# தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

செப்டம்பர் 2025 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 6

## கற்பது அழகு

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு இ.கா.ப.,

## பயமா? பலமா?

லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்

## ஆரோக்கியமாக வாழ ஆறு!

சங்கர்

# தமிழோடு நாம்

## தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்


ஆசிரியர்:
முனைவர் த. லாவண்ய சோபனா

கௌரவ ஆலோசகர்:
முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு

ஆசிரியர் குழு:
திருமதி இரா. செமீனா
திருமதி க. பிரீத்தியா


தமிழோடு நாமின் மின்னிதழ்
கட்டுரைகளைச் சுருக்குவதோ. மாற்றுவதோ
ஆசிரியரின் உரிமையாகும்.

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

www.thamizhodunaam.com

# தமிழோடு நாம்

## தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்


| வ.எண். | தலைப்பு | பக்க எண் |
|---|---|---|
| 1. | தலையங்கம் | 04 |
| 2. | கற்பது அழகு | 05 |
| 3. | பெண்கல்வி | 07 |
| 4. | ஆரோக்யமாக வாழ ஆறு | 09 |
| 5. | உலகறியா நம் பக்கம் | 12 |
| 6. | இளமைப் பருவம் | 13 |
| 7. | படிப்போம் பரிணமிப்போம் | 15 |
| 8. | பயமா? பலமா? | 16 |
| 9. | பெண்ணுக்குத் தங்கம் வேண்டாம் | 18 |
| 10. | ஆபிரகாம் லிங்கன் | 20 |

# தலையங்கம்!

முனைவர்
த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம். எழுத்தறிவித்தவன் இறைவன் என்பதற்கேற்ப நம் அறிதலுக்கான வாசலைத் திறந்து வைப்பவர்கள் ஆசிரியர்கள் என்றும் போற்றப்பட வேண்டியவர்கள். பெற்றோர்களே முதல் ஆசிரியர்கள். ஆசிரியர்கள் இரண்டாம் பெற்றோர்களாவர். நம் கைபிடித்து எழுதக் கற்றுத்தந்து, கேள்வி என்னும் நம் தேடலுக்குத் தன் பதில்களால் ஞானம் தந்தவர்கள் ஆசிரியர்கள். ஒரு மாணவனுக்குத் தன் ஆசிரியரைப் பிடித்தால் தான் அந்தப் பாடமே பிடிக்கும் என்பது உளவியல் ரீதியான கருத்து. ஒரு ஆசிரியரே அனைத்துத் துறை வல்லுனர்களையும் உருவாக்க வல்ல வல்லமை பெற்றவர். பொதுவாக கருப்பு நிறம் எதிர்மறையாகக் கருதப்படும், ஆனால் பள்ளிக்கூடத்தில் இருக்கும் கறுப்புப் பலகை ஒரு மாணவனின் வாழ்வைப் பிராகாசமாக்கும் என்ற அப்துல் கலாம் அய்யா அவர்களின் வரிகள் ஆசிரியப் பணி மீது அவருக்குள்ள அதீத நம்பிக்கையையும் பற்றையும் வெளிப்படுத்துகிறது.

ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம் வகுப்பறையில் தீர்மானிக்கப் படுகிறது என்ற சூளுரைத்த சர்வபள்ளி ராதாகிருஷ்ணன் அவர்களின் பிறந்த நாளை நாம் ஆசிரியர் தினமாகக் கொண்டாடுகிறோம். தான் கற்றுக்கொடுத்த கலையில் தன்னை விட ஒருவர் வளர்கிறார் என்றால் பெருமைப்படுபவர் ஆசிரியரே. குருவை மிஞ்சிய சிஷ்யன் என்று இருமாப்பு கொள்வதும் அவரே. இவர்களின் பந்தம் ரத்தத்தால் அல்ல உணர்வுகளால் பிணைக்கப்பட்டது. குருபக்தியில் தலைசிறந்த சிஷ்யர்களைக் கொண்டது நம் பாரத கலாச்சாரம். தன் குருவான பரசுராம் தன் மடியில் படுத்துறங்கும் போது ஒரு வண்டு கடித்து ரத்தம் வடிந்து கொண்டிருந்த போதும், தன் குருவின் தூக்கம் களையக்கூடாது என்று வலியைப் பொருத்துக்கொண்டிருந்தவர் கர்ணன். குருதட்சணையாக தன் குரு கேட்ட தனது கட்டை விரலை ஒரு கணமும் யோசிக்காமல் கொடுத்தவர் ஏகலைவன். குருபக்தி மாணவர்களைச் சரித்திரத்தில் இடம் பெறச் செய்யும். ஒரு மாணவனின் வளர்ச்சியில் மட்டுமல்ல, நாட்டின் வளர்ச்சியிலும் பெரும் பங்கு வகிப்பவர்கள் ஆசிரியர்களே. இந்நேரத்தில் என்னுடைய கல்விப் பயணத்தில் உறுதுணையாக இருந்த அனைத்து ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கும் எனது நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன்.

சுதர்சனர், பாடலிபுரத்தை ஆட்சி செய்த மன்னர். அதனால், அவரது குழந்தைகளுக்கு குறைவில்லாத செல்வங்கள், விரும்பிய உணவு, உயர் ரக ஆடைகள், தங்குவதற்கு மிகப்பெரிய அரண்மனை, பொழுது போக்க நிறைய விளையாட்டுகள்இருந்தன. எனவே, அக்குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்காமலேயே நல்ல வாழ்க்கை அமைந்தது. இதனால் அவர்கள் கல்வி கற்கவில்லை. நாட்கள் கரைபுரண்டு ஓடின. ஒரு நாள் அந்நாட்டுத் தலைநகரில் கலைத்திறன் போட்டிகள் நடைபெற்றன. மன்னர் சுதர்சனர் அவ்விழாவிற்கு தலைமை தாங்கினார். அவரது குழந்தைகள் மன்னரின் வாரிசுகள் என்பதால் முன் வரிசையில் அமர வைக்கப்பட்டனர். நிகழ்வில் பரிசுகளை மன்னர் வழங்கினார்.

பரிசு பெற்றவர்களில் ஏராளமானோர் ஏழை எளியவர்கள், வசதி இல்லாதவர்கள், நடுத்தர குடும்பத்தினர். பரிசு பெற்றதும் அக்குழந்தைகளை அவ்வரங்கில் இருந்த அனைவரும் பாராட்டினர். மதித்துப் புகழ்ந்தனர். அதே நேரத்தில் மன்னரின் குழந்தைகளை யாரும் மதிக்கவில்லை. இதனைக் கண்டு மன்னர் மனம் வெதும்பினார். "கல்லாத பிள்ளைகள் பொல்லாத சல்லைகள் ஆவார்கள்" என்பதை அறிந்தும், குழந்தைகளுக்கு நல்ல கல்வியைத் தராமல் விட்டு விட்டேனே என்று மனம் வருந்தினார். அன்றிரவே ஒரு முடிவெடுத்தார். அந்த நகரிலே கல்வி, கேள்விகளில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்த சோம சர்மா என்பவரிடம் தனது குழந்தைகளை கற்றுக் கொள்வதற்காக அனுப்பினார். அவர்கள் அவரிடம் நன்கு கற்றனர்.

அதற்கு அடுத்த ஐந்து வருடத்தில் நடந்த கலைத்திறன் போட்டியில் அக்குழந்தைகளும் பங்கேற்று கவிதை, கட்டுரை, பேச்சு என பல போட்டிகளிலும் வென்று பரிசுகளைப் பெற்றனர். மக்களும் மன்னரின் குழந்தைகளை வெகுவாகப் பாராட்டினர். அதனைக் கண்டு உளமகிழ்ந்தார் மன்னர் சுதர்சனர். இது ஒரு வரலாற்று செய்தி மட்டுமல்ல, கல்வியின் வரலாற்றுச் சிறப்பு. அன்று மட்டும் அல்ல இன்றும் கல்வி, கேள்விகளில் சிறந்து நிற்பவர்களை மக்களும், பத்திரிகைகளும், ஊடகங்களும் பாராட்டி மகிழ்வதை நாம் நித்தமும் காண்கிறோம்.

# கற்பது அழகு

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!

**இரா. திருநாவுக்கரசு**
இ.கா.ப.,

கல்வி ஒரு மிகச்சிறந்த செல்வம். கையில் கிடைத்த ஒரு அற்புதமான விளக்கு.

இந்த உலகத்தில் உள்ள அறியாமையை விளக்குவதும் கல்வி, உலகின் உண்மையைப் புரிய வைப்பதும் கல்வியே. எனவேதான், கல்வி ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒரு கலங்கரை விளக்கமாகவே உள்ளது. கல்வியால் இம்மண்ணில் உயர்ந்தவர்கள் ஏராளம்! ஏராளம்! கல்வி ஒரு மனிதனை உயர்வானவனாகக் காட்டும். நல்ல பண்புகளை நாளும் அது வளர்க்கும். கற்பது சுலபம். கற்பது அவசியம். உடலுக்கு இயக்கம் அவசியமானது போல மூளைக்கு அறிவு மிக முக்கியமானது. அத்தகைய அறிவு கற்பதால் மட்டுமே வளரும். கற்பதற்கு உலகில் நிறைய இருக்கிறது. நிமிடத்திற்கு நிமிடம் கற்றுக் கொண்டே இருக்க முடியும். புத்தகங்களில் இருந்து மட்டும் கற்றுக் கொள்வது கற்பது அல்ல, அதையும் தாண்டி வாழ்வின் அடிப்படைகளைக் கற்பதும் மிகவும் அவசியம் ஆகும்.

உண்ணும் உணவினைக் கற்பது என்பது நம் உடலுக்கு ஏற்ற உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது, செரித்த பிறகு உண்பது, அளவாய் உண்பது என்பதாகும். அதே போல் எத்தைகைய ஆடைகளை எந்தக் காலகட்டத்தில் அணிவது என்பதும். நிமிர்ந்து உட்காருதல், துணிந்து நடத்தல், உடல் சுத்தம் பேணுதல், அதிகாலை எழுதல், நல்லவற்றைச் சிந்தித்தல், நலம் விளைவதையே பேசுதல், பிறருக்கு ஏதாவது உதவி செய்தல் என அன்றாட வாழ்க்கையை திறம்பட நடத்துவதற்கு நாம் கற்க வேண்டியவை நிறைய உள்ளன. இது தவிர தாய்மொழி, பிற நாட்டு மொழிகள், அடிப்படைக் கணிதம், அன்றாட அறிவியல், நமது நாட்டின் வரலாறு, உலக வரலாறு,

இந்த புவியின் தன்மை, இந்த சமூகத்தினுடைய இயக்கம் என இவ்வுலகின் அடிப்படை அறிவியலையும் அதனுடன் நடைமுறை காலத்தில் தொழில் நுட்ப சாதனங்களை கையாளுவதற்கான அறிவும் அத்தியாவசியமாகிறது.

கற்றவன் அறிவாளி. கல்லாதவன் அறிவிலி. கற்றவன் நன்மையும் தீமையும் ஆராய்வான். கற்றவன் செய்பனவற்றை, செய்யக்கூடாதவற்றை அறிவான். எனவே எப்படியாவது கற்று விட வேண்டும்.
உற்றுழி உதவியும், உறுபொருள் கொடுத்தும், பிற்றைநிலை முனியாது, கற்றல் நன்றே!

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் தனக்கு கற்றுக் கொடுக்கின்ற "தன் ஆசிரியர்க்கு ஒரு துன்பம் வந்த காலத்தில் அதைத் தீர்க்க உதவி செய்தல், மிகுந்த பொருளைக் கொடுத்தல், வழிபடும் நிலையிலிருந்து மாறாமல் கற்றல்" ஆகிய நற்செயல்கள் அனைத்தையும் கடைப்பிடித்து ஒருவன் கல்வியைப் பெற்றுக் கொள்ள வெண்டுமென அறிவுறுத்துகிறது புறநானூறு.

"கற்கை நன்றே! கற்கை நன்றே!
பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே!"
என்ற பாடலின் வரிகள் மூலம் வெற்றி வேற்கையில் பிச்சை எடுத்திடினும் கற்றிடல் வேண்டுமென வலியுறுத்துகிறார் அதிவீர ராம பாண்டியர். நாலடியாரின் மூன்றுறை அரையனார் அவர்கள், அழகான ஆடைகள் அணிவது, பல்வேறு அலங்காரங்களால் தலையினை சீர்படுத்தும் அழகு, முகத்திற்குப் பொலிவு கூட்டும் அழகைவிட கல்விதான் அழகு என்றார்.

தனது குழந்தைகளிடம் வேறுபாடு காட்டாதவர் அன்னை என்பதை உலகறியும். வீட்டில் நடக்கின்ற ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் தலைமகனுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து நடத்துவது நம் தாய்நாட்டின் இயல்பு. ஆனாலும், இந்த நடைமுறையை கல்வியானது மாற்றிவிடும் என்பதை,ஒரு தாய் வயிற்றிலே பிறந்தவர்களாயினும் கற்றிருக்கும் சிறப்பினால் தாய் கற்ற பிள்ளையை அன்பு காட்டி கல்லாத பிள்ளையிடம் அன்பு பாராட்டாது விட்டுவிடுவாள்.

அதேபோல ஒரே குடும்பத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுள் மூத்தவனை வா என்றழைக்காது அறிவுடையவனையே அழைத்து அவன் காட்டும் வழியிலேயே அரசனும் செல்வார். மனிதர்களில் கற்றவர், ஆட்சியாளர், வணிகர், பல்வேறு தொழில் புரிபவர் என வேறுபாடுகள் காட்டுகின்ற நான்கு பிரிவினர்கள் இருந்தாலும் கற்றவர் ஒருவரிடத்தே மற்ற பிரிவினர்கள் கற்று அவர்மீது மதிப்புக்கொள்வர் என்று கற்றவருக்கான மதிப்பினையும் கல்லாததற்கான மதிப்பின்மையும் விளக்குகிறார் ஆரிய படை கடந்த நெடுஞ்செழியன். அப்புறநானூற்றுப்பாடல் இதோ,
"பிறப்பு ஓர் அன்ன உடன்வயிற்று உள்ளும்,
சிறப்பின் பாலால், தாயும் மனம் திரியும்'
ஒருகுடிப் பிறந்த பல்லோருள்ளும்,
"மூத்தோன் வருக என்னாது," அவருள்
அறிவுடையோன் ஆறு அரசும் செல்லும்,
வேற்றுமை தெரிந்த நாற்பால் உள்ளும்,
கீழ்ப்பால் ஒருவன் கற்பின்,
மேற்பால் ஒருவனும் அவன்கண் படுமே.
எக்காலத்திலும் கற்பதே சிறப்பு,கற்பதே அழகு என்பதை தற்காலத்திற்கும் சொல்லி வைத்த கற்காலத் தமிழ் என்றும் பெருமைதான்.

# பெண் கல்வி!

## சாவித்திரிபாய் புலே

### முதல் பெண் ஆசிரியர்

ஒரு மிகச் சிறந்த கல்விப் பேராளி – சாவித்திரிபாய் புலே.

1831-ஆம் ஆண்டு, மகாராஷ்டிராவின் நாய்கான் என்ற கிராமத்தில் சாவித்திரிபாய் பிறந்தாள். ஒன்பது வயதில் ஜோதிராவ் புலே என்பவருடன் அவருக்குத் திருமணம் நடந்தது.

ஜோதிராவ் – சாதியையும், பெண்களுக்கு கல்வி இல்லாமையையும் எதிர்த்த ஒரு புரட்சிகர சிந்தனையாளர் என்பதால் அவர் தன் மனைவியையே முதல் மாணவியாக மாற்றினார்.

சாவித்திரிபாய், அவரிடம் படிக்கத் தொடங்கினாள். 1848ல், சாவித்திரிபாய் புலே தனது கணவருடன் சேர்ந்து இந்தியாவின் முதல் பெண்கள் பள்ளியை புனேயில் துவக்கினார்.

"பெண்களுக்கு கல்வி வேண்டுமா?" என்று கேலி செய்த சமூகம், இழிவாகப் பேசி, சிலர் அவர் மேல் மண்ணும், சாணமும் வீசினார்கள். அவர் அதைப் பொருட்படுத்தவில்லை. வேறொரு சேலையை மாற்றிக்கொண்டு தன கற்பித்தலைத் தொடர்ந்தார். இன்றோ, புனே

பல்கலைக்கழகம் – சாவித்திரிபாய் புலே பல்கலைக்கழகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பெண்கட்கு கல்வி வேண்டும் கலவியைப் பேணுதற்கே என்ற பாரதிதாசனின் வரிகளுக்கு உதாரணமாகி இன்றும் மக்கள் மனதில் வாழ்கிறார்.

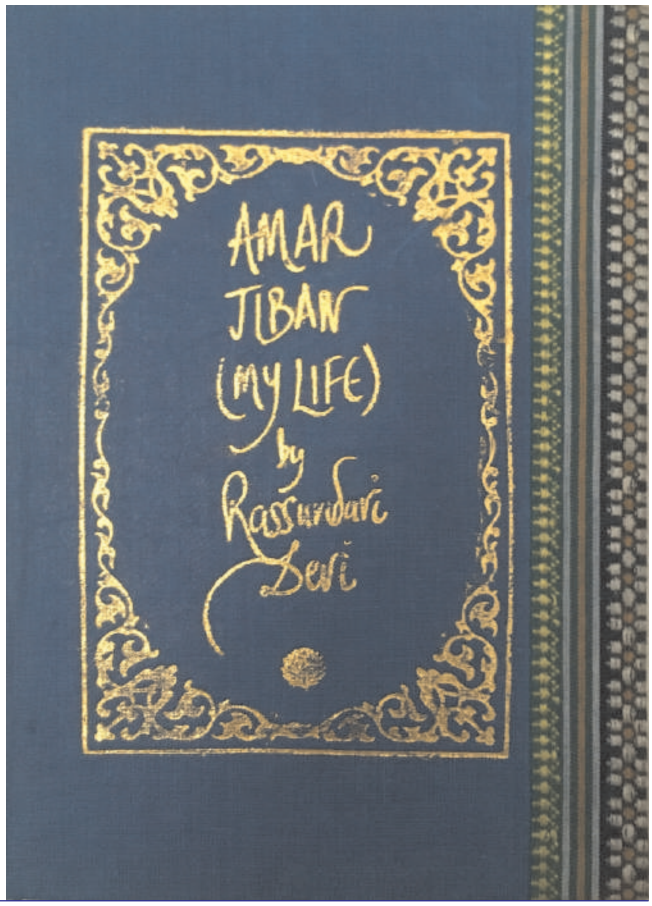
முதல் பெண் எழுத்தாளர்
ராஷ்சுந்தரி தேவி பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பெங்காலி எழுத்தாளர். தன சுய சரிதையை முழுதும் எழுதிய முதல் பெண் எழுத்தாளர்.

ஆனால் அவளது கிராமத்தில் ”பெண்கள் படிக்கக் கூடாது. படித்த பெண்கள் தங்கள் கணவரை இழக்க நேரிடும்!” என்ற கடுமையான விதி இருந்தது:
இந்த நம்பிக்கையால் பெண்கள் பள்ளிக்கூடம் செல்ல முடியாமல் புத்தகத்தைக் காண்பதும் கூட குற்றமாகவே இருந்தது. ஆனாலும்... ராஷ்சுந்தரி தன் பிள்ளைகள் பாடம் படிக்கும் போது தானும் ஒளிந்திருந்து கற்றாள்.

பிறகு... ஒரு நாள், சன்னலின் அருகில் ஒரு பழைய புத்தகம் கிடந்தது ”சைதன்ய பகவதம்”. அவள் அதைப் பார்த்தாள்... தொட நினைத்தாள்... ஆனால் பயந்தாள். எனினும், அதிலிருந்து ஒரு பக்கத்தை எடுத்து , இரவில் அனைவரும் உறங்கிய பின் விளக்கின் ஒளியில், அவள் அந்தப் பக்கத்தை வாசிக்க முயன்றாள். பின் போராடி, கல்வி பயின்றாள். அவளிடம் ”தன் வாழ்க்கையை எழுத வேண்டும் என்ற ஒரு கனவு இருந்தது.

அதுவே :
”Amar Jiban” – தமிழ் மொழியில் “என் வாழ்க்கை”.என்ற சுய சரிதையாக வெளிவந்தது. இந்தியாவிலேயே முதல் பெண் ஆவணக் கதையாசிரியர் ஆனார்..

படிக்கத் தெரியாத ஒரு பெண், சமூகத்தால் தடைசெய்யப்பட்ட ஒரு காலம், நாட்பட்ட துன்பங்களின் இடையே எழுதிய உண்மைக் கதை. அமர் ஜிபான்.



# ஆரோக்கியமாக வாழ ஆறு!

**சங்கர்**
யோகாலயா

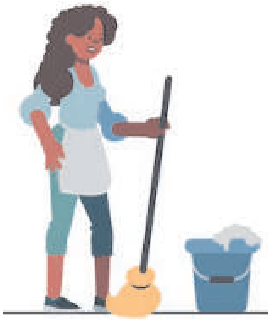
அறிவார்ந்த அன்பு நண்பர்களே! வணக்கம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான ஆறு வழிமுறைகளை இன்று பார்ப்போம்.

நாம் முன்னோர்கள் கூறிய இந்த ஆறு வழிமுறைகளை நீங்கள் கடைபிடித்தால், நீங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம். எந்த நோயும் வராது. “பசி, தாகம், உடல் உழைப்பு, தூக்கம், ஓய்வு, மன அமைதி”, இவை ஆறும்தான் மிக முக்கியம்.

**பசி** முதலில் நாம் பார்க்க இருப்பது பசி, உங்கள் உடலுக்கு உணவு தேவை அல்லது வேண்டாம் என்பது சுவரில் தொங்கும் கடிகாரத்திற்குத் தெரியுமா? தெரியாது அல்லவா! பின்பு ஏன் கடிகாரத்தைப் பார்த்துச் சாப்பிடுகிறீர்கள். யார் யாரெல்லாம் நேரம் பார்த்து சாப்பிடுகிறார்களோ அவர்கள் விரைவில் நோயாளியாக ஆகப் போகிறார்கள் என்று தான் அர்த்தம். பசியின் அளவு தெரியாமல் அதிகமாக உணவு உண்டால் நோய் அளவில்லாமல் வரும். பசியே இல்லாமல் சாப்பிட்டால் என்னவாகும். உணவைப் பசித்துச் சவைத்துச் சுவைத்து கவனித்து இடையில் தண்ணீர் குடிக்காமல் உண்ண வேண்டும். இதை நீங்கள் சரியாகச் செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தின் முதல் படியை நீங்கள் எடுத்து வைக்கின்றீர்கள் என்று தான் அர்த்தம் .

**தாகம்** இரண்டாவதாக நாம் பார்க்க இருப்பது தாகம், அனைவருக்குமான பொதுவான தண்ணீரின் அளவு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது இது தவறு. ஏசியில் வேலை பார்க்கும் நபருக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் தேவைப்படாது, மீறிக் குடித்தால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும். வெயிலில் கட்டிடம் வேலை செய்பவர்களுக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் போதாது இவருக்கு தண்ணீரின் அளவு அதிகமாகத் தேவைப்படும். இவர் தண்ணீரைக் குறைவாகக் குடித்தால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும். சரி எவ்வளவு தான் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று கேட்கிறீர்களா, நண்பர்களே! ஒரு மனிதன் உண்ணும் உணவு, வாழும் இடம், செய்யும் வேலை, இதைப் பொறுத்து தான் தண்ணீரின் அளவு மாறுபடும். தாகம் எடுக்கும் பொழுது தண்ணீர் குடியுங்கள். தாகம் தீர்ந்தவுடன் தண்ணீர் குடிப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள். அதேபோல் மீண்டும் தாகம் எடுக்கும் பொழுது தண்ணீர் குடியுங்கள். அளவு தேவையில்லை. அதேபோல் தண்ணீரை இயற்கையான முறையில் சுத்திகரிக்க, பருத்தித் துணியில் வடித்து மண்பானையிலோ செம்பு பாத்திரத்திலோ வைத்து இருந்து அந்த தண்ணீரைக் குடிக்கலாம் இந்த முறை உடலின் பிராண சக்தியை அதிகரிக்கும்.

**உடல் உழைப்பு** நண்பர்களே மூன்றாவது பார்க்க இருப்பது உடல் உழைப்பு . ஒரு வாகனத்தை மூன்று மாதம் உபயோகிக்காமல் வைத்திருந்தால் என்ன ஆகும் அதுபோன்ற நிலை தான் நமது உடலுக்கும், குறைந்தபட்சம் ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு மணி நேரமாவது உடல் உழைப்பு அவசியம். இதற்கு நீங்கள் வாக்கிங். ஜாக்கிங். யோகா. ஜிம் இதைச் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்கள் வீட்டு வேலைகளை இயந்திரத்தின் உதவியின்றி நீங்களே செய்தாலே போதுமானது. இப்படி உடலுக்கு வேலை கொடுப்பதன் மூலம் உடலின் ஆரோக்கியத்தின் மூன்றாவது படி நிலையை நீங்கள் அடைந்து விடுவீர்கள்.



**தூக்கம்** நான்காவது நாம் பார்க்க இருப்பது தூக்கம். யாருக்குத் தூக்கம் வரும் உடலுக்கு வேலை கொடுப்பவர்களுக்குத் தூக்கம் வரும். மனதிற்கும் புத்திக்கும் வேலை கொடுப்பவர்களுக்குத் தூக்கம் வராது. மனதிற்கும் புத்திக்கும் மட்டும் வேலை கொடுத்துவிட்டு நீங்கள் தூக்கத்தை எதிர்பார்க்கக் கூடாது. ஒரு நாள் குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்து பாருங்கள், அன்றைக்கு எப்படித் தூக்கம் வருகிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியும். ஒரு மனிதன் உயிர் வாழ உணவு, காற்று, நீர், எவ்வளவு முக்கியமோ அந்த அளவிற்கு தூக்கமும் நமக்கு முக்கியம்.

இரவு கண் விழித்து மின்சாதனங்களைப் பார்ப்பது உங்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். அந்தத் தூக்கத்தை பகலில் நாம் தூங்கி அதை சமன் செய்து விடலாம் என்று நினைக்காதீர்கள். நீங்கள் தலைகீழாக நின்றாலும் கோடி கோடியாக கொடுத்தாலும், இரவு தூக்கத்தை நீங்கள் ஈடு செய்ய முடியவே முடியாது.

அவ்வளவு சிறப்பானது இந்த இரவு நேர தூக்கம். இரவு நேரங்களில் அதிக நேரம் கண் விழித்து பணி செய்பவர்கள் கூட ஒரு சில நாட்களுக்குப் பின் தங்கள் உடல்நலனில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு விலகி விடுவர். இரவு உறக்கம் சரியில்லை என்றால் கல்லீரல், பித்தப்பை, தொடர்பான ஆயிரம் நோய்கள் வரும். ஆகையால் நீங்கள் இந்தத் தூக்கத்தை விழிப்புணர்வோடு நாம் கடைப்பிடித்து வந்தோமே யானால் ஆரோக்கியத்தின் நான்காவது படி நிலையை அடைந்து விட்டீர்கள் என்று தான் அர்த்தம்.

**ஓய்வு** ஐந்தாவது நாம் பார்க்க இருப்பது ஓய்வு. சளி, காய்ச்சல் தலைவலி, அசதி போன்ற உடலின் கழிவு நீக்கச் செயலுக்கு நாம் ஓடி ஓடி மருந்து மாத்திரை எடுக்காமல் உடலுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். சளி, மற்றும் காய்ச்சலுக்கு ஆங்கில மருந்து எடுத்துக் கொண்டு தொடர்ந்து ஓய்வில்லாமல் வேளை செய்தால் தற்கொலை செய்வதற்குச் சமமான ஒரு காரியம். உடல் கேட்கும் பொழுது நீங்கள் ஓய்வு கொடுத்து விட்டீர்கள் என்றால், உங்க உடல் ஆரோக்கியத்தின் ஐந்தாவது படி நிலையை அடைந்து விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்.

**மன நிம்மதி** ஆறாவது நாம் பார்க்க இருப்பது மன நிம்மதி. இந்த ஐந்து கட்டங்களையும் வெற்றிகரமாகத் தாண்டி வந்த உங்களுக்கு மன நிம்மதி இல்லை என்றால், பின் கீழே சரிக்கி வந்து விடுவீர்கள். மனம் நிம்மதியாக இருக்க யாரிடமும் எதற்காகவும் கடன் வாங்காதீர்கள். உங்களுக்குப் பிடித்ததைப் படியுங்கள், பிடித்த வேலையைச் செய்யுங்கள். மாதம் ஒரு நாளாவது உங்களுக்குப் பிடித்த சுற்றுலாத் தளங்களுக்குச் சென்று வாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாதீர்கள். இருப்பதை வைத்து மனதை நிம்மதியாக வையுங்கள். மனம் கெட்டால் உடல் கெடும் என்பார்கள். இந்த உண்மையை உணர்ந்து நிம்மதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும்,

சந்தோசமாகவும் வைத்துக் கொள்ள கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதற்கான செயல்களை அனுதினமும் செய்து வாருங்கள்.

நம் முன்னோர்கள் சொன்ன இந்த வழிமுறைகளை தெளிவாகப் புரிந்து வாழ்வில் பின்பற்றி நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

நன்றி வணக்கம்.

# உலகறியா நம் பக்கம்!

**கிருத்திகா ராம்பிரசாத்**

மன நல ஆலோசகர்

நாம் நம் சமூக ஊடகப் பக்கங்களில், நம் வாழ்க்கையின் கொண்டாட்டங்கள், வீட்டு விசேஷங்கள், நண்பர்கள் - உறவினர்களுடன் கூடும் தருணங்கள், நாம் சாதனைகளாகக் கருதும் சின்னச் சின்ன சந்தோச நிகழ்வுகள் என பலவற்றையும் முன் பின் தெரியாத அனைவருடனும் பகிர்கிறோம். பொருளாதார சிக்கல்கள், உறவுகளின் பிளவுகள், நமக்கு நடந்த அவமானங்கள் என நம் பிரச்சனைகளை நம்மைச் சார்ந்தவர்களிடம் கூட சொல்லாமல் நம்முள்ளே புதைக்கிறோம். இப்படியான இரகசியம் இல்லாத மனிதர்கள் இவ்வுலகில் யாரும் கிடையாது.

நாமே நம் இரகசியங்களை நமக்குள் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால், மற்றவர்கள் எவ்வாறு பத்திரமாக வைத்துக் கொள்வார்கள் என்ற அச்சத்தால், மற்றவர்களை நம்பி நாம் நம் ரகசியங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதில்லை. இது ஒரு பக்கம் பார்த்தால் நியாயம் தான். ஆயினும் நாம் பல நேரங்களில் சின்னச் சின்ன விஷயங்களைக் கூட பெரிய பிரச்சினைகளாகக் கருதி, நமக்குள் இரகசியமாகக் காத்து, நம் மனபாரத்தை நாமே ஏற்றிக் கொள்கிறோம் என்பதே உண்மை. உள்ளுக்குள் வைத்து அடைக்க அடைக்க அந்த அற்ப சொற்ப விஷயங்களின் வீரியம் அதிகரிக்கிறது. உள்ளிருந்து அது நம்மை அரிக்கத் தொடங்குகிறது.

நமக்கு நெருக்கமானவர்களிடம் சில விஷயங்களை மறைக்கும் போது நமக்கு குற்ற உணர்வு ஏற்படும். நம்மைப் பற்றியும் நம் பிரச்சனைகள் பற்றியும் யாருக்கும் முழுமையாகப் புரியாது என்ற உணர்வைக் கொடுக்கும்.

இதனால் பலர் நம்மைச் சுற்றி இருந்தாலும் நாம் தனிமையை உணர்வோம். மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவோம்.

நமக்கான மனிதர்களை நாம் சம்பாதித்து வைத்திருப்பது இது போன்ற நேரங்களில் பேருதவியாக இருக்கும். நம்மை ஏளனம் செய்யாத, விமர்சிக்காத, நம்மிடம் குற்றம் கண்டுபிடிக்காத நட்புகளிடம் நம் மனதை அரிக்கும் பிரச்சனைகளை அவ்வப்போது பகிர்ந்து கொள்வது அவசியம். பல நாட்கள் நமக்குள் புதைத்து வைத்திருந்த இரகசியங்களைப் பகிரும் போது நம் பாரம் குறைவதை நம்மால் உணர முடியும்.

பல நேரங்களில் மன நல ஆலோசனை பெற வருபவர்கள், எந்த ஆலோசனைகளும் பெரிதாக வழங்கப்படுவதற்கு முன்பே அவர்கள் மன பாரத்தை இறக்கி வைப்பதால் மட்டுமே, தெளிந்த சிந்தனையுடனும், தெம்புடனும் வீடு திரும்புவதைக் காண முடிகிறது. சில நேரங்களில் அவர்கள் பிரச்சனையாகக் கருதும் பல விஷயங்கள் அவ்வளவு பெரிய பிரச்சினை இல்லை என்பதை விளங்க வைப்பதே போதுமானதாக இருக்கிறது.

இரகசியம் காக்கலாம் தவறில்லை. ஆனால் நம் இரகசியங்களுக்கு நம் மனநலத்தையும் நம் உடல் நலத்தையும் அழிக்கும் வல்லமை இருக்கிறது (Secrets hold power) என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

# இளமைப் பருவம்!

(13 - 21 Yrs)

**கவிதா கோபாலகிருஷ்ணன்**
மனநல ஆலோசகர்

இளமைப் பருவம்-
Adolescence Stage (13 to 21Yrs)
"ஈன்ற பொழுதின் பெரிதுவக்கும் தன் மகனைச் சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்"

விளக்கம்: தன் மகனைக் கல்வி, ஒழுக்கங்களால் நிறைந்தவன் என்று அறிவுடையோர் கூற அதைக் கேட்ட தாய், அவனைப் பெற்ற பொழுதைக் காட்டிலும் மிகுதியாக மகிழ்ச்சி கொள்வாள். இந்த குறளின் நிலையைப் பெற்றோர்கள் உணரும் காலம் இது. குழந்தைகள் தங்களின் பலம் எது? விருப்பம் எது என்பதை அறிந்து அதில் தங்களுடைய வளர்ச்சியை, சாதனைகளைப் புரியும் காலம் இது.

இளமைப் பருவம் (Adolescence Stage) என்பது உலக சுகாதார அமைப்பின் WHO வரையறையின் படி 13 முதல் 21 வயது வரையாகும். இந்தக் கால கட்டத்தில் பருவமடைதல் (Puberty) ஏற்பட்டு, குரல் மாற்றம், உடல் ரீதியாக அடையாளப் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன மற்றும் ஹார்மோன்களின் மாற்றங்களால் உளவியல் ரீதியாகவும் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது இயற்கையாகும். மரபணு, உணவு, உடற்பயிற்சி, சமூகச்சூழல் போன்ற வெவ்வேறு காரணிகளின் ஆதிக்கத்தால் இந்தப் பருவத்தின் வளர்ச்சி ஒருவருக்கொருவர் மாறுபடும்.

இளமைப் பருவம் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது :

1. தொடக்கப் பருவம்
   (Early Adolescence)-13 to 16 Yrs
2. நடுத்தரப் பருவம்
   (Middle Adolescence)- 16 to 19 Yrs
3. இறுதிப் பருவம்
   (late Adolescence) -19 to 21 Yrs
   (late Adolescence) -19 to 21 Yrs

பருவநிலை மாற்றங்களைப் போல இந்தப் பருவத்தில் இயற்கையாகவே பெற்றோர்களும், பிள்ளைகளும் பல சவால்களைச் சந்திக்க நேரிடும். சென்னையிலும் மதுரையிலும் உள்ள இளைஞர்களுக்கிடையே சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின்படி, வளரிலைப் பருவம் (13-21 Yrs) என்பது "stress and strain" அல்லது "storm and strife" என்று பெயரிடப்பட்டது.

ஏனெனில் இந்தப் பருவத்தில் அவர்களுக்கிடையேயான மனப் போராட்டம் அதிகமாகக் காணப்படும்.

எரிக் எரிக்சனின் வளர்ச்சி விதிகளின் படி ("DEVELOPMENTAL THEORY") தனக்கான அடையாளம் மற்றும் தன் செயல்பாடுகள் (IDENTITY Vs ROLE CONFUSION) குறித்த சந்தேகங்கள் எழும் பருவம் இது.

நான் யார்? ”நான் எதற்காக இருக்கிறேன்? போன்ற தற்பரிசோதனைக்கான பதில் கிடைத்துவிட்டால் சாதனையாளராக அவர்களின் எதிர்காலம் பிரகாசிக்கிறது, ஆனால் அதில் சாதிக்கவில்லை என்றால் அவர்களின் பாதையைத் தேடி அலைகின்றனர். அவர்களுடைய பள்ளிக் கல்வி, வேலையின் பளு, சமூக உறவாடல் என்று எதிலும் குழப்பமான நிலையில் அவர்கள் இருக்கக் கூடும்.

இந்தப் பருவத்தில் உடல் ரீதியாக (ESTROGEN & PROGESTRONE-FEMALE HARMONE) மற்றும் (TESTOSTERONE- MALE HARMONE) ஆண் மற்றும் பெண் தன்மைக்கான சுரப்பிகளின் செயல்பாட்டினால் பலவித மாற்றங்கள் உடலில் காணப்படும் .
அதைப் போல உளவியல் ரீதியாக 'FEEL GOOD HARMONES - DOSE' எனக் கூறப்படும்

D-DOPAMINE-Rewarding Harmone
O- OXYTOCIN -Love Harmone
S- SEROTONIN-Mood Stabiliser
E- ENDORPHIN -Pain Reliever

இந்த சுரப்பிகள் இந்தப் பருவத்தில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. அந்தந்த சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறுபட்டு சுரக்கும் தன்மையுடைய இந்த ஹார்மோன்கள் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

வேலை, நேரமின்மை, சமூக ஊடகங்கள் என்று பல காரணங்களால் பெற்றோர் பிள்ளைகளிடமிருந்து தொடர்பு இல்லாமல் போய்க் கொண்டிருக்கும் இந்தக் காலகட்டத்தில், இளமைப் பருவத்தை அழகாகச் சீரமைத்து அவர்களை ஒழுங்கான பாதையில் கொண்டு போக சுமூகமான சமூகத்தொடர்பு அத்யாவசியமாகிறது.

அதைப்போல நேர்மறையான குடும்பச்சூழல் ('POSITIVE HOME ENVIRONMENT') இளைஞர்களின் மன நலத்தை மேம்படுத்தும். கவிஞர் புலமைப்பித்தன் தன் அழகிய வரிகளில் அதை வெளிப்படுத்தியுள்ளார் :

”எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தை தான்
மண்ணில் பிறக்கையிலே! பின்
நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை
வளர்ப்பினிலே!”

அவர்களுக்கு நற்பாதையை வழி அமைத்துக் கொடுப்பதில் பெற்றோர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் மற்றும் சமூகத்திற்கும் பெரிய பங்கு இருக்கிறது. இந்த இளமைப் பருவ வயதை சவாலான நிலையில் இருந்து சுமூகமான நிலைக்கு (“STORM STAGE" to“SUBTLE STAGE") மாற்றி நாளைய இளைய சமுதாயத்தை பேணிக்காத்து வளர்ப்போம்!!!!!.

## படிப்போம்! பரிணமிப்போம்!!

# நல்ல அதிர்வுகள், நல்ல வாழ்க்கை!

### வெக்ஸ் கிங்

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

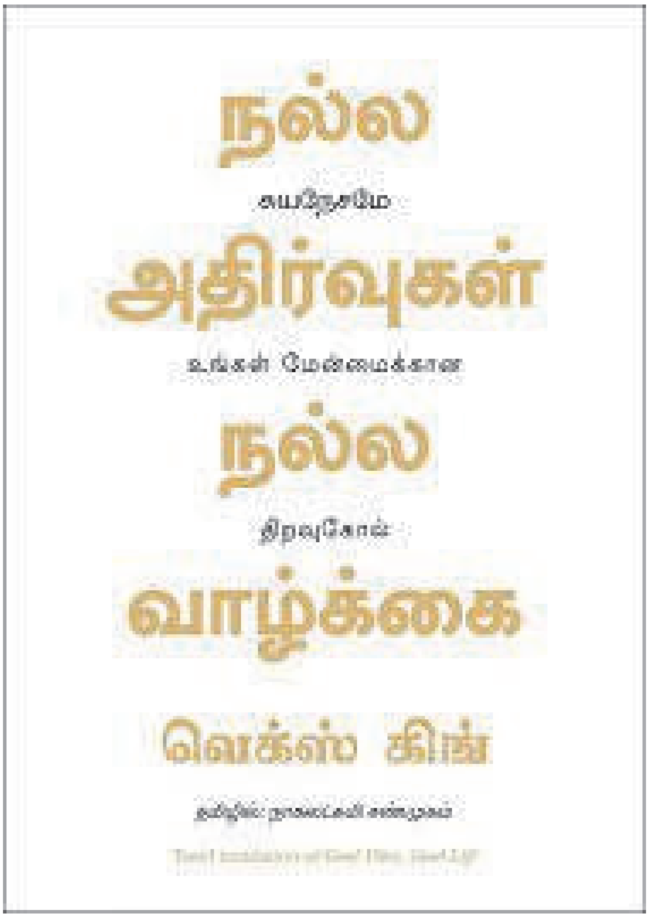
சாதாரணக் குடும்பத்தில் பிறந்து, வாழ்க்கையின் பல சவால்களையும் தாண்டி உயர்ந்தவர் வெக்ஸ் கிங். தனது பயணத்தில் கற்றுக் கொண்ட முக்கியமான வாழ்க்கைப் பாடங்களை அவர், நல்ல அதிர்வுகள் நல்ல வாழ்க்கை என்ற நூலில் பதிவு செய்துள்ளார்.

உங்களின் மிகச்சிறந்த அவதாரமாக உருவாகுங்கள் என்று ஆனித்தரமான உறுதி மொழியுடன் தொடங்கும் இப்புத்தகம் நம்மை மேம்படுத்துவதற்குக் கையாள வேண்டிய பல மனவியல் உத்திகளை அள்ளித் தருகிறது. நிகழ்வுகளை அதிர்வுகளாகத் தொடர்புபடுத்தி, நாம் என்ன அதிர்வில் இருக்கின்றோமோ, அதே ஒத்த நிகழ்வுகளே நமக்கு நடக்கும் என்பதை முன் வைக்கிறார் நூலாசரியர்.

ஜென்னி என்ற ஆராய்ச்சியாளர் அதிர்வுகளை விலக்க நடத்திய ஆய்வில் உயர் அதிர்வுகளில் உருவான சிற்பங்கள் ரசிக்கத்தகுந்தவை எனவும், குறைந்த அதிர்வுகளில் உருவான சிற்பங்கள் ரசிக்கத்தகுந்தவையாக இல்லை எனவும் கண்டறிந்தார். ஆகவே உயர் அதிர்வுகளில் நாம் இருக்க வேண்டிய அவசியத்தை உணர்த்துகிறது இந்நூல்.

அத்தகைய உயர் அதிர்வு கொண்ட உணர்வு தான் மகிழ்ச்சி. நாம் பொதுவாக நான் விரும்பியது கிடைத்தால் தான் சந்தோசமாக இருப்பேன் என்று நினைப்போம். ஆனால் நாம் சந்தோசமாக இருந்தால் தான் விரும்பியது கிடைக்கும் என்கிறது அதிர்வு விதி.

பிரபல குத்துச் சண்டை வீரர் முகமது அலி, " நீங்கள் சாம்பியனாக விரும்பினால், முதலில் ஒரு சாம்பியனாக உங்களை நம்பி அதே போல் நடந்து கொள்ளுங்கள்" என்று பதிவிடுகிறார்.

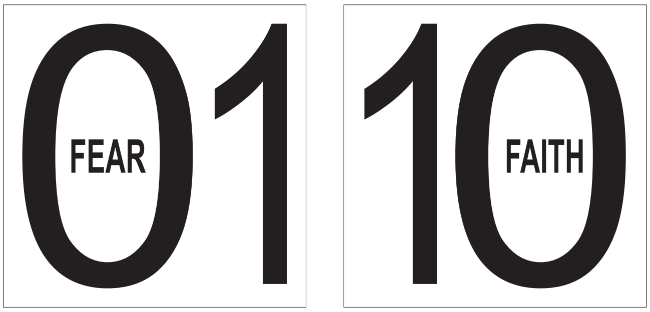



மகிழ்ச்சியாக இருக்க நாம் முதலில் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும். நமக்கு அளிக்கப்பட்ட நல்ல காரணிகளுக்காக என்றுமே நாம் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும். நம் வாழ்க்கைக்கு மதிப்பு கூட்டுபவர்களை மட்டுமே நண்பர்களாகக் கொள்ளுங்கள். நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களுடைய அதிர்வுகள் நம்மை அதிகம் பாதிக்கும்.

என்னுடைய அனுமதி இல்லாமல் யாரும் என்னைக் காயப்படுத்த முடியாது என்ற மகாத்மா காந்தியின் வரிகளை மேற்கோள்காட்டி, எதிர் மறைக் கருத்துக்களை எதிர்கொள்ளும் விதத்தை எடுத்துரைக்கிறார்.

நேர்மறை வார்த்தைகள் நம் வாழ்க்கையை மாற்றும் சக்தி கொண்டவை என்பதை பல இடங்களில் வலியுறுத்தும் நூலாசிரியர் , நேர்மறை நட்பு வட்டாரம், காட்சிப் படுத்துதல் என நேர்மறைக் கருத்துக்களின் தொகுப்பாக இப்புத்தகம் இருப்பதைக் காண முடிகிறது.

# பயமா? பலமா?




**லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்**

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர் மற்றும் கணித ஆசிரியர்

பயம், மனிதனின் இயல்பான உணர்ச்சி. அது நம்மை அபாயத்திலிருந்து பாதுகாக்கும், எச்சரிக்கை மணி போல செயல்படுகிறது. பயம் என்பது நம்மை நிறுத்தும் சுவர் அல்ல, அது நம்மை முன்னோக்கி இழுக்கும் வழிகாட்டி. ஆனால் பல சமயங்களில், உண்மையான அபாயம் இல்லாவிட்டாலும், இந்த பயம் நம்மைக் கட்டுப்படுத்தி முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்கிறது. இதன் விளைவாக, நம்முடைய கனவுகளும், வாய்ப்புகளும், முடிவுகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. பயம் என்பதன் உண்மையான பொருள் என்ன?

பயம் என்பது “நான் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்” என்ற மனத்தின் இயல்பான முயற்சியின் வெளிப்பாடு. சில நேரங்களில் இது நமக்கு உண்மையான பாதுகாப்பைத் தருகிறது. ஆனால் பெரும்பான்மையான நேரங்களில், பழைய அனுபவங்கள், சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் நம்முடைய நம்பிக்கைகள் தான் இந்த பயத்தை உருவாக்குகின்றன.

உதாரணமாக:

- தோல்வி பயம்
- மறுப்பு பயம்
- "மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்" என்ற கவலை
- எதிர்காலம் பற்றிய அறியாமை

ஆகியவை பயத்தை உருவாக்குகின்றன

பயம் எவ்வாறு உருவாகிறது?

NLP (Neuro Linguistic Programming) பார்வையில், பயம் பெரும்பாலும் பழைய எதிர்மறை அனுபவங்களின் மூலம் நங்கூரமாக நம்மிடம் தங்கி விடுகிறது. “ஒருமுறை தோல்வியடைந்தேன், ஆகவே மீண்டும் என்னால் முடியாது” என்ற நம்பிக்கையை மனம் பிடித்து விடுகிறது.

மனப்பான்மையை மெருகேற்றும் பயிற்சியின் பார்வையில் (Mindset Coaching) இது நிலைத்த மனநிலை (Fixed Mindset) எனப்படும் நிலையைக் குறிக்கிறது.

அதாவது, “நான் அப்படித்தான்’ மாற்ற முடியாது” என்ற எண்ணம். ஆனால் மாறக்கூடிய மனநிலையை (Growth Mindset) வளர்த்துக் கொண்டால், “பயம் என்பது தடையல்ல, அது ஒரு பாடம்” என்பதைப் புரிந்து கொள்வது சாத்தியம். பயம் எப்படி முடிவுகளைப் பாதிக்கிறது? பயம் அதிகரிக்கும்போது:

- முடிவு எடுக்க முடியாத நிலை (Decision Paralysis) ஏற்படும்.
- பாதுகாப்பான விருப்பங்களையே தேர்வு செய்வோம்.
- புதிய வாய்ப்புகளைத் தவறவிடுவோம்.
- அதிகப்படியான சிந்தனை (overthinking) நம்மைச் சோர்வடையச் செய்யும்.
- தன்னம்பிக்கை (Self-confidence) குறையும்.

இதன் விளைவாக, நம் வாழ்க்கையில் புதிய அனுபவங்களையும் வளர்ச்சியையும் இழக்க நேரிடுகிறது.

பயத்தைக் கையாளும் உத்திகள்

NLP> உணர்வுகளின் மேலாண்மை (Emotional Intelligence) மற்றும் (Mindset Coaching) போன்ற பயிற்சி முறைகள் நம் பயத்தை நாம் ஆரோக்கியமாக அணுக உதவுகின்றன.

- Reframing (NLP):
  பயத்தை தடையாக அல்லாமல் வளர்ச்சிக்கான காரணியாகப் பார்க்கவும்

- Anchoring:
  உங்கள் முன்னாள் வெற்றிகளை நினைத்து, அதே ஆற்றலை மீண்டும் கொண்டு வரவும்.
- காட்சிப்படுத்துதல் (Visualization):
  எதிர்கால வெற்றியை மனக்கண்ணில் பார்க்கவும்.
- சுய விழிப்புணர்வு (Self-awareness):
  நிகழ்வுகளை எழுதுவதன் (Journaling) மூலம் உங்கள் பயம் எங்கு இருந்து வருகிறது என்று ஆராயவும்.
- சுய ஒழுங்கு (Self-regulation):
  ஆழ்ந்த மூச்சு, நிகழ்காலத்தில் வாழ்தல் போன்ற முறைகளைப் பயன்படுத்தி அமைதி பெறலாம்.
  ஊக்கமுடைமை (Motivation & Courage):
- "எப்படி இருந்தாலும் நான் முன்னேறுவேன்" என்ற மனநிலையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

மார்டின் மற்றும் பெர்மா (Martin Seligman – Perma Model) என்னும் உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி பயத்தைக் கடக்கும் வழிகள்:

1. தினசரி நமக்குத் தரப்பட்ட நல்ல விஷயங்களுக்கு நன்றி தெரிவித்து மூலம் நம்பிக்கையை அதிகரிக்கலாம்.
   - முழுமையான ஈடுபாட்டைத் தரும் செயல்களில் (flow state) மூழ்குவது பயத்தை மறக்க வைக்கும்.
   - நெருங்கியவர்களுடன் பகிர்ந்து பேசுவது பயத்தைக் குறைக்கும்.
   - இந்தப் பயம் எதனால் எனக்கு வருகிறது? என்று ஆராயும் போது வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் கிடைக்கும்.
   - சிறிய வெற்றிகளைக் கொண்டாடுவதன் மூலம் நம்பிக்கை பெருகும்.
     பயத்தை ஆராயும் நடைமுறைகள்
   - உங்களிடம் அதிகமாக இருக்கும் 3 பயங்களை எழுதுங்கள் →Worst case / Best case / Most likely case என பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள்.
   - "என்ன ஆகும்?" என்ற கேள்வியை "இது என்ன கற்றுத்தரும்?" என்று மாற்றி யோசியுங்கள்.
   - தினமும் 5 நிமிடம் நேர்மறையாக காட்சிப்படுத்துங்கள்.
   - "இன்று நான் எந்த பயத்தை வென்றேன்?" என்று உங்களுடைய டைரிகளில் எழுதிப் பதிவு செய்யுங்கள்.

உதாரணமாக நாம் சைக்கிள் ஓட்டப் பழகும் போது மிகவும் பயமாக இருக்கும், ஆனால் நன்றாக ஓட்டத் தெரிந்ததும், நாம் ஒரு புதிய திறமையைக் கற்றுக் கற்றுக்கொண்டு இருப்போம்.
பயம் நம் எதிரி அல்ல. அது நம்மை வளர்ச்சிக்குத் துணை நிற்கும் பலமாகும். சரியான வழிமுறைகளின் படி அதை அணுகினால் பயம் நம்மை முடங்கவைக்காமல் தெளிவும் துணிச்சலும் அளிக்கும்.
உண்மையான துணிச்சல் என்பது பயமில்லாமை அல்ல' பயம் இருந்தாலும் முன்னேறி செயல்படும் திறன் தான்.

"Fear is not the end> it is the beginning of growth."

பயம் ஒரு முடிவு அல்ல,

அது புதிய அத்தியாயத்தின் தொடக்கம் !

# பெண்ணுக்குத் தங்கம் வேண்டாம்!

M.ஹேமலதா
ஊட்டச்சத்து நிபுணர்

பெண் குழந்தை பிறந்ததும், அவர்களுக்குத் தங்கம் சேர்த்து வைப்பது இன்றளவும் நம் நாட்டின் பழக்கமாகியுள்ளது. தங்கம் சேர்த்து வைப்பதற்குப் பதிலாக ஆரோக்கியத் திற்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து கொடுத்தலே மிகச் சிறந்த சீதனமாகும்.

ஏனெனில், நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ தங்கம், வெள்ளி போன்றவை வேண்டாம். சுறுசுறுப்பாக, அதிக நினைவாற்றலுடன் இருப்பதற்கு இரும்புச் சத்தே போதுமானது. இரும்புச்சத்து ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் முக்கியப் பங்களிக்கிறது.

ஒரு பெண்ணில் கரு உருவாவதற்கும், உருவான கரு சரியான முறையில் வளர்வதற்கும் ஃபோலிக் அமிலம் எனும் மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படுகிறது. இவை இரும்புச் சத்தை உடலில் உறிஞ்சுவதற்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. எனவே, இரும்புச் சத்து ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியான தருணத்தின் காரணமாக இருக்கிறது.

கர்ப்ப காலம் முழுவதும் இரும்புச்சத்து உணவாகவும் மாத்திரைகள் மூலமும் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் ரத்தப்போக்கை ஈடு கட்டவும், குழந்தைப் பிறப்புக்குப் பின்னும் இரும்புச்சத்து மாத்திரை கொடுக்கப்படுகிறது. இரும்புச் சத்தானது குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியப் பங்களிக்கிறது.

மேலும் மூளை வளர்ச்சி, ஆற்றல், ஆக்ஸிஜனை உடம்பு முழுவதும் கொண்டு செல்லவும், எதிர்ப்பு சக்தியாகவும் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் உருவாவதற்கும் இரும்பு மிக முக்கியமாக இருக்கிறது.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் காலங்களில் இரும்புச்சத்து இழப்பு அதிகமாக இருக்கும். ஆகவே, நம் அன்றாட உணவில் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை உண்ண வேண்டும்.

சில பெண்கள் தன் உடல் கட்டமைப்பிற்காக உணவு உண்பதையே நிறுத்தி விடுவார்கள் அல்லது உணவிற்குப் பின் தானாகவே உட்கொண்ட உணவை வாந்தி மூலம் வெளியேற்றி விடுவார்கள். இது அனரெக்சியா புளுமியா என்றழைக்கப்படுகிறது. இது மிகவும் அபாயகரமான உணவு முறை. இது இரும்புச் சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில், நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் இரும்புச்சத்திலிருந்து நம் உடல் வெறும் 50மூ மட்டுமே உறிஞ்சி கொள்கிறது.

இன்றளவில் பழச்சாறு மட்டுமே அருந்தி வாழ்வது, நீர் மட்டுமே குடித்து வாழ்வது போன்ற தவறான உணவு பழக்கங்களினால் ஏற்படும் உயிரிழப்புகள் நம் நாட்டில் அதிகமாகி வருகிறது.

எனவே, மனிதர்களுக்கு உடம்பிற்குத் தேவையான அனைத்து உயிர்சத்துக்களும் மிக மிக அவசியம், இரும்புச்சத்தும் மிக முக்கியமானதாகும். குழந்தை முதல் சிறுவர்கள் வரை 8 முதல் 11 மி.கிராமும், வளர் இளம் பருவத்தினருக்கு 15-18 மி.கிராமம், 14 முதல் 50 வயது வரை பெண்ணுக்கு 15-18 மி.கிராமம், கருவுற்ற பெண்ணுக்கு 27 மி.கிராமம் இரும்புச் சத்து தேவைப்படுகிறது. மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்திலும் நின்ற பின்னும் 8-10 மி.கிராமம் போதுமானது.

இந்த அளவுகளை விட குறைந்தால் "இரத்த சோகை" ஏற்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகளாக முகம், நகம், கண்கள் வெளிர் நிறத்தில் இருக்கும். உடல், மனச்சோர்வும், படிப்பில் நாட்டம் இல்லாமலும் மற்றும் கவனக்குறைவும் காணப்படும்.

ஆண்களுக்கு இரும்பு சத்து இழப்பு இல்லாததால் அவர்களுக்கான தேவையும் குறைவானதாக இருக்கிறது.

14 வயதிலிருந்து முதியவர்கள் வரை 10-14 மி.கிராம் போதுமானது. இந்தியாவின் இரும்புப் பெண் இந்திராவைப் போல், நம் நாட்டின் அனைத்துப் பெண்களும் எல்லா துறையிலும் திறம்பட மேம்பட்டு செயல்படுவதற்கு உடல் அளவில் எல்லா நுண் சத்துக்களையும், தேவையான அளவு இரும்புச் சத்துப் பொருட்களையும் உட்கொண்டு மாபெரும் சக்தியாக உருவாக வேண்டும்.
எனவே, ஒரு பெண் பிறந்து வளர்ந்து கருவுருவாகவும், மாதவிடாய் காலங்களிலும் வாழ்நாள் முழுவதும் பெண்ணுக்கு இரும்புச் சத்து மிக முக்கியப் பங்களிக்கிறது.

உறுதியான கட்டிடத்திற்கு இரும்புக் கம்பிகளே தேவை! தங்கத்திலோ வெள்ளியிலோ கம்பிகள் உபயோகிப்பதில்லை. ஆகவே, உறுதியான உடம்பிற்கு இரும்பு சத்து மிகவும் அவசியமானது!.

# ஆபிரகாம் லிங்கன்

"மூளைக்குத் தேவையான எல்லா தகவல்களையும் பெறுவது கல்வி அல்ல' வாழ்வை வளர்க்கும், மனிதனை உருவாக்கும், மேலும் குணங்களை வளர்க்கும் பயிற்சியே கல்வி" என்ற விவேகானந்தரின் கருத்தினை ஒத்து அமெரிக்க முன்னாள் ஜனாதிபதியாக இருந்த ஆபிரகாம் லின்கன் அவர்கள் தன் மகனின் ஆசிரியருக்கு எழுதிய கடிதம் பின்வருமாறு:-

"அனைத்து மனிதர்களுமே நேர்மையானவர்களாக, உண்மையானவர்களாக இருக்கமாட்டார்கள் என்பதை அவன் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்..
ஆனால் மனிதர்களில் பகைவர்களுக்கு இடையில் நண்பர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதை என் மகனுக்கு கற்றுக் கொடுங்கள்.
அவனுக்குப் பொறாமை குணம் வந்துவிடாமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
எதற்கெடுத்தாலும் பயந்து சுருங்கிக் கொள்வது, கோழைத்தனம் என்பதைப் புரியவையுங்கள் .
புத்தகங்கள் என்ற அற்புத உலகத்தின் வாசல்களை அவனுக்குத் திறந்துகாட்டுங்கள்.
அதே வேளையில், இயற்கையின் அதிசயத்தை ரசிக்கவும் அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

வானில் பறக்கும் பறவைகளின் புதிர்மிகுந்த அழகையும், சூரிய ஒளியில் மின்னும் தேனீக்களின் வேகத்தையும், பசுமையான மலை அடிவார மலர்களின் வனப்பையும் ரசிக்க அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.
ஏமாற்றுவதை விடவும் தோல்வி அடைவது எவ்வளவோ மேலானது என்பதை பள்ளியில் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். மற்றவர்கள் தவறு என்று விமர்சித்தாலும், தனது சுயசிந்தனை மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைக்க அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

மென்மையான மனிதர்களிடம் மென்மையாகவும், முரட்டுக்குணம் கொண்டவர்களிடம் கடினமாகவும் அணுகுவதற்கு அவனுக்குப் பயிற்சிகொடுங்கள். அனைத்து மனிதர்களின் குரலுக்கும் அவன் செவிசாய்க்க வேண்டும். எனினும் உண்மை என்னும் திரையில் வடிகட்டி நல்லவற்றை மட்டும் பிரித்தெடுக்க அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

துயரமான வேளைகளில் சிரிப்பது எப்படி என்று அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். கண்ணீர் விடுவதில் தவறில்லை என்றும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். போலியான நடிப்பைக் கண்டால் எள்ளி நகையாடவும், வெற்று புகழுரைகளைக் கண்டால் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும் அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள்.
அவனை அன்பாக நடத்துங்கள். ஆனால் அதிக செல்லம் காட்டி சார்ந்திருக்க வைக்க வேண்டாம்.
தவறு கண்டால் கொதித்தெழும் துணிச்சலை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.
அதேவேளையில் தனது வலிமையை மவுனமாக வெளிப்படுத்தும் பொறுமையையும் அவனுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள். இது ஒரு மிகப்பெரிய பட்டியல்தான்...

இதில் உங்களுக்குச் சாத்தியமானதை யெல்லாம் கற்றுக்கொடுங்கள். அவன் மிக நல்லவன். என் அன்பு மகன்.

இப்படிக்கு,
ஆபிரஹாம் லிங்கன்.

இந்த ஒரு கடிதம் நமக்குச் சொல்லிவிடுகிறது ஒரு மனிதன் தன் வாழ்நாளில் கொண்டிருக்க வேண்டிய மிகச்சிறந்த குணாதீசியங்கள் எவையென்று. ஒரு பெற்றோராக நாம் அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய கற்றல் வழிகாட்டி இந்த கடிதம். மதிப்பெண்களைப் பெறுவது மட்டுமே கல்வி அல்ல, போட்டி நிறைந்த இவ்வுலகில் மதிப்புடன் வாழக் கற்றுத் தருவதே உண்மையான கல்வி. சவால்கள் நிறைந்த இவ்வுலகில் தன்னம்பிக்கையுடன் அவற்றை எதிர்கொள்ள கற்றுக்கொடுப்பதே சிறந்த கல்வியாகும்.

# படிப்போம்,
# புதிதாய்
# பரிணமிப்போம்

## தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

## தன்னிலை உயர்த்து

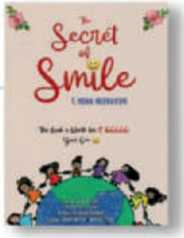
உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்

## உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்

## THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின்
படைப்பு




## காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக

## I CHISEL TO SHINE

TRANSFORMING
A READER TO A LEADER

## BEST OF YOU

TO ATTAIN THE BEST
VERSION OF YOU

## வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

உங்களின் மேலான கருத்துக்களுக்கு
tnfeedback@gmail.com | www.thamizhodunaam.com

புத்தகங்களைப் பெற
7598168854

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு இ. கா. ப.

# போட்டித் தேர்வு

பதினைந்தும் புதிது

தேர்வினை எழுதும்
அனைவருக்குமான புத்தகம்