தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

அக்டோபர் 2025 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 7

அனைவருக்கும் இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துகள்!

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆசிரியர்:
முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

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	03
2.	தீபாவளி	04
3.	ஒரு மரம் ஒரு கரம்	06
4.	இளமைப் பருவம்	08
5.	பழக்கம் அறு, புத்துணர்வு பெறு	10
6.	வீரவணக்க நாள் கவிதை	12
7.	மனநலம்	13
8.	கத்தரியா? கயிறா?	14
9.	உங்கள் பக்கம்	16
10.	எது மகிழ்ச்சி	18

தலையங்கம்!

முனைவர்
த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம். இந்த மாதம் நாம் அனைவரும் ஒரு வருடத்தில் மிக விமரிசையாகக் கொண்டாட வேண்டும் என்று ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த தீபாவளி நாள் வருகிறது. தீபாவளி என்றாலே நம் நினைவுக்கு வருவது புத்தாடை, பட்டாசு, இனிப்புகள்.

முன்பெல்லாம் ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே வாளி வாளியாக பலகாரங்கள் செய்யும் பணி ஆரம்பமாகிவிடும். சிலரோ பல மாதங்களுக்கு முன்பே பலகாரச் சீட்டு போட்டு விடுவர். காலப்போக்கில் நேரமின்மையால் கடைகளில் விற்கும் பதார்த்தங்கள் தான் பண்டிகைக் காலங்களை சிறப்பாக்குகின்றன.

பொங்கலுக்குப் புத்தாடை வாங்க முடியாதவர்கள் கூட எப்படியாவது பணம் சேர்த்து தீபாவளிக்கு குடும்பத்தினருக்குப் புத்தாடை வாங்கிக் கொடுப்பர். இந்தியர்கள் கொண்டாடும் பண்டிகைகளில் மிகப் பிரசித்தி பெற்றது தீபாவளி.

இந்த அக்டோபர் மாதத்தின் மற்றுமோர் சிறப்பு, அறிவுக்கு தீபவொளி ஏற்றிடும் சாதனையாளர்களுக்கு வழங்கப்படும் நோபெல் பரிசுகள். நோபெல் பரிசு பெற்ற ஒவ்வொருவரின் வெற்றிக் கதையும் நமக்கு உத்வேகமூட்டும் அனுபவங்களாகும்.

2014 ம் ஆண்டு தன்னுடைய இளம் வயதில் (17 வயது), நோபெல் பரிசு பெற்ற மலாலா தன்னலமற்ற சேவை சரித்திரமாகும் என்று நிலைநாட்டினார்.

2018ம் ஆண்டு இயற்பியல் துறையில் நோபெல் பரிசு பெற்ற 96 வயதான அர்துர் அஸ்கின் என்பவர் வயது என்பது வெறும் எண்ணிக்கையே, அதற்கும் சாதனை புரிவதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை என்று புரியவைத்தார். வயதான காலத்தில் நம்மால் என்ன செய்ய முடியும் என்பவர்களுக்கு இவர் ஒரு முன்னுதாரணம்.

இந்த வருடம் டிரீஷா தோஷர் என்ற நான்கு வயது சிறுமி கலைத்துறையில் சிறந்த குழந்தை நட்சத்திரம் என்ற தேசிய விருதைப் பெற்றார். அவர் விருது பெறும் வேளையில் அரங்கமே எழுந்து நின்று கைதட்டியது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

நாம் நமக்கான பாதையில் முழு முயற்சியுடன், விடா முயற்சியுடன் பயணித்தால் நமக்கான அங்கீகாரம் நிச்சயம் ஒரு நாள் கிடைக்கும்.

முயற்சி திருவினையாக்கும் என்பதை உணர்ந்து செய்யலாற்றுபவர்களுக்கான வெற்றிக்கனி எட்டும் தூரமே.

தீபாவளி!

தீபாவளிப் பண்டிகை என்பது உற்சாகமாகக் கொண்டாடப்படும் திருநாள் மட்டும் அல்ல.

ஆனால் இது மிக முக்கியமான வழிபாட்டு, விரத நாளும் கூட. இந்த நாளில் நாம் கடைபிடிக்கும் பாரம்பரிய முறைகள் மற்றும் சடங்குகளுக்குப் பின், கதையும் காரணமும் உள்ளது. வட இந்தியாவில் இந்த நாள் 14 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ராமர் வனவாசத்திலிருந்து திரும்பியதை நினைவுகூறும் திருநாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. மறுபுறம், நரகாசுரன் என்னும் அரக்கனை கிருஷ்ணர் வென்றதைக் கொண்டாடும் வகையில் தென்னிந்தியர்களால் இந்த நாள் கொண்டாடப்படுகிறது.

பொதுவாக தீபாவளி அன்று வீட்டில் உள்ள அனைவரும் அதிகாலையிலேயே எழுந்து காலை 4 மணி முதல் 05.30 மணி வரையிலான நேரத்திற்குள் எண்ணெய் தேய்த்து, வெது வெதுப்பான நீரில் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் குளிக்க வேண்டும் என்பது ஐதீகம்.

குளித்து முடித்து விட்டு வந்த பிறகு, பூஜை அறையில் வைத்த புதுத் துணிகளை உடுத்திக் கொண்டு, வீட்டில் செய்த பலகாரங்கள் அனைத்தையும் சுவாமி படத்திற்கு முன் இலை போட்டு படைத்து வழிபட வேண்டும். பிறகு புத்தடைகளுடன் பட்டாசு வெடிப்பதும் பல இடங்களில் வழக்கமாக உள்ளது. இந்த வழக்கங்கள் இடத்திற்கு இடம் மாறுபடலாம்.

எண்ணெய் குளியல் ஏன்?

நாம் தீபாவளி அன்று, எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது நம் உடலுக்கு ஒரு ஆண்டுக்குத் தேவையான கால்சியம் சத்து கிடைக்கின்றது என்று கூறப்படுகின்றது.

- சருமத்தில் எண்ணெய் தடவுவது
- சருமத்தையும் உடலையும் ஈரப்பதமாக்குவது மட்டுமல்லாமல், நச்சுகள், மாசுபாடு ஆகியவற்றிலிருந்து சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது
- இறந்த சருமச் செல்களை நீக்குகிறது
- இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

- தலையில் எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்வதால் மன அழுத்தம் நீங்கி மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது.

இவற்றையெல்லாம் தாண்டி சில ஆன்மீகக் காரணங்களும் உள்ளன.

நரகாசுரனை வதம் செய்த நாளை நாம் தீபாவளியாகக் கொண்டாடுகிறோம். நரகாசுரனின் உண்மைப் பெயர் பௌமன். திருமால் வராக அவதாரம் எடுத்து பூமியைத் துளைத்துச் சென்ற போது, அவரின் ஸ்பரிசத்தால் பூமாதேவிக்குப் பிறந்தவன் இந்த பௌமன். அசுர வதத்தின் போது பிறந்தவன் என்பதால் அசுர சுபாவம் இவனுக்கு இயல்பாக அமைந்து விட்டது. நரன் என்றால் மனிதன் . மனிதனாக இருந்தாலும், துர்க்குணங்கள் நிரம்பியவனாக இருந்ததால் நர அசுரன். அதுவே பின்னாளில் நரகாசுரன் என்றானது. அவன் தேவர்களுக்கும் மக்களுக்கும் பல்வேறு துன்பங்களைக் கொடுத்து வந்தான்.

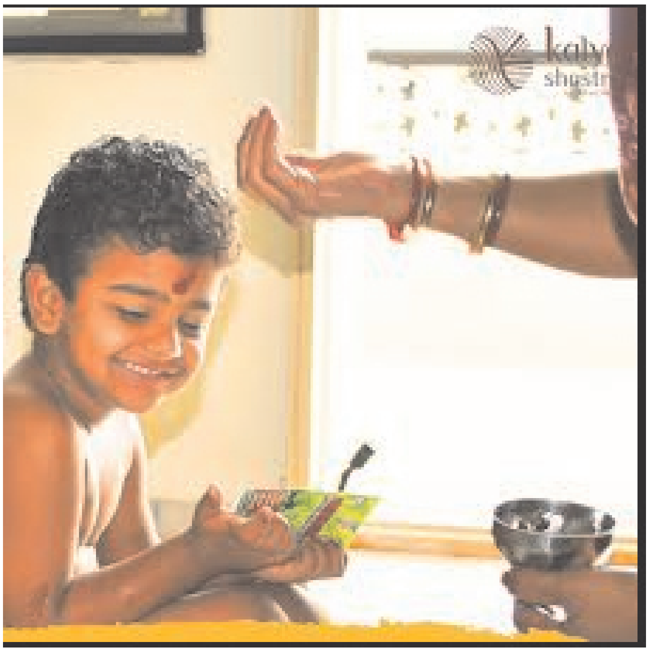
இதை அறிந்த மகா விஷ்ணு அவனை வதம் செய்ய நினைத்தார். ஆனால் அவனோ, தன் தாயின் கையால் மட்டுமே கொல்லப்பட வேண்டும் என்ற வரம் பெற்றிருந்தான். அதனால் மகா விஷ்ணு நரகாசுரனுடன் போரிடும் போது, அவனுடைய அம்பால் தான் மயங்கி விழுவது போல் தந்திரம் செய்தார். இதனால் கோபமடைந்த சத்ய பாமா நரகாசுரனைப் போருக்கு அழைத்தாள்.

சத்யபாமா பூமாதேவியின் அவதாரம் என்பதை அறியாமல் போர் புரிந்த நரகாசுரனோ அன்னையின் அம்புக்குப் பலியானான்.

அன்னையான பூமா தேவியோ தன் மைந்தன் இறந்த தினத்தை மக்கள் துக்க தினமாக இல்லாமல் "பண்டிகை தினமாக" கொண்டாட வேண்டுமென வரம் வாங்கினாள்.

எனவே நரகாசுரன் இறந்த தினமான ஐப்பசி மாத கிருஷ்ண பட்ச சதுர்த்தசியில் சூரிய உதய காலத்தில் "நரக சதுர்த்தி" யாகக் கொண்டாடும் படி கேட்டுக்கொண்டாள். பொதுவாக எண்ணெய் குளியல் சூரிய உதயத்திற்கு முன் செய்யும் வழக்கம் இல்லை. ஆனால் நரகசதுர்த்தி அன்று மட்டும் சூரிய உதயத்திற்கு முன் எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்கும்படி வரத்தை வாங்கினாள் சத்யா பாமா.

மேலும் "நல்லெண்ணையில் மகாலட்சுமியும்" "வெந்நீரில் கங்கையும;", சீகக்காயில் சரஸ்வதியும் இருக்க வேண்டுமென வரம் வாங்கினாள்.



இத்தகைய முப்பெரும் சக்திகளின் ஒருங்கிணைப்பால் தீபாவளியன்று எண்ணெய் குளியல் கங்கையில் குளிப்பதற்கு சம்மமானதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த தினத்தில் சுவாமிப் படத்திற்கு முன் ஒரு கிண்ணத்தில் எண்ணெய்,சீயக்காய் வைத்து, எங்கள் குடும்பத்தில் அனைவரும் உடல் ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என வேண்டிக்கொண்டு, வீட்டின் பெரியவர் மற்றவர்களின் தலையில் எண்ணெய் வைக்க வேண்டும்.

மேலும் புத்தாடையில் மகாவிஷ்ணுவும், நாம் சாப்பிடும தீபாவளி லேகியத்தில் தன்வந்தரி பகவானும் வாசம் செய்வதாக நம்பப்படுகிறது. பின் என்ன? நாம் அனைவரும் நம் முன்னோர் சொன்ன வழிப்படி தீபாவளியைக் கொண்டாடி அனைத்து நலன்களையும் பெறுவோம்.

ஒரு மரம்!
ஒரு கரம்!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,

கர்நாடகா மாநிலம் குப்பி தாலுகாவில் 1909-ல் பிறந்தவர் திம்மக்கா. அவருடைய 13 வயதிலேயே மாகடி தாலுகாவிலுள்ள பிக்கல சிக்கையாவை திருமணம் செய்தார். இவர்கள் வறுமையில் இருந்தும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தாலும், திம்மக்காவிற்கு குழந்தை பாக்கியம் இல்லை என்பதால், அவருடைய உறவினர்கள் அவரைப்பற்றி பேசிய வார்த்தைகள் அவர்கள் இருவரின் மனங்களையும் மிகவும் காயப்படுத்தின. இதே நேரத்தில் அவர்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அவர்கள் இருவருமே சுமார் நான்கு மைல் தூரம் நடந்து சென்று கிடைக்கின்ற கூலி வேலையைச் செய்து வாழ்ந்து வந்தனர். அவ்வாறு அவர்கள் சென்று மாலையில் வீடு திரும்புகின்ற பொழுதும் சில நேரங்களில் வேலை கிடைக்காமல் திரும்பி வருகின்ற பொழுதும் உச்சி வெயிலில் அவர்கள் மிகவும் களைத்துபோய் விடுவதுண்டு. எல்லோரும் வெயிலைக் குறை கூறிக்கொண்டு இருந்தபொழுது, இத்தம்பதியினருக்கு மட்டும் ஒரு உணர்வு ஏற்பட்டது. தங்களுக்கு அடுத்த தலைமுறையென சொல்லிக்கொள்ள குழந்தைகள் இல்லை. வறண்ட பிரதேசத்தில் அடுத்த தலைமுறையை வாழவைக்க நல்ல மரங்கள் இல்லை. எனவே, இவ்விரு பிரச்சனைகளையும் தீர்க்க, குழந்தை களுக்கான தீர்வு மரங்களை தத்தெடுப்ப தென்றும், கடும் வெயிலிலிருந்து பாதுகாக்க மரங்களை வளர்த்தெடுப்பதென்றும் முடிவெடுத்தனர்.

திம்மக்கா சிறுமியாக இருந்த பொழுதே ஒரு மரத்தை நட்டு பத்து ஆண்டுகளுக்கு பின்னால் அது அவர் பிறந்த ஊரிலே மிகப்பெரிய ஆலமரமாக வளர்ந்து நின்றதைப் பார்த்து ஆச்சரிப்பட்டவர், ஆனந்தப்பட்டவர். எனவே, மரங்களை வளர்ப்பது என முடிவெடுத்த பின்பு மரங்களில் பெரியதான ஆலமரத்தின் விதைகளை தெரிவு செய்து, அதனைச் செடிகளாக்கி அவர்கள் தினமும் பயணிக்கின்ற சாலையின் ஓரங்களில் ஒவ்வொன்றாக நட ஆரம்பித்தனர். இவ்வாறு அவர்கள் இருந்த ஊருக்கும் அவர்கள் பணிக்குச் சென்ற ஊருக்கும் இடையில் மட்டும் சுமார் 400 மரங்களை நட்டனர்.

இம்மரங்கள் அந்த சாலையின் இருமருங்கிலும் அழகாய் வளர்ந்து அச்சாலையைப் பசுஞ்சோலையாக மாற்றியது. நிழல் சூழ்ந்த மரங்கள், அதில் ஓடி விளையாடும் அணில்கள், கிளிகளின் ஆரவாரங்கள் என அச்சாலையை கடப்பவர்களுக்கு ஓர் ஆனந்தத்தை மனதில் விதைத்தது. நீண்ட தூர நீளுகின்ற சாலையில் தங்கள் துணையுடன் கைகோர்த்து இலக்கில்லாமல் நடக்கின்ற தம்பதிகளின் இருப்பிடமாகவும் அது திகழ்ந்தது.

வறட்சியான சூழ்நிலையிலும், பஞ்சம் தலைவிரித்தாடிய போதும் தங்களின் குழந்தைகளை வளர்ப்பதைப் போல மரங்களை வளர்த்தெடுத்த அத்தம்பதியினர் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பிற்கு தலை சிறந்தவர்கள். திம்மக்காவின் கணவர் இறந்த பின்னும் தொடர்ந்து 103 வயதைத் தாண்டியும் திம்மக்கா மரங்களை வளர்த்தார். இத்தகைய அற்புதமான செயலைப் பாராட்டி 2019 ஆம் ஆண்டு அவருக்கு இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த சிவில் விருதான பத்மஸ்ரீ வழங்கி கௌரவப்படுத்தியது இந்திய அரசு. தேசிய குடிமக்கள் விருது, நடோஜாப் விருது, கர்நாடக ராஜ் யூத் சபா விருது என பல விருதுகளும் திம்மக்காவின் வாழ்க்கையை அலங்கரித்திருக்கிறது. நிகழ்காலத்தில் இந்தச் சமூகத்தின் மீது அக்கறை கொண்டு சுற்றுச்சூழல் வளர்ப்பதில் மிகப்பெரும் பங்கு படைத்தவர் "சாலுமரதா" திம்மக்கா. இந்த நிகழ்வை நான் படித்துக் கொண்டிருந்த பொழுது மரங்களை குழந்தை பருவத்திலேயே நட்டு வளர்த்தெடுத்த அகநானூற்றுப் பாடல் ஒன்று நினைவுக்கு வந்தது.

விளையாடு ஆயமொடு வெண் மணல்
அழுத்தி,
மறந்தனம் துறந்த காழ் முளை அகைய,
“நெய் பெய் தீம் பால் பெய்து இனிது
வளர்ப்ப’
நும்மினும் சிறந்தது’ நுவ்வை ஆகும்“ என்று,
அன்னை கூறினள், புன்னையது நலனே.
அம்ம! நாணுதும், நும்மொடு நகையே’

கடற்கரை ஓரமுள்ள ஓர் ஊரில் ஓர் இளம் பெண் தனது குடும்பத்தினருடன் வசித்து வந்தாள். அங்கு எந்நேரமும் அலையின் ஓசை தலையை வருடும், கடல் காற்று உடலைத் தழுவும் அப் பெண்ணுக்கு காதல் வந்தது. ஒரு நாள் காதலனுடன் ஓடி ஆடி மகிழ்ந்தாள். இருவரும் வந்த களைப்பு தீர ஒரு புன்னை மரத்தின் அடியில் வந்து நின்றனர். இருவர் முகத்திலும் மகிழ்ச்சி கரைபுரண்டோடியது. அந்நேரத்தில் அவன் அவளிடம் ஒரு முத்தம் கேட்டான்.

அவளுக்கும் அது ஆசைதான். ஆனால், அவளுடைய நாணம் அவளைத் தடுத்தது. அப்பொழுது அவள், நான் சிறுபிள்ளையாக இருந்த பொழுது ஒரு புன்னை மரத்தின் விதையை நட்டு வைத்தேன். வளர்த்தேன். அதன் பின்பு என் தாய் என்னை வளர்ப்பதைப் போலவே அந்த புன்னை மரத்தையும் நெய்யும், பாலும் ஊட்டி வளர்த்தாள். இப்புன்னை மரத்தை என் தங்கையென்றே அவள் அழைப்பாள். எனக்கும் இது மரமல்ல’ என் தங்கையே. அந்தமரத்தின் நிழலில்தான் நாம் நிற்கிறோம். அதனால், என் தங்கையின் முன்னே உன்னைக் கட்டிப்பிடித்து முத்தம் கொடுக்க எனது நாணம் தடுக்கிறது, என்கிறது அப்பாடல்.

நம் தமிழ்நாட்டு கிராமங்களில் குழந்தைகளின் பிஞ்சுக் கரங்களால் மரம் நடுவதும் அதனை அவளது அன்னை ஒரு குழந்தையைப் போல் வளர்ப்பதும் மரபாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. எத்தனையோ திம்மக்காக்களை வளர்த்தெடுத்ததால்தான் இன்றும் கிராமங்கள் அழகான பசுமையில் திகழ்கின்றன என்பதைக் காண்கின்ற பொழுது நம் தமிழ்! நம் பெருமை தானே!

ஒவ்வொரு கரமும் குறைந்தது ஒரு மரமாவது வளர்த்து பசுமைச் சிறகு விரிய துணைபுரியட்டும்.

சவாலான இளமைப் பருவம்!

பாகம் -2

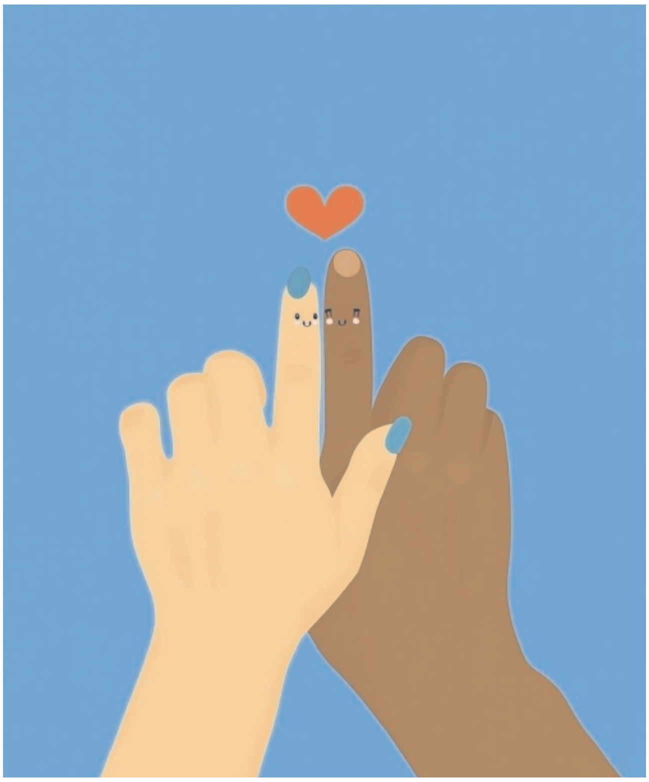
கவிதா கோபாலகிருஷ்ணன்
மனநல ஆலோசகர்

"அன்புஈனும் ஆர்வம் உடைமை அதுஈனும்
நட்பு என்னும் நாடாச்சிறப்பு"

விளக்கம் :

அன்பு, பிறரிடம் விருப்பம் உடையவராக வாழும் தன்மையைத் தரும். அது எல்லாரிடத்தும் நட்பு என்று சொல்லப்படும் அளவற்ற சிறப்பைத் தரும்.

இளமைப் பருவத்தில் சவால்கள் பல பரிமாணங்களில் இருக்கும். அதில் ஒவ்வொரு சவால்களை எப்படி எதிர்கொண்டு செல்வது என்பதைப் பார்ப்போம்.



எதிர்பாலினர் ஈர்ப்பு -INFATUATION

பொதுவாக இளமைப் பருவத்தில் பலவிதமான உடல்நிலை மாற்றங்கள் (Harmonal Changes - Estrogen (Female); Progestrone (Male Harmone) இயற்கையாக நடக்கும் .இந்த மாற்றங்களை நாம் இயற்கையை மீறி எதிர்கொள்ள முடியாது. "CRUSH,PUPPY LOVE"-என்று பலவித பரிமாணங்களில் இந்தப் பருவத்தில் வரும் எண்ணங்களுக்குப் பெயரிடலாம்.

நம் வாழ்க்கையில் இந்தப் பருவத்தில் பலவித சவால்களைச் சந்திக்க நேரிடுகிறது. நம் உடலில் அந்தந்த வயதிற்குரிய உடல்நிலை மற்றும் மனநிலை மாற்றங்களை ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைப் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் புரிந்துகொண்டு அவர்களின் தூணாக இருந்து அந்தப் பருவத்தை அழகாகக் கடக்க உதவிட வேண்டும். உதாரணமாக - அப்பா படத்தில் இந்த INFATUATION FEEL வரும் பொழுது அந்தப் பையன் தன் அப்பாவிடம் சென்று, 'அப்பா! எனக்கு அவளைப் பார்த்தால் ரொம்பப் பிடிக்குது, என்னவோ வித்தியாசமான எண்ணங்கள் தோன்றுகிறது எனக்கு ஒன்னும் புரியவில்லை' என்றவுடன் சற்றும் தாமதிக்காமல், அப்பா பையனிடம் சிறிது புன்னகைத்து, 'பாருப்பா! இது உனக்கு மட்டுமல்ல எல்லோருக்கும் இந்த வயதில் வரும் உணர்வுதான் தப்பு ஒன்றும் இல்லை, ஆனால் நீ குழப்பம் அடையாமல், அவள் உன் உண்மையான தோழி என்று உன் மனதில் விதைத்துக் கொண்டே இருப்பா' என்று சொன்னவுடன், அவன் முகத்தில் சில பல கேள்விகளுடன் புரிந்தும் புரியாமலும் தலை அசைத்து விட்டுச் செல்வான். பிறகு அதன் அர்த்தத்தை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு சகஜமாவுமாகவே இருப்பான். இயக்குனர் இந்தப் படத்தில் இளமைப் பருவத்தின் சவால்களை எதிர்கொண்டு அழகாக நகர்த்திச் செல்வது எப்படி என்று மிக அழகாகக் காட்சிப்படுத்தியிருப்பார். அதே படத்தில் பிள்ளைகளின் உணர்வைப் புரிந்து கொள்ளாத இன்னொரு அப்பாவையும் காட்சிப்படுத்தி, இருவிதமான விளைவுகளையும் விளக்கியிருப்பார்.

INFATUATION வரவில்லை என்றால் தான் அது அசாதாரணமான சூழ்நிலை என்று கூட சொல்லலாம். ஆனால் அதை எப்படிக் கையாள்வது என்று பிள்ளைகளுக்குத் தோழமையுடன் புரிய வைப்பதில், அவர்களுடைய பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் உறுதுணையாக இருந்து செயல்பட வேண்டும் .

உதாரணமாக, பன்னிரெண்டாவது படிக்கும் சிவா, தன் அம்மாவிடம் சென்று, "அம்மா! எனக்கு சீதா அக்கா மாதிரி பொண்ணு வேணும், என்றவுடன், அம்மா அதிர்ச்சி அடைந்து , "என்னடா!! இப்பவே கல்யாணமா? வாய மூடுடா !!! என்று செல்லமாக அதற்றினார். ஆனால் அவனும் இப்ப இல்லம்மா, எனக்கு கல்யாணம் செய்யும் போது எனக்கு இந்த அக்கா மாதிரி பொண்ணு பாருங்க. அம்மா, உடனே சிவாவிடம், உனக்கு ஏன் சீதாக்கா மாதிரி பொண்ணு வேணும்? என்று அம்மா கேட்க, அம்மா! அவங்க நல்லா அழகா இருப்பாங்க, நல்லா பேசுவாங்க, எல்லோரிடமும் கலகலனு சிரிச்சு பேசுவாங்க" என்று விவரித்தான்.

இதில் என்ன புரிதல் என்றால் அவனுக்கு "ஈர்ப்பு" என்பது சீதாக்கா மீது இருக்கும் செயல்பாடுகளின் மீதிருக்கும் தூய அன்பு. இதை மனம் விட்டு அம்மாவிடம் சொல்லும் நட்பை பிள்ளைகளிடம் வளர்ப்பது இந்தப் பருவத்தின் சாதனையாக இருக்கும்.

எந்தச் சூழலையும் நாம் கையாளும் முறையை வைத்து தான் நம் வாழ்க்கை முறையை நெறிமுறைப்படுத்த வேண்டும் (BRAIN CONNECTIONS TO CHANNELISING- நெறிப்படுத்துதல்).

சரியான வழிநடத்துதளால், புயலான இந்தப் பருவத்தைத் தென்றல் காற்றாய் வீசச் செய்து ,அழகான கனாக்காலமாக மாற்றி ("STORM STAGE TO SUBTLE STAGE") அவர்களின் நினைவுகளில் நிலைபெறச் செய்யலாம்.

மீண்டும் அடுத்த இதழில் சவால்களோடும் அதை அழகாக எதிர்கொள்ளும் யுக்தியோடும் சந்திப்போம்!!!!

பழக்கத்தை அறு, புத்துணர்வைப் பெறு!

ர.ஞானகுமரன்
M.C.A, M.Phil, D.Achu, DHMS

மலர் மருத்துவர்
வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்

இன்றைய உலகில் பலர் தேவையில்லாத பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி, அதிலிருந்து வெளியே வர முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். இந்த நிலையை மாற்றுவதற்காக மலர்களின் மகானான டாக்டர் எட்வர்ட் பாச் அவர்கள் பரிந்துரைத்த மலர் தான் வால்நட்.

பழக்கத்திற்கு அடிமை என்று சொல்வதை விட, “மாற்றத்தை ஏற்க முடியாத மனநிலை” என்று சொல்வதுதான் சிறந்தது. புதிய மாற்றத்தை ஏற்க மனம் தயாராக இல்லாதபோது அதே நேரத்தில், தற்போது செய்யும் செயலை விட முடியாதபடி ஆழ்மனதில் பதிவாகி அதே செயலைத் திரும்ப திரும்பச் செய்வதே Addiction.

ஒருவருக்கு வாழ்க்கை சுவாரசியமாக, மகிழ்ச்சியாக சென்று கொண்டிருந்தால் இடையில் தேவையற்ற பழக்கம் தலையிடுவதில்லை. உதாரணமாக, ஒருவர் நண்பர்களுடன் சந்தோஷமாக பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது அவர் அடிக்கடி செல்போனை எடுத்துப் பார்க்கமாட்டார். ஆனால் அவருக்குப் பிடிக்காத நிகழ்வுகளுடன் இருக்கும் போது அந்த இடத்தில் ஒரு மகிழ்ச்சியை நிரப்ப அருகில் உள்ள எதோ ஒரு தற்காலிக மாற்றுப் பொருளுடன் தன்னைத் தொடர்புபடுத்திக் கொள்கிறான், இது தொடர்ந்து நடக்கும் போது அது ஒரு பழக்கமாக மாறி ஆழ்மனதில் ஒட்டிக் கொள்கிறது.
எடுத்துக் காட்டாக ஒரு பாடலாசிரியர் அல்லது இசையமைப்பாளர் தொடர்ந்து சிந்தனையில் மூழ்கி இருந்தால், அவரின் கவனம் முழுவதும் படைப்பில் இருக்கும். ஆனால் சிந்தனை தடைபட்டால், அந்த வெற்றிடத்தை நிரப்ப சிகரெட் போன்ற எதோ ஒரு சிறு மகிழ்ச்சிக்கு ஈர்க்கப்படுவார். நாம் நினைக்கிறோம் அவருக்கு சிந்தனை பிறப்பதற்காக புகைக்கிறார் என்று, ஆனால் உண்மை அது அல்ல அவருக்கு சிந்தனை தடைபட்டுள்ளது என்பதே நிஜம். மீண்டும் புதிய சிந்தனை பிறக்கும் போது அந்த சிகெரெட்டைப் பாதியில் விட்டு மீண்டும் தன் படைபாற்றலைத் தொடர்வார்.
இதில் இருந்து நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது தேவையில்லாத பழக்கத்தை விட வேண்டும் என்றால், முதலில் நமக்கு என்ன தேவை என்பதைக் கண்டுபிடித்து அதில் தொடர்ந்து பயணம் செய்தாலே போதும், “வீட்டிற்கு புதிய பொருள் வரும் போது தேவையில்லாத குப்பையை அகற்றுவது போலவே தேவையற்றது தானாகவே நீங்கிவிடும்.” மேலும் இன்றைய குழந்தைகள் தேவையில்லாத பழக்கத்தில் சிக்கி அடிமையாகி உள்ளார்கள் என்று அனைவரும் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம், ஆனால் உண்மையில் அவர்களுக்கு என்ன தேவை என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் நாம் திணறிக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

குழந்தைகளின் வாழ்க்கை உயர்வுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் எது தேவை என்பதைக் கண்டுபிடிக்கவும், அவர்களின் தேவையில்லாத பழக்கங்களை ஆழ் மனதில் இருந்து வெளியேற்ற வால்நட் மலர் மட்டுமே சிறந்த தீர்வு.

“எனக்கு எந்த தேவையற்ற பழக்கமும் இல்லை” என்று நாம் பெருமை கொள்ள முடியாது. உதாரணமாக, இரண்டு அரை மணி நேரம் ஜீரண உறுப்புகளில் ஒன்றாகப் பிசைந்து கடக்கப் போகும் உணவைச் சாப்பிடும் போது – முதலில் சாம்பார், அடுத்தது வத்தக்குழம்பு, பிறகு ரசம், முடிவில் மோர் என்று எப்போதும் ஒரே வரிசையில் சாப்பிடுவது கூட ஒரு பழக்கம் தான். இந்த வரிசைப் பதிவை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு செயல்பட உங்கள் மூளையில் ஒரு பகுதி ஆற்றல் வீணடிக்கப் படுவதோடு மட்டுமில்லாமல் நீங்கள் முதலில் ருசிக்க விரும்பும் உணவின் சுவையை அனுபவிப்பதற்கு முன்பே பசி அடங்கி விடுகிறது. இதனால் எப்பொழுதுமே இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று வழக்கத்தை மனதில் வைத்து, நிகழ்காலத்தில் சில மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. அதுபோலவே நீங்கள் நினைத்த மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கு முன்பே சில தேவையற்ற பழக்கங்களால் வாழ்க்கை முடிந்துவிடுகிறது. இது போன்று தேவையில்லாத பழக்க வழக்கங்களால் ஈர்க்கப்பட்டு பல தகவல்கள் நமது மூளையின் நினைவாற்றல் சக்தி மற்றும், சிந்தனை ஆற்றலை வீணாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதைச் சுத்திகரிக்கவும், புத்துணர்ச்சி பெறவும், நினைவாற்றலை அதிகரிக்கவும் இந்த வால்நட் மலர் துணை நிற்கும்.

இந்த வாழ்க்கை பல சுவாரசியமான நிகழ்வுகளைத் தாங்கி நிற்கிறது. அதில் “மாற்றம்” என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. அந்த மாற்றத்தை மனஅழுத்தமின்றி ஏற்றுக் கொண்டு, புதிய பாதையில் உற்சாகமாக முன்னேறினால் தான், முழுமையான மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முடியும். அந்த மாற்றத்திற்கு வழிகாட்டும் மலர் தான் வால்நட். மேலும் இந்த வால்நட் மலர் தேவையற்ற பழக்கங்கள், உறவுகள் மற்றும் சூழல்களில் இருந்து விடுபட செய்வது மட்டுமில்லாமல், புதிய சூழலை எதிர்கொள்ளவும், புதிய வேலை, இடம் மாறுதல், திருமணம், கல்வி, குழந்தைப் பிறப்பு போன்ற மாற்றங்கள் நடக்கும் முக்கிய கட்டங்களில் மனஅழுத்தம் மற்றும் குழப்பம் இல்லாமல் அந்தச் சூழலை தனக்கு சாதகமாக்கவும் பயன்படும்.

வீர வணக்கம்!

நாட்டின் எல்லையானாலும்,
வீட்டின் எல்லையானாலும்
உங்கள் தூங்கா விழிகள்,
உறங்கா நாட்கள்!

எம்மை நிம்மதியாய் உறங்கச் செய்யும்
எம்மைக் காக்க,
உம்மை அர்பணித்த
உறவுகளுக்கு நன்றி !

உங்கள் இறுதி மூச்சில் தான்
எங்கள் மூச்சின் சுதந்திரம் நீள்கிறது!

தன்னுயிர் தந்து தாயகத்தைக் காத்தவர்களுக்கு

வீர வணக்கம்!

மன நலம்!

வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனையது உயர்வு.

என்ற வள்ளுவரின் வரிகளுக்கேற்ப மனிதனின் மன நலத்தைப் பொறுத்தே அவரின் உயர்வு அமையும். WHO இன் கூற்றுப்படி, உலகெங்கிலும் உள்ள ஒவ்வோர் எட்டு நபர்களில் ஒருவர் மனநலக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படுகின்றார் என்று தெரிய வருகிறது. உலக அளவில் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 5 விழுக்காட்டினர் மனச்சோர்வு பாதிப்பால் சிரமப்படுவதாகக் கூறுகிறது உலக நலவாழ்வு நிறுவனம். மேலும், ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஏறக்குறைய 8 இலட்சம் பேர் தற்கொலை செய்துகொள்கிறார்கள் என்றும் அறியப்பட்டுள்ளது. 2022ஆம் ஆண்டில், இந்தியாவில் தற்கொலைகள் 4.2% அதிகரித்துள்ளதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மன நலத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்களிடையே ஏற்படுத்தவே October 10 'உலக மன நல நாளாகக்' கொண்டாடப் படுகிறது. அதிலும் இந்த ஆண்டின் கருப்பொருள் "பேரழிவுகள் மற்றும் அவசர நிலைகளில் மனநலம்" என்பதே. நம் அனைவருக்கும் நினைவிருக்கலாம் COVID-19 தொற்றுநோய் காலத்தில் உடல் சோர்வால் அவதிப்பட்டவர்களை விட நம்மைத் தனிமைப்படுத்தி விடுவார்களோ என்று அஞ்சியவர்கள் அதிகம். மனநல ஆதரவின் அவசியத்தை உணர்த்தவே இந்நாள் கொண்டாடப்படுகிறது.

மனிதனிடையேயான தொடர்பு குறைந்து மின்சாதனங்களின் தொடர்பு அதிகரித்து வரும் இந்நிலையில், மனிதனின் மனோபாவமே மாறிக்கொண்டிருக்கிறது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

இந்நிலையில் தங்களுடைய உண்மையான உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு நல்ல நண்பரையோ அல்லது வழிகாட்டியையோ துணையாக வைத்திருப்பது அவசியமாகிறது. 2022-ம் ஆண்டு புதாப்சேட்-ல் நடந்த நீச்சல்

வீரர்களுக்கான பயிற்சியின் போது ஒரு வீராங்கனை நீரில் தன்னிலை மறந்து மூழ்கிக் கொண்டிருந்தாள். சுற்றியிருந்தவர்களோ போட்டியாளரில் ஒருவரைக் காணவில்லை என்பதை மறந்துவிட்டு மற்றவர்களின் சாதனையை ரசித்துக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் அந்தப் பெண்ணின் பயிற்சியாளரோ தன் மாணவி வரத் தமாதமானதும் சிறிதும் யோசிக்காமல் தண்ணீரில் குதித்து அவரைக் காப்பாற்றினார். இந்த நிகழ்வு ஒரு விஷயத்தை நமக்குத் தெளிவுபடுத்துகிறது. என்றுமே நம்மை உண்மையாக நேசிக்கும் ஒரு மனிதர் நம்முடன் இருத்தல் நமக்கு மிகப்பெரிய பலமாகும். அதனால் மனம் விட்டுப் பேச, நம் உணர்வுகளைப் பகிர ஒரு நல்ல நபரை என்றுமே துணையாகக் கொள்ளல் மன நலத்திற்கு உகந்த செயலாகும். அவர் நமது நண்பராகவோ, உறவாகவோ, வழிகாட்டியாகவோ அல்லது வாழ்க்கைத் துணையாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் நம் மீது உண்மையான அக்கறை கொண்டவராக இருக்க வேண்டும்.

பிரிக்கும் கத்தரியா? பிணைக்கும் கயறா?

கிருத்திகா ராம்பிரசாத்

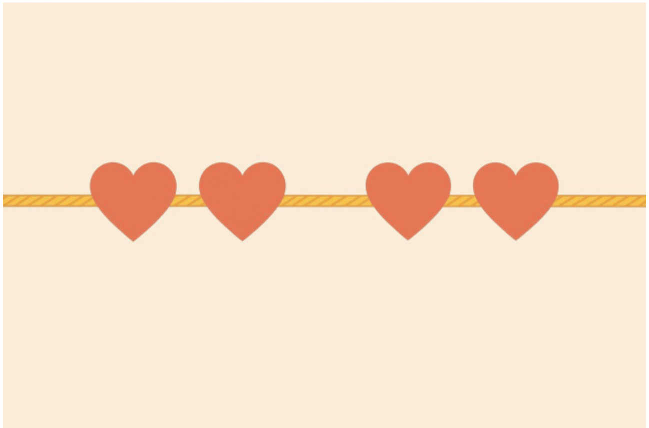
மன நல ஆலோசகர்

திருமணத்திற்கு முன்பு இணையருடன் மணிக்கணக்கில் அலைபேசியில் பேசும் நமக்கு, ஏனோ திருமணத்திற்குப் பின் அவரிடம் ஒரு சில கலந்துரையாடல்கள் மேற்கொள்வது சவாலாகவும், கடினமாகவும் இருக்கிறது. இவை சில எதிர்மறை சேதிகளை அல்லது பொருளாதார சிக்கல்களைப் பகிர்வதாகவோ அல்லது அவர்களிடம் நாம் விரும்பாத விஷயங்களை எடுத்துரைக்க முயற்சிப்பதாகவோ, நம் தவறுகளை ஒப்புக் கொள்வதாகவோ கூட இருக்கலாம். இவற்றைத் தான் கடினமான கலந்துரையாடல் (Difficult Conversation) என்கிறோம்.

இதில் என்ன சவால்?

1. மற்றவர்கள் எப்படி எதிர்வினையாற்றுவார்கள் என நாம் அறியாததால் அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்று நாம் நன்கு அறிந்திருப்பதால்.
2. குடும்ப நிம்மதி குலைந்துவிடும் என நாம் அஞ்சுவதால்.
3. நம்மிடம் மற்றவர் வைத்திருக்கும் அன்பையும் நன்மதிப்பையும் கெடுத்துக் கொள்வோமோ என்ற பதட்டத்தால்.

இந்த சவால்களுக்கு அஞ்சி சில நேரங்களில் சில முக்கியமான கலந்துரையாடல்களைக் கூட முற்றிலுமாக தவிர்த்துவிடுகிறோம் அல்லது தவறாகக் கையாள்கிறோம்.



அதுவே பின்னாளில் பூதாகரமான பிரச்சினைகளாக மாறி நமக்குள் பிரிவை உண்டாக்குகிறது.

எல்லாம் சரி! எப்படித் தான் இவற்றை சரியாக கையாள்வது?

நாம் சொல்ல வேண்டியதை சொல்லி விட வேண்டும் என்ற அவசரமின்றி பொறுமையாக இடம், நேரம் பார்த்து அவர்கள் கேட்கும் மனநிலையில் இருக்கும் போது அல்லது அவர்களை கேட்கும் மனநிலைக்குக் கொண்டு வந்து சொல்ல வேண்டும். “அது தெரிந்தால் தான் பிரச்சினை இல்லையே“ என உங்கள் புருவம் உயர்வதை என்னால் உணரமுடிகிறது.

◆ கடினமான உரையாடல்களின் போது நமது உணர்வுகளைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். பேச்சுவார்த்தைக்கு முன்னர் மனதிற்குள் ஒத்திகை பார்த்துக் கொள்வது (Rehearsal) அதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

மூன்றாம் மனிதர் முன்னிலையில் பேசும் போது நம் உணர்வுகள் கட்டுக்குள் இருக்கும் (சாத்தியப்பட்டால் பக்குவமான ஒருவர் முன் பேசலாம் அல்லது மனநல ஆலோசகர் உதவியை நாடலாம்).

◆ மற்றவர்களின் இடத்தில் நம்மைப் பொருத்திப் பார்த்து அவர்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் (Empathy).

◆ நம்மை நியாயப்படுத்த அவர்களின் குறைகளைக் கூறக் கூடாது. அது அவர்களை தற்காப்பு நிலைக்குத் (Defence Mode) தள்ளிவிடும். பின்னர் நாம் கூறும் எதையும் அவர்களால் புரிந்து கொள்ள இயலாது.

◆ அவர்கள் பக்க நியாயத்தை, அவர்களது பாதிப்பை அவர்கள் கூறும் முன்னரே உண்மையான அக்கறையுடன் நாமே எடுத்துச் சொல்லிவிட வேண்டும். அது அவர்களை நாம் புரிந்து கொள்கிறோம், அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கிறோம் என்ற உணர்வை அவர்களுக்குக் கொடுக்கும். அவர்களும் நம் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளும் மன நிலைக்கு வருவார்கள்.

அவர்களுடன் கலந்து உரையாட வேண்டும். அதாவது நாம் சொல்வதில் மட்டுமே குறியாய் இல்லாமல் அவர்கள் சொல்வதையும் காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும் (Active Listening).

முக்கியமாக பேச வேண்டிய பிரச்சனையைத் தாண்டி தேவையற்ற மற்ற கிளை பிரச்சனைக்குள் புகாமல் (Diversion) பேச வேண்டும். பல நேரங்களில் எதைப் பேச ஆரம்பித்தோம் என்பதே மறந்து போகும் அளவு வேறெங்கோ போய் கொண்டிருப்போம்.

இவ்வாறு இந்த கடினமாக கலந்துரையாடல்களை எளிதாக்கிக் கொண்டோமாயின், நமது பிரச்சனைகள் நம்மைப் பிரிக்கும் கத்திரியாக இல்லாமல் இறுகப் பிணைக்கும் கயிறுகளாக மாறும். பின் என்ன? நாமும் மணிரத்தினம் படத்தில் வரும் (இளைய தம்பதிகள் போல் சண்டையிடாமல்) மூத்த தம்பதிகள் போல் அந்நியோநியமாய் வாழலாம்.

மருதாணி!

ஆளப்பிறந்தான்
கோ. பாலமுருகன்
கோபாலகிருஷ்ணன்

வெளிநாட்டில் பணியாற்றும் இளம் தலைமுறையினர் பலருக்கும் பயன்படக் கூடிய ஒரு உண்மைச் சம்பவத்தை இங்கே பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

எனக்கு நெருங்கிய நண்பரின் இரண்டு மகன்களும் மருத்துவர்கள். இருவரும் இங்கிலாந்தின் லண்டனில் மருத்துவம் படித்து அங்கேயே பணியாற்றி வருகின்றனர். மருத்துவத் துறையையே தேர்ந்தெடுத்த பெண்களைத் துணையாக தேர்வு செய்து, ஒருவருக்குப் பின் ஒருவராக ஒரு வார இடைவெளியில் திருமணம் செய்து கொண்டனர். பின்னர், இருவருக்கும் ஒரே நாளில் ஒரு பிரம்மாண்ட மண்டபத்தில் திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சியும் சிறப்பாக நடந்தேறியது.

இவ்வாறு சுமார் ஒரு மாதத்திற்குள் அனைத்து நிகழ்வுகளும் நிறைவுற்றன. அதன்பின், இரண்டு மணமக்கள் ஜோடிகளும் லண்டன் திரும்பத் திட்டமிட்டனர். ஒருசேர புறப்பட முடியாமல், ஒருவர் சென்னை விமான நிலையத்திலிருந்தும் மற்றொருவர் கேரளா கொச்சி விமான நிலையத்திலிருந்தும் புறப்பட ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.

விமான நிலைய குடிநுழைவுப் (Immigration) பகுதியில், முதலில் மணமகனின் கைரேகை மற்றும் கண் பரிசோதனை வெற்றிகரமாக நடைபெற்றது. ஆனால், மணமகளின் கைரேகையை இயந்திரம் அடையாளம் காண மறுத்தது. ஆச்சரியமாக, இதே நிலைமை இரு விமான நிலையங்களிலும் நேர்ந்தது.

இரு மணமகளின் கைரேகைகளையும் இயந்திரம் ஏற்க மறுத்தது! ஏன் தெரியுமா? திருமணத்திற்கு முன்பாக நடத்தப்படும் பாரம்பரிய "மெஹந்தி" (மருதாணி) நிகழ்ச்சி காரணமாக, மணமகளின் கைகளில் இன்னும் மருதாணி நிறம் இருந்தது.

அதனால், கைரேகை இயந்திரம் அவர்களின் விரல் சுருக்கங்களைச் சரியாகப் பதிவு செய்ய முடியாமல் போனது. இதன் விளைவாக, மணமக்கள் தனித்தனியாக விமான நிலையத்தில் சிக்கிக்கொண்டனர். மணமகன்கள் கட்டாயமாக லண்டன் புறப்பட்டுச் செல்ல வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டது. மணமகள்கள் இந்தியாவிலேயே இருந்து விட வேண்டிய நிலைமை உருவானது. இப்போது அவர்கள் வீட்டில் அமைதியாக காத்திருக்கின்றனர். மருதாணி நிறம் மெல்லக் குறைந்த பின், விரைவில் அவர்களும் லண்டன் பயணம் மேற்கொள்ள உள்ளனர். வெளிநாடு செல்லும் மணமக்கள், திருமணத்தின் போது வைக்கும் மருதாணி கைகளில் நீங்கிய பின் தான் கைரேகை பரிசோதனை சுலபமாக நடைபெறும். இல்லையெனில் தேவையற்ற சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

இந்த அனுபவத்தை என் நண்பர் நடைபயிற்சியின் போது எங்களிடம் பகிர்ந்துகொண்டார். இது ஒரு எளிய சம்பவம் போலத் தோன்றினாலும், வெளிநாடு செல்லும் புதிய மணமக்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் என்றார். ஆகையால், இதை ஒரு விழிப்புணர்வாகப் பகிர வேண்டியத் தேவையுணர்ந்து, நான் இதை எழுதியுள்ளேன்.

எது மகிழ்ச்சி!

லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர் மற்றும் கணித ஆசிரியர்

உண்மையான மகிழ்ச்சியைத் தேடும் மனப் பயணம்!

வாழ்க்கையில் நாம் “மகிழ்ச்சி” என்று சொல்லும் போது, பெரும்பாலும் அது வெளியில் இருந்து வரும் ஒரு அனுபவம் என்றே நினைக்கிறோம். உதாரணமாக புதிய பொருள் வாங்குவது, பாராட்டுகள் பெறுவது, ஒரு இலக்கை அடைவது, நண்பர்களுடன் பொழுது போக்குவது போன்றவை. இவை எல்லாம் நிச்சயமாக மனநிறைவைத் தரும், ஆனால் அவை சில மணி நேரங்களில் அல்லது சில நாட்களில் மறைந்து விடக்கூடும்.

அதே சமயம், நம் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் ஒரு நிலைத்த மகிழ்ச்சி இருக்கிறது. அது வெளியிலிருந்து வருவதில்லை; அது நம் உணர்வுகளை நாமே கவனித்து,அறிந்து, மதித்து, நம் மதிப்புகளுடன் இணைந்து வாழும் போது மலர்கிறது. நினைக்கும் பொழுதே, உயிர்ப்புடன் வைத்து நம்மை நிறைவாக உணரச் செய்யும்.

இக்கட்டுரை உங்களுக்குள் இருக்கும் அந்த அமைதியான, உண்மையான மகிழ்ச்சியின் குரலை மீண்டும் கேட்க ஒரு சிறிய மனப் பயணமாக இருக்கும். இது உணர்வியல் நுண்ணறிவின் (Emotional Intelligence) முதல் படியான சுய விழிப்புணர்வு (Self Awareness) உங்களைப் பற்றிய தெளிவை வளர்க்கும் ஒரு முக்கியப் பயிற்சி.

“மகிழ்ச்சி என்பது வெளியே தேட வேண்டிய விஷயம் அல்ல… நமக்குள்ளே மீண்டும் உணர வேண்டிய ஒரு நிலை.”

1. உணர்வுகளைக் கவனிப்பது (Emotional Awareness)

சில நிமிடங்கள் அமைதியாக உட்காந்து, கடந்த நாட்களில் நீங்கள் உண்மையாக மகிழ்ச்சியாக இருந்த ஒரு சிறிய தருணத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- யார் இருந்தார்கள்?
- என்ன நடந்தது?
- எந்த உணர்வுகள் எழுந்தன? (அமைதி, நன்றி, பெருமை, பாசம்…)

உங்களுக்கு நினைவில் நிற்கும் மகிழ்ச்சி தருணம் (கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் அவற்றை வரிசைப்படுத்துக)

....

....

....

இந்த அனுபவங்கள் தான் உங்கள் உள்ளார்ந்த மகிழ்ச்சியின் சுவடுகள்.

2. நம் மகிழ்ச்சியின் மூலங்கள்

மகிழ்ச்சி பெரும்பாலும் பெரிய நிகழ்வுகளில் இல்லாமல், நமக்காக நாமே செய்யும் சிறிய விஷயங்களில் தான் இருக்கிறது. அவை நம் உள்ளத்தை மெதுவாக ஒளிரச் செய்கின்றன.

உதாரணங்கள்:

- அமைதியான காலை நேரம்
- இசை கேட்பது
- எழுதுவது, ஓவியம், சமையல் போன்ற படைப்பாற்றல் செயல்கள்
- ஆன்மிக அனுபவங்கள்
- குடும்பம் அல்லது நண்பர்களுடன் தரமான நேரம்
- இயற்கைச் சூழல்
- தனியாக அமைதியான நேரம் செலவிடுதல்

உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் 5 விஷயங்கள்:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

3. மகிழ்ச்சியும் மதிப்புகளும் (Values & Joy)

உண்மையான மகிழ்ச்சியைத் தரும் செயல்கள் பெரும்பாலும் நம் மூல மதிப்புகளுடன் (value) இணைந்திருக்கும்.

உதாரணங்கள்:
- பிறருக்கு உதவுவது → கருணை, சேவை.
- கற்பது → வளர்ச்சி, அறிவு.
- குடும்பத்தோடு நேரம் → உறவு, பாசம்.

உங்களுடைய 5 விஷயங்களுக்கான தொடர்புடைய மதிப்புகள்:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

உங்கள் மதிப்புகள் தெளிவாகும் போது, மகிழ்ச்சியின் திசைவும் தெளிவாகும்.

....

4. நிஜத்தைச் சோதிப்பது (Reality Check)

“நான் உண்மையில் மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்குகிறேன்?” என்று உங்களையே கேட்டுப் பாருங்கள்.
பெண்களுக்கு, குடும்பம் மற்றும் பிறருக்காக நேரம் செலவிடும் போது, தங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குவது கடைசி இடத்தில் போய்விடும். இளைஞர்களுக்கு, உண்மையான மகிழ்ச்சியை விட சமூக வலைதளங்கள் (social media distractions) அதிக நேரத்தை எடுத்துக்கொள்கிறது.
இந்தக் கேள்வி ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும்.
என்ன காரணங்களால் நான் மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்களைப் பின்தள்ளுகிறேன்?

....

....

....

இந்த எழுதுதல் உங்கள் முன்னுரிமைகளை மீள் பார்வை செய்வதற்கான வாய்ப்பு...

5. செயல்பாட்டு திட்டம் (My Joy Ritual)

சின்ன மாற்றங்களே வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். உங்கள் மனநிலையை மெதுவாக மாற்றும் வகையில் ஒரு சிறிய “மகிழ்ச்சிப் பழக்கத்தை” தினசரி அல்லது வாராந்திரமாக சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

என் மகிழ்ச்சி பழக்கம் & இந்த மாற்றம் என் மன நிலையை எப்படி மாற்றும்?

....

....

....

உதாரணங்கள்:
- காலை 10 நிமிட அமைதி நேரம்
- இயற்கையில் நடப்பது
- நண்பருடன் ஆழமான உரையாடல்
- எழுத்து, கலை, ஆன்மிகம்.

“மகிழ்ச்சியை நம்மிடம் வரவைக்க வேண்டியதில்லை… அதை நம்மால் உருவாக்க முடியும்.”

....

6. படைப்பாற்றல் சேர்த்தல் (Creative Add-On)

இந்தப் பயிற்சியை இன்னும் ஆழமாக்க சிறிய படைப்பாற்றலைச் சேர்க்கலாம்:
–நேர்மறை உணர்வுகளுக்கான அட்டை (Joy Mood Board) – இதழ்களில் இருந்து அல்லது உங்கள் கைவண்ணத்தில், மகிழ்ச்சியைப் பிரதிபலிக்கும் படங்களை ஒட்டி ∴ வரைந்து ஒரு பக்கம் உருவாக்குங்கள். Joy Jar – ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு மகிழ்ச்சித் தருணத்தை எழுதிப் பாட்டிலில் போடுங்கள். ஆண்டு முடிவில் அதை வாசிப்பது ஒரு மனமகிழ்ச்சியான அனுபவமாக இருக்கும்.

....

உங்கள் உள்ளார்ந்த மகிழ்ச்சியை மீண்டும் அறிதல் மகிழ்ச்சியை வெளியில் தேடுவது எளிது. ஆனால் உண்மையில் அதை நம் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் இருந்து உணர்வதே மனநிலையை மாற்றும் சக்தி கொண்டது.
இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்கு:
- உங்களைப் பற்றிய தெளிவை உண்டாக்கும்.
- உண்மையில் மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்களை அறிதல்,
- தன்னம்பிக்கை & சுய மதிப்பு வளர்ச்சி, மன அமைதி & உற்சாகம் ஆகியவற்றை வழங்கும்.

ஆகவே, “உங்கள் மகிழ்ச்சியின் மூலத்தை அறிதல்… உங்கள் வாழ்க்கையின் திசையைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதற்கான முதல் படி.”
இந்தக் கட்டுரை அனைவரும் அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு, உண்மையான மகிழ்ச்சியைத் தங்கள் வாழ்வில் கொண்டு வர உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது உங்கள் நேர்மறை மன நிலையை வளர்ச்சிக்கான முதல் அடியாகவும் இருக்கலாம்.
மகிழ்ச்சியோடு இருங்கள்.

படிப்போம்,
புதிதாய்
பரிணமிப்போம்

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

தன்னிலை உயர்த்து

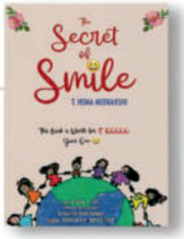
உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்

உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்

THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின்
படைப்பு

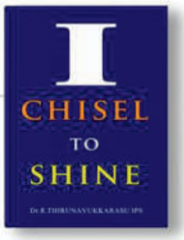


காக்கிச்சட்டை அப்பா

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