



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஜனவரி 2026 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 10

இனிய ப்ரங்கல் நல்வர்த்தீதுகள்!





தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆசிரியர்:

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

கௌரவ ஆலோசகர்:

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு

ஆசிரியர் குழு:

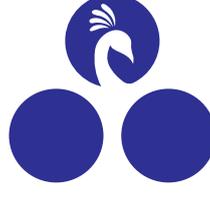
தீருமதி இரா. செமீனா

தீருமதி க. பிரீத்தியா

தமிழோடு நாமின் மின்னிதழ்
கட்டுரைகளைச் சுருக்குவதோ. மாற்றுவதோ
ஆசிரியரின் உரிமையாகும்.

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

www.thamizhodunaam.com



தமிழோடு நாம்

தமிழால் உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

வ.எண்.	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	தலையங்கம்	05
2.	அறிவுரை நாடுக	06
3.	தள்ளிப்போடாதே	08
4.	மத்திய முதிர்வு காலம்	10
5.	நமக்குத் துணை	12
6.	ஒரு கிராமம் கற்றுத்தரும் பாடம்	14
7.	உயிர்காக்கும் CPR	16
8.	போயிட்டு வரேன்	18
9.	உணர்தலை மகிழ்வு	20
10.	போயிட்டு வரேன்	21
11.	மெட்ராஸ் மார்கழி	22

தலையங்கம்!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம்.
 புது கனவுகளுடன், புது முயற்சிகளுடன்
 தொடங்கியிருக்கும் இப்புத்தாண்டு
 அனைவருக்கும் சிறப்பான ஆண்டாக
 அமைந்திட மானமார்ந்த வாழ்த்துக்கள். தை
 பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்பார்கள்.
 தமிழகத்தில் மட்டுமே பொங்கலை இத்தனை
 நாட்கள் கொண்டாடும் வழக்கம் உள்ளது.
 மார்கழியின் கடைசி நாள் போகியாகக்
 கொண்டாடப்படுகிறது. பழையன கழிதலும்,
 புதியன புகுதலும் இந்நாளின் சாராம்சம்.
 வீட்டில் மட்டுமல்ல மனதிலும் உள்ள பழைய
 பகை, கோபம், வெறுப்பு, கவலை போன்ற
 எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தவிர்த்து
 இனிவரும் நாட்கள் மன நிம்மதியோடு வாழ
 வேண்டும் என்று பிரார்த்தனையுடன் தை
 பிறந்திடும். இவ்வுலகில் உயிர்கள்
 வாழ்வதற்கு ஆதாரமே சூரியன் தான்.
 இடைவிடாது ஒளி தந்து நாம் வாழ வழி
 தந்திடும் சூர்யா பகவானுக்கு நன்றி
 செலுத்தும் நாள் சூரியப் பொங்கல். இதில்
 ஒரு ஆச்சிரியமான நிகழ்வு என்னவென்றால்
 மதுரை, தேனி உட்பட 5 மாவட்ட மக்களின்
 நீராதாரமாக உள்ள முல்லை பெரியாறு
 அணையைக் கட்டிய பென்னிகுவிக் ஜனவரி
 15-ம் தேதி பிறந்தவர்.

அன்றைய தினம் தமிழகம் முழுவதும்
 பொங்கல் பண்டிகை கொண்டாடப்பட்டு வரும்
 நிலையில் தேனி மக்கள் பென்னிகுவிக் குக்கு
 மரியாதை செலுத்தும் விதமாக பென்னிகுவிக்
 பொங்கல் விழா கொண்டாடி வருகிறார்கள்.
 மேற்கு நோக்கிப் பாய்ந்த முல்லைப்
 பெரியாறு நதியை கிழக்கே திருப்பி
 கள்ளிகாடுகளை நெல் விளையும்
 கழனிகளாக மாற்றிய பென்னிகுவிக் கிற்கு
 நன்றி தெரிவிக்கும் விதமாக இந்த நாள்
 கொண்டாடப்படுகிறது. அடுத்த நாளான
 மாட்டுப்பொங்கல் நம் வாழ்வில் இடைவிடாது
 துணைநிற்கும் கால்நடைகளுக்கு நன்றி
 தெரிவிக்கும் நாள். நிறைவாக காணும்
 பொங்கல் உறவுகளுக்கானது உறவுகளை
 பலப்படுத்தவும், நட்பைப் புதுப்பிப்பதற்குமான
 நாள் இது. நன்றி என்னும் உணர்வை
 அழுத்தமாய் நம் தலைமுறையினருக்கு
 வலியுறுத்தும் இந்த பொங்கல் திருநாளில்
 அனைவரின் உள்ளத்திலும் மகிழ்ச்சி
 பொங்கிட
 பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ஒரு மரத்தினில் ஒரு தூக்கணாங்குருவி தனது இணையுடன் வசித்து வந்தது. அம்மரத்தில் சில குரங்குகளும் வசித்து வந்தன. மழைக்காலம் வருவதை அறிந்து வயல்வெளிகளில் இருந்த புல், தழைகளைக் கொண்டு தூக்கணாங்குருவி ஒரு அழகான கூட்டினைக் கட்டியது. சிறிது காலத்தில் கனமழை பெய்தது. தூக்கணாங்குருவிகள் தங்களது கூட்டிற்குள் மழையில் நனையாமல் பாதுகாப்பாய்த் தங்கின. குரங்குகளோ மழையில் நனைந்து கொண்டு நடுங்கிக் கொண்டிருந்தன.



அப்பொழுது பெண்குருவி, "ஏன் நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்குச் சென்று மழையில் நனையாமல் தங்கவில்லை? என குரங்கினைப் பார்த்துக் கேட்டது. "நாங்கள் தங்குவதற்கு வீடு கட்டிக் கொள்ளவில்லை" என ஒரு குரங்கு பதிலளித்தது.

அறிவுரை நாடுக!

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!



என்னுடைய சிறிய அலகை வைத்து நான் இவ்வளவு பெரிய கூட்டைக்கட்டியுள்ளேன். ஆனால் உங்களிடம் இரண்டு கைகள் கால்களிருந்தும் ஒரு வீடு கட்டவில்லையே. தினமும் மரத்தினில் இங்குமங்கும் ஓடி தாவிக்கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் ஒரு வீட்டினைக் கட்டி இருக்க வேண்டியதானே? என குரங்கிற்கு புத்திமதி கூறியது குருவி. இதனைக் கேட்டதும் குரங்கிற்கு கோபம் தலைக்கேறியது. தன்னைவிட அறிவில் குறைந்த ஒரு பறவை தனக்கு புத்திமதி சொல்வதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத மனப்பாங்கில் அக்குருவியைப் பார்த்து, "ஊசி மூஞ்சி மூடா! நீயா எனக்கு புத்திமதி சொல்கிறாய்! என்று கூறி ஆவேசமாய் அக்கூட்டினைப் பறித்து கீழே வீசியது. அக்கூடு சிதைந்தது. குருவிகள் மழையில் நனைந்தன.

இக்கதையை நான் சிறுவயதில் பள்ளியில் படித்தேன். இதேபோன்று நடைமுறையில் நிறைய மனிதர்களைப் பார்க்கின்ற வாய்ப்பும் எனக்குக் கிட்டியது. புத்திமதியைக் கேட்க மறுப்பது மட்டுமின்றி புத்திமதியைக் கூறுபவர்களை இகழ்வாய்ப் பார்ப்பதும் இக்காலத்தில் நிறைய அரங்கேறுகின்றன. எனவே, புத்திமதிகள் புகட்டப்படுவதால் பயனில்லை.

அவ்வாறிருக்க, புத்திமதி பெருவதற்காக புலவர்களை நாடி அரசனே சென்றதை புறநானூறு எடுத்தியம்புகிறது. கடைச்சங்கப் புலவரான சங்கவருணர் நல்ல கவிதைகளையும், தத்துவங்களையும் எழுதுவதில் வல்லவராதலால் தந்துமாறன் என்னும் குறுநில மன்னர் இவரிடம் அடிக்கடி வந்து, புத்திமதி பெறுவார்.

இவரும் நல்ல அறிவுரைகளைக் கூறுவார். அதில் வாழ்வின் மிகவும் உயரிய சிந்தனைகளை விளக்கும் ஒரு பாடல் பல மன்னர்களாலும் பாராட்டப் பெற்றதாகும். கோபத்தைப் பெருக விடாமல் சினம் கொள்ள வேண்டும். சுருக்கமாக சில சொற்களைப் பேச வேண்டும். நல்லோர் பலரின் கருத்துக்களைக் கேட்டு அதன் உட்பொருளை நுண்ணுணர்வினால் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெருமளவில் கொடை வழங்க வேண்டும். விருந்தினர்களுக்கும், தன்னை நாடி வருபவர்களுக்கும் தேனும், பழங்களும் கலந்த சாற்றினையும், நெய்யுடன் துவையல் கலந்த உணவையும் தர வேண்டும். எப்பொழுதும் தாழ்மையாகப் பேச வேண்டும். எதிர்த்துப் பேசாது, தழுவிப் பேசுதல் வேண்டும்.

இவ்வாறு நடந்து கொண்டு மக்களுக்கு நன்மை செய்து ஆட்சிபுரிந்தவர் ஒரு சிலரே! இதனை அறியாதோர் பலர். அவர்களது செல்வம் நிலைத்து நிற்காது என "பெரிது ஆராச் சிறு சினத்தர், சில சொல்லான் பல கேள்வியர், நுண் உணர்வினான் பெருங் கொடையர், கலுழ் நனையான் தண் தேறலர்,

கனி குய்யான் கொழுந் துவையர், தாழ் உவந்து தழுஉ மொழியர், பயன் உறுப்பப் பலர்க்கு ஆற்றி, ஏமம் ஆக இந் நிலம் ஆண்டோர் சிலரே பெரும! கேள், இனி: நாளும், பலரே, தகைய:து அறியாதோரே!

என்ற வரிகளுடன் நில்லாமல், மன்னரிடம் புலவர் வினவுகிறார். இறந்த பின்னர் வாயில் போட்ட அரிசியை உண்டவர் யார்? யாருமில்லை.

அவ்வாறு உண்ணாமல் இருந்தவரை நெருப்பின் வாயில் புகுத்தி விடுவது இயல்பு. எனவே, நல்லொழுக்கத்தைக் கடைபிடித்து, ஏழைகளை ஆதரித்து, ஈதலைச் செய்து இனிது வாழ்க! என்ற அறிவுரை அக்காலத்திற்கு மட்டுமின்றி எக்காலத்திற்கும் ஏற்றதாகும். துன்பத்திலிருக்கும்போது கூறப்படும் அறிவுரைகளை யாரும் ஏற்பதில்லை. மாறாக அது எரிச்சலை ஊட்டும். அதே நேரத்தில், நாடி வந்து அறிவுரை கேட்பவர்களுக்கு வழங்கும் அறிவுரையே பலனளிக்கும். அறிவுரையை அரசனே சென்று, கேட்டு, மகிழ்ந்து ஏற்றுக் கொள்ளும் பண்பைக் கொண்ட நம் தமிழ் மண் நம் பெருமையே!





தள்ளிப்போடாதே!

முனைவர்

த. லாவண்ய சோபனா

ஒரு காலத்தில் தீயவைகளுக்கான அரசன் ஒருவன் இருந்தான். அவன் தன்னுடைய பணியாளர்களில் மிகச் சிறந்த பணிபுரியும் மூவரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களிடம் உங்கள் மூவருக்கும் நான் ஒரு பணியைத் தருகிறேன், யார் அதைச் சிறப்பாகச் செய்கிறீர்களோ அவர்களே எனது அடுத்த தளபதி என்றான். மூவரும் ஆவலுடன் கட்டளைக்காகக் காத்திருந்தனர். அரசனோ மக்களை முன்னேற்றப் பாதையில் செல்லவிடாமல் அவர்களை நரகத்தின் பாதைக்கு அழைத்து வருவதே நம் தலையாய கடமை. அதை நீங்கள் எப்படிச் செய்வீர்கள்? என்று கேட்டான் மன்னன். அதற்கு முதலாமவன் நான் அவர்களுக்கு அதிக தூக்கத்தைத் தந்து சோம்பேறியாக்குவேன் என்றான். அதற்கு மன்னன் எத்தனை நாள் ஒருவன் தூங்க முடியும் அது ஒத்துவராது என்றான்.

இரண்டாமவன் நான் அவர்களை தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாக்குவேன் என்றான். அதற்கு மன்னன் அது அந்த வலையில் அனைவரும் விழமாட்டார்கள். சிலரின் ஒழுக்கத்தை நாம் கலைக்க முடியாது என்று நிராகரித்தார். அனைவருக்கும் பொருந்தக்கூடிய யோசனையை சொல்லுங்கள் என்றான்.

மூன்றாமவன் அரசே! நான் மக்களின் மனதில் “நாளை பார்த்துக்கொள்ளலாம்” என்ற ஒரு எண்ணத்தை மட்டும் விதைத்து விடுவேன். எப்பொழுதெல்லாம் நல்ல காரியங்களைச் செய்ய நினைக்கிறார்களோ அப்பொழுது அவர்களை தள்ளிப் போடச் செய்வேன். தீய காரியங்களைச் செய்ய நினைக்கும் போது உடனே செய்யச் செய்வேன் என்றான்.



உடனே மன்னன் சபாஷ்! நீயே என் அடுத்த தளபதி என்றான். எப்பேற்பட்டவனும் இதில் தோற்றுப்போவான். அவனால் எந்த நல்ல செயலும் செய்ய முடியாது. நீயே என் அடுத்த தளபதி என்று நெகிழ்ந்து போனான் மன்னன்.

இந்தக் கதை நமக்கு மிகப்பெரிய நீதியைச் சொல்லித் தருகிறது.

தள்ளிப் போடுதல் என்ற குணம் நமக்குத் தெரியாமல் நம்மை உள்ளிருந்து அழிக்கும் புற்றுநோய் செல்லாக நம் வளர்ச்சியை அரிக்கிறது.



புத்தர் மனிதன் ஆசையை விட்டொழிக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டார், என்பதைப் போல நல்ல செயல்களைச் செய்யும் போது தள்ளிப்போடும் பழக்கத்தைத் தள்ளிப்போட்டால் வெற்றி நிச்சயம். தள்ளிப் போடும் பழக்கம் தற்காலிக சுகத்தைத் தரும், ஆனால் நீண்ட நாள் வேதனையைத் தந்திடும். அன்றே நான் இதைச் செய்திருந்தால் இன்று இன்னும் நல்லா வாழ்ந்திருக்கலாம் என்று பலரும் புலம்புவதை பலரும் கேட்டிருக்கலாம்.

தள்ளிப் போடுதலின் விளைவுகள்:

- கடைசி நேர மன அழுத்தம்
- கவலை
- பயம்
- தன்னம்பிக்கையின்மை

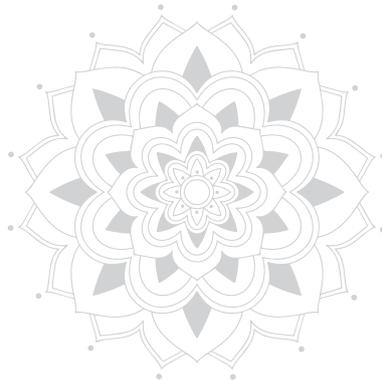
தள்ளிப்போடுதலின் காரணங்கள்: சுயக்கட்டுப்பாடு இல்லாமை. அதிலும் மிக முக்கியமாக நேர மேலாண்மையில் மிகக் குறைந்த ஈடுபாடு.

அதிகமான கவனச் சிதறல்கள். அது நண்பர்களாக இருக்கலாம் அல்லது மின் சாதனங்களாக இருக்கலாம்.

திட்டமிடுதல் இல்லாமை

தீர்வு

திட்டமிட்ட நேர மேலாண்மையும், தினமும் அதி பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும் ஒரு வாழ்க்கைக் கட்டமைப்பும் தான் தள்ளிப்போடும் மனப்பான்மையை மாற்றும். உதாரணமாகநாம் நம் அலுவலகத்தில் நமக்கு பத்து நாட்கள் விடுமுறை அளிக்கப் படுகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். நாம் விடுமுறை முடிந்து வந்து நம் வேலைகளைப் பார்க்கலாம் என்று எண்ணாமல் வேலையை முடித்து விட்டு விடுமுறையை கொண்டாடுவேன் என்ற எண்ணம் கடைசி நேர பரபரப்பைத் தடுக்கும். காலை எழுந்தவுடன் படுக்கையை மடித்து வைப்பதைத் தள்ளிப் போடாமல் அப்பொழுதே அதை செய்வதும் நம் சுய திட்டமிடுதலின் முதற்படியாகும்.



நம்முடைய வாழ்க்கையின் பொறுப்புகள் அதிகரித்து, அதனை எப்படி கையாள்வது என்று மன உளைச்சல் தரும் இந்தக் காலகட்டத்தில் பிள்ளைகளின் மேல் படிப்பு, வேலை, கல்யாணம், சொத்து வாங்குதல், பெற்றோரை பராமரித்தல் என்று கடமைகளும் நீண்டு கொண்டே போகலாம்.

வாழ்க்கையை மறுபரிசீலனை செய்யும் காலமாகவும், தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும் வயதாகவும் இது அமைகிறது. பல சவால்களை ஒரே நேரத்தில் சந்திக்கக் கூடும். “நான் என்ன சாதித்தேன்?” என்ற கேள்வி எழுந்து கொண்டே இருந்து, சுய மதிப்பீடு வரும் போது (SELFEVALUATION) ஒரு வகையான அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

அதனால் உளவியல் நிபுணர்கள் (WORKLIFE BALANCE) வேலை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கைக்கான சமநிலை காப்பதற்கான முயற்சிகள் வேண்டும், அதற்கான யுக்திகளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

எரிக்ஸின் கூற்றுப்படி (Erik Erikson's Theory Of Social Development) (GENERATIVITY Vs STAGNATION) இந்தப் பருவம் ஊக்கமா? தேக்கமா? அதாவது அடுத்த தலைமுறைக்கான வழிகாட்டுதல், சமூக பங்களிப்பு என நேர்மறை உணர்வுகள் பெருகும் இக்காலத்தில் தான் மனச்சோர்வு, ஆர்வமின்மை போன்ற எதிர்மறை

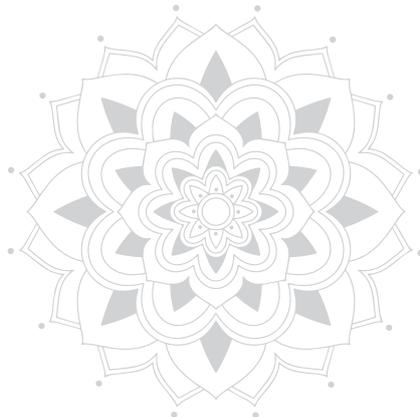
உணர்வுகளும் ஏற்பட்டு அங்கேயே தேங்கிவிடும் நிலையும் ஏற்படலாம் என்பதை அழகாக விளக்கியுள்ளார். நடுத்தர வயதினரின் இந்த நெருக்கடியான காலத்தில் (MIDLIFE CRISIS) வாழ்க்கை (Life), இலக்குகள் (Goals), உறவுகள் (Relationship) > நிதிநிலைமை (Financial Status) அதற்கான மறுபதிவுகள் நடக்கலாம். உணர்வுகளின் சமநிலைமையை நம் வாழ்க்கையின் பாதையில் பழக்கப்படுத்தி சுலபமாக இதை கடந்து செல்லலாம்.

PLAN - PREPARE - PERFORM
LEARN - MODEL - EXPLAIN

இந்தப் பருவத்தை அழகாகவும், சவால்களைச் சரியாகவும் எதிர்கொண்டு செல்வதற்கான மந்திரச் சொற்கள் இவை.

மத்திய வயது மனித வாழ்வின் மிக முக்கியமான மற்றும் அர்த்தமுள்ள காலமாகும். சவால்களும், மாற்றங்களும் இருந்தாலும் இது அனுபவம் (Experience), ஞானம் (New Thoughts), சமநிலை (Balance) ஆகியவற்றால் நிரம்பிய பருவமாகக் கருதப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, நேர்மறை சிந்தனை, உறுதியான உறவுகள் ஆகியவற்றை வளர்த்தால் இந்தக் காலகட்டம் நம் வாழ்க்கையின் அழகான பயணமாக அமைந்து விடும்.



வாழ்க்கையில்

யாருடைய ஆதரவு நமக்கு

உண்மையில் முக்கியம்?

**Mindset & Emotional
Intelligence Coach**
பார்வையில்

லக்ஷ்மி

வெங்கட்ராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மற்றும் கணித ஆசிரியர்



வாழ்க்கை என்பது ஒருவர் தனியாக முழுமையாக கடக்க முடியாத பயணம். அறிவும் மனதும் துணையைத் தேடும். ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு பொழுதாவது மனதளவில் சோர்கிறான், திசை தெரியாமல் தவிக்கிறான், புலம்புகிறான், தன்னையே சந்தேகிக்கும் அளவிற்குப் பயப்படுகிறான். அந்த தருணங்களில் யாராவது ஒருவர் இருந்தால் போதும் என்ற ஏக்கம், மனித இயல்பின் அடையாளம்.



அந்த மாதிரியான நேரங்களில் நம்முடன் இருக்கும், எல்லா ஆதரவுகளும் நம்மை வலுவாக்குவது இல்லை. சில துணைகள் பாதுகாப்பு முகமூடி அணிந்து, நம்மை சுருங்கச் செய்து விடுகின்றன. வாழ்க்கையை ஒருவர் தனியாளாக தூக்கிச் செல்ல முடியாது. ஆனால் உண்மையான கேள்வி, "என் பக்கத்தில் யார் இருக்கிறார்? அவர் என் உள்ளார்ந்த வலிமையை வளர்க்கிறாரா அல்லது என் பயங்களை வளர்க்கிறாரா?" என்பதே.

ஒருவரின் வாழ்வில் மாற்றம் வருவது எத்தனை பேர் நம்முடன் இருக்கிறார்கள்

என்பதை வைத்து அல்ல, அவர்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்பதை வைத்துத் தான்.

எது சரியான துணை?

உனக்காக நான் இதைச் செய்கிறேன் என்று சொல்பவர்களை விட, உண்மையான துணையானவர் என்பது ஒருவரை சரி/தவறு என்று தீர்ப்பு சொல்லாமல், அவரை அவராகவே ஏற்றுக் கொள்வது. அவரை சரி செய்ய முயற்சிக்காமல், அந்த மனிதர் தன்னைப் புரிந்து கொள்ள போதுமான அவகாசம் கொடுத்து, அவருக்கு அவரை உணர்த்தி, பயம் கொள்ள வைக்காமல், சிந்திக்கச் செய்து அவருக்குப் பக்கபலமாய் நின்று ஒருவரின் வலிமையை வளர்ப்பவர் நமக்குத் துணை அல்ல, நம் நிம்மதிக்குத் துணை.

ஒருவரின் மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளில் மிக அதிகமாக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துபவர் அவரின் வாழ்க்கை துணை.

ஒரு நல்ல புத்திசாலியான வாழ்க்கைத் துணை நம்மை மாற்ற கட்டாயப்படுத்த மாட்டார். வேற்றுமையான நேரங்களில் கூட கண்ணியம் காத்து மறைமுகமாக நம்மை நாமே மீட்டெடுக்க உறுதுணையாக இருப்பார். ஆனால் புரிந்துணர்வு இல்லாத வாழ்க்கைத் துணை, நம்மை பயம் கொள்ளச் செய்து நம் சுயமரியாதையை கட்டோடு சிதைத்து விடும். எப்பொழுதும் சொல்லப்படும் ஒரு உண்மை தனியாக இருப்பது கடினம், ஆனால் தவறான உறவோடு இருப்பது அதைவிட கடினம்.

குடும்பம் தான் பெரும்பாலானவர்களுக்கு முதல் ஆதரவு வளையம். அன்பு, அக்கறை, தியாகம் என அனைத்தையும் நமக்குச் சொல்லித் தருவது குடும்பம்.

ஆனால் சில நேரங்களில் கட்டுப்பாடுகள் நம்மைக் கோழையாக்கும். உதாரணமாக “நீ இப்படி இருக்க வேண்டும்”, இது தான் நம் வீட்டின் வழக்கம், இல்லையெனில் “உலகம் இப்படிச் சொல்லும்” - போன்ற வாக்கியங்கள் அக்கறை மற்றும் பாதுகாப்பு போல தோன்றினாலும், இவை ஒருவரின் தன்னம்பிக்கையை சுருங்கச் செய்பவை. மனதில் பயத்தை தோற்றுவிக்கும். குடும்ப அன்பை மதித்து மற்றும் தனது வட்டத்தை திறமாக வைக்கத் தெரிந்தவர் மிகச்சிலரே.

சில நண்பர்கள் நம் தவறு செய்தாலும் அதை மரியாதையுடன் சுட்டுக்காட்டி, நம்மை நாமே உயர்த்திக் கொள்ள துணை நிற்பார். நம்மைப் போட்டி மனப்பான்மையுடன் பார்க்காமல், கண்ணியமான மனதுடன் துணை நிற்பார். சில சமயங்களில் அமைதியாக இருந்தும் கூட நம்மை வழி நடத்துவர். சில நட்புக்கள் உண்மையிலேயே நமக்கு வரமா சாபமா என்ற நிலையைத் தோற்றுவித்து விடும். சுய சந்தேகத்தை உருவாக்கி போட்டியை உண்டாக்கி, வலியை வாழ்வாக்கி விடும்.

உங்களுக்குள்ளேயே முக்கியமான கேள்வி கேட்டுக் கொள்ளுங்கள் இந்த நட்பு என்னை விரிவாக்குகிறது அல்லது சுருங்கச் செய்கிறது? என்று.

ஒரு நல்ல ஆலோசகர் நமக்குத் தீர்வை அல்ல, தெளிவைத் தருபவர்கள். மனத் தெளிவைத் தந்து, பதிலாக இல்லாமல், கேள்வியால் நமக்கு வழிகாட்டியாய் நிற்பார். “நான் யார்” என்பதற்கான தெளிவைத் தருவார்.

சுய வலிமை:

நீங்கள் உங்களை எப்படி நடத்துகிறீர்களோ, அதுபோலத்தான் வாழ்க்கையும் உங்களை நடத்தும்.

நமக்கு சுய வலிமை இல்லை எனில், பிறரை அதிகமாகச் சார்ந்து அவர்களின் விமர்சனங்களை ஏற்றுக் கொண்டு, நான் இப்படித்தான் என்று அமிழ்ந்து போவோம். மாறாக நம்மிடம் மனவலிமை இருந்தால் தவறு செய்தாலும் திருத்திக் கொண்டு, உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொண்டு, குற்ற உணர்ச்சிகளைத் தவிர்த்து, ஏற்றம் கொள்வோம்.

உங்களை நீங்கள் புரிந்து கொண்டு ஆதரிக்கத் தொடங்கும் நாளே, உங்கள் வாழ்க்கை நிலைபெற தொடங்கும் நன்னாள்.

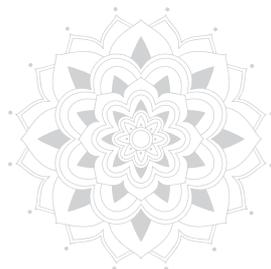
தங்களின் இருப்பையே பாதுகாப்பாக உணரச் செய்து, அமைதியைச் சங்கடமாக மாற்றாமல், மதித்து, பயத்தை அதிகப்படுத்தாமல், தைரியம் அளித்து, சார்ந்து இருக்கச் செய்யாமல் தன்னிறைவை அளித்து, நீ நிறைவானவன் என்று நம்பிக்கையை மனதில் விதைக்கும் உறவோ நட்போ - அதுவே உண்மையான துணை / ஆதரவு.

மிகவும் கடினமான நேரங்களில், நம் வாழ்க்கையை மாற்றுவது, மனிதர்களோ, ஆலோசனைகளோ, நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன் என்ற வார்த்தைகளோ அல்ல. உங்களை வளர அனுமதிக்கும், உங்களை நீங்களாக அனுமதிக்கும், உங்களை நீங்கள் நம்ப கற்றுக் கொடுக்கும் ஆதரவு:

வாழ்க்கையை மாற்றுவது இதுதான்.

அதற்கான முதல் படி எங்கே தொடங்குகிறது தெரியுமா?

உங்களை நீங்கள் தினமும் எப்படி தாங்கிக்கொள்கிறீர்கள் என்பதில்தான்.





ஒரு கிராமம் கற்றுத் தரும் பாடம்!

ஆளப்பிறந்தான்
பாலமுருகன் கோபாலகிருஷ்ணன்

அறந்தாங்கியை ஒட்டியுள்ள ஒரு சிறிய கிராமம் — ஆளப்பிறந்தான்.

குளங்களும் கோயில்களும் நிறைந்த இந்த கிராமத்தில், குடிநீருக்கும் விவசாயத்திற்கும் இதுவரை நீர்ப்பற்றாக்குறை ஏற்பட்டதே இல்லை. காரணம், கிராமத்தை ஒட்டி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வெள்ளாறு. இயற்கை வளம் செழித்த இந்த ஊர், சமூக அவமதிப்பையும் அலட்சியத்தையும் ஒருகாலத்தில் அனுபவித்தது என்பது பலருக்குத் தெரியாது.

பேருந்து வசதி இருந்தபோதிலும், சில நகரப் பேருந்துகளைத் தவிர மற்ற பேருந்துகள் ஆளப்பிறந்தான் கிராமத்தில் நிற்காமல் சென்று விடும்.

பயணச் சீட்டு கேட்டால், “இந்த ஊரில் பேருந்து நிற்காது, கீழே இறங்கி விடுங்கள்”

என்று நடத்துனர்கள் கூறுவார்கள். அதை மீறி ஏறினால், “நீங்கள் தான் ஆளப்பிறந்தவர்கள், மற்றவர்கள் எல்லாம் சாகப் பிறந்தவர்களா? என ஏளனம் செய்வார்கள். இந்த அவமதிப்பின் விளைவாக, சில ஊர்களில் இருந்து பெண் கொடுக்கவும், பெண் எடுக்கவும் மறுத்த நிலை இருந்தது. உங்கள் ஊரில் பேருந்தே நிற்காதே! என்பதே காரணமாகச் சொல்லப்பட்டது. இந்த அவல நிலையை மாற்ற, 45 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சுமார் 20 இளைஞர்கள் ஒன்று கூடி, இளைஞர் நற்பணி மன்றம் என்ற அமைப்பைப் பதிவு செய்தனர்.

பேருந்து நிறுத்தம் வேண்டி மாவட்ட ஆட்சியாளர், பேருந்து மண்டல மேலாளர் ஆகியோரிடம் நேரில் சென்று மனு அளித்தனர். பலமுறை கடிதங்கள் அனுப்பினார்கள். அனைத்தும் வீணானபோது, அறவழிப் போராட்டத்திற்கும் அவர்கள் தயங்கவில்லை. இளைஞர்களும் கிராம மக்களும் ஒன்றிணைந்து நடத்திய அந்தப் போராட்டத்தின் பயனாக, மாவட்ட ஆட்சியரின் உத்தரவுப்படி, கிராமச் சாலையில் நிரந்தர வேகத்தடை அமைக்கப்பட்டது. இன்றுவரை அந்த வேகத்தடை உள்ளது. அனைத்துப் பேருந்துகளும் இன்று நின்று செல்கின்றன. இது அந்த இளைஞர்கள் எடுத்த முதல் முயற்சிக்கு கிடைத்த முதல் வெற்றி.

அடுத்ததாக அந்த இளைஞர்கள் எடுத்த முக்கிய முயற்சி — வெள்ளாடு ஒழிப்பு.

வெள்ளாடு வளர்ப்பவர்கள், ஆடுகளைப் பட்டியில் வளர்க்காமல், காலை அவிழ்த்து விட்டுவிட்டு, மாலை அடைத்து விடும் பழக்கம் இருந்தது. இதனால் மரக்கன்றுகள் வளர முடியவில்லை, செடிகள், கொடிகள் அழிந்தன, கிராமம் முழுவதும் பசுமை இழந்தது. மீண்டும் இளைஞர்கள் ஒன்றிணைந்து, ஒரு காலக்கெடு நிர்ணயித்து “ஆடுகளை விற்றுவிடுங்கள்” என அறிவித்தனர். மீறியவர்களின் ஆடுகளைப் பிடித்து, சந்தையில் விற்று, பணத்தை உரியவரிடம் வழங்கினர். சிலர் அந்தப் பணத்தை வாங்க மறுத்தபோது, அந்தத் தொகை ஊர் நற்பணிக்காக பயன்படுத்தப்பட்டது.

எதிர்ப்புகளும் விமர்சனங்களும் இருந்தாலும், இன்று ஆளப்பிறந்தான் கிராமம் செழிப்பான பசுமை கிராமமாக மாறியுள்ளது என்றால், அதற்குக் காரணம் இந்த வெள்ளாடு ஒழிப்பு முயற்சியே. அந்த மன்றத்தை, தலைமுறை தலைமுறையாக வரும் இளைஞர்கள் சிறப்பாக வழிநடத்தி வருகின்றனர்.

இன்று அவர்கள் பல்வேறு நாடுகளில் பணிபுரிந்தாலும், ஒரு குழுவாக இணைந்து மாதந்தோறும் 500 சந்தா, ஊர் பொதுப்பணிக்காக செலவு என திட்டமிட்டு, தலைவர், செயலாளர், பொருளாளர் என ஒழுங்கான நிர்வாக அமைப்புடன் செயல்பட்டு வருகின்றனர்.

கஜா புயலில் கிராமம் பாதிக்கப்பட்ட போது இவர்களின் பணி போற்றுதலுக்குறியது. பல கிராமங்களில் வாரக்கணக்கில் சீரமைப்பு தாமதமானபோது, இந்த இளைஞர்கள் அரசாங்கத்தை மட்டும் நம்பி காத்திருக்கவில்லை. மன்ற நிதியிலிருந்து உடனடியாக பணம் விடுவித்து, ஜெனரேட்டர் அமைத்து, குடிநீர் வசதி ஏற்படுத்தினர்.

ஒருகாலத்தில் இந்த கிராமத்திற்கு மயானமே இல்லை. ஆற்றங்கரையில் அல்லது நடுவில் தான் இறுதிச் சடங்குகள் நடந்தது.

“இவ்வளவு பெரிய கிராமத்தில் ஒரு மயானம் கூட இல்லையா?”

என்ற ஏளனமும் கேள்வியும் இருந்தது. இளைஞர்கள் ஒன்றிணைந்து, தனியார் நிலத்தை பணம் கொடுத்து வாங்கி, அரசிடம் மனு அளித்து இன்று அந்த இடத்தில் முறையான சுடுகாடு உருவாகியுள்ளது. அதேபோல் பயன்படாத புறம்போக்கு நிலத்தைச் சீரமைத்து, ஒரு விளையாட்டு மைதானம் அமைத்து விளையாட்டுப் போட்டிகள் வருடந்தோறும், பொங்கல் விழா, ஊர் திருவிழாக்கள் ஒழுங்குமுறையுடன், சிறப்பாக நடைபெறுகிறது.

இளைஞர் சமுதாயம் நினைத்தால், மாற்ற முடியாதது எதுவுமில்லை என்பதை நிரூபித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆளப்பிறந்தான் கிராமத்தின் கதை இது.



உயிர் காக்கும் CPR

ஒரு நிமிடத்தின் மதிப்பு!

இன்றைய மனித வாழ்க்கை ஜெட் விமானத்தைப் போல வேகமாகப் பயணிக்கிறது. எல்லாம் சரியாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறது என்று நாம் நினைக்கும் போதே, வாழ்க்கை திசை மாறி விடும் தருணங்கள் நிகழ்கின்றன. தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி வசதிகள் பெருகிய அளவிற்கு, மனித உயிரை அச்சுறுத்தும் ஆபத்துகளும் அதே வேகத்தில் அதிகரித்து வருகின்றன. ,த்தகைய சூழலில், மற்றவர்களின் உயிரைக் காப்பாற்றும் அடிப்படை அறிவும் பயிற்சியும் ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமாகிறது. அதில் மிக முக்கியமான ஒன்றாக விளங்குவது CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) ஆகும்.

CPR பயிற்சியின் அவசியத்தை நான் என் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் உணர்ந்தேன். ஒரு நாள், நண்பர்களுடன் மாலில் ,இருந்தபோது, ஒரு வயதானவர் திடீரென மயங்கி விழுந்தார். என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் அங்கு, இருந்த அனைவரும் அதிர்ச்சியடைந்து நின்றோம். அந்தக் கணத்தில் ஒருவர் முன்வந்து, “நான் CPR சான்றிதழ் பெற்றவன்” என்று கூறி உடனடியாக முதலுதவி செய்தார்.

சரியான நேரத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட அந்தச் செயல், அந்த மனிதரின் உயிரைக் காப்பாற்றியது. அன்று அவர் காப்பாற்றியது ஒரு மனிதரின் உயிர் மட்டுமல்ல அந்த குடும்பத்தின் நம்பிக்கையையும் எதிர்காலத்தையும் தான் என்பதை உணர்ந்தபோது, CPR பயிற்சியின் மதிப்பு என் மனதில் ஆழமாக பதிந்தது.

இத்தகைய அவசர சூழ்நிலைகள் நம் வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ, பள்ளியிலோ, கல்லூரியிலோ அல்லது எந்தவொரு பொது, இடத்திலும் யாருக்கும் ஏற்படலாம். மருத்துவர்கள் மட்டுமே உயிரைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணம் தவறானது.

தினகரன்

USA



அடிப்படை CPR பயிற்சி பெற்ற ஒரு சாதாரண மனிதரின் சிறிய முயற்சியே ஒரு பெரிய உயிர்காக்கும் செயலாக மாற முடியும். நாம் அனைவரும், அந்தப் பயிற்சியைக் கற்றுக்கொண்டால், அது சமூகத்தில் ஒரு பெரும் மாற்றத்தை உருவாக்கும்.

அமெரிக்காவின் பல மாநிலங்களில், உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்கள் பட்டம் பெறுவதற்கு முன் CPR பயிற்சி பெறுவது கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. இதை முன்மாதிரியாகக் கொண்டு, அனைத்துப் பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மற்றும் அலுவலகங்களில் CPR பயிற்சியைக்

கட்டாயமாக்கினால், முன்னாள் அமெரிக்க அதிபர் ஜான் எப். கெனெடி கூறிய “One person can make a difference; everyone should try” என்ற மேற்கோள் நிஜமாகும்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் அமெரிக்காவின் மினியாபொலிஸ் நகரில் (Twin Cities) “Heart Walk” என்ற விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடைபெறுகிறது. நான் பணிபுரியும் நிறுவனத்தின் மூலம், என் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும், இணைந்து அந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள வாய்ப்பு கிடைத்தது. இதய நோய்கள் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல், ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான தகவல்களை வழங்குதல் மற்றும் இதய நோயை வென்றவர்களை கௌரவித்தல் ஆகியவை அந்த நிகழ்ச்சியின் முக்கிய நோக்கங்களாகும்.

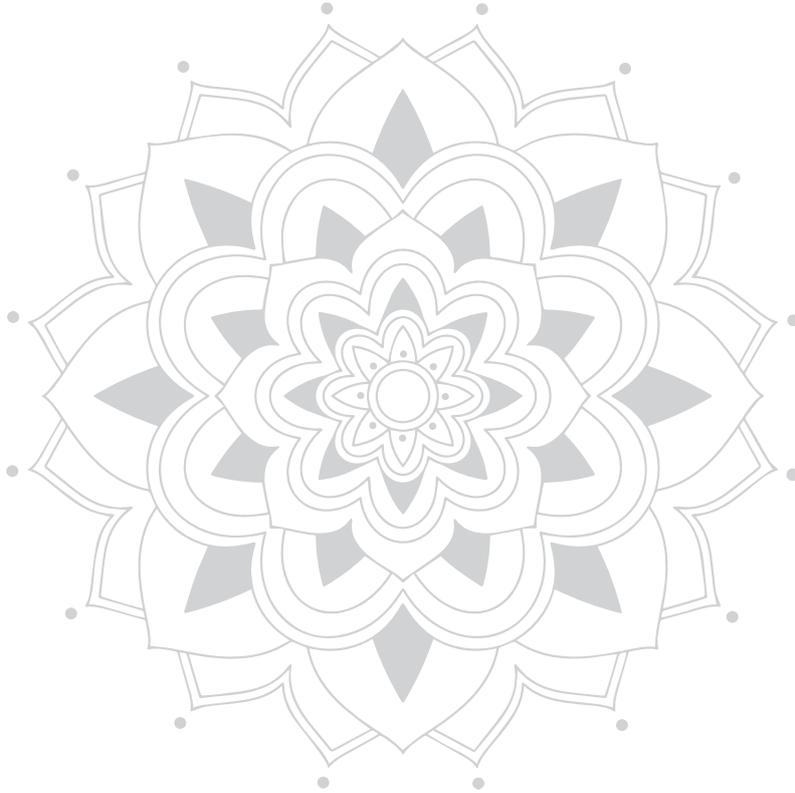
அந்த நிகழ்ச்சியில் உயிரை மீட்டெடுத்த மனிதர்களின் மகிழ்ச்சியைப் பார்க்கும் போது, அவர்களின் வாழ்க்கைக்கு மீண்டும் ஒளி கொடுத்த நபரின் முக்கியத்துவமும் CPR பயிற்சியின் அவசியமும் மேலும் தெளிவாக உணரப்பட்டது.

ஒரு நிமிடத்தில் எடுக்கப்படும் சரியான முடிவு, சிறிய முயற்சி, கற்ற அறிவு — இவை அனைத்தும் சேர்ந்து ஒரு மனித உயிரை மீட்டெடுக்க முடியும்.

இன்று நாம் எடுக்கும் முடிவு, நாளை ஒருவரின் வாழ்க்கையாக மாறலாம்.

CPR-ஐ கற்றுக் கொள்வோம்!

உயிர்களுக்கு துணை நிற்போம்!



நல்லவர் தீயவராவதும், தீயவர் நல்லவராவதும்!



கிருத்திகா
ராம்பிரசாத்

மன நல ஆலோசகர்

“இவ்வளவு நாள் உன் கஷ்டத்துல கூட நின்று நான் கெட்டவனாயிட்டேன் எதுவுமே செய்யாத அவர்கள் எல்லோரும் உனக்கு நல்லவர்களாகி விட்டார்கள்” நம்மில் பலர் வாழ்கையில் ஏதோ ஒரு தருணத்தில் இந்த சிந்தனையை கடந்திருப்போம் அல்லது கடக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருப்போம். கொஞ்சம் மனசாட்சியுடன் நியாயமாக சிந்திக்கும் பட்சத்தில் நாமும் பல நேரங்களில் நம் துன்பத்தில் உடனிருந்தவர்களுடன் மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டு விலகியிருப்போம், ஆனால் தான் தன் வேலை என சுயநலமாக இருப்பவர்களுடன் சுமுகமான உறவில் இருப்போம். இதன் மனோதத்துவத்தை ஆராயலாமா?



மனிதர்களாகிய நாம் நம்மையும் அறியாமல் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களை, நம் புலம்பல்களைக் கேட்பவர், நமக்கு உதவி செய்பவர், நம் சொல்லுக்குக் கட்டுப்படுபவர் , நம் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பவர் என்றெல்லாம் தீர்மானித்துப் பெயரிட்டு (labeling) வைத்திருப்போம்.

எந்த ஒரு உறவிலும் கொடுக்கல், வாங்கல் இருக்கும். ஒரு சிலர் அதிகமாக கொடுக்கும் திறன் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். இதுபோன்று கொடுப்பவர்களுக்கு நம் ஆழ்மனதில் மேற்கூறிய பெயர்களை இட்டிருப்போம்.

கொடுத்ததையே திரும்ப வாங்கும் எதிர்பார்ப்பு இல்லாவிடினும் ஏதோ ஒரு உருவில் கொடுத்ததை மனித மனம் எதிர்பார்க்கும். உதாரணத்திற்கு செய்யும் உதவிக்கு மாறாக அன்பையோ மரியாதையையோ அல்லது நன்றி உணர்வையோ எதிர்பார்க்கும். ஆனால் இவர்களிடம் பெற்றுக்கொள்ளும் நாம் அதற்குப் பழகிப் போய் விடுவோம். அவர்கள் தங்களது சௌகரியத்தை புறந்தள்ளி நமக்கு உதவுகிறார்கள் என்று யோசிக்காமல் அவர்களின் உதவிகளை உரிமையாக பெற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவோம். ஒரு கட்டத்தில் அவர்கள் கொடுக்கவில்லை எனில் அவர்கள் மாறிவிட்டதாக சினந்து கொள்வோம்.

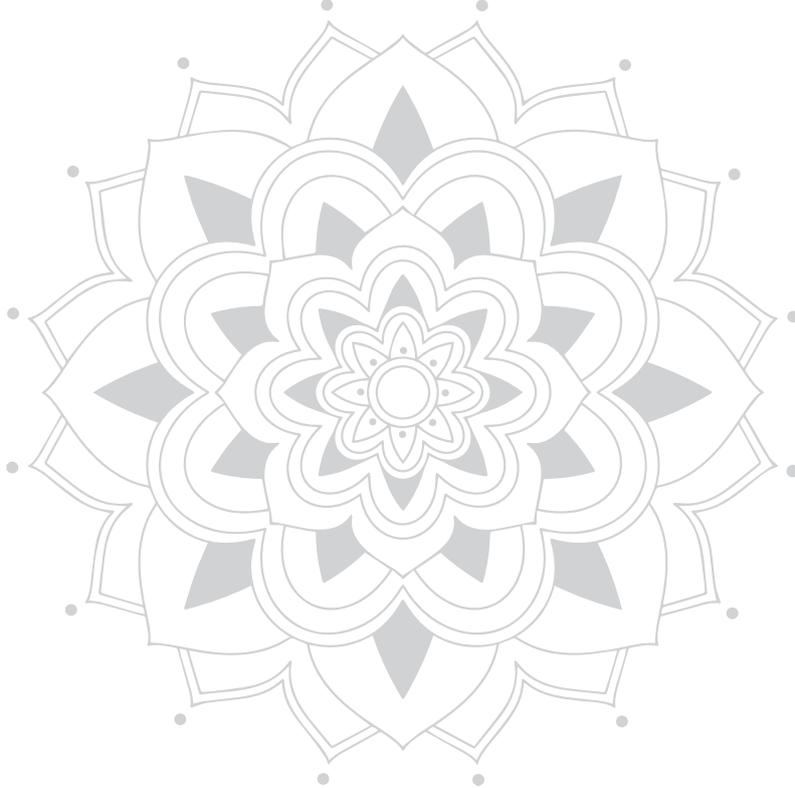
இதனால் ஏமாற்றமடையும் அவர்கள் கொடுப்பதை ஒரு கட்டத்தில் நிறுத்தவோ அல்லது அவர்கள் செய்த உதவியை சொல்லிக்காட்டவோ நேரிடும்.

நம் ஆழ்மன பிம்பத்தை அவர்கள் உடைத்து வேறு விதத்தில் செயல்படும்போது நமக்கு பெருத்த ஏமாற்றம் உண்டாகும். அதுவே அவர்கள் மீது கோபமாக மாறி வெறுப்பாக முடியக்கூடும்.

ஆனால் ஒருவர் முதலில் இருந்தே சுயநலமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவரிடம் நமக்கு எந்த ஒரு எதிர்பார்ப்பும் இருப்பதில்லை. அதனால் ஏமாற்றமும் வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை. நாம் நினைத்த மாதிரியே ஒருவர் இருக்கும் பட்சத்தில் நமக்கு அவருடன் பழக எளிதாக இருக்கும். நாம் அத்தகைய உறவுகளில் மிகவும் பாதுகாப்பாக உணர்வோம்.

இதுவே நமக்கு உதவுபவர்களுடன் மன வருத்தம் ஏற்பட்டு பிரிவதற்கும் சுயநலமாக இருப்பவர்களுடன் நல்லுறவு பேணுவதற்கும் காரணமாக அமைகிறது. அதேபோல் நல்லவர்கள் செய்யும் நன்மையை சாதாரணமாக கடந்து செல்வதற்கும் கெட்டவர்கள் என்றாவது செய்யும் சில நல்ல செயல்களை பாராட்டுவதற்கும் இதுவே காரணமாகிறது.

இது நியாயமற்றது மட்டுமல்ல ஆரோக்கியமற்றதும் கூட. இதை நாம் உணர்ந்து நமக்கு உதவும் நல்லுணர்வு கொண்டவர்களுடன் நல்லுறவைப் பேண வேண்டும்.



உணர்தலே மகிழ்வு!

எனக்கு என் வீடே சந்தோசம், நான் வீட்டிற்குள் நுழையும் போதெல்லாம் மிகவும் புத்துணர்வாகவும், மகிழ்வாகவும் உணர்வேன். ஏனெனில் வீடு சுத்தமாகவும், அழகாகவும், அற்புதமாகவும் எனக்கு பிடித்தாற்போல் இருக்கும். செய்தித்தாளின் இடமாற்றம் கூட நான் பார்த்து சொல்லும் முன் என் வீட்டு கடைக்குட்டி அதை சரி செய்து விடுவான். நான் எங்கு சென்றாலும் என் வீட்டின் பெருமையைப் பற்றி சொல்லி சொல்லி மகிழ்வேன்.

ஒருமுறை நான்கு நாள் பயணமாக நான் வெளியூர் சென்றிருந்தேன் ஆனால் இரண்டு நாளில் வேலை முடிந்து விட வீட்டிற்கு அவர்களை ஆச்சரியப்படுத்த வேண்டி வந்து நின்றேன், என்னால் நம்பவே முடியவில்லை அது என் வீடு தானா! என்று சில பொருட்கள் சரியான இடத்தில் இலாமல் சிதறிக் கிடந்தன. மனைவி, மகள், மகன் மட்டும் ஒரே இடத்தில் சந்தோசமாக இருந்தனர். என்னைப் பார்த்தவுடன் அனைவரும் அதிர்ந்து போயினர். உடனே நான் கோபத்தில் மாடிக்குச் சென்று விட்டேன். அங்கிருந்து ஓர் பார்வை பார்த்தவுடன் அனைவரும் வீட்டை ஒழுங்கு படுத்துவதில் ஈடுபட்டனர். கடைக்குட்டி மட்டும் எதுவும் புரியாமல் என்னிடம் வந்து சாரிப்பா, நீங்க இப்ப வருவீங்கன்னு எங்களுக்கு தெரியாது, தெரிஞ்சிருந்தா நாங்க வீட்டை நல்லா வச்சிருந்துருப்போம். நீங்க இல்லைன்னு நாங்க :.ப்ரியா ஜாலியா இருந்துட்டோம் சாரிப்பா என்றான்.

சென்மீனா
குடும்பத் தலைவி



இந்த வார்த்தை என்னை மிகவும் கொன்றது. நான் தானே அவர்களின் சந்தோசம் என நினைத்தேன்..... அப்போது தான் புரிந்தது எனக்கு என் சந்தோசத்தில் அவர்களின் சுதந்திரமும், சந்தோஷமும் பரிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று.

இனி என் வீட்டை மட்டுமல்ல, குடும்பத்தையும் மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வது என்று மன மாற்றம் பெற்றார். மகிழ்ச்சிக்கான முதல் படியில் அடியெடுத்து வைத்தார்.

போயிட்டு வரேன்!

ஒரு நாள், அலுவலகத்தில் என்னுடன் பணிபுரியும் வெளிநாட்டு சக ஊழியர் ஒருவர் என்னிடம் கேட்டார் —

“தமிழில் “Hi” எப்படி சொல்வது?”, “Good Morning” எப்படி சொல்வது?” என்று.

நான் சொல்லிக்கொண்டே இருந்தேன். அவர் அடுத்த கேள்வியைக் கேட்டபோது மட்டும், நான் சில வினாடிகள் மௌனமாக நின்றுவிட்டேன்.

“அப்படின்னா, Tamil-ல “Good Bye” எப்படி சொல்வது?”



சில வினாடிகள் யோசித்த பிறகுதான் நான் சொன்னேன் —

“போயிட்டு வரேன்.”

அந்தச் சொல் வாயிலிருந்து வந்ததும் ஒரு விஷயம் என் மனதில் தோன்றியது.

என் மொழி எவ்வளவு நெகிழ்ச்சியானது!

தமிழில் “விடைபெறல்” கூட ஒரு நிரந்தரப் பிரிவு அல்ல.

கிருத்திகா
தினகரன்



அதில் எப்போதும் திரும்ப வருவோம் என்ற நம்பிக்கை கலந்து நிற்கிறது.

சிறு வயதில் இதை அவ்வளவாக எண்ணிப் பார்த்ததில்லை.

ஆனால் வீட்டில் மூத்தவர்கள் எப்போதும் திருத்துவார்கள் —

நான் “நான் டியூஷனுக்கு போறேன்” என்றால், “போறேன்”னு சொல்லாதே...

“போயிட்டு வரேன்”னு சொல்!” என்று சொல்லுவார்கள்.

அப்போது அது ஒரு வழக்கமாக மட்டுமே தோன்றியது.

இன்று நான் நினைத்துப் பார்க்கும் போது, அந்தச் சொல் இன்னும் ஆழமாகப் பேசுகிறது.

“போயிட்டு வரேன்” என்பது ஒரு பிரிவு அல்ல, அது ஒரு பாசமான வாக்குறுதி.

அந்தச் சொல் —

ஒரு நம்பிக்கை!

ஒரு உறுதி!

ஒரு நெகிழ்ச்சி!

தமிழில் “புழமுனடிந” இல்லை.

தமிழில் திரும்ப வருதல் மட்டுமே உண்டு.

மெட்ராஸ் மார்கழி!

மார்கழி என்றாலே சென்னையில் இருக்கும் அனைவரும் கொண்டாடி மகிழ்வது மார்கழித் திருவிழா. உலகெங்கும் இருக்கும் இசைக்கலைஞர்களும், நடனக்கலைஞர்களும் சென்னையில் சங்கமித்து கலைப்பெருவிழாவைக் கொண்டாடி மகிழ்வர். கடலுக்கு மட்டுமல்ல கலைகளுக்கும் பிரசித்திபெற்றது நாம் சிங்காரச் சென்னை.



இத்தகைய நிகழ்வுகள் நாம் கலையை மட்டுமல்ல நம் கலாச்சாரத்தையும் உலகெங்கும் பறைசாற்றும். இசை பக்தியின் மிகச்சிறந்த மார்க்கம். மனிதர்கள் மட்டுமல்ல தாவரங்களும் மிருகங்களும் இசைக்கு மயங்கிடும். இசை கேட்கும் தாவரங்களின் எபிடெர்மிஸ் அந்த அதிர்வுகளால் திறக்கப்படுவதாக லண்டனைச் சேர்ந்த ஜேம்ஸ் என்ற தாவரவியல் நிபுணர் கண்டறிந்தார். மனதிற்கு இதமான இசையை உணரும் தாவரங்கள் நேர்மறையான வளர்சிதை மாற்றங்களை உருவாக்குகின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இசைக்கும் இரைச்சலுக்கும் இடையேயான வித்தியாசத்தை தாவரங்கள் மிக நுண்ணியமாக தன் செயல்பாடுகளில் பிரதிபலிக்கின்றன. 2015ம் ஆண்டு செளத்ரி மற்றும் குப்தா என்ற ஆராய்ச்சியாளர்கள் நடத்திய ஆய்வில் கர்நாடக இசை மற்றும் தியானத்திற்கான இசையுள்ள சூழலில் வளர்ந்த தாவரங்கள் மற்ற தாவரங்களை விட வேகமாக வளர்ந்ததாகக் கண்டறிந்தனர். கண்ணின் இசைக்கு மயங்கி நின்று கால்நடைகளைப் பற்றி நம் புராணங்கள் கூறுகின்றன. இசைக்கு மயங்கா உயிர்களுண்டோ!

உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்



தன்னிலை உயர்த்து

உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்



போட்டித் தேர்வு

தேர்வை எதிர்கொள்ள
15 யுத்திகள்



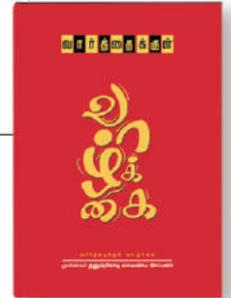
காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக



வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

வார்த்தை
வளமாக



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

FOR MORE DETAILS +91 75981 68854 / 94893 44144

www.thamizhodaam.com



ஜனவரி 2026 மின்னிதழ்

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு க்.கா.ப.

போட்டித் தேர்வு

பதினைந்தும் புதிது



தேர்வினை எழுதும்
அனைவருக்குமான புத்தகம்