



ஐந்தாம் படி பத்திரிகை வெளியீடு! ஐந்தாம் படி!

கூறட்டை விடுவது, அதிகாலையில் எழுந்து லடைப் போடுவது, புரண்டு படுப்பது இதுபோன்ற சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் சில விதிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்.. படுக்கை அறை இன்பமயமாகும், ரொமானஸ் அதிகரிக்கும் என்கின்றனர் கூடும் பநல நிபுணர்கள்.

வீட்டில் உள்ள அறைகளில் பெட்ரீம் முக்கியமானது. தடுக்கி ஓய்வெடுப்பதற்கு மட்டும் அல்ல.. மனதனை ரிலாக்ஸ் செய்து மகிழ்வதற்கும் ஏற்ற அறை. குறிப்பாக தம்பதிகளுக்கு. ஆனால், அங்கும் சில சிரமங்கள், பிரச்சனைகளை சந்திக்க வண்டியுள்ளது. அதை பற்றி துத்தாமல் சமாளிக்க பழகிகொண்டால் ரொமானஸ் அதிகரிக்கும். இல்லையென்றால் வாழ்க்கை வறண்டுப்பாவிடும் என்கின்றனர் கூடும் பநல நிபுணர்கள்.

படுக்கை அறை பழக்கவழக்கங்களில் தம்பதியர் இடையே வறண்டுபாடுகள் இருக்கும். இருவரில் ஒருவர் கூறட்டை விடும் நபராக இருக்கலாம். இது மற்றவரின் தடுக்கத்துக்கு இடஞ்சலாக, எரிச்சலாக இருக்கும். சில எளிய வழிகளை பின்பற்றினால் பிரச்சனையை சமாளிக்கலாம். நீங்கள் கூறட்டை விடும் நபராக இருந்தால், 'நாசல் ஸ்டிரிப்' அணியலாம் அல்லது டாக்டரை சந்தித்து நிவாரணம் தேடலாம்.

பாதிக் கப்படும் நபராக இருந்தால் காதில் பஞ்சை வைத்து அடத்து கொள்ளலாம் அல்லது மெல்லிய இசையை கேட்பது தடுக்கலாம். அதுவும் இல்லையென்றால் கனமான போர்வை இழுத்துப் போர்த்தி படுக்கலாம். அப்பமான கூறட்டைக்காக டைவர்ஸ் வரை போவது ரொம்ப ஓவர்.

சிலர் அபித்துப் போட்டாற்போல கொஞ்சம்கூட அசையாமல் தங்குவார்கள். வேறு சிலர் புரண்டுகொண்டே இருப்பார்கள்.

உருளும் ஆசாமிகளின் பக்கத்தில் படுத்து தங்குவது கஷ்டமான விஷயம்தான். இதுபோன்ற நபர்கள், பார்ட்னருக்கு தொந்தரவு கொடுக்காமல் தரையில் படுத்து புரள்வது சிறந்தது.

சிலர் அதிகாலை 4 மணிக்கே எழுந்திருப்பார்கள். உங்கள் இனியவர்/இனியவள் மிட்நடை 1 மணிவரை பிவி பார்த்துவிட்டோ, புத்தகம் படித்துவிட்டோ தங்க சலல்லும் நபராக இருக்கலாம். அப்படியிருந்தால் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் நபர், மூதல் வேலையாக வீட்டு முழுவதும் டய்ப்பலடை போட்டு அமர்க்களம் பண்ணக்கூடாது. முடிந்த அளவு நடைலமேப் வளிச்சத்திலயே தன் வேலைகளை முடிக் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

இல்லற இன்பத்துக்குப்பின் சிலருக்கு உடனடியாக தக்கம் சொக்கும். பார்ட்னர் சிறிது நேரம் பசிக்கொண்டிருக்க பிரியப்படலாம். 'கூடநடை' சொல்லி அவரை கடுப்பறேறாமல், உங்கள் தக்கத்தை அடலீஸ்ட் 10 நிமிஷமாவது அவருக்காக தியாகம் செய்துவிட்டு பசிக்கொண்டிருக்கலாம்.

பெரும்பாலும் இதுபோன்ற சின்னப் பிரச்சனைகள்தான் விஸ்வரூபமெடுத்து பிரிவு வரை போகிறது.

பார்ட்னருடன் மனம் விட்டுப் பசினால், மனெமயாக எடுத்துச் சொன்னால் சிறிய அளவாக இருக்கும் போதே பிரச்சனைகளை அகற்றிவிடலாம். படுக்கைஅறை போல வாழ்க்கையும் இன்பமாகும். ரொமானஸ் அதிகரிக்கும் என்கின்றனர் மனநல நிபுணர்கள்.

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