

பெண்களோ! கேஸ் சுந்தரஸ் எஸ் அடக்கம்?

கோபம் வந்தால் நார் என்று
அடக்குவது...? அல்லது அந்தக்
கோபத்தைக் கட்டுப்பாடுத்துவதற்கு
என்னதான் செய்யவாடு என
யோசிக்கிறீர்களா..? அதற்கு
பலவழிகள் உண்டு. அவற்றில் சில
உங்களுக்காக:

- ★ கோபம் வரும் வேடாது தண்ணீர் குடியுங்கள்.
 - ★ சிறிது நேரம் மேளனாராச் இருங்கள்.
 - ★ முகத்தை கழுவுங்கள். அல்லது குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள்.
 - ★ பொறுமையாக இருங்கள். அவசரப்படாதீர்கள்.
 - ★ அந்த இடத்தை விட இட வெளியில் செல்லுங்கள்.
 - ★ கோபம் வருகிற ஆழ்நிலைகளில் அதிகம் பேசாதீர்கள்.
 - ★ சுய கட்டுப்பாட்டை கண பிடித்து மனதை ஒருநிலையாக படுத்துங்கள்.
 - ★ செய்யும் வேலையை நேசத்துடனும், நேர்ணயை வூர் செய்யுங்கள்.
 - ★ உங்களுக்கு தெரிந்த வேறு மந்திரங்களை மனதிற்குள் சொல்லிப்பாருங்கள்.
 - ★ உங்களது சூழ்நிலையை மாற்றுங்கள். அமர்ந்திருந்தால் எழுந்து நடந்துகள். நட ந்து கொண்டிருந்தால் சற்று நில்லுங்கள்.
 - ★ எவ்வளவு கோபம் ஏற்படுகிறதோ, அதைப் பொறுத்து 1 முதல் 1000 வரையில்லான எண்களை எண்ணி விந்துவையை மாற்றுங்கள்..100 எண்ணிக்கையை கடந்த உடன் உங்கள் மனதிலை சற்று மாறுவதை காணவிடார்.

ଅନ୍ତର୍ମାଳା

நம்பிக்கை இடுந்தால் மட்டுமே

குடும்ப உறவுகளுக்கு என்று சில வரைமுறைகள் உண்டு. தம்பதியரிடையே ஒருவருக்கொருவர் நம்பிக்கை இருந்தால் மட்டுமே குடும்ப வாழ்க்கையில் சந்தோசம் நிலைக்கும். இல்லற வாழ்க்கையில் சந்தோகம் என்பது தம்பதியருக்கு இடையில் ஏற்படவே கூடாது. மனைவிக்கு கணவரிடம் சந்தோகம் ஏற்பட்டால் அவர்களது வாழ்க்கையில் சந்தோசம் பறி போய்விடும்.

எனவே உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமாக அமைய சில எளிய வழி முறைகள்:-

பொதுவாக திருமணத்திற்குப் பின் னர் பெரும்பாலான பெண் கள் [கண வன் அழகாகவோ உயர்ந்த பதனியில் இருந்தாலோ இது அதிகரிக்கும்] கண வன் மீது சந்தேகப் படுவது வழக்கமாக

காதலர்களாக இருந்தாலும் சரி, தம் பதிகளாக இருந்தாலும் சரி ஒருவரை ஒருவர் முழுமையாக நம்பிக்கை வையுங் கள். அதேபோல் மனனிலி எந்த ஆணுட னும் பேசக்கூடாது, வீட்டு வாசவில் நிற்கக் கூடாது, தொலைபேசி பேசக்கூடாது என ஏகப்பட்ட கட்டுப்பாடுகளை விதிக்

The image is a black and white advertisement. At the top, there is a close-up of a woman's eyes with dark eyeliner and mascara. Below the eyes, the text "நோபக்தில் நீ" is written in a stylized, flowing font. To the right of the text is a large, bold, vertical character 'ந'. Below the main title, there is smaller text in Tamil: "ந.க.ா.பா. குமார் மாணிர்ப்பா. பி." At the bottom of the image, there is a photograph of a woman wearing a traditional Indian sari with a floral pattern. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her hands are resting on her cheeks, and she is wearing heavy gold bangles on her wrists.

சுபக்தில் வருகிறாய் கி.
 பிக்கும் பொழுதுகளில்
 ஓ வைவை மறக்கவைத்து
 சுபக்தில் வருகிறாய் கி.
 நண்பக்ஞா ன்
 நான் ஒந்தாலும்
 வென்னால் வைக்கவில்து
 சுபக்தில் வருகிறாய் கி.
 வைக்க மறந்த
 டுக்கோ' ன் நான்
 இறங்க மறந்த இறுத்தாலும்
 னன் போத்து யாவுக்கில்
 சுபக்தில் வருகிறாய் கி.
 இது' டு விழுக்கிருக்கும்
 இவற் கவிஷயின்
 கோ' னான் துப்பால்
 சுபக்தில் வருகிறாய் கி.

திலகத்துக்கு ஆக்கங்களை அனுப்ப
விரும்புவேர் “திலகம்”,
உதயன், 361, கஸ்தரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம் என்னும் முகவரிக்கு
அனுப்பி வையங்கள்.



கணவனை மலைவி அவ்வளவாகக் கூடிய சந்தேகப்படுவது கிடையாது. அரசல் புரசலாக வதந்தி கிளம்பி சந்தேகம் வந்தால் கூட கணவன் சொல்லும் விளக் கத்தை ஏற்றுக் கொண்டு அமைதியாகி விடுவார்கள்.

அதேபோல் தனது துணைக்கு அலுவலகத்தில் வேலை செய்பவர்களிடம் இருந்து அழைப்போ அல்லது மின்னஞ்சல் வந்தாலோ இவர்களுக்கு சந்தேகப் பொறி எழுந்துவிடும். உடனடியாக அகனை அலசி, கணகு முளைக்கு எட்டிய

வரை அவரைப் பற்றியும், போன் செய்தவரைப் பற்றியும் தொடர்புபடுத்தி பல்வேறு எதிர்மறை விஷயங்களை எண்ணி எண்ணி அதனை பெரிதாக்கி விடுவார்கள்.

இதுவே பிரச்சினை விதை முளைக்கக் காரணமாகிவிடும். தனது சந்தேகத்தை நேரடியாக துணையிடம் கேட்டு தெளிவுபடுத்திக் கொள்பவர்கள் ஒரு ரகம், அதில்லாமல் அவர்களுக்குத் தெரியாமல் துப்பறிந்து பல்வேறு தவறான தகவல் களை சேகரித்து சண்டை போடுவர்கள் இரண்டாவது ரகம். இதில் ரெண்டுமே தவறு துண். தொடர்ந்து சந்தேகக் கேள்விகள் கேட்பதும் சரி, நம்மை துப்பறிகிறார் என்ற எண்ணமும் சரி துணையின் மீது ஒரு வித அதிருப்தியையும், வெறுப்பையும் ஏற்படுத்திவிடும். கணவரோ, மனைவியோ சந்தேகப்பட்டால் அவர்களுடன் அமர்ந்து பேசி, தங்களது அன்பையும், ஒழுக்கத்தையும் விளக்கிப் புரியவைக்க வேண்டியது அவசியம்.

அவசியம்.
அல்லது, இவர்கள் பெரிதும் மதிக்கும் ஒரு நபரைக் கொண்டு அறிவுறை வழங்கச் சொல்வதும் நல்ல பலனை அளிக்கும். கணவனோ மனைவியோ அவர்களுக்கு என்று சில தனித்துவம் உண்டு. அவரவர்களுக்கு என உள்ள எல்லைக்குள் இருந்து கொண்டால் சிக்கல் இல்லை.

சந்தேகம் ஏற்படவும் வாய்ப்பு இல்லை. சந்தேகம் அதுகமாக அதுகமாக மனதுவில் சுஞ்சலம் குடியேறுவதோடு ஒருவித அழுத்தம் ஏற்பட்டு விடும். இதுவே நாளைவில் மனர்த்தியான கோளாறுகளை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே கணவன் மனைவிக்கு இடையில் முதலில் கட்டியெழுப்ப வேண்டியது புரிந்துணரவும் நம்பிக்கையும்தான்.

