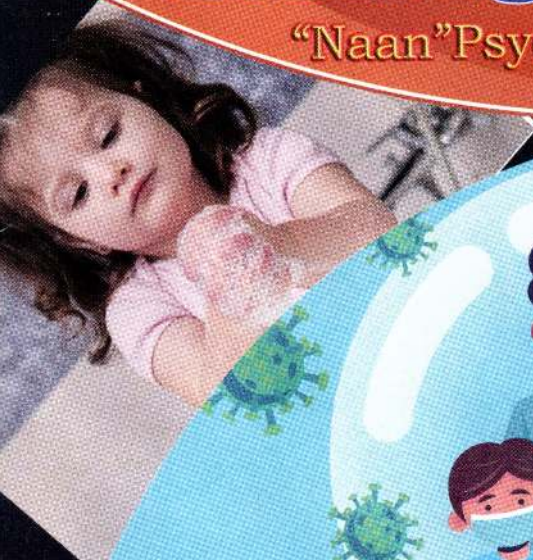


நான்



உளவியல் சஞ்சிகை

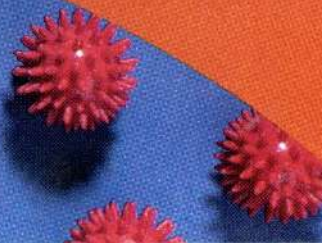
"Naan" Psychological Magazine



கொரோனாக்கால சிறப்பிதழ்

மலர் 46

வைகாசி - ஆவணி, 2021



**“நான்”
உளவியல் சஞ்சிகை**

மலர்: 46

இதழ்: வைகாசி - ஆவணி 2021
தனிப்பிரதி விலை 50/=

ஆசிரியர்:

அருட்தந்தை S. டேமியன் O.M.I.
M.A (Coun)

ஒருங்கிணைப்பு:

R. சகாயதர்சன் லெம்பட் O.M.I
S. சகாயதாசன் விமல்ராஜ் O.M.I

தொடப்பு:

R. சகாயதர்சன் லெம்பட் O.M.I
A. அருண்ராஜ் O.M.I

பதிப்பு:

R. சகாயதர்சன் லெம்பட் O.M.I
G. நெமோஷன் O.M.I

நிதி முகாமைத்துவம்:

அருட்தந்தை X. அமல்ராஜ் O.M.I
A. நெஜினோல்ட் O.M.I

ஆலோசனைக்குழு:

அருட்கலாநிதி வின்சன்ற் பற்றிக்
O.M.I. Phd

S. யோசப் பாலா

அருட்தந்தை R. ஸ்ராலின்
M.Sc (Coun)

திருமதி கோகிலா மகேந்திரன்

அருட்தந்தை I. விஜேந்திரன்
M.Sc (Coun)

“Naan”

Psychological Magazine

“Vasnthgam” Swamiyar Road,

Colomputhurai, Jaffna.

Sri Lanka.

Tel: 021 222 5359

Email: naanvanthaham@gmail.com

உள்ளே

- ✓ வாழ்த்துச் செய்தி
- ✓ ஆசிரியரின் கண்னோக்கு ...
- ✓ கொளோனா நேற்று! இன்று! நாளை!
- ✓ ஏமாற்றங்களை ஏணிப்படியாக்கு
- ✓ கொளோனா கொவிட் 19, காலத்தில் உங்கள் உள நலத்தைப் பேண எட்டு வழிகள்
- ✓ யாருக்கெல்லாம் பயம் கொளோனாவுக்கு?
- ✓ எபிடமிக், பேண்டமிக் எண்டமிக் - ஓர் ஆய்வு
- ✓ கொளோனாவிற்கான நவீன ஆத்திசூடி
- ✓ கொளோனாவும் மாணவர்களின் கல்விநிலையும்
- ✓ மன அழுத்தங்களை கழையும் மனநிலையை உருவாக்க
- ✓ பெற்றோரியம் - வழிகாட்டல்
- ✓ எண்ணம் போல வாழ்கை
- ✓ சுய தனிமைப்படுத்தல்...
- ✓ தம்புதி தொடர்பாக அறியவேண்டியவை

“நான்”

உளவியல் சஞ்சிகை

“வசந்தகம்”, சுவாமியார் வீதி

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ.பே. 021-222-5359

மின்னஞ்சல்:

naanvanthaham@gmail.com

வாழ்த்துச் செய்தி

அமல மரித் தியாகிகளுக்கே உரித்தான “நான்” எனும் உளவியல் சஞ்சிகை மீண்டும் புதுப்பொலிவுடன் வெளிவருகின்றமை குறித்து நான் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். யாழ்ப்பாணம், கொழும்புத்துறையில் அமைந்துள்ள டி மசனெட் இறையியலக குருமட மாணவர்களின் அயராத உழைப்பினால் இச் சஞ்சிகை மீண்டும் உருப்பெறுகின்றது. கடந்த சில மாதங்களாக நாட்டிலே பரவிவருகின்ற கொரோனா தொற்று நோயால் மக்கள் பெரிதும் சிரமத்திற்குள்ளாகியிருந்தமை எமக்கு தெரிந்ததே. அனைத்து விடையங்களும் முடங்கிப்போனது இச்சஞ்சிகை வெளிவராமல் போனதற்கு காரணமாகின்றது.

“நான்” என்கின்ற உளவியல் சஞ்சிகை ஒரு மனிதனை சராசரியாக படம்பிடித்துக் காட்டுவது மட்டுமன்றி, அவனது உணர்வுகள், அவனது சிந்தனைகள், அவனது செயல்கள் அதற்கான காரணங்கள் என அவனை ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்குள் கொண்டு செல்லவும், ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கவும், ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தை அமைத்துக்கொள்ளவும், ஆரோக்கியமான ஒரு தலைமுறையை அமைத்துக்கொடுக்கவும் வழிவகுக்கின்றது. இவ்வுளவியல் சஞ்சிகை மனிதனின் ஒவ்வொரு நிலையையும் தொட்டுச் செல்கின்றது. வளர்ந்துவரும் அறிவியல், தொழில் நுட்ப, கணினி வளர்ச்சியின் வேகத்திலே, உளவியல் என்பது மிக மிக அத்தியாவசியமாகின்றது. உளவியல் சார்ந்த அறிவு மனிதனை மனிதனாக பார்க்க, அவனை மதிக்க, அவனுக்குரிய அனைத்து உரிமைகளோடு செயற்பட செய்கின்றது.

தற்போது வெளிவரும் கொரோனா சிறப்பிதழ் மிக ஆழமான எண்ணங்களையும், சிந்தனைகளையும், கருத்துக்களையும் சுமந்து வருகின்றது. கொரோனா தொற்று என்பது காலத்தின் அவல நிலையாகிவிட்டது. இதைமறுக்கவோ, மறைக்கவோ முடியாது. இந்நோயின் தாக்கம் மிக மிக ஆபத்தானது. குடும்பங்களுக்கிடையே புரிதல் இன்மை, வீண் சந்தேகங்கள், தெளிவின்மை என பல உளவியல் சிக்கல்களை இக்கால வாழ்வியல் ஏற்படுத்திவிட்டது. இது மிகக் கவலை தருவதும் மற்றும் தவிர்க்க முடியாததுமாய்

மாறிவிட்டது. ஆனால் இச் சஞ்சிகை இதற்கான ஒரு தீர்வை தரும் என்பதில் நான் நம்பிக்கை கொள்கின்றேன்.

பல ஆண்டுகளாக வெளிவரும் “நான்” சஞ்சிகை இத் தலைப்புக்களை தொட்டுச் செல்கின்றது. ஒவ்வொருவரையும் சிந்திக்க தூண்டுகின்றது. இதனால் கிடைக்கப்பெற்ற நன்மைத் தனங்களை நினைத்து நான் மிக மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இச்சஞ்சிகை தொடர்ந்தும் வெளியிடவேண்டி நான் ஆசிக்கின்றேன். இதற்காக உழைக்கும் அனைவரையும் நன்றியோடு நினைக்கின்றேன். இச்சஞ்சிகை வழியாக நீங்கள் ஆற்றும் சேவை எதிர்காலத்திற்கான வித்துக்களாகின்றன.

அருட்பணி. ஆயுதின் பெயர்த்து, அமதி

யாழ் மாகாண அமல மரித் தியாகிகளின் முதல்வர்

07.05.2021

“உனக்கு உதவியவரை ஒருபோதும் மறவாதே! உன்மேல் அன்பு கொண்டவரை ஒருபோதும் வெறுக்காதே! உன்னை நம்பியவரை ஒருபோதும் ஏமாற்றாதே”
- சுவாமி விவேகானந்தர்

ஆசிரியரின் கண்ணோக்கு...

இன்று உலகம் முழுவதும் பேசு பொருளாக இருப்பது கொவிட் - 19 தொற்று ஆகும் . இந்த நோயை கட்டுப்படுத்த பல ஆய்வுகள், ஆராய்ச்சிகள், கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதார அறிவுரைகள், அண்மையில் வந்துள்ள தடுப்பூசிகள் போன்றவற்றை பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது. பாராட்டுக்கள் இருப்பினும் இதனால் ஏற்பட்ட இழப்புக்கள், மரணங்கள், பயண முடக்கங்கள், இதன் காரணமாக மக்கள் மனங்களில் ஒரு விதமான களைப்பு, தவிப்பு, சலிப்பு, விரக்தி, ஏக்கம், பயம், பதற்றம், பதகளிப்பு, எதிர்காலம் எப்படி அமையுமோ என்ற கேள்விகள் எழுவதையும் நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இவற்றையெல்லாம் கருத்திற் கொண்டு இம்முறை 'நான்' சஞ்சிகை கொரோனா பற்றிய கட்டுரைகளை தாங்கி வருகின்றது. ஏனெனில் இது காலத்தின் தேவையாகும். எமது நாட்டில் கொரோனா ஆரம்பித்து ஒரு வருடத்திற்கு மேலாகியும் இன்றும் ஓய்ந்த பாடில்லை. எமது நாட்டில் மட்டும் அல்ல உலகளாவிய ரீதியிலும் இதேபோன்ற நிலைமைதான். இந்த இதழ் தாங்கிவரும் கட்டுரைகள் எமக்கு கொரோனா பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, அதற்கு எப்படி முகம் கொடுத்து வாழ்வது என்பதற்கு கணிசமான அளவு உதவும் என்பது எனது நம்பிக்கை. எமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், தாங்கும் திறன் எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. எனவே தன்னம்பிக்கையை கைவிடாது நாம் ஒவ்வொருவரும் இந்த பெருந்தொற்றில் இருந்து விடுபட தனியாகவும் கூட்டாகவும் சேர்ந்து நம்மை பாதுகாக்க முன்வந்து ஒரு ஆரோக்கியமான சுகமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம். கொரோனாக்கு இசைவாக்கமடைந்து வாழ்வைத் தைரியத்தோடு வாழ பழகிக்கொள்வோம். இந்த கொரோனா என்றோ ஒருநாள் கடந்தே தீரும்.

பல நடைமுறைச் சிக்கல்கள் காரணமாக 'நான்' சஞ்சிகை தாமதமாகி வருவதையிட்டு வருந்துகின்றோம். ஆசிரியோடு மகிழ்ந்து வாழ்வோம்!

அருட்பணி. சூ. டேமியன், அமதி

அதிபர்

டி மசனெட் இறையியலகம்

கொரோனா நேர்வு! இன்ஹூ! நானை!

இன்று உலகையே பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொடியநோயாக கொவிட் -19 விளங்குகின்றது. பெயரைக் கேட்டவுடனேயே அதிரவைக்கும் இக் கொரோனா கி.மு 8100 ஆம் ஆண்டளவில் இருந்ததாக வரலாற்றில் காணக்கிடக்கின்றது. இவ் வைரஸ் ஆனது முதலில் சூரிய ஒளிவட்டம் போன்றதாக இருந்துள்ளது. கொரோனா எனும் சொல் லத்தின் சொல் ஆகும். லத்தினில் இதன் பொருள் “அரசகீரிடம்”, “ஒளிவட்டம்” எனப் பொருள்படும்.

ஆரம்பத்தில் இவ் வைரஸ் ஆனது மாடு, பன்றி, ஓட்டகம் மற்றும் பறவைகளுக்கு சாதாரணமாக இருந்துள்ளது. நாளடைவில் இது மனிதருக்கும் பரவத் தொடங்கியுள்ளது. இதுவரை ஏழு வகை கொரோனா டிவைரஸ்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் ஒரு வடிவம் தான் தெற்கு சீனாவில் 2002ம் ஆண்டளவில் “சார்ஸ்” வைரஸ் ஆக உருவெடுத்தது. இவ் வைரஸ் ஆனது 2002, 2003 வரை பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதன் பின் மனிதனின் செயற்பாட்டில் 2019ம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் அதே சீனாவில் வுகான் மாநிலத்தில் உருவாகி இன்று எம்மவரால் பேசு பொருளாக மாறியுள்ளது.

இந்த வைரஸ் ஆபத்தாக இருப்பதற்கு காரணம் 14 நாட்கள் நம் உடலில் அறிகுறி இன்றி அமைதியாக இருப்பதுதான். காற்றின் மூலம் வேகமாகப் பரவும். மூச்சுக்காற்று மூலம் ஒருவரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்கு பரவி வருகின்றது. இவ் வைரஸ் தோன்றியதற்கு இரண்டு காரணங்கள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. ஒன்று உணவு மூலம் பரவியதாக அதாவது சீனர் பாம்பை அதிகம் விரும்பி உண்பர். அதன் மூலம் (வுகான் நகரில் தரமற்ற பாம்புகள் விற்கப்பட்டமை) பரவியதாகவும், இரண்டாவது காரணம் “ஏழாம் அறிவு” திரைப்படத்தில் வருவதுபோல உயிரியல் ஆய்வு கூடத்தில் இருந்து அங்கு வேலை செய்வோர் மூலமாக பரவியதாகவும் கூறப்படுகிறது. இவ் உயிரியல் ஆய்வு கூடம் சீனாவின் வுகான் நகரில் இருக்கின்றது.

“ஒரு செயலை செய்வது வெற்றியல்ல, அதை மகிழ்ச்சியாக செய்வதே வெற்றி. எதையுமே சிறு புன்னகையுடன் எதிர்கொள்ளுங்கள்..”

- அன்னை தெரேசா

இக் கொரோனா எனும் பெயர் உலக சுகாதார அமைப்பினால் (WHO) கொவிட் -19 என பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டு இன்று அதே பெயரில் அழைக்கப்பட்டு வருகின்றது. இந் நோய்க்குரிய அறிகுறிகளாக தொண்டைநோவு, தடிமன், இருமல், காய்ச்சல், தலையிடி, மூச்சுத்திணறல் என்பன காணப்படுகின்றன. இந்நோயால் பாதிக்கப்படுவோர் குழந்தைகள், வயோதிபர்கள், கர்ப்பினித் தாய்மார்கள், நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், மற்றும் இதயநோய்க்கு உட்பட்டவர்களை குறிப்பிடலாம்.

இந் நோயினால் நாடுகள் முடக்கப்பட்டமையால் குடும்பத்தவருடன் முழுநேரமும் இருக்கின்றநிலமை, பழைய நண்பர், உறவினர்களுடன் கதைத்து உறவாடும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. கைகழுவுதல், கைக்குட்டை பயன்படுத்துதல், தூய்மையாக இருத்தல் போன்ற சுகாதார நடைமுறைகளை பேணல், பாரிய மூலிகை குணமுள்ள பொருட்களை பயன்படுத்தும் முறைமை, எம்மவரிடையே காணப்படுகின்றது. வாகன நெரிசல் இல்லாது அமைதியான சூழல், வளி மாசடைவது குறைவடைந்து, காபனீரொட்சைட்டின் தாக்கம் நலிவடைந்து சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்கும் நிலைமை, உல்லாசப் பயணிகளின் வீழ்ச்சியினால் படகுச்சவாரி இன்றி நீர் தூய்மை அடைகின்றது. குரோத மனப்பான்மை நீங்கி நாடுகளிற்கிடையே ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருக்கின்ற நிலைமை உருவாகியுள்ளது. திருமண மண்டபங்கள் வரும் வரை வீட்டிலேயே நடாத்தப்பட்ட திருமணங்கள் தற்சமயம் வீடுகளிலேயே நடந்தேறுகின்றன. தொலைக்காட்சித் தொடர்கள் இல்லாமை என உலக மக்களை, எம்மை, எம் மனங்களை சுத்தப்படுத்திய கொரோனா கற்றுத் தந்தபாடம் என்றும் நினைவுச் சுவரில் இருக்கும்.

அடுத்து தீமைகளை பார்க்கின்றபோது, இலட்சக்கணக்கான மக்கள் பலியாகி கோடிக்கணக்கானோர் நோயால் பீடிக்கப்பட்டு அவஸ்தைப்படுகின்றனர். நாடுகளின் பொருளாதாரவீழ்ச்சி, சொத்திழப்பு எனப் பல பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டுள்ளோம். நாளாந்தம் கூலிவேலை செய்வோர் வறுமைக்குத் தள்ளப் பட்டுள்ளனர். சிறுவர், கற்பினித் தாய்மார்கள் உணவின்றி போசனையின்றி பல நெருக்கடிகளை எதிர்கொண்டுள்ளனர். பாடசாலைகள் செயலிழந்து மாணவர்களின் கல்வி கேள்விக்குறியாக மாறியுள்ளது. பல நாடுகளில் மாணவர்களை

பரீட்சையின்றி அடுத்த வகுப்பிற்கு முன்னேற்றம் செய்துள்ளனர். எமது நாட்டை பொறுத்தவரையில் வறுமையினால் கற்றலில் ஈடுபட்ட மாணவர்கள் வேலை செய்து உழைக்கும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளதால் தற்போது கற்றலில் விருப்பற்றுக் காணப்படுகின்றனர்.

வீடுகளில் முடக்கப்பட்ட நம்மவர் உளத்தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டு தாம் பெற்ற பிள்ளைகள், மனைவி என பாராமல் கொடூரமாக சித்திரவதை செய்யும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டனர். தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர், மனிதர்கள் தம்மை நாடிவந்தால் தாமும் நோயிற்கு ஆளாகிவிடுவோமென பயந்து தெய்வங்களும் தமது இருப்பிடங்களை (வழிபாட்டிடங்களை) மூடி விட்டன.

எனவே, இவ் வைரசிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ள அடிக்கடி கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவி, சமூக இடைவெளியைப் பேணவேண்டும். வீணை வெளியில் திரிவதை தவிர்த்து, வைபவங்கள், கொண்டாட்டங்களில் கலந்துகொள்வதை முற்றாக தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நார்ச்சத்துக்கள் அதிகமுள்ள பழங்கள் மரக்கறிகள் உட்கொண்டு நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்கக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும். அடிக்கடி நீராவி பிடித்து உடலுக்கு ஓய்வு தரக்கூடிய உறக்கத்தில் ஈடுபடல்வேண்டும்.

எது எப்படியோ இன்றைய விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புக்களை கண்டு இயற்கையே எள்ளிநகையாடினாலும், கண்டுபிடிக்கப்பட்ட தடுப்பூசி மனத்திற்கு ஆறுதல் அளிக்கின்றது. இருந்தாலும் வைரஸின் தாக்கம் இன்னும் பல ஆண்டுகள் நீடிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

திருமதி வி. எழன்சன்

யாழ். வேலணை சரஸ்வதி வித்தியாலயம்

“மானறும் அறிவும் மனிதனுக்கு அழகு. மக்களின் ஒழுக்கத்தையும் மதியையும் கெடுப்பது மது.”

- தந்தை பெரியார்

ஏமாற்றாங்களை ஏணிப்படியாக்கு

மனவழுத்தம் மனிதனின் இயல்புணர்வே
கூடுவதும் குறைவதும் அவரவர் மனநிலையே
இனமுரண்பாடும் இந் நிலைக்கு காரணமே
எதனையும் சமநிலையாக கொண்டால் மனமகிழ்வே
வனவிலங்குகள் மனவழுத்தம் கொண்டுவாழ்வதில்லை
மனவுறுதிகொண்டால் மகிழ்வாய் வாழ்ந்திடலாம்!

இயலும் வரை மனிதன் போதுமென்று சொல்வதில்லை
போதுமென்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்தென்பர்
அயலாரோடு உறவின்றேல் அழுத்தம் ஏற்படலாம்
அடக்க முனைந்தாலும் அழுத்தம் அதிகரிக்கும்
முயலாதவரையில் முன்னேற முடியாது
முடியாது என்றால் வெற்றியும் கிடையாது!

சும்மா இருந்திடேல் சோம்பலுக்கடிமை
சுற்றத்தை பகைத்தாலும் தொலைந்திடும் மகிழ்ச்சி
இம் மண் எமக்கு இறைவன் ஈய்ந்த கொடை
மண்ணை வழமாக்கு பொன்னாக விளையும்
வெம்மை தணிக்கும் நிழல்போல் மானிடர்
உண்மை வழி சென்றால் உள்ளம் அமைதி பெறும்!

எடுத்ததற்கெல்லாம் குற்றம் கண்டாலோ
எப்போதும் மனம் அமைதியில் நிலைக்காது
அடுத்தது நன்மை நடக்குமென எண்ணினால்
அப்படியே நடக்க வாய்ப்புக்கள் அதிகம்
கெடுத்திடும் உணர்வுகள் தோன்றிடும் போது
கேள்விக் குறியாகிடும் வாழ்வினில் அமைதி!

கதிரோடு மணி சேரா நெல்லை பதரென்பர்
கவலைகள் நிறைந்த மனிதர்க்கே மனவழுத்தம்
புதிராக எதையும் எண்ணிவியக்காமல்
சதிராடும் களமாக மாற்றிடு வளம் சேரும்
எதிர்பார்ப்பு நடந்திடாதபோதிலே ஏமாற்றங்கள்
ஏமாற்றங்களை ஏணிப்படியாக்கு
எதிர்காலம் நம் கையில்!

அவலங்கள் அமைதியைக் குலைத்துவிடும்
அடுத்து முயன்றால் ஆகாதது ஏதுமில்லை
கவலைகள் மனவழுத்தம் உருவாக்கும் கூடம்
கண்ணெதிர்க் காட்சிகள் கணப்பொழுதில் மாறிடலாம்
துவசங்கள் தொன்மைகளை அழித்துவிடலாம்
துணிந்து நின்றால் துயரங்கள் தூரவிலகிவிடும்!

அயீர்ராஜன் அன்ரளிபீற்றர்
ஓய்வுநிலை ஆசிரிய ஆலோசகர்

“கட்டளையிட விரும்புகிறவன் முதலில் பணிவதற்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.”

- அரிஸ்ரோட்டில்

கொரோனா கொவிட் 19, காலத்தில் உங்கள் உள் நலத்தை பேண எட்டு வழிகள்

கொரோனா பற்றிய செய்திகள் இன்று பத்திரிகைகள் வழியாகவும், ஊடகங்கள் - வழியாகவும் முக்கிய இடத்தைப் பிடித்து வருகின்றது. எங்களின் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க எப்படி வழிமுறைகளை கடைபிடிக்கின்றோமோ அதே போன்று உள் நலத்தையும் பாதுகாப்பது கட்டாயத் தேவையாகின்றது. நல்ல உள் நலமும் நேர் நல் நிலையும் கொரோனாவின் பயத்தில் நிச்சயமற்ற தன்மையிலிருந்து விடுபடவும் நல்ல தாங்குதிறனைத் தருகின்றது.

1. சரியானதும் நியாயமானதகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

உண்மையானதும், சரியானதும், நியாயமானதுமான தகவல்களைப் பெற்று செய்திகளை தகுந்த அங்கீகரிக்கப்பட்ட மூல வளங்களில்

இருந்து பெற்றுக் கொள்ளல் (உதாரணம் உலக சுகாதார நிறுவனம், ஐக்கிய நாடுகள், சிறுவர் நிதியம்) ஊடகங்கள் உங்களைக் கட்டுப்படுத்தாமல் நீங்கள் அவைகளைக் கட்டுப்படுத்தி உண்மையான செய்திகளை அளவோடு அறிந்து கொள்வும். இவைகள் வீண் பயத்தையும், பீதியையும் தவிர்க்க உதவும். தொடர்ந்து செய்தியைப் பார்ப்பதும் அளவுக்கு மீறி கேட்பதும் நமக்கு வீண் கவலையையும் தருகின்றது.

2. உங்களை நீங்களே பாதுகாத்தல்

சுயபராமரிப்பு உங்களை நீங்கள் ஓரளவு நியாயமான கட்டுப்பாடுக்குள் வைத்திருக்கவும் சுகாதார

ஓழுங்குகளைக் கடைபிடித்தல், அன்றாட தினசரி கடமைகளை சரிவர ஓழுங்குடன் செய்தல். நேர்நிலை ஆரோக்கியத்தை முதன்மைப்படுத்தவும் நடைப்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் இவை உங்கள் மனநிலை நேர்நிலையாக வைத்திருக்கவும், தளர்வுடன் இருக்கவும் உதவுகின்றது. இவை உங்கள் எண்ணங்களிலும், உணர்வுகளிலும் உதவுகின்றது.

3. தொடர்பை ஏற்படுத்தி உதவிநாடும் அயலவருக்கு துணையுரிந்து அவர்களுக்கு ஆதரவு அளித்தல்.

உங்கள் நண்பர்கள், அயலவர்களுக்கு உதவுவது ஒரு மன அமைதியை உங்களில் ஏற்படுத்தி ஒரு பரிவிர்க்கத்தை உங்களுக்கு தருகின்றது. குறிப்பாக தனிமையில் இருப்பவர்கள், முதியோர்கள் அவர்களை பாதுகாத்து உங்களுக்கு

உரிய முறையில் மற்றவருடன் ஆரோக்கியமான முறையில் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் உதவும்.

4. நம்பிக்கையும் நேர்நிலை எண்ணங்களையும் வளர்த்துக்கொள்ளவும்

கொரோனா தொற்றில் இருந்து மீண்டும் நலம் பெற்று சமூகத்துடன் இணைந்து கொண்டவர்களில் சிறந்த அனுபவங்கள் பெற்றுக் கொள்ளல். அவர்களில் நேர்நிலையான அனுபவங்கள், கதைகளை

கேட்டு மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளல் அவசியம்.

5. உங்கள் உணர்வுகளை அங்கிகரித்து கொள்ளுங்கள்

நெருக்கீடு வரும் போது அளவுக்கு அதிகமாக பயம், பீதி, பதற்றம் வருவது இயல்பானதாகும். இந்த உணர்வுகளை அடையாளம் கண்டு ஆரோக்கியமான

முறையில் வெளிப்படுத்தவும். (உ+ம்) எழுதுதல், வரைதல், ஓவியம் தீட்டுதல், மற்றவர்களுடன் கதைத்து உணர்வுகளை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்தல். ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம்.

6. நேரம் எடுத்து உங்கள் பிள்ளைகளை தொடர்புபடுத்திகதையுங்கள்

உங்கள் சிறுவர்கள் இலகுவில் வடுப்படக்கூடியவர்கள். அவர்கள் பயம், பதற்றத்தை போக்க சிறந்த வழி அவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தி நேரத்தை ஒதுக்குதல்.

இங்கு பிள்ளைகளில் கொரோனா பற்றிய கேள்விகளுக்கு நல்ல

"பின்னண்ணாடி வழி நடந்ததைப் பார்ப்பதை விட, முன்னண்ணாடி வழி முன்னே வருவதைப் பார்."

- ஓஷோ

பதில்களினைக் கொடுத்தும் அவர்களுக்கான வினாக்களுக்கு உற்று செவிமடுத்தல். (உ+ம்) நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள். அவர்கள் மனம் குழம்பியிருந்தால் அவைகள் அசாதரணமான சூழலில் நமக்கு ஏற்படும் உணர்வுகள் என்பதை தெளிவுபடுத்தவும்.

7. அன்றாடம் நமக்குரிய நிகழ்ச்சி நிரல்களை ஒழுங்கமைத்து வாழ்தல்

ஒழுங்கில்லாத வாழ்வு குழப்பத்தையே ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் சேர்ந்து ஒரு ஒருங்கிணைந்த அன்றாட நாளுக்குரிய நிகழ்வுகளை ஒழுங்குபடுத்தி வாழ கற்றுக்கொள்ளல். காலையில் இருந்து படுக்கைக்கு செல்லும் வரை குடும்ப அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடித்தல் அவசியம்.

8. நிபுணத்துவ உதவியை நாடுதல்

கொரோனா கட்டுக்கு மீறி ஓர் அதிகமான பயத்தை, பதட்டத்தை, மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தும்போது ஓர் உளநல மருத்துவரை, உளநல ஆலோசகரை நாடுவது சிறந்த உதவியளிக்கும்.

யாருக்கெல்லாம் பயம் கொரோனாவுக்கு?

மனிதத்தின் சதிப்புரட்சியா
அல்லது இயற்கையின் மீள்சுழற்சியா
விஞ்ஞானமே வியந்து தவிக்கும்
காண முடியா ஒரு மறைமுக தோற்றம்
ஒரு நுண் கிருமியின் மானிடத்தின்
மீதான ஓர் உயர் அழுத்தம்
அதன் விடை காண முடியா ஓர் மறைமுக பக்கம்
தூண்டியது புறச் சுழலின் தூய்மை மீதான ஓர் நாட்டம்.
மானிடத்தின் இருப்பையே கேள்விக் குறியாக்கி
அச்சத்தின் உச்சமாய் முத்திரை பதித்தது.

பேரிடராய் உலகம் முழுவதும் வியாபித்து
இன, மொழி, மத பேதங்கள் கடத்து
அனைவரையும் தன் காந்த வலைக்குள் ஈர்த்து
அனுதினமும் புதுவரவும் பிரியாவிடையும் வழங்கும்
காலனின் கைக்கூலியா இந்த கொரோனா?
என்று புலம்பும் அளவிற்கு அதன் தார்ப்பரியம்
ஊடுருவப் பெற்றுள்ளது.

மனிதனை சூழல் கைதியாக்கி
உடல், உள, ஆன்மீக நெருக்கீடுகளால்
கடந்தகால வாழ்க்கை வடுக்களுக்கு
அவனை இரையாக்கி
ஊடகங்களின் எதிரொலிகளுக்கு அடிமையாக்கி
சய தெளிவற்ற அச்ச உணர்வோடு வாழும்
சமுதாயத்தைத் தான் கொரோனா உருவாக்கியதா?
ஆம். என்று முற்றிட்டால்
அது எம் இனத்தின் பேரிடரை சந்திக்க தயங்கும்
எதிர்மறைப் போக்கான மனப்பாங்கை
கட்டவிழ்ப்பது போல் ஆகாதா? சிந்திப்போம்!

ஏன் பல நேர்மறை சிந்தனையாளர்கள்
கொரோனாவின் மறைமுகப் போக்கை
அடிக்கோடிட்டு காட்டுவதை கைவிடவில்லை.
சமூக முடக்கம், தனிமைப்படுத்தல் சட்டங்கள்
சமூக, உளவியல் நோக்கில்

“ஒவ்வொருவரும் உலகத்தை மாற்ற நினைக்கிறார்களேயொழிய
நம்மை மாற்றிக்கொள்ள நினைப்பதில்லை.”

- லியோ டாண்டாய்

பிறழ்வுகளாய் தோன்றினும்
அதன் மறைமுக விளைவு பல
மனித நேயத்தை சிதைப்பனவாக மாறியதை மறுக்கமுடியாது.

உறவுகளின் ஆழமான புரிந்துணர்வும், நெருடல்களும்
உறவுக் கட்டுக்கள் வலுப்பெற வழிசமைத்தன.
விளைவு! குடும்ப புரிந்துணர்வு புத்துயிர் பெற்று
இந்த சமுதாயத்திற்கு ஒரு மீட்பு கிட்டியது.
பூமித்தாயின் மீதான துஸ்பிரயோகங்கள்
பல கட்டுக்குள் கொண்டுவரப்பெற்று
அவள், தான் புத்துணர்வுடன் சுவாசிக்க
ஒரு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டதை மறுக்கமுடியாது.

விஞ்ஞானமே அனைத்தினதும் தீர்வு என்று
மார்தட்டி பெருமை கொண்ட சமூகம் இன்று
அதனையும் கடந்த ஒரு சக்தி உள்ளதை
உண்மை என ஏற்க வழிகோலியது
இக் கொரோனா அன்றோ?
மறக்கப்பெற்ற அரும் தமிழ்ச் சம்பிரதாயங்கள் பல
மடைமைத் தளைகளைந்து வெளிப்பட
மூத்தோர் சொல் வாழவேண்டுமென்று
எம்மவரை அடிபணிய வைத்ததுவும்
இந் நுண்ணுயிர் அல்லவா?

பின்பு ஏன் அதன்மீது வெறுப்பும் அச்சமும்
மனித உயிர் பருகுவதாலா?
இருக்கலாம், இருப்பினும்
அதனுடன் வாழப்பழகுவதும்
இக் காலத்து தத்துவ வாக்காகின்றது.
சூழலியல் இசைவாக்கமும் வலியோரின் வாழ்க்கைக்கான போராட்டமும்
பிரபஞ்ச நியதியாய் தொடர்வதை
யார்தான் மறுக்க முடியும்?

அனர்த்தங்களை கண்டு மனமுடைந்து
நம்மை நாமே சிறைக் கைதிகளாக மாற்றாமல்
மனத்திடனுடன், நேர்மறை சிந்தனைகளால்
உடல் புறத் தூய்மையால்
எம் வாழ்வை நெறிப்படுத்தி
கொரோனா என்னும் ஆயுதத்திற்கு எதிராய்
தேரரியமாய் கணைதொடுப்போம்
சுதந்திரக் காற்றை சுவாசிப்போம்.

அருட்சகோதரன் ந. அஜந்தன் அ.ம.தி

எபிடெமிக், பேண்டெமிக், எண்டெமிக் - ஓர் ஆய்வு (Epidemic, Pandemic, Endemic)

பேண்டெமிக் கொரோனா... “எண்டெமிக்காக” மாறுகிறதா?... விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கை... இனி என்ன நடக்கும்? “பேண்டெமிக்” நோய் தாக்குதலாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ள கொரோனா வைரஸ் தற்போது “எண்டெமிக்” நோயாக மாற வாய்ப்புள்ளதாக உலக மருத்துவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளனர்.

கொரோனாவை கட்டுப்படுத்த உலக நாடுகள் எல்லாம் ஒன்றாக போராடிக்கொண்டிருக்கிறது. சாதாரண மனிதர் தொடங்கி லண்டனில் கொரோனாவிற்கு எதிரான புதிய MRNA ஆராய்ச்சிகளை செய்து வரும் ஆராய்ச்சியாளர் வரை உலகம் முழுக்க ஒவ்வொருவரும் எதோ ஒரு வகையில் கொரோனாவை எதிர்த்து போராடிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். 2019 டிசம்பர் மாதம் தொடங்கிய கொரோனா வைரஸ் தாக்குதல் தற்போது இரண்டாம் அலையாக விஸ்வரூபம் எடுத்துள்ளது. முதல் அலையை விட இரண்டாம் அலை மிக கொடியதாக மாறி உள்ளது. முதலில் வெறும் எபிடெமிக் (Epidemic) வைரலாக இருந்த கொரோனா அதன்பின் பேண்டெமிக் (Pandemic) என்று உலக சுகாதார மையம் மூலம் அறிவிக்கப்பட்டது.

அதன்பின் கொரோனா பல நாடுகளுக்கு பரவியதால் உலக சுகாதார மையம் இதை பேண்டெமிக் என்று அறிவித்தது. அதாவது உலகம் முழுக்க கொரோனா வைரஸ் பல நாடுகளுக்கு பரவிவிட்டது. இதனால் இது பெருந்தொற்றாக மாறிவிட்டது என்று உலக சுகாதார மையம் அறிவித்தது. இந்த நிலையில் இந்த பேண்டெமிக் தொற்று எண்டெமிக் தொற்றாக மாற வாய்ப்புள்ளது என்று உலக சுகாதார மையம் தெரிவித்துள்ளது.

என்ன மாற்றம்?

எண்டெமிக் தொற்று என்பது உலகம் முழுக்க ஒரு நோய் தாக்குதல் ஏற்பட்டு, எபிடெமிக் நோயாக இருந்து பேண்டெமிக் நோயாக மாறி, பின் அதை அழிக்கவே முடியாமல் போய், அது மனித வாழ்க்கையோடு ஒரு அங்கமானால் அது எண்டெமிக் (Endemic) தொற்றாக மாறும். அதாவது

“அநியாயமையில் ஒருவன் நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வதைவிட, அறிவுடன் ஒரு நாழ் வாழும் வாழ்க்கையே மேலானது.”

- புறாய்

இந்த எண்டமிக் நோய் அழிக்கப்படாமல் எப்போதும் மக்களோடு இருக்கும். அவ்வப்போது குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் அந்த நோய் மீண்டும் மீண்டும் குறிப்பிட்ட சில நாடுகளில் தோன்றி மறையும். இதுதான் எண்டமிக் தொற்று.

மக்கள்

உலகில் பெரியம்மை மட்டுமே மொத்தமாக ஒழிக்கப்பட்ட பெருந்தொற்று ஆகும். மற்றபடி ஃப்ளூ, மலேரியா, கொலரா, எச்1என்1, எபோலா என்று பல நோய் தாக்குதல்கள் எண்டமிக் தொற்று தாக்குதல்கள் ஆகும். அதாவது இந்த நோய் தாக்குதல்கள் தினமும் மனிதர்களை தாக்காது. அதே சமயம் இது முற்றிலும் அழிக்கப்படவும் முடியாதது. மக்களோடு மக்களாக எப்போதும் இருக்கும். திடீரென ஒரு நாட்டில் தலைதூக்கும், சில நாட்கள் மக்களை தாக்கிவிட்டு, பின் மறைந்துவிட்டு, பின் மீண்டும் வரும்.

நிப்பா

நிப்பா வைரஸ் இப்படித்தான் கேரளாவில் திடீரென ஏற்பட்டது. அதேபோல் ஆப்ரிக்க நாடுகளில் எபோலா, மலேரியா இப்படி அடிக்கடி தோன்றுவது வழக்கம். இந்த நோய்கள் எல்லாம் மனிதர்களுடன் எப்போதும் இருப்பது. அவ்வப்போது ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் பெரிய அளவில் தோன்றி, மக்களை கொல்லும். திடீர் திடீரென மக்களிடையே பரவும். ஆனால் இந்த நோய்களை மொத்தமாக ஒழிக்க முடியாது.

தற்போது கொரோனாவும் இதேபோல் எண்டமிக் தொற்று போல மாறும் என்று அமெரிக்காவில் உள்ள CDC (Centers for Disease Control and Prevention) ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றார்கள். அதாவது இவர்களின் கருத்துப்படி கொரோனாவை முற்றாக அழிக்கவே முடியாது. இது மக்களிடையே அழிக்க முடியாத அளவிற்கு பரவிவிட்டது. இனி இதை கட்டுப்படுத்த மட்டுமே முடியும், ஆனாலும் திடீர் திடீரென இந்த வைரஸ் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றி மக்களிடையே பரவும் என்று கூறுகிறார்கள்.

எப்படிப் பரவும்

உதாரணமாக ஒரு நாட்டில் கொரோனா முற்றிலுமாக ஒழிக்கப்பட்டுவிட்டது என்றாலும், எதிர்காலத்தில் 1-2 வருடம் கழித்து அங்கு பயணம் செய்யும் வேறு ஒரு நாட்டு நபரால் மீண்டும் அங்கு கொரோனா பரவலாம், இதை முற்றிலுமாக ஒழிக்க முடியாது. மக்கள் கொரோனாவோடு வாழ பழக வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியுள்ளனர்.

காரணம்

மக்கள் தடுப்பூசி எடுத்தாலும் உலகம் முழுக்க 1% மக்கள் தடுப்பூசி பெறுவது சிரமம். இதனால் எங்காவது இந்த வைரஸ் உயிர்ப்போடு பரவிக்கொண்டு இருக்கும். அதோடு உருமாற்றம் ஆகும் கொரோனா வைரஸால் எதிர்காலத்தில், அது தடுப்பூசி போட்டவர்களுக்கு கூட பரவும் அபாயம் உள்ளது. புதிய உருமாற்றம்பெற்ற கொரோனா வைரஸ் காரணமாக தடுப்பூசி எடுத்தவர்கள் கூட 1-2 வருடங்களுக்கு பின் மீண்டும் கொரோனா தாக்குதலுக்கு உள்ளாக வாய்ப்புள்ளது என்று எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மீண்டும்

இதெல்லாம் போக தற்போது தடுப்பூசி எடுத்தவர்களுக்கும் கூட நோயெதிர்ப்பு நீண்ட மாதங்களுக்கு இருக்காது, ஆகவே மீண்டும் புதிய அலை தோன்றலாம், இதனால் மீண்டும் மீண்டும் தடுப்பூசி எடுக்க வேண்டும், இல்லையென்றால் இதை கட்டுப்படுத்தவே முடியாது என்கிறார்கள். அதே சமயம் மக்களோடு மக்களாக கொரோனா வைரஸ் வாழ்க்கை முறையில் கலந்தாலும் அதனால் பெரிய பாதிப்பு இருக்காது என்றும் கூறுகிறார்கள்.

எண்டமிக் தொற்று மாற்றம்

கொரோனா, எண்டமிக் தொற்று போல மாறும். பல நாடுகளில் கண்டிப்பாக உயிர்ப்புடன் இருக்கும். சில நாடுகளில் தீவிரமான மோசமான வகை கொரோனா உருமாற்றம் கூட தோன்றும் என்று எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளனர். அதே சமயம் இந்த கொரோனா காரணமாக நீண்ட வருடங்களுக்கு இப்போது இருப்பது போன்ற சமூக முடக்கங்கள் நீடிக்காது. மக்கள் இதோடு வாழப் பழகிக் கொள்வார்கள் என்றும் அவர்கள் கூறியுள்ளனர். எப்படி மலேரியா, கொலரா உலகில் இருந்தாலும் மக்கள் உயிர் வாழ்கிறார்களோ அதேபோல் இதுவும் ஒரு எண்டமிக் தொற்றாக மக்களின் வாழ்க்கையில் கலந்துவிடும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியுள்ளனர்.

“உன்னிடத்தில் நீ நம்பிக்கை வை எல்லா ஆற்றல்களும் உனக்குள்ளேயே இருக்கின்றன. அதை உணர்ந்து நீ அந்த ஆற்றலை வெளிப்படுத்து. நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன் என்று சொல்.”

- சுவாமி விவேகானந்தர்

எகரேராராவிற்குள்ள நவீன ஆத்திகூட

அ- “அச்சமின்றி இருங்கள்.” பயமே நமது முதல் எதிரி. பயப்பட ஆரம்பித்தால் நல்ல நிலையில் உள்ள உங்கள் உடல் நலமும் மன நலமும் சீர்கெடும்.

ஆ- “ஆண்டவர் உங்களுடன்” உள்ளார் என உறுதியாக நம்புங்கள் கவலை கொள்ளாதீர்கள்.

இ- “இயல்பாக இருங்கள்” இயற்கை ஊட்டச்சத்துள்ள உணவை எடுத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குங்கள்.

ஈ- “ஈதல்”, இயன்றவரை இல்லாதவர்களுக்கு உதவுங்கள். இது உங்கள் மனதிற்கு உற்சாகத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தருகின்றது.

உ “உடல் ஆரோக்கியத்தை” காத்து மன ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்போம். மன பலம், மன தைரியம் மிக தேவை, இது காலத்தின் தேவையுமாகும்.

ஊ “ஊடகங்களின் செய்திகளை” அளவுடன் பார்த்து மன உளைச்சலுக்கு உட்படாமல் நின்மதியாக இருங்கள்.

எ- “எதிர்ப்பு சக்தியை”, நோயெதிர்ப்பு சக்தியை இயற்கை வழியில் வழங்குங்கள்.

ஏ- “ஏற்றம் பெறுவோம்”, நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்து நம்பிக்கையோடு வாழ்வோம்.

ஐ- “ஐம்பூதங்கள்” ஐந்து கூறுகளையும் சமநிலையில் வைத்து நமது உடலை, மன ஆரோக்கியத்தைக் காப்போம்.

ஒ- “ஒப்புரவு ஒழுக்கு”, உலகில் தற்போது நடக்கும் சூழலை ஆராய்ந்து, புரிந்து, சிந்தித்து செயல்படவும்.

ஓ- “ஓடி ஆடி” வேலை செய்யுங்கள். யோகாசனம், நடைபயிற்சியை இயன்றளவு செய்வோம்.

ஔ- “ஔடதம்” இயற்கை மருத்துவம், சித்த மருத்துவத்தில் நிலவேம்பு, கசாயம், கபசுர குடிநீர், மருத்துவ ஆலோசனையுடன் எடுத்து நோயெதிர்ப்பாற்றலை கூட்டுவோம்.

கொரோனாவும் மாணவர்களின் கல்வி நிலையும்

கொரோனாவைரஸ் தொற்றானது உலகையே ஆட்டிப்படைத்து மக்களைத் தன் கோரப்பிடிக்குள் சிக்கித் தவிக்கவைத்துவருவது மட்டுமன்றி பல இலட்சக்கணக்கான உயிர்களை காவுகொண்டும் வருகிறது. இந் நோயின் தாக்கம் வெறுமனே உடல் ரீதியானது மட்டுமன்றி உளரீதியாகவும் மற்றும் பல வெவ்வேறுவடிவங்களிலும் உணரப்படுகின்றது. இக் கொடிய நோய் முதியவர்களை பெரிதும் பாதிக்கும் என்பது கருந்தாக இருந்தாலும் சிறியோர் முதல் இளையோர் என எவரையும் விட்டுவைக்கவில்லை.

அதிலும் குறிப்பாக மாணவர்களுடைய நிலைமை கேள்விக்குறியாக இருக்கிறது. மாணவர்கள் எனும் போது எந்தவகையினர்? என்ற வினா எழுந்தலும் பாலகர் முதல் பல்கலைக்கழகம் செல்லும் அனைவரது வாழ்விலும் மிகமுக்கியமாக கல்வி நிலையிலும் கொரோனாவின் பாதிப்பு செல்வாக்கு செலுத்தியுள்ளது என்றால் அது மிகையாகாது. இக்காலகட்டத்தில் மாணவர்களின் கல்வி நிலையை நிலை நிறுத்துவதில் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் அரசாங்கமும் எத்தனையோ நடவடிக்கைகள், செயற்திட்டங்களை முன்னெடுத்தாலும் மாணவர்களின் நிலை திண்டாட்டத்திலேயே காணப்படுகின்றது.

கொரோனா ஆரம்பித்து தனது முதலாவது பிறந்த தினத்தை வெற்றிகரமாக பூர்த்தி செய்து இரண்டாவது வருடத்தில் கால் பதித்துவிட்டது. இந்த ஒருவருட்காலத்தில் பாடசாலை நடைபெறாத நாட்கள் பாடசாலை நடைபெற்ற நாட்களைப் பார்க்கிலும் மூன்று மடங்காகும்.

இந் நாள்களில் பாடசாலை மற்றும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களை வீட்டில் இருந்தவாறே கல்வி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு அரசாங்கமும் அறிவித்து விட்டநிலையில் எம் நாட்டில் எத்தனை பேருக்கு இம்முறைமை சாத்தியமாகும் என்பது கேள்விக்குறியே.

“மகிழ்ச்சி என்று உணர்ச்சி மட்டும் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கை என்பது கமக்க குடியாத பெரிய கமையாகியிருக்கும்”

- அப்துல் கலாம்

இன்று எம் நாட்டில் அனேகமாக 100 விகிதத்திற்கும் 70 விகிதத்திற்கும் இடையிலான மாணவர்களின் கல்வி இணையவழி கற்கைநெறிக்கு மாற்றப்பட்டுவிட்டது. இன்று பல மாணவர்களும் அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவன ஊழியர்களும் பலமுறை உச்சரிக்கும் ஒரு வார்த்தையாக இந்த “Zoom” மாறிவிட்டது. இது ஓர் இணையவழி கற்கை மையமாகவும் பல கூட்டங்களை இலகுவாக நடாத்தவும் பயன்படும் ஓர் இணையவழி செயலியே ஆகும். ஆனால் இந்த Zoom வழி கற்கை எத்தனை மாணவர்களுக்கு சாத்தியம், எத்தனை நாட்களுக்கு சாத்தியம் என்பது ஒருபுறமிருக்க இன்னமும் மாணவர்கள் அதற்கு முழுமையாக பழக்கப்படவில்லை என்பதே உண்மையாகும்.

பெரும்பாலான பல்கலைக்கழகங்களில் கல்வி நடவடிக்கைகள் Zoom ஊடாக நடைபெறுகின்றன. பல்கலைக்கழக மாணவர்களே தற்போதுதான் தொலைபேசி மற்றும் கணினிப்பாவனையில் படிப்படியாக பழக்கப்பட்டு வருகின்றனர். ஆனால் எவ்வளவு தூரம் ஈடுபாட்டுடன் கற்க கூடியதாக இருக்கிறது என்பது சந்தேகமே. இது ஒருபுறமிருக்க எம் பாடசாலை மாணவர்களில் பெரும்பாலானோர் தொலைத்தொடர்பு, கணினி ஆகிய துறைகளில் போதிய அறிவில்லாது பின்தங்கிய நிலையிலேயே உள்ளனர். அதிலும் பல கிராமப்புற வீடுகளில் இன்னும் மின்சாரவசதியே இல்லாதமை இணைய வழிகற்கைமுறையை கேள்விக்குறியாக்கியுள்ளது.

Zoom இனூடான கற்கை பல கிராமப்புற ஏழை மாணவர்களை பல இன்னல்களுக்கும், மன உழைச்சல்களுக்கும், தாழ்வு மனப்பான்மைக்கும் இட்டுச்செல்கிறது. மற்றும் இணையவழி களைப்பையும் (Zoom fatigue) ஏற்படுத்துகிறது. வீட்டில் மின்சாரவசதியோ, நவீன தொலைபேசியோ, கணினியோ 4G வேகமான தொடர்பு வசதிகளோ அற்ற அனைவருக்கும் இணையவழிக் கற்கை ஒரு எட்டாக்கனியாகவும் கொரோனாக் காலத்தில் மன உளைச்சலை அளிக்கும் காரணியாகவும் உள்ளது என்பதில் ஐயமில்லை.

இது ஒருபுறமிருக்க 2020 ஆம் ஆண்டிற்கான சாதாரணதரப் பரீட்சை இவ்வருடம் பங்குனி மாதமே நடைபெற்று முடிவடைந்துள்ளது. எமது நாட்டை பொறுத்தவரை பல மாணவர்களின் எதிர்காலத்தை

தீர்மானிக்கும் ஒரு முக்கியமான போட்டிப் பரீட்சைகளில் இதுவும் ஒன்று. நான் அறிந்த மட்டில் இப்பரீட்சை பல மாணவர்கள் மத்தியில் குழப்பமானதும் மன உழைச்சலை தரக்கூடியதுமான ஒரு திண்டாட்ட நிலையை உருவாக்கி இருந்தது. கடந்த வருடம் பங்குனி மாதம் இடைநிறுத்தப்பட்ட பாடசாலைகள் அதன் பின் சரிவர இயங்கவில்லை. பாடத்திட்டங்களை சரிவர கற்பித்து முடிக்க முடியவில்லை. இத்திட்டங்களை முண்டியடித்துக் கொண்டு கற்பித்து முடிப்பதற்கு 200m இணையவழிகற்பித்தல் முறை பரிந்துரை செய்யப்பட்டது. இம் முறைமை பல மாணவர்களை கண்ணைக்கட்டி காட்டில் விட்டதைப்போன்ற நிலைக்கு தள்ளியதுடன் பல மாணவர்கள் கல்வியை இடைநிறுத்தும் ஒரு துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கே தள்ளிவிட்டுள்ளது.

இதற்கு தீர்வுதான் என்ன? வழமை போன்று பாடசாலைகள் நடைபெறவேண்டுமாயின் ஒன்றில் கொரோனா ஓய்ந்தாக வேண்டும், ஒழிந்துபோக வேண்டும் இல்லையென்றால் கல்வித்திட்டத்தை மாற்றவேண்டும். ஒரு பொது தேசிய கல்வியியற் செயற்றிட்டத்தின் கீழ் பாடசாலை வளங்களை நவீனமயப்படுத்துவதோடு தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையில் அனைத்து மாணவர்களையும் வளர்த்துவிடல் வேண்டும்.

ஆகவே எது நடைபெற்றாலும் அவை மாணவர்களின் உடல், உள நலனை பாதிக்காவண்ணம் அமையவேண்டும். ஏனென்றால் இவ் இரண்டில் ஏதாவது ஒன்று குறைபட்டாலும் கற்பதே பயனற்றதாகிவிடும். கொரோனாகாலக் கல்வி முறையானது 'எக்காலத்திலும், எந்நிலை வரினும் கற்கவேண்டும்' என்ற எண்ணத்தை ஊக்குவிக்க வேண்டுமே அன்றி பாதாளத்தில் தள்ளி விடுவதாய் அமைதல் எவ்விதத்திலும் யாருக்கும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் நன்மை பயக்காது.

ஒருட்சகோதரன் றெ. சகாயதர்சன் லெம்பட் அ.ம.தி

ஒரு மனிதன் தன் பிள்ளைகளுக்குச் செல்வத்தை சேர்த்துவைப்பதை விட, உழைக்கும் பழக்கத்தை கற்றுக்கொடுப்பது, அவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் வெற்றியைத் தேடித்தரும்." - ரிச்சர்ட் வாட்லி

மன அழுத்தங்களை கழையும்

மனநிலையை உருவாக்க

எதிர்பார்ப்புக்கள் ஏமாற்றமடையும் போது அதன் விழைவுகள் மன அழுத்தங்களாக உருவாகுகின்றன. இவை சிறுவர், இளையோர், பெரியோர், தலைவர்கள் என்ற வேறுபாடுகள் இன்றி மனித மன பலவீனத்தால் ஏற்படும் நிலைகள் இன்று சகல மட்டத்திலும் காணப்படுகின்றது.

எந்த நெருக்கீடுகளும் உருவாக எமது மனநிலை முதிர்ச்சியால், அனுபவ ரீதியாக எதிர்கொள்வோர்களை சகித்துக் கொள்ள முனைந்தாலும் எதிர்பாராத தாக்கங்கள், ஆழ்மனப்பதிவில் உறங்கு நிலையில் இருக்கும் அழுத்தங்கள் சில சம்பவங்களை எதிர்கொள்ளும் போது அதனை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாது அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளே மன அழுத்தங்களாக பல நிலைகளில் வெளிப்பட காரணமாகிறது.

இளையோர் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் மனஅழுத்தங்கள் அவர்களது குண இயல்புகளில் உடனுக்குடன் வெளிப்படுத்தக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். வேறு சிலரோ மனஅழுத்தங்களை மௌனித்தவராக எதிலும் நாட்டமின்றி ஒதுங்கி வெறுத்து தனிமைப்படுபவர்களாக தன்னையே தண்டிப்பவராக வெளிப்படுத்த முனைவார்கள். இதுவே யதார்த்தம். இவற்றை நிவர்த்தி செய்ய பிறரது பங்களிப்பு, குடும்ப உறுப்பினர்களின் பொறுப்பான செயற்பாடுகள், சமூகமட்ட பொது அமைப்புக்களின் அர்ப்பணிப்புள்ள சேவைகள் இன்றைய காலத்தில் முக்கிய தேவைகளாகும். “ஒரு மனிதனின் போராட்டம் தன்னகத்தே தொடங்கும் போது அவன் உண்மையான மதிப்புக் கொண்டவனாகின்றான்” என்பார் ராபாட் பிரெளனிங் என்ற அறிஞர்.

தன்னகத்தே மதிப்பினை இழக்கும் நிலை ஏற்படும் போது தந்துணியை இழந்து விடுகின்றான். தனிமனிதனாக பிறரோடு ஒப்பிட்டு பார்க்கும் போது தன்நம்பிக்கை இழந்தவனாக தாழ்வுச்சிக்கலில் மூழ்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் மனஅழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இவற்றைக் குறைக்க பிறர் மீது கொள்ளும் நட்புறவாடல், மனஅழுத்தங்களை பகிரும்

சந்தர்ப்பங்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள், நல்ல நண்பர்கள், சமூக ஆற்றுப்படுத்துனர்களின் பங்களிப்புகள் மூலம் பலரது மனவழுத்தங்களை இனங்காணவும், நம்பிக்கையூட்டக் கூடிய செவிமடுப்பவரும் ஆற்றுப்படுத்தக் கூடியவர்களாக முன்வரும் போது இன்றைய இளைஞர்கள், சிறுவர்கள் மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாவதை தடுக்கலாம். இதை பொது மையங்களில் கலை, இசை வெளிப்பாடுகள் மூலமும், விளையாட்டு பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபட வைப்பதன் மூலமும், சமூகப் பொறுப்புள்ளோரின் தார்மீக தன்னார்வ செயற்பாடுகள் மூலமும் ஏற்படுத்தி மன அழுத்தத்தில் உள்ளோரை ஆற்றுப்படுத்த ஆவன செய்யலாம். இதற்கான சுகாதார வழிமுறைகளை பின்பற்றுவது சிறந்தது.

எம்முன்னே ஏற்படும் சீரற்ற சம்பவங்கள் எமது எண்ணங்களில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள் கூட எமது மன அழுத்தத்துக்கு காரணியாவதை எமது மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்களே வெளிப்படுத்திக் காட்டவல்லது.

“கடும் துயரமோ, கட்டற்ற அன்போ ஆன்மாவை ஆட்கொண்டு புனிதத்தன்மையை ஊட்டும் வரை, தன்னகத்தே உள்ள வலிமையை ஒருவர் உணரமாட்டார்” என்ற அறிஞர் பிரெடெரிக் வில்லியம் ராபாட்ஸன் என்பவர் கூற்று இதற்கு சாலப்பொருந்தும். இவை எமது வாழ்வில் எங்கள் மனவலிமையை மதிப்பிட சிறந்த வழியாகும். மன அமைதிக்காக பலவழிகள் இருக்கின்றபோதும் அதற்கான சூழல் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தி கொடுப்பதில் திட்டமிடப்படாத வழிகாட்டலே சிறுவர் முதல் இளையோர் வரை தவறான மன அழுத்தங்கள் உருவாக காரணமாகிறது. அவர்களுக்கான ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு, ஆன்மீக விழுமியத்தேடல், ‘இயற்கை இரசனைக்கான சந்தர்ப்பங்கள், சிந்தனை ஆற்றல் வெளிப்பாடுகளுக்கான சூழலை உருவாக்க தவறுவதும், மனச்சஞ்சலங்கள் எழ தூண்டுகோலாய் அமைகின்றன. இதுவே மன அழுத்தங்களாக வெளிப்படுகின்றன.

“நாம் ஒருவருக்கொருவர் ஒவ்வொரு சூபாவைக் பகிர்ந்து கொண்டால் நம் இருவரிடமும் ஒரு சூபாய்தான் இருக்கும். ஆனால் நல்ல எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டால் நம் இருவரிடமும் நல்ல எண்ணங்கள் இருக்கும்.” - ஆபிரகாம் லிங்கன்

சிறுவர், மாணவர்களை கற்றலில் ஆர்வமூட்ட வேண்டுமானால் மனஅமைதிக்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான மன அமைதி ஏற்பட்டாலே சிறந்த கல்வித் தூண்டலை துலங்கவைக்கலாம். இவை கட்டாயப்படுத்தலாக அல்லாமல், தன்நிலையுணர்ந்து தானாக செயற்படக்கூடிய வழிகளை உருவாக்க வழிகாட்டிகளும், பொது சமூக, சமயத் தலைமைகளும், குடும்ப உறுப்பினர்களூடன் இணைந்து செயற்பட்டால் சகல மட்டத்திலும் மன அழுத்தங்கள் இல்லாத மனப்பக்குவ நிலையை வலுப்படுத்தலாம். அதற்கு நேரமில்லை, சந்தர்ப்பம் இல்லை என்பதைக் கூறுவோரின் பிழையான வழிகாட்டலே அவர்களால் வழிநடத்தப்படுவோர் தவறான வழிகாட்டலை முன்னெடுத்து பாரிய மன அழுத்தங்கள் உருவாக காரணமாகிறது.

“வாழ்வில் சிரமங்களும், சோதனைகளும், துன்பங்களும், துயரங்களும், வருத்தங்களும், வாட்டங்களும், தவிர்க்க முடியாதவை. அதிலும் இக் கொரோனா காலத்தில் அவை தவிர்க்க முடியாதவையாய் மாறியுள்ளன. இந் நேரத்தில் பொறுமையுடனும் துணிவுடனும் அவற்றைப் பொறுத்து தாங்கிக் கொள்வதே அவற்றை வெல்லக் கூடிய வழிகளாகும்” என்பார் ஸரதுஸ்திரர் என்ற பேராசான். இவற்றை எதிர் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை வளர்க்க குடும்பம், சமயம், சமூகம் பொது அமைப்புக்கள் முன்வரும் கூட்டுமுயற்சியில் தமது பொறுப்புக்களை பொறுப்புடன் செயற்பட முனையும் வழிகளே ஆரோக்கிய சமூகத்தில் நல்ல ஆளுமையுள்ள தலைமைகளை உருவாக்க வழிகோலும். இதுவே மன அழுத்தத்தைக் களையும் மனநிலைகளை உருவாக்கும் வழியாகும்.

செ.யோசப்பாபா

உளசமூக சீராளன்

பெற்றோர்யம் - ஊழ்காட்டல்

இலங்கை உட்பட உலகம் முழுவதிலும் பரவலடைந்து காணப்படும் கொரோனா நோயின் (COVID 19) தாக்கம் காரணமாக எமது அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. தொழில் நிறுவனங்கள் மூடப்பட்டுள்ளமையால் பெற்றோர் வேலைக்கு செல்ல முடியாத நிலையும் பாடசாலைகள் மூடப்பட்டுள்ளமையால் பிள்ளைகள் கல்வியைத் தொடரமுடியாது வீட்டில் பெற்றோருடன் இருக்கும் சூழ்நிலையும் உருவாகியுள்ளது. மேலும் தனிமைப்படுத்தல், ஊரடங்குச் சட்டம் என்பவற்றின் காரணமாக எல்லோரும் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகியுள்ளனர். இவ்வாறானதொரு அசாதாரணமான சூழ்நிலையில் ஒருவர் அதீத மன அழுத்தத்துடன் காணப்படுவது இயல்பானதொன்றாகும்.

ஆனால் அசாதாரண சூழ்நிலையானது பெற்றோருக்கும் பதினம வயது பிள்ளைகளுக்குமிடையில் ஓர் ஆளமான உறவை ஏற்படுத்த அரிய சந்தர்ப்பமாகும். ஆகவே இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் ஒருவரோடு ஒருவர் முகம் பார்த்து கதைப்பதும் மனம் திறந்து பேசுவதும் ஒரு மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற அதே வேளையில் இந்த உறவானது பிள்ளைகள் தாங்கள் பெற்றோரால் அன்பு செய்யப்படுகின்றோம், பாதுகாக்கப்படுகின்றோம் என்று உணரவும் தாங்கள் குடும்பத்தில் முக்கியமானவர்கள் என்பதையும் அவர்களுக்கு உணர்த்தி நிற்கின்றது.

ஆசிரியருக்கும், பெற்றோருக்கும், பிள்ளைகளுக்குமிடையிலான உறவை வலுப்படுத்துவது எவ்வாறு ?

பெற்றோர்களே! உங்களுடைய ஒவ்வொரு பிள்ளைகளுக்கும் தனியான நேரத்தை செலவிடுங்கள். சாதாரணமாக நீங்கள் உங்களுடைய பிள்ளைகளுடன் செலவிடும் இந்த நேரம் 20 நிமிடங்களாகவோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக கூட இருக்கலாம்.

உனது வாழ்க்கைக்கு எல்லை அமைத்து வாழ்! ஆனால் எல்லைக்குள் ஒருபோதும் வாழ்க்கையை அமைத்து விடாதே!

- சுவாமி விவேகானந்தர்

அவர்களோடு செலவிடும் நேரம் மீண்டும் எப்போது வரும் என அவர்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் நேரமாக அமைய வேண்டும்.

குழந்தைப்பருவத்தினுடன் எவ்வாறு நேரத்தை செலவிடுவது ?

பிள்ளைகளுடன் வெளிப்படுத்தும் முகபாவனைகள், பேசும் தன்மைகள் என்பவற்றை கவனியுங்கள்.

பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பாடல்களை பாடுங்கள் சில விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுத்து விளையாட விடுங்கள்.

சிறுவர்களுடன் எவ்வாறு நேரத்தை செலவிடுவது?

புத்தகங்களை வாசிப்பதற்கு வழிப்படுத்துங்கள் அல்லது புத்தகத்தில் உள்ள படங்களைப் பார்க்குமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.

வர்ணப் பென்சில்களைப் பயன்படுத்தி படங்களை வரையுமாறு கூறுங்கள்.

பிடித்த பாடலுக்கு நடனமாடுவதற்கு வழிப்படுத்துங்கள் அல்லது பாடச்சொல்லுங்கள்.

வீட்டில் இருந்தவாறு சிறிய விளையாட்டுக்களை விளையாடச் சொல்லுங்கள்.

பாடங்களைப் படிப்பதற்கும் வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்வதற்கும் உதவி செய்யுங்கள்.

கல்வி தொடர்பான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிடுவதற்கு அனுமதியுங்கள்.

தொலைக்காட்சி, திறன் தொலைபேசிகளைப் (Smart Phone) பார்ப்பதனைக் குறைத்துபிள்ளைகளோடு நேரத்தை செலவிடுங்கள்.

எண்ணம் போல வாழ்கை

“மனமே மனமே தடுமாறும் மனமே, உள்ளுக்குள் இருந்தே உயிர் கொல்லும் மனமே.....” எனும் ஒரு திரைப்படப்படல் மனம், எண்ணம் என்கின்ற மனநிலை சார்ந்த விம்பத்தை எடுத்துரைக்கின்றது. மனம், எண்ணம் போன்றவை பல்வேறு ஆக்கபூர்வ செயற்பாடுகளுக்கு பயன்படும் அதே தருணம் பலவிதமான அழிவுச் செயல்களுக்கும் துணைபோகின்றது. அகிம்சை வழியை பின்பற்றிடத் தூண்டிய மகாத்மா காந்திக்கு வழி சொல்லியதும் மனம்தான், அணு ஆயுத வழியை பின்பற்ற கிட்லருக்கு வழி சொல்லியதும் மனம்தான். நம்முடைய வாழ்க்கை உயர்வடைவதற்கும் தாழ்ந்து போவதற்கும் நாமேதான் காரணம், பிறர் அல்ல. சுருங்கக்கூறின் நம் மனம் தான் காரணம்.

ஒருவர் நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார் என வைத்துக் கொள்வோம், அவரது நோயின் வலியைவிட அவர் அந்த நோயைப்பற்றி பலவிதமாக அதிக நேரம் நினைத்துக்கொண்டிருப்பதுதான் நோயின் தாக்கத்தை கூட்டுகின்றது. இவ் எடுத்துக்காட்டு பல தருணங்களில் பலருக்கும் பொருந்தும். மனதை எப்படி வைத்திருக்கின்றோமோ அதுபோலவேதான் நம்முடைய வாழ்க்கைமுறையும் அமையும்.

எம்மில் பலருக்கு உள்ள பிரச்சினையே, மற்றவர் எப்படி உள்ளார்? மற்றவர் என்னைப்பற்றி என்ன நினைப்பார் என்பதுதான். இந்த இரண்டு கேள்விகளும் உள்ளவரை மனதில் நிம்மதி குடிகொள்ள முடியாது. மற்றவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என எண்ணுவதைவிட நான் எப்படி இருக்கிறேன் என்று சிந்திப்பதுதான் மிக மிக முக்கியம். இது எம்மை வினைத்திறன் மிக்க, ஆற்றல் வாய்ந்த, நேர்மறை மனிதனாக இலகுவில் உருவாக்கும். தீய எண்ணங்கள் வருகின்றதே என புலம்புவதை விடுத்து நல்ல எண்ணங்களை சிந்தனைசெய்யும்போது காலப்போக்கில் தீய எண்ணங்கள் இல்லாமல் போய்விடும். அதாவது நல்ல எண்ணங்களால் மனதை நிரப்புகின்றபோது தீய எண்ணங்களுக்கு இடம் இல்லாமல் போகின்றது.

மனதை யாராலும் கட்டுப்படுத்த முடியாது. மனித எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்துவது என்பது காட்டாறுக்கு நேரே அணைகட்டும் கதியே ஆகும். இதுவே ஒரு நிதர்சனமான உண்மை. நொடிக்கு

நொடி மனித எண்ணங்கள் தீயதோ நல்லதோ எம்மில் வந்துபோகும் ஒரு தரிப்பு நிலையம் ஆகும். தனிமனித சக்தியால் எந்தக்காலமும் மனித எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்தவே முடியாது. இது அறிவியல், ஆன்மீகம் கண்ட உண்மை. ஆனால் மனித எண்ணங்களை “ஆழ்ந்து அவதானிப்பதன் மூலம்” சிந்தனைகளை “ஒருமுகப்படுத்தலாம்”. சிந்தனைகளை அவதானிப்பதன் மூலம் அது நல்லதோ தீயதோ எம்மிலே எம்மை அறியாமலேயே ஒரு மனத்தெளிவு ஏற்படும். நல்ல எண்ணமாக இருந்தாலும் தீய எண்ணமாக இருந்தாலும் அவற்றை அவதானிக்கும் போது அந்த சிந்தனை ஆழ் மனதில் பதியாமல் ஒரு தாக்கமும் செலுத்தாமல் வந்த வழியே தானாகவே சென்றுவிடும். எண்ணங்களின் அவதானிப்புதான் வாழ்வின் வளர்ச்சிக்கு காரணமாய் அமையும்.

நம்மில் நமக்கே நம்பிக்கை இல்லாதபோது பிறரில் சந்தேகமான முறையில் நடந்துகொள்ள முயல்கின்றோம், அதாவது எல்லா வாழ்க்கைச் சூழலும் தனிநபரின் சுயவிம்பமே. ஏன் வாழ்வில் இப்படி நடந்தது?, அதனால்தான் இது இவ்வாறு இருக்கிறதோ? என ஊகித்து மனதில் தேவையற்ற அழுக்குகளை மூட்டைகட்டி வைக்கும் நிலைக்கு உள்ளாகின்றோம். இவற்றை தியானத்தில் மூலம் கட்டவிழ்க்க முடியும். தியானமென்பது சிந்திக்காமல் இருப்பது அல்ல, இது தவறான பொருள்கொள்ளல் ஆகும். தியானமென்பது உண்மையிலேயே என் சிந்தனையை, உள்ளமைதியை உற்றுநோக்குவது ஆகும். மனதின் சிந்தனைகளை அமைதியில் அவதானிக்கும் பொழுது இயல்பாகவே நாம் தியான நிலைக்கு செல்கின்றோம். இது எம்மை யாரென எமக்கே படம் பிடித்துக் காட்டுகின்றது.

நாம் பேசுகின்ற பேச்சிலும், செய்கின்ற செயலிலும், வாழ்க்கை நடத்தையிலும் மனம்தான் வெழிப்பட்டு நிற்கின்றது. இயேசு கூட இதையே முன்மொழிந்தார் : “உள்ளத்தின் நிறைவே வாய் பேசும்”. மன உணர்ச்சிகள் எவ்வாறு இரவு நேரங்களில் கனவுகளாக வருகின்றனவோ அந்தளவிற்கு மனித எண்ணங்கள் எம்மை பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடிகளாய் இருக்கின்றன. எண்ணங்கள் தான் செயல் வடிவம் பெறுகின்றன.

பல எண்ணங்கள் சிந்தனை, கற்பனை வடிவிலே இருந்துவிடுகின்றன. ஆனால் சில எண்ணங்கள் மட்டும் செயல் வடிவம் பெறுகின்றன. இதற்கான காரணம் என்ன? மீண்டும்

மீண்டும் நாம் நினைக்கின்ற எண்ணங்கள், நம் மனதைக் கவரும் எண்ணங்கள் மட்டுமேதான் செயல்வடிவம் பெறுகின்றன. விளக்கிட முனைந்தால், மனதில் அழுத்தமாக பதியும் எண்ண உணர்வுகள் மட்டுமே செயல்வடிவம் பெறுகின்றன. இது நல்லதாகவோ தீயதாகவோ இருக்கலாம்.

மனம், எண்ணம், செயல் ஆகிய இம்மூன்றும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று பிரிக்கப்பட முடியாதவை. இவை மூன்றும் ஒருங்கே சேரும்போது நினைப்பது நடக்கின்றது. ஏதும் ஒன்று குறையும் போது மனமானது சஞ்சலமடைகின்றது. எந்த சூழ்நிலையில் இருந்தாலும், “நமக்குள்ளே நாம் வாழ்வதுதான் மெய்நிலை வாழ்வு.” என்ன நடந்தது? என்ன நடக்கின்றது? என்ன நடக்கும்? என்ற யதார்த்தமான கேள்விகள் முதிர்ச்சியடைந்த மனநிலையை மாற்றுவது அல்ல. மாறாக அதை எப்படி உணர்கின்றோம் என்பதில்தான் மனவலிமை, மனமுதிர்ச்சி அடைந்த நிலை அடங்கியுள்ளது.

அதாவது, “தன்னிலை உணரும்” போதுதான் மன இன்பத்தை நாம் பெறமுடியும். ஒருவர் இருக்கின்றபடியே தன்னை ஏற்றுக்கொள்ள முயலவேண்டும். எண்ணங்களை ஆய்ந்து அறிந்து, உற்றுநோக்கி என்னை நானே அவதானிப்பதன் ஊடாக என்னை நான் ஏற்றுக்கொள்ளும் அதே தருணம் பிறரையும் ஏற்றுக்கொள்ள முயல்கின்றேன், மன நிம்மதியிலே இறுதியாக வாழ பழகுகின்றேன். எண்ணம் போல வாழ்க்கை அமைகின்றது.

சமூக இடைவெளிகளுக்குள்ளும் தனிமைப்படுத்தல்களுக்குள்ளும் வாழ்வை நகர்த்திச் செல்லும் இந்த கொரோனா தொற்றுநோய்க் காலத்தில் மன அமைதியை பேணுவது சமூக அமைதிக்கான ஓர் பாதைக்கு இட்டுச்செல்கின்றது. எதிர்மறையான எண்ண அலைகள் மனிதனை அலைக்களிக்கும் இக்காலத்தில் சுய தனிமைப்படுத்தலில் நேர்மறையான வினைத்திறன் மிக்க எண்ணங்களுக்கு வழிசெய்வோம்.

அருட்சகோதரன் அல்பிரட் அருண்ராஜ் அமதி

சுயதனிமைப்படுத்தல் - வீட்டுத் தனிமைப்படுத்தலின்போது மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.

1. வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல் - சுயதனிமைப்படுத்தல் என்றால் என்ன?

“வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல்” என்பது சுகாதார அமைப்பு அல்லாத இடத்தில் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதோடு, அதிக ஆபத்துள்ள தொடர்புகளைத் தவிர்த்து வைத்திருப்பதைக் குறிக்கிறது.

2. யார் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட, சுயதனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியவர்கள்?

கடந்த 14 நாட்களில் வெளிநாட்டிலிருந்து இலங்கைக்கு திரும்பிய ஒருவர், கடந்த 14 நாட்களில் COVID-19 இன் சந்தேகத்திற்கிடமான அல்லது கண்டறியப்பட்டவர்களோடு நெருங்கிய தொடர்பு வைத்திருந்த ஒருவர்.

3. வீட்டுத் தனிமைப்படுத்தல் - சுயதனிமைப்படுத்தலில் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- ✓ முடிந்தால் உங்களுக்காக ஒரு தனி அறை ஒதுக்கவேண்டும்.
- ✓ உங்களுக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் இடையில் குறைந்தபட்சம் இருமீட்டர் தூரத்தை பேணவும்.
- ✓ முடிந்தால் தனிகுளியலறையைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் ஒரு குளியலறையைப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டுமானால், கதவு, குழாய் போன்றவற்றை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவவேண்டும் என்பதை கருத்திற்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ பார்வையாளர்கள் வருவதை ஊக்குவிக்கவேண்டாம்.
- ✓ நீங்களும், வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களும் அடிக்கடி கைகளை கழுவவேண்டும் (குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு)
- ✓ தட்டுகள், கப், கண்ணாடி, துண்டுகள் மற்றும் கட்டில்களைப் பகிரவேண்டாம். சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் தனித்தனியாக கழுவவும்.

- ✓ தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது எப்போதும் உங்கள் வாயை ஒரு திசு அல்லது முழங்கையின் உட்புறத்தால் மூடிவைக்கவும். பயன்படுத்தப்பட்ட திசுக்களை ஒரு மூடக்கூடிய குப்பைத்தொட்டியில் பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- ✓ கழுவப்படாத கைகளால் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ உங்கள் உடல்வெப்பநிலையை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையாவது அளவிடுவதன்மூலம் கண்காணிக்கவும்.
- ✓ காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைவலி, உடல்வலி, சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற அறிகுறிகளை நீங்கள் அடையாளம் கண்டால் உடனடியாக பொதுசுகாதார ஆய்வாளர் மற்றும் மருத்துவ அதிகாரியிடம் அறிவிக்கவும்.

(Contact the Suwaseriya Ambulance service through 1990 to arrange transport to the nearest designated hospital).

ஆதாரம் - தொற்றுநோயியல் பிரிவு,
சுகாதார அமைச்சு

COVID-19 தொடர்பான சேவைகளுக்கான வைத்தியசாலைகள் மற்றும் ஆய்வகங்கள்

- COVID-19 இற்கான வைத்தியசாலைகள், தேசிய தொற்றுநோயியல் நிறுவனம்
- ✓ இலங்கை தேசியவைத்தியசாலை
- ✓ போதனாவைத்தியசாலை - ராகம
- ✓ போதனாவைத்தியசாலை - கராபிட்ய
- ✓ போதனாவைத்தியசாலை - அனுராதபுரம்
- ✓ போதனாவைத்தியசாலை - குருநாகல்
- ✓ போதனாவைத்தியசாலை - யாழ்ப்பாணம்
- ✓ தேசியவைத்தியசாலை - கண்டி
- ✓ போதனாவைத்தியசாலை - மட்டக்களப்பு
- ✓ மாவட்ட பொதுவைத்தியசாலை - கம்பஹா
- ✓ மாவட்ட பொதுவைத்தியசாலை - நீர்கொழும்பு
- ✓ போதனாவைத்தியசாலை - இரத்தினபுரி

- ✓ மாகாண அரசவைத்தியசாலை - பதுளை
- ✓ லேடிரிட்ஜ்வே வைத்தியசாலை
- ✓ டி சோய்சா மகப்பேறு வைத்தியசாலை
- ✓ மாவட்ட பொதுவைத்தியசாலை - பொலன்னறுவை
- ✓ கொழும்பு தெற்கு போதனாவைத்தியசாலை
- ✓ காசல்வீதி மகளிர் போதனாமருத்துவமனை
- ✓ ஆதாரவைத்தியசாலை- ஹம்பாந்தோட்டை
- ✓ ஆதாரவைத்தியசாலை- மொனராகல
- ✓ ஆதாரவைத்தியசாலை- வாலிகண்ட
- ✓ மாவட்ட பொதுவைத்தியசாலை - களுத்துறை
- ✓ மார்பு வைத்தியசாலை - வெலிசரா
- ✓ ஆதாரவைத்தியசாலை - முல்லேரியா
- ✓ ஆதாரவைத்தியசாலை - ஹோமாகம
- ✓ வைத்தியர் நெவில்பெர்னாண்டோ வைத்தியசாலை
- ✓ மாவட்ட பொதுவைத்தியசாலை - சிலாபம்
- ✓ மாவட்ட பொதுவைத்தியசாலை - மாத்தறை
- ✓ கொத்தலாவெல பாதுகாப்புபல்கலைக்கழக வைத்தியசாலை
- ✓ மாவட்ட பொதுவைத்தியசாலை - வவுனியா
- ✓ தள வைத்தியசாலை - மாறவில
- ✓ போதனாவைத்தியசாலை - ஸ்ரீஜயவர்த்தனபுர
- ✓ தள வைத்தியசாலை - பேருவளை
- ✓ தள வைத்தியசாலை - காத்தான்குடி
- ✓ தள வைத்தியசாலை - மினுவாங்கொட

PCR பரிசோதனை செய்யும் வைத்தியசாலைகள்

01. மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம், கொழும்பு, (0112 693 532)
02. தேசிய வைத்தியசாலை, கண்டி, (0812 244 810)
03. போதனா வைத்தியசாலை, கராபிட்டிய
04. போதனா வைத்தியசாலை, அனுராதபுரம்

தொகுப்பு:

அருட்சகோதரன் விமலராக் அமதி

கோவிட்-19

தடுப்புத் தொடர்பாக அரிய வேண்டியவை

1. தடுப்பு மருந்து என்றால் என்ன?

தடுப்பு மருந்து வழங்கல் எனப்படுவது நோய்களில் இருந்து உங்களை பாதுகாப்பதற்கு கொடுக்கப்படும் எளிமையான, பாதுகாப்பான மற்றும் செயல்திறன்மிக்க ஒரு சிகிச்சை முறையாகும். உங்கள் உடலின் இயற்கை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுவூட்டுவதன் மூலம் இது மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

2. கோவிட்-19 வைரலிற்கு எதிராக நமக்கு ஏன் தடுப்பு மருந்தொன்று தேவைப்படுகின்றது?

நோய்களை நாம் தடுத்துக் கொள்வதற்கு தடுப்பு மருந்துகள் மிக அவசியமாகும்.

தடுப்பு மருந்துகள் மூலம் நோய்களை வெற்றிகரமாக தடுத்துக் கொள்வது தொடர்பாக இலங்கைக்கு மிக நீண்ட கால நற்பெயர் உள்ளது.

சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் கோவிட்-19 வைரலை தவிர்ப்பதற்கு மிக அவசியம் என்றபோதிலும் அவற்றின் மூலம் மாத்திரம் இந்த நோயிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்வது சிரமமானகாரியமாகும்.

தடுப்பு மருந்துடன் நல்ல சுகாதார பழக்கங்களைப் பேணுவதே இந்நோயின் சவாலை வெற்றிகொள்ளவதற்கான ஒரே மார்க்கமாகும்.

3. கோவிட்-19 தடுப்பு மருந்துகள் எவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்டு பரிசோதிக்கப்படுகின்றன?

ஒவ்வொரு தடுப்பு மருந்தும், அதை அறிமுகம் செய்யப்படுவதற்கு முன் கடுமையான பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது.

பரீட்சார்த்த மட்டத்தில் உள்ள ஒரு தடுப்பு மருந்தை முதலில் மிருகங்கள் சிலவற்றிற்கும், அதன் பின் முன்சிகிச்சை நிலையத்தில் மனிதர்களுக்கும் கொடுக்கப்பட்டு அதன் பின் பொது மக்களுக்கு கட்டம் I, II மற்றும் III என சிகிச்சை நிலைய பரீட்சார்த்த கட்டங்களில் அது கொடுக்கப்பட்டதன் பின்பே பொதுவான பயன்பாட்டிற்கு வெளியிடப்படுகின்றது. மேற்படி கட்டங்களில், அது எந்த நோய்க்கு எதிராக உருவாக்கப்பட்டதோ, அது தொடர்பான செயல்திறன் மற்றும் அதன் பாதுகாப்பு போன்றன மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது.

4. கோவிட்-19 தடுப்பூசியில் என்ன உள்ளது?

பெரும்பாலான தடுப்பு மருந்துகளில் பிறபொருள் (antigen) துணையுக்கிகள் (adjuvant) பாதுகாப்பிகள் (preservatives) மற்றும் நிலைப்படுத்திகள் (stabilizer) அடங்குகின்றன. கோவிட்-19 தடுப்பூசியை பொறுத்தமட்டில் இதில் செயலிழக்கம் செய்யப்பட்ட வைரஸ் வடிவத்தில் உள்ளதுடன், கோவிட்-19 நம்மை என்றேனும் தாக்கும் பட்சத்தில் அதை இனங்கண்டு தாக்க நம் உடலை பழக்கப்படுத்துகின்றது.

5. கோவிட்-19 தடுப்பு மருந்து எவ்வாறு செயற்படுகின்றது?

வைரஸின் உயிரற்ற ஒரு பாகம் (வைரஸின் மேற்பரப்பில் உள்ள ஒரு புரத வகை) தடுப்பு மருந்தில் உள்ளதுடன், நமது உடலின் இயற்கை நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகளைப் பயன் படுத்தி, நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு ஆற்றலை கட்டியெழுப்ப மருந்திற்கு துணை புரியப்படுகின்றது.

அத்துடன், B மற்றும் T எனப்படும் ஞாபகக் கலங்கள் மூலம் பலமான நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி மற்றும் ஞாபகச் சக்தி உருவாக்கப்படுகின்றது.

தடுப்பூசி பெற்றவருக்கு கோவிட்-19 வைரஸ் பின்னர் தொற்றினால், அதை ஞாபகம் வைத்துள்ள மேற்படி கலங்கள் வைரஸை தாக்கி நபரை நோயில் இருந்து பாதுகாக்கின்றது.

6. தடுப்பூசியை எடுப்பது ஏன் அவசியமாகின்றது?

கோவிட்-19 துரிதமாக தொற்றிப் பரவக்கூடியதாகும். அது கடுமையான மற்றும் நீண்ட கால நோய் தொடர்பான சிக்கல்களை

ஏற்படுத்தி, மருத்துவ மனைப்படுத்தல் அவசியமாகி இறுதியில் மரணத்தைக் கூட இது ஏற்படுத்தக்கூடியதாகும்.

தடுப்பு மருந்தைப் பெறுவதன் மூலம் உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் உங்களைச் சூழ உள்ளவர்களையும் இந்த நோயில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் சிறந்த உடலாரோக்கியத்துடன் இருந்தால் மட்டுமே இந்த நோயில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாத்து மேலும் அதை வேறு ஒருவருக்கு தொற்றச் செய்வதைத் தடுக்கலாம்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 வைரஸ் தொற்றி, நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதிருப்பினும், உங்களை அறியாமலேயே உங்களை நெருங்கிப் பழகுபவர்களுக்கு உங்களிடமிருந்து இந்நோய் தொற்ற வாய்ப்புண்டு.

தடுப்பு மருந்தை நாம் பெறுவதன் மூலம் நம்மையும் ஏனையவர்களையும் பாதுகாக்க நாம் துணை புரிவதோடு இது ஒரு முக்கிய சமூகக் கடமையுமாகும்.

மூலம்: உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO)

கீழ்க்கண்ட விவரங்களைக் கொண்டுள்ள பணத்தையும் கீழ்க்கண்ட
வங்கியில் வைக்கப்படுகிறது. இதில் பணத்தையும்

கீழ்க்கண்ட விவரங்களைக் கொண்டுள்ள பணத்தையும் கீழ்க்கண்ட
வங்கியில் வைக்கப்படுகிறது. இதில் பணத்தையும்

கீழ்க்கண்ட விவரங்களைக் கொண்டுள்ள பணத்தையும் கீழ்க்கண்ட
வங்கியில் வைக்கப்படுகிறது. இதில் பணத்தையும்

கீழ்க்கண்ட விவரங்களைக் கொண்டுள்ள பணத்தையும் கீழ்க்கண்ட
வங்கியில் வைக்கப்படுகிறது. இதில் பணத்தையும்

**உங்களது பணத்தை சந்தர்ப்பமற்றவர்களுக்கு
குபரன் மூலமாக (Money order)**

அல்லது பின்வரும் வங்கிக்கணக்கிற்கு அனுப்பி வைக்கவும். நன்றி

Name: Naan Psychology Magazine
A/C No.: 8600926146
Bank: Commercial Bank

(OTW) விவரம் காண்க. கீழ்க்கண்ட விவரம்

“நான்” அடுத்த இதழ்

“பயத்தைக் கையாளுதல்”

உளவியல் சார்ந்த கவிதை, கதை, கட்டுரைகள் போன்ற ஆக்கங்களை புரட்டாதி மாதம் 30 ஆம் திகதிக்கு முன் அனுப்பி வையுங்கள்.

(முடிந்தவரை மின்னஞ்சலூடாக அனுப்பிவையுங்கள்)

என்னுடைய தனிப்பிரதி - 50/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா

உள்ளூரில் - 200/=

வெளியூரில் - 6 Euro

“Naan”

Psychological Magazine

“Vasnthgam” Swamiyar Road,

Colomputhurai, Jaffna.

Sri Lanka.

Tel: 021-222 -5359

Email: naanvasanthaham@gmail.com

Registered No.: QD/57/News/2017