



00000000 0000000000000000 0000000000000000 000000 00000 ?

00000, 000000 00000000000000 0000000 ?

00000000 0000000000000000 0000 00000 ?

1. வருமானம்
2. ஒத்துழைப்பு
3. மனித நயேம்
4. பொழுதுபோக்கு
5. ரசனை
6. ஆரோக்கியம்
7. மனப்பக்குவம்
8. சமீபப்பு
9. கட்டடம் முயற்சி

10.குழந்தைகள்

000000000 000000 00000000000000000000 00000 ?

1. அன்பாக , பிரியமாக இருக்க வணே்டும்.
2. மனது புண்படும்பி பசேக் க்டாது.
3. கபோப்படக்க்டாது.
4. சாப்பாட்டில் குறை சொல்லக் க்டாது
5. பலர் முன் திட்டக்க்டாது.
6. எந்த இடத்திலும் மனவியை விட்டுக் கொடுக்க க்டாது.
7. முக்கிய விழாக் களுக்கு சரேந்து போக வணே்டும்.
8. மனவியிடம் கலந்து ஆலோசிக்க வணே்டும்.
9. சொல்வதபுப் பொறுமையாகக் க்டே்க வணே்டும்

10. மனவையினு கருத்தை ஆதரிக்க வணுண்டும், மதிக்க வணுண்டும்.
11. வித்தியாசமாக ஏதாவது சயெத்தால் ரசிக்க வணுண்டும். பாராட்ட வணுண்டும்.
12. பணம் மட்டும் கஹிக்கலுள் அல்ல. கஹுந்தை, கஹும்பம் இவற்றிற்கும் ஁ரிய முக்கியத்துவம் தந்து நடந்து கலுள்ள வணுண்டும்.
13. வாரம் ஁ரு முறயாவது. மனம் விட்டுப் பசு வணுண்டும்.
14. மாதம் ஁ரு முறயாவது வணியில் அழதைத்துச் சலல்ல வணுண்டும்.
15. ஆண்டுக்கு ஁ரு முறயாவது சஹுறலா சலல்ல வணுண்டும்.
16. பிள்ளகலினு படிப்பைப் பற்றி அக்கறயுடன் கடுக்க வணுண்டும்.
17. ஁ளிவு மறவை கட்டாது.
18. மனவையை நம்ப வணுண்டும்.
19. முக்கியமானவற்றை மனவையிடம் கஹ வணுண்டும்.
20. மனவையிடம் அடுத்த பணுண்பைப் பாராட்டக் கட்டாது.
21. அடுத்தவர் மனவை அழகாக ஁ருக்கிறுள் ஁ன்று ஁ண்ணாமல் தனக்குகு

கிடதைத்ததை வதைத்து சந்தோசப்பட வணேட்டும்.

22. தனக்கு இருக்கும் கஷ்டம் தன் மனைவிக்கும் இருக்கும் என்று எண்ண வணேட்டும்.

23. உடல் நலமில்லாத போது உடனிருந்து கவனிக்க வணேட்டும்.

24. சின்ன, சின்னத் தவேகைள நிறைவு செய்ய வணேட்டும்.

25. சிறு சிறு உதவிகள் செய்ய வணேட்டும்.

26. குழந்தைகள் அசிங்கம் செய்து விட்டால் 'இது உன் குழந்தை' என்று ஒதுங்கக் கூடாது.

27. அம்மாவிடம் காட்டும் பாசத்தை, மனைவியிடமும் காட்ட வணேட்டும். ஏனென்றால் மனம் சலிக்காமல் அம்மாவை விட, அக்கா, தங்கையை விட அதிகமாக கவனிக்க கூடியவள் மனைவி.

28. நரேத்திற்குச் சாப்பிட வணேட்டும்.

29. சாப்பாடும் வணேட்டும் என்றால் முன் கூட்டியே சொல்ல வணேட்டும்.

30. எங்கு சின்றாலும் மனைவியிடம் சொல்லி விட்டுச் சொல்ல வணேட்டும்.

31. சொன்ன நரேத்திற்கு வர வணேட்டும்.



4. நரேமம் பாராது உபசரித்தல்.

5. மாமியாரை தாயாக மதிக்க வணேட்டும்.

6. கணவன் வீட்டாரிடையே அனுசரித்துப் போக வணேட்டும்.

7. எதற்கெடுத்தாலும் ஆண்களகைக் குறை சசொல்லக் கட்டாது.

8. அதிகாரம் பண்ணக் கட்டாது.

9. குடும்ப ஒற்றுமகைக்கு உழகைக் வணேட்டும். அண்ணன், தம்பி பிரிப்பு கட்டாது.

10. கணவன் குறைகளை வளையே சசொல்லக் கட்டாது. அன்பால் திருத்த வணேட்டும்.

11. கணவனை சந்தகேப்படக் கட்டாது.

12. குடும்பச் சிக்கல்களை வளையே சசொல்லக் கட்டாது.

13. பக்கத்து வீடுகளில் அரட்டை அடிப்பதகைக் குறைக் வணேட்டும்.

14. வீட்டுக்கு வந்தவூடன், சாப்பிடும் போது சிக்கல்கள் குறித்துப் பசேக் கட்டாது.

15. கணவர் வழி உறவினர்களையும் நன்கு உபசரிக்க வணேட்டும்.

16. இரூப்பதில் திருப்தி அடயை வணேட்டும்.
17. அளவுக்குமீறிய ஆசை கட்டாது.
18. குழந்தை படிப்பில் கவனம் செலுத்த வணேட்டும்.
19. கொடுக்கும் பணத்தில் சீராகக் குடும்பம் நடத்த வணேட்டும்.
20. கணவரிடம் சொல்லாமல் கணவரின் சட்டைப் பையிலிருக்கும் பணத்தை எடுத்துக் கொள்ளக் கட்டாது.
21. தவேகளை முன் கட்டியே சொல்ல வணேட்டும்.
22. எதிர்காலத் திட்டங்களைச் சிந்திக்கும் போது ஒத்துழைக்க வணேட்டும்.
23. தினமும் நடந்ததை இரவில் சொல்ல வணேட்டும்.
24. தாய் வீட்டில் கணவரை குற்றம் சொன்னால் மறுத்துப் பசே வணேட்டும்.
25. அடக்கம், பணிவு தவே. கணவர் விருப்பத்துக்கு ஏற்றாற் போல் ஆட, அலங்காரம் செய்ய வணேட்டும்.
26. குழந்தையைக் கண்டிக்கும் போது எதிர்வாதம் கட்டாது.

27. சுவயமாகச் சமதைத்து, அன்புடன் பரிமாற வணேட்டும்.

28. கணவர் வீட்டுக்கு வரும் போது நல்ல தோற்றம் இருக்கும்படி வீட்டை அழகாக வதைத்துக் கொள்ள வணேட்டும்.

29. பொது அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வணேட்டும்.

30. உரையாடலில் தளிவாகப் பசுவதுடன், பொருத்தமான முறையில் எடுத்துரைக்கும் விதமும் திரிய வணேட்டும்.

31. தவேயற்றதை வாங்கிப் பண முடக்கம் சய்யக் கட்டாது.

32. உடம்பை சிலிம் ஆக வதைத்துக் கொள்ள வணேட்டும்.

0000000000000000 0000000000000000 000000 0000000000 00000000 ?

தன்னம்பிக்கை என்பது மனித வாழ்க்கைக்கு ஒரு நமெப்புகோல் போன்றது. அது இல்லையேல் வாழ்க்கை இல்லை. இதனைப் பற்றேர்தம் குழந்தைகளிடம் வளர்க்க வணேட்டும். சுவமாகச் சிந்திக்க, சுவமாகச் சயெல்பட குழந்தைகளுக்காகக் கற்றுக் கொடுக்க வணேட்டும். படிப்பில், அதோடு கட்ட வீட்டு வலைகளில் குழந்தைகளுக்காகப் பற்றேர்த் போதிய பயிற்சி அளிக்க வணேட்டும்.

குழந்தைகளை அச்சுறுத்தி அடித்துக் கண்பிக்கக் கட்டாது. ஆனாலும் அதன் போக்கில் எத்சேசயாக விட்டுவிடக் கட்டாது. குழந்தைகளுக்காக அன்புப்பால் ஊட்டி, அரவணதைத்துப் ப்ரெுமபைப் படுத்த வணேட்டும். 'நீ ராசா அல்லவா? ராசாத்தி அல்லவா?' என்கிற வாசகங்கள் பற்றேர்த் வாயிலிருந்து வர வணேட்டும். 'மக்கு, மண்டு, மண்டுகம் - போன்ற வாசகங்கள் மலையேறே வணேட்டும்.

பயம், கஃச்சமின்றி, உறுதியான நடுஞ்சமம், உண்மையான பசேச்சு, உயர்வான பண்பு இவரை  
கூழந்தகைகளுக்கு அமைய முயற்சிகள் மறேகொள்ள வணேட்டும்.

0000000000 00000000 0000000000 0000 ?

பொதுவாகக் கீழ்க்கண்ட சில காரணங்களால்தான் ஒரு குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி  
கூறக்கிறது. உங்கள் குடும்பத்தில் எந்தெந்த காரணங்கள் என்பதை உங்கள்  
குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் தனித்தனியாக பிச்சயத்து கண்டு பிடியுங்கள்.  
பின்னர் அவற்றை நிவர்த்தி செய்ய முயற்சி மறேகொள்ளுங்கள்.

1. அபிக்கபி வரும் சண்டைச் சச்சரவுகள்.
2. ஒருவரையொருவர் கூறக்கூறும் பழக்கம்.
3. அவரவர் வாக்கைக் காப்பாற்றத் தவறுதல்.
4. விரும்பியதைப் பறையிடுவதால்.
5. ஒருவரையொருவர் நம்பாமல்.
6. ஒருவர் மீது ஒருவர் அக்கறையை காட்டுவதில்லை.

7. உலலாசப் பயணம் பரோக இயாலாமலை.
8. ஓர்வரர் வலேயைல் பிறர் உதவுவதில்லை.
9. விருந்தினர் குறவை.
10. பரூள்களலை ஆளுக்கு ஆள் இடம் மாற்றி வதைதல்.
11. புதிய முயற்சிகளுக்கு ஒத்துழைப்பு இல்லலை.
12. விட்டுக் கொடுக்கும் பண்பு குறவை.
13. ஓர்வரர் மனம் புண்படும்படியாகப் பசுதல்.
14. மகிழ்வான சமீபநிலைகளை உருவாக்குதல் குறவை.

000000 000000 000000 ?

உங்கள் குடும்பம் மகிழ்வாக இருக்க அல்லது அதில் மகிழ்ச்சியைக் குறைக்க, தான் எந்த அளவு காரணம் என்பதை ஒவ்வொருவரும் தரிந்து இல்லாததைக் கொண்டுவர வேண்டும்.

1. அன்பாகப் பசுவது

2. பிறர் மீ து அக்கறை காட்டுவது.3.

வீ ட்டை அழகாக வதைத்துக் கொள்வது.

4. குறை கஹாமல் இருப்பது.5.

சொன்னதைச் சயித்து கொடுப்பது.

6. இன்முகத்துடன் இருப்பது.7.

முன் மாதிரியாக நடந்து கொள்வது.

8. பிறரை நம்புவது.9.

ஓன்றாக பயணம் போக விரும்புவது.

10. பணிவு

11. எதையும் எடுத்து, உரிய இடத்தில் வைப்பது.

12. பிறர் வலைகளில் உதவுவது.

13. பிறருக்கு விட்டுக் கொடுப்பது.

14. பிறர் வருந்தும் போது ஆறுதல் காற்றுவது.

15. சூறுசூறுப்பு

16. சிறிய விசயங்களைக் கட்டப் பாராட்டுவது.

17. புதிய முயற்சிகளை ஊக்குவிப்பது.

18. நகைச்சுவையாகப் பேசுவது.

19. அதிகமாக வலையை செய்ய விரும்புவது.

20. சிலவகளைக் குறைக்க ஆலோசனை காற்றுவது.

21. நேரம் தவறாமல்.

22. தற்பெருமை பேசாமல் இருப்பது.

23. தள்ளிவாகப் பேசுவது.

24. நேர்மையாய் இருப்பது.

25. பிறர் மனதைப் புண்படுத்துதாமல் இருப்பது.

0000000000 00000 0000000000 ?

நமது அனதைத் து நன் மதை மகைகளுக்கும் நாமே பொறுப்பு. அன்றாடம் அனகேம் பரேசை சந்திக்கிறோம் உதவி கேட்கின்றோம். ஆணையிடுகிறோம். அனதைத் து சந்தர்ப்பங்களிலும் வறெறி பறெுகிறோமா? பல நரேங்களில் பகையும், பிரச்சனைகளுமே மிஞ்சுகின்றன. விளவைக - விரகதியும், இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி, தீ ராத கவலை, அமதையின மை, மது, சிகரெட் பழக்கம், தபக்க மின் மை, ஓத்துப்போக இயலாமலை, உணர்ச்சி வசப்படுத்துதல் அஜீ ரணம் ஏன் இந்த நிலை? நாம் மகிழ்வாக இருக்க, நம்மால் பிறரும் மகிழ்ச்சி பறெ, பிறர் நம் மை விரும்ப, பிறர் மத்தியில் நம் மதிப்பு உயர, பிறரிடம் நம் காரியங்களைச் சாதித்துக் கொள்ள பத்து கட்டளகைகள்

000000 000000000000

1. அன்பு சலுத்துங்கள். அக்கறையை காட்டுங்கள்.
2. ஆர்வத்துடன் அதிகமாக சயலப்பட விரும்புங்கள்.
3. இன்சொல் கபறி நான், எனது போன்ற வார்த்தைகளைத் தவிர்த்துங்கள்.
4. உணர்வுகளை மதிக்கவும், மரியாதை கொடுக்கவும் புகழவும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
5. ஊக்கத்துடன் சூறுசூறுப்பாகச் சயல்ப்படுங்கள்.

6. எப்போதும் பசேவதகைக் கட்டேட்டு, பின் விளவையே யோசித்து சரியான சகைகை, முகபாவத துடன் தள்ளிவாகப் பசேவங்கள்.

7. ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப் பக்கவதத்துடன் பிறர் குறகைகளை அலட்சியப் படுத்துங்கள்.

8. ஐங்குணமாகிய நகைச்சுவை, நேர்மை, சமயோசிதம், இன்முகம், விட்டுக் கொடுத்தல் ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

9. ஒவ்வொருவரையும் வெவ்வறே பூதுப்பூது வழிகளில் கையாளுங்கள்.

10. ஓஹோ, இவர் இப்படித்தான் என்று யாரையும் பார்த்த மாதிரித்தில் மதிப்பிடாதீர்கள்.

வாழ்க்கையில் நல்வழிகளைக் கடைப்பிடிப்போம். வெற்றியை எட்டிப் பிடிப்போம்.

[www.nidur.info](http://www.nidur.info)