

உருளைக்கிழங்கு வேக வைத்த தண்ணீரில் உருளைக்கிழங்கை உரித்த தோலையும் போட்டுக் கலக்கி அதில் வெள்ளிப் பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்தால் மின்னும் அழகைப் பெறும்.

---

### **16. சமையல் கேஸை மிச்சப்படுத்த**

சமையலறை ஜன்னலில் அதிகம் காற்று வீசினாலோ சமையலறையில் ஃபேன் போட்டு சமையல் செய்தாலோ சமைக்க அதிக நேரம் பிடிப்பதோடு கேஸ் அதிகம் செலவாகும்.

கேஸ் அடுப்பைப் பற்ற வைக்கும்போது, கேஸை ஆண் செய்ததும் இரண்டு நொடிகள் கழித்து பர்னரின் மேல் லைட்டரை இடிக்காமல் அடுப்பை ஏற்றினால் சத்தம் வராமல் பர்னர் நன்றாக நின்று எரியும்.

---

### **17. பாதுகாப்பாக இருக்க**

வீட்டின் மேல்மாடிக்குப் பக்கத்தில் மின்சார கம்பிகள் இருந்தால் ஈரத்துணிகளை உலர்த்தும் போது காலில் ரப்பர் செருப்பு அணிந்து கொண்டு ஒரு மரக்குச்சியில் துணியை உலர்த்த வேண்டும். இதனால் மின் அபாயத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

வீட்டில் பூரான், தேள், குளவி போன்ற விஷப்பூச்சிகள் நடமாட்டம் இருந்தால், வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி சுவர் ஓரத்தில் தூவி வைத்து விட்டால் அவை வெளியேறி விடும்.

பல்பு, கண்ணாடி பாட்டில்கள் கீழே விழுந்து உடைந்து விட்டால் சிறிது கோதுமை மாவை தண்ணீர் விட்டு பிசைந்து உருட்டி சுத்தமாக ஒற்றி எடுத்து விடலாம்.

வீட்டை பூட்டி விட்டுப் வெளியில் போகும்போது பூட்டை திருப்பிப் பூட்டி விட்டுச் சென்றால் மழை தண்ணீர் உள்ளே போகாமலும் கூடுதல் பாதுகாப்பும் கிடைக்கும்.

பாத்ரூமுக்கு சொரசொரப்பான டைல்ஸ் அல்லது பிடிமானமுள்ள கற்களைப் பதித்தால் ஆபத்தின்றி இருக்கும். மேலும் சுவற்றின் இருபக்கமும் பிடிமானத்திற்காக ஹேண்டிஸ் பைப் பதித்து வைத்தால் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

வெளியூருக்குச் செல்லும்போது மறக்காமல் வீட்டில் ஃப்ரிட்ஜ், டி.வி. போன்ற எலக்ட்ரானிக்ஸ் சாதனங்களின் ஃபிளக்கை எடுத்து விட்டுச் செல்வது பாதுகாப்பானது. இல்லையெனில் திடீரென இடி, மின்னல் ஏற்படும் போது மின்சாதனங்கள் பழுதாக வாய்ப்பு உண்டு.

முக்கியமான சான்றிதழ்கள், ரசீதுகள் போன்றவற்றின் அசலை ஒரு பையிலும், அவற்றின் நகலை வேறொரு பையிலும் வைத்துக் கொள்வது பாதுகாப்பானது.

வீட்டுசாவி, ஸ்கூட்டர் சாவி, கார் சாவி போன்றவைகளுக்கு டூப்ளிகேட் சாவி செய்து வைத்துக் கொண்டால் சமயத்துக்கு உதவும்.

பர்ஸ் அல்லது வீட்டு போன் டைரக்டரியில் முக்கியமான போன் எண்களை எழுதி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு திடீரென்று ஏற்படும் ஏதாவது ஆபத்துகளை சமாளிப்பது எப்படி என்று பயிற்சி தர வேண்டும். வீட்டு விலாசம், முக்கிய போன் எண்களை அவர்கள் பாக்கெட்டில் இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

நகைகள் மற்றும் விலையுயர்ந்த பொருட்களை பேங்க் லாக்கரில் வைத்து விட வேண்டும்.

---

## வாழ்வியல்

### அன்றாட வாழ்வில்

காலையில் எழுந்து பல் தேய்த்ததும் முதல் வேலையாக வெறும் வயிற்றில் முடிந்த அளவு குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இதனால் வயிற்றில் வெம்மை தணியும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.

சுத்தமான குளிர்ந்த நீரால் பத்து பதினைந்து தடவை கண்களைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு அடித்து கழுவ வேண்டும். இதனால் கண்கள் குளிச்சியாக இருக்கும். கண்களில் ஒளி வீசும்.

தினசரி காலையில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் குடிப்பது நல்லது. இதனால் நரம்புகள், ரத்தநாளங்கள் சுத்தமடையும். உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

தினமும் காலையில் சிற்றுண்டி, மதியம் அரை வயிறு சாப்பாடு, இரவில் சிற்றுண்டி என மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். நீராவிடில் வேக வைத்த உணவே நல்லது. இதனால் உடலுக்கு எந்த கெடுதலும் ஏற்படாது. சாப்பிடும் போது பேசிக்கொண்டு சாப்பிடக் கூடாது. சிரித்துக் கொண்டோ கவலையுடனோ சாப்பிடக் கூடாது.

வாழைத் தண்டை வாரத்திற்கு இருமுறையாவது உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன்பு ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு விட்டு, பால் குடிப்பது நல்லது.

சாப்பிடும் ஒவ்வொரு உணவையும் சற்று நிதானமாக சாப்பாட்டில் கவனம் செலுத்தி உண்டால் உடல் நலத்தைப் பேணிக்காக்கலாம். நல்ல உணவை தேர்ந்தெடுத்தால் மட்டும் போதாது - உணவு உண்ணும் நேரத்தை அதிகப்படுத்தி, ருசித்து சாப்பிட்டால் உணவில் உள்ள சத்து முழுவதும் பெறலாம். மெதுவாகச் சாப்பிடுவதால் வயிறு முழுவதும் நிரம்பிய உணர்வு ஏற்பட்டு உடல் எடை குறைய வாய்ப்பும் அதிகமாகிறது.

---

### உடம்பை ஃபிட்டாக வைக்க ...

காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீர் குடிக்க ஆரம்பித்து தாகம் எடுக்கிறதோ இல்லையோ ஒரு நாளைக்கு 5 முதல் 6 லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

வெண்ணையம், நெய்யில் செய்த உணவுகள், பீட்ஸா, பர்கர், அசைவ உணவுகளை அறவே தவிர்த்து விடுங்கள். அல்லது கண்டிப்பாக தேவைப்படும் பட்சத்தில் உணவின் அளவை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

டி.வி. பார்க்கும்போதே எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை செய்யலாம். கைகளை நீட்டி, கை விரல்களை மூடித் திறந்தாலே போதும். அதற்காக தனியே நேரம் ஒதுக்கத் தேவையில்லை.

தினமும் படுக்கப்போகும் முன் மிதமான வெந்நீரை ஒரு அகலமான டப்பில் ஊற்றி கால்களை அதனுள் அமிழ்த்த கால்வலி மட்டுப்படும். ரிலாக்ஸா உணர்வீர்கள்.

சாதம் அல்லது டிபனுக்கு தொட்டுக் கொள்ளத்தான் காய்கறி என்றில்லாமல் அது சாப்பாட்டில் மூன்றில் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். இன்னொரு பங்கு தண்ணீர். மூன்றில் ஒன்று தான் சாதம் அல்லது டிபன்.

மற்றவர்கள் ஏதாவது சாப்பிடுவதை பார்க்கும்போதெல்லாம் உங்களுக்கும் சாப்பிடலாம்னு தோணுதா! உடனே மூன்று டம்ளர் நீர் அருந்துங்கள்.

அதிகாலையில் வாக்கிங் போவதுபோல எளிமையான உடற்பயிற்சி எதுவுமில்லை. கை, கால்களை நன்கு வீசி வீசி நடப்பது நல்லது. பார்க், பீச் போய்தான் நடக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நடுவில் எங்கும் நிற்காமல் தொடர்ந்து 45 நிமிடங்கள் நடப்பது மிகவும் நல்லது.

டீவீலர், போர்வீலர் இருந்தாலும் வீட்டுக்கு பக்கத்திலுள்ள கோயில், காய்கறி கடை, சினிமா தியேட்டர் போன்ற இடங்களுக்கு நடந்தே செல்லுங்கள்.

இட்லி, தோசை, சாதம் என மூன்று வேளையும் அரிசிச் சாப்பாடு வேண்டாம். காய்கள், பழங்கள், முளைவிட்ட பயறுவகைகள் என்று ஒரு வேளையாவது இயற்கை உணவுகளை சாப்பிடுங்கள்.

சாலையோரக் கடைகளில் வடை, பஜ்ஜி, சமோசா சாப்பிடுவதை நிறுத்துங்கள். 'ஜங்க் ஃபுட்'டையும் தவிர்த்து விடுங்கள்.

இரவில் எளிதில் ஜீரணமாகாத கீரை மற்றும் அசைவ உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

இரவு உணவு சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் முடிந்தவரை கொஞ்சம் 'வாக்' செல்வது நல்லது. உடம்பு செம ப்ரெஷ்ஷா இருக்கும். தூக்கம் நல்லா வரும். ஸ்கிப்பிங் தெரிந்தால் தினமும் கொஞ்ச நேரம் ஸ்கிப்பிங் செய்வது மிகவும் நல்லது. உடலை கட்டுக்கோப்புக்குள் வைக்க இது உதவும்.

உங்கள் பலம், பலவீனம் இரண்டையும் பட்டியலிட்டு, எங்கு, எதில் பலம் இல்லையோ அங்கு, அதில் பலத்தை பூஸ்டாக்குங்கள். எல்லாவற்றிலும் ஜெயமே!

வயிற்றுப் பகுதியில் சதை சேருவதைத் தடுக்க யோகா மற்றும் எளிய மூச்சுப் பயிற்சிகளை செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

பால், பாதாம், உலர் திராட்சை, கொய்யா, ஆப்பிள் போன்றவற்றில் கால்சியம் அதிகம் உள்ளதால், இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எலும்புகள் பலமாகும்.

உணவில் உப்பை குறையுங்கள்.

40-களை தொடுபவர்களின் முக்கிய பிரச்சினை கண் பார்வைக் கோளாறு. பார்வைக் கோளாறு வந்தபின் வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதை விட, அது வரக்கூடாது என்பதற்காக கேரட், பப்பாளி, கீரைகள் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

எப்போதும், அசாதாரணமான சூழ்நிலைகளில் கூட முகத்தில் அழகிய புன்னகையுடன் உலா வருவது அவசியம்.

எப்போதும், எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் இணக்கமாகவும், தைரியமாகவும் வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் வாழ்வை எதிர்கொண்டால்... 40 என்பதென்ன 80-லும் கூட 20 தான்.

வீட்டுக்குள்ளேயே அமர்ந்து டி.வி.யே கதி என்றிராமல் வெளி உலகத் தொடர்பை மேம்படுத்துங்கள். மனம் அழகாய் மாறும்.

---

### **உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்க ...**

நமது உடலும், மனதும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், நாம் நீண்ட நாட்கள் சந்தோஷமாக வாழவும் நமக்கு நான்கு அடிப்படைத் தேவைகள் அவசியம். ஒன்று, நாம் நல்ல உணவை தேவையான அளவு உட்கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவதாக நன்றாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மூன்றாவதாக, நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கம் வேண்டும். நான்காவதாக, மற்றவர்களுடன் இனிமையாக சிரித்துப் பேசி, பழகி வாழ்க்கையை சீராக நடத்திட வேண்டும்.

இதில் தூக்கம் நமக்கு இயற்கை அளித்த பெரிய வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்ல வேண்டும். அயிராமல் உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் உடல் உறுப்புகளுக்கும், சதா எதையாவது சிந்தித்துக் கொண்டு, சஞ்சலப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் மனதுக்கும் ஓய்வு இந்த தூக்கம் மூலம் தான் நமக்குக் கிடைக்கிறது. உடலும், மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்க குழந்தைகளுக்கு குறைந்த பட்சம் பத்துமணி நேரமும், பெரியவர்களுக்கு எட்டு மணி நேரமும் ஆழ்ந்த உறக்கம் அவசியம் என்று மருத்துவர்கள் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியின் மூலம் கண்டறிந்து கூறுகின்றனர். நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கான வழிகள் :

1. தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு படுக்கச் சென்றுவிட்டு விடியற்காலையில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் விழித்துக்கொள்ள பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. படுக்கை அறை கூடிய மட்டும் இருட்டாக இருக்க வேண்டும்.

3. படுக்கை அறை என்பது தூங்குவதற்கு மட்டும் தான். அதில் டி.வி., கம்ப்யூட்டர், டெலிபோன் இருந்தால் அவை தூக்கத்திற்கு இடையூராக இருக்கும் என்பதால் அவற்றை படுக்கை அறையில் இருந்து அகற்றி விடுங்கள்.

4. படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு நான்கு மணி நேரத்திற்கு முன்பே காபி, டீ மற்றும் குளிர்பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். குழந்தைகள் சாக்லேட் சாப்பிடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இவை எல்லாம் தூக்கத்திற்கு எதிரிகள்.

5. கூடிய மட்டும் பகலில் உறங்குவதைத் தவிர்க்கவும். பகலில் நன்றாக உறங்கினால் இரவில் நல்ல தூக்கமில்லாமல் போய்விட வாய்ப்பு உண்டு.

6. நல்ல உடற்பயிற்சி நல்ல உறக்கத்திற்கு உற்ற நண்பன். தினமும் வாக்கிங், யோகா அல்லது ஜிம்முக்கு செல்லுதல் என்று ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் படுக்கைச் செல்வதற்கு நான்கு மணி நேரத்திற்கு முன்பே இவற்றை முடித்துவிட வேண்டும்.

7. சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து அமைதியாகப் படிப்பது அல்லது இனிமையான இசையைக் கேட்பது போன்ற செயல்களும் நல்ல உறக்கத்திற்கு வழி செய்யும்.

8. தூக்கம் வரவில்லையென்றால் படுக்கையில் புரண்டு, புரண்டு படுப்பதை விட புத்தகங்கள் ஏதேனும் படித்துக்கொண்டிருந்தால் தூக்கம் வந்தவுடன் படுக்கையில் படுத்துக்கொள்ளலாம்.

9. நாம் படுக்கப் போவதற்கும், இரவு உணவு உட்கொள்வதற்கும் இடையே குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணி நேரம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். சாப்பிட்டவுடனேயே படுக்கைச் சென்றால் நெஞ்சு எரிச்சல், எதிர்த்து வருவது போன்ற உபாதைகளால் தூக்கம் வராமல் அவதிப்பட நேரிடும்.

நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கம் இல்லாத பட்சத்தில் உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் கூடுதல் பசியை ஏற்படுத்தி, நாம் அதிகமாக உணவு உட்கொள்ள நேரிட்டு அதனால் உடல் எடை கூடவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இரவில் நல்ல உறக்கம் இல்லாதபோது மறுநாள் நமக்கு ஏற்படும் எரிச்சல், கோபம், பொறுமை இன்மை இவற்றால் நமது உடல் மட்டுமல்ல, மன ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கத்தை நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக நாம் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எட்டு மணி நேரம் இல்லாவிட்டாலும் குறைந்தபட்சம் ஆறுமணி நேரமாவது ஆழ்ந்த உறக்கம் அவசியம்.

---

### **ஆரோக்கியத்துடன் திகழ அருமையான 15 வழிகள்**

1. தினமும் முடிந்தால் இருவேளையும் குளிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு முறையாவது நன்றாகக் குளித்தால்தான் சருமம் சுத்தமாக இருக்கும்.
2. தலைக்குக் குளித்தால் தலையை நன்றாகக் காய வைத்த பிறகு வெளியே கிளம்புங்கள். தலை ஈரமாக இருந்தால் புழுதி ஒட்டிக் கொள்வதோடு தொற்று நோயையும் கொண்டு வரும்.
3. பருவ நிலைக்கு ஏற்றவாறு உடை அணியுங்கள். நாகரீகத்திற்காகவும், மற்றவர்களுக்காகவும் இல்லாமல் உங்கள் உடல் நலத்திற்காக உடை அணியுங்கள்.
4. வெய்யில் உடம்பில் படும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் ஏசி, கார், ஆபீஸ் என்று இருந்தால் சூரிய ஒளியே உடம்பில் படாததால் சருமத்தில் 'பிக்மெண்ட்' குறைபாடு ஏற்படும். உடலில் வைட்டமின் டி குறையும்.
5. மூளைக்கு வேலை தர நிறைய புத்தகங்களைப் படியுங்கள். இதனால் மூளை சுறுசுறுப்பாய் இருக்கும். இதுதான் உங்கள் மூளைக்கு நீங்கள் அளிக்கும் பயிற்சி.



6. அளவுக்கு மீறி உழைக்காதீர்கள். எதிலும் ஒரு அளவு வேண்டும். உடலுக்கு மிஞ்சி உழைக்கும்போது உடலும், மனமும் சோர்வு அடைந்து விடுகிறது.

7. சரியான உணவுகளை தேவையான அளவு சாப்பிடுங்கள். எது சரியான உணவு, சரியான அளவு என்பதை உங்களுடைய வயிரே சொல்லும். வயிற்றுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாததை ருசியாயிருந்தாலும் சாப்பிடாதீர்கள்.

8. காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுங்கள். இவை உங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாகவும், இளமையாகவும் வைத்திருக்கும்.

9. அடிக்கடி காபி சாப்பிடாதீர்கள். இதனால் உடல் சுறுசுறுப்பாகின்ற மாதிரி தெரிந்தாலும், இருதயம் பாதிக்கப்படும். மூளை மழுங்கிவிடும்.

10. தவறாமல் பல் மருத்துவரிடம் வருடத்திற்கு ஒரு முறை செக்கப் செய்து கொள்ளுங்கள். பற்களில் ஏற்படும் சொத்தை போன்றவையால் ஏற்படும் தொற்று பல பிரச்சினைகளுக்கும் காரணமாகிறது.

11. பண்டிகைகளை தவறாமல் கொண்டாடுங்கள். புத்தாடைகளும், ஸ்வீட் என்றில்லாமல், உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் பார்த்துப் பேசிப் பரவசமடைய பண்டிகையை விட ஒரு நல்ல சான்ஸ் வேறெங்கும் கிடைக்காது.

12. எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் புன்னகையுடனும் இருங்கள். வாய்விட்டுச் சிரிச்சா நோய் விட்டுப் போகும்.

13. எப்போதும் நண்பர்கள், தோழிகள் என புடை சூழ இருங்கள். ஏனெனில் அவர்கள்தான் உங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கக் கூடிய டானிக்.

14. ஏதாவது ஒரு பொழுதுபோக்கு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுவதோடு வாழ்க்கையில் சலிப்படையாமல் இருக்கச் செய்யும்.

15. கடைசியாக நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள். யாருக்காகவும் உங்களை மாற்றிக் கொள்ளாமல் தன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள். உலகம் அதற்காகவே உங்களை விரும்பும்.

---

## டென்ஷனைக் குறைக்கும் வழிகள்

- ❖ காலை நேர டென்ஷனைக் குறைக்க 15 நிமிடங்கள் முன்னதாகவே எழுந்து விடுங்கள்.
- ❖ மறுநாள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளில் சிலவற்றையாவது முந்தைய நாள் இரவே செய்து விடுங்கள்.
- ❖ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ❖ தினமும் பத்து நிமிடமாவது ஆழ்ந்த மூச்சு விடுங்கள்
- ❖ உடல் எடையை சீராக வைத்திருங்கள்
- ❖ எந்த முடிவையும் எடுக்கும் முன், பின் விளைவுகளை ஆராயுங்கள்.
- ❖ பிரச்சினைகளை சவாலாக நினைத்து எதிர்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ எதையும் தன்னம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ குறைவாகப் பேசி நிறைய கேளுங்கள்
- ❖ ஞாபகசக்தியின் மீது நம்பிக்கை இருந்தாலும் முக்கியமான விஷயங்களை எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ பெரிய வேலைகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செய்து முடியுங்கள்.
- ❖ கஷ்டமான வேலைகளைச் செய்யும்போது பிறரது உதவியைக் கேட்க தயங்க வேண்டாம்.
- ❖ மழையை ரசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்
- ❖ மழைக்காலங்களில் குடையை எடுத்துச் செல்ல தவறாதீர்கள்.
- ❖ தோற்றத்திலும் ஆடை அணிவதிலும் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ❖ தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- ❖ சாவியைத் தேடும் டென்ஷனைக் குறைக்க டூப்ளிகேட் சாவிகளையும் தயாராக வைத்திருங்கள்.
- ❖ ஆபீசுக்கு ஒரே ரூட்டில் செல்லாமல் வேறு வேறு பாதையில் செல்லுங்கள்.

- ❖ கெட்ட பழக்கங்களை விட்டொழியுங்கள்.
- ❖ அடுத்தவர்கள் நல்லது செய்தால் பாராட்டுங்கள்.
- ❖ உற்சாகமில்லாத மனிதர்களின் நட்பைத் தொடராதீர்கள்.
- ❖ மாதம் ஒருமுறையாவது குடும்பத்தினருடன் வெளியிடங்களுக்கு சென்று வாருங்கள்.
- ❖ குழந்தைகளோடு விளையாடுங்கள்.
- ❖ செல்லப்பிராணிகளுடன் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
- ❖ இசையை அனுபவியுங்கள். இனிமையான பாடல்களை முணுமுணுத்துக் கொண்டு இருங்கள்.
- ❖ புத்தகங்களை படியுங்கள்.
- ❖ ஒரு செடியையாவது உங்கள் வீட்டில் நட்டு வளர்க்கலாம்.
- ❖ பூக்களை நுகர்ந்து சுகந்தத்தை அனுபவியுங்கள்.
- ❖ நகைச்சுவை உணர்வை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ சந்திக்க முடியாத நண்பர்களுக்கு கடிதம் எழுதுங்கள்.
- ❖ எப்போதும் புன்னகையுடன் இருங்கள்.
- ❖ உறங்கப்போகும் முன் வானையும் நட்சத்திரங்களையும் ரசியுங்கள்.
- ❖ நாளை பொழுதைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இன்றைய வாழ்க்கையை வாழ்ங்கள்.
- ❖ **மூச்சுப்பயிற்சி** : டென்ஷனாக இருக்கும் போது ஒரு இடத்தில் அமைதியாக அமர்ந்து, மூச்சை நன்றாக இழுத்து மெதுவாக, வெளியே விடுவது டென்ஷனை குறைக்கும் சுலபமான வழி.
- ❖ **யோகா** : சம்மணமிட்டு நிமிர்ந்து அமர்ந்து உள்ளங்கையை தொடையில் வைத்து, கண்களை மூடி மூச்சை உள்ளே இழுத்து, மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும். அப்போது உங்கள் கவனம் முழுவதும் மூச்சின் மேலே இருக்க வேண்டியது அவசியம். முதலில் ஐந்து நிமிடத்தில் ஆரம்பித்து படிப்படியாக நேரத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.

- ❖ டென்ஷனாக இருக்கும் நேரங்களில் ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து, கண்களை மூடி நல்ல இயற்கை சூழலில், ஒரு பீச்சில் இருப்பது போன்று கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த கற்பனை நிச்சயம் டென்ஷனை குறைக்கும்.
- ❖ **நல்ல இசை** : உங்களுக்கு பிடித்த நல்ல பாடலை கேட்கலாம்.
- ❖ **அரோமா தெரபி** : நல்ல வாசனையான எண்ணையை தண்ணீரில் கலந்து ப்ரெஷ்வாக ஒரு குளியல் போடலாம்.
- ❖ **வளர்ப்பு பிராணி** : டென்ஷனாக இருக்கும் நேரங்களில் வளர்ப்பு பிராணிகளோடு விளையாடுங்கள், உங்க மூடு சட்டென மாறிவிடும்.
- ❖ **தூக்கம்** : ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடலாம். ஐந்து நிமிடம் தூக்கம் கூட ஐந்து மணி நேரத்திற்கு உங்களை உற்சாகமாக வைத்திருக்கும்.
- ❖ **காபி, டீ** : நல்ல ஸ்ட்ராங்காக காபி, டீயை சுடச்சுட குடிங்க. மன அழுத்தம், சோர்வு எல்லாம் நீங்கி டக்குன்னு ப்ரெஷாகிடுவீங்க.

---

### **விலைவாசி உயர்வை சமாளிக்க ...**

விலைவாசி உயர்வை நாம்தான் யோசித்து சாமர்த்தியமாக கையாள வேண்டும். வாங்குவதில் விவேகம் வேண்டும். யோசித்து முடிவெடுக்க வேண்டும். அனாவசியமாக செலவு செய்யக்கூடாது. வருமானத்தை உயர்த்த அதிகமாக உழைக்க வேண்டும். உட்கார்ந்து கொண்டு பொழுதைக் கழிக்க வேண்டாம். அலட்சியம், அனாவசிய செலவு, குடி, பகட்டு மற்றும் மூடநம்பிக்கை முதலியவற்றை விட்டு விடுங்கள். சிறிய விஷயங்களில் கூட பணத்தைச் சேமிக்க முடியும். இதற்கு சிறிதளவு கவனம் செலுத்தினாலே போதும். ஒவ்வொரு பொருளையும் முறையாகப் பயன்படுத்துங்கள். பருப்பு, காய், உணவு, மின்சாரம், தண்ணீர், கேஸ் ஆகிய எதனையும் வீணாக்க

வேண்டாம். பருவ காலத்தில் மலிவாகக் கிடைக்கும் காய்களை வாங்கி உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். விலை அதிகமாகும் காலங்களில் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இம்மாதிரியான சிக்கன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

தேவையான அளவு உணவையே தயாரியுங்கள். மிகுதியாகி விட்ட உணவுப் பண்டங்களையும், குப்பைகளையும் கண்ட இடங்களில் கொட்டி அசுத்தத்தைப் பரப்பாதீர்கள். முடிந்தவரை மாற்றித் தயாரித்து உபயோகிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உடைகளை வீட்டிலேயே துவைத்து இஸ்திரி போட்டு வைத்துக்கொள்ளலாம். அனாவசியமாக செலவு செய்து, உடல் உழைப்பைக் குறைத்து பிறகு நோய்வாய்ப்பட்டு உடலைப் பாதுகாக்க விலை உயர்ந்த மருந்துகளை தேவையில்லாமல் வாங்க வேண்டாம். இதற்குப் பதிலாக உங்கள் உடல் நலம் நன்றாக இருக்க நீங்களே சில வீட்டு வேலைகளை செய்யலாம்.

யோசிக்காமல் கண்டபடி செலவு செய்யாதீர்கள். வருமானத்துக்குத் தகுந்த செலவு செய்ய வேண்டும். போதைப் பொருட்களை வழக்கத்தில் கொள்ள வேண்டாம். கண்மூடித்தனமான புண்ணியம், பாவம், பில்லி, சூனியம், மந்திரம் இப்படிப்பட்டவைகளின் வலையில் விழ வேண்டாம். இது உங்கள் செலவை அதிகரிக்கச் செய்யும். அவசியமில்லாத சிக்கல்களில் மாட்டிக்கொண்டு நீதிமன்ற வழக்குகளில் அகப்பட்டு கொள்ளாதீர்கள். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அத்தனை பேரும் ஒன்றுபட்டு அளவோடு அவசியமான செலவுகளை மட்டுமே செய்யத்துணிந்தால் அதிக பணத்தைச் சேமிக்க முடியும். இவ்வாறு செய்வதில் எந்தவித சிரமும் இருக்காது. மேலும் செய்ய முடியாத காரியம் என்று எதுவுமே இல்லை.

---

## ஷாப்பிங் செல்லும் முன் ...

சூப்பர் மார்க்கெட் மற்றும் மால் சென்று ஒரே இடத்தில் வீட்டிற்கு தேவையான அனைத்து சாமான்களையும் வாங்கும் சௌகரியம் இருந்தாலும், நாம் கவனமாக செலவழிக்கவில்லை என்றால் ஏகப்பட்ட பணம் விரயமாகும். இவ்வாறு பணம் விரயமாகாமல் இருக்க :

1. ஷாப்பிங் செல்லும் முன், வாங்க வேண்டிய சாமான்களின் லிஸ்ட்டை தயாரித்து எடுத்துச் சென்று விட்டால் தேவையில்லாத சாமான்கள் வாங்கி பணம் வேஸ்ட் ஆவதைத் தவிர்ப்பதோடு தேவையான சாமான்களை மறக்காமல் வாங்கலாம்.

2. பொதுவாக மாத நடுவிலும், பண்டிகை காலங்களில் அவை வருவதற்கு பத்து நாட்களுக்கு முன்பே தேவையானவற்றை வாங்கிவிட வேண்டும். அப்போதுதான் கூட்ட நெரிசலையும், சீசன் விலையேற்றத்தையும் தவிர்க்க முடியும்.

3. ஒரு மாதத்திற்கு வேண்டிய சாமான்களை எல்லாம் மொத்தமாக வாங்கிவிடுவது நல்லது. அடிக்கடி மார்க்கெட்டுக்கு சென்று வருவதால் தேவைப்படாத சாமான்களை வாங்கி பணத்தையும், பெட்ரோலையும், நேரத்தையும் விரயம் செய்ய நேரிடும்.

4. எல்லாப் பாக்கெட்டுகளையும் தயார் செய்யப்பட்ட தேதியையும், காலாவதி ஆகும் தேதியையும் கண்டிப்பாக பார்த்து வாங்கவும்.

5. பள்ளிக்குச் செல்லும் பிள்ளைகள் உள்ளவர்கள் அவர்கள் பள்ளிக்குச் சென்ற நேரத்தில் ஷாப்பிங்குச் சென்றால், நீங்கள் நிதானமாக, தேவையான பொருட்களை மட்டுமே செலக்ட் செய்து வாங்கலாம்.

6. லிஸ்டில் உள்ள சாமான்களை வாங்கியவுடன் பணத்தைக் கொடுத்துவிட்டு கடையை விட்டு வெளியேறி விடுவது நல்லது. சூப்பர் மார்க்கெட்டில் வேறு என்னவெல்லாம் இருக்கிறது என்று பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் உங்கள் பர்ஸுக்கு ஆபத்து.

7. கூடிய மட்டும் கிரெடிட் கார்டில் பணம் தருவதைத் தவிர்க்கவும். கிரெடிட் கார்டில் தானே பணம் கொடுக்கப் போகிறோம் என்பதால் தேவையில்லாத சாமான்களை வாங்க நேரிடும்.

8. மிக முக்கியமானது - ஷாப்பிங் செல்லுவதற்கு முன் வீட்டிலேயே சாப்பிட்டு விட்டுச் சென்றால், பொறுமையாக சாமான்களை வாங்குவதோடு பசிக்காக தேவையில்லாத உணவு வகைகளை சாப்பிடுவதை தவிர்த்து உடல் நலத்தையும், உடல் எடையையும் காத்துக்கொள்ளலாம்.

---

### **நேரத்தை நிர்வகிக்க தெரிந்தால் வெற்றி நிச்சயம்!**

உலகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் பொழுது விடிந்ததுமே, அவன் பாக்கெட்டில் விலைமதிக்கமுடியாத ஒரு செல்வத்தை இறைவன் பரிசாக கொடுத்துள்ளான். அந்த பரிசு 24 மணி நேரம். அந்த 24 மணி நேரத்தை எப்படி நாம் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் தான் மனிதருக்கு, மனிதர் வெற்றியும் - தோல்வியும்; இன்பமும் துன்பமும் அடங்கி இருக்கிறது.

சரி நேரத்தை எப்படி திறமையாக நிர்வகிப்பது ?

முதல் படி - எதையும் திட்டமிட்டு செயல்படுத்தல், திட்டமிடுதலில் பாதி வெற்றி கிடைத்து விடும். ஒரு செயலை செய்வதற்கு முன்பு, எதை, எப்படி, எவ்வாறு, எப்போது செய்ய வேண்டும் என்பதை திட்டமிட்டாலே போதும்.

இரண்டாவது படி - எதை எல்லாம் நம்மால் செய்ய முடியுமோ, அவற்றில் மட்டும் கவனம் செலுத்தினால் போதும், குறைந்த நேரத்தில் நல்ல செயல்களை செய்து விடலாம். சக்தி வீணாகாது.

மூன்றாவது படி - வேலையை பகிர்ந்து கொள்ளும் முறை. அதாவது ஒருவரே எல்லா வேலையையும் இழுத்துப் போட்டு செய்தால் நேரம் வீணாகும். ஆற்றல் இழப்பு ஏற்படும். வேலையை பகிர்ந்து கொண்டால் தரம் கூடும். எளிதில் அந்த வேலை முடியும்.

நான்காவது படி - உடல் ஆரோக்கியம் பேணுதல். நேரத்தை மிச்சப்படுத்த ஆரோக்கியம் மிகவும் அவசியம். உடல்நல குறைப்பாட்டுடன் எந்த வேலை செய்தாலும் அது இழுபறியாகத்தான் இருக்கும். அதனால் தினமும் யோகா, தியானம், நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி செய்ய சிறிது நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஐந்தாவது படி - நீண்ட நேரம் டி.வி. பார்ப்பதை தவிர்த்தல். பெரும்பாலான பெண்களை சோம்பேறிகளாக ஆக்கிவிட்டது டி.வி. ஆதலால் டி.வி.யில் தேவையற்ற நிகழ்ச்சிகள், சீரியல்கள் பார்ப்பதை தவிர்த்தாலே போதும், குடும்பத்தில் அமைதி, ஆரோக்கியம் வரும்.

ஆறாவது படி - குறித்த நேரத்தில் குறித்த வேலையை செய்து முடிப்பது. முடியாவிட்டால் அதை விட்டு விட்டு, அடுத்த வேலையை பாருங்கள்.

ஏழாவது படி - எதையும் பட்டியலிடுங்கள். குடும்பத்திற்கு தேவையானவை எவை? தேவையற்றவை எவை? என்பதை பட்டியலிடுங்கள். அதுபோல, குடும்பத்திற்கு வாங்க வேண்டிய பொருட்கள் எல்லாம் எங்கு கிடைக்கும் என்பதை தெரிந்து கொண்டு ஒரே இடத்தில் வாங்கினால் நேரம் மிச்சமாகும்.

மேலே சொன்ன டிப்ஸ்களை கடைப்பிடித்து பாருங்கள்! வெற்றி உங்கள் வசமாகும்.

உழைப்பிற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது வெற்றியாக மாறும்.

சினிமாக்கள் நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது மிகப் பெரிய சக்தியாக மாறும்.

உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது உடல் பலமாக மாறும்.

படிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது போட்டி மிகுந்த இந்த உலகத்தில் உங்களுக்கென்று தனி மதிப்பை தரும்.

நட்புக்கென்று நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது மகிழ்ச்சியான பாதையை அமைத்து தரும்.

லட்சியத்திற்கென்று நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது செல்வத்தை உங்கள் காலடியில் கொண்டு வந்து கொட்டும்.

பொதுச் சேவைக்கென்று நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது உங்களுக்கு அழியாப் புகழையும், ஆத்ம திருப்தியையும் தரும்.

---



## என்றும் இளமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் திகழ ...

உங்களுடைய வயது, உயரம், எடை, நிறம் போன்ற எதைப்பற்றியும் கவலைப்படக்கூடாது. மனதை எப்போதும் இளமையாக - பாஸிட்டிவ்வாக வைத்துக் கொண்டிருந்தாலே இளமையாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வாழமுடியும். அதற்கான டிப்ஸ்.

1. குதூகலமாக வளையவரும் - பாஸிட்டிவ்வான எண்ணங்கொண்ட நண்பர்களை தேர்வு செய்து அவர்களோடு அடிக்கடி மனம் விட்டு பேசுங்கள், பழகுங்கள்.

2. எதையாவது எப்போதும் கற்றுக்கொண்டே இருங்கள். மூளைக்கு வேலை கொடுத்துக்கொண்டே இருந்தால்தான் மனம் வேறு தேவையில்லாததை எல்லாம் கற்பனை செய்து கொண்டு நம்மை நிம்மதி இல்லாமல் செய்து விடும்.

3. வாழ்க்கையில் நடந்த சின்ன சின்ன நிகழ்ச்சிகளையும், சம்பவங்களையும் அடிக்கடி மனதில் அசை போடுங்கள். எதையும் ரொம்பவும் சீரியசாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

4. எப்போதும் மகிழ்ச்சியோடு, உதட்டில் ஒரு புன்னகையோடு வலம் வாருங்கள். சிரிக்க வேண்டிய நேரங்களில் வாய்விட்டு நன்றாகச் சிரியுங்கள். மனமும் லேசாகும், நோயும் அண்டாது.

5. தாங்கமுடியாத துக்கம், சோகம் ஏற்பட்டால் வாய்விட்டு அழுது அதை அப்போதே மறந்து விடுங்கள். நடந்த சோகமான, கசப்பான சம்பவங்களையே எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டே உங்கள் வாழ்க்கையை சோகமாக ஆக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

6. உங்கள் உடல் நலத்தையும் பேணிக்காத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் உடற்பயிற்சியோ அல்லது பிடித்தமான விளையாட்டிலோ ஈடுபடுங்கள்.

7. உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள், செல்லப் பிராணிகள் என எல்லாவற்றுக்கும் நேரம் ஒதுக்கி குதூகலமாக இருங்கள்.

8. தினமும் முப்பது நிமிடமாவது வேகமாக வாக்கிங் செல்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

9. விடுமுறை நாட்களில் குடும்பத்துடன் வெளியிடங்களுக்கு சென்று வாருங்கள்.

---

## நீங்களும் அழகாகத் திகழ ...

இந்த உலகில் அத்தனை மனிதரும் ஒரே சாயலிலும், ஒரே நிறத்திலும் இருக்கக் கூடிய சாத்தியம் இல்லை.

அழகு என்பது நிறத்திலோ, உடை உடுத்துவதிலோ மட்டும் அமைந்து விடாது. நம்மில் பலருக்கும் தோற்றம், குரல், உயரம், நிறம் பற்றி ஏகக் குறைகள் உண்டு. அதற்காக கவலைப்பட்டுக்கொண்டு இருக்காமல் இருக்கிற தோற்றத்தை வைத்தே அழகாகத் திகழ்வது எப்படி ?

1. இந்த உலகத்தில் ஒவ்வொருவருமே வித்தியாசமாகத் தெரிவதுதான் ஸ்பெஷாலிட்டி. யாருமே பர்ஃபெக்ட் கிடையாது. எனவே உங்களுடைய தோற்றத்தை அவமானப் படுத்தாதீர்கள்.

2. உங்களைப் பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவே பார்க்காதீர்கள். தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு ஒரு 'குட்பை' சொல்லி விட்டு சுறுசுறுப்புக்கும் தன்னம்பிக்கைக்கும் 'பொக்கே' கொடுத்து வரவேற்பு கொடுங்கள்.

3. எல்லோரிடமும் ஒரு ப்ளஸ் பாயிண்ட் இருக்கும். உங்களுடையது என்ன என்று கண்டுபிடித்து அதில் ஷைன் பண்ணப் பாருங்கள்.

4. சிநேகமாகச் சிரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். பர்சனாலிட்டி தானாக எகிறும்.

5. ரொட்டின் வொர்க்கைத் தவிர்த்து ஏதாவது ஒன்றிரண்டு ஹாபி கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

6. பிறரை எந்நேரமும் குஷிப்படுத்துவதுதான் என் கடமை என்பதற்காக தன்னைச் சிறுமைப்படுத்திக் கொள்வதும் அழகல்ல.

7. உங்களைப் பார்த்து எந்நேரமும் குறைசொல்பவர்களை கமெண்ட் அடித்துக்கொண்டிருப்பவர்களைக் கழட்டி விடுங்கள். பாஸிடீவ் எண்ணங்களைக் கொண்டு வருபவர்கள்தான் என் ஃபிரெண்ட்ஸ் என சொல்லிவிடுங்கள்.

8. எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நீங்கள் நீங்களாக இருப்பதுதான் உண்மையான அழகு. பிறருடைய சௌகர்யத்துக்காக நீங்கள் ஏன் வேண்டாத ஒரு முகமூடியை மாட்டிக்கொள்ள வேண்டும்? 'இதுதான் நான்', 'நான் இப்படித்தான் இருப்பேன்' என ரியலாக இருங்கள்.

9. அடிக்கடி உங்களுக்கே நீங்கள் ஏதாவது பரிசு கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

10. தன்னம்பிக்கையை உயர்த்தும் வண்ணம் சமூகத் தொண்டில் ஈடுபட்டீர்கள் எனில் உங்கள் புகழ் பரவுவது உறுதி.

11. உங்கள் தோற்றம் மற்றவர்கள் பாராட்டும் வண்ணம் இல்லையே என்று புலம்பிக்கொண்டு உங்கள் வாழ்க்கையை வீணாக்கிக் கொள்ள வேண்டாம். உங்களை நீங்களே மதிக்கவில்லை என்றால் பிறரிடம் எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்?

12. நாம் ஒவ்வொருவருமே ஒரு விதத்தில் ஸ்பெஷல்தான். இதில் குறை கண்டுபிடிக்கக் கூடாது. குறையை நிறையாகவும், பலவீனத்தைப் பலமாகவும் மாற்றலாமே!

13. அழகு என்பது தோற்றத்தில் அல்ல - தன்னம்பிக்கையில் தான் என்ற ஃபார்முலாவை நம்புங்கள்.

---

### சிறந்த தாயாக திகழ ...

1. குடும்பத்திற்கு எப்போதும் முதலிடம் கொடுங்கள். சில பொறுப்புகளை தியாகம் செய்ய முடியும்.

2. யார் பேசும் போதும் கவனமாகக் கேட்டுப் பழகுங்கள். குறிப்பாக குழந்தைகள் தங்கள் பிரச்சனைகளைச் சொல்லும்போது நன்கு கவனிப்பது முக்கியம்.

3. சூழலின் இறுக்கத்தைக் குறைக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

4. நீங்களே உந்துதலாக இருங்கள். பள்ளியில் ஏதேனும் வருத்தமான சம்பவம் நடந்த போதிலும் குழந்தைகளை உற்சாகப்படுத்துங்கள். வெளியே அழைத்துப்போய் கவனத்தை திசை திருப்பிய பிறகு என்ன நடந்தது என்று விசாரித்து, வழிகாட்டுங்கள்.

5. மன்னிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு குழந்தைகள் மீது உள்ள பாசத்தை தயங்காமல் வெளிப்படையாகக் காட்டுங்கள்.

---

### **குழந்தைகள் நற்குணங்களுடன் வளர**

குழந்தைகளுக்கு தனது தாய் தந்தையரை முகத்தைக் கொண்டே புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் உண்டு. இதனை நாம் உணர்வு பூர்வமாக அறிந்திருக்கிறோம். ஆனால் நமது முகத்தைக் கண்டு நாம் எந்த மனநிலையில் இருக்கிறோம் என்பதனைக் கூட வாய்பேச ஆரம்பிக்காத குழந்தைகளால் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்பது தற்போதைய ஆய்வின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. மனிதர்களின் உணர்வுகளை மட்டுமல்ல, சைகைகளின் அர்த்தங்களைக்கூட நான்கு மாத குழந்தைகளால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது என்று தெரியவருகிறது. அன்றாட வாழ்வில் நாம் மற்றவர்களைப் பார்க்கும்போது மூளையின் எந்த மண்டலங்கள் பயன்படுகிறதோ அவற்றையே குழந்தைகளும் பயன்படுத்துகின்றன. இதனால் கோபமும், வருத்தமும் கொண்ட மனநிலையோடு குழந்தைகளை அணுகினால் அவர்களும் அதே மனநிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் மிகுந்து காணப்படும் நேரங்களில், அதை கட்டுப்படுத்தாத சூழ்நிலைகளில் நமது முகத்தை குழந்தைகளிடம் காட்டாமல் இருப்பதே நல்லது. மாறாக குழந்தைகளை பார்க்கும்போது நமது விருப்பு, வெறுப்புகளை தள்ளி வைத்து விட்டு முக மலர்ச்சியுடன் அவர்களை கொஞ்சுவதே அவர்களின் எதிர்கால நற்குணங்களுக்கு அடிப்படையாக இருக்கும்.

---

### குழந்தைகள் நலனில் ...

1. குழந்தைகளுக்கு பறவைகள், வானம், சூரியன், செடிகொடிகள், பூக்கள் என்று இயற்கையை ரசிக்கக் கற்றுக் கொடுங்கள்.
2. தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளவும், வெற்றியைக் கொண்டாடவும் அவர்களுக்குச் சொல்லித் தாருங்கள்.
3. தன் மனதுக்குச் சரி என்று தோன்றுவதை அவர்கள் துணிச்சலுடன் செயல்படுத்த அவர்களைப் பழக்குங்கள்.
4. பொறாமையிலிருந்து அவர்கள் விலகியே இருக்கும்படி செய்யுங்கள்.
5. மற்றவரை ஏமாற்றுவதை விட தோற்பதே கண்ணியம் என்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுத் தாருங்கள்.
6. சுய சிந்தனையில் நம்பிக்கை கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.
7. உறுதியானவர்களிடம் உறுதியாகவும், மென்மையானவர்களிடம் மென்மையாகவும் நடந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொடுங்கள்.
8. குற்றம், குறை கூறுபவர்களை அவர்கள் அலட்சியப்படுத்த சொல்லிக்கொடுங்கள்.
9. அளவுக்கு அதிகமாய் இனிமையாகப் பேசுபவர்களிடம் அவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்துங்கள்.

---

### சமூக விரோதிகளிடமிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற ...

குழந்தையை பள்ளியில் இருந்து அழைத்து வர புதிய, புதிய நபர்களை அனுப்பாதீர்கள். இது பள்ளிக்கூட நிர்வாகிகளை குழப்பத்தில் ஆழ்த்தும். சமூக விரோதிகளைக் கூட நீங்கள் அனுப்பியவர் என்று பள்ளியில் நம்ப வாய்ப்பிருக்கிறது.

மிகவும் அபத்தமாக இருந்தாலும் உங்கள் குழந்தை கூறுவதை கேட்டு அது உண்மையா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். அவர்கள் கூறுவது அவர்களுக்கு ஏற்படப்போகும் ஆபத்தின் உள்நுணர்வு எச்சரிக்கையாகவும் இருக்கலாம்.

உங்கள் போன் நம்பர், முகவரி போன்ற விபரங்களை குழந்தைகளுக்கு கட்டாயம் சொல்லிக் கொடுக்கவும். அவர்கள் மீண்டும் வீட்டிற்கு திரும்பி வர அது உதவி செய்யும்.

மழலை மொழியில் மட்டுமே பேசும் குழந்தை அணியும் உடையிலேயே உங்களின் மொபைல் எண்களை அழகாக எம்பிராய்டரி செய்து விடுங்கள். அவர்கள் காணாமல் போனால் உங்களுக்கு தகவல் சொல்ல அது ஏதுவாக அமையும். பள்ளியில் அடையாள அட்டை கொடுக்கவில்லை என்றாலும் நீங்களாக ஒரு அடையாள அட்டையை உருவாக்கி அதில் குழந்தையின் பெயர், விலாசம், தொலைபேசி எண்ணை எழுதி அனுப்புவது நல்லது.

குழந்தைகளுக்கோ, உங்களுக்கோ தெரியாதவர்கள் குழந்தைகளிடம் வந்து ஏதாவது விசாரித்தால் அதை உங்களிடம் சொல்லச் சொல்லுங்கள்.

பள்ளிகளில் வாகன வசதியிருந்தால் அதைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. தனியார் வாகனங்களை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் வாகன உரிமையாளர் மற்றும் டிரைவரின் முழு முகவரி, தொலைபேசி எண்ணை தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கோபப்படவும், தனக்கு பிடிக்காததை எதிர்க்கவும் கற்றுக்கொடுங்கள். அவர்கள் பாதுகாப்பற்ற நிலையில் இருப்பதாக கருதும் போது அது உதவி செய்யும்.

உங்கள் வீட்டு தொலைபேசி எண்ணோடு, பக்கத்து வீட்டில் இருப்பவரின் தொலைபேசி எண்ணையும் குழந்தைகள் தெரிந்து வைத்திருப்பது நல்லது.

மகன், மகள் ஆகியோரின் நண்பர்களுடன் நீங்களும் இயல்பாக பழகுங்கள். அவர்களுக்கு உங்கள் மீது பயம் தெளிவது அவர்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் நல்லது.

வயதுக்கு மீறியவர்களுடன் பழக அனுமதிக்காதீர்கள்.

உங்கள் மகன், மகளின் செலவுக்கு நீங்கள் பணம் கொடுங்கள். அது பணத்திற்காக மற்றவர்களை எதிர்பார்க்கும் நிலையை ஏற்படுத்தாது. பணம் கொடுக்க முடியாத பட்சத்தில் அதற்கான காரணத்தை அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.

மகன், மகளின் நடவடிக்கைகளில் ஏதேனும் மாற்றம் தெரிகிறதா என்று கவனியுங்கள். அப்படியிருப்பின் அது குறித்து அவர்களிடம் நேரடியாக விசாரியுங்கள்.

மகன், மகள் புதிதாக ஏதேனும் பொருட்கள் பயன்படுத்தினால் அதை வாங்க நீங்கள் பணம் கொடுக்காவிட்டால் அது குறித்து விசாரியுங்கள்.

இலவசமாகவோ, நண்பர்களிடமோ வாங்கியிருப்பதாக கூறினால் அதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வாய்ப்பு இருந்தால் அதை திருப்பி தர சொல்லிவிட்டு நீங்கள் அதே பொருளை வாங்கித் தாருங்கள்.

உங்களுக்கு தேவையான நாட்களில் மகன், மகளுக்கு பள்ளியில் விடுமுறை கிடைக்காவிட்டால் அதற்காக பொய்சொல்லி லீவு வாங்காதீர்கள். அதே போல கூறி உங்களுக்கு கூட தெரியாமல் பள்ளியில் லீவு போட்டு விட்டு செல்ல எடுத்துக்காட்டாக அமையும்.

உங்கள் குழந்தைகளின் ஆசிரியர் யார், அவர் பெயர், தொலைபேசி எண்ணை தெரிந்து வைத்திருப்பது ஆபத்து காலத்தில் உதவும்.

குழந்தைகள் நண்பர்களோடு வெளியில் செல்லும்போது எங்கு செல்கிறான், எப்போது வருவான், யார் கூட செல்கிறான் போன்ற விஷயங்களை கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இரவு நேரத்தில் தேவையில்லாமல் வெளியில் செல்ல அனுமதிக்காமல் இருப்பது நல்லது.

தேர்வு வெற்றி தோல்விகளைவிட மகன், மகள் முக்கியம் என்பது உங்களின் மனதில் நிரந்தரமாக பதியட்டும். அப்போது தான் தோல்வியடைந்ததை கூட உங்களிடத்தில் கூறும் தைரியம் அவர்களுக்கு வரும்.

---

## பெற்றோர் / பிள்ளைகள் கவனத்துக்கு ...

### பெற்றோர் கவனத்திற்கு :

படிப்பது, உங்கள் வயதுடைய நண்பர்களுடன் உரையாடுவது. ஆன்மிக நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்வது என எதிலேனும் உங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் தனிமையை வெகுவாகப் போக்கும்.

பிள்ளைகளின் பணிச் சூழலைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். துணிகளை மடித்து வைப்பது, சமையலுக்கு உதவுவது, பேரக்குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது... என வீட்டில் இருக்கும் வேலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது, உங்கள் சோர்வையும் கவலைகளையும் நீக்கும்!

புதிதாக ஏதேனும் ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். புதிதாக ஏதேனும் ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்வது உங்களை எப்போதும் புத்துணர்ச்சியாக வைத்திருக்கும்!

வேலைகளைச் செய்கிறேன் என்று கடினமான வேலைகளைச் செய்துவிட்டு, பின்னால் 'உடம்புக்கு முடியலையே' என வருந்தாதீர்கள்.

மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்படி பரிசோதனைகள், மருந்து மாத்திரைகள் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளுங்கள்!

### பிள்ளைகள் கவனத்திற்கு :

பெற்றோர்கள், வீட்டில் இருக்கும் முதியவர்கள் மனம் புண்படும்படி எப்போதும் நடந்துகொள்ளாதீர்கள்.

முக்கியமான முடிவுகள் எடுப்பதற்கு முன் பெற்றோர்களையும் கலந்து ஆலோசியுங்கள். இது அவர்கள் தனிமைப் படுத்தப்படவில்லை என்பதை உணரவைக்கும்.

பெற்றோர்களின் பிறந்த நாள், மண நாள் ஆகியவற்றைக் கொண்டாடுவது அவர்களின் சந்தோஷத்தை அதிகரிக்கும்.



சமச்சீர் உணவு, காற்றோட்டமான அறைகள், அவர்களைத் தொந்தரவு செய்யும் செயல்களைத் தவிர்ப்பது, நல்ல வாழ்க்கைத் தரம் ஆகியவற்றை அமைத்துக்கொடுப்பது உங்களின் கடமை.

பெற்றோரின் பொருளாதார சுதந்திரத்தில் நீங்கள் தலையிடாமல் இருப்பதும் நல்லது.

---

### **தனிமை - வெறுமை அல்ல**

முதுமை இன்றைய முதியவர்களுக்கு ஒரு பெரிய பிரச்சினை. திருமணத்திற்குப் பிறகு குழந்தைகள், அவர்கள் படிப்பு, வீடு வசதி வாய்ப்புகளால் பெருக்கிக் கொள்ளுதல், குழந்தைகளின் திருமணம், பிறகு பேரக்குழந்தைகள் ஆகியவை மனித வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நிகழ்வுகள். பின்னர் அதாவது முதுமைக் காலத்தில் எந்த காலத்தில் தாய் தந்தையர்க்கு தங்கள் குழந்தைகளின் அருமை - கவனிப்பு தேவைப்படுகிறதோ, அப்போது குழந்தைகள் இல்லாமல் தனியாக இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. முதுமையில் தனிமை ஒரு கொடுமை. அப்போது தன்னை வேறு வேலைகளில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டால் தனிமை விலகி ஓடும். அப்போது குழந்தைகளை நினைத்து வருந்தாமல் மனதை வேறு வேலைகளில் திருப்பி மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயலவேண்டும்.

#### **புது யுக்திகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும் :**

கம்ப்யூட்டர், நெட், மொபைல் மற்றும் டிஜிட்டல் கேமரா இவை நவீன உலகின் உபகரணங்கள். இவைகளை சுற்றுக் கொண்டு பயன்படுத்தினால் பொழுது நன்றாக பயனுள்ள வழியில் செல்லும்.

#### **சுற்றுலாவால் பயனடையுங்கள் :**

குழந்தைகள், குடும்பம் என்ற பொறுப்புகளிலிருந்து விடுபட்டதும், உங்களிடம் நேரம் இருக்கும்போது சுற்றுலா செல்ல பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

எதிர்மறை எண்ணங்களத் தவிர்த்து மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

நிராசையாக யோசிக்காமல் மனதிற்குப் பிடித்த வேலைகளில் ஈடுபடுத்தி மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் : வாழ்க்கை முழுக்க உழைத்தாகி விட்டது. இப்போது ஓய்வெடுக்க வேண்டிய நேரம் என்று சோம்பிக் கிடக்காமல் சுறுசுறுப்பாக முடிந்த வேலைகளை செய்யவும்.

**முதுமையை மறப்போம் :** வயதாகிவிட்டது என்ற எண்ணமே தலைதூக்கவிடாமல், உடலுக்கு வயதானாலும் மனதால் இளைஞன் என்று நினைக்கவும். முதுமையை வாழ்க்கையின் புது ஆரம்பமாக நினைக்கவும். உடை உடுத்துவதிலும், அலங்காரம் செய்து கொள்வதிலும் வயதான எண்ணம் தோன்றவே கூடாது.

தனிமை என்னைத் தாலாட்டும்  
தனிமை என்னை வாட்டும்  
தனிமை ரொம்ப அருமை  
தனிமை ரொம்ப கடுமை  
தனிமையில் தெளியும் மனம்  
தனிமையில் நெளியும் மனம்  
தனிமை என்னை பாடவைக்கும்  
தனிமை என்னை ஓட வைக்கும்  
தனிமையில் உண்டு அமைதி  
தனிமையில் உண்டு சூறாவளி  
தனிமையில் கிடைக்கும் விடை  
தனிமையில் விதிக்கும் தடை  
தனிமையில் சிந்திக்க வைக்கும்  
தனிமை பின் தங்க வைக்கும்  
தனிமையில் பாடும் தென்றல்  
தனிமையில் சுடும் அனல்  
தனிமையில் கொஞ்சம் கிளிகள்  
தனிமையில் மிஞ்சும் வலிகள்  
தனிமையில் தாளம்போடும் கைகள்  
தனிமையில் தடுமாறும் கால்கள்!

---

## மன நிறைவான வாழ்க்கை

வீட்டில் அல்லது அலுவலகத்தில் உற்சாகமாக ஒரு சூழல் அமைந்தால் அங்கே வேலைத்திறன் அதிகரிக்கிறது. சந்தோஷம், திருப்திக்கும் குறைச்சல் இல்லை. இதன் மூலம் நமது உடல்நலமும் மேம்படுகிறது. அப்படி ஒரு சூழல் அமைய ஐந்து எளிய வழிகள்.

1. தனிப்பட்ட முறையில் அநாவசியமாக மற்றவர்களைத் திட்டுவது, விமர்சிப்பது, கேலி செய்வது போன்ற பழக்கங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நம்மால் மற்றவர்கள் சந்தோஷப்படாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. துக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியமான முதல்படி.

2. நல்ல விஷயங்களைக் கவனித்துப் பாராட்டுங்கள், வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுங்கள். குறைகளைச் சொல்லும்போது நாகுக்காய் சொல்லுங்கள்.

3. உங்களுடைய கருத்துகளுடன் பொருந்திப் போகக்கூடிய நல்ல நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அவர்களுடன் அதிகம் கலந்து பழகுங்கள்.

4. மற்றவர்கள் எதிர்பார்க்காத நேரத்தில் அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். உண்மையில் பாராட்டுங்கள், ஆச்சரியத்தில் திக்குமுக்காடச் செய்யுங்கள்.

5. ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு விதமான மனிதர்கள். எனவே எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான பாராட்டு பொருந்தாது. ஒவ்வொருவரும் எதை விரும்புகிறார்கள், எதை வெறுக்கிறார்கள் என்பதைக் கவனித்து வைத்துக்கொண்டு அதற்கேற்ப நமது பாராட்டுகளைத் தரவேண்டும். அதனால் அவர்கள் அடைகிற சந்தோஷத்தைப் பார்க்கும்போது ஏற்படுகிற திருப்தி உணர்வு அற்புதமானது.

---

## உன்னதமான வாழ்வியல் நெறிகள்

1. எல்லோரிடமும் நல்ல பெயர் வாங்க வேண்டும்.
2. ஒவ்வொருவருடைய உணர்வையும் புரிந்து கொண்டு, அவர்களின் மனம் புண்படாதவாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்.
3. எப்போதும் ஆரோக்கியத்தோடு இருக்க வேண்டும்.
4. நம்மை ஆழமாய், முழுமையாய் புரிந்து கொண்டவர்களை நம்மைச் சுற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. பண்பலமும், ஆள்பலமும் இல்லாவிட்டால் வாழ்வின் எல்லா சூழல்களையும் நம்மால் சமாளிக்க முடியாது. வாழ்நாள் முழுவதும் இதற்கு நாம் உழைத்துக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

---

## வெற்றி உங்கள் வசப்பட ...

வாழ்க்கை என்பது ஒரு போர்க்களம் மாதிரி என்பார்கள் முரட்டுக் குணம் உடையவர்கள். வாழ்க்கை ஒரு தென்றல் மாதிரி என்பார்கள், இரக்க குணம் உடையவர்கள். வாழ்க்கையில் மேடும், பள்ளமும் உண்டு என்று உணர்த்துவார்கள் நடுநிலையாளர்கள்!

இப்படி ஏற்றமும், இறக்கமும், இன்பமும், துன்பமும் உடைய வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது என்பது ஒரு போராட்டம் தான். என்றாலும் சரியாக திட்டமிட்டு, முயற்சியில் பின் வாங்காமல் இருந்தால் கண்டிப்பாக வாழ்க்கையை நாம் வசந்த காலமாக மாற்ற முடியும்

---

### வெற்றிகள் நாடி வர ...

1. பிறர் தங்களை ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள், அந்தத் தகுதியை முயன்று பெறவேண்டும். பிறருக்கு உதவுவதன் மூலம் அதை நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாம். ஏற்கப்படுவோரின் குணங்களை, செயல்களை பாராட்டியும், வியந்து கூறியும் ஆமோதிப்பதைத் தெரிவிக்கலாம். நட்பையும், நல்லெண்ணத்தையும் தனிமையிலோ பலர் முன்னிலையிலோ வெளிப்படுத்தலாம்.
2. தான் ஒரு முக்கியமானவர் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துங்கள். பிறருக்கு உதவி புரியுங்கள். அவர் மதிப்புக்குரியவர் என்று மறைமுகமாகவோ, நேரடியாகவோ சொல்லுங்கள்.
3. எல்லோரிடமும் இதமாக நடந்து கொள்ளுங்கள். இனிய சபாவமுள்ள மனிதர் என்ற பெயர் எடுக்க ஒரே வழி, சொல்ல வருவதை சிரித்த முகத்துடன் இனிய குரலில் சொல்வதுதான்.
4. நாம் சரியான முறையில்தான் நடந்து கொள்கிறோம் - முறைப்படி எதையும் செய்கிறோம் - நியாயமாகப் பேசுகிறோம் என்ற தன் உணர்வு ஏற்படும்போது ஆத்ம திருப்தி ஏற்படும்.
5. அடுத்தவர் பிரச்சனைகளை அனுதாபத்துடன் கேளுங்கள். பிரச்சனைகளுக்கு வழி காண ஆலோசனை கூறுங்கள்.
6. பிறருடைய உதவி நமக்கு எப்போதாவது தேவைப்படும். எனவே எல்லோருடனும் சுமுகமாக அனுசரித்துப் போகவும்.
7. நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு நல்ல செயலையும் பிறர் பாராட்டும்போது உங்கள் மனம் எல்லை இல்லா ஆனந்தம் அடையும். அதுபோலவே பிறர் செய்யும் எந்த ஒரு நல்ல செயலையும் முழு மனதுடன் பாராட்டுங்கள். அவருக்கும் ஆனந்தம் கிட்டச் செய்யுங்கள்.

மேலே கூறிய ஏழு ஆசைகளையும் விருப்பமுடன் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். அனைத்து வெற்றிகளும் உங்களை நாடி ஓடி வரும்.

---

## வெற்றிக்கு 20 வழிகள்

1. தினமும் 12 மணி நேரம் கடுமையாய் உழையுங்கள்.
2. வாய்ப்புகளை திறக்கும் சாவி உழைப்புதான்.
3. வெற்றி ஒன்றையே மனம் நினைக்க வேண்டும்.
4. வெற்றி ஏணியில் ஒவ்வொரு படிகத்தான் ஏற வேண்டும்.
5. ஒரு மரத்தின் உச்சியை அடைய 2 வழிகள் உண்டு. ஒன்று யாராவது ஏற்றி விடுவார்கள் என்று காத்திருப்பது, மற்றொன்று நாமே ஏறுவது. இரண்டாவது வழிதான் வெற்றிக்கான அடிப்படை.
6. வியாபார அபாயங்களைக் கண்டு அஞ்சக் கூடாது.
7. பிடித்த காரியத்தை செய்ய வேண்டும் என்பதை விட செய்யும் காரியத்தை நமக்கு பிடித்ததாய் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
8. முடியாது - நடக்காது போன்ற வார்த்தைகளை சொல்லவே கூடாது.
9. பாதுகாப்பாய் ஒரே இடத்தில் இருப்பது வளர்ச்சிக்கு உதவாது.
10. வெற்றிக்கு தேவை பாதி அதிர்ஷ்டம், பாதி அறிவு.
11. துணிச்சலாய் முடிவுகள் எடுக்க வேண்டும்.
12. நீங்கள் சம்பாதிப்பதை விட அதிகம் உழைக்க வேண்டும்.
13. மற்றவர்களை உங்களுக்காக உழைக்க வைப்பதில் புத்திசாலித்தனம் இருக்கிறது.
14. வாய்ப்புகளை பயன்படுத்திக் கொள்ள தயாராக இருக்க வேண்டும்.
15. எதையும் நாளை என்று தள்ளிப் போடக் கூடாது.
16. மற்றவர்கள் நம்மை வழி நடத்த வேண்டும் என்று நினைக்க கூடாது.
17. கவலைப்படாதீர்கள், கவலையில் எந்த நன்மையும் கிடைக்காது.
18. தோல்வியினால் துவண்டு விடாதீர்கள்.
19. சந்தோஷத்தை கொடுப்பது பணம் மட்டுமல்ல.
20. கடவுளை நம்புங்கள்.

---

## தோல்வி எனப்படுவது யாதெனின்...

தோல்வி என்பது  
விபத்துத்தான்....!  
மரணம் அல்ல ...  
தொடர்ந்து செல் ...  
தோல்வியில்  
பாடம் கற்காததும்  
தொடர்ந்து  
செல்லாததுமே தவறு....!

வெற்றி என்பது நாம் பெற்றுக் கொள்வது.  
தோல்வி என்பது நாம் கற்றுக் கொள்வது.  
முதலில் கற்றுக் கொள்வோம்.  
பின்னர் பெற்றுக் கொள்வோம்.

---

## அதிர்ஷ்டத்தை அழைக்க ...

1. உள்ளுணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள்.
2. வழக்கத்திற்கு மாறாக புதுமைகளைக் காணுவதில் உற்சாகமாக ஈடுபடுங்கள்.
3. உங்களிடம் உள்ள நல்லனவற்றை எண்ணி மகிழ்வதோடு, துன்பத்தையும் நன்மை காணப் பழகுவீர்கள். நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலிதான் என்பதை மனக்கண்ணில் தினமும் பார்ப்பதோடு, அந்த சுயமான தீர்க்க தரிசனத்தை வெற்றிகரமாக ஆக்குங்கள்.

---

## மெல்லத் திறக்கட்டும் மனது!

ஒரு நிர்வாகத்தின் எந்தப் பொறுப்பில் இருந்தாலும், நீங்கள் திறந்த மனதுடன் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். நினைவில்கொள்ளுங்கள் - மனித மனமும் ஒரு பாராகூட் போலத்தான். பரந்து விரிந்து, திறந்து இருந்தால்தான், அது சிறப்பாக வேலை செய்யும்.

மூளை ரொம்பவும் சுயநலம் நிரம்பியது. சமயங்களில் உங்கள் வாடிக்கையாளர் அல்லது ஊழியர்கள் சம்பந்தப்பட்ட முடிவுகளை எடுக்கும்போது, உங்கள் இதயம் சொல்வதை கேட்டுச் செயல்படுங்கள்.

மிகச் சிறிய விஷயம்தான் பிரமாண்ட வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். மேலும் மேலும் கற்றுக்கொள்ள ஆர்வம் இல்லாத மனித மூளையும் துருப்பிடித்துப் போகும். கற்பதற்கு மட்டும் எந்தக் காலத்திலும் தடை போடாதீர்கள்.

பின்வரும் வார்த்தைகளை அடிக்கடி உபயோசிக்கப் பழகுவீர்கள் என்ன? ஏன்? எங்கே? எப்போது? எப்படி? யார்?.

உங்கள் ஈகோ உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முடிவுகளை அது மிக மோசமாகப் பாதிக்காதவாறு அடிக்கடி சுய பரிசோதனையில் ஈடுபடுவது அவசியம்.

எல்லா சாதனையாளர்களுக்கும் உங்களுக்குமான ஒற்றுமை... உங்கள் அனைவருக்கும் சரிசமமாக தினமும் 24 மணி நேரம் கையில் இருப்பதுதான்! அந்த நேரத்தை எவ்வளவு திறமையாக நீங்கள் கையாள்கிறீர்கள் என்பதில்தான் அடங்கி இருக்கிறது, உங்கள் வளர்ச்சியின் பிரமாண்டம். இதில் அலுவல் நேரத்துக்குப் பிறகான நேரத்தைத் திட்டமிடுவதும் அடங்கும்!

எட்டப்படும் வரை குறிக்கோள்கள் என்பவை வெறுமனே நம்பிக்கைகள்தான். உங்கள் குறிக்கோள்கள் திட்டமிட்டதாக, எட்டக்கூடியதாக, வளர்ச்சியைக் கணக்கிடக்கூடியதாக,



நிர்ணயித்த காலக் கெடுவுக்குள் அடைவதற்கான செயல்பாடுகளை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும்!

100 சதவிகிதம் கச்சிதமான மனிதன் இன்னும் பிறக்கவில்லை. அதனால், பிறர் செய்யும் தவறுகளை மன்னிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஆனால், அந்தத் தவறில் இருந்து அவர்கள் அறிய வேண்டிய பாடத்தை அவர்களுக்கு உணர்த்த மறக்காதீர்கள்!

ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தில் முடிவெடுக்கத் தாமதித்துத் தள்ளிப்போடும்போது, அது மேலும் மேலும் சிக்கலாகும். எந்த விஷயத்திலும் முடிவு எடுக்கத் தயங்காதீர்கள்.

இந்த உலகத்தில் எதுவுமே... எதுவுமே உங்கள் கைக்கு எட்டக்கூடியதுதான். நீங்கள் விரும்புவற்றை உங்களை நோக்கி ஈர்க்கக்கூடிய காந்தத் திறனை மட்டும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கடின உழைப்பும், தணியாத ஆர்வமும் தான் அந்த காந்தத் திறனை அதிகரிக்கும்.

எதையும் கற்றுக்கொள்ளும் மாணவ மனப்பான்மையுடனேயே இருங்கள். நிச்சயமாக உங்களுக்குப் பல சங்கதிகள் தெரியாது. அதை மற்றவர்களிடம் இருந்துதான் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அனுபவங்களில் இருந்து கற்றுக்கொள்வதைக் காட்டிலும் வலி மிகுந்தது, அந்த அனுபவங்களில் இருந்து கற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பதுதான்!

அலுவல் திட்டமிடல்களோ, குடும்ப நல முடிவுகளோ எதுவுமே ஒரு பயணம்போலத்தான். அதற்கு ஒரு மேப் அவசியம். செல்ல வேண்டிய திசை, செலவுக்கான பட்ஜெட், அடைய வேண்டிய இலக்கு என அனைத்தும் அத்தியாவசியம்!

உங்கள் நினைவாற்றலை அளவுக்கு அதிகமாக நம்பாதீர்கள். சின்னச் சின்ன விஷயங்களைக் குறிப்புகளாக எழுதிக்கொள்ளுங்கள். நாம் பேசியவற்றுள் பாதி வார்த்தைகளை அடுத்த 60 நிமிடங்களுக்குள் நாம் மறந்துவிடுவோம்!

நிச்சயம் உங்களால் பெரிய சாதனைகளை நிகழ்த்த முடியும், சின்னஞ்சிறு விஷயங்களில் உங்கள் நேரத்தைத் தொலைக்காமல் இருந்தால்!

எதையும் பெரிதாக யோசித்துக்கொண்டு இருந்தால் மட்டும் போதாது. நீங்கள் உலகத்தைச் சுற்றிவரத் திட்டமிட்டு இருந்தாலும், அந்த முதல் அடி உங்கள் வீட்டு வாசலைத் தாண்டுவதாகத்தான் இருக்கும்.

உங்கள் முதல் அடி எப்போது?

---

### **வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற!**

உங்களின் வளங்களிலேயே மகத்தானது நேரவளம்தான். நீங்கள் செய்ய நினைத்த-செய்ய வேண்டிய செயலுக்காக ஒதுக்கிய ஒவ்வொரு வினாடியையும் வீணாக்காமல் பயன்படுத்துங்கள். விழித்திருக்கும் நேரமெல்லாம் விழிப்புடன் இருங்கள்.

தவறு செய்யும் சூழலிலும் தடுமாறாமல் இருப்பது தான் மன உறுதிக்கு அடையாளம். தவறான வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது கூட வழிமாறாமல் இருப்பதுதான் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் நீங்கள் இருப்பதன் அறிகுறி. எனவே கட்டுப்பாட்டுடன் இருங்கள். உங்களின் தன்னம்பிக்கையின் அளவு அதிகரிக்கும்.

ஒன்றில் ஈடுபடுகிறபோது கையில் மற்றொரு வேலையையும் வைத்திருங்கள். உங்கள் பொறுப்புணர்வையும் நேரத்துக்குச் செய்து முடிக்கும் உந்துதலையும் அது ஏற்படுத்தும். அதுமட்டுமில்லை, இந்த உயர்வான - 'எதையும் சாதிக்க முடியும்' என்ற எண்ணம்தான் உங்களை உயிர்ப்போடு வைத்திருக்கும்.

உங்கள் கற்பனைகளுக்கும், கனவுகளுக்கும் எந்த எல்லையும் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். 'இவ்வளவுதான் உங்களால் முடியும்' என்று ஏதாவது இருக்கிறதா என்ன?

ஒரு மாத கால கடின உழைப்புக்கு இணையானது, ஒரு மணி நேர சிந்தனையில் உதிக்கும் புதுமையான யோசனை. வித்தியாசமான கோணத்தில் சிந்திப்பதை வாழ்க்கை முறையாகவே வகுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆனால் 'தொட்டதற்கெல்லாம் வித்தியாசம்' என்கிற குணம் உங்களை மன நோயாளியாக்கிவிடும்.

நீங்கள் தரும் வாக்குறுதிகள் எவ்வளவு சிறியதென்றாலும் சரி, எவ்வளவு பெரியதென்றாலும் சரி, நன்கு யோசித்த பிறகே அவற்றை வழங்குங்கள்.

எதைச் செய்தாலும் தனி முத்திரையோடு செய்யுங்கள். உங்களிடம் எதிர்பார்த்ததை விட அதிமாகச் செய்யுங்கள். அரை மனதோடு எதைச் செய்தாலும் அதன் விளைவுகளும் அரைகுறையாகத்தான் இருக்கும் என்பதை மறவாதீர்கள்.

நன்றியுணர்வை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். எவருக்கும் எதற்கும் நன்றியை வெளிப்படுத்துங்கள்.

உண்மையற்றவர்கள் எதிர்மறைச் சிந்தனை உள்ளவர்கள், சோம்பல் மிக்கவர்கள் ஆகியோரோடு உறவிருந்தால் உடனே-உடனே- துண்டியுங்கள்.

அனுபவம் மிக்கவர்களிடமும், சாதித்தவர்களிடமும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களின் கோணத்திலிருந்தும் விஷயத்தைப் பாருங்கள். எல்லோருக்கும் எது நல்லதோ அதைச் செய்யுங்கள். இது, சில உடனடி இழப்புகளை ஏற்படுத்தினாலும் நீண்ட கால அடிப்படையில் நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

முழுமையாக ஆராய்ச்சி செய்து, நன்மை தீமைகளைப் பட்டியல் போட்டு, ஒவ்வொன்றையும் எழுதி வைத்துக் கொண்ட பின்னரே புதிய தொழிலில் இறங்குங்கள். திட்டங்களை நடைமுறைப் படுத்துவதில் முழு முனைப்போடும் உறுதியோடும் இருங்கள்.

ஆழ்ந்த கவனமும் தீவிர மனவறுதியும் உள்ளவர்களுக்கே வெற்றிகள் சாத்தியம். மற்றவர்கள் உங்களைப் பார்த்துக் கேள்விகள் கேட்பதற்கு முன்னால் உங்களை நீங்களே கேள்விகள் கேளுங்கள்.

உங்கள் தொழிலின் மிக முக்கிய நோக்கம், வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்குவதும், தக்கவைத்துக்கொள்வதும் தான். அதற்கு வாய்ப்பாக, தொழிலில் புதுமைகளைப் புகுத்திக் கொண்டே இருங்கள்.

எந்த விஷயத்தையும் இலவசமாகப் பெறாதீர்கள். விலை கொடுக்கும்போதுதான் உங்களுக்குத் தேவையான தரத்தை நீங்கள் நிர்ணயிக்கிறீர்கள்.

வாழ்வில் எல்லா அம்சங்களுமே உங்களுக்கு வாய்ப்பாக அமைந்துவிடாது. போராடவும், புதிய வழிகளை உருவாக்கவும், எப்போதும் தயாராக இருங்கள்.

புதிய யோசனைகளை உருவாக்குங்கள். அவற்றை உங்களுடன் இருப்பவர்களுக்கும் புரிகிற விதமாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள். ஆதாயம் என்பது பணம், மனிதர்கள், புதிய உத்திகள் ஆகிய அம்சங்களை உள்ளடக்கியது என்பதை மறவாதீர்கள்.

காரணங்கள் சொல்லிப் பழகிவிட்டால் உங்கள் எல்லாத் தவறுகளுக்கும் நியாயம் கற்பிக்கத் தொடங்குவீர்கள். இது தர்க்க ரீதியாக உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக்கொள்வதுதான். தவறுகளை ஒப்புக்கொண்டு திருத்திக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் இலட்சியங்களை உயிராக மதியுங்கள். அவற்றை எட்டுவதற்கான எல்லாப் போராட்டங்களையும் உற்சாகமாக எதிர்கொள்ளுங்கள். சோம்பலாலோ, சலிப்பாலோ, அவநம்பிக்கையாலோ சற்றும் பின்வாங்காதீர்கள்.

உங்களுடன் நெருங்கிப் பழகுவவர்கள், உங்களையும் அறியாமல் உங்கள் குணாதிசயங்களைப் பாதிக்கக்கூடும். எவரோடு பழகினாலும் எச்சரிக்கையோடு பழகங்கள்.

உங்களின் பல குறைகளை மற்றவர்கள் மறக்கச் செய்வது, உங்கள் உற்சாகம்தான். எனவே உங்கள் உற்சாகம் ஒருபோதும் குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஊட்டச் சத்துமிக்க உணவு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, இவை மூன்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கான அடித்தளங்கள். அதனால் சாப்பாடு விஷயத்தில் அலட்சியமாக இருந்துவிடாதீர்கள்.

போதிய நிதி ஆதாரங்களோ, செயல்திறனோ, சந்தைப்படுத்தும் சக்தியோ இல்லாமல் எந்தத் தொழிலையும் புதிதாகத் தொடங்காதீர்கள்.

உங்கள் தொழிலின் ஏதாவது ஒரு அம்சத்திற்காக யாரையாவது சார்ந்திருக்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் ஏமாறத் தயாராகி விட்டதாக அர்த்தம். அதனால் எந்தத் துறையில் இருக்கிறீர்களோ அதில் எல்லாவற்றையும் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பக்கம் நியாயம் இருக்கிறதென்றால் சற்றும் சமரசம் செய்து கொள்ளாதீர்கள். அச்சமில்லாமல் வாதாடுங்கள். உங்கள் உரிமையை நிலைநாட்டப் போராடுங்கள். இந்தப் போராட்ட குணம் உங்களுடைய அனுபவத் திறனை அதிகரிக்கும்.

எதையும் நீண்ட காலக் கண்ணோட்டத்தோடு பாருங்கள். காலப்போக்கில் சில விஷயங்கள் ஒத்துவராது என்று தோன்றினாலும் ஆரம்பத்திலேயே அதனைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

நிர்ப்பந்தங்களுக்கு ஆட்பட்டோ, சபலங்களுக்கு உட்பட்டோ முதலீடு செய்யாதீர்கள். முழுமையாக ஆராய்ந்த பிறகு எடுக்கும் முடிவுகள்தான் உங்களைக் காப்பாற்றும்.

உங்கள் போட்டியாளரால் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத எல்லைகளில் செயல்படுங்கள். போட்டி என்று வரும்போது போர்க்குணமும், விடாமுயற்சியும் வெளிப்படும் விதமாகக் கிளர்ந்தெழுங்கள்.

உங்களைப் பற்றிய முதல் அபிப்ராயத்தை ஏற்படுத்த இரண்டாவது வாய்ப்பு ஏற்படாது. முதல் வாய்ப்பிலேயே முழு வீச்சில் இயங்குங்கள்.

தரமான மனிதர்களோடு பரஸ்பர நம்பிக்கையுடன் இணைந்து செயல்படும்போது நீண்டகால வெற்றி நிச்சயமாக சாத்தியம்.

உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பாற்பட்ட விஷயங்கள் பற்றி அதிகம் கவலைப்படாதீர்கள். 'நடப்பதெல்லாம் நன்மைக்கே' என்று எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒன்றை நன்றாகப் புரிந்துகொண்ட பிறகு காரியத்தில் இறங்குங்கள். கண்மூடித்தனமாக நம்பிக்கையோடு காலை வைக்காதீர்கள்.

தனிப்பட்ட ஆதாயம் ஒன்றைப் பெறுவதற்காக ஏமாற்ற முயலாதீர்கள். மற்றவர்களின் நலனைக் குலைப்பதன் மூலம் பெறுகிற ஆதாயமானது எந்தப் பயனும் இல்லாதது.

பலரிடமும் நல்ல பெயர் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, தகுதியுள்ளவர்களையும், தகுதி இல்லாதவர்களையும் சமமாக நடத்தாதீர்கள். அத்தகைய சமரசங்கள் தாழ்ந்தவர்களைத் தலைதூக்க வைத்துவிடும்.

எல்லாவற்றைப் பற்றியும் அபிப்ராயங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதே நேரம் அந்த அபிப்ராயங்களை மாற்றிக்கொள்ள, போதிய காரணங்கள் இருந்தால் மாற்றிக் கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்.

காலங்காலமாகச் செய்யப்பட்டு வந்தாலே ஒன்று சரியானதென்று பொருளல்ல. எதையும் 'ஏன்?' என்ற கேள்வியோடு அணுகுங்கள். ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியவையை மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். எதற்கு வம்பு என்ற சமாதானத்தோடு, எல்லோரும் செய்வதை உடன்பாடில்லாமல் செய்யாதீர்கள்.

வாழ்க்கையை ரசித்து வாழுங்கள். சவால்கள் சுவாரஸ்யமானவை. உறவுகள் முக்கியமானவை. ஒவ்வொரு சம்பவமும் ஒரு பாடத்தைக்

கற்றுத் தருபவை. எனவே விழிப்புணர்வோடும், ரசிப்புணர்வோடும் ஒவ்வொரு நாளையும் எதிர்கொள்ளுங்கள்.

கரையில் இருக்கும்வரை குளிர்பற்றிய கவலை, நதியில் இறங்கியபின் நடுக்கம் இருக்காது. தயங்கி நிற்கும் வரை தடுமாற்றம். தெளிவு வந்ததும் தொடங்கி விடுவதே நல்லது.

உடல், உள்ளம், தொழில், உறவுகள், ஆன்மிகம் ஆகிய அத்தனை அம்சங்களுக்கும் சமமான முக்கியத்துவம் தருகிறீர்கள் என்றால் வாழ்வை முழுமையாக வாழ்கிறீர்கள் என்று பொருள்.

தெரியாத விஷயங்களைத் தெரிந்ததுபோல் காட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். வெளிப்படையாகக் கேளுங்கள். கற்றுக் கொள்வதிலிருந்தே ஒரு நல்ல பண்பை பிறருக்குக் கற்றுக்கொடுத்தவர் ஆகிறீர்கள்.

அன்றாட வேலையிலும் சரி, ஓய்விலும் சரி, நீங்கள் செய்வது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும், மனநிறைவையும் தருகிறதா என்று பாருங்கள். மற்றவை தாமாகவே வரும்.

ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளும்போது நீங்கள் மெளனமாகியிருக்க வேண்டும். நீங்கள் கற்றுக்கொடுக்கும்போது மற்றவர்கள் மெளனமாகியிருக்க வேண்டும். கேள்வி கேட்கும்போது பதில்தான் முக்கியமே தவிர, கேட்பவர் அல்லது சொல்பவரின் அலங்காரம் முக்கியமில்லை என்பதை நன்றாக உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நிரந்தரமான மகிழ்ச்சி என்பது உங்களுக்கு வெளியில் இருந்து வரவே முடியாது. மகிழ்ச்சியாக இருப்பதென்று நீங்கள் முடிவு செய்துவிட்டால் வெளிச்சூழலில் நிகழ்கிற எந்த மாற்றமும் எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது.

நீங்கள் எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் சரி. அதனை அடுத்தவர்கள் அறிந்து கொண்டால் 'நீங்கள் தர்மசங்கடமாக உணர்வீர்களா' என்று சிந்தியுங்கள். அப்படி சங்கடம் தரக்கூடிய அம்சங்களை உங்கள் வாழ்விலிருந்து தவிர்த்து விடுங்கள்.

ஒருவர் தமது நேர்மை குறித்து வெகுவாக அலட்டிக்கொண்டார் என்றால், அவரது நேர்மை சந்தேகத்துக்குரியது என்று பொருள். தங்கள் நேர்மை பற்றி பேசுவதற்குக் கூச்சப்படுவது தான் நேர்மையின் நிஜமான அம்சம்.

ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு ஆகிற நேரம், நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட அதிகமாக இருக்கலாம். ஆனால் கற்றுக் கொண்டதால் ஏற்படுகிற நன்மைகளின் அளவே நீங்கள் எதிர்பார்த்ததைவிடக் கூடுதலாக இருக்கலாம். எனவே பொறுமையோடு எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

அறிவார்ந்த மனிதர் தம் தவறுகளிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்கிறார். பேரறிவாளர்களோ அடுத்தவர்களின் தவறுகளிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். தனக்கு வந்தால்தான் திருந்துவேன் என்று நினைப்பவரோ தோல்விகளையும் வீழ்ச்சிகளையும் தேடிப் போகிறார்.

பலவீனங்களைச் சரி செய்வதும், பலங்களைப் பலப்படுத்துவதும் உறவுகளை மேம்படுத்துவதும், உணர்வுகளைச் சீர்படுத்துவதும், ஒவ்வொரு நாளும் நிகழ்ந்தால் உங்கள் வெற்றியை நீங்கள் நினைத்தால்கூடத் தடுக்க முடியாது.

உங்கள் வளர்ச்சிக்கும், வளத்துக்கும் சிலர் உறுதுணை புரியலாமே தவிர அதற்கான அடிப்படைக் காரணம் நீங்கள்தான். எனவே வளரவோ, வளம்பெறவோ உங்களையே சார்ந்திருங்கள். 'அடுத்தவர் கைதூக்கிவிட்டால் தான் உயருவேன்' என்று பிடிவாதம் பிடிப்பதை விட்டு விடுங்கள்!

முயன்று பெற்ற ஒன்றுதான் முழுமையான மகிழ்ச்சியைத் தருவது. உழைத்துப் பெறுகிற ஒன்றுதான் உங்களால் உரிமை கொண்டாடக் கூடியது. அதனால் 100% உழைப்பு தான் உங்களை நம்பர் ஒன் ஆக்கிவிடும்.

---



## உங்கள் லட்சியங்களில் வெற்றி பெற

உங்களுக்கும் உங்கள் லட்சியங்களுக்கும் இடையே உள்ள கீழ்க்கண்ட பத்து படிகளைக் கடந்துவிட்டாலே உங்களுக்கு வெற்றிதான்.

1. நீங்களாகத் தேடிப்போய் பிரச்சனைகளில் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.
2. வெற்றி தோல்விகளைப் பற்றி சிறிதும் கவலைப்படாமல் எப்போதும் உயர்ந்த இலக்குகளையே குறி வையுங்கள்.
3. முழு கவனமும் உங்கள் வேலை மீதே இருக்கட்டும்.
4. தவறாது உடற்பயிற்சி செய்து உங்களை கச்சிதமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
5. டீம் ஒர்க்கில் நம்பிக்கை வையுங்கள். ஏனெனில் சில விஷயங்களை தனியாக வெற்றி கொள்ள முடியாது.
6. உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னே நிகழும் சதிவேலைகளை கண்டறிந்து முறியடிக்க நம்பிக்கையானவர்களை கூடவே வைத்திருங்கள்.
7. சிக்கலான சமயங்களில் உதவ சேமிப்பும் அவசியம்.
8. வேலைகளுக்கிடையே சிறிது ஓய்வும் அவசியம்.
9. மனதில் வருத்தங்கள் இருந்தாலும் முகத்தில் எப்போதும் புன்னகையோடு இருங்கள்.
10. முயன்றால் முடியாதது எதுவுமே இல்லை.

---

## வாழ்வாங்கு வாழ ...

**உழைப்பு :** கடின உழைப்பு கண்டிப்பாக லாபம் தரும். ஆனால் உழைப்பு பற்றி சும்மா பேசிக் கொண்டு இருந்தால் வறுமைக் கோட்டுக்குக் கீழே விழுந்து விடுவீர்கள்.

**சேமிப்பு :** எல்லா செலவும் செய்த பிறகு மிச்சமிருக்கும் பணத்தைச் சேமிக்க நினைக்காதீர்கள். சேமித்தது போக மிச்சம் இருக்கும் பணத்தில் செலவுகளை அடக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

**கடன் :** நீங்கள் கடன் வாங்கினால் அதைக் கொடுத்தவருக்கு நீங்கள் அடிமை ஆகிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

**தணிக்கை :** சின்ன சின்ன செலவுகள் விஷயத்திலும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். சின்ன ஓட்டைதான் ஒரு மிகப் பெரிய கப்பலே மூழ்கிப் போவதற்கு காரணமாகிறது.

**கணக்கு வழக்கு :** மதகே உடைந்து போனபின் அணையின் கரைகளைப் பலப்படுத்துவதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை.

**ரிஸ்க் :** ஆற்றின் ஆழத்தை கண்டுபிடிப்பதற்கு ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கால்களையும் விடாதீர்கள் மூழ்கிப் போவீர்கள். எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் மாற்று ஏற்பாடுகளை தயாராக வைத்திருங்கள்.

**செலவு :** உங்களுக்குத் தேவையில்லாத பொருட்களை வாங்க ஆரம்பித்தால் சீக்கிரமே உங்களிடம் இருக்கும் தேவையான பொருட்களை எல்லாம் விற்கத் தொடங்குவீர்கள்.

**வரவு :** எப்போதும் ஒரே ஒரு வருமானத்தை மட்டும் நம்பி வாழ்க்கை நடத்தாதீர்கள். குறைந்தபட்சம் நீங்கள் செய்யும் முதலீடாவது உங்களுக்கு இன்னொரு வருமானத்தைத் தருவதாக இருக்கட்டும்.

**சோம்பல் :** ஆற்றின் அடிப்புறத்தில் தூங்கும் மீனைக்கூட நீரோட்டம் அடித்துச் சென்றுவிடும்.

**முதலீடு :** உங்களிடம் இருக்கும் எல்லா முட்டைகளையும் ஒரே கூடையில் போடாதீர்கள்.

---

## ஒவ்வொரு நாளும் புதிய நாளே!

எண்ணமும் செயலும் நல்லதாக இருந்தால் வாழ்க்கை நல்லதாகவே அமையும்.

எதிலும் இனிமையையும், நல்லவற்றையும் காணக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நடந்தது எதையும், மறக்கவும், மன்னிக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

ஒருவருக்காக உதவி செய்வதில் நமக்கு பங்கு கிடைத்ததே என்ற நினைவும், மனநிறையும் வேண்டும்.

எந்த சிறு செயலையும் பாராட்ட மறக்காதீர்கள். அன்புக்கு அது அடையாளம்.

உங்களிடையே உள்ள அன்புக்கு வயது இல்லை. பருவம்தான் உண்டு.

உங்களுக்குக் கிடைக்காததற்காக குறைபட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களுக்கு கிடைத்தவற்றில் மற்றவர்களுக்குத் தேவையெனில் விட்டுக் கொடுக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

எந்த கோபம் இருந்தாலும் தூங்கும் முன் மறந்து விடுங்கள். மறுநாள் உங்களுக்கு புதிய நாளாக அமையும்.

---

## வாழ்க்கையில் முன்னுக்கு வர

1. வாழ்க்கையில் முன்னுக்கு வரவேண்டுமானால் பல காரியங்களைத் தவறாகச் செய்யாமல், சில காரியங்களைச் சரியாகச் செய்தாலே போதும்.

2. இந்த வாழ்க்கை உங்களுடையது. அதை எப்படி நடத்துவது என்று நீங்கள் தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். எப்படி நடத்துவது என்று முடிவு செய்ய மற்றவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்காதீர்கள்.

3. மற்றவர்கள் உங்களைப் பார்க்க வேண்டும் - உங்களைப் பற்றி உயர்வாக நினைக்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் காரியங்களைச் செய்யாதீர்கள். நீங்கள் எது செய்தால் உங்களுக்கு சந்தோஷமும், திருப்தியும் கிடைக்குமோ அதைச் செய்யுங்கள்.

4. மற்றவர்கள் ஒன்று சொல்கிறார்கள் என்பதற்காக அதைச் செய்யாதீர்கள். அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் உங்களுக்கு எது நல்லது - எது சரி என்று தோன்றுகிறதோ அதையே செய்யுங்கள்.

5. உங்களுக்கு எது தேவையோ அதை மட்டுமே வாங்குங்கள். தேவைக்கு அதிகமாக வாங்காதீர்கள்.

6. தேவையில்லாதவற்றை வாங்கிக் குவித்து பணத்தை விரயம் செய்யாதீர்கள். மாறாக அந்த பணத்தை நல்ல காரியங்களுக்காக செலவிடுங்கள்.

7. உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து, உங்கள் திறமையை முதலீடு செய்யுங்கள்.

8. அத்தியாவசியம் ஏற்பட்டால் தவிர கடன் வாங்குவதை முடிந்தவரை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

9. வாழ்க்கையை கூடிய மட்டும் எளிமையாக, நிறைவாக வாழுங்கள்.

---

### **வாழ்க்கைக்கு ஆறு கட்டளைகள்**

1. நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் சரி, யாரிடம் பழகினாலும் சரி, எப்போதும் அவர்களுடைய நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக நடந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மீது ஒருவருக்கு நம்பிக்கை போய்விட்டது என்றால் நீங்கள் இழக்கும் வாய்ப்புகள் ஏராளம்.

2. ஏதேனும் ஒரு புதிய விஷயத்தைச் செய்யும்போது உங்களுக்குள் வரும் இயல்பான பயத்தை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். அதே சமயம், அங்கேயே தயங்கி நின்று விடாதீர்கள். அது

நியாயமான பயம்தானா என்று கவனித்து, வேண்டிய மாற்று ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொண்டு முன்னேறுங்கள்.

3. நீங்கள் எப்பேர்ப்பட்ட சாதனையாளராக இருந்தாலும் உங்களுடைய குடும்பத்தை மறந்து விடாதீர்கள். உங்களுடைய வெற்றிகளில் சந்தோஷப்படுகிற - நீங்கள் தோல்வி அடைந்தபோது ஆறுதல் சொல்லி தட்டிக்கொடுத்து உற்சாகப்படுத்துகிற - ஒரு நல்ல குடும்பம் அமைந்துவிட்டால் எதையும் சாதிக்கலாம்.

4. வேலைதான் முக்கியம் என்று எந்நேரமும் அனுபவத்தைக் கட்டிக் கொண்டிருக்காமல் வாழ்க்கையில் அனுபவிப்பதற்கு எத்தனையோ விஷயங்கள் இருக்கின்றன. நண்பர்கள், உறவினர்கள், குடும்பத்தினருடன் நேரம் செலவிடுங்கள், நிறையச் சிரியுங்கள். உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தால்தான் அலுவலகத்திலோ, சொந்தத் தொழிலிலோ முழு ஈடுபாட்டுடன் வேலை செய்ய முடியும்.

5. உங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும் உங்களை நீங்களே ஆட்சி செய்யப் பழக வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மற்றவர்களை உங்களால் நிர்வகிக்க முடியாது. ஒரு குழுவையோ, ஒரு நிறுவனத்தையோ வழி நடத்த முடியாது.

6. பணம் சம்பாதிப்பது முக்கியம் தான். ஆனால் அது மட்டுமே வாழ்க்கை அல்ல. நம்மிடம் உள்ள செல்வத்துக்கு நாம் தற்காலிகச் சொந்தக்காரர்கள், அவ்வளவுதான். அந்தப் பணத்தைப் பயன்படுத்தி நாம் இந்த உலகிற்கு என்ன நல்லது செய்திருக்கிறோம் என்பது தான் நம்முடைய பெயரை நீண்ட காலத்துக்கு நீடித்து நிலைக்கச் செய்யும்.

---

## வாழ்க்கையை இனிமையாக வைத்துக்கொள்ள..

‘ரொமான்ஸ்’ என்றாலே அது காதலர்களுக்கு மட்டுமே சொந்தமானது; கணவன் – மனைவிக்கு மட்டுமே உரிமையானது என்று நிறைய பேர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஆனால், உண்மை அதுவல்ல! காதலர் ரொமான்ஸ், தம்பதியர் ரொமான்ஸ் எல்லாம் சம்பந்தப்பட்டவர்களைப் பொறுத்து நீளும் அல்லது குறையும். அதற்குப் பதில் நீங்கள் வாழ்க்கையையே ரொமான்ஸிக்காக மெயின்டெய்ன் செய்தீர்களென்றால், தினம் தினம் கொண்டாட்டம்தான்... ஒரே குதூகலம்தான்... ஆனால் மொத்த வாழ்க்கையை எப்படி ரொமான்ஸிக்கா மெயின்டெய்ன் செய்வது என்பதற்கான சிம்பிள் வழிமுறைகள்:

உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு பிடித்தவர்கள் பிடிக்காதவர்கள் என்று எந்த வரையறைகளையும் வைத்துக்கொள்ளாமல் எல்லோருக்கும் மரியாதை கொடுங்கள். உங்களுக்கு கொஞ்சமும் பிடிக்காதவர்களிடம் கூட நிச்சயம் ஒரு நல்ல விஷயம் இருக்கும். அதற்கு மதிப்புக் கொடுத்துப் பாருங்கள். ஒரு நட்பு சத்தமில்லாமல் மொட்டு விட ஆரம்பிக்கும்.

மற்றவர்களின் உணர்வுகளை அவர்கள் இடத்தில் இருந்து யோசித்துப்பார்த்து செயல்படுங்கள். இந்த விஷயத்தில் நிறைய பேர் இரண்டு விதமாக செயல்படுகிறார்கள். அதாவது, ஆபீஸில் தனக்குக் கீழ் பணிபுரிபவர்களின் மன உணர்வுகளை நன்றாகப் புரிந்து கொள்பவராகவும், தன் வீட்டார்தானே என்று வீட்டினர் உணர்வுகளை அலட்சியப்படுத்துபவராகவும் நடந்துகொள்கிறார்கள். இந்த நடவடிக்கை உங்களிடமும் இருந்தால் அதை முதலில் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களைச் சுற்றிலும் இருப்பவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். முடிந்தால் உதவியும் செய்யுங்கள்.

‘எனக்கு கீழ் பணிபுரியும் ஸ்டாஃப்தானே’, என் மனைவிதானே ‘நான் சொன்னால் நிச்சயம் கேட்டுக் கொள்வார்கள்’ என்று அவர்களின் கருத்தைக் கேட்காமல், அவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட எந்த முடிவையும் நீங்களாகவே எடுத்து விடாதீர்கள்.

உடன் பணிபுரியும் ஃபிரெண்டானாலும் சரி, நீங்கள் பெற்ற மகளானாலும் சரி - நீங்கள் எது செய்தாலும் அவர்கள் நல்லதுக்காகத்தான் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துங்கள். இந்த உலகத்தில் எல்லாருமே 100% சரியானவர்கள் கிடையாது. அதனால் உங்களைச் சேர்ந்தவர்களின் தவறுகளை மன்னிக்கப் பாருங்கள். முடிந்தால் அவர்களை, அந்தக் குறைகளோடு அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளப் பாருங்கள். ஏதோ ஒரு தவறை விடாப்பிடியாக மனதில் வைத்துக் கொண்டு, இனி அவர்கள் முகத்தில் விழிக்க மாட்டேன், பேசமாட்டேன், சேர்ந்து வாழமாட்டேன் என்று பிடிவாதம் பிடிக்காதீர்கள். இந்த குணம்தான் இன்றைக்கு நிறைய தம்பதிகளை கோர்ட் படியேற வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

நீங்கள் பார்க்கும் எல்லாப் பொருளிலும் ஒரு அழகு உண்டு. அதை ரசிக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

எல்லோரிடமும், எந்த ஈகோவும் இல்லாமல் எளிமையாக பழகப் பாருங்கள்.

நீங்கள் சொல்வது மட்டுமே சரியென்று முடிவு கட்டிக் கொள்ளாதீர்கள்.

‘எல்லாம் எனக்குத் தெரியும்’ - இந்த மனப்பான்மை உங்கள் சந்தோஷத்தையும் கெடுத்து உங்களைச் சேர்ந்தவர்களின் சந்தோஷத்தையும் அழித்து விடும். அப்புறம் ரொமான்ஸுக்கு எங்கே போவது?

தினமும் புதுப்புது விஷயங்களை கற்றுக்கொள்ளுங்கள் அல்லது தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இதனால் கிடைக்கும் தன்னம்பிக்கை இருக்கிறதே அப்பப்பா! அனுபவித்துப் பாருங்கள் அந்த ஆனந்தமான ரொமான்ஸை!.

---

## சந்தோஷப் பூக்கள் பூத்துக் குலுங்க ...

மனம் ஆரோக்கியமாக விளங்க சந்தோஷம் வேண்டும். மனம் சந்தோஷமானால் உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படும். உடல் ஆரோக்கியமானால் நோய்கள் உங்களை அணுக பயப்படும். நீங்கள் மகிழ்ச்சியை தேடிப்போக - சந்தோஷப் பூக்கள் பூத்துக் குலுங்க - ஏழு வழிகள் :

1. உங்களிடம் ஒளிந்துள்ள தனித்திறமையை கண்டறிந்து அதை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. அன்றைக்குக் கிடைக்கும் வெற்றிகளைக் கொண்டாடுங்கள். உற்சாகத்துடன் மறுநாளை சந்திக்கலாம். சின்ன சின்ன முன்னேற்றங்களிலும் மகிழ்ச்சியடையுங்கள்.
3. போராடிக்கும்போது உங்களுக்குள் தூங்கும் சிறுபிள்ளையை எழுப்புங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுடன் கட்டிப்புரளுங்கள். குழந்தைகளோடு குழந்தையாக அவர்கள் விளையாட்டில் பங்கு கொள்ளுங்கள். அவர்களும் நீங்களுமாக மனம் விரிய மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.
4. **சுய பச்சாபத்தைக் கைவிடுங்கள் :** இந்த உலகம் விரிந்து பரந்தது. வாழ நினைத்தால் வாழலாம். நாம் அன்பு செலுத்தவும், அதனால் மனம் பூவாக விரியவும் எத்தனையோ பேர் காத்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். அவர்களிடம் அன்பு செலுத்திப் பாருங்கள். அப்புறம் தெரியும் அதன் மகிமை.
5. **இன்றைய காலத்தில் இப்போதைக்காக வாழுங்கள் :** கடந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட தோல்விகள், நஷ்டங்கள் ஆகியவற்றையே நினைத்து வருத்தப்பட்டுக் கொண்டு நிகழ்காலத்தை மறந்து விடவேண்டாம். 'என் தோல்விகளிலிருந்து மீண்டும் அவை ஏற்படாதிருக்க முயல்வேன்' என்று துணிந்து இறங்குங்கள். மனதில் சோகத்தை சேர்க்காதீர்கள்.



6. முடிவு எடுக்கத் தயங்காதீர்கள் : உங்கள் முடிவுகளை பலமுறை யோசித்து விரைந்து எடுத்திடுங்கள். அப்போது மற்றவர்களும் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

7. உங்கள் திறமையில் அதீத நம்பிக்கை கொள்ளாதீர்கள் : 'எல்லாம் எனக்கு - எனக்கு மட்டுமே தெரியும்' என்ற எண்ணம் கொள்ள வேண்டாம். எல்லாமே எல்லாருக்கும் தெரிந்து விடாது. தெரியாததைக் கேட்டு அறிந்து கொள்வது நீங்கள் அபத்தமாய்ச் செயல்படுவதைக் கட்டுப்படுத்தும். சிறப்பாய் செய்த மகிழ்வில் சந்தோஷப் பூ பூத்திடும்.

---

### வாழ்வில் வெற்றி காண ...

வெற்றி பெற்ற மாமனிதர்கள் யாரும் ஒரே நாளில் சாதித்து புகழ் பெற்று விடவில்லை. அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கு அவர்களுடைய பேச்சு, பழகும் விதம் ஆகியவையும்கூட ஏணியாக அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். சரியான நேரத்தில், சரியான இடத்தில், சரியான விதத்தில் பேசிப் பழகும் தன்மையை மேம்படுத்தி வாழ்க்கையில் வெற்றி காண்பதற்கான பத்து வழிகள்:

1. நீங்கள் சந்திக்கிற ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள நல்ல விஷயத்தை, குணத்தை கண்டறிந்து அந்த அம்சத்தைப் பாராட்டுங்கள்.

2. நீங்கள் சந்திக்கிறவர்களின் மனோபாவத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ப உங்களுடைய பேசும் தன்மையை மாற்றுங்கள்.

3. ஒருவரைப் புதிதாக தெரிந்து பேசும்போது அவர்களுடைய நெகடிவ் அம்சங்களை முன் வைத்து பேசுதீர்கள்.

4. யாரிடம் பேசிக்கொண்டிருக்கிறீர்களோ அவரது பேச்சை அக்கரையோடு கவனித்துக் கேளுங்கள். அப்போதுதான் பேசுவர்களுக்கு உற்சாகமாய் இருக்கும்.

5. வெளியூர், வெளிமாநிலம், வெளிநாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களைச் சந்திக்கிறபோது, முடிந்தவரை அவர்களுடைய வரவேற்கும் முறை, கலாச்சாரம், பழகும்முறை தெரிந்துவைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தினால் அவர்கள் மிக்க மகிழ்வார்கள்.

6. ஒருவரை நீண்ட நாட்கள் கழித்து சந்திக்கும்போது, அவர்களைப் பற்றிய தனித்துவமான தகவல் ஒன்றை சொல்லி ஆச்சரியப்படுத்துங்கள். மிக எளிமையாகத் தோன்றுகிற இந்த உத்தி, அற்புதமான பலன்களைத் தரக்கூடியது.

7. யாரிடமாவது உதவி கேட்க நேர்ந்தால், அதைச் செய்வதன் மூலம் அவர்களுக்கும் அதனால் ஏதாவது பயன் இருக்கக் கூடுமா என்று யோசித்து அதை முன்னே வைத்துப் பேசுங்கள். அப்புறம் நீங்களே வேண்டாம் என்று சொன்னால்கூட அவர்களே வலிய வந்து உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

8. முக்கியமான நபர்களைச் சந்திக்கும்போது அவர்களைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொண்டு செல்லுங்கள். பேசும்போது அவர்களைப் பற்றிய குறிப்புகளைச் சொல்லும்போது உங்கள் மீது மதிப்பு உயரும்.

9. பேசும்போது ஒரு புன்னகையோடு பேசுங்கள். நீங்கள் பேசாவிட்டாலும் புன்னகையே மற்றவர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும்.

10. பேசிவிட்டுக் கிளம்பும்போது, மறக்காமல் நன்றி சொல்லுங்கள். அதுவும் வெறும் உதட்டளவிலான நன்றியாக இல்லாமல் 'உங்களிடம் பேசியதில் புது விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டேன் அதற்காக நன்றி' என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்லுங்கள். அடுத்த சந்திப்புக்கு அந்த 'நன்றி'தான் அவர்களை உங்களைச் சந்திக்க தூண்டும். இவ்வாறான சந்திப்புகளும், பேச்சும், பழகும் தன்மையுமே உங்களுடைய வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக அமையும்.

---

### வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய ...

1. நிம்மதியாக வாழ்வதற்குத்தான் வேலையே தவிர வாழ்வதே வேலை பார்க்க அல்ல.
2. எப்போதும் சின்ன புன்னகை உங்கள் முகத்தில் தவழ்ந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
3. பிறர் சொல்வதைக் கவனியுங்கள். காது கொடுத்து கேளுங்கள்.
4. பதில் மரியாதை எதிர்பாராமல் பிறருக்கு மரியாதை செலுத்துங்கள்.
5. அடிக்கடி எதிராளியின் கண்களுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தவறாதீர்கள்.
6. உங்களிடம் யாராவது கேட்டாலொழிய அறிவுரை வழங்காதீர்கள்.
7. சபையோர் முன் ஒருவரைப் பாராட்டுங்கள். அவரையே கண்டிப்பது என்றால், தனிமையில் கண்டியுங்கள்.
8. இந்த உலகத்திலேயே சிறந்த இசையாக ஒவ்வொருவருக்கும் தோன்றுவது, அவரவரின் பெயர் ஒலிக்கும் ஓசைதான். வஞ்சனை இல்லாமல் எப்போது எல்லாம் தேவையோ அப்போதெல்லாம் ஒருவரைப் பெயர் சொல்லி அழையுங்கள்.
9. எப்போதும் தற்பெருமையோ, அதீத ஆக்ரோஷத்தையோ வெளிப்படுத்தாதீர்கள்.

---

### வாழ்க்கையில் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க ...

1. எப்போதும், யாரையும் வெறுக்காதீர்கள்
2. எதற்கும் கவலை கொள்ளாதீர்கள்
3. குறைவாக எதிர்பாருங்கள்
4. அதிகமாக கொடை தாருங்கள்
5. எப்போதும் புன்னகையோடு இருங்கள்

---

## வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற சில வழிகள் !

வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எல்லாருக்குமே இருக்கும். அதற்கு மனம், உடல் ஆரோக்கியம் முக்கியம். சுவர் நன்றாக இருந்தால் தானே சித்திரம் வரைய முடியும்? அதனால் முதலில் உடல்நலன் நன்றாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்று பார்ப்போம்.

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உட்கார்ந்தே வேலை செய்வதாக இருந்தால் சற்று கூடுதலாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டியது அவசியம்.

மாடிப்படி ஏற வேண்டிய சூழ்நிலை இருந்தால் லிப்ட்டை தவிர்த்து படிகளை பயன்படுத்துங்கள். அதுவே நல்ல உடற்பயிற்சிதான்.

காலை உணவு அவசியம். பலர் நேரமில்லை என்று காலை உணவை தவிர்க்கிறார்கள். ஆனால் இது தவறான பழக்கம். காலை உணவில் கட்டாயம் பழங்கள் இடம் பெற வேண்டும்.

8 மணி நேரம் கட்டாயம் தூங்க வேண்டும். தூக்கத்தை குறைத்து வாழ்வில் ஜெயிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால் அந்த வெற்றி நீண்ட நாட்களுக்கு நீடிக்காது. குறைவான தூக்கம் மனஅழுத்தத்தையும், சோர்வையும் ஏற்படுத்தும்.

சாப்பாட்டிற்கு முன்னும் பின்னும் ஸ்நாக்ஸ் சாப்பிடக்கூடாது. வெற்றிக்கு உடல் எடை ஒரு தடையாக இருக்கும். உணவு இடைவெளிக்கு இடையில் கொறிப்பது உடல் எடையை கூட்டிவிடும். அந்த நேரத்தில் பசித்தால் பழங்கள், காய்கறிகளை சாப்பிடலாம்.

மொத்தமாக ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடாமல் ஒரு நாளைக்கு வேண்டிய உணவை 5 வேளையாக பிரித்து சாப்பிடுங்கள். ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் பழங்கள், காய்கறிகள் கட்டாயம் இடம் பெற வேண்டும்.

தூங்கி எழுந்ததும் தினமும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஏனெனில் காலையில் தூங்கி எழுந்திருக்கும் போது நம் உடலில் தண்ணீர் சத்து குறைந்திருக்கும். அதை ஈடுகட்ட வெறும் வயிற்றில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் போதும்.

புகை நமக்கு புகை என்பதை உணருங்கள்.

மது நம்முடைய எந்த துயரத்தையும் போக்காது.

எந்த வேலை செய்தாலும் அது சம்பந்தப்பட்ட ஐடியாக்கள் தோன்றும் போது அதை உடனே ஒரு நோட்டீஸ் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நிறைய வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்ய வேண்டியிருக்கும். அதில் முக்கியமானது, முதலில் முடிக்கவேண்டியது என்று நீங்களே தீர்மானித்து அதை முடியுங்கள். தேவையில்லாத வேலைகளை உடனே நீக்கி விடுங்கள்.

இந்த வாரம் உங்களுடைய டார்கெட் என்ன, அதை எப்படி முடிக்கப் போகிறீர்கள், அதை முடிக்க நீங்கள் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்பதை ஆரம்பத்திலேயே பிளான் பண்ணுங்கள். அதன்படி ஒவ்வொன்றாக நிறைவேற்றினால் கடைசி நேர டென்ஷன் இருக்காது.

காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருப்பதினால் உங்களுக்கு நிறைய நேரம் கிடைக்கும். அது வேலையை சீக்கிரம் முடிக்க உதவும்.

நீங்கள் வேலைப் பார்க்கும் இடத்தை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். அதுவே உங்கள் வேலையை எளிதாக்கும்.

சில வேலைகளை நீங்கள்தான் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியம் இருக்காது. அப்படிப்பட்ட வேலைகளை மற்றவர்களிடம் பிரித்துக் கொடுங்கள்.

எந்த வேலைக்கும் ஒரு டைம் லிமிட் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த நேரத்தில் எப்பாடு பட்டாவது அதை முடிப்பது வெற்றிக்கனியை உங்களைத் தேடி வரவழைக்கும் ஒரு வழி.

எவ்வளவு முக்கியமான, அவசியமான வேலை இருந்தாலும் வாரத்தில் ஒரு நாள் ரெஸ்ட் அவசியம். அந்த நாளில் உங்கள் வேலை, டார்கெட் எல்லாவற்றையும் மறந்து உங்களுக்காகவும், குடும்பத்திற்காகவும் செலவழியுங்கள். அந்த ஒரு நாள் உங்களை அடுத்த வார ஓட்டத்திற்கு தயார்படுத்தும்.

---

## மகிழ்ச்சிக்கு சில வழிமுறைகள் ...

உள்ளத்துக்கு மட்டுமல்ல... உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவசியமானது மகிழ்ச்சி. கவலையின்றி ஆனந்தமாக வாழ்க்கையை நகர்த்தும் நபர்கள் நீண்ட ஆயுள் பெறுகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அழுத்தம் நிறைந்த இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கையில்... சில வழிமுறைகளை பின்பற்றினால் மகிழ்ச்சி தானாகவே தேடி வரும்.

எந்தெந்த விஷயங்கள் உங்கள் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியை தரும் என்ற பட்டியலை தயார் செய்யுங்கள். அதில் எந்த காரியத்தின் மூலம் கூடுதல் மகிழ்ச்சியை அடைகிறீர்களோ அதற்கு அதிக முன்னுரிமை கொடுப்பதுடன், அவ்வளவாக மகிழ்ச்சி அளிக்காத விஷயங்களை கடைசியாக செய்ய முற்படலாம்.

ஆனந்தமாக காலத்தை கழிக்க சிலர் பல திட்டங்களை வகுப்பார்கள். ஆனால் அவற்றை அமுல்படுத்துவதற்கு முயற்சி மேற்கொள்ளமாட்டார்கள். இதனால் மகிழ்ச்சியை விட உற்சாக இழப்பையே சொந்தமாக்கிக் கொள்கிறார்கள். திட்டம் போடுவது எவ்வளவு முக்கியமோ அதை செயல்படுத்துவதும் முக்கியம்.

முழு திருப்தி என்பது மகிழ்ச்சியில் பாதி பங்கு போன்றது. எப்பொழுதுமே அதிருப்தியுடன் இருந்தால் எதிலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது.

எந்நேரமும் வேலை லட்சியம் என்று இல்லாமல் பொழுதுபோக்கு சார்ந்த நிகழ்ச்சிகளின் மீதும் பார்வையை திருப்பவேண்டும்.

உங்கள் பலங்களை மட்டுமல்ல, பலவீனங்களை அடையாளம் கண்டு கொண்டு அவற்றை கடந்து செல்வதற்கு முயற்சிக்க வேண்டுமே தவிர, அவற்றைப் பற்றியே எந்நேரமும் சிந்தித்து நேரத்தை விரயமாக்கக் கூடாது.

புது விஷயங்களை பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆவல்கூட கூடுதல் மகிழ்ச்சியையும் ஆனந்தத்தையும் தருகிறது. புதுப்புது இடங்களுக்கு செல்லும் போது புதிய விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

உங்கள் மேல் உங்கள் விருப்பத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளில் குறைந்த பட்சம் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் கண்ணாடியின் முன்பு நின்று உங்களை நீங்களே ரசியுங்கள். நீங்கள் வசீகரமாக இருக்கிறீர்கள் என நீங்களே உங்களுக்கு சாடிபிகேட் கொடுத்து கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் மீதுள்ள நம்பிக்கையை இரட்டிப்பாகும்.

பிறருடன் பேசுவதுகூட மகிழ்ச்சியையும் ஆனந்தத்தையும் தருகிறது. தினமும் நண்பர்களை சந்தித்து உரையாடுவதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கினால் நிறைய பலன்கள் கிட்டும்.

உங்களால் முடியாது என்று தெரிந்த வேலைகளின் பக்கம் போகாமல் இருப்பது நன்று. மற்றவரை நம்பி களத்தில் இறங்குவது வெற்றியின் விகிதத்தை குறையச் செய்வதுடன், மகிழ்ச்சியை மட்டுப்படுத்தும்.

தூக்கமின்மை ஆரோக்கியத்தை கெடுப்பதோடு, சலிப்பையும் கோபத்தையும் அதிகரிக்கும். மன மகிழ்ச்சிக்கு சரியான அளவு தூக்கம் அவசியம்.

ஒவ்வொரு நிமிடமும் அதிக மதிப்புள்ளதால் நேரத்தை சரியாக பயன்படுத்துவதென்பது எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது.

ஆக மகிழ்ச்சி என்பது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. முயற்சியுங்கள்.

“தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா” (கணியன் பூங்குன்றனார்)

---

### அதிர்ஷ்டத்துக்கு 13 வழிகள் !

- ❖ **திட்டமிடு!** : எதுவும் தானாக வராது. இறையருளைப் பெறுவதற்குக் கூட நம்பிக்கை வளர்த்தல், நல்வழியில் நடத்தல் என்ற முயற்சி தேவைப்படுகிறது. சரியாகத் திட்டமிடுங்கள், அதிர்ஷ்டம் தேடிவரும்.
- ❖ **போட்டியில் முந்து!** : இது, போட்டிகளின் யுகம். திட்டமிட்டதும் செயல்படுத்தும் நடவடிக்கையில் வேகமாக இறங்குங்கள். ஒரே ஒரு நொடி வித்தியாசம்கூட வெற்றிப்பதக்கத்தைக் கைப்பற்ற வைக்கும் என்பதை மறக்காதீர்கள்.
- ❖ **உஷாரோடு இரு!** : எந்த முயற்சியிலும் திடீர் சவால்கள், நெருக்கடிகள் தலைகாட்டுவதுண்டு. என்னென்ன தடை வரலாம் என முன்னதாகவே கணித்து மாற்றுவழிகளுடன் தயாராக இருங்கள்.
- ❖ **நில், கவனி, செல் !** : ஒரு முயற்சியில் ஆர்வமே இல்லாமல் தயங்கிப் பதுங்குவதும் தவறு; ஆர்வக்கோளாறுடன் அதீதமாகப் பாய்வதும் தவறு. எப்போது பதுங்குவது, எப்போது பாய்வது என்று சூழலுக்கு ஏற்றபடி செயல்பட, 'நில், கவனி, செல்' என்ற மந்திரத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.
- ❖ **ஒதுங்கு... தயங்காதே!** : ஒரு முயற்சியில் லாபம் வர வாய்ப்பே இல்லை என்று தெளிவாகத் தெரிந்துவிட்டால், அதை வீசியெறிந்துவிட்டு ஒதுங்கி விடுங்கள். லாபம் கிடைக்கும் தருணத்திற்காகக் காத்திருக்கத் தயங்காதீர்கள்.
- ❖ **பக்குவப்படு !** : முள் இல்லாமல் ரோஜா இல்லை; சவால்கள் இல்லாமல் சாதனை இல்லை என்ற மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



- ❖ **தெய்வசக்தி... ?** தெய்வம் நமக்கு உதவும் என்று நம்பிக்கை வைத்து செயல்படுவது, வெற்றிக்கு நல்ல ஊக்குவிப்பாக அமையும். அதே வேளையில், முயற்சியே இல்லாத வெறும் நம்பிக்கை மட்டும் உதவாது என்பதையும் மறந்து விடாதீர்கள்.
- ❖ **எதிர்பார்ப்பைக் குறை!** : முழுமையாக முயற்சிக்க வேண்டும்; அதே வேளையில், ஓரளவுதான் வெற்றி – லாபம் வரும் என்ற எதிர்பார்ப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்போதுதான், சிறிய வெற்றிகளும் பெரிய ஊக்குவிப்பாக அமைந்து பெரிய வெற்றிகளை வரவழைக்கும்.
- ❖ **அமைதி, பொறுமை !** : வாயை விட்டு வம்பில் மாட்டிக் கொள்வதை விட மவுனமாக இருப்பது நல்லது. பதறாத காரியம் சிதறாது. அமைதியும் பொறுமையும் வெற்றிக்கான அவசிய அடிப்படைகள்.
- ❖ **பாடம் படி !** : அனுபவக்குறைவால் வரும் தோல்விகளில் துவண்டுவிடாதீர்கள். அவற்றை ஒரு பாடமாக எடுத்துக் கொண்டால், அவையே வெற்றிக்கான படிக்கட்டுகளாக மாறும்.
- ❖ **சவாலை வளர் !** : ‘எல்லாமே எனக்கு எதிரான சவால்கள். ஆனால், அவற்றை வீழ்த்தி சாதிக்கும் சக்தி எனக்கு உண்டு’ என்ற எண்ணத்தை ஆழ்மனதில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ **பரபரப்பை நேசி !** : வெற்றிக்கு அவசியம், எப்போதும் பரபரப்பாக இயங்குதல். சலித்துக்கொள்ளாமல், பரபரப்பை நேசியுங்கள்.
- ❖ **வாழ்க்கைத்துணையை நேசி !** : வாழ்க்கைத் துணையை நேசித்தால் குடும்ப வாழ்வில் நிம்மதி; அந்த நிம்மதி இருந்தால், முயற்சியில் கவனச்சிதறல் இல்லாத முழு ஈடுபாடும், வெற்றியும் தேடிவரும்.

---

## பிரச்சனைகளே வாழ்க்கையின் சிற்பி !

வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் வருவதும், போவதும் இயல்பே. பிரச்சனைகள்தான் வாழ்க்கையைச் 'செதுக்கும் சிற்பி'. பிரச்சனைகள் வரும் போது அதிலிருந்து வெளிவருவதற்கு நாம் ஈடுபடும் பிரத்யேகமான முயற்சிகள் மூலம் ஏற்படும் அனுபவங்கள், காயங்கள், வலிகள், வேதனைகள் மூலம் நாம் கற்கும் பாடங்கள், நம் வாழ்க்கையைச் செதுக்குகின்றன.

பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண நாம் எடுக்கும் வழிமுறைகளில் இருக்கும் ஆழமும், வீரியமும் நம் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் வல்லுனர்கள்.

### நல்ல சிந்தனையே தீர்வு

முதலில் நன்றாக சிந்தித்து ஒரு முடிவு எடுக்கும்போது என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும் என்பதைப் பட்டியலிட வேண்டும். பிறகு என்னென்ன தீமைகள் கிடைக்கும் என்பதையும் பட்டியலிட வேண்டும்.

நன்மைகள் அதிகமா, தீமைகள் அதிகமா என்பதைக் கணக்கிட வேண்டும்.

எல்லா நன்மைகளையும் முழுவதுமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கின்றதா என்பதை பார்க்க வேண்டும். தீமைகளை களைய வழி இருக்கின்றதா என்று ஆராய வேண்டும்.

பிறரிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம். ஆனால் முடிவு எடுக்கும் உரிமையை பிறரிடம் விடக்கூடாது. எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு உண்டு. தீர்வு மூலம் இழந்த எல்லாவற்றையும் பெறலாம். மூன்றைத் தவிர, அவை : காலம், மானம், மரணம்.

பிரச்சனைகளுக்கு மூலக்காரணம் அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் செய்யும் சிறு தவறுகள். ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் தன்னுடைய தவறை ஆராயும் குணமும், அறிவும் இயற்கையிலேயே அமைந்து இருக்கும்; அதை உணர்ந்து அந்தத் தவறுகளை செதுக்கிதள்ளினால், பிரகாசிக்கலாம்.

## செதுக்க செதுக்க சிற்பம்; தீட்ட தீட்ட வைரம்!

இவ்வாறு பிரச்சனைகளை ஆராய்ந்து தீர்வு கண்டு வெளிவரும் போது நம்மை அறியாமல், அமைதி, நிம்மதி, தெளிவு, தன்னம்பிக்கை கிடைக்கும். இதற்கு சிலர், 'நேற்று பெய்த மழையில் இன்று முளைத்த காளான்' என்று சாடுவார்கள்.

ஆனால் நேற்று மழை பெய்து, இன்று காளான் முளைப்பதில்லை. மென்மையான காளான் மண்ணை பிளந்து கொண்டு வெளியே வருவது சாதாரண விஷயமல்ல. வலிமை படைத்த நாமே மண்ணை கிளறுவதற்கு இரும்பு ஆயுதத்தை பயன்படுத்துகிறோம். அவ்வாறு இருக்க காளானின் பிரத்யேகமான முயற்சி தெள்ளத்தெளிவாக தெரிகிறது. ஆகையால் நாமும் பிரச்சனைகளை கண்டு துவளாமல், அதை களைந்து வெற்றி நடை போட்டு வாழ்வோம்.

---

## சாதிக்க விரும்புவர்களுக்கு ...

- ❖ நீங்கள் எப்பேர்ப்பட்ட திறமைசாலியாக இருந்தாலும் சரி, தனிப்பட்ட முறையில் உங்களை ஒருவருக்குப் பிடிக்காவிட்டால் அவர் உங்களை மதிக்கமாட்டார். ஆகவே, முதலில் சக மனிதர்களோடு நன்கு கலந்து பழகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்றதெல்லாம் அப்புறம் தான்!
- ❖ நாலு பேருக்கு மத்தியில் நீங்கள் நடந்து செல்லும்போது அவர்கள் உங்களை நெருங்கிப் பேச விரும்புகிறார்களா? அல்லது கண்டுகொள்ளாமல் விலகிச் செல்கிறார்களா? ஏன்? யோசியுங்கள். அவர்கள் தாங்களாகவே உங்களிடம் வந்து பேசவேண்டும் என்றால் அதற்கு நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்? பல சமயங்களில் ஒரு சின்னப் புன்னகை முகம் போதும். அதன்பிறகு எல்லாம் தானாக நடக்கும்!
- ❖ நிறைய கேளுங்கள், கொஞ்சமாகப் பேசுங்கள்.
- ❖ மூளையை மழுங்கடிக்கும் டி.வியைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நல்ல புத்தகங்களைத் தேடிப் படியுங்கள்.

- ❖ மற்றவர்கள் யாரும் செய்யாத ஒன்றைச் செய்யுங்கள். எல்லோரும் உங்களைத் தேடி வரும்படி நடந்துகொள்ளுங்கள்.
- ❖ எந்த வெற்றியிலும் தோல்வியிலும் நாம் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பாடம் ஒன்று இருக்கும். அதைத் தேடிப் பி(ப)டியுங்கள்.
- ❖ உங்கள் நட்பு வட்டத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். விரும்புவதையெல்லாம் சாதித்துக்கொள்ளலாம்.

---

### **எந்த சூழலிலும் ஜெயிக்க !**

- ❖ நம் வாழ்க்கைக்கு ஓர் உறுதியான, நிச்சயமான நோக்கம் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ நம்முடைய நம்பிக்கையை யாரும் உடைத்துவிடக் கூடாது. அந்த அளவுக்கு நாம்தான் அதற்கு வலிமையூட்ட வேண்டும்.
- ❖ கடவுளை நம்பவேண்டும், அவர் நினைத்தால் எதுவும் முடியும் என்கிற எண்ணம் வேண்டும்.
- ❖ எத்தனை குறைகள் இருந்தாலும் பரவாயில்லை, நம்மை நாமே நேசிக்க வேண்டும். முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும், தாழ்வு மனப்பான்மை கூடாது.
- ❖ சின்னச் சின்ன இலக்குகளெல்லாம் வேண்டாம். மிகப் பெரிய லட்சியங்களை மட்டுமே குறி வையுங்கள்.
- ❖ எப்போதும் மாற்றங்களுக்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ எல்லோரும் நல்லவர்கள்தான், நம்புங்கள்.
- ❖ எந்நேரமும் கண்களை அகலத் திறந்துவைத்திருப்பது அவசியம். நல்ல வாய்ப்புகளைத் தேடிக்கொண்டே இருங்கள்.
- ❖ எதிலும் இறங்குவதற்கு முன்னால் நன்றாக யோசித்துக் கணக்குப்போட்டு அதன்பிறகு முடிவெடுங்கள்.
- ❖ கஷ்டப்படுகிறவர்கள்மீது கருணை காட்டுங்கள், சேவை மனப்பான்மையோடு வாழ்ந்து பழகுங்கள்.

---

## வாழ்க்கைப் பாடங்கள்

நீங்கள் விரும்பும் 'வெற்றி' எது என்று தெளிவாக வரையறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வெறுமனே பணம் சம்பாதிப்பது மட்டும் வெற்றியாகிவிடாது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ரொம்பச் சிரமப்பட்டு எதிர்நீச்சல் போட்டுதான் முன்னேறியாக வேண்டும். அதே நேரம், உங்களைப்போல் கஷ்டப்பட்டு உழைக்காமல் முன்னுக்கு வருகிறவர்களும் இருப்பார்கள். அவர்களைப் பார்த்துப் புலம்பாமல் உங்கள் முன்னேற்றத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள்.

உங்களுடைய வெற்றி, தோல்வி இரண்டுமே எதேச்சையாக வருபவை இல்லை. அதிர்ஷ்டத்தாலோ, துரதிருஷ்டத்தாலோ நிகழ்பவை இல்லை. எல்லாம் நீங்க எடுக்கும் முடிவுகளில்தான் இருக்கிறது. வெற்றிக்குச் சில பழக்கங்கள், ஒழுக்கங்கள், கட்டுப்பாடுகள் அவசியம். ஜெயித்தவர்களைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அவர்களிடம் உள்ள எந்தெந்தப் பழக்கங்கள் உங்களிடம் உள்ளன? எவையெல்லாம் விடுபடுகிறது? ஏன்? யோசியுங்கள்.

உங்களுக்கு சின்னச் சின்ன உதவி செய்தவர்களுக்குக்கூட மனமார நன்றி சொல்லப் பழகுங்கள்.

திறமை உள்ளவர்களுக்கு மரியாதை கொடுங்கள். மற்றவர்களைவிட நீங்கள்தான் உசத்தி என்கிற அகம்பாவம் வேண்டாம்.

உங்களை உழைக்கத் தூண்டுவதற்கு இன்னொருவரை எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

சில சமயங்களில் ஒன்றைப் பெறுவதற்காக நீங்கள் இன்னொன்றை இழக்க வேண்டியிருக்கலாம். அதுமாதிரி தருணங்களில் எது முக்கியம் என்று நன்றாக யோசித்து முடிவெடுங்கள்.

எல்லோருக்கும் 24 மணி நேரம் தான். ஆகவே 'எனக்கு நேரமே போதலை' என்று புலம்பாதீர்கள்.

‘நேரம் போகவில்லையே என்பது வாழ்க்கையல்ல;  
நேரம் போதவில்லையே என்பதுதான் வாழ்க்கை’.

வெற்றியைத் துரத்தும் அவசரத்தில் உங்கள் உடம்பை  
மறந்துவிடாதீர்கள்.

தோல்வியே இல்லாத வாழ்க்கை போராடிக்கும். பெரிய  
வெற்றியாளர்கள் கூட அவ்வப்போது தோற்றிருக்கிறார்கள்.  
நீங்களும் எப்போதாவது தோற்கலாம், தப்பில்லை.

நீங்கள் எவ்வளவு ஜெயித்தாலும் சரி. எத்தனை  
உயரத்துக்குச் சென்றாலும் சரி ‘நல்ல மனிதர்’ என்று பெயர்  
எடுக்காவிட்டால் அவை எல்லாம் அர்த்தம் இழந்துவிடுகின்றன.  
வெற்றிக்காகக் குணத்தை விட்டுக்கொடுக்காதீர்கள் ‘நான்  
நல்லவனாக வாழ்ந்தேன்’ என்கிற திருப்திதான் மற்ற  
எல்லாவற்றையும் விட மிகப் பெரியது.

---

### **வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சிகரமானதாக ஆக்க !**

மகிழ்ச்சி, சிரிப்பு, ஆனந்தம், பூரிப்பு, இன்பம், நிம்மதி இந்த  
வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றையும் உச்சரித்து பாருங்கள்! அந்த  
கணம் ஒரு மலர்ச்சி மனதிலும் முகத்திலும் ஏற்படும்.  
வார்த்தைகளில் இருக்கும் சந்தோஷத்தை வாழ்க்கையில்  
கொண்டுவர என்ன செய்ய வேண்டும்? அது ரொம்ப ரொம்ப  
ஈசிங்க. சந்தோஷமாக இருக்கிறேன் என்று நினைத்து  
கொண்டாலே போதும், சந்தோஷம் தானாக வந்து விடும். அப்படி  
வந்த சந்தோஷத்தை நிரந்தரமாக தக்க வைத்துக் கொள்ள சில  
சந்தோஷமான டிப்ஸ்கள். இதை முயற்சி செய்து பாருங்க.  
வாழ்க்கையை ஆனந்தமாக கொண்டாடலாம்.

### **மலர்களில் இருக்கிறது மகிழ்ச்சி :**

பூக்கள் என்பது புன்னகையின் குறியீடு. வண்ண வண்ணப்  
பூக்கள் வசந்தங்களின் வாசல்கள். மலர்களின் மலர்ச்சியும், அழகும்,  
வாசமும் யாரையும் வசீகரிக்கக்கூடியவை. பூக்களின் மென்மை நம்

மனதை மென்மையாக்கும் வல்லமை கொண்டவைகளாக இருக்கிறது. ஆதலால் வீட்டின் முன் சின்னதாய் மலர் தோட்டம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்! வீட்டில் மேஜை ஜாடிகளில் வண்ண வண்ணப்பூக்களை வையுங்கள். அலுவலகம் என்றால் உங்கள் டேபிளில் மலர்கொத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வண்ண வண்ணமாய் இருக்கும் பூக்கள் மலர்ந்து, காற்றில் அசைந்தாடும் அழகை நீங்கள் பார்க்கும் போதெல்லாம் உங்கள் மனதில் சட்டென்று மலர்ச்சியும், மகிழ்ச்சியும் தொற்றிக்கொள்ளும். அது மட்டுமல்ல, உங்களை சுற்றியிருப்பவர்களின் மனநிலையையும் குதூகலப்படுத்தும் சக்தி பூக்களுக்கு உண்டு.

#### **அழகான படங்கள் மகிழ்ச்சியை தரும் :**

வீட்டின் சுவரில் அழகான படங்களை மாட்டி வைத்தால் வீடும் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். அதைப் பார்க்கும் போது நம் மனதுக்கும் ஒரு உற்சாகம் கிடைக்கும். படங்களை லாமினேட் செய்து சுவரில் மாட்டி வைத்தால் அதை பார்க்கும் நேரத்தில் எல்லாம் ஆரவாரமான உற்சாகம் பிறக்கும். எதையாவது செய்யணும் என்ற சுறுசுறுப்பும், சாதிக்கவேண்டுமென்ற எண்ணமும் ஏற்படும். மனதில் இருந்த அழுத்தம், சோர்வு, சுமை, அலுப்பு எல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும். ஆகையால் நீங்கள் சந்தோஷமாக இருக்க உங்கள் வீட்டு சுவரில் அழகான படங்களை ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

#### **அக்கம் பக்கம் பாருங்க பரவசமாவீர்கள் :**

வீட்டுக்குள்ளேயே அடைந்து கிடக்காமல், வீடேகதி என்று கிடக்காமல் அவ்வப்போது கொஞ்சம் வெளியே வாருங்கள். உங்களுக்கு சந்தோஷப்பொக்கிஷத்தை சுமந்துகொண்டு வானம் திறந்தே கிடக்கிறது. உங்களுக்கு புன்னகை அள்ளி வழங்க பூங்காக்களில் பூக்கள் மலர்ந்து கிடக்கின்றன. சில்லென்று சிலுசிலுத்து ஓடும் நதிகள் ஓடிக்கொண்டு இருக்கின்றன. கரைகளோடு கதைப் பேசியபடி, வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லும் போதும் திரும்பும் போதும் வழியில் பார்த்து மகிழ எத்தனையோ

விஷயங்கள் இருக்கின்றன. இதை எல்லாம் மனம் திறந்து பார்த்து மகிழ்ப் பழகுங்கள். வீட்டின் மொட்டை மாடியில் மாலையில் மஞ்சள் பூசிய அந்திவானமும், இரவுகளில் ஒளிவீசும் நட்சத்திரங்களும் கூட மனதை லேசாக்கும். பவுர்ணமி நிலவுக்கும் நேரம் ஒதுக்கி விட்டு தூங்கி பாருங்கள். கண்ணை தூக்கம் கவ்வி ஆனந்தத்தில் ஆழ்த்தும்.

#### **உண்ணும் உணவிலும் உற்சாகம் இருக்கிறது :**

பசி வந்தால் பத்தும் பறந்து போகும் என்று சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அந்த பசி தீர்ந்தால் போதும் அதை விட ஒரு பேரானந்தம் இருக்கிறதா என்ன? வீட்டில் சாப்பிடும் அதே உணவை ஒரு ஓட்டலில் சாப்பிட்டால் கிடைக்கும் சந்தோஷம் வேறுமாதிரியானது. சாப்பாட்டு விஷயத்திலும் இடம், பொருள், ஏவல் இருக்கிறது. வேலைப்பாடுகள் அமைந்த டைனிங் ஹால், அழகான விரிப்புகள், சுத்தமான தண்ணீர், பளீரென்ற வெள்ளைத்தட்டு இவை எல்லாம் இருந்தால் சாப்பிடும் மூடு தானாகவே வந்துவிடும்.

அடுத்து சாப்பிடும் உணவின் நிறம் வானவில் நிறத்தில் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தால் போதும், சாப்பாட்டின் சுவை சாப்பிடும் முன்பாகவே நாவில் வந்து உட்கார்ந்துவிடும். பல வண்ண வகை உணவுகள் மனதில் புதுவித மகிழ்ச்சியை தரும்.

#### **அன்பாக பேசுங்கள்! ஆனந்தம் காணுங்கள் :**

நீங்களும் சந்தோஷமாக இருக்க, பிறரும் சந்தோஷமாக இருக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால் எப்போதும் மலர்ந்த முகத்துடன் இருக்க வேண்டும். உங்கள் உறவினரிடமோ, நண்பர்களிடமோ பேசும்போது உங்க சொந்தக்கதை, சோகக்கதை எல்லாம் சொல்லி புலம்பாதீர்கள். தேவையில்லாமல் இதயம், ஆத்மா, ரோஸ், மரணம் ஆகிய வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்தாதீர்கள்.

எப்போதும் சிடுசிடுவென எரிந்து விழுந்து கொண்டும், கோபம் கொண்டும், பதட்டம், டென்ஷன் கொண்டிருந்தால் உங்களை விட்டு சந்தோஷம் போய் தோஷம் மட்டுமே மிஞ்சும். ஆகவே சதா



முணுமுணுத்துக் கொண்டேயிருக்காதீர்கள். எப்போதும் எங்கேயும் எந்த நிலையிலும் அமைதியாக, பொறுமையாக அடக்கமாக இருங்கள். கூலாக இருங்கள்.

**வாய்நிறைய புன்னகையை கொண்டிருங்கள் :**

எதையும் எடுத்தோம் கவிழ்த்தோம் என்று அவசரப்படாமல், பதட்டப்படாமல் இருங்கள். பிடிக்காததை பிறரிடம் நாசக்காக சொல்லப் பழகுவீர்கள். சட்டென்று மூஞ்சில் அறைந்தார் போல சொல்லி விடாதீர்கள்.

பிடிக்கவில்லை என்றால் மென்மையாக வேண்டாம் என்று சொல்லிப் பழகுவீர்கள். தவறுகள் நிகழும் போது தயங்காமல் மன்னிப்பு கேட்க பழகுவீர்கள். இதையெல்லாம் செய்து வந்தால் நிச்சயம் சந்தோஷம் கிடைக்கும்.

**நறுமணம் கமழும்படி வீட்டை வைத்து கொள்ளுங்கள் :**

வீட்டை சுகந்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வாசனைத் திரவியங்களை தெளியுங்கள். வீட்டில் நல்ல மணம் வீச துளசி, மல்லிகைச் செடி, நல்ல வேம்புச்செடி, ஓமச்செடி, வெட்டிவேர், மரிக்கொழுந்து செடிகளை வளருங்கள். அப்புறமென்ன வீடு கலகலக்கும் – விருந்தோ கமகமக்கும். உங்க மனசும் மகிழ்ச்சியில் குதூகலப்படும்.

---

**மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கான ஐந்து ரகசியங்கள்**

**1. உங்களுக்கு நீங்களே உண்மையாக இருங்கள் :**

எப்போதும் நம்முடைய பாதையை, இலக்குகளை நாமே முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்கள் ஆலோசனையைக் கேட்கலாம். ஆனால் எடுக்கும் முடிவு உங்களுடையதாக இருக்க வேண்டும்.

**2. கடந்த காலத்தைப் பற்றி எந்த வருத்தமும் இல்லாமல் இருக்கப் பழகுவீர்கள் :**

தவறவிட்ட கடந்த கால விஷயங்களை நினைத்து வருந்தாமல் இருக்கப் பழகங்கள். நிறைய ரிஸ்க் எடுக்கப் பழகங்கள். இல்லாவிட்டால் உங்களால் ஒரு போதும் நிகழ்காலத்தில் வாழ முடியாது.

3. அன்பை அள்ளி அள்ளிக் கொடுங்கள் :

நாம் நிறைய அன்பைத் தரும்போது உலகம் நமக்கு அதைப் பல மடங்காகத் திருப்பிக் கொடுக்கிறது. மற்றவர்கள் நம்மீது அன்பு செலுத்துகிறார்கள் என்கிற உணர்வு உள்ளவர்கள் அதிக மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறார்கள் - சாதிக்க வேண்டும் என்கிற முனைப்போடு உழைக்கிறார்கள்.

4. உலகம் உங்களுக்கு என்ன தருகிறதோ அதைவிட அதிகமாகத் திருப்பிக் கொடுங்கள் :

ஒருவர் இந்த உலகத்தை விட்டுச் செல்லும்போது வருங்காலம் அவரை நினைவில் வைத்திருப்பது போல எதையாவது கொடுத்துவிட்டுச் செல்கிறாரா என்ற விஷயம்தான் வாழும்போது அவருடைய சந்தோஷத்தைத் தீர்மானிக்கிறது. அவ்வாறு கொடுத்துவிட்டுச் செல்வது பணம் மட்டுமல்ல, அது உழைப்பாகவும் இருக்கலாம்.

5. இந்த நொடியை அனுபவியுங்கள் :

கடந்த காலம் முடிந்து விட்டது. எதிர்காலம் இனிமேல் தான் வரப்போகிறது. எனவே இந்த இரண்டையும் பற்றி அலட்டிக் கொள்ளாமல் இந்த விநாடியை ரசித்து வாழ்வது தான் புத்திசாலித்தனம்.

---

### **உண்மையான மகிழ்ச்சி ...**

இன்றைய உலகில் எப்போதும் கடின உழைப்பு, வேலை பொழுது போக்கு என்று நேரம் கழிந்து விடுகிறது. இன்னும் நிறைய பணம், நிறைய துணிமணிகள், பெரிய வீடுகள், பெரிய கார்கள் என்று நாம் விரும்பும் பட்டியலை அடுக்கிக்கொண்டே

போகிறோம். ஆனால் இந்த செல்வத்தினாலும், மேலும் மேலும் சொத்து சேர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தாலும், ஆடம்பரத்தாலும் நமது வாழ்க்கைத் தரம் உயருவதற்குப் பதிலாக, கீழேதான் போய்க்கொண்டிருக்கிறது.

வாழ்க்கைத் தரம் உயர என்ன செய்ய வேண்டும்? நம்மிடம் தேவைக்கு அதிகமாக இருப்பவற்றைக் கழித்து விடுவதற்குப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இருப்பதில் திருப்தியின்மை, மேலும் மேலும் பணத்தைச் சேர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணங்களால் வாழ்க்கையின் சிறு சிறு இன்பங்களைக் கூட அனுபவிக்க நமக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை என்பதை விட நாம் நேரம் ஒதுக்குவதில்லை என்பதே சரி. நம்மில் எத்தனைபேர் அதிகாலையில் மலர்ந்த பூவை ரசிக்கவோ, முழுச் சந்திரனை ஒரு நிமிடம் நின்று அதன் அழகை ரசிக்கவோ, தத்தம் குழந்தைகளுடன் விளையாடவோ நேரம் ஒதுக்குகிறோம்?

அதிகம் வேண்டும் என்ற எண்ணம் நம் எல்லோரையும் ஏதோ ஒரு சுமையைப் போல் அழுத்தி நம்மை, வாழ்க்கையை ரசிக்க விடாமல் செய்கிறது. ஒரே ஒரு முறை அந்தச் சுமையை இறக்கி வைத்தீர்களேயானால் வாழ்க்கை வாழ்வது எவ்வளவு எளிதானது, இனிமையானது என்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள். எதற்கு மற்றவர்களுடன் போட்டி போட்டுக்கொண்டு நமது தேவையை அதிகரித்துக் கொண்டு, மேலும் மேலும் சுமையை சேர்த்துக்கொண்டு பணக்கார ஏழைகளாக இருக்க வேண்டும்? உண்மையான இன்பம், மகிழ்ச்சி, நாம் சேர்க்கும் பணம், துணிமணிகள், கார்கள், பங்களாக்களில் இல்லை. பின் எதில் இருக்கிறது சந்தோஷமும், நிம்மதியும்?

நம்முடைய குடும்பம், மனைவி மக்கள், நண்பர்கள் இவர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக நேரம் செலவிடுவதிலும், பிடித்த புத்தகங்களைப் படிப்பதிலும், தேவையானவர்களுக்கு உதவி செய்வதிலும், நம்முடைய ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிட்டோமானால் நிச்சயம் நமக்கு மன நிம்மதி கிட்டும். உண்மையான மகிழ்ச்சி அங்கே தவழும்.

---

## நீம்மதிக்கு மூன்று மந்திரம்!

1. மாற்ற முடிந்ததை மாற்றுங்கள்!
2. மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்!
3. ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததில் இருந்து ஒதுங்கி விலகுங்கள்!

---

## வாழ்வும் வளமும்!

முதுமை - மனித வாழ்வின் ஒரு அங்கம்  
புதுமையல்ல அது, புனிதத்தின் சங்கமம்  
திறமையான அனுபவங்களின் கோர்வையது  
இளமைக்கால நினைவுகளின் நினைவுச் சின்னமது  
புரியாதது புரிவதும், தெரியாதது தெரிவதும்  
உணராதது உணர்வதும், தெளியாத மனம் தெளிவதும்  
முதுமையில்தான்!  
பேரனின் கைப்பிடித்து நடைபயிலும் பாட்டியின் முகமலர்ச்சி  
பேத்தியின் மழலையில் மயங்கும் தாத்தாவின் மனமகிழ்ச்சி  
உணர்த்துவதற்கு யாராலும் இயலாது - உண்மைதான்!  
உள்ளம் உணர வாழ்ந்தவருக்கே புரியும் அதன் அருமை!  
இளநீர் முதுமையடையும் போதே தேங்காயாய்ப்  
பயனளிக்கிறது  
பருத்திக் காயோ பழுத்த பின்னரே பஞ்சாய் உருமாறி  
துணியாகிறது.  
முதுமைதனைக் கட்டிக் காப்பதில் தேவை பொறுமை  
இளமை முதுமையைப் பேணிக்காப்பதில் தேவை பொறுமை  
ஒன்றையொன்று உணர்ந்து வாழ்வதில் தானிருக்கிறது;  
ஒன்றிலிருந்து ஒன்றுக்கு வாழ்வும் வளமும்!

---

## வாழ்க்கை!

நாட்கள் உன் கையில் இல்லை  
ஆனால்! வாழ்க்கை உன் கையில்  
நாட்கள் உன்னை பயன்படுத்தாது  
ஆனால்! நீ பயன்படுத்த வேண்டும்  
நேரம் வேகமாக செல்லும்  
ஆனால்! நீ நேரத்தை விட வேகமாக செல்  
வெற்றி உன்னை தேடி வராது  
ஆனால்! நீ வெற்றியை தேடிச்செல்  
இயற்கை உன்னை ரசிக்காது  
ஆனால் நீ இயற்கையை ரசி  
இயற்கையை நீ ரசிக்க  
உன்னை பிறர் நேசிப்பர்

---

## வாழ்க்கை வளம் பெற ...

- ❖ குறுகிய மனப்பான்மையைக் கைவிடுங்கள்.
- ❖ தேவைக்கு அதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள்.
- ❖ கேள்விப்படும் எல்லா விஷயங்களையும் நம்பி விடாதீர்கள்.
- ❖ மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளை தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- ❖ மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதை காட்டவும், இனிய இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள்.
- ❖ அதிகாலையில் எழுகின்ற பறவைதான் நெடுந்தூரம் செல்லும் என்பதை உணர்ந்து செயல்படுங்கள்.
- ❖ சிரிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்... அது இதயத்தின் இசை!
- ❖ சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்... அது சக்தியின் பிறப்பிடம்!
- ❖ விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள்... அது இளமையின் ரகசியம்!
- ❖ படிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்... அது அறிவின் ஊற்று!

- ❖ உழைக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்... அது வெற்றியின் விளைநிலம்!
- ❖ கல்வி இல்லாத செல்வமும், கற்பில்லாத அழகும் கடுகளவேனும் பிரகாசிக்காது.
- ❖ தாயின் காலடிகளில்தான் சொர்க்கம் இருக்கிறது.
- ❖ ஒரு தாயின் இதயம் குழந்தையின் முதல் பள்ளிக்கூடம்.
- ❖ பணக்காரனாயிருந்தும் அடுத்தவரின் கருவியாக இருப்பவன் ஏழையிலும் ஏழை.
- ❖ விளம்பரத்தை அதிகம் நம்பாதீர்கள்; அவை பெரும்பாலும் கதைகள்.
- ❖ மலர்களிலே வாசம்போல இறைவன் நமக்குள்ளே இருக்கிறான் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

---

### கடமையைச் செய் ...

உழைப்பினை நீ தேடு :  
 ஊதியம் தன்னால் வரும்!  
 முயற்சியை நீ செய் :  
 வெற்றிகள் நிச்சயம் குவியும்!  
 துன்பத்தை நீ மற:  
 இன்பம் இனிதே வந்து சேரும்!  
 நன்மைகள் நீ செய் :  
 தீமைகள் விரைந்து மறையும்!  
 அன்பை நீ செலுத்து:  
 உறவுகள் ஓடோடி வரும்!  
 மற்றவரை நீ மதி:  
 உன் மதிப்பு வானளாவ உயரும்!  
 ஒழுக்கத்தை நீ நாடு:  
 தரணியில் உன் புகழ் ஓங்கும்!

---

## இனிய இல்லறம்

### அன்பு மலரட்டும்

திருமணத்தினால் இணையும் இருமனங்கள் தவிர இணையும் இரு குடும்பங்களுக்கு இடையே சுமுகமான உறவும், மனிதநேயமும், அன்பும் மலர...

இரு குடும்பங்களும் புது உறவில் நுழையும் தருணத்தில் சுற்றி இருப்பவர்களின் எதிர்மறை எண்ணங்களிலும், பேச்சாலும் தூண்டப்படாமல் நல்ல எண்ணங்களாலும், நம்பிக்கையாலும், அன்பாலும் உங்கள் மனதை நிரப்ப புதிய உறவை வரவேற்போம்.

நடை, உடை, பாவனை இவை மூன்றும் சரியாக இருந்தால் மதிப்பு, மரியாதை, அன்பு எல்லாம் தானாகவே வரும். அதனால் எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல், திறந்த மனத்துடன் புது உறவை எதிர் கொள்வோம்.

இன்றைய பொருளாதாரச் சூழ்நிலையை மனதில்கொண்டு எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்வது இரு மண வீட்டாருக்கு மட்டுமல்ல, சொந்த பந்தங்களுக்கும் மிக மிக அவசியம்.

இன்றைக்கு பெண்ணும், ஆணுக்கு நிகரான கல்வி, பொருளாதார அந்தஸ்து எல்லாம் பெற்றுள்ள சூழலில், பகிர்ந்து கொள்ளுதலும், புரிந்து கொள்ளுதலும் எதிர்கால நிலையான உறவுக்கு மிகப் பெரிய பலம்.

திருமணத்தன்று பேசும் வார்த்தைகளும், நடந்து கொள்ளும் முறைகளும் அன்றோடு போய்விடுவதில்லை. அது மிகப் பெரிய அஸ்திவாரம். ஆண்டுகள் பல ஆயினும் மனதில் இருந்து அகலாது. அதனால், இனிய சொற்கள், ஒருவர்க்கொருவர் உதவி செய்தல், புரிந்து கொள்ளுதல் ஆகியவை இரு வீட்டாரிடமும் அவசியம்.

திருமணம் முடிந்ததும், மனம் திறந்து உங்கள் பாராட்டுதல்களையும், நன்றி உணர்வையும், அன்பில் கலந்து பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள். இவை எல்லாமே குடும்ப நல் உறவுக்கான அஸ்திவாரம்.

---

## மனதில் நிலைத்து நிற்க வேண்டுமா ?

‘நல்ல தொடக்கம் நல்ல முடிவு; முதல் கோணல் முற்றும் கோணல், ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையுமா ? பசுமரத்தாணி போல் இளமையில் கல்வி’ போன்ற பல்வேறு பழமொழிகள் தொடக்க நிலை மிகவும் நன்றாக அமைய வேண்டுவதை வலியுறுத்துகின்றன. அதுபோல் ஆண், பெண் இருவருமே முதன் முதலில் ஒருவரையொருவர் சந்தித்துப் பேசும் போது சில வகையான பிழைகளை செய்யாதிருக்கும் வழிகள்:

பெண்கள் மிக நீண்ட நேரம் மொபைல் போனில் முந்திய தொடர்பினை பற்றி பேசுவதை ஆண்கள் விரும்பமாட்டார்கள். இளம் வயதினர்களில் 21 சதவீதத்தினர் போனில் பேசுவது மற்றும் தகவல் பரிமாற்றங்கள் செய்து கொள்வதை வெறுக்கின்றனர்.

பிறகு, மூன்றாந்தர வகையில் அவனுடைய பணி, சம்பளம், நண்பர்கள் போன்றவற்றைப் பற்றி வினாக்கள் வினவுவதையும் எந்த ஒரு ஆண்மகனும் விரும்ப மாட்டான். ஆனால் அதையும் சாதூர்யமாகப் பேசி வினவி நாம் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கலாமே தவிர நேரிடையாக வினா தொடுக்கக் கூடாது.

இண்டர்நெட் தகவல் அறிக்கையின்படி ஆண்கள் பெண்களிடம் உடல் சம்பந்தமான தொடர்பு பற்றி எந்தவொரு வினாக்களையும் கேட்கவே கூடாது. இதுவே அவர்களின் தொடர்புக்கு, நட்புக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடும்.

அற்பத்தனமான நகைச்சுவைகளைக் கொட்டுதல், பிற பணியாளர்கள் மற்றும் அடிப்படை உதவியாளர்களிடம் மூர்க்கத்தனமாக நடந்து கொள்ளுதல், மரியாதை, கண்ணிய மில்லாத நடவடிக்கைகள், பெண்களுக்காக கதவுகளைத் திறந்து விடுதல், அவளுக்காக செலவு செய்தல், வீட்டிற்கு அவள் பாதுகாப்பாகச் சென்று வருகிறாளா? என்று விசாரணை செய்வது, மற்ற பெண்களைப் பற்றி அவமரியாதையாக பேசுவது மற்றும் குறிப்பிட்டுப் பேசுதல் போன்றவைகள் ஆண்களுக்கு மிகவும் மோசமான நிலையை உருவாக்கிவிடும்.



ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும் அவரவர் மனசாட்சியின்படி நடப்பதே அவரவருக்கு உடல் நல ஆரோக்கியமாகும். இரு பாலரும் ஒருவரையொருவர் எந்த கோணத்தில் பார்க்கின்றனரோ, அந்தக் கோணத்திலேயே அவரவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வழியில் நட்பு தொடர வேண்டும். கருத்துக்கள் மாறாக இருப்பின் அதற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து விடுதல் நல்லது.

இருவருமே சுத்தம் சுகாதாரத்தைப் பேணுபவர்களாக விளங்க வேண்டும். அசுத்தமான மூச்சுக்காற்று, உடல் நாற்றம், அழுக்கடைந்த கால்கள், கசங்கிய அழுக்கான ஆடைகள், சவரம் செய்யப்படாத, அசுத்தமான தலை போன்ற நிலைகள் ஒருவரிடத்தில் இருப்பின் மற்றவர் அதை விரும்பமாட்டார் என்பது உறுதி.

ஆகவே நட்பு கொண்ட இருவரும் எப்பொழுதும் தன் விருப்பம் ஒன்றை மட்டுமே உறுதியாகக் கொண்டு, அவ்வழிகளை மட்டுமே மேற்கொள்ளாது, தனது ஆத்ம நண்பரின் விருப்பம், ஆசை அறிந்து அதற்கேற்றாற்போல் இருவரும் நடந்து கொண்டால், அவர்களுடைய நட்பு என்றும் நீடித்து நிற்கும்.

---

### **வாழ்வு வசந்தம் பெற!**

நமது மனம் காதல் மற்றும் அன்புக்காக ஏங்குகிறது. பிறகு அந்த காதலும் சிலருக்கு கை கூடுகிறது. காதல் எண்ணங்கள் திருமணத்தில் தொடங்கி, தேனிலவு முடியும் வரைதான் தீவிரமாக இருக்கிறது. குடும்பக் கவலைகள், பொறுப்புகள், பணவசதி, குழந்தைகள் போன்றவைகளினால் இருபாலருக்குமிடையில் இந்த காதல் எண்ணமும், அன்பும் பின்னடைந்து விடுகின்றது. என்ன உங்களுக்கும் இவ்விதமாக உள்ளதா! கடந்த கால நினைவுகள் மனதை துளைக்கின்றனவா? நம்பிக்கை இழக்காதீர்கள். இதன் மூலம் கடந்த நாட்களை திரும்ப கொண்டுவர சில அரிய யோசனைகள்:

- ❖ திருமணத்தின் முதல் நாளை நினைவு கூறுங்கள். அந்த தினங்களில் நடந்த மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளை, நடையுடை, அலங்காரங்களையும் நினைவு கூர்ந்தால் இன்றும் “நமக்கு மேக்கப் செய்ய நேரம் இல்லை” என்ற மனப்போக்கு மாறும்.
- ❖ தங்களுடைய அழகைப்பற்றி நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். இன்றைய குடும்ப மற்றும் அலுவலக நேரத்திற்கேற்ப, நம்மை நாமே அழகு செய்து கொண்டு அழகாக காட்சி அளித்தால் குடும்பத்தில் அன்பு நிலவும்.
- ❖ ஆடைகளை அணிவதில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள். “ஆள்பாதி ஆடைபாதி” என்பார். பழைய கிழிந்த ஆடைகளை அணியாமல் இருங்கள். கணவன் வீடு திரும்பும் போது நல்ல சுத்தமான ஆடை அணிந்து, அவரை புன்முறுவலுடன் வரவேற்பது ஆனந்தம்.
- ❖ கூந்தலை எப்போதும் கொண்டை போட்டுக்கொள்ளாமல், எப்போதாவது மேலே சிறிய கிளிப் மட்டும் போட்டுக் கொண்டு கூந்தலை விரித்து விடவும்.
- ❖ வாசனை திரவியம் உபயோகியுங்கள்.
- ❖ மனதில் தோன்றும் அபிப்பிராயங்களையும், ஆசைகளையும் ஒளித்து வைக்காமல், வெளிப்படையாக ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக்கொள்ளலாம்.
- ❖ அடிக்கடி பரிசுப் பொருட்களை கொடுத்து ஆச்சரியப் படுத்துங்கள். எந்த வேலையிலும் வெற்றிபெற மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள்.
- ❖ வாழ்க்கையில் வெறுப்பை உருவாக்கும் பேச்சுக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். இனிமையான, வெளிப்படையான பேச்சுக்கள் என்றும் நன்மை பயக்கும்.
- ❖ அடிக்கடி விருந்தாளிக்கு பிடித்தமான உணவு வகைகளை தயார் செய்து சந்தோஷப்படுத்துங்கள். எப்பொழுதும் கணவருக்கு மனஅழுத்தம் ஏற்படும் பேச்சுகளையோ, செயல்களையோ செய்ய வேண்டாம்.
- ❖ முகத்தை கடுகடுவென்று வைத்துக்கொண்டு உரையாடக் கூடாது. இதனால் நாளடைவில் முகத்தில் இறுக்கமும், முகமும் பொலிவிழந்து போகும். ஆகையால் முகமலர்ச்சியுடன் இருப்பதே மற்றவரைக் கவரும்.

- ❖ இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் புகழ்ச்சி வார்த்தைகளை பரிமாறிக் கொள்வது, என்றென்றும் காதல் வயப்படும் சூழ்நிலையை அமைத்துத் தரும். எப்போதும் அன்பு ததும்ப பேசுவது, ஒரு இனிமையான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.  
இவ்வாறு இருப்பின், பழைய நினைவுகள் மனதில் ஊர்வலமாக வலம் வர, தங்கள் கணவனே உங்கள்மீது பித்து பிடித்ததுபோல் இருப்பார்.
- ❖ வாழ்க்கையின் வேகமான ஓட்டத்தில் இருவரும் தனிமையில் காதலுடன் கருத்து பரிமாற்றம் செய்வதற்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்குவதே நல்லது. இச்சமயத்தில் தொலைக்காட்சி, கணினி, கைபேசியில் பேசுவதை தவிர்த்து கணவனும், மனைவியும் தனிமையில் இனிமையான நிகழ்வுகள், உரையாடல் போன்றவை குறித்து பேசுவது வாழ்க்கையை இனிமையாக்கும்.
- ❖ திருமணம், வளைகாப்பு, புதுமனை புகுவிழா போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க இருவரும் சேர்ந்தே செல்வது நலம் பயக்கும்.
- ❖ மழைக்காலம், மழைத்தூறல், இரவு நேரத்தின் பெளர்ணமி நிலவொளி போன்ற நேரங்களில் இருவரும் எல்லாவற்றையும் மறந்து இயற்கையை ரசித்து மகிழலாம்.
- ❖ இனிமை சூழ்ந்த பருவகாலத்தில் காரில் நீண்ட தூர பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளலாம்.
- ❖ கணவன் மனைவிக்கு சமையல் வேலைகளில் உதவி புரியலாம்.
- ❖ கணவன் அலுவலகத்திலோ அல்லது வேறு எங்கிருந்தோ மனைவியிடம் தொலைபேசி மூலம் தொடர்புகொண்டால் தொலைவில் இருக்கிறோம் என்ற உணர்வே இருக்காது.  
மேற்கூறிய யோசனைகளை கடைபிடித்தோமானால் கணவன் மனைவிக்குள் நெருக்கம் மேன்மேலும் பெருகி இனிமையான எண்ணங்களானது தோன்றி வாழ்க்கையில் என்றும் **வசந்தம் வீச** ஆரம்பிக்கும்.

---

## சந்தோஷமான வாழ்க்கையில் பெண்கள்

‘வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே’ – நமக்கு கிடைத்திருக்கும் வாழ்க்கையை சந்தோஷமாக்கிக் கொள்வதும், சோகமாக்கிக் கொள்வதும் நம் கையில் தான் இருக்கிறது.

வாழ்க்கையை அதன்போக்கில் வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி வாழ கற்றுக்கொண்டால் சந்தோஷத்திற்கு குறைவே இருக்காது.

திருமணத்திற்கு பிறகுதான் பெண்களுக்கு நிறைய பொறுப்புகள், போராட்டங்கள். ஆனால் அதையும் ஈசியாக ஜெயிக்கலாம், இந்த 17 வழிகளைப் பின்பற்றினால் ...

உங்கள் வாழ்க்கையில் முக்கியமான நபர் உங்கள் கணவரோ, பிள்ளைகளோ கிடையாது, நீங்கள்தான். அதனால் உங்களை நன்றாக பார்த்துக் கொள்ளுங்கள், உங்களுக்கு பிடித்தமான செயல்களை செய்யுங்கள். பாட்டுக் கேட்கலாம், படம் வரையலாம், உங்கள் குழந்தையுடன் குழந்தையாகி விளையாடலாம்.

வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்க சந்தோஷம் அவசியம். அந்த சந்தோஷத்தை மற்றவர்கள் உங்களுக்கு தரவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களை நீங்களே சந்தோஷப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு பிடித்தமான உடையை அணிந்து உங்களை நீங்களே பார்த்து ரசியுங்கள். தினம் ஒரு ஹேர் ஸ்டைல் செய்து சந்தோஷப்படலாம்.

உங்கள் கணவரும், நீங்களும் தனித்தனி நபர்கள் என்பதை முதலில் உணருங்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி விருப்பு, வெறுப்புகள் இருக்கும். உங்களின் விருப்பு வெறுப்புகளை உங்கள் பார்ட்னரின் மேல் திணிக்காதீர்கள். நீங்கள் இருவரும் தனித்தனி என்பதை மனதால் உணர்ந்தாலே பாதி பிரச்சனை தீர்ந்து விடும்.

கணவர் இதை செய்ய வேண்டும், அதைச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறாத போது சோகம் வரும். உங்களுடைய விருப்பத்தை நீங்களே நிறைவேற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கணவர் எதற்காவது அப்செட் ஆனால் எதனால் அப்செட் ஆனார் என்று தெரிந்து கொள்ள முற்படுங்கள். அவர் சொல்லாதபட்சத்தில் அதையே கேட்டுக்கொண்டு, யோசித்துக் கொண்டு இருக்காமல் நீங்கள் நார்மலாக இருங்கள். அவர் நார்மலாகும் வரை பொறுத்திருங்கள்.

உங்கள் கணவர் சோகமாக இருக்கிறார் என்பதற்காக நீங்களும் முகத்தை தூக்கி வைத்திருக்க வேண்டாம். நீங்கள் எப்போதும் போல இருங்கள். குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள். உங்கள் கணவரின் சோகத்திற்கு காரணம் கேட்காமல் மற்ற விஷயங்களை அவருடன் பேசுங்கள். நீங்கள் கலகலப்பாக இருந்தாலே அவரும் சீக்கிரம் கலகலப்பாகி விடுவார்.

உங்களுக்கு மூடு அவுட் என்றால் உங்களுக்கு பிடித்த விஷயங்களை செய்யுங்கள். பாட்டு கேட்கலாம், படம் வரையலாம். அப்படியும் உங்கள் மூடு மாறவில்லையென்றால் ஒரு அறையில் தனியாக அமர்ந்து வாய்விட்டு அழுங்கள்.

உங்கள் மூடு அவுட்டிற்கு கணவர் தான் காரணமென்றால் உங்கள் மனதில் இருக்கும் பாரத்தை ஒரு கடிதத்தில் இறக்குங்கள். உங்கள் கணவரிடம் நீங்கள் என்னவெல்லாம் கேட்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறதோ அதையெல்லாம் கடிதத்தில் எழுதுங்கள். உங்கள் பக்கம் உள்ள நியாயத்தை குறிப்பிடுங்கள். அந்த கடிதத்தை கணவரின் கண்ணில் படுவது போன்று வைத்துவிடுங்கள். அவர் படிப்பார், உங்கள் பக்க நியாயத்தை உணர்ந்து கொள்வார். அதற்குள் உங்கள் கோபமும் குறைந்திருக்கும்.

கணவருடன் ஜாலியாக பேச முடிவதில்லை, வெளியில் செல்ல முடிவதில்லை – எப்போதும் சமையல், குழந்தை, அவர்கள் படிப்பு என்று இருக்கிறோம் – வாழ்க்கையே போராக உள்ளது – என்று தோன்றினால் உடனே செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையை அப்படியே விட்டுவிட்டு உங்கள் கணவரிடம் சென்று பேசுங்கள், அவரை லேசாக அணைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நிமிடம் போதும், மீண்டும் சந்தோஷமாக வேலையைப் பார்க்கலாம். கணவருக்கும் இது ஒரு இன்ப அதிர்ச்சியாக இருக்கும்.

மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ, என்ன நினைப்பார்களோ என்று நினைத்து பயந்து, பயந்து வாழாமல் உங்கள் வாழ்க்கையை உங்களுக்காக வாழுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை உங்களின் நிழல். அவர்களுக்கு நல்ல படிப்பு, பணம் கொடுத்தால் மட்டும் போதாது. அவர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ, அப்படி நீங்கள் முதலில் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையைப் பற்றி அவர் அக்கறை கொள்வதே இல்லை, எல்லாம் நான்தான் செய்ய வேண்டியுள்ளது என்று நீங்கள் நினைத்தால் ஒரு நாள் உடம்பு சரியில்லை என்று படுத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலையை கணவர் செய்வார். அதில் ஒரு சில வேலைகள் குழந்தைகளுக்கு பிடித்துப் போகும். அதைச் சொல்லி சொல்லி அந்த வேலையை அவரையே செய்யச் சொல்லுங்கள். உங்களுக்கும் சுமை குறையும்.

ஒவ்வொருவரிடமும் நிறை, குறை இரண்டும் இருக்கும். அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். குறையை நிவர்த்தி செய்ய நினைத்தால் பிரச்சனைதான் உண்டாகும்.

உங்கள் வீட்டில் யார் வெளியில் சென்றாலும் வாசல் வரை வந்து அவர்களை வழி அனுப்பலாம். அதேபோல் அவர்கள் மீண்டும் வரும் நேரத்தில் வாசலில் நின்று வரவேற்கலாம். இது குடும்பத்தின் சந்தோஷத்தை நிலைக்கச் செய்யும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு ரசனை இருக்கும். அதை மாற்ற நினைக்காதீர்கள். மாற்ற நினைத்தால் அழகான குடும்பம் அபஸ்வரமாகும்.

சண்டை போடாத கணவன், மனைவியே இருக்க முடியாது. சண்டை போட்டுவிட்டு கணவர் மன்னிப்பு கேட்டால்தான் பேசுவேன் என்று முகத்தை தூக்கி வைத்துக்கொண்டு இருப்பது வேஸ்ட். ஏனெனில், ஆண்கள் மன்னிப்பு கேட்க மாட்டார்கள். அதோடு அந்த சண்டையை அப்போதே மறந்திருப்பார்கள். பெண்கள்தான் அதை நினைத்து நினைத்து குழம்பிக் கொண்டிருப்பார். அதனால்தான்

ஆண்களை விட பெண்கள் சீக்கிரமே வயதான தோற்றத்திற்கு மாறிவிடுகிறார்கள். அதனால் எதையும் 'டேக் இட் ஈஸி'யாக எடுத்துக் கொள்ள பழகுங்கள்.

எவ்வளவு சண்டை வந்தாலும் தூங்கச் செல்லும் முன் அதை மறந்துவிட வேண்டும். அப்படி மறந்து பழகினால் மறுநாள் உங்கள் கணவரிடம் நீங்கள் நிறைய மாறுதல்களை காணலாம்.

---

### **கணவரை சந்தோஷப்படுத்த ...**

'கஷ்ட, நஷ்டங்களிலும் இணை பிரியாமல் இருப்போம். சுக, துக்கங்களின் போது கை கொடுப்போம்' என்று திருமணத்தின் போது அக்னி சாட்சியாக சொன்ன விஷயங்களை, சூழ்நிலை காரணமாக சில நேரங்களில் பின்பற்ற முடியாமல் போகிறது. ஆனால் சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் மூலம் கணவரை சந்தோஷமாக வைத்திருக்க முடியும். தன் கணவர் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவர்கள் தொடர்ந்து படியுங்கள்.

### **தன்மானத்தை தொடாதீர்கள்!**

ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் தனிப்பட்ட தன்மானம் என்று ஒன்று இருக்கும். கணவன், மனைவியாக இருந்தாலும் கூட எந்த ஒரு ஆணும் தன் தன்மானத்தை யாருக்கும் விட்டுத் தர மாட்டான். அதைப் புரிந்துக்கொண்டு மனைவியும், தன்னாலும், தன் குடும்பத்தாலும், கணவனின் தன்மானத்திற்கு இழுக்கு வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக கணவர் தன் நண்பர்களுடன் இருக்கும்போது அவருக்கு உரிய மரியாதை கொடுக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

### **வேலையை புரிந்துக் கொள்ளுங்கள்!**

இந்தக் காலத்தில் வேலை கிடைப்பதே பெரிய விஷயமாக உள்ளது. அதைவிட பெரிய விஷயம், கிடைத்த வேலையை தக்க

வைத்துக் கொள்வது. அதனால் 'நீங்கள் என்னுடனும், பிள்ளைகளுடனும் நேரம் செலவழிப்பதேயில்லை' என்று கிடைத்த நேரத்தை கணவனுடன் சண்டைப்போட்டு செலவழிக்காமல், கிடைத்த நேரத்தில் சந்தோஷமாக இருங்கள்.

### **அவரும் தனிமனிதன்!**

என்னதான் இருவரும் ஈருடல்களாக ஒருயிராக இருந்தாலும் அவரவருக்கென்று தனிப்பட்ட மனம் இருக்கிறது. அதில் தனிப்பட்ட விருப்பு, வெறுப்பு இருக்கிறது என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். அவர் தன்னுடைய நண்பர்களுடன் நேரம் செலவழிக்க ஆசைப்படுகிறார் என்றால் அதற்கு அனுமதியுங்கள். அவர் தன் நண்பர்களுடன் பார்ட்டிக்கு சென்று விடுவார் என்று பயந்தால் கணவரின் நண்பரை குடும்பத்தோடு உங்கள் வீட்டிற்கு வரவழைத்து பேசி மகிழ்வுங்கள்.

### **பாராட்டுங்கள்!**

பாராட்டிற்கு மயங்காத மனமே கிடையாது. உங்கள் கணவரின் உடை அழகாக இருந்தால் பாராட்டுங்கள். அவருக்கு பிரமோஷன் கிடைத்தால் பாராட்டுங்கள். இப்படி சின்ன சின்ன பாராட்டுக்கள் அவரின் மேல் உங்களுக்கு இருக்கும் காதலை வெளிப்படுத்தும். அதன் மூலம் அன்னியோன்யம் அதிகமாகும்.

### **குடும்பத்தை காதலியுங்கள்!**

உங்கள் கணவரை மட்டுமல்லாது அவரின் குடும்பத்தையும் காதலிக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மாமனார், மாமியார் இல்லாமல் உங்களுக்கு கணவர் கிடைத்திருக்க மாட்டார். அதனால் அவர்களுக்கு மரியாதை கொடுங்கள். அவர்களின் பிறந்தநாள், திருமணநாளை நினைவு வைத்துக்கொண்டு சின்ன சின்ன பரிசுகளை கொடுங்கள். அது அவர்களை இன்ப அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தும். இதனால் கணவரும் மகிழ்வார்.



## **இன்ப அதிர்ச்சி அவசியம்!**

உங்களுக்காக ஷாப்பிங் செல்லும் போது உங்கள் கணவருக்கும் ஏதாவது பொருட்களை வாங்குங்கள். அது பர்ப்பூம், பவுடராக கூட இருக்கலாம். நம்மையும் நினைவு வைத்துக்கொண்டு வாங்கி வந்திருக்கிறாள் என்ற சந்தோஷமே போதும் உங்கள் கணவருக்கு. இதுபோன்ற சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் உங்களுக்கு அவரின் மேல் அதிக காதல், அக்கறை உண்டு என்பதை வெளிப்படுத்தும்.

## **உணவு!**

வயிறை குளிர்வித்துதான் மனதை குளிர்விக்க முடியும். எப்போதும் ஒரே மாதிரி சமைக்காமல் நேரம் கிடைக்கும் போது உங்கள் கணவருக்கு பிடித்த உணவுகளை சமையுங்கள். அதை அன்பாக பரிமாறுங்கள். உங்கள் கணவர் சாப்பாட்டு பிரியராக இருந்தால் இன்றைக்கு என்ன சமைக்கலாம் என்று கேட்டு உணவை தயார் செய்யுங்கள்.

## **பளிச்சுன்னு இருங்க!**

உங்கள் கணவரின் கண்கள் உங்களை விட்டு நீங்காமல் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினால் அவருக்கு பிடித்த மாதிரி டிரஸ் செய்து கொள்ளுங்கள்.

## **காது கொடுத்து கேளுங்க!**

உங்கள் கணவர் தன் அலுவலகத்தில் நடந்த, தான் சந்தித்த விஷயங்களை சொல்லும் போது, நீங்கள் சீரியலில் மூழ்கி இருந்தாலும் அதை தவிர்த்து அவர் சொல்வதை கேளுங்கள்.

---

## குடும்ப வாழ்வில் அன்பைச் சேமிக்கும் வழிகள்

பாராட்டுதல்  
அன்பு காட்டுதல்  
தெளிவாகப் பேசுதல்  
வீட்டு விஷயங்களில் உதவி செய்தல்  
குடும்ப பொறுப்பு  
பொருளாதார உதவி  
நேர்மை  
வெளிப்படையாக இருத்தல்  
பொழுது போக்குத் தோழமை.

---

## குடும்ப வாழ்வில் அன்பை முறிக்கும் விஷயங்கள்

சுயநலம் சார்ந்த நிர்ப்பந்தம்  
மரியாதைக் குறைவாக நடத்தல்  
கோபத்தில் ஆத்திரப்படுவது  
எரிச்சலூட்டும் பழக்கங்கள்  
எதேச்சதிகாரமான நடத்தை  
நேர்மையற்ற தன்மை.

---

## சந்தேகக் கோடு - அது சந்தோஷக் கோடு

வாழ்க்கையில் எப்பவும் எதிலும் நமக்கு சந்தேகம்தான். எந்த விஷயத்திலும் நமக்கு உறுதியான நம்பிக்கை இல்லாததால் பிரச்சனைகளை சந்திக்கிறோம். நிம்மதியை இழக்கிறோம். இது மனித குலத்தின் தன்மையாகவே மாறிவிட்டது. உறவு, நட்பு, குடும்பம் என எல்லாரிடமும் நமக்கு உறுதியான நம்பிக்கையில்லை. அதிலும் பிரச்சனை வந்து விட்டால் போதும், நம் மனதில் சந்தேகம் அதிகரித்து விடும். இதன் பலன் பெரும் இழப்பைத் தவிர வேறில்லை. சந்தேகம் என்பது மனிதனை அழிக்கும் நோய். நிம்மதியை கெடுத்து விடும். சந்தேகம் ஏற்படும்போது, அது பற்றி சம்பந்தப்பட்டவரிடமே பேசிவிட்டால் பாதி பிரச்சனைகள் தீர்ந்து விடும். மாறாக, சந்தேகத் தீயை வளர்த்துக் கொண்டால், வாழ்வில் எப்போதும் தோல்விதான்.

---

## கணவன் மனைவி இடையே பிரச்சனை ஏற்படாமல் இருக்க ...

தம்பதிகளிடையே பிரச்சனை ஏற்படுவதற்கும், அது விவாகரத்து வரை செல்வதற்கும் காரணமாய் இருப்பது பெரும்பாலும் பெட்ரூம்தான் என்கின்றனர் மனஇயல் நிபுணர்கள். தம்பதிகள் பெட்ரூமில் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான பட்டியல் இதோ :

### இது ஆண்களுக்கு

பெட்ரூம் போகும் முன் சுத்தமா குளிச்சிட்டு, நறுமணம் கமழும் வாசனைத் திரவியங்களைப் பூசிக்கொண்டு சும்மா ஜம்முன்னு இருந்தா, உங்க பார்ட்னர் அசந்துடுவாங்க.

எதை எதை எங்க செய்யணுமோ, அதை அதை அங்கங்கே செய்ய பழகிட்டாலே பல தொல்லைகள் தீர்ந்துடும். நீங்க ரொம்ப சின்சியரான ஆபீசராக இருக்கலாம்; கடினமான உழைப்பாளியா இருக்கலாம், அதுக்காக பெட்ரூமில் உங்க ஆபீஸ் வேலை எல்லாவற்றையும் மூட்டைக் கட்டிட்டு எடுத்துக்கொண்டுபோய் பொறுப்பா வேலை பார்க்கிறது அல்லது ஏதாவது தீவிரமா போனில் டிஸ்கஸ் பண்ணுதெல்லாம் உங்க பார்ட்னரை மூட் அவுட் மட்டுமல்ல எரிச்சலடையவும் வைக்கும்.

தாம்பத்தியம் என்பது வெறும் உடல் சுகம் மட்டும் கிடையாது. உங்கள் சக பார்ட்னருக்கு மனம் என்ற ஒன்று இருக்கிறது என்பதை புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ளுங்கள்.

### இது பெண்களுக்கு

அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு பெண்களுக்கு இருக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் பெட்ரூமில் கூச்சம், வெட்கத்தை தூர வைத்து, கணவருக்கு ஒத்துழைப்பு தாருங்கள்.

எப்போதும் பெட்ரூமில் அப்போது பறித்த ரோஜா மலர் போல சிரித்த முகத்துடன் இருங்கள்.

நிர்வாகத்தில் ராஜகுமாரியாக இருங்கள். ஆனால், பெட்ரூமில் ராஜகுமாரி தோரணையில் கணவரை மிரட்டாதீர்கள். அவர்களின் செயல்களுக்கு மறுப்பு தெரிவிக்காதீர்கள்.

இரு கை சேர்ந்தால் தான் ஓசை வரும். அது போல இருவரின் ஆசை சேர்ந்தால்தான் இல்லறம் இனிக்கும்.

மேலே சொன்ன சூத்திரங்களை இருவரும் சூட்சுமமாக கற்றுக்கொள்ளுங்கள். பிறகென்ன அன்பெனும் ஊஞ்சலில் நாளெல்லாம் சந்தோஷ சங்கீதம் பாடி ஆடலாம்.

---

### **பெருகி வரும் விவாகரத்துகள் - சமுதாய சீரழிவு**

கருத்து வேறுபாடுகள், ஈகோ பிரச்சனையால் இன்று நிறைய தம்பதிகள் பிரிந்து வாழ்கின்றனர். எந்த காரணத்தால் பிரிந்தாலும், பிரிவால் முதலில் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள்தான். அடுத்தது அவர்களின் குழந்தைகள்.

தமிழ்நாட்டில் மட்டும் குடும்ப நல கோர்ட்களில் 7000 தம்பதிகள் விவாகரத்து கேட்டு வழக்கு தொடுத்து தீர்ப்பிற்காக காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களாம். அதில் பெரும்பாலான தம்பதிகளுக்கு திருமணமாகி 15 நாள் முதல் 6 மாதம் தான் ஆகிறது என்பதுதான் கொடுமை.

விவாகரத்திற்கு அவர்கள் சொல்லும் காரணங்களை கேட்டால் அதை விட மோசம். பிபிஓவில் வேலை பார்க்கும் ஒரு பெண்ணிற்கு திருமணமாகி 15 நாள்தான் ஆகிறது. அதற்குள் டைவர்ஸ் கேட்டு மனு செய்திருக்கிறார். அந்தப் பெண்ணிடம் காரணம் கேட்டதற்கு, 'திருமணத்தின் போது பிடிச்சிருந்தது. இப்ப என்னவோ பிடிக்கல' என்றிருக்கிறார். இன்னொரு பெண், 'நான் ஒருத்தரை லவ் பண்ணினேன். என் பெற்றோர் ஒத்துக்கல, அதனால் இவரை கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டேன். இவரை டைவர்ஸ் பண்ணிட்டு, நான் விரும்பியவரையே திருமணம் செஞ்சுக்கப் போறேன். இது நானும், என் லவ்வரும் சேர்ந்து போட்ட பிளான்' என்றிருக்கிறார்.

எங்கே செல்கிறது நம் இளைய சமுதாயம்? பெண்களுக்கு தேவை பொறுமைதான். கணவனுக்குள் மனைவி அடங்கியவள். கணவனால் தான் மனைவிக்கு பெருமை. கணவன் இல்லாத சூழ்நிலையை அந்த நிலையிலிருந்து அனுபவிக்கும் பெண்களை கேட்டால் தான் அது புரியும். கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் மூவரும் ஒரே நோக்கத்தில் குடும்பத்தை கொண்டு சென்றால் தான் அது நல்ல குடும்பம். அவரவர் தன் நோக்கத்தில் வாழ்ந்தால் அது குடும்பமில்லை. எந்த ஒரு பிரச்சனைக்கும் தீர்வு உண்டு. அதை பேசித் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த சமூகத்தில் ஆணின் துணையைக் கொண்டு தான் ஒரு பெண் தன்னை வலிமைப் படுத்திக் கொள்ள முடியும். அதேபோல கணவனுக்குப் பெருமை, அந்தஸ்த்து நல்ல மனைவியால் மட்டுமே கிடைக்கும்.

இன்றைக்கு பெண்களுக்கு அதிகமான சுதந்திரமும், தன்னம்பிக்கையும் கிடைச்சிருக்கு. அதே தன்னம்பிக்கை அதிகமானா ஆணவம் வந்துடும், குறைஞ்சிட்டா தாழ்வு மனப்பான்மை வந்திடும்.

இன்றைக்கு குடும்பத்தை மீறிய உறவுகள், பல குடும்பங்கள் சின்னா பின்னமாக காரணமாக இருக்கிறது. அதனால் விவாகரத்துகள் அதிமாகிறது. அதுக்கும் பெண்கள் தான் முதல் காரணம். அவங்களுக்கு தேவையில்லாத, அர்த்தமில்லாத பிடிவாதம், ஈகோ இதெல்லாம் நிறைய இருக்கு. அதனாலேயே கணவன் மனைவிக்குள்ள பிரச்சனைன்னா உடனே பிரிஞ்சுடனும்னு நினைக்கறாங்க. அதற்கு பெண்கள் சுயமாக சொந்தக்காலில் நிற்பது ஒரு காரணம். அதாவது, நாம இன்னொருத்தரை சார்ந்துதான் வாழனுங்கறது அவங்களுக்கு புரியறதில்லை. நீ இல்லைன்னா என்ன, என்னால வாழ முடியாதா என்ற கர்வம். அது அர்த்தமில்லாத பிடிவாதம்.

வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்கிற எண்ணம் போய், பொறாமை எண்ணங்கள் தலைதூக்க ஆரம்பிச்சிருக்கிறது. தன்னை விட இன்னொருத்தர் வளர்ந்திடக் கூடாதுன்னு நினைக்கிறாங்க. அந்த எண்ணங்கள் வளர டிவிக்களும் ஒரு வகையில் காரணமாகிடுச்சு.

இன்றைய இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கையில் பெண்களிடம் விட்டுக் கொடுப்பது, பொறுமை, அமைதி, அன்பு, நன்றி, உதவி, கருணை போன்ற குணங்கள் குறைந்து காணப்படுகிறது. இந்தப் போக்கை கைவிட்டு மற்றவர்களை புரிந்து செயல்பட்டால் வாழ்க்கை ஒளிமயமாகிவிடும். வருங்காலம் அமைதியான பாதையில் செல்வதற்கு பெண்களின் பங்கு மிகமிக அவசியம்.

---

### **திருமண பந்தங்கள் முறிவது ஏன்?**

நம் நாட்டில் சமீபத்தில் அதிகமாக உச்சரிக்கப்படும் வார்த்தை எது தெரியுமா? விவாகரத்து... ஆச்சர்யம்.. ஆனால் அதுதான் உண்மை!

பத்திரிகை, டி.வி. சினிமா, சுற்றுப்புற சூழல் என எங்கு பார்த்தாலும் விவாகரத்து பற்றிய பேச்சுதான்! நீதிமன்றங்களிலும் இன்றைக்கு விவாகரத்து வழக்குகள்தான் அதிகமாக உள்ளன. நகரங்களில் மட்டுமே அதிகமாக இருந்த விவாகரத்துகள் இப்போது கிராமத்துக்குள்ளும் புகுந்துவிட்டன.

மண வாழ்க்கை என்பது ஆணும் பெண்ணும் கூடி, மணம் புரிந்து வாழும் இல்லற வாழ்க்கையே மண வாழ்க்கை. இதில் உடலுறவு மட்டுமே வாழ்க்கையல்ல. இரு மனங்களும் சங்கமித்தால் மட்டுமே அந்த வாழ்க்கையில் மணம் இருக்கும். மண வாழ்க்கையில் இரண்டு விதமான உறவுகள் இருக்கின்றன. ஒன்று உடற்கூறு – மற்றொன்று மானசீக பந்தம். அன்பால் ஒருவரை ஒருவர் நேசிப்பது, ஒருவர் மற்றொருவருக்காக தியாகம் செய்தல். இதைவிட முக்கியம், இரு குடும்பங்களின் உறவுகளை பரஸ்பரம் நேசித்தல். இவையே திருமணத்தின் முக்கிய பண்பு.

தம்பதியர் இடையே தொடக்கத்தில் ஈடுபாட்டை உருவாக்குவது உடலுறவு. மற்ற உறவுகள் வளர்ந்து படிப்படியாக பரிணமிப்பதற்கு அடிப்படை காரணியும் உடலுறவுதான்! இதற்கு அடித்தளமாக இருப்பது மனம். ஒருவரை மனதுக்கு பிடித்து

விட்டால் அவர் எந்த குற்றம் செய்தாலும் பெரிதாக தெரியாது. மன ஈடுபாடு இல்லாவிட்டால் பாலுறவுகூட இன்பம் தராது.

எங்கெங்கோ பிறந்த இருவரின் உள்ளங்கள் ஒரு குறுகிய கண நேரத்தில், கண் இமைக்கும் நேரத்துக்குள், கண் இமைக்க மறந்து மனம் ஒன்று கலந்து விடுகின்றன. ஆனால் அறிவாளிகள் இந்தக் காதலையே பொய்யாக்கி விடுகிறார்கள். அறிவு தலை தூக்கினால் உணர்ச்சி அழிந்துவிடும். இதுதான் இயல்பு!

ஆகையால், காதல் என்னும் அந்த மாயாஜாலம் மனங்களின் சங்கமத்தால் உண்டாகின்றன. அந்தக் காதல், சுற்றத்தை நினைப்பதில்லை. அனைத்தையும் உதறி நேசிக்கும் காதலர்கள் இறுதி வரை உறுதியாக இருந்து திருமணம் செய்தாலும் கடைசி வரை பலர் சேர்ந்து வாழ்வதில்லை.

அமெரிக்கா போன்ற மேற்கத்திய நாடுகளில் பெரும்பாலோர் காதல் கல்யாணமே செய்து கொள்கின்றனர். ஆனால் அங்குதான் விவாகரத்து அதிகம்! நம் நாட்டிலும் காதலித்து கல்யாணம் செய்து கொண்ட அனைவருமே இறுதிவரை அதே அன்போடு வாழ்வதில்லையே... ஏன்? காதல் என்பது உயர்ந்த விஷயம்தான். அதற்கு உண்மையில் அந்த மதிப்பு இருக்கிறதா அல்லது நாம் காதலித்தது பொய்யா? என்று சிந்தித்து பார்க்க வேண்டும். காதலின் அடிப்படை உடலுறவு அல்ல.

காதலை, வெறும் மன உணர்வோடு... கற்பனைக் கனவுகளோடு மட்டும் பார்க்கக்கூடாது. அப்படியான காதல் வானவில்லைப் போல வர்ணஜாலம் காட்டும். ஆனால் நிலையாக நிற்காது.

உறவு என்பது மனித இனத்தினிடையேதான் மிகவும் வலுப்பெற்றிருக்கிறது. அதுவும் நாகரிக முதிர்ச்சி பெற்றவர்களிடையே, இன்னும் பல கிளைகளுடன் படர்ந்திருக்கிறது. இந்த உறவு வளர்ச்சியும், அதன்மீது பிடிப்பும் ஏற்பட முக்கிய காரணம் நமது சமுதாய... குடும்ப அமைப்புதான். மனிதன் மட்டுமே இறுதி வரை உறவை காப்பாற்ற விரும்புகிறான்.

திருமணம் என்பதே ஒரு கால் விலங்கு என்பது பின்னர்தான் புரிகிறது. திருமணத்தைப் பற்றி ஒரு பழமொழி உண்டு. 'திருமணம் என்பது ஒரு ரகசிய கோட்டை. உள்ளே போனவர்கள் மாட்டிக்கொண்டோமே என்று வெளியில் வர முயற்சிக்கிறார்கள். வெளியில் உள்ளவர்கள் நமக்கு முந்திப் பலபேர் போயிருக்கிறார்களே... அப்படி உள்ளே என்னதான் இருக்கிறது என்று நாமும் பார்க்க வேண்டும்' என ஆசைப்படுகிறார்கள்.

இருவருமே தங்கள் பொறுப்பை உணர்ந்து நடந்து கொண்டால் விவாகரத்து என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. கணவன் செய்யும் அறியாமைத் தவறுகளை மனைவியும், மனைவி செய்யும் அதே தவறுகளை கணவனும் பொறுத்து, அடுத்து நடக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அருகில் உள்ள நம்பிக்கையான அனுபவசாலிகளின் உதவியை பெறலாம். ஒருவர் மீது ஒருவர் அவநம்பிக்கை கூடாது. மிக அபூர்வமான சில பிடிவாதக்காரர்களே, கடைசி வரையிலும் பகைமை பாராட்டுவார்கள். காலம் நீளும்போது நெஞ்சக் கனலும் நீற்று அணைந்து - மறைந்துவிடும். 'மாதர் அறங்கள் பழமையைக் காட்டிலும், மாண்பு பெறச் செய்து வாழ்வமடி' என்ற பாரதியின் சொல்லுக்கேற்ப வாழ்வதே விவகாரத்துகளைத் தவிர்க்கும்.

---

### **விட்டுக் கொடுத்து வாழ்வதில் தவறில்லை!**

ஆதிகாலம் தொடங்கி நவீன இன்றைய யுகம் வரை சுதந்திரம் என்பது ஆண்களுக்கு மட்டுமே சொந்தமாக உள்ளது. இதற்கு காரணமாக ஒட்டுமொத்த ஆண் சமுதாயத்தையே குறை கூற முடியாது. பெண்களுக்கும் இதில் முக்கிய பங்குண்டு.

ஆண் குழந்தை தவறு செய்தால், ஆயிரம் தப்பு செய்தாலும் அவன் 'ஆம்பிளை சிங்கம்' என்று சொல்லி சொல்லியே ஆணாதிக்கத்தை வளர்த்து விடுவது பெண்களே.



வீட்டில் குழந்தைகள் விளையாடும் போது கவனிக்கலாம். 'நீ அப்பா, நான் அம்மா என்று சொல்லிக் கொண்டு, நீங்க கடைக்கு போய் காய்கறி வாங்கிட்டு வாங்க, நான் சமையல் பண்ணேன்' என்று கூறும்.

பெண் குழந்தை என்றாலே அடுப்படி மட்டும்தான் என அந்த பிஞ்சு உள்ளத்திலேயே உணர்த்தி விடுகிறார்கள்.

பள்ளிப்பாடப் புத்தகங்களில் அம்மாவை சமையல் அறையிலும், அப்பா தினசரி நாளிதழை படிப்பதாகவும் சித்தரிப்பது என்று மாறுமோ தெரியவில்லை.

கணவன், தன் மனைவியின் வேலைகளை பங்கிட்டு கொள்வதன் மூலம் குழந்தைகளிடம் ஆண், பெண் என்ற பாகுபாடுகள் இல்லாமல் போகும். ஒவ்வொரு தாயும் புதல்வன், புதல்வி இருவரையும் சமமாக நடத்த வேண்டும்.

சுதந்திரம் என்பது என்ன? அரைகுறை ஆடையில் வலம் வருவதா? நிச்சயமாக இல்லை. பெண்களின் உணர்வுகளுக்கும், கருத்துகளுக்கும் முக்கியத்துவம் தருவதுதான் உண்மையான சுதந்திரமாக இருக்க முடியும். அந்த சுதந்திரமானது நமக்கும், குடும்பத்தினருக்கும், சமூகத்தினருக்கும் எந்த விதமான தொந்தரவையோ, பாதிப்பையோ அளிப்பதாக இருத்தல் கூடாது. ஆணோ, பெண்ணோ கட்டுப்பாட்டிற்குட்பட்ட சுதந்திரத்துடன் இருந்தால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும்.

“பெண்கள் தான் நினைத்தபடி எல்லாம் நடந்து கொண்டால் அப்புறம் பெண்ணிற்கே உள்ள பெருந்தன்மை போய்விடும் அல்லவா? ஒரு குடும்பத்தை நல்லவிதமாக கட்டிக் காக்கும் கடமை பெண்ணிற்கு உண்டு. ஆதலால்தான் அனேக பெண்கள் அட்ஜஸ்ட் செய்து வாழ்கிறார்கள். ஆண்களைப் போலவே பெண்களும் சுயநல வாதிகளாக இருந்து விட்டால் குடும்பம் சீர்கெட்டு போய்விடும் அல்லவா? இத்தகைய நிலைமை ஏற்படாமல் இருக்க நாம் அனுசரித்துதான் போக வேண்டும். பெண்கள் இன்று எல்லா துறைகளிலும் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால்

சுதந்திரமாக ஒரு பெண் செயல்பட்டால்தான் அந்த வெற்றிக்கு அர்த்தம் எனபதில்லை. அதற்கு மாறாக தன்னுடைய விருப்பத்தை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு தன்னை சார்ந்தவர்களின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றி அதன் மூலம் சந்தோஷம் அடைவதும் ஒருவித வெற்றிதான். சந்தோஷத்தில் சந்தோஷம் பிறரை சந்தோஷமடையச் செய்வது. பெண் என்பவள் மென்மையானவள். அந்த மென்மை மேன்மை அடைய பொறுமையாக இருந்து சாதிக்க வேண்டும். எனது விருப்பத்திற்குதான் நடந்து கொள்வேன் என்ற வீண் விவாதம் விரிசலைத்தான் உண்டாக்கும்.

குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் அவரவர் விருப்பப்படி முடிவெடுத்தால் அந்த முடிவுகள் ஒரு முழுமை பெற்றதாக இருக்காது. கணவனின் முடிவிற்கு பெண் கட்டுப்படுகிறாள் என்பதற்காக அவள் ஆணிற்கு அடிமையில்லை. அங்கே பெண் உயர்ந்து நிற்கிறாள் – தன் விட்டுக்கொடுக்கும் குணத்தால். ஆண் அப்பொழுது அடிமையாகிறான் – பெண்ணின் பெருந்தன்மை முன்னால்.

‘விட்டுக் கொடுப்பவர்கள் கெட்டுப் போவதில்லை. கெட்டுப் போகிறவர்கள் ஒரு போதும் விட்டுக் கொடுப்பதில்லை.’

---

### **தீருமண வாழ்க்கை சலிப்பை விரட்ட ...**

- ❖ சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் கணவனும், மனைவியும் கைகோர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ ஒரு நாளில் ஒரு முறையாவது ‘எனக்கு உன்னை ரொம்ப பிடிக்கும்’ என்று சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ கோபத்தோடு தூங்கச் செல்லாதீர்கள்.
- ❖ எதைச் செய்தாலும் கடமைக்காக செய்யாமல், சந்தோசத்துடன் செய்யுங்கள்.
- ❖ நன்றியை அவ்வப்போது தெரிவியுங்கள். மன்னிக்கவும், மறக்கவும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

---

## தாம்பத்தியம் இனிக்க ...

நேர்மையாக இருப்பது தாம்பத்தியம் இனிக்க ரொம்பவே தேவை. அந்த நேர்மை, நம்பிக்கையாக மாறும்போது, தாம்பத்தியம் இனிமையான இசையாய் வழிய ஆரம்பித்துவிடும். மனதில் என்ன தோணுகிறதோ அதை உங்கள் துணைவியிடம் மென்மையாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனதைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடிபோல உங்கள் வார்த்தைகள் அமைந்துவிட்டால், மன இறுக்கத்திற்கு வேலையே இல்லை. பரஸ்பரம் எல்லாவற்றையும் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது தோழன் அல்லது தோழியுடன் பேசிக்கொண்டிருப்பதைப் போல் இருவருமே உணர ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்.

கணவன், மனைவி இருவருமே வேலைக்குப் போகிறவர்களாக இருந்தால், உங்களுக்கென்று முடிந்தவரை நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அப்படிச் சேர்ந்து இருக்கும்போது 'உங்கள் வீடில் என்னைப் பற்றி எப்படிச் சொன்னாங்க தெரியுமா? என்கிற ரீதியில் நெகடிவ்வாகவே பேசி சூழலைக் கெடுத்துக்கொள்ளாமல், சந்தோஷமாய் பேசிக்கொள்ளுங்கள். ஒருவரின் கையை மற்றொருவர் காதலாய்ப் பிடித்தபடி சற்றுக் காலார நடங்களேன். இதமான ரொமான்ஸை அனுபவிக்க முடியும்.

உங்கள் துணைக்கு கேரியரில் பாஸிடீவ்வான மாற்றங்கள் ஏற்படும்போது அதை சந்தோஷமான மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். கணவன் (அ) மனைவி இருவருமே ஒருவருக்கொருவர் பிடித்த துறையில் முன்னேறும்போது பரஸ்பரம் கொடுக்கும் ஊக்கமும், உற்சாகமும் கூட, தாம்பத்தியத்தை சந்தோஷமாக்கி விடும்.

---

## மகிழ்வான தாம்பத்தியம் ...

சண்டை போட்டுக் கொள்ளாத கணவன், மனைவியே இருக்க முடியாது. சண்டை வந்து, சேரும் போது தான் அன்னியோன்யம் அதிகமாகும். ஆனாலும் சில நேரங்களில் சண்டை, கணவன், மனைவிக்குள் பிரிவையே ஏற்படுத்தி விடும். கணவன், மனைவிக்குள் சண்டை ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் புரிந்து கொள்ளாததுதான். கணவன், மனைவிக்குள் சண்டை ஏற்படாமல் இருக்க சில டிப்ஸ் :

கணவன், மனைவியாக இருந்தாலும் அவரவருக்கு தனித்தனி எண்ணம் இருக்கும். அதை முதலில் இருவரும் பரஸ்பரம் பேசி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஒருவருக்கொருவர் அந்த எண்ணத்தில் குறுக்கிடாமல் இருந்தால் சண்டை வராது.

கணவனோ, மனைவியோ ஒருவரே பேசிக் கொண்டிராமல் அடுத்தவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதை காது கொடுத்து கேட்க வேண்டும். இப்படி கேட்பது நம்முடைய வார்த்தைக்கு மதிப்பு இருக்கிறது என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தி நெருக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

எப்போதும் சிரித்த முகத்தோடு இருங்க. மென்மையான வார்த்தைகளை பேசங்க. கோபத்தை கூட மென்மையாக வெளிப்படுத்த முடியும். உங்கள் துணை நல்ல விஷயங்களை செய்யும் போது அதை பாராட்ட மறக்காதீங்க.

தம்பதிகளுக்கு மறக்கவும், மன்னிக்கவும் தெரிய வேண்டும். எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி எண்ணம் இருக்காது. அதை மாற்றி மாற்றி சொல்லி சண்டையை வளர்க்காமல், 'நான் இப்படி நினைக்கிறேன் - அப்புறம் உங்க இஷ்டம்' என்று சொல்லி சண்டைக்கு காரணமாக இருக்கும் விஷயத்தை மறந்துடுங்க. பிறகு அந்த விஷயத்தை எந்தக் காரணம் கொண்டும் சொல்லி காண்பிக்கக் கூடாது.

அதிகாரம் செய்யாததை அன்பு செய்யும். அதனால் எதையும் அதிகாரமா கேட்காம, அன்பா கேட்டுப் பாருங்க. நீங்க கேட்டது உடனே கிடைக்கும்.

ஆனா, அதே நேரத்துல வாக்கு கொடுத்துட்டு மீறக் கூடாது. உங்களால உங்க பார்ட்னர் கேட்டதை தர முடியலனா, செய்ய முடியலனா, 'இன்னைக்கு என்னால முடியல. அப்புறம் செய்யறேன்'னு ஒபனா ஒத்துக்கோங்க. நம்ப வெச்ச ஏமாத்தறதோட, இது எவ்வளவோ பெட்டர்னு ஃபீல் பண்ணுவாங்க.

கணவன் மனைவிக்குள் சிறு சிறு மனஸ்தாபம்கூட சில நேரம் பெரிதாகி, விவாகரத்து வரை போக வழி வகுத்துவிடும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கான 10 வழிகள் இதோ :

1. வெளியில் சென்ற கணவன் வீடு திரும்பும்போது என்ன மனநிலையில் வருகிறார் என தெரிந்துகொண்டு அதற்கு தகுந்தாற்போல நடக்கவேண்டும்.
2. கணவன் - மனைவிக்குள் சண்டை வரும்போது கணவனின் பெற்றோர், உடன்பிறந்தோர் பற்றி பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
3. உடன் பணிபுரியும் பெண்களிடம் உங்கள் கணவர் பேசினால் முடிந்தவரை சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேவையில்லாமல் சந்தேகப்படக் கூடாது.
4. தனது பிறந்த வீட்டு உறவினர்களை அதிகம் உபசரிப்பதும், கணவர் வீட்டு உறவினர்களை கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
5. பிற ஆண்களை கணவருடன் ஒப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
6. உங்களுக்குப் பிடித்த உடைகளை அணிவதைவிட, உங்கள் கணவருக்குப் பிடித்த வண்ணங்களில் உடைகளை அணிவது நல்லது.
7. நல்ல விஷயங்களில் கணவருக்கு ஆலோசனை சொல்லலாம்.
8. சாப்பிடும்போது, தூங்கப் போகும்போது தேவையில்லாமல் பேசி நச்சரிக்காதீர்கள்.

9. கணவர் வாங்கி வரும் பொருட்களை 'படுமோசம்' என்ற ரீதியில் பேசக்கூடாது. குறை இருந்தால் சுட்டிக்காட்டி, மாற்றித் தரச் சொல்லுங்கள்.
10. உங்களைப் பற்றி சந்தேகங்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். எதுவாக இருந்தாலும், கணவரிடம் மனம்விட்டுப் பேசுங்கள்.

மகிழ்வான தாம்பத்தியம், உங்களை மேலும் மகிழ்விக்கும்.

---

### காதல் கோட்டையின் மந்திரச்சாவி!

எல்லோரும் தான் திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள். இல்வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள். ஆனால், 'வெற்றிகரமான தம்பதி' என்று ஊர், உலகம் மெச்ச.. அவரவரின் மனசாட்சி பாராட்டும்படி எத்தனை பேர் வாழ்கிறார்கள்? கணக்கு எடுத்துப் பார்த்தால் கவலைதான் மிஞ்சும்.

ஆனால், 'வெற்றிகரமான மணவாழ்க்கை என்பது ஒன்றும் கம்ப சூத்திரமல்ல. எல்லோருக்குமே எளிதில் கைவரக்கூடிய விஷயம்தான்'. இங்கே தந்துள்ள டிப்ஸ் ஒவ்வொன்றுமே, காதல் கோட்டைக்கான மந்திரச் சாவிதான்...

மணவாழ்க்கை என்பது அழகான பூச்செடி மாதிரி. சாதாரண பூச்செடிக்கே, தினமும் தண்ணீர் ஊற்றி, ஒரு போட்டு, அதிகம் வெயில் படாமல் பாதுகாத்து வளர்க்கிறோமே! கணவன் - மனைவி உறவையும் அதேபோலத்தான், அன்பை வார்த்து, பார்த்துப் பார்த்து ஆசையோடு வளர்க்க வேண்டும்.

ஒருநாள் தண்ணீர் விடவில்லை என்றாலும் செடி வாடிவிடுமல்லவா? 'நம்ம கணவன்தானே (அல்லது மனைவிதானே).. ஒரு நாள் சிரிக்கலைன்னாலோ, ரெண்டு வார்த்தை பேசலைன்னாலோ ஒண்ணும் கெட்டுப் போயிடாது! என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். அது தவறு. தினம் தினம் தம்பதிக்குள் பேசப்படும் மயிலிறகு வார்த்தைகளும் மெளனப் புன்னகைகளுமே இல்வாழ்க்கையை மெருகுபடுத்தும்.

தாம்பத்யம் சங்கீதமாக மயக்கவேண்டுமென்றால், கணவனும் மனைவியும் தங்களுக்குள் நெருங்கிப் பழக நிறைய நேரம் செலவழிக்கவேண்டும் என்பது அடிப்படையான விஷயம். 'நான் ரொம்ப பிஸி. எனக்கு நேரமே இல்ல' போன்ற வார்த்தைகள், தம்பதிக்குள் விலகலுக்கான விதையைத் தூவிவிடும். இந்தக் காலத்து மன-மண விலகல்களுக்கு, இந்த நேரமின்மையும் நெருங்கிப் பேசாததுமே முக்கிய காரணங்கள்.

நேரம் செலவழிக்கவேண்டும் என்றால், சும்மா இருவரும் சேர்ந்து உட்கார்ந்திருப்பதல்ல. உங்களுக்குள் இருக்கும் அன்பையும் அன்னியோன்யத்தையும் பரிமாறிக்கொள்ள அந்த நேரத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். 'குவாலிட டைம்' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். எவ்வளவு நேரம் செலவிடுகிறீர்கள் என்பது முக்கியமல்ல. எப்படி செலவிடுகிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.

எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் கணவன்-மனைவி உறவுக்குள் மூன்றாவது நபர் நுழைய இடம் கொடுக்காதீர்கள். அது, பெற்றோர், உறவினர், நண்பர்கள்.. என்று யாராக இருந்தாலும் சரி! தம்பதிகள் தங்களைச் சுற்றி, யாரும் நுழைய முடியாத.. அதாவது, கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு 'பாதுகாப்புப் படலத்தை' (Protective Bubble) உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

சின்னச் சின்ன சண்டைகள், கோபதாபங்கள் இல்லாமல் வாழ்க்கை இல்லை. எந்தப் பிரச்சனையாக இருந்தாலும் அவர்கள் இருவருக்குள்ளேயே அது முடிந்துவிட வேண்டும். அவர்களைத் தாண்டி, மூன்றாவது நபரின் பிரவேசம் வரும்போது, 'பாதுகாப்புப் படலம்' உடைகிறது. பிரச்சனையின் முகம் மாறி, விஸ்வரூபம் எடுக்கிறது. எனவே, பிரச்சனை என்கிற ஒன்று முளைக்கும்போதே, அதை இருவருமாகப் பேசி கிள்ளி எறிந்துவிடுங்கள்.

'நிபந்தனைகளற்ற அன்பை உங்கள் துணையிடம் எதிர்பார்ப்பது தவறு. அதுவே ஒரு நிபந்தனைதானே! உங்கள் இருவருக்குள்ளும் காதலும் அன்பும் இயல்பாக இழைந்தோடும்போது, நிபந்தனைகள் எல்லாம் தானாகவே பறந்துவிடுமே!

உள்ளுக்குள் ஏதாவது பிரச்னை அல்லது எதிர்பார்ப்பு இருந்தால்தான், அது சண்டையாக வெடிக்கும். உடம்புக்குள் இருக்கிற நோய் வலியாக வெளிப்படுவதுபோல, சண்டை என்பதும் மனதுக்குள் இருக்கும் ஏதோ ஒரு எதிர்பார்ப்பின் அறிகுறிதான். இருவரும் ரிலாக்ஸ்டாக உட்கார்ந்து, அந்தச் சண்டை ஏன் வந்தது என்று பேசவேண்டும். அதன் மூல காரணமான எதிர்பார்ப்பைப் பூர்த்தி செய்ய முடிந்தால், அதைச் செய்யலாம். சண்டையும் சமாதானமாகி விடும்.

எதையும் குழந்தைகள் மூலமாக 'கம்யூனிகேட்' செய்யாதீர்கள். ஒருவருக்கு ஒருவர் நேரிடையாகப் பேசிக்கொள்ளும்போது, கொஞ்சம் அன்னியோன்யம் இருக்கும். கிடைக்கிற எந்த சந்தர்ப்பத்தையும் வீணாக்காதீர்கள்.

உரசல் என்று வந்துவிட்டால், ஈகோ பார்க்காமல், எத்தனை சீக்கிரம் முடியுமோ, அத்தனை சீக்கிரம் சமாதானமாகி விடுங்கள்.

அடக்காதே! – இந்த ஒற்றைச் சொல்தான் மணவாழ்க்கையின் சந்தோஷ ஃபார்முலா! ஒருவரை ஒருவர் அடக்க முயற்சிக்காமல் 'உனக்கு நான், எனக்கு நீ' என்கிற பகிர்தலோடு வாழும்போதுதான், தாம்பத்யம் இனிக்கும். எப்போதுமே அடக்க முயற்சித்தால் உறவுகள் வளராது – மனங்கள் நெருங்காது. 'அடங்கிப்போதல்' வேறு. 'விட்டுக்கொடுத்தல்' வேறு. விட்டுக்கொடுத்து வாழ்வதால் கிடைக்கும் இன்பமும், திருப்தியும் அதை உணர்ந்த தம்பதிகளுக்குத்தான் தெரியும்.

இன்றைய இளம் தம்பதிகள் பலருக்கும் இருக்கும் பிரச்னை, 'பொஸிவிவ்னெஸ்'! தன்னுடைய துணை, இன்னொருவரிடம் நெருக்கமாகவோ, பிரியமாகவோ பழகும்போது எழும் உணர்வு, கோபமாகவும் எரிச்சலாகவும் மாறி சண்டையில் முடிகிறது. இதன் அடிப்படை, தாழ்வு மனப்பான்மையும், பாதுகாப்பற்ற உணர்வும்தான். நம்பிக்கை குறையும்போதுதானே 'எங்கே நம்மை விட்டுட்டுப் போயிடுவாங்களோ?' என்கிற உணர்வு எழும்! வாழ்க்கைத் துணை மீது அழுத்தமான நம்பிக்கை வைத்திருப்போருக்கு இந்த எண்ணமே எழாது.



அன்பு, நம்பிக்கை, புரிந்துகொள்ளுதல், விட்டுக்கொடுத்தல்.. இந்த நான்கையும் மகிழ்ச்சியான மணவாழ்வைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் தூண்கள் என்று சொல்லலாம். இந்த நான்குமே, இருவருக்குமே உறுதியாக இருக்க வேண்டும். இதில் ஒரு தூண் சாய்ந்தாலும், இல்லறம் என்னும் மண்டபம் ஆட்டம் கண்டுவிடும்.

உங்கள் துணையின் நல்ல குணங்களை, சாதனைகளை வெளிப்படையாக பாராட்டுங்கள். 'இதையெல்லாம் சொல்லனுமா...' என்று தயங்கி, மனதுக்குள் அதைப் பூட்டி வைக்காதீர்கள். மனந்திறந்த பாராட்டு செய்யும் மாஜிக் மகத்தானது.

வேலை இருந்தாலும் நடுநடுவே ஐந்து நிமிடமாவது மொபைலில் கூப்பிட்டு பேசிக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் துணைக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்தால், அதைத் தீர்க்க வழியை சொல்லுங்கள். வெறுமனே வீட்டுக் காரியங்களில் மட்டுமல்ல.. அவரின் காரியங்கள் யாவற்றிலுமே கைகொடுப்பவராக இருங்கள்.

'திருமணம் என்பது இரு குடும்பங்களின் இணைப்பு' என்று கூறுவார்கள். உறவுகளின் பிணைப்புக்காக அப்படிச் சொன்னாலும், திருமணம் என்பது இரு நபர்கள் இணையும் பந்தம்தான். உங்களின் வாழ்வோ, தாழ்வோ.. எதற்குமே நீங்கள் இருவரும் தான் பொறுப்பு. உங்களுக்குள் நடைபெறவேண்டிய எந்த விஷயத்தையும் பற்றி நீங்கள் இருவர் மட்டும்தான் முடிவெடுக்கவேண்டும். எதற் கெடுத்தாலும் உங்கள்.. அல்லது உங்கள் துணையின் உறவு வட்டத்திடம் ஆலோசனை கேட்டுக்கொண்டிருந்தால், அதுவே பல பிரச்சனைகளுக்கும் ஆணிவேராக அமைந்துவிடும்.

இந்த டிப்ஸ்களை பின்பற்றி வாழ்ந்து பாருங்களேன்.. நீங்கள் தான் நிஜமான 'ரோல்மாடல்' தம்பதி!.

---

## **உறவுகள் தழைக்க மூங்கிலாக வேண்டாம் - நாணலாக இருப்போம்!**

தாய்-மகள், தந்தை-மகன், கணவன்-மனைவி, மாமியார்-மருமகள் இப்படி ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒரு உறவிற்குள் பின்னி பிணைந்திருப்பார்கள். ஆனாலும், அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனி நபர்களே. ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி விருப்பு வெறுப்புகள் இருக்கும். அதை மற்றவர்கள் சீண்டிப் பார்க்கும்போதுதான் உறவுகளுக்குள் சண்டை ஏற்படுகிறது.

சில சீண்டல்கள் பெரிதாகப் பொங்கி எழுந்து சிறிது காலத்தில் அடங்கிவிடும். சில சீண்டல்கள் மனதுக்குள் புதைந்து, புகைந்து என்றாவது ஒரு நாள் எரிமலையாக வெடிக்கும். இரண்டில் எது நடந்தாலும் அன்று முதல் நிம்மதி, மன அமைதி எல்லாவற்றையும் சம்பந்தப்பட்ட இரண்டு பேரும் இழப்பது உறுதி. உறவை சுமுகமாக வழிநடத்திச் செல்ல குறிப்பிட்ட சில விஷயங்களை ஒவ்வொருவரும் பின்பற்ற வேண்டும்.

### **பகிர்ந்து கொள்ளுதல் :**

உறவுகளுக்குள் எந்த ஒளிவு மறைவும் இருக்க கூடாது என்று சொல்வார்கள். உங்களுடைய விருப்பு, வெறுப்புகள் எல்லாவற்றையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பொய், போலித்தனம் கூடாது. உங்களுடைய விருப்பத்தை மற்றவர்களின்மேல் திணிக்க நினைக்காமல் அவர்களுடைய விருப்பத்தையும் கேட்டு அதை நிறைவேற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். பகிர்தல் சரியாக இருந்தால் யாரும் உங்கள் உறவிற்குள் நுழைந்து குட்டையைக் குழப்ப முடியாது.

### **நம்பிக்கை, மதிப்பு :**

உறவுகளுக்குள் ஒருவரை ஒருவர் நம்புவது அவசியம். சம்பந்தப்பட்டவர் உங்களைவிட சிறியவராக இருந்தாலும் சரி, பெரியவராக இருந்தாலும் சரி, அவர் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள். அந்த நம்பிக்கை நிலைத்தால் உறவுகளுக்கு அழிவே இருக்காது.

**மரியாதை :** இங்கு மரியாதை என்று சொல்வது உங்களுக்கு இடையே இருக்கும் உறவிற்கான மரியாதை. எந்த ஒரு விஷயத்தை செய்தாலும் மற்றவருடன் கலந்து ஆலோசித்து விட்டு செய்யுங்கள்.

**மன்னிப்பு :** தவறு செய்வது இயல்பு. தவறு செய்வது மனித குணம், மன்னிப்பது தெய்வீகக் குணம் என்பார்கள். உங்கள் உறவினர் செய்த தவறையே நினைத்துக் கொண்டு இருக்காமல் அதை மன்னித்து இயல்பாக அவரை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். முக்கியமான ஒரு விஷயம், எக்காரணம் கொண்டும் ஒரு போதும் அவர் செய்த தவறை சொல்லிக் காண்பிக்கக் கூடாது.

**தியாகம் :** உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த விஷயமாக இருக்கலாம். ஆனால் அவை உங்களுடைய பார்ட்னருக்கோ, பிள்ளைகளுக்கோ பிடிக்காமல் இருக்கலாம். அவர்களுக்காக உங்களுடைய விருப்பத்தை தியாகம் செய்ய நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். இந்த தியாகம் உங்களுடைய உறவுப்பாலத்தை வலிமைப்படுத்தும்.

**விட்டுக்கொடுங்க :** வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை இருந்தால் உங்கள் பரம எதிரியைக்கூட உங்களின் நெருங்கின நண்பனாக்கி கொள்ள முடியும். விட்டுக்கொடுத்து நடந்தால் எதிரியையே நண்பனாக்க முடியும் எனும்போது உறவுகள் எம்மாத்திரம் ?

**சார்ந்திருக்கும் தன்மை :** எனக்கு யாரும் வேண்டாம் என்ற தன்மையை கொண்டிருந்தால் கஷ்ட நேரத்தில் உங்களுக்கு ஆறுதல் சொல்லக்கூட யாரும் இருக்க மாட்டார்கள். ஒவ்வொருவரும் தனித்தனி நபர் என்றாலும் குடும்பமாக இணையும்போது ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்துதான் வாழ வேண்டும்.

மூங்கில் போன்று விறைப்பாக தனித்து இல்லாமல் நாணல் போன்று வளைந்து கொடுத்து வாழப் பழகுங்கள்... உறவுகள் என்றும் இனிக்கும்!

---

## பயமற்ற அன்பு - நிலையான உறவு

### மாமியார்களுக்கு ...

மருமகளை உங்களது இன்னொரு மகளாக கருதுங்கள். வீட்டுக்கு வந்ததும் மகனை கையில் போட்டுக்கொள்வாள் என்று அக்கம் பக்கத்தில் யார் சொன்னாலும், அதை இந்த காதில் வாங்கி அந்தக் காதில் விட்டுவிடுங்கள்.

நானும் உனக்கு அம்மாதான். நீயும் எனக்கு இன்னொரு மகள் தான் என்று அடிக்கடி மருமகளிடம் சொல்லிப் பாருங்கள். அவள் தன் அம்மாவை உங்களிடமும் காண்பாள்.

பெற்ற மகளிடம் உரிமையோடு கோபிக்கலாம். ஆனால் மருமகளிடம் அப்படிச் செய்யக்கூடாது. ஏனென்றால், மாமியார் எப்படிப்பட்டவர் என்பவர் அவள் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்த பிறகுதான் தெரிந்து கொள்கிறாள். நீங்கள் அவளிடம் ஒரு தாய்க்குரிய அன்பையும் பாசத்தையும் பரிவையும் அவளிடம் கொட்டினால், அவளும் உங்களை தன் அம்மாவாக ஏற்றுக்கொள்வாள்.

மருமகள் மனதிற்குள் ஏதாவது பிரச்சினைகளில் புழுங்கினால் அவர்களுக்கு அன்பாய் ஆதரவு சொல்லுங்கள். பிரச்சினை தீர வழி காட்டுங்கள்.

மருமகள் வீட்டிற்கு வந்த பிறகு அவளிடம் எல்லா வேலையையும் ஒப்படைத்துவிட்டு ஓய்வெடுப்பதும், டி.வி.யில் சீரியல் பார்ப்பதும், பக்கத்து வீட்டு ஊர்வம்புகளை பேசுவதும் நல்லதல்ல. அவளோடு நீங்களும் வேலைகளை ஆதரவாய் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அப்படிச் செய்தால் அவளே வீட்டு வேலைகளை தானாக செய்ய ஆரம்பித்து விடுவாள். அதற்காக அப்படியே விட்டுவிடாதீர்கள். நீங்களும் முடிந்தவரை உதவுங்கள்.

மருமகளுக்கு உடல் நலம் சரியில்லை என்றால் தாய்பாசத்தை கொட்டி கவனியுங்கள். உங்கள் அன்பில் மெய்சிலிர்த்துப்போவாள் அவள்.

### மருமகர்களுக்கு ...

டி.வி.சீரியல்களில் பயமுறுத்தும் மாமியார் மாதிரிதான் நம் மாமியாரும் இருப்பார் என்ற கற்பனைகளை தூக்கியெறிந்து விடுங்கள். அவரை உங்களது இன்னொரு தாயாக கருதுங்கள்.

எந்தவொரு தாயும் தனது மகன் கடைசிவரை தனக்கு துணை நிற்க வேண்டும் என்று தான் நினைப்பாள். அதனால், கணவன் எப்போதும் தன்னுடன்தான் இருக்க வேண்டும் – தன் பேச்சை மாத்திரம்தான் கேட்க வேண்டும் என்று எண்ணாதீர்கள்.

எல்லா மாமியார்களுமே மருமகளிடம் எதிர்பார்ப்பது நல்ல குணத்தையும், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் தான். நீங்களும் எனக்கு அம்மாதான் உங்கள் மகளிடம் பழகுவதும் பேலவே என்னிடமும் பழகுவது என்று சொல்லிப்பாருங்கள். மருமகள் என்றால் என் மருமகள் போல்தான் இருக்க வேண்டும். என்று மற்றவர்களிடம் புகழ் ஆரம்பித்துவிடுவார்.

வயதான காலத்தில் எல்லா மாமியாரும் மாமனாரும் எதிர்பார்ப்பது அமைதியான வாழ்க்கையையும், ஓய்வையும் தான். அதற்கு எந்த பங்கமும் ஏற்படுத்திவிடாதீர்கள்.

சாப்பாட்டை மாமியாரே போட்டு சாப்பிட வேண்டும் என்று எண்ணாதீர்கள். அவருக்கு நீங்களும் அடிக்கடி உணவு பரிமாறி, அவருக்கு பிடித்த உணவு வகைகளை செய்து கொடுத்து அசத்துங்கள்.

வயதானாலே உடல் ரீதியான தொந்தரவுகள் நிறைய வரும். அந்த நேரத்தில், மாமியாருக்கு ஒரு மகளாய் நின்று பணிவிடை செய்யுங்கள். அந்த வயதான உள்ளம் உங்களை பாராட்ட வார்த்தை தெரியாமல் மகிழ்ச்சியில் தவிக்கும்.

---

## மகிழ்ச்சியான குடும்பத்திற்கு 10 வழிகள்!

1. கணவன், மனைவி இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து பிரச்சனைகளை புரிந்து கொண்டு வாழ்தல்.
2. எந்த விஷயத்தையும் திட்டமிட்டு, தெளிவாக சிந்தித்தபின் செயல்படுதல்.
3. மற்றவர்களை பார்த்து எந்த விதத்திலேயும் பொறாமைப் படாமல் இருத்தல்.
4. திட்டமிட்ட குழந்தைகள்; அவர்களின் திறன் அறிந்து வளர்த்தல்.
5. வீட்டு வரவு, செலவு கணக்குகளை கணவன், மனைவி இருவரும் அறிந்து வைத்திருத்தல்.
6. உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் ஒரு வரைமுறையுடன் பழகுதல்.
7. எதிர்பாராத இழப்புகளையும், சந்தோஷங்களையும் சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளுதல்.
8. நல்ல உணவு முறை மற்றும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை வைத்துக்கொண்டு நோய்களை விரட்டுதல்.
9. மற்றவர் பற்றிய அவதூறுகளைக் கேட்காமல் செல்லுதல்.
10. சுயநலம் தவிர்த்தல் : பொதுநலத்திலும் அக்கறை செலுத்துதல்.

---

## இல்லறம் எனும் நல்லறம்!

‘அறன் எனப்பட்டதே இல்வாழ்க்கை அஃதும்  
பிறன்பழிப்பது இல்லாயின் நன்று’.

வள்ளுவன் வாசுகி போல் உலகில் இல்லற வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்று சொல்வார்கள். கணவன் சொல் தட்டாத ஒரு நல்ல மனைவியாக வாசுகி வாழ்ந்து காட்டினார். ஆனால் இப்போதோ திருமணம் ஆன சில நாட்களிலேயே கருத்து வேறுபாடுகள், பிரிவுகள்.

## மகிழ்ச்சியான இல்வாழ்க்கைக்கு சில வழிகள்...

அன்பு செலுத்துவது, அன்பு செலுத்தப்படுவது இரண்டுமே சுகமான அனுபவம். எந்த ஒரு விஷயத்திற்கும் எல்லை உண்டு. ஆனால் அன்புக்கு எல்லை கிடையாது. கணவன் மனைவி மீதும், மனைவி கணவன் மீதும் எல்லையற்ற அன்பை காட்டலாம்.

பிரச்சனை வராத மனிதர்களே இருக்க முடியாது. கணவன் மனைவிக்குள்ளும் பிரச்சனைகள் வரும். அதை மனம் விட்டு பேசித் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பேசினால் சண்டை வரும், அதனால் பேசுவதில்லை என்று சிலர் சொல்வதுண்டு. அது தவறு. மனம் விட்டு பேசும்போதுதான் ஒருவர் குணத்தை மற்றவர் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

பணம் ஈட்டுவது மட்டும்தான் தன் வேலை என்று கணவர் இருக்க கூடாது. பணம் மட்டுமே வாழ்க்கை கிடையாது. ஆனால் பணமும் அவசியம் தான்.

வேலை முடிந்து வீட்டுக்கு வரும் கணவரை அன்புடன் வரவேற்று உபசரிக்க வேண்டும். அவர் வந்ததும் வீட்டில் நடந்தது, வெளியில் நடந்தது எல்லாவற்றையும் சொல்லி டென்ஷன் படுத்தாமல் அவர் ரிலாக்ஸ் செய்த பிறகு சொல்ல வேண்டும்.

நம் கைவிரல்களே ஒன்றாக இல்லை. அப்படியிருக்கும் போது பக்கத்து வீட்டில் இருப்பவர்களின் வாழ்க்கையும், நம் வாழ்க்கையும் ஒன்றாக இருக்குமா? அடுத்தவர்களோடு நம்மை ஒப்பிடும்போது மனநிம்மதி குறையும்.

தம்பதிகளுக்குள் யாராவது ஒருவருக்கு கோபம் வரும் போது அந்த நேரத்தில் அடுத்தவர் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். கோபம் தீர்ந்த பிறகு தன் கருத்தை ஆற அமர சொல்லலாம்.

கணவன் சோர்ந்து போகும் போதெல்லாம் மனைவி உற்சாக டானிக்காக இருக்க வேண்டும்.

கணவன், மனைவி இருவரும் உடல் ஆரோக்கியம், மனஆரோக்கியம் இரண்டையும் பேண வேண்டும்.

கணவன் மனைவி இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் அதிகாரம் செய்து வாழாமல் அன்பால் இணைந்து வாழ வேண்டும்..

---

### கணவனுக்கு

உயிர்போல் நேசி உன் மனைவியை. அவள் உன் வீட்டுக்கு வந்த மகாலட்சுமியாகும். அவள் திருமணமான அன்றே பெற்ற தாய், தந்தையரையும், உடன் பிறந்தாரையும், பழகிய வீட்டையும், உற்றார் உறவினர்களையும் அனைத்தையும் துறந்து உன்னை நாடி வந்திருக்கிறாள். சொல்லப் போனால் உன்னை மட்டுமே நம்பி வந்தவளிடம் அன்பாகப் பழக வேண்டும். அவளுடைய சுக துக்கங்களில் பங்கு கொள்ளவேண்டும். கண் கலங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறைகளைப் பெரிது படுத்தாமல் ஆதரவாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

### மனைவிக்கு

புன்னகையோடு இரு : உன் கணவனை தெய்வமாக நினைத்துப் போற்ற வேண்டும். சாந்தம் தவழ்கின்ற முகத்துடனும், புன்னகையோடும் பழக வேண்டும். கணவனின் துயரங்களில் பங்குகொள்ள வேண்டும். கணவன் மனம் மகிழும்படியும், புகுந்த வீட்டில் சிறந்த மருமகளாகவும், மொத்தத்தில் பெண் குலத்துக்கு பெருமை தேடிக் கொடுப்பவளாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

### மணமக்களுக்கு

நாயகனும், நாயகியும் கருத்தொருமித்து வாழ்ந்து, வருகின்ற விருந்தினரை உபசரித்து நன்மக்களைப் பெற்று, தெய்வ வழிபாடு செய்து விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் வாழ்க்கையை இனிதாக்கி வெற்றி பெற வேண்டும்.

---



## உலக நல வாழ்த்து

உலகமெலாம் பருவமழை ஒத்தபடி பெய்யட்டும்!  
உழுவரெல்லாம் தானியத்தை உவப்புடனே பெருக்கட்டும்!  
பல தொழில்கள் புரிகின்ற பாட்டாளி உயரட்டும்!  
பகுத்துணர்வில் தொகுத்துணர்வு பண்பாட்டை உயர்த்தட்டும்!  
கலகங்கள் போட்டி பகை கடந்தாட்சி நடக்கட்டும்!  
கல்லாமை கடன் வறுமை களங்கங்கள் மறையட்டும்!  
நல்வாழ்வை அளிக்கும் மெய்ஞ்ஞான ஒளி வீசட்டும்!  
நம் கடமை அறவாழ்வின் நாட்டத்தே சிறக்கட்டும்.

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றலும் வேள்வி மல்க  
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகம் எல்லாம்.

வாழ்த்துக்களுடன்  
என்றும் உங்கள்  
**CA K.இளங்கோவன்**