தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

நவம்பர் 2025 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 8

குழந்தைகளின்

கனவுகள், ஆசைகள், எதிர்பார்ப்புகள்

மென்மேலும் உயர அவர்களுக்கு வழிகாட்டுவோம்!

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	04
2.	எப்போதும் வாருங்கள்	05
3.	மகிழ்ச்சியாய் வாழ ஒரு வழி	07
4.	காலத்தின் திருடன்	09
5.	சுற்றம் சூழ வாழ	10
6.	தம்மின் தம் மக்கள்	12
7.	பதின்பருவ வயதில் சமூக ஊடகங்கள்	15
8.	ஆரோக்கியமான குழந்தைகளே	17
9.	தட்டிக் கழிப்பது தவறல்ல	19

தலையங்கம்!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம்

இந்த மாதம் தமிழோடு நாம் மின்னிதழின் கட்டுரைகளின் பெரும்பகுதி குழந்தைகளுக்கானது. அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள், அவர்களிடம் இருக்க வேண்டிய குணங்கள் என பல கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. இந்த மாதம் விளையாட்டுத் துறையில் ஒரு மைல் கல்லாக மகளிர் இந்திய கிரிக்கெட் அணி உலகக் கோப்பையை முதன்முறையாக வென்றிருக்கிறது நாம் அனைவரும் பெருமை கொள்ளும் தருணம். இந்தியா முழுதும் இருந்து பாராட்டுக்களும், பரிசுகளும் குவிந்து வருகின்றன. பல நாட்கள் வியர்வை சிந்தி, உடல் வருத்தி உழைத்த உழைப்பிற்கான பலனை கை மீது பெற்றுள்ளனர். அதே போல் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த கார்த்திகா உலக அளவிலான கபடிப் போட்டியில் பங்கேற்றுச் சிறப்பாக விளையாடி நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்த்துள்ளார். தன் சூழ்நிலையைக் காரணம் காட்டி, இதனால் தான் என்னால் சாதிக்க முடியவில்லை என்று கூறுபவர்களுக்கு மத்தியில் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நான் சாதிப்பேன் என்று நிருபித்திருக்கிறார் கார்த்திகா. பெண்மையின் வெற்றியைக் கொண்டாடும் இந்தத் தருணத்தில் அண்மையில் கோவையில் நடைபெற்ற ஒரு கல்லூரிப் பெண் மீதான தாக்குதல் , பெண்களின் பாதுகாப்பு பற்றிய பெரும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. ஒரு பெண் யாருடன் பழகுகிறாள், எங்கு செல்கிறாள் என்பது அவளது தனிப்பட்ட விருப்பம் எந்த அசம்பாவிதமும் நடைபெறாதவரை, அப்படி எதாவது ஒன்று நடந்து விட்டால் பின்பு அதுவே பேசு பொருளாக மாறிவிடும். ஒவ்வொரு பெண்ணின் பாதுகாப்பும் அவர்களது கையில்தான் உள்ளது என்பதை உணர்ந்து 'வரும் முன் காப்பதே' சிறந்தது.

எப்போதும் வாருங்கள்!

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,

பண்டைய கிரேக்க நாட்டில் இருந்த ஒரு மலைப் பாங்கான நகரம் பிரிஜ்ஜியா. அந்த நகரத்திலிருந்த மக்கள் புதியவர்களை வரவேற்பதே இல்லை என்ற செய்தி கிரேக்க கடவுளான ஜியஸ்க்குக் கிடைத்தது. அது உண்மைதானா? என்பதை அறிய ஜியஸீம் அவரது தூதுவர் ஹர்மனும் வழிப்போக்கர்களைப் போல் அந்த நகரத்தை அடைந்தனர்.

அது ஒரு மாலை நேரம். பொழுது மயங்கி இருந்தது. அவ்விருவரும் அந்நகரத்தின் ஒவ்வொரு வீட்டின் கதவையும் தட்டினர். பல கதவுகள் திறக்கப்படவில்லை. சில கதவுகள் திறந்ததும் இவர்கள் இருவரையும் பார்த்து நகைத்தனர், யாசகம் கேட்டதும் இவர்களை வசை பாடி அனுப்பினர். இதனால் மனம் களைத்துப் போன அவர்கள் கடைசியில் மலைப்பகுதியின் உச்சிக்குச் சென்று அங்கிருந்து வானுலகம் செல்லப் புறப்பட்டனர். அப்பொழுது அங்கே ஒரு வீட்டை அடைந்தனர். அவ்வீட்டின் முன் நின்றிருந்த பெண் அவர்களைக் கண்டதும் அன்பாய் அவரது வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றார். அவரது கணவர் பிலோமினும் இவர்களை அன்பாய் வரவேற்றார். அவர்கள் வீடு ஒரு குடிசை. அவர்களுக்கென்று இருந்த ஒரே ஒரு சொத்து அவர்கள் பிரியமாய் வளர்த்து வந்த ஒரு வாத்து மட்டுமே. அந்நேரத்தில் வானம் சிறியதாய் தூறலைக் கொண்டு வந்திருந்தது. அம்முதியவர்கள் இவர்கள் இருவரும் குடிப்பதற்கு பானங்களைத் தந்தனர் அவர்களுடன் பேசிக் கொண்டே அவர்கள் உணவு சமைத்தனர்.

வீட்டிற்கு நாடி வந்தவர்கள் நமது விருந்தினரானதால், அவர்களுக்கு நமக்குப் பிரியமானவற்றைத் தர வேண்டும் என்று முடிவு செய்து அவர்கள் பிரியமாக வளர்த்து வந்த ஒற்றை வாத்தையும் கறி சமைக்க அதனைத் துரத்தினர். அது அங்கும் இங்குமாக ஓடி அவர்களைக் களைப்படைய வைத்தது. கடைசியில் வந்திருந்த விருந்தினர்களுக்குப் பின்னால் சென்று நின்றது. அவர்கள் இருவரும் இப்பெரியவர்களின் விருந்தோம்பலைக் கண்டு உள்ளம் மகிழ்ந்தனர்.

அவர்களிடம் தாங்கள் ஜியஸீம், ஹர்மனும் என்பதை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டனர். அதே நேரத்தில் வரலாறு காணாத மழை பெய்து அந்த நகரம் முழுவதும் வெள்ளத்தில் மூழ்கியது. எங்கும் மரண ஓலங்கள் கேட்டன. "ஏன் எங்கள் நகரத்து மக்களுக்கு இத்தகைய சோதனை?" என முதியவர்கள் கேட்டதற்கு, ஜியஸ் "அவர்கள் விருந்தோம்பல் செய்யாத மனிதர்கள். எனவே, இந்த உலகில் வாழத் தகுதியற்றவர்கள். ஆகவே, அவர்களைத் தண்டித்து விட்டோம்" என்று பதிலளித்தார். வீடு தேடி வந்த விருந்தினருக்கு உணவு கொடுக்க விதைத்த நெல்லை எடுத்து வந்து உணவு கொடுத்த இளையான்குடி நாயனார், தம்பதியினர்', விருந்தினர் உணவு உண்ணும் பொழுது தனது சொந்த மகன் இறந்த செய்தியைக்கூட தெரிவிக்காமல் துக்கங்களை மறைத்து வாழ்ந்த அப்பூதியடிகளார், பெற்ற குழந்தையையே கறி சமைத்துக் கொடுக்கவும் தயங்காத சிறுதொண்டநாயனார் என தமிழ் மண்ணில் விருந்தினர்களைப் போற்றியவர்கள் ஏராளம்! ஏராளம்!.

அதேபோல், பண்டைய காலத்தில் நள்ளியமருதன் என்ற மன்னர் தமிழ் மண்ணில் ஆட்சி செய்து வந்தார். அவர் மிகுந்த செல்வம் உடையவர். தன்னை நாடி வருவோருக்கும், பசியோடு வருவோருக்கும் உணவு அளிக்க வேண்டும் என்பது அவரது வாழ்வின் நெறி. ஒரு நாள் துறவி ஒருவர் நள்ளியின் அரண்மனைக்குச் சென்று அவரிடம் உணவு கேட்டார்.

அந்த நாளில் நள்ளி, போருக்குச் செல்லத் தயாரக இருந்த பொழுதும் தனது மனைவியிடம் கூறி அத்துறவிக்கு நெய்யில் மிதந்த சூடான வெள்ளைச் சோறினை தயாரிக்கச் சொன்னார். அந்த சோறு அளவில்லாமல் பெருகியது. அதில் ஏழு பாத்திரங்களில் எடுத்தாலும் அந்தச் சோறு குறையவில்லை. அவ்வுணவின், வாசனைக்காக ஒரு காகக் கூட்டம் வந்தது. அவைக்கும் அவ்வுணவு பரிமாறப்பட்டது என்பதை

திண் தேர் நள்ளி கானத்து அண்டர்
பல் ஆ பயந்த நெய்யின், தொண்டி
முழுதுடன் விளைந்த வெண்ணெல் வெஞ் சோறு
எழு கலத்து ஏந்தினும் சிறிது-என் தோழி
பெருந் தோள் நெகிழ்த்த செல்லற்கு
விருந்து வரக் கரைந்த காக்கையது பலியே.

என்கிறார் காக்கை பாடினியார் நச்செள்ளையார்.

வீட்டிற்கு வரும் உறவினர்களை எப்போதும் வாருங்கள்!

என்று அழைக்கின்ற பெருமை கொண்டது தமிழ் மண் என்றால் அது நம் பெருமை தானே!.

மகிழ்ச்சியாய் வாழ ஒரு வழி!

முனைவர்
த. லாவண்யசோபனா

மகிழ்ச்சி என்னும் சொர்க்கத்தை அடைவதற்கான திறவுகோலே நன்றியுணர்வு. நன்றியுடன் இருத்தல் என்பது நமக்குத் தரப்பட்டவைகளை நினைத்து மகிழ்வுறுதல். எனக்கு காலணிகள் இல்லாததால் நான் அழுதேன், பின்னர் கால்கள் இல்லாத ஒரு மனிதனைச் சந்தித்தேன், பின்பு புரிந்துகொண்டேன் நான் நினைத்தது தவறென்று என்று மகாத்மா காந்தியடிகள் கூறியது போல், ஹன்னா விட்டல் ஸ்மித் என்ற அறிஞரும் நன்றி செலுத்தும் ஆன்மா எல்லாவற்றிலும் ஆறுதல் காண முடியும் புகார் செய்யும் ஆன்மா எதிலும் ஆறுதல் காண முடியாது என்று வலியுறுத்துகிறார்.

நாம் ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு நொடியும் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைப் புத்தர் பின்வருமாறு விளக்குகிறார்.

நாம் எழுந்து நன்றி செலுத்துவோம், ஏனென்றால் இன்று நாம் நிறைய கற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றாலும், குறைந்தபட்சம் கொஞ்சம் கற்றுக்கொண்டோம், கொஞ்சம் கற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றால், குறைந்தபட்சம் நாம் நோய்வாய்ப்படவில்லை, நாம் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும், குறைந்தபட்சம் நாம் இறக்கவில்லை எனவே, நாம் அனைவரும் நன்றி செலுத்துவோம்.”

நம்முடைய அடுத்த தலைமுறையினரை மிகச் சரியாக வழிநடத்தும் ஒற்றை மந்திரம் நன்றியுடன் இருத்தலே. 'பழங்களை உண்ணும்போது, மரத்தை நட்டவரை நினைவில் கொள்ளுங்கள்' என்ற வியட்நாமிய பழமொழிக்கு ஏற்ப நன்றியுடன் உண்ணும் ஒருவரால் உணவையும், அதற்குப் பின் இருக்கும் உழைப்பையும் உதாசீனப்படுத்த முடியாது.

எவ்வளவு தேவையோ அதை மட்டும் கேட்டு வாங்கி உண்பார்கள். தண்ணீருக்காக பல மயில் தூரம் நடந்து, தலையில் குடம் சுமந்து வந்த காலம் போய் இன்று குழாயைத் திறந்தவுடன் தண்ணீர் வருகிறது என்றால் அந்தத் தண்ணீருக்கு நாம் நன்றியுடன் இருந்தோமானால், தண்ணீர் வீணடிக்கப்படாது.

நாம் படிக்கும் இந்தப் படிப்பு நம் பெற்றோரின் உழைப்பு என்பதை உணர்ந்த குழந்தை தவறான வழியில் செல்லாது. எங்கு நன்றியுணர்வு குறைகிறதோ அங்கு தவறுகள் ஆரம்பமாகிறது. நன்றி கூறும் விழாக்கள் பரவலாக உலகமெங்கும் கொண்டாடப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் பொங்கல் விழா சூரியனுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் நன்றி தெரிவிக்கும் விதமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. அதே போல் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் ஒவ்வொரு பெயரில் உழவருக்கு நன்றி கூறும் நாள் கொண்டாடப்படுகிறது.

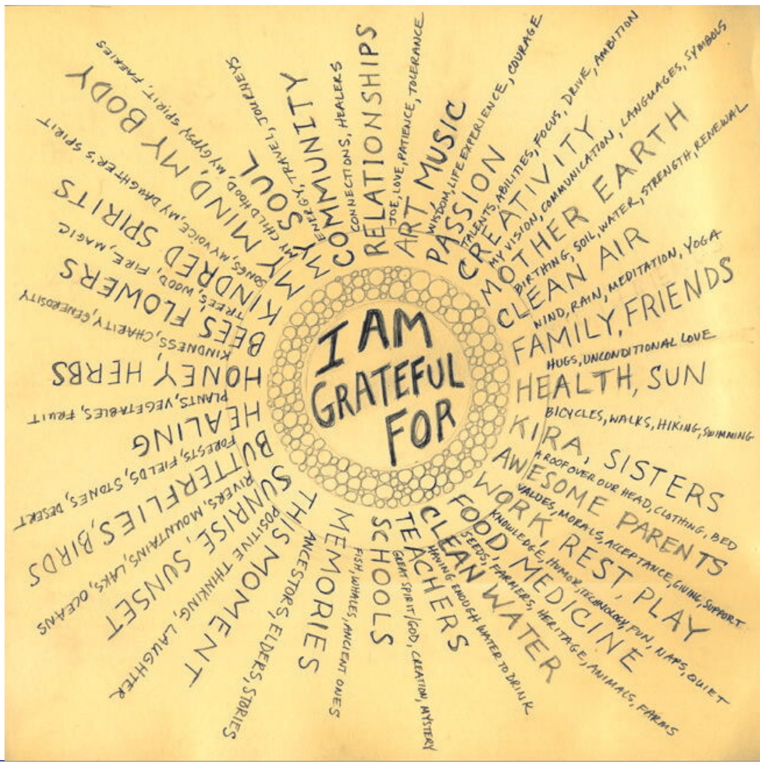
நன்றி கூறும் தினம் (Thanks giving Day) என்பது அமெரிக்காவின் முக்கியமான தேசிய விழாக்களில் ஒன்றாகும். ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் மாதத்தின் நான்காவது வியாழக்கிழமை இந்நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. நவம்பர் மாதம் முழுவதும் "நன்றி கூறும் மாதம் (Thanksgiving Month)" எனக் கருதப்படுகிறது, ஏனெனில் இது குடும்பம், நன்றி, மற்றும் இணக்கத்தைக் கொண்டாடும் காலமாகக் கருதப்படுகிறது.

ஹெலன் கெல்லர் என்ற பெண்மணி பார்வைக் குறையுடன் பிறந்தார். அதனால் அவரால் படிக்க முடியாமல் இருந்தது, ஆனால் அன்னே சல்லிவன் என்ற ஹெலனின் ஆசிரியை. தன் பொறுமையாலும் அன்பாலும், ஹெலனைக் கற்பிக்க ஆரம்பித்தார்.

அன்னே அவளின் கைகளில் எழுத்துகளை வடித்துக் காட்டி மெல்ல மெல்ல எழுத்துக்களையும், சொற்களையும் கற்றுக் கொடுத்தார். பின் ஹெலன் அந்த எழுத்துகள் உலகத்துடன் பேசும் மொழி என்பதை உணர்ந்தாள். அன்னேவின் அர்ப்பணிப்பால் ஹெலன் படிக்கவும், எழுதவும் கற்றுக்கொண்டாள். பின்னாளில் ஹெலன் கெல்லர் எழுத்தாளர், பேச்சாளர், சமூகப் போராளி என பல பரிணாமங்களில் ஒளிர்ந்தார். அவள் ஒரு முறை எழுதியது: "உலகின் அழகான விஷயங்களைக் கண்களால் பார்க்கவோ கைகளால் தொடவோ முடியாது. அவை இதயத்தால் மட்டுமே உணரப்படுகின்றன. எனது வாழ்க்கையின் இருளை ஒளியாக்கிய என் ஆசிரியருக்காக கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்." என்று தன் நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்தினார். தன் ஆத்மார்த்தமான நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்தும் பதிவு இது.

ஒரு முறை ஒரு சிறுவன் தன் தாய் தான் கேட்ட உணவை சமைத்துத் தரவில்லை என்று, தாயிடம் சண்டை போட்டு விட்டு , ஒரு மரத்தடியில் கோபமாய் வந்து உட்கார்ந்திருந்தான். அந்த வழியாக வந்த வழிப்போக்கர் காரணத்தைக் கேட்டறிந்தார். பின் அவர், தம்பி உன் வயதில் இருக்கும் பலருக்கு உணவே கிடைப்பதில்லை பட்டினியில் வாடுகிறார்கள், உனக்குச் சண்டை போடுவதற்கென அம்மா என்ற உறவு இருக்கிறது. ஆனால் பல குழந்தைகள் உறவே இல்லாமல் ஆசீரமங்களில் வாழுகிறார்கள். அதனால் என்றுமே உன்னிடம் இருப்பதற்கு நன்றியுடன் இரு! என்றார். அதைக் கேட்டவுடன் வீட்டுக்குச் சென்ற சிறுவன் தன் அம்மாவிடம் மன்னிப்புக் கேட்டான்.

நாமும் நன்றியுடன் இருந்து நம் பிள்ளைகளுக்கும் நன்றியுடன் இருத்தலைப் புரிய வைத்தால், அதுவே குழந்தை வளர்ப்பின் மிகப் பெரிய சாதனையாகும்.



காலத்தின் திருடன்!

இன்றைய கலாச்சாரத்தில் அன்னையர் தினம், தந்தையர் தினம், காதலர் தினம், குழந்தைகள் தினம் என பல தினங்களைக் கொண்டாடுகிறோம். சில தினங்கள் உறவுகளை நினைவூட்டும், சில நல்ல தலைவர்ளை நினைவுகூறும், சில தினங்கள் விழிப்புணர்வுக்காகக் கொண்டாடப்படும். அதே போல் இன்றைய மனிதனின் வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத அங்கம் வகிக்கும் தொலைக்காட்சியின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கும் விதமாக தொலைக்காட்சிக்கு என ஒரு அமைப்பு உலக நாடுகளால் அமைக்கப்பட்டு முதன்முதலாக 1996 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் 21 ஆம் நாள் கூடியது அந்த நாளை நினைவு கூறும் விதமாக ஒவ்வொரு வருடமும் நவம்பர் 21 உலக தொலைக்காட்சித்தனமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

தொலைக்காட்சி என்றதுமே என் நினைவுக்கு வருவது ஒலியும் ஒளியும் தான். வெள்ளிக்கிழமையில் வரும் அந்த ஒரு நிகழச்சிக்காக நாங்கள் வாரம் முழுதும் காத்திருந்தோம். ஒரு காலனியில் யாராவது ஒருவர் டிவி வைத்திருந்தால் அந்த ஒரு நாள் மட்டும் பொதுவான ஒரு இடத்தில் அதை வைத்து அனைவரும் அதை ரசித்தோம். அன்றைய நாட்களில் வசதி படைத்தவர் மட்டுமே டிவி வைத்திருப்பர். அன்று ஆடம்பரப் பொருளாக இருந்த டிவி இன்று அரசாங்கமே இலவசமாகத் தரும் அளவிற்கு அத்தியாவசியப் பொருளாக மாறியுள்ளது. இந்த தொலைக்காட்சி முதலில் ஒரு மேசையில் அமர்ந்திருந்தது, பின் சுவரில் குடியேறியது. இன்றோ அறைக்கு அறை தனக்கென ஒரு இடத்தை ஆக்கிரமித்துள்ளது.

வீட்டின் அறை சிறிதாக இருந்தாலும், டிவி யின் அளவு பெரிதாக வேண்டும் என்று வாங்குபவர்களும் உண்டு. இன்றோ தொலைக்காட்சியே கைகளுக்குள் அடக்கமாயிருக்கிறது கைப்பேசியாய் (செல்போன்). அன்றைய நாளில் ஒரு தொலைக்காட்சிப்பெட்டியில், ஒரு தெருவில் இருக்கும் அனைவரும் அமர்ந்து படம் பார்த்தது அந்த நாள் ஞாபகம். இன்று ஒரு வீட்டின் அறைக்கு அறை, ஒரு தொலைக்காட்சி. விஞ்ஞானம் பிள்ளைகளின் அறிவை விசாலமாக்கியது அனுபவத்தை பூஜ்ஜியம் ஆக்கியது. ஜான்லாகி பெயர்டு என்ற இங்கிலாந்து பொறியாளர் உலகின் முதல் செயல் நிரூபிக்கப்பட்ட தொலைக்காட்சியை உருவாக்கியவர் ஃபிலோ பார்ன்ஸ் வொர்த் என்பவர் முதன்முதலாக மின்சக்தியால் முழுமையாக செயல்படக்கூடிய தொலைக்காட்சியைக் கண்டறிந்தார்.

மு.சௌவொர்கின் என்பவர் தொலைக் காட்சிகளில் பயன்படும் உள்வாங்கிக் கொள்ளும் கருவியை கண்டறிந்தார். இந்த மூவரும் தான் சாமானிய மக்களும் அனைத்து நிகழ்வுகளையும் உடனுக்குடன் தெரிந்து கொள்ளும் இந்த தொலைத்தொடர்பு சாதன கண்டுபிடிப்பின் அடித்தளத்தை அமைத்தவர்கள்.

இன்றோ அதில் பல்வேறு தொழில்நுட்ப வசதிகள் கூட்டப்பட்ட தொலைக்காட்சி மாதிரிகளை நாம் பயன்படுத்துகிறோம். எந்த நேரத்தில் டிவி பார்க்க வேண்டும் என்று நாம் முடிவு செய்த காலம் போய், இன்று நாம் எப்பொழுது டிவியை விட்டு எழுந்திருக்க வேண்டும் என்பதை டிவி நிகழச்சிகள் தான், முடிவு செய்கின்றது.

விளம்பரம் வந்தால் மட்டுமே இடத்தை விட்டு எழுந்திருப்பேன் என்று முடிவு செய்து வாழ்பவர்களும் உண்டு. பல மணி நேரம் தொடர்ந்து டிவி பார்க்கும் பழக்கத்தால் உடல் உழைப்பு குறைந்து உடல் பருமன், மற்றும் அதைச் சார்ந்த வியாதிகளும், கண் பார்வைக் குறைபாடுகளும் அதிகரிக்கின்றன.

எந்த ஓர் அறிவியல் சாதனமும் மனிதனின் ஆக்கத்திற்காகவும் பாதுகாப்பிற்காகவும் கண்டறியப்பட்டதே. ஆனால் அதன் பயன்பாடு அதை பயன்படுத்துபவரைப் பொருத்தே உள்ளது.

கத்தியை கொண்டு உயிரை காப்பாற்றும் மருத்துவருக்கு பாராட்டும், கத்தியை கொண்டு உயிரை அழிக்கும் குற்றவாளிக்கு தண்டனையும் அளிக்கப்படுகிறதே தவிர, இதில் கத்திக்கு எந்த பாராட்டும் இல்லை பரிகாசமும் இல்லை. தொலைத்தொடர்பு யுகத்தின் உன்னதமான தொலைக்காட்சியின் நிஜ நிகழ்வுகளை அறிவுக்கு உரமாகவும் நிழல் நிகழ்வுகளை தேவைப்படும் நேரங்களில் மட்டும் பயன்படுத்தும் சாதனமாகவும் அளவாய் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்திடுவோம்.

சுற்றம் சூழ வாழ... மகிழ்ச்சி!

லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர் மற்றும் கணித ஆசிரியர்

இன்றைய குழந்தைகளுக்கு நாம் கற்றுத்தர வேண்டிய மிக முக்கிய பாடம் உணர்வு சார் நுண்ணறிவு (Emotional Intelligence). அது ஒரு திறமை மட்டுமல்ல ஒரு வாழ்க்கை முறையும் ஆகும். நம்மை நாமே உணர, மற்றவரை ஆழமாகப் புரிந்து, அன்புடன் வாழ துணை நிற்கும் உணர்வு. உணர்வுகளைப் புரிந்து, மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொண்டு, தொடர்புகளை வளர்க்கும் போது வாழ்க்கை அர்த்தம் உள்ளதாக ஆகிறது. இந்தப் பயணம் அழகானது, அற்புதமானது.

ஒரு மனிதன் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு புத்திசாலியானாலும், எவ்வளவு படித்தாலும், உறவுகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியாவிட்டால் அந்த அறிவு முழுமையடையாது. ஔவையாரின் கூற்றுப்படி 'சுற்றத்திற்கு அழகு சூழ விருத்தல்' என ஒரு மனிதன் சுற்றம் சூழ வாழ இந்தக் கட்டுரை துணை நிற்கும் எளிதான ஆனால் ஆழமான கேள்வி: “நான் மற்றவர்களை எப்படிப் புரிந்து கொள்கிறேன்?” இந்தக் கேள்வி உறவை மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையின் நோக்கத்தையே மாற்றும்.

“நான் என்னைக் கேட்டுக் கொள்வது — நான் மற்றவர்களை உண்மையாகப் புரிந்து கொள்கிறேனா?”

மனிதன் தனியாக வாழ உருவாக்கப் படவில்லை. அவன் ஒரு சமூகம் சார்ந்து வாழும் உயிரினம். நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் குடும்பம், நண்பர்கள், வேலை, உறவுகள் இவர்களுடன் நாம் உருவாக்கும் தொடர்புகள் தான் நம் உயிரின் நாடித்துடிப்பு.

ஆனால் இந்தத் தொடர்புகளின் வலிமையும், உறுதியும் நாம் மற்றவர்களை எப்படிப் புரிந்து கொள்கிறோம் என்பதில் தான் உள்ளது. மனித வாழ்க்கையில் மிகக் கடினமான பாடம் மற்றவர்களை உணர்ந்து, புரிந்து , மதிப்பது.

அதற்கு பெரிய பட்டம் அறிவு, பதவி எதுவும் தேவையில்லை' திறந்த மனசும், விழிப்புணர்வும் மட்டும் போதும். 'நாம் ஒவ்வொருவரும் உலகத்தை வெல்ல ஆசைப்படுகிறோம்' ஆனால் உண்மையான வெற்றி உணர்ச்சிகளை வெல்ல முடிவது தான்'. உறவுகளை அழகாகப் புரிந்து கொள்ள பின்வரும் படிநிலைகள் அவசியம்.

1) உணர்வுகளின் புத்திசாலித்தனம் (Emotional Intelligence)

உளவியல் அறிஞரான டேனியல் கோல்மேன் “என்னுள் எழும் உணர்வுகளையும், மற்றவருள் எழும் உணர்வுகளையும் அறிந்து, உணர்ந்து, சமாளிக்கும் திறனே உணர் அறிதிறன் (Emotional intelligence) என்று கூறுகிறார். இந்தத் திறன் பிறப்பால் கிடைப்பதல்ல அனுபவம், விழிப்புணர்வு, பயிற்சி மூலம் வளர்த்துக்கொள்ளப்பட கூடியது.

2) நான் என்னைப் புரிந்து கொள்வது (Self Awareness)

“உன்னை அறிந்துகொள்” எனும் பழமொழி, EI-யின் முதலடி.
நான் என்ன உணர்கிறேன்? எப்போது ஏன் அந்த உணர்வு வருகிறது?
எந்தச் சூழலில் நான் உடனடியாக கோபப்படுகிறேன்? எந்த வார்த்தைகள் என்னைக் காயப்படுத்துகின்றன?
இவற்றை நிதானமாகப் பார்ப்பதே சுய பரிசோதனை.

உளவியல் துறையின் பெரும் சிந்தனையாளர் கார்ல் ஜங்-ன் கூற்றுப் படி நம்மை அறியாமல் வெளிப்படும் கோபம், வருத்தம், பயம், பொறாமை போன்ற உணர்வுகளின் வேரை அறிந்தால், மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்வது எளிதாகும்.

3. இதயம் திறந்து பார்க்கும் பார்வை (Empathy)
மற்றவர் என்ன உணர்கிறார்கள், ஏன் இவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் நிலையில் நாம் இருந்து நம் மனமும் அறிவும் புரிந்து கொள்வதே அனுதாபம் (empathy). முதலில் புரிந்துகொள்ள முயலுங்கள் பிறகு உங்களைப் புரிய வையுங்கள் என்ற ஸ்டீபன் ஹோவே-ன் (எழுத்தாளர்) கருத்துப்படி ஒரு மனிதரின் நடத்தை , கோபம், பயம் அமைதி இவற்றுக்குப் பின் பின்னால் இருக்கும் அழியாத கதையை புரிந்து கொள்ள முயல்வோம்.

4) கேட்பது ஒரு சிகிச்சை (Listening)
பேசுவதை கற்றுக் கொள்வது எளிது' ஆனால் கேட்பது — அன்பு, கவனம், பொறுப்பு ஆகியவற்றின் கலவையாகும். சிறந்த கேட்டல் என்பது —

- ✓ முன்னனுமானம் இன்றிக் கேட்பது (non judgemental)
- ✓ புனைவுக் கதைகளை சேர்க்காமல் உணர்வை ஏற்றுக்கொள்வது
- ✓ வார்த்தைக்குப் பின்னாலுள்ள துயரை ஆராய்வது

ஒருவரை உண்மையாகக் கேட்பது அவருக்கு "நான் முக்கியமானவன்" என்ற அடியெழுத்தை எழுதுகிறது.

5) உணர்ச்சி தூண்டிகள் (Emotional Triggers)
ஒவ்வொரு தனி மனிதருக்கும் உள்ள உணர்ச்சித் தோண்டிகள் (emotional triggers) வேறுபாடும். ஒரு வார்த்தை, ஒரு சத்தம், ஒரு முகபாவனை கூட ஒரே நிமிடத்தில் நம் மனதைக் காயப்படுத்த முடியும். ஏன்? கடந்த அனுபவங்கள், குறிப்பாக நாம் சொல்லாமல் பூட்டி வைத்த வலியும் அதில் மறைந்திருக்கும். இந்த உணர்ச்சிகளில் இருந்து வெளிவர என்ன உணர்வு நம்மைத் தோண்டுகிறது என்பதைத் துல்லியமாக அடையாளப்படுத்தும் போது அவ்வுணர்வு நம்மைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்ற டோனி ரோப்பின்ஸ்-ன் வரிகள் துணை நிற்கும்.

இந்த படிநிலைகளைப் பின்பற்றினால் உறவுகளுக்கிடையில் நம்பிக்கை உறுதியடையும், சண்டைகள், அர்த்தமுள்ள உரையாடல்களாக மாறும். நாம் மற்றவர்களை அழகாகப் புரிந்து கொள்ள, உறவுகள் மேன்மை பெற, மனதை மட்டும் அல்ல, உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளல் அவசியம்.

தம்மின் தம் மக்கள்!

முனைவர்
த. லாவண்யசோபனா

'தம்மின் தம் மக்கள் அறிவுடைமை' என்ற வள்ளுவரின் வரிகளுக்கு ஏற்ப தன் சந்ததியினரைத் தன்னைவிட அறிவில் உயர்ந்தவனாகவும் வளம் நிறைந்தவனாகவும் வாழ வைக்க வேண்டும், குழந்தைகளுக்காக வாழ வேண்டும் என்ற பெற்றோரின் மனப்பான்மை தான் மனிதனை மற்ற உயிர்களிடம் இருந்து வேறுபடுத்திக்காட்டுவது. எந்த ஒரு விலங்கோ, பறவையோ தன் பிள்ளைகள் தன்னை விட பெரிய வாழ்வு வேண்டும், தன்னை விட அதிக சக்தி வாய்ந்ததாக வேண்டும் என்று பாடுபடுவதில்லை. அதே சமயத்தில், தான் வளர்த்த பிள்ளைகள் தனக்குப் பேர் புகழ் வாங்கித் தரவேண்டும், தன்னை வயதான காலத்தில் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் வளர்ப்பதில்லை. தன் எதிர்பார்ப்புகளையும், எதிர்காலத்தையும் தன் குழந்தைகள் மீது வைக்கும் மனித இனத்திற்குக் குழந்தை வளர்ப்பு என்பது இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒரு சவாலாக மாறி உள்ளது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. வீட்டில் 10 குழந்தைகள் இருந்தாலும் பத்திரமாய் வளர்த்தெடுத்த காலம் அன்று. இன்று, இருக்கும் ஒரே குழந்தையைப் பத்திரமாய் வளர்க்கும் பதட்டத்தில் இருக்கும் பெற்றோர்களும் இருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் என்பவர்கள் என்றும் கொண்டாடப்பட வேண்டியவர்கள் தான். ஆனால் சமுதாயமும் பெற்றோரும் அவர்களைப் புரிந்துகொண்டு அவர்களை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பை உருவாக்க வேண்டும்.

பெற்றோரின் ஆசைகளை பிள்ளைகளின் மீது திணிக்கும் போது, மற்ற பிள்ளைகளுடன் தம் பிள்ளைகளை நிகர்ப்படுத்த நினைக்கும் போது பிள்ளைகள் தங்களின் தனித்திறனை இழந்து பிறரின் நகல்களாக உருமாறி விடுகின்றனர். தன்னுள் இருக்கும் நிஜத்தினைக் கண்டறிந்த ஒவ்வொரு குழந்தையும் தன் துறையில் நட்சத்திரமாக ஜொலிப்பதை நாம் அனைவரும் காண்கிறோம். படித்ததை நினைத்துப் பார்த்து ஒப்புவிக்க வேண்டிய வயதில், அடுத்த ராஜாங்கத்தைத் தகர்க்கும் தந்திரங்களைத் திட்டமிட அனுமதிக்கப்பட்ட காரணத்தால் சதுரங்கவீரர் பிரக்ஞானந்தா நட்சத்திரமாக ஜொலிக்கிறார்.

எழுதுகோல் பிடிக்கும் கரங்களில் இசைக்கருவியுடன் இணைந்துபேசும் அழகை அனுமதித்ததால் இன்று லிடியன் நாதஸ்வரத்தின் பியானோ ரீங்காரத்தில் நம்மனம் நெகிழ்கிறது. இன்னும் அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். குழந்தைகளின் பலத்தையும் பலவீனத்தையும் ஒரு பெற்றோர் அறிந்து கொண்டால் அவர்களை வழி நடத்துவது சுலபம் தான் ஆனால் அதைச் சரியாகக் கண்டறிவது தான் சவாலான காரியம். 'உன் நண்பர்களைக் காட்டு நீ யார், என்பதைக் கூறுகிறேன்' என்று பெர்னாட்ஷா கூறியது அக்காலம். உன் கைப்பேசியைக் காட்டு, இணையத்தில் உன் தேடல் சரித்திரத்தைக் (search history) கொண்டு நீ யார் உன் தேவைகள் என்ன என்பதை அறியலாம் என்பதே இன்றைய நிலை.

சென்ற நூற்றாண்டின் குழந்தைகள் அறிந்திராத ஒன்று மின்சாதன பொருட்களின் பயன்பாடு. மின்சாதனங்கள் என்பவை அரிதாய் இருந்தன. சமீபத்திய ஆய்வின்படி அதிகமாக மின்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதற்கு ஆளாகும் 8 முதல் 36 மாத குழந்தைகளின் பேச்சுத்திறன் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது என்று அறியப்பட்டுள்ளது. மேலும் அமெரிக்காவில் கிட்டதட்ட 260 குழந்தைகளிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் 37% குழந்தைகள் மின்சாரசாதனங்களைப் பார்த்துக்கொண்டே சாப்பிடும் பழக்கத்தைப் பெற்றுள்ளனர் என்று தெரிய வந்துள்ளது. கருவிலிருந்து தன் ஆளுமையை மனித இனத்தின்மேல் காட்டத் துவங்கிவிடுகிறது மின்சாதனங்கள். கடந்த 2018-ல் (Takej) டக்கேஜ் என்ற ஆராய்ச்சியாளர் நடத்திய ஆய்வின்படி கருவுற்ற தாய்மார்களின் (Smart Phone) ஸ்மார்ட்போன் பயன்பாடானது கருவின் வெப்பநிலையை மற்றும் தன்மையை உடையது என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

இன்றைய குழந்தைகளின் கைகள் அதிகம் இணைந்து இருப்பது இணையத்தில் தான். கனடாவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி 2 மணி நேரம் மற்றும் அதற்கு அதிகமாக மின்திரையில் நேரம் செலவிடும் குழந்தைகள் ADHD (Attention Deficit hyperactivity Disorder) எனப்படும் அறிகுறிக்கு ஆளாவதாக கணித்துள்ளனர். நோய்த் தொற்றுக் காலத்தில் இணையவழியில் நடந்த வகுப்புகள் அதிக நேரம் மின்சாதனங்களின் பயன்பாட்டிற்கு வழிவகுத்தது. உலக சுகாதார நிறுவனமான WHO ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணிநேரம் தான் 3 அல்லது 4 வயது குழந்தைகளுக்கு மின்சாதன பயன்பாட்டை அனுமதிக்க வேண்டும், மேலும் 2 வயதுக்கு முன் கூடவே கூடாது என்கிறது. இது இன்றைய நிலையில் பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு சாத்தியம் இல்லை. நிலாவைப் பார்த்து உணவூட்டிய அன்னைமார்களுக்குக் கைப்பேசியே எளிதில் கிடைக்கும் நிலா. எட்டாத உயரத்தில் , இருக்கும் நிலாவும் சூரியனும் சிலர் வீட்டில் எட்டிப் பார்ப்பதே இல்லை என்பதே ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டிய உண்மை. இன்றைய இளைய சமூகத்திற்கும் இயற்கையாய் கிடைக்கும் சூரிய ஒளிக்கும் இடையே குளிரூட்டிகள் போட்டிருக்கும் திரை வலிமையான கோட்டையாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. நாகரிகம் என்ற பெயரில் இன்றைய குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமானது பெருமளவு சரிவைக் கண்டுள்ளது. சூரிய ஒளியே படாத காரணத்தால் பல்வேறு குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்பட்டுள்ளது.

ஒரு குழந்தைக்கு சரிவிகித உணவு எத்தனை அவசியமோ, அத்தனை அவசியமானது சரிவிகித உணர்வு. கேட்டதெல்லாம் கொடுக்க வேண்டும் என்ற பெற்றோரின் உணர்வு, குழந்தைகளுக்கு கேட்டது அனைத்தும் கிடைத்துவிடும் என்ற உணர்வை விதைத்து விடுகின்றது. நினைத்தது கிடைக்கும் போது வரும் மகிழ்வையும் கிடைக்காத போது வரும் ஏமாற்றத்தையும் பழக்க வைக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

ஒரு குழந்தையைப் பார்த்தவுடன் அனைவரும் கேட்கும் கேள்வி உன் பெயர் என்ன, நீ என்ன படிக்கிறாய், என்ன ஆக வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறாய், என்ற மாதிரியான கேள்விகள் தான். ஆனால், அந்த குழந்தையைப் பார்த்தவுடன் அவர்கள் பேச்சிலிருந்தும், நடத்தையிலிருந்தும் சொல்லாமலே அவர்களின் குணத்தை அறியலாம். பள்ளியில் ஒவ்வொரு குழந்தையின் ஆசிரியர் பெற்றோர் சந்திப்பிலும் முதலில் முன்னுரிமை தரப்படுவது மாணவரின் ஒழுக்கமாக அமைய வேண்டும்.

ஒரு தாவரத்தின் வளர்ச்சியும் வளமும் இளம் வயதில் அதற்கு தரப்படும் ஊட்டத்தைப் பொறுத்தது. ஒரு பயிரை விதைத்து உரமிட்டு, களை நீக்கி, பக்குவமாய் வேலியிட்டுப் பாதுகாத்து, முற்றிய பயிரை விளைச்சல் எடுத்து,

அதையும் பக்குவப்படுத்தி, அந்த விதையின் முழுப்பயனை உலகிற்கு அளிக்கும் ஒரு விவசாயி தான் நமக்கு பிள்ளை வளர்ப்பைச் சொல்லித்தரும் ஆசான். இதில் ஒரு நிலை தவறினாலும் விளைச்சலில் வித்தியாசம் இருக்கும். ஒரு விவசாயி தான், பயிரிட்ட நிலத்தில் வேறு கால நிலைகளைக் கடந்து வரும் போது கொள்முதலில் ஏற்றத் தாழ்வு இருப்பதால் மிகவும் கவலையுற்றான். அந்த நேரத்தில் அவன் முன் ஒரு தேவதை தோன்றினாள் வரம் ஒன்று கொடுக்க முனைந்தாள், சந்தோஷத்தில் துள்ளிக் குதித்த விவசாயி, “என் பயிர் வளரும் போது அதிக மழையோ புயலோ, வரக்கூடாது அதிகமான காற்று அடிக்கக்கூடாது மொத்தத்தில் என் பயிர் எந்த சிரமமும் இல்லாமல் முளைத்து வர வேண்டும்”என்றார். உடனே தேவதையும்“அப்படியே ஆகட்டும்”,என்றார். அவர் விரும்பியபடி சூழ்நிலையும் அமைந்தது விளைச்சலை எடுக்கும் போது, பெரும்பாலான பயிர்கள் வெறும் உமிகளாக இருப்பதைக் கண்டு ஆடிப்போனார். அப்போது அவர் அருகில் இருந்த முதியவர், ”ஒரு பயிரின் வலுவானது அது எத்தகைய கடுமையான சூழலையும் தாண்டி வருவதில் தான் உள்ளது. எந்த ஒரு கடினமான சூழலையும் கடக்காத உன் பயிர்கள் வெறும் பதறுகளாய் நிற்கின்றன”,என்றார் அவர். ஆம் வாழ்வில் எந்த ஒரு சூழ்நிலையையும் சரியாகச் சமாளிக்கும் தன்மையே ஒரு குழந்தையின் மிகப்பெரும் பலம்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் வளரும் பருவத்திலும் பெற்றோர் பல்வேறு பரிணாமத்தை அடையவேண்டி இருக்கிறது. 5 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரே சிறந்த விளையாட்டு பொம்மை. பதின் பருவம் வரை குழந்தைகள் கூறும் கதையை வேண்டி விரும்பி கேட்கும் ஒரு நல்ல தலையாட்டி பொம்மை, என்றும் குழந்தைகளின் தேவை அவரின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளும் நல்ல தோழன், இறுதிவரை அவர்களுக்குத் தோள் கொடுக்கும் உற்ற உறவே பெற்றோராக வேண்டும். நம் பிள்ளைகள் எப்படி மாற வேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ அதற்குப் பாடமாக நாம் வாழ்ந்துகாட்டுவது உத்தமமான செயல்.

பிள்ளைகளுக்கு என்ன கற்றுத்தர வேண்டுமோ அதை முதலில் பெற்றோரே செய்ய வேண்டும். உண்ணும் போது, மின்சாதனங்களைத் தள்ளி வைத்தல். ஒரு நாளைக்கு ஒரு பக்கமாவது படித்தல், ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், வீட்டில் வேலைகளைப் பகிர்ந்து செய்தல், என அனைத்தும் நம்மிடமிருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும். வாழ்வில் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயல்களுக்கும் நாமே சாட்சியாவோம் என்ற உண்மையை இன்றைய தலைமுறை யினருக்கு வலியுறுத்த வேண்டும்.

திருமூலர் திருமந்திரத்தில் கூறியது போல்’
“கண்காணி இல்லென்று கள்ளம்பல செய்வார்’
கண்காணி இல்லா இடமில்லை காணுங்கால்’
கண்காணியாகக் கலந்தெங்கும் நின்றானைக்
கண்காணிகண்டார், களிஒழிந்தாரே.”

மனிதனாய்ப் பிறந்த அனைவருக்கும் ஏற்ற பாடல் இது. இவை இளம் மனதில் பசுமரத்து ஆணிபோல் எழுத வேண்டியவரிகள். நம்மை கவனிக்க எவரும் இல்லை என்று நேர்வழியில் இருந்து மாறக்கூடாது. நம்மை கண்காணிக்கும் இறைவன் உலகெங்கும் நிறைந்திருக்கான் என்று, திருமூலர் எடுத்துரைக்கிறார். பிள்ளைகளுக்காகவும் நமக்காகவும் பல்வேறு சேமிப்புகளை இன்சூரன்ஸ் என்று சரமாரியாகப் போடும் நாம், உண்மையில் புரிந்து கொள்ளவேண்டியது உண்மையான குடும்பத்திற்கான இன்சூரன்ஸ் என்பது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நாம் செலவிடும் நேரமே ஆகும். மின்சாதனங்கள் இல்லாமல் நம் குடும்பத்துடன் மகிழ்வாகச் செலவிடும் நேரம் தான் மூலதனம். இன்று பிள்ளைகளின் வார்த்தைகளுக்குச் செவிகொடுக்கும் போது நாளை நம் வார்த்தைகளைக் கேட்பதற்கும் ஆள் இருக்கும். பிள்ளைகளுடன் நாம் எத்தனை படம் பார்த்தோம் என்று தான் இன்று கணக்கிடுகிறோம். உண்மையில் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு எப்படிப் பாடமாய் வாழ்கிறோம் என்பதே நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அரிய பாடம். நல்ல சிந்தனைகளுடன் உடல்வளம், மனம்வளம் நிறைந்த இளைய சமுதாயமே வருங்காலத்தை வளமாக்கும்.

பதின் பருவ வயதில் சமூக ஊடகங்கள்!

கவிதா
கோபாலகிருஷ்ணன்
மனநல ஆலோசகர்

இன்றைய உலகில் சமூக ஊடகங்கள் (FACEBOOK,INSTAGRAM,WHATSAPP,VIDEO GAMING) இளம் மாணவர்களின் தினசரி வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி ஆகிவிட்டது. தகவல் பெறுதல், நண்பர்கள், உறவினர்களோடு தொடர்பு கொள்ளுதல், தங்கள் ஆர்வங்களைப் பகிர்தல் போன்ற பல நல்ல பயன்பாடுகள் இருந்தாலும் இன்றைய தலைமுறையினர் அதிலேயே மூழ்கி இருப்பது பல தீய விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. ஊடகம் தொடர்பான விஷயங்களில் கட்டுப்பாடற்ற பயன்பாடு தேவையில்லாத மனச்சோர்வு (DEPRESSION) மற்றும் தனிமையை (LONELINESS) ஏற்படுத்தி அவர்களுக்கான வேலையை மறக்கச் செய்து, புதைகுழியில் விழுந்த உயிராக, சமூக ஊடகங்களின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் சிக்கிக் கொள்கின்றனர். .

எதையும் அளவாகப் பயன்படுத்தி அதன் அவசியங்களை உணர வேண்டும். செல்போன் நம் கைக்குள் தான் அடங்கி இருக்க வேண்டும்.ஆனால் இத்தலைமுறையினர் அதன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் சென்று பல மன ரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கின்றனர். தூக்கமின்மை நேரத்திற்குச் சாப்பிடாமல் இருப்பது, உறவுகளுடன் நேரம் செலவிடாமல் (NO SOCIALISING) இருப்பது, படிப்பிலோ அல்லது வேலையிலோ கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பது, சோர்வாகக் காணப்படுவது, போதைக்கு அடிமை, இறுதியாக தன்னையே அழித்துக் கொள்ளும் எண்ணங்கள் என இனிமையான வாழ்வை அடியோடு மாற்றிவிடும் தன்மையுடையது மின் சாதன அடிமைத்தனம்.

செங்கல்ப்பட்டு மாவட்டத்தில் ஒரு ஆய்வில், மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களில் சமூக ஊடகத்தில் அடிமைப்பட்டவர்கள் 17.7% இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நல்ல உறக்கம் குறைவாக உள்ளதாகவும், கோபம் அதிகரித்துள்ளதாகவும் அவர்கள் பதிவிட்டுள்ளனர்.

நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் பல சம்பவங்களை கண்கூடாகப் பார்க்க நேரிடுகிறது. ஒரு குழந்தைக்குச் சாப்பாடு ஊட்டும் போது மொபைலைக் காண்பித்து எண்ணங்களை வேறு திசையில் திருப்பி அவர்கள் வாயில் உணவைத் திணிக்கின்றனர் இக்காலத்து தாய்மார்கள். நகரம் இன்றி கிராமத்திலும் இந்நிலை தான் என்பது தான் ஆச்சரியமளிக்கிறது.

சோசியல் மீடியா பயன்படுத்தும் நேர அளவுகோலைப் புரிந்து கொண்டால் அதனைப் பயன்படுத்தும் மாணவச் செல்வங்களின் வாழ்வு வளம் பெறும்.

இணைய தள விளையாட்டுக்களை நேரக்கொல்லிகள் என்றே சொல்லலாம். இதில் மூழ்கிய பிள்ளைகள் வீட்டில் இருந்தாலும் மனிதத் தொடர்பு இல்லாமல் தனித்தே வாழ்கின்றனர்.

கொரோனா காலத்தில் இணைய வழி வகுப்பறைகள் மாற்று வழியாக அமைந்தது. மருத்துவத்துறை மட்டுமின்றி பல துறைகளிலும் தொழில் நுட்பம் அதன் பலத்தை நிலைநாட்டி வெற்றி கொண்டுள்ளது. அதைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தி நாம் நம்மைக் காத்து இளைய தலைமுறையினரையும் காக்க வேண்டும்.

சோசியல் மீடியாவின் பயன்பாடுகளையும் மறுபுறம் அதனால் உண்டாகும் தீமைகளையும் அறிந்து பயன்படுத்தினால் இளைஞர்களின் வெற்றிக்கு இணையம் துணை நிற்கும்.

ஆரோக்கியமான எதிர்காலம்!

ம.ஹேமலதா M.Sc, M.Phil.,
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு கட்டுப்பாட்டுத்துறை

குழந்தைகள் தான் எதிர்கால இந்தியா என நாம் அனைவரும் நன்றாக அறிவோம். எதிர்காலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்றால் அது மிகப் பெரிய கேள்விக்குறியாக இருக்கிறது. ஏனெனில், நம்மில் பலருக்கு ஆரோக்கியம் என்பது ஆசைப்படுவதை வாங்குவதும், ஆசைப்பட்ட தின்பண்டத்தைத் தின்பதும் என்றாகிவிட்டது. நம் வாழ்வில், இவை அனைத்தும் வேலைப்பளுவினால் நம் சமுதாயத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றமேயாகும்.

நம் அனைவருக்கும் அவரவர் குழந்தைகள் சாதனையாளர்களாகவும் மற்றும் அறிவில் சிறந்தவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதே ஆசை. நம் ஆசைகளை நிறைவேற்ற பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாக, உடலளவில் திடமாக இருக்கிறார்களா? என்பதே கேள்விக்குறி.

உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) அடிப்படையில் ஆரோக்கியம் என்பது, உடலளவில் மற்றும் மனரீதியாக திடமாக இருப்பதே ஆகும். குழந்தைகள் பள்ளியில் சோர்வாகவும், ஆர்வமின்றியும், கவனக்குறைவாகவும் இருப்பதற்குப் பெரும்பாலும் ஆரோக்கிய குறைபாடே காரணம்.

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வாழத் தேவையான அடிப்படை உணவுகள்:

சரிவிகித உணவு கொடுக்க வேண்டும் (Balanced diet), முக்கியமாக 5 விதமான உணவுகளை சேர்க்க வேண்டும்.

உ.தா: தானியம், பருப்பு, காய், கீரைகள், பழங்கள் மற்றும் இறைச்சி இவை உடலுக்கு ஆற்றலைத் தருகிறது.

இயற்கையான வண்ணமயமான உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். கேரட், ஆரஞ்சு, கீரைகள், திராட்சை இவற்றில் ஆண்டி ஆக்சிடென்ட்கள் இருப்பதால் இதய நோய், புற்றுநோய் வராமல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

பால், முட்டை, பாதம், ஆலிவ்விதை, மீன் போன்றவற்றைக் கொடுப்பதால் புரதச்சத்து கிடைக்கும். இவற்றால் எலும்பு மற்றும் தசைகள் வலுவடையும்..

கொட்டை வகையான வால்நட், சூரியகாந்தி விதை, பூசணி விதைகள், ஃப்பெர்ரி வகையான ஸ்ட்ராஃபெர்ரி மற்றும் ப்ளுப்பெர்ரி, புளிக்காத தயிர் இவை அனைத்தும் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

- காலையில் புரதம் நிறைந்த உணவு கொடுக்க வேண்டும்.
- காலை உணவு கட்டாயம் கொடுக்க வேண்டும்.
- தினமும் 2 லிட்டர் தண்ணீர் கட்டாயம் அருந்த வேண்டும்.
- மாலையில் வேக வைத்த சுண்டல், கிழங்கு வகைகள், சோளம் ஆகியவற்றைச் சிற்றுண்டிகளாகக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்குத் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

- ஒன்று முதல் மூன்று வயது உள்ள குழந்தைகளுக்கு வெள்ளை உணவான சர்க்கரை, உப்பு, மைதா போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- எண்ணெயில் பொரித்த சிப்ஸ், முறுக்கு, ப.ஃ.ப்ஸ், ரொட்டி போன்ற மாவுச் சத்து நிறைந்த பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- செயற்கை வண்ணங்களில் உருவான இனிப்புகள், கேக்குகள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- வண்ணமயமான செயற்கை குளிர்பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். துரித உணவுகளை (Fast Food) தவிர்க்க வேண்டும். (உ.தா) பானிபூரி, கோபி மஞ்சூரியன் போன்றவற்றை தினமும் சாப்பிடக்கூடாது.
- பாக்கெட் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும் “நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது” என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும்.
- சாப்பிடும் பொழுது டி.வி, செல்போன் கொடுத்தோ அல்லது காண்பித்தோ உணவளிக்கக்கூடாது.

உணவின் மீது கவனம் செலுத்திச் சாப்பிடும் பொழுது நம் மூளையும், வயிறும் அதை செரிக்கும் அளவிற்கு ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

- சாப்பிடும் போது மத்தியில் அதிக நீர் அருந்தக்கூடாது. இதனால் அஜீரணம் ஏற்படும்.

ஒரு வேளையாவது குடும்பத்துடன் அமர்ந்து உணவருந்துவதால் பிள்ளைகளின் நினைவாற்றல் அதிகரிப்பதாக ஆராய்ச்சியில் நிரூபணமாகி உள்ளது.

உணவின் அளவு சிறிதனாலும், சத்துள்ள உணவே உட்கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

இந்தியாவின் எதிர்காலம் பெற்றோரான நம் கைகளில் இருப்பதால் அதனை ஆரோக்கியமாகவும், பலமாகவும் மற்றும் சக்தி வாய்ந்ததாகவும் வளர்ப்பதில் பெற்றோராகிய நமக்கு முக்கிய பங்கு இருக்கிறது. இதில் குழந்தைகளுக்கும் பங்கு இருக்கிறது.

மழலைச் செல்வங்களே !

மருந்துகள் வேண்டாமே !

இயற்கையான, அளவான ! உணவே மருந்து என்பதை மனதில் கொள்க.

தட்டிக் கழிப்பது தவறல்ல!

கிருத்திகா ராம்பிரசாத்
மன நல ஆலோசகர்

ஒரு சிலர் அவர்களுடைய இன்பம் துன்பம் என அனைத்தையும் நம்மிடம் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். அவர்கள் நம்மை மிகவும் நேசிக்கிறார்கள் நம்மை முழுமையாக நம்புகிறார்கள் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம். நமக்கு ஒரு கஷ்டம் என்றால் நாமும் அவர்களை நாடலாம். மற்ற சிலர் அவர்கள் கேளிக்கைகளுக்கு மட்டும் நம்முடன் பழகுவார்கள். அவர்களது பிரச்சினைகளை நம்மை நம்பிப் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு நம் மேல் பெரிதாக நம்பிக்கை இல்லை என்று புரிந்து கொண்டு நாமும் சற்று மேலோட்டமாக பழகலாம்.

இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சனை என்றால் மட்டுமே நம்மிடம் வந்து நிற்பார்கள். நமக்கு வேறு பிரச்சனை இருக்கிறதா, நாம் அவர்களின் பிரச்சனைகளைக் கேட்கும் நிலையிலோ தீர்த்துவைக்கும் நிலையிலோ இருக்கிறோமா, என்றெல்லாம் யோசிக்காமல் குப்பையைக் கொட்டுவது போல் அவர்கள் பிரச்சனைகளை நம்மிடம் கொட்டிச் செல்வாரகள். நமக்கு ஏதாவது பிரச்சனை என்றால் அவர்கள் அதைப் பெரிதாகக் கண்டுகொள்ள மாட்டார்கள், அதை எளிதில் உதாசினப்படுத்தி விட்டு அவர்கள் பிரச்சனைகளைப் பேசத் தொடங்கிடுவார்கள்.

இவர்கள் நம்மை நம்பி வந்து பிரச்சினைகளைப் பகிர்கிறார்களே என அவர்களது பிரச்சினைகளுக்கு ஏதேனும் தீர்வு பரிந்துரைக்க முற்பட்டால் அதை அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் புலம்பிக் கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்களுக்குத் தேவை தீர்வல்ல ஒருவித அனுதாபம் மட்டுமே.

இவர்கள் வாழ்க்கையில் அவர்களுக்குக் கிடைத்த நல்ல விஷயங்களையும் குறைபாடுவார்கள். அவர்களைச் சுற்றி இருக்கும் அனைவரையும் விமர்சிப்பார்கள். தங்களைப் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகக் காட்டிக் கொள்வார்கள் (Victim play). நாம் நமக்குக் கிடைத்தவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்ந்து கொண்டிருப்போம். சற்று நேரம் அவர்களிடம் பேசிய பின் நம் வாழ்க்கை நமக்கு வெறுமையாகத் தோன்ற ஆரம்பித்துவிடும். இவ்வாறான மனிதர்கள் நம் நேர்மறை சக்தியை உறிந்திடுவார்கள். இவர்கள் தான் Energy Vampires. இவர்களைக் கையாள்வது கடினமாக இருக்கும். நம்மால் இவர்களை மாற்ற முடியாது. நாம் தான் வரையறை வகுக்க வேண்டும் (Boundary setting).

மனமுடைந்து நம்மிடம் வரும் ஒருவரை தட்டிக் கழிப்பது தவறு எனத் தோன்றலாம். நம்மால் உதவ முடியாத பட்சத்தில், நாமும் உடைந்து போகும் பட்சத்தில் தட்டிக் கழிப்பது தவறல்ல.

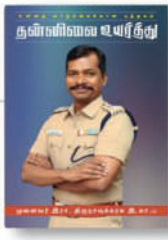
படிப்போம்,
புதிதாய்
பரிணமிப்போம்

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

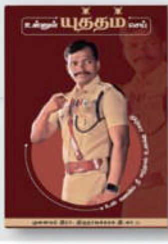
தன்னிலை உயர்த்து

உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்



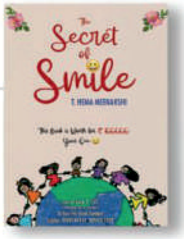
உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்



THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின்
படைப்பு

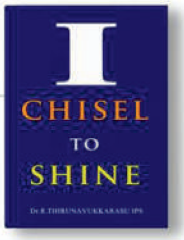


காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக

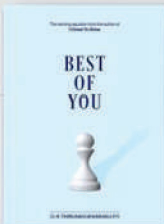
I CHISEL TO SHINE

TRANSFORMING
A READER TO A LEADER



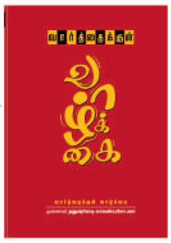
BEST OF YOU

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