

சூழ்நிலைகள் இளைப்போர் சீறக்க...

வேதா இலங்கா திலகம்





ஆசிரியர்:

வேதா. இலங்காதிலகம்

மணிமேகலைப் பிரசுரம்

தபால் பெட்டி எண் : 1447

7 (ப.எ.4), தணிகாசலம் சாலை,

தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி : 24342926

தொலைநகல் : 0091-44-24346082

மின் அஞ்சல் : manimekalai@eth.net

இணைய தளம் : www.manimekalaiprasuram.com



➔ நூல் விவரம் ➔

நூல் தலைப்பு	இ குழந்தைகள் இளையோர் சிறக்க
ஆசிரியர்	இ வேதா. இலங்காதீலகம்
மொழி	இ தமிழ்
பதிப்பு ஆண்டு	இ 2004
பதிப்பு விவரம்	இ முதல் பதிப்பு
உரிமை	இ ஆசிரியருக்கு
தாளின் தன்மை	இ 11.6 கி.கி.
நூலின் அளவு	இ கிரௌன் சைஸ் (12½ x 18½ செ.மீ.)
அச்சு எழுத்து அளவு	இ 11 புள்ளி
மொத்த பக்கங்கள்	இ 160
அட்டைப்பட	
வடிவமைப்பு	இ ஓவியர் சாய்
லேசர் வடிவமைப்பு	இ கிறிஸ்ட் கம்ப்யூட்டர்ஸ், சென்னை - 26.
அச்சிட்டோர்	இ ஸ்கிரிப்ட் ஆஃப்ஸெட், சென்னை - 94.
நூல் கட்டுமானம்	இ தையல்
வெளியிட்டோர்	இ மணிமேகலைப் பிரசுரம் சென்னை - 17.

உள்ளே அமைந்த படிகள்

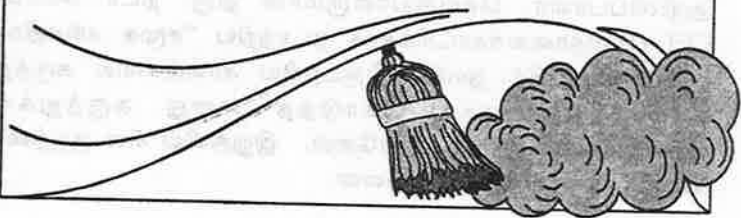
1. மொழியை கட்டியெழுப்பும் பங்கு என்பது குழந்தையை
முற்றுமுழுதாக ஊக்குவிப்பதாகும் 23
2. வன்முறையான வீடியோ (கம்ப்யூட்டர்) விளையாட்டு
வன்முறையைப் பெருக்குகிறது 30
3. இசை ஒரு தெளிவான பேச்சு மொழி 36
4. விளையாட்டில் வன்முறை ஆரோக்கியமான
பிள்ளைகளைத் தருகிறது 43
5. சமூக மாதிரியை உடைத்தவர்கள் 49
6. வளர்ச்சி முழுமை பெறாத
ஆண் குழந்தைகளின் மூளை 62
7. அழகாக உச்சரிக்க பிற மொழிகளில் உள்ளதுபோல
நம்தமிழில் வார்த்தைகள் இல்லையா? 68
8. பாலபருவம் சுருங்குகிறது 71
9. புராதன இசையையும் கொஞ்சம் கொழுவுவோமா? 75
10. சிறுபிள்ளை தானாக கையில் கரண்டியை எடுக்கும்போது
எப்படி அதைச் சாப்பிட வைப்பது? 77
11. தமது வாரிசுகளின் உயர்கல்வித் தெரிவில்,
பெற்றவர்களின் மூக்கு நுழைப்பு சரியா-தவறா? 80
12. பலமொழி பேசுவது சம்பந்தமான உண்மைகள் 82
13. கம்ப்யூட்டர் முன்பு சரியாக அமருங்கள் 86
14. பிள்ளைகளின் பொழுதுபோக்குகள் 89
15. பிள்ளைகள் கடிக்கும்போது தள்ளிவையுங்கள் 92
16. சமூக இணைப்பு - சமூக மலர்ச்சி 95
17. இளையவர்கள் கெட பெரிதும் காரணமாயிருப்பது 98

18. மூன்றிலிருந்து ஆறு வயதுப் பிள்ளைகளின் விளையாட்டு	100
19. குழந்தைகள் எவ்வளவு பால் குடிக்கவேண்டும்?	102
20. உங்கள் மேற்பார்வை - முடிவு அவர்கள் எடுக்கட்டும்	103
21. மரணம் - இறப்பு என்பது நாம் கதைப்பதற்கு கஷ்டமான ஒரு விடயம்தான்	105
22. உணவுப் பழக்கம் - பழங்கள்	109
23. நான் கெட்டிக்காரி - என்னால் முடியும் - சுயபெறுமதி (Own worth)	110
24. பிள்ளைகளை ஏசுவது..	112
25. அதிக சீனிச்சத்து	116
26. கடமைகளைக் கைவிடுங்கள் - அதற்குப் பதிலாக வேலையைக் கொடுங்கள்	119
27. பேரப்பிள்ளைகள் - பாட்டா - பாட்டி உறவு	123
28. அப்பாவும் அம்மாவும் பிரியப் போகிறார்கள்	125
29. தற்கொலை பற்றி சிறிது	130
30. குழந்தைகள் உடம்பைப் பிடித்துவிடுதல் (மசாஜ்)	134
31. வெளிவாழ்க்கை - இயற்கை அனுபவம் (அட்டையில்)	136
32. ஆஸ்துமா நோயும் - அதிலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாக்கும் சில வழிகளும் ...	139
33. உங்கள் குழந்தைகளின் சித்திரங்கள் - வண்ண ஒவியங்கள்	141
34. வாசிப்பு தீபம் ஏற்றுங்கள்	143



குழர்க்கும் கற்கைகள்

	ப.எண்
1. வெள்ளை நிறம்	145
2. பந்து	146
3. வானவில்	147
4. பச்சை வர்ணம் பழகுவோம்	148
5. தமிழ்ப் படிகள்	149
6. நவராத்திரி	151
7. "அ" அகரவரி அடிகள்	152
8. "ஆ" அகரவரி அடிகள்	154
9. நட்சத்திரங்கள்	156
10. வீடு	157
11. வெள்ளைப் பூனையார்	157
12. நூலகம்	159
13. சுறுசுறுப்பு முயலே	160



முன்வாயிலின் என்னுரைத் தீதாரணம்

வெள்ளிப் பனிமீது உலாவுகின்றோம்
அள்ளித் தமிழினை அணைத்திடுவோம்.
சொல்லும் பிறமொழி அறிவியல்கள்
தெள்ளிய தமிழினில் கூறிடுவோம்.

நான் உள்வாங்கியவை டனிசில் இது
தேனெனத் தமிழில் உங்களுக்கிது
ஏனென்று தூரத் தள்ளிடாது
மாண்பு பெற வாசியுங்கள் பயனுடைத்து.

யான் - யாழ்ப்பாணம் கோவைப் பதியினில் வீழ்ந்த
வித்து. சுவாமிநாதன் நகுலேஸ்வரர் புத்திரி - திருமதி வேதா.
இலங்காதிலகம்.

குழந்தைகள் இளையோர் சம்பந்தமான கட்டுரைகள்
அடங்கிய இத்தொகுதி நூல் இச்சமூகத்தில் எனது இரண்டாவது
பங்களிப்பு. நான் வாசித்து, நல்லதென உணர்ந்த டனிஸ்
மொழிக் கட்டுரைகளின் தமிழ்மொழி மாற்றத் தொகுப்புகள்
இதுவாகும். இடையிடையே இலண்டன் சகோதரர் சிறந்த
அறிவிப்பாளர், செய்தியாளருமான திரு. நடா மோகன்,
CEE (i) தொலைக்காட்சிக்காக நடாத்திய “சமூக சங்கதிகள்”
எனும் நிகழ்வில் நான் பங்குபற்றிய காலங்களில் கருத்துப்
பரிமாற்றத்திற்காகக் கொடுத்த எனது கருத்துக்கள்
சிலவற்றையும் இணைத்துள்ளேன். இறுதியில் சில குழந்தைக்
கவிதைகளும் அடங்கியுள்ளன.

எனது முதல் கவிதைத் தொகுப்பு ஏப்ரல் 2003-ல் “வேதாவின் கவிதைகள்” என்று 102 கவிதைகளுடன் TRT Germany உறவுகள் சங்கமத்தில் வெளியிடப்பட்டது.

டென்மார்க்கில் டனிஸ் மொழியில் குழந்தைகள் இளையோர் சம்பந்தமான பராமரிப்புப் பயிற்சிப் படிப்பு (பெட்டகோ - Pedagogue) தொடரும்போது மொழிமாற்றக் கட்டுரை எழுதும் ஆர்வம் என்னுள் உருவானது. இவைகளில் சில கட்டுரைகள் அவ்வப்போது டென்மார்க்கில் வெளிவந்த ‘சஞ்சீவி’ - ‘கற்பகம்’ எனும் சஞ்சிகைகளில் வெளியாகி பலரின் பாராட்டைப் பெற்றுள்ளன. சகோதரர் திரு. நடா மோகனின் “First Audio” கலையக இலண்டன் தமிழ் வானொலியின் “ஓடி விளையாடு பாப்பா” நிகழ்வில் பல ஆக்கங்கள் சுருக்கமாக ஒலிபரப்பப்பட்டுள்ளன. இவ்வகையில் திரு. நடா மோகன் தந்த ஊக்கம் மிகமிகக் குறிப்பிடக்கூடிய ஒன்றாக நான் கருதுகின்றேன். இங்கு என் மனமார்ந்த நன்றியை திரு. நடா மோகனுக்குக் கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். தமிழ் அலை வானொலி TRTயில் பெண்களுக்கான நேரத்தில் சகோதரி ரதினி கோபாலசிங்கம் சில கட்டுரைகள் வாசித்து சிறப்புச் சேர்த்தார். இவருக்கும் இத்தால் நன்றி உரித்தாகிறது.

எனது முதலாவது கவிதைத் தொகுதி வெளியிட்ட அனுபவமானது, கவிதை எழுதுவது சுலபமா? புத்தகத் தொகுப்பாக்குவது சுலபமா? இவைகளை விற்பனை செய்வது சுலபமா? எனும் கேள்விகளை எழுப்பியது. மூன்றாவது செயல்முறை மிகச் சிரமமானது என உணர்ந்தேன். ஆயினும் டென்மார்க் தமிழ்ச்சங்க விழாக்களில் இவைகளை விற்பனை செய்யும் முயற்சியில் Randers, Fredericia, Struer, Farum, Svendborg நகர தமிழ்ச்சங்கங்கள், Vejlen நகர வானவில் இணைய பாடசாலைக் குழுவினர், லண்டன் Time-ன் Germany Dortmund நகர “பொன்மாலைப் பொழுது, 48” நடத்துனர் குழு. Grensted - ராஜன் குடும்பத்தினர், இவர்கள் அனைவருக்கு

நன்றி கூறும் கடமைப்பாடுடையேன். மறுப்பு தெரிவித்த தமிழ்ச்சங்கங்கள் - குழுக்களும் பல உள்ளன. இவர்கள் நிலைப்பாட்டை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

வாசிப்பு தீபம் ஏற்றப்பட வேண்டும். 'கண்டது கற்கப் பண்டிதனாவான்', என்று முன்னோர் அனுபவத்துடனன்றோ கூறியிருப்பார்கள்! இக்கட்டுரைத் தொகுதியை வாங்கி வாசித்துப் பயனடையுங்கள். அதன் மூலம் எனக்கும் ஆதரவை வழங்குங்கள்.

நம்முடன் இன்முகம் காட்டிப் பேசிக்கொண்டு, பின்புறத்தில் எம்மைப் பற்றி புறம் கூறும் மனிதர்களை, அவர்கள் நல்லவர்களென எவ்வளவு சுலபமாக நம்பி நாம் ஏமானிகள் ஆகிறோம். இப்படியான உலகில் உளவியல் நிபுணர் திரு. சி. கதிர்காமநாதனை நான் அறிந்த காலத்தில் எங்கே என் பேச்சு ஒவ்வொன்றையும் உளவியல் கண்ணாடி போட்டு அளப்பாரோ என பயந்து, பேசுவதற்குத் தயங்கி மிக தூரமாக நின்றேன். பின்னர் பல துறையைச் சேர்ந்த குழுவினர் நாம் "தமிழ் பல்கலாச்சார இணைவாக்க மேம்பாட்டு நிலையம் (TAFIF)" எனும் குழுநிலைச் செயல்பாட்டில் இயங்கியபோது அவருடன் பழகிய காலத்தில் அவர் ஒரு பண்பாளர் என அறிய நேர்ந்தது. அவரது நேர நெருக்கடியிலும் சிறப்புரை எழுதி இந்நூலுக்கு சிறப்பு சேர்த்தமைக்கு என் மகிழ்வையும் நன்றியையும் கூறுகிறேன். இவரைப் பலர் T.T.N. தொலைக்காட்சியில் நோர்வே நாட்டு மருத்துவருடன் தொடர் நிகழ்ச்சியில் பார்த்திருப்பீர்கள்.

இந்நூலுக்கு அணிந்துரை எழுதி மேலும் அணி சேர்த்த பிரபல "மண்" சஞ்சிகை ஆசிரியர் திரு. வ. சிவராஜா தன் நேர நெருக்கடியிலும் அணிந்துரை எழுதி எனக்கு ஒத்துழைப்பு தந்தமைக்கு நனி களி கூர்ந்து மனம் நிறை நன்றியைக் கூறுகிறேன்.

அனுபவஸ்தர், முதுபெரும் கவிஞர், எங்கள் பொன்னண்ணா வாழ்த்துரை தந்துள்ளார். கவின்கு கவிதையாய் நன்றிகள் கூறுகிறேன். நன்றி ஐயா.

இலக்கிய சகோதரி சுஜாதாவின் மேடை வாழ்த்தை இன்ப அதிர்ச்சியாய் ஏட்டில் பதித்துள்ளோம். நன்றி சகோதரியே!

இந்நூலை சிறப்புறு புத்தக வடிவில் ஆக்கிய மணிமேகலைப் பிரசுர குழுவினருக்கும், சகோதரர் திரு. ரவி தமிழ்வாணனுக்கும் இதயம் கனிந்த நன்றிகளைக் கூறுகிறேன்.

என் கணவரின் கவிதை ஆர்வம் என்னை எழுத்துலகுள் தள்ளியது பின்பாதி உண்மை. அவரின் ஒத்துழைப்பு, ஊக்குவிப்பு இன்றேல் நான் பூஜ்யம் என்பது மாபெரும் உண்மை. அவருக்கு என் சிரம்தாழ்ந்த நன்றிகள். கட்டுரையில் ஆங்காங்கு தமிழ் அல்லாத பிறமொழிச் சொற்கள் விளக்கம் கருதி புகுத்தப்பட்டுள்ளது... தவிர்க்க முடியவில்லை என்பதை மனவருத்தத்துடன் தெரிவிக்கின்றேன்; வரும் காலத்தில் இவைகளை சரி செய்யலாம் எனும் நம்பிக்கையுடன். சரி! அன்பர்களே! கட்டுரைகளை வாசித்து உங்கள் கருத்துக்களைக் கூறுங்கள். என் முதல் நூல் "வேதாவின் கவிதைகள்"-ல் எனது விபரங்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன, வாசியுங்கள். வாருங்கள்.... உள்ளே.... செல்வோம்.

வேதா. இலங்காநீகைம்,

டென்மார்க்.

Lindholmvej 13.2TV

8200 AARHUS.N

DENMARK.

தொலைபேசி : 86106198.

மண்

கலை, இலக்கிய, சமூக இருமை இகழ்
„MANN“ (ERDE) Tamildisches Magazin für
Kultur, Literatur und Soziales
e-mail: Manu_Erde_Sivarajah@hotmail.com

V. Sivarajah
Angertaler Str. 98
47249 Duisburg
Germany
Tel. 0203/706480
Fax 0203/6080581

அணிந்துரை

“இலக்கியப் படைப்புக்கள் காலத்தால்
அழியாது நிலைத்து நிற்கக் கூடியவையே”

உலகிலுள்ள இனங்களில் மொழி, மதம், இனப்பற்று
மிக்கவர்கள் தமிழர்களே. இன்று பூமிப்பந்தில் பரந்து
வாழும் இனமாக தமிழினம் உள்ளது. தமிழர்கள்
தாயகத்திலும், புலம் பெயர் நாடுகளிலும் சரி தமது கலை,
கலாச்சார பாரம்பரிய விழுமியங்களை வளர்த்து,
பாதுகாத்து வரும் இனமக்களாகவே கருதப்படுகிறார்கள்.

புலம் பெயர்ந்து அந்நிய மண்ணில் அந்நிய சூழலில்
வேறுபட்ட கலாச்சார மக்களோடு நாம் இயந்திரமயமாக
வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும், கலை, இலக்கியப் படைப்புகள்
மூலம் நமது இனத்திற்கு சேவை செய்யும் நோக்கத்தை
சிலர் கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த வகையில் டென்மார்க்
- ஓகுஸ் நகரில் பல ஆண்டுகளாக வசிக்கும் திருமதி
வேதா. இலங்காதிலகம் அவர்களின் எழுத்தாற்றலும்,

மண்

கலை, இலக்கிய, சமுதாய இடுமாத இதழ்
 „MANN“ (ERDE) Tamilisches Magazin für
 Kultur, Literatur und Soziales
 e-mail: Mann_Erde_Sivarajah@hotmail.com

V. Sivarajah
 Angertaler Str. 98
 47249 Duisburg
 Germany
 Tel. 0203/706480
 Fax 0203/6080581

நம் மக்கள் மீது அவர் கொண்டிருக்கும் ஈடுபாடுகளும் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

திருமதி வேதா. இலங்காதிலகம் அவர்களை கலை இலக்கியப் பணி மூலம் சில ஆண்டுகளாக நான் அறிவேன். அவரின் முதல் படைப்பான “வேதாவின் கவிதைகள்” கவிதைத் தொகுப்பைப் படித்திருக்கிறேன். அதைவிட ஐரோப்பிய தமிழ் தொலைக்காட்சிகள், வானொலிகள், பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகளிலும் இவரின் ஆக்கங்கள் வெளிவருகின்றன. அத்தோடு ஐரோப்பிய தமிழ் தொலைக்காட்சிகளில் நேரடியாகத் தோன்றி பலவகையான நல்ல கருத்துக்களை தெரிவித்து வருவதும் சிறப்பாகும்.

“மனித உள்ளமும் ஒரு புத்தகத்தைப் போன்றதே அதனைப் புரட்டப் புரட்ட பல பாடங்கள் புலப்படும்”

இவரின் கலை இலக்கியப் பயணத்தின் அடுத்த முயற்சியாக கட்டுரைத் தொகுப்பும், சிறுவர்களுக்கான கவிதைகளையும் சேர்த்து “குழந்தைகள், இளையோர் சிறக்க...” என்னும் நூலை வெளியிட்டுள்ளமை நம் தமிழ்ச் சமுதாயத்துக்கு வரப்பிரசாதமாகும். டென்மார்க் நாட்டில் டெனிஸ் மொழியில் சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகளிலிருந்து வெளிவந்த பல கட்டுரைகளை தமிழில் மொழிபெயர்த்து நம் குழந்தைகள், இளையவர்கள் படித்துப் பயன்பெறும்

மண்

கலை, இலக்கிய, சமூக இசுமாத இதழ்
 „MANN“ (ERDE) Tamilisches Magazin für
 Kultur, Literatur und Soziales
 e-mail: Mano_Erde_Sivarajah@hotmail.com

V. Sivarajah
 Angertaler Str. 98
 47249 Duisburg
 Germany
 Tel. 0203/706480
 Fax 0203/6080581

வண்ணம் கட்டுரைகளைப் பிரசுரித்துள்ளார். இதன்மூலம் பிறமொழிகளில் வெளிவரும் நல்ல விடயங்கள் நம் தமிழ் சமுதாயத்துக்குப் பயன்படும். அவரின் பல்மொழிப் புலமையையும் இங்கே குறிப்பிடலாம்.

இவரால் மொழி பெயர்த்து எழுதப்பட்ட சில கட்டுரைகளைப் படித்தேன். புலம் பெயர் நாடுகளில் வசிக்கும் நம் சிறுவர்கள், இளையவர்கள், பெற்றோரின் பொது அறிவு, மொழி அறிவு, பழக்கவழக்கம், சுற்றுச்சூழல், சுகாதாரம், நல்வாழ்வு, கலை, கலாச்சாரம், உளவியல் போன்ற, வாழ்வியலுக்கு வேண்டிய நல்ல அரும்பெரும் கருத்துக்களை எழுதியிருக்கின்றார். ஒரு குழந்தையை எப்படிப் பெற்றெடுத்தல், வளர்த்தல், கல்வி அறிவூட்டல், நல்ல பிரசையாக உருவாக்குதல் போன்ற விடயங்களை, விஞ்ஞானபூர்வமாக எழுதியுள்ளார். ஒரு குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சி, அறிவியல் வளர்ச்சியை உளவியல் சார்ந்து, உடல் வளர்ச்சிப் போக்கையும் வெளிக்கொண்டு வந்திருக்கின்றார்.

விளையாட்டைப் பற்றியும், இசையைப் பற்றியும் இவர் குறிப்பிடுகிறார். குழந்தைகளின் மனங்களில் வன்முறைகள் எப்படி பதிவதாகவும், அதைத் தவிர்க்க

மண்

கலை, இலக்கிய, சமூக இதுவரை இதழ்
 „MANN“ (ERDE) Tamilisches Magazin für
 Kultur, Literatur und Soziales
 e-mail: Mann_Erde_Sivarajah@hotmail.com

V. Sivarajah
 Angertaler Str. 98
 47249 Duisburg
 Germany
 Tel. 0203/706480
 Fax 0203/6080581

என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் விபரமாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். குழந்தைகள் விளையாட்டுக்களை எங்கே, எப்பொழுது, எப்படி விளையாட வேண்டுமென்று தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இசையைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் இசைமூலம் மகிழ்ச்சி, விசனம், கவலை, உற்சாகம், ஊக்கம், அவா, சலிப்பு, நினைவு, பொது உடைமை போன்ற பல விடயங்களை உள்வாங்குகின்றோம். ஒரு மனிதன் பிறந்து இறக்கும்வரை இசை அவனோடு தொடர்கிறது என்ற உண்மையை தனது எழுத்து மூலம் வெளிக்கொண்டு வந்திருப்பது சிறப்பாகும்.

“இன்றைய சிறுவர்களே நாளைய தலைவர்கள்”, “இளமையில் கல்வி, சிலையில் எழுத்து” என அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். “ஓடி விளையாடு பாப்பா; நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா” என்று மகாகவி பாரதியார் பாடியது பாப்பாக்களுக்கு மட்டுமல்ல, எல்லோருக்குமே இது பொருந்தும். உள்ளம் உற்சாகமாக இருக்க, உடல் வலிமையாக இருக்க, விளையாட்டு எவ்வளவு முக்கியமோ அதேபோல் மனிதன் மனிதப் பண்புகளுடன் வாழ கல்வி அவசியமாகின்றது. எனவே இவரின் கட்டுரைகள் தமிழ்ச் சமுதாயத்துக்கு நல்ல பயன் அளிக்கும் என்பது உறுதியான

மண்

கலை, இலக்கிய, சமூக இனமாத இதழ்
„MANN“ (ERDE) Tamilisches Magazin für
Kultur, Literatur und Soziales
e-mail: Manu_Erde_Sivarajah@hotmail.com

V. Sivarajah
Angertaler Str. 98
47249 Duisburg
Germany
Tel. 0203/706480
Fax 0203/6080581

விடயமாகும். இந்நூலிலுள்ள ஒவ்வொரு கட்டுரையும் முத்துப்போன்றவை. அத்தனையும் பயனுள்ள அறிவுச்சுரங்கம். அனைத்துத் தரப்பினரும் வாசிக்கவேண்டிய அரிய நூல் என்பது எனது கருத்தாகும். இவரின் இந்த அரும் பெரும் முயற்சியைப் பாராட்டி மகிழ்கிறேன். எதிர்காலத்தில் இப்படியான படைப்புகள் பல மொழிகளிலும் மொழி பெயர்த்து வெளியிடப்படுமானால் எமது அடுத்த தலைமுறையினருக்குப் பயன்படும். இவ்விடயத்தை எழுத்தாளர்கள் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டுமென்பது எனது அவாவாகும்.

ஐரோப்பாவில் வளர்ந்துவரும் பெண் எழுத்தாளரான இவரின் பல படைப்புகளில் இவர் பெண்கள் மீது விழிப்புணர்வு கொண்டவராகவும், தமிழ்ச் சமுதாயம் மீது மட்டில்லா அக்கறை கொண்டவராகவும் புலப்படுகின்றார். இவரின் இந்தப் பணிக்கு உறுதுணையாக நின்று துணைபுரியும் இவரது கணவர், பண்பாளர் திரு. இலங்காநிலகம் அவர்களும் பாராட்டப்படவேண்டியவரே. இவரது எழுத்துக்களின் மூலம் மனிதப்பற்றும், மனித நேயமும் மேலோங்கி நிற்கும் ஓர் சிறந்த படைப்பாளியாக நான் இவரைக் கருதுகிறேன். மனிதன் மனிதனாக சிறப்பாக வாழவேண்டுமெனும் கருத்தாற்றல் மேலோங்கி

மண்

கலை, இலக்கிய, சமூக இருமாத இதழ்
 „MANN“ (ERDE) Tamilisches Magazin für
 Kultur, Literatur und Soziales
 e-mail: Mann_Erde_Sivarajah@hotmail.com

V. Sivarajah
 Angerter Str. 98
 47249 Duisburg
 Germany
 Tel. 0203/706480
 Fax 0203/6080581

நிற்பதைக் காணும்பொழுது, உண்மையான ஜனரஞ்சகமான எழுத்தாளராக இவர் மக்கள் மனங்களைத் தொட்டுவிடுவார் என்பது உண்மை. சமுதாய மாற்றத்திற்கான சிறந்த ஒரு எழுத்தாளராக இவரைக் காண்கிறேன். இந்த வகையில் இவருக்கு அணிந்துரை எழுதுவதில் நானும் மகிழ்கிறேன். இவரின் படைப்புக்களை தவறவிடாது வேண்டிப் படிப்போம். திருமதி வேதா அவர்களின் கலை, இலக்கிய, சமூகப்பணி தொடரட்டும். நல்லாசிகள் பெற்று நீடுழிவாழ வாழ்த்துகிறேன். மனமாரப் பாராட்டுகிறேன்.

“எழுத்தும் ஒருவகையில் ஆயுதமே -
 சரியான எழுத்தாளன் ஒரு போராளியே.”

- நன்றி -

வ. சிவராசா

பிரதம ஆசிரியர்
 “மண்” கலை இலக்கிய சமூக சஞ்சிகை
 Duisburg, Germany.
 1.12.2003

குழந்தைகள், இளையோர் சிறக்க...

சிறப்புரை

தமிழ் ஈழ மக்களில் கணிசமானோர் 1983இல் இடம் பெற்ற உள்நாட்டுப் போர் காரணமாக இடம் பெயர்ந்து உலகின் பல நாடுகளில் பதிவைக்கப் பட்டார்கள். இந்த நாற்று நடல் செயல்பாட்டில், ஒரு சிறு பகுதித் தமிழ் மக்கள் டென்மார்க் நாட்டிலும் பதிவைக்கப்பட்டார்கள். இதில் பெரும்பான்மையினர் புகலிடத்தில் புதிய வேர் விட்டு, துளிர்ந்து, இன்று சுமார் 16 வருட வரலாற்றில் கிளைகள் விட்டு ஆழமான வேர்விட்டு, பூத்து, காய்த்து கனிகள் கொடுக்கவும் ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இது ஒரு பெருமைபடக்கூடிய விடயமாகும். இவ்வாறாக பெருமைபடக்கூடியவர்களில் ஒருவராக வேதா. இலங்காதிலகமும் இடம் பெற்றுள்ளார் என்பது அவருடைய இரண்டாம் தொகுதி நூலினைப் பார்க்கும் போது விளங்குகின்றது. இந்நூல் அவரிற்சூரிய பதிவை ரூசுப்படுத்துகின்றது.

வேதா. இலங்காதிலகத்தினை சுமார் எட்டு ஆண்டுகளாக பழக்கமுண்டு. தமிழ் ஈழ மக்களின் இணைவாக்கம் சிறப்புற அமைய என்ன பங்கு வகிக்கலாம் என கூடிய சிறப்பு ஒன்றுகூடல்களில் ஆர்வமாக பங்கெடுத்துக்

கொண்டவர்களில் ஒருவர். அவர் ஊரில் ஒரு குடும்ப மாதுவாக செயல்பட்டு, புகலிட நாட்டில் கிடைத்த சிறப்பான வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்தி தன் வாழ்வினை தொழில் தகுதி படிப்புடன் உயர்த்திக் கொண்டார். வெறும் தன் வாழ்வு சிறக்கவேண்டும் என்று மட்டும் எண்ணி அமைதியாகாது, ஊரில் குடும்ப மாதுவாக இருந்து தன் பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுத்த அனுபவத்துடன் புகலிய விஞ்ஞான பிள்ளை பராமரிப்புக் கல்வி அறிவினை பிசைந்து எடுத்து, இந்நூலில் உள்ள கட்டுரைகளை மொழிபெயர்த்துத் தந்துள்ளார்.

இவர் மொழிபெயர்ப்பின் தாகம் அவரின் தாய்மை தாகத்தினை வெளிப்படுத்தி நிற்கிறதை அவதானிக்கலாம். அவர் பல்வேறு கட்டுரைகள், பல்வேறு விடயம் சம்பந்தமாக டெனிஸ் மொழியில் கற்றிருப்பார், கற்றுக் கொண்டுமிருப்பார். ஆனால் அவர் தமிழ் மக்களிற்காகவென தெரிவு செய்து எடுத்த கட்டுரைகள் இன்று புகலிடத்தில் வந்து பெற்றோராகி பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் கஷ்டப்படும், கலங்கி நிற்கும் பெற்றோரிற்கு ஒரு சிறு கலங்கரை விளக்கமாக இருக்குமென எதிர்பார்க்கிறேன்.

பிள்ளைகள் பராமரிப்பு ஆசிரியையாக தேர்ச்சி பெற்றதுடன் நின்றுவிடாது, அவர் தனது வயது வளர்ந்த நிலையிலும் பராமரிப்பு ஆசிரியையாக பாலர் நிலையத்தில் பணிபுரிகிறார். இங்கு டெனிஸ் பிள்ளைகளில் இருந்து வேறு பல நாடுகளைச் சேர்ந்த மக்களின் சிறுவர்களைக் கூட பராமரிப்பதில் கைதேர்ந்தவராக இருக்கின்றார். அவரே பல இடங்களில் தனது அனுபவங்களை கட்டுரைகளில் வெளிப்படுத்தும் போது எடுத்துக்காட்டும் உதாரணங்களில் இருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

இக்கட்டுரைத் தொகுப்பில் இடம்பெறும் கட்டுரை, கவிதைகள் ஆசிரியரின் கூற்றுப்படி பல காலகட்டங்களில், பல இடங்களில் பிரசுரிக்கப்பட்டும், வானொலி, தொலைக்காட்சிகளில் வாசிக்கப்பட்டும் இருக்கின்றன என தெரிவிக்கின்றார். இது மிகவும் ஒரு சிறப்பான அம்சம் என்பதைவிட ஒரு சுறுசுறுப்பான சமூக உருவாக்கத்திற்காகப் பாடுபடும் ஒரு பெண்மணி என்ற பெருமையையும் கொடுக்கின்றது.

ஆசிரியர் ஒரு கட்டுரையின் தலைப்பாக “நம் தமிழில் பிறமொழிகள் போல் உச்சரிக்க அழகான வார்த்தைகள் இல்லையா?” என ஆக்ரோசமாக தன் உணர்வுகளைக் கொட்டுகிறார். ஆனால் வேறுபல கட்டுரைகளில் தவிர்க்க முடியாதபடி வேற்று மொழிச் சொல் பிரயோகம் வந்து அமைந்து விடுகிறதை அவரே அறிவார். இதன்படி பல நவீன கல்வித் துறைகளைப் பொறுத்தவரை அவை புகலிட மொழிகளில் இலகுவாக, இசைவுபட அமைந்து விடுகின்றது. ஆனால் அந்தச் சொற்களை தகுந்த முறையில் தமிழ் மொழியில் பெயர்ப்புச் செய்வது தற்போது கஷ்டமாக இருக்கின்றது. ஆனால் பல தமிழ் சான்றோர்கள் முயற்சியில் அந்த விடயம் செம்மைப்படும் என்ற நம்பிக்கை உண்டு. அதற்காக தமிழ் சான்றோர்கள் முயற்சி தொடரவேண்டும் என்பது ஆசிரியருடன் சேர்ந்து எனது அவாவும் கூட.

மொழிபெயர்ப்பு என்ற சிறந்த துறை வளமாக அமைந்தால் தமிழ் மொழி, மக்கள், எதிர்கால சந்ததியின் சுபிட்சம் என பல விடயங்கள் நிமிர்ந்து வளரும். இதற்கு முன்னோடியாகப் பலர் திகழ்கிறார்கள். இதில் வேதா. இலங்காதிலகமும் காலடி எடுத்து வைத்துவிட்டார். அவர்

முயற்சி மென்மேலும் பெருகி வளரவேண்டுமென சிறப்புற வாழ்த்துகின்றேன்.

வெறும் மொழி பெயர்ப்புடன் நின்றுவிடாது குழந்தைகளிற்கான கவிதைகளிலும் தடம் பதித்துள்ளார். அதில் அவர் நல்ல விடயங்களை எடுத்தாண்டுள்ளார். சிறப்பாக அவரின் “அகரவரி அடிகள் - 36” பற்றிக் குறிப்பிடாதுவிட்டால் சிறப்புரை முழுமை பெறாது. அவரது சிறப்பாற்றல்கள் இத்துடன் நின்றுவிடாது தொடர்ந்தும் பல நூல் சுவடிகளாக வெளிவரவேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் காத்திருக்கின்றேன்.

வி. சிற்சீர்தீர்காமநாரதன், M.A., Cand. Psych.

உளவியல் நிபுணர்,

கோர்சன்ஸ்,

டென்மார்க்.

பங்குனி - 2004

வாழ்த்தும் வரிகள் சில..!

தமிழால் ஒன்றிணைவோம், தமிழிற்கோர் நாடு செய்வோம்!
தமிழுக்கு அமுதென்று பேர் - அந்த
தமிழின்பத் தமிழெங்கள் உயிருக்கு நேர்!

என்றார் புரட்சிக் கவிஞர் பாரதிதாசன் அவர்கள். தமிழருக்கு உயிராய் விளங்கும் இன்பத் தமிழை, உலகெல்லாம் பரந்து விரிந்து வாழ்ந்து வரும் தமிழரிடம் பயிரிட்டு வளர்க்க வேண்டியது, தமிழரான நம் ஒவ்வொருவரின் பணியாகும் என்பதை தன்னிதயத்தில் பதிய வைத்து தன்னால் இயன்ற தமிழ்ப்பணியைச் செய்ய முயன்று வரும் புலம் பெயர்ந்த எழுத்தாளர்களில் ஒருவரே டென்மார்க்கில் வாழ்ந்து, தன் தமிழ்ப்பணியைத் தொடர்ந்து வரும் திருமதி வேதா. இலங்காதிலகமாவார்.

இவர் தனது தமிழ் உணர்வின் தாக்கத்தினால், ஊற்றெடுத்த பல கருத்துக்களை - தனது கற்பனை வளத்தை தோய்த்தெடுத்து முதல்முதலாக 'வேதாவின் கவிதைகள்' என்ற கவிதைத் தொகுப்போடு, மக்கள் முன் வந்து, மக்களைக் கவர்ந்து அவர்களின் அன்பையும் ஆதரவையும் பெற்று, தன்னை இந்த புலம் பெயர் தமிழ் இலக்கிய நீரோட்டத்துக்குள் பதிவாக்கிக் கொண்டவர்.

மொழியும், பண்பாடும், இசையும் நீர்நிலைகளைப் போன்றவை. வற்றாத ஊற்றாக, வளைந்து வரும் நதியாக, புதுப்புதுப் புனல் வந்து கலக்கும். எல்லை கடந்த கடலாக புலம்பெயர் இலக்கியம் மக்களுக்கு பணி செய்யவேண்டும் என்ற சிந்தனையோடு, தான் தொழில் செய்யும் வேலைத்தளமான சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்தில் தான் சந்தித்த, அறிந்த விடயங்களை, தான் அனுபவரீதியாக அனுபவித்து கண்டுகொண்ட, தெரிந்து

கொண்ட பல விடயங்களை, பிள்ளைகளை பெற்றெடுக்கும் தாய்மாருக்கு, பிள்ளைகளின் நல்வாழ்வுக்கு அவசியமான பல விடயங்களை, தன்னைப்போல் மற்றைய தமிழ்த்தாய்மாரும் அறிந்து, தெரிந்து நல்வாழ்வு வாழ வழிசெய்யும் நல்ல நோக்கத்தோடு, இவர் முன்னர் டென்மார்க்கில் இருந்து வெளிவந்த திங்களிதழான 'கற்பகம்' சஞ்சிகையில் தொடராக எழுதி வந்தவற்றை, பெற்றவர்களுக்கு அறிவுரையாக ஒரு கைநூலாக இருக்கும் என்ற ஒரு தாயின் உணர்வை உள்ளத்தில் பதித்து, சில சிறுவர்களுக்கான பாடல்களையும் இணைத்து, ஒரு கட்டுரைத் தொகுப்பாக வெளிக்கொண்டு வந்துள்ளார்.

அவரின் முயற்சி பாராட்டத்தக்கதே. நாம் பிறந்தோம், வளர்ந்தோம், கல்வி கற்றோம், புலம் பெயர்ந்தோம், வாழ்ந்தோம் - இறந்தோம் என்ற நிலை இல்லாது நாம் வாழ்ந்த காலத்தில் நம் இனத்துக்காக, நம் மொழிக்காக ஏதாவது ஒன்றை செய்தோம் என்ற மனநிறைவோடு நாம் நம் கடைசி கால வாழ்க்கையை வாழவேண்டும் என்ற மனிதாபிமான உள்ளத்து உணர்வோடு, இந்தப் படையலை திருமதி வேதா அவர்கள் உங்களுக்காக உங்கள் முன் படையல் செய்கின்றார். அவரின் பணியை நாம் வரவேற்று, வாழ்த்தி உற்சாகம் கொடுத்தால், நாம் இன்னும் பல ஆக்கங்களை அவரிடம் இருந்து எதிர்பார்க்க முடியும் எனக் கூறுவதோடு, நானும் அவர் பணியை வாழ்த்துவதோடு, அவர் தொடர்ந்து பல நல்ல படைப்புக்களை மக்களுக்கு கொடுக்க வேண்டுமென ஆண்டவனை வேண்டுகின்றேன்.

வீழ்வது நாமாகவும் இருக்கலாம்! வாழ்வது தமிழாகவே இருக்கட்டும்! என மனதார வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

அன்புடன்
வேலணையூர் பொன்னண்ணா

டென்மார்க்

21-12-2003

வாழ்ந்தொரு பெண் படைப்பாளி
நீருமதி வேதா. இலங்காநீகைந்தீற்கு!

பெண்ணும் படைப்பாளர் பெருங்காவியங்கள்!
சாதனையில் நீ எடுத்த முதற்படி
வித்திட்டு வளர்ந்ததிங்கு

தீருமதி வேதா. இலங்காநீகைந்தீற்கு.
இக்கவிமேடைப் பாராட்டு

காவியப் படைப்பிற்குத் தாலி அணைக்கும்.
பல நூற்றாண்டுக் காவியங்களாய்
அடுத்து வரும் சமுதாயத்திற்கு வழிகாட்டுயிது!
வாழ்க! வளர்க! உன் பணி!

- கவிதாயினி - செய்தியாளர்

TRT தமிழ் அலை

ஜெர்மானிய சுஜாதா.

(TRT ஒன்றுகூடல் 2003-ல்
எனது முதல் வெளியீடு “வேதாவின்
கவிதைகள்” வெளியீட்டு விழா
மேடையில் பாராட்டிய என்
வானொலி - இலக்கிய சிநேகிதி
சுஜாதா).





**மொழியை கட்டியழுப்பும் பங்கு என்பது
குழந்தையை முற்றுமுடிதாக
உளக்குவிப்பதாகும்**

ஒரு குழந்தையை பெற்றுவிட்டால் மட்டும் போதாது. அதை நன்கு வளர்த்து ஒரு திறமையுள்ள பிள்ளையாக நாம் உருவாக்க வேண்டும். சிலர் திட்டமிட்டு குழந்தையைப் பெறுகின்றனர். சிலர் சந்திக்கின்றனர், கூடுகின்றனர். குழந்தை உருவாகின்றது. முன்பு பழகாத - தெரியாத ஒரு ஆணும் - பெண்ணும் சேரும்போது முதலில் தங்களை நன்கு புரிந்து - உணர்ந்துகொண்டு, பின்பு தங்களுக்கு ஒரு குழந்தை வேண்டும் என்று பெறுவார்களேயானால் அது அவர்களுக்கும், குழந்தைக்கும் ஆரோக்கியமானதாகும். அப்படி குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆரோக்கியமான எண்ணத்தில் பிறக்கும் குழந்தையை எப்படி நாம் கவனித்து உருவாக்கவேண்டும் என்று பலர் பலவழிகளில் எழுதியபடியே உள்ளனர். அவற்றில்



இங்கு நான் கற்றறிந்த ஒரு சிறு பகுதியை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என எண்ணுகின்றேன்.

ஒரு குழந்தையின் மொழித்திறமை அதன் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய காரணமாகும். அதன் பாடசாலை வாழ்வு எப்படி அமையும், அது தன் வாழ்வை பின்னால் எப்படி அமைக்கும் என்பதெல்லாம் இந்த மொழித் திறமையிலேயே அடங்குகின்றது.

குழந்தையின் மொழியை கட்டி எழுப்பவோ, பயிற்றுவிக்கவோ நாம் நினைத்தால், ஒன்றை நாம் தீடமாக புரிந்து கொள்ளவேண்டும். மொழி வளர்ச்சி என்பது அதன் பிறப்பில், கருவிலேயே உருவாகின்றது என்பதை, இதற்கு உதாரணமாக நான் ஒரு சிறு சம்பவத்தை இங்கு கூற விரும்புகின்றேன். இது குழந்தையின் பிறப்பில் கருவிலேயே மொழி வளர்ச்சி உருவாகின்றது என்பதை முன்னரேயே புரிந்துகொண்ட ஓர் இளம் தம்பதியினரைப் பற்றியது (ஆப்பிரிக்கப் பெண்ணும் ஓர் டனிஸ் ஆணும்). ஒரு நாள் கிறிஸ்தவ மதத்தைச் சேர்ந்த அந்தப்பெண் என்னைக்கேட்டார், “உமது குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போது உமது கணவரின் குரலைக் குழந்தை கேட்டு அசைந்ததை நீர் அனுபவித்தீரா?” என்று.

“எனக்கு நினைவில்லையே, தெரியவில்லையே” என்றேன் நான்.

அவர் கூறினார்... “எனது கணவர் ஒவ்வொரு நாளும் பைபிளை சத்தமாக எனது வயிற்றினருகில் வாசிப்பார். இப்போது (7-8 மாதமிருக்கும்) எனது கணவரின் குரலைக் கேட்கும்போது வயிற்றில் குழந்தையின் அசைவை நான் உணர்கிறேன்” என்றார்.

மேலும் கூறினார், தனது கணவர் சில சமயம் மேடையில் பிரசங்கம் செய்யும்போது வயிற்றில் மிகவும்



அசைவு தெரிவதாக. இந்தச் சம்பவம் அந்தக் குழந்தையை மிகவும் அறிவுள்ள குழந்தையாக பெற விரும்பும் அவர்களது ஆர்வத்தை, ஊக்குவிப்பை நமக்கு தெரிவிக்கின்றது. இதையே நான் இக்கட்டுரையின் முன் பந்தியில் திட்டமிட்டு பெறும் குழந்தை என குறிப்பிட்டுள்ளேன். பிறப்பில் கருவிலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்ற இந்த மொழி வளர்ச்சியின் பங்கு பிள்ளையின் காலம் முழுவதும், வாழ்வில் அத்தனை முன்னேற்றத்திலும் பின்னிப்பிணைந்து வருகின்றது. அதனால்தான் இந்த மொழியை கட்டி எழுப்பும் பங்கை முடிந்தவரை மிகநேரத்தோடு நாங்கள் ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

**குழந்தையின் மன எழுச்சி - முன்னேற்றம்
மொழியுடன் சம்பந்தமுடையது.**

உதாரணமாக, ஒருமாதக் குழந்தையை அல்லது கண்விழித்து பார்க்கத் தொடங்கும் குழந்தையை ஒரு தாய் கையிலெடுத்து கண்களோடு கண்களை நோக்கி பரிவுடன் “என்னடா? என்ன குஞ்சு பார்க்கிறீங்க....? இது பிள்ளையின் அம்மாவோ? யாரை பார்க்கிறீங்க...” என்றெல்லாம் குழைவாள். இங்கு முதலில் பிள்ளை கண்களால் அன்பை உணர்ந்து காதால் ஒலியைக் கேட்கின்றது. பின்னும் தாய் விரலால் கன்னங்களை நீவியபடி இதே செல்லக்கதையை தொடர்கிறாள். சிறிது சிறிதாக பிள்ளை வளரவளர கால்களை கைகளை அசைத்து இதழ்களை விரித்து தனது மகிழ்வை, உணர்ச்சியை பிரதிபலிக்கத் தொடங்கும். அதன் முன்னேற்றம் இங்கு மொழியுடன் இரண்டறக் கலக்கின்றது. பின்பு பிள்ளை - தாயின் கூட்டுறவு வளர்ந்து, பிள்ளைக்கு தாயுடனும் பிறருடனும் தனது உணர்வைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் ஆசை பிறக்கிறது. அது பல ஒலிச்சிதறல்களாக வளர்ந்து... தாய் சொல்வதை தீருப்பிக்கூறும் அளவுக்கு வளர்கின்றது. அதாவது பிறர் கூறுவதைக் கேட்டு அதேபோல தானும் கூற, செய்ய விழைகின்றது. அதாவது

இங்கு குழந்தையின் மனஎழுச்சி வளர்ந்து. முன்னேறி மொழிபிறக்க, மொழி வளர அடிப்படைக்காரணமாக அமைகின்றது. ஒரு குழந்தை தன் பாட்டில் படுக்கையில் படுத்து சிரித்தபடியே விளையாடுகிறது. அதை ஏன் இப்போது நாம் கெடுக்கவேண்டும். அமும்போது தூக்கினால் போதும் என்று நினைத்தால் அது தவறு. நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் நாம் அதனைத் தொடுவதிலும், மனஎழுச்சி வழியாக ஊக்குவித்தல் அல்லது தூண்டுவிப்பதும் அதன் பின்னைய வளர்ச்சிக்கு மிகமிக முக்கியம் என்பதை நாம் எப்போதும் மனதில் கொள்ளவேண்டும். பிள்ளையின் மொழி உச்சரிப்பில் பிழைகண்டு ஒரு ஆசிரியர் (Speech Therapist) அதன் மொழியை சரிவர கட்டி எழுப்பவேண்டுமாகில், இந்த மன எழுச்சி வழி - உணர்வுவழி தூண்டுதல் முன்பு சரிவர அமையாவிடில், அக்குழந்தையின் மொழிவளர்ச்சியில் முன்னேற்றம் காணமுடியாது. இங்கு முன்னர் குழந்தை நன்கு சிரித்ததா? விழிவழி தொடர்பு நன்கு சரிவர அமைந்ததா? மன உணர்வு வழித்தொடர்பு நன்கு அமைந்ததா? என்ற கேள்விகளை ஆசிரியர் (Speech Therapist) எழுப்புவார் குழந்தை எப்படி வளர்ந்ததென்று அறிய இங்கு நான் குறிப்பிடுவது 0-7 வயது குழந்தைகளையே. மனஉணர்வுச் சக்தியை இதுவரை பார்த்தோம்.

இயக்க சக்தி வளர்ச்சியும் மொழியுடன் மிகத் தொடர்புடையது (Motor Development)

குழந்தையின் இயங்கு சக்தியும் மொழி வளர்ச்சியும் சரிசமமாக நடக்கின்றது. பிள்ளையின் இயக்க சக்தி குறையும்போது மொழிவளர்ச்சி குறைகின்றது. மொழி வளர்ச்சி குறையும்போது இயக்க சக்தி குறைகின்றது. உடலை ஆட்டி அசைத்தல் மூலம் குழந்தை தனது இயற்கையான அனுபவ உலகத்தினுள்ளே நுழைகின்றது. இந்த தொழிற்பாடுகள் மூலம்



கிட்டிய உலகத்தில் குழந்தை தன்னை நுழைத்து தனது வளர்ச்சியை முன்னேற்றுகின்றது. குழந்தைக்கு நான் எனும் உணர்வைத் தருவதற்கும், தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் புரிவதற்கும் உடம்புதான் தீமமான ஆரம்பமாக அமைகின்றது. குழந்தை பெறும் அனுபவங்களின் கோர்வையும் அதன் விளையாட்டுக்களும்தான் - மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து இயங்கி தொழிற்படும் அனுபவங்கள் மூலம்தான் - மொழி கட்டி எழுப்பப்படுகின்றது. பொருட்கள் தனக்கு கிட்ட வருவதையும் - அது அசையும் விதத்திலும் - அதைத் தொடும் விதத்திலும் பொருட்களின் பெயர்களை நாம் கூறும்போது அது நிறையப் படிக்கின்றது.

மொழி

சிறு குழந்தை உடலை - கை கால்களை ஆட்டி அசையும்போது பெரியவர்களின் தொடர்பு மிக முக்கிய தேவையாகும்.

இந்த பெரியவர்களின் தொடர்பு - உதவி கிட்டாத பிள்ளைக்கு மொழி வளர்ச்சி மந்தமடைகின்றது. இங்கு அசைவுகளின் மூலம் பெறும் அனுபவம், பொருள், நிலைமை அல்லது சூழல்களின் தொடர்பான சொற்களின் கருத்துக்கள் - விளக்கங்கள் பெறப்படாததால் குழந்தையின் மொழிவளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக, உட்கார முடிந்த ஒரு குழந்தை ஒரு பொருளை எறிகின்றது. அது உருண்டு தூரப் போகின்றது. நாம் எடுத்துக் கொடுக்கிறோம். அது உற்சாகமடைந்து மறுபடி எறிகிறது. திரும்பவும் எடுத்துக் கொடுக்கிறோம். நாம் கொடுக்காவிடில் தரும்படி கையை ஆட்டுகின்றது. அல்லது ஒலி எழுப்புகின்றது. இப்போது நாம் பிள்ளையுடன் கதைக்கிறோம். பிள்ளைக்கு பந்து வேண்டுமா? எடுத்துத் தரவேண்டுமா? இன்னும் பல. இங்கு பிள்ளை "பந்து" "எடுப்பது" போன்ற பதங்களை கேட்கின்றது. ஒரு

பெரியவரின் உதவி கிட்டாவிடில் இந்த மொழி - பொருள் - சூழல் அனுபவம் பிள்ளைக்கு கிடைக்காது. இந்த குறைபாடு பிள்ளையின் மொழி வளர்ச்சியையும் - பிள்ளையின் எதிர்கால சகல முன்னேற்றங்களையும் மிக நுணுக்கமாக பாதிக்கும். ஆகவே குழந்தைக்கு நாம் நிறைய அனுபவங்களை இப்படியாக கொடுக்கவேண்டும்.

சமுதாயத்துடன் கூடிவாழும் - தொடர்புகொள்ளும் வளர்ச்சி (The Social Development) மொழி வளர்ச்சியிலேயே தங்கியுள்ளது

புற உலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் விருப்பமும் திறமையும் மொழி வளர்ச்சியிலேயே தங்கியுள்ளது. இதுவும் பெற்றோருடைய நடவடிக்கையிலேயே தங்கியுள்ளது. அதாவது அவர்கள் பிள்ளைகளுடன் வாய்மொழியாகவும், செயல்முறைகளாகவும் நல்ல முறையில் தொடர்பு கொள்ளுதல் வேண்டும். பெற்றோர்களே அதிக நேரம் பிள்ளைகளுடன் பழகுவார்கள். பேசத் தொடங்காத பிள்ளைகளுடன் கண்களால் தொடர்பு கொண்டு உடலால் அல்லது சைகையால், சாதையால் அவர்களது சமிக்ஞைகளை அடையாளம் காண்பவர்கள் பெற்றோர்களே. இவர்களே பிள்ளைகளின் மனதைத் திறந்து சமூகத்துடன் வாழ - பழக நம்பிக்கையை கொடுப்பவர்களாவர்.

பெற்றோருடைய இந்த நடவடிக்கை மிகமிகக் கருத்துடையது. பிள்ளை பாடசாலையில் பிறருடன் கூடிப்பழகுவதற்கு மிகத் தேவையானது. அதுமட்டுமல்ல, பிள்ளை மற்ற யாவருடனும் மனம் திறந்து பழகுவதற்குக்கூட இந்த பெற்றோருடைய ஆதரவான நடவடிக்கையே உதவுகின்றது. “மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து வாழ நம்பிக்கை” என்பது பிறருக்கு பயப்படாமல் அவர்களை அனுசரித்து நம்பிக்கையாக சமமாக ஏற்றுக்கொண்டு பழகுவதேயாகும். சமூகத்துடன் சேர்ந்து பழக - மற்றவர்களைக் கவர மிக



கெட்டித்தனம் தேவை என்பதல்ல. நிதானத்துடன் மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளவும், பகிர்ந்து கொள்ளவும் தெரிந்தால் போதும். மற்றவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளவும் - எம்மை பிரதிபலிக்கவும் தெரிந்தால் போதுமானதே.

ஆகவே நமது இளம் தலைமுறையினர் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு அறிந்து - திட்டமிட்டு தமது குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்து தீறமையாக வளர்த்து நாட்டிற்கு நல்ல பிரஜைகளாக ஆக்குவார்கள் என்று நம்புகின்றேன். அவர்கட்கு இக்கட்டுரை சிறு தெளிவையாவது கொடுக்கும் என்று எதிர்பார்க்கின்றேன்.

டென்மார்க்கில் "சஞ்சீவி" சஞ்சிகை இதழ் 21-ல்
(October - December 1992-ல்) இக்கட்டுரை வெளியானது.





U.S.A.-ல் புதிய ஆராய்ச்சி

வன்முறையான வீடியோ (கம்ப்யூட்டர்)

விளையாட்டு

வன்முறையைப் பெருக்குகிறது

ஒரு பழைய சொல்வழக்கு உண்டு, “வன்முறை வன்முறையைத் தூண்டும்...” என்று.

இது, பல குழந்தைகளையும், இள வயதினரையும் இழுத்து தன்னுள்ளே விழுங்கும் பாரிய - பிரபல - வீடியோ கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுக்கும் பொருந்தும்.

U.S.A.-ல் புதிய ஆராய்ச்சி ஒன்றை மனோவியலாளர்களும், சமூகவியலாளர்களும், குழந்தை + இளவயதுப் பராமரிப்பு நிலையத்தினரும் மேற்கொண்டார்கள்.

வன்முறையான இவ்விளையாட்டு பிள்ளைகளின் வன்முறையை பெருக்குகிறது என்று விற்பன்னர்கள் ஒத்துக் கொள்கிறார்கள். இயற்கையான இந்த ஆராய்ச்சிகளின்படி அசைக்கமுடியாத ஆதாரங்களைக் கொடுக்க அவர்களால் முடியவில்லை. கேள்விகள், கருத்துப் பரிமாறல் மூலம் ஆராய்ந்ததில் அமெரிக்காவில் மூன்றில் இரண்டு பகுதி வீடுகளில் இந்த விளையாட்டு யந்திரங்கள் மிக சுறுசுறுப்பாக பாவிக்கப்படுகின்றன. “வன்முறையான இவ்விளையாட்டை விளையாடும் பிள்ளைகள் மிக வன்முறையாக உள்ளனர். உண்மை நிலை விளக்கமாவது, இன்னும் நன்கு அபிவிருத்தியடையாத 4 - 6 வயதுப் பிள்ளைகளுக்கு இதன்



தாக்கம் கூடுதலாக உள்ளது” என்கிறார் Jeanne Funk - (Ph.D.)
உளவியல் - University of Toledo-OHIO.

இவர் தனது தொடர்ந்த ஆராய்ச்சியில்...
“வன்முறையால் கவரப்பட்டவர்கள் வன்முறையைப் பாவித்தே
பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் விருப்பம் உடையவராகக்
காணப்பட்டனர். பொதுவாக ஒதுங்கியிருக்கும்
தன்மையுடையவராகக் காணப்பட்டனர். அவர்களது உள்ளே
அடங்கியுள்ள கோப உணர்வுகள் வெளியே வரும்போது மிகவும்
ஆக்ரோசமாக வெடித்து வருகின்றன” என்கிறார்.

ஒதுங்கி வைக்கும் தனிமை கொண்டது

இந்த வன்முறை விளையாட்டுகள் ஒன்றைவிட்டு
மற்றொன்றை விரும்பக்கூடியதாக உள்ளது. சமூக சம்பந்தமாக
தனிமைப்படுத்தும் தன்மை - ஒதுங்கிப்போகும் தன்மையை
உருவாக்குகிறது என அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள்
கூறுகிறார்கள். இவ்விளையாட்டோடு தனியே உள்ள
பிள்ளைகள் நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்தவோ -
மட்டுப்படுத்தவோ - நன்கு சமாளிக்கவோ செய்கின்றனர்.
இதையும், அடிப்பது - சுடுவது போன்ற செயல்களாலேயே
சமாளிக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மை உலகம்
வித்தியாசமானது - விகாரமானது. விளையாட்டில் உள்ள
முறைகள் இங்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை.

“இவ்விளையாட்டால் கவரப்பட்ட பிள்ளைகள் எல்லா
விதத்திலும் தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்களாக உள்ளனர்.
சொந்த அபிப்பிராயம் குறைவாக உள்ளவர்களாகவே
காணப்படுகின்றனர். மிச்சம் மீதமுள்ள பிள்ளைகளிலும் பார்க்க
இவ்வன்முறை விளையாட்டை விரும்பும் பிள்ளைகள்
உணர்வுபூர்வமான விடயங்களில் ஈடுபாடு குறைவாகவே
காணப்படுகின்றனர். இந்த விளையாட்டுகளுக்கு உள்ளே
உள்ள குறைகள்தான் இதற்குக் காரணம் என பரந்த வகையில்



அடித்துக் கூறலாம். அதே நேரம் இவ்விளையாட்டை விளையாடுவதாலும் இக்குறை உருவாகிறது எனவும் கூறலாம். சில பிள்ளைகள் இதற்கு எதிர்மாறாக பயந்த சபாவம் உள்ளவராகக் காணப்படுகின்றனர்” என்று Funk பத்திரிகைக்கு கூறுகிறார்.

ஆண் பெண் பாகுபாடு

எல்லா பிள்ளைகளும் மற்ற விளையாட்டுகளிலும் பார்க்க இவ்விளையாட்டை கூடுதலாகத் தெரிவு செய்கிறார்கள் எனக் கருத்துப் பரிமாறலில் அறியப்பட்டது.

இந்த வீடியோ விளையாட்டுக்களில் பலவற்றில் வரும் தலைமைப் பெண்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதில்லை. பெண்கள் இயங்காமல் இருப்பது - பெண்கள் பலியிடப்படுவது - பெண் பிள்ளைகள் இந்நிலைப்பாடை வெறுத்து, இதில் ஆண் பெண் பாகுபாடு காட்டப்படுகிறது என குறைகூறுகின்றனர். பெண் பிள்ளைகள் விளையாடும்போது அவர்களது வன்முறை - கற்பனை உலகத்தில் ஒரு சட்டத்திற்குள்ளேயே இருக்கிறது. விளையாட்டில் வன்முறையை பெண் பிள்ளைகள் கூடுதலாகத் தவிர்க்கிறார்கள் என்கிறார். * இன்னொரு பேராசிரியர் Yasmin Kajai - பத்திரிகைக்கு, ஆண் பிள்ளைகள் கூடுதலாக வன்முறை விளையாட்டை விரும்பி விளையாடும்போது தலைவன் மற்றவர்களைத் தண்டிப்பதாகவே விளையாடுகிறார்கள். இது உண்மையான ஆதி எண்ணத்தைக் காட்டுவதாகவும் - அல்லது தமக்கு தெரிந்த மற்ற விளையாட்டுக்கள் போல பார்த்து செய்கிறார்கள் என்கிறார் Yasmin.

முரட்டுத்தனமான அபிவிருத்தி

இந்த ஆராய்ச்சிக் குழுவினர் எண்ணிக்கைக் கணக்கிலும் தொழில் நுட்ப முறையிலும் இவ்விளையாட்டின் முரட்டுத்தனமான அபிவிருத்தியைக் கவனிப்பது என்பதே மிக



சிரமமாக உள்ளது என்கிறார்கள், மிக வேகமாக விளையாட்டுகள் வருகின்றன. Sega dreamcast எனும் விளையாட்டு யந்திரம்கூட ஐரோப்பாவிிற்கும் வரப்போகிறது. சமூக - கலாச்சார நோக்கில் பல எண்ணற்ற ஆராய்ச்சிகள் செய்த மியாமி பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் Provenzo பத்திரிகைக்கு கூறுகிறார்: “இவ்விளையாட்டு சுவாரஸ்யமாகவும் - பாடம் புகட்டுவதாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் இதை அளவோடு குறைவாகப் பாவிப்பதையே நான் விரும்புகிறேன். ஏனெனில் இது போகும் பாதை அமைதியைத் தருவதாக இல்லை. இவைகள் வன்முறைக்கே வழிவகுக்கின்றன. இதில் அறிமுகப்படுத்தும் பாத்திரங்களின் மாதிரிகள்தான் மிக மோசமாக உள்ளது. ஆக்ரோச நடவடிக்கைகள்தான் பரிசாகக் கிடைக்கிறது. இது என்ன நாம் காட்டும் கலாச்சாரம்?” என்கிறார் Provenzo, கேள்வியாக.

“வன்முறையில் உண்மை நிலைப்பாடுகளைத் தீரித்துக் கூறுவதன் பெறுபேறு என்ன?” என்று குறை கூறுகிறார். உதாரணமாக, சுடுவதில் பைத்தியமாக உள்ள ஒரு பொலீஸ்காரர் மற்றவரைத் தாக்குகிறார். தாக்கப்படுபவர் ரத்தம் ஒழுக நிலத்தில் விழவில்லை. சிறு இடைவேளையின் பின் துணிச்சலுடன் எழுந்து காயத்துடன் ஓடுகிறார். பிள்ளைகளுக்கு அதாவது வீடியோ உலகப் பிள்ளைகளுக்கு, இது ஆச்சரியமில்லை. இதைப்பார்த்து இப்பிள்ளைகளும் சுட்டு - காயப்படுத்தி - கழுத்தை திருகிப் பார்ப்பார்கள் என்கிறார் Provenzo.

வீடியோ கம்ப்யூட்டர் ஸ்தாபன கிளையினர் “விளையாட்டுக்கள் பிள்ளைகளுக்கு கேடு தரக்கூடும்...” என்பதை மறுக்கின்றனர். மாறாக பிள்ளைகளுக்கு அறிவு வளர்ச்சியையும் - விரல்களுக்கு இயக்க சக்தியையும் தருகிறது என வலியுறுத்துகின்றனர். பிள்ளைகள் கட்டுக்கதையையும் உண்மை நிலையையும் பிரித்து அறியக் கூடியவர்கள் என்கின்றனர்.

“வீடியோ விளையாட்டு வன்முறையை பெருக்குகிறது எனும் காரணத் தொடர்பை யாரும் அத்தாட்சிப் படுத்தவில்லை...” என்கிறார் வீடியோ விளையாட்டு தயாரிப்பாளர் (Digital addiction) Janey Harvey நமது குழந்தைகள் இளையவர் பத்திரிகைக்கு.

பிள்ளைகள் தங்கள் ஆக்கபூர்வமான திறமைகளை இந்த வன்முறை உலகத்தில் அடையாளம் காட்டுவதில் என்ன பிழை உண்டு. பிறப்பிலேயே வன்முறைக் கவர்ச்சி பிள்ளைகளுடனேயே கூடப்பிறந்தது என்கிறார் Harvey.

இம்முரண்பாடுகளினால் ஆராய்ச்சி சிறிது ஆட்டம் கண்டுள்ளது. தொடர்ந்த ஆராய்ச்சியில் வீடியோ பகுதியினரையும் பங்குதாரராக சேர்க்க வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார் Funk.

அமெரிக்க விற்பன்னர்கள் தந்த 7 ஆலோசனைகள் - அறிவுரைகள் இவை. எமது பத்திரிகை இதை ஆசிரியர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் தந்துள்ளது. நிச்சயமாக அது பலருக்கு உதவக்கூடும். அவையாவன:-

1. பிள்ளைகள் எந்த வீடியோ விளையாட்டை விளையாடுகிறார்கள் என்பதை கவனியுங்கள்; முடிந்தால் நீங்களும் சேர்ந்து விளையாடுங்கள்.
2. வீடியோ வாங்க முதல் அதை வாடகைக்கு எடுத்துப்பார்த்து நல்லதா கெட்டதா என சீர்தூக்கிப் பாருங்கள். தீமை தருமானால் தவிர்க்கலாம் அல்லவா? வாங்கும்போது நீங்களும் கூட இருந்து வாங்குங்கள்.
3. அறிவு பூர்வமான தூண்டுதல் உள்ள விளையாட்டாக தெரிவு செய்யுங்கள். மூடத்தனமான அடி - உதை போன்றவற்றைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.



வேதா. இலங்காதிலகம்

35

4. விளையாட்டுப்பற்றி பிள்ளைகளுடன் கலந்து கதையுங்கள்.
5. மூடிய அறையில் விளையாட்டுகளுடன் தனியே இருக்க அனுமதிக்காதீர்கள். திரையின் முன்னால் பலருடன் சேர்ந்து இருக்க ஆர்வமூட்டுங்கள்.
6. விளையாடும் நேரத்தை எல்லைப்படுத்துங்கள். கூடியது 1 மணி நேரம் 1 நாளுக்கு என்று.
7. வேறு வகைகளிலும் நாம் விளையாடலாம் என அவைகளையும் அறிமுகமாக்குங்கள் (அதாவது Computer வீடியோ விளையாட்டு தவிர).

(9-5-1999 TRT வானொலி, LONDON TIME-ல் இது ஒலிபரப்பானது)

என் மொழிகள் (சொந்த மொழிகள்)

1. நாணம் நிறை அவள் வதனக் களை
காண விலகும் அவன் வேலைக் களை
இல்லையெனில் அண்டும் வேதனைக் களை
தொல்லை தொலைய அதனைக் களை.
2. வாழ்வில் அவன் வரித்த
வரிவரியான ஆனந்தவரி
இளமையின் காதல் வரி
இதயத்து இசை வரி.
3. உணை சுமக்கிறது பார் [பூமி]
உதவிட முயன்று பார்
பார்வைக்கு தெரியும் கற்பார் [பாறை]
பாரினுக்கு பாதுகாப்பு பார் [வரம்பு].

4-11-2003



இசை ஒரு தெளிவான பேச்சு மொழி

நாம் உலகில் பிறக்கும்போது நிலை நிறுத்தும் அறிமுகம் இசையாகும். இறுதிக்காலத்தில், எமது நினைவின் ஒரு பங்காக நாம் இங்கிருந்து எடுத்துச் செல்லுவதும் இதுவேயாகும். இசை எமது ஆத்மாவின் பிரதித்தொனி, எதிரொலி எனவும் கூறுகின்றனர். ஆதலால் ஒரு பிள்ளையின் வாழ்வை இசையுடன் ஆரம்பித்து, இசையூடாக இசைவுபடுத்துவது மிகமிக முக்கியமாகும். இதன் அர்த்தம் பிள்ளைகளை வற்புறுத்தி குழப்பாமல், பியானோ, வீணை, வயலின் வகுப்புகளுக்கு அனுப்புவது அல்ல, கற்பனைகளை தாமே கண்டுகொள்ளவும், வாழ்வின் அர்த்தங்களைத் தானாகக் கண்டுபிடிக்கவும் உதவுதலேயாகும் என்கிறார் 50 வயதான மேற்குலக “முதல் சங்கீத - குழந்தைகள் கலாச்சார” விரிவுரையாளர் Jon - Roar - Bjorkvol நாம் எவ்வளவு நாடாச்செவிடுகள் என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் பரவாயில்லை, பிள்ளைகளின் பாடல் முதன்முதலாக ஒரு தொடர்புச் சாதனம்தான் என்பது மிக முக்கியம் என்று கூட்டிக்காட்டுகிறார். அகில உலகமும் தெரிந்த நோர்வே நாட்டின் விரிவுரையாளர்.

ஒரு சிறு குழந்தை உலகிற்கு வரும்போது, அது உலகத்துடன் தன்னைப் பரிமாற தமிழிலோ, டெனிசிலோ,



நோர்வேஜிய மொழியிலோ, ரஷ்ய, ஆங்கீலமோ தன் தாய் மொழியில்தான் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும் என்பது உலகியல் ரீதியானது; அப்படி ஆக்கப்படும் உள்ளது. சூழவுள்ள உலகு கட்டாயமாக அதனுடன் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும். குழந்தை எவ்வளவு அவாவுடன் பாலைத் தன்னுள் இழுக்கின்றதோ, அத்தனை ஆவனுடன் பெற்றோரின் குரல்களையும் தன்னுள் உள்வாங்குகின்றது. குழந்தை தனது மனமெனும் களஞ்சிய சாலையில் பலவகையான வேறுபாடான, கருத்துள்ள குரல் வித்தியாசங்களை வைத்துக்கொண்டு, தன் இரண்டாவது மாதத்திலேயே துண்டு துண்டாக மழலையில் கலகலப்பாக பேசத் தொடங்குகிறது - பிதற்றத் தொடங்குகிறது. இந்த சம்பாஷணை இசையுடனே நடக்கின்றது. அம்மொழியுடன் பின்னப்பட்ட இசையுடனேயே நடக்கின்றது. குழந்தை “ஆ....” “ஊ” என்று ராகமுடன் இழுக்க, அதைத் தாயோ பிறரோ மறுபடி இசையுடன் இழுக்க, தனக்கு தொடர்பு கிடைத்துவிட்ட மகிழ்வில் குழந்தை உற்சாகமாக கை கால்களை ஆட்டி இரட்டை மகிழ்வுடன் இசையாக இழுக்க, மறுபடி, மறுபடி தனது சம்பாஷணையை இசையோடு இவ்வுலகில் தொடர்கின்றது.

மனம் மூலம் அறியப்பப மொழி

தொடர்பு கொள்ளும் திறனைக் குழந்தை, தாயின் மனநிலை மூலமும் உடல் நிலை மூலமும் கருவிலேயே படித்துக் கொள்கின்றது. தாயின் மனநிலைகள் - வழமைகள் மாறினால், அதைத் தொடர்ந்து அவளது உடலில் இயக்க நிலையிலும் மாற்றம் உண்டாகின்றது. மனச் சுமைகளாலும், மன அழுத்தங்களினாலும் தசைநார்கள் இறுகும்போது, குரலின் வெளிப்பாடும் மாற்றமடைகின்றது. நெருக்கடிகளால் வெளியாகும் தீர்வங்கள் (ஹார்மோன்கள்) அல்லைது adrenalin இரத்தத்தில் அதிகரிக்கின்றன. இதனைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உடல் அலைகள் - சிறு அதிர்வுகளால் ஒருவித “நடனம்”



தாய்க்கும் கருவிற்கும் இடையில் நடக்கின்றது. தனது தாயின் உடல் கொண்டு வரும் தகவல்களை தயார் நிலையிலிருந்து மிகத் தெளிவாகவே குழந்தை ஏற்றுக் கொள்கின்றது.

“கருவாக மனிதன் கருப்பையில்,
உருவாகும் போது அருகில்,
எருகுக்குக்கிட்டு ஒலிகள்,
ஓர் தீனிய திகையாகும்,
முதல் தீனிய திகையாகும்.

முடிய தீனிகள் கருப்பையில்,
முஞ்சும் ஒளி அகைகளை
முதல் சங்கீதமாகும்.

கருவுள்ளே திகையாகும் முதல் ஓசை
உருவாக்கும் தாயின் தீயத்துடிப்போசை
ஈப்... ல்... ஈப்... ல்...
அஃதிவாரத் துடிப்பு அம்மாவின் தீயத் துடிப்பு
ஆரம்ப அஃதிருத்தித் தாளைய உணர்வு
ஈப்... ல்... ஈப்... ல்...

தீயமான தீய துடிப்பொலியும்
நயமான பெற்றவர் குரலொலியும்,
ஒன்றுசேர திகைந்த சுருதியிலே,
கருவின் தீதமான அகைவு கருப்பையிலே,
உகையான கூற்று தீது மனவியிலே.
ஒரு தீனிய நடனம் திருட்டினிலே
கருவிலேயே திகைப்பதிவு மனிதவாழ்விலே
கருவிலேயே திகைப்பயணம் மனிதவாழ்விலே.”

- கவிதை - வேதா



முன்னர் குழந்தை தாயுடன் ஒன்றாகி தொங்கியிருந்ததால், குழந்தை பிறந்த முதல் 24 மணி நேரமும், அவர்கள் இருவரது நாடித்துடிப்பும் பொதுவாகவே இருக்கும். பிள்ளையைத் தேற்றவும், அதனுடே பிள்ளையைத் தூங்க வைக்கவும், பாலூட்டவும் இங்கு இசை - பாடல், ஒருவிதமான சம்பாஷணை முறையாக இருக்கிறது. மனதோடு இயற்கையாக பெரியவர்கள், குழந்தை மீது கடைப்பிடிக்கும் ஒரு கருவியே இந்த இசை. அதிகமாகத் தாம் பாடுகின்றோம், என்பது கூடப் பல பெரியவர்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரியவில்லை, என்கிறார் Bjorkvold.

பெண் கர்ப்பிணியாக இருக்கும்போது, வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை தாயின் குரலை மட்டுமே கேட்கின்றது. சில சமயங்களில் தந்தை கோபம் கொண்டு பலமாகச் சத்தமிடுவது என்பது, தந்தை தன்னை குழந்தைக்குப் பிழையாக அறிமுகப்படுத்தும் ஒருமுறையாகும்; அது நல்லதும் இல்லை என்கிறார். கணவன் அன்பாக, காதலுடன் தன் மனைவியுடன் கதைத்தால், தான் திருப்தியாக - நன்றாக உள்ளேன் எனும் தகவலை தாயாரின் மனமும் உடலும் குழந்தைக்கு எட்ட வைக்கின்றது என்கிறார் (இதனால்தானோ கர்ப்பிணி பெண் ஆசைப்படுவதை நிறைவேற்ற வேண்டும். அவளைக் கண்கலங்காது, மகிழ்வாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் - பெரியவர்கள் கூறி வந்தார்கள்? - வேதா).

அத்துடன் மேலும் விரிவுரையாளர் கூறுகிறார்...
“கர்ப்பிணிப் பெண்கள் டிஸ்கோடெக்குக்கு அதிகம் போவது கூடாது. றொக் இசைக்கச்சேரிகளுக்கு வாத்தியம் வாசிப்பதும் கூடாது என்கிறார். குறைந்த சுருதியில் (low frequency) வரும் பேஸ் - ட்ரம் (bass & drum) ஒலிகள், குழந்தையின் காது கேட்கும் சக்தியைச் சேதப்படுத்தும் என்கிறார்.

இசையானது சிக்கலின்றி, குழப்பமின்றி, இயற்கையாக இருக்கவேண்டும். கட்டுப்பாடான இறுக்கமான சங்கீத

ஆசிரியரின் notesஐ விட்டு இயற்கையான, தன்னிச்சையான பாடலுக்குள் குழந்தைகள் “C” notes, கோரஸ் என்ற நிர்ப்பந்தமின்றி, அமைதியாக, தம் இயற்கைக்குரலில் பாடவேண்டும். தம் சொந்த முறையில், சொந்தக்குரலில் குரலை அசைத்து, அல்லது யாரும் பாடியதைப் பின்பற்றிப் பாடலாம். பல பிள்ளைகள் மிகச் சிறு வயதிலேயே சங்கீத பாடசாலைக்குச் செல்கிறார்கள். சில வருடகாலம் அவர்களை சங்கீத வகுப்புக்கு மட்டும் அனுப்பாது, பலவகையான திறமைகளுக்கு வழிவிட்டு, நன்கு விளையாடவிட்டு, பெற்றோருடன் சேர்ந்திருக்கும் பெறுமதியான பொழுதுபோக்கிற்கு வழிவிடவேண்டும். இது மிகமிக முக்கிய பெறுமதியான பொழுதுகள். பெற்றவருடன் சேரும்போது, பல பெற்றோர் நன்கு பாடக்கூடியவர்கள், தமது பண்பாட்டுப் பாடல், நாட்டுப்பாடல் என்று பலவகைப் பாடல்களைப் பாடலாம். அதற்காக, “அட்டா நான் பிள்ளைகளோடு ஒவ்வொருநாளும் பலமணி நேரம் பாட வேண்டுமா?” என்று உணர்ச்சிவசப்பட்டு மன நெருக்கடிக்கு ஆளாக வேண்டாம். மிக முக்கியமானது யாதெனில், நாம் பிள்ளைகளுடன் கதைக்கும்போது, எமது தொனி மிக முக்கியமானது. பிள்ளைகளால் மிக சூட்டிகையாக அவற்றின் தன்மை, கருத்துக்களை நன்கு புரிந்துகொள்ள முடியும்” என்கிறார் விரிவுரையாளர்.

மொழியின் தாளலயம்

மொழி தாளகதியாக இசையோடு வரும்போது கிரகீக்கும் சக்தி பிள்ளைகளுக்கு மேலதிகமாகின்றது. மனித பாலஷயின் தகவல்களை எதிர்கொள்ளும் அதிதீவிர உணர்வுசக்தி பிள்ளைகளுக்கு உண்டு. உதாரணமாக 3 பிள்ளைகளில் ஒருவரே ஒரு விடயத்தைச் செய்யவேண்டும். ஆனால், அதை யார் செய்வது, என்று போட்டி. உடனே அவர் புவா தலையா போடுவது போல, தாளலயத்தில் ஒரு பாடலைப் பாடி அது



யாரில் முடிகிறதோ, அந்தப் பிள்ளை செய்வது என விதிக்கப்படலாம். இருக்கும் நேரத்திற்கு ஏற்ப நாம் நமது கற்பனைப்படி பாடலை நீட்டியும், குறுக்கியும் பாடலாம். டெனிசில் xille-bxille - mig fortxille என்பது போல, தமிழில்

ஓர் அம்மா கடைக்குப் டொனா ஒரு டீன்
பென்சில் வாங்கி வந்தா அது - என்ன நிறம்?

பதில் “பச்சை” என்று வந்தால் ப-ச்-சை என எழுத்துக்கூட்டி, “சை”யன்னா யாரில் முடிகிறதோ அவர் அவ்விடயத்தைச் செய்யலாம், என்று கூறினால், பிள்ளைகள் பெட்டிப் பாம்பாக அடங்கிக் கேட்பார்கள். எதிலும் ஒரு ராகம் - தாளம் - லயம் இருந்தால், விடயங்களில் குழந்தைகளுக்கு அதிக ஈடுபாடு இருக்கும் என்பது பெரியவர்களுக்கும் தெரியும். நெருக்கமும் - ராகத்தின் மூலம் அதிகமாகின்றது. இதிலிருந்து புதிதாகப் பிறந்த பிள்ளை மிக நெருக்கமாக இணைவது இசையினால் என்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது என்கிறார் பேராசிரியர்.

பிள்ளைகளின் அபிப்பிராயங்கள், அல்லது பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் என்பன உணர்வு அடிப்படையிலேயே நடைபெறுகின்றன. பிள்ளைகள் பெருமளவில் உணர்வு பூர்வமாகவே மாறிக்கொள்வார்கள். அர்த்தங்கள் பார்க்க அவர்களிடம் அகராதியோ, வேறு வழிகளோ இல்லை. அடிப்படையான அன்பு, வெறுப்பு, ஆத்திரம், அவநம்பிக்கை, இரக்கம், உறுதி செய்தல், நல்லது கெட்டது, ஏற்றுக்கொள்ளல், நீராகரித்தல் எனும் குணங்களுடனேயே அவர்கள் தொடர்புகளைக் கொள்ளுகின்றனர். சரியான கருத்திலும் - சம்பாஷணையிலுமே குழந்தைகள் பெறுமதியைக் காண்கிறார்கள் என்று அடித்துக் கூறுகிறார் விரிவுரையாளர்.

ஒருவர் பாடும்போது உடலியல் இரசாயனப்படி 200-க்கும் மேலான வஸ்துகள் அல்லது தீரவங்கள் (stoffler)

உடலிலிருந்து பிரிகின்றன. உதாரணமாக, உடலின் சொந்த Morfin-stoff ஆகிய endorfin எனும் stoff சிறந்த உடல்நலத்திற்கு குறிப்பிடக்கூடியதானது. ஓய்ந்து களைத்து வேலையால் வருபவர்கள், வேலை முடிய கோரஸ் பாடச் சென்று வீடு திரும்பும்போது, ஒளிவிடும் மனநிலையுடன் வருவது இதன் காரணமாகவும் இருக்கலாம். பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை இசைமூலம் மகிழ்ச்சி, விசனம், கவலை, உற்சாகம், ஊக்கம், பொதுவுடமை, அவா, சலிப்பு, நினைவுகள் - எனும் ஒரே விதமான பிரதிபலிப்புகளையே உலகெங்கும் காண்கிறோம். உதாரணமாக “என் தந்தையார் கனரக வாகன சாரதியாக இருந்தார். இறுதிக்காலத்தில், கதீரையில் அமர்ந்தபடியே, பேசமுடியாத நிலையில் உயிரைவிட்டார். அந்த நிலையில் நாம் ஒருவரை ஒருவர் இசைமூலமே புரிந்து கொண்டோம். இதுவே மிகத்தெளிவான நமது பொது நிலையாக இருந்தது. தாலாட்டில் - தாய் வயிற்றில் தொடங்கிய இசை, இறக்கும்வரை மறுபடியும் வருகிறது, காலம் முழுவதும் தொடர்கிறது” - என்கிறார் Jon-Roar-Bjørkvold.

ஆதாரம் : “குழந்தைகளும் இளையவர்களும்”

டனிஸ் வார சஞ்சிகை.

(1-10-2000-ல் Denmark “கற்பகம்” சஞ்சிகை 31-ஆம், ஐரோப்பிய

வானொலி TRT - லண்டன் Timeஆம் “பெண்கள் நேரம்”

2002ஆம் ஒலிபரப்பாகியுள்ளது இக்கட்டுரை)

என் மொழிகள் (சொந்த மொழிகள்)

- அகத்தின் அளவை முகத்தாலும்
தேகத்தின் சிறு அசைவாலும்
எடை போட முடியும்.
- இடை ஓடிவது போல இன்றி
எடை அதிகரித்து நோயை
விடையாகப் பெறாதீர்.

26-12-2003



விளையாட்டில் வன்முறை ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளைத் தருகிறது

பிள்ளைகள் முரட்டுத்தனமாகவோ, உணர்ச்சிகரமாகவோ, அல்லது எதிலும் ஒருமுகமாக நன்கு கவனத்தைச் செலுத்த சிரமப்படுவதோ, புதியதைக் கற்றுக் கொள்ளச் சிரமப்படுவதற்கோ காரணங்கள் என்னவென்று நாம் நமது தலையை உருட்டுவதற்கு ஒரு எல்லையே இல்லாமல் போய்விட்டது. நீஜவாழ்வில் இந்த, அல்லது எந்த பிரச்சினைக்கும் நாம் கீழ்வரும் காரணத்தை நீதிநெறியாகக் கூறி மூடிவிடுகின்றோம். “பிள்ளைகள் தமது மனப்பிரச்சினைகளை, வக்கிரங்களை விளையாட்டின் மூலமோ, உடற்பயிற்சி மூலமோ, வெளியிட முற்காலத்தில் இருந்தது போல நல்ல சந்தர்ப்பங்கள் இக்காலத்தில் இல்லை என்பதே” என்கிறார் சாகசச்செயல் புரிபவரும் (stunt man); உடல் சிகிச்சையாளருமான (Body Theraputiz) மார்ட்டின் ஸ்பாங் ஒல்சன். மாறாக பலவீனமான உணர்வுகள் உடம்பு முழுவதும் பரவலாக வந்து தசைகளை இறுக்கித் தீரளச் செய்து பிள்ளையை, சூழவுள்ள உலகில் அனுசூலமான முறையில் இயங்கத் தடை செய்கின்றது. மார்ட்டின் ஸ்பாங் ஒல்சன் பதினாறு வித்தியாசமான சாகசச் செயலாகிய போட்டி விளையாட்டுக்களில் வீரராவார். சர்வகலாசாலையில் சங்கீதம் - வயலின் படித்தவர். வாலிப வயதில் உடம்பு, மனம் பற்றி ஏட்டு ரீதியாகவும், செயல்ரீதியாகவும் படித்து அந்த



நுண்ணறிவினால் இன்று பாடசாலை, பாலர் நிலையங்களுக்கு அறிவுபூர்வமாக விடயங்களை எடுத்துக் கூறிவருகிறார்.

இளம்பிராயத்தினர் கூடும் 'கிளப்' என அழைக்கப்படும் நிலையங்களில் சாகசச் செயல்கள், தசைகளின் இறுக்கங்களை இளகச் செய்யும் விளையாட்டுக்களைப் படிப்பிக்கின்றார். பயிற்றப்பட்ட பாலர் நிலையப் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் (pedagogue) ஆசிரியர்கட்கும், தனது வேலை நுணுக்கங்களை விளக்குகிறார். சண்டைப்போட்டி, சாகசம், பாட்டு, நடனம் கலந்த, மன - உடல் சக்தி ரீதியான நுணுக்கங்கள் கலந்த சிகிச்சை முறையே தனது கருத்து என்று விளக்குகிறார்.

உயிரியல் சக்தியின் அடிப்படைக் கொள்கையானது மனப்பிரச்சினைகள் உடம்பினுள் குடிபுகுந்து தசைகளை இறுக்கி தீரளச் செய்து உடம்பின் சக்திகளை, செய்திகளை, ரத்தங்களை மூளைக்கோ அன்றி மற்ற இடங்களுக்கோ செல்லவிடாது தடுத்து வைத்துக் கொள்கின்றது. பின்னர் நீண்ட காலத்திற்கு அது மனப்பிரச்சினையாக உருவெடுக்க வைக்கின்றது. இதன் முடிவு, ஒருமுகமாக எதிலும் மனதை செலுத்த முடியாத நிலை. பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றம், அதிக முரட்டுத்தனம் என்று ஆகிறது. மாறாக, தசையின் இறுக்கங்களை தளர்வாக்கும் செயல்பாடுகளைச் செய்தால், இறுகி தடைப்பட்ட சக்திகள் உடம்பிற்குள் செலுத்தப்பட்டு, சீராக்கப்பட்டு மனம் மிக நிதானமடையும்.

எனது வழிமுறையானது நம்பிக்கையான விளையாட்டு உலகத்தில் குறிக்கப்பட்ட அளவில் பிள்ளையின் வீரத்தை, திறமையை வெளிப்படுத்தி அவர்களது நலிந்த, சிதைந்த, உருவமற்ற உணர்வுகளை நாடக பாத்திரங்களாக மேலுக்கு கொண்டுவரச் செய்து அல்லது வெளிப்படுத்தி தசையின் இறுக்கங்களை, திரள்வுகளை இளகச்செய்து சீர்படுத்தலேயாகும். சில உணர்வுகளை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்த முடியாது.



ஏனென்றால் அவை விளக்கங்களுக்கும் நியாயவாதங்கட்கும், மொழிகளுக்கும் அப்பாற்பட்டவையாகும். ஆதலினால் அவற்றை இப்படித்தான் தீர்க்க முடியும் என்பது சொல்லப்படாதவையாகும்.

பிள்ளைகட்கு போதிய ஓய்வு நேரம் இல்லை

பிள்ளைகட்கு முற்காலத்திலும் பார்க்க, இன்று இங்கு எதிலும் ஒருருகமாக முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தமுடியாத நிலை; பழுக்கவழக்கங்களில் அதிக மாற்றம் என்பதற்குக் காரணம் அவர்களது மாறிய விளையாட்டுப் பழுக்கமேயாகும். தொலைக்காட்சி, வீடியோ பார்த்தல், கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டு என்பன அவர்களது முக்கால்வாசி நேரங்களையும் எடுத்துக்கொள்கிறது என்பது ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதே. பிள்ளைகள், இந்த தொலைக்காட்சி மின்சார சாதனங்களின் வன்முறையான, உணர்ச்சிக் குண்டு வீச்சுக்களால், அளவுக்கு அதிகமாக தூண்டப்படுகிறார்கள். முற்காலத்தில் பலமணி நேரங்களை வீட்டுக்கு வெளியே உடம்பை ஆட்டி இயற்கையாகக் கழித்தவர்கள் இன்று பலமணி நேரம் தொலைக்காட்சிக்கு முன்பு ஒன்று குவிந்த உணர்வுத் தீரள்களுடன் அமர்ந்துள்ளனர். முன்னைய பிள்ளைகள் விளையாடியது போன்று விளையாட இவர்கட்கு கொஞ்சம்கூட ஓய்வு நேரம் இல்லை. மின்சார சாதனங்களால் இவர்களது உணர்வுகள் அளவுக்கு மேலாகத் தூண்டப்படும்போது, இவர்களது உள்மனதுக்கு ஓய்வு கிடைக்காது. இப்படித் தூண்டப்படும் மனம் ஓய்வு அடைவது மிக அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும். நல்ல பிள்ளை மாதிரி அமர்ந்து பார்த்து ரசிப்பது போதாது. தன்னை வெளிப்படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக கண்ணில்காணும் பூச்சியை துண்டாடுவதோ, ஒரு எறும்பை நசித்தலோ ஆர்வமானதாகும் என்கிறார் மார்டிஸ் ஸ்பங் ஓல்சன்.



உடற்பயிற்சியா - வேண்டாம் - நன்றி

பாடசாலையில் உடற்பயிற்சி நேரம். அல்லது குறிக்கப்பட்ட ஒழுங்கு முறையிலான விளையாட்டுப் பயிற்சி நல்லது என்ற கருத்துக்கும் மார்ட்டின் கூறுவதற்கும், நேரெதிரானது: அதிலும் பார்க்க தோட்ட வேலை அல்லது மரத்தில் ஏறுவது மிக ஆர்வமுடையதும் அவர்களது உடம்பை ஆட்டி அசைத்து செய்யும் ஒரு பகுதியான தேகப்பயிற்சிக்குச் சமமானது. ஜிம்னாஸ்டிக் போன்ற அசைவுகளினால் உடம்பில் நோவுகள் இருந்துகொள்ளும். காரணம் மூளையிலிருந்து சுரக்கும் சுரப்பிகள் சரியாக சுரக்கப்பட்டு பிள்ளைகளைத் துயில வைக்கும். இதனால் அவர்களது அறிகுறிகள் தணிந்துகொண்டு, பிரச்சினைகள் குறைவுபோல தென்படும்; ஆயினும் தசையின் இறுக்கங்கள் உண்மையில் பெரிய அளவில் அதிகரித்து, வரம்புக்குட்படுத்திக் காட்டக்கூடிய ஒழுங்கு முறையிலான விளையாட்டுக்கு உட்படுத்தும். இப்படிக்கட்டுப்படுத்தப் படுதல் முடிவாக பல சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை நீக்கிவிடாமல் இறுக்கமாக வைத்துவிடும் என்கிறார் மார்ட்டின். மார்ட்டினின் இலட்சியங்கொண்ட வேலைப்பாங்கு பிள்ளைகளின் அடக்கப்பட்ட, நசுக்கப்பட்ட உணர்வுகளை அனுபவிக்க வைத்து அதன்மூலம் உதவி செய்தலேயாகும்.

நாடக பாத்திரங்களாக விளையாடுவது ஒரு சிறு வடிவாலாகும்

மார்ட்டின் தான் ஒரு ஆசிரியர் என்ற முறையில் உறுதியாக பிள்ளையுடன் உதைத்து முதலில் ஒப்பந்தம் செய்வார்.... “சண்டைப்பயிற்சி ஒன்று செய்வோம்... நான் முதலில் பலமான மனிதன் என்ற பாத்திரமாக இருந்து உன்னைத் தாக்குவேன், நீ பயந்தவனாக பலவீனமானவனாக இருப்பாய்...” என்று. பிள்ளை தனது பயம் பலவீனங்களை விளையாட்டின் மூலம் உணர, தாக்குதலை நீண்டநேரம்



நீடிப்பார். அதன்பின் பாத்திரங்களை மாற்றுவார். பின்பு பிள்ளை பலம், கர்வம், அதிகாரம் கொண்டவராகவும், ஆசிரியர் பயந்த பலவீனமானவராகவும் விளையாடுவார்கள். “என்னைத் தள்ளி விழுத்த முதல் நன்கு ஆத்திரங்கொண்டு பலமாக ஏசித் தீர்த்துவிடு”, என பிள்ளையுடன் நாம் ஒப்பந்தம் செய்யலாம். அப்போது பிள்ளை தன்னிடம் மறைந்துள்ள ஆத்திரங்கொண்ட உணர்வுகளை எம்மீது காட்டமுடியும். இப்பயிற்சியை பிள்ளைகள் தமக்குள்ளும் நாடக பாத்திரங்களாகவும் செய்து கொள்ளலாம். சுமார் 14-18 வயது பிள்ளைகளின் வெட்கம், தடை, பாதகமான உடல் உணர்வுகட்கும் இது பொருந்தும். இதைவிட பாலியல் ரீதியாகவும் இவர் சில முறைகளைக் கூறுகிறார். அவற்றைக் கையாள்வது என்பது எமது தமிழ்க் கலாச்சாரத்திற்கு திருமணத்தின் முன்னர் ஒவ்வாது என்பதால் அவற்றை நான் இங்கு குறிப்பிடவில்லை. ஒரு மனிதனின் ஆண் உணர்வுகள் வெளிப்படும்போது அடங்கிக் கிடக்கும் பெண் உணர்வுகளுக்கு இடம் கொடுக்குமுகமாக எப்பொழுதும் பயிற்சி முடியும்போது உடம்பை தேய்த்து விடுதல் - பிடித்து விடுதல் (மசாஜ்) - தன்னைத் தளர்த்துதல் - ஓய்வு என்பனவற்றுடன் பாடத்தைப் பயிற்சியை முடிக்கிறார். (ஆண், பெண் உணர்வுக்கலவை = ஒரு மனிதன்).

புதிய பாடசாலை

ஒரு குறிக்கோளுடன் முதல் தடவையாக பிள்ளைகளின் இறுகிய தசைகளை தளர்வு பண்ணும் பயிற்சியை தொடங்கும்போது அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இயங்குவது மிகச் சாதாரணமானது. கலவரம் செய்யும் போதும், பலமாகக் கத்தும்போதும் நிறைய சக்திகள் வெளியே விடப்படுகின்றது. உணர்வுகளை சுதந்திரமாக வெளிவிடும் பிள்ளைகள், விடயங்களை ஒருமுகப்படுத்தி கவனத்தைச் செலுத்தல், ஆயத்தம் செய்து கற்றல். பிறருடன் பழகும்போது நல்ல

பழக்கவழக்கமுள்ள பண்புள்ள பிள்ளைகளாகவும் இருப்பர். இதுவே இந்த வித்தியாசமான புதிய பாடசாலைப் போதனையின் முடிவு. என்னைக் கவர்ந்ததும் கூட என்கிறார் மார்ட்டின்.

புதிய பாடசாலை - இந்த முறை அமைக்கப்பட்ட தலையாய அம்சமாவது, ஒன்று முதல் ஏழாம் வகுப்புப் பிள்ளைகள் பாடுதல் உடம்பை அசைய வைத்து உடல் ரீதியினாலான இறுக்க நிலையை இளக்குகின்றது. நடனத்தினால் அடிபடுவதற்குத் தேவையான அடிப்படை உணர்வாக உள்ளே வசிக்கும் பெண் உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டு வர முடியும்.

புதிய பாடசாலையின் முடிவானது நன்கு செயல்படக்கூடிய பிள்ளைகள், சுதந்திரமாக அவர்களது சக்திகள் வெளிப்படுத்தப்படுதல், கற்கின்ற வேகம் மிக அதிகமாக உருவாகுதல், மற்ற பிள்ளைகள் 9 வருடத்தில் கற்றுக் கொள்வதை 1 - 2 வருடத்திலேயே முழுவதும் கற்கக்கூடிய நிலை வரும் என்கிறார். பிழைகள் ஏற்படுமாயின், அது மிகக்குறைந்த அளவிலான எம்மால் தவிர்க்கக்கூடிய மனக்குழப்பங்களேயாகும் என்கிறார் மார்ட்டின் ஸ்பாங் ஒல்சன்.

மூலம் டனிஸ் : (Children & Youngsters)

(Denmark 'கற்பகம்' சஞ்சிகையில் 1998-ஆம், 20-10-2001-ல் TRT தமிழ் அலை வானொலியில் பெண்கள் நேரத்தில் சகோதரி ரதீனி கோபாலசிங்கம் வாசித்தார்)





சமூக மாதிரியை உடைத்தவர்கள்...

டென்மார்க் பெடகோ நிலையம் உலகளாவிய அளவில் செய்த “சமூக மாதிரியை உடைத்தவர்கள்” என்ற ஆய்வு அறிக்கையில் மொத்தம் 180 பேரில் 27 பேர் “சமூக மாதிரியை உடைத்தவர்கள்” என அறிந்துகொண்டனர். அந்த 27 பேரில் கிருவருடைய சில விபரங்களும், சில முக்கியஸ்தர்களின் கேள்வி, பதில்களும் இங்கு கட்டுரையாக அமைகிறது.

சமூக ஓட்டத்துடனும், அதன் பண்பாடுகளுக்கு அமையவும், தன்னை இணைத்துக்கொள்ளாது. அதற்கு முரண்பாடாகச் செயற்படுவோரை, அந்தச் சமூகம் ஏதோவோர் வகையில் புறக்கணித்துக்கொண்டே இருக்கும். அத்துடன் மட்டும் நின்றுவிடாது, அவர்கள் மீதான எதிர்கால நம்பிக்கையினை இழந்தும், அவர்கள் இந்தச் சமூக இயக்கத்திற்கு தேவையற்றோர் எனவும் புறந்தள்ளியிருக்கும். இந்நிலையினைப் புரிந்தோ அல்லது இந்தச் சமூகத்தில் தானும் ஓர் அங்கம் என, அந்தச் சமூக ஓட்டத்திற்கு ஏற்ப, தன்னை மாற்றி அமைத்து, இலட்சியக் குணாம்சத்துடன் புது மனிதனாக வெளிவருவதென்பது சுலபமானது என்று, தமக்கு இளவயதில் ஏற்பட்ட ஏமாற்றங்களையும், பின்பு தமது வாழ்வில் இடம் பெற்ற சம்பவங்களினையும், சோர்ந்து போகாமல் தமது செயற்பாட்டின் மூலம் தாம் கொண்ட வெற்றிகள் பற்றி, இங்கு இவர்கள் விமர்சிக்கின்றார்கள்.

உலகளாவிய அனைத்து சமூகங்களிலும் இருக்கின்ற இந்நிலைக்குள் சிக்கியுள்ளோர்கள், தம்மை மாற்றிக் கொள்ள முடியாதும், தம்மைக் குறைபாடு உள்ளோர் என, மனம் வருந்தியும், தம்மை எப்படி மாற்றிக் கொள்வதென்று புரியாமலும், தீண்டாடுவோர் பலர் உள்ளனர். அவர்கள், இந்த மாதிரிக்குரியோர் போன்று, தம்மையும் இலகுவாய் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

குழந்தைகளும் இளைய வயதினரும் பாதிக்கப்பட்ட சூழலில் இருந்து வெளியேறி, தமது சொந்த வாழ்க்கையை நல்ல வகையில் அமைக்க, தொழில் திறமை வாய்ந்தவர்களுக்கு சமூகத்தில் காத்திரமான பொறுப்பு உண்டு. இவ்வகையில் பாடசாலை ஆசிரியர், குழந்தைநல ஓய்வு நிலைய பொறுப்பாளர், சமூக ஆலோசகர், மனோவியலாளர் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றனர்.

பீற்றர் 18 வயது

மது பாவனையால் பாதிக்கப்பட்ட வீட்டில் வளர்ந்தவன். அம்மாவின் அரவணைப்போ அன்பான வார்த்தைகளோ அறியாதவன். அப்பாவின் உருவமே தெரியாதவன். 8 வயதில் முதன் முதலில் களவெடுத்தான். 16 வயதில் களவு வன்முறைகளால் நிபந்தனையுடைய தண்டனையை அடைந்தான். ஆனால் இன்று ஒரு நல்ல வேலை, நல்ல காதலி என தீர்மானித்த முடிவுடன் கிரிமினலை பின்னால் தள்ளிவிட்டு தான் முன்னேறிச் செல்வது என சந்தோசமாக உள்ளான்.

கைலா 28 வயது

குடி, வன்முறை, அன்பு, ஆதரவற்ற குடும்பத்தில் மூன்று ஆண் சகோதரங்களுடன் பிறந்தவள். முக்கால்வாசி குழந்தைப்



பருவமும் சகோதரர்களை ஆதரிப்பதிலும், அனாதைக் குழந்தை. இளவயது விடுதியிலும், மனோ சிகிச்சை நிலையங்களிலும் கழிந்தது. இன்று அரசியலில் ஒரு பட்டதாரியாகவும், ஒரு வங்கியில் தொழிற் துறையை முன்னேற்றும் ஒரு பொறுப்பு அதிகாரியாகவும், இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயாகவும், மூன்றாவது குழந்தையை எதிர்பார்த்தபடி உள்ளார்.

பீற்றர், லைலா இருவருக்கும் சமமான, கொடுமையான வளர்ச்சிப்பருவம். ஆனால் இருவரும் குடிகாரன் பிள்ளை குடிகாரன், திருடன் பிள்ளை திருடன் எனும் “சமூக மாதிரியை உடைத்தவர்கள்” ஆக உள்ளனர். அல்லது அந்த சமூக மாதிரியை உடைக்கும் வழியில் சென்று கொண்டு உள்ளனர் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

குடி, வன்முறை, பொருளாதார, குடும்ப பாதிப்புகளால் அழுத்தப்பட்ட குடும்பத்தில் இருந்து வந்ததால் அவர்களின் கணக்கெடுப்பின்படி இருவரும் பாதகமான பாதிப்புக்கு உரிய குழுவிலேயே வைக்கப்பட்டனர். ஆயினும் அவர்கள் பெற்றோர், சகோதரர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது இவர்கள் வித்தியாசமாக முன்னேறி வந்துள்ளனர்.

காரணம் என்ன?

பீற்றர், லைலாவிடம் கேட்டால் “ஒரு பெடகோவும் ஒரு ஆசிரியரும் என்னை நம்பினார்கள்... நான் புத்திசாலி என அவர்கள் கூறி அறிந்தேன்... ஒரு படிப்பை தெரிவு செய்து படித்தேன். நல்ல வேலை, நல்ல காதல் வாழ்வு கிடைத்தது...” என்கிறார்கள்.

ஆராய்ச்சியாளர்களிடம் கேட்டால்...



“பீற்றருக்கும். லைவுக்கும் ஆரோக்கியமும் மன பலமும் முதலீடாக இருந்தது. அதைவிட சில பெரியவர்கள் அவர்கள் மேல் கண்ணும் கருத்துமாக இருந்தது அவர்களுக்கு மிக ஆதரவைத் தந்தது. இது மிக பெறுமதி வாய்ந்ததாக அவர்களுக்கு இருந்தது...” என பதில் வந்தது.

ஆராய்ச்சியாளர்களின் முடிவுப்படி, பிள்ளையின் நுண்ணறிவு, புத்திக் கூர்மை மட்டும் அல்ல, “அந்த நெருக்கமான உறவுதான் இவர்களை நல்லவர்களாக உருவாக்க உதவியது என்கிறார்கள்” (சம்பந்தப்பட்ட தொழில்முறை வல்லுனர்களுடன் ஏற்படும் உறவு).

பீற்றர் புகையிரத நிலையத்தில் வட்டமிட்டு ஓடும்போது, பெரிய கடைகளிலோ அல்லது தெருக்களிலோ, கூட்டமாக கடை உடைத்து களவு எடுத்தபோதோ, பீற்றரின் ஓய்வு நேர பாடசாலைகளில் கூட யாரும் அவனது பிரச்சினைகளைக் கணக்கு எடுக்கவில்லை. அவன் களவில் பிடிபட்டு பாதுகாப்புச் சிறையில் வைக்கப்பட்டபோது Avedore-ல் உள்ள சோஷல் பெடகோ தங்கும் இடமான பிளேக்ஸ்புட்டேனிஸ் (Bleksprutten) பரிசோதிக்கப்பட்டார். அப்போதுதான் அந்த நிகழ்வு நடந்தது.

பீற்றர் : அம்மாவுக்கும் தெரியும் எனது நண்பர்கள் கிரிமினல்கள் என்று. ஆயினும் நான் அவர்களுடன் கலக்கவில்லை என அவர் நம்பினார். நான் தூள் வாங்கக் கூட காசின்றி, குடிக்கும் என் அம்மாவின் நிலையிலும் மோசமான நிலைக்கு வந்தேன். ஒருமுறை ஒரு மனிதன் மேற் பாய்ந்து, அவனை அடிக்காமல் அவனது காசைத் தரும்படி பயமுறுத்தினேன். பின்னர் பொலீஸில் பிடிபட்டு, நீதிமன்றத்துக்கு கொண்டுவரப்பட்டோம். இரண்டு கீழமைக்கு தீர்ப்பு எழுதப்பட்டது. என்னை எனது



கூட்டாளிகளிடம் இருந்து பிரித்து வேறாக வசிக்க நீதிமன்றம் உத்தரவு பிறப்பித்ததால். எனக்கு சோசல் கந்தோர் வசிக்குமிடம் தேடும்வரை. அது மூன்று கிழமைகளாக நீடித்தது. எனது விடயங்களைக் கையாளும் சமூக சேவகருக்கோ எனக்கு இடம் தேட விருப்பம் இல்லை. ஆதலால் சோஷல் பெடகோ நிலையமான பிளேக்ஸ்புட்டேனின் தலைவர் அகமத் டெய்மர் (Ahmed Deimer) வந்தார். இலவச கேக் உணவுகள் கிடைத்ததால் நான் இடையிடையே கூட்டாளிமார்களுடன் பிளேக்ஸ் புட்டேனுக்கு போய் வருவதுண்டு.

கேள்வி : தலைவர் அகமத் என்ன செய்தார்?

பீற்றர் : நான் மறியலில் இருந்தபோது எனக்கு தொலைபேசி எடுத்தார் (அகமத் ஒரு முக்கிய காரணகர்த்தாவாக இருந்தார் - பீற்றர் கிரிமினலில் இருந்து விலகுவதற்கு).

கேள்வி : அகமத் உனக்கு என்ன வழியில் உதவி செய்தார்? பிளேக்ஸ்புட்டேன் பற்றி உன் அபிப்பிராயம் என்ன?

பீற்றர் : அகமத் மிகவும் நம்பினார். நான் இதிலிருந்து வெளிவர முடியும் என்று. மனிதன் தானாக தீருந்த நினைக்காவிடில் பிளேக்ஸ்புட்டேனை பயன்படுத்த முடியாது. அப்படி தீருந்த நினைத்தால் ஒருவனுக்கு அத்தனை உதவியும், ஆதரவும் அங்கு கிடைக்கும். சிறையில் இருந்தபோது நானாக முடிவு செய்தேன். “இதுவே என் கடைசி சிறை வாழ்வு, இனி இந்த வாழ்வு வாழ்வதே இல்லை” என்று. பிளேக்ஸ்புட்டேனை எனக்கும் பிடிக்கும். முக்கியமாக அகமத் மீது நல்ல விருப்பம் இருந்தது. பொலீசில் பிடிபட்ட போது அங்கு

பல தடவை போயிருந்தேன். அவர்களது (Summer) கோடை வீட்டிற்கும் ஒரு தடவை போய் இருந்தேன். மிக உல்லாசமாக தமாஷாக இருந்தது. அகமத்துடனும் முதல் தடவையாக நன்கு கதைத்தேன். அப்படி ஒரு அருமையான உரையாடல் அது. எனது பிரச்சினைகள் பற்றியது அல்ல.

கேள்வி : அப்படி என்ன அகமத்திடம் உனக்கு மிக விருப்பமானது?

பீற்றர் : எனக்குத் தெரியவில்லை. எனது வாழ்க்கையைப் பற்றி அமைதியாக, ஆறுதலாகப் பேசினேன். முதல் தடவையாக ஒரு பெடகோவிடம் பேசியது அவரிடமாகத்தான் இருக்கும். அப்படி ஒரு அமைதியாக ஆறுதலாக நாம் ஒருமித்து அமர்ந்து, நான் என்ன செய்தேன், எதற்காக அதைச் செய்தேன் எனக் கூறும்போது... நான் எவ்வளவு மடத்தனமான வேலை செய்துள்ளேன் எனும் உணர்வு வராமல், நான் செய்தது பிழையே என எண்ணும்படியான உரையாடல் அது. எப்படி அதை நான் விவரிப்பது. ஓ...! மிக இதமான... மனம் கவர்ந்த... ஒரு... உரையாடல்... அது!

கேள்வி : இன்னும் பிளேக்ஸ்புட்டேனில் உன் பெயர் பதிவில் உள்ளதா?

பீற்றர் : நான் 18 வயதாகும் வரை அகமத் எனது தொடர்பாளர் என பதிவில் உள்ளது. அகமத் கூறுகிறார். அதை நாம் கணக்கெடுக்கத் தேவை இல்லை. நாம் தொடர்ந்தும் கதைக்கலாம் என்று. அகமத் எனது வாழ்க்கைக் கதையை எழுதும்படி தொடக்கியுள்ளார். நான் கொஞ்சம் பின்னிழுக்கிறேன். என் எண்ணத்தில் வருபவைகளை எழுதுகிறேன். இதில் பெருமைப்பட



ஏதுமில்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் 30 வருடத்தின் பின்னர் வாசிக்க ஒருவேளை சுவையாக இருக்கலாம். அப்போது ஒருவேளை இப்படி ஒரு மனிதன் வாழக்கூடாது என எண்ணலாம். எனது பிள்ளைகளை இப்படி வழி நடத்தக்கூடாது எனவும் கூறலாம்.

கேள்வி : பிரச்சினைகள் உள்ள குழந்தைகள் இள வயதின்ருடன் வேலை செய்யும்போது எது முக்கியம் என்று கருதுகிறாய்?

பீற்றர் : தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள். இடையில் நிறுத்திவிடாதீர்கள். உங்கள் கோபதாபங்களைக் கட்டுப்படுத்தி அவர்களை மாண்டு போகவிடாமல், கெட்டவர்களுடன் சேரவிடாமல் பாருங்கள். நன்கு உணர்ந்து பாருங்கள். அவர்கள் வீட்டில் ஏதாவது பிழை நடக்கிறதா என ஆராயுங்கள். அங்கு - குடும்பத்துள், வீட்டில், பிள்ளை எப்படி உள்ளான் என்று கண்டுபிடியுங்கள்.

அகமத் (தலைவர்) கூறுகிறார் :

95ஆம் ஆண்டிலிருந்து பீற்றருக்கு எதிரான குற்றச்சாட்டுக்கள் ஏதும் வரவில்லை. அதிலிருந்து சாதகமான முன்னேற்றம் இருப்பதாகத் தெரிந்தது. பையன் மீது எனக்கு நம்பிக்கை ஏற்பட்டது. இன்று இடையிடையே சந்தித்து வாழ்க்கையைப் பற்றி கதைக்கிறோம். அவன் தானாக பயிற்சி இடமும் தேடி, வேலையும் தேடிக்கொண்டான். தான் உடைத்து களவு எடுத்த நிறுவனங்களுக்கு சிறுகச் சிறுக பணத்தை கடன் போலச் செலுத்தி வருகிறான். தனது தந்தையுடனும், வர்த்தகப் பாடசாலையில் படிக்கும் தனது காதலியுடனும் நல்ல தொடர்பு வைத்துள்ளான்.



கேள்வி : பிரச்சினைகளால் அழுத்தப்பட்ட சூழலில் வாழும் குழந்தைக்கும், இளவயதினருக்கும் அச்சூழலில் இருந்து உடைத்து வெளியே வர என்ன உதவி செய்யலாம்?

அகமத் : “பிள்ளையும், அதன் குடும்பத்தினரும், பிள்ளையுடன் சம்பந்தப்பட்டோரும் தொழிற்திறமை வாய்ந்தவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதே தீர்மானமான முடிவு. கிரிமினல், அன்பு ஆதரவு அற்ற நிலை, மொழிப் பிரச்சினை எனப் பல வழிகளில் குழப்பங்கள் வரலாம். இப்படித் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் அவர்களது துன்பச் சூழலை, துன்ப மூட்டை அவிழ்க்கப்படுகிறது. அங்கு எந்தப் புள்ளியில் இருந்து நாம் தொடர்ந்து வேலை செய்வது என கண்டுபிடிப்போம். இவர்களுடனான தொடர்பு காலகட்டத்தில் தன் நம்பிக்கை, மரியாதை, ஏற்றுக்கொள்ளல், பதிலளித்தல், நம்பிக்கை என்பன மூலமாக இருக்கவேண்டும். நாம் நாமாக இருக்கவேண்டும். நாம் தந்தையாக இருக்கவேண்டும் என்பதல்ல. ஆனால் சுத்தமான அன்பைக் காட்ட வேண்டும். நாம் பல முகப்புகளைக் கொண்டவர்கள். இப்படி வேலை செய்யும் போது அதை அகற்றி விடுகின்றோம். தொழில் சம்பந்தமாக நாம் வாடிக்கை யாளர்களிடம் இடைவெளி வைத்திருக்க வேண்டும் எனக் கூறப்படுகின்றது. அது சுத்த மடமைத்தனம். எனதும், எனது சக ஊழியர்களினதும் ஈடுபாடு நல்ல கருத்துடன் உள்ளது. நாங்கள் நேருக்கு நேர் எதிர்கொண்டு தனிப்பட்ட முறையிலும், கருத்துடனும், தொழில் நிபுணத்துவத்துடனும் வழக்குகளில் நடந்து எங்களை யார் எனக் காட்டுகிறோம். காரணம் ஒரு மனிதனுக்கு முதல் தேவை தனிப்பட்ட முறையில் கதைப்பதே. அதற்குப் பின்பே தொழில் ரீதியான தேவை வரும்.”



“சமூக மாதிரியை உடைத்தவர்கள்” என்ற ஆராய்ச்சிக்கு பெயர் கொடுத்த 180 பேரில் லைலாவும் ஒருவர். இங்கு இருவர் லைலா வாழ்வில் முக்கியமானவர்களாக இருந்தனர். ஒருவர் இறந்துவிட்ட பூரிசாத்திரம் ஆசிரியர். பாடசாலை நேரம் முடிய தனது வேலை அறையில் லைலாவுக்கு கொக்கோ பால் கொடுத்து, கதைகள் வாசித்து தமாஷாக இருந்தவர். மற்றவர் பெட்கோ காரின் கெய்சிங் (Karen Gjesing). சிகிச்சை நிலையத்தில் ஒன்றாக இருந்து உயர்வகுப்புக் கல்வித் தொப்பியை மாட்டிவிட்டு, லைலாவுடன் விழா கொண்டாடியவர்.

லைலாவின் மூன்று வயதில், பெற்றோர் விவாகரத்து எடுத்தபோது, மூன்று தம்பிமாரும் லைலாவும் ஆதரவற்ற குழந்தைகள் விடுதிக்கு வந்தனர். அவர்கள் திரும்பவும் தாயிடம் வந்தபோது, புதிய சிறிய தந்தை லைலாவுக்கு அப்பாவானார். தாயும் தந்தையும், நாயும் பூனையும் போல வாழ்ந்தனர். இறுதியில் சிறிய தந்தை பைத்தியமான நிலைக்கே வந்துவிட்டார்.

லைலா கூறுகிறார் :

“கைகளைக் கீறிக் கட்டுகளுடன் திரிந்தார். தற்கொலை முயற்சிக்குப் பல தடவை முயன்றார். கழுத்தை நெரிப்பது, பொருட்களை எறிவது, கோடரியை எறிவது என என் அம்மாவைப் பயமுறுத்திக் கொல்லவும் முயன்றார். பதிலுக்கு அம்மாவும் கத்தியை எறிந்தார். இவைகள் எம்மை எந்த அளவு பாதிக்குமென அவர்கள் சிறிதளவு கூட எண்ணிப் பார்க்கவில்லை. நாங்கள் பார்க்க அம்மாவை துன்புறுத்துவது அப்பாவுக்கு விளையாட்டாக இருந்தது. அம்மாவுக்கு வெட்கமாக இருந்தது” என்கிறார் லைலா. இவர்கள் Lolland-க்கு

இடம் மாறினார்கள். அங்கும் சமூகம் இவர்களை ஏற்கவில்லை. பையன்கள் துடுக்குத்தனமாகவும், அழுக்காகவும் இருந்தனர். லைலா பெண் என பரிதாபப்பட்டனர். பெரிய சகோதரன் உணவு தேடிக்கொடுத்தான். லைலா அவர்களைக் கவனித்துப் பார்த்தாள்.

லைலா கூறுகிறார் :

நான் 1-ம் வகுப்புக்கு வரும்போது மனிவியலாளரிடம் அனுப்பப்பட்டேன். அவர் சோதனை செய்து எனக்கு “தலையில் எந்தப் பிழையும் இல்லை” என்றார். வகுப்பில் நான் வயதில் சிறியவளானாலும் எனது துரித முன்னேற்றத்தால் ஒரு தடவை இரட்டை வகுப்பேற்றம் கிடைத்தது. ஒரு வகுப்பைத் தாண்டிக் குதித்தேன். தொடர்ந்தும் மிக சுறுசுறுப்புடன் இயங்கினேன். சகோதரர்கட்கு வகுப்பில் பிரச்சினைகளாக இருந்தது. மற்றவர்களை அடிப்பது, பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் கள்ளம் பண்ணுவதாக இருந்தனர். ஒரு தடவை இருவர் சேர்ந்து வாத்தியாரையே அடித்தனர்.

இன்று 3 சகோதரர்களும் கிரிமினல் - தூள்பாவனை - விவாகரத்து - உபகாரப்பணம் என வாழ்கின்றனர். லைலா தனது முழுச் சக்தியையும் பாடசாலையில் செலவாக்கினார். ஒருநாள் லைலாவுக்கு வருத்தம், தாயார் வீட்டில் இல்லை. அயலவர்களான பூமி சாத்திர ஆசிரியரிடமும் மனைவியிடமும் வந்தாள். இங்குதான் கொக்கோ பால் பெற்று பின்பு அது பழக்கமாகி பாடசாலை முடிய அங்கு செல்வது என்பதாகியது. அவர்களிடமிருந்து ஒரு தடவை ஒரு சமூக ஆலோசகரின் தொலைபேசி இலக்கத்தைப் பெற்று லைலா வீட்டிலிருந்து விலகி, குழந்தைகள் இல்லத்தை அடைந்து வளர்ந்தாள். சிறிது



வேதா. இலங்காதிலகம்

வளர்ச்சியடைய மனையியல் பாடசாலைக்கு வந்தாள். அங்குதான் பெடகோ காரின் கெய்சிங் இருந்தார். வார இறுதிக்கும், கிறிஸ்துமஸ்க்கும் லைலாவைத் தனது வீட்டிற்கு அழைத்துப்போய் அன்பைப் பொழிந்தார்.

லைலா : காரினே ஒரு குடும்பம் எப்படி இருக்கவேண்டும் என சொல்லித் தந்தார். பொருளாதாரத் தன்னிறைவே எல்லாவற்றிற்கும் வழி வகுக்கும் என்ற முக்கிய உண்மையை எனக்குத் தெரிய வைத்தார். மனிதன் தானே தனக்கு ஊட்டமளிக்க வேண்டும். அதுவே எனது அடிப்படையாகவும் இருந்தது. அதனாலேயே எப்போதும் என்னைத் தயாராக்க படிப்பை எடுத்துக் கொண்டேன். என் அம்மா தன்னிச்சையாக இருக்க முடியவில்லை. எப்போதும் சூழலையோ மற்றவரையோ சார்ந்தே இருந்தார்.

கேள்வி : சமூக மாதிரியை உடைத்ததற்கு எதை நீ மூலப்பொருளாக உன் கருத்தில் எடுத்தாய்?

லைலா : நான் என் எண்ணங்களையும் முடிவுகளையும் பெரிதாக நம்பினேன். அவை சரியாகவும் எனக்குப் பட்டன. என் உள்ளுணர்வுகளையே நான் நம்ப வேண்டி இருந்தது. ஏனென்றால் வேறு எதுவுமே எனக்கு நம்பக்கூடியதாக இருக்கவில்லை.

கேள்வி : குழந்தை, இள வயதினரின் பிரச்சினைகட்கு உதவும் தொழில் துறை வல்லுனர்க்கு நீ கொடுக்கும் அறிவுரை என்ன?

பதில் : சமூகத்தில் சிறிது கோணலாகத் தெரிபவர்கள் மீது நிறைய கண் ஓட்டம் விடுங்கள் - மிக பருமனானவர்கள், சிவப்பு மயிர் உடையவர்கள், வர்ணம் பூசுபவர்கள்,

குழந்தைகள் இளையோர் சிறக்க



பச்சை குத்துபவர்கள், சிறிது வித்தியாசமாகத் தெரிபவர்கள் மீது. இவர்கள் “தமக்கு உதவி தேவை” என குரல் கொடுக்கின்றனர். மற்றவர் கவனத்தை தம்மீது திருப்ப முயல்கின்றனர்.

எனது அதிஸ்டம் எப்போதும் என்னை நம்பக்கூடியவர்களும், அன்பு பொழிந்தவர்களும் என்னுடன் இருந்தனர். அன்பு கொண்ட பெரியவர்களின் தொடர்பு, தன்னம்பிக்கையும், நானும் பெறுமதி மிக்கவர் என்ற உணர்வையும் தரவல்லது என்பது மிகவும் தெளிவானது. நான் 18 வயது முடியும்வரை காரின் எனது தொடர்பாளராக, பாதுகாப்பாளராக இருந்தார். இன்றுகூட ஏதும் முக்கியமானவை என்றால் - உதாரணமாக எனது திருமணம் போன்றவற்றை காரினுக்கே முதலில் கூறுகிறேன்.

காரின் : காரில் வரும்போதே, இனி தான் ஒழுங்காக இருப்பதாக முடிவு செய்ததாக லைலா கூறினாள். அதன்படியே நடந்தாள். தன் 13 வயதில் லைலா கூறினாள் “தனது தலையில் பிழை ஏதும் இல்லை” என மனோவியலாளர் கூறியதாக. அது மிக முக்கிய வாசகமாக அவளுக்கு இருந்தது. லைலாவிடம் ஒரு அதீத சக்தி இருந்தது. அவள் எப்போதும் அன்பான, சந்தோசமான மனநிலை கொண்டவள். இவைகள் ஒருவனின் முன்னேற்றத்திற்கு தடைக்கல்லாக இருக்காது. எனக்கும் இவைகள் பிடித்திருந்தன. எங்கிருந்துதான் அவளுக்கு அந்த புத்துணர்வு வந்தது என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. இப்படி கொடுமைகளுக்கு ஆளான பெண்களிடம் இல்லாத ஒரு உணர்வு அவளிடம் இருந்தது. இதனாலேயே அவளைச் சுற்றி இருந்தவர்களால் அவளைக் காப்பாற்ற முடிந்தது.



கேள்வி : தொழில் துறை வல்லுனரின் பங்களிப்பு எவ்வளவு தூர எல்லைக்கு போகும் என்பதில் உன் கருத்து என்ன?

பதில் : “பெடகோ அறிவின் கீழ் ஒரு நிதானம் உருவாகின்றது. அதுவும் இப்படியான பிள்ளைகளுடன் வேலை செய்யும்போது இந்த அறிவு மிக முக்கியம். காரணம், உணர்ச்சிகள் அடிக்கடி வந்து நம் செயல்முறைகளை கட்டுப்படுத்தும். நீண்ட தூரத்திற்கு வழி நெடுகிலும் அது வரலாம். இதற்கு உறுதியான தொழில் அறிவு, அடிப்படையாக, அத்திவாரமாக பின்னணியில் இருக்கவேண்டும்...” என்று முடிக்கிறார்... காரின் கெய்சிங்.

(இக்கட்டுரை டென்மார்க் “சஞ்சீவி” மலர் 36-ல்
1997-ல் வெளியானது)

என் மொழிகள் (சொந்த மொழிகள்)

சகிப்புத்தன்மை சஞ்சலம் பெருக்கும். சஞ்சலமும் விலக்கும் சகியே! திறந்தமணது சகிதம் சகசமாய் பேசு சங்கடம் விலகும், சங்கமம் மனமகிழ்வு தரும் -

பாவபுண்ணியம் பாராது பந்தம் ரிடித்து - நில
பாவாடை விரிப்பவருக்கே என்றும் - உடன் - காலம்
மற்றையேய் மெல்லென - கல்லையும் - உருவிப்பாய்வார்.

வளர்ச்சி முழுமை பெறாத ஆண் குழந்தைகளின் மூளை

ஆண்பிள்ளைகள் அரிவரி வகுப்பில் கதிரையில் அமைதியாக இருக்கமாட்டார்கள், சுழன்று கொண்டு இருப்பார்கள். ஆனால் பெண் பிள்ளைகள் படிக்கத் தயாராக இருப்பார்கள். ஆண் குழந்தைகள் இந்த வயதில் சேர்ந்தாற்போல எல்லாவற்றையும் இணைத்து எண்ணிக்கொள்ள மாட்டார்கள். ஒன்று ஒன்றாகவே கருமங்களை எண்ணுவார்கள்.

ஆண் பிள்ளைகளின் மூளை 6, 7 வயதில் பாடசாலைக்குச் செல்லும் முதிர்ச்சி அடைவதில்லை. இதனால் பெண் பிள்ளைகளையிட ஆண் பிள்ளைகள் ஒரு வருடம் கூடுதலாக “கிண்டர்கார்டனில்” இருக்கவேண்டிய தேவை உள்ளது என 40 வயதான டனிஸ்மொழியும், மனவியல் பகுதிப்பட்டதாரி, Cand.M.A. - Ann Knudsen (ஆண் குணாசன்) கூறுகிறார். இவர் நரம்பியல் மனோதத்துவமும் மூளை ஆராய்ச்சியும் செய்தவராவார். பெண் பிள்ளைகளிலும் பார்க்க ஆண் பிள்ளைகள் பிந்தியே பாடசாலையைத் தொடங்கவேண்டும் எனும் கருத்தை திடமாகக் கூறுகிறார்.

மூளையின் பல வித்தியாசமான பகுதிகள் இவ்வகையான ஆண் - பெண் இயக்கங்களை இயக்குகிறது எனும் ஆதாரமான புதிய அறிவை இன்றைய காலம் தருவதால் ஆண், பெண் பிள்ளைகளை வித்தியாசமாக இயக்கவேண்டிய நல்ல தேவை எமக்கு உள்ளது என்கிறார்.



இவர் ஆறு வருடங்களாக நரம்பு மனவியல் கோணத்தில் ஆண் - பெண் வித்தியாசங்களை ஆராய்ந்துள்ளார்.

முதல் வகுப்பில் பெண் குழந்தைகளின் மூளை, ஆண் குழந்தைகளின் மூளை முதிர்ச்சியிலும் பார்க்க ஒன்றரை வருடங்கள் முந்தியுள்ளன என்கிறார். இந்த ஒன்றரை வருடகாலமே ஆண் பிள்ளைகளின் மூளையின் முன்பகுதி விரிவடைந்து - அவர்களது மனம் ஒருமுகப்பட்டு கவனிக்கும் தன்மை (concentration ability) பெருகும் காலமாகும். இதனாலேயே முதல் வகுப்பில் ஆண் - பெண் பிள்ளைகளில் மிக வித்தியாசம் தெரிகிறது. பிரத்தியேக வகுப்புகளில் (Special class-ல்) இதனாலேயே ஐந்துக்கு நான்காக ஆண் பிள்ளைகள் அதிகரித்தும் உள்ளனர் என்று கூறுகிறார் ஆன் குனூசன்.

விளையாட்டு அபிவிருத்தி

விளையாட்டுக்கள் பல வழிகளில் திறமைகள் முன்னேற்றங்களைத் தருகிறது என்பதில் முன்னைய காலத்தைவிட இன்று நாம் நன்கு தெரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். பாலர் நிலையத்தில் பெட்டகோமார் (Pedagogue) ஆண் குழந்தைகளின் பாஷை வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்யமுடியும். பாலர் நிலையத்தில் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் இலகுவான விளையாட்டுப் பொருட்களையே பாவிக்கின்றனர் என்று இவர் குறை கூறுகிறார். விளையாட்டுப் பொருட்களின் பெட்டி அட்டையில், ஒன்பதில் இருந்து பதினொரு வயதுப் பிள்ளைகளுக்குரிய விளையாட்டுப் பொருட்கள் என எழுதியுள்ள விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பிள்ளைகள் பாவிக்கலாம் - விளையாடலாம் என்று கூறுகிறார் ஆன் குனூசன்.

வலது கைவிரல்கள் இயக்கத்துடன் இடது கைவிரல் இயக்கத்தைச் சேர்த்து விளையாடுவது, சிறு Lego கட்டைகளுடன் விளையாடுவது போன்ற இயக்கங்கள்



பிள்ளைகளின் மொழி வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. மொழி வளர்ச்சிக்கு இவ்வியக்கம் மிகவும் உதவுகிறது. ஆண் பிள்ளைகள் பொருட்களைக் கையில் வைத்துப் படித்தல், படங்கள் மூலம் - மாதிரிகள் மூலம், படித்தல், ஆண் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பயன்தரும். இதனால்தான் இவர்கள் பிற்காலத்தில் இரசாயனம், பௌதீகப்பாடங்களை மிகவும் ஆர்வமுடனும் பரபரப்புடனும் விருப்பப் பாடமாகப் பார்க்கின்றனர். இவர்கள் பாடசாலைக்கு வரும்போது ஆசிரியர்கள் எப்படி உடலைப் பாவிக்கின்றனர், எப்படி உடலை இயக்குகின்றனர் எனப்பார்த்து, பின்னர் அவர்கள் சொல்வதையும் இணைத்துச் சேர்த்துப் புரிந்து கொள்கின்றனர். இதற்கு எதிராக பெண் பிள்ளைகள் முதலில் ஆசிரியர் சொல்வதைக் கேட்கின்றனர். பின்னர் அதைச் செய்வதில் சிரமப்பட்டு குழப்பமடைகின்றனர்; இதை அவர்கள் உணர்கின்றனர்.

பாடிப்பதில் உள்ள வித்தியாசங்கள்

எப்படி ஆண் குழந்தைகள், பெண் குழந்தைகள் வித்தியாசமாகப் படிக்கின்றனர் என்பதற்கு இரண்டு விடயங்கள் சமமாக உள்ளது. பெண் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயதிலிருந்து இரண்டு முன்பாதி மூளைகளையும் இணைக்கும் மூளைப்பகுதி - உத்தரம் அல்லது தீராந்தியானது இரட்டைப்பங்கு தடிப்பம் அல்லது நெருக்கமாக உள்ளது. வலதுபக்க இடது பக்க மூளைகளைச் சேர்த்து இயக்க - அல்லது திறமைகளை இவ்விரு பகுதிகளாலும் இணைப்பது பெண்களுக்கு சுலபமாக உள்ளது. அத்துடன் ஆண் பிள்ளைகட்கு ஆண்மைத் தன்மைச் சுரப்பி (testosteron) சுரப்பதினால் இடது பாதி மூளையைப் பாவிப்பதில் சிரமம் அடைகின்றனர். இவ்விடத்திலேயே இரண்டு முக்கிய பாஷைப் பகுதி வட்டாரம் இருக்கின்றது. விபரமான படங்கள் அல்லது மணிகள் அடுக்கும் பலகை, அல்லது சிறிய Lego கட்டைகளால் ஆனதான விரல் இயக்க (fine motor)



விளையாட்டில் வலது கையின் இயக்கம் முன் மூளைப்பகுதியின் பாஷைக்கு ஆதரவு தரும் பகுதியைத் தூண்டிவிடுகிறது. இதுவே ஆண்களிற்கு, படிப்புத் திறனுக்கு தேவைப்படுவது ஆகும்.

ஒரு பையன் டிஜிட்டல் மணிக்கூட்டில் நேரம் பார்க்கப் பயிலுவது மிகவும் கஷ்டமாக உள்ளது. இதுவே சாதாரண பழையகால மணிக்கூட்டில், நிமிடமுள் மணிமுட்களுடன் எவ்வித சிரமமும் இன்றி நேரம் பார்க்கப் பயிலுவது சுலபமாக உள்ளது. காரணம், இட விளக்கங்களின் உதவியாகும். இது வலது பக்க முன்புளையின் பலமான உதவியாகும். இங்குதான் சங்கீதம், அணுவிஞ்ஞானம், கேத்திர கணிதம், பிற மனிதர்போல நடித்தல் (Mimic) குரல்வளம் குத்தல் கேலி, அண்டவெளி மொத்த முழு விளக்கங்கள் ஆகியன இயங்குகின்றன.

“மேலே உன் அறைக்குப் போ, காலுறையை மாற்று, ‘ஏலக்காய் நகர மக்களும் கள்வரும்’ என்ற புத்தகத்தைக் கீழே உன்னுடன் எடுத்துவா; நீனவாக இப்போது மேலே நீ போகும்போது சிறுநீர் கழித்திடு...” நீண்ட வார்த்தைகளால் ஆன இத் தகவலால் அதிகமாக, பையன் புத்தகத்துடன் மட்டுமே கீழ் வருவதில் முடியும். பையன் மிகுதியை மறந்துவிடுவான், என்று கூறுகிறார் ஆன் குனுசன்.

இதையே பாடசாலைப் பெண் பிள்ளைகளோடு சேர்த்துப் பார்க்கும்போது, இவர்கள் பல விடயங்களில் தமது கவனங்களைச் செலுத்துகின்றனர். இப்படியான நீண்ட கட்டளைகளைக்கூட இரண்டு முன்பகுதி மூளைகளும் இணைந்து செயல்பட வைக்கின்றது. உதாரணமாக, தாமாகவே வாசிப்பது அல்லது எழுத்துக் கூட்டுவது மிக ஆர்வமானது, பரபரப்பானது என எண்ணுகின்றனர். இவைகளை பாடசாலை

ஆரம்பத்தில் நாம் கவனிக்காவிடில் ஆண் பிள்ளைகள் அமைதியிழுந்து சோர்வாக, படிப்பில் கவனமின்றியும், பெண் பிள்ளைகள் பண்பானவராகவும் ஆகுவர்.

பெண் பிள்ளைகளின் இயக்கம்

இடது பகுதி முன்மூளை பெண் பிள்ளையின் இயக்கப்பகுதியாகும். இங்கு டிஜிட்டல், அட்சர கேத்திர கணிதம், பாவை, தர்க்கம் பகுத்தறிதல், விபரங்கள் நோக்கல் முதலியன செயல்படுகின்றன.

பெண் பிள்ளைகளால் செய்ய முடிந்ததை, அவர்கள் செய்ய முடியாது என்று எண்ணினால் விரைவில் ஒருவர் அது பற்றி உறுதிப்படுத்தும் தேவை பெண்களுக்கு இருக்கின்றது. விசேடமாக பாடசாலை முதல் வகுப்பில் இந்நிலை வருகிறது. இவ்வகையிலேயே பெண்கள் மூளை அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆண்களிற்கு வலதுபுற முன் மூளையின் இசைத் திறனால் பாவை படிப்பிப்பது மிக சூலபமாக இருக்கும். எதுகை மோனை கொண்ட சொல்லடுக்குப் பாடல், பாட்டு விளையாட்டு மிகப் பயன் கொடுக்கும்.

இறந்தகால - நிகழ்கால சொல்லமைப்பு வித்தியாசங்களைக் கேட்க, வாசிப்பு, எழுத்துக் கூட்டல் முதலியவைகளுக்கு மிக உதவி புரியும்.

மணிகள் அடுக்கும் பலகை, பாவை நாடகங்கள் இவர்களுக்கு பழக்கவழக்கங்கள் கற்க உதவிபுரியும். ஆண் பிள்ளைகளின் முன்மூளையின் இரு பகுதிகளும் பொருந்தும் உதவிக்கும், உடலின் இரு பகுதிகளும் சேர்ந்து குறுக்காகச் செய்யும் பயிற்சிகள் (Cross Activity) எந்த வயதானாலும் தவழும் பயிற்சி, ஒருவர் செய்வதைப் பார்த்து அதே மாதிரிச் செய்யும் பயிற்சிகள், நடிக்கும் பயிற்சிகள், நிதான விளையாட்டு (Balance Play) முதலியன சிறப்பானது. இவைகள் முன்



மூளைகளை இணைக்க உதவி செய்து மொழி படிப்பதற்கும் உதவும். பாஷையும் காட்சியும் இணையும் பயிற்சி இரு முன்மூளைகளையும் இணைக்கும் தீராந்தி - தூணுக்கு பயிற்சி தருகின்றது என்கிறார் ஆன் குணாசன்.

(மொழிபெயர்ப்பின் ஆதாரம் :

Children and Youngsters in Danish - 2001)

என் மொழிகள்

மதி...மதி

1. மதி மதியென மேல்நாடு வந்தும் - பலர் மிதிப்பது மனித நேயம்தான்.
2. மதிநூட்பம் பெருகி புது விதி செய்கிறோ மென்று அந்தோகதியாக வாணகைகள் தள்ளாடுவதேன்? சதிசெய்யும் விதியை மதியாக ஒளிர்விக்க வேண்டாமோ?

பசி... பசி

3. பசி பசியெனும் தமிழ்ப் பசியால் மேற்கில் கசிந்து திரள்கிறது பல கவிஞர்குழாம்
4. நசிக்கும் பசியால் நிசியிலும் தூக்கம் மங்கி பசித்தும் புசிக்க உணவிற்கு ஏக்கம் அங்கு, புசித்து விசிறும் ஏராள உணவு இங்கு.

27-9-2003

அழகாக உச்சரிக்க பிற மொழிகளில் உள்ளதுபோல நம் தமிழில் வார்த்தைகள் இல்லையா..?

புண்டைக்கால அரச சபையில் - “உமது பாட்டிற் சொற்பிழை உண்டு, பொருட்பிழை உண்டு...” என்று கூறி - முது புலவர்கள் பரந்த விவாதங்களை நடத்தி. தமிழ் மகரந்தம் சிந்தினார்கள். அதுபோல, நம் தமிழில் - நம் செந்தமிழில் - பிற மொழிகள் போல அழகாக உச்சரிக்க - நல்ல தமிழ் வார்த்தைகள் இல்லை எனும் ஒரு குற்றச்சாட்டை ஐரோப்பாவில் முதன் முதலில் கொண்டு வந்தவர். நீங்கள்தானோ... ஓ... ஓ... ஓ...???

சங்கத் தமிழை - முத்தமிழை - தாமரை மலரில் தவழ்ந்து வந்த தமிழை, உச்சரிக்க அழகில்லை எனக் கூறுவது தனக்கு எட்டமுடியாத திராட்சையை “சீ... சீ... இந்தப் பழம் புளிக்கும்” எனக் கூறியது போன்று உள்ளது. என்னால் இக்குற்றச்சாட்டை ஏற்க முடியவில்லை. இது மிக அநியாயம்!

தொல்காப்பியன் தூசு தட்டி மினுக்கிய தமிழை, கம்பன் அலங்காரம் செய்த தமிழை, வள்ளுவன் மேல் தட்டில் - தங்கத் தட்டில் வைத்த தமிழை, ஓளவை ஆராதீத்த தமிழை, ஏன்! இன்றைய வாழும் கவிஞன் வைரமுத்து சவிஸ் நாட்டில் கூறிய ஒரு கவிதையில்... “வாய்க்கு மகிழ்ச்சி தருவது எது?”

“புதுமனைவியின் சமையல்?... சிவ்வை
சுதிகாணைக் காப்பின் சிவங்கசப்பு?... சிவ்வை
முரட்டு திருட்டில் திருட்டு முத்தம்... மக்கூழும்...
வாய்க்கு மகிழ்ச்சி, தப்பிநீ உச்சரிக்கும் தமிழ்மொழி!”



என்று கூறினார். இன்னும் பல சிறப்பு கொண்ட தமிழிலா நல்ல அழகு வார்த்தைகள் இல்லை?

இன்றைய தலைமுறைகள் தப்பின்றி தமிழைப் பேசமுடியவில்லை. பிறமொழியின் ஆக்கிரமிப்பு - ஆகர்ஷண வேகத்தில் சில பெற்றோருடன், ஏன்? பல பெற்றோருடன் பிள்ளைகளும் வேகமாக அடித்துப் போகப்படுகின்றனர். ஐரோப்பிய நவீன ஆற்றில் தள்ளப்படும்போது இக்குற்றச்சாட்டு எழுகிறது இயற்கையானதே. “சித்திரமும் கைப்பழக்கம் செந்தமிழும் நாப்பழக்கம்” என்று ஒளவைப்பாட்டி ஆராதீத்தது போல - பழக்கத்தில்தான் மொழி இனிமை பெறும் - பழகப் பழக மொழியின் இனிமை தெரியும். அதன் அனுபவத்தை நன்கு நான் ஐரோப்பாவில் உணர்கிறேன்.

இங்கு மிகமிக அழகிய உதாரணங்களைத் தரவேண்டும். நான் வித்துவத் திறமை கொண்டவளல்ல. இனி வருபவர்கள் மிகச் சிறந்த உதாரணங்களைத் தந்து இந்த இளையவர் குற்றச்சாட்டெனும் நெளிவை நீமிர்த்தி தமிழின் கம்பீரத்தைக் காட்டவேண்டும். Hello! என மக்களை விழிக்கும் மொழி வணக்கம்! எனக்கூறி ஐரோப்பாவில் மிக அழகிய பிரபல்யம் ஆகிவிட்டது.

ஆங்கிலத்தில் :-

தமிழில் : -

Thanks!

நன்றி!

Thank you!

உமக்கு நன்றி!

Thank you so much!

உமக்கு மிக்க நன்றி!

Many Many Thanks!

இன்னும் மனமார்ந்த நன்றி

இதயபூர்வமான நன்றி!

என்று பலவகையில் ஆங்கிலத்திற்குச் சமமாக - ஏன் மிக அழகாக கூறுவதற்கு உள்ளதே. எத்தனையோ அழகு பதங்கள் தமிழில் உள்ளது.

மது மாவனையில் “சீயேஸ்!” என்பதை “ஆரம்பிப்போம்!” என ஆரவாரமாக மது கிண்ணத்தோடு முட்டி கூறலாமே. ஏன் இல்லை தமிழில் அழகிய சொல்? முகரங்களின் அழகினைக் “குழலினிது - யாழினிது” என வேறு எம் மொழியில் சுவைபடக் கூறலாம்? “பழகப் பழக பானும் புளிக்கும்.” இதை எப்படி ‘மு’கரங்களின் அழகுபட பிற மொழியில் கூறலாம்? பிறமொழியும் அழகுதான். தமிழ் மொழியினும் மிக இன்பமாக இனிமையாக கூற வழிகள் உண்டு. அதைத் தேடி / வழக்கில் கொண்டு வந்து பழக்கப்படுத்துங்கள் இளையவர்களே! பெற்றோர்கள். பெரியவர்கள் அதற்கு உதவிடுங்கள். எங்கள் தமிழ் என்றும் வெல்லும் வெல்லும்! வாழ்க தமிழ்!

(இது 27-07-2003-ல் CEE (i) தொலைக்காட்சியின் “சமூக சங்கதி” நிகழ்வில் வானவையில் தொலைபேசி மூலம் கூறிய எனது கருத்து)

என்மொழிகள்

மொழி

1. மொழியில் விழுந்த அடியின் விபரத்தை - தன் மொழியில் மொழிய முடியாது - திரு திருவென விழித்தான் தன் மொழி தெரியாதவன் இருவிழிகள் இல்லாததற்குச் சமமாவான்.
2. மொழி தெரியாத நிலையின் கழிவிருக்கம் அவனை நல் வழிப் படுத்தத் தடையானது.
3. பயமாகக் கூறும் வார்த்தைகளை விட நயமாகக் கூறும் வார்த்தைகள் மனிதவாழ்வில் நயனங்கள் விரியும் பயன்களைத் தரும்.

24-12-2003



பாலபருவம் சுருங்குகிறது

இன்று 10 வயதுப்பிள்ளை, தொடர்ந்த தனது விளையாட்டைத் தொடர முடியாது, தொடர்ந்து விளையாட முடியாது இளவயது (13-19 வயதிற்கு இடைப்பட்ட) பிள்ளைகளைத் துணைக்கு அழைக்கின்றது. நவீன நாகரீகமான உடை, சிநேகிதர்கள் பற்றிய கிசுகிசுப்பு எனும் கொழுக்கிகள் அவர்களை இளவயது உலகிற்கு இழுக்கின்றது. Konfirmation (கிறிஸ்தவ முறைப்படி உறுதிப்படுத்தல்) வயது வர முதலே பெண் பிள்ளைகள் “பொபி” (Bobby) பொம்மைகளைத் தூரத்தள்ளுகின்றனர். 10 வயதுக்கு முன்பே ஆண் பிள்ளைகள் Lego கட்டைகளுடன் விளையாடும் விளையாட்டைவிட்டுக் கணனியைத் தொடுகின்றனர் என டென்மார்க் ஆசிரியர் உயர் பாடசாலை ஆராய்ச்சிப் பேராசிரியர் Brigitte Tofte கூறுகிறார். “இன்று பாலபருவம் அமுத்தத்தில் உள்ளது.” பிள்ளைகள் எப்படி உடை உடுக்கின்றனர் என்பதிலிருந்து இது எமக்குப் புலனாகின்றது. வயிறு தெரியப்போடும் மேல் ஆடையும், நீண்ட பாவாடையும், பீடபூமி போன்ற தடித்த பாதணிகளுமாக குழந்தைகள் பகுதியில் பெரிய ஆடைக் கடைகளில் இது தெரிகிறது.

பிள்ளைகள் மிகக் குறுகிய பொழுதே விளையாடுகின்றனர். செய்திச் சாதனங்களும், கணனி விளையாட்டுக்களும் அவர்களின் நேரத்தை விழுங்குகின்றன. பெண் பிள்ளைகளும் ஆண் பிள்ளைகளும் சுதந்திரமாக



விளையாடும் கலாச்சாரம் எமது கலாச்சாரம். நீண்ட பாவாடை, பீட்டியுமிச்சப்பாத்து அவர்களை அசையவே விடுவதில்லை. இந்த நிலை மிகவும் இடிக்கின்றது. இவர்களது சுதந்திரமான அசைவுகளுக்கு நாம் ஏதாவது செய்ய எண்ணவேண்டும். விளையாட்டும், நவீன உடைகளும் மட்டுமல்ல கேள்விக்குரியது. முழு சமுதாயத்தின் வாழ்க்கை விதமே பிள்ளைகளைத் தாக்குகின்றது. பாவனையாளர்களுக்காகவே பிள்ளைகள் வளர்த்தெடுக்கப்படுகின்றனர். நிறையப் பொருட்களை வைத்திருப்பதால் மட்டுமே ஒருவன் இன்பமாக வாழ்வதாக எண்ணக்கூடாது. “எதிர் அலை” ஒன்று வருகிறது.

“இன்றுள்ள 6 வயதுப் பிள்ளைகள் பெரியவர்களாக வரும்போது மனித உறவை தேடுபவர்களாகவே இருப்பார்கள் என்று நான் எண்ணுகிறேன்” என்கிறார் Brigitte.

அடுத்து, இளைய வயது பற்றிய ஆராய்ச்சியாளரும், சமூக மனவியலாளரும், கலாநிதி Sven Mørch கூறுகிறார்: “ஏன் பிள்ளைகள் மிக சீக்கிரமாக இளவயது (teenage) உலகுள் புகுகின்றார்கள் என்று எந்தவிதமான ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளிலும் கூறப்படவில்லை. இயற்கையில் இவர்கள் மிக வேகமாக இளமையாகி, மிக பிந்தியே பெரியவர்கள் உலகில் புகுகின்றனர். இவர்களது இளைய வயது வாழ்வு சுதந்திரம் (independent) எனும் பெறுமதியைப் பெறுகின்றது. குழந்தைகள் தாம் இளைய வயது வாழ்வுக்கு தகுதியானவர்களாக ஆக முதல் இளைய வயது வாழ்வைத் தேடுவதில்லை. பெரியவர்களே பிள்ளைகளை இளமை ஆக்கிவிட அழுத்துகின்றனர். ‘உனது ஆடையை கதிரையில் எடுத்து வைத்துள்ளேன்,’ என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக, 4 வயதுப்பிள்ளையிடம் தானாக முடிவெடுக்கும் இளவயதுப் பிள்ளையிடம் கேட்பதுபோல. “இன்று, என்ன ஆடைபோட



விரும்புகின்றாய் என்று கேட்கின்றார்” என குறிப்பாகக் கூறுகின்றனர் Sven Mørch.

பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் பற்றி கவலைப்படும் Else Marie Zederkof, “10 வயதுப் பிள்ளைகள் பொபி பொம்மைகளுடன் விளையாடும்போது, வேறு பிள்ளைகள் இதைக்கண்டு கேலியும் கிண்டலும் செய்தனர். 10 வயதில் பிள்ளைகளின் விளையாட்டு முடிவதில்லை. ஓய்வுநேர கழக தொடர்வகுப்புகள் செய்யும்போது, காலைச் சாப்பாட்டுக்காக அவர்களை உள்ளே கூப்பிட்டால், பாதிப்பேர் விளையாட வெளியே ஓடுகின்றனர். சிலர் “மேக் அப்” பூச்சுகளைப் போட்படி இருக்கின்றனர். பேருந்தில் ஏறும்போது பாதிப்பேருக்கு அவர்களது பீடபூமிச் சப்பாத்தினால் பிறர் உதவி செய்ய வேண்டியுள்ளது.

குழந்தைகள் பாலபருவக் கோட்டிலிருந்து எப்படி, தாண்டிப் பாய்கின்றனர்? விளையாட்டிலிருந்தும் இளம்பருவ உலகத்துள் இழுக்கப்படுகின்றனர். இது ஆபத்தானது. ‘அது அவர்கள் உலகம்’ என்று கூறி நாமே பிழை விடுகின்றோம். இளம் பருவத்தை அவர்கள் மேல் சுமத்துகிறோம். குழந்தைகள் நன்கு விளையாடவேண்டும், அது வாழ்விற்கு ஒரு பயிற்சியாகும். அவர்களுடன் சேர்ந்து நாமும் விளையாடவேண்டும். குழந்தைப் பருவ பெறுமதிகளை அவர்களுடன் கதைக்கவேண்டும். குழந்தைகளைப் பலவந்தப்படுத்தாது நாம் முன்னே செல்லவேண்டும். விளையாட்டை ஒரு சட்டமாக்க வேண்டும். ஒருவேளை நாம், பெரியவர்கள், விளையாட்டை மறந்திருக்கலாம்” என்கிறார் எல்சமரியா.

பெற்றோர் பழையகாலச் சீரிய பண்புகளுக்குத் திரும்பவேண்டும். பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து அவர்களும்

வாகனத்தில் ஏற வேண்டியதில்லை. பிள்ளைகளிடம் சொந்தப்பணம் உள்ளது. நினைத்ததை வாங்கக்கூடிய நிலைமை உள்ளது. 13 வயதிலேயே மனிதனுக்கு தேவையானது யாவும் ஒருவர் பெறவேண்டியதில்லை. பொருட்கள்தான் இன்று வாழ்வில் முதலிடம் பெறுகின்றது. 20 வயதில் வீடுவிட்டு தனியிடம் மாறும் பிள்ளையிடம் இன்று எல்லாம் இருக்கின்றது. ஒரே ஒரு பிரச்சினை என்னவென்றால் அவர்களிடம் தனிமை இருக்கிறது. அவர்களை நேசிப்பவர்கள், ஒரு காதலர் அவர்களுக்கு குறைகிறது. உடனே பெறமுடியாது. ஆயினும் அவர்கள் Internet-ல் அதையும் எழுதிவிட முடியும்! என்கிறார் John Madsen.

இக்கட்டுரை மூலம் நான் கூறுவது, “சிறுவயதில் பிள்ளைகள் நன்கு விளையாடவேண்டும். விளையாட்டின் மூலம், பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு, நிர்வகிக்கும் திறன், தோழமை, தலைமை வகிப்பு, மனமகிழ்வு, அமைதி, ஆரோக்கியம் என்பனவற்றைப் பெறலாம். சிறுவயதில் நன்கு விளையாடும் பிள்ளையின் எதிர்காலமும் சிறப்பாகவே அமையும்.”

“அடிப்படைப் பாஸ்பருவ, அஃதிவாரகோல உருவம்
சிறப்புந் அகமையும் சூபம், சிநந்த வரூவின் சொகுபம்”

- வேதா.

(Denmark 'கற்பகம்' இதழ் 1-2-2002ஆம் - TRT தமிழ் அலை
வானொலி பெண்கள் நேரம் 24-10-2001ஆம் வெளியிடப்பட்ட
கட்டுரை இது)





புராதன இசையையும் கொஞ்சம் கொழுவோமா?

வீடுகளில் பிள்ளைகள் அறையில் - பிள்ளைகள் நிலையங்களில் பொப் இசை - திரை இசை இடம்பிடித்தது போல, புராதன சிறப்புமிக்க இசை (Classical Musik) இடம் பிடிக்கவில்லை என்பது மிக சோகமானது. திரை இசை - பொப் இசைப் போர்வையின் சூட்டில் இதம் காண்பவர்கள் இடையிடையே புராதனச் சிறப்பு வாய்ந்த இசையையும் பிள்ளைகளை ரசிக்க வைக்கலாம் என்கிறார் இசை அபிவிருத்தி மனவியலாளர் Niels Strange Sorensen. பிள்ளைகளின் பலவிதமான வளர்ச்சியில் புராதன இசை மதிக்க முடியாத பங்கை வகிக்கின்றது. குழுவாக இசையில் ஈடுபட்டு தம்மை அபிவிருத்தி செய்பவர்கள் மற்றைய எல்லா வளர்ச்சிகளிலும் மிகத்திறமை கொண்டவர்களாக உள்ளனர் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இந்த இசை பல மனிதத் திறமையை ஊக்குவிக்கின்றது, வளர்ச்சியடையச் செய்கின்றது என்கிறார் நீல்ஸ். தானாக இசைக்கருவிகளை இசைப்பது மனிதனுக்கு பக்க ஆதாயமாகும் - இது வாய்ப்பாட்டுக்கும் பொருந்தும் என்கிறார். இவ்விசை - கடத்தும் தாக்கங்களைக் கொண்டது (transfer effect) என்கிறார். பலருடன் சேர்ந்து இந்த இசையைப் பழகும்போது தமது உடல் பற்றிய சுய உணர்வை (Body Consciousness) பெறுகின்றனர். இதனால் பிறரை மதித்தல், சகிப்புத்தன்மை என்பவை உருவாகின்றது.

வித்தியாசமான ஒலிச் சிறப்புகள் கொண்ட இந்த இசை இள வயதினருக்கு மிகச் செழிப்பு தருகின்றது. உயர்ந்த

உணர்வுபூர்வ வாழ்வு - தனிநபர் தன்மை அல்லது ஆளுமையில் முன்னேற்றம், கற்கின்ற ஊக்கம், சேர்ந்து வேலை செய்யும் உணர்வினால் சமூகத் திறமையும் பெறமுடிகின்றது என்கிறார் நில்ஸ்.

முறைப்படி இசைக்கருவி வாசிக்கத்தான் வேண்டுமென்றால், குழந்தைகள் பாட்டுக்காக குழு நிலையில் கை தட்டுவது - துள்ளுவதும் கூட மிக அருமையான அனுபவமாகும் என இவர் கூறுகிறார். இன்று இசைக்கருவியின் இடத்திற்கு பதிலாக ஒரு உதைபந்தோ - கம்ப்யூட்டரோ குடிபுகுந்துள்ளது. இசைபோன்று இவைகளின் தாக்கம் இருப்பதில்லை என்கிறார் நில்ஸ்.

இசையாளர்களையும் - இசைக்கருவியையும் உயிரோட்டமாக பிள்ளைகள் காணும் அனுபவம் பெறவேண்டும் என்கிறார் Musical development Psychologist நில்ஸ். என்ன வாசகர்களே! சுதா ரகுநாதன் இசை, வீணை - வயலின் இசைகளையும் கேட்டு மகிழ்வோமா? பிள்ளைகளுக்கும் அனுபவிக்க விடுவோமா? எனது இரண்டு மாமிமாரும் சங்கீதவாத்தியாரிடம் சங்கீதம் பழக, அருகில் சப்பாணி கொட்டி விழி கொட்டாமல் கேட்டு ரசித்தேன். 5 வயதிலிருந்து ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கீழமையும் மாமி ஹார்மோனியம் வாசிக்க, நானும் அவவும் பக்திப் பாடல்கள் பாடியது எவ்வளவு செல்வமான அனுபவம் என்பது இன்று எனக்குப் புரிகிறது. உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் இவைகளைக் கொடுங்கள். வியக்கத்தகு முன்னேற்றம் காண்பீர்கள் வாசகர்களே.

2-10-2002. (இது TRT London Time வானொலியில் "ஒடி விளையாடு பாப்பா"வில் வாசிக்கப்பட்டது)





**சிறுபிள்ளை தானாக கையில் கரண்டியை
எடுக்கும்போது
எப்படி அதைச் சாப்பிட வைப்பது?**

தனது அப்பாவும் அம்மாவும் அந்த இளம் சூடான சூப்பிலே தமது கரண்டியைப் போட்டு, சூப்பை வாயில் எடுக்கும்போது 5 மாதக் குழந்தை சலோட்டா மிக ஆவலாகப் பார்க்கிறாள். ஒரு பசிகொண்ட பறவைக் குஞ்சு போல கொட்டாவி விடுகிறாள்; நாக்கினாலே சப்புக் கொட்டுகிறாள். அப்பாவும் அம்மாவும் அதை... “நானும் அந்த சூப்பை சுவைக்கப் போகிறேன்...” என்று மொழி பெயர்க்கிறார்கள்.

சலோட்டா பிறந்ததிலிருந்து மிகத் திருப்தியாக தாய்ப்பாலை தனி உணவாக கொண்டு வளர்ந்தவள். அவளுக்கு பொறுமையாக, நீண்ட நேரம் எடுத்து, உணவை ஊட்டுவது கஷ்டம் என்பதால், இனி சலோட்டாவும் எம்முடன் அமர்ந்து ஏதாவது உண்ண, கரண்டி உணவை உண்ண இதுவே தருணம் என்று அவள் பெற்றோர்கள் எண்ணுகிறார்கள்.

4 மாதத்திலேயே சில பிள்ளைகள், தாய்ப்பால் - மா பாலினும் பார்க்க மற்றைய உணவைத் தேடுவார்கள், மிக அமைதியின்றி இருப்பார்கள். பகலினும் உணவை நோக்கியே கையை நீட்டுவார்கள். இந்த வயதில் அவர்கள் தலையும் உடலும் கட்டுப்பாடுடன் மேலும் கீழும் ஆட்டவும், பின்புறமாக அசையும் தகுதியும் பெறுகிறது.

இதுவே அதன் உடல் வளர்ச்சியின் அடையாளமுமாகும். கரண்டியால் உண்ணும் தயார் நிலையும் ஒரு தகுதியாகின்றது.



சில பிள்ளைகள் எதையாவது சூப்பிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இப்படி சூப்பும் பிள்ளைகள் 7-8வது மாதத்திலேயே தமது விரல்கள், கரங்களின் இயக்க சக்தி முன்னேறும்போதுதான் கரண்டி மீது தமது ஆர்வத்தைக் காட்டுவார்கள். சுறுசுறுப்பாகக் கரண்டியை எடுத்து வாயினுள் கொண்டு போவார்கள். இவ்வயதில் கண்ணில் காணும் பொருள் யாவற்றையும் எடுத்து வாயினுள் செலுத்தும் தன்மை பெறுகிறார்கள். நாக்கு, வாயின் உணரும் தன்மையால் அந்த வகையில் அவர்கள் ஆராய்வு செய்கின்றார்கள். இந்த நிலையில் குழந்தைகளை எப்போதும் கரண்டியைக் கையில் எடுக்க அனுமதியுங்கள். மிக விரைவாக அவர்கள் கரண்டி உணவுக்கு தயாராவார்கள். அத்துடன் மிக சுறுசுறுப்பாக சப்பாட்டு மேசை அனுபவத்தைத் தானாகவும் பெறுவார்கள்.

8 மாதப்பிள்ளை வழமையாக உணவைத் தானாக வாயில் திணிக்க ஆர்வமாக இருப்பார். ஆதலால் இதுவே நல்ல வயது. அவர்களைத் தானாக சாப்பிடப் பழக்குவதற்கு. ஆரம்பத்தில் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கிய மண்ணிறபாண் நல்ல உணவாகும். நாம் சாப்பிடும் சூடான உணவை இறுதியாக 3-4 கரண்டியைத் தானாகத் தனிய முயற்சி செய்யவிடவேண்டும். இது ஒரு பயிற்சி மாதிரியே உருவாகும். சிலவேளை உணவு தரையிலோ, மேசையிலோ இறைக்கப்படலாம். ஆயினும் அரைக் கரண்டியாவது வாயினுள் செல்லும் அன்றோ. அதுவே மிகச்சிறந்த நிலையாகும். முயற்சி திருவினையாக்கும், பிள்ளைகள் மும்முரமாக தனியே சாப்பிடப் பழகுவார்கள்.

இந்த வயதுக் குழந்தை உணவைப் போதியளவு உண்ணாது சிறிது சிறிதாக உண்பதும் இயற்கையே. நாம் ஒரு போதும் பிள்ளையை சாப்பிட நெருக்கவோ - வற்புறுத்தவோ கூடாது. அதற்குப் பதிலாக சிறிது சிறிதாக பல தடவைகள் சாப்பிட அனுமதிக்கலாம்.



சந்தர்ப்பம் அமையும்போது நல்ல ஆரோக்கிய உணவு தவிர வேறு உணவை உண்ண குழந்தை விரும்புகிறது - தெரிவு செய்கிறது. குடும்பத்தின் உணவுப் பழக்கமே பிள்ளையிலும் பிரதிபலிக்கின்றது. சிறு பிள்ளைக்காகப் பிரத்தியேகமாக பெற்றோர்கள் ஆரோக்கியமான உணவைப் பெறவேண்டுமென்று சிறந்த உணவை தயாரிப்பார்கள். ஆனால் ஒரு வயதாகும்போது கரண்டியுணவில் பழகிய பிள்ளை இயற்கையாக குடும்பத்தினர் உண்ணும் உணவே தனக்கு வேண்டும் என்று கேட்பார். சேர்ந்த பல உணவுக்கலவை, அருமையான உணவாக மேசைக்கு வரும்போது பெரியவர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் தெரிவு செய்வது சிறப்பாக இருக்கும்.

தானே எடுப்பது. மாற்றிச் சாப்பிடும் பழக்கம், மேசை உணவில் உருவாகிறது.

நாம் ஏதாவது சாப்பிடவேணும் எனும்போது எதையாவது தெரிவு செய்யமுடிவது எப்போதும் சிறந்தது. வித்தியாசமான உணவைச் சேர்த்துக்கொள்வதில் சிறு பிள்ளைகள் எப்பொழுதும் சிறந்தவர்கள் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். சிறுவர்கள் தமக்கு சாப்பிட என்ன வேணும் என்று கணக்குப் போடுவதில் பெரியவர்களைப் போலவே உள்ளனர். அதனால் சிறுவர்களது தட்டில் வெட்டிய தக்காளித்துண்டு, வாழைப்பழம், கெக்கரிக்காய், மாமிச வடை முதலியவற்றை முதலிலேயே தட்டில் வைத்துக் கொடுப்பது சிறந்தது. இதனால் வைட்டமின்கள் - கலோரிச் சத்து, இரும்புச் சத்துகள் ஈடுபெறுகின்றன.

(ஆதாரம் Hlse - Magasin)

(இவ்வாக்கம் London Time வானொலியில் டிசம்பர் 12, 1999-ல்

ஒலிபரப்பானது).





தமது வாரிசுகளின் உயர்கல்வித் தெரிவில், பெற்றவர்களின் மூக்கு நுழைப்பு சரியா - தவறா?

நமது பிள்ளைகள். குழந்தைகள். சிறுவர்களாக இருக்கும்போது, எமது கூடுதலான கண்காணிப்பு தேவையாகின்றது. இவ்வகையான கண்காணிப்பிலும் பிள்ளைகளின் சொந்த விருப்பு - வெறுப்புகளுக்கு மதிப்பு அளிக்கப்படும்போது, அப்பிள்ளைகள் சுதந்திர எண்ணப்போக்குடன் தன்னம்பிக்கை மிகுதிப்பட்டு வாழ்வில் திடமாக காலூன்றுகிறார்கள். இப்படியான மனநிலையில் வளரும் பிள்ளைக்கு நல்லது எது, கெட்டது எது எனப்பிரியும் மனப்பாங்கு, பெற்றவரின் அரவணைப்பில் உருவாக்கம் பெறும். சிறிய வயதிலிருந்து நம்மோடு வளரும் பிள்ளை எதில் திறமைசாலி, அவருக்கு எதில் நாட்டம் அதிகமாக உண்டு என்பது, காலப்போக்கில் நமக்குத் தெரிய வரும்.

பிள்ளையின் கருத்துக்கு மதிப்பு கொடுக்கும்போது, பெற்றவரின் மூக்கு நுழைப்பு என்பதற்கு இடமே இல்லை. நல்லது - கெட்டது, லாபம் - நஷ்டம் என்பவைகளை விளக்கிக் கூறி தெரிவு பிள்ளையிடம் கையளிக்கப்படவேண்டும். மாறாக... பிள்ளைக்கு டிசைனராக வர விருப்பம் இருக்கும்போது என்ஜினியர் ஆகு என திணிப்பதும், சமய பக்தி மார்க்கத்தில் ஈடுபாடு உள்ள பிள்ளையை டாக்டராக போ என்பதும் பக்தியுள்ள சில பிள்ளைகள் சிலவேளை உடலை அறுத்து சோதனை செய்ய விருப்பமிருக்காததால் மூக்கு நுழைப்புதான். அது தவறுதான். மனம் மகிழ்ந்திட தெரிவு செய்யும் உயர்கல்வித்



வேதா. இலங்காதிலகம்

தெரிவில் பலாத்காரம் - வற்புறுத்தல் படிப்பில் மன ஈடுபாட்டை குறைத்து வெறுப்பு பெருக்கீடும். சொந்த தெரிவில் மனம் மகிழ்ந்து படிப்பது உயர்வுக்கு வழிகோலும். ஆகவே பெரியவர்கள் ஒதுங்கி இருக்கத் தேவையில்லை. கலந்து கதைத்து பிள்ளையின் மன விருப்புடன் கல்வியை தெரிவு செய்ய இடமளிக்கவேண்டும்.

(இதை 8-3-2003-ல் CEE (i) தொலைக்காட்சி "சமூக சங்கதிகள்" நிகழ்வுக்காக திரு. நடாமோகன் வாசித்திருந்தார்)

கற்பு

1. கணவான்கள் கணக்கிலெடுக்காதது கண்ணிகளிடம் கோரப் படுவது.
2. ஆண்கள் காற்றில் பறக்கவிடுவது பெண்களிடம் கட்டிக்காக்கக் கூறுவது.

சூரியன்

தன்மஞ்சள் கரைகிறதா என்று
செம்மஞ்சள் சூரியன் மேற்பார்வை பார்க்கிறதோ!

சுந்தல்

குழல் குழலாய் சுருண்ட சுந்தலாள்
குச்சி குச்சியான மயிருக்கு ஏங்குகிறாள்!

19-10-2003



பலமொழி பேசுவது சம்பந்தமான உண்மைகள்

டென்மார்க் ஆசிரிய பயிற்சிக் கலாசாலை, சமூக தொழில் சம்பந்தமான தொழிற்சங்கம், Children & Youngsters Club, தொழிற்சங்கங்கள், வெளிநாட்டுப் பிள்ளைகளின் மொழி சம்பந்தமான உயர் இடங்கள் அனைவரும் கலந்து 4 நகரங்களில் நடத்திய கலந்துரையாடல் பற்றிய சில தகவல்கள் இவை.

“பிள்ளைகளால் 2 பாஷையோ, பல பாஷைகளையோ எந்தவித பிரச்சினைகளுமின்றிப் பேசமுடியும். பிரச்சினைகள் யாவும் ஒரு பாஷை பேசி, ‘குழந்தைகளால் எப்படிப் பல பாஷைகளைப் பேசமுடியும்’ என்ற தப்பிப்பிராயம் உள்ள பெரியவர்களுக்கே உள்ளது.

இந்தியாவிலும் - ஆப்பிரிக்காவிலும் 10-க்கும் மேற்பட்ட பாஷைகள் உள்ளன. பிள்ளைகள் அங்கு பல பாஷைகளை நன்கு படிக்கின்றனர். அவர்கள் பாஷைகளை ஒன்றுடன் ஒன்றாகக் கலந்து, ஒரு பாஷையைக் கூட நன்கு பேச முடியாது போகும் என்று நாம் நினைத்தால் அது ஒரு கட்டுக்கதையே” என்கிறார் சுவீடன் நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர் Gunilla. Ladberg. Cand. Phil - in Development Psychology. அவர் கூறிய உண்மைகள் பல தப்பிப்பிராயங்களைக் களையக்கூடும். அதைப் பார்ப்போம்.



1. மனித மூளை பல பாஷைகளைத் தன்னுள் கிரகிக்கும் தன்மை கொண்டது.
2. ஒருவனால் பல பாஷைகளைப் படிக்கமுடியும் என்பது மிகமிகச் சாதாரணம். தேவைக்கு ஏற்ப - பல பாஷைகளைப் படித்து பிள்ளைகள் அபிவிருத்தியடைய முடியும். உதாரணமாக - தாய் ஒரு இன பாஷை. தந்தை மறு இன பாஷை. பிள்ளை இருபாஷைகளையும் வீட்டில் பழகுகின்றது. பாடசாலை செல்லும்போது, பொது மொழியான Swahiliஐப் படிக்கின்றது. உயர்தர வகுப்புக்கு வரும்போது Frenchஐ படிக்கின்றது. நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப பாஷைகளை ஒன்றுடன் ஒன்று கலக்காது தெளிவாக - எளிதாகப் பேச முடிகிறது. வித்தியாசமான பாஷைகள் வித்தியாசமான உணர்வுகளையும் கொண்டது.
3. எல்லாப் பிள்ளைகளும் பல மொழிகளையும் படிக்கமுடியும்.
4. திறமை பாஷையின் தராதரத்தைப் பொறுத்தது. பாஷையின் எண்ணிக்கைகளையல்ல.
5. பிள்ளைக்கு பாஷையை வேறு வேறாகப் பிரித்துப் பார்ப்பதில் பிரச்சினையே இல்லை.

உதாரணம் :

ஸ்பானிய மொழியிலும் சுவீடன் மொழியிலும் வளர்ந்த ஒருபிள்ளை, ஒரு சுவாரஸ்யமான ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தது. மெல்லிய தலை மயிர் நிறம் கொண்டவருடன் சுவீடன் மொழியிலும்; கடுமை (Dark) நிற தலை மயிர் உடையவருடன் ஸ்பானிய மொழியிலும் பேசி வந்தாள். மிகக் கூடிய சீக்கிரமே தலைமயிர் நிறங்கள் பாஷை வேறுபாடுக்கு பொருந்தாது என்று கண்டறிந்தாள். (புத்திசாலிப் பெண் அல்லவா இவள்?)

6. எல்லா பாஷை பேசுபவர்களும் சுலபமாக மொழிகளை மாற்றி, ஒன்றுடன் ஒன்றைக் கலக்காது பழகமுடியும் - பேசமுடியும். ஒற்றுமைக்கும் - விலகிப் பழகவேண்டிய தேவைக்கும் ஏற்ப, தூரமாகவும் நெருக்கமாகவும் ஏற்றபடி பழகுவார்கள் பிள்ளைகள். Gunilla மேலும் கூறுகிறார்...
 “அந்நிய மொழிப் பாடசாலைக்குப் போகும்போது அங்கு சொந்த மொழியில் பேசக்கூடாது என்று தடைபோடுவது என்பது, பாடசாலைக்கு முதல் நாளில் ஆடையின்றி வரும்படி கூறுவதற்குச் சமனாகும். அதிலும் பார்க்க “இறந்துவிடு” என்று கூறுவது அவர்களுக்குப் பிடித்தமாக இருக்கும்” என்கிறார்.

தங்களது கலாச்சாரம் பெறுமதியுடைத்து என்ற கணிப்பு இல்லாது, தமது தாய் மொழி பற்றிய ஆதரவற்ற உணர்வை அவர்கள் அடைவார்களேயானால், அவர்களது சுய அறிமுகம் பலவீனமாகும். தன்னம்பிக்கை தளர்வுறும். இதனால் புதிய மொழியைப் படிக்கும் துணிவு வரமாட்டாது. புது மொழி படிக்கும் திறமையும் சிறப்பாக இருக்காது. பாஷை - உணர்வு சுய அறிமுகம் - சுய அடையாளம் என்பன ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னப்பட்டவையே.

அன்னிய பாஷையை நன்கு கையாள முடியாத பெற்றோருக்கும் அன்னிய நாட்டில் குழந்தைகளை வளர்ப்பது மிகக் கஷ்டம். தாய்மொழியை தூரத்தள்ளி - அன்னிய மொழியை பேசும்போது, தனது சொந்த கலாச்சார உள்ளடக்கத்தை இழக்கின்றனர். இருமொழியைக் கையாள்வது கஷ்டம் என்று அன்னிய மொழி பேசும் பெற்றோர், அதிகார தோரணை கொண்டவர்களாக உள்ளனர். “நல்ல பெற்றவர்” எனும் முன் மாதிரி நிலையையும் இழக்கின்றனர். என்கிறார் Gunilla.



ஆகவே பிள்ளைகளுக்கு ஆதரவு கொடுத்து, அந்நிய நாட்டு வாழ்வைச் சுலபமாக்க, நாம் எங்கிருந்து வந்தோம் - எமது கலாச்சாரம், என்பவைகளை படங்கள், இசை, ஆடைகள், சரித்திரங்கள், உணவுகள் மூலம் பெற்றோர்களாகிய நாம் - உணர்த்தவேண்டும். பல பெற்றோர்களும் கலந்து பழகி, இந்நாட்டிலும் இவைகளைக் காட்டவேண்டும். தாய்மொழியில் நிறைய உரையாடி அவர்களைத் தூண்டுவிக்கவேண்டும், எனக்கொள்வோம்.

(புலம்பெயர் நாட்டில் உள்ள முக்கிய பிரச்சினை இதுவாதலால் அவ்வப்போது தமிழ் மொழி பற்றிய - விளக்கங்கள், உரையாடல்கள் வானகைகளில் நடப்பதுண்டு. அவ்வகையில் இக்கருத்து 6-11-2000-த்திலும் 3-11-2003லும் London Time வானொலியில் திரு. நடா மோகனாள் வாசிக்கப்பட்டது).

என் சிந்தனை மொழிகள்

சட்டம்

1. சட்டத்துள் மனிதன் வடமாக
சட்டம் போட்ட படமாக
சட்ட மின்றேல் இடறி
பட்ட மாகி சரிகிறான்.
2. குதிரைக்கு மட்டுமல்ல கடிவாளம்
மனிதனுக்கும் சட்டம்ஒரு கடிவாளம்.

19-10-2003



கம்ப்யூட்டர் முன்பு சரியாக அமருங்கள்

ஒரே மாதிரியான நிலையில் நீண்ட நேரம் கம்ப்யூட்டர் முன் இருப்பது உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும். உடலைத்தாக்கும். இதனால் பிள்ளைகள் முக்கியமாக சரியான நிலையில் கம்ப்யூட்டர் முன்னர் உட்காரவேண்டும்.

1. கதிரை (Stol) சரியான உயரமாக இருக்கவேண்டும். கீ போர்டுக்குச் சரியாக, அதாவது அழுத்தும் பொத்தான் (taste) உள்ள மேசைக்கு சரியாக இருக்கவேண்டும். கால்கள் தொங்காது, ஆடாமல், பாதத்துக்குச் சரியாக ஆதரவு இருக்கவேண்டும். இங்கு (Denmark-ல்) Trip Trap Stol என்று ஒன்று உண்டு. அதை சரியாக்கி வைக்கவேண்டும்.
2. கையின் அளவுக்கு ஏற்ற மாதிரியான அளவான மூஸ் (Mus)ஐ, பிள்ளைகள் சிறிய Musஐ பாவித்தல் நன்று. Musற்கு வைக்கும் தலையணை கைகளுக்கு ஏற்றவாறு மேசைப் பலகையுடன் சேர்ந்து ஆதரவு கொடுப்பது போல தேடல் நன்று.
3. திரையும் - அதன் ஒளியும் கண்ணைத் தாக்கக் கூடாது. யன்னலுக்கு நேரெதிராக இல்லாது பக்கமாக இருக்க Computer-ஐ வைக்கவும். ஒளி பிரதிபலிப்பும் - எதிராக



வரும் ஒளியும் தவிர்ந்து மின்சார ஒளிக்கு எதிர் ஒளியாக இவைகளைத் தவிர்த்தல் நலம்.

4. பெரியவர்களுக்காக அமைத்த திரையில் பிள்ளைகள் தலையை பின்னாலே சாய்த்து அல்லது நிமிர்ந்து பார்க்க வேண்டும். அதனால் மறக்காமல் அவர்களது உயரத்திற்கு ஏற்ப திரையையும், இருக்கையையும், பாவிக்கும் பலகையையும் சரியாக அமைக்க வேண்டும்.

பக்க விளைவுகள்

கம்ப்யூட்டர் முன்பு அதிக நேரம் இருத்தலால் உடலீதியாக சிறு - சிறு கட்டிகள் வரும். கூடாத கொழுப்பு அதிகரிக்கும். பிற்காலத்தில் உடலில் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. நேரம் பறவையாய்ப் பறக்கும். ஒரு மணி, இரண்டு மணி என. நல்ல சிநேகீதர்களுடைய கூட்டில் கண்கள் மட்டும் திரையில் ஓடும். ஆக இங்கு விரல்களுக்கு மட்டும் பயிற்சி கிடைக்கின்றது. Mus-ன் தொழிற்பாடால் கல்லுப்போல பிள்ளைகள் அமர்ந்துள்ளனர். உடல் அசைவு இயக்கங்கள் குறைவதால் இரத்தத்தில் கொழுப்பு - நிறை கூடுதல் என்று உருவாகின்றது.

உடலைப் பாவிக்கும் நேரத்தைக் கம்ப்யூட்டர் விழுங்குகிறது. பிள்ளைகள் நன்கு களைத்து மூச்சு வாங்கவேண்டும். காரில் அவர்களைப் பின்னிருக்கையில் இருத்தி, ஏத்தி இறக்காது துவிச்சக்கரவண்டி (சைக்கிள்) ஓட்டவிடுங்கள். பெரிய அளவில் ஒழுங்குபடுத்தி, ஏதாவது ஒரு விளையாட்டில் அவர்களைப் பதிவு செய்து, தவறாமல் அவர்களை அதற்குப் போவதை வழக்கமாக்கி - வாகனத்தில் ஏற்றி இறக்குதலைத் தவிருங்கள்.



உடம்பைச் சரியாக வைத்திருக்க :-

1. 1 மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை உள்ளே சென்று இனிமையாக - உறுதியாக கூறுங்கள், இப்போது இடைவேளை என்று, அவர்கள் எழுந்து உடலை சிறிது அசைக்கவேண்டும். கைகளை உதறி - தோள்களைக் குலுக்கி தலையை அசைத்து வெளியே போய் ஒரு மிடறு தண்ணீராவது குடிக்கவேண்டும். ஆ... என்று தன்னை கீழுத்து நீட்டி - ஐந்து நிமிடம் கூட வேண்டாம். இப்படி அடிக்கடி செய்யவேண்டும்.

2. குழந்தைக்கு சொல்லுங்கள், முடிந்தளவு, பரந்தளவு Musஐ இரண்டு கரங்களாலும் கையாளவேண்டும் என்று. பல விளையாட்டு, இடது கையால் tastஐயும், வலது கையால் அம்புக்குறியையும் அல்லது Musஐயும் ஓட்டவேண்டும்.

3. பிள்ளைகளை ஈர்க்கக்கூடியதாக அவர்கள் அசைவுகளை உருவாக்குங்கள். எந்த விளையாட்டு அவர்களை ஈர்க்கிறது எனக் கண்டுபிடித்து அவர்கள் பெயரைப் பதிவு செய்யுங்கள். அவர்களுடன் சைக்கிள் சுற்றுலா செய்யுங்கள், அல்லது நீச்சல் தடாகத்திற்குச் செல்லுங்கள். பெற்றோருடன் பிள்ளைகள் அடிக்கடி வெளியே செல்வது பிள்ளைகளுக்கு அதிக ஆர்வத்தைத் தரக்கூடியது.

(ஆதாரம் : பெற்றவர்களும், பிள்ளைகளும் எனும் டனிஸ் சஞ்சிகை).

(London Time “ஓடி விளையாடு பாப்பாவில்”
வானொலியில் ஒலிபரப்பானது)





பிள்ளைகளின் பொழுதுபோக்குகள்

பிரதான பொழுதுபோக்கு என இங்கு பெற்றோரால் வழி நடத்தப்படுவன, நடனம் - சங்கீதம் - நாடகம் - வாத்திய இசைகளாக மிருதங்கம், வீணை, வயலின், கிட்டார், Keyboard என இன்னொரன்ன இசைக்கருவிகள் இசைத்தலும் ஆகிறது. இவை - தமிழ் வகுப்புக்களுடன் சமமாக இணைந்து, தமிழ் படித்து, தமிழ் கலாச்சாரத்தோடு உறவாடி, தமிழ் சூழல் உருவாகி மிக ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு நிறைந்த தேன் சாற்று - கலாச்சாரக் கலவையாகிறது. மேற்கத்திய நவீன நாகரீக ஆழ்கடலின் தெப்பமாகிறது. இளவயதினர் இவ்வழிகளில் வாழ்வுத் துணையையும் தெரிவு செய்யும் வசதியும் பெறுகின்றனர்.

நீச்சல் - கால்பந்து - கைபந்து விளையாட்டுக்களும் - வேறு பல விளையாட்டுக்களும் செய்கின்றனர். இவை தமிழ் பிள்ளைகளுடன் - ஐரோப்பியப் பிள்ளைகளுடனும் அமைவதுண்டு. உடல் நலம், மன நலத்திற்கு இவை உறுதுணையாகிறது. இவை சகல வயதினருக்கும் உருவாகும் சந்தர்ப்பங்கள். நடுவயதினர்களுக்கு கணினி - Mobile தொலைபேசி - Gameboyகளும் பலருக்கு பிரதான பொழுதுபோக்காகிறது. இதில் பெற்றோர் கவனிப்பும் கட்டுப்பாடும் மிக முக்கியமாகிறது. இவர்கள் வாழ்வுப்பாதை

சாக்கடையில் விழாது இருப்பதற்கு பெரியவர் கவனிப்பு தேவை என்பது என் கருத்து.

கணினி அரட்டைகள் - அறிவு பூர்வ தேடல்களாயினும் நேரக்கட்டுப்பாடு தேவையாகிறது - கண்காணிப்புடன்.

இந்த நடுவயதுப் பிள்ளைகள் விதவிதமான கடிதம் எழுதும் பேப்பர்கள் - தமது பிரிய விளையாட்டு வீரர்கள் - சினிமா நடிக நடிகையர் படங்களும் சேர்க்கின்றனர். நடன ஆர்வமுடையவர் நடன அபிநய படங்கள் சேர்க்கின்றனர்.

மிக சிறுபிள்ளைகள்

போத்தல் மூடிகள், சொக்கலேட் சுற்றும் கடதாசிகள் (Toffee Papers) - Marbles, போக்கமோன் (Pocamon) எனும் அட்டைப்படங்கள் சேர்க்கின்றனர். இதை அதற்குரிய ஆல்பத்தில் போடுகின்றனர், ரசிக்கின்றனர், நண்பர்களிடம் மாற்றுகின்றனர்.

சிறு துண்டு துண்டு படங்களாக - பளபளக்கும் நிறப்படங்களாக மலர்கள் - பூ - மனிதர் - Barbie - மிருகங்கள், பட்டுபோன்ற பேப்பரில் விற்பனையாகும் glansbillede என டனிஸ்ல் கூறும் Coloured scrap, இதுவும் சிறு பிள்ளைகள் சேர்த்து அதற்குரிய ஆல்பத்தில் போடுகின்றனர். ஒரே மாதிரியில் ஒருவரிடம் பல இருந்தால் நண்பர்களிடம் பண்டமாற்றம் செய்கின்றனர். அப்படி மாற்றும்போது பிடிக்காத படங்களைக்கூட பிடித்தவற்றிற்கு மாற்றும் சிநேகமுறை மிகமகிழ்வான சூழலாக - விட்டுக்கொடுக்கும் மனதுடன் இருந்ததை அனுபவித்துள்ளேன்.

- (Servicets) கைதுடைக்கும் அழகழகான பேப்பர் சேர்க்கின்றனர்.

- Jo... Jo... (ஜோ! ஜோ!) என அழைக்கும் ஒருவகை பிளாஸ்டிக்கில் செய்த சிறு உருவங்கள் ஒரு பக்கட்டில்



வேதா. இலங்காதிலகம்

91

4 உள்ளது. வாங்கி சேர்க்கின்றனர். இது உயரே எறிந்து... யார் உயர எறிவது என பிடித்து விளையாடுகின்றனர்.

- "Diddel" எனும் பெயர்கொண்ட பெரிய காதுடைய எலி Logo கொண்ட கடிதம் எழுதும் பேப்பர் - பல அளவிலானது: சின்ன விளையாட்டு உருவங்கள் சேர்க்கின்றனர். இவைகள் யாரிடம் கூட சேரும், யாரிடம் அழகானது உண்டு எனும் தேடல், மனமகிழ்வு, மனநிறைவு தரும் பொழுதுபோக்குகளாகிறது.

- "ஸ்டிக்கேர்ஸ்" எனக்கூறும் ஒட்டும் படங்களும் விதவிதமாக சேர்த்து மகிழ்கின்றனர். இதில் காந்தம் பின்புறம் ஒட்டியதும் அடங்குகிறது. இன்னும் பல பொழுது போக்குமுறைகள் இருக்கலாம்.

("சமூக சங்கதிகள்" நிகழ்வுக்காக 29-6-2003ல் CEE (i). தொலைக்காட்சியில் நான் வானலையில் இதை வாசித்திருந்தேன்)

என்மொழி

துடை

ஊற்றெடுக்கும் நீர் தடைகளால் நிற்பதில்லை
ஆற்றலுடன் தடைகளைத் தாண்டி அது
ஏற்றத் தாழ்வான பகுதியில் புகுந்து
சீற்றமிடு ஆறாகப் பெருகும்,
முயற்சியில் ஈடுபடும் மனிதனும்
அயற்சியின்றி தடைளைத் தாண்டி உயர்ச்சி பெற வேண்டும்.

19-12-2003



பிள்ளைகள் கடிக்கும்போது தள்ளிவைப்புகள்

இரண்டு வயது கொண்ட ஒரு பிள்ளை தனது பற்களின் அடையாளத்தை தன்னோடு விளையாடும் நண்பரின் கையிலோ அன்றி உடலிலோ பதிப்பது வழமையான செயல் அல்ல. எக்காரணத்திற்காக இப்படிச் செய்ததோ அதை இரண்டாவது - மூன்றாவது முறையாக செய்வதும் வழமையான நிலைமை அல்ல.

கடிப்பது என்பது, உலகில் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய விடயமல்ல என்பதை சூழலில் உள்ள பெரியவர்களும் நண்பர்களினதும் பதில் இயக்கமுமே அப்பிள்ளைக்கு உணரப்பண்ணும், இச்செயலைச் செய்யாது கைவிடவும் பண்ணும்.

தங்களுக்கு எதிராக ஏதாவது நடக்கும்போது, சில பிள்ளைகள், தொடர்ந்து பல் அடையாளத்தைப் பதிக்க முற்படுகின்றனர். கொஞ்சம் ஆத்திரமாக சிறிது உதைத்தாலோ - சிறிது கடித்தாலோ உலகம் ஒன்றும் புரண்டுவிட மாட்டாது. ஆனால் இதுவே ஒரு பழக்கமாகிவிட்டால் பிள்ளையின் சமூக நிலை பயமுறுத்தலுக்குரியதாகிவிடும். உறவினர்கள், நண்பர்களிடையில் அவர் முத்திரை குத்தப்பட்டுவிடும்; பாதகமான நிலைக்கு வந்துவிடுவார். குத்தப்பட்ட முத்திரையும் பலகாலத்திற்கு அவருடன் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும்.

இந்த வகையில் கடிக்கும் பிள்ளையைக் காணும்போது பெற்றோருடன் அதுபற்றி, “எப்படி வீட்டில் இது நடக்கிறது? ஒருவரைக் கடிக்க முதலில் என்ன நடக்கிறது” - என்று



பேசவேண்டும். இது அவர்களுக்குத் தெரிந்துமிருக்கலாம்; எப்படி வீட்டில் நடக்கிறது, எந்தச் செயல் பிள்ளையைத் தூண்டுகிறது எனத் தெரிந்துமிருக்கலாம். அதாவது, நிச்சயமாக ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் அப்பிள்ளை மற்றவரைக் கடிப்பார் என்பது தெரிந்தால், அதில் நாம் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தும்போது இப்படிக்கம் கைவிடப்படும்.

வீட்டில் உள்ள குழப்பநிலை, வழமை வாழ்க்கை நிலை மாற்றம், உடல் நலமின்மை இப்படியாக கடிப்பதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

இரண்டு வயதிலிருந்து ஒரு பிள்ளையின் புரிந்துணர்வு சக்தி உருவாகின்றது. அதற்கு முன்பு ஒரு பொருளைக் கடிக்க அப்பிள்ளை முயற்சி பண்ணிப் பார்க்கிறது. இதனால் ஒரு தடவை கடித்தால் அதைப் பெரிது பண்ணத் தேவையில்லை. தொடர்ந்து கடிக்கும்போது அதற்கு எதுவும் விளங்கவில்லை என்பதும், கடிக்கும்போது மற்றப் பிள்ளை ஏன் அழுகிறது என்பதும் புரியாத சங்கதிகளாகவும் இருக்கும். இது வெறும் உடலியக்கமாகவும் இருக்கும் (Physical).

புரிந்துணர்வு கொண்ட பிள்ளையாக இருக்கும் பட்சத்தில், இது நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ளமுடியாத ஒன்று என்பதை உணர்த்தி, எமது அலட்சியத்தைக் காட்டவேண்டும். எந்தச் செயலில் ஈடுபட்டோ, எந்த விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது அந்த பிள்ளை கடித்தாரோ, அந்த விளையாட்டையோ அந்த செயலிலோ அவரைத் தொடர்ந்து ஈடுபடவிடாது நீக்கிவிடவேண்டும். அவரால் தாங்கக்கூடிய அளவு தள்ளி வைக்கவேண்டும். பின்னர் நீண்ட சம்பாஷணை நடத்தவேண்டும். இந்த சம்பாஷணை அப்பிள்ளைக்கு நன்மை தரும் செயலாகவும் - ஒரு வெகுமதியாகவும் இருக்கும். “நீர் கடிக்கின்றீர், அதனால்தான் தள்ளி வைக்கப்பட்டுள்ளீர்” என்பது பயன்தரக் கூடிய செயல் என்பது மனோவியலாளரின்



கருத்தாகும். கடிக்கும்போது அது கடிவாங்கும் பிள்ளைக்கு நோகும். அடையாளம் விழும் என்பவைகள் நன்கு விளக்கப்படவேண்டும் என்கிறார் மனோவியலாளர்.

(7-9-2002ல் TRT-London Time-ல் ஒலிபரப்பானது).

என் மொழிகள்

நடுப்புள்ளியாகிட மனிதன் தன் சக்தியை
நடுதல் செய்தலாந்தான் வாழ்வில் சிக்கல்



நடுவராகி நடுநிலமை வருப்பு
நடுக்கமின்றி நடத்தும் நடப்பு



தடையை மீறுதல் மனித மனதில்
கடைபோடும் இயற்கைக் குணவியல்பு



நீரின் அணைத்தடை
தேரின் தடைக்கட்டை
கன்னிப் பெண்ணின் கட்டுப்பாட்டுத் தடை
வீட்டுத்தடை [படலை] -
தடை கூட சிலவழியில் நன்மை
விடை தரும்.



மிஞ்சியணிந்த வஞ்சியின் வஞ்சினம்
துஞ்சிய நீதியைத் தட்டி எழுப்பட்டும்



மெய்ஞானமன்றேல் சிறப்பு வாழ்வு இல்லை
மெய்யெழுத்து இன்றேல் மொழியில்லை.

23-11-2003



சமூக இணைப்பு - சமூக மலர்ச்சி

“நான்”, “எனது” என்று உறவு கொண்டாடி, தன்னை உணர்ந்து அங்கீகரித்த ஒரு பிள்ளை; முதலில் தன் சொந்த தேவையைக் கூறிய பிள்ளை, பின்னர் பேச்சு உலகில் - நினைக்கும் உலகில் - சொந்தம் கொண்டாடும் உலகில், ஒரு சிநேகிதம் வந்து - பின்பு - படிப்படியாக அதனுடன் பலர் இணையும் போது “எனக்கு” என்ற உறவைக் கொண்டாடுகிறது. இப்படி ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பலருடன் கூடி உறவாடும் வாய்ப்பு உருவாகும்போது தனது முறைக்காக காத்திருப்பதும், மற்றவர்களுக்கு இடம் கொடுப்பதுமாகிய நிலைமைகள் வருகிறது. இப்படி வரும் பல நிலைகளில் இறுதியான நிலையாக, தான் செய்யும் செயல், நல்ல செயலா - தன்னைச் சுற்றியுள்ள குழுவினருக்கு நன்மை பயக்குமா என எண்ணத் தலைப்படுகிறது. அதாவது தனது சுய பெறுமதி (own worth) ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு - கௌரவிக்கப்பட்டு - உள்ளம், மனவலிமை பெறும்போது மனிதன் என்பவன் சமூகத்திற்கு முக்கியமானவன் என்பதை உணரத் தலைப்படுகிறது. உதாரணமாக, ஒரு பிள்ளை தனது திறமை அங்கீகரிக்கப்பட்டு வகுப்பில் திறமைசாலியாக பேசப்படுகின்றார். பின்னர் அது முன்னேறி பாடசாலையில் அவர் திறமைசாலியாக பேசப்படுகின்றார். பின்னர் அது வளர்ந்து, அந்த ஊரில் சிறந்தவராகப் பேசப்படுகின்றார். படிப்படியாக இப்படியே சமூகத்தில் இணைகிறார் - விரிகின்றார். படிப்படியாக சமூக இணைவு மலர்கின்றது. சமூக இணைவிற்கு அவர்களைப் பழக்க



உதவுவதற்குரிய சில கேள்விகளை தருகின்றேன். சிறுவயதில் இவைகளைப் பழகும்போது இது வாழ்க்கைக்கு பெரிதும் உதவுகின்றது.

- 1) தனது முறை வரும்வரை இந்தப் பிள்ளை பொறுமையாக இருப்பாரா?
- 2) எனக்கு இது வேண்டாம் - இது வேண்டும். அல்லது இது எனக்கு பிடிக்கின்றது - பிடிக்கவில்லை என்பதைக் கூறமுடியுமா?
- 3) சமரசம் செய்வதற்கு உடன்படுவாரா? (Compromise)?
- 4) மற்றவர்களது இடத்தில் தன்னை வைத்து எண்ணுவாரா? அல்லது மற்றவர்களுக்காக நினைப்பாரா?
- 5) சமூகக் கடமைப்பாடு தனக்கு உண்டு என எண்ணுவாரா?
- 6) மற்றவர்கள் சொல்வதை கவனித்து கேட்பாரா? (Listen to Somebody)?

இந்தக் கேள்விகள், கூறும்போது மனப்பாரத்தை தரும் உணர்வு உருவானாலும், செயல்முறையில் வரும்போது மிக எளிது. முதலாவது புள்ளியை எடுத்தால் தனது முறைக்கு காத்திருத்தல், நானும் இன்னொருவரும் பேசிக்கொண்டு இருக்கும்போது இன்னொருவர் என்னோடு பேசவேண்டும் என வருகிறார். நான் பேசி முடிக்கும் வரை அவர் பொறுத்திருந்து... பின்பு என்னோடு பேசவேண்டும். உயிர் போகும் அவசரமானால்... “மன்னிக்க வேண்டும் இடையில் குழப்புகிறேன்” அல்லது “உங்களை நடுவில் குழப்பப் போகிறேன் சம்மதமா? மன்னியுங்கள்” எனக்கூறி “ஆம்” எனும் அனுமதி பெற்று கதையைத் தொடரலாம். “இல்லை” எனும் பதில் வந்தால், பொறுமையாக இருக்கவேண்டும்.



இப்படியாக, இவைகள் பழக்கத்தில் வரும்போது எளிமையாக - சுலபமாக வந்துவிடும்.

தமிழராகிய எம் மத்தியில் இது ஒரு விவாதத்திற்கேயுரிய தலைப்பு ஆகின்றது. குழந்தைகளுக்கு பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல பெரியவர்களுக்கும் இவை மிகப் பயன்தரும் என்பது எனது கருத்தாகும்.

ஆலயங்களில் நடந்த அனுபவபூர்வமான நிலைப்பாடுகளைக் குறிப்பாகக் கூறலாம்.

(இது London Time வானொலியில் திரு. நடா. மோகனாள் 24-8-2002-ல் "ஓடி விளையாடு பாப்பா" வில் ஒலிபரப்பப்பட்டது).

என் மொழிகள்

கோலம்

1. வயோதிப கோலம் [அழகு] வருமுன்னர் மனதில் வயோதிப கோலம் [வேடம்] பூணுபவனால் வாழ்வை ரசிக்க முடியாது.
2. எதிக்கும் கோலங்கள் [முயற்சிகள்] ஒழுங்குமுறையில் கட்டுப் பாட்டுடன் நடப்பது அலங்கோல நிலையைத் தவிர்க்கும்.

19-12-2003



**இளையவர்கள் கெட பெரிதும்
காரணமாயிருப்பது பெற்றவரா?
இது சமுதாய முரண்பட்ட கலாச்சார
அமைப்பா - அல்லது அவர்கள் வயதில்
அப்படித்தான் இருப்பாரா?**

கெட்டுவிடக் கூடிய பிள்ளைகளின் விகிதம் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. எந்தப் பெற்றவளும் தமது பிள்ளை கெட்டுவிட விரும்பமாட்டார்கள். எந்தப் பிள்ளையும் தானே கெட்டுவிட விரும்பமாட்டாது. மிகச் சிறப்பான வழிவகைகளை நல்வாழ்வுக்கு அமைத்துள்ள, இங்குள்ள சேமநல சமூகமும் (welfare society) இவர்கள் கெட்டுவிட வழிதரவில்லை. இவ் இளையவர்கட்கு தம் வாழ்வில் கிடைக்கும் பாதகமான (negative) அனுபவங்களான - தாக்கங்கள் - ஏமாற்றங்கள் - விரக்திகள் எனும் பல்வேறு விதமான தாக்கங்களால், இவர்கள் தம்மை உலகுக்கு பாதகமான முறையில் அடையாளம் காட்டும், எத்தனிப்பே நாம் கூறும் கெடுகிறார்கள் எனும் விளைவினைக் காட்டுகிறது. இவர்கள் சந்திக்கும் சூழல், வாழும் சூழல்தான் இதற்குக் காரணமாகிறது. உதாரணமாக ஒரு பிள்ளை நன்கு தூங்காவிடில், அடுத்தநாள் பாடசாலையிலோ, பாலர் நிலையத்திலோ மிகவும் அதிகமாக குளப்படி செய்கிறது. நல்ல ஓய்வின்மை, கவனிப்பின்மையே இதற்குக் காரணமாகிறது. இந்த நிலைமை அனைவருக்கும் பொருந்தக் கூடியது. விரக்தியால் - பதட்டம் - ஓய்வின்மை - சினம் - சிடுசிடுப்பால் வழமைக்கு மாறான செயல்களைச் செய்ய இவர்கள் மனம்



தூண்டுகிறது. இதை நாம் அறிகிறபோது, ஆக வேண்டிய வழிமுறைகளைச் செய்ய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

ஒரு திறமையுள்ள பிள்ளை தன்னை இனம் காட்ட நடனம் - பாடல் - கட்டுரை - கவிதை - பேச்சு என சாதகமான முறையில் (Positive) ஈடுபடுகிறது. அவ்வழிகளால் தன்னை இனம் காட்டுகிறது. இதுபோன்று பாதிப்புக்கு ஆளாகும் இளையவர்கள் பாதகமான விளைவுகளில் ஈடுபடுகின்றனர். ஓய்வு - அமைதி - கவனிப்பு - ஆதரவு - அன்பு - அரவணைப்பின்மையாகிய குறைபாடுகள் எவ்வழியாக வந்தாலும், அது இளையவர்களைப் பாதிக்கின்றது என்பது இதிலிருந்து நாம் அறியக் கூடியதாக உள்ளது.

இப்படியான பாதகமான செயல்களில் இவர்கள் ஈடுபடும் போது, இவர்களுக்கு அண்மையில் உள்ளவர்கள் - அதிகமாக பெற்றோர்கள் இதற்குரிய நல்ல நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவேண்டும். அது நிபுணத்துவ நடவடிக்கைகள் - ஆலோசனைகள் ஆகியவைகளாகவும் இருக்கலாம். உதாரணமாக: குடிப்பழக்கம், போதை வஸ்துக்கு ஆளாகியவர்கள் பலர் திருந்தி வாழ்வதைக் கூறலாம்.

(இது 6-7-2003ல் CEE(i) TV "சமூக சங்கதி" நிகழ்வில் திரு. நடா. மோகன் வாசித்திருந்தார்)





மூன்றிலிருந்து ஆறு வயதுப் பிள்ளைகளின் விளையாட்டு

நன்கு விளையாடும் பிள்ளைகள் நிறைய பலனைப் பெறுகின்றனர். விளையாட்டின் மூலம், மனமகிழ்வு, ஆரோக்கியம், நிர்வாகம், தோழமை, ஏற்றுக் கொள்ளல், தலைமைவகிப்பு, அமைதி, பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு என பல விடயங்களைக் குழந்தைகள் தாமாகவும், பெரியவர்கள் மூலமும் கற்றுக் கொள்கின்றனர். Accept - ஏற்றுக் கொள்ளல் என நாம் பார்க்கும் போது; இரண்டு பிள்ளைகள் ஒரு பொருளுக்கு ஆசைப்பட்டு, விளையாடும் போது இழுபறிப்பட்டு சண்டை பிடிக்கின்றனர். “இது என்னது, இது என்னது” என்று அவர்களது குரல் ஓங்கி, அப்பொருளுக்காக அடிபடும் நிலை உருவாகின்றது. கூச்சல் கேட்டு பெரியவர்களுள் ஒருவர் வந்து “என்ன இங்கு நடக்கிறது?” எனக் கேட்டு இழுபறிப்படும் பொருளைக் கையில் பற்றுக்கின்றார். பிள்ளைகள் இருவரும் இருபக்கமாக பொருளைப் பற்றியபடியே இது என்னுடையது என கூச்சலிடுகின்றனர். “சரி! இருவரும் கையை எடுங்கள். யார் முதலில் இதை விளையாட எடுத்தது?” இக்கேள்விக்கு பதில் கிடைக்காது, மறுபடியும் கூச்சலே மேலோங்குகிறது. இப்பிரச்சினை உடன் தீர்க்கப்பட வேண்டும். “சரி! நான் அந்தப் பகுதியில் ஒரு வேலை செய்கிறேன். எனக்கு இந்தப் பொருள் தேவைப்படுகிறது. யார் முதலில் இதை எடுத்தது என்பதில் உங்களுக்கு தீர்வுகாண முடியவில்லை. நான் இதை கொண்டு போய் எனது வேலையை முடிக்கப் போகிறேன். நீங்கள் வேறு விளையாட்டை விளையாடுங்கள். இன்னொரு



நேரத்தில் இதைவைத்து விளையாடலாம். சரிதானே!” என அமைதியாக அழுத்தமாக கூறிவிட்டு, பதினுக்கு காத்திராமல் பொருளுடன் பெரியவர் செல்கின்றார். பிள்ளைகள் இருவரும் அவ்விடம்விட்டு ஓடிவிட்டனர். பெரியவர் தூர நின்று இவர்களைக் கண்காணித்த போது சிறிது நேரத்தில் மறுபடி இருவரும் சிரித்து கலகலப்பாக விளையாட்டைத் தொடர்கின்றனர். இங்கு தீர்ப்பு ஒருபக்கமாகச் சாரவில்லை எனும் திருப்தியில் முடிவை ஏற்றுக் கொண்டு மறுபடி வழமை நிலைக்கு பிள்ளைகள் வந்த நிலை தெளிவு.

இதில், ‘நான்தான் முதலில் எடுத்தேன்’ எனும் முடிவை, மற்ற பிள்ளையும் ஒத்துக் கொண்டு ஒரு பிள்ளை கூறினால், “சரி, அவர் விளையாடி முடிய நீ விளையாடலாம், அதற்கு நான் உதவி செய்வேன். இப்படிப் பிடுங்குவது முறையல்ல” என நன்கு விளக்கிக் கூறும்போது இரண்டாமவர் அதை ஏற்றுத் திருப்தியடைவார். வசதி இருந்தால் அதே பொருளை இரண்டாக தேடி இருவருக்கும் கொடுக்கலாம். இப்படித் தேடிக் கொடுக்கும்போது அதைக் கணக்கெடுக்காமல் “வேண்டாம்” எனக்கூறி, வேறுவிளையாட்டைத் தொடர்ந்த பிள்ளைகளையும் ஆச்சரியமாக, திகைத்துப் பார்த்து வியக்கும் நிலையும் வந்ததுண்டு. ஏற்றுக் கொள்ளல் (accept) என்பது பலவகையில் ஏற்கப்படுவதுண்டு. இதனால்தான் பச்சைமண் என குழந்தைகளைக் கூறுவார்கள் போலும். நீதியாக - நியாயமாக நாங்கள் நடக்கும்போது - பிரதிபலிப்புகள் நலமாகவே நடைபெறும் - குழந்தைகளிடம் கூட.

(25-7-2002ல் London Time
வானொலி “ஓடி விளையாடுபாப்பா”வில்
ஒலிபரப்பானது).





குழந்தைகள் எவ்வளவு பால் குடிக்க வேண்டும்?

பெரியவர்களும் பிள்ளைகளும் நாள்தோறும் குறைந்தது அரைலிட்டர் பால் குடிக்க வேண்டும். இது மூன்று குழந்தைக் கோப்பை நிறைந்த பாலுக்குச் சமம். சில ஜோடி வெண்ணெய் துண்டுகளும் இதற்குச் சமமாகும்.

நாளும் பிள்ளைகளுக்கு 700 - 900 மில்லிகிராம் கால்சியம் தேவைப்படுகின்றது. எனும்பு, பற்களின் உறுதிக்கு. இவை தேவை என்பதில் நாம் மிகக் கவனமெடுக்க வேண்டும்.

அரைலிட்டர் பாலில் 600 மில்லிகிராம் கால்சியமும், அத்துடன், வெண்ணெய்க்கட்டி அல்லது வேறு கால்சியம் நிறைந்த உணவை உண்ணும்போது தேவை நிறைவு செய்யப்படுகிறது.

கால்சியம், கரும்பச்சை நிற காய்கறி, Oats தானியம் இவைகளில் நிறைய உண்டு. (Oatsன் டனிஸ் பெயர் havegryn ஆகும்). அரைக்கிலோ (B) புறாக்கோலியில் 600 மில்லிகிராம் கால்சியம் உண்டு.

(ஆதாரம் : Children & Youngsters)

(29-8-2000ல் London Time வானொலியில் ஒலிபரப்பான தகவல் இது).





உங்கள் மேற்பார்வை - முடிவு அவர்கள் எடுக்கட்டும்

குழந்தைகளுக்கும் - குழந்தைகளுக்கும் பிரச்சினை வரும் போதும், குழந்தைகளுக்கும் - பெரியவர்களுக்கும் பிரச்சினை வரும் போதும், முடிந்தளவு, தீர்ப்பை - குழந்தைகளையே எடுக்க விட முயற்சிக்க வேண்டும். முதலில் நொந்தவர் யார் என கண்டுகொண்டு, பெரியவர்கள் அவரைக் கவனிக்க வேண்டும். நொந்தவரைக் கவனித்தபின்பு, உனக்கு இவ்வளவு கோபம் வர வேண்டிய காரணம் என்ன என்று கேளுங்கள். அத்துடன் 'இதற்கு என்ன செய்யலாம் என்று நீ நினைக்கிறாய்' என்று கேளுங்கள். கோபத்தின் காரணம் - என்ன முடிவு செய்யலாம் என்பவை நல்ல வார்த்தைகளாக அவர்கள் வாயிலிருந்து வெளிவரும். புதுவிதமான முடிவுகளைக் கூட கொண்டு வருவார்கள், உங்களைத் திகைக்க வைப்பார்கள். வேண்டியவகையில் நல்ல நேரம் கொடுங்கள், தாங்களே பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வைக் காண்பதற்கு.

சாப்பாட்டு மேசையில் சூசீ, தான் வெள்ளைப்பாண்தான் சாப்பிடுவேன் என அடம் பிடிக்கிறாள். வெள்ளைப் பாண் ருசிமிக்கது. தந்தையோ உடனுக்கு ஆரோக்கியம் தருவது மண்ணிறப்பாண், ஆகையால் மண்ணிறப்பாண்தான் சூசீ சாப்பிட வேண்டும் என உறுதியாக நிற்கிறார். வாதாட்டம் தொடர்கிறது தந்தை - மகளிடம். வாதாட்டம் முடிய "சரி! இதற்கு என்ன செய்யலாம்" என தந்தையாரே மகளிடம் கேட்டார். "நான் இரண்டையும் சாப்பிடுகிறேன்" என்றாள் சூசீ.

எப்படி? வெண்ணெயை (Butter) பூசி இரண்டு பாணையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒட்டிச் சாப்பிட்டாள். தந்தையார் இதை எதிர்பார்க்கவில்லை. மிக நல்ல தீர்வு என மகிழ்ந்தார். சில பெற்றோரானால் சுசீக்கு நாலு சாத்துச் சாத்தி தாமே முடிவை எடுப்பார்கள். அல்லது “மண்ணிறப்பாண் சாப்பிடுவதானால் சாப்பிடு. இல்லாவிடில் பட்டினி கிட” என்பார்கள். அல்லது வெள்ளைப் பாணைச் சாப்பிட விட்டு பிள்ளையின் பிடிவாதத்திற்கு உரமூட்டி, பலவீனமான பெற்றோர் ஆகிவிடுவார்கள் அல்லவா? இனிமையுடன் - இதமாக உங்களை மேவி அவர்கள் போகவிடாது. மதிப்பு - மரியாதை இருபகுதியிலும் காப்பாற்றப்பட்டு, கௌரவம் கவனிப்பு நிலவுதல் நலம். இது ஒரு சிறுயோசனைதான். இரு சாரரிடமும் மாபெரும் விளைச்சல் இதனால் ஏற்பட நிறைய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டு.

(4-8-2002)

(ஆவணி 2002ல் TRT - London Time-ல் ஒடிவிளையாடு பாப்பாவில் ஒளிபரப்பானது).

என் மொழிகள்

நாடு

1. நாடு, கூடு, தேடு - நல்லனவற்றை ரீடு தருவனவற்றை தூவே போடு
2. சொந்த நாடு, சொந்தவீடு தந்த சுகம் எந்த நாடும் எந்த வீடும் கொடுக்காது
3. வாடி நிற்கும் போது நாடும் உறவு தேடுதற்கரியது - நீடு வாழ்வது.

19-12-2003



“மரணம்” - “இறப்பு” என்பது நாம் கதைப்பதற்கு கஷ்டமான ஒரு விடயம்தான்

ஆயினும் மரணம் என்பது நாம் கதைக்க முடியாத விடயம் அல்ல. ஒரு குடும்பத்தில் பிரியமாக நன்கு நேசிக்கப்படுபவர், பாரிய நோய் வாய்ப்படுவதோ, அன்றி மரணமடைவதோ, ஒரு குழந்தையின் வாழ்வில், இயற்கையாக அப்பிள்ளை இயங்குவதை தவிர்க்கச் செய்கின்றது. குழந்தையின் வாழ்வில் இந்த வெறுமை நிலை மிகவும் குழப்பம் தரக்கூடியது.

பிரிய சகோதரர்கள், பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி, நண்பர்கள் என்று குழந்தையின் நெருங்கிய அன்புக்கு உரியவர்கள் உயிருக்குப் போராடும் நோய் வாய்ப்படுவது உண்டு. அன்றி மரணம் அடைவதும் உண்டு. பாடசாலையிலோ, பாலர் நிலையங்களிலோ இப்படியான நிலைக்கு ஆளாகும் பிள்ளையின் நிலைமையை சிலர் கருத்துக்கு எடுப்பதில்லை. பிள்ளைக்கு கிடைக்கும் ஆதரவு, நெருக்கம் என்பன மிக எளிதாக விலகிப் போகிறது. ஒரு பொதுவான அனுதாபம் கூட அப்பிள்ளைக்கு கிடைக்கும் நிலையிலிருந்து விலகிப் போகிறது.

தன் நேசத்திற்கு உரியவர்கள், பாரிய நோயில் விழும் போது அன்றி மரணமடையும் போது ஒரு பிள்ளை, ஏக்கம்,



துன்பம், கோபம், குற்ற உணர்வு எனும் பல உணர்வுகளை அடைகின்றது. இதைவிட குடும்பச் சூழல் - சுற்றுச் சூழல் நிலைகளும் மிக பாதிப்பை உண்டாக்குகின்றது. உதாரணமாக, தாயின் இழப்பால் தந்தை வருந்தும் போது, அல்லது தந்தை இழப்பால் தாய் வருந்தும் போது பிள்ளையை - பிள்ளையின் மனநிலையை யாரும் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை. அவரவர் துன்பமே அவரவர்க்குப் பெரிதாக நினைக்கத் தோன்றுகிறது. இதனால் பிள்ளைக்கு கிடைக்கும் ஆதரவு குறைகிறது. வேறு குடும்பத்து பெரியவர்கள் குடும்பத்தின் உள்ளே நுழைந்து குடும்ப உதவிகள் செய்யும் போது பலதாக்கங்களுக்கு, பழக்கமற்ற சூழல், குழப்பங்களுக்கு குழந்தை ஆளாகின்றது.

இப்படி ஒரு சோகநிலை பிள்ளைக்கு நடந்துள்ளது என்பது பாடசாலையில், பாலர் நிலையங்களில் கூறப்பட வேண்டும். சாதாரணமாக எல்லோருக்கும் தெரிய ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக தெரிவிக்க வேண்டும். இதனால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைக்கு எல்லோரும் தனது துயரத்தில் பங்கு கொள்கிறார்கள் எனும் ஒரு உணர்வு வரும். வழமையாக அப்பிள்ளையைத் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது, அமைதியாக இருக்க விடுங்கள்” - எனும் நிலைமையையே நாம் கொடுப்போம். ஆனால் இப்படியான அனுபவம் அந்தப் பிள்ளைக்கோ, பிள்ளையுடன் நெருங்கிய பாதிப்புக்கு உள்ளானவருக்கோ வர இடம் கொடுக்கக் கூடாது.

பிரச்சினை என்பது யாவருக்கும் பொதுவானது எனும் நோக்கில், பரந்த அளவில் நடந்தவற்றைக் கதைத்து பிரச்சினையைப் பகிரங்கப்படுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் பிரச்சினையை மூடிவைத்து பெரிதாக்காமல், அதில் ஓட்டை போட்டு, சிறுதுண்டுகளாக்குகிறோம். மிக எளிதானதாக ஆக்குகிறோம். இப்பிள்ளைக்கு பல செயல்பாட்டு முறையில் நாம் உதவிகள் செய்யலாம். உதாரணமாக,



1. படம் வரைவது : இது ஒரு நியாயமான, இயற்கையான செயல்பாடு. தந்தை இறந்த பிள்ளையானால் அவனிடம் உன் குடும்பத்தை வரைந்து காட்டுகிறாயா? அப்பாவின் கல்லறையை வரைந்து காட்டுகிறாயா? Churchஐ கீரிக் காட்டுகிறாயா? எனும் போது, பிள்ளை தன்னால் வார்த்தையால் கூற முடியாது மனதில் புழுங்குவதைப் படமாக வரைந்து காட்டுவான். தன் உணர்வைப் படமாக்கிக் காட்டுவான். பின்பு அதன் தொடர்பாக உரையாடவேண்டும். அப்படி உரையாடுவது அவனது நினைவு உலகீனுள் நுழையும் ஒரு நுழைவாயிலாக இருக்கும். மற்றப் பிள்ளைகளும் அவனுடன் சேர்ந்து உள்ளே நுழைந்து பங்கு பற்றும் நிலைமை உருவாகும். பல கேள்விகள், பதில்களென சம்பாஷனை அவர்களுக்குள் நீளும்.

2. கதை வாசித்தல் : இறப்புகள் பற்றிய கதைகளை வாசிப்பது பொருத்தமாக இருக்கும். நம்பிக்கை தரும் சமய புத்தகங்கள் வாசிக்கலாம். “எனது சொந்தப் புத்தகம்” எனும் தலைப்பில் பிள்ளை வரைந்த படங்களின் மூலம் விளக்கங்களைக் கேட்டு எழுதி, அதை ஒரு புத்தகமாக்கி வாசிக்கலாம். இது அவர் சொந்த எண்ணங்கள் வெளிவரும் வடிவாக உருவாகும்.

3. நாமாக எடுத்துக் கடி : கற்பனை மூலம் பிள்ளையின் நிலைமைக்கு ஏற்ப கதை கூறலாம். பின் பிள்ளையையும் அப்படி கூறும்படி கேட்டும், மனம் திறந்து கூற வழிவகுக்கலாம். இதில் தனது நிலை - கற்பனையும் மனதில் இருப்பதும் சேர்ந்து வெளியே வர இடம் உண்டு.

4. கனவு : இது ஒரு ராஜபாதை. படம் கீறி முயற்சித்தோம். கற்பனைக் கதை கூறினோம். இப்பொழுது உணர்வு மூலம் முயற்சி. உதாரணமாக, இரவு நான் இப்படிக்க கனவு கண்டேன், நீ கனவு கண்டாயா? எனும்போது பிள்ளையின் பய நினைவு கனவாக, அதை ஒரு பெரியவர் எதிர்கொண்டு கேட்பதாக



உரையாடலாம். இங்கும் முடிவைத்த உணர்வுகள் வெளிவரும் நிலையே உருவாகும்.

5. விளையாடல் : சவ அடக்கம் செய்வது போல விளையாடலாம். ஒரு பறவை இறந்துவிட்டது போல, இதில் பெரியவர்களும் கலந்து கொள்ளலாம். அதோடு நாமும் ஒரு கவனிப்பாளராக இருந்து பிள்ளையின் நடவடிக்கையையும் கவனிக்கலாம் - கிரகிக்கலாம்.

6. பொம்மைகள் வைத்து விளையாடுதல் : நாம் இதில் பிள்ளை போல பங்குகொண்டு, உள் ஆளாகவும், பார்வையாளராக, வெளி ஆளாகவும் இருந்து பங்கு கொள்ளலாம். இன்னும் இசை கேட்பது போன்று பலவகையாக ஈடுபடுத்தலாம். இதில் குழந்தை அறிய வேண்டுவது யாதெனில், மரணம் இறப்பு என்பது பற்றி நாம் கதைக்க முடியும். இது யாருமே கதைக்கக் கூடாத விடயம் அல்ல என்பதே. முடிந்தால் நாம் அக்குழந்தையின், அந்த உறவினரின் சவ அடக்கத்திற்கு செல்வது, Churchலோ அன்றி வீட்டிலோ பூச்சோடனைகளில் பங்குபெறுவது, பூச்செண்டுடன் விஜயம் செய்வது என்று பிள்ளையின் தனிமையை தவிர்த்தல் நலம். அதேபோல சம்பந்தப்பட்ட பெரியவர்களின் தனிமையும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மனம் விட்டு கதைத்து - அழுது - துயரங்களைத் தூரத்தள்ள வேண்டும். இப்படி துயரம் துடைக்க உதவலாம்.

(மூலம் : 0-14 வயது டனிஸ் சஞ்சிகை)

(4-9-2000ல் மோகன் லண்டன் Time வானொலியிலும்

9-2-2002ல் TRT வானொலி பெண்கள் நிகழ்வில் ரதினி

கோபாலசிங்கமும் இவ்வாக்கத்தை வாசித்தனர்).





உணவுப் பழக்கம் - பழங்கள்

பழங்கள் வைட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும், வேறு நல்ல சத்துக்களும் நிறைந்து - பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் சிறந்த ஒரு சத்துணவாக உள்ளது. 4 வயதிலிருந்து 10 வயதுப் பிள்ளைகள் குறைந்தது 400 கிராம் பழங்களை நாளொன்றுக்கு உண்பது சிறந்தது. 10 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவரும் நாளொன்றுக்குக் குறைந்தது 600 கிராம் பழங்களை உண்பது சிறந்தது. புத்தம் புதிய பழங்களையும், காய்ந்த பழங்களையும் இப்படிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கரட், தக்காளி சலட் என்பன Pizza (பீட்சா) உணவின் மேலே கூடச் சேர்க்கலாம். பழரசம் (Juice) கூட இக்கணக்கில் எடுக்கலாம். ஆனால் ஒரு கோப்பையல்ல, பல கோப்பைகள் நிறைய குடிப்பதைச் சேர்க்கலாம். காலை உணவிலும் இவைகளைச் சேர்க்கலாம். உருளைக் கிழங்கு மட்டும் இறைச்சி, அரிசி வகைகளுடன் சேரும். இவை பழங்களின் கணக்கில் சேராது.

ஆதாரம் : "Helse" (Magasin in Denmark)
(இக்குறிப்பு 2-9-2000ல் TRT. London Time வானொலியில்
வாசிக்கப்பட்டது).

என் சிந்தனை மொழிகள்

அணை

1. அன்ரின் அணைப்பு நழுவிடும்போது என்னைக் கவனியுங்கள் என உலகின் அணைப்பை கேட்கும் ஒருவித சைகையே இளையவர்களின் வன்முறை.
2. அன்பால் அணை, உடலால் அணை, செயலால் அணை இணையில்லா வாழ்வை அணைப்பு அணைக்கிறது.

17-12-2003



நான் கெட்டிக்காரி - என்னால் முடியும்

- சுயபெறுமதி (own worth)

உங்கள் பிள்ளைகளும், அவர்களது சிநேகிதர்களும் சேர்ந்துள்ள சமயங்களில், நீங்கள் அவர்களோடு ஆறுதலாக அமர்ந்து கதைத்து மகிழ்வதுண்டா? யார் யார் எதில் திறமைசாலிகள் என விசாரித்ததுண்டா? செய்து பாருங்கள். “நான் நன்கு படம் கீறுவேன். நான் நன்கு ஊஞ்சலாடுவேன். கெந்தியடிப்பேன்; என்னால் நன்கு கணக்கு செய்ய முடியும்” என்று பிள்ளைகள் தம் திறமைகளை கூற வைக்க வேண்டும். அதேபோல மற்றபிள்ளையைக் கொண்டு “இவர் எதில் திறமைசாலி என நீ கூறுபார்ப்போம்” எனக் கேட்டு, நல்ல பக்கங்களை வெளியே தெளிவாகத் தெரிய கூறவேண்டும், கூற வைக்க வேண்டும். மற்ற பிள்ளைகள் மூலமும் பெரியவர்கள் மூலமும் கூறப்படும், புகழப்படும் போதும் தனது சுயபெறுமதியை ஒரு பிள்ளை நன்கு அறியமுடிகிறது. அப்பொழுது பிள்ளையின் உள்மனம் மிக வலிமையடைகிறது. உள்மனம் வலிமையடையும் போது பிள்ளையின் ஆளுமை - தனித்தன்மை (Personality) சிறப்படைகிறது. உள்மன வலிமையே பிள்ளையின் ஆளுமையின் விதையாகும். பிள்ளையின் ஆளுமை மதிக்கப்பட்டு கவனிக்கப்படும் அனுபவமானது மிகவும் பெறுமதி மிக்கது. அதாவது மற்றப் பிள்ளைகளுடனும், பெரியவர்களுடனும் பெறும் உறவுகளினால் பிள்ளையின் திறமை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு கௌரவப்படுத்தப்பட்டு சுயபெறுமதி வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

பிரகாசமான பக்கத்தை எடுத்துக்கூறி, பிள்ளையின் மங்கலான பக்கத்தை வளர்க்க வேண்டும். “உன்னால்



இது முடியாது. உனக்கு இது தெரியாது - நீ மக்கு” எனும் வார்த்தைகளை பலர் பாவிக்கின்றனர். இது தவறாகி - பிள்ளையை சோர்வடையச் செய்யும். “உனக்கு கதைக்கத்தான் தெரியும், வேறு என்னதெரியும்?” எனும் வார்த்தைகள் ஆர்வத்தை மழுங்கச் செய்து பிள்ளையை கீழ் நிலைக்குத் தள்ளிவிடும்.

அமைதியாக உட்கார்ந்து கூடிக் கதைக்கும் இடத்தில், கவனத்தை கைவிட்டு, ஒருவர் மட்டும் ஆட்டம் போட்டுக் குழப்புகிறார் என்றால், அதன் கருத்து - அவரது பிரகாசமான பக்கம் உடலைப் பாவிப்பது ஆகும் (Physical activity) இவரை உடலை வைத்து செய்யக்கூடிய ஒரு விளையாட்டைச் செய்தே, வளைத்து, இருத்தி, அமைதியான விளையாட்டை விளையாட வைக்க முடியும். அப்போதுதான் அவர் அமைதியாக இருப்பார்.

இப்படி பிள்ளைக்கு பிள்ளை தமது பிரகாசமான பக்கங்களில் வேறுபட்டு இருப்பார்கள். அவற்றைக் கண்டறிந்து தூண்டி விடவேண்டும். “நான் திறமைசாலி - என்னால் இது முடியும்” எனும் சுயபெறுமதி மற்றைய எல்லா படிப்புகளிலும் திறமையாக ஈடுபடவைக்கும், மற்றைய எல்லா செயல்பாடுகளிலும் லாபத்தைக் கொண்டுதவும்.

(9-8-2002 லண்டன் Time வானொலியில் ஒளிபரப்பானது)



பிள்ளைகளை ஏசுவது...

பிள்ளைகளை ஏசுவது, அதன் பலன், ஏசுவது நல்லதா என்பது பற்றி டென்மார்க்கில் ஒரு பாலர் நிலையத்தில் ஒரு சிறு ஆய்வு ஒன்றை 1995ல் செய்தனர் - Roskilde நகரில்.

இந்த ஆய்வின் மூலம் பிள்ளைகள் - பெரியவர் உறவுமுறையை எப்படி நல்லபடி வளர்க்க முடியும் என சில வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்தனர்.

சுயமதிப்புடைய உறவுமுறையை குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் வைத்திருக்க நமக்கு நல்ல சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளது. இதனால் பிள்ளைகள் விளையாடும் போது நடுவில் குறுக்கீடும் பெரியவர்களை “போ... வெளியே” என்று கூறும் உரிமை பிள்ளைகளுக்கு உள்ளது என்கிறார் ஒரு பெட்டகோ.

இந்த ஆய்வின்படி இவர்கள் கண்டறிந்த வழிகளில் “முழுச்சுற்றுவழி நேர்முகப்பேட்டி” என்பது ஒரு முறையாகும். ஒரு பெரியவர் ஒரு பிள்ளையை ஏசினால், அந்தப் பிள்ளையும், பெரியவரும் நேர்முகப்பேட்டிக்கு ஆளாவார்கள். பிள்ளை தன் வீட்டில் எந்த வகையாகப் பழக்கப்படுகிறதோ அதன்படி இந்த ஏசிய சம்பவம் வித்தியாசமாக விளங்கிக் கொள்ளப்படும். வீட்டுப் பழக்கத்திலும் பார்க்க இங்கு மாறுபட்ட அனுபவமாக இருந்தால், பிள்ளை இதைக் காதில் வாங்காதது போல, கணக்கெடுக்காதது போல ஏசுவதை எடுத்துக் கொள்ளும்.

எம்மால் ஏசுவதைத் தவிர்க்க முடியாதுதான், ஆனால் எப்படி ஏசுகிறோம் என்பதில் நாம் முக்கியமாகக் கவனம் கொள்ள வேண்டும். ஏன் பிள்ளை இப்படிச் செய்கிறது என்று நாம் விளங்கிக் கொள்ள முயற்சித்தால் வார்த்தைகளால் அவர்களைத் தாக்காது, நல்ல ஒரு சம்பாஷணையைச் செய்ய



பெரிய சந்தர்ப்பம் உள்ளது, என்கிறார் நிலையத் தலைவி லிலியன் கிறகெசன்.

அப்பாலர் நிலையத்தில் சிறியதான ஏசும் சந்தர்ப்பமும் நன்கு கவனிக்கப்பட்டு, இதற்குப் பதிலாக இப்படிச் செய்திருக்கலாம் என்று கலந்துரையாடப்பட்டது.

ஒரு தடவை ஏசுவேண்டிய நிலைக்குப் பதிலாக ஒரு உதவியாளர் ஒரு பிள்ளையிடம் “இருந்தீட்டு ஒரு முறையாவது நான் சொல்வதை நீ கேட்க வேண்டும்...” எனக் கூறினார். உடனே அதைக் கேட்டபடி இருந்த தலைவி, உதவியாளர் முதுகில் உற்சாகமாகத் தட்டி, அதையே திருப்பிக் கூறினார். உதவியாளரே அதைத் தான் சொன்ன மாதிரிக் கேட்டு அனுபவிக்க.

இந்த ஆய்வு பற்றி வேறு நிலையங்களுக்குக் கூறி, கலந்துரையாடும்போது, அவர்கள், ஏன் பிள்ளைகளை ஏசக்கூடாது எனக் குழம்பினார்கள்.

‘ஏசக்கூடாது’ என்பதல்ல, தேவையானபோது எங்கு பிள்ளைகள் உள்ளார்களோ அங்கு அவர்களுக்குச் சமமதிப்பைக் கொடுக்க வேண்டும். மற்றைய நேரங்களில் நாம்தான் முடிவெடுப்போம் என்பதையும் பிள்ளைகளுக்கு உணர்த்த வேண்டும் என்கிறார் Gitte எனும் பெட்டகோ.

பிள்ளைகளுக்குத் தெரியும் பெரியவர்கள் எதை விரும்புகிறார்கள், எதை வெறுக்கிறார்கள் என்று. மூடப்பிள்ளையே! என எண்ணும் பெரியவர்கள், எதையும் விசாரித்து அறியாது சடாரென பிள்ளையை ஏசினால் “மூடப்பெரியவரே!” என்றல்லவா பிள்ளை எம்மை நினைக்கும் என்கிறார் லிலியன் கிறகெசன்.

நாம் பிள்ளைகளை ஏசுகிறோம். அதன்பின் அவர்கள் பல நினைவுகளைத் தலையில் சுமந்து கொண்டு நடமாடுகின்றார்கள். பிள்ளைகளை எதற்காக நாம் ஏசுகிறோமோ அந்த விடயம் நல்லபடி முடிக்கப்பட வேண்டும். நாம் கோபத்தினால் ஏசவில்லை. நல்லது நடக்கவேண்டும் என்றே ஏசினோம் என விளக்கிக் கூற வேண்டும். நாம் ஏசியதினாலே பிள்ளை தான் நசுக்கப்பட்டதாக, நெரிக்கப்பட்டதாக எண்ணிவிடக் கூடாது. எமக்குப் பிள்ளைகள் மீது கோபமில்லை என்பது தெளிவாக விளக்கப்பட வேண்டும். என்று நிலையத் தலைவி கூறுகிறார்.

ஏசுவது பற்றிய இந்த ஆய்வுநிலையின் பின் நிலையத்தில் பிள்ளைகள் ஒருவர்மீது ஒருவர் மிக அன்பாக இனிமையாகப் பழகினார்கள் எனப் பெரியவர்கள் அங்கு கண்டுள்ளனர். இதைவிட பிள்ளைகள் தாங்களாகவே வந்து இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்த்து விடுங்கள், என பெரியவர்களிடம் கேட்டுள்ளனர். இப்படியான பதிலை இதற்கு நீயே கூறிவிடு, என்று பெரியவர்களிடம் விளக்கங்கள் பெற்று பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண பயிற்சியையும் பெற்றனர் பிள்ளைகள் என்கிறார் ஒரு பெட்டகோ.

இரு பிள்ளைகள் ஒரு பொருளுக்காக இழுபறிப்படுகிறார்கள் என்று வைத்துக் கொண்டால், அந்த நேரத்தில் ஒரு பெரியவர் சென்று அதே பொருளை அவர்களிடம் கடனாக சிறிது நேரம் கேட்டுவாங்கி, பின் அதே பொருளுக்காக இரு பெரியவர்கள் சிறுவர் செய்தது போல இழுபறிப்படுவதாக நடித்துக் காட்டினால் கூட அவர்கள் அதன் உட்பொருளைப் புரிந்து கொண்டு சிரித்தார்கள் என்கிறார் நிலையத் தலைவி.

பெற்றோர் கூட்டத்திலும் நிலையத்தாருக்கு “ஹாய்” கூட கூறாது தன் பிள்ளையை கூட்டிச் செல்லும் தாயார்கள் பற்றி ராகமாக கூறிக்காட்ட அவர்கள் புரிந்து கொண்டு



விளக்கங்கள் பெற்றனர். 2 நிமிடமாவது “ஹாய்” கூற செலவழியுங்கள் என ஆலோசனை பெற்றனர்.

பாலர் நிலையம் பிள்ளைகளின் இன்னொரு வீடு போன்றது. பிள்ளைகளை குறைந்த அளவில் ஏசுவதின் பலன் சிறந்த இனிய பிள்ளைகளை நாம் பெற முடியும் என்கின்றனர் ஆய்வின் பலனாக.

(இக்கட்டுரையில் 2 கருத்துக்கள் சுருக்கமாக 16-10-2000ல் லண்டன் Time வானொலியில் திரு. நடா மோகன் வாசித்திருந்தார். புத்தகத்திற்காக விபரமாக எழுதப்பட்டுள்ளது)

மறை

1. புலம் பெயர் நாட்டில் கலைவழிப் பாதைகள் பலமிகு தமிழ் இராஜாங்கத்தினுட்புகும் மறைவழிப் பாதைகள் தமிழ்க் கலையுடுத்து மறைவழியுடு குழந்தைகளை தமிழ்ப் பண்பு கலையாது உருக்கொடுங்கள்.
2. மறைவாகப் ரிழைவழியேரும் பிள்ளைகளுக்கு மறைகின்ற உங்கள் ஆதரவை - கவனிப்பை குறைவின்றி அள்ளிக் கொடுங்கள் மறைகின்ற அவர்கள்கவனம் கலையாது நல்வழியேரும்.

12-12-2003



அதிக சீனிச்சத்து

ஒரு குழந்தை தனது காலைச் சாப்பாடாக 1 துண்டு விருப்பமான பாணில், தேனைப் பூசியோ, அல்லது சொக்கலேட்கலந்த சோளப் பொரியை (Chokopop) பாலுடன் கலந்தோ கலக்காமலோ சாப்பிடும்போது, அதன் உடல், இன்னும் உணவு தேவை தேவை என்று கத்தத் தொடங்கும். ஏனென்றால் இந்த உணவில் உள்ள காபோஹைதரேற்றுக்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சீனிச்சத்தின் அளவை நிலையாக நீண்ட நேரம் வைத்திருக்க மாட்டாது. 10 மணி இடைவேளையில் 1 பழமோ, கோலா அல்லது பழரசமோ எடுத்தால்தான் பகல் உணவு வரை பிள்ளையால் தாக்குப்பிடிக்க முடியும். பின்பும் பகல் உணவுச் சாப்பாட்டு மேசையில் மண்ணிறப் பாண் உணவிற்கு மனசு விருப்பப்படாது. காரணம், மீண்டும் காபோஹைதரேற்றுக்கே - சீனிச்சத்துக்கே மனம் தாவும். உடம்பு சீனிச்சத்துக்காக அலறும். இந்த வேகமான காபோஹைதரேட் உணவுப் பார்சலின் தெரிவினாலேயே இந்தநிலை. இதனால் இந்த கூடாத உணவு வட்டம் (food circle) தொடருகின்றது. பின்பு பாடசாலை முடிய, ஓய்வு நேர பாடசாலைக்கு (12.00லிருந்து 4.30-5.00 வரை) செல்லும் போது மறுபடியும் மிகப் பசியுடன் இருப்பார்கள். காபோஹைதரேற்றின் தேவை மிக அதிகமாக இருக்கும். இந்த பசிக்கு ஏதும் கிடைக்காவிடில் பிள்ளைகள் ஆக்ரோசமானவர்களாவார்கள், மனவிரக்தியுடையவர்களாவார்கள் (depression). மொத்தத்தில் நல்ல



உணவுப் பார்சல் பிள்ளைகளை நல்ல மனநிலையில் வைத்திருக்கும் என்பதே இதன் சுருக்கமாகும். மிக மெதுவாகப் பெறும் காபோஹைதரேற்றுக்கள்தான் இரத்தத்தில் நமக்கு சக்தியைத்தரும். சீனிச்சத்தை நிலையாக, நிதானமாக தரும் வல்லமை கொண்டதாகும்.

இனி காபோஹைதரேற்றுக்களின் வேகம் இரத்தத்தில் எந்த அளவில் செல்கிறது என, சில உணவுகளைப் பார்ப்போம்.

1. சீனி, தேன், இனிப்பு வகை, பழரசம், குளிர்பானம் இவைகள் காபோஹைதரேற்றுக்களை இரத்தத்தில் துப்புக்கின்றன. அவ்வப்போது துப்புக்கின்றன எனலாம்.
2. பழங்கள், காய்ந்த மீன், கேக், **Milke-SNit** எனக் கூறும் ஒருவகை கேக் (இது டென்மார்க்கில் உண்டு), தங்க நிறசோளம் (guldkorn) இவைகளில் உள்ள காபோஹைதரேற்றுக்கள் இரத்தத்தில் ஓடுகின்றன (ஓடிச் சேர்கின்றன).
3. உருளைக்கிழங்கு, பஸ்ரா, பாண்தூள்கள், பிஸ்கட் இதில் உள்ள காபோஹைதரேற்றுக்கள் நடந்து சென்று இரத்தத்தில் சேர்கின்றன.
4. கரடுமுரடான பாண், மண்ணிற அரிசி, தானியங்களால் செய்யப்பட்ட பஸ்ரா - இவைகளில் உள்ள காபோஹைதரேற்றுக்கள் இரத்தத்தில் தவழ்ந்து செல்கின்றன.
5. மரக்கறி வகைகள், விதைகள் - கொட்டைகள், காய்ந்த கோது, தும்புகள் உள்ள தானியங்கள், இலைகள் இவைகளில் உள்ள காபோஹைதரேற்றுக்கள் ஓடுங்கி பதுங்கி இரத்தத்தில் சேர்கின்றன.



மிக மெதுவாக செல்லும் காபோஹைதரேற்றுக்கள் அதிக, நிலையான, நிதானமான சீனிச்சத்தை இரத்தத்திற்கு தருகிறது.

எனவே நல்ல உணவு பார்சலை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து - பிள்ளைகளை உற்சாகமான சுறுசுறுப்பான பிள்ளைகளாக்குங்கள்.

(8-8-2001ல் TRT வானொலி பெண்கள் நேரத்தில் ஒலிபரப்பானது)

எண் சிந்தனை மொழிகள்

1. பிடித்த பிடியான பிடிவாதம் வாழ்வின் பிடிப்பை விலக்கிடும்.
2. கைப்பிடியளவு இதயத்தில் பிறக்கும் அன்பு மணித வாழ்வைப் பிடித்தமாக்குகிறது - இது அறிவில் பிடிபடும்போது உலகில் அனைத்தும் பிடிமானம் ஆகிறது.
3. மணியான அறிஞர்கள் உதிர்க்கும் மணிமொழிகள் மணித மனதில் கோயில் மணிஓசையெண்பு குந்து ஒளி தருகிறது.

17-12-2003



கடமைகளைக் கைவிடுங்கள் - அதற்குப் பதிலாக வேலையைக் கொடுங்கள்

“பிள்ளைகளுக்கு வீட்டு வேலையில் பங்கெடுக்கப் பழக்குங்கள். இது பராமரிப்பின் ஒரு பகுதியாகும். இதை பெற்றோர்கள் பிள்ளைகட்குக் கொடுக்க வேண்டும்” - என்கிறார் பயிற்றப்பட்ட குழந்தை நலப்பிரிவாளரும், மனோவியலாளருமான Margretha Bruun Hansen. இவர் மேலும் கூறுகிறார்... “நான் குழந்தையாக இருந்தபோது சாப்பாட்டுக்கு உப்பு பத்தாது என்றால், நாங்கள் பெண்பிள்ளைகள்தான் சாப்பாட்டு மேசையிலிருந்து மிக வேகமாக உப்பு எடுக்க இறங்கி ஓடுவோம். ஆண்கள் உப்பு போதவில்லையே என்று கண்டு பிடிப்பதே இல்லை. அந்தக் காலம் போல இந்தக் காலம் இல்லை. இப்போ சின்னஞ் சிறிய விக்பர் கூட இதை பகல் சாப்பாட்டிலே 120 வீதம் அறிந்து கொள்கிறான்.”

“இந்தக் காலப் பெற்றோர், முற்காலத்தில் இல்லாதமாதிரி குழந்தைகளுக்கு அதிக சேவை செய்கிறார்கள். இதனால் இது நல்ல தராதரமான காலம் என தீர்ப்பளிக்கப்பட்டுள்ளது. பிள்ளைகளைச் சந்தோஷமாகவும் திருப்தியாகவும் வைத்திருக்க தம்மால் முடிந்த அனைத்தையும் பெற்றோர் செய்கின்றார்கள். நாம் மிகவும் பரபரப்பான உலகில் அல்லவோ உள்ளோம். இந்த பரபரப்பில் நாளின் இறுதியில் நாம் அனைவரும் சேரும் போது பிரச்சினைகளுக்கும், முரண்பாடுகள் சச்சரவுகளுக்குமாக எமது நேரம் செலவளிக்கப்படக் கூடாது. அது புத்திசாலித்தனமும் இல்லை அல்லவா” என்கிறார் Margretha Bruun Hansen.



ஆனால் பிள்ளைகளால் இந்த மாதிரி நிலைமையில், பிரச்சினைகள் உலகில் இயற்கையானது, அவைகளை நம்மால் சுலபமாக தீர்க்கமுடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ள முடியாது. பிள்ளைகள் கையாலாகாத நிலைக்கு நிரந்தரமாக தள்ளப்படுகிறார்கள். பிள்ளைகளை வீட்டு வேலைகளைக் கூட செய்யவிடாது நாம் தடுப்பதால் இந்த கையாலாகாத நிலை பலமாக்கப்படுகிறது... ” என்கிறார் மாகிரெட்டா.

“கடமைகள்” என்ற சொல்லை பாவிப்பதில் எந்தவித அடிப்படையும் இல்லை. அது பிரச்சினையையே கொடுக்கும். ஒட்டும் தளிரான அந்த இளம் தளிரிடம் “நீ உன் அறையை இப்போ கட்டாயமாக ஒதுக்கீத் துப்புரவாக்க வேண்டும்” எனக் கூறுவது ஆக்கபூர்வமாக வராது. அம்மாவே எப்பொழுதும் பிள்ளையின் அறையை ஒதுக்கி வைக்கும் பழக்கமாக இருந்தால், இப்போது தனியே அதைச் செய்வது பிள்ளைக்குக் கஷ்டமாகவே இருக்கும். “வா... நாமிருவரும் உள்ளே போய் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து அதை செய்து முடிப்போம்” எனக் கூறுவது மிகச் சிறந்த முறையாக இருக்கும் என்கிறார் மாகிரெட்டா. “அதைச் செய்” - “இதைச் செய்” என்று பல கடமைகளை குழந்தைகளின் தலைமீது எறிவதிலும் பார்க்க வீட்டு சட்ட திட்டங்களை அவர்களுக்கு நல்லமுறையில் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.

1. குளித்தவுடன் நம்மை நன்கு துடைத்து பின் களிம்பு (Cream) பூசுவோம்.
2. பாணுக்கு வெண்ணெய் (butter) பூசியவுடன் butterஐ, கத்தியை வெட்டும் பலகையை உரிய இடத்தில் வைத்து, ஒதுக்கி, மேசையை சுத்தப்படுத்தி விட வேண்டும்
3. சாப்பிடும் மேசையிலிருந்து எழும்போது சாப்பிடும் தட்டையும் நாமே எடுத்துச்செல்ல வேண்டும்



என்று. இப்படியாக பிள்ளைகள் இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று எடுத்துக் கூறுவதற்குரிய தலைவர்கள் பெற்றோர்களே. வீட்டில் எந்தளவுக்கு நாம் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்ய வேண்டும் எனக்கூறி முடிவற்ற உரையாடல்கள், தர்க்கங்கள் செய்வதில் அர்த்தமே இல்லை. நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்யத்தான் வேண்டும்.

அழுக்குகள் நிறைந்த பொதியை எடுத்துப் போய் குப்பை போடும் இடத்தில் போடும்படி கூறும்போது, மகன் அல்லது மகளோ கோபமாகவே தூக்கிப் போவார்கள். வழி நெடுகவும் அவர் கோபத்துடனேயே தூக்கிப் போய், போட்டுவிட்டு வரவிடுங்கள். வீசிவிட்டு வரும் போது “ஏன்? ஏன்? எப்போதும் நான்தானா?” எனக் கோபமாக முணங்குவார். அப்போது இயற்கையான பதிலாக “ஆமாம் கண்ணே! ஏனென்றால், அது உன்னால் முடியும் என்பது எனக்குத் தெரியும் அன்பே” என்று கூறுங்கள். அதே நேரம் கருத்துள்ள நல்ல வழக்கங்களை விளங்கிக் கொள்ள பிள்ளைகட்கு உதவி செய்யுங்கள். பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்ப வேலைகளையே கொடுக்க வேண்டும். தூசி உறிஞ்சியால் (Vacuum) தூசிகள் உறிஞ்சி முடிந்த பின்பும், மூலைகளின் தூசியை உறிஞ்ச வேண்டும் என்றால், அது குழந்தைகளுக்கூரிய வேலை அல்ல.

காலையில் சீனி டப்பாவைப் பாவித்தபின் ஏன் அலுமாரியுள் தீரும்ப வைக்க வேண்டும். மாலையிலும் பாவிப்போம் தானே? குளித்தபின் ஏன் குளியல் அறையைத் துடைக்க வேண்டும். மறுபடியும் குளிக்கும் போது நனையுமல்லவா? என்று தர்க்கரீதியாக பிள்ளைகள் கேட்பார்கள் தான். எமக்கு அவைகள் ஒழுங்காக அழகாக இருக்க வேண்டுமே.

பிள்ளைகள் குசனியில் உதவி செய்வது, சப்பாத்து பாலிஷ் போடுவது, அழுக்கு பொதி வீசுவது எனும் வேலைகளை



செய்வதினால், பொறுப்பு, அக்கறை, கவனமெடுத்தல் எனும் உணர்வை நாங்கள் அவர்களுக்கும் கொடுக்கின்றோம்.

கொஞ்சம் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு கைச்செலவுப் பணம் கொஞ்சம் கொடுக்க வேண்டும். அவர்கள் மற்றவர்கள் கையை எதிர்பார்க்காமல் தமக்கு விருப்பமான போது ஐஸ்கிரீம் அல்லது வேறு ஏதாவது வாங்கமுடியும் அல்லவா? சொந்தக்காலில் நிற்கும் சுதந்திரப்பிரஜையாக அபிவிருத்தியடைய இதுவும் வழிவகுக்கின்றது. ஆனால், நல்ல பிள்ளையாக இருந்தால்தான் பணம், அல்லாவிடில் இல்லை என்பது போலக் கூறி, நாம் நமது மதிப்பைக் குறைக்கக் கூடாது. வீட்டுக் கடமைகளைச் செய்யவும் பரிசாக பணம் கொடுத்து பழக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்வது பிள்ளைகளை விலைக்கு வாங்குவது போலாகும். வீட்டுவேலைகளைச் செய்வது, நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது அவர்களுக்கு முக்கியமாகும் என்கிறார் மாகிரெட்டா.

ஆதாரம் : “பெற்றோரும் பிள்ளைகளும்” டனிஸ் சஞ்சிகை.

(8-12-2001ல் TRT வானொலி லண்டன் டைமில் நடா மோகனும்,

“பெண்கள் நேரத்தில்” சகோதரி ரதி. கோபாலசிங்கமும்
வாசித்திருந்தனர்.)

பொடி

1. பொடிப்பயலென பாலர்கள் மனதை அலட்சியமாக
பொடிப் பொடியாக்காதீர்கள் - நாம் கொடுக்கும் நல்மதிப்பு அவர்களை
கொடிபிடித்து கௌவிக்கும் சாதனைக்கும் வழிதிறக்கும்.
2. பொடிவைத்துப் பேசி - மறைவாக முகத்தில்
பொடியூசுவர்கள் உலகில்பலர் - நம் நற்பண்பால்
அவர்கள் போக்கை பொடிபட உடைக்கலாம்.

17-12-2003



பேர்ப்பிள்ளைகள் -

பாட்டா - பாட்டி உறவு

பாட்டா, பாட்டி, பேர்ப்பிள்ளைகள் உறவு பல இடங்களில் விரிசலடைந்துதான் உள்ளது. காரணமானது மிகவும் பெரியது. தாய்மொழியில் பலவீனமான பிள்ளைக்கு தாத்தா - பாட்டி தமிழில் பேசுவதே வேப்பங்காயாக உள்ளது. தாத்தாவாலும் பாட்டியாலும் தனக்குத் தொல்லை என்றே பிள்ளை கருதுகின்றது.

பெற்றவர்களுக்கு பிள்ளையின் தாய்மொழி வளர்ச்சியில் நேரம் செலவிட முடியாவிட்டாலும், சில இடங்களில் சிறுவயது முதலே தமது நேரத்தை பேர்ப்பிள்ளைகளோடு கழிக்கும் புத்தீசாலிப் பெரியவர்கள் தமிழைப் பேரக் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டி, தமது காலத்தையும், பேரக்குழந்தைகள் காலத்தையும் பொன் ஆக்குகின்றனர். தமிழில் புத்தீசாலியான குழந்தைக்கு பேரன் - பேத்திமார் அதாவது பாட்டா - பாட்டிமார் நல்ல தோழன் தோழிகளாகவே உள்ளனர்.

பாட்டா - பாட்டிமார் தமது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணி சுறுசுறுப்பாக இருந்தால், பேரக்குழந்தைகள் இழுத்த இழுப்பிற்கு வெளியே சென்று உலாவி காலம் கழிக்க முடியும். இதுவும் பேரக்குழந்தைகள் விரும்பும் ஒரு பொழுது போக்காக நிறைவேறும். இதனால் இருபகுதியினரும் மகிழ்வடைய முடியும்.



அப்பாவும் அம்மாவும் பிரியப் போகிறார்கள்...

ஒரு தந்தையும் தாயும் பிரியும் போது தங்கள் உலகமே துண்டுதுண்டாக உடைகிறது என்று பல பிள்ளைகள் எண்ணுகிறார்கள். தமது சொந்தப் பிரச்சினைகள் இனிப்போதும் என்று பெற்றோர்கள் பிரியும் போது பிள்ளைகள் ஏமாற்றத்துடன் தனியே நிற்கிறார்கள். மேலோட்டமாகப் பார்க்கும்போது உள்ளூற தங்களை நெருக்கும் குளப்ப உணர்வுகளை வெளியே காட்டுவதில்லை. சூழலும் பெற்றோரும் இதைத் தமது கவனத்திற்கு எடுப்பதில்லை என்பது கவலைக்குரியது. இதனால் பல பிள்ளைகள் உண்மையில் செளகரியமாக இருப்பதாகவும் விடயங்கள் சரியாக நடப்பதாகவும் - பிரச்சினைகள் குறைவு போலவும் பெற்றோரது பார்வைக்குத் தெரிகிறது. இந்நிலையில் பிள்ளைகளின் சொந்த தேவைகள் கைநழுவிப் போகும் ஒரு நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள் என்கிறார் குழந்தைகள் மனவியலாளர் மிக்கேல் ஸ்ரோம்.

விவாகரத்துக்கு முன்னர் உள்ள பெற்றோரது குழப்பமான சூழ்நிலையில் அந்த சிறு கால இடைவெளியில் பெற்றோர் தமக்கு ஆதரவாக இருக்க முடியாது என்பது உறுதி என்று குழந்தைகள் எண்ணுகிறார்கள். இதனால் நிலைமை தலைகீழாக மாறி தமது கவலைகளோ குறைகளோ பெற்றோரை அழுத்தக்கூடாது, தாக்கக் கூடாது என்று அவற்றை ஒரு

பக்கமாக வைத்தோ அடைசியம் செய்து விட்டோ பிள்ளைகள் பெற்றோருக்கு ஆதரவு தர முற்படுகின்றனர். இவ்வகிக் தமது பெற்றோர் சக்தியற்றவர்களாகவோ கவலையுடையவர்களாகவோ இருப்பதை பிள்ளைகளால் தாங்கவே முடியாது.

இப்படியாக வீட்டில் தம்மை மறைத்து சிறு தொல்லைகளைத் தரும் பிள்ளைகள் கல்வி நிலையம், ஓய்வு நிலையங்களில் காயம் பட்டவர்களாக அன்பின் எல்லையைத் தேடுபவர்களாகவே உள்ளனர். விவாகரத்தின் விளைவோ, அதன் பிரதிபலிப்போ பிள்ளைகளின் வயதிற்கு வயது வித்தியாசமாகவே உள்ளன. சிறுவயதுப் பிள்ளைகளுக்கு மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்வது மிகக் கஷ்டமாகவே உள்ளது. விவாகரத்தின் விளைவையும் நோக்கத்தையும் பிரித்துப் பார்க்கவோ அதைப் புரிந்து கொள்ளவோ கஷ்டப்படுவார்கள். தங்கள் மீதுதான் தவறு என எண்ணுவார்கள். பெரிய பிள்ளைகள் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

நான்கு வயதுவரை உள்ள பிள்ளைகள் தாம் ஏதும் பிழை செய்தால் அதை தாம் செய்திருக்கத் தேவையில்லை என பெற்றோர் கருதுவதாக எண்ணுகிறார்கள். உதாரணமாக, ஒரு போத்தலை கீழே விழுத்தி அது உடைகிறது என வைப்போம். அதேநேரம் அடுத்தநாள் அப்பா வீட்டைவிட்டுப் போனால் அந்நிகழ்வு தன்னால்தான் நிகழ்ந்தது என்று பிள்ளைகள் எண்ணுகின்றனர். பிள்ளைகளின் இந்த நினைப்பில் உறுதியாக நிற்கின்றனர் என்று மனோவியலாளர் Morten Nissen விவாகரத்திற்கான சமூக ஆராய்ச்சி நிலையத்திலிருந்து கூறுகிறார்.

ஆண்பிள்ளைகள் தமது வேதனைகளை தமக்குள் மூடிவைக்கின்றனர். பெண்பிள்ளைகள் தம் உணர்வை வெளியே தெரியப்படுத்துகின்றனர்.



பரஸ்பரம் பெற்றோரின் பிரச்சினைகளும் அதனால் அவர்கள் உடைவதும் பிள்ளைகளைக் கடுமையாகப் பாதிக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளைய வழமை நிகழ்வுகள் - பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்படுகின்றது. இந்த வழமை நிகழ்வுகள் குழம்புவதை - அதனால் ஏற்படும் குழப்பங்களை பாடசாலையும் ஓய்வு நேர நிலையங்களும் ஓரளவு ஈடுசெய்கின்றன. நாள்தோறும் வழமையான செயல்களின் ஸ்திரீப்பாடு பிள்ளைகட்கு மிக முக்கியமாகும். பிள்ளைகளும் அதை உறுதியாகப் பின்பற்றுகின்றன. விவாகரத்து ஏற்படும் போது இந்த உறுதிநிலை மாறுகின்றன. தெரிந்த பெரியவர்கள் - தெரிந்த பழக்கங்கள், வழமைகள் மாறுகின்றன. குழந்தைகளின் மகிழ்வு சரிகின்றது. ஒரு விவாகரத்தினால், பெற்றோர் பிரிவினால் குழந்தையின் வழமையான வாழ்வு - பழக்கவழக்கங்கள் மாற்றப்படக்கூடாது. பாடசாலையிலோ, ஓய்வு நேர நிலையத்திலோ தகுதிவாய்ந்த ஒருவர் பிள்ளைகளுக்கு தேவைப்படும் போது விசேட கவனம் செலுத்தவும், வழிகாட்டவும் இருக்க வேண்டும் என்கிறார் மிக்கேல் ஸ்ரோம்.

விவாகரத்தை நோக்கிச் செல்லும் பெற்றோர், பிள்ளைகளுடன் நிலையங்களுக்கு வரும்போது, நிலைய நடத்துனர்களுக்கு ஏதும் கூறாது வெளியேறினாலும் கூட நிலைய நடத்துனர்கள் பிள்ளையின் பழக்கவழக்கங்கள் மாறுவதை உணரும் போது பெற்றோருடன் கலந்துரையாட வேண்டும் என்பதில் இரு மனவியலாளருக்கும் கருத்தில் ஒற்றுமையே உள்ளது. பிள்ளையின் பழக்கவழக்கம் மாறும் போது பெற்றோர் ஏதும் கூறாத நிலையில் நிலைய நடத்துனர்கள் ஏதும் அறிய முடியாத நிலையில் உள்ளனர். ஆனால் நடத்துனர்களால் ஓரளவு விடயத்தை ஊகித்துக் கொள்ள முடியும். பெற்றோர் விரும்பினால் நிலைய நடத்துனர்கள் பிள்ளையுடனும் பெற்றோருடனும் கதைத்து வேண்டிய உதவிகள் செய்ய முடியும் என்கிறார்கள் மனோவியலாளர்கள்.



பயிற்றப்பட்ட நிலைய நடத்துனர்கள் பெற்றோர் மத்தியில் விசேட இடம் பிடித்தவர்கள். பிள்ளையின் நிலையை உணர்ந்து நடத்துனர்களாகவே கலந்துரையாடல்களை ஒழுங்குபடுத்த முடியும். காரணம் அவர்கள் நடுநிலைமையுடன் விடயத்தைக் கையாள முடிந்தவர்கள். அத்துடன் பெற்றோருக்கு வேண்டிய ஆதரவு உதவிகளைக் கொடுக்க முடிந்த அறிவு கொண்டவர்களாக இருக்க வேண்டும். தமது அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். விவாகரத்து சம்பந்தமாக பெற்றோருக்கு 10 தீர்மானங்களை, விருப்பங்களைக் கூறுகிறார் Morten Nissen.

1. பெற்றோர்கள் பிரிவதற்குமுன் என்னென்ன மாற்றங்கள் இனிமேல் ஏற்படும் என்று பிள்ளையை நன்கு பயிற்றுவிக்க வேண்டும் - தயாரிக்க வேண்டும்.
2. விவாகரத்திற்கும் பிள்ளைக்கும் எந்தவித சம்பந்தமும் இல்லை என்று பிள்ளை நன்கு விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
3. பெற்றோரது குழப்பத்திற்கும், பிரச்சினைக்கும் விவாகரத்துதான் முடிந்த தீர்வு - அவசியத் தீர்வு என பிள்ளை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
4. பிள்ளையின் முழுப்பொறுப்பும் யாரிடம் இருக்க வேண்டும் என்று முடிவு எடுக்கும் போது பிள்ளை அதில் பங்கு பெறச்செய்யக் கூடாது.
5. பாடசாலையோ, ஓய்வு நேர நிலையங்களின் மாற்றம் பிள்ளை இருந்த சூழலிலேயே இருக்க வேண்டும். குறைந்தளவு சமூக சூழல் உடைவுகூட பிள்ளைக்கு எற்படக் கூடாது.



6. தான் சேர்ந்து வாழாத பெற்றோரின் சந்திப்புக் காலங்களை பிள்ளையுடன் சேர்ந்து கலந்து தெளிவுடன் கவனிக்க வேண்டும்.
7. இரு பெற்றோரின் குடும்பத்தினரின் (தாத்தா - பாட்டி) தொடர்புக்கு உறுதி கொடுக்க வேண்டும்.
8. பெற்றோர் தமது பிரச்சினைகட்கு பிள்ளையைத் தொடர்புபடுத்தக்கூடாது. பிள்ளையிடம் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் தாக்கீப் பேசுதல் கூடாது.
9. பிள்ளையை ஒரு பெரியவராக எண்ணி, அப்பெரியவர் பாத்திரத்தை பிள்ளைக்கு ஒதுக்கக் கூடாது.
10. பெற்றோர் புதுஜோடிகளைச் சேர்த்து புதுக்குடும்பத்தை உருவாக்கக் கூடாது. பிள்ளைகள் அதற்குத் தயாராகும் வரை.





தற்கொலை பற்றி சிறிது...

டென்மார்க்கில் 1997-ல் நடந்த கணக்கெடுப்பின்படி ஒவ்வொரு வருடமும் 10,000க்கு மேற்பட்ட மக்கள் தற்கொலை செய்ய முயல்கின்றனர். 1,000, 1,200 பேர்கள் தற்கொலை செய்கின்றனர். ஒருநாளுக்கு 35 பேர் முயற்சி செய்து இரண்டு மூன்று பேருக்கு அது சரிவருகின்றது. ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று பிள்ளைகள் அல்லது இளவயதினர் தற்கொலை முயற்சி செய்கின்றனர். சாவிலிருந்து சிலர் தப்பவும் செய்கின்றனர்.

இப்போது வசிக்கும் டனிஸ் மக்களில் 2 லட்சம் மக்கள் தற்கொலை முயற்சியைத் தம் வாழ்வின் பின்னணியாகக் கொண்டுள்ளனர். இதில் 35,000 பேர் 25 வயதிற்கும் குறைந்தவர்கள். இப்போது மனிதர்கள் அதிகமாகக் கதைக்கும் தகவல் வட்டாரமும் இதுவேயாகும்.

தற்கொலைக்குரிய ஏசரிக்கையான அறிகுறிகள்

- சுற்றம் உறவினர் நண்பர்களிடமிருந்து தனிமைப்பட்டு இயங்குவார். குழுவான நடவடிக்கைகளிலும் தன்னைத் தவிர்த்துக் கொள்வார்.
- தூக்கத்திலும் சாப்பாட்டிலும் திடீர் மாற்றம் ஏற்படும்.
- தனது சொந்தப் பெறுமதியான பொருட்களை விட்டுக் கொடுத்து அல்லது கைவிட ஆயத்தம் செய்வார்.



- சாவு பற்றி, தற்கொலை பற்றிக் கதைப்பர். படம் வரைதல்
- கவிதை - கட்டுரைகளில் மறைபொருளான அடையாளங்கள் தெரியும்.
- தன் உயிரை எடுப்பது போல பகிழ்கள் விட்டுக் கதைப்பர்; இதன் கருத்து அச்சந்தர்ப்பம் நெருங்கி வருகிறது என்பதே.
- தனிநபர் தன்மை மாறும். படப்படப்பாக இருப்பர். காரணமின்றி உடைந்து அழுவார்கள். தன் உடல் நலம் தோற்றத்தில் அக்கறையின்றி இருப்பர்.
- எதிர்காலம் பற்றி எவ்வித அக்கறையுமின்றி இருப்பர்.
- முன்னும் தற்கொலைக்கு முயற்சித்திருப்பார்.

டென்மார்க் Odense நகரில் உள்ள தற்கொலை ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் உத்தியோகத்தர் கியட்யெசன் கூறுகிறார்: தற்கொலை முயற்சிக்கு மட்டுமல்ல, ஒருவர் நோய் வாய்ப்பட்டால், அல்லது இறந்தால், அல்லது வாகனங்களில் அடிபட்டோ, கட்டிடங்களில் இருந்து காத்திராப்பிரகாரமாக விழுந்து பலத்த காயம் போன்ற நிகழ்வுகள் நடந்தால் நாம் பேசாமல் இருக்கக் கூடாது. நாம் குழுவாகச் சேர்ந்து பெற்றோருடன் ஒருவர், பிள்ளைகளுடன் ஒருவர், மனோதத்துவ ஆலோசனை நிலையத்துடன் ஒருவர் என்று தொடர்பு கொண்டு நடந்த சோகங்களின் தொடர்பாளர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்கிறார்.

ஒரு தற்கொலை நடந்தால் அந்த கந்தோரையோ, தொழிற்சாலையையோ, பாடசாலையையோ இழுத்து மூடிவிட்டு, அடுத்தநாள் எல்லாம் சரி என சாதாரண வாழ்வைத் தொடங்குவது என்பது கூடவே கூடாது என்கிறார். இப்படி நடப்பது நிச்சயமாக வாழ்க்கைக்குப் பயங்கரமான ஆபத்து அல்லது விலக்கியோ ஒதுக்கியோ வைக்கும் நிலையுமாகும். கட்டுக்கதைக்கும் கரடுமுரடான அடித்தளமாகும். நல்ல

ஆலோசனைகள்கூறி, நல்ல விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். தேவையேற்பட்டால் சிறுவர்களுடனும் நன்கு மனம்விட்டு கதைக்க வேண்டும் என்கிறார். இவர் மேலும் கூறுவதாவது: “நாம் இளவயது, சிறுபிள்ளைகளின் கவலைகளை, சோகங்களை பெரிதாகக் கணக்கெடுப்பதில்லை. ஆனால் அவை மிக ஆழமானவை, நீண்ட காலம் நிலைத்திருப்பவை என்று சுட்டிக் காட்டுகிறார். இவர்களுடன் தற்கொலை பற்றியோ, அதன் முயற்சி பற்றியோ திடமான காரணமின்றி கதைக்கக் கூடாது என்கிறார். காரணம் இது தொற்றக்கூடியது. இந்தத் தலைப்பைப் பற்றி கதைத்தாலோ இது மற்றவர்களைக் கவரக்கூடியது என்கிறார். தற்கொலைக் கதையை ஏற்றுக் கொள்ளலுடனும் விளக்கத்துடனும் விதைக்கக் கூடாது. இளம் பிள்ளைகள் நெருக்கடியான சூழலில் இதை ஒரு பிரச்சினைக்குத் தீர்வான வழி என எதிர்பார்ப்பார்கள்.

டென்மார்க்கில் மனிதாபிமானத்தின் அடிப்படையில் ஒரு சிந்தனைப் போக்கு உண்டு. தனது வாழ்வு, முடிவுகளை தானே தீர்மானிக்க முடியும் என்று. இந்த நிலைப்பாடு கூட மனிதனை வாழ்வின் ஓரத்தின் விளிம்பிற்கு கொண்டு போகக் கூடியது என்கிறார் (கவனியுங்கள்!!! இந்த நாட்டுக்காரரே இந்த முறையானது வாழ்வின் ஓரத்திற்கு கொண்டு போகக் கூடும் என்கிறார். ஏன் எமது கலாச்சாரப் படி பெற்றோர் பெரியவர்கள், அனுபவஸ்தர்களின் வழிகாட்டலில் நாம் நடக்கக் கூடாது? நிச்சயம் நடக்கலாம். அனுபவத்தில் நமக்கு அவர்கள் நல்லதையே கூறுவார்கள்). தற்கொலைச் சாவு என்பது ஒரு தொடர்பு சேவை பற்றியதல்ல. ஒரு சரித்திரத்தைக் கூறுகிறது. மற்றவர்கள் கேட்டு உணர்வதற்கு ஒருவரின் வேதனையை மற்றவருக்குத் தீணிப்பதாகும். ஆயினும் அங்கு ஒரு சாவுக் கதையல்ல. ஒரு செய்தி இருக்கிறது. நாம் அதைப் பூரணமாக ஆழமாக உற்றுக் கேட்கவேண்டும்.



அவர்கள் தமக்குத் தெரிந்து உணர்வு பூர்வமாக முயற்சித்து அந்த பிரச்சினைகளை தூக்கிக் கொண்டு திரிந்தே தற்கொலை முயற்சியில் இறங்குகிறார்கள். ஒவ்வொரு தற்கொலை முயற்சியும் சூதுவாதற்றதாக இருக்கலாம். ஆனால் நாம் அதைப் பாரதூரமாக - முக்கியமாக எடுக்க வேண்டும் என்கிறார் கியட் யென்சன்.

பெட்டகோமார் ஆசிரியர் - மற்றும் மனிதர்களுடன் வேலை செய்பவர்கட்கு தற்கொலை முயற்சி பற்றிய அடிப்படை அறிவு தேவை - அல்லது கொடுக்க வேண்டும் என்கிறார். தற்கொலை முயற்சி என்பது, “நான் பிரச்சினையில் இடிபடுகிறேன்” என்பதல்ல. “எப்போதாவது” என வரவேண்டும். இதன் கருத்தாவது, புள்ளி விபரப்படி அனைவருக்கும் வேதனையின் விளிம்புக்கு வரும்போது... நிச்சயமாக இப்படி ஒரு நிலை வரலாம். ஏனெனில் இது ஒரு “சாதாரண” நடவடிக்கையே யாகும், என்கிறார் Gert Jensen.

28-7-1997 ஆதாரம் : குழந்தைகள் இளையவர் டனிஸ் சஞ்சிகை.





குழந்தைகள் உடலைப் பிடித்துவிடுதல் (மசாஜ்) (Children's Massage)

உடலைப் பிடித்துவிடுதல், தடவுதல் என்பது குழந்தைகளிடமும் பெரியவர்களிடமும் மன அழுத்தத்தைத் தடுக்கிறது. மன அமைதியைத் தருகிறது. இன்றைய தீவிரமான வாழ்வில் பிள்ளைகளால் எல்லாவற்றையும் உட்கிரகிக்க முடிகிறது. 'மசாஜ்' என்று கூறும் உடலைப் பிடித்துவிடுதல், அழுத்திக் கொடுத்தல் என்பதை வாழ்வில் ஒரு நல்ல சாதனமாக பாவிக்க முடியும் என சுவீடன் 'மசாஜ்' நிலையம் ஒன்று டென்மார்க் தலைநகரில் இருந்து கூறுகிறது.

உடலைத் தொடுதல் - பிடித்துவிடுதல் அல்லது அணைத்தல் - ஆதரவாக தொடுதல் எனும் அனுபவம் இல்லாவிடில் பிள்ளைகள், ஆக்ரோசமாக, முரட்டுத்தனமாக - அமைதியிழந்து படபடப்பு, பயமடைதல் ஆகிய உணர்வு கொள்வார்கள். பிள்ளைகள் இப்படியான உணர்வு கொள்ளும் போது மெதுவாக அணைத்து, சாந்தப்படுத்தி முதுகில் அழுத்துங்கள், பிடித்து விடுங்கள், அழுந்தத் தடவி, உருவிக் கொடுங்கள், மசாஜ் செய்து பாருங்கள். வித்தியாசமான அனுபவம் பெறுவீர்கள். நரம்புகள் நிதானமடைந்து மிக மன அமைதி பெறுவார்கள். மனம் ஒருமுகப்பட்டு விடயங்களில் நன்கு மனம் ஈடுபடும். தம்மைப்பற்றி நன்கு புரிந்து கொள்வார்கள். பிடிக்காத விடயத்திற்கு கத்தி, கோபப்பட்டு, முரட்டுத்தனமாக இயங்குவதிலும் பார்க்க, அழகாக தமக்கு பிடிக்கவில்லை, இது சரியில்லை எனக் கூறுவார்கள்.



ஆதரவாக அணைத்தல், தொடுதல், தடவுதல் என்பது மனிதவாழ்வில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. வாழ்வில் மிக முக்கிய மாற்றங்கள் தேவைப்படும் இடத்தில் - தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில், பிள்ளைகளிடம் இந்த உருவதல் - பிடித்துவிடுதல் - தடவுதலை ஒரு சாவிடாகப் பாவித்துப் பாருங்கள். நித்திரை கொள்ளப் போகும் போதோ - மும்முரமான விளையாட்டின் பின்போ இதை செய்து பாருங்கள்.

28-11-2003

(ETBC London Time "ஒடி விளையாடு பாப்பா" வில் ஒளிபரப்பானது)



என் சொந்த மொழிகள்

1. சொந்த பந்தம் இஸ்லா மனித வாழ்வு நெறாந்து அந்தம் காணும் வெறுமைச்சூழ்வு.
2. பந்தம் நிறைந்த வாழ்வு - பாவின் சந்தம் நிறைந்த மகிழ்வு மேவும்.
3. அகம் - புறம் தூய்மை வாழ்க்கை நகம் சதையான அன்பு வாழ்க்கை. இகத்தில் ஆண்டவனை காணும் வாழ்க்கை.

30-12-2003



அட்டைப்படக் கட்டுரை

வெளிவாழ்க்கை - இயற்கை அனுபவம் - ஆரோக்கியமானது வாழ்வுக்கு தரமானது

வீட்டிலிருக்கும் அலுப்புத்தட்டும் பொழுதுகளில் எமது மகன், உறவுகள், நண்பர்களுக்கு தொலைபேசி மூலம் குசலம் விசாரிப்பார் - புது உணர்வு பெறுவார். அவ்வகையில் பேசும்போது மறுமுனையில் ஒரு பெண்குரல், “இரண்டு சிறுபிள்ளைகளோடு பெரிய கரைச்சல் - மிக குளப்படி - தூங்கமாட்டார்களாம்” என்று குறைப்பட்டுள்ளார். உடனே “வெளியே கூட்டிப்போய் விளையாட விட்டுக் கூட்டி வாருங்கள். தன்னால நித்திரை கொண்டு விடுவார்கள்” என்று மகன் வழிகூறியுள்ளார். “ஐய்யோ! வெளியிலா? இந்தக் குளிரிலா? வருத்தம் வந்தீடுமே...” என்று பதில் வந்ததாம். ‘இதென்ன மனுசரப்பா’ என்று கூறி விழுந்து விழுந்து சிரித்தார் எமது மகன். “எனது அடுத்த ஆக்கம் லண்டன் Timeக்கு இது பற்றித்தான். ஒரு பிரதி தருகிறேன். அவர்களுக்கு அனுப்பிவிடு” என்று பதில் கூறினேன் நான். எமது பிள்ளைகள் வீட்டிற்குள்ளே நடமாடும்போது - விளையாடும் போது பெறாத அனுபவங்கள். உணர்வுகளை வெளியே இயற்கையில் உலாவி - விளையாடும் போது பெறுகின்றனர். அவை எத்தன்மையது? வெளியிலே...

1. அமைதியான விளையாட்டுக்கும், பலமான/ மூர்க்கமான விளையாட்டுக்கும் இடம் கிடைக்கின்றது.
2. வெளியே சத்தம் குறைவாக இருக்கும். நான்கு சுவருக்குள் சத்தம் அதிகரித்து காது சுவவைத் தாக்குகின்றது அல்லவா?



3. சுத்தமான சுகாதாரக் காற்றும் - நல்ல வெளிச்சமும் கிடைக்கிறது. இயற்கைப் பச்சை கண்களுக்கு கிடைக்கிறது.
4. விதவிதமாக மாற்றக்கூடிய நிலைமை. விளையாட்டோ - இருப்பதோ நிற்பதோ ஓடுவதோ என்று பலவிதத்தில் மாற்றும் வசதியுண்டு.
5. எல்லாத்தரத்தினும் சவால்கள் கொண்டது வெளி அனுபவம்.
6. ஜம்புலன்களும் உணரும் உணர்வு பூர்வமானது. கலாரசனையான அனுபவம் கிடைக்கிறது வெளியே.

வெளியே செல்லும் போது

பிள்ளைகள் பெறும் நன்மைகள்:

1. நல்ல இயக்கத்தன்மை (Motor development) கிடைக்கிறது - இயக்கத்தன்மை சிறப்படைகிறது.
2. உடலின் மேலதிக பாரம் குறைவடைகிறது.
3. நல்ல கவனிப்புத்தன்மை (concentration power), மனம் ஒருமுகப்படும் தன்மை உருவாகிறது. இதனால் படிக்கும் - கிரகிக்கும் தன்மை சிறப்படைகிறது. முன்னேறுகிறது.
4. மிகப்பெரிய புரிந்துணர்வு உருவாகிறது. ஒருவர்மீது ஒருவர் இரக்கம், கருணை உருவாகிறது. வாழும் ஜீவன்கள் மீது நேசம் உருவாகிறது.
5. குறைந்த மன அழுத்தம்.
6. குறைந்த குழப்பங்கள் - பிரச்சினைகள்.
7. நோய்வாய்ப்படும் நாட்கள் குறைகிறது. ஒவ்வாமை - நோய் தொற்றும் தன்மை குறைகிறது. காது சத்தங்களால் பாதிப்படைவது குறைகிறது.
8. கற்பனை (fantasy), ஆக்கபூர்வங்கள் (creativities) தூண்டப்படுகிறது.



மூக்கு வடியும் போது கூட தாராளமாக பிள்ளைகளை வெளியே அழைத்துச் செல்லுங்கள். தொண்டைநோவு - இருமல் - காய்ச்சல் என்றால் வெளியே வேண்டாம்.

ஏன்? பெரியவர்கள் கூட நாள் முழுதும் வீட்டுள்ளே அடைந்துகிடக்காது 15 நிமிடம் வெளிக்காற்றை அனுபவியுங்கள். பசியும் - புது உணர்வும் உருவாகும். இரவு தூக்கத்திற்கு போய் படுக்கையில் விழுமுன் தவறாது 10 நிமிடங்கள் படுக்கையறை யன்னலை திறந்துவிட்டு, பின் இறுகமூடி போர்வையுள் புகுந்தீடுங்கள். சொல்லாமல் தூக்கம் உங்களை அணைக்கும். அனுபவித்து பலன் கண்டால் எங்களுக்கும் எழுதுங்கள்... வாருங்கள் வெளியே போவோமா?

நேயர்களே! ஸ்கன்டிநேவிய ஆய்வின்படி இத்தகவல்கள் தரப்பட்டன.

(The Times of Children எனும் Magasin தகவல்)
(ETBC - ஊண்டன் Time வானொலியில் ஒலிபரப்பானது).



அட்டைப்பல வரிகளின் விளிவு

மச்சுவிட்டுக் குளிர் சிறை நீங்கி

அச்சமின்றி ஆடைக் குறைப்பு தாங்கி

பச்சைப் பச்சேலெனும் பண்ணைப் பகுதிக்கு

இச்சையோடிசைந்த கோடைச் சுற்றுலா.

சூழும் இயற்கையோடு மணம் உறவாட

வாரும் ஜீவன்களைத் தொட்டுத் தடவிட

ஆளும் மனதில் சுயபெறுதி கூடும்.

நாளும் பிள்ளைகளோடு என் மணம் பாவும்.

பசுமை நிலத்தில் மட்டுமன்று, தவழட்டும்

பசுமை குழந்தைகள் மனதிலும், நிலவட்டும்

பசுமை பெற்றவர் மனதிலும், தவழட்டும்

பசுமை சமூகத்திலும்; மலர்ந்து விரியட்டும்.



ஆஸ்துமா நோயும் - அதாவது தொய்வு என கூறப்படும் நோயும் - அதிலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாக்கும் சிலவழிகளும்

டென்மார்க்கில் மூன்றில் ஒரு பங்கு பிள்ளைகள் தீவிரமாகவும் - அடிக்கடியாகவும் - ஆஸ்துமா நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆஸ்துமா நோய் பீடிக்கப்படும்போது, மூச்சுவிடும் போது இழுப்பது போலவும், குழலூதுவது போலவும் ஒரு சத்தம் உருவாகும். மூச்சுக் குழலில் தற்காலிக ஒவ்வாமை (allergy) அல்லது தொற்று (infection) அல்லது நெருக்கடி (presser) உருவாகி மூச்சு இறுகுகிறது. இந்த நெருக்கடியை, மூச்சுக் காற்று பற்றாக்குறையைத் தவிர்க்க, இருமலும் உருவாகிறது. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சீக்கிரமாக ஆஸ்துமாவிற்கு வைத்தியம் செய்கிறாமோ, அவ்வளவுக்கு நோய் தாக்கத்திலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

பாதுகாப்பு வழிகள் :

1. வீட்டு மிருகங்கள் வளர்த்தல் - வீட்டில் புகைத்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
2. வீட்டில் அசுத்தக் காற்று வெளியேற்றும் கருவி (ventilator) நன்கு சிறப்பாக காற்றை வெளியேற்றுவதைக் கவனிக்க வேண்டும். யன்னல்களை காலை மாலையில் திறந்து, சுத்தக்காற்று வீட்டுள் புக வழிவிட வேண்டும்.
3. வீட்டு தரைவிரிப்பு துணி கம்பளங்களாக இல்லாது "லினோலியம்" எனும் மெழுகு சீலை போன்ற தரைவிரிப்பாக இருக்கட்டும். துணி கம்பளங்கள் தூசிகளை

தன்னுள் அடக்கிவைக்கும் தன்மை, பாசி (svampe) பிடிக்கும் தன்மைகொண்டது. தரைவிளிப்பு இல்லாத வழுவழுப்பு தரை சுத்தம் செய்ய மிக சலபமானது. ஒவ்வொரு மாலையிலும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

4. விளையாட்டுப் பொருட்கள் - சுவர்கள் - தளபாடங்களிற்குப் பூசும் சாயங்கள், வர்ணக் கலவைகள் ஒவ்வாமை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு, இயற்கைப் பொருட்கள் கொண்டு கழுவ வேண்டும். பாசிபிடிக்காது - பூசணம் பிடிக்காது கவனிக்கப்பட வேண்டும்.
5. விளையாட்டுப் பொருட்கள் தூசிபடியாது பெட்டிகளுக்குள் வைக்கப்பட வேண்டும்.
6. இயற்கைப் பொருட்களால் செய்யும் கலைப்பொருட்கள், பிள்ளைகளின் ஆக்கவேலைகள் கண்ணாடிச்சட்டத்துள் வைத்தல் வேண்டும்.
7. தண்ணீர்க் குழாயில் நீர் வரும் வழி - திருகீகளை பிளாஸ்டிக்கில் செய்யலாம். நீக்கல் எனும் ஒருவகை வெள்ளி உலோகம் கூட சிலருக்கு ஒவ்வாமையைத் தருகிறது.
8. உணவுகளில் ஒவ்வாமை தரும் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
9. பிள்ளைகள் உணவுப் பொதி கட்டிக் கொண்டு போனால் மற்றப் பிள்ளைகளுடன் உணவை மாற்ற அனுமதி கொடுக்கக் கூடாது.
10. மிருகக் காட்சிச் சாலைக்குப் போனால் மிருகங்களைப் பார்ப்பது போதும். ஈரவிப்பான காற்று அங்கு இருந்தால் கிட்டப்போவது தடையாக்க வேண்டும்.

ஆதாரம் : மக்கள் சுகாதார அரசு நிறுவனம்.

(ETBC வானொலியூடாக London Time வானொலியில் ஒலிபரப்பாகியது).





உங்கள் குழந்தைகளின் சித்திரங்கள் - வண்ண ஓவியங்கள்

உங்கள் குழந்தைகளின் சித்திரங்கள் - வண்ண ஓவியங்களை வயது ரீதியாக சேகரிக்கின்றீர்களா? பத்திரப்படுத்துங்கள். அவர்கள் 15 வயது குமரியாகவோ குமரனாகவோ வரும்போது 3 வயது சித்திரங்கள் - படங்களை பரிசாகக் கொடுத்துப்பாருங்கள். மிக மகிழ்வடைவார்கள். திருமணமான எனது மகளுக்கு, முதல் - இரண்டாவது பிறந்தநாள் ஆடைகளைக் கொடுத்தேன். அவள் மிக மகிழ்வடைந்ததை நான் அனுபவித்தேன். வெள்ளையர்கள் முதன் முதலாக விழும் பல்லில் வெள்ளி வேலைப்பாடு செய்து சங்கிலியில் தொங்க விடுகிறார்கள் - பென்ரன் என்று.

கடதாசியில் கீறும் வண்ணநிற பேனா tuschere கள் போன்று, துணிகளில் கீறும் வண்ண எழுதுகோல்கள், வரைபடகோல்கள் உண்டு. இவைகள் மூலம் - தனிநிறம் - வெள்ளை T. Shirt-களில் நெஞ்சப்பகுதியோ, கை பகுதியோ அல்லது கீழ் மடிப்பு ஓராங்களில் - முதுகுப்பகுதியில் நல்ல சித்திரங்கள் - ஓவியங்கள் வரைந்து காய்ந்தபின்பு சூடாக அழுத்தினால் - ஸ்திரீக்கை செய்தால், நீண்டகாலம் அழியாது இருக்கும். இந்த வகையில் தலையணை உறையில் வண்ணங்கள், மேசை விரிப்புகளில் என்று போட்டு வீட்டில் பாவனைக்கு கொள்ளலாம். இதனால் உங்களுக்கு பெருமை, உங்கள் பிள்ளைகள் வண்ணம் என்று. பிள்ளைகட்கு, ஊக்குவிப்பு - தன்னம்பிக்கை உயர்வு என உருவாகும். இது பல சாதனைகளுக்குப் படிகளாகும். இவ்வகையில் ஒரு மாதங்களாக 12 மாத காலண்டரில் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒருபடமாக பிள்ளைகளைக் கீறவைத்து காலண்டர் செய்யலாம்.

குழந்தைகள் இளையோர் சிறக்க



ஒரு தடவை பாவித்து வீசும் விழா மேசை விரிப்பில் பிள்ளைகளைக் கீற வைக்கலாம். கண்ணாடியில் கீறும் வண்ணக் கலவைகள் வாங்கி பிறந்தநாள் பரிசாக கோப்பைகளில் வண்ணம் போடலாம். இப்படி பல வகைகளில் அவர்கள் ஓவியங்கள், சித்திரங்களை பாவிக்கலாம். இதைக் கணக்கெடுக்காது குப்பைக் கூடையில் வீசும் பெற்றவர்களும் பலர் உள்ளனர் என்பது வேதனையானது. வரைதல், ஓவியம் என்பது உடலின், மனதின் அழுத்தங்களை வடிவாக்கலுக்கும் ஒருவகை மகிழ்வு வழி. மனவியலாளர்களின் அல்லது மனவழி சிகிச்சை முறையுமாகும். எனது டனிஸ் கூட்டாளி ஒருவர் மனசு சரியில்லாவிடில் சாயங்களை எடுத்து நிற்பாட்டி வைத்த பலகையில் இருக்கும் வரை-கடதாசியில் எறிவாராம். அது ஓவியமாகும் என்கிறார். இவர் மன அழுத்தத்தில் பாதிக்கப்பட்ட போது பழகிய ஒரு முறை என்று நான் கணித்து புரிந்து கொண்டேன்.

பிள்ளைகள் பாலர் வகுப்புக்கு பாடசாலைக்கு செல்லும் போது பிரியாவிடையாக இவைகளை ஒரு கோப்பில் (Fileல்) போட்டு அழகுபடுத்தி பரிசாக பாலர் நிலையத்தில் கொடுப்போம். (புகைப்படங்கள் உட்பட) - பிள்ளைகள் மிக மகிழ்வடைவார்கள்.

(7-12-2003)

(ETBC - London Timeல் ஒளிபரப்பானது)





வாசிப்பு தீபம் ஏற்றுங்கள்

நீங்கள் புத்தகங்கள் வாசிப்பதில் அதிகளவு அக்கறையுள்ளவரா? உங்களுக்கு வாசிப்பு வாசனை இல்லையானால், உங்களைப் போல, உங்கள் பிள்ளைகளையும் வாசிப்பு வாசனையற்று இருக்கவிடாது, அவர்களின் வாசிப்பு ஆர்வத்தைத் தூண்டிவிடுங்கள். மூன்று வயதிலிருந்து பிள்ளைகளை நூலகத்திற்கு அழைத்துச் செல்லத் தொடங்குங்கள். நூலை இரவல் வாங்கும் முறையை அவர்களுடன் சேர்ந்து செய்யுங்கள். நூலக குழந்தைப் பிரிவில் அவர்களைப் புகவைத்து அங்குள்ள வசதிகளை அனுபவிக்கச் செய்யுங்கள். அவர்கள் வயதுக்குரிய சிறுவர் புத்தகங்களை இரவல் வாங்கி வந்து ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இப்புத்தகங்களை அவர்களுக்காக நீங்கள் வாசித்துக் காட்டுங்கள். பிள்ளைக்கு விளங்குகிறதோ - இல்லையோ அமைதியாக அமர்ந்து உன்னிப்பாகக் கவனித்துக் கேட்கும் பழக்கம் உருவாகட்டும், வாசிக்கும் ஆர்வம் துளிர்விட்டும். ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் அவர்களுக்காக வாசிப்பது அவர்கள் ஆர்வத்தைத் தூண்டி, வாசிப்பு தீபம் அவர்களுக்குள் சுடர்விடும். பின்னர் நீங்கள் மறந்தாலும், அவர்கள் உங்களிடம் வந்து, “அம்மா! எனக்காக வாசியுங்கள், அப்பா எனக்காக வாசியுங்கள்” எனக் கேட்டு தொந்தரவு செய்யும் அளவிற்கு வளருவார்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் புத்தகங்களை திரும்பக் கொடுக்கும் கடமையுணர்வையும் ஊட்டுங்கள். தண்டனைப் பணம் கட்டும் நிலையைத் தவிர்ப்பதையும் சொல்லிக் கொடுங்கள். மாதம் தவறாது இது பிள்ளைகட்குப் பழக்கப்படுத்த வேண்டிய ஒன்றாகும். நீங்கள் வீட்டில் இதைப்



பழக்கப்படுத்த, பாலர் நிலையத்திலும் பெரியவர்கள் இதைப் பழக்கப்படுத்த, இரட்டிப்புப் பங்காக ஊக்குவிப்பு நடவடிக்கை வளர. சிறுவயதிலிருந்தே பிள்ளைகள் வாசிக்கப் பழகுவார்கள். இப்படி நூலக விஜயத்தை உங்கள் பிள்ளையுடன் மாதம் தவறாது செய்யுங்கள். வாசிப்பு தீபம் ஏற்றுங்கள். வருத்தம் அடைய மாட்டீர்கள். வசப்படும் அறிவு.

(London Time "ஓடி விளையாடு பாப்பா" வில் ஒலிபரப்பானது)

(24-12-2003)



என் சிந்தனை மொழிகள்

- ★ அண்ணநடையாகக்கூட, நெடும்தூரமோ, நெடுநேரமோ நடைபோட்டால், அது அப்ரியாச நடையாகிறது.
- ★ நமது கலாச்சார நடை, மேற்குலகில் தத்தி நடை போடுகிறது. தமிழ் மொழியோடும் - பல கலாச்சாரத்தோடும் இடிபட்டவர்கள் சிலரின் நிலைகூட நடைப்ரிணமாகத்தான் உவ்வது.
- ★ குறை என்பது தெரிந்தால்தானே நிறைவு நிலையை எட்டமுடியும்.
- ★ ஆண்டவனிடம் மனக்குறையைக் கூறுதலும் ஒருவகை மன சிகிச்சை நிலைதான்.
- ★ அன்னிய மொழிக்குள் சிக்கி, பண்டைத் தமிழ்ச்சொல் சொல்ல முடியாத பாடுபடுகிறது. வீட்டில் தமிழ்ச் சொல்லாடினால் நாட்டிலும் தமிழ் சொல் வளரும் - உயரும். தமிழர் என்று சொல்ல வெட்கமடையாது பெருமையடையலாம்.
- ★ அறைக்குள் சுத்தமான காற்று ஊடாடுவது சிறந்த சுகாதார நிலையாகும். அல்லது நோயின் அறையால் துன்பம் உயருமன்றோ!

14-3-2004



குழந்தைக் கவிதைகள்

வெள்ளை நிறம்

பால் வெள்ளை நிறம் பாப்பா - உந்தன்
 பல்லும் வெள்ளை நிறம் பாப்பா
 பஞ்சு வெள்ளை நிறம் பாப்பா - உந்தன்
 பஞ்சு மனதினைப் போலே.

மல்லிகை மலர் உனக்கு தெரியுமா?
 மனது மயக்கும் வெள்ளை தானே
 முல்லை மலர் உனக்கு தெரியுமா?
 கொள்ளை அழகு வெள்ளை தானே.
 கோழி முட்டை உனக்குத் தெரியுமா?
 கொக்கு எனும் பறவை தெரியுமா?
 எல்லாம் வெள்ளை நிறம் தானே!
 செல்லக்குட்டி உன் மனசு போலே!

வெள்ளை நிறம் அமைதி நிறமாம்
 வெள்ளைப்புறா சமாதானப் பறவையாம்
 வெள்ளையில் அழுக்கு விழுந்தால்
 வெளிச்சமாய் தெரிந்து போகும்
 பிள்ளை உன் வெள்ளை மனதிலே
 புள்ளி அழுக்குப்பட விடாதே.

(24-4-2000ல் TRT London Time வானொலியில் சகோதரர்கள்
 இளங்கீரனின் இசையில் சுதா பாடினார்.
 4-6-2002ல் TRT கலைக் கதம்பத்தில் வானொலியில் என்னால்
 வாசிக்கப்பட்டது).





பந்து

பந்து எந்தன் பந்து
பஞ்சு போன்ற பந்து
பறாமில்லைப் பந்து
பாப்பா சொந்தப் பந்து.

பந்துகள் உருவம் வட்டம்
பந்துகளில் பல திட்டம்
கைப் பந்து ஒன்று
கால் பந்தும் உண்டு.

வலைப் பந்து என்றும்
கூடைப் பந்தும் ஒன்று
ரெண்ணிஸ் பந்தும் உண்டு
கிரிக்கெட் பந்தும் உண்டு.

ஹோக்கிப் (Hockey) பந்து ஒன்று
போலோ பந்து ஒன்று
Golf பந்தும் உண்டு
Rugger பந்தும் உண்டு.

பூம்பந்து ஆட்டம்
நீர்ப்பந்து ஆட்டம்
Table Tennis பந்தென
பந்தின் சொந்தம் கேட்டார்.



சந்து பொந்தில் பதுங்காது
பந்து விளையாடி நான்
முந்தி வெற்றி பெற்றிட
உந்துகின்றது எந்தன் மணம்.

(7-6-2003 கவிதை நேரத்தில் ஸண்டன் Time வானொலியில்
வாசிக்கப்பட்டது)



வானவில்

வண்ணங்கள் விரிக்கும் வில்
எண்ணங்கள் பெருக்கும் வில்
பென்னம் பெர்...ய வில்
அண்ணாந்து தரிசிக்கும் வில்.

வானத்திரையில் வீழும் அது
“வானவில்” எனும் வில் அது
வளைக்க நாண் இல்லா வில்
வளைத்திட முடியாத வில்.

மழை ' வெயில் இணைந்து
இழையும் காலநிலைச் சாந்து
ஏழு வண்ணங்களின் ஆட்சி
நீளும் கற்பனைக்குக் காட்சி.

வாழும் காலத்தில் நினைக்க,
நாளும் மனதில் பதிக்க,
ஏழு வண்ண முதலெழுத்து,
குழுநிலைச் சொல் - Vibgyor.



கத்தரி (violet) கருநீலம் (indigo)
நீலம் (blue) பச்சை (green) மஞ்சள் (yellow)
சிவந்த மஞ்சள் (orange) சிவப்பில் (red)
உவந்த ஏழு நிறத்து வில்.

(26-7-2003 14-11-2003ஆம் குழந்தைகள் “வானவில்” தலைப்பில்
ETBC யூடாக ஊண்டன் Time வானொலியில் வாசிக்கப்பட்டது.)



பச்சை வர்ணம் பழுதுவேளம்!!!

பாப்பா பாப்பா ஓடி வா!
பச்சை வண்ணம் பழுதுவேளம் வா!

பச்சை இலைகள் இதோ பாப்!
பச்சை கிளிகள் பறக்குது பாப்!
பச்சைப் பாம்பு அழகா பாப்?
பட்சமாய் உணக்காய் வரைந்தேன் பாப்!

பச்சைப் பாசி பார்த்ததுண்டா?
பச்சைப் பயறு தெரியுமா?
பச்சை நிறம் காண வா!
பாப்பா பாப்பா பக்கம் வா!

பச்சை இலைகளை உணவில் சேர்
பச்சைக் காய்கறி புசித்துப் பாப்
மெச்சும் அழகு பெற்றிடுவாய்
பச்சை மரகதமாய் ஜொலிப்பாய்.

வேதா. இலங்காதிலகம்

பச்சைப் பசும் சோலையில் உலாவி
பிள்ளைத் தமிழில் உன்னோடு குலாவி
பாப்பாப் பாட்டு தமிழில் பாட
வாப்பா என்னோடு தமிழில் ஆட!

பாப்பா பாப்பா ஓடி வா!
பச்சை வர்ண அழகு பார்த்தாயா!

(வியாழன் கவிதை நேரத்தில் 26-8-2003
லண்டன் Timeல் வானொலியில் ஒலிபரப்பப்பட்டது.)



தமிழ்ப் படிக்கள்

சிறுவர்களே! சிறுமிகளே! கேளுங்கள்!
நிறுவிய தமிழ்ப்படிகள் கேளுங்கள்!
நிறுத்தாது தமிழ்ப்படியில் ஏறுங்கள்!
வெறுக்காது விருப்போடு தொடருங்கள்!

உயிர்எழுத்து பன்னிரண்டு
மெய் எழுத்து பதினெட்டு
முப்பது எழுத்துக்களும் முதலெழுத்து
தப்பாது அறியுங்கள் தமிழ் எழுத்து.

“அ” னா முதல் “ஔ” வண்ணா உயிரெழுத்து
“க்” கண்ணா முதல் “ண்” னண்ணா மெய்யெழுத்து
பன்னிரண்டு உயிரெழுத்து X பதினெட்டு மெய்யுடன்
பெருகியது ‘ இருநூற்றுப்பதினாறு ‘ உயிர்மெய் எழுத்தாம்.



மெல்ல வாய் திறந்து நீங்கள்
சொல்லும் குறுகிய ஓசை - 'குறில்'
அ-இ-உ-எ-ஓ எனும்
அழகிய குற்றெழுத்து ஐந்தாம்.

அதிகம் வாய் திறந்து நீங்கள்
அசைக்கும் நீள் ஓசை - 'நெடில்'
ஆ-ஈ-ஊ-ஏ-ஐ-ஓ-ஔ எனும்
அழகிய ஏழு நெட்டெழுத்தாம்.

இருநூற்றுப் பதினாறு உயிர்மெய்யில்
இடையினம் ' ய - ர - ல - வ - ழ - ள
வல்லினம் ' க - ச - ட - த - ப - ற
மெல்லினம் ' ங - ஞ - ண - ந - ம - ன

தமிழ் கோபுர அடிப் படிகள் [இவை]
தவழ்ந்து ஏறி குடிபுகுங்கள்!
உண்ணால் முடியும்! தங்கை! தம்பி!
உம்மால் தமிழ் உயரும் நம்புவோம்.

19-10-2003

(ETBC London Time வானொலியில்

"ஓடி விளையாடு பாப்பா" வில் வெளியானது)





நவராத்திரி

ஒன்றாகக் கூடிவரும் ராத்திரிகள்
ஒன்பது ராத்திரிகள் நவராத்திரி
புரட்டாதியில் வருவதாய் பாலந்நாம்
புனிதமாய் எதிர்நோக்கும் நாட்களிலை.

கலைக்கருவிகள் கடலை வடையவல் [வடை+அவல்]
கடவுளார்க்கு பக்தியில் படையல்
பட்டாடையுடுத்தி கலைத்திறன் காட்டும்
பக்தியில் நாம் துதிக்கும் பிரதான நாட்கள்.

வீரலக்சுமியின் முதல் நாட்கள் மூன்று
வீரம் - சக்தி அருள்வாள் எமக்கு
செல்வ லக்சுமியின் நடுநாட்கள் மூன்று
செல்வம் வளமாய் அருள்வாள் எமக்கு.

கல்வி - கலைகளிற்கு அருள் வேண்டும்
கலைமகள் வணக்கம் கடைசி நாட்கள்
கலைவள திறனை கடவுளார்க்கு காட்டும்
கருணை தவழும் நவராத்திரி நாட்கள்.

பத்தாம் நாளாம் விஜயதசமியில்
பக்தியாய் குழந்தைகள் ஏடு தொடங்கல்
“அ” ணா தொடங்கி அச்சாவாக
அட்சரம் தொடர்வோம் அறிவாக!

28-9-2003

(ETBC - London Time வானொலியில் வாசிக்கப்பட்டது)





அகரவரி அடிகள் - "அ"

“அறம் செய்ய விரும்பு”
அவ்வையின் ஆத்திரூடி
செவ்வையாய் ஏத்தியபடி
செழித்தது பல அடி.

1. அஜாக்கிரதை அகற்று.
2. அக்கிரமம் தவிர்.
3. அகங்காரம் விலக்கு.
4. அகந்தை கொள்ளாதே.
5. அகம்பாவம் அழிவுதரும்.
6. அகவிருள் நீக்கு.
7. அங்கவீனனுக்கு இரங்கு.
8. அச்சம் அழி.
9. அசமந்தம் அணர்த்தம்.
10. அசுத்தம் கைவிடு.
11. அருயை அழி.
12. அஞ்ஞானம் விலக்கு.
13. அட்சரம் பயில்.
14. அட்ரிழியம் பண்ணாதே.
15. அடக்கம் சிறப்பு.
16. அடாவடித்தனம் வேண்டாம்.
17. அடிமைப்படாதே.
18. அடுத்ததுக் கெடுக்காதே.
19. அதர்மம் அழி.



20. அதிகாலை தூயில் நீங்கு.
21. அந்தரங்கம் பேணு.
22. அநாதைக்கு உதவிடு.
23. அநீதியை ஆதரிக்காதே.
24. அப்ரியாசம் அழகு தரும்.
25. அமைதி பொன் பெறும்.
26. அலங்கோலம் தவிர்.
27. அலட்சியம் தேவையற்றது.
28. அவச்சொல் தவிர்.
29. அவதானம் அர்த்தமுடைத்து.
30. அழிச்சாட்டியம் ஆகாதது.
31. அழுக்காறு அழிவு தரும்.
32. அளந்து கொடு.
33. அறம் செய்தல் புண்ணியம்.
34. அறிவு தேடு.
35. அன்பு செய்.
36. அனுபவம் கோடி பெறும்.

(27-9-2003)





“ஆ” வரி அடிகள்

“ஆறுவது சினம்” - ஆக்கியது அவ்வையார்
நோக்கிய போது ஆக்கியது இவை.

1. ஆக்கம் உயர்வுடைத்து.
2. ஆகமம் படித்தல் உயர்வு.
3. ஆகாத்தியம் அனுதினம் நன்றன்று.
4. ஆகாதவன் உறவு தவிர்.
5. ஆங்காரம், ஆவேசம் அழிவு வழி.
6. ஆச்சியை மதி.
7. ஆசாரம் பேணு.
8. ஆசிரியனை கணம் பண்ணு.
9. ஆசி பெறு பெரியோரிடம்.
10. ஆசீர்வதி குழந்தைகளை.
11. ஆசுவாசம் கொள் கடின வேலையின் பின்.
12. ஆசை - ஆசாபாசம் அளவாகக் கொள்.
13. ஆசை காட்டி ஏமாற்றாதே.
14. ஆம் போடுதல் எப்போதும் நன்றன்று.
15. ஆட்சேபணையும் தேவையெனில் கூறு.
16. ஆட்டம் - அசைவு - ஆக்கைக்கு நன்மை.
17. ஆட்படு, நல் அண்புக்கு.



18. ஆண்டவனை ஆராதி.
19. ஆணவம் அடக்கு.
20. ஆத்திரம் அழிவுடைத்து.
21. ஆத்ம ஞானம் வாழ்வுக்கு ஓளி.
22. ஆதங்கம் ஆக்கம் தரா.
23. ஆதரவற்றோரை ஆதரி.
24. ஆதிக்கம் என்றும் அமைதி தரா.
25. ஆபத்தில் என்றும் கைகொடு.
26. ஆய்வு செய்தல் பயனுடைத்து.
27. ஆயாசத்தில் இளைப்பாறு.
28. ஆயுள் வேதம் சிறந்த வைத்தியம்.
29. ஆர்வம் முயற்சியைத் தூண்டும்.
30. ஆரம்பம் நேரப்படி அமை.
31. ஆரோக்கியம் சுகவாழ்வுப் பாதை.
32. ஆலோசனை ஆரோகணத்தின் படி.
33. ஆழம் அறியாது அடியெடாதே.
34. ஆற்றாமையை அடியோடு அறு.
35. ஆறப்போடு - ஆத்திர நேரத்தை.
36. ஆதனம் சேர்ப்பதிலும் பார்க்க அறிவை சேகரி.

(12-12-2003)





நட்சத்திரங்கள்

நட்சத்திரங்களே! நட்சத்திரங்களே!
விட்டு விட்டுக் கண் சிமிட்டுகிறீர்களே
பட்சமாய் வானில் மின்னுகிறீர்களே
நட்ட நடுநிசியிலும் கண்கள் வெட்டுகிறீர்களே

உச்சத்தில் மின்னும் நட்சத்திரங்களே
அச்சத்திலா கண்கள் சிமிட்டுகிறீர்கள்?
அந்தரத்தில் கீழே விழுவோமென்றா
மந்திரத்தில் அங்கு மின்னுகிறீர்கள்?

ஆண்டாண்டு காலமாய் மின்னுகிறீர்களே நீங்கள்!
ஆண்டவனின் மின்சார விளக்குகளோ நீங்கள்!
ஆரமாக்க சிதறிய பொன்மணிகளோ நீங்கள்!
அம்மாவின் மூக்குத்தி மின்னல்களோ நீங்கள்!
உங்களைப் போல மின்னும் நட்சத்திரமாக
இங்கு நான் படிக்கிறேன் ஒவ்வொரு அட்சரமாக!

6-11-2003

(ETBC London Timeல் ஒலிபரப்பானது)





வீடு

கூடி நாங்கள் வாழும் வீடு

மாடி வீடு எங்கள் வீடு

ஆடி ஓடி ஏறும் வீடு

நான்கு மாடி வீடு இது.

அப்பா அம்மா தங்கையுடன்

அழகாய் கூடும் வீடு இது

அன்பு பாசம் கூட்டி வைத்து

ஆசை பெருக்கும் வீடு இது.

வாடகை வீடு - நான் வசிப்பது

வளமாய் நன்கு நான் படித்து

வசதி பெருக்கி பணம் சேர்த்து

வாங்குவேன் ஒரு புது வீடு!

7-11-2003

(ETBC வானொலியூடாக "சைண்டன் ரைம்"ல் ஒலிபரப்பானது)



லவள்ளைப் பூசையார்

உடைந்த கண்ணாடிக் கதவினால்

உள்ளே அலுமாரி துணிகளுள்

குட்டிகள் போட்டார் பூசையார்

கட்டினோம் - கயிற்றுச் சாக்கினுள்



கல்வியங்காட்டில் இறக்கினோம்
கால்நடையாய் திரும்பினார் மறுநாள்
கட்டிடையில் படுத்திருந்தார்
ஓட்டினால் இவர் ஓடமாட்டார்.

உள்ளம் கொள்ளை கொள்ளும்
வெள்ளைப் பூனையாரே சொல்லும்
கள்ளப் பூனையாரே நீர்?
இல்லை அச்சா பூனையாரே நீர்?

ஊரிலானால் சட்டியில்
பாலை நக்கிக் குடிப்பீர்
ஊசியான குவிரில் உமக்கு
ஊட்டம் உண்டோ சொல்லுவீர்

வட்டக் கூடை ஒன்றிலே
வளைந்து படுத்துத் தூங்குகிறீர்
காய்ந்த உணவுத் துண்டங்களை
கடையில் வாங்கித் தருகிறார்.

வாரும் ஒருமுறை ஊருக்கு
வசதியாய் வெளியில் ஓடலாம்
வாய்க்கால் தண்ணீரை நக்கலாம்
வாய்ப்புண்டானால் எலியும் பிடிக்கலாம்.

(8-11-2003)





நூலகம்

நூல்கள் கையிருப்புச் சாலையாம்
நூலகம் விரைவாய் செல்வோம்
நூல்கள் இரவல் வாங்கிடுவோம்
நூர்ந்திடாது அறிவு ஏற்றுவோம்.

ஆலயம் போன்றது நூலகம்
இமாலயம் போன்றது அறிவுதாகம்
பழகிடு வாசிகசாலை நேசம்
அளவிட முடியாது வாசிப்பு வாசம்.

காசின்று வாசிக்கும் நூல்களது
யாசிப்பின்று மனிதன் பெறுவது
ஊசிப்போகாத செல்வமது
வாசிப்பு வாசனை உச்சமானது.

சிறுவருக்கு பாப்பா நூல்கள்
சிறுவர் பிரிவினில் பாருங்கள்
சிறப்பாய் தமிழை வாசிக்க
புறப்படு அப்பா நூலகத்திற்கு!

(26-12-2003)





சுறுசுறுப்பு முயலே!

பஞ்சை யிஞ்சும் மென்மை
நெஞ்சம் கொஞ்சம் வெண்மை
தஞ்சம் கேட்கும் தன்மை
அஞ்சும் விழிகள் உண்மை.

பச்சைக் குழந்தைப் பார்வையோடு
பதுங்கும் குட்டி முயலாரே!
உன் பஞ்சுப் பாதம் நோகுமோ
நீ அஞ்சி அஞ்சி ஓடையிலே?

கறுப்பு - வெள்ளை - மண்ணிறம்
விருப்பு உருவம் அதிசயம்
காது உயர்த்தி நீட்டும்
கவனிக்கும் தன்மைப் பாவம்.

வலையுடு புல்லை நீட்ட
தலையை நீட்டி எட்டும்
நிலையான சுறுசுறுப்பு முயலே
கலையாத சுறுசுறுப்பு செயலே!

(4-4-2004 'சங்கமம்' வானொலியுடாக London Timeல் ஒலிபரப்பானது)



ஆதாரமானவை

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Born & UNG | 4. 0-14 år |
| 2. Helse - Magasin | 5. Nutidens born |
| 3. Forældre og BØRN | 6. uge Avis |

இந்நூல் பற்றி இரு ரிபஸ்கள்..

“தன் பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுத்த அனுபவத்துடன் புகலிய விஞ்ஞான பிள்ளை பராமரிப்புக் கல்வி அறிவினை பிசைந்து எடுத்து, இந்நூலில் உள்ள கட்டுரைகளை மொழி பெயர்த்துத் தந்துள்ளார்..



இந்நூலாசிரியர்
வேதா கிண்காந்திரை

“அவர் தமிழ் மக்களிற்காகவென தெரிவுசெய்து எடுத்த கட்டுரைகள் இன்று புகலிடத்தில் வந்து பெற்றோராகி பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் கஷ்டப்படும் கலங்கி நிற்கும் பெற்றோருக்கு ஒரு சிறு கலங்கரை விளக்கமாக இருக்குமென எதிர்பார்க்கிறேன்.”

வி. சிறீ கதிர்காமநாதன், M.A., Cand.Psych

உளவியல் நிபுணர், கோர்சன்ஸ்,
டென்மார்க்

“டென்மார்க் நாட்டில் டெனிஸ் மொழியில் சஞ்சிகைகள் பத்திரிகைகளிலிருந்து வெளிவந்த கட்டுரைகளை தமிழில் மொழிபெயர்த்து நம் குழந்தைகள் இளையவர்கள் படித்துப் பயன்படும் வண்ணம் கட்டுரைகளைப் பிரசுரித்துள்ளார்...”

“ஒரு குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சி, அறிவியல் வளர்ச்சியை உளவியல் சார்ந்து, உடல் வளர்ச்சிப் போக்கையும் வெளிக்கொண்டு வந்திருக்கிறார். விளையாட்டைப் பற்றியும் இசையைப் பற்றியும் இவர் குறிப்பிடுகிறார். குழந்தைகளின் மனங்களில் வன்முறை எப்படிப் பதிவதாகவும் அவை தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும், குழந்தைகள் விளையாட்டுக்களை எங்கே, எப்போது எப்படி விளையாட வேண்டுமென்று தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இசையைப் பற்றி குறிப்பிடுகையில், இசை மூலம், மகிழ்ச்சி, விசனம், கவலை, உற்சாகம், ஊக்கம், அவா, சலிப்பு, நினைவு, பொது உடைமை போன்ற பல விடயங்களை உள்வாங்குகிறோம்...”

வ. சிவராஜா,

பிரதம ஆசிரியர்

“மன்” கலை - இலக்கிய சமூக சஞ்சிகை

Duisburg-Germany