□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□

□ □ **Dr.** □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □

[□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. □□□□□□ **2011-2015**□□□□□□□ □□□□□□□ **40,000** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□.**]**

உங்கள் கழந்தகைள் உங்களிடமிரந்த வந்தவர்கள் அல்ல, உங்கள் ம□லமாக வந்தவர்கள். அவர்களக்க நீ ங்கள், எவ்வளவ வணேட்மானாலம் உங்கள் அன்பை அள்ளிக் கொடக்கலாம். ஆனால் உங்கள் எண்ணங்களை திணித்த விடாதீ ர்கள் என்கிறார் கலீ ல் ஜிப்ரான்.

பாரூக்கூள்ளே சிறந்த நாடாம் நம் பாரத திரூநாட்டில், ஓரு மணித்தூளிக்கு ஓரு மாணவன் தன்னை மாய்த்தூக் கொள்கிறான் என ‘ஹிந்தூஸ்தான் டமைஸின்’ அறிக்கையைப் படிக்கூம் போது, கலீ ல் ஜிப்ரான் சொன்னதை நினைவைு கொள்ளாமல் இரூக்க மூடியவில்லை.

உலகிலயேே அதிக அளவு மாணவர்கள் தற்கொலை சயெ்து கொள்ளூம் நாடூகளில் இந்தியாவூம் ஒன்றாக மூன்னிலை வகிக்கிறது. இங்கு 2011-2015க்கூள் சூமார் 40,000 மாணவர்கள் தற்கொலை சயெ்தூள்ளார்கள். இது 2016-2017 இல் இன்னூம் அதிகரித்தூள்ளது எனபூள்ளி விபரங்களூடன் red alert தந்து National crime records bereau(NCRB) விடூம் எச்சரிக்கை நாம் எங்கே சனெ்று கொணட்ிரூக்கிறோம் என்ற திகபை்பயையே தரூகிறது.

இந்த விபரீ தங்களூக்கலெ்லாம் மூதன்மகை் காரணம் பறெ்றோர்களின் அதீ த எதிர்பார்ப்பூம், படிப்பின் பளூவூம், பரிட்சை பயமூம், பதற்றமூம், தோல்வியூம் தரூம் மன அழூத்தமூமே என்று ஆய்வூகள் அறிக்கை விடூவது நிச்சயம் நாம் மலேோட்டமாக படித்து விட்டு கடந்து சலெ்வதற்கல்ல.

சனெ்ற வரூடம் பீ காரில் தன் உயிரை மாய்த்தூக் கொணட் “அமன் கூமார்” என்ற மாணவன் தன் பறெ்றோரூக்கு எழூதி விட்டு சனெ்ற, “என்னை மன்னித்து விடூங்கள் என்னால் உங்கள் எதிர்பார்ப்பை ப□ர்த்தி சயெ்ய மூடியவில்லை “ என்ற கடிதம் இந்த ஆய்வூகளின் அழூத்தமான உண்மயை நம் மனதில் இறூத்தூகிறது.

இந்தக் கடிதமூம் தற்கொலையூம் கடசையிாக இரூக்கட்டூம். இது இனி உலகிற்கு ஓரு பாடமாக இரூக்கூம் என எண்ணிக் கொணட்ிரூக்கூம் போதே இதோ, இந்த வரூடம் “அர்ஜூன் பரத்வாஜ்” என்ற மாணவன், மூக ந□லில் நரேடி ஓலிபரப்பு சயெ்து கொணட்டே, மூம்பை ஹோட்டல் ஒன்றின் மாடியில் இரூந்து கூதித்து தன் உயிரை மூடித்தூக் கொள்கிறான். தரே்வில் அவன் அடைந்த அடூக்கடூக்கான தோல்வியூம், அதனால் ஏற்பட்ட மன அழூத்தமூமே தன் மகனை இந்த விபரீ த மூடிவு எடூக்க சயெ்தது என அழூது பூரண்ட அவன் தந்தையை அங்கு தறெ்றூவார் இல்லை.

பரீ ட்சை, தோல்வி என உழலூம் மாணவன், தான் தோற்றூவிட்டோமே , தன்னால் தன் கூடூம்பத்திற்கே அவமானமாகிவிட்டதே, என பலவாறு மன அழூத்தத்திற்கு ஆளாகி தற்கொலைக்கு உந்தப் படூகிறான். இதற்கு பறெ்றோர்கள் தங்கள் கூழந்தகைள் மலே் வகைக்கப்படூம் அதிகப் படியான எதிர்பார்ப்பூம் காரணம் என்ற அதிர்ச்சியதை் தரூகிறது 2016 ஆம் ஆண்டு நடத்தப் பட்ட இன்னூம் பல ஆய்வூகள்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் எதிகாலத்தபை் பற்றி அக்கறை எடுக்கும் அதே நேரம் அவர்கள் மன நலத்திலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சுகாதாரத் தூறையில் மனநலத்திற்கான ஒதுக்கீ டு இந்தியாவில் வெறும் 0.06% மட்டுமே உள்ளது. இது மற்ற நாடுகளை விட 87% குறைவானது, இது மாற்றப் பட வேண்டும் என குரல் கொடுக்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்(WHO)

எப்பேதுமே, நோய் தீ ர்ப்பதினும் நோய் வராமல் தடுப்பதே மேலே் அல்லவா.

ஆனால் நாம் என்ன செயெ்கிறோம்?!

எங்கே தவறு நேரிடுகிறது?!

ஆழ்ந்து யோசிக்கையில் ஏனோ, பிறந்த நாள் விழா ஒன்றில் நடந்த பலூன் ஊதும் போட்டி தான் நினைவிற்கு வருகிறது.

பல விதமான பலூன்களை பார்க்கிறோம். மற்ற பலூனின் அளவை விட நம்முடையது பெரிதாக வேண்டும் என்றோ அல்லது அதே அளவு வேண்டும் என்றோ நினைத்து நம் கையில் உள்ள பலூனை முடிந்த மட்டும் ஊதுகிறோம். நுரையீ ரலில் இருந்து காற்றை உந்தி, உதடுகள் இரண்டும் கூவித்து, விழிகள் தெறிக்க கன்னங்கள் உப்பி மூச்சை நிறுத்தாமல் ஊதுகிறோம்.

நம் முயற்சி சரி, நம் எண்ணம் சரி, ஊதுகிறோமே அந்த பலூனின் அளவபை் பார்த்தோமாஸ்?! இந்த சிறிய பலூன் எத்தனை கொள்ளும் என்று யோசித்தோமா? நம்முடையை உந்துதலில் ஊத ஊத அது பெரிதாகுவதபை் பார்க்கும் பெருமிதத்தில்ஸ நாம் என்ன செயெ்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று நிதானித்தோமா? அந்த பலூனின் கொள்ளளவை விட அதிகமாக ஊதினால் அது வடெித்து விடுமே என்ற துடிப்பு எழுந்ததா?! நான்.., என் திறமை என்று நினைகை்கிறோமே, பலூன்.., அதன் தனித்தன்மை, அதன் கொள்ளளவு என்று ஏன் பார்க்க மறுக்கிறோம்.

என் மூச்சுக்காற்றை எல்லாம் உட்சலெுத்தி, நுரையீ ரல் அழுந்த, கன்னங்கள்

கடுக்க, பாரம்வங்கள் உயர, கண்கள் பிதுங்க, உச்சி மண்டையில் சுளீ ர், சுளீ ர் என்று வலி எழுந்த போதும் விடாமல் ஊதினனேஸே உன்னை இன்னும், இன்னும் பரிதாக்க வணேண்டும் என்று துடித்து, துடித்து ஊதினனேஸே உனக்கு அது ஏன் பாரியவில்லை என்று நம் மூற்சிக்கு படியாமல் வடித்து சிதறும் பலூனை பார்த்து பின் ஏன் கதறுகிறோம்.

ஊத, ஊத அழகாய் அற்புதமாய் பரிதாகிக் கொண்டே வந்த பலூனை, இழுத்த இழுப்பக்கலெல்லாம், விரிந்து கொண்டே வந்த அந்த பலூன் வடிக்கும் வரை ஊதியது நம் தவறாஸ மயன்று, மயன்று மூடியாமல் வடித்து சிதறிய அந்த பலூனின் தவறா?

பரெம்பாலும் இந்த பலூனின் நிலை தானே ஓரு மாணவனின் எதார்த்த நிலையாக இருக்கிறது. இதை சரியான முறையில் பாரிந்து கொண்டால், வடிக்காத வீ ரிய பலூன்களால் நம் வீ டும் நாடும் விழாக் கால தோரணம் கொள்ளுமே!ஆவன சயெ்வோமா?!

Dr.Fajila Azad faj

(International Life Coach – Mentor – Facilitator)

fajila@hotmail.com FB:fajilaazad.dr youtube:FajilaAzad