

குடும்பம் பிரச்சனைகள் தீர்வுகள்...

பேச்சுத் தொடர்பில் கீழ்க்கண்டவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

- ◆ பேச ஆரம்பித்தால் பழைய வேதனைகள், பழைய வடுக்கள், பழைய சுவடுகளைப் பற்றி பேசக் கூடாது. சென்றதை நினைத்துப் பயனில்லை: பேசிப்பயனில்லை. பேசினால் பேச்சுத் தொடர்பில் தொய்வு, முறிவு ஏற்படலாம்.
- ◆ புழியைப் பிறர் மேல் போட்டுப் பேசக் கூடாது. யாரையும் குறை கூறிப் பயனில்லை. குறைகூறிப் பேசுவதும் கூடாது.
- ◆ கேட்கவே இடம் தராது தனது கருத்தைப் பிறரிடம் வலியுறுத்துவது.
- ◆ பேசும் போதே – பைத்தியம் - முட்டாள்தன்மை - கழுதை – கையாலாகாதவன் - கபோதி இப்படி மதிப்புக் குறைந்து பேசுவது.
- ◆ குத்தலாக, கிண்டலாகப் பேசுவது.
- ◆ பேசிக் கொண்டு இருக்கும் போதே பழைய கசப்பான சம்பவங்களைப் பேசி, தற்போது பேச வேண்டியதை பேசாமல் இருப்பது.
- ◆ தன்னை மிஞ்சுபவர் யாரும் இல்லை என்ற நினைப்போடு பேசுவது.
- ◆ தன்னையே குறைத்துப் பேசிக் கொள்வது.
- ◆ எதையும் உலகமயமாக்கிப் பேசுவது.
- ◆ கற்பனையாகத் தீர்மானித்துக் கொண்டு பேசுவது.
- ◆ தாங்க முடியும் வதை தாங்கிக் கொள்வது; பின்வு திடீரென்று வெடிப்பது.
- ◆ பேசும்போது தவறாகப் பேசிவிட்டுப் பின் இப்படி பேசவில்லை என்று மறுப்பது.

குழந்தை வளர்ப்பு:

- ◆ குழந்தைகளுடன் அன்போடு பாசத்தோடு பழகுங்கள். அவர்களின் நியாயமான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள். நம்பிக்கைக்குரியவர்களாக இருங்கள். பாதுகாப்பை உணர்வார்கள்.
- ◆ போதிய அளவு சுதந்திரம் கொடுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்காதீர்கள்.
- ◆ நல்லொழுக்கத்தையும், பழக்க வழக்கங்களையும் கற்றுத் தாருங்கள் நீங்களும் கடைப்பிடியுங்கள்; முன்னுதாரணமாக, வழிகாட்டியாக நடந்து காட்டுங்கள்.
- ◆ குழந்தைகளின் தனித் தன்மைக்கு மதிப்பளியுங்கள்; நாம் நினைப்பதுபோல் தான் அவர்கள் கல்வி பயில வேண்டும். வாழ்க்கையை அமைத்து கொள்ள வேண்டும் எனக் கெடுபிடி செய்யாதீர்கள். நம் எதிர்பார்ப்பு அளவோடு தான் இருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய திறமைக்கு மீறியவையாக இருக்கக் கூடாது.

- ◆ அவர்களுக்கு ஒரு துன்பம் ஆபத்து நேரும் போது கடிந்து கொள்ளாதீர்கள். அதிலிருந்து விடுபட உதவுங்கள். ஒரு காரியத்தில் தோல்வி ஏற்படும்போது தோல்வியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை அடைய உதவுங்கள். தோல்விக்கான காரணங்களை ஆய்வு செய்து வெற்றிக்கான ஆலோசனையை வழங்குங்கள்.
- ◆ குழந்தைகளுடன் அவர்களின் அன்றாட நிகழ்வுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். ஒளிவு மறைவு இன்றி பேச வாய்ப்பாக அமையும்.
- ◆ வீட்டில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளில் பண்டிகைகளில் அவர்களையும் ஈடுபடுத்துங்கள். எப்படிச் செய்யலாம் என்பது பற்றி அவர்களின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள் அவர்களின் திறமையை அணுகுமுறையைப் பாராட்டுங்கள் மகிழ்வடைவார்கள்.
- ◆ நல்ல நண்பர்களுடன் பழகவும் வீட்டிற்கு அழைத்து வரவும் அனுமதியுங்கள். அவர்களுடன் இதமாக நல்ல முறையுடன் பழகங்கள்.

குடும்பம் - மடல்கள்:

1. எதற்கும் கவலைப்படுவதைத் தவிர்த்து பயமின்றி ஒரு உயர்ந்த குறிக்கோளை மனதில் வைத்து அதை அடைவதில் உறுதியாக இருங்கள். எதையும் சிந்தித்து செயல்படுங்கள்.
2. எந்த சூழ்நிலையிலும் பிறரை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தலும் (Comparison) பிறரை விமர்சிப்பதையும் (Criticism) பிறரை எடை போடுவதையும் (Pudge) உடனடியாக நிறுத்துங்கள். பொறாமையின் கூறுகளை மனத்தை விட்டு தூக்கி எறியுங்கள்.
3. கணவன், குழந்தை பெற்றோர் உறவினர் சுற்றம் நண்பர்கள் இவர்கள் மீது நிரந்தர அன்பைச் செலுத்துங்கள்; மதிப்பை வையுங்கள். முதலில் கணவன்:பின் அனைவரும்.
4. மௌனம் சிறந்தது. சுருக்கமாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் பயனற்றவைகளைப் பேசவே பேசாதீர்கள்; நாம் கெடுவது பேச்சால்தான். கேட்பதைப் பெருக்கிப் பேசுவதைச் சுருக்குங்கள்.
5. நேரத்தை வீணாக்காது அந்த நேரத்தை நல்ல நூல்கள் படிப்பதிலும், ஆக்கபூர்வமான வேலைகளைச் செய்வதிலும் நேரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
6. நான் அன்னையிடம் பூர்ணமாகச் சரணடைந்துள்ளேன். அதுபோல் நீங்கள் விரும்பும் தெய்வத்திடமோ, அன்னையிடமோ பரிபூர்ணமாக உங்களை ஒப்படையுங்கள். தெய்வம் நல்லவர்களை என்றும் கைவிடாது. அகந்தை கூடாது.
7. சிக்கனமாக இருக்கப் பழகங்கள்; ஆனால் தேவையானவைகளை வாங்காமல் இருக்கக்கூடாது.
8. உடல் நலம் பார்த்து உங்கள் உடை இருப்பிடம் இவற்றை மிகச் சிறப்பாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

9. உங்கள் குழந்தைகள் எதிர்காலம் எண்ணி அவர்கள் நலம் உணவு – உடை – பழக்கம் இவைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். குழந்தைகள் முன்பு எக்காரணம் முன்னிட்டும் சண்டையிடாதீர்கள்; குழந்தைகளின் முன்பு எந்த பிரச்சனையும் பேசக்கூடாது. குழந்தைகையை வளர்ப்பது வாழ வைப்பது தாயின் முதல் கடமை.
10. எல்லோருக்கும் பிரச்சனைகள் உண்டு. உங்கள் பிரச்சனைகளை அமைதியாக நீங்கள் சரி செய்து கொண்டு உயர்ந்து வர உறுதி கொள்ளுங்கள். உயர்ந்து காட்டுங்கள்.

பயனுள்ள பொன்மொழிகள்...

இல்வாழ்க்கை

1. சுமுகமான இல்வாழ்க்கை நடத்த இங்கிதம் அறிந்த மனைவி வேண்டும்.
– உபநிஷதம்.

2. கணவன் மனைவிக்குரிய ஒழுக்கங்கள்.

கணவன் மனைவியை

மதிப்போடு நடத்தவேண்டும்.

அன்புடன் நடத்தவேண்டும்.

அவனை அலட்சியம் செய்யக்கூடாது.

பிறர் மதிக்கும் வகையில் நடக்கச்செய்தல்.

அவளுக்கு ஏற்ற ஆபரணங்கள், உடைகள் வாங்கித் தருதல் வேண்டும்.

இப்படிச் செய்வன் பாராட்டப்படுவான்.

மனைவி கணவனிடத்தில் அன்பையும் காட்டும் வகையில், வீட்டு வேலைகளைத் திறமையாக ஒழுங்காக நடத்திக் கொண்டு போக வேண்டும்.

சுற்றத்தாருக்கும் நட்பினர்கட்கும் நன்றாக விருந்தளிக்க வேண்டும்.

கற்புடையவளாக இருக்க வேண்டும்.

வீட்டுக்குரிய செலவை மிதமாகச் செய்ய வேண்டும்.

தான் செய்யும் வேலைகளில் எல்லாம் மறவாமையும் திறமையும்

உள்ளவளாகக் காணப்படவேண்டும்.

- புத்தர்.

3. வண்டியில் பூட்டிய காளைகள் இரண்டும் ஒரு நெறியில் சென்றால் அன்றி வண்டி குறித்த இடத்தைச் சேராது. அதுபோலவே இல்லறம் எண்ணும் வான் சகடத்தில் பூட்டிய காளைகளாகிய கணவனும் மனைவியும் கருத்தால் ஒன்றுபட்டுச் சென்றால் அன்றி வீடுபேறாகிய பயன் விளையாது.
- முனைப்பாடியார்.

4. சாந்தமான சுபாவம், தாராள மனப்பான்மை, நல்ல ஒழுக்கம், நிமிர்ந்த நேர்ப்பார்வை, சுந்தர வடிவம், நோய் நொடியற்ற கொழுமை, போதிய படிப்பு, கட்டுச் செட்டாக இருக்கும் சிக்கனம், சேமித்து வைக்கும் புத்தி இந்த குணங்களைக் கொண்டவனுக்குப் பெண்ணை மனமுடித்து வைக்கலாம்; கொண்ட கணவனின் சுபாவத்தை அனுசரித்து கணவன் மனம் கோணாமல் நடந்து கொள்பவள் பண்புள்ள மனைவி. - விவேக போதினி.
5. உங்களுக்கு வரும் மனைவி எப்படி கற்புள்ளவளாயும் கபடமற்றவளாயும் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அவ்வாறே நீங்கள் இருக்க வேண்டும், என்று அவள் விரும்புவாள் என்பதை மறவாதீர்கள். - பேடன்பவல்.
6. மனைவி கணவனுக்கு சின்னஞ்சிறுவயதில் எஜமானி; நடுத்தர வயதில் கூட்டாளி; தள்ளாத வயதில் ஒரு தாதி. - பேக்கன்.
7. “ஒரு நல்ல மனைவி கடவுள் மனிதனுக்குக் கொடுக்கக் கூடியவற்றில் சிறந்த பொருளாவாள்; கணவன் அடையக் கூடியவற்றில் முதன்மையானது நல்ல மனைவியே. நல்ல மனைவி நவரத்தினங்கள் நிறைந்த பெட்டி போன்றவள். அவள் குரல் ஒலி இசையினும் இனிது. அவள் புன்சிரிப்பு அன்றைய தினத்தை ஒளிபெறச் செய்யும். அவளுடைய முயற்சி அவனுக்கு உண்மையான செல்வம் ஆகின்றது. அவளுடைய சிக்கனம் அவனுக்குப் பாதுகாப்புள்ள மேற்பார்வையாளனாக இருக்கிறது. அவள் சொற்கள் அவனுக்கு ஆலோசனை சொல்வதற்காக அமைகின்றன. நல்ல கணவன் செலுத்தும் அதிகாரம் நண்பரும் பெற்றோரும் செலுத்துவது போன்றதாகும்” - ஜெர்மி டெய்லர்.
8. கணவன் மறைப்பதைக் குறித்து மனைவி வருந்துகிறாள். மனைவி மறக்காமல் இருப்பதைக் குறித்துக் கணவன் வருந்துகிறான். - ஆர்ச் வார்ட்.
9. பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சரியான வயதில் திருமணம் செய்து வைத்துவிடவேண்டும். பால்யமணம் கெடுதல் என்று சொல்லப்படுவதைப் போல, பருவம் கடந்து திருமணம் செய்துகொள்வதும் தீமையைப் பயக்கக்கூடியது. - வில்ரூண்ட்.
10. மனிதர்களுடைய இன்பமோ துன்பமோ திருமணத்தைப் பொறுத்தது. - பைரன்.
11. எப்படியாயினும் கல்யாணம் செய்துகொள். நல்ல மனைவி வாய்த்தால் இன்பமாய் இருப்பாய். மோசமான மனைவி கிடைத்தால் நீ ஞானியாவாய். - சாக்ரட்டீஸ்.
12. முனைவி ஒரு வீணையன்று. வாசித்து முடிந்தபிறகு அதை சுவற்றில் உங்கள் விருப்பப்படி தொங்கவிட முடியாது. - ரஷ்யா.
13. நூறுபேர் சேர்ந்து ஒரு முகாம் அமைக்கலாம். ஆனால் ஓர் இல்லத்தை இல்லமாக்க ஒரு பெண் வேண்டும். - சீனா.
14. முதியோருக்கு மரியாதை செலுத்துதல் இறைவனுக்கு மரியாதை செலுத்துவது போலாகும். - முகமது நபி.

15. வயது முதிர்ந்த பெரியோரை விடாமல் வணங்கி மரியாதை செய்து வருவோனுக்கு, ஆயுள், அழகு, இன்பம், வலிமை ஆகிய நான்கு பயன்களும் அதிகரிக்கும். - புத்தர்.
16. நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட ஒருவனை வேறு புதுவழிக்குத் திருப்புவது கஷ்டம். - மார்க்ஸிம் கார்க்தி.
17. கடமை உணராத மகள், கட்டுக்கடங்காத மனைவியாகப் போய்ச்சேருவாள். - இங்கிலந்து.
18. அண்ணன் தம்பிகள் பகையின்றி வாழாட்டும்; அண்ணன் தங்கைகளும் இவ்வாறே பகையின்றியிருக்கட்டும்.
- எல்லா சகோதரர்களும் ஒரே வகையில் உழைத்துப் பாடுபட்டும்; அனைவர் போக்கும் ஒன்றுபோல் அமையட்டும். எல்லோரும் இனிமையான குளுமையான வார்த்தைகளையே பேசட்டும்.
- மகன் தந்தையின் விருப்பப்படியே நடக்கட்டும். தாயும் மகனின் மனமொத்து இருந்து வரட்டும். மனைவி கணவனிடம் இனிய மொழியே பேசட்டும்.
- மணமகளே நீ உன் மாமனையும் மாமியையும் மைத்துனன், கொழுந்தன் ஆகியோரையும் உன் வயதில் கொண்டவளாய் எல்லோலுக்கும் ராணியாய் ஆட்சி நடத்திவா. - அதர்வண வேதம்.
19. நலத்தை விரும்பும் தந்தை, மனைவிமாரோடு கூடி வாழ்க்கை நடத்தும் ஆற்றல் வாய்ந்த புதல்வர்களுக்கு விரைந்து தன் பொருளைக் கூறிட்டுக் கொடுத்து அவரைப் பிரித்து வைத்தல் வேண்டும். - சுக்கிரநீதி.
20. எவன் தன் குடும்பத்தைத் தாங்காமலும், பகைவரை அழிக்காமலும், உள்ள பொருளைக் காவாமலும் இருக்கின்றானோ அவனுக்கு உயிர் வாழ்வதால் பயன் யாதும் இல்லை. - சுக்கரநீதி.
21. மகன் அறிவில்லாமல் இருத்தல், மகள் அறிவில்லாமல் இருத்தல், மனைவி கோபம் உடையவளாக இருத்தல், வறுமையாக இருத்தல், இழிந்தோரிடம் பணி செய்தல், என்றும் கடனாளியாக இருத்தல், இந்த ஆறும் குடும்பத்திற்கு நல்லதல்ல. - சுக்கரநீதி.
22. உங்கள் மகனுக்கு ஐந்து வயது ஆகுமட்டும் அவனை அரசனைப்போல் நடத்த வேண்டும். அதன் பிறகு அப்புறம் 10 ஆண்டு காலம் அவனை மாணவனைப் போல் நடத்த வேண்டும். அவனுக்குப் பதினாறு வயது நிறைந்தபின் அவனை நண்பனைப்போல் நடத்த வேண்டும். - செளராஷ்ரநீதி.
23. மிகவிசாலமான அறிவு செல்வம் வலிமை ஆகியவற்றால் குடும்ப நுகத்தடியைச் சுமக்கின்றவனே பலம் இருந்தும் அறிவு இல்லாத பிள்ளையைப் பெறுவதைக் காட்டிலும் பெறாமலிருப்பதே நல்லது. - பஞ்சதந்திரம்.
24. இல்லறத்தான் எந்த உயிருக்கும் இம்சை புரியக் கூடாது. திருடக் கூடாது; பொய் பேசக்கூடாது. கள் முதலிய போதைப் பொருள்களை அருந்தக் கூடாது. பிறன்

மனைவியை விழையக்கூடாது. இரவில் காலம் தாழ்த்தி உணவு உண்ணக்கூடாது.

- புத்தர்.

25. கணவன் ஒரு தெய்வம் என்றால் மனைவியும் ஒரு தேவதை தான். அவள் அடிமை அல்லள்; சம உரிமைகளைக் கொண்ட தோழியும் துணைவியுமாவாள்.

- காந்தியடிகள்.

26. நாள்தோறும் ஐம்முறை தொழ வேண்டும். நோன்புக் காலத்தில் நோன்பு இரு. தன்னைக் காப்பதுடன் கணவனையும் பேணிகாக்க வேண்டும். சட்டத்தால் மணவிலக்குப் பெற்றாலும் விலகிய மனைவி ஆண்டவன் அருளைப் பெறாள். முனைவியை திட்டாதே - விலக்காதே - வையாதே - மனிதனுக்குக் கிடைத்த பொக்கிஷங்களில் மிகவும் சிறந்தது ஒழுக்கமுள்ள மனைவியே. - முகமது நபி.

27. தேள் கொட்டுவதால் ஏற்படும் வேதனையைவிட உறவினர்களின் பகையால் ஏற்படும் வேதனை அதிகக் கடுமையானது.

- ஹசரத் அலி.

28. உனது சொந்த சகோதரனைவிட உன்னைப்புரிந்து கொள்பவனே சிறந்த உறவினன் ஆவான். சொந்த உறவினர்கள் உன்னைப்புரிந்து கொள்ளமாட்டார்கள். உன் உண்மையான மதிப்பை அறிய மாட்டார்கள்.

- கலில் கிப்ரான்.

29. மனிதன் தன் குடும்பத்தில் அன்பை வாரியிறைத்துப் பரப்ப வேண்டும். தாய் தந்தையதை மதித்து நடக்க வேண்டும். அவர்களுக்குத் தேவையான பணிவிடைகளைச் செய்ய வேண்டும். தன் பெற்றோருக்கு நன்கு பணி புரிந்த பிள்ளைகளுக்கு எல்லா நலனும் உண்டாகும். ஒரு குறையும் நேராது.

குழந்தைகளின் அன்பும், மனைவியின் பிரியமும், குழலின் இசையையும் யாழின் இசையையும்போல் இனிப்பவை. உடன்பிறந்தாரின் அன்பினால் வாழ்க்கையில் இனிமை சேருகிறது.

கணவனும் மனைவியும் அன்பு என்ற கயிற்றில் கட்டப்பெற்றவர்கள். கணவன் பாடினால் அதை மனைவி திருப்பாடுகிறாள். அவர்கள் அன்பாகக் குடும்பம் நடத்தினால் அவர்களும் மக்களும், நல்லவர்களாக, குணவான்களாக, நன்னடத்தை உடையவர்களாக இருப்பார்கள். இல்லையேல் எதற்கும் உதவாதவர்களாய் ஆகிவிடுவார்கள்.

தகுதியில்லாத பிள்ளைகளினால் நாடே போகப்போகச் சீர்கெட்டு அழிந்துவிடும்.

தந்தை தன் மகனின் குற்றத்தை, மகன் தன் தந்தையின் குறையை மறைப்பது எந்த நாட்டிற்கும் சகஜம்.

அண்ணன் தம்பியின் அன்பையும், உறவினர்களின் உற்சாகத்தையும், அடைந்தவன் உன்னத நிலையின் பாதையிலேயே உள்ளான்.

ஒரு சிறிய சச்சரவுக்காக நெருங்கிய உறவினருடன் கோபித்துக் கொள்ளாதே. சமீபகாலமாக சச்சரவை நினைத்து முற்காலத்து நட்பு லாபங்களை மறவாதே.

- கன்புஷியஸ்.

30. உற்சாகத்துடனும் இன்முகத்துடனும் சிறுசிறு தியாகங்களைச் செய்வதைப் பெறுத்திருக்கிறது மணவாழ்க்கையின் இன்பம். - ஸெல்டன்.
31. நம்முடைய முன்னோர்களின் பெருமைகளை எண்ணிபட பார்த்து அனுபவிக்க முடியாத சந்ததியார்கள், வருங்காலத்தை எண்ணிப்பார்த்து இன்புறும் வருங்கால சந்ததியார்களையும் அடைய மாட்டார்கள். - மெக்காலே.
32. என்னுடைய பாட்டனார் யார் என்பதை நான் அறியேன். ஆனால் நான் கவலைப்படுவதெல்லாம் அவருடைய பேரன் எத்தகையவனாக இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றியே. - ஆப்ரகாம்லிங்கன்.
33. கணவன் சம்பாதிக்க வேண்டும்; மனைவி சேமிக்க வேண்டும். - மார்ட்டின் லூதர்.
34. சண்டையில் முதலில் வாயை மூடுகிறவன் நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்தவன். - ஹிப்ரு.
35. உன் குடும்பக் கஷ்டங்களை மறைத்துவை. - தாலெஸ்.
36. நன்றியற்ற ஒரு மகவைப் பெற்றிருப்பது பாம்பின் பற்களைக் காட்டிலும் மிகக் கூர்மையானதாகும். மனைவியைப் பற்றி கணவன் சந்தேகம் கொள்வது மிகக்கொடிது. இருவருக்கும் அது தீது. வாழ்க்கை அமைதியும் அதனால் கெடும். - ஷேக்ஸ்பியர்.
37. ஒரு தகப்பனார் பத்துக் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுகிறார். பத்துக் குழந்தைகள் ஒரு தகப்பனாரைக் காப்பாற்றுவதில்லை. - இஸ்ரேல்.
38. வீடு தரையின் மேல் நிற்கவில்லை; ஒரு பெண்ணின் மேலே நிற்கிறது. - யுகோஸ்லோவியா.
39. ஆணின் பலம் புஜத்தில்; பெண்ணின் பலம் நாக்கில். - அமெரிக்கா.
40. வீட்டில் இல்லாத பெண்ணுக்கும், பெண் இல்லாத வீட்டிற்கும் மதிப்பில்லை. ஆண் அகலாகவும் பெண் அதிலுள்ள எண்ணெய்யாகவும், இவர்களின் குழந்தைகள் திரியாகவும் இருந்தால் அகல் விளக்கின் ஒளியைப் போலக் குடும்பம் பிரகாசிக்கும். - பாலஸ்தீனம்.
41. குழந்தையிடம் கொஞ்சம் அன்பைக்காட்டு; அது அன்பைக் கொள்ளை கொள்ளையாகத் திருப்பிக் காட்டும். - ரஸ்கின்.
42. முதல் ஐந்து வயது வரை குழந்தை கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது ஒன்றுமில்லை என்று ஒரு குருட்டு நம்பிக்கை இருந்து வருகிறது; முதல் ஐந்து வயதிற்குள் கற்று கொள்ளாததை குழந்தை பிற்காலத்தில் கற்றுக் கொள்வதே இல்லை. தாயின் கருவிலிருக்கும் போதே குழந்தையின் படிப்பு ஆரம்பமாகிறது. கருத்தரிக்கும் நிமிஷத்தில் பெற்றோர்களின் உடல் நிலையும் மனநிலையும் அப்படியே குழந்தைகளிடம் பிரதிபலிக்கின்றன.

பின்னர் கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் மனோநிலை – ஆசாபாசங்கள் வாழ்க்கைமுறை இவற்றினாலும் குழந்தை பாதிக்கப்படுகிறது. பிறந்த பின்னர் அது பெற்றோர்களைப் பார்த்து அவர்களைப் போலவே செய்யக் கற்றுக் கொள்கிறது. பின் பல வருடங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி பெற்றோரையே முழுதும் பொறுத்ததாயிருக்கிறது. - காந்தியடிகள்.

43. ஒருவன் எத்தகைய துன்பம் அனுபவித்தாலும் அவன் நேசிக்கும் குழந்தை ஒன்று இருந்துவிட்டால் போதும் அவனை துரதிர்ஷ்டசாலி என்று கூறமுடியாது. - சாமுவேல் டெய்லர்.
44. குழந்தைகளைத் திருத்த மிக நல்லவழி அவர்களைப் பாராட்டுவதுதான். - ஸெரி டான்.
45. பிள்ளையைப் பெறுவதனால் தாய் தந்தைக்கு விளையும் கஷ்டத்திற்கு ஈடுசெய்யக் கருதி – பிள்ளைகள் அவர்களுக்கு நூறு ஆண்டுகள் பணி புரிந்தாலும் அந்தக் கடனிலிருந்து விடுபட முடியாது. - மணு.
46. பத்து ஆசிரியர் ஒரு குருவுக்கு சமம்; நூறு குருக்கள் ஒரு தந்தைக்குச் சமம்; ஆயிரம் தந்தையது ஒரு தாய்க்குச் சமம். - மணு.
47. தன் தந்தை தன்னை நேசிக்கும் அளவிற்குத் தன் தந்தையை நேசிக்கும் புதல்வன் இவ்வுலகில் இல்லை. - ஹால் கெய்ன்.
48. கடவுள் எல்லா இடங்களிலும் இருக்க முடியாது. ஆதலால் தாய்மார்களைப் படைத்தார். - மூஸானாவார்.
49. ஒரு பெண்ணைப் பற்றி அவதூறு செய்வதைக் காட்டிலும், ஒரு ஆலயத்தை எரிப்பது குறைந்த பாவம். - செர்பியா.
50. தங்களுக்குத் தெரிந்ததைப் பற்றி ஆண்கள் பேசுகிறார்கள். தங்களுக்குத் திருப்தி தருவதைப் பற்றியே பெண்கள் பேசுகிறார்கள். பெண்களைப் பெண்களாகவே வளர்க்க வேண்டும். அவர்களை ஆண்களாக வளர்ப்பது அவர்களுக்கும் கெடுதல். வளர்கிற நமக்கும் கெடுதல். - ரூஸோ.
51. இதயம் இழிவடைந்திருக்கிறது என்பதற்கும் முளை நலிவடைந்ததற்கும் அறிகுறி எதிலும் சந்தேகப்படுதல். - புல்வர்.
52. ஒருவர் மீது சந்தேகம் ஏற்பட்டுவிட்டால் அவர் நடத்தை, பரிதவிப்பு, கண்ணீர் எல்லாம் பாசாங்காகவே தெரியும். - மாப்பசான்.
53. எவரை வேண்டுமானாலும் சந்தேகிக்கலாம். ஆனால் உன்னையே நீயே சந்தேகிக்கக் கூடாது. - போவீ.
54. கௌரவம் உள்ள இடத்திலேயே வசிக்க வேண்டும் மானத்தை இழந்து அகௌரவமான இடத்தில் இருக்கலாகாது. கௌரவமற்று இருக்குமானால் தேவர்கள் கூடிய விமானமாயினும் அதை நீக்கிவிடவேண்டும். - பஞ்சதந்திரம்.

55. ஆண்களின் வைராக்கியம் தண்ணீர் போன்றது; அதை நொறுக்க முடியாது போகும்; திசையை மாற்ற முடியும்.

பெண்கள் வைராக்கியம் கல் போன்றது; அதை நொறுக்க முடியும், போகும் திசையை மாற்ற முடியாது.

- கௌடில்யரின் அர்த்தசாஸ்திரம்.

56. ஆண்களின் துணிவு ஆள்வதில் இருக்கிறது; பெண்களின் துணிவு பணிவதில் இருக்கிறது.

- அரிஸ்டாட்டில்.

57. ஆகாரம் போட்டுவிட்டு அன்பைக் காட்டாமல் இருப்பது மாடுகளை வளர்ப்பது போன்றது. அன்பை மட்டும் காட்டிவிட்டு மரியாதை செய்யாமல் இருப்பது வளர்ப்புப் பிராணிகளை வளர்ப்பது போன்றது.

- மென்ஷியஸ்.

58. சீதையின் பரிசுத்தம், சாவித்திரியின் மனோதையம், தமயந்தியின் நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பிறந்து வளர்ந்து ஆன்மீகப் பண்பாட்டில் வழியில் வந்தவள் இந்தியப் பெண்.

- சரோஜினிதேவி.

59. பூமி – சுவர்க்கம், நரகம் எல்லாம் ஒரே வார்த்தையில் அடங்கியுள்ளன – பெண்.

- ஜெர்மனி.

60. திருமணம் என்பது ஆண் பெண் நட்பு; நம்பிக்கை இல்லாமல் நட்பு வளராது. நம்பிக்கையோ நேர்மையில் வளர்வது.

- ஜான்சன்.

61. உண்மையான மனைவி கணவனுடைய இல்லத்தில் அடிமை; இதயத்தில் அரசி.

- ரஸ்கின்.

62. இல்லற வாழ்க்கையை வெற்றி கரமானதாக்க இருவர் தேவை; தோல்வியாக்க ஒருவர் போதும்.

- செர்வாண்டிஸ்.

63. மற்றவையெல்லாம் அதிர்ஷ்டவசத்தால் வந்துவிடும்; மனைவி மட்டுமே ஆண்டவன் அருளாலேயே கிடைப்பாள்.

- போம்.

உரிமைகள் இருபது; நிகழ்வுகள் இருபது; வாழும் வழிகள் இருபது

உனக்கு என்னென்ன உரிமைகள் உண்டு – தெரிந்து கொண்டு உரிமைக்கேற்ப முடிவு எடுப்பது உன் கையில்.

1. உன்னை எதிலும் முன் நிறுத்தும் உரிமை.
2. உனது வாழ்க்கை முறையை நீ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும் உரிமை.
3. உனது தவறுகளைச் செய்யும் உரிமை.
4. உனது உணர்வுகள் சரியா தவறா என்று தீர்மானிக்கும் உரிமை.
5. உனது கருத்தையும் (Opinions) நம்பிக்கையினையும் (Beliefs) உன்னிடம் வைத்துக் கொள்ளும் உரிமை.

6. உன்னைத் தவறாக நடத்தினால் அதற்கு எதிர்ப்புக் காட்டும் உரிமை.
7. பேசும்போது தலையிட்டுக் கேள்விகளைக் கேட்கும் உரிமை.
8. பிறரிடம் உதவி கேட்கும் உரிமை.
9. உனது (distress) வருத்தத்தை உணரவும் வெளிப்படுத்தவும் உரிமை.
10. பிறர் கூறுவதைத் தள்ளிவிடும் உரிமை.
11. உனது மனத்தை மாற்றி செயல்களை வேறு விதமாக செய்து கொள்ளும் உரிமை.
12. நல்ல வேலை செய்தற்காகத் தரப்படும் மதிப்பைப் பெறும் உரிமை.
13. இல்லை என்று சொல்லவும், பிறர் தேவைகளை நீ செய்ய வேண்டியதில்லை எனக் கூறும் உரிமை.
14. நீ விருப்பப்படித் தனியாக இருக்கும் உரிமை.
15. பிறருக்காக நீ செய்வது சரி என்று ஒத்துக் கொள்வது சரியல்ல என்று கூறும் உரிமை.
16. பிறர் பிரச்சனைகளில் தலையிடக்கூடாது என்ற உரிமை.
17. பிறர் தேவைகளுக்காக உணர்ச்சியடைய வேண்டியதில்லை என்ற உரிமை.
18. பிறர் உன்னைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாது இருக்கும் உரிமை.
19. சிலரது கேள்விகளுக்கு பதில் கூற வேண்டாம் என்று தீர்மானிக்கும் உரிமை.
20. அழுத்தமாக இருக்கும் உரிமை (Assertive).

நிகழ்வுகள் இருபது:

1. குழந்தைகளுக்கு மன உளைச்சல் சம்பந்தமான அறிகுறிகள். நகங்களைக் கடித்தல், நீண்ட காலம் திக்கித்திக்கிப் பேசும் நிலை (Prolonged Stuttering) ஆறு வயதிற்கு மேல் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது, அடிக்கடிப் பள்ளிக்கூடம் பற்றிய படிப்பு பிரச்சனைகள் மற்றும் Tantrum வெறிஎழுச்சி.
2. எந்தவித முடிவுமின்றி பெற்றோர் பிள்ளைகளின் வீணான விவாதங்கள்.
3. சில தலைப்புக்களைப் பற்றிப் பேசாமலே இருத்தல் குறிப்பாக பாலுணர்வு – வன்முறை – மயக்க மருந்துகள், அரசியல் - உணர்ச்சிகள் இவைகளைப் பற்றிப் பேசுவதையே தவறாக எண்ணுதல்.
4. எப்பொழுதாகிலும் ஏற்படும் கருத்து வேற்றுமை, ஒத்துப் போகும் தன்மையில்லாத காரணத்தால் ஏற்படும் சண்டைக்குப் பின்னால் நீண்ட காலம் வரை பேசாமலிருப்பது.

5. மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பவர்களோ என்ற தேவையற்ற பய உணர்வு.
6. பேசாமலே ஒருவரையொருவர் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு கோபத்தை அடக்க முயல்வது; இதனால் ஏற்படும் தலைவலி – முதுகுவலி.
7. கருத்து வேற்றுமையின் போது குடும்ப நபர்கள் ஒருவரின் கருத்துக்களை அன்றி அவர் பேசுவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்காமல் இருப்பது.
8. எது சரி என்பதைப் பேசித் தீர்மானிப்பதை விட்டு விட்டு யார் கூறுவது சரி – நான் கூறுவது தான் சரி என்று ஒருவரை ஒருவர் அடக்கித் தன் கருத்தை வலியுறுத்துவது.
9. முடிவு எடுப்பது யாராலும் முடியாத நிலையில்
10. கருத்து வேற்றுமைகள் மனவருத்தங்கள் பிரிவை ஏற்படுத்தும் நிலை. கருத்து வேறுபாடு சண்டைகளில் ஒருவர் பின் வாங்கி நீண்ட காலம் தள்ளியிலுத்தல், தாய் தந்தை எதையும் கண்டு கொள்ளாமல் தங்கள் வேலையைச் செய்தல்.
11. பேச வேண்டிய தலைப்புப் பற்றிக் கருத்துக்களைப் பரிமாறிப் பேசாது திசை தவறி எதையாவது பேசுதல்.
12. வீட்டில் அமைதியில்லாமல் இருப்பது Sense of pandemonium.
13. வீட்டில் உள்ள நபர்கள் தாங்கள் தாங்கள் வேலைகளைக் குறைந்த அளவில் பேசிக் கொண்டு பட்டும் படாமலும் இருப்பது.
14. பொறுத்துக் கொள்ள முடியா நிலையில், குடும்ப எல்லா வேலைகளையும் தலைமேல் போட்டுக் கொண்டு செய்தல்.
15. பிள்ளைகள் முடிவு எடுப்பதில் எந்தப் பங்கும் கொள்ளாதது.
16. முனைவி மற்றவர்களுடன் வேலைகள் செய்தல், பொழுதுபோக்கு கொள்ளுதல், இதனால் குடும்ப நபர்கள் தனிமையாக இருக்கும் நிலைமை இதனால் கவலை சந்தேகம்.
17. மனைவிக்கு உடலுறவில் திருப்தியின்மை.
18. இரவு சாப்பாட்டு சமயம், உறங்கும் நேரம் ஆகியவற்றில் தேவையற்ற சண்டை சச்சரவுகள்.
19. அன்பு, பாசம், தொட்டுப் பேசும் பாசப்பிடிப்பு ஏதும் இல்லாது இருத்தல்; சில சமயம் பிள்ளைகளுடன் பெண்களுடன் அவர்கள் வயதுக்கு வரும் நிலையில் ஒருவிதக் கிளர்ச்சி ஏற்கடும் என்று பழகுவதை நிறுத்தல்; இதனால் பிள்ளைகள் இனி நமக்கு அன்பு இல்லை என்று எண்ணி விடுவது.
20. குடும்ப நபர்கள் அடிக்கடி வயிற்றுவலி – தலைவலி – ஜலதோஷம், குடல் கடுப்பு இப்படி அப்பா அன்றி அம்மா அல்லது பிள்ளைகள் மாற்றி மாற்றி நலக்குறைவு கொள்ளுதல்.

இந்த அறிகுறிகள் அமைதியற்ற குடும்பத்தைக் காட்டுகிறது.

வாழும் வழிகள்:

1. நேர்மறையில் எண்ணுக.
2. தன்னைப்பற்றிய தாழ்வான எண்ணம் கொள்ளாதிருத்தல்.
3. எளிமையாய் வாழ்.
4. பணத்தைச் சேமிக்கவும்.
5. ஒத்து வரக்கூடிய வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடு.
6. மகிழ்வான மணவாழ்க்கை கொள்.
7. சிறந்த பெற்றோராக இரு.
8. முதலில் மனைவி என்ற குழந்தைக்கும் சிறந்த பெற்றோராய் இரு.
9. சிறந்த குழந்தைகளை உருவாக்கு.
10. குழந்தைகள் கற்க உதவு.
11. ஆக்க முறையி் குழந்தைகளுக்கு ஒழுங்கைக் கற்றுக்கொடு.
12. அன்பால் இணைக்கப்பட்ட குடும்பத்தை உருவாக்கு.
13. குடும்பப் பாசத்தை சிறந்த முறையில் காட்டு.
14. வளர்ந்த பிள்ளைகளிடம் புரிந்து நட.
15. சிறந்த மகனாக மகளாக இருக்க வேண்டும்.
16. சிறந்த தாத்தாவாக பாட்டியாக இருக்க வேண்டும்.
17. பணி ஓய்வுக் காலத்தை மகிழ்ச்சியுடன் போக்கு.
18. குடும்பத் தகராறுகளை, பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முயற்சி செய்து சரி செய்யவும்.
19. விவாகரத்து இருந்தாலும் அதனை ஏற்று வாழப்பழகு. (இந்திய சூழ்நிலையில் விவாகரத்தைத் தவிர்ப்பது நன்று).
20. உறவினர், அன்பு காட்டுபவர் இறந்தாலும், அதனைத் தாங்கி வாழ்க்கை நடத்தப்படவில்.

மருத்துவர்கள் எழுதித்தந்த மருந்து பட்டியல் போல் இருப்பினும் - மருந்துகள் பயன்படுமா என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும். அமைதியாகக் கவனித்தால் வளமான வாழ்விற்கு வழிகள் தெரியும்.

முதியவர்களுக்கு சில வரிகள்...

- ◆ “முத்தார்களே! இளையவர்களாகிய எங்களை வளர்த்து ஆளாக்கியவர்களே! சின்னஞ்சிறு விதையாய் விழுந்த நீங்கள், இன்று முதிர்ந்த சுவையும் பயும் தரும் கனியாகியுள்ளீர்கள்.
- ◆ முதுமை ஒரு சாபம், சுமை என்றெல்லாம் கருத வேண்டாம்.
- ◆ ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு சரித்திரம் தான். உயர் விழுமியங்களை உங்களிடமிருந்து உங்கள் வாரிசுகள் கற்க வழிகாட்டுங்கள்.
- ◆ வீட்டிற்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்காதீர்கள்; காலை மாலை நடந்து செல்லுங்கள்; உங்கள் வயது ஒத்தவதுகளுள் பேசி மகிழுங்கள்.
- ◆ வீட்டில் உண்டாகும் சின்னச் சின்ன முரண்பாடுகளைச் சுமுகமாகத் தீர்த்து, ஒற்றுமை உண்டாக்கும் இணைப்புப் பாலமாகவே இருங்கள்.
- ◆ சகிப்புத் தன்மை; முதியோர் இளையோருக்கு வாழ்ந்து காட்டும் பாடம்.
- ◆ சுயபச்சாதாபம் முதுமையின் எதிரி. அதனை விரட்டுங்கள்.
- ◆ முதுமையில் வாழ்க்கைத் துணையை இழக்கும் சூழலில் மாற்ற முடியா இழப்பை ஏற்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ குடும்பத்தாரின் செயல்கள் உங்களைப் பாதித்தால் அதனைக் கூட்டியோ, குறைத்தோ வெளிப்படுத்தாமல் உங்களைப் பாதித்த விதத்தை உணர்த்துங்கள். மனம் பாரமாய் இருந்தால் நண்பர்களிடம் மனம் திறந்து பேசுங்கள்.
- ◆ உங்கள் உணர்ச்சிகள் தேவைகளை மனம் விட்டு வெளிப்படையாகக் கூறுங்கள். தானே செய்யும் நிலை இன்றைய சூழலில் குடும்பங்களில் இல்லை என்ற நிதர்சனமான உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- ◆ உங்கள் உடல்நலம் பாதிப்புக்களை உடனுக்கு உடன் வெளிப்படுத்துங்கள். உரிய மருந்துகளை முறையாக நீங்களே சாப்பிடுங்கள்.
- ◆ முதுமை ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் காவல் தெய்வம். மூத்தோர் சொல் முன்னால் கசக்கும் பின்னர் இனிக்கும். நல்லவற்றைச் சொல்லத் தயங்காதீர்கள்.
- ◆ நீங்கள் வேர்கள்; நாங்கள் விழுதுகள்; விழுதுகள் என்றும் நன்றிக் கடன் பட்டனவே.
- ◆ People don't grow old. When they cease to grow they become old.
- ◆ யாரும் முதியவர் ஆவதில்லை அவர்கள் வளர்வதை நிறுத்திக் கொள்ளும் போதுதான் வயதானவர்களாக ஆகிறார்கள் என எம்சன் கூறியதை நினைவு கொள்ளுங்கள்.

எனவே இந்தக் கருத்துக்களை மனத்தில் வைத்து, குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் முதியவர்களை மதிக்க வேண்டும். ஜெயபாரதி வரிகளை முதியவர்களே நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் பதிய வைப்பீர்கள். முதியவர்களுக்காக நான் ஒன்றைக் குறிப்பிட விழைவது என்னவென்றால்

முதியவர்களே! உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நீங்கள் விட்டுச் சென்ற நல்லவைகள் தான் இளைஞர்களின் எதிர்கால வாழ்விற்கு உரமாக அமைகின்றன. உங்களால் உருவாக்கப்பட்ட அறிவியல் உண்மைகள், வாழ்வியல் நெறிகள், உற்பத்திக்கும் உயர்வுக்கும் நீங்கள் காட்டிய யுத்திகள் அனைத்தும் அகிலம் மேலும் தழைக்க அடியுரமாகியுள்ளன – என்பதை நீங்கள் மனமார உணர்ந்து விட்டால் - அதுவே உங்களுக்கு மிகப் பெரிய சாந்தியாகும். தான் செய்த தவறுகளால், வாழவேண்டிய குடும்பம் வீணாகி விட்டதே என்று நீங்கள் கவலைப்படவேண்டாம். நீங்கள் தவறுகளை உணர்ந்த போதே நீங்கள் மன்னிக்கப்பட்டவர்களாகி விடுவதால் முதுமையில் நீங்கள் தெய்வநிலையில் உள்ளவர்கள் என்பதை உணர்ந்தாலும் மனத்தில் அமைதி பிறந்து நிற்கும்.

குடும்பத் தேவைகள்...

1. அனைவரையும் நேசித்தல்.
2. வெறுக்கும் மனப்பான்மையைத் தவிர்த்தல்.
3. மன்னிக்கத் தெரிந்த மனித உள்ளம் மாணிக்கக்கோயில்.
4. பிறருக்கு உதவுதல்.
5. நல்ல நண்பர்களை உருவாக்கி உறவாடுதல்.
6. உறவினர்கள் வீடுகளுக்குச் சென்றுவருதல்.
7. சமூக சேவையில் மனைவி மக்களை ஈடுபடுத்துதல்.
8. வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குச் செல்லுதல்.
9. இயற்கையை ரசித்தல்.
10. புறங்கூறாமை.
11. பொறாமையின்மை.
12. யோகப்பயிற்சி.
13. நிதானம்.
14. பெரியவர்களைப் பேணிகாத்தல்.
15. இளைய சமுதாயத்தை நல்வழியில் செலுத்துதல்.
16. பிறன்மனை விழையாப் பேராண்மை.

17. தன்னம்பிக்கை.
18. இறைவழிபாடு.
19. புதிய முயற்சிகளை ஊக்குவித்தால்.
20. உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசாதிருத்தல்.
21. வேலைகளைப் பகிர்ந்து செய்தல்.
22. காலம் தவறாமை.
23. நன்றி பாராட்டுதல்.
24. முடிந்தஅளவு “ego” பார்க்காமலிருத்தல் (ஆணவமின்மை).
25. தொலைநோக்கோடு காரியங்களைச் செய்தல்.
26. அக்கம்பக்கத்தாருடன் நட்பு.
27. எதையும் சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
28. பிறர்மனம் புரிந்து நடத்தல்.
29. கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளுதல்.
30. நல்ல பெற்றோராக நடந்து கொள்ளுதல்.
31. பேராசை இல்லாதிருத்தல்.
32. குழந்தைகள் நலம் பேணுதல்.
33. நீத்தார் நலம் செலுத்துதல்.
34. சேமிப்பு.
35. தன்னிறைவு அடைதல்.
36. அடக்கமாய் வாழ்தல்.
37. வறட்டுக் கௌரவம் விடுதல்.
38. நேரத்தை நல்லபடிப் பயன்படுத்துதல்.
39. குடும்பத் தலைவன் பணிக்குச் சென்றுவிட்டு வீடு திரும்பும் போது மனைவி புன்னகையுடன் இருத்தல்.
40. குழந்தைகள் இருக்கும்போது கணவன் மனைவி சண்டை போட்டுக் கொள்ளாமல் இருப்பது.
41. வருமானத்திற்கு ஏற்ற செலவு செய்தல்.
42. குறிப்பாக வட்டிக்குப் பணம் வாங்கிப் பொருட்கள் வாங்குவதைத் தவிர்த்தல்.

43. வருமானத்தில் சிறுபகுதியைக் குழந்தைகளின் எதிர் காலத்திற்காகச் சேமித்தல்.
44. பெரியோரை மதித்தல்.
45. சுயநலமின்மை.
46. சகோதர உணர்வு.
47. குழந்தைகளின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.
48. ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளதல்.
49. மற்றவர்களின் கருத்துக்கும் மதிப்புக் கொடுத்தல்.
50. வயதான பெற்றோர்களைப் பேணுதல்.
51. குழந்தைகளுக்குத் தேவையான சாதாரணத் தருதல்.
52. பிள்ளைகளின் நலன் கருதி நல்ல பள்ளியில் படிக்க வைத்தல்.
53. தகுந்த வயதில் அவர்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல். (திருமணம்)
54. வரவு செரவு பார்த்து வாழ்க்கையை நடத்துதல்.
55. கடன் தருவதையோ வாங்குவதையோ முடிந்த அளவு குறைத்துக்கொள்ளல்
56. பிள்ளைக்கு நல்லவற்றை சொல்லிக்கொடுத்தல்.
57. பிள்ளைகளின் நலனைப் பாதுகாத்தல்.
58. பிள்ளைகள் விரும்பிய படிப்பினை ஊக்குவித்தல்.
59. பிள்ளைகளின் பிரச்சனைகளை அலசிப்பார்த்து நல்ல முடிவை தேர்ந்தெடுத்தல்.
60. எல்லோரும் சமம் என்று கருதுதல்.
61. ஆளுமைத் திறமையை குடும்பத்தில் காட்டாமல் இருத்தல்.
62. மனம்விட்டு பேசுதல்.
63. உறவினர்களுடன் நல்லுறவு பேணுதல்.
64. பாதுகாப்பான வருமானம்.(Secured income)
65. தலைமுறை வருமானம். (Royalty income)
66. மனஉளைச்சல் இல்லாத வாழ்க்கை.
67. கலந்து விவாதித்தல்.
68. தன்னிச்சையாகச் செயல்படாமை.
69. முன்கூட்டித் திட்டமிடுதல்.

70. ஒழுக்கக் கோட்பாடுகளைக் கடைபிடித்தல்.
71. வீட்டுப்பணிகளில் ஒருவருக்கொருவர் உதவிசெய்தல்.
72. பிறர் மத்தியில் ஒருவரையும் குறைசொல்லாமை.
73. வாழ்க்கையில் முன்னேறியவர்களைப் பார்த்து அவர்கள் வழி நடப்பது.
74. சுற்றியுள்ள சமூகத்தைக் கவனித்துவருவது.
75. அரசு சட்டங்கள் தனிமனித சுதந்திரத்தைப் பாதிக்கின்றதா என்று பார்த்துக் கொள்ளல்.
76. நல்ல நண்பர்களை மட்டும் வீட்டிற்கு அறிமுகப்படுத்துதல்.
77. உறவினர்களை மதித்தல்.
78. நல்லாடைகள் அணிவது.
79. சுற்றூரத மேற்கொள்வது.
80. நல்ல பொழுதுபோக்குகள், கலைப்பண்பாடு நிகழ்ச்சிகள்.
81. பிறர் மனம் புண்படாமல் நடத்தல் பேசுதல்.
82. தான் என்ற நிலையை அகற்றுதல்.
83. கீழ்நிலையில் உள்ளவர்களை மேம்படுத்துதல்.
84. ஏழை எளியவர்க்கு உணவு, உடை, கல்வித் தொகை வழங்குதல்.
85. மற்றவதைக் குறை கூறாதிருத்தல்.
86. முழு நம்பிக்கை (கணவன் மனைவியிடத்தும், மனைவி கணவனிடத்தும்)
87. பெண்ணுரிமை பேணல்.
88. ஜாதி சமயமற்ற சமுதாயம் காண உழைத்தல்.
89. மனிதரில் சமஉரிமை, சம வாய்ப்புக்காக உழைத்தல்.
90. பகுத்தறிவு பேண உழைத்தல்.
91. ஒப்புரவு பேணுதல்.
92. ஒழுக்கம் காத்தல்.
93. அன்பு காட்டுதல்.
94. அறவழிநடத்தல்.
95. மரபினைப் போற்றுதல்.
96. நல்ல எண்ணங்கள்.

97. நல்ல செய்கைகள்.
98. பெரியோர்களை மதித்தல்.
99. கடவுள் வழிபாடு.
100. தானம் செய்தல்.

குடும்ப பிரச்சனைகள்...

1. ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளாமை.
2. எதையும் சந்திக்க வேண்டும் என்னும் மனப்பக்குவமின்மை.
3. வீட்டில் தங்காமை.
4. உறவினர் பிரச்சனை.
5. குழந்தைகள் பிரச்சனை.
6. வேலைப்பளு.
7. பகிர்வு குறைவு.
8. வெளியே சொல்ல முடியாத பிரச்சனைகள்.
9. வீட்டில் அனைவரும் ஒன்றாக இருக்க முடியாமை.
10. இளைய சமுதாயத்துடன் இணைய முடியா நிலை (Generation gap).
11. புரியவைக்க முடியாத சுற்றத்தினர்/நண்பர்கள்.
12. தவிர்க்க முடியாத விலைவாசி உயர்வு.
13. எதிர்பார்க்காத வீண் செலவுகள்.
14. நினைத்ததெல்லாம் நடக்கவில்லையே என்ற மன அதிருப்தி.
15. பிள்ளைகளின் படிப்பு பிரச்சனை.
16. சமுதாயப் பிரச்சனை.
17. அண்மை, அயலார்ப் பிரச்சனை.
18. தன்னச்சைப்படி நடத்தல்.
19. நான் எனது (உணர்வு).
20. தான் நினைப்பதே சரி என்று எண்ணுவது.
21. அடுத்தவர் சுதந்திரத்தில் தலையிடுவது.
22. அதிக எதிர்பார்ப்பு.

23. குழந்தைகளிடம் பாகுபாடு பார்த்தல்.
24. பெண்கள் தாய் வீட்டிற்குச் செய்யும் உதவிகளால் ஏற்படும் பிரச்சனை.
25. பிள்ளைகள் தன் குடும்பத்தினருக்குச் செய்யும் உதவிகளால் பிரச்சனை.
26. குறிப்பாக வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் பிள்ளைகளிடமிருந்து அதிகமான எதிர்பார்ப்பு.
27. மற்றவர் சொல்கேட்டு நடப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனை.
28. சந்தேகம்.
29. வீட்டு உபயோகப் பொருள் வாங்கும்போது பிரச்சனை.
30. சொத்துக்களைப் பங்கு பிரிப்பதில் பிரச்சனை.
31. இயற்கை மாற்றத்தால் ஏற்படும் பிரச்சனை.
32. அதிகப்பற்று வைத்தலால் ஏற்படும் பிரச்சனை.
33. அண்டை வீட்டாரிடம் பொறாமையால் ஏற்படும் பிரச்சனை.
34. பிடிவாத குணத்தால் பிரச்சனை.
35. சிக்கனமின்மையால் பிரச்சனை.
36. ஆடம்பரச் செலவுகளால் பிரச்சனை.
37. ஊதவி செய்யாததால் பிரச்சனை.
38. கோபத்தால் பிரச்சனை.
39. ஏமாற்றங்கள், தோல்விகள் இவைகளால் பிரச்சனை.
40. புழிவாங்கும் மனோபாவம்.
41. குழந்தைகள் - முதியோர்ப் பிரச்சனை.
42. உறவினர்கள் நண்பர்கள் அமையாததால் பிரச்சனை.
43. ஆடக்கியாள்வதால் பிரச்சனை.
44. கருத்து வேற்றுமை.
45. பிறரை மதிக்காமல் நடந்துகொள்வது.
46. வெளிப்பழக்க வழக்கம் இல்லாது இருத்தல்.
47. திருடும் பழக்கம்.
48. பொய்யுரைத்துப் பழிமை பிறர்மீது சுமத்துதல்.
49. தான் சொல்வதுதான் சரி என்ற பிடிவாத குணம்.

50. இருவரும் பணிபுரிவதால்.
51. ஓய்வு பொழுதுப்போக்கு இல்லாததால் பிரச்சனை.
52. ஒவ்வொருவரும் தனித்தனிச் சூழலில் வளர்ந்திருப்பதால் பிரச்சனை.
53. பழக்க வழக்கம் மரபுகள் பிரச்சனை.
54. அவரவர் இயல்பான பண்பு நலன். அதனைப் புரியாத நிலையில் பிரச்சனை.
55. பாதுகாப்பின்மை.
56. நம்பிக்கையின்மை.
57. மனைவி, அதிக நகைகளை விரும்புவதால் ஏற்படும் பிரச்சனை.
58. தனிக்குடும்பத்தில் பிள்ளைகளை வளர்ப்பது.
59. விடுமுறை நாட்களில் பிள்ளைகளின் பொழுதுப்போக்குப் பிரச்சனை.
60. சமூக மாற்றங்களால் மாற்றங்கள்.
61. குறுக்கு வழியை நாடுதல்.
62. தாழ்வு மனப்பான்மை.
63. ஆண் பெண் பாகுபாடு, பாரபட்சம் பார்த்தல்.
64. புரிந்து கொள்ளும் தன்மையில்லாதிருத்தல்.
65. மணமாகிச் சென்ற பெண்களால் ஏற்படும் இடையூறு.
66. குழந்தைப் பேறு இல்லாமை.
67. குழந்தைகளின் கல்விப் பிரச்சனை.
68. மூன்றாமவர் குடும்பத்தில் தலையிடும்போது.
69. குடும்ப உறுப்பினர்களின் குணக்கூறுகளைக் கொல்லும் (Character assassination) முயற்சிகள்.
70. உண்மையை அறிந்து கொள்ளாமல் செயல்படுவது.
71. இருப்பதை அனுபவிக்காமல் இருப்பதால்.
72. வீண் கற்பனையால்.
73. முடிவெடுக்கும் திறனின்மை.
74. தொலைநோக்குப் பார்வையின்மை.
75. சமுதாய ஏற்றத்தாழ்வு நிலை (OC, BC, OBC, ST, SC)

76. வீணாண பிடிவாதம்.
77. கூடாநட்டி.
78. ஈயாத செல்வம்.
79. சோம்பித்திரிதல்.
80. முறையற்ற வாழ்வு.
81. பகைபல வளர்த்தல்.
82. தன்னலம், தற்பெருமை.
83. உழைக்காதுண்ண முயலுதல்.
84. பொய்யுரைத்தல்.
85. ஏமாற்றுதல்.
86. அளவு கடந்த ஆசை பேராசை.
87. தேவைக்கு அதிகமாக பொருள் குவித்தல்.
88. உறவுக்காரர்களால் பிரச்சனை.
89. வேலைக்காரர்கள்/பணியாட்களால் பிரச்சனை.
90. அலுவலகப் பணிகளால் வீட்டுப்பணிகள் தடைபடுவதால்/தாமதப்படுவதால் பிரச்சனை.
91. தன்னிச்சையாகச் செயல்படுவதால் பிரச்சனை.
92. பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் இருந்தால்; முதியோர் வீட்டில் தனியாக இருந்தால் உள்ள பிரச்சனைகள்.
93. செயல்களில் தாமதம்.
94. எண்ணிய செயல்கள் நிறைவேறாமை.
95. ஆதிகமாகப் பேசுதல், கர்வம் கொள்ளுதல், அதிகமாக ஆசைபடுதல், தாழ்வு மனப்பாண்மை.
96. குடும்பத் தலைவர்கள் மற்ற உறுப்பினர்களிடம் தலைவர் என்ற நிலையில் இல்லாமல் தொண்டனாகக் கருதாதது.
97. குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் ஒத்த குணமே உடையவர்களாக இருப்பார்கள் என்று எதிர்பாராமல் ஒத்துப்போகும் குணம் உடையவர்களாக இல்லாதது.
98. குடும்பத்தில் பெரியவர்கள் உத்திரவு போடுவதையும் உபதேசம் செய்வதையும் குறைத்துக்கொண்டு உதாரணமாகத் திகழாதது.

99. முதுமை நிலையை நோக்கிச் செல்லும் குடும்பத் தலைமை இளமை நிலைக்கு அடுத்த கட்டம் வருகின்றவர்களிடம் கடமைகளையும் உடமைகளையும் பகிர்ந்தளிக்காதது.

100. இந்த உலக வாழ்க்கை என்பது நிரந்தரமானது அல்ல என்பதைப் பெரும்பாலான குடும்பத் தலைமைகள் புரிந்து கொள்ளாதது.

குடும்ப பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகள்...

1. சுக துக்கங்களில் பங்கேற்பு.
2. பரந்த மனப்பான்மை.
3. சுற்றுலா.
4. பரிசளித்தல்.
5. பரிஷடன் உதவுதல்.
6. பிறரின் வாய்ப்பைப் பறிக்காது இருத்தல்.
7. நல்ல அணுகுமுறையக் கையாளுதல்.
8. அனாவசியமாகப் பேசுதல் தவிர்த்தல்.
9. மௌனம் காத்தல்.
10. சுயமரியாதை காத்தல்.
11. கவலைப்படாமல் இருத்தல்.
12. அதிகப்பற்று அற்று இருத்தல்.
13. குழந்தைகள் எதிரில் ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் கூறாதிருத்தல்.
14. கணவன் அல்லது மனைவி இருவரும் யார் எதிரிலும் ஒருவரை ஒருவர் கண்டிப்பாக விட்டுக்கொடுக்காமல் இருத்தல்.
15. கணவன் அல்லது மனைவி இருவரும் தினமும் சிறிது நேரமாவது மனம்விட்டு பேசுதல்.
16. எதிலும் திருப்தி படும் மனப்பான்மை.
17. நல்லதையே நினைத்து நல்லவை செய்தல்.
18. மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக செயல்படுதல்.
19. தர்மம் நியாயம் தவறாத வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுதல்.
20. அதிகமாக ஆசைப்படாமல் இருத்தல்.
21. அன்பை வெளிப்படுத்துதல்.

22. வருமுன் காத்தல்.
23. யாரையும் புண்படுத்தாது பண்பறிந்து நடத்தல்.
24. பிரச்சனைகள் வரும்போது தன்னலம் பேணாது பிறர் நரத்தை முன்வைத்து தீர்வு காணல்.
25. பிரச்சனைகளால் அதிககம் பாதிப்பு ஏற்படாது என்றால் கண்டு கொள்ளாமல் விட்டுவிடுதல்.
26. பிரச்சனைகளைச் சாதாரண நிகழ்வாக எடுத்துக்கொண்டு மன அமைதியுடன் இருத்தல்.
27. பிரச்சனைக்குக் காரணமானவர்களிடம் பேசி நல்வழிப்படுத்துதல்.
28. மற்றவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது.
29. திறந்த மனத்துடன் பழகுவதல்.
30. ஆலோசனை கேட்டல்.
31. குழந்தைகளைச் சமமாக நடத்துதல்.
32. பெரியவர்கள் அனாவசியத் தலையீட்டினைத் தவிர்த்தல்.
33. பிள்ளைகளிடமிருந்து அதிகமான எதிர்பார்ப்புக்களைத் தவிர்த்தல்.
34. தீர்வுக்கு சம்மந்தப்பட்டவர்கள் வெளிப்படையாக கரந்து பேசுதல். பிறர் உதவியை நாடாமல்; ஏனெனில் நடுவராக இருப்பவர் பிரச்சனைகளைப் பெரிதாக்குவர்.
35. நல்ல சொற்பொழிவு இசை நிகழ்ச்சிக்குச் செல்லுதல்.
36. நிலையாமை உணர்தல்.
37. எதற்கும் ஒரு முடிவு உண்டு என்று எண்ணுதல்.
38. இருபக்க உறவுகளையும் சமமாக நோக்குதல்.
39. நம்மைப் பகடைக்காயாகப் பயன்படுத்துவோரை அறிந்து ஒதுங்குதல்.
40. ஆராயாமல் பிணை யொப்பம் போடாதிருத்தல்.
41. இளைய சமுதாயத்தின் மனப்போக்கை அறிந்து நடத்தல்.
42. அடுத்தவர்கள் பிரச்சனைகளில் ஈடுபாட்டைக் குறைத்தல்.
43. நேரம் கிட்டும்போதெல்லாம் இறைவன் திருவடியை நினைத்தல்.
44. வேலைப்பகிர்வு செய்து-செய்வதைத் திருந்தச் செய்தல்.
45. பிறர் குற்றம் பாராமல் நம் குற்றங்களுக்கு வருத்தப்பட்டு முன்மாதிரியாகத் திகழ்தல்.

46. வாழ்க்கை மதிப்பீடுகளைப் பிள்ளைகளுக்கு உணர்த்துதல்.
47. பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரியாக இருத்தல்.
48. பணப்பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
49. மதப்பிரச்சனைகள் ஏற்படும்போது பேசாமலிருப்பது; விவாதங்களைத் தவிர்ப்பது.
50. பிள்ளைகளின் முன்பு செய்யக் கூடாத செயல்களைத் தவிர்த்தல்.
51. குடும்பத்தினர் குடும்பத் தலைவிக்கு மதிப்பளிப்பது.
52. கணவன்மார்கள் தீய பழக்கவழக்கங்களில் ஈடுபட்டு தங்களின் குடும்ப வாழ்க்கையை வீணாக்காமல் இருத்தல்.
53. குழந்தைகளின் வளர்ப்பில் அக்கரை கொள்ளல்.
54. எந்தமுடிவாக இருப்பினும் கணவன் மனைவி இருவரும் சேர்ந்து எடுக்க வேண்டும்.
55. கணவன் மனைவி இவர்களிடையே கருத்து வேறுபாடு களையப் படவேண்டும்.
56. சொந்த பந்தங்களை அனுசரித்து மகிழ்ச்சியாக வாழக் கற்று கொள்ள வேண்டும்.
57. வருடம் ஒருமுறையாவது குடும்பத்துடன் வெளியூர் சென்று வரவேண்டும்.
58. நம் பிரச்சனைகளை வெளிமக்களிடம் கூறாமல் இருத்தல்.
59. நல்லதே நினைத்தல்.
60. பணம் மட்டும் வாழ்க்கை இல்லை என்று புரிந்துநடத்தல்.
61. மனித உணர்வுகளுக்கு மரியாதை கொடுத்தல்.
62. நிறைவான மனிதன் இவ்வுலகில் எவரும் இல்லை என்பதை அடிக்கடி நினைத்தால் பிரச்சனையே இல்லை.
63. பிரச்சனைகளைத் தள்ளி போடாதிருத்தல்.
64. சில பிரச்சனைகளை இயற்கையின் தீர்ப்புக்கு விட்டுவிடுவது.
65. உயர்ந்த எண்ணங்களை உருவாக்குவது.
66. குடும்ப உறுப்பினர்களின் நலனுக்காக இறைவனிடம் வழிபடுவது.
67. மூத்தோர், முன்னோர், முதியோர், இவர்களின் ஆலோசனை பெறுதல்.
68. உடன்பிறப்பு, நல்லோர் நலன் அறிதல்-நல்லாசி பெறுதல்.
69. நண்பர் வட்டம் நாளும் பேணுதல், பெருக்குதல்.
70. நீயா நானா? என்ற போட்டி மனப்பான்மையின்றி இருத்தல்.
71. ஒவ்வொருவரின் தேவைகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளுதல்.

72. அடுத்தவர் பொருளுக்கு ஆசைப்படாமை.
73. பிரச்சனைகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் அவற்றிற்கான தீர்வுகளைக் காணுதல்.
74. பொருளாதாரப் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கச் செலவுகளைச் சுருக்காமல் நேர்மையான மாற்றுவழியில் வருமானத்தைப் பெருக்குதல்.
75. மனம்திறந்து பிரச்சனைகளைப் பேசுதல்.
76. பெரியோரிடம் ஆலோசனை கேட்டல்.
77. பிரச்சனைக்கு எதுகாரணம் என அறிதல்.
78. தவறு செய்தவரை மன்னித்தல்.
79. மன்னப்பதுடன் அவருக்கு நல்லது செய்தல்.
80. அலுவலகப் பிரச்சனைகளை வீட்டுக்குக் கொண்டு சொல்லாதிருத்தல்.
81. தன்னறைவு கொள்ளுதல்.
82. முடிந்தவரை மற்றவர்களின் விஷயத்தில் தலையிடாமல் இருத்தல்.