ஆண்டவர்
அருளிய அம்மா !

ஆனி சகரியா பூணன்

அன்னையின் பாக்கியம்!
அதற்குப் பாத்திரமாய், நடப்பதே எம் சிலாக்கியம்!!

★ ஆறாம் பதிப்பு (2018)

தாய்மை பாக்கியம் . . .

பக்கம்

ஆசிரியரின் கடிதம்

1. ஓர் முதல் – தரமான தாய்! – 5
2. உணர்வுள்ள மனசாட்சி வேண்டும்! – 9
3. பிள்ளைகளோடு அமர்ந்த ஜெப தியானம்! – 14
4. நம் பிள்ளைகளோடு நேரம் செலவழித்தல்! – 18
5. பிள்ளைகளுக்கு ‘தேவபக்தி’ போதனையே பிரதானம்! – 22
6. பிள்ளைகளுக்கு ஒழுக்கங்களை கற்பிக்க வேண்டும்! – 27
7. நம் பிள்ளைகளைத் திருத்துதல்! – 29
8. நம் பிள்ளைகளை ஊக்குவித்தல்! – 34
9. என்னிடத்தில் பொறுமையாயிருங்கள்! – 38
10. ஆவியில் நிறைந்த உதவியாளராயிருத்தல்! – 40
11. இயேசுவின் பாதத்தில் அமர்ந்திருத்தல்! – 44
12. தேவனின் மெல்லிய சத்தம்! – 48
13. ‘லோத்தின் மனைவி’ ஓர் எச்சரிக்கை! – 52
14. ஓர் நம்பிக்கையின் வாசல்! – 55

‘தாய்மைக்கு’ ஆலோசனைகள் (மருத்துவம்)

1. குழந்தை பேற்றிற்கு ஆயத்தம்! – 57

புதிய தாய்க்கு ஆலோசனைகள் (மருத்துவம்)

2. குழந்தை பிறந்தவுடன் காட்டும் கவனிப்பு! – 62
3. வளரும் குழந்தை! – 66
4. வளர்ச்சியின் மைல்கற்கள், நோய்தடுப்பு முறைகள்! – 71
5. சீரக்கோளாறும் மற்ற பிரச்சனைகளும்! – 75
6. விபத்துக்கள், வியாதிகளுக்கு முன் ஜாக்கிரதை! – 81

Copyright - DR. Annie Zac Poonen **(GOD MADE MOTHERS) - 1998**

இப்புத்தகத்தின் செய்திகள் தவறாகக் கையாளப்படுவதை தவிர்ப்பதற்காக இப்புத்தகம் பதிப்புரிமையைப் பெற்றுள்ளது. ஆசிரியரின் அனுமதியில்லாமல், இச்செய்திகள் மொழி பெயர்க்கப்படவோ அல்லது அச்சிடப்படவோ கூடாது.

ஆசிரியர் முகவரி:

Christian Fellowship Centre
#69, Bellahalli, Kannur Post,
Bengaluru – 562149
Karnataka
India
email: cfc@cfcindia.com

இக்கடிதத்தை நீங்கள் கட்டாயமாய் வாசிக்க வேண்டும்:

அன்பார்ந்த தாய்மார்களே,

கடந்த வருடங்களில் அநேக தாய்மார்கள் என்னிடம் கேட்ட கேள்விகளுக்குப் பதிலாகவே இப்புத்தகத்தை நான் எழுதியிருக்கிறேன். இவ்வாறு ஆவிக்குரிய உதவியையும், ஊக்கத்தையும் நாடும் தாய்மார்களுக்கே இப்புத்தகத்தை எழுதியிருக்கிறேன். 30 ஆண்டுகளுக்கு மேலாய் ஓர் கர்த்தருடைய ஊழியனுக்கு மனைவியாயிருக்கும் கிருபையை தேவன் எனக்குக் கொடுத்திருக்கிறார். என் கணவர் சுவிசேஷ பிரசங்கத்திற்காக அடிக்கடி வீட்டை விட்டு வெளியே சென்றுவிடுவார். ஆண்டவர் நிமித்தம் எந்த ஒத்தவேஷமும் தரியாமல் அவர் உறுதியாக நின்றபடியால் எங்கள் குடும்பம் சாத்தானுடைய தாக்குதலுக்கு நிரந்தர இலக்காக மாறிவிட்டது! இவ்வித சாத்தானின் ஒவ்வொரு தாக்குதலும் ஜெயிக்கப்பட்டது என இன்று எங்களால் சாட்சிபகர முடிகிறதே..... அது, தேவனுடைய கிருபையினாலேயே அன்றி வேறொன்றும் இல்லை.

“எங்களுக்கு தேவன் செய்ததை உங்களுக்கும் செய்வார்” என்பதை நீங்கள் விசுவாசிக்கும் பொருட்டே இதை நான் கூறுகிறேன். மேலும், நான்கு மகன்களுக்கு தாயாயிருக்கும் கிருபையையும் தேவன் எனக்குத் தந்திருக்கிறார். இன்று அவர்கள் அனைவரும் வளர்ந்து பெரியவர்களாகிவிட்டார்கள். தேவனுடைய மிகுந்த இரக்கத்தினால், இயேசுவை இவர்கள் தங்கள் சொந்த ஆண்டவராகவும் இரட்சகராகவும் ஏற்றுக்கொண்டு இன்று அவரைப் பின்பற்றுகிறவர்களாய் இருக்கிறார்கள். இதை நான் ஏதோ கைதேர்ந்தவளைப்போல் எழுதவில்லை! மாறாக, என் வாழ்க்கைப்பயணத்தில் போராடி, தோல்வியடைந்து, எழுந்து, முன்னேறி..... என் வாழ்வின் கடினப்பாதைகளிலே “தேவன் ஆபத்துக்காலத்தில் அநுகூலமான துணையுமானவர்” (சங்.46:1) என்பதை அனுபவபூர்வமாய் கண்டுபிடித்த வளாகவே எழுதுகிறேன்.

நான் ஒரு மருத்துவ டாக்டராக இருக்கிறபடியால், சில நடைமுறை ஆலோசனைகளையும் இப்புத்தகத்தின் கடைசியில் சேர்த்திருக்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யக்கூடிய மகத்தான செயல், அவர்களை தேவனிடத்தில் நடத்தி, ஆண்டவராகிய இயேசுகிறிஸ்துவைத் தங்கள் சொந்த இரட்சகராய் ஏற்றுக்கொள்ளும்படிச் செய்வதுதான். இது ஒன்றே, நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளும் நித்தியத்தில் ஒன்றாய் வாழ்ந்திட வகைசெய்திடும்! உங்கள் பிள்ளைகள் சிறியவர்களாயிருக்கும் போதே இரட்சிப்பிற்குள் நடத்திவிடுங்கள். அவர்கள் பெரியவர்களாகிவிட்டால், சிறுபிராயத்தில் இணங்குவதைப்போல ஏற்றுக்கொள்ளும் மனதை இழந்துவிடக்கூடும். தன் தாய் இரவில் தன்னோடு அரவணைப்பாய் இருக்கவே எந்தவொரு பிள்ளையும் விரும்பும். ஆகவே பிள்ளைகளைப் படுக்க வைத்தவுடன், அவசரமாய் சென்றுவிடாமல், தனித்தனியாக ஒவ்வொரு பிள்ளையிடமோ அல்லது அவர்கள் எல்லோரையும் சேர்த்தோ சில நிமிடங்கள் செலவு செய்யுங்கள். ஆண்டவரைப்பற்றி அவர்களிடம்

பேசுங்கள்! படுக்கை நேரத்தில்தான் பிள்ளைகள் ஆவிக்குரிய காரியங்களுக்கு செவிகொடுக்கும் ஆர்வத்தை அதிகம் பெற்றிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு இனிய பாடல் பாடுங்கள்.... "நான் பாவிதான், மீட்பரே என்னை ஏற்றுக்கொள்ளும்....." போன்ற கீர்த்தனைப் பாடல்கள்! பின்பு இயேசு கூறிய உவமைகளை கதையாகச் சொல்லுங்கள் அல்லது "படுக்கை நேர கதைப் புத்தகத்திலிருந்து" ஏதாவது ஒரு கதையைச் சொல்லுங்கள்! பின்பு கீழ்காணும் விதமாய் அவர்களோடு ஜெபியுங்கள்:

"அன்புள்ள ஆண்டவர் இயேசுவே, இந்த நாளுக்காய் உமக்கு ஸ்தோத்திரம்! இன்று எனக்கு உணவு, நல்ல சுகம், அன்பான பெற்றோர்கள், சகோதர சகோதரிகள், இன்னும் அநேக நன்மைகள் தந்து என்னை ஆசீர்வதித்ததற்காய் உமக்கு நன்றி. என்னுடைய எல்லாப் பாவங்களையும் நீர் தயவாய் மன்னித்து, கல்வாரி சிலுவையிலே நீர் எனக்காய் சிந்தின இரத்தத்தினால் என் இருதயத்தைக் கழுவும்! ஆண்டவராகிய இயேசுவே என் இருதயத்திற்குள் வாரும்.... இன்றிலிருந்து என்னை உம்முடைய பிள்ளையாய் மாற்றிவிடும். என் ஜெபத்தைக் கேட்டதற்காய் உமக்கு நன்றி!! ஆமென்."

இதுபோன்ற ஜெபத்தை ஓர் தெய்வபயம் கொண்ட குடும்பத்தில் உள்ள பிள்ளைகள் பலமுறை ஜெபித்திருக்கக்கூடும். ஆனால், இவ்வாறு ஜெபித்த ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் தங்கள் தேவையை மெய்யாய் உணர்ந்து தங்கள் இருதயத்திலிருந்து பிள்ளைகள் ஜெபித்துவிட முடியும்! அவ்வேளையிலிருந்து, அவர்களாகவே தேவனிடத்தில் தொடர்பு கொள்ளப் பழகிக்கொள்வார்கள். இனி அவர்கள் உங்கள் பிள்ளைகள் மாத்திரம் அல்ல. தேவனுடைய பிள்ளைகளாகவும் இருக்கிறார்கள்!! இதுவே உங்களுக்கு நிறைவான சந்தோஷத்தைத் தருவதாயிருக்கும்!!

ஆனி சகரியா பூணன்,

பெங்களூர், இந்தியா.

அக்டோபர் 1998.

1

ஓர் முதல்-தரமான தாய்!

"தேவனே, என் சிறுவயது முதல் எனக்குப் போதித்து வந்தீர்; இதுவரைக்கும் உம்முடைய அதிசயங்களை அறிவித்து வந்தேன். இப்பொழுதும் தேவனே, இந்த சந்ததிக்கு **(என்னுடைய பிள்ளைகளுக்கு)** உமது வல்லமையையும், வரப்போகிற யாவருக்கும் உமது பராக்கிரமத்தையும் **நான் அறிவிக்குமளவும்,** முதிர்வயதும் நரைமயிருமுள்ளவனாகும் வரைக்கும் என்னைக் கைவிடீராக" என சங்கீதம்.71:17,18 வசனங்கள் ஓர் இனிய ஜெபமாக தொனிப்பதைக் காண்கிறோம்.

தேவன் நமக்கு கற்றுத்தந்த அனைத்தையும் நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கும் கொடுக்கும்படியான மாபெரும் பொறுப்பைத் தாய்மார்களாகிய நாம் அனைவரும் பெற்றிருக்கிறோம். இந்த பொறுப்பை நிறைவேற்றி முடிக்காமல், இப்பூமியை விட்டு நாம் கடந்து சென்றுவிடக்கூடாது. இந்த பொறுப்பை நிறைவேற்றிட நம்முடைய பிள்ளைகள் வளரும்வரை காத்திருக்க வேண்டியதில்லை! ஆம், தேவன் நமக்குச் செய்த மகத்துவமான செயல்களை, நம் பிள்ளைகளின் பாலகப் பருவத்திலிருந்தே நாம் சொல்வதற்கு ஆரம்பித்துவிட வேண்டும்!!

தீமோத்தேயுவின் பாட்டியாகிய **லோவிசாள்** "தேவன் மீது கொண்டதன் உத்தம விசுவாசத்தை" (Sincere Faith in God) தன் மகளாகிய **ஐனிக்கேயாள்** இளம்பிராயமாய் இருக்கும்போதே பரிமாற்றம் செய்திருப்பாள்! ஐனிக்கேயாள் இப்போது தன் பங்காக, அந்த விசுவாசத்தை தன் மகன் **தீமோத்தேயு** இளம்பிராயமாய் இருக்கும்போதே பரிமாற்றம் செய்திருப்பாள்!! இந்த இரண்டு உத்தம தாய்மார்களும் தேவனுடைய சபைக்கு செய்துவிட்ட இந்த செயல், ஓர் மாபெரும் ஊழியமல்லவா?!

பிள்ளைகளை நேர்த்தியாய் வளர்ப்பதற்கு எந்த "மேஜிக் சூத்திரமும் கிடையாது"..... ஏனென்றால், நம்முடைய ஒவ்வொரு பிள்ளைகளும் ஒருவருக்கொருவர் மிகவும் வித்தியாசமானவர்கள். ஆனால், இந்த பிள்ளைகளுக்கு **நீங்கள் தாயாயிருக்கும்படி** தேவன் உங்களை தெரிந்துக்கொண்டார் என்ற உண்மையை நீங்கள்

ஒருபோதும் மறந்துவிடவேக் கூடாது. உங்கள் ஒவ்வொரு பிள்ளைகளையும் தேவன்தான் உங்கள் கர்ப்பத்தில் சிருஷ்டித்தார். ஒவ்வொருவரையும், ஒவ்வொரு நோக்கத்திற்காகவும் சிருஷ்டித்தார். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இவர்களுக்குத் தாயாயிருக்கும்படி தேவன் உங்களைத்தான் நியமனமும் செய்திருக்கிறார்! ஆகவே, தேவன் அருளிய இந்தப் பொறுப்பினை மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் நிறைவேற்றும் பொருட்டு ஆண்டவர் நிமித்தமும், உங்கள் பிள்ளைகளினிமித்தமும் உங்களுக்குண்டான யாவற்றையும் தியாகம் செய்ய இனிமேலாகிலும் ஆயத்தமாகிவிடுங்கள்.

பிள்ளைகள் **தேவன்** நமக்கு தந்தருளின பரிசுகளாகும். ஆகவே, அவர்களை **அவருடைய** பெலத்தினாலும், அவருடைய ஞானத்தினாலும் மாத்திரமே நேர்த்தியாய் வளர்த்திட முடியும். எனவே, நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு தேவன் நிச்சயமாய் அற்புதமான காரியங்களைச் செய்திடுவார் என்பதை நாம் விசுவாசிக்க வேண்டும்.

"பிள்ளைகள் பலவான் கையிலுள்ள அம்புகளுக்கு ஒப்பாயிருக்கிறார்கள்" என சங்கீதம்.127:5 - ல் வாசிக்கிறோம். ஒரு வீரன் தன்னுடைய சத்துருக்கள் மீது எய்யும்படிக்கே அம்புகளை பயன்படுத்துகிறான். அதேபோல், நம்முடைய பிள்ளைகளை கர்த்தருக்கேற்ற விதத்தில் நேர்த்தியாய் வளர்த்துவிட்டால், நம்முடைய பிள்ளைகள் தேவனுடைய கருவியாய் பயன்பட்டு சாத்தானை நிச்சயமாய் வெட்கமடையச் செய்வார்கள்!

இதற்கு மாறாக, தாய்மார்களாகிய நாம் **உண்மையற்றவர்களாயிருந்து விட்டால்,** பிள்ளைகள் வளர்ந்து சாத்தானை சேவிக்கிறவர்களாகவே முற்றுப் பெறுவார்கள். ஏனெனில் கறைப்பட்ட எந்த மனுஷனுடைய சுபாவமும் "தானாகவே" சாத்தானின் திசைக்கு சென்று விடுவது இயல்பான செயலாய் நடந்துவிடும். ஆகவேதான், நம்முடைய பிள்ளைகள் தேவன் மீது பயபக்தியாயிருப்பதற்கும், அவருடைய வார்த்தையாகிய மூல உபதேசங்களை கைக்கொள்வதற்கும் நாம் கருத்தாய் போதிப்போம் என்றால், அவர்கள் தேவனுடைய சேனையில் வலிமைக்கொண்ட வீரர்களாய் மாறுவார்கள் என்பது திண்ணம்! இவ்வளவு மகத்துவம் நிறைந்த இந்த பொறுப்பு, நம்மீது விழுந்த மிகப்பெரிய கடமையாகும். இதை நாம் சாதாரணமாய் எடுத்துக் கொள்ளவே கூடாது!!

இவ்வித பொறுப்புடன் பிள்ளைகளை வளர்த்த பெற்றோர்கள், நகரத்து வாசலில் சத்துருக்களை சந்திக்க நேரும்போது, வெட்கப்பட்டு போகாமல் "தலைநிமிர்ந்து" பேசுவார்கள் என சங்கீதம்.127:6-ம் வசனம் தொடர்ந்து கூறுகிறது. இந்த மகத்துவத்தை வேதாகமம் மேலும் வலியுறுத்தும்படி, "பாலகர் வாயினால் தம்முடைய சத்துருக்களை அழித்துப்போட" தேவன் திட்டம் வகுத்திருக்கிறார் என்றே கெம்பீரமாய் கூறுகிறது (சங்கீதம்.8:2).

இவ்வாறாக, நம்முடைய பிள்ளைகளின் மூலமாய் சாத்தான் வெட்கப்பட்டு, நம் ஆண்டவருடைய நாமம் மகிமைப்படுவதாக!

இவ்விதமாய் நம்முடைய பிள்ளைகளிடம் காரியம் யாவும் நேர்த்தியாய் நடைபெறும்போது, சகல மகிமையையும் தேவனுக்கே தந்துவிட நாம் மிகுந்த கவனம்கொண்டிருக்க வேண்டும். "நான் ஓர் உண்மையுள்ள தாயாய் இருந்தபடியினால்தான் என்னுடைய பிள்ளைகள் இப்போது ஆண்டவரை பின்பற்றி செல்கிறார்கள்" என எண்ணி எந்த மகிமையையும் நமக்காக எடுத்துக்கொள்ளவே கூடாது! நம்முடைய மேன்மைப்பாராட்டுகள் கர்த்தரைக் குறித்தும், அவர் நமக்காகச் செய்து முடித்த செயல்களைக் குறித்துமே, இருந்திட வேண்டும்!

தேவன் நம்மீது வைத்த அன்பை "ஒரு தாய் தன் பிள்ளையின்மீது கொண்ட அன்பிற்கு ஒப்பிட்டே" கூறினார் (ஏசாயா.49:15). இது ஏனென்றால், சகல மனுஷரையும், சகல ஸ்திரீகளையும் படைத்த ஆண்டவருக்கு, **ஒரு தாயின் அன்புதான்** *தன்னுடைய திவ்ய தன்மைக்கும் தியாக மனப்பான்மைக்கும், சுய நலமற்ற அன்பிற்கும், மிக சமீபமாய் இருக்கிறதென்பதை அறிந்திருந்தார்.*

எனவேதான், "சிறு பிள்ளைகளுக்கு தாய்மார்கள் மூலம் தன்னைக் காட்டும்படிக்கே தேவன் தாய்மார்களை சிருஷ்டித்தார்" என்று ஓர் முதுமொழி கூட உண்டு! தாய்மார்களாகிய நமக்கிருக்கும் மிகப்பெரிய சவால் என்னவெனில் "நமது இல்லத்தை நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பரவச மிகுந்த ஸ்தலமாய் உருவாக்கி, வீட்டை தவிர வேறு எந்த இடத்தையும் பிள்ளைகள் முக்கியப்படுத்தாது இருக்கும்படிச் செய்வதே" அந்த சவாலாகும்.

ஆகவே, நாம் ஒரு **சிறந்த தாயாய்** *விளங்கி நம்மை காண்கிற பிள்ளைகள் "தேவன் எப்படிப்பட்டவர்" என்பதை காணும்படியும்; நம்முடைய இல்லத்தை காண்கிற நம் பிள்ளைகள் "பரலோகம் எப்படிப்பட்டது" என்பதை காணும்படியும் செய்ய தேவன் நமக்கு அருள் புரிவாராக!*

இவ்வாறு ஓர் முதல்-தரமான தாயாயிருக்க நாடுவது, தாய்மார் களாகிய நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தரப்பட் ஓர் மகா மேன்மையான சவால் என்பதை மறந்துவிடாதிருக்கக்கடவோம்!

அன்பின் ஆண்டவரே! எதை நான் உம்மிடம் கேட்கிறேன்?
அதி விலையேறப்பெற்ற யாதுமோ? உயர்ந்த அழைப்போ?
அதிசயப் பணியோ? அல்ல..... அல்லவே அல்ல!
என் கரத்தில் பற்றிக்கொள்ள ஓர் பிஞ்சு கரம் தாரும்!
என் அன்பராம் உம் இனிய இல்லம்
அக்குழந்தையை நடத்திடவே அருள்புரியும்!
உம்மிடம் ஜெபிக்க கற்றுத்தர ஓர் கொஞ்சும் மழலை தாரும்!

உம் முகம் காணச்செய்திட ஒளிரும் கண்களைத் தாரும்!
நான் அணிய வேறெந்த கிரீடம் உம்மிடம் கேட்கிறேன்?
நான் விரும்பும் கிரீடம்:
சிறு குழந்தை ஒன்றை உம் வழி போதிக்க வேண்டும்!
கல்விமான்கள் மத்தியிலும், அந்தஸ்துடையோர் மத்தியிலும்
களிப்புடன் நின்றிடவோ உம்மிடம் கேட்கிறேன்?
நிச்சயமாய் அல்ல! நான் மருவி கேட்பதெல்லாம்
நயமாய், கரத்துடன் கரம் கோர்த்து
என் குழந்தையுடன் உம் நுழைவாசல் வந்து சேரவே
அருள்புரிவாய் ஆண்டவனே!!

(Author Unknown)

2

உணர்வுள்ள மனசாட்சி வேண்டும்!

நம்முடைய பிள்ளைகள் தெய்வ பயத்தில் வளர வேண்டுமென்றால், தாய்மார்களாகிய நாம் பெற்றிருக்க வேண்டிய மிக முக்கியமானது யாதெனில் "ஓர் உணர்வுள்ள மனச்சாட்சியே" ஆகும்.

நாம் என்று நம் ஆவிக்குரிய நிலையைக் குறித்து திருப்தியடைகிறோமோ, அன்றே நம்முடைய மனச்சாட்சியும் உணர்வற்றதாய் மாறிவிட முடியும். ஒருவேளை, நாம் தேவனுடைய வார்த்தையை அடிக்கடி கேட்டு, அது நமக்கு நன்றாக விளங்கி விட்டப்படியால் இந்த நிலைமை ஏற்படக்கூடும். இந்நிலையில், ஆவியானவர் நம்முடன் பேசுவதை நாம் கேட்கவே முடியாது. ஏனெனில், நம்முடைய மனச்சாட்சி இப்போது மந்தமாகிவிட்டது! ஒரு கத்தி தன்னுடைய கூர்மையான பதத்தை இழப்பதுபோல், ஒரு காலத்தில் நம்மை பரவசப்படுத்திய சத்தியங்கள் இப்போது அதே பரவசத்தை நமக்கு தர முடியவில்லை!! ஆ, இது துயரம்.

நாம் உலக ஐசுவரியத்தில் நெருக்கமான பிணைப்பு கொண்டிருந்தாலும், தேவன் மீது கொண்ட கூர்மையான உணர்வின் ஈர்ப்பை இழந்துவிட முடியும். நாம் ஐசுவரியவானாய் இருப்பதைக் காட்டிலும், ஓர் ஏழையாய் இருக்கும்போதுதான் தேவனுக்கு முன்பாக நம்முடைய தேவையை மிக எளிதில் உணரக்கூடியவர்களாயிருக்க முடியும். நம் கணவனின் சம்பளம் சிறிதளவு உயர்ந்தால் கூட, அது நம்மை பெருமையுள்ளவர்களாய் மாற்றிவிட முடியும்! ஐசுவரியவான் தேவனுடைய இராஜ்ஜியத்திற்குள் பிரவேசிப்பதைக் காட்டிலும், ஓர் ஒட்டகம் ஊசி முனையின் காதில் நுழைவது எளிது என இயேசு கூறினார். தான் ஐசுவரியவானாய் இருந்தபடியால் தனக்கு எதுவும் தேவையில்லை என எண்ணிக்கொண்ட ஒரு சபை மூப்பனைக்கூட தேவன் கடிந்து கொண்டதை நாம் காண்கிறோம் (வெளி.3:17). ஆம், ஐசுவரியம் ஒரு கொடிய கண்ணியாகும்! ஆகவே, நாம் பொருளாதாரத்தில் திருப்தியடையும் சமயத்தில் மிகுந்த எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். தேவன் நம்மை ஐசுவரியவானாய் ஆக்கியிருந்தால், அதன்படியே ஐசுவரியவானாய்

இருப்பது ஒன்றும் தவறில்லைதான். ஆனால் ஐசுவரியம் நம்மை பெருமைக்கொள்ளச்செய்து, நம் மனச்சாட்சியை மந்தமாக்கி விடாதபடி உறுதியாய் இருக்க வேண்டும். "ஏழ்மையான ஆவியே" எக்காலத்துக்கும் நம் மனதிற்கு ஏற்ற நல்ல நிலைமையாகும்.

தாய்மார்களாகிய நமக்கு இருக்க வேண்டிய, மற்றொரு முக்கியமான நற்குணம் "நேர்மை" (Honesty) ஆகும். இந்த நேர்மை நம்மிடத்தில் இருப்பதை நம் பிள்ளைகள் எப்போதும் காண வேண்டும். நாம் பிள்ளைகளிடத்தில் உண்மையுள்ளவர்களாய் நடந்து, அந்நடக்கையை மாதிரியாய் காட்டியே **உண்மையை** (Truthfullness) அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். நம்முடைய ஜீவியத்தில் ஒட்டியிருக்கும் எல்லா பொய்யிலிருந்தும், கூட்டி குறைத்து பேசும் தன்மையிலிருந்தும், நாம் முற்றிலும் விடுதலை ஆகியிருக்க வேண்டும்! நம்முடைய பிள்ளைகள் பொய் சொல்லி, அல்லது கூட்டிக் குறைத்துப் பேசினால் அவ்வித பழக்கத்தை அவர்கள் அநேகமாய் நம்மிடத்திலிருந்துதான் கற்றிருப்பார்கள்! இதனிமித்தமே, நம்மால் நிறைவேற்றிட முடியாது என அறிந்த எந்த வாக்குறுதியையும், நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு ஒருபோதும் நாம் தரக்கூடாது. சில தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளினிமித்தம், கொடுத்த வாக்குறுதியை நிறைவேற்றிட முடியாமல் போனால், அதை நம்முடைய பிள்ளைகள் விளங்கிக்கொள்வார்கள். ஏனெனில், பிறருடைய நன்மைக்காக நமக்குரிய சில முக்கிய நிகழ்ச்சிகளை வெறுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை களை நாம் அடிக்கடி சந்திக்க தான் செய்கிறோம். இதுபோன்ற சமயங்கள் தவிர, நாம் பிள்ளைகளிடத்தில் கொடுத்த எல்லா வாக்குறுதி யையும் கண்டிப்பாய் நிறைவேற்றிட வேண்டும்.

மேலும், நம்மிடமுள்ள எல்லா "மாய்மாலங்களையும்" (நடிப்புகளையும்) நம்மைவிட்டு கழுவிக்கொள்ள நாம் ஜாக்கிரதைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். "நாம் செய்யாத எதையும், நம்முடைய பிள்ளைகள் செய்யும்படி" நாம் ஒருபோதும் சொல்லுவதில்லை என்பதை நம்முடைய பிள்ளைகள் காண வேண்டும். இவ்வாறு, நம்மில் நேர்மையற்ற பகுதிகளை தேவன் நமக்கு காண்பிக்கும்படியாய் அவரிடத்தில் கேட்டு, அந்த பகுதியிலிருந்து நாம் உடனே மனந்திரும்ப வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாமல், நாம் மாய்மாலக் காரர்களாய் இருந்தால், நம்முடைய பிள்ளைகளும் மாய்மாலக் காரர்களாய் நிச்சயமாய் மாறிவிடுவார்கள்!

நாம் கழுவிக்கொள்ள வேண்டிய மற்றொரு கொடிய பாவம் "பொருளாசை" ஆகும். தேவன் நமக்கென்று தெரிந்தெடுத்து வழங்கிய பூமிக்குரிய பொருட்களில் நாம் **திருப்தியற்றவர்களாய்** இருந்தால், நம்முடைய பிள்ளைகளும் பொருளாசைக்காரர்களாய் மாறி விடுவார்கள். குறிப்பாக, நம்முடைய பெண் பிள்ளைகள், தங்கள் தாயார் எதை வாங்குகிறார்கள், அல்லது எதை வாங்குவதற்கு ஏக்கங்

கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதையெல்லாம் மிக கவனமாய் பாத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்!!

நாம் எதையாகிலும் பெற்றிருக்க வேண்டுமென தேவன் விரும்பியிருந்தால் அதை வாங்குவதற்கான பணத்தையும், அவர் நிச்சயம் தந்திருப்பார். அவ்வாறு தந்திருக்காவிட்டால், நமக்கு அந்த பொருள் உண்மையிலேயே தேவையானதல்ல என நமக்கு அவர் கூறுவதாக நாம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவேளை தேவன் தர விரும்பாத பொருளை நாமாகவே வாங்கியிருந்தால், அது நமக்கு பிரயோஜன மற்றதாய் இருப்பதையே நாம் காண முடியும். ஆகவே, அவ்வித பொருளை நாம் வாங்காதிருப்பதே நலமாகும்!

பூமிக்குரிய எல்லா பொருட்களையும் ஒரு தட்டில் வைத்து, மறு தட்டில் ஓர் நல்ல மனச்சாட்சியை வைப்பீர்களென்றால், நல்ல மனச்சாட்சியே அதிக மதிப்புடையதாய் இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். சாதாரண, விலை குறைந்த பொம்மைகளையும், விளையாட்டு பொருட்களையும் வாங்கிக் கொடுத்தாலே, அவ்வித எளிய சாமான்களில் மனதிருப்தியாய் இருக்க நம் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்வார்கள்! இவ்வித சூழ்நிலைகளில்தான் நம் பிள்ளைகள் அவர்களாகவே விளையாடும் விளையாட்டுகளையும் கற்றுக் கொள்வதற்கு அதிக வாய்ப்புண்டாகும். இந்த பலனை, ஐசுவரியமுள்ள பெற்றோர்களிடமிருந்து நாகரீக, விலையுயர்ந்த பொம்மைகளையும் விளையாட்டு பொருட்களையும் வாங்கிய பிள்ளைகளைவிட நம் பிள்ளைகள் புதிதாய் ஒன்றை உருவாக்குவதில் அதிக திறமைக் கொண்டவர்களாய் இருப்பதை பல ஆண்டுகளுக்கு பிறகுதான் நாம் காண முடியும்.

நம்முடைய வீட்டில் யாரையும் குறித்து **புறங்கூறாதிருக்கவும்,** அல்லது அவர்களைப் பற்றிய தீமையானவைகளை பேசாதிருக்கவும், நாம் மிகுந்த ஜாக்கிரதைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். தங்கள் சொந்த வீட்டில், சபையிலுள்ள விசுவாசிகளைக் குறித்த புறங்கூறுதலையும், தீமையான பேச்சுகளையும் பிள்ளைகள் கேட்டதின் விளைவாய், அந்த விசுவாசிகளை பிள்ளைகள் உதாசினப்படுத்தவும், வெறுக்கவும் தொடங்கிய அவல நிலையை நான் கண்டிருக்கிறேன். இவ்வாறு தங்கள் சொந்த பிள்ளைகளுக்கே விஷத்தைக் கொடுத்து அவர்களை சீரழிக்கும் பெற்றோர் இருப்பது எவ்வளவு துயரமான காரியம்! இதுபோன்ற பெற்றோர்களை குறிப்பிட்டுதான் “இந்த சிறியரில் ஒருவனுக்கு இடறல் உண்டாக்குகிறவன் எவனோ, அவனுடைய கழுத்தில் எந்திர கல்லை கட்டி சமுத்திரத்தின் ஆழத்திலே அவனை அமிழ்த்துகிறது அவனுக்கு நலமாயிருக்கும்” என இயேசு கூறியிருப்பார் என்று நாம் உறுதியாய் கூறிட முடியும் (மத்தேயு.18:6). இவ்விஷயத்தில் ஒரு தாய்தான் மிகுந்த கவனமாய் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், தன் பிள்ளைகளுடன் இந்த தாய்தான் அதிக நேரம் செலவழிக்கிறாள்.

தங்கள் தாய் யார் மீதாவது கசப்பை தன் இருதயத்தில் வைத்திருந்தால் கூட அதை பிள்ளைகள் மிக எளிதில் கண்டுக்கொள்வார்கள்!

கொஞ்சம் புளித்த பால் அல்லது தயிர், பாத்திரத்தில் உள்ள எல்லா பாலையும் புளிக்கச்செய்து...... நாளடைவில் அந்த பால் கசப்பு தன்மையும் அடைந்து விடும்! இதைப்போலவே, இருதயத்தில் தோன்றும் கசப்பான வேர் அநேகரைத் தீட்டுப்படுத்தும் என வேதம் எச்சரிக்கிறது. ஆகவே, நம்மிடத்தில் உள்ள எல்லா கெட்ட தீமையான மனப்பான்மைகளையும் நம்மைவிட்டு அகற்றிட நாம் ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும்.

பூமிக்குரிய நம்முடைய நெருக்கமான உறவுகளில் "ஒருவருக்கொருவர் தவறாய் புரிந்து கொள்ளுதல்" நேரிட வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால், தேவனுடைய உதவியைப் பெற்று இவ்வித தவறான மனப்பான்மைகளை நம்மை விட்டுத் துரிதமாய் நாம் அகற்றி விட வேண்டும். நன்மைக்கும் தீமைக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை இதமான உறவுக்கும் சண்டைக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை..... சிறு பிள்ளைகள்கூட அறிந்திருக்கிறார்கள்! ஆகவே, அவர்கள் தீட்டுப்படாதிருக்க நாம் தான் ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும்!!

மேலும் நம்மிடமுள்ள எல்லா பாரபட்சத்திலிருந்தும் நம்மை சுத்திகரித்துக்கொள்ள கவனமாய் இருக்க வேண்டும். நம்முடைய பிள்ளைகளில் யாரும் நமக்கு "ஸ்பெஷல்" ஆகிவிட அனுமதிக்க கூடாது. எல்லா பிள்ளைகளும் நமக்கு ஒரேவிதமாயும் சமமான மதிப்புடையவர்களாயும் இருக்க வேண்டும். எந்த பிள்ளையையும் விசேஷித்த விதமாய் நடத்துவதற்கு நாம் முற்படவே கூடாது!

நாம் கவனமாய் இருக்க வேண்டிய இன்னொரு மிக முக்கியமான பகுதி, நம்முடைய பிள்ளைகளின் அழகு, நடத்தைகள், புத்தி கூர்மை அல்லது இதுபோன்ற யாதொன்றைக்குறித்து நாம் அடையும் பெருமையே ஆகும்! இவ்வித பெருமை கொடிய பாவம் என்பதை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும்!!

இவ்வாறு நம்முடைய பிள்ளைகளின் ஜீவியத்திலுள்ள யாதொன்றைக் குறித்து பெருமைக்கொண்டாலும், நாமே நம்முடைய பிள்ளைகளை அழித்துவிட முடியும்.

லூசிபர், ஓர் வசீகரமான தூதனாய் இருந்தான்..... ஆனால், அதைக் குறித்து அவன் பெருமைக்கொண்ட அடுத்த கனமே அவன் பிசாசாய் மாறி விட்டான், என்பது நாம் யாவரும் அறிந்ததுதானே!

கூர்மையான மனசாட்சிக்கு நாம் கவனமாய் இருக்க வேண்டிய இன்னொரு பகுதி நம்முடைய "மனநோக்கமேயாகும்!" நம்முடைய பிள்ளைகளை நேர்த்தியான முறையில் வளர்ப்பதின் நோக்கம் "நம்முடைய சொந்த மகிமையை" தேடுவதாய் இருக்கவே கூடாது.

நம்முடைய சொந்த மகிமைக்காய் நாம் எடுக்கும் பிரயாசத்தை நம்முடைய பிள்ளைகள் மிக எளிதில் கண்டுக்கொள்வார்கள். அது மாத்திரமல்ல, "அவர்களும்" எதைச் செய்தாலும் பிறரை கவர்ச்சிக்கும் படியே செய்திட துவங்கிவிடுவார்கள்! நாமோ, தேவனுடைய மிகிமைக்காக மாத்திரமே நம் பிள்ளைகள் வாழும்படி அவர்களுக்கு கற்றுத்தர வேண்டும்!!

இவ்வாறு நம்முடைய மாம்சத்திலும் ஆவியிலும் காணும் எல்லா அசுசியிலிருந்தும் நம்மை தொடர்ச்சியாய் கழுவிக்கொண்டு, **தொடர்ச்சியான மனந்திரும்புதலில்** *வாழ தேவனிடத்தில் கிருபை கேட்டிடக் கடவோம்! (2கொரி.7:1). இவ்வாறு செய்துவிட்டால், நம் ஜீவியத்தின் கடைசி வரை நம் மனசாட்சியை உணர்வுள்ளதாய் நாம் காத்துக் கொள்ள முடியும்!!*

3

பிள்ளைகளோடு அமர்ந்த ஜெப தியானம்!

தேவனைப் பற்றி, பிள்ளைகள் உட்கார்ந்திருக்கும் போதும், நம்மோடு சேர்ந்து தெருவில் நடந்து வரும்போதும், அவர்கள் தூங்குவதற்கு படுக்கைக்குச் செல்லும்போதும், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும்போதும் அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டுமென தேவன் இஸ்ரவேலர்களுக்கு கூறினார் (உபா.6:7).

இவ்வாறு நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு ஆவிக்குரிய கருத்துகளை எல்லா நேரங்களிலும், எந்த நிகழ்ச்சியிலும் போதிக்க வேண்டிய முக்கியத்துவத்தை இந்த வசனம் நமக்குக் கற்றுத்தருகிறது.

ஆனால், இன்று கிறிஸ்தவ குடும்பங்களில் உள்ள ஏராளமான பிள்ளைகளின் செய்கைகள், அவிசுவாசிகள் கூட செய்வார்களா என்பது சந்தேகமே! அந்த அளவிற்கு கிறிஸ்தவ பிள்ளைகள் சீர்கெட்டு இருப்பது கொடிய துயரமேயாகும்! இதற்கெல்லாம் மூல காரணம் என்ன? அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் செய்திருக்க வேண்டிய கடமைகளை செய்ய தவறினதினாலா? அது எனக்குத் தெரியாது... அவர்கள் மீது எந்த நியாயத்தீர்ப்பு வழங்கவும் நான் விரும்பவில்லை. அதற்குப் பதிலாய், இதுபோன்ற பெற்றோர்களின் பிள்ளைகளுக்காய் அனுதாபப் படவும்....... இப்பவும் கூட, தேவன் அவர்களுடைய பிள்ளைகளை மாற்றி ஒரு அற்புதம் செய்ய முடியும் என்பதை விசுவாசிக்கும்படி ஊக்குவிக்கப்படவே நான் விரும்புகிறேன். இருப்பினும், நம்மைச் சுற்றி நாம் காணும் பலருடைய வீழ்ச்சிகளைக் கண்டு நாம் யாவரும் நல்ல பாடங்களை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால் அவர்கள் செய்த அதே பிழையை நாமும் செய்து...... முடிவில் நம்முடைய பிள்ளைகள் துன்பத்திற்கு ஆளாகி விடுவார்கள்.

தேவனுடைய வார்த்தைகள் மூலமாகவும், ஜெபத்தின் மூலமாகவுமே நம்முடைய பிள்ளைகளை **அழிவிலிருந்து** நாம் காத்துக் கொள்ள முடியும். இதை தவிர வேறு எந்த வழியும் இல்லை!

நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு “குழந்தைகள் - சித்திர வேதாகமத்தை” வாசித்துக் காட்டுவது மிகவும் நல்ல பழக்கமாகும். நம்முடைய

பிள்ளைகள் வாசிக்கத் தெரியாது இருக்கும் பருவத்திலிருந்து கூட இந்த சித்திர வேதாகமத்தை அவர்களுக்கு வாசித்து காட்டுவது நல்லது. அப்படிச்செய்தால், பிற்காலத்தில் அவர்களாகவே வேதாகமத்தை வாசிக்கும் நல்ல உணர்வை பெற்றுவிடுவார்கள். நாம் பிள்ளைகளுக்கு கற்றுத்தர வேண்டிய மற்றொரு நல்ல பழக்கம் **வசனங்களை மனப்பாடம் செய்யும்படி** தூண்டுவதாகும். அவர்கள் மனப்பாடம் செய்யும்படி செய்கின்ற அதே வேளையில், நாமும் கூட அநேக வேத வசனங்களை மனப்பாடம் செய்து கொள்ள முடியும்!!

நம் பிள்ளைகளிடம், ஆண்டவரைப் பற்றியும், அவருடைய வார்த்தைகளைப் பற்றியும், தொடர்ச்சியாக சம்பாஷித்துக் கொண்டிருந்தால், பிள்ளைகளோடு நாம் வைத்திருக்கும் தொடர்பு மிக நேர்த்தியாய் வளரும். இவ்வாறு **அவர்களோடு பேசி உரையாடும் பழக்கத்தை** நாம் ஏற்படுத்திக்கொண்டால், பிள்ளைகள் பள்ளிக்கூடத்திலோ அல்லது நண்பர்களிடத்திலோ கற்றுக்கொண்ட கெட்ட பழக்கங் களையும், கெட்ட வார்த்தைகளையும் நாம் மிக எளிதில் கண்டுபிடித்து விட முடியும். இப்போது அவர்கள் கற்று வந்த தீய பழக்கங்களை ஒழிப்பதற்கு மெய்யாகவே நாம் அவர்களுக்கு உதவி செய்திட முடியும்.

வேதம் "கூடாது" என கூறியிருப்பவைகளை விட்டு நம்முடைய பிள்ளைகளை விலக்கி வைத்திருக்க நாம் பழக வேண்டும். உதாரணமாய், புறஜாதியாரின் பண்டிகை விழாக்களுக்கு நாமும் செல்லக்கூடாது. நம்முடைய பிள்ளைகளையும் ஒருபோதும் அழைத்துப் போகக்கூடாது. மேலும், இதுபோன்ற புறஜாதி பண்டிகை நேரங்களில் நம்முடைய பிள்ளைகள் அவர்களுடைய புறஜாதி நண்பர் களோடு சேர்ந்து கொண்டாடுவதற்கும் அனுமதிக்கக் கூடாது. உதாரண மாய், தீபாவளி நேரத்தில் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மத்தாப்புகளும் ராக்கெட்டுகளும் கொழுத்துவதற்கு நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது.

இதேபோல தேவனுடைய பார்வையில் "குழந்தை ஞானஸ்நானம்" தவறு என்பதை நாம் அறிந்திருக்கிறோம். ஆகவே, இதுபோன்ற குழந்தை ஞானஸ்நான நிகழ்ச்சிகளுக்கு, ஒருவேளை அவர்கள் நம் சொந்த உறவினர்களாய் இருந்தாலும் கூட அந்த இடங்களுக்கு நம் பிள்ளைகளை அனுப்பவே கூடாது.

இவ்வாறு இருளுக்கு சம்பந்தப்பட்ட காரியங்களிலிருந்து நம் பிள்ளைகள் பிரிந்து வாழ நாம் கற்றுத்தரவில்லை என்றால், தேவனிலும், அவருடைய வார்த்தையிலும், கொண்ட பயபக்தியில் நம் பிள்ளைகள் ஒருபோதும் வளர மாட்டார்கள்!

இவ்வாறு நாம் கற்றுக்கொடுப்பதின் விளைவாய், நம் பிள்ளைகள் அவர்களுடைய நெருங்கிய நண்பர்களையும், உறவினர்களையும் பிரியப்படுத்த முடியாமல் போகக்கூடும். "அது ஒன்றும் பெரிய பாதிப்பு இல்லை" என்பதை நம் பிள்ளைகள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்! நம்முடைய உறவினர்களோடு சிநேகமாய் இருக்கவே நாம்

விரும்புகிறோம்.... ஆகவே, இதுபோன்ற இருளுக்கு சம்பந்தமான விழாக்களையும், நிகழ்ச்சிகளையும் தவிர்த்து **மற்ற நாட்களில்** அவர்களுடைய இல்லங்களுக்கு நாம் மகிழ்ச்சியுடன் செல்லலாமே!!

தேவனுடைய கற்பனைகள் யாவும், நம்முடைய மேலான நன்மைகளுக்காகவே தரப்பட்டிருக்கிறது என்பதை நம் பிள்ளைகளுக்கு போதித்து, எல்லா கற்பனைகளுக்கும் நம் பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியுடன் கீழ்படியும்படி கற்றுத்தரவும் வேண்டும். தேவனுடைய வசனங்களை நேசிக்கவும், ஆண்டவருக்கு அன்போடும் பக்தியோடும் கீழ்படியவும் நம் பிள்ளைகளுக்கு கற்றுத்தர வேண்டும். இப்படி இல்லாமல், "நாம் தண்டிக்கப்படுவோமோ" என்ற பயத்தோடு ஆண்டவருக்கு கீழ்ப்படிய நாம் கற்றுத்தரவே கூடாது!

ஜெபம், நம்முடைய பிள்ளைகளை மூடிபாதுகாக்கும் போர்வையைப்போல ஆகும். குளிர்காலத்தில் நம்முடைய பிள்ளைகள் அனைவரும் பத்திரமாய் போத்தி படுத்திருக்கிறார்களா? என்பதை பெற்றோர்களாகிய நாம் காண்பதுண்டு. அதைப்போலவே, குளிரான இந்த உலகில் நம் பிள்ளைகள் அனைவரும் **நம்முடைய ஜெபத்தின் போர்வைக்குள்** பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கிறார்களா என்பதையும் நாம் மிக கவனமாய் நாம் உறுதி செய்ய வேண்டும். நம் பிள்ளைகள் பள்ளிக்கூடத்திலோ, தூர இடத்திலோ அல்லது வேறு எங்கிருந்தாலும், சாத்தான் ஆயத்தம் செய்திருக்கும் எல்லா கண்ணியிலிருந்தும் நம் பிள்ளைகளைப் பாதுகாக்கும்படி நாம் தேவனிடம் ஜெபிக்கிறவர்களாய் இருக்க வேண்டும்.

நம்முடைய ஆண்டவர் அருளிய, "உங்களில் இரண்டுபேர் தாங்கள் வேண்டிக்கொள்ளப்போகிற எந்தகாரியத்தைக் குறித்தாகிலும் பூமியில் ஒருமனப்பட்டிருந்தால், பரலோகத்திலிருக்கிற என் பிதாவினால் அது உங்களுக்கு உண்டாகும் (மத்தேயு.18:19) என்ற வாக்குதத்தத்தை பற்றிக்கொண்டு **நம் கணவரோடு சேர்ந்தும் ஜெபிக்க வேண்டும்.** நம் கணவரோடு ஒரே மனதாய் இசைந்து "ஆண்டவரே, எங்கள் எல்லா பிள்ளைகளும் மறுபடியும் பிறந்து உமக்கு முழு இருதயமான சீஷர்களாய் மாற வேண்டும்" என தேவனிடம் ஜெபிக்க வேண்டும். நம்முடைய பிள்ளைகளை தாக்குவதற்கு சாத்தான் சந்தர்ப்பத்திற்காக காத்துக்கொண்டிருக்கிறபடியினால், நமக்கும் நம் கணவருக்கும் இடையே எந்த விரோதத்தையும் அவன் கொண்டு வந்துவிட நாம் அனுமதிக்கவே கூடாது. ஆகவே, ஒவ்வொரு நாளும் நம்மையும், நம்முடைய பிள்ளைகளையும் ஆண்டவருக்கென பலிபீடத்தில் சமர்ப்பித்து விட வேண்டும்!

குடும்பமாய் சேர்ந்து ஜெபிப்பதும் மிக முக்கியமானதாகும். பொதுவாக காலை நேரங்களில் நம் பிள்ளைகளை பள்ளிகளுக்கு அனுப்பும் படியான துரித வேளைகளில் நாம் ஈடுபட வேண்டியிருக்கிறபடியால் குடும்ப ஜெபத்திற்கு சாத்தியம் இல்லாதிருக்கலாம். ஆகவே, தேவன் நம்

பிள்ளைகளை நடத்தி, அவருடைய பாதுகாப்பை அவர்களுக்கு அருளும்படி செய்திடும் ஒரு சுருக்கமான ஜெபமே அப்போது போதுமானதாய் இருக்கலாம். அவ்வித சுருக்கமான ஜெபத்தில் கூட, ஏதேனும் அவசர தேவைகள் இருந்தால் அதையும் சொல்லி ஜெபிக்கலாம். ஆனால் மாலையில், இரவு உணவு அருந்தும் சமயத்தில் கனிசமான நேரம் எடுத்து வேதத்தை தியானிக்கவும், குடும்பமாய் சேர்ந்து ஜெபிக்கவும் வேண்டும். குடும்ப ஜெபத்தில் நம் ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் ஜெபிக்கும்படி அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். விடுமுறை நாட்களில், இன்னும் சற்று அதிக நேரம் குடும்பமாய் சேர்ந்து தேவனுடைய வார்த்தையை தியானிக்க வேண்டும்!

இந்த பொல்லாத உலகத்தில் தேவன் மாத்திரமே, நம் பிள்ளைகளை பாதுகாத்திட முடியும். இதனிமித்தமே, வேறு எதைக்காட்டிலும் தேவனுடைய வார்த்தையையும், ஜெபத்தையும் நாம் அதிகமாய் சார்ந்திருக்க வேண்டும். நம் பிள்ளைகள் சந்திக்கும் எந்த பிரச்சனையையும் தேவனுடைய வார்த்தைகள் மூலமாகவும், ஜெபத்தின் மூலமாகவும் நாம் நிச்சயம் ஜெயித்திட முடியும். நம்முடைய பிள்ளை களைக் குறித்த பிரச்சனைகளை நாம் எதிர்நோக்கும்போது நாம் மாத்திரம் ஆண்டவரை கவனித்து கேட்கும் பழக்கமுடையவர்களாய், இருந்தால் அந்தந்த பிரச்சனைக்குரிய விடையை ஓர் வாக்குதத்தமாய் ஆண்டவர் நம்மோடு பேசுவதை நாம் கேட்க முடியும்! இவ்வாறு நீங்கள் கேட்டுவிட்டால், அந்த பிரச்சனைக்கு முற்றிலும் தீர்வுகாணும் வரை அந்த வாக்குதத்தத்தை பற்றிக்கொண்டு நாம் ஜெபித்திட முடியுமே!!

தாய்மார்களாகிய நாம் நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பின் உணர்வையும், நேசத்தின் உணர்வையும் தருபவர்களாய் இருக்க வேண்டும். எந்த சமயத்திலும், நம்முடைய பிள்ளைகள் அரவணைப்பையும், அடைக்கலத்தையும் நம்மிடத்தில் ஓடிவந்து காண கூடியவர்களாய் இருக்க வேண்டும். எந்த சூழ்நிலையிலும், **நம்முடைய சொந்த சௌகரியத்திற்காய்,** நம்முடைய பிள்ளைகளை பக்கத்து வீடுகளுக்கு அனுப்பிவிடவே கூடாது.

நாம் பிள்ளைகளிடத்தில் காட்டும் அன்பும், அக்கறையும் பிற்காலங்களில் நம் பிள்ளைகள் தேவனுடைய அன்பையும், அக்கறையையும் தெளிவாய் புரிந்துகொள்ள நிச்சயமாய் உதவும். இவ்வாறு நம் பிள்ளைகளிடம் தேவனுடைய சுபாவத்தை பிரதிபலித்து காட்டுவது நமக்கு கிட்டிய மாபெரும் சிலாக்கியம் என்றே கூற வேண்டும். அதன் மூலமாய் நம் இளம் பிள்ளைகளின் மனது "காணாதவரை" அதிக வலிமையாய் பற்றிக்கொள்ள செய்கிறோமே!! ஆ, இது ஆச்சரியம்.

"புத்தியுள்ள ஸ்திரீ தன் வீட்டைக் கட்டுகிறாள்; புத்தியில்லாத ஸ்திரீயோ தன் கைகளினால் அதை இடித்துப்போடுகிறாள்" (நீதி.14:1) என்ற வசனம்தான் எத்தனை உண்மையாயிருக்கிறது!!

4

நம் பிள்ளைகளோடு நேரம் செலவழித்தல்!

நம் பிள்ளைகள் வீட்டிலிருக்கும் காலம் வரைக்கும் அவர்கள்தான் நம் வாழ்க்கையில் முதல் முக்கியமாய் இருத்தல் வேண்டும். ஆகவே பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பொறுப்பை தாத்தா பாட்டியினிடத்திலோ, அல்லது அவர்களின் சண்டே - ஸ்கூல் ஆசிரியரிடமோ ஒருபோதும் ஒப்படைத்து விடக்கூடாது. பிள்ளைகளை நாம் பெற்றெடுத்து, அவர்களோடு நாமே வீட்டில் இருக்கிறபடியினால் அவர்களை வளர்க்கும்படியான பொறுப்பை தாய்மார்களாகிய **நமக்குத்தான்** தேவன் பிரதானமாய் தந்திருக்கிறார்.

ஆகவே, மேற்படிப்பை தொடருவதற்காகவோ, அல்லது அதிக சம்பாத்தியத்திற்காகவோ அல்லது ஏராளமான உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் உபசரிப்பதற்காகவோ அல்லது எவ்வித சமூக நற்பணிகளில் ஈடுபடுவதற்காகவோ...... நம்முடைய பிள்ளைகளை உதாசினப்படுத்தி நாம் ஒருபோதும் சென்றுவிடவே கூடாது.

என்னுடைய பிள்ளைகள் வீட்டிலிருந்த காலம் வரைக்கும் அவர்கள் நிமித்தமாய் எத்தனையோ சமூக நிகழ்ச்சிகளைப் புறக்கணித்தது "நல்லது தான்" எனக் கண்டேன்! இவ்வாறு "என்னையே ஒருத்து" நிகழ்ச்சிகளைப் புறக்கணிக்க வேண்டிய நிலைமைக்காய் நான் சிறிது கூட மனம் வருந்திய தில்லை. ஏனெனில், அதன் மூலம் நான் சேமித்த நேரங்கள் என் பிள்ளை களுக்கு சிறந்த மூலதனமாய் செலவு செய்யப்பட்டதை இப்போது காண்கிறேன்.

இருப்பினும் 'தேவையுள்ள' ஜனங்களை தேவன் என் வீட்டிற்கு கொண்டு வந்த சமயங்களில், என்னுடைய சொந்த ஈடுபாட்டை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு அவர்களுக்கு உதவி செய்யவும் நாடியிருக்கிறேன். "அது போன்ற சமயங்களில்" தேவன் என்னுடைய பிள்ளைகளை அவர்தாமே பொறுப்பெடுத்துக்கொள்கிறார்!

இப்போது என்னுடைய எல்லா நான்கு மகன்களும் பெரியவர் களாய் வளர்ந்து, வீட்டை விட்டு வெளியே சென்று விட்டார்கள். "இந்த சமயத்தில் தேவையுள்ள ஜனங்களை சந்திப்பதற்கும்,

எத்தனையோ சமூக சேவைகளில் ஈடுபடுவதற்கும் எனக்கு ஏராளமான நேரம் கிடைத்திருக்கிறது! ஆகவே எந்த காரியமாயிருந்தாலும் அது அதற்குரிய தேவனுடைய நேரத்திற்காக காத்திருக்கும்படி உங்களை உற்சாகப்படுத்தவே நான் விரும்புகிறேன்.

நமக்கு திருமணம் ஆகிவிட்டால் நம்முடைய முக்கியத்துவத்தை **முதலாவது** நம்முடைய கணவனுக்கும் **அடுத்து** நம் பிள்ளைகளுக்கும் **அதற்கடுத்து** நம் வீட்டிற்கும் காட்டுபவர்களாய் இருக்க வேண்டும். நம் திருமண வாழ்க்கையும் - நம் இல்லமும் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாயும், நம்முடைய பிள்ளைகள் நேர்த்தியாயும் வளருவதை நாம் விரும்புகிறவர்களாய் இருந்தால், நாம்தான் எத்தனையோ காரியங்களை தியாகம் செய்ய வேண்டியதிருக்கும். பிற்காலத்தில், ஓர் நீடித்த நலமான வாழ்க்கைக்கு நாம் செய்த இந்த தியாகங்கள் "தகும்" என்றே காண்போம்!

நாம் ஏதேனும் ஒரு அலுவலில் ஈடுபட்டிருந்தால், அது "பகுதி நேர"அலுவலாய் இருந்தாலும்கூட, நம்முடைய பிள்ளைகளின் மீது முழு கவனம் செலுத்துவது வெகு கடினமாய் இருக்கும். அலுவலில் இருந்து மாலை வீடு திரும்பியவுடன் மிகவும் களைத்து சோர்வுற்றவர்களாய் இருப்போம். இச்சூழ்நிலையில் நம் பிள்ளைகள் செய்திடும் சிறு தவறுகள்கூட நமக்கு மிகுந்த எரிச்சல் மூட்டுவதை நாம் காண முடியும். இந்நிலையில் நம் வீட்டிலுள்ள எத்தனையோ காரியங்கள் தாறுமாறாய் சென்றுவிடவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. இவ்வாறு தங்களுடைய தாய் அடிக்கடி எரிச்சலடைவதை காணும் பிள்ளைகள் ஒழுக்கற்றவர்களாயும், முரட்டாட்டம் கொண்டவர்களாயும் மாறுவதை நாம் காணமுடியும். **ஒரு தாயாயிருப்பது ஒரு முழு நேர பணியாகும்.** அதுவும் குறிப்பாக நம் பிள்ளைகள் சிறுவர்களாய் பள்ளிக்கூடம் செல்லும் பருவத்தில், இப்பணி அதிக முக்கியத்துவம் நிறைந்ததாகும். இச்சமயங்களில் இப்பணியைவிட அதிகமான வேறு எதையும் நாம் கையாளாதிருக்க கவனம் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

நாம் "பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து" சபை கூட்டங்களுக்குச் செல்லவும் முழு மூச்சாய் பிரயாசப்பட வேண்டும். இவ்விஷயத்தில் நாம்தான் அவர்களுக்கு முன்மாதிரியாய் இருக்க வேண்டும். இருப்பினும், நம்முடைய பிள்ளைகள் அதிக சுகவீனம் அடைந்ததினிமித்தம் "சில" கூட்டங்களுக்கு நம்மால் செல்ல முடியவில்லையென்றால் அதனிமித்தம் நாம் குற்ற உணர்வு அடைய தேவையில்லை. பிள்ளைகள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் தருணங்களில், அவர்கள் மனதின் அந்தரங்கத்தில் இடும் கூக்குரல் "அம்மா! என்னை இந்த சூழ்நிலையில் தனியாய் விட்டுவிட்டு தயவு செய்து சென்று விடாதீர்கள்" என்பதாகவே இருக்கும். நம் பிள்ளைகள் சுகவீனமாய் இருக்கும்போது, வேறு எதைக் காட்டிலும் **ஒரு தாயின் பாதுகாப்பும் அரவணைப்புமே** அவர்களுக்கு தேவையாயிருக்கிறது. ஆகவே இதுபோன்ற நேரங்களில் நம் பிள்ளைகளை மற்றவர்களுடைய பாதுகாப்பில் விட்டு செல்லவே கூடாது. நம் பிள்ளைகளுக்காக எவ்வளவு தியாகங்கள் செய்தோம்

என்பதை ஒருவேளை அவர்கள் அறியாது போனாலும், நாம் அவர்களுக்கு வழங்கிய "ஓர் மகிழ்ச்சியான இல்லத்திற்காய்" என்றாவது ஒருநாள் நமக்கு நன்றி சொல்லத்தான் செய்வார்கள்!

ஒருவேளை நாம் **படுத்தப்படுக்கையாய்** இருக்க நேரிட்டாலும், அப்போதும் கூட வீட்டிலுள்ள நம் பிள்ளைகளுக்கு தொடர்ந்து ஒரு சிறந்த தாயாய் விளங்கிட முடியும். ஒருவேளை கூட்டங்களுக்கு நாம் செல்ல முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் ஆண்டவரோடு கொண்டிருக்கும் நம் ஐக்கியம் ஒருநாளும் முறிவடைவதேயில்லை. கம்யூனிச நாட்டு சிறைச்சாலைகளில் அடைப்பட்டிருக்கும் எத்தனையோ கிறிஸ்தவர்கள் எந்த கூட்டத்திற்கும் செல்ல முடிவதில்லையே! இருப்பினும் ஆண்டவர் அவர்களை அங்கு வைத்து புடமிடுவதால் அந்த சிறைச்சாலை கிறிஸ்தவர்கள் "ஒளி வீசும் வைரங்களாய்" மாறியிருப்பதையே நாம் காண்கிறோம். இதுபோன்ற அருமையான கிறிஸ்தவர்களை ஒருநாள் இந்த உலகம் முழுவதும் காணும்படி நிச்சயமாய் தேவன் செய்வார். ஆகவே, தாய்மார்களாகிய நாமும் இதுபோன்ற வைரங்களாய் நம் ஆண்டவருக்கு இருந்திட முடியுமே!!

நம் பிள்ளைகள் தொடர்பான ஒவ்வொரு காரியத்திலும் நாம் ஆர்வம் காட்டுபவர்களாய், இருக்க வேண்டும். பள்ளியில் நடைபெறும் விழா நிகழ்ச்சிகளுக்கும், "விளையாட்டு தின" (Sports day) நிகழ்ச்சிகளுக்கும் நாம் சென்று நம் பிள்ளைகள் பங்கு பெறுவதை கண்டு களித்திட ஆர்வம் கொண்டவர்களாய் இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் பங்குபெறும் நிகழ்ச்சிகளில் நாம் காட்டும் ஆர்வத்தை பிள்ளைகள் காண்பதால், அவர்கள் இருதயத்தை நாம் எளிதில் கவர்ந்து கொள்ள முடியும்.

விடுமுறை நாட்களில் வீட்டிற்குள் விளையாடும் விளையாட்டு களை பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து நாமும் விளையாடலாம்! அல்லது அவர்களோடு அமர்ந்து "நம்முடைய ஆர்வத்தின்படியல்ல..... அவர்களுடைய ஆர்வத்தின்படியான விஷயங்களை உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கலாம். பிள்ளைகளுடன் தனித்தனியே பேசுவதும், அவர்கள் நம்மோடு பேசும்போது அதை ஆர்வத்தோடு கவனிக்கவும் வேண்டும். அப்படிச்செய்தால் மட்டுமே, நாம் அவர்களோடு பேசும் போது அவர்களும் அதை ஆர்வத்துடன் கவனித்து கேட்பார்கள்.

பிள்ளைகளுடைய **கல்வி வளர்ச்சியிலும்** நாம் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டிருக்க வேண்டும். சில பாடங்களை அவர்கள் விளங்கி கொள்ளாதிருந்தால், அதற்காக அவர்களை தண்டிப்பதில் எந்த பிரயோஜனமும் இல்லை. அதற்கு பதிலாய், நாமே அந்த குறிப்பிட்ட பாடத்தைப் படித்து அதை அவர்களுக்கு விளக்கிக் கூற முயற்சி எடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு நாமாக உதவி செய்ய முடியாதிருந்தால், வேறு யாராவது அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு நாம் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். பிள்ளைகள் பாடம் படிக்க வேண்டிய முக்கிய நேரங்களில் வேறு எந்த சமூக நிகழ்ச்சிகளுக்கும் நாம் செல்வதற்கு திட்டமிடவே கூடாது. நம்முடைய கவனம் பிள்ளைகளுக்கு தேவையாயிருக்கும்

நேரத்தில், நம்மை பார்க்க வருபவர்களிடம் நாம் அதிக நேரம் செலவழிக்கவும் கூடாது. நம் பிள்ளைகளுக்கு பாடம் கற்றுக் கொடுப்பதில் ஏராளமான தியாகங்களை நாம் செய்திட வேண்டியதாய் இருக்கும். நம் பிள்ளைகள் படிப்பில் சிறந்து வர நாம் விரும்பினால், இவ்வாறு எத்தனையோ சமூக நிகழ்ச்சிகளுக்கு விலகி நின்று, நம்மை நாமே வெறுத்திட வேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. ஆனால், நம் பிள்ளைகள் வளர்ந்து தங்கள் ஜீவியத்தில் சிறந்து விளங்குவதை நாம் காணும்போது, இவ்வாறெல்லாம் நாம் பட்ட பிரயாசங்களுக்காக நாம் ஒருபோதும் மனம் வருந்தவே மாட்டோம்!

இன்று அநேக தாய்மார்கள் தங்கள் வாலிப பிள்ளைகளோடு ஐக்கியமாயிருந்திட முடியாமல் தவிப்பதை காண்கிறோம். வாலிப பிள்ளைகள் தங்களுடைய பிரச்சனைகளை மனமுவந்து தங்களிடம் கூற தயங்குவதையும் பார்க்கிறார்கள். இதற்கு ஒரு காரணம், இது போன்ற நிலையில் உள்ள தாய்மார்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் சிறியவர்களாயிருக்கும்போதே, அவர்களோடு நேரம் செலவழிக்க தவறி, தங்கள் அலுவலக வேலைகளிலும், நண்பர்களை உபசரிப்பதிலும் **அந்த நேரத்தை** வீணாக்கிவிட்டார்கள் என்றே திட்டமாய் கூறமுடியும். ஆனால், அன்று இவர்கள் பயன்படுத்திய மேஜையே இவர்களுக்கு விரோதமாய் இப்போது திருப்பப்பட்டு விட்டது...... ஆம், "இன்று" இந்த வாலிப பிள்ளைகள் தங்கள் தாயிடம் நேரம் செலவழிக்க நேரம் இல்லாமல் போய்விட்டது!!

ஆகவே, நம்முடைய பிள்ளைகள் சிறுவர்களாயிருக்கும்போதே அவர்களின் நம்பிக்கையை ஆதாயம் செய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். இருப்பினும், அந்நாளில் அதை செய்ய தவறியிருந்தால், குறைந்தபட்சம் இப்போதாவது அதை செய்யும்படி முயற்சித்து ஆண்டவருடைய உதவியை நாடக்கடவோம். முயற்சியை துவக்குவதற்கு இன்னமும் காலம் கடந்துவிடவில்லையே! ஆம் எதைக்குறித்தும் நாம் ஒருபோதும் நம்பிக்கை இழக்கவே கூடாது!!

நம்முடைய பிள்ளைகள் "தேவன் நமக்கு தந்த விசேஷித்த பரிசுகள்" (Special Gifts) என்பதை நாம் மறக்காதிருக்க வேண்டும். நம் ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் குறித்து தேவன் நம்மிடம் கூறுவது யாதெனில், "நீ இந்த பிள்ளையை எடுத்துக்கொண்டு போய் அதை எனக்கு வளர்த்திடு, நான் உனக்கு பிரதிபலன் கொடுக்கிறேன்" (யாத்.2:9) என்றே கூறுகிறார்!

தங்களுடைய பெற்றோர்களுக்கு தாங்கள் மிகவும் விலையேறப் பெற்றதும், அருமையுமானவர்கள் என்பதை நம் பிள்ளைகள் நன்கு அறிந்தவர்களாய் வளர வேண்டும். தேவனுடைய நற்குணத்தை தாய்மார்களாகிய நம்மிடம்தான் பிள்ளைகள் முதலாவது ருசித்திட வேண்டும். அப்படியிருந்துவிட்டால் நம்முடைய இல்லம் தேவன் விரும்பும் இல்லமாக மாறும் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை! ஆம், அதன் மூலம் தேவனும் மகிமைப்படுவார்!!

5

பிள்ளைகளுக்கு 'தேவபக்தி' போதனையே பிரதானம்!

தாய்மார்களாகிய நாம், நம் பிள்ளைகளை எப்படி நல்ல வழியில் **திருத்தலாம்** என்றே அடிக்கடி எண்ணுகிறோம். ஆனால், நம் பிள்ளைகளுக்கு செம்மையான வழிகளை **போதிப்பதற்கு** சிறிது சிரமம் எடுத்துக்கொண்டால், தேவையில்லாத ஏராளமான திருத்தங்களை அவர்களுக்குத் தருவதை தவிர்த்துவிடலாம்.

"சில" கண்டிப்பான சட்டத்திட்டங்களை நம் பிள்ளைகளுக்கு தரவேண்டியது அவசியமாய்தான் இருக்கிறது. ஆனால் "ஏராளமான" சட்டத்திட்டங்களை அவர்களுக்கு நாம் கொடுத்துவிட்டால், ஒன்று அவர்கள் அவைகளை வரட்டுத்தனமாய் கைக்கொண்டு கடின இருதயத்தை பெற்றுவிடுவார்கள். அல்லது நாம் ஏற்படுத்திய எல்லா சட்டத்திட்டங்களையும் தூக்கி எறிந்துவிட்டு கீழ்படியாமல் சென்று விடுவார்கள்! **கடினமான சட்டத்திட்டங்களை விட எளிய போதனைகளே மேலானவைகளாகும்!**

நம் பிள்ளைகளுக்கு கற்றுத்தர வேண்டிய மிக முக்கியமான கோட்பாடுகள் "பெற்றோர்களுக்கு கீழ்படிதல்; உண்மை பேசுதல்; சுய -நலம் இல்லாதிருத்தல்; வயது சென்றவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்துதல்; பிறருடைய உரிமைகளுக்கு கரிசனை காட்டுதல் போன்ற வைகளேயாகும். இந்த கோட்பாடுகளை இவர்கள் பின்பற்றிவிட்டால், ஏராளமான சட்டதிட்டங்கள் அவர்களுக்கு தேவையாயிருக்காது. பிற்காலங்களில் அவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது, அவர்கள் பெற்ற இந்த கோட்பாடுகள், ஜீவிய காலமெல்லாம் அவர்களை செம்மையாய் நடத்துமே!!

தங்கள் பெற்றோர்களை கனம் செய்யும் பிள்ளைகளுக்கு நன்மை உண்டாயிருக்கும் என வேதாகமம் வாக்குரைத்திருக்கிறது. ஆகவே நம் பிள்ளைகளுக்கு, அவர்களின் வாழ்நாளெல்லாம் நன்மை உண்டாயிருக்க நாம் விரும்பினால், அவர்கள் நம்மை கனம் செய்யும்படி கண்டிப்பாய் போதித்திருக்க வேண்டும். மேலும், தங்களைவிட மூத்தவர்களிடம் எப்போதும் மரியாதை காட்ட வேண்டும் என்றும் அவர்களுக்கு போதித்திருக்க வேண்டும்.

மேலும் வீட்டில் நடைமுறை விஷயங்களில் சுய - நல மற்றவர்க ளாயிருப்பதற்கும் போதித்திருக்க வேண்டும். தங்களுடைய பொம்மை களையும், அவர்கள் விரும்பும் பண்டங்களையும் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளவும், தங்கள் வீட்டிற்கு வருபவர்களிடம் கொடுத்து மகிழவும் போதிக்க வேண்டும்.

பிறருடைய சொத்துகளுக்கு மதிப்பு தரவும், அவைகளை ஒரு போதும் திருடாதிருக்கவும் கற்றுத்தர வேண்டும். அவர்களுக்கு சொந்தம் இல்லாத யாதொன்றையும் பள்ளியிலிருந்து வீட்டிற்கு கொண்டு வர நாம் அனுமதிக்கவே கூடாது. **நாம்** பிறரிடம் இரவலாய் வாங்கியப் பொருட்களை திரும்ப கொடுப்பதில் கவனம் அற்று இருப்பதை பிள்ளைகள் கண்டால், **அவர்களும்** அதேபோல் செய்ய துவங்குவார்கள்! பிள்ளைகள் இயற்கையாகவே நற்குணம் கொண்டவர்கள் அல்ல..... நாம்தான் அவர்களுக்கு நற்குணங்களை போதிக்க வேண்டும்.

வீட்டில் "உடல் உழைப்பு" சம்பந்த வேலைகள் செய்வதற்கும் பிள்ளைகளை ஊக்கப்படுத்திட வேண்டும். ஆனால் இவ்வித சமயங்களில் எந்த ஒரு வேலையையும், ஒரே பிள்ளையிடம் திரும்ப திரும்ப கொடுத்துவிடாதிருக்க நாம் கவனம் கொண்டிருக்க வேண்டும். அவரவர் தங்கள் திறமையின்படி செய்வதற்கு கற்றுக்கொடுக்கும் படியாய், வேலைகளை "சுற்று அடிப்படையில்" மாறி மாறி தர வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், நம் பிள்ளைகளிடம் நாம் நியாயமாய் நடந்திடவும் முடியும். வீட்டில் பிள்ளைகள் செய்யும் வேலைகளுக்காய் பரிசு கொடுப்பதை, ஓர் பழக்கமாய் நாம் மாற்றிவிடவே கூடாது. இவ்விஷயத்தில் சிலருக்கு வேறு விதமான கருத்துகள் இருக்கலாம். இருப்பினும், இவ்வித பரிசு கொடுக்கும் பழக்கத்தை அபாயங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. எப்போதோ ஓர் சமயம் அவர்கள் செய்த வேலைகளுக்கு பரிசு கொடுப்பதில் தவறில்லை. ஆனால், வீட்டிலுள்ள தாயோ, தகப்பனோ, அல்லது பிள்ளைகளோ வீட்டிற்கான உதவிகளைச் செய்வது அவரவர்களுக்குரிய **கடமை** என்றே கற்றுத்தர வேண்டும். வீட்டில் உதவி செய்வது, அவர்கள் நமக்கு செய்யும் **உபகாரமாய்** ஒருபோதும் எண்ணிவிடக் கூடாது!

எந்த சமயத்திலும், தாங்கள் விரும்பியதை நம்மிடம் கேட்கவும், எந்த விஷயத்தையும் மனம் திறந்து பேசவும் நம் பிள்ளைகளுக்கு நாம் சுதந்திரம் அளித்திருக்க வேண்டும். அதே சமயம் கண்ணியம் இல்லாமல் முரட்டுத்தனமாய் பேசிட நாம் அனுமதித்து விடக்கூடாது.

நம்மிடம் மனந்திறந்து பேச அவர்களுக்கு அனுமதித்திருந்தால் பிள்ளைகளின் மனதை எவைகளெல்லாம் பாதிக்கின்றன என்பதை நாம் சீக்கிரத்தில் கண்டுபிடித்து விட முடியும்!

அவர்கள் தனியே சென்று அமைதியாய் இருக்கும்போது, அவர்களுக்குள் ஏதோ தவறு நடந்திருப்பதை நாம் எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடியும். இவ்வாறு நம் பிள்ளைகளின் நம்பிக்கையை நாம் ஆதாயம் செய்துக்கொண்டு ...... அதன் மூலம், அவர்களுடைய நெருங்கிய நண்பர்களாய் நம்மை அவர்கள் கருத வேண்டும்!

"எளிதில் குற்றம் சாட்டி விடாமல் அவர்களுக்கு உதவி செய்யும்படி போதுமான அக்கறைக்காட்டியிருக்கிறோம்" என்ற உணர்விற்கு நம் பிள்ளைகள் எப்போதும் மதிப்பு வைத்திருப்பார்கள். ஆகவே, அவர்களோடு ஐக்கியம் கொள்வதற்கு நேரம் செலவழித்து பழகி கொண்டால், அவர்களை திருத்துவதற்கான காரியங்கள் மிகவும் குறைந்ததாய் மாறிவிடும். நாம் அவர்களுக்காக செய்யும் தியாகங் களையும், அவர்களுக்குத் தரும் முழு இருதயமான கவனிப்புகளையும் அவர்கள் காண்கிறபடியினால், நாம் சொல்லும் காரியங்களுக்கு மிகுந்த அன்புடன் பதில் செய்வார்கள். பிற்காலங்களில் வாழ்வின் நெருக்கங் களை அவர்கள் சந்திக்கும்போது, பின்னால் திரும்பிப்பார்த்து, இதே போன்ற சூழ்நிலைகளில் அவர்களின் தாயாகிய நாம் பெற்றிருந்த விசுவாசத்தையும், அந்த விசுவாசத்தை எச்சூழ்நிலையிலும் கைவிடா திருந்ததினிமித்தம் தேவன் நமக்கு ஜெயம் அளித்ததையும் அவர்கள் காணமுடியுமே! இவ்வாறாகதான் நம் பிள்ளைகளின் விசுவாசம் ஓங்கி வளர்ந்திட முடியும்!!

நம் வீட்டில் வேலை செய்யும் எந்த வேலைக்காரர்களிடத்திலும் நம் பிள்ளைகள் மரியாதை குறைவாய் நடந்திட நாம் ஒருபோதும் அனுமதிக்கக் கூடாது. இவ்விஷயத்தில் நாம் எல்லோரும் மிகவும் கவனமாய் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இவ்வாறு இல்லாமல் எப்போதாவது நம்முடைய பிள்ளைகள் மரியாதை குறைவாய் நடந்து கொண்டால், அந்த வேலைக்காரரிடம் நம் பிள்ளைகள் உடனடியாக மன்னிப்பு கேட்கும்படி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு அவர்களிடம் மன்னிப்பு கேட்கும் நிகழ்ச்சி ஒரு தடவை நிகழ்ந்துவிட்டால், அதுவே அவர்களை திருந்தி குணப்படச் செய்துவிடும். நம் பிள்ளைகள் பணம் சம்பாதிப்பவர்களாய் இருந்தால் அல்லது பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து ரொக்கப்பரிசு பெற்று வந்தால், வீட்டிலுள்ள வேலைக்காரர்களை மெச்சிக்கொள்ளும்படியாய் அவர்களுக்கு ஏதாகிலும் அன்பளிப்பு வாங்கித்தருவதற்கும் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

வீட்டில் வேலை செய்யும் எந்த ஒரு வேலைக்காரர்களையும் நம் பிள்ளைகள் அலட்சியமாய் எண்ணுவது மிகவும் கொடிய செயலாகும்.

வாழ்வின் துரதிருஷ்ட சூழ்நிலையினிமித்தமாய், சமுதாயத்தின் தாழ்ந்த ஸ்தானத்திற்கு இந்த வேலைக்காரர்கள் வந்திருக்கலாம். ஆனால் அவர்களுடைய சிருஷ்டிகர் அவர்களை கண்காணிக்கிறப்படியினால், நம் பிள்ளைகள் அவர்களை இழிவாய் எண்ணினால் அதற்குரிய

பொறுப்பு பெற்றோர்களாகிய நம்மையே சாரும்! நம் பிள்ளைகள் சமுதாயத்தில் தாழ்ந்த நிலையில் உள்ள ஜனங்களின் மத்தியில் ஓர் உயர்ந்த மனப்பான்மையோடு வளர்ந்து வந்தால், அவ்வித மனப்பான்மை எதிர்காலத்தில் நம் பிள்ளைகளை அழித்துவிட முடியும். மன்னிப்பு கேட்பது எல்லோருக்குமே ஒரு கடினமான செயல்தான்! இருப்பினும், தாய்மார்களாகிய நாம் இதற்கு முன்மாதிரியாய் இருந்துவிட்டால் அதுவே நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு நல்ல வழியை வகுத்துவிடும்!!

நம் கணவேராடு **ஒருமனதாய்** இருப்பதும் மிக முக்கியமான தொன்றாகும். இவ்வாறு இருப்பது நம் பிள்ளைகளை திருத்துவதற்கு ஆவிக்குரிய அதிகாரத்தை நமக்கு பெற்றுத்தரும். நம் கணவரோடு கொண்ட எந்த கருத்து வேறுபாடுகளையும் எவ்வளவு சீக்கிரமாய் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாய் சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தி அவைகளை தீர்த்து கொள்ள நம்மால் ஆனமட்டும் முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதையும், தேவனுடைய நாமம் மகிமைப்பட வேண்டும் என்ற நோக்கத்திற்காகவே செய்ய வேண்டும். இருப்பினும், **நம் பிள்ளைகளுக்காகவும்** இதைச் செய்வது நல்லது! நம்முடைய கணவருக்கு நாம் அடங்கி இருக்காதப் பட்சத்தில், நம் பிள்ளைகள் நமக்கு அடங்கியிருக்க எதிர்பார்ப்பது கூடாத காரியமாகும்! அடங்கியிருக்காத ஒரு மனைவி மிக எளிதில் “முரட்டாட்டத்தின் ஆவியை” தன் வீட்டில் கொண்டு வந்துவிட முடியும். துயரம் யாதெனில், இவள் மூலமாய் வந்த தீமை வீட்டில் உள்ள எல்லா பிள்ளைகளையும் தொற்று நோய்போல் பற்றிக்கொள்ள முடியும்! நமக்கும் நம் கணவருக்கும் இருக்க வேண்டிய பொதுவான ஒரே இலக்கு “பிள்ளைகளின் நலனே ஆகும்” இதை நாம் ஒருபோதும் மறக்கவே கூடாது.

பொது இடங்களில் நம் பிள்ளைகளை அதிகமாய் புகழ்ந்து பேசுவதை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில், அதுவே அவர்களை மிக எளிதில் பெருமையில் உப்பச்செய்துவிடும்!

நாம் அவர்களுக்கு முகஸ்துதி செய்வதாகவும் அல்லது மிகைப்படுத்தி பேசுவதாகவும் கூட அவர்கள் எண்ணிவிட முடியும்!

இருப்பினும், நம் பிள்ளைகளை சில சமயம் பொதுவான இடங் களிலேயும், சிலசமயம் தனியாகவும் மெச்சிக்கொண்டு ஊக்கப் படுத்துவதும் அவசிமாயிருக்கிறது. இருப்பினும் இந்த இடத்தில் நாம் மிக கவனமாயிருக்க வேண்டும். ஏனெனில், பொதுவான இடத்தில் நம் ஒரு பிள்ளையை புகழ்வது நம்முடைய மற்ற பிள்ளைகள் அவர்களைப் பொறாமைக்கொள்வதற்கும், மறைமுகமாய் அவர்களுக்கு எதிரிகளாய் மாறுவதற்கும் நடத்திவிட முடியும்! அதுமாத்திரமல்லாமல், நாம் மெச்சிக்கொண்ட பிள்ளை அதுமுதற்கொண்டு “சுய நீதி கொண்ட வர்களாய்” நடக்கவும் முடியும்!!

நம்முடைய வீடு எப்போதுமே பரலோகத்தின் முன் ருசி

கொண்டதாய் இருக்க வேண்டும். அதாவது, நம்முடைய வீட்டை நம் பிள்ளைகளுக்கு "பூமியில் கண்ட ஓர் பரலோகமாய்" நாம் அமைத்து தந்திருக்க வேண்டும்! இவ்வுலகத்தில் ஏராளமான போராட்டங் களையும், பிரச்சனைகளையும், சோதனைகளையும் சந்திக்கும் நம் பிள்ளைகள் அவைகளைவிட்டு ஓய்ந்து இளைப்பாறும் பரலோகமாய் நம் வீடு இருக்க வேண்டும்!!

6

பிள்ளைகளுக்கு ஒழுக்கங்களை கற்பிக்க வேண்டும்!

நல்ஒழுக்கங்களை நம் பிள்ளைகளுக்கு கற்றுத்தருவது மிகவும் நல்லது. சாப்பிடும் பழக்கத்தில் ஒழுக்கம், படிக்கும் பழக்கத்தில் ஒழுக்கம்....... பொழுதுபோக்கு பழக்கங்களிலும் ஒழுக்கம் கற்றுத்தர வேண்டும். விடுமுறை நாட்களில்கூட பிள்ளைகள் ஒரளவு பாடங்களைப் படிப்பதும், வசனங்களை மனப்பாடம் செய்வதும் அவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

பிள்ளைகள் சிறுவர்களாயிருக்கும்போதே தங்கள் பொருட்களை கவனமாய் வைத்திருப்பதற்கும், ஒழுங்காக அடுக்கி வைப்பதற்கும், குறித்த நேரத்தில் எழுந்திருப்பதற்கும், அந்தந்த நேரத்தில் உணவு அருந்துவதற்கும் ... கற்றுக்கொடுத்துவிட்டால் நமது குடும்ப ஜீவியம் பாரமற்றதாய் மாறிவிடும். “எல்லாம் எங்கள் அம்மா தான் செய்வார்கள்” என எண்ணிவிடாதபடி, பெரிய பிள்ளைகள் தாங்களே தங்களுடைய உள்ளாடைகளைத் துவைக்கவும், வீட்டிலுள்ள சில கடினமான வேலைகளில் பங்குபெறவும் கற்றுத்தர வேண்டும். இவைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு சிறிது காலம் பிடிக்கலாம். ஆனால் அதை அவர்கள் கற்றுக்கொண்டால், அந்தப் பழக்கங்கள் அவர்களின் ஜீவியகாலமெல்லாம் அவர்களுக்கு உதவியாயிருக்கும்.

பிள்ளைகள் தேவனை கனம்செய்து, தங்கள் ஜீவியத்தில் அவருக்கே முதலிடம் தரவேண்டும் என்பதையும் அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். இந்தப் போதனையின் முதல் பகுதியாய், பிள்ளைகள் சிறியவர்களாய் இருக்கும்போதே சபைக்கூட்டங்களுக்கு ஒழுங்காகச் செல்லவும், சரியான நேரத்திற்குச் செல்லவும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

என்னுடைய சொந்தப்பிள்ளைகள் ஞாயிற்று கிழமைக்கு அடுத்தநாள் பரீட்சை இருந்தாலும்கூட, எல்லா ஞாயிற்று கிழமைகளிலும் சபைக்குச்சென்று தேவனைக் கனப்படுத்தியதால், தேவனுடைய உதவியை அவர்கள் ஏற்றவேளையில் பெற்று அனுபவித்ததை நான் கண்டிருக்கிறேன். ஆம், தன்னை கனம் செய்பவர்களை தேவனும் கனம் செய்கிறார்!

சபைக்கூட்டங்களில் அமைதியாய் உட்கார்ந்திருக்கும்படியும் பிள்ளைகளுக்கு நாம் கற்றுத்தந்திருக்க வேண்டும். இதைச் செம்மையாய் போதித்திருந்தால், சபையில் செய்தியைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்ப வர்களின் கவனத்திற்கு இடையூறு செய்யாமல் தேவனை கனப்படுத்தவும் கற்றுக்கொள்வார்கள். சபையில் நம் பிள்ளைகள் அமைதியாய் உட்கார்ந்திருக்கும்படி ஏதேனும் கதைப்புத்தகங் களையோ அல்லது வர்ணம் தீட்டும்படி சித்திரப் புத்தகங்களையோ அவர்களுக்குத் தர வேண்டும். பிள்ளைகள் பெரியவர்களாய் வளர்ந்து செய்தியை கவனிக்கும் திராணியைப் பெற்றிருந்தாலும்கூட சபையில் அவர்கள் நடவடிக்கைகள் ஒழுங்காக இருக்கிறதா என்பதை அறிய அவர்கள் மீது ஒரு கண் வைத்திருக்க வேண்டும்! அவ்வாறு நம் பெரிய பிள்ளைகள் சபையில் ஒழுங்காய் நடக்காததை நாம் கண்டால், கூட்டம் முடிந்து வீட்டிற்கு வந்ததும் **அவர்களை எச்சரிக்க வேண்டும்.** மேலும், தேவனிடத்தில் பயபக்தியாய் நடப்பதின் முக்கியத்துவத்தையும் அவர்களுக்கு நினைப்பூட்ட வேண்டும்.

சபையில் பிரசங்கிக்கப்படும் செய்திகளைக் கவனித்து கேட்கும் பக்குவத்திற்கு நம் பிள்ளைகள் வளர்ந்த பிறகு அவர்களிடம் கதைப் புத்தகங்களை கொடுத்துவிடக் கூடாது. பள்ளிக்கூடத்தில் ஆசிரியர் களின் போதனையை ஒவ்வொருநாளும் மூன்று அல்லது நான்கு மணிநேரங்கள் அவர்களால் கவனிக்க முடியுமென்றால், சபைக் கூட்டத்தில் இரண்டு மணிநேரம் கவனித்து கேட்கவும் நிச்சயமாய் முடியுமே! ஆசிரியர்கள் போதித்துக் கொண்டிருக்கும்போது நம் பிள்ளைகள் கதைப்புத்தகங்கள் வாசித்திட நாம் விரும்பமாட்டோம்! அதைப்போலவே சபைக்கூட்டங்களிலும் அவர்கள் கதைப் புத்தகங்களை வாசிக்க நாம் விரும்பக்கூடாது!!

நம் பிள்ளைகளுக்கு நாம் வழங்கும் உணவிலும், உடையிலும் அவர்கள் திருப்தியாய் இருப்பதற்கும் கற்றுத்தர வேண்டும். மேலும், எந்தப் பொருட்களையும் "வீணாக்காமல்" இருக்கவும் நாம் கற்றுத்தர வேண்டும்.

ஒழுங்கும், கிரமமுமாய் பாடங்களைப் படிக்கும் பழக்கமும் மிக முக்கியமாகும். குறிப்பாய் பிள்ளைகள் சிறியவர்களாய் இருக்கும் போது அவர்களோடு உட்கார்ந்து, அவர்கள் பாடங்கள் படிப்பதை கவனிப் பதும், படிப்பில் உதவிசெய்வதும் நமக்கு அவசியமாய் இருக்கிறது. அப்போதுதான் நம் பிள்ளைகள் வகுப்பறையில் மன தைரியத்துடன் இருப்பார்கள். பிள்ளைகள் தங்கள் படிப்பை 'தேவனாய்' மாற்றிவிட நாம் விரும்பவில்லை! ஆனால் அவர்களுடைய சோம்பலின் நிமித்தம் பள்ளியில் மோசமான தரத்தில் இருந்தால் தேவன் மகிமைப்பட முடியாதே!! ஒருவேளை நம் பிள்ளைகள் புத்திக்கூர்மை குறைந்தவர் களாய் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் கடினமாய் உழைக்கும்படி அவர்களுக்குப் போதித்திடலாமே!!

7

நம் பிள்ளைகளைத் திருத்துதல்!

"பிள்ளையானவன் நடக்கவேண்டிய வழியிலே அவனை நடத்து. அவன் முதிர்வயதிலும் அதை விடாதிருப்பான்"(நீதி.22:6) எனவும்,

"நம்பிக்கை இருக்குமட்டும் உன் மகனின் ஆரம்ப வருடங்களிலேயே அவனை சிட்சித்து திருத்து. இப்படி நீ செய்யாவிட்டால் அவனின் ஆத்துமாவை நீ கொன்றவனாய் மாறுவாய்" (நீதி. 19:18-LIVING) எனவும்,

"சிறுபிள்ளையின் நெஞ்சில் முரட்டாட்டம் நிறைந்திருக்கும். ஆனால் தண்டனையின் பிரம்போ அவைகளை அவனிடமிருந்து விரட்டியடிக்கும்" (நீதி.22:15-LIVING) எனவும்,

"பிள்ளையை தண்டியாமல் விடாதே. தண்டனை அவனைப் பாதிக்காது! அவனைப் பிரம்பினால் அடித்தால் செத்துவிட மாட்டான்!! ஆனால் நீ அளிக்கும் தண்டனை பிள்ளைகளை நரகத்திலிருந்து தப்பிக்கச் செய்திடுமே!" (நீதி.23:13,14-LIVING) எனவும்,

"உன் மகனை சிட்சித்துத் திருத்தினால், அவன் உனக்கு ஆறுதல் செய்வான். உன் ஆத்துமாவிற்கு ஆனந்தத்தையும், உன் மனதிற்கு சமாதானத்தையும் தருவான்" (நீதி. 29:17-LIVING) எனவும் வேதம் நமக்கு நேர்த்தியாய் போதிப்பதை கவனியுங்கள்.

நம் பிள்ளைகளைக் கண்டித்துத் திருத்த வேண்டிய பகுதியில் நமக்கு அதிகமான ஞானமும், அதே அளவு கிருபையும் தேவையா யிருக்கிறது. தேவன் நம்மை அன்போடும், மனதுருக்கத்தோடும் கண்டிப்பதைப்போல் நாமும் நமது பிள்ளைகளை நித்திய நன்மையை மனதில் கொண்டவர்களாய் கண்டித்துத் திருத்த வேண்டும். பிள்ளை களை கண்டித்துத் திருத்தும் முழுபகுதியையும் நம் கணவரிடம் ஒப்படைத்து விடக்கூடாது. ஒரு பெலவீனமான பள்ளி ஆசிரியர், கீழ்ப்படியாத மாணவனை எப்போது பார்த்தாலும் தண்டனை பெற்றுத் தர தலைமையாசிரியரிடம் அனுப்புவார்! இதுபோன்ற ஆசிரியரை அந்த மாணவன் மதிக்காததுபோலவே, இதுபோன்ற தாயையும் அவர்களின் பிள்ளை மதிக்காது!! நாம் பிள்ளைகளை

ஒருபோதும் கண்டித்து திருத்தாதவர்களாய் இருந்தால், நாம் பெலவீனமானவர்கள் என்பதை பிள்ளைகள் கண்டுவிடுவார்கள்! இதன்விளைவாய், அவர்கள் மீது நமக்கு இருக்கவேண்டிய அதிகாரத்தையும் நாம் சீக்கிரத்தில் இழந்துவிடுவோம்!

எந்தெந்த விஷயங்களுக்காக நம் பிள்ளைகளைக் கண்டித்துத் திருத்த வேண்டும், எந்தெந்த விஷயங்களை மேற்போக்காய் விட்டுவிட வேண்டும் என்பதையும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். இவ்விஷயத்தில் நாம் மனதில் கொண்டிருக்க வேண்டிய ஓர் அடிப்படையான கோட்பாடு யாதெனில், எந்த உலகப்பொருட்களின் நஷ்டத்தைக் காட்டிலும் அவர்களின் "குணாதிசயமே" அதிகமுக்கியம் என்பதை அறிந்திருப்பதுதான். ஆம், நித்தியமானவைகளுக்கு உரிய மதிப்பைத் தர நாம் முதலாவது அறிந்திருக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் தவறுதலாய் உடைத்துவிடும் விலையுயர்ந்த பொருட்களைக் காட்டிலும் நம்மிடமோ அல்லது பிறரிடமோ பிள்ளைகள் மரியாதை குறைவாய் நடப்பதை அல்லது பகிரங்கமாய் பொய்சொல்வதை அதிக "சீரியஸான" விஷயங்கள் என்பதை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

நம் பிள்ளைகளைக் கண்டித்துத் திருத்தும் சமயத்தில், நம்மிடமுள்ள எல்லா கோபத்தையும், பொறுமையின்மையையும், எரிச்சலையும் நம்மிடமிருந்து கழுவி சுத்திகரித்திருக்க வேண்டும். எந்தச்சமயத்திலும் "கடுங்கோபத்துடன்" அவர்களைத் தண்டிக்கவே கூடாது. இவ்விஷயத்தில், கடந்த காலத்தில் நாம் எல்லோருமே தோல்வி அடைந்திருக்கிறோம் என்பதை நிச்சயமாய் நான் அறிவேன். இருப்பினும் இப்போது நாம் மனந்திரும்பி, எதிர்காலத்திலாவது நம் பிள்ளைகளை அன்போடு நாம் திருத்துவதற்கு தேவனிடத்தில் கிருபையை நாம் கேட்டிடக்கடவோம்!

தண்டனை என்ற பெயரில் பாரமான வேலைகளை நம் பிள்ளைகளுக்கு ஒருபோதும் தந்துவிடவே கூடாது. "வீட்டு வேலைகளை" ஒரு தண்டனையாக அல்ல, அவைகளை ஒரு கடமையாகவே செய்வதற்கு அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்! அதேபோல், சாப்பாடு தராமல் இருப்பதை ஓர் தண்டனையாய் தந்துவிடவும் கூடாது! ஒருவேளை, ஆடம்பரமான சாக்லேட் அல்லது ஐஸ்கிரீமை வேண்டுமானால் நாம் தருவதற்கு மறுக்கலாம்! இதைத்தவிர பிள்ளைகள் நேர்த்தியாய் வளர்ந்து வருவதற்குத் தேவையான அந்தந்த வேளைக்குரிய நல்ல உணவை நாம் எப்போதும் அவர்களுக்குத் தந்திட வேண்டும்.

சில குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் பிள்ளைகள் கீழ்படியாவிட்டால் தண்டனை தருவோம் என பிள்ளைகளை நாம் எச்சரித்திருந்தால், அதன்படியே தண்டனை வழங்குவற்கு நாம் ஜாக்கிரதை கொண்டிருக்க வேண்டும். அப்படியில்லையென்றால், நம்முடைய எச்சரிக்கைகள் போலியானவைகள் என அவர்கள் எண்ணி, நம்முடைய வார்த்தைகளுக்குரிய மதிப்பை இழந்துவிடுவார்கள். ஒருவேளை, நாம் எண்ணியிருந்த கடுமையான தண்டனையைக் காட்டிலும் லேசான

தண்டனை போதுமானது என நாம் கருதினால், அவ்விதமே தண்டனையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அதேபோலவே, தாங்கள் செய்த தவற்றிற்காக பிள்ளைகள் ஆழமாய் வருந்தினாலும் அதினிமித்தமாய் நாம் தர எத்தனித்த கடுமையான தண்டனை முழுவதுமே கூட "கேன்ஸல்" செய்துவிடலாம்!! நினிவே மக்கள் மனந்திரும்பியதைக் கண்ட தேவன்கூட, தான் தருவதாய் சொல்லியிருந்த தண்டனையைப் புறக்கணித்துவிட்டு அவர்கள் மீது இரக்கமாய் இருந்தார் (யோனா. 3-ம் அதிகாரம்). தேவன் நம்மிடம் கண்டிப்பாயும், தயவாயும் இடைபடுகிறபடியால், நாமும் நம்முடைய பிள்ளைகளிடம் அவ்விதமே இடைபட வேண்டும்!!

தண்டனை என்பது பிள்ளைகளைப் பிரம்பினாலோ அல்லது பெல்ட்டினாலோ அடிப்பது மாத்திரமல்ல! அவர்களை விளையாட அனுமதிக்க மறுப்பதும் அல்லது தங்கள் படுக்கையில் அமைதியாய் படுத்திருக்கும்படி கட்டளையிடுவதும் தண்டனையின் பகுதிகளே யாகும். இவ்வித தண்டனைகள் **அவர்களின் இருதயங்களில் தேவன் பேசுவதற்கு** இடம் தரும் நல்ல பகுதிகளேயாகும்!

இரக்கமற்றவர்களாய் நம்முடைய பிள்ளைகளை ஒருபோதும் தண்டித்துவிடவே கூடாது. கன்னத்தில் அறைவதோ அல்லது காயம் ஏற்படுத்துவதோ நாம் ஒருக்காலும் செய்துவிடவே கூடாது. முகங்கள் அன்போடு செல்லமாய் தட்டுவதற்கே அல்லாமல் அறைவதற்கு அல்ல! நம் பிள்ளைகளை அடிப்பதற்கு நம் கைகளை உபயோகிப்பதை நிச்சயமாய் தவிர்த்துவிட வேண்டும். வேதம் கூறுகிறபடி பிரம்பை எடுத்து தண்டிப்பதே மிகவும் நல்லது (நீதிமொழிகள்.23:13,14). பிள்ளைகளை அரவணைத்து அதன்மூலம் நம் அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கே கரங்களை தேவன் நமக்குத் தந்திருக்கிறார்.

நம்முடைய பிள்ளைகள் வாலிப வயது அடைந்தவுடன் (13 வயதைத் தாண்டியவுடன்) அவர்கள் உடம்பில் தண்டனை வழங்குவதைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும். நாம் அவர்களை ஒரு வயது முதல் சுமார் 13 வயது வரை சரியானவிதத்தில் கண்டித்திருந்தால், அதன் பிறகு அவர்களின் உடம்பின் மீது தண்டனை வழங்க அவசியம் இருக்காது. ஆகவே பிள்ளைகள் சிறியவர்களாய் இருக்கும்போதே அவர்களைக் கண்டித்து பக்தியான வழியில் நடத்தும்படி இந்த வருடங்களை நாம் சரியாய் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்!

மற்றவர்களுக்கு முன்பாக நம்முடைய பிள்ளைகளை ஒருபோதும் கண்டிக்கக்கூடாது. அவ்வாறு செய்வது பகிரங்கமான அவமானத்திற்குட்படுத்தி அதன்மூலம் தண்டனையை இருமடங்காய் நாம் மாற்றி விடுகிறோம்.

பிள்ளைகளின் தன்மானத்தை நாம் எப்போதும் கனம் செய்யவேண்டும். அவர்களுடைய மீறுதல்களை நாம் தனிமையாய்தான் தண்டிக்க வேண்டும்!

குறிப்பாய் கீழ்ப்படியாமையும், மரியாதையற்ற முரட்டுக்குணமும் உடனடியாக கண்டித்து திருத்தப்பட வேண்டும். இதுபோன்ற விஷயங்களில் கண்டிப்பதற்கு நாம் தவறிவிட்டால், அவர்கள் வளரும் போது அபாயமான எல்கைக்குச் சென்று அவைகள் அவர்களை அழித்துவிட முடியும். அதற்குப் பின்பு அவர்களைத் திருத்துவது காலதாமதமாகிவிட்ட செயலாயிருக்கும். சில பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை கண்டிப்பாய் வளர்ப்பதுபோல் மற்றவர்களுக்கு முன்பாக காட்டுவதற்காகவே "பகிரங்கமாய்" தங்கள் பிள்ளைகளைக் கண்டிப்பார்கள்! இவ்வித செயல், மனுஷனுடைய கனத்தைத் தேடுவதும், தேவனுடைய பார்வையில் பொல்லாததும் ஆகும்.

பிள்ளைகளைத் தண்டிப்பதில் தகப்பனும் தாயும் ஒருங்கிணைந்து இருக்கவேண்டும். பிள்ளைகளை தகப்பன் தண்டித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, தாய்மார்களாகிய நாம் பிள்ளைகளுக்கு சார்பாக நிற்க முயற்சித்தால் அதுவே நம்முடைய பிள்ளைகளைக் காலப்போக்கில் அழிப்பதற்கு ஏதுவாய் மாறிவிடும்.

பிள்ளைகளைக் கண்டித்து அவர்களை ஒழுங்கு செய்த பின்பு அவர்களை மன்னித்துவிட்டோம் என்ற நிச்சயத்தை நாம் அவர்களுக்குத் தரவேண்டும். பிள்ளைகளின் தவறுகள் திருத்தப்படக் கூடியவைகள்தான் என்பதை நாம் அவர்களுக்கும் போதிக்க வேண்டும்! ஆகவேதான் அவர்களின் தவறுகளை நாம் திரும்பத்திரும்ப குத்திக் காண்பித்துக் கொண்டே இருக்கக்கூடாது. இதுபோன்ற செயலை சில தாய்மார்கள் செய்வதால், அவர்களின் பிள்ளைகள் "மனமடிந்து" இன்னும் மோசமான நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுவிடுகிறார்கள்.

நம் பிள்ளைகளுக்கு அவ்வப்போது பரிசுகள் கொடுத்து உற்சாகப் படுத்துவதையும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். வாழ்வின் சில பகுதிகளில் நாம் செய்திடும் தியாகங்களுக்கு தேவன் மனம் மகிழ்ந்து நமக்கு **வெகுமதி** தருவதை நாம் அறிந்திருக்கிறோம். ஆபிரகாம் தனக்குரியதை தியாகம் செய்து, தான் பெற்றிருந்த நிலத்தில் தேவையானதை எடுத்துக் கொள்ளும்படி லோத்திற்கு **முதல் வாய்ப்பைத்** தந்தான் .... இச்செயலைக் கண்டு பூரித்த ஆண்டவர் ஆபிரகாமுக்கு உடனடியாக பிரதிபலனைத் தந்தார்! இதைப்போலவே நம்முடைய பிள்ளைகளும் சில பகுதிகளில் நேர்த்தியாய் நடந்து, தங்களை வெறுத்து தியாகம் செய்திடும் நற்செயலை நாம் கண்டால் அதற்கேற்ற பிரதிபலனை அவர்களுக்கு நாம் செய்வது நல்லது. மேலும், இதுபோன்ற அன்பார்ந்த வெகுமதிகளை அவர்களின் பிறந்த நாட்களிலும் அல்லது அவர்களின் சுகவீன நாட்களிலும் அல்லது அவர்கள் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறும் நாட்களிலும் நாம் அவர்களுக்குத் தரலாம்.

சிலசமயங்களில் அளவிற்கு மீறி நாம் பிள்ளைகளைக் கண்டித்ததாக உணர்ந்து, அதைச்சரிக்கட்டுவதற்காக சில பரிசுகளை

அவர்களுக்குத் தந்திட நாம் முயற்சித்திருக்கலாம். ஒருசில சந்தர்ப்பங் களில் இவ்வாறு செய்வதில் ஒரு தவறுமில்லை. ஆனால் இந்தப்பழக்கம் தொடர்ந்து வருமானால் நாம் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கும் தண்டனையில் உள்ள மதிப்பை அவர்கள் சீக்கிரம் இழந்துவிடுவதையே காணமுடியும். ஆகவே பரிசு கொடுப்பதைத் தாமதித்து, அவர்கள் நல்லவர்களாய் நடப்பதற்கு முயற்சிக்கும்போது அந்தப் பரிசுகளைத் தரலாம்.

குழந்தை பிறந்தபோது நாம் பெற்ற மகிழ்ச்சியையும், பரவசத்தையும், தேவன் மீது கொண்ட நன்றியுணர்வையும், பிள்ளை களைக் குறித்த பிரச்சனை வரும்போது "அவைகளை" இழந்துவிடுவது மிகவும் எளிது. ஆனால் "பிள்ளைப்பேறு" என்பது ஓர் விலை மதிப்பில்லா பாக்கியம் என்பதை நாம் ஒருபோதும் மறந்துவிடக் கூடாது. இந்தப் பாக்கியம் கிட்டாமல் எத்தனையோ தாய்மார்கள் பரிதபித்து பிள்ளைப்பேற்றை அடைவதற்காக எதையும் தருவதற்கு ஆர்வத்துடன் இருக்கிறார்களே!

ஆகவே, என்ன விலைக்கிரயமானாலும் கலப்பையின் மீது நாம் வைத்த கையை எடுத்துவிடாதிருக்க உறுதியான தீர்மானம் கொண்டவர்களாயிருக்க வேண்டும். வீட்டில் சகலமும் சுமுகமாய் நடப்பதற்கு நம்மாலான அனைத்து முயற்சியையும் நாம் மேற்கொள்ள வேண்டும். நாம் தேவனைக் கிட்டிச்சேர நேரம் செலவழித்து அவரோடு கொண்ட உறவைப் பாதுகாத்திருந்தால், தேவன் நம்முடைய பெலனைப் புதுப்பித்து **ஆவிக்குரிய பசுமையில்** *நம்மை எப்போதும் காத்துக் கொள்வார் என்பது நிச்சயம்!*

8

நம் பிள்ளைகளை ஊக்குவித்தல்!

ஒரு தாய் தன் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யும் எந்தக் காரியத்திலும், அவர்களை ஊக்குவிக்கும் செயலே மிக முக்கியமானதென நான் கருதுகிறேன். ஆனால், அந்தோ! அநேக வீடுகளில் இந்த அற்புதமான நற்செயல் இல்லாதிருப்பது கொடிய துயரமேயாகும்.

பெற்றோர்களின் வசைமொழியினாலும், அன்பும் ஐக்கியமுமற்ற தன்மையினாலும் எண்ணற்ற பிள்ளைகளின் ஆள்த்தன்மை வளர்ச்சியடையாமல் குன்றிப்போயிருப்பதை நாம் காண்கிறோம். எந்த ஊக்குவிப்பும் இல்லாத வீட்டில் வாழ வேண்டிய துரதிருஷ்டம் கொண்ட ஒரு பிள்ளை, சூரிய வெளிச்சத்தையே காணாமல் கரும் பாறைக்கு கீழாய் வளரும் செடியைப் போலவே இருக்கிறது!

தன் படிப்பிலும் விளையாட்டிலும் 'திறமை கொண்ட' ஒரு பிள்ளையை நாம் புகழ்ந்து உற்சாகப்படுத்துவது நமக்கு மிகவும் எளிது! ஆனால், ஒரு பெலவீனமான பிள்ளைக்குத்தான் அதிகமான ஊக்குவித்தல் தேவையாயிருக்கிறது.

அந்தப்பிள்ளை கொண்டிருக்கும் பெலவீனம், அந்தரங்கத்தில் அதன் மனதைப்பாதித்துக் கொண்டிருந்தாலும், அந்த பிள்ளையோ அவ்வித உணர்வுகளை வெளிக்காட்டாமல் இருந்திட முடியும். ஒரு உஷ்ணமானி எவ்வளவு எளிதில் சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணத்தைக் கண்டு பிடிக்கிறதோ அதைப்போலவே ஓர் உணர்வுள்ள தாய் தன் பிள்ளையின் மனதிலிருக்கும் இந்த உணர்வுகளை மிக எளிதில் கண்டுபிடித்து விடுவாள்!!

நம் பிள்ளை **தாழ்வுமனப்பான்மை** கொண்டு அல்லது தன்னுடைய அண்ணன்மார்களைப் போல் திறமையாயிருக்க முடியாததை உணரும் போது அல்லது நண்பர்கள் தங்களை உதாசீனம் செய்துவிட்டதாக எண்ணும்போது அல்லது தாங்கள் விரும்பப்படாதவர்கள் என்ற எண்ணத்தால் பாதிக்கப்படும்போது.... இத்தனை அழுத்தங்களோடும் கூட, நம்முடைய கண்டிப்பையும் காண்பித்து அதிக அழுத்தத்தைத் தரப்போகிறோமா? அல்லது, அவர்களை ஊக்குவிக்கப்போகிறோமா?

நாம் **எத்தனை தடவை** நம்முடைய பிள்ளைகளிடம் "இப்படிச்

செய்யாதே" என்ற வாக்கியத்தை உபயோகிக்கிறோம் என்பதைக் கணக்கிட்டு நம்மைநாமே சோதித்துப் பார்த்திட முடியும். நம் பிள்ளைகள் எதைச் செய்யக் கூடாது என்பதைக் கூறுவதைவிட அவர்கள் "எதைச் செய்ய வேண்டும்" என்பதைக் கூறுவதில் நாம் மிகுந்த கவனம் கொள்ளக்கடவோம்.

உங்கள் பிள்ளைகளில் ஒரு மகனோ அல்லது ஒரு மகளோ உங்கள் திட்டம் இல்லாமலே பிறந்து விட்டதாக நீங்கள் ஒருவேளை எண்ணக் கூடும். இவ்வாறு உங்கள் குழந்தைகளில் ஒன்றை பிறரிடம் சுட்டிக் காட்டி "இந்தக்குழந்தை எதிர்பாராமல் திடீரென்று பிறந்த பிள்ளை" என நீங்கள் கூறியதுண்டா? உங்களுடைய கூற்று "இதோ பிள்ளைகள் கர்த்தரால் வரும் சுதந்திரம்" (சங்.127:4) என்ற தேவனுடைய வார்த்தைக்கு எவ்வளவு முரணாயிருக்கிறது என்பதைப் பாருங்கள். ஆகவே நம்முடைய ஒவ்வொரு பிள்ளையும் "கர்த்தரால் வந்த சுதந்திரம்" என்றே நாம் மதித்திட வேண்டும். நாம் 'எதிர்பாராமல்' ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றதாக எண்ணினாலும், தேவனோ சிறு பிழைகூட செய்திட மாட்டார் என்ற உண்மையை நாம் மறவாதிருக்கக்கடவோம்.

நம் பிள்ளைகளின் தோல்விகளைப் பகிரங்கப்படுத்தவோ, அல்லது மற்றவர்களுக்கு முன்பாக வைத்து நாம் அவர்களைக் குறைத்துப் பேசவோ ஒருபோதும் கூடாது. பிள்ளைகள் இல்லாத சமயங்களில்கூட நாம் அவர்களின் **கௌரவத்தைக்** *காத்துக் கொள்கிறோம் என்பதை நம் பிள்ளைகள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.*

நம் மூத்த பிள்ளைகள் அவர்களின் இளைய சகோதரர்களையும் சகோதரிகளையும் மனதார ஏற்றுக்கொள்ளவும்; இளைய பிள்ளை களிடம் நாம் அதிகநேரம் பழகுவதினிமித்தம் பொறாமை கொள்ளா திருக்கவும் போதிக்க வேண்டும். குறிப்பாக, வீட்டில் புதிதாய் ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் அக்குழந்தை எல்லோருடைய கவனத்தையும் பெற்றிடும்போது இதுபோன்ற பிரச்சனை எழுவதற்கு வாய்ப்புண்டு. இருப்பினும் நாம் தேவனுடைய உதவியைப் பெற்று "நம் எல்லாப் பிள்ளைகளும் நமக்கு சமமான மதிப்புடையவர்கள்" என்பதை நம் பிள்ளைகளுக்கு உணர்த்திட முடியும்.

தவறுசெய்து பின்தங்கிய பிள்ளைகளிடம் நாம் பலமுறை மனதுருக்கம் இல்லாது நடந்து கொண்டதை எண்ணிப்பாருங்கள். ஒரு பிள்ளை பின்மாற்றமடையவோ அல்லது பாவத்திலோ வீழ்ந்தாலும், ஓர் உத்தமத் தாய் தன்னுடைய கரிசனையான அன்பினாலும் ஜெபத்தி னாலும் அந்தக் காணாமல்போன ஆட்டை மீண்டுமாய் இரட்சகரின் மந்தைக்குள் கொண்டுவந்து சேர்த்திட முடியும்!

நம் ஒரு பிள்ளை ஏதாகிலும் ஒன்றைப் பிழையாய் செய்யும்போது நாம் **உடனே** *அவர்களைக் கண்டித்துவிடக் கூடாது. "ஒருவன் ஞானத்தில் குறைவாயிருந்தாலும்" தேவன்* **உடனே** *நம்மை கடிந்து கொள்ளுவதில்லை*

என யாக்கோபு.1:5-ல் வாசிக்கிறோம். தேவன் அவ்வாறு இருப்பதால் நாமும் அவ்வாறாகவே இருந்திட நாடிட வேண்டும். ஒரு சிறந்த தாயாய் விளங்குவதற்கு நமக்குத்தான் எவ்வளவு அதிகம் ஞானம் தேவையாயிருக்கிறது! இவ்வித நம் நிலையில் தேவன் நம்மைக் கடிந்து கொள்ளுவதில்லையே!

பின்மாற்றம் அடைந்த எத்தனையோ பிள்ளைகளை, அவர்களுடைய தாயின் உத்தமமான ஜெபம், ஆண்டவரிடத்தில் திரும்பும்படிச் செய்திருக்கிறது.

ஆகவே நாமும்கூட தேவனுடைய வாக்குத்தத்தத்தை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ளக்கடவோம்.

நாம் பிள்ளைகளோடு நேரம் செலவழித்து, ஏதாகிலும் சில வேலைகளை அவர்களோடு சேர்ந்து செய்யும் சமயத்தில் அவர்களாகவே தங்கள் பிரச்சனைகளை நம்மிடம் மனந்திறந்து பேச ஆரம்பிப்பார்கள். இவ்வித தருணங்களைப் பயன்படுத்தி, அவ்வித பிரச்சனைகளினால் அவர்கள் சோர்ந்து போகாமல் இருக்கவும், அவைகளை மேற்கொள்ளுவதற்கும் ஏற்ற வார்த்தைகளைக் கூறி உற்சாகப்படுத்தவும் வேண்டும்.

நம் பிள்ளைகள் பெரியவர்களாய் வளரும்போது, முதிர்ச்சி பருவத்தை அடைந்தவர்களுக்குத் தரவேண்டிய கனத்தை அவர்களுக்கும் நாம் தரவேண்டும். ஆம், ஒரு காலத்தில் அவர்களைச் சிறு பாலர்களாய் நாம் நடத்திய விதத்திற்கு இப்போது நாம் முற்றுப் புள்ளி வைத்திட வேண்டும். இவ்வாறு நாம் நடந்து கொண்டால், நம் பிள்ளைகள் நம்மைவிட்டு தூரமாய் சென்றுவிடாமல் **நமக்கு நண்பர்களாய்** *மாறுவதைக் காண முடியும்.*

நம் பிள்ளைகள் வளர்ந்துவரும் சமயத்தில், வேதத்தில் உள்ள வாக்குதத்தங்களை நாம் ருசித்து அனுபவிக்கும் வாய்ப்புகளை ஏராளமாய் பெற்றிட முடியும். நம்முடைய பிள்ளைகளை ஒவ்வொரு நாளும் தேவனிடம் ஒப்புக்கொடுத்து அவரையே சார்ந்து வாழ்பவர்களாய் இருந்தால், தேவனுடைய சொல்லிமுடியாத பாதுகாப்பும், நம்மீது அவர் கொண்ட கரிசனையும், நமக்கு அனுபவ பூர்வமான உண்மையாய் மாறுவதைக் காணமுடியும். பிள்ளைகளுக்காய் உழைத்திடும் பிரயாசங்கள் ஆவிக்குரிய முதிர்ச்சியை அடைவதற்கும் நமக்கு ஏதுகரமாய் மாறும்! முடிவில், நம்முடைய பிள்ளைகளும் நாம் பெற்ற ஆவிக்குரிய தன்மையினால் தொடப்படும் பாக்கியத்தைக் கண்டடைவார்கள். ஆகவே, நாம் ஒவ்வொருவரும் உண்மையுள்ளவர்களாய் இருக்க தேவன் நமக்கு அருள்புரிவாராக!

குறைகூறும் வாழ்க்கையில், குற்றப்படுத்த பிள்ளைகள் கற்பார்கள்
பகை நிறைந்த வாழ்க்கையில், சண்டையிட பிள்ளைகள் கற்பார்கள்
இழிவுபடுத்தும் வாழ்க்கையில், வெட்கம்கொள்ள பிள்ளைகள் கற்பார்கள்
அவமானமான வாழ்க்கையில், குற்றவுணர்வடைய பிள்ளைகள் கற்பார்கள்

சகித்துவாழும் வாழ்க்கையில், பொறுமையாயிருக்க பிள்ளைகள் கற்பார்கள்
உற்சாகப்படுத்தும் வாழ்க்கையில், மனதிடம் கொள்ள பிள்ளைகள் கற்பார்கள்
பாதுகாப்பான வாழ்க்கையில், விசுவாசம் கொண்டிட பிள்ளைகள் கற்பார்கள்
பாரபட்சமில்லா வாழ்க்கையில், நீதியாய் வாழ பிள்ளைகள் கற்பார்கள்
பாராட்டுதலான வாழ்க்கையில், மெச்சிக்கொள்ள பிள்ளைகள் கற்பார்கள்
அங்கீகாரம் தந்த வாழ்க்கையில், தங்களை ஏற்றுக்கொள்ள பிள்ளைகள் கற்பார்கள்!
நட்புகொண்ட வாழ்க்கையில், அன்பு செலுத்திட பிள்ளைகள் கற்பார்கள்!

(Author unknown)

9

என்னிடத்தில் பொறுமையாயிருங்கள்!

ஒரு வேலைக்காரன், தன் உடன் வேலைக்காரனின் காலில் விழுந்து கெஞ்சியதே, "என்னிடத்தில் பொறுமையாயிரும்" என்ற வார்த்தையாகும் (மத்.18:29).

ஒரு மனைவியாய், ஒரு தாயாய் இருக்கும் நாம் ஒவ்வொருநாளும் இடைபடும் நமக்குரியவர்களிடமிருந்து எழும்பும் குரலே இந்த "மௌனமான கெஞ்சலாகும்." இந்த வார்த்தைகளால் கேட்க முடியாத முறையீட்டை நாம் கேட்க வேண்டுமென்றால் நம்முடைய ஆவியில் மிகுந்த உணர்வுள்ளவர்களாய் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

அது ஒருவேளை, நம் பிள்ளைகள் பாடங்களை மந்த நிலையில் கற்றுக்கொள்வதாயிருக்கலாம். நாமோ, அவர்கள் பாடங்களை திரும்பத் திரும்ப கற்றுக்கொடுக்க முயற்சித்து, அவர்களிடம் பொறுமையற்றிருக்க சோதிக்கப்படும் மனபாரத்திற்குள் தள்ளப்படக் கூடும். இவ்வேளையில் நம் பிள்ளைகளின், "என்னால் இயன்றவரை சரியாய் செய்வதற்கு முயற்சிக்கிறேன், தயவு செய்து என்னிடம் பொறுமையாயிருங்கள்" என்ற 'வார்த்தைகளில்' தொனிக்காத அவர்களின் கெஞ்சலை நாம் கேட்கமுடியுமென்றால், அவர்களிடம் நாம் எரிச்சலடையும் சோதனையை மிக எளிதில் மேற்கொண்டு விடலாம்.

அல்லது, நம் வீட்டில் நமக்கு உதவி செய்யும் வேலைக்காரர் எந்த வேலையையும் ஒழுங்கின்படி செய்யாதவராகவும், நாம் விரும்புகிற அளவு சுத்தமில்லாமலும் இருந்தால் அதனிமித்தம் அந்த வேலைக்கார பிள்ளையிடம் கடினமாய் நடந்து கொள்ளுவதற்கு நாம் சோதிக்கப் படலாம். ஆனால், அவளுடைய 'வார்த்தைகளில் தொனிக்காத' முறையீடோ, "என்னிடத்தில் பொறுமையாயிருங்கள், தயவுசெய்து இன்னொரு சந்தர்ப்பத்தைத் தாருங்கள்.... நான் எப்படியும் சரியாகிவிடுவேன்!" என்பதாகவேயிருக்கும். இந்த மௌன முறையீட்டை நம் செவி கேட்டு விட்டால் அடுத்த சந்தர்ப்பத்தில் அந்த வேலைக்காரப் பெண்ணிடம் மென்மையாய் நடந்து கொள்வதற்குரிய வாய்ப்பை நாம் பெற்றிட முடியும்.

அல்லது, நம்முடைய வயதான பெற்றோர்கள் நம்மைச் சார்ந்து கொள்ளும் நிலையில் இருக்கலாம். இவர்களுடைய பெலவீனமான மௌன கூக்குரலும் "என்னிடத்தில் பொறுமையாயிருங்கள் .... உனக்குத் தொந்தரவுதர எனக்கு விருப்பமில்லை. இருப்பினும், உன்னுடைய உதவி எனக்கு இப்போது தேவையாயிருக்கிறதே!" என்பதாகவே இருக்கும். அவர்களுடைய உணர்வுகளுக்கு அக்கறை காட்டும் விழிப்புடையவர்களாய் இருந்தால் அந்தக் கூக்குரலை நாம் கேட்டு 'அவர்களுடைய கௌரவத்தைப்' பாதிக்காமல் அல்லது நம்மைச் சார்ந்து வாழும் வாழ்க்கையை சுட்டிக்காட்டாமல் நாம் அவர்களுக்கு உதவி செய்திடமுடியும்!

அல்லது, சபையில் உள்ள நம் சக-சகோதரிகள் நமக்குத் தொந்தரவாய் இருப்பது போலிருக்கலாம். அவர்களுடைய மௌனமான கூக்குரலும், "என் மீது இரக்கமாயிருங்கள் .... நான் எவ்வளவோ ஞானத்தில் குறைவுபட்டிருக்கிறேன்" எனக் கூறுவதாகவே இருக்கும். இதுபோன்ற சமயங்களில்தான், அவர்களும் நம்மைப் போலவே நிறைவானதைச் செய்திட **போராடுகிறார்கள்** *என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்கிறோம்.*

ஆனால், இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் நாமும் அந்த இரக்கமற்ற வேலைக்காரனைப் போலவே நடந்து கொள்ள, நம் மாம்சம் தூண்டப் படுவதையே காண்கிறோம். இவ்வேளையில்தான், "நாம் எவ்வளவாய் தேவனால் மன்னிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்பதையும், நம் மதியீனத்தில் **மற்றவர்கள் நம்மிடம்** *எவ்வளவு பொறுமையாய் இருந்திருக்கிறார்கள்" என்பதையும் பசுமையான உணர்வுடன் நாம் நினைவுகூற வேண்டும்.*

ஆகவே, நம் ஆவிக்குரிய செவிகள் "பொறுமையாய் இருக்கும்படி" முறையிடும் நம்மைச் சூழ்ந்துள்ளோரின் முறையீட்டை எப்போதும் கேட்கும்படியாய் விழிப்புடனிருக்க வேண்டும்!

"நீங்கள் ஒன்றிலும் குறைவுள்ளவர்களாயிராமல், பூரணராயும் இருக்கும்படி, பொறுமையானது பூரண கிரியை செய்யக்கடவது" (யாக்கோபு. 1:4).

10

ஆவியில் நிறைந்த உதவியாளராயிருத்தல்!

நம் தேவையின் நேரத்தில் பரிசுத்த ஆவியானவர் நமக்கு உதவிடும் "உதவியாளராக" இருக்கிறார் (யோ.14:16) என வாசிக்கிறோம்.

ஆவியானவரால் நிரப்பப்பட்ட ஒரு மனைவி இயல்பாகவே இந்த ஆவியானவரின் குணாதிசயத்தைக் கொண்ட "உதவியாளராய்" தன் கணவனுக்கு, அவனுடைய தேவையின் நேரங்களிலெல்லாம் இருந்திடுவாள். இவ்வாறு உதவி செய்கிறவளாய் இருக்கும்படியே தேவன் ஏவாளை ஆதாமுக்கு சிருஷ்டித்தார்.

தன் கணவனின் தேவையையும், அவருடைய கதியற்ற நிலையையும் துரிதமாய் கண்டு.... அதே துரிதத்தோடு அந்தத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய ஓடி நிற்பவளே, உதவிசெய்வதில் சிறந்து விளங்கும் மனைவியாவாள்! உங்கள் கணவர் எவ்வளவுதான் வலிமை கொண்டவராய் இருந்தாலும் வாழ்க்கையின் போராட்டங்களில் அவருக்கு உற்ற துணையாய் நின்று ஊக்குவிப்பதற்கு யாராகிலும் அவருக்குத் தேவையாய்தான் இருக்கிறது.

தன் கணவனுக்கு இப்படிப்பட்ட உதவி செய்கிறவளாய் இருக்கும் மனைவி பாக்கியவதி என்றே கூறலாம்.

ஆனால், துரதிருஷ்டவசமாய் எண்ணற்ற மனைவியர்கள் தங்கள் சொந்த கஷ்டத்தினாலும், துக்கத்தினாலும் ஆட்கொள்ளப்பட்டு, தங்கள் கணவருடைய ஆறுதலையும் அவரால் தேற்றப்படுவதையுமே எப்போதும் விரும்புகிறவர்களாய் இருக்கிறார்கள். இவ்வாறு தங்கள் நிலையிலிருந்தே விடுதலையாகாத இவர்கள், தங்கள் கணவன்மார்களுக்கு எந்த உதவியும் செய்ய பிரயோஜனமற்றவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்!

இன்னும் சில மனைவியர்கள், தேவையில்லாத தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஏராளமான பொறுப்புகளைத் தங்கள் மீது ஏற்றுக்கொண்டு, முடிவில் தாங்கமுடியாத பாரத்தால் துவண்டுபோகிறார்கள். நம்முடைய திராணியின் எல்லையை உணர்ந்தவர்களாய், நம்மால் கையாளமுடிந்த பொறுப்புகளை மாத்திரமே நாம் செய்திட வேண்டும்..

நம்முடைய கணவருக்கு மாத்திரம் நாம் உதவி செய்கிறவர்களாய் இருந்தால் அதுபோதுமானதல்ல. தாய்மார்களாய் இருக்கும் நாம் நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கும் உதவி செய்பவர்களாய் இருக்கும் படிக்கே தேவன் நம்மை அழைத்திருக்கிறார்.

நம்முடைய பிள்ளைகள் சில பகுதிகளில் தோல்வியடைந்து சோர்ந்துபோய்விட்டால் அல்லது பாவம் செய்து தங்கள் கெட்ட நடத்தையினால் நம்மை ஏமாற்றம் அடையச் செய்துவிட்டால், அல்லது நாம் எதிர்பார்த்த தரத்திற்கு அவர்கள் வராதிருந்தால்.... இப்போது, நம்முடைய மனநிலை என்னவாயிருக்கப்போகிறது? அதாவது, ஆண்பிள்ளையை எதிர்பார்த்து பெண்பிள்ளை பிறந்ததினால் ஏமாற்றமடைந்த சீன தேசத்துத் தாய்மார்கள், தங்கள் பெண் பிள்ளைகளை ஆற்றில் தூக்கி எறிந்துவிடுகிறார்கள்! அல்லது பொதுவான குப்பைத் தொட்டியில் போட்டுவிடுகிறார்கள்! அல்லது நம் இந்திய தேசத்தில் கோயிலில் கொண்டுபோய் போட்டு விடுகிறார்கள்! **இதைப்போலவே** நம்முடைய பிள்ளைகளில் ஒன்று ஏதோ ஒருவகையில் தோல்வியுள்ளவர்களாயிருந்தால், மேலே குறிப்பிட்ட தாய்மார்களைப்போல் நம் மனநிலை இருக்கப்போகிறதா?

தோல்வியடைந்த பிள்ளை அல்லது தாழ்வு எண்ணத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பிள்ளைக்குத்தான் அதிக அன்பும், மனதுருக்கமும், கவனமும் தேவையாயிருக்கிறது. மேலும் அவர்களோடுதான் நாம் அதிக நேரம் செலவழித்து அதிகமாய் ஜெபிக்கவும் வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக, அவர்களை மேலே குறிப்பிட்ட தாய்மார்களைப்போல் ஆற்றில் தூக்கி எறிபவர்களாய் இருக்கவே கூடாது!!

இந்த உலகில் தாறுமாறாய் உடைந்த பாத்திரங்களையும் நம் **எஜமானாகிய குயவன்** மீண்டும் வனைந்து, தன்னுடைய நோக்கத்திற்கு உபயோகமுள்ளவர்களாய் மாற்றிவிட முடியும் என தேவனிடத்தில் நாம் விசுவாசமாயிருக்க வேண்டும்!

ஆம், நம் பிள்ளைகளில் அதிக முரட்டாட்டமாயிருக்கும் பிள்ளையின் கடினத்தன்மையை தேவன் அகற்றி, தேவனை மகிமைப் படுத்தும் பாத்திரமாய் அவனை வனைந்துவிட அவர் வல்லவராயிருக்கிறார்!

எந்தப் பிள்ளைகள் இந்த உலகில் தோல்வியடைந்திருக்கிறார்களோ அந்தப் பிள்ளைகளுக்கு பரத்தின் திவ்விய ஜெயத்தை அளிப்பதற்கே பரிசுத்த ஆவியானவர் ஊக்குவிக்கும் உதவியாளராய் அனுப்பப்பட்டிருக்கிறார்!

இந்த சத்தியத்தை நம் பிள்ளைகள் விசுவாசிக்கும்படி தாய்மார் களாகிய நாம்தான் அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

மேலும், வீட்டில் தகப்பன் தன் பிள்ளையை கடினமாய் கண்டிக்கும் போது, நாம் அந்தப் பிள்ளையை ஆறுதல் செய்து "தகப்பன் அளவுக்கு மீறி கண்டித்துவிட்டதைப் போன்ற உணர்வை" உண்டாக்கி

அந்தப் பிள்ளையை **கெடுத்துவிடாதிருக்க** விழிப்பாயிருக்கக்கடவோம்.

இன்னும் சில தாய்மார்கள் இதைவிட மோசமான நிலைக்கும் சென்று, எவ்வாறு ஈசாக்கை ஏமாற்றும்படி ரெபேக்காள் யாக்கோபை ஊக்குவித்தாளோ அதேபோல தங்கள் பிள்ளைகள் அவர்களின் தகப்பனை ஏமாற்றுவதற்கு ஊக்குவிக்கும் கொடிய நிலைக்குச் சென்று விடுகிறார்கள். பொதுவாக, யாக்கோபு எத்தன் அல்லது ஏமாற்றுக் காரன் என்ற பெயரைப் பெற்றவனாயிருந்தான். ஆனால் அவன் ஏமாற்று வதற்கு அவனுக்கு கற்றுக்கொடுத்தது யார்? ஆம், தன் கணவனோடு இசைந்திராமலிருந்த ஒரு ஞானமற்ற தாயே ஆவாள்! இவையாவும் நம்முடைய புத்திமதிக்காகவே வேதத்தில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன.

ஸ்திரீகளாகிய நாம் எழுச்சியான உணர்ச்சிவசப்படும் சக்தியை நமக்குள் பரந்த பண்டகசாலையாகப் பெற்றிருக்கிறோம். இந்த சக்தியை நம் கணவன் நமக்கு 'ஏதேதோ' செய்யவில்லை என்பதற்காக அவரைத் தொந்தரவுபடுத்தும்படி பயன்படுத்தாமல், நம் பிள்ளைகளின் பிரச்ச னைகளையும், பாரங்களையும் தாங்குவதற்கு, ஏன் லாபகரமாக பயன் படுத்தக் கூடாது? நம் பிள்ளைகளுக்கும் பிரச்சனைகள் இருக்கத்தானே செய்கின்றன. அவைகளை அவர்களாகவே தனித்து தாங்கிக் கொள்வது கடினமல்லவா? ஆகவே அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கும் யாராவது ஒருவர் அவசியமாகத்தானிருக்கிறது!

நமக்கு ஒரே ஒரு சத்துருதான் இருக்கிறான்! அவன் நம்முடைய பிள்ளைகளையும், நம் குடும்பத்தையும் எப்படியாகிலும் அழித்து விடுவதற்கு முயற்சிக்கிறான். அவனை எதிர்த்துப்போராடும் யுத்தத்தை நாம் ஒருபோதும் விட்டுவிடவே கூடாது. நம் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினர்களும் தேவனுடைய ராஜ்ஜியத்திற்குப் பத்திரமாய் வந்து சேரும்வரை "நம்முடைய உண்மையான சத்துரு யார்" என்ற தீர்க்கமான நோக்கை நாம் இழந்துவிடவே கூடாது. பரிசுத்த ஆவியானவர் எவ்வாறு பரிந்துரை செய்கிறவராயிருக்கிறாரோ, அதேபோல உதவி செய்யும்படி வீட்டிலிருக்கும் நாம் நம் கணவனுக்காகவும் பிள்ளைகளுக்காகவும் **பரிந்து ஜெபித்திட** வேண்டும்.

இந்தப் போராட்டத்தை கயிறுஇழுக்கும்-யுத்தத்திற்கு நாம் ஒப்பிடலாம். இந்த யுத்தத்தில் அந்தகார சத்துவங்கள் நம் கணவனுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் **எதிராக** இழுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன! இப்போது கையிற்றின் எந்தப்பக்கத்தில் நின்று நீங்கள் இழுக்கப்போகிறீர்கள்? உங்கள் கணவருக்காகவும், பிள்ளைகளுக்காவும் **ஜெபித்து** அவர்களை உற்சாகப்படுத்தும்படி அவர்களோடு நிற்கப்போகிறீர்களா? அல்லது கணவனையும் பிள்ளைகளையும் "நொய்-நொய்" என்று தொந்தரவு செய்து அவர்களுக்கு விரோதமாக நிற்கப்போகிறீர்களா?

இந்த கடும்யுத்தத்தில் நாம் ஒருபோதும் சோர்ந்துபோகத் தேவையே இல்லை. ஏனெனில், எல்லா நேரங்களிலும் நம்மைப்

பலப்படுத்தும்படியே பரிசுத்தஆவியானவரை நாம் பெற்றிருக்கிறோம்! நம்மைத் தாங்கும்படி தேவனுடைய அனைத்து வாக்குதத்தங்களையும் பெற்றிருக்கிறோம்! நம்மை உற்சாகப்படுத்தும்படி மேகம் போன்ற திரளான சாட்சிகளையும் பெற்றிருக்கிறோம்! ஆகவே, இப்புத்தகத்தை வாசித்துக் கொண்டிருக்கும் தாய்மார்களாகிய நீங்கள் ஒவ்வொருவரும், தேவன் விரும்புகிறபடியான **உதவியாளராய்** நிச்சயம் மாறிவிட முடியும்!!

கடைசி நாளின் பரவச காட்சியை ஒப்பிடும்போது, நம்முடைய இக்காலத்து சுயவெறுப்பின் தியாகங்கள் 'ஒன்றும் இல்லை' என்றே கருதலாம். ஆம், இப்பூமியில் உத்தமமான உதவிசெய்பவர்களாய் நம்முடைய பணியை நிறைவேற்றியதினிமித்தம், நித்தியத்தில் நம் கணவனும் நம் பிள்ளைகளும் நமக்குமுன் எழுந்துவந்து "நீ பாக்கியவதி!" என வாழ்த்துவார்களே! ஆ, என்னே அந்த பரவசம்!!

11

இயேசுவின் பாதத்தில் அமர்ந்திருத்தல்!

மரியாள், இயேசு பேசுவதைக் கேட்கும்படி தரையிலே அமர்ந்திருந்தாள். ஆனால் மார்த்தாளோ பதட்டம் நிறைந்த பெண்மணி! தான் ஆயத்தம் செய்யவேண்டிய விருந்தைக் குறித்து பதட்டமும், கவலையும் கொண்டிருந்தாள். அவள் இயேசுவிடம் வந்து, "ஆண்டவரே, நான் அங்கு எல்லா வேலைகளையும் செய்து கொண்டிருக்க என் சகோதரியோ இங்கே சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பது அநீதியல்லவா? அவள் எழுந்துவந்து எனக்கு உதவி செய்யும்படி சொல்லும்!" என்றாள். ஆனால் ஆண்டவரோ அவளைப் பார்த்து, "மார்த்தாளே, நீ அனேக காரியங்களைக் குறித்து கவலைப்பட்டு கலங்குகிறாய்! நாம் கரிசனை கொள்ள வேண்டியவைகள் ஒன்றே ஒன்று தான். அதை மரியாள் கண்டுபிடித்து விட்டாள்! அந்த நல்ல பங்கை அவளிடமிருந்து நான் எடுத்துக்கொள்ள மாட்டேன்" என இயேசு கூறினார் (லூக்கா 10:38-42 Living மொழிபெயர்ப்பு).

வீட்டில் மார்த்தாள் கடினமாய் வேலை செய்துகொண்டிருந்தாள். தன் ஆண்டவரை உண்மையாய் நேசிக்கும் ஒரு சகோதரி தன் அருமை ஆண்டவருக்கும், அவருடைய சீஷர்களுக்கும் நல்ல விருந்து கொடுப்பதைக் காட்டிலும் மேன்மை வேறென்ன இருக்கிறது? ஆனால் தன் சகோதரி மரியாள் செய்து கொண்டிருந்ததை மார்த்தாள் கண்டவுடன், தான் பெற்ற சிலாக்கியமும் . . . இனிமையான பிரயாசமும் "தாங்க முடியா பெரும்பாரமாய்" அவளுக்கு மாறிவிட்டது. மரியாள் அவளுக்கு உதவி செய்யாமல் சுயநலமாய் இருந்ததைப்போல் கண்ணுற்றது மாத்திரமல்ல, மரியாள் ஆண்டவருடைய சமூகத்தில் மகிழ்ச்சியாய் இருந்ததையும்... ஆண்டவரும் மரியாளோடு இருப்பதில் மகிழ்ச்சியாய் இருந்ததையும் கண்டாள்! எவ்வாறு காயீனுடைய மனநிலை அவனுடைய சகோதரன் மீது வேறுபாடாய் இருந்ததோ, அதே நிழல் மார்த்தாளின் மனநிலையிலுமிருந்தது! ஒரு சகோதரி தன் சொந்த வீட்டில் அதிக வேலைப்பளுவில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் வேலை பாரத்திலிருந்து விலகி கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சி யாயிருப்பதைக் காண்பது ஒரு சகோதரிக்கு எளிதான காரியமல்ல!!

இந்த மார்த்தாளைப்போலவே நாமும் கவலையும், பதட்டமும் கொண்டவர்களாயிருக்கிறோமா? மார்த்தாள் ஒரு பெலவீனமான பாண்டமாயிருந்தாள். சகோதரிகளாகிய நாம் அனைவருமே அப்படித் தான் இருக்கிறோம். மார்த்தாள் அச்சமயத்தில் களைப்பாயும் இருந்தாள். ஆனால் இவையாவும் அவளிடமிருந்த குறைகூறும் ஆவியையும், பிறரை நியாயந்தீர்க்கும் ஆவியையும், பிறரோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் ஆவியையும், பொறாமையின் ஆவியையும், சுய-அனுதாபத்தின் ஆவியையும் ஒருக்காலும் நியாயப்படுத்திட முடியாதே!

நாம் களைப்பாயிருந்தால் நம்மை அன்புடன் அழைக்கும், "வருத் தப்பட்டு பாரம் சுமக்கிறவர்களே! நீங்கள் எல்லோரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள்; நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன். நான் சாந்தமும், மனத்தாழ்மையுமாயிருக்கிறேன்; என் நுகத்தை உங்கள் மேல் ஏற்றுக் கொண்டு, என்னிடத்தில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்; அப்பொழுது உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு இளைப்பாறுதல் கிடைக்கும். என் நுகம் மெதுவாயும், என் சுமை இலகுவாயும் இருக்கிறது" (மத்தேயு 11:28-30) எனக்கூறும் ஆண்டவரிடத்தில் நாம் சென்றுவிடலாமே!

வேலை பழுவின் மத்தியில், நம் எல்லா பாரத்தையும், பிரச்சனை களையும் அவர் அறிந்திருக்கிறார் என்ற முழுநிச்சயத்துடன் நாம் தேவனுடைய முகத்திற்கு நேராய் வாழ்ந்து, சகலத்தையும் ஆளும் சிங்காசனத்தில் இருக்கிறவராய் அவரை அங்கீகரித்திட வேண்டும். இவ்வாறு இருந்துவிட்டால், நம்முடைய வேலைகளை ஒரு இலகுவான இருதயத்தோடு செய்திடவும், இவ்வுலக வாழ்க்கையில் 'குஷியாய்' தாங்கள் விரும்புகிற இடத்திற்கெல்லாம் எப்பொழுது வேண்டு மானாலும் போவதற்கு வாய்ப்புக் கொண்டவர்களை விடுதலையோடு அன்புகூர்ந்து அவர்களை வாழ்த்திடவும் முடியும்.

"வாழ்க்கையில் கரிசனை கொள்ளவேண்டியது ஒன்றே ஒன்று தான், அதை மரியாள் கண்டுபிடித்துவிட்டாள்" என்றே இயேசு மார்த்தாளிடம் கூறினார்!

மரியாளாயிருக்க வேண்டுமா? அல்லது மார்த்தாளாயிருக்க வேண்டுமா? எனத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தில் நாம் இல்லை என்ற எண்ணம் நமக்கு மிகுந்த ஆறுதலாயிருக்கிறது. ஆம், நாம் இவர்கள் இரண்டுபேரைப் போலவும் இருந்திட முடியும். ஏனெனில், லாசரு மரணத்திலிருந்து எழுந்து வந்தவுடன், அவனுடைய சகோதரிகள் தன் ஆண்டவருக்கு இராவிருந்து பண்ணினார்கள் . . . அவ்வேளையில், "மார்த்தாள் பணிவிடை செய்தாள்" (யோவான் 12:2) என்ற அற்புதமான வசனத்தைப் பார்க்கிறோம். அந்த விருந்திலும்கூட மரியாள் இயேசுவின் பாதத்தண்டையில்தான் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தாள்! ஆனால் இந்தத் தடவையோ, "மார்த்தாளுக்கு எந்த குறைசொல்லும் இல்லாதிருந்தது." ஆம், இப்போது மார்த்தாள் மகிழ்ச்சியுடன் பணிவிடை செய்து கொண்டிருந்தாள்!!

ஏனெனில், தன் பல்வேறு வேலைகளின் மத்தியில் இளைப்பாறுத லாயிருப்பது எப்படி என்ற பாடத்தை மார்த்தாள் நேர்த்தியாய் கற்றுக் கொண்டுவிட்டாள்!!

இப்போது மார்த்தாள் சமையற்கட்டில் ஏராளமான வேலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதுகூட "ஆண்டவருடைய பாதத்தில் **அமர்ந்திட**" *அவளும் கற்றுக்கொண்டுவிட்டாள். நம் வீட்டில் விலங்கிடப்பட்டவர்களைப்போல் இருக்கும் நாம், இவ்வுலக அலுவலின் மத்தியில், மார்த்தாள் கற்றுக்கொண்ட சந்தோஷத்தின் நிறைவை நாமும் பெற்றிடமுடியும்! அதாவது, குடும்பத்தின் பல்வேறு தேவையான வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும் அதேநேரத்தில் ஆண்டவருடைய பாதத்தில் அமர்ந்திடவும் முடியும்! ஆண்டவருடைய பாதத்திலிருந்து நம்மைப் பிரிப்பதெல்லாம் குறைசொல்லும் ஆவியும், பொறாமையின் ஆவியுமேயல்லாமல்....... நம்முடைய அன்றாட வேலைகள் அல்லவே அல்ல! இந்த பூமியாகிய அண்டசராசரமும், ஆண்டவருடைய பாதபடியாயிருக்கிறது. ஆகவே,* **எந்த இடமானாலும்** *நாம் அவருடைய பாதபடியின் கீழ் அமரமுடியும்!!*

"தாயின் பால் மறந்த குழந்தையைப்போல நான் என் ஆத்துமாவை அடக்கி அமரப்பண்ணுவேன்; என் ஆத்துமா பால் மறந்த குழந்தையைப் போல் இருக்கிறது" (சங்கீதம் 131:2) என தாவீதினால் சாட்சி பகரமுடிந்தது. பால்குடி மறந்த பிள்ளை இளைப்பாறுதலற்று இருப்பதில்லை! அல்லது தன் தாயின் கவனம் தனக்கு எப்போதும் வேண்டும் என்ற சார்ந்துகொள்ளும் விருப்பமும் இருப்பதில்லை! ஆகவே, பால்குடிமறந்த பிள்ளை இவ்வுலகில் கவலையற்று மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதை நாம் பார்க்கமுடியும். "நாமும்கூட" கர்த்தரைச் சார்ந்து நிலைத்திருப்போமென்றால் பால்குடி மறந்த பிள்ளையைப்போல் இருக்க முடியும்! எவ்வளவுதான் வீட்டு வேலைகள் இருந்தாலும் அதன் மத்தியிலும் அவர் நம்மோடு இருப்பதை நாம் கண்டுகொள்ள முடியும்!!

"உமது ஆலயத்தில் (என்னுடைய வீடும் தேவன் எனக்கென்று நியமித்த ஓர் ஆலயமே) ஒருநாள் தங்கி இருப்பது, இவ்வுலகில் வேறெங்கும் ஆயிரம் நாட்கள் வாழ்வதைக்காட்டிலும் மகாமேன்மை யானதாகும்! அரண்மனைகளில் (சொகுசை நாடி தேவசித்தத்திற்குப் புறம்பாய் சுகித்திடும் வாழ்க்கை) வாழ்வதைப் பார்க்கிலும் என் தேவனு டைய ஆலயத்தின் வாசற்படியில் காவலாளியாய் (அல்லது சுறுசுறுப் பான மனைவியாய், தாயாய்) இருப்பதே பாக்கியம் . . . ஏனென்றால் கர்த்தர் கிருபையையும், மகிமையையும் இங்கு தருகிறார்! இவ்வித மாய் அவருடைய பாதையில் உத்தமமாய் நடக்கிறவர்களுக்கு நன்மையை வழங்காதிரார்!!" (சங்கீதம் 84:10,11 - Living*) என வாசிக் கிறோம். இவ்விதமான அவருடைய பாதையில் நீண்டநாட்களாய், நாள்தோறுமாய், பலமணி நேரங்களாய், நான் கடினமாய் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தாலும்; அல்லது சுகவீனமான பிள்ளைகளோடு*

நான் வருத்தமுடன் பிரயாசப்பட வேண்டியிருந்தாலும் . . . அந்தப் பாதையில் நான் கடந்து செல்வேன்!!

“சதாகாலமும் நான் உன்னோடிருக்கிறேன். நான் உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை” என்பது ஆண்டவர் நமக்கென்று அளித்த நிரந்தரமான ஆறுதலின் வசனங்களாகும். இதுவே புதிய உடன்படிக்கையில், சகோதரிகளாகிய நமக்குத் தேவன் வழங்கியிருக்கும் மகிழ்ச்சியான செய்தியாகும்: அதாவது, “நாம் என்ன செய்து கொண்டிருந்தாலும், சதாகாலமும் அவர் நம்மோடு இருப்பார் என்பதும்; நம்முடைய வீடுகளில் நாம் அவரை எப்போதும் சந்தித்து உறவு கொள்ளமுடியும் என்பதுமே” அந்த நற்செய்தியாகும்.

இப்போது, “இந்தப்பூமியில் ஆண்டவருடைய சமூகத்தைத் தவிர வேறு விருப்பம் ஏதுமில்லை” என்ற பாக்கியமான இடத்தை நாம் அடைந்திருக்கிறோம். இதை மேடம் குயான் அம்மையார் நேர்த்தியாய் குறிப்பிட்டு கீழ்காணும் கவிதையைப் பாடினார்கள் . . .

விரும்பும் இடமோ அல்லது விரும்பாத இடமோ
எதிலும் என் ஆன்மா மகிழ்ச்சி காணவில்லை;
என் வழி நடத்திட என்னோடு தேவனிருந்தால்
போவதோ அல்லது தங்குவதோ சமமான சந்தோஷமே!
தேவா, நீர் இல்லாத இடத்தில் நான் இருந்திட கூடுமோ?
ஆ, அதுவே என் பெருந்துயரமாகும்!
தொலைவான இடமென்று எதையும் நான் கூறிடேன்
எங்கிருந்தாலும் “உம்மைக்கண்டால்” அதுவே என் பாதுகாப்பு!!

பழைய ஏற்பாட்டு பரிசுத்தவான்கள், “மானானது நீரோடைகளை வாஞ்சித்துக் கதறுவதுபோல, தேவனே என் ஆத்துமா உம்மை வாஞ்சித்துக் கதறுகிறது. என் ஆத்துமா தேவன்மேல், ஜீவனுள்ள தேவன் மேலேயே தாகமாயிருக்கிறது; நான் **எப்பொழுது** *உம்முடைய சந்நிதியில் வந்து நிற்பேன்?” (சங்கீதம் 42:1,2) எனக் கதறினார்கள். ஆனால் இன்றோ, நம் சொந்த வீட்டில், நம் வலப்பக்கத்தில்,* **எப்போதும்** *அவரைக் காணும் சிலாக்கியத்தைப் பெற்றிருக்கிறோமே! இந்த சிலாக்கியத்தைப் பெற்ற தாய்மார்களாகிய நாம் மெய்யாகவே பாக்கியவான்கள்!!*

12

தேவனின் மெல்லிய சத்தம்!

“என் தேவனுக்கு முன்பாய் நான் **மௌனமாய் (அமைதியாய்)** *நிற்கிறேன். . . மனக்கிலேசத்தினால் நான் ஏன் பாரமடைய வேண்டும்? (சங்.62:1,2-*Living) *என சங்கீதக்காரன் கூறினான்.”*

நாமெல்லாருமே அவ்வப்போது மனச்சோர்வு அடையத்தானே செய்கிறோம்?

கடினமான சூழ்நிலைகளில், சூழ்நிலையை விட்டு ஓடிவிடும்படி நமக்கு எண்ணங்கள் வருவதும் உண்மைதானே?

மாபெரும் தீர்க்கதரிசியாகிய எலியாகூட மேற்கண்ட விதமாகவே எண்ணியிருக்கிறார். இஸ்ரவேலில் அனைவரும் பின்மாற்றம் அடைந்த வேளையில் எலியா மாத்திரம் தேவனுக்கு முன்பாக **தனித்து நிற்க வேண்டிய நிலை** *ஏற்பட்டிருக்கிறது (1 இராஜா.18). இவ்வாறு தனித்து நின்று கர்மேல் பர்வதத்தில் மாபெரும் ஜெயத்தைப் பெற்றவுடன், தேவன் தனக்கு நியமித்திருந்த ஸ்தலத்தை விட்டு ஓடும் நிலைக்கு எலியா வந்து விட்டான். இவ்வாறு சுமார் 500 கிலோ மீட்டர் ஓடிய அவன், முடிவாக ஓரேப் மலைக்கு வந்து சேர்ந்தான். அங்கே அவனைச் சூழ பூமி யதிர்ச்சியும், பெருங்காற்றும், அக்கினியும் மாறி மாறி வந்தது (1 இராஜா.19).*

இங்கு உண்மையில், வெளியிலிருந்த பெருங்காற்றைவிட அவனுடைய இருதயத்தில்தான் அதிகமான காற்று வீசிக் கொண்டிருந்தது!

ஆனால், அந்த மலையில் எலியா மாத்திரம் தனித்து நிற்க வில்லையே! அன்று, அவன் கர்மேல் பர்வதத்தில் ஆண்டவருக்காக உறுதியான தீர்மானம் எடுத்தபோது கர்த்தர் அவனோடு இருந்ததைப் போலவே. . . இப்போது பயத்திலும் மனச்சோர்விலும் ஓடிய சமயத் திலும் கர்த்தர் அவனோடு கூடவே இருந்தார்!!

தாய்மார்களாகிய நாமும், அவ்வப்போது உள்ள சூழ்நிலைகளில் “பெருங்காற்று” நம் உள்ளத்தில் வீசும்போது, எலியாவைப்போல எங்கேயாவது ஓடிவிடும்படிக்கே தூண்டப்படுகிறோம். ஆனால் மனதுருக்கம் நிறைந்த நம் பரமதகப்பன் நம்மோடு நின்று எலியாவிடம் பேசியதைப்போலவே நம்மிடமும் மெல்லிய சத்தத்தில் பேசி நம்மைத் தைரியப்படுத்துகிறார்.

நெருக்கமான சமயங்களில்தான், நாம் விழிப்புடனிருந்து புயலாக நம்மைச் சீறிவரும் சுய-பட்சதாபத்தின் குரலைக்கேட்க மறுத்து விட வேண்டும். அப்படியில்லையென்றால், இந்த சுய-பட்சதாபத்தின் குரல், நாம் பிற்காலங்களில் மனம்வருந்தும்படியான காரியங்களைச் செய்யும் படியோ அல்லது பேசும்படியோச் செய்துவிடும். சோர்வடைந்த போது செய்ததைப்போலவே, தேவனுடைய "அமர்ந்த மெல்லிய சத்தத்தையே" (1 இராஜா.19:18) நாம் இப்போதும் கேட்டிட வேண்டும். நமக்கு சம்பவிக்கும் "பலத்த பெருங்காற்றும்.... பூமியதிர்ச்சியுமான" சூழ்நிலைகளுக்கு மேலாக, நம்முடைய ஒவ்வொரு பெலவீனங்களையும் நன்றாய் அறிந்திருக்கிற "பாவிகளின் நண்பனாகிய" ஆண்டவர் நம்மோடு பேசிடவே நாடுகிறார். இந்த ஆண்டவரின் மெல்லிய சத்தம் மாத்திரமே நம் ஆத்துமாவிற்கு மெய்யான ஆறுதலைக் கொண்டுவரும்! ஆம், அதன்பின்பு பெருங்காற்று ஒழிந்து நம் இருதயத்தை சமாதானம் ஆண்டுகொள்ளும்!!

தாவீது கூறும்போது, "உம்முடைய ஆவிக்கு மறைவாக எங்கே போவேன்? உம்முடைய சமூகத்தை விட்டு எங்கே ஓடுவேன்? சமுத்திரத்தின் கடையாந்திரங்களிலே போய் தங்கினாலும், அங்கேயும் உமது கை என்னை நடத்தும் .... நான் பாதாளத்தில் படுக்கை போட்டாலும், நீர் அங்கேயும் இருக்கிறீர். நீர் என்னைக்குறித்து இடைவிடாமல் சிந்திக்கிறீர் என்ற அறிவு எனக்கு மிகவும் அருமையாயிருக்கிறது! ஒரு நாளில் உம் சிந்தை என் மீது எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதை என்னால் தொகையிட்டும் கூறமுடியவில்லை!! நான் காலையில் கண் விழிக்கும் போது, அப்போதும் என்னைப்பற்றியே நீர் சிந்தித்துக் கொண்டேயிருக்கிறீர்!" (சங்.139:7,9,10,17,18 - Living*) என கூறினார்.*

"எந்தப் பெருங்காற்றும் அலையும்" தங்களை மூழ்கடித்து விடும் என சீஷர்கள் பயந்தார்களோ "அவைகள் மீது" இயேசு மிதித்து நடந்து, அவர்களை நெருங்கி "நான்தான் பயப்படாதிருங்கள்" என மெல்லிய சத்தமாய் சீஷர்களிடம் கூறினார்! அவ்வேளையில் அந்தப்பெருங்காற்று உடனே அமைதியானது!! இன்றும் நம் வாழ்க்கையில் நம்மை அச்சுறுத்தி கலங்கச் செய்யும் எந்தப் புயலையும் தன் "மெல்லிய சத்தத்தால்" அமைதிப்படுத்த . . . அவர், இன்றும் மாறாதவராகவே இருக்கிறார். "உமது காருண்யம் (மென்மையான மெல்லிய சத்தம்) என்னைப் பெரியவனாக்கும்" (சங்.18:35) என்ற வசனம்தான் எவ்வளவு உண்மையானது!!

பிறருடைய விரோதத்தை நாம் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறதா? அப்படியானால், "தமக்கு விரோதமாய் பாவிகளால் செய்யப்பட்ட இவ்விதமான விபரீதங்களைச் சகித்த **அவரையே** *நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்" (எபி.12:3). நம்முடைய நண்பர்கள், உறவினர்களிடமிருந்து நாம் சந்திக்கும் விரோதங்கள், நாம் சரியான பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டும் அடையாளங்களே யாகும்! இதே பாதையில்தான் நாம் இயேசுவையும் சந்திக்கிறோம். அவர்*

விரோதத்தினால் துன்பப்பட்டாலும், சுய-அனுதாபத்திற்கும், குறை கூறுதலுக்கும் தன்னை ஒப்புக்கொடாமல் தீமையை நன்மை யினாலேயே ஜெயித்தார்! ஆம், அவர் பாடுபடும்பொழுது பயமுறுத்தாமல் தன் மீது குற்றம் சுமத்தியவர்களை மன்னித்து ஆசீர்வதித்தார்! இவ்வேளையில், தன் **பிதாவின் மெல்லிய சத்தத்தைக்** கவனித்துக் கேட்டு அவரிடமே தன் காரியங்களை ஒப்புவித்தார்.

நம் பிதா, நாம் அனைவரும் பேசுகின்ற செய்கின்ற ஒவ்வொரு காரிங்களையும் கவனிக்கிறபடியால், சகலத்தையும் ஒரு நாளில் நீதியாய் நியாயந்தீர்ப்பார். அவருடைய நியாயத்தீர்ப்பில் எந்தவித பாரபட்சமு மிருக்காது. ஏனென்றால், ஒவ்வொரு சூழ்நிலைகளிலும் உள்ள உண்மை என்னவென்பதை அவர் நன்கு அறிந்திருக்கிறார்!

இயேசு செய்ததைப் போலவே காரியங்களைப் பிதாவிடம் ஒப்படைத்து அவருடைய மெல்லிய குரலை நாமும் கேட்டால், சுய-பட்சாதாபத்தின் எல்லா உணர்வுகளையும் நாம் ஜெயித்து, அவருடைய பாடுகளின் ஐக்கியத்தில் நமக்கும் பங்கு கிடைத்ததை எண்ணி மகிழ்ச்சி யடைந்திடவும் முடியும்! இவ்வாறு நாம் செய்வோமென்றால், எல்லா தீமையான புறங்கூறுதலையும், குற்றஞ்சாட்டும் சுபாவத்தையும், பிறர் நமக்கு இன்னது செய்யவேண்டுமென்ற எதிர்பார்ப்புகளையும், சுயத்தைப் பாதுகாக்கும் சுபாவங்களையும், தன்னை நியாயப் படுத்துவதும், சுய-அனுதாபம் கொள்ளுவதும் ஆகிய யாவற்றிற்கும் நாம் முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிட முடியும்!!

ஆகவே, இதுபோன்ற அக்கினிமயமான பாடுகள் மூலமாய் ஆண்டவர் நம் சுய-வாழ்க்கையை நசுக்குவதற்கு இடம் தருவோமாக. இவ்வாறு சுயம் மரிப்பதிலிருந்தே, உயிர்த்தெழுதலின் சுகந்த வாசனை யாகிய வல்லமை தேவனுடைய மகிமைக்காய் வீசிடமுடியும்! அவ் வேளையில்தான் “நீ என் நேச குமாரத்தி, உன்மீது நான் பிரியமா யிருக்கிறேன்” என அவர் கூறுவதை நாம் கேட்டிடவும் முடியும். எந்த பிரதிபலனைக் காட்டிலும் தேவனுடைய வாயிலிருந்து புறப்படும் அவருடைய அங்கீகரிக்கும் வார்த்தைகளே மகா மேன்மை யானதாகும்!

இப்போது நாம் தேவனுடைய பரிசுத்த ஆலயமாயிருக்கிறபடியால் எல்லா நேரங்களிலும் நம் இருதயத்தை **அமைதியான சாந்தம்** ஆளுகை செய்வதாக! “கர்த்தரோவென்றால், தமது பரிசுத்த ஆலயத்தில் இருக்கிறார், மாம்சமான யாவரும் அவருக்கு முன்பாக **மௌனமாய்** இருப்பார்களாக” என்றே வேதம் நமக்குப் போதிக்கிறது (ஆபகூக் 2:20, சகரியா 2:13).

நாம் சூழ்நிலைகளால் தூண்டப்படும் வேளைகளில், இவ்வித ஆழ்ந்த அமைதியும், மௌனத்தின் மூலமாகவே, நம் ஆண்டவருக்கு நாம் உண்மையான ஊழியர்கள் என்பதை நிரூபிக்கிறோம்!

ஏனெனில் பிலாத்திற்கு முன்பாக இந்த ஆண்டவர் நின்றபோது, “என் இராஜ்ஜியம் இவ்வுலகத்திற்குரியதல்ல, என் இராஜ்ஜியம்

உலகத்திற்குரியதானால்..... என் ஊழியக்காரார் போராடியிருப்பார்களே" (யோவான் 18:36) என்றல்லவா அவர் கூறி நின்றார்!

இயேசுதான் இராஜா! இப்பூமியிலுள்ள பிலாத்துக்களும் அவருடைய சேவகர்களும் ஆகிய யாவரும் நம்முடைய தேவனுக்கு அடிமைகளாகவே இருக்கிறார்கள். ஆம், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு தன் சொந்த ஜனத்திற்காக "சாபத்தை ஆசீர்வாதமாக மாறப் பண்ணினவர்" (உபா.23:5). இன்றும் அப்படி நமக்குச் செய்வதற்கு வல்லவராகவே இருக்கிறார்!!

நம் யாவருக்கும் தேவன் தரும் அழைப்பு யாதெனில், "நீங்கள் அமர்ந்திருந்து (ஓய்வாயிருந்து, போராடுவதைக் கைவிட்டு ....) நானே தேவன் என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள்" (சங்.46:10) என்பதேயாகும்.

ஆம், தன் சர்வ வல்லமையால் சர்வத்தையும் ஆளுபவரே நம் தேவன்! வானத்திலும் பூமியிலும் உள்ள சகல அதிகாரங்களும் இன்று வரை அவர் கையில்தான் இருக்கிறது. அவரே நம் சிருஷ்டிகரும், மீட்பரும், எஜமானனும், ஆண்டவருமாயிருக்கிறார்! தேவன் நம் வாழ்வில் அனுப்பும் சகல நிகழ்ச்சிகளும் 1 கொரிந்தியர் 10:13-ல் (.... திராணிக்கு மேலாய் நீங்கள் சோதிக்கப்படுகிறதற்கு அவர் இடம் கொடாமல்....), ரோமர்.8:28-ல் (தேவனிடத்தில் அன்பு கூருகிறவர்களுக்கு சகலமும் நன்மைக்கு ஏதுவாக நடக்கிறது) ஆகிய இந்த இரண்டு "மைக்ரோ-வடிகட்டிகள்" வழியாய் வடிகட்டப்பட்டே நமக்கு வந்து சேருகின்றன! ஆகவே நாம் எல்லா சமயங்களிலும் பூரண அமைதியாய் இருந்திட முடியும்!!

யுத்தத்தின் உச்ச கட்டத்தில், எதிர்ப்புகள் கை ஓங்கியிருக்கும் சமயத்தில், அவருடைய மெல்லிய சத்தம், "இந்தக் கடுமையான சூழ்நிலையிலும் என் கிருபை உனக்குப் போதுமானதாகவே இருக்கும்! உன்னால் தாங்க முடியாத எந்த சோதனையும் உன்னை சோதித்திட நான் இடம் தருவதில்லை. இப்போது நீ சந்திக்கும் 'அனைத்தையும்' உனக்கு மிக அருமையாக நடக்கும்படியே நான் செய்வேன். இவ்வேளையில் இன்னும் அதிகமாய் உன்னை என் சாயலுக்கு ஒப்பாக மாற்றுவேன்" என்று நம்மிடம் பேசுவதை நாம் கேட்டிட முடியும்.

இந்த அவருடைய மெல்லிய சத்தம் நமக்குக் கேட்டால் போதாதா! அப்படியானால், நம் சகோதரிகளில் மிக பெலஹீனமான சகோதரிகூட எப்போதும் வெற்றி வாகை சூடிவர முடியுமே!!

"இப்பூமியின் பிரயாசங்கள் ஓயும்வரை, சாந்தி தரும் உம் அமர்ந்த பனித்துளிகளை எம்மேல் பெய்தருளி, எம் ஆத்துமாவில் தங்கும் சோர்வையும் பளுவையும் நீக்குவீராக! "

நீர் வழங்கும் "எதிலும் பாதிக்கப்படாத எம் ஜீவியம்"

உம் சாந்தி அழகையே போற்றுவதாக!!

13

'லோத்தின் மனைவி' ஓர் எச்சரிக்கை!

பழம்பெரும் நகரங்கள் நாளாவட்டத்தில் தூர்ந்துபோய் இப்போது நினைவுச்சின்னங்களாய் காட்சியளிக்கிறது. அதுபோன்ற தூர்ந்துபோன ஓர் புகழ்பெற்ற பட்டணத்தில் "ஒரு ஸ்திரீயின் உப்புத் தூணை" நாம் காண்கிறோம். இந்த உப்புத்தூண், பிற்காலத்தில் வரும் ஸ்திரீகளுக்கு ஓர் செய்தியை அறிவிப்பதாயிருக்கிறது.

"லோத்தின் மனைவியை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்" (லூக்கா.17:32) என்ற வார்த்தைகள் ஆண்டவரே கூறிய வார்த்தைகளாகும். ஆகவே இவ்வார்த்தைகள் நம்மெல்லோருக்குமே ஓர் எச்சரிப்பாயிருக்கிறது.

லோத்தின் மனைவி பின்னால் திரும்பிப் பார்த்தாள்! இச்செயல் அவள் ஜீவியத்தில் வெளிப்பட்ட கடைசி செயலேயாகும். ஆனால் இவ்வித திரும்பிப்பார்க்குதல் அவளிடம் **ஏற்கெனவே** குடிகொண்டு, **ஏற்கெனவே** அதன் மூலமாய் தன் குடும்பத்தைப் பாழாக்கியும் விட்டாள்!!

ஆனால் அவளுடைய கணவனோ நல்லவனாயிருந்து, "நாள் தோறும் அவர்களுடைய (சோதோம் மக்களுடைய) அக்கிரம செய்கைகளைக் கண்டு.... கேட்டு, நீதியுள்ள தன் இருதயத்தில் வாதிக்கப் பட்டவனாயிருந்தான்" (2பேதுரு.2:7,8) என வாசிக்கிறோம். ஆனால் தன் கணவன் எண்ணியப் பிரகாரமாய் லோத்தின் மனைவியோ சோதோமைப் பற்றி எண்ணவில்லை! இதுவே அவளிடத்தில் சம்பவித்த பெரிய துயரமாகும்.

அவள் தெய்வபயமற்றவளாயிருந்தபடியால், தன் இரண்டு குமாரத்திகளுக்கும் தெய்வபயத்தைப் போதிக்கமுடியாமல் போய் விட்டது! ஒருவேளை, ஏதோ சமூகப்பணிகளில் அவள் தீவிரமாய் ஈடுபட்டதினிமித்தம்.... வளர்ந்து வரும் தன் பிள்ளைகளிடம் நேரம் செலவழிக்க அவளுக்கு அவகாசம் இல்லாமல் இருந்திருக்கக்கூடும்.

அவள் ஓர் கண்ணியமான வியாபாரியின் மனைவியாய் இருந்தாள்! ஆகவே ஓர் நாகரீக சோதோம் பட்டணத்தில் தன் குமாரத்திகள் மதிப்புடன் அங்கீகரிக்கப்பட்டதினிமித்தம், அவள் மிகவும் பெருமையாயிருந்தாள்!

அவள் தன் கணவனுடைய எதிர்ப்புகளையெல்லாம் அலட்சியப் படுத்தியிருப்பாள் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை! அவ்வாறு அலட்சியப் படுத்தியே, தன் குமாரத்திகள் சோதோமுடைய நாகரீக பழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்க அனுமதித்திருப்பாள். முடிவில், தன் குமாரத்திகளை சோதோமின் பணக்கார வாலிபர்களுக்குத் திருமணம் முடிக்கவும் தீர்மானித்துவிட்டாள்! இப்படியாகத்தான் படிப்படியாக அவள் தன் குமாரத்திகளைப் பாழாக்கிவிட்டாள்!!

இந்த 4000 வருட வயது கொண்ட உப்புத்தூண், தாய்மார்களாகிய நம் யாவருக்கும் கூறிடும் எச்சரிப்பின் செய்தி என்னவென்றால்:

> **"உங்கள் பிள்ளைகளோடு அமர்ந்து நேரம் செலவழியுங்கள்!" லோத்தின் மனைவியை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள், என்பதுதான்!**

லோத்தின் மனைவியுடைய 'பொக்கிஷம்' அவளுடைய பூமிக்குரிய திரவியங்கள் மேலேயே இருந்தது. ஆகவே அவளுடைய 'இருதயத்தையும்' அத்திரவியத்தின் மேலேயே வைத்திருந்தாள். தாய்மார்களாகிய நாம், வீட்டில் பூமிக்குரிய பொருட்களை அதிகமாய் புழங்குகிறபடியால், உணவின்மீதும், உடையின்மீதும், வீட்டு உபயோக இயந்திர சாதனங்கள் மீதும், சொத்தின்மீதும் ... மிக எளிதில் அதிக மதிப்பு வைத்திட முடியும். எனவே, இந்த உப்புத்தூண் நமக்குத் தரும் அடுத்த எச்சரிப்பு யாதெனில்:

> **"காண்பவை அனைத்தும் நிலையற்றவைகள்!" என்பதுதான். லோத்தின் மனைவியை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்!**

சோதோமிலுள்ள தன் லௌகீக நண்பர்களை விட்டுப்பிரிவது லோத்தின் மனைவிக்கு மிகவும் கடினமாயிருந்தது. இன்றும் அநேக சகோதரிகள் ஆண்டவருக்குப் பிரயோஜனமற்றவர்களாயிருப்பதற்கு காரணம், அவர்களின் **சிறந்த நண்பர்களாய்** இவ்வுலக உறவினர்களும், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களும் இருப்பதுதான்! ஆகவே இவர்களோடு உட்கார்ந்து தங்கள் அதிகமான நேரத்தைப் பிரயோஜனமற்ற உரையாடலில் செலவழிக்கத் துவங்குகிறார்கள்! இதுபோன்ற சகோதரி களுக்கு இப்போது தேவன் தரும் எச்சரிப்பு:

> **"ஆகாதவர்களின் ஐக்கியம் உங்கள் நல்லொழுக்கத்தைக் கெடுத்து ஆண்டவருக்கு முன்பான உங்கள் சாட்சியை வலிமையிழக்கச் செய்யும்!" என்பதேயாகும். லோத்தின் மனைவியை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.**

மேலும், கடந்த காலத்திலுள்ள நம்முடைய **சில தோல்விகள்** நம் இருதயத்தைப் பாரமடையச் செய்வதாய் அல்லது நம் நேசத்திற் குரியவர்கள் செய்த ஒரு தீங்கோ அல்லது காட்டிக்கொடுத்த செயலோ நம்மால் மறக்கக்கூடாததாய் அல்லது முன்பு ஏற்பட்ட துக்க சம்பவங்களை மீண்டும் நினைவுகூர்ந்து அதனிமித்தம் பிறருடைய **அனுதாபத்தை** நாடுவதாய் நமக்கு இருக்கலாம்!

இவ்வாறு எதுவாயிருந்தாலும், நடந்து முடிந்தவைகளைத் திரும்பிப் பார்ப்பது எப்போதும் அபாயம் நிறைந்ததேயாகும்.

இவ்வித திரும்பிப்பார்த்தல், நாம் சபையில் தூண்களாய் மாறுவதற்குப் பதிலாய், நம்முடைய ஆவிக்குரிய வளர்ச்சியைக் குன்றச்செய்து ஓர் உப்புத்தூணாய் குன்றி குறுகிப்போகச் செய்துவிடும். ஆம், சகோதரிகளாகிய நாம் கூட, ஜெயம் பெறுகிறவர்களாயிருந்தால், நம்மையும் தேவன் தன்னுடைய **ஆலயத்தில் தூணாக்குவேன்** *என வெளி.3:12ல் வாக்களித்திருக்கிறாரே!*

எனவே இப்போது நம்மை அண்டி வரும் எச்சரிப்பைக் கேளுங்கள்,

"கடந்த காலத்தை மறந்துவிடுங்கள். அவைகளின்மீது உங்கள் சிந்தைகள் படர அனுமதிக்காதிருங்கள்!"

லோத்தின் மனைவியை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

லோத்தின் குடும்பத்திற்கு தூதர்கள் கொடுத்த கட்டளை, "உன் ஜீவன் தப்ப ஓடிப்போ, பின்னிட்டுப் பாராதே! நீ அழியாதபடிக்கு மலைக்கு ஓடிப்போ" (ஆதி.19:17) என்பதுதான்.

இதே கட்டளைதான் பரத்திலிருந்து நமக்கும் வருகிறது. ஆம், ஆண்டவரோடு மலையின் உச்சியில் ஜீவிக்கக்கடவோம்! ஒருபோதும் கடந்தகால நிகழ்ச்சிகளில் தங்கி வாழாதிருக்கக்கடவோம்!!

எப்படியிருந்தாலும், ஏதாகிலும் ஒருநாளில் நாம் விட்டுச் செல்லப் போகிற, இப்பூமிக்குரிய பொருட்களின்மீது கொண்ட நம் இறுகிய பிடிப்பை விட்டுவிடக்கடவோம்!

லோத்தின் மனைவியை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்!

14

ஓர் நம்பிக்கையின் வாசல்!

"அவள் மனந்திரும்பும்படியாய் அவளுக்குத் தவணை கொடுத்தேன்...." (வெளி. 2:21).

இந்த வசனத்தை நாம் வாசிக்கும்போது, இவ்வுலகத்திலுள்ள ஒரு தகப்பன் தன் மகளைப் பார்த்து, அவள் மனந்திரும்பாவிட்டால் கடும் விளைவுகளைச் சந்திக்க நேரிடும் என மிரட்டுவதுபோல் நமக்குத் தோன்றுகிறதா?

அப்படி இல்லவே இல்லை! இது, தன் மகளை நேசிக்கும் அன்புள்ள பரலோகத்தகப்பனின் சப்தமேயாகும்! தன் மகளுக்காய் இந்த தகப்பன் ஓர் நம்பிக்கையின் வாசலைத் திறந்து கொடுத்து அவள் தவறுதலுக்குப் பரிகாரம் காணும் வழியையே இங்கு காட்டுகிறார். அவள் மனந்திரும்ப வேண்டுமென்ற அவரின் விருப்பத்தினிமித்தமே, அதற்கு அவகாசமளிக்கும் தவணை நாட்களையும் கொடுத்தார்.

ஓசியா 2:14,15 (LIVING) *வசனங்களில், ஓர் அன்புள்ள தகப்பன் தன் மகளிடம், "நான் அவளுக்கு நயங்காட்டி* **அவளை** *வனாந்தரத்தில் அழைத்துக் கொண்டுபோய், அவளோடே பட்சமாய்பேசி....... அவளுடைய துன்பத்தின் பள்ளத்தாக்குகளை* **நம்பிக்கையின் வாசலாக** *மாற்றுவேன்" எனக்கூறுவதாக வாசிக்கிறோம்.*

இந்த "அவள்" என்ற இடத்தில் ஏவாளைச் சற்று சிந்தியுங்கள். ஏவாளுடைய கீழ்ப்படியாமையை தேவன் கண்டித்தார் என்பது உண்மைதான். ஆனால் இந்த தண்டிக்கும் வார்த்தைகளோடு அவளுடைய பாவத்திற்குப் பரிகாரமளிக்கும் "ஓர் நம்பிக்கையின் வாசலையும்" தேவன் திறந்து வைத்தார்! "அவளுடைய வித்து சத்துருவின் தலையை நசுக்கும்" என்ற மகிமையின் நாளை தேவன் சுட்டிக் காட்டியதே அந்த நம்பிக்கையாகும்!! ஏவாளை ஏமாற்றிய வஞ்சகன் தண்டிக்கப்படுவது மாத்திரமல்லாமல், அவளுடைய பிள்ளைகள் தேவனுடைய இராஜ்ஜியத்தை மீண்டும் சுதந்தரிக்க முடியும் என்ற செய்தியே இங்கு பிரகாசமாயிருக்கிறது.

மற்றொரு, "அவளாக" விக்கிரகத்திற்குப் பின் சென்ற அகந்தையான

இஸ்ரவேல், யூதா குமாரத்திகளை சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். தேவன் தன்னுடைய அன்பினிமித்தமும், இரக்கத்தினிமித்தமும் தீர்க்கதரிசி களை அவளிடம் அனுப்பித் திரும்பத் திரும்ப எச்சரித்திருந்தும், அவளோ தன் இருதத்தைக் கடினப்படுத்தி தேவனுடைய அழைப்பை உதாசினம் செய்துவிட்டாள். ஆகவே அவர்கள் சிறையாக்கப்பட்டு சிதறுண்டு போனார்கள். இவ்வாறு இவர்கள் நியாயந்தீர்க்கப்பட்ட அதே வேளையில், அவர்களுக்கு எதிர்காலத்தில் ஓர் நல்ல முடிவாகிய மீட்பைக் கொடுக்கும்படியான "ஓர் நம்பிக்கையின் வாசலையும்" தேவன் அவர்களுக்கு முன் வைத்தார் (எரேமியா.29:11).

ஆம், தேவனுடைய அளவில்லா அன்பு எவ்வளவு என்பதைப் பாருங்கள்! அவருடைய மிகக்கடுமையான நியாயத்தீர்ப்புகளில்கூட, ஓர் நம்பிக்கையின் வாசலை நமக்கு எப்போதும் திறந்தே வைக்கிறார்! இதை "பிரடெரிக் ஃபாபர்" என்ற பரிசுத்தவான் கூறும்போது:

"பரலோகமன்றி நம் துன்பம் உணர்ந்திட வேறு ஸ்தலமேது? பரலோகமன்றி நம் தோல்விகளை இத்தனை **அன்பாய் நியாயந்தீர்க்கும்** ஸ்தலமுமேது?" எனக் கூறினார்.

ஆகவே, இப்போது மனந்திரும்பும்படி தேவன் அருளிய காலத்தை நாம் பயன்படுத்துவோமாக! கள்ளத்தீர்க்கதரிசியாகிய யேசபேல் தேவனுடைய எச்சரிப்புகளைப் பரியாசம்பண்ணி, அவருடைய தீர்க்க தரிசிகளை அலட்சியம் செய்ததைப்போல் நாம் ஒருபோதும் இருக்கவே வேண்டாம். இந்த யேசபேலை ஆண்டவர் குறிப்பிட்டு, "மனந்திரும்ப அவளுக்கு விருப்பம் இல்லை" (வெளி. 2:23) என வருத்தத்துடன் கூறினார்.

இந்த யேசபேலைப் போலல்லாமல், மனந்திரும்பிய பாவியாகிய ஸ்திரீக்கு ஒப்பாகவே நாம் இருக்க வேண்டும். அவளைக்குறித்து ஆண்டவர் கூறும்போது, "இவள் செய்த அநேக பாவங்கள் மன்னிக்கப் பட்டது, இவள் மிகவும் அன்புகூர்ந்தாளே" (லூக்கா 7:47) என மகிழ்ச்சி யுடன் கூறினார்.

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ... ஏன், மிகமோசமாய் தோல்வி அடைந்து தங்கள் ஜீவியத்தைப் பாழாக்கிய மனைவியர்களுக்கும் தாய்மார் களுக்கும் கூட "ஓர் நம்பிக்கையின் வாசலைத்" தேவன் திறந்தே வைத்திருக்கிறார்! இந்த தேவனை நீங்கள் நம்பி **விசுவாசிப்பீர்களானால்,** இப்போதும்கூட உங்கள் வாழ்வில் கொண்ட தம்முடைய தீர்மானத்தை அவர் நிச்சயமாய் உங்களில் நிறைவேற்றுவார். நம் தேவனால் கூடாதது என எதுவுமேயில்லை! நீங்கள் விசுவாசிக்க மாத்திரம் செய்யுங்கள், அது போதும்!!

அவர்மீது தன் நம்பிக்கையை வைத்திருப்பவர்கள் ஒருபோதும் வெட்கப்பட்டுப்போவதேயில்லை! ஆம் என் கணவர் அடிக்கடி கூறுவதைப்போல் "சாத்தானுக்கு விரோதமாக தேவன் எப்போதும் நம் பட்சத்திலேயே இருக்கிறார்!" அல்லேலூயா!! ஆமென்!!

I

குழந்தைப் பேற்றிற்கு ஆயத்தம்!

புதிதாய் திருமணமான மனைவிக்கு தன்னிடத்தில் குழந்தை உண்டாகியிருக்கிற உணர்வு உண்டான உடனே ஒரு டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். கர்ப்பம் தரித்திருப்பதற்கான முதல் அறிகுறிகள் - மாதவிலக்கு வரவேண்டிய தேதியில் வராமை, வாந்தி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல், மார்பகங்களில் மாற்றம் ஆகியவைகளே.

குழந்தைபிறக்கும் காலம், கடைசி மாதவிலக்கின் முதல் தேதி யிலிருந்து 9 மாதமும் 7 நாட்களும் கழித்து ஆகும்.

தாய்க்கோ, தகப்பனுக்கோ உள்ள சில உடற்கோளாறுகள் டாக்டரின் கவனத்திற்கு கொண்டுவரப்பட வேண்டும். பெற்றோருக்கு வெளிப்படையாய் தோன்றாத சில சுகவீனங்கள் பிள்ளையைப் பாதிக்கலாம். அவைகளில் சிலவற்றிற்கு வைத்தியம் செய்து சரிப் படுத்தலாம். எனவே சந்தேகமாய் இருக்கிற உங்கள் உடல்நிலையை டாக்டரிடம் சோதனைசெய்து தெளிவடைவது நல்லது.

தாய்மை நிச்சயமாய் ஒரு வியாதி அல்ல! ஆனால் நீங்கள் சுகத்திற்கும், சுகவீனத்திற்கும் இடைப்பட்ட நிலையில் இருந்திருப் பீர்களானால் தாய்மை அடைதல் உங்களை சுகவீனத்திற்கு தள்ளி விடலாம். அச்சமயத்தில் நல்ல ஆகாரமும், ஓய்வும், நம் பழக்க வழக்கங்களில் சில மாற்றங்களும் அவசியம். அதேவேளையில் மனதிற்கும் ஆகாரம் வேண்டும். கர்த்தருடைய வார்த்தையை தியானிப் பதன் மூலம் உங்கள் மனபாரங்கள் குறைந்து உங்கள் உடல்நிலை தேற்றப்பட்டு உங்கள் "பிறக்காத குழந்தையும்" ஆரோக்கியமாய் வளர முடியும். ஒருசில காலை வேளைகளில் நீங்கள் வேதத்தில் கவனம் செலுத்த முடியாத அளவிற்கு பலஹீனமாய் அல்லது சுகவீனமாய் உணரலாம். அச்சமயங்களில் ஒரு வசனமோ அல்லது சில நல்ல அனுதின தியானபுத்தகத்திலிருந்து அந்நாளுக்குரியவற்றை மாத்திரம் வாசித்தோ பயன்பெறலாம். உங்கள் கணவரை ஜெபவேளையில் பகிர்ந்துகொள்ளச் சொல்லி, உங்களோடு சேர்ந்து ஜெபிக்கச் சொல்லலாம்.

உணவு:

நீங்கள் சாப்பிடுவதிலிருந்துதான் உங்கள் குழந்தை தன் ஆகாரத்தைப் பெற்றுக்கொள்கிறது. எனவே உங்கள் அனுதின ஆகாரம் கீழ்கண்டபடி சராசரியாய் இருக்கவேண்டும்.

– அரிசி, கோதுமை அல்லது மற்ற தானியத்தினாலான சோறு
– 2 அல்லது 4 டம்ளர் பால்
– முட்டைகள், இறைச்சி அல்லது மீன்
– பருப்பு, பயர் வகைகள் – முளைவிட்டது மிகவும் நல்லது
– தயிர்
– காய்கறிகள் – கீரை வகைகள்
– எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு பதார்த்தங்கள்
– பழங்கள்

சைவ சாப்பாடு பழக்கம் உள்ளவர்கள், இறைச்சி மீனுக்கு பதிலாக தயிர், பருப்பு, பயர் வகைகள் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அரிசி, கோதுமை, மற்றும் கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள் அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது. அவை உங்களைக் கொழுக்கச் செய்யும். உங்கள் ஆகாரத்துடன் வைட்ட மின்கள், இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள், மற்றும் கால்சியம் மாத்திரைகளும் குழந்தையின் எலும்பு, பல் வளர்ச்சிக்காக சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். அதிகம் உப்புள்ள அல்லது எண்ணையில் வறுத்த கடைப் பலகாரங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி இரும்புச்சத்து, கால்சியம், மெக்னீசியம் மாத்திரைகள் கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப மாதங்களிலிருந்தே சாப்பிடுவதை வழக்கமாய் கொள்ள வேண்டும். 6 மாதங்கள் முடிந்த உடன் ஜன்னி வராமல் தடுக்கும் தடுப்பு ஊசி (Tetanus Toxoid) போட்டுக்கொள்வது அவசியம்.

தூய்மையான காற்று:

சிலசமயங்களில் உங்கள் புழுக்கமான சமையல் அறைக்கு (அல்லது அலுவலகத்திற்கு) வெளியே வந்து கர்த்தர் படைத்த சுத்தமான காற்றை இழுத்து சுவாசியுங்கள். அது உங்களை உரமூட்டி உற்சாகப்படுத்தும். உங்கள் கணவரோடு மாலை வேளைகளில் நடக்கப் போகலாம் (Walking). அது உங்களையும் உங்கள் கணவரையும் கூட இளைப்பாறச் செய்து புத்துணர்ச்சி தரும். நீங்கள் நடக்கும்போது கூன்போடாமல் நிமிர்ந்து நடக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி:

உடற்பயிற்சி ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கும், தூக்கம் வரச்செய்யும், மலச்சிக்கலை தவிர்க்கும். மேலும் தசைகளை நல்ல செயல்பாட்டில் வைத்து அவைகளை உங்கள் பிரசவகாலத்தில் நன்றாக வேலைசெய்ய வழிவகுக்கும். எனவே உங்கள் வீட்டுவேலைகளை வேறொருவரிடம் விட்டுவிட வேண்டாம். அதே நேரத்தில் அதிகப்படியான வேலையினாலும்

பாதிப்பிற்குள்ளாக வேண்டாம்.

இழுத்து மூச்சுவிடும் உடற்பயிற்சிகள் மார்பையும், வயிற்றையும் விரிவடையச் செய்யும். தரையில் சம்மணம் போட்டு உட்கார்ந்து பழகுவது உங்கள் இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள சதைகளை வலுப்படுத்தும்.

வேலை செய்யும்பொழுது இடுப்பு பிடித்துக்கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக கனமான பொருட்களை தூக்கக் கூடாது. கீழே குனியும்போது முழங்கால் மடக்கி குனியவும். முதுகெலும்பு அதிகம் வளைவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

சுத்தமும் ஓய்வும் :

நீங்கள் அனுதினமும் குளித்து சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். இரவில் நீங்கள் நன்றாகத் தூங்கி எழும்பவேண்டும். கூடுமானால் மதியச் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு ஒருமணி நேரத் தூக்கம் நல்லது. உங்கள் அன்றாட வேலைகளின் மத்தியிலும் சற்று இடைவெளி உண்டாக்கிக் கொண்டு அவ்வப்பொழுது சற்று நேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டதோடு அச்சமயம் ஏதாவது பழம், தயிர் ஆகியவை சாப்பிடலாம். உங்களை அயரச்செய்கிற அதிக வேலைகளை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் கணவரின் பங்கு :

தாய்மைக்காலம் ஒரு ஸ்திரீக்கு மனஉளைச்சல் உள்ள காலம். மனைவியின் நிலைமை புரிந்து நடக்கும் கணவர், அக்காலத்தில் அவளுக்கு அனுசரணையாய் நடந்து அவள் மனபாரத்தை இலகுவாக்க முடியும். எனவே நீங்கள் உங்கள் பிரச்சனைகளை கணவரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து கூட்டாக **ஜீவனை சுதந்தரிக்கிறீர்கள்** *என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள் (1 பேதுரு. 3:7).*

அநேக கணவன்மாருக்கு தாய்மையினால் ஏற்படும் சரீர மாற்றங்களைக் குறித்த அறிவு இருக்காது. எனவே நீங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லும் போது அவரையும் கூட அழைத்துப்போங்கள். அப்பொழுது அவரும் தாய்மையில் தன்னுடைய பங்கு என்ன என்பதை அறிந்து கொள்வார்.

கூடாதவைகள் சில :

1. சரீர களைப்பும், மனஉளைச்சலும் கூடாது.
2. திடீர் அதிர்ச்சியோ, கீழே விழுந்துவிடுவதோ அல்லது அதிக பாரமானதை தூக்குவதோ கூடாது.
3. முதல் 3 மாதங்களில் தூக்கித்தூக்கிப் போடக்கூடிய சவாரியோ, பிரயாணமோ கூடாது.
4. மலச்சிக்கல் ஏற்படக்கூடாது. அதிக தண்ணீர், பழங்கள் சாப்பிடுங்கள்.
5. மலச்சிக்கலுக்கென்றோ, தூக்கத்திற்கென்றோ மருத்துவர் ஆலோசனை பெறாமல் எந்த மருந்தும் சாப்பிடக்கூடாது.
6. இறுக்கமான அல்லது உடம்பை பிடிக்கிற உடைகளோ, சௌகரியமாயில்லாத செருப்புகளோ கூடாது.

7. பிரசவகாலத்தில் உடல் மெலிய வேண்டும் என்பதற்காக எந்தப் பிரயத்தனமும் கூடாது.

8. மணல்வாரி போன்ற எந்தவிதமான அம்மைநோய் மற்றும் எந்த தொத்துவியாதி உள்ளவர்களிடமிருந்து விலகி உங்களைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். எக்ஸ்ரே எடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அப்படியே எக்ஸ்ரே எடுக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டால் உங்கள் வயிற்றுப்பகுதியை லெட் ஸ்கிரீனால் (Lead Screen) சரியாக பாதுகாக்கப்பட்ட பின்பே எடுக்கவேண்டும்.

தாய்மைக்கால மருத்துவ சோதனைகள் :

உங்கள் டாக்டரிடம் சென்று பரிசோதித்துக் கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

கீழ்க்கண்ட விஷயங்களை உங்கள் டாக்டரின் கவனத்திற்கு உடனே கொண்டுவர வேண்டும் :

1. சிவப்பு அல்லது காப்பி கலர் திரவம் பிறப்புவாயிலிருந்து எந்த மாதத்தில் வடிந்தாலும் (Vaginal Discharge) அதை டாக்டர் கவனத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

2. 6 மாதங்கள் கழித்து அதிகமான தலைவலி, பார்வையில் கோளாறு, கால்வீக்கம், சிறுநீர் கழிவதில் குறைவு, அதிகமான உடல் எடை அதிகரிப்பு ஆகியவை இருந்தால் டாக்டர் கவனம் வேண்டும். (சராசரி எடை அதிகரிப்பு 3 மாதங்களுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு மாதமும் 1.5 முதல் 2 கிலோ வரை இருக்கலாம்). குழந்தையின் அசைவு நின்றுபோனால் டாக்டர் கவனம் வேண்டும். வயிற்றுவலி, வாந்தி, கால்வீக்கம், அல்லது முகவீக்கம் ஏற்பட்டால் டாக்டர் கவனம் வேண்டும்.

சில சுலப வைத்தியமுறைகள் :

வாந்திக்கு : *வழக்கத்தைவிட அரைமணி நேரம் தாமதமாக எழும்புங்கள். தண்ணீரில் கால் ஸ்பூன் சோடாஉப்பு போட்டு வாய் கொப்பளித்துவிட்டு, ஒரு டம்ளர் எலுமிச்சை பழச்சாறு குடியுங்கள். கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.*

கால்வலிக்கு : *கூடுமானவரை முதுகு வளைவதையும், குனிந்திருத்தலையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். உட்கார்ந்து செய்யக்கூடியதை நின்று கொண்டு செய்யாதீர்கள். இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் உங்கள் கால்களை வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் மூழ்கவைத்து அரைமணி நேரம் கழித்து எடுத்தால் கால்வலி குறையும்.*

சுருண்டு விரிந்த இரத்தக்குழாய்களுக்கு : (Varicose Vein) *காலில் உள்ள சில இரத்தக்குழாய்கள் பிரசவகாலத்தில் விரிந்தும் சுருண்டும் காணப்படும். அவை பிரசவித்தப்பிறகு மறைந்துவிடும். ஒரு சுவருக்கு அருகில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு உங்கள் இரண்டு கால்களையும் உயர்த்தி குதிகால் இரண்டையும் சுவற்றில் சில நிமிடங்கள் சாத்திக் கொண்டிருத்தல் ஒரு சுலபமான உடற்பயிற்சி. இந்த உடற்பயிற்சியை ஒருநாளில் பலமுறை செய்து பயனடையலாம். அதிகநேரம் நிற்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். சில சமயங்களில் எலாஸ்டோகிரேப் பேன்டேஜ்*

துணியை காலில் சுற்றிக்கொள்வதும் பலன்தரும்.

பிரசவத்தின் துவக்கம் :

பிரசவத்திற்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள் கீழ்கண்டபடி இருக்கும் :

- கர்ப்பப்பை சுருங்கும். பிரசவவலி குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் கிரமமாய் வலிக்கும். வலி முதல் இடுப்பின் கீழ்பகுதியில் ஆரம்பித்து முன்னால் வயிற்றுக்கு பரவும்.
- சிவப்புநிற ஒழுக்கு பிறப்புவாயில் தென்படும்.
- சிலசமயம் நீர் திடீரென கொட்டும்.
- இரத்தப்போக்கு இருந்தால் உடனே மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டும்.

முடிவாக :

ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறப்பதை நம்பிக்கையோடு எதிர்பார்த்து தேவனிடத்தில் விசுவாசமாயிருங்கள். ஏனெனில் "தெளிந்த புத்தியோடும், விசுவாசத்திலும், அன்பிலும், பரிசுத்தத்திலும் நிலைகொண்டிருந்தால் பிள்ளைப்பேற்றினாலே இரட்சிக்கப் படுவீர்கள்" (1 தீமோ.2:15) என்று வேதம் சொல்லுகிறது!

II

குழந்தை பிறந்தவுடன் காட்டும் கவனிப்பு!

குழந்தை பிறந்ததும் ஒரு சில நாட்கள் குழந்தையை டாக்டரோ, நர்ஸோ பொறுப்பெடுத்துக் கொண்டு கவனித்துக் கொள்வார்கள்.

அதற்குப்பிறகு மாதம் ஒருமுறை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கென்று குழந்தையை டாக்டரிடம் எடுத்துச்செல்வது அவசியம். அச்சமயங்களில் தடுப்பு ஊசி போன்ற காரியங்களைக் குறித்து அவர் ஆலோசனை சொல்வார்.

முதல் மாதத்தில் குழந்தை சதா தூங்கிக்கொண்டுதான் இருக்கும். அவனுடைய தேவைகள் மிகக்கொஞ்சமே - தூக்கம், கதகதப்பு, சௌகரியம், ஆகாரம், அவ்வளவே!

தூக்கம் :

முதல் மாதத்தில் எப்பொழுதும் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தை பால் குடிப்பதற்கு மட்டுமே விழித்துக்கொள்ளும். வளர வளர விழித் திருக்கும் நேரமும் அதிகரிக்கும். குழந்தை தூங்குவதற்கென ஒரு நல்ல காற்றோட்டமான அமைதியான அறையைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். கொசு, ஈ தொல்லைகளிலிருந்து கொசுவலை மூலம் அவனை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். அவன் படுத்திருக்கும் தொட்டிலை ஆட்டித்தான் தூங்கவைக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அப்படி பழக்கப் படுத்தி விட்டால் பின்பு அப்பழக்கத்தை மாற்றுவது கஷ்டமாகிவிடும்.

குப்புறப்படுப்பது உங்கள் குழந்தைக்கு வசதியாயிருக்கலாம். வாந்தியெடுக்கும் பட்சத்தில், பொரையேறுவதிலிருந்து குழந்தையும் பாதுகாக்கப்படும். மேலும் வயிற்றுவலி இருக்குமானால் குப்புறப் படுக்க வைத்தால் குழந்தைக்கு இதமாகவும் இருக்கும். மல்லாந்து படுப்பதினால் மண்டை தட்டையாவதைத் தடுத்து தலை உருண்டை யாய் இருக்கவும் இது உதவி செய்யும். ஆனால் குப்புறப்படுத்திருக்கும் பொழுது குழந்தையை அடிக்கடி கண்காணிக்க வேண்டும்!

கதகதப்பும், சௌகரியமும் :

ஒரு பெரிய ஆளுக்கு இருக்கக்கூடிய சீதோஷ்ணநிலையை சீராக்கக்கூடிய தன்மை, வளரும் குழந்தைக்கு இல்லை என்பதை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். எனவே வெயில் காலத்தில் உள்ளாடை அதற்குமேல் ஒரு மேலாடை என அதிக உடைகள் கூடாது! மெல்லிய

பஞ்சுநூல் ஆடை போதுமானது.

குளிர்காலங்களில் கம்பளி ஆடை குழந்தையின் மிருதுவான தோலை உறுத்தக்கூடும். ஆகவே பஞ்சுநூல் உள்ளாடைக்குமேல், கம்பளியினால் ஆன ஆடை இருப்பது நல்லது. உங்கள் குழந்தைக்கு போதுமான கதகதப்பு இருக்கிறதா என்பதை உங்கள் குழந்தையின் கைகள், பாதங்களைத் தொட்டுப்பார்த்து நிச்சயித்துக் கொள்ளுங்கள். அதேபோல் தலையை மூடும் குல்லா, துவாரங்கள் அதிகம் உள்ள பின்னப்பட்டதாய் இருப்பது அவசியம். ஏனெனில் தலையிலிருந்து நழுவி குல்லா முகத்தை மூடிக்கொண்டாலும் குழந்தையின் சுவாசம் தடைபடாது.

உங்கள் குழந்தை தூங்கி எழுந்ததும் போட்டிருந்த ஜட்டி, கோவணத்துணி (Diaper) போன்ற உள்ளாடை நனைந்துவிட்டதா என்று கவனியுங்கள். நீங்கள் பயன்படுத்தும் கோவணத்துணிகள் மற்றும் எல்லா உள்ளாடைகளும் நன்றாக துவைத்து அலசி வெயிலில் காய வைத்ததாக இருக்க வேண்டும். துணியில் ஒட்டியிருக்கும் சோப்புத் துகள்கள் குழந்தையின் தோலை உறுத்தி சேதப்படுத்தலாம். கூடுமான வரை வாரம் ஒருமுறையாவது எல்லா கோவணத்துணிகளையும் கொதிக்க வைத்து துவைக்கவேண்டும்.

குழந்தையை குளிப்பாட்டுதல் :

அதிக சூடாயிருக்கும் வெந்நீர் குழந்தையைப் பாதிக்கும். குழந்தைக் கென்று தனி சோப்பும், துண்டும் இருப்பது அவசியம். வெதுவெதுப் பான தண்ணீரில் குளிப்பாட்டுங்கள். கூடுமானவரை ஒவ்வொருமுறை குளிக்கும்போதும் சற்று முன்னதாக எண்ணெய் தேய்த்து உடம்பை நீவிக்கொடுங்கள். குழந்தையின் உடம்பு திடீரென குளிரச்செய்யும் எந்த சந்தர்ப்பத்தையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். மேலும் குழந்தையின் மூக்கு, காது, வாய்க்குள் தண்ணீர் புகுந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மூக்கு, காதில் சளியினால் அடைப்பு ஏற்பட்டிருக்குமானால் அதை எடுக்க முயற்சித்து காயத்தை உண்டு பண்ணி விடாதீர்கள். ஒரு மெல்லிய பஞ்சுநூல் துணியில் திரிபோன்று உருட்டி அதனால் மூக்கையோ, காதையோ குடைந்து சுத்தம் செய்யுங்கள்.

தொப்புள் கொடி காய்ந்துவிழுந்து ஆறும் வரை கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதுவரை தொப்புள் ஈரமில்லாமல் சுத்தமான முறையில் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

குழந்தை சற்று இலேசாக சுகவீனம் அடைந்திருந்தாலும் தண்ணீர்விட்டு குளிப்பாட்டாமல் வெறும் ஈரத்துணியால் உடம்பைத் துடைத்து சுத்தம் பண்ணினால் போதும்.

பாலூட்டுதல் :

தாய்ப்பாலுக்கு நிகர் எதுவுமே இல்லை. உங்கள் குழந்தை பெறக்கூடிய மிக நேர்த்தியான பால் தாய்ப்பால் மாத்திரமே. குழந்தைக்கு கிருமிகளினால் ஏற்படும் அநேக வியாதிகளிலிருந்து காப்பாற்றக்கூடிய

எதிர்ப்புசக்தி உங்கள் பாலில் உள்ளது. பாட்டில் பால் குடித்து வளரும் குழந்தைகளைவிட தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் நல்ல வளர்ச்சியடையும்; திருப்தியாய் இருக்கும்; பாதுகாப்பை உணரும். மேலும் கிருமிகளால் வரும் குடல்நோய்கள் எளிதில் வராது.

ஆரம்பத்தில் 3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை காலை 6 மணி முதல் நடுஇரவு வரை பால் கொடுங்கள். முதல் மாதம் முடிந்தபிறகு உங்கள் குழந்தை இரவு முழுவதும் தூங்க நேரிடலாம். ஆனால் பிள்ளை பசியாயிருந்தாலோ அல்லது இரவில் அழுதாலோ பட்டினி போட்டுவிடாதீர்கள்.

பால்கொடுக்கும் தாய் வைட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து ஆகியவை நிறைந்த நல்ல ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். மேலும் அனுதினமும் போதிய ஓய்வும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். காரமான சாப்பாடு, சாக்லேட்ஸ், மேலும் மலச்சிக்கலுக்கான மருந்து, தூக்க மருந்து, ஆஸ்பிரின் போன்றவைகளையும் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனென்றால் இவையாவும் பாலின் மூலம் குழந்தைக்குப் போய் சேர்ந்து பாதிப்பை உண்டுபண்ணும். பால்கொடுக்கும் முன் மார்பகங்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். உங்கள் மார்பகங்களில் பால் கட்டிக் கொள்ளும்படி விட்டுவிடக் கூடாது. அப்படி கட்டும் பட்சத்தில் சீழ்பிடித்தல் சுலபம்.

பாட்டில் பால் :

உங்களுக்குப் போதுமான பால் இருக்குமானால் குழந்தைக்கு 6 அல்லது 9 மாதம் வரை பாட்டில் பால் ஆரம்பிக்கத் தேவையில்லை. புதிதாய் கறந்த பசும்பாலை கொதிக்க வைத்து கொடுக்கலாம். பால்பவுடர் பொதுவாக புதியதாய் கிருமிகளின்றி இருக்கும். ஆனால் பால்பவுடர் வாங்கும்போது டின்னில் படிந்திருக்கும் எக்ஸ்பைரி தேதியை பார்த்து வாங்குங்கள். பால் கலக்க பயன்படுத்தும் குடிநீர் கொதித்ததாய் இருக்கவேண்டும்.

குழந்தையின் ஒவ்வொரு கிலோ எடைக்கும் 125 மில்லி லிட்டர் பாலும், 75 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரும் அனுதினமும் தேவைப்படும். ஆக சுமார் 3 கிலோ எடையுள்ள குழந்தைக்கு சுமார் 400 மில்லி லிட்டர் பாலும், 200 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரும், 2 ஸ்பூன் சீனியும் சரியாய் இருக்கும். இதை 5 வேளைக்குப் பிரித்து பகல் முழுதும் கொடுக்க வேண்டும். (நீங்கள் பால்பவுடர் டின் உபயோகப்படுத்தினால் டின்னில் கலக்கும் விகிதம் போட்டிருக்கிறபடி கொடுக்கவும்).

குழந்தை வளர வளர அதிகபாலும், குறைந்த தண்ணீரும் தேவைப் படும். வெயில்காலத்தில் அல்லது குழந்தைக்கு காய்ச்சல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் தண்ணீர் கூட்டிக் கொடுக்கவேண்டும்.

உஷ்ணபிரதேசமான இந்தியாவில் கிருமிகள் வெகுவாய் விருத்தி அடைவதால் பால் பாட்டில், இரப்பர் ஆகியவைகளை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து உபயோகிக்க வேண்டும். அப்படியில்லாத பட்சத்தில்

குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கோ வேறு நோயோ ஏற்படும். பாட்டிலை சுமார் 10 நிமிடங்கள் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். இரப்பரை இலேசான உப்புத்தண்ணீரில் தனியாக கொதிக்கவைக்க வேண்டும். கொதிக்க வைத்த பிறகு பாட்டிலின் உட்புறத்தையோ, ரப்பரையோ தொடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பால் அதிக சூடாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இல்லையேல் குழந்தையின் நாக்கைச் சுட்டுவிடும்.

ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு உங்கள் குழந்தைக்கு வைட்டமின் சொட்டு மருந்தும், பழச்சாறும் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். பழச்சாறு நன்றாக வடிகட்டியதாய் கசடு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

சாதாரண பாதுகாப்புமுறைகள் :

ஜலதோஷம் மற்றும் தொத்தக்கூடிய வியாதிக்கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், உங்கள் குழந்தையை தொடவோ, தூக்கவோ அனுமதிக்க வேண்டாம். உங்களுக்கே ஜலதோஷம் இருக்குமானால் மூக்கும், வாயும் மூடும்படியான ஒரு மாஸ்க் (Mask) அணிந்துகொண்டு பால் கொடுங்கள்.

கீழே கண்ட எந்த தொந்தரவானாலும் நீங்கள் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும் :

1. கண்களிலிருந்து எந்தவிதமான கசிவு ஏற்பட்டாலும் (முதல் 3 மாதங்களில் குழந்தைக்கு கண்ணீர் சுரப்பதில்லை என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்),
2. தோலில் எந்தவிதமான சொறி அல்லது சினப்பு ஏற்பட்டால்,
3. மஞ்சள்காமாலை. சாதாரணமாய் 3ஆம் நாள் அநேக குழந்தைகளின் கண்கள் மஞ்சள்நிறமாய் இருக்கும். ஒருவாரத்தில் அது மறைந்தும்விடும். அப்படி நிறம் மாறாவிட்டால் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்,
4. குழந்தையின் மார்பில் காம்பைச் சுற்றி வீக்கமும் காம்பிலிருந்து ஒருவித மஞ்சள் திரவமோ கசியக்கூடும். இவை அநேக குழந்தைகளுக்கு சாதாரணமாய் காணப்படுவதுதான். ஆனால் அது சீழ்பிடித்துவிடுமானால் டாக்டரின் உதவி தேவைப்படும்,
5. தொப்புளிலிருந்து துர்நாற்றமோ, சீழ்வடிதலோ இருந்தால்,
6. வாய், தொப்புள், தோல், ஆசனவாய், பிறப்புவாய் (Vagina) போன்ற உடலின் எப்பகுதியிலிருந்தும் இரத்தம் கசிந்தால்,
7. அழுகின நாற்றமுடையதும் மற்றும் தண்ணீராயும் அடிக்கடி மலம் போனால் (முதல் 3 மாதத்தில் குழந்தைகள் வழக்கமாய் 3 அல்லது 4 முறை மலம் கழிக்கும்),
8. குழந்தை சரியாக வளர்ச்சியடையாவிட்டால் (சராசரியாக குழந்தை 5 மாதமுடிவில் இரட்டிப்பாய் எடை கூடியிருக்க வேண்டும். ஒரு வருடத்தின் முடிவில் 3 மடங்கு எடை தேறி இருக்கவேண்டும்), மருத்துவரை சந்திக்கவேண்டும்.

III

வளரும் குழந்தை!

தேவன் ஒரு தாயினிடத்தில் ஒரு குழந்தையை ஒப்படைக்கும் பொழுது அவள் ஒரு புனிதமான, மேலும் அதி உன்னதமான பொறுப்பை பெற்றுவிடுகிறாள். அதில் கவனக்குறைவோ, சிரத்தையின்மையோ உள்ள தாய், சரீரத்திலோ, மனதிலோ, உணர்விலோ ஒரு ஊனத்தை அக்குழந்தையின் வாழ்நாள் முழுவதும் உண்டுபண்ணி விடக்கூடும். ஆக எவ்வளவு கவனமாய், பொறுப்பாய் ஒரு தாய் தன் கடமையை நிறைவேற்ற வேண்டியுள்ளது!

இப்படிப்பட்ட எச்சரிப்பு அநேக தாய்மார்களுக்கு இன்றைக்கு அவசியம் தேவைப்படுகிறது. ஏனென்றால் அநேகர் தங்களுடைய குழந்தையை ஆயாவிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு குடும்பத்திற்கு அதிக வருவாய் தேடுவதில் நாட்டம் கொண்டிருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட தாய்மார்களின் "குழந்தை நிராகரிப்பு" அநேக வருடங்கள் சென்று காரியத்தை சரிசெய்ய முடியாத நிலையிலேயே உணரப்படுகிறது.

நம்முடைய குழந்தைகளை ஆவியிலும், மனதிலும், சரீரத்திலும் ஆரோக்கியமாய் வளர்ப்பதைவிட முக்கியமான, புனிதமான பணி வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது!

உணவு :

உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கிறது என்றால், முதல் ***3 மாதத்திற்கு*** *வைட்டமின், இரும்புச்சத்து, சொட்டுமருந்துகள் மற்றும் பழச்சாறுகள் ஆகியவை மட்டுமே தேவைப்படும்.* **3 மாதம் பூர்த்தியான பிறகு** *பெலமான உணவு* (Solid Food) *நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். முதலில் நாம் ஆரம்பிப்பது தானிய உணவாய் இருக்கலாம். கடையில் பலவிதமான உணவுவகைகள் டின்களில் கிடைக்கிறது. அதில் மிகவும் மலிவான விலையில் கிடைப்பது கேப்பை மாவு* (Ragi)*. 2 கரண்டி கேப்பை மாவை ஒரு மெல்லிசான துணியில் முடிந்து ஒரு கப் தண்ணீரில் முக்கி, முக்கி பிழிந்தால் சக்கை மட்டும் துணியில் தங்கிவிடும். இப்படி கரைக்கப்பட்ட மாவுடன் ஒரு கப் பாலும் கலந்து கொதிக்க வைத்தால் நல்ல கூழ் தயாராகிவிடும். சீனியும் கலந்து வெதுவெதுப்பாய் குழந்தைக்கு சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். இது மிகவும் சத்தான உணவு.*

4 மாத வளர்ச்சிக்குப் பிறகு *குழந்தைக்கு நன்றாகப் பழுத்த வாழைப்பழத்தை நசுக்கிக் கொடுக்கலாம். ஆப்பிள் போன்ற மற்ற பழங்களை வேகவைத்து மசியவைத்து கொடுக்கலாம். பல தானியங்கள்*

கலந்தும் கொடுக்கலாம். அரிசி, கோதுமை, கேப்பை, சோளம், பருப்பு, பச்சைப்பயர் ஆகியவற்றை கழுவி, உலர்த்தி, பொடிபண்ணி, அதை கஞ்சியாகக் காய்ச்சி கொடுக்கலாம்.

ஒரு **6 மாத குழந்தைக்கு** *அனுதின உணவு கீழ்கண்ட முறையில் இருக்கலாம்:*

காலை **6–7** மணிக்கு : தாய்ப்பால் அல்லது பாட்டில்பால்.

காலை **9** மணிக்கு : ஆரஞ்சு, தக்காளி அல்லது மற்ற பழச்சாறு, வைட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து சொட்டுமருந்தாய், தானிய உணவு அல்லது இட்லி. அதைத்தொடர்ந்து சற்று நேரம் கழித்து தாய்ப்பால் அல்லது பாட்டில்பால். காய்கறி அல்லது கீரைவகைகளை குக்கரில் வேகவைத்து சூப் செய்து தானிய ஆகாரத்துடன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

மதியம் **1** மணிக்கு : வேகவைத்து மசியவைத்த காரட் போன்ற காய்கள், பாட்டில்பால்.

மாலை **4** மணிக்கு : பிஸ்கட்ஸ்.

மாலை **6** மணிக்கு : தானிய உணவு, பழங்கள் (வாழைப்பழம்), பாட்டில்பால் அல்லது தாய்ப்பால்.

இரவு **10** மணிக்கு : பால் (பசியாய் இருந்தால்).

ஒரு வருடமான பிறகு குழந்தைக்கு கறி அல்லது மீன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மசிய வைத்த காய்கறிகள் கொடுக்க ஆரம்பித்தவுடன், ஒரு வருடத்திற்கு முன்பாகவேகூட கறி, மீன் சேர்க்கலாம். என்றாலும், தயிர் மற்றும் பால் சம்பந்தப்பட்ட சைவ உணவே நல்லது. ஏனெனில் குழந்தையின் ஆரம்பகாலத்தில் கறி, மீனில் உள்ள புரதச்சத்து குழந்தையின் சிறுநீரகத்திற்கு அதிகபாரத்தைக் கொடுக்கும். ஒரு வருடம் வரை பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பு வகைளில் உள்ள சைவ புரதச்சத்தே நல்லது.

ஒரு வயது முடிந்தவுடனேயே உங்கள் குழந்தை காலையில் 2 சின்ன இட்லிகள், மதியமும் இரவும் சாதம், பருப்பு, காய்கறிகள், மேற்கொண்டு பால் ஆகியவை சாப்பிட்டு பழகிவிட முடியும். பசும்பால் கொடுப்பதானால் ஒரு நாளைக்கு 300 மில்லி லிட்டர் போதுமானது. டாக்டரின் ஆலோசனையின்றி ஆன்டிபயாடிக்ஸ் போன்ற மருந்துகள் கொடுக்கவேண்டாம்.

குழந்தையை போஷித்தல் :

1. மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பாக உங்கள் குழந்தைக்கு பெலமான உணவு (Solid Food) தேவையில்லை.
2. பெலமான உணவுவகைகளை ஒவ்வொன்றாக ஆரம்பித்து, படிப்படியாக அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.
3. 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு திரவ ஆகாரத்தை டம்ளரில் அல்லது சிறுகுவளையில் குடிக்க கொடுங்கள் (அவன் கொட்டிவிட்டால் சோர்ந்து போகாதீர்கள். சீக்கிரம் பழகிவிடுவான்!)
4. ஏதாவது ஒரு ஆகாரம் அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தி வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு உண்டானால் அதை நிறுத்துவதோடு மற்ற எல்லா திடஆகாரத்தையும் (Solid Food) நிறுத்தி விடுங்கள். கொஞ்சநாட்கள் பொறுத்தே திடஉணவு வகைகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

5. அஜீரண கோளாறு தொடர்ச்சியாய் இருக்கும் பட்சத்தில் டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

6. திடஉணவை சாப்பிட்டபிறகே பாட்டில் ஆகாரத்தை கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவன் திடஉணவை வேண்டாம் என்று நிராகரித்துவிடுவான்.

7. அவனுக்கு விருப்பம் இல்லையென்றால் சாப்பிடும்படி கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். ஆகாரத்தில் சற்று மாற்றத்தை அவன் விரும்பலாம். சாப்பாட்டு வேளை அவனுக்கு சுவாரஸ்யமாய் இருக்க முயற்சியுங்கள். பலவிதமான இனிப்பு பதார்த்தங்களை தவிர்த்துவிடுங்கள். அவை பசியை மட்டுப்படுத்துவதோடு பற்களையும் சேதப்படுத்தும்.

8. முதல் வருடத்தில் காணப்பட்ட வளர்ச்சியும், எடை கூடுதலும் இரண்டாவது வருடத்தில் இருக்காது என்பதில் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எனவே இரண்டாம் வருடத்தில் சரியான வளர்ச்சி இல்லையே என கவலைப்பட வேண்டாம்.

மலஜல பழக்கங்கள் :

இரண்டு அல்லது மூன்று வருடங்களுக்குப் பிறகே சிறுநீர், மலம் கழிக்கும் அவசரத்தை, தன்னிச்சையாக அடக்கிக்கொள்ளக்கூடிய சக்தி குழந்தைக்கு உண்டாகும்.

ஆனால் ஆகாரம் கொடுத்தவுடன் கம்மோடில் அல்லது காலில் உட்கார வைத்துப் பழக்கினால் உங்களுக்கு வேலை மிச்சமாகும். குழந்தையை உற்று கவனித்து வந்தால் அவனுடைய அவசரத்தை தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆரம்பத்திலேயே திறந்த வெளியில் அல்லது இடம் பாராமல் எங்கும் சிறுநீரோ அல்லது மலமோ கழிப்பதைத் தடுத்து லெட்ரின் அல்லது கம்மோடு உபயோகிக்க பழக்கிவிடுங்கள்.

வெயில் காலத்திற்கான கவனிப்பு :

உஷ்ணமான கோடைகாலத்தில் ஒரேஒரு டயாபர் அல்லது கோவணத்துணி அதற்குமேல் பஞ்சுநூலினால் ஆன உடை குழந்தைக்குப் போதுமானது. அதேபோல் இரவில் ஒரு மெல்லிய போர்வையாய் பயன்படுத்தும் ஒரு துணி போதும். வெயில்காலத்தில் அதிக உடைகளை தவிர்க்கவேண்டும். பகலில் சூரியஒளி நேரடியாய் கண்களைத் தாக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வேர்க்கூர் போன்றவைகள் தோலில் ஏற்பட்டால், காட்டமில்லாத லோஷன் அல்லது சின்க்-ஆக்ஸைட் கிரீம் தடவலாம்.

பெரியவர்களுக்குப் போலவே வெயில்காலத்தில் அதிக அளவு தண்ணீர் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும். இனிப்பும் சற்று உப்பும் சேர்த்த தண்ணீர் அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும். வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுமானால் குழந்தை தண்ணீர் சத்தை அதிகம் இழந்துவிடும். அப்பொழுது டாக்டரிடம் காண்பிப்பதுதான் சிறந்தது. வெயில் காலத்தில் வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் அது கவனிக்கப்பட வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம்.

குழந்தைக்கு கொதிக்க வைத்த தண்ணீரையே எப்பொழுதும் கொடுப்பது நல்லது. நமது நாட்டைப் போன்ற ஒரு உஷ்ணப்பிர தேசத்தில் அநேக விஷக்கிருமிகள் தண்ணீர் மூலமாகவே பரவுகின்றன. எனவே நீங்கள் பிரயாணம் பண்ணினால்கூட குழந்தைக்குப் போதுமான தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

குளிர்கால கவனிப்பு :

குளிருக்கும், பனிக்கும் குழந்தையை விலக்கிக் காத்துக் கொள்ளுங்கள். பஞ்சுநூலால் ஆன உள்ளாடைகளும் அதற்குமேல் கம்பளியினால் ஆன ஆடைகளும் குழந்தைக்கு அணியவேண்டும். போர்வை மெல்லியதாயும், அதேநேரத்தில் கதகதப்பை கொடுப்பதாயும் இருத்தல் வேண்டும். கழுத்தைச்சுற்றி ஆடை இறுக்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. கீழாடை பாதம் வரை மூடும் பைஜாமாவாய் இருப்பது நல்லது. குழந்தை தலையை விட, இடுப்புக்கு கீழ் இரண்டு கால்களின் மூலம் அதிகம் வெப்பத்தை இழக்கிறது. எனவே கால் உறைகளும், பைஜாமாவும் அவசியம். கால்களில் ஒன்றும் போடாமல் வைத்துக் கொண்டு தலையை மாத்திரம் ஒரு குல்லாவைப் போட்டுவிடுவதால் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை!

கழுத்து, இடுப்பு, தொடை மடிப்புகளில் தோலில் ஏதாவது சினப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்று கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும் (இந்த அக்கறை வெயில்காலத்திலும் அவசியம்). தோல் மடிப்புகள் உள்ள எல்லாப்பகுதியிலும் பவுடர் போட்டால் குழந்தைக்கு இதமாக இருக்கும். டயாபர் வைக்கும் பகுதி (கோவணத்துணி வைக்கும் பகுதி) எப்பொழுதும் சுத்தமாயும், ஈரமில்லாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சரியான உடை அணிந்துவிடுவதன் மூலம் உங்கள் குழந் தையை மார்ச்சளியிலிருந்தும், நிமோனியா போன்ற வியாதியிலிருந்தும் பாதுகாக்க முடியும். அந்தந்த காலத்திற்கேற்ற உடை அணிவதோடுகூட குழந்தை சுத்தமாயும், ஈரமில்லாமலும், கைகால் அசைக்க வசதியாயும் இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரச்சனை இல்லாத நல்ல தூக்கமுள்ள வசதியை குழந்தைக்கு எல்லாக்காலத்திலும் ஏற்படுத்தித் தரவேண்டும்.

பல் முளைத்தல் :

6 அல்லது 8 மாதத்தில் முதல் பல் முளைக்கும். வழக்கமாய் கீழ்தாடையில் முன் 2 பற்கள் முதலில் முளைக்கும். அச்சமயங்களில் குழந்தை எரிச்சலுடனும், ஆகாரத்தில் அக்கறையில்லாமலும் இருக்கும். அநேக குழந்தைகளுக்கு வாயில் எச்சில் அப்பொழுது ஒழுகிய வண்ணம் இருக்கும். அதனால் எச்சிலை உறியக்கூடிய துணியை (bib) பயன்படுத்தலாம். பற்களை சுத்தமாக வைத்து, வாயும் ஆரோக்கியமாய்

இருக்கிறதா என்று கவனம் செலுத்தவேண்டும். ஒவ்வொருமுறை ஆகாரம் கொடுத்தபின் வாயைக் கழுவிவிட வேண்டும், அல்லது கொதித்த நீரை குடிக்க கொடுக்கவேண்டும்.

சுத்தமான சுகாதாரம் (Hygiene) :

நல்ல சுகாதார பழக்கங்களை ஆரம்பத்திலிருந்தே சொல்லிக் கொடுத்துவந்தால் சுத்தமாய் இருப்பதன் அவசியத்தை அவன் புரிந்து கொண்டு அந்தப் பழக்கங்களை மனமுவந்து கடைப்பிடிப்பான்.

நீங்கள் சொல்லுகிறதை ஒருவரிகூட புரிந்து கொள்ளாத நிலையிலும் நீங்கள் குழந்தையோடு பாட்டுப்பாடி ஜெபித்து வருவீர் களானால் அவனுடைய அடிமனதில் அவை ஆழப்பதிந்து பிற் காலத்தில் ஆவிக்குரிய சுகாதாரத்தின் அவசியத்தையும் அறிந்து கொள்வான்!

புதிய தாய்க்கு ஆலோசனைகள் (மருத்துவம்)

IV

வளர்ச்சியின் மைல்கற்கள், நோய்தடுப்பு முறைகள்!

உங்கள் குழந்தை படிப்படியாய் வளர்ந்து தனக்கென்று குணாதிசயமும், தனித்தன்மையும் கொண்ட ஒரு ஆளாய் உங்கள் கண்ணெதிரேயே உருவாகுவது உங்களுக்கு பரவசமூட்டும் ஒரு அனுபவ மில்லையா? உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து வரும்போது அவன் சரீரத் தாலும், மனதாலும் சரியாய் வளருகிறானா என்கிற துடிப்பு உங்களுக்கு இருப்பது இயற்கையே. வளர்ச்சி சரிதான் என்று அரிதியிட்டு சொல்வதற்கான அளவுகோல் ஒன்றுமில்லை. குழந்தைக்கு குழந்தை வித்தியாசம் இருக்கும்! உதாரணமாக, 3 மாதம் தாமதமாய் நடக்கும் ஒரு குழந்தை மற்ற குழந்தையைவிட வளர்ச்சியில் பின்னடைந்த குழந்தை என்று சொல்ல முடியாது. அவனும் மற்ற குழந்தையைப் போல எல்லாவிதத்திலும் பூரண வளர்ச்சி அடைவான் என்பதில் சந்தேகம் வேண்டாம். எனவே அனாவசியமாய் கவலை கொள்ள வேண்டாம். கீழ்கண்ட முறையில் சராசரியாய் குழந்தையின் வளர்ச்சி இருக்கும்.

ஒருமாத காலத்தில் : பொருட்களைப் பார்க்க கண்களை குவித்துப் பார்வை ஸ்திரப்படும். நகர்கின்ற பொருட்களைப் பார்க்கிற பொழுது கண்களும், தலையும் பொருள் நகருகிற திசையில் நகரும். குப்புறப்படுத் திருக்கும் போது தன் தலையைத் தூக்கி உங்களைப் பார்க்க முடியும்.

4 மாதங்களில் : தன் தாயை அடையாளம் கண்டுகொள்ளும். மற்றவர்களைப் பார்த்து புன்முறுவல் செய்யும். கையில் பொருட் களைப் பிடிக்கவும், தன் கையைத் தானே ஆராய்ந்து பார்க்கும். தூக்கியிருக்கும் போது தலையை நிமிர்த்தியிருக்கும். சிரிக்கவும் செய்யலாம்.

7 முதல் 8 மாதங்களில் : பக்கபலம் இல்லாமல் உட்கார முடியும். டாடா சொல்லி கை அசைக்கும். தானாய் உட்காரவும், நிற்கவும் செய்யலாம்.

ஒரு வருடத்தில் : பக்கபலமில்லாமல் நடக்க முடியும். புரிந்து ஒன்றிரண்டு வார்த்தைகள் பேசலாம். உச்சந்தலையிலுள்ள குழி மூட ஆரம்பிக்கும். 6 பற்கள் முளைத்திருக்கும். கையில் குடிப்பதற்கென ஒரு சிறு குவளை அல்லது டம்ளரை பிடிக்க முடியும்.

2 வருடத்தில் : ஓடலாம். எதையாவது கட்டி விளையாடும் விளையாட்டு சாத்தியம். ஒரு சில வார்த்தைகளில் பேச்சு இருக்கும். எளிதான கட்டளைகளுக்கு கீழ்படியும் (மனமிருந்தால்!). இந்த

வயதிலேயே கீழ்படிதலை சொல்லித்தர ஆரம்பித்துவிட வேண்டும். பகல் நேரங்களில் சிறுநீர், மலம் அடக்க பெண்குழந்தைகள் பழகியிருக்கும். ஆண் குழந்தைக்கு ஒரு சில மாதங்கள் தாமதமாகலாம்.

குழந்தை இயற்கையாய் வளரும்படி விட்டுவிடுவதே மிக முக்கிய மான விஷயம். உங்கள் குழந்தையை பக்கத்துவீட்டு பிள்ளையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டாம். உங்கள் குழந்தை தயார் அடையாத நிலையில் உட்காரவோ, நடக்கவோ, டம்ளரை கையில் பிடிக்கவோ நிர்ப்பந்திக்க வேண்டாம். குழந்தை தன் வேகத்தில் சுதந்திரமாய் வளர அவகாசம் கொடுங்கள். வளர்ந்து வரும்பொழுது தானாய் தன் உடைகளை அணியக்கூடிய சில காரியங்களில் ஊக்குவியுங்கள். அவன் மற்ற குழந்தைகளோடு விளையாடவும் ஊக்குவியுங்கள். அதிகமாய் பாதுகாத்து அவன் உற்சாகத்தை மட்டுப்படுத்திவிட வேண்டாம்!

நோய் தடுப்புமுறைகள் :

கீழ்கண்ட தடுப்பு ஊசிகளை அநேகமாய் எல்லா மருத்துவ மனைகளும் பின்பற்றுகின்றன :

முதல் 3 மாதத்திற்குள் : *பி.சி.ஜி* (B.C.G).

6 வாரத்தில் : *டி.பி.டி* (D.P.T) *முதல் ஊசி, போலியோ சொட்டுமருந்து முதல் டோஸ்.*

10 வாரத்தில் : *டி.பி.டி* (D.P.T) *2வது ஊசி, போலியோ சொட்டுமருந்து 2வது டோஸ்.*

14 வாரத்தில் : *டி.பி.டி* (D.P.T) *3வது ஊசி, போலியோ சொட்டுமருந்து 3வது டோஸ்.*

18 வாரத்தில் : *போலியோ சொட்டுமருந்து 4வது டோஸ்.*

22 வாரத்தில் : *போலியோ சொட்டுமருந்து 5வது டோஸ்.*

9 மாதத்தில் : *பொதுவான உடற்பரிசோதனை.*

9-12 மாதத்தில் : *மணல்வாரி அம்மை தடுப்பு ஊசி* (Measles).

18 மாதத்தில் : *டி.பி.டி* (D.P.T) *முதல் ஊக்க ஊசி* (Booster Dose), *போலியோ சொட்டுமருந்து முதல் ஊக்க டோஸ்.*

5 வருடத்தில் : *டி.பி.டி* (D.P.T) *2வது ஊக்க ஊசி, போலியோ சொட்டுமருந்து 2வது ஊக்க டோஸ்.*

ஒரு வருடத்தில் : *கெபடைட்டிஸ்-பி ஊசி.*

இந்த ஊசி 0.5 மில்லி தொடையில் சதைஊசியாய் போட வேண்டும். இரண்டாவது டோஸ் ஒருமாதம் கழித்து போடவேண்டும்.

அவ்வப்பொழுது பரவலாக காணப்படும் வியாதிகளுக்குத் தக்கபடி அந்தந்த வியாதிக்குரிய ஊக்க டோஸ் தடுப்பு மருந்தை திரும்பவும் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு மோசமான காயம் ஏற்பட்டால் டெட்டனஸ்

தடுப்பு ஊசி ஊக்கடோஸாக போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

டைபாய்ட் காய்ச்சலுக்கான தடுப்பு ஊசிகளின் ஊக்க டோஸ் ஒவ்வொரு வருடமும் கொடுக்க வேண்டும்.

குறைப்பிரசவ மற்றும் இரட்டைக் குழந்தை பராமரிப்பு :

முழு கர்ப்ப காலத்திற்கு முன்னதாகவே பிரசவித்தாலோ அல்லது பிறந்த குழந்தையின் எடை 2 கிலோவுக்கும் குறைவாக இருந்தாலோ அந்தக் குழந்தையை குறைப்பிரசவ குழந்தை எனலாம். இரட்டை அல்லது மூன்றாய் பிறக்கும் குழந்தைகள் முழு கர்ப்பக் காலத்தில் பிறந்திருந்தாலும் எடையில் 2 கிலோவுக்கு கீழேயே ஒவ்வொரு குழந்தையின் எடையும் இருக்குமாதலால் அவற்றை குறைப்பிரசவ குழந்தை என்றே பாவிக்க வேண்டும்.

குறைப்பிரசவ குழந்தை சரியான உடல் உஷ்ணத்தை காத்துக் கொள்ள முடியாததாயும், சிலசமயம் மூச்சுவிட கஷ்டப்படுகிறதாயும், விழுங்க முடியாததாயும், ஜீரணிக்க முடியாததாயும், வியாதிக் கிருமிகளை எதிர்க்க சக்தியற்றதாயும் இருக்கும். அவைகள் சீக்கிரமாய் களைப்படைந்துவிடும்.

ஒரு குறைப்பிரசவ குழந்தை 2 கிலோ எடைக்கு குறைவாய் இருக்கும் பட்சத்தில் ஒரு மருத்துவமனையில் சேர்த்து 2½ கிலோ எடை வளர்ச்சியடையும் வரை பராமரிக்கப்படுவது நல்லது. வீட்டிலேயே வைத்து பார்க்க நேரிட்டால் கீழ்கண்ட முன்னேற்பாடுகள் அவசியம் :

1. கூடுமானவரை 28 டிகிரி செல்சியஸ் உஷ்ணம் எப்பொழுதும் இருக்கக்கூடிய ஒரு அறையில் குழந்தை பராமரிக்கப்பட வேண்டும். குளிருக்கும், வறட்சிக்கும் விலக்கிக் காக்கப்பட வேண்டும். குளிர்காலத்தில் படுக்கையை சுடுதண்ணீர் பாட்டில்களை வைத்து சூடுபடுத்தலாம்.
2. மூச்சு சீராய் ஒழுங்காய் மாறும்வரை உன்னிப்பாய் கவனிக்க வேண்டும். தலையை ஒருபக்கமாய் சாய்த்து தாழ்த்தி வைக்க வேண்டும். அப்பொழுது தொண்டையில் சுரக்கும் எச்சில், சளி ஆகியவை வெளியே வந்துவிடும். உள்ளேபோய் மூச்சுதிணறல் ஏற்படாது.
3. அவனை தொட்டுத்தூக்குவது கொஞ்சமாய் இருக்க வேண்டும். அதிகமாய் தூக்கிப் புழங்கினால் சீக்கிரம் குழந்தை களைப்படைந்துவிடும்.
4. பால் கொடுத்தல் : குழந்தை காம்பை சப்பி பால் குடிக்க முடியாவிட்டால் சொட்டு விடக்கூடிய மருத்துவ உபகரணங்களைக் கொண்டு பால் புகட்டலாம். விழுங்க முடியாத குழந்தைகளுக்கு ஒரு குழாய் மூலம் பால் புகட்ட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் பால் அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டால் சீனி கலந்த தண்ணீர் கொடுக்கலாம். (ஒரு கரண்டி சீனியை 250 முதல் 300 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து கொடுக்கலாம்). பிறகு தண்ணீர் அதிகம் கலந்த பால் ஆரம்பிக்கலாம். கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பாலில் உள்ள தண்ணீர் விகிதத்தைக் குறைக்க வேண்டும். வைட்டமின் 'சி' சொட்டுமருந்தை 4 அல்லது 5வது நாளிலும்,

வைட்டமின் ‘A & D’ சொட்டு மருந்தை ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகும் ஆரம்பிக்கலாம்.

5. கிருமிகளின் தாக்குதலிலிருந்து குழந்தையைக் காப்பாற்ற வேண்டும். பால் புகட்டுவதிலும், உங்களை நீங்கள் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வதிலும் மிக மிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தை 2½ கிலோ எடை அடைந்தபிறகு குழந்தையை எல்லாக் குழந்தைகள் போலவும் பாவிக்கலாம். அவன் முதலில் தாமதமாக வளர்ச்சி அடைந்தாலும் விரைவில் சரியான வளர்ச்சியை எட்டி விடுவான். பலஹீனமான, குறைந்த வளர்ச்சியுள்ள குழந்தைகளுக்காக பிரத்தியேக ஆகாரங்கள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

ஒரு மிக அத்தியாவசியமான காரியம் :

உங்கள் குழந்தையை **நீங்கள்** *வளரச்செய்ய முடியாது. தேவனே அதைச் செய்ய முடியும். ஆனால் அவன் ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய சூழ்நிலையை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொடுக்கலாம்.*

இந்தப் பொறுப்பை நிறைவேற்றுவதில் நீங்கள் கட்டாயம் செய்யவேண்டிய ஒரு காரியம் : உங்கள் குழந்தையுடன் நேரத்தை செலவிடுவதுதான்!

குழந்தையோடு இருக்க முடியாதபடி உங்கள் அனுதின அலுவல்களில் சிக்கிக்கொள்ளாதீர்கள். குழந்தையோடு இருப்பதுதான் உங்கள் தலையாய கடமையாயிருக்க வேண்டும். அதனிமித்தம் நீங்கள் அநேக விஷயத்தை இரண்டாம் பட்சமாக்க வேண்டியிருக்கும். இப்படி குழந்தையோடு இருப்பதினிமித்தம் நீங்கள் அடையும் நஷ்டங்களெல்லாம் துச்சமானதேயாகும்!

V

சரீரக்கோளாறும், மற்ற பிரச்சனைகளும்!

தேவன் தன்னுடைய சொந்தப் பிள்ளைகளுக்குகூட ஏன் வியாதிகளை அனுமதிக்கிறார் என்கிற கேள்விக்கு நாம் எளிதில் பதில் சொல்லிவிட முடியாது. ஒருவேளை அவருடைய கிருபையையும், பெலத்தையும் முழுமையாய் நாம் அனுபவிக்கவும் (2கொரிந்தியர். 12:7-10), மேலும் துன்பப்படுகிற மற்றவர்கள் மேல் நாம் அபரிமிதமாய் இரக்கப்படும்படியாகத்தான் (2 கொரிந்தியர் 1:4-8) என்றும் சொல்லலாம்.

வியாதிக்கு மருந்தாகவும், வலிக்கு நிவாரணமாயும் தேவன் நமக்கு முன் வைத்திருக்கிற வைத்திய முறைகள் எல்லாவற்றிற்காகவும் நாம் தேவனுக்கு நன்றியுடையவர்களாய் இருப்போமாக! அதேபோல் தேவன் நமக்கு அற்புதங்கள் செய்துகூட நம்மை குணப்படுத்தவும் முடியும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் நீங்கள் எவ்வெப்பொழுது டாக்டரிடம் செல்லவேண்டும் என்று உங்களுக்கு வழிகாட்டுவதற்குத்தான். டாக்டரிடம் போவதற்கு பதிலாக இவைகளை மாத்திரம் கைக்கொள்ளலாம் என்ற ரீதியில் ஒருபோதும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

வியாதியை எதிர்க்கும் எதிர்ப்பு சக்தியை பல வருடங்களாய்தான் குழந்தை கட்டி எழுப்பமுடியும். அந்த எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாததால்தான் அவர்கள் அடிக்கடியும், வளர்ந்தவர்களைவிட அதிக அளவிலும் வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டுவிடுகிறார்கள். மேலும் தங்களுடைய உபாதைகளை விளக்கிச் சொல்லவும் தெரிவதில்லை. அவர்களுக்கு தெரிந்ததெல்லாம் அழுகை ஒன்றுதான்! எனவே குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சாதாரண வியாதிகளைப்பற்றி ஒரு தாய் அறிந்திருப்பது உபயோகமாய் இருக்கும்.

சரீரகுறைகள் :

மாறுகண் : முதல் 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்கு அநேக குழந்தைகளுக்கு மாறுகண் இருப்பதாகவே தோற்றமளிக்கும். ஏனெனில் அவைகள் விழிகளைக் குவிக்க இன்னும் பழகவில்லை. ஆனால் அப்படி தொடர்ந்து மாறுகண்ணாய் 18 மாதங்கள் அல்லது 2 வருடங்களுக்குப் பிறகும் இருக்குமானால் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். அப்படி மருத்துவ உதவி பெறாதபட்சத்தில் பெலஹீனமாய் இருக்கிற கண் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பார்வையைக்கூட இழந்துவிட முடியும்.

கண்ணீர் குழாய் அடைப்பட்டிருத்தல் : ஒன்றோ அல்லது இரண்டு

கண்களிலிருந்துமோ நீர் வடியலாம், அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில் பிசுபிசுப்பான திரவம் கண்களிலிருந்து வடியும். இதை டாக்டரிடம் காண்பித்தால் அவர் அடைபட்டிருக்கிற அந்த கண்ணீர் குழாயை ஒரு மெல்லிய கம்பியை குழாய்க்குள் செலுத்தி சரிபண்ணுவார்.

சத்தமாய் மூச்சுவிடுதல் : மூச்சுவிடும்போது உள்ள இந்த சத்தம் மல்லாக்கப்படுத்திருக்கும்போது அதிகமாகவும், பக்கவாட்டில் படுத்திருக்கும்போது குறைவாகவும் காணப்படும். இந்த சத்தம் 6 மாதத்தில் மறைந்துவிடும். சத்தமில்லாது சாதாரணமாய் சுவாசித்துக் கொண்டிருந்த உங்கள் குழந்தை திடீரென சத்தத்துடன் மூச்சு விட்டாலும் உடனே டாக்டரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

ஹெர்னியா : தொப்புள் பகுதியிலோ, வயிறும் தொடையும் சந்திக்கும் இடத்திலோ (கவுட்டில்) வீக்கம் தெரியும். இந்த வீக்கம் குழந்தை அழும்போது, இருமும்போது மற்றும் முக்கும்போதும் அதிகமாகும். இந்த வீக்கம் தெரிய ஆரம்பித்தது ஜலதோஷம் அல்லது ஏதோ ஒரு சுகவீனத்திற்குப் பிறகாய் இருக்கும். சிலசமயம் இந்த வீக்கம் புடைப்பை உள்ளே அமுக்கி பிளாஸ்டரை இறுக ஒட்டிவிடும்போது மறைந்து விடக்கூடும். தொடர்ந்து வீக்கம் நிலைத்திருக்குமானால் ஆப்ரேஷன் செய்துதான் இதை சரிசெய்ய முடியும். ஏதோ ஒருசமயம், அரிதாக, இந்த புடைப்புக்குள் குடல் புகுந்துகொண்டு சிக்கிக் கொள்ளும். அப்பொழுது உடனே டாக்டரிடம் செல்லவேண்டும். இல்லாவிட்டால் மிக ஆபத்தில் முடியும்.

பிறப்பு மச்சம் : அநேக குழந்தைகளுக்கு தோலில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் நிறம் அடர்ந்து மச்சமாய் இருக்கும். அது வழக்கமாய் காலப்போக்கில் மறைந்தும்விடும். ஆனால் மச்சம் அளவில் பெரியதாகிக்கொண்டே போகுமானால் டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

சுகவீனங்களும், பிரச்சனைகளும் :

குழந்தை பசியை அல்லது தன்னுடைய மற்ற கஷ்டத்தை அழுதே தெரிவிக்கும். சிலசமயங்களில் ஒரு காரணமுமில்லாமல் அழுதாலும் நீங்கள் குழந்தை அழுவதற்குரிய காரணத்தை கண்டுபிடிக்க முயலவேண்டும். சரீரநிலையில் மாற்றம் வேண்டி அழுகலாம். உதாரணமாய் படுத்திருக்கும் குழந்தை உட்கார வைத்தால் அழுகையை நிறுத்தும். உடம்பு நனைந்தாலோ, குளிரினாலோ அல்லது அதிகப் புளுக்கத்தினாலோகூட அழும். தூக்கம் வந்தாலும், அஜீரணக்கோளாரினாலும் அழுகலாம். பசியில் அழும் குழந்தை தன் கையை மடித்து வாய்க்குள் திணித்து சப்பிக்கொண்டு அழலாம். இப்படி தொடர்ந்து அழுதாலும், எடை கூடுவது நின்றுவிட்டாலும் நீங்கள் கொடுக்கிற ஆகாரம் போதவில்லை என்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

கீழ்கண்ட ஏதாவது ஒரு அறிகுறி தென்பட்டால் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும் :

சிடுசிடுத்துக் கொண்டே இருந்தால், மயக்கமாய் காணப்பட்டால், தொடர்ச்சியாய் ஆகாரத்தை நிராகரித்து மறுத்தால், வழக்கத்திற்கு மாறாக சத்தமாய் அழுதால் (அலறி அழுதல்), வாந்தி எடுத்தால், சத்தமாயும் வேகமாயும் மூச்சுவிட்டால், குரலில் மாற்றம் ஏற்பட்டால், இருமல் இருந்தால், வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால், காய்ச்சல் 38 டிகிரி செல்ஸியஸ்க்கு மேல் இருந்தால், தோலில் சினப்பு அல்லது சிவப்பாய் தடித்து காணப்பட்டால், ஜன்னி ஏற்பட்டால் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறாக குழந்தையின் நடத்தையில் திடீர் மாற்றம் தெரிந்தால், டாக்டரிடம் காண்பிக்கவும்.

அஜீரணக் கோளாறுகள் :

வயிற்றுப்போக்கு: *குழந்தையின் மலம், நாற்றமெடுக்கும்; தண்ணீராயும் இருக்கும். செரிக்காத பால் அதில் கசடாய் தெரியும். பச்சை நிறத்தில் சளியும், இரத்தமும் சேர்ந்து மலம் காணப்படலாம். குழந்தைக்கு காய்ச்சலும் இருக்கும். இந்தச்சமயத்தில் குழந்தையின் ஜட்டி, கோவணத்துணி போன்ற துணிகளை மாற்றும்போது நீங்கள் மிகவும் கவனமாய் இருக்கவேண்டும். உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். கோவணத்துணிகளை கொதிக்க வைத்த தோடு, டெட்டால் போன்ற கிருமி நாசினியில் முக்கி எடுத்து வெயிலில் நன்றாக காயவைக்க வேண்டும். எல்லா திண்பண்டங்களையும் ஈ மொய்க்காமல் மூடிவைக்க வேண்டும். திடஉணவுகளை* (Solid Food) *நிறுத்திவிட்டு தண்ணீர் அதிகம் சேர்க்கவேண்டும். சிலசமயங்களில் பாலைக்கூட நிறுத்திவிட்டு கொதித்த நீரில் குளுக்கோஸ், உப்பு போட்டு கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் ஆண்டிபயாடிக் மருந்து கொடுத்து கிருமிகளைக் கொல்லவேண்டும். வாந்தியும், வயிற்றுப்போக்கும் குழந்தைக்கு இருந்தால் அதை மெத்தனமாக எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. மிகவேகமாய் உங்கள் குழந்தை 'சீரியசான' நிலைமைக்குப் போய்விடும். வயிற்றுப்போக்கு நின்ற பிறகும் ஆகாரத்தில் எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும். முதலில் தண்ணீர் அதிகம் உள்ளதாய் ஆரம்பித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடர்த்தியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கு கிருமிகள் காரணமில்லாமல் ஆகார மாற்றத்தினாலோ அல்லது அதிகம் சாப்பிட்டதினாலோ ஏற்படுமானால் தண்ணீர் அதிகம் உள்ள ஆகாரம் ஒன்றிரண்டு நாள் கொடுக்கவும். முன்நிலைக்கு குழந்தை சீக்கிரம் திரும்பிவிடும். தாய்ப்பால் குடிக்கிற குழந்தைக்கு இந்தப்பிரச்சனை அதிகம் இராது.*

வாந்தி : *வாந்தியெடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டுமானால் பால் கொடுத்தபிறகு குழந்தையை கொஞ்சநேரம் நிமிர்த்தி தூக்கி வைத்திருக்கவேண்டும். பால் குடித்தபொழுது விழுங்கிய காற்றை குழந்தை ஏப்பம் விட இது அவசியம். வாந்தியோடு கூட மேலே சொன்ன அறிகுறிகள் ஏதாவது இருந்தால் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.*

மலச்சிக்கல் : *குழந்தையின் மலம் கட்டியாய் காணப்பட்டாலோ அல்லது மலம் கழிக்கும் வேளையில் குழந்தை முகம் சுளித்து கஷ்டப்பட்டாலோ பழச்சாறு கொடுக்க வேண்டும். காய்ந்த திராட்சைப்பழத்தை (கிஸ்மிஸ் பழம்) இரவில் ஊறவைத்து மறுநாள் கொதிக்க வைத்து, நன்றாக மசித்து வடிகட்டி கொடுக்கலாம். சிலசமயம் போதுமான ஆகாரம் கிடைக்காததால் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். அப்பொழுது பசிக்குரிய அறிகுறியும் குழந்தையில் காணப்படும். மலச்சிக்கல் பெரிய பிரச்சனையாய் இருக்குமானால் எனிமா அல்லது மல இளக்கி வில்லைகள்* (Suppository) *தேவைப்படும்.*

வயிற்றுவலி (Colic) *: முதல் 3 மாதங்களில் குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி சாதாரணமாய் உண்டாகும். குழந்தை பால் குடித்த பிறகு அலறி அழும்; காற்று பிரியும். அப்பொழுது வயிற்றுவலியினால் அழுகிறது என அறிந்துகொள்ளலாம். இதைத் தவிர்க்க பால் குடிக்கும்பொழுது காற்று விழுங்குவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். ரப்பரில் உள்ள துவாரம் ஒரு நொடிக்கு இரண்டு சொட்டு விழும் அளவிற்கு பெரிதாய் இருக்க வேண்டும். தூங்கும்போது குழந்தையை குப்புறப்படுக்க வைத்தால் வயிற்றுவலி குறையும். சிலசமயங்களில் மலஇளக்கி வில்லைகள்* (Suppository) *தேவைப்படலாம். வயிற்றுவலி தொடர்ந்து இருந்தால் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு, எவ்வளவு முன்னெச்சரிக்கைகளை கடைபிடித்தாலும் தொடர்ந்து வயிற்றுவலி இருக்கும். காலப்போக்கில் அது சரியாகிவிடும்.*

விக்கல் : *வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் கொடுத்தால் விக்கல் நிற்கும். சிலசமயம் படுத்திருக்கும் குழந்தையை நிமிர்த்தி தூக்கிவைத்தால் நின்றுவிடும். இப்படி எது செய்தாலும், செய்யாவிட்டாலும் விக்கல் தானாய் சிலநிமிடங்களில் நின்றுவிடும்.*

வாய்ப்புண் (Thrush) *: ஒருவித நுண்ணிய பாசி* (fungus) *படர்வதால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. நாக்கில் வெள்ளையாய் ஒரு படை திட்டு திட்டாய் தெரியும். குழந்தைகள் வியாதிப்படும்போது வாயில் இப்படி ஏற்படலாம். ஆகாரம் கொடுத்தபிறகு கொதித்த தண்ணீரை குழந்தைக்கு குடிக்கக் கொடுத்து இதைத் தவிர்க்கலாம். பால்கொடுக்கும் பாட்டில், ரப்பர் ஆகியவைகளை கொதிக்கவைத்து உபயோகித்தும் இதைத் தடுக்கலாம்.*

ஜலதோஷம், காது மற்றும் மார்பு கோளாறுகள்:

ஜலதோஷம் (Colds) *: குழந்தைக்கு ஜலதோஷம் பிடித்தால் பசியில்லாமல் செய்து ஆகாரத்தை விலக்கச் செய்யும். மேலும் அது காது வலியையும், மார்ச்சளியையும் உண்டாக்கலாம். எனவே ஜலதோஷம் பிடிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஜலதோஷம் உள்ளவர்களிடமிருந்து குழந்தையை விலக்கி காக்க வேண்டும். உங்களுக்கே ஜலதோஷம் பிடித்திருக்குமானால் ஒரு மாஸ்க் அணிந்துகொண்டு*

குழந்தையை பராமரியுங்கள். குழந்தைக்கும் ஜலதோஷம் பிடித்து விட்டால் வைட்டமின் ‘சி’ சொட்டுமருந்தும், தண்ணீர் ஆகாரமும் சற்று அதிகமாய் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். படுத்திருக்கும்போது தலை உடம்பைவிட சற்று தாழ்ந்து இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த நோய் காதுக்கோ, மார்புக்கோ பரவுமானால், குரல் மாறி கரகரக்குமானால் டாக்டரிடம் கொண்டு செல்லுங்கள். மருத்துவ ஆலோசனையில்லாமல் ஆண்டிபயாடிக் போன்ற மருந்துகளை நீங்களாக ஆரம்பிக்க வேண்டாம்.

காதுவலி : குழந்தை தலையை பக்கவாட்டில் அசைத்து அசைத்து அழுகுமானால் காதில் பிரச்சனை என்று அறிந்து கொள்ளலாம். ஒரு காதிலோ அல்லது இரண்டிலுமோ நீர் அல்லது சீழ் வடியலாம்.

மார்ச்சளி (Chest Cold) : இருமல் காய்ச்சலுடன் மூச்சு வேகமாயும், திணறலுடனும் இருக்குமானால் மார்ச்சளி என அறிந்து கொள்ளலாம். குழந்தைக்கு ஆண்டிபயாடிக்ஸ் கொடுக்க வேண்டியதிருக்கும். எனவே டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

தோல் வியாதிகள் :

கோவணத்துணி சொறி (Diaper Rash) : குழந்தையின் தோல் மிகவும் மெல்லியதானதால் இடுப்பு, கவுட்டு ஆகிய கோவணப்பகுதிகளில் சினப்பு அல்லது சொறி ஏற்படுவது சகஜம். இதை அந்த இடங்கள் சுத்தமாயும், ஈரமில்லாமலும் பார்த்துக் கொள்வதோடு அடிக்கடி கோவணத்துணியை (diapers) மாற்றியும் தவிர்க்கலாம். சிவப்பாயும், தோல் தடிப்பாயும் இருக்கும் இடங்களில் சின்க்-ஆக்ஸைட் ஆயின் மென்ட்டை தடவலாம். கோவணத்துணிகளை சிறிதளவு காடி (வினிகர் - Vinegar) விட்ட தண்ணீரில் ஊற வைக்கலாம். காட்டமான சோப்புத் துகள்கள் கோவணத்துணிகளில் அல்லது உடையில் ஒட்டியிருக்கு மானால் அவை அலர்ஜியோ, சொறியோ உண்டாக்கும். எனவே குழந்தையின் எல்லாத் துணிகளும் நன்றாக அலசப்படவேண்டும்.

வேர்க்கூரு (Prickly Heat) : இது வெயில் காலத்தில் ஏற்படும். முக்கியமாய் குழந்தைக்கு ஒன்றுக்குமேல் ஒன்றாய் அதிக புழுக்கமான ஆடை போட்டால் ஏற்படும். குழந்தையின் தோல் மடிப்புகளில், சின்க்-ஆக்ஸைட் ஆயின்மென்ட் அல்லது வேர்க்கூருக்கான பவுடர் அல்லது ஏதாவது காட்டமில்லாத லோசன் ஆகியவை போட்டுவிடலாம். அடிக்கடி உடையும் மாற்ற வேண்டும்.

எக்சீமா : இந்த நோய் ஏதாவது ஒரு பொருளுக்கு அலர்ஜி ஏற்பட்டு உண்டாகலாம். எனவே **எந்தப் பொருளுக்கு** அலர்ஜி என்று கண்டுபிடித்து அதைத் தவிர்த்துவிடுவது குணமளிக்கும். இந்நோய் குழந்தை வளர வளர சரியாகிவிடும்.

தோல்புண்கள் (Impetigo) : இது தோலில் சொறி எடுத்து கொப்பளம் உண்டாகி அதில் சீழ்பிடிப்பதனால் உண்டாகிறது. குழந்தையின்

துண்டு, துணிகள் யாவும் கொதிக்க வைக்கப்பட வேண்டும். டாக்டரிடம் காண்பித்து சீக்கிரம் வைத்தியம் செய்யாவிட்டால் வேகமாய் உடம்பு முழுதும் பரவும்.

சொறி சிரங்கு (Scabies) *: வளர்ந்த குழந்தைகளிடத்தில்தான் இந்நோய் வழக்கமாய் காணப்படும். கை, கால்களின் விரல் இடுக்குகளில் சொறி உண்டாகும். சொறியட்டும் என்று குழந்தையை விட்டுவிட்டால் வியாதி அதிகமாகும்! வெகுவாய் தொற்றிக்கொள்ளும். இந்நோயை டாக்டரிடம் காண்பித்து வைத்தியம் செய்யவேண்டும். எந்த ஆயின் மெண்ட்டையும் மூன்று முறைக்குமேல் போடக்கூடாது. குழந்தையின் கண், மூக்கு, வாய்க்கு மருந்துபோகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.*

காய்ச்சலும், ஜன்னியும் :

குழந்தைக்கு சிலசமயங்களில் காய்ச்சல் அதிகமாய் இருக்கும் போது வலிப்பு ஏற்பட்டு கை, கால் வெட்டி வெட்டி இழுக்கும். காய்ச்சல் குறைந்தவுடன் வலிப்பு குறைந்துவிடும். காய்ச்சலின் உஷ்ணத்தைக் குறைக்க குழந்தையின் தலை மற்றும் உடம்பில் ஐஸ் வைக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக் பையில் வைக்கப்பட்ட ஐஸ்கட்டிகளை ஒரு கைத்துண்டில் சுற்றி தலையில் வைக்கலாம். குரோசின் சிரப் (Paracetamol) *ஒரு டோஸ் கொடுத்தாலும் காய்ச்சல் குறைந்துவிடும்.*

ஜன்னி ஏற்படும்போது குழந்தை நினைவிழந்து போகலாம். உடம்பு வெளுத்து கை, கால் துடிக்கும். கண்கள் சுழன்று சொருகிக் கொள்ளும். அப்படி வலிப்பு வரும்போது உதடுகள், நாக்கு கடிபட்டு சேதமாகாத படிக்கு வாயில் ஒரு துணியை மடித்து சொருகி பாதுகாக்கவேண்டும். அதே நேரத்தில் மூக்சு திணறாமல் சுவாசம் சுலபமாய் விட முடிகிறதா என்றும் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். வாயில் வடியும் எச்சிலை துடைத்துவிட்டு தலையை தாழ்த்தி வைத்து எச்சில் மூக்சுக்குழாய்க்குள் போய் புரை ஏறாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். டாக்டரிடம் காண்பித்தால் வலிப்பிற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து வைத்தியம் செய்வார். காய்ச்சல் காரணமாய் வரும் வலிப்பு ஒரு பயப்படும்படியான வியாதியல்ல. உஷ்ணம் அதிகம் ஏறாதபடிக்கு பார்த்துக்கொண்டால் போதும். ஐஸ்கட்டிகள் வைத்தும், குரோசின் சிரப் கொடுத்தும் உஷ்ணம் ஏறாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

ஒருதாய் எவ்வளவுதான் பொறுப்பாய் கவனமாய் குழந்தையை கவனித்தாலும் வியாதியிலிருந்தும், ஆபத்திலிருந்தும், காயமடையா மலும் காப்பாற்றிவிட முடியாது. ஆனால் **குழந்தைகளின் தேவதூதர்கள்** *அவர்களை கண்காணிக்கிறார்கள் என்று இயேசு சொன்னார் (மத் 18:10). இந்த வார்த்தை நம்மைத் தேற்றி உற்சாகப்படுத்துகிறது. எனவே நம்முடைய கடமையை முழுமூச்சாய் செய்துவிட்டு மீதியை தேவன் பார்த்துக்கொள்வார் என்று அவர்மேல் நம்பிக்கையாய் இருக்கலாம்!*

VI

விபத்துக்கள், வியாதிகளுக்கு, முன் ஜாக்கிரதை!

குழந்தைகளுக்கு ஆராய்ந்து அறியும் ஆர்வம் அதிகம். கண்ணில்படுகிற எல்லாவற்றையும் துருவ ஆரம்பித்துவிடும். அபாயத்தை அறியாது குழந்தை! தாய்மார்களாகிய நாம்தான் அதை பாதுகாக்க வேண்டும்.

விபத்தும், முதலுதவியும் :

ஒன்றரை வருடங்களுக்கு, சேதப்படுத்தக்கூடிய எந்த ஒரு பொருளும் குழந்தையின் கைக்கு எட்டாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பிறகு கத்திரிக்கோல், பென்சில் போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்த கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பழக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தையை சமையல்கட்டிலோ, குளியல் அறையிலோ அல்லது தரையிலோ தனியாய் விடவேண்டாம். ஒருவருடம் முடியும் வரை குழந்தை பாதுகாப்பாய் இருக்கும் ஒரே இடம் தொட்டில்தான். தூங்குகிறான் என்று கூட குழந்தையை தனியே வீட்டில் விட்டு விடாதீர்கள். எந்த ஆபத்தும் வந்தபிறகு தவிப்பதைவிட, வராமல் தடுப்பதே நல்லது. எனவே குழந்தைக்கு எட்டாதபடியே மருந்துகள், விஷப் பொருட்கள் ஆகியவை வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஊசி, பட்டன் ஆகிய சிறு பொருட்கள் தரையில் கிடக்குமானால் அது அவன் வாய்க்குப் போய்விடும். எனவே குழந்தையின், விளையாட்டு பொம்மைகள் கூட சிறியதாய் இல்லாமல் பெரிய சாமான்களாகவே இருக்க வேண்டும். இப்படி எல்லாவற்றிலும் கவனமாய் இருக்க வேண்டும்.

சின்ன விபத்துக்களை வீட்டிலேயே நாம் சரிசெய்து கொள்ளலாம். பெரிய விஷயங்களை டாக்டரின் கவனத்திற்கு கொண்டுசெல்ல வேண்டும். உதாரணமாய் :

1. குழந்தை ஒரு பதமான அல்லது கூர்மையான பொருளையோ அல்லது விஷப்பொருளையோ விழுங்கிவிட்டால்,
2. காதுக்குள்ளோ, மூக்கிற்குள்ளோ எதையாவது திணித்துவிட்டால்,
3. தன் உடம்பை சுட்டுக்கொண்டால் அல்லது தோல் சுடுதிரவம் பட்டு கொப்பளித்து விட்டால்,
4. ஏதாவது மிருகம் கடித்துவிட்டால்,
5. நினைவிழந்துவிட்டால் அல்லது திடீரென்று குழந்தை வெளுத்து விழுந்துவிட்டால்,

6. கீழே விழுந்து அல்லது தலையில் அடிபட்டபின் வாந்தி எடுத்தால்,

7. ஒரு காயம் ஏற்பட்டு அதிலிருந்து இரத்தம் வடிவது நிற்காவிட்டால் அல்லது சீழ்பிடித்துவிட்டால், காய்ச்சல் அடித்தால்,

8. கீழே விழுந்து சுளுக்கோ, எலும்பு முறிவோ ஏற்பட்டால், டாக்டரிடம் செல்லவும்.

அவன் ஏதாவது மருந்தோ, விஷமோ விழுங்கிவிட்டால் முதலாவது செய்யவேண்டியது அவனை வாந்தியெடுக்கச் செய்வதுதான். நிறைய தண்ணீரை குடிக்கவைத்து உங்கள் விரலை குழந்தையின் தொண்டைக்குள் விட்டு குமட்டி வாந்தியெடுக்கச் செய்யவேண்டும். வாந்தியெடுத்து முடிந்த பிறகும் மேலும் ஒரு சிலநாட்களுக்கும் செரிக்கக்கூடிய பால்போன்ற காட்டமில்லாத ஆகாரத்தையே கொடுக்க வேண்டும்.

கீழே விழுந்து ஏற்படக்கூடிய காயங்களை ஐஸ்கட்டி அல்லது குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துணியை இறுக்கி கட்டி குணப்படுத்தலாம். வெட்டுக்காயம், கடிகள் போன்றவைகளை நன்றாக சோப்புப் போட்டு கழுவிவிட்டு ஆண்டிசெப்டிக் மருந்து தடவி குணப்படுத்தலாம். காயம் கட்டப்பட்டு மூடியிருக்க வேண்டும். காயத்தை இறுக அழுத்தி இரத்தம் வருவதை நிறுத்திவிடலாம்.

காயம் மோசமாய் இருக்குமானால், தெருப்புளுதி, சாணி ஆகியவை பட்டிருந்தால் டெட்டனஸ் தடுப்பு ஊசி உடனே போட வேண்டும். சில காயங்களுக்கு தையல் போட வேண்டியிருக்கும்.

கண்ணில் தூசி விழுந்துவிட்டால் கண்களை குழந்தை கசக்க விடக்கூடாது. கண்களை தாராளமாய் தண்ணீர்விட்டு கழுவவேண்டும். அதன்பிறகு கண்கள் சிவப்பாய் தெரிந்தால் ஆண்டிபயாடிக் சொட்டு மருந்து விடவேண்டும். குழந்தைக்கு தொண்டைக்குள் ஏதாவது போய் சிக்கிக்கொண்டு மூக்சுத் திணறினால் குழந்தையை தலைகீழாய் பிடித்து முதுகைத் தட்டவேண்டும். ஒருபோதும் தொண்டைக்குள் கையைவிட்டு பொருளை எடுக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் பொருள் மேலும் ஆழமாய் தள்ளப்பட்டுவிடக்கூடும்!

சாதாரண வியாதிகள் :

வயிற்றுப் புழு : *இந்தியாவில் இந்த வியாதி மிகவும் சாதாரணமாய் காணப்படுகிறது. ஊசிப்புழு (Pin Worms) என்கிற பூச்சி வயிற்றில் இருக்கும்போது குழந்தைக்கு ஆசனவாயிலும், தொடையிலும் அரிப்பெடுக்கும். குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி, பசியின்மை, வெளுப்பு ஆகியவை காணப்படுமானால் புழு இருக்கிறதா என்று மலத்தை லேபோரட்டரிக்கு அனுப்பி சோதிக்கவேண்டும். உங்கள் கண்களுக்கே மலத்தில் புழு தென்படுமானால் டாக்டரிடம் காண்பித்து அதற்குரிய மருந்து கொடுக்க வேண்டும். சுத்தமாக குழந்தையை பராமரித்து வந்தால் வழக்கமாய் பூச்சி மருந்து கொடுக்கத் தேவையில்லை.*

டான்சில்ஸ், அடினாய்ட்ஸ் : *தொண்டையை கிருமிகள் தாக்குவதினால் இவை வீக்கமடைகிறது. குழந்தை வாய்வழியாய் சுவாசித்தாலோ, காதில் சீழ் வடிந்தாலோ டாக்டரிடம் காண்பித்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். வைட்டமின் 'சி' வழக்கமாய் கொடுத்து வந்தால் இதுமாதிரி வியாதிகளை சற்று தவிர்க்கலாம்.*

அலர்ஜிகள் : *அலர்ஜிக்கு அறிகுறியாக தோலில் சிவப்பான தடிப்பு (சினப்பு), சுவாசிக்கச் சிரமம் அல்லது ஆஸ்துமா ஆகியவை காணப் பட்டால் டாக்டரிடம் காண்பித்து மருந்து கொடுக்க வேண்டும். எந்தெந்த பொருளுக்கெல்லாம் அலர்ஜி ஏற்படுகிறதென்று கண்டு பிடிக்க முயற்சியுங்கள். தெரிந்த பொருட்களை தவிர்த்து விடுங்கள்.*

தொத்து வியாதிகள் (Infectious diseases) :

மணல்வாரி அம்மை (Measles) *: குழந்தைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் நல்ல காய்ச்சல் இருக்கும். அப்பொழுது மூக்கில் நீர் வடியும். கண்கள் சிவந்திருக்கும். குழந்தை சிடுசிடுப்பாய் காணப்படும். கண்கள் அதிக வெளிச்சத்தை சகிக்காமல் வெளிச்சத்தைத் தவிர்க்கும். பிரதிபலிப்பு வெளிச்சம் இல்லாத அறையில் குழந்தை சௌகரியமாய் உணரும். மணல் தூவியதுபோன்ற தோல் சினப்பு முகத்தில், கழுத்தில் ஆரம்பித்து உடம்பு முழுவதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பரவிவிடும். அந்த சினப்பு 3 அல்லது 4 நாட்களில் மறைய ஆரம்பித்து ஒருவாரத்தில் சுத்தமாய் மறைந்துவிடும். இந்த வியாதியினால் ஏற்படக் கூடிய மற்ற சிக்கல்கள்* (Complications) *நிமோனியா (நுரையீரல் பாதிப்பு), மூக்குக் குழாய் பாதிப்பு* (Bronchitis), *மூளை பாதிப்பு* (Encepha litis) *ஆகியவைகள். இதில் எது ஏற்பட்டாலும் டாக்டரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.*

ஜெர்மன் மீசல்ஸ் *(தட்டம்மை) : இது மணல்வாரி அம்மையைவிட வீரியம் குறைந்த வியாதிதான். சிக்கல்கள் அதிகம் இல்லை. குழந்தை உண்டாகியிருக்கும் தாய் இந்நோய்க்கு விலகி தன்னைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக முதல் 3 மாத கர்ப்ப காலத்தில் கவனம் வேண்டும். ஏனென்றால் இது வளரும் குழந்தையை பாதித்து அபாயமான பாதிப்புகளை உண்டுபண்ணிவிடக் கூடும்.*

அம்மைக்கட்டு (Mumps) *: குழந்தைக்கு காய்ச்சல், தலைவலி, பசியின்மை ஆகியவை இருக்கும். உடம்பு முழுவதும் வலியும் ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்கு இருக்கும். இதற்குப்பிறகு தாடையின் ஒருபக்கமோ அல்லது இரண்டு பக்கத்திலுமோ காது மடலுக்கு கீழ் வீக்கம் உண்டாகும். இந்த வீக்கம் 2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு அதிகரித்து பின்பு குறைந்துவிடும். இந்த வியாதியினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் அரிது. பெரியவர்களுக்கு இந்த வியாதி வந்தால் விதை வீக்கம், கணையம் பாதிப்பு* (Pancreatitis), *மூளையைச் சுற்றியுள்ள ஜவ்வு பாதிப்பு* (Meningitis) *ஆகியவை ஏற்படலாம். இப்படிப் பட்ட சிக்கல்களை குழந்தைக்கு தடுப்பு ஊசி போட்டு தவிர்க்கலாம்.*

டிப்த்தீரியா, கக்குவான் இருமல் (Diphtheria and Whooping Cough): *டிப்த்தீரியா வியாதியில் குழந்தைக்கு தொண்டை கரகரப்பு, காய்ச்சல், தொண்டைக்குள் வெள்ளைநிறப் படை* (White Patches) *ஆகியவை காணப்படும். கக்குவான் இருமலில் குழந்தைக்கு காய்ச்சலுடன் தொடர்ந்து இருமலும், இருமல் முடிந்தவுடன் மூச்சு இழுப்பதினால் உண்டாகும் ஒருவித விசில் சத்தமும் உண்டாகும். குழந்தை நீலநிறமாய்கூட மாறிவிடும்.*

போலியோ (Poliomyelitis) *: குழந்தைக்கு காய்ச்சல், தலைவலி போன்ற பொதுவான அறிகுறிகள் இருக்கும். கால்களில் வலியும், கழுத்தைத் திருப்பும்போதும், வளைக்கும்போதும் வலியும் இருக்கும். இந்த வியாதியாயிருக்குமோ என்று சந்தேகித்தால் உடனே டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். இதற்குரிய தடுப்பு ஊசி ஏற்கனவே போட்டிருந் தால் இந்த வியாதி வருவது அரிது. இந்த வியாதி எங்கும் பரவலாய் காணப்படுமானால் குழந்தைக்கு* **காமா குளோபிலின்** *என்ற மருந்தை கொடுத்து வியாதியை தடுக்கலாம்.*

மேற்சொன்ன வியாதிகள் இக்காலத்தில் அதிகம் வருவதில்லை. காரணம் அதற்குரிய தடுப்பு ஊசிகள் ஏகமாய் போடப்படுகிறது.

சின்னம்மை (Chicken Pox) *: லேசான காய்ச்சலுடன் குழந்தைக்கு பசியில்லாமல் இருக்கும். தோலில் ஏற்படும் சினப்பு* (rash) *அரிப்புடன் கூடிய கொப்பளமாய் மாறி அணி அணியாய் உடம்பில் வரும். முக்கியமாய் முகம், தலை, உடம்பில். இது முழுமையாய் ஏற்பட 3 நாட்கள் ஆகும். கலாமின் லோசன்* (Calamine Lotion) *என்கிற மருந்தை அரிப்புக்கு இதமாய் தடவிவிடலாம். குழந்தை சொரிந்துவிட விட்டு விடக்கூடாது. ஏனென்றால் கொப்பளங்களில் சீழ்பிடித்து விடக்கூடும். சீழ்ப்பிடித்து காணப்பட்டால் டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.*

ஆகாரக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதிகள் : *ரிக்கட்ஸ் போன்ற வியாதிகளை, குழந்தைக்கு சரியான வைட்டமின்கள் கொடுப்பதினால் தடுத்துவிடலாம். சவலைப்பிள்ளைகள் ஆகாரக்குறைவினால் இந்தி யாவில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. சரியான உணவு கொடுத்து இதைத் தவிர்த்துவிடலாம். குழந்தைகளுக்கு பல வைட்டமின்கள் சேர்ந்த மருந்து* (Multi-Vitamins) *கொடுப்பது ஒரு வழக்கமாய் இருக்க வேண்டும்.*

ருமாட்டிக் காய்ச்சல் (Rheumatic Fever) *: ஜலதோஷம் அல்லது தொண்டை கரகரப்பு ஏற்பட்டு 2 அல்லது 3 வாரங்கள் கழித்து இந்த வியாதி ஏற்படும். குழந்தைக்கு பெரிய மூட்டு ஒன்றில் வலியிருக்கும். மூட்டு வீக்கமாய் சிவப்பாய் உஷ்ணமாய் இருக்கும். அதிகவலி இருக்கும். 2 அல்லது 3 நாட்களுக்குப் பிறகு அந்த மூட்டு குணமடைந்து இன்னொரு மூட்டில் பாதிப்பு தோன்றும். இதோடு குழந்தைக்கு காய்ச்சல், மார்வலி, மூச்சுதிணறல் ஆகியவையும் உண்டாகலாம். இருதயம் பாதிக்கக்கூடிய அபாயம் இருப்பதினால் டாக்டரிடம்*

உடனே காண்பிக்க வேண்டும். திரும்பத் திரும்ப இப்படி ருமாட்டிக் காய்ச்சல் வருமானால் இருதயம் மிக அதிகமாய் பாதிக்கப்படும். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையை தடுக்க ஒரு டாக்டரிடம் தொடர்ந்து ஆலோசனை பெற்று ஆன்டிபயாடிக் மருந்தை பிள்ளை வாலிப வயதடையும்வரை கொடுக்க வேண்டும்.

மேற்சொன்ன வியாதிகளைப் பற்றிய அறிவு நமக்குப் பயத்தையும், ஒரு சிறு சுகவீனத்தைகூட பெரிய வியாதியாய்ப் பார்க்கும் மனப்பிரேமையையும் கொடுக்க வேண்டாம்! ஆச்சரியப்படுமளவிற்கு தங்களுக்கு வரும் எத்தனையோ சரீர உபாதைகளை குழந்தைகள் மேற்கொள்ளக் கூடியவர்களாய் இருக்கிறார்கள். **தேவன்** அவர்களைப் பிரத்தியேகமாய் பாதுகாக்கிறபடியால், நாமும் எல்லாம் வல்ல அவரிடம் குழந்தையை பத்திரமாய் ஒப்புவித்துவிடலாம்!!

ஒருதாயின் உணர்வுகளும், பாரங்களும் :

இறுதியாக தாய்மார்கள் சந்திக்கக்கூடிய **மூட் (மனநிலை) மாற்றங்கள்,** மன உளைச்சல்கள்பற்றி சொல்லி முடிக்கிறேன். இவற்றிற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. நடுத்தர வயதுள்ளவர்களாய் இருப்பீர்களானால், ஹார்மோன்களினால் இந்த பாதிப்பு ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் சரீர களைப்பு மற்றும் பிள்ளைகள் நிமித்தம் வீட்டில் ஏற்படும் நெருக்கங்கள் காரணமாய் இருக்கலாம்.

எது காரணமாய் இருந்தாலும் நீங்கள் போதுமான உணவும், ஓய்வும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களால் கையாள முடியாத பெரிய காரியங்களை, முக்கியமாய் வீட்டுக்கு வெளியே செய்ய வேண்டியவைகளை தலைமேல் போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். இரும்புச் சத்து, கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் மாத்திரைகளை ஆகாரத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பிரச்சனை தொடர்ந்து இருக்குமானால் டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறுவதும் அவசியம்.

நம் பரமபிதா நம்மை மண்ணென்று அறிந்திருக்கிறார். நம்முடைய சரீரத்தின்மேலும் அவருக்கு அக்கறை உண்டு. அவருடைய கிருபை நம் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் (எந்தப் பிரச்சனையாக இருந்தாலும்) மகத்தான வெற்றியை சுதந்தரிக்க போதுமானது! வியாதி, பிரச்சனை களால் சபிக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த உலகத்தில் நாம் ஜீவனுள்ள தேவனோடு தொடர்பு கொண்டிருப்பது எவ்வளவு அற்புதமானது! எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் நாம் தேவனைத் துதிக்க பழகி விட்டால், எல்லா கசப்பிலிருந்தும் விடுதலையாயிருந்தால், நம்முடைய எல்லாக் கவலைகளையும் அவரிடத்தில் வைத்துவிட்டால், சந்திக்கிற ஒவ்வொரு சிறிய, பெரிய பிரச்சனையிலும் நமக்கு வெற்றி நிச்சயம்!

கடைசியாக, “நான் உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் **கைவிடுவதுமில்லை**” என்கிற அவருடைய எக்காலத்தும் மாறாத வாக்குத்தத்தத்தை நினைவில் கொள்வோமாக! (எபி.13:5,6). ஆமென்!!