

நன்றிக்கான நடை விளையாட்டு

(Thank you Walk)

"எனது 4 மற்றும் 5 வயதிலுள்ள இரண்டு குழந்தைகளும் கெட்டுப்போய் விடுவார்களோ என்று பயப்படுகிறேன். அவர்களுக்கு அன்புகாட்ட நிறையபேர் உள்ளார்கள், விருப்பமுள்ள உணவை விரும்பிய நேரத்தில் உண்ணும் வாய்ப்பிருக்கிறது, ஏராளமான பொம்மைகளும், அதிகளவு பணமும் இருக்கிறது. அவர்கள் பெற்றிருக்கும் இந்த வசதிகளுக்கு, நன்றியுடையவர்களாக இருக்க வேண்டுமென நான் விரும்புகிறேன்", அந்த 2 குழந்தைகளின் தாயான திருமதி.வாசுகி இவ்வாறு கூறினார்.

தன் குழந்தைகளிடத்தில் நன்றியுணர்வை வளர்த்தெடுக்க கட்டாயம் உதவ வேண்டும். அந்த நன்றியுணர்வை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலமாக மட்டுமே, அவர்களின் நிகழ்கால மற்றும் எதிர்கால மகிழ்ச்சியை உறுதிசெய்ய முடியும் என்பதை ஒரு தாய் என்ற முறையில் திருமதி.வாசுகி நன்றாக உணர்ந்துள்ளார். பெற்றோர்களுக்காக வெளியிடப்படும் பல்வேறான சஞ்சிகை அல்லது வெளியீடுகளில் இடம்பெறும் நல்ல உடையணிந்த பல அழகான குழந்தைகளைக் காணுகையில், அவர்கள் சலிப்படைந்த, சுவாரஸ்யம் இழந்த மற்றும் ஈடுபாடில்லாத நபர்களாக காட்சியளிக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்களைப்போல் தன் குழந்தைகள் இருப்பதை திருமதி.வாசுகி நிச்சயம் விரும்பவில்லை.

நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்தும் பண்பானது, ஒருவருக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வருகிறது. எனவே, எப்படி நன்றியை வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்பதை குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும் வகையில் நாம் உதவ வேண்டும். திருமதி.வாசுகிக்கு, குழந்தைகள் நல எழுத்தாளர் ஒருவர், குழந்தைகளிடத்தில் நன்றியுணர்வை மேம்படுத்தும் வகையில், தான் அறிந்த ஒரு செயல்பாடு குறித்து அறிமுகம் செய்தார். அதை, அந்த எழுத்தாளர் நேரடியாக முயன்று பார்க்கவில்லை என்றாலும்கூட, அது தாக்கம் வாய்ந்த ஒன்று என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அதன் பெயர் 'தேங்க் - யு - வாக்' (Thank - you - walk).

இதை ஒரு விளையாட்டு என்றம்கூட வைத்துக்கொள்ளலாம். இதன்படி, நம் குழந்தைகளை நம்முடன் வெளியே அழைத்துச்சென்று, நம் பயணத்தில் நமக்கு எதிர்படும் பொருட்களின்பால் நன்றி தெரிவிப்பதாகும். இந்த உலகை நன்றியுணர்வு எனும் கண்களால் குழந்தைகள் காணும் வகையில், பெரியவர்கள், நன்றியுணர்வையும் சவால்களையும் முன்மாதிரி ஆக்க வேண்டும்.

நற்பண்புகள் குறைந்து அரிதாகிவரும் இந்த வருத்தத்திற்குரிய காலகட்டத்தில், இத்தகைய விளையாட்டு மிகவும் அவசியமான ஒன்று என்பது திருமதி.வாசுகியின் எண்ணம் மட்டுமல்ல; நமது எண்ணமும் கூடத்தான்.

'தேங்க் - யு - வாக்' விளையாட்டை, ஒரு விடுமுறை நாளில் விளையாடி முடித்த சில வாரங்கள் கழித்து, அதன் அனுபவம் குறித்து திருமதி.வாசுகி, அந்த எழுத்தாளரிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். அந்த நடை விளையாட்டை முடித்து, அவர்கள் வீட்டிற்கு திரும்பிய பிறகு, தாம் கண்டவற்றை படங்களாக வரைந்து, அந்தப் பட்டியலை சரிபார்த்து தொகுத்துக் கொண்டார்கள். அந்தப் பட்டியலை திருமதி. வாசுகி, எழுத்தாளரிடம் காட்டினார்.

நன்றியைப் பெற்ற பொருட்கள்...

- * அவர்களின் குடைகள் மற்றும் மழை அங்கிகள்
- * அவர்களின் காலணிகள்
- * அவர்கள் சென்ற பாதை
- * அண்டைவீட்டார் கொண்டுவந்த அழகிய மலர்கள்
- * மரத்தின் இலைகள்
- * மரங்களில் அழகாக விளைந்திருந்த பப்பாளி மற்றும் கொய்யாப் பழங்கள்
- * அவர்கள் ஏறி மகிழ்ந்த மரங்கள்
- * மரம் ஏற உதவிய அவர்களின் கால்கள் மற்றும் கைகள்
- * வீட்டின் பின்புறமுள்ள குளிர்ந்த பகுதி

- * அவர்களின் நாய்
- * அவர்கள் சென்ற பூங்கா
- * பூங்காவில் சந்தித்த தாத்தா மற்றும் பாட்டி
- * பாட்டி வழங்கிய தின்பண்டம்
- * தாத்தா வாங்கிய விளையாட்டுச் சாமான்
- * புழுக்கள்
- * வண்டுகள்
- * தேனீக்கள்
- * வானம்பாடி பறவைகள்
- * அழகிய தேன்சிட்டிப் பறவை
- * மேகங்கள்
- * சூரியன்
- * வானவில்
- * அண்ணன்
- * அம்மா மற்றும் அப்பா

இந்த அழகான விளையாட்டில் எப்படி தனது குழந்தைகள் ஆர்வமுடனும், உற்சாகத்துடனும் பங்கேற்று நன்றி செலுத்தினர் என்பதை திருமதி.வாசுகி மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் பகிர்ந்துகொண்டார். நன்றியுணர்வு எனும் பண்பு வளர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்று.

பெற்றோர்களே, நீங்களும் திருமதி.வாசுகியைப் போல், இந்த வித்தியாசமான மற்றும் பயனுள்ள விளையாட்டை முயன்று பார்க்கலாமே..!

மூல ஆங்கிலக் கட்டுரை: *Maren Schmidt* (மாண்டிசோரி ஆய்வாளர்)

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு: சொ.பிரசன்ன பாரதி (ரிலீஃப் ஃபவுண்டேஷன், சென்னை)

மேலதிக விபரங்களுக்கு: www.relieffoundation.in