



யாழ்ப்பாணம், காரைநகர், பண்டித்தாழ்வைப் பிறப்பிடமாகவும்
மட்டக்களப்பு, கல்லடியை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

ஆமரர். மயில்வாகனம் ஆனந்தவிரட்சிசாமி

அவர்களில் நிகைவாக வெளியிடப்படும்

நினைவு மலர்

13.09.2023



முதலில் எமைப் படைத்த இறைவனுக்கும்,
இயற்கைக்கும் நாம் எவ்வாறு
நன்றி கொண்டவர்களாக இருக்கின்றோம்
என்பதனை எம்மிடம் கேட்டுக்கொள்ள
வேண்டும்.

இறைவனும், இயற்கையும் எம்மை
இந்த உலகில் படைத்திருக்கின்றமையே
ஒரு உன்னதமான விடயம். அவ்வாறு
இருக்கும் போது இப்படியான அளப்பரிய
சக்திகளுக்கு நாம் நன்றியோடு இருப்பது
அதன் படைப்பிற்கு நாங்கள் செலுத்தும்
ஒரு உயர்ந்த பரிசாகும்.

சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம், காரைநகர்-பண்டித்தாழ்வைப் பிறப்பிடமாகவும்,
மட்டக்களப்பு - கல்லையை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட,

அமரர்

மயில்வாகனம் ஆனந்தரெட்சணசாமி

அவர்களின் சிவபத்பேறு குறித்த,

நினைவு மலர்

13.09.2023



உ
சிவமயம்

சுரீபணம்

பூவுலகில் எம்மை மலரவைத்து
புன்னகை சிந்த
எம்மை மகிழவைத்து
அன்பு அறம் அறிவோடு
எம்மை வளர்த்தெடுத்து
விழுதெறிந்த பெருவிருட்சமாய்
புகழோடு வாழ வழிகாட்டிய
எங்கள் அன்புத் தெய்வத்திற்கு
இம் மலர் காணிக்கை.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

● குடும்பத்தினர்

உ.
சிவமயம்

கவயத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் கவக்கப்பும்

மண்ணுலகு

04

09

1955

விண்ணுலகு

14

08

2023



அமரர்
மயில்வாகனம் ஆனந்தரெட்சாமி

அவர்களின்

திதி வெண்பா

ஆண்டுநல் சோபகிருது ஆனதோர் ஆவணித்திங்கள் தனில்
பூண்டதொரு பவகரண பூச பூர்வபக்க சதுர்த்தசிதனில்
ஈண்டிருந்த தவப்பயனால் ஆனந்தரெட்சாமியெனும் செம்மல்
சேர்ந்தான் கூத்தபிரான் சேவடியில்

தேற்றம்

வேகும் உடலொருநாள் வெள்ளெரு தன்பாதம்
போகுமென அறிந்த பின்னரும் ஏன் ஆனந்தரெட்சாமி
என்போன் போனவழி பார்த்து புலம்புகின்றாய் - மனமே
யாவரும் போவரெனத் துணி.

உ.
சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்



திருச்சிற்றும்பலம்.

காப்பு

பவள மால்வரையில் நிலவெறிப் பதுபோற்
பரந்தநீற் றழகு பச்சுடம்பிற்
திகழ மாதுட நின்றாடிய
பரமன் சிவனைப் பாரதப் பெரும்போர்
தவளமா மருப்பொன் றொடித்தொரு கரத்திற்
தரித்துயர் கிரிப்புறத் தெழுதும்
கவளமா களிற்றின் திருமுகம் படைத்த
கடவுளை நினைந்து கைதொழுவாம்.

தேவாரம்

வாழ்ந்தநாளும் இனிவாழு நாளாமிவை அறிந்திரேல்
வீழ்ந்தநாளும் பெருமாளை ஏத்தாவிதி இல்லிகாள்
போழ்ந்ததிங் கட்புரிசடை யினான்தன் புகலூரையே
சூழ்ந்த உள்ளம் உடையீர்கள் உங்கள் துயர்தீருமே.

-சம்பந்தர்.

வாழ்வாவது மாயம் இது மண்ணாவது திண்ணம்
பாழ்போவது பிறவிக்கடல் பசிநோய் செய்த பறிதான்
தாழாதறஞ் செய்மின் தடங்கண்ணான் மலரோனும்
கீழ்மேலுற நின்றான் திருக் கேதார மெனீரே

-சுந்தரர்.

திருவாசகம்

பிணியெலாம் வரினும் அஞ்சேன் பிறப்பினோடு இறப்பும் அஞ்சேன்
துணிநிலா அணியினான்தன் தொழும்பரோடு அழுந்தி அம்மா
திணிநிலம் பிளந்தும் காணாச் சேவடி பரவி வெண்ணீறு
அணிகிலா தவரைக் கண்டால் அம்மநாம் அஞ்சுமாறே.

-மாணிக்கவாசகர்.

திருவிசைப்பா

ஏகநாயகனை இமையவர்க் கரசை
என்னுயிர்க்கு ஆரமுதினை எதிரில்
போகநாயகனைப் புயல்வணற்கு அருளிப்
பொன்னொடும் சிவிகையா ஊர்ந்த
மேகநாயகனை மிகுதிரு வீழி
மிழலை விண்இழி செழுங் கோயில்
யோகநாயகனை அன்றி மற்றொன்றும்
உண்டென உணர்கிலேன் யானே.

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப்பொருள் சோதித்த
தூய்மனத் தொண்ட ருள்ளீர்
சில்லாண்டில் சிதையும் சிலதேவர்
சிறுநெறி சேராமே
வில்லாண்ட கனகத் திரண்மேரு
விடங்கன் விடைப்பாகன்
பல்லாண்டெனும் பதம் கடந்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்பராணம்

மூவிரு முகங்கள் போற்றி முகம்பொழி கருணை போற்றி
தேவரும் துதிக்க நின்ற ஈராறு தோள் போற்றி காஞ்சி
மாவடி வைகும் செவ்வேள் மலரடி போற்றி அன்னான்
சவலும் மயிலும் போற்றி திருக்கைவேல் போற்றி போற்றி

திருப்புகழ்

பாதிமதி நதி போதும் அணிசடை
நாதன் அருளிய குமரேசா
பாகு கனிமொழி மாது குறமகள்
பாதம் வருடிய மணவாளா
காதும் ஒருவிழி காகம் உறஅருள்
மாயன் அரிதிரு மருகோனே
காலன் எனை அணுகாமல் உனது இரு
காலில் வழிபட அருள்வாயே
ஆதி அயனொடு தேவர் சுரர் உலகு
ஆளும் வகையுறு சிறைமீளா
ஆடுமயிலினில் ஏறி அமரர்கள்
சூழ வரவரும் இளையோனே
சூதமிகவளர் சோலை மருவு
சுவாமி மலைதனில் உறைவோனே
சூரன் உடல்அற வாரி சவறிட
வேலை விடவல பெருமாளே

வாழ்த்து

வான் முகில் வழாதுபெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்க ளோங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குகவுலகமெல்லாம்.



**அமரர்
மயில்வாகனம் ஆனந்திரெட்ணசாமி**

**அவர்களின்
வாழ்க்கைப் பயணம்...**



**நெருநல் உளவொருவன் கீற்றில்லை என்னும்
பெருமை உடைந்து கீவ்வலகு**

என்கின்ற வள்ளுவன் வாக்கிற்கிணங்க ஈழமணித்திருநாட்டின் வடபுலமான யாழ்ப்பாணத்தில் சப்த தீவுகளில் ஒன்றாகவும் ஈழத்துச் சிதம்பரமெனும் திருத்தலத்தைத் தன்னகத்தே கொண்டதுமான காரைநகர் என்னும் சிவபூமியில் கல்விச் செழிப்பும் ஆன்மீக வனப்பும் ஒருங்கமையப் பெற்ற கீழ்த்திசைக் குறிச்சியான வலந்தலை-பண்டித்தாழ்வு எனும் பிரதேசத்தில் காலஞ்சென்ற மயில்வாகனம் பாக்கியம் தம்பதிகளின் இரண்டாவது புதல்வனாக 1955ஆம் ஆண்டு புரட்டாதி மாதம் 04 ஆம் திகதி ஆனந்தரெட்ணசாமி அவதரித்தார். மேலும் இவர் காலஞ்சென்ற குமாரசாமி (அதிபர்), ஜெயானந்தசாமி (ஆசிரியர்), நித்தியானந்தசாமி, குணரெட்ணசாமி (சுரேனா ரவல்ஸ்), சற்குணராஜா (ஆசிரியர்) சகோதரர்களுடன் வாழ்ந்து வந்தார்.

பெற்றோர் மற்றும் சகோதரர்களின் அன்பு வழிகாட்டலில் வாழ்க்கையின் முதல் பரிணாமத்தை ஆரம்பித்து, காரைநகர் இலகடி ஆரம்பப் பாடசாலையில் தனது ஆரம்பக் கல்வியையும், காரைநகர் இந்துக்



கல்லூரியில் இரண்டாம் நிலைக் கல்வியையும் கற்றுத் தனது இளமைக் காலத்தில் விளையாட்டுத்துறையில் உதைப்பந்தாட்டத்தில் ஆர்வத்தை ஈட்டினார். ஆசிரியர் சோமஸ்கந்தன் காலத்தில் பிரமிட் செயற்பாட்டு அங்கத்தவராகவும் “காரை ஸ்போட்ஸ் கிளப்” அங்கத்தவராகவும் விளங்கினார்.

பின்பு குடும்பத்தின் விடியலுக்காகத் தனது பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டது மட்டுமல்லாமல் 1977 இல் தங்கொட்டுவ, பாணந்துறை ஆகிய இடங்களில் விவாபாரத்தில் ஈடுபட்டார். பின்பு, வாழ்க்கைப் படிநிலையையும் உயர்த்தி அச்சியந்திர சேவையில் தனது தொழிலை ஆரம்பித்து, யாழ்ப்பாணம் விவேகானந்தா அச்சகத்தில் பிரதான அச்சுப்பதிப்பாளராகத் தனது தடத்தைப் பதித்துக் கொண்டார். அச்சியந்திர சேவையில் தான் பெற்றுக் கொண்ட அனுபவத்தின் வாயிலாக 1983 ஆம் ஆண்டு காரைநகர் வலந்தலைப் பிரதேசத்தில் “ஆனந்தன்” அச்சகம் ஒன்றை நிறுவி தனது அச்சியந்திர சேவையைத் தொழில் ரீதியான ஓர் அங்கமாக வாழ்க்கையில் நிலைநிறுத்தினார். அத்துடன், அவரின் விடாமுயற்சியாலும் தனது சகோதரர்களின் உதவிகளினாலும் இத்துறையை வெகுவாக விருத்தி செய்ததோடு மட்டுமல்லாமல் அன்றைய காலகட்டத்தில் Letter press முறைமையில் அச்சியந்திர சேவையைச் சமூகத்திற்கு வழங்கினார்.

மண வயதை அடைந்த ஆனந்தனுக்குப் பெற்றோர்கள் 1984 ஆம் ஆண்டு தை மாதம் 24 ஆம் திகதி காலஞ்சென்ற மாரிமுத்து விசாலாட்சி தம்பதிகளின் மகளான சித்தியாம்பாளை இனிதே இணைத்துக் கொண்டனர்.

“மங்கலம் என்பது மனைமாட்சி மற்றதன் நன்கலம் நன்மக்கட்பேறு”

என்ற குறள் வழிக்கேற்ப அன்னாரின் இல்லற வாழ்வு எழிலோடு இடம்பெற்றது. இதன் நற்பயனாக 1984 இல் பிரசாத் அவர்களும், 1986 இல் பிரதாப் அவர்களும், 1988 இல் பிரதீப் அவர்களும் தவப்புதல் வர்களாக வந்துதித்தனர். அவர்களுக்கு வேண்டிய அன்பும் ஆதரவும் அளித்தது மட்டுமன்றி, தந்தையானவன் தனயனுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் அனைத்தையும் செய்யத்தவறவில்லை இவர்.

“திரைகடலோடியும் திரவியம் தேடு” என்ற முதுமொழிக் கிணங்கவும் அன்றைய காலங்களில் நாட்டில் ஏற்பட்ட அசௌகரிய சூழ்நிலைகளினாலும் தனது சேவையை விருத்தி செய்வதற்காக மட்டக்களப்பு நகருக்குத் தனது குடும்பத்துடன் இருப்பிடத்தை மாற்றிக் கொண்டதுடன், அங்கு மக்கள் மத்தியில் நேசமிகு உறவினை ஏற்படுத்திக் கொண்டார். 1989 ஆம் ஆண்டு மட்டு நகரில் “கீன் அச்சகம்” என்ற பெயரில் தனது அச்சியந்திர சேவையை மீளவும் ஆரம்பித்து தொழில்நுட்ப ரீதியாக அச்சுப்பதிப்பில் மேன்மை கண்டார்.

இதன் பின்னர் 1998 ஆம் ஆண்டு தனது சொந்த முயற்சியில் “எவகிறீன்” என்னும் பெயருடன் ஒரு அச்சகத்தை ஆரம்பித்தார். இந்த அச்சியந்திர சேவை மூலம் கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் அனைத்து திணைக்களங்களின் அச்சுச் சேவைகளைத் தனது வாண்மை விருத்தியுடன் வெற்றிகரமாக மேற்கொண்டார். வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களின் உன்னதமானதும் பேசுபொருளாகக் கருதக்கூடிய சேவையைச் சமூகத்திற்கு ஆற்றியிருந்தார். பல சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்தும்சூட அச்சவால்களைத் துல்லியமாகத் தனது அனுபவத்தின் வாயிலாக வெற்றிகொண்டார். ஒவ்வொரு தடைக் கல்லையும் மைல் கல்லாக மாற்றி தற்போது சிறந்த தேசத்தின் முன்னோடியான அச்சியந்திர சேவையில் எண்மியமுறை (Digital Printing) அச்சுச்சேவையை ஆற்றியதோடு மட்டுமல்லாமல் கல்வி மற்றும் சமூகம் சார்ந்த அச்சுச் சேவைகளை கிழக்கு மாகாணத்தில் வழங்கிவருவது குறிப்பிடத் தக்கது.

இவரது நீண்ட நாள் கனவாக, தனது பூர்வீக நிலமாகிய யாழ்ப்பாணத்தில் அச்சகம் ஒன்றை நிறுவ வேண்டும் என்று எண்ணியிருந்த வேளையில் கடந்த 13.04.2013 அன்று கே.கே.எஸ் வீதியில் “எவகிறீன்” என்னும் பெயரில் அச்சகத்தைத் தொடக்கினார். அந் நிறுவனம் கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் வடக்கில் விஸ்தரிக்கப்பட்டு வரையறுக்கப்பட்ட முதன்மை அச்சக நிறுவனமாகத் திகழ்வதைக் கண்டும் அவர் இன்புற்றிருந்தார். இவரது அச்சக சேவைகள் வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் வழங்குவதில் இவருடைய கனவுகள் செயல்வடிவம் பெற்றன.

கிழக்கு மாகாணம் திருகோணமலையிலும் அச்சகம் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்துடன் “இமேஜ்” அச்சகத்தை ஆரம்பித்து தானே முன்னின்று நடாத்தி மூன்று வருடங்கள் கடந்த நிலையில் அவரது உடல்நிலை காரணமாக அதனைத் தொடர்ந்து நடத்த முடியாமல் போனது சற்று மனவருத்தத்தைக் கொடுத்தது.

இவரினுடைய குடும்ப வாழ்க்கையில் தனது அளப்பரிய உந்துசக்தியை வழங்குவதுடன், தனது பிள்ளைகளின் எதிர்கால நலனுக்காக பாடுபட்டார். தனது பிள்ளைகளான பிரசாத்தை மட்டக்களப்பு எவகிறீன் அச்சகத்திற்கும், பிரதாப்பை யாழ்ப்பாணம் எவகிறீன் அச்சகத்திற்கும் தொழிலில் ஈடுபடுத்தினார். மூன்றாவது மகன் பிரதீப்பை பொறியியல் பட்டதாரியாகவும் உருவாக்கினார். அத்துடன் தனது பிள்ளைகளை இல்லற வாழ்க்கையில் வளம்படுத்திக் கொண்டார். முதலாவது மகன் பிரசாத்தை வடமராட்சி, புலோலி-மேற்கைச் சேர்ந்த கதிர்காமநாதன் கமலாம்பிகை தம்பதிகளின் இரண்டாவது புதல்வி காயத்திரி என்பவருக்கும், இரண்டாவது மகன் பிரதாப்பை யாழ்ப்பாணம் காரைநகரைச் சேர்ந்த சதாசிவம் சிவனேஸ்வரி தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வி மலர்மகன் அவர்களுக்கும், மூன்றாவது மகன் பிரதீப்பை யாழ்ப்பாணம் காரைநகரைச் சேர்ந்த விவேகானந்தராஜா பூபதி தம்பதிகளின் இரண்டாவது புதல்வி விஜித்தா அவர்களுக்கும் திருமணம் செய்து இல்லறமாம் நல்லறத்தினூடாக நவிஷ்கா, ரோஹித், ரித்திக்கா, ஆறுகா, யாழினி எனும் பாசமிகு பேரப்பிள்ளைகளையும் கண்டு களித்தார்.

இவர் மட்டக்களப்பு கல்லடியில் எழுந்தருளியிருக்கும் மாரியம்மன் மீது மிகுந்த பக்தியும், விசுவாசமும் கொண்டவர். இதன்பொருட்டு அங்கு சென்று வழிபடும்போதெல்லாம் அன்னதான மண்டபம் ஒன்று தேவை எனக் கருதும்பட்சத்தில் அம் மண்டபத்தினை தானே முன்னின்று அமைத்து நிர்வாகத்தினரிடம் கையளித்தார்.

காற்று சுழன்று அடிக்கும்பொழுது மரத்தில் காயென்றும் பழமென்றும் மலரென்றும் பார்ப்பதில்லை. இறைவனின் நியதியின்படி வாழ்க்கையில் பல படிநிலைகளைத் தாண்டி ஒருநாள் இறைவனின் சிவபதம் அடைவது திண்ணம் என்கின்ற அடிப்படையில் 14.08.2023 அன்று இறைவன் திருப்பாதத்தை சென்றடைந்தார். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைவதற்கு எல்லாம் வல்ல ஆடல்கூத்தன் ஈழத்து சிதம்பர தேசிகனை வேண்டிப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்

அன்பு என்பது
ஆகாயம் போன்றது
அதன் உச்சத்தை
ஆரவாரமின்றி
தொட்டவர் அப்பா!
உழைப்பு என்பது
கடல் போன்றது
அதன் ஆழத்தை
அச்சமின்றித்
தொட்டவர் அப்பா!

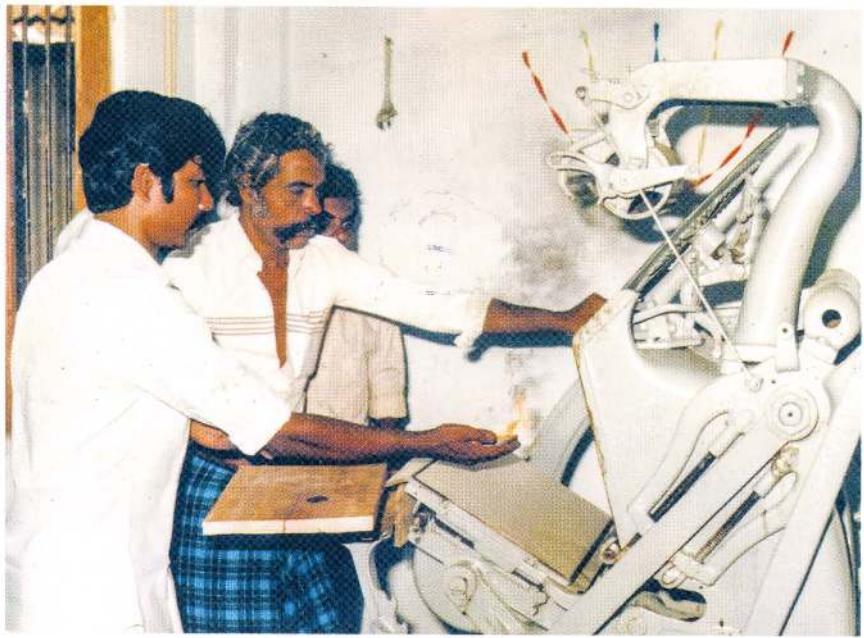




அள்ளாரின் திருமண நிகழ்வின் போது...



அமரர் பாரியாருடன் 1995 ஆம் ஆண்டுத் தோற்றம்.



**1983ஆம் ஆண்டு மட்டுநகரில் அன்னாரால்
முதன் முதலில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட அச்சகம்.**

பொறுப்பான
பிள்ளை வளர்ப்பு

Responsible Parenting



கலாநிதி எஸ்.சிவதாஸ்

என்னுரை

குழந்தைகள் இயல்பாகவே குதூகலமானவர்கள், குறும்புகள் நிறைந்தவர்கள். அவர்களின் எண்ணம் மடை திறந்த வெள்ளம். உறவுகளோ நிபந்தனை களற்று நிறைவானது. அவர்களின் உலகம் விசித்திரமானது. விளங்கிக் கொள்ள முடியாதளவு வியாபித்தது. அவர்களின் விருப்பின் எல்லை தொடுவானம் கடந்தது. பிரபஞ்சமான பிரயாசைகளைக் கொண்டவர்களின் இருப்பிடமே குடும்பம் என்ற கோயில் - அதன் பாதுகாவலர்களே பெற்றோர்கள்.

ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன்பு சிறார்கள் வித்தியாசமான உலகைக் கொண்டிருந்தனர். சிறுமிகள் வயதுக்கு வந்ததும் திருமணமாகி விடுவார்கள். அவர்கள் பிள்ளைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்துவிட கூட்டுக் குடும்பம் வளர்த்து விடுகிறது; சமூகம் பாதுகாத்துக் கொள்கிறது. கட்டிளமைப் பருவம் என்பதே பொருத்தப்பாடானதல்ல. கட்டமைக்கப்பட்ட அமைப் பொன்றினூடு அவர்கள் உள்வாங்கப்படுகின்றனர். பல குழந்தைகளைப் பெற்ற தாயின் வகிபாகம் இலகுவானது. ஏனெனில் குழந்தையும் கட்டமைக்கப்பட்ட அமைப்பினுள் உள்வாங்கப்பட்டுப் பாதுகாக்கப்படுகிறது. சமூகமே குழந்தைகளைத் தம் பிள்ளைகளாகக் கொண்டாடும்.

இன்றைய சூழல் மிகவும் வித்தியாசமானது. திருமணவயது பின்னுக்குச் சென்றுள்ளது. பூப்படையும் வயது முன்னுக்குச் சென்றுள்ளது. இளம் பிராயம் என்பது தீர்மானமான ஒன்றாக வாழ்க்கையில் அமைந்து விடுகின்றது. குடும்பங்கள் நலிவடைந்து கருக்குடும்பங்களாக மாறுவதுடன் தமது பாரம்பரியப் பிரதேசங்களில் இருந்து பல நூறு மைல்களுக்கப்பால் வாழத்தலைப்படுகின்றன. ஓரிரு குழந்தைகளைப் பெறுவதுடன் குடும்பம் நிறுத்திக் கொள்கிறது. குழந்தையை வளர்ப்பதுடன் குடும்பப் பொருளா தாரத்திற்காக உழைக்க வேண்டிய இரட்டைச் சூழையை ஏற்றுக்கொள்வ தால் நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். அது அவர்களை மனச் சோர்விற்குக் கொண்டு செல்கின்றது. மனச்சோர்வுடன் இயங்கும் தாயினால் வளர்க்கப்படுகின்ற பிள்ளைகள் துயர்மிகு வாழ்க்கைப் பயணத்தை அனுபவித்துப் பிறழ்வான நடத்தைகளைக் காட்டுகின்றனர். அதன் விளைவு இளையோர் சமூகம் முன்னெப்போதையும் விட விரக்தியுடன் விரும்பத் தகாத செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். இதனைச் சமூகம்

திகைப்புடன் பார்த்து விலகி நிற்க முற்படுகிறது. விலகி நிற்பதனால் ஏற்படும் புது வெளியினைப் பிள்ளைகள் விபரீதமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இத்தகைய நிலைக்குப் பல காரணங்களைக் கூறினாலும் இது அடிப்படையில் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான இணைப்புக் குறைவடைவதனாலேயே ஏற்படுகின்றது. இந்த இணைப்பின் தேய்தல் நிலையே இன்றைய அவலத்தின் அடிப்படைக் காரணியாகும். பாதுகாப்புடன் இணைப்பினைக் கொண்டுள்ள இளையோர் பிறழ்வான நடத்தைகளைக் காண்பிப்பது என்பது அரிதிலும் அரிது.

எனவேதான் இந்த உண்மைகளை விஞ்ஞானபூர்வமாகப் புரிந்துகொண்டு அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதொன்றே இன்றைய சமூகத்தின் தலையாய கடமையாக அமைகின்றது. அந்தக் கடமையைச் சரிவரச் செய்யாது பிற காரணிகளில் பொறுப்புக்களைச் சுமத்துவதென்பது பிரச்சினைகளுக்குப் பரிகாரமாகாது.

இதனால் தான் இன்றைய பெற்றோர்கள் பாதகமான சூழலில் வாழுகின்ற இளம் சமுதாயத்தினரைப் பாதுகாப்பதைத் தமது தலையாய கடமையாகக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இது ஒருவித பொறுப்பேற்றல் என்றால் மிகையாகாது.

எமது சமூகத்தில் உணர்ச்சிவசப்படும் அளவிற்கு பொறுப்பேற்கும் தன்மை அமைவதில்லை. பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளால் கண்கலங்கி உள்ளம் பதறுகின்ற பெற்றோர்கள் அந்தப் பிரச்சினைகளிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாக்கின்ற தம் பொறுப்பினை ஆற்றுவதென்பது குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. அவர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் பிறரைக் குறைகூறித் தப்பித்துக் கொள்கின்ற மனநிலையைக் கொண்டுள்ளனர். இந்த அவலத்தைப் போக்குவதே இந்நூலின் மிகப்பெரிய பணியாகும்.

அரும்புகள்
ஆனி 2023

மருத்துவர் எஸ்.சிவதாஸ்
உள மருத்துவ நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை


அறிமுகம்

இன்றைய காலகட்டத்தில் பிள்ளை வளர்ப்புப் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு முன்னைய காலங்களை விட அதன் தேவை அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்குச் செல்லுதலும் தனிக் குடும்ப வாழ்க்கை முறையும் இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன.

பாதுகாப்பான சமூகக் கட்டமைப்பு நலிவடைந்து சென்றுள்ள இன்றைய காலகட்டத்தில் பிள்ளைகள் துஷ்பிரயோகங்கள் சீர்கேடுகளுக்கு உட்படுகின்ற நிலைமை முன் எப்போதையும் விட அதிகமாக உள்ள தென்பதால் அவர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோரிடம் பெரியளவில் சுமத்தப்படுகிறது.

இத்தகைய பாதுகாப்பு விடயங்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் தேவையற்று மிகையானதாக அமைந்து விடுவதுடன் அதுவே அவர்களது வாழ்வின் முறையற்ற குறுக்கீடுகளாகவும் அமைந்து விடுகின்றன. அது அவர்களுடைய தன்னக வெளியினை (Personal Space) பெருமளவு குறைத்து விடுகிறது. உதாரணமாக ஒரு குழந்தையை அளவுக்கு அதிகமாகத் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டுமென அவஸ்தைப்படுகின்ற பெற்றோர்கள் அவர்களைப் பொது இடங்களில் விளையாட அனுமதிப்பதில்லை. அந்தக் குப்பை, இந்த கிருமி என்று பயப்படுகின்ற பெற்றோர்களால் அவர்களில் பதகளிப்பு குணங்குறிகள் அதிகரித்து அவர்களது உலகம் சுருங்கி விடுகிறது. அடிக்கடி “கவனமாய் இரு”, “விழுந்திடுவாய் கவனம்!” என்று எச்சரிப்பதும், பல சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகளுக்கு நச்சரிப்பாகவே அமைந்து விடுகிறது. இங்கு பிள்ளைகளைப் பற்றிய அவதானிப்புக்கள் பெற்றோர்களுக்குத் தேவை இல்லையென வாதிடவில்லை. தேவையற்ற விதத்தில் மிகையாகத் தலையீடு செய்வதனால் பாதகமான விளைவுகளே பிள்ளைகளில் ஏற்படுகின்றன.

பிள்ளை வளர்ப்பு என்பது ஒரு கலை என முன்பே உணரப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு விஞ்ஞான பூர்வமாக அறிந்து கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்றெனில் மிகையாகாது. பிள்ளை வளர்ப்பு சந்ததி சந்ததியாக இயல்பாக வருகின்ற விடயம் எனப் பலர் குறிப்பிடுவது பற்றி நான் இங்கு விளக்க வேண்டியுள்ளது. இதில் உண்மையுள்ள போதிலும் உலகியல் மாற்றம்




விரைவாக ஏற்பட்டு எமது வாழ்க்கைச் சூழல் பாரிய மாற்றமடைகின்ற மையால் பிள்ளை வளர்ப்பும் விஞ்ஞானபூர்வமாக மாற்றமடைய வேண்டியது காலத்தின் தேவையாகின்றது.

பலரும் நினைப்பது போல் அது தமக்கு இயல்பாகவே இருக்கும் அறிவு எனக் கொள்வது தவறாகும். பல சந்தர்ப்பங்களில் தமது பெற்றோரினை ஒத்ததான வளர்ப்பு முறையையே பலரும் கைக்கொள்கின்றனர். தலைமுறைகளுக்கிடையே வேறுபாடுகள் இருப்பதை மறக்கமுடியாதல்லவா? கூட்டுக்குடும்பமாகப் பல பிள்ளைகளைக் கொண்ட குடும்ப அமைப்பு தற்போது இல்லாமல் போய்விட்டது. ஓரிரு குழந்தைகளுடன் தனிக் குடித்தனக் குடும்பமாக நாம் வாழப்பழகி விட்டோம். எனவே எமது பெற்றோர் கைக்கொண்ட வளர்ப்பு முறை அப்படியே பொருந்தக் கூடியதல்ல. பெற்றோர் எப்பொழுதும் சரியான வர்கள் என்ற பொது நிலைப்பாடு ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதல்ல. அவர்களுடைய காலத்தில் அவை சரியானதாகக் கொள்ளமுடிந்தாலும் காலத்திற்கு காலம் அதுவே சரியானதாக அமைந்து விடமுடியாதல்லவா?

இயந்திர மயமான வாழ்க்கை முறையும், சகமனிதர்களுடன் போட்டி போட்டு முரண்படுகின்ற புறச் சூழலும் பிள்ளை வளர்ப்பினைக் கடினமான தாக்கி பெற்றோருக்கு நெருக்கடி தருகின்ற நிலைமையையும் நாம் புறந்தள்ளி விட முடியாது. எனவே குழந்தை வளர்ப்புப் பற்றி விஞ்ஞான பூர்வமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

இன்றை பொருளீட்டும் வேட்கை கொண்ட உலகம் நியாயமற்ற விளம்பரங்களையும் வியாபாரத் தந்திரங்களையும் பெருமளவு கொண்டது. அத்துடன் அது பெரும்பாலும் பிள்ளைகளையே இலக்காகக் கொண்டு செயற்படுகிறது. இதனால் பிள்ளைகளின் உலகம் ஒரு வித நச்சுச் சூழலைக் (Toxic) கொண்டதாக அமைந்துவிடுகிறது. இத்தகைய மனிதநேயமற்ற சூழலில் பிள்ளை வளர்ப்பென்பது மிகப் பெரிய சவாலேயாகும். எனவே அந்தச் சவாலைச் சமாளிப்பதற்கு பெற்றோர்கள் திறன்மிக்கவர்களாகவும் ஆளுமையுள்ளவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். அதைவிடுத்து நாமே நச்சுச் சூழலின் பங்காளர்களாக மாறுவோமாயின் எதிர்காலச் சிறார்கள் எண்ணற்ற துன்பங்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிவரும்.

பிள்ளைகளுடன் நேரத்தைச் செலவழிப்பதற்கு பெற்றோருக்கு நேரம் கிடைக்காமையும் ஒருமுகிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்து வருகின்றது. இதனால் பிள்ளைகள் பொழுது போகாது சலிப்படைந்து செல்கின்ற



நிலைமையும் காணப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலைமையில் பெற்றோருக்கு இடையிலான முரண்பாடுகள் பிள்ளைகளைப் பெருமளவில் பாதிக்கின்றன. பெற்றோரின் முரண்பாடுகள் சண்டை சச்சரவுகளாக மாறுகின்றபோது பிள்ளை பாதுகாப்பற்றதாக உணருவதுடன் உறவுகளில் நம்பகத்தன்மையையும் இழந்துவிடுகின்றன. குழந்தைகளின் அரவணைப்புக் குறைந்து தாயுடன் பிணைப்புப் பாதிக்கப்பட்டு குடும்பத்துடன் இணைப்புக் குறைந்து விடுகிறது. இன்றைய உலகில் இணைப்பின்மையே முக்கிய பிரச்சினையாகும்.

அண்மைய ஆய்வுகள் பல பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் அதிலும் குறிப்பாக உள ஆரோக்கியம் என்பது பெண் கர்ப்பமடைவதற்கு முன்பே காணப்படுகின்ற உள ஆரோக்கியத்தில் பெருமளவு தங்கியுள்ளது என்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. இதன் மூலம் நாம் ஒன்றை தெளிவாகப் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது திருமண பந்தத்தில் இணையும் போது தம்பதிகளிடையே காணப்படுகின்ற இணக்கமான போக்கும் சுமுகமான நிலையும் பிள்ளைகளின் உள ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்கின்றன.

குடும்ப வன்முறைகளை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள எமது சமூகத்தில் பிள்ளைகளின் உள ஆரோக்கியம் பல வழிகளில் பாதிக்கப்படுவதற்குரிய ஏதுநிலைகள் காணப்படுகின்றன.

உலகில் எங்குமே 'இலட்சியத் தன்மையான பிள்ளை வளர்ப்பு' (Ideal Parenting) என்று ஒன்று இல்லை. அப்படி இருக்கவும் முடியாது. அது ஒரு வகை மாயையே. ஆனாலும் நாம் இப்பொழுது கையாளுகின்ற முறையிலிருந்து சற்று மேம்பாட்டுடனும் மன ஆரோக்கியத்துடனும் குழந்தைகளைக் கையாள்வதற்குக் கற்றுக்கொள்வதில் தவறொன்று மில்லையே. ஒரு குடும்பத்தில் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை குறைந்து செல்வதனால் சகோதரர்களின் ஆதரவினைப் பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொள்ள முடியாமல் தவிக்கின்றனர்.


பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை பெற்றோர்கள் கல்வி என்ற ஒற்றைப் பரிணாமத்தில் கணிக்க முற்படுவதும் குழந்தைகளை நெருக்கடிகளுக்கு உள்ளாக்குவதுடன் நெருக்கீடுகள் அதிகரித்து அவர்களின் தாங்குதிறன் குறைந்து அதை எதிர்கொள்கின்ற ஆதரவுத் தளம் இழக்கப்பட்டு அவை பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன.

இவற்றை முற்று முழுதாகத் தடுத்து விடவோ, குறைத்து விடவோ முடியாத புறச்சூழல் இருக்கின்றமை இன்றைய யதார்த்தம். ஆனாலும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் படிக்களைப் புரிந்து கொண்டு குழந்தை வளர்ப்புத் திறனை விருத்தி செய்வதன் மூலம் நாம் பிள்ளைகளுக்கு உதவ முடியும். அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி முடியும். எமது பெற்றோர் தாய்ப்பால் கொடுத்தல் மற்றும் உடற்சுகாதாரம், போசாக்கு போன்ற விடயங்களில் அக்கறை பெற்றிருந்த போதிலும் பிள்ளைகளின் உள ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை பற்றிய அறிவினைப் பெற்றிருக்காமையினால் அதனைப் பற்றி நாம் அதிகமாகப் பேச வேண்டியுள்ளது. அன்றைய காலகட்டத்தில் அவை இயல்பான வாழ்க்கை முறையிலே காணப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. பிள்ளைகளால் பெற்றோர்களுக்கு எந்தப் பிரச்சினையுமில்லை என்றும் பெற்றோர்களாலேயே பிள்ளைகளுக்குப் பாதிப்பு என்றும் சொல்லப்படுகின்ற கற்பித்தல்களும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படக் கூடியதல்ல.

அடுத்து பெற்றோர்களும் தங்களது உள ஆரோக்கியத்தில் கவனமெடுத்து அதனை மேம்படுத்த முயற்சித்தல் அவசியமானது. உள ஆரோக்கியமான பெற்றோர்களால் தான் மன அமைதியுடன் கூடிய குழந்தையினை உலகுக்குக் கொடுக்க முடியும். தன்னைக் கவனிக்காத தாய் கடைசியில் குழந்தையைக் கவனிக்க முடியாமல் தவிக்கின்றார்.

இந்த நூல் வெளி வருவதன் மூலம் பெற்றோர்கள் குற்ற உணர்வுக்கு உட்படக்கூடிய அபாயம் இருப்பதையும் நான் அறிவேன்.

இவற்றிற்கு அப்பால் எமது அணுகுமுறைகளில், நடத்தைகளில் எத்தகைய மாற்றங்களை நாம் ஏற்படுத்தினால் இப்போது நாம் கையாளுகின்ற நிலையை மேம்படுத்தமுடியும் என்பதே என் நோக்கம். அத்துடன் பலர் தாங்கள் செய்கின்ற நல்ல காரியத்தையுமே சந்தேகித்து ஒன்றும் செய்ய முடியாதவர்களாக இருக்கின்றனர். இதற்கு இப்படியான பல நூல்கள், கருத்துக்கள், ஒலி, ஒளிபரப்புகள் வித்திட்டுள்ளன. இதனால் பெற்றோர்கள் மத்தியில் நம்பிக்கையின்மையுடன் கூடிய பதகளிப்பும் காணப்படுகின்றது. அதனை விடுத்து அவர்கள் செய்கின்ற பல காரியங்கள் சரியானவையே என்பதை வலியுறுத்துவதுடன் அவர்கள் தெளிவுடன் இயங்குவதற்கு உதவி செய்தலுமே இந்நூலின் நோக்கமாகும். இதனால் இந்த நூலில் சிறார்களின் சாதாரண வளர்ச்சிப்படிகள் பற்றிய விரிவான



குறிப்புகளும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் பிள்ளை வளர்ப்புப் பற்றிய இறுக்கமான உளவியல் தத்துவங்களுக்கப்பால் நடைமுறைச் சாத்தியமான வளர்ப்பு முறைகள் பற்றியும் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

தானிய வகைகளுடன் கூடிய ஆகாரத்திற்குப் பதிலாக வெறும் சுவையூட்டி நிறைந்த மாப்பண்டங்களால் வயிற்றை நிரப்புகின்ற நிலைமையே இன்று காணப்படுகின்றது.

இது இயல்பாகவே மனிதனிடம் காணப்பட்ட குழந்தை வளர்ப்பு ஆற்றல் பிறழ்வுற்றுச் செல்வதற்கு வழிவகுத்துள்ளது.

பல சந்தர்ப்பங்களில் சாதாரண அறிவுடன் (commonsense) அணுக வேண்டிய பல விடயங்களை எம்மவர் அசாதாரணமாகக் கையாள்வதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

வெறும் காட்சிப் பொருளாகப் பிள்ளைகளை உருவாக்கி விட்டுத் தம்பட்டம் அடிப்பதையே வேலையாகக் கொண்டுள்ள பலபேரை நாம் காண்கின்றோம். இதனால் தான் பிள்ளை வளர்ப்புப் பற்றி நாம் பல கோணங்களில் ஆராய வேண்டியுள்ளது. சில குடும்பங்களில் பிள்ளை வளர்ப்பில் தேவையற்ற தலையீடுகளும் வேறு சில குடும்பங்களில் எவ்வித ஆதரவற்ற நிலையும் காணப்படுகிறது. எனவே தான் பிள்ளை வளர்ப்பு இவ்விரு முனைவாக்கத்திற்கு இடையில் விஞ்ஞானபூர்வமாக செயற்பட வேண்டும் என்பதையே இந்நூல் இயம்புகின்றது.

நிர்ணய காரணிகள் (Determinants)

பிள்ளை வளர்ப்பின் நிர்ணயக் காரணிகளை ஆராய்வோமாயின் அது முப்பதுக்கு மேற்பட்ட காரணிகளால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது என ஆய்வுகள் வெளிக்காட்டுகின்றன. எனவேதான் பிள்ளை வளர்ப்பு மிகச் சிக்கலான ஒன்று என்பது தெளிவாகிறது. பல காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்ற விடயம் என்பதுடன் சில காரணிகள் மாற்றப்பட முடியாதவையாகவும் மேலும் சில காரணிகள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியனவாகவும் அமைந்து விடுகின்றன. முக்கியமான காரணிகளை நாம் தொகுத்துப் பார்க்கும் போது அவற்றைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படலாம்.

1. பெற்றோரின் வளங்கள்
2. பிள்ளைகளின் குணவியல்புகள்
3. சமூகபின்புலக் காரணிகள்
4. சமூக ஆதரவு, நெருக்கீடுகளும் சமூக ஆதரவும்

பெற்றோரின் வளங்கள்

பெற்றோரின் வயது, பால் என்பவற்றுடன் அவர்களது இளம்பிராய அனுபவங்களும் பிள்ளை வளர்ப்பில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. அவையே வர்களுடைய கருத்துருவாக்கம் அறிவான்மை, ஆளுமை என்பவற்றைத் தீர்மானிக்கின்றன. இவை எல்லாம் அவர்களது பரம்பரைக் கட்டமைப்பின் மேல் உருவாக்கப்பட்டவை என்றால் மிகையாகாது. இதனை விட பெற்றோர்களின் உடல், உள ஆரோக்கியமும் பிள்ளை வளர்ப்பில் பெரும் தாக்கத்தினைச் செலுத்துகின்றது. பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி விருத்தி நிலைகள் பற்றிய அறிவும் அவர்களின் திறன்கள், வளங்கள் என்பனவும் நிர்ணயக் காரணிகளாக அமைகின்றன.

மேன்மையான உடன்பாட்டுடன் கூடிய பதற்றமில்லாத மலர்ச்சியான அணுகுமுறைகளைக் கொண்டுள்ள பெற்றோர் பிள்ளை வளர்ப்பில் சரியான நீடித்து நிலைக்கின்ற கட்டமைப்பினைக் கொண்டு செயற்படுகின்றனர்.

பல காரணிகளால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்ற பெற்றோர்களின் ஆளுமை மிக முக்கியமான காரணியாகக் காணப்படுகிறது. நல்ல ஆளுமை என்பதே ஒரு மிகச் சிறந்த வளமாகும். இந்த ஆளுமையே அவர்களது திருமண

வாழ்வின் உறவுநிலைமை, புரிதல், சேர்ந்து இயங்குதல் என்பனவற்றைத் தீர்மானிக்கின்றது.

ஆளுமையே வேலைத்தளப் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதிலும் நெருக்கடி நிலைமையில் இருந்து மீண்டு வருதலிலும் தனக்கான சமூக ஆதரவினைக் கட்டியெழுப்புவதிலும் பெரும் பங்குகெடுக்கின்றது. உள உரமும் உணர்ச்சிகளைக் கையாளும் திறனும் வாய்க்கப் பெற்ற பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை ஆரோக்கியமான திசையில் வழிநடத்திச் செல்கிறார்கள். சில குடும்பங்களில் நித்தமும் விவாதிக்கின்ற, முரண் படுகின்ற திருமண உறவு என்பது குடும்பத்தினுள் நெருக்கடிகளை அதிகரித்து மனச்சோர்விற்கு வழிவகுக்கின்றது. அத்தகைய மனச்சோர்விற்கு உட்படும்போது பொறுமை இழந்து ஆக்ரோசமாக பிள்ளைகளுடன் முரண்படும் நிலைமையை தோற்றுவிக்கிறது. அத்துடன் அவர்கள் நாளாந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் பொருளாதார நெருக்கடிகளைக் கையாள முடியாமல் போய் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுகின்றனர். இவற்றின் பிரதிபலிப்புகள் பிள்ளை வளர்ப்பில் தாக்கதினைச் செலுத்துவது என்பது இயல்பானதே.

பிள்ளையின் குணவியல்பு

பெற்றோரின் குணவியல்புகள் பிள்ளைகளில் தாக்கத்தை செலுத்துவது போல் பிள்ளைகளின் குணவியல்புகளும் மறுவளமாக பெற்றோரில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றன. அதன் விளைவாக அவ் இயல்புகள் பிள்ளை வளர்ப்பில் தாக்கத்தினைச் செலுத்துகின்றன. பிள்ளைகளின் குணவியல்புகளுடன் பால்நிலை, ஆரோக்கிய நிலை என்பனவும் பெற்றோரில் தாக்கத்தைச் செலுத்துகின்றன. எந்நேரமும் சினுங்கிக் கொண்டு, ஒரு இடத்தில் நிற்க முடியாமல் துடியாட்டம் நிறைந்த பிள்ளை பெற்றோரில் எதிர்மறையான தாக்கத்தைச் செலுத்தச் செய்கின்றது. பால் நிலை என்பதும் குழந்தைகளின் வகிபாகத்தினை மாற்றமுறச் செய்கின்றது. பல சந்தர்ப்பங்களில் பெண் பிள்ளைகள் பொறுப்புள்ளவராகவும் தங்களுடைய சகோதரங்களைக் கவனிப்பதில் பங்காற்றாமறும் கோரப்படுகின்றனர். பிள்ளைகளின் அணுகுமுறை செயற்பாட்டு நிலைமைகள் காரணமாகவும் பெற்றோர்கள் நெருக்கடி நிலைக்குச் சென்று மனச்சோர்வு, பதகளிப்புக் குணங்களை வெளிப்படுத்து கின்றனர். அத்துடன் உடல், உள ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டு அதன் எதிர்வினையாக பிள்ளைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

சமூக பின்புலக் காரணிகள்

பொதுக் காரணிகளாக அமைகின்ற விடயங்களும் பின்புலக் காரணிகளாக அமைகின்றன. பிள்ளைகள் பெருமளவிற்கு பெற்றோரின் கலாசார, சமய சமூக பின்னணியில் தான் வளர்க்கப்படுகிறார்கள். இதனால் பண்பாட்டு வழக்கங்கள் மற்றும் சமய நம்பிக்கைகள் என்பன பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றன. அதனைவிட குடும்பத்தின் சமூக, பொருளாதார, அரசியல் காரணிகளும் பொதுக் காரணிகளில் தாக்கத்தினைச் செலுத்து கின்றன. அவை சமூக ஆதரவினை நிர்ணயிக்கின்ற காரணிகளாகவும் அமையப் பெற்றிருப்பதுடன் நிர்ணயக் காரணியாகின்றன. வறுமை நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுக் காணப்படுகின்ற பெற்றோர்கள் மனச் சோர்விற்கு உட்படுவதாகவும், சினம் கொண்டவர்களாகவும் ஆத்திரப்படுபவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர்.

பின்புலக் காரணிகளில் மேற்குறிப்பிட்ட பொதுக் காரணிகளும் அமையப் பெற்றிருப்பினும் பெற்றோரின் தொழில் முக்கிய இடத்தினைப் பெறுகின்றது. இருவரும் வேலை செய்கின்ற சூழல் இதில் பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றமை இயல்பானதே. அத்தகைய நிலையில் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் நெருக்கடிகள் அதனை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல்கள் அதனால் ஏற்படுகின்ற உள, மன ஆரோக்கிய நிலைமைகள் பிள்ளைகள் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவையே. இருவரும் வேலைக்குச் செல்கின்ற சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகளைப் பராமரிப்ப வர்களின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானதாக அமைந்து விடுகிறது. தாய்மார் வேலைக்கு செல்வது எதிர்மறையான தாக்கங்களையே ஏற்படுத்தும் என்பது தவறானது. வேலைக்கு செல்லும் தாய்மார்களின் தற்கணிப்பு, நம்பிக்கையின் தரம் அதிகரிப்பதுடன் வீட்டு நிலைமைகளில் இருந்து தற்காலிகமாகக் கிடைக்கின்ற ஓய்வும் திருமண பந்தத்திலே ஏற்படுகின்ற முரண்பாட்டு தணிவு என ஆரோக்கியமான திசையில் பங்களிக்கின்றன என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குடும்பச் சச்சரவுகளில் இருந்து விலகி அதனைக் கையாள்வதற்கான அணுகுமுறைகள் பெற்றுக்கொள்வதற்கான வெளியினையும் வழங்குகின்றது. பலர் தாங்கள் வேலைக்குச் செல்கின்ற மையினால் பிள்ளைகளைக் கவனிக்கவில்லையென்ற குற்ற உணர்வுக்கு உட்பட்டு மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகின்றனர். எனவே வேலைக்குச் செல்லு கின்ற தாய்மார்கள் தங்களது தொழில்பற்றியும் அதன் விளைவுகளைப் பற்றியும் எத்தகைய கருத்துருவாக்கத்தினைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதி லேயே அதன் தாக்கம் அமைகிறது.

நெருக்கீடுகளும் சமூக ஆதரவும்

நெருக்கீடுகள் என்பது பொதுவாகவே தாக்கத்திற்கும் வளத்திற்கும் இணையான சமநிலைக் குழப்பமே என வரையறை செய்யலாம். வளங்கள் அதிகமாக இருக்கும் போது தாக்கங்களின் பரிமாணம் குறைவாகவே காணப்படும். அதேபோல் எல்லா நெருக்கீடுகளும் பாதகமானதாகவே அமைவதென்றில்லை. காலக்கெடு, பணி முடிவிற்கான திகதி நிர்ணயத்தல் போன்றவையும் நெருக்கீடுகளைத் தரவல்லபோதும் அதன் முக்கியத்துவத்தைப் புறக்கணித்திட முடியாது.

பொதுவாக நெருக்கடிகளின் தாக்கத்தினைக் குறைப்பதற்கு சமூக ஆதரவு மிக முக்கியமானதாக அமைகிறது. பெற்றோரின் நெருக்கடிகளைக் குறைத்து அவர்களுக்கு ஆதரவாக நின்று பிரச்சினைகளை இலகுவாகக் கையாளக் கூடிய நிலைமையை சமூக ஆதரவு ஏற்படுத்துகிறது. இதில் உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்கள் என்பவற்றுள் முக்கியமாக வயதில் மூத்த உறவினர்களான பேரன் பேர்த்திகளும் பெரும் பங்காற்று கின்றனர். பொதுவாகவே அதனை சமூக வலைப்பின்னலைக் கொண்டுள்ள குடும்பத்தின் பிள்ளை வளர்ப்பு நெருக்கடிகளை இலகுவாகக் கையாள்கின்றனர்.

எல்லா நெருக்கீடுகளையும் பொறுத்தவரை சாதகமான, பாதகமான தாக்கங்களை அவை செலுத்துகின்றன. உதாரணமாக இன்னுமொரு பிள்ளையின் வரவு நெருக்கடிகளைத் தந்தும் அதன் தாக்கம் பாதகமானதாக மட்டும் அமைந்து விடுவதில்லை. நோய்கள், அனர்த்தங்கள், திருமண முறிவு, இடமாற்றம் ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகள் பெரியளவில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். இதனைவிட அன்றாட வாழ்வில் நித்தமும் ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளும் முக்கியமானவை. உறவு, வேலை, நிதி போன்றவற்றினால் பல நெருக்கீடுகள் நித்தமும் உருவாகின்றன. சில நேரங்களில் அவை குறுகிய காலத்திற்கு உரியவையாகவும் வேறும் சில நீண்ட காலத்திற்கு உரியவையாகவும் அமையப்பெறுகின்றன. நெருக்கீடுகள் பெற்றோரில் பல தாக்கங்களைச் செலுத்துகின்றன. அதனால் பிள்ளை வளர்ப்பில் பொறுமையில்லாதவர்களாகவும் சினம் கொள்பவர்களாகவும் செயற்படுவதுடன் சரியான ஆதரவினை வழங்க முடியாதவர்களாகவும் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் கொண்டவர்களாகவும் அமையப்பெற்று பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கின்ற செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகள் கவனிப்பார் அற்று செயற்படவும் இத்தகைய நிலைமை காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது.

பாதுகாப்பான பிணைப்பு



ஒரு பிள்ளையின் பாதுகாப்பான இருப்பிடம் குடும்பமே பிள்ளை தன்னுடைய தேவைகளைப் பெற்றுக்கொண்டு வளர்ச்சி அடைந்து கொள்வதுடன் பல விடயங்களில் விருத்தி அடைகிறது. விருத்தியென்பது பல விடயங்களில் நடைபெறுகின்றது. முக்கியமாக உணர்ச்சி, சிந்தனை, மொழி விருத்தி என்பவற்றுடன் விழுமிய விருத்தி போன்றவற்றையும் பெற்றுக்கொள்கிறது. விருத்தியின் தொடர்ச்சியாக பல விடயங்களில் பிள்ளை தேர்ச்சி அடைகின்றது. இவ்வாறு பருவத்திற்கேற்ப விருத்தி தேர்ச்சி நிலைகளைக் காணும் குழந்தை மகிழ்ச்சியாக வாழக் கற்றுக் கொள்கின்றது.

இத்தகைய நிலைக்கு சிறுவயதில் பெற்றோர்கள் முக்கிய பங்காற்ற வேண்டியுள்ளது. அதில் மிக முக்கியமானது பெற்றோர் - குழந்தை பிணைப்பு - Parent - child attachment பிறப்பின் போது பிள்ளைகளின் பிணைப்பு ஆரம்பமாகிய போதிலும் பிறந்த சில மாதங்களில் குழந்தையானது தாயுடன் விஷேடமாக பிணைப்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது. இப்பிணைப்புக் காலமானது ஓரிரு வருடங்களில் பூரணத்துவம் அடைகின்றது. பிள்ளைகள் பிணைப்புக் காலத்தில் தாயுடனிருந்து பிரியும் போது பிரிவுப் பதகளிப்பினை வெளிக்காட்டுகின்றன. அந்தப் பிரிவுப் பதகளிப்பு தாயுடன் மீண்டும் சேரும் போது அதிலிருந்து விடுபட்டு இயல்பான நிலையை பிள்ளைகள் அடைகின்றனர்.

அவர்கள் தாயுடன் பாதுகாப்பான பிணைப்பினை ஏற்படுத்துகின்றனர். இவ்வாறு மீளும் பொழுது சில குழந்தைகள் பிறள்வான முறையில்

எதிர்பினை ஆற்றுகின்றன. அத்தகைய குழந்தைகள் தாயுடன் பாதுகாப்பற்ற பிணைப்பினை ஏற்படுத்துகின்றனர். இதன் தாக்கம் என்பது அந்தப் பிள்ளைகளின் வாழ்நாள் வரை பாதகமானதாக அமையப் பெற வாய்ப்புண்டு. பாதுகாப்பான பிணைப்பினை ஏற்படுத்துபவர்கள் பிறருடன் நம்பிக்கையான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதுடன் அவர்களைப் பிரியும் போது இயல்பாகப் பிரிந்து விடுகிறார்கள். இது அவர்களுடைய எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாக அமைகின்றது. சரியான அரவணைப்பினைக் கொடுக்கும் போது இது பாதுகாப்பான பிணைப்பாக அமைகிறது. இதே போல் தந்தைக்கும் பிள்ளைக்கும் இடையிலும் பிணைப்பு ஏற்படுகிறது. இதுவே மிக முக்கியமான பிள்ளையின் உணர்ச்சி நடத்தைக் கோலங்களைத் தீர்மானிக்கின்றது.

இத்தகைய ஆரோக்கியமான பெற்றோர் குழந்தை பிணைப்பு என்பது தற்கொலை முயற்சிகளில் இருந்து இளையர்களைப் பாதுகாக்கின்றது என ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறிப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் பிள்ளைகள் குடும்பத்திலிருந்து காதலன் அல்லது காதலியுடன் ஓடிச் செல்கின்ற நிலைமையும் பெற்றோர் பிள்ளைகள் பிணைப்பிலே தங்கியுள்ளது. பாதுகாப்பான பிணைப்பினைக் கொண்டுள்ள பிள்ளை இப்படியான பிறழ்வு நடத்தைகளைக் காட்டுவதில்லை.

இத்தகைய ஆரோக்கியமான பிணைப்பினை ஏற்படுத்துவதில் தாக்கம் செலுத்தக்கூடிய காரணிகளை ஆராய்வோமாயின் தாய் முக மலர்ச்சியுடன் உறவாடல், தரமான நேரத்தைச் செலவிடல், முறையாக தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல், முறையான தூண்டல் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளல் என்பன அமையப் பெறுகின்றன. இவற்றையெல்லாம் தாய் செய்வதற்குரிய குடும்பச் சூழல் இன்றியமையாததாகும். கணவன் மனைவிக்கிடையே சுமுகமான உறவு ஏற்படும் பட்சத்திலேயே இவை சாத்தியமாகும். இது ஒரு முக்கிய விடயமாக விவாதிக்கப்படுகிறது. எனவே இளவயதினரின் தற்கொலை முயற்சிகளைத் தடுப்பதில் பெற்றோர்- குழந்தைக்கு இடையிலான பிணைப்பே பிரதான காரணியாக அமைந்துள்ளது. இதனை எமது பெற்றோர் ஆரம்பமுதலே கருத்தில் கொள்ளும் போது பல விபரீதங்களைத் தடுக்க முடியும்.

வளர்ச்சிப் பருவங்கள்

வளர்ச்சிப் படிகள் இளம் பிராயத்தின் மிக முக்கியமான படிநிலையாகும். சிறுபிராயத்தில் இருந்து முன் நகர்தலுக்கான பல வகையான கற்றல்கள் இடம்பெறுகின்றமையை இந்நிலைகள் குறித்து நிற்கின்றன.

ஆரோக்கியமானதும் பாதுகாப்பானதுமான சூழல் இந்தக் காலப் பகுதியில் இன்றியமையாததாகும். இத்தகைய காலப்பகுதியில் குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்கின்ற அனுபவங்களே அவர்களின் அறிவு, ஆளுமை, ஆற்றல் என்பனவற்றைத் தீர்மானிக்கின்றன.

இதற்குரிய ஆரோக்கியமான சூழலை வழங்குவது என்பது பெற்றோர்கள் ஆசிரியர்கள் மற்றும் சமூகத்தினுடைய கடமையாகும். இதனைப் பெற்றுக் கொள்வது என்பது ஒவ்வொரு சிறுவனுடைய அடிப்படையான உரிமையாகும். இத்தகைய காலப்பகுதியில் பெற்றோர்கள் காத்திரமான பங்களிப்பினை வழங்க வேண்டியவர்களாக உள்ளனர். இங்கு நாம் குழந்தையின் சாதாரண வளர்ச்சிப் படிகளைப் பார்ப்போம். வளர்ச்சிப் படிகளின் மாற்றங்களை பௌதிக ரீதியாக உடல் நிறை, உயரம், தலையின் சுற்றளவு போன்றவற்றின் மூலம் நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். அதேபோல் உளவியல் ரீதியான மாற்றங்களை அவர்கள் கற்றுக்கொள்கின்ற திறன்கள், உணர்ச்சிகளைக் கையாளுகின்ற நிலைமைகள், தேர்ச்சிகள் மூலம் பெற்றுக் கொண்ட விடயங்கள் போன்றவற்றின் ஊடாகக் கணிக்கின்றோம்.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சி என்கின்ற விடயம் ஆரம்பத்தில் மிகமுக்கியமானதாகவும் அடிப்படையாகவும் அமைகின்றது. அதன் தொடர்ச்சியாக விருத்தி என்கின்ற விடயம் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. விருத்தி நிலைகள் பல பரிணாமங்களைக் கொண்டுள்ளன. உணர்ச்சி விருத்தி, சிந்தனை விருத்தி, சமூக விருத்தி, விழுமிய விருத்தி என விரிந்து செல்கின்றது. விருத்திநிலைகளின் பயனாக பல்வேறு செயற்பாடுகளில் தேர்ச்சி பெறுகின்றமை முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. வளர்ச்சி விருத்தி தேர்ச்சி என்பன சீராக நடைபெறுகின்ற போது குழந்தைகள் உடல் உள ஆரோக்கியத்தைப் பெறுகின்றனர். இது குழந்தைகளின் நபரிடைத் தொடர்புகளில் ஆரோக்கியமான செயற்பாட்டுக்கு காரணமாக அமைந்து மகிழ்ச்சிக்கு வித்திடுகின்றது.

i. முதலாவது வயது

பிள்ளைகளின் உடல் இயக்கத் தொழிற்பாடுகள் (motor) மற்றும் சமூக (Social) தொழிற்பாடுகள் என்பவை வேகமாக வளர்ச்சியடையும் காலம் இது.

மூன்றாவது வாரத்தில் பிள்ளைகள் புன்முறுவல் செய்யத் தொடங்கி ஆறாவது வாரத்தில் அவர்கள் சத்தமிடத் தொடங்குகிறார்கள்.

மூன்றாவது மாதமளவில் அவர்கள் சத்தத்திற்கு அல்லது ஒலிக்குப் பிரதிபலிப்பாக சத்தம் வந்த திசையை நோக்கித் தலையைத் திருப்புவார்கள்.

ஆறாவது மாதத்தில் கண்ணாடியில் தமது விம்பத்தினைப் பார்த்துப் புன்னகைக்கத் தொடங்குவார்கள். பொதுவாக எல்லோரையும் பார்த்துச் சிரித்த குழந்தை ஆறு மாதத்திற்குப் பின் தாய் மற்றும் தெரிந்தவர்களைப் பார்த்து மாத்திரமே சிரிப்பதை அவதானிக்கலாம்.


இந்தக் காலப்பகுதியில் தாயுடன் பாதுகாப்பான நெருங்கிய உறவினைக் குழந்தை ஏற்படுத்தியிருப்பதை அவதானிக்க முடியும். இதனையே நாம் பிணைப்பு (attachment) எனலாம்.

ஆறு மாத முடிவில் தலையைத் தாங்கி உடலை இருத்துவதற்கு இயலுமான நிலையை அடைகின்றனர்.

எட்டு மாதங்கள் ஆகும்போது தெரியாதவர்களைக் கண்டு அச்சப் படுவதும் தாய் அல்லது பராமரிப்பாளரிடம் இருந்து பிரியும் போது பதகளிப்புக்கு உட்படுவதையும் அவதானிக்கலாம். அத்துடன் ஒரு கையில் இருந்த பொருள் ஒன்றினை மற்றக் கைக்கு மாற்றக் கூடிய திறனைப் பெற்றுக் கொள்வர். இந்தக் காலப்பகுதியில் குழந்தைகள் உடம்பு பிரட்டுவதையும் நாம் அவதானிக்கலாம்.

ஒன்பது மாத முடிவில் தங்களின் பெயரினைப் புரிந்து கொண்டு அதற்குப் பிரதிபலிப்பவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். அத்துடன் அவர்கள் உதவியின்றி இருப்பதற்கும் பழகிக் கொள்வர். ஒரு வயதில் இன்னொரு வரின் உதவியுடன் நடப்பதற்கு ஆரம்பிப்பர்.

ஒரு வயதின் முடிவில் குழந்தைகள் மற்றவர்களுக்கு 'டாட்டா' சொல்லி கை அசைக்கும் நிலைக்கு வந்து விடுவார்கள். அத்துடன் கட்டளைகளை ஓரளவு புரிந்து கொள்கின்ற நிலைக்குச் சென்று விடுவார்கள்.



பிறந்த குழந்தைகள் உணவு உண்பதிலும் நித்திரை கொள்வதிலுமே பெருமளவு நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். சிறுபகுதி நேரமே அவர்கள் விழிப்பாக இருக்கின்றனர். இதன் காரணமாகவே இவ் இரு விடயங்களும் முதலாம் வருடத்தில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. ஒரு வருட முடிவில் ஓரளவு உணவுப் பழக்கமும், நித்திரையும் சீரான நிலைக்கு வருவதையும் அவதானிக்கலாம்.

பிறந்த குழந்தைகள் ஆரம்பத்தில் எழுதவோ கதைப்பதற்கோ தயார் இல்லாத போதும் தங்களுடைய கண் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதில் ஆற்றல் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் தாயின் முகத்தின் அசைவுகளை எத்திசையிலும் பார்வையினால் தொடர்வதனை அவதானிக்கலாம். இதன் மூலம் தனது அவதானிப்புக்களை மேற்கொள்கின்ற குழந்தை ஒருவருட முடிவில் 'அம்மா, அப்பா' போன்ற சிறிய சொற்களை உச்சரிக்கக்கூடிய நிலைக்குச் சென்று விடுவர். இது அவர்களின் மொழி விருத்திக்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. சிக்கலான வசனங்களைபட பேசுவதற்கு இன்னும் சில காலம் எடுக்கும்.

9 மாதக் குழந்தைகள் மற்றவர்கள் செய்கின்ற சிக்கலான செயற்பாட்டினை அப்படியே அவதானித்து அதனை மீள்செய்கின்ற ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்கின்றன. தாயின் அல்லது மற்றவர்களின் முக வெளிப்பாட்டினை அப்படியே குழந்தைகள் செய்வதனைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் அவதானித்துள்ளோம்.

ஒலி எழுப்புகின்ற விளையாட்டுப் பொருட்களின் பொத்தானை மிக இலகுவாக அழுத்தி மகிழ்கின்றதை நாம் அவதானித்துள்ளோம். அது அவர்கள் பெரியவர்கள் செய்கின்ற செயற்பாடுகள் மூலம் அதனைக் கற்றுக்கொண்டே அத்தகைய சிக்கலான ஒருங்கிணைந்த செயற்பாடுகளை முதலாம் வருட முடிவில் மேற்கொள்கிறார்கள்.

தங்களுக்கும் வெளி உலகுக்கும் உள்ள தொடர்பினை எளிமையாக விளங்கி வைத்திருப்பர். ஆரம்பத்தில் அவர்கள் உடல் என்பது உலகத்தின் தொடர்ச்சி என்று உணர்ந்து கொள்கின்ற நிலைமையில் இருந்து தனக்கும் பொருட்களுக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாட்டினைப் பிரித்தறிந்து இத்தகைய ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.

ii. இரண்டாவது வயது

மிக வேகமான வளர்ச்சிக்குரிய காலப்பகுதி என்றால் மிகையாகாது. இக் காலப்பகுதியில் தங்களுடைய நடத்தைகளைக் கையாள்கின்ற திறன்களை ஓரளவு கற்றுக் கொள்கின்றனர். பெற்றோரை அவர்களுடைய மன நிலையைப் பார்த்து ஆவன செய்யக்கூடியவர்களாக மாற்றி விடுவார்கள். பிணைப்பு மிகவும் நெருக்கமாகவும் உறுதியாகவும் ஏற்படுகின்ற காலப்பகுதியும் இதுவே ஆகும்.

ஒன்றரை வருடமளவில் இரண்டு கைகளினாலும் பிடித்துக் குவளையினால் பால் அருந்தக் கூடியவர்களாக ஆற்றல் பெற்று விடுவர். பகலில் கண்ட கண்ட இடங்களில் தமது கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் சிறுநீர் கழிப்பதை முடிவுக்கு கொண்டு வந்து விடும் ஆற்றலைப் பெற்று விடுவர். ஒன்றரை வருடமளவில் மற்றவர்களின் எவ்வித உதவியுமின்றி தனியே நடக்கக் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.

இந்தக் காலப்பகுதியிலே அடம் பிடிக்கும் பழக்கம் மெல்ல ஆரம்பிப்பதனை நாம் அவதானிக்கலாம். ஓரிரு வார்த்தைகள் கொண்ட வசனங்களைப் பேசக்கூடிய வர்களாக இருப்பர். “அம்மா வா” “அப்பா போ” போன்றவாறு பேசத் தொடங்குவர். பந்தினை வீசுவதற்கு உரிய நிலைக்குச் சென்று விடுவர்.

இரண்டு வயதின் முடிவில் ஓடுவதற்குக் கற்றுக் கொள்வதுடன் மாடிப் படிகளில் ஏறுவதற்கும் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.

முதல் இரண்டு வருடங்களில் குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கும் கனவுகாண்பதற்கும் மெல்ல மெல்லக் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். அத்துடன் கற்பனை என்ற விடயத்தினையும் இந்தப் பருவத்தினுள் கற்றுக்கொள்வதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆனாலும் மிகச்சிறுவயதிலே மகிழ்ச்சி, துக்கம் போன்ற சிக்கலான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தத் தலைப்படுகின்றனர் என்பது நிரூபணமாகியுள்ளது.

புதிய புதிய சொற்களைக் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். 50 சொற்களில் இருந்து 400 சொற்கள் வரை இக்காலப்பகுதியில் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். சொற்களை ஒருங்கிணைப்பதற்கும் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். இந்த வயதில் உணர்ச்சிகள், எண்ணங்களை வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்த ஆரம்பிக்கின்றார்கள்.

iii. முன்பள்ளிப் பருவம் [3-5 வயது]

[குழந்தைப் பருவம்]

மொழி ரீதியான வளர்ச்சியும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலும் இக்காலப்பகுதியில் பெருமளவில் வளர்ச்சியடைகின்றது. இந்தக் காலப் பகுதியில் சில சொற்களைக் கொண்ட சிக்கலான வசனங்களைப் பேசக்கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். அத்துடன் இக் காலப்பகுதியில் பிள்ளைகளின் புத்திக்கூர்மை அதிகரித்துச் செல்வதுடன் அவர்கள் புத்திசாலிகளாக ஆற்றல் பெறுகின்றனர்.

இக்காலப்பகுதியிலே குழந்தைகளின் சமூக விருத்தியும் வளர்ச்சியடைகின்றது. பெற்றோர்களை அடையாளம் கண்டு வாழத் தலைப்படுகின்றனர். அத்துடன் சகோதரர்களுடன் தொடர்பாடலை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். ஒரு குடும்பமாக அந்தக் குடும்பத்தினுள் வாழ்வதற்குத் திறனைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். இக்காலப்பகுதியிலே மற்றைய பெரியவர்களுடனான தொடர்பாடலை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர்.

இதைவிட இந்தக் காலப்பகுதியில் 'மனச்சாட்சி' விருத்தியடைந்து விழுமியங்கள், ஒழுக்கங்களைப் பேணும் நிலைக்குச் செல்கின்றனர்.

குழல் பற்றிய விடயங்களை ஆராயத் தொடங்கும் பருவமாதலால் பல கேள்விகளைக் கேட்டு அறிந்து கொள்ள முற்படுகிறார்கள். பெற்றோர்களுக்குச் சலிப்பு ஏற்படுமளவிற்கு இந்தக் காலப்பகுதியில் சிறுவர்கள் பெற்றோர்களைக் கேள்விக் கணைகளால் துளைத்து விடுகின்றார்கள்.

தனது அடையாளத்தைக் கண்டு கொள்கின்ற பருவமும் இதுவே யாகும். இதனால் தன்னிலிருந்து மற்றவர்களை வேறுபடுத்தி இனங்காணும் ஆற்றலைக் கண்டுகொள்ள முடிகின்றது. இந்தக் காலப்பகுதியில் பெற்றோர்களுக்குத் தலையிடையைத் தருகின்ற விடயமாக பிள்ளைகளின் பிடிவாதம் (Temper tantrum) அதிகரித்துக் காணப்படும். தங்களுக்கு வேண்டியது கிடைக்கும் வரை அழுது புரண்டு அடம்பிடிப்பதை நாம் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். என்றாலும் பாடசாலைக்குச் செல்லத் தொடங்கும் பொழுது (ஆறு வயது) இந்தக் குணம் மறைந்துவிட வேண்டும். இந்தக் காலப்பகுதியில் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் விளையாட்டினூடாகவே கற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்களுக்கு அதற்குரிய வெளி செவ்வனே வழங்கப்படல் வேண்டும். இங்கு முக்கியமாக

வினையாட்டுக்கள் கருவிகளினூடாகவும் (Tools) ஆக்கச் சிந்தனையினூடாகவும் (Ideas) நிகழ்த்தப்படுகின்றது. இத்தகைய கற்றல் தொடர்ந்து பயிற்சிக்குட்படுத்தப்படும் போது குழந்தைகளிடம் சுய நம்பிக்கை (self confidence) ஏற்படுகின்றது. உணர்ச்சி மாற்றங்கள் தருகின்ற பதகளிப்புகளை எதிர்கொண்டு அதனைக் கையாள்வதற்குக் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

நாலு வயதில் பிள்ளைகள் கட்டடவினையாட்டுப் பெட்டிகளினை (Building blocks) எவ்வித சிரமமும் இன்றி ஒழுங்குபடுத்துகின்றார்கள். நிறைசூடிய பெட்டிகள் நிறை குறைந்த பெட்டிகள் எனப்பிரித்து ஒருவித சமநிலையுடன் அதனை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்கின்றனர்.

சிந்தனை வளர்ச்சி என்பதும் இந்தப் பருவத்தில் மிக நுட்பமாக விருத்தியடைந்து செல்வதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இந்த வயதில் பொருட்களின் அமைப்பு (Shape), அளவு (Size), நிறம் (Colour) வேறுபடுத்தி அவற்றினைத் தொகுதிகளாகப் பிரித்து அறியும் அறிவினையும் ஆற்றலையும் பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.

3 வயதில் மூளை 80% வளர்ச்சியடைந்துவிடுகின்றது. 5 வயதின் முடிவில் 90% இற்கும் அதிகமாக மூளை வளர்ச்சி நிறைவு பெற்று விடுகின்றது. இக்காலப்பகுதியில் மூளை வளர்ச்சியில் பெருமளவு மாற்றம் ஏற்படாத போதும் விருத்தி நிலைகளில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து விடுகின்றன.

இப்பருவத்திலே குழந்தைகளின் நெறிமுறை (Morality) விருத்தி ஆரம்பிக்கின்றது. எது நியாயம் எது அநியாயம் என்ற விடயங்களை அறிந்து கொள்ளவும் புரிந்து கொள்ளவும் ஆரம்பிக்கின்றனர்.

நான்கு வயதின் பின் சமூகத்தின் நியம விதிகள் ஒழுங்கு விதிகளை அறிந்து கொள்கின்றனர். இத்தகைய விதிகள் மாற்றப்படமுடியாது என்றும் பெரியவர்களால் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற அவை பின்பற்றப்படவேண்டும் என எண்ணத்தலைப்படுகிறார்கள். அதனால் அவற்றை மீறாமல் பின்பற்றுவதையே கைக்கொள்கின்றனர்.

iv. பிள்ளைப்பருவம் [6 – 12 வயது]

முறையான கல்வியைக் கற்றுக் கொள்கின்ற பருவமே இது. தன்னைப் பற்றிய அடையாளத்தை உணர்ந்தவராக செயற்படத் தொடங்குவர். அத்துடன் பாடசாலை வாழ்க்கை தரும் கற்றலினூடாகத் தங்களை வளப்படுத்தி நெருக்கடிகளைச் சமாளிக்கக்கூடிய ஆற்றலைப் பெறுவர். இதுவரை பெற்றோர்கள் வகித்த மிக முக்கியமான வகிபாகம் இப்பொழுது ஆசிரியர்களாலும் தாக்கம் செலுத்தக் கூடிய நிலைக்குச் செல்வதனை அவதானிக்கலாம். வாசிப்பு, எழுத்து, விவாதித்தல் என்ற செயற்பாடுகளுக்கூடாக தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு புத்திக்கூர்மையான வளர்ச்சிக்கு வழிகோலுகின்ற பருவமென இதனைக் கொள்ளலாம்.

இந்தப் பருவத்தில் தங்களால் செய்யக் கூடியவற்றையும் தங்களால் செய்யக் கடினமானவற்றையும் அறிந்து தங்களுக்குரிய எல்லைகளைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவராக அமையப் பெறுவர்.

சமூக நடத்தைகள், விழுமியங்கள் பற்றிய மேலதிக விடயங்கள் உள்வாங்கப்பட்டு அது சம்பந்தமான எண்ணக் கருக்களையும் உருவாக்குவர். குடும்பச் செயற்பாட்டில் இவர்களுடைய பங்களிப்பின் அதிகரிப்பு இத்தகைய விடயங்களை அறிந்து கொள்ள உதவியாக அமைகிறது. மனச்சாட்சியின் உருவாக்கத்தினாலும் ஆழ்மன உருவாக்கத்தினாலும் நெருக்கடிகளை உடனடியாகக் கையாளும் பாதுகாப்புக் கவசங்களை (defence mechanism) இவர்களிடம் அவதானிக்கலாம். பொதுவாக இந்தக் காலத்தில் தேவையற்ற பயங்களினால் அதிக பாதிப்பினைக் கொண்டிருப்பர். இருட்டு, பேய் போன்ற விடயங்களில் இவர்களது பயங்கள் மிகையானதாகக் காணப்படும்.

இப்பருவத்தில் அடுத்தவருடன் சண்டையிடுதல், குழப்படி செய்தல் போன்றவை ஏற்படுவதால் அவற்றிற்கு முகங் கொடுக்க வேண்டிய தேவை பெற்றோரிடம் ஏற்படுகிறது. இந்தக் காலத்தில் தங்களிலும் வயது மூத்த பிள்ளைகளின் நடத்தைகளை அப்படியே பிரதி செய்வர். தங்களை ஒத்த வயதினருடன் சிறிய முரண்பாடுகள், சச்சரவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வர். 'கோபம்' 'கதைக்க மாட்டேன்' என்ற பதங்களை இவர்கள் அடிக்கடி உச்சரிப்பதை நாம் காணலாம்.

பாலியல் ரீதியான உடலியல் மாற்றங்கள் இந்தக் காலப்பகுதியில் காணப்படாவிடினும் பாலியல் சுரப்பிகள் வளர்ச்சியடைந்து அதனூடு ஓமோன்கள் உருவாக்கப் படுவதும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்.

9 வயதில் பிள்ளைகள் வேறுபட்ட கோணங்களில் பிரச்சினையைப் பார்க்கக் கூடியவர்களாகவும் அதனூடு சரியான தெரிவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவர்களாகவும் வளர்ச்சி அடைகின்றனர். பல்வேறு கருத்துக்களை அடையாளம் கண்டு சரியான முறையில் திட்டங்களை வகுத்துக் கொள்ளக் கூடியவர்களாகத் தேர்ச்சி பெற்றுக் கொள்வர். இந்தக் காலப்பகுதியில் சரியான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை அறிமுகப்படுத்தி அவர்களுள் அதனை உள்வாங்கச் செய்ய வேண்டும்.

இந்த பருவத்தில் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்ற பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள (problem Solving) முற்படுகின்றனர். இது வெறுமனே உணர்ச்சி சார்ந்த பிரச்சினைகள் அல்லாது பௌதிக கணித பிரச்சினைகளை குறித்து நிற்கின்றது. உதாரணமாக இந்த வயதில் கன பரிமாண விளையாட்டுப் பொருளை (Cube) பொருந்தச் செய்ய முற்படுகின்றனர். இது அவர்களின் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் செயற்பாட்டினை வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றது.

சிறுவர்கள் தங்களுடைய சமூகத் தொடர்பினை மேற்கொள்வதற்கு பெற்றோரிடம் இருந்தே கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பிள்ளைகளின் சமூக விருத்தி என்பது பெற்றோரின் பங்களிப்பின் ஊடாகவே ஆரம்பமாகிறது. சமூகத்திற்கு இசைவான நடத்தைக்கோலங்களையும் தமது பெற்றோர்கள் மூலமே உணர்ந்துகொள்கிறார்கள். எது சரி எது பிழை என்பதையும் பெரியவர்களின் கட்டளை மூலமே கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். கட்டளையை வெறுமனே செவிமடுப்பதன் மூலம் மட்டுமே கற்றுக்கொள்ளவில்லை மாறாகக் கட்டளைகளை மேற்கொள்ளாது விடின் தண்டனை அனுபவிக்க வேண்டி ஏற்படும் என்பதை உணர்ந்து தண்டனையைத் தவிர்க்கும் செயற்பாடாகவும் இதனைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

பிள்ளை வளர்ப்பு

பெற்றோர்கள் சாதகமான குழந்தை வளர்ப்பினைக் கைக்கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமானதாக அமைந்துள்ளது.

பிள்ளைகளில் காணப்படுகின்ற இரண்டு முக்கிய விடயங்கள் பிள்ளை வளர்ப்பில் பெரும் பங்காற்றுகின்றன.

1. பெற்றோரின் ஆதரவு (Parental Support)

பெற்றோரின் ஆதரவு என்பது பிள்ளைகளுடன் அவர்களது உணர்வு சார்ந்த உறவு முறையினைக் குறித்து நிற்கின்றது. பிள்ளைகளை நிபந்தனையற்று ஏற்றுக்கொண்டு முகமலர்ச்சியுடன் கூடிய பிரதிபலிப்பு போன்ற காரணிகளால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அதாவது அவர்களுடன் உடன் இருத்தல் என்ற நிலையைக் குறிக்கின்றது. இது பிள்ளைகளின் நீண்டகால நடத்தைக் கோலங்களைத் தீர்மானிக்கின்றது.

2. பெற்றோரின் கட்டுப்பாடு (Parental Control)

பெற்றோரின் கட்டுப்பாடு பொதுவாக இரண்டு வகையாக அமைகிறது. முதலாவது பிள்ளைகளை உளவியல் ரீதியாகக் கட்டுப்படுத்துதல் (Psychological Control) மற்றையது நடத்தைக்கோலக் கட்டுப்பாடு (Behaviour Control) என அமைகிறது. உளவியல் ரீதியான கட்டுப்பாடு என்பது பிள்ளைகளது உணர்ச்சி, சிந்தனை என்பவற்றில் மறைமுகமாகத் தாக்கம் செலுத்துவதைக் குறித்து நிற்கிறது. இதனை நன்னோக்குடன் செயற்படுத்தும்போது ஆரோக்கியமானதாக அமைகிறது. அதேவேளை முறையற்ற வகையில் கையாளும்போது பாதகமான விளைவுகளுக்கு இட்டுச்செல்கிறது.

பொதுவாக குழந்தை வளர்ப்பு மூன்று வகையாக நோக்கப்படுகின்றது.

1. அதிகார குழந்தை வளர்ப்பு (Authoritarian Parenting)
2. அரவணைப்பு குழந்தை வளர்ப்பு (Authoritative Parenting)
3. ஆதரவற்ற குழந்தை வளர்ப்பு (Permissive Parenting)

அதிகார குழந்தை வளர்ப்பு (Authoritarian Parenting)



இந்தக் குழந்தை வளர்ப்பு அதிகாரத்தொனியுடன் அமைவதாகும். அது பொதுவாக செயற்பாடுகளை அதிகாரத்துடன் கட்டுப்படுத்துவதுடன், பிடிக்காத நடவடிக்கைகளுக்குத் தண்டனை வழங்குவதாகவும் அமைந்துள்ளது. பல சந்தர்ப்பங்களில் இவை அச்சுறுத்தும் பாணியிலானதாக அமைகின்றது. இதனால் குழந்தைகள் எதிர்ப்பைக் காட்டுபவர்களாகவும், பொய் பேசுபவர்களாகவும் வாழப் பழகி விடுகின்றனர். அவர்கள் குழப்படி நிறைந்தவர்களாகவும், சொல்பேச்சுக் கேட்காதவர்களாகவும் உருவாகின்ற நிலைமையினை அவதானிக்க முடிகின்றது. பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் சினம், கோபம், ஆக்ரோஷம், எரிச்சல் கொண்டவர்களாக வளர்ந்து விடுகின்றார்கள். அதிகாரத்துக்குட்பட்ட குழந்தைகள் ஒதுங்கி வாழும் குழந்தைகளாகவே காணப்படுவர்.

எந்தவிதமான கேள்விகளும் கேட்காமல் கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டும் என்றும், தான் சொல்வதை வேறு பேச்சு மூச்சில்லாமல் செய்தல் வேண்டும் என்ற மனப்பாங்கும் கொண்ட இத்தகைய வளர்ப்பு முறையை செயற்படுத்தும் பெற்றோர்களிடம் யதார்த்தபூர்வமற்ற விடயங்களை பிள்ளைகளிடம் எதிர்பார்க்கும் தன்மை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அதனைத் தண்டனைகள் மூலம் நிறைவேற்றத் தலைப்படுகின்றனர். இது சிறுவர்கள் துஷ்பிரயோகம் என்ற நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது.

குழந்தைகள் தாழ்ந்த சுயகணிப்புக் கொண்டவர்களாகவும் தங்களில் நம்பிக்கை இழந்தவர்களாகவும் வளர்வதுடன் பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, குணங்குறிகளைக் கொண்டவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர்.

ஆதரவற்ற குழந்தை வளர்ப்பு (Permissive Parenting)



இங்கு உணர்ச்சி சார்ந்த ஆதரவு இருந்தாலும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதிமுறைகள் அற்று இருப்பது பெரும் குறைபாடாகும். இதனைக் குழந்தைகள் பயன்படுத்தி கட்டுப்பாடற்ற செயற்பாடுளை மேற்கொள்வர். இங்கு சரியான கட்டமைப்பு, எதிர்பார்ப்பு அற்ற நிலை காணப்படும். இதனால் சிறுவர்கள் எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாக (impulsive) இருக்கும் நிலை தோன்றும்.

இங்கு குழந்தைகளின் நடத்தைக் கோலங்களுக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்படாத நிலைமை அவதானிக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் தண்டனைகளும் ஒருவித சீரற்ற முரண்பாடான முறைகளிலே வழங்கப் படுகிறது. எந்தவித வழிகாட்டலும், சாதாரண எதிர்பார்ப்புகளும் மிகக் குறைந்த அளவில் காணப்படுவதால் பிள்ளைகள் பிறழ்வு நடத்தைக்கு இட்டுச் செல்லப்படுகின்றனர்.

இங்கு தடைகள் முறையற்றதாகவும் மாறுபட்டதாகவும் அமைந்து விடுகிறது. விதிமுறைகளை ஏனோ தானோ என்று அறிமுகப்படுத்துவதுடன் பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளைக் கவனிக்காது பாராமுகமாக இருக்கின்ற நிலைமை காணப்படுகிறது. இங்கு குழந்தைகள் பெரியளவில் நடத்தைக் கோலக் குறைபாடுகளைக் கொண்டிருக்காத போதிலும் உணர்ச்சி சார்ந்த குறைபாடுகளைக் கொண்டிருக்கின்றனர். அத்துடன் இவர்கள் சரியான உந்துதல் இன்மையினால் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதில் சிக்கல்கள் காணப்படுவதுடன், பாடசாலையிலும் அடைவு மட்டத்தை அடைவதிலும் சிரமப்படுகின்றனர்.

அரவணைப்பு குழந்தை வளர்ப்பு (Authoritative Parenting)



இத்தகைய வளர்ப்பு முறையில் கவனிப்புடன் கூடிய கனிவான அணுகு முறை அவதானிக்கப்படுகின்றது. விமர்சனங்களை விடுத்து புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதிமுறைகளைக் கொண்டதாக இவ் அணுகுமுறை அமையும். குழந்தைகளை அவர்களின் இயல்புடன் ஏற்றுக்கொண்டு ஆதரவாகச் செயற்படுபவராகப் பெற்றோர் இருப்பர். இதனால் குழந்தைகள் திறன்களைக் கொண்டவர்களாகவும் சுதந்திரமாக இயங்கக் கூடியவர்களாகவும் அமையப்பெறுவர். தன்னம்பிக்கையுடனும், மன உறுதியுடனும் செயற்படுபவர்களாகவும் காணப்படுவர். இது ஆரோக்கிய குழந்தை வளர்ப்பு முறையாகவும், ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய குழந்தை வளர்ப்பு முறையாகவும் காணப்படுகின்றது. இக்குழந்தைகள் குடும்பத்தில் ஒத்துழைக்கும் குழந்தைகளாகக் காணப்படுவர்.

பெற்றோர்களிடம் தெளிவான எதிர்பார்ப்புகள் காணப்படும் அத்துடன் அவர்கள் குழந்தைகளை ஊக்கு விப்பவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். அணுகுமுறையில் இறுக்கம் அதிகமாக இல்லாது நெகிழ்வுப் போக்கு அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. இங்கு குழந்தைகளுக்கான சிறந்த வழிகாட்டிகளாகப் பெற்றோர்கள் அமைந்து விடுகின்றனர். சரியான விதிமுறைகளைக் கொண்டதாகவும் அதன் காரணத்தைக் குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாகப் புரிய வைப்பதாகவும் இக் குழந்தை வளர்ப்பு முறை அமைந்துள்ளது. பெற்றோர்கள் அதிகம் பொறுப்புள்ளவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இத்தகைய குழந்தை வளர்ப்பில் உருவாகும் குழந்தைகள் நல்லொழுக்கமுள்ளவர்களாகவும் வாழ்க்கையிலும் கல்வியிலும் வெற்றி

பெற்றவர்களாகவும் அமையப் பெறுகின்றனர். அத்துடன் அவர்கள் உணர்ச்சிகளைச் சரியாகக் கையாள்வதுடன் சமூகரீதியாக இலகுவில் இணையப்பெற்று மகிழ்வுடன் வாழ்கின்றனர்.

எனவே, மேற்கண்ட குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளை அறிந்துகொள்வதன் மூலம் நாம் இரண்டு முனைவாக்கப்பட்ட நிலைகளான அதிகார குழந்தை வளர்ப்பு, ஆதரவற்ற குழந்தை வளர்ப்பு நிலைகளைத் தவிர்த்து ஆரோக்கிய குழந்தை வளர்ப்பாகிய அரவணைப்பு குழந்தை வளர்ப்பு முறையினைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் திறமையான தன்னம்பிக்கை உடைய குழந்தைகளை உருவாக்கலாம்.

ஆரோக்கிய குழந்தை வளர்ப்பில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் பின்வருமாறு:

1. தரமான நேரம் (Quality Time)
2. ஆரோக்கியமான வெளி (Healthy Space)
3. மகிழ்வான குடும்பம் (Happy Family)
4. உறுதியான விதிகள் (Stable Rules)
5. மலர்ச்சியான உறவுகள் (Warm Relationships)
6. விரிந்த இணைப்புகள் (Wider Connections)



குழந்தை வளர்ப்பு



| | |
|---------------------|--------------------|
| தரமான நேரம் | Quality Time |
| ஆரோக்கியமான வெளி | Healthy Space |
| மகிழ்வான குடும்பம் | Happy Family |
| உறுதியான விதிகள் | Stable Rules |
| மலர்ச்சியான உறவுகள் | Warm Relationships |
| விரிந்த இணைப்புகள் | Wider Connections |

ஒதுங்கி வாழும்

ஒத்துழைக்கும்

மூர்க்கத்தனமான



குழந்தை வளர்ப்பு

i. தரமான நேரம்

தரமான நேரம் என்பது பிள்ளைகளுடன் கவனச் சிதறல்களின்றி தொடர்பாடலும், பொழுதினை அவர்களுடன் கழித்தலும் ஆகும். இன்றைய வேகமான நவீன வாழ்க்கை முறை காரணமாக விளையாட்டுப் பொருட்களை அல்லது இனிப்புக்களை வாங்கிக் கொடுத்து பிள்ளைகளைப் பிராக்குக் காட்டிவிட்டு இருக்கும் பெற்றோர் அதிகம். அதை விடுத்து அவர்களுடன் இருந்து சரிசமமாக விளையாடுதல், உரையாடுதல், உணவருந்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளைச் செய்வதன் மூலம் தரமான நேரத்தினை அவர்களுடன் செலவிடுவது மிக முக்கியமானது என்பதுடன் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி விருத்திக்கும் அவசியமாகின்றது.


பலர் தாராளமான நீண்ட காலப்பொழுதினைத் தங்களின் குழந்தைகளுடன் தரமற்றுச் செலவழிக்கின்றனர். இதற்கு மாறாகக் கிடைக்கின்ற நேரத்தினைத் தரமாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பிள்ளைகளுடன் மலர்ச்சியான உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வதுடன் சரியான முறையில் அவர்களைத் தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்தவும்முடியும். ஆரோக்கியமான தொடர்பாடல் உறவுப்பிணைப்பிற்கும் வித்திடுகின்றது.

பிள்ளையின் ஆரம்பகாலம் முதல் பெற்றோர்கள் தரமான நேரத்தை ஈடுபாட்டுடன் செலவழிப்பது அவசியமாகின்றது. பிறந்த சில மாதங்களில் தாயுடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்துவதில் இந்தத் தரமான நேரம் உதவியாக அமைகின்றது. மலர்ச்சியான முகத்துடன் பிரதிபலிக்கும் தாயுடன் தான் குழந்தை பாதுகாப்பான பிணைப்பை ஏற்படுத்தும். இருவருக்கிடையிலான பரிமாற்றம், செயற்பாடுகள் நடைபெறும்போது அவை மூளையில் கணத்தாக்கங்களாக மாற்றப்பட்டு நிரந்தரமான மாற்றத்தினை உருவாக்குகின்றது. பல சந்தர்ப்பங்களில் தாய் அவ்வாறு இல்லாமல் இருப்பதற்கு குடும்பச் சூழல் காரணமாக அமைந்துவிடும். ஒரு தாய் பிள்ளை பிறந்து முகமலர்ச்சியுடன் இல்லாமல் மனச்சோர்வுடன் இருப்பதற்கு முக்கிய காரணம் என்ன? என ஒரு பயிலரங்கில் கலந்து கொண்டவர்களிடம் வினாவினேன். பணக்கஷ்டம் என்பது முக்கிய

விடயமாகச் சொல்லப்பட்டது. மிக வறிய நிலையில் உள்ள குடும்பத்தில் இது சரியாக இருக்கலாம். ஆனால் பொதுவாகவே மனக்கஷ்டம் தான் என்றேன். மனக்கஷ்டத்திற்கு வேலைப்பளு காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது. புரிந்துணர்வில்லாத குடிகாரக் கணவன் அல்லது குடும்பத்தில் சண்டை சச்சரவுகளை ஏற்படுத்தி நிற்கும் கணவன் மிக முக்கியமான காரணியாக அமைந்து விடுகின்றான். குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த பெண்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கு ஏதுநிலை பெருமளவில் காணப்படுகிறது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு ஆதரவான கணவன் மிகமுக்கியமானவன். நான் சந்தித்த பல பெண்களின் மனச்சோர்விற்கு கணவனே மூல காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றான். அடுத்து நேரமின்மையைச் சாட்டாகச் சொல்கிறார்கள். இதில் ஓரளவு உண்மை இருந்தாலும் கிடைக்கின்ற நேரத்தைத் தரமானதாகச் செலவழித்தல் என்பதே முக்கியமானது. அதிலும் பெற்றோர்கள் தங்களுடைய நிகழ்ச்சி நிரலில் இதற்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும்.

தரமான நேரத்தைப் பிள்ளைகளுடன் செலவழிக்கும்போது அது பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்லாது பெற்றோருக்கும் பல நன்மைகளைத் தருகின்றது. எனவே, தாராளமான நேரம் என்பதை விடத் தரமான நேரம் என்பதே அறிவுபூர்வமான அணுகுமுறையாகும். இத்தகைய தரமான நேரம் பிள்ளைகள் வளர்ந்து கட்டிளமைப்பருவத்திற்குச் சென்ற பின்பும் அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றதென்பதை ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. பெற்றோர்களுடன் சேர்ந்திருக்கும் பிள்ளைகள் வெறுமனே கட்டமைக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிநிரலினூடாக மட்டுமே நன்மை பெறுவதில்லை. பிள்ளைகள் தங்களுக்குரிய திட்டமிடப்படாதவகையில், பெற்றோரின் பங்குபற்றுதலின்றி நேரத்தைச் செலவழிப்பதென்பது அவர்களது சமூகம் மற்றும் சிந்தனை விருத்திக்கு அடிப்படையாக அமைகிறது.

தரமான நேரத்தைப் பிள்ளைகளுடன் செலவழிப்பதில் பல வழிமுறைகளை நாம் கையாளலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை எந்தவிதமான வேறு செயற்பாடுகளுமின்றிப் பிள்ளையுடன் ஈடுபாட்டுடன் செலவழித்தல் என்பதே முக்கியமானது. பலர் வேலைகளுக்கு மத்தியில்




இடைக்கிடை பிள்ளைகளுடன் தமது நேரத்தைச் செலவழிப்பதென்பது தரமான நேரமாக அமையாது. பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல், கதைசொல்லி மகிழ்தல், நல்ல புத்தகமொன்றைச் சேர்ந்து வாசித்தல் என்பன சில வழிமுறைகளாகும். இந்த வழிமுறைகளைத் தெரிவுசெய்வதில் பிள்ளைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பது ஆரோக்கியமானதாக அமையும். சில துணுக்குகள், பகிடிகள் பகிர்ந்துகொள்ளும் பொழுது அதன் விளைவாக சேர்ந்து சிரிக்கின்ற செயற்பாடு பெரும்பாலான பிள்ளைகளின் தெரிவாக இருக்கின்றது. இதைவிட குடும்பமாக பயணம் செய்வதும் சில நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துக்கொள்வதும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றது. இதன்மூலம் பிள்ளை தான் கவனிக்கப்படுவதாகவும் விரும்பப்படுவதாகவும் உணர்கின்றது. இது அவர்களது உடல் ஆரோக்கிய உளமேம்பாட்டுக்கு வழிவகுக்கின்றது. அத்துடன் அவர்களது துர்நடத்தையினைப் பெருமளவு குறைக்கின்றது என்பது விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபணமாகியுள்ளது.

ii. ஆரோக்கியமான வெளி

பிள்ளைகளின் பேருலகம் என்பது மிகவும் பரந்து விரிந்தது. இது வெறுமனே பௌதிக ரீதியானது மட்டுமல்லாது உளவியல் ரீதியானதுமாகும். இங்கு பிள்ளைகளின் உளவியல் வெளி மிகமுக்கியமானது என்பதனைப் பெரும்பாலான நேரங்களில் பெற்றோர் மறந்து விடுகின்றனர். பிள்ளைகள் இந்தப் பரந்த வெளியில் வாழ்ந்து அனுபவித்துக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலமே வளர்ச்சி விருத்தி மாற்றங்களை அடைகின்றனர். பாதுகாப்பற்ற உலகில் பதகளிப்பு நிறைந்த பெற்றோர் பிள்ளைகளுடைய விரிந்த வெளி யினைப் பெருமளவும் குறைத்துவிடுகின்றனர். குழந்தைகளின் சகல விடயங்களிலும் தேவையற்றுத் தலையிட்டுக் கொண்டு இயந்திரப்பாங்கில் வளர்க்கப்படும் குழந்தை கற்பனைத்திறன், ஆக்கத்திறன் போன்றவற்றை இழப்பதுடன் மட்டுமல்லாது மன நலத்தையும் இழந்துவிடுகின்றது.

பல தாய்மாரிடம் உங்கள் குழந்தைக்கு முக்கியமானது எது என்று கேட்டால் நல்ல உணவு கொடுத்து உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வளர்த்தல் என்பதே பெரும்பாலானவர்களின் மறுமொழி. பொதுவாகப் பார்த்தால் இப்பொழுது குழந்தைகளின் நிறை அதிகரித்துக் காணப்படுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. அப்படியானால் தேவைக்கு அதிகமாக உணவைக் கொடுத்து விளம்பரங்களில் வருகின்ற குண்டான குழந்தைகளாக அவர்களை மாற்றுவதற்கு விரும்புகின்றார்கள். உடல் வளம் பற்றிய பார்வை எம்மிடம் அதிகமாகவே காணப்படுகின்றது. ஆனால் மனநலம் பற்றிய விடயத்தில் எம்மவரிடம் விழிப்புணர்வு அற்றுக் காணப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தை எதிர்காலத்தில் எப்படி இருக்கவேண்டும்? என்று கருத்தரங்குகளில் கலந்து கொண்ட பெற்றோரிடம் கேட்டால் பெரும்பாலும் உயர்ந்த தொழில், வசதியான வாழ்க்கை, பொருள் தேடும் ஆற்றல் சம்பந்தமான விடயங்களையே தெரிவிக்கின்றனர். அவர்கள் எதிர்காலத்தில் எத்தகைய தொழிலினைப் புரிந்தாலும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் சரி என்ற விடை மிகக் குறைவாகவே கிடைக்கப் பெறுகின்றது.

உங்கள் நிகழ்ச்சி நிரலில் 'பிள்ளைகளின் மகிழ்ச்சி' என்பது இல்லையா என்று கேட்டேன். இதன் காரணமாகவே பிள்ளைகள் சாதித்து விட்டு மகிழ்ச்சியற்று வாழ்கிறார்கள் என எண்ணத் தோன்றுகின்றது. பல பெற்றோர்கள் தாங்கள் பிள்ளைகளுடன் இருக்கும் போது தான் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும் விலகி நின்றால் துன்பப்படுவதாகவும் கருதுகின்றார்கள். பொதுவாகப் பிணைப்பு ஏற்படுகின்றபோது தாயின் அரவணைப்பு மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றது. மற்றநேரங்களில் அவர்களுக்குரிய மகிழ்வான சுயாதீனமான வெளி அவசியமாகின்றது. பாதுகாப்பை வழங்கும் வகையில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொண்டு அதனுள் மகிழ்வான வெளியை வழங்கவேண்டும். சில பெற்றோர்கள் குழந்தையை விளையாடுவதற்குக் கூட அனுமதிப்பதில்லை. காரணம் என்னவென்றால் விளையாட்டுப் பொருட்கள் உடைந்து விடும் என்ற பயம். பிள்ளைகளையே காட்சிப் பொருட்களாகக் கருதுகின்றவர்கள் விளையாட்டுப் பொருட்களை சம்மா விளையாட விடுவார்களா...? சில பெற்றோர்கள் அது செய்யாதே இது செய்யாதே என்று எந்த நேரமும் குழந்தைகளுக்கு அருகில் இருந்து சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள். இதனால் குழந்தையின் வெளி சுருங்குவதுடன் பிள்ளைகள் பதற்றமடையவும், நேருகின்றது. இத்தகைய குழந்தைகள் பதகளிப்பினைக் காட்டுகின்றன. அடிக்கடி பிள்ளைகளின் தேவைகளைக் கேட்பதன் மூலம் சிறுநீர் கழித்தல் போன்ற அன்றாடக் கருமங்களைப் பற்றி அடிக்கடி வினவுதல் மூலமும் குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சியான வெளியினை மிகவும் குறைத்து விடுகின்றனர். பிள்ளைகளுக்குரிய பாதுகாப்பினை மட்டும் உறுதிசெய்து கொண்டு அவர்களுக்குரிய வெளியினை வழங்குவதன் மூலமே பெற்றோர் அவர்களுடைய கற்றல் செயற்பாட்டினை ஊக்குவிக்க முடியும். குழந்தைகளின் கற்பனைத்திறன், தாங்குதிறன் என்பன வளர்வதற்கு இந்த வெளி அவசியமாகின்றது. இந்த மகிழ்ச்சியான வெளி என்பது நேரத்தையும் குறிக்கின்றது. பல விடயங்கள் கால நேரத்துடன் தான் தீர்க்கப்படக் கூடியது. பிள்ளைகளின் சில தவறான பழக்க வழக்கங்கள் கூட காலத்துடன் தான் திருத்தப்பட முடியும். பலர் கல்விச் செயற்பாடு




நடத்தைச் செயற்பாடு என்பனவற்றைத் தேவையற்றுத் திணிப்பதன் மூலம் குழந்தைகளைப் பாதிப்படையச் செய்கின்றனர்.

இன்றைய உலகில் சமூக ஊடகங்கள் பல்கிப் பெருகி நிற்பதனால் பல பிள்ளைகள் அதனுடன் ஒன்றிப்போயுள்ளனர். முன்னர் போல் அம்மம்மாக்கள் கதை சொல்கின்ற காலம் அருகி வருகி வரும்போது இத்தகைய இணைப்புக்களை நோக்கிப் பிள்ளைகள் செல்கின்றனர். பெற்றோர்களின் நெருக்குவாரமும் பிள்ளைகளை இந்தத் திசைநோக்கித் தள்ளுகின்றது. பிள்ளைகள் நெருக்கமாகக் குடும்பத்தாருடன் இணைக்கப் பட்டுத் தங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளைப் பகிர்கின்ற வெளி இதனால் பெருமளவு குறைவடைகின்றது. குழந்தைகளைக் கண்காணிப்புச் செய்வது அவசியம் என்ற போதிலும் அவர்களை உளவு செய்து கூர்ந்துப் பார்த்தல் பல வேளைகளில் எதிர்மறையான விளைவுகளையே தருகின்றன.

iii. மகிழ்வான குடும்பம்

குடும்பம் கட்டுக்குலையாமல் தொழிற்படுகின்ற அலகாக இருப்பது ஆரோக்கியமான குடும்பத்திற்கு இன்றியமையாதது. உறவுகளை மதித்து அவர்களுடைய வகிபங்கினை (role) ஏற்று ஒரு அலகாகக் குடும்பம் இயங்க வேண்டியது அடிப்படையானதாகும். குழந்தை வளர்ப்பிற்கு உறவுச் சிக்கல்கள் நிறைந்த புரிந்துணர்வற்ற, குழப்பகரமானதும், நிலையற்றதுமான குடும்பம் பொருத்தமற்றதாகும்.


பல குடும்பங்களில் குழந்தைகளின் நலனுக்காக என்று பெற்றோர்கள் சண்டையிடுகிறார்கள். அதுவே குழந்தைகளின் நலனைப் பாதிப்பதாக அமைந்து விடுகிறது. சில விடயங்களில் பெற்றோர்கள் ஒருமித்த முடிவுக்கு வரவேண்டும். அதைவிடுத்து, சிறுவர்களுக்கு முன்னால் முரண்படும் போது குழந்தை அச்சமுற்றுப் பாதுகாப்பின்மையை உணர்கின்றது. தேவையானால் இந்த முரண்பாட்டினைப் பிள்ளைகள் இல்லாத நேரத்தில் அல்லது அவர்களைத் தவிர்த்துப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். அதை விடுத்து அவர்களுக்கு முன் முரண்படுகின்ற போது அது அவர்களுக்குப் பாதிப்பினையே ஏற்படுத்துகின்றது. ஒரு பயிலரங்கில் பெற்றோர்களிடம் குழந்தைகளின் தேவைகள் எவை எனும் கேள்விக்குப் பதிலாக பலரும் அன்புத் தேவை, அரவணைப்புத் தேவை, உணவுத் தேவை எனக் கூறிக் கொண்டே போனார்கள். பாதுகாப்புத் தேவை பற்றி பலர் கவனங்கொள்ள வில்லை. பெரும்பாலும் மற்றய தேவைகளை வழங்குவதில் பெற்றோர்கள் பின்நிற்பதில்லை. ஆனால் பாதுகாப்புத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யாமல் தமக்குத் தெரியாமலே கெடுத்து விடுகின்றனர். பயிற்சியில் கலந்து கொண்டவர்களிடம் குழந்தைகள் எப்பொழுது பாதுகாப்பற்றவர்களாக அச்சப்படுகின்றனர்? என்று கேட்ட போது இருட்டு, தனிமை, சத்தங்கள், பேய் என்று அடுக்கிக் கொண்டு சென்றனர். என்னைப் பொறுத்த வரை பெற்றோர்கள் சண்டையிடும் போது தான் எல்லாவற்றிலும் பார்க்கப் பாதுகாப்பற்றவர்களாக உணர்ந்து கொள்கிறார்கள் என்றேன். சற்று ஆச்சரியமாகப் பார்த்தவர்களில் சிலர் மட்டுமே எனது கருத்தினை ஆமோதித்தார்கள்.



முரண்பாடுகள் குடும்பத்தில் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்பட முடியாதது தான், ஆனால் அதனைத் தீர்க்காமல் தொடர்ந்து கொண்டு செல்வதால் பிள்ளைச் செல்வங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பொதுவாகக் குழந்தை என்ற மூன்றாவது உயிர் ஏற்பட்ட பின்பு இருவரதும் கவனக் குவிப்பு குழந்தையை நோக்கிச் செல்கின்றது. அதையும் மீறிப் பெற்றோர்கள் சண்டையில் ஈடுபடுகின்றார்கள் என்றால் அந்தக் கவனக் குவிப்பில்

ஏதோ குறைபாடு இருப்பதாகவே தோன்றும். அதுவும் குழந்தைகளின் விஷயத்தில் பல வேளைகளில் இது உண்மையுங்கூட ஒருவர் பொறுப்பின்றி நடப்பதால் இவ்வாறு நிகழலாம். நன்மைக்காகவே சண்டைபிடிக்கின்றோம் என்று சொல்லும் பரிதாபமான பெற்றோர்கள் பலரை நான் சந்தித்துள்ளேன். அடுத்து குடும்பம் வெறும் கட்டமைப்பு மட்டுமல்ல அது தொழிற்படுகின்ற அலகும் என்றால் மிகையாகாது. இந்தத் தொழிற்பாடு என்பது ஒருவரை ஒருவர் மதித்தல் என்ற அடிப்படையிலே ஆரம்பிக்கின்றது. அதன் பின்பே அவர்களது உரிமைகளை வழங்குதல் என்ற நிலைக்குச் செல்கின்றது. அதன் காரணமாகக் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணப்பாட்டிற்கு இட்டுச் செல்கின்றது. அந்தக் கடமைகள் அவர்களை வகிப்பங்களராக வளர்ச்சியடையச் செய்கின்றது. பல சந்தர்ப்பங்களில் தொழிற்பாடு அற்ற குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்தவர்கள் அதனையே தங்களுடைய குடும்பத்திலும் கொண்டு செல்கின்ற ஏதுநிலை காணப்படுகின்றது. எனவே தான் குழந்தை வளர்ப்பு முறை அடுத்த சந்ததியில் மாற்றமடைய வேண்டியுள்ளது. இல்லாவிடின் குடும்பங்கள் தொடர்ச்சியாகத் தொழிற்பாடுகள் அற்ற நிலையிலேயே சென்று கொண்டிருக்கும். இதனைத் தவிர்த்து குடும்பத்தைத் தொழிற்படும் திறன் கொண்ட அலகாக மாற்ற வேண்டியது மிக அவசியமான தொன்றாகும்.

பல குடும்பங்கள் ஒருவித நிச்சயமற்ற நிலையைக் கொண்டுள்ளன. முரண்படுகின்ற எதிரும் புதிருமான நிலைப்பாடுகள், விரைவாக முடிவுகளை மாற்றிக் கொண்டிருக்கும் நிலைப்பாடுகள் இந்த நிலைமைக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. இது குழந்தைகளுக்கு மனக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி அவர்களுக்கும் நிச்சயமற்ற தன்மையைக் கொண்டு வரு




கின்றது. இதை விட இன்னும் சில குடும்பங்களில் வகிபங்குகளில் பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. குழந்தைகள் பெற்றோரின் வகிபங்கினை ஆற்ற வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைக்குச் செல்கின்றனர். இவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் தான் நிலையான குடும்பத்திற்கு வழி சமைக்க முடியும். அதிகாரமும் துன்புறுத்தலும், பிடிவாதம், கலந்துரையாடல் இயலாமை தனிப்பட்ட நடத்தைப் பிசகுகள் என்பன ஒரு தொழிற்பாடற்ற குடும்பத்தின் இயல்புகளாகும்.

iv. உறுதியான விதிகள்

குழந்தைகள் எவ்வித ஒழுங்கு விதிகளுமற்றுக் கட்டுப் பாடற்றமுறையில் வளர்வது அவர்களுடைய வாழ்க்கையைப் பாரதூரமான நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும். இறுக்கமான நெகிழ்வுத் தன்மையற்ற சட்டங்களாக அமையாது புரிந்துணர்வுடன் கூடிய விதிமுறைகளாக அமைவது ஆரோக்கியமானதாகும்.

குழந்தைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகவே பல சந்தர்ப்பங்களில் விதிகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. அவற்றினால் கூறத்தக்க நன்மைகள் ஏற்படுவதில்லை. அதனை எதிர்க்கும் எண்ணத்தில் குழந்தைகள் வளர்ந்து விடுகின்றார்கள். அதைச் செய்யாதே இதைச் செய்யாதே என்று நாம் ஆணையிடும் போது, அதை செய்யவேண்டும், செய்தால் என்ன என்ற எண்ணங்களே ஏற்படும். அதிகாரத் தொனியுடன் கூடிய சட்ட திட்டங்கள் நாம் எதிர்பார்த்த விளைவுகளைத் தராமல் எதிர்மாறான விளைவு களைத் தரக்கூடும். எனவே எமது விதிகள் என்பன நாம் கடைப்பிடிக்கக் கூடியன வாக இருக்கவேண்டும். அத்தகைய விதிகளை நாம் பின்பற்றி முன்னு தாரணமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அது கடைப்பிடிக்கப்படுவதற்கான ஏதுநிலை காணப்படும். பெற்றோர் முன்னுதாரணமாகத் திகழ வேண்டியது என்பது இங்கு மிக முக்கியமானதாகும். பலர் எந்த விதிமுறைகளுமற்ற நிலையில் வாழ்வதே மனநலத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் என போலி நம்பிக்கை கொண்டு செயற்படுகின்றனர். பாடசாலை செல்கின்றமையும் ஒரு ஒழுங்கு விதியே. பாடங்களை எல்லாம் வீட்டில் ஆசிரியர்களை வைத்து தேவையான நேரத்தில் வகுப்புகளை வைத்தால் சரியாகிவிடுமா? பாடசாலை செல்லல் என்பதே ஒரு ஒழுங்கு விதிக்குட்பட்ட வாழ்க்கை முறைக்குப் பழக்கப்படுத்துவது தான். கிரமமான வகையில் காரியங்களைச் செய்வது ஆரோக்கியமானதாகவும் நெருக்கடிகளைக் குறைப்பதற்கு ஏதுவாகவும் அமைகின்றது. அதுவே ஒரு இலக்கு நோக்கிச் செயற்படுத்துவதற்கு உதவி செய்கின்றது. இதை விடுத்துப் பாடசாலைகள் தொழில்



செய்வதற்குரிய கல்வியைத் தருகின்ற நிறுவனம் என எண்ணத் தலைப்படுவோமானால் அதன் விளைவுகள் பாரதூரமாக அமைந்துவிடும்.

சிலர் கடுமையான போக்கினைக் கடந்திருந்தால் ஒழுங்கு முறை வந்துவிடும் என்று எண்ணுகின்றனர். குடும்பம் என்பது இராணுவக் கட்டமைப்பல்லவே. கோடு கீறி அதனை மீறினால் தண்டனை என்பதெல்லாம் அபத்தம். தங்களுடைய தவறுகளை உணரச் செய்யும் போது, தண்டனை பிரயோசனமற்றது. பிள்ளைகளின் நன்மைக்காகவே அடிக் கின்றேன் என்று நிதானமிழந்து அவர்களைக் காயப்படுத்தி விடுகின்ற பெற்றோர், ஆசிரியர்களை நாம் அதிகம் காண்கின்றோம். உணவுப் பழக்கம் சுகாதாரப் பழக்கம் போன்றவற்றிலும் தீவிரமான இறுக்கமான நிலைப்பாடுகள் வெறுப்பேற்றுமே ஒழிய ஆரோக்கியமாக அமையாது. இது பாதைச் சமிக்கைகளில் பொலிஸ் உள்ள போது மட்டும் வீதி ஒழுங்குகளைக் கடைப்பிடிக்கும் நிலையாகவே இருக்கும்.

v. விரிந்த இணைப்புகள்

இன்று குடும்பங்கள் சிறிதாகவும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை ஓரிரண்டாகவும் குறுகிக் காணப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலைமை பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் மீது பெருமளவில் அழுத்தங்களைப் பிரயோகிக்க ஏதுவாக அமைகின்றது. அத்துடன் மனம்விட்டுப் பேசி உறவாடக் கூட்டுக்குடும்ப நடைமுறையும் அற்றுப்போகின்றது. இத்தகைய நிலைமையில் விரிந்த இணைப்பு மிக முக்கியமானதாகக் காணப்படுகின்றது. முழுக்குடும்ப உறுப்பினர்களும் உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் பரந்துவிரிந்த இணைப்பை ஏற்படுத்த வேண்டிய தேவை முன் எப்போதையும் விடத் தற்போது அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது.

மேற்கூறிய காரணிகளை நாம் கவனம் செலுத்துகின்ற போது குடும்பத்தின் இயங்குநிலை ஒரு தெளிந்த நீரோடையினைப் போன்று அமையப் பெறும். இத்தகைய நிலைமையில் குழந்தை வளர்ப்பினால் பெற்றோருக்கு ஏற்படும் நெருக்கடிகள் குறைந்து, பெற்றோரினால் பிள்ளைகள் சங்கடப்படுகின்ற நிலைமை அருகி, குழந்தை வளர்ப்பு ஒரு மகிழ்ச்சி கரமானதாக அமையப்பெறும்.

முதலில் இணைப்புகள் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையே இறுக்கமாக உருவாக்கப்பட வேண்டும். பௌதிக ரீதியாக அருகில் இருப்பதனால் மட்டும் இணைப்புடன் இருப்பதாகக் கொள்ள முடியாது. பரஸ்பரம் புரிந்துணர்வுடன் ஏற்படும் இணைப்பு ஒன்றே நீடிக்கக் கூடியது. இணைப்பு ஒன்றே மகிழ்வினைத் தரக்கூடியது. பொதுவாக என்னிடம் வரும் குழந்தைகளிடம் இரு முக்கிய கேள்விகளைக் கேட்பதுண்டு.

உங்களுக்குப் பாடசாலை முடிந்து வீட்டிற்குவர விருப்பமாக இருக்கிறதா? ஏன்? இந்தக் கேள்விகள் பொதுவாகக் குடும்பத்துடனும் பாடசாலையுடனும் உள்ள இணைப்புக்களைக் காட்டி நிற்கும். இந்த இரண்டு இணைப்புக்களும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் குழந்தை பிறழ்வற்றுப் போவதற்கான சந்தர்ப்பம் மிக மிகக் குறைவாக இருக்கும். இல்லாவிடின் அவர்களது பாதிப்புகள் அதிகம். அண்மையில் க.பொ.த. சாதாரணதர

மாணவி தன் காதலனுடன் ஓடிப் போய்விட்டாள். பரீட்சை நடைபெறுகின்ற காலத்தில் இந்தத் தொடர்பு தெரிய வந்தபோது தாய் அடித்துத் துன்புறுத்தியுள்ளார். பரீட்சையின் இடையே ஓடிப்போய் அவரது குடும்பத்துடன் வேறு ஒரு கிராமத்தில் இருந்து வந்துள்ளாள். ஒரு மாதத் திற்கு பின் என்னிடம் வந்தவரிடம் “நீர் வீட்டிற்கு போகப்போகிறீரா? அல்லது காதலன் வீட்டிற்கு போகப்போகிறீரா? பின் திருமணத்தை ஒழுங்கு செய்வதுபற்றி யோசிக்கலாம்” என்றேன். அதற்கு அந்தப் பெண் எனக்குத் திருமணம் முக்கியமில்லை. எங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியில் போயிட்டா போதும் என்றாள். எனது முகத்தில் தொங்கி நின்ற ஏன்? என்ற வினாவைப் புரிந்தவளாக “அப்பா நித்தமும் குடித்து விட்டுச் சண்டை போடுவார். அம்மாவை அடிப்பதுடன் நான் போய் நின்றால் எனக்கும் அடி விழும். இதனை எத்தனை நாள் தான் பொறுத்துக் கொண்டு இருப்பது.” அவளது குடும்பத்துடன் இருக்கும் இணைப்பு பாதிக்கப் பட்டதன் விளைவு இந்த ஒடுதலுக்குத் தூண்டுகோலாக அமைந் துள்ளது. எல்லா ஓடிப் போகிறவர்களும் இணைப்பு அற்றவர்களாக இருக்கிறார்களா என நீங்கள் கேட்பது நியாயமானதே. சிலர் ஓடும் போது குடும்பத்தையும் கூட்டிக் கொண்டு ஓடுகிறார்கள். அவர்கள் தேறுவார்கள்.


இந்தக் குடும்பத்தில் மீண்டும் அந்தப் பெண்ணைச் சேர்த்துக் கொள்ள முடியாது போனது மிகவும் துயரமானது. “அப்படி ஓடிப்போனவள் என்ட பிள்ளை இல்லை” என்று அந்த தகப்பன் கூறியது தான் மிகவும் வேதனை யானது.

பாடசாலை மற்றும் ஆசிரியர்களுடனான இணைப்பு குழந்தையின் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான பரிமாணத்தைத் தருகின்றது. எனது மகள் ஒரு நாள் பாடசாலையில் இருந்து வரும் போது “அப்பா எனக்கு இந்தப் பாடசாலைக்குப் போகப் பிடிக்கவில்லை. எனக்கு விருப்ப மில்லாமல் இருக்கு” என்றாள். நான் மிகவும் பதறிப்போன நாட்களுள் அது ஒன்று. புள்ளிகள் குறைவடைவதோ அல்லது வேறு பிரச்சினைகளோ எனக்குப் பெரிதாகப் பாதிப்பினைத் தந்ததில்லை. ஆனால் இந்த விடயம் எனக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்தியது. தனது பாடசாலையுடன் ஏற்பட்ட

கருத்து முரண்பாடு அவளை அந்தளவிற்குச் சொல்ல வைத்தது. எனக்குள் பேரதிர் வினைத் தந்தது. அந்தப் பிணக்குத் தீர்க்கப்பட்டு அவள் மகிழ்வுடன் பாடசாலை செல்லத் தொடங்கிய போதே என்னால் நிம்மதியடைய முடிந்தது. பாடசாலையுடனான இணைப்பு குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சிக்கும் சாதனை களுக்கும் வித்திடுகின்றன.

அடுத்து நெருங்கிய உறவினர்களுடனான இணைப்பு குழந்தை களுக்கு முக்கியமானதாகும். தன்னை ஒத்த வயதினருடனும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுடனும் ஏற்படுகின்ற இணைப்பு பாதுகாப்பு, மகிழ்ச்சி, விட்டுக் கொடுத்தல், புரிந்துணர்வு என்பனவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது. அதிலும் பெற்றோர்களின் உறவு என்பது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அயலவர்களுடன் ஏற்படுகின்ற இணைப்பு என்பதும் பல வற்றைப் பிள்ளைகள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவுகின்றது. உதவிகளைப் பெற்றுக் கொண்டு உதவிகளைச் செய்வதற்கு அவர்கள் பழக்கப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள். நீண்ட கால நட்பு ஓரிருவருடன் ஏற்படுவது என்பது குழந்தைகளின் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது. ஒரு ஆழமான உறவினை ஏற்படுத்துவதில் உள்ள பிரச்சினைகள் சவால்கள் என்பன வற்றைக் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வதற்கு இதுவே உதவி செய்கின்றது. இணைப்புகள் வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமாக அமையும் போது அதுவே ஒரு வலைப் பின்னலாக அந்தக் குழந்தையைப் பாதுகாக்கின்றது. இதில் உள்ள துஷ்பிரயோகங்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கு பிள்ளைகளை அறிவூட்டுவது பெற்றோர், ஆசிரியர்களது மிக முக்கியமான பணியாகும். துஷ்பிரயோகங்கள் பற்றிய செய்திகளால் பெற்றோர் பயப்படும் போது இணைப்புகள் இல்லாது போக வழி ஏற்படும். அதனை விழிப்புணர் வினூடாக அறிவூட்டுதல் மூலமே எதிர் கொள்ள முடியும் என்பதை நாம் மறுத்தலாகாது.

அமெரிக்காவில் சுமார் 90,000 கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே செய்யப்பட்ட மிகப் பெரிய ஆய்வில் மாணவர்களின் மகிழ்ச்சியைப் பாதிக்கின்ற (நூற்றுக்கு மேற்பட்ட) காரணிகள் பற்றி ஆராயப்பட்டது. அதிமுக்கியமான காரணிகள் அந்த மாணவர்கள் வீட்டுடன், பாட



சாலையுடன் எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதிலேயே பிரதானமாகத் தங்கியுள்ளன என அது கோடிட்டுக் காட்டியது. குறைந்தளவு இணைப்பைக் காட்டியவர்கள் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர். இந்த இணைப்பு முதலில் வீட்டிலும் பின்னர் பாடசாலையிலும் அதனைத் தொடர்ந்து சமூகத்திலும் ஏற்படும் பொழுது தான் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. இந்த மிக முக்கிய காரணிகளைப் புறந்தள்ளும் போது நாம் அன்றாட நெருக்குதல்களுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் அல்லற்படுகிறோம். ஆரோக்கியமான விரிந்த இணைப்புகள் குழந்தைகளை மகிழ்ச்சிப்படுத்தவும் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளவும் உதவுகின்றன.

vi. மலர்ச்சியான உறவுகள்

தம்மிடையே ஏற்படும் உறவுச் சிக்கல்களும் குழந்தை வளர்ப்பில் ஏற்படும் நெருக்கடிகளும் பெற்றோர்களைப் பதற்றம் நிறைந்தவர்களாகவும் கடுகடுப்பானவர்களாகவும் மாற்றி விடுவதால் அவர்கள் மலர்ச்சியான நிலையினை இழந்து காணப்படுவர். இது உறவில் ஒருவித எதிர்மறையான நிலையைத் தோற்றுவிக்கும். இதனால் சிறுவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இத்தகைய நிலை ஒருவித நிராகரிப்பு உணர்வினை ஏற்படுத்தி உறவின் நெருக்கத்திலும், இணைப்பிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. மகிழ்வான வரவேற்கும் பாங்கிலான நிலை நபர்களுக்கிடையே உறவு இணைப்பினை ஏற்படுத்துவதில் மிகமுக்கியமானதாக அமைகின்றது.

ஒரு வருடம் பூர்த்தியடைந்த குழந்தையை தாய்க்கு முன் நிறுத்தி விட்டு தாயை எவ்வித உணர்ச்சியையும் காட்டாது இருக்குமாறு செய்து பாருங்கள். ஒரு சிறிய இடை வெளிக்குப்பின் குழந்தை தாயை மெதுவாகக் கூர்ந்து பார்க்கும். பின் தாயின் கவனத்தை ஈர்க்கும்படி சில காரியங்களைச் செய்ய முயற்சிக்கும். தொடர்ந்தும் தாய் எவ்வித சலனமும் அற்றிருக்கும் போது இலேசாகப் புன்னகைத்துப் பார்க்கும். அதனைத் தொடர்ந்து சற்று சத்தமிட்டுச் சிரிக்கும். அதுவும் சரிவரவில்லை என்றால் அழுது புலம்பத் தொடங்கும். மலர்ச்சியான பிரதிபலிப்புடன் கூடிய உறவு எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை இது காட்டுகின்றது அல்லவா?

சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் தலைக்கு மீறி விடுவார்கள் என முகத்தை ஒரு வித இறுக்கத்துடன் வைத்திருப்பர். தகப்பன் என்பவர் பெரும்பாலும் இதனை மேற்கொள்வார். எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் கூறினார். ஊரில் தனது தகப்பன் வரும்போது மாட்டு வண்டிச் சத்தம் கேட்கும். அவர் படலை திறக்கும்போது இவரை அறியாமலே சிறுநீர் வந்துவிடுமாம். வளர்ந்த அவரிடம் பதகளிப்பு நோய் காணப்படுகிறது. இதனால் அந்தத் தந்தை சாதித்தது தான் என்ன? தந்தையிடம் எதுவுமே வாய்திறந்து இது வரை கதைத்ததில்லையாம். அத்துடன் இவர் தனது குழந்தைகளை இதற்கு எதிர்மாறான வகையில் வளர்த்துள்ளார். ஆனாலும் இவருக்குள் இருந்த பதற்றம் காரணமாக பிள்ளைகளின் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் அதிக பயத்துடன் கையாளத் தொடங்கினார். வீட்டை

விட்டு பிள்ளைகள் வெளியேறினால் பயம் விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது பயம் மோட்டார் சைக்கிள் செலுத்தும் போது பயம் இதனால் பிள்ளைகளிடமும் தேவையற்ற பயம் தொற்றிக் கொண்டது. பாம்புக்குப் பயம் படுவது நியாயம் தான். வீட்டிற்கு வெளியே வரும்போது வானம் இடிந்து விடும் என நினைத்துப் பயப்படுவது தேவையா?. இதனால் அந்தக் குடும்பத்தில் தகப்பனும் மகனும் சிகிச்சை பெற வேண்டியவர்களாகினர். அந்த மனிதரின் மனைவி கூறியதைத் தான் இங்கு நான் குறிப்பிட வேண்டும். இவரின் தகப்பனார் அதாவது எனது மாமனார் ஊரில் பெரிய சண்டியன். எதுக்கும் அஞ்சாத ஒரு மனிதன். ஆனால் பிள்ளையையும் பேரப் பிள்ளையையும் கோழையாய் நோயுள்ளவர்களாய் உருவாக்கி விட்டாரே என்று குறிப்பிட்டார் கண்ணீர் மல்க. அரவணைப்புடன் கூடிய கண்டிப்பு என்பது இருப்பதில் தவறில்லை அதுவும் தண்டிக்கும் போது தன்னைப் பெற்றோர் நிராகரித்து விட்டார்கள் என்ற மனநிலைக்கு குழந்தை செல்லுமாயின் அது பிரயோசனமற்ற விடயம். தான் செய்த பிழைக்குத் தான் இந்த தண்டனையே ஒழிய அவர்கள் தன்னை வெறுக்கவும் இல்லை நிராகரிக்கவும் இல்லை என அந்த குழந்தை எண்ணுவது மிக முக்கியமானது. இல்லாவிட்டால் அந்தத் தண்டனை பிரயோசனமற்றது. தண்டனையும் பிரம்பினால் வழங்க வேண்டியதில்லையே. அவர்கள் பிழை செய்யும் போது அவர்களது விருப்பங்கள், ஆசைகள் ஒன்றினை அனுமதிக்காமல் விடுவதன் மூலம் பாடம் புகட்டலாம். நான் செய்த பிழையினால் இன்று எனக்கு விருப்பமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்க்க முடியாமல் போய்விட்டது எனக் குழந்தை உணரும்போது அடுத்த முறை அந்தத் தவறைத் திருத்திக் கொள்கின்ற நிலைமை உருவாகும். "நான் செய்தது தவறு என்னை மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொல்கின்ற விடயம் குடும்பத்தினுள் இடம்பெற வேண்டும். இதற்கு மலர்ச்சியான உறவு அவசியமாகின்றது.

கட்டிளடிமைப் பருவம்

கட்டிளமைப் பருவம் என்பது விரைவான விருத்தியுடன் புதிய கற்றல் களுடன் அனுபவங்களைப் பெறுகின்ற ஒரு காலமாகும். அதனுடன் தனிப்பட்ட அடையாளத்தையும் அகண்ட சுதந்திரத்தையும் அனுபவிக்கத் தொடங்குகின்ற காலமாகும். இக்காலப்பகுதி பல மனநலப் பிரச்சினைகள் ஆரம்பமாகின்றதும், போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமை யாகும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கப்படுகின்றதுமான காலமாகும்.

முற்றுமுழுதாகப் பெற்றோரில் தங்கி இருந்த குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம் என்பவற்றினைக் கடந்து முற்று முழுதாகத் தங்களில் தங்கி வாழ்கின்ற பெரியவர்களாக மாறுமுன்னர் ஏற்படுகின்ற இடைக் காலப்பகுதி இந்தப் பருவமாகும். கட்டிளமைப் பருவம் என்பது சிறுபிராயத்திற்கும் வளர்ந்து பெரியவராகின்ற பிராயத்திற்கும் இடையிலான நிலைமாறுகால பிராயம் என்றால் மிகையாகாது. இதில் ஆரோக்கியமான சிந்தனை, உளசமூக விருத்தியென்பது இன்றியமையாதது. உடல், பாலியல் விருத்தியென்பதும் தேவையானது. ஆனாலும் உளசமூக விருத்தியின் தேவை என்பது முன்னெப்போதையும் விட அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இந்தப் பிராயத்தில் அவர்களது தேவை என்பது மற்றைய இரு காலங்களிலிருந்தும் வித்தியாசமானதாக அமைந்து காணப்படுகிறது.

இந்தப் பருவத்தில் குடும்பம் என்ற பாதுகாப்பான நிறுவனத்தில் இருந்து தான் வெளியே செல்ல வேண்டி வரும் என்பதையும் தான் தனக்கு என்று ஒரு தொழில் செய்து அந்த வருமானத்தில் வாழ வேண்டும் என்ற எதிர்கால யதார்த்தத்தையும் மெல்ல மெல்லப் புரியத் தொடங்குகின்றனர். இந்தப் புரிதல் அவர்களுக்குள் பயம், அச்சம் போன்றவற்றை உருவாக்குகின்றது. இதனால் இவர்கள் ஒரு வித பதகனிப்புக்கு உட்படுகிறார்கள் என்பது புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். இதைவிட இந்தப் பருவத்தை உணர்ச்சிக் குழப்பமான பருவம் என வர்ணிப்பது தேவையற்றது.

உலகில் 3/4 குடும்பத்தினரில் கட்டிளமைப்பருவம் என்பது குறிப்பிடத் தக்களவு பிரச்சினைகளின்றி கடந்து போகிறது. இந்த நிலைமாறுதல்


என்பது மிக சுமுகமாக நடந்தேறி விடுகிறது. எனவே தான் பெரும்பாலான குடும்பங்களில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் குடும்பப் பெறுமானங்கள் மற்றும் விழுமியங்களைக் கடைப்பிடிப்பவர்களாக அமைந்து விடுகின்றனர்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் இந்த நிலைமாறு கால மாற்றம் என்பது அவர்கள் தங்கள் குடும்பத்தினருடனான இணைப்புக்களைத் தவிர்த்து விடுவதாக எண்ணுவது அறிவீனமே. அவர்கள் தங்களுடைய சுதந்திரமான செயற்பாட்டினை இத்தகைய குடும்ப இணைப்புகளின் பின்னணியிலே மேற்கொள்கின்றனர். இந்த விடயத்தில் பெற்றோர்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் தேவையற்று அச்சமுறுகின்றனர். அத்துடன் தங்களது கருத்துக்களை கவனத்திற்கொள்வதில்லையெனவும் குற்றஞ்சாட்டுகின்றனர். எனவே தான் இந்த நிலைமாறுகால மாற்றத்திலும் தொடர்ந்து ஆதரவினை வழங்குவதுடன் இணைப்பினையும் மேற்கொள்வது அவசியமாகின்றது. இல்லாவிடின் மறுதலையாக இனையோரின் மாற்றங்கள் ஏற்புடையதல்லாமல் கருதுவோ மாயின் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமிடையிலான இடைவெளி அதிகரித்துச் செல்ல நேரிடும். இந்த விலகல் தரும் பாதகமாக விளைவுகள் பெற்றோரை மேலும் விரக்தியடையச் செய்து அதன் மூலம் அவர்கள் ஆக்ரோஷமான பிரதிபலிப்புக்களை வெளிப்படுத்தும்போது நிலைமை மோசமடைந்து செல்கின்றது.

கொலம்பியா நாட்டின் நகரப் பகுதியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில் போதைப்பொருட்கள் தாராளமாகப் புழக்கத்திலுள்ள பகுதிகளிலும் பெற்றோர்களுடன் ஆரோக்கியமான இணைப்பினைக் கொண்டுள்ள இளம்பிராயத்தினர் அத்தகைய பாதிப்புக்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்தப் பருவத்தினை ஊடகங்களும் தொலைக்காட்சிகளும் ஒரு வன்முறை சார்ந்த ஒழுக்கமற்ற பருவத்தினர் எனத் தேவையற்றுக் காட்ட முற்படுவது ஆரோக்கியமற்றது. இதனால் அவர்களுக்குள் தங்களைப் பற்றிய பிழையான உருவகத்தைத் தந்து நிலைமையை மோசமடையச் செய்கின்றது.

இந்த வயதில் பாலியல் ரீதியான வளர்ச்சி, விருத்தி மாற்றங்கள் விரைவாக ஏற்படுகிறது. பௌதிக ரீதியில் மட்டுமன்றி உளவியல் ரீதியாகவும் இது பல மாற்றங்களைக் கொண்டு வருகின்றது. எதிர்ப்பாலாருடன் கவர்ச்சி



நிலை ஏற்படுவதையும் பாலியல் மாற்றங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல் அச்சப்படுவதையும் சில சந்தர்ப்பங்களில் இந்த மாற்றங்களினால் பாலியல் உணர்ச்சி மேலிட்டுக் காணப்படுவதையும் அவதானிக்கலாம். இந்தக் காலப் பகுதியில் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் மற்றும் பாலியல் அறிவினை வழங்குவது ஆரோக்கியமானதே.

அடுத்த முக்கியமான மாற்றம் சம வயதுக் குழுக்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல். இந்தக் காலப்பகுதியில் சக மாணவர்கள், நண்பர்கள் மிக முக்கியமான வகிபங்குக்காரர்களாகவும் தாக்கத்தைச் செலுத்துபவர்களாகவும் அமையப் பெறுவர். இந்தக் குழுச்சேர்க்கை இக்காலப் பகுதியில் தேவையானதும் ஆரோக்கியமானதுமே ஆகும். நல்ல குழுச் சேர்க்கையை நாம் ஆதரிக்காவிட்டால் தேவையற்ற தீய குழுச் சேர்க்கையை அவர்கள் அமைத்துக் கொள்கின்ற நிலைமையே ஏற்படும்.

இந்தக் காலப்பகுதியில் தங்களைப் பற்றிய ஒரு அடையாளத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றார்கள். தாங்கள் யார்? தங்களுடைய வாழ்க்கைக்கு என்ன வேண்டும்? என்பவற்றை அறிந்து கொள்கிறார்கள். கருத்துருவாக்கல், நம்பிக்கைகள் என்பன உருவாக்கப்படுகின்றன. நீண்ட கால நோக்கு, தீர்க்க தரிசனம், எதிர்காலத்திற்குரிய வழிமுறைகள், மாற்று வழிகள் என்பன பற்றிச் சிந்திக்கத் தலைப்படுகின்றனர். அத்துடன் அவர்கள் பெரியவர்களாக நடந்து கொள்ள நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் முழுமையாக அப்படி நடந்து கொள்வது கடினமென்பதும் அத்தகைய நிலையில் உதவிகள் தேவைப்படுகின்றன என்பதுமே யதார்த்தம். பாலியல் ரீதியான வகிபாகம் உணரப்பட்டு அதனூடு கலாசார விழுமியங்களை ஏற்றுக்கொள்கின்ற மனப்பக்குவத்தையும் அடைகின்றனர்.

பிள்ளைப் பருவத்தில் மற்றவர்களினால் உருவமைக்கப்பட்ட சட்ட திட்டங்களுக்குக் கீழ் இயங்கியவர்கள் இந்தப் பருவத்தில் தங்களுக்குரிய சட்டதிட்டங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் தங்களுடைய சுதந்திரமான செயற்பாட்டிற்கு விளைகிறார்கள். இது ஒரு முரண்பாட்டு நிலைமையைக் குடும்பத்தில் தோற்றினாலும், ஆரோக்கியமானதே. ஒரு விதமான சட்ட திட்டங்களுக்கும் அமைவாக நடக்கத் தலைப்படாததை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது தான். ஆனால் அவர்களது நிலைப்பாட்டைப் புரிந்து கொள்வது அவசியமானது.

நடத்தைக் கோல மாற்றங்கள் பெருமளவில் அவதானிக்கப்படும் பருவம் இதுவே. பரீட்சை, காதல், முரண்பாடுகள் எனப் பல நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுப்பதனால் இந்தக் காலப் பகுதியில் பிறழ்வு நடத்தைகள் வெளிப்படுவதற்குரிய ஏது நிலை காணப்படுகின்றது.

இதனைப் புரிந்து கொண்டு பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் ஒருவித தோழமையுடன் அணுகினால் இப்பிரச்சினையில் அவர்களை அதிகாரத்துடன் கட்டுப்படுத்தாமல் ஆரோக்கியமாகக் கையாளமுடியும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் வளர்ந்த மனிதர்களின் உடல் நிறையில் 50% வீதத்தினை அடைந்து விடுவர். கட்டிளமைப் பருவ முடிவில் சிறுவர்கள் பெரியவர்களின் அரைவாசி பருமனைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். அத்துடன் இனப்பெருக்க ஆற்றலையும் பெற்றுக் கொள்வதுடன் மூளையில் பெரியளவில் விரைவான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மூளையில் ஏற்படுகின்ற இந்தச் சடுதியான மாற்றங்கள் இப்பருவத்தில் மிகையான உணர்ச்சி மாற்றங்களுக்கு வித்திடுகின்றன. இது சமூக, சிந்தனை, உணர்ச்சி விருத்திக்கு வழிகோலுகின்றது. இது தவிர கோபம், ஆக்ரோசம் போன்ற உணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்துவதற்காக அல்ல இந்த மாற்றங்கள், ஆனாலும் இத்தகைய மாற்றங்கள் இப்பராயத்தினரது சமூக தொடர்பாடல்களுக்கு அத்தியாவசியமாக அமைகின்றன. வெளியில் தெரிகின்ற உடல் வளர்ச்சியும் பாலியல் உருவமாற்றங்களும் பெருமளவில் அவதானிக்கப்பட்டாலும் மேலே குறிப்பிட்ட உள, அக மாற்றங்களும் பெருமளவில் கட்டிளமைப் பருவத்தில் நடைபெறுகின்றன. ஆனாலும் முழுமையாக மூளை விருத்தியடைவதற்கு 25 வயதாகிறது என்பது ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த முரண்பாடான விருத்தி நிலைகளே அவர்களின் வளர்ச்சி மாற்றங்களுக்கு மற்றவர்களின் உதவி தேவைப்படக் காரணமாகின்றது.

80களுக்கு முன்னைய ஆய்வுகள் பெருமளவு இத்தகைய விருத்தி வளர்ச்சி நிலைகளைப் பற்றியதாகவே இருந்தது. ஆனால் அதன்பின் அவர்கள் வாழுகின்ற சூழல் சமூகம் சார்ந்ததாக மாறியுள்ளது. அவர்களைச் சூழ உள்ள மனிதர்கள் அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற அனுபவங்கள் என்பனவும் அவர்களது சமூக, சிந்தனை, உணர்ச்சி விருத்தியில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை முன்னுக்குப்

பின்னாக விருத்தியடையலாம் என்பதும் இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. வேலை ஒன்றினைத் தேடுகின்ற தனது வாழ்க்கைத் துணையைத் தேடுகின்ற செயற்பாடுகளை இந்தப் பருவத்தில் மேற்கொள்ளத் தொடங்குகின்றனர். எமது பிரதேசத்தில் வேலை தேட வேண்டும் என்ற பிரச்சினை பெருமளவில் ஏற்படாததனால் மற்றைய செயற்பாடுகள் அதிகளவில் இடம்பெறுகின்றது. ஆபத்தான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் நிலை இந்தப் பருவத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இந்தக் கட்டினமைப் பருவத்தினர் உலகத்திற்கு பிரயோசனமானவர்கள் என்பதை உணர்ச்செய்வதும், அவர்களுக்கு அன்பு செலுத்துவதற்கும், ஆதரவு நல்குவதற்கும் உலகில் பெரியவர்கள் இருக்கின்றார்கள் என்பதனையும் விளங்கிக் கொள்ளச் செய்வதே இங்கு மிக முக்கியமானதாகும். சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கின்ற உற்சாகமான சக்திமிக்க ஆக்கத் திறன்களைக் கொண்ட இவர்கள் எமது சமூகத்தின் சொத்துக்கள்.

கட்டினமைப்பிராயத்தில் தமது தேவைகளில் தாமே முடிவுகளை எடுக்க முயல்வதென்பது இயல்பானது. குறிப்பாக தங்கள் எண்ணக்கருக்கள், நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றில் அவர்கள் சுயமான நிலைப்பாட்டினை வலியுறுத்தத் தொடங்குகிறார்கள். அத்துடன் சமூக சமயம் சார்ந்த விடயங்களிலும் தங்களுக்கேயுரிய நிலைப்பாட்டினை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். இது நிலைமாறுகாலத்தில் தவிர்க்க முடியாத அங்கமாகும்.

கட்டினமைப் பருவத்தினரை வலுவாகக் கண்காணிப்பதற்குப் பெற்றோர்கள் ஆரம்பிக்கும் போது முரண்பாடுகள் தலைப்படுகின்றன. இது அவர்களுக்கு விரும்பத்தகாததாகவும் தங்கள் சுதந்திரத்தை இல்லாமல் செய்வதாகவும் உணர்வதன் மூலம் தொடர்ச்சியான முரண்பாட்டு செயற்பாடுகளைக் காண்பிக்கின்றனர். உண்மையில் சிறுபிராயத்தில் காட்டிய இறுக்கமான கண்காணிப்பு அதனைத் தொடர்ந்து வரும் வளர் இளம் பருவத்தில் தேவைப்படுவதில்லை. சிறுபிராயத்தில் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை முழுமையாகவும் எல்லாவிடயத்திலும் வழிநடத்தத் தேவையுள்ளது. ஏனெனில் அவர்கள் முழுமையாகப் பெற்றோரில் தங்கி வாழ்கின்றனர். ஆனால் மறுதலையாக வளர் இளம் பருவத்தில் தங்களைத் தாங்களே கையாளுகின்ற செயற்பாட்டினை

மெல்ல மெல்லப் பெற்றுக்கொள்கின்றனர். தங்களுக்குத் தேவையான முடிவுகளை சுயமாகவே எடுக்கத் தலைப்படுகின்றனர். எனவே தான் அதற்கான வெளியினை ஆரோக்கியமாக வழங்குவதற்குப் பெற்றோர்கள் முன்வரவேண்டும். அதற்காக முற்றிலும் அவர்களுடனான தொடர்பினைத் துண்டித்துவிட வேண்டியதுமில்லை. ஏனெனில் இக்காலப்பகுதியில் உணர்வுபூர்வமான இணைப்பின் மூலம் வழிநடத்திட முடியும். இந்த இணைப்பு உள்பூர்வமானதாகவும் உண்மையானதாகவும் இருக்குமிடத்து பெரிய பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் இல்லை. இது தான் வளர்இளம் பருவத்தினரை வழிப்படுத்திட வேண்டிய நுட்பமாகும். இதனைச் சரியாகக் கைகொள்கின்ற குடும்பங்களில் பிரச்சினைகள் மிக மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. மறுதலையாக பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளில் எதிர்மறையான விளைவுகளைப் பெற்றோர்கள் ஏற்படுத்தும் போது அது அறுபடமுடியாத நச்சு வட்டமாக மாறிவிடுகிறது. பெற்றோர் மற்றும் வளர்இளம் பருவத்தினரிடையே உள்ள உறவு மேம்படும்போது உடல்உள ஆரோக்கியம் மேம்படுவதுடன் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாகுவதும் பெருமளவு குறைகின்றமை அவதானிக்கப்படுகிறது. இவர்களுக்கிடையிலான உறவு மலர்ச்சியானதாகவும் உள்பூர்வமாகவும் அமைவதன் மூலமும் ஆரோக்கியமான உரையாடல்கள் மூலமும் மேம்படுகிறது. அத்துடன் அவர்களுடன் செல்வழிக்கப்படுகின்ற தரமான நேரமும் இதனை மேம்படச் செய்வதில் பங்காற்றுகின்றது. எனவே தான், இந்த உறவு நிலையை மேம்படுத்துவதன் மூலம் பல நீண்ட காலம் உடல் உள ஆரோக்கியம் சார்ந்த விடயங்களில் பல பயனுள்ள மாற்றங்கள் ஏற்படமுடியும்.

இப் பருவத்தின் முக்கியமான பிரச்சினைகள்

1. பாடசாலை இடை விலகல், கல்வி கற்றுக் கொள்ளவதில் இருந்து விலகுதல்.
2. சமூகத்திற்கு ஏற்புடையதல்லாத நடவடிக்கைகள், வன்முறை செயற்பாடுகள்.
3. தனிமை, மனச்சோர்வு மற்றும் தற்கொலை.
4. போதைப் பொருள் பாவனை, பிறழ்வான பாலியல் நடவடிக்கைகள்.
5. வேலை வாய்ப்பின்மை, பொழுதுபோக்கின்மை

இளையரின் உளநலப் பிரச்சினைகள்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் (10-19 வயது வரை) உளநலப் பிரச்சனைகள் அதிகமாகவே காணப்படுகின்றன. உலக நோய்த் தாக்கத்தின் பரிமாணத்தில் 16% ஆனதாக இது காணப்படுகின்றது. குடும்பத்தினருடன் ஒத்திசைவான, நெருக்கமான உறவுகளைக் கொண்டிருக்கும் இப்பருவத்தினரின் உள ஆரோக்கியம் மேம்பட்டதாகக் காணப்படுகின்றது.

ஆரோக்கியமான தொடர்பாடலையும், குறைந்தளவு முரண்பாடுகளையும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கொண்டுள்ளவர்கள் குறைந்தளவு மனநலப் பிரச்சனைகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர். பொதுவாகவே இப்பராயத்தினர் பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு நிலைகளை வெளிக்காட்டுபவர்களாகவே அறியப்படுகின்றனர்.

உடற்பயிற்சி செய்வதைக் கிரமமாகக் கொண்டுள்ள இப்பருவத்தினரிடம் இத்தகைய குணங்குறிகள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. பல ஆய்வுகள் மிதமான உடற்பயிற்சிகளைக் கிரமமாகச் செய்பவர்களுக்கு மனச் சோர்வு குறைவாகவே காணப்படுவதாகக் காட்டுகின்றன. விரைவாக நடத்தல் மற்றும் துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டுதல் போன்றன இதில் அடங்குகின்றன. மனச்சோர்வுக்கு உட்பட்டவர்களுக்குக் கிரமமான உடற்பயிற்சிகளைச் சிகிச்சையாகக் கூட வழங்கப்படுகின்றது.

மனச்சோர்வுக்கு உட்பட்ட இளம் பராயத்தினருடன் மனம் விட்டு உரையாடுவதன் மூலம் அவர்களுடைய உயர்வெளிச்சிகள் மற்றும் சிந்தனைப் பிறழ்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். முக்கியமாக அவர்களுடன் கூடியளவு நேரத்தைச் செலவிடுவதன் மூலமும் சில ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளைத் தூண்டுவதன் மூலமும் பெருமளவுக்கு உதவலாம். இசையை அவர்களுடன் சேர்ந்து ரசித்துக் கேட்கும்போதும் அது அவர்களுக்குப் பலவழிகளில் உதவுகின்றது.

அவர்கள் தங்கள் உள்ளக்கிடக்கையைப் பயமின்றி வெளிப்படுத்துவதற்கு உதவவேண்டும். அதனைப் பொறுமையாகக் கூர்ந்து கவனிப்பதுடன் செவிமடுத்தல் இன்றியமையாததாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்தாது இருப்பது முக்கியமானது. இதைவிட சித்திரம் வரைதல், அழகுபடுத்தல் செயற்பாடுகளையும் செய்ய ஊக்குவிக்கலாம். அவர்களுடைய மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகள் மிகையானதாகவும், நீண்டு செல்வதாகவும் அமைந்திருந்தால் பொருத்தமான உதவியைப் பெறுவதென்பது இன்றியமையாததாகும்.

கட்டிளைப்பருவத்தினருக்கு எவ்வாறு உதவலாம்

1. வளரிளம் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல், உள மாற்றங்கள் பற்றிய பயத்தினை நீக்க வேண்டும். பூப்பெய்தல் பற்றியும் அதன் உடற்றொழிலியல் மாற்றங்களைப் பற்றியும் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இதனை 8 அல்லது 9 வயதில் ஆரம்பிக்கலாம்.
2. அவர்களது உருவங்கள், தோற்றங்கள் பற்றிய ஆதங்கங்களை கவனமாகச் செவிமடுத்தல். அவர்களின் உடல் அமைப்பு பற்றிய எண்ணமே அவர்களைப் பற்றிய முழுமையான எண்ணத்திற்கு வித்திடுகின்றது.
3. அவர்களுடைய பயங்கள், உணர்ச்சிகளை, வெளிப்படுத்துவதற்கு வழிகோலுதல் அத்தியாவசியமானது. நெருக்கீடுகளின் போது ஏற்படும் உடற் செயற்பாட்டு மாற்றங்களை அவர்களுக்குப் புரிய வைத்தல்.
4. அவர்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் போது அவதானமாக செவிமடுக்கவும். முந்திக் கொண்டே புத்திமதிகளைச் சொல்ல வேண்டாம். அதிலும் இவை தேவையில்லாத உணர்வுகள் என நிராகரிக்க வேண்டாம்.
5. அவர்கள் தங்களின் வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் சேர்வதைத் தவிர்த்து தங்கள் வயதினை ஒத்தவர்களுடன் சேர்ந்து பழகுவதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
6. உடல்ரீதியாக அவர்கள் வளர்ச்சி பெற்றாலும் சிந்தனை ரீதியாக இன்னும் அவர்கள் முதிர்ச்சி அடைய வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்துவதுடன் அவர்கள் பெரியவர்கள் போன்று செயற்பட முடியாமையையும் விளக்குதல் வேண்டும்.
7. கட்டிளைமைப் பருவத்தினுடைய தனிப்பட்ட விடயங்களில் பெற்றோர் தேவையற்றுத் தலையிடாது அவர்களுடைய தனித்துவத்தை மதித்தல் என்பது மிக முக்கியமானது. தேவையற்றுத் தலையிடுவதன் மூலம் நாம் உறவில் இருக்கும் நம்பிக்கையைப் பாழடையச் செய்து விடுகின்றோம்.

8. அவர்களுடனான கலந்துரையாடல் என்பது இருதரப்பினருக்கு மிடையிலான கருத்துப் பரிமாற்றமாக அமையவேண்டியது அனுகூலமானது. பரஸ்பரம் கருத்துக்கள் தெரிவிக்கப்படுகின்ற வெளி என்பது முக்கியமானது. நான் சொல்வதை நீ கேட்கவேண்டும் என்ற ரீதியில் அமைதல் எதிர்வினை ஆற்றவல்லது. அத்துடன் கிண்டலடித்து அசட்டையீனமாக உரையாடுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தேவையற்ற விதத்தில் போதிப்பதாக அமையுமிடத்து அது அவர்களுக்கு எரிச்சலூட்டுவதாக அமைந்துவிடும்.
9. பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் போது ஆலோசனைகள் மிகக் குறுகியதாக அமைதல் நல்லது. ஏனெனில் அவர்கள் தங்களுடைய பிரச்சினைகளை அதிகளவில் கையாள்வதே ஆரோக்கியமானது. தீர்வுகளை அவர்களே காண்பதற்குரியவாறு ஆலோசனை வழங்குவதே சாலச்சிறந்தது.
10. வளரிளம் பருவத்தினருடைய கோபாவேசமான நிலைப்பாட்டை எதிர்மறையாகக் கையாளாது இயலுமானவரை தவிர்த்தல் ஆரோக்கியமானது. இலகுவில் மாறுபடுகின்ற உணர்வெழுச்சிகளைக் காட்டும்போது பெற்றோர்கள் பக்குவமாகக் கையாள வேண்டியது அவசியமாகும்.
11. நடத்தை மாற்றங்களை அவதானிக்கும்போது நிதானமாகக் கையாளவேண்டியது இங்கு முக்கியமாகும். பொதுவாக இந்த நடத்தைமாற்றங்களினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளை எடுத்தியம்புவதன் மூலம் உணரச் செய்தல் உபயோகமானது. தங்களது குடும்பத்திற்குரிய நியமங்களை அவர்களுக்குத் தெளிவாக எடுத்துரைப்பதும் அவசியமாகின்றது.
12. வளரிளம் பருவம் முழுவதுமே தொடர்ச்சியாக உறவாடலை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமே. ஆனாலும் அதிகப் பிரசங்கித் தனமாக அவர்களின் நிகழ்ச்சி நிரல்களுக்குள் ஊடுருவிச் செயற்படாமல் இருப்பது முக்கியமான ஒன்றாகும். அதேவேளை மறுதலையாகத் தேவையற்று அவர்களின் செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்தாது பாதுகாக்கும்போது அது அவர்களுக்குரிய கற்றல் செயற்பாட்டினைப் பாதிப்புறச் செய்கின்றது.

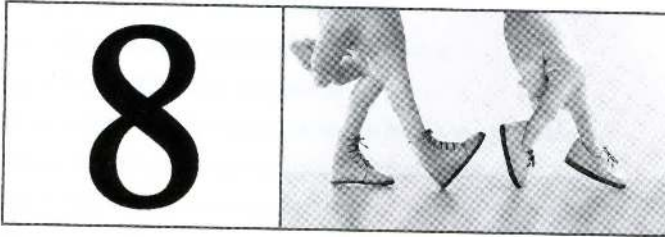
உங்கள் குழந்தைகள்

உங்கள் குழந்தைகள் உங்கள் குழந்தைகளே அல்ல
உண்மையில் அவர்கள்,
ஜீவனின் ஆதி அந்தமற்ற சுயதேடல் வேட்கையின் புத்திரர்கள்.
அவர்கள் உங்கள் மூலமாக வருகிறார்கள்,
உங்களிடமிருந்து அல்ல.
அவர்கள் உங்களுடனேயே இருந்தாலும்
உங்களுக்குச் சொந்தமானவர்கள் அல்ல.
நீங்கள் அவர்களுக்கு உங்கள் அன்பைக் கொடுக்கலாம்.
ஆனால், உங்களது எண்ணங்களை
அவர்களீது சுமத்தலாகாது.
ஏனெனில், அவர்கள், தங்களுக்கே உரித்தான
எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
அவர்களது சரீரங்களை நீங்கள் வீடுகளுக்குள்
வைத்துப் பராமரிக்கலாம் - ஆனால்,
அவர்களது ஆத்மாக்களை உங்களால் பராமரிக்க முடியாது.
ஏனெனில், அவர்களது ஆத்மாக்கள் வசிப்பதோ
வருங்காலத்தின் இல்லங்களில்.
உங்களது கனவுகளில்கூட உங்களால்
அந்த உறையிடங்களுக்குச் சென்று பார்க்க முடியாது.
அவர்களைப் போல் இருப்பதற்கு நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம்.
ஆனால், உங்களைப் போலவே அவர்களை
வார்த்தெடுக்க விரும்ப வேண்டாம்.
ஏனெனில், வாழ்க்கை என்பது
பின்னோக்கிய பயணமும் அல்ல,
தேங்கிய நிலையும் அல்ல.

கலீல் சிப்ரான்

நீங்கள் தினமும் 8 வடிவ நடைப்பயிற்சி செய்வதால் உண்டாகும் நன்மைகள் என்ன தெரியுமா?

உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உட்கட்சத்தான உணவுகள் சாப்பிடுவது, சரியான அளவான உடலுழைப்பு மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் சிறந்த வழிகளாக இருக்கிறது. கடினமாக உடற்பயிற்சி செய்ய விரும்பாதவர்களும், உடலின் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படச் செய்யக்கூடிய ஒரு உடல் நல செயல்பாடாக நடைப்பயிற்சி இருக்கிறது. சமீப காலமாக இந்த நடைப்பயிற்சியில் புது வகையாக 8 வடிவ நடைப்பயிற்சி அதிக மக்களால் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. நமது நாட்டின் சித்தர்கள் கண்டுபிடித்த இந்த 8 வடிவ பயிற்சி முறைமேலை நாடுகளுக்கு சென்று, “இன்பினிட்டி வாக்கிங்” என்ற பெயரில் நம் நாட்டிற்கே திரும்ப வந்துள்ளது. ஒட்டுமொத்த உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகை செய்யும் இந்த 8 வடிவ நடைப்பயிற்சியை எப்படி செய்யலாம்? அதனால் ஏற்படும் சிறப்பான நன்மைகள் என்ன? என்பதையே இங்கு தெரிந்து கொள்ளலாம்.



எட்டு வடிவ நடைப்பயிற்சியை காலை 5 முதல் 6 மணி வரையான நேரத்திலும், மாலை 5 மணி முதல் 6 மணி வரையான நேரத்திலும் மேற்கொள்வதே சிறந்தது. 18 வயதை தாண்டிய எவரும் இந்த எட்டு வடிவ நடை பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

8 வடிவ நடை பயிற்சியின் போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். உணவு சாப்பிட்ட பிறகு 8 வடிவ நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதாக இருந்தால் உணவு சாப்பிட்டு குறைந்தது 3 முதல் 4 மணி நேரம் கழிந்த பின்பே இந்த எட்டு வடிவ நடை பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

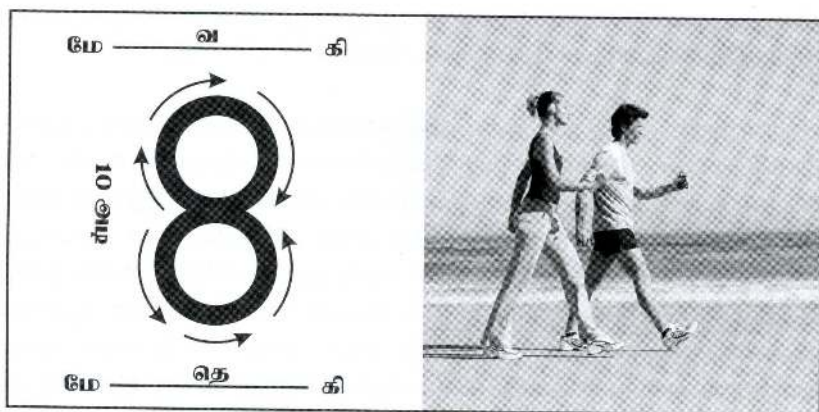
நடைப்பயிற்சியின் போது பலரும் உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்ற காலணிகளை அணிந்து செல்கின்றனர். ஆனால்

இந்த எட்டு நடைப்பயிற்சியின் போது எந்த வகையான காலணிகளும் இல்லாமல் வெறும் கால்களில் இந்த நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதே முழுமையான பலன்களை கொடுக்கும். கால்களில் காயம் மற்றும் இன்ன பிற பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் மட்டும் காலணி, ஷூ போன்றவற்றை அணிந்து இந்த நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். உடலில் ஏதேனும் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் குறைந்தது ஆறு மாத காலத்திற்கு இந்த 8 வடிவ நடை பயிற்சி மேற்கொள்ளக் கூடாது. ஆறு மாத காலம் கழிந்ததும் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று எட்டு வடிவ நடை பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். கர்ப்பிணி பெண்கள் தினமும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்லது தான் என்றாலும் கர்ப்ப காலத்தில் 8 வடிவ நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள கூடாது.

உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய பிரச்சனைகள், சர்க்கரை நோய், நரம்பு பிரச்சனைகள், பக்கவாதம், சிறுநீரக பிரச்சனைகள், உயர் கொலஸ்ட்ரால் போன்றவற்றிற்கு மருந்து மாத்திரைகளை சாப்பிடுபவர், இந்த 8 வடிவ நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் முன் மருத்துவரிடம் கட்டாயம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். 8 வடிவ நடைப்பயிற்சி எப்போதுமே வடக்கு, தெற்கு திசைகளில் மட்டுமே மேற்கொள்ள வேண்டும். முதலில் வடக்கிலிருந்து தெற்கு நோக்கி 15 நிமிட நேரம் எட்டு வடிவ நடை பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். பிறகு தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கி எட்டு வடிவில் 15 நிமிட நேரம் நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இந்த எட்டு வடிவ நடை பயிற்சி செய்வதற்கு மொத்தம் 30 நிமிடங்கள் மட்டுமே போதுமானதாகும்.

உடல் வலி, தலைவலி, செரிமான பிரச்சனைகள், தைராய்டு, உடல் பருமன், மலச்சிக்கல், ருமடாய்டு ஆர்த்ரீடிஸ் முழங்கால் வலி, போன்ற பல நோய்கள், பிரச்சனைகளால் அவதிப்பட்டவர்கள் 8 வடிவ நடைப்பயிற்சியை மேற்கொண்ட சில காலத்திலேயே அவை அனைத்தும் நீங்குவதை அனுபவபூர்வமாக உணரலாம். மேலும் 8 வடிவ நடை பயிற்சி மேற்கொள்வதால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு வெகுவாக குறையும். அதிலும் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் காலை மற்றும் மாலையில் இந்த நடைப்பயிற்சியை மேற்கொண்டு வந்தால் ஒரே வருடத்தில் சர்க்கரை நோய் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடலாம் என கூறப்படுகிறது. கழுத்து வலி, தோள்பட்டை வலி, முதுகு

வலி, இடுப்பு வலி, முழங்கால் வலி, குதிகால் வலி போன்ற உடலின் வலிகள் கருப்பை பிரச்சனை, மன இறுக்கம், முதுகெலும்பு டிஸ்க் பிரச்சனைகள், ஒற்றைத் தலைவலி, எப்லிப்ஸி எனப்படும் கால் - கை வலிப்பு, இரத்த அழுத்த பிரச்சனை, தைராய்டு பிரச்சனை, சிறுநீரக கற்கள், பித்தப்பை கற்கள், ஆஸ்துமா, சைனஸ், மூல நோய்கள், தூக்கமின்மை, இதய நோய், நரம்பு கோளாறுகள், சிறுநீரக பிரச்சனைகள் போன்ற பல்வேறு உடல்நல குறைபாடுகளை 8 வடிவ நடைப்பயிற்சிகுணமாக்கும்.



உயர் மற்றும் குறைந்தஇரத்த அழுத்தம் குறையும், காது கேட்கும் திறன் மேம்படும். பாத வெடிப்புகள் போன்றவை குணமாகும். முக்கியமாக இந்த பயிற்சியை தினமும் தவறாமல் செய்து வந்தால் இளமையான தோற்றத்தையும், இளைய வயதினரை போன்ற மன உற்சாகத்தையும் தக்க வைத்துக்கொள்ளலாம். 8 வடிவ நடைப்பயிற்சி மனிதர்களின் கண்களின் பார்வை திறனை மேம்படுத்தும். 8 வடிவ நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது, அந்த கோடுகளை கூர்ந்து கவனித்து நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வதால், கருவிழி அங்கும் இங்கும் அசைந்து, கண்களில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து கண்பார்வை மங்குதல், கண் அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் அறவே நீங்கும்.



**மட்டுநகரில் அன்னாரால் புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட
எவகிறீன் அச்சகம்.**



**மட்டுநகர் கல்லடியில் புதிதாக அமைக்கப்பட்ட இல்லத்தின்
கிரகம்பிரவேசத்தின் போது...**



**யாழ்ப்பாணத்தில் புதிதாக
ஆரம்பிக்கப்பட்ட எவகரீன் அச்சக திறப்பு விழாவின் போது...**



**2021 ஆம் ஆண்டு மட்டுநகரில் புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட
எவகரீன் அச்சக திறப்பு விழாவின் போது...**



**அன்னாரால் அமைக்கப்பட்ட மட்டுநகர் கல்லடி ஸ்ரீ முத்துமாரியம்மன்
ஆலய அன்னதான மண்டபத்தை நிர்வாகத்திடம் வழங்கும்
நிகழ்வின் போது...**



அள்ளாரின் மூத்த மகனின் திருமணத்தின் போது...



அள்ளாரின் இரண்டாவது மகனின் திருமணத்தின் போது...



அன்னாரின் இளைய மகனின் திருமணத்தின் போது...



அன்னாரின் பேர்த்தி நவிஷ்காவின் பிறந்தநாளின் போது...



அன்னாரின் பேரப்பிள்ளைகள் ரோஹித், ரித்திக்காவின்
பிறந்தநாளின் போது...



அன்னாரின் பேர்த்தி ஆறுகாவின் பிறந்தநாளின் போது...



அன்னாரின் பேர்த்தி யாழினியின் பிறந்தநாளின் போது...



சுற்றுலா நிகழ்வின் போது...



சிங்கப்பூரில் நடைபெற்ற இளைய மகனின் பட்டமளிப்பு விழாவின் போது...



அன்னார் சிங்கப்பூர் சுற்றுலாவின் போது...



அன்னாரின் பெறா மகளின் திருமணத்தின் போது...



அன்னாரின் பெறா மகளின் திருமணத்தின் போது...

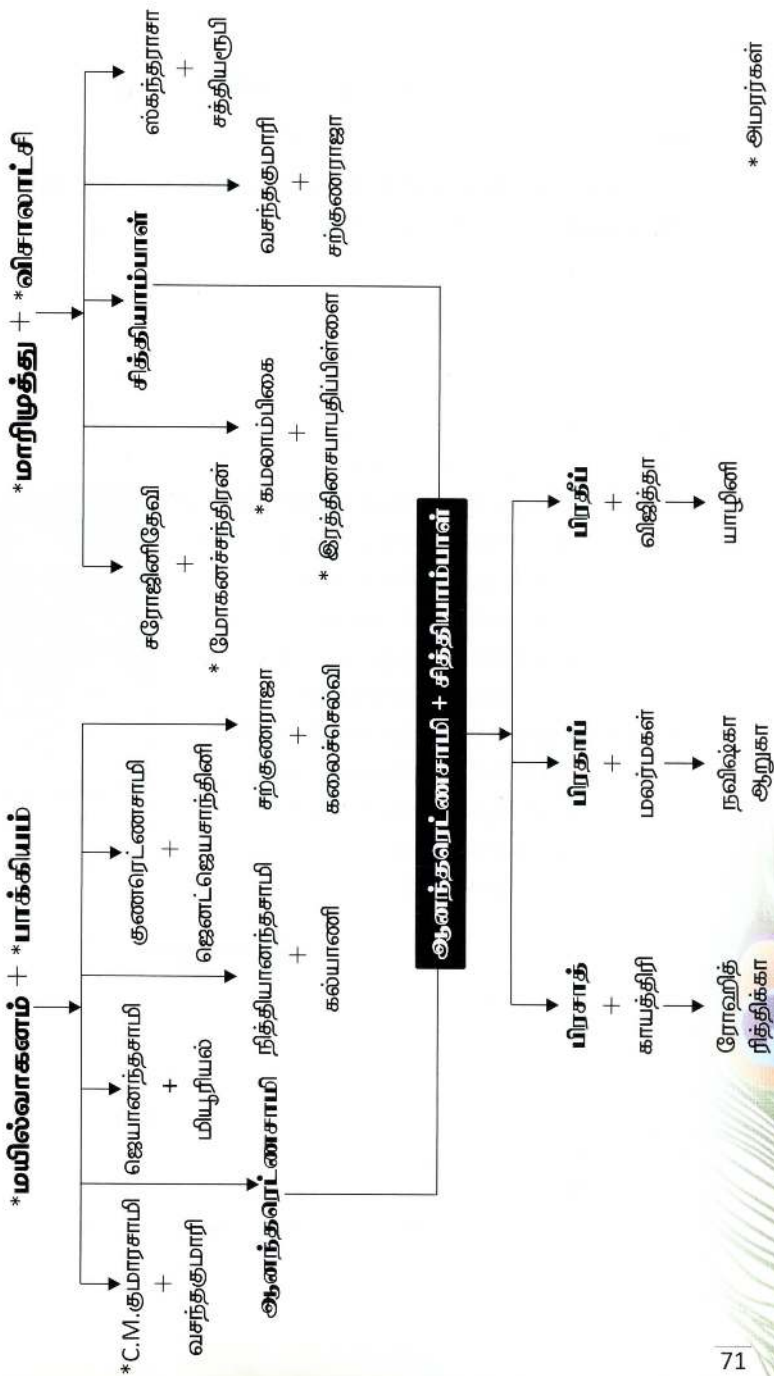


அன்னாரின் பெறா மகளின் திருமணத்தின் போது...



அன்னார் பங்குபற்றிய நிகழ்வுகள்...

வம்ச விருட்சம்



நன்மி நவிலல்

— ❦ —

எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் - உய்வில்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகர்க்கு

எம்மை எல்லாம் ஆறாத்துயரில்
ஆழ்த்திவிட்டு மீளாத்துயில்
கொண்ட எம் குடும்ப விளக்கு
அமரர் மயில்வாகனம் ஆனந்தவரட்சாமி
அவர்களின் மறைவுச் செய்தி கேட்டு எமக்கு
பல வழிகளிலும் ஆறுதல் பல கூறியும்,
அனைத்து வழிகளிலும் உதவிகள் புரிந்தும்
இறுதி நிகழ்வுகளில் கலந்து கொண்டும்
அந்தியேட்டி மற்றும் சபண்டகரண
கிரியைகளிலும் கலந்து கொண்டு அவரின்
ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனைக்கு அங்கம்
வகித்த அனைத்து உள்ளங்களுக்கும்
எமது குடும்பம் சார்ந்த மனமார்ந்த
நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.



குடும்பத்தினர்.

இல. 25/1, மாரியம்மன் கோவில் வீதி,
கல்லடி, மட்டக்களப்பு.
தொ.பே. 077 433 2140 / 077 714 1444

**“பெருமைக்கும் ஓகைச் சிறுமைக்கும் - தந்தம்
கருமமே கட்டளைக்கல்”**



நல்ல தந்தை

ஒரு நல்ல தந்தை ஆயிரம் ஆசிரியர்களுக்கு சமமானவர். நாம் வாழும் சமூகத்திற்கு ஒரு நல்ல மனிதன் கிடைத்திருக்கிறான் என்றால் அவனுக்கு பின்னால் ஒரு பொறுப்பு மிக்க தந்தையின் உழைப்பும் தியாகமும் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். ஒரு தாய் தன் குழந்தை தன்னுடனேயே இருக்க வேண்டும் என்கின்ற அன்பின் உச்சத்தில் அதனை இருப்பில் கெட்டியாக சுமக்கிறாள். ஆனால் தந்தையோ தன் குழந்தை தன்னைவிட உயர்ந்த நிலைக்கு சென்று விட வேண்டும் என்ற துடிப்போடு தன் தோள்களில் தூக்கிச் சுமக்கிறார். திருவிழாவில் சுவாமியைப் பார்க்க தன் அப்பாவின் தோள்கள் மீது ஏறி இருக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாது தாம் உண்மையிலேயே சுவாமியின் தோள்கள் மீது தான் ஏறி இருக்கிறோமென்று. ஒரு தந்தை தனது குழந்தைக்கு நல்லதொரு வாழ்வு அமையும் வரை படுகின்ற அவமானங்களும் வேதனைகளும் சொல்லிமாளாது. ஆனால் அத்தனையையும் பொறுத்துக்கொண்டு தன் பிள்ளை நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஒரே காரணத்திற்காக தன்மானத்தை கூட தூக்கியெறிபவர்தான் தந்தை.

மட்டக்களப்பு, கல்லடி முகத்துவாரம்
அருள்மிகு ஸ்ரீ முத்துமாரியம்மன்



நின்றும், இருந்தும், கிடந்தும், நடந்தும் நினைப்பது உன்னை
என்றும் வணங்குவது உன்மலர்த்தாள் எழுதாமறையின்
ஒன்றும் அரும் பொருளே! அருளே! உமையே இமயத்து
அன்றும் பிறந்தவளே! அழியா முத்தி ஆனந்தமே!