడిదాకా వెళ్తుంది, ఎంత నష్టం వస్తుంది?)



ఆలోచిస్తే మార్గం తప్పక దొరుకుతుంది



- నీవు భర్త నుంచి ఏమి ఆశిస్తున్నావు? నీవు భార్య నుంచి ఏమి ఆశిస్తున్నావు?
- "అతి"గా (లేక) "అల్పం" గా చేయటం వలన సమస్య వచ్చిందా?
- చేయాల్సినవి చేయకపోవటం వలన సమస్య వచ్చిందా?
- చేయకూడనివి చేయటం కూడా వలన సమస్య వచ్చిందా?
- తెలియకపోవటం వలన సమస్య వచ్చిందా? మరచిపోవటం వలన సమస్య వచ్చిందా? సరిగ్గా చేయలేకపోవటం వలన సమస్య వచ్చిందా?
- భాగస్వామిలో ఎవరు Introvert or Extrovert ?
- ఒత్తిడితో ఏమైనా బాధపడుతున్నారా?
- ఎవరిలో Inefrorty Complex or Superiority Complex ఉంది?
- ఏమైనా డిసార్డర్ లేక మానియా లాంటివి ఉన్నాయా?



4.2 మూలకారణాన్ని(ప్రధాన కారణాన్ని) కనుక్కోవటం ఎలా?

పద్ధతి 1: భార్య, భర్త సమస్యను చేపల కథ ఆధారంగా మూలకారణాన్ని కనుక్కోవచ్చు!

క్రింద చెప్పిన ఏడు చేపల కథ, భార్య-భర్తల మధ్య జరిగిన సంవాదన వింటే సమస్య ఏమిటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంటే భార్య, భర్తల మధ్య గొడవ ఉంటే దానికి "ఒక మూల కారణం" ఉంటుంది అని గ్రహించాలి. ఆ మూల కారణాన్ని సరిచేస్తే/పరిష్కరిస్తే, సమస్య ఉండదు.

సూత్రం : ఏడు చేపల కథ:

- చేపా! చేపా! ఎందుకెండలేదంటే, గడ్డిమోపు అడ్డమొచ్చిందని చెప్పింది.
- గడ్డిమోపా! గడ్డిమోపా! ఎందుకడ్డమొచ్చావంటే, ఆవు నన్ను మేయలేదంటుంది.
- ఆవా! ఆవా! ఎందుకు మేయలేదంటే, పాలేరు మేపలేదంటుంది.
- పాలేరా! పాలేరా! ఎందుకు మేపలేదంటే, అవ్వ బువ్వ పెట్టలేదంటాడు.
- అవ్వా! అవ్వా! ఎందుకు బువ్వ పెట్టలేదంటే, పిల్లవాడు ఏడుస్తున్నాడంటుంది.
- పిల్లవాడా! పిల్లవాడా! ఎందుకు ఏడుస్తున్నావంటే, బీమ కుట్టిందంటాడు.
- బీమా! బీమా! ఎందుకు కుట్టావని అడిగితే, నా బంగారు పుట్టలో వేలు పెడితే కుట్టనా అంటుంది.

మూల కారణం: అంటే చేప ఎండకపోవటానికి మూల కారణం -->పిల్లాడిని బీమ కుట్టటం

- భార్య, భార్య! ఎందుకు పుట్టింటికి వెళ్ళావు? నా భర్త కొట్టితే నేను వెళ్ళనా?
- భర్తా, భర్తా! ఎందుకు కొట్టావు? నన్ను తిడితే నేను కొట్టకుండా ఉంటానా?
- భార్య, భార్య! ఎందుకు తిట్టావు? ఇంటికి రాకపోతే తిట్టకుండా ఉంటానా?
- భర్తా, భర్తా! ఎందుకు ఇంటికి రాలేదు? "మీ అమ్మమాటలే వింటావు, నామాట విననా?" అని భార్య మాట్లాడితే, కోపం వచ్చి ఇంటికి రావటం లేదు.



భార్య, భార్య! ఎందుకు అనాల్సి వచ్చింది.. ? ఇల్లు ఇరుగ్గా ఉంటే వేరుకాపురం పెడదాము అన్నాను, అందుకు ఒప్పుకోకపోతే అన్నాను.

భార్య, భార్య! ఎందుకు వేరు కాపురం కావాల్సి వచ్చింది? పైవసీ లేకపోతే నేను అననా? సర్దుకోలేక, సరదాగా లేక, అనందం కోల్పోతుండే సరికి అనాల్సి వచ్చింది!

మూల కారణం: భార్య పుట్టింటికి వెళ్ళడానికి కారణం భార్యకు పైవసీ లేకపోవటం

పద్ధతి 2: ఎందుకు/ఎలా(WHY/HOW) ప్రశ్న ద్వారా కూడా మూలకారణాన్ని కనుక్కోవచ్చు!

ఎందుకు పుట్టింటికి వెళ్ళావు? నా భర్త కొట్టితే నేను వెళ్ళనా?

ఎందుకు కొట్టావు? భార్య నన్ను తిడితే నేను కొట్టకుండా ఉంటానా?

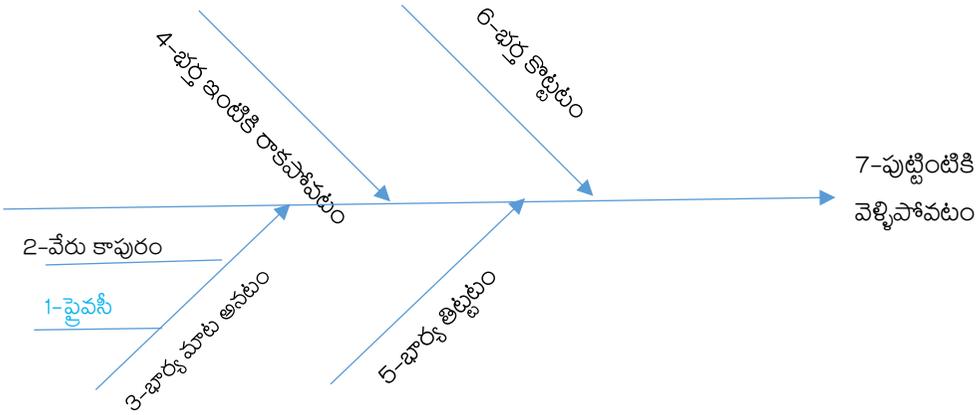
ఎందుకు తిట్టావు? భర్త ఇంటికి రాకపోతే తిట్టకుండా ఉంటానా?

ఎందుకు ఇంటికి రాలేదు? "మీ అమ్మవాళ్ళ మాటలేవంటావు, నా మాట వినవా?" అని భార్య అన్నది, కోపం వచ్చి ఇంటికి రావటం లేదు..

ఎందుకు అనాల్సి వచ్చింది.. ? ఇల్లు ఇరుగ్గా ఉంటే వేరుకాపురం పెడదామా అన్నాను(భార్య), అది తప్పా?

ఎందుకు వేరు కాపురం కావాల్సి వచ్చింది? పైవసీ లేకపోతే నేను(భార్య) అననా? సర్దుకోలేక, సరదాగా లేక, అనందం కోల్పోతుండేసరికి అనాల్సి వచ్చింది!

పద్ధతి 3: చేప ఎముక(Fish Bone) చిత్రం ద్వారా మూల కారణం కనుక్కోవటం:



మూల కారణం: పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవడానికి మూల కారణం --> పైవసీ(ఏకాంతం లేక, సరదా/సరసం లేక)

పరిష్కారం: క్రొత్తగా పెళ్ళిన ఏ అమ్మాయికి అయినా భర్తతో సరదా, సరసం కోరుకొంటారు. అత్తామామ అర్థంచేసుకొని కోడలు-కొడుకుకి కావలసిన ఏకాంత వాతావరణం కలిగించేలా చేస్తే పైవసీ సమస్య రాదు. ఎందుకంటే పెళ్ళిన కొత్తలో ఏ భార్య-భర్తకి అయినా ఏకాంతం అవసరం. ఇది పెద్దలు/కుటుంబ సభ్యులు అర్థం చేసుకోకపోతే వారిమీద కోపం వస్తుంది, ఎందుకంటే ఏకాంతానికి భంగం చేసేది వారే కాబట్టి. కావున అత్తామామ కొడుకు-కోడలిని ఇంట్లో పడుకోమని చెప్పటం, వారు వేరే చోట పడుకోవటం, ఎందుకంటే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేరు, వేరు పడకగదులు గల ఇల్లు 66% మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ



అత్తామామ కూడా ఒకప్పుడు పెళ్లైనప్పుడు ఏకాంతాన్ని కోరుకొన్నవారే కదా! ఇప్పుడు కొడుకు-కోడలు అంతే ఆశిస్తారు కదా! వేరుకాపురం పెట్టడానికి ప్రధాన సమస్య పైవసీ, ఏకాంతంకి సరిఅయిన వాతావరణం అత్తామామ కల్పించకపోవడం, వసతులు లేకపోవటం. వేర్వేరు గదులు లేకపోతే పెద్దలు ముందే భోజనం చేయటం, బయట పడుకోవటం, రాత్రి దప్పిక అయితే అవసరమైన నీరు ముందే ఏర్పాటు చేసుకోవటం, ఒకవేళ ఇంట్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తే తలుపుకొట్టి వెళ్ళటం అనేది ఇద్దరికీ మంచిది. సాధ్యమైనంత వరకు వారిని ఇబ్బంది పెట్టకపోవడం. పెద్దవాళ్ళే కొడుకు-కోడలిని నెలకు ఓ సారి వారిద్దరినీ బయటికి/షికారు/సినిమాకు దగ్గరవుండి పంపించాలి. పొలం పని, ఇంటి పని చెప్పేటప్పుడు ఇద్దరికీ ఇష్టమైన, ఇద్దరూ కలసి చేసేది చెప్పటం, ఇద్దరూ ఒకచోట కలసి ఉండి చేసే పని చెప్పటం మంచిది. అలాగే పొలం పనికి అత్తామామ ఇద్దరూ వెళ్లి(అప్పుడప్పుడు), కొడుకు-కోడలిని ఇంటిదగ్గర ఉంచటం. వారు ఇంట్లో ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు బయటికి వెళ్ళటం వంటివి గమనించి సర్దుబాటు చేయాలి! లేకపోతే వేరు కాపురం పెట్టాల్సి వస్తుంది.

4.3

ఇది ప్రధాన సమస్య? అనుబంధ సమస్య?

ఈ సమస్య దేనిమీద ఆధారపడివుంది? ఒక్కోసారి ఒక సమస్య అనేది మరో సమస్య మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మూలప్రధాన సమస్య పరిష్కారం కాకుండా అనుబంధ సమస్యను పరిష్కారం చేయాలనుకొంటే కష్టమే.

ఉదాహరణ: గారాబంగా పెరిగిన అమ్మాయి, తను కోరినట్లు భర్త దగ్గర కుదరకపోవడంతో గొడవలు, దానిని తన తల్లిదండ్రులతో చెప్పటం, వారు వచ్చి గొడవలు పడటం, కూతురికి సపోర్ట్ చేయటం. ఇక్కడ ప్రధాన కారణం అతి గారాబం, దానికి అనుబంధ కారణం తల్లిదండ్రులు ఆమెకు సపోర్ట్ ఉండటం. ఇలా ఉంటే ఆ అమ్మాయి తన తల్లిదండ్రుల అండ చూసుకొని సర్దుకోవటం అనే గుణం నేర్చుకోలేదు. కావున భార్యకు ఎంత కౌన్సిలింగ్ చేయాలో, తల్లిదండ్రులకి కూడా అంతే కౌన్సిలింగ్ అవసరం. దీనివల్ల తల్లిదండ్రుల అతి జోక్యం తగ్గును.

ఉదాహరణ: భర్త వేరే పెళ్లి చేసుకోవటం కోసం, భార్యను వదిలించుకోవాలనే ఉద్దేశ్యం ఉంటే(ప్రధాన కారణం), దీనిని వంక పెట్టుకొని అన్నం, కూర సరిగ్గా వండటం లేదు, బయటికి వెళ్ళితే ఎవరితో సంబంధం పెట్టుకున్నావు అని అనుమానం పెట్టి గొడవలు చేయటం. ఇలా చేయటం వలన కొన్ని రోజులకు ఈ భార్య తను నిజంగానే తప్పు చేస్తున్నానేమో అనే అనుమానం కలుగును. అందరి దృష్టిలో అమాయకురాలైన భార్యను దోషిగా నిలబెట్టి కొట్టడం, తట్టుకోలేక పుట్టింటికి వెళ్ళితే, దానిని అడ్డం పెట్టుకొని విడాకులు తీసుకొని, రెండో పెళ్లి చేసుకోవటం.



1) నేను ఊహించుకొన్న అపార్థమా? (మెదడు ఒకేసారి 2 పనులు చేయలేదు)

ఉదాహరణ: భార్య ఒక రూమ్ లో అందమైన పెయింటింగ్ వేస్తూ ఉంటుంది, భర్త ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ భార్య పెయింటింగ్ వేస్తున్న రూమ్ లోకి వెళ్తాడు, అప్పుడు భార్య అడుగుతుంది ఎలా ఉంది? అని కానీ ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ ఉండటం వలన తల ఊపుతూ వెళ్ళిపోతాడు. ఆ రెస్పాన్స్ చూసిన భార్య తాను కష్టపడి వేసిన అందమైన పెయింటింగ్ భర్తకి సరిగ్గా నచ్చలేదు అని అపార్థం చేసుకొంటుంది.

ఇక్కడ భార్య, తన భర్త స్థానంలో ఉండి ఆలోచించకపోవటం వలన సమస్య వచ్చింది. అంటే ఫోన్ మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఏకాగ్రత అనేది ఫోన్ లో ఉంటుంది, కళ్ళు పెయింటింగ్ ని చూసినా ఆ సీరియస్ మాటలలో, టెన్షన్ లో పెయింటింగ్ పై దృష్టి పెట్టిన విషయం మర్చిపోయాడు అని గుర్తించగలిగితే సమస్య లేదు. అలాగే మన మెదడు ఒకేసారి రెండు పనులను సమర్థవంతంగా చేయలేదు.



అందుకు పరిష్కారం భర్త ఏకాగ్రతగా ఉన్నప్పుడు, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు పిలిచి పెయింటింగ్ ని చూపిస్తే అద్భుతమైన ఫలితం వస్తుంది. అలాగే Introvert అయిన భర్త అయితే అప్పటిదాకా ఏదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు, పిలిచి పెయింటింగ్ చూపించినా వెంటనే స్పందించలేరు. ఎందుకంటే వారు ఆ పని నుంచి బయటికి వచ్చినా కూడా వారి మెదడులో ఆ విషయంపై ఆలోచనలు ఆగిపోవటానికి కొంచెం సమయం పట్టును(కనీసం 15నిముషాలు), అంటే ఫ్యాన్ ని ఆపేసినా కూడా కొద్దిసేపు తిరిగినట్లు, వీరు వెంటనే క్రొత్త విషయంపైకి మనస్సుని మళ్ళించలేరు. కావున వీరితో ఏదైనా చెప్పాలి అంటే కొంచెం సమయం ఇచ్చి చెప్పండి.



2) ఇతరులవలన, వస్తువుల వలన అపార్థం?

భాగస్వామి యొక్క తప్పులేనప్పటికీ ఇతరుల వలన, వస్తువుల వలన వచ్చే సమస్యలు అపార్థానికి దారితీయటం.

ఉదాహరణ: భార్య, భర్త ను స్టవ్ ఆన్ చేయమని చెప్పింది, చేశాడు. కానీ స్టవ్ లో గల సాంకేతిక లోపం వలన కాసేపటికి ఆఫ్ అయింది. ఇప్పుడు భార్య వచ్చి ఎందుకు స్విచ్ ఆన్ చేయలేదని గొడవపడితే భర్త పూఫ్ చూపించలేడు. అందుకు ఇగో దెబ్బతినేలా నిందిస్తే గొడవలే వస్తాయి.

ఉదాహరణ భార్య, భర్తను పలకానా వస్తువు ఆర్డర్ చేయమన్నది, ఆర్డర్ చేశాడు. పొరపాటున వేరే వస్తువు వచ్చింది, అందుకు భార్య, భర్తను నిందిస్తే ఏమీ చేయలేడు. కొన్నింటికి ఆధారాలు ఉంటాయి, కొన్నింటికి ఆధారాలు ఉండవు.



ఉదాహరణ భార్య కాలేజీ స్నేహితుడు రోడ్ మీద కనపడి ఏదో సరదాగా మేమిద్దరం మంచి స్నేహితులం, సినిమా, షికార్లు వెళ్ళాము అని చెప్తే అది నిజమని భర్త భార్యతో గొడవపడితే ఎలా, అనుమానిస్తే ఎలా? ఎందుకంటే ఆ స్నేహితుడు ఈర్ష్యతో సినిమా, షికార్లుకు పోయాము అని చెప్తే మీకు కోపం రావాలని చేసి ఉండొచ్చు (లేక) సరదాగా కామెడీ చేయటం కోసం చెప్పి ఉండొచ్చు.

3) Depression వలన వచ్చిన అపార్థమా?

(మెదడు ఒక సమస్యపై అతిగా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు/బాధపడుతున్నప్పుడు, ఇంకో విషయం గురించి లోతుగా గుర్తించలేదు)

ఉదాహరణ: భార్య అందంగా బీర కట్టుకొన్నది, అది భర్త చూశాడు కానీ ఏమీ స్పందించలేదు. భార్య అద్భుతంగా వంట చేసింది, అందరూ వాచ్ అంటున్నారు, కానీ భర్త నుంచి పెద్దగా రెస్పాన్స్ రావటం లేదు. అప్పుడు భార్య మోహం మారిపోయింది. నేను అంటే నచ్చలేదేమో, నా వంట అంటే ఇష్టం లేదేమో, నా మీద ప్రేమ తగ్గిందేమో అని ఊహించుకొని అపార్థం చేసుకొంది.

ఇక్కడ భార్య తన భర్త స్థానంలో వుండి ఆలోచించకపోవటం వలన సమస్య వచ్చింది. అంటే భర్తకు ఆఫీస్ లో కష్టమైన పని ఇచ్చి ఉండొచ్చు, దానికి పరిష్కారం దొరకక పోయిండొచ్చు, కావున ఆఫీస్ కి వెళ్ళితే నా పరిస్థితి ఏమిటి అని దానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ బ్రెయిన్ పనిచేస్తూ ఉంటుంది (లేక) పిల్లలకు స్కూల్ ఫీజు కట్టాలి కానీ డబ్బు లేదు, కొందరిని అడిగినా ఇంకా ఎవ్వరూ ఇవ్వలేదు, డబ్బు కట్టకపోతే పరిస్థితి ఏమిటి? అని ఆలోచిస్తూ ఉండొచ్చు (లేక) భార్యకు తెలియకుండా పెట్టుబడి పెట్టిన డబ్బు, తీసుకొన్న వ్యక్తి ఇవ్వలేదు, ఆ డబ్బు ఏమైంది అని భార్య అడిగితే ఏమి చేయాలి? తెలిస్తే ఎన్ని తిడుతుందో అని డిప్రెషన్ తో అతిగా ఊహించుకొంటూ పైకి మామూలుగా నటిస్తూ ఉండొచ్చు. కావున అతి పెద్ద సమస్యతో బాధపడుతున్నప్పుడు, బీర అందం గురించి పట్టించుకోలేరు, అలాగే మంచిగా వంట వండినా అది బ్రెయిన్ లో అతిగా ఆలోచించే ఆ పెద్ద ఆలోచన ముందు ఇది బిన్నదే!



పరిష్కారం ఏమిటంటే భర్త సరిగ్గా స్పందించటం లేదు అంటే దేని గురించో అతిగా ఆలోచిస్తున్నాడు, అది సమస్య పరిష్కారం కోసమా (లేక) చెపితే ఎమనుకొంటుందో అనే భయం వలన వచ్చిన డిప్రెషన్ ? కావున భరోసా, ఓదార్పుతో ధైర్యం చెపితే మనస్సులోని బాధ బయటికి చెప్తారు.

4.5 బలహీనతా - పారపాటా? తెలియకపోవటమా? మర్చిపోవటమా?

1) పారపాటు వలన కలిగిన నష్టం VS ఇగో దెబ్బతినటం వలన కలిగిన నష్టం

కొళాయి(Tap) ఆపటం మరచిపోయిన భర్తను, "రాత్రి పారపాటున మీరు కొళాయి ఆపటం మరచిపోయినట్టుంది, కొంచెం గుర్తుపెట్టుకోండి" అని భార్య అనటం సాధారణం! అంటే జరిగిన నష్టం గుర్తు చేసి జాగ్రత్తపడటం లాంటిది, ఎందుకంటే భర్త కావాలని మరచిపోలేదు. దీనివల్ల ఇగో అనేది దెబ్బతినదు. అలాగాక "అలా కొళాయి వదిలేస్తే నీటి బిల్ యెంత



వస్తుందో తెలుసా? పోయిన నెల ఎంత వచ్చిందో తెలుసా? బాధ్యత లేదు" అని క్లాన్ పీకీతే అతని ఇగో దెబ్బతినంది. అంటే రాత్రి అంతా కొళాయి ఆపకపోవటం వలన నీటి నష్టం 100 రూపాయలు అనుకొంటే, సలహా చెప్పినట్లు మాట్లాడితే ఇగో దెబ్బతినలేదు కాబట్టి నష్టం సున్నా అయితే. ఆర్డర్ వేసినట్లు, అధికారం చూపిస్తున్నట్లు ఇగో దెబ్బతినేలా మాట్లాడితే నష్టం పది రెట్లు ఎక్కువ, ఒక్కోసారి అది తుఫానుగా మరి కొట్లాటదాకా వెళితే నష్టం చెప్పలేము, ఒక్కోసారి అది విడాకులు దాకా వెళ్లిన సందర్భాలు ఉన్నాయి.



(నీటి నష్టం) 100/- : 0 (ఇగో దెబ్బతినకుండా, మర్యాదగా మాట్లాడితే)
 (నీటి నష్టం) 100/- : 1000 (ఇగో దెబ్బతినేలా మాట్లాడితే)
 (నీటి నష్టం) 100/- : 10000000/విడాకులు(అతిగా ఇగో దెబ్బతినేలా మాట్లాడితే)

ఈ సూత్రం జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, అందరూ కావాలని పారపాటు చేయరు, అలా చేస్తున్నారు అంటే అది వారి బలహీనత అని అర్థం. బలహీనతను అర్థం చేసుకొని అంగీకరించాలి, అంతేగాని అది తప్పుగా తీసుకొని ఇగో దెబ్బతినేలా మాట్లాడకండి. కొందరు కొళాయి ఆపకపోవటం ఎప్పుడో ఒకసారి చేస్తారు, అది పారపాటు. కొందరు తరచుగా చేస్తారు, అంటే అది బలహీనత. బలహీనత అయినప్పుడు మీరే జాగ్రత్తగా అప్పుడప్పుడు కొళాయిని చూస్తూ ఉండండి, జరిగిన నష్టాన్ని ప్రతి సారి వేలెత్తి చూపించకండి. అలా చేస్తే జీవితంలో కొళాయి సంబంధ గొడవలే ఉంటాయి. ఇకపోతే పారపాటు అనేది ఎప్పుడో ఒకసారి చేసారు కాబట్టి మన్నించండి, అది అందరికీ సర్వసాధారణం.

భర్త కొళాయి కట్టివేయటంలో పారపాటుని ఇగో దెబ్బతినేలా నిందిస్తే, అది మనస్సులో పెట్టుకొని అవకాశం కోసం చూసి భార్య పారపాటున వంటగదిలో స్టవ్ మీద పాలు పొంగిపోవటం అనే పారపాటుని అవకాశం చూసి భార్యను ఇగో దెబ్బతినేలా నిందించటం. ఇలా ఒకరినొకరు అవకాశం కోసం చూసి ఇగో దెబ్బతినేలా ప్రవర్తించటం వలన అది ప్రతీకారంగా మరి గొడవలు, విడాకులు దాకా వెళ్తున్నారు. అంటే అవమానానికి ప్రతీకారం అవమానం చేయటం వలన గొడవలు అవుతున్నాయి.

2) తెలియకపోవటమా?

భార్య, భర్త అనుబంధం విలువ తెలియకపోవటం, ఎవ్వరూ చెప్పకపోవటం వలన, సూత్రాలు తెలియకపోవటం వలన పారపాటు జరిగి గొడవలు రావటం, అందుకు అవగాహన చేసే ఇటువంటి పుస్తకాలు చదవాలి. తెలియక తప్పు జరిగితే క్షమించాలి.



Example: తల్లిదండ్రుని కోల్పోయిన భార్య, భర్తను విపరీతంగా ప్రేమించేది. అంటే అతను ఆఫీస్ కి వెళ్ళినా ప్రతి అరగంటకు ఫోన్ చేసి మాట్లాడేది, కొత్తలో బాగున్నా, కొన్నాళ్ళకు విసుగు వచ్చి ఫోన్ ఎత్తకపోవటం జరిగింది. ఆమెపై భర్తకు ప్రేమ తగ్గింది అని డిప్రెషన్ లోకి వెళ్ళింది. భర్త ఆమెను కౌన్సిలింగ్ కి తీసుకెళ్లటం వలన అక్కడ వారు ప్రేమని వ్యక్తం చేయటం అంటే ప్రతి అరగంటకు ఫోన్ చేసి మాట్లాడితేనే నీవు భర్తను ప్రేమిస్తున్నట్లు కాదు అని వివరించి చెప్పటం వలన ఆ సమస్య తొలగిపోయింది. ఇక్కడ ప్రేమ అంటే అర్థం కూడా తెలియకపోవటం, అవగాహన లేకపోవటం వలన సమస్య వచ్చింది.

3) గుర్తు లేకపోవటం వలన సమస్యా?

మరుపు అందరికీ సహజం, మరచిపోవటం పోవటం వలన తప్పు జరిగితే క్షమించాలి.



Example: స్టవ్ మీద పాలు పెట్టాను కొంతసేపటికి ఆపండి అని భార్య చెప్పింది, కానీ పనిలో పడి మరచిపోవటం వలన పాలు వృధా అయినాయి. అందుకు భర్త తాను మరచిపోయాను అని చెప్తాడు, అప్పుడు భార్య అర్థం చేసుకొన్నది అయితే గొడవపడకుండా తప్పుని అంగీకరిస్తుంది.



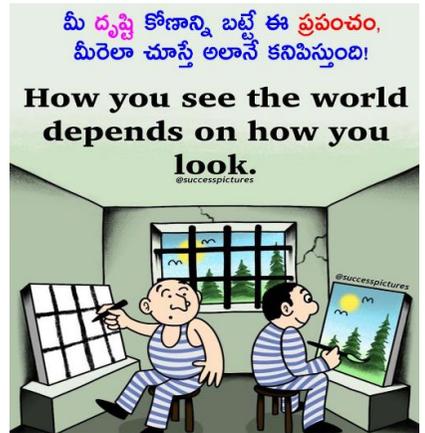
4.6 ఆలోచన విధాన లోపం వలన సమస్యలు

1) పాజిటివ్ థింకింగ్

కొన్ని సమస్యలు నేర్పించటానికి, బంధం బలపరచటానికి(+Ve Thinking), అపోహలు పోగొట్టటానికి, కొన్ని బంధాన్ని పరీక్షించటం కోసం వస్తాయి.

అనుకోకుండా కారగాయలు కొస్తుంటే చేయి తెగింది, అప్పుడు అక్కడ ఉన్నా భర్త ఎలా స్పందిస్తాడు? ఈ పరీక్షలో భార్యకి ఒక అవగాహన వస్తుంది. భార్యకు అనుకోకుండా ఆరోగ్యం బాగాలేదు, భర్త ఎలా స్పందిస్తున్నాడు అని తెలుసుకోవచ్చు.

కొందరు భర్తలు పైకి ప్రేమను వ్యక్తం చేయరు, అనుకోకుండా సంఘటనలు జరిగితే గిలగిలలాడిపోతారు. అప్పటిదాకా భార్యకు ఓ అనుమానం ఉంటుంది, నాపై ప్రేమ ఉందా? లేదా? అని... ఈ సంఘటనతో వారి మధ్య ఉన్న అపోహలు తొలగిపోతాయి... బంధం బలపడును. సమస్య అనేది మార్పుకి, వృద్ధికి ఉపయోగపడును. ఈ సమస్య వలన క్రొత్త స్కిల్స్, గుణాలు, విలువలు, అలవాట్లు నేర్చుకొంటాము. కావున సమస్యను పాజిటివ్ గా చూడండి.



2) నెగటివ్ థింకింగ్ వలన కూడా సమస్య వస్తుంది

భార్య-భర్త ఇద్దరూ గొడవపడ్డారు... ఒకే సమస్యను ఇద్దరు వ్యక్తులు ఆలోచించే 2 రకాల దృష్టికోణాల తీరు గమనిద్దాము

సుభ్యారావు(నెగటివ్ థింకింగ్)	పుల్లారావు(రేషనల్ థింకింగ్)
<p>గొడవలో నా భార్య తప్పు మాత్రమే ఉంది, నేనేమి చేయలేదు. తనే ముందు గొడవ మొదలు పెట్టింది, కాబట్టి తనదే తప్పు. తనే ముందు క్షమాపణ చెప్పాలి. కాబట్టి నేను పలకను అని మౌనవ్రతం చేయటం. భార్య కూడా అలాగే మొండిగా మౌనవ్రతం చేస్తున్నారు. ఇలా 10 రోజులకో, నెలకో కొద్దికొద్దిగా మాట్లాడుకోవటం. కొందరు అయితే పుట్టింటికి వెళ్ళటం, విడాకులు కూడా తీసుకోవటం జరుగును.</p>	<p>గొడవలో నా తప్పు కూడా ఉంది, భార్యే మొదట గొడవ మొదలు పెట్టినా నేను కూడా తప్పుగా మాట్లాడాను. అంటే నేను కూడా తప్పు చేశాను. అప్పుడు ఎవరు ముందు క్షమాపణ చెపితే ఏముంది? నా ధర్మం ప్రకారం నేను క్షమాపణ చెప్తాను, తన ఇష్టం తాను చూసుకొంటుంది. వెంటనే క్షమాపణ చెప్తాడు, ఎప్పుడైతే ఒకరు క్షమాపణ చెప్తారో, 99% సందర్భాలలో అవతలివారు కూడా క్షమాపణ వెంటనే చెప్తారు, ఎందుకంటే వాళ్ళు కూడా బాధపడుతూ ఉంటారు కనుక. భార్య కూడా క్షమాపణ చెప్పింది. అంటే గొడవ జరిగిన 1గంటకే ఇద్దరూ కలిసిపోయారు.</p>



3) మీ సమస్య 10% వలన వచ్చిందా? 90%వలన వచ్చిందా?

10%-90% సిద్ధాంతం: స్టీఫెన్ కోవీ ప్రకారం 10% సంఘటనలు/సమస్యలు మన అధీనంలో ఉండవు, ఆ అధీనంలో లేని సంఘటనలకు/సమస్యకు స్పందించే తీరువల్ల మిగిలిన 90% సంఘటనలు/సమస్యలు వస్తాయి. కావున ఉద్యేగాలను అదుపులో ఉంచుకొంటే 90% సంఘటనలను/సమస్యలను మనం కంట్రోల్ చేయవచ్చు. ఈ 10% కూడా పారపాటు/తెలియక/అర్థంకాక/సరిగ్గా చేయక/బలహీనత వలన వస్తాయి అని అర్థం చేసుకొంటే గొడవలు రావు.

భార్య బాత్ రూమ్ లో మొహం కడుక్కొని లైట్ సరిగ్గా ఆపకపోవటం అనేది పారపాటు జరిగింది(10%). దానికి ఇంత కరెంట్ జల్ వస్తుంది, ఎప్పుడూ ఇంతే అనే గొణుగుడు భర్త మొదలెత్తితే, సంపాదిస్తే తెలుస్తుంది అనే పెద్ద మాటల వలన భార్యకు కోపం వచ్చి టిఫిన్ చేయటం ఆలస్యం అయింది. బండి మీద బిరాకుతో వెళ్ళటం వెళ్ళూ ఎవరి బండినో గుద్దటం వలన గొడవపడి, పోలీస్ కేసు పెట్టటం, ఎలాగోలా స్టేషన్ నుంచి బయటపడి, అందుకు కారణం అయిన భార్య మీద అంటే టిఫిన్ లేట్ గా పెట్టటం వలన సమస్య వచ్చింది అని గొడవ పెట్టుకోవటం(90%).

10శాతం సంఘటనలకి, మిగతా 90శాతం మనం వాటికి ఎలా స్పందిస్తాం అన్నదే జీవితం!



4.7 ప్రాధాన్యత

1) చిన్న చిన్న సమస్యలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వరాదు, పట్టించుకోకపోవటం(Ignore)

ప్రతిదానికి తలవంచమని కాదు, తగ్గిపోవటం కాదు, క్షమించటం కాదు. చిన్న చిన్న విషయాలలో గొడవపడటం కంటే తగ్గివుండటం మంచిది. ఇంట్లో వస్తువులు అన్నీ బిందరవందరగా పడివున్నాయి, దానిని సమస్యగా తీసుకోరాదు. అప్పుడే పిల్లలు ఆడుకొని ఉండొచ్చు, భార్యకి పని ఎక్కువై ఉండొచ్చు. అంటే అతిగా ఆశించకుండా పారపాట్లు కూడా జరుగుతాయి అని పట్టించుకోకపోవటం.

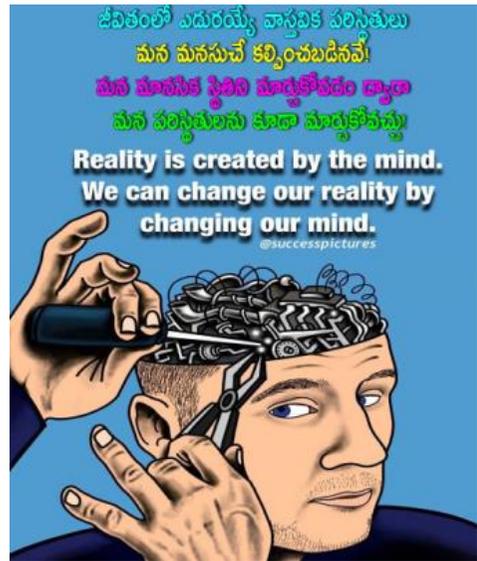
2) రూపాయి లాభం కోసం కోటి రూపాయలు పోగొట్టుకొంటున్నానా?

భార్య భర్త విడాకులు దాకా వెళ్ళడానికి కారణమైన దానిని తీసివేయటం సాధ్యం అయితే తీసేయండి.



ఉదాహరణ: పాతకాలం నాటి స్నేహితురాలు అనుకోకుండా ఈ మధ్య షాపింగ్ కి వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ చూసి మాట్లాడింది, మీ ఫోన్ అడిగింది, అప్పుడప్పుడు ఫోన్ చేస్తుండేది, ఆ విషయం మీ భార్యకు తెలిసి అనుమానం పెంచుకొని మీ ఫోన్ చెక్ చేసి చూడటం, వినటం చేస్తుంటే, ఈ అనుమానం పెరిగి పెద్దదై గొడవలు దాకా పోతుంది అని అనిపిస్తే, మీ భార్య ముందే మీరు కొత్త నెంబర్ మార్చండి, పాత sim కార్డు ఆమెకే ఇచ్చి పగలకొట్టమను(నీవు పారవేస్తే ఆమెకు అనుమానం వస్తుంది కాబట్టి).

అంటే ఇక్కడ స్నేహం కోసం భార్యను వదులుకోవడం ముఖ్యమా? భార్య కోసం స్నేహాన్ని వదులుకోవడం ముఖ్యమా? అనేది గమనించాలి. స్నేహం వదులుకొంటే కాపురం నిలబడుతుందనుకొంటే త్యాగం చేయండి తప్పులేదు. స్నేహం వదులుకోవడం వలన జరిగే నష్టంతో పోల్చితే భార్యను వదులుకోవడం వలన నష్టం ఎక్కువ కాబట్టి నష్టాన్ని అంచనా వేయండి.



3) ఇబ్బందిని గుర్తించకుండా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కోరుకోవటం

ఉదాహరణ: భార్య-భర్త ఇద్దరూ ఉద్యోగస్థులు, కాస్త తర్వాత భార్య, తనను పట్టించుకోవడం లేదు అనే బాధ, ప్రేమ తగ్గిపోయింది అనే అనుమానంతో వచ్చిన అభద్రతాభావం వలన భర్త డిప్రెషన్ చెందటం. ప్రాధాన్యతలో వచ్చిన సమస్య, అంటే ఇంతకముందు భార్య ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తుండేది, ఇప్పుడు తక్కువ అయ్యేసరికి తట్టుకోలేకపోవటం. భార్య తనను తక్కువుగా చూస్తుంది అనే కోణంలోనే ఆలోచిస్తున్నాడు భర్త, కానీ భార్యకు క్రొత్తగా ఒక బాధ్యత వచ్చింది(పిల్లలు పుట్టటం), కనుక దానికోసం సమయం కేటాయించాలి కదా! అప్పుడే కదా పిల్లలు పెరిగేది అని ఆలోచించలేదు. అంటే భార్య ఒక వైపు ఉద్యోగం + మరో వైపు పిల్లలను చూసుకోవటం + ఇంటి పనులు వెనుక కష్టాన్ని అర్థం చూసుకోకుండా స్వార్థంతో సమయాన్ని తనకే కేటాయించాలనుకోవటం తప్పు. ఇటువంటి కష్ట సమయాలలో ఆమెకు శృంగారం కాదు, సహకారం కావాలి!

4) భాగస్వామి ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు తక్కువ ప్రాధాన్యత పనులు చెప్పకండి: భార్య సంతోషంతో ఓ టీవీ ప్రోగ్రాం చూస్తుంది, సరిగ్గా అదే సమయంలో మరో పని చేయమని చెప్పటం. ఒక వ్యక్తి ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు అనవసరంగా ఇబ్బంది పెట్టగూడదు/పని చెప్పగూడదు, అవసరం అయితేనే తప్ప! అప్పుడు చిన్న చిన్నపనులు మీరే చేసుకోండి! ఎందుకంటే మీరు ఆనందంగా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు మీకు వేరే పని చెప్పితే మీకు ఎంత బాధగలుగునో కదా!



5) భార్యకు, అక్కకు ఎలా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి తెలియకపోవటం వలన సమస్య.

ఉదాహరణ: తల్లిదండ్రులు లేని భర్తను తన అక్క/బావ పెంచారు, పెళ్లి చేశారు కాబట్టి, అక్క అంటే భర్తకు గౌరవం. భార్య ఇల్లు కాస్త ఇరుగ్గా ఉండటంతో వేరు కాపురం పెడదామని అడిగింది. భర్త అక్కను అడిగి చెబుతానన్నాడు, అక్క వేరు కాపురానికి ఒప్పుకోలేదు. ఇక అక్కడి నుండి భార్య భర్తల మధ్య గొడవలు ప్రారంభం, ప్రతి విషయానికి అక్కపై ఆధారపడి ఉన్నాడని, వాళ్ళు ఏం చెబితే అదే వింటాడని భార్య గొడవ పెట్టుకుంది. చివరికి వేరు కాపురం పెట్టినా కూడా తనను తన అక్క, బావలతో కలిసి వుండకుండా అయిష్టంగా వేరు కాపురం పెట్టించింది అని భర్త కోపంతో భార్యతో మాట్లాడటం తగ్గించటం, ఇంటికి రావటం మానేయటం, అక్క వాళ్ళ దగ్గరి ఎక్కువ సమయం గడపటం ద్వారా పగను సాధించుకోవటం చేశాడు, ఈ ఎడబాటు తట్టుకోలేక భార్య పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవటం.

భర్త, తన అక్క బావలకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చాడో, అలాగే తన భార్య కోరికను కూడా అర్థం చేసుకోవాలి. చిన్న ఇల్లు కావచ్చు, సరదాలు, సరసాలు కుదరకపోవచ్చు, ఈమె అభిప్రాయాలు కూడా గౌరవించాలి. అక్క, బావపై ప్రేమను వ్యక్తం చేయడానికి దగ్గరే ఉండక్కర్లేదు! పెళ్ళైన తర్వాత అక్క, బావ కంటే భార్యకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. పెళ్లి చేసుకొన్న తర్వాత రోల్స్ మారుతుంటాయి. పెళ్ళికి ముందులాగా ఉంటాను అంటే కుదరదు. ప్రాధాన్యత ఎలా ఇవ్వాలి తెలియక గొడవలు ఎలా వస్తాయో చూడండి.

6) ఇతరులతో పోల్చుకొని అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వకూడదు.

ఉదాహరణ: నెలకోసారి హాళిడే ట్రిప్ కి వెళ్లి facebook లో భార్యను టాగ్ చేస్తుంది తన స్నేహితురాలు, తనను కూడా తీసుకెళ్లమని భర్తతో గొడవ, అలకలు, "డబ్బు ఉన్నోళ్లు ఎన్నెనా చేస్తారు, వాళ్లతో పోల్చుకొంటే యెట్లా" అనేది భర్త వాదన, "ఇప్పుడు కాకపోతే ఎప్పుడు ఎంజాయ్ చేసేది" అనేది భార్య వాదన. భర్తది డబ్బు సమస్య, భార్యది సమయం(time) సమస్య. భర్త యొక్క ఆర్థిక పరిస్థితి తక్కువే అయినప్పటికీ భార్య కోరినట్టు హాళిడే ట్రిప్ కి తీసుకుపోకపోయినా కనీసం దగ్గరలో గల బీచ్ కి అయినా తీసుకెళ్లాలి(డబ్బు లేదు కాబట్టి). అలాగే భార్య కూడా భర్త ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని భర్తకు అండగా, తోడుగా ఉంటేనే అనుబంధం కలకాలం నిలుస్తుంది, అలాగాక కోరికలను సాధించుకునే వస్తువుగా భర్తను చూస్తే అతను అప్పులు చేసి, అది తీర్చలేక గొడవలు అయితే సమస్య అగును. కావున భార్య తమ ఆర్థిక పరిస్థితికి అనుగుణంగా హాళిడే ట్రిప్ ప్రాధాన్యతను కుదించి కనీసం దగ్గరలో గల బీచ్ కి అయినా, హోటల్ కి, పార్క్ కి అయినా కుదిస్తే మంచిది.



7) ప్రాధాన్యతలో ఇబ్బంది వస్తే, తక్కువ ప్రాధాన్యత(విలువ) అయిన దానిని తీసివేయండి

సమస్యకు మూల కారణం తక్కువ విలువ అయినది అయితే దానిని తీసివేయటం /ఆపివేయటం /మానివేయడం /అమ్మివేయటం వలన ఎక్కువ విలువ అయినది(అన్యోన్యత) కాపాడుకోవచ్చు.



ఉదాహరణ: భార్యభర్త ఇద్దరూ ఉద్యోగస్థులు, వారి జీతంలో లోన్ పెట్టి ఇద్దరూ ఇల్లు కడుతుండగా, నేను ఎక్కువ లోన్ కడుతున్నాను కాబట్టి ఇది నాపేరు మీద ఉండాలి, లేదు నా పేరు మీద ఉండాలి అని గొడవ పడటం, కోపాన్ని పిల్లలపై చూపటం, భార్య మాటలతో రెచ్చగొట్టటం, భర్త కోపంతో కొట్టటం, భర్తపై పోలీస్ కేసు, అవమానంతో భర్త ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ప్రయత్నం చేయటం. ఇల్లు, అన్యోన్యత రెంటిలో ఏది గొప్పది, దేనికీ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి అంటే అన్యోన్యతకే! ఇల్లు లేనప్పుడు సంతోషంగా ఉన్నారు, ఇల్లు కట్టడం మొదలైన తర్వాత గొడవలు వస్తున్నాయి కావున, దానిని అమ్మివేస్తే గొడవలు రావు. ప్రాధాన్యం అనేది ఇంటికా, అన్యోన్యతకా? అనేది తెలియక గొడవలు ఎలా వస్తాయో చూడండి.



8) ఒకే సమస్యకు వివిధ రకాలుగా ప్రాధాన్యత ఇస్తాము అని గుర్తించకపోవటం వలన సమస్య

భార్య భర్త ఇద్దరూ మాట్లాడుకుంటుండగా బల్ల మీద ఒక బొబ్బింక/బల్లి పడింది, భార్య కేక వేస్తూ హడలిపోయింది, భర్త ఆ బల్లి/బొబ్బింకను చూసి బెదరలేదు. ఒకే సమస్యకు రెండు రకాల స్పందనలు ఎలా వచ్చాయి? భార్య వాటిపై ఏర్పరుచుకున్న నమ్మకాలు వలన అవి ఆమెను ఎక్కువ ప్రభావితం చేశాయి.

కూరగాయలు కొనేటప్పుడు భార్య 10/- నష్టపోయింది అని తెలిసి భార్య బాధపడటం పెడుతుంది, అదే భర్త 100/- నష్టపోయినా పట్టించుకోడు. ఎవరో స్నేహితుడు ఒక బిన్న విమర్శ చేశాడని ఆ రోజంతా బిరాకుగా ఉంటాడు భర్త, అదే భార్య తన స్నేహితులు ఏమన్నా కూడా చాలా తేలికగా తీసుకొంటుంది. కావున సమస్య వచ్చింది అంటే అది అవతలివారికి పెద్దదిగానే కనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఒక్కొక్కరు ఒకలాగా స్పందిస్తారు. అంటే భార్య బొబ్బింకకు భయపడిపోతే చులకన చేయరాదు, అలాగే భర్త బిన్న విమర్శను తట్టుకోలేకపోయినా చులకన చేయరాదు, అది వారి పెరిగిన వాతావరణం, వ్యక్తిత్వం బట్టి వస్తుంది.

9) అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చేదానిలో సమస్య వస్తే దానిని తీసివేయటం కంటే, లిఫ్ట్ చేయటం మేలు

Case 1): భార్యభర్త వేర్వేరు చోట్ల ఉద్యోగం చేస్తున్నారు, భార్య ఓ రోజు చెప్పాపెట్టకుండా భర్త ఇంటికి వచ్చింది, తన భర్త మరో స్త్రీతో ఏకాంతంగా గడపటం చూసింది, తట్టుకోలేక ఆవేశంతో వెంటనే అక్కడ దొరికిన వస్తువులతో పాడిబి చంపేసింది, ఆమె జైల్లో ఉంది, పిల్లలు అనాథలు అయ్యారు.

Case 2): భార్యభర్త వేర్వేరు చోట్ల ఉద్యోగం చేస్తున్నారు, అప్పుడడప్పుడు వచ్చి పోతుంటాడు, ఓ రోజు భర్త తన దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు ఫోన్ లో చూసిన చాట్, మెసేజెస్ ను బట్టి భర్త వేరేవారితో సంబంధం ఉంది అని గ్రహించింది. భర్తను నిలబీయకుండా, సమస్యను పరిష్కరించాలి అనుకొంది. ఈ సమస్యకు కారణం పరిశీలన చేసింది, అందుకు భార్యగా తాను అందించాల్సిన ప్రేమ/ఆకర్షణ అనేది తక్కువ అవ్వటం వలన, అలాగే భర్త దగ్గర పిల్లలూ లేరు, అత్తామామ కూడా లేరు, ఇకపోతే విలువలు పెంచే భక్తితత్వం లేదు, భర్త పనిచేసే ఆఫీస్ లో స్త్రీలతో కలిసి పనిచేయాలి. కావున ఇవన్నీ కారణం అయినాయి, ఎందుకంటే భార్య దగ్గర పిల్లలు ఉన్నారు కాబట్టి ఇతరులపై వ్యామోహ



ఆలోచనలు కొంత కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఇటువంటి సమయంలో కాపురం నిలబడాలా? నాకు ఉద్యోగం నిలబడాలా? విడాకులు తీసుకోవాలా? అని ఆలోచించింది.

విడాకులు తీసుకొంటే ఇంకొకరిని చేసుకొన్నా వాళ్ళు కూడా వేరే చోట ఉద్యోగం చేయాల్సి వస్తే అప్పుడు ఈ సమస్య మళ్ళీ రావచ్చు. అత్తామామని భర్త దగ్గరికి పంపిస్తే, ఆ పని సమస్య మొదలు కాకముందే చేసివుండాలింది, ఇప్పుడు చేయి జారిపోయింది కనుక వారు ఉన్నా లెక్కచేస్తాడో లేదో. ఇక పిల్లలను పంపిస్తే, కొంత కంట్రోల్ అయినా పూర్తిగా సమస్య తీరిపోదు. ఇక మిగిలిన పరిష్కార మార్గం ఏమిటి, నేను ఉద్యోగం మానేసి, నాకు ఉన్న మరో అభిరుచి టీబింగ్ ఉంది కాబట్టి నేను మిగిలిన సమయంలో నాకు కాలక్షేపం అవుతుంది, ఆర్థికంగా ఇబ్బంది ఉండదు, అలాగే నా భర్తకు కావలసిన ఆకర్షణ దొరుకుతుంది, పిల్లలకు తండ్రి ప్రేమ దొరుకుతుంది. ఇదే ఉత్తమ మార్గం అని తలచి, తన ఆఫీస్ లో ఉద్యోగం పోయిందని, కంపెనీ నష్టాలలో ఉందని ఉద్యోగం మానేస్తున్నానని భర్తతో చెప్పింది. అప్పుడు భర్త ఏమి చేస్తావు అంటే, నేను నీతో పాటు అత్తమామ, పిల్లలతో కలిసి ఉండి అక్కడ ఏదైనా ఉద్యోగం చూసుకొంటా అని చెప్పింది, అలాగే అత్తామామను, పిల్లలను కూడా ఒప్పించింది. అయితే మొదట ఒప్పుకోకపోయినా, ఇంతమంది అడిగేసరికి ఒప్పుకొన్నాడు. చివరికి భర్తతో కలిసి అందరూ ఉమ్మడి కుటుంబంగా మొదలు పెట్టిన తర్వాత ఇప్పుడు భర్త తల్లిదండ్రితో, పిల్లలతో గడపడం వలన తొందరగా ఇంటికి రావటం, భార్యగా తాను ఇవ్వాలి అనే ఆకర్షణ/ప్రేమలో కొరత లేని కారణంగా భర్త ఇప్పుడు వేరే సంబంధం వైపు తగ్గిపోయింది. భర్తలో విలువలు పెంచితే మళ్ళీ మళ్ళీ ఇటువంటివి జరగకుండా కాపాడవచ్చు అని భర్తతో కలిసి వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవటం ఒక అభిరుచిగా పెట్టుకొన్నారు, ఇద్దరూ కలిసి భక్తితత్వం పుస్తకాలు, ప్రవచనాలు వినటం, ధ్యానం చేయటం మొదలు పెట్టారు, వాటి గురించి చర్చించుకోవటం, సజ్జన సాంగత్యంలో పాల్గొనటం చేస్తున్నారు. ఇవి విలువలను పెంచుతాయి కాబట్టి భార్య ధైర్యంగా సంతృప్తిగా వుంది. ఇవి అన్నీ కూడా భార్య, తన భర్తకు తెలియకుండా ఆమె కాపురాన్ని తానే రిపేర్ చేసుకొంది. ఇందుకు ఒక రిసెలల సమయం పట్టింది, కానీ కాపురం బిద్దుబాటు అయ్యింది.

ఇక్కడ మనం పరిశీలిస్తే ఒకే సమస్యను రెండు వేర్వేరు కోణాలలో పరిష్కారం చేసుకొన్నారు. అంటే అది వ్యక్తిత్వం, ఓపిక, తెలివితేటలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కావున పరిష్కారం కోసం ప్రశాంతంగా ఆలోచించి మూల కారణం కనుగొని, అక్కడ REPAIR చేయాలి, అంతేగానీ ఆవేశం అన్ని విషయాలలో పనికిరాదు. ఎందుకంటే ఏదైనా సమస్య వస్తే నా వైపు కూడా తప్పు ఎంత వుంది? అని నిజాయితీగా ఆలోచించుకొని, తప్పుని సరిదిద్దుకోవాలి.

10) నాకు సంబంధించినదేనా?

భాగస్వామి అనుబంధాలకు(తమ్ముళ్ళు, చెల్లులు.. పినతండ్రి..) సంబంధించిన గొడవలు, భాగస్వామి స్నేహితులకు సంబంధించిన సమస్యలలో నా పాత్ర ఏమి? నాకు సంబంధించినదా? ఎంతవరకు జోక్యం చేసుకోవచ్చు? నా పరిధి ఏమిటి అని ఆలోచించి దూరంగా ఉండటం వలన గొడవలు రావు.



11) అధిక ప్రాధాన్యతలో సమస్య వస్తే రిపేర్ కోసం బిన్నపాటి రిస్క్ తీసుకోవటం మంచిది

భార్య, భర్త ఇద్దరూ ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. ఉద్యోగం చేస్తున్న భార్యకు తన భర్తతో తగిన సమయం కేటాయించలేకపోవటం వలన గొడవలు వస్తున్నాయి అని అర్థం చేసుకున్న తర్వాత కాపురం ముఖ్యమా? ఉద్యోగం ముఖ్యమా? అని నిర్ణయం తీసుకొని, కాపురం కోసం ఓ నెల రోజులు లీవ్ తీసుకొని భర్తతో అనుబంధం పెంపొందుకోవటం కోసం వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు, భర్త మనస్తత్వంపై అధ్యయనం, తనలో ఏమి మార్పుకోవాలి అని విశ్లేషణ చేసుకొని, కౌన్సిలింగ్ కి వెళ్ళటం ఇలా ఒక నెల రోజులు మార్పుకోవటం కోసం సమయం వెచ్చించింది, దానివలన సంసారం గాడిలో పడింది. అంటే అధిక ప్రాధాన్యత(భర్త) విషయంలో భార్య బిన్నపాటి రిస్క్ తీసుకోవటం వలన తిరిగి ఆనందంగా ఉన్నారు. చాలామంది నేనే ఎందుకు రిస్క్ తీసుకోవాలి, భాగస్వామి తీసుకోవచ్చు గదా? ఇలా ఆలోచిస్తూనే గొడవలు, విడాకులు వస్తున్నాయి. ఎవరో ఒకరు ముందుకు రావాలి, ఎందుకంటే కాపురం ఇద్దరినీ కాబట్టి.



4.8

ఆత్మ పరిశీలన(నా వైపున తప్పుందేమో?)

1) మీ వైపున తప్పు ఉందేమో చూసుకొన్నారా?

ఒక సమస్య వస్తే చాలా సందర్భాల్లో ఒక్కరివైపునే రాదు, కావున మీ వైపున ఏమైనా సమస్య ఉందేమో లోతుగా, నిజాయితీగా పరిశీలించండి.

ఉదాహరణ 1: భర్త ఇంటి పనిలో సహాయం చేయటం లేదు, మరి ఎప్పుడైనా సహాయం చేసినప్పుడు, అతని పనిలో లోపాలు వెతకటం, ఎగతాళి చేయటం, ఒకేసారి పెద్ద పనులు చెప్పటం, ఇష్టం లేని పనులు చేయించటం చేయిస్తున్నారా? అయితే తప్పు మీవైపే ఉంది.

భర్త ఇంటిపనిలో మీరు నిజంగా సహాయం కోరుతుంటే.....

Rule 1: అతనికి ఇష్టమైన పనిని కోరుకోమని చెప్పండి

Rule 2: మొదట బిన్న పని అప్పగించండి

Rule 3: ఒకసారి మాత్రమే ఎలా చేయాలో చెప్పండి

Rule 4: మాటిమాటికి ఎలా చేస్తున్నారు అని చూడకండి, సలహాలు ఇవ్వకండి

Rule 5: పని చేసిన తర్వాత ప్రశంసించండి

Rule 6: ఒకవేళ పారపాట్లు చేస్తే, అతని ముందు పనిని మళ్ళీ సరిచేయకండి(ఇది చులకన, సరిగ్గా చేయలేదు అనే భావన కలిగించినవారు అవుతారు. భర్త ఉల్లిపాయలు తరిగిన తర్వాత, భర్త చూస్తుండగానే మళ్ళీ అతను తరిగిన వాటిని తిరిగి తరగరాదు). కావాలంటే అతను వెళ్లిన తర్వాత, చూడనప్పుడు మళ్ళీ సరిచేయండి.

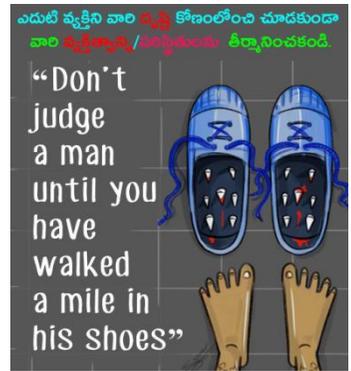


ఉదాహరణ 2: భాగస్వామికి అనుమానం వచ్చే విషయాలు చెప్పకండి. అంటే భార్య తన ఆఫీస్ పనులలో పలానా వ్యక్తి(మగ మనిషి) రోజూ సహాయం చేస్తుంటాడు, అతని గురించి మొదటి రోజు చెప్పారు, భర్త సంతోషిస్తాడు. కానీ రెండో, మూడో రోజు... చెప్పానే ఉన్నారు. తప్పకుండా భర్తకు అనుమానం కలిగేలా మీరే అవకాశం ఇచ్చారు. ఆ విషయాలు భర్తకు చెప్పటం వలన ఉపయోగం లేదు. భార్య మరో మగ వ్యక్తి గురించి అంతలా చెప్పండి అంటే ఏమిటి?

ఇక్కడ మీ ఉద్దేశ్యం ఏమీ లేకపోయినా, మీరే అనవసరంగా చెప్పి, తలనెప్పులు తెచ్చుకోవటం. ఇక్కడ తప్పు ఎవరివైపున ఉంది? భార్య వైపే! కావున సమస్య వస్తే నావైపున తప్పు ఉందా? అని పరిశీలించుకోవాలి.

2)లోతుగా ఆలోచించుట

- సమాజంలో పెద్ద పెద్ద తప్పులు చేసిన వారిని కూడా వారి భాగస్వామి క్షమించి సుఖంగా ఉంటున్నారు, సరిదిద్దుకొంటున్నారు, మరి నేను ఎందుకు సర్దుకోలేకపోతున్నాను? నా భాగస్వామి చేసిన బిన్న తప్పుకు ఎందుకు కుమిలిపోతున్నాను?
- నా కాపురాన్ని సరిదిద్దుకోవాలంటే అడ్డంకులు ఏమి?
- నా కాపురంలో గల సమస్యను సరిదిద్దగల నిపుణులు ఎవరు?(సైకాలజిస్ట్, వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు..)
- మా మధ్య సమస్య క్లిష్టమైనదేనా? లేక అనవసరంగా నేను పెద్దదిగా ఊహించుకొంటున్నానా? పెద్దది చేసుకొంటున్నానా?
- మా మధ్య గల ఈ సమస్య పరిష్కారం అవ్వకపోతే పరిణామాలు, నష్టం ఏమి?
- ఈ సమస్య పరిష్కరించకుండా ఆలస్యం చేస్తే వచ్చే నష్టం ఏమి?
- నేను మరి ఎక్కువ సుస్థితంగా ఉంటున్నానా? అతిగా స్పందిస్తున్నానా?
- నా భాగస్వామి ఆ విధంగా ఆలోచించడానికి సరైన కారణాలే ఉండి ఉంటాయి, లేకపోతే ఇంత గట్టిగా ఉండరు కదా? అని ఓ సారి ఆలోచించాలి



3)భాగస్వామి తప్పు చేయడానికి నా ప్రవర్తన ఏమైనా కారణమా?

సరిగ్గా చూడకుండా, ఆధారాలు లేకుండా, అనుమానంతో, చెప్పుడు మాటలతో ఊహించుకొన్నాడా? నిజమా? ఒక్కోసారి కంటితో చూసినది నిజమే అయినప్పటికీ వాస్తవం ఏమి? ఎందుకు అలా తప్పుగా చేయాల్సి వచ్చింది. ఎందుకు నిజం చెప్పటానికి భయపడుతున్నాడు.

ఉదాహరణ: భార్య తన పుట్టింటికి వెళ్ళినప్పుడు షాపింగ్ మాల్ లో స్నేహితుడు కలిస్తే మాట్లాడుతూ కలసి టీ త్రాగటం జరిగింది, ఈ విషయం భర్త తరపున గల స్నేహితుడు చూసి అది భర్తకు సమాచారం ఇచ్చాడు. ఈ విషయం భార్య చెప్పలేదు, భర్త భార్యను అడుగగా నిజమే అని ఒప్పుకొంది. తనకు ఎందుకు చెప్పలేదు అని అడుగగా నీవు మామూలుగానే అనుమానిస్తున్నావు, ఈ విషయం చెప్పి ఇంకెదుకు క్రొత్తగా గొడవ అని చెప్పింది. ఇక్కడ జరిగింది నిజమే, కానీ వాస్తవం ఏమి అంటే భర్తకి చెబుదామంటే అర్థం చేసుకోలేని పరిస్థితిలో ఉన్నాడు, ఇంకా పెద్ద గొడవలు అవుతాయి అని చెప్పలేదు, ఇందుకు భర్త కూడా కారణమే, భార్య తన సమస్యను చెప్పుకోలేని పరిస్థితి ఉంది. అలాంటి పరిస్థితి కల్పించిన భర్తదే తప్పు!



ఉదాహరణ: భర్త ఇంటి బాధ్యతను పట్టించుకోక, భార్య ఉద్యోగం చేస్తూ ఇంటిని నెట్టుకొస్తూ ఉన్నప్పుడు, భార్య కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా అందరితో మంచి ఉండాలి వస్తుంది, డబ్బు అవసరం కోసం, ఇతర సహాయం కోసం ఇతరులమీద ఆధారపడటం వలన ఎవరైనా మగ వ్యక్తులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు భర్త అనుమానించి గొడవ చేయటం జరిగితే? ఇక్కడ గొడవకు కారణం భార్య దృష్టికోణంలో నుంచి అర్థం చేసుకోకపోవడం వలన సమస్య! భర్తే కుటుంబ బాధ్యతను సరిగ్గా నిర్వహిస్తే ఈ సమస్య వచ్చేది కాదు కదా!

ఉదాహరణ: భర్త చిన్నతనం నుంచి తక్కువుగా మాట్లాడే స్వభావం, భార్య ప్రతీది విడమర్చి చెప్పాలి అని, ఇలా చెప్పాలి, అలా చెప్పాలి అని విమర్శిస్తుంది, ఒకవేళ భర్త అలా ప్రయత్నం చేసినా అందులో కూడా లోపాలను, తప్పులను వెదికి విమర్శించటం వలన భర్తకి మాట్లాడాలనే ఆసక్తి పోవటం, చివరికి భర్త ఇంట్లో మాట్లాడాలంటేనే భయపడే స్థితికి వచ్చాడు, ఇంట్లో నిశబ్దం, అసంతృప్తి, గొడవలు. ఇక్కడ గమనిస్తే తప్పు భార్య వైపున ఉన్నది, విమర్శించటం వలన మాట్లాడాలనే ఆసక్తి పోయింది, కావున ఇంట్లో నిశబ్దం.

4.9 విలువలు (Values)

1) విలువలలో మార్పు తీసుకురావాలనుకొన్నప్పుడు సహజంగా గొడవలు వస్తాయి: విలువలు పుట్టుకతోపాటు, పెరిగిన వాతావరణం బట్టి, అనుభవం వలన నమ్మకాలు వస్తాయి. వీటిని మార్చటం అంటే చెట్టు వేర్లుని మార్చినట్లే! చాలా జారత్త ఉండాలి.

ఉదాహరణ 1: ఇంట్రావర్ట్ (Introvert) వ్యక్తిత్వం అయిన భర్త ఉద్యోగంలో సంతృప్తిగా ఉన్నాడు, కానీ భార్య వ్యాపారం చేస్తే బాగా డబ్బులు వస్తాయి అని ప్రోత్సాహం చేస్తే, తన వ్యక్తిత్వానికి వ్యాపారం అనేది సరిపోదు అని అవగాహన ఉన్న వ్యక్తి, భార్య అభిప్రాయానికి విభేదించటం, గొడవలు రావటం. భార్య, వ్యాపారం ద్వారా భర్త వ్యక్తిత్వ మూలమైన ఇంట్రావర్ట్ లో మార్పులు తీసుకురావటం అనేది ప్రమాదం.



ఉదాహరణ 2: నీతి, నిజాయితీగా పనిచేసే భర్తను, అక్రమంగా /లంచాల రూపంలో డబ్బులు సంపాదించమని(విలువలలో మార్పు) భార్య ప్రోత్సహిస్తుంటే, భర్త సహించలేడు. దానివలన గొడవలు వస్తాయి. మూలాన్ని కదిలించకండి. వీటిని అప్పలు సహించలేరు, భరించలేరు. మూలాలను మార్చటం అనేది ప్రమాదకరమైన చర్య.

ఉదాహరణ 3: భర్త తన జీతంలో 30 % సామాజిక సేవకు ఖర్చు చేయటం, భార్య ఈ సేవ వలన డబ్బు మిగలటం లేదు అనేది వాదన, భర్త ఇంటి అవసరాలకు సంపాదించి ఇస్తున్నాను సర్దుకోవాలని అనటం, ఇప్పుడు తనకు ఎక్కడైతే సంతృప్తి దొరుకుతుందో దానిని మార్చాలని ప్రయత్నిస్తే గొడవలు అవుతాయి.



2) అతిగా ఆశించటం వలన సమస్యలు వస్తాయి

చేసిన పనిని గుర్తించాలని అతిగా ఆశించటం: పెళ్లైన తర్వాత ఇల్లు తీసుకొని, భార్యని కాపురానికి తీసుకొచ్చాడు. ఇంటికి వచ్చిన భార్య ఇంటిని అందంగా సర్దుపెట్టింది. సాయంత్రం భర్త ఇంటికి వచ్చాక టీవీ చూసి, తిని, పడుకొన్నాడు కానీ ఇల్లు సర్దినది గమనించలేదు. భర్త గుర్తించి, ప్రశంస చేస్తాడు అని ఆశించిన భార్యకు తీవ్ర నిరాశ ఎదురయి మరుసటిరోజు ఉత్సాహం లేక, అశ్రద్ధగా పని చేయటం జరిగింది. ఇక ఇంటి అలంకరణలో నిరుత్సాహం, పట్టించుకోకపోవటం జరిగింది.

చేసిన పనిని భర్త గుర్తించి ప్రశంసించాలని ఆశించటం వలన, అది జరగక నిరాశ వచ్చింది. ఒకవేళ భర్త గమనించకపోతే, భార్య అయినా ఈ రోజు ఈ పని చేశాను, ఇంతక ముందు ఎలా వుంది? ఇప్పుడు ఎలా వుంది? అని మార్పులను, చేసిన పనిని వివరిస్తే, అప్పటికీ ప్రశంసించకపోతే భర్తదే తప్పు. మొదటి రోజే వివరించి చెప్తే అతను ప్రశంసించేవాడు, ఇంతటి నిరాశ, దిగులు, అసంతృప్తి కలిగేది కాదు కదా! అంటే ఆనందం, దిగులు మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. ఎందుకంటే కొందరికి కళ్ళముందే వున్నకం ఉన్నా కనపడక ఎక్కడో వెతుకుతుంటారు, అలాగే భర్త కూడా ఇల్లు సర్దినది చూస్తున్నా, మార్పుని గమనించకపోవటం అతని మైండ్ యొక్క సమస్య అని గుర్తిస్తే గొడవలు రావు.

పని అంతా చేయాలని ఆశించటం: మీరు ఎదుటివారినుంచి సాధ్యంకానిది కోరుతున్నారా? అంటే ఎదుటివ్యక్తి శక్తి సామర్థ్యాలను పరిగణలోకి తీసుకొని నిజాయితీగా ఆలోచించుకోండి.

ఉదాహరణ: భార్యభర్త ఇద్దరూ ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. భార్య ఉద్యోగం చేసి వచ్చి ఇంటిపని, పిల్లలను కూడా చూసుకోవాలనుకోవడం అతిగా ఆశించటమే కదా! ఇది ప్రతి రోజు సాధ్యమా? ఇంటిపనులు, ఉద్యోగం, పిల్లలను చూసుకోవటం అత్యశక్తి కదా! ఎప్పుడైతే ఆశించేది అసాధ్యం, అత్యశక్తి అనిపిస్తే ఆశించటం తగ్గును, సమస్య రాదు. లేకపోతే భార్య ఇంటిపని చెయ్యట్లేదు, పిల్లలను చూడట్లేదు అని గొడవ వచ్చును కదా!

నీకు ఉన్నదానితో తృప్తిపడు!
ఎందుకంటే...
నీకున్నది కూడా లేనివారు ఎందరో ఉన్నారు!

Be thankful for what you have. @successpicture



3) అంగీకరించుట/సర్దుకొనుట(Acceptance)

A) సహజ స్వభావాన్ని, లోపాన్ని, పారపాటని అంగీకరించుట/సర్దుకొనుట

A)స్త్రీ, పురుష శరీర నిర్మాణం వలన, హార్మోన్స్ వలన వారి "సహజ స్వభావం" అలాంటిది అని అర్థం చేసుకొని వారిలో గల లోపాలను, బలహీనతలను "అంగీకరిస్తే", భాగస్వామి మీద గొడవ రాదు.

B)ఈనాటి "జీవన శైలి వలన" భాగస్వామి చేసే వృత్తి, పోటీ పరిస్థితులు, నిద్రలేక పోవటం వలన "అసహనం" ను ప్రదర్శిస్తున్నారని అని అర్థం చేసుకొని "అంగీకరిస్తే", భాగస్వామి మీద గొడవ రాదు.

B)భాగస్వామి తన "వ్యక్తిత్వ ప్రవర్తన" Introvert, Ambivert, Extrovert అని, అది సహజంగా వచ్చిన గుణం అని, దీని మార్చటం అసాధ్యం అని అర్థం చేసుకోవాలి.

D)భాగస్వామిలో తన పెంపకంలో జరిగిన "పారపాటు" వలన అతి గారాబం/అతి, అతి క్రమశిక్షణ జరిగి ఆత్మ న్యూనత, సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్(అధికార తత్వం) వచ్చింది అని అర్థం చేసుకొంటే సర్దుకోవచ్చు.

ఈ నాలుగింటిని ప్రధానంగా అర్థం చేసుకొంటే సమస్యను "అంగీకరిస్తాము". అంటే వీరు చేయాలనీ చేయటం లేదు, వారి సహజ లక్షణం, లేక పారపాటు, లేక చుట్టూ ఉన్నా పరిస్థితులు అని అర్థం చేసుకొంటే గొడవలు తగ్గును.

పుట్టుకతో కొన్ని వస్తాయి, వాటిని మార్చలేము, కావున వాటిని మార్చటం కంటే అంగీకరించటం మంచిది. మనిషిలో మంచి లక్షణాలు చాలా ఉన్నాయి, కానీ ఒకటి/రెండు చెడు లక్షణం/అలవాటు కోసం మనిషిని దూరం చేసుకోవటం



కంటే, ఆ చెడు లక్షణం/అలవాటుని సర్దుకుపోతే మంచిది. లేకపోతే ఓ రోజు ఆ ఒక్క చెడు లక్షణాన్ని సర్దుకుపోయి ఉంటే విడాకులు వచ్చేవి కాదు కదా! అని తర్వాత బాధపడినా ఫలితం లేదు, ఎందుకంటే వేరే వ్యక్తిని చేసుకొన్నా కూడా నీవు కోరుకున్నట్టు 100% పర్సెంట్ గా ఎవ్వరూ ఉండరు. ఏ లోపం లేని వారిని కోరుకోవటం కూడా అత్యాశే! అలాగే నాలో కూడా ఏ లోపం లేకుండా ఉన్నానా? అని స్వీయ విమర్శ చేసుకోవాలి! మార్పులేని వాటిని సర్దుకోవాలి!

B) నష్టం లేకపోతే అబద్ధాన్ని అంగీకరించండి

ఉదాహరణ: ఇంజనీరింగ్ చదివాడు అని చెప్పి పెళ్లిచేసుకొంటే ఇప్పుడు డిగ్రీ అని తెలిసింది. మీకు నష్టం లేకపోతే అబద్ధాన్ని అంగీకరించండి. అలాగాక అబద్ధం చెప్పినందుకు తిట్టటం, నిందించటం చేస్తే, అతను కూడా ఏదో రోజు అవకాశం కోసం ఎదురుచూసి నిన్ను కూడా అలాగే చేస్తాడు. ధైర్యం చెప్పండి, అప్పుడేదో చెప్పాల్సి వచ్చింది, దీనికోసం బాధపడటం అవసరం లేదు అని అనండి. అప్పుడే మీరు మీభాగస్వామి మనస్సుని గెలుచుకొంటారు.



ఉదాహరణ: భర్తకి ఫిట్స్ సమస్య ఉంది, పెళ్లికి ముందు కాబోయే భార్యకు చెప్పకుండా పెళ్లి చేసుకొన్నాడు, కాని భార్యను ఎంతో అపురూపంగా చూసుకునేవాడు, ఓ రోజు భర్తకు ఫిట్స్ రావటంతో కంగారు పడిన భార్య, తన తల్లిదండ్రులకి ఫోన్ చేసి చెప్పటంతో వారు అనారోగ్యం గురించి చెప్పకుండా పెళ్లి చేశారు అనే కోపంతో సరిదిద్దటం మానేసి కూతురుని తీసుకొని వెళ్లిపోయారు, జీవితం అన్యాయం అయిపోయిందని అందరూ సానుభూతి చూపించి ఇంట్లో ఉంచుకొన్నారు. జరగాల్సిన పెళ్లి జరిగింది, ఎందుకు ముందుగా చెప్పలేదు అనుకోవటం వలన గొడవే పెరుగును తప్ప ఏమీ ఉపయోగం లేదు. ఇంకో వ్యక్తితో పెళ్లి చేసినా ఖచ్చితంగా లోపాలు ఉండవా? అనేది గుర్తించాలి. అబద్ధం వలన జరిగే నష్టం పెద్దది కానప్పుడు దాని గురించి పట్టించుకోనవసరం లేదు అని భార్య కూడా అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే భర్తలో మిగిలిన అన్ని గుణాలతో పాల్పితే, లోపం అనేది చిన్నది. కాబట్టి బంధాన్ని తెంచుకోకూడదు అని అలోచించి ఉంటే కలిసి ఉండేవారు, కానీ అలా జరగక పెద్దల జోక్యం పెరిగి, భార్య పరిణితి తో ఆలోచించక విడాకులు తీసుకొని పుట్టింట్లోనే ఉంది.



ఉదాహరణ: మంచి ఉద్యోగం చేస్తున్నాను అని అబద్ధం చెప్పి భర్త పెళ్లిచేసుకొన్నాడు, భార్యతో ఉద్యోగం చేయిస్తూ వచ్చిన సంపాదనతో ఇంటిని గడుపుతూ, భర్త ఉద్యోగం కోసం అని బయటికి వెళ్లి, భార్య వెళ్లిన తర్వాత మళ్ళీ ఇంట్లో ఉండేవాడు, కానీ అమితమైన ప్రేమతో చూసుకునేవాడు, ఇంట్లో ఏ చిన్న సమస్య వచ్చినా సెలవు పెట్టాను అని చెప్పి చేసేవాడు, కొన్నిరోజులకి భర్త ఉద్యోగం చేయటం లేదని, మోసం చేసి చేసుకున్నాడని తెలిసిన భార్య భరించలేక అతనిపై అయిష్టాన్ని పెంచుకొంది, మనస్సు విరిగినట్టు అయినది, ఆ గొడవ తర్వాత అతను ఉద్యోగం చేయటం మొదలు పెట్టినా కూడా ఇంకా పాత గాయాన్ని తోడటం మొదలు అయ్యేది, దానితో గొడవ.



భర్త తనవైపు తప్పు ఉంది కాబట్టి, భార్యకీ క్షమాపణ చెప్పటం, భార్య పెట్టే షరతులు అంగీకరించటం వలన ఆమె మనస్సు కరగవచ్చు. ఇప్పుడు ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు కావున గతాన్ని పట్టించుకోనవసరం లేదు అని భార్య కూడా అర్థం చేసుకోవాలి. భర్తలో మిగిలిన అన్ని గుణాలతో పోల్చితే, జరిగిన తప్పు చిన్నది కావున బంధాన్ని తెంచుకోకూడదు, ఎందుకంటే ఇంకో వ్యక్తితో పెళ్లి చేసినా ఖచ్చితంగా యేవో లోపాలు ఉంటాయి!



4) మార్చలేనివాటిని మరచిపోవుట

మార్చలేనివాటిని, సాధ్యంకానివాటిని, జరిగినవాటిని తలచుకోవటం కంటే మరచిపోవడం ఉత్తమం. ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా చేయని వాటిని, అందువల్ల నష్టం జరిగినా మరచిపోండి.

భాగస్వామి ఓ స్థలం/ఇల్లు కొనటంలో ఆలస్యం అవటం వలన అది వేరేవారు కొనటం వలన దానిపై గొడవ పెట్టుకొని, నీవే కారణం, నీ వలనే అని విమర్శించుకోవటం అనవసరం. జరగాల్సింది జరిగింది. కావున మరచిపోవాలి.

రైల్వే స్టేషన్ కి వెళ్ళేటప్పటికీ రైలు వెళ్ళిపోయింది, అందుకు ట్రాఫిక్ జామ్ లో ఇరుక్కోవటం. ఇప్పుడు ఈ నష్టం కావాలని ఎవరూ చేయలేదు కాబట్టి, మరచిపోవాలి, జాగ్రత్తపడాలి. ఇలా జీవితంలో మార్చలేనివాటిని, జారిపోయిన వాటిని మరచిపోవుట మంచిది.

5) బాధ్యత

బాధ్యత తెలియాలంటే పరిణామాలు జరగనివ్వండి(నొప్పి రానిదే మార్పు రాదు) (Responsibility)

సమస్య వచ్చిన ప్రతిసారి భాగస్వామి సహాయం చేయటం, సర్దుకోవటం చేయటం వలన అవతలి వ్యక్తి దానిని అలుసుగా తీసుకొని ప్రతి సారి తప్పులు చేస్తారు. కావున 3 లేక 5 అవకాశాలు మాత్రమే ఇవ్వండి. ఆ తర్వాత పట్టించుకోకండి. పరిణామాలు జరగనివ్వండి. మార్పు రావాలంటే నొప్పిని బరాయించాల్సిందే! చాలా మంది ఈ నొప్పిని/కష్టాన్ని/నష్టాన్ని తట్టుకోలేకపోతారు.

ఉదాహరణ 1: త్రాగుడు అలవాటు ఉండే వ్యక్తి ఆఫీస్ కి సరిగ్గా వెళ్లకపోతే, భార్య వెళ్లి సర్ది చెప్పటం, దానిని అలుసుగా తీసుకొని మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ మారకపోవడం.

ఉదాహరణ 2: భర్తతో కరెంటు బిల్ కట్టమని భార్య చెప్పింది. ఇలా చెప్పినా కూడా స్పందన లేకపోతే, ఓ రోజు కరెంటు కట్ చేస్తారు. మీరు ఎందుకు ఇలా జరిగింది అని బాధపడకండి, అప్పుడు భర్త ఇల్లు అంతా బీకటిగా ఉండటం, కొవ్వొత్తులతో ఓ రోజు గడిపితే ఇక ఆ తప్పు ఎన్నటికీ చేయరు. ఆ భయంతో బిల్ కట్టేస్తారు. కానీ చాలామంది ఈ పాటి లిస్ట్ కూడా తీసుకోవటానికి భయపడి ప్రక్కంటి వారినో, ఇంకెవరినో బ్రతిమలాడి, అప్పు తీసుకొని ముందే కట్టేస్తుంది. దీనివలన ఓ సంకేతం బలంగా భర్తకి ఇచ్చినట్టు, ఏమిటంటే నేను కట్టకపోయినా నాభార్య ఏదోరకంగా కట్టేస్తుంది. ఇప్పుడు అతనికి నొప్పి తెలియదు కదా, అందుకే చులకన, తేలికగా తీసుకొంటాడు. కావున లిస్ట్ తీసుకోవాలి, నొప్పి రానిదే మార్పు రాదు.

ఉదాహరణ 3: భర్త కష్టాలలో ఉన్నాడు అని పుట్టింటి నుంచి డబ్బులు తీసుకురావటం జరిగితే, భర్త సంపాదన మీద దృష్టిపెట్టడు, భర్తకు బాధ్యత ఉండదు, ఎందుకంటే నేను చేయకపోయినా పుట్టింటి నుంచి తీసుకొనివస్తుంది అనే భరోసా!



ఇలా ఏదో ఒక కష్టం వస్తే భార్య డబ్బు తీసుకురావటం మానేయాలి. డబ్బులు లేనందున ఇంట్లో భోజనం కూడా ఉండకుండా ఉండాలి. అవతలి వారికి నొప్పి తెలియాలి అంటే ఓపికతో ఉండాలి.

4.10 భర్త, ధైర్యం, నమ్మకం

ఉదాహరణ: భర్త తన తమ్ముడు ఆర్థికంగా ఇబ్బందులలో ఉంటే డబ్బు సహాయం చేస్తే, దానికి భార్య గొడవ పెట్టుకొంటే, ఆ గొడవలలో "నావాళ్లు నాకు ముఖ్యం" అనే మాట భర్త నుంచి వినపడటం వలన తన వాళ్ల కోసం తనను ఎక్కడ వదిలివేస్తాడో అనే అనుమానం భార్యకు రావటం పుట్టింటికి వెళ్ళటం. భార్యకు డబ్బు అంతా అయిపోతే? అనే అభద్రత కలిగింది, భర్తకు కష్టాలలో డబ్బు సహాయం చేయకపోతే అనుబంధం పోతుందేమో? అనే అభద్రత కలిగింది. భార్య, కుటుంబ బాధ్యతలు/కుటుంబ విలువలు గురించి తెలుసుకోవాలి. భర్త కూడా భార్యకు ధైర్యం కలిగించటం కోసం ఎంత డబ్బు సహాయం చేస్తానో పరిమితి చెప్పటం(Limits), సాక్ష్యాలతో చూపించటం మంచిది.

ఉదాహరణ: భర్త తన తల్లిదండ్రులకి ఆర్థికంగా సహాయం చేస్తున్నాడు, సంపాదన అంతా తల్లిదండ్రులకే ఇస్తున్నాడు అనే అనుమానం కలిగిన భార్య గొడవ చేయటం, భార్య దీనికి కారణం అయిన అత్తను తిట్టడం, దానిని తట్టుకోలేని భర్త, తల్లి మీద ప్రేమతో కొట్టటం, ఇంటికివెళ్తే గొడవ అని చిరాకు కలిగి ఇంటికి ఆలస్యంగా రావటం, ఆలస్యానికి మళ్ళీ గొడవ, త్రాగుడుకి అలవాటు పడటం, త్రాగి వాగటం వలన ఇంకా గొడవ, భార్య పుట్టింటికి వెళ్ళటం.

భార్యకు డబ్బు అంతా అయిపోతే? అనే అభద్రత కలిగింది, భర్త తన తల్లిదండ్రులకు ఇబ్బందులలో సహాయం చేయకపోతే ఎలా? అనే మనస్ఫుర్ల వలన గొడవ వచ్చింది. ఇందుకోసం భర్త, భార్య యొక్క అనుమానం తీర్చటం కోసం తన సంపాదన గురించి సాక్ష్యాలతో చూపించటం, అంటే ఎవరైతే జీతం ఇస్తారో వారితో మాట్లాడిస్తే సరిపోతుంది(లేక) పే స్లిప్ ఉంటే అవి చూపించవచ్చు. తల్లిదండ్రులకి ప్రతి నెల ఇంత ఇస్తాను అని LIMIT పెట్టుకోవటం మంచిది. అలాగే భర్త కూడా గొడవలు వచ్చినంత మాత్రాన త్రాగుడుకి అలవాటు పడి, సమస్యను ఇంకా పెద్దది చేసుకోకూడదు. తల్లిదండ్రులకి ఆర్థికంగా సహాయం చేయాల్సిన బాధ్యత కొడుకుకి ఉండి, ఈ బాధ్యతని నిర్వర్తించటానికి భార్య సహాయం చేయాలి.



ఉదాహరణ: మరదలితో పెళ్లి కొన్ని కారణాల వలన జరగక పోవటం వలన వేరే అమ్మాయిని చేసుకొన్నాడు, కానీ భర్త మరదలితో చనువుగా మాట్లాడటం భార్యకు అనుమానం వలన అభద్రత కలిగించేది, దానితో గొడవలు జరిగేవి.

పెళ్లైన తర్వాత మరదలు అయినా కూడా అతి చనువు పనికిరాదు, ఒకవేళ మాట్లాడాల్సి వస్తే భార్య ముందే మాట్లాడటం, భార్య లేనప్పుడు ఒకవేళ మాట్లాడినా అడగక ముందే భార్యకు చెప్పాలి. దీనివలన నమ్మకం కోల్పోవు, లేకపోతే అనుమానం వచ్చును. ఎందుకంటే భార్య కూడా తన భావంతో అతి చనువుగా ఉంటే భర్త తట్టుకోగలడా? ఎవరికైనా ఒకటే న్యాయం!



1) మీకు ఒక న్యాయం – నాకు మరో న్యాయమా?

భర్తకు గురక ఉందని బిరాకు, అసహనం, ఎగతాళి చేయటం జరిగేది. కొన్ని సంవత్సరాలకు భార్యకు కూడా గురక వచ్చింది. అప్పుడు భార్య గురక వలన భర్త కూడా ఎంత ఇబ్బందు పడుతున్నాడో చెప్పాడు. అప్పుడు తన తప్పుని తెలుసుకొని ఇకమీదట భర్తను ఎగతాళి చేయలేదు.

పెళ్ళైన తర్వాత కొన్ని సంవత్సరాలకు భార్య లావుగా అవ్వటం చూసి భర్త ఎగతాళి, చులకన చేసేవాడు, అసంతృప్తిని ప్రదర్శించేవాడు. ఆ తర్వాత 2 సంవత్సరాలకు భర్తకు ధైరావిడ్ వ్యాధి మూలంగా ఎక్కువ లావు రావటం జరిగింది. ఇలా జరగటం ఊహించలేదు భర్త. ఇప్పుడు భార్య కూడా సరదాకి నేను కూడా నీ పట్ల అసంతృప్తిగా ఉన్నాను, నీవు నాకంటే లావుగా ఉన్నావు కాబట్టి నీవు కూడా తగ్గవచ్చుగా! అని అంటుంది. ఆ మాటలకు తన తప్పుని తెలుసుకొని చులకనగా మాట్లాడటం మానేస్తాడు భర్త! కావున భాగస్వామిని చులకన చేయకండి, భవిష్యత్తులో ఏమి జరుగునో ఎవరికీ తెలియదు.



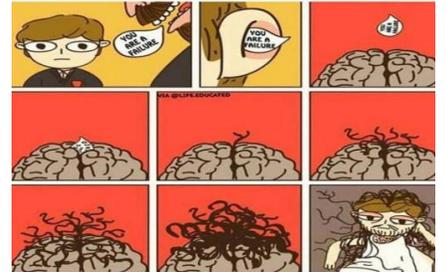
2) బిన్న బిన్న విషయాలలో జరిగే మనస్పర్ధలు పట్టించుకోకూడదు.

ఉదాహరణ# భార్య, అత్తకు కూరగాయలు తరగటంలో సహాయం చేస్తాను అంటే, అత్త వద్దని చెప్పింది! కొద్దిసేపటికి అక్కడే చదువుకుంటున్న మరదలిని సహాయం చేయమని అడగటం వలన, తన మాటకు అత్త విలువ ఇవ్వకుండా, గౌరవం ఇవ్వకుండా, ఇప్పుడు తన చెల్లెలిని సహాయం అడగటం వలన భార్య చులకగా ఫీలయ్యి, భార్య "తన చెల్లెలు పని మనిషికాదు, సహాయం చేయదు", అన్నది, అందుకు భర్త "తన తల్లి పనిమనిషి కాదు కూరగాయలు తరగటం" అని వాదన మొదలయ్యి, భార్యను కొట్టటం వలన(అత్త ముందు అవమానం జరగటం), భార్య కోపంలో "ఆడవారిని కొట్టడం ఆడంగీతనం" అనటం వలన(భర్తకు అవమానం), భర్త తనను అలా అవమానించటం తట్టుకోలేక నీవు నాకు అక్కర్లేదవెళ్ళి పో అని భార్యను అనటం, భార్య తనకు అభద్రత కలగటంతో, కోపంలో పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవటం.

బిన్న విషయాలలో తగ్గివుండటం/అణకువ మంచిది. పెద్దవారికి కొంచెం చాదస్తం ఉంటుందని సర్దుకుపోవటం మంచిది. ఒకవేళ అత్తకు అంత లొక్కం తెలియదు అనుకొందాము, కనీసం కోడలు అయినా అవమానకరమైన మాటలు మాట్లాడకుండా ఉండాలి. బిన్న మాటల వలన ఎవరి కాపురం పోయింది, అత్త కాపురం పోలేదు, భార్య కాపురమే పోయింది. కావున ఎవరిది అవసరం అని ఆలోచించుకోవాలి. భర్త కూడా ఆడవారి బిన్న బిన్న గొడవలలో వెంటనే తలదూర్చరాదు.

పదాలు మనస్సులో నాటుకొని పెరగగలవు,
కావున మాట్లాడేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి!

WORDS ARE SEEDS



THAT GROW



ఉదాహరణ 1# బాగా ఫాస్ట్ అయిన భర్త యొక్క ఆఫీస్ లో అందరూ సైల్ గా మోడరన్ గా ఉంటారు, కొంచెం పాతకాలం నాటి విధానంలో ఉన్న భార్యను ఎగతాళి చేస్తారేమో అని పరువుపోతుందేమో అని భార్యకు దూరంగా ఉండటం, పట్టించుకోకపోవటం, భార్యను మార్చాలని ప్రయత్నించటం, మాటలతో వేధించటం అంటే విడాకులు ఇవ్వు వేరే పెళ్లి చేసుకొంటా అని బెదిరించటం, చేసిన ప్రతి పనిలో వంకలు పెట్టిలోపాలు వెతికి తిట్టటం చేయటం.



గుర్తింపుకి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం, అంటే గుర్తింపు పోతుందేమో అని భయం, మళ్ళీ గుర్తింపు సంపాదించుకోలేనేమో అనే భయం భర్తలో ఉంది, ఇది ఆత్మ న్యూనత. ఈమెను కాకుండా ఇంకొకరిని చేసుకొన్నా యేవో లోపాలు ఉంటాయి, అలాగని అందరినీ వదిలివేయలేము. ఎవరో ఏదో ఎగతాళి చేస్తారు అని మనస్సుకి నచ్చినట్టు బ్రతకకుండా, నమ్మి వచ్చిన వారిని ఇబ్బంది పెట్టడం మంచిది కాదు.

ఉదాహరణ 2# వ్యాపారంలో లాభాలు వచ్చినప్పుడు సుఖంగా గడిపిన భార్య, ఒక్కసారిగా నష్టాలు, కష్టాలు వస్తే, "నేను ముందే చెప్పానుగా నష్టం వస్తుంది, నా మాట వినకపోతే అంతే జరుగుతుంది" అని గొణగటం, బాధ్యత తెలియదు, చేతకాదు అని విమర్శించటం, భర్త తన సమస్య చెప్పుకొంటే సపోర్ట్ చేయకపోగా, విమర్శించటం చూసిన భర్త ఏ విషయాలు ఇంట్లో చెప్పటం మానేశాడు, ఈ సూటిపోటి మాటలకు జిజనెస్ మీద దృష్టిపెట్టక ఇంకా నష్టాలు పొందటం, నష్టాలు పెరిగేకొంది గొడవలు పెరగటం ఇక్కడ భర్తకు ప్రోత్సాహం, ఓదార్పు, ధైర్యం అందకపోవటం, సంపాదించినప్పుడు భార్య సంతోషంగా ఉండటం, కష్టాలలో విమర్శించటం వలన గొడవలు. ఏ వ్యక్తి కూడా సంపాదించాలనే వ్యాపారం చేస్తాడు, అనుకోకుండా ఇబ్బంది వస్తే దానినుంచి గట్టున పడటానికి ఒకరినొకరు ధైర్యం చెప్పుకోవాలి!

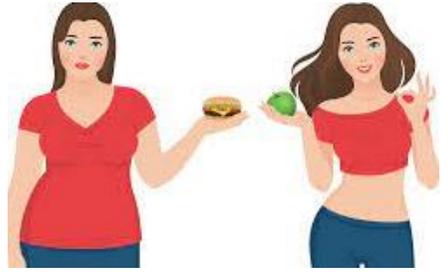
ఉదాహరణ: భర్త అక్రమసంబంధం పెట్టుకొన్నాడు, భర్తని అడిగితే మొదట్లో ఉన్నటువంటి ఆకర్షణ ఇప్పుడు నా భార్య దగ్గర లేదు అనటం, భార్యని అడిగితే పెళ్లయిపోయింది కదా, అందం గురించి అంతగా శ్రద్ధ చూపించాల్సిన అవసరం ఏముందండి, పెళ్లయింది కాబట్టి నేను ఎలా ఉన్నా నన్ను దగ్గరికి తీసుకొంటాడు కదా! అని భార్య అనటం.

ఇక్కడ సమస్య అనేది భార్య ఆకర్షణ గురించి శ్రద్ధ పెట్టకపోవటం, భర్త వివాహానికి కట్టుబడకపోవటం వలన సమస్య. భార్య తప్పనిసరిగా తన ఆరోగ్యం, అందం గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి, భర్త కూడా అందంగా లేకపోవటం వలనే అక్రమ సంబంధం పెట్టుకొన్నాను అనుకొంటే ఓ రోజు భర్త కూడా లావు అవ్వచ్చు, అప్పుడు భార్య కూడా నీవు అందంగా లేవు అంటే? కావున అందం కంటే గుణానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి!



దృష్టిని మళ్లించాలి:

పిల్లాడు తెలియక కత్తిని పట్టుకొన్నాడు, ఇప్పుడు ఏమి చేయాలి? దగ్గరికి వెళుతుంటే ఇంకా గట్టిగా పట్టుకొంటున్నాడు. ఇప్పుడు కత్తి కన్నా ఇంకా ఆకర్షణీయంగా, అందంగా ఉండే మరో వస్తువుని చూపించాలి. అప్పుడు ఆ కత్తిని వదిలేస్తాడు. అలాగే భర్త ఎవరితోనో సంబంధం పెట్టుకొంటున్నారు అనిపిస్తుంటే, లక్షణాలు గమనిస్తే, భర్తకు క్రొత్తగా, ఆకర్షణీయంగా, అందంగా కనిపించాలి. అంటే ఇంతకుముందు ఉన్న నీ అలవాట్లు, నీ రూపంలో, అందంలో ఇప్పటి నీలో ఉన్న మార్పు చూసి మీ భర్త మీ వైపుకి ఆకర్షణ చూపిస్తాడు, అంతేగాని గొడవలు, తిట్టడం వలన ఇంకా బలంగా అక్రమ సంబంధం వైపు ఆకర్షితులు అవుతారు.



4.14

శిక్షణ (Educate/Awareness)

1) లిపేర్ చేయగలవా?

ఉదాహరణ 1) CASE 1) పెళ్ళైన మొదటి రాత్రే భర్తలో లైంగిక ఆసక్తి తక్కువుగా ఉంది అని అర్థం చేసుకొన్న భార్య మరుసటి రోజు అత్తామామతో గొడవపడి విడాకులు తీసుకున్నది.

CASE 2) పెళ్ళైన మొదటి రాత్రే భర్తలో లైంగిక ఆసక్తి తక్కువుగా ఉంది అని అర్థం అయింది భార్యకు. కొంత అసంతృప్తి కలిగినా, తన తెలివితేటలతో ఆలోచించసాగింది. అలాగే అత్తామామకు చెప్పి గొడవ చేయలేదు, భర్తను చులకన చేయలేదు. ఇప్పుడు ఉన్న మార్గాలు 1)భర్తను మార్చుకోవటం 2)విడాకులు తీసుకోవటం. అప్పుడు మొదట తన ప్రయత్నం చేసి మార్చుకోవటం చూస్తాను, మార్పు లేకపోతే రెండవ మార్గం ఎలాగూ ఉంది అని ఆలోచించసాగింది. అందుకు మొదటి అతని వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశీలించింది, తండ్రి లేడు కాబట్టి తల్లి కంట్రోల్ చేసి న్యూనత కలిగేలా చేసింది అని మొదట అర్థం అయింది, కావున అతనిలో Introvert , Inferiority complex వచ్చాయి. ఇది మూల కారణం.

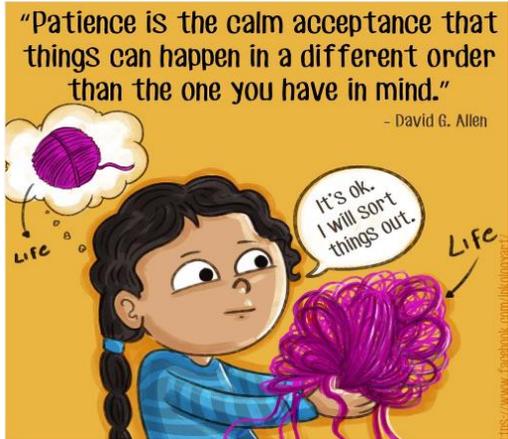
అలాగే అతను ఇతరుల స్త్రీలతో మాట్లాడే విధానం గమనించింది, ఒక్క తల్లితో తప్ప, తల ఎత్తి ఇతరులతో ధైర్యంగా కళ్ళలో కళ్ళు పెట్టి మాట్లాడలేకపోయాడు, అలాగే స్త్రీలతో ఎక్కువ సేపు మాట్లాడటం లేదు. తల్లి ఒక్కడే కొడుకు కాబట్టి కంట్రోల్ లో ఉంటే తనను బివరివరకు చూస్తాడు అనే కోణంలో భయపెడుతూ, ఏ పని రాకుండా తన చేతిలో ఉంచటం ఓ కారణం కావచ్చు, కావున అతనికి చదువు, ఉద్యోగం తప్ప మిగతా విషయాలలో జ్ఞానం తక్కువే! అలాగే ఫ్రెండ్స్ ఎక్కువ వున్నారా అని వివరాలు సేకరిస్తే వారు కూడా తక్కువే! ఎక్కువ సేపు లాస్టాప్, ఫోన్, ఆఫీస్, అమ్మ. కావున పెంపకంలో లోపం వచ్చింది, ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా క్రొత్త అమ్మాయి అయిన భార్యతో సరిగ్గా ఉండటం అంటే కష్టమే! అంటే అతనిలో anxiety/ఆందోళన/భయం కలుగుతుంది, ఇలాంటి ఆందోళనలో లైంగిక సమర్థత చూపించటం కష్టమే!



ఇప్పుడు బలహీనతను గురించి అడగటం, అవమానం, విమర్శ చేయటం, ఎగతాళి చేయటం పరిష్కారం కాదు. భార్య అతనికి తల్లి దగ్గర ఎంత స్వేచ్ఛగా, భయం లేకుండా ఉంటున్నాడో అంతటి స్నేహం మొదట సంపాదించాలి అనుకొంది.

అతనిని ఆకర్షించే ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలి అనుకొని మొదట అతని అభిరుచులను, అలవాట్లను గమనించింది, అంటే ఏమి తిండి ఇష్టం, ఏ పుస్తకాలు ఇష్టం, ఏ సినిమాలు ఇష్టం, అలాగే తన తల్లి దగ్గర నుంచి సమాచారం సేకరించింది. అతనితో ఎక్కువ సేపు మాట్లాడాలి అదే మొదటి మెట్టు, మామూలుగా ఒకటి రెండు పాడి పాడిగా మాట్లాడి వెళ్తున్నాడు, అతనికి మొబైల్ గేమ్స్ ఆడటం అంటే ఇష్టం, అలాగే పుస్తకాలు చదవటం ఇష్టమే, సినిమాలు ఇష్టమే, దోశ అంటే ఇష్టమే! కావున మొదట అభిరుచి అయిన గేమ్స్ తనకు కూడా ఇష్టం అని కాకపోతే తన ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు ఇష్టపడేవారు కాదు అని చెప్పి, తనకు కూడా నేర్పించమని అడిగింది. అది విన్న అతనికి కొంచెం షాక్! ఎందుకంటే భార్య నుంచి ఇటువంటిది అడుగుతుందని కలలో కూడా ఊహించలేదు. ఆస్పీన్ నుంచి ఇంటికి రాగానే కొత్త గేమ్స్ నేర్పించటం, వాటిని ఎలా నేర్చుకోవాలి తెలియని అమాయకత్వంతో అడగటం వలన అతనిలో ఉత్సాహం పెరిగి, ఇద్దరి మధ్య మాటలు పెరిగినాయి. భార్య ఇంటికి వచ్చే సరికి కొత్త గేమ్స్ వెదకటం, ఫోన్ లో చాట్ చేయటం, మాట్లాడటం జరిగింది. రెండవ మెట్టు సినిమాలు అంటే ఇష్టం, కావున ఇప్పుడు భార్య మాట వినటం మొదలు పెట్టాడు, కారణం ఆటలమీద ఇద్దరికీ ఇష్టం వుంది కావున, ఇక భార్య మొదట భర్తకి నచ్చినవే చూడటం మొదలు పెట్టి, చిన్నగా రొమాంటిక్ సినిమాలవైపు మళ్లించింది. ఇప్పుడు కొంచెం సాన్నిహిత్యం పెరిగింది కానీ భర్తలో ఇంకా మార్పు తీసుకురావాలని పుస్తకాలు చదవటం ద్వారా అతనిలో ఉన్న బలహీనతను మార్చే నైపుణ్యాల సంబంధ పుస్తకాలు చదవటం, చిన్న మార్పు కనపడగానే పొగడటం, ప్రోత్సాహం చేయటం, అభినందించటం వలన అతనిలో అతిగా ఉన్న బలహీనతలు మధ్యమం కి వచ్చాయి, అలాగే ఇద్దరూ కలిసి సినిమాకు, చిన్న చిన్న ఫంక్షన్ కి తీసుకెళ్లటం. ఇలా భర్తను మార్చుకోవటానికి భార్యకు రినెలల సమయం పట్టింది, ఇప్పుడు సంతృప్తిగా జీవిస్తున్నారు. ఇప్పుడు భర్త తన భార్యను వదిలివేస్తాడా? చనిపోయేదాకా వదలడు. ఎప్పుడైతే ఇతరుల లోపాలను అర్థం చేసుకొని అందుకు సహాయం చేస్తామో, దానిని ఎప్పటికీ మరచిపోరు. అదే అన్యోన్యత, సమస్యను ఓపికతో రిపేర్ చేసుకోవటం.

మీరు ఆశిస్తున్న దానికంటే భిన్నంగా జరగవచ్చని ప్రశాంతంగా అంగీకరించడమే సహనం అంటే.



ఇక్కడ మనం పరిశీలిస్తే ఒకే సమస్యను రెండు వేర్వేరు కోణాలలో పరిష్కారం చేసుకొన్నారు. అది వ్యక్తిత్వం, ఓపిక, తెలివితేటలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కావున పరిష్కారం కోసం ప్రశాంతంగా ఆలోచించి మూల కారణం కనుగొని, అక్కడ REPAIR చేయాలి, అంతేగానీ ఆవేశం అన్నివిషయాలలో పనికొరదు. ఎందుకంటే ఏదైనా సమస్య వస్తే ఎందుకు వచ్చింది? అని మూల కారణాన్ని ఓపికతో తొలగిస్తే మార్పు తప్పక వస్తుంది. కావున దిద్దుకోగలిగే(Repair) అవకాశం ఉంటే 100% ప్రయత్నం చేసి, కుదరకపోతే బివరి అస్తంగా విడాకులకు వెళ్ళండి.

ఉదాహరణ 2): భర్తే అక్రమంగా అవినీతి చేస్తూ, భార్య నిజాయితీ విలువలు కలిగి ఉంటే, ఓర్పుకోవటం కష్టమే, కావున భార్య, భర్తను మార్చాలని ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే అవినీతి చేయవద్దు అని చెప్పిందో గొడవలు మొదలు అవుతాయి. ఇందుకు పరిష్కారం లేదా? ఉంటుంది..

సూత్రం: నటన + అవగాహన + మూల కారణ నిరోధం + ఓపిక



1) తనకు భర్త చేసే పని ఇష్టంగా ఉందని నటించాలి, అప్పుడు భార్య చెప్పినది వినటం, నమ్మటం మొదలగును.

2) తర్వాత అవగాహన కలిగించాలి, అంటే పేపర్లో వచ్చే అవినీతి అధికారుల దాడులు, పరిణామాలు వివరించాలి, అవసరమైతే అవినీతి కేసులో ఇబ్బంది పడిన కుటుంబాన్ని సందర్శించాలి, వారి కష్టాలు గమనించేటట్లు చేయాలి.

3) అలాగే మూల కారణ నిరోధం చేయాలి అంటే, భర్త ఎందుకు అవినీతికి ఇష్టపడ్డాడు, ఉద్యోగం క్రొత్తలో చేరినప్పుడు ఇలా ఉన్నాడా? ఏమి ప్రభావితం చేసింది? ఇతరులు తీసుకొంటున్నారు కాబట్టి తీసుకొంటున్నాడా? బలవంతంగా తీసుకోవాలి వస్తుందా? ఆస్తి సంపాదించాలనే కోరికతో చేస్తున్నాడా? అని మాటలలో, ప్రేమతో అతను చేయడానికి ప్రేరేపించేది కనుక్కోవాలి? ఆఫీస్ వాతావరణం/బలవంతం కారణం అయితే నిదానంగా వేరే ఊరికి ట్రాన్స్ఫర్ చేయించుకోవటం అంటే పలానా ఊరు తనకు ఇష్టమో, అక్కడ చుట్టాలు ఉన్నారనే ఇలా ఏదో వంకతో వాతావరణం మార్చటం. అలాగే నిజాయితీలో ఉండే ధైర్యం, అనందం వంటి విలువలు చెప్తూ ఉండటం, నిజాయితీగా చేసే ఉద్యోగుల కథలను చూపించటం, గురువుల ప్రవచనాలు, వ్యక్తిత్వ వికాస సూత్రాలను చదివించటం. ఒక ఆదర్శమైన వ్యక్తిగా ఉండాలని, బ్రతికితే హీరో లాగా బ్రతకాలని, చెడ్డపేరుతో పోగూడడని ప్రేరణ చేయాలి. ఇకపోతే బాగా డబ్బు సంపాదిస్తేనే భార్య, పిల్లలు సుఖంగా ఉంటారని, గౌరవిస్తారని అందుకోసం అక్రమ సంపాదన చేస్తున్నాను అని చెబితే, భార్య కూడా తన ప్రవర్తనలో మార్పు చేసుకొని అనవసర, లగ్నరీ కోరికలు కోరడం మానెయ్యటం, సర్దుకపోవటం చేస్తూ, వస్తువులు కొనిపెడుతుంటే వద్దని, తాను సంతోషంగా ఉన్నానని తెలియచేయటం వలన మార్పు తీసుకురావచ్చు.

4) దీనికి ఓపిక కావాలి

2) తేడా వివరించి చెప్పాలి

భార్య, భర్త ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు, ఇద్దరూ అలసిపోయి ఇంటికి వస్తారు. ఇంటికి వచ్చాక భర్త ఏ పని చేయకుండా టీవీ చూడటం, భార్య నేను కూడా అలసిపోయి వచ్చాను కదా, నేనే ఇంటి పని మొత్తం ఎందుకు చేయాలి అనేది వాదనగా మారి గొడవ, విడాకులు.

ఇక్కడ సమస్య పురుషాధిక్యం వలన నేను మగవాడిని కనుక ఇంటి పనులు చేయటం ఏమిటి? అనే ఇగో అడ్డు వస్తుంది, అలాగే భార్య కూడా భర్తతో పాటు సమానంగా కష్టపడి వచ్చాను కదా, సమానంగా ఇంటిపని చేయాలి అనేది భార్య వాదన.

పరిష్కారం 1) ఇద్దరూ సంపాదిస్తున్నప్పుడు ఇంటిపనులకి పనిమనుషులు పెట్టుకోవటం, లేదా తల్లిదండ్రులు లేదా అత్తామామ తో కలిసి ఉండటం వలన ఇంటిపని బాధ్యతలు తొలగిపోతాయి.

పరిష్కారం 2) ఇద్దరూ కష్టపడి వచ్చినప్పుడు ఇంటిపని కూడా తప్పనిసరిగా భర్త చేయటం న్యాయం.

పరిష్కారం 3) భర్త అలా ప్రవర్తించటానికి కారణం వెదకటం అంటే అతనిలో పురుషాధిక్యతకు కారణం ఏమిటి? అని భార్య విశ్లేషించాలి. అంటే అతని ఇంట్లో తల్లిదండ్రుల పెంపకం ఎలా ఉంటుంది? అంటే వారి నాన్న కూడా ఇంట్లో పనికి సహాయం చేస్తాడా? లేదా? అని గమనించాలి. అతని ఇంట్లో పనిని తల్లే చేస్తుంటే, అదే అభిప్రాయం భార్య నుంచి ఆశిస్తున్నాడు. అప్పుడు అతనికి కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించటం లేదా అవగాహన చేయటం జరగాలి, అంటే మీ ఇంట్లో తల్లి ఉద్యోగం చేయదు, ఇంటి పనిని ఒక్కటే చేస్తుండేది కాబట్టి మీ నాన్న ఇంటి పనిలో సహాయం చేయకపోయినా ఇబ్బంది లేదు, కానీ నేను నీతోపాటు ఉద్యోగం చేసి వచ్చి ఇంటి పని చేయటం అంటే కష్టం అని అవగాహన చేయటం. తల్లి కష్టానికి, భార్య కష్టానికి తేడా వివరించి చెప్పాలి.

కొన్ని సమస్యలను పరిష్కరించాలంటే వివరించి చెప్పటం(education), అవగాహన చేయటం(Awareness) వలన మార్పు రావచ్చు.



3) 1000 రూపాయలతో సమస్యను పరిష్కారం చేసుకోవడం తెలియక, కోట్ల రూపాయల నష్టం తెచ్చుకొంటున్నారు (Awareness – Training)

అవును, చాలా సమస్యలు చిన్న చిన్న స్కిల్స్ లేకపోవడం వలన, తెలియక సమస్యలు వస్తున్నాయి. మీ మధ్య ఇగో, సర్దుబాటు, అంగీకారం, కోపం, గౌరవం, గుర్తింపు, అనుమానం, మాట్లాడటం సరిగ్గా లేక.. ఇలా సమస్యలు వస్తే, దాని గురించి తెలుసుకోవడం మానేసి సమస్య గురించే అలోచించి కాలాన్ని వృధా చేసుకొంటున్నారు. కౌన్సిలింగ్ కి వెళ్ళితే వారు 1000 రూపాయలతో మీకు ఆ స్కిల్ నేర్పిస్తారు, సలహా ఇస్తారు, సందేహాలు తీరుస్తారు. అలాగాక మొండిగా, పెంకిగా నేర్చుకోవడానికి, మారడానికి ఇష్టపడక విడాకులు దాకా తెచ్చుకొని, ఆ ప్రభావం పిల్లల మీద పడి, వాళ్ళ జనరేషన్ లో కూడా కష్టాలు పడటం. ఒక్కోసారి కౌన్సిలింగ్ లో మీ సమస్య ఒక సిట్టింగ్ లో తీరకపోతే, మీరు నేర్చుకోలేకపోతే కనీసంలో కనీసం 5 సిట్టింగ్ లో మీకు తప్పక మార్పు వస్తుంది. అంటే తెలివిగా నిర్ణయం తీసుకోమని చెప్తున్నాము.

కౌన్సిలింగ్ లో మీరు పెట్టే పెట్టుబడి (5 సిట్టింగ్ లకు 5000/- అనుకొందాము) వలన మీ జీవితంలో వచ్చే లాభం X మీరు కౌన్సిలింగ్ చేయించుకోక జీవితంలో కోల్పోయినది (కనీసం కోటి రూపాయలు అంటే గొడవలు, విడాకులు, మనశ్శాంతి లేకపోవడం, పిల్లలు చెడు అలవాట్లు, పెద్దలు మనశ్శాంతి కోల్పోవడం). ఏది మంచిదో ఆలోచించుకోండి.

అలాగాకపోతే వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు ఒక 1000 రూపాయలు పెట్టుబడిగా పెట్టి కొనండి, వాటిని చదవండి. ఈ పుస్తకాలు మీలో తప్పక మార్పు తీసుకువస్తాయి, మీలో మార్పు వస్తే, మీ భాగస్వామిలో తప్పక వస్తుంది. అలాగే మీ భాగస్వామి చేత చదివించండి.



మీరు పుస్తకాలకు పెట్టిన పెట్టుబడి X జీవితంలో కోల్పోయినది

డబ్బులు ఖర్చు అవుతాయి అని అనుకొంటే కనీసం Youtube లో తెలుగు ప్రవచనకర్తలు చెప్పిన వీడియోలు ఉచితంగా లభిస్తున్నాయి. వాటిని వినండి, అలాగే వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకులు చెప్పిన వీడియోలు కూడా దొరుకుతున్నాయి వాటిని అయినా వినండి.

4.15 నైపుణ్యాలు

1) మాట్లాడే నైపుణ్యం లేకపోవడం వలన సమస్య(Skill – Communication Skill)

ఉదాహరణ పెళ్ళికి ముందు తన మరది తనతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించటం గురించి, పెళ్ళైన తర్వాత పారపాటుగా భర్తతో చెప్పేసింది, తద్వారా భర్త నుంచి ఓదార్పు/ద్వైర్యం ఆశించింది, కానీ సమస్య తీసుకొస్తుంది అని ఊహించలేకపోయింది. ఈ విషయం భర్త మనస్సులో నాటుకుపోయింది, అది అనుమానంగా మారింది, భార్యను పుట్టింటికి వెళ్లనీయకపోవడం, భార్య ఫోన్ చూడటం, నిఘా పెట్టటం జరిగేది, ఈ విధముగా అనుమానించటం తట్టుకోలేక భార్య కోర్ట్ కి వెళ్లి విడాకులు కోరుకోవడం.



ఒక చిన్న పారపాటు మాట ఎంతటి అపార్ధానికి దారి తీసిందో కదా! భార్య అవసరం లేని సున్నిత విషయాలు చెప్పటం తప్పు, భర్త ఎప్పుడో జరిగిన విషయాన్ని అంగీకరించలేక పోవడం మరో తప్పు. భర్త ఒకటే ఆలోచించాల్సింది, పెళ్ళైన తర్వాత

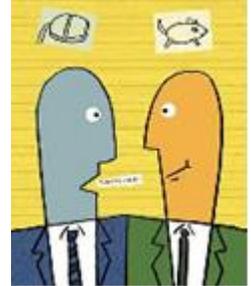


భార్య తనతో ఎలా ఉన్నది అదే ప్రధానం ఈ కలియుగంలో. భర్త లో కూడా ఆత్మ న్యూనత(Inferiority Complex) ఉంది. కనీసం సైకాలజిస్ట్ చేత కౌన్సిలింగ్ చేయించుకొని ఉంటే కాపురం నిలబడేది.

2) స్పష్టంగా చెప్పానా? అర్థం అయ్యిందని అని భావిస్తున్నానా? (Skills – Communication skills)

ఏమి కావాలో స్పష్టంగా, వివరణతో చెప్పకుండా మీ మనస్సులోని భావాలూ ఎవ్వరూ అర్థం చేసుకోలేరు అంతేగాని ఏదో పైపైన చెప్పి, అంతా అర్థం అయ్యిందంటే అని వదిలేసి, తీరా సమస్య వచ్చాక గొడవ పెట్టుకోవటం కాదు.

ఉదాహరణ: రేపు గెస్ట్ వస్తున్నారని భోజనం సిద్ధం చేయి అని భర్త చెపితే, భార్య అర్థం చేసుకొంటుంది అని ఊహించుకొంటే సమస్యే గెస్ట్ వస్తున్నారని అని చెపితే వారు ఫామిలీతో వస్తున్నారా? వస్తే ఒక పూట ఉండే ప్రయత్నం చేస్తున్నారా? సాయంత్రం కూడా ఇంట్లో ఉంటారా? వారు భోజనంలో ఏమైనా తిననివి, తినేవి ఏమైనా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా? ఇలాంటి సమాచారం లేకపోతే, ఏదైనా పారపాటు జరిగితే, భార్యని నిందించటం, నీవు అర్థం చేసుకొంటావు అని భర్త అనటం వలన సమస్య.



4.16 నిర్ణయం(Decision)

1) ఇద్దరికీ లాభం కలిగేలా, ఇద్దరూ నష్టపోకుండా నిర్ణయం తీసుకోవడం(win & win)

భర్త ఒక బిజినెస్ చేయాలంటే పెట్టుబడి పెట్టాలి, అందుకు భార్య డబ్బు కోసం తన పాలం/స్థలం అమ్మాలి. ఇప్పుడు స్థలం/పాలం అమ్మాలి అంటే భార్య పుట్టింటి వారికి ధైర్యం, భరోసా ఉండాలి. కావున బిజినెస్ ని తన భార్య పేరుమీద రిజిస్టర్ చేయించటం. భర్త నిర్వహణ చేయటం. ఎందుకంటే ఆస్తి తన సొంతం కాదు, తన భార్య పుట్టింటిది అయినప్పుడు తన భార్య తరపువారికి భరోసా కల్పించేలా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. అప్పుడు ఇరుకుటుంబాల సంతోషంగా ఉంటాయి, లేకపోతే ఇద్దరికీ సంబంధించిన(కామన్) పిల్లల పేర్ల మీద బిజినెస్ రిజిస్టర్ చేయటం.



2) నా ఉద్దేశం ఎప్పటికీ వద్దనా లేదా ప్రస్తుతానికి వద్దనా? TEMPORARY / PERMANENT ?

భార్య, భర్తను ఏసీ కొనమంటే అతను ఒక సంవత్సరం ఆగుదాము అని అన్నాడు, అంటే ఇది తాత్కాలికం. అదే అస్సలు కొనను అంటే అతి పెర్మనెంట్. కొందరు ఒక సంవత్సరం ఆగి కొంటాను అంటే ఇక జీవితంలో కొనరేమో అన్నట్లు గొడవపడతుంటారు.



3) పరిష్కారం వారినే చెప్పమనండి

ఒక్కోసారి మనం చెప్పిన పరిష్కారం ఇష్టం లేకపోతే, వారినే అడిగి ఏమి చేస్తావో తెలుసుకొనుట.

ఉదాహరణ: ఉద్యోగం చేయవు, మరి డబ్బు సంపాదించటానికి ఇంకేమి చేస్తావు? అని అవతలి వారినే అడగండి.



4) ప్రయత్నం చేయనీయండి/అవకాశం ఇవ్వండి(Let Time Decide)



మీ అభిప్రాయం చెప్పినాక కూడా ఎదుటివారు తనదే సరైనది అని పట్టుబట్టి, అది గొడవ దాకా పోతుంది అనిపిస్తే, చేయనీయండి. కొన్ని చెపితే అర్థం కాదు, అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకొంటేనే మీ విలువ తెలుస్తుంది. కావున ప్రయత్నం చేయనీయండి, ఇందులో ఎవరి ఆలోచన సరైనదో కాలమే నిర్ణయిస్తుంది.

ఉదాహరణ: ఇంటి ఆర్థిక స్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంది, భార్య ఉద్యోగం చేస్తాను అంటే భర్త ఒప్పుకోకపోవటం వలన గొడవ వస్తుంది అనుకొంటే, భర్త ఓ అవకాశం ఇచ్చి ప్రయత్నం చేయనిస్తే మంచిది కదా! ఒకవేళ భార్య చెప్పినదే నిజమైతే ఇంటి ఆర్థిక స్థితి కూడా మెరుగువుతుంది. ఒక వేళ ఉద్యోగం చేయలేకపోతే ఓ గుణపాఠం అవుతుంది.

5) పెద్ద నిర్ణయాలలో పెద్దల(నిపుణుల) అంగీకారం, సలహాలు తీసుకొని చేయటం వలన ప్రమాదాలు తప్పించుకోవచ్చు

ఒక్కోసారి పెద్ద నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తే నిపుణుల సలహాలు తీసుకోవటం మంచిది. పెళ్ళైన తర్వాతా ఓ 3 సంవత్సరాలు పిల్లలు వద్దు అనుకొన్నారు. కానీ నిర్ణయం తీసుకునేముందు డాక్టర్ సలహాలు తీసుకొని పాటించటం మంచిది, అలాగాక సొంత నిర్ణయం వలన కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు, ఇల్లు, స్థలం కొనేటప్పుడు పెద్దల సలహా, నిపుణుల సహాయంతో ముందుకు వెళ్ళాలి, లేకపోతే నష్టం వస్తే గొడవలు వస్తాయి. కారు కొనాలి కోరిక కలిగితే లోన్ ఇస్తున్నారు కదా అని తీసుకోవటం కాదు, నీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఎలా ఉంది? బైక్ తో సరిపుచ్చుకోవటం మంచిదా? అని సలహా ప్రకారం వెళితే మంచిది.



6) మార్గాలు/ఉపాయాలు/విధానాలు ఇచ్చి ఎంచుకొనే అవకాశము(Choice) ఇవ్వటం

భాగస్వామికి ఉన్నటువంటి మార్గాలు చెప్పి ఏది బాగుందో నిర్ణయం తీసుకోమని చెప్పటం.



4.17

ఆత్మన్యూనత(Inferiority Complex)

ఉదాహరణ 1) బైక్ పై వెళ్ళేటప్పుడు సినిమాలో లాగా చేతులు వేసి పట్టుకోవటం, వెనుక నుంచి వాటేసుకొని పట్టుకోవడం అంటే భార్యకు ఇష్టం, నలుగురూ చూస్తే ఏమనుకొంటారో అనేది భర్త వాదన, అలా పట్టుకొని వెళ్తుంటేనే ఖైల్ అని భార్య వాదన, ఇలా గొడవలు.



తన భర్త వ్యక్తిత్వం ఏమిటో ఎందుకు అలా ఉండటానికి వ్యతిరేకిస్తున్నాడో భార్యకు తెలియకపోవటం వలన భార్యకు కోపం, బిరాకు వస్తుంది. ఎందుకంటే భర్తది Introvert మనస్తత్వం, భార్యది Extrovert మనస్తత్వం.

Extrovert మనస్తత్వం వారు పబ్లిక్ లో చనువుగా ఉండటం ఇష్టపడతారు, కానీ Introvert మనస్తత్వం వారు పబ్లిక్ లో



చనువుగా ఉండటం ఇష్టం ఉండదు. భార్య లోతుగా భర్త ఎందుకు అలా ప్రవర్తిస్తున్నాడో ఆలోచిస్తే మూలకారణం తెలిసేది, అప్పుడు భర్తపై కోపం బదులు, సానుభూతి కలుగును, గొడవ ఉండదు.

ఉదాహరణ 2) భార్య కొంచెం అందం తక్కువుగా ఉంటుంది, భర్త అందగాడు, మంచిగా చూసుకొంటున్నాడు, కానీ భార్య తన ఆత్మ న్యూనతని కప్పిపుచ్చుకోవటం కోసం(తనకు కూడా మగ స్నేహితులు ఉన్నారు అని చూపించుకోవటం కోసం, ప్రదర్శించుకోవటం కోసం) ముగాళ్లను ఆకర్షించే విధముగా మాట్లాడటం, స్నేహంగా మెలగటం, గంటలకొద్దీ ఫోన్ లో మాట్లాడటం వలన భర్తకు లేని పోనీ అనుమానం కలిగి, అపార్థం రావటం వలన గొడవలు, విడాకులు.

భార్య తనకు స్నేహితులు లేకపోతే భర్త దృష్టిలో చులకన అవుతానేమో అని ఊహించుకొని, అనుమానంతో ఇతరులను ఆకర్షించి నాకు కూడా స్నేహితులు ఉన్నారు అని భర్త అనుకొనేలా చేసే క్రమంలో అపార్థాలు కలగటం, గొడవలు వచ్చాయి. ఇక్కడ భార్య ఆత్మన్యూనతతో ఇబ్బంది పడుతుంది, అంటే తన సహజ అందాన్ని అంగీకరించలేకపోతుంది. కౌన్సిలింగ్ చేయించుకొంటే సమస్య గొడవలు దాకా వెళ్ళేది కాదు.

ఉదాహరణ 3) ఆర్థికంగా పెద్దగా జీతం లేని, సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోలేని భర్త(ప్రతీది తల్లికి చెప్పి పర్మిషన్ తీసుకోవటం), ఎక్కడ భార్యను ఉద్యోగానికి పంపిస్తే నెత్తికి ఎక్కి కూర్చుంటుందో, తన మాట వినదు, కంట్రోల్ చేస్తుందేమో అనే అనుమానంతో ఉద్యోగానికి పంపించకపోవటం వలన, భార్య తన చిన్న కోరికలు కూడా తీర్చుకోవడానికి డబ్బులు లేక, తన అత్తగారిని అడగలేకపోవటం, ఉద్యోగం చేస్తానంటే అనుమానం, భర్త నుంచి సరైన ప్రేమలేక, సరదాలు లేక చికాకు కలిగి అత్తను/భర్తను తిట్టటం, అందుకు భర్త కొట్టడం, గొడవలు జరగటం, భార్య పుట్టింటికి వెళ్ళటం. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఉన్నాయి కాబట్టి, భార్య ఉద్యోగం చేయగల సమర్థత ఉండి, చేస్తాను అని ఒప్పుకొంటే భర్త ప్రోత్సాహం చేయాలి, దానివల్ల ఉద్యోగం చేయటం వలన కొంత డబ్బు ఆమె చేతుల్లో ఉంటుంది, అప్పుడు ప్రతిదానికి భర్తను అడగటం, కోరికలను చంపుకోవటం ఆగిపోతుంది. ఆర్థిక పరిస్థితులు సహకరించనప్పటికీ అప్పుడప్పుడు భార్యను బయటికి వెళ్ళటం, సరదాలు, సరసాలు, షికార్లు చేయాలి. సొంతనిర్ణయాలు తీసుకోగలను అనే ధైర్యం భార్యకు కలిగించాలి. అంటే నిర్ణయాలలో తల్లిని అడిగేబదులు భార్యను అడగటం, సలహాలు తీసుకోవటం చేయాలి. ఇక్కడ భర్త పెరిగిన వాతావరణం చూస్తే అతను పూర్తిగా తల్లిగా ఆధారపడినాడు, అలాగే అతను Introvert అయి ఉంటాడు, అందుకే అనుమానాలు, అతని శక్తి సామర్థ్యాలపై నమ్మకం కలగలేదు(Inferiority).



ఉదాహరణ 4) పెళ్ళికిముందు భర్త ఓ అమ్మాయిని ప్రేమించాడు, కానీ ఆ అమ్మాయి వేరే వ్యక్తిని చేసుకొంది, ఆ తర్వాత భర్త మరో అమ్మాయిని పెళ్ళిచేసుకొంటే తన భార్య కూడా ఎక్కడ వేరే వ్యక్తితో వెళ్లి పోతుందే అనే అనుమానంతో భార్య ఉద్యోగం చేయటాన్ని మాన్పించటం, బయటకు వెళ్ళినా, ఎవరితోనైనా మాట్లాడినా భయం, దూరం అవుతుందేమో అనే కంగారు, ఎవ్వరితోనూ మాట్లాడనివ్వకపోవటం, బయటికి వెళ్లనీయకపోవటం, ఇంట్లో తాళం వేసి వెళ్ళటం, బాత్రూంకి వెళ్ళినా టైం లెక్కపెట్టటం, క్షణ క్షణం అభద్రతతో బ్రతకటం, ఈ విధమైన అనుమానం, అవమానం భరించలేక భార్య పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవటం. ఎవరో తప్పు చేస్తే అందరూ అలాగే ఉంటారు అనే ఆలోచన వలన భర్తలో అనుమానం కలిగి, నిఘా పెరిగేలా చేయటం వలన గొడవలు వచ్చాయి. ఇక్కడ భర్త Introvert, అలాగే ఆత్మ న్యూనతతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దాంపత్యం అంటే ఒకరిమీద ఒకరికి నమ్మకం. కౌన్సిలింగ్ తీసుకొని ఉంటే సమస్య ముదరకుండా ఉండేది.



ఉదాహరణ 5) భర్త పనిచేసే స్కూల్ లో ఓ టీచర్ ఎవరితోనో అక్రమ సంబంధం పెట్టుకొంది అని తెలిసిన తర్వాత, తన భార్య కూడా టీచర్, నాకంటే అందంగా ఉంటుంది, అందరితో కలివిడిగా ఉంటుంది, భార్య అంటే అమితమైన ప్రేమ, ఇష్టం ఉంది కాబట్టి, కోల్పోవటం ఇష్టం లేక అలాంటి తప్పు చేస్తుందేమో అనే అభద్రతా భావం వలన అనుమానం కలిగి రోజూ భార్య స్కూల్ కి వెళ్ళేదాకా వెనుకాల నిఘా వేయటం అది గమనించిన భార్య నిలబీయటం గొడవ రావటం.



ఎవరో తప్పు చేస్తే అందరూ అలాగే ఉంటారు అనే ఆలోచన వలన భర్తలో అనుమానం కలిగి, నిఘా పెరిగేలా చేయటం వలన గొడవలు వచ్చాయి. ఇక్కడ భర్త Introvert, అతను ఆత్మ న్యూనతతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. కౌన్సిలింగ్ తీసుకొని ఉంటే సమస్య ముదరకుండా ఉండేది.

ఉదాహరణ 6) ఆడది చెబితే నేను వినేదేంటి? నేను చెప్పినదే వినాలి! ఎదురు చెప్పగూడదు, అనే ఇగో కలిగిన వ్యక్తి, ఎదురు ప్రశ్నించటం అంటే ఇష్టం లేని భర్త, తనకంటే భార్యకు ఎక్కువ విషయాలు తెలుసు అనే న్యూనత, భర్త తన అసూయను, కోపాన్ని, అక్కసుని భార్య చేసే పనులపై, ఏదో వంకలు పెడుతూ తిట్టటం చేయటం వలన గొడవలు.

భార్య అభిప్రాయాలను గౌరవించాలి. ఆమె చెప్పే విషయాలను భర్త అర్థం చేసుకోవాలి. ఎవరికీ అన్నీ విషయాలు తెలియవు. మనకు తెలియని విషయాలు మరొకరి దగ్గర నేర్చుకోవడం మంచి లక్షణం, భార్యకి ఇంకా ఎక్కువ తెలిస్తే కుటుంబం ఇంకా బాగా నడుపవచ్చు. తన భర్తకు ఎదురుచెప్పే, ఇగో కారణం అడ్డు వస్తుందని గ్రహించి, చెప్పే విధానంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. అవసరమైతే కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవటం మంచిది ఎందుకంటే అతను ఆత్మ న్యూనతతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

ఉదాహరణ 7) భర్త చిన్నప్పటినుంచి NO Feelings / No Emotions వాతావరణంలో పెరిగాడు, అంటే కోపం, నవ్వు వచ్చినా, అనందం వచ్చినా తల్లిదండ్రులు వ్యక్తం చేయనిచ్చేవారు కాదు, అంటే అలా చేయకూడదు, తప్పు అని అనేవారు. అలాంటి వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకొన్న భార్య, తన భర్త నుంచి కోపం, నవ్వు, సరదా, సరసం ఆశించి, ఎటువంటి ఫీలింగ్స్ లేక, ఒక రోబో లాగా ఉన్నటువంటి వ్యక్తిని చూసి ఫ్రస్ట్రేషన్/బిరాకు రావటం, కోప్పడటం జరిగి, ఒకరిమీద ఒకరు నిందలు, గొడవలు.

పెంపకంలో NO Feelings /Emotions, లోపాన్ని భార్య అంగీకరించలేక పోవటం వలన సమస్య. ఎమోషన్స్ అనేవి అనుబంధాన్ని పెంచే "అవసరాలు", ఇవి లేకపోతే కాపురం సప్పగా ఉంటుంది అని భర్త అర్థం చేసుకోవాలి అలాగే అవి ఏ భార్య అయినా కోరుకొంటుంది. కావున భర్త కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవటం చేయాలి ఎందుకంటే తన పెంపకంలో ఆత్మ న్యూనత/Introvert లక్షణాలు వచ్చాయి అని గుర్తించాలి. భార్య కూడా పెంపకంలో సమస్య వచ్చినది కాబట్టి అంత త్వరగా మారలేదు కాబట్టి, ఓర్పు పట్టటం, అతను మారటానికి సహాయం, ప్రోత్సాహం చేయటం జరగాలి. ఎందుకంటే అన్నీ బాగున్నప్పుడు ఒక లోపం ఇబ్బంది పెడితే సర్దుకోవటం మంచిది.



ఉదాహరణ 8) బాధ్యత లేని భర్తను పెళ్లిచేసుకున్న తర్వాత భార్య కుటుంబాన్నీ ఏదో ఒక ఉద్యోగం చేసుకొని నెట్టుకు వచ్చేది. కుటుంబ బాధ్యతలు అన్నీ తానేచూసుకోవటం వలన అందరితో కలివిడిగా ఉండాలన్న పరిస్థితి వచ్చింది. అలా భార్య ఇతరులతో సన్నిహితంగా మాట్లాడటం చూసిన భర్తకు అనుమానం మొదలైంది, గొడవలు, కొట్టటం, వేధించటం జరిగేది.

పెరిగిన వాతావరణం వలన బాధ్యతా రాహిత్యం గల వ్యక్తిగా తయారు అయ్యి, శక్తి సామర్థ్యము లేకపోవటం వలన భర్తలో ఆత్మ న్యూనత లక్షణాలు వచ్చాయి. భర్త తన కుటుంబ బాధ్యతను సరిగ్గా చేస్తే భార్య బయటికి వెళ్లాల్సిన



పరిస్థితి వచ్చేది కాదు కదా! ఎప్పుడూ అవసరం వస్తుందో తెలియనప్పుడు భార్య నలుగురితో మంచిగా ఉండాలి అప్పుడే కుటుంబ అవసరాలు జరుగును అని భర్త అర్థం చేసుకోవాలి.

ఉదాహరణ 9) అతి ప్రేమ కలిగిన భార్య, తన భర్త తన నుంచి దూరంగా పోకుండా ఉండాలనే అభద్రతా భావంతో, భర్త బయటికి వెళ్ళిన దగ్గర్నుంచి చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా అతిగా పదే పదే ఫోన్లు చేయటం ద్వారా చెప్పేది, దీని ద్వారా ఎదుటి వ్యక్తికి విసుగు వస్తుంది అని గమనించలేదు, అవసరమైతే అబద్ధాలు చెప్పి ఇంటికి రప్పించటం, భర్త విసుగెత్తి చేయవద్దని ఎంత చెప్పినా వినేది కాదు, అందువల్ల కోప్పడేవాడు, కోపం వలన తనను భర్త ప్రేమించటం లేదనే అనుమానం ఇంకా పెరిగి ఆత్మన్యూనతకు గురయింది, ఫోన్ చేసినప్పుడు ఇంటికి రాకపోతే ఆత్మహత్య చేసుకుంటానని బెదిరించేది, ఇలా గొడవలు తల్లిదండ్రులు చనిపోవటం, తల్లిదండ్రులకు దూరంగా పెరగటం, సరిగ్గా ప్రేమను అందివ్వకపోవటం, అతి క్రమశిక్షణ, భయపెట్టే వాతావరణం వలన ఆత్మన్యూనత లక్షణాలు ఏర్పడ్డాయి, అటువంటి వాతావరణం నుంచి ఒక్కసారిగా మంచి భర్త లభిస్తే, భర్తను పోగొట్టుకొన్నాడను అని అతి ప్రేమ చూపించటం వలన సమస్య. ఈ ఒక్కటి తప్ప అన్ని మంచి లక్షణాలు ఉన్నాయి కాబట్టి ఓ అవకాశంగా కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించి, భార్యలో మార్పు తీసుకొచ్చి సర్దుకపోవటం చేయాలి. ఎందుకంటే ఆమె పెరిగిన వాతావరణంలో జరిగిన సంఘటనలు వలన భర్తను దూరం చేసుకోకూడదు అనే భావం కలిగి, అతనితో ఎప్పుడూ ప్రేమగా మాట్లాడితే ఇష్టపడతాడు అని ఫోన్ చేయటం జరుగుతుంది, కానీ అది విసుగు తెప్పిస్తుంది అనే దృష్టి ఆమెకు లేదు.



ఉదాహరణ 10) అతి మొహమాటం, సిగ్గు కలిగిన భర్తకు మరో ఉద్యోగస్తురాలితో పెళ్లయింది, తక్కువ స్నేహితులు, ఉద్యోగమే జీవితంగా, మంచి పేరుకోసం కష్టపడటం అలవాటయింది, ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులు కావున రోజులో మాట్లాడుకొనే మాటలు వేళ్ళ మీద లెక్కపెట్టవచ్చు. మొహమాటం కలిగిన ఆయన మాట్లాడడు, అలసిపోయిన ఈమె కూడా కల్పించుకోదు, అంతా నిశ్శబ్దం. ఈ నిశ్శబ్దం, చప్పగా ఉండటం తట్టుకోలేక గొడవలు, విడాకులు.



పెంపకం/పెరిగిన వాతావరణం వలన భర్తలో అతి సిగ్గు, మొహమాటం వచ్చాయి. భర్తలో ఆత్మన్యూనత , Introvert ఉంది కావున, భార్యే చొరవ చూపించాలి. మొహమాటం పోగొట్టటానికి, మాట్లాడించటానికి కలిసి పని చేయటం, కలిసి ఆటలు ఆడటం, కలిసి సినిమా చూడటం, చిన్న చిన్న ఇంటి పనులు చెప్పించటం చేయాలి.

మొహమాటం గలిగిన వ్యక్తిగురించి బయో పిక్ తీసినట్టు, జీవిత చరిత్రను మొత్తాన్ని అడిగి చెప్పించుకోవటం, ఇష్టమైన వాటిని గుర్తించి మాట్లాడటం. కౌన్సిలింగ్ వలన, ప్రోత్సాహం, ధైర్యం చెప్పటం వలన భర్తలో మార్పు వస్తుంది. భర్తలో మార్పు తీసుకురావడానికి ఓర్పుతో రిపేర్ చేయాలి, అందుకు కొంతకాలం ఉద్యోగాన్ని త్యాగం చేస్తే తప్పక మార్పు వస్తుంది.

ఉదాహరణ 11) ఉమ్మడి కుటుంబం, తన భర్త సంపాదనంతా ఇంట్లోకి ఖర్చు కావడం, ఒక రూపాయి కూడా పొందు చేయలేకపోతున్నా అనే ఆవేదన, భవిష్యత్ పై ఆందోళన, ప్రతి చిన్న విషయానికి వాళ్ల అమ్మకు ఫోన్ చేయటం, వాళ్లు వచ్చి నానా మాటలు అనటం, సూటిపోటి మాటలతో భర్తను బాధపెట్టడం, ఇంటికి



రావాలంటేనే భయం వలన తాగడం అలవాటు చేసుకోవటం, త్రాగిన మైకంలో ఇంకా పెద్ద గొడవలు, పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవటం.

ఇంట్లో అందరూ తలా ఒక పని చేసి అర్థకంగా ఎదిగితే, డబ్బు సమస్యలు ఉండవు, అలా గాక ఒక్కరే సంపాదించి అందరూ తినాలంటే కుదరదు. ఇక్కడ భర్త తన న్యూనత, మొహమాటం వలన ఇంట్లో వ్యక్తులకు సరిగ్గా బాధ్యత చెప్పలేకపోవటం వలన, వారు కుటుంబానికి సహాయం చేయటం లేదు, అందువలన భార్యకు అభద్రత కలిగింది. అందుకోసం భర్త కౌన్సిలింగ్ తీసుకొంటే మంచిది.

4.18 అధిపత్య ధోరణి(Superiority Complex)

ఉదాహరణ 1) కొంచెం గారాబంగా, స్వేచ్ఛ వాతావరణంలో పెరిగిన అమ్మాయితో పెళ్లి అయితే, కొన్ని రోజులకు ఉమ్మడి కుటుంబంలో పైవసీ లేక, భార్య తన పుట్టింటికి వెళ్ళటం, ఇలా భార్య, భర్త మధ్య దూరం పెంచాయి. అలా ఇద్దరి మధ్య ఆకర్షణ తగ్గటం వలన, అసంతృప్తితో భార్యను ఏదో మాట అనటం. భార్య వైపు తల్లిదండ్రులు కూడా, అల్లుడు ఎందుకు అన్నాడో అర్థం చేసుకోకుండా(అసంతృప్తి తోనా?, విరాకులోనా?) సర్ది చెప్పి కలపాలని అనుకోకుండా, కూతురిని రెచ్చగొట్టి వేరు కాపురం పెట్టమని చెప్పటం, కుటుంబం నుంచి విడిపోవటం ఇష్టం లేని భర్త మొండిగా మారటం, వేరుకాపురం అయితేనే వస్తాను అని భార్య అనటం వలన, గొడవలు.

గారాబంగా పెరగటం వలన కొంచెం ఎక్కువుగా పైవసీ ఆశిస్తుంది, కుటుంబంలో పెంపకం వలన సర్దుకొనేతత్వం తక్కువ అని భర్త అర్థం చేసుకోవాలి. భర్త కూడా కుటుంబం కన్నా భార్యకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి, కుటుంబం కోసం ఆరాటపడితే, కాపురమే కూలిపోతుంది. ఉమ్మడి కుటుంబం కోసం, కలసి ఉండటం కోసం మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నం చేసినా, గొడవలు వస్తుంటే భార్యకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. భార్య కూడా ప్రతీ విషయం తల్లిదండ్రులతో చెప్పగూడదు, భార్య యొక్క తల్లిదండ్రుల అతి జోక్యం పనికిరాదు.

ఉదాహరణ 2) గారాబంగా పెరిగిన అమ్మాయి, తక్కువ ఆదాయం వచ్చే భర్తతో పెళ్ళయితే, ఇంటి/వంట పని రాక తప్పులు చేయటం వలన అత్త సలహాలు చెపితే, నేను వినేది ఏమిటి అనే చులకన భావం(నామోషీ), అత్త వంకలు పెడుతుంది అనుకోవటం, పుట్టింట్లో జరుగుబాటు మెట్టింట్లో రావాలని ఆశించటం, ప్రతి బిన్న విషయాన్ని పుట్టింటికి చేరవేయటం, వారు నిందించటం, ఈ నిందలను ఎత్తి చూపిస్తూ భర్త గొడవపెట్టుకొవటం, భార్య పుట్టింటికి వెళ్ళటం.



గారాబంగా పెరిగిన అమ్మాయి కాబట్టి కొంచెం సరదాలు, వినోదం ఆశిస్తారు. కాబట్టి అప్పుడప్పుడు బయటికి తీసుకెళ్ళటం, కొనివ్వటం చేయాలి. ఎందుకంటే ఒకేసారి గారాబం పోవాలంటే కుదరదు. కూతురిని గారాబంగా పెంచటం వలన బిన్న కష్టం వస్తే చాలు వెనకేసుకొని రావటం తప్పు, ప్రతీసారి కూతురు చెప్పినప్పుడల్లా తల దూర్చరాదు, అవసరం అయితే తప్ప! అతిగా తలదూర్చితే కూతురికి సర్దుకుపోవటం అలవడదు, గారాబంగా పెరిగిన అమ్మాయి కాబట్టి కొంచెం చూసి చూడనట్లు పోవలెను(కొంచెం నష్టం జరిగినా...తప్పుదు).



ఉదాహరణ ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకొన్న భార్య, భర్త అన్యోన్యంగా ఉండేవారు, భర్త ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు భార్యతో ప్రేమగా ఉండేవాడు, కానీ ఉద్యోగం మానేసి వ్యాపారం మొదలు పెట్టాక ఇంటికి ఆలస్యంగా రావటం, బిరాకుగా ఉండటం, కోప్పడటం జరిగేది, అలా కొన్ని రోజులు ఓపికతో చూసిన భార్యకు కూడా అసంతృప్తి రావటం జరిగింది, గొడవలు పడటం జరిగింది, పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది కొత్తగా ఏదైనా చేసేటప్పుడు, మార్పు జరిగేటప్పుడు ఎక్కువ శ్రమపడాలి, నేర్చుకోవాలి, పాఠపాట్లు జరుగుతుంటాయి, నష్టాలు జరుగుతుంటాయి. అప్పుడు సహజంగా కొంచెం ఆందోళన వస్తుంది, అది ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. ఆ అసంతృప్తిని భార్య మీద చూపించటం వలన గొడవలు వస్తాయి. జీవితం అంటే పూలపాన్సు కాదు, కష్టాలలోనే ధైర్యంగా భర్త వైపు నిలబడాలి, అప్పుడే ప్రేమ విలువ గుర్తిస్తారు. భర్త కూడా తన అసంతృప్తిని భార్య మీద చూపించటం తగ్గించుకోవాలి. భార్య కోసం కొంత సమయం కేటాయించాలి.

మీకు ఇష్టం లేని పనిని కష్టపడి చేయడాన్ని ఒత్తిడి అంటారు, అదే మీకు ఇష్టమైన పనిని కష్టపడి చేయడాన్ని అభయం అంటారు.



ఉదాహరణ 1) ప్రేమించి కొడుకు పెళ్లి చేసుకొన్నాడు, కానీ కట్నం లేకుండా పెళ్లి చేసుకున్నాడని తల్లిదండ్రులు కోపంగా ఉన్నారు, అందుకు తల్లి లేనిపోని అబద్ధాలు కొడుకుకి నూరిపోయటం జరిగింది, దానికి కోపంతో తిట్టటం, కొట్టటం, బయటికి గెంటివేయటం జరిగేది.

ఇక్కడ తల్లి మూడో వ్యక్తి కావున ఇతరుల మాటలు వినేటప్పుడు అది తల్లి అయినా కానీ గ్రుడ్డిగా నిర్ణయం తీసుకోరాదు. నిజంగా తాము బాగుండాలని కోరుకొంటే చెడుగా భార్య గురించి చెప్పకూడదు, కానీ ప్రతీరోజు తల్లి తనకు, భార్య గురించి చెడుచెప్పుతుంది అంటే తల్లికి తన భార్య ఇష్టం లేదు, వారి మధ్య ఏదో గొడవ ఉంది అని తన తెలివితేటలతో అర్థం చేసుకోవాలి.

ఉదాహరణ 2) కొందరు ఇంటి చుట్టుప్రక్కల, బంధువులు చెప్పిన మాటలు గ్రుడ్డిగా నమ్మటం వలన కొంత మంచి జరిగినా, చెడు కూడా అంతే జరిగే అవకాశం ఉంది. ఎదుటివ్యక్తి ప్రేమతో చెప్పాడా? ఈర్ష్యతో చెప్పాడా? అపార్థం చేసుకొని చెప్పాడా? తెలియక చెప్పారా? అని లెక్కలు వేసి చెప్పిన సలహా పరిణామాలకి తీసుకోవాలి, అంతేగాని ఆవేశంతో, ఆనందంతో, గ్రుడ్డిగా నమ్మకండి.

మీ ప్రకృతి వ్యక్తి మీ భాగస్వామి పలానా వ్యక్తితో కలిసి తిరగటం చూశాను అనగానే కోపం, ఆవేశం రావటం కాదు. చెప్పిన వ్యక్తి ప్రేమతో చెప్పాడా? ఈర్ష్యతో చెప్పాడా? చూసిన సంఘటన నిజం అయితే, భాగస్వామి ఎందుకు? ఏ పరిస్థితులలో? అలా చేయవలసి వచ్చింది. దానికి మీ భాగస్వామి

నీ సంతోషాన్ని హరించేవారిని వదిలేయండి, వారి మాటలు అసలు పట్టించుకోకండి, ప్రతికూల వ్యక్తులను మీ ఛాయలకు కూడా అనుమతించకండి.



ఇచ్చిన వివరణ అనేది కొన్ని రోజులు గమనిస్తూ ఉండండి. వృత్తిలో భాగంగా అలా చేయవలసి వచ్చిందా? కుటుంబ అవసరంలో భాగంగా అలా చేయవలసి వచ్చిందా? అని విచారణ చేయండి.

4.21 తగ్గించటం/పెంచటం/తీసివేయటం/లిమిట్ పెట్టుకోవటం

1) సమస్యకు కారణమయ్యే వాటిని తగ్గించు(అతి -->అల్పం) (లేక) Limit పెట్టుకోనుట

సాధారణంగా సమస్యకు కారణమయ్యే నెగటివ్ విలువలు, అయిష్టాలు, చెడు అలవాట్లు, చెడు గుణాలు, బలహీనతలు వంటి వాటిని మానుకోవటం మంచిది. ఒకవేళ పాటించాల్సివస్తే దాని Frequency X intensity ని తగ్గించటం వలన నష్టం తక్కువ జరుగును, తద్వారా సమస్యలు తగ్గించగలం, అంటే సమస్యలు రావు అని చెప్పలేము కానీ తగ్గించవచ్చు. **ఉదాహరణ:** భార్య గొణగటం, భర్త ఆలస్యంగా రావటం.... వంటివి తగ్గించటం. అంటే ఇంతకముందు 10 జరుగుతుంటే ఇప్పుడు 5 చేయటం.

2) అన్యోన్యతని పెంచేవాటిని పెంచుట (అల్పం -->మధ్యమం)

అన్యోన్యతకు సహాయం చేసే +ve విలువలు, ఇష్టాలు, మంచి అలవాట్లు, మంచి గుణాలు, బలాలు వంటి వాటిని ఎక్కువుగా పాటించటం. అంటే ఇంతకముందు అవి చేస్తుంటే వాటి Frequency X intensity ని పెంచటం వలన లాభం పొందవచ్చు, తద్వారా సమస్యలు తగ్గించగలం.

ఉదాహరణ: భర్త ఇంతకముందు భార్యతో నాణ్యత సమయం రోజుకు అరగంట సమయం గడుపుతాడు అనుకొంటే ఇకమీదట గంట సమయం గడుపుట. ఇంతకముందు ఎప్పుడో సంవత్సరానికి సరదాగా షికారుకు వెళ్లేవారు ఇప్పుడు నెలకు ఓ సారి పార్కుకి, సినిమాకు వెళ్ళటం. ఇంతక ముందు ఎప్పుడో ఒకసారి ప్రశంసించేవారు, ఇప్పుడు రోజుకి ఒకసారి సార్లు ప్రశంస చేయటం.

3) సమస్యకు కారణమయ్యే వాటిని పాటించకపోవడం/తీసివేయటం/మానివేయడం

భాగస్వామికి నచ్చని వాటిని, బలహీనతలను పాటించకపోవడం/తీసివేయటం/ మానివేయటం మంచిది.

ఉదాహరణ: భాగస్వామికి వంకాయ కూర అంటే అయిష్టం అని తెలిసినప్పుడు, వంకాయ కూర చేయకపోతే సమస్య రాదు కదా?

4) DO NOT TOUCH లిస్ట్ కి చేర్చటం

అంటే ఈ పనులు ఎవ్వరూ చేయకూడదు. అంటే నీవు నన్ను తిట్టకూడదు, నేను నిన్ను తిట్టకూడదు.



1) ఇతరుల సహాయం కోసం ఎదురుచూడవద్దు

భర్తకు ప్రమోషన్ వచ్చింది, కావున ఇంతకుముందులా పిల్లలతో, భార్యతో గడిపే ఆ ఒక్క గంట కూడా లేకుండా ఉదయం 9 నుంచి, రాత్రి 9 దాకా పనిచేస్తున్నాడు భర్త. భార్య తన అసంతృప్తిని అంతటినీ తల్లిదండ్రులతో చెప్పుకోవటం జరిగింది, వారు సానుభూతితో సపోర్ట్ చేయటం వలన పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది. అంతేగానీ తన సమస్య కారణం ఏమిటి, పరిష్కరించే అవకాశాలు ఏమి ఉన్నాయి? నేనేమైన ప్రయత్నం చేశానా? అని ఆలోచించక వెళ్ళింది. తల్లిదండ్రులు కూడా నీ సమస్యను నీవే పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయి, పూర్తిగా మాపై ఆధారపడకు అని చెప్పకపోవటం వలన తల్లిదండ్రులు సహాయం చేస్తారేమో అని ఎదురుచూడటం, భర్త వస్తాడేమో అని ఎదురుచూపులతో కాలం గడచిపోయి, సమస్య ముదిరిపోయింది.

అలాగాక తన భర్తకి ఆఫీస్ ఒత్తిడి ఎక్కువుగా ఉందా? ఎందుకు ఎక్కువ సేపు పనిచేయవలసి వస్తుంది? ఎందుకు ఇతరులతో చెప్పి చేయించుకోలేక, పని అంతా నెత్తిన వేసుకొంటున్నాడు? అని ఆలోచించాలి. అంటే తన భర్త మనస్తత్వం ఏమిటి? అని ప్రశ్నిచుకోవాలి. దానికి సమాధానం Inrovert(అంతర్ముఖులు) అని గమనిస్తే, సాధారణంగా Introvert వారికి మొహమాటం అనేది ఎక్కువుగా ఉండే మనస్తత్వం లోపం, కావున అందుకు ఏమి పరిష్కారాలు ఉన్నాయి 1)మొహమాటం ఉంటే కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించటం 2) ఉద్యోగానికి ట్రాన్స్ఫర్ చేయించుకోవటం, కనీసం అక్కడైనా ఇంటి ఒత్తిడి రాకపోవచ్చు 3) ధైర్యం పెంచటం, ఈ ఉద్యోగం కాకపోతే ఇంకొకటి చేసుకొందాము, ధైర్యంగా నీ పనిని నీవు చేయి, అతిగా నెత్తిన వేసుకొనవసరం లేదు, బ్రతకటానికి ఇంతలా కష్టపడనవసరం లేదు, ఏ కష్టమొచ్చినా నేను చూసుకొంటా, నీకున్న తెలివితేటలకు ఏదైనా మరో ఉద్యోగం తప్పక వస్తుంది, ఆ నమ్మకం నాకుంది, ఇంతటి కష్టపడే వ్యక్తికి భూమీద ఉద్యోగాలు దొరకపోవు. 4) భర్తలో ఉన్న అభరుబిని భార్య గుర్తించి దానికి పెంపొందించుకొనేలా భార్య ప్రోత్సాహం చేస్తే అభరుబి ద్వారా కొంత ఆర్థిక చేయూత వస్తే ధైర్యంగా ఉండగలడు, అవసరమైతే ఒత్తిడి ఉండే ఉద్యోగం వదిలేయవచ్చు.

ఇలా ఏదో ఒక ప్రయత్నం ద్వారా తన సమస్యను తానే పరిష్కారం చేసుకోవటం వలన ఆత్మవిశ్వాసం వస్తుంది, ఇంకోసారి పెద్ద కష్టం వచ్చినా ధైర్యంగా ఉండగలడు, ఎందుకంటే ఎల్లకాలం తల్లిదండ్రులు తోడు ఉండరు కదా!

మీకు సహాయం చేయటానికి ఎవరూ ముందుకురాకపోతే,
మీకు మీరే సహాయంచేసుకోవాలి.
ఎందుకంటే మీ జీవితానికి మీరే బాధ్యత కాబట్టి!



అవకాశం కోసం ఎదురుచూడకు,
అవకాశాన్ని సృష్టించుకో!

**DON'T WAIT FOR THE
OPPORTUNITY, CREATE IT.**
@successpictures



గమ్యం చేరుకోవటానికి
మార్గం కాదు, మనసు ఉండాలి!



2) నీ జీవితాన్ని నీ చేతుల్లోకి తీసుకో, ఆయుధాలు సిద్ధం చేసుకో

సింపతీ కోసం ఎదురు చూడకు, నీ జీవితాన్ని నీవు కంట్రోల్ చేసుకో, నీకు నచ్చినట్టు వెళ్ళు. సమస్య వస్తే ఎవరో వస్తారు, ఏదో చేస్తారు అని చూడకు, అందుకు పరిష్కారాలు ఏమీ, ఏది చేయగలను, ఏది మంచిది అని నీకు నచ్చినట్టు వెళ్ళు. సింపతీ కోసం చూస్తే ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే. చాలామంది అమ్మాయిలు పుట్టింటికి వెళ్లిన తర్వాత, భర్త వస్తాడు అని అక్కడే సంవత్సరాల పాటు ఎదురుచూస్తుంటారు. సమస్యను అలాగే ఉంచటం కంటే భర్త సమస్యకు కారణం అయిన విషయంపై లీసెర్స్ చేయటం, కౌన్సెలర్ ని కలవటం, స్కిల్ ని అభివృద్ధి చేసుకోవటం, వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవటం. అంటే ఆయుధాలు సిద్ధం చేసుకోవటం, ఇలా సిద్ధం అయిన తర్వాత మళ్ళీ భర్త/భార్య తో మాట్లాడటం మొదలు పెట్టు, ఇప్పుడు ఎలా పరిష్కారం చేసుకోవాలో కొన్ని చిట్కాలు లభించాయి కాబట్టి, ముందుకు వెళ్లగలవు.



3) మిత్రుల కౌన్సిలింగ్

మీ భాగస్వామికి అత్యంత ఇష్టమైన మిత్రులు ఎవరైనా ఉంటే, అంటే ఈ వ్యక్తి మాట చెబితే వింటారు అనే నమ్మకం గల మిత్రులు ఉంటే, వారి ద్వారా కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించటం

4) మూడో వ్యక్తి ప్రమేయం

అత్తామామ/ తల్లిదండ్రులు/అన్నతమ్ముడు, సోషల్ మీడియా, లాయర్, పోలీస్, కోర్ట్, స్నేహితులు ... ఇవి అన్నీ మూడో వ్యక్తి క్రిందకే వస్తాయి. మూడో వ్యక్తి సరైనవారా? కాదా? అని ఎలా తెలుసుకోవాలి? మూడో వ్యక్తి వలన మీ మధ్య ఉన్న సమస్య తగ్గుతుంటే ఆ వ్యక్తి సరైన వ్యక్తి అని, సమస్య పెరుగుతుంటే ఆ వ్యక్తి సరైన వ్యక్తి కాదు. చాలా సందర్భాలలో మూడో వ్యక్తి వలన సమస్య పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే ఇద్దరి మనసులని కలపాలంటే ఎంతో కొంత నేర్పు, నైపుణ్యం ఉండాలి. ఇది అందరూ చేయగలిగినది కాదు, కావున ప్రొఫెషనల్ వ్యక్తి అయిన కౌన్సెలర్, సైకాలజిస్ట్ ని సంప్రదించండి.



5) కేసు పెట్టకండి

మీరు నిజంగా విడాకులు తీసుకోవాలంటేనే పోలీస్ కేసు పెట్టండి, లేకపోతే DVC (డొమెస్టిక్ వయోలెన్స్ కేసు) సెంటర్ లో ఇచ్చిన అప్లికేషన్ లో కౌన్సిలింగ్ మాత్రమే కావాలని అక్కడ ఉన్న ప్రాటెక్షన్ ఆఫీసర్ కి ఇవ్వండి. అక్కడ కౌన్సెలర్లు మీ సమస్యకు గల మూలకారణం, మనస్పర్ధను సరిచేస్తారు, ఇక్కడ పోలీస్ ఉండరు, లాయర్ ఉండరు, ప్రావీణ్యం పొందిన సైకాలజీ కౌన్సెలర్స్ ఉంటారు. అప్పటికీ కుదరకపోతేనే కేసుకు వెళ్ళండి. పోలీస్ కేసు పెట్టిన భార్య-భర్త లలో కలిసి ఉండే అవకాశం 90% లేదు. కావున అది చివరి అప్రంగా ఉపయోగించండి. అలాగే కొంతమంది చిన్న చిన్న విషయాలకే, చిన్న చిన్న సమస్యలకే అతి పెద్ద ఆయుధం అయిన DVC (డొమెస్టిక్ వయోలెన్స్ కేసు) ఫైల్ చేసి భర్త తరపున ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిని చేర్చి



వేదించటం జరుగుతుంది. ఎప్పుడైతే చిన్న సమస్యకు పెద్ద ఆయుధం వాడితే ఇగో దెబ్బతినటం వలన, పరువు పోవటం వలన సర్దుకొనే అవకాశం తక్కువ.

6) సహాయం తీసుకొనుట / పెద్దలు / కౌన్సిలింగ్

మీ సమస్యను పరిష్కారం చేసుకోవడానికి మీ శక్తి సామర్థ్యాలు సరిపోకపోతే, పెద్దలు, సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా పరిష్కారం చేసుకోవచ్చు. ఐద్వా(AIDWA) లీగల్ సెల్, ఐద్వా అదాలత్(కుటుంబ న్యాయ సలహా కేంద్రం) ద్వారా పరిష్కారం చేసుకోవచ్చు. మీ దగ్గరలో గల ఐద్వా అదాలత్ కేంద్రాన్ని సంప్రదించండి. వీరు ఉచితంగా కౌన్సిలింగ్ చేస్తారు.

www.aidwaonline.org/contact-us

4.23 ఒక్కోసారి సమస్య పరిష్కారం అవకపోవటానికి గల కారణాలు ఏమి?

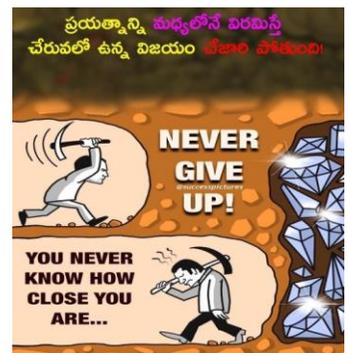
- మూడో వ్యక్తి అతి ప్రమేయం వలన(తల్లిదండ్రీ, అన్నాతమ్ముడు, అక్కాచెల్లెలు, స్నేహితులు...)
- చర్యకి ప్రతి చర్య, అవమానానికి అవమానం చేయాలనే పట్టుదల
- ఒకరు మెట్టు దిగటం-మరో వ్యక్తి దిగకపోవటం: ఒక వ్యక్తి తప్పు తెలుసుకొని ఒక మెట్టు దిగితే, అవతలి వ్యక్తి ఇంకో మెట్టు పైకి ఎక్కటం(ఇగో). దీనివలన కూడా సమస్య పరిష్కారం కాదు.
- తమలో ఏ తప్పు లేనట్లు ప్రవర్తించటం
- తప్పుని తెలివితో సమర్థించుకొని తృప్తిపడుతూ అదే గొప్ప/విజయం అనుకోవటం.
- ఇంతకముందు ఇచ్చినమాట/ఇచ్చిన అవకాశం నెరవేర్చకపోవటం వలన మరోసారి నమ్మకపోవటం
- నీకు ఒక న్యాయం, నాకు ఒక న్యాయమా?
- అతిగా ఆశించటం
- మార్చలేని వాటిని మార్చటానికి ప్రయత్నం చేయటం
- ప్రాధాన్యతలు తప్పుగా ఇవ్వటం

నీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడంలో అవరోధాలు ఎదురైనప్పుడు నీ దిశను మార్చకో! అంచేగాని లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలన్న నిర్ణయాన్ని మాత్రం మార్చకోకు.



సమస్య వస్తే పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నం చేయకపోవటం:

- భాగస్వామిని సరిదిద్దలేనన్న నిరాశ, శక్తి సామర్థ్యం లేదోమో అనే అనుమానం
- భాగస్వామిని సరిదిద్దే ప్రయత్నంలో సుఖ సంతోషాలను కోల్పోతామేమో అనే దిగులు
- భాగస్వామితో సరిదిద్దే క్రమంలో వాదన చేస్తే, సమస్య ఇంకా పెరుగుతుందేమో అనే భయం
- పాపభీతితో భాగస్వామిని కప్పపెట్టకూడదు అనుకుని ప్రయత్నం చేయకపోవటం
- తల రాత అనుకోవటం





5 IMPROVE

భార్యభర్తల మధ్య మళ్ళీ మళ్ళీ సమస్యలు రాకుండా చర్యలు తీసుకొనుట(IMPROVE). సమస్యలు రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలంటే ప్రస్తుతం భార్య-భర్త మధ్య అనుబంధం ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవాలి. అందుకోసం ఈ క్రింది ప్రశ్నలు ఒకరినొకరు ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి అడిగి చెక్ చేసుకోవాలి.

5.1 అనుబంధం యొక్క ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది?

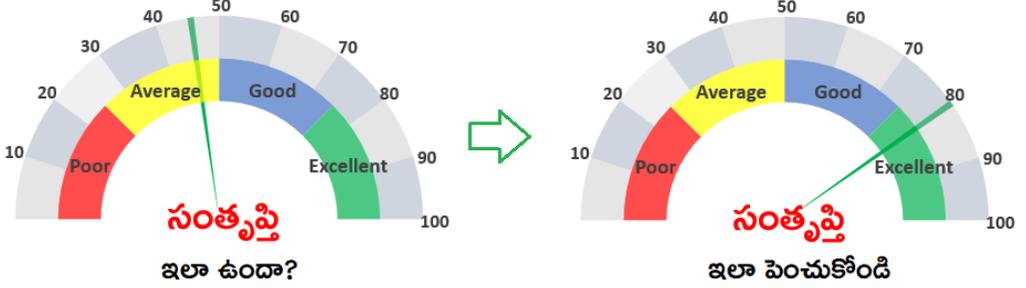
- అనుబంధానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామా? డబ్బు/ఉద్యోగంకి ఇస్తున్నామా?
- మన అనుబంధంలో సరైన ఆకర్షణ ఉందా? బోర్ గా అనిపిస్తుందా?
- సరైన గుర్తింపు/ప్రశంస లభిస్తుంది అనుకొంటున్నావా?
- సరైన ప్రోత్సాహం/భరోసా/ధైర్యం లభిస్తుంది అనుకొంటున్నావా?
- నేను ఏమి చేస్తున్నప్పుడు నీకు నాపై నమ్మకం తగ్గి అభద్రత/భయం కలుగుతుంది?
- నా మీద ప్రేమ కలగటానికి ప్రధానంగా నాలో నిన్ను ఆకర్షించిన అంశం ఏమి?
- మన అనుబంధంలో గొప్ప బలం ఏమి?
- మన మధ్య గొడవలు రావడానికి ఏమి ప్రధాన కారణం అని అనుకొంటున్నారు?
- మన అనుబంధంలో ఏమి వెలితి ఉంది అని అనుకొంటున్నావు?
- నాలో ఏమి మార్పులు వస్తే/గమనిస్తే నీవు అత్యధికంగా సంతోషిస్తావు?
- తెలుసుకోవాలనుకొని ఉండి, నన్ను అడగటానికి భయపడేది ఏమి?
- నీకు అతీంద్రియ శక్తి వస్తే నాలో ఏమి మార్చటానికి ఇష్టపడతావు?
- ఏ విషయంలో నా గురించి అందరూ అపార్థం చేసుకొంటారు?
- మన అనుబంధంలో ఏ విషయంలో ఇంకొంచెం శ్రద్ధ తీసుకొని, అభివృద్ధి చేసుకోవాలి అనిపిస్తుంది?
- ఏదైనా సమస్యకు/గొడవకు ఇప్పటివరకు పరిష్కారం దొరకలేదు అనిపించిందా?
- మన మధ్య గొడవలు మూడో వ్యక్తి(అత్తామామ, తల్లిదండ్రు, స్నేహితులు, అక్క, అన్న..) ద్వారా వస్తున్నాయి అని అనిపిస్తుందా?



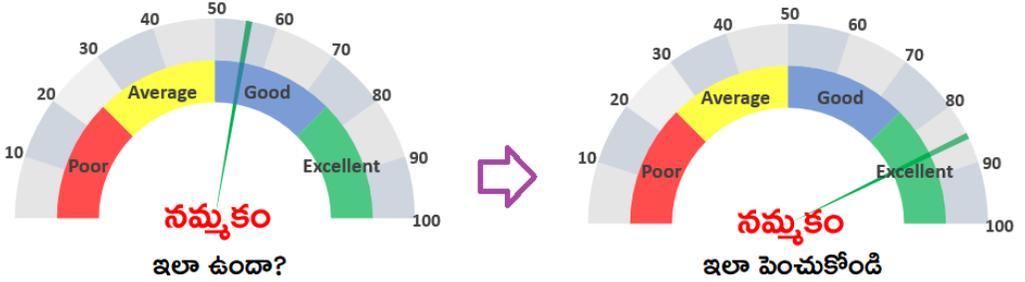
5.2

అన్యోన్యతను తెలియచేసే సూచికలు, చార్ట్స్

మీ మధ్య సంతృప్తి/సంతోషం గ్రాఫ్ ఎలా ఉంది?:



మీ మధ్య నమ్మకం గ్రాఫ్ ఎలా ఉంది?:



5.3

సమస్య మళ్ళీ మళ్ళీ రాకుండా చర్యలు తీసుకొనుట

ఉదాహరణ: భార్య-భర్త ఇద్దరూ ఉద్యోగం చేస్తున్నారు, ఈ మధ్య భర్త సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చాక గంట సేపు దాకా స్నేహితులతో/బంధువులతో మాట్లాడుతున్నాడు. భార్య కూడా అలసిపోయి ఉంటుంది కాబట్టి కాసేపు ఇంటి పని చేస్తాడేమో అని ఎదురుచూడటం, విసుగు వచ్చి కోపంతో గొడవలు.

Case 1): సమస్య క్రొత్తది కాదు, పాతదే! అయితే..

ఈ సమస్య క్రొత్తదా? కాదు → మరి సమస్య మళ్ళీ ఎందుకు వచ్చింది? → రూల్స్ సరిగ్గా పాటించకపోవటం → రూల్స్ పాటించలేదు కాబట్టి క్షమాపణ చెప్పటం మంచిది, దానివలన కోపం తగ్గును. రూల్స్ అనేవి ఇద్దరికీ సమానం.



Case 2): ఈ సమస్య క్రొత్తగా వస్తే..

సమస్య క్రొత్తదా? ఆవును → మరి సమస్యకు కారణం ఏమిటి? అతిగా మాట్లాడటం → రూల్స్ లిస్టు లో ఇది ఉందా? లేదు → కాబట్టి భవిష్యత్తులో గొడవలు రాకుండా PROTECTION కోసం భార్య-భర్త ఇద్దరూ చేయాల్సిన లిస్టు లో 15నిముషాలు మాత్రమే సాయంత్రం స్నేహితులతో మాట్లాడుకోవాలి, ఒకవేళ అత్యవసరమైతే 30నిముషాలు మాట్లాడుకోవచ్చు, ఈ నియమం ఇద్దరికీ వర్తిస్తుంది అని క్రొత్తగా లిస్టు లో కలపండి.

5.4 సైకాలజిస్ట్ సర్వే, పరిశోధనల ప్రకారం

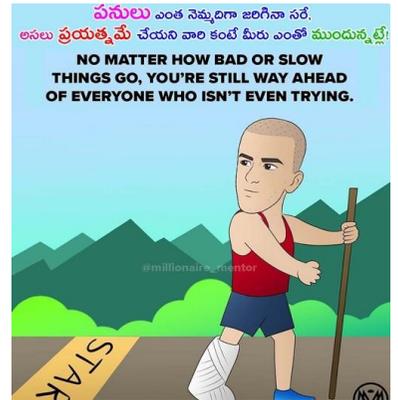
- ఆర్థికవేతల పరిశోధన ప్రకారం అసంతృప్తితో, ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాసక్తత, గొడవలతో ఉన్నప్పుడు కోల్పోయిన ఆరోగ్యం, ఆనందంతో పోల్చితే - సంతృప్తితో ఉండే దంపతులు సంవత్సరానికి 70లక్షల బోనస్ సంపాదించినట్లు లెక్క.
- సైకాలజిస్ట్ సర్వే ప్రకారం భార్యభర్త ఒకరినొకరు అర్థం కావటానికి 3 నుంచి 4 సంవత్సరాలు పడుతుంది, కావున ఎవరైతే 3 నుంచి 4 సంవత్సరాలు బంధంలో నిలబడతారో వారు విడాకులు తీసుకొనే అవకాశాలు తక్కువ.
- సర్వే ప్రకారం పెళ్లి ఖర్చు తక్కువ ఉన్నప్పుడు విడిపోయే అవకాశం తక్కువ.
- మూడ్ స్వింగ్స్ వలన బ్రేక్ అప్ అవుతున్నాయి అంట
- సైకాలజిస్ట్ సర్వే ప్రకారం స్త్రీలు గడ్డం, మీసాలను చూస్తే దూకుడుగా కనిపిస్తారు అని అంతగా ఇష్టపడరు అంట
- సైకాలజిస్ట్ సర్వే ప్రకారం భర్త కౌగిలితీలో నిద్రపోవుట 86% స్త్రీలకి ఎంతో మంచి అనుభూతి ఇస్తుంది అని చెప్పారు.
- సర్వే ప్రకారం పెళ్లి చేసుకొన్న దంపతులకంటే, ఒంటరిగా ఉన్నవారికి ఎక్కువ ఒత్తిడి, ఆందోళన, బిపీ, కాన్సర్ వస్తాయి
- భార్య, భర్త కంటే ఎక్కువ సంపాదిస్తుంటే 50% విడిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉంటాయి.
- లైంగిక ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు స్త్రీలతో పోలిస్తే, పురుషులు కంట్రోల్ చేసుకొనే శక్తి తక్కువ.
- 75% భార్యలు తమకు తెలిసినప్పటికీ భర్తలను ప్రశ్నలు అడుగుతారు అంట
- భర్తలు మరచిపోతారు, కానీ క్షమించరు - భార్యలు క్షమిస్తారు, కానీ మరచిపోరు
- భార్య ఉద్వేగాల ద్వారా సమస్యలను పరిష్కరిస్తారు, భర్త చేయటం ద్వారా పరిష్కరిస్తారు
- ఇతరులతో పోల్చుకోవటం అనేది ఒత్తిడి, ఆందోళనకు ఒక ప్రధాన కారణం
- facebook వాడే దంపతులను, వాడని దంపతులతో పోల్చితే తక్కువ ఆనందంగా ఉంటున్నారు
- 40% దంపతులు స్కార్ప్ ఫోన్ చూసే మూడ్ లో, భాగస్వామి పై మూడ్ లేక దాంపత్య సుఖం కోల్పోతున్నారు.



- ఎవరికైతే దైవభక్తి, వ్యక్తిత్వ విలువలు ఎక్కువ ఉంటాయో వారు పెళ్ళికి ముందే ప్రేమలో పడే అవకాశాలు, శారీరక సంబంధాలు తక్కువ.
- సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు మ్యూజిక్ ఇష్టపడతారు, బాధలో ఉన్నప్పుడు మ్యూజిక్ లోని భావాన్ని ఇష్టపడతారు అంటే
- నలుగురిలో ముగ్గురు స్త్రీలు ఫ్యాషన్ మాసపత్రిక చూసిన 3నిమిషాలకే డిప్రెషన్ లోకి వెళతారు, కారణం అంతటి అందం, ఆకర్షణ తమలో లేవు అనే వెలితి.
- చాలామంది ఏ లోపాలు లేని వ్యక్తిని కోరుకొంటారు, కానీ లోపాలను కూడా స్వీకరించగలిగే భాగస్వామి దొరికితే వదిలిపోమని చెప్పినా కూడా వెళ్ళరు అంటే.
- కొందరు స్త్రీలు Bad Boys ని ప్రేమించటానికి కారణం, న్యూనతతో బాధపడుతున్న స్త్రీలు, Bad Boys లో అధికమైన ఆత్మవిశ్వాసం, రిస్క్ చేయటం అనే లక్షణం వలన ఏమి చేసి అయినా తనను కూడా కాపాడతారు అనే భద్రత కోసం ప్రేమిస్తారు అని పరిశోధనలో తేలింది.
- అనుబంధ సినిమాలు చూడటం వలన విడాకులు తీసుకొనే అవకాశం తక్కువ అని పరిశోధనలో తేలింది
- ఆనందంగా ఉండే దంపతులు కొంచెం బరువు పెరుగుతారు అని పరిశోధనలో కనుగొన్నారు
- స్త్రీలకు అధిక IQ ఉంటే వారు ఒక సంతానం కోరుకొంటారు అంటే, ఎందుకంటే వారు తమ ప్రాధాన్యతలను ఇతర ప్రాధాన్యతలకు కేటాయిస్తారు.

5.5 Improvement Plan

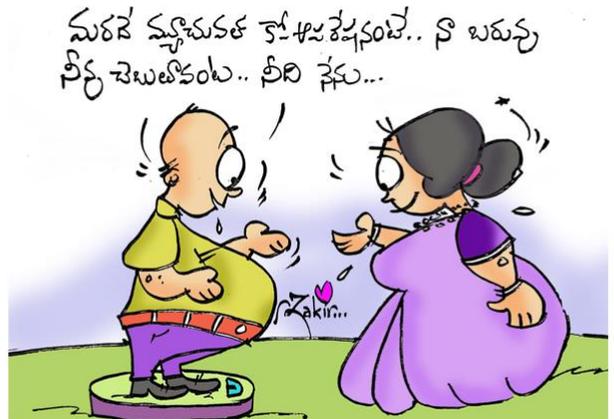
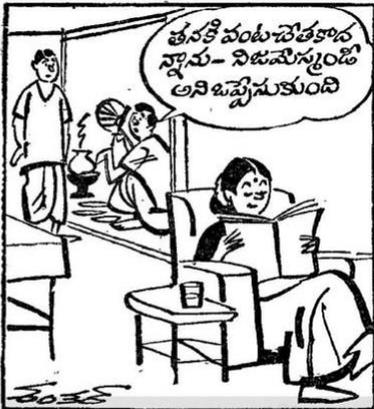
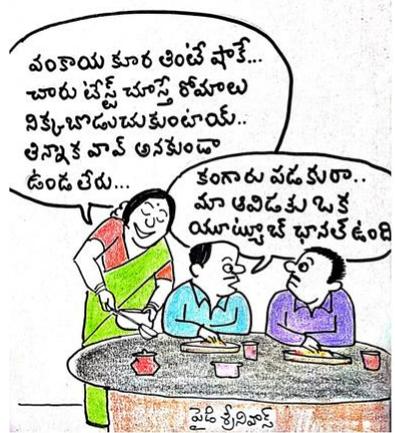
మీ మధ్య అన్యోన్యత ఎలా ఉందో మీకు ఇప్పటికే అర్థం అయిపోయి వుంటుంది. అనుకొన్న విధముగా అంటే ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉంటే ఇబ్బంది లేదు, ఒకవేళ మీ మధ్య అనుబంధం ఇంకొంచెం ఇంఫ్రావ్ చేసుకోవాలి అనిపిస్తే ఒక ప్రణాళిక వేసుకోండి. ఇద్దరం కలిసి పుస్తకాలు చదవటం, ప్రవచనాలు వినటం. అతిగా ఇబ్బందిపెట్టే సమస్యపై మొదట training తీసుకోండి అంటే కోపం ఎక్కువుగా వస్తుంటే దానిపై training, కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవటం మొదట చేయాలి. ఇది సాధ్యమా, చేయగలగుతామా అని ఆలోచించకుండా బిన్న బిన్నగా ప్రయత్నం చేయండి. తప్పక సంతృప్తి, సంతోషం పొందగలరు. ప్రయత్నిస్తే ప్రతీది సాధ్యమే!



5.6

Jokes(కాసేపు నవ్వుకొంటే ఒత్తిడి పోతుంది)

ఈ క్రింది కార్టూన్ చిత్రాలు ఇంటర్నెట్ నుంచి సేకరించి ఇందులో ఇస్తున్నాను. ఏమైనా కాపీహక్కులకు ఇబ్బంది కలిగిస్తే తెలియచేయగలరని కోరుతున్నాను.



వట్లు.. మన అలవిట్లెంప బాగా కళ్ళిసాయాయి.. క్షమకూడా
 ఐక్యకృమ మూవ నికికాకో ఐక్యకృమ ఉంట్కు 'కాతి'..!!



పెద్దైన కొత్తలో.. ఏదో సరదాగా
 చేసిన పనులే.. ఈనాడు
 నిత్య ప్రతానలయ
 పోయాయి రా
 బింబో..!!



అంటా మన బేతుల్లోనే వుంటుంది..
 పెళ్ళికి ముందు ఇక్కడపని కూడా బేతుకానట.
 మా అత్తగారు బేప్పించి!!



ఏమంది...
 మీకోసం ఏం తెచ్చానో
 చెప్పుకోండి చూద్దాం



బిల్లెరికవుటులుండ
 అంటే ఎవరు
 తాతయ్యా?

అప్పునింతుల్లో
 పెళ్ళికూతురుకు
 బంధులు తాను
 ఏమై వాడు!



బాబ్లారూ!! బాబ్లారూ!!!
 పాపాకొట్టు మూవారు
 రెండు 'ఆఫ్ఫీస్' మాత్రం
 మొగసారయ్యే! ఏం చెయ్య
 కున్నామా?

వెళ్ళేవుణ్ణి! బొంబకరీ! ఏదో
 ఒకటి చేసే వెంటనే ఇంకా
 తలనోవ్వు తప్పించండి! నువ్వోక!

జె. ఆర్. ఎం. ఎం
 MBCS



ఈ రోజు మెన్స్ డే అంటున్నారు కాబట్టి.. వస్తానీ అయ్యాక.. ఓ పది నిమిషాలు అలా బయట తిరిగిరండి..!!



వెళ్ళబోతే రాలా నివ్రుపోగానే బిల్ వచ్చిస్తోంది ప్రెసిడెంట్ గారు మనాజే పెట్టారు..



నిన్నటివీ ఇంటున్నాంటే నావిజయం వెకకొకటి ఉంచుకుంటే.. నానంతే భిక్షాభం గా కాదు.. ఇంకేమిటి?

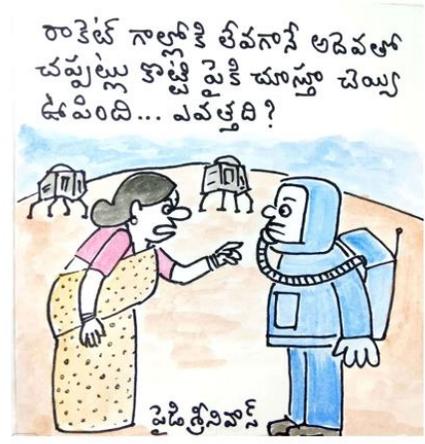
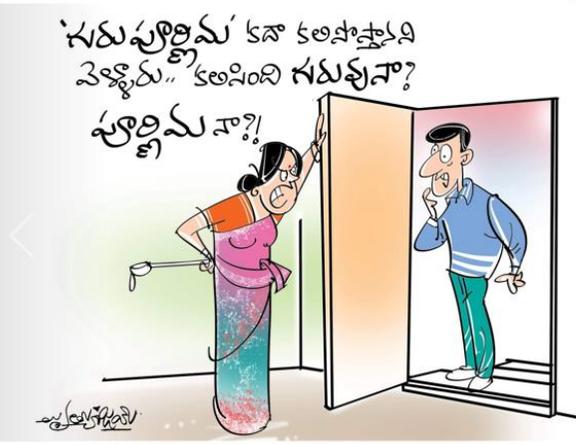
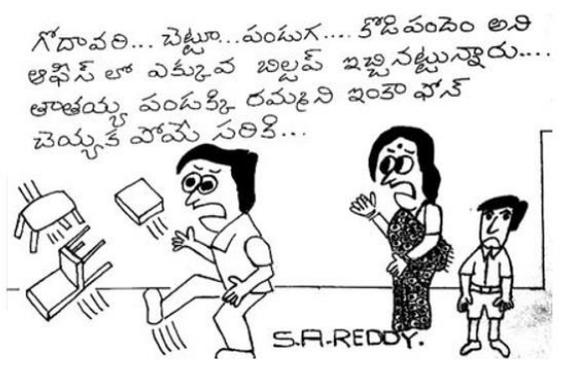
అసలు గమ్మన పడకండి... మళ్ళీ మీ స్ట్రోక్ ఇతివి చేద్దట చెప్పడం మొనరితే.. నేను నో సిగ్నిల్ లో చేరిక కంటి పనుల చెప్పాల్సి వస్తుంది!



మీరు నానగర రెండుసార్లు 250 తీసుకున్నాడు.. మొత్తం నాలుగు వేల ఎల్లతా.. అంటే టాంక్ ఫీర్ క దొను వెయ్యిల బోకీ మీరు..!

పంట్లో దీని అభివృద్ధి... పంట్లోకి ఇంకా పట్టుచేత కానుక్కావని అమ్మ... అంటారు..!!





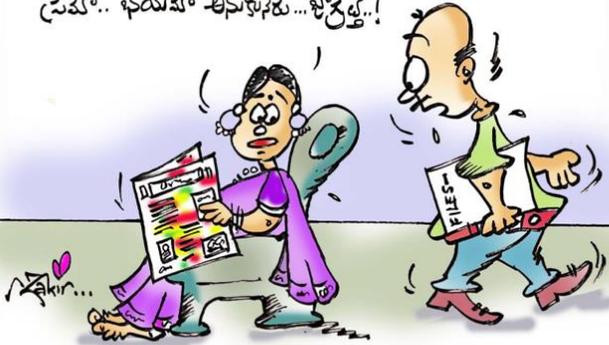
విష్కంబు... 'అంబూ బొగ్గువొత్తి.. అంబూ నేనుంటిత' అన్నారే కానీ.. మా శివక కూడా ఈంతా అనలేదే...?!



అసలు ఆ రోజు పాట్రులో మనకు బలవంతంగా పెళ్ళాచేసిన వాళ్ళను మీ నాన్న పంపించాడేమోనని నా బాటలు...



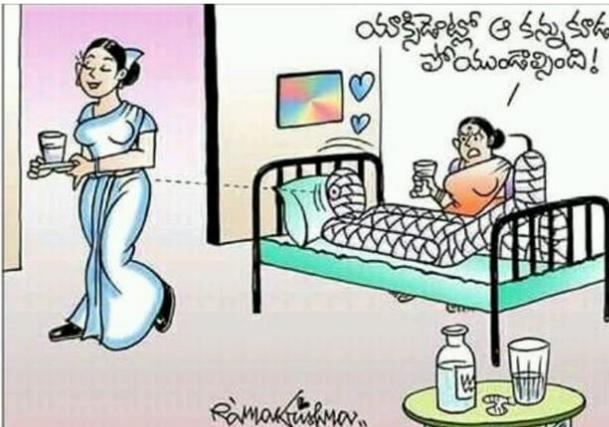
వని వచ్చి చీర కార్డు కొట్టి దిన్న బొగ్గువొత్తి శోభన... నైమో.. ఇయమో అనుభవం... శీర్షత్త!!



కొసం శోభన కొమ్మ మరి...!!



యోగ్గోట్టో ఆ కన్నుకూ పోయిపోయింది!



వెంపందాయ్... మీరు నరకానికి పోతే నరక... ఇకవేళ న్యాయానికి పోతే ఆరంభం, మనకలలా శులకుండా ముద్దిగా మీ సనేహం మీరు చేసుకు-నావండి!!



మీ ఆయన్ను కోర్టుకు లాగమన్నాను కానీ..
లాగే పద్దతి ఇది కాదమ్మా!



అంటే ఇక్కడ కూడా
నో మాట వినవన్న మాట!



నేనీ మీ వెళ్ళుకుడిల్లా నిజమే...! ఇప్పుడు వీన్ దామిజిల్లాది
ఎఫ్ఓ ఆఫీస్ లో కేసీ కెసు దిద్దివేయమంటే ఇచ్చారమ్మా!



ఏ...? సువ్యాకృతిడేవే ఆపస్సు చేసి, లంభగాని వస్తే
ఎంజాయ్ చేయమనుకున్నావా...? నేనూ ఆపస్సు
చేస్తా... ఏ గంధర్వడాలి, మసకూడాలి రార పాలి ఆండా...!

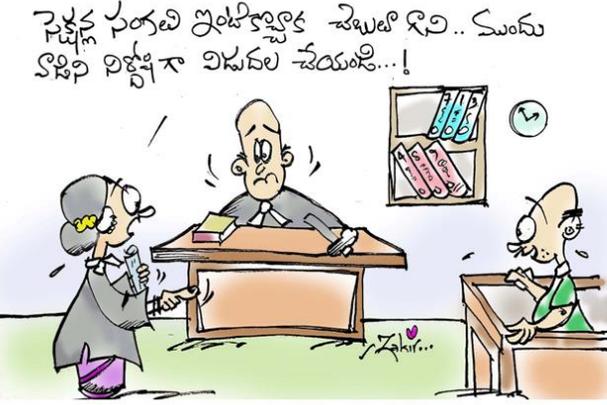
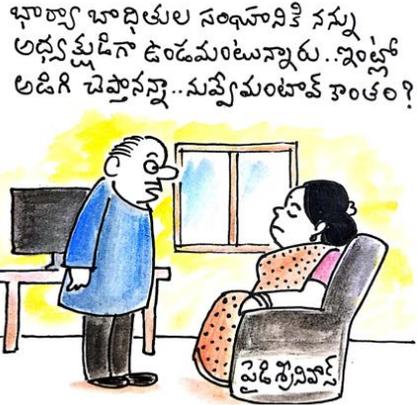
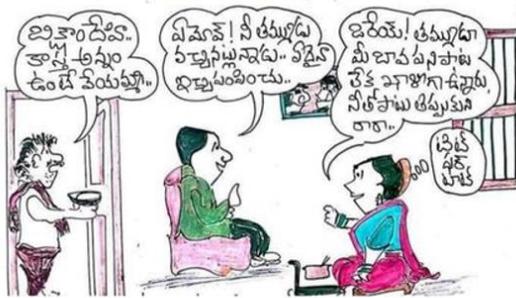


ఏమిటోయ్ ఈకొణి మీ బుక్కో...
నాయంత్రం త్వరగా ఇంటికి వెళ్ళండి
మీ ప్లీజ్ నాయకుం చేసుకు
- తీయమమ్మా!!



మీ శాశ్వతం మీకు సొరిట్ కేక్ అట... మీ పావ ఫోటో
బిక్కెట్ వేళ్ళ... బియ్యం కట్టించుచుని మెనల్ వేసుకుంటే...!!





వీమే అనుకోకురా.. టవోలో రోజూ ఆ
 డాటూ బూస్ షా చూస్తే చూస్తే అలాగే
 ఆయా రయ్యించి మా ఆవిడ... ఇంటికి
 ఎవ రొచ్చినా ఇలాగే రిసెవ్ చేస్తుంటాంది.



పెడి ప్రెసివెన్స్

చేటిలో ఏమంటే కొన్ని చెవిలో పెట్టి బిచ్చే అలవడి డొక్టర్..
 నిన్ను నమ్మకొకటని సూచి చేతికిచ్చి...



పాపులో మీ చుట్టూల ముందు నేనో దిక్కుమాలిన చీర తీసుకుంటా...
 "నీ మొహం.. నీదీ ఒక సెలెక్షనేనా..." అంటూ కనీసం ఒక పాతిక వేల చీర
 తీయాలి మీరు.... అర్థం అయ్యిందా.. లేకుంటే తాట తీస్తా...!!



Zakir...

మా ఆయనకు పేకాట పిచ్చి..
 అందుకే చేతం రానానే ఈయన్ని
 పేకాటలో బడించే ఆ డబ్బంతా
 తోసేసుకుంటా నాదినా...



పెడి ప్రెసివెన్స్

అందుకే సమయం సర్దిదిద్దడం డొలనేది
 భిక్షతో ఎంతవరకూ వెదికితా అంత
 వరకూ వెదికితా వెనక్కి తగ్గిపోవాలంటే!!



Zakir

నిన్ను.. నిచ్చుట్టినట్లు మరల సాయం అని మీరన్న ఆ
 బిక్క మాట గుర్తుంది.. ఆ బద్ధవ ఏం జరిగిందో గుర్తులేదండీ...!!



Zakir...

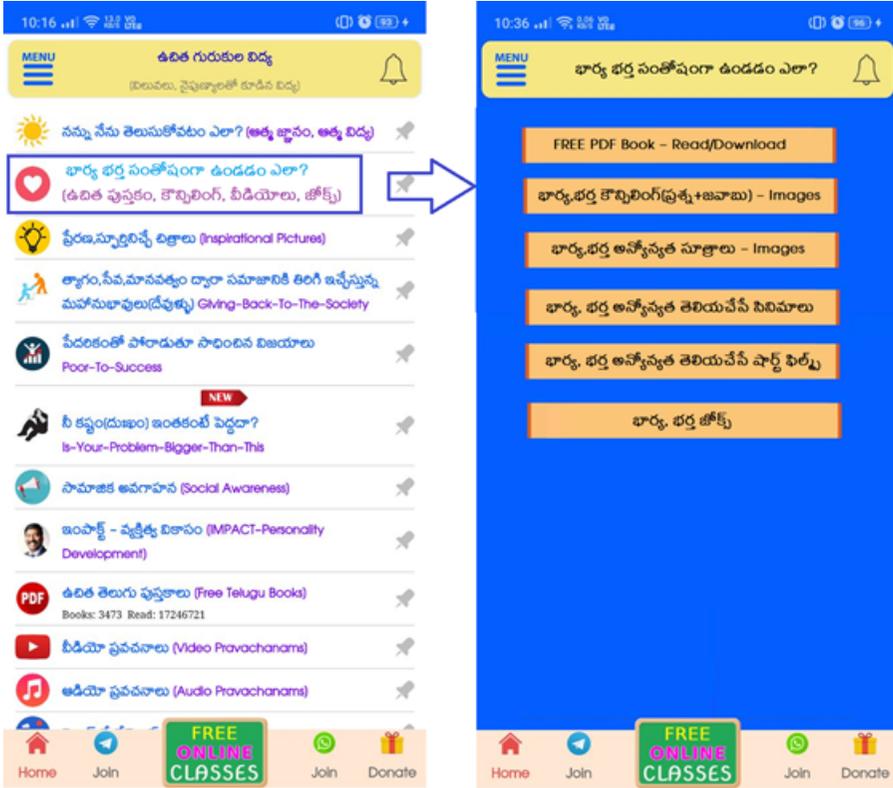


5.7

Additional Support

భార్య, భర్త అన్యోన్యత పై మరింత అవగాహన చేయుటకు కావలసిన సూత్రాలు అన్నింటినీ పుస్తకంలో వ్రాయటం కుదరదు. కావున మిగతా సమాచారం **Free Gurukul** ఆండ్రాయిడ్ ఆప్ ద్వారా ఉబితంగా అందిస్తున్నాము. ఈ రోజుల్లో భార్య, భర్త గొడవలు అనేవి సామాజిక సమస్య అయింది. దీనిపై సమర్థవంతంగా అవగాహన చేయుటకు మా **Free Gurukul Education Foundation** తరపున మేము చేయగలిగిన అన్ని విధాల సహాయ సహకారాలు చేస్తున్నాము.

Android App Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=freegurukul.org>



Whatsapp Group లో join అగుటకు www.freegurukul.org/join

Telegram Channel లో join అగుటకు <https://t.me/freegurukul>

