

Part IV - மதிப்புக் கல்வி - மனித உரிமைகள்

UNIT - I

இந்தியாவின் ஒவ்வொரு குடிமகனுக்கும் கல்வி கற்க உரிமை உண்டு. நமது அடிப்படைக் கொள்கைகளில் சில வருமாறு: 1. குறைந்தபட்சம் ஆரம்பம் மற்றும் அடிப்படை கட்டங்களில் ஆரம்பக் கல்வி இலவசமாக அளிக்கப்பட்டது. 2. ஆரம்பக் கல்வி கட்டாயமாக்கப்பட்டது. 3. தொழிற்கல்வி பொதுவாக அனைவரும் கற்கும் வகையில் இருக்கும்படி செய்யப்பட்டது. 4. உயர்கல்வி, தகுதியின் அடிப்படையில் அனைவருக்கும் சமமான முறையில் பெறும்படி வழிவகை செய்யப்பட்டது. மனிதனின் ஆளுமை முழுவளர்ச்சி பெறும் வகையிலும், மனித உரிமைகள் மற்றும் அடிப்படை சுதந்திரங்கள் ஆகியவற்றை மதிக்கும் எண்ணத்தை வலுவூட்டும் வகையிலும் கல்வி இருக்க வழிசெய்யப்பட்டது. 5. தங்களது குழந்தைகளுக்கு எந்த வகையான கல்வியை அளிக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய உரிமை பெற்றோர்களுக்கு இருக்கிறது.

அனைவருக்கும் கல்வி : அனைவருக்கும் கல்வி என்ற இயக்கம், உலகளாவிய கடமை உணர்வுடன், அனைத்து குழந்தைகள், இளைஞர்கள், பெரியவர்கள் ஆகியோர்களுக்கு தரமுள்ள அடிப்படைக் கல்வி வழங்கப்பட வேண்டும் என்ற நோக்கத்திற்காக செயல்படுகிறது. 1990ம் ஆண்டில் நடந்த 'அனைவருக்கும் கல்வி' என்பது குறித்த உலக மாநாட்டின்போது இந்த இயக்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

இவை அனைத்திற்கும் முன்னணித் தொடர்பு இயக்கமான யுனெஸ்கோ, சர்வதேச அளவிலான முயற்சிகளை ஒன்று திரட்டி, அனைத்தையும் இணைத்து அனைவருக்கும் கல்வி என்ற பணியினை ஒருங்கிணைக்கிறது. அரசாங்கங்கள், வளர்ச்சிப்பணிக்கான நிறுவனங்கள், அரசு சாரா இயக்கங்கள், அமைப்புகள் மற்றும் ஊடகங்கள் ஆகிய அமைப்புகள் இதற்காக பணிபுரிந்து வருகிறது.

பண்புக்கல்வி : நமது நாட்டின் இன்றைய பொது வாழ்க்கையில், ஊழல், வன்முறை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையின்மை போன்றவைகள் அதிகரித்துக் கொண்டுவரும் நிலையில், பண்புகளைக் கற்பிப்பதற்குக் கல்வியாளர்கள் தீவிரமான முயற்சி எடுப்பதற்கு இது சரியான நேரமில்லையா? இதற்குப் பெரும்பாலோர், "பண்புகளைக் கற்றுக் கொடுக்க முடியாது; அது தன்னாலேயே வரவேண்டும்" என முதல் எதிர்ப்புக் குரல் கொடுப்பார்கள். என்னுடைய கருத்து என்னவெனில், பெரும்பாலும் அது தன்னாலேயே வரக்கூடியதாக இருந்தாலும், அதைக் கற்பிப்பதும் அவசியம் என்பதுதான். பண்புகளைக் கற்பிப்பவர்கள் அவைகளைக் கடைப்பிடித்து அவர்களே உதாரணமாகத் திகழ்பவர்களாக இருப்பது சிறப்பானதாகும். அதிர்ஷ்டவசமாக, சிறந்த இந்தியக் கலாச்சாரத்தில் நமக்கு மத்தியிலேயே முன் மாதிரியாக இருப்பவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். அவர்களை நாம் தேடிக் கண்டறிய வேண்டும்.

பண்புகள் உட்பட அனைத்துப் பாடங்களையும் அனைத்து வகை முறைகளாலும் சொல்லிக் கொடுக்க முடியும். வகை முறையின் விகிதாச்சாரம் தான் மாறும். சமூகப் பாடங்களுடன் ஒப்பிடும் போது நடனம் அல்லது இசையை அதிக நேரம் விளக்கமுறையிலும், குறைந்த நேரம் கலந்துரையாடலிலும் சொல்லிக்

கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். ஆங்கிலப் பாட ஆசிரியர் பயனுள்ளவாராக இருக்க வேண்டுமெனில் தெளிவாகப் பேச வேண்டுமோ அது போலப் பண்புகள் பற்றிக் கற்றுக் கொடுப்பவர் ஒரு சிறந்த முன் மாதிரியாகச் 'சொல்வதைச் செய்பவராக' இருக்க வேண்டும். இதை வேறு வார்த்தைகளில் சொல்வதானால், 'முன் மாதிரி எடுத்துக் காட்டாகத்' திகழ வேண்டும்.

புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமெனில், பரிசோதனை மற்றும் செய்முறைப் பயிற்சி அவசியம். அதே போல், வாழ்க்கையின் விதிகள் சோதனை முறையில் பயிற்சியாக கடைப்பிடிக்கப்பட்டால் ஒழிய, பண்புகளையும் மனதில் பதியும் படி கற்பிக்க முடியாது. எல்லாவகையான வகைமுறைகளை உபயோகித்தாலும் பண்புகளைக் கற்றுக் கொடுப்பதற்குச் செய்துகாட்டுதல், கலந்துரையாடல், பயிற்சி போன்றவைகள் மிகவும் முக்கியமானவைகள் ஆகும்.

உண்மையில் பிரச்சனை என்பது பண்புகளைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டுமா, வேண்டாமா என்பது பற்றி இருக்கக் கூடாது. நவீன கற்பித்தல் வகைமுறைகள் மூலம் பண்புகளைப் பற்றிக் கற்றுக் கொடுக்க நல்ல முன்மாதிரியாக உள்ளவர்களைக் கண்டுபிடிப்பதில்தான் கவனமெல்லாம் இருக்கவேண்டும். இதனால் குழந்தைகள் வாழ்க்கையில் தங்களுக்கான சிறந்தவற்றை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவதற்கு உதவும்.

நவீன வாழ்க்கையின் எதிர்மறையான செயல்விளைவுகளை எதிர்கொள்ளுவதைச் சமாளிப்பதற்காக பள்ளிக்கூடங்கள் பெற்றோர்களுடன் சேர்ந்து செயல்படுவதற்கும், குழப்பமான மற்றும் எதிர்கொள்ள வேண்டிய பிரச்சனைகளை வாரம் ஒரு முறை குழந்தைகளுடன் கலந்துரையாடுவதற்கு சிறந்த ஆசிரியர்கள் அமைத்துக் கொடுப்பதற்கும், நாம் ஒப்புக்கொண்டால், அதுவே நாம் எடுத்து வைக்கும் முதல் அடியாகும். பண்புக் கல்விக்கு வாரத்திற்கு ஒரு வகுப்பு ஏற்கனவே அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் உள்ளது.

அறிவாற்றல் உளவியல் ஆய்வின் படி அறிவாற்றல், மனநடை முறைகள், குறிப்பாக மனத்தின் செயல்முறைகள் பற்றியே அமைந்துள்ளன உணர்வுக்காட்சி, கற்றல், பிரச்சனை தீர்க்குதல், காரணம்அறிதல், எண்ணுதல், நினைவகம், கவனம், மொழி மற்றும் மனஎழுச்சி ஆகிய அனைத்து பகுதிகளும் ஆராய்ச்சிக்குட்பட்டவைகளாகும்.

தனிச்சிறப்பான அறிவாற்றல் உளவியல் அது சம்பந்தமான சிந்தனைப்பள்ளியுடன் இணைந்துள்ளது. அதைப்பின்பற்றி உள்ளவர்கள் வாதிடுவது யாதெனில் மனத்தில் செயல்முறையால் அதன் நடைமுறையால் பெறும்செய்தி, பரிசோதனை சார்ந்த உளவியலாலும் மற்றும் இயல்பான செயற்பாங்களாலும் அதனைத் தெரியப்படுத்தச் செய்கின்றது என்பதேயாகும்.

பரந்த அளவில் அறிவாற்றல் விஞ்ஞானம் ஒரு இடைநிலைப்பட்ட பாடத்திட்டமாகும். அது அறிவாற்றல் உளவியலாளர்கள், அறிவாற்றல் நரம்பு விஞ்ஞானிகள்,செயற்கை நுண்ணறிவு பற்றிய ஆராய்ச்சியாளர்கள், மொழியியலாளர்கள், மற்றும் சமூக அறிவியலாளர்கள் ஆகியோர்கள் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளனர். கண்ணிமாதிரிகள்,அளவை நூலாளர்கள் சமூக அறிவியலாளர்கள் சில சமயம் பண்புநலன் பற்றிய அபூர்வநிலை அறிய அல்லது ஊக்குவிக்கப்பயன்படுகின்றனர்.

பொதுவுலக கல்வியின் நோக்கம் என்னவாக இருக்க வேண்டும் அக்கல்வியை கற்றிடும் இளம் உள்ளங்கள் தமது வாழ்நாளெல்லாம் தமக்கு தேவையான கல்வியை தொடர்ந்து சுயமாக தாமே கற்றிடும் திறமையுடையவர்களாக ஆக்குவதுதான்.

கல்விக் கூடம் என்பது எவ்வளவு பெரிய கட்டிடத்தில் எவ்வளவு பிரமாண்டமான கட்டமைப்பில், எத்தனை பெரிய விளம்பரங்களின் மூலம் அடையாளம் காணப்படுகின்றது என்பது முக்கியம் அல்ல.

தரமான நேசிக்கத்தக்க கல்விமுறை உயரிய நோக்கம் கொண்ட ஆசிரியர்களின் பயிற்று முறை ஆகியவைதான் தரமான கல்வி அறிவை விதைக்க முடியும். கல்வி என்பது கடை சரக்காக இருக்க கூடாது. நல்ல பாடத்திட்டம், உயரிய ஆசிரியர்களின் ஊடாக ஆரம்பக் கல்வியின் போது மாணவர்களை சென்றடைய வேண்டும். கல்வியை வியாபாரமாக்க கூடாது

ஆரம்ப கால கட்டத்தில் குழந்தை குறைவாகவே கற்றது. மனிதன் நாகரீக வளர்ச்சியில், மற்றும் முன்னேற்றத்தில் சேர்த்து வைத்த அனுபவம், அறிவு, இதானால் கல்வியின் வளர்ச்சியும் அதிகமாக தேவைப்பட்டது.

சமூகத்தில் ஓர் ஆற்றல் மிக்க உறுப்பினராக விளங்கவேண்டுமானால் சமூக மதிப்புகள், குறிக்கோள்கள், நம்பிக்கை, விருப்பங்கள், பழக்க வழக்கங்கள் பண்பாடு போன்றவற்றை விதைக்க வேண்டும். அதாவது மனிதன் ஒரு கவிஞனாகவோ, தத்துவமேதையாகவோ, ஒரு நல்ல ஆசிரியாராகவோ, ஒரு திறமை வாய்ந்த மனிதனாகவோ வளரக் கல்வி மிகவும் அவசியம். எனவே ஒரு சிறந்த சூழ்நிலையை உருவாக்க உடல், உள்ளம், மனவெழுச்சி, சமூக சிந்தனை ஆகிய சிந்தனைகள் வளர கல்வி அவசியம். ஒரு தனி மனிதனின் திறமைகள் அவன் தன்னுடைய சமுதாயத்தில் பாண்பாட்டுக்கு சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு உலகில் பங்களிப்பை செய்ய கல்வி துணைபுரியும்.

கல்வியின் நோக்கம், குழந்தைகள் தங்களுடைய மனத்தை நம்பவேண்டும், அதன்மூலம் சிந்திக்கவேண்டும், கருத்துகளை உருவாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். ஆரம்பத்திலிருந்தே சிந்தனை நேர்மையை வலியுறுத்தவேண்டும், பின்னர் அது அவர்களுடைய வாழ்நாள்முழுக்கத் தொடரும். நேர்மை, தெளிவான சிந்தனை ஆகியவை அவர்களுடைய வளர்இளம்பருவத்திலும், பின்னர் அவர்கள் பெரியவர்களானபிறகும் நன்கு உதவும், அவர்களுக்குள் கொந்தளிப்பும் மனச்சோர்வும் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

மாணவர்களிடத்தில் ஒழுக்க விழுமியங்கள் குறைவடைந்து செல்கின்றன என்ற குற்றச்சாட்டு தற்போது பலராலும் பரவலாக முன்வைக்கப்பட்டு வருகின்றது. மாணவர்கள் ஒழுக்கம், கட்டுக் கோப்பின்றி தாம் நினைத்தவாறு, மனம்போன போக்கில் வாழ்கின்றனர். மாணவர் ஒழுக்க விழுமியங்களில் கல்வித் துறையினர், பெற்றோர், சமூக ஆர்வலர்கள் அவசர கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகும்.

மாணவர்கள் பல்வேறு சமூகச் சீர்கேடுகளில் ஈடுபட்டு வருவதை நேரடியாகவும், ஊடகங்கள் வாயிலாகவும் நாங்கள் தினசரி அறிந்து கொள்கின்றோம். மாணவர்களிடத்தில் ஒழுக்கம் மிகவும் சீர்குலைந்துள்ளது. அன்றைய மாணவர்கள் போன்று, இன்றைய மாணவர்களில்லை என்ற குறை அதிகமானவர்களினால்

இனங்காணப்பட்டுள்ளது. எந்தக் காரியத்தை எப்போது வேண்டுமானாலும் சாதிக்கும் வரட்டுத் தைரியம் அவர்களில் குடிகொண்டுள்ளது.

பாடத்திட்டத்தில் சேர்க்க வேண்டிய வாழ்வியல் விழுமியங்கள்: மனிதனுடைய நம்பிக்கைகள், எண்ணங்கள், கருத்துக்கள் என்பவற்றின் உருவாக்கத்தின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளதே விழுமியம் (Value) எனப்படுகின்றது. விழுமியங்களை நேர்மையுடன் பயன்படுத்துவதே அவற்றின் தொடர்ச்சியை உறுதிப்படுத்துகின்றது. இந்தத் தொடர்ச்சியே விழுமியத்தை தொடர்புடைய ஏனைய கருத்துருக்களான, நம்பிக்கை, கருத்து, எண்ணம் என்பவற்றிலிருந்து வேறுபடுத்துகின்றது. இத்தகைய சூழலில் விழுமியம் என்பது மனிதர் எதை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயற்படுகிறார்களோ அதைக் குறிக்கிறது எனலாம்.

விழுமியங்கள் இரு வகையாகக் கருதப்படலாம். : தனி மனித விழுமியங்கள், பண்பாட்டு விழுமியங்கள்

தனி மனித விழுமியங்கள் தனி மனிதருடைய வாழ்வை ஒழுங்கமைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டவை. அவை ஒட்டுமொத்தமாகச் சமுதாயத்தின் ஒழுங்கமைவுக்கு அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. ஒரு சமூகத்தில் பொதுவாக உள்ள விழுமியங்கள் பண்பாட்டு விழுமியங்கள் எனப்படுகின்றன. இன்னொரு வகையில், மனிதர்கள் சேர்ந்து வாழ்வதற்கு எந்தெந்த விழுமியங்கள் சிறப்பாகத் தேவைப் படுகின்றனவோ அவை பண்பாட்டு விழுமியங்கள் எனலாம்.

UNIT II- நாட்டின் மேன்மைக்கும் உலகின் வளர்ச்சிக்கும் தேவைப்படும் மதிப்பு விழுமியங்கள்

நாம் வாழும் உலகம் அறிவியல் உலகம் என வர்ணிக்கப்படுகிறது. பொருளாதாரம், சுகாதாரம், அரசியல், இராணுவம், கலாசாரம் ஆகிய அம்சங்களிலும் அறிவும் தகவல்களுமே தீர்மானிக்கும் காரணிகளாக மாறியுள்ள காலம் என்றால் அது மிகையல்ல. இதன் அடிப்படையில் அறிவை எவ்வாறு உற்பத்தி செய்யலாம். பயன் படுத்தலாம், விநியோகிக்கலாம் என்பது தொடர்பில் அறிவு முகாமைத்துவம் என்ற புதியதொரு துறை கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளது.

முன்னொரு காலத்தில் உற்பத்தி காரணிகளாக நிலம், உழைப்பு, முதல், முயற்சி என்பன கருதப்பட்டன. இன்று இவை அனைத்தையும் விட அறிவே முக்கிய காரணிகளாக மாறியுள்ளது. மொத்தத்தில் நாம் ஒரு அறிவுச்சமூகத்தில் வாழ்கின்றோம். இந்த யுத்தத்தில் எந்தவொரு சமூகமும் எழுச்சியடைய வேண்டுமாயின் கல்வி மூலதனமாக கொள்ளப்பட வேண்டியது தவர்க்க முடியாததாகும். இந்த யதார்த்தத்தை நாம் வாழும் சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனை மையமாக வைத்தே மாணவர்களின் கல்வியை ஊக்கப்படுத்தும் வகையிலும், கற்றல் செயற்பாடுகளை தூண்டி துரிதப்படுத்தும் வகையிலும் செயற்பாடுகள் இடம்பெறுகின்றன.

குற்ற சமூகம், கல்வியில் முன்னேற்றம் கண்ட நாடுகளென்று விபரிக்கப்படுகின்ற இடங்களில் எல்லாம் மிக மோசமான மனித கலாசாரங்கள் உருவெடுத்து தாண்டவமாடுவதை நாம் காண்கின்றோம். கல்வி, பொருளாதாரம்,

அரசியல், இராணுவம், தகவல் தொழில்நுட்பம், விஞ்ஞான தொழில்நுட்பம் என அனைத்திலும் முன்னேற்றம் கண்ட நாடுகளிலும் கூட ஒழுங்கான குடும்ப கட்டமைப்பு இல்லை. மோசமான பாலியல் கலாசாரம், நோய்கள், எதிர்பாராத பொருளாதார பின்னடைவு குரூரமான போர்க்குணம் என மிக மிக மோசமான காலாசாரம் ஆட்கொண்டிருப்பதை நாம் அனுபவிக்கின்றோம்.

மனித வாழ்வில் கற்றல் என்பது நடத்தையில் ஏற்படும் நிரந்தரமான மாற்றம் என்றே உளவியலாளர்கள் கருதுகின்றனர். மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவனும் ஏதோ ஒரு வகையில் வாழ்வின் அனைத்துப் பாகங்களையும் கற்கின்றான். கல்வி கற்பதற்காக தனது வாழ்க்கைக் காலத்தின் பெரும் பகுதியை செலவு செய்கிறான். சில சந்தர்ப்பங்களில் தான் கல்வியின் உச்சத்தை அடைந்து விட்டதாக கூறியும் இறுமாப்புக் கொள்கின்றான். கல்வி கற்றுத் தேறிவிட்டால் சுவர்க்கப்பேறு பெற்றவன் போல் மகிழ்ச்சி அடைகின்றான்.

சூழலையும், சமூகத்தையும் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் : மனிதனாக பிறந்த ஒருவனுக்கு அவன் சூழ்ந்துள்ள சூழலைப் பற்றிய அறிவு முக்கியமானது. ஏன் எனில் சூழலில் தான் ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியம் தங்கியுள்ளது. எனவே தான் மனிதன் சூழலைப் பற்றிய அறியத் துடிக்கின்றான். ஏராளமான பிரயத்தனங்களை செய்கின்றான். இங்கு சூழலை விளங்கிக் கொண்டால் தான் அச் சூழலில் இருக்கும் சமூகத்தை விளங்கிக் கொள்ள முடியும். உதாரணமாக வேடுவர் சமூகத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களது மொழி, பண்பாடு, கலாச்சாரம், நடை, உடை, பாவனை அனைத்தையும் அறிய கற்றல் அவசியம். எனவே ஒரு சமூகத்தை பற்றி நாம் அறிய விரும்பினாலோ அல்லது சூழலைப் பற்றி அறிய விரும்பினாலோ கற்றல் அவசியம் எனலாம்.

மொழியாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளதல்.” ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனோடு தொடர்புகளைப் பேண வேண்டுமாயின் அதற்கு அம்மனிதனுக்கு மொழி அவசியம். அம் மொழி சமூகத்துக்கும் இனத்துக்கும் ஏற்ப மாறுப்படும். குறிப்பாக பேச்சு மொழி, எழுத்து மொழி என மொழி வகைப்படினும் இந்த மொழிப்பற்றிய அறிவு கற்றலினூடாகவே சாத்தியம் எனலாம்.

மனிதப் பண்புகள் வளர்ச்சி பெறும் : நன்மை, தீமை என்றும் நல்லவை, கெடவை என்றும் பிரித்தறிகின்றோம் என்றால் அவை எமது எண்ணணங்களின் உள்ள உந்துதலே ஆகும். இங்கு மேற்கூறிய மனப்பான்மைகள் உருவாவதற்கு கற்றல் மிகவும் அவசியம். இதுவே மனிதனை மனிதனாக வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு வழி செய்கின்றது என்றால் மிகையாகாது.

வேலை வாய்ப்புகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல். : பண்டைக் காலத்தில் முனிவர்கள் தமது ஆச்சிரமங்களிலே சிஷ்யர்களைப் பயிற்றுவித்த போது அல்லது சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் எம் மூதாதையர் திண்ணைப் பள்ளிக்கூடங்களை நடத்திய போது அறிவு பெறுவதே அன்றைய நோக்கமாக இருந்தது. “கல்வி கல்விக்காக” என்பதே அன்றைய கோட்பாடு. ஆனால் இன்றைய நவீன யுகத்தில் அதுவும் வளர்முக நாடுகளான எம் நாடுகள் போன்றவற்றில் கல்வி கல்விக்காக என்பதைவிட

வாழ்க்கைக்கான வழியொன்றை அமைத்துக்கொள்வதே கல்வியின் பிறதான குறிக்கோளாகும்.

நவீன உலகில் நாம் ஓர் நிரந்தரமான சமூகப் பொறுப்பள்ள ஓர் உண்ணதமான வேலைவாய்ப்பினைப் பெற்றக் கொள்ள வேண்டும் எனில் நாம் எந்த துறையைத் தேர்ந்தெடுக்க கொள்கின்றோமோ, எந்த துறையில் வேலை வாய்ப்பை பெற்றுக் கொள்ள நினைக்கின்றோமோ அந்தத் தொழில் சார் விடயங்களைக் கற்றுத் தேரியிருக்க வேண்டும். குறிப்பாக ஓர் நிறுவனத்தில் வேலைவாய்ப்புக்கள் வழங்கப்படுகின்ற போது குறிப்பிட்ட தொழிலில் அவருக்கு இருக்கும் கற்றல் தேர்ச்சியைக் கருத்திற்கு கொண்டே அவருக்கு வேலைவாய்ப்பு வழங்கப்படுகின்றது.

நினைவாற்றலை வளர்ப்பதற்கு: நல்ல நினைவாற்றல் ஒருவனுக்க இருக்க வேண்டும் எனின் திறம்பட கற்றல் அவசியம். நாம் எழுந்தமானமாக, பூரண விளக்கமில்லாமல் மேலோட்டமாக கற்ற ஒரு விடயத்தை நினைவில் வைத்திருக்க முடியாது. நாம் முழு விளக்கத்தோடு கற்ற ஒரு விடயத்தை எம் மனதிலே உள்ளெடுத்து அதை திரும்பத் திரும்ப நினைவுக்கு (மனதுக்கு) எடுத்து கொண்டு வருவதன் மூலமாக எமது நினைவாற்றல் எம்மை அறியாமலே வளர்க்கப்படும். சிலர் நினைக்கலாம் நினைவாற்றலுக்கும் கற்றலுக்கும் என்ன தொடர்பு என்று. இங்கு ஒன்றை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். நாம் பாடசாலை சென்றோ அல்லது ; நாளாந்தம் கண்முன்னே கற்றுக் கொள்ளும் அனுபவப் பாடங்கள் மூலமோ கற்றுக்கொண்ட விடயமொன்றை ஞாபகப்படுத்தி குறிப்பிட்ட கால அவகாசத்தின் பின்னர் அதே நிகழ்வை அல்லது நாம் கற்றக்கொண்ட அதே அறிவை திரும்பப் பெற வேண்டும் என்றால் நினைவாற்றல் சீராக இருக்க வேண்டும். எனவே இதிலிருந்து ஒரு விடயம் எமக்கு புலனாகிறது. நினைவாற்றலை வளர்த்தக் கொள்ள ஒவ்வொரு மனிதனும் கற்றல் வேண்டும்.

ஆளுமையை வளர்ப்பதற்கு : கல்வியின் மிகப் பிறதான நோக்கம் யாது எனில் ஒருவன் கல்வி கற்பதன் மூலம் சிறந்த ஆளுமையுடைய ஒரு சமூக சிற்பியாக தன்னை உருவாக்கிக் கொள்வதே எனலாம். இதனையே குழந்தையின் தனித்தன்மை அல்லது ஆளுமை வளர்ச்சி பெறுவதே கல்வியின் பிறதான நோக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். .

நல்லொழுக்கத்தை கட்டியெழுப்பதல்: மனிதனாகப் பிறந்த நாம் எத்தனையோ எண்ணங்களையும், நோக்கங்களையும் அடி மனதில் ஆளப் புதைத்துவிட்டு அதன்படி கற்க முயல்கின்றோம். ஆனால் நாம் கற்கும் கல்வியின் இறுதி இலக்கு யாதாக இருக்க வேண்டும் எனில் அது நிச்சயமாக நல்ல ஒழுக்கத்தையும், நல்ல பண்புகளையும் வளர்ப்பதாகவே இருக்க வேண்டும். இக் கருத்துக்களைத் தான் பல்வேறு தரப்பினர்களும் கூறுகின்றனர். குறிப்பாக கிரேக்கத் தத்துவ ஞானி 'அரிஸ்ரோட்டில்' கல்வியின் இலக்கு பற்றி கூறுகின்ற போது "கல்வியின் இறுதி நோக்கம் மாணவர்களுடைய நல்லொழுக்கத்தையும், அறபண்புகளையும் வளர்த்தலாகும்."

என்றார். இக்கருத்தை கல்வி உலகிற்கு முதன் முதலில் கூறியவரும் இவரே. கல்வியின் இறுதி இலக்கு யாதாக இருக்க வேண்டும் என கூறிய 'ஹெர்பார்ட்'

என்பவரது கருத்துப்படி “கல்வியின் உண்மையான முழுப்பயன் நல்லொழுக்கத்தை எனும் சொல்லுக்குள்ளேயே அடங்குவதாகும்” என்றார்.

திறன்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு : ஒரு மனிதனது இன்னோரன்ன சமூகத் தேவைகளையும் நிறைவேற்றுவதற்கு காரணமாக அவனுள்ளே இலைமறைகாயாக இருக்கின்ற அவனது திறமைகளை வெளிக்காட்டுவதற்கு அல்லது வெளிக்கொணர்வதற்கு தேவையான ஆற்றல் கற்றல்;ன் மூலமே பெறப்படுகிறது எனலாம். இதனை ‘Nஐhன் டூயி’ “உண்மைடயான கல்வி குழந்தையின் சமூகத் தேவைகள் நிறைவேற அதன் திறமைகள் தூண்டப்படுவதனால் விளையும் பயனே ஆகும்.” என்று கூறினார்.

மனித குலத்தின் கடந்த காலம் முதல் தற்காலம்வரை ‘மனிதன் ஏன் கற்றான்’ அவன் கற்றதன் நோக்கம் என்ன, என பல்வேறுபட்ட தரப்பினராலும் எழுப்பப்பட்டு வந்த பலதரப்பட்ட கேள்விகளுக்கும் “மனித வாழ்வில் கற்றல் ஏன் அவசியம்”, “மனிதன் நிச்சயம் கற்க வேண்டுமா” என்ற விடை பகர்ந்து நிக்கின்றது.

UNIT III - வாழ்வியல் நெறிமுறைகள் மற்றும் விழுமியங்களில் உலகளாவிய முன்னேற்றத்தின் பங்கு

பண்பாடு என்பது பரந்த பொருளுடன் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சொல். ஆங்கிலத்தில் culture (கல்ச்சர்) என்னும் சொல்லுக்கு இணையான பொருளில் இச்சொல் தமிழில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கலாச்சாரம் என்ற சொல்லும் பண்பாட்டுக்கு ஒத்தசொல்லாக பயன்படுகின்றது. இது பொதுவாக மனித செயற்பாட்டுக் கோலங்களையும்; அத்தகைய செயற்பாடுகளுக்குச் சிறப்புத் தன்மைகளையும், முக்கியத்துவத்தையும் கொடுக்கும் குறியீட்டு அமைப்புக்களையும் குறிக்கின்றது.

பண்பாடு ஒரு பலக்கிய கருப்பொருள். அதற்குப் பல நிலைகளில் வரையறை உண்டு. ஒரு நிலையில் பண்பாடு என்பது ஒரு குழுவின் வரலாறு, போக்குகள், பண்புகள், புரிந்துணர்வுகள், அறிவு பரம்பல்கள், வாழ்வியல் வழிமுறைகள், சமூக கட்டமைப்பு என்பனவற்றைச் சுட்டி நிற்கின்றது. மொழி, உணவு, இசை, சமய நம்பிக்கைகள், தொழில் சார் தெரிவுகள், கருவிகள் போன்றவையும் பண்பாட்டுக்குள் அடங்கும்.

உள்நிலையிலும் சரி புறச்சூழ்நிலையிலும் சரி, வெற்றிக்கான அர்த்தத்தை மாற்றி அமைக்கக்கூடிய அம்சங்களை வழங்கக்கூடிய திறன் இந்த கலாச்சாரத்திற்கு இருக்கிறது. முதல்முறையாக, மனிதனுக்கு இருக்கும் ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் தீர்வு அளிப்பதற்கு தேவையான திறமை, வளம், தொழில்நுட்பம் எல்லாம் இந்த தலைமுறையிடம் இருக்கிறது. இல்லாதது என்னவோ அனைவரையும் இணைத்துக் கொள்கிற அந்த விழிப்புணர்வு-நிலைதான். நாம் பாரதம் எனச் சொல்வதற்கு அடிப்படையே இந்தத் தன்மைதான்.

இந்திய சமயங்களுக்கு மதிப்பையும், மரியாதையும், பெற்றுத்தந்த அனைத்துலக ஞானி சுவாமி விவேகானந்தர், ‘நூறு இளைஞர்களை என்னிடம் தாருங்கள்! நான் இந்தியாவை உயர்த்திக் காட்டுகிறேன்’ என்று முழங்கினார். சுகி.சிவம் அவர்களும் இளைஞர்களிடம் அதிக நம்பிக்கை கொண்டு,

இரண்டாயிரத்தில் இந்தியா உலகத்தின் உன்னத வல்லரசாக வேண்டும் என்கிற நல்லெண்ணத்தைப் பெறுங்கள். பிறருக்குச் சொல்லுங்கள், உலகம் உயரும் என்று குறிப்பிடுகிறார். இந்தியத் திருநாட்டின் மூத்த குடிமகன் அப்துல்கலாம் அவர்கள் எழுதிய 'இந்தியா 2020' என்ற நூலில் இந்தியா இரண்டாயிரத்து இருபதில் வல்லரசாக மாறும் என்று குறிப்பிடுகிறார். சுகி.சிவமோ இளைஞர்களின்மீது உள்ள அதீத நம்பிக்கையில் இந்தியா வல்லரசாக குறுகிய காலமே போதுமானது என்று கூறுகிறார். எல்லா ஆயுதங்களையும் இழந்த பின்பும் நம்பிக்கையை இழக்காத அபிமன்யுவின் வீரம் இந்திய இளைஞனின் இலட்சியமாக இருக்கட்டும். அட்டைக் கத்தி செல்லுலாய்ட் வீரர்களுக்குக் கொடி காட்டுவதில் இளைஞர்களே நேரத்தை வீணாக்க வேண்டாம் என்றும் சூரியன் தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்வது போல இன்று புதிதாய் பிறந்தோம் என்று வாழ்வை ஒவ்வொரு நாளும் புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற பாரதியின் கருத்தையும் இளைஞர்களிடம் விதைப்பது கல்வி.

பர்சனாலிட்டி டெவலப்மென்ட் என்றால் தோற்றம் சம்பந்தப்பட்டது என்று நிறைய பேர் நினைக்கிறார்கள். சிலர், "நல்லா பேசத் தெரிஞ்சா, இடத்துக்கு ஏத்த மாதிரி நடந்துக்க தெரிஞ்சா போதும், சூப்பர் பர்சனலாட்டி ஆகிடலாம்" என்று நம்புகிறார்கள். ஒருவர் பேசும்போது அவருடைய முக பாவனை (Facial Expression) எப்படி இருக்கிறது என்பதை கவனிக்க வேண்டும். அவர் சிரித்துக்கொண்டு பேசுகிறாரா? கோபத்தில் பேசுகிறாரா? நிதானமாக பேசுகிறாரா? எரிச்சலுடன் பேசுகிறாரா? அன்புடன் பேசுகிறாரா? என்பதை அவரது முகத்தை பார்த்தே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

'Face is the Index of mind' என்றது ஆங்கிலத்தில் பிரபலமான கருத்தாகும். அதாவது, 'ஒரு மனிதனின் முகம், அவரது மனதின் பிரதிபலிப்பாக அமைந்துவிடும். இதன்மூலம் நம் மனதின் தன்மையை மற்றவர்கள் எளிதில் அறிந்துகொள்வார்கள்' என்பது அதன் உட்கருத்தாகும்.

மனம் எதைப் பற்றி அதிக ஆர்வம் செலுத்துகிறதோ அதைப்பற்றி தகவல்களை அதிகம் தெரிந்துகொள்வதற்கு பலரும் கவனம் செலுத்துவார்கள். அதனை கூர்ந்து கவனிப்பார்கள். ஒருதவகைல் கூர்ந்து கவனிப்பதற்கு அடிப்படைத்தேவையாக அமைவது 'மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்' (Concentration of mind) ஆகும். இதற்கு ஒலிகள் (Sounds) மனதில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். ஒலியின் தன்மைக்கு ஏற்ப கூர்ந்து கவனிக்கும் தன்மை உருவாகும்.

வகுப்பறையில் ஆசிரியர்கள் சிறப்பாக பாடம் நடத்தும்போது கூட சில மாணவர்கள் அதனை கவனிப்பதற்கு தயாராக இருப்பதில்லை. அந்த ஆசிரியர் மீதுள்ள கோபம், அந்த ஆசிரியருக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்ற எண்ணம், அவருக்கு ரசிக்கும்படி பேசத் தெரியாது என்னும் கருத்து, இந்தப் பாடம் அறுவை என்கின்ற சிந்தனை - போன்றவையெல்லாம் மாணவ - மாணவிகள் பாடத்தை கவனமாக கேட்பதற்கு தடையாக அமைந்துவிடுகிறது. இங்கு மாணவர்கள் கூர்ந்து கவனிப்பதற்கு தடையாக இருப்பது அவர்களது மனநிலைதான் என்பதை புரிந்துகொண்டு நல்ல சிந்தனையை வளர்த்துக்கொண்டால் மனதை எளிதாக

ஒருமுகப்படுத்தலாம். இதன்மூலம் பெர்சனாலிட்டியை நன்றாக வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தம்மோடு பேச வருபவர்கள் எந்தவிதமான கருத்தை சொல்வதற்காக வருகிறார்கள் என்று கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் பேச்சின் 'உட்பொருள்' அல்லது 'உட்கருத்து' (Content) எது? என்பதை கண்டறிவதற்கு பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். மாறாக, நம்மோடு பேச வந்தவர்களின் சொல்லும்விதத்தை (Delivery of Speech) கவனிப்பதை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

UNIT IV சிகிச்சை முறைகள்

நோய்-நொடிகள் அணுகாமல் நீண்ட நாட்கள் வாழ நமது முன்னோர்கள் காட்டிய எளியவழியே யோகாசனங்கள். ஆசனங்களை தகுந்த பயிற்சியாளரின் வழிகாட்டுதலுடன் கசடற கற்று தேர்ந்தால், 100 சதவீதம் பலாபலன்கள் கிட்டும். நிறைய பேர் உடற்பயிற்சியையும், யோகாவையும் போட்டு குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். * உடற்பயிற்சி என்பது உடலை அசைத்து திருகி செய்யவேண்டியது. ஆனால் யோகாசனம், அப்படியல்ல.

* 'நோ பெயின், நோ கெயின்' என்கிற உடற்பயிற்சி சித்தாந்தத்துக்கு நேர்மாறாக, வடிவமைக்கப்பட்டதுதான், யோகாசனங்கள். இதற்காக உடலை வருத்த வேண்டிய அவசியமில்லை.

* உடற்பயிற்சியால் உடல் மட்டுமே சீராகும். ஆனால் யோகாவில் உடல், மனம், ஆன்மா உள்ளிட்ட மூன்றுமே சீராகும். * உடற்பயிற்சி, ஏரோபிக்ஸ், பியூட்டி பார்லர் எல்லாமே தற்காலிக அழகுக்காகவும், வனப்புக்காகவும் மட்டுமே பயன்படுகிறது. மனதிற்கு ஒரு நன்மையும் செய்வதில்லை.

உடற்பயிற்சி தினசரி செய்வதன் மூலம் நமது வாழ்நாளை அதிகரிக்க முடியும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கிறது. உடலும் மனமும் வலுப்பெறுவதினால் நமது வாழ்நாள் தானாகவே அதிகரிக்கிறது. அதனால் தினமும் கட்டாயம் தவறாது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் தேவையற்ற கொழுப்பு கரைந்து நமது தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன. தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடம்பில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை கரைத்து நல்ல கொழுப்புகளை சீரமைக்கிறது மற்றும் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு சத்துக்களையும் சரி செய்கிறது. உடற்பயிற்சி செய்வதன் காரணமாக மூளையில் புதிய செல்கள் வளர தூண்டுகிறது.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை உடல் உழைப்பு குறைந்து போனது மட்டுமின்றி, போதுமான சத்தான உணவு இல்லாததும் ஒரு காரணமாக இருக்கிறது. இதுதவிர, அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி முன்பு அமர்வது, பகலில் அதிக நேரம் தூங்குவது போன்றவையும் காரணமாக உள்ளது

உடற்பயிற்சிகளை சரியான முறையில் செய்தாலும் மிகவும் அதிக முறை செய்யும்போதுதான் பிரச்சனைகள் உண்டாகின்றன. நல் ஆரோக்கியத்தையும் நல்ல உடல்வாகையும் மேனி அழகையும் உறுதியான இதயத்தையும் பெற, அனைத்து உடல் உறுப்புகளும் சீராகச் செயல்பட, சில விதிமுறைகளை ஒவ்வொரு மனிதனும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள், நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், பளு தூக்குதல், விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் என எதுவாயினும், முதலில் சிறியதாகத் தொடங்கி, உடல் மற்றும் மனம் உறுதிபட தொடங்கியவுடன், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடுத்த பகுதிக்கு முன்னேற வேண்டும். அப்போதுதான் இதய-நுரையீரல்களின் உறுதி, தசை மண்டலங்களின் உறுதி, எலும்பு மற்றும் எலும்பு இணைப்பில் உறுதி ஆகியவை கிட்டும்.

சீரான நல்ல ரத்த ஓட்டம் உடலுக்கும் இதயத்துக்கும் கிடைக்க வேண்டியது மிக அவசியம். அதிக அளவு ஆக்ஸிஜன் பெற நம் நுரையீரல்கள் விரிவடைந்து, உறுதிப்பட வேண்டும். அதற்கான சிறப்பு பயிற்சிகளை இதயம்-நுரையீரல்கள் உறுதி செய்யுமாறு செய்ய வேண்டும் (Cardiorespiratory Endurance).

நம் உடலில் உள்ள அனைத்துத் தசைகளும் உறுதிபடச் செய்ய, அந்தந்த தசைப்பகுதிகளுக்கு அளவான பளுக்களை தேர்வு செய்து அந்த தசைகளின் தன்மைக்கேற்ப, ஒருநாள் உடலின் மேல் உறுப்பு தசைகளுக்கும், அடுத்த நாள் கீழ் உறுப்பு தசைகளுக்கும் மாறி மாறி பளு தூக்கும் பயிற்சி அவசியம் (Muscular Strength).

மெது நடைப்பயிற்சி, வேக நடைப்பயிற்சி, மெது ஓட்டம், மித ஓட்டம், வேக ஓட்டம் என அடுத்தடுத்து முன்னேற்றம் காண வேண்டும். இதனால் உடலின் முழுத் தசை மண்டலங்களும் உறுதிப்படுவதோடு, நிறைய ஆக்ஸிஜன் பெற்று, நல்ல ரத்த ஓட்டம் அடைந்து, நீங்கள் களைப்படையாமல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம் (Muscular Endurance).

அளவான உடற்பயிற்சி, சீரான நடை / ஓட்டம், தேவையான பளு தூக்குதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஏரோபிக்ஸ், நீந்துதல், பரத நாட்டியம், கதகளி, குச்சுப்பிடி, மேலை நாட்டு ஆட்டக்கலைகள் என இவை அனைத்துமே உடலை நன்றாக வளைந்து கொடுக்கும் (High Level Range of Motion) திறமையை அதிகரிக்கும்.

தேவையில்லாத கொழுப்புதான் நம் உடலைக் கெடுக்கும் முதல் எதிரி. ஒவ்வொரு நாளும் நம் உடலில் தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள கொழுப்பு சக்தியை எரித்துவிட வேண்டும் (Burn unwanted Excess Calories). இதற்காக நீங்கள் தினமும் செய்துவரும் உடற்பயிற்சியின் பல தரங்கள், வகைகளை வேகமாக (Intensity) செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மேலே கூறிய அனைத்துப் பயிற்சிகளையும் 20 முதல் 60 வினாடிகள்... முடிந்தால் சற்று கூடுதலாக - சிறிது சிறிதாக வயதுக்கு ஏற்றவாறு கூட்டுவது (Volume) கொழுப்புச் சக்திகளை எரிக்க மிகவும் ஏற்றது. ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகள் இதில் முதலிடம் பெறுகின்றன. இதன் காரணமாக உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்பு, தசைகள், உறுதியான எலும்புகள், அதன் சக்தியான இணைப்புகள் பெற்று அழகான, பேரின்ப உடல் வாகை நாம் பெறுகிறோம் (Body Composition).

நடைப்பயிற்சி செய்வதினால் ஏற்படும் நன்மைகள் :

- சுவாசம் சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் குணமடைய உதவுகிறது.
- இரத்த ஓட்டம் சீரடையும்.
- நரப்பு தளர்ச்சி நீங்கி நரம்பு மண்டலம் சுறுசுறுப்படையும்
- நாளமில்லா சுரப்பிகள் புத்துணர்ச்சி பெறும்
- அதிகப்படியான கலோரிகள் எரிக்க உதவுகிறது

- முதுகு நரம்புகளை உறுதியாக்குகிறது
- எலும்பு மூட்டு செயல்பாடுகளை எளிமையாக்குகிறது
- எலும்புகள் வளர்ச்சிக்கு ஊக்கமளிக்கிறது
- உடலை உறுதியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது
- கெட்ட கொழுப்புச்சத்தின் அளவை குறைக்கிறது
- மாரடைப்பு-சர்க்கரை நோயினை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்து -உடலையும் - மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்கிறது
- உடல் மற்றும் மனச்சோர்வினை குறைக்கிறது
- நன்கு தூங்கிட உதவுகிறது
- கண்பார்வையை செழுமைபடுத்துகிறது

சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடும், ரசாயன கழிவுகளும், நட்சுப்பொருட்கள் கலந்த உணவாலும், உடல் நலமும் - மனநலமும் பாதிக்கப்பட்டு வரும் இக்காலகாலத்தில், நச்சுக்காற்றின் தாக்கத்தை உடல் இயக்கத்தின் பாதிப்பை அளிக்காத வண்ணமும்,செலவின்றி ஆரோக்கியமாக - மகிழ்வுடன் வாழ உதவும் எளிமையான வழியாகும்.

யுஜ் என்னும் சமஸ்கிருத சொல்லில் இருந்த வந்த யோகா என்னும் சொல்லுக்கு, தனிப்பட்டவரின் நனவுநிலை அல்லது ஆன்மா, பிரபஞ்ச சக்தியுடன் இணைதல் என்று அர்த்தம். யோகா என்பது இந்தியாவின் 5000 ஆண்டு பழமை வாய்ந்த உடல் சார்ந்த அறிவு. யோகா என்பதைப் பலர், உடல் வளைதல், திரும்புதல், நீட்டுதல், மூச்சினை எடுத்து விடுதல் என சிக்கலான உடற்பயிற்சி என்று நினைக்கக்கூடும், இவையனைத்தும், உள்ளிருக்கும் மனித மனதின் ஆன்மாவின் எல்லையற்ற சக்தியைத் திறந்து திறனை அதிகரிக்கும் ஆழமான அறிவியலைப் பற்றிய மேலோட்டமான கருத்துகள்.

யோகா என்பதே, தன்னுள் எப்படி வாழ வேண்டுமெனும் வாழ்க்கையின் சாரத்தைப் பொதிந்து வைத்திருக்கும் அறிவியல் ஆகும் - ஞான யோகம் - ஞான தத்துவ மார்க்கம், பக்தி யோகம் - பக்தி வழியில் பேரின்பம், கர்ம யோகம் - செயல்களின் பாதை, ராஜ யோகம் - மனதைக் கட்டுக்குள் வைக்கும் மார்க்கம். ராஜ யோகம், எட்டு பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ராஜ யோக அமைப்பின் மையப்பகுதி என்பது, இவை அனைத்தையும் பல வழிகளில் சமன் செய்து இணைக்கும் யோக ஆசனப் பயிற்சியாகும்.

ஒரு ஆசனம் என்பது உடல் இருக்கும் ஒரு நிலை. உங்களது உடல் எண்ணற்ற நிலைகளை எடுக்க முடியும். அவற்றுள், சில குறிப்பிட்ட நிலைகள், 'யோகாசனங்கள்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. "யோகா" என்றால், உயர்நிலைப் பரிமாணங்களுக்கோ அல்லது வாழ்வின் உச்சபட்ச புரிதலை நோக்கியோ உங்களை அழைத்துச் செல்வது. எனவே ஒரு உயர்ந்த சாத்தியத்தை நோக்கி உங்களை வழி நடத்தக்கூடிய உடல் இருப்பு நிலை "யோகாசனம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகாசனங்கள் உடற்பயிற்சிகள் அல்ல. உங்களது சக்தியை ஒரு குறிப்பிட்ட திசையில் இயக்குகின்ற, மிக நுட்பமான செயல்முறைகள். ஆசனங்கள் ஒருவிதமான விழிப்புணர்வோடு செய்யப்படவேண்டும். ஆசனங்களில் பல படிநிலைகள் உண்டு. நீங்கள் ஆசனப்பயிற்சிகளை உடலியல்ரீதியாக மட்டும் செய்யலாம். அல்லது மிகவும்

ஆழமான தன்மையில், விழிப்புணர்வோடு, சுவாசம், உணர்வு, அதிர்வுகள் ஆகியவற்றை கவனித்து செய்யலாம். அல்லது நாடிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் அல்லது உரிய மந்திர உட்சாடனைகளுடன் செய்யலாம். இவை தவிர, நீங்கள் உடலின் ஒரு பகுதியைக்கூட அசைக்காமலே ஆசனங்கள் செய்யமுடியும். இதுவும் கூட சாத்தியம்தான்.

UNIT V மனித உரிமை

“எல்லா மனிதர்களும் சமமாகவே படைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள், அவர்களைப் படைத்தவன் உயிர்வாழும் உரிமை, சுதந்திரம், மகிழ்ச்சியை நாடும் உரிமை போன்ற அவர்களிடமிருந்து பிரிக்கமுடியாத உரிமைகள் சிலவற்றை அவர்களுக்கு அளித்துள்ளான் என்னும் உண்மைகள் தாமாகவே விளக்கம் பெறுகின்றன எனக் கொள்கிறோம்.” –ஐக்கிய அமெரிக்க விடுதலைக்கான அறிக்கை, 1776

மனிதர்கள், மனிதர்களாகப் பிறந்த காரணத்தினால் அவர்களுக்குக் கிடைத்த அடிப்படையான, விட்டுக் கொடுக்க இயலாத, மறுக்க முடியாத சில உரிமைகளை நாம் மனித உரிமைகள் என்று அழைக்கிறோம்.

சாதி, மதம், பால், இனம், நாட்டுரிமை ஆகிவற்றிற்கு அப்பால், ஒவ்வொரு தனி மனிதருக்கும் பொதிந்திருக்கக் கூடிய பிறப்புரிமைகளை, மனிதனின் சுதந்திரத்திற்கும், கண்ணியத்திற்கும், நலன்களுக்கும் அவசியமான உரிமைகளை, மனித உரிமைகள் என்று நாம் அழைக்கின்றோம். மனிதர்களுக்கு மனித உரிமைகள் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகக் கருதப்படுவதால் சில நேரங்களில் மனித உரிமைகளை அடிப்படை உரிமைகள் என்றும், இயற்கை உரிமைகள் என்றும், பிறப்புரிமைகள் என்றும், உள்ளார்ந்த உரிமைகள் என்றும் நாம் அழைக்கின்றோம். ஒவ்வொரு நாட்டிலும் அதற்கேற்ற, உரிய சட்டமியற்றும் வழிமுறைக்கு ஏற்ப இந்த மனித உரிமைகள் சட்ட வடிவம் பெறுகின்றது. டி.டி பாசு அவர்கள் மனித உரிமைகளை வரையறுக்கும் பொழுது “எவ்வித மறுபயனுமின்றி மனிதனாகப் பிறந்த காரணத்தினாலேயே அரசிற்கு எதிராக ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் இருக்கக் கூடிய குறைந்தபட்ச உரிமைகளே மனித உரிமைகள்” என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். 1993ஆம் ஆண்டு வியன்னா நகரில் நடைபெற்ற மனித உரிமைகள் குறித்த உலக மாநாட்டின் பிரகடனத்தில் “மனிதனின் மதிப்பிலிருந்தும், கண்ணியத்திலிருந்தும் விளைவதே மனித உரிமைகள்” என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மனித உரிமை என்பது, எல்லா மனிதர்களுக்கும் உரித்தான அடிப்படை உரிமைகளும், சுதந்திரங்களும் ஆகும். இந்த உரிமைகள் “மனிதர்கள், மனிதர்களாகப் பிறந்த காரணத்தினால் அவர்களுக்குக் கிடைத்த அடிப்படையான, விட்டுக் கொடுக்க இயலாத, மறுக்க முடியாத சில உரிமைகளாக” கருதப்படுகின்றன. இனம், சாதி, நிறம், சமயம், பால், தேசியம், வயது, உடல் உள வலு ஆகியவற்றுக்கு அப்பால் ஒவ்வொரு தனி மனிதருக்கும் இருக்கும் இந்த அடிப்படை உரிமைகள், மனிதர் சுதந்திரமாக, சுமுகமாக, நலமாக வாழ அவசியமான உரிமைகளாகக் கருதப்படுகின்றன. மனித உரிமைகள் என்பதனுள் அடங்குவதாகக் கருதப்படும் குடிசார் மற்றும் அரசியல் உரிமைகளுள், வாழும் உரிமை, சுதந்திரம், கருத்து

வெளிப்பாட்டுச் சுதந்திரம், சட்டத்தின் முன் சமநிலை, நகர்வுச் சுதந்திரம், பண்பாட்டு உரிமை, உணவுக்கான உரிமை, கல்வி உரிமை என்பன முக்கியமானவை.

எவை அடிப்படை மனித உரிமைகள் என்பது தொடர்பாக பல்வேறு வெளிப்படுத்தல்கள் உள்ளன. அனைத்துலக மட்டத்தில் ஐக்கிய நாடுகளால் வெளியிடப்பட்ட உலக மனித உரிமைகள் சாற்றுரைகள் அடிப்படையாக பெரும்பான்மை நாடுகளால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த சாற்றுரை குடிசார் அரசியல் உரிமைகளையும், பொருளாதார சமூக பண்பாட்டு உரிமைகள் பற்றியும் எடுத்துரைக்கிறது. பொருளாதார சமூக பண்பாட்டு உரிமைகள் International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights என்ற சாற்றுரையிலும் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஐக்கிய அமெரிக்காவின் உரிமைகளின் சட்டம், கனடாவின் உரிமைகள் சுதந்திரங்களுக்கான கனடிய சாசனம் போன்று பல்வேறு நாடுகளில் மனித உரிமைகளை வெளிப்படுத்தி சட்டங்கள் உள்ளன. பின்வருவன இப்படி பல வெளிப்படுத்தல்களில் அடிப்படை மனித உரிமைகளாக கருதப்படுவையாகும்.

வாழும் உரிமை, உணவுக்கான உரிமை, நீருக்கான உரிமை, கருத்து வெளிப்பாட்டுச் சுதந்திரம்/பேச்சுரிமை, சிந்தனைச் சுதந்திரம், ஊடகச் சுதந்திரம், தகவல் சுதந்திரம், சமயச் சுதந்திரம், அடிமையாகா உரிமை, சித்தரவதைக்கு உட்படா உரிமை, தன்னாட்சி உரிமை/சுயநிர்ணயம், ஆட்சியில் பங்குகொள்ள உரிமை, நேர்மையான விசாரணைக்கான உரிமை

நகர்வு சுதந்திரம், கூடல் சுதந்திரம், குழுமச் சுதந்திரம், கல்வி உரிமை, மொழி உரிமை, பண்பாட்டு உரிமை, சொத்துரிமை, தனி மனித உரிமை மனித உரிமைகளின் மூலங்கள், ஆதாரங்கள் அல்லது நியாப்படுத்தல் மனித உரிமைகளின் இருத்தல் பற்றியும், அவற்றைப் பேணுவதன் அவசியம் பற்றி, அல்லது மனித உரிமை கோட்பாட்டின் போதாமைகள் பற்றி சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

இயற்கை உரிமைகள் : மனிதர்கள் மனிதர்களாகப் பிறந்தால் அவர்களுக்கு இயல்பாக, இயற்கையாக இருக்கும் உரிமைகள் என்பது மனித உரிமைகளின் மூலம் பற்றிய ஒரு தத்துவ நோக்கு ஆகும்.

உலக மனித உரிமைகள் சாற்றுரை என்பது ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச் சபையால் நிறைவேற்றப்பட்ட கட்டுப்படுத்தாத ஒரு சாற்றுரை ஆகும். 1949 ஆம் ஆண்டில் இச் சாற்றுரை உருவாக்கப்பட்டதற்கு இரண்டாம் உலகப் போரில் இடம்பெற்ற அட்டோழியங்களும் ஒரு காரணமாகும். இது ஒரு கட்டுப்படுத்தாத சாற்றுரையாக இருப்பினும் தற்போதைய அனைத்துலக மரபார்ந்த சட்டத்தின் முக்கியமான கூறாக இது கருதப்படுகிறது. நாடுகளால் அல்லது பிற நீதித் துறைகளினால் பொருத்தமான வேளைகளில் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். விடுதலை, நீதி, உலக அமைதி என்பவற்றுக்கு அடிப்படையாக அமைபவை என்ற வகையில் சில மனித, குடிசார், பொருளாதார, சமூக உரிமைகளை முன்னெடுக்குமாறு உறுப்பு நாடுகளை இச் சாற்றுரை வேண்டுகிறது. நாடுகளின் நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்தி அவற்றின் குடிமக்கள் பால் அவற்றுக்கு இருக்கக்கூடிய கடமைகளைச் செய்யுமாறு தூண்டும் முதலாவது உலகச் சட்டம் சார்ந்த முயற்சி இச் சாற்றுரை ஆகும்.

பெண்கள் உரிமை : இந்திய அரசியலமைப்பு ஏற்றத்தாழ்வற்ற சமத்துவம் மற்றும் பெண்களுக்கான சிறப்பு சலுகைகளுக்கும் உத்திரவாதம் அளித்துள்ளது. (இந்திய அரசியலமைப்பின் விதிகள் 14, 15, 16) இது தவிர அரசாங்கமும் பெண்கள் நலனுக்கான பல சமூகநலச் சட்டங்களையும் நிறைவேற்றியுள்ளது.

ஒவ்வொரு வருடம் மார்ச் 8 அன்று பன்னாட்டு மகளிர் தினமாக கொண்டாடப்படுகின்றது.

பெண்களுக்கான சமூக நலச் சட்டங்கள்-; 1. 1955 ஆம் ஆண்டு ஏற்படுத்தப்பெற்ற இந்து திருமணச் சட்டப்படி பெண்களின் திருமண வயது 17 வயதாக அறிவிக்கப்பெற்று தற்பொழுது 21 வயதாக அறிவிக்கப்பட்டு பின்பற்றப்படுகின்றது.

2. 1956- ஆம் ஆண்டு இந்து வாரிசுரிமைச் சட்டம். பெற்றோர்களின் சொத்துக்களையடைய பெண்களுக்கு உரிமை வழங்கப்பட்டுள்ளது.

3. 1961 ஆம் ஆண்டு வரதட்சணை தடுப்புச் சட்டம் (1984 இல் திருத்தப்பட்டது). வரதட்சணை வாங்குபவர்களுக்கு சிறைத் தண்டனைகளை கூடிய கடுந்தண்டனைகளை அளிக்கின்றது.

4. 1956 ஆம் ஆண்டு இந்து விதவைகள் மறுமணச் சட்டம், இந்து விதவைகள் (கைம்பெண்கள்) மறுமணத்தை அங்கீகரிக்கின்றது.

5. இந்து திருமணச் சட்டம் (1964 இல் தமிழக அரசின் திருத்தச்சட்டப்படி) சுயமரியாதை திருமணங்களுக்கு சட்டரீதியான அங்கீகாரம்.

6. 1989 ஆம் ஆண்டு இந்து வாரிசுரிமைச்சட்டம் (தமிழக அரசின் திருத்தச்சட்டம்) பெண்களுக்குப் பரம்பரை சொத்தில் சமபங்குரிமை.

7. தமிழக அரசின் 1999 ஆம் ஆண்டு பெண்களை கண்ணியமற்ற முறையில் சித்தரிப்பதை தடை செய்யும் சட்டம், இதனால் வாரப்பத்திரிகைகள், சுவரொட்டிகள், விளம்பர பலகைகள், ஊடகங்கள் போன்றவைகளில் பெண்களை கண்ணியமற்ற முறையில் சித்தரிப்பதை, விளம்பரப்படுத்துவதை தடை செய்கின்றது.

பெண்களுக்கான தொழிலாளர் சட்டங்கள்

பணிக்குச் செல்லும் பெண்களின் பாதுகாப்பிற்காக இந்திய அரசு பெண்களுக்கான தொழிலாளர் பாதுகாப்புச் சட்டங்களை இயற்றி நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளது.

பெண்களுக்கான தொழிலாளர் சட்டங்கள் : 1948 ஆம் ஆண்டு தொழிற்சாலைச் சட்டம்

1951 ஆம் ஆண்டு தோட்டத் தொழிலாளர் சட்டம் , 1952 ஆம் ஆண்டு சுரங்கத் தொழிலாளர் சட்டம்

போன்ற சட்டங்கள் பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கவும் அவர்களின் ஊதியத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது. 1961 மகப்பேறு நலச்சட்டம் மகப்பேறு காலத்தில் பெண்கள் விடுப்பு எடுக்கவும் அக்காலத்தில் ஊதியம் பெறவும் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் உரிமை : குழந்தைகளை நலனே நாட்டின், சமுதாயத்தின் நலனாகும்.

இந்தியக் குழந்தைகள் கீழ்க்கண்ட உரிமைகளைப் பெற தகுதியுடையவர்களாவர்-;

குழந்தைகள் உரிமை - மனித கண்ணியத்துடன் வாழும் உரிமை. பெற்றோரின் பராமரிப்பில் வாழும் உரிமை. இனம், நிறம், பால், தேசியம், மொழி ஆகியவற்றின்

அடிப்படையில் பாகுபாடில்லாமல் வாழும் இயல்பான உரிமை. ஆரோக்கியமான முறையில் வளர வசதிகளையும், வாய்ப்புகளையும் பெறும் உரிமை. ஆளுமையை வளர்க்கக் கல்வி பயிலும் உரிமை. சுதந்திரமாக கருத்துக்களைச் சொல்லும் உரிமை. தேசியத்தைப் பெறும் உரிமை. சுரண்டலிலிருந்தும், உடல், மனரீதியான கொடுமைகளிலிருந்தும் விடுபட்டு சுதந்திரமாக உள்ள உரிமை.

குழந்தைகள் சட்டம் : 1960 இல் இந்திய அரசு குழந்தைகள் சட்டத்தை இயற்றியது. 1974 இல் இந்திய அரசு குழந்தைகளிக்கான தேசியக் கொள்கையை வெளியிட்டது. குழந்தைகள் இளம் வயதில் குற்றங்கள் செய்வதை தடுத்து அந்தக் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பிற்காக 1986 இல் மத்திய அரசு குழந்தைகள் நீதிச் சட்டத்தை இயற்றியது.

குழந்தைகள் சட்டம் வலியுறுத்துவன-; குழந்தைப் பிறந்தவுடன் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் பிறப்பை பதிவு செய்யவேண்டும். பெயரிட்டபிறகு குழந்தையானது நல்ல குடிமகனாக வளர முறையான பாரமரிப்பு கட்டாயமாகின்றது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் முறையானக் கல்வியும் எதர்காலத்தில் வேலைவாய்ப்புகளும் அளிக்கப்படவேண்டும்.

குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் நிலை : குழந்தைத் தொழிலாளர் பிரச்சினை என்பது உலகாளாவியப் பிரச்சினையாகும். 14 வயதுக்குட்பட்டவர்களை யாவரும் குழந்தைகள். 14 வயத்க்குட்பட்ட எந்தவொரு குழந்தையையும் தொழிற்சாலைகளில் பணியில் நியமிக்கக் கூடாது என்று அதிகாரப்பூர்வமாக இந்திய அரசு அறிவித்துள்ளது என்றாலும் இந்திய அளவிலும் உலகளவிலும் இன்றளவும் குழந்தைகள் பணிகளில் அமர்த்தப்படுகின்றனர் நிதர்சனமான உண்மை.

உலகளவில் பல இலட்சம் குழந்தைகளின் கரங்கள் தீப்பெட்டித் தொழிற்சாலைகள், மோட்டார் பணிமனைகள், சுரங்கத் தொழில்கள், விசைத்தறிப் பட்டறைகள், உணவு விடுதிகள், செங்கற் சூலைகள், பட்டாசுத் தொழிற்சாலைகள் ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சிலர் பிச்சை எடுப்பதில் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றனர். ஏழ்மை, கல்லாமை, சூழ்நிலைகள், மனக்குழப்பங்கள் ஆகியவை குழந்தைகளைத் தொழிலாளர் என்ற நிலைக்கு தள்ளுவதற்கு வழி செய்கின்றன.

குழந்தை தொழிலாளர்கள் : பெற்றோர்களின் சமூகப் பொருளாதார சூழ்நிலைக் காரணமாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் லட்சக்கணக்கான குழந்தைகள் கைவிடப்படுகின்றனர் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. உலகளவில் 75 கோடி குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் உள்ளனர். 103 கோடி இந்திய மக்களில் 5 வயது முதல் 14 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் சுமார் 18.55 கோடி பேர் உள்ளதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. திருப்பூர் ஆடைத் தொழிற்சாலையில் 25000 குழந்தைகள் வேலையில் உள்ளனர். சிவகாசி தீப்பெட்டித் தொழிற்சாலைகளில் 16 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் வேலையில் உள்ளனர். விசைத்தறிப் பட்டறைகளில் 42 சதவீத குழந்தை தொழிலாளர்கள் உள்ளனர்.

வாரணாசி, ஜெய்ப்பூர், அலகாபாத் ஆகிய நகரங்களில் உள்ள வைரத் தொழிற்சாலைகளில் 2 லட்சம் குழந்தைகள் பணிபுரிகின்றனர்.

இந்தியாவின் தேசிய மனித உரிமை ஆணையம் ஒரு தன்னாட்சி பெற்ற இந்திய அரசாங்கத்தின் ஆணையமாகும். அக்டோபர் 12, 1993[1] இல் மனித உரிமைகள்

பாதுகாப்புச் சட்டம், 1993[2], (டி பி எச் ஆர் ஏ) இன் கீழ் இவ்வாணையம் நிலைநாட்டப்பெற்றது. பாரிசில் நடைபெற்ற ஐக்கிய நாடுகள் அவை சார்பில் மனித உரிமை பாதுகாப்பு ஆணைய கூட்டத்தில் எடுக்கப்பெற்ற தீர்மானத்தின் அடிப்படையில் இவ்வாணையம் இந்தியாவில் உருவாக்கப்பட்டது.