

E - CHATTER ARTICLES JULY 2024

MUSIC AS MEDITATION

BY MISS B.MOHITAA (114468) CLASS 11A

Music is a vital part of different moments of life. It spreads happiness and joy in a person's life. Music is the soul of life and gives immense peace to us. The words of William Shakespeare, extol the beauty of music, "If music be the food of love, play on, give me excess of it; that surfeiting, the appetite may sicken and so die." Music helps us connect with our soul or our real self.

What is music?

Music a pleasant sound which is a combination of melodies and harmonies and which soothes you. Music may also refer to the art of composing such pleasant sounds with the help of various musical instruments. A person who knows music is known as a musician.

Music represents not only what is composed of men but also the sounds which exist in nature. Have you ever heard the sound of a waterfall or a flowing river? Could you hear music there? Thus, everything in harmony has music. Here, I would like to quote a line by Wolfgang Amadeus Mozart, one of the greatest musicians, "Music is not in the notes, but in the silence between".

Music has great qualities of healing a person emotionally and mentally. Music is a form of meditation. While composing or listening to music one tends to forget all his worries, sorrows, and pains. In order to appreciate good music, we need to cultivate our musical taste. It can be cited that in the Dwapara Yuga, the Gopis would get mesmerized with the music that flowed from Lord Krishna's flute. They would surrender themselves to him. Also, research has proved that plants that hear music grow at a faster rate in comparison to others.

Music has the power to cure diseases such as anxiety, depression and insomnia. The power of music can be testified by the legends about Tansen, of his bringing the rain by singing Raag Megh Malhar or lighting of the lamps by Raga Deepak. Music also helps improve concentration and is thus of great help to students.

Music is the essence of life. Everything that has rhythm has music. Thus, we can say that music is present in every human being or living creature. Music has the ability to convey all sorts of emotions to people. Music is also a very powerful means to connect with God. We can say that music is the purest form of worship of God and it connects with our soul.

**RESILIENCE (SPEECH DELIVERED IN THE MORNING ASSEMBLY)
BY MISS G. RAGHAVI (146042) CLASS 11D**

Life doesn't get easier or more forgiving, we get stronger and more resilient.

Good Morning everyone. I am Raghavi of class 11-D, and I am here to deliver a speech on the topic RESILIENCE.

Resilience is the ability to withstand adversities and bounce back from difficult life events. It's not about surviving tough times, but thriving through them and emerging stronger. Resilience is like a tree that bends with the wind but does not break. Imagine a rubber band. When stretched, it expands but doesn't snap.

The past few years have tested us in ways we have never imagined. The global pandemic, economic uncertainties and social upheavals have affected us all. Yet it is in these moments that our resilience is truly tested and revealed.

Resilience is not about being unaffected by difficulties. It is about being able to navigate through them. Think about the last time you faced a significant challenge. How did you react? Did you feel overwhelmed or did you find a way to cope and move forward?

One key aspect of resilience is a positive mindset. It is about seeing opportunities where others see obstacles. This doesn't mean that one is ignoring problems but it is rather, approaching them with a constructive attitude.

Another crucial element of resilience is adaptability. Life is unpredictable and the ability to adapt to changing circumstances is essential. Being flexible allows us to adjust our sails when the winds of change blow. It enables us to find new paths when the old ones are blocked.

Resilience also requires self care. Taking care of our physical, emotional and mental well-being is paramount. This includes getting enough rest, eating healthy food, exercising and finding time for activities that bring joy and relaxation.

Moreover resilience is about leading and growth. Every setback is an opportunity to learn something new about ourselves and our abilities. Remember, it is not about avoiding the storms but learning how to dance in the rain.

I would like to conclude my speech, by quoting the great Mahakavi Subramaniya Barathiyar ----யார்க்கும் அஞ்சோம்

எதற்கும் அஞ்சோம்

எங்கும் அஞ்சோம்

எப்பொழுதும் அஞ்சோம்

Thank you

DREAM BIG

BY MISS A.KAVERI (125129) CLASS 11B

Dream? What is it? Is it something which we get after we fall asleep?

Not really.

It is something which makes us believe in ourselves and our abilities and helps us to pursue our aspirations.

It is a spark which ignites the fire to excel, and to be determined in our goal.

When we dream big, it makes us readily available to the world filled with opportunities, possibilities and responsibilities.

Dream makes us realize that nothing is impossible and that our potential is limitless

It makes us step out of our comfort zone and reach new heights

When we dream, we learn, we grow and we become better version of ourselves.

Therefore dream big, aim for the stars and never let yourself settle down even if the society doesn't believe in you or even if the people judge you. Let me conclude with

a quote by Dr. A P J Abdul Kalam who said, “நீ தூக்கத்தில் காண்பது கனவல்ல உன்னை தூங்க விடாமல் செய்வதே கனவாக இருக்க வேண்டும்.”

CHILD PSYCHOLOGY

BY K.DIYA (124962) CLASS 11D

Child Psychology has always been a fascinating and a curious topic. The working of a child's brain is beautiful as their mind is as clear as a blank slate and they are constantly curious about their surroundings. But their curiosity could be alleviated or suppressed due to society. There are various pressures which change and shape the way a child thinks, acts and believes. These can be positive as well as negative. Praise for even their smallest achievement motivates them to perform their best. A good peer group can also be a positive impact on their mental growth and improve their communication skills. On the other hand, constant comparison, violence or disturbing incidents, (eg getting bullied, body shamed, discriminated etc) will affect the growth of a child's mind. The child might end up becoming too silent and may be unable to express his/her emotions and feelings. So, a parent should always keep a watch on their kids' behaviour and take into consideration the disorders like Autism. In this case “ Art therapy “ comes to the rescue. It helps children to develop their creativity or help them think out of the box. Art expresses feelings that are not easily understood through the basic communication skills of a child. It also allows parents

to know what is going on in their child's mind. Proper communication also strengthens their bond and trust. I am reminded of Sir Isaac Newton's words, "To myself, I am an only child, playing on the beach while vast oceans of truth lie undiscovered before me."

MUSIC AS MEDITATION

BY K. MAHITHA (200233) CLASS 11A

"The Sound of Music is the best meditation for one's soul".

I would like to share my views on how music is on par with meditation. Who doesn't like music? It is the habit of many that during some time of the day, they indulge themselves in music. Why do you think one actually does that? Because it is helping us overcome our stress and anxiety, thereby, helping to keep ourselves mentally and physically calm and peaceful.

Now Let us consider meditation. This ancient form is being practised even today which, more or less also does the same thing as music does. So can't we say that music is almost similar to meditation and can we also consider music as meditation ? Meditating with natural sounds and gentle music can be very effective. These sounds can help us feel relaxed and rejuvenated.

It has been proven in Medicine, that, listening to music increases blood flow to the brain regions that generate and control emotions. It can also stimulate new connections in our brain, keeping our cognitive abilities sharp and our memory alive. Calm and peaceful music can help us reduce stress and anxiety, improve focus, boost productivity and can help create a personal space.

It opens the secret of life, bringing in peace, and abolishing strife. Music has been helping individuals of all ages and through time, mainly to process their feelings and experience their emotions in healthy ways. My dear friends, if you are stressed or worried just listen to your favourite music and let your worries fade away.

MUSIC AS MEDITATION

BY Ms. ANDAL VANMATHI

Music brings us pleasure and releases our suffering. It can calm us down and pump us up. It helps us manage pain, run faster, sleep better and be more productive.

Studies have found that both meditation and listening to music have positive effects on the memory and the cognitive performance in adults experiencing Alzheimer's disease.

Listening to music can also help increase dopamine in the brain, resulting in euphoria and happiness.

Music has many wonderful benefits for stress management and overall health.

Combining music with meditation can deepen the positive effects and bring greater stress relief.

Music also impacts the brain's reward system, triggering the release of "feel-good hormones" or neurotransmitters like dopamine, serotonin and oxytocin.

This is one of the main reasons for the growing popularity of music therapy. Some mental health professionals use music to help regulate emotions, reduce stress, and manage conditions like PTSD, depression and anxiety.

There's music in the sighing of a reed; there's music in the gushing of a rill; there's music in all things, if men had ears; the earth is but the music of the spheres.

RESILIENCE

BY Mast. P. BHUVANESHWARAN (114740) CLASS 11D

Have you ever been in a difficult situation, or faced a traumatic experience? Of course, most of us would have faced. But how long did it take for you to come out of that experience and move on? A day? A week? Or at the most, a month? Regardless of time, what characteristic of yours do you think has helped you in that case? Yes, it is Resilience.

What is Resilience?

Resilience is the ability to be happy or successful again after something difficult or bad has happened. Or, we can explain resilience as the ability to move on from disturbing situations.

How important is Resilience?

When you have resilience, you harness the inner strength that helps you rebound from a challenge, such as a job loss, an illness, a disaster or a loved one's death.

If you lack resilience, you might get stuck with problems or feel like a victim.

You might feel burdened or turn to ways to cope that aren't healthy.

Resilience won't make your problems go away. But Resilience can help you see past them, find ways to enjoy life and better handle stress.

Let me share with you some ways to improve Resilience.

- Building strong, healthy relationships with loved ones and friends can give you the needed support and help guide you in good and bad times.
- Do something that gives you a sense of success and purpose every day.
- Being open to change makes it easier to adapt and view new challenges with less worry.

- Do activities and hobbies you enjoy. Include physical activity in your daily routine. Get plenty of sleep and make bedtime rituals. Eat a healthy diet.

I would like to conclude by stating a famous quote of Nelson Mandela: “The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall”

PUNCTUALITY

BY Mast. POKALA ABHINAV (240246) CLASS 11E

Today I would like to focus on a simple yet powerful virtue, Punctuality. Being on time shows respect to one’s own sense of time, as well as everyone’s, allowing us to maximize the efficiency.

Imagine a meeting where everyone has come promptly : we can start and finish on time using it efficiently. A person who is punctual is respected and also relied upon. It demonstrates the quality that we value our commitment and are fully prepared to contribute to it. So let us make a collective effort to be on time. Thus, being punctual is seemingly a small act but also something which makes a big difference.

இலா சாட்லைன் இளநிலை கல்லூரி

கனவு பெரியது

“உள்ளுவது எல்லாம் உயர்வுள்ளல்” என்ற வள்ளுவரின் வாக்கிற்கேற்ப வாழ்க்கையில் தன் நிலை மாறாமல் இலக்கினை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்ட லால் பகதூர் சாஸ்திரி அவர்களைப் பற்றி உங்களுடன் பகிர்ந்துக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

லால் பகதூர் சாஸ்திரி அவர்கள் தனக்கு ஒன்றரை வயது இருக்கும் போதே தன் தந்தையை இழந்தவர். அதனால் தன் மாமா வீட்டில் தங்கி இருந்தார். தந்தை இல்லாததால் இவர் செய்வதற்கெல்லாம் சரி என்று மாமாவும் உறுதுணையாக இருந்தார். ஒரு நாள் சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து அருகில் இருந்த தோட்டத்தில் மதில் மேல் ஏறிச் சென்று நாவற்பழம் திருடச் சென்றார். அப்பொழுது தோட்டக்காரன் வந்துவிட்டான். மற்ற சிறுவர்கள் அனைவரும் உயரமாக இருக்கவே மதில் சுவரைத் தாண்டி தப்பித்து விட்டனர். ஆனால், லால் பகதூர் சாஸ்திரியோ உயரம் குறைவாக இருக்கவே தப்பிக்க இயலாமல் தோட்டக்காரனிடம் மாட்டிக் கொண்டார். தோட்டக்காரனும் கோபத்துடன் லால் பகதூர் சாஸ்திரியை அடிக்க கையை ஓங்கினார். அப்பொழுது சாஸ்திரி எனக்கு அப்பா இல்லை என்னை விட்டு விடுங்கள் என்று கூறினார். அப்பொழுது தோட்டக்காரன் கோபத்தோடு ஓங்கி கன்னத்தில் ஒரு அரை அறைந்தார். தந்தை இல்லை என்றால் உனக்கு கனவு, லட்சியம் எதுவும் இல்லையா? நீ முன்னேற வேண்டாமா? உன் அம்மாவை சந்தோஷப்படுத்த வேண்டாமா? என்று கேட்டார். அப்பொழுதுதான் அவருடைய வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனை நடக்கிறது. எப்படியாவது நம் வாழ்க்கையில் பெரிய அளவில் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் உருவாகியது. அதன் பின் படிப்படியாக அரசியலில் நுழைந்து நேருவின் மறைவிற்குப் பிறகு இந்தியா துண்டு துண்டாக சிதறிவிடும் எனப் பிற நாட்டுப் பத்திரிகையின் விமர்சனங்கள் வந்தாலும் நாட்டின் இரண்டாவது பிரதமராகப் பதவி வகித்து தன்னுடைய சிறந்த செயல்பாட்டால் இந்தியாவை தலை நிமிரச் செய்தவர்.....

“சிலர் கனவு காண்பார் சிலர் அதற்காக கடுமையாக முயற்சி மேற்கொள்வார் ஆனால், வெற்றி அடைந்ததும் தன் நிலையை மறந்து, தான் என்ற எண்ணம் மேலோங்கும் அப்படி இருந்தால் அந்தக் கனவுக்கு மதிப்பில்லாமல் ஆகிவிடும்”. ஆனால் லால் பகதூர் சாஸ்திரியோ லட்சியத்தை அடைந்த பிறகும் தன் நிலையிலிருந்து தடுமாறாமல் இருந்ததனால்தான் நம் அனைவரின் மனதிலும் இன்றளவும் நிலைத்து நிற்கின்றார். எனவே ஒவ்வொருவரும் கனவு காணுங்கள் அந்தக் கனவு நிறைவேற கடுமையான முயற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையில் வெற்றி அடையுங்கள். நன்றி

இப்படிக்கு

தா. ஜெகதீஸ்வரி

தலைப்பு -மீள்திறன்

தேதி : 26/07/2024

அனைவருக்கும் இனிய காலை வணக்கம். மாணவர்களே, இன்றைய தலைப்பு மீள்திறன். மீள்திறன் என்றால் என்ன ? இன்றைய காலகட்டங்களில் வாழ்க்கை என்பது அனைவருக்கும் ஒரு சவாலாகவே அமைகிறது. இந்த சவால்களை எவர் ஒருவர் மனவலிமையோடும், மிகுந்த ஆற்றலுடனும் போராடி தன் வெற்றிப் பாதையை நோக்கி பயணம் செய்கிறார்களோ அத்தகைய மனிதர்களையே நாம் மீள்திறன் கொண்ட மனிதர்கள் என்று கூறலாம். அத்தகைய மீள்திறன் பெற்ற மனிதர்களுள் ஒருவர் சுவாமி விவேகானந்தர் ஆவார். அவர் வாழ்வில் நடைபெற்ற ஒரு சிறு நிகழ்வினைப் பற்றி நாம் இங்கு அறிந்து கொள்வோம். உலகிற்கு நன்மை செய்வதே நோக்கமாகக் கொண்டவர் சுவாமி விவேகானந்தர். ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் சீடர். பக்தி மார்க்கத்தையும், ஞானமார்க்கத்தையும் கற்றவர். தம் குருவின் மறைவிற்குப் பிறகு மீண்டும் ஆன்மீகத் தேடலை நோக்கி அவர் இந்தியா முழுதும் நடைபயணம் மேற்கொள்கிறார். இறுதியாக 1892 -ஆம் ஆண்டு அவர் முக்கடலும் சங்கமிக்கும் தென்கோடி முனையில் இருக்கும் கன்னியாகுமரிக்கு வந்து சேர்ந்தார். அப்போது அங்கு கடலில் இருந்து சிறு தொலைவில் உள்ள ஒரு பாறையைப் பார்த்தார். அந்த பாறை மீது அமர்ந்து தியானம் செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணினார். ஆனால் அவரிடம் ஒரு பைசா கூட கையில் கிடையாது. அங்குள்ள படகு சவாரி செய்யும் மனிதரோ பைசா கொடுத்தால் நான் அவ்விடத்தில் கொண்டு சேர்ப்பேன் என்று கூறினான். ஆனால் அவரோ சற்றும் யோசிக்கவில்லை. கடலில் நீந்த ஆரம்பித்தார். மாணவர்களே, அப்பொழுது அவருக்கு நீச்சல் கூட தெரியாது. பொதுவாகவே கடல்களில் அலைகளின் வேகம் சற்று அதிகமாகவே இருக்கும் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்தது தான். முக்கடலும் சங்கமிக்கும் அவ்விடத்தில் கடல் அலைகள் எவ்வாறு இருக்கும் என்று கூறவா வேண்டும்? அதைப் பற்றி எல்லாம் அவர் கவலை கொள்ளவில்லை. அவர் நீந்த ஆரம்பித்தார். ஒருநாள் முழுவதும் அவர் முயற்சி செய்து கொண்டே இருந்தார். சற்று தூரம் கூட அவரால் செல்ல இயலவில்லை. கடல் அலைகளால் அவர் பின்னே தள்ளப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தார். ஆனால் அவர் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்து மெல்ல மெல்ல நீந்தி அந்த பாறையைச் சென்று அடைந்தார். அதன் மீது அமர்ந்து மூன்று நாட்கள் தியானம் செய்தார். மாணவர்களே, திறந்தவெளியில் அந்த பாறையில் அமர்ந்து தியானம் செய்வதால் அவருக்கு என்ன பயன்? வளமான இந்தியாவை உருவாக்குவதே அவரது நோக்கமாக இருந்தது. அதற்கான வழியையும், ஆன்மீக அறிவையும் அவர் தியானத்தின் மூலம் பெற்றார். அதன் பிறகு தான் அவர் அமெரிக்காவில் சிக்காகோவில் நடைபெற்ற உலக நாடாளுமன்றத்தில் வரலாற்று எழுச்சிமிக்க, சிறப்புமிக்க உரையாற்றி அனைவரையும் வியக்கச் செய்தார்.

அதன் மூலம் சுவாமி விவேகானந்தர் யார் என்பதை இந்த உலகம் முழுவதும் அறிந்தது. சுவாமி விவேகானந்தரின் இந்த மீள்திறன் ஆற்றலால் அவர் தன் வாழ்வில் ஏற்பட்ட பல போராட்டங்களுக்குப் பிறகு வெற்றியை நிலை நாட்டினார். இறுதியாக சுவாமி விவேகானந்தரின் பொன்மொழி கூறி நிறைவு செய்கிறேன். "தோல்வியைக் கண்டு பயம் கொள்ளாதீர்கள். ஆயிரம் முறை வீழ்ந்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் வெற்றியடைய முயற்சி செய்யுங்கள். ஆனால் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள். உனக்குத் தேவையான எல்லா வலிமையும் உன்னிடமே உள்ளது. நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன் என்று மன உறுதியுடன் கூறிக்கொண்டே இருங்கள் வெற்றி நிச்சயம் என்று கூறுகிறார்." மாணவர்களே! தனி மனிதனின் வளர்ச்சி இதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. கடினமான, துன்பமான சூழலில் இருந்து நாம் மிக விரைவாக வெளிவர இந்த மீள்திறன் என்னும் தன்மையைப் பெற்று நாம் நம்முடைய வாழ்வில் வெற்றி அடைவோமாக!
